మనసు-2

బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీర రాఘవరావు

మనసు

(పార్ట్-2)

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

మొదటి ముద్రణ : ఏప్రిల్, 2026

ప్రతులు : 1,000

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 విశిష్టత	-	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

“మనసును అదుపు చేయాలంటే?”

మీరు ధ్యానం గురించి ఎంత లోతుగా తెలుసుకుంటే ధ్యానంలో మీరు అంత “పురోగతి” సాధిస్తారు, లాభాలు పొందుతారు. ఏమీ తెలియకుండా ఊరికే గుడ్డిగా కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనించి నేను ధ్యానం చేస్తున్నాను కానీ నాకు అది రావట్లేదు, ఇది రావట్లేదు అంటే ఏమీ ప్రయోజనం లేదు.

మీరు ఏ పని చేస్తారో! దాని మీద ముందు మీకు “అవగాహన” ఉండాలి. ఎంత అవగాహన ఉంటే మీరు అంత ఫలితం పొందవచ్చు, ఏ అవగాహనా లేకుండా చేయకూడదు. మరి ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయని చెప్తున్నప్పుడు దాని గురించి కొంతైనా మీరు అవగాహన చేసుకోవాలి. ఊరికే ఏదో ఎక్కడో వినేసి నేను కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనిస్తున్నాను, నాకు అది రాలేదు, ఇది రాలేదు అంటే ఉపయోగం లేదు.

ధ్యానం చాలా గొప్పదని మనం చెప్పుకుంటున్నాం, పత్రీగారు కూడా అలాగే చెప్పారు. నేను కూడా ఎన్నో రకాలైనటువంటి టాపిక్స్ చెప్పాను. అందులో ఏ టాపిక్ ఎత్తుకున్నా ధ్యానంలో లాభాలే. చివరికి ఏ సమస్య తీసుకున్నా, ఏది తీసుకున్నా “ధ్యానం” వల్లనే అది సాధ్యమవుతుంది అని చెప్పుకుంటున్నాం.

అలాంటి ఈ ధ్యానం గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఎంత లోతుగా అవగాహన చేసుకుంటే అంత ఆచరణలో పెడతారు.

ఈ ధ్యానం చేస్తే మార్పులు రావడం నాకు ఆశ్చర్యం వేసింది! ఏంటి కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడంలో ఏముంది? ఈ మార్పులు ఎలా వస్తున్నాయి? ఈ లాభాలు ఎలా వస్తున్నాయి? అన్నది మొదట్లో నాకు సందేహం వచ్చి బాగా స్టడీ చేశాను. పత్రీగారు చెప్పేవన్నీ నేను చాలాసార్లు విన్నాను.

ఆయన వ్రాసిన “ఆనాపానసతి” పుస్తకం అప్పుడు సిడిలో కూడా చెప్పడం జరిగింది, దాన్ని చాలాసార్లు విన్నాను. తర్వాత “ధ్యానం వల్ల లాభాలు”

అన్న పుస్తకం చాలాసార్లు చదివాను. “ధ్యాన అనుభవాలు” అన్నారు, అది చదివాను. అవి కాకుండా పత్రీగారు ఇంకా “50 పుస్తకాలు” వ్రాశారు. అవన్నీ కూడా నేను చదివాను, అలా చదవడం వల్ల నాకు బాగా అవగాహన కలిగింది.

అసలు ధ్యానంలో “కళ్ళు మూసుకుంటే” ఏమిటి అన్న దానిమీద బాగా స్టడీ చేశాను. చాలా మార్పులు జరుగుతాయి, చాలా లాభాలు కలుగుతాయి. అది ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం అన్నది నేను తెలుసుకోగలిగాను. ఆ విషయాలనే నేను ఇప్పుడు వివరించడం జరుగుతుంది. అంతేకాదు నేను చాలా గ్రామాలు, చాలా రాష్ట్రాలే తిరిగాను, కొన్ని దేశాలు కూడా తిరిగాను. ఇలా తిరిగి ధ్యానం గురించి చెప్తూ ఉంటే ఎంతోమంది ఎన్నో ప్రశ్నలు వేసేవారు. అప్పుడు సహజంగా నేను చెప్పగలిగే వాటికి నేను చెప్పేవాడిని.

ఒకవేళ నేను చెప్పే దాంట్లో ఏదైనా నాకే సందేహంగా ఉంటే దాని మీద కూడా మళ్ళీ అధ్యయనం చేసేవాడిని. పత్రీగారి పుస్తకాలు తిరగేయడమో లేదా ఏదో ఒకటి చేసి అవగాహన చేసుకునేవాడిని. అలా అవగాహన చేసుకున్న దాని గురించే నేను పుస్తకాలు కూడా వ్రాయడం జరిగింది. అందుచేత ఊరికే సింపుల్‌గా తీసుకోకూడదు. చాలా విషయాలు తెలుసుకోవాలి, ఎంత తెలుసుకొని, ఎంత అధ్యయనం చేస్తే ఖచ్చితంగా మీరు అన్ని లాభాలు పొందుతారు.

ఇక్కడ గమనిస్తే ధ్యానం అన్నది శరీరానికి సంబంధించింది కాదు. ధ్యానం అన్నది మనసుకు సంబంధించింది అని మనకు అర్థమవుతుంది. శరీరం యొక్క ప్రస్తావన దీంట్లో ఏమీ లేదు. అంతా మనసుకు సంబంధించింది. శరీరంలో కూడా పెద్ద మార్పులు మనకేమీ కనిపించవు కానీ “అంతర్గతంగా ఉన్నటువంటి మనసులో” అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి.

అందుచేత పత్రీగారు కూడా చెప్తూ ఉంటారు. శరీరాన్ని నీ ఇష్టం వచ్చినట్టు ఉంచుకోమంటారు. దానికేమీ నియమాలు ఏమీ లేవు. చాలామంది

వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టాలని, తల నిటారుగా పెట్టాలని, తల వంగకూడదని ఇలా రకరకాలుగా చెప్తూ ఉంటారు. పత్రీగారు ఇవి ఏమీ అవసరం లేదని చెప్తారు. ఆయన ఎంతసేపు ఏమంటారంటే "స్థిర సుఖ ఆసనం" అంటారు.

నువ్వు స్థిరంగా, సుఖంగా కూర్చోగలిగిన ఆసనం ఏదైనా ఫర్వాలేదు అంటారు. క్రింద కూర్చోవాలంటే క్రింద కూర్చో, కాళ్ళు చాపుకోవాలంటే కాళ్ళు చాపుకో, కుర్చీలో కూర్చో, సోఫాలో కూర్చో, మంచం మీద కూర్చో, ఎక్కడైనా కూర్చో కానీ కాళ్ళు క్రాస్ చేసుకో, వ్రేళ్ళలో వ్రేళ్ళు పెట్టుకో! అదే పత్రీగారు చెప్పేది. ఆ రకంగా ఫ్రీగా కూర్చోవచ్చు, ఇక్కడ "శరీరం" యొక్క ప్రస్తావన ఏమీ లేదు.

అలా కూర్చొని కళ్ళు మూసుకోగానే "ఆలోచనలు" వస్తాయి. అప్పుడు మీరు ఆలోచనలని కట్ చేస్తారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెడుతూ ఉంటారు. ఇలా పెట్టినప్పుడు ఈ మనసు ఇంకో ఆలోచనలోకి వెళ్ళిపోతుంది. గమనించి కట్ చేసి మళ్ళీ శ్వాస మీద పెట్టాలి. ఇలా చేస్తూ ఉంటే ఎన్నిసార్లు మీరు శ్వాస మీదకు వచ్చినా మళ్ళీ "మనసు" వెళ్ళిపోతూ ఉంటుంది. అది ఒక రకంగా మీరు చెప్పినట్టు వినదు, మీ అదుపులో ఉండదు, చాలా కష్టంగా ఉంటుంది.

ఎందుచేతనంటే మనసు ఏ ఆలోచనలలోకో వెళ్ళిపోవచ్చు కానీ "బాధ కలిగించే" ఆలోచనల మీదకే వెళ్తూ ఉంటుంది. అవన్నీ గుర్తొస్తూ ఉంటాయి, మీరు ఎలా కూర్చోగలుగుతారు? చాలా ఇబ్బంది పడతారు. కళ్ళు మూయాలని అనిపించదు, కళ్ళు తెరిచేస్తూ ఉంటారు. ఎప్పుడూ లేని అర్జెంట్ పని చెప్తూ ఉంటుంది. కళ్ళు తెరిచాక మళ్ళీ అది అర్జెంట్ అవ్వదు, అలా ఉంటుంది.

ఒక రకంగా చూస్తే ధ్యానం అంటే మనసును అదుపు చేయడం అన్నట్టుగానే అనిపిస్తుంది. కోతి ఒక చెట్టు మీద నుంచి ఇంకో చెట్టు మీదకి, ఒక కొమ్మ నుంచి ఇంకో కొమ్మ మీదకి ఎలా గంతులు వేస్తూ ఉంటుందో

అలాగే ఈ మనసు కూడా ఒక ఆలోచనలో నుంచి ఇంకో ఆలోచనలోకి, అటు ఇటు, అటు ఇటు ఊగిసలాడుతూ ఉంటుంది. అటువంటి మనసును అదుపు చేయడానికి చేసే ప్రయత్నమే పత్రిగారు చెప్పిన ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం."

అందుచేత ఒక రకంగా చూస్తే మనసును అదుపు చేయడం చాలా కష్టమని అనిపిస్తుంది. కానీ ఎవరైతే ఇది సాధిస్తారో వాళ్ళు సమస్తాన్ని సాధించినట్టే. "ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే మనసుని జయించిన వాడు గొప్పవాడు" అని అందుకే అంటారు.

పత్రిగారు మనకి ఎగ్జాంపుల్ చెప్తూ ఉంటారు. అలెగ్జాండర్ ఎన్నో దేశాలు జయించి సంపదలన్నీ కొల్లగొట్టుకొని రథాల మీద, ఏనుగుల మీద వేసి తన రాజ్యానికి బయలుదేరాడు. మధ్యలో ఒక దేశంలో ఇక్కడ ఏమిటి విశేషాలు అంటే ఎవరో గొప్పవాడు ఉన్నారని అందరూ చెప్పుకుంటారు అని అక్కడి మంత్రులు, సైనికులు చెప్తారు. ఆయనను తీసుకుని రమ్మంటే ఆయన రాడండి అన్నారు. ఎందుకు రాడు అని గట్టిగా అడిగి చివరికి అక్కడకి తానే వెళ్తాడు.

ఏమిటయ్యా నీలో గొప్పతనం? ఏంటి నీ గురించి చాలా గొప్పగా చెప్తున్నారు? అంటే అప్పుడు ఆయన అసలు నీ గురించి నువ్వు చెప్పు అన్నాడు. నేను ఈ ప్రపంచానికే చక్రవర్తిని. నేను ఎన్నో దేశాలు జయించాను, ఎంతో సైన్యం నాకు ఉంది, ఎన్నో సంపదలు ఉన్నాయి అన్నాడు. అవన్నీ ఏం చేస్తావు అన్నాడు? ఇవన్నీ తీసుకుని నా దేశానికి వెళ్ళి అనుభవిస్తాను అన్నాడు.

అప్పుడు ఆయన అసలు నువ్వు ఆ దేశం దాకా వెళ్తే కదా? అన్నాడు. వాడు ఆశ్చర్యపోయాడు! చూస్తే అలెగ్జాండర్ ఎంతో ఆవేదనతో, అశాంతితో ఉన్నాడు. ఏమీ లేని ఆ డయోజనీస్ చాలా ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉన్నాడు. కారణం అలెగ్జాండర్ ప్రపంచాన్ని జయించాడు కానీ "ఆ డయోజనీస్ మనసును" జయించాడు. అందుకే ప్రపంచాన్ని జయించిన వాడి కంటే

మనసుని జయించిన వాడే గొప్పవాడు అంటారు. ఆ డయోజనీస్ అన్నట్టుగానే చివరికి అలెగ్జాండర్ తన దేశానికి చేరుకునే లోపే జబ్బు చేసి మార్గ మధ్యంలోనే మరణించడం జరిగింది.

అందుచేత మీ మనసును అదుపు చేయడం చాలా చాలా కష్టం అన్న విషయం ప్రతి ఒక్కరూ అర్థం చేసుకోవాలి. అందుకే ధ్యానం అందరికీ "కష్టం" అనిపిస్తుంది. నిజంగా ధ్యానం చేయడం చాలా తేలికయితే ప్రతి ఒక్కడూ ధ్యానంలోకి వచ్చేవారు. భోజనం చేయడం తేలికే కానీ ధ్యానం చేయడం చాలా కష్టం. అటువంటి మనసు అదుపులోకి వస్తేనే అంటే ఆలోచనలు ఆగితేనే ధ్యానంలో మీకు లాభాలు వస్తాయి. మరి ఆ మనసు అదుపు చేయలేకపోతే, ఆలోచనలు ఆగకపోతే మీరు ఎంతసేపు కూర్చున్నా అది "వృధా" అవుతుంది.

ఆ ప్రయత్నమే మీరు చేయాలి. ఆ ప్రయత్నంలో భాగమే మనకు పత్రీగారు ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నది ఇవ్వడం జరిగింది. దీనితో ఎన్నో వేల మంది కాదు, లక్షల మందే మనసుని అదుపు చేసుకోగలిగారు. ఇది కొంచెం కొత్తగా వచ్చేవాళ్ళకి చాలా కష్టంగానే అనిపిస్తుంది. ఇది మనం ఇప్పుడు చెప్పేది కాదు, ఇప్పుడు చూసేది కూడా కాదు.

ఎప్పుడో ఇంతకు ముందు యుగంలోనే ఈ భగవద్గీత బోధ చేసేటప్పుడు శ్రీ కృష్ణుల వారు అర్జునుడు తోటి "యోగి" అవ్వమని చెప్పారు. ధ్యాన యోగివికా అన్నారు అంటే ధ్యానం చేయమన్నారు. కారణం అన్నిటికంటే ధ్యానం గొప్పది, అంతకు మించింది ఏదీ లేదు అని చెప్పారు.

శ్లో॥ తపస్విభ్యోధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః।
జకర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున॥ (భ.గీ 6-46)

తాత్పర్యం:- "ఓ అర్జునా! తాపసి కంటే యోగి గొప్పవాడు, జ్ఞానికంటే యోగి గొప్పవాడు, కర్మలు చేసే వాడికంటే యోగి గొప్పవాడు అందుచేత యోగివి కా! అంటే ధ్యానయోగివి కా అన్నారు."

"జపతపాలు" అంటే జపాలు చేసేవాళ్ళు, శరీరాన్ని తపింప చేసుకునే వాళ్ళకంటే కూడా "జ్ఞాని" అంటే పుస్తక జ్ఞానం, పండిత జ్ఞానం కంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగే గొప్పవాడు అన్నాడు. అలాగే కర్మలు అంటే నిత్య నైమిత్తిక కర్మలు, సంధ్యావందనం, అనుష్టానం, సూర్య నమస్కారాలు ఇలాంటివన్నీ చేసే వాళ్ళ కంటే కూడా మరి యజ్ఞ యాగాది కర్మలు చేసే వాళ్ళ కంటే కూడా ధ్యానం చేసే యోగి గొప్పవాడు. అందుచేత నువ్వు యోగివికా అన్నారు.

అప్పుడు అర్జునుడు ఏమని అడిగారంటే?

శ్లో॥ చంచలం హి మన: కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్
జతస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ (భ.గీ 6-34)

తాత్పర్యం:- "కృష్ణా! మనసు చంచలమైనది, చాలా క్షోభను కలుగజేస్తుంది, బలవంతమైనది, దృఢమైనది కదా! అట్టి దానిని నిగ్రహించడం గాలిని అణచిపెట్టినంత కష్ట సాధ్యమైనదని నేను భావిస్తున్నాను అని చెప్పాడు."

చాలా కష్టం అన్నాడు. "గాలిని" అదుపు చేయడం ఎంత కష్టమో "మనసుని" అదుపు చేయడం కూడా అంతే కష్టంగా ఉంది అని చెప్పాడు.

అప్పుడు శ్రీకృష్ణుల వారు ఈ రకంగా సమాధానం ఇచ్చారు.

శ్లో॥ అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్
అభ్యాసేన తు కౌంన్తేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే (భ.గీ 6- 35)

తాత్పర్యం:- గొప్ప బాహువులు కల ఓ అర్జునా! మనసును నిగ్రహించడం కష్టమే. మరియు అది చంచలమైనది. దీంట్లో ఎలాంటి సందేహం లేదు. అందుచేత అభ్యాసం చేత, వైరాగ్యం చేత ఆ మనసును నిగ్రహించ వచ్చును అని చెప్పారు.

"అభ్యాసం" అంటే మనకి పత్రిగారు చెప్తూనే ఉన్నారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచుతూ అనునిత్య ధ్యానం చేయాలి, వీలైనంత ఎక్కువసేపు చేయాలి, ఖాళీ దొరికితే చేయాలి. అలాగే ప్రతిరోజు చేస్తూ ఉంటే ఖచ్చితంగా

మనసు అదుపులోకి వస్తుంది.

అందుచేత ఏదో ఒకసారి కూర్చుంటే ఏమీ లాభం లేదు. మనసు అదుపులోకి రాదు. కానీ చేయగా చేయగా ఖచ్చితంగా వచ్చి తీరుతుంది, సాధించి తీరుతారు. ఎంతో మంది యోగులు సాధించారు. మీరెందుకు సాధించలేరు? పత్రిగారు అంటూ ఉంటారు కదా! “ఒక మానవుడు ఒకటి సాధించగలిగితే ఏ మానవుడైనా దాన్ని ఖచ్చితంగా సాధిస్తాడు” అని.

అలా ఎంతో మంది సాధించినటువంటి దీనిని మీరు ఎందుకు సాధించలేరు? “అభ్యాసం ద్వారా సాధించవచ్చు” అన్నది తెలుసుకోవాలి. నిరుత్సాహ పడకూడదు, కంగారు పడవలసిన పనిలేదు, ఆలోచనలు వచ్చేస్తున్నా యని ఏమి బాధపడవలసిన పనిలేదు. చేయగా చేయగా అదే అదుపులోకి వస్తుంది. ఎంత గరుకురాయి అయినా సరే రాయగా రాయగా నునుపు తేలినట్టు మనసు కూడా “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచగా ఉంచగా మెల్లిగా అదుపులోకి వస్తుంది. ప్రయత్నం చేస్తే మానవుడు ఏదైనా సాధించగలడు.

ఇవన్నీ మనం తెలుసుకోవాలి. అభ్యాసం అన్నది చేస్తూ, ఆ వైరాగ్యం కూడా కలిగి ఉండాలి అని శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత ధ్యానం కనుక బాగా కుదరాలంటే, మనసు మన అదుపులోకి రావాలంటే ఈ “వైరాగ్యం” కూడా అవసరమే అని మనం తెలుసుకోవాలి. వైరాగ్యం అంటే అన్నిటినీ వదిలివేయడం కాదు, అన్నిటిని వదిలేసి హిమాలయాలకో, ఆశ్రమాలకో, అరణ్యాలకో వెళ్ళిపోవడం కాదు.

వైరాగ్యం అంటే “అన్నిటిమీద ఉన్న మమకారం వదిలేయడం” అంటే సంసారం చేయవచ్చు, సంసార సుఖాలు అనుభవించొచ్చు కానీ సంసారం మీద ఉన్న మమకారం వదలాలి. భార్యతో, భర్తతో ఉండవచ్చు కానీ వారి మీద మమకారం వదలాలి. అలాగే ధనాన్ని సంపాదించుకోవచ్చు కానీ ఆ ధనం మీద మమకారం వదిలేయాలి అంటే ఆ భార్యకు కానీ, భర్తకు కానీ, ఆ పిల్లలకు కానీ వాళ్ళతో సంసారం చేసుకుంటూ ఉంటారు.

వాళ్ళకి ఏదైనా అయితే విలవిలలాడి పోకూడదు. వాళ్ళకి కావలసి నటువంటి సేవలు చేయండి, వారి బాధ్యత తీసుకోండి, అంతేకానీ ఏడుస్తూ కూర్చోకూడదు, ఇంక నా జీవితం వేస్ట్ అనుకోకూడదు. అలా బాధపడితే మీకు మమకారం ఉన్నట్టు. కానీ వాళ్ళతో ఉంటున్నా, వాళ్ళకేదైనా అయినా మీరు దాని గురించి బాధపడకుండా చేయవలసినటువంటి సేవలు వాళ్ళకి చేస్తే అప్పుడు మీకు మమకారం లేనట్లు లెక్క.

అలాగే ధనం మీద మమకారం ఉండకూడదు. ఎప్పుడైతే ధనం మీద మమకారం లేదో మీరు ధర్మయుక్తంగా సంపాదిస్తారు. దాని మీద మమకారం ఉంటే అధర్మంగా, అన్యాయంగా, అక్రమంగా సంపాదిస్తారు. తర్వాత దాని ఫలితం ఆర్థికంగా ఎన్నో ఇబ్బందుల్లో పడతారు. ఇంతకన్నా ఎక్కువ బాధ పడవలసి వస్తుంది. వైరాగ్యం అంటే మమకారం లేకపోవడం. వాటిని వదిలిపెట్టి దూరంగా వెళ్ళిపోవడం కాదు. అందుచేత వారి మీద మమకారం వదలాలి.

మరి ఎప్పుడైతే ఇలా చేస్తారో అప్పుడు మీరు వారి కోసం తప్పులు గాని, పాపాలు కానీ చేయరు. ఇలాంటివి చేసి భవిష్యత్తులో కష్టాలు తెచ్చుకోరు. అందుచేత వాళ్ళకి ఇబ్బంది వస్తే సాయం చేయండి. అంతే తప్ప వారికి ఇబ్బంది వచ్చిందని భాధపడటం కాదు, వారి కోసం తప్పులు చేయకూడదు, ధర్మం తప్పకూడదు. ఈ రకంగా మీరు జీవించినట్లయితే "మమకారం" లేని వారు అవుతారు.

అప్పుడు ఖచ్చితంగా ధర్మంగా జీవించి జీవితంలో సాధించవలసింది సాధిస్తారు. ఇలాంటి వైరాగ్యం వల్లే ఎవరైనా మనసును అదుపు చేసుకోగలరు. అటువంటి వారికి ధ్యానం కూడా బాగా కుదురుతుంది అని తెలుసుకోవాలి. శ్రీ కృష్ణులవారు "అభ్యాస, వైరాగ్యాలు" ఉరికే చెప్పలేదు. అందుచేత ఇది బాగా గుర్తు పెట్టుకోండి. ఈ రెండు కూడా ఇంపార్టెంటే. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం అంటే ఎంతో ముఖ్యం అయితేనే ఆయన ఈ రకంగా చెప్పడం

జరిగింది.

అందుచేత నిరంతరము "అభ్యాసం" చేయాలి, "మమకారం" ఉండకుండా ఉండగలగాలి. అప్పుడు మనసుని అదుపు చేసుకోవచ్చు. అంతేకాదు భగవద్గీతలో ఇంకా ఏం చెప్పబడింది అంటే మనసు మీ అదుపులోకి రావడానికి "మధ్యే మార్గం" అవలంబించాలన్నారు. ఎందుకు మధ్యే మార్గం? అంటే ఈ ధ్యానం బాగా కుదరాలన్నా, మనసు అదుపులోకి రావాలన్నా ఇది తప్పనిసరిగా అవసరం.

బుద్ధుడు కూడా ఇదే బోధించాడు. ఏ విషయంలోనైనా అతి పనికి రాదు. ఆహార విషయాల్లో కానీ, వ్యవహారంలో కానీ, నిద్రలో కానీ, ఆఖరికి ధ్యానం విషయంలో కానీ మధ్యస్థంగా ఉండాలి అంటే యుక్తంగా ఉండాలి అని బుద్ధుడు కూడా చెప్పడం జరిగింది. ఈ విషయమే శ్రీకృష్ణుల వారు కూడా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖః (భ.గీ 6- 17)

తాత్పర్యం:- "యుక్తమైన ఆహారం తీసుకునేవాడు, యుక్తంగా విహారం అంటే అనుభవించేవాడు, యుక్తమైన పనులు చేసేవాడు, యుక్తమైనటువంటి నిద్ర కలవాడు. అలాగే అవబోధస్య అంటే దివ్యజ్ఞానం అంటే ఎన్‌లైటెన్మెంట్ అని పత్రిగారు చెప్పారు. అటువంటి ధ్యానయోగి దుఃఖం నుంచి బయటపడతాడు అని చెప్పడం జరిగింది.

అలాంటి వాడు మనసుని అదుపు చేసుకుంటాడు, అపారమైనటువంటి బుద్ధిని పెంచుకుంటాడు, జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుంటాడు. కర్మలన్నీ రహితం చేసుకుంటాడు. మరి అటువంటివాడు దుఃఖంలో నుంచి తేలిగ్గా బయట పడగలుగుతాడు. అందుచేత భగవద్గీతలో చెప్పింది సామాన్యమైనది కాదు. ఆ విషయాలే ఏరి మనకు పత్రిగారు చెప్తారు. ఆయన చెప్పారు అంటే అది తిరుగు లేదు, దాన్ని ఆచరించవలసిందే.

భాధ శరీరానిదా? మనస్సుదా?

చూడండి? దేహానికి ఏదైనా గాయం అయినప్పుడు, ఏదైనా కోసుకుపోయినా, కొట్టుకుపోయినా, దెబ్బ తగిలినా అబ్బా... అమ్మా... అని చాలా బాధపడతారు. అంతేకాదు శరీరంలో ఏ భాగానికి నొప్పి వచ్చినా దేహానికి బాధ కలిగిందని అనుకుంటారు, కానీ ఆ బాధ దేహానిది కాదు మనస్సుది అన్న సంగతి చాలా మందికి తెలియదు.

చూడండి చెయ్యి కాలింది, లేకపోతే దెబ్బ తగిలింది, లేకపోతే చెయ్యి తెగిపోయింది. ఇలా జరిగితే చాలా బాధపడతారు, అమ్మోయ్, బాబోయ్ అంటూ ఉంటారు! సహజంగా ఆ దెబ్బ శరీరానికి తగిలింది కాబట్టి ఆ బాధ శరీరానిది అని అనుకుంటారు, కానీ ఆ బాధ శరీరానిది కాదు "మనసుది."

అందుచేత ఒక చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఎవరికైనా విపరీతమైన కడుపునొప్పి వచ్చిందనుకుందాం. అలా బాధపడుతుంటే సహజంగా తెలుసున్నవారు, దగ్గరివాళ్ళు పరామర్శించడానికి వస్తారు. విపరీతమైన నొప్పితో ఇబ్బంది పడుతున్నాడని తెలిసి ఏం జరిగింది అని అడుగుతారు? చూస్తే వాడు అప్పటిదాకా ఆ నొప్పి భరించలేక గిలగిలా కొట్టుకుంటున్నాడు కానీ పరామర్శించడానికి వచ్చినవాళ్ళకి ఆ నొప్పికి కారణం చెప్తాడు.

అప్పుడు ఏమంటాడంటే ఇందాకటి దాకా బాగానే ఉంది. సడన్‌గా, విపరీతంగా వచ్చింది. ఏంటో అర్థం కావటం లేదు. నేను అది వేసుకున్నాను, ఇది వేసుకున్నాను కానీ ఈ నొప్పి మటుకు తగ్గటం లేదు అని ఏదో చెప్తూ ఉంటాడు. అలా మాటలు చెప్తున్నంతసేపు మీరు గమనిస్తే నొప్పి అనడు కానీ మాటలు అయిపోయిన తర్వాత మళ్ళీ నొప్పి అంటాడు. అమ్మోయ్ బాబోయ్ అంటాడు!

మాట్లాడుతున్నంత సేపు ఆ నొప్పి ఏమయింది? మరి నొప్పి గనుక దేహానిదైతే అస్తమాను ఉండాలి కానీ మాట్లాడుతున్నంతసేపు నొప్పి అనడు.

కారణం ఆ సమయంలో మనసు మాటల మీదకి మళ్ళింది. అంటే మనసు వేరే విషయాల మీదకు మళ్ళినప్పుడు నొప్పి అనిపించలేదు. ఆ మాటలు ఆపేస్తే మళ్ళీ "నొప్పి నొప్పి" అంటాడు. అంటే ఇక్కడ నొప్పి మనసుదే కానీ దేహానిది కాదు అని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

అలాగే ఎవరికైనా వంట చేస్తున్నప్పుడు వేడినూనె చేతి మీద పడింది. అప్పుడు సలసలా కాగేటటువంటి ఆ నూనె చెయ్యి మీద పడేసరికి చెయ్యి అంతా కాలిపోతుంది, బొబ్బలు వస్తాయి. అప్పుడు విపరీతంగా బాధపడుతూ బాబోయ్, అమ్మోయ్ అని అరుస్తుంటే వాళ్ళని దగ్గర ఉన్నవాళ్ళు హాస్పిటల్ కి తీసుకెళ్తారు. అప్పుడు డాక్టర్ గారు మందులు ఏవో రాసి కట్టు కడతారు.

అలాగే ఎవరికైనా కాలు విరిగినా, చెయ్యి విరిగినా లేకపోతే ఏదైనా కొట్టుకుపోయినా వాళ్ళని హాస్పిటల్ కి తీసుకువెళ్తారు. తీసుకువెళ్తే అక్కడ డాక్టర్లు మందు రాసి ఇంజక్షన్ ఏదో చేస్తారు, అలాగే కట్టు కడతారు. కొంచెం పెద్ద దెబ్బ కదా! ఈ రోజుకి హాస్పిటల్ లో ఉంచి రేపు తీసుకెళ్ళండి అని అంటారు.

మనం గమనిస్తే ఇలా హాస్పిటల్లో పెట్టాక ఏదైనా జరిగితే దగ్గర వాళ్ళకి చెప్తారు. దగ్గర వారు పరామర్శించడానికి వచ్చి ఏమయింది, ఏం జరిగింది అని అడుగుతారు? ఆ చెయ్యి కాలిన ఆవిడ చెప్తుంది. నూనెలో వేస్తూ ఉంటే పొరపాటున అది జారి, ఆ నూనె తూలి చేతి మీద పడింది, బాగా కాలిపోయింది. నాకు చాలా బాధగా ఉందని చెప్తుంది.

డాక్టర్ గారికి ఫోన్ చేస్తే అక్కడ హాస్పిటల్ లో లేరు, ఇంకో హాస్పటల్ కి వెళ్ళాం. హాస్పిటల్ కి వెళ్ళాక ఆ డాక్టర్ గారు మొత్తం మీద కట్టు కట్టి తీసుకొచ్చి ఇలా పడుకోపెట్టారు. అని బాధపడుతూ చెప్తుంది. మనం గమనిస్తే వాళ్ళు అక్కడ చెప్తున్నంతసేపు బాధ గురించి మాట్లాడుతూ, చెప్పడం అయి పోయిన తర్వాత మళ్ళీ బాధ అంటుంది. అమ్మ బాబోయ్, అయ్యా బాబోయ్

తట్టుకోలేకపోతున్నాను అంటుంది! మరి మాట్లాడుతున్నంతసేపు ఆ బాధ ఏమయ్యింది?

అంత తట్టుకోలేనంత, ఓర్చుకోలేనంత బాధ ఉన్నప్పుడు మాట్లాడుతున్నంత సేపు అంటే మాటలు మాట్లాడుతున్నప్పుడు మనసు మాటల మీదకి మళ్ళడం వల్ల నొప్పి కనిపించలేదు. కానీ ఎప్పుడైతే మాటలు ఆపేస్తుందో మళ్ళీ నొప్పి అంటుంది. అంటే ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే నొప్పి శరీరానిదే అయితే ఎప్పుడూ ఉంటుంది. ఆ నొప్పి మనస్సుది కాబట్టి మనసు డైవర్ట్ అయినప్పుడు నొప్పి అనిపించలేదు.

అలాగే ఎవరికైనా ఇంజక్షన్ చేయవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ ఇంజక్షన్ చేస్తూ డాక్టర్ గారు ఆ పేషెంట్ ని మాటల్లో పెడతారు. ఆడపిల్లలు, చిన్నపిల్లలు అయితే అమ్మా నువ్వేం చదువుతున్నావు? లేకపోతే పెద్దవాళ్ళు అయితే అమ్మా నీకు ఎంతమంది పిల్లలు, వాళ్ళు ఏం చేస్తుంటారు? ఇలా డాక్టర్ గారు అడుగుతూ ఉంటే వీళ్ళు సమాధానం చెప్తూ ఉంటారు. ఈ లోపల డాక్టర్ గారు ఇంజక్షన్ పొడిచి అయిపోయింది అంటారు.

ఇక్కడ గమనిస్తే ఇంజక్షన్ చేస్తున్నప్పుడు దృష్టిని వేరే విషయాల వైపుకు మళ్ళిస్తారు, మాటల్లో పెడతారు. వీళ్ళు అలా ఆ మాటలలో డైవర్ట్ అయినప్పుడు అసలు నొప్పి తెలియదు, ఇంజక్షన్ బాధ కూడా వాళ్ళకి తెలియదు. అందుచేత వాళ్ళు ఆ బాధ అనుభవించరు.

కొంతమంది చాలా తెలివైనవారు ఉంటారు. వాళ్ళకి ఇంజక్షన్ అంటే భయం ఎక్కువ. వాళ్ళని మాటలలో పెట్టడానికి ప్రయత్నం చేస్తే డాక్టర్ గారు నన్ను ఇలా మాటలలో పెట్టి ఇంజక్షన్ చేద్దామని అనుకుంటున్నారని దృష్టి దానిమీదే ఉంచుతారు. వారికి ఆ ఇంజక్షన్ బాధ కలిగిస్తుంది.

అందుచేత నొప్పి శరీరానిది కాదు అని తెలుసుకోవాలి. ఎప్పుడైనా మీకు ఏదైనా బాగా నొప్పి అనిపించినప్పుడు, శారీరక బాధ ఉన్నప్పుడు మనసును

శ్వాస మీదకు మళ్ళించే ప్రయత్నం చేయండి, అంటే శ్వాస మీద ఉంచండి. మీరు తేలికగా బయటపడతారు. నొప్పిమీదే ఉంచితే మీరు భరించలేరు.

అలాగే ఎవరికైనా ఆపరేషన్ చేసేటప్పుడు గర్భంనుంచి పిల్లవాడిని తీసినప్పుడు గానీ, హార్ట్ ఆపరేషన్ గానీ, కిడ్నీ, బ్రెయిన్ ఆపరేషన్లు గాని ఇలాంటివి చేసినప్పుడు శరీరాన్ని కోస్తారు. కోసినప్పుడు సహజంగా వాళ్ళకి మత్తు ఇస్తారు. మత్తు ఇచ్చి అపస్మారక స్థితికి తీసుకువెళ్తారు అంటే అక్కడ మనసు పని చేయదు. మనసు పని చేయని స్థితికి తీసుకువెళ్తారు. అప్పుడు వాడి శరీరం ఎలా కోసినా, ఎన్ని రకాలుగా కోసినా ఏమీ మాట్లాడదు, బాధపడరు.

అదే కనుక మత్తు విడిపోయిందనుకోండి మళ్ళీ బాధ అంటాడు. ఆపరేషన్ అయిపోయాక కుట్టేస్తారు, అన్నీ చేసేస్తారు. తీసుకెళ్ళి ఒక గదిలో పడుకోబెడతారు. కాసేపటికి ఆ మత్తు విడిపోవడం వల్ల కుట్లు అవన్నీ చాలా పోటు వస్తున్నాయి, బాధపెడుతున్నాయి అని అంటారు. మరి ఆ మత్తు ఇచ్చినప్పుడు అపస్మారక స్థితికి వెళ్ళినప్పుడు, మనసు పనిచేయని స్థితికి వెళ్ళినప్పుడు ఏమీ జరగలేదు.

ఇదే మనం గమనించాలి. నొప్పి శరీరానిది అయితే ఎప్పుడూ ఉంటుంది. మత్తు ఇచ్చినప్పుడు ఎందుకు లేదు? శరీరాన్ని కోస్తున్నారుగా! ఎలా పడితే అలా కోస్తున్నారు. లోపలి నుంచి అన్నీ తీసి మరల లోపల వేసి కుడుతున్నారు. ఇవన్నీ చేస్తున్నా ఏం మాట్లాడట్లేదు? మరి నిజంగా నొప్పి శరీరానిదైతే ఉండాలి కదా? ఎందుకు లేదు అంటే నొప్పి మనసుది కాబట్టి. అంటే మనసు అపస్మారక స్థితిలో ఉందని తెలుసుకోవాలి.

అదే కనుక మనసు స్మారక స్థితిలో ఉన్నపుడు ఆపరేషన్ చేశారు అనుకోండి. విపరీతంగా అరుస్తారు, గిలగిలా కొట్టుకుంటారు, తట్టుకోలేరు.

దీనిని బట్టి బాధ మనసుదే కానీ శరీరానిది కాదు అని మనకి

అర్థమవుతుంది. మీరు చూడండి కోళ్ళని అలాగే మేకల్ని, గొర్రెల్ని, ఆవుల్ని కోసేస్తూ ఉంటారు. మత్తు ఇవ్వరు, ఏమీ ఇవ్వరు. మామూలుగా కోసేయడం చంపడం, ఎలా కొట్టుకుంటాయో చూడండి! కిందపడి ఎలా రోధిస్తాయో చూడండి! మానవుడికైతే మత్తు ఇచ్చి కోస్తారు, ఆపరేషన్ చేస్తారు. కాని జంతువులని అలాగే కోసేస్తారు. అందుచేత అవి గిలగిలా కొట్టుకుంటూ ఉంటాయి.

అందుకే పత్రిగారు అంటారు. వాటికి అంత బాధ ఎందుకు కలిగించాలి? ఆ పాపం మనం ఎందుకు చేయాలి? అంటూ "జీవహింస చేయవద్దు- మాంసభక్షణ మానండి" అంటారు. మాంసం కోసమేగా వాటిని అలా చంపుతున్నారు, మానండని అంటూ ఉంటారు. మత్తు ఇవ్వనప్పుడు మీ మనసు పనిచేస్తూ ఉంటుంది, గిలగిలా కొట్టుకుంటూ పై ప్రాణం పైనే పోయినంత బాధపడుతూ ఉంటారు.

అంతేకాదు మనకి ఇంకా కొన్ని ఉదాహరణలు తీసుకుంటే బాధ అసలు శరీరానిది కాదు, "మనసుది" అన్నది అర్థమవుతుంది. ఏదైనా మనసే' ఇంద్రియాల ద్వారా అన్ని అనుభవిస్తుంది. చాలామంది ఇంద్రియాలు అనుభవిస్తాయి అనుకుంటారు. కాని ఇంద్రియాల ద్వారా మనసే అన్నీ అనుభవిస్తూ ఉంటుంది. కళ్ళు చూసినా, చెవులు విన్నా, నోరు మాట్లాడినా, చేతులూ కాళ్ళు పనిచేసినా అంతా మనసే అనుభవిస్తుంది.

సహజంగా కళ్ళు చూస్తాయనుకుంటారు, కొంచెం గమనిస్తే ఎవరితో నైనా ఇంపార్టెంట్ టాపిక్ మాట్లాడుతున్నప్పుడు దాంట్లో లీనమైపోతారు. ప్రక్క నుంచి ఎవరో అటూ ఇటూ వెళ్తూ ఉంటారు. ఇక్కడ మనసు దృష్టి అంతా మాటల మీద పెట్టడం వల్ల ప్రక్కనుంచి ఎవరు వెళ్ళారో కూడా వీరు గమనించరు.

నిజంగా కళ్ళు తెరిచే ఉన్నాయి, చూస్తూనే ఉన్నారు, కానీ ఎదురుగా

వెళ్ళినా మీకు తెలీదు, తర్వాత నువ్వు ఎప్పుడు వెళ్ళావు అంటారు? అదేంటి నువ్వు అక్కడే ఉన్నావు కదా అంటారు. అరే! నేను అంత గమనించలేదే అంటారు. కళ్ళు తెరచి ఉన్నా ఎందుకు గమనించలేదు అంటే మనసు ఇంకో దాని మీదకి మళ్ళింది అంటే కళ్ళ ద్వారా చూసేది, అన్నీ గ్రహించేది కూడా మనసే.

అలాగే ఏవైనా మాటలు వింటున్నప్పుడు, లేదా ఉపన్యాసం వింటున్నప్పుడు లేకపోతే క్లాసులో టీచర్ పాఠం చెప్తున్నప్పుడు చెవులు అక్కడే ఉంటాయి, ఆయన మాట్లాడుతూనే ఉంటారు కానీ మీరు ఇంటి దగ్గర విషయాలో, బజారులో జరిగిన విషయాలో, వ్యాపార విషయాలో ఆలోచిస్తున్నారు అనుకోండి. ఆయన ఏం చెప్తున్నాడో కూడా మీకు అర్థం కాదు! అప్పుడు మళ్ళీ అది రిపీట్ చేస్తూ ఉన్నా ఇంకా అర్థం కాలేదు మళ్ళీ చెప్పండి అంటారు. ఎందుకన్నారు అంటే అక్కడ దృష్టిలేదు. కాని ఎవరైతే మనసు దానిమీదే కేంద్రీకరించి వింటూ ఉంటారో అప్పుడు అర్థమవుతుంది.

ఇంకా మీరు చూడండి, తల్లులు చిన్న పిల్లలకు అన్నం పెడుతూ ఉంటారు. అది వాడికి ఇష్టంలేక నాకు వద్దు నేను తినను అంటాడు. అప్పుడు తల్లి ఏదో ఒక చిన్న కథ చెప్తుంది.

రాజుగారు ఏడు చేపలని, లేకపోతే రెండు పిల్లులు కోతి కథ ఇలాంటి కథలు ఏవో చెప్తూ ఉంటారు. పిల్లలకి కథలంటే బాగా ఇష్టం. అందుచేత ఆ కథ చెప్తున్నప్పుడు వాడు దృష్టి దానిమీద పెట్టి ఊ ఊ అంటూ ఉంటాడు. వీడు ఊ ఊ అంటూ ఉంటే ఆవిడ ఒక్కో ముద్ద పెట్టేస్తూ ఉంటుంది. ఆ కథ దృష్టిలో ఉండి వీడు తింటున్నది కూడా గ్రహించడు, మర్చిపోయి తినేస్తూ ఉంటాడు. కాసేపటికి ఈ కథ అయిపోతుంది. కథ అయిపోతే వాడి దృష్టి మళ్ళీ తిండి మీదకి వచ్చేస్తుంది.

నన్ను కథలో పెట్టి అమ్మ నాకు అన్నం పెట్టేస్తుంది అని మళ్ళీ వద్దు

అని మారాం చేస్తాడు. ఇక్కడ గమనిస్తే ఆ పిల్లవాడి మనసు కథ మీదకు మళ్ళినప్పుడు ఏం చేస్తున్నాడో కూడా వాడికి అర్థం కాలేదు! కానీ ఆ మనసే కనుక తిండి మీదకు మళ్ళినప్పుడు వాడు మామూలు స్థితికి వచ్చి మళ్ళీ మారాం చేస్తాడు. అందుచేత ఇక్కడ కూడా గమనిస్తే తినేది మనసే కానీ, నోరు కాదు అని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఇలాగ అన్నీ తెలుసుకోవచ్చు, స్పర్శించేది కూడా చర్మం కాదు, చర్మం ద్వారా మనసే గ్రహిస్తుంది. ఇవన్నీ గమనిస్తే ఆ కోరిక కూడా మనసు ద్వారానే అందుకే భార్యా భర్తలైనా సరే తలుపులన్నీ వేసుకొని దృష్టి దాని మీదకి వెళ్తేనే ఆ సుఖాన్ని అనుభవించగలరు. అంతేగాని మనసు ఎక్కడో ఉంటే మటుకు ఆ సుఖం వాళ్ళకి అనిపించదు. అందుచేత చర్మమైనా, చెవులైనా, కళ్ళైనా, నోరైనా, నాలికైనా ఏదైనా కూడా వీటి ద్వారా మనసే అనుభవిస్తుంది. అలా “శారీరక బాధలు కూడా మనసుదే కానీ శరీరానిది కాదు.”

అలాగే అనేక సందర్భాలలో ఈ విషయం మనం గమనించవచ్చు. ఎవరైనా ఏదైనా మంచి ఉపన్యాసం చెప్తున్నారు. అది బాగా ఆసక్తి కలిగించింది, దాని మీదే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టినప్పుడు అంటే మనసుని లగ్నం చేసి వింటున్నప్పుడు గంటలు గంటలు సమయం ఇట్టే గడిచిపోతుంది. ఆ టైములో ఆకలి గురించి కానీ, దాహం గురించి కానీ, ఫ్యాన్ ఉందా? లేకపోతే ఉక్క బెడుతుందా? అన్నవి ఉపన్యాసం వింటున్నంతసేపు తెలియదు.

ఆయన అలా అనర్గళంగా చెప్తున్నాడు, చాలా ఆసక్తికరమైనటువంటి విషయాలు చెప్తున్నాడు, మీకు నచ్చే విషయాలు చెప్తున్నాడు. ఇవన్నీ ఉంటే అసలు ఎంతసేపు కూర్చున్నాను అన్నది కూడా తెలియదు. కానీ ఆయన ఎప్పుడు అది ఆపేస్తాడో అప్పుడే గంట అయిపోయిందా? అని వెంటనే మనసు వీటి మీదకి వెళ్తుంది. అప్పుడు ఆకలేస్తుంది. అప్పటిదాకా ఆకలి కూడా ఉండదు, అలా ఆ మనసు మళ్ళినప్పుడు వాడికి అవేమీ తెలియవు. మనసు దాని మీదకి

వెళ్తే మళ్ళీ అన్నీ గ్రహిస్తూ ఉంటాడు.

మేము భీమవరంలో 23 సంవత్సరాల నుంచి 1,2,3 తారీఖులలో మూడు రోజులు క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నాం. అక్కడ క్లాసుల్లో మేము మంచి ఆసక్తి కలిగించేవి, అవసరమైనవి, వాళ్ళకు కావాల్సినటువంటి టాపిక్ లు చెప్తున్నప్పుడు ఒక్కొక్కసారి ఆ టాపిక్ గంట, గంటన్నర, రెండు గంటలు కూడా గడిచిపోతుంది. రెండు గంటలు గడిచినా కూడా వాళ్ళు అలా లీనమై వింటూ ఉంటారు.

దీని తర్వాత ఇంకేం చెప్తారు? దీని తర్వాత ఏం చెప్తారు? అని ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తూ వుంటారు. అలాగే వింటున్న విషయాలు నోట్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. అలా గంట, గంటన్నర అయినా, రెండు గంటలయినా తేలిగ్గా ఇట్టే గడిచిపోతుంది. ఆ సబ్జెక్ట్ అయిపోయిన తర్వాత అరే ఇంత సమయం అయిపోయిందా? నేను ఇంతసేపు విన్నానా అని ఆశ్చర్యపోతారు.

సహజంగా గమనిస్తే రాజకీయ నాయకుడు లాంటి వారు ఉపన్యాసం ఇస్తే పది నిమిషాలు కూడా కూర్చోలేరు. అలాంటిది మీ జీవితానికి సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన విషయాల గురించి చెప్తున్నప్పుడు మీరు అందులో లీనమైపోతే ఎన్ని గంటలు గడిచిందో మీకు తెలియదు. అది భోజనాల టైం దాటి పోయిందన్నది కూడా మీకు తెలియదు. ఆ టైములో పైన ఫ్యాన్ తిరుగుతుందా? లేదా? తనకు గాలి తగులుతుందా? లేదా? ఇవి కూడా ప్రస్తావన ఉండదు. మళ్ళీ ఎప్పుడైతే ఆ దృష్టి దాని మీదకి వస్తుందో ఈ ఫ్యాన్ లేదు, ఉక్క పెడుతుందని, దాహం వేస్తుందని లేకపోతే ఆకలి వేస్తుందని అవన్నీ తర్వాత ఉంటాయి.

అందుచేత ఏది చేసినా సరే అన్నిటికీ మనసే ప్రధానం అన్నది గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనసు ద్వారానే ఇంద్రియాలు, శరీరము అన్నీ గ్రహించబడుతున్నాయి. శరీరం ద్వారా గ్రహించేది, చర్మం ద్వారా గ్రహించేది

మనసే. కళ్ళ ద్వారా ఆ జ్ఞానేంద్రియాలన్నింటి ద్వారా గ్రహించేది కూడా మనసే అన్నది తెలుసుకోవాలి.

అలాగే కామపూరితమైనటువంటి కోరికలు కూడా మనసువే కానీ శరీరానికి కావని గమనిస్తే అర్థమవుతుంది. ఎంతో కోరికతో భార్యా భర్తలు ఆ గదిలో తలుపులు వేసుకొని అనుభవిస్తూ ఉంటారు, ఈ లోపల ఎవడో తలుపు కొడతాడు. ఎంత కోరికతో ఉన్నా ఒక్కసారి డిస్టర్బ్ అవుతుంది అంటే మనసు మళ్ళిపోయింది. మనసు దానిమీద ఉన్నంతసేపే ఆసక్తి ఉంటుంది. మనసు ఎప్పుడైతే మళ్ళుతుందో ఆటోమేటిక్‌గా కోరిక మీద ఆసక్తి తగ్గిపోతుంది.

దీన్ని బట్టి కష్టమైనా, సుఖమైనా, బాధ అయినా, సంతోషమైనా అన్నీ అనుభవించేది మనసే కానీ శరీరం కాదు అని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. అంటే ఇంద్రియాల ద్వారా అన్నీ అనుభవించేది మనసే అని తెలుసుకోవచ్చు.

ఈ మనసు ఎప్పుడూ సుఖాన్నే కోరుకుంటుంది, కష్టాన్ని భరించలేదు. అందుకే మీరు కూడా చిన్న కష్టం వచ్చినా తట్టుకోలేరు, విలవిలలాడతారు. ఈ స్థితి నుంచి బయట పడాలంటే, కష్టాలు తట్టుకోవాలంటే ముఖ్యంగా "మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం" తగ్గించాలి.

కష్టాలు, బాధలు ఇవన్నీ ఎన్నో ఉంటాయి. ఒక్కోసారి తట్టుకోలేక పోతుంటారు మరి ఈ స్థితి నుంచి బయటపడాలి అంటే, అన్నిటికి కారణం మనసు కాబట్టి మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి. కారణం ఎవరి శరీరం అయినా మనసు అధీనంలో ఉంటుంది. సహజంగా ఇప్పుడు శరీరం పనిచేస్తుంది కానీ శరీరం కాదు, పని చేయించేది ఆ మనసే. అందుచేత ఆ మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గిస్తే ఆటోమేటిక్ గా వీటినుంచి బయటపడతారు.

ఎందుచేతనంటే? మనసు ఎలా చెప్తే శరీరం అలా పనిచేస్తుంది. ఈ మనసు ఆధీనంలో శరీరం ఉన్నప్పుడు మనసుకు కలిగిన బాధనే శరీరం ద్వారా వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటారు. ప్రతీ ఒక్కరిలో "శరీరం, మనసు, ఆత్మ"

మూడు ఉన్నాయి అంటే ఎప్పుడైతే శరీరాన్ని మనసు ఆధీనం నుంచి తప్పిస్తారో "ఆత్మ ఆధీనంలోకి" వెళ్తుంది. అప్పుడు మనసు ఆధీనంలో ఉన్న దేహం, ఇంద్రియాలు ఆత్మ ఆధీనంలోకి వస్తాయి. ఎప్పుడైతే ఆత్మ ఆధీనంలో దేహం ఉంటుందో ఎన్ని బాధలు, కష్టాలు వచ్చినా బాధ అని అనరు.

కారణం ఇక్కడ దేహానికి బాధ లేదు, అలాగే ఆత్మ అంటే ఎవరో కాదు "సాక్షాత్తు భగవంతుడు." అందుచేత భగవంతునికి బాధ ఉండదు. అలాంటి స్థితిలో ఆత్మ ఆధీనంలో దేహం ఉంటుంది కనుక ఏ కష్టం వచ్చినా బాధపడరు. ఇక్కడ మనం కొంచెం తెలుసుకోవాలి, మనమంతా మానవులం, మానవుడు అంటే దేహం ఒక్కటే కాదు, దేహంతో పాటు ఇంకా రెండు ఉన్నాయి. అవి మనస్సు, ఆత్మ. దేహం కనబడుతుంది, కానీ మనసు కనిపించదు, ఆత్మ కనిపించదు.

సహజంగా ఈ శరీరము మనసు యొక్క అధీనంలో ఉంటుంది. మనసు ఎలా చెప్తే ఈ ఇంద్రియాలు, శరీరం అలా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. అందుచేత మనసుకి ఈ బాధలు ఉంటాయి. కాబట్టి ఏదైనా శరీరానికి ఇబ్బంది కలిగితే అది మనసే తట్టుకోలేదు. ఎంతో బాధ వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటుంది.

అలాగే ఆత్మ అంటే ఎవరో కాదు, సాక్షాత్తు భగవంతుడు. భగవంతుడే దైవం, భగవంతుడే ఆత్మ. మానవుడు అంటే శరీరం, మనసు, భగవంతుడు. మూడు కలిపి మానవుడు. భగవంతుడు లేకుండా మానవుడు కాదు. భగవంతుడి తోటే మానవుడు, దైవంతోటే మానవుడు.

చాలామంది దేవుడు ఎక్కడో పై లోకాల్లో ఉంటాడు, గుళ్ళల్లో ఉంటాడు, పుణ్యక్షేత్రాల్లో ఉంటాడు అనుకుంటారు. కాదు ఆ దైవమే ప్రతి ఒక్కరిలో ఆత్మ రూపంలో ఉన్నాడు అన్న సంగతి తెలుసుకోవాలి. ఇది అర్థమైతే మీ జీవితం ధన్యమైనట్టే.

పత్రిగారు పరిచయం అయిన తర్వాతే అర్థమైంది. "ఆత్మే దేవుడని,

ఆత్మకు రూపం ఉండదని, సమస్త సృష్టి వ్యాపించి ఉన్నాడని, సృష్టి అంతా ఆయన ఆధారంగానే నడుస్తుందని, సకల సృష్టి ఆయన ద్వారానే జరిగిందని అర్థం అయింది.”

అందుకే శంకరాచార్యుల వారు ఏమన్నారంటే “దేహో దేవాలయో ప్రోక్తః, జీవో దేవో సనాతనః” అంటే ఈ దేహమే నిజమైన దేవాలయం. ఇందులో ఉన్నటువంటి జీవుడు అంటే అంశాత్మే దేవుడు అని తెలుసుకో మన్నాడు. దేవుడు ఎక్కడ ఉంటే అదే “దేవాలయం.” మరి ఈ దేహంలో ఉన్నాడు కాబట్టి “ఈ దేహమే దేవాలయం అవుతుంది.” అదే తెలుసుకో మన్నాడు.

ఇక్కడ శరీరము, మనసు, ఆత్మ మూడు ఉన్నాయి. కానీ సహజంగా ఈ ఆత్మను ఆవహించి మనసు ఉంది, అంటే ఆత్మ ఉన్నా కూడా ఆత్మ యొక్క ప్రాబల్యం కానీ, ప్రాముఖ్యం కానీ ఈ దేహంలో వ్యక్తం కావట్లేదు. ఎందుకు అంటే? ఆత్మను ఈ మనసు ఆవరించి ఉండడం వల్ల. అందుచేత మనసును బట్టే ఈ దేహం పనిచేస్తుంది, మనసు ఎలా చెప్తే అలా పనిచేస్తుంది. కాని మనసుకు అన్ని రకాల అవలక్షణాలు ఉంటాయి. ఆశ ఉంటుంది, కోరిక ఉంటుంది, ద్వేషం ఉంటుంది, అసూయ ఉంటుంది, ఇలా ఎన్నో ఉంటాయి.

అందుచేత మనసు ఎంత మలినంగా ఉంటే అన్ని అవలక్షణాలు ఉంటాయి, మనసు ఎంత శుద్ధంగా ఉంటే అన్ని మంచి లక్షణాలు ఉంటాయి. అలా మనసు ఎలా చెప్తే ఈ దేహం, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. ఈ మనసు బాధ తట్టుకోలేదు, అందుచేత శరీరానికి ఏది తగిలినా, ఏ బాధ కలిగినా విపరీతంగా బాధకు లోనవుతారు, కారణం మనసు ఉండ బట్టే. ఇక్కడ మీరు తీసుకునే ఆహారం, చేసే వ్యవహారాలని బట్టి మనసు ఉంటుంది.

మనసు శుద్ధంగా ఉంటే మనిషి పనులు బాగుంటాయి. మనసు అశుద్ధంగా ఉంటే మనిషి యొక్క పనులు విరుద్ధంగా ఉంటాయి, అందరికీ

నష్టం కలిగించే విధంగా ఉంటాయి. అందుచేత ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సింది "దైవానికి అంటే ఆత్మకు ఏ బాధ ఉండదు." ఆత్మ అంటే దైవం వీటన్నిటికీ అతీతుడు.

భగవద్గీతలో చెప్పబడింది కదా? ఆత్మను శస్త్రం ఛేదించలేదు, అగ్ని దహించలేదు, నీరు తడపలేదు అని. ఆయనకి ఇంక ఏ బాధలు ఉంటాయి? ఆయన వీటన్నిటికీ అతీతమైనవాడు, అతీతమైన స్థితిలో ఉన్నవాడు.

అంటే ఆత్మకి ఏ బాధ లేదు, అంతా మనసుదే. మనసుదే అవ్వడం వల్ల ఏ కష్టం వచ్చినా బాధ అని అంటూ ఉంటారు. కానీ మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గే కొద్ది బాధ తగ్గిపోతుంది. ఇక్కడ మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గే కొద్దీ "ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెరుగుతుంది" అంటే భగవంతుడి యొక్క ప్రాముఖ్యం పెరుగుతుంది. అందుకే "మనసు ఉంటే మానవుడు, మనసు లేకపోతే భగవంతుడు అని అంటారు."

ఈ శరీరంలో మనసు ప్రాముఖ్యం ఉన్నప్పుడు మానవుడిగా ప్రవర్తిస్తాడు, మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గిపోతూ ఉంటే వాడే మాధవుడుగా ప్రవర్తిస్తాడు, అటువంటి పనులే చేస్తూ ఉంటాడు. అటువంటి వాళ్ళని, అంటే మనసును అధిగమించిన వాళ్ళనే, మనసును జయించిన వాళ్ళనే, మనసుని శూన్యం చేసుకున్న వాళ్ళనే "దేవుళ్ళు" అని పిలుస్తూ ఉంటారు. వాళ్ళు ఎంతో సాధన చేసి, జీవితాన్ని అర్పించి ఆ స్థితికి చేరుకున్నారు, అందుకే వారు దేవుళ్ళు అయ్యారు. అలా ఎవరు సాధన చేసినా వారుకూడా అలాగే దేవుళ్ళు అవుతారు.

అందుచేత ఆ మనసు ఉంటే మటుకు ఏ కష్టం వచ్చినా బాధ పడతారు, మనసు లేకపోతే ఏ కష్టం వచ్చినా బాధపడరు. కారణం మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గినప్పుడు, ఆత్మ యొక్క ప్రాముఖ్యం పెరుగుతుంది. ఆత్మ ఉంది కాబట్టి వాళ్ళకి ఏదీ బాధ అనిపించదు. బాధ అనుభవించేది

మనసే, రుచి కోరేది మనసే, శారీరక వాంఛ కూడా మనసుదే, చూసేది మనసే, వినేది మనసే, అన్ని కోరుకునేది మనసు, కష్టమైనా సుఖమైనా అన్నీ మనసువే కానీ దేహానివి కాదు. అందుచేత అన్నీ అనుభవించేది మనసే అని తెలుసుకోవాలి.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. మీరు మామిడి పిందెలు కానీ, చింతకాయ కానీ చూస్తే వెంటనే నోరు ఊరుతుంది, అంటే లాలాజాలం ఊరుతుంది. గమనిస్తే అసలు చింతకాయని చూసింది ఎవరు? అంటే "కళ్ళు." కానీ నీరు ఎక్కడనుంచి ఊరింది? అంటే "నోటిలో నుంచి."

ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే చూసిందేమో కళ్ళు, ఊరిందేమో నోట్లో. ఈ నోరు చింతకాయని చూసిందా? అంటే చూడలేదు. పోనీ కళ్ళు చూసాయి. కళ్ళల్లో నీరు ఊరిందా? అంటే కళ్ళలో నీరు ఊరలేదు. కళ్ళు చూస్తే నోట్లో నీరు ఊరడం ఏంటి? ఊరిన నోరు చూడలేదు, ఊరని కళ్ళు చూడగలిగాయి అంటే దీనికి కారణం చూసింది మనసే, అలాగే దానికి నోటితో ప్రతి స్పందించింది మనసే.

అందుచేత అన్ని అనుభవించేది మనసని తెలుసుకోండి. ఇక్కడ ఇంద్రియాల యొక్క ప్రస్తావన ఏమీ లేదు, అంతా మనసుదే అని తెలుసు కోవాలి. అందుచేత దేహాన్ని మనసు ఆధీనంలో ఉంచితే ఎవరికైనా దుఃఖమే. నాకు ఎంతో బాధగా ఉంది, తట్టుకోలేక పోతున్నాను, చచ్చిపోవాలని ఉంది అంటారు అంటే పూర్తిగా మానసిక స్థితిలో ఉన్నారు అని లెక్క, మనసు ఆధీనంలో మీ శరీరం ఉందని లెక్క. అందుకే మీరు అంత దుఃఖ పడుతున్నారు, తట్టుకోలేకపోతున్నారు.

కానీ మనసు ఆధీనంలో ఉన్న శరీరాన్ని మనసు ఆధీనం నుంచి తప్పించి ఆత్మ ఆధీనంలోకి మీరు తీసుకురాగలిగితే మీకు అంతా "ఆనందమే." ఎందుచేతనంటే ఆత్మ దగ్గర ఉన్నది ఆనందమే కాబట్టి. దానికి పత్రిగారు

బోధించిన “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం తప్ప వేరే మార్గం లేదు.

ఎవరైతే ఈ ధ్యానం విశేషంగా చేస్తూ ఉంటారో, దానితో పాటు సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకుంటూ ఉంటారో అప్పుడు మెల్లి మెల్లిగా మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. దానికోసమే మేము భీమవరం మూడు రోజుల క్లాసులు పెడుతున్నాం. ఎవ్వరైనా సరే వీటినుంచి బయటపడాలి అంటే మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గించాలి.

దానికి గంటలు గంటలు ధ్యాన స్థితిలో అంటే ఆలోచనలేని స్థితిలో, మనసు పనిచేయని స్థితిలో ఉండాలి.

అలా ఎప్పుడైతే అలా గంటలు గంటలు కూర్చుంటూ ఉంటారో మెల్లిమెల్లిగా మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మనసు ప్రాముఖ్యం తగ్గుతుందో ఆత్మ యొక్క ప్రాముఖ్యం పెరుగుతూ ఉంటుంది. అంటే మానవుని యొక్క లక్షణాలు తగ్గిపోయి “దైవం యొక్క లక్షణాలు” పెరుగుతూ ఉంటాయి, వాడే దైవంలా ప్రవర్తిస్తాడు.

మనసు మలినంగా ఉంటే వాడే దుష్టుడు, దుర్మార్గుడు, రాక్షసుడు, శాడిస్టు ఇలా ఎన్నోరకాలుగా ప్రవర్తిస్తాడు. మానవులు పైకి చూసేందుకు ఒకే ఒకే రకంగా ఉంటారు, కానీ వారి మనసును బట్టి ప్రవర్తన ఉంటుంది.

మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం పూర్తిగా తగ్గిపోయినప్పుడు మనసు “కాలిపోయిన తాడులా అవుతుంది.” చూడండి కాలిపోయిన తాడు కట్టడానికి ఉపయోగపడదు, పట్టు ఉండదు.

అలాగే ఆత్మ ప్రాముఖ్యం పెరిగి, మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం పూర్తిగా తగ్గినప్పుడు, మనసుఉన్నా లేనట్టే. మీరు ఆ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఏ మాత్రం దుఃఖము ఉండదు, బాధ ఉండదు.

ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే లోకంలో భోగులు, యోగులు అని రెండు రకాల వాళ్ళు ఉన్నారు. “భోగులు” అంటే భోగాలు కోరుకునేవారు అంటే

సుఖాలు కోరుకునేవారు. భోగుల దేహం మనస్సు ఆధీనంలోనే ఉంటుంది. అలాగే "యోగులు" అంటే మనసును పూర్తిగా శూన్యం చేసుకున్నవారు, అంటే కాలిపోయిన తాడులా తయారు చేసుకున్నవారు. వారి యొక్క దేహం "ఆత్మ" అధీనంలో ఉంటుంది.

అందుచేత వారి శరీరానికి బాధ కలిగినా దుఃఖించరు. ఒక రకంగా చూస్తే నిజంగా దేహ బాధలు భోగికి, యోగికి ఒక్కటే. దేహానికి దెబ్బ తగిలితే భోగికైనా, యోగికైనా ఒకటే. కానీ భోగి దుఃఖిస్తాడు, యోగి దుఃఖించడు, ఇదే ఇద్దరికీ ఉన్న తేడా.

అందుకే చూడండి యోగి అయిన "రమణ మహర్షి" చేతికి క్యాన్సర్ పుండు వేసినా మామూలుగానే ఉన్నారు.

అలాగే "జీసస్ కి" శిలువ వేసినప్పుడు చేతుల్లో, కాళ్ళల్లో మేకులు కొట్టారు. కాని ఆయనేమి ఏడవలేదు, బాధపడలేదు. పైగా ఆయన ఆ మేకులు కొట్టే వారిని క్షమించమని తన తండ్రిని ప్రార్థించాడు.

కారణం వాళ్ళు యోగీశ్వరులు, మనసును కాలిపోయిన తాడులా తయారు చేసుకున్నారు అంటే శూన్యం చేసుకున్నారు. శరీరంలో మనసు యొక్క ప్రాముఖ్యం లేకుండా చేసుకున్నారు, అందుకే వాళ్ళకి ఎంత కష్టం వచ్చినా కష్టంలా అనిపించలేదు.

అలాగే శ్రీరామచంద్రుడు అన్ని సంవత్సరాలు వనవాసం చేసినా లెక్క చేయలేదు. కారణం అవేమి ఆయనకి కష్టాలుగా అనిపించలేదు.

ఇవన్నీ గుర్తుపెట్టుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా మనసు ప్రాముఖ్యం తగ్గించుకోండి, అప్పుడు జీవితంలో ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు. మరి అటువంటి వాళ్ళని మనస్సుని జయించిన "మహాత్ములు" అంటారు.

“మానవుని రకరకాల ప్రవర్తనలకు కారణం మనసే”

లోకంలో చూస్తే అంతా మానవులే కానీ ఒకరి ప్రవర్తనకి ఇంకొకరి ప్రవర్తనకి సంబంధం ఉండదు. రకరకాలుగా ఉంటాయి. దానికి ముఖ్య కారణం వారి యొక్క మనసే. ఎందుచేతనంటే మనసును బట్టే మనిషి ప్రవర్తన ఉంటుంది.

కారణం మనసు ఎలా చెప్తే ఇంద్రియాలు, శరీరం అలాగే పనిచేస్తాయి. పైకి చేసేది శరీరం అన్నట్టుగా ఉంటుంది, కనిపిస్తుంది కానీ చేయించేది మనసే.

మనసు కొంతమంది చేత మంచిగా, మరి కొంతమంది చేత చెడుగా అలాగే ఇంకొంతమంది చేత దుర్మార్గంగా, కొంతమంది చేత మోసపూరితంగా, ఇంకా కొంతమంది చేత స్వార్ధంగా, ఇంకా కొంతమంది చేత మరి నిస్వార్ధంగా, ఇంకా కొంతమంది చేత రాక్షసంగా ఇలా రకరకాలుగా మనసు చేయిస్తూ ఉంటుంది.

కానీ మనం ఇక్కడ గమనించినట్లయితే మానవుని యొక్క జీవితం చేసిన పనులను బట్టి ఉంటుంది. మంచి పనులు చేస్తే జీవితం బాగుంటుంది, చెడు పనులు చేస్తే జీవితం కష్టాలతో ఉంటుంది అంటే మానవునికి భోగం కలిగినా, దుఃఖం కలిగినా దానికి కారణం మనసే అని చెప్పుకోవచ్చు.

అందుచేత ఈ విషయం “అమృత బిందోపనిషత్తులో” ఏమని చెప్పబడింది అంటే? “మనుష్యాణాం మనయేవ కారణం బంధ మోక్షం.” మానవుల్లో మనసే బంధానికి అంటే దుఃఖానికి, మోక్షానికి అంటే భోగానికి కారణం అని అర్థం.

అంతేకాదు ఇంకా ఏం చెప్పబడింది అంటే? “బంధాయ విషయా సక్తం ముక్తై నిర్విషయ స్మృతం” అంటే “విషయాసక్తి గల చిత్తం బంధాన్ని,

విషయ చింతన లేని చిత్తం ముక్తిని కలిగిస్తాయి" అని అమృత బిందోపనిషత్తులో చెప్పబడింది.

ఈ ప్రాపంచిక విషయాల మీద ఆసక్తి ఉన్నటువంటి మనసు దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది. బంధము అంటే ఎవరైతే ఈ దుఃఖాన్ని కలిగించే పనులు చేస్తూ ఉంటారో వారు మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు తీసుకుని ఈ భూమి మీదకి వస్తూ ఉంటారు. అందుచేత ఈ భూమిమీద వారు బంధింపబడతారు.

అలాగే ఎవరికైతే మరి ఈ విషయ చింతన ఉండదో, వేటి మీద ఆసక్తి ఉండదో వాళ్ళకి ముక్తి కలుగుతుంది అని ఈ అమృత బిందోపనిషత్తులో చెప్పబడింది అంటే మానవుని బంధానికి అంటే దుఃఖానికి, మోక్షానికి అంటే ఆనందానికి మనసే కారణం అని చెప్పబడింది.

ఒక్కొక్కరి మనసు ఒక్కొక్క రకంగా ఎందుకు ప్రవర్తిస్తుంది? అలా ప్రవర్తించి ఎందుకు కష్టాలు తెచ్చుకుంటుంది? మరి నిజంగా కష్టాలు వస్తే మరల మనల్ని బాధ పెట్టేది కూడా మనసే కదా?

అలాగే వీటన్నిటి మీద ఆసక్తి కలిగించేది మనసే. ఈ తప్పులు చేయించేది మనసే, ఈ పాపాలు చేయించేది మనసే. కష్టాలు వస్తే మళ్ళీ బాధ పెట్టేది మనసే. మరి మనసు ఈ చెడు పనులు ఎందుకు చేయిస్తుంది? పాపాలు ఎందుకు చేయిస్తుంది? మంచే చేయించొచ్చు కదా? అలా ఎందుకు చేయించదు? ఆలోచిస్తే ఇలా ప్రవర్తించడానికి కారణం "దాని యొక్క గుణం" అని తెలుస్తుంది.

మానవుల్లో ఈ మనసు యొక్క గుణాలు నాలుగు రకాలు:-

1. తమోగుణం, 2. రజోగుణం, 3. సాత్విక గుణం, 4. నిర్గుణం.

అలా మనసు యొక్క గుణాన్ని బట్టి మనసు మనిషి చేత రకరకాల పనులు చేయిస్తుంది. మనసు కనుక తమోగుణం, రజోగుణంలో ఉంటే ఆ మనిషి చేత తప్పులు, పాపాలు చేయిస్తుంది. చేయకూడని పనులు చేయిస్తుంది. చివరకు వాటి ఫలితం కష్టాల రూపంలో ఆ మనసే అనుభవించవలసి

వస్తుంది.

"తమోగుణంలో" ఉన్నవారి ప్రవర్తన, వారి యెక్క లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో భగవద్గీతలో ఈ రకంగా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ అప్రకాశో ప్రవృత్తిశ్చ ప్రమాదో మోహ ఏవ చ ।
తమస్యేతాని జాయన్తే వివృద్ధే కురునన్దన ॥ (భ.గీ 14 -13)

తాత్పర్యం:- "కురువంశీయుడగు ఓ అర్జునా! తమోగుణం పెరిగితే మానవుల్లో అవివేకము అంటే బుద్ధిమాంద్యము, సోమరితనము, అజాగ్రత్త, అజ్ఞానము అంటే మూఢత్వం అనేవి కలుగుతాయి అని చెప్పడం జరిగింది."

తమోగుణం పెరిగితే మానవుల్లో అవివేకం అంటే వివేకం నశించి పోతుంది, బుద్ధి మాంద్యం అంటే బుద్ధి చాలా మందగిస్తుంది, సోమరితనం చాలా బద్ధకిస్తూ ఉంటారు. అజాగ్రత్త దేని మీద సరైన జాగ్రత్త ఉండదు. అలాగే అజ్ఞానం అంటే మూఢత్వం మరి ఈ మూఢత్వం అందరూ ఏదిచేస్తే అది చేయడం, ఆలోచించడం అన్నది ఉండదు. ఇలాంటివి కలుగుతూంటాయి.

అందుచేత తమో గుణ లక్షణాలు మనం ఒక్కసారి తెలుసుకుందాం. "మోహము, అజ్ఞానము, మూర్ఖత్వం, సోమరితనం, అతి నిద్ర, ప్రమాదాలు, మద్య సేవనం, మాంసాహారం, జంతుబలులు, జాతర్లు, మొండితనం, కర్తవ్య కర్మలు మరవడం." ఇవన్నీ కూడా తమోగుణ లక్షణాలు.

తమో గుణంలో ఉన్నవారు ఈ రకమైనటువంటి లక్షణాలతో ఉంటారు.

- మోహం అంటే వ్యామోహం, విపరీతమైన వ్యామోహం. తన వారి పట్ల, ధనంపట్ల, తనకున్న పదవులు ఇలాంటి వాటి పట్ల మోహం ఉంటుంది.
- అలాగే మూఢత్వం, అజ్ఞానం అలాగే మూర్ఖత్వం కూడా ఉంటుంది. అంటే తాను పట్టుకున్న కుందేలుకి మూడే కాళ్ళు. ఇంక ఎవరు చెప్పినా వినడు. తనకు తోచిందే రైట్ అంటాడు.
- అలాగే సోమరితనం అంటే బద్ధకం. ఏ పని చేయాలని అనిపించదు.

ఎంతసేపు కానా – పీనా. అలాగే అతి నిద్ర. ఇంకా ఏముంది సోనా. ఇటువంటి నిర్లక్ష్యం వల్ల ఏమవుతాయి?కొన్ని ప్రమాదాలు కూడా జరగొచ్చు.

౦ అలాగే మద్య సేవనం అంటే మందు బాగా తాగుతూ ఉంటారు. మాంసాహారం భుజిస్తూ ఉంటారు.

౦ జంతు బలులు తప్పు లేదు అనుకుంటారు. మరి జాతరలకు వెళ్ళడము అక్కడ ఈ జంతువులని చంపడము, వాటిని తినడము ఇవన్నీ చేస్తారు. మొండితనం చెప్తే వినరు.

౦ అలాగే చేయవలసిన కర్మలన్నీ మర్చిపోతూంటారు.

అలాగే "రజోగుణంలో" ఉన్నవారి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో భగవద్గీతలో ఈ రకంగా చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ లోభః ప్రవృత్తి రారమ్భః కర్మణా మశమః స్పృహా ।
రజస్యేతాని జాయన్తే వివృద్ధే భరతర్షభ ॥ (భ.గీ.14-12)

తాత్పర్యం:- "భరతవంశీయుడగు ఓ అర్జునా! రజోగుణం అభివృద్ధి చెందితే మానవునిలో లోభత్వం, నిషిద్ధ కర్మలు చేయడం, మన:శాంతి లేకుండా ఉండడం, ఆశ అన్నవి కలుగుతూ ఉంటాయి.

౦ రజోగుణం అభివృద్ధి చెందితే మానవునిలో లోభత్వం అంటే పిసినారితనంగా ఉంటారు.

౦ నిషిద్ధ కర్మలు ఏ యే కర్మలు అయితే శాస్త్రాల్లో నిషేధింపబడ్డాయో అవే చేస్తూ ఉంటారు. ఏవైతే వద్దని చెప్పబడ్డయో అవే చేస్తూ ఉంటారు.

౦ ఇవన్నీ చేయడం వల్ల కష్టాలు వచ్చి, సమస్యలు వచ్చి మనశ్శాంతి ఉండదు.

౦ ఇవన్నీ కాకుండా ఆశ ఏది చూసినా ప్రతీ దాని మీద ఆశ, సంపదల మీద, పదవులు వీటన్నింటి మీద ఆశ కలుగుతూ ఉంటాయి. అందుచేత ఒక రకంగా రజోగుణ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో ఒకసారి చూద్దాం.

o మోహము (వ్యామోహం), లోభము (పిసినారితనం).

o అహంకారము అంటే గర్వం. ఈ రజోగుణంలో ఇది చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

o మమకారము మరి తన వాళ్ళ మీద మమకారం, ఇతరుల మీద ద్వేషం.

o స్వార్థము ఎక్కువగా ఉంటుంది.

o ధంభం అంటే గొప్పలు బాగా చెప్పుకుంటూ ఉంటారు.

o రాగము అంటే తమ వాళ్ళ మీద అనురాగము ఉంటుంది.

o భోగము అంటే విషయభోగం. ఈ ప్రాపంచిక విషయాల పట్ల, సుఖాల పట్ల ఆసక్తి ఉంటుంది.

సుఖ దుఃఖాలు ఉంటాయి. దీని వల్ల సుఖం ఉంటుంది అలాగే దుఃఖం ఉంటుంది. కష్టపడి చేయడం వల్ల కొన్ని సుఖాలు కలుగుతాయి. అలాగే చేయకూడని పనులు చేయడం వల్ల దుఃఖం కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది.

అందుచేత ఆ దుఃఖం వచ్చినప్పుడు, ఇలాంటి సమస్యలు వచ్చినప్పుడు అశాంతికి లోనవుతారు. అలాగే ఫలాపేక్ష తను చేసిన పనులకి ఫలితం రావాలి అనేటటువంటి అపేక్ష కూడా ఉంటుంది.

అలాగే కోరికలు విపరీతంగా ఉంటాయి. చంచలత్వం మనసు స్థిరంగా ఉండదు. ఇప్పుడు ఒక మాట మాట్లాడితే కాసేపు ఇంకో రకం మాటలు మాట్లాడతారు. అలాగ మాంసాహారం, హింస వెనకాడరు. మాంసం తినకూడదు అని చెప్పినా కూడా మానరు. ఇవన్నీ రజోగుణ లక్షణాలు.

అలాగే సాత్విక గుణంలో వుంటూ ఈ రకమైన లక్షణాలు కలిగి ఉంటారు అని భగవద్గీతలోనే శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది.

మనసు "సాత్విక గుణంలో" ఉంటే ఆ మనిషి చేత తప్పులు, పాపాలు చేయించదు.

ఏ మనసుకైతే సాత్విక గుణం ఉంటుందో అప్పుడు ఆ మనసు తప్పులు చేయించదు, పాపాలు చేయించదు. అన్నీ మంచి పనులే చేయిస్తుంది, సేవలు చేయిస్తుంది. మనిషికి అన్నీ లాభాలు కలిగిస్తుంది, ఏమీ నష్టాలు రావు.

అటువంటి మనిషి సుఖ సంతోషాలతో జీవించగలుగుతాడు. అందుకే ఎవ్వరైనా సరే జీవితం బాగుండాలి అంటే ముందు సాత్విక గుణంలోకి రావాలి. సాత్విక గుణంలోకి రావడం అంటే మనసును శుద్ధి చేసుకోవడం.

ఈ సాత్విక గుణం ఉన్నవారి లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయో భగవద్గీతలో ఏం చెప్పబడిందో ఒక్కసారి మనం చూద్దాం.

శ్లో॥ సర్వద్వారేషు దేహే స్మి న్ప్రకాశ ఉపజాయతే ।
జ్ఞానం యదా తదా విద్యా ద్వివృద్ధం సత్త్వ మిత్యుత ॥ (భ.గీ.14-11)

తాత్పర్యం:- "సాత్విక గుణం అభివృద్ధి చెందినప్పుడు, అది పెరిగినప్పుడు మానవుని సమస్త చర్యలు సాత్వికంగా, నెమ్మదిగా, మెత్తగా, ప్రకాశవంతంగా అంటే బుద్ధివంతంగా జ్ఞానవంతమైనవిగా ఉంటాయి."

బుద్ధి ఉంటే చేయవలసింది చేస్తారు. చేయకూడనిది చేయరు. అవి జ్ఞానవంతమైనవిగా కూడా ఉంటాయి.

సాత్విక గుణంలోకి వస్తే "బుద్ధి" అన్నది వికసిస్తూ ఉంటుంది. శుద్ధ సాత్విక స్థితిలో "జ్ఞానం" కూడా కలుగుతూ ఉంటుంది.

ఈ సాత్విక గుణ లక్షణాల గురించి ఏం చెప్పబడింది అంటే?

o "ఫలాపేక్ష లేకుండా ఉండడం." ఫలాపేక్ష అంటే ఏదైనా పని చేస్తే దానికి ఈ ఫలితం రావాలి అనేటటువంటిది వుండదు.

ఈ సాత్విక గుణంలోకి వచ్చిన వాళ్ళు ఫలితం గురించి ఆలోచించరు. చేయాల్సింది చేస్తే ఏది వస్తే అది వస్తుంది అనుకుంటారు.

o అలాగే సుఖం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే ఎప్పుడైతే సమస్యలు ఉండవో, రోగాలు ఉండవో, మరి ఖచ్చితంగా అందరికీ మంచి పనులు చేస్తూ

ఉంటారో దాని ఫలితంగా వాళ్ళకి భోగాలు కలుగుతాయి అంటే సుఖపడుతూ ఉంటాడు.

ం "వివేకం" కూడా కలుగుతుంది అంటే ఏది చేయాలి ఏది చేయకూడదు, ఏది మంచిది ఏది చెడు, ఏది ధర్మము ఏది అధర్మము, ఏది న్యాయము ఏది అన్యాయమో, ఏది సత్యమో ఏది అసత్యమో ఇవన్నీ కాస్త అర్థమవుతాయి.

ఎప్పుడైతే తెలిసాయో! వివేకం కలిగిందో వెంటనే చేయకూడనివి మానేస్తారు, చేయవలసింది చేస్తారు. మరి సహజంగానే భవిష్యత్తు చాలా బాగుంటుంది.

ం ఈ సాత్విక గుణంలో జ్ఞానం మీద ఆసక్తి ఉంటుంది. జ్ఞానం పొందాలి, జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి అని ఆత్మజ్ఞానం మీదే మనసు మొగ్గు చూపుతూ ఉంటారు. ఆ జ్ఞానం మీద ఆసక్తి పెరిగే కొద్దీ ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలని, ఆత్మజ్ఞానం పొందాలని వుంటుంది.

ం "అంత:కరణం శుద్ధి అవుతుంది."

ం "బ్రహ్మచర్యం" అంటే బ్రహ్మంలో చరించడం. బ్రహ్మం మీద అంటే ఆత్మ మీద ఆసక్తి ఉంటుంది.

ం "స్వాధ్యాయం" అంటే సాత్వికంలో ఉండగా పుస్తకాలు బాగా చదువుతారు. పుస్తకాలు కొంటూ ఉంటారు.

ం శాంతం (ఊరికే ఆవేశపడరు).

ం గర్వపడరు.

ం అహంకరించరు.

ం అహింస పాటిస్తారు, హింస మానేస్తారు.

ం నిరాడంబరత వుంటుంది. గొప్పలకి పోరు.

ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ కూడా సాత్విక గుణ లక్షణాలు.

ఈ మూడు గుణాల్లో ఉన్నవాళ్ళు ఎలాంటి ప్రవర్తన ఉంటుంది?

ఎలాంటి ఫలితాలు ఉంటాయి? వాళ్ళు ఏ రకంగా ప్రవర్తిస్తారు? ఎలాంటి కర్మలు చేస్తారు? ఎలాంటి లక్షణాలు వాళ్ళకు ఉంటాయి? ఇవన్నీ కూడా మనం తెలుసుకున్నాం.

ఇటువంటి గుణాలతో ఉంటే ఎలాంటి ఫలితాలు వస్తాయో మనకి భగవద్గీతలో చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ కర్మణః సుకృతస్యాహుః సాత్త్వికం నిర్మలం ఫలమ్ ।
రజసస్తు ఫలం దుఃఖ మజ్ఞానం తమసః ఫలమ్ ॥ (భ.గీ.14- 16)

తాత్పర్యం:- "సాత్వికమైన కర్మలకు" "నిర్మలసుఖం" ఫలమని అంటే సాత్విక గుణంలో ఉండి, సాత్విక స్థితిలో ఉండి చేసేటటువంటి కర్మలకు నిర్మలమైన సుఖం వాళ్ళు పొందుతారు. ఎందుకు సుఖం పొందుతారు? చేసేవి మంచి పనులు కాబట్టి మంచి ఫలితాలు వస్తాయి, భోగాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి వాళ్ళు సుఖాన్ని అనుభవిస్తారు.

అలాగే "రజోగుణ" సంబంధమైన కర్మలకు "దుఃఖం" ఫలమని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది అంటే ఆ రజోగుణంలో ఉండి చేసే కర్మల ఫలితం "దుఃఖం." కారణం చేయకూడనివి చేస్తారు, అధర్మ యుక్తంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఆ రకంగా చేయడం వల్ల వాటి ఫలితం చివరికి దుఃఖం కలిగిస్తుంది.

అలాగే తమోగుణంలో ఉండి చేసేటటువంటి కర్మ ఫలం "అజ్ఞానము" అంటే అపారమైన దుఃఖం ఫలమని శ్రీ కృష్ణుల వారే చెప్పారు. కారణం అజ్ఞానంలో ఉంటే అన్నీ చేయకూడని పనులే చేస్తారు, తెలిసి కూడా తప్పులు చేస్తారు. వాటి ఫలితంగా దుఃఖం అనుభవిస్తారు.

భగవద్గీతలో ఏం చెప్పబడింది అంటే?

శ్లో॥ సత్త్వా త్సంజాయతే జ్ఞానం రజసో లోభ ఏవ చ ।
ప్రమాదమోహౌ తమసో భవతో జ్ఞాన మేవ చ॥ (భ.గీ. 14 -17)

తాత్పర్యం:- సత్వగుణం వలన జ్ఞానము, రజోగుణం వలన లోభము, తమోగుణం వల్ల అజాగ్రత్త, భ్రమ, అజ్ఞానం కలుగుతున్నాయి.

అందుచేత తమోగుణంలో అజ్ఞానం ఉంటుంది. అలాగే రజోగుణంలో లోభం ఉంటుంది. అదే సత్వగుణంలో జ్ఞానం ఉదయిస్తుంది. సత్వగుణంలోకి వచ్చేసరికి జ్ఞాన సంపాదించాలనే ఆసక్తి కలగడమే కాదు, ఆ జ్ఞానాన్ని కూడా సంపాదిస్తూ ఉంటారు.

ఈ మూడు గుణాల గురించి భగవద్గీతలో ఇంకా ఏం చెప్పబడిందో తెలుసుకుందాం.

ఈ గుణాలు ఉన్నవాళ్ళు మరణించిన తర్వాత ఏం జరుగుతుంది?

ఎందుచేతనంటే మీకు ఇదే జీవితం కాదు, మరణించిన తర్వాత కూడా ఇంకా జీవితం ఉంది, మీరు ఇంకా ఉంటారు. కారణం మీరు దేహం కాదు. మీరు ఆత్మలు. పత్రీగారు అస్తమాను దీన్ని గుర్తు చేస్తూ ఉంటారు. "You are not bodies- You are souls" అంటారు. మీరు దేహాలు కాదు, మీరు ఆత్మలు అని చెప్తూ ఉంటారు. ఆత్మలమైన మీరు కొన్నాళ్ళే ఈ దేహంలో ఉంటారు. తర్వాత ఈ దేహాన్ని వదిలేస్తారు.

వదిలేసినప్పుడు పై లోకాలకి వెళ్తాం. పై లోకాలకి వెళ్ళినప్పుడు గొప్ప లోకాలకి, ఉన్నతమైన లోకాలకి మనం చేరుకోవాలి కానీ క్రింద లోకాలు, అధోలోకాలు మనం చేరుకుంటే మనమే నష్టపోతాం.

అందుచేత ఏ గుణంలో ఉంటే చనిపోయిన తర్వాత ఏం జరుగుతుంది అన్నది మనం తెలుసుకోవాలి. ఊరికే ఏదో ఆ లాభం కోసం, ఈ లాభం కోసం ధ్యానం చేయడం కాదు. ముందు గుణం మార్చుకోవడం కోసం ధ్యానం చేయాలి, పట్టుదలగా చేయాలి, గుణం మార్చుకోవాలి.

శ్లో॥ ఊర్ధ్వం గచ్ఛన్తి సత్త్వస్థా మధ్యే తిష్ఠంతి రాజసాః ।
జఘన్యగుణవృత్తిస్థా అధో గచ్ఛంన్తి తామసాః ॥ (భ.గీ.14-18)

తాత్పర్యం:- సత్వగుణం కలవారు మరణానంతరం ఊర్ధ్వ లోకాలకు వెళ్తున్నారు అన్నాడు. అలాగే రజోగుణం కలవారు మధ్యమ లోకాలకు వెళ్తున్నారు, తమోగుణం కలవారు అధో లోకాలకు వెళ్తున్నారు.

సత్వగుణం కలవారు మరణిస్తే గనుక మరణానంతరం ఊర్ధ్వ లోకాలకి వెళ్తున్నారు అంటే సత్వగుణంలో ఉన్నప్పుడు దేహాన్ని వదిలినవారు ఊర్ధ్వ లోకాలు చేరుకుంటారు.

నిజంగా ఈ ఊర్ధ్వ లోకాలు చేరుకోవడానికి హిందూమతంలో కర్మకాండలు చేస్తారు, పిండాలు పెడతారు, దానాలు చేస్తారు. ఇవన్నీ చేస్తూ ఉంటారు. దేనికి అంటే ఊర్ధ్వ లోకాలు చేరడానికి.

అందుచేత గుణం మార్చగలిగేది, మారేది ఒక్క ధ్యాన సాధన వల్లే. ఎవరైతే సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకుంటూ ధ్యానం చేస్తారో తప్పనిసరిగా వారి గుణం మారుతుంది. నిజంగా ఈ జన్మలో మోక్షం కూడా పొందక్కర్లేదు. సాత్విక గుణంలోకి వచ్చి శరీరాన్ని వదిలిపెట్టినా అంతులేని లాభం పొందగలుగుతారు.

పత్రీగారు చెప్తూ ఉంటారు. ఒక తమోగుణంలో నుంచి రజోగుణం లోకి మారాలి అంటే సహజ సిద్ధంగా వాడు ఏ ప్రయత్నం చేయకపోతే వంద నుంచి నూట యాభై జన్మలు పడతాయి అన్నారు. అదే రజోగుణంలో నుంచి సాత్విక గుణంలోకి రావాలి అంటే ఇంకో వంద నుంచి నూటా యాభై జన్మలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది.

ఇది పత్రీగారు ఎన్నో సందర్భాల్లో చెప్పారు. అంటే ఎన్ని జన్మలు ఎత్తాల్సి వస్తుంది? ఎన్నో జన్మల్లో ఎన్నో రకాల బాధలు అనుభవించాల్సి వస్తుంది? అలా ఆ సాత్విక గుణంలోకి వచ్చి జీవితం సరైన పద్ధతిలో నడిపించుకోవడానికి ఎన్ని బాధలు పడాల్సి వస్తుంది అన్నది దీన్ని బట్టి తెలుసుకోవాలి.

అందుచేత "పత్రీగారు అటువంటి శ్రమ లేకుండా, ఇన్ని జన్మల అవసరం లేకుండా కొన్ని నెలలు తీవ్ర సాధన చేస్తే ఖచ్చితంగా సాత్విక గుణంలోకి వస్తారు. నేను మూడు రోజుల క్లాస్ కి వచ్చిన వాళ్ళందరికీ అదే చెప్తాను."

మీకు అనుభవాలు అక్కర్లేదు, లాభాలు అక్కర్లేదు, ముందు మీరు కాస్త మీ తెలివిని ఉపయోగించి సాత్విక గుణంలోకి రావడానికి ప్రయత్నం చేయండి. ఇంకా మీ లైఫ్ మీరు చూసుకోనక్కర్లేదు. అక్కడి నుంచి ఆ గుణమే మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది, సరైన విధంగా నడిపిస్తుంది.

మీరు ఎలా జీవించాలో అలా జీవిస్తారు, ఏం చేయాలో చేస్తారు, మిమ్మల్ని సరైన దారిలో అదే మిమ్మల్ని నడిపిస్తుంది. కీలకం అంతా ఇక్కడే ఉంది, ఇంకెక్కడా లేదు, ఊరికే అవొస్తాయి, ఇవొస్తాయి, ఈ చక్రాలు, యాక్టివేషన్ లాంటివన్నీ ఊరికే చెప్పుకోవడానికే కానీ గుణం మారకపోతే అవన్నీ ఎన్ని విన్నా, ఎన్ని చూసినా, ఏం చేసినా ఏం ప్రయోజనం లేదు.

ఊరికే అది మారిపోతుంది, ఇవన్నీ మారిపోతాయి అని అవి చేసేస్తే కాదు. ఈ గుణం మార్చుకోండి చాలు, అన్నీ సెట్ రైట్ అయిపోతాయి. మనిషి యొక్క పని అంతా గుణంలోనే ఉంది. ఆ గుణం మారాలి. ప్రకృతిలో ఉన్న గుణాన్ని బట్టే మనిషి ప్రవర్తన ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రవర్తనను బట్టే మనిషి భవిష్యత్తు తీర్చి దిద్దబడుతుంది.

మీ జీవితం సరిగ్గా ఉండాలంటే మీ పనులు సరిగ్గా ఉండాలి. మీ పనులు సరిగ్గా ఉండాలి అంటే మీ గుణం సరిగ్గా ఉండాలి. మీ గుణం సరిగ్గా ఉండాలంటే మీ మనసు శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఇంతకన్నా ఏమీ లేదు.

అందుకే నేను ఏం చెప్తానంటే కనీసం భీమవరం మూడు నెలలు వరుసగా రమ్మంటాను. ఎందుకంటే ఒక నెల వస్తారు, రెండు, మూడు గంటలు ఈజీగా కూర్చుంటారు. అదే వాళ్ళు ఇంటికి వెళ్ళి కొనసాగించగలిగితే ఖచ్చితంగా కొన్ని నెలల పాటు చేస్తే మార్పు వస్తుంది.

కానీ సహజంగా ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత ప్రాపంచిక వ్యవహారంలో పడిపోతారు. భీమవరం వచ్చి ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు మొదట్లో ఒక వారం రోజులు బాగానే ఉంటుంది. ఆ పట్టు అలా కొన సాగుతుంది కానీ వారం, వారం అయ్యేసరికి పట్టు తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. చివరికి మళ్ళీ మామూలు

స్థితికి వచ్చేస్తారు.

అందుచేతే మామూలు స్థితికి వచ్చే టైంలో మళ్ళీ భీమవరం వస్తే మళ్ళీ ఫుల్ ఛార్జ్ అవుతారు. చార్జ్ అయ్యి మళ్ళీ మామూలుగా కొనసాగిస్తారు. అలా మూడో నెల కూడా వచ్చేసరికి ఇంకా వాళ్ళు చూడక్కర్లేదు, బ్రహ్మాండంగా తయారవుతారు.

ధ్యానం గంటలు గంటలు చేయాలంటే మీరు కొన్ని నెలల పాటు కంటిన్యూగా భీమవరం ఖచ్చితంగా రావల్సిందే. భీమవరంలో ఇచ్చినంత ట్రైనింగ్ మన సొసైటీలో ఇంకెక్కడా లేదు.

అందుచేత ఇన్ని గంటలు మన ఇంటిని వదిలేసి వేరే వాతావరణంలో అంతమంది జ్ఞానుల మధ్యలో కూర్చొని సామూహిక ధ్యానం చేసినప్పుడు, అదే కాకుండా భీమవరంలో ఉండే ధ్యాన మందిరం మరి 24 సంవత్సరాల నుంచి అక్కడ అందరూ ధ్యానమే చేస్తూ ఉండడం వల్ల అక్కడ విపరీతమైన వైబ్రేషన్స్ ఉంటాయి.

అన్ని వైబ్రేషన్స్ ఉండడం వల్ల అలా కూర్చుంటే కొత్తవాళ్ళు కూడా కళ్ళు తెరవరు. ఓకే చెప్పేదాకా అలాగే ఉండిపోతారు. అటువంటి అవకాశాన్ని తప్పనిసరిగా ప్రతి ఒక్కరు ఉపయోగించుకోవాలి. మీ మనసును శుద్ధి చేసుకొని సాత్విక గుణంలోకి వస్తూ మరి జీవితాన్ని లాభాల బాటలో నడిపించుకోవాలి.

సాత్విక గుణంలో ఉంటే జీవించి ఉన్నప్పుడు లాభమే, మరణించిన తర్వాత కూడా లాభమే. ఈ విషయం ప్రతీ ఒక్కరు అర్థం చేసుకోవాలి. అంతేకానీ అవొస్తాయి, ఇవొస్తాయి, అనుభవాలు వస్తాయి, వాళ్ళు కనిపిస్తారు, వీళ్ళు కనిపిస్తారు అంటారు. కానీ వాటి వల్ల ప్రయోజనం లేదు.

అసలు ఎవరు వస్తే ఏమిటి ఉపయోగం? నువ్వు ఇక్కడ తప్పులు చేస్తూ ఉంటే, చేయకూడని పనులు చేస్తే, పాపాలు చేస్తే, నువ్వు అవకాశం వచ్చినప్పుడు సేవలు చేయలేకపోతే, నువ్వు ఉన్నదాన్ని ఉపయోగించుకోలేకపోతే

ఏం కనిపిస్తే మటుకు నీకు ఏమిటి ఉపయోగం?

అవన్నీ అసలు అక్కర్లేదు. ఆరు మాసాలు కంటిన్యూగా మీరు భీమవరం వస్తే ఖచ్చితంగా మాస్టర్ అవుతారు, ఖచ్చితంగా మీరు ధ్యానం అందరికీ చెప్పగలుగుతారు, జ్ఞానాన్ని కూడా మీరు బోధించగలుగుతారు. మీరు కూడా బాగా మాట్లాడగలుగుతారు మరి అలా చెప్పడం వల్ల ఆ ఫలితం కూడా మీరు పొందగలుగుతారు.

మూడు నెలలు వస్తే సాత్విక గుణంలోకి రాగలిగిన సాధన సునాయాసంగా మీరు ఇంట్లో కూర్చుని చేసుకుంటారు.

మీరు ధ్యానం బాగా చేస్తే ఆటోమేటిక్ గా సత్వగుణంలోకి వస్తారు. భగవద్గీతలోనే ఉంది. ఇక ఇంతకన్నా ఏం కావాలి? ఇదంతా వేదాల్లో నుంచి వచ్చిన సారమే కదా? భగవద్గీత వేదజ్ఞానమే కదా? ఇంక దీనికి తిరుగులేదు కదా? శ్రీ కృష్ణుడులాంటి వారు చెప్పాడు అంటే దీనికి తిరుగు ఏం ఉంటుంది? అందుచేత శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు చెప్పే సత్య వాక్కుల్ని మనం అర్థం చేసుకొని అనుసరించాలి.

అందుచేత మీరు మరణించే లోపు సత్వగుణంలోకి రావాలి. ఇదే ఎవడైనా చేయవలసింది. ఇంక ఇంతకన్నా చెప్పడానికి ఏమీ లేదు, ఇది అర్థం చేసుకుంటే చాలు!

సత్వగుణం కలవారు మరణానంతరం ఊర్ధ్వ లోకాలకు వెళ్తున్నారు అన్నాడు. అలాగే రజోగుణం కలవారు మధ్యమ లోకాలకు వెళ్తున్నారు, మధ్యస్థ లోకాలకి వెళ్తున్నారు. ఆ ఊర్ధ్వ లోకాలంత ఉండదు కానీ మధ్య లోకాలకు వెళ్తారు. తమోగుణం కలవారు అధో లోకాలకు వెళ్తున్నారు.

వెళ్ళే లోకాలను బట్టి వాటి యొక్క ఫలితాలు ఉంటాయి. అందరూ అలాంటి వారే ఉంటారు. ఉన్నతమైన లోకాలు, ఊర్ధ్వ లోకాలలో గొప్ప వాళ్ళతో పరిచయాలు ఉంటాయి. వాళ్ళ జ్ఞానాన్ని వీళ్ళు పొందగలుగుతారు. తర్వాత

భవిష్యత్ జన్మలు అక్కడ వాళ్ళందరితో డిస్కస్ చేసుకుని దానికి అనుగుణమైన జన్మ ఎంచుకుంటారు.

అలా భూమి మీదకి వచ్చాక ఎంత మర్చిపోయినా కొన్ని పనులు చేయగలుగుతారు. అక్కడ అనుకున్నవి వాళ్ళకి అంతరం నుంచి తెలుస్తూ ఉంటుంది. అక్కడకు వెళ్ళింది ఆత్మే కాబట్టి అక్కడ ఆత్మ తీసుకున్న నిర్ణయాలు ఇక్కడ భూమి మీదకి వచ్చి దేహం తీసుకున్నా లోపల నుంచి అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

ఎప్పుడైతే అనిపిస్తుందో ఆ సత్వగుణంలో ఉన్నవాళ్ళకి తెలుస్తూ ఉంటుంది. అదే రజోగుణం, తమోగుణంలో ఉంటే లోపల నుంచి తెలిసినా వాళ్ళకి అర్థం కాదు.

ఈ మూడు రకాల గుణాల్లో ఉంటే వాళ్ళ ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుంది? వాళ్ళ ఫలితం ఎలా ఉంటుంది? వాళ్ళు మరణించిన తర్వాత ఏ స్థితి పొందుతారు? ఇవన్నీ తెలుస్తుంది.

అలాగే మూడు గుణాల గురించి చెప్పుకున్నాం. మొత్తం మానవుడికి నాలుగు రకాల గుణాలు ఉంటాయి. తమో గుణము, రజో గుణము, సాత్విక గుణము, నిర్గుణము. ఈ నాలుగు రకాల గుణాల్లో ఉంటారు అని భగవద్గీతలో చెప్పడం జరిగింది. మనం మూడు గుణాల గురించి చెప్పుకున్నాం.

ఎవరైతే నిర్గుణ స్థితికి చేరాలంటే చాలా తీవ్ర సాధన చేయాలి. సంవత్సరాలు తరబడి ప్రాపంచిక వ్యవహారాల మీద ఆసక్తి తగ్గించుకొని జీవితమంతా దానికోసమే వెచ్చించగలిగితే ఆ నిర్గుణ స్థితికి కూడా చేరుకోగలరు. “అసాధ్యమన్నది” ఏది కాదు కానీ దానికి తగ్గ కృషి చేయాలి.

నిర్గుణ స్థితిలో మానవుడు “దైవంలా” అంటే దేవుని ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుందో అలా ప్రవర్తిస్తాడు. ఎవరిని అయితే దేవుళ్ళంటున్నామో! అలా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడన్నమాట. అన్నీ గొప్ప కార్యాలే చేస్తాడు, లోక కళ్యాణకరమైన

పనులే చేస్తాడు, ఆ పనులకి అందరూ ఆశ్చర్యపోతూ ఉంటారు.

వీళ్ళు చేసే పనులన్నీ లోక కళ్యాణమే, అందరికీ లాభించేవే, అందరికీ ఆనందం కలిగించేవే అంటే సమస్త జీవరాశులతో, జంతువులు, పక్షులు వాటికి కూడా లాభం కలిగించే పనులే చేస్తూ ఉంటారు. మరి మానవులందరి మంచి కోసం ప్రయత్నిస్తారు. అందరినీ ఒక్కటిగా చూస్తారు.

వాడు వేరు, వీడు వేరు కాదు. అంతా మానవులే, ఆ స్థితిలో ఉంటాడు. అంతా వేరు వేరు అనే స్థితి తమో గుణము, రజోగుణం. అంతా ఒకటే అనేటువంటి స్థితి నిర్గుణం. అందుచేత వాళ్ళు అందరినీ ఒక్కటిగా చూస్తారు, అందరినీ ప్రేమిస్తారు. మరి అలా ఉంటే వాళ్ళని దైవమే అంటారు.

ముఖ్యంగా వాళ్ళకి మనసు నిర్గుణ స్థితికి చేరుకుంది అంటే శూన్యమై పోతుంది. మనసు అలా ప్రవర్తించడానికి దాని యొక్క గుణమే కారణం. అసలు మనసుకి ఇన్ని రకాల గుణాలు ఎందుకున్నాయి? అంటే దానికి కారణం శ్రీకృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీత ద్వారా బోధించడం జరిగింది.

శ్లో॥ ప్రకృతేః క్రియమాణాని గుణైః కర్మాణి సర్వశః ।
అహంకారవిమూఢాత్మా కర్తాహ మితి మన్యతే ॥ (భ.గీ.3-27)

తాత్పర్యం:- ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి సత్వరజతమో గుణాల మార్పుల చేతనే సమస్త కార్యాలు జరిగిపోతుండగా అహంకారం గల మూఢులు అన్నిటికీ కర్తను నేనే అని భావిస్తున్నారు.

పై శ్లోకాన్ని బట్టి మానవుని యొక్క గుణాలు ప్రకృతిని అనుసరించే ఉంటాయి అని శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది. అందుచేత దీని అర్థం లోకంలో మానవులు తమోగుణము, రజోగుణము, సత్వగుణం, నిర్గుణమనే నాలుగు రకాల గుణాలతో ఉంటారని శ్రీకృష్ణుల వారు చెప్పడం జరిగింది. ఇది ప్రకృతి సహజం. అలా ఏ గుణం ఉంటే వారి ప్రవర్తన దానికి తగ్గట్టుగా ఉంటుంది. అంటే వారు చేసే పనులు ఆ గుణాలన్నీ అనుసరించే ఉంటాయి.

అందుచేత తమో గుణంలో ఉన్న వారి ప్రవర్తన ఒక రకంగా

ఉంటుంది. అలాగే రజోగుణంలో ఉన్న వారి ప్రవర్తన మరొక విధంగా ఉంటుంది. సాత్విక గుణంలో ఉన్న వారి ప్రవర్తన ఇంకో రకంగా ఉంటుంది. అలాగే నిర్గుణ స్థితిలో ఉన్న వారి ప్రవర్తన వీటన్నిటికీ భిన్నంగా ఉంటుంది అని మనం తెలుసుకోవాలి.

పత్రిగారు "ఎంత వారలైనా కాంతదాసులే" అంటారు. సహజంగా ఈ మాట అనేసరికి ప్రతి ఒక్కరు ఏమనుకుంటారంటే ఎంత పెద్దవాళ్ళయినా, ఎంత ఆఫీసర్లయినా లేకపోతే ఇంకొకరైనా, ఎవరైనా సరే కాంత అంటే స్త్రీ దాసులు అనుకుంటారు. కానీ పత్రిగారు ఏం చెప్పారంటే కాంత అంటే ప్రకృతి అని అంటే ఎటువంటి వారైనా ప్రకృతి దాసులు అంటే ప్రకృతి గుణాలకు దాసులు అని చెప్పారు.

ఆ ప్రకృతి యొక్క గుణాలను బట్టే వాళ్ళ ప్రవర్తన ఉంటుంది అని పత్రిగారు వివరించడం జరిగింది. మరి నిజంగా పత్రిగారు ఇలాగ ఒక్కొక్క దానికి ఎంత లోతుగా వివరణ ఇస్తారో, ఎంత అర్థమయ్యేటట్టు ఇస్తారో నిజంగా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. అంత "మహాజ్ఞాని" కాబట్టే ఇవన్నీ ఆయన అలా వివరిస్తూ ఉంటారు.

అందుచేత ఎవరు పత్రిగారిని అనుసరిస్తారో, సందేశాలు వింటూ వుంటారో, ఆయన పుస్తకాలు చదువుతూ వుంటారో అంతులేని జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకోగలుగుతారు, గొప్పగా ఎదుగుతారు, జీవితంలో లాభం పొందుతారు.

ఎవరైతే శ్రీ కృష్ణుడు చెప్పినటువంటి ఈ విషయం అర్థం చేసుకుంటారో వాళ్ళకి తెలుస్తుంది. వాడి యొక్క గుణం బట్టే వాడు అలా ప్రవర్తిస్తున్నాడు, ఆ తప్పులు చేస్తున్నాడు అని అందుచేత ఆత్మజ్ఞానులు అలా ప్రవర్తించే వారిని విమర్శించరు, నిందించరు. అలాగే వాళ్ళని మార్చడానికి కూడా ప్రయత్నించరు.

కారణం వాళ్ళు మారరనే సంగతి కూడా వాళ్ళకి తెలుసు. వాళ్ళు మారాలి అంటే వాడి గుణం మారాలి. అందుచేత అలా వదిలేస్తారు తప్ప జ్ఞానులు వాళ్ళని పట్టించుకోరు. సహజంగా జ్ఞానులు వాళ్ళ మనసును మార్చే ప్రయత్నం చేస్తారు.

బాబూ ధ్యానం చేసుకో! నీకు ఈ లాభం వస్తుంది, ఆ లాభం వస్తుంది అని చెప్తే ఆ లాభం ఈ లాభం కోసమైనా ధ్యానంలో కూర్చుంటాడు. మెల్లిమెల్లిగా ధ్యానంలో కూర్చొని చేయగా చేయగా చేయగా వాడికి తెలియకుండానే వాడిలో మార్పు వస్తుంది. ఎందుకు అంటే? గుణం మారింది కాబట్టి ప్రవర్తన మారిపోతుంది. అప్పుడు ఆటోమేటిక్ గా వాడు బాగుపడతాడు.

అందుచేత గుణం మారకుండా ప్రవర్తన మారదని ఆత్మజ్ఞానులకు తెలుసు. అందుకే పత్రిగారు మనకు రెండు విషయాలు చెప్తారు. "నో కామెంట్ నో జడ్జిమెంట్" అంటే "ఎవరినీ విమర్శించద్దు, ఎవరి గురించి నిర్ణయాలు చేయొద్దు" అంటారు. వాడు ఎక్కువ, వీడు తక్కువ ఇటువంటి నిర్ణయాలు ఏమీ చేయొద్దు అంటారు.

కారణం వారు వాడి గుణాన్ని బట్టి ప్రవర్తిస్తారు. మీరు ఏమను కుంటారంటే? అలా చెప్పకపోతే వాడి తప్పు ఎలా తెలుస్తుంది? అని అనుకుంటారు. కానీ పత్రి గారు మనకి అవన్నీ వద్దు, ఎవ్వరినీ విమర్శించద్దు, ఎవరి గురించి నిర్ణయాలు చేయొద్దు అని అంటారు.

పత్రిగారే కాదు, ఇప్పుడు నేను చెప్పడమే కాదు, ఆఖరికి భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుల వారు కూడా నిర్గుణ స్థితికి చేరుకోవాలని స్పష్టంగా చెప్పారు.

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

తాత్పర్యం:- "ఓ అర్జునా! వేదాలు త్రిగుణాత్మకములగు సంసార విషయాలను తెలుపుతున్నాయి. నువ్వు ఈ త్రిగుణాలను వదిలిన వాడవుగాను,

ద్వంద్వాలు లేని వాడవుగాను మరి నిరంతరము శుద్ధ సత్వాన్ని ఆశ్రయించిన వాడిగా, యోగ క్షేమాలు దృష్టి లేనివాడవుగాను, ఆత్మజ్ఞాని కమ్ము."

ఈ త్రిగుణాలు సత్వరజతమోగుణాలు మరి సంసారానికి సంబంధించిన విషయాలే చెప్తూ ఉంటాయి. ఈ మూడు గుణాల్లో ఉన్నవారు సంసార విషయాల మీదే వుంటారు. అలాగే తమోగుణము, రజోగుణంలో ఉంటే ఈ కోరికలు ఇవన్నీ ఉంటాయి. సాత్విక గుణంలో ఉంటే అది కూడా సంసార లాభం పొందాలని దానాలు, సేవలు చేస్తారు. మొత్తం మీద ఏదైనా సరే అన్నీ సంసారానికి సంబంధించినవే.

అందుచేత ఆయన వీటిని కూడా వదిలేయమంటాడు. ఈ త్రిగుణాల్ని అధిగమించమంటాడు. అలా ఎప్పుడైతే వీటిని అధిగమిస్తావో అప్పుడు నీకు ద్వంద్వాలు ఉండవు. ఏమిటీ ద్వంద్వాలు? అహంకార మమకారాలు, గెలుపోటములు, నిందాస్తుతులు, లాభనష్టాలు.

ఇటువంటి ద్వందాలు లేనివాడుగా అవ్వమన్నాడు. నిరంతరం శుద్ధ సత్వం అంటే సాత్వికం కూడా కాదు. ఇంకా అందులో శుద్ధ స్థితి. ఆ స్థితిని ఆచరించమన్నారు. అంటే శ్రీ కృష్ణుల వారు కూడా సాత్విక స్థితిలోకి రమ్మని, సాత్విక గుణంలోకి రమ్మని, శుద్ధ సాత్వికుడుగా మారమని చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

అలాగే యోగక్షేమాలు దృష్టి లేని వాడగుము, ఆత్మజ్ఞానివి కమ్ము అన్నాడు. ఎవరైతే మరి ఆత్మజ్ఞాని అవుతాడో వాడికి ఇంకా ఈ యోగక్షేమాలు ఇవన్నీ అవసరం లేదు. ఎందుకు లాభాలు, నష్టాలు? ఉంటే మళ్ళీ భూమి మీదకి రావాలి. మళ్ళీ జన్మలు తీసుకోవాలి. ఈ రెండిటికీ అతీతంగా వెళ్ళిపోతే వాడు మోక్షాన్ని పొందుతాడు.

అటువంటి స్థితి మనకు రావాలి అంటే ప్రతిరోజు కృషి చేయాలి, సాధన చేయాలి. ఎవరైతే ఇలాంటి కృషి చేస్తారో ఖచ్చితంగా జీవితంలో ఎంతో

లాభం పొందుతారు అన్న సంగతి తెలుసుకోవాలి. ఈ మనసు యొక్క గుణాలను బట్టి ఈ విధంగా చెప్పుకోవచ్చు.

మీరు చూడండి. దీపంపై కుండ బోర్లించడాన్ని తమోగుణం అంటారు. అంటే మనసు మలినంగా ఉందన్నమాట. చూడండి లోపల వున్నటువంటి ఆత్మ “కోటి సూర్యుల కాంతి” కలిగి ఉంది. కానీ ఆ మనసు యొక్క గుణాన్ని బట్టి, మలినాన్ని బట్టి ప్రకాశిస్తుంది. మనసు మలినంగా ఉంటే వాడు రాక్షసుడులాగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. ఆ దైవ లక్షణాలు వాడిలో ఉండవు. దాన్ని తమోగుణం అంటారు.

దీపంపై గంప బోర్లించడాన్ని రజోగుణం అంటారు. ఆ కుండ తీసేసి దాని మీద ఒక గంప బోర్లించండి. గంపలో చిల్లులు, ఖాళీలు ఉంటాయి. కొంత ఆ దీపం యొక్క కాంతి బయటకి వెదజల్లుతూ ఉంటుంది. అలాగే రజోగుణంలో ఉన్నవారి మనసు ఆ రకంగా మారడం వల్ల ఆ లక్షణాలతో ఉంటారు.

అలాగే దీపంపై గాజు చిమ్నీని బోర్లించడాన్ని సత్వ గుణం అంటారు. మీరు దీపం మీద గాజు చిమ్మిని ఉంచితే మరి ఆ లోపల కాంతి ప్రకాశవంతంగానే ఉంటుంది. అలాంటి వారు ఎక్కువ సేవలు, మంచి కార్యాలు, లోక కళ్యాణకరమైన వాటి మీద ఆసక్తి చూపిస్తూ ఉంటారు.

అదే దీపంపై ఏమీ బొర్లించకపోతే నిర్గుణం అంటారు. ఇంకా వాడు దేవుడితో సమానం. పూర్తిగా ఈ దేహం ఆత్మ స్థితిలో ఉంటుంది, దైవ స్థితిలో ఉంటుంది. దైవం చేసే పనులే చేస్తూ ఉంటుంది.

అంటే ఈ లోపల ఉన్నటువంటి ఆత్మ శక్తి, ఆత్మ తేజస్సు, ఆత్మ ప్రకాశం ఇవన్నీ కూడా ఆ ఆత్మకు సంబంధించిన జ్ఞానం వెలికి రావాలి అంటే మనసు శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఎంత శుద్ధి చేస్తే వాడు అంత ఎదుగుతాడు, అంత మంచి కార్యాలు చేస్తాడు, అంత గొప్ప పనులు చేస్తాడు, వాడిని అంతా పొగుడుతారు, గొప్పవాడిగా కీర్తిస్తారు, మంచివాడిగా చెప్తారు.

ఇది బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. మానవుడు ఇన్ని రకాలుగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు అంటే దానికి కారణం మనసే. మనసు అంటే మనసు యొక్క గుణము అన్నది తెలుసుకోవాలి. మరి ప్రవర్తన కూడా మారాలి అంటే మనసుని మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

మీరైనా సరే! ఆలోచించుకోండి. వాడు మంచి పనులు చేస్తున్నాడు, వాడు లాభం పొందుతున్నాడు, వాడు గొప్పవాడిగా ఎదిగాడు. నేను కూడా ఎదగాలని ప్రతీ ఒక్కడికి ఉంటుంది. మీరు ఎదగాలి అంటే ముందు మీ మనసును మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

మీ మనసు మారితే మీరు ఆటోమేటిక్ గా ఎదుగుతారు. ఒకడు చెప్పక్కర్లేదు. మీ మనస్సు ఎంత శుద్ధమవుతే మీరు అంత గొప్ప స్థితికి వెళ్తారు, ఒకడిని అడగక్కర్లేదు. అంతా మీలోనే ఉంది, మీ లోపల మీరు సరి చేసుకోండి. అందుకే పత్రీగారు "బాహ్యం కాదు– నీ అంతరం చూసుకో" అంటారు.

అంతరంలో ఏముంది? ఆత్మ ఉంది. పైన మనసు ఉంది. ఆ మనసుని శుద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నమే చేయాలి. ఆ మార్గమే పత్రీగారు మనకిచ్చిన "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం. నేను అందుకే సరైన ధ్యానం చేయండి అంటాను. సరైన ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాసే".

“మనసు మంచిగా మారాలంటే”

అందరికీ మనసు ఉంది. దేహమే కాదు, దేహంతో పాటు మనసు, ఆత్మ ఉన్నాయి, కానీ మనసే ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. కారణం మనసును బట్టే దేహము, ఇంద్రియాలన్నీ పనిచేస్తాయి కాబట్టి.

అటువంటి మనసు గురించి తెలుసుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. ఈ మనసు చెడుగా ఉంటే చెడు పనులు చేస్తారు, చెడు ఫలితాలు వస్తాయి. ఆ మనసే గనుక మంచిగా ఉంటే మంచి పనులు చేస్తారు, మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

అటువంటి మనసు మంచిగా మారాలంటే అన్న దాని గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ముఖ్యంగా ఇక్కడ గమనించినట్లయితే పెద్దలు మనసును రెండు రకాలుగా పేర్కొన్నారు. అవి ఏమిటంటే 1.“కామ సంకల్ప సహితమైనది”, 2. “కామ సంకల్ప రహితమైనది.”

1.కామ సంకల్ప సహితమైనది:-

కామ అంటే కోరికలు, సంకల్పాలతో కూడుకున్న మనసు. దాన్నే కామ సంకల్ప సహితమైనది అంటారు. దానినే అశుద్ధ మనసు అని కూడా అంటారు.

అలాగే కామ సంకల్ప రహితమైనది అంటే కోరికలు, సంకల్పాలు లేని మనసు. దాన్నే శుద్ధ మనసు అంటారు.

ఇక్కడ గనుక గమనిస్తే సహజంగా ధ్యానం చేయని వారికి మనసు అశుద్ధంగానే ఉంటుంది. అటువంటి వారికి ఎన్నో కోరికలు ఉంటాయి, ఎన్నెన్నో సంకల్పించుకుంటూ ఉంటారు. అలా ఉన్నప్పుడు సహజంగానే అవి నెరవేర్చుకోనడానికి రకరకాల ప్రయత్నాలు చేస్తారు. ఆ కోరికలు తీర్చుకోవడానికి డబ్బు సంపాదించడం ముఖ్యం గనుక డబ్బు సంపాదించడానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

అలాగే ఇంకా చాలామందికి ఈ డబ్బు సంపాదన కోసం రకరకాల తప్పులు, పాపాలు చేస్తూ ఉంటే కష్టాలు, సమస్యలు, రోగాలు ఇవన్నీ వస్తాయి. అవన్నీ వచ్చినప్పుడు మళ్ళీ అందులోనుంచి బయట పడాలనే కోరిక. దాంట్లో నుంచి బయట పడాలి, ఈ సమస్య తొలగించుకోవాలి, ప్రశాంతంగా ఉండాలి, ఇలా ఎన్నో! దానికి మళ్ళీ ఎవరో గురువులనో లేకపోతే పెద్దలనో, ఎవరో ఒకరిని ఆశ్రయించి వారు చెప్పినట్టు చేస్తారు.

అదే హిందువులు అయితే గుడికి వెళ్ళడం, ఆ దేవుడ్ని ఆశ్రయించడం, అదే క్రిస్టియన్లు అయితే చర్చికి వెళ్ళడం ఆ దేవుడిని ప్రార్థించడం, ముస్లింలు అయితే మసీదుకి వెళ్ళడం అక్కడ దేవుడిని నమాజ్ అంటే ప్రార్థించడం చేస్తూ ఉంటారు. ఇది సహజంగా చూస్తున్నాం. ఈ కామ సంకల్ప సహితమైనటువంటి మనసు ఉన్నప్పుడు జరిగేది ఇది.

కానీ కొంతమంది ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారు. అలా వచ్చినా కూడా ధ్యానం చేస్తున్నా కూడా కొంతమందికి మనసు మలినంగానే ఉంటుంది అంటే అశుద్ధంగానే ఉంటుంది. వారికి కూడా ఎన్నో రకాల కోరికలు ఉంటాయి. ధ్యానంలోకి వచ్చినా ఎన్నెన్నో సంకల్పించుకుంటూ ఉంటారు.

అసలు ధ్యానం కూడా సంకల్పాలు పెట్టుకునే చేస్తూ ఉంటారు. అలా కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసమే చేస్తూ ఉంటారు. ఇవన్నీ కూడా చూస్తున్నాం కానీ సహజంగా ధ్యానం ఎవరైతే విశేషంగా చేస్తూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఉంటారో కొన్నాళ్ళకి వారి మనసు శుద్ధమవుతుంది.

ఎప్పుడైతే వారి మనసు శుద్ధమైందో వాళ్ళు కోరికలని, సంకల్పాలని అధిగమిస్తారు అంటే అదుపు చేసుకుంటారు అంటే వాళ్ళు అవసరాలకు పరిమితం అవుతారు అంటే వారికి ప్రాపంచికమైన కోరికలు, సంకల్పాలు అదుపులో ఉంటాయి అంటే వాటికి చాలా తక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ ఉంటారు.

దాంతో పాటు ఆ స్థాయికి వచ్చిన వాళ్ళకి ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి, జ్ఞానపరమైనటువంటి కోరికలు, సంకల్పాలు ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక అంటే

ఆత్మపరమైన అని అర్థం. నేను జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి, జ్ఞానం పెంచుకోవాలి అని ఇటువంటివన్నీ ఉంటాయి. అందుచేత వీళ్ళు ఏం చేస్తారంటే విశేషంగా ధ్యానం చేస్తూ ఉంటారు. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోసం, ఆత్మ ఉన్నతి కోసం ప్రయత్నిస్తారు.

నేను దేహం కాదు ఆత్మను అన్న విషయం తెలుస్తుంది. ఈ ఆత్మ ఎదుగుదల కోసం, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోసం కావలసిన ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందాలని తెలుసుకుంటారు. అది పొందడం కోసం ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అంతేకాదు వీరు ఆధ్యాత్మిక పరమైనటువంటి, మరి ఆత్మపరమైన కోరికలకి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు.

సహజంగా అశుద్ధ మనసు ఉన్నవాళ్ళు ప్రాపంచికమైన కోరికలకి ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. కానీ ఎప్పుడైతే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారో వారు, ఆధ్యాత్మిక పరమైనటువంటి, ఆత్మ పరమైనటువంటి కోరికలకి ప్రాముఖ్యం ఇస్తూ ఉంటారు.

అందుచేత వీరు విశేషంగా ధ్యానం చేస్తూ, జ్ఞానవంతమైన పుస్తకాలు చదువుతూ ఉంటారు. అలాగే ఆత్మజ్ఞానులతో సాంగత్యం చేస్తూ ఉంటారు, అంతేకాదు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో సేవలు కూడా చేస్తూ ఉంటారు, అంతే కాదు ఇలా చేస్తూ మనసుని ఇంకా శుద్ధి చేసుకుంటారు.

అలా శుద్ధి చేసుకుని మెల్లిమెల్లిగా జ్ఞానాన్ని సంపాదించు కుంటారు. ఆ జ్ఞానం పెంచుకునే ప్రయత్నం కూడా చేస్తారు, మెల్లిమెల్లిగా జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటారు. అలా వారికి జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ జీవితంలో తృప్తిగా, సంతోషంగా జీవించగలుగుతారు. ఎందుచేతనంటే “శబ్ద, స్పర్శాది విషయాలకు లోనైన వారికి, ఇంద్రియ సుఖాలకు దాసులైన” వారికి సహజంగానే “సుఖం స్వల్పంగాను, దుఃఖం అధికంగా” ఉంటుంది.

ప్రాపంచికమైనటువంటి, కామ సంకల్ప సహితమైంది అంటే అశుద్ధ మనసు. ఆ అశుద్ధ మనసుకి ఈ ప్రాపంచికమైనటువంటి కోరికలే ఉంటాయి,

అటువంటి సంకల్పాలే ఉంటాయి. వాళ్ళు సుఖభోగాలకి ఆకర్షితులు అవుతారు.

మరి ఈ ఇంద్రియాల ద్వారా ఆ సుఖాలు కోరుకుంటారు. మానవుడికి పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి. ఆ పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు తోటి సుఖాలు అనుభవించాలని కోరుకుంటారు. అందుకే ఎవరైతే ఈ శబ్ద స్పర్శలు, "శబ్దము" అంటే మాట. మంచి సంగీతం వినాలి అలాగే మంచి దృశ్యాలు చూడాలి అని అనుకుంటారు.

అలాగే స్పర్శ అంటే ఆ కామవాంఛ తీర్చుకోవాలి లేకపోతే ఇంకా మంచి ఏసీ లో ఉండాలి, మంచిగా, సుఖంగా ప్రయాణం చేయాలి అని, ఇటువంటి వాటికి లోనై ఉంటారు. సహజంగా ఇటువంటి వాటికి లోనైన వారికి సుఖం స్వల్పంగా ఉంటుంది, దుఃఖం మటుకు అధికంగా ఉంటుంది. ఈ సుఖాల కోసం ప్రయత్నం చేస్తారు కానీ ఎంత ప్రయత్నం చేసినా వారికి ఉండే సుఖం చాలా స్వల్పంగా ఉంటుంది.

ఎవరిని చూసినా అదే కనిపిస్తూ ఉంటుంది. వీరు కష్టపడతారు, సంపాదిస్తూ ఉంటారు. చాలా మంది జీవితాలు గమనించినట్లయితే డబ్బులు బాగా ఉన్న వాళ్ళు ఉదయం నుంచి రాత్రి దాకా ఎంతో కష్టపడతారు.

మరి ఈ కష్టం అంతా దేనికంటే సుఖపడడం కోసం మరి ఇంతసేపు కష్టపడి రాత్రి కాసేపు పొందేటటువంటి సుఖం కోసమే. చూస్తే ఎంత కష్టపడుతున్నారు? కానీ పొందే సుఖం స్వల్పం.

అలాగే ఈ సంపాదన కోసం వీళ్ళు చేసే కృషిలో ఎంతో టెన్షన్స్ లేకపోతే ఎన్నెన్నో గొడవలు, సమస్యలు, ఇబ్బందులు రకరకాలైనటువంటివి ఎదుర్కొంటూ ఉంటారు. మరి వాటి వల్ల కూడా దుఃఖాన్ని పొందుతూ ఉంటారు.

పెద్దలు ఏం చెప్పారంటే ఎవరైతే ఈ శబ్ద స్పర్శాది అంటే శబ్దము, స్పర్శ, దృశ్యము, రుచి ఇటువంటి సుఖాలకి లోనైన వారికి సుఖం స్వల్పంగాను, దుఃఖం అధికంగా ఉంటుంది అని చెప్తారు. అందుకే వశిష్టుల వారు యోగ

వాశిష్టంలో ఈ ప్రపంచంలో దుఃఖాలు అనంతం, సుఖం గడ్డిపోచంత అన్నారు.

అందుచేత దుఃఖంతో కూడుకొని ఉన్న ఈ సంసారిక సుఖాల్లో దృష్టి ఉంచకూడదు అని వశిష్టుల వారు చెప్పారు. స్వల్ప సుఖాల కోసం అంతులేని దుఃఖం అనుభవించడం కాదు. దుఃఖం నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయాలని వశిష్టుల వారు చెప్పడం జరిగింది. ఎంత అద్భుతమైన సందేశం ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

శ్రీరాముడు అంతటి వాడికే బోధ చేశారు అంటే ఆయన ఎంత గొప్పవాడై ఉంటాడు. శ్రీరాముడికి కలిగిన దుఃఖాన్ని తన జ్ఞాన బోధతో తొలగించగలిగాడు అంటే వశిష్టుల వారు ఎంత గొప్పవారో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. మరి ఆయన పొందినటువంటి జ్ఞానసారాన్ని రాముడి ద్వారా లోకానికి స్పష్టంగా బోధించారు. "నాయనా! ఈ ప్రపంచంలో సుఖాలు గడ్డిపోచంత, దుఃఖం అనంతం" అని అన్నాడు.

స్వల్ప సుఖాల కోసం అంతులేని దుఃఖం అనుభవించడం కాదు. రాత్రి పగలు కష్టపడి కొద్దిపాటి సుఖం కోసం జీవితమంతా కష్టపడతారు. చివరికి జీవితం అయిపోతుంది కానీ అంత కష్టపడి తన సమయాన్ని, శక్తిని, యుక్తిని అన్నిటినీ దానికే పెడుతున్నారు.

ధనం సంపాదించి తన ఆస్తులు పెంచుకొని, ఇంకా సుఖాలు సమకూర్చుకొని అనుభవిద్దామని అనుభవించే లోపులోనే వెళ్ళిపోతున్నారు.

పాపం! అంత కష్టపడి చివరికి వెళ్ళిపోవడం ఎంతోమంది జీవితాల్లో చూస్తున్నాం. మరి ఎంతో కష్టపడి, సంపాదించి ఇల్లు కడితే చివరికి వాళ్ళు వెళ్ళిపోతున్నారు. అందుచేత నువ్వు దుఃఖం నుంచి బయట పడే ప్రయత్నం చెయ్యి అన్నారు. అందుచేత కనీసం 25% ఈ దుఃఖంలో నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

ఎందుకంటే ఎన్ని ఉన్నా దుఃఖం ఉంటే అవి ఏమీ ఉపయోగం లేనివి, అటువంటి వాటి కోసం ప్రయత్నించడం కాదు. అందుచేత ప్రతీ

ఒక్కరు ఇది అర్థం చేసుకోవాలి.

పత్రిగారు చెప్పేదంతా మొత్తం దుఃఖంలో నుంచి బయటపడడానికే. అసలు మేము మూడు రోజుల క్లాసులు పెట్టి బోధించేదంతా ఇదే. పత్రిగారు ఏది బోధిస్తున్నారో, పెద్ద పెద్ద మహర్షులు, గొప్ప గొప్ప వాళ్ళు ఏది బోధిస్తున్నారో ఆ విషయాలే బోధిస్తున్నాం.

ఏదో తాత్కాలికంగా ఒకటో రెండో సమస్యల నుంచి, కష్టాల నుంచి బయటపడడం కాదు. లేకపోతే అవేవో అనుభవాలు పొందడం కాదు. అసలు ఏం చేయాలి? ఏం చేయకూడదు? ఇవి తెలుసుకోవాలి.

జీవితంలో ఏవి మనకు నష్టాన్ని కలిగిస్తున్నాయి? మనకి ఏవి లాభం కలిగిస్తాయి? మనం చేయకూడనివి ఏంటి? చేయవలసినవి ఏంటి? ఇవన్నీ తెలుసుకుని దానికి అనుగుణంగా జీవిస్తే జీవితం అద్భుతంగా ఉంటుంది. అవన్నీ మానేసి ఏవేవో చేస్తే ఏంటి ఉపయోగం? అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ ఇది తెలుసుకోవాలి. లేకపోతే ఏం ప్రయోజనం లేదు. వశిష్టులంతటి వారు చెప్తున్నారు అంటే అది సామాన్యమైన విషయం కాదు.

ఈ సుఖ దుఃఖాలు అన్నవి మనసు యొక్క స్థితిపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. ఇది ప్రతీ ఒక్కరు అర్థం చేసుకోవాలి, చాలా ఇంపార్టెంట్ విషయం. మానవుడికి సుఖ దుఃఖాలు అన్నవి వస్తువుల నుంచి రావడం లేదు. అవి మనసు యొక్క స్థితిపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. అందుకే చాలామంది వస్తువులు కొనుక్కొని సమకూర్చుకోవాలని చూసుకుంటూ ఉంటారు. వాటిలోనే అన్నీ ఉన్నాయి అనుకుంటారు కానీ వాటిలో లేదు.

దృష్టి పెట్టవలసింది వస్తువుల మీద కాదు, మనసు మీద దృష్టి పెట్టాలి. అది మనసు యొక్క స్థితిపై ఆధారపడి ఉంది. ఈ విషయం ప్రతీ ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. నిజంగా ఇది తెలుసుకుంటే ప్రతీ ఒక్కరి జీవితం ఎంతో మారిపోతుంది.

చాలామందికి సారా త్రాగడం, పేకాడడం, వ్యభిచారం, జూదం

ఇలాంటి అలవాట్లు ఉంటాయి. ఇవి చేస్తే వారికి సుఖం కలుగుతుంది అనుకుంటారు, అంటే తాగితే వాడికి సుఖమే, పేకాడితే వాడికి సుఖమే, వ్యభిచారం వాడికి సుఖమే, జూదం ఆడితే అది వాడికి సుఖమే. ఇలా చేసేవాళ్ళు ఎంతోమంది ఉన్నారు.

దాన్నే వాళ్ళు ఇష్టపడతారు. ఆ పనులే చేస్తూ ఉంటారు కానీ వాటి వల్ల కుటుంబంలోని వారికి దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎందుచేతనంటే మీరు చూడండి సారా తాగి వస్తాడు, వాడికి సుఖంగానే ఉంటుంది, వాడి వరకు బాగానే ఉంది. ఇంటికి వచ్చి ఆ మత్తులో అనకూడని మాటలు అంటాడు, తిడతాడు, కొడతాడు, అక్కడ నరకం సృష్టిస్తాడు. అప్పటిదాకా సంతోషంగా ఉన్న ఇంట్లో వాడు లోపలికి రాగానే నానా బీభత్సం అయిపోతుంది. మొత్తం అక్కడ ఉన్న వాతావరణం అంతా మారిపోతుంది.

ఎందుకు మారిపోయింది? అప్పటిదాకా బాగానే ఉంది. వాడు వచ్చాడు. ఎలా వచ్చాడు? మామూలుగా వస్తే బాగుంటుంది. తాగేసి వచ్చాడు. ఎందుకు తాగాడు? అది సుఖం అనుకుని, అది తాగకపోతే నేను ఉండలేను అనుకుంటూ వాడు అది తాగి వచ్చాడు. తాగి వస్తే వాడికి సుఖం కలిగించింది కానీ ఇంట్లో ఉన్న వాళ్ళకి అది ఎంతో దుఃఖాన్ని ఇచ్చింది.

గొడవలు పడి, కొట్టుకొని ఎన్ని రోజులు దుఃఖ పడతారో ఒక్కసారి చూడండి. నిజంగా అన్యోన్యంగా ఉండవలసిన భార్యా భర్తలు ఆ మత్తులో వాడు ఏం మాట్లాడుతున్నాడో తెలియదు, ఏం చేస్తున్నాడో కూడా తెలియదు. మాటా మాట అనుకొని, కొట్టుకొని చివరికి కొన్ని రోజులు మళ్ళీ ఒకరికొకరు దూరంగా ఉండడం, ఎంత బాధ కలిగిస్తుంది.

అలాగే చూస్తే పేకాట కొంతమంది ఎంత డబ్బు నష్టపోతారు. ఇంట్లో అందరికీ పెట్టవలసిన డబ్బు ఆ పేకాటలో నష్టపోయి ఇంకా అప్పు చేసి లేకపోతే కొన్ని ఆస్తులైనా అమ్మేసి నష్టపెడతాడు.

అలాగే జూదం, క్రికెట్ బెట్టింగ్‌లు, ఎలక్షన్ బెట్టింగ్‌లు ఇలాగ ఎన్నో

చూస్తున్నాం. ఎంతోమంది నష్టపోతున్నారు. లాభం వచ్చిన వాళ్ళు మనకి పెద్ద కనిపించరు కానీ ఎక్కువ పోయినవారే వీటిలో మనకు కనిపిస్తూ ఉంటారు.

అలాగే వ్యభిచారం ఒక భార్య ఉండగా భార్యతో తృప్తి పడక ఇంకో స్త్రీ తోటి ఆ వ్యామోహంలో పడితే మరి భార్యను సరిగ్గా చూడడు, సరిగ్గా డబ్బు ఇవ్వడు, సంపాదించిన డబ్బు ఆ వేశ్యకే పెడతాడు. ఇలా చేయడం వల్ల ఏమవుతుంది? సంసారంలో వాళ్ళంతా దుఃఖపడతారు.

ఇక్కడ ఒక విషయం ఒకడికి సుఖాన్ని కలిగిస్తూ ఉంటే, ఇంకొకడికి దుఃఖం కలిగిస్తుంది. ఇక్కడ గుర్తుంచుకుంటే సుఖము, దుఃఖము అన్నది వస్తువులో లేదు. "అది మనసు యొక్క స్థితిని బట్టి ఆధారపడి ఉన్నాయి." వస్తువును బట్టి ఉంటే అది ఉన్నందుకు ఇద్దరికీ సుఖం ఉండాలి కానీ అక్కడ వస్తువును బట్టి లేదు. అది తెలుసుకోవాలి.

అలాగే ఇంకొక ఎగ్జాంపుల్ చూద్దాం. ఒకడు ఇంకొకరి ఇంట్లో దొంగతనం చేశాడు. అలాగే ఇంకొకడు పర్సు దొంగిలించాడు. ఇంకొకడు ఒకావిడ మెడలో బంగారం గొలుసు దొంగలించాడు.

ఇక్కడ చూస్తే ఆ పని, ఆ వస్తువు దొంగలించిన వాడికి సంతోషమే కలిగిస్తుంది కానీ అది ఎవరైతే పోగొట్టుకున్నారో వాళ్ళు నిజంగా ఎంతో దుఃఖ పడతారు. ఇది గమనిస్తే అక్కడ వస్తువు వల్ల కాదు. అది మనసు యొక్క స్థితి పై ఆధారపడింది.

సహజంగా నాది పోలేదా? అని అంటారు. ఆ వస్తువు పోవడం వల్లే కదా నాకు దుఃఖం వచ్చింది అని అంటారు. అదే వస్తువు దొంగిలించిన వాడికి ఆనందం, సంతోషం కలిగించింది. పోగొట్టుకున్న వాడికి దుఃఖం కలిగించింది.

చూడండి ఇక్కడ ఉన్నది ఒకే వస్తువు అంటే ఆనందం ఉంటే ఇద్దరికీ ఆనందం ఉండాలి, దుఃఖం ఉంటే ఇద్దరికి ఉండాలి కానీ ఒకడికి ఆనందము, ఒకరికి దుఃఖం అంటే ఈ సుఖము, దుఃఖము అన్నవి వస్తువు మీద ఆధారపడి

లేదు. మనసు యొక్క స్థితిపై ఆధారపడి ఉంది. సహజంగా మనసు యొక్క స్థితి దొంగలించినవాడు లాభం పొందాననే భావంతో వాడు సంతోషంగా ఉంటాడు కానీ పాపం వాడు అలాంటి పని చేసినందుకు దాని ఫలితంగా భవిష్యత్తులో అంతకు అంత పోగొట్టుకుంటాడు.

ఎంత అయితే దొంగలించాడో దానికి ఇంకా కొంత అదనంగానే భవిష్యత్తులో ఏదో రూపంలో పోగొట్టుకుంటాడు. అలా పోగొట్టుకొని మళ్ళీ అంతకు మించిన దుఃఖం అనుభవిస్తాడు. అలాగే ఆ ధనం పోయినా, ఆ వస్తువు పోయినా లేకపోతే ఆ సామాన్లు పోయినా పోగొట్టుకున్నవారు పోయిందని భావిస్తూ దుఃఖ పడతారు. కానీ ఇక్కడ వాళ్ళకి ఈ విషయం తెలియదు ఏమిటంటే తాను గతంలో చేసిన పని వల్లే, ఆ కర్మ వల్లే నష్టపోయానని భావించరు.

అందుచేత దుఃఖిస్తూ ఉంటాడు. నేను చేసుకున్నదే నేను అనుభవిస్తున్నాను అని కనుక భావించగలిగితే దుఃఖపడడు. సరే! నా బాకీ తీరిపోయింది అనుకుంటాడు. అలా ఎలా అనుకుంటానండి అంటాడు? ఇప్పుడు ఈ కన్నమేసినవాడు ఈ జన్మలో కానీ, మరుజన్మలో కానీ, అలాగే ఇంకొకడి ద్వారానో, ఇంక ఏదో రూపంలోనో నష్టపోయాడు అనుకోండి. ఏమవుతుంది చెప్పండి? చాలా బాధపడతాడు.

వాడు ఇక్కడ సంతోషపడ్డాడు, అక్కడ బాధపడతాడు. అలాగే వీళ్ళు ఇక్కడ బాధపడుతున్నారు కానీ ఇంతకుముందు ఎవరినో వీళ్ళు బాధ పెట్టి ఉంటారు. అక్కడ పెట్టి ఇక్కడ నష్టపోతున్నారు. అందుచేత ఇక్కడ మనసును బట్టి వాడు నిజంగా ఇది అర్థం చేసుకోగలిగితే, కొంచెం ఈ పాటి జ్ఞానం వాడికి ఉంటే నేను చేసిన పని భవిష్యత్తులో నాకు దుఃఖం కలిగిస్తుంది అనుకుంటే అది చేయడు.

అదేదో నేను చేసాను అని సంబరపడడు. అలాగే వీళ్ళు కూడా ఎప్పుడో నేను చేశాను, దానికి అనుభవిస్తున్నాను అని దుఃఖపడరు. సరే!

దాని గొడవ వదిలి పోయిందని ఉంటారు. కానీ ఆ స్థితిలో, ఆ భావంలో వీళ్ళు ఉండలేకపోవడానికి కారణం "ఆ జ్ఞానం" లేకపోవడమే. ఇదంతా దేన్ని బట్టి అంటే మనసును బట్టే ఆధారపడింది.

ఎందుకంటే ఇంకొంచెం కొద్దిగా తెలుసుకుంటే జ్ఞానాన్ని బట్టే అని మనకి తెలుస్తుంది. రమణ మహర్షి గారు గొప్ప ఆత్మ జ్ఞాని, చాలా గొప్పవారు. ఆయన జీవితంలో జరిగిన ఒక సంఘటన చూస్తే తెలుస్తుంది. ఒకరోజు రమణ మహర్షి ఆశ్రమానికి కన్నం వేయడానికి ఎవడో రాత్రి ప్రవేశించాడట!

రమణ మహర్షి గారు చూసి ఆ దొంగతో చెప్పారట. ఒరేయ్ నాయనా! ఎందుకు నువ్వు ఊరికే కంగారుపడతావు? నేను ఉంటే నువ్వు కొంచెం మొహమాట పడతావు, భయపడతావు. ఎందుకు వచ్చింది? నేను బయటికి వెళ్ళిపోతాను, నీకు ఏం కావాలో అది తీసుకొని వెళ్ళిపోమన్నారట!

అప్పుడు ఆ దొంగ సిగ్గుతోటి ఏం చేయాలో అర్థం కాక ఆయన కాళ్ళమీద పడ్డాడట! ఇక్కడ మీరు గమనిస్తే రమణ మహర్షి యొక్క మానసిక స్థితి వేరు. అందుకే ఆయన దుఃఖించలేదు. నిజంగా ఎవరైనా దొంగ ఇంట్లో ప్రవేశిస్తే ఎంత హడావిడి చేస్తారు, ఎంత భయపడిపోతారు. వాడు ఏమేమో పట్టుకుపోతాడు, ఏదేదో చేసేస్తాడు అని ఎంత ఆందోళన చెందుతారు కానీ రమణ మహర్షి నీకు కావాల్సింది పట్టుకు పొమ్మన్నారు. నీకు ఏ సామాన్లు కావాలంటే ఆ సామానులు పట్టుకుపొమ్మన్నారు. నేను బయటికి వెళ్ళిపోతానులే అన్నారు. మరి రమణ మహర్షి యొక్క మానసిక స్థితి వేరు. అందుచేత ఆయన జ్ఞానవంతుడు కాబట్టి అలా ప్రవర్తించాడు. ఆయనకి తెలుసు. "తనది కానిది ఎంత ప్రయత్నించినా ఉండదు అని తెలుసు.

ఏదైనా తనది కాకపోతే వీడు ఎంత ప్రయత్నించినా ఇల్లంతా తాళాలు వేసినా, ఏదో రకంగా పోతుంది. ఆ రోజే తాళాలు బద్దలగొట్టి వాడు పట్టుకుపోతాడు. అలాగే తనది అయ్యింది వారు పొరబాటున రాత్రి తలుపులు వేయడం మర్చిపోయినా ఏం జరగదు, అలాగే ఉంటుంది. ఇది జ్ఞానవంతులకి

తెలుసు.

రమణ మహర్షికి "తనది కానిది ఎంత ప్రయత్నించినా ఉండదు, తనదైనది ఎవరు దొంగలించలేరు, తీసుకోలేరు" అన్న సంగతి ఆయనకి తెలుసు. అందుకే ఆయన ప్రశాంతంగా ఉన్నాడని తెలుసుకోవాలి.

సహజంగా లోకంలో ఇప్పుడు ఉన్న పరిస్థితి చూస్తే చాలామంది ఇతరులు దుఃఖిస్తున్నా పట్టించుకోకుండా తన సుఖసంతోషాలు మాత్రమే చూసుకుంటారు, ఎంతసేపు తన సుఖం, తన సంతోషం చూసుకుంటారు.

ఇప్పుడు తాగుబోతుని మీరు చూడండి వాడి సుఖమే చూసుకుంటాడు తప్ప భార్య పరిస్థితి, పిల్లల పరిస్థితి చూడడు. వాడు సంపాదించుకుని తాగేసాడు. పెళ్ళాం సంపాదన కూడా తీసుకుపోతుంటాడు. ఇవ్వకపోతే వాళ్ళని కొడతాడు. అంటే వాడు తన సుఖం చూసుకుంటున్నాడు, కానీ ఆవిడ సుఖం గురించి ఆలోచించట్లేదు. ఇంకా దుఃఖ పెడుతున్నాడు.

ఇప్పుడు రాజకీయాలు కూడా చూస్తున్నాం, వాళ్ళ గొడవే చూస్తున్నారు తప్ప అవతలవాడు బాధపడతాడు అన్న ఆలోచనే వీళ్ళకి లేదు. అవతలవాడు తనలాంటివాడే, వాడిని మనం అన్యాయం చేయకూడదు, అక్రమంగా మనం వాడిది అపహరించకూడదు అన్న ఆలోచన వాడికి ఉండదు, ఎంతసేపు తన గొడవే చూసుకుంటాడు.

ఇంకా కొందరు ఇతరులని చంపి, హత్యలు చేసి సంపాదిస్తున్నారు. వాళ్ళు ఎంతసేపు తమ సుఖమే చూసుకుంటారు. ఏది ఏమైనా "ఒకరి దుఃఖంతో ఇంకొకరు సుఖపడటం అన్నది సృష్టి విరుద్ధం."

భగవంతుని సృష్టి నియమాలకు విరుద్ధం. అలా సుఖపడాలనుకునే వారు తిరిగి అంతులేని దుఃఖానికి లోను కావాల్సి వస్తుంది. ఏదో తాత్కాలికంగా లాభం పొందారు, సంతోషంగా ఉన్నామని అనుకుంటారు. కానీ వాళ్ళు తప్పనిసరిగా భవిష్యత్తులో అంతులేని దుఃఖానికి లోను కావాల్సి వస్తుంది.

అందుచేత ఎవరైనా సరే **"ఇతరులను సుఖింపచేసి తాను సుఖించాలి.**

అటువంటి సుఖమే భవిష్యత్తులో దుఃఖాన్ని కలిగించదు". గుర్తుపెట్టుకోండి సుఖం అన్నది ఇతరులని దుఃఖింపచేసి పొందేది కాదు. ఇతరులకు దుఃఖం కలిగించకుండా నువ్వు సుఖించు. అది నీకు నష్టం కాదు. అవతలి వాడిని లెక్క చేయకుండా నువ్వు ఏదో సుఖ పడాలనుకుంటే నష్టపోయేది నువ్వే.

ఇది చాలామంది కుటుంబాల్లో చూస్తున్నాం. అహంకారంతో ఉండే పురుషులు, భర్తలు ఎంతసేపు తన గొడవే చూసుకుంటారు, కానీ భార్య కూడా నాలాంటిదే ఆవిడకి ఇలాంటి కోరికలు ఉంటాయి. నాకు ఎలాంటి కోరిక ఉంటుందో ఆవిడకీ ఉంటుంది అన్న ఆలోచన ఉండదు, తన గొడవే తాను చూసుకుంటాడు, ఆవిడ ఏమైపోయినా వీడు పట్టించుకోడు. కానీ భవిష్యత్తులో వారు అంతకంతా దుఃఖం అనుభవించాలి, ఇది వాళ్ళకి అర్థం కాదు.

అందుకే పత్రిగారు ఏమంటారంటే ఇతరులను అవమానించి, బాధించి వినోదించడం కాదు. ఇతరులను వినోదింపచేసి వినోదించాలి అంటారు. అందుకే ఆయన అందరిని నవ్విస్తూ తాను కూడా నవ్వుతూ ఉంటాడు, అంతేకానీ ఎవరిని బాధించరు.

గమనిస్తే లోకంలో చాలామంది గొప్ప కోసం, పదిమంది కలిసినప్పుడు తానే తెలివైనవాడు అని అనిపించుకోవడం కోసం, పదిమంది ఉన్నప్పుడు అందులో ఎవరు తెలివి తక్కువవాడో చూసి, వాడిని ఉద్దేశించి, వాడిని అవమానిస్తూ, కించపరుస్తూ వాడి మీద జోకులు వేస్తూ ఉంటే అందరు నవ్వుకుంటారు, వినోదిస్తారు.

కానీ వాడు బలహీనుడు అవ్వడం వల్ల, తెలివి తక్కువతనం వల్ల ఏమీ అనలేడు, కానీ అందరూ అలా నవ్వుతూ ఉంటే, హేళన చేస్తూ ఉంటే తనలో తానే బాధపడుతూ ఉంటాడు. ఏదో ఒకసారి అనేసి ఊరుకోరు, రోజు రోజంతా వాళ్ళకి అదే పని. వాడు ఏం చేస్తాడు? ఏమీ చేయలేడు.

వీడు ఏమనుకుంటాడు అంటే ఇలా అవమానిస్తూ తన తెలివిని

అందరూ మెచ్చుకుంటున్నారు అనుకుంటాడు, తానే గొప్పవాడని పొంగిపోతాడు కానీ భవిష్యత్తులో తాను ఎంత అవమానించాడో అంతకు అంత అవమానం పొందుతాడు, అంతకన్నా ఎక్కువ దుఃఖాన్ని పొందుతాడు. ఏదైనా చేసింది రికార్డు అవుతుంది, ఉత్తినే పోదు.

అందుచేత ఏ రకంగా మీ వల్ల ఇతరులకు బాధ కలిగినా అది మీరు అనుభవించాల్సిందే. అందుచేత చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. మీ వల్ల ఎవరికీ, ఏ ప్రాణికి, ఏ జీవికి ఎవరికీ కూడా హాని, కష్టం, నష్టం, బాధ కలగకూడదు. ఆ రకంగా జాగ్రత్తపడితే భవిష్యత్తులో మీకు ఎటువంటి కష్టము, నష్టము, బాధ కలగదు. లైఫ్ సక్సెస్ అవ్వాలంటే, హాయిగా ఉండాలి, ఆనందంగా ఉండాలంటే ఇదే మీరు చేయవలసింది.

అందుచేత పత్రిగారు ఏమంటారు "వినోదింపచేసి వినోదించాలి" అంటారు. అందుకే మీరు చూడండి వివాహాల్లో, వేడుకల్లో, ఏదైనా పార్టీలు, ఫంక్షన్ చేసుకున్నప్పుడు, చిన్న చిన్న ఫంక్షన్స్ అయినా ఏదైనా సహజంగా చిన్న చిన్న బహుమతులు ఇస్తారు. అలా ఇచ్చి వారిని సంతోష పెట్టి తాము సంతోషపడతారు.

మీరు ఒకసారి చూడండి. ఫంక్షన్స్, పెళ్ళిళ్ళు అవి జరుగుతూ ఉంటాయి. చిన్న చిన్నవి ఎవరి స్థాయిలో వాళ్ళు ఓ రుమాలు ఇస్తారు లేకపోతే జాకెట్టు ముక్క ఇస్తారు లేకపోతే ఒక పెద్ద బహుమతి ఇస్తారు. అలా వచ్చిన వారికి ఎవరు స్థాయిని బట్టి వారు ఇచ్చి సంతోషపెడతారు, మరి అలా సంతోషపెట్టి తాము కూడా సంతోషపడతారు.

ఇది పూర్వం నుంచి వచ్చినటువంటి ఆచారం, పెద్దలు ఏర్పాటు చేసిన ఆచారం. ఇది ఆ పెద్దలు ఎందుకు ఏర్పాటు చేశారు అంటే ఉత్తినే చేయలేదు. అలా అందరినీ సంతోష పెట్టి తాను ఆ వేడుక చేసుకుంటే, ఆ వివాహం చేసుకుంటే ఆ వేడుక విజయవంతం అవుతుంది అంటే ఆ వివాహం కూడా ఎంతో సక్సెస్ అవుతుంది, వారి జీవితంలో అన్యోన్యంగా ఉండడానికి ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది.

ఇది తెలియక ప్రస్తుతం చాలామంది అలాంటి వేడుకల్లో తాము వినోదించడం కోసం జంతువులను, పక్షులను, జలచరాలను అంటే చేపలను చంపి వాటి మాంసాన్ని భక్షించి సుఖ పడుతున్నామని భావిస్తున్నారు. వారు ఇతర జీవుల హింసతో వినోదిస్తున్నారు కానీ వాటిని వినోదింపచేసి వినోదించడం లేదు. కానీ వాటి హింసవల్ల భవిష్యత్తులో వీరు అంతులేని దుఃఖానికి లోను కావాల్సి వస్తుంది. అది భవిష్యత్తులో వారి జీవితాన్ని నరకానికి గురి చేస్తుంది.

ఏమనుకుంటున్నారు అంటే ఎంచక్కా రకరకాల వంటకాలు చేసి మంచి ఫంక్షన్ చేసుకుని వినోదిస్తున్నాం అనుకుంటారు. కానీ అక్కడ ఆ కోళ్ళని, ఆ మేకల్ని, ఆ చేపల్ని వాటినన్నింటిని చంపి వాటిని ఎంతో హింసకు గురి చేస్తున్నారు. ఆ వివాహ వేడుకలో చూస్తే ఎన్ని కోళ్ళను చంపుతారో, ఎన్ని మేకలను కోసేస్తూ ఉంటారు, అవి ఎలా గిలగిలా కొట్టుకుంటాయి? ఏడుస్తాయి? రోధిస్తాయి? అలా వాటి విషాదంలో వీళ్ళు వినోదిస్తున్నారు. అవి విషాదం పొందుతుంటే వీళ్ళు వినోదిద్దాం అనుకుంటే అది ఎక్కడ సక్సెస్ అవుతుంది.

ఖచ్చితంగా దాని ఫలితం భవిష్యత్తులో ఎంతో నరకాన్ని అనుభవిస్తారు, ఎవరు ఈ విషయం ఆలోచించటం లేదు. ఎంతసేపు ఎవరు ఏమైనా, ఏ జంతువు హింసబడినా వాళ్ళు పట్టించుకోవడం లేదు. ఎంతసేపు తమ వినోదం, తమ సుఖమే చూసుకుంటున్నారు. కానీ భవిష్యత్తులో దాని ఫలితం దుఃఖం రూపంలో అనుభించడమే కాదు, ఎంతో నరకాన్ని అనుభవించాల్సి వస్తుందని తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

అంటే పెళ్ళి చేసుకున్న వారు అస్తమాను గొడవలు పడటం, అశాంతికి లోనవడం, ఒకో సందర్భంలో విడాకులు తీసుకోవడం కూడా జరిగి ఇద్దరి జీవితాలు నరకప్రాయం అవుతుంది.

ఇదంతా ఎందుకు జరుగుతుంది? అంటే "మనసు యొక్క స్థితిని బట్టే." అందుచేత ఈ స్థితి నుంచి బయట పడాలంటే ఎవరైనా సరే మనసు

శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనసు శుద్ధి చేసుకుని బుద్ధి వికసింప చేసుకుంటే ఇవన్నీ ఆలోచించగలుగుతారు, తెలుసుకోగలుగుతారు.

అందుచేత మనసు శుద్ధి కావాలి అంటే తీవ్ర ధ్యానసాధన చేయాలి, సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. మీ మనసు శుద్ధిగా ఉంటేనే వేటిని హింసించకుండా మీరు వినోదిస్తారు. అన్నీ లాభం కలిగించే విధంగా జీవించ గలుగుతారు.

అటువంటి మనసుని శుద్ధి చేసుకుంటే, మంచిగా మార్చుకుంటే, పవిత్రంగా తయారు చేసుకుంటే తప్పులు చేయరు, పాపాలు చేయరు, సృష్టి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించరు. అటువంటి వాళ్ళకి కష్టాలు రావు.

అందుకే భగవద్గీతలో కూడా ఆరవ అధ్యాయం 34వ శ్లోకంలో... కృష్ణుడిని అర్జునుడు అడిగాడు. “ఈ మనసు చాలా చంచలమైంది, క్షోభను కలుగజేస్తుంది, బలవత్తరమైంది, దృఢమైంది. అట్టి దాన్ని నిగ్రహించడం గాలిని అణచిపెట్టినంత కష్ట సాధ్యమైందని నేను అనుకుంటున్నాను ఎలా? అని అడిగాడు.”

అప్పుడు శ్రీ కృష్ణుడు ఏమన్నాడంటే 6వ అధ్యాయం 35వ శ్లోకంలో... నాయనా! అర్జునా! మనసు నిగ్రహించడం కష్టమే మరి అది చంచలమైంది. దీంట్లో ఎలాంటి సందేహం లేదు, కానీ అభ్యాసం చేత, వైరాగ్యం చేత మనసును నిగ్రహించవచ్చు అన్నాడు.

ఇక్కడ శ్రీ కృష్ణుల వారు వైరాగ్యము అని అన్నారు అంటే అన్నింటి మీద, అందరిమీద ఉన్న మమకారం వదలాలి. ఇది ధ్యానానికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది అంటే వాళ్ళని వదలడం కాదు, వాళ్ళ మీద ఉన్న మమకారం వదలాలి.

అలాగే అభ్యాసం అంటే అనునిత్య ధ్యానం ప్రతీరోజు క్రమం తప్పక ధ్యానం చేయాలి. అలా చేస్తే ప్రతీరోజు ఖచ్చితంగా ఇది ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. అలా చేస్తే మెల్లిమెల్లిగా ఆలోచనలు తగ్గుతాయి. అలా ఆలోచనలు తగ్గే కొద్దీ ధ్యాన స్థితిలోకి వెళ్తారు. ఆ స్థితిలో అలా కూర్చోగా కూర్చోగా కూర్చోగా మెల్లి

మెల్లిగా కొన్ని వారాలు లేకపోతే కొన్ని నెలలు అలా కూర్చోగా మెల్లిగా మనసు శుద్ధమవుతుంది.

నేను అందుకే చాలామందికి భీమవరం వరుసగా ఆరు నెలలు రమ్మని చెప్తూ ఉంటాను, వాళ్ళకి తిరుగు వుండదు. అంతకుముందు ప్రవర్తనకి, ఇప్పుడు ఉన్న ప్రవర్తనకి ఎంతో మార్పు వస్తుంది, వాళ్ళ ఇంట్లో వాళ్ళే ఆశ్చర్యపోతారు. అలా మారిపోయావేంటి అంటారు? వీళ్ళు నేను మారిపోవడం ఏంటని నవ్వుతారు కానీ వాళ్ళ ప్రవర్తనలో చాలా మార్పు కనిపిస్తుంది. అక్కరలేని ప్రతిదానికి చిరాకు పడడం, కోప్పడడం, విమర్శించడం, గొడవలు పెట్టుకోవడం ఏమీ ఉండవు, కామ్‌గా ఉంటారు. ఎవరైనా ఏదైనా అంటే నవ్వుకుంటారు.

ఆ రకంగా మనసు అదుపులోకి వచ్చే కొద్దీ ఆలోచనలు తగ్గుతూ ఉంటాయి, గంటలు గంటలు కూర్చోగలుగుతారు. అలా మెల్లిగా మనసు శుద్ధి అవుతుంది, మనసులో మార్పు వస్తుంది, మంచి మార్పు వస్తుంది. దానివల్ల వారి జీవితంలో అన్ని మంచి పనులే చేస్తారు, భవిష్యత్తులో మంచి ఫలితాలు పొందుతారు.

అందుచేత గుర్తుంచుకోండి, ధ్యానం వల్ల మాత్రమే మనసులో మంచి మార్పు కలుగుతుంది అన్న సంగతి తెలుసుకోవాలి. మనసును మార్చగల శక్తి ఒక్క "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానానికే వుంది. అందుకే మనిషి మారాలి అంటే మనసు మారాలి. మనసు మారాలి అంటే ఎవ్వరైనా సరే ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేస్తేనే ఎవ్వరైనా వారిలో మార్పు తెచ్చుకోగలుగుతారు.

అందుచేత ధ్యానాన్ని తక్కువగా అంచనావేయకండి. నేను ఇంకోకటి కూడా చెప్తున్నాను. ధ్యానం అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస". "శ్వాస మీద ధ్యాస" ద్వారానే అసలైన ధ్యాన స్థితి పొంది నెమ్మది నెమ్మదిగా మనసు శుద్ధి అవుతుంది. ఏ మనిషిలోనైనా మార్పు వస్తుంది. అందుచేత "మనసు మారాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయాల్సిందే!"

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 ధ్యానా? పత్రీజీ చేయించిన మ్యూజిక్ మీద ధ్యానా? 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/-

"మితిమీరిన వ్యామోహం, మమకారం మనశ్శాంతిని హరించి వేస్తాయి". సహజంగా ఎవరికైనా భార్య, పుత్రుల మీద, ధనం మీద, తనకున్న వాటి మీద, సంపాదించుకున్న వాటి మీద "మమకారం" ఉంటుంది. ఎవరిపై మమకారం వుంటుందో వారికి ఏదైనా అయినా, వాళ్ళు దూరమైనా ఎంతో అశాంతికి గురవుతారు. పత్రీగారు మనకు ఏం చెప్తారంటే మమకారం ఉండకూడదు అని అంటారు. అందరితోటి ఉండాలి కానీ మమకారం ఉండకూడదు. **"తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా మనం జీవించాలి"** అంటే "నీటి బొట్టు తామరాకు మీదే ఉంటుంది కానీ దానికి అతుక్కోదు".

"మానవుని రకరకాల ప్రవర్తనలకు కారణం మనసే". మనసును బట్టే మనిషి ప్రవర్తన ఉంటుంది. మనసు ఎలా చెప్తే ఇంద్రియాలు, శరీరం అలాగే పనిచేస్తాయి. పైకి చేసేది శరీరం అన్నట్టుగా ఉంటుంది, కనిపిస్తుంది కానీ చేయించేది మనసే. అందుకే పత్రీగారు **"బాహ్యం కాదు- నీ అంతరం చూసుకో"** అంటారు. అంతరంలో ఏముంది? ఆత్మ ఉంది. పైన మనసు ఉంది. ఆ మనసుని శుద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నమే మనం చేయాలి. ఆ మార్గమే పత్రీగారు మనకిచ్చిన శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం. సరైన ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాసే.

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీర రాఘవరావు

రూ.**80/-**

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