మనస్సు-1

బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీర రాఘవరావు

మనసు

(పార్ట్-1)

రచన & ప్రచురణ: బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు, B.Sc.,

మొదటి ముద్రణ : మే, 2026

ప్రతులు : 2,000

వెల : రూ. 70/-

పుస్తకముల కొరకు :-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 9440309812

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

1) మరోజన్మ	-	రూ.160/-
2) సాధనలో స్థితులు	-	రూ.80/-
3) జ్ఞానమాల	-	రూ.70/-
4) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు	-	రూ.70/-
5) బుద్ధుని సూక్తులు	-	రూ.70/-
6) జీవిత పరమార్థం	-	రూ.70/-
7) అవిద్య అంటే?	-	రూ.70/-
8) బుద్ధుని పంచశీలాలు	-	రూ.70/-
9) ఆత్మ జ్ఞానం పొందలేకపోవడానికి కారణం?	-	రూ.70/-
10) మనసుకు వున్న మూడు దోషాలు	-	రూ.60/-
11) గురుపౌర్ణమి విశిష్ఠత	-	రూ.60/-
12) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?	-	రూ.60/-
13) ఏది సరైన సాధన?	-	రూ.60/-
14) పంచకోశాలు	-	రూ.60/-
15) మనస్సు యొక్క స్థితులు	-	రూ.60/-
16) ధార్మిక జీవితం అంటే?	-	రూ.60/-
17) జీవితం ధన్యం చేసుకోవాలంటే?	-	రూ.60/-
18) దుఃఖానికి కారణం	-	రూ.60/-
18) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
19) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
20) చిత్తం శాంతిగా వుండాలంటే?	-	రూ.50/-
21) ప్రీతి,భీతి, నీతి	-	రూ.40/-
22) జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే?	-	రూ.40/-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు, రాజ్యలక్ష్మి గార్ల పుస్తకములు
వెబ్‌సైట్ నుండి డౌన్‌లోడ్ చేసుకొనుటకు
ఈ QR codesను google lens లో స్కాన్ చేయండి.

Telugu Books	English Books	Hindi Books	Kannada Books	Tamil Books

మనసు

మనసు గురించి తెలుసుకుందాం.

మానవుడు అంటే మూడు. 1.శరీరము, 2.మనసు, 3.ఆత్మ. ఈ మూడు కలిపితేనే మానవుడు.

వీటిలో ఇప్పుడు మనం మనసు గురించి తెలుసుకుందాం. మనసులో నాలుగు భాగాలు ఉన్నాయి. 1.మనసు, 2.బుద్ధి, 3. చిత్తము, 4. అహంకారం.

ఈ నాలుగు భాగాలు నాలుగు రకాల పనులు చేస్తూ ఉంటాయి, వీటినే అంతకరణ చతుష్టయం అంటారు.

ఇందులో మనసు అన్నది సంకల్ప వికల్పాలు చేస్తూ ఉంటుంది, అంటే చేయాలా, వద్దా? వెళ్ళాలా, వద్దా? సినిమా చూడాలా, వద్దా! రాజకీయాల్లో ఉండాలా వద్దా? అని ఊగి గిసలాడుతూ ఉంటుంది.

అప్పుడు ఏం చేయాలో ఫైనల్ గా నిర్ణయించేది మాత్రం బుద్ధి.

అలాగే చిత్తం అన్నది నిరంతరం ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది అంటే చింతిస్తూ ఉంటుంది.

అలాగే అహంకారం అన్నది ఆస్తమాను ఏం చేసినా నేను, నేను అంటూ ఉంటుంది. ఇలా మనసులోని నాలుగు భాగాలు నాలుగు రకాలుగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

ఏది ఏమైనా మానవునిలో మనసుదే ప్రముఖ పాత్ర, కారణం మనసును బట్టే శరీరము, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అంటే మనసు ఎలా చెప్తే ఇంద్రియాలు అన్ని అలా పనిచేస్తూ ఉంటాయి.

అందుచేత శరీరం కంటే మనసు గొప్పది అని చెబుతూ ఉంటారు కారణం చెప్పేది మనసు, చేసేది ఇంద్రియాలు కాబట్టి. ఈ మనసన్నది ఆలోచనల సమూహం, కోరికల పుట్ట.

ఎందుచేతనంటే? మానవుని జీవితంలో కష్టాలకు కారణం మనసే! అలాగే భోగాలకు కారణం మనసే! అందుకే ఉపనిషత్తుల్లో "మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం బంధ మోక్షం" అని చెప్పబడింది.

ఈ మనసు నాలుగు రకాల గుణాలతో ఉంటుంది. ముఖ్యంగా తమో గుణము, రజోగుణము, సాత్విక గుణము, నిర్గుణము అనే గుణాలు మానవుల్లో ఉంటాయి. ఏ రకమైన గుణం ఉంటే ఆ రకంగా మానవుడు ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు.

అందుకే పైకి అందరూ మానవులే అయినా వారి ప్రవర్తనే రకరకాలుగా ఉంటుంది. ఒకరి ప్రవర్తనకు ఇంకొకరి ప్రవర్తనకు సంబంధం ఉండదు. దానికి ముఖ్య కారణం వారి మనసే.

భగవద్గీతలో మానవుని యొక్క గుణాన్ని బట్టి వారి ప్రవర్తన ఉంటుందని ఈ క్రింది శ్లోకంలో వివరించడం జరిగింది.

శ్లో॥ ప్రకృతేః క్రియమాణాని గుణైః కర్మాణి సర్వశ:
అహంకార విమూఢాత్మ కర్తాహమితి మన్యతే!! (భ.గీ. 3-27)

తా:- ప్రకృతిలోవున్న సత్వ, రజ, తమోగుణముల చేతనే సమస్త కార్యాలు జరిగిపోతుంటే, అహంకారం గల మూఢులు అన్నీ తానే చేస్తున్నానని భావిస్తున్నారు.

♦ దీన్నిబట్టి మానవుని జీవితం వారి యొక్క గుణాలను బట్టి ఉంటుంది అని తెలుసుకోవాలి. ఈ గుణాలు అన్నవి సహజంగా ప్రకృతిలో చేయబడిన ఏర్పాటు.

♦ మానవుడు తన గుణాలను బట్టే ప్రవర్తిస్తాడు. అంతేకానీ ఇతరులు చెప్పినట్టు చెయ్యడు, ఎవరి నీతి వాక్యాలు వినడు.

♦ ఏది ఏమైనా మానవుని జీవితం బాగుండాలంటే ముందు గుణాన్ని మార్చుకోవాలి. ఇది చాలా చాలా ముఖ్యం.

♦ ఎవరైనా సరే ముందు గుణం మార్చుకోవడం మీద దృష్టి ఉంచాలి.

♦ చెడు గుణాలు ఉంటే, చెడు పనులు చేస్తారు, జీవితంలో చెడు ఫలితాలు పొందుతారు. అలాగే మంచి గుణాలు ఉంటే, మంచి పనులు చేస్తారు, జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

♦ ఎవరికైనా గుణం మారితే చెడు పనులు చెయ్యరు, పాపాలు చేయరు, అధర్మంగా వ్యవహరించరు, సృష్టి విరుద్ధమైన పనులు చేయరు. అప్పుడు కష్టాలు రావు, అంతేకాదు చేయవలసినవి చేస్తారు, దానివల్ల జీవితంలో లాభం పొందుతారు.

♦ ముఖ్యంగా మానవుడు ఏమీ ఇవ్వలేకపోవడానికి కారణం వారి యొక్క లోభ గుణమే. లోభ గుణం వల్ల మానవుడు ఇవ్వలేడు. కాని సృష్టిలో ఇవ్వకపోతే రాదు, మానవుడు ఇవ్వకుండా తనకు రాలేదు, రాలేదు అనుకుంటాడు. ఎలా వస్తుంది? రాదు, కానీ రాలేదు అని బాధపడతాడు.

విచిత్రమేమిటంటే గుణం మారితే ఇవ్వకుండా ఉండలేడు, ఇచ్చినవాడు పొందకుండా ఉండలేడు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే ముందు గుణం మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. దానికి తీవ్ర ధ్యాన సాధన సాత్వికమైన శాఖాహారం తీసుకోవాలి. ప్రస్తుత పరిస్థితుల బట్టి అంత తీవ్ర సాధన ఒక్క భీమవరంలోనే పొందగలుగుతారు.

అందుచేత ఎవరైనా కొన్ని నెలలు భీమవరం వచ్చినట్లయితే తీవ్రంగా ధ్యానం చేస్తారు, వారి మనసులో మార్పు వస్తుంది అంటే గుణం మారుతుంది. ఎవరు చెప్పనవసరం లేకుండానే వారికి వారు సహజంగానే ఇస్తూ ఉంటారు, దాని ఫలితంగా పొందడం కూడా జరుగుతూ ఉంటుంది.

గుణాన్ని బట్టే గ్రహించే శక్తి ఉంటుంది. గ్రహించగలిగినవాడు గుణాన్ని బట్టే సేవ చెయ్యగలుగుతాడు.

అందుకే "ధనమున్న వాడు ఇవ్వలేడు, మనసున్నవాడు ఇస్తాడు" అని అంటారు.

♦ చెడు గుణాలు ఉన్నవారు ఎదుటవారిలోని చెడే చూస్తారు, వారితో ప్రేమగా, స్నేహంగా ఉండలేరు,

♦ చెడు గుణాలు ఉన్నవారు అజ్ఞానంలో ఉంటారు.

♦ చెడు గుణాలు ఉన్నవారు మూర్ఖత్వంలో ఉంటారు.

♦ చెడు గుణాలు ఉన్నవారు అవివేకంలో ఉంటారు.

♦ చెడు గుణాల వల్ల అహంకారము, మమకారము, స్వార్థము, అశాంతి, కోరికలు, మాంసాహారం ఎక్కువగా ఉంటాయి.

♦ చెడు గుణాలు ఉన్నవారు మూర్ఖుల యొక్క, పామరుల యొక్క, గర్భమునందు పుడతారు.

అందుచేత మనసే అన్నిటికీ మూలం అని తెలుసుకోవాలి. ఎందుకు అంటే? మనస్సును బట్టే మనిషి ప్రవర్తన ఉంటుంది, జీవితం కూడా దాన్నిబట్టే ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుచేత ఎలాంటి మనసు ఉంటే ఎలాంటి ఫలితాలు పొందుతారో తెలుసుకుందాం.

జీవితంలో మంచి ఫలితాలు పొందాలంటే మనసులో మంచి మార్పు తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎందుచేతనంటే? ఎవరికైనా సహజంగా మనసులో మార్పు రావాలంటే సుమారు 100 నుంచి 150 జన్మలు పడుతుంది, కానీ వారి బుద్ధి ఉపయోగించి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తే ఈ జన్మలోనే వారిలో ఈ మార్పులు తెచ్చుకోవచ్చు, జీవితాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

ముఖ్యంగా మనసులో మూడు రకాల స్థితులు ఉంటాయి. 1) మనో నిశ్చలత, 2) మనో శుద్ధత, 3) మనో శూన్యత.

సహజంగా ఎవరికైనా సరే మనసు చంచలంగా ఉంటుంది. కానీ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేస్తే ఆ మనసు నిశ్చలం అవుతుంది.

అలా మనసు నిశ్చలం చేసుకుంటే జీవితంలో కొన్ని రకాల లాభాలు పొందవచ్చు.

అలాగే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని మానకుండా కొన్ని నెలల పాటు తీవ్రంగా చేస్తే, నిశ్చలమైన మనసు మెల్లిగా శుద్ధి అవుతూ ఉంటుంది. అలా మనసును శుద్ధి చేసుకుంటే బుద్ధి వికసిస్తుంది, వివేకం కలుగుతుంది అప్పుడు మానవుడు ఇంకా చాలా లాభాలు పొందగలుగుతాడు.

అలాగే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానాన్ని ఇంకా ఇంకా తీవ్రంగా కొన్ని సంవత్సరాలు పాటు చేస్తూ ఉంటే, మెల్లిగా శుద్ధమైన మనసు శూన్యం అవుతూ ఉంటుంది. అలా మనసును శూన్యం చేసుకోవడం వల్ల వారిలో మెల్లిగా జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది. ఈ జ్ఞానం అగ్నిలా ప్రజ్వరిల్లు తుంటే వారి సంచిత కర్మలు, ప్రారబ్ద కర్మలు, ఆగామి కర్మలు అన్నీ దగ్ధమై పోతాయి, అటువంటి వారికి జన్మే ఉండదు. అంతేకాదు ఆ మనసును శూన్యం చేసుకుంటే పొందని లాభం అంటూ ఏదీ ఉండదు.

అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేస్తూ, ఈ రకమైన మార్పులు తెచ్చుకోవాలి జీవితంలో గొప్ప గొప్ప లాభాలు పొందాలి.

అంతేకాదు మనస్సు 3 రకాల అవస్థలలో ఉంటుంది.

1. Conscious Mind (చేతనావస్థ)

జాగ్రదావస్థలో ఉండడం. అంటే ఉపరితలంలో ఉన్న. ప్రస్తుతం మానవులు పగలు ఈ జాగ్రత్త అవస్థలో ఉండే అన్ని రకాల పనులు చేసుకుంటున్నారు, వారు వారి యొక్క శరీరము, ఇంద్రియాలను ఈ అవస్థలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఈ రకమైన అవస్థను జాగ్రత్త అవస్థ అంటారు.

2. Sub Conscious Mind (అంత:చేతనావస్థ)

స్వప్నావస్థలో ఉండడం. అంటే కాస్త లోతుల్లోఉన్న.

ఈ అవస్థలో శరీరము ఇంద్రియాలు పనిచేయవు, విశ్రాంతి

తీసుకుంటూ ఉంటాయి, కానీ మనసు మాత్రం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఇది రాత్రి నిద్ర పోయినప్పుడు జరుగుతుంది. ఆ మనసు జాగ్రత్త అవస్థలో జరిగిన సంఘటనలను కల్పనలు చేస్తూ ఉంటుంది. అలా మనసు చేసే కల్పనలనే కలలు అంటారు. ఈ అవస్థ స్వప్నవస్థలో రావడం వల్ల స్వప్నము అని కూడా అంటారు.

3.Supra Conscious Mind (అధిచేతనావస్థ)

సుషుప్తావస్థలో ఉండడం. ఇంకా, ఇంకా లోతుల్లో ఉన్న.

ఈ అవస్థలో శరీరము, ఇంద్రియాలు, వాటితో పాటు మనసు కూడా పనిచేయదు, ఆత్మ ఒక్కటే ఉంటుంది. ఈ అవస్థను గాడ నిద్రావస్త అని కూడా అంటారు. ఇక్కడ ఎన్ని గంటలు నిద్రపోయినా కొన్ని నిమిషాలు జరిగినట్టుగా ఉంటుంది.

అందుకే రాత్రి 8 గంటలకు నిద్రపోయిన వారు తెల్లవారుజామున ఏడు గంటలకు లేవగానే అప్పుడే తెల్లారిపోయిందా? అంటారు.

ఇలా మనసు ఎవరికైనా మూడు రకాల అవస్థల్లో ఉంటుంది.

అలాగే ఈ మనసు చేసే పనుల గురించి మరికొన్ని విషయాలు ఈ పుస్తకం ద్వారా తెలుసుకుందాం.

"యధా రాజా తథా ప్రజా"

"యధా రాజా తథా ప్రజా" అంటే "రాజును బట్టే ప్రజలు." దీని అర్థం "మనసును బట్టే ఇంద్రియాలు."

ఇంకా లోతుగా విశేషంగా మనం చెప్పుకుంటే ఏ రాజ్యంలో అయినా సరే రాజును బట్టే ప్రజల ప్రవర్తన ఉంటుంది. ఇప్పుడంటే రాజ్యాలు అవి లేవు. ఏవో కొన్ని దేశాలే కానీ ఇంచుమించు రాజుల యొక్క పరిపాలన అంతమైపోయింది. ఇప్పుడంతా ప్రజాస్వామ్య పాలన, కానీ ఆ రాజులు ఉన్నప్పుడు ఆ రాజే శాసనకర్త.

ఆయన ఎంతంటే అంత, ఆయన ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటే అది అందరూ బద్ధులై ఆచరించవలసిందే. అందుచేత రాజుని బట్టి ఆ రాజ్యంలో ఉన్న ప్రజల ప్రవర్తన ఉంటుంది. రాజు అంత:పురం లోపల ఉంటాడు కానీ ప్రజలు బయట ఉంటారు. రాజు ఆజ్ఞ ప్రకారమే ప్రజలు నడుచుకుంటారు. ఇప్పుడు ప్రభుత్వాలు వచ్చాయి, ఈ ప్రభుత్వం ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటే ప్రజలు అది అమలు జరపాలి.

పత్రిగారు "ఈ సృష్టిలో పైలోకాల్లో కూడా కనపడని ఒక ప్రభుత్వం ఉంది, ఆ ప్రభుత్వాన్ని బట్టే ఈ ప్రపంచం నడపబడుతుంది" అని అన్నారు. అలా పై ప్రభుత్వాన్ని బట్టి ప్రపంచం నడపబడుతుంది. ఇక్కడున్న ప్రభుత్వాలను బట్టి అంటే ఒకవేళ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అయితే రాష్ట్రంలో ప్రజలు దానికి అనుగుణంగా అనుసరిస్తారు. అలాగే దేశ ప్రభుత్వం అయితే ఆ ప్రభుత్వం తీసుకునే నిర్ణయం ప్రకారం ఆ దేశ ప్రజలు దాన్ని అనుసరిస్తూ ఉంటారు.

అలాగే ఒక రాజ్యానికి రాజైన రాజు చెప్పినట్టే, అతని ఆజ్ఞ ప్రకారమే ప్రజలు నడుచుకుంటారు. సహజంగా ఆ రాజు గనుక మంచివాడైతే ప్రజలందరినీ మంచి మార్గంలో నడిపిస్తాడు. అటువంటి రాజు పరిపాలనలో అందరూ ఆనందంగా ఉంటారు. కానీ రాజు చెడ్డవాడైతే ప్రజలను చెడు

మార్గంలో నడిపిస్తాడు, అందరూ దుఃఖిస్తూ ఉంటారు.

అలాగే ఇప్పుడు ఉన్న పరిపాలనలో కూడా ఆ ప్రభుత్వంలో ఆ ముఖ్యమంత్రి లేకపోతే, దేశ ప్రధాని ఎవరైతే ఉన్నారో వాళ్ళు గనుక మంచివాళ్ళైతే అందరూ లాభం పొందుతారు. వాళ్ళే కనుక చెడ్డవారైతే అందరూ బాధలు పడుతూ ఉంటారు.

రాజు ఏం చేయమంటే ప్రజలు అదే చేస్తారు. సేవలు చేయమంటే ప్రజలు సేవలు చేస్తారు, రాజు దోచుకోమంటే ప్రజలు దోచుకుంటారు. అందుచేత రాజ్యం సుభిక్షంగా ఉండాలి అంటే అంత:పురంలో ఉన్నటువంటి రాజు మంచివాడు కావాలి, ఇది ఒక రాజ్యానికి ఆ రాజుకు సంబంధించింది. కానీ మానవుని విషయానికి వస్తే మానవుని అంతరంలో అంటే మానవుని శరీరం లోపల ఉన్నటువంటి "మనసే" రాజు.

మానవుడు అంటే బయటకి కనిపించే దేహము, దాని లోపల ఉండేటటువంటి మనసు, మనసు లోపల ఆత్మ ఇవన్నీ చెప్పుకుంటున్నాం. కానీ ఈ ఇంద్రియాలు, శరీరము ఇవన్నీ అంతరంలో ఉన్నటువంటి మనసును బట్టి పని చేస్తాయి, నడుచుకుంటాయి.

అందుచేత మానవుని విషయంలో అయితే ''అంతరంలో'' ఉన్నటువంటి ఈ "మనసే" రాజు. మరి రాజ్యంలో "బయట ఉండే ప్రజలు" ఎవరు? అంటే మానవులలోని "ఇంద్రియాలు." రాజు చెప్పినట్టు ప్రజలు ఎలా పని చేస్తారో! అలాగే మనసు చెప్పినట్టు ఇంద్రియాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. మరి రాజు మంచివాడైతే అందరూ మంచి పనులు చేస్తూ ఉంటారు, మంచి ప్రవర్తన కలిగి ఉంటారు.

అలాగే మనసు మంచిదైతే అంటే శుద్ధంగా ఉంటే ఇంద్రియాలు మంచి పనులు చేస్తాయి, అందరికీ ఆనందం కలిగించే పనులు చేస్తాయి, సేవలు చేస్తాయి, అన్నీ మంచి పనులే చేస్తాయి. మరి అలా చేయడం వల్ల ఆ

మానవుడు సుఖపడతాడు, ఆనందంగా ఉంటాడు.

కానీ అంతరంలో ఉన్నటువంటి మనసు గనుక మలినంగా ఉంటే అంటే చెడుగా ఉంటే ఈ శరీరము, ఇంద్రియాలు ఇవన్నీ చెడు పనులు చేస్తాయి, అందరికీ దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి.

ఎందుచేతనంటే రాజును బట్టే ప్రజలు అని అంటూ ఉంటాం కదా? అలాగే మనసును బట్టి ఇంద్రియాలు, శరీరం అంటే మనసును బట్టే మనిషి ప్రవర్తన ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రజలను బట్టి రాజు ఎలాంటివాడో చెప్పొచ్చు. ఎందుచేతనంటే ప్రజలు మంచి పనులు చేస్తూ ఉంటే రాజు మంచివాడని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

వాళ్ళు ఒకళ్ళని ఒకళ్ళు హింసించుకొని, బాధిస్తూ, మోసాలు చేసుకుంటూ, దోచుకుంటూ రకరకాలుగా చేయకూడని పనులు చేస్తూ ఉంటే రాజు కూడా అలాంటివాడే అని అనుకోవచ్చు. అలాగే మానవ ఇంద్రియాలు చేసే పనులను బట్టి మనసు ఎలా ఉంటుందో మనం చెప్పవచ్చు. వాడు ఎంతసేపు బూతులు తిడుతుంటాడు, వాడిని ఏడిపిస్తాడు, వీడిని ఏడిపిస్తాడు, వాడిని బాధిస్తాడు, వీడిని బాధిస్తాడు, మోసాలు చేస్తాడు, లేకపోతే దోచుకుంటూ ఉంటాడు.

అలాంటి పనులు ఇంద్రియాల ద్వారా చేస్తూంటాడు. చేతులు కన్నాలు వేస్తూ ఉంటాయి, కాలు వాడినీ, వీడినీ తన్నుతూ ఉంటుంది. కళ్ళు చూడకూడనివి చూస్తూ ఉంటాయి, చెవులు వినకూడనివి వింటూ ఉంటాయి, నోరు మాట్లాడకూడనివి మాట్లాడుతూ ఉంటుంది.

అలా ఇంద్రియాలు చేసే పనులను బట్టి మనసు ఎలాంటిదో మనం తెలుసుకోవచ్చు. ఇంద్రియాలు మంచి పనులు చేస్తే మనసు మంచిదని, అలాగే ఇంద్రియాలు సరైన పని చేయకపోతే మనసు చెడుగా ఉందని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రజలను బట్టి రాజుని ఎలా తెలుసుకోవచ్చో ఇంద్రియాలను బట్టి మనసు గురించి చెప్పొచ్చు. అంత:పురంలో ఉన్నటువంటి రాజును బట్టి బయట ప్రజల ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందో అలాగే మానవుని యొక్క "అంతర్ గుణాలను" బట్టి అంటే మనసు గుణాలు బట్టి రాజ్యానికి రాజు ఎలా ప్రముఖమైన వాడో మానవునికి మనసు కూడా అలాగే ప్రముఖమైంది.

రాజు తెలివైనవాడు అయితే అందరినీ తన తెలివి తేటలతో మంచిగా నడిపిస్తాడు. ఎటువంటి అవాంతరాలు వచ్చినా, లేకపోతే ఎటువంటి ఆపదలు వచ్చినా, ఎవరైనా తన రాజ్యం మీదకు దండెత్తడానికి వచ్చినా తన తెలివితో ఆ పరిస్థితిని అధిగమిస్తాడు. ప్రజలను కాపాడతాడు. ఎన్నో రకాలైనటువంటి మార్గాలు ఉపయోగించి ఆ పరిస్థితికి అనుగుణంగా తన తెలివి తేటలు ఉపయోగించి మరి ఆ పరిస్థితిని అధిగమించి ప్రజల్ని కాపాడగలుగుతాడు.

అలాగే ఏ మానవుడికైనా సరే మనసు శుద్ధమైనప్పుడు బుద్ధి వికసిస్తుంది. అటువంటి వారు ఎంతో తెలివిని ప్రదర్శిస్తారు. వాళ్ళు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు. అందుకే "యధా రాజ తథా ప్రజ" అంటారు. రాజు ఎలా ఉంటాడో ప్రజలు కూడా అలాగే ఉంటారు అంటే మనసు ఎలా ఉంటుందో మనిషి చేసే పనులు అలా ఉంటాయి. దీన్ని బట్టి మనం తెలుసుకోవచ్చు. మరి అంతరంలోని మనసును బట్టే ఇంద్రియాలు, శరీరము ఇవన్నీ పనిచేస్తాయని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

అందుకే చూడండి అందరూ మానవులే అయినా మీరు గనుక గమనించినట్లయితే చూడడానికి అందరి ప్రవర్తన ఒకే రకంగా ఉండదు. కొంతమంది రాక్షసంగా ప్రవర్తిస్తారు, కొంతమంది శాడిస్టుల్లా ప్రవర్తిస్తారు, మరి కొంతమంది ఇతరులకు హాని చేస్తారు, ఏడిపిస్తూ ఉంటారు, మోసగిస్తారు, నష్టపరుస్తారు, ఇంకా కొంతమంది స్వార్థంతో ప్రవర్తిస్తారు.

అలా కాకుండా ఇంకా కొంతమంది సేవలు చేస్తారు, కొంతమంది

ఇతరుల కోసం తమ జీవితాన్ని ఉపయోగిస్తారు. కొంతమంది జీవుల కోసం, ప్రాణుల కోసం వెచ్చిస్తాడు. ఇలా మనం గనుక సమాజంలో, లోకంలో గమనించినట్లయితే మానవుల్లో రకరకాలుగా ప్రవర్తించేవారు ఉంటారు. దీనింతటికీ ముఖ్య కారణం అంతరంలో ఉన్న మనసే. అందుచేత అంతరమే మానవునిలో ముఖ్యమైనది అని తెలుసుకోవాలి. రాజ్యంలో రాజు ఎలా ముఖ్యమైనవాడో అంతరంలో మనసు ముఖ్యమైనది అన్న సంగతి తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత మానవులు బాహ్యాం కంటే కూడా అంతరానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి అంటే దేహం కంటే మనసుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఎందుచేతనంటే? “చేయించేది మనసు, చేసేవి ఇంద్రియాలు, శరీరం.” కానీ మానవుని జీవితం దేన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంది అంటే ఈ ఇంద్రియాలు చేసే పనులను బట్టే ఆధారపడిఉంటుంది. ఎటువంటి పనులు చేస్తారో వాళ్ళకి అలాంటి ఫలితాలు వస్తాయి. మంచి పనులు చేస్తే మంచి ఫలితాలు, చెడు పనులు చేస్తే చెడు ఫలితాలు, హింస చేస్తే రోగాలతో బాధపడతారు, అలాగే అందరికీ సేవలు చేస్తే భోగాలతో సుఖిస్తారు.

ఈ ఇంద్రియాలు చేసే పనిని బట్టే వారి జీవితంలో ఫలితాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. అందుచేత ఎవ్వరైనా సరే అంతరానికి అంటే ఈ బాహ్య శరీరానికంటే మనసుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఎప్పుడైతే మనసుకు ప్రాముఖ్యం ఇస్తారో వారు జీవితంలో ఎంతో లాభం పొందుతారు. కానీ లోకంలో మానవులకి ఇది అర్థం కాక ఎంతసేపు బాహ్యంగా కనిపించేటటు వంటి ఈ శరీరానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు కానీ అంతరంలో ఉన్న మనసుకి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వట్లేదు.

చూడండి లోకంలో చాలామంది దీక్షలు తీసుకుంటున్నారు. అయ్యప్ప దీక్ష అని, గోవిందమాలలని, భవాని దీక్షలని, శివ దీక్షలని ఇలా ఎన్నెన్నో దీక్షలు తీసుకుంటున్నారు. దేనికోసం అంటే వాళ్ళు చేయకూడని పనులు

వల్ల ఆ కుటుంబంలో కొన్ని కష్టాలు, నష్టాలు, గొడవలు వస్తున్నాయి.

వాళ్ళకు ఉన్నటువంటి అలవాట్ల వల్ల డబ్బు ఖర్చు అవుతుంది. అలాగే త్రాగడం, వ్యభిచారం, సిగరెట్లు కాల్చడం, లాటరీలు, పేకాట లాంటి అలవాట్లతో ఎంతో నష్టపోవడమే కాదు, ఎంతో డబ్బు ఖర్చు పెడతారు, కుటుంబంలోని వారికి సుఖ శాంతులు లేకుండా చేస్తారు..

సంపాదించిన డబ్బు అంతా కుటుంబానికి ఖర్చు పెట్టకుండా, పిల్లలకి, భార్యకి ఖర్చు పెట్టకుండా, వీటి కోసమే ఖర్చు పెట్టేస్తూ ఉంటారు. దాని వల్ల ఆ కుటుంబంలోని వారికి సుఖశాంతులు ఉండవు. ఇలాగే చేస్తూ ఉంటే మెల్లిగా గొడవలు అవుతూ ఉంటాయి. భార్యని డబ్బు అడుగుతూ ఉంటాడు, ఇవ్వకపోతే కొట్టడం చేస్తాడు. ఇలా జరుగుతూవుంటే ఇద్దరు విడిపోవడం, లేకపోతే గొడవలు పడి ఒకరికి ఒకరు దూరమైపోవడం జరుగుతూ ఉంటాయి.

ఇలా జరిగినప్పుడు ఈ అలవాట్ల వల్లే కదా? నేను నష్ట పోతున్నాను. మరి ఇవి మానేస్తే మంచిదని కొన్నాళ్ళకి అనిపిస్తుంది. ఇవన్నీ చూసిన తర్వాత ఎటువంటి వాడికైనా అనిపిస్తుంది. అప్పుడు అనుకుంటాడు. వీటిలో నుంచి ఎలా బయటపడాలి అంటే అప్పుడు తెలుస్తుంది. ఏమని అంటే వాళ్ళు అయ్యప్ప దీక్ష తీసుకున్నారు, వీళ్ళేమో భవాని మాలలు వేసుకున్నారు. ఇవన్నీ చేస్తే మార్పు వస్తుంది అని ఆ "దీక్ష" తీసుకుంటారు.

దీక్ష తీసుకున్న వాళ్ళు ఆ నలభై రోజులు దీక్షా నియమాలు అని అనేక రకాల నియమాలు పాటిస్తూ ఉంటారు అంటే ఆ నలభై రోజులు బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తారు, అంత చలిలో కూడా చన్నీటి స్నానం చేస్తారు, అలాగే చెప్పులు లేకుండా నడుస్తారు, మాంసాహారం మానేస్తారు, పవిత్రంంగా ఆహారం తీసుకుంటారు.

ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే 40 రోజులు ఎన్నో నియమాలు పాటిస్తారు.

నలభై రోజులు అయిన తర్వాత కొండకి దర్శనానికి వెళ్తారు. దేవుడు కొండల మీద ఉంటాడు కాబట్టి ఆ కొండకి వీళ్ళు వెళ్తారు. దీక్షా నియమాలు అయిపోయిన తర్వాత దర్శనం చేసుకుని తిరిగి వస్తుంటారు. విచిత్రం ఏమిటంటే ఏ అలవాట్లు అయితే వీళ్ళు తొలగించు కోవాలని అనుకుంటారో! దర్శనం అయిపోగానే ఇంటికి వచ్చే లోపులోనే మళ్ళీ మొత్తం అన్నీ అలవాటైపోతాయి. ఏవైతే పోవాలని వీళ్ళు అనుకున్నారో ఒక్కటి కూడా పోదు, ఇంకా పెరిగిపోతాయి.

అలా ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత ఆ ఇంట్లో వాళ్ళు ఆ భార్యగాని, కుటుంబ సభ్యులుగాని ఏమని అనుకుంటారంటే? మావాడు చాలా మారిపోయి ఉంటాడు. నలభై రోజులు దీక్ష తీసుకుని ఎంతో నిష్ఠగా ఉన్నాడు. ఖచ్చితంగా మార్పు వస్తుంది అనుకుంటారు. కానీ అంతకుముందు కంటే ఎక్కువైపోతాయి. ఆశ్చర్యపోతారు! వీడు వెళ్ళివచ్చినా కూడా ఏమీ మార్పులేదు. అలా ఎన్ని సంవత్సరాలు వెళ్ళివచ్చినా కూడా మారని వాళ్ళు ఎంతోమంది మనకి కనిపిస్తూ ఉంటారు.

మరి దీనికి ముఖ్య కారణం? వీళ్ళు నలభై రోజులు దీక్షా నియమాలని ఎంతసేపు శరీరాన్ని శిక్షించారు. అంటే నేల మీద పడుకున్నారు, చెప్పులు లేకుండా నడిచారు అంటే శరీరానికి శిక్ష వేసినట్టే. చన్నీటితో స్నానం చేశారు అంటే శరీరానికి శిక్ష వేసినట్టే. బ్రహ్మచర్యం పాటించారు అంటే శరీరాన్ని శిక్ష వేసినట్టే. ఇలా శరీరాన్ని అనేక రకాలుగా శిక్షిస్తూ దర్శనానికి వెళ్ళారు.

అలా వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ మామూలు అయిపోతుంది. కారణం? ఇక్కడ వీళ్ళు శిక్షించింది శరీరాన్ని అంటే తప్పులు చేసే శరీరాన్ని శిక్షించారు. కానీ ఈ శరీరం చేత ఈ పనులన్నీ "మనసు చేయిస్తుంది." మరి మనసును శిక్షించారా? అంటే మనసునేమీ శిక్షించలేదు, మనసునేమీ చేయలేదు. వీళ్ళు ఎంతసేపు ఈ బాహ్య శరీరానికే ప్రాముఖ్యం ఇచ్చారు కానీ

“ఈ శరీరం చేత ఈ పనులన్నీ చేయించే మనసును మార్చే ప్రయత్నం చేయలేదు.”

శరీరాన్ని మారుద్దామని అన్ని నియమాలు పాటించారు కానీ ఎంత పాటించినా ఆ శరీరం మళ్ళీ మామూలుగానే ప్రవర్తించడం మొదలుపెట్టింది. కారణం ఈ శరీరంతో తప్పులు చేయించే మనసును మార్చే ప్రయత్నం వీళ్ళు చేయలేదు. కానీ మనస్సు మార్చే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

కానీ వాళ్ళే కనుక ఆ 40 రోజులు నియమాలు పాటించకపోయినా మనసును శిక్షిస్తే అంటే మార్చే ప్రయత్నం చేస్తే ఖచ్చితంగా అన్నిటిలో నుంచి వీళ్ళు బయట పడివుందురు. ఏయే అలవాట్లు అయితే పోవాలని వీళ్ళు అనుకున్నారో అవన్నీ ఆటోమేటిక్ గా పోతాయి. వీళ్ళు ఎంతసేపు శరీరాన్ని కండిషన్ లో పెడదామని చూశారు కానీ, మనసును కండిషన్ లో పెడదామని చూడలేదు. శరీరాన్ని ఎన్నో రకాలుగా శిక్షించారు కానీ మనసును శిక్షించలేదు.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి. మానవులు దేహం కంటే మనసుకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి అంటే “బాహ్యం కంటే అంతరానికి” ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. అప్పుడు ఏ మానవుడిలో అయినా మార్పు వస్తుంది, ఇది ప్రతి ఒక్కరు అర్థం చేసుకోవాలి. అంతరంలో ఉన్న మనసు మీద ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి. కానీ మనసు గురించి ఎవరు ఆలోచించరు. కానీ ఆ మనసును మార్చగలిగే శక్తి “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానానికే ఉంది.

ఆ నలభై రోజులు ఎవరైతే ఇంట్లోనే ఉంటూ రోజూ రెండు, మూడు గంటలు “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం చేయగలిగితే నిజంగా వారిలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది, వదలలేము అనుకున్నవి కూడా వదిలేస్తారు.

వీళ్ళు మారరు, “వీళ్ళకి పుట్టుకతో వచ్చిన బుద్ధి పుడకల్లో పెట్టినా కూడా పోదు” అని అనుకున్న వాళ్ళు వదిలేస్తారు. కానీ ఎప్పుడైతే “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం చేశారో వాళ్ళలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది, ఎంతటి

రాక్షసుడైనా మనిషిగా మారిపోతాడు.

అందుచేత అంతఃపురంలో ఉన్న రాజు మంచివాడైతే ప్రజలు ఎలా సుఖిస్తారో, మంచి పనులు చేస్తారో అలాగే అంతరంలో ఉన్న మనసు మంచిదైతే ఇంద్రియాలు అన్నీ మంచి పనులు చేస్తాయి. ఆఖరికి భగవంతుడు కూడా మానవుని "అంతర్ గుణాలకే" ప్రాముఖ్యం ఇస్తాడు. "అంతర్ శుద్ధే" చూస్తాడు.

కొన్ని ఉదాహరణలు తీసుకుంటే సత్య సాయిబాబా వారు ఎప్పుడు గుణాలు మార్చుకోవాలి అని చెప్తూ ఉంటారు. ఆయన భజనలు చేస్తున్నారు, పాటలు పాడుతున్నారు, ఆ పాటలకి ట్యూనులు కడుతున్నారు, ట్యూనులు మారుస్తున్నారు కానీ గుణాలు మారుతున్నాయా అని అడిగేవారు? గుణాలు మారకపోతే చేసే భజనలు వృధా అనేవారు."

ఆయన ఇంకా "గుడ్డలు మారుస్తున్నారు, కానీ గుణాలు మారుతున్నాయా? లేదా? అన్నది చూడడం లేదు" అన్నారు. అందుచేత గుణాలు మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి. దానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలని సత్య సాయిబాబా వారు కూడ చెప్పడం జరిగింది. అలాగే శ్రీ పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వారు కూడా ఏమన్నారంటే

"స్నానమందు లేదు పానమందు లేదు
మంత్ర తంత్రములందు మహిమ లేదు
గుణము కుదిరేనేని ఘనయోగి తానవును,
కాళికాంబ హంస కాళికాంబ"!

అంటే ఇక్కడ ఆయన గుణం మారాలి అన్నారు. గుణం దేనికి సంబంధించింది? మనసుకు సంబంధించింది. మనసు యొక్క గుణం మారాలి, మంచిగా మారాలి, శుద్ధం అవ్వాలి, ఎవరు చెప్పినా అదే చెప్తారు.

మీరు చూడండి చాలామంది నదీ స్నానాలు, లేకపోతే ఈ పుష్కర స్నానాలు, గంగా స్నానాలు అని ఎన్నెన్నో చేస్తూ ఉంటారు. దేనికి అంటే పుణ్యాన్ని కలుగజేస్తాయని, పవిత్రుల్ని చేస్తాయని. ఇటువంటి గోదావరి పుష్కర

స్నానాలు కానీ, కృష్ణ పుష్కర స్నానాలు కానీ మరి ఎందులో మునిగి స్నానం చేసినా ఏ లాభం లేదు.

అంతేకాదు ఆ తీర్థాల్లో గంగా తీర్థం కానీ, గుళ్ళలో తీర్థం కానీ పానం అంటే త్రాగినా లాభం లేదు అన్నారు. అలాగే మనసులో జపించే మంత్రాల్లో కానీ, తనువుతో చేసే ప్రదర్శనలు అంటే పొర్లు దండాలు, సాష్టాంగ ప్రణామాలు, గుంజీలు, లెంపలు వేసుకోవడం ఇంకా రకరకాలుగా శరీరాన్ని హింసించుకోవడంలో ఏ మహిమ లేదు అని ఆయన చెప్పడం జరిగింది.

అంటే దీని అర్థం తనువుతో ఏది చేసినా, మనసుతో ఏది చేసినా ఎవరు దుఃఖం నుండి బయటపడలేరు అని చెప్పడం జరిగింది. కారణం వీటిలో మహిమ లేదని శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వారు తెలియజేస్తున్నారు.

ఇక్కడ మంత్రం అంటే "మను నాత్ త్రాయతే ఇతి మంత్రః" అలాగే తంత్రము అంటే "తను నాత్ త్రాయతే ఇతి తంత్రః" అని అన్నారు. అంటే మనసుతో చేసేది మంత్రము, తనువుతో చేసేదాన్ని తంత్రము అంటారు.

గుణము కుదరడం అంటే మనసు శుద్ధి అవ్వడం అని అనుకున్నాం అంటే పనికిరాని మలినమైనటువంటి తమోగుణం పోవాలి, పనికిరాని రజోగుణం పోవాలి, ఇంకా గట్టిగా మాట్లాడాలంటే తమోగుణం, రజోగుణం రెండూ పోవడమే కాదు, సాత్విక గుణం కూడా పోవాలి, నిర్గుణుడు కావాలి. అటువంటి వాడే ఘనమైన యోగి, వాడే దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించుకొని మోక్షాన్ని పొందుతాడు అని శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి వారు తెలియజేస్తున్నారు.

అందుచేత ఇది బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. రాజులాంటి మనసు యొక్క గుణం మార్చుకునే ప్రయత్నం ఎవ్వరైనా చేయాలి అంటే మనసు శుద్ధి చేయాలి. మనసు శుద్ధి ఎంతవరకు అంటే మీరు ధ్యానం చేసేటప్పుడు "మూడు స్థితులు" ఉంటాయి. మొదటి స్థితిలో చంచల మనసు నిశ్చలం అవుతుంది. ఆ నిశ్చల స్థితిలో గంటలు గంటలు కూర్చోగలిగితే మెల్లిమెల్లిగా ఆ నిశ్చలమైన మనసు

నిర్మలం అవుతుంది, అంటే శుద్ధి అవుతుంది, అంటే ఆ మనసులో మార్పు వస్తుంది.

ఎవరైతే ఆ సాధన ఇంకా తీవ్రంగా చేస్తూ ఉంటారో ఖచ్చితంగా మనసు శుద్ధి అవుతూ, ఆ గుణాలు మారుతూ ఉంటాయి. వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి చెప్పినట్టు తీర్థస్థలాలకు వెళ్ళినా, నదుల్లో మునిగినా, ఇంక ఏం చేసినా సరే మీ మనసు శుద్ధి కాదు, మనిషిలో మార్పు రాదు. అది పత్రిగారు మనకు అందించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం వల్లనే ఆ మార్పు వస్తుంది.

మనసు శుద్ధి చేసుకోవాలని "పురాణాల్లో" కూడా చెప్తూ ఉంటారు. గుణాలు మార్చుకోవాలని కొన్ని కథలు కూడా చెప్తూ ఉంటారు.

మహాభారతంలో వున్న పురాణ కథ ఏమిటంటే? మహాభారత యుద్ధానంతరం పాండవులు అందరూ కలిసి పుణ్యక్షేత్రాలకు వెళ్ళాలని అనుకున్నారు. మనమే కాకుండా మనతో పాటు శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా వస్తే బాగుంటుంది అని అనుకున్నారు.

అప్పుడు ధర్మరాజు శ్రీ కృష్ణుడి దగ్గరికి వెళ్తాడు, కృష్ణుడితో మేమంతా పుణ్యక్షేత్రాలు తిరగాలని, తీర్థయాత్రలు చేయాలని అనుకుంటున్నాం, మాతో పాటు మీరు వస్తే బాగుంటుంది. మేమందరం కుటుంబంతో కలిసి వెళ్తున్నాం కాబట్టి మీరు కూడా రావాలి అని అడుగుతాడు. అప్పుడు శ్రీ కృష్ణుడు నాకు ఖాళీ లేదు, ఇప్పుడు రావడం నా వల్ల కాదు అన్నాడు.

అయినా సరే ధర్మరాజు వదిలిపెట్టలేదు. ఇంతమంది మేము కలిసి వెళ్తుంటే నువ్వు రాకపోతే ఎలా? అని చాలా గట్టిగా పట్టుబట్టాడు. ఇంక ఎంత చెప్పినా వినకపోతే అప్పుడు శ్రీ కృష్ణుడు బాబూ! నేను చెప్తుంటే నువ్వు వినటం లేదు, నీకు తృప్తి కలిగించడానికి ఒక పని చెప్తాను అని ఒక పెద్ద "సొరకాయ" ఇచ్చి నువ్వు దీనిని నా ప్రతినిధిగా భావించి నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్ళినా నా తరపున దీన్ని తీసుకువెళ్ళు, అన్నాడు.

అప్పుడు ధర్మరాజు పోనీలే కనీసం ఆయన ప్రతినిధిగానైనా దీన్ని మనం తీసుకెళ్దాము అని ఆ సొరకాయని తీసుకెళ్ళాడు. ఎక్కడికి వెళ్ళినా తనతో పాటు తీసుకెళ్ళి తను ఏ నదుల్లో మునిగితే ఆ సొరకాయని కృష్ణుడు ప్రతినిధిగా దాన్ని ముంచేవాడు, అలాగే ఏ గుడికి తీసుకెళ్ళినా అక్కడ దాన్ని తీసుకెళ్ళి దర్శనం చేయించేవాడు.

ఇలా మొత్తం అన్ని తీర్థయాత్రలు, పుణ్యక్షేత్రాలు దర్శించి తిరిగి వచ్చారు. తిరిగి వచ్చిన తర్వాత ధర్మరాజు శ్రీ కృష్ణుడి దగ్గరికి వెళ్ళి నువ్వు చెప్పినట్టే మేము మొత్తం తీర్థాలన్నీ పూర్తి చేసుకున్నాం. నువ్వు చెప్పినట్టుగానే నువ్వు ఇచ్చినటువంటి సొరకాయని అన్ని తీర్థాల్లో తిప్పాం అని చెప్పాడు.

అప్పుడు శ్రీ కృష్ణుడు ఏమన్నాడంటే తీర్థయాత్రలు, పుణ్యక్షేత్రాలు తిరిగి వచ్చినవాళ్ళు సంతర్పణ చేస్తారు, మీరు కూడా భోజనాలు పెట్టండి. ఈ సొరకాయని అన్ని పుణ్యక్షేత్రాల్లో తిప్పారు కాబట్టి ఇటువంటి సొరకాయని వండి అందరికీ వడ్డించండి అని చెప్పాడు.

అప్పుడు ధర్మరాజు ఆ సొరకాయతో పులుసు చేయించి భోజనాలలో అందరికి వడ్డించాడు. కాని అది చాలా చేదుగా ఉండి ఎవరూ తినలేక ఊసేసారు, మధ్యలోనే లేచి వెళ్ళిపోయారు.

అప్పుడు ధర్మరాజు చాలా బాధపడ్డాడు. ఏమిటిది? శ్రీకృష్ణుల వారు ఇటువంటి సొరకాయ వండి వడ్డించమన్నారు. ఎవరూ భోజనం చేయకుండా మధ్యలోనే లేచి వెళ్ళిపోయారు అని కొంచెం కోపంగానే శ్రీకృష్ణుల వారి దగ్గరికి వెళ్ళాడు. ఏమిటి కృష్ణా! నువ్వు చేసింది. అది చేదు సొరకాయ, దాన్ని వండమన్నావు! వాళ్ళు అది తిన్నాక మధ్యలోనే లేచి వెళ్ళిపోయారు అని అన్నాడు.

శ్రీకృష్ణుడు ఏమీ తెలియనట్టుగా అరే! అది ఇంకా చేదుగానే ఉందా? మీరు ఎన్నో తీర్థాలు తిరిగారు, ఎన్నో నదుల్లో ముంచారు, దాని దోషం పోయి ఉంటుందని నేను అనుకున్నాను, ఇన్ని తిరిగినా దాని దోషం పోలేదా? అని

ఆశ్చర్యంగా అడిగాడు.

అప్పుడు ధర్మరాజుకి అర్థమైంది. ఈ పుణ్యతీర్థాలు తిరిగినా, ఎన్ని దర్శనాలు చేసినా ఎవరిలోనైనా సరే మార్పు రాకపోతే ఏమి ప్రయోజనం లేదు. ముందు మనసు మారాలి, మనసు మారినప్పుడే వాడికి జీవితంలో లాభం, కానీ మనసు మారకపోతే ఏం ప్రయోజనం లేదు. అందుచేత ఈ తీర్థాలు తిరగడం వల్ల ఏమీ ఉపయోగం లేదు అన్నది అర్థం చేసుకున్నాడు. అది నాకు అర్థం అవ్వడం కోసమే శ్రీకృష్ణుల వారు ఈ రకంగా నాకు పురమాయించారు అని ఆయన తెలుసుకున్నాడు.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి. మనకి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి అదే చెప్పారు. **"స్నానమందు లేదు పానమందు లేదు మంత్ర తంత్రములందు మహిమ లేదు"** అన్నారు.

అంటే నదుల్లో స్నానాలు చేసినా, పుష్కరాల్లో స్నానాలు చేసినా, గుళ్ళకు వెళ్ళి అక్కడ ఇచ్చే తీర్థాలు తీసుకున్నా, ఏ మంత్రాలు చెప్పినా, ఏమి చేసినా ప్రయోజనం లేదు. కాని "గుణము కుదిరితే" అంటే మనసు శుద్ధి అవ్వాలి, అంటే చెడు గుణాలు కలిగివున్న మనసు శుద్ధమయితే! అంటే మంచి గుణాలు వల్ల మానవుడికి ఉపయోగం ఉంటుంది అని వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి గారు స్పష్టంగా చెప్పారు.

భక్తి మార్గంలో ఎన్ని చేసినా, ఏమి చేసినా ప్రతి ఒక్కడు గుణం మారిందా? లేదా? మనసు మారిందా? లేదా? ప్రవర్తన మారిందా? లేదా? అన్నదే చూసుకోవాలి, ఆ మార్పు రాకపోతే చేసేవన్నీ వ్యర్థం అని తెలుసుకోవాలి.

ఎందుచేతనంటే గుణం మారితేనే ప్రవర్తన మారుతుంది, ప్రవర్తన మారితేనే పనులు మారుతాయి, పనులు మారితేనే ఫలితాలు బాగుంటాయి. అంతేకానీ పనులు సరిగ్గా లేకపోతే అంటే మరి ఆ గుణం మారకపోతే ఆ మనసు మలినంగా ఉంటే ఏమీ ప్రయోజనం లేదు.

అందుకే పెద్దలు మనసు యొక్క గుణం గురించే చెప్తూ ఉంటారు, కారణం మనసే ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. మానవుల్లో మనసు ఎలా చెప్తే ఇంద్రియాలన్నీ అలా పనిచేస్తాయి. అందుచేత ఒక రాజ్యంలో ప్రజలు ఆ రాజు చెప్పినట్టు ఎలా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారో, చేస్తూ ఉంటారో అలాగే అంతరంలో ఉన్నటువంటి మనసు చెప్పినట్టే మరి ఈ ఇంద్రియాలు పని చేస్తూ ఉంటాయి.

ఆ మనసును శుద్ధి చేయాలి. దానికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చెయ్యాలి. బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి "యధా రాజ తథా ప్రజా!" అంటే "యధా మనసు తధా పనులు." అంటే మనసును బట్టే పనులు. మనసు శుద్ధంగా ఉంటే మంచి పనులు, మనసు అశుద్ధంగా ఉంటే చెడు పనులు. ఎందుచేతనంటే గుణాలు మారే కొద్దీ మనుషుల్లో మంచి మార్పు వస్తుంది.

ఈ సాధన చేయడం వల్ల, మరి దానికి తగ్గ సాత్వికమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల ప్రతి ఒక్కరిలో మంచి మార్పు వస్తుంది, వారు మంచి పనులు, లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేస్తారు, అందరికీ సేవలు చేస్తారు. అందుకే సత్య సాయిబాబా వారు అందరిని "సేవ" చేయమంటారు, కారణం లాభం కలిగించడానికి. సేవ ఎవరు చేయగలరు అంటే? మంచి మనసు ఉన్నవాళ్ళు, మంచి గుణాలు ఉన్నవాళ్ళు. మరి అటువంటి స్థితి ఎవరికి వస్తుంది అంటే ఎవరైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం బాగా చేస్తారో వారికే వస్తుంది.

అందుకే మేము ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణ శిబిరాలు భీమవరంలో ప్రతీ నెల 1,2,3 తారీఖుల్లో పెడుతున్నాం. అక్కడ రోజు 7 నుంచి 8 గంటలు పైనే ధ్యానం చేయిస్తాం. దేనికోసం అంటే ఊరికే ధ్యానం గొప్పది అని తెలుసుకుంటే లాభం లేదు, ఆచరిస్తేనే లాభం వస్తుంది.

చూడండి విన్నంత మాత్రాన ప్రయోజనం లేదు, సాధన చేస్తేనే లాభం. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరు భీమవరం లాంటి క్లాసులలో పాల్గొనాలి.

అక్కడ పత్రిగారు చెప్పిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానమే చేస్తారు.

అక్కడ చాలా తొందరగా ఆలోచనలు లేని స్థితి పొంది, అపారమైన శక్తి పొందుతారు. అలా గంటలు, గంటలు చేయడం వల్ల మెల్లిమెల్లిగా వారిలో మార్పు వచ్చి, వారి గుణాలు మారుతూ ఉండడం వల్ల, వాళ్ళ ప్రవర్తన మారుతూ ఉండడం వల్ల, వాళ్ళు చేయకూడని పనులు చేయరు, చేయవలసిన పనులే చేస్తూ ఉంటారు. అందువల్ల ఎన్నో లాభాలు పొందుతూ ఉంటారు.

అటువంటి మంచి గుణాలు ఉన్నవారే మంచి పనులు చేస్తారు. అందుచేత ఎవ్వరైనా సరే ఖచ్చితంగా గుణాలు మార్చుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే అలా ఎవరికైతే మంచి గుణాలు ఉంటాయో, మంచి సేవలు చేస్తూ ఉంటారో వారే లాభం పొందుతారు, వాళ్ళ భవిష్యత్తు గొప్పగా తయారవుతుంది. అందుచేత మనసును బట్టే మనిషి పనులు, ప్రవర్తన ఉంటుంది. అందుకే "యధా రాజ – తథా ప్రజ" అని అంటారు

అందుకే "భావ శుద్ధే జ్ఞాన సిద్ధి" అని పెద్దలు అన్నారు.

"భావం" మనసుకు సంబంధించినది. ఆ మనసు "శుద్ధిగా" ఉంటే ఆ "భావం" శుద్ధంగా ఉంటుంది. అటువంటి "భావం" శుద్ధంగా ఉంటే వాడికి "జ్ఞానం" సిద్ధిస్తుంది అంటే జ్ఞానం పొందుతారు.

జ్ఞానం వల్లే లాభాలు కలుగుతాయి. అందుచేత మెల్లిగా మనసు శుద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తే గుణాలు మారుతూ, వారి యొక్క భావాలు కూడా మారిపోతుంటాయి. భావం కూడా శుద్ధి అవుతుంది. అప్పుడు వారు జ్ఞానవంతులు అవుతారు.

భూమి మీద గొప్ప వాళ్ళని అంటే రమణ మహర్షి కానీ, వివేకానంద కానీ, సత్య సాయిబాబా వారు కానీ, యోగి వేమన కానీ, యోగానంద పరమహంస కానీ, రాఘవేంద్ర స్వామి కానీ ఇలా ఎంతో మంది ఉన్నారు. వీరు అంతా జ్ఞానులే. లోకంలో వారందరినీ ఎంతో గొప్పగా భావిస్తారు, వారీ పాదాల మీద పడతారు.

సత్యసాయిబాబా వారు ఉన్నప్పుడు వాళ్ళు చెప్పినట్టు చేస్తూ ఉంటారు, వారిని అనుసరిస్తూ ఉంటారు, కారణం వారి దగ్గర ఉన్న జ్ఞానం. అటువంటి జ్ఞానం భావం శుద్ధిగా ఉన్నప్పుడు వస్తుంది. భావశుద్ది అంటే మనసు శుద్ధి అయినప్పుడు జరుగుతుంది. మనసు శుద్ధి అన్నది తీవ్ర ధ్యాన సాధన, సాత్వికమైన శాకాహారం వల్ల సాధ్యం అవుతుంది.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి "భాండ శుద్ధి లేని వంట" ప్రయోజనం లేదు అన్నారు. కారణం ఎంత రుచిగా చేసినా ఆ పాత్ర శుద్ధిగా లేకపోతే చేసిందంతా వృధా అవుతుంది. అలాగే మనసు శుద్ధి లేకపోతే చేసే పనులన్నీ వృధా అవుతాయి, ఫలితం ఇవ్వకపోగా చెడు ఫలితాలు కలుగుతాయి. అందుచేత "భాండ శుద్ధి లేకుండా చేసిన వంటకం ఎలా పనికిరాదో" అలాగే "భావ శుద్ధి లేని పని ఎంత గొప్పదైనా ఫలితం రాదు."

మరొక్కసారి తెలుసుకోండి, మీ భావాలను అంటే మనసును అంటే అంతరాన్ని శుద్ధి చేయాలి. దానికి "మృతాహారం తీసుకోకూడదు." దానితో పాటు తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేయాలి.

ఇక్కడ మృతాహారము అంటే మాంసాహారం అంటే కుళ్ళిన ఆహారం. మాంసాహారం ఎలా వస్తుంది? ఒక జంతువుని చంపితే, దాని ప్రాణం తీసేస్తే అప్పుడు వస్తుంది. ఎప్పుడైతే ప్రాణం పోతుందో దాన్ని శవము అంటారు అంటే ఆ జంతువు చనిపోయింది అంటాం. ప్రాణం ఉంటే ప్రాణం ఉంది అంటాం. ప్రాణం లేకపోతే అది చనిపోయింది అంటాం. అటువంటి మృతాహారం ఏమవుతుంది? అంటే నిమిషాల్లో కుళ్ళిపోతుంది, వాసన వస్తుంది, కంపు కొడుతుంది, పురుగులు పడుతుంది. చాలా భీకరంగా, భీభత్సంగా తయారైపోతుంది.

చూడండి ఏదైనా కుక్క రోడ్డు ప్రక్కన చనిపోయి రెండు రోజులు ఉంటే ఏమవుతుందో చూడండి. మీ ఇంట్లో ఎలుక బీరువా క్రింద చచ్చిపోతే

రెండు రోజులు ఆ గదిలోకే వెళ్ళలేరు, తీసి ఎంత ఫినాయిల్ పెట్టి కడిగినా సరే మూడు నాలుగు రోజుల దాకా ఆ వాసన పోదు. ఆ మృత శరీరంలోంచి, ఆ శవంలోంచి అంత దుర్గంధం వస్తూ ఉంటుంది. అది అంత భయంకర మైనది అన్నమాట. మాంసాహారం అంటే అలా కుళ్ళిపోయే ఆహారం అన్నమాట.

అటువంటి ఆహారం తీసుకుంటే మనసు మలినం కాక శుద్ధి ఎలా అవుతుంది? ఎటువంటి పరిస్థితిలో శుద్ధి కాదు. అందుకే పత్రిగారు ముందు మాంసాహారం మానాలంటారు. ధ్యానం చేసేవాళ్ళకి ఫస్ట్ ఆయన ఖచ్చితంగా మాంసం మానేయాలి అని చెప్తారు. ఇంకా నువ్వు ధ్యానం చేయకపోయినా పర్వాలేదు కానీ మాంసం మానేయమంటారు.

అందుచేత మానేయకపోతే ఇటువంటి ఆహారం యొక్క ప్రభావం తప్పనిసరిగా మనసు మీద కూడా పడుతుంది. పడడమే కాదు ఆ మనసు మలినం అయిపోతుంది. ఎప్పుడైతే మలినం అవుతుందో అటువంటి మలిన మనసు ఉన్నవాడు చెడు పనులే చేస్తూ ఉంటాడు. ఎప్పుడైతే చెడు పనులు చేస్తూ ఉంటాడో జీవితంలో చెడు ఫలితాలు అంటే కష్టాలు, బాధలు, సమస్యలు ఇవన్నీ వస్తూ ఉంటాయి.

అందుచేత రాజులాంటి మనసుకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ముఖ్యంగా నేను మరొక్కసారి చెప్తున్నాను. మాంసాహారం, కోడిగుడ్లు మానేయాలి. శాకాహారంలో కూడా వెల్లుల్లిపాయ మానేయాలి. సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. దానితో పాటు తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేయాలి అంటే తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన అంటే గంటలు గంటలు కూర్చోవడం కాదు. గంటలు గంటలు ధ్యాన స్థితిలో, ఆలోచనలు లేని స్థితిలో, మనసు పనిచేయని స్థితిలో కూర్చోవాలి.

అలా పట్టుదలగా ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేస్తే ఎవరికైనా మనసు శుద్ధం అవుతుంది, అంటే మంచిగా మారుతుంది.

భగవద్గీతలో కూడా శ్రీ కృష్ణుల వారు మనసును శుద్ధి చేసుకోవడమే

కాదు, "శూన్యం" కూడా చేసుకోమని చెప్పారు. కారణం అంతరంలో ఉన్న మనసు త్రిగుణాలతో ఉంటుంది. శ్రీకృష్ణుల వారు ఈ త్రిగుణాలని కూడ అధిగమించాలన్నారు.

శ్లో॥ త్రైగుణ్యవిషయా వేదా నిస్త్రైగుణ్యో భవార్జున ।
నిర్ద్వన్ద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్॥ (భ.గీ.2-45)

తా:- ఓ అర్జునా వేదములు త్రిగుణాత్మకములగు సంసార విషయములను తెలుపు చున్నవి. నీవు త్రిగుణములను వదిలిన వాడవుగాను, ద్వంద్వములు లేనివాడవుగాను, నిరంతరము శుద్ధసత్వమును ఆశ్రయించిన వాడవుగా, యోగక్షేమముల దృష్టి లేని వాడగుము. ఆత్మజ్ఞానివి కమ్ము.

అందుచేత ఊరికే మనసు శుద్ధితోటే సరిపెట్టడం కాదు, ఇంకా లోతుగా చేరుకోవాలి అనేదే శ్రీకృష్ణుల వారి సందేశం.

అందుచేత మరొక్కసారి చెప్తున్నాను. "యధా రాజ తథా ప్రజ" అంటే రాజును బట్టే ప్రజలు. అంటే దీని అంతరార్థం యధా మనసు తథా ఇంద్రియాలు.

చూస్తే అంతా మానవులే. భూమ్మీద అందరికీ కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చెవులు ఉన్నాయి. చేతులు, కాళ్ళు అన్నీ ఉన్నాయి కానీ చేసే పనులే తేడా. ఒకరికి ఇంకొకరికి సంబంధం లేదు. దీని ముఖ్య కారణం మనసు యొక్క గుణాలు, శుద్ధతను బట్టి ఉంటుంది.

మరి మీ గుణం మారిందా? లేదా? అన్నది ఎలా తెలుస్తుంది? అంటే "మీ ప్రవర్తనను బట్టి తెలుస్తుంది, మీ పనులను బట్టి తెలుస్తుంది, మీ మాటలను బట్టి తెలుస్తుంది."

మీరు ధ్యానం చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే వీటిలో ఏమైనా మార్పు వచ్చిందా? అన్నది చూసుకుంటే మీలో ఆ మార్పు కనిపిస్తే మీరు ధ్యానం బాగా చేస్తున్నట్టు లెక్క.

చాలామందికి ధ్యానం గురించి ఎన్నో సందేహాలు వస్తాయి. రక రకాలైనటువంటి ప్రశ్నలు వేస్తూ ఉంటారు. నేను నిద్రపోతున్నానా? ధ్యానం చేస్తున్నానా? నేను శ్వాసను గమనిస్తున్నానా? లేదా? ధ్యానం చేసే ముందు సంకల్పం పెట్టుకోవాలా? అక్కర్లేదా? ఏదైనా మ్యూజిక్ పెట్టుకోవాలా? లేకపోతే ఇంక ఏదైనా చేయాలా? పిరమిడ్ కిందే కూర్చోవాలా? లేకపోతే ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలా? ఇవన్నీ అడుగుతూ ఉంటారు.

కానీ ఏమీ అక్కర్లేదు, హాయిగా మీరు ఉన్నచోటే సుఖాసనంలో కూర్చోండి. పత్రిగారు మీకు ఏది సుఖంగా అనిపిస్తే ఆ ఆసనం తీసుకోండి అని చెప్తారు. సోఫాలో బాగుంటే సోఫాలో కూర్చోండి. మంచం మీద బాగుంటే మంచం మీద కూర్చోండి. గోడకు ఆనుకొని బాగుంటే గోడకు ఆనుకొని కూర్చోండి, నష్టం ఏమీ లేదు.

అలాగే తల నిటారుగా పెట్టాలని ఏమీ లేదు. చాలామంది నిటారుగా పెట్టాలి అనుకుంటారు. మీరు ఎంతసేపు నిటారుగా పెడతారు అంటే మీ మనసు పని చేస్తున్నంతసేపే మీరు తల నిటారుగా ఉంచగలరు.

ఎప్పుడైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వల్ల ఆలోచనలు ఆగిపోయాయో ఇంక అక్కడ మనసు ఉండదు. మనసు లేనప్పుడు శరీరం మీద మీకు పట్టు ఉండదు. ఆటోమేటిక్ గా తల వాలిపోతుంది, శరీరం కూడా వాలిపోతుంది. మనసు ఉంటేనే శరీరాన్ని కండిషన్ గా ఉంచగలరు, మనసు లేకపోతే శరీరం మీద పట్టు ఉండదు.

అంతేగానీ ఊరికే కంగారుపడి అది ఇది చేసి మీరు నష్టపోవద్దు. హాయిగా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయండి. ఆలోచనలు తగ్గించుకోండి, మనసు శుద్ధి చేసుకోండి, గుణాలు మార్చుకోండి.

మనసులోని అల్పభావం వదలి, ఉన్నతమైన, ఉదాత్తమైన భావం కలిగి ఉండాలి

సహజంగా లోకంలో కష్టాలు తీరడానికి చాలామంది పూజలు చేస్తున్నారు, ప్రార్థిస్తున్నారు, నమాజ్ చేస్తున్నారు, కీర్తిస్తున్నారు, స్తోత్రాలు చేస్తున్నారు. కానీ పూజించడం అన్నా, ప్రార్థించడం అన్నా, నమాజు చేయడం అన్నా భగవంతుని అర్థించడం, వేడుకోవడం అని తెలుసుకోవాలి. అంటే నా వల్ల ఏమీ కాదు నేను అల్పుడిని, హీనుడిని, నువ్వే కాపాడాలి, అన్నీ నువ్వే ఇవ్వాలి, నేను ఏమీ చేయలేను అని భగవంతుడిని వేడుకోవడం.

అసలు ఆయన గొప్పవాడని భావించబట్టే కదా? ఇవన్నీ చేస్తున్నారు అంటే నీలో అల్పభావం ఉండబట్టే అలా వేడుకుంటున్నావు.

అలాగే భగవంతుడిని కీర్తించడం అన్నా, భజనలు చేయడం అన్నా, స్తోత్రాలు చెప్పడం అన్నా ఇవన్నీ భగవంతుని గొప్పతనాన్ని చెప్పడం, భగవంతుడిని పొగడడం. అంటే నీ అంతటివాడు లేడు, నీవు చేయలేనిది లేదు, నీ శక్తి వర్ణించలేనిది అని భగవంతుడిని పరిపరి విధాల కీర్తించడం.

అలా ఈ స్తోత్రాల ద్వారా అంటే విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రం, లలితా సహస్రనామ స్తోత్రం ఇలా చెప్పడం అంటే భజనలు చేయడం భజనలో ఆయన గొప్పతనాన్ని పొగడడం, కీర్తనలు పాడడం ఇవన్నీ ఏమిటి అంటే నీ అంతటి వాడు లేడు, నువ్వు చేయలేనిది లేదు, నీ శక్తి వర్ణించలేనిది అని భగవంతుని పరిపరి విధాల కీర్తించడం. అలా భగవంతుడిని కీర్తిస్తూ నేనేమీ చేయలేను, నా వల్ల ఏమీ కాదు, శక్తి లేని వాడిని అని శక్తి లేని వాడిగా ప్రవర్తిస్తున్నారు.

చూడండి చిన్న కష్టం రాగానే ఇష్ట దైవానికి దండం పెట్టుకుంటారు, ప్రార్థిస్తారు. అలా కొంచెం కష్టం వచ్చినా, కొంచెం నష్టం వచ్చినా, కొంచెం బాధ వచ్చినా ఏమీ చేయలేని వారిగా, శక్తి లేని వారిలా ప్రార్థిస్తారు. అలా నిత్యం ఏమీ చేయలేనట్టు, అల్పుడైనట్టు భావిస్తూ ఉంటారు.

కాని మీరు ఇవన్నీ చేసే కొద్ది ఇంకా ఇంకా అల్పులైపోతున్నారు,

ఇంకా హీనులైపోతున్నారు, ఏమీ చేయలేని స్థితికి చేరుకుంటున్నారు. చేయగలిగి ఉండి, సాధించగలిగి ఉండి, పొందగలిగి ఉండి ఏమి చేయలేని వారుగా అయిపోతున్నారు.

శాస్త్రాల్లో "యా మతిది సా గతిర్భవేత్" అని ఉంది.

అంటే మీ మతి ప్రకారమే మీ గతి ఉంటుంది. అంటే ఆ రకమైన భావంతో ఇంకా ఇంకా బలహీనులు అయిపోతున్నారు. ఎందుచేతనంటే మీరు ఆత్మ స్వరూపులై ఉండి అంటే దైవాలై ఉండి, ఏమీ కానట్టు మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకుంటున్నారు, ఇంకా ఇంకా దిగజారిపోతున్నారు.

మీరే దైవం అంటే మీరు ఎంత గొప్పవారు. అంత గొప్పవారై ఉండి ఈ దేహం నేను అనుకుంటూ, నేను మానవుడిని అనుకుంటూ నేను ఏమీ చేయలేను అనుకుంటూ, ఈ కష్టాలు నేను తొలగించుకోలేను అనుకుంటూ కించపరుచుకుంటూ కష్టాలలో కూరుకుపోతున్నారు.

ఎందుచేతనంటే మిమ్మల్ని తక్కువగా భావిస్తే మీ ఆత్మను మీరు కించపరిచినట్లే. అంటే ఒక రకంగా ఆత్మను కించపరచడం అంటే భగవంతుడిని కించపరిచినట్లే. గొప్పవాడైనా అనంత శక్తి స్వరూపుడైన భగవంతుని కించపరిచినట్లే లెక్క.

అందుచేత ఆత్మని ఎప్పుడు కించపరచకూడదు, గుర్తుపెట్టుకోండి ఆత్మ అంటే సామాన్యం కాదు. సృష్టిని సృష్టి చేసిన, సృష్టికి ఆధారమైన, సృష్టిని నడిపిస్తున్న ఆ భగవంతుడే ఆత్మ. అంతటి గొప్ప ఆత్మను కించపరిస్తే భగవంతుడ్ని కించపరిచినట్లే. అందుకే భగవద్గీతలో

శ్లో॥ ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవ సాదయేత్ ।
అత్మైవ హ్యాత్మనో బన్ధు రాత్మైవ రిపు రాత్మనః ॥ (భ.గీ. 6-5)

తా:- ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. అంతేకానీ హీనమైన పనులు చేసి ఆత్మను కించపరచకూడదు. అలా కించ పరిస్తే ఆ ఆత్మే శత్రువై నీకు అపకారం చేస్తుంది. అలా కాక ఆత్మను ఉన్నతమైనదిగా భావించి కించ పరచకపోతే ఆ ఆత్మే మిత్రుడై నీకు ఉపకారం చేస్తుంది.

అందుచేత మీరు చేయవలసింది మిమ్మల్ని కించపరుచుకోకూడదు,

అల్పంగా భావించకూడదు, శరీరంలో ఉన్న ఆత్మశక్తిని వెలికి తీసుకోవాలి, అప్పుడు మీరు మిరకిల్స్ చేస్తారు, మీరు సాధించలేనిదంటూ ఉండదు, మీరు ఏదైనా చేస్తారు దేనినుంచైనా బయటపడతారు.

మీ కష్టాలనుంచి, మీ బాధలలో నుంచి, మీ సమస్యల్లో నుంచి, అన్నింటిలో నుంచి మీరు బయట పడగలుగుతారు. అసలు మీ దుఃఖాన్ని శాశ్వతంగా నివారించుకోగలుగుతారు, ఎందుచేతనంటే మిమ్మల్ని ఇంకెవ్వరు ఉద్ధరించలేరు.

సహజంగా లోకంలో గుళ్ళకు తిరుగుతారు, చర్చిలకు తిరుగుతారు, మసీదులకు తిరుగుతారు లేకపోతే గురువుల దగ్గరికి వెళ్తారు, ఆశ్రమాలకు వెళ్తారు, వాళ్ళ కాళ్ళ మీద పడతారు, వీళ్ళ కాళ్ళ మీద పడతారు, ఉద్దరించమని ప్రార్థిస్తూ ఉంటారు. కానీ మిమ్మల్ని ఎవ్వరూ ఉద్దరించలేరని తెలుసుకోవాలి, మిమ్మల్ని మీరే ఉద్దరించుకోవాలి.

వాళ్ళెవరో ఆ పైలోకాల్లో నుంచి వస్తారు, ఏదో సహాయం చేస్తారు, మిమ్మల్ని ఉద్ధరిస్తారు. అది కాదు, మిమ్మల్ని మీరే ఉద్ధరించుకోవాలి, ఇదే పత్రిగారు చెప్తూ ఉంటారు. నేనేదో చేస్తానని నా దగ్గరికి ఎంతో మంది వస్తారు కానీ నేనేం చేస్తాను? నేను మార్గం చూపిస్తాను, మార్గం చెప్తాను. అంతేగాని నేనేమి చేయలేను, నేనేమి చేయను. ఎవరిని వారే ఉద్దరించుకోవాలి అని పత్రిగారు స్పష్టంగా చెప్తారు. ఎంతోమంది నా దగ్గరికి అలా వస్తారు కానీ ఒకరిని ఒకరు ఉద్దరించలేరు, ఎవరిని వారే ఉద్దరించుకోవాలి. అదే పత్రిగారు చాలా స్పష్టంగా చెప్తూ ఉంటారు.

ఇది అర్థం కాక ఏదో ధ్యానం చేస్తే ఆ లోకాల నుంచి ఎవరో వస్తారు, ఈ నక్షత్ర లోకాల నుంచి ఎవరో వస్తారు, ఆ మాస్టర్స్ వస్తారు, ఏదో మనకు గైడ్ చేస్తారు, మనకి హెల్ప్ చేస్తారు. అని అనుకుంటారు కానీ ఎవరూ ఎవరికి ఏమీ చేయలేరు అని తెలుసుకోవాలి.

పత్రిగారంతటి గొప్పవాడు ఎవరు ఎవరినీ ఉద్ధరించలేరు. ఎవరిని వారే ఉద్దరించుకోవాలని స్పష్టంగా చెప్తున్నాడు. నేను చెప్పింది చేస్తేనే మీకు

లాభం అంటారు, హాయిగా కూర్చొని "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానం చేయండి, అన్ని మీకు ఆటోమేటిక్ గా వస్తాయి అంటారు.

శ్రీకృష్ణ భగవానుని యొక్క సందేశం ఏంటంటే "ఆత్మాన మవసాద యేత్" అంటే ఆత్మను అంటే నిన్ను నీవు కించపరుచుకోకు, నిన్ను నీవు తగ్గించుకోకు. నిన్ను నీవు తృణీకరించుకోవడం మొదలుపెట్టిన క్షణం నుంచి నీకు తెలియకుండానే "ఆత్మైవ రిపురాత్మన:" అంటే నీ ఆత్మే నీకు శత్రువు అవుతుంది అని ఆయన చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత నిన్ను నువ్వు కించపరుచుకోకుండా పత్రిగారు మనందరికీ ఇచ్చిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నప్పుడు "ఆత్మైవ బంధుః" అంటే నీ ఆత్మ నీకు మిత్రుడు అవుతాడు, నీకు ఎంతో ఉపకారం చేస్తాడు.

అంతేగాని అలా కాకుండా నిన్ను నీవు తగ్గించుకుంటూ అల్పుడుగా భావించడం వల్ల, నీ మీదే నీకు నమ్మకం లేకపోవడం వల్ల, నిన్ను నువ్వే ద్వేషించుకోవడం మొదలు పెడితే "ఆత్మైవ రిపురాత్మన:" అంటే ఆత్మే నీకు శత్రువై అపకారం చేస్తుంది అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడి యొక్క సందేశం.

అందుకే పత్రిగారు ఏమంటారంటే అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే కాబట్టి, భగవంతులే కాబట్టి, శక్తి స్వరూపులే కాబట్టి ఇంకొకరి పాదాలు తాకవద్దని, పాదాభివందనాలు చేయెద్దని, అలా చేసి మిమ్మల్ని మీరు కించపరుచుకోవద్దని, తగ్గించుకోవద్దని చెప్తూ ఉంటారు.

అలా పత్రిగారు కాళ్ళ మీద పడవద్దు, నేను ఎంతో నువ్వు అంతే, అందుకే షేక్ హ్యాండ్ ఇవ్వు అంటారు.

అంటే అల్పభావం పోగొట్టుకొని నువ్వు పవిత్రమైన, ఉన్నతమైన, శ్రేష్టమైన, చాలా ఉదాత్తమైన గొప్ప స్థాయిలో నిన్ను ఆ స్థితికి చేర్చుకో అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు.

నీ క్రింద వైఖరులు, అల్ప వైఖరులు, నీ తుచ్ఛ ధోరణులు వదిలి ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోమని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన దాంట్లో అర్థం. అందుచేత ఈ శ్లోకం చాలా చాలా బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎంత బాగా

అర్థం చేసుకుంటే అంత బాగా ఆచరిస్తారు.

అందుకే మీరు చూడండి. "హిందూ" అనే మాటకి అర్థం కూడా ఇదే. "హిందూ" అంటే "హీనం నాశయతి ఇతి హిందు" అని అన్నారు. హీనం అంటే క్రింది స్థాయి, నాశయతి అంటే క్రింది స్థాయిని నాశనం చేసుకుని ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన వారే హిందువు అని అర్థం.

అల్పుడుగా జన్మించి ఉన్నతమైనటువంటి గొప్ప స్థితికి ఆ దైవ స్థితికి ఎదిగిన వారే హిందువు అని దాని అర్థం. నువ్వు హిందువుగా జన్మించావు అంటే ఉన్నతమైన వాడిగా మారాలి. భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, వేదాల్లో ఉన్నటువంటి సారాన్ని గ్రహించి దానికి అనుగుణంగా కృషి చేసి ఉన్నతంగా ఎదగమనే దీని యొక్క అర్థం.

అందుచేత ఉచ్ఛస్థాయి, నీచస్థాయి అనేవి ఉన్నాయి. అలాగే ఉన్నత ఆత్మ, నిమ్న ఆత్మ అనేవి కూడా ఉన్నాయి. నిమ్న స్థాయికి చెందిన జీవాత్మ అంటే జీవుడు అయిన నేను మానవుడిని, నేను అల్పుడిని అనుకుంటావు. అలాంటి నిమ్న స్థాయికి చెందిన ఈ జీవాత్మ నుండి ఉన్నత ఆత్మైన "పరమాత్మ స్థాయికి" పురోగమించాలని శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్తున్నారు.

హీన భావం వదలాలి మీకున్న హీన భావం అంటే నేను తక్కువ, నేను అల్పుడిని అనేటువంటి భావం పోవాలి. అది ఎలా పోతుంది? అంటే ధ్యానం ద్వారా. మీరు ఎప్పుడైతే మానవులం అనుకుంటారో, దేహం అనుకుంటారో అప్పుడు అల్పులుగానే భావిస్తారు. ఎప్పుడైతే మీరు ఈ సృష్టిలో ఉన్న సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారో! మీరు ఆత్మలు కానీ, దేహం కాదు అన్నది అర్థమవుతుంది. అలాగే ఆత్మ యొక్క గొప్పతనం మీకు తెలిస్తుందో! అప్పుడు నేను కూడా గొప్పవాడిని అన్నది మీకు అర్థమవుతుంది.

ఆ స్థితి రావాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యాన సాధన చేయాలి, ఇది అర్థం చేసుకుంటే మీరు లైఫ్ లో సక్సెస్ అయినట్టే, ఇది అర్థం కాకపోతే నష్టపోయేది మీరే.

మీరు దేహ స్థితిలో, మనో స్థితిలో ఉంటే అల్పభావంలోనే ఉంటారు.

ఆఖరికి బుద్ధి స్థితికి వెళ్ళినా ఇంకా అల్పభావంలోనే ఉంటారు. ఆ బుద్ధి స్థితిని దాటితే అప్పుడు మీ అల్పభావం పోతుంది. అందుకే ధ్యానంలో మూడు స్థితులు చెప్పుకున్నాము. మొదటి స్థితిలో చంచల మనసు నిశ్చలం అవుతుంది, ఆ నిశ్చల స్థితిలో నెలలు తరబడి ధ్యానం చేస్తే అప్పుడు నిశ్చలమైన మనసు నిర్మలం అవుతుంది, అంటే పవిత్రం అవుతుంది, అంటే శుద్ధిగా అవుతుంది. అది రెండో స్టేజ్ అంటారు .

అలా నిర్మలమైన మనసు ఇంకా కొన్ని సంవత్సరాలు తీవ్రసాధన చేసి, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ చేస్తే "మనసు శూన్యం" అవుతుంది. అక్కడ మీకు దైవ లక్షణాలు, దైవ భావాలు, దైవ స్థితి వస్తాయి, అప్పుడు మీరు గొప్పవాడిగా భావించ బడతారు.

గుర్తుపెట్టుకోండి, అనుభవాలు ప్రధానం కాదు. మీరు అల్పులమనే భావం ఎప్పుడైతే పోయిందో మీకంటే గొప్పవాడు ఎవడు ఉండడు.

అదే పత్రిగారు ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. ఉన్నతమైన స్థితికి వెళ్ళే కొద్ది క్రింది భావాలన్నీ పోతాయి, అప్పుడు క్రింది స్థాయిలో ఉన్న సమస్యలు, బాధలు పోతాయి.

మరి చూడండి "కోవిడ్ లో" కూడా ఎవరూ బయటికి రానప్పుడు నేను పిఎంసి కోసం నెలా పదిహేను రోజులు మొత్తం రెండు రాష్ట్రాలు తిరిగాను. మాస్క్ వేసుకోలేదు, అందరి దగ్గర షేక్ హ్యాండులు తీసుకున్నాను, నేను అందరిలో కలిసిపోయాను. మరి ఏమైంది? ఏమీ కాలేదు తలపెట్టిన కార్యం సక్సెస్ అయ్యింది.

నా జీవితంలో మొదటి నుంచి ఆ భావంలో ఉండడమే నేను ఈ స్థాయికి రావడం జరిగింది. ప్రతీ ఒక్కరికి నేను చెప్పేది "అల్పభావం వీడండి, ఉన్నతమైన భావంతో ఉండండి." మీరు ఆత్మలు, మీరే భగవంతులు, మీకంటే గొప్పవాడు ఎవడూ లేడు, మీరు గొప్పవారు, అందరితో సమానం అన్న భావంలో ఉండండి. మీరు ఎదిగుతారు, అన్నిటిని అధిగమిస్తారు.

మీరు హీనులని భావించవద్దు, అల్పులని భావించవద్దు, ఏమి

చేయలేనివారని భావించవద్దు, ఏదైనా సాధించగలమనే భావంలో ఉండండి. మీరు అన్నీ చేస్తారు, అన్ని సాధిస్తారు, కాస్త మీ అంతరంలోకి వెళ్ళండి. అంతరంలోకి వెళ్ళాలి అంటే శ్వాసనే పట్టుకోవాలి.

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి. అద్భుతమైన మార్గంలోకి వచ్చారు కాబట్టి, దానిని ఉపయోగించుకుని గొప్పగా ఎదిగి వెళ్ళాలి. మీరు ఎలా భావిస్తున్నా, ఎలా ఉన్నా ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఈ సత్యాన్ని ఇంత నిక్కచ్చిగా ఎవరు చెప్పరు. కానీ నువ్వే దేవుడు, నువ్వే గొప్పవాడవు అని పత్రిగారే చెప్పారు.

దానికి చాలామంది ఎన్నో జన్మలు ఎత్తాలనుకుంటారు. కాని నువ్వు హీన భావం లేకుండా ఉన్నతమైన భావంలో ఉంటే ఈ జన్మలోనే చాలా గొప్పవాడవుతావు. అందుచేత ఆ మాస్టర్ గొప్పవాడు, ఈ మాస్టర్ గొప్పవాడు అని అనకు, నువ్వు ఎందుకు కాదు? ఎవరు సీనియర్? సంవత్సరాలలో సీనియారిటీ కాదు, జ్ఞానంలో సీనియారిటీ ఉండాలి.

ఎవరి దగ్గరైతే ఆత్మజ్ఞానం ఎక్కువగా ఉంటుందో వాడు సీనియర్ మాస్టర్, అదే బుద్ధుడు చెప్తాడు "ధన వృద్ధులు కాదు, జ్ఞాన వృద్ధులు కావాలి" అంటాడు.

అందుచేత మీరు ఆ జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలి, అందుకే నేను దీని మీద ఎక్కువ ఫోకస్ చేస్తాను. ఏదైనా రానివ్వండి, రానివ్వకపోండి మీ జ్ఞానం ఎంత పెరిగింది అన్న దానిమీద దృష్టి పెట్టండి. జ్ఞానాన్ని పెంచుకోండి, ఆ జ్ఞానం పెంచుకునే మార్గమే పత్రిగారు మనకు ఇచ్చారు.

ధ్యాన సాధన, జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు అంటే ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవడం, ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన సందేశాలు వినడం, ఈ ఆత్మ మార్గంలో, ఈ ధ్యాన మార్గంలో చేసే సేవలు. ఈ నాలుగు పట్టుకోండి, అవే మేము పట్టుకుని ఈ స్థాయికి వచ్చాము. అందుచేత హీన భావం వదలండి, ప్రతీ ఒక్కరు శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి ధ్యానం చేయండి, మీరు కూడా ఉన్నతమైన స్థితికి వస్తారు.

"మనశ్శాంతిగా జీవించాలంటే?"

చూడండి ఇప్పుడు మీరు శాంతి గానే వున్నారు, కానీ ఏదో ఒకరోజు ఇంట్లో గొడవ జరిగింది, లేకపోతే దెబ్బలాడు కున్నారు, లేకపోతే ప్రక్కవాళ్ళతో గొడవ జరిగింది, లేకపోతే ఏదో ఒక యాక్సిడెంట్ అవ్వడం లాంటివి జరిగితే మనశ్శాంతి కోల్పోతారు. అంటే అంతకు ముందు మనశ్శాంతి పొందారు కానీ మళ్ళీ కోల్పోయారు. అలాకాకుండా "మీరు జీవించినంత కాలం మనశ్శాంతిగా జీవించాలంటే ఏం చేయాలో?" తెలుసుకుందాం.

ఎందుచేతనంటే "చెప్పడం తేలిక, ఆచరించడం చాలా కష్టం." చెప్పడం ఎవరైనా చెప్తారు. అలా ఉండండి, ఇలా ఉండండి లేకపోతే ఈ రకంగా ప్రవర్తించండి, ఆ రకంగా ప్రవర్తించండి అని చెప్పడం చాలా తేలిక కానీ ఆ రకంగా జీవించగలగాలి అంటే అది మామూలు విషయం కాదు.

చాలామంది నెగిటివ్‌గా ఆలోచించకు అంటారు, అలా ఆలోచించకు అని చెప్పడం తేలికే. అబద్ధం ఆడకు అంటారు, అది మంచి పనే, ఆశపడకు అంటారు, ఆశ పడకూడదనే ఉంటుంది. ఇవన్నీ చెప్పినప్పుడు బాగానే ఉంటాయి కానీ ఆ రకంగా జీవించాలి అంటే చాలా చాలా కష్టం. మరి అటువంటి స్థితికి రావాలంటే ఏం చేయాలో కూడా తెలుసుకోవాలి.

అందుకే నేను ఎక్కువ ఏ విషయమైనా సరే అలా చేయండి, ఇలా చేయండని చెప్పడమే కాదు, ఆ రకంగా మీరు ప్రవర్తించగలగాలి అంటే ఏం చేయాలి? ఏం చేస్తే మీరు ఆ రకంగా జీవించగలుగుతారు అన్న దాని మీద ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి అంటారు. కాని అది అంత తేలిక కాదు.

ధ్యానం మొదలు పెట్టగానే, అంటే కళ్ళు మూసి కూర్చోగానే ఒక్కసారిగా అన్ని వచ్చేస్తే, అందరూ ఈ ధ్యానంలో గొప్పవాళ్ళు అయిపోదురు, అందుచేత ఇది అంత తేలికేమి కాదు.

దానికి అనుగుణంగా కొంత ప్రయత్నం చేస్తేనే మెల్లిమెల్లిగా ఆ స్థాయికి చేరుకుంటారు. నిజంగా మీకు అది అవసరం. నేను ఆ స్థితిలో

జీవించాలి అని ఎవరికైతే పట్టుదల ఉంటుందో ఖచ్చితంగా ఆ రకంగా పట్టుదలగా కృషి చేస్తే ఎందుకు సాధించలేరు. "గొప్ప గొప్పవాళ్ళు సాధించగా లేనిది మీరు ఎందుకు సాధించలేరు?"

ఇప్పుడు ముందు "మనశ్శాంతిగా జీవించాలి అంటే" మనశ్శాంతి అన్నది మీరు ధ్యానం చేస్తే ఆటోమేటిక్ గా వస్తుంది. అది పెద్ద విషయమేమీ కాదు కానీ మళ్ళీ ఇంకో సంఘటన జరిగితే ఆ శాంతి కోల్పోతూ ఉంటారు. ఈ ప్రాపంచిక జీవితంలో, సంసారిక జీవితంలో ఏవో జరుగుతూనే ఉంటాయి. ఏమీ జరగకుండా ఉండవు, అది అసాధ్యం, ఎవరికైనా అంతే.

మీరు ఈ సంసారిక జీవితం వదిలేసి ఎక్కడికో వెళ్ళిపోతే అక్కడ వేరే సంగతి, కానీ మీరు సంసారంలోఉన్నారు. సంసారంలోనే ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి ప్రవేశించారు. అందుచేత ఇందులో ఉంటూనే, ధనం సంపాదించు కుంటూనే, సంసారం చేసుకుంటూనే, ఈ సంసార సుఖాలు అనుభవిస్తూనే, ఈ సంసార బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తూనే ఈ ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి మార్గంలో ఎదగడానికి ప్రయత్నించాలి.

అదే పత్రిగారు చెప్తున్నారు. మీరు ఎక్కడికో హిమాలయాలకు, అరణ్యాలకు, ఆశ్రమాలకు ఎక్కడికో వెళ్ళక్కర్లేదు. నీ ఇంట్లో ఉంటూ నీ సంసారం నువ్వు చేసుకుంటూ ఇవి సాధించే ప్రయత్నం చెయ్యి అని చెప్తున్నారు. నిజంగా ఇది ప్రాక్టికల్ గా కూడా అవకాశం ఉంటుంది. ఎందుచేతనంటే ఈ సంసారాలు వదిలేసి వెళ్ళిపోమంటే ఎవరు వెళ్ళగలరు? ఎవరు వెళ్తారు? అందుచేత అది సాధ్యమయ్యేది కాదు.

అందుకే పత్రిగారు నువ్వు సంసారం చేసుకుంటూ కొంత సమయం దీనికి కేటాయించి దాన్ని సాధించే ప్రయత్నం చెయ్యి అన్నారు. అదే ఇప్పుడు మీ రందరూ చేస్తున్నారు, అలా మెల్లిమెల్లిగా ఎదుగుతున్నారు. ఒక్కసారి వారిలాగా మీరు ఎదగలేకపోవచ్చు కానీ మెల్లిమెల్లిగా ఎదుగుతారు. ఇందులో కూడా ఎవరైతే కొంచెం ఎక్కువ కృషి చేస్తారో, ఎక్కువ దృష్టి పెడతారో ఖచ్చితంగా కొంచెం తొందరగా ఎదుగుతూ ఉంటారు.

అవకాశాలు కొంతమందికి ఉంటాయి, కొంతమందికి ఉండవు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క రకమైన సమస్యలు, మరి కొంతమందికి ఆర్థిక సమస్యలు వుంటాయి, కొంతమందికి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉంటాయి, ఇంకా కొంతమందికి సంసార బాధ్యతలు ఉంటాయి. ఇవన్నీ వదిలేసి చేయడం అంటే అంత తేలికైన విషయం కాదు, చాలామందికి భుక్తికి అంటే సంపాదన కోసం ఎక్కువ సమయం పెట్టాల్సి వస్తుంది.

చాలామందికి అలా ఇరువై నాలుగు గంటలు కష్టపడితేనే ఆ సంసారం గడుస్తుంది, మరి టైం అంతా దానికే వెచ్చించాలి. దానికి వెచ్చిస్తూ మరి కొంత టైమ్ దీనికి కేటాయించాలి అంటే అంత మామూలు వ్యవహారం కాదు. చెప్పడం తేలికే కానీ ఆ రకమైనటువంటి స్థితి పొందడం చాలా చాలా కష్టం, ఈ రోజుల్లో ఖాళీ ఎవరికి దొరుకుతుంది?

సహజంగా కొంతమందికి అవకాశం ఉంటుంది. ఇప్పుడు చూడండి సరిపడా డబ్బు ఉంటుంది, పిల్లల బాధ్యతలు తీరిపోయాయి, వాళ్ళకి ఇంకేం పని ఉంటుంది? దీని మీద పూర్తిగా దృష్టి పెట్టొచ్చు. పెట్టలేకపోతే వారు ఇంకా ఆ స్థాయికి రాలేదని అనుకోవాలి, అందుకే పత్రిగారు ఎవ్వరిదీ తప్పు అని అనరు.

ఈ జన్మ కాకపోతే ఇంకో జన్మ తీసుకుంటావు, అప్పుడైనా నువ్వు ఆ పనే చేస్తావు. దేనికి కంగారు? ఎందుకు కంగారు? అంటారు. కానీ వివేకం ఉన్నవాడు, తెలివి ఉన్నవాడు ఈ బురదలో నుంచి తొందరగా బయట పడటానికి చూస్తాడు.

నాకు ఈ బాధలు వద్దు, ఈ సమస్యలు వద్దు, గొడవలు వద్దు. ఇవన్నీ నాకెందుకు? నేను ఏదో రకంగా ఇందులో నుంచి బయటపడతాను అని అనుకున్నవాళ్ళు అప్పుడు ఏదో రకంగా దీంట్లో నుంచి బయట పడాలి అంటే ముక్తి పొందాలి అంటే మోక్షాన్ని పొందాలి అనేటటువంటి తీవ్రకాంక్ష వాళ్ళలో బయలుదేరు తుంది, వాడినే “ముముక్షువు” అంటారు.

అటువంటి వాళ్ళు కొంచెం ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాల్సి వస్తుంది, చేస్తే

సాధిస్తారు. సాధించకుండా ఏమీ ఉండరు, చేసింది వృధా పోదు. మీరు ఏం చేసినా, ఏ కృషి చేసినా కూడా దాని ఫలితం ఉంటుంది. మీరు ఎప్పుడైతే సరైన మార్గంలో, సరైన విధంగా ప్రయత్నం చేస్తారో ఫలితం పొందుతారు.

అందుచేత జీవితమంతా మనశ్శాంతిగా జీవించాలి అంటే కొన్ని విషయాలు తెలుసుకోవాలి.

1. వర్తమానంలో జీవించగలగాలి.

2. ఇతరుల దోషాలు చూడకూడదు, తనలోని దోషాలు సరిచేసుకోవాలి.

3. బుద్ధుని అష్టాంగ మార్గం మనశ్శాంతికి, ముక్తికి మంచి మార్గం.

4. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచించేవాడికి, బ్రతికేవాడికి మనశ్శాంతి ఉండదు, స్వతంత్రంగా జీవించే వాడికే మనశ్శాంతి ఉంటుంది.

5. మితిమీరిన వ్యామోహం, మమకారం మనశ్శాంతిని హరించి వేస్తాయి.

6. ఎంత తక్కువ ప్రేమిస్తే అంత మనశ్శాంతి.

7. ఫలాపేక్షతో కూడిన కర్మలు కూడా శాంతిని హరించి వేస్తాయి. అందుచేత ఫలాపేక్ష లేకుండా కర్మలు చేస్తే శాంతి లభిస్తుంది.

8. ఆలోచనలు సక్రమంగా ఉంటే శాంతి, అక్రమంగా ఉంటే అశాంతి.

9. ఏ పనైనా చేసేటప్పుడు ముందే విచారించాలి లేకపోతే అశాంతి తప్పదు.

10. మనసు సాత్విక గుణంలో ఉంటే శాంతిగా ఉంటుంది.

11. మనశ్శాంతిని కోరుకునేవారు సోమరితనం వీడి ప్రతిరోజు ధ్యాన సాధన చేయాలి.

12. మనసును గృహంలో ఉంచాలి, అంటే ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఆలోచనలతో ఉంటే మనశ్శాంతిని పొందలేరు .

13. భగవద్గీతలో శాంతిని పొందాలంటే 2 అధ్యాయం 56వ శ్లోకంలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది. ఏమిటంటే దుఃఖం కలిగినప్పుడు కుంగనివాడు, సుఖం కలిగినప్పుడు పొంగనివాడు, అనురాగము, భయము, కోపం తొలగిన

వారిని "స్థితప్రజ్ఞుడు" అని చెప్తారు.

అటువంటివాడు మనశ్శాంతిగా జీవించగలుగుతాడు. ఇలా ఇవన్నీ ఒక్కసారి మీరు దృష్టిలో పెట్టుకొని వాస్తవ రూపంలోకి తెచ్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి, ఆచరణలోకి తెచ్చుకోవాలి.

1. వర్తమానంలో జీవించగలగాలి:

అంటే గతంలోకి వెళ్ళకూడదు, భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళకూడదు అంటే మీరు ప్రస్తుతంలో ఉండాలి. సహజంగా మీ మనసు కొంచెం ఖాళీ ఉంటే గతం గురించి అయినా ఆలోచిస్తుంది లేకపోతే భవిష్యత్తు గురించైనా ఆలోచిస్తుంది, మనసుకి వేరే పనేమీ లేదు, ఆలోచించడమే దాని పని.

మనసు నిరంతరం అలా ఏదో ఒకటి చింతన చేస్తూనే ఉంటుంది. ఒక రకంగా మీరు ఆలోచించకూడదు అని అనుకున్నా అది సాధ్యం కాదు. అలా ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూనే ఉంటుంది, దానికి అంతం అంటూ ఉండదు, లోపల ఎన్ని ఉంటాయో అంతు లేదు. ఒకదాని తర్వాత ఒకటి, ఒకదాని తర్వాత ఒకటి అలా వస్తూనే ఉంటాయి. సహజంగా మీకు మంచి జరిగిన సంఘటనలు ఉంటాయి, ఆనందం కలిగించే సంఘటనలు వుంటాయి. అవి గుర్తొస్తే పర్వాలేదు, ఇబ్బంది ఏమీ ఉండదు.

కాని ఏ విషయాలు అయితే దుఃఖం కలిగిస్తూ ఉంటాయో! అవే గుర్తుకొస్తూ ఉంటాయి. ఏవో సమస్యలు, గొడవలు, లేకపోతే దెబ్బలాటలు, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, లేకపోతే మరేదైనా సమస్యలు ఇలా రకరకాలుగా ఉంటాయి. కుటుంబ గొడవలు, కుటుంబ కలహాలు లేకపోతే ఇరుగు పొరుగు వారితో వచ్చినటువంటి ఇబ్బందులు ఇలా ఒక రకం కాదు. ఎన్నో ఉంటాయి.

అలాగే కొంతమందికి రాజకీయాల్లో సమస్యలు ఉంటాయి, అవి గుర్తొస్తూ ఉంటాయి. సహజంగా ఆ సంఘటనలు జరిగినప్పుడు దుఃఖపడతారు, ఇలా ఎందుకు జరిగింది అని చాలా అశాంతికి లోనవుతారు.

కానీ అది జరిగిపోయిన మూడు మాసాలకి ఏమీ జరగదు, కానీ అది గుర్తుకువస్తే మటుకు అది జరిగినంత బాధపడతారు. విచిత్రం ఏమిటంటే

ఒక్కసారి గుర్తొస్తే ఒకసారి బాధపడతారు, అలా పదిసార్లు గుర్తొస్తే పదిసార్లు, వంద సార్లు గుర్తొస్తే వందసార్లు బాధపడతారు. జరిగింది ఒక్కసారే, వందసార్లు జరిగినట్టుగా బాధపడతారు. ఎంత దురదృష్టమో చూడండి. జరిగిపోయి ఏడాది అయినా దాన్నే తలుచుకుంటారు.

చూడండి కొంతమందికి భర్త పోతాడు, భార్య పోతుంది ఎప్పటికీ మర్చిపోలేరు. ఒక్కగానొక్క కొడుకు యాక్సిడెంట్ లో పోయాడు మర్చిపోలేరు. ఇంకెందుకు ఈ ఆస్తి? ఇంకెందుకు నేను కష్టపడటం? ఎందుకు నేను సంపాదించడం? ఇదంతా ఏం చేసుకోను? అనేటటువంటి భావంలో ఉంటారు, అలా బాధపడుతూ ఉంటారు.

అలాగే కొంతమంది ఎలక్షన్‌లో ఓడిపోతారు. ఓడిపోతే ఇంక అది మర్చిపోలేరు. ఎక్కడ నేను పొరపాటు చేశాను? ఇంత ఖర్చు పెట్టానే? ఇంత ఖర్చుపెట్టినా నేను ఎందుకు దెబ్బ తిన్నాను? వాడు మోసం చేశాడా? వీడు మోసం చేశాడా? వీడి వల్లే నాకు ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడింది, ఇలా రకరకాలుగా ఆలోచిస్తారు.

అసలు నేను ఈ ఎలక్షన్‌లో దిగకుండా ఉంటే బాగుండేది, అనవసరంగా దిగాను అంటూ అదే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. మళ్ళీ మళ్ళీ రిపీట్ చేసుకుంటారు. అలా ఖాళీగా ఉన్నప్పుడల్లా అదే నెమరేసుకుంటూ ఉండడం వల్ల శాంతి ఉండదు.

కొంతమంది భవిష్యత్తుకు సంబంధించిన ఆలోచనలు చేస్తారు, అమ్మాయి మొన్నే పుట్టింది, ఇప్పటి నుంచే ఆలోచిస్తారు. దీని పెళ్ళి ఎలా చేయాలి? పెళ్లి చేయాలంటే ఏం చేయాలి? దానికి మళ్ళీ ఎంత సంపాదించాలి? అలాగే పెళ్ళిళ్ళు జరుగుతుంటే వాళ్ళ ఖర్చులు, వీళ్ళ ఖర్చులు చూస్తారు. పెళ్ళి అంటే మరి అలాంటి ఖర్చులన్నీ ఉంటాయి కదా? అంటూ ఎప్పుడో జరిగే పెళ్ళికి ఇప్పటి నుంచే ఆలోచిస్తారు.

అలాగే కొంతమంది పరీక్ష రాసి నేను పాస్ అవుతానా? లేదా? ఫస్ట్ వస్తుందా? రాదా? నేను ఇంత కష్టపడ్డాను, నా కష్టం అంతా వేస్ట్

అయిపోతుందనే దుఃఖం. ఆ రిజల్ట్స్ వచ్చేదాక అదే పరిస్థితిలో ఉంటారు. నిజంగా ఆ రిజల్ట్స్ వచ్చాక అప్పుడు బాధపడొచ్చు, లేకపోతే అప్పుడు అశాంతికి లోనవ్వచ్చు.

కానీ ఇంకా రిజల్ట్స్‌కి రెండు నెలలు టైం ఉంది. ఇప్పటినుంచి ఎందుకు అంటే చాలా విచిత్రం అనిపిస్తుంది. జీవితంలో అలా కొంతమంది గతం గురించి ఆలోచిస్తారు, అలాగే కొంతమంది భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచిస్తారు. అలా ఆలోచిస్తూ తెగ బాధపడడమే కాదు తీవ్ర అశాంతికి లోనవుతారు.

చూడండి ఎవరైనా చనిపోతే ఉన్నవాళ్ళు తీవ్రంగా బాధపడతారు, శాంతి ఉండదు. నిజంగా వారు ఎన్నో చేయొచ్చు, ఎన్నో సాధించవచ్చు. వీరు చేయవలసినవి, సాధించవలసినవి ఎన్నో ఉంటాయి. కాని నేనేమి చేయను, నా వల్ల కాదు, నాకేమి చేయాలని లేదు అని అనుకుంటారు. కారణం గతంలోకి వెళ్ళడం వలన. అదే ప్రస్తుతంలో ఉంటే, అది గుర్తుకు రాదు, హాయిగా, శాంతిగా ఉంటారు. వాళ్ళ పని చూసుకుంటూ, మామూలుగా జీవిస్తారు.

అందుచేత మీరు ఎప్పుడూ వర్తమానంలో ఉండగలిగితే, ఆంటే ప్రస్తుతంలో ఉండగలిగితే మనశ్శాంతి పొందగలుగుతారు. మరి గతంలోకి వెళ్ళేది ఎవరు? భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళేది ఎవరు? అంటే "మనసే." ఈ మనసు కాసేపు అటు, కాసేపు ఇటుపోతుంది, కాసేపు ఆ సంఘటనలోకి, కాసేపు ఈ సంఘటనలోకి వెళ్తుంది. వెళ్ళి మిమ్మల్ని ఇన్ని రకాలుగా ఇబ్బంది పెడుతుంది.

అందుచేత అటువంటి మనసును వర్తమానంలో ఉంచగలగాలి. మరి అసలు ఈ మనసు ఎక్కడ ఉంది? దాన్ని ఎలా ఉంచాలి? దానికి ఏమైనా ఒక ఆకారం ఉంటే ఉంచవచ్చు.

చూడండి ఈ శరీరాన్ని ఉంచాలి అంటే ఉంచచ్చు, ఈ సోఫాలో, ఈ కుర్చీలో, ఈ మంచం మీద ఉంచచ్చు. మరి మనసును వర్తమానంలో ఉంచాలి అంటే ఒక్కటే మార్గం. అదే పత్రిగారు మనకు అందించిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

"శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారా మాత్రమే మీరు మనసును గతంలోకి వెళ్ళకుండా, భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళకుండా నిశ్చలస్థితిలో ఉంచగలరు, వర్తమానంలో ఉంచగలుగుతారు.

మీరు ఎప్పుడైతే ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఐదు నిమిషాల్లోనే ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోయి గతంలోకి వెళ్ళకుండా, భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళకుండా అలా నిశ్చలస్థితిలో మనసును ఉంచగలిగితే ఖచ్చితంగా మీ మనసు మీద మీకు అదుపు వచ్చినట్టు లెక్క. మీరు వర్తమానంలో జీవించినట్టే.

అప్పుడు మీరు మామూలు జీవితంలో కూడా గతం గురించి ఆలోచించరు, గతంలోకి వెళ్ళరు, భవిష్యత్తులోకి వెళ్ళరు. మీరు ఏ పని చేస్తుంటే దానిమీదే మీ దృష్టి ఉంచుతారు. అప్పుడు మీరు శాంతిగా ఉంటారు. మీ పనులన్నీ బాగా చేసుకుంటారు, పర్ఫెక్ట్ గా చేస్తారు, కరెక్ట్ గా చేస్తారు. లైఫ్ లో బాగా సక్సెస్ అవుతారు.

అందుచేత మీరు ఏ రంగంలో ఉన్నా సరే! ఏ ప్రొఫెషన్ లో ఉన్నా సరే! మీరు ఒక డాక్టర్ అవ్వొచ్చు, ఒక యాక్టర్ అవ్వొచ్చు లేకపోతే మీరు ఏదైనా ఒక ప్రొఫెషనల్ అవ్వొచ్చు, ఒక పెయింటరు, ఒక తాపీమేస్త్రో, మెకానిక్ లేకపోతే ఎవరైనా అవ్వొచ్చు, చేసే పనిమీదే మీ దృష్టి ఉంటుంది, ఆ పని పూర్తిగా సక్సెస్ అవుతుంది.

లేకపోతే మీరు చదువుకోవచ్చు, ఎదురుగా పుస్తకం ఉంటుంది, చదువుతూ ఉంటారు కాని ఏదో ఆలోచిస్తారు, ఉపయోగం ఏమిటి? చదువుతున్నట్టు ఉంటుంది కాని మనసు ఎక్కడికో పోతుంది, చదివేది ఎక్కదు. మరి వర్తమానంలో జీవించాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచాలి. అలా కళ్ళు మూసుకుని "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచడం వల్ల ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు కట్ చేయడం వల్ల, ఆలోచన యొక్క ఉధృతి తగ్గిపోతుంది, అంతేకాదు ఆలోచనల ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. అలా కట్ చేయగా, కట్ చేయగా ఆలోచనలన్నీ పోయి, వాటి యొక్క ప్రభావం పూర్తిగా పోతుంది.

అంటే ఖాళీగా కూర్చున్నప్పుడు వాటంతట అవే గుర్తుకు రావు.

మీరు కావాలనుకుంటే గుర్తు చేసుకోవాలి తప్ప వాటంతట అవి గుర్తుకు రావు. అలా ఆలోచనలన్నీ ఖాళీ చేసేస్తే ఇక మీకు అశాంతి ఎక్కడ ఉంటుంది? "అంతా ప్రశాంతతే."

అందుకోసమే మేము భీమవరం రమ్మంటాం, కారణం మీరూ అన్నిటికీ సిద్ధపడి వస్తారు. మూడు రోజులు మిమ్మల్ని కూర్చోపెడతాం. సహజంగా మీ ఇంటి దగ్గర అలా కూర్చోరు. ఏదో పని, ఏదో హడావిడితో లేచిపోతూ ఉంటారు. కానీ భీమవరంలో మీరు సిద్ధపడి వచ్చారు కాబట్టి మూడు రోజులు కూర్చుంటారు. అలా మనసులో ఉన్నవి మొదటి రోజు పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోతాయి. రెండో రోజు నుంచి బాగా కూర్చుంటారు. అలా కృషి చేస్తే ఎందుకు సాధించలేరు? అనుకుంటే ఏదైనా సాధిస్తారు. అందుచేత ఈ మూడు రోజుల క్లాసులో బాగా చేయడం వల్ల మనసు ఎప్పుడూ వర్తమానంలో ఉంచే అలవాటవుతుంది. దానివల్ల ప్రశాంతంగా జీవిస్తూ ఉంటారు, జీవితంలో ప్రశాంతత పొందుతారు.

అందుచేత వర్తమానంలో జీవించగలగాలి అంటే ఖచ్చితంగా ధ్యానం చేయాలి, ధ్యానంలో నిశ్చలస్థితి పొందాలి. మీరు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే ఐదు నిమిషాల్లో ఆ స్థితికి వెళ్ళిపోవాలి.

2.ఇతరుల దోషాలు చూడకూడదు, తనలోని దోషాలు సరిచేసుకోవాలి:

సహజంగా లోకంలో ఉన్న అలవాటు ఏమిటంటే? ఎంతసేపు తమ గురించి ఆలోచించరు, తమలోని చెడు చూడరు, ఇతరుల మీదే దృష్టి పెడతారు. ఎందుకంటే చూడండి ఇద్దరు కూర్చుంటే మూడోవ్యక్తి గురించి మాట్లాడుతారు, ముగ్గురు కూర్చుంటే నాలుగో వ్యక్తి గురించి మాట్లాడుతారు.

ఇతరులు గురించి సంభాషణ లేకుండా మాట్లాడరు. నిజంగా మీరు మూడో వ్యక్తి ప్రస్తావన లేకుండా మాట్లాడుకోగలిగితే మీరు చాలా గొప్ప స్థితిలో ఉన్నట్టే లెక్క.

ఇదే పత్రిగారు చెప్తారు. మూడో వ్యక్తి గురించి మీకెందుకు? ఇతరుల గొడవ మీకెందుకు? మీ గొడవ మీరు చూసుకోండి అని ఆయన చెప్తూ

ఉంటాడు. మీకెందుకు? నిజంగా వాడిలో దోషాలు ఉన్నాయి, తప్పులు ఉన్నాయి, తప్పు చేస్తున్నాడు. వాడు చేసిన దానికి వాడు అనుభవిస్తాడు.

మీరేమీ అనుభవించరుగా! నష్టపోయేది వాడే. కావాలంటే ఒకసారి చెప్పు, వినకపోతే నువ్వు ఏం చేస్తావు? వాడు లేనప్పుడు వాడి గురించి నువ్వు అనుకుంటే నీకేమిటి కలిసి వచ్చేది? పోనీ వాడు లేనప్పుడు నువ్వు అనుకుంటే వాడు ఏమైనా మానేస్తాడా? వాడు ఏమన్నా మారిపోతాడా? మార్చుకుంటాడా? మీరెందుకు దాని గురించి మాట్లాడడం? అంటారు.

ఇంకా మీరు ఏదైనా చేయాలి అంటే వాడి దోషాలు చూడడం కాదు, ఎంచడం కాదు, వాటి గురించి చర్చించుకోవడం కాదు. నీలో ఏ దోషాలు ఉన్నాయో వాటి గురించి ఆలోచించు. వాటిని సరిచేసుకునే ప్రయత్నం చెయ్యి, అప్పుడు నీ జీవితం బాగుంటుంది.

ఒకవేళ నువ్వు ఎవరిదైనా తప్పు అనుకున్నప్పుడు దాన్ని మూడో వ్యక్తి దగ్గర చర్చించుకోనక్కర్లేదు. వాడిలో ఆ తప్పు నీకు కనిపించింది. అలా కనిపించినప్పుడు నువ్వు చేయవలసింది అలాంటి తప్పు నువ్వు చేయకుండా ఉండడమే.

అలాగే నీకంటే గొప్పవాడు ఉన్నాడు, వాడి గురించి కూడా ఎక్కువ మాట్లాడాల్సిన పనేమీ లేదు. అలాంటి స్థాయికి మీరు ఎదగడానికి, అలాంటి మంచి పనులు చేయడానికి ప్రయత్నించాలి.

అదే పత్రిగారు చెప్తారు. “ఎన్ లైట్ మెంట్ అంటే” అని ఓ పుస్తకం వ్రాశారు. అది చదివితే దివ్యజ్ఞానం ప్రకాశించిన వారి యొక్క స్థితి ఎలా ఉంటుందో తెలుస్తుంది. వారు అందరి నుంచి నేర్చుకుంటారు, తప్పులు చేసేవాడి నుంచి నేర్చుకుంటారు, అంటే అటువంటి తప్పులు చేయకూడదని నేర్చుకుంటారు. మంచి చేసేవాడి దగ్గర నుంచి నేర్చుకుంటారు, అంటే అలాంటివి నేను చేయాలని నేర్చుకుంటారు. అదే గొప్పవాడి స్థితి అని చెప్తారు.

అందుచేత ఇతరుల దోషాలు చూడకూడదు. తనలోని దోషాలు సరిచేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇది ఎలా సాధ్యమవుతుంది? “శ్వాస మీద

ధ్యాస" ధ్యానం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. కారణం ఆ దృష్టి ఎవరు పెట్టారు? మనసే కదా! ఈ మనసు తన మీద దృష్టి పెట్టదు, ఇతరుల మీదే దృష్టి పెడుతుంది.

ఎటువంటి మనసు అయితే అలాటి దృష్టి పెడుతుంది? మనసు మలినంగా ఉంటేనే వాళ్ళ మీద వీళ్ళ మీద చెబితే అది వారికి ఒక తృప్తి. వాళ్ళ గురించి, వీళ్ళ గురించి ఒక రకంగా వాళ్ళే తప్పు అనుకుంటూ తాను తప్పు లేనోడిగా ఫీల్ అవుతూ ఉంటారు. నేనే ఒప్పైనట్టు, నేను గొప్పైనట్టు తన తప్పులు తాను చూసుకోడు.

ఇలా ప్రవర్తించేది అశుద్ధ మనసు, అంటే మలిన మనసు. అందుచేత ఆ మనసును శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనసు ఎలా శుద్ధి అవుతుంది? చాలా సందర్భాల్లో చెప్పుకున్నాం. మనసు శుద్ధి అన్నది రెండు విషయాల ద్వారా అవుతుంది అని అనుకున్నాము.

దానికి "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి తీవరంగా నాలుగైదు గంటలు ధ్యానం చెయ్యాలి. అలా కొన్ని నెలలకు ఖచ్చితంగా చెయ్యాలి, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి, ఈ రెండు మనసు శుద్ధికి మార్గం. ఎటువంటి వారైనా సరే ఈ రెండు ఆచరిస్తే ఖచ్చితంగా మనసు శుద్ధి అవుతుంది.

ఎప్పుడైతే మనసు శుద్ధి అయిందో వారికి ఇతరులలో దోషాలు కనిపించవు. మనసు అశుద్ధంగా ఉంటేనే ఇతరులలో దోషాలు కనిపిస్తాయి. పత్రిగారు చెప్తూ ఉంటారు "మీలో మంచి ఉంటే ఇతరులలో మంచి కనిపిస్తుంది. మీలో దోషం ఉంటే ఇతరులలో దోషం కనిపిస్తుంది." అందుచేత ఇతరులలో దోషాలు మీకు కనపడకూడదు అంటే ముందు మీలో ఉన్న దోషాలు సరి చేసుకోవాలి.

మీలో ఉన్న దోషాలు అంటే మనసులో వున్న దోషాలు. మనసు మలినంగా ఉంటేనే ఆ దోషాలు వ్యక్తమవుతూ ఉంటాయి. మనసు శుద్ధి చేస్తే మీలో దోషాలు పోతాయి, ఎవరిలోనూ దోషాలు కనిపించవు. ఎవరి గురించి ప్రస్తావించరు. అందుచేత మనసు శుద్ధి చేసుకోవాలి.

పురాణాల్లో కూడా ఈ విషయమే చెప్తారు కదా! “మహాభారతంలో” శ్రీకృష్ణుల వారు దుర్యోధనుని పిలిచి నీ రాజ్యంలో మంచివారు ఎవరైనా ఉంటే చూసిరా అన్నాడట. రాజ్యం అంతా తిరిగివచ్చాడు. నాకు ఎవరూ కనిపించలేదు. ఏమైనా కాస్తో కూస్తో మంచి నాలోనే ఉంది అని అన్నాడంట.

అలాగే ధర్మరాజుని పిలిచి నీ రాజ్యంలో చెడ్డవాడు ఎవరన్నా ఉంటే చూసి చెప్పు అంటే రాజ్యమంతా తిరిగి వచ్చి నాకు ఎవడూ చెడ్డవాడు కనపడలేదు. ఏమైనా కాస్తో కూస్తో చెడ్డ నాలోనే ఉంది తప్ప నాకు ఎక్కడా చెడ్డవాళ్ళు కనపడలేదు అని అన్నాడంట.

ఇక్కడ దుర్యోధనుడికి మంచివాడు కనపడలేదు, ధర్మరాజుకి చెడ్డవాడు కనపడలేదు. కారణం ధర్మరాజులో చెడ్డ లేదు కాబట్టి చెడ్డవాడు కనపడలేదు. దుర్యోధనుడిలో మంచి లేదు కాబట్టి వాడికి మంచివాడు కనపడలేదు. కారణం దుర్యోధనుడిది మలిన మనసు, ధర్మరాజుది శుద్ధ మనసు.

అందుచేత మనసుని శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనసు శుద్ధి కావాలి అంటే ఖచ్చితంగా ఎవ్వరైనా సరే తీవ్ర ధ్యాన సాధన చేయాలి. అంటే ఎటువంటి వాళ్ళైనా సరే అటువంటి సాధన చేయాలంటే భీమవరంలో ట్రైనింగ్ తప్పదు. ఇంక ఎన్ని సార్లు చెప్పినా అంతే. బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎంత బాగా మీరు అర్థం చేసుకుంటే ఇవన్నీ మీకు అర్థమవుతాయి.

3. “బుద్ధుని అష్టాంగ మార్గం మనశ్శాంతికి, ముక్తికి మంచి మార్గం.”:

అష్టాంగ మార్గం అంటే ఎనిమిది రకాల ప్రవర్తన. ఆ రకంగా ప్రవర్తిస్తే మీకు మనశ్శాంతి. బుద్ధుడు తన జీవితంలో ఆయన చేసిన సాధన ఫలితంగా ఆయన ఎన్ లైటెన్మెంట్ అయ్యి తన అనుభవంతో చెప్పినటువంటి విషయాలు. ఆయన ఎనిమిది విషయాలు ఎనిమిది పాయింట్లుగా చెప్పాడు.

లోకానికి ఇవి ఎంత గొప్పవో చూడండి. అవి పాటిస్తే, ఆచరిస్తే ఎందుకు జీవించలేరు? ఆయన ఆ స్థితికి వచ్చాక ఎంత మనశ్శాంతిగా ఉన్నాడు. ఆయన్ని చూస్తేనే అందరూ శాంతి పొందుతారు. అలా ఆ స్థాయికి ఎదిగాడాయన. ఆ అనుభవంతో చెప్పినటువంటివే “అష్టాంగ మార్గం.” అవి

ఏమిటి అంటే:-

1. సరైన దృక్పథాలు:- మంచి ఆశయాలు ఉండాలి.

2. సరైన కోరికలు:- అవసరాలకు పరిమితం అవ్వాలి. అవసరాలకు మించి ఉండకూడదు. మించి ఉన్న కోరికలు మనల్ని అశాంతికి గురిచేస్తాయి. అవసరాలకు పరిమితమయితే మనల్ని అశాంతికిలోకి నెట్టవు. సరైన కోరికలు అంటే నీ స్థాయికి మించిన కోరికలు. నీకు కారు కొనుక్కునే కెపాసిటీ లేదు, కారు కోనాలనే కోరిక ఉంటే నిన్ను అశాంతికే గురి చేస్తుంది. కొంటావు, అప్పు చేయాలి లేకపోతే ఏదో తప్పు చేయాలి, ఏమవుతుంది? చివరికి ఆ అప్పు తీర్చలేవు, చివరికి ఆ కారు అమ్మాలి. ఇంక శాంతి ఎక్కడ ఉంటుంది? అందుకే సరైన కోరికలుండాలి.

3. సరైన వాక్కు:- మాటలు కూడా సవ్యంగా ఉండాలి, సరైన విధంగా ఉండాలి, ఎదుటి వాళ్ళని బాధించకూడదు, మితంగా ఉండాలి. ఇలా పత్రిగారు మనకు వాక్కు గురించి చెప్తూ ఉంటారు.

4. సరైన జీవన భృతి:- మీ సంపాదన ధర్మంగా ఉండాలి.

5. సరైన వ్యవహార శైలి:- మీ వ్యవహారాలు సరైన విధంగా ఉండాలి.

6.సరైన శ్రద్ధ:- శ్రద్ధ చూపెట్టాలి. దేనిమీద చూపెట్టాలో దాని మీద చూపెట్టాలి. ఇప్పుడు మనశ్శాంతి కావాలి అంటే ఎన్నో పాయింట్లు చెప్పుకుంటున్నాం. ఏ పాయింట్ చూసినా చివరికి ఎక్కడికి వస్తుంది అంటే ధ్యానం దగ్గరికి వస్తుంది. అందుచేత మరి ఆ ధ్యానం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి, అది సరైన శ్రద్ధ అంటే ఏది మీకు లాభిస్తుందో దాని మీద శ్రద్ధ చూపించాలి.

7. సరైన ఏకాగ్రత:- దేనిమీద దృష్టి పెడతారో దాని మీద ఉండాలి. ఏ పని చేస్తారో ఆ పని చేస్తూ ఇంకో దాని మీద దృష్టి పెడితే ఈ పని ఏమవుతుంది? నువ్వు ఏదో ఒకటి నిర్ణయించుకొని నువ్వు సాధించవలసింది, నువ్వు పొందవలసింది చూసి దాని మీద దృష్టి పెట్టాలి.

8.సరైన ధ్యానం:- ఇది చాలా చాలా ఇంపార్టెంట్. బుద్ధుని యొక్క అష్టాంగ మార్గంలో సరైన ధ్యానం అన్నాడు. ఎందుకంటే ఆయన ఈ మార్గంలోకి,

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు ఎంతోమంది గురువులని చూశాడు. ఎన్నెన్నో సాధనలు తెలుసుకున్నాడు.

ఎనిమిది సంవత్సరాలు చేసి చివరికి దేనివల్ల ఆయనకి ఎన్ లైటెన్మెంట్ కాక చివరికి ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టిన తర్వాత నిజంగా ఆయన అనుకున్నది సాధించాడు. ఆ జ్ఞానాన్ని ఆయన పొందగలిగాడు. అప్పుడు ఆయన అనౌన్స్ చేశాడు. సరైన ధ్యానం ఏది అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని, ఇది తప్ప ఇంక దేని ద్వారా ఏమీ ప్రయోజనం లేదని చెప్పాడు.

నీ ధ్యాస, మాట మీద ఉంటే ధ్యానం కాదు, పాట మీద ఉంటే అది ధ్యానం కాదు, సందేశాల మీద ఉన్నా, దేని మీద ఉన్నా అది ధ్యానం కాదు. అందుచేత ఏది సరైన ధ్యానము అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస". ఇది పట్టుకుంటే అన్ని లాభాలు మీరు పొందుతారు.

మనమేమీ వర్రీ పడక్కర్లేదు. ప్రతీ లాభము వస్తుంది. ఒక్కొక్కటి చూస్తూ వస్తున్నాం కదా! ఇప్పుడు చెప్పే విషయాలన్నీ అబ్జర్వ్ చేస్తే సమస్యకు మూలం ఎక్కడికి వెళ్ళింది అంటే "మనసు" దగ్గరికే వెళ్ళింది. మనసు అన్నది దేనివల్ల సరి అవుతుంది అంటే ఒక్క ధ్యానం వల్ల మాత్రమే సరి అవుతుంది.

మనసు అదుపు చేయాలన్నా, మనసుని శుద్ధి చేయాలన్నా, మనసులో మార్పు తీసుకురావాలన్నా, మనసు మీద ఆధిపత్యం రావాలన్నా, మనసును లొంగ తీయాలన్నా కూడా ఒక్క "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం వల్ల మాత్రమే సాధ్యం.

అందుకే పత్రిగారు కూడా చెప్తారు. ఓషో వంద రకాల ధ్యానాలు చెప్పాడు, అదే రాంగ్. ఉన్నది ఒక్కటే ధ్యానం "శ్వాస మీద ధ్యాస" అని చెప్పారు.

అందుచేత బుద్ధుని అష్టాంగ మార్గం కూడా ప్రయత్నం చేస్తే మీరు మనశ్శాంతిగా జీవించగలుగుతారు, మనశ్శాంతి పొందుతారు.

4."ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచించేవాడికి, బ్రతికేవాడికి మనశ్శాంతి ఉండదు. స్వతంత్రంగా జీవించేవాడికే మనశ్శాంతి ఉంటుంది."

ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచించేవాడికి, బ్రతికేవాడికి మనశ్శాంతి ఉండదు. స్వతంత్రంగా జీవించేవాడికి అంటే తనకు తాను నిర్ణయం తీసుకొని తన ఇష్టానుసారం చేసేవాడికి, జీవించేవాడికి మనశ్శాంతి ఉంటుంది. లోకంలో ఏమైపోయిందంటే సహజంగా ఎక్కడ చూసినా, ఏ పనిచేసినా ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అదే చెప్తారు. అది కష్టమైనా సరే వాళ్ళు ఏమనుకుంటారో అని ఇతరుల కోసమే చేస్తున్నారు.

ఈ పిరమిడ్ సొసైటీలో ఈ మార్గంలోకి వచ్చి కూడా చాలామంది ఇతరుల గురించే జీవిస్తున్నారు. అది అవసరం లేదు, దానివల్ల ప్రయోజనం లేదు అని చాలా సందర్భాల్లో తెలుసుకున్నా కూడా ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే చేస్తూ ఉంటారు.

అది పూర్వం నుంచి అందరిలోనూ అలవాటైపోయింది. అలా ఇతరుల గురించే అంతా ఆలోచిస్తారు. వివాహాలలో ఏదీ చేయకపోతే వాళ్ళేమనుకుంటారో అనే చేస్తారు. అలాగే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చివాళ్ళు పూర్వం నుంచి ఆ కులంలో ఆ ఊళ్ళో అలవాటుగా ఏదైనా ఫంక్షన్ చేస్తే, పార్టీ చేస్తే కోళ్ళను చంపడం, మేకలను చంపడం భోజనాలు పెట్టడం చేస్తున్నారు.

అది పాపం, చేయకూడదు అని వీడు తెలుసుకున్నాడు. మరి మానేద్దాం అంటే వాళ్ళందరూ ఏమనుకుంటారో, వాళ్ళందరి తోటి మాటలు పడాలి, నన్ను చిన్న చూపు చూస్తారు, నన్ను నానా మాటలు అంటారు అనేటటువంటి భావంతో ఆ తప్పు చేస్తారు.

ఏమవుతుంది? చేయకూడని పనిచేస్తే ఆ కష్టాలు వీరు అనుభవించాల్సి వస్తుంది. అలాగే ప్రతీ సందర్భంలో, ప్రతీ విషయంలో ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అనే చేస్తూ వుంటారు.

తనకు అంత స్తోమత ఉండదు కానీ ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని, ఆ పని చేయాలని లేకపోయినా చేస్తారు. అటువంటి వాళ్ళకి మనశ్శాంతి వుండదు.

కానీ స్వతంత్రంగా జీవించేవాడికే మనశ్శాంతి ఉంటుంది. కారణం చాలామంది భోజనాలకి వెళ్తూ ఉంటారు. సహజంగా భోజనాలలో మాంసాహారం, శాకాహారం పెడుతూ ఉంటారు. వీళ్ళూ వెళ్తారు. వెళ్తే న్యాయంగా అలాంటివి తింటే వీడు ఎప్పుడో ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి, ఎన్నో నెలల నుంచి చేస్తున్న ధ్యాన సాధన ఫలితం అంతా కోల్పోతాడు.

వెళ్ళిన తర్వాత తినకపోతే వాళ్ళు మొహమాట పెడతారు. ఒక్కసారే అంటారు. లేకపోతే శాకాహారం ఉంది అదైనా తిని వెళ్ళు అంటారు. అలాంటి శుద్ధి లేని పాత్రలలో వండిన ఆహారాలు తింటే వాళ్ళు శక్తి కోల్పోవాల్సి వస్తుంది. కానీ వాళ్ళు ఏమనుకుంటారో అని తింటే తన శక్తి కోల్పోతాడు. వాళ్ళు ఏమనుకుంటే నాకేమిటి అని పట్టించుకోకుండా తినకపోతే తన శక్తి తాను నిలబెట్టుకుంటాడు.

అలా ఇతరుల గురించి ఆలోచించేవారు. నేను చేసేది కరెక్టా? కాదా? అన్నది ఆలోచించుకుని నిర్ణయించుకోవాలి. నువ్వు కరెక్ట్ అనుకున్నది ఎవరు ఏమనుకున్నా లెక్క చేయకూడదు. నీ పని నువ్వు చేసుకో! ఇతరుల గొడవ నీకు అనవసరం అనే నేను చెప్తూ ఉంటాను.

పత్రీగారు కూడా అదే చెప్తారు. మీ అంతట మీరు ఆలోచించుకోవాలి. ఎవరు ఏమనుకుంటే నాకు ఏమిటి? నేను చేసేది రైటు అని చెయ్యాలి. మరి ఈ స్థితి ఎలా వస్తుంది? అంటే ఖచ్చితంగా తాను ఎవరో తెలుసుకోవాలి, ఇది మీకు అర్థమైతే ఇతరుల గురించి ఆలోచించరు.

సహజంగా ఈ దేహం చూసి ఈ దేహమే నేను అనుకుంటారు. ఒక కుటుంబంలో పుట్టాం, ఆ కుటుంబం వాడినే అనుకుంటారు. ఆ కులంలో పుట్టాం, ఆ కులస్తుడినే అనుకుంటారు, ఆ మతంలో పుట్టాం, ఆ మతస్తుడినే అనుకుంటారు. నిజంగా మీరు ఆ కుటుంబీకులా? ఆ కులస్తులా? ఆ మతస్తులా? ఏది కాదు "మీరు ఆత్మలు."

ఆత్మైన మీరు ఏవో కొన్ని కారణాల రీత్యా, కొన్ని పాఠాలు నేర్చుకోవడానికి ఇలా జన్మ తీసుకున్నారు, ఈ దేహం తీసుకున్నారు. అందుచేత

ఈ కులంలో, ఈ కుటుంబంలో, ఈ మతంలో ఉన్నారు. మరు జన్మలో ఇంకో కులంలో, ఇంకో కుటుంబంలో, ఇంకో మతంలో జన్మిస్తారు.

మరి ఇంతకీ మీరు ఎవరు? అంటే నేను ఆత్మను అని తెలుసుకోవాలి. పత్రీగారు నేను ఒక జన్మలో బుద్ధుని ప్రియ శిష్యునిగా బౌద్ధుడిగా ఉన్నాను. ఆ తర్వాత అమెరికాలో బెంజమెన్ ఫ్రాంక్లిన్ గా, ఒక క్రిస్టియన్ గా జన్మ తీసుకున్నాను. ఆ తర్వాత హైదరాబాద్ లో ఓ సూఫీ మాస్టర్ గా, ముస్లిం గా, హజరత్ ఇనాయత్ ఖాన్ గా జన్మ తీసుకున్నాను. అలాగే ఇప్పుడు నేను ఒక బ్రాహ్మణ కుటుంబంలో సుభాష్ పత్రీగా జన్మించాను.

ఇప్పుడు నాది ఏ కులం అంటారు? నాది ఏ మతం అంటారు? నేను ఎవరో తెలుసుకుంటే? నేను ఆత్మను అన్న సంగతి అర్థమయితే అప్పుడు ఇదేమీ ఉండదు, ఇతరుల గురించి ఆలోచించరు. నేను దేహం అనుకుంటే నా వాళ్ళు, నా కులం వాళ్ళు, నా మతం వాళ్ళు అని ఆలోచిస్తారు.

అందుచేత ముందు తాను ఎవరో తెలుసుకోవాలి. రమణ మహర్షి గారు కూడా అదే చెప్తారు, నువ్వెవరో తెలుసుకో అంటారు. ఎవరైనా సరే ముందు ఇది తెలుసుకోవాల్సిందే. ఇది తెలుసుకునేదాకా జీవితానికి పరిష్కారం లభించదు. తెలుసుకోవాలి తర్వాత దాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి మరి ఈ రకంగా తెలియాలన్నా, దాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి అన్నీ ఒక్కటే మార్గం అదే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

ఆ ధ్యానం చేసే రమణ మహర్షి తెలుసుకున్నాడు. ఆ ధ్యానం చేసే గౌతమ బుద్ధుడు తెలుసుకున్నాడు. ఆ ధ్యానం చేసే మరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, వివేకానంద, రాఘవేంద్ర స్వామి ఇలా ఎంతోమంది తెలుసుకున్నారు. మరి అదే చేసి తెలుసుకోమనే పత్రీగారు చెప్పేది.

అందుచేత ఎవరైతే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచుతారో, తానెవరో తెలుసుకుంటారో ఆటోమేటిక్‌గా ఇతరుల గురించి ఆలోచించరు, తన గురించే ఆలోచిస్తారు. నాకు మిగతా వాళ్ళ గొడవ నాకెందుకు? నాలాగే వాళ్ళు వచ్చారు, వాళ్ళ పని వాళ్ళు చేసుకుంటారు, నా పని నేను చేసుకోవాలి అని తాను

చేయవలసిన దానిమీద దృష్టి పెట్టి తను పొందే లాభం మీద దృష్టి పెడతారు.

అటువంటి వారు ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అన్న మాట వారికి రాదు, ఇంక అలా జీవించరు, ఇతరుల గురించి జీవించరు, ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని జీవించరు. తాను చేసేది రైటా? కాదా? చూసు కుంటారు. అది రైట్ అయినప్పుడు ఖచ్చితంగా దాన్ని ఆచరిస్తారు. అటువంటి వారికి మనశ్శాంతి ఉంటుంది.

ఎంతసేపూ అది తప్పు అయినా ఇతరుల గురించి చేస్తున్నారు. వారికి శాంతి ఎక్కడ ఉంటుంది? చేయకూడని పని చేస్తున్నారు. తెలిసి కూడా ఎందుకు అంటే ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని. అందుచేత ముందు నేను ఆత్మ అని తెలుసుకోవాలి.

నిజంగా నా జీవితం చూసుకుంటూ యూటర్న్ తిరిగింది. అంతకు ముందు ఒక విధంగా ఉండేది, నేను ఎవరో పత్రిగారి ద్వారా తెలుసుకున్నాను. ఆయన చెప్తే ముందు నాకు అర్థం కాలేదు, నమ్మలేదు. "నువ్వు దేహం కాదు నువ్వు ఆత్మ అన్నారు." ఆ తర్వాత పుస్తకాలు చదివి, అధ్యయనం చేసి, రకరకాల ప్రశ్నలు వేసుకుని, నిర్ధారణ చేసుకున్నాక పత్రిగారు చెప్పింది అక్షర సత్యం అన్నది అర్థమయ్యాక మొత్తం నా జీవితమే మారిపోయింది.

అంతకుముందు సంసారము, అది అంటూ ఆరాటపడేవాడిని. ఇప్పుడు ఏ గొడవ లేదు. ఇదివరకు సంపాదన అన్నీ గొప్పకోసం చేయడం, గొప్ప అనిపించుకోవడం కోసం వాటి మీద ఎక్కువ దృష్టి పెట్టేవాడిని. ఎప్పుడైతే నేను ఆత్మ అని, ఆత్మకు కావల్సింది జ్ఞానం అని తెలుసుకున్నానో నా జీవితం మారిపోయింది.

ఈ పదవులు ఇవన్నీ ఏమీ రావు అన్నది అర్థమైన తర్వాత నాకు ఏమీ లాభించని వీటి మీద నాకు ఎందుకు దృష్టి అని ఇరువై మూడు సంవత్సరాల నుంచి అన్నీ పూర్తిగా వదిలేయడం జరిగింది. కుటుంబంలో ఫంక్షన్లు జరుగుతున్నా, ఏం జరుగుతున్నా పెద్దగా మేము పట్టించుకోము. అవకాశం ఉంటే వెళ్ళడం, లేకపోతే అది కూడా లేదు. వెళ్ళినప్పుడు కూడా

కాసేపే వుంటాము.

అందుచేత ఇవన్నీ బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచిస్తే మనశ్శాంతి ఉండదు. మీకు ఇతరుల గొడవ అనవసరం. వాళ్ళు ఏమనుకుంటే మీకేంటి? మీరు చేసేది కరెక్టా? కాదా? అని ఆలోచించి చేస్తే ఖచ్చితంగా ఎందుకు శాంతి ఉండదు.

అందుచేత ఈ స్థితి రావాలి అంటే ధ్యానం చేయాల్సిందే. తప్పదు, ఎవరికైనా సరే! అందుకే ధ్యానం చేస్తే అన్నీ లాభాలు, ధ్యానం చేయకపోతే అన్నీ నష్టాలు అంటారు పత్రీజీ.

5."మితిమీరిన వ్యామోహం, మమకారం మనశ్శాంతిని హరించి వేస్తాయి"

సహజంగా ఎవరికైనా ఎవరి మీద మమకారం ఉంటుంది అంటే భార్య, పుత్రుల మీద, ధనం మీద, తనకున్న వాటి మీద, సంపాదించుకున్న వాటి మీద "మమకారం" ఉంటుంది. అది మితిమీరితే శాంతి కోల్పోతూ ఉంటారు.

ఇక్కడ గమనించినట్లయితే ఎవరైనా సరే ఎలుక మరణిస్తే దుఃఖించరు, కాని చిలుక మరణిస్తే దుఃఖిస్తారు. కారణం చిలక మీద ఉన్న మమకారం, దానిమీద ఉన్న ఇష్టం చేత దుఃఖిస్తారు. అలాగే తనవారు ఎవరైనా దూరమైతే దుఃఖిస్తారు, మిగతా వాళ్ళు దూరమైతే దుఃఖించరు. అందుకే మీరు చూడండి ఒక ట్రైన్ యాక్సిడెంట్ లో వంద మందో, రెండు వందల మందో చనిపోయారని తెలిసినా ఓహో! యాక్సిడెంట్ జరిగిందా? ఇంతమంది చనిపోయారా అనుకుంటారు!

అదే దగ్గర బంధువు ఎక్కడున్నా, లేకపోతే అదే ట్రైన్ లో పోయినా సరే విపరీతంగా దుఃఖానికి లోనవుతారు. అలాగే యుద్ధంలో ఎంతోమంది సైన్యం చనిపోయారు అంటే దాన్ని ఒక వార్త కిందే చూస్తారు. అదే మీవారు ఎవరైనా చనిపోతే విపరీతంగా దుఃఖిస్తారు. మరి ఎందుకు అలా దుఃఖిస్తారు అంటే నా వారు అన్న భావమే, వారిమీద ఉన్న మమకారమే దానికి కారణం. ఆ మమకారమే మనశ్శాంతిని దూరం చేస్తుంది.

అందుచేత పత్రిగారు మనకు ఏం చెప్తారంటే మమకారం ఉండ కూడదు అని అంటారు. అందరితోటి ఉండాలి కానీ మమకారం ఉండకూడదు. ఆయన ఏమంటారంటే? తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా జీవించాలి, అంటే నీటి బొట్టు తామరాకు మీదే ఉంటుంది కానీ దానికి అతుక్కోదు.

అలాగే మీరు సంసారంలోనే ఉంటారు, భార్య పిల్లలతో ఉంటారు, భర్తతోటి ఉంటారు, అన్నిటితో ఉంటారు, కానీ వారి మీద మమకారం ఉండకూడదు. మమకారం ఉన్నవాళ్ళు వాళ్ళకి ఏదైనా అయినా, వాళ్ళు దూరమైనా విపరీతంగా దుఃఖానికి లోనవుతారు, అశాంతికి గురవుతారు.

అదే మమకారం లేకపోతే దుఃఖ పడరు. ఒకవేళ దూరమైనా లేకపోతే ఏదైనా వాళ్ళకి ఇబ్బంది ఏర్పడినా వాళ్ళకి కావలసిన సహాయం అందిస్తారు. వాళ్ళకి కావలసిన సేవ చేస్తారు. వాళ్ళ అవసరాలు చూసుకుంటారు, అంతేకానీ దుఃఖపడరు. అదే మమకారం ఉంటే వారు లేకపోతే నేను ఉండను. ఇంక నా బ్రతుకు ఎందుకు అంటూ విపరీతంగా దుఃఖానికి లోనవుతారు.

ఇటువంటి మమకారం అధిగమించాలి అంటే ముందు మీరు ఎవరో తెలుసుకోవాలి? భజగోవిందంలో శంకరాచార్యుల వారు చెప్తారు. నువ్వుఎవరు? నీ తల్లి ఎవరు? నీ తండ్రి ఎవరు? ఇవన్నీ ముందు తెలుసుకోమంటారు. వీటి గురించి విచారణ చేయమంటారు. ఎప్పుడైతే ఇవన్నీ విచారణ చేస్తారో మీకు అర్థమవుతుంది.

నేను ఒక ఆత్మ అన్నది అర్థమవుతుంది. ఈ దేహం నేను కాదు అన్నది తెలుస్తుంది. ఆత్మ అయిన నేను పై లోకాల్లో నుంచి రావడం జరిగింది. దేనికోసం అంటే అక్కడ ఎదుగుదల కోసం, అక్కడ ఉన్నతి కోసం మరి ఇక్కడ ఎలా ఎదుగుతారు? భూమి మీదకు వచ్చి దేహం తీసుకుని ఆ దేహంతో కొన్ని అనుభవాలు సంపాదించి, పాఠాలు నేర్చుకొని, సాధనలు చేసి, జ్ఞానాన్ని పెంచుకొని మరలా పైకి వెళ్ళినప్పుడు “గొప్ప లోకాలకి” చేరుకోగలుగుతారు.

దానికోసమే ఎవరైనా భూమి మీదకు వచ్చేది. అలాగే ఎవరికి వారు వస్తారు. సృష్టిలో కోటాను కోట్ల లోకాలు వున్నాయి. ఒకటి, రెండు కాదు,

కోటాను కోట్లు ఉన్నాయి. అలాగే రకరకాల లోకాల్లో ఉన్నటువంటి రకరకాల ఆత్మలైన మీరంతా కూడా ఆ పనులు చేసుకోవడానికి, అనుభవాలు సంపాదించడానికి భూమిమీదకి వస్తారు.

అలా ఒక్కో జన్మలో పురుష శరీరం, ఒక్కో జన్మలో స్త్రీ శరీరం, ఒక్కో జన్మలో ధనవంతుడిగా, ఒక్కో జన్మలో పేదవాడిగా, ఇలా రకరకాల జన్మలు అనుభవాల కోసం తీసుకుంటారు. అలా భూమి మీదకు వచ్చిన తర్వాత ఉండాలి అంటే ఇవన్నీ సాధించాలి అంటే భూమి మీద ప్రతీ ఒక్కరికి కొన్ని అవసరాలు ఉంటాయి. ఈ అవసరాల కోసం తప్పనిసరిగా కలిసి ఉండాలి.

అందుచేత ముఖ్యమైన అవసరాలు ఏమిటి? ముఖ్యంగా పుట్టుక తోటే కూడు అవసరం అంటే ఆహారం, అలాగే ఉండటానికి గూడు అవసరం అంటే ఇల్లు, అలాగే మరి గుడ్డ అవసరం, బట్ట కట్టుకోవాలి. దాంతో పాటు తోడు పురుషుడికి స్త్రీ తోడు ఉండాలి, స్త్రీకి పురుషుడు తోడు ఉండాలి. ఇది లేకుండా జీవించడం చాలా కష్టం. ఇవన్నీ అవసరాలు.

ఎవరైనా సరే ముందు భూమి మీదకి వచ్చిన తర్వాత వీటిని సమకూర్చుకుంటారు. ఇవి సమకూర్చుకొని తను వచ్చిన పని చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మళ్ళీ తమ పని అయిపోయాక వెళ్ళిపోతారు.

అంటే ప్రతి ఒక్కరు ముందే అక్కడ నిర్ణయించుకొని వస్తారు. ఆ టైమ్ అయిపోగానే మళ్ళీ ఎవరి దారిన వాళ్ళు వెళ్ళిపోతారు. అంతా కలిసి వెళ్ళరు. ఒకరికొకరికి సంబంధం లేదు. కొంతమంది చాలా చిన్న వయసులో వెళ్ళిపోతారు. కొంతమంది పెళ్ళి అయ్యాక వెళ్ళిపోయేవాళ్ళు ఉన్నారు, ఇంకా కొంతమంది వయసు పెరిగాక, ఇంకా కొంతమంది ముసలి వయసులో అలా ఎవరికివారు వాళ్ళు నిర్ణయించుకున్న దాన్ని బట్టి వెళ్ళిపోతారు.

ఒకరి కోసం ఒకరు ఉండరు. ఎప్పుడైతే ఇది తెలుసుకుంటారో, ఈ జ్ఞానం పొందుతారో అప్పుడు అర్థమవుతుంది. ఓహో! కలిసి ఉంటాము, ఒకరి అవసరాలు ఒకరు చూసుకుంటాము. ఒకరిని ఒకరం ప్రేమించు కుంటాము,

ఒకరితో ఒకరం ఉంటాము. కానీ ఎవరి పని అయిపోతే వాళ్ళు వెళ్ళిపోతారు అన్న జ్ఞానం ఉన్నప్పుడు బాధపడరు, మమకారం ఉండదు.

అందుచేత తాను చేయవలసింది, తాను సంపాదించుకోవాల్సిన వాటి మీదే దృష్టి పెడతారు. అలా దృష్టి పెట్టి అది సంపాదించుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. అప్పుడు మమకారం ఉండదు. అప్పుడు ఎవరైనా సరే దూరమైనా, ఎవరైనా మరణించినా లేకపోతే ఏది జరిగినా అశాంతికి లోనవ్వరు. ఈ మితిమీరిన వ్యామోహమే మరి ఆ రకమైన మమకారమే మనశ్శాంతిని హరించి వేస్తాయి.

అందుచేత ఆ మమకారం అన్నది అధిగమించాలి. అప్పుడే మీరు శాంతిగా జీవిస్తారు. దానికి మరి ఇవన్నీ తెలుసుకోవాలి, ఈ జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి.

6."ఎంత తక్కువ ప్రేమిస్తే అంత మనశ్శాంతి."

ప్రేమించాలి, ప్రేమించకుండా ఉండకూడదు. ప్రతి దాన్ని ప్రేమించాలి, అన్నిటిని ప్రేమించాలి, ప్రేమ "సహజ సిద్ధంగా" ఉండాలి, మితిమీరకూడదు. అదే పత్రిగారు చెప్తారు. ఏదీ అతిగా ఉండకూడదు, ఏదీ తక్కువగా ఉండకూడదు, పరిమితుల్లో ఉండాలి అని ఎన్నో సార్లు చెప్తారు.

బుద్ధుని యొక్క సందేశం కూడా ఇదే. ప్రతీ ఒక్కరికి ప్రతి విషయంలో "మధ్యే మార్గం" అని చెప్తూ ఉంటారు. అలా ఆ మధ్యే మార్గాన్ని అనుసరించి ఏ విషయంలో అయినా సరే! ఆ రకంగా ఉన్నట్టయితే మరి శాంతిగానే ఉంటారు. అతిగా ఉంటే అనర్థాలు కలుగజేస్తుంది, మితంగా ఉన్నా అది అనర్థమే.

అందుచేత దేనికైనా మధ్యే మార్గం పాటించాలి. అలాగే ఇతరులని ప్రేమించడం విషయంలో కూడా ప్రేమించొద్దు అని కాదు, ప్రేమ ఉండకూడదని కాదు. ప్రేమించాలి, ప్రేమతోటే ఉండాలి, ప్రేమగానే ఉండాలి, ప్రతి ఒక్కరిని ప్రేమించాలి, అన్నిటినీ ప్రేమించాలి, అన్నిటి పట్ల ప్రేమ చూపించాలి కానీ అది మితిమీరి ఉండకూడదు. ఇది అర్థం చేసుకోవాలి.

7.“ఫలాపేక్షతో కూడిన కర్మలు కూడా శాంతిని హరించివేస్తాయి”

అందుచేత ఫలాపేక్ష లేకుండా కర్మలు చేస్తే శాంతి లభిస్తుంది. చాలా మంది ఏ పని చేసినా ముందు ఫలితం ఆశిస్తారు, ఫలితం ఆశించే ఆ పని చేస్తూ ఉంటారు.

అలా చేయడం వల్ల ఒక్కొక్కసారి వీరు అనుకున్న ఫలితం రాదు, అనుకున్నట్టు జరగదు. వీరు అనుకున్న దానికి విరుద్ధంగా జరుగుతుంది. అప్పుడు అశాంతికి లోనవుతారు. నేను ఇంత కష్టపడ్డాను, ఇంత చేశాను, చివరికి ఇలా జరిగిందేమిటి? అని చాలా అశాంతికి లోనవుతారు.

అందుచేత పని చేయడం వరకే నీకు ఉంది కానీ ఫలితం ఆశించే హక్కు నీకు లేదు అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది. పత్రిగారు కూడా అదే చెప్తారు. నువ్వు ఎంతసేపు పని చేయడానికి ప్రయత్నించు. నువ్వు చేసిన పనికి తప్పనిసరిగా ఫలితం ఉంటుంది.

అంతేకానీ నువ్వు చేసిన పనికి ఏ ఫలితం రావాలో నిర్ణయించేది నువ్వు కాదు. పని చేయడం వరకే నీ ఇష్టం, కానీ ఫలితం అన్నది ఆ భగవంతుడు నిర్ణయిస్తాడు. దానికి అనుగుణంగా ఏది రావాలో, ఎప్పుడు రావాలో అన్నది ఆ ప్రకృతి నిర్ణయం ప్రకారం జరుగుతుంది అని అంటారు.

అందుకే భగవద్గీతలో “కర్మణ్యే వాధికారస్తే మా ఫలేషు కదాచన” అంటే కర్మ చేయడానికే నీకు అధికారం ఉంది కానీ దాని ఫలితం ఆశించడానికి నీకు అధికారం లేదు. అంటే రైటే లేదు. మీకు కర్మ చేయడానికే అధికారం వుంది. నీ ఇష్టమైన కర్మను నువ్వు చేయ్యొచ్చు.

నువ్వు మంచి చెయ్యి, చెడ్డ చెయ్యి లేకపోతే ఇంకోటి చెయ్యి, చేయకపో. అది నీ ఇష్టం. దాన్ని ఎవరు కాదనడానికి లేదు. ఆ స్వేచ్ఛ నీకు ఉంది. కానీ, ఫలితం మటుకు నీ చేతిలో లేదు అని స్పష్టంగా మనకి చెప్పబడింది. మరి దీన్ని బట్టి మీరు అర్థం చేసుకుంటే, ఈ విషయాలు మనం కనుక విశ్లేషణ చేసుకుంటే ఎవ్వరైనా సరే ఫలం ఆశించకూడదు.

నువ్వు ఓ కార్యక్రమం తలపెడతావు. తలపెట్టడం వరకే నీ వంతు.

అది తలపెడితే అది విజయవంతం అవ్వొచ్చు, అవ్వకపోవచ్చు. అది నీకు అనవసరం. అది ఫెయిల్యూర్ అయితే నువ్వు అశాంతికి గురవుతావు. అందుచేత చేయడం నా వంతు అని నువ్వు చేసుకుంటూ వెళ్ళు ఫలితం నీకెందుకు?

సహజంగా ఇప్పుడు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చినవారు చాలామంది పత్రీగారు చెప్పిన దాన్ని బట్టి, అందరూ చెప్పేదాన్ని బట్టి మీకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని అందరికీ చెప్పండి అంటూ ఉంటారు. సరే చాలామంది తెలిసిన వాళ్ళకి, వీళ్ళకి చెప్తూ ఉంటారు. చెప్తూ ఉంటే సహజంగా కొంతమంది వింటారు, కొంతమంది వినరు.

ఒక్కొక్కసారి చాలామంది వీళ్ళు ఏం చెప్పినా కూడా వినరు. వాళ్ళు చాలా డిస్కరేజ్ అవుతూ ఉంటారు. ఏంటో? నేను ఇంతమందికి చెప్పాను. ఒక్కరూ దీన్ని పట్టించుకోవటం లేదు, ఈ ధ్యానం చేయటం లేదు అని నిరుత్సాహపడుతూ ఉంటారు. చాలా అశాంతికి గురవుతూ ఉంటారు.

పత్రీగారు చెప్పమన్నారు కానీ వాడు చేశాడా లేదా అన్న సంగతి నీకెందుకు అంటారు. మీరు చెప్తే ఫలితం మీకు వస్తుంది. నీకోసం నువ్వు చెప్తున్నావు. వాడు ఆచరిస్తే ఆ ఫలితం పొందుతాడు, ఆచరించకపోతే ఆ ఫలితం వాడు పొందడు. వాడు ఆచరించకపోతే నీకు వచ్చే నష్టం ఏమీ లేదు, అది వాడి ఇష్టం.

అలాగే చాలామందికి మాంసాహారం మానేయమని చెప్తూ ఉంటారు. తెలిసున్న వాళ్ళకి, బంధువులకి లేకపోతే స్నేహితులకి చెప్తూ ఉంటాడు. వీళ్ళు ఏమనుకుంటారంటే మనం చెప్పాం కాబట్టి వాళ్ళు వినాలని అనుకుంటారు కానీ ఇక్కడ మనం చెప్పడం వరకే అంతేకానీ అది విన్నా, వినకపోయినా మీకు సంబంధం లేదు. ప్రతి ఒక్కరూ ఇది తెలుసుకోవాలి. వాళ్ళు వింటే మనకేంటి? వినకపోతే మనకేంటి? చెప్పడం వరకు మనం చేయాలి.

మీరు ఒక మంచి కార్యక్రమానికి పిరమిడ్ కన్‌స్ట్రక్షన్‌కో లేకపోతే యజ్ఞాలకో లేకపోతే ఇటువంటి వాటికి మీరు ఏదో ఒక డొనేషన్ కలెక్ట్

చేయాలని బయలుదేరుతారు. బయలుదేరడం వరకే మీ వంతు. అలాగే అడుగుతారు, మీరు అడిగారని అందరూ ఇవ్వాలనేమీ లేదు. ఇచ్చినవాడు ఇస్తాడు లేకపోతే లేదు.

అలాగే మీరు ఇంత అని అనుకుంటారు. అనుకోవడానికి ఏముంది అనుకోవచ్చు. తప్పేమీ లేదు కానీ మీరు అనుకున్న దాంట్లో చాలా తక్కువ వస్తే చాలా అశాంతికి లోనవుతారు. నేను ఇంత కష్టపడి తిరిగాను. ఇంతే అయ్యింది కానీ ఇక్కడ నువ్వు చేయడం వరకే ఉన్నావు తప్ప ఆ రిజల్ట్ అన్నది, ఆ ఫలితం అన్నది నీ చేతిలో ఏమీ లేదు.

ప్రకృతి నిర్ణయం ప్రకారం నువ్వు చేయాల్సింది చేస్తే ప్రకృతి ఎలా నిర్ణయిస్తే అలా జరుగుతుంది. అందుచేత ఇది ప్రతి ఒక్కరూ దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి. ఏదైనా సరే ప్రతీ విషయంలో కూడా మనం చేయడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఆ రకంగా చేస్తూ ఉంటే ఏది జరగాలో అది జరుగుతుంది.

మీరు చేసేది మంచే కాదని ఎవరు అనరు. నేను మంచి చేశాను అయినా ఇలా ఉందేమిటి అని అనుకోనక్కర్లేదు. గొప్పవాళ్ళది, పెద్దవాళ్ళది అంతా కూడా ఇదే సిద్ధాంతం. వాళ్ళు ఎంతసేపు చేయడం మీదే దృష్టి పెడతారు. ఫలితం గురించి ఆలోచించరు. దాన్ని వాళ్ళు అసలు పట్టించుకోరు. ప్రకృతి అంతే నిర్ణయించింది. దానికేం కాదు మళ్ళీ ఇంకోటి ఏదో చేస్తారు.

ఏది అవ్వాలో, ఎప్పుడు అవ్వాలో అవుతుంది. మనం అన్ని టార్గెట్లు పెట్టుకొని, టైం పెట్టుకొని ఇన్ని అవ్వాలి, ఇంత అవ్వాలి అని నిర్ణయించు కోవడానికి మీరు ఎవరు? అది ఎప్పుడు అవ్వాలో, ఎంత అవ్వాలో, ఏది అవ్వాలో, ఇవన్నీ ఎప్పుడు జరగాలో అప్పుడే జరుగుతుంది.

అందుచేత మీరు ఫలాపేక్షతో చేసే కర్మలు మన శాంతిని హరించి వేస్తాయి. ఫలాపేక్ష లేకుండా కర్మలు చేస్తే శాంతిగా జీవించగలుగుతారు, శాంతి పొందగలుగుతారు. ఇది ప్రతీ ఒక్కరు తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే జీవితంలో ఎప్పుడు ఏదో ఒకటి చేస్తూనే ఉంటాం మరి దానికి అది రాలేదు, ఇది రాలేదు అనుకుంటూ ఉంటారు.

అందుకే ఈ పాయింట్ కూడా బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఈ స్థాయి రావాలంటే, ఈ రకంగా జీవించాలంటే మరి బుద్ధి బాగా వికశింప చేసుకోవాలి, అపుడు ఇవన్నీ బాగా ఆలోచించగలుగుతారు. బుద్ధి ఎంత వికసిస్తే ఇవన్నీ అర్థమవుతాయి. అప్పుడు వాళ్ళు చేయడానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు కానీ ఫలితం గురించి ఆలోచించరు. దానికి రావలసింది ఎప్పుడో అప్పుడు వస్తుంది.

అలాగే చాలామంది ఈ ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఎన్నో ఆశించి చేస్తూ ఉంటారు. అది రావాలి, ఇది తగ్గాలి, నా ఆర్థిక సమస్యలు తీరిపోవాలి లేకపోతే అది అవ్వాలి, నా వివాహం అవ్వాలి లేకపోతే ఇది అవ్వాలి అనుకుంటూ చేస్తారు. వాళ్ళు మళ్ళీ అవ్వకపోతే ఏమని అడుగుతారు అంటే మరి ధ్యానం చేస్తే అన్నీ అవుతాయి అంటారు. ఎందుకు అవ్వలేదు అంటారు? చాలా నిరుత్సాహానికి గురవుతారు. చెప్పిన వారిని అడుగుతూ ఉంటారు. ఇక్కడ చేయడం వరకే మీవంతు కానీ ఫలితం మీ చేతిలో లేదు. నువ్వు ఫలితం ఆశించి చేస్తే పొందకపోతే చాలా నిరుత్సాహపడతావు. నిజంగా ఫలితం ఆశించకుండా చేస్తే వచ్చే టైంలో అది ఆటోమేటిక్ గా వస్తుంది.

ఒకవేళ రాకపోయినా నువ్వేమీ నిరుత్సాహ పడవు. అశాంతికి లోనవ్వవు. అందుచేత ఇది కూడా చాలా ఇంపార్టెంట్. ప్రతి ఒక్కరు మనశ్శాంతిగా జీవించాలి అంటే ఈ పాయింట్ కూడా బాగా తెలుసుకోవాలి.

8.“ఆలోచనలు సక్రమంగా ఉంటే శాంతి, అక్రమంగా ఉంటే అశాంతి.”

నువ్వు సరైన ఆలోచనలతో ఉంటే నీకు శాంతి ఉంటుంది. సరికాని ఆలోచనలతో వాడు పోవాలి, వీడు నాశనం అవ్వాలి, వాడు నష్టపోవాలి, వీడు అవమానం పాలవ్వాలి. ఇలా ఇటువంటి ఆలోచనలు ఆలోచిస్తూ ఉంటే ఇవన్నీ సక్రమమైన ఆలోచనలు కాదు, అక్రమమైన ఆలోచనలు. అదే వాడు బాగుండాలి, వీడు బాగుండాలి అనే ఈ ఆలోచనలు సరైన ఆలోచనలు.

అంతేకానీ వాడు పోవాలి, వీడు పోవాలి ఈ ఆలోచనలు అవి “సక్రమైన ఆలోచనలు” ఎలా అవుతాయి? నదిలో నీరు సక్రమంగా ప్రవహిస్తే పర్వాలేదు, అక్రమంగా ప్రవహిస్తేనే ప్రమాదం అని అందుకే అంటారు.

మీరు చూడండి వరదలు లేనప్పుడు నదిలో నీరు సక్రమంగానే ప్రవహిస్తుంది. ఆ నది మామూలుగా ప్రవహిస్తుంది. కానీ వరదలు వచ్చినప్పుడు నీట ప్రవాహం పెరిగినప్పుడు మధ్య మధ్యలో ఆ నదికి గండి పడి ఊళ్ళు ఊళ్ళే ముంచేస్తుంది. మరి నిజంగా అలా ఊళ్ళు ముంచేసినప్పుడు ఎన్ని రకాల ఇబ్బంది పడతారో, ఎన్ని రకాల బాధలు పడతారో అదంతా ప్రమాదమే కదా?

అందుచేత గుర్తుపెట్టుకోండి. అలాగే మన ఆలోచనలు సక్రమంగా ఉంటే ఏ ఇబ్బంది లేదు లేకపోతే వాడు పోవడం అలా ఉంచి మీరే పోతారు. మీకే ఆ ఇబ్బంది వస్తుంది. అలాంటి ఆలోచనలు ఉన్నవాడు అలాంటి పనులే చేస్తాడు, సక్రమమైన ఆలోచనలు ఉంటే మంచి పనులే చేస్తాడు.

అక్రమమైన ఆలోచనలు ఉంటే వాడి నాశనం, వీడి నాశనం కోరుకుంటాడు. అలాగా వాడిని చెడగొట్టాలని, వీడిని చెడగొట్టాలని కోరు కుంటాడు. అలాంటి పనులే చేస్తాడు. అది సృష్టి విరుద్ధం. అలాంటి పనులు, సృష్టి విరుద్ధమైన పనులు చేస్తే దాని ఫలితం అనుభవించక తప్పదు.

తటవర్తి దంపతుల Website ద్వారా పొందే సమాచారము

website address : www.tst.org.in

a) తటవర్తి దంపతుల ఆధ్వర్యంలో జరిగే కార్యక్రమాల వివరములు మరియు Google Maps Location తెలుసుకోవచ్చు.

b) తటవర్తి దంపతుల మొత్తం పుస్తకాలు PDF రూపంలో కలవు. వాటిని ఉచితంగా Download చేసుకోవచ్చు. ఈ పుస్తకాలు తెలుగు, కన్నడ, హిందీ మరియు ఇంగ్లీషు భాషలలో వున్నాయి.

c) తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు Concept వారీగా YouTube Play lists రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

d) తటవర్తి దంపతుల సందేశాల సారాంశము కొటేషన్స్ రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

e) తటవర్తి దంపతుల ఫోటోలు కూడా చూడవచ్చు.

5. భీమవరంలో ప్రతి నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో జరిగే ఉచిత ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా తరగతుల రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు సంప్రదించవలసిన నెంబరు : **సింధూర, 8555995217**

YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

a) Channel Name : Tatavarthy Veera Raghava Rao. ఇందులో 2500 పైగా వీడియోలలో తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు ఇవ్వడం జరిగింది.

b) అలాగే PMC వారు కూడా బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి యొక్క YouTube Channel ప్రారంభించారు. Channel Name : Brahmarshi Tatavarthy Veera Raghavarao

c) తటవర్తి దంపతుల దగ్గర ట్రైనింగ్ అయిన మాస్టర్ల సందేశాల కొరకు Tatavarty Spiritual Trainees ఛానెల్‌లో చూడండి.

d) Direct గా YouTube app లోకి వెళ్ళి search bar లో Tatavarthy Veera Raghava Rao అని టైపు చేస్తే తటవర్తి దంపతుల అన్ని వీడియోలు చూడవచ్చు.

Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1.	Life Science (Part-I)	Rs.120
2.	Why is Guiding Not Meditation ?	Rs.100
3.	Which is the right meditation ?	Rs.100
4.	Die before death!	Rs.120
5.	The Law of Karma	Rs.100
6.	Losses caused by Desires	Rs.100
7.	Benefits of knowing what happens after death	Rs.100
8.	What is Meditation?	Rs.80
9.	True Path	Rs.80
10.	Why soul-knowledge ?	Rs.70
11.	What comes after death ?	Rs.70
12.	Learnings through the male and female births	Rs.70
13.	Who are Soul-murderes?	Rs.70
14.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
15.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
16.	Brahma Jnan	Rs.60
17.	What is Intention?	Rs.50
18.	Why is this life?	Rs.50
19.	Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
20.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
21.	Brahman means?	Rs.50
22.	How to become a master?	Rs.50
23.	How to become a champion ?	Rs.50
24.	Truth	Rs.50
25.	Three types of lives	Rs.50
26.	Are we residents of this world or the other world?	Rs.40
27.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
28.	Non violence and vegetarianism	Rs.40
	REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)	Rs.150
	What is Ignorance (Avidya) ?	Rs.70

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

1) జీవితశాస్త్రం (మొదటి భాగం) - రూ.130/-
2) జీవితశాస్త్రం (రెండవ భాగం) - రూ.130/-
3) జీవిత సత్యాలు - రూ.130/-
4) సత్యమార్గం - రూ.160/-
5) ధ్యాన శక్తి - రూ.130/-
6) ధ్యాన శాస్త్రం - రూ.130/-
7) ఆత్మ శాస్త్రం - రూ.120/-
8) మరణించకముందే మరణించాలి - రూ.130/-
9) భగవద్గీతా సారం - శ్రీ కృష్ణ సందేశం- రూ.120/-
10) "గైడింగ్" ధ్యానం ఎందుకు కాదు? - రూ.120/-
11) గీతాసందేశం - రూ.120/-
12) ఉపమాన ధ్యాన సందేశాలు -రూ.110/-
13) జీవిత సూక్ష్మాలు - రూ.100/-
14) భగవంతుడంటే - రూ.100/-
15) తెలుసుకోండి - రూ.100/-
16) మెహర్‌బాబా సందేశాలు - రూ.100/-
17) మరణం తర్వాత జరిగేది తెలుసుకుంటే కలిగే లాభాలు- రూ.100/-
18) పత్రీజీ చెప్పిన శ్వాస మీద ధ్యాసా? పత్రీజీ చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యాసా? ఏది సరైన ధ్యానం?- రూ.100/-
19) కోరికల వల్ల నష్టాలు - రూ.100/-
20) శంకరాచార్యుల వారి జ్ఞాన సందేశాలు- రూ.100
21) కఠోపనిషత్తు - రూ.90/-
22) ఉపమాన జ్ఞాన సందేశాలు-రూ.90/-
23) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
24) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
25) త్రివిధాలు - రూ.80/-
26) ఉత్తమ పురుషుడు - రూ.80/-
27) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.70/-
28) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-
29) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-
30) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-
31) మరణం తర్వాత కూడా వచ్చేవి - రూ.70/-
32) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.70/-
33) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య- రూ.70/-
34) బుద్ధుని సందేశాలు - రూ.70/-
35) భూతదయే దైవత్వం - రూ.70/-
36) ఆత్మహంతకులంటే ఎవరు?- రూ.70/-
37) స్త్రీ జన్మల్లో నేర్చుకునేవి, పురుష జన్మల్లో నేర్చుకునేవి - రూ.70/-
38) ధర్మ సూక్ష్మాలు - రూ.70/-
39) ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు -రూ.70/-
40) మానవునిలోని చెడు -రూ.70/-
41) మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ సందేశాలు -రూ.70/-
42) చివటం అమ్మవారి సందేశాలు - రూ.70/-
43) మోక్షం అంటే? - రూ.70/-
44) కబీరు సందేశాలు-1 -రూ.70/-
45) మనసు-1 - రూ.70/-
46) మనసు-2 - రూ.70/-
47) కబీరు సందేశాలు-2 -రూ.60/-
48) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
49) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
50) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
51) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
52) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
53) ఆలోచించండి - రూ.60/-
54) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
55) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
56) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
57) మమకారం - రూ.60/-
58) మాణిక్యేశ్వరి మాత సందేశాలు-1 - రూ.60/-
59) మాణిక్యేశ్వరి మాత సందేశాలు-2 - రూ.50/-
60) మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే? -రూ.50/-
61) భగవంతుని ఇష్టులవ్వాలంటే-రూ.50/-
62) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
63) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
64) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
65) మూడురకాల భవిష్యత్తులు -రూ.50/-
66) అరిహంత్ - రూ.50/-
67) బుద్ధి వికసించిన వారి ప్రవర్తన - రూ.50/-
68) భార్యభర్తలు గొడవ పడకూడదంటే - రూ.40/-
69) విదురుని సందేశాలు -రూ.40/-
70) మూడురకాల జీవితాలు -రూ.40/-
71) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే- రూ.40/-
72) ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? -రూ.40/-
73) బ్రహ్మం అంటే? -రూ.40/-
74) శంకరాచార్యుల వారి జాగ్రత పంచకం -రూ.40/-
75) శంకరాచార్యుల వారి నిర్వాణ షట్కం -రూ.40/-
76) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
77) సత్యం - రూ.40/-
78) చక్రాలు - రూ.40/-
79) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
80) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం- రూ.40/-
81) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
82) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? -రూ.20/-
83) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
84) అహింస మరియు శాఖాహారం- రూ.15/-

ధ్యానం అన్నది శరీరానికి సంబంధించింది కాదు. ధ్యానం అన్నది మనసుకు సంబంధించింది. శరీరం యొక్క ప్రస్తావన దీంట్లో ఏమీ లేదు. అంతా మనసుకు సంబంధించిందే. శరీరంలో కూడా పెద్ద మార్పులు మనకేమీ కనిపించవు, కానీ అంతర్గతంగా ఉన్నటువంటి **"మనసు"**లో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. మీరు ధ్యానం గురించి ఎంత లోతుగా తెలుసుకుంటే ధ్యానంలో మీరు అంత "పురోగతి" సాధిస్తారు, లాభాలు పొందుతారు. మనం ఏ సమస్య తీసుకున్నా, ఏది తీసుకున్నా "ధ్యానం" వల్లనే అది సాధ్యమవుతుంది అని చెప్పుకుంటున్నాం.

ఒక రకంగా చూస్తే ధ్యానం అంటే మనసును అదుపు చేయడం అన్నట్టుగానే అనిపిస్తుంది. మనసు ఒక ఆలోచనలో నుంచి ఇంకో ఆలోచనలోకి, ఇంకో ఆలోచనలో నుంచి ఇంకో ఆలోచనలోకి ఇలా అటు ఇటు అటు ఇటు ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. అటువంటి మనసును అదుపు చేయడానికి చేసే ప్రయత్నమే పత్రిగారు చెప్పిన ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస." మనసును అదుపు చేయడం చాలా కష్టమని అనిపిస్తుంది. కారణం ఏంటంటే ఏదైనా మీ అదుపులోకి వస్తుంది కానీ మనసు మటుకు మీరు చెప్పినట్టు వినదు. కానీ ఎవరైతే ఇది సాధిస్తారో వాళ్ళు సమస్తాన్ని సాధించినట్టే. **"ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే మనసుని జయించిన వాడు గొప్పవాడు"** అని అందుకే అంటారు.

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీర రాఘవరావు

రూ.70/-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు, రాజ్యలక్ష్మిగార్ల పుస్తకములు

వెబ్‌సైట్ నుండి డౌన్‌లోడ్ చేసుకొనుటకు

ఈ QR codesను google lens లో స్కాన్ చేయండి.

Telugu Books	English Books	Hindi Books	Kannada Books	Tamil Books