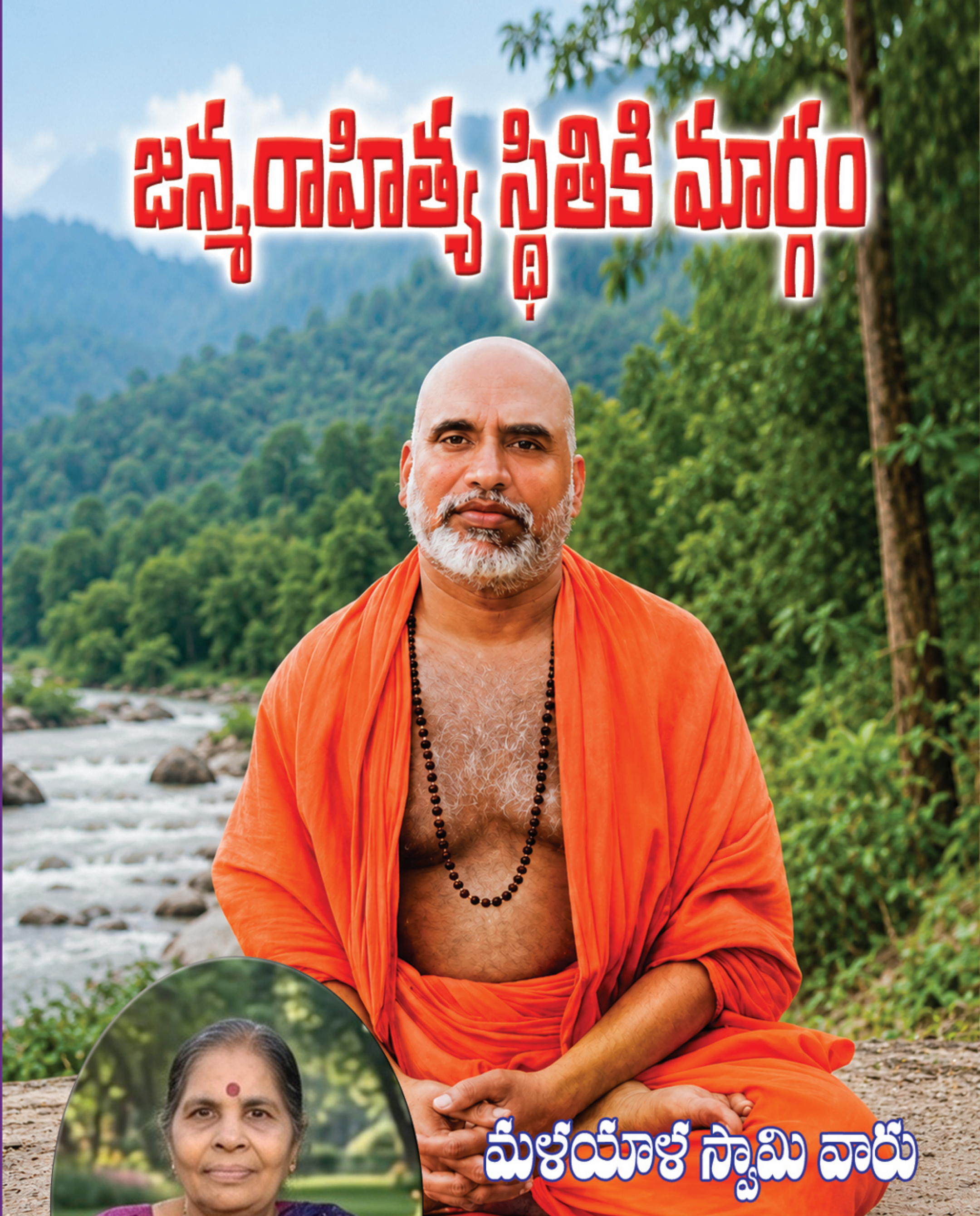


జన్మరాహిత్య స్థితికి మార్గం

మళయాళ స్వామి వారు

రచన:

బ్రహ్మవిద్యారిష్ఠ

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

జన్మరాహిత్య స్థితికి మార్గం

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

మొదటి ముద్రణ : ఆగస్టు, 2026

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. 60/-

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/-

జన్మ రాహిత్య స్థితికి మార్గం

ప్రతి ఒక్కరూ సాధన చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటారు. సాధన ఎందుకు చేస్తారు? అంటే ఆత్మ దర్శనం కోసం, జన్మ రాహిత్య స్థితిని పొందడం కోసం. ఆత్మ దర్శనం కలిగితేనే జన్మ రాహిత్య స్థితి సిద్ధిస్తుంది, ఈ విషయం ఇంచుమించుగా మీ అందరికీ తెలిసిందే.

అయితే ఈ సాధనపై నిజమైన ఆసక్తి మరియు శ్రద్ధ ఎప్పుడు కలుగుతాయి అంటే, మీరు తమోగుణం మరియు రజోగుణాన్ని అధిగమించి సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే. సాత్విక గుణం పెరిగిన కొద్దీ మీలో సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే తపన పెరుగుతుంది, సత్యంపై ఆసక్తి పెరగడం అంటే భగవంతుని పట్ల ఆసక్తి పెరగడమే.

మీరు ఈ భూమి పైకి ఎందుకు వచ్చారు, మానవ జన్మను ఎందుకు పొందారు అన్న విషయం సాధన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు మీకు తెలియదు. సాధనలోకి వచ్చిన తర్వాతే మానవ జన్మ అనేది భగవంతుని తెలుసుకోవడానికి, ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందడానికి లభించిన అమూల్యమైన అవకాశం అని అర్థమవుతుంది.

అయితే మానవ జన్మ లభించిన వెంటనే భగవంతుని గురించి ఆసక్తి కలగదు, ఎందుకంటే జీవుడు మొదట శరీర సంబంధమైన కోరికలను తీర్చుకోవడానికి కొన్ని జన్మలు, మనస్సుకు సంబంధించిన అనుభవాలను పొందడానికి మరికొన్ని జన్మలు గడుపుతాడు. ఈ రెండు దశలు పూర్తి అయిన తర్వాత క్రమంగా సాత్విక గుణం పెరుగుతుంది, సాత్విక గుణం పెరిగే కొద్దీ పుణ్య కార్యాల పట్ల ఆసక్తి కలుగుతుంది. అలా పుణ్య కార్యాలు చేస్తూ మెల్లగా భగవంతుని వైపు ప్రయాణం ప్రారంభమవుతుంది.

మొదట సాత్విక గుణంలో భగవంతుడికి ఏది ఇష్టమో, మీ ప్రవర్తన

కూడా అలానే ఉంటుంది. మీ ఆలోచనలు, మాటలు, ప్రవర్తన క్రమంగా సత్యం, ప్రేమ, కరుణ, సేవ వైపు మళ్ళుతాయి. గమనించుకోండి, సాత్విక గుణం వచ్చే వరకు ఎవరూ కూడా దానధర్మాలు చేయడం గానీ, సేవా మార్గంలో నడవడం గానీ చేయరు.

తమోగుణంలో ఉన్నప్పుడు “నా వారు” అనే పరిమిత భావన ఉంటుంది. రజోగుణంలో ఉన్నప్పుడు “నేను గొప్పవాడిగా ఉండాలి, నాకు నచ్చినట్టే జరగాలి” అనే స్వార్థం ఉంటుంది. అయితే సాత్విక గుణంలోకి వచ్చిన తర్వాత సత్యానికి దగ్గరవుతూ, మీ ప్రవర్తనలో మార్పు కనిపించడం ప్రారంభమవుతుంది. సేవ, దానం, పరులకు సహాయం చేయడం వంటి సత్కార్యాల పట్ల ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

అక్కడి నుంచి సాత్విక గుణం దాటి శుద్ధ సాత్విక స్థితిలోకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మీ జీవితంలోకి సద్గురువులు వస్తారు. వారు ‘సత్యం అంటే ఏమిటి? జీవితం యొక్క అసలు లక్ష్యం ఏమిటి?’ అనే విషయాలను స్పష్టంగా తెలియజేస్తారు.

అయితే ఇవన్నీ జరగడానికి మీ గత సంస్కారాలు, పూర్వ జన్మలలో చేసిన కర్మలు కూడా కారణమవుతాయి. మీరు గతంలో ఎలా జీవించారో దాని ఆధారంగానే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వస్తారు. ఇప్పుడు మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తారో, దానికి అనుగుణంగానే మీ సాధన, మీ జ్ఞానం మరింత అభివృద్ధి చెందుతాయి.

మీరు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత, “ఇంత సులభంగా చెప్పినా కొందరు ఎందుకు అర్థం చేసుకోవడం లేదు?” అనే సందేహం చాలా సార్లు కలుగుతుంది. కొన్నిసార్లు తెలియకుండానే ఇతరుల గురించి తప్పుడు అభిప్రాయాలు కూడా ఏర్పడతాయి. వారు మాయలో ఉన్నారు, వారికి ఇంకా భయాలు ఉన్నాయి, వారు ధ్యాన మార్గంలోకి రావడం లేదు అని మీరు

భావించవచ్చు.

కానీ మహాత్ములు మాత్రం అలాంటి తీర్పులు ఇవ్వరు. ప్రతి వ్యక్తి తన సంస్కారాలు, కర్మలను బట్టి ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతారు అని వారు తెలుసుకుంటారు. మీరు ఎలా జీవించాలి, ఎలా సాధన చేయాలి, ఎలా జీవిస్తే జన్మ రాహిత్య స్థితిని చేరుకోగలరో నిరంతరం బోధిస్తూ ఉంటారు.

కొంతమంది ధ్యానం గురించి విన్న వెంటనే ధ్యానం చేస్తే అన్ని వదిలేయాల్సి వస్తుందేమో, భార్యా పిల్లలను విడిచిపెట్టాల్సి వస్తుందేమో, వ్యాపారం, ఉద్యోగం, బాధ్యతలు అన్నీ వదలి వేయవలసి వస్తుందేమో అని భయపడుతుంటారు. మరికొందరు మళ్ళీ జన్మ లేకపోతే ఈ ప్రపంచంలోని అనుభవాలు, సుఖాలు, సంబంధాలు అన్నీ కోల్పోతామేమో అని భావిస్తారు.

కానీ ఎప్పుడైతే మీరు సాధనలోకి వస్తారో, ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి ప్రవేశిస్తారో, అప్పుడు ఇది భగవంతుడు మెచ్చే మార్గమని, భగవంతుడికి నచ్చే మార్గమని అర్థమవుతుంది. ఈ విషయాన్ని ముందుగా గ్రహిస్తే, ధ్యానానికి రాక ముందు కంటే కూడా మరింత అద్భుతంగా జీవితాన్ని జీవించగలుగుతారు.

ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి రాక ముందు ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో దుఃఖం ఉంటుంది. ఎందుకంటే జీవితం యొక్క అసలు ఉద్దేశ్యం మీరు ఎందుకు జీవిస్తున్నారు అనే విషయాలపై స్పష్టత ఉండదు. కానీ ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత క్రమంగా అజ్ఞానం తొలగి, అవగాహన పెరుగుతుంది. దాంతో దుఃఖం జీవితంలో శాశ్వతంగా నిలవదు అని తెలుసుకుంటారు.

ఈ జ్ఞానం గురువు బోధల ద్వారా రావచ్చు, మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు మరియు పరిస్థితుల ద్వారా రావచ్చు, లేదా ప్రకృతి ద్వారా రావచ్చు. ఏ రూపంలో వచ్చినా, ప్రతి అనుభవం ఒక పాఠంగా మారి మీ ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు దోహదపడుతుంది.

అయితే ఈ ఉన్నత స్థితిని ఎలా చేరుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

ముఖ్యంగా మలయాళ స్వామివారు జన్మ రాహిత్య స్థితిని చేరుకోవడానికి అనుసరించవలసిన 12 అమూల్యమైన సూత్రాలను బోధించారు. ఇప్పుడు ఆ సూత్రాలను పరిశీలిద్దాం.

1. త్యాగం లేని వారికి పుణ్యం కలగదు.
2. పుణ్యం లేని వారికి దైవభక్తి కలగదు.
3. భక్తి లేని వారికి వైరాగ్యం కలగదు.
4. వైరాగ్యం లేని వారికి ఇంద్రియ నిగ్రహం కలగదు.
5. ఇంద్రియ నిగ్రహం లేని వారికి గుణాలు నశించవు.
6. గుణాలు నశించని వారికి పరమాత్మ ధ్యానం కుదరదు.
7. పరమాత్మ ధ్యానం కుదరని వారికి బుద్ధి వికసించదు.
8. బుద్ధి వికసించని వారికి అహంకారం నశించదు.
9. అహంకారం నశించని వారికి ఆత్మానుభూతి కలగదు.
10. ఆత్మానుభూతి కలగని వారికి దుఃఖం పోదు.
11. దుఃఖం నశించని వారికి ఆనందం ప్రాప్తించదు.
12. ఆనందం కలగని వారికి జన్మ రాహిత్య స్థితి కలగదు.

మలయాళ స్వామివారు సాధకులకు ఈ పన్నెండు పాయింట్లను ఇచ్చి, వీటిని విచారణ చేసుకుంటూ తాము ఏ స్థితిలో ఉన్నామో తెలుసుకొని ముందుకు సాగాలని బోధించారు.

1) "త్యాగం లేని వారికి పుణ్యం కలగదు" :

పుణ్యం ఎలా వస్తుంది? వ్యాస భగవానుడు చెప్పినట్లు, **"పరోపకారాయ పుణ్యం, పాపాయ పర పీడనం".** అంటే ఇతరులకు ఉపకారం చేయడం పుణ్యం, ఇతరులను బాధపెట్టడం పాపం.

ఎవరైతే ఇతరులకు మేలు చేస్తూ, ఉపయోగపడే పనులు చేస్తూ, ఎవరికీ కష్టం, నష్టం కలిగించకుండా జీవిస్తారో, వారు క్రమంగా పుణ్యాన్ని

సంపాదిస్తారు. ఆ పుణ్యమే వారిని భగవంతుని వైపు నడిపిస్తుంది, అందుకే పాపాత్ములు భగవంతునికి దగ్గరకాలేరు, పుణ్యాత్ములు భగవంతునికి దగ్గర అవుతారు.

ఈ భూమిపై చాలామంది తమకు తెలియకపోయినా, **"సాటి జీవుల సేవే సర్వేశ్వరుని సేవ"** అనే భావంతో సేవ చేస్తుంటారు. అటువంటి సేవ, దానం, పరోపకారం ద్వారా పుణ్యం పెరుగుతుంది. ఆ పుణ్యమే భక్తికి, భక్తి వైరాగ్యానికి, వైరాగ్యం ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి దారితీస్తుంది.

అందుకే కొంతమంది అన్నదానాలు చేస్తారు, మరికొందరు ప్రజలకు ఉపయోగపడే పనులు చేస్తారు. పూర్వం రాజులు సత్రాలు కట్టించేవారు, ఈ రోజుల్లో పిరమిడ్లు నిర్మిస్తున్నారు, మరికొందరు గుడులు నిర్మిస్తారు.

అలాగే పూర్వం చాలామంది చెరువులు, నూతులు తవ్వించడం, సత్రాలు కట్టించడం, వేసవిలో చలివేంద్రాలు ఏర్పాటు చేయడం వంటి పనులు చేసేవారు. నిజమైన సేవాభావం ఉన్నవారు "దీనివల్ల నాకు ఎంత పుణ్యం వస్తుంది?" అని ఆలోచించరు. వారు నిష్కామంగా తమ కర్తవ్యాన్ని చేస్తారు.

అలాంటి వారు పుణ్య కర్మలు చేస్తున్నారు అంటే, కనీసం కొంత త్యాగ బుద్ధితో తమ ధనాన్ని, శ్రమను, శక్తిని సమాజానికి అర్పిస్తున్నారు. కాని ఎందుకు ఇవ్వాలి? నేనే అనుభవించొచ్చు కదా! అని అనుకునేవారు కూడా చాలామంది ఉంటారు. డబ్బు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ దానధర్మాలు చేయరు, భగవంతుని చేరుకునే అర్హత కలిగిన వారే తమ ధనాన్ని, శ్రమను, శక్తిని ఇతరుల కోసం వినియోగిస్తారు.

2) పుణ్యం లేని వారికి దైవభక్తి కలగదు :

ఆ పుణ్యమే క్రమంగా వారిని భగవంతుని వైపు నడిపిస్తుంది. అందుకే పుణ్యం లేకపోతే భగవంతునిపై భక్తి కలగదని చెబుతారు. ఈ రోజు మీరు భగవంతునిపై భక్తి కలిగి ఉన్నందు వల్లే ఈ సాధనా మార్గంలోకి రాగలిగారు.

విగ్రహం భగవంతుడు కాదు, ఆత్మే భగవంతుడు అని తెలుసుకోగలిగారు. అంటే మీ పుణ్యమే మిమ్మల్ని భగవంతునికి దగ్గర చేసింది. అందుకే భక్తి లేని వ్యక్తి నాస్తికత్వంలో ఉంటాడు. భక్తి ఉన్న వారు భగవంతునికి దగ్గరవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తారు. భక్తి అనేది భగవంతునిపై ఉన్న ప్రేమ, ఇష్టం, కృతజ్ఞత.

ఎందుకంటే కొంత ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల వచ్చిన తర్వాత, ఈ సృష్టిలోని జీవరాశాలన్నింటినీ భగవంతుడే సృష్టించాడని, వాటి కోసం ఈ విశ్వాన్ని ఏర్పాటు చేశాడని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు ఆయనపై సహజంగానే కృతజ్ఞతా భావం కలుగుతుంది. ఆ కృతజ్ఞతే భక్తిగా వ్యక్తమవుతుంది.

ఈ సృష్టి అంతా భగవంతుని సంకల్పమే అని సత్యాన్ని గ్రహించినప్పుడు, భగవంతుని పై భక్తి మరింత పెరుగుతుంది.

కాబట్టి మొదటి రెండు పాయింట్లు స్పష్టంగా అర్థమవుతాయి

1. త్యాగం ఉంటేనే పుణ్యం కలుగుతుంది.

2. పుణ్యం ఉంటేనే భక్తి కలుగుతుంది.

చాలామంది "ఏ జన్మలో ఏ పుణ్యం చేశామో, ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చాము" అంటారు. నిజానికి ఇది సత్యమే. ఎందుకంటే భగవంతుని పై తీవ్ర భక్తి ఉన్నప్పుడే, అది ఈ జన్మలో అయినా గత జన్మలో అయినా, ఆ భక్తి మిమ్మల్ని ఈ మార్గంలోకి తీసుకొస్తుంది. భక్తి లేకపోతే ఈ మార్గంలో నిలబడలేరు. అంటే మీరు చేసిన పుణ్యమే మీలో భక్తిని కలిగించింది.

3) "భక్తి లేని వారికి వైరాగ్యం కలగదు" :

ఇది కూడా సత్యమే. సాధారణంగా మనుషులకు "ఇది నాది, నేను సంపాదించాను" అనే అహంకారం ఉంటుంది. డబ్బు, చదువు, ఆస్తి, పదవి, కుటుంబం ఏదో ఒక కారణంతో అహంకారం పెరుగుతుంది. "నేను ఇంత సంపాదించాను", "నేను అంత సాధించాను" అని చెప్పుకుంటూ ఉంటారు. కానీ భగవంతుని పై భక్తి పెరిగిన తర్వాత, "ఇది అంతా నా పుణ్యానికి

భగవంతుడు ఇచ్చిన వరం" అని అర్థమవుతుంది. పుణ్యం లేకపోతే భోగం రాదు, యోగం వల్ల మోక్షం వస్తుంది. పుణ్యం వల్ల సంపదలు, భోగాలు వస్తాయి. అప్పుడు "ఇది నా కష్టం వల్ల మాత్రమే రాలేదు నా పూర్వ జన్మ పుణ్యం వల్ల, భగవంతుని కృప వల్ల వచ్చింది" అని అర్థమవుతుంది.

అలాగే "వచ్చేటప్పుడు నేను ఏమీ తీసుకురాలేదు, వెళ్లేటప్పుడు కూడా ఏమీ తీసుకెళ్లను" అనే సత్యం గ్రహించినప్పుడు వైరాగ్యం ప్రారంభమవుతుంది.

ఈ భోగాలన్నీ ఇక్కడే వదిలి వెళ్లాల్సిందే, కానీ సాధన, జ్ఞానం మాత్రం మీతో వస్తాయి. అందుకే భోగాల కోసం కాకుండా భగవంతుని కోసం ప్రయత్నించాలి అనే అవగాహన కలుగుతుంది, ఈ అవగాహనే వైరాగ్యం.

పత్రి గారు చెప్పినట్లుగా "వస్తే రానీ, ఉంటే వుండనీ, పోతే పోనీ" ఈ భావన వైరాగ్యం ఉన్నవారికే సాధ్యమవుతుంది. వచ్చినప్పుడు అతిగా సంతోషపడకుండా, పోయినప్పుడు దుఃఖించకుండా, అన్నీ తాత్కాలికమని తెలుసుకుని జీవించడం వైరాగ్యం.

ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాతే నిజమైన వైరాగ్యం కలుగుతుంది. ఎందుకంటే ఈ ప్రపంచంలో సంపాదించినదంతా ఇక్కడే వదిలి వెళ్ళాల్సి ఉంటుందని అప్పుడు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

అందుకే పుణ్యం ఉంటే భక్తి వస్తుంది. భక్తి ఉంటే వైరాగ్యం వస్తుంది. వైరాగ్యం ఉంటే ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధ్యమవుతుంది. ఇదే సాధకుని ఆధ్యాత్మిక పునాది.

4) వైరాగ్యం లేని వారికి ఇంద్రియ నిగ్రహం కలగదు:

వైరాగ్యం ఎందుకు అంటే, ఇంద్రియ నిగ్రహం కోసం అని గురువులు చెబుతారు. ప్రాపంచిక జీవితంలో పాపం, పుణ్యం అనే రెండు విషయాలనే ఎక్కువగా నేర్చుకుని వస్తారు. ధ్యానంలోకి వచ్చినవారికి గురువులు మొదట ఇంద్రియ నిగ్రహం ఉండాలంటారు.

ధ్యాన సాధన అంటే భగవంతుణ్ణి చేరుకునే మార్గం. అందుకే ఇంద్రియ నిగ్రహం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ఉదాహరణకు, ఏదైనా తినాలనిపిస్తే ప్రాపంచిక జీవితంలో వెంటనే తినేస్తారు. కానీ సాధన మార్గంలో ఉన్నవారు, "ఈ ఆహారం వల్ల మనసు ఎలా ప్రభావితం అవుతుంది?" అని పరిశీలిస్తారు. ఎందుకంటే తమోగుణాన్ని పెంచే ఆహారాలు తీసుకోకూడదు.

అలాగే రజోగుణాన్ని పెంచే ఆహారాలు కూడా తీసుకోకూడదు. తమోగుణం, రజోగుణం రెండూ జ్ఞానం వికసించకుండా అడ్డుకుంటాయి. నాలుక కూడా ఒక ఇంద్రియమే. అందుకే గురువులు మొదట ఆహార నియమాల గురించి చెబుతారు. ఎందుకంటే ఆహారాన్ని బట్టి మనసు ఉంటుంది, మనసు యొక్క గుణాన్ని బట్టి ప్రవర్తన ఉంటుంది. ఆ గుణం సరిగా లేకపోతే సాధన కుదరదు, జ్ఞానం పెరగదు.

కాబట్టి ఇంద్రియ నిగ్రహం ఉండాలి. అంటే ప్రతి విషయంపైనా వైరాగ్యం ఉండాలి. చూసే దృష్టిపై, వినే మాటలపై, మాట్లాడే మాటలపై, తినే ఆహారంపై నియంత్రణ ఉండాలి. పంచేంద్రియాల పై అదుపు ఉండాలి. ఆ నిగ్రహం లేకపోతే ఎలా పడితే అలా మాట్లాడతారు, ఎలా పడితే అలా తింటారు, ఎలా పడితే అలా వింటారు, చూస్తారు. ఇవన్నీ మనసుపై ప్రభావం చూపుతాయి.

అందువల్ల మనసు కిందకు దిగజారకుండా ఉండాలంటే సాధకుడికి ఇంద్రియ నిగ్రహం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ఇంద్రియ నిగ్రహం లేకపోతే గుణాలు నశించవు. అందుకే వైరాగ్యం ఉంటేనే ఇంద్రియ నిగ్రహం పాటించగలరు.

5) గుణాలు నశించని వారికి పరమాత్మ ధ్యానం కుదరదు:

మీలో తమోగుణం, రజోగుణం బలంగా ఉంటే సాధన సరిగా కుదరదు. మీకు ఏ రోజైనా ధ్యానం కుదరలేదంటే, మీరు తీసుకునే ఆహారంలో దోషం లేకుండా చూసుకోవాలి. ఆహారంలో లోపం వల్ల సాత్విక గుణంలోకి

రాకపోతే ధ్యానం కుదరదు. అలాగే వినకూడని మాటలు విన్నా, చూడకూడని దృశ్యాలు చూసినా మనసు కలుషితమవుతుంది.

ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన మీరు, ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దానికి అవసరమైనది ఇంద్రియ నిగ్రహం వుండాలి. దానికి సాత్విక గుణం నుంచి కిందకు దిగజారకూడదు.

నిన్న మా చిన్న బాబుతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు కూడా వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, మాంసాహారం వంటి విషయాల గురించి చెప్పాను. అప్పుడు "అమ్మా, మా గురువుగారు కూడా వెల్లుల్లి, నీరుల్లి తినరు. కొన్ని కూరగాయలు కూడా ముట్టుకోరు. కానీ ఇవన్నీ మీ అందరికీ చెబుతారా?" అని అడిగాను.

అప్పుడు నేను, "మిమ్మల్ని ఏమి అనకపోవచ్చు. కానీ ఆయన మాత్రం వాటిని ముట్టుకోరు కదా" అన్నాను. సాధనలో ముందుకు వెళ్లాలంటే ఆహార నియమాలు తప్పనిసరిగా పాటించాలి. పాటించకపోతే ఎలా ముందుకు వెళ్తారు?

దానికి "ఈ రోజుల్లో యోగ మార్గంలోకి రావడమే కష్టం. వచ్చిన వారిని ఇలాంటి విషయాలు చెబితే వస్తారా?" అన్నాడు. అప్పుడు నేను, "వచ్చేవారు వస్తారు, రానివారు రారు. కానీ సత్యాన్ని మాత్రం చెప్పాలి, గురువు ఏ విధంగా జీవిస్తున్నారో అదే చెప్పాలి. 'నీ ఇష్టం వచ్చినట్లు ఉండు, యోగం చేయి' అని చెబితే చాలామంది సగంలో జారుకుంటారు" అని చెప్పాను.

ఎందుకంటే పత్రి గారు మొదటి నుంచే మాంసాహారం తినవద్దు, తమోగుణాన్ని పెంచే పదార్థాలు తీసుకోకూడదు, రజోగుణాన్ని పెంచే పదార్థాలు తీసుకోకూడదు అని చెప్పారు. ఆ నియమాలను పాటిస్తూ మీరు ఈ స్థాయికి వచ్చారు. భగవంతుడు అంటే ఇష్టం అని చెప్పడం మాత్రమే కాదు. ఆయనను చేరుకోవడానికి ఏవి అవసరమో, ఏవి మానాలో కూడా తెలుసుకోవాలి.

ఇప్పుడు సాటి జీవులు మన కోసం పుట్టలేదని, అవి తమ జీవన

ప్రయాణాన్ని కొనసాగించడానికి వచ్చాయని అర్థం చేసుకున్నవారు మాంసాహారాన్ని ముట్టుకోరు. ఎందుకంటే దానివల్ల గుణాలు పాడవుతాయి. ఆ గుణాలు మారక పోతే ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా కుదరదు.

ఇప్పుడు గమనిస్తే, కొందరు శరీరం కోసం, కొందరు మనసు కోసం ధ్యానం చేస్తున్నారు. మలయాళ స్వామివారు ఒక మాట చెప్పేవారు "ధ్యానం చేస్తున్నవారు చాలా మంది ఉన్నారు. కానీ పరమాత్మ జ్ఞానం పొందినవారు చాలా తక్కువ" అన్నారు.

ఎందుకంటే చాలామంది ధనం, కోరికలు, సంకల్పాల కోసం ధ్యానం చేస్తున్నారు. కానీ భగవంతుణ్ణి ప్రత్యక్షంగా అనుభవించాలి, ఆయనను చేరుకోవాలి అనే తపనతో ధ్యానం చేయడం లేదు. ఆయన కాలంలో కూడా కలియుగ ప్రభావం వల్ల ధనానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చేవారు. కానీ భగవంతుడే ప్రధానమని అర్థం చేసుకునేవారు చాలా కొద్దిమంది మాత్రమే.

అందుకే పదే పదే ఆత్మ గురించి, ఆత్మానుభూతి గురించి చెప్పబడుతోంది. ఆత్మానుభూతి కలిగితే మిగతావన్నీ సహజంగానే వస్తాయి.

ఈ సాధన ద్వారా భగవంతుడికి మరింత దగ్గర కావాలి. ఈ మార్గంలో మీరు నేర్చుకున్న ప్రధాన విషయం అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే. ఈ భావం శుద్ధ సాత్విక స్థితిలోనే కలుగుతుంది. సాత్విక గుణాన్ని దాటి శుద్ధ సాత్విక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు అందరిలోనూ భగవంతుణ్ణి చూడగలుగుతారు. ఆ స్థితి నుంచి జారిపోకుండా ఉండటానికే గురువు పదే పదే ఇంద్రియ నిగ్రహం గురించి చెబుతుంటారు.

ఆహారం వల్ల మనసు కలుషితం అవుతుంది, మనసు కలుషితం అయితే గుణం మారిపోతుంది. అందువల్ల పరమాత్మను తెలుసుకోవడానికి, పరమాత్మ ధ్యానం స్థిరంగా కుదరడానికి ఈ మంచి విషయాలన్నీ తెలుసుకొని, వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం అత్యంత అవసరం.

6. గుణాలు నశించని వారికి పరమాత్మ జ్ఞానం కుదరదు.

ప్రతి వ్యక్తి ప్రారంభంలో ప్రాపంచిక జీవితంలో మనస్సు ప్రభావంతోనే జీవిస్తాడు. మనస్సు మూడు గుణాలతో కూడి ఉంటుంది. తమోగుణం, రజోగుణం ప్రభావంలో ఉన్నప్పుడు ప్రాపంచిక కోరికలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అయితే సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినప్పుడే సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుంది.

అందుకే ప్రతి మానవుడు తమోగుణం, రజోగుణాలను దాటి సాత్విక గుణంలోకి వచ్చే వరకు ధర్మ కార్యాలు, పుణ్య కార్యాలు చేయలేడు. పుణ్య కార్యాలను ఆచరిస్తూ, ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతూ, సాత్వికత పరాకాష్టకు చేరుకున్నప్పుడు దైవం వైపు ఆకర్షితుడవుతాడు. అందుకే మహాత్ములు సాత్విక గుణమే సత్యాన్ని తెలుసుకోవడానికి అర్హతను కలిగిస్తుందని చెబుతారు.

మీరు ధర్మ కార్యాలు, పుణ్య కార్యాలు చేస్తూ ఉండగా మీ జీవితంలో ఒక గురువు ప్రవేశించి మిమ్మల్ని అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానం వైపుకు నడిపిస్తాడు. మీరు ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు ఒక విషయం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. సాత్విక గుణంలో ఉన్నప్పుడే నిజమైన సాధన సాధ్యమవుతుంది అని.

ధ్యానంలో ఉన్నప్పటికీ కొందరు ఇంకా ప్రాపంచిక కోరికలను కోరుతుంటారు. దానికి కారణం తమోగుణ, రజోగుణ లక్షణాలు, మరియు సంస్కారాలు పూర్తిగా తొలగిపోక పోవడం. అలాంటి వారు ధ్యానాన్ని కూడా ప్రాపంచిక కోరికల కోసం ఉపయోగిస్తారు. కానీ పరమాత్మ జ్ఞానాన్ని కోరుకునేవారు ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసమే ధ్యానం చేస్తారు.

ధ్యానం అనేది భగవంతుని చేరుకునే మార్గమని తెలుసుకోవడం. చాలామంది ధ్యానం ద్వారా ఏదైనా సాధించవచ్చని భావించి తమ దృష్టిని ప్రాపంచిక విషయాలపై కేంద్రీకరిస్తారు. కానీ సద్గురువులు ధ్యానం యొక్క

అసలు ఉద్దేశ్యం, మిమ్మల్ని సృష్టించిన పరమాత్మ మీలోనే ఉన్నాడని తెలుసుకోవడమే అని బోధిస్తారు.

అందువల్ల మీ ప్రయత్నమంతా పరమాత్మ దర్శనం కోసం ఉండాలి. ప్రాపంచిక భోగాల కోసం ధ్యాన శక్తిని ఉపయోగించకూడదు. అందుకే మహాత్ములు **"భోగాలు కోరుకొనేవారికి యోగం కుదరదు"** అని చెబుతారు. మీరు భోగాలను కోరుకున్నంత కాలం యోగం స్థిరపడదు, కానీ పరమాత్మను కోరుకున్న వారికి యోగం సహజంగానే సిద్ధిస్తుంది.

ఏది కోరుకోవాలి, ఏది వద్దు, ఏది శాశ్వతం అనే విషయాలను తెలియజేయడానికే సద్గురువులు జ్ఞానాన్ని అందిస్తారు. జ్ఞానం చాలామంది చెప్పగలరు, కానీ సత్యం వైపు నడిపించి, సరైన మార్గాన్ని చూపగలవారు సద్గురువులే.

అందుకే గుణాలు నశించని వారికి పరమాత్మ ధ్యానం కుదరదు అని చెప్పబడింది. తమోగుణం, రజోగుణం తగ్గి, సాత్విక, శుద్ధ సాత్విక స్థితికి చేరుకున్నప్పుడే పరమాత్మ ధ్యానం కుదురుతుంది.

7. పరమాత్మ ధ్యానం కుదరని వారికి బుద్ధి వికసించదు:

ముందుగా బుద్ధి ఎందుకు వికసించాలి అనే విషయాన్ని తెలుసు కోవాలి. మానవ జీవితంలో మీరు తీసుకునే ప్రతి నిర్ణయం బుద్ధిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

మీరు మంచి కర్మలు చేస్తే మీ బుద్ధి పరమాత్మ వైపు తిరుగుతుంది, చెడు కర్మలు చేస్తే మీ బుద్ధి ప్రపంచం వైపు పరుగులు తీస్తుంది. ప్రపంచం వైపు మళ్ళిన బుద్ధి పూర్తిగా వికసించదు, పరమాత్మ వైపు మళ్లిన బుద్ధి మాత్రం క్రమంగా వికసిస్తుంది. వికసించిన బుద్ధి మాత్రమే జ్ఞానాన్ని గ్రహించగలదు, వికసించని బుద్ధి స్వార్థ పూరితంగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు పరమాత్మ కోసం ధ్యానం చేసినప్పుడు మీ బుద్ధి వికాసం ప్రారంభమవుతుంది.

సద్గురువులు కేవలం ఉపదేశం చేయడమే కాదు, సజ్జన సాంగత్యం, స్వాధ్యాయం, ఆచరణ ద్వారా కూడా శిష్యులలో జ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తారు. ఈ విధంగా వారు జ్ఞానాన్ని గ్రహించగల శిష్యులను తయారు చేస్తారు. బుద్ధి ఎంత ముఖ్యమో మన దైనందిన జీవితంలో కూడా గమనించవచ్చు. ఎవరైనా తప్పుడు పని చేసినప్పుడు లేదా తప్పు నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడు, "నీకు బుద్ధి లేదా?" అని అడుగుతారు. ఎందుకంటే ఏ పని చేయాలో, ఎలా చేయాలో నిర్ణయించేది బుద్ధే.

అందువల్ల బుద్ధి సరైన దిశలో ఉండాలి. శుద్ధ మనస్సు ఉంటే శుద్ధ బుద్ధి ఏర్పడుతుంది, అశుద్ధ మనస్సు ఉంటే అశుద్ధ బుద్ధి ఏర్పడుతుంది. అశుద్ధ బుద్ధి శుద్ధ బుద్ధిగా మారాలంటే పరమాత్మ కోసం ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం ద్వారా మనస్సు శుద్ధియై, బుద్ధి కూడా శుద్ధమవుతుంది. కానీ బుద్ధి ప్రపంచం వైపు తిరోగితే "నేను", "నాది" అనే స్వార్థ భావాలు పెరుగుతాయి.

ధ్యాన మార్గంలోకి రాకముందు చాలామంది "నాకే ఉండాలి", "నా పిల్లలే అనుభవించాలి", "నా కుటుంబమే బాగుండాలి" అనే భావంతో ఉంటారు. ఇంకా కొంత ఎదిగినప్పుడు "మా కులం", "మా మతం", "మా దేశం" అనే పరిమిత స్వార్థంతోనే జీవిస్తారు.

కానీ మీరు ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత అందరూ ఆత్మ స్వరూపులేనని అర్థమవుతుంది. ప్రతి జీవి తన అనుభవాల కోసం భూమి పైకి వచ్చాడని తెలుసుకుంటారు. ఏ కులమైనా, ఏ మతమైనా, ఏ జీవైనా ఆత్మ స్వరూపమే అని గ్రహించినప్పుడు స్వార్థ బుద్ధి శుద్ధ బుద్ధిగా మారుతుంది.

పరాయి వారిగా భావించినప్పుడు వారి గురించి పెద్దగా శ్రద్ధ చూపరు. కానీ సొంత వారిగా భావించినప్పుడు ఎంతో ప్రేమతో, బాధ్యతతో వ్యవహరిస్తారు. అందుకే గురువులు ముందుగా స్వార్థ బుద్ధిని తొలగించడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

మీరు ఆత్మ స్వరూపులని, ఈ సృష్టిలోని సమస్త జీవులు కూడా ఆత్మ స్వరూపులేనని వారు బోధిస్తారు. ఈ జ్ఞానం లేకపోతే కులాలు, మతాలు, వర్ణాలు వంటి భేదాలను సృష్టించి బుద్ధిని పరిమితంగా మార్చుకుంటారు. "మా దేవుడు గొప్ప", "మా కులం గొప్ప", "మా మతం గొప్ప" అనే సంకుచిత భావాలు పెంచుకుంటారు.

కానీ సద్గురువుల సాంగత్యంలోకి వచ్చిన తర్వాత సమస్త మానవులు మాత్రమే కాదు, సమస్త జీవులు కూడా ఆత్మ స్వరూపులేనని తెలుసుకుంటారు. ఆ అవగాహన కలిగిన క్షణం నుండి అశుద్ధ బుద్ధి శుద్ధ బుద్ధిగా మారడం ప్రారంభమవుతుంది. శుద్ధ బుద్ధి వికసించినప్పుడు మాత్రమే నిజమైన ఆత్మజ్ఞానం గ్రహించగలుగుతారు.

అందుకే ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు మీరు "నేను", "నాది" అనే స్వార్థ భావంతో ఉంటారు. కానీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత ఆ స్వార్థాన్ని విడిచిపెట్టి, అందరూ ఒక్కటే, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే, అందరూ పరమాత్మ బిడ్డలే అనే భావాన్ని పెంపొందించుకుంటారు.

ప్రపంచం వైపు తిరిగిన మనస్సు ఒక విధంగా ఉంటుంది, ఆత్మ వైపు తిరిగిన మనస్సు మరొక విధంగా ఉంటుంది. మనస్సు ఆత్మ వైపు తిరిగినప్పుడు బుద్ధి వికసిస్తుంది. బుద్ధి వికసించినప్పుడే జ్ఞానాన్ని గ్రహించే అర్హత కలుగుతుంది. అందుకే మీ ధ్యానం పరమాత్మ కోసమే ఉండాలి.

8. బుద్ధి వికసించని వారికి అహంకారం నశించదు:

బుద్ధి వికసించినప్పుడు అందరూ ఒక్కటే, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని అర్థమవుతుంది. కానీ బుద్ధి వికసించని వారు దేహభావంలోనే ఉంటారు. వారు "వారు వేరు, వీరు వేరు", "వారి కులం వేరు, వీరి కులం వేరు", "వారి మతం వేరు, మన మతం వేరు" అనే ద్వైత భావంతో జీవిస్తారు.

అలాంటి స్థితిలో "నా కులం గొప్పది", "నా మతం గొప్పది", "నేను

గొప్పవాడిని" అనే భావాలు పెరుగుతాయి. దేహాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని తమను తాము ఇతరుల కంటే ఉన్నతులుగా భావిస్తారు. కొందరు డబ్బు ఉందని అహంకరిస్తారు, మరికొందరు పదవి ఉందని అహంకరిస్తారు. ఇంకొందరు తమ దేశం, తమ వంశం, తమ స్థానం గొప్పదని భావిస్తారు. బుద్ధి వికసించకపోతే ఈ అహంకారం మరింత పెరుగుతూనే ఉంటుంది.

కానీ మీరు ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చి "నేను ఆత్మను" అనే సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, మీరు మాత్రమే కాదు అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే, అందరిలోనూ భగవంతుడు ఉన్నాడని అర్థం చేసుకుంటారు. అప్పుడు అహంకారం మెల్లగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది.

ఈ రోజు మహారాజుగా జన్మించినవాడు మరొక జన్మలో సేవకుడిగా జన్మించవచ్చు. ఈ రోజు గొప్ప కులంలో పుట్టినవాడు మరొక జన్మలో సాధారణ కుటుంబంలో పుట్టవచ్చు. ఈ జన్మలన్నీ అనుభవాల కోసం, కర్మలను దహనం చేసుకోవడం కోసం తీసుకున్నవే అనే జ్ఞానం కలగకపోతే, "నేనే గొప్ప" అనే అహంకారం విడిచి పెట్టలేరు.

అందుకే జన్మ పరంపరను, కర్మ పరంపరను తెలుసుకోవాలి. ఈ జ్ఞానం వచ్చినప్పుడు ఎవ్వరూ గొప్ప వారు కాదని, ఎవ్వరూ తక్కువ వారు కాదని అర్థమవుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ తమ తమ అనుభవాలను పొందడానికి, కర్మలను దగ్ధం చేసుకోవడానికి ఈ జన్మను పొందారని తెలుసుకుంటారు, ఈ అవగాహన కలిగినప్పుడు బుద్ధి ఎవరినీ ఎక్కువగా లేదా తక్కువగా చూడదు.

గురువు "మీరు ఆత్మ స్వరూపులు, మీరు దైవ స్వరూపులు" అని బోధించిన తర్వాత, మీరు కూడా దైవికంగా ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నించాలి. ధ్యానం ఎందుకంటే "నేను ఆత్మను" అని తెలుసుకున్నప్పటికీ, ఆ విధంగా ప్రవర్తించలేక పోవడానికి కారణం, మనస్సు ఎప్పుడూ బాహ్య ప్రపంచంలో తిరుగుతూ ఉండటమే.

ఉదయం లేసినప్పటికీ నుండి రాత్రి నిద్రపోయే వరకు మీదృష్టి ఎక్కువగా ప్రపంచంవైపు ఉంటుంది. అందువల్ల "నేను శరీరం కాదు, నేను ఆత్మను" అనే సత్యం మాటి మాటికి మరుగున పడుతుంది. అందుకే ప్రతిరోజూ కొంత సమయం ధ్యానం చేసి, "నేను శరీరం కాదు, నేను ఆత్మను" అనే భావం దృఢ పరచుకోవాలి.

గురువు ద్వారా సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం సులభం. కానీ ఆ సత్యాన్ని అనుభవంగా మార్చుకోవడం చాలా కష్టమైన పని. బుద్ధి వికసించిన వారు ఈ సత్యాన్ని ఆచరణలోకి తెచ్చుకోగలరు. కానీ బుద్ధి వికసించని వారికి, ముఖ్యంగా తీవ్రమైన అహంకారం ఉన్న వారికి, తమకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తి కూడా ఆత్మ స్వరూపుడే అని అంగీకరించడానికి సమయం పడుతుంది.

చెడు అలవాట్లు అలవరచు కోవడం చాలా సులభం, కానీ మంచి అలవాట్లను పెంపొందించుకోవడం కష్టం. అందుకే గతంలో డబ్బు లేని వారిని, పదవి లేని వారిని, చదువు లేని వారిని తక్కువగా చూసే అలవాటు ఉంటే, గురువు వచ్చిన తర్వాత అందరూ సమానమే అని తెలుసుకుని ఆ సత్యాన్ని అనుభవంలో పెట్టుకోవడం జరుగుతుంది.

తమకంటే ఉన్నత స్థితిలో ఉన్నవారిని సమానంగా భావించడం సులభం, కానీ తమకంటే దిగువ స్థితిలో ఉన్నవారిని సమానంగా భావించడం కష్టం.

బుద్ధి వికసించినవాడు మాత్రమే బయట భేదాలు కనిపించినా, అంతరంగంలో అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని స్థిరంగా గుర్తుంచుకోగలడు. ఎప్పుడైతే సమభావం కలుగుతుందో, అందరితో సమానంగా ప్రవర్తించ గలుగుతారో, అప్పుడే అహంకారం తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది.

సర్వాత్మ భావన, సమత్వ భావన కలిగినప్పుడే అహంకారం

నశిస్తుంది, కాని అంత సులభం కాదు. అందుకే ఎవరికి వారే పరిశీలించు కోవాలి, ఇతరులు ఇంకా మీకు వేరుగా కనిపిస్తున్నారంటే, మీలో ద్వైత భావం పోలేదని అర్థం.

గురువులు అందరూ ఒక్కటే అని బోధించినప్పటికీ, మీరు అందరితో సమానంగా ప్రవర్తించలేకపోతే, మీ మనస్సు ఇంకా శుద్ధి కాలేదని తెలుసుకోవాలి. మీలో ఇంకా దేహ భావం ఉందని తెలుసుకోవాలి, దేహ భావమే అహంకారం, ఈ భావం ఉన్నంత వరకు మనస్సు శుద్ధి చెందదు. అహంకారం నశించలేదంటే బుద్ధి ఇంకా పూర్తిగా వికసించలేదని అర్థం. గురువు చెప్పిన మాటలు విన్నా, అర్థం చేసుకున్నా, ఆచరణలో పెట్టలేకపోవడానికి కారణం ఇదే.

కానీ ఎప్పుడైతే మీ మనస్సు పరమాత్మ వైపు తిరుగుతుందో, ఎప్పుడైతే సాధన పెరిగిందో, ఎప్పుడైతే సృష్టి రహస్యాలు, జన్మ పరంపర, కర్మ పరంపర గురించి గురువు ద్వారా తెలుసుకుంటారో, అప్పుడు మీ బుద్ధి క్రమంగా వికసించడం ప్రారంభ మవుతుంది.

గురువు చెప్పిన సత్యాలు మీలో అనుభవంగా మారుతున్నాయంటే మీ బుద్ధి సరైన దిశలో ఉందని అర్థం.

సర్వత్రా భగవంతుడే ఉన్నాడు, సర్వ జీవులలోనూ ఆయనే ఉన్నాడు. ఈ సత్యాన్ని నిరంతరం గుర్తుంచుకున్నప్పుడు "నేను" అనేది ప్రత్యేకంగా ఏమీ లేదు. ఈ సృష్టి అంతా భగవంతుని సంకల్పం ప్రకారమే నడుస్తోంది. ఆ మహా కార్యంలో మీరు ఒక సాధనంగా, మీ పాత్రను నిర్వహిస్తున్నారు అంతే. భగవంతుడే మిమ్మల్ని నడిపిస్తున్నాడు, ఆయనే మీ యజమాని, ఆయన సంకల్పించిన మార్గంలోనే మీరు ముందుకు సాగుతున్నారు అని తెలుసుకోవాలి.

ఈ జన్మ తీసుకొనే ముందే జ్ఞానాన్ని పొందాలని వచ్చామని గురువు బోధ ద్వారా అర్థమవుతుంది. ఆ అవగాహనతో సాధన చేస్తూ ముందుకు

సాగినప్పుడు అహంకారం కరిగిపోతుంది, బుద్ధి వికసిస్తుంది, చివరకు పరమాత్మ జ్ఞానానికి మీరు అర్హులవుతారు.

ఈ సాధన పదిమందికి పంచడం, జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు తెలియ జేయడం అనేది అందరూ చేయగలిగే పని కాదు. కొంత మందికే ఆ అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ విషయం మీరు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవాలి. “నేనే ఎందుకు వెళ్లి చెబుతున్నాను?”, “నేనే ఎందుకు ఈ జ్ఞానాన్ని నేర్చుకుంటున్నాను?” అని ఆలోచించాలి.

ప్రపంచంలో ఎంతోమంది ధ్యానం చేయరు. ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కూడా చూపరు. అలాంటి సమయంలో మీకు ధ్యానం చేయాలనిపించడం, జ్ఞానం తెలుసుకోవాలనిపించడం, ఇతరులకు చెప్పాలని పించడం అనేది మీ గొప్పతనం కాదు. భగవంతుడు మిమ్మల్ని ఎన్నుకొని, మీకు ఆ అవకాశం ఇస్తున్నాడని అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ విధంగా ఆలోచించినప్పుడు అహంకారానికి స్థానం ఉండదు, ఈ మార్గంలోకి రావడానికి కూడా భగవంతుని కృప అవసరం. జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికి, ఇతరులకు చెప్పడానికి ఆయన కృప అవసరం. ఈ అవగాహన కలిగినప్పుడు వినయం సహజంగా వస్తుంది.

భగవంతుడు ఎవరినైనా తన కార్యానికి సాధనంగా ఉపయోగించు కోవాలంటె ప్రేమ, దయ, సేవ, త్యాగం వంటి దైవిక గుణాలను మీరు అలవాటు చేసుకోవాలి.

అందువల్ల “నేను చేస్తున్నాను” అనే భావం అహంకారానికి సూచిక. కానీ “భగవంతుడు నా చేత చేయిస్తున్నాడు” అనే భావన వినయానికి సూచిక. ఈ వినయం బుద్ధి వికసించినప్పుడు మాత్రమే వస్తుంది. బుద్ధి వికసించిన వ్యక్తి తన విజయాలకు తాను కారణం కాదని తెలుసుకుంటాడు. భగవంతుని సంకల్పమే తన ద్వారా కార్యరూపం దాల్చుతుందని గ్రహిస్తాడు, అప్పుడు

అహంకారం తగ్గి వినయం పెరుగుతుంది.

9. అహంకారం నశించిన వారికే ఆత్మానుభూతి కలుగుతుంది:

ఆత్మానుభూతి కలిగినప్పుడు, నేను ఆత్మ అన్నట్లు గా జీవిస్తారు.

మీలో "నేను" అనే అహంకార భావం తగ్గి, నేను ఆత్మను అనే భావం స్థిరపడినప్పుడు ఆత్మానుభూతి ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడు అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అనే అవగాహన కలుగుతుంది. "నేను గొప్పవాడిని" అనే భావం తగ్గి, "అసలైన నేను ఎవరు?" అనే ప్రశ్నకు "నేను ఆత్మను" అనే సమాధానం స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

మీరు ప్రతి క్షణం "నేను ఆత్మను, శరీరం కాదు" అనే ఎరుకలో ఉన్నప్పుడు, మీ నిజమైన స్వరూపాన్ని గుర్తించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ సృష్టిని నడిపించే శుద్ధ చైతన్యమే మీ అసలు స్వరూపం. ఆ చైతన్యం వల్లే ఈ శరీరం, మనస్సు, ఇంద్రియాలు పనిచేస్తున్నాయి. చైతన్యం లేకపోతే ఈ పై తొడుగులన్నీ పనిచేయవు ఆ చైతన్య స్వరూపమే మీరు.

ఎంత గొప్ప సత్యమంటే, ఈ శరీరానికి పుట్టుక ఉంది, మరణం ఉంది, కోరికలు ఉన్నాయి, సుఖదుఃఖాలు ఉన్నాయి, కానీ ఆత్మకు ఇవేవీ లేవు. మీరు శరీరమే నేను అని భావించినప్పుడు కోరికలు పుడతాయి కానీ మీరు దైవ స్వరూపమే నేను అని భావించినప్పుడు ఇచ్చే వ్యక్తిగా మారుతారు.

అప్పుడు "సృష్టి అంతా నా చైతన్యమే", "అందరిలోనూ అదే చైతన్యం ఉంది" అనే భావం కలుగుతుంది. అందుకే "నేను ఆత్మను" అనే అనుభూతిని పొందాలి, అలాగే ఎవరిని చూసినా వారిలో ఆత్మను చూడగలగాలి.

ఎప్పుడైతే "నేను శరీరం" అనే అహంకారం నశిస్తుందో, ఎప్పుడైతే "నేను ఆత్మను" అనే అనుభూతి కలుగుతుందో, అప్పుడే అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని మీరు అనుభవించగలుగుతారు, అదే ఆత్మానుభూతి.

అప్పుడు మీరు ఎవరినైనా చూసినప్పుడు "ఇతడు నల్లగా ఉన్నాడు",

"తెల్లగా ఉన్నాడు", "పొట్టిగా ఉన్నాడు", "పొడుగ్గా ఉన్నాడు", "అందంగా ఉన్నాడు", "ఇతనికి పదవి ఉంది" అని చూడరు. అలాగే "ఇతడు హిందువా?", "ముస్లిమా?", "క్రైస్తవుడా?" అనే భేదాలను కూడా చూడరు.

మీరు ఎలా ఆత్మ స్వరూపులో, సృష్టిలోని సమస్త జీవులు కూడా ఆత్మ స్వరూపులే అని అర్థం చేసుకుంటారు. ప్రతి జీవి తన అనుభవాల కోసం ఒక శరీరాన్ని ధరించి ఈ భూమి పైకి వచ్చాయి, కాని శరీరం కేవలం ఒక తొడుగు మాత్రమే, ఆ తొడుగు వెనుక ఉన్నది ఆత్మే అని తెలుస్తుంది.

అందుకే ప్రతి ఒక్కరిలోనూ ఆత్మను గుర్తు చేసుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తూ, అనుభవిస్తూ ఉంటే ఆత్మానుభూతి కలుగుతుంది. "నేను శరీరం కాదు, ఆత్మను" అని తెలుసుకోవడం ఒక మెట్టు. "సర్వ జీవులలోనూ అదే ఆత్మ ఉంది" అని చూడగలగడం ఇంకొక మెట్టు. ఇది తీవ్రసాధన వల్ల మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

అయస్కాంతం ఇనుమును తాకితే ఆ ఇనుముకు కూడా అయస్కాంత లక్షణాలు వస్తాయి. అలాగే మనస్సు ప్రపంచం వైపు తిరిగితే ద్వైత భావం వస్తుంది, ఆత్మ వైపు తిరిగితే ఆత్మ లక్షణాలు వస్తాయి. అప్పుడు "నేను మాత్రమే కాదు, సృష్టిలోని సమస్త జీవులు కూడా ఆత్మ స్వరూపులే" అనే అనుభూతి కలుగుతుంది, అప్పుడు ఆత్మానుభూతి కలిగినట్లే.

అందుకే "నేను దైవస్వరూపుడిని", "నేను ఆత్మను" అనే భావం పెంపొందించు కోవాలి. అయితే "నేను ఆత్మను" అని అనుకోవడం మాత్రమే సరిపోదు. అది మొదటి మెట్టు మాత్రమే.

ఆ తర్వాత మీరు ఎవరిని చూసినా, "వారు తమ అనుభవాల కోసం ఈ శరీరాన్ని ధరించి వచ్చారు" అని అర్థం చేసుకోవాలి. మీ శరీరం ఒక తొడుగు అయితే, వారి శరీరం మరో తొడుగు. కానీ ఆ తొడుగుల వెనుక ఉన్న ఆత్మ మాత్రం ఒక్కటే.

ఈ ఆత్మలు రకరకాల రూపాలను ధరించి భూమి పైకి వచ్చాయి. మానవ జన్మను పొందిన తర్వాత కర్మలను అనుభవించడానికి, జీవిత పాఠాలను నేర్చుకోవడానికి ఈ ప్రయాణం కొనసాగుతోంది. అందువల్ల "అందరూ ఆత్మలే" అనే సత్యాన్ని పదే పదే గుర్తు చేసుకుంటూ, అందరినీ ఆత్మ స్వరూపులుగా చూడగలిగితే మీకు ఆత్మానుభూతి కలిగినట్టే.

అప్పుడు "నేను శరీరం" అనే అహంకారం తొలగిపోతుంది, "నేను ఆత్మను" అనే అనుభూతి స్థిరపడుతుంది.

10. ఆత్మానుభూతి కలగని వారికి దుఃఖం పోదు:

అహంకారం నశించని వారికి ఆత్మానుభూతి కలగదని చెప్పుకున్నాం. మరి ఆత్మానుభూతి ఎందుకు కలగాలి? అది కలగకపోతే నష్టం ఏమిటి? అని చాలామంది అనుకోవచ్చు. ప్రపంచంలో ఎక్కువ మంది దుఃఖంతోనే జీవిస్తున్నారు. సుమారు 10% మంది మాత్రమే సంతోషంగా ఉంటే, 90% మంది ఏదో ఒక విధమైన దుఃఖంలోనే ఉన్నారు. యోగ మార్గంలోకి వచ్చే వరకు ప్రతి ఒక్కరికీ దుఃఖం ఉంటుంది.

అందుకే గౌతమ బుద్ధుడు దుఃఖానికి ప్రధాన కారణం అజ్ఞానమని చెప్పారు. అదే విషయాన్ని మలయాళ స్వామి మరో కోణంలో వివరిస్తూ, ఆత్మానుభూతి పొందినప్పుడే దుఃఖం పూర్తిగా తొలగిపోతుందని చెప్పారు.

ఆత్మానుభూతి ఎందుకు కలగాలంటే, ప్రతి ఒక్కరూ తాము ఎవరో తెలుసుకునే వరకు ఈ శరీరమే నేను అని భావిస్తూ జీవిస్తారు. మీరు కూడా విచారణ చేసి గమనిస్తే, ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు ఈ శరీరమే నేను అని భావించిన రోజులలో ఏదో ఒక విధమైన దుఃఖం ఉండేది. దానికి ప్రధాన కారణం శరీరంతో ఏర్పడిన బంధమే. శరీరంతో బంధం ఏర్పడినప్పుడు, ఆ బంధాలకు బందీ అయి ప్రతి విషయానికీ దుఃఖపడుతూ ఉంటారు.

ఎప్పుడైతే మీరు "ఈ శరీరమే నేను, ఈ మనసే నేను" అని భావిస్తారో,

అప్పుడు అరిషడ్వర్గాలు, రాగద్వేషాలు, అహంకారం, మమకారం వంటి గుణాలను శరీరంతో అనుభవిస్తూ ఉంటారు. "వారు వేరు, వీరు వేరు", "వీరు మా జాతి వారు", "మా కులం వారు", "మా మతం వారు", "మా ఇంటి వారు", "మా బంధువులు" అనే భావాలతో అనేక బంధాలను ఏర్పరచు కుంటారు. ఆ బంధాల వల్ల వారిపై అమితమైన ప్రేమను పెంచుకుంటారు.

శరీరమే నేను అనే భావం ఉన్నంత వరకు మీరు ద్వైత భావంలోనే ఉంటారు. ఆ ద్వైత బుద్ధి ఆత్మతత్వం తెలుసుకునే వరకు తొలగదు. ఎప్పుడైతే గురువు వచ్చి "అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే" అని బోధిస్తారో, అప్పుడే నిజమైన అవగాహన ప్రారంభమవుతుంది. దేహ స్థాయిలో చూస్తే అందరూ వేరు వేరుగా కనిపించవచ్చు. కానీ ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్న ఆత్మ ఒకటే, భగవంతుడు ఒక్కడే అని గురువు అద్వైత బుద్ధి వైపు నడిపిస్తారు.

అందుకే ఆత్మానుభూతి కలగని వారికి దుఃఖం తప్పదు. ఆత్మ స్వరూపాన్ని తెలుసుకున్నవారికి మాత్రం దుఃఖం క్రమంగా తొలగిపోతుంది. ప్రపంచంలోని ఇతరులకు, యోగ మార్గంలో ఉన్నవారికి మధ్య ఉన్న తేడా కూడా ఇదే. ప్రపంచంలోని వారు అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అనే సత్యాన్ని తెలియక ద్వైత బుద్ధితో జీవిస్తారు.

కానీ ఎవరైతే యోగ మార్గంలోకి వచ్చి ధ్యాన సాధన ప్రారంభిస్తారో, వారికి గురువు చెప్పే మొదటి పాఠం ఏమిటంటే "అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే, మీరు కూడా ఆత్మ స్వరూపులే, ఈ సృష్టిలోని సకల జీవరాశులూ ఆత్మ స్వరూపులే" అనేదే.

ఈ సత్యం అర్థమైనప్పుడు ద్వైత బుద్ధి క్రమంగా తొలగి అద్వైత బుద్ధి పెరుగుతుంది. రాగద్వేషాలు తగ్గిపోతాయి, అరిషడ్వర్గాలు కూడా మెల్లమెల్లగా నశిస్తాయి. ఎప్పుడైతే మీరు యోగ మార్గంలో ప్రవేశించి గురువు వద్ద జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుంటారో, అప్పుడు ఈ ఆత్మ భూమి పైకి ఎందుకు

వచ్చింది, దేని కోసం వచ్చింది, ఎందుకు అనేక శరీరాలను ధరించింది, ఎక్కడి నుంచి వచ్చింది, తిరిగి ఎక్కడికి వెళ్ళాలి, జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి? గమ్యం ఏమిటి? అనే విషయాలను తెలుసుకోవడం ప్రారంభిస్తారు.

గురువు కేవలం ఆత్మ గురించి చెప్పి వదిలేయరు. ఆ ఆత్మ భూమి పైకి ఎందుకు వచ్చింది, అనేక జన్మలను ఎందుకు తీసుకుంది, ఈ సృష్టిలో దాని ప్రయాణం ఏమిటి అనే విషయాలన్నింటినీ కూడా మీరు క్రమంగా గురువు ద్వారా తెలుసుకుంటూ ఉంటారు, ఈ జ్ఞానమే ఆత్మానుభూతికి దారి తీస్తుంది.

ఈ యోగ మార్గంలోకి రాకముందు, కనిపించే దేహాలే నిజమని భావించి జీవిస్తారు. మీ కంటే గొప్పవారిని చూస్తే అసూయ కలుగుతుంది, మీకంటే తక్కువ స్థితిలో ఉన్నవారిని చూస్తే చులకన భావం వస్తుంది. ఎంతవరకు దేహాలను మాత్రమే చూస్తారో, అంతవరకు భేద బుద్ధి ఉంటుంది. "వారు వేరు, నేను వేరు" అనే భావం ఉన్నంతకాలం మీలో ఏ గుణమూ పూర్తిగా మారదు.

అందుకే పూజలు చేసినా, దానధర్మాలు చేసినా, తీర్థ యాత్రలు చేసినా, నదుల్లో స్నానాలు చేసినా మీ గుణాలు మారవు. ఎప్పుడైతే గురువు వచ్చి ఈ యోగ మార్గాన్ని, జ్ఞాన మార్గాన్ని బోధిస్తారో, అప్పుడే మార్పు ప్రారంభమవుతుంది. జ్ఞానం పొందే వరకు దుఃఖం పూర్తిగా తొలగదు.

అందుకే ఈ ఆత్మ మార్గంలోకి వచ్చినవారు అన్నింటినీ సమస్థితితో చూడడం ప్రారంభిస్తారు. తమ దుఃఖాలకు కారణాలు ఏమిటో వారికి తెలుసు. ఇప్పుడు మీకు ఎవరి వలన అయినా నష్టం లేదా కష్టం జరిగినప్పుడు, వారిని అమితంగా ద్వేషించరు. ఎందుకంటే, "ఏదో ఒక జన్మలో నేను వారికి అన్యాయం చేసి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు ఆ ఋణాన్ని తీర్చుకుంటున్నాను" అని భావించి ప్రశాంతంగా ఉంటారు.

స్థితప్రజ్ఞుడి లక్షణం ఏమిటంటే, జరిగే ప్రతి సంఘటన వెనుక ఒక కనబడని కారణం ఉంటుందని అర్థం చేసుకోవడం. అందువల్ల ఆయన అనవసరంగా ఆవేశపడడు, అజ్ఞానులకు ఆవేశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జ్ఞానులకు ఆత్మజ్ఞానం ఉండటం వల్ల వారు ప్రతి అనుభవం నుంచి నేర్చుకుంటూ, ఓర్పుతో జీవిస్తారు. ఇదే అజ్ఞానులకు, జ్ఞానులకు మధ్య ఉన్న ప్రధాన తేడా.

అందుకే ఆత్మానుభూతి పొందే వరకు ఎవరికీ దుఃఖం పూర్తిగా పోదు. మీరు గమనిస్తే, గురువులు చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని మీ జీవిత అనుభవాలతో పోల్చి చూసినప్పుడు ఈ సత్యం అర్థమవుతుంది. ధ్యానానికి ముందు అందరినీ వేరు వేరుగా చూశారు, కానీ ధ్యానంలోకి వచ్చిన తర్వాత, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసుకున్నప్పుడు మీలో మిత్రత్వ భావం పెరుగుతుంది.

ఎందుకంటే, మీలో ఉన్న జ్ఞానాన్ని గురువు వెలికి తీస్తారు. ఆ జ్ఞానం బయట నుంచి వచ్చినది కాదు, అది మీ ఆత్మలోనే నిక్షిప్తమై ఉంది. అయితే దానిని వెలికి తీసే మార్గం తెలియక, మనసు ప్రభావం వల్ల అజ్ఞానం అనే పొరలో ఉండిపోయారు.

ఆ అజ్ఞానం ఎప్పుడు తొలగుతుంది అంటే, సాధన చేస్తూ జ్ఞానాన్ని వినడం ద్వారా "దేహం నేను కాదు, నేను ఆత్మను" అనే పరమ సత్యాన్ని గ్రహించినప్పుడు. అప్పుడు మీలో మెల్ల మెల్లిగా మార్పు ప్రారంభమవుతుంది. అరిషడ్వర్గాలు, రాగద్వేషాలు ఒక్కసారిగా నశించవు. సాధనతో పాటు జ్ఞానం పెరిగిన కొద్దీ అవి క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

మొదటగా తొలిగేది ద్వైత బుద్ధి, దాని స్థానంలో అద్వైత దృష్టి ఏర్పడుతుంది. "పిపిలాది బ్రహ్మ పర్యంతము ఆత్మ స్వరూపులే" అని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు చీమ నుండి బ్రహ్మదేవుని వరకు సమస్త జీవుల్లోనూ ఒకే

ఆత్మ ఉందని మీరు గ్రహించినప్పుడు, అందరిలోనూ అదే చైతన్యం ఉందని అర్థమవుతుంది.

పాత వాసనలు, సంస్కారాల ప్రభావం వల్ల కొన్నిసార్లు కోపం లేదా ఉద్రేకం కలిగినా, అవి కొద్దిసేపటికే తగ్గిపోతాయి. ప్రపంచ జీవితంలో ద్వైత బుద్ధి ఉన్నప్పుడు ఒకరిపై ద్వేషం, అసూయ, కోపం సంవత్సరాల తరబడి కొనసాగవచ్చు. కానీ సత్యాన్ని తెలుసుకున్న తర్వాత కోపం కొద్ది క్షణాలకే పరిమితమవుతుంది, తర్వాత విచారణ ద్వారా అది కూడా క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

ఎవరైనా యోగ మార్గంలోకి వచ్చే వరకు తమ నిజ స్వరూపం ఏమిటో తెలుసుకోకుండా జీవిస్తారు. “శరీరమే నేను” అని భావిస్తారు. కానీ శరీరం అనేది కేవలం ఒక తొడుగు మాత్రమే కాని “నేను ఆత్మను”. ఈ సత్యం తెలియక, మనసు ప్రభావంలో జీవిస్తూ ఉంటారు.

వాస్తవానికి, మనిషి పాపం చేయడానికి గానీ, పుణ్యం చేయడానికి గానీ ప్రధాన కారణం మనసే. మనసు ప్రభావం వల్లే ఈ రెండు జరుగుతాయి. ఈ మనసు తల్లిదండ్రులు, పెరిగిన పరిసరాలు, సమాజం ఆధారంగా ఏర్పడుతుంది.

తన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని చూసి, మనసు “వారిలా ఉండాలి” లేదా “వారికంటే గొప్పవాడిని కావాలి” అని కోరుకుంటుంది. “ఒక పూరి గుడిసెలో నివసించే వ్యక్తి తనకు తినడానికి ఉంటే చాలు అనుకుంటాడు. కానీ ఒక రాజభవనంలో నివసించే వ్యక్తి తనకంటే గొప్పవారిని మించిపోవాలని కోరుకుంటాడు”. ఈ విధంగా పరిసరాలు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం మనసును ప్రభావితం చేస్తాయి.

అయితే ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో పుట్టినా, గత జన్మల పుణ్యం మరియు పరమాత్మ కృప వల్ల గురువు లభించినప్పుడు ఒక గొప్ప సత్యం తెలుస్తుంది

అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే. అందరూ పరమాత్మ నుండి వచ్చిన అంశాత్మలే. ఎవ్వరూ ఎక్కువ కాదు, ఎవ్వరూ తక్కువ కాదు. గత జన్మలో చేసిన పుణ్యాన్ని బట్టి భోగాలు లభిస్తాయి, ఇంకా ఉన్నతమైన పుణ్య ఫలంతో యోగ మార్గం లభిస్తుంది. "నీ జీవితాన్ని నీవే నిర్ణయించుకుని వచ్చావు" అనే సత్యాన్ని గురువు ద్వారా తెలుసుకున్నప్పుడు, రాగద్వేషాలు తగ్గిపోతాయి.

ఎందుకంటే, మీరు అనుభవిస్తున్న ప్రతి పరిస్థితి మీ ఆత్మ ఎన్నుకున్న జీవిత పాఠాలలో భాగమని అర్థమవుతుంది. ఈ చిన్న సత్యం తెలియకపోవడం వల్లే అరిషడ్వర్గాలు, రాగద్వేషాలు పెరుగుతాయి. పాత వాసనలు, సంస్కారాలు పూర్తిగా తొలగే వరకు మనిషి తప్పులు చేస్తూనే ఉంటాడు, కానీ సాధన, జ్ఞానం, విచారణ ద్వారా అవి క్రమంగా తగ్గిపోతూ, ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి మార్గం సుగమమవుతుంది.

యోగ మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా మీ పాత సంస్కారాలు పూర్తిగా పోయాయా? లేదా? అని ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించుకోవాలి. ఇంకా మీరు ఆశపడుతున్నారా? పరాయి సొమ్ముపై ఆసక్తి చూపుతున్నారా? ఇతరులతో పోల్చుకుంటున్నారా? అనే విషయాలను నిరంతరం విచారణ చేసుకుంటూ ఉండాలి. వాసనలు, సంస్కారాలు మళ్లీ మళ్లీ పైకి వచ్చినప్పుడు వాటిని గుర్తించి అధిగమించడానికి ప్రయత్నించాలి.

అందుకే ఆది శంకరాచార్యులు కోరికలను కొంతవరకు అదుపులో పెట్టవచ్చని, కానీ వాసనలు మరియు సంస్కారాలు అంత సులభంగా మనల్ని వదలవని చెప్పారు. వాటిని అధిగమించడానికి తీవ్రమైన ధ్యాన సాధన అవసరమని బోధించారు.

ఈర్ష్య, అసూయ వంటి భావాలు ఒక్కసారిగా మనసులో కలుగు తాయి. అలాంటి సమయంలో "వాడు నాకంటే ఎక్కువ కృషి చేశాడు కాబట్టే ముందుకు వెళ్లాడు, నేను తక్కువ కృషి చేశాను దానికి కారణం నా బద్ధకమే.

లోపం నాలోనే ఉంది" అని విచారణ చేసుకోవాలి. ఇలా పరిశీలించుకుంటే బద్ధకాన్ని వదిలి, శ్రద్ధగా సాధన చేస్తూ జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు.

గురువు బోధించినట్లుగా అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అనే సత్యాన్ని పదే పదే మననం చేస్తూ, ప్రతి వ్యక్తిని ఆత్మ స్వరూపంగా చూడడం అలవాటు చేసుకున్నప్పుడు రాగద్వేషాలు క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. "నాకు ఎవరి మీదా ద్వేషం లేదు, అనురాగం లేదు" అనే స్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఒకప్పుడు ప్రాపంచిక జీవితంలో "నా వాళ్లు" అనే అనురాగం, "వేరే కులం", "వేరే మతం" అనే ద్వేష భావాలు ఉండవచ్చు. కానీ గురువు ద్వారా అన్ని మతాలు, అన్ని కులాలు, అన్ని జీవులు ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసు కున్నప్పుడు ఆ భేద భావాలు తొలగిపోతాయి. అందరూ ఒకే పరమాత్మ యొక్క అంశాలే అని గ్రహించినప్పుడు రాగద్వేషాలకు స్థానం ఉండదు.

ఈ విధంగా ఆత్మానుభూతి పొందినవారికి దుఃఖం ఉండదు. అందరూ వేరువేరు అని భావించినంత కాలం దుఃఖం ఉంటుంది. అందరూ ఒక్కటే అనే అద్వైత దృష్టి కలిగినప్పుడు దుఃఖానికి కారణాలు క్రమంగా నశిస్తాయి. అందుకే ఆత్మానుభూతి పొందినవారికి రాగద్వేషాలు ఉండవని, దుఃఖం ఉండదని గురువులు చెప్పారు.

11.దుఃఖం నశించని వారికి నిజమైన ఆనందం ఎన్నటికీ లభించదు:

ప్రతి విషయానికీ దుఃఖపడుతూ ఉంటే ఆనందం ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది? ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. "మీ జీవితాన్ని మీరే ఎన్నుకొని వచ్చారు" అని గురువు చెప్పిన రోజు నుంచి దుఃఖం క్రమంగా తగ్గడం ప్రారంభమవుతుంది. నా విషయానికొస్తే చిన్నప్పుడు ఎవరైనా చిన్న మాట అన్నా, చాలా బాధపడేదాన్ని, "నేను తప్పు చేయలేదు కదా, మరి నన్నెందుకు నిందిస్తున్నారు?" అని అనుకునేదాన్ని.

కానీ గురువు "ఈ జీవితాన్ని మీరే ఎన్నుకున్నారు. కొన్నిసార్లు ఈ

జన్మలో కారణం కనిపించకపోయినా, గత జన్మల కర్మ ఫలాల వల్ల కొన్ని అనుభవాలు వస్తాయి" అని బోధించినప్పుడు జీవితంపై అవగాహన ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు "గతాన్ని బట్టి వర్తమానం ఉంటుంది" అనే సత్యం అర్థమవుతుంది.

మీరు గతంలో ఎవరికైనా బాధ కలిగించి ఉంటే, ఆ కర్మ ఫలితంగా ఇప్పుడు మీరు బాధను అనుభవించవచ్చు. ఈ అవగాహన వచ్చినప్పుడు ఇతరులపై ద్వేషం తగ్గుతుంది, గౌతమ బుద్ధుడు జీవితంలో కూడా ఇలాంటి ఉదాహరణ కనిపిస్తుంది. దేవదత్తుడు తరచూ ఆయనకు ఇబ్బందులు కలిగించడానికి ప్రయత్నించేవాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు తన శిష్యులతో, "మా ఇద్దరి మధ్య గత కర్మకు సంబంధించిన బంధం ఉంది, మీరు ఇందులో జోక్యం చేసుకోవద్దు" అని చెప్పాడు.

ఇలాంటి విషయాలను అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, ఈరోజు ఎవరైనా మిమ్మల్ని కారణం లేకుండా ద్వేషించినా, "గత జన్మలో ఏదో వైర బంధం ఉండి ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు అది తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు " అని భావించి ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు.

ఈ భూమ్మీదకి ఎందుకు వచ్చాము? అని తెలుసుకుంటే ఎవరి వల్ల బాధ కలిగినా వెంటనే కుంగిపోరు. "ఈ అనుభవం కూడా ఒక కర్మ ఫలితం అనే దృష్టి ఏర్పడుతుంది. ఎవరైనా మిమ్మల్ని నిందించినప్పుడు మీరు ప్రతిస్పందించకుండా ఉండగలిగితే, "మీరు కొత్త కర్మను సృష్టించుకోలేదు, పాత కర్మ తగ్గిపోయింది" అనే సంతృప్తి కలుగుతుంది.

అందుకే స్థితప్రజ్ఞుడు ప్రతి విషయాన్ని సమస్థితితో స్వీకరిస్తాడు. సుఖం వచ్చినా అతిగా పొంగిపోడు, దుఃఖం వచ్చినా కుంగిపోడు. "ఇది కూడా ఒక కర్మఫలమే" అని అర్థం చేసుకొని సమత్వభావంతో ఉంటాడు.

ఈరోజు మీకు రోగం వచ్చినా, ఆర్థిక నష్టం జరిగినా, ఎవరైనా

బాధ కలిగించినా, దానిని ప్రశాంతంగా స్వీకరించడం నేర్చుకుంటే మనసు స్థిరంగా ఉంటుంది. జీవితంలో జరిగే ప్రతి విషయాన్ని అంగీకరించి ముందుకు సాగే వాడే నిజమైన స్థితప్రజ్ఞుడు.

గురువులు చెప్పినట్లుగా, మీరు అనుకున్నా, అనుకోకపోయినా జరగాల్సినవి జరుగుతాయి. అందువల్ల జరుగుతున్న వాటిని అంగీకరించడం నేర్చుకోవాలి. ఉదాహరణకు, రేపు ఎండ ఉంటుందని అనుకున్నప్పుడు వర్షం పడవచ్చు. అది మీ ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా జరిగినా, అది ప్రకృతి ధర్మం, ప్రకృతి ఎవరికి ఎప్పుడు ఏమి ఇవ్వాలో అదే నిర్ణయిస్తుంది.

దానిని ఆనందంగా స్వీకరించడం జ్ఞాని లక్షణం. జీవితంలో జరిగే ప్రతి అనుభవాన్ని ఒక పాఠంగా, ఒక అవకాశంగా స్వీకరించి జీవించినప్పుడు దుఃఖం తగ్గిపోతుంది. అప్పుడు ప్రతి పరిస్థితిలోనూ ఆనందాన్ని అనుభవించ గలుగుతారు.

ప్రతి చిన్న విషయానికీ "ఇలా ఎందుకు జరిగింది?", "నాకే ఎందుకు జరిగింది?" అని బాధపడుతూ ఉంటే అది దుఃఖానికే దారి తీస్తుంది. కానీ ఇక్కడికి వచ్చి కర్మ సిద్ధాంతాన్ని నేర్చుకున్న తర్వాత, సత్యాన్ని బోధించే గురువు దొరికిన తర్వాత, జ్ఞాన మార్గం తెలిసిన తర్వాత ఇక దుఃఖపడాల్సిన అవసరం లేదు.

అందుకే పత్రి గారు అన్నారు "వీసమెత్తు దుఃఖం ఉన్నా నువ్వు అజ్ఞానంలో వున్నట్టు"అని. అంటే దుఃఖానికి కారణం ఏమిటో తెలియకపోతే, జ్ఞానం తెలుసుకున్నట్లు కాదు. చిన్న దుఃఖమైనా, పెద్ద దుఃఖమైనా దానికి కారణం మీ కర్మలేనని తెలుసుకోవాలి. అజ్ఞానం వల్లనే మీరు ఇతరులు కారణం అనుకుంటూ బాధపడతారు.

వాస్తవానికి ఎవ్వరూ మీకు ఏమీ చేయరు, మీరు గతంలో చేసిన కర్మల ఫలితాలను అనుభవించడానికి ఈ జన్మను స్వీకరించారు. ఈ ఆత్మతత్వం,

ఈ సత్యం అర్థమైనప్పుడు దుఃఖం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

కర్మ సిద్ధాంతాన్ని సరిగా అర్థం చేసుకున్నవాడు బయట తప్పులు వెతకడు, తనలోని లోపాలను గుర్తించి సరి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, అలాంటి వ్యక్తికి దుఃఖం కంటే ఆనందమే ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బుద్ధుడు లాంటి మహానుభావులే విమర్శలు, అవమానాలు, కష్టాలు ఎదుర్కొన్నారు. అయినప్పటికీ వాటిని పట్టుకొని బాధపడలేదు. "ఇది కూడా ఒక కర్మ ఫలమే" అని అర్థం చేసుకొని ముందుకు సాగిపోయారు. పట్టుకొని కూర్చొన్నవాడు దుఃఖంలోనే ఉంటాడు, వదిలేసినవాడు ఆనందంగా జీవిస్తాడు.

సాధన చేస్తూ, కర్మ సిద్ధాంతాన్ని అర్థం చేసుకున్న జ్ఞాని ఒక విషయం తెలుసుకుంటాడు "కారణం లేకుండా ఏ కార్యమూ జరగదు". ప్రతి సంఘటన వెనుక ఒక కారణం ఉంటుంది. ఆ కారణాన్ని విచారణ చేసి తెలుసుకోవడమే జ్ఞాని పని. "ఇది ఎందుకు జరిగింది?" అని బాధపడటం కన్నా, "దీనికి కారణం ఏమిటి?" అని విచారణ చేయడం మంచిది. మీ జ్ఞాన పరిధి పెరిగినప్పుడు, ప్రతి అనుభవం వెనుక ఒక కర్మ కారణం ఉందని అర్థమవుతుంది, అప్పుడు దుఃఖం తగ్గిపోతుంది.

దుఃఖం నశించినవారికే నిజమైన ఆనందం లభిస్తుంది. సుఖం వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా రెండింటినీ సమ భావంతో అంగీకరించగలిగితే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. సంతోషం వచ్చినా అది పూర్వ పుణ్య ఫలం, బాధ వచ్చినా అది పూర్వ కర్మ ఫలం అని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు జీవితం తేలికగా అనిపిస్తుంది.

12. ఆనందం లేని వాడికి జన్మరాహిత్యం కలగదు:

ఎందుకంటే జీవితంలో జరిగే ప్రతి విషయాన్ని మీరు అంగీకరించడం నేర్చుకున్నప్పుడు మాత్రమే కర్మలు క్రమంగా కరిగిపోతాయి. దుఃఖం వచ్చినా, సంతోషం వచ్చినా, లాభం వచ్చినా, నష్టం వచ్చినా "ఇది నా కర్మఫలమే"

అని స్వీకరించినప్పుడు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.

ఈరోజు మీకు ఏదైనా బాధ కలగవచ్చు, ప్రమాదం జరిగి కాలు విరగవచ్చు, చేయి విరగవచ్చు లేదా ఇతర కష్టాలు రావచ్చు. ఈ జన్మలో మీరు ఎవరినీ బాధపెట్టకపోయినా, పూర్వజన్మలలో చేసిన కర్మల ప్రభావం ఉండవచ్చు, ఎన్నో జన్మలలో ఎన్నో జీవులను బాధపెట్టి ఉండవచ్చు. ఆ కర్మ ఫలాలే అనేక రూపాలలో వస్తుంటాయి.

నేను కాలిన గాయాలతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఒక విషయాన్ని అనుకున్నా "ఈరోజు నేను ఇంత బాధ అనుభవిస్తున్నానంటే, గతంలో ఎన్నో జీవులను బాధపెట్టి ఉండవచ్చు. ఆ కర్మలన్నింటినీ పోగొట్టుకోవడానికే ఈ అనుభవం వచ్చి ఉండవచ్చు" అని భావించేదాన్ని. "దేవుడికి నాపై దయ లేదా?" అని నేను అనుకుని ఉంటే, పత్రి గారి శిష్యురాలిని అని చెప్పుకునే అర్హత కూడా నాకు ఉండేది కాదు. "ఇది నా కర్మ ఫలమే, నేను అనుభవించాల్సిందే" అనే భావంతో స్వీకరించేదాన్ని.

పూర్వం ఒక సామెత చెప్పేవారు, **"నవ్వుతూ పాపకర్మ చేస్తే ఏడుస్తూ అనుభవిస్తారు"** అని.

అదే విషయాన్ని బుద్ధుడు కూడా చెప్పారు "పాపం చేసేటప్పుడు సుఖ భ్రాంతి ఉంటుంది, కానీ ఆ పాప ఫలితం అనుభవించేటప్పుడు జీవితం కడు దుర్భర మవుతుంది" అని .

ఉదాహరణకు, కోడి కూర తినేటప్పుడు రుచిగా అనిపిస్తుంది. కానీ ఆ కోడి ఎంత బాధతో ప్రాణాలు విడిచిందో ఆలోచించరు. కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం, ఇతర జీవులకు కలిగించిన బాధ ఏదో ఒక రూపంలో తిరిగి అనుభవించవలసి వస్తుంది. అందుకే కొంతమంది జీవితాంతం మంచం మీద పడి బాధపడుతూ ఉంటారు. మరణం కోసం ఎదురు చూస్తూ కూడా మరణం రాక బాధపడే పరిస్థితులు కనిపిస్తాయి.

పుణ్యాత్ములకు మరణం ప్రశాంతంగా, సహజంగా సంభవించవచ్చు. కానీ పాపం చేసిన వారు ఆ కర్మ ఫలాలను బాధ రూపంలో అనుభవించిన తరువాత మాత్రమే విముక్తి పొందుతారు.

మరి మీరు నిత్యం ఆనంద స్థితిలో ఎందుకు ఉండగలుగుతున్నారు అంటే ప్రతి దుఃఖానికి కారణం కూడా కర్మలేనని, ప్రతి సంతోషానికి కారణం కూడా మీ కర్మలేనని గ్రహించారు. "ఇది కూడా నా కర్మ ఫలమే" అనే అవగాహనతో జీవించినప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతమవుతుంది, దొరికిన దానితో, ఉన్న దానితో తృప్తిగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. అందుకే పెద్దలు "నీ కంటే కింద ఉన్నవారిని చూడు" అని చెబుతారు. మలయాళ స్వామికూడా ప్రాపంచిక విషయాల్లో మీ కంటే పైస్థాయిలో ఉన్నవారిని చూసి అసంతృప్తి చెందకూడదు. అయితే ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో మాత్రం మీ కంటే ముందుకు వెళ్లిన మహాత్ములను చూసి స్ఫూర్తి పొందాలి, అలా చూసినప్పుడు పురోగమనం కలుగుతుంది.

మనకంటే ఎక్కువ సంపద, పేరు, ప్రతిష్ఠ ఉన్నవారిని చూసినప్పుడు, "వారి లాగ నేను లేను" అనే ఆలోచన ఒక్క క్షణమైనా రావచ్చు. సాధనలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకున్న తర్వాత ఆలోచన కూడా కర్మగా మారుతుంది. అందుకే మన ఆలోచనలు కూడా పవిత్రంగా ఉండాలి. బయటకు "నేను తృప్తిగా ఉన్నాను" అని చెప్పి, లోపల అసంతృప్తి పెంచుకుంటే అది కూడా సూక్ష్మ కర్మగానే మారుతుంది. అందుకే స్థూల కర్మలు, సూక్ష్మ కర్మలు అని గురువులు వివరిస్తుంటారు.

మొదట్లో మీరు పెద్ద పెద్ద పాప కర్మలను ఆపడానికి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ ఆధ్యాత్మిక పురోగతి పెరిగే కొద్దీ ఆలోచనలలో కూడా దోషం ఉండకూడదు. అందుకే "మనసా వాచా కర్మణా" అని చెప్పారు. మనసులో, మాటలో, చేతల్లో పవిత్రత ఉండాలి.

మీరు ఎప్పుడూ తృప్తిగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. ఈ జీవితాన్ని

మీరే ఎన్నుకొని వచ్చారని, ఈ పరిస్థితుల్లోనే యోగ మార్గంలో ఎదగాలని నిర్ణయించుకొని వచ్చారని గురువులు చెబుతారు. అలా అయితే ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత "ఇది లేదు, అది లేదు" అని అసంతృప్తిగా జీవించడం సరైనది కాదు.

గురువు చెప్పినట్లు, మీ జీవితాన్ని మీరే ఎన్నుకొని వచ్చారు. కొందరు "వారిలా నాకు డబ్బు ఉంటే చాలా దానం చేసేవాడిని" అని అనుకుంటారు. కానీ ప్రస్తుతం మీ దగ్గర ఉన్న దానితో మీరు ఎంతమందికి సహాయం చేస్తున్నారో ఒకసారి ఆలోచించండి? ఇవ్వడానికి డబ్బే అవసరం లేదు, సమయం ఇవ్వవచ్చు, శక్తి ఇవ్వవచ్చు, జ్ఞానం ఇవ్వవచ్చు, మంచి మాట ఇవ్వవచ్చు, సేవ చేయవచ్చు.

ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితాన్ని తృప్తిగా జీవించగలగాలి, "నా జీవితంలో ఇంతే ఉంటుంది, కానీ నేను సాధన కోసం వచ్చాను, నా గమ్యం ఆత్మజ్ఞానం, ముక్తి" అని తెలుసుకున్న రోజు నుండి నిజమైన తృప్తి ప్రారంభమవుతుంది.

మీ దుఃఖానికి కారణం చాలా సందర్భాల్లో మీరే. ఎందుకంటే గురువులు చెప్పినా అర్థంకాక ఇంకా కావాలి, ఇంకా కావాలి అనే ఆశతో జీవిస్తుంటారు, "ఆశయం కోసం పోరాడండి, కానీ ఆశలకు బానిసలు కావద్దు."

ప్రాపంచిక విషయాల కోసం ఎంత ఆశపడినా, ప్రాప్తంలో లేనిది మీకు రాదు. కానీ ఆధ్యాత్మిక ఆశయం మాత్రం గొప్పది. "నేను సాధనలో అత్యున్నత స్థాయికి చేరుకోవాలి, జ్ఞానంలో ఎదగాలి, సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి" అనే ఆశయం ఉండాలి.

ఈ ఆశయం కోసం ఎంత కష్టపడతారో, ఎంత పోరాడతారో అంత ముందుకు వెళ్తారు. గురువులు, మహాత్ములు మార్గమంతా చూపించారు. ఎలా జీవించాలి, ఎలా ఎదగాలి అన్నది వివరించారు, కానీ వాటిని ఆచరణలో పెట్టుకోవాల్సింది మాత్రం మీరే. వినడం మాత్రమే సరిపోదు, విన్న విషయాలను మళ్లీ మళ్లీ మననం చేయాలి, ఆ తరువాత వాటిపై విచారణ చేయాలి. వశిష్ఠ

మహర్షి చెప్పినట్లు “విచారణే పరమ జ్ఞానం.” మీరు ఎంతగా విచారణ చేస్తారో, అంతగా సత్యానికి దగ్గరవుతారు. ప్రతి అంశాన్ని లోతుగా పరిశీలించినప్పుడు ఎలా ఎదగాలో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

విన్న విషయాలను కేవలం జ్ఞాపకం పెట్టుకొని ఇతరులకు చెప్పడం వల్ల వినేవారికి ఉపయోగం కలుగుతుంది. కానీ మీకు అనుభవ జ్ఞానం రావాలంటే మీరు ఆచరించాలి, విచారణ చేసి, జీవితంలో అమలు చేయాలి.

భగవంతుడు ప్రతి క్షణం మీరు గురువులు చెప్పిన మార్గంలో నడుస్తున్నారా? లేదా? అన్నది గమనిస్తూనే ఉంటాడు. ఎదుటి వారికి చెప్పే ముందు మీరు ఎంత ఎదిగారు, ఎంత సాధన చేస్తున్నారు, ఎంత జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటున్నారు అనే విషయాన్ని పరిశీలించుకోవాలి.

నిజంగా సాధనలో ముందుకు వెళ్లాలనే తపన ఉన్నప్పుడు బాహ్య ఆడంబరాలపై దృష్టి తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే ఎంత ఉన్నా తినేది కొంతే, అనుభవించేది కొంతే. ఆ కొంత మీ ప్రాప్తంలో ఉంటే తప్పకుండా లభిస్తుంది.

అదనంగా వచ్చిన సంపదను చివరకు ఇక్కడే వదిలి వెళ్లాలి. కాబట్టి వదిలి వెళ్లిపోయే వాటి కోసం అధికంగా తాపత్రయ పడటం అవసరం లేదు, బదులుగా శాశ్వతమైన ఆత్మ సంపద కోసం కృషి చేయాలి.

మనస్సుకు కలిగే సంతోషం తాత్కాలికం, కానీ సాధన ద్వారా కలిగే ఆత్మానందం శాశ్వతమైనది. ఉదాహరణకు, ఒక సంవత్సరం పది లక్షలు వస్తే చాలు అనుకుంటారు. అవి వచ్చిన తర్వాత ఇరవై లక్షలు కావాలని అనిపిస్తుంది. తరువాత ఇంకా ఎక్కువ కావాలని అనిపిస్తుంది, అలా కోరికలకు అంతం ఉండదు.

కానీ ఒకరోజు మూడు గంటలు ధ్యానం చేసి, “ఈరోజు నేను చక్కగా సాధన చేశాను” అనే తృప్తి పొందితే ఆనందం ఉంటుంది. మరుసటి రోజు కూడా అదే సాధన చేయాలనే ప్రేరణ కలుగుతుంది, ఎందుకంటే అది

ఆత్మకు సంబంధించిన ఆనందం.

ఆత్మానందాన్ని ఒక్కసారి అనుభవించినవారికి ప్రాపంచిక సుఖాలు చిన్నవిగా అనిపిస్తాయి. అందుకే ఋషులు, యోగులు, మహాత్ములు అన్నిటినీ వదిలి ఆత్మ సాక్షాత్కారం కోసం జీవితాన్ని అంకితం చేశారు.

ఏ జన్మలో చేసిన పుణ్య ఫలమో, మీరు కూడా ఈ జ్ఞాన మార్గం మరియు ధ్యాన మార్గం వైపు ఆకర్షితులయ్యారు. ఇది సాధారణ విషయం కాదు, ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ మార్గం తెలియదు, తెలిసినా అర్థం కాదు, పూర్వ జన్మ పుణ్యం ఉన్నవారికే ఈ అవకాశం లభిస్తుంది.

అందువల్ల మీరు నిజంగా అదృష్టవంతులు. కోటీశ్వరులు కాకపోవచ్చు, ఉన్నత పదవుల్లో లేకపోవచ్చు. కానీ భగవంతుని దృష్టిలో తన గమ్యం, లక్ష్యం తెలుసుకొని దాని కోసం ప్రయత్నించే వ్యక్తి గొప్పవాడే.

జీవన్ముక్తి, జన్మ రాహిత్య స్థితి సులభంగా లభించేవి కావు, నిరంతర ప్రయత్నం అవసరం. ఈ జన్మలో సాధించకపోయినా ఆ ప్రయత్నం వృథా కాదు.

అందుకే గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పారు ఈ జన్మలో పూర్తి చేయలేని సాధన, మరుజన్మలో అనుకూల పరిస్థితుల్లో కొనసాగుతుందని.

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

మానవులలో నాలుగు రకాల స్థితులు

ఈ భూమ్మీద మానవులంతా చూడటానికి ఒకే రకంగా కనిపిస్తూ ఉంటారు. కానీ ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారందరూ ఒకే స్థితిలో ఉండరు. వారందరూ మానవులే, ధ్యానులే కానీ వారిలో కూడా కొన్ని రకాలుంటాయి. వారు ఏ స్థితిలో ఉంటారు, వారి స్వభావాలు ఎలా ఉంటాయి అనే విషయాన్ని ఈరోజు తెలుసుకుందాం.

మానవ జన్మ తీసుకుని మానవులుగా పుట్టిన వారందరూ ఒకే రకమైన మనస్తత్వంలో ఉండరు. కొంతమంది శరీర స్థితిలో ఉంటారు, కొంతమంది మనోస్థితిలో ఉంటారు, కొంతమంది బుద్ధి స్థితిలో ఉంటారు, మరికొంతమంది ఆత్మ స్థితిలో ఉంటారు. మరి వీరిని ఎలా గుర్తించగలం? వారు ఏ స్థితిలో ఉన్నారో ఎలా నిర్ణయించగలం? అనే సందేహం మీకు రావచ్చు.

1) శరీర స్థితి:-

శరీర స్థితిలో ఉన్నవారు తమ శరీరానికే అధిక ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు. ఈ భూమిపై జన్మ తీసుకున్నది భోగాలను అనుభవించడానికే అని భావిస్తారు, శరీరాన్ని భోగాల కోసం ఉపయోగిస్తారు.

నల్లగా ఉన్నవారు తెల్లగా మారాలని, పొట్టిగా ఉన్నవారు పొడవుగా కనిపించాలని ప్రయత్నిస్తారు. అయితే శరీర స్వభావాన్ని పూర్తిగా మార్చడం సాధ్యం కాదు, అయినప్పటికీ చాలామంది దానికోసమే ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు.

మేకప్ లేకుండా కనిపించే రూపానికి, మేకప్ వేసుకున్న తర్వాత కనిపించే రూపానికి చాలా తేడా ఉంటుంది. మేకప్ వేసుకుంటే అందరూ మరింత అందంగా కనిపిస్తారు, దానికోసం లక్షల రూపాయలు ఖర్చు చేస్తారు.

ఈ మధ్య నల్లగా ఉన్నవారు తెల్లగా మారడానికి కూడా కొన్ని

చికిత్సలు, ఇంజెక్షన్లు వచ్చాయని చెబుతున్నారు. అందువల్ల చాలామంది తమ సహజ రూపాన్ని అంగీకరించకుండా దానిని మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇది చెప్పుకోవడానికి చిన్న విషయంలా అనిపించినా, దీని గురించే ఆలోచించే వారు ఈ భూమిపై కనీసం 60 నుండి 70 శాతం వరకు ఉంటారు.

ఒక ఫంక్షన్ వచ్చినప్పుడు ఆ ఫంక్షన్ ఎలా జరగాలి అనే దానికంటే, ఆ ఫంక్షన్‌లో ఎంత బాగా కనిపించాలి అనే ఆలోచనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. చీరకు సరిపోయే బ్లౌజ్, వాటికి సరిపోయే నగలు, వాటికి సరిపోయే జుట్టు అలంకరణ ఇలా ప్రతి విషయాన్ని ఎంతో శ్రద్ధగా ప్లాన్ చేస్తారు.

కొంతమంది ఫంక్షన్‌కు పదిహేను రోజుల ముందే జుట్టుకు రంగు వేసుకుంటారు. ఫంక్షన్ ప్రారంభం నుంచి ముగింపు వరకు తాము అందంగా కనిపించాలని ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. ఇంతగా దేహ స్థితిలో జీవించే వారు రోజులో ఇరవై నాలుగు గంటలూ శరీరం గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు.

కొంత మందికి మేకప్, అందం, అలంకరణల పట్ల ఆసక్తి ఎక్కువగా ఉంటే, మరికొందరు ఆరోగ్యం కోసం శరీరంపైనే ఎక్కువ దృష్టి పెడుతూ ఉంటారు. ఈ శరీర స్థితిలో ఉన్నవారు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యం, ఆహారం, శరీర సంరక్షణ గురించే ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. ఇది తింటే బలం వస్తుంది, అది తింటే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది, ఉదయం ఏ రసం తాగాలి, ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయాలా, వేడి నీళ్లు తాగాలా, చల్లని నీళ్లు తాగాలా, ఈ ఆకుల కషాయం మంచిదా, ఆ ఆకుల కషాయం మంచిదా అనే ఆలోచనలతోనే ఎక్కువ సమయం గడుపుతారు.

కానీ మీ తాతయ్యలు, అమ్మమ్మలు ఇలాంటి కషాయాలు తాగలేదు, ప్రత్యేక ఆరోగ్య పద్ధతులు పాటించలేదు. అయినప్పటికీ వారు ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించారు. దానికి ప్రధాన కారణం వారి సానుకూల ఆలోచన

విధానం మరియు పరోపకార బుద్ధి.

వారిలో ఇతరులకు సహాయం చేయాలనే తత్వం ఉండేది. అందుకే వారు మానసికంగానూ, శారీరకంగానూ బలంగా ఉండేవారు. కానీ నేడు చాలామందిలో ఆ పరోపకార బుద్ధి తగ్గిపోయింది. ప్రక్క వారి ఇంటికి ప్రమాదం జరిగినా, ముందు మన ఇల్లు బాగుంటే చాలు అని అనుకుంటున్నారు.

ఈ విధమైన మనస్తత్వంతో జీవించే వారు ఎప్పుడూ ఆరోగ్యం, అందం, శరీర సంరక్షణ గురించే ఆలోచిస్తూ కాలం, ధనం, శక్తిని ఖర్చు చేస్తూ ఉంటారు.

ఇలాంటి వారిని ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో మురికి గుంటతో పోలుస్తారు. మురికి గుంట వైపు ఎవరూ చూడరు. అలాగే కేవలం శరీర సౌందర్యం, ఆరోగ్యం కోసం మాత్రమే జీవించిన వ్యక్తిని కూడా సమాజం ఎక్కువకాలం గుర్తుంచుకోదు.

ఒక సినీ నటి అందంగా ఉన్నంత వరకు ఆమె గురించి మాట్లాడుతారు. వయసు పెరిగి ఆ ఆకర్షణ తగ్గిన తర్వాత ఆమె గురించి మాట్లాడేవారు కూడా తగ్గిపోతారు. అలాగే శరీరం కోసం మాత్రమే జీవించడం శాశ్వతమైన విలువను ఇవ్వదు.

2.మనోస్థితి:-

మరి కొంతమంది మనోస్థితిలో ఉంటారు. వీరికి శరీరం కంటే పేరు, ప్రఖ్యాతులు, కీర్తి, గౌరవం ముఖ్యంగా కనిపిస్తాయి. ఇతరులు తమను పొగడాలి, గుర్తించాలి, గౌరవించాలి అనే కోరిక వీరిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆ గొప్పతనం కోసం ఎంత ఖర్చైనా పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. వారు చేసే దానధర్మాలు కూడా చాలా సార్లు పరోపకారం కోసం కాకుండా ప్రచారం కోసం ఉంటాయి. సన్మానాలు చేయించుకోవడం, పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదించడం, తమ గురించి పదిమంది మాట్లాడేలా చేసుకోవడం వీరి

లక్ష్యం అవుతుంది.

కానీ డబ్బు ఖర్చు చేసినంత వరకు మాత్రమే పొగుడుతారు. ఖర్చు చేయటం ఆగిపోయిన తర్వాత పొగడ్తలు కూడా ఆగిపోతాయి. అదే పది మందికి ఉపయోగపడే పనులు చేస్తే, ఆ కీర్తి చాలా కాలం ఉంటుంది. పూర్వం ప్రజల కోసం చెరువులు తవ్వించడం, బావులు నిర్మించడం, రహదారులు వేయించడం, సత్రాలు కట్టించడం వంటి పనులు చేసేవారు. అందువల్ల వారిని మహానుభావులుగా గుర్తుంచుకునేవారు. ఇప్పుడు మాత్రం చిన్న విరాళం ఇచ్చినా, అది పెద్ద దానం చేసినట్లుగా ప్రచారం చేసుకోవాలనే కోరిక పెరిగింది. ఇది కూడా పేరు కోసం చేసే ప్రయత్నమే.

శరీర స్థితి మరియు మనోస్థితి ఈ రెండూ అజ్ఞానంతో కూడిన స్థితులే. శరీర స్థితిలో ఉన్నవారు మురికి గుంటలాంటి వారు, అయితే మనోస్థితిలో ఉన్నవారు చెరువులాంటి వారు. చెరువు ఉపయోగిస్తే మంచిగా ఉంటుంది; ఉపయోగించకపోతే పాడైపోతుంది.

3) బుద్ధి స్థితి:-

బుద్ధి స్థితి అంటే వీరికి ఏదో ఒక కళలో లేదా విషయ పరిజ్ఞానంలో ప్రావీణ్యం ఉంటుంది. అయితే వీరిలో కూడా పరోపకార భావం తక్కువగానే కనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే వారి పాండిత్యానికి, ప్రతిభకు ప్రజలు ప్రశంసలు కురిపిస్తారు. ప్రవచన కర్తలు, ఉపన్యాసకులు, పండితులు లక్షలాది మంది ముందు మాట్లాడుతుంటారు. వారికి ఆత్మ గురించి, సత్యం గురించి తెలుసు. కానీ ఆ సత్యాన్ని పూర్తిగా ప్రజలకు తెలియజేయరు.

వారు సాధన చేసిన వారే కావచ్చు, సాధన లేకుండా అంతటి ప్రతిభ రావడం కష్టం. కానీ చాలా సందర్భాల్లో వారు సత్యాన్ని యథాతథంగా చెప్పరు, ప్రజలు వారి వాక్చాతుర్యాన్ని మెచ్చుకుంటారు. కానీ వారికి సత్యం తెలిసి ఉంటే, ఆ సత్యాన్ని ఎందుకు స్పష్టంగా బోధించరు?

ఉదాహరణకు “అహింసా ప్రథమ పుష్పం” అని విష్ణు పురాణంలో ఉంది. మరి హింస లేకుండా మాంసాహారం లభించదు కదా? అయితే అది తప్పు అని ఎందుకు నిర్భయంగా చెప్పరు? ఎందుకంటే అలా చెప్పినప్పుడు జనాకర్షణ, ధనాకర్షణ తగ్గిపోతాయనే భయం. కలియుగంలో మూడొంతుల మంది మాంసాహారం తీసుకునేవారే. అది తప్పు అని స్పష్టంగా చెబితే చాలామంది దూరమవుతారు. అందువల్ల రాముడు గొప్పవాడు, కృష్ణుడు గొప్పవాడు అని ఇతిహాసాలు, పురాణాలు విస్తృతంగా చెబుతారు కానీ ఆచరించాల్సిన సత్యానికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు.

వారు చెప్పే విషయాలలో భక్తి ఉండవచ్చు కానీ జ్ఞానం ఉండదు. ఎందుకంటే సత్యం లేని చోట ధర్మం నిలవదు. సత్యాన్ని తెలుసుకున్నవాడే నిజమైన ధర్మాన్ని ఆచరించగలడు. అన్ని జీవులలోనూ ఆత్మ ఉందని, ఆ ఆత్మయే భగవంతుని స్వరూపమని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, ఏ జీవినీ హింసించకూడదనే ధర్మాన్ని పాటిస్తున్నాం మనం. ఈ సత్యం తెలియకపోతే, “జంతువులు మా కోసమే పుట్టాయి, వాటిని తినడంలో తప్పేముంది?” అని కూడా వాదించి ఉండేవారు. కానీ భగవంతుడు అన్ని జీవులలోనూ ఆత్మ రూపంలో ఉన్నాడనే సత్యం తెలిసిన తర్వాత, ఏ జీవినీ హింసించకూడదనే ధర్మాన్ని మీరు పాటిస్తున్నారు.

మానవుడిగా పుట్టినవాడు తాను ఎవరో తెలుసుకొని చనిపోవటం, మానవ ధర్మం. ఆ ధర్మాన్ని ఆచరించడానికి మీరు ప్రయత్నిస్తున్నారు, సత్యం తెలియకపోతే ధర్మం కూడా తెలియదు.

భగవద్గీతను ఎన్నిసార్లు చదివినా, కేవలం పారాయణాలు చేసినా, మానవ ధర్మం ఏమిటో చాలా మందికి అర్థం కాలేదు. జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాతే ధర్మం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. కేవలం భక్తి ద్వారా ధర్మం పూర్తిగా అర్థం కావడం కష్టం.

భక్తి మాత్రమే ఉన్నప్పుడు, “నాకు ముందుగా దర్శనం కావాలి” అనే భావన కలుగుతుంది. అందుకే కొందరు సిఫారసు లేఖలు తీసుకొని గంటల తరబడి క్యూలో నిలబడి ఉన్నవారిని దాటుకుని ముందుకు వెళ్లడం తప్పు అనే ఆలోచన కూడా రాదు. ఎందుకంటే అక్కడ దేవుని దర్శనం పొందాలనే కోరిక మాత్రమే కనిపిస్తుంది. మనం చేసే పని ధర్మ బద్ధమా? కాదా? అనే విచారణ ఉండదు.

భక్తిలో చాలా మంది నేర్చుకునేది దేవుడు అంటే ఇష్టం, పూజ చేయాలి, పూలు సమర్పించాలి, కొబ్బరికాయ కొట్టాలి, అష్టోత్తరం చదవాలి, సహస్ర నామం చెప్పాలి ఇంతవరకే. కానీ ఈ పనుల వెనుక ఉన్న సత్యం ఏమిటి? ధర్మం ఏమిటి? అనే ప్రశ్నలు ఎవరూ అడగరు. ఫలితంగా జ్ఞానం లేకుండా ఆచారాలకే పరిమితమై పోతారు.

బుద్ధి స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి యొక్క ప్రధాన లక్షణం ఏమిటంటే “నేను చేసినది సరైనదే” అనే భావన. తన నిర్ణయాలనే సత్యం అనుకుంటాడు. బుద్ధి ఉన్నా, సత్యం తెలిసినప్పుడే బుద్ధి జ్ఞానంగా మారుతుంది; జ్ఞానం వచ్చినప్పుడే ధర్మం ఆచరణలోకి వస్తుంది.

బుద్ధి స్థితిలో కూడా భక్తి ఉంటుంది. అయితే ఆ భక్తి ఏ రూపంలో ఉంటుందో, ఏది సరైనదని మనకు అనిపిస్తుందో, దానినే మనం సత్యంగా భావిస్తాం. ఉదాహరణకు, గతంలో భక్తి ఉన్నప్పుడు పూజలు చేయని వారిని తక్కువగా చూసే వారు. అలాగే ఇప్పుడు జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత, జ్ఞాన సాధన చేయని వారిని తక్కువగా చూస్తున్నారు.

కానీ ఇది కూడా సరైన దృష్టి కోణం కాదు. ప్రతి వ్యక్తి తన తన స్థాయిలో ఉన్నాడు, అతనికి సమయం వచ్చినప్పుడు అతను కూడా ఈ మార్గంలోకి వస్తాడు. ఒక వ్యక్తి పెళ్లి వయస్సు రాక పోతే పెళ్ళి చేసుకోలేనట్లే, ఈ ఆధ్యాత్మికత కూడా సమయం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే కలుగుతుంది. కాబట్టి

ఎవ్వరినీ తక్కువగా చూడకూడదు.

బుద్ధి స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మీరు ప్రతి విషయాన్ని విచారణ చేయడం ప్రారంభిస్తారు. అలా క్రమంగా అవగాహన పెరుగుతుంది. జ్ఞానం కూడా ఈ బుద్ధి స్థితిలోనే లభిస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారి బుద్ధి చాలా పదునుగా ఉంటుంది, వారు ప్రతి విషయాన్ని విచారిస్తారు.

పత్రి గారు “విగ్రహం దేవుడు కాదు, ఆత్మే దేవుడు” అన్నప్పుడు మనం అంగీకరించగలిగాము. ఎందుకంటే మనం బుద్ధితో ఆలోచించాము. “ఈ విగ్రహాన్ని ఒక మనిషే తయారు చేశాడు. మరి దానిని నేను దేవుడిగా ఎందుకు భావించాలి?” అనే ప్రశ్న మనలో ఉద్భవించింది. ఆ ప్రశ్నించే శక్తి బుద్ధి వల్లే వచ్చింది, బుద్ధి లేని వాడు ఇప్పటికీ ఈ విషయాన్ని అంగీకరించలేడు.

ఈ బుద్ధి స్థితిలో ఉన్నవారిని సముద్రంతో పోలుస్తారు. ఎందుకంటే సముద్రంలోకి అనేక నదులు వచ్చి కలుస్తాయి. అలాగే బుద్ధి స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తి అనేక విషయాలను గ్రహిస్తాడు, నేర్చుకుంటాడు, తనలో నిల్వ చేసుకుంటాడు. అయితే సముద్రం ఎంత విశాలమైనదైనా, దాని నీరు నేరుగా తాగడానికి పనికిరాదు. వంటకు కూడా ఉపయోగపడదు. అది సూర్యుని ప్రభావంతో ఆవిరై, మేఘాలై, వర్షంగా కురిసినప్పుడే జీవులకు ఉపయోగపడుతుంది.

అలాగే జ్ఞానం కూడా గురువు ద్వారా మేల్కొన్నప్పుడే జీవితానికి ఉపయోగపడుతుంది. గురువు వచ్చి “నువ్వే ఆత్మవు, నువ్వే ఆత్మస్వరూపుడివి” అని బోధించినప్పుడు జ్ఞానం వికసిస్తుంది. ఎవరూ తమంతట తాము జ్ఞానాన్ని పొందలేరు. గురువు అనుగ్రహం అవసరం, గురువు మార్గదర్శకత్వం వల్లే అజ్ఞానం తొలగి జ్ఞానం వెలుగులోకి వస్తుంది. అందుకే బుద్ధి స్థితిలో ఉన్నవారు నిరంతరం నేర్చుకుంటూ, విచారణ చేస్తూ, సత్యాన్ని గ్రహించే ప్రయత్నం చేస్తుంటారు.

మీరందరూ కూడా ఈ బుద్ధి స్థితి నుండి ఆత్మ స్థితి వైపు ప్రయాణిస్తున్నారు. గురువు రాక ముందు మీరు కూడా శరీర స్థితి, మనో స్థితిల్లోనే ఉన్నారు. పూజలు చేస్తే భగవంతుడు సంతోషిస్తాడని భావించి తృప్తి పడిపోయారు. కానీ ఇప్పుడు భగవంతుడు నిజంగా మెచ్చేది జ్ఞానాన్ని సంపాదించిన వ్యక్తినే అని తెలుసుకున్నారు. ఈ సత్యం తెలియక పోయి ఉంటే మీరు కూడా అదే పద్ధతిలో జీవితాన్ని కొనసాగించే వారు. బహుశా పూజలలోనే మునిగిపోయి ఉండేవారు. కానీ భగవంతుని కృప వల్ల గురువు మీ జీవితంలోకి వచ్చి సత్యాన్ని తెలియజేశాడు. మీకు బుద్ధి ఉండడం వల్ల గురువు మాటలను గ్రహించగలిగారు, అర్థం చేసుకోగలిగారు, సత్యాన్ని గ్రహించగలిగారు. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారిని జ్ఞానులు అంటారు.

4) ఆత్మ స్థితి:-

ఇక తదుపరి స్థితి కర్మ జీవుల స్థితి. వీరిని నదితో పోలుస్తారు. వీరు కేవలం తమ కోసం మాత్రమే జ్ఞానాన్ని సంపాదించరు. ఎల్లప్పుడూ లోక కల్యాణం గురించే ఆలోచిస్తారు. ఈ ప్రపంచానికి ఏమి ఉపయోగపడుతుందో, మానవాళికి ఏది మేలు చేస్తుందో దానిపైనే వారి దృష్టి ఉంటుంది. నిజానికి మానవుడు జ్ఞానం లేక పశువులా బ్రతుకుతున్నాడు జ్ఞానం వచ్చాక పశుపతిగా మారుతున్నాడు.

కర్మ జీవులు నదిలాంటి వారు. నది ఎల్లప్పుడూ ప్రవహిస్తూ అందరికీ ఉపయోగపడుతుంది. త్రాగునీరు ఇస్తుంది, పంటలను పండిస్తుంది, జీవులను పోషిస్తుంది. అది తన కోసం కాదు, ఇతరుల కోసం జీవిస్తుంది. అలాగే కర్మ జీవి కూడా తన కళ్యాణం మాత్రమే కాకుండా, లోక కళ్యాణం కోసం పనిచేస్తాడు. అతని జ్ఞానం సమాజానికి ఉపయోగపడుతుంది, ఇతరులకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది.

సముద్రంలోని నీరు నేరుగా ఉపయోగపడనట్లే, తనలోని జ్ఞానం

ఎవరికీ పంచకపోతే ఉపయోగపడదు. కానీ అదే జ్ఞానం నదిలా ప్రవహించి ఇతరులకు చేరినప్పుడు, అనేక జీవితాలను సార్థకం చేస్తుంది. అందుకే జ్ఞానాన్ని పొందడం గొప్పదైతే, ఆ జ్ఞానాన్ని లోకహితం కోసం వినియోగించడం ఇంకా గొప్పది.

అందుకే నదికి ఎప్పుడూ అహంకారం ఉండదు. అవి నిరంతరం ప్రవహిస్తూ, తమ మార్గంలో ఉన్న భూములను సారవంతం చేస్తూ ముందుకు సాగుతాయి. నది ఎక్కడ పుడుతుంది? కొండల్లో పుడుతుంది. అక్కడి నుండి ప్రవహిస్తూ వస్తూ, మార్గమధ్యంలో ఉన్న చెట్ల వేర్లలోని ఔషధ గుణాలను తనలో గ్రహించుకుంటుంది. అందుకే నది ప్రవహించే ప్రాంతాలు సారవంతంగా మారుతాయి. పంటలు బాగా పండుతాయి.

అలాగే ఒక యోగి కూడా జ్ఞానాన్ని పొందిన తర్వాత తాను వెళ్ళిన ప్రతి చోట జ్ఞానాన్ని పంచుతాడు. “నేను పుట్టిన ఊరిలోనే జ్ఞానం ఉండాలి” అని అనుకోడు. ఉదాహరణకు, పత్రి గారు ఎక్కడో బోధన్ లో జన్మించారు. కానీ ఆయన జ్ఞానం మన వరకు ఎందుకు వచ్చింది? ఎందుకంటే యోగికి స్థలం అనే పరిమితి ఉండదు. నది ఎక్కడికి వెళ్ళినా భూమిని సారవంతం చేసినట్లే, యోగి ఎక్కడికి వెళ్లినా జ్ఞానాన్ని పంచుతాడు.

నది అనేక చెట్ల వేర్ల నుండి ఔషధ గుణాలను స్వీకరిస్తుంది. కానీ వాటిని తనలోనే దాచుకోదు. తాను ప్రవహించే ప్రతి ప్రాంతానికీ ఆ శక్తిని అందిస్తుంది. “ఈ నేలకు ఇస్తాను, ఆ నేలకు ఇవ్వను” అని ఎప్పుడూ అనుకోదు. ఇస్తూనే ఉంటుంది. చివరికి తన ఉనికిని కూడా మరిచి సముద్రంలో కలిసిపోతుంది.

ఒకసారి ఒక మురికి గుంట నదిని చూసి ఇలా ఎగతాళి చేసిందట: “ఎందుకు నువ్వు ఇలా నిరంతరం ప్రవహిస్తూ ఉంటావు? నేను చూడు, నా నీటిని ఎవరికీ ఇవ్వకుండా నా దగ్గరే దాచుకుంటున్నాను. నువ్వు మాత్రం

పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్లి చివరకు సముద్రంలో కలిసిపోతావు. సముద్రంలో కలిసిన తర్వాత నీకు పేరు కూడా ఉండదు, ప్రత్యేకత కూడా ఉండదు. నీ ఉనికినే కోల్పోతావు." అని చెప్పిందట.

కొన్ని రోజులు గడిచాక ఆ గుంటలోని నీరు నిల్వ ఉండి మురికిగా మారింది, దోమలు పెరిగాయి, ప్రజలు ఇబ్బంది పడ్డారు. అప్పుడు గ్రామస్థులు, "ఈ మురికి గుంట వల్లే దోమలు పెరుగుతున్నాయి" అని భావించి దానిని పూడ్చి వేశారు, చివరకు ఆ గుంట ఉనికే లేకుండా పోయింది. అలాగే అజ్ఞాని కూడా తనకే పరిమితమై జీవిస్తాడు. తనకూ ఉపయోగపడడు, ఇతరులకూ ఉపయోగపడడు. కానీ యోగి, కర్మ జీవి మాత్రం నదిలా ఉంటాడు. తాను భూమిపై ఉన్నంతకాలం తనకూ సమాజానికీ ఉపయోగ పడతాడు.

నాలుగో స్థితి అయిన ఆత్మ స్థితిలో ఉన్నవారు తమకే కాదు, పది మందికీ ఉపయోగపడే జీవితం గడుపుతారు. మీరు కూడా నదిలా ఉండాలి. "నా ఊరే చాలు, ప్రక్క ఊరికి వెళ్లను" అనే భావం ఉండకూడదు. ఎక్కడ ఉన్నా అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే. ఈ ఊరు, ఆ ఊరు అనే భేదం జ్ఞానికి ఉండదు.

ప్రకృతి ఎక్కడ సేవ చేయాలని నిర్ణయిస్తే అక్కడికి మనలను తీసుకెళ్తుంది. భూమిపై పుట్టడం, పెరగడం, మరణించడం మాత్రమే జీవిత లక్ష్యం కాదు. పుట్టినప్పుడు మీరు అజ్ఞానంలో ఉంటారు. కానీ అదృష్టవశాత్తు జ్ఞానం లభిస్తే, ఆ జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ యోగిలా, ఋషిలా ఎదగాలి.

మీకు మీరు ఉపయోగపడాలి, పక్క వారికీ ఉపయోగపడాలి. అటువంటి జీవితమే నిజమైన జీవితం. ఈ స్థితిలో ఉన్నవారిని జీవన్ముక్తులు అంటారు. ఎందుకంటే వారు జీవించి ఉండగానే ముక్త స్థితిని పొందుతారు. ముక్తుడు అంటే అన్ని బంధనాల నుండి విముక్తి పొందినవాడు. కోరికల నుండి, ఇంద్రియాసక్తుల నుండి, స్వార్థం నుండి విముక్తి పొందినవాడు.

"ఇదే తినాలి, ఇదే ధరించాలి, ఇదే కావాలి" అనే పట్టుదల అతనిలో ఉండదు. ఉన్నదానితో సంతోషంగా జీవిస్తాడు. అందుకే జీవించి ఉండగానే ముక్త స్థితిలో ఉంటాడు కాబట్టి అతనిని జీవన్ముక్తుడు అంటారు. మీ జీవితాన్ని పరిశీలిస్తే, జ్ఞానం రాక ముందు ఎన్నో కోరికలు ఉండేవి. ప్రత్యేకమైన రుచులు కావాలి, వినోదాలు కావాలి, ఇంద్రియ సుఖాలు కావాలి అనిపించేది. కానీ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ అవి తగ్గిపోతాయి. ఇప్పుడు ఉంటే తింటాం, లేకపోతే బాధపడము. ఇది జిహ్వేంద్రియంపై నియంత్రణ. అలాగే సినిమాలు చూడాలనే బలమైన కోరిక కూడా చాలా మందిలో తగ్గిపోయింది. ఇలా ఒక్కో ఇంద్రియంపై ఆధిపత్యం పెరుగుతుంది.

ఏది ఆత్మ ఎదుగుదలకు ఉపయోగపడుతుందో, దానికే ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం ప్రారంభమవుతుంది. ఇదే సాధన యొక్క ఫలితం. కొత్తగా వచ్చిన వారికి ఒక విషయం ప్రత్యేకంగా చెప్పాలి. మీరు భీమవరం వచ్చారు అంటే మోక్ష ద్వారం వద్దకు చేరుకున్నట్టే. భగవంతుని కృప లేకుండా ఈ మార్గంలోకి ఎవరూ రాలేరు.

ఇన్ని సంవత్సరాలుగా కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నా, ఇప్పుడే మీకు రావాలనిపించింది అంటే మీ పాప కర్మలు కొంతవరకు క్షీణించి, పుణ్య ఫలం మిమ్మల్ని ఇక్కడికి తీసుకువచ్చిందని అర్థం. పూర్వం "గుడి కడితే జన్మ ఉండదు" అని చెప్పేవారు. అంటే గుడి నిర్మించేంత భక్తి ఉన్నవాడు భగవంతుని వైపు ఆకర్షితుడయ్యాడని, ఆ భక్తి అతన్ని ఉన్నత స్థితికి నడిపిస్తుంది.

కానీ కేవలం గుడి నిర్మించడం వల్ల మోక్షం రాదు. గుడి భగవంతుడు ఉన్నాడనే విశ్వాసాన్ని ఇస్తుంది, కానీ ధ్యాన మందిరం భగవంతుడు ఎక్కడ ఉన్నాడో తెలుసుకునే జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది. గుడి దేవుడు ఉన్నాడని తెలియజేస్తుంది, ధ్యాన మందిరం దేవుడు మీలోనే ఉన్నాడని తెలియజేస్తుంది. అందుకే సాధన అత్యంత ముఖ్యమైనది. సాధన ద్వారానే మీరు అంతర్ముఖులు అవుతారు,

మీలోని దివ్యత్వాన్ని గుర్తించగలుగుతారు. అదే మోక్షానికి ఆరంభం.

గుడిలోకి వెళ్ళిన వాళ్ళందరికీ మోక్షం రాదు. గుడిలోకి వెళితే నాస్తికత్వం నుంచి ఆస్తికత్వంలోకి వస్తారు. "భగవంతుడు ఉన్నాడు" అనే భావం కలుగుతుంది. గుడి లేదు, ఏమీ లేదు అనుకుంటే "దేవుడు లేడు, దెయ్యం లేదు" అని అనుకుంటారు. అలా ఉంటే వాడు పరమ నాస్తికుడు.

అందుకే గుడి కట్టడం వల్లనే మోక్షం వస్తుందని అంటారు. అయితే మోక్షం అంటే జన్మలేని స్థితి మాత్రమే కాదు. దేహ భ్రాంతి నుంచి, మనో భ్రాంతి నుంచి విముక్తి పొందడం కూడా మోక్షమే.

ఎప్పుడైతే భక్తి కలుగుతుందో, అప్పుడు మీ దృష్టి భగవంతుని వైపు కొంతైనా మళ్ళుతుంది. ఆ కారణంగానే భగవంతుని మీద దృష్టి పెట్టేందుకే గుడులు అవసరమవుతాయి. దైవాన్ని తెలుసుకోవాలంటే ధ్యాన మందిరాలే సరైన స్థలాలు. మీరు మీహృదయ మందిరంలోకి వెళ్ళినప్పుడే భగవంతుడు ఉన్నాడనే సత్యాన్ని తెలుసుకో గలుగుతారు.

అందుకే భీమవరం అంటే మోక్ష సాధనలోకి రావడం అన్నమాట. ఈ సాధన వల్ల మాత్రమే మీరు ఎక్కువగా అంతర్ముఖులవుతారు. ఇంటి దగ్గర చాలామంది నాలుగేసి గంటలు ధ్యానంలో కూర్చోలేరు. అయితే మన జూమ్‌లో పాల్గొనే వారు ఆ విధంగా సాధన చేస్తున్నారు.

ఎవరికైనా ఉదయం నాలుగు గంటలకు లేవడం కష్టంగా అనిపిస్తే, అది ఇంకా దేహ భావన బలంగా ఉందనే లెక్క. కానీ ఆత్మ భావం పెరిగినవారు మాత్రం, బ్రహ్మ ముహూర్త సమయం వృథా కాకూడదు అని లేచి సాధనలో కూర్చుంటారు.

బ్రహ్మ ముహూర్తం సమయంలో ప్రకృతి అంతా సాత్విక గుణంతో నిండి ఉంటుంది, ఆ సమయంలో మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఆలోచనలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. తమోగుణం, రజోగుణం ప్రభావం

తగ్గి, సాత్విక గుణ ప్రభావం పెరుగుతుంది.

తమోగుణం, రజోగుణం శరీరం మరియు మనస్సుతో సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. సాత్విక గుణం మాత్రం సత్యం వైపు, ఆత్మ వైపు నడిపిస్తుంది. అందుకే బ్రహ్మ ముహూర్తంలో ధ్యానం చేయడం ఎంతో శ్రేష్ఠమని ఋషులు చెప్పారు.

కొన్ని రోజులు నిరంతరం బ్రహ్మ ముహూర్తంలో లేచి సాధన చేస్తే, తర్వాత మీ ఆత్మే మిమ్మల్ని మేల్కొలుపుతుంది. "ఇంకా ఎన్ని జన్మలు నిద్రలోనే గడుపుతావు? లేచి సాధన చేయి. పశువులా నిద్రపోకు, పశుపతిని చేరే మార్గంలో నడు" అని మీ లోపల నుంచే ప్రేరణ కలుగుతుంది, అప్పుడు అలారం అవసరం ఉండదు. మీ అంతరాత్మే మిమ్మల్ని మేల్కొలుపుతుంది. మీరు ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తే, ప్రకృతి పది అడుగులు ముందుకు నడిపిస్తుంది.

మీ ఆలోచనలు ఆత్మోన్నతి వైపు మళ్ళినప్పుడు, మీకు ఏది మేలు చేస్తుందో, ఏది చేయదో అర్థమవుతుంది. ఏ పుస్తకాలు చదవాలి, ఏ జ్ఞానం సంపాదించాలి, ఏ మార్గంలో నడవాలి అనే వివేకం కలుగుతుంది. అందుకే ఈ స్థాయికి వచ్చిన తర్వాత నవలలు, వినోద కథలు, అనవసర విషయాలు అంతగా ఆకర్షించవు. ఆత్మజ్ఞానం, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికతకు సంబంధించిన పుస్తకాలు చదవాలనే ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

నేను ఒకప్పుడు ఉదయం లేవగానే కాఫీ కప్పుతో పాటు వార్తాపత్రిక పట్టుకుని కూర్చునే దాన్ని, కానీ ఇప్పుడు వార్తాపత్రికలో ఉన్న వార్తలు చూసి, "ఇవన్నీ తెలుసుకొన్నా నాకు ఏమిటి ప్రయోజనం? ముందు నన్ను నేను తెలుసుకోవాలి, నన్ను నేను ఉద్ధరించుకోవాలి" అనే భావం కలిగింది. ప్రపంచాన్ని మార్చే ముందు మీలో మార్పు రావాలి. అందుచేత ఆ సమయాన్ని ధ్యానానికి, స్వాధ్యాయానికి, జ్ఞాన సాధనకు ఉపయోగిస్తేనే నిజమైన లాభం

అని అనిపిస్తుంది.

అందుకే గురువులు శిష్యులకు పదే పదే క్లాసులు చెప్పమని ప్రోత్సహిస్తారు. ఎందుకు అంటే? శిష్యుల జ్ఞానం పెరగడం కోసం. మీకు తెలిసిన విషయాన్ని ఇతరులకు చెప్పే ప్రయత్నం చేసినప్పుడు మీ అవగాహన మరింత లోతుగా మారుతుంది. అందుకే పత్రి గారు కూడా జ్ఞానాన్ని చెప్పండి అని ప్రోత్సహించారు.

ముందుగా మీరు ప్రయత్నిస్తే ప్రకృతి మీకు అవకాశాలు ఇస్తుంది. జ్ఞానం పెరిగిన కొద్దీ సేవ చేసే అవకాశాలు కూడా పెరుగుతాయి. మీ ఎదుగుదల వేగంగా జరగాలంటే పరోపకార బుద్ధి అవసరం. కేవలం "నేను ఎదగాలి" అనే కోరిక సరిపోదు. "నాతో పాటు ఇతరులూ ఎదగాలి" అనే భావం కలిగినప్పుడే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల ప్రారంభమవుతుంది. భగవంతుడు సంతోషించేది కూడా అలాంటి మనస్తత్వాన్ని చూసే. మీ కళ్యాణం మాత్రమే కాదు, ప్రక్క వారి కళ్యాణం గురించి కూడా ఆలోచించగలగాలి.

మీది కానిది తీసుకోకూడదు, అది ఎంత చిన్న దైనా సరే. ఎవరు చూడకపోయినా, మీ అంతరాత్మ చూస్తుంది. మీ జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతి కష్టం వెనుక ఒక పాఠం ఉంటుంది, పాఠం లేకుండా కష్టం రాదు. భగవంతుడు కష్టాలను శిక్షగా ఇవ్వడు, అవగాహన కలిగించే అవకాశంగా ఇస్తాడు.

ఈరోజు మీరు అనుభవిస్తున్న సుఖాలు, కష్టాలు అన్నీ మీ కర్మల ఫలితాలే. గతంలో చేసిన పనులే ఈరోజు మీ ముందుకు వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఈ సత్యం తెలిసిన తర్వాత మరింత జాగ్రత్తగా జీవించాలి. నిజాయితీ, ధర్మం, కరుణ, అహింస, పరోపకారం ఇవి మీ జీవితానికి పునాదులు కావాలి. మీరు దుఃఖం వద్దనుకుంటే ఇతరులకు దుఃఖం కలిగించకూడదు, కష్టం వద్దనుకుంటే ఇతరులను కష్టపెట్టకూడదు. మీరు చేసే పుణ్యం మీ భవిష్యత్తును నిర్మిస్తుంది, మీరు చేసే పాపం మీ భవిష్యత్తును ప్రభావితం చేస్తుంది. ఈ అవగాహన

వచ్చినప్పుడు జీవితం మరింత బాగా సాగుతుంది.

ప్రతి జన్మలో మీరు ముందుకు సాగాలి, తిరోగమనంలోకి వెళ్లకూడదు. ఈ జన్మలో సంపాదించిన జ్ఞానం, సాధన, సద్గుణాలు తదుపరి జన్మలో మరింత ఉన్నతమైన స్థితికి తీసుకువెళ్ళాలి.

ఈ జన్మలో సంపూర్ణ ఆత్మ దర్శనం పొందకపోయినా, నిజాయితీగా సాధన చేస్తూ జీవిస్తే, తదుపరి జన్మలో మరింత జ్ఞానవంతమైన, ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతమైన పరిస్థితుల్లో జన్మించే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ప్రతి అవకాశం ఆత్మోన్నతికి ఉపయోగించుకోవాలి.

పత్రి గారి వంటి మహానుభావుల బోధలు విని, జ్ఞానం పొందిన తర్వాత కూడా మీరు మళ్ళీ అజ్ఞానంలోకి వెళ్ళి కోతి పనులు చేస్తూ ఉంటే ప్రయోజనం ఏమిటి? బుద్ధుడు కూడా చెప్పాడు కదా? తెలియక చేసిన తప్పుకు చిన్న శిక్ష, కానీ తెలిసి చేసిన తప్పుకు శిక్ష ఎక్కువగా ఉంటుంది అని.

కర్మ సిద్ధాంతం గురించి ఇంత తెలుసుకున్న తర్వాత కూడా మీరు అదే తప్పులు చేస్తూ ఉంటే, అది మరింత బాధ్యతారాహిత్యం అవుతుంది. అహంకారం, అజ్ఞానం పెరిగినప్పుడు భర్తైనా, భార్యైనా తప్పులు చేస్తారు. అహంకారంతో చేసినా తప్పే, అజ్ఞానంతో చేసినా తప్పే.

ఉదాహరణకు, భార్య ధ్యానం చేయదు, కానీ భర్త ధ్యానం చేస్తాడు. ఆయన డబ్బును దానధర్మాలకు ఖర్చు చేస్తే, ఆవిడకు నచ్చదు, అక్కడి నుంచి గొడవలు మొదలవుతాయి.

అందుకే మునులు, ఋషులు మాట విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండేవారు. ఏ మాట ఏ ఫలితాన్ని ఇస్తుందో తెలుసుకొని అవసరమైనంత మాత్రమే మాట్లాడేవారు, కోరికలు తగ్గించుకునేవారు.

జ్ఞాని ఎప్పుడూ “ఇది అవసరమా? కాదా?” అని ఆలోచిస్తాడు. అజ్ఞాని మాత్రం అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా అన్నీ కావాలని కోరుకుంటాడు.

అవసరం లేని వాటినీ అవసరాలుగా మార్చుకుంటాడు. ఒకప్పుడు కారు లేకుండా జీవించారు, కానీ ప్రక్క వారు కారు కొనగానే మీలో కూడా కోరిక మొదలవుతుంది. "మనమూ కొనాలి" అనిపిస్తుంది.

మీ జీవితంలో "ఖరీదైనది కావాలి, సౌకర్యవంతమైనది కావాలి" అనే ఆలోచనలు పెరిగిన కొద్దీ, మీ దృష్టి అంతర్ముఖం కాకుండా బాహ్యా ప్రపంచం వైపు వెళ్లిపోతుంది.

హోమగుండంలో సమిధలు వేస్తే మంట మరింత పెరుగుతుంది. ఆ మంటను ఆర్పాలంటే సమిధలు వేయడం ఆపాలి. అప్పుడు అది క్రమంగా దానంతట అదే ఆరిపోతుంది. అలాగే కోరికలను తీర్చుకుంటూ పోతే అవి మరింత పెరుగుతాయి. కానీ వాటిని తీర్చకపోతే అవే క్రమంగా తగ్గిపోతాయి.

మీరు ఈరోజు ఆనందంగా లేకపోవడానికి ప్రధాన కారణం తృప్తి లేకపోవడమే. నిజానికి మీరు ఎంతో అదృష్టవంతులం, ఎందుకంటే మీకు సత్యం తెలుసు, భగవంతుడు ఎవరో తెలుసు. అలా సత్యాన్ని తెలుసుకొని ధర్మ మార్గంలో జీవించడం కన్నా గొప్ప విజయం మరొకటి లేదు. ఆ దృష్టితో చూస్తే మీరు ఇప్పటికే ఎంతో ముందు ఉన్నారు.

అందుకే మాటల మీద ఎరుక ఉండాలి. ప్రక్క వారి జీవితాల్లో అనవసరంగా జోక్యం చేసుకోకూడదు. మీరు ధ్యాన సాధనలోకి వచ్చారు, సత్యం తెలుసుకున్నారు, ధర్మం తెలుసుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆ జ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టాలి.

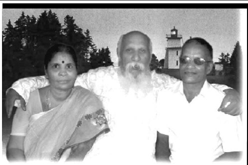
మీరు ఇతరులను కళ్ళ నీళ్ళు పెట్టిస్తే, అదే అనుభవం మీకు కలిగే పరిస్థితులు కూడా జీవితంలో ఎదురవుతాయి.

అంతేకాదు "నేను ఇంతమందికి జ్ఞానం నేర్పాను" అని చెప్పుకోవడం గొప్ప విషయం కాదు. మీరు ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారు? మీరు ఎంత సత్య మార్గంలో ఉన్నారు? మీరు మీ ఆత్మను ఉద్ధరించుకుంటూ, పక్క వారి ఆత్మ ఉద్ధరణకు

కూడా ప్రయత్నిస్తున్నారా? లేదా? అనేదే ముఖ్యమైన విషయం.

క్లాసులు చెప్పడం మాత్రమే గొప్పతనం కాదు. మీ ప్రవర్తనే అసలైన ప్రమాణం. భగవంతుడు చూసేది మీ ప్రవర్తన, మీ ఆచరణ. మీరు ఎలా జీవిస్తున్నారు అనేది ముఖ్యం.

మీరు సరిగ్గా ఉన్నారా లేదా?నిజమైన ధ్యానం వల్ల, నిజమైన జ్ఞానం వల్ల, ఇతరుల దుఃఖాన్ని తగ్గించే శక్తి మీలో పెరగాలి. అజ్ఞానం, అహంకారం లేకుండా చేసుకోవాలి, ముఖ్యంగా మాటలను అదుపులో పెట్టుకోవాలి.



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**

తటవర్తి దంపతుల Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

a) ప్రతిరోజూ ఉదయం Zoom లో 4 to 6.30 a.m. Silence Meditation మరియు 6.30 to 7.30 a.m. వరకు **ఆత్మజ్ఞాన సందేశాలు**

Zoom I.D. :2413823868, Password : RAO

b) పై కార్యక్రమము 6.30 to 7.30 a.m. వరకు Youtubeలో కూడా Live ఇవ్వబడుతుంది.

c) ఎవరైతే TVR & TRL Whatsapp గ్రూపులో వుంటారో వారికి Zoom Link & You Tube Links మరియు తటవర్తి దంపతుల క్లాసుల వివరాలు పంపడం జరుగుతుంది. వారు **సింధూర: 8555995217** నెంబరు తప్పనిసరిగా save చేసుకోవాలి.

d) తటవర్తి వారి వాట్సాప్ గ్రూపులో జాయిన్ కావాలనుకునేవారు వీరిని సంప్రదించండి. సింధూర: 85559 95217, మధు: 78939 17364 లేకపోతే www.tst.org.in Open చేసిన తర్వాత Join in Whatsapp group లింక్ మీద నొక్కండి.

తటవర్తి దంపతుల Website ద్వారా పొందే సమాచారము

website address : www.tst.org.in

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

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

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

d) తటవర్తి దంపతుల సందేశాల సారాంశము కొటేషన్స్ రూపంలో ఇవ్వడం జరిగింది.

e) తటవర్తి దంపతుల ఫోటోలు కూడా చూడవచ్చు.

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

Tatavarthy Raghavarao Sir Books in English

1.	Soul Science	Rs.160
2.	Life Science (Part-I)	Rs.120
3.	Who is God?	Rs.110
4.	Why Guiding is Not Meditation ?	Rs.100
5.	Which is the right meditation ?	Rs.100
6.	Die before death!	Rs.120
7.	The Law of Karma	Rs.100
8.	Losses caused by Desires	Rs.100
9.	Benefits of knowing what happens after death	Rs.100
10.	What is Meditation?	Rs.80
11.	True Path	Rs.80
12.	Metaphorical Messages of Wisdom	Rs.80
13.	Why soul-knowledge ?	Rs.70
14.	What comes after death ?	Rs.70
15.	Learnings through the male and female births	Rs.70
16.	Who are Soul-murderes?	Rs.70
17.	Three Types	Rs.70
18.	How to improve Financial Status ?	Rs.60
19.	Wisdom is attained only through Meditation	Rs.60
20.	Brahma Jnan	Rs.60
21.	What is Intention?	Rs.50
22.	Why is this life?	Rs.50
23.	Shankaracharya's Jagrata panchakam	Rs.50
24.	Vegetarian Food Is Human Food	Rs.50
25.	Brahman means?	Rs.50
26.	How to become a master?	Rs.50
27.	How to become a champion ?	Rs.50
28.	Truth	Rs.50
29.	Three Types of Lives	Rs.50
30.	Are we residents of this world or the other world?	Rs.40
31.	Meditation for the Development of Students	Rs.40
32.	Non violence and vegetarianism	Rs.40
33.	How to prevent conflicts between husband and wife?	Rs.40

REBIRTH (Tatavarthy Rajya Lakshmi)	Rs.150
What is Ignorance (Avidya) ?	Rs.70

ప్రతి ఒక్కరూ సాధన చేయడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుంటారు. సాధన ఎందుకు చేస్తారు? అంటే ఆత్మ దర్శనం కోసం, జన్మ రాహిత్య స్థితిని పొందడం కోసం. ఆత్మ దర్శనం కలిగితేనే జన్మ రాహిత్య స్థితి సిద్ధిస్తుంది.

మలయాళ స్వామివారు జన్మ రాహిత్య స్థితిని చేరుకోవడానికి అనుసరించవలసిన 12 అమూల్యమైన సూత్రాలను బోధించారు.

1.త్యాగం లేని వారికి పుణ్యం కలగదు, 2.పుణ్యం లేని వారికి దైవభక్తి కలగదు, 3.భక్తి లేని వారికి వైరాగ్యం కలగదు, 4.వైరాగ్యం లేని వారికి ఇంద్రియ నిగ్రహం కలగదు, 5.ఇంద్రియ నిగ్రహం లేని వారికి గుణాలు నశించవు, 6.గుణాలు నశించని వారికి పరమాత్మ ధ్యానం కుదరదు, 7.పరమాత్మ ధ్యానం కుదరని వారికి బుద్ధి వికసించదు, 8.బుద్ధి వికసించని వారికి అహంకారం నశించదు, 9.అహంకారం నశించని వారికి ఆత్మానుభూతి కలగదు, 10.ఆత్మానుభూతి కలగని వారికి దుఃఖం పోదు, 11.దుఃఖం నశించని వారికి ఆనందం ప్రాప్తించదు, 12.ఆనందం కలగని వారికి జన్మ రాహిత్య స్థితి కలగదు.

- బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

రూ.60/-

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