బాహ్య మౌనం - అంతర్ మౌనం

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

"బాహ్యా మౌనం - అంతర్ మౌనం"

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ 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/-

"బాహ్యా మౌనం అంతర్ మౌనం"

ధ్యానం చేసేవారు ఎలా ఉంటే జ్ఞానం పెంచుకోగలరు అనే విషయం మీద కొంత అవగాహన మీకు ఉండాలి. మీరు ధ్యానం గురించి ఇప్పటికే తెలుసుకున్నారు. కానీ ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మీ మనసు చంచలంగా ఉన్నప్పుడు మీకు సాధన సరిగా కుదరదు. అలాంటి సందర్భాల్లో, కొంతమంది సాధనను పూర్తిగా ఆపేస్తారు.

ఇలా జరగడానికి ప్రధాన కారణం ఎప్పుడూ కూడా బాహ్యంగా మౌనం పాటించకపోవడం. మీరు ముందుగా బాహ్యా మౌనం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఈ మౌనం అలవాటు చేసుకుంటే, మీ మనసులోని చంచలత్వం కొంతవరకు తగ్గుతుంది. అందుకే మీరు ఎప్పుడూ రెండు రకాల మౌనాలను అలవాటు చేసుకోవాలి.

1) బాహ్యా మౌనం 2) అంతర్ మౌనం

ఈ రెండు మౌనాలు సాధకులు అలవాటు చేసుకోవాలి.

మునులు ఎప్పుడూ ఎక్కువగా మౌనం పాటించేవారు. అలా మౌనంగా ఉండటానికి కారణం వారు వ్యర్థపు మాటలు మాట్లాడకుండా ఉండటం. ఎందుకంటే, మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాటను మీ మనసు స్వీకరిస్తుంది. ఇతరులు మాట్లాడే మాటలను కూడా మీ మనసు స్వీకరిస్తుంది. దీంతో మీ మనసు మరింత చంచలంగా మారుతుంది. అన్నిటికీ కారణం మనసే అని మీరు తెలుసుకుంటారు. ధ్యానంలో నిలబెట్టేది మనసే, ధ్యానం నుంచి మిమ్మల్ని దూరం చేసేది కూడా మనసే.

అందుకే సాధకులకు మొదటగా ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం అని చెబుతారు. అన్ని ఇంద్రియాల్లో మిమ్మల్ని ఎక్కువగా కర్మల్లోకి నెట్టేది ఒకటే అదే నోరు. అందుకే మీరు ముందుగా బాహ్యా మౌనం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మీకు వీలైనంత ఎక్కువ సమయం మౌనం పాటిస్తూ ఉంటే, మాట్లాడే ఇంద్రియంపై నియంత్రణ వస్తుంది. దాంతో మీకు నిగ్రహం పెరుగుతుంది. ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే, అంత ఎక్కువ జ్ఞానం పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే బాహ్య మౌనం వల్ల మొట్టమొదటి లాభం మీ కర్మలు తగ్గుతాయి.

మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాటకు కూడా ఆత్మ శక్తి ఖర్చవుతుంది. అందుకే మౌనం పాటించడం ద్వారా మీరు ఆత్మ శక్తిని ఆదా చేసుకోవచ్చు. మాటల వల్ల మీరు చాలా శక్తిని ఖర్చు చేస్తారు. చాలామంది మాట అనేది ఖర్చు లేని పని అని అనుకుంటారు. ఎందుకంటే, మాట మాట్లాడటానికి బాహ్యంగా డబ్బు ఖర్చు అవదు.

కానీ జ్ఞానం ఉన్నవారికి ఒక విషయం అర్థమవుతుంది. ఆత్మ శక్తిని సంపాదించడం చాలా కష్టం అని, డబ్బు సంపాదించడం సులభం. అలాంటి విలువైన ఆత్మ శక్తిని, మీరు మౌనం ద్వారా ఎంతో ఆదా చేసుకోవచ్చు.

మీ కర్మలు ఎక్కువగా మాటల వల్లే ఏర్పడతాయి. మీరు మాట్లాడే కొన్ని మాటలు ఎదుటివారిని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు, కొన్ని మాటలు వారిని బాధ పెట్టవచ్చు. మరికొన్ని మాటలు వారిని దుఃఖంలోకి నెట్టవచ్చు. ఇలాంటి మాటలు మాట్లాడినప్పుడు, మీ ఆత్మ శక్తి మరింతగా ఖర్చవుతుంది. పత్రి గారు చెప్పినట్టు "మీ మాట మీకైనా ఉపయోగపడాలి, లేదా మీ ప్రక్క వారికైనా ఉపయోగపడాలి. ఉపయోగపడని ఒక్క మాట కూడా మీ నోట నుండి రాకూడదు" అని అంటారు. అంటే ఉపయోగం లేని మాటలు మాట్లాడితే, మీ శక్తి వృథా అవుతుంది. మీరు ఒకరికైనా మంచి చేస్తే, ఆ మంచి ద్వారా మీ ఆత్మ శక్తి ఇంకా పెరుగుతుంది.

మీరు ఒక మాట మాట్లాడితే, ఎదుటివారు మరో మాట మాట్లాడతారు. ఆ మాట మీకు నచ్చవచ్చు లేదా నచ్చక పోవచ్చు. ఇలా నచ్చని మాటలు, బాధ కలిగించే మాటలు వినడం వల్ల, మీకు ధ్యానం కుదరదు.

అందుకే మీరు వీలైనంత మౌనం పాటించడం మంచిది. మీరు మౌనంగా ఉంటే, ఎదుటివారి మనస్తత్వం మీకు అర్థమవుతుంది, వారి బుద్ధి ఎలాంటిదో కూడా మీరు గ్రహించగలుగుతారు.

మీరు ఎక్కువగా మౌనంగా ఉంటే, మీరు ఎలా ఉన్నారో మీరు తెలుసుకునే అవకాశం వస్తుంది. మీరు మీలోని లోపాలను విచారణ చేసుకోగలుగుతారు. మౌనం లేకపోతే, మీరు ఏమి చేస్తారు? ఎవరైనా ఒక మాట అన్న వెంటనే, మీరు వెంటనే మాట్లాడేస్తారు. అది సరైన సమయమా? అది సరైన సందర్భమా? సందర్భానికి అనుకూలంగా మీరు మాట్లాడారా? లేదా? అన్నది కూడా మీరు ఆలోచించరు. కొన్ని సందర్భాల్లో మాట కంటే మౌనం ఉత్తమం. ఎందుకంటే మాటల వల్ల కర్మలు ఏర్పడతాయి. కానీ మౌనం వల్ల కర్మ రాదు. ఇది మీరు బాగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం. ఎందుకంటే ధ్యాన మార్గంలో మీరు ముందుకు సాగాలంటే, పాత కర్మలను తగ్గించుకోవాలి. అలాంటి సమయంలో, మాటల వల్ల కొత్త కర్మలు వస్తాయని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, మీ మాటలను చాలా జాగ్రత్తగా వాడతారు.

విచారణ వల్ల మీరు ఏమి చేస్తారంటే, మీకు ఏమైనా లోపాలు ఉంటే, అవి మాటల్లో కానీ చేతల్లో కానీ ఉన్నా, ఆ లోపాలను విచారణ ద్వారా సరిదిద్దుకోవచ్చు. ప్రాపంచిక జీవితంలో మీకు ఎక్కువగా అశుద్ధ బుద్ధి ఉంటుంది. అశుద్ధ బుద్ధి అంటే “నేను”, “నాది”, “మాది”, “నావాళ్ళు”, “మావాళ్ళు” అనే స్వార్థ భావంతో జీవించడం. ఇలాంటి స్వార్థ భావంతో మీరు నిర్ణయాలు తీసుకుంటే, ఆ బుద్ధి అశుద్ధ బుద్ధిగా మారుతుంది.

కానీ మీరు సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, “నేను లేదు, నాది లేదు, అందరూ ఆత్మలే” అనే భావం మీలో కలుగుతుంది. అయినా కొన్ని సందర్భాల్లో మీరు పొరపాటుగా అలాంటి స్వార్థ నిర్ణయాలు తీసుకున్నప్పుడు ఈ విచారణ వల్ల మీరు ఆ తప్పులను సరిచేసుకొని, మీ బుద్ధిని శుద్ధ బుద్ధిగా మార్చుకో

గలుగుతారు. "నా వాళ్లకే చేయాలి, నా వాళ్లకే ఉండాలి" అనే స్వార్థ భావాలను వదిలేసి, "అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే" అనే భావం మీలో వచ్చినప్పుడు, అశుద్ధ బుద్ధి శుద్ధ బుద్ధిగా మారుతుంది. విచారణ లేకపోతే, మీరు చేసిందే సరైంది అని భావిస్తారు.

కానీ విచారణ ఉన్నప్పుడు ,మీరు ఎక్కడ తప్పు చేస్తున్నారు, ఎక్కడ మంచి చేస్తున్నారు అనే అవగాహన మీకు వస్తుంది. అందుకే గురువులు మరియు మహాత్ములు చెబుతారు మీరు మౌనంగా కూర్చున్నప్పుడు, ఎప్పుడూ చంచలంగా ఉండే మీ మనసు క్రమంగా నిశ్చలంగా మారుతుంది. మీరు మాటలు తగ్గించినప్పుడు, మీ మనసు చంచలత్వం నుంచి మెల్లగా నిశ్చలత్వం లోకి వస్తుంది. ఎప్పుడైతే మీ మనసు నిశ్చలంగా మారుతుందో, మీ విచారణ సరిగా కొనసాగుతుంది.

మీరు ఎంత ఎక్కువగా మౌనంగా ఉంటే, అంత ఎక్కువగా ఆత్మతో ఉంటారు. మౌనంలో ఉన్నప్పుడు, మీ అంతరంగం నుంచి "నేను ఆత్మను" అని పదే పదే సంకేతం వస్తుంది. మీరు పది మందిలో ఉన్నా కూడా మౌనంగా ఉండగలిగితే, మీరు ఆత్మతో ఉన్నట్టే. ఆత్మతో ఉండడం వల్ల, మీ శక్తి పెరుగుతుంది.

మీరు మాట్లాడే నోరు అనే ఇంద్రియాన్ని నియంత్రించగలిగితే, మిగతా ఇంద్రియాలు వాటంతటవే నియంత్రణలోకి వస్తాయి. మీరు మాటలను తగ్గించినప్పుడు, విచారణ ద్వారా మీకు ఒక అవగాహన వస్తుంది, అవసరం లేని విషయాలు ఎందుకు వినాలి? అవసరం లేని విషయాలు ఎందుకు చూడాలి? అవసరం లేని విషయాలు ఎందుకు మాట్లాడాలి? ఇలా ఒక్కొక్క ఇంద్రియంపై మీరు నియంత్రణ సాధిస్తారు. అందుకే మునులు మౌనంగా ఉంటారు. మౌనంగా ఉండే వారిని "మునులు" అని అంటారు. మునులు మౌనం ద్వారా కూడా బోధించగలుగుతారు.

“దక్షిణామూర్తి మౌనం ద్వారా జ్ఞానాన్ని బోధించారు. ఆయన సనకసనందాదులకు మాటలు లేకుండా, మౌనం ద్వారానే జ్ఞానాన్ని అందించారు. ఆయన బాహ్య మౌనం మాత్రమే కాకుండా, అంతర్ మౌనం కూడా ఆచరించారు. ఈ రెండు మౌనాల ద్వారా, బాహ్య ఇంద్రియాలు మరియు అంతరేంద్రియమైన మనసు కూడా నిశ్శబ్దమైపోతుంది.

ఇంక అక్కడ ఉన్నది ఆత్మ ఒక్కటే. సర్వత్రా ఆత్మ ఉంది. దక్షిణామూర్తి లో ఉన్న ఆత్మ కూడా అదే. సనకసనందాదుల్లో ఉన్న ఆత్మ కూడా అదే. సర్వత్ర ఉన్నది ఆత్మే కాబట్టి దక్షిణామూర్తిలో ఉన్న జ్ఞానం అంతా సనకసనందాదులకు అందింది.

అందుకే మీరు జ్ఞానంలో ఎదగాలంటే, వీలైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి లేదా మౌనంగా ఉండగలగాలి. మీరు ముందుగా బాహ్య మౌనాన్ని ప్రాక్టీస్ చేస్తే, అంతర్మౌనమైన ధ్యానం మీకు చాలా బాగా కుదురుతుంది.

మీరు ఎక్కడికైనా వెళ్ళడం వల్ల నష్టం ఉండదు, కానీ అక్కడ మీ మాటల వల్ల నష్టం రావచ్చు. మీరు ఇతరులతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు, అవసరం లేని విషయాలు ఎన్నో వస్తూ ఉంటాయి. మీరు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, అవే ఆలోచనలు మళ్ళీ వస్తాయి. కొంతమంది మౌనంగా ఉండి సైగల ద్వారా యాక్షన్ చేస్తూ ఎదుటి వారికి ఎన్నో విషయాలు చెబుతుంటారు. కానీ ఒక సాధకుడికి ముఖ్యమైనది ఏమిటంటే, ముందుగా బాహ్య మౌనం ఉండాలి తర్వాత అంతర్ మౌనం ప్రాక్టీస్ చేయాలి. అంతర్ మౌనం అంటే మనసులో ఆలోచనలు తగ్గిపోవడం.

పత్రి గారు మౌనం గురించి చెబుతూ అంతర్ మౌనానికి 90 మార్కులు ఇచ్చారు. బాహ్య మౌనానికి 9 మార్కులు ఇచ్చారు. ఆహారానికి ఒక మార్కు ఇచ్చారు. నోటితో మౌనం కొంత వరకు మాత్రమే సహాయం చేస్తుంది. కానీ అంతర్ మౌనం ధ్యానానికి ముఖ్యమైనది.

మీ సాధన బాగా కుదరాలంటే, మీ మనసు చంచలంగా ఉండకూడదు. చంచల మనసు వుంటే సాధన కుదరదు. ఎందుకంటే ఆలోచనలు నిరంతరం వస్తూనే ఉంటాయి. మీరు చూసినవి, మీరు విన్నవి, మీరు మాట్లాడినవి ఈ మూడు ఇంద్రియాల ద్వారా వచ్చిన విషయాల వలన మీ మనసు ఎప్పుడూ చంచలంగా ఉంటుంది.

మీరు ముందుగా నోటిని నియంత్రించగలిగితే, వినడం మరియు చూడడం కూడా క్రమంగా తగ్గుతాయి. ఎక్కువ మాటల వల్లే కర్మలు ఏర్పడతాయి. మాటల వల్లే మీ మనసు చంచలత్వంలోకి వెళ్తుంది.ఆ చంచలమైన మనసు నిశ్చలమయ్యే వరకు సాధన కుదరదు. మీకు సాధన కుదరాలి అంటే చంచలమైన మనసు ముందుగా నిశ్చల మవ్వాలి. మనసు మొదట చంచలం, ఆ తర్వాత నిశ్చలం, ఆ తర్వాత నిర్మలం, తర్వాత శూన్యం, పరిశూన్యం, మహా పరిశూన్యం అవ్వాలని చెప్పారు. మీరు చంచలం నుంచి నిశ్చలంగా మారలేకపోతే శుద్ధత్వం ఎలా పొందగలరు?

మీరు ఏమి తప్పు చేస్తున్నారో తెలుసుకోలేకపోతే, మీ మనసు శుద్ధిగా ఉంచుకోలేరు. నిశ్చలత్వం ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే, మీరు ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధించినప్పుడు. అప్పుడు మీ మనసు చంచలత్వం నుంచి నిశ్చలత్వంలోకి వస్తుంది.

మీ మనసు ఎలా ఉంటే, మీ శ్వాస కూడా అలాగే ఉంటుంది. మీ మనసు చంచలంగా ఉన్నప్పుడు, మీ శ్వాస అస్తవ్యస్తంగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో, శ్వాస పై ఉండాల్సిన దృష్టి, ఆలోచనలపైకి వెళ్లిపోతుంది. మీకు ఎక్కువగా ఆలోచనలు వస్తున్నాయంటే, మీ మనసు చాలా చంచలంగా ఉందని అర్థం.

మీరు ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, ఒక్క ఐదు నిమిషాలు అయినా ఆలోచనలేకుండా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి. మీరు ముందు శ్వాసపై దృష్టి

పెట్టాలి. మొదట ఇది చాలా కష్టం అనిపిస్తుంది. కానీ అభ్యాసం వల్ల ఇది సాధ్యమవుతుంది.

శ్రీకృష్ణుడు చెప్పారు అభ్యాసం వల్ల అన్నీ సాధ్యమే. రమణ మహర్షి చెప్పారు ఒక ఆలోచనకి, మరో ఆలోచనకి మధ్యలో ఉన్న ఖాళీని పెంచడమే ధ్యానం.

మీకు ఆలోచనలు రాకుండా ఉండాలి అంటే "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచాలి. మరి "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టలేకపోవడానికి కారణం మీరే, మీరు కళ్ళు విప్పి ఎన్నో సేకరించుకుంటున్నారు. ఇంద్రియ సంయమనం లేక, ఇంద్రియ నిగ్రహం లేక, మీరు ఆలోచనలు పెంచుకుంటున్నారు. తర్వాత ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు, అవే ఆలోచనలు మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడతాయి. అందుకే రమణ భగవాన్ అంటూ ఉంటారు మీకు ఆలోచనలు వస్తున్నాయ అంటే పోగేసుకుంటారు.

బాహ్య మౌనం సాధించడం సులభం, కానీ అంతర్ మౌనం సాధించడం చాలా కష్టం. ధ్యానం కూడా కష్టం, ఆలోచనలు లేకుండా ఉండడం ఇంకా కష్టం. ఆలోచనలు ఎందుకు వస్తున్నాయి అంటే? మీరు కళ్ళు తెరిచి ప్రపంచంలోని సంఘటనలను సేకరించుకుంటున్నారు, కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు, అవే మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడతాయి.

మురికి పోగు చేసుకోవడం ఎందుకు? మురికి అయిన తర్వాత బాధపడటం ఎందుకు? అలాగే, మీరు సాధనలో కూర్చుని ఆలోచనలు లేని స్థితిని పొందాలని ప్రయత్నిస్తారు. ఒక గంట ప్రయత్నించినా, ఐదు నిమిషాలు మాత్రమే సాధిస్తారు. మళ్ళీ కళ్ళు తెరిచి ప్రపంచంలోకి వెళ్లినప్పుడు, ఇంద్రియాల ద్వారా విషయాలను సేకరించి, మీ మనసును మళ్ళీ భారంగా చేసుకుంటారు.

ఈ భారమే ధ్యానంలోకూర్చున్నప్పుడు బయట పడుతుంది. మీకు ఆలోచనలు వస్తున్నాయి అంటే, మీ మనసులో ఉన్న భారాన్ని బయటకు

వ్యక్తం చేస్తోందని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ ఆలోచనలను మీకు మీరే సేకరించారు. వాటిని తొలగించుకోవడానికి మీరు మళ్ళీ ధ్యానంలో కూర్చుంటారు.

అందుకే బాహ్య బంధాలన్నీ వదిలి, భగవంతుడిపై బంధం పెంచుకుంటే నువ్వు తేలికవుతావు అని ఎందరో మహాత్ములు తమ బోధల ద్వారా చెబుతూనే ఉన్నారు. ఈ బంధాలన్నీ అశాశ్వతం. ఈ జన్మ వరకే, జన్మ జన్మలకు భగవంతుడితోనే నీకు నిజమైన బంధం ఉంటుంది అని ఎన్నో సార్లు గురువులు మనకు చెప్పారు. అయినా ఆలోచించకుండా, “ఈ బంధం శాశ్వతం, ఈ బంధం శాశ్వతం” అన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తూ, అన్ని బంధాలను పదిలంగా పట్టుకుంటున్నారు, అందుకే దుఃఖం, అందుకే చంచలత్వం, అందుకే నిశ్చలత్వం రాకపోవడం.

మరి ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ధ్యానంలో ఆలోచనలు వస్తూ ఉన్నాయి, కుదరడం లేదు అంటారు. మౌన ధ్యానంలో ఆలోచనలు వస్తున్నాయంటే, అంతర్ మౌనంమీకు ఇంకా కుదరలేదని అర్థం చేసుకోవాలి. బాహ్య మౌనాన్ని మీరు బలవంతంగా అయినా ఆపుకోగలుగుతారు. కానీ అంతర్మౌనాన్ని పొందడానికి మీరు చాలా చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది. అందుకే కష్టపడకుండా శూన్య స్థితి రావాలి అంటే, బాహ్య ప్రపంచంలో ఉన్నప్పుడు మీ ఇంద్రియాలను ప్రతి క్షణం ఎరుకలో ఉంచుకోవాలి.

మీరు బాహ్యంగా విన్నా, చూసినా, మాట్లాడినా మీకు ధ్యానంలో ఇబ్బంది వస్తుంది. అందుకే చూస్తున్నా చూడనట్టు ఉండాలి, వింటున్నా విననట్టు ఉండాలి. ఈ రెండూ మీకు ఎప్పుడు వస్తాయి అంటే? మౌనంగా ఉన్నప్పుడే వస్తాయి. అందుకే మౌనం మునుల భాష, మాట మానవుల భాష. మానవుడికి ధ్యానం లేకపోవడం వల్లే, మాటల ద్వారా తన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటాడు. మునులు ఎప్పుడూ మౌనంగా ఉండి, మనసును కూడా శూన్యంగా

చేసుకుని, “సర్వత్రా ఉన్నది ఆత్మే అందరిలోనూ ఉన్నది ఆత్మే” అని గ్రహిస్తారు. అందుకే వారు ఆత్మ శక్తిని పెంచుకోవడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తారు. ఆత్మ శక్తి పెరిగితే, మీలో ఉన్న ఎన్నో శక్తులు మేల్కొంటాయి, లేకపోతే అవి నిర్జీవంగా ఉంటాయి.

మీకు ఆత్మశక్తి లోపించడం వల్లే జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తి, మేధా శక్తి వంటి శక్తులు సరిగ్గా పనిచేయకుండా ఆగిపోతున్నాయి. గంటలు గంటలు కూర్చోవడం ముఖ్యం కాదు. గంటలు గంటలు మనసు పని చేయని స్థితిని పొందుతున్నానా? లేదా? అనేది మీరు గమనించుకోవాలి.

సిద్ధులు, శక్తులు అన్నీ మీలోనే ఉన్నాయి. కానీ అవి పనిచేయడానికి కావలసిన శక్తి మీ దగ్గర ఇంకా తక్కువగా ఉంది. అవి పొందడానికి, జ్ఞానం పొందడానికి మీరు అంతర్మౌనాన్ని ప్రాక్టీస్ చేస్తున్నారు.

అంతర్ మౌనంఅంటే ఏమీ కాదు మనసును ఆలోచనలేనిదిగా చేయడం. ఆలోచనలు తగ్గాలంటే రెండు విషయాలు అవసరం

1) ఒకటి బాహ్య విషయాలపై ఆసక్తిని తగ్గించడం, 2) శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టడం.

మీరు ఎంత ఎక్కువగా ప్రాక్టీస్ చేస్తారో, అంతర్ మౌనం అంత ఎక్కువగా పొందగలుగుతారు. అంతర్ మౌనం వల్ల శక్తి పెరుగుతుంది. మౌనం వల్ల విచారణ చేయడానికి అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మీరు కర్మలను తగ్గించుకుంటారు, మీ బుద్ధిని శుద్ధంగా ఉంచుకుంటారు.

ఆలోచనలు లేని స్థితిలోనే మీ మనసు ఆత్మతో ఉంటుంది. మీరు ఎంత ఎక్కువగా ఆత్మతో ఉంటారో, ఈ చంచలమైన మనసు అంత నిశ్చలంగా మారుతుంది. మీరు గమనించండి ఆత్మతో మనసు మమేకమైనప్పుడు, మీకు అంతులేని ఆనందం కలుగుతుంది. మీరు గాఢంగా మనసు పనిచేయని స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, ప్రపంచాన్ని మర్చిపోతారు. శరీరాన్ని మర్చిపోతారు. మనసు

కూడా ఉండదు. మీరు చాలా లోతుగా ధ్యానం చేస్తున్నారు, అప్పుడు మీ దగ్గరకు ఎవరైనా వచ్చి పెద్ద శబ్దం చేసినా, మిమ్మల్ని కదిలించి మాట్లాడించినా మీకు కోపం వస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు అంత ఆనందాన్ని అనుభవిస్తున్న సమయంలో, మళ్లీ ఈ ప్రపంచంలోకి తీసుకొచ్చినప్పుడు కోపం సహజంగా వస్తుంది.

ఎందుకంటే ఈ ప్రపంచంలో లేని ఆనందం, మీరు ఆత్మ సంయమంలో అంటే ఆత్మతో వున్నప్పుడు పొందుతారు. ఆ ఆనందాన్ని గంటల కొద్దీ అనుభవించిన వారికి, కళ్ళు తెరవాలి అనిపించదు, అంతటి ఆనందం ఉంటుంది.

అందుకే మహాత్ములు ఒక మాట చెప్పారు "పరమాత్మ దగ్గర ఉన్న ఆనందంలో లేశమంత కూడా ఈ ప్రపంచంలో లేదు".

ఈ విషయం తెలుసుకున్న ఋషులు, మహాత్ములు, మునులు ఆనందం కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ,బాహ్య మౌనం, అంతర్ మౌనం ఈ రెండు మౌనాలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి వారు తమ అంతర్గత శక్తులను పెంచుకున్నారు.

"బాహ్య మౌనం వల్ల లాభాలు: 1) మీ కర్మలు దగ్ధమవుతాయి 2) మీరు విచారణ చేసి, మీ అశుద్ధ బుద్ధిని శుద్ధ బుద్ధిగా మార్చుకుంటారు. 3) మీరు ఎక్కువ మౌనంగా ఉండడం వల్ల, ఎదుటి వాడు ఎలాంటి వ్యక్తో అంచనా వేయగలిగే శక్తి మీకు వస్తుంది.

అంతర్ మౌనం వల్ల లాభాలు: 1) మీరు ఆత్మశక్తిని పెంచుకుంటారు 2) ధ్యానం వల్ల మీ మనసు ఆత్మతో లయమవుతూ ఉంటుంది. మీ మనసు ఆత్మతో మమేకమై, కలిసిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అలా ఆత్మతో లయ మవుతున్న మీ మనసు, బాహ్య విషయాల మీద ఆసక్తిని తగ్గించుకుంటూ, ఎక్కువగా ఆత్మతోనే ఉండడానికి ఇష్టపడుతుంది." ఎందుకంటే ఆనందం

ఆత్మలోనే ఉంది. ఈ మనసుకు ఆనందం కావాలంటే అది భగవంతుడి సృష్టిలో కాదు, భగవంతుడి దగ్గరే ఉందని అనుభవం ద్వారా గ్రహిస్తుంది. అందుకే అంతర్మౌనానికి మీ మనసు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది.

ఈ విధంగా బాహ్య మౌనం వల్ల, అంతర్ మౌనం (ధ్యానం) వల్ల మీకు లాభాలు ఉంటాయి. "బాహ్య మౌనం వల్ల మీరు మీ ప్రవర్తనను సరిదిద్దుకుంటారు. అంతర్ మౌనంవల్ల మీరు శక్తిని పొందుతారు". ఈ రెండు లాభాలు ఉన్నందున, సాధన చేసే వారికి బాహ్య మౌనం, అంతర్ మౌనం రెండూ అవసరం. మీరు వీలైనంత వరకు ఈ రెండింటిని పాటిస్తే, కొద్ది రోజుల్లోనే జ్ఞానవంతులై, కర్మలను దగ్ధం చేసుకుంటూ, మోక్ష మార్గంలో ముందుకు సాగుతారు. అందుకే మీరు తెలుసుకున్న విషయాలను ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే, మీరు ఆచార్యులుగా మారగలుగుతారు. అప్పుడు ఎదుటి వారికి చెప్పే శక్తి మీకు వస్తుంది.

ఎప్పుడు, ఏ పుస్తకం ద్వారా మీకు ఏ కొత్త విషయం తెలుస్తుందో అని వెతుకుతూ ఉండాలి. మీరు నిరంతరం మళ్లీ మళ్లీ చదవాలి. ఎందుకంటే మీ జ్ఞాన పరిధి పెరిగే కొద్దీ, అంతరార్థాలు అర్థమవుతాయి. ముందు అర్థం కాలేదనుకున్నది, ఇప్పుడు అర్థమవుతుందేమో అని మీరు పరిశీలించాలి. అలా అర్థమైనప్పుడే, మీ జ్ఞానం పెరిగిందని అర్థం. అంతవరకు మీరు ఈ రెండు మౌనాలను పాటించాలి బాహ్య మౌనం, అంతర్మౌనం. ఈ రెండు ఉన్నప్పుడే మీ శక్తి పెరుగుతుంది, మీ ప్రవర్తన మారుతుంది, చంచలమైన మనసు నిశ్చలమై, నిర్మలంగా మారుతుంది. మీరు ఒక్కో మెట్టు ఎక్కుతూ, క్రమంగా ఎదుగుతారు.

జీవాత్మ స్థితి నుంచి పరమాత్మ స్థితికి ఎలా ఎదగాలి?

మీరు మానవ జన్మ తీసుకున్నారు. చూడడానికి అందరూ మానవులుగానే కనిపిస్తారు. కానీ వారి ప్రవర్తనను బట్టి, వారి మాటలను బట్టి, వారి చేష్టలను బట్టి వారు ఏ స్థితిలో ఉన్నారో మీరు తెలుసుకోవచ్చు.

శరీరాన్ని బట్టి "వారు పొడవుగా ఉన్నారు, పొట్టిగా ఉన్నారు, అందంగా ఉన్నారు, అంద విహీనంగా ఉన్నారు, నల్లగా ఉన్నారు, తెల్లగా ఉన్నారు" అని నిర్ణయం తీసుకుంటారు.

ప్రవర్తనను బట్టి, "వారు మంచివారు", "వారు చెడ్డవారు" అని నిర్ణయిస్తారు. అలాగే, వారి బుద్ధిని బట్టి "వారు తెలివైన వారు", "వారు తెలివి తక్కువ వారు" అని అంచనా వేస్తారు.

ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో చూస్తే శరీరం, మనసు, బుద్ధి ఇవన్నీ మీ స్వభావం కాదు, ఇవి ఆత్మకు కేవలం ఉపకరణలు మాత్రమే. ఆత్మ ఈ ఉపకరణాలను ఉపయోగించుకొని తన శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకుంటుంది, అనుభవాలను సేకరిస్తుంది, తన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని ముందుకు తీసుకెళ్తుంది.

ఉదాహరణకు వంట చేయడానికి పాత్ర అవసరం, చదువుకోవడానికి విజ్ఞానం అవసరం. అలాగే ఏ పని చేయాలన్నా శరీరానికి శక్తి అవసరం. ఈ విధంగా ఇవన్నీ మీకు సహాయపడే సాధనాలు మాత్రమే. అదే విధంగా, ఆత్మకు కూడా ఈ శరీరం, మనసు, బుద్ధి ఉపకరణాలు మాత్రమే. ఆత్మ వీటిని ఉపయోగించుకుంటుంది, కానీ వాటిలో బంధించబడదు.

ఈ మూడు ఉపకరణాలను ఎలా ఉపయోగించుకున్నారో దాని ఆధారంగా ఆత్మ స్థితి నిర్ణయించబడుతుంది. ఆత్మ అయిన మీరు మంచి, చెడు, ధర్మం, అధర్మం అన్నీ ఈ భూమిమీదే నేర్చుకుంటారు. ఆత్మ భూమిమీదకు వచ్చిన తర్వాత, జీవితంలో వచ్చే అనుభవాల ద్వారా పాఠాలను నేర్చుకుంటూ,

క్రమంగా ఎదుగుతూ ఉంటుంది. చివరకు భగవంతుని తెలుసుకునే స్థితికి చేరేవరకు ఆత్మ అనేక జన్మలు తీసుకుంటుంది.

అందుకే, ఒక ఆత్మ భూమిమీదకు వచ్చినప్పుడు మొదట అది ఏమీ తెలియని స్థితిలో ఉంటుంది. ఈ స్థితి కొన్నేళ్లు కొనసాగుతుంది. ముఖ్యంగా బాల్యంలో తల్లిదండ్రులు చెప్పినదే వింటారు, అదే చేస్తారు.

ఇలాంటి స్థితిలో ఉన్న ఆత్మను "అమాయక ఆత్మ" అని అంటారు. ఈ దశలో మీకు స్వతంత్ర అవగాహన చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. మీరు ప్రక్కవాళ్లను చూసి, తల్లిదండ్రులు చెప్పిన దాన్ని అనుసరిస్తూ ముందుకు సాగుతారు.

కొంత ఎదుగుదల వచ్చిన తర్వాత, గుడికి వెళ్ళడం ప్రారంభిస్తారు. "దేవుడు మనకంటే వేరుగా ఉన్నాడు" అనే భావనను అంగీకరించడం మొదలు పెడతారు. ఇవన్నీ కూడా మీరు ఇతరులను చూసి, ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులను అనుసరించి నేర్చుకుంటారు. ఆ సమయంలో మీరు "నేను జీవుడిని, దేవుడు వేరే ఉన్నాడు" అని అనుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. శరీరంలో ఉన్నందున "నేను జీవాత్మను" అనే భావన మీలో ఏర్పడుతుంది.

అందుకే మీరు ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు కూడా "నేను జీవుడిని" అనే భావంతోనే జీవిస్తారు. దేవుడు వేరుగా ఉన్నాడు, ఆయన మనకు అన్నీ ఇస్తాడు, మనం ప్రార్థిస్తే ఫలితం వస్తుంది, పూజ చేస్తే అనుగ్రహం లభిస్తుంది అనే అభిప్రాయాలతో మీరు జీవితం గడుపుతారు.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు, ఈ ఆత్మ ప్రభావం ప్రధానంగా మనసు మీదే ఉంటుంది. "నేను జీవుడిని" అని మీరు అనుకుంటే మీరు అలాగే జీవిస్తారు. ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఆత్మ స్వయంగా ఏ పని చేయదు. అది కేవలం శక్తిని ఇస్తుంది, సాక్షిగా గమనిస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని మీరు ఎన్నో సార్లు విన్నా, దాన్ని అనుభవంగా గ్రహించడం ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాతే సాధ్యమవుతుంది.

కానీ మీరు “నేను జీవాత్మను” అని అనుకున్నప్పుడు, ఆత్మ మీకు “నేనే దేవుడిని” అని చెప్పదు. ఎందుకంటే అది సాక్షిగా మాత్రమే ఉంటుంది. సాధనలోకి వచ్చిన తర్వాత, మీరు మీ స్థితులను మీరే ఎంచుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. అందుకే, మీరు “జీవాత్మ” అని అనుకున్నప్పుడు, నిజానికి మనసు ప్రభావం మీ మీద ఎక్కువగా ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ మనసు ప్రభావం వల్ల ప్రతి ఒక్కరిలో మూడు గుణాలలో (తమో, రజో, సాత్విక) ఏదో ఒక గుణం ప్రధానంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది.

మీరు ఏ గుణంలో ఎక్కువగా ఉన్నారో, ఆ గుణాన్ని బట్టే “నేను జీవాత్మను” అనే భావనతో మీ ప్రవర్తన ప్రారంభమవుతుంది. మీరు ఎన్ని జన్మలు తీసుకున్నారో ప్రాపంచిక జీవితంలో మీకు తెలియదు. కానీ మీ ప్రవర్తనను బట్టి, జ్ఞానులు మీరు ప్రారంభ జన్మల్లో ఉన్నారా? మధ్య జన్మల్లో ఉన్నారా? లేక చివరి జన్మలో ఉన్నారా అన్నది అర్థం చేసుకోగలరు.

మీరు ఎంతసేపు “నేను, నాది” అనే భావంలో ఉంటారో, అంతవరకు మీరు తమోగుణంలోనే ఉన్నట్టే, ఇది ప్రారంభ జన్మల లక్షణం. ఈ స్థితిలో ఉన్న జీవాత్మ “నేను, నాది” అనే భావంతోనే జీవిస్తుంది, ఇది తమోగుణ లక్షణం అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అలాగే, మీరు ఏ పని చేసినా “పది మంది నన్ను గుర్తించాలి”, “నన్నే పొగడాలి”, “నేను గొప్పవాడిని కావాలి”, “నాకు గుర్తింపు రావాలి” అని కోరుకుంటే, మీరు రజ గుణంలో ఉన్నట్టే. ఇక్కడ కూడా మీరు జీవాత్మ స్థితిలోనే ఉంటారు, కానీ మీ మనసు రజోగుణ ప్రభావంలో పనిచేస్తుంది.

ఇంకా, భగవంతుడు గొప్పవాడు, పుణ్యం చేస్తే స్వర్గ సుఖాలు లభిస్తాయి, తరువాతి జన్మలో మంచి స్థితి వస్తుంది అని భావిస్తూ పుణ్య కర్మలు చేస్తే, అది సాత్విక గుణ లక్షణం. ఇది కూడా జీవాత్మ స్థితిలోనే ఒక మెరుగైన దశ.

ఈ విధంగా పుణ్య కర్మలు చేస్తూ ఉండగా, ఒక దశలో మీరు ఒక

గురువు ద్వారా ఒక గొప్ప సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు "ఎన్ని పుణ్యాలు చేసినా జన్మ చక్రం నుంచి బయటపడలేరు. మోక్షం పొందాలంటే దాన్ని దాటాలి". ఈ సత్యం మీకు అర్థమై, మీ హృదయానికి తాకినప్పుడు, మీరు సాత్విక స్థితి నుంచి శుద్ధ సాత్విక స్థితిలోకి ప్రవేశిస్తారు.

ఈ దశలో, మీకు తత్వ చింతన కలిగించే వారు నిజమైన సద్గురువులుగా మారుతారు. మీకు ఏదైనా సత్యాన్ని చెప్పే ప్రతి ఒక్కరినీ గురువులుగా భావించవచ్చు, కానీ నిజంగా ఆత్మ తత్వాన్ని బోధించే వారు మాత్రమే సద్గురువులు.

ఎప్పుడైతే మీ జీవితంలో సద్గురువులు ప్రవేశిస్తారో, వారు మీకు ఒక ముఖ్యమైన సత్యాన్ని చెబుతారు "శరీరం శాశ్వతం కాదు, మనసు శాశ్వతం కాదు, బుద్ధి శాశ్వతం కాదు ఆత్మ మాత్రమే శాశ్వతం" అని.

ఈ మాటలు మీకు నచ్చితే, మీరు శుద్ధ సాత్విక స్థితిలోకి వచ్చినట్టే. అక్కడి నుంచి మీరు ధ్యాన మార్గంలోకి ప్రవేశిస్తారు. "ఆత్మను తెలుసుకోవాలి" అనే తపన మీలో కలుగుతుంది. గురువులు చెప్పిన విధంగా సాధన ప్రారంభిస్తారు. సాధన ప్రారంభమైన తర్వాత, ఈ జీవాత్మ "విముక్తాత్మ" వైపు ప్రయాణం మొదలుపెడుతుంది. మీరు సాధనను తీవ్రంగా చేస్తూ ముందుకు సాగుతారు.

ఇక్కడ ఒక ముఖ్యమైన విషయం గమనించాలి 'ఈ అమాయక ఆత్మ, దుష్టుల సాంగత్యంలో పడితే, అది దుష్టాత్మగా మారుతుంది. మంచివాళ్ళతో సాంగత్యం చేస్తే శుభాత్మగా మారుతారు, చెడ్డ వాళ్లతో సాంగత్యం చేస్తే, మీరు దుష్టాత్మగా మారుతారు. అన్ని ఆత్మలు పై నుంచి వచ్చినవే, కానీ సాంగత్య దోషం, సహవాస ప్రభావం, వాటి స్థితిని నిర్ణయిస్తుంది.'

శకునితో సాంగత్యం చేసి దుర్యోధనుడు దుష్టాత్మగా మిగిలాడు. శ్రీకృష్ణుడితో స్నేహం చేసి పాండవులు శుభాత్మలుగా నిలిచారు. దీనివల్ల సాంగత్యం ఎంత ప్రభావం చూపుతుందో మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ధ్యానం

గురించి తెలుసుకున్నా కూడా, ఈ భూమిపై సాంగత్య దోషం వల్ల మీరు మళ్లీ దుష్టాత్మగా మారవచ్చు, లేదా శుభాత్మగా ఎదగవచ్చు.

రాక్షసులు ఎందుకు దుష్టాత్మలుగా మిగిలారు అంటే వారు కోరరాని కోరికలను కోరారు, వాటి కోసం సాధన చేశారు. అందుకే వారు చరిత్రలో ఎంతో దుష్టులుగా నిలిచారు. దేవతలు మాత్రం సాధన చేసి తమ శక్తిని పెంచుకొని, ఆ శక్తిని విశ్వానికి అర్పించారు. అందుకే వారు శుభాత్మలుగా, విముక్తాత్మలుగా నిలిచారు.

మీరు కూడా సాధన చేస్తూ, శరీరం కోసం, మనసు కోసం, బుద్ధి కోసం మాత్రమే ప్రయత్నిస్తే, మీరు విశ్వానికి ఉపయోగపడరు. “సర్వ జీవుల సేవే సర్వేశ్వర సేవ” అని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. మీ కోసమే మీరు ధ్యానం చేయాలని అనుకుంటే, అది కూడా ఒక కోరికే, కోరికతో చేసే సాధన మిమ్మల్ని మళ్ళీ జన్మల చక్రంలోకి తీసుకెళ్తుంది.

మీరు “నేను ఆరోగ్యంగా ఉండాలి”, “నాకు శక్తి రావాలి”, “నా కోరికలు తీరాలి” అనే ఉద్దేశంతో ధ్యానం చేస్తే, మీరు దుష్టాత్మ స్థితిలోనే మిగిలిపోతారు. గురువు చెప్పినట్లుగా ధ్యానం వల్ల జ్ఞానం వస్తుంది, జ్ఞానం వల్ల మోక్షం లభిస్తుందనే సత్యాన్ని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. ధ్యానం జ్ఞానం కోసం కాకుండా, కోరికల కోసం ఉపయోగిస్తే, మీరు మళ్ళీ కోరికలతోనే భూమిపై జన్మ తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే, మీరు ఆత్మ కోసం సాధన చేయాలి. ఈ శరీరం ఎందుకు వచ్చింది? అంటే సాధన కోసం, సేవ కోసం.

మీరు సాధన ద్వారా శక్తిని పెంచుకొని, ఆ శక్తిని విశ్వానికి అర్పిస్తే, విశ్వేశ్వరుడు మిమ్మల్ని శుభాత్మగా పరిగణిస్తాడు. సాధన చేస్తూ, గురువు చెప్పిన మాటను ప్రతి క్షణం గుర్తుంచుకునే వాడే ఉత్తమ శిష్యుడు. గురువు ధ్యానం ద్వారా జ్ఞానం పొందాలి, జ్ఞానం వల్ల మాత్రమే కర్మలు దగ్ధమవుతాయి. కర్మలు దగ్ధమైనప్పుడు మాత్రమే జన్మలు తగ్గుతాయి.

మీరు కర్మలు ఎంత తగ్గించుకోవాలంటే?అంత జ్ఞానం పొందడానికి.

అప్పుడు మాత్రమే జన్మరాహిత్య స్థితికి చేరుకోవచ్చు. ఈ స్థితి ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే మీకు ఆత్మ దర్శనం కలిగే వరకు రాదు. ఆత్మ దర్శనం కలిగినప్పుడు, అక్కడ కర్మలు లేవని మీరు అర్థం చేసుకుంటారు. విముక్తాత్మ స్థితికి వచ్చిన తర్వాత కూడా, మీరు మళ్ళీ దిగజారే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకు దిగజారుతారు అంటే ఆహారంలో లోపం, వ్యవహారంలో లోపం, దుష్టులతో సాంగత్యం. ఈ కారణాల వల్ల మీరు మళ్ళీ దుష్టాత్మ స్థితికి పడిపోతారు.

కానీ, మీరు గురువు చెప్పిన విధంగా సాధన చేస్తూ, జ్ఞానం పెంచుకుంటూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, మంచి వ్యవహారంతో ఉంటే, మీరు శుభాత్మగా, పుణ్యాత్మగా ఎదుగుతారు. అన్నింటికీ కారణం మనసే. మీరు ఎన్నిసార్లు విన్నట్లుగా, మనసు వల్లే మీరు ఎదుగుతారు, మనసు వల్లే మీరు దిగజారుతారు.

మీరు ఎప్పుడూ దుష్టాత్మగా మారకూడదు. ఒకసారి సాధనలోకి వచ్చిన తర్వాత, సాధన చేయకపోతే మీరు ఇంకా హీన స్థితిలో పడిపోతారు. అలాగే, సాధన చేసి కూడా రాక్షస స్వభావంలో మిగలకుండా, దైవ స్వభావంగా ఎదగాలని మీరు తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే, సాధన అనేది మీ స్వస్థితిని తెలుసుకోవడానికి మీరు ఎవరో తెలుసుకోవడానికి. ఈ విషయాన్ని గురువులు ఎన్నో సందర్భాల్లో మీకు చెప్పారు.

సాధన లేని స్థితిలో "నేను జీవాత్మను" అని అనుకుంటారు. కానీ సాధన ప్రారంభమైన తర్వాత, "నేను సాధించగలను" అనే భావం వస్తుంది. "నేను ఏది అనుకుంటే అది సాధించగలను" అనే శక్తి సాధన ద్వారా మీలో పెరుగుతుంది.

కానీ, కోరికలతో చేసే సాధన మిమ్మల్ని దుష్టాత్మగా మిగులుస్తుంది. కోరికలేని, నిస్సంకల్ప స్థితిలో చేసే సాధన మిమ్మల్ని శుభాత్మగా నిలబెడుతుంది. మీరు శుభాత్మగా సాధన చేస్తూ, మీ శక్తిని విశ్వ కళ్యాణం కోసం వినియోగిస్తే, భగవంతుడు మిమ్మల్ని మెచ్చుకునే స్థితికి మీరు ఎదుగుతారు.

శుభాత్మ ఎప్పుడూ సత్య సాంగత్యంలో ఉంటుంది, గురువు చెప్పిన విషయాలను పదే పదే మననం చేస్తుంది. సజ్జన సాంగత్యం, పరోపకారం, సేవ ఇవన్నీ శుభాత్మ లక్షణాలు. మీరు సజ్జన సాంగత్యం ఎందుకు చేయాలి అంటే "నాకు తెలిసింది కొంత మాత్రమే, ఇంకా తెలుసుకోవాలి" అని మీలో ఉండాలి. సజ్జనుల దగ్గర మీకు ఉపయోగపడే విషయాలు తప్పకుండా లభిస్తాయి.

అందుకే అష్టావక్రుడు మూడు లోకాలలోకి అతి గొప్ప పుణ్య కర్మ ఏది అంటే సజ్జన సాంగత్యంలో పాల్గొవడమే అన్నారు. అదే శంకరాచార్యులు కూడా చెప్పారు. సాధకులకి సజ్జన సాంగత్యం ఎందుకు అవసరం అంటే ఈ రోజు మీరు ఇల్లు శుభ్రం చేస్తారు, రేపు మళ్లీ శుభ్రం చేస్తారు. ఎందుకంటే మళ్ళీ దుమ్ము పడుతుంది. అలాగే తోమిన గిన్నెలను మళ్లీ కడుగుతారు.

అలాగే, మీరు "ఈ రోజు సాధన చేశాను, ఇక నాకు అన్నీ తెలుసు" అని అనుకుంటే, మీ ఎదుగుదల అక్కడే ఆగిపోతుంది. మీరు ప్రతి రోజు సాధన చేయాలి, ప్రతి రోజు సజ్జన సాంగత్యం చేయాలి, ప్రతి రోజు ఆచార్య సాంగత్యం పొందాలి. అప్పుడు మాత్రమే మీ ఆత్మపై ఆసక్తి ఎంత ఉందో నిన్ను గమనించే వారికి తెలుస్తుంది. "నన్ను ఎవరూ గమనించడం లేదు" అని అనుకోవడం అజ్ఞానం. "నన్ను పరమాత్మ గమనిస్తున్నాడు" అని తెలుసుకోవడం జ్ఞానం.

మీరు ఎలా మాట్లాడుతున్నారు? ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారు? అన్నింటినీ పరమాత్మ గమనిస్తూనే ఉంటాడు. మీరు ప్రతి రోజూ సాధన, సాంగత్యం, సజ్జన సాంగత్యం, ఆచార్య సాంగత్యం చేస్తుంటే అది మీ ఆత్మ ఎదుగుదల కోసం ప్రకృతి చేసిన ఏర్పాటే అని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రకృతి దయ లేకపోతే, మీరు ఈ అవకాశాలను పొందలేరు. కష్ట కాలంలో కూడా గురువులు మీకు సందేశాలు ఇస్తూ, మీరు వెనక్కి వెళ్ళకుండా ముందుకు నడిపిస్తారు.

కరోనా అందరికీ చెడ్డయితే మనందరికీ లాభమయింది. మరి ఈ

కరోనా వచ్చి అందరూ ఇళ్లల్లో ఉండిపోయినప్పుడు పత్రి గారు ఎన్నో సందేశాలు ఇచ్చి మర్చిపోకుండా వెనక్కి వెళ్ళకుండా మనల్ని ముందుకు నడిపించారు.

అందరికంటే ప్రేమ ఎవరికి ఎక్కువ ఉంటుంది అంటే గురువులకే ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు కొంతవరకు పెంచుతారు తర్వాత మనల్ని వదిలేస్తారు, వాడి కర్మ ఎలా ఉంటే అలా జరుగుతుంది అని. కానీ గురువు చిట్ట చివరి వరకు మనల్ని పట్టుకొని నడిపిస్తాడు ఎక్కడ తప్పట అడుగులు వేస్తామో ఎక్కడ తప్పుడు నడక నడుస్తామో అని ప్రతిక్షణం చంటి బిడ్డలలాగా కాపాడుకుంటూనే ఉంటాడు. మరి నాకు పత్రిగారిని చూస్తే అదే అర్థమైందండి, లాక్డౌన్ లో కూడా ఒక ఒక్కసారి ఆయనకు ఆరోగ్యం సరిగ్గా ఉండకపోయినా మన కోసం ఆ గంట మెసేజ్ ఇచ్చేవారు. మెసేజ్ ఇచ్చి ఊరుకునేవారు కాదు మళ్ళా ఫోన్ చేసి ఈవేళ కాన్సెప్ట్ ఎలా ఉంది? నువ్వు ఏం గ్రహించావు అని, రోజు అడుగుతుండేవారు. ఆయనకి మన ఎదుగుదల మీద అంత ఆసక్తి.

మీకు బద్ధకం వచ్చినప్పుడు, మిమ్మల్ని మేల్కొలిపేందుకు గట్టిగా కూడా చెబుతారు గురువు. అది కోపంతో కాదు మీలో మార్పు రావాలనే దయతో. ఈ కాలంలో శిష్యులు మారాలంటే కొన్నిసార్లు కఠినంగా చెప్పాల్సి వస్తుంది. గురువు ఎప్పుడూ శిష్యుడికి ఉపయోగపడే మాటలే చెబుతాడు. ఉపయోగం లేని విషయాన్ని నిజమైన గురువు చెప్పడు. ఆయన లక్ష్యం మిమ్మల్ని శుభాత్మ స్థితికి తీసుకెళ్లడం.

మీరు శుభాత్మగా ఎదిగి, ఆత్మ దర్శనం కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ ఉంటే మీరు విముక్తాత్మ స్థితికి చేరుకుంటారు. జ్ఞానం ఎలా పెరుగుతుంది అంటే సాధన, సజ్జన సాంగత్యం, ఆచార్య సాంగత్యం, స్వాధ్యాయం ఈ నాలుగు కలిసినప్పుడు జ్ఞానం పెరుగుతుంది.

జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ, కర్మలు దగ్ధమవుతాయి. కర్మలు తగ్గే కొద్దీ, జన్మలు తగ్గుతాయి. అందుకే మీరు నిరంతర తపన జ్ఞానం పెంపొందించు

కోవడం పైనే ఉండాలి.

ఈ విధంగా మీరు విముక్తాత్మ స్థితికి చేరుకున్న తర్వాత, మీరు లోక కళ్యాణం కోసం పని చేయాలి. మీరు లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేయడం ప్రారంభించినప్పుడు, మీ ఆత్మ వికాసం చాలా వేగంగా జరుగుతుంది. మీరు అలాంటి పనులు చేయకపోతే, విముక్తాత్మ స్థితిలోనే నిలిచిపోతారు.

కానీ, మీరు లోక కళ్యాణం కోసం పనిచేస్తే, మీరు పరమాత్మ స్థితికి ఎదుగుతారు. పరమాత్మ స్థితి అంటే ఆత్మ యొక్క పూర్ణ వికాసం. ఆ స్థితి రాకపోతే, మళ్లీ జన్మలు తీసుకోవాల్సి వస్తుంది, మీకు ఇంకా పూర్ణ జ్ఞానం రాలేదని సూచిస్తుంది. ఈ విధంగా, మీరు జీవాత్మగా భూమిమీదకు వచ్చి, మొదట అమాయక స్థితిలో ఉంటారు. ఆ తరువాత గురువుల సాంగత్యం వల్ల మీరు ఎదుగుతారు, "నేను, నాది" అనే భావాన్ని వదులుతారు.

మొదట మీరు జీవాత్మ. సాధనను స్వార్థం కోసం చేస్తే, మీరు దుష్టాత్మగా మారుతారు, అదే సాధనను ఆత్మ వికాసం కోసం చేస్తే, మీరు శుభాత్మగా ఎదుగుతారు. శుభాత్మ స్థితి నుంచి, నిరంతర సాధనతో, సజ్జన సాంగత్యంతో మీరు విముక్తాత్మ స్థితికి చేరుకుంటారు. అక్కడి నుంచి, మీరు లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేయడం ద్వారా పరమాత్మ స్థితికి ఎదుగుతారు. అదే మీ జీవితపు చిట్టచివరి లక్ష్యం.

అందుకే "జీవన్ముక్తులు" అని అంటారు జీవించి ఉండగానే ముక్తి పొందిన వారు. ఈ స్థితిలో, "నేను, నాది" అనే భావం పూర్తిగా తొలగిపోతుంది. "ఈ సృష్టి అంతా ఆత్మమయమే, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే" అనే భావన మీలో స్థిరపడుతుంది. అప్పుడు మీరు లోక కళ్యాణం కోసం పని చేస్తారు. ఎందుకంటే మీరు తెలుసుకుంటారు "పరుల సేవే పరమాత్మ సేవ, సర్వ జీవుల సేవే సర్వేశ్వర సేవ" అని.

ఈ స్థితిలో, మీకు ఎవరూ పరాయి వారు కారు. అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే, అందరూ భగవత్ స్వరూపులే అని మీరు భావిస్తారు. అప్పుడు

మీరు చేసే సేవ విగ్రహ సేవ కాదు, సర్వ జీవుల సేవ. ఈ సేవ ద్వారా మీరు పరమాత్మ స్థితికి ఎదుగుతారు అని గుర్తుంచుకోవాలి.

చివరిగా జీవాత్మగా వచ్చిన మీరు, పరమాత్మ స్థితికి ఎదగడమే జీవిత లక్ష్యం. మీరు మళ్ళీ జన్మలు తీసుకోకూడదంటే, మీరు లోక కళ్యాణకరమైన పనులు చేస్తూ, పరమాత్మ స్థితికి ఎదగాలి.

భగవంతుడు తన సృష్టిని తన కోసం కాదు సర్వ జీవుల కోసం సృష్టించాడు. అలాగే, మీరు కూడా మీకు ఉన్న శక్తి, సమయం, సంపద ఇవన్నీ ఇతరుల కోసం ఉపయోగిస్తే, అది సద్వినియోగం అవుతుంది.

మీరు సంపాదించినది మీకు మాత్రమే ఉపయోగిస్తే, అది పరిమితమైన ప్రయోజనం. కానీ దాన్ని ఇతరులతో పంచుకుంటే, అది ఆత్మ వికాసానికి మార్గం అవుతుంది. మీరు పూర్తిగా మీకోసమే జీవిస్తే, మళ్ళీ పరుల కోసం సేవ చేయడానికి భూమిమీదకు రావాల్సి వస్తుంది. అందుకే చివరి లక్ష్యం పరులకు సేవ చేయడం, పరమాత్మ స్థితికి ఎదగడం.

సాధనను దాటి ఉన్న స్థితి పరుల సేవ. అందుకే జీవన్ముక్తులు జీవించి ఉండగానే సేవా మార్గంలో నడుస్తారు. వారు ఆత్మజ్ఞానం బోధిస్తూ, తమ శిష్యుల ఆత్మోద్ధరణ కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తారు, వారే నిజమైన గురువులు.

నిజమైన గురువులు ఒక్క క్షణం కూడా వృథా చేయరు. వారు ఎక్కడైనా వెళ్ళి, ఎక్కడైనా ఉంటూ, ఎక్కడైనా బోధిస్తూ ఉంటారు. ఇది వారి స్వార్థం కోసం కాదు, తమ శరీరం, మనసు, బుద్ధిని తమ సుఖం కోసం ఉపయోగించుకోరు. వారు తమ శక్తిని శిష్యుల ఎదుగుదల కోసం, చివరి శ్వాస వరకు వినియోగిస్తారు. ఎందుకంటే వారు పరమాత్మ స్థితిలో ఉన్నవారు. ఈ దేహం ఉన్నంత వరకు, దాన్ని పది మందికి ఉపయోగపడేలా చేయాలి అని వారు తెలుసుకున్నారు.

అందుకే, మీరు కూడా ఈ ఆత్మ స్థాయిలను అర్థం చేసుకుని ఎదగాలి

అని గురువులు చెప్పారు. ఇందులో అన్నీ మీ చేతుల్లోనే ఉన్నాయి జీవాత్మగా మిగిలిపోవడం మీ ఇష్టం, దుష్టాత్మగా మారడం మీ ఇష్టం, శుభాత్మగా ఎదగడం మీ ఇష్టం, విముక్తాత్మ కావడం మీ ఇష్టం, పరమాత్మ స్థితికి చేరుకోవడం కూడా మీ చేతుల్లోనే ఉంది. చెప్పడం గురువు ధర్మం. ఆచరించడం శిష్యుడి ధర్మం. ఆచరించినవాడే గొప్పగా ఎదుగుతాడు.

"మీకు ఇది సాధ్యమా?" అని మీరు అనుమానం పెట్టుకుంటే, మీరు అక్కడే ఆగిపోతారు. "ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే సాధన" చేస్తే, మీరు పునర్జన్మల చక్రం నుంచి బయటపడలేరు.

మానవ జన్మ పొందిన ఉద్దేశం మళ్లీ పుట్టడానికి కాదు. తిరిగి రాని స్థితికి చేరుకోవడమే. "నేను మళ్ళీ భూమిమీదకు రాకూడదు" అనే సంకల్పంతో, ఈ జన్మలోనే చేయాల్సిన సాధన మీరు చేయాలి. ఇది పరమాత్మ ఆదేశం అని మీరు గ్రహించి మీరు ప్రయత్నం చేయాలి. సాధించలేకపోయినా పరవాలేదు, కానీ ప్రయత్నం చేయకపోవడం మాత్రం పెద్ద తప్పు.

ధ్యానం గురించి తెలిసినా, సాధన చేయకుండా ఉండిపోతే, అది అజ్ఞానం. తెలిసి ఆచరించినవారే ఉత్తమ శిష్యులు. సాధన చేసి, ఎదగడానికి ప్రయత్నించినవారినే భగవంతుడు కృపతో చూస్తాడు. భగవంతుని కృప, ప్రకృతి కృప, గురు కృప ఇవన్నీ మీ మీద ఉండాలంటే, మీరు గురువు చూపిన మార్గంలో నడవాలి. అలా నడిచిన శిష్యుడు, గురువుతో సమాన స్థితికి ఎదగగలడు. ఏ గురువూ తన శిష్యుడు తక్కువగా ఉండాలని కోరుకోడు. తాను ఆచరించిన మార్గాన్ని ఆచరించిన వాడే ఉత్తమ శిష్యుడు అని భావిస్తాడు.

అందుకే, మీరు గురువు ఇచ్చిన సాధనను నిరంతరం చేస్తూ, ఆయన బోధించిన మార్గాన్ని ఆచరిస్తూ, దాన్ని ఇతరులకు కూడా తెలియజేస్తూ ముందుకు సాగాలి. అలా మీరు ఆచరించగలిగితే, మీరు కూడా ఒక ఆచార్యునిగా మారగలుగుతారు. ఈ విధంగా, మీరు జీవాత్మ స్థితి నుంచి పరమాత్మ స్థితికి ఎలా ఎదగాలో గురువులు తెలియజేశారు.

ఆత్మ మరియు పంచ కోశాలు

ఈ జ్ఞాన మార్గంలో ఎదగాలనుకుంటున్న మీరు గురువు ద్వారా "నేను ఆత్మను" అనే సత్యాన్ని తెలుసుకున్నారు. కానీ మీరు ఆత్మగా ఉండలేక కొన్నిసార్లు అజ్ఞానంలో పడిపోతూ ఉంటారు. మీరు ఆత్మ అని తెలుసుకున్న తర్వాత ఆత్మగా ఎలా ఉండాలో తెలుసుకుంటే మీరు అలా జీవించగలుగుతారు.

ఎందుకంటే ఈ ఆత్మ పంచ కోశాలతో తాదాత్మ్యం చెంది, పంచ కోశాల ప్రభావంలో ఉండి, ఆ పంచ కోశాలు చేస్తున్న పనులు "నేనే చేస్తున్నాను" అని అనుకుంటే అది జీవుడి స్థితి, కానీ ఇది పంచ కోశాల ప్రభావం మాత్రమే అని మీరు తెలుసుకుంటే మీరు జ్ఞానిగా ఎదుగుతారు.

మీరు ఇప్పటికే పంచ కోశాల గురించి తెలుసుకున్నారు. కానీ ఆత్మను పంచ కోశాలతో మమేకం చేయకుండా విడిగా ఎలా చూడాలో తెలుసుకోవాలి. అంటే శరీర లక్షణాలు మరియు ఆత్మ లక్షణాలను ముందుగా తెలుసుకోవాలి.

సాధకుడికి గురువులు 'స్టెప్ బై స్టెప్'గా కొన్ని విషయాలు చెబుతారు. అవి మీ ఎదుగుదలకు సహాయపడతాయి. అందుకే పంచ కోశ లక్షణాలు మరియు ఆత్మ లక్షణాలు తెలుసుకుందాం. మీకు అవి తెలిస్తే మీరు ఏ పని చేస్తున్నా "ఇది ఆత్మ పని కాదా?" అని మీరు తెలుసుకోగలుగుతారు.

మీరు గమనించండి ఆత్మ అన్నింటికీ శక్తిని ఇస్తుంది కానీ తాను ఏ పని చేయదు, అది కేవలం సాక్షిగా గమనిస్తుంది. ఆత్మకు చావు- పుట్టుకలు లేవు, ఆకలి- దప్పికలు లేవు, శోక - మోహాలు లేవు. వీటినే షడ్ వికారాలు అంటారు. ఈ ఆరు వికారాలు ఆత్మకు లేవు. చావు- పుట్టుకలు శరీర ధర్మం, ఆకలి- దప్పికలు ప్రాణ ధర్మం, శోక- మోహాలు మనసు ధర్మం.

ఒక్కొక్క కోశానికి ఒక్కో ధర్మం ఉంటే, వాటన్నిటినీ ఆత్మకి ఆరోపించి "నేనే చేస్తున్నాను" అని అనుకుంటున్నారు. కానీ అవి ఆత్మవి కావు. శరీరం,

మనసు, బుద్ధి వీటికి శక్తిని ఆత్మ ఇస్తుంది కానీ ఆత్మ ఏ పని చేయదు, కేవలం సాక్షిగా ఉంటుంది. ఈ షడ్ వికారాలు మీ శరీరం, మనసు, ప్రాణానికి సంబంధించినవే.

మీరు ఇప్పటికే అన్నమయ కోశం, ప్రాణమయ కోశం, మనోమయ కోశం, విజ్ఞానమయ కోశం, ఆనందమయ కోశం తెలుసుకున్నారు. ఈ కోశాల పనులను మీరు పరిశీలిస్తూ, ఈ ఆరు వికారాలు (షడ్ వికారాలు) వాటికి ఉన్నాయా? లేదా? అని మీరు స్పష్టంగా విచారణ చేయాలి.

ఈ ప్రపంచంలో కొంతమంది "నేను శరీరం" అని అనుకుంటూ అదే విధంగా జీవిస్తారు. మరి కొంతమంది ఆత్మే ప్రాణం అంటారు. కానీ మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయం ఏమిటంటే ఆత్మ ప్రాణం కాదు.

ఎవరైనా మనిషి చనిపోతే జ్ఞానులకు మాత్రమే ఒక స్పష్టమైన అవగాహన ఉంటుంది, ఆత్మ శరీరం నుండి తప్పుకుంది అని. కానీ సాధారణంగా అందరూ ఏమంటారు? "ప్రాణం పోయింది" అంటారు.

అలాగే "నా మనసు బాగోలేదు" అని అంటారు. అలాగే "నా బుద్ధి ఆ టైంలో ఇలా పనిచేసింది?" అని మాట్లాడుతుంటారు. ఇలా "నేను, నేను" అని అనుకుంటూ మొత్తం శరీరం, మనసు, బుద్ధి అన్నింటినీ "నేనే" అని భావిస్తూ, నిజమైన ఆత్మను విస్మరించి పంచ కోశాలనే "నేను" అనే భ్రాంతిలో జీవిస్తున్నారు.

మరి "నేను ఆత్మగా ఎలా జీవించగలను?" అని ప్రశ్న వేసుకోవాలి. దానికి ముందు మీరు పంచ కోశాల పనులను స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి. వాటికి శక్తిని ఇచ్చేది ఆత్మ అని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. కానీ ఆ పనులు ఆత్మ చేస్తున్నవి కావు అని తెలుసుకోవాలి.

1) అన్నమయ కోశం: అన్నమయ కోశాన్ని పరిశీలిస్తే ఇది మీరు చూస్తున్న ఈ స్థూల దేహం. దీనికి చావు ఉంది, పుట్టుక ఉంది. ఇందులో షడ్ వికారాలు

ఉంటాయి. దీని ముఖ్య లక్షణాలు పుట్టడం, పెరగడం, వృద్ధి చెందడం, వార్ధక్యం, క్షీణించడం, చివరికి నశించడం. అంటే మీరు గమనిస్తే పుట్టింది, పెరిగింది, వృద్ధి చెందింది, వృద్ధాప్యం పొందింది, క్షీణించింది, నశించింది ఇవన్నీ స్థూల దేహానికి సంబంధించిన మార్పులే.

మీరు మీ జీవితాన్ని చూసుకుంటే మీరు పుట్టినప్పుడు చిన్న శరీరం, తర్వాత పెరుగుదల, తర్వాత యవ్వనం, తర్వాత వృద్ధాప్యం, చివరికి మరణం ఇవన్నీ శరీర ధర్మాలే. కానీ ఆత్మకు ఈ ధర్మాలు ఏవీ లేవు. ఆత్మకు చావు లేదు, పుట్టుక లేదు, పెరుగుదల లేదు, నశింపు లేదు. అందుకే మీరు విచారణ చేయాలి ఇది శరీరం, ఇది ఆత్మ కాదు అని. మీరు స్పష్టంగా విడదీసి చూడాలి. గురువులు చెప్పేది కూడా ఇదే ఆత్మ చావదు, పుట్టదు, పెరగదు, తరగదు, దానికి శోకమూ లేదు, మోహమూ లేదు, అది కేవలం సాక్షిగా మాత్రమే ఉంటుంది. కాబట్టి శరీరానికి ఉన్న అన్ని వికారాలు శరీరానివే, కానీ ఆత్మవి కావు. మీరు శరీరంతో చేసే అన్ని పనులకు ఆత్మ శక్తిని ఇస్తుంది, కానీ ఆ పనులు ఆత్మ చేయడం కాదు. శక్తిని ఇచ్చేది ఆత్మ, పని చేసేది శరీరం.

ఉదాహరణకు మీరు సెల్‌ఫోన్ తీసుకుంటే అది పనిచేయడానికి ఛార్జింగ్ అవసరం. కరెంట్ ఫోన్‌ను పని చేయించుతుంది, కానీ ఫోన్‌ను కరెంట్ చేయదు. అలాగే మీ శరీరం పని చేయడానికి ఆత్మ శక్తిని ఇస్తుంది, కానీ శరీరమే పని చేస్తుంది. అందుకే మీరు అర్థం చేసుకోవాలి అన్నమయ కోశం “నేను” కాదు, అది ఆత్మ కూడా కాదు.

2) ప్రాణమయ కోశం: ఇప్పుడు మీరు ప్రాణమయ కోశాన్ని పరిశీలిస్తే మీరు పీల్చుకునే గాలి బయట ఉన్నప్పుడే సాధారణ గాలిగా ఉంటుంది. కానీ మీరు దాన్ని లోపలికి తీసుకున్నప్పుడు అది ప్రాణశక్తిగా మారుతుంది. ఈ గాలి పంచప్రాణాలుగా, దశ విధ వాయువులుగా, 49 రకాల వాయువులుగా మారుతుంది. దీనిని మార్చేది ఆత్మ తన చైతన్యంతో అని మీరు గమనించాలి.

గాలి బయట కూడా ఉంటుంది, కానీ బయట ఉన్నప్పుడు దానికి అంత శక్తి ఉండదు. మీరు శ్వాసను లోపలికి తీసుకున్నప్పుడు, ఆ ఆత్మ దానిని ప్రాణశక్తిగా మారుస్తుంది. అంటే చైతన్యంతో కూడిన గాలి ప్రాణశక్తిగా మారుతుంది. కానీ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన సత్యం, ప్రాణమయకోశం ఆత్మ కాదు.

ఇది కేవలం ఆత్మ ఇచ్చిన చైతన్య శక్తి ద్వారా పనిచేసే ప్రాణశక్తి మాత్రమే. ఇది ప్రాణ, అపాన, ఉదాన, సమాన, వ్యాన వాయువుల రూపంలో శరీరంలో పనిచేస్తుంది. కాబట్టి ప్రాణమయ కోశం కూడా ఆత్మ కాదు అది ఆత్మ శక్తితో పనిచేసే వ్యవస్థ మాత్రమే. అందుకే మీరు గమనించాలి ప్రాణ, అపాన, ఉదాన, సమాన, వ్యాన వాయువుల రూపంలో ఈ ప్రాణశక్తి మీలో పనిచేస్తుంది. ఈ చైతన్యంతో కూడిన గాలినే మీరు "ప్రాణవాయువు" అంటారు.

ఇక్కడ ప్రాణమయ కోశం అంటే ఆత్మ వల్ల మీరు పీల్చుకునే గాలి ప్రాణశక్తిగా మారి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది, కానీ అది ఆత్మ కాదు ఆత్మ యొక్క చైతన్య శక్తితో పని చేస్తుంది. అందుచేత ప్రాణమయ కోశం కూడా ఆత్మ కాదు.

3) మనోమయ కోశం: ఇప్పుడు మీరు మనోమయ కోశాన్ని పరిశీలిస్తే జాగృత స్థితిలో మీరు "నేను చేస్తున్నాను, నేను చేస్తున్నాను" అని అనుకుంటూ ఉంటారు. అందుకే మీరు కొన్నిసార్లు సంతోషపడతారు, కొన్నిసార్లు దుఃఖపడతారు, కొన్నిసార్లు బాధపడతారు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మీరు అరిషడ్వర్గాలను అనుభవిస్తూ ఉంటారు.

ఇప్పుడు గాఢ నిద్రలో మీ మనసు ఏమి చేస్తుంది? అది చైతన్యంతో కలిసే ఉన్నా, నిద్రలో ఏ పని చేయదు. కానీ మనసే ఆత్మ అయితే, అది పని చేయనప్పుడు మీరు చనిపోవాలి కదా? కానీ మీరు ఉన్నారు. అంటే మనసు ఆత్మ శక్తి వలన పనిచేస్తుంది కానీ మనసు ఆత్మ కాదు.

మనసు అరిషడ్వర్గాలను అంటే కామం, క్రోధం, లోభం, మోహం,

మదం, మాత్సర్యం ప్రదర్శిస్తుంది. రాగద్వేషాలు, శోకమోహాలు ఇవన్నీ మనసు లక్షణాలు. ఇది ఇంద్రియాల ద్వారా పనిచేస్తుంది కానీ ఈ పని చేయడానికి కావలసిన శక్తిని కూడా ఆత్మే ఇస్తుంది. ఆత్మ శక్తిని ఇవ్వకపోతే మనసు ఏ పని చేయలేదు.

ఇంకా మీకు బాగా అర్థం అవ్వడానికి "నేను గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు మనసు ఏ పని చేయట్లేదు మనసే ఆత్మ అయితే ఏ పని చేయనప్పుడు నేను చచ్చిపోవాలి కదా? నేను చనిపోకుండా ఉన్నాను అంటే మనసుకు ఏదో శక్తిని ఇస్తే అది పని చేస్తుంది తప్పించి మనసు ఆత్మ కాదు" అని మనకు అర్థమవుతుంది.

అందుకే మనసు ఒక పరికరం మాత్రమే, దాన్ని నడిపించేది ఆత్మ చైతన్యం. కాబట్టి మనసు కూడా ఆత్మ కాదు అని మీరు స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.

4) విజ్ఞానమయ కోశం: విజ్ఞానమయ కోశం గురించి చెప్పాలంటే, గాఢ నిద్రావస్థలో బుద్ధి కూడా లోపించి ఏ నిర్ణయం తీసుకోదు. జాగ్రతావస్థలో ఉన్నప్పుడు 'ఇలా చేయి, అలా చేయి, ఇది బాగుంది, అది బాగోలేదు' అని బుద్ధి నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ ఉంటుంది. కానీ గాఢ నిద్రావస్థ అయిన సుషుప్తి స్థితిలో బుద్ధి ఏ నిర్ణయాలు తీసుకోకుండా నిశ్చలంగా ఉంటుంది. ఆ సమయంలో చైతన్యం ఉన్నప్పటికీ బుద్ధి ఏ పని చేయదు. అందువల్ల విజ్ఞానమయ కోశం కూడా ఆత్మ వల్ల శక్తిని పొందుతుంది కానీ అది ఆత్మ కాదు. ఎందుకంటే గాఢ నిద్రలో బుద్ధి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం లేదు.

జాగ్రదావస్థలో బుద్ధి 'నేను చేస్తున్నాను' అని అనుకుంటుంది, కానీ దానికి కూడా ఆత్మ చైతన్యం వల్లే పని జరుగుతుంది. ఇది సాధకుడు తెలుసుకోవాలి, తెలుసుకుంటే బుద్ధి కూడా ఆత్మ కాదు అని స్పష్టమవుతుంది. అందుకే ఆది శంకరాచార్యులు "ఇది కాదు, ఇది కాదు అనుకుంటూ ముందుకు వెళ్లి, చివరికి ఆత్మ స్వరూపాన్ని తెలుసుకోమని చెప్పారు."

5) ఆనందమయ కోశం: ఈ ఆనందమయ కోశం నిద్ర అనే అవస్థలోనే వ్యక్తం అవుతుంది. ఇది కారణ శరీరం యొక్క పని, ఇది చాలా అజ్ఞానంతో ఉంటుంది. ఇది నిద్ర సమయంలో చాలా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంది. చూడండి మీరు గాఢ నిద్రలో ఉండి లేచాక అబ్బా ఎంత హాయిగా నిద్ర పట్టిందో అసలు ప్రపంచం గుర్తు రాలేదు, దేహం గుర్తు రాలేదు, మనసు గుర్తు రాలేదు ఏది గుర్తు రాలేదు, చాలా హాయిగా నిద్రపోయాను అంటారు

ఆ స్థితి మీకు నిద్రలో వచ్చింది, కానీ మామూలుగా రాలేదు అంటే కారణ శరీరం యొక్క అజ్ఞాన దశే ఆనందమయ కోశం. నిద్రలో వచ్చిన ఆనందం మరి శాశ్వతంగా మీకు ఉండాలి అంటే మీరు ఆత్మగా జీవిస్తేనే మీరు గాఢ నిద్రలో ఏ ఆనందాన్ని అయితే పొందుతున్నారో అలాంటి ఆనందాన్ని ఎరుకలో పొందాలి. ఆ ఎరుకలో పొందగలిగే స్థితే ఆత్మగా జీవించడం.

అంటే పంచ కోశాలతో తాదాత్మ్యం పొంది శరీరం మీరు, ప్రాణం మీరు, మనసు మీరు, బుద్ధి మీరు అనుకుంటూ జీవిస్తున్నారు. ఏ పని చేసినా నేను జీవిస్తున్నాను అంటున్నారు. మీరు ఎవరో తెలుసుకోవాలి అంటే ఇది కాదు, ఇది కాదు, ఇది కాదు అనుకుంటూ ముందుకు వెళ్ళాలి.

ఎందుకంటే గురువు ఒక మాట చెప్పారు మీరు శరీరం కాదు ఆత్మ అని. ఆత్మ అని చెప్పినప్పుడు ఆత్మ ఎలా ఉంటుంది, ఆత్మ ఎలా పని చేస్తుంది, మీరు ఆత్మలా జీవించాలంటే ఎలా జీవించాలి అని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు ఇది స్థూల దేహం అంటే అన్నమయ కోశం అన్నం లేకపోతే క్షీణిస్తుంది, ఇది నశిస్తుంది కాబట్టి ఇది ఆత్మ కాదు. ఆత్మకు నశింపు లేదు కాబట్టి “నేను” అనుకుంటున్నది శాశ్వతంగా ఉండదు అని మీరు తెలుసుకుంటే, ఏది జరిగినా మీరు బాధపడరు.

అలాగే ప్రాణ ధర్మం. మీరు ధ్యానం చేస్తేనే ఈ చైతన్య శక్తి మీరు తీసుకునే శ్వాస ద్వారా మీ శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇప్పుడు ఎప్పుడైతే

మీరు ధ్యానం చేస్తూ శ్వాసను గమనిస్తారో ఆ గమనించిన శ్వాస లోనికి వెళ్ళినప్పుడు చైతన్యంతో కూడి మీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు కరెక్ట్‌గా జరిగేటట్టు చూస్తుంది.

ఎందుకు శ్వాస కరెక్ట్‌గా జరగాలి అంటే మీ మనసును కంట్రోల్ చేసే శక్తి మీ శ్వాసకే ఉంది. అందుకే గురువులు మీ శ్వాసను గమనించమని చెబుతారు. మీ శ్వాసను గమనించడం అంటే గమనించినప్పుడు మాత్రమే మీ మనసు చంచలావస్థ నుంచి నిశ్చలావస్థకు వస్తుంది.

కాబట్టి గమనించినప్పుడు మాత్రమే మీ ఆత్మ చైతన్యం మీరు పీల్చే గాలికి అందుతుంది. కాబట్టి ఇన్ని లాభాలు ఉన్నాయి కాబట్టే గురువులు "శ్వాస మీద ధ్యాస" పెట్టి, శ్వాసనే ఆలంబనగా తీసుకుని ధ్యానం చేయమని చెప్పారు.

మరి రమణ భగవాన్ చెప్తారు ఒక శ్వాసకి, ఇంకొక శ్వాసకి మధ్య కొద్దిగా ఖాళీ ఉంటుంది. ఆ ఖాళీ మెల్లి మెల్లిగా పెంచితే ఆ ఖాళీనే ధ్యానం అంటారు. అలా రెండు శ్వాసలు గమనించాక మీరు ఆలోచనలలోకి వెళ్లిపోతారు. లేదు, నేను గమనించాలి, గమనించాలి, గమనించాలి అని మీరు శ్వాసను గమనించినప్పుడే మీ మనసు ఖాళీ అవుతుంది. ఖాళీ అయినప్పుడే మీరు విశ్వ శక్తిని తీసుకుంటారు. విశ్వ శక్తి తీసుకున్నప్పుడే "నేను అంతరేంద్రియాల పని చేయించగలుగుతాను" అనే జ్ఞానం మీకు వస్తుంది.

నేను దేవుణ్ని అని గురువు అంటున్నాడు. అది అవ్వాలి అంటే నేను ధ్యానం ఎక్కువ చేయాలి. ధ్యానం ఎక్కువ చేయాలంటే మీరు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఎక్కువ పెట్టాలి. ఎందుకంటే మీ మనసు చంచలావస్థ నుంచి నిశ్చలావస్థకు వచ్చినప్పుడే అది నిర్మలమై, శూన్యం అవుతుంది. కాబట్టి శూన్యం అవ్వాలి అంటే మీరు తీసుకునే గాలికి ఈ చైతన్యం తోడవ్వాలి.

మరి ఇన్ని ఇంటర్ లింకులు ఉన్నాయి కాబట్టి ఊరికే విజ్ఞానం

కాదు. ఇక్కడి నుంచి మీరు ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జ్ పెంచుకుంటూ ఉండాలి. మీరు కోశాలతో తాదాత్మ్యం చెంది ఆ కోశం యొక్క పని నా పని అనుకుంటూ, నా పని అంటే ఆత్మ పని అనుకుంటారు. కానీ గమనించాల్సింది ఏమిటంటే ఆత్మ శక్తిని ఇస్తుంది కానీ ఏ కర్మ చేయదు.

అందుకే ఆత్మకి కర్మలు రావు. మీ మనసు, మీ బుద్ధి వల్లే మీకు కర్మలు వస్తాయి. ఆ మనసును శుద్ధ మనసుగా చేసుకుంటేనే శుద్ధ బుద్ధి అవుతుంది. మరి ఆ శుద్ధ బుద్ధిగా మారాలి అంటే మీరు ఒక శ్వాసకి ఒక శ్వాసకి మధ్యలో ఉన్న కాళీని పెంచుకోవాలి. పెంచుకోవాలి అంటే మీరు ఎంతసేపు శ్వాసను గమనిస్తారో, మీ మనసు అంత సేపు నిశ్చల స్థితిలో ఉంటుంది అని ప్రతి ఒక్కరికి తెలియాలి. శ్వాసను గమనించడం అంటే ఊరికే కాదు.

మనసును కంట్రోల్ చేసే శక్తి శ్వాసకి మాత్రమే ఉంది. అందుకే గురువులు మీకు “శ్వాస మీద ధ్యాస” పెట్టమని చెప్పారు. మరి ఎందుకు రాఘవరావు గారు ఇంత తపన పడి మ్యూజిక్ వద్దు, గైడింగ్ వద్దు అని గట్టిగా చెప్తున్నారు అంటే మీరు గంటలు గంటలు కూర్చుని శ్వాస మీద ధ్యాస మానేసి, మ్యూజిక్ మీద, గైడింగ్ మీద దృష్టి పెట్టి కాలాన్ని వృథా చేస్తున్నారు. అన్నింటికంటే కాలమే విలువైనది. ఆ విలువైన కాలాన్ని మీరు నిర్వినియోగం చేస్తున్నారు, అది కూడా ధ్యానం పేరు చెప్పి చేస్తున్నారు.

మరి ఒక యోగికి అవతలవాడు శత్రువైనా సరే నష్టపోతున్నాడంటే ఆగలేడు. యోగికి శత్రువులు, మిత్రులు ఉండరు. అందరూ ఆత్మలుగానే కనిపిస్తారు. అవతల వాడు నష్టపోతున్నప్పుడు యోగికి ఆవేదన కలుగుతుంది. ఆ ఆవేదన ఆక్రోశంగా మారుతుంది. ఆ ఆక్రోశమే కోపంగా బయటపడుతుంది. మరి గురువుగారు “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఎందుకు చెప్పారు అంటే వాటిని వదిలి గైడింగ్లు, మ్యూజిక్లు పెట్టుకొని మనసును చంచలావస్థలోనే

ఉంచుతున్నారు.

కానీ మీరు చేయాల్సింది ఏమిటంటే మీ మనసును నిశ్చలావస్థకు, నిర్మలావస్థకు తీసుకెళ్ళే సాధన చేయాలి. ఆ ప్రాక్టీస్‌ని మీరు పోగొడుతున్నారు. ఎందుకంటే మీరు శ్వాసను గమనించినప్పుడు, "లోపలికి వెళ్లే ఆ శ్వాస ఆత్మ చైతన్య శక్తితో కలసి ప్రాణశక్తిగా మారి మీ శరీరానికి శక్తిని ఇస్తుంది. ఎన్నో క్రియలను జరిపిస్తుంది". ఇవి పంచ కోశాల గురించి తెలుసుకున్న వారికి చాలా చక్కగా అర్థమవుతాయి.

మరి సూత పురాణం, రామగీత, స్కంద పురాణం వంటి గ్రంథాలు చదివితే, శివుడు రాముడికి చెప్పిన బోధలో పంచ కోశాల గురించి చాలా స్పష్టంగా వివరించారు. అంటే మీ జీవితంలో అతి ముఖ్యమైన విషయాలన్నీ మీరు నేర్చుకుంటూ వెళ్తున్నారు. శంకరాచార్యులు కలియుగంలో ఇచ్చిన "ఆత్మ బోధ" గ్రంథంలో మీరు నేర్చుకోవాల్సిన ప్రతి మెట్టు చాలా అద్భుతంగా వివరించారు. ఇవి తెలియకపోతే మీరు ధ్యానం చేస్తారు, లాభాలు ఆశిస్తారు, లాభాలు రాకపోతే ధ్యానం వదిలేస్తారు ఇదే జరుగుతోంది. కానీ ఇవన్నీ తెలుసుకుంటూ ధ్యానం చేస్తే, ఆ స్థితి పొందడానికి ముందు మీరు తీసుకునే శ్వాసను విశ్వ శక్తిగా మార్చుకోవాలి.

అంటే మీరు ఎంత ఏకాగ్రతతో ఉండాలి? ఆ శక్తే మీ అంతరేంద్రియాలకు శక్తిని ఇస్తుంది అని ఎంతమంది గ్రహిస్తున్నారు? "మహాత్ములు అన్నీ త్యాగం చేసి ధ్యానం మాత్రమే అన్నారు అంటే అనంతమైన శక్తులన్నీ మానవ దేహంలోనే ఉన్నాయి. ఆ శక్తులను వెలికి తీయడానికి ధ్యానం తప్ప ఇంకేదీ మార్గం కాదు. ఆ చైతన్యంతో కూడిన విశ్వమయ ప్రాణశక్తే మీలో దాగి ఉన్న శక్తులను వెలికి తీయగలదు".

అందుకే యోగులు ధ్యానం, ధ్యానం అని చెప్పారు. "వారు శబ్దం నుంచి నిశ్శబ్దంలోకి వెళ్ళారు. కానీ నిశ్శబ్దం నుంచి శబ్దంలోకి తీసుకువచ్చి

ధ్యానం చేయకుండా అడ్డుకుంటున్నారు" ఇది చాలా దురదృష్టకరం. ఇలా మీరు పంచ కోశాల స్థితులు, పనులు తెలుసుకున్నప్పుడు ఆత్మకు ఇవి ఉన్నాయా? లేదా? అన్నది స్పష్టమవుతుంది. షడ్ వికారాలు అన్నవి ఆత్మకు కావు, అవి పంచ కోశాలకు మాత్రమే చెందుతాయి. అందుకే ఈ కోశాలు ఆత్మ కాదు, ఈ లక్షణాలు ఉన్నది ఆత్మ కాదు. ఆత్మ వల్ల శక్తి పొంది ఇవి పని చేస్తున్నాయి కానీ ఇవే ఆత్మ కాదు అని మీరు గాఢంగా అర్థం చేసుకోవాలి. అది అర్థమైన తర్వాత మీరు "శరీరం నేను", "మనసు నేను", "బుద్ధి నేను", "ప్రాణం ఆత్మ" అనే మాటలు మాట్లాడరు.

ఇవి తెలియకపోతే వినడానికి బాగానే అనిపిస్తుంది. గురువుగారు చెప్పారు కాబట్టి నమ్మాలని అనిపిస్తుంది. కానీ సహజంగా ఆ నమ్మకం మీలో నుంచే రావాలి. "శరీరం నేను కాదు", "మనసు నేను కాదు", "బుద్ధి నేను కాదు" అన్నిటికీ శక్తినిచ్చే చైతన్య స్వరూపమే నేను అనే అవగాహన రావాలి. మీరు ఎంతగా "ఆత్మనే నేను" అని అర్థం చేసుకుంటారో, అంతగా మీరు భగవంతుడికి దగ్గరవుతారు.

మీకు ఆ నమ్మకం ఎంతగా పెరుగుతుందో, మీ కుండలినీ శక్తి అంతగా జాగృతమై ఒక్కొక్క చక్రాన్ని దాటి సహస్రార స్థితికి చేరుకుంటుంది. ఇది అంతా మీ భావం పైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. అజ్ఞానం ఉంటే కుండలినీ శక్తి కదలదు. జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ ఆ శక్తి మీ చక్రాలన్నిటిని దాటి సహస్రార స్థితికి చేరుకుంటుంది.

ధ్యానం కూడా కోరికలతో చేసే ధ్యానం అయితే శక్తి పైకి రాదు. "పరమాత్మను చేరుకోవాలి, తెలుసుకోవాలి, ఆ అనుభూతి పొందాలి అనే కోరికే మీ కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా వెళ్ళడానికి కారణం అవుతుంది" అందుకే ఎవరూ కోరికలు పెట్టుకోవద్దు. మీరు ఎవరో తెలుసుకోవాలి, మీరు పరమాత్మ స్వరూపులని అనుభూతి పొందిన రోజునే మీరు పూర్ణంగా ఎదిగినట్లు

అవుతుంది.

ఇవి అన్నీ జ్ఞానం పెరిగితేనే వస్తాయి. జ్ఞానం పెరిగితేనే కర్మలు దగ్ధం అవుతాయి. ఇవి అన్నీ మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, అది తెలుసుకున్నది సత్యం అని మీరు నమ్మినప్పుడు, అదే విషయాన్ని అందరికీ మీరు బోధించ గలగాలి. అంటే సవ్యమైన మార్గంలో శిష్యుని తీసుకెళ్లగలిగితే అంతకంటే అదృష్టం మరొకటి లేదు.

అపసవ్యమైన మార్గంలో మీరు ఎప్పుడూ కూడా ఏదో ఆశలు పెట్టుకుని ఇది వస్తుంది, అది వస్తుంది అని ఆశలు పెట్టుకోవడం అది సరైన మార్గం కాదు. ఆలస్యం అయినా సత్యం తెలియాలి. కొంచెం ఆలస్యం కావచ్చు, సత్యం తెలుసుకోవడం కష్టం కాబట్టి ఆలస్యం అవుతుంది. కానీ మీరు శాశ్వతమైన దాన్ని పొందగలగాలి. మరి ఆ శాశ్వతమైన దాన్ని పొందడానికి కావలసిన మార్గాలే ఇవన్నీ.

మీరు ఆత్మలని తెలుసుకున్నారు. ఆత్మానుభూతి పొందాలి అంటే మీరు చేస్తున్న పనులు, మీకు ఉన్న అడ్డంకులు మీకు మీరే తొలగించుకుంటూ ముందుకు వెళ్లాలి. ఆ ప్రయాణం నిశ్చింతగా కొనసాగుతుంది. మొదట్లో కష్టం అవుతుంది, కానీ మీరు ఇదే అలవాటు చేసుకుంటే, ఈ అలవాటే శాశ్వత ఆనంద స్థితిలో చేరడానికి సరైన మార్గం అని మీరు అర్థం చేసుకుని ఆచరిస్తే, నిజంగా సరైన మార్గంలోనే మీరు ఉంటారు. సత్యాన్ని దర్శించడం జరుగుతుంది, సత్య దర్శనం మీకు కలుగుతుంది.

ఈ మార్గంలో ఉన్నప్పుడే ఇంత ఆనందం ఉంటే, ఆ స్థితిని చేరుకున్నప్పుడు ఇంకెంత ఆనందంగా ఉంటారు! మీరు కళ్ళు తెరిచినా కూడా ఆనందమయ స్థితిలోనే ఉంటారు.

దుఃఖం నుండి బయట పడాలంటే?

జ్ఞానం ఎందుకు? అంటే కర్మలు దగ్ధం చేసుకోవడానికి. అందుకే గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు "జ్ఞానాగ్ని దగ్ధ కర్మాణం" అని చెప్పారు.

అందుచేత సాధన ఒక్కటే చేస్తే సరిపోదు, మీరు జ్ఞానం కూడా పెంచుకుంటూ ఉండాలి. జ్ఞానం పెరిగినప్పుడు మీరు చాలా దుఃఖాల నుంచి విముక్తి పొందగలుగుతారు. భూమి మీద మనిషి దుఃఖపడుతున్నాడు అంటే అది జ్ఞానం లేకపోవడం వల్లే. జ్ఞానం ఉంటే ఎవరికీ దుఃఖం ఉండదు, దుఃఖం రావడానికి కారణాలు మీరు తెలుసుకుంటే ఆ దుఃఖాన్ని పూర్తిగా తొలగించుకోవచ్చు. దుఃఖం ఎన్నో రకాలుగా ఉంటుంది, అది మీ గుణాలను బట్టి ఉంటుంది, ఏ గుణాలతో మీరు ఉంటారో ఆ గుణాలకు తగ్గట్టే దుఃఖం మీకు ఉంటుంది. ఇంకా లోతుగా చూస్తే ఎప్పుడైతే ఆత్మ పరమాత్మ నుంచి విడిపోయి భూమిమీదకు వచ్చిందో, జన్మలు తీసుకోవడం ప్రారంభించిందో అప్పటి నుంచి దుఃఖం ప్రారంభమౌతుంది.

పరమాత్మ నుంచి దూరమై భూమి మీదకు వచ్చి రకరకాల జన్మలు తీసుకుంటూ, ప్రతి జన్మకు తగిన దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తుంది. ఆ దుఃఖం ఎప్పుడు పోతుంది అంటే మళ్ళీ ఆ పరమాత్మ వద్దకు చేరినప్పుడు మాత్రమే పూర్తిగా తొలగిపోతుంది. అందుకే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు మీకు దుఃఖం ఎందుకు కలుగుతుందో కూడా తెలియదు. ధ్యానంలోకి రాకముందు మీ దుఃఖానికి కారణం బయట వారు అని అనుకునేవారు. "మా అత్త వల్ల బాధ, నా భర్త వల్ల బాధ, నా పిల్లల వల్ల బాధ, మా చుట్టాల వల్ల బాధ" అని మీరు అనుకుంటూ ఉంటారు. కానీ నిజానికి ఎవరి వల్ల కూడా బాధ లేదు మీ వల్లనే మీకు బాధ. మీరు అజ్ఞానంతో తీసుకునే తప్పుడు నిర్ణయాల వల్లే మీకు బాధ వస్తుంది. ఆ తప్పుడు నిర్ణయాలు ఎప్పుడు పోతాయి అంటే మీరు ధ్యానం చేస్తూ జ్ఞానం పెంచుకున్నప్పుడు మాత్రమే.

జ్ఞానం పెరుగుతున్నప్పుడు అంతకుముందు మీరు ఎంత అజ్ఞానంతో జీవించారో మీకే అర్థమవుతుంది. జ్ఞానం పెరగకపోతే నేను చేసిందే కరెక్ట్, నేను చెప్పిందే కరెక్ట్, నేనే కరెక్ట్ అనే భావంతో ఉండేవారు. కానీ జ్ఞానం పెరిగేకొద్దీ మీరు ఇతరులలో తప్పులు వెతకడం మానేస్తారు. మీలో ఉన్న తప్పులను సరిచేసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఎదుటి వారిలో తప్పులు కనిపిస్తున్నాయి అంటే మీలో ఇంకా తప్పులు ఉన్నాయని అర్థం. అందుకే మీకు వారిలో తప్పులే కనిపిస్తాయి. ప్రతి మనిషిలో మంచి ఉంటుంది, చెడు ఉంటుంది. అందుకే బుద్ధుడు వారి చెడు మీకు అవసరం లేదు, వారి మంచి చూసి మీరు నేర్చుకోగలిగితే నేర్చుకోండి అని చెప్పాడు.

ఎవరికి వాడే శత్రువు, ఎవరికీ వాడే మిత్రుడు మీరు ఎదుటి వాడిలో మంచిని చూసి నేర్చుకుంటే మీకు మీరే మిత్రులవుతారు, ఎదుటి వాడు ఇలా ఉన్నాడు అలా ఉన్నాడు అని ఎప్పుడూ అనుకుంటూ మీ సమయం వృధా చేస్తే మీరు నేర్చుకునేది ఏదీ ఉండదు. సృష్టిలో చెడు, మంచి రెండూ ఉంటాయి, మీకు నచ్చింది ఉంటుంది, మీకు నచ్చనిది కూడా ఉంటుంది. మీకు నచ్చలేదని అక్కడ మార్పు రాదు, మీకు నచ్చిందని అది శాశ్వతంగా ఉండదు. అందుకే దుఃఖం బయట నుంచి మీకు ఎప్పుడూ రావడం లేదు మీ నుంచి మీకే దుఃఖం వస్తుంది. ఇది గుణాలను బట్టి ఉంటుంది.

1) తమోగుణం :

మీకు తమోగుణం, రజోగుణం, సాత్విక గుణం గురించి తెలుసు. తమోగుణంలో ఉన్నప్పుడు మీకు దేహ పరమైన ఆలోచనలే ఉంటాయి. నాకు ఆరోగ్యం కావాలి, నాకు పిల్లలు కావాలి, నాకు ఇది కావాలి, అది కావాలి ఇవన్నీ దేహ సంబంధమైన ఆలోచనలే. పిల్లలు పుట్టిన తర్వాత వారి బాగోగులపై మీ దృష్టి ఉంటుంది. మీరు ఆలోచిస్తే మీ దృష్టి మొత్తం కోరికలపైనే ఉంటుంది. నా పిల్లలు బాగుండాలి, నా భర్త బాగుండాలి అనే కోరికలు తప్పించి అందరూ

బాగుండాలి అని మీరు ఒక్క క్షణం కూడా ఆలోచించరు.

ఇక్కడ మీరు చాలా అజ్ఞానంతో ఉంటారు మీరు పూజలు చేస్తూ ఆ పూజలే సరైన మార్గం అని అనుకుంటారు. ఎవరు పూజ చేయకపోయినా మీరు వారిని విమర్శిస్తారు, "వీడికి పూజ లేదు పురస్కారం లేదు" అని అనుకుంటూ మీరే కరెక్ట్ అని భావిస్తారు, కానీ నిజానికి జ్ఞాన మార్గానికి వచ్చిన తర్వాత పూజ కూడా సరైన మార్గం కాదు అన్నది తెలుస్తుంది.

మీరు ఎన్ని తప్పులు చేస్తున్నారో ఎప్పుడైనా ఆలోచించారా? దేహ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మీరు అందరినీ విమర్శిస్తూనే ఉంటారు. కానీ మీరు చేస్తున్న తప్పులను మీరు గమనించరు. పూర్వం పెద్దవాళ్ళు చెప్పేవారు "ఒక వేలిని ఎదుటి వాడి వైపు చూపిస్తే మీ వైపు మూడు వేళ్లు తిరిగి ఉంటాయి అని".

కానీ మీరు విచారణ చేయరు, మీకు మీరే కరెక్ట్ అని అనుకుంటారు. మీరు ఎదుటి వాడిని విమర్శిస్తూ మీరు మాత్రం తప్పుల మీద తప్పులు చేస్తూనే ఉంటారు. కాని ఎన్ని తప్పులు చేస్తే అంత దుఃఖం అనుభవించాల్సి ఉంటుంది. మీరు గమనించండి ఒకరి గురించి తక్కువగా మాట్లాడుతూ "వీడికి ఏమి తెలుసు" అని అంటారు, ఒక వేళ వాడు గొప్పవాడైనా అసూయతో అతని గతాన్ని కూడా తీసి విమర్శిస్తారు. అలా ఎందుకు విమర్శిస్తున్నారు అంటే జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల. వాడు ఏ అనుభవం కోసం భూమి పైకి వచ్చాడో మీరు ఒకసారి అయినా ఆలోచించారా? ఎందుకు ఆలోచించ లేకపోయారు అంటే మీకు జ్ఞానం లేదు.

జ్ఞానం లేకపోవడం వల్లే అజ్ఞానంతో అందరినీ విమర్శిస్తూ ఉంటారు. అజ్ఞానం ఎక్కువగా ఉంటే ప్రతి ఒక్కరినీ విమర్శిస్తారు. అందుకే పత్రి గారు "నో కామెంట్, నో జడ్జ్మెంట్" అని చెప్పారు. ఎవ్వరినీ విమర్శించ వద్దని చెప్పారు, ఎందుకు అంటే మీరు ఎదుటి వాడి తప్పులను చూస్తున్నారు అంటే మీలోనే ఆ తప్పులు ఉన్నాయని అర్థం.

మీ దుఃఖానికి ప్రధాన కారణం మీ అజ్ఞానమే, మీ తప్పుడు నిర్ణయాలు, తప్పుడు అభిప్రాయాలే. మీరు సరైన విధంగా ఆలోచిస్తే దుఃఖం ఉండదు. తమోగుణంలో ఉన్నప్పుడు మీరు ప్రక్కవాడిని పొగడాలని అనుకోరు, కారణం వాడు మీకు నచ్చడు, మీరు చేసినదే కరెక్ట్ అని అనుకుంటారు. తమోగుణంలో ఉన్నప్పుడు నేను నా వాళ్ళు, నా కడుపున పుట్టిన వాళ్ళు, నా బంధాలు అనే భావం బలంగా ఉంటుంది. అలా బంధాలలో ఎంతగా ఇరుక్కుపోతున్నారో గమనించండి. ఎన్ని క్లాసులు విన్నా కూడా మీరు బంధాలను పూర్తిగా వదల లేకపోతున్నారు.

క్లాసుల్లో చెప్పే మాటలు బాగుంటాయి, కానీ బంధాలు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే అసలు పరీక్ష, ఉదాహరణకు మీ కూతురు అమెరికాలో ఉంటే, ఆమె ఫోన్ చేసి డెలివరీ టైమ్ వచ్చింది రమ్మని చెబితే మీరు వెంటనే వెళ్ళడానికి సిద్ధమవుతారు. ఆ సమయంలో క్లాసులు, ధ్యానం అన్నీ ప్రక్కన పడిపోతాయి. అప్పుడు మీరు ఇంకా దేహ స్థితిలోనే ఉన్నారు అని అర్థమవుతుంది.

శరీరానికి సంబంధించిన వారికే మీరు విలువ ఇస్తున్నారు. ప్రక్కవాడు సాయానికి రమ్మంటే మీకు సమయం ఉండదు. కానీ మీ పిల్లలు పిలిస్తే మీకు సమయం ఉంటుంది. అంటే మీరు పూర్తిగా ఆచరించటంలేదు.

మీరు మీ పిల్లలను ఎంత ప్రేమగా చూస్తారో అదే ప్రేమను ప్రక్క వాళ్ళపై కూడా చూపగలిగితే మీరు అందరినీ ఆత్మగా చూసినట్టే. మీ పిల్లలను ప్రేమించ వద్దని కాదు కానీ అదే స్థాయి ప్రేమను ఇతరులపై కూడా చూపగలగాలి. మీ పిల్లలు మిమ్మల్ని ఎంత తిట్టినా మీరు భరిస్తారు కానీ ప్రక్కవాడు ఒక మాట అన్నా మీరు భరించలేరు.ఇది మీలో ఉన్న లోపాన్ని చూపిస్తుంది. మీరు విచారణ చేసుకుంటే ఇంకా బంధాలలో ఉన్నారని అర్థమవుతుంది. మీ దృష్టి భగవంతుడి వైపు ఉంటే ఆ బంధాలు నెమ్మదిగా తగ్గిపోతాయి.

మనుషుల్లో ఎక్కువగా వచ్చే దుఃఖం బంధాల వల్లే వస్తుంది, మరో కారణం అజ్ఞానం. ఏ పని చేయాలి, ఏ పని చేయకూడదు అన్నది తెలియక మీరు అజ్ఞానంతో తప్పుడు పనులు చేస్తారు. దాని వల్ల దుఃఖం వస్తుంది బంధాల వల్ల దుఃఖం తప్పదు అది తప్పించుకోలేనిది, మాయలో పడేసేది. కానీ బయటపడడం ఎలా అన్నది నేర్చుకోవాలి.

2) రజోగుణం:

రజోగుణంలో ఉన్నప్పుడు అహంకారం, అత్యాశ ఉంటాయి, అందరికంటే నేను గొప్పవాడిగా ఉండాలి అనే కోరిక ఉంటుంది. వాళ్ళు నన్ను పొగడాలి, నేను గొప్పవాడిని కావాలి అనే ఆశలు పెరుగుతాయి.

మీ దృష్టి పరమాత్మను తెలుసుకోవాలి అనే దానిపై ఉంటే ఈ కోరికలు ఉండవు, మీరు మీ పని చేసుకుంటూ ముందుకు వెళ్లి పోతారు. కానీ మధ్యలో ఈ కోరికలు వస్తే మీలో ఇంకా రజోగుణం ఉన్నట్టే. ఎవరైనా మిమ్మల్ని పొగడకపోతే మీకు దుఃఖం వస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు వాళ్ళ నుంచి ఏదో ఆశించారు అది జరగకపోతే దుఃఖం వస్తుంది. దాని తరువాత వచ్చేది ఈర్ష్య. వాడు నన్ను చూడలేకపోతున్నాడు, అతనికి అసూయ ఉంది అని మీరు అనుకుంటారు. కానీ నిజానికి ఈర్ష్య ఉన్నవారే ఇతరులను విమర్శిస్తారు. మీరు ఎవరినైనా విమర్శిస్తున్నారంటే మీలో ఈర్ష్య ఉందని అర్థం. మీరు ఎందుకు మెచ్చుకోలేకపోతున్నారు అంటే మీలో ఈర్ష్య ఉంది. ఎవరి ఈర్ష్య వారినే నాశనం చేస్తుంది అందుకే మీరు ఎప్పుడైనా ఎదుటి వాడిని విమర్శిస్తున్నారని అనుకుంటే మీరు తగ్గుతారు, వాడు పెరుగుతాడు.

భగవంతుడి దృష్టిలో ఇద్దరూ ఆత్మలే అని తెలియదు. ఆయన సృష్టిని విమర్శించడానికి మీకు ఏమి అధికారం ఉంది. ఆయన సృష్టిని విమర్శించడానికి మీరు ఎవరు? ఇప్పుడు గులాబీ బాగోలేదు, మల్లె పువ్వు బాగుంది అని మీరు అనుకుంటే దానికి మీకు సంబంధం ఏమిటి? గులాబీని సృష్టించింది

భగవంతుడే, మల్లెను సృష్టించింది కూడా భగవంతుడే. సృష్టిని చూసి మీరు సాక్షిగా గమనించి ఆనందించాలి. ఎంత అద్భుతంగా ఉందో చూడాలి కానీ ఇది బాగోలేదు, అది బాగోలేదు అని మీరు విమర్శిస్తే మీరు ఏమన్నా సృష్టించారా? అది అంతా భగవంతుడి సృష్టే.

అలాగే ఆత్మలను కూడా ఆయన వివిధ గుణాలతో సృష్టించాడు, ప్రతి ఒక్కరూ ఒక పాఠం నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. విమర్శించకుండా ఉండడానికి ఎంత కష్టం అనేది మీరు ఒకసారి ఆలోచించండి, విమర్శించడం చాలా సులభం కానీ విమర్శించకుండా మనసును నియంత్రించడం చాలా కష్టం. మీ లోపల ఈర్ష్య ఉన్నప్పుడు దాన్ని బయటకు చెప్పకుండా సహనంతో మౌనంగా ఉండడం ఎంత కష్టం అనేది మీరు గమనించుకోండి. విమర్శించడం కష్టం కాదు, విమర్శించకుండా ఉండడమే కష్టం.

అందుకే గురువులు విమర్శించొద్దు అని చెబుతారు. మీలో సహనం పెంచడానికి మిమ్మల్ని విమర్శించొద్దని చెప్పినప్పుడు మీరు మీలో ఆ భావాన్ని ఆపుకోవాలి, అదే నిజమైన సాధన. అహంకారం ఉన్నప్పుడు మీరు వెంటనే మాట్లాడేస్తారు, అహంకారం లేకపోతే మీరు సహనంతో భరిస్తారు. మీ సాధన ఎంత ఉందో మీ సహనంతోనే తెలుస్తుంది. మీరు ఎంత ఎక్కువగా విమర్శిస్తే ఆ కర్మలన్నీ మీకే వస్తాయి. ఎదుటి వాడు నిజంగా తప్పు చేశాడా? లేదా? అన్నది కూడా తెలియకుండా మీరు మాట్లాడుతారు. వాడు ఎందుకు అలా చేశాడో! అతని ఉద్దేశం ఏమిటో! కూడా మీకు తెలియదు.

అలాంటి పరిస్థితిలో మీరు మాట్లాడితే ఫలితం మీకే వస్తుంది. మీరు వాడు వెధవ అని అన్నప్పుడు వాడు అలా కాకపోతే ఆ మాటల ఫలితం మీరు అనుభవించాలి. అందుకే సాక్షిగా ఉండండి అని చెప్పారు. ఆత్మ ఎలా సాక్షిగా ఉంటుందో అలాగే మీరు కూడా ఉండాలి. అన్నిటినీ చూడాలి కానీ ఏదీ మీకు అంటుకోనివ్వకూడదు.

మీరు ప్రపంచాన్ని చూడండి కానీ వెంటనే జడ్జ్ చేయకండి. ఇది బాగోలేదు అని అనుకునే ముందు మీరు ప్రశ్నించుకోండి. మీరు పూర్తిగా బాగున్నారా అంటే? మీ లోపల కూడా లోపాలు ఉంటాయి. రంగు లోపమో, పొడుగుగానో, పొట్టిగానో, లావుగానో, సన్నగానో ఏదో ఒక లోపం ప్రతి ఒక్కరిలో ఉంటుంది, లోపం లేని వ్యక్తి ఎవరూ ఉండరు. ప్రతి ఒక్కరిలో మంచి, చెడు రెండూ ఉంటాయి మీ గురించి మీరు ఆలోచించుకుంటే మీరు ఇతరులను విమర్శించరు. మీరు ఎదుటి వాడిని విమర్శిస్తే ఇతరులు మిమ్మల్ని విమర్శిస్తారు.

కోరికలు పెరిగినప్పుడు కూడా దుఃఖం పెరుగుతుంది. "అందరూ నన్నే పొగడాలి" అనే కోరిక ఉన్నపుడు ఎవరు పొగడకపోతే మీకు దుఃఖం వస్తుంది. "నేను మంచి పని చేశాను, ఎవరూ గుర్తించలేదు" అని మీరు బాధపడతారు. కానీ మీరు ఎలాంటి కోరికలు పెట్టుకోకపోతే, దుఃఖం ఉండదు. అలాగే మీరు ఏదైనా ఊహించుకుంటే, అది జరగకపోతే, మీరు అవమానంగా ఫీలవుతారు, దుఃఖపడతారు.

అందుకే ఆదిశంకరాచార్యులవారు కోరిక అంటే దుఃఖం అని చెప్పారు, అంటే "కోరికే దుఃఖానికి మూలం". మీరు ఏ చిన్న కోరిక పెట్టుకున్నా, దాని వెనుక దుఃఖం కూడా వస్తుంది. అందుకే ఏది జరిగినా, మీరు సాక్షిగా గమనించండి. అప్పుడు మీకు దుఃఖం ఉండదు. మీరు తటస్థంగా ఉండగలిగితే, మీ మనసు యొక్క ఆధిపత్యం తగ్గిపోతుంది.

మీ సాధనలన్నీ మనసు యొక్క పెత్తనం తగ్గించడం, ఆత్మ యొక్క ప్రభావం పెంచడం కోసమే. మనసే అన్ని గందరగోళాలకు కారణం. సాధకుడు మనసును నియంత్రించాలి, మనసులో చెత్త ఆలోచనలు లేకుండా ఉండాలి. అలా మీరు మీ మనసుకు శిక్షణ ఇవ్వాలి.

3) సాత్విక గుణం:

సాత్విక గుణంలో ఉన్నప్పుడు, భగవంతుడిని నమ్ముతారు. భక్తి

గొప్పది అని అనుకుంటారు కానీ భక్తి మాత్రమే సరిపోదు భక్తి నుంచి జ్ఞానం రావాలి. మీకు భగవంతుడిపై తీవ్రమైన భక్తి ఉంటే, మీరు సాధనలో ఉన్నప్పుడు దుఃఖం ఉండదు. భక్తి ఉన్నప్పుడు, మీరు ఏమి నేర్చుకోరు.

ఎందుకంటే మీ జీవితంలో కష్టం వస్తే, దేవుడిని ప్రశ్నిస్తారు "నేను నిన్ను నమ్మాను, నాకు ఇన్ని కష్టాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి?" "ఇన్ని పూజలు చేశాను, ఇన్ని అభిషేకాలు చేశాను, అయినా నా దుఃఖం ఎందుకు పోలేదు?" అని అనుకుంటారు. భక్తి పెరిగినా కష్టాలు పోకపోతే, సాత్విక గుణంలో దుఃఖం ఉంటుంది. "నేను పూజ చేశాను, అయినా నా భర్త నన్ను ఎందుకు తిడుతున్నాడు?" అని మీరు అనుకుంటారు.

కానీ నిజానికి జ్ఞానం లేకపోవడం వల్లే ఈ ప్రశ్నలు వస్తాయి. భక్తి పెరిగినంత మాత్రాన కష్టాలు పోవు. చాలా సార్లు అవి ఇంకా పెరుగుతాయి కూడా. అది అర్థం కాకపోతే, మీరు భక్తిని ఇంకా పెంచుకుంటూ ఉంటారు. "దేవుడిని నేను ఇష్టపడుతున్నాను" అని అనుకోవడం వరకు బాగానే ఉంది. కానీ దేవుడిని ఇష్టపడితే మీ జీవితంలో కష్టాలన్నీ పోవాలని ఎక్కడ వుంది? అయినా మీరు ఇలా అనుకుంటారు "దేవుణ్ణి నమ్మాను", "రాముణ్ణి నమ్మాను", "కృష్ణుణ్ణి నమ్మాను", అయినా నాకు కష్టాలు ఎందుకు వస్తున్నాయి?" అని దేవుడినే ప్రశ్నిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఈ దేవుడికి శక్తి లేదేమో అని కూడా అనుకుంటారు.

అప్పుడు మీరు మరో దేవుణ్ణి ఆశ్రయిస్తారు "బాబాను నమ్మితే కష్టాలు పోతాయి" అని. చివరికి ప్రతి దేవుణ్ణి మారుస్తూ, చివరికి "బాబా" అని భావిస్తారు. అక్కడ కూడా కష్టాలు పోకపోతే, మీరు ధ్యానం వైపు తిరుగుతారు. చాలామంది ఇలా చెబుతారు బాబా ముందు కూర్చుని సరైన గురువు కావాలని కోరుకున్నాను, అప్పుడు పత్రి గారు దొరికారు బాబా అనుగ్రహంతో" అని చాలా చెబుతూ ఉంటారు. ఇలా చివరకు మీరు గురువు వద్దకు వస్తారు.

అలాంటి వారికి ఎంత తీవ్రమైన భక్తి ఉన్నా, దుఃఖం పోదు.

4) శుద్ధ సాత్వికం:

సాత్విక గుణం నుంచి శుద్ధ సాత్విక స్థితిలోకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే నిజమైన అవగాహన వస్తుంది. ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత మీరు గ్రహిస్తారు మీ దుఃఖానికి కారణం మీ కర్మలే. ధ్యాన మార్గంలోకి రాకముందు, మీ దుఃఖానికి అసలు కారణం ఏమిటో మీకు తెలియదు, నా జీవితంలో ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? అని అను కుంటారు. కానీ జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత మీరు అర్థం చేసుకుంటారు, మీరు మీ జీవితాన్ని మీరే ఎన్నుకుని వచ్చారు అని.

మీరు ఎదుర్కొంటున్న పరిస్థితులు ఇతరుల వల్ల కాదు, మీరు ఎన్నుకున్నవే. ఈ విషయం అర్థమైన తర్వాత, దుఃఖం దుఃఖంలా అనిపించదు. ముందు దుఃఖంగా అనిపించిన విషయాలు కూడా, "నేను ఎన్నుకున్న కర్మలే" అని మీరు గ్రహిస్తారు. ఎన్ని పూజలు చేసినా కొన్నిసార్లు జీవితంలో నష్టాలు వస్తాయి. కొడుకు పోవచ్చు, భర్త పోవచ్చు, భార్య పోవచ్చు, ఏదో ఒకటి జరుగుతుంది. కానీ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత, మీరు గ్రహిస్తారు.

ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితానికి తానే సృష్టికర్త అని శుద్ధ సాత్వికంలో తెలుస్తుంది. కాని దుఃఖం ధ్యానం వల్ల మాత్రమేపోతుంది, భక్తి వల్ల పోదు, పుణ్య కర్మల వల్ల పోదు, ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే దుఃఖం తగ్గుతుంది అని తెలుస్తుంది. సాత్విక గుణంలో భక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది, శుద్ధ సాత్విక స్థితిలో ధ్యానం ప్రారంభ మవుతుంది.

అందుకే ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు ఎవరికీ దుఃఖం పోదు. జ్ఞానం లేకపోతే, మీరు ఎన్ని పూజలు చేసినా, గుళ్ళు తిరిగినా, కారణం మీకు అర్థం కాదు.

అందుకే మీరు ఒక గుడి నుంచి ఇంకో గుడికి వెళ్తారు, ఒక దేవుడి

నుంచి ఇంకో దేవుడికి మారుతారు. ఇక్కడ ఫలితం రాకపోతే, అక్కడికి వెళ్తారు. ఇంకా దూరంగా, ఇంకా పవిత్రమైన ప్రదేశాలకు వెళ్తారు. "ముక్తి" కోసం మీరు ఎన్నో యాత్రలు చేస్తారు.

కానీ నిజం ఏమిటంటే యాత్రలు చేస్తే ముక్తి రాదు. ధ్యానంలో కూర్చుంటేనే ముక్తి వస్తుంది. ఎంత డబ్బు ఖర్చు చేసినా, ఎంత పుణ్యం చేసినా ధ్యానం లేకపోతే ముక్తి రాదు. ఎవరు ఆత్మను అంటే భగవంతుడిని నిజంగా ప్రేమిస్తారో, వాళ్ళే ధ్యానం చేస్తారు.

అందుకే భగవంతుడు నాలుగు రకాల భక్తులు ఉన్నారని చెప్పడం జరిగింది. వారు ఆర్తుడు, అర్థార్థి, జిజ్ఞాసి, జ్ఞాని. వారిలో జ్ఞాని భగవంతుడికి అత్యంత ప్రియుడు, అటువంటి జ్ఞానం ధ్యానం ద్వారా వస్తుంది. చాలామంది బాధ్యతలు పూర్తయ్యాక ధ్యానం చేస్తాం అంటారు. కానీ రేపు ఏమవుతుందో మీ చేతిలో లేదు. ఇప్పుడే తెలుసుకున్నప్పుడు, ఇప్పుడు ప్రారంభించాలి.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు, ప్రతి ఒక్కరూ దుఃఖంలోనే ఉంటారు. ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత, మీ దుఃఖానికి కారణం బయట కాదు, మీలో వెతుక్కుంటారు. అప్పుడు మీరు గ్రహిస్తారు, గత జన్మలలో చేసిన కర్మలను ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నాను అని తెలుసుకోవాలి.

ఈ అవగాహన వచ్చినప్పుడు, దుఃఖం తగ్గిపోతుంది. సాధనలో కూర్చుంటే, జ్ఞానం పొందే శక్తిని పొందుతారు. బుద్ధిని సరిగా ఉపయోగించడం ప్రారంభిస్తారు కాబట్టి మీ జ్ఞానం పెరుగుతుంది. శుద్ధ బుద్ధి ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే మీరు పరోపకారం చేస్తే, సేవా భావంతో ఉంటే, త్యాగం చేస్తే. "నేను బాగుపడాలి" అనుకోవడం స్వార్థం. "అందరూ బాగుండాలి" అనుకోవడం త్యాగం.

కానీ మాటల్లో కాదు ఆచరణలో చూపాలి. ఎవరైనా బాధలో ఉంటే, వారిని ఓదార్చడం మానవ ధర్మం. "నాకెందుకు?" అని అనుకోవడం సరైంది

కాదు. సాధన ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ తమ దుఃఖాన్ని తొలగించుకోవచ్చు.

ఎంత దుఃఖంలో ఉన్నా, దాన్ని దాటవచ్చు. శ్రీకృష్ణుల వారు “సముద్రమంత దుఃఖాన్ని జ్ఞానం అనే చిన్న పడవతో దాటవచ్చు” అన్నారు. అలాగే, మీ జీవితంలో ఎంత దుఃఖం ఉన్నా జ్ఞానం ఉంటే, మీరు దాన్ని దాటగలుగుతారు.

కానీ ఆ జ్ఞానం పొందడానికి మీరు గంటలు గంటలు ధ్యానం చేయాలి. సాధన చేస్తూ, మీరు ఆ జ్ఞానాన్ని సంపాదించాలి. పూర్వం మీరు అన్నిటి మీద శక్తిని ఖర్చు చేసి, ఆత్మ శక్తిని కోల్పోయారు. మీరు ఎక్కువ మాట్లాడారు, ఎక్కువ చూశారు, ఎక్కువ విన్నారు, ఇంద్రియాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించారు.

కానీ ఆత్మ శక్తిని పెంచే మార్గంలో మీరు లేరు. ఇప్పుడు ఆత్మ శక్తిని ఎలా పెంచుకోవాలో, మీకు తెలిసింది. సాధన ద్వారా మాత్రమే మీకు ఆత్మ శక్తి పెరుగుతుంది. ఈ విషయం మీరు గురువు దగ్గర నేర్చుకున్నారు. అందుకే పత్రి గారు ధ్యానంలో “కూర్చోండి, కూర్చోండి” అని చెబుతారు.

మీరు ధ్యానంలో కూర్చుంటే మీ శక్తి పెరుగుతుంది. అందుకే గురువులు ఎప్పుడూ “కూర్చోండి” అని చెబుతారు. మీరు కూర్చుని శక్తిని పెంచుకోవాలి, ఎందుకంటే అన్ని ఇంద్రియాలు మీలోనే ఉన్నాయి. శక్తి లేకపోతే అవి బయటకు రావు, ఆ శక్తిని పెంచుకుంటే అన్నీ బయటకు వస్తాయి, అప్పుడు జ్ఞానం మీలో పెరుగుతుంది.

మీరు ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత మీ దుఃఖం తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే మీ జీవితానికి మీరే సృష్టికర్త అని తెలుసుకుంటారు. మీ జీవితంలో ఒక రోగం వచ్చినా అది ఎవరి వల్ల కాదు, మీ కర్మ వల్లే. “నేను దేవుణ్ణి నమ్మాను, నాకు రోగం ఎందుకు వచ్చింది?” అని మీరు ప్రశ్నిస్తే దానికి సమాధానం జ్ఞానం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే దొరుకుతుంది.

మీ కర్మల వల్లే మీకు రోగాలు వస్తాయి, ఇది అర్థమైన తర్వాత మీ

దుఃఖం తగ్గిపోతుంది. ఈ విషయం అర్థమైన తర్వాత మీరు జాగ్రత్తగా జీవించడం ప్రారంభిస్తారు. "ఈ మాట వల్ల ఎదుటివాడు బాధపడతాడా?" "ఈ పని వల్ల ఎవరికైనా నష్టం జరుగుతుందా?" అని మీరు ఆలోచిస్తారు. ఇలా ఆలోచించడం వల్ల మీరు కొత్త తప్పులు చేయరు. ధ్యానం చేస్తూ, జ్ఞానం పెంచుకుంటూ ఉంటే మీ పాత కర్మలు దగ్ధం అవుతాయి. అందుకే మీరు ఎప్పుడు కూడా "నా జీవితంలో జరుగుతున్నది నా కర్మల ఫలితం" అని అనుకోవాలి కానీ ఇతరులను నిందించకూడదు.

మీకు కుటుంబం ఉంటుంది, బాధ్యతలు ఉంటాయి, ఉద్యోగం ఉంటుంది, వ్యాపారం ఉంటుంది. ఇవి ఉన్నాయని చెప్పి మీరు ధ్యానం మానకూడదు. మీరు ఎక్కడ ఉన్నా మీ ధ్యానం, మీ జ్ఞానం మీతో ఉండాలి. మీరు ఎక్కడికి వెళ్లినా జ్ఞానాన్ని మర్చిపోకూడదు. అప్పుడు మీరు ఆత్మపై దృష్టి పెట్టినట్టే. "పని ఉంది", "పెళ్లి ఉంది" అని చెప్పి ధ్యానం మానకూడదు. ఇతర పనులకు సమయం ఉన్నట్టే ధ్యానానికి కూడా సమయం కేటాయించుకోవాలి.

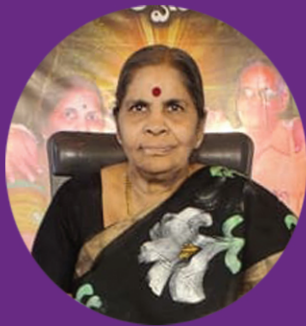
మీరు ఎక్కడ ఉన్నా భగవంతుడు మీ పనులను గమనిస్తున్నాడు అని భావించాలి. ఆయన మీ మాటలు కాదు, మీ పనులను గమనిస్తాడు. మీరు ఆయన గమనిస్తున్నాడని భావించి జీవిస్తే మీరు అహంకారంతో ప్రవర్తించరు.

మీకు కనిపిస్తున్నది అంతా సత్యం కాదు. ఈ ప్రపంచం ఒక ఆటలాంటిది. కనిపించని ఒక శక్తి ఈ ఆటను నడిపిస్తోంది, ఆ శక్తి సాక్షిగా చూస్తూ ఉంటుంది, మీరు ఏమి చేస్తున్నారు అన్నది గమనిస్తుంది.

మీరు గమనించకపోయినా ఆ శక్తి అన్నింటినీ గమనిస్తుందని తెలుసుకుని ధ్యానాన్ని, జ్ఞానాన్ని పెంచుకోండి.

తేటవర్తి 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/-



ధ్యానం చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మీ మనసు చంచలంగా వుండకుండా వుండాలంటే ఎప్పుడూ రెండు రకాల మౌనాలను అలవాటు చేసుకోవాలి.

1) బాహ్య మౌనం 2) అంతర్ మౌనం

ఈ రెండు మౌనాలు సాధకులు అలవాటు చేసుకోవాలి.

మీరు మాట్లాడే ప్రతి మాటకు కూడా ఆత్మ శక్తి ఖర్చవుతుంది. అందుకే మౌనం పాటించడం ద్వారా మీరు ఆత్మ శక్తిని ఆదా చేసుకోవచ్చు.

పత్రి గారు "మీ మాట మీకైనా ఉపయోగపడాలి, లేదా మీ ప్రక్క వారికైనా ఉపయోగపడాలి. ఉపయోగపడని ఒక్క మాట కూడా మీ నోట నుండి రాకూడదు" అని అంటారు.

మీరు ఎక్కువగా మౌనంగా ఉంటే, మీరు ఎలా ఉన్నారో మీరు తెలుసుకునే అవకాశం వస్తుంది. మీరు మీలోని లోపాలను విచారణ చేసుకోగలుగుతారు. మీరు పది మందిలో ఉన్నా కూడా మౌనంగా ఉండగలిగితే, మీరు ఆత్మతో ఉన్నట్టే. ఆత్మతో ఉండడం వల్ల, మీ శక్తి పెరుగుతుంది.

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