# అహంకారం ఎలాపోతుంది?

రచన:
బ్రహ్మవిద్యారిష్ఠ
తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

# అహంకారం ఎలాపోతుంది?

రచన : బ్రహ్మావిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి


మొదటి ముద్రణ : ఆగస్టు, 2026

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. 50/-



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) ఆత్మ పరిణామక్రమం | - | రూ.70/- |
| 11) మనసుకు వున్న మూడు దోషాలు | - | రూ.60/- |
| 12) గురుపౌర్ణమి విశిష్ఠత | - | రూ.60/- |
| 13) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే? | - | రూ.60/- |
| 14) ఏది సరైన సాధన? | - | రూ.60/- |
| 15) పంచకోశాలు | - | రూ.60/- |
| 16) మనస్సు యొక్క స్థితులు | - | రూ.60/- |
| 17) ధార్మిక జీవితం అంటే? | - | రూ.60/- |
| 18) జీవితం ధన్యం చేసుకోవాలంటే? | - | రూ.60/- |
| 19) జన్మరాహిత్య స్థితికి మార్గం | - | రూ.60/- |
| 20) ఆత్మగా జీవించ లేకపోవడానికి కారణాలు | - | రూ.60/- |
| 21) మానవుని కర్తవ్యాలు | - | రూ.50/- |
| 22) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి? | - | రూ.50/- |
| 23) చిత్తం శాంతిగా వుండాలంటే? | - | రూ.50/- |
| 24) విషయ కర్మలు-శ్రేయోకర్మలు | - | రూ.50/- |
| 25) బాహ్య మౌనం - అంతర్ మౌనం | - | రూ.50/- |
| 26) అహంకారం ఎలా పోతుంది | - | రూ.50/- |
| 27) మానవుల్లో అసంతృప్తికి కారణం | - | రూ.50/- |
| 28) ప్రీతి,భీతి, నీతి | - | రూ.40/- |
| 29) జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే? | - | రూ.40/- |

# అహంకారం ఎలాపోతుంది?

ఆత్మజ్ఞానికి అహంకారం ఉండకూడదు. అహంకారం ఉంటే ఆత్మ జ్ఞానం అలవడదు అని చాలా సార్లు తెలుసుకున్నారు. ఎందుకంటే మీరు ఆత్మజ్ఞానం పొందే మార్గంలో ఉన్నప్పుడు అహంకారం ఉండకూడదు. అసలు ఈ అహంకారం ఎప్పుడు ప్రవేశించింది? మరల ఎప్పుడు పోతుంది? అనే విషయాన్ని ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మీరంతా ఆత్మలు అనే విషయం తెలుసు. కానీ ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత శరీరం, మనసు, బుద్ధి, ఆత్మ అనే విషయాలు కొంచెం కొంచెంగా అర్థమవుతున్నాయి. మొదట మీరు శరీరం, మనసు కోసమే ఎక్కువ శ్రమ పడుతూ ఉంటారు.

ఇంకా కొంచెం ఆలోచన పెరిగిన తర్వాత నిర్ణయం తీసుకునేది బుద్ధే, మనసు కేవలం విషయాలను సేకరిస్తూ ఉంటుంది అనే విషయం అర్థమవుతుంది. అందుకే బుద్ధికి అంత ప్రాధాన్యం ఇస్తారు. కానీ ఈ బుద్ధి పని చేయడానికి అవసరమైన శక్తి గురించి మాత్రం ఆలోచించరు. కాని బుద్ధికి శక్తిని ఇచ్చేది ఆత్మ.

ఆత్మ యొక్క స్వభావం సచ్చిదానంద స్వరూపం, ఆ ఆత్మే చైతన్యం. ఆ చైతన్యం శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు శక్తిని ఇస్తుంది. అలాగే బుద్ధికి కూడా అదే చైతన్యం శక్తిని ఇస్తుంది.

ఆత్మ యొక్క చైతన్యం లేకపోతే బుద్ధి పని చేయలేదు. కానీ ఆత్మ చైతన్యం వల్ల బుద్ధి పని చేస్తున్నా నేనే చేస్తున్నాను, నా వల్లే జరుగుతున్నాయి అని అహంకారంతో విర్రవీగుతూ ఉంటారు.

ఇప్పుడు మీరు ఏదైనా గొప్ప పని చేస్తే నేను బాగా చేశాను, నేను మంచి నిర్ణయం తీసుకున్నాను అని అనుకుంటారు. కాని ఆ చైతన్యం లేకపోతే

ఏ పని చేయలేరు. కాబట్టి ఆత్మ యొక్క ఆ జీవశక్తి మీలో ప్రవేశించినందువల్లే మీరు పని చేయగలుగుతున్నారు.

ఈ విషయం తెలియనప్పుడు "నేనే చేస్తున్నాను" అనే అహంకారం వస్తుంది. "నేను ఆత్మ శక్తి వల్లే పని చేస్తున్నాను" అనే జ్ఞానం లేనప్పుడు అహంకారం పెరుగుతుంది. కొంచెం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదిగిన తర్వాత విచారణ చేస్తారు. మరణించక ముందు శరీరంలో అన్ని ఇంద్రియాలు పనిచేస్తాయి, కాని మరణించిన తర్వాత శరీరం శవమై పోతుంది, అవే ఇంద్రియాలు ఉన్నా ఏదీ పని చేయదు.

అప్పుడు మీకు అర్థమవుతుంది ఆత్మ యొక్క చైతన్యం లేదు కాబట్టే ఏదీ పని చేయడం లేదు అని. దీనిని బట్టి మీరు గ్రహించాల్సింది శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు ఆత్మ చైతన్యం వల్లే పని చేస్తున్నాయి అని. ఈ సత్యం పూర్తిగా అర్థమైనప్పుడు అహంకారం తగ్గిపోతుంది.

ఉదాహరణకు మీరు ఒక ఇల్లు కట్టారు అనుకోండి, లేదా గొప్ప ఉద్యోగం సంపాదించారు అనుకోండి అప్పుడు "నేను సాధించాను" అని అనుకుంటారు. కానీ వీటికీ మూలం ఆత్మ యొక్క చైతన్యమే అని మీకు అర్థమైన రోజున అహంకారం పెంచుకోకుండా ఉండగలుగుతారు.

ఆత్మ వల్లనే మీరు శక్తిని పొందుతున్నారు, ఆ శక్తి వల్లే పనులు చేయగలుగుతున్నారు. ఏ పనిచేసినా ఆత్మ చైతన్యం ఎంత స్థాయిలో వ్యక్తమవుతుందో దాని ఆధారంగా ఫలితాలు ఉంటాయి. ఈ చిన్న చిన్న విషయాలు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. లేకపోతే అహంకారంమితిమీరిపోతుంది.

అందుకే ఎప్పుడూ "నేను కాదు చేసేది... నాలో ఉన్న ఆత్మ చైతన్యమే అన్నింటినీ చేయిస్తోంది అన్న సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి." ఈ శరీరం ప్రతి

క్షణం మాయకు లోనవుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల మీరు ఈ శరీరమే నేను అనే భావంలో పడిపోతూ ఉంటారు. “నేను చేస్తున్నాను”, “నేను చూస్తున్నాను”, “నేను ఆలోచించాను”, “నేను నిర్ణయం తీసుకున్నాను” అని ఎప్పుడూ “నేను, నేను” అని భావిస్తారు. ఈ నేను అనేదే అహంకారం.

కానీ ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చిన తర్వాత అసలు సత్యం అర్థమవుతుంది. ఈ రహస్యం తెలుసుకోవాలంటే ప్రతి ఒక్కరికీ సాధన అవసరం. సాధన లేనంత వరకు ప్రపంచంలో ఏ చిన్న పని చేసినా, ఏ గొప్ప పని చేసినా “నా వల్లే జరుగుతోంది”, “నేనే చేస్తున్నాను” అనే అహంకారంతో ఉంటాడు. అన్నీ ఆత్మ వల్లే జరుగుతున్నాయని తెలియక పోవడం వల్లే “నేను” అనే అహంకారం పెరుగుతుంది. ఈ స్థితి గురువు వచ్చే వరకు ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది.

అందుకే “నేను” అనే భావం వచ్చినప్పుడల్లా మాయలో పడి పోతున్నానని తెలుసుకోవలి. మానవుడు నారాయణ స్థితికి ఎదిగినప్పుడు “నేను” అనే భావం ఉండదు. “నా చేత చేయించబడుతోంది” అనే అవగాహన వస్తుంది.

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ నరుడు ఉన్నాడు, నారాయణుడు ఉన్నాడు. మనసు ఉంటే నరుడిగా పనిచేస్తాడు, మనసు లేకపోతే నారాయణుడిగా ప్రవర్తిస్తాడు. మనిషి ధ్యాన సాధన ద్వారా ఆత్మశక్తిని పెంచుకుంటే నారాయణ స్థితికి చేరుకుంటాడు.

అందుకే మానవుడిగా ఉండాలా? నారాయణుడిగా ఎదగాలా? అన్నది మీ చేతుల్లోనే ఉంది. గురువు వస్తే “మీరు శరీరం కాదు ఆత్మ” అని చెబుతాడు.

ఎప్పుడైతే గురువు వచ్చి ఆత్మ శక్తి వల్లే అన్ని కార్యాలు జరుగు తున్నాయి అని బోధిస్తాడో, అప్పుడే మీకు సత్యం అర్థమవుతుంది. ఈ శరీరంలో

ఏ పని జరిగినా ఆత్మ శక్తి వల్లే జరుగుతోంది అని అర్థమైన రోజున అహంకారం మెల్లగా తగ్గిపోతుంది. అందుకే సాధనలోకి రాని వ్యక్తిని గొంగళి పురుగుతో పోలుస్తారు, గురువు వచ్చి జ్ఞానం నేర్పిన తర్వాత అదే గొంగళి పురుగు సీతాకోకచిలుకలా మారిపోతుంది.

గురువు వచ్చే వరకు మీరు గొంగళి పురుగులా ఉంటారు, గురువు వచ్చిన తర్వాత సీతాకోకచిలుకలా మారుతారు. సీతాకోకచిలుక తేనెను ఎలా సేకరిస్తుందో, అలాగే మీరు కూడా ఆత్మజ్ఞానం, అనే అమృతాన్ని సేకరిస్తారు. జ్ఞానం లేనప్పుడు అహంకారం మితిమీరిపోతుంది. కానీ గురువు వచ్చి "ఆత్మ వల్లే అన్ని కార్యాలు జరుగుతున్నాయి" అని బోధించిన తర్వాత అహంకారం మెల్లగా తగ్గిపోతుంది. "నేనే చేస్తున్నాను" అని భావించిన జీవుడు, "నాలో ఉన్న ఆత్మే అన్నింటినీ చేయిస్తోంది" అని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు వినయం కలుగుతుంది.

జీవశక్తి వల్లే అన్నీ జరుగుతున్నాయి అని గ్రహించిన మానవుడు అహంకారం పెంచుకోడు. మీలో ఉన్న ఆత్మను మీరు స్వయంగా తెలుసుకోలేరు, గురువు వచ్చే వరకు ఆ సత్యం అర్థం కాదు. "నేను ఎవరు?" అనే పరమ సత్యాన్ని తెలియజేయడానికి సద్గురువు అవసరం. ఆ సద్గురువు వచ్చే వరకు ప్రతి విషయంలోనూ మానవుడు అహంకారాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటాడు.

ఒక గొప్ప పని చేసినా అహంకారం వస్తుంది, డబ్బు సంపాదించినా అహంకారం వస్తుంది, విద్య సంపాదించినా అహంకారం వస్తుంది, ఎన్నికల్లో ఎక్కువ ఓట్లు వచ్చినా అహంకారం వస్తుంది. అంతేకాదు ఒక మంచి పని చేసినా, గొప్ప పని చేసినా అహంకారం వస్తుంది. ఆఖరికి దేవాలయం కట్టించినా, మసీదు నిర్మించినా, చర్చి నిర్మించినా "నేనే చేస్తున్నాను" అనే అహంకారం పెరుగుతుంది.

కానీ గురువు వచ్చిన తర్వాత "మీరు చేయడం లేదు... మీ చేత చేయించబడుతోంది'' అనే జ్ఞానం వస్తుంది. ఆత్మ శక్తి వల్లే మీరు చేయగలుగుతున్నారు కానీ మీ స్వశక్తితో కాదు అని అర్థమవుతుంది. అది తెలిసినప్పుడు మెల్లగా అహంకారం తగ్గుతుంది. మీలో విచారణ మొదలై మీకు అర్థమవుతుంది "భగవంతుడు నన్ను ఒక సాధనంగా ఎన్నుకున్నాడు, ఇది నా గొప్పతనం కాదు, ఆయన ఇచ్చిన అవకాశం అని.

అప్పుడు మీ లోపాలను మీరు పరిశీలించడం ప్రారంభిస్తారు. అహంకారం పెరిగిన వ్యక్తికి తన లోపాలు కనిపించవు, ఎదుటివారు చెప్పినా వినడు, ఎవరి మాట అంగీకరించడు. అలాంటి వారి జీవితంలో సద్గురువు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మార్పు వస్తుంది. ఎందుకంటే అహంకారం ఉన్నవాడికి తన మీదే శ్రద్ధ ఉంటుంది కానీ భగవంతుడిపై శ్రద్ధ ఉండదు. అందుకే గురువు మొదట ఆ అహంకారాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అహంకారం కొద్దిగా తగ్గిన తర్వాతే ఎదుటివారు చెప్పే మంచి మాట వినడానికి ఆసక్తి కలుగుతుంది. అహంకారాన్ని జయించడం చాలా కష్టం, కారణం అది అంత తేలికగా పోదు, పాత సంస్కారాలు మరల, మరల బయటకు వస్తూనే ఉంటాయి.

అందుకే ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు గమనించుకోవాలి.

"నాలో అహంకారం పెరిగితే జ్ఞానం తగ్గిపోతుంది. జ్ఞానం పోతే కర్మలు పెరుగుతాయి, కర్మలు పెరిగితే జన్మలు వస్తాయి" అని నిరంతరం విచారణ చేసుకుంటూ ఉండాలి.

"దైవశక్తి వల్లనే నేను పని చేస్తున్నాను" అనే సత్యం తెలియకపోవడం అన్నది అజ్ఞానం, ఆ అజ్ఞానం వల్లే అహంకారం వస్తుంది, అది తెలియక "నేనే" అని భావిస్తారు. కానీ నిజానికి చేయిస్తున్నది నీలో ఉన్న ఆత్మశక్తే.

కానీ గురువు పట్ల నమ్రత ఉండాలి, గురువు చెప్పే సాధన పట్ల

శ్రద్ధ ఉండాలి. ముఖ్యంగా ఆత్మపై భక్తి లేని వాడు, గురువుపై విశ్వాసం లేని వాడు, ఆధ్యాత్మికంగా ఏదీ సాధించలేడు. భగవంతునిపై భక్తి లేకపోతే పరమాత్మ అనుగ్రహం ఎలా లభిస్తుంది?

గురువు అనుగ్రహంతో అందరిలో ఉన్న ఆత్మ ఒక్కటే అని తెలుసుకున్నప్పుడు "నేనే గొప్ప" అనే అహంకారం కరిగిపోతుంది. సమ భావం రాక ముందు మనిషి తననే గొప్పగా భావిస్తాడు. కానీ ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన తరువాత ఈ భూమిపై ఏదో ఒక ధర్మాన్ని నిర్వర్తించడానికి వచ్చాడని గ్రహిస్తాడు, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసుకుంటాడు. ప్రతి ఒక్కరి సాధన, వారి చైతన్యం, వారి కర్మలకు అనుగుణంగా జ్ఞానం వికసిస్తుంది.

శరీరానికి మరియు ఆత్మకు మధ్యలో మనసు అనే పొర ఉంది. ఆ మనసు ప్రపంచ విషయాల వైపు ఎక్కువగా వెళ్తే జ్ఞానం తగ్గిపోతుంది. అందుకే సాధన చాలా అవసరం.

మానవుడికి అహంకారం ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే దైవాన్ని మర్చిపోయినప్పుడు వస్తుంది, ఆత్మ గురించి జ్ఞానం లేనప్పుడు వస్తుంది. "ఈ సృష్టి అంతా దైవ సంకల్పంతో నడుస్తోంది" అనే అవగాహన లేనప్పుడు, తాను చేసిన పనిలో విజయం వచ్చినా "నేనే చేశాను" అని భావించి అహంకారాన్ని పెంచుకుంటాడు. అలా పెరిగిన అహంకారం చివరకు వినాశనానికే దారి తీస్తుంది.

ప్రపంచంలో జరుగుతున్న యుద్ధాలకు కూడా ఇదే కారణం. "నేనే గొప్ప", "మా శక్తి ఎక్కువ", "మా ఆయుధాలు గొప్పవి" అనే అహంకార భావాల వల్లే మనుషులు పరస్పరం విరోధించుకుంటున్నారు.

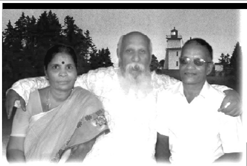
కానీ ఆత్మజ్ఞానికి నేను కాదు నాలో ఉన్న దైవశక్తే అన్నింటినీ నడిపిస్తోంది అన్న భావం వచ్చినప్పుడు అహంకారం కరిగిపోతుంది, సమత్వం

వస్తుంది, శాంతి కలుగుతుంది.

భగవంతుని సృష్టిలో ఎవ్వరూ తక్కువ వారు కారు, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసుకున్నప్పుడు మీ దృష్టి మారుతుంది. అప్పుడు "నేనే గొప్ప" అనే భావం తగ్గిపోతుంది.

ఆధ్యాత్మికత లేనంత వరకు అహంకారం సహజంగానే ఉంటుంది. కానీ ఎప్పుడైతే మీరు ఆత్మజ్ఞాన మార్గంలో నడుస్తారో అందరిలోనూ అదే పరమాత్మ ఉన్నాడు అనే భావం వచ్చినప్పుడు శాంతిగా జీవిస్తారు.

అందుకే మీలో అహంకారం పెరుగుతున్నప్పుడు వెంటనే నేను కాదు చేసేది... నాలో ఉన్న ఆత్మ శక్తే అన్నింటినీ చేయిస్తోంది అన్న భావంతో జీవించినప్పుడు అహంకారం లేకుండా జీవించగలుగుతారు.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...
తటవర్తి వీరరాఘవరావు, శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి దంపతులచే

**ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం**

*భీమవరంలో ప్రతీ నెలా 1, 2, 3 తేదీలలో పూర్తి రెసిడెన్షియల్ పద్ధతిన ఆత్మజ్ఞాన శిక్షణా శిబిరం నిర్వహించబడుతుంది. ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ధ్యానంలో పురోగతి సాధించలేనివారు, ఆలోచనలతో ఇబ్బంది పడేవారు ఈ శిబిరంలో పాల్గొంటే ఒకే సిట్టింగులో మూడు లేక నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేయగల స్థితికి చేరుకుంటారు. పరిమిత సభ్యులకు మాత్రమే అవకాశం ఉన్నందున ముందుగా మీ పేర్లు నమోదు చేసుకోండి.*

*నిర్వహించు ప్రదేశం: శ్రీ వెంకటేశ్వరస్వామి వారి మందిరం, నరసింహపురం, ఉండి రోడ్, భీమవరం.*

*ప్రవేశం : మూడు రోజులకు భోజనం, వసతి ఉచితం*

రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు : ***సింధూర, సెల్: 8555995217***

# సంయమనం

సాధన చేస్తున్నప్పుడు ఎదగాలి అనుకుంటే మీరు చాలా విషయాలు నేర్చుకోవాలి, తెలుసుకోవాలి, ఆచరించాలి. ఎందుకంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఆత్మ దర్శనం, మోక్షం కోసమే సాధన చేస్తున్నారు. కానీ అది ఎందుకు జరగట్లేదు అంటే, మీరు తెలుసుకోవాల్సినవి తెలుసుకోకపోతే, చేయవలసినవి చేయకపోతే, పొందవలసినవి పొందలేరు. చూడండి, వంట చేయకుండా ఆకలి తీరదు. ముందుగా వంట చేయాలి, అప్పుడు మాత్రమే ఆకలి తీరుతుంది. అలాగే జ్ఞానం పొందాలన్నా, మోక్షం రావాలన్నా సాధన అవసరం. కర్మలు దగ్ధం అయితేనే జ్ఞానం కలుగుతుంది; జ్ఞానం కలిగితేనే కర్మబంధాలు నశిస్తాయి.

ఈ రెండింటికీ ఒక సంబంధం ఉంది. ఎందుకంటే మీరు చేసిన కర్మలన్నీ అజ్ఞానంతోనే చేశారు. అజ్ఞానంతో కర్మలు చేసి, జ్ఞానంతో వాటి అర్థం తెలుసుకోవాలి. మొట్టమొదటి జన్మల్లో మీరు చేసిన కర్మలు ఎందుకు జరిగాయి అంటే, అజ్ఞానం వల్లే. అజ్ఞానం అంటే జ్ఞానం లేకపోవడం. ఆ జ్ఞానం ఎందుకు లేదు అంటే, మీ చిన్నప్పటి నుండి అది చెప్పే తల్లిదండ్రులు కానీ, గురువులు కానీ మీ జీవితంలోకి రాలేదు.

చిన్నప్పటి నుండి తల్లిదండ్రులు పూజ నేర్పారు, అది మీకు వచ్చు. కానీ ధ్యానం నేర్పలేదు, అందుకే అది రాలేదు కదా? కానీ తల్లిదండ్రులు, గురువులు రాకపోయినా, ఈ ఆత్మ గత జన్మలో తీసుకున్న శరీరంతో ఏ పుణ్యం చేసిందో, ఆ పుణ్య ఫలంతో ఈ మార్గం మీకు ఈ జన్మలో తెలిసింది. ఆ జన్మలో మీరు జ్ఞానం పొందకపోయినా, కర్మలు చేసినా, జ్ఞానం రాలేదు. కానీ పుణ్యం మాత్రం ఉంది. ఆ పుణ్యం ఉన్నందువల్లే ఈ జన్మలో మీరు ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చారు. అందుకే ప్రతి విషయం కూడా "దేని వల్ల ఏమి వచ్చింది?" అని మీరు విచారణ చేసుకుంటే, మీకు నిజం అర్థమవుతుంది. గత జన్మలో మీకు జ్ఞానం ఉండి ఉంటే, ఈ పాటికి మీరు సూపర్ ఫాస్ట్‌గా

ముందుకు వెళ్ళేవారు. ఆ సూపర్ ఫాస్ట్ రాలేదు అంటే, ఈ జన్మలో మీరు నేర్చుకుంటున్నారు, ఇంకా కొంచెం నేర్చుకోవాల్సింది ఉంది కాబట్టే ఇంకా నేర్చుకుంటూ ఉన్నారు. అన్ని నేర్చుకోవడం పూర్తయి ఉంటే, ఆత్మ దర్శనం ఎప్పుడో కలిగేది.

అది ఇంకా కలగట్లేదు అంటే, మీకు ఇంకా నేర్చుకోవాల్సింది ఉంది అని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత మీలో ప్రయత్నం, కృషి, పట్టుదల రావాలి. సాధించాలి అనే పట్టుదల మీలో ఉండాలి. ఆ పట్టుదల ఎంతగా ఉంటుందో, మీ పురోగమనం కూడా అంతగా ఉంటుంది. నేర్చుకోవాలనే తపన, సాధించాలనే తపన, ఇంకా ముందుకు వెళ్లాలనే తపన లేకపోతే మీరు ఇక్కడికి రారు. మీరు ఇక్కడికి వచ్చారు అంటే, ప్రతి ఒక్కరికి మోక్ష కాంక్ష ఉంది, అది సాధించాలి అనే సంకల్పం ఉంది, దానికి ఎంత సాధన అవసరమో, ఆ సాధన ఇక్కడ దొరుకుతుంది అని మీరు గ్రహించారు కాబట్టే మీరు వస్తున్నారు. చాలామంది అడుగుతారు "ఎందుకు అక్కడికి వెళ్తారు? ఇంట్లో కూర్చుని సాధన చేసుకోవచ్చు కదా?" అని. కానీ ఇంట్లో కూర్చుని సాధన చేస్తే, ఇంత జ్ఞానం రాదు. ఇక్కడ కూర్చుని సాధన చేస్తే, ఒక నిమిషం కూడా వృథా చేయకుండా సాధన చేయాలనే అలవాటు ఏర్పడుతుంది.

అందుకే మీరు ఇక్కడికి వచ్చాక, సమయాన్ని వృథా చేయకుండా ఎక్కువగా సాధన చేస్తున్నారని మీకే అనిపిస్తుంది. అందుకే ఇక్కడికి రాకపోతే, మీకు "సమయం వృథా అవుతోంది, నేర్చుకోవాల్సింది నేర్చుకోలేకపోతున్నాను, చేయాల్సింది చేయలేకపోతున్నాను" అనే భావం వస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ మార్గం యొక్క రుచి మీకు తెలిసింది. మీరు వచ్చిన ప్రతిసారీ కూడా కొత్త విషయాలు నేర్చుకుని వెళ్తున్నారు. కొత్త విషయాలు తెలుస్తున్నాయి అంటే, మీకు ఇంకా నేర్చుకోవాల్సినవి మిగిలి ఉన్నాయి అని అర్థం.

అందుకే ఎవరైనా అడిగితే, మీరు ఒకటే సమాధానం చెప్పాలి "ఆత్మ

దర్శనం అయ్యే వరకు నేర్చుకుంటూనే ఉంటాను" అని. ఎవరైనా "ఇంట్లో ఉండండి" అని చెబితే, మీరు అడగాలి "మీరు నాకు ఆత్మ దర్శనం కలిగే గ్యారెంటీ ఇస్తారా?" అని. ఎవరూ ఆ గ్యారెంటీ ఇవ్వలేరు. అందుకే అవకాశం ఉన్నంత వరకు, మీరు నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. గురువులు ఎప్పుడూ ఈ మార్గంలో నిలబెట్టడానికి "స్వాధ్యాయం, స్వాధ్యాయం" అని చెప్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే నిరంతరంగా నేర్చుకోవడం ద్వారానే మీరు ఆత్మ దర్శనానికి దగ్గరవుతారు. ఎందుకంటే ఒకసారి ఇవాళ చెప్పేసి ఆగిపోవట లేదు. గురువులు కూడా ఆగడం లేదు. మీకు ఎంతగా బోధిస్తున్నారో, సాధనకి ఎంత ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారో, స్వాధ్యాయానికి కూడా అంతే ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారు. సాధన వల్ల మీరు శక్తిని పెంచుకుంటారు.

స్వాధ్యాయం వల్ల మీరు జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటారు. ఈ విషయాన్ని గురువులు మీ నర నరాల్లోనే జీర్ణింప చేశారు. జ్ఞానం పెరగకపోతే, కర్మలు దగ్ధం కావు. ఆ జ్ఞానం పెంచుకునే మార్గమే స్వాధ్యాయం. స్వాధ్యాయం లేకపోతే మీరు ఏమి నేర్చుకుంటారు? అలా కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుంటే శక్తి వస్తుంది. ఆ శక్తి వల్ల సిద్ధులు రావచ్చు కానీ జ్ఞానం రాదు. జ్ఞానం లేకపోతే మోక్షం లేదు. అందుకే చూడండి శ్రీరాముడు కూడా ఆంజనేయ స్వామికి సిద్ధులు వచ్చాక వదిలేయలేదు. సిద్ధులు వచ్చిన తర్వాతే ఆయనకు జ్ఞానం నేర్పించాడు. ముక్తోపనిషత్తు కూడా ఆయన తర్వాతే బోధించాడు. ఆంజనేయ స్వామికి సిద్ధులు వచ్చినా, జ్ఞానం సంపూర్ణంగా లేకపోవడం వల్లనే ఆ బోధ అవసరమైంది. అంటే సిద్ధులు వచ్చినంత మాత్రాన భగవంతుడు కాలేరు.

సమత్వ భావం అంటే అన్నిటిలోనూ ఆత్మను చూడగలగడం. సర్వాత్మ భావం అంటే మీలో ఉన్న భగవంతుడే అన్నిటిలోనూ ఉన్నాడు అని దర్శించడం. ఆంజనేయ స్వామిలో కూడా ఈ భావం పూర్తిగా లేకపోవడం వల్లనే శ్రీరాముడు ఆయనకు జ్ఞానం బోధించాడు. అలాగే, మీరు కూడా ధ్యానం చేస్తే కొన్ని

సిద్ధులు రావచ్చు. కానీ వాటితోనే మీరు దేవుడు కాలేరు. ఎప్పుడైతే మీరు అందరినీ ఆత్మగా చూడగలుగుతారో, అప్పుడు మాత్రమే మీకు ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది. అది ఇంకా రాలేదు అంటే, మీరు ఇంకా నేర్చుకోవాల్సిన జ్ఞానం మిగిలి ఉంది అని అర్థం.

జ్ఞానం పెంచుకోవాలంటే ఎలా ఉండాలో గురువులు ఎప్పుడూ మీకు చెప్తూనే ఉంటారు. మీరు వినే ప్రతి క్లాస్ కూడా మీ జ్ఞానం పెంచడానికే. దానికి కొన్ని ప్రాథమిక నియమాలు ఉన్నాయి. వాటిని మీరు తెలుసుకుని ఆచరిస్తే, మీరు ఒక మెట్టు ముందుకు వెళ్తారు. పూర్తిగా ఎదగకపోయినా, ఖచ్చితంగా ఒక మెట్టు ఎక్కగలుగుతారు.

మీరు పాటించాల్సిన ముఖ్యమైన ఐదు సంయమనాలు: 1. ఇంద్రియ సంయమనం 2. కాల సంయమనం 3. సమయ సంయమనం 4. ధన సంయమనం 5. మనసు సంయమనం.

సంయమనం అంటే  సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం. ఈ ఐదు సంయమనాలు మీరు పాటిస్తే, మీ జీవితం క్రమబద్ధంగా మారుతుంది. మీ సాధన కూడా సరిగా ముందుకు సాగుతుంది.

**1) ఇంద్రియ సంయమనం:**

ఇంద్రియ సంయమనం అంటే, మీకు ఉన్న ఇంద్రియాలను సరిగ్గా వినియోగించుకోవడం. మీకు కర్మేంద్రియాలు ఉన్నాయి, జ్ఞానేంద్రియాలు ఉన్నాయి. ఈ కర్మేంద్రియాల వల్లే మీకు కర్మలు వస్తూ ఉంటాయి.  ఇది మీకు ఇప్పటికే తెలిసిన విషయం. ఇందులో ముఖ్యంగా కర్మలను ఎక్కువగా తెచ్చేది మూడు  నోరు, కళ్ళు, చెవులు. చూడండి, ఎక్కువ కర్మలు ఎక్కడి నుంచి వస్తాయి అంటే  మీరు చూసిన దానివల్లే. మీరు ఏదైనా చూస్తారు, చూసిన తర్వాత ఊరుకుంటారా? కావాలి, కావాలి, అనే కోరిక మొదలవుతుంది. అక్కడి నుంచే సమస్య మొదలవుతుంది. కానీ మీరు ఒకసారి ఆలోచించాలి

అది మీకు అవసరమా? కాదా? ఇదే సంయమనం. ఒక్కసారి మీరు మీ స్థాయికి మించినది చూసారు అనుకోండి. అది కావాలని అనిపిస్తే, అది చివరికి దుఃఖానికే దారితీస్తుంది. ఆ దుఃఖం ఎందుకు వచ్చింది? “కావాలి” అనే కోరిక వల్ల. ఆ కోరిక ఎందుకు వచ్చింది? మీరు చూసినందువల్ల.

అంటే మీరు చూసిన ఒక విషయంవల్ల, మీరు ఎక్కడి నుంచి ఎక్కడికి వెళ్లిపోయారు! అందుకే పూర్వం పెద్దలు చెప్పారు “కళ్ళు వెళ్ళిన చోటికి మనసు వెళ్ళకూడదు, మనసు వెళ్ళిన చోటికి మనిషి వెళ్ళకూడదు”. ఈ సృష్టిలో మీరు ఎన్నో విషయాలు చూస్తున్నారు. కొన్ని మీకు అందుబాటులో ఉంటాయి. కొన్ని మీకు అందుబాటులో ఉండవు. మీరు పొందలేని వాటిపై మనసు పెట్టి, ప్రయత్నించి, సాధించ లేకపోతే బాధ మాత్రమే మిగులుతుంది. ఆ బాధ ఏమి చేస్తుంది? మీ సాధనను తగ్గిస్తుంది. ఈ సమస్య ఎక్కడ మొదలైంది? “చూడడం” దగ్గర. చూసినప్పుడు మీరు సంయమనం పాటించి, “ఇది నాకు అవసరమా? కాదా?” అని ఆలోచించారా? ఇప్పుడు కాలం మారింది. ప్రతి రోజు కొత్త కొత్త వస్తువులు వస్తున్నాయి కొత్త డ్రెస్సులు, కొత్త అలంకరణలు. కానీ మీరు ప్రతి దానికీ ఆకర్షితులవుతారా?

అందుకే ఆది శంకరాచార్యులు “నిత్య--అనిత్య వస్తు వివేకం” నేర్పించారు. ప్రతి కోరిక వచ్చినప్పుడు, మీరు మీకే ఒక ప్రశ్న వేయాలి “ఇది నిజంగా నాకు అవసరమా? లేక అనవసరమా?” ఒక్కసారి ఆలోచిస్తే, మీకు స్పష్టత వస్తుంది. ఉదాహరణకు మీరు ఒక మంచి పుస్తకం చూసారు. అది మీ జ్ఞానం పెంచుతుంది. అప్పుడు అది కావాలని అనిపించాలి. కానీ ఒక నెక్లెస్ లేదా డ్రెస్సు చూసినప్పుడు అది మీ సాధనకు ఉపయోగపడుతుందా? ఒక మంచి పుస్తకం కొంటే, మీరు జ్ఞానం పెంచుకుంటారు. జీవితంలో ముందుకు వెళ్తారు. కానీ ఒక ఆభరణం కొంటే, దాన్ని బీరువాలో పెట్టాలి, లాకర్‌లో పెట్టాలి, ఇన్ని సమస్యలు.

అది మీకు నిజంగా ఉపయోగపడిందా? అందుకే  మీరు చూసిన ప్రతి దానికీ వెంటనే కోరిక పెంచుకోకుండా, ఒక నిమిషం ఆగి, “ఇది నాకు అవసరమా?” అని ఆలోచించాలి. ఈ ఒక నిమిష సంయమనం, మీ జీవితాన్ని మార్చేస్తుంది. మీ జీవితంలో అనవసరమైనవి రాకుండా ఉంటే, మీ మనసు శుభ్రంగా ఉంటుంది. అప్పుడు మీరు నిజమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు. మీరు ఒక మంచి పుస్తకం చదివి, ఒక మంచి విషయం తెలుసుకున్నప్పుడు మీకు ఎంత ఆనందం వస్తుందో గమనించండి. “ఇంత మంచి విషయం నేను ముందే ఎందుకు గమనించలేదు?” అని మీకే అనిపిస్తుంది. అదే నిజమైన ఆనందం. చూడండి  మీరు భగవద్గీత ఎన్నిసార్లు చదివి ఉండవచ్చు. కానీ జ్ఞానం రాకముందు చదివినప్పుడు ఒకలా ఉంటుంది. జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత చదివితే, అసలు అర్థం తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకు ఆహార నియమాలు. ముందు చదివినప్పుడు పట్టించుకోలేదు. కానీ ఇప్పుడు ఎందుకు పాటిస్తున్నారు?  మనసు శుద్ధి కోసం. అందుకే ఇంద్రియ సంయమనం, ముఖ్యంగా కళ్ళ సంయమనం, ఇది మీరు పాటిస్తే, మీ సాధన సరైన దారిలో ముందుకు సాగుతుంది. ఇలా ఈ స్పిరిచువల్ పుస్తకాలు ఎప్పుడూ కూడా మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్తాయి. అవి మిమ్మల్ని అనిత్యం వైపు తీసుకెళ్లవు, నిత్యం వైపుకే తీసుకెళ్తాయి. నిత్యం అంటే పరమాత్మ. అనిత్యం అంటే ఈ ప్రపంచం. ఇదే కారణంగా ఆది శంకరాచార్యులు “నిత్య--అనిత్య వస్తు వివేకం” అని చెప్పారు. మీకు ఏ కోరిక వచ్చినా, మీరు ఒక్క నిమిషం ఆలోచించాలి  “ఈ కోరిక నన్ను ఎటు తీసుకెళ్తుంది? ప్రపంచం వైపుకా? పరమాత్మ వైపుకా?” ప్రపంచం వైపు తీసుకెళ్తే, దాని గురించి ప్రయత్నించకండి. మీరు ఆత్మ వైపుకు, పరమాత్మ స్థాయిలో నిలబెట్టే దాని కోసం మాత్రమే ప్రయత్నించండి. మీకు వివేకం ఉండాలి. మీకు సంయమనం ఉండాలి. సంయమనం  మిమ్మల్ని ప్రపంచం వైపు తిప్పే

వాటిపై ఉండాలి, వివేకం మిమ్మల్ని ఆత్మ వైపు తిప్పే వాటిపై ఉండాలి. ఇదే ధ్యాన మార్గంలో ముందుగా పాటించాల్సింది.

ఒక్కసారి మీ కళ్ళు ఏదైనా కోరుకున్నప్పుడు, మీరు ఆలోచించండి "ఇది నాకు అవసరమా? కాదా? ఇది నన్ను ఎటు తీసుకెళ్తుంది?" ఇంత కష్టపడి ధ్యానం చేస్తూ, ఇన్ని సాధనలు చేస్తూ, ఇంకా ప్రపంచ విషయాలపైనే కోరిక పెంచుకుంటే, అది మూర్ఖత్వం. అది ముముక్షుత్వం కాదు. అందుకే కోరిక కలిగిన వెంటనే సంయమనం పాటించండి. నిత్య--అనిత్య వివేకంతో జీవించండి. అప్పుడు మీరు సహజంగానే ఎదుగుతారు. ఇంద్రియ సంయమనంలో మొదట కళ్ళు. మీరు ఏది చూడాలి? మిమ్మల్ని ముందుకు తీసుకెళ్లేది మాత్రమే చూడాలి.

అలాగే చెవులు మీరు ఏది వినాలి? మిమ్మల్ని ఆత్మోన్నతికి తీసుకెళ్లే మాటలు మాత్రమే వినాలి. ఆధ్యాత్మిక బోధలు, ఆత్మ గురించి చెప్పే ఉపన్యాసాలు వినండి. మీరు ఫోన్‌లో చూసినా, ఎక్కడ చూసినా మీ ఆత్మోద్ధరణకు ఉపయోగపడే విషయాలనే చూడండి. కానీ ప్రపంచపు గొడవలు, యుద్ధాలు, ఎవరు ఏమి చేసారు అనే వార్తలు ఇవి మీకు అవసరమా? అవసరం లేదు. అవి మీ మనసును కలుషితం చేస్తాయి. మీ సాధనను దెబ్బతీస్తాయి. అందుకే మిమ్మల్ని ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్ళే విషయాలనే నేర్చుకోండి.

సత్యంలో జీవించాలి, సత్యమే మాట్లాడాలి అని అంటారు కానీ "పరిస్థితిని బట్టి మాట్లాడాలి" కదా? అని అంటారు కానీ మీరు ఆలోచించాలి పరిస్థితిని బట్టి అబద్ధం చెప్పితే, ఆ కర్మను అనుభవించేది ఎవరు? మీరే. అందుకే సత్యాన్ని పాటించడం మీ ధర్మం. ఆచరించాలా లేదా అనేది ప్రతి ఒక్కరి శక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ మీరు ఆత్మ ఎదుగుదల కోరుకుంటే, ఈ విషయాల్లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వాక్సంయమనం చాలా కష్టం, కానీ తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

వినడం, మాట్లాడడంలో మీ వ్యక్తిగత విషయాలు అందరికీ చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు, మీ కష్టాలు ఎవరూ తీర్చలేరు. అందుకే అనవసరంగా మాట్లాడకండి, అనవసరంగా వినకండి, ఎవరైనా అనవసరమైన విషయాలు మాట్లాడటం ప్రారంభిస్తే, మీరు మనసులో అనుకోవాలి "ఇది నా ధ్యానాన్ని దెబ్బతీయడానికి వచ్చిన పరీక్ష." అప్పుడు మీరు జాగ్రత్తగా ఉంటారు. వినడంలో కూడా జాగ్రత్త, మాట్లాడడంలో కూడా జాగ్రత్త.

మీరు ప్రతి కోరికను, ప్రతి మాటను, ప్రతి వినికిడిని పరిశీలిస్తే మీ జీవితం మారుతుంది. నిత్య–అనిత్య వివేకం, ఇంద్రియ సంయమనం, వాక్సంయమనం ఇవే మీ ఆత్మ ఎదుగుదలకు బలమైన పునాది. అందుకని మీరు వినే విషయంలో, చూసే విషయంలో, తినే విషయంలో, మాట్లాడే విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

శరీరం ఎప్పుడూ ధ్యానానికి సహకరించదు. ముఖ్యంగా రాత్రి సమయంలో "పడుకో, పడుకో" అని చెబుతుంది. కానీ మీరు ఉదయం మూడు గంటలకు లేవాలంటే, అది చాలా కష్టంగా అనిపిస్తుంది. కానీ మీరు ఒకసారి ఆలోచించండి బ్రహ్మ ముహూర్తం పరమాత్మకి ఇష్టమైన సమయం. ఆ సమయానికి మీరు లేచి ధ్యానం చేస్తే, మీరు పరమాత్మకి ఇష్టమైన మార్గంలో నడుస్తున్నారు. ఈ భావం మీలో బలంగా ఉంటే, మీరు పడుకున్నా వెంటనే లేచి కూర్చుంటారు. మీరు గమనించండి "ఇది భగవంతుడికి ఇష్టమైన సమయం" అని మీకు అనిపిస్తే, మీరు పడుకోగలరా? లేదు. వెంటనే లేచి ధ్యానం చేస్తారు.

కానీ బద్ధకం ఉంది, అని అనిపిస్తే, అది మీ అలవాటు. ఆ బద్ధకం వెనక్కి లాగుతుంది. అందుకే ప్రతి విషయంలో మీరు ఆలోచించాలి "ఇది కావాలా? అవసరమా?" "కావాలి" అనే దాంట్లోనే దుఃఖం ఉంది. ఇదే ఆది శంకరాచార్యులు చెప్పారు. మీరు ఏదైనా కావాలనుకుంటే, దాని వెనక దుఃఖం

తప్పదు. ఎందుకంటే ఆ కోరిక మీ ఇంద్రియాల ద్వారా వస్తుంది నోరు, కళ్ళు, చెవులు. కానీ అక్కడ మీరు సంయమనం పాటించాలి.

"ఇది నా సాధనకు ఉపయోగపడుతుందా? లేదా?" అని ఆలోచిస్తే, మీరు సరైన నిర్ణయం తీసుకోగలుగుతారు. సాధకుడికి మొదట అవసరమైనది ఇంద్రియ సంయమనం. మీరు మీ ఇంద్రియాలను క్రమంగా నియంత్రించుకోవాలి. కళ్ళు, చెవులు, నోరు, శరీరం ఇవన్నీ మీ మాట వినాలి. మీరు చెప్పినట్టు అవి పని చేయాలి. మీరు వాటి వెనక వెళ్లకూడదు. చూడమంటే చూడాలి, వినమంటే వినాలి, మాట్లాడమంటే మాట్లాడాలి. అంటే మీ ఇంద్రియాలు మీ ఆధీనంలో ఉండాలి. ఒక సాధకుడికి తన ఇంద్రియాలు తన ఆధీనంలో ఉన్నప్పుడు, అతను ఆత్మ పరంగా అద్భుతంగా ఎదుగుతాడు. అందుకే ముందుగా మీరు మీ ఇంద్రియాల మీద పట్టు సాధించాలి. ఎందుకంటే మీ ఎదుగుదలకు అడ్డుగా నిలిచేది అవే.

**2. కాల సంయమనం :**

కాలాన్ని మీరు ఎప్పుడూ వృథా చేయకూడదు. పుట్టపర్తి సాయిబాబా గారు చెప్పారు "దైవం అంటే కాలమే" కాలాన్ని నడిపించే చక్రం భగవంతుడి చేతిలో ఉంది, అది ఎవరికీ ఇవ్వలేదు. వరుణ దేవుడు ఉంటాడు, అగ్ని దేవుడు ఉంటాడు, ఈ దేవుడు, ఆ దేవుడు ఉంటారు. కానీ కాలం మాత్రం భగవంతుడు చేతిలోనే ఉంటుంది. మీరు మీ ఇష్టం వచ్చినట్టు ప్రవర్తించి, "అయ్యో! ఇప్పుడు తప్పు చేశాను, ఆ క్షణం వెనక్కి వస్తే బాగుండేది" అనుకున్నా, అది తిరిగి రాదు. అందుకే కాలం పరమాత్మ చేతిలో ఉంది. కాలచక్రం తిరుగుతూనే ఉంటుంది. అందుకే గురువులు చెప్పారు "వర్తమానమే బహుమానం" ఈ క్షణం మీ చేతిలో ఉంది, ఈ క్షణంలోనే మీరు అద్భుతాలు సృష్టించగలరు, ఈ క్షణాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఒక సాధకుడికి ప్రతి క్షణం వర్తమానమే, ఆ వర్తమానంలో మీరు చేయాల్సింది అదే క్షణంలో చేయాలి.

జ్ఞానం నేర్చుకోవచ్చు పుస్తకం చదవచ్చు ఎవరికైనా జ్ఞానం చెప్పవచ్చు ఇవే నిజమైన సద్వినియోగం చేసే పనులు. సద్వినియోగం అంటే సాధన చేయడం, జ్ఞానం పెంచుకోవడం, స్వాధ్యాయం చేయడం, ఇతరులకు ధ్యానం నేర్పడం. ఇలా మీరు ప్రతి క్షణాన్ని ఉపయోగిస్తే, మీరు కాలాన్ని సంయమనం చేస్తున్నట్టే.

"కొంచెం టీవీ చూద్దాం" "ఫోన్‌లో మాట్లాడుదాం" "ఎవరెవరున్నారు చూద్దాం" ఇవి అన్నీ మనసు చేసే ఆటలు. ఆత్మ ఏమి చేస్తుంది? కాలాన్ని సద్వినియోగం చేస్తుంది. మనసు ఏమి చేస్తుంది? కాలాన్ని దుర్వినియోగం చేయిస్తుంది. ఒక్క నిమిషం కూడా మీ దృష్టి మళ్ళినా, మనసు మిమ్మల్ని ప్రపంచం వైపు లాగుతుంది. మనసుకి ఒక భయం ఉంది మీరు ఆత్మ వైపు తిరిగితే, దాని ఆధిపత్యం పోతుంది. అందుకే మీరు ధ్యానం చేయడానికి కళ్ళు మూస్తే, మనసు భయపెడుతుంది. అందుకే రమణ భగవానులు అంటారు సాధకుడు సాధన చేస్తుంటే మనసుకు "నా చివరి రోజులు వచ్చాయి" అని అనిపిస్తుందట, అందుకే అది మిమ్మల్ని ఆత్మ వైపు తిరగనివ్వకుండా, ప్రపంచం వైపు తిప్పడానికి ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తుందట, కానీ మీరు మొండిగా కూర్చోవాలి. ఎందుకంటే పరమాత్మ అనుగ్రహం వల్ల మీకు గురువు దొరికారు. గురువు అనుగ్రహం వల్ల మీకు సాధన లభించింది సాధన వల్ల మీకు మనసును నియంత్రించడం అర్థమైంది.

సాధన చేస్తే పాత చెత్త బయటకు పోతుంది, కానీ మీరు జాగ్రత్తగా ఉండాలి కొత్త చెత్తను పోగేయకూడదు. కొత్త చెత్త అంటే కొత్త కోరికలు, కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త వ్యర్థ అలవాట్లు. మీకు ఎప్పుడైనా ప్రపంచం వైపు వెళ్ళాలని అనిపిస్తే, వెంటనే ఇది నా మనసు చేసే దురాలోచన అని గుర్తించాలి. అప్పుడు మీరు మళ్లీ సాధన వైపు తిరగాలి.

చాలామంది టూర్‌కు వెళ్ళి కూడా ధ్యానం చేస్తున్నాం అంటారు. కానీ మీరు ఆలోచించాలి ధ్యానం చేయడానికి డబ్బు ఖర్చు పెట్టి, శబ్దం ఉన్న చోటికి ఎందుకు వెళ్తారు? ఇంట్లో నిశ్శబ్దంగా కూర్చున్నా కుదరడం లేదు.

టూర్‌లో ఎలా కుదురుతుంది? అది నిజమైన ధ్యానం కాదు. అది ఒక కవరింగ్ మాత్రమే. గుడిలో గంటలు మోగుతుంటాయి, పెద్ద శబ్దాలు వస్తుంటాయి, మంత్రాలు గట్టిగా వినిపిస్తుంటాయి ఇంక అక్కడ ధ్యానం ఎక్కడ కుదురుతుంది? అది గైడింగ్ మెడిటేషన్ మాత్రమే, నిజమైన ధ్యానం సైలెన్స్‌లోనే జరుగుతుంది.

ఇవన్నీ మీ కోరికలు. మీరు వాటిని కవర్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. అంతే కదా? కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం అంటే, మీ జీవితంలో ఈ కాలాన్ని ఎన్ని గంటలు ధ్యానం చేస్తున్నారు, లేకపోతే ఎంత సమయం ఎదుటి వారికి జ్ఞానం చెప్తున్నారు అదే సద్వినియోగం చేసిన సమయం. భీమవరంలో మీరు 10 గంటలు ధ్యానం చేస్తున్నారు అంటే, 10 గంటలు సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారు. ఒక నాలుగు ఐదు గంటలు క్లాస్ వింటున్నారు అంటే, అది కూడా సద్వినియోగమే. 24 గంటల్లో మీరు ఎంత సద్వినియోగం చేసుకుంటున్నారు అనేది ముఖ్యమైన విషయం. మీరు సద్వినియోగం చేసుకుంటే, భగవంతుడు మెచ్చుకుంటాడు.

"అందుకే అన్నారు మీరు ఆయన వైపు ఒక అడుగు వేస్తే, ఆయన మీ వైపు పది అడుగులు వేస్తాడు". మీరు ఆ ఒక అడుగు ప్రయత్నం చేయాలి. మీరు ఆయన వైపు తిరిగితే, ఆయన మిమ్మల్ని అందుకుంటాడు. కానీ మీరు సృష్టి వైపు తిరిగితే, ఆయన ఎందుకు మిమ్మల్ని అందుకోవాలి? ఇంతవరకు మీరు ఏమి నేర్చుకున్నారు? సృష్టికంటే సృష్టికర్త గొప్పవాడని నేర్చుకున్నారు, సృష్టికర్తను చేరుకునే మార్గం సాధన అని నేర్చుకున్నారు. ఇవి నేర్చుకున్న తర్వాత కూడా, మీరు బయట ప్రపంచం వైపు తిరిగి కూర్చుంటే, నేర్చుకున్నది ఆచరణలో పెట్టకపోతే, మిమ్మల్ని బాగు చేసేది ఎవరు? అందుకే కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకునే వాడే కాల సంయమనం పాటించినవాడు. మనసు ఎప్పుడూ చెబుతుంది "ప్రపంచం వైపు తిరుగు, తిరుగు" అని. కానీ మీరు ఆ మనసును ఆపి, ఆత్మ వైపు తిప్పితే అదే సంయమనం.

**3) సమయ సంయమనం:**

సమయ సంయమనం ఇప్పుడు మీ చేతిలో ఉన్నది ఈ క్షణం మాత్రమే. ఈ క్షణంలో మీరు ఏమి చేస్తున్నారు? మీరు వింటున్నారు, వ్రాస్తున్నారు, నేర్చుకుంటున్నారు. అంటే మీరు ఈ క్షణాన్ని సద్వినియోగం చేస్తున్నారు. ప్రాపంచిక పనులు చేయకుండా, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి ఈ సమయాన్ని ఉపయోగిస్తున్నారు. సమయాన్ని ఎలా వాడుకోవాలో తెలిసినవాడే జ్ఞాని. జ్ఞానికి తెలిసినంతగా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం అజ్ఞానికి తెలియదు. మీరు మాట్లాడేటప్పుడు కూడా ఆలోచించాలి "నేను ఏమి మాట్లాడుతున్నాను? ప్రపంచ విషయాలా? ఆత్మ విషయాలా?" అని. అప్పుడు ఎదుగుదల జరుగుతుంది.

మనసు ఎప్పుడూ చెబుతుంది "బయటికి వెళ్దాం" అని. కానీ మీరు దానిని ఆపాలి. "ఇన్నేళ్ళు నువ్వు ప్రపంచంలో తిరిగావు ఇక చాలు, ఇప్పుడు నా బుద్ధి యొక్క కోరిక ఆత్మ దర్శనం" అని మీరు చెప్పాలి. అది మీ నియంత్రణలో ఉండాలి.

**4.ధన సంయమనం :**

ధనాన్ని కూడా మీరు జాగ్రత్తగా వాడాలి. ధనం విలువ ఎప్పుడు తెలుస్తుంది? అంటే లేనప్పుడు తెలుస్తుంది. ఇక్కడికి రావాలన్నా ఖర్చు అవుతుంది, పుస్తకాలు కొనాలన్నా ఖర్చు అవుతుంది, ధనం లేకపోతే ఏ పని జరగదు. అందుకే ధనాన్ని సద్వినియోగం చేయాలి. ధనం మీకు ఎందుకు వచ్చింది? గతంలో చేసిన పుణ్య ఫలితంగా భగవంతుడు ఇచ్చినది. ఈ ధనాన్ని త్యాగ బుద్ధితో ఉపయోగిస్తే, తర్వాత ఇంకా పెరుగుతుంది.

మీరు ఎవరికైనా పుస్తకాలు కొనివ్వచ్చు, ధ్యాన కార్యక్రమాలకు సహాయం చేయచ్చు. ఒక పుస్తకం కొనిపెడితే, ఒకరి జీవితం మారుతుంది, కానీ అదే డబ్బుతో కూల్ డ్రింక్, ఐస్ క్రీమ్ ఇవి తాత్కాలిక ఆనందం మాత్రమే. కానీ సద్వినియోగంలో శాశ్వత ఆనందం వుంది. మీరు ఆధ్యాత్మిక

పనులకు డబ్బు ఖర్చు చేస్తే, మీకు ఆనందం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే అందరి ఆత్మ ఒక్కటే, ఆ ఆత్మ గురించి చెప్పడానికి, దానికి సహాయం చేయడానికి మీకు అవకాశం రావడం అదృష్టం. ప్రాపంచిక ఖర్చులు బాధను ఇస్తాయి, ఆధ్యాత్మిక ఖర్చులు ఆనందం ఇస్తాయి.

**5. మనసు సంయమనం**

మనసే అన్నింటికీ కారణం. దాన్ని ఒక్క క్షణం కూడా ఖాళీగా ఉంచకండి. ఒక్క క్షణం ఖాళీగా ఉంచితే, అది వెంటనే ప్రపంచం చుట్టూ తిరిగి వస్తుంది. అందుకే ఎప్పుడూ దాన్ని సాధనలో ఉంచాలి.

కానీ మనసుకి ఎలాంటి టికెట్ అవసరం లేదు. మీరు ఊహించుకుంటే చాలు అది వెంటనే ఎక్కడికైనా వెళ్లి, తిరిగి వచ్చేస్తుంది. అందుకే దానికి ఒక్క నిమిషం కూడా ఖాళీ ఇవ్వకూడదు. మీరు దాన్ని ఖాళీగా వదిలేయకుండా, ఏదో ఒక పనిలో పెట్టాలి. శ్వాసపై దృష్టి పెట్టించండి లేకపోతే పుస్తకం చదివించండి ఏదో ఒక పని ఇవ్వాలి. దానికి పని లేకపోతే, అది మిమ్మల్ని ఎక్కడికో తీసుకెళ్తుంది.

పూర్వం ఒక ఉదాహరణ చెప్పారు ఏనుగు తొండం, మనసు ఇవి రెండూ కదలకుండా ఉండవు. అవి ఎప్పుడూ కదులుతూనే ఉంటాయి. ఏనుగు తొండం కదలకుండా ఉండాలంటే, దానికి ఒక కర్ర ఇస్తారు. అది ఆ కర్ర పట్టుకుని నిశ్చలంగా ఉంటుంది. అలాగే ఈ మనసుకి కూడా ఒక పని ఇవ్వాలి. మీకు తెలిసిన మంచి పనులు ఏమిటి? “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం చేయించడం. పుస్తకాలు చదివించడం. ఈ రెండు పనులు చేస్తే, అది మీకు ఉపయోగపడుతుంది.

కానీ మీరు దాన్ని వదిలేస్తే, అది వెంటనే మీకు కోరికలు తెస్తుంది, ఖర్చులు పెడుతుంది, మిమ్మల్ని ప్రపంచం వైపు లాగుతుంది. అందుకే మనసును ఒక్క క్షణం కూడా ఖాళీగా ఉంచకూడదు. దాన్ని ప్రపంచం వైపు

తిరగనివ్వకుండా, మెల్లగా, మెల్లగా ఆత్మ వైపు తిప్పాలి. మనసు తిరుగుతూనే ఉంటుంది. కానీ మీరు దానికి దిశ చూపాలి. ఎందుకంటే చిన్న చిన్న కోరికలను తగ్గించాలంటే, దానికి పెద్ద కోరిక చూపాలి. ఉదాహరణకు ఒక నెక్లెస్ కంటే, బంగారం దొరికే చోటు చూపిస్తే, అది అక్కడికి పరుగెడుతుంది. అలాగే మీరు మనసును ప్రపంచపు చిన్న కోరికల నుంచి ఆత్మ అనే పెద్ద లక్ష్యానికి తిప్పాలి. అందుకే సంయమనం ముందుగా మనసుపైనే రావాలి.

నిత్య-అనిత్య వస్తు వివేకం మీరు పాటిస్తే అది మీలో వస్తుంది. అనిత్యం ప్రపంచం వైపు తీసుకెళ్తుంది, నిత్యం ఆత్మ వైపు తీసుకెళ్తుంది. మీకు ఏ కోరిక వచ్చినా మీకు మీరు ఒక ప్రశ్న వేసుకోవాలి, "ఇది నన్ను ఎటు తీసుకెళ్తుంది?" అని. ఆ ప్రశ్నతో మీరు ప్రవర్తిస్తే, మీరు చాలా గొప్పగా ఎదుగుతారు.

మనిషి కోరికలు లేకుండా ఉండలేడు, కానీ కోరికల వల్లే దుఃఖం వస్తుంది అని మహాత్ములు చెప్పారు. అందుకే ఏ కోరిక ఉండాలో మీకు నేర్పించారు. మీ దేహాన్ని సృష్టించిన వాడిని దర్శించాలి ఆ దర్శనం ఈ జన్మలోనే పొందాలి.


**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 |
| --- | --- | --- | --- | --- |

# మానవుని పతనానికి కారణాలు

ప్రతి మనిషిలోనూ ఏదో ఒక దుఃఖం వుంటుంది. ఎందుకంటే చాలా మంది సత్యాన్ని తెలుసుకోకుండా బాహ్య ప్రపంచంలోనే పరిష్కారాలు వెతుకుతూ ఉంటారు. చిన్న కష్టం వచ్చినా జీవితమంతా దుఃఖమైపోయిందని భావించి గుళ్లు, జ్యోతిష్యులు, గురువులు అంటూ ఒక చోటు నుంచి ఇంకో చోటుకు తిరుగుతూ ఉంటారు. కానీ అసలు దుఃఖానికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు.

ఈ కాలంలో సాధన, ఆత్మజ్ఞానం, బ్రహ్మ జ్ఞానం, ఆత్మ అనే పదాలు చాలా దూరమైన విషయాలలా అనిపిస్తున్నాయి. ఎందుకంటే ప్రపంచం అంతా వేగంతో పరుగులు తీస్తోంది. ప్రశాంతంగా కూర్చొని ఆత్మ గురించి వినడానికి కూడా చాలా మందికి ఓపిక లేదు. జీవితం మొత్తం బాహ్య విషయాల్లోనే గడుస్తోంది. అందుకే చిన్న సమస్య వచ్చినా కుంగిపోతున్నారు.

కొంతమంది అదృష్టవశాత్తూ సద్గురువుల సాంగత్యంలోకి వస్తారు. గురువు దుఃఖానికి కారణం అజ్ఞానమని, ఆత్మే నిజమైన ఆనంద స్వరూపమని చెబుతారు. కానీ గురువు చెప్పిన సాధన మీద శ్రద్ధ లేకపోతే మళ్ళీ ఇది చేస్తే మంచి జరుగుతుంది, అది చేస్తే కష్టం పోతుంది అంటూ ఎన్నో పనులు చేస్తూ ఉంటారు.

కాని ఆత్మను ఆశ్రయించినవాడు ఆనంద స్థితిలో ఉంటాడు అని సద్గురువులు మీ జీవితంలోకి వచ్చాకే అర్థమవుతుంది. మరి ఆత్మ గురించి చెప్పే సాధనలు వదిలి కర్మ మార్గంలో ఉన్నవాడికి ఎప్పుడూ దుఃఖమే ఉంటుంది. కానీ ఆత్మను ఆశ్రయించకుండా కేవలం బాహ్య కర్మలతో శాశ్వత ఆనందం రాదు.

పంచేంద్రియాలతో చేసే పనుల వల్ల నిజమైన ఆనందం ఎవరికీ కలగదు. నోటితో మంత్రాలు చెప్పడం కానీ, జపం చేయడం కానీ, చేతులతో పూజలు చేయడం కానీ, శరీరాన్ని తీర్థ యాత్రలకు తిప్పడం కానీ ఎన్ని చేసినా

మానవులలో దుఃఖం పోదు, అజ్ఞానం తొలగదు. ఎంతవరకు అజ్ఞానం పోదో అంతవరకు మానవులలో దుఃఖం కూడా పోదు.

పూజలు చేసే వారిని గమనిస్తే, "ఇది మంచిది, ఇది చెడ్డది" అనే వివేకం చాలా మందిలో కనిపించదు. ఎందుకంటే అక్కడ ఇంకా అహంకారం ఉంటుంది. నాకన్నీ తెలుసు, నాకు ఎవరు చెప్పాల్సిన అవసరం లేదు, నేను చేసిందే కరెక్ట్ అనే భావంతో చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి స్థితిలో మంచి-చెడు అనే ఆలోచన ఉండదు. అందుచేత భక్తిలోనూ నేర్చుకోరు, కర్మలోనూ నేర్చుకోరు.

ఈ కాలంలో భక్తిని గమనిస్తే, చాలా మందిలో భగవంతుని మీద ప్రేమతో చేసే భక్తి కనిపించదు. ఎక్కువగా కోరికల కోసం చేసే భక్తి మాత్రమే కనిపిస్తుంది. ఎవ్వరినైనా గమనిస్తే, తమ కోరికలు తీరాలని దేవుళ్ళను మార్చుకుంటూ ఉంటారు, ఒక చోటు నుంచి ఇంకో చోటుకు తిరుగుతూ ఉంటారు, కొందరు మతాలు కూడా మారుస్తూ ఉంటారు. కానీ ఎన్ని మార్పులు చేసినా వారి కష్టాలు మాత్రం పోవు.

ఎందుకంటే ప్రతి కష్టానికి కారణం కోరికలే అన్న సత్యం గురువు బోధించే వరకు చాలామందికి అర్థం కాదు. ఎంత ఎక్కువగా అజ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటారో, అంత ఎక్కువగా కోరికలు మరియు బంధాలు పెరుగుతాయి, కోరికల వల్లే దుఃఖం కలుగుతుంది అని ఆదిశంకరాచార్యులవారు చెప్పారు.

మనిషి ఎన్నో కోరికలు కోరుకుంటూ ఉంటాడు, ఆ కోరికలు తీరకపోతే క్రోధం వస్తుంది, ఆ క్రోధం పెరిగితే బుద్ధి నశిస్తుంది, బుద్ధి నశించినప్పుడు వివేకం కోల్పోతాడు, వివేకం లేనప్పుడు వైరాగ్యం కలగదు, వైరాగ్యం లేనప్పుడు భగవంతుని గాని, ఆత్మ తత్వాన్ని గాని తెలుసుకోవాలనే ప్రయత్నం కూడా కలగదు.

అందుకే భగవంతుడు ముందుగా మానవులకు కష్టాలు ఇచ్చి తన వైపు తిప్పుకుంటాడు అని పెద్దలు చెప్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే సుఖంలో ఉన్నప్పుడు మానవుడు భగవంతుని గురించి ఆలోచించడు, కష్టం వచ్చినప్పుడే దేవుడిని గుర్తు చేసుకుంటాడు.

పెద్దలు బంధాలన్నీ బాధలే అని చెప్తూ ఉంటారు. బంధాలలో ఉండడం తప్పు కాదు, కానీ బంధాలలో ఇరుక్కుపోయి బాధపడటం వల్ల మానవుడు ఇంకా ఇంకా దుఃఖంలో కూరుకుపోతాడు. అయినా కూడా ఏ మానవుడు ఆ బంధాల నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయడు.

ఉదాహరణకు ఒక బిడ్డకి జ్వరం వచ్చిందనుకోండి. వెంటనే గుడికి వెళ్ళి మొక్కులు మొక్కుతారు. జ్వరం తగ్గితే ఇది చేస్తాను, అది చేస్తాను, సహస్రనామం చదువుతాను అని అంటారు. కానీ ఆ జ్వరానికి అసలు కారణం ఏమిటి? ఆ రోగానికి మూలం ఏమిటి? అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. ఈ సత్యాలన్నీ గురువు జీవితంలోకి వచ్చి చెప్పే వరకు చాలామందికి అర్థం కావు.

ఎంతవరకు అజ్ఞానం ఉంటుందో అంతవరకు మానవుడికి దుఃఖం తప్పదు, పతనం తప్పదు. ఎందుకంటే కోరికలకోసం మొక్కులు మొక్కుతారు. ఒకవేళ తీరినా ఇంకొన్ని మొదలవుతాయి, అలా కోరికలకు అంతం ఉండదు.

ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్నప్పుడు ఎలా కోరికలతో భక్తి చేసారో, ఇప్పుడు ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా అదే విధంగా సంకల్పాలు పెడుతున్నారు. అప్పట్లో విగ్రహం ముందు నిలబడి కోరికలు కోరారు, ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చేస్తూ కోరికలు కోరుతున్నారు. ఇది ఎంత హాస్యాస్పదమో ఆలోచించాలి. ధ్యానం కోరికలు తీర్చుకోవడానికి కాదు; అజ్ఞానాన్ని తొలగించు కోవడానికి, భగవంతుని చేరడానికి, జ్ఞానం సంపాదించుకోవడానికి.

రాక్షసులు కూడా తపస్సు చేసి వరాలు కోరుకున్నారు, భగవంతుడు ఇచ్చాడు కూడా. కానీ చివరికి వారి అహంకారం వల్ల వారే పతనమయ్యారు. ఎన్నో పురాణాలు, ఎన్నో చరిత్రలు చదివినా ఇంకా కోరికలతో ధ్యానం చేయడం అంటే అజ్ఞానం ఇంకా పోయలేదని అర్థం.

భగవద్గీత చదువుతారు, గీతా యజ్ఞాలు కూడా చేస్తారు. కానీ గీతలో 4 అధ్యాయం 19 శ్లోకంలో శ్రీకృష్ణుడు కోరికలు, సంకల్పాలు విడిచిపెట్టమని

బోధిస్తాడు.

**శ్లో ॥ యస్య సర్వే సమారంభాః**
**కామసంకల్పవర్జితాః ।**
**జ్ఞానాగ్నిదగ్ధకర్మాణం**
**తమాహుః పండితం బుధాః**

తా:- జ్ఞాని తన కర్మలను కోరికలు, సంకల్పాలు లేకుండా, ఆత్మానుభూతితో, జ్ఞానమనే అగ్నిలో కాల్చివేస్తాడని వివరిస్తుంది.

జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే కర్మ దగ్ధమవుతుందని తెలిసినా ఇంకా కర్మవిపాక ధ్యానాలు ఎందుకు? కేవలం కళ్ళు మూసుకుని గంటల తరబడి కూర్చోవడం వల్ల కర్మలు పోవు. ధ్యానం ద్వారా శక్తి పెరిగి, ఆ శక్తితో జ్ఞానం పొందినప్పుడు మాత్రమే కర్మలు దగ్ధమవుతాయి.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా ఈ సత్యాలను తెలుసుకోక పోవడమే మానవుని పతనానికి కారణం. ఎందుకంటే చాలామందికి ధ్యానం అంటే ఏమిటో కూడా సరిగా అర్థం కాలేదు. ధ్యానం అంటే అంతర్ నిశ్శబ్దం, అది అర్థం కాక మ్యూజిక్‌లు, గైడింగ్‌లు పెట్టుకుని కూర్చుని ధ్యానం అనుకుంటున్నారు.

కానీ ధ్యానం ద్వారా శక్తిని పొందకపోతే, జ్ఞానాన్ని పెంచుకోకపోతే, అందులో గడిపిన సమయం వృథానే అవుతుంది. అందుకే కొన్నిసార్లు ఇన్ని రోజులు ధ్యానం చేసి ఏమి సాధించాను? అనే నిరాశ కూడా వస్తుంది. ఎప్పుడైతే మానవుడు కోరికలకు బానిస అవుతాడో, అప్పుడే ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది, దిగజారుడు తనం మొదలవుతుంది.

మీరు కోరుకునే వస్తువులన్నీ ఒకరోజు వదిలి వెళ్లిపోయేవే. మరి వదిలి వెళ్లిపోయే వాటికోసం ఇంత తాపత్రయం ఎందుకు? ఇంత ధ్యాన శక్తిని ఖర్చు చేయడం ఎందుకు? గురువు చెప్పే సత్యం ఏమిటంటే ఆత్మే భగవంతుడు, ఆ భగవంతుడు మీ శరీరంలోనే ఉన్నాడు. మీరు అంతర్ముఖులై నప్పుడు మాత్రమే ఆ భగవంతుని దర్శించగలుగుతారు, ఆ శక్తి మీలో

పెరిగినప్పుడు అన్ని పొందగలుగుతారు.

కానీ భగవంతుని పొందడానికి ఇచ్చిన సాధనాన్ని, భగవంతుని సృష్టిని పొందడానికి ఉపయోగిస్తే అది దిగజారుడుతనం అవుతుంది. సాధన భగవంతుని చేరడానికి, ఆత్మ దర్శనం పొందడానికే కానీ కోరికలు తీర్చుకోవడానికి కాదు. ఈ సత్యం ప్రతి ధ్యానికి అర్థం కావాలి.

ఎప్పుడైతే "ధ్యానం ఆత్మ దర్శనం కోసమే, ఆత్మానుభూతి కోసమే" అని స్పష్టంగా అర్థమవుతుందో, అప్పుడే గురువు ఇచ్చిన సాధన విలువ తెలుస్తుంది. గురువు ఎంత చెప్పినా, శిష్యుడు ఆచరించకపోతే ఫలితం ఉండదు. పత్రి గారుఎక్కడైనా ఒకటే చెప్పారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చెయ్యమని.

ఎంత జ్ఞానం తెలుసుకున్నా, శిష్యుడు గురువు చెప్పిన విధంగా తూచా తప్పకుండా సాధన చేస్తూ, జ్ఞానం పెంచుకోవాలి. ఆ తపన లేకపోతే ఏదీ సాధించలేడు. గురువు ఒకటి చెప్తే, శిష్యుడు ఇంకొకటి చేస్తే ఫలితం ఎలా వస్తుంది?

గురువు శ్వాసను గమనించమంటే, మీరు మ్యూజిక్‌లు, గైడింగ్‌లలో మునిగిపోతే పొందాల్సిన శక్తిని ఎలా పొందగలుగుతారు? ఆ శక్తి లేకపోతే జ్ఞానం ఎలా పెరుగుతుంది? జ్ఞానం పెరగకపోతే కర్మలు ఎలా దగ్ధమవుతాయి? కర్మల వల్లే దుఃఖం వస్తుంది కాబట్టి, జ్ఞానాగ్ని ద్వారా కర్మలు దగ్ధం అయినప్పుడే నిజమైన విముక్తి కలుగుతుంది.

మానవుడు వాసనలు, సంస్కారాలు, కర్మలు ఇవన్నీ అజ్ఞానంతోనే పోగు చేసుకుంటూ ఉంటాడు. అజ్ఞానంతో కూడబెట్టుకున్న వాటిని జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే పోగొట్టుకోగలుగుతాడు. కర్మలను అర్థం చేసుకోవాలన్నా, వాసనలు, సంస్కారాలను క్షయం చేయాలన్నా జ్ఞానం అవసరం. జ్ఞానం కలిగినప్పుడే అవన్నీ నశిస్తాయి.

ఆ జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది అంటే, సరైన సాధన చేయడం వల్ల వస్తుంది. మీరు సాధన ద్వారా అంతర్గత శక్తిని పెంచుకున్నప్పుడు, ఆ శక్తి

వల్లే లోపల ఉన్న అజ్ఞానం కరిగిపోతుంది. బయట వెతికే జ్ఞానం కొంత వరకే ఉపయోగపడుతుంది. కానీ నిజమైన అనుభూతి ఆత్మ నుంచే రావాలి.

గురువు దగ్గర మీరు నేర్చుకున్నది “మీరు ఆత్మ స్వరూపులు” అనే సత్యమే. కానీ ఆ సత్యం కేవలం మాటగా కాకుండా అనుభూతిగా మారాలి. ఆ అనుభూతి మీలో ఉన్న ఆత్మ నుంచే కలగాలి. అది కలగాలంటే మనసుకు ఉన్న శక్తిని తగ్గించి, ఆత్మకు ఉన్న శక్తిని పెంచుకోవాలి.

అందుకే మ్యూజిక్‌లు, గైడింగ్‌లు వద్దు అంటారు. ఎందుకంటే వాటిలో మనసు దగ్గరే ఆగిపోతుంది. దృష్టి ఆత్మ వరకు వెళ్ళదు. గురువు చెప్పిన సాధన వదిలేసి, మనసుకు నచ్చిన విధంగా చేస్తూ ఉంటే ఆత్మానుభూతి కలగదు. నువ్వే దైవం, నువ్వే ఆత్మ అని గురువు చెప్పినా, ఇంకా ప్రాపంచిక కోరికలు కోరుకుంటూ ఉంటే గురువు చెప్పిన సత్యం అర్థం కాలేదని తెలుసుకోవాలి. ఇంకా కోరికలు ఉన్నాయంటే ఇంకా సంశయం ఉన్నట్టే. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు “సంశయాత్మా వినశ్యతి” అని చెప్పారు. సంశయం ఉన్నవాడు ఏదీ సాధించలేడు అని అర్థం.

“జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే కర్మ దగ్ధమవుతుంది” అని గురువు చెప్పినప్పుడు, సంశయం లేకుండా సాధన ప్రారంభించాలి. గురువు నాకు సత్యాన్ని చెప్పారు, నేను ఆ సత్యాన్ని చేరుకోవాలి. శ్వాస మీద ధ్యాసే సరైన ధ్యానం అని నిశ్చయంగా ఉండాలి.

గురువులు అసత్యం చెప్పరు, వారు ఎప్పుడూ సత్యాన్నే బోధిస్తారు. “నువ్వు ఆత్మవు” అని చెప్పి వదిలేయరు, ఈ సాధన చేస్తే ఆ స్థితిని చేరుకోగలవు అని “శ్వాస మీద ధ్యాస” అనే సాధనను కూడా అందించారు.

కానీ మీరు అక్కడక్కడ తిరుగుతూ, ఎవరు ఏమి చెప్తే అది వింటూ, గురువు ఇచ్చిన సాధన వదిలేసి ఏవేవో చేస్తే పొందాల్సింది పొందలేరు. తర్వాత ఇన్ని సంవత్సరాలు సాధన చేశాను, అనుభూతి రాలేదు అని అంటారు. కానీ తప్పు సాధనలో కాదు, గురువు ఇచ్చిన జ్ఞానంలో కాదు. లోపం శ్రద్ధలో, పట్టుదలలో, మోక్షంపై ఉన్న తపనలో ఉంటుంది.

నా జీవితంలో సద్గురువు వచ్చారు అంటే, మోక్షం పొందే అర్హత నాలో ఉంది అని త్రికరణ శుద్ధిగా నమ్మిన శిష్యుడే గురువు చెప్పిన సాధనను ఆచరిస్తాడు. లేకపోతే మాయలో పడిపోయి మళ్ళీ ప్రాపంచిక జీవితంలోకి జారిపోతాడు.

ఎంతో మంది సాధన నేర్చుకుంటారు, జ్ఞానం వింటారు. కానీ దాన్ని నిజంగా అవగాహన చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టే వారు కొద్దిమంది మాత్రమే. అదే సాధన ఒకరిని ఆనంద స్థితికి తీసుకెళ్తుంది, మరొకరికి ఫలితం ఇవ్వదు. అప్పుడు గురువులో లోపమా, లేక శిష్యుడి అవగాహనలో లోపమా అని ప్రతి ఒక్కరూ తమను తాము విచారించుకోవాలి.

గురువు సత్యాన్ని బోధిస్తాడు, కానీ మోక్షం మీద కాంక్ష మాత్రం శిష్యుడిలో ఉండాలి. చాలామంది మోక్షం అంటే మరణం తర్వాత జన్మ లేని స్థితి అని అనుకుంటారు. కానీ నిజమైన మోక్షం అంటే జీవించి ఉండగానే నిత్యానంద స్థితిలో ఉండడం. ఇప్పుడు, ఈ క్షణంలోనే అంతరంగ శాంతి మరియు ఆత్మానుభూతితో జీవించడం.

ప్రాపంచిక జీవితంలో గుడికి వెళ్తారు, కోరికలు కోరుకుంటారు, మొక్కులు మొక్కుతారు. ఇది ఇస్తాను, అది చేస్తాను అని అంటారు. అవి నెరవేరకపోతే ఇంకో గుడికి వెళ్తారు, మరో దేవుడిని ఆశ్రయిస్తారు. ఈ దేవుడికి శక్తి లేదు, ఆ దేవుడికి శక్తి ఉంది అని మారుతూ ఉంటారు. గుళ్ళన్నీ తిరిగాక మతాలు కూడా మారుస్తారు. అయినా అంతరంగ దుఃఖం మాత్రం పోదు.

కానీ ధ్యాన మార్గం అలా కాదు. గురువు చెప్పేది ఒకటే సాధన, ఒకటే జ్ఞానం. మీరు జీవులు కాదు, దైవస్వరూపులు అనే సత్యాన్ని గురువు బోధిస్తాడు. మీరు జీవుడిని అనుకుంటూ దుఃఖంలో ఉన్నారు, కానీ మీరు దైవస్వరూపులు అని తెలుసుకుని సాధన చేయాలి. నశించిపోయేది నేను కాదు నేను నశించని ఆత్మను అని ఆత్మ దృష్టితో విచారణ చేసుకోవాలి. ఈ శరీరమనే తొడుగు ఎందుకు వచ్చింది? సాధన కోసం వచ్చింది. ఈ మనసు ఎందుకు వచ్చింది? మంచి,చెడు విచక్షణ తెలుసుకోవడానికి వచ్చింది.

సృష్టిలో చెడు ఎందుకు ఉంది అని చాలామంది అడుగుతారు. మానవుడికి బుద్ధి ఇచ్చినందుకే మంచి,చెడు రెండూ ఉన్నాయి. ఆ బుద్ధిని ఉపయోగించి చెడును వదిలి మంచిని అలవాటు చేసుకోవాలి.

పంది మలాన్ని తింటుంది కాబట్టి మానవుడు తినడు, ఎందుకంటే మానవుడికి బుద్ధి ఉంది. పంది బురదలో పొర్లుతుంది, కానీ మానవుడికి బురద అంటుకుంటే వెంటనే కడుక్కుంటాడు. ఎందుకంటే మానవుడికి వివేకం ఉంది. అలాగే ఏది మంచి, ఏది చెడు అని తెలుసుకుని మంచిని ఆచరించాలి. మంచిగా ప్రవర్తించినవాడికే నిజమైన అభివృద్ధి లభిస్తుంది.

భగవంతుడు కేవలం మీ సాధననే కాదు, మీ భావాన్ని మరియు బాహ్య ప్రవర్తనను కూడా చూస్తాడు. మానవుడికి సాధన చేసే హక్కు ఉంది, కానీ ఎలా పడితే అలా ప్రవర్తిస్తే భగవంతుని చేరుకోలేడు. ఎలా జీవించాలో ధర్మశాస్త్రాలు స్పష్టంగా బోధించాయి. ధర్మం ఎందుకు చెప్పబడింది అంటే, మానవుడికి బుద్ధి ఉంది కాబట్టి, ఆ బుద్ధితో ధర్మాన్ని తెలుసుకుని ఆచరించాలి. ధర్మంతో జీవించినప్పుడే సాధన స్థిరంగా ఉంటుంది. ఒక్క అధర్మ పూరితమైన మాట కానీ, పని కానీ ఉంటే సాధన బలహీనమవుతుంది. ఎంత ఎత్తుకి ఎదిగినా, జాగ్రత్త లేకపోతే పతనం సంభవిస్తుందని విశ్వామిత్రుడి జీవితాన్ని చూసి తెలుసుకోవచ్చు. ఆయన వేల సంవత్సరాలు తపస్సు చేసి గొప్ప స్థితిని పొందినా, కామం, క్రోధం, అహంకారానికి లోనై మళ్లీ పతనమయ్యాడు.

అందుకే సాధనలో సాక్షి భావం అవసరం, ధర్మవంతమైన జీవితం జీవించాలి. మీరు "ధర్మాన్ని రక్షిస్తే, ధర్మమే దైవమై మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది". మహాభారతం మరియు భగవద్గీత చదివితే చివరికి ధర్మమే విజయం సాధించిందని తెలుస్తుంది. అలాగే ధ్యాన మార్గంలో కూడా ధర్మాన్ని తెలుసుకుని, ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ సాధన చేస్తే ఈ జన్మలోనే ఆత్మానుభూతి మరియు నిత్యానంద స్థితిని పొందగలుగుతారు. "గురువు చెప్పాడులే కానీ మనం ఎక్కడ ఆచరించగలం" అని అనుకోవడం సాధకుడికి సరైన దారి కాదు. గురువు చెప్పింది ఆచరించడానికే. పత్రి గారు "మాంసాహారం వద్దు, వెల్లుల్లి వద్దు"

అని చెప్పారంటే దానికి లోతైన కారణం ఉంది. సాటి జీవులను చంపడం ధర్మం కాదు, ప్రతి జీవిలోనూ ఆత్మ ఉందని తెలుసుకున్న తర్వాత కూడా జీవహింస చేయడం అంటే ధర్మానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడం అవుతుంది.

ఒక్కసారి తింటే ఏమవుతుంది? అని అనుకుంటూ మళ్ళీ మళ్ళీ అలవాటు చేసుకుంటే అధర్మాన్ని పోషించిన వారే అవుతారు. అందుకే పంచేంద్రియాలతో భగవంతుని తెలుసుకోలేరు. ఇంద్రియాలు లౌకిక వ్యవహారాల కోసం ఇవ్వబడ్డాయి. కళ్ళు చూడడానికి, చదవడానికి ఉన్నాయి, చెవులు మంచి మాటలు వినడానికి ఉన్నాయి, నోరు మంచి మాటలు మాట్లాడడానికి ఉంది, చేతులు సేవ చేయడానికి, దానధర్మాలకు ఉన్నాయి, కాళ్ళు సత్సంగాలకు వెళ్లడానికి ఉన్నాయి.

ఈ పంచేంద్రియాలతో ప్రాపంచిక పనులు చేసుకుంటూ ఉండాలి. కానీ ధ్యానం చేసే సమయంలో జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియాల పనులు ఆపి లోనికి ముడుచుకోవాలి. అందుకే తాబేలు ఉదాహరణను ఎన్నో సార్లు చెప్పారు, భగవద్గీతలో కూడా తాబేలు ఉదాహరణ ఇచ్చారు. తాబేలు ప్రమాదం అనిపించినప్పుడు తన అవయవాలన్నింటిని లోపలికి ముడుచుకుంటుంది. అలాగే సాధకుడు కూడా ఇంద్రియాలన్నింటిని లోనికి ముడుచుకుని కూర్చున్నప్పుడే శక్తి పెరుగుతుంది.

ధ్యానం అంటే జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియాల పనులను ఆపి నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడం. ఇంద్రియాలతో పని చేస్తూ ఉంటే ధ్యానం కాదు, శక్తి రాదు. అన్ని ఇంద్రియాలను ఆప గలిగినా మనసును ఆపడం కష్టం. అందుకే "శ్వాస మీద ధ్యాస" అన్నారు. శ్వాస తప్పించి మనసు మరే దానికి లొంగదు. శ్వాసను గమనించడం ద్వారా మనసును కూడా నిశ్చలంగా చేయగలుగుతారు.

అందుకే మ్యూజిక్‌ల మీద, గైడింగ్‌ల మీద ధ్యాస పెట్టొద్దు అన్నారు. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఒక్కటే సరైన ధ్యానం. గురువులు చెప్తారు శిష్యుడికి ఆత్మ సాక్షాత్కారం మీద తీవ్రమైన కోరిక ఉండాలి. అది సాధారణ కోరిక కాదు.

ఎంత తీవ్రంగా అంటే, ప్రాపంచిక విషయాల కోసం ఎదురు చూసే కంటే ఎక్కువగా ఆత్మ సత్యం తెలుసుకోవాలనే తపన ఉండాలి.

పండుగ రాబోతుంది అనుకోండి. "ఈసారి నాకు మంచి చీర కొనిస్తారు", "ఏదైనా కొత్తది వస్తుంది" అని ఎంత ఆశగా ఎదురు చూస్తామో గమనించండి. ప్రతిరోజూ దాన్నే తలుచుకుంటూ ఉంటాం. అది ప్రాపంచికంగా సహజమే. కానీ "నేనే భగవంతుడిని" అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఈ సాధన సరైన మార్గం అని అర్థమైనప్పుడు, అదే తీవ్రత సాధనలో ఉండాలి.

నేను ఎందుకు ఎక్కువ సాధన చేస్తాను అంటే ఒక్క నిమిషం వృథా చేయకూడదు అని భగవద్గీత చదివాక నాకు అర్థమయింది. ఖాళీ టైంలో ఖాళీగా కూర్చునే బదులు కొంచెం ధ్యానం చేస్తే శక్తి పెరుగుతుంది, అందుకే వీలైనంత కళ్ళు మూయడానికి ప్రయత్నిస్తాను.  ఎందుకంటే కళ్ళు విప్పితే మాట్లాడాలి, మాట్లాడితే అందులో తెలియని వాళ్ళ గురించి మాట్లాడాము అనుకోండి సత్యం ఎంతో అసత్యం ఎంతో తెలియదు ఈ గోల ఎందుకు మళ్ళీ కర్మలు పోగేసు కోవడానికి తప్ప.

మలయాళ స్వామి వ్రాసిన పుస్తకాలు అర్థం అవ్వడం చాలా చాలా కష్టం, కారణం అర్థం చేసుకోవడానికి చాలా శక్తి ఉండాలి, చాలా ఏకాగ్రత ఉండాలి. ఎప్పుడైతే నాకు అన్ని పుస్తకాలు అర్థమై నాకు జ్ఞానం వచ్చింది అనుకుంటాను కానీ బ్రహ్మ సూత్రాలు అర్థం చేసుకోవడం కష్టంగానే వున్నాయి. ఇలా కొన్ని పుస్తకాలు ఉంటాయి. మీకు అర్థం కావు. అంటే పుస్తకాల్లో దోషం కాదు మీ శక్తి సరిపోవటం లేదు.

అందుకే ఇంకా ఎక్కువ సాధన చేయాలి, ఇంకా మేధా శక్తిని పెంచుకోవాలి. "వాళ్లు ఏ స్థాయిలో ఉండి వ్రాశారో, ఆ స్థాయికి నేను ఇంకా చేరుకోలేదు" అనే వినయం సాధకుడికి ఉండాలి. ఆ స్థాయి రావాలంటే తీవ్ర ధ్యాన సాధన తప్పనిసరి.

చిత్రం ఏమిటంటే నిష్కామంగా ధ్యానం చేసి, జ్ఞానం పొంది, ఆ జ్ఞానాన్ని పంచినప్పుడు ప్రకృతి స్వయంగా చూసుకుంటుంది. ఏ లోటూ

ఉండదు. అడగకపోయినా అవసరమైనది సమయానికి వస్తుంది. చిన్న కోరిక వచ్చినా అది ఎవరో ఒకరి ద్వారా తీరిపోతుంది. ఎందుకంటే కోరిక లేని వాడికి ప్రకృతి సహజంగానే అన్నీ సమకూరుస్తుంది.

పత్రి గారు ఎప్పుడూ ఒక గొప్ప సత్యాన్ని చెప్తూ ఉండేవారు ఎప్పుడూ కోరుకోకు, కోరిక లేకుండా ఉంటే నీకు అవసరమైనది సరైన సమయంలో తప్పకుండా వస్తుంది.

గురువులు శిష్యుల దృష్టి కోరికల మీదకి వెళ్లకుండా ఎప్పుడూ జాగ్రత్త పడతారు. ఎందుకంటే కోరికలు పెరిగినంత వరకు మనసు బాహ్య ప్రపంచంలోనే తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఆత్మ సత్యం వైపు తిరగదు. అందుకే గురువులు శిష్యులను నిష్కామ స్థితిలో ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

ఎందుకు గురువులు ఇంత బాగా చెప్పారు? అన్నది సాధనలో లోతుగా వెళ్లినప్పుడే అర్థమవుతుంది. కోరికలు కోరుకుంటూ కూర్చోవడం వల్ల మనసు మరింత బలహీనమవుతుంది. ముఖ్యంగా చాలామంది ఆడ వారి కోరికలు కూడా ఏముంటాయి? భర్త బాగుండాలి, పిల్లలు బాగుండాలి, వాళ్లు సంతోషంగా ఉండాలి అనేవే. కానీ వారు ఇప్పటికే బాగానే ఉన్నప్పుడు, ఇంకా ప్రత్యేకంగా కోరుకోవాల్సింది ఏముంది అని ఆలోచించాలి.

సృష్టి మీ అర్హతను బట్టి, మీకు అవసరమైనది సరైన సమయంలో ఇస్తూనే ఉంటుంది. అందుకే ధ్యానం ప్రాపంచిక కోరికల కోసం కాదు. ఆత్మానుభూతి కోసం, జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి మాత్రమే ధ్యానం చేయాలి.

కోరికలతో అడిగితే కొంతైనా రావచ్చు లేదా రాకపోవచ్చు. కానీ కోరిక లేకుండా ఉంటే ప్రకృతి మీకు అవసరమైన దాన్ని సమయానికి అందిస్తుంది. మీరు పొందినదాన్ని విశ్వానికి పంచగలిగితే, పరమాత్మ ఆనందంగా మరింత ఇస్తాడు. ఎందుకంటే మీ ద్వారా అది మళ్ళీ విశ్వానికే చేరుతుంది కాబట్టి.

అందుకే కోరుకోవద్దు, అని గురువులు చెప్తారు. నిజంగా సాధన చేసే వాడిని భగవంతుడు ఎందుకు చూసుకోడు? ప్రకృతి ద్వారానే అవసరమైనది

అందుతుంది. కానీ ముందుగా అర్హత రావాలి. ఒక్కసారిగా అక్షరాలు నేర్చుకుంటూనే ఐఏఎస్ కాలేరు. చదువు పూర్తి చేసి అర్హత సాధించిన తర్వాతే ఆ స్థానం వస్తుంది. ఇదీ అలాగే. గొప్ప స్థితిని పొందాలంటే చిన్న చిన్న త్యాగాలు చేయాలి. ఆ త్యాగం అంటే ప్రాపంచికంగా అన్నీ వదిలేయడం కాదు, మీ సమయాన్ని, శక్తిని ఎక్కువగా ధ్యానం మరియు స్వాధ్యాయానికి వినియోగించడం.

అలా జీవించినప్పుడు జీవితం ఎంతో తృప్తికరంగా మారుతుంది. నా జీవితాన్నే చూసుకుంటే నేను ఎప్పుడు సంతోషంగా ఉంటాను. ఎందుకంటే దుఃఖానికి కారణమైన "ఇది లేదు, అది లేదు" అనేది లేదు. చాలామంది జీవితంలో 95% మంచే ఉన్నా, మిగిలిన 5% లోపాల మీదే దృష్టి పెడతారు. అందుకే దుఃఖపడుతారు. కానీ నిజంగా చూసుకుంటే మనకంటే తక్కువ ఉన్నవాళ్లు ఎంతో మంది ఉంటారు.

భగవంతుడు ఇప్పటికే ఎంతో ఇచ్చాడు కుటుంబం, ఆరోగ్యం, ఆహారం, జీవితం, సాధన, గురువు, జ్ఞానం. ఇవన్నీ ఉన్నప్పుడు ఇంకా లేనివాటిమీద మాత్రమే దృష్టి పెట్టడం అజ్ఞానం. నిజంగా ఏడవాల్సింది ఏదైనా ఉంటే అది ఒక్కటే "ఇంకా ఆత్మ దర్శనం కలగలేదు" అనే తపన. కానీ అది కూడా సరైన సమయంలో, సరైన సాధనతో తప్పకుండా కలుగుతుంది.

అందుకే ధ్యానం అంటే ఏమిటి అంటే లేని వాటి మీద దృష్టి పెట్టకుండా, ఉన్న దాని మీద దృష్టి పెట్టడం. మన దగ్గర లేని వాటిని ఆలోచిస్తే దుఃఖం పెరుగుతుంది. కానీ మనకు ఇప్పటికే ఉన్న దాన్ని చూసి ఆనందపడితే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. "నాకు ఇది ఉంది, చాలామందికి ఇది కూడా లేదు" అని ఆలోచించినప్పుడు కృతజ్ఞత కలుగుతుంది.

నిజమైన ఆనందం ఏమిటంటే గురువు మనకు ఇచ్చిన సాధన చేయడం.

# ఆత్మ దర్శనం ఎలా కలుగుతుంది?

ఆత్మ దర్శనం ఎలా కలుగుతుంది? ఆత్మానుభూతి ఎలా పొంద గలుగుతాం? అన్న విషయం మీద తెలుసుకుందాం. బాహ్యమైన భ్రాంతులన్నీ, భ్రమలన్నీ వదిలితేనే అంతరంలో ఉన్న ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది అని మహాత్ములు ఎన్నో విధాలుగా, ఎన్నో కోణాల్లో చెప్పడం జరిగింది. ఎందుకంటే బాహ్య భ్రాంతి వదలని వారికి అంతరంలో ఉన్న భగవంతుడు దర్శనం కలగదు.

ఎందుకంటే మీరు పుట్టినప్పటి నుంచి మీ దృష్టి బాహ్య ప్రపంచంపైనే ఉంది కానీ అంతరంలోకి ప్రయాణం చేయలేదు. ఎన్నో జన్మలుగా బాహ్య విషయాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తూ వచ్చిన మీరు, ఈ జన్మలో ఏదో పుణ్య ఫలంగా "భగవంతుడు ఎవరు?" అనే సత్యాన్ని తెలుసుకునే అవకాశం పొందారు. "భగవంతుడు బయట ఎక్కడో లేడు మీ అంతరంలో ఆత్మ రూపంగా ఉన్నాడు" అని గురువు ద్వారా తెలుసుకున్న తర్వాత, ఇప్పుడు మీరు ఆ భగవంతుని(ఆత్మ) అన్వేషించే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నారు.

ఏ ఒక్కరు ధ్యానం చేసినా వారు భగవంతుని అన్వేషిస్తున్నట్లే. ఆ ధ్యానం కూడా భగవంతుని గురించే ఉంటే, బాహ్య జీవితం శాంతిగా, సక్రమంగా మారుతుంది. ఇది నేను అనుభవపూర్వకంగా తెలుసుకున్న సత్యం.

సాధారణంగా మీరు "బాహ్యం" అంటే కేవలం ఈ శరీరమే అనుకుంటారు. కానీ బాహ్యం అనేది శరీరం మాత్రమే కాదు ప్రపంచం, మనసు, బుద్ధి ఈ నాలుగూ కూడా బాహ్యాలే. నిజమైన "నేను" మాత్రం ఆత్మ ఒక్కటే.

ఆ ఆత్మ అనే "నేను" మీద తొడుగుల్లా మనసు, శరీరం ఆవరించి ఉన్నాయి. అందుకే వాటిని కోశాలు, శరీరాలు అని చెప్పుకుంటున్నారు. మీరు కళ్ళు తెరిచిన దగ్గర నుంచి చూడండి చిన్నతనం నుంచి, ఊహ వచ్చిన దగ్గర నుంచి కళ్ళతో ప్రపంచాన్ని చూస్తూ, అందులో మీకు నచ్చినవి, మీకు అందుబాటులో ఉన్నవి, సంపాదించుకుంటూ వచ్చారు. అవి సంపాదించు

కోవడం వల్ల కొద్దిగా సంతోషం రావచ్చు, కొద్దిగా ఆనందం రావచ్చు, కానీ అది తాత్కాలిక ఆనందమే. చిన్నతనంలో ఒక బొమ్మ చూసినప్పుడు "అది కావాలి" అంటారు. తల్లిదండ్రులు అది కొనిచ్చినప్పుడు దానితో ఆడుకుంటే కొద్ది సేపు ఆనందం ఉంటుంది, తరువాత మళ్లీ ఇంకేదో కావాలి అనిపిస్తుంది.

తల్లిదండ్రులు మీకు కొనిస్తారు. కొనిచ్చినప్పుడు దాన్ని మీ దగ్గర ఉంచుకొని కొన్ని రోజులు దానితో ఆడుకుంటూ సంతోషపడతారు. తరువాత మళ్ళీ ఇంకొకటి చూస్తారు, ఇంకొకటి కావాలి అనిపిస్తుంది.

వయసులో ఇవి అర్థం కావు. కానీ ఇప్పుడు ఆలోచిస్తే ఏమి అర్థమవుతుంది అంటే సుఖము, సంతోషము, బాహ్య ఆనందాలు అన్నీ తాత్కాలికంగానే ఉంటాయి. ఏదైతే కోరుకుంటారో అది పొందినప్పుడు కొద్ది రోజుల మాత్రమే సుఖము, సంతోషము ఉంటాయి. అవి శాశ్వతంగా ఉండవు. మళ్ళీ "ఇంకా కావాలి" అనే కోరిక వస్తుంది. అది మళ్ళీ లోపల నుంచే వస్తుంది. ఇంకొకటి చూడగానే "అది కావాలి" అనిపిస్తుంది.

ఇప్పటివరకు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు బాహ్యంలో ఏవి కోరుకొని పొందినా వాటివల్ల శాశ్వతమైన ఆనందం కలగలేదు అని తెలుస్తుంది. కొంతమంది ఇంకొన్ని సంపాదించు కున్నా శాశ్వతమైన ఆనందం రావడం లేదు. అలా వచ్చి ఉంటే కోరికలకు అంతం ఉండేది. కానీ అది జరగడం లేదు కారణం ప్రాపంచికంగా సంపాదించుకున్న దాంట్లో శాశ్వత ఆనందం లేదు.

ఇలా జీవితమంతా బాహ్య వస్తువుల వెనుక పరిగెడుతూ గడుస్తుంది. కానీ నిజమైన ఆనందం మాత్రం బయట దొరకదు. ఎందుకంటే ఆనంద స్వరూపం మీ అంతరంలో ఉన్న ఆత్మ. బాహ్య వస్తువులు మీకు తాత్కాలిక ఆనందాన్ని ఇస్తాయి. కానీ ఆత్మానుభూతి శాశ్వత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. అందుకే మహాత్ములు "బయట వెతకకండి, లోపల వెతకండి" అని చెప్పారు.

అలాగే శరీరం గురించి చూసుకుంటే, ఈ శరీరాన్ని అందంగా ఉంచుకోవాలని, సుఖపెట్టాలని ఎన్నో ఏర్పాట్లు చేసుకుంటారు. అయినా ఈ

శరీరాన్ని నడిపిస్తున్న మనసుకి కోరికలు తీరవు. అనుకున్నవన్నీ అమర్చుకున్నా ఇంకా ఏదో వెలితి ఉంటుంది.

కాని గురువులు వచ్చి "ఇది మలభాండం. దీని గురించి మీరు ఎంత పాటుపడినా, పోవలసిన వయసుకి ఇది పోతుంది. ఇది శాశ్వతంగా ఉండిపోయేది కాదు. దాని గురించి జీవితమంతా పాకులాడి సమయాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటున్నారు" అని చెప్పే వరకు మీకు అర్థం కాదు.

అందుకే శరీరాన్ని సుఖపెట్టాలి, అని భ్రాంతిపడుతూ ఉంటారు. కానీ ఏదైనా చిన్న అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు, సుఖ పెట్టాలనుకున్న శరీరమే కష్టపడుతున్నప్పుడు "ఈ జీవితం ఎందుకు?" అనిపిస్తుంది. అంటే శరీరాన్ని సుఖపెట్టడం కూడా పూర్తిగా మీ చేతుల్లో లేదు. అందుకే "నేను మంచిగానే ఉన్నాను కదా? నాకు ఈ రోగం ఏంటి? ఈ బాధ ఏంటి? ఈ దుఃఖం ఏంటి? ఈ నొప్పులు ఏంటి?" అని బాధపడుతూ ఉంటారు. అలా గురువు వచ్చే వరకు ఉంటారు.

ఈ వర్తమాన జీవితం గత కర్మలను బట్టే నడుస్తుంది. మీరు ఎన్ని కర్మలు అనుభవించాలి అని తెచ్చుకున్నారో అవి అనుభవించక తప్పదు. మీరు శరీరాన్ని ఎంత సుఖపెట్టాలని కోరుకున్నా, రావలసిన రోగం వస్తుంది, అనుభవించాల్సిన కష్టం వస్తుంది. నా విషయమే తీసుకోండి ఈ జన్మలో మాంసం తినని ఇంట్లో పుట్టాను, ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలు చేశాను. అయినా ఒక యాక్సిడెంట్‌లో శరీరం కాలిపోయి నాలుగు నెలలు నరకం అనుభవించాను.

శరీరాన్ని సుఖపెట్టడానికి మా వారు ఇంట్లో ఎంతో మంది సర్వెంట్స్ పెట్టారు. నేను కష్టపడకూడదు అని వంట మనిషి, పని మనుషులు అన్నీ ఏర్పాటు చేశారు. "శరీరం సుఖ పడుతుంది" అనుకున్నాను కానీ కర్మ అనుభవించాల్సిన సమయంలో ఈ శరీరం నరకం అనుభవించింది. అందుచేత ఈ శరీరం కష్టపడకుండా ఉండాలని మీరు ఎంత ప్రయత్నించినా, కర్మలు

వచ్చినప్పుడు మాత్రం కష్టపడక తప్పదు.

శరీర భ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు "నాకు ఇలా ఎందుకు వచ్చింది?" అని అనిపిస్తుంది. కానీ జీవితంలో గురువు వచ్చాక "మీరు ఎంత ప్రయత్నించినా కర్మ ప్రకారమే అన్నీ జరుగుతాయి" అని తెలుసుకున్నప్పుడు శరీర భ్రాంతి తగ్గుతుంది.

ఇక మనసు గురించి చూసుకుంటే ఎన్నో బంధాలు ఉన్నాయి. "నా వారు, నా పిల్లలు, నా కోడళ్ళు, నా మనవలు, మా ఆస్తిపాస్తులు" అని ఎన్నో బంధాలను మనసు పట్టుకొని ఉంటుంది. ఈ బంధాలన్నీ శాశ్వతం అనుకుంటూ, "వీళ్ళంతా నా వాళ్ళు", "నాకే సొంతం" అనుకుంటూ మురిసిపోతూ ఉంటారు. కానీ వారు ఒక్క క్షణం మిమ్మల్ని పట్టించుకోనప్పుడు "నేను ఇంత ప్రేమగా పెంచాను, ఇప్పుడు నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు" అని బాధపడతారు. అది మరో చింతగా మారుతుంది. కానీ జ్ఞానం వచ్చినప్పుడు ఏమి అర్థమవుతుంది అంటే ఈ బాహ్య బంధాలన్నీ ఒకరోజు వదిలేసి వెళ్ళాల్సినవే, మరణించే సమయంలో ఈ బంధాలలో ఏ ఒక్కదాన్ని కూడా మీతో తీసుకెళ్ళలేరు అని తెలుస్తుంది.

మీకు భగవంతుడితో ఉన్న బంధం ఒక్కటే శాశ్వతం. ఆ భగవంతుడు మీ శరీరంలోనే ఉన్నాడు, అందుకే బాహ్య బంధాలను అంటే ప్రపంచము, శరీరము, మనసు ఇవన్నీ తగ్గించుకోవాలి.

ఇక బుద్ధి గురించి చూసుకుంటే "నేను తెలివైన దాన్ని", "నేను అందరికంటే గొప్ప" అనే భావం కొందరిలో ఉంటుంది. మంచి చదువు చదివినా, మంచిగా మాట్లాడగలిగినా, తెలివిగా వ్యాపారం చేసినా "నేను చాలా తెలివైనవాడిని" అని అనుకుంటారు. కానీ ఆ తెలివి కూడా శరీరానికి, మనసుకు, బుద్ధికి శక్తిని ఇచ్చే ఆత్మ వల్లే వస్తుంది.

ఈ బాహ్యమైనవన్నీ పని చేయడానికి, శరీరంతో కదలడానికి, మనసుతో ఆలోచించడానికి, బుద్ధితో నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి కారణం

ఆత్మే అని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆ ఆత్మే భగవంతుడు అని తెలుసుకున్నప్పుడు, నేను ఇంత బాగా ఉండడానికి కారణం, నా ఆలోచనలు, ఇంత షార్ప్‌గా ఉండడానికి కారణం గత జన్మల్లో కొంత ఆత్మ శక్తిని సంపాదించుకున్నానేమో అనే అవగాహన కలుగుతుంది.

కొంత మందిని చూడండి అతి కొద్ది రోజుల్లోనే బాగా క్లాసులు చెప్తారు, బాగా చదువుకుంటారు, బాగా వ్యాపారాలు చేస్తారు. ఇవన్నీ కూడా మనకు వచ్చిన కళలు, ఇవన్నీ బుద్ధి ద్వారానే జరుగుతాయి. ఆ బుద్ధి అంత బాగా పని చేస్తుంది అంటే వారు గత జన్మలో ఎంతో కొంత సాధన చేసి ఉంటారు. కానీ ఈ జన్మలో గురువు వచ్చే వరకు అది అర్థం కాదు.

నేను ఇంత బాగా చదువుతున్నాను అంటే నా తెలివితేటల వల్లే, నేను ఇంత బాగా వ్యాపారం చేయగలుగుతున్నాను అంటే నా తెలివితేటల వల్లే, నేను ఇంత బాగా చెబుతున్నాను అంటే నా తెలివితేటల వల్లే అని అనుకుంటారు. కానీ ఆత్మ ఎంత శక్తివంతంగా ఉంటుందో, మీ పనులన్నీ అంత శోభాయమానంగా జరుగుతూ ఉంటాయి. అంటే ఖచ్చితంగా వారు గత జన్మలో ఎంతో కొంత సాధన చేసి వచ్చి ఉంటారు. అందుకే వారి బుద్ధి వికసించి, కొద్ది రోజుల్లోనే జ్ఞానం పొందగలుగుతున్నారు అని తెలుస్తుంది.

ఉదాహరణకు రాఘవరావు గారు పత్రి గారు పరిచయమైన నెల, రెండు నెలలకే వెళ్ళి క్లాసులు చెప్పి వచ్చేవారు. కానీ నేను ఎన్నో రోజులు చదివేదాన్ని గాని, క్లాసులు చెప్పేదాన్ని కాదు. అంటే నాకు బుద్ధి లేదు అని కాదు. అప్పటికి ఈ జ్ఞానం ఎంతో గొప్పది, దీన్ని నలుగురికి చెప్పాలి అనే అవగాహన లేదు. బయటకు అందరి ఆకారాలు ఒకేలా కనిపిస్తాయి, కానీ వారి బుద్ధిని బట్టి వారు చేసే పనులు ఉంటాయి. గత జన్మలో ఎంతో కొంత సాధన చేసి వచ్చిన వారు లోక కళ్యాణ కరమైన పనులు చాలా బాగా చేస్తారు. ఎందుకంటే వారి బుద్ధి వికసించి ఉంటుంది.

మీది సంకుచిత బుద్ధి అయితే ప్రక్క వారి కోసం ఆలోచించరు.

వికసించిన బుద్ధి అయితే అందరి కోసం ఆలోచిస్తారు. దీనికి కారణం అన్నింటికీ శక్తిని ఇచ్చే భగవంతుడు మీ శరీరంలో ఉన్నాడు. అందుకే ఈ ప్రపంచం గురించి కానీ, శరీరం గురించి కానీ, మనసు గురించి కానీ, బుద్ధి గురించి కానీ ఆలోచిస్తూ మీ సమయమంతా వృథా చేస్తున్నారు. కానీ గురువు వచ్చాక అర్థమవుతుంది బాహ్యంలో ఆనందం అనేది లేదు అని. బాహ్యంలో ఆనందం ఉంది అని వెతుకుతున్న సాధకుడు ఇంకా భ్రాంతిలో ఉన్నాడని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

ఏ భ్రాంతి? ప్రపంచం మెచ్చుకుంటే గొప్ప, శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా అందంగా ఉంచుకుంటే గొప్ప, మనసుకు నచ్చిన కోరికలు తీర్చుకుంటే గొప్ప, బుద్ధి ద్వారా మంచి నిర్ణయాలు తీసుకుని గొప్ప పేరు సంపాదిస్తే గొప్ప అని అనుకుంటున్నారు. కానీ ఇవన్నీ భ్రాంతులే, భ్రమలే. ఈ భ్రమలను వదిలి అంతరంలోకి వెళ్ళినప్పుడు అసలైన ఆనందం అక్కడ ఉందని తెలుస్తుంది. అందుకే బాహ్య భ్రాంతిని వదిలి అంతరంలో ఉన్న భగవంతుడిని చేరుకోగలిగితే అప్పుడు అద్భుతమైన అంతులేని ఆనందం కలుగుతుంది.

ఇప్పుడు బంగార గనికి వెడితే బంగారమే దొరుకుతుంది. అలాగే ఆనంద స్వరూపుడైన భగవంతుడి దగ్గరే నిజమైన ఆనందం దొరుకుతుంది అని అర్థం కావాలి. అందుకే భగవంతుడిని “సచ్చిదానంద స్వరూపుడు” అని చెప్పారు. సత్య స్వరూపుడిని పట్టుకుంటే సత్యం ఏమిటో అర్థమవుతుంది. చైతన్య స్వరూపుడిని పట్టుకుంటే ఈ ప్రపంచం, సృష్టి, సృష్టిలోని జీవులు ఎలా చైతన్యవంతమవుతున్నాయో అర్థమవుతుంది. భగవంతుడు ఇచ్చిన చైతన్యం వల్లే అవన్నీ చైతన్యవంతంగా ఉన్నాయి.

ఈరోజు నేను మాట్లాడగలుగుతున్నాను అంటే ఈ జ్ఞానం, ఈ చైతన్యం ఇవన్నీ లోపల ఉన్న ఆత్మ వల్లే వస్తున్నాయి అని అర్థమవుతుంది. మరి ఆనంద స్వరూపుడైన భగవంతుడి ఆనందంతో పోలిస్తే బయట ఉన్న ఆనందాలన్నీ తాత్కాలికమే, అవి ఒక మెరుపు లాంటివి. ఆకాశంలో మెరుపు ఒక్క క్షణం వచ్చి పోతుంది. అది ఏ రంగులో ఉందో, ఎలా ఉందో కూడా మీ

బుద్ధికి అర్థమయ్యేలోపే మాయమవుతుంది. అలాగే బాహ్య ఆనందాలు కూడా ఒక్క క్షణం ఉండి మాయమైపోతాయి.

"అబ్బా! ఈ రోజు చాలా ఆనందంగా ఉంది" అనిపిస్తుంది. కానీ ఆ ఆనందం కొద్ది క్షణాలే ఉంటుంది, బాహ్య ఆనందానికి ఆయుష కొద్ది క్షణాలు లేదా కొద్ది గంటలు మాత్రమే. వెంటనే ఏదో ఒక విషయం తెలిసి దుఃఖం వస్తుంది. కానీ అంతరంలోకి వెళ్లి ఆత్మను తెలుసుకుంటే ఆ ఆనంద స్వరూపుడిని అనుభవిస్తారు.

ఎప్పుడైతే ఆత్మను తెలుసుకుంటారో అప్పుడు ఈ బాహ్యమంతా అశాశ్వతం అని తెలుస్తుంది. "నేను ఇది కాదు, ఇది కాదు నేను ఆత్మనే" అని గుర్తించనంత కాలం సుఖాలు, సంతోషాలు, ఆనందాలు ఉన్నాయని అనుకున్నారు. కానీ అవన్నీ క్షణికమని తెలుస్తుంది. రోజంతా గమనిస్తే బాహ్య విషయాలలో దుఃఖమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. సుఖం, సంతోషం తాత్కాలికంగా మాత్రమే ఉంటాయి. సుఖానికి గంటలు ఉండొచ్చు. కానీ ఆనందం ఒక్క క్షణమే ఉంటుంది.

చూడండి చాలామంది పిల్లలు లేకపోతే చాలా బాధపడతారు. పిల్లలు పుట్టాక "మాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది, మాకు కూడా బాబు పుట్టాడు" అంటారు. కానీ ఆ బాబుకి చిన్న జ్వరం వచ్చినా ఆ ఆనందం తగ్గిపోతుంది. నాలుగు రోజులు, ఐదు రోజులు, వారం రోజులు కూడా తగ్గకపోతే దుఃఖమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అప్పుడు అర్థమవుతుంది ఆనందం క్షణికం, దుఃఖం ఎక్కువ కాలం ఉంటుంది అని.

అలాగే బాహ్యంలో ఏమి కోరుకొనివి పొందినా శాశ్వతమైన ఆనందం దొరకదు. కానీ "దొరుకుతుంది" అనే భ్రాంతిలో మీరు ఉంటారు. అందుకే మహాత్ములు చెప్పారు "బాహ్యమంతా ఉంది అనే భ్రమలో మీరు ఉన్నారు. ఆ భ్రమను వీడితే బ్రహ్మం కనిపిస్తుంది. అది మీరే అని తెలుస్తుంది." ఎప్పుడైతే మీరు బాహ్యాన్ని వదిలి "ఇవన్నీ అశాశ్వతం, భగవంతుడే శాశ్వతం" అనే ఎరుకలో వుంటారో, అప్పుడు గురువు ఇచ్చిన జ్ఞానం నిజంగా అర్థమవుతుంది.

అందుకే సత్యం ఎప్పుడూ మార్పు చెందదు. మీరు సత్య స్వరూపులే. మరి ఈ బాహ్యమంతా భగవంతుని సృష్టి. అది సత్యం కాదు, మిథ్య. మిథ్య అంటే అసలు లేదని కాదు  కాసేపు ఉంటుంది, కాసేపటికి ఉండదు. మీ నిద్రలో ప్రపంచం లేదు, మీ నిద్రలో శరీరం లేదు, మీకు నిద్రలో మనసు లేదు, నిద్రలో బుద్ధి లేదు, గాఢ నిద్రలో అంటే సుషుప్తావస్థలో ఇవన్నీ లేనివే. అందుకే అవి మిథ్య. కళ్ళు తెరిస్తే అన్నీ ఉన్నట్లు కనిపిస్తాయి, ఉండి, మళ్ళీ లేకపోయేవి మిథ్య. శాశ్వతంగా ఉండేది మాత్రమే సత్యం.

ఆ సత్యం ఎక్కడుంది అంటే  మీలో ఉంది. సృష్టిలో ఉంది. సర్వ జీవులలో ఉంది. ముందు మీలో ఉన్న సత్యాన్ని, మీలో ఉన్న ఆత్మను, మీలో ఉన్న భగవంతుడిని మీరు తెలుసుకో గలిగితే ఈ భ్రమలన్నీ వీడిపోతాయి. ఏ భ్రమలు? "ప్రపంచంలో ఉంటే ఆనందం అనుభవించవచ్చు", "శరీరం అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటే బాగుంటుంది", "మనసుకు నచ్చిన కోరికలన్నీ తీరిపోతే బాగుంటుంది'', ''అందరూ నన్ను పొగడ్తలతో ముంచెత్తితే బాగుంటుంది" ఇవన్నీ తాత్కాలికమే.

అందుకే అంతరంలోకి వెళ్ళండి. ఆనందమయుడైన, ఆనంద స్వరూపుడైన ఆ పరమాత్మను ఎప్పుడైతే తెలుసుకుంటారో అప్పుడు అంతా ఆనందమయమే అవుతుంది. పరమాత్మను దర్శించినప్పుడే నిజమైన ఆనందం. అదే మోక్ష స్థితి. ఎప్పుడైతే మీకు అంతరంలో ఆనందం దొరికిందో అది వెళ్లిపోదు, తగ్గిపోదు, పారిపోదు. అప్పుడు "నేనే ఆనంద స్వరూపుడిని" అని అర్థమవుతుంది. శరీరమే నేను అనుకున్నప్పుడు దుఃఖం వచ్చింది. మనసే నేను అనుకున్నప్పుడు దుఃఖం వచ్చింది. "నా బుద్ధి గొప్పది" అనుకున్నప్పుడు కూడా దుఃఖమే వచ్చింది.

కానీ ''నేను ఆనంద స్వరూపుడైన భగవంతుని'' అని తెలుసుకున్నప్పుడు దుఃఖం లేని స్థితిలో ఉంటారు. శాశ్వతమైన ఆనంద స్థితిలో ఉంటారు. ఆ స్థితిలో ఉండడమే మోక్షం. మోక్షం అంటే కష్టాలు, కన్నీళ్లు, దుఃఖం, బాధలు, భయాలు లేని స్థితి. ఆ స్థితి మీ ఆత్మలోనే దొరుకుతుంది.

ఆ స్థితి కోసమే ఎందరో మహాత్ములు ప్రపంచాన్ని వదిలి దూరంగా వెళ్ళి అన్వేషించారు. కానీ ఈ కలియుగంలో అలాంటి పరిస్థితి లేదు. హిమాలయాలకు వెళ్ళి ధ్యానం చేస్తున్న వారిని కూడా అక్కడికి వెళ్లిన వాళ్ళు డిస్టర్బ్ చేస్తున్నారు. అందుకే బుద్ధ భగవానుడు ఒకటే చెప్పాడు "ఎక్కడికీ వెళ్ళద్దు. సంసారంలోనే ఉంటూ దానికోసం ప్రయత్నించండి."

ఎందుకంటే రాబోయే రోజుల్లో ప్రజల దృష్టి ప్రపంచం మీద, సుఖ సంతోషాల మీద ఉంటుందని బుద్ధుడికి తెలుసు. కానీ ప్రజల దృష్టి ఆనందం మీద ఉండదని కూడా తెలుసు. అందుకే ఆనందం కోసం ప్రయత్నించే కొద్దిమందికైనా అది శాశ్వతంగా దక్కుతుంది. కలియుగంలో నామమే చాలని సిద్ధాంతపరంగా చెప్పారు. ఎవరైతే ధ్యానం చేస్తారో వారి జీవితంలో ఎందుకు ఆనందం ఉంటుంది అంటే  వారు బాహ్యంలో తృప్తితో జీవిస్తారు. వారికి ఏది వచ్చినా తృప్తిగా జీవిస్తారు. ఎందుకంటే "నా ప్రారబ్ధంలో ఏది ఉందో అదే నా జీవితంలో ఉంది" అని అర్థం చేసుకుంటారు.

అందుకే బాహ్యంగా మీకు ఎంత ఉందో దానితో తృప్తిగా జీవించాలి. ప్రక్క వారితో పోల్చుకోవద్దు. గురువులు ముందే చెప్పారు "ఒకరితో ఒకరు పోల్చుకునే గుణం మీకు ఉండకూడదు." మీరు ఎంత కావాలని నిర్ణయించుకొని భూమి పైకి వచ్చారో అంతా మీ జీవితంలో ఉంది. గురువుగారు మొదట మాకు నేర్పిన పాఠాలు ఇవే  "మీ దృష్టి బాహ్య దృష్టిగా ఉన్నంతకాలం అంతర్దృష్టి ఆలస్యమవుతుంది." అందుకే బాహ్యంగా ఎక్కువగా ఆలోచించకండి. "ఈరోజు తినడానికి ఉంది కదా" అని తృప్తి పడండి. తినడానికి కూడా లేని వారు ప్రపంచంలో ఎంతో మంది ఉన్నారు. వారికంటే మీరు ఎంతో గొప్ప వారు. అందుకే మీకు ఉన్న దానితో తృప్తి పడండి. మీరు ఏవైతే నిర్ణయం తీసుకొని భూమిపైకి వచ్చారో అవన్నీ మీ జీవితంలో వచ్చేశాయి. అక్కడ మీరు ఎలా ప్లాన్ చేసుకున్నారో దాని ప్రకారమే ఇక్కడ జీవితం నడుస్తుంది.

అందుకే మీ బాహ్య జీవితం ఎంత తృప్తిగా ఉంటుందో, మీ అంతర ప్రయాణం అంత తేలిక అవుతుంది. బాహ్యంలో ఇంకా కావాలి అనే కోరికలు

ఉంటే అంతర ప్రయాణం ఆలస్యమవుతుంది. అందుకే యోగులు ఇవన్నీ తెలుసుకొని గురువుల దగ్గర బాహ్య కోరికలు కోరరు. ఉన్న దానితో తృప్తిగా ఉంటారు. ఎందుకంటే ఇవన్నీ నశించిపోయేవే అని గురువులు ముందే చెప్పారు. కాబట్టి నశించిపోయేవి మీకు నిజంగా అవసరమైనవి కావు. అవసరాలు తీరుతున్నాయి. కానీ నశించనిది ఏదైతే ఉందో దాని గురించి ప్రయత్నిస్తే మీ జీవితమంతా ఆనందమయమవుతుంది.

అందుకే బాహ్యంలో వెతకడం మాని అంతరంలో అన్వేషణ ప్రారంభించిన యోగికి అంతా ఆనందమే. ఈ ఒక్క విషయం తెలుసుకుంటే ఎవరి సాధన అయినా చాలా చక్కగా కుదురుతుంది. ఆనందం బాహ్యంలో లేదు. తాత్కాలికంగా ఉన్నట్లు మాత్రమే అనిపిస్తుంది. కానీ అంతరంలోనే నిజమైన ఆనందం ఉంది అని తెలుసుకున్నవాడు బాహ్య జీవితాన్ని తృప్తితో అనుభవిస్తాడు. అందుకే బుద్ధ భగవానుడు, మలయాళ స్వామి కూడా ఒకటే చెప్పారు  సాధనా మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత మీకంటే క్రింద వారిని చూస్తే మీ జీవితం తృప్తిగా ఉంటుంది. మీకంటే పై వారిని చూస్తే ఎప్పుడూ వెలితిగానే ఉంటుంది.

మీకంటే తక్కువ స్థితిలో ఉన్నవారిని చూసినప్పుడు వారికి ఒక పూట తినడానికే కష్టం. కానీ నేను మూడు పూటలు తింటున్నాను. ఇంకా ఇతరులకు పెట్టే స్థితిలో కూడా ఉన్నాను. భగవంతుడు నాకు ఎంతో మంచి జీవితం ఇచ్చాడు అని కృతజ్ఞతతో జీవించాలి. అసంతృప్తి జీవితం సాధకుడికి ఎప్పుడూ ఉండకూడదు. అది ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే  మీకంటే పై వారితో పోల్చుకున్నప్పుడు. అందుకే బాహ్య జీవితంలో మీరు ఎంత తృప్తిగా జీవిస్తారో, అంతరంలో పరమాత్మ దగ్గరకు అంత తేలికగా ప్రయాణం చేయగలుగుతారు. మీ అంతర అన్వేషణ అంత వేగంగా జరుగుతుంది. తృప్తి లేని జీవితంలో సాధన ఎప్పుడూ కుదరదు.

బాహ్యంలో సుఖం, సంతోషం ఉంటాయి. కానీ అవి తాత్కాలికమే. వాటి కోసం మీరు ప్రత్యేకంగా ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం లేదు. మీ

ప్రారబ్ధంలో ఉన్నవి మీకు వస్తాయి. కానీ అంతరంలో ఉన్న భగవంతుని మాత్రం ప్రతి జన్మలో మీరు అన్వేషించుకోవాల్సిందే. ఈ జన్మలో చేసిన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం తదుపరి జన్మకు ఉపయోగపడుతుంది. అందుకే “గత జన్మలో వాడు ఎంతో సాధన చేసి వచ్చాడు, అందుకే ఈ జన్మలో ఇంత వేగంగా సాధన చేస్తున్నాడు” అని అంటారు.

గత జన్మలో సంపాదించిన డబ్బు, భార్య, పిల్లలు, ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు ఇవేవీ ఈ జన్మకు రాలేదు. కానీ గత జన్మలో చేసిన సాధన మాత్రం ఈ జన్మకు ఉపయోగపడింది. అలాగే ఈ జన్మలో కూడా బాహ్య జీవితాన్ని తృప్తితో జీవిస్తూ చేసే సాధన, తదుపరి జన్మలో భగవంతుని దగ్గరకు మరింత చేరువ చేసే అవకాశం అవుతుంది. అందుకే మీతో పాటు వెళ్ళేది మీ సాధన, మీ జ్ఞానం, మీ కర్మ మాత్రమే. ప్రాపంచిక జీవితం మీతో రాదు.

ఈ జన్మలో మీరు ప్రాపంచికంగా ఎంత గొప్పగా జీవించినా, అది మరుజన్మకు తీసుకెళ్లలేరు. అందుకే ఈ జన్మలో మీరు సాధనా మార్గంలోకి వచ్చారు అంటే, మీకు ఏమి ఉండాలో, ఎంత ఉండాలో భగవంతుడు ముందే మీ జీవితంలో అమర్చి ఉంచాడు. మీరు చేయవలసిందల్లా వాటిని తృప్తిగా అనుభవిస్తూ, మీలోనే ఉన్న పరమాత్మకి దగ్గరవడానికి ప్రయత్నించడం. అందుకే బాహ్యంలో ఆనందం ఉంది అనే భ్రాంతిని వదిలి, అంతరంలో పరమాత్మ గురించి అన్వేషిస్తే అమితమైన ఆనందం పొందవచ్చు అని మహాపురుషులు చెప్పారు.

వారు కేవలం చెప్పలేదు ఆచరించి చెప్పారు, అందుకే వారి మాటల్లో శక్తి ఉంది. ఆచరణ లేని ఒక్క మాటను కూడా మహాత్ములు చెప్పరు, వారు ముందుగా ఆచరిస్తారు, తరువాత ఆచార్యులై బోధిస్తారు. అందుకే వారు చెప్పిన మార్గంలో ఏముందో మనం ఆలోచించాలి. పత్రి గారు చెప్పేవారు “108 రకాల ధ్యానాలు ఉన్నాయి. నేను అన్నీ ప్రయత్నించాను. కానీ “శ్వాస మీద ధ్యాస” పెట్టే ధ్యానం ఒక్కటే సరైన మార్గం. మీరు మళ్ళీ వేరే వేరే మార్గాలు ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం లేదు” అని. అంటే గురువు అనే వాడు

ముందుగా అన్ని మార్గాలు అన్వేషించి, ఏ మార్గంలో వెళ్తే మంచిదో తెలుసుకొని, తరువాత శిష్యులకు బోధిస్తాడు.

శిష్యుడు చేయవలసిందల్లా  ఆ మార్గంలో నమ్మకంతో నడవడం. "ఇక్కడ రాళ్ళు ఉంటాయా? ఇబ్బందులు వస్తాయా?" అని భయపడకుండా ముందుకు సాగాలి. ఎందుకంటే గురువు ఆశయం ఒక్కటే  శిష్యుడు ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవాలి. అందుకే గురువు నిరంతర తపనతో శిష్యుణ్ని ముందుకు తీసుకెళ్తాడు. అందుకే గురువు ఇచ్చిన ధ్యానం తప్పించి, మళ్ళీ వేరే ధ్యానాలు చేయాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ అజ్ఞానం వదలని వారు ఇంకా అనేక మార్గాలు ప్రయత్నిస్తారు. అందుకే బాహ్యంలో ఆనందం ఉంది అనే భ్రాంతిని వదిలి, అంతరంలో అన్వేషిస్తే ఆ అంతరంలోనే భగవంతుడు దొరుకుతాడు. పరిపూర్ణమైన ఆనందం మీ అంతరంలోనే ఉంది. అది పరమాత్మ దగ్గరే ఉంది. పరమాత్మను చేరుకున్నప్పుడే అది నిజంగా దక్కుతుంది.

ఈ విషయం అర్థమైతే భూమిపై ఉండగానే మోక్ష స్థితిలో జీవించవచ్చు. బాహ్య జీవితంలో ఎప్పుడైతే తృప్తిగా జీవించడం ప్రారంభ మవుతుందో, అప్పుడే మోక్ష జీవితం కూడా ప్రారంభమవుతుంది. "నాకు ఇది లేదు, అది లేదు" అని అనుకుంటే అశాంతి. "నాకు ఉన్నది చాలు" అని అనుకుంటే శాంతి. అందుకే అశాంతి నుండి శాంతిలోకి రావడం ఒక్క క్షణం పని మాత్రమే. "నాకంటే లేని వారు ఎంతో మంది ఉన్నారు. నాకు తినడానికి ఉంది, ఉండడానికి చోటు ఉంది. ఇంకేం లోటు ఉంది?" అని అర్థం చేసుకున్నవాడు ఎప్పుడూ శాంతిగా జీవిస్తాడు. శాంతిగా జీవించిన వాడే సత్యాన్వేషణను బాగా చేయగలడు. శోధించినవాడికే సత్యం అవగతమవుతుంది. శోధించకుండా ఏదీ సాధించలేరు.

అందుకే మరల మరల అంతరంలోకి వెళ్ళి వెతకాలి. ఇది అందరూ తెలుసుకోవాల్సిన విషయం  బాహ్యంలో భగవంతుడిని వెతకలేరు. ఆయన అక్కడ ఉండడు. ఆయన మీ అంతరంలోనే ఉన్నాడు. ఆ అంతరంలో ఉన్న భగవంతుడిని వెతుక్కోగలిగితే జీవితం అంతా ఆనందమయమవుతుంది.

# 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) మరణించక ముందే 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) ముఖ్యమైన సందేశాలు-1 -రూ.80/-
24) ముఖ్యమైన సందేశాలు-2 -రూ.90/-
25) కర్మ సిద్ధాంతం - రూ.80/-
26) ధ్యానమంటే ? - రూ.80/-
27) త్రివిధాలు - రూ.80/-
28) ఉత్తమ పురుషుడు - రూ.80/-
29) వశిష్ఠుల వారి సందేశాలు - రూ.70/-
30) శాస్త్రాల అర్థం- అంతరార్థం - రూ.70/-
31) ఆత్మజ్ఞానం ఎందుకు? - రూ.70/-
32) జ్ఞాన జ్యోతి - రూ.70/-
33) జ్ఞాన కుసుమాలు - రూ.70/-
34) మరణం తర్వాత కూడా వచ్చేవి - రూ.70/-
35) షిరిడీ సాయి సందేశాలు - రూ.70/-
36) విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య - రూ.70/-
37) బుద్ధుని సందేశాలు - రూ.70/-
38) భూతదయే దైవత్వం - రూ.70/-
39) ఆత్మహంతకులంటే ఎవరు? - రూ.70/-
40) స్త్రీ జన్మల్లో నేర్చుకునేవి, పురుష జన్మల్లో నేర్చుకునేవి - రూ.70/-
41) ధర్మ సూక్ష్మాలు - రూ.70/-
42) ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు -రూ.70/-
43) మానవునిలోని చెడు -రూ.70/-
44) మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ సందేశాలు -రూ.70/-
45) చివటం అమ్మవారి సందేశాలు - రూ.70/-
46) మోక్షం అంటే? - రూ.70/-
47) కబీరు సందేశాలు-1 -రూ.70/-
48) మనసు-1 - రూ.70/-
49) మనసు-2 - రూ.70/-
50) మరణానంతరం జరిగేది-1 - రూ.60/-
51) మరణానంతరం జరిగేది-2 - రూ.70/-
52) మరణానంతరం జరిగేది-3 - రూ.60/-
53) కబీరు సందేశాలు-2 - రూ.60/-
54) దుఃఖ నివారణామార్గం - రూ.60/-
55) బ్రహ్మజ్ఞానం - రూ.60/-
56) ధ్యానం (పత్రీజీ) - రూ.60/-
57) ధ్యానం వల్లనే జ్ఞానం - రూ.60/-
58) అతీంద్రియ శక్తులు - రూ.60/-
59) ఆలోచించండి - రూ.60/-
60) నిర్వాణ మార్గం - రూ.60/-
61) ధ్యానులకు సూచనలు - రూ.60/-
62) యోగీశ్వరుల సందేశాలు - రూ.60/-
63) మమకారం - రూ.60/-
64) మాణిక్యేశ్వరి మాత సందేశాలు-1 - రూ.60/-
65) మాణిక్యేశ్వరి మాత సందేశాలు-2 - రూ.50/-
66) మాస్టర్‌గా ఎదగాలంటే? - రూ.50/-
67) భగవంతుని ఇష్టులవ్వాలంటే - రూ.50/-
68) సంకల్పమంటే? - రూ.50/-
69) ఈ జీవితం ఎందుకు? - రూ.50/-
70) ఆశ్చర్యం... ఆశ్చర్యం - రూ.50/-
71) మూడురకాల భవిష్యత్తులు - రూ.50/-
72) అరిహంత్ - రూ.50/-
73) బుద్ధి వికసించిన వారి ప్రవర్తన - రూ.50/-
74) భార్యభర్తలు గొడవ పడకూడదంటే - రూ.40/-
75) విదురుని సందేశాలు - రూ.40/-
76) మూడురకాల జీవితాలు - రూ.40/-
77) ఆర్థిక పరిస్థితి పెంచుకోవాలంటే - రూ.40/-
78) ఛాంపియన్ అవ్వాలంటే? - రూ.40/-
79) బ్రహ్మం అంటే? - రూ.40/-
80) శంకరాచార్యుల వారి జాగ్రత పంచకం - రూ.40/-
81) శంకరాచార్యుల వారి నిర్వాణ షట్కం - రూ.40/-
82) మహాత్ముల సందేశాలు - రూ.40/-
83) సత్యం - రూ.40/-
84) చక్రాలు - రూ.40/-
85) గురువును గుర్తించడం ఎలా? - రూ.40/-
86) భాగవత సన్నివేశాల అంతరార్థం - రూ.40/-
87) మౌన ధ్యానం - రూ.40/-
88) మనం ఇహలోకవాసులమా? పరలోకవాసులమా? - రూ.20/-
89) శాకాహారమే మానవాహారం - రూ.15/-
90) అహింస మరియు శాఖాహారం - రూ.15/-

ఆత్మజ్ఞానికి అహంకారం ఉండకూడదు. అహంకారం ఉంటే ఆత్మ జ్ఞానం అలవడదు. మీరు ఒక ఇల్లు కట్టారు అనుకోండి, లేదా గొప్ప ఉద్యోగం సంపాదించారు అనుకోండి అప్పుడు "నేను సాధించాను" అని అనుకుంటారు. కానీ ఎప్పుడూ "నేను కాదు చేసేది... నాలో ఉన్న ఆత్మ చైతన్యమే అన్నింటినీ చేయిస్తోంది అన్న సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి." మీలో ఉన్న ఆత్మను మీరు స్వయంగా తెలుసుకోలేరు, గురువు వచ్చే వరకు ఆ సత్యం అర్థం కాదు. "నేను ఎవరు?" అనే పరమ సత్యాన్ని తెలియజేయడానికి సద్గురువు అవసరం. ఆ సద్గురువు వచ్చే వరకు ప్రతి విషయంలోనూ మానవుడు అహంకారాన్ని ప్రదర్శిస్తూ ఉంటాడు.

ఎప్పటికప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు గమనించుకోవాలి. "నాలో అహంకారం పెరిగితే జ్ఞానం తగ్గిపోతుంది. జ్ఞానం పోతే కర్మలు పెరుగుతాయి, కర్మలు పెరిగితే జన్మలు వస్తాయి" అని నిరంతరం విచారణ చేసుకుంటూ ఉండాలి. మీలో అహంకారం పెరుగుతున్నప్పుడు వెంటనే నేను కాదు చేసేది... నాలో ఉన్న ఆత్మ శక్తే అన్నింటినీ చేయిస్తోంది అన్న భావంతో జీవించినప్పుడు అహంకారం లేకుండా జీవించగలుగుతారు.

రూ.50/-

- బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

**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 |
|---|---|---|---|---|