"అహం దేహాస్మి" నుంచి "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే స్థితికి ఎదగాలి

రచన:

బ్రహ్మవిద్యారిష్ఠ

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

"అహం దేహోస్మి" నుంచి
"అహం బ్రహ్మోస్మి" అనే స్థితికి ఎదగాలి

రచన : బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠ తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి

మొదటి ముద్రణ : సెప్టెంబరు, 2026

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. 70/-

పుస్తకముల కొరకు :-

తటవర్తి వీరరాఘవరావు,

తటవర్తివారి వీధి, భీమవరం - 534 201.

సెల్ : 94901 71853, 9440309812

తటవర్తి రాజ్యలక్ష్మి గారి రచనలు

1) మరోజన్మ	-	రూ.160/-
2) సాధనలో స్థితులు	-	రూ.80/-
3) జ్ఞానమాల	-	రూ.70/-
4) దత్తాత్రేయుని 24 మంది గురువులు	-	రూ.70/-
5) బుద్ధుని సూక్తులు	-	రూ.70/-
6) జీవిత పరమార్థం	-	రూ.70/-
7) అవిద్య అంటే?	-	రూ.70/-
8) బుద్ధుని పంచశీలాలు	-	రూ.70/-
9) ఆత్మ జ్ఞానం పొందలేకపోవడానికి కారణం?	-	రూ.70/-
10) ఆత్మ పరిణామక్రమం	-	రూ.70/-
11) "అహం దేహోస్మి" నుంచి "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే స్థితికి ఎదగాలి	-	రూ.70/-
12) మనసుకు వున్న మూడు దోషాలు	-	రూ.60/-
13) గురుపౌర్ణమి విశిష్ఠత	-	రూ.60/-
14) మానవుడు యోగిగా ఎదగాలంటే?	-	రూ.60/-
15) ఏది సరైన సాధన?	-	రూ.60/-
16) పంచకోశాలు	-	రూ.60/-
17) మనస్సు యొక్క స్థితులు	-	రూ.60/-
18) ధార్మిక జీవితం అంటే?	-	రూ.60/-
19) జీవితం ధన్యం చేసుకోవాలంటే?	-	రూ.60/-
20) జన్మరాహిత్య స్థితికి మార్గం	-	రూ.60/-
21) ఆత్మగా జీవించ లేకపోవడానికి కారణాలు	-	రూ.60/-
22) మాయకు వశమైనవాడి లక్షణాలు	-	రూ.60/-
23) ఆత్మవిశ్వాసం వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక లాభాలు ఏమిటి?	-	రూ.60/-
24) మానవుని కర్తవ్యాలు	-	రూ.50/-
25) చిత్తవృత్తులు ఎలా ఏర్పడతాయి?	-	రూ.50/-
26) చిత్తం శాంతిగా వుండాలంటే?	-	రూ.50/-
27) విషయ కర్మలు-శ్రేయోకర్మలు	-	రూ.50/-
28) బాహ్య మౌనం - అంతర్ మౌనం	-	రూ.50/-
29) అహంకారం ఎలా పోతుంది	-	రూ.50/-
30) మానవుల్లో అసంతృప్తికి కారణం	-	రూ.50/-
31) ప్రీతి,భీతి, నీతి	-	రూ.40/-
32) జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే?	-	రూ.40/-

“అహం దేహోస్మి” నుంచి “అహం బ్రహ్మాస్మి” అనే స్థితికి ఎదగాలి

ఎక్కువ సాధన చేస్తూ, మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతున్న కొద్దీ మీలోని ఆత్మ శక్తి కూడా క్రమంగా పెరుగుతుంది. ఆ శక్తి పెరిగిన తర్వాత మీ జీవితంలో కలిగే ప్రధానమైన మార్పు ఏమిటంటే, మీరు చేసే ప్రతి పనిలో చురుకుదనం, ఉత్సాహం, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. వినడంలో, మాట్లాడడంలో, వివరించడంలో, ఏ పని చేయడంలోనైనా మీరు ముందుంటారు, బద్ధకం మీకు దూరమవుతుంది. ఎందుకంటే బద్ధకం అనేది శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఎక్కువగా కనిపించే లక్షణం.

మీరు అందరూ ఇక్కడికి రావడానికి ముఖ్యమైన కారణం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలనే సంకల్పమే. మీరు మీలో ఉన్న భయాలను, బలహీనతలను అధిగమించి, జీవితంలో ఉన్నత స్థాయికి చేరుకోవాలని కోరుకుంటున్నారు. ఆ సంకల్పంతో సాధన కొనసాగిస్తే, మీరు తప్పకుండా చక్కగా ఎదుగుతారు.

ఇంట్లో ఒక గంట లేదా రెండు గంటలు ధ్యానం చేసినప్పుడు, “నేను చాలా సాధన చేశాను” అనే భావన కలగచ్చు. కానీ ఇక్కడకు వచ్చినప్పుడు, మిమ్మల్ని మించిన సాధకులు ఎంతోమంది కనిపిస్తారు. వారు ఎంత చక్కగా మాట్లాడుతున్నారో, ఎంత క్రమశిక్షణతో సాధన చేస్తున్నారో గమనించినప్పుడు, మీలో వినయం పెరుగుతుంది.

మిమ్మల్ని మించిన సాధకులను చూసినప్పుడు, “నేనే గొప్ప”, “నేనే ఎక్కువ ధ్యానం చేస్తున్నాను” అనే అహంకారం తగ్గిపోతుంది. దానికి బదులుగా, “నేను కూడా వీరిలా ఎదగాలి, ఇంకా ఎక్కువ సాధన చేయాలి” అనే స్ఫూర్తి,

సంకల్పం మీలో పుడుతుంది.

మీరు ధ్యానం ఎందుకు చేయాలో తెలుసుకోవాలి. ధ్యానంలోకి రాక ముందు ప్రతి మనిషి "నేనే ఈ శరీరం" అనే దేహ భావంలో జీవిస్తాడు. కానీ ధ్యానం యొక్క అసలు ఉద్దేశం దేహ భావం తొలగించి దైవ భావంలోకి వెళ్లడం. అంటే "నేను శరీరం" అనే భావం నుంచి "నేను ఆత్మను" అనే అవగాహనకు ఎదగడం. "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే మహా వాక్యం మనందరికీ తెలిసినదే. కానీ దాన్ని కేవలం వేదాల్లో ఉన్న మాటగా పలకడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ప్రస్తుతం చాలామంది "అహం దేహాస్మి" అంటే నేను దేహాన్ని అనే స్థితిలోనే జీవిస్తున్నారు. ఈ స్థితి తొలగి, "అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే నేను బ్రహ్మను అనే అనుభూతి కలగాలంటే ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి.

ఇక్కడ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికీ "అందరూ ఆత్మలే" అనే విషయం తెలుసు. కానీ వినడం మాత్రమే సరిపోదు, "నేనే దైవస్వరూపుడిని" అనే అనుభూతి ప్రత్యక్షంగా కలగాలి. ఆ అనుభూతి పుస్తకాలు చదవడం వల్ల కాదు, ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే లభిస్తుంది. ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే, మెల్లి మెల్లిగా మీలో ఆత్మ శక్తి పెరుగుతుంది. ఆత్మ శక్తి పెరిగే కొద్దీ మనస్సు ప్రభావం తగ్గుతుంది. మనస్సు బలహీనపడినప్పుడు "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే స్థితిలో స్థిరపడ గలుగుతారు. "నేను దేహం" అని భావించినంత కాలం మనిషి మనస్సుతో మమేకమై ఉంటాడు, దుఃఖానికి కూడా అదే ప్రధాన కారణం. ఎందుకంటే "అహం దేహాస్మి" అనే స్థితిలో ఉన్నవారికి మాత్రమే దుఃఖం ఉంటుంది. కానీ "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే స్థితిలో దుఃఖం ఉండదు. కారణం దైవానికి దుఃఖం ఉండదు, దుఃఖం అనుభవించేది జీవుడే. "నేను ఈ వ్యక్తిని", "నేను ఈ శరీరం" అనే భావం వచ్చిన దగ్గర నుంచే మనస్సు ప్రభావం వుంటుంది. ఆ

మనస్సు ఎన్నో కోరికలను సృష్టిస్తుంది. కోరిక తీరితే సంతోషం కలుగుతుంది, తీరకపోతే దుఃఖం, కోపం కలుగుతాయి.

ఉదాహరణకు, మీరు మీ భర్తను ఏదైనా అడిగి, ఆయన కొనిపెడితే "మా ఆయన బంగారం" అంటారు. కొనిపెట్టకపోతే "మా ఆయన పిసినారి" అంటారు. ఈ రెండు భావాలు కూడా మనస్సు నుంచే ఉద్భవిస్తాయి, కాబట్టి మనస్సే దుఃఖానికి మూలకారణం. మీరు "నేను దేహం" అని భావించినప్పుడు, మనస్సుతో ఎక్కువగా మమేకమై ఎక్కువ కర్మలు చేస్తూ ఉంటారు. దేహ భావన కారణంగా దేహానికి సంబంధించిన బంధాల కోసం నిరంతరం కర్మలు చేస్తూనే ఉంటారు. ఈ కర్మల వల్లనే మళ్ళీ మళ్ళీ జన్మలు వస్తాయి, జన్మలు ఉన్నంతకాలం దుఃఖం కూడా ఉంటుంది. కానీ "నేను ఆత్మను" అనే భావం స్థిరపడినప్పుడు, మీరు కర్మలను తగ్గించడం ప్రారంభిస్తారు. ఎందుకంటే ఏ పని చేసినా, "ఇది చేయాలా? చేయకూడదా?" అని ముందుగా ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుంటారు. "నేను శరీరం" అనే భావంతో ఉన్నప్పుడు, స్వార్థం కోసం మంచి పనులైనా, చెడు పనులైనా చేస్తారు. కానీ "నేను ఆత్మను" అనే అవగాహన వచ్చిన తర్వాత మీ ప్రవర్తనలో స్పష్టమైన మార్పు కనిపిస్తుంది.

ధ్యాన మార్గంలోకి రాక ముందు గొప్ప కోసం ఎక్కువ అబద్ధాలు చెప్పేవారు. కానీ ఇప్పుడు "అబద్ధం చెబితే కర్మ వస్తుంది కాబట్టి అబద్ధం చెప్పకూడదు" అనే భావం కలుగుతుంది. ఇది మీలో జ్ఞానం పెరుగుతుంది అనటానికి సంకేతం. మొదట్లో జ్ఞానం లేకపోవడం వల్ల కర్మలు ఎక్కువ చేసేవారు. ఎందుకంటే ఇతరులు ప్రశంసించాలని, పొగడాలని మనస్సు కోరుతుంది, ఆ కోరికను తీర్చుకోవడానికి అబద్ధాలు కూడా చెబుతుంది, అంటే శరీరానికి, మనస్సుకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తే కర్మలు పెరుగుతాయి, వాటి ప్రాముఖ్యం తగ్గితే కర్మలు కూడా సహజంగానే తగ్గిపోతాయి. అందుకే

సద్గురువులు ముందుగా "మీరు శరీరం కాదు, ఆత్మ" అని బోధిస్తారు. ఆ అవగాహన వచ్చిన దగ్గర నుంచి మీ ఆలోచనా విధానం పూర్తిగా మారిపోతుంది. "నేను శరీరం" అనే భావంతో ఎన్నో తప్పులు, పాపాలు చేసిన మనిషి, "నేను ఆత్మను" అనే అవగాహన పొందిన తర్వాత కర్మ సిద్ధాంతాన్ని అర్థం చేసుకొని అనవసర కర్మలను తగ్గిస్తాడు. ఒకవేళ కర్మలు చేసినా, స్వార్థం కోసం కాకుండా నలుగురి క్షేమం కోసం చేస్తాడు, అలాంటి కర్మలనే యజ్ఞ కర్మలు అంటారు. యజ్ఞ కర్మలు చేసిన వారికి దుఃఖం ఉండదు, స్వార్థంతో చేసే కర్మల వల్లే దుఃఖం కలుగుతుంది.

ఇప్పుడు దుఃఖానికి ప్రధాన కారణాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మనిషి జీవితంలో దుఃఖానికి నాలుగు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి.

1. అహంకారం.
2. అజ్ఞానం.
3. అత్యాశ.
4. అనుమానం.

ఈ నాలుగు దుర్గుణాలు తొలగినప్పుడే మనిషి నిజమైన ఆనందాన్ని అనుభవించగలడు.

1.అహంకారం:

అహంకారం కూడా ఒకే రకంగా ఉండదు. అది మూడు రకాలుగా వ్యక్తమవుతుంది. అవి తామస గుణ అహంకారం, రజోగుణ అహంకారం, సాత్విక గుణ అహంకారం.

ఎ) తామస గుణ అహంకారం : తన అందం, తన శరీరం, తన చదువు, తన డబ్బు, తన కీర్తి, తన ప్రతిష్ఠ గురించి గర్వ పడటం తామస గుణ అహంకారం. "నేను అందంగా ఉన్నాను", "నేను బాగా చదువుకున్నాను", "నా దగ్గర చాలా

డబ్బు ఉంది", "నాకు మంచి పేరు ఉంది" అని భావించడం ఈ అహంకారానికి లక్షణం.

ఇలాంటి అహంకారం మనిషిని ఇతరుల కంటే తాను గొప్ప వాడిననే భావంలో ఉంచుతుంది, కానీ ఇవన్నీ శాశ్వతమైనవి కావు. శరీరం, సంపద, పేరు, ప్రతిష్ఠ అన్నీ కాలంతో మారిపోతాయి, కాబట్టి వాటి ఆధారంగా గర్వపడడం అజ్ఞానమే.

బి) రజో గుణ అహంకారం: రజో గుణ అహంకారం అనేది మంచి పని చేసిన తర్వాత దానిని అందరికీ చెప్పుకోవాలనే కోరిక. "నేనే చేశాను", "నా వల్లే జరిగింది", "నేనే అతనికి సహాయం చేశాను" అని పది మందికి తెలియజేయాలని అనుకోవడం రజో గుణ అహంకారం. నిజానికి మంచి పని చేస్తే అది భగవంతుడికి తెలిస్తే సరిపోతుంది. కానీ రజో గుణం ఉన్నవారు ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసేలా ప్రచారం చేసుకోవాలని కోరుకుంటారు. చేసిన సహాయం కంటే, దాన్ని చెప్పుకోవడానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

సి) సాత్విక గుణ అహంకారం : సాత్విక కార్యక్రమాలు చేసినప్పటికీ వాటిలో కూడా అహంకారం చేరవచ్చు. దేవాలయ నిర్మాణం, పిరమిడ్ నిర్మాణం, అన్నదానం, సేవా కార్యక్రమాలు, విరాళాలు వంటి మంచి పనులు చేసిన తర్వాత, "మొదట నా పేరు రావాలి", "అందరికీ నేను ఇచ్చానని తెలియాలి" అని కోరుకోవడం సాత్విక గుణ అహంకారం. పని మంచిదే అయినా, ప్రచారం కోరుకోవడం అహంకారమే. పరమాత్మ కోసం చేసిన సేవలో "నేను చేశాను" అనే భావన ఉండకూడదు.

పూర్వం "అన్ని దానాలలో గుప్త దానం గొప్పది" అని చెప్పేవారు. కానీ నేడు చాలామంది "ప్రచార దానం" చేస్తున్నట్లు కనిపిస్తున్నారు. దానం చేసిన దాని కంటే, దాన్ని ప్రచారం చేయడానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

నిజానికి మీరు దానం చేస్తున్నామని అనుకుంటారు, కానీ వాస్తవానికి భగవంతుడే మీచేత దానం చేయిస్తున్నాడు, పుణ్యం సంపాదించుకునే అవకాశాన్ని కూడా ఆయనే మీకు కల్పిస్తున్నాడు.

మీరు సంపాదించిన సంపదను బీరువాలో దాచిపెడితే అది చివరకు మీతో రాదు. మీరు ఇచ్చింది మాత్రమే పుణ్యంగా మిగులుతుంది, దాచుకున్నది తర్వాత వారసుల చేతికి వెళ్తుంది. వారసులు కూడా "మా తాత ఇచ్చాడు" అని కృతజ్ఞతతో ఉండరు, "ఇది మా హక్కు" అని భావిస్తారు. కొన్నిసార్లు ఆస్తి ఇంకా రాక ముందే వీళ్ళు ఎప్పుడు చస్తారా? ఆస్తి ఎప్పుడు వస్తుందా? అని ఎదురు చూస్తారు. అందుకే సాత్విక గుణం పెరిగినవారు వ్యక్తిగత ప్రయోజనాల కోసం కాకుండా సమాజానికి ఉపయోగపడే కార్యక్రమాలకు దానం చెయ్యాలి. అయినప్పటికీ, దానిలో కూడా అహంకారం కలగకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

2) అజ్ఞానం:

దుఃఖానికి రెండవ ప్రధాన కారణం అజ్ఞానం. ఆదిశంకరాచార్యులు అజ్ఞానాన్ని "తప్పుడు జ్ఞానం" అని నిర్వచించారు. అంటే యథార్థం కాని దాన్ని యథార్థమని భావించడం, సత్యం కాని దాన్ని సత్యంగా నమ్మడమే అజ్ఞానం.

ఉదాహరణకు, ఆత్మే భగవంతుడు అనే సత్యాన్ని తెలుసుకోకుండా, విగ్రహమే భగవంతుడు అని భావించి అక్కడే ఆగిపోవడం తప్పుడు జ్ఞానం. అలాగే జంతువులను బలి ఇచ్చి, దాన్నే గొప్ప భక్తి అని భావించడం కూడా తీవ్రమైన అజ్ఞానం. ప్రతి జీవిలోనూ భగవంతుడు ఆత్మ రూపంలో ఉన్నాడనే సత్యం తెలియకపోవడం వల్లే ఇలాంటి క్రూరమైన ఆచారాలు కొనసాగుతున్నాయి. ఈ మార్గంలోకి రాక ముందు చాలామంది ఇలాంటి నమ్మకాలతోనే జీవించారు. విగ్రహారాధన తప్పు అని కాదు, కానీ విగ్రహమే పరమసత్యమని

భావించడం అజ్ఞానం.

ఒక మనిషి చనిపోతే ఆ శవాన్ని అపవిత్రమని భావిస్తారు, కానీ ఒక జీవిని చంపి దాని మాంసాన్ని దేవునికి నైవేద్యంగా సమర్పిస్తే దానిని పవిత్రమని భావిస్తారు. ఈ విరుద్ధ భావం ఎంతటి అజ్ఞానమో ఒక్కసారి ఆలోచించాలి. జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత, “ఇంతకాలం నేను ఎంత అజ్ఞానంలో ఉన్నాను!” అనే భావం కలుగుతుంది.

కొన్ని ప్రాంతాల్లో పిల్లలకు దిష్టి తీస్తున్నామనే పేరుతో కోడి పిల్లలను దేవాలయాల మీదకు విసిరి చంపుతారు, దానిని భక్తిగా భావిస్తారు. కానీ యథార్థ జ్ఞానం వచ్చిన తర్వాత, అది భక్తి కాదు, అజ్ఞానం వల్ల ఏర్పడిన క్రూరమైన ఆచారం అని అర్థమవుతుంది. ఇలాంటి పనులు ఎన్నో జీవులపై హింసకు కారణమవుతాయి, అటువంటి కర్మలకు ఫలితం అనుభవించకుండా ఎవరూ ఉండలేరు.

అందుకే అజ్ఞానం ఉన్నంతకాలం మానవుడికి నిజమైన సుఖం లభించదు. ఎందుకంటే తెలిసి చేసినా, తెలియక చేసినా, ప్రతి కర్మకు తగిన ఫలితం తప్పకుండా ఉంటుంది. తెలియక చేసిన తప్పుకు శిక్ష తక్కువగా ఉంటుంది, కానీ తప్పు అని తెలిసిన తర్వాత కూడా అదే పని చేస్తూ ఉంటే అది మరింత తీవ్రమైన కర్మ అవుతుంది.

ఉదాహరణకు, మాంసాహారం తప్పు అని తెలియక తినడం ఒక విషయం. కానీ అది తప్పు అని పదే పదే చెప్పినా, “నాకు అలవాటు అయింది. నేను మానలేను” అని మొండిగా కొనసాగడం తెలిసి చేసే తప్పు. అజ్ఞాని ఒకరోజు మారవచ్చు, కానీ మూర్ఖుడు తన తప్పును ఒప్పుకోడు.

3) అత్యాశ:

దుఃఖానికి మూడవ ప్రధాన కారణం అత్యాశ. అవసరానికి మించి

కోరుకోవడం, ఎంత వచ్చినా ఇంకా కావాలని ఆశించడం అత్యాశ. ఆశ ఉండటం తప్పు కాదు, కానీ అత్యాశ మనిషిని ఎన్నటికీ తృప్తి చెందనివ్వదు. ఒక కోరిక తీరగానే మరొక కోరిక పుడుతుంది, ఒకటి దొరికితే ఇంకొకటి కావాలి అంటారు. ఇలా కోరికలకు అంతం ఉండదు, అందుకే మనస్సు ఎప్పుడూ అసంతృప్తిగానే ఉంటుంది. అత్యాశ పెరిగిన కొద్దీ మనిషి ప్రశాంతతను కోల్పోతాడు. ధనం, పదవి, పేరు, ప్రతిష్ఠ ఎంత వచ్చినా ఇంకా కావాలనే భావం వదలదు, ఈ అసంతృప్తే దుఃఖానికి మూల కారణం.

భగవంతుడు అవసరమైన దాన్ని సమయానికి తప్పకుండా ఇస్తాడు, కానీ మీ అవసరానికి మించి కోరుకుంటే మనస్సు అశాంతిగా మారుతుంది. అందుకే ఆశను నియంత్రించాలి, అత్యాశను పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి.

తృప్తి అనేది బయట వస్తువుల వల్ల రాదు, అది మీ అంతరంగంలో పుడుతుంది. తృప్తి ఉన్నవాడు చిన్న దానితోనూ ఆనందంగా జీవిస్తాడు, అత్యాశ ఉన్నవాడు ఎంత సంపాదించినా సంతోషంగా ఉండలేడు. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో తృప్తి చాలా గొప్ప సంపద, తృప్తి ఉన్నచోట శాంతి ఉంటుంది, శాంతి ఉన్నచోట ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది. ధ్యానం బాగా కుదిరినప్పుడు ఆత్మజ్ఞానం వికసిస్తుంది.

4) అనుమానం:

అనుమానం మనిషి మనస్సును బలహీనపరుస్తుంది, ప్రతి విషయాన్ని సందేహంతో చూడడం వల్ల నిర్ణయం తీసుకోలేడు. గురువుపై, శాస్త్రాలపై, సాధనపై, తనపై తానే అనుమానం పెంచుకుంటే ఆధ్యాత్మిక పురోగతి ఆగిపోతుంది. భగవద్గీతలో కూడా “సంశయాత్మా వినశ్యతి” అని చెప్పబడింది. అంటే, ఎప్పుడూ సందేహాలతో జీవించే వ్యక్తి తన అభివృద్ధిని తానే నాశనం చేసుకుంటాడు.

అనుమానం వచ్చినప్పుడు జ్ఞానంతో దానిని నివృత్తి చేసుకోవాలి. గురువును అడగాలి, శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేయాలి, ధ్యానం ద్వారా అనుభవాన్ని పెంపొందించుకోవాలి, అనుభవం వచ్చిన తర్వాత సందేహాలు సహజంగానే తొలగిపోతాయి.

మనిషి జన్మ ఎంతో విలువైనది. ఈ సృష్టిలో అనేక కోట్ల జీవరాశులు ఉన్నప్పటికీ, ఆత్మను తెలుసుకునే అవకాశం మానవ జన్మకే లభించింది. జంతువులు ఆకలి, నిద్ర, భయం, సంతానం అనే నాలుగు సహజ స్వభావాలతో మాత్రమే జీవిస్తాయి, కానీ మనిషికి విచక్షణ, వివేకం, ఆత్మ విచారణ చేసే సామర్థ్యం ఉన్నాయి. అందుకే మానవ జన్మ అత్యంత దుర్లభమైనది. మనిషిగా పుట్టిన తర్వాత కూడా ఆత్మజ్ఞానం గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కలగడం మరింత గొప్ప అదృష్టం. ఎందుకంటే ప్రపంచంలో చాలా మంది శరీర సుఖాల కోసమే జీవితాన్ని గడుపుతారు. ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆలోచన కూడా వారికి రాదు. మీరు ఇక్కడికి వచ్చి ధ్యానం నేర్చుకోవడం, ఆత్మజ్ఞానం వినడం, సాధన చేయడం ఇవన్నీ గత జన్మల పుణ్య ఫలితాలే.

జ్ఞానం వినడం మాత్రమే సరిపోదు, విన్న జ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఆచరించాలి, ఆచరణలోకి వచ్చినప్పుడే జ్ఞానం అనుభవంగా మారుతుంది. ధ్యానం లేకుండా ఆత్మజ్ఞానం కేవలం సమాచారం మాత్రమే, ధ్యానం ద్వారా అది అనుభూతిగా మారుతుంది. అనుభవం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే నిజమైన మార్పు ప్రారంభమవుతుంది. సాధన అనేది ఒకటి లేదా రెండు రోజులు చేసే పని కాదు, అది జీవితాంతం కొనసాగించాల్సిన ప్రక్రియ. ప్రతిరోజూ కొద్ది కొద్దిగా సాధన చేస్తూ ఉంటే మీలో అజ్ఞానం తొలగిపోతుంది.

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో తొందరపడకూడదు, ప్రతి సాధకుడు తన తన స్థాయిలో క్రమంగా ఎదుగుతాడు. ముఖ్యమైనది నిరంతర సాధన.

ప్రతిరోజూ ధ్యానం చేస్తూ, స్వాధ్యాయం చేస్తూ, సత్సంగంలో పాల్గొంటూ, సేవ చేస్తూ ఉంటే ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల తప్పకుండా కలుగుతుంది. ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నడవడం అనేది ఒక రోజులో జరిగే ప్రక్రియ కాదు, అది క్రమంగా జరిగే పరివర్తన.

ప్రతిరోజూ ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, సత్సంగం, సేవ చేస్తూ ఉండే వ్యక్తిలోనే నిజమైన మార్పు కనిపిస్తుంది. సాధన ప్రారంభంలో చాలామందికి ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. కానీ కొంతకాలం తర్వాత మనస్సు ఎన్నో కారణాలు చూపిస్తూ ధ్యానానికి దూరం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కొన్నిసార్లు బద్ధకం, మరికొన్ని సార్లు నిరాశ, ఇంకొన్ని సార్లు సందేహాలు కలుగుతాయి, ఇవన్నీ సాధకుడు ఎదుర్కొనే పరీక్షలు. ఇలాంటి సమయంలో సాధనను ఆపకుండా కొనసాగించడం చాలా ముఖ్యమైన విషయం.

సాధనలో గురువు యొక్క పాత్ర ఎంతో గొప్పది. మీకు మార్గం తెలియనప్పుడు దారి చూపించేవాడు గురువు, అజ్ఞానాంధకారాన్ని తొలగించి జ్ఞానదీపాన్ని వెలిగించేవాడు గురువు. పుస్తకాలు జ్ఞానాన్ని అందిస్తాయి, శాస్త్రాలు మార్గాన్ని చూపిస్తాయి, కానీ ఆ జ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఎలా ఆచరించాలో నేర్పించేది సద్గురువే. గురువు చెప్పిన మార్గంలో నడిచినప్పుడే సాధన సరైన దిశలో సాగుతుంది. స్వంత మనస్సును మాత్రమే నమ్ముకుని నడిస్తే, మనస్సు మళ్ళీ పాత అలవాట్ల వైపు లాగుతుంది. అందుకే గురువుపై విశ్వాసం ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి బలమైన పునాదులు.

ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే?

ఆధ్యాత్మిక పరంగా ఎదగాలంటే ఎలా ఉండాలి? ఏ అలవాట్లు ఉంటే మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మీరు ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చారంటే ఎన్నో జన్మలు తీసుకున్న తర్వాత చివరి జన్మలలో మాత్రమే ఆత్మపై, అంటే భగవంతుడిపై, ఆసక్తి కలుగుతుంది. ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన మీరు ఎలా ఉండాలో తెలుసుకుంటే, మరింత త్వరగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతారు.

1) సత్యాన్ని, ధర్మాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించాలి, అలాగే వాటినే పది మందికి బోధించాలి.

మానవ జన్మ యొక్క కర్తవ్యం ఏమిటంటే, పరమాత్మను తెలుసుకోవడమే, ఇదే మానవ జన్మ యొక్క అసలైన లక్ష్యం. ఈ మానవ జన్మలోనే పరమాత్మను తెలుసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది, ఎందుకంటే, భగవంతుడిని తెలుసుకోగల ఏకైక జన్మ మానవ జన్మ మాత్రమే.

ఈ మానవ జన్మ వచ్చిన తర్వాత భగవంతుడు తెలుసు అని మీరు అనుకుంటారు, కానీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాతే నిజంగా భగవంతుని గురించి తెలుసుకోగలుగుతారు. ప్రాపంచిక జీవితంలో ఉన్నప్పుడు భగవంతుని గురించి తెలుసు అని అనుకున్నా, వాస్తవానికి ఏమీ తెలియదు. నిజంగా తెలిసి ఉంటే విగ్రహారాధనను విడిచిపెట్టి ఆత్మా రాధనే చేసేవారు. అప్పుడు భగవంతుడు అంటే ఎవరో తెలియదు, ధర్మం అంటే ఏమిటో కూడా తెలియదు.

ఈ సత్యం ఎప్పుడు తెలుస్తుందంటే, మీరు ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చినప్పుడు మాత్రమే అర్థమవుతుంది. అంతవరకు ఆ విగ్రహాలే భగవంతుడు

అనే భ్రాంతిలో జీవించారు. కానీ నిజంగా భగవంతుడు అంటే ఏమిటో తెలియదు. అందువల్ల, తెలుసు కోవలసింది సత్యం, ఆచరించవలసింది ధర్మం. అయితే సత్యాన్ని తెలుసుకునే వరకు ధర్మం ఏమిటో తెలియదు.

ఉదాహరణకు, మీరు ఈ మార్గంలోకి రాకముందు మాంసాహారం తిని ఉండవచ్చు. ఆ జంతువులు మీ కోసమే పుట్టాయని అనుకునేవారు. కానీ ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత అవి మీకోసం పుట్టలేదని తెలుసుకుంటారు. ఆత్మ తన ఎదుగుదల కోసం 84 లక్షల జీవరాశులలో అనేక జన్మలు తీసుకుంటూ, నేర్చుకోవాల్సిన పాఠాలన్నింటినీ నేర్చుకుంటుంది. అంతేకానీ, మానవుడు తినడానికి ఏ జీవి సృష్టించబడలేదు.

ఈ విషయం ఎప్పుడు తెలుస్తుంది? మీరు ఆత్మ మార్గంలోకి వచ్చి, సత్య మార్గం ప్రారంభించినప్పుడు మాత్రమే తెలుస్తుంది. సత్యం తెలియకపోతే ధర్మం ఏమిటో తెలియదు. ధర్మం ఏమిటో తెలియనప్పుడు దానిని ఎలా ఆచరించగలరు? మీ కోసం మీరు ఏదైనా చేయగలరు, కానీ సాటి జీవుల కోసం ఏమీ చేయలేరు. అయితే వ్యాస భగవానుడు, “పరోపకారం పుణ్యం, పర పీడనం పాపం” అని చెప్పారు.

కానీ అప్పటివరకు మీరు ఏమనుకున్నారు? మీ కోసం ఏది చేసినా తప్పు కాదు. ఒక జీవిని చంపడం తప్పు కాదు, తినడం తప్పు కాదు, బాధ పెట్టడం కూడా తప్పు కాదు అని అనుకున్నారు. అలా ధర్మాన్ని ఆచరించలేదు, కానీ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి రావడం అంటే సత్య మార్గంలోకి రావడమే. ఈ సత్య మార్గంలోకి వచ్చిన వారే సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు, సత్యాన్ని తెలుసుకున్న వారే ధర్మాన్ని ఆచరిస్తారు, ధర్మాన్ని ఆచరించిన వారే ఆ ధర్మాన్ని ఇతరులకు బోధించగలుగుతారు.

మీరు ధ్యానం చేస్తూ ఆత్మే భగవంతుడు అని తెలుసుకుంటూ, అదే విషయాన్ని అందరికీ చెబుతున్నారు. మీరు ధ్యానం చేస్తేనే భగవంతుని ఆరాధించినట్లు. భగవంతుడు ఎక్కడో వేరుగా లేడు, ప్రతి జీవిలోనూ ఆత్మ రూపంలోనే ఉన్నాడు. భగవంతుడు అంటే గుడిలో ఉన్న విగ్రహం కాదు, సర్వ జీవులలో ఉన్న ఆత్మే భగవంతుడు. అందుకే ఏ జీవినీ సంహరించి అల్పాయుష్కులను చేయకూడదు, ఇదే మానవ ధర్మం.

ఈ సత్యాన్ని ఎప్పుడైతే తెలుసుకొని ఆచరిస్తారో, ఎదుటి వారికి చెప్పే హక్కు మీకు వస్తుంది. మీరు ఏదీ ఆచరించకుండా ఎదుటి వారికి చెప్పే హక్కు కూడా మీకు లేదు.

2) "నేను", "నాది" అనే భావం విడిచిపెట్టాలి :

మీరు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే "నేను", "నాది" అనే భావం విడిచిపెట్టాలి. ప్రాపంచిక జీవితంలో మీరు ఏదైనా మంచి పని చేస్తే, "నేను చేశాను, నేను చేశాను" అని పదే పదే గొప్పలు చెప్పుకుంటారు. కాని అసలు మీరు చేస్తున్నారా? కాదు, మీ ద్వారా చేయించబడుతోంది. ఈ శరీరంలో ఆత్మ రూపంలో భగవంతుడు లేకపోతే ఈ శరీరం ఏ పనీ చేయలేదు.

అయినా మీరు చేస్తున్నారని అనుకుంటున్నారు, కానీ వాస్తవానికి మీరు ఏమీ చేయడం లేదు, ఈ శరీరంలో ఉన్న ఆత్మ వల్లే మీరు ఏ పనినైనా చేయగలుగుతున్నారు. ఆత్మ లేని శరీరం ఏమి చేయగలదు? అయినా "నేనే చేస్తున్నాను", "ఇది నాది" అని అంటున్నారు. నిజానికి మీది అంటూ ఏదీ లేదు, ఈ సృష్టిలో ఉన్నదంతా భగవంతునిదే. ఇదే ఈశావాస్యోపనిషత్ బోధిస్తుంది, ఈ సృష్టి అంతా ఈశ్వరునిదే, మీ పూర్వ జన్మ పుణ్య ఫలం వల్ల మీకు లభించింది.

దానిని అనుభవించే హక్కు మీకు ఉంది. కానీ "ఇది నాది" అని భావించి తీసుకెళ్ళే హక్కు మాత్రం లేదు. అందుకే గురువు వచ్చే వరకు ఈ విషయాలేవీ మీకు తెలియవు. "నాకు ఇంత ఉంది, అంత ఉంది" అని అనుకుంటారు. కానీ ఏదీ మీది కాదు, ఇదంతా భగవంతుడు మీకు ఇచ్చిన వరం. గత జన్మలో చేసిన పుణ్య ఫలం వల్ల ఈ జన్మలో వాటిని అనుభవించే హక్కు మీకు లభించింది. కానీ వాటిలో ఏదీ మీతో పాటు తీసుకువెళ్ళే హక్కు మాత్రం మీకు లేదు, కారణం అవన్నీ భగవంతునివే.

ఇక్కడ ఉన్నంతకాలం వాటిని అనుభవించాలి, వెళ్ళే సమయం వచ్చినప్పుడు అన్నింటినీ వదిలి వెళ్ళిపోవాలి. అందుకే మీకు అనుభవించమని ఇచ్చిన సంపదను మీరు ఒక్కరే అనుభవించకూడదు. త్యాగ బుద్ధితో పది మందితో పంచుకొని అనుభవించాలి. "ఇది నాది" అని తాళం వేసి దాచుకోవడం కాదు. త్యాగ బుద్ధితో అనుభవించినప్పుడే భగవంతుడు మిమ్మల్ని మెచ్చుకుంటాడు. ఈ విషయాలన్నీ గురువు వచ్చిన తర్వాతే అర్థమవుతాయి. "నేను చేయడం లేదు, నా ద్వారా చేయించబడుతోంది" "ఇవన్నీ నావి కావు, నా పూర్వ జన్మ పుణ్య ఫలం వల్ల భగవంతుడు నాకు అనుభవించడానికి ఈ సంపదను ఇచ్చాడు" "దీనిని త్యాగ బుద్ధితో అనుభవించాలి" ఈ అవగాహన ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాతే కలుగుతుంది. అందుకే "నేను", "నాది" అనే రెండు భావాలను విడిచిపెట్టాలి. చేయిస్తున్నది భగవంతుడే, అనుభవిస్తున్నది కూడా భగవంతుడు ప్రసాదించినదే.

ఈ సత్యం అర్థమయ్యే వరకు మీరు "ఇది మనది" అని భావిస్తూ బాధపడుతూనే ఉంటారు. ఎవరికైనా ఇవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు, "ఇచ్చేస్తే మీ పిల్లలకు తక్కువ అవుతుందేమో" అని ఆలోచిస్తారు. కానీ ఈ మార్గంలోకి

వచ్చిన తర్వాత, ఇవ్వడం కూడా ఒక అదృష్టమని భావిస్తారు. ఇవ్వడానికి కూడా అర్హత ఉండాలి. దానం చేయాలంటే స్వీకరించేవారు ఉండాలి, మంచి పనులకు ఇవ్వాలనే మనసు కూడా ఉండాలి. అలా ఇవ్వగల అవకాశం రావడం కూడా ఒక అదృష్టమే. ఈ విధంగా "నేను లేదు", "నాది లేదు" అనే సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, మీరు వినయంగా మీ పనిని చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతారు.

3) ఎదుటివారి విజయాన్ని చూసి ఎప్పుడూ ఆనందించాలి, ఈర్ష్యపడకూడదు:

మీరు ఏ భావాన్ని వ్యక్తం చేస్తారో, ప్రకృతి మీకు అదే తిరిగి ఇస్తుంది. మీరు ఈర్ష్యపడితే, ఆ ఈర్ష్యా గుణమే మీలో పెరిగి పాపానికి కారణమవుతుంది. అదే ఎదుటివారి విజయాన్ని చూసి హృదయపూర్వకంగా ఆనందిస్తే, "మీరు చాలా మంచి పని చేశారు" అని సంతోషంగా అభినందిస్తే, ఒకరోజు మిమ్మల్ని చూసి కూడా పదిమంది ఆనందపడే స్థాయికి మీరు ఎదుగుతారు.

4) జ్ఞానం పొందాలనే తీవ్రమైన తపన మీకు ఉండాలి:

ఆ తపన ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, ప్రకృతి మరియు పరమాత్మ మీకు అవసరమైన అవకాశాలన్నింటినీ కల్పిస్తారు. జ్ఞానం పొందాలనే కోరిక ఎంత బలంగా ఉంటే, భగవంతుడు సంతోషించి, బోధించే గురువులను, నేర్చుకునే అవకాశాలను ప్రకృతి ద్వారా మీకు కల్పిస్తాడు. మీరు గమనించండి. జ్ఞానం పెంచుకోవాలనే అర్హత వచ్చినప్పుడే పత్రి గారి వంటి సద్గురువులు మీ జీవితంలోకి వస్తారు. ఆయనకు ముందు ఎంతోమంది కనిపించినా, వారి దగ్గరకు వెళ్లాలనే భావం కలగలేదు.

నాకైతే మొదట్లో కాషాయ వస్త్రాలు ధరించిన వారిని చూసినా చిరాకు వచ్చేది. అలాంటి వారంటే అసలు ఇష్టం ఉండేది కాదు. స్వామీజీలు అంటే

అబద్ధాలు చెబుతారేమో అని అనుకునేదాన్ని, వారి కాళ్ళు కడగడం కూడా నాకు నచ్చేది కాదు. "వారి కాళ్ళు కడిగి, లక్ష రూపాయలు ఆశ్రమానికి ఇస్తే ఏమి లాభం? ఆశ్రమమే బాగుపడుతుంది" అని అనుకునేదాన్ని. ఆశ్రమాల్లో కూడా శిష్యులు పెద్ద సంఖ్యలో ఉంటే, ఆశ్రమ నిర్వహణ కోసం సహాయం చేయవచ్చని అనిపించేది, అలా అనేక సందేహాలతో ఉండేదాన్ని.

పత్రి గారి గురించి కూడా మొదట్లో, "ఆ గురువా? నాకు భక్తి ఉంది, చాలు" అనుకునేదాన్ని. నిజమైన సద్గురువులు ఎప్పుడూ శిష్యుడు విసుక్కున్నాడని, గౌరవించడం లేదని వదిలిపెట్టరు. ఈ విషయాన్ని నేను పత్రి గారి వద్ద ప్రత్యక్షంగా చూశాను. నేను ఎంత నిరాసక్తంగా ఉన్నా, ఆయన నాకు మళ్ళీమళ్ళీబోధించారు. ఎందుకంటే నేను ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగగలనని ఆయనకు తెలుసు. మనం భవిష్యత్తులో ఎలా ఎదుగుతామో మనకు తెలియదు, కానీ గురువుకు తెలుస్తుంది, అందుకే ఆయన నన్ను వదిలిపెట్టకుండా నిరంతరం బోధించేవారు.

ఎప్పుడైనా ఆయన పాదాలకు నమస్కరించడానికి వెళ్తే, "నీ స్థానం నా పాదాల దగ్గర కాదు, నా పక్కన కూర్చొని విను, నేను నీకు అన్నీ చెబుతాను" అని చెప్పేవారు, ఆయన ఎప్పుడూ పాదాలను తాకనివ్వలేదు. నాతో కానీ, రాఘవరావు గారితో కానీ, ఎప్పుడూ తన పాదాలపై చేతులు పెట్టనివ్వలేదు. ఎందుకంటే గురువుకు తెలుసు "వీరు ఇంకా చాలా నేర్చుకోవాల్సి ఉంది" అని. అందుకే ఆయన నిరంతరం బోధిస్తూనే ఉండేవారు.

అందుకే సద్గురువులను భవిష్యత్ ద్రష్టలు అంటారు. ద్రష్ట అంటే చూసేవారు, అంటే భవిష్యత్తును చూడగలిగే శక్తి ఉన్నవారు. మొదట్లో సద్గురువులు మీకు నచ్చక పోవచ్చు. కానీ వారు చెప్పిన మాటలను మీ మనసు

అంగీకరించినప్పుడు, వారిని భగవంతుడు మీ కోసం పంపాడని మీకు అర్థమవుతుంది. అప్పటివరకు నేను ఎన్నో పారాయణాలు చేశాను. భగవద్గీతను కనీసం ఇరవై సంవత్సరాలైనా చదివాను. అయినా, "అహమాత్మా గుడాకేశ" అనే ఒక్క వాక్యమే నాకు సరిగా అర్థం కాలేదు.

భగవద్గీతను దాదాపు అందరూ చదువుతారు. కానీ చదివిన తర్వాత కృష్ణుడి బొమ్మకి పూజ చేసి, కొబ్బరికాయ కొట్టి, "ఈ రోజు ఏకాదశి సందర్భంగా పద్దెనిమిది అధ్యాయాలు పూర్తిగా చదివేశాం, కృష్ణుడు చాలా సంతోషించి ఉంటాడు" అని అనుకుంటారు. కాని అది తెలియని జ్ఞానం. ఏకాదశి వచ్చినప్పుడల్లా పద్దెనిమిది అధ్యాయాలు చదివేసి, "మాకంటే గొప్ప వాళ్ళు ఎవరూ లేరు" అనే అహంకారాన్ని పెంచుకోవడం.

నిజంగా భగవద్గీత అర్థమైతే ఎవరికీ అహంకారం రాదు. ఎందుకంటే, అందరూ ఆత్మలే అని తెలిసిన తర్వాత అహంకారం ఎలా వస్తుంది? ఆ సత్యం తెలియనప్పుడు మాత్రమే దేహాలను చూసి గర్వాన్ని పెంచుకుంటారు. కానీ ఈ దేహాలన్నింటినీ నడిపిస్తున్న భగవంతుడు ఒక్కడే అని అర్థమైనప్పుడు, అన్ని దేహాలూ గొప్పవేనని తెలుస్తుంది. లేకపోతే భగవంతుడు ఆ దేహాల్లో ఎందుకు ఉంటాడు? ఈ చిన్న విషయం అప్పటివరకు అర్థం కాలేదు. భగవంతుడు అన్ని దేహాల్లో ఉన్నాడంటే, అన్ని దేహాలూ గొప్పవే కదా?

ఈ సత్యం తెలియనప్పుడు, "నేను గొప్పవాడిని, నాకు డబ్బు ఉంది, నాకు పదవి ఉంది, నేను ఇంత పని చేస్తున్నాను, అంత పని చేస్తున్నాను" అని అనుకుంటారు. కాని కొంచెం లోతుగా ఆలోచిస్తే, ఆ దేహాన్ని నడిపిస్తున్న భగవంతుడు ఆ దేహంలో ఉండటానికే ఇష్టపడుతున్నాడంటే, ఆ దేహం ఎంత గొప్పదో అర్థమవుతుంది. మీరు ఒకసారి ఆలోచించండి, ఈ దేహం

పనికిరానిదిగా మారినప్పుడు, ఇక ఏ పనీ చేయలేనప్పుడు భగవంతుడు దానిని విడిచిపెట్టి వెళ్తాడు.

ఆ తర్వాత ఈ దేహం పంచభూతాల్లో కలిసిపోతుంది, అంటే, ఆత్మ నివసించిన ప్రతి దేహం గొప్పదే అనే విషయం అప్పటివరకు తెలియదు. అప్పుడు డబ్బు ఉన్న దేహమే గొప్పదని, పదవి ఉన్న దేహమే గొప్పదని, డిగ్రీలు ఉన్న దేహమే గొప్పదని, మంచి ఉద్యోగం ఉన్న దేహమే గొప్పదని అనుకునేవారు. కానీ ఇప్పుడు ఆలోచిస్తే, దేహాన్ని నడిపిస్తున్నది భగవంతుడే కాబట్టి అన్ని దేహాలూ గొప్పవేనని అర్థమవుతుంది.

ప్రతి దేహానికీ దాని ప్రత్యేకత ఉంటుంది. కుక్క జన్మ గొప్పదే, పంది జన్మ గొప్పదే, నంది జన్మ గొప్పదే, మానవ జన్మ కూడా గొప్పదే. ప్రతి జన్మలో చేయాల్సిన పనిని ఆ జన్మలోనే చేస్తూ వస్తుంది. కానీ సమస్య ఎక్కడ వచ్చింది అంటే, మానవ జన్మలో చేయాల్సిన పని మాత్రం చేయట్లేదు. తెలివి, బుద్ధి పెరిగాయి, కానీ మానవ జన్మ యొక్క అసలు లక్ష్యాన్ని మర్చిపోయారు. మానవ జన్మలో చేయాల్సింది ఏమిటంటే? సాధన చేసి భగవంతుణ్ని తెలుసుకోవడం, కానీ అదే చేయట్లేదు.

ఇతర జన్మల్లో చేయాల్సిన పనులన్నీ చేసి, మానవ జన్మలోకి వచ్చిన తర్వాత కూడా సాధన చేసి దైవాన్ని తెలుసుకోవాల్సిన అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవటం లేదు. “నేను” అనే అహంకారంతో, “నాది” అనే అజ్ఞానంతో చేయాల్సిన పనిని చేయటంలేదు. చేయాల్సిన పని చేయకపోవడం వల్లే దుఃఖంలో ఉన్నారు. గమనించండి ప్రాపంచిక జీవితంలో ఎప్పుడూ ఏదో ఒక కారణంతో దుఃఖమే ఉంటుంది. “అతను తిట్టాడు”, “ఇతను అలా అన్నాడు”, “ అతను అవమానించాడు” అని ఏదో ఒక విషయానికి

బాధపడుతూనే ఉంటారు.

కానీ ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన తర్వాత అతడూ ఆత్మే, కానీ అతని మనస్సు ఇంకా పరిపక్వత చెందలేదని అర్థమవుతుంది. అందుకే అతను అలా మాట్లాడుతున్నాడని తెలుసుకుంటారు. ఈ సత్యం ఎప్పుడైతే అర్థమవుతుందో, అప్పటి నుంచి మరో విధంగా కూడా ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు. "గత జన్మలో అతనితో నాకు ఏదో ఒక రుణానుబంధం ఉండి ఉంటుంది, అందుకే ఈ జన్మలో ఇలా జరుగుతోంది" అని భావిస్తారు.

అందువల్ల అత్తగారు తిట్టినా నవ్వుతారు, భర్త తిట్టినా నవ్వుతారు, పక్కింటి వారు గొడవ చేసినా నవ్వుతారు. ఎందుకు నవ్వు వస్తుంది? "గత జన్మలో ఇతనితో నాకు ఏదో ఒక చిన్న వైరము ఉండి ఉంటుంది. అందుకే ఈ జన్మలో ఇలా జరుగుతోంది" అని అనుకుంటారు, "పోనీలే" అని భావించి, అవమానించినా నవ్వుతారు. ఎందుకంటే, ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత ఈ జన్మ యొక్క ఉద్దేశ్యం మీకు అర్థం అవుతుంది. ఈ జన్మలో మీకు ఇవ్వబడినవన్నీ అహంకారాన్ని పెంచుకోవడానికి కాదు, వీలైనంత వరకు పదిమందితో పంచుకొని అనుభవించడానికే అని తెలుసుకుంటారు.

అందుకే పెద్దలు "పెట్టి పుట్టాలి" అని అంటారు. ఇప్పుడు భగవంతుడు ఇచ్చాడని దాచుకుంటే, తర్వాత భగవంతుడే దానిని తీసుకుంటాడు. అదే ఇప్పుడే పంచుకుంటూ జీవిస్తే, మరింత గొప్ప అవకాశాలు లభిస్తాయి. అందుకే ఈ విషయాలన్నీ తెలుసుకోవాలంటే జ్ఞానం ఉండాలి. జ్ఞానం లేకుండా మీరు ఏమి తెలుసుకోగలరు? ఇక్కడ అందరూ గమనించాల్సిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, అనంతమైన జ్ఞానాన్ని కలిగిన ఆత్మ మీలోనే ఉంది.

జ్ఞానం ఎక్కడి నుంచి వస్తుంది? భగవంతుడి నుంచే వస్తుంది. ఆ భగవంతుడు ఎక్కడ ఉన్నాడు? ఆత్మగా మీ శరీరంలోనే ఉన్నాడు. మరి ఆ జ్ఞానం మీకు అందకుండా అడ్డుగా నిలిచింది మీ మనసే. ఆత్మ నుంచి వచ్చే సంకేతాలు మీకు అందకపోవడానికి కారణం మీ మనస్సు. మనస్సు మలినంగా ఉంటే, ఆత్మ జ్ఞానం స్పష్టంగా తెలియదు.

ఒక తెల్లని వస్త్రంపై ప్రింట్ వేయాలంటే, ముందుగా దానిపై మురికి ఉండకూడదు. మురికి ఉంటే ప్రింట్ సరిగా పడదు, ఒకవేళ పడినా,ఉతికిన తర్వాత ఊడిపోతుంది. అందుకే ముందుగా ఆ మురికిని తొలగించి, తరువాత ప్రింట్ వేస్తారు. అలాగే మీ శరీరానికి, ఆత్మకు మధ్యలో మనస్సు ఉంటుంది, ఆ మనస్సు జన్మజన్మల సంస్కారాలతో, “నేను”, “నాది” అనే భావనలతో మలినమైపోయింది. అది అనేక కర్మలను కూడా పోగు చేసుకుంది, ఆ కర్మలన్నీ క్షయించాలి, కొత్త కర్మలను కూడా సృష్టించకూడదు. మీరు చేసే ప్రతి పనీ కర్మగానే మారుతుంది. ఆ కర్మల్లో పాప కర్మలు ఉంటాయి, పుణ్య కర్మలు కూడా ఉంటాయి. జ్ఞానం లేనప్పుడు ఎక్కువగా పాప కర్మలే చేస్తారు, పుణ్య కర్మలు చాలా తక్కువగా చేస్తారు. కానీ గురువు ద్వారా మీరు ఒక గొప్ప సత్యాన్ని తెలుసుకుంటారు. కర్మను నిరంతరం చేయాలి అయితే ఆ కర్మ మీకు అంటుకోకుండా ఉండాలంటే, దానిని నిష్కామంగా చేయాలి, ఏ కోరికా లేకుండా చేయాలి. “నేను అతనికి సహాయం చేశాను. కానీ అతను నాకు కృతజ్ఞత చూపించలేదు” అని అనుకోవడం కూడా ఒక కోరికే. ఆ కోరిక కూడా ఉండకూడదు, చేయాల్సి ఉంది కాబట్టి చేశాను. ఇదే ఆత్మ బోధిస్తుంది, ఇదే భగవంతుడు కూడా చెబుతున్నాడు. “ఏ పని చేసినా నిష్కామ భావంతో చేయి.” అప్పుడు ఆ కర్మ యజ్ఞ కర్మగా మారుతుంది. మహాత్ములు చెప్పే ఒక

గొప్ప సత్యం ఏమిటంటే, యజ్ఞ కర్మలను విడిచిపెట్టి కామ్య కర్మలు చేయడం వల్లే దుఃఖం వస్తుంది.

మీరు కోరికతో చేసే పని కామ్య కర్మ అవుతుంది. కామ్య కర్మ చేసినప్పుడు దుఃఖం తప్పదు. "అతను నన్ను పొగడాలి" "ఇతను నాకు కృతజ్ఞత చెప్పాలి" "నేను పిల్లలను ఎంతో బాగా పెంచాను, వారు నన్ను జీవితాంతం చూసుకోవాలి" ఇవన్నీ కామ్యకర్మలే. ఈ కామ్య కర్మల వల్లే దుఃఖం కలుగుతుంది. "నా కర్తవ్యాన్ని నేను నిర్వర్తిస్తున్నాను" అనే భావంతో, ఎలాంటి కోరిక లేకుండా పని చేస్తే, అది యజ్ఞ కర్మ అవుతుంది.

పిల్లలను పెంచడం మీ కర్తవ్యం. అయితే, "రేపు నేను వృద్ధుడినైన తర్వాత పిల్లలు నన్ను చూసుకోవాలి" అనే మరో కోరికను దానికి జతచేస్తే, అది కామ్యకర్మగా మారుతుంది, అప్పుడు వారు చూసుకోకపోతే దుఃఖం తప్పదు. "నేను ఎంత ప్రేమగా పెంచాను! ఇప్పుడు నన్ను పట్టించుకోవడం లేదు" అని కొత్త బాధ మొదలవుతుంది. అసలు, "నన్ను చూసేది ఎవరు?" అని ఆలోచించే బదులు, "నేను సాధన చేస్తున్నాను. ఎవరికీ భారంగా ఉండను" అని భావించాలి, కానీ అలా ఆలోచించరు. దానికి బదులుగా, "ఏమవుతుందో?ఎలా ఉంటుందో?" అనే భయాలతో దుఃఖపడుతుంటారు.

అయితే, "నా కర్తవ్యాన్ని నేను ఎలాంటి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా చేస్తున్నాను" అని భావిస్తే,దుఃఖమే ఉండదు. అందుకే మహాత్ములు ఒక గొప్ప సత్యాన్ని చెప్పారు, "కామ్య కర్మ వల్ల దుఃఖం వస్తుంది, యజ్ఞ కర్మ వల్ల సంతోషం కలుగుతుంది." ఎందుకంటే ఈ సృష్టిలోని అన్ని జీవులూ పరమాత్మ స్వరూపాలే. మీరు ఎవరికి సేవ చేసినా, అది పరమాత్మకు చేసిన సేవ. అందుకే, "దీనివల్ల నాకు పుణ్యం వస్తుందా? పాపం వస్తుందా?" అని ఆలోచించకుండా,

సేవ చేసే అవకాశం లభించిందని సంతోషించాలి. పుణ్యం కోసం కాదు, పాప భయంతో కాదు, సేవ చేసే అవకాశం రావడమే గొప్ప అదృష్టం.

మీ ఎదుట ఆకలితో ఉన్నవారు కనిపిస్తే, వారికి సహాయం చేయండి. ఇప్పుడు చాలామంది ధ్యానానికి రావాలని అనుకుంటారు. కానీ ఇంట్లో పరిస్థితులు అనుకూలించకపోతే, ఇంట్లోనే ప్రశాంతంగా కూర్చొని ధ్యానం చేయండి. ఇక్కడికి రావాల్సిన అవసరం లేదు. ఇప్పుడు ప్రత్యక్ష ప్రసారాలు (లైవ్) కూడా అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటిని వినవచ్చు. మీరు ప్రశాంతంగా కూర్చొని ధ్యానాన్ని ఎక్కువగా చేయండి. మీ నిజమైన తపనను చూసి, భగవంతుడే మీకు అవకాశాలను కల్పిస్తాడు.

మరొక ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ధ్యానంలోకి రాకముందు ఎలా ఉన్నారో, ధ్యానం చేసిన తర్వాత అంతకంటే ఇంకా శాంతంగా, ఇంకా సరళంగా, ఇంకా ఓర్పుగా ఉండాలి. మీ ప్రవర్తన కూడా మరింత ఉత్తమంగా మారాలి. జ్ఞానం అందరికీ గొప్పదే అని తెలుసు, కానీ జ్ఞానం వల్ల అహంకారం పెంచుకోకూడదు, జ్ఞానాన్ని మాత్రమే పెంచుకోవాలి. జ్ఞానం పొందాలనే కోరిక మీ మనసులో తీవ్రాతి తీవ్రంగా ఉంటే, దానికి తగిన అవకాశాన్ని భగవంతుడే కల్పిస్తాడు.

మహాత్ములు ఎప్పుడూ స్పష్టంగా చెప్పేది ఇదే. ప్రకృతి ద్వారా మీకు అవసరమైన అన్ని అవకాశాలు కల్పించబడతాయి. కానీ ముందుగా మీలో ఆ కోరిక ఉండాలి. ధ్యానం మీద తీవ్రమైన ఆసక్తి పెంచుకుంటే, ఆ అవకాశాలు ప్రకృతి ద్వారానే మీకు లభిస్తాయి.

5) తీవ్రమైన వైరాగ్యం ఉండాలి.

ప్రపంచం మీద వైరాగ్యం వచ్చినప్పుడే పరమాత్మ మీద ఆసక్తి

పెరుగుతుంది. ధ్యానంలోకి వస్తే “నా కొడుకుకు ఉద్యోగం వస్తుంది”, “నా కూతురికి పెళ్ళి అవుతుంది” అనే కోరికలు అసలు ఉండకూడదు. మీ జీవితంలో ఏది జరిగినా, అది మీ కర్మ వల్లే జరుగుతుంది కానీ భగవంతుడు కారణం కాదు. మీ కర్మ ఎలా ఉంటే, దాని ఫలితం కూడా అలాగే ఉంటుంది. పాపం చేస్తే దుఃఖం వస్తుంది, పుణ్యం చేస్తే భోగం లభిస్తుంది, ధ్యానం చేస్తే యోగం లభిస్తుంది. యోగం మిమ్మల్ని ఉన్నత లోకాలకు తీసుకెళ్తుంది.

ఈ లెక్కలన్నీ అర్థం చేసుకున్నప్పుడే జీవితం సరిగా అర్థమవుతుంది. ప్రపంచం మీద మీ ఆసక్తి ఎంతగా తగ్గుతుందో, పరమాత్మ మీద మీ ఆసక్తి అంతగా పెరుగుతుంది. ప్రపంచ విషయాల మీద ఆసక్తి తగ్గించుకోవడమే వైరాగ్యం. ఆ వైరాగ్యం ఎప్పుడు వస్తుంది? ఈ సృష్టిలో ఉన్న ప్రతిదీ నశించేదే, ఏదీ శాశ్వతం కాదని పూర్తిగా అర్థమైనప్పుడు వైరాగ్యం కలుగుతుంది. అప్పుడు, “వస్తే వస్తుంది, ఉంటే ఉంటుంది, పోతే పోతుంది” అనే సమత్వ భావం కలుగుతుంది.

పత్రి సార్ చెప్పినట్లు, “వస్తే రానీ, ఉంటే ఉండనీ, పోతే పోనీ” అంటే “వచ్చిందని సంబరపడకు, ఉందని గర్వించకు, పోయిందని దుఃఖపడకు.” ఈ విధంగా జీవించగలిగినప్పుడే నిజమైన వైరాగ్యం కలుగుతుంది. వైరాగ్యం అంటే తినడానికి అవకాశం ఉన్నా తినకుండా ఉండిపోవడం కాదు. అలాగే, డబ్బు ఉందని అతిగా తినడం కూడా తప్పే. మరో వైపు, పూర్తిగా ఆహారాన్ని మానేయడం కూడా తప్పే, ఈ శరీరానికి ఎంత అవసరమో అంత మాత్రమే ఇవ్వాలి.

ఎందుకంటే, ఆత్మ ఈ శరీరాన్ని సాధన కోసం తీసుకుంది. ఈ శరీరానికి అవసరమైన దానికంటే కొద్దిగా తక్కువ ఇచ్చినా పెద్ద ఇబ్బంది

లేదు, కానీ ఎక్కువ ఇస్తే అది ధ్యానం చేయనివ్వదు. ఎక్కువ తిన్న తర్వాత, "నన్ను పడుకోబెట్టు" అని శరీరమే కోరుతుంది, అందుకే శరీరానికి అవసరమైనంత మాత్రమే ఇవ్వాలి. ఈ విషయాన్ని బుద్ధుడు కూడా చెప్పారు "రుచి బాగుంది" అనిపించి ఇంకా తినాలని అనిపించినప్పుడు, ఒకసారి మీ కడుపు వైపు చూసుకోండి అన్నారు."ఇంకా కావాలనేది కడుపా? లేక నాలుకా?" అని మీరే మిమ్మల్ని ప్రశ్నించుకోండి. ఆకలి ఉంటే తినండి, అవసరమైతే ఆరు ఇడ్లీలు కూడా తినండి. కానీ నాలుక రుచిని కోరిందని తింటే, చివరికి కడుపే బాధపడుతుంది. అందుకే కడుపునే అడగాలి, అది "చాలు" అంటే అక్కడే ఆపేయాలి.

బుద్ధుడు చెప్పిన సారాంశం కూడా ఇదే. నాలుక కోరిందని తింటూ పోతే, చివరకు శరీరానికే ఇబ్బంది కలుగుతుంది. కాబట్టి ఎంత అవసరమో అంతే, మితంగా తింటే శరీరం సాధనకు సహకరిస్తుంది.

మీకు ఏదైనా కావాలనిపించి నప్పుడు, "ఇది నాకు మేలు చేస్తుందా? లేక నష్టం కలిగిస్తుందా?" అని ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి. నష్టం చేస్తుందని తెలిసిన దానిపై వైరాగ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి. అవసరమైన దాన్ని మాత్రమే తీసుకోండి, నాలుకకు నచ్చిందని అతిగా తీసుకుంటే, అది చివరకు మీకే హాని చేస్తుంది. ప్రతి విషయంలో వైరాగ్యం ఉండాలి, వైరాగ్యం ఉన్నప్పుడే ఆత్మ మీద ఆసక్తి పెరుగుతుంది.

తిండి మీద ఆసక్తి పెంచుకున్నా, వ్యవహారాల మీద ఆసక్తి పెంచుకున్నా, ప్రక్క వారి విషయాల్లో జోక్యం చేసుకున్నా, చివరకు నష్టపోయేది మీదే. ప్రక్క వారు ఏమి చేస్తున్నారు అనేది మీకు అవసరం లేదు.

విషయాసక్తి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే మీ ధ్యానం, జ్ఞానం అంతగా

తగ్గిపోతాయి. వాళ్ళ విషయాలు, వీళ్ళ విషయాలు, అందరి విషయాలను మీలో నింపుకుంటూ, మీ మనస్సును ఒక చెత్త బుట్టలా మార్చుకోకూడదు, తర్వాత దానిని ఖాళీ చేయడానికి మళ్ళీ ధ్యానం చేయాలి.

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి తనకు నచ్చిన విధంగానే జీవిస్తాడు. చాలామంది తమకు నచ్చిన సమాధానం చెప్పే వరకు అడుగుతూనే ఉంటారు. చివరకు తమకు నచ్చిన మాట చెప్పినవాడి సలహానే పాటించి, “అతను చెప్పాడు కాబట్టి చేశాను” అంటారు. అందుకే అనవసరంగా సలహాలు ఇవ్వకూడదు, మీ పిల్లలకు కూడా బలవంతంగా సలహాలు ఇవ్వకండి. “కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చేయి, నీ అంతరాత్మ ఏది చెబుతుందో అది చేయి” అని చెప్పండి.

ఎందుకంటే, మీకు మార్గ దర్శనం చేసే ధ్యానం ఉంది. మీ మాట వింటున్నట్లు చాలామంది నటిస్తారు, కానీ చివరికి వారి నిర్ణయం వారిదే. ఈ ప్రపంచంలో ఎవ్వరూ మీకు శాశ్వత మిత్రులు కాదు, శత్రువులు కూడా కాదు. మీ ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోగలిగితే, మీ మనస్సే మీకు మిత్రుడిగా మారుతుంది, ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోలేకపోతే, అదే మనస్సు మీకు శత్రువుగా మారుతుంది.

6) ఎదుటి వారికి సేవ చేయడంలో ఎప్పుడూ ఆసక్తి ఉండాలి:

మీ ముందు ఉన్న ప్రతి జీవికి సేవ చేయాలనే భావం ఉండాలి. జీవులు అంటే కేవలం మానవులు మాత్రమే కాదు. జంతుజాతి, పక్షి జాతి, మత్య జాతి, క్రిమికీటక జాతి అన్నీకూడా జీవులే. వాటన్నిటికి సేవ చేయగలగాలి, అలా సేవ చేయాలంటే మీలో ఉండాల్సింది విశ్వ ప్రేమ. విశ్వ ప్రేమ ఉన్నప్పుడే అన్ని జీవులకు సేవ చేయగలుగుతారు, ఈ విశ్వ ప్రేమను మీరు నిరంతరం పెంచుకుంటూ ఉండాలి. ఈ విశ్వ ప్రేమ ఎప్పుడు

కలుగుతుంది? “నేను ఆత్మను, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే” అనే అవగాహన వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఆ విశ్వ ప్రేమ కలుగుతుంది.

సాధారణంగా మీరు ఎక్కువగా మానవులకు మాత్రమే సేవ చేస్తారు. ఇతర జీవులకు చేసే సేవ తక్కువ. ఉదాహరణకు, మీ ఇంట్లో ఉన్న కుక్కకో, ఆవుకో సేవ చేయవచ్చు. కానీ ప్రతి ఇంటికి వెళ్ళి అక్కడ ఉన్న జంతువులకు సేవ చేయడం సాధ్యం కాదు. అయితే, వాటిని చంపకుండా ఉండటం కూడా వాటిని కాపాడినట్లే. మీరు మాంసాహారం తినకుండా ఉండటమే కాదు, మాంసాహారం తినేవారిని కూడా ఎంత మందిని శాకాహారులుగా మార్చగలిగితే అంత మంచిది.

అందుకు ముందు వారిని ధ్యాన మార్గంలోకి తీసుకురావాలి. వారు ధ్యానంలో ఎదుగుతున్న కొద్దీ, శాకాహారాన్ని కూడా సహజంగానే స్వీకరిస్తారు. దీనివల్ల రెండు గొప్ప లాభాలు కలుగుతాయి. మొదటిది, వారు జ్ఞానులుగా ఎదుగుతారు, భగవంతుడు ఎవరో వారికి అర్థమవుతుంది.

రెండవది, అనేక సాటి జీవులకు ప్రాణదానం చేసిన వారిగా మీరు నిలుస్తారు. ఒకరికి జ్ఞానాన్ని అందించడం వల్ల ఈ రెండు లాభాలు కలుగుతాయి. ఒకటి, అతను ఆత్మ జ్ఞానియై, భగవంతుని వైపు ప్రయాణిస్తాడు. ప్రపంచమే శాశ్వతం అని భావించిన వ్యక్తిని, “ఆత్మే భగవంతుడు” అనే సత్యం వైపు మళ్ళిస్తారు. అక్కడి వరకు తీసుకువెళ్లడం మాత్రమే మీ కర్తవ్యం, ఆ తర్వాత అతని ఎదుగుదల అతని చేతుల్లోనే ఉంటుంది.

అలాగే, అతనికి శాకాహారాన్ని అలవాటు చేయడం వల్ల అనేక జీవులకు ప్రాణదానం చేసిన వారిగా కూడా నిలుస్తారు. అందుకే ఇక్కడ రెండు విధాలుగా లాభం కలుగుతుంది. మీరు ఎవరికైనా ధ్యానం నేర్పితే,

మాంసాహారం గురించి చెప్పకుండా వదిలేయడం కూడా ఒక తప్పిదమే. ఎందుకంటే, మీ గురువు వద్ద మీరు "మాంసాహారం పాప కర్మకు కారణం" అని నేర్చుకున్నప్పుడు, అదే విషయాన్ని ఎదుటి వారికి చెప్పకుండా ఉంటే అది మీ బాధ్యతా లోపం అవుతుంది.

అందుకే మీరు ధైర్యంగా సత్యాన్ని చెప్పాలి. వారు ఆచరిస్తే మంచిదే. లేకపోతే అది వారి నిర్ణయం. చాలామంది, "మొదట్లోనే మాంసాహారం గురించి చెప్పకండి, విగ్రహారాధన గురించి కూడా చెప్పకండి" అని అంటారు. కానీ అలా చెప్పకుండా ఉంటే ప్రయోజనం ఏమిటి? మాంసాహారం తింటూ ధ్యానం చేసే వారి కోరికలు ఎక్కువగా ప్రాపంచికంగానే ఉంటాయి. అలాంటి స్థితిలో లోక కళ్యాణం కంటే వినాశనమే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. అందుకే గురువు వద్ద మీరు ఏ సత్యాన్ని నేర్చుకున్నారో, అదే సత్యాన్ని ఇతరులకు కూడా చెప్పాలి.

నిజంగా మీరు కూడా మాంసాహారం తింటూ ధ్యానం చేసి ఉంటే, ప్రాపంచిక కోరికలతోనే జీవించేవారు. పత్రి గారు పెట్టిన ఆ ఒక్క నియమం వల్లనే సాత్విక జీవన విధానం ఏర్పడింది. అందువల్లే ఈరోజు మీలో వచ్చిన మార్పు సాధ్యమైంది. "మాంసాహారం తింటూనే ధ్యానం చేయండి" అని చెప్పి ఉంటే, ఈ మార్పు వచ్చేది కాదు. అలాగే, మాంసాహారం మానాలనే నియమం కారణంగానే అర్హత లేని చాలామంది ధ్యాన మార్గంలోకి రావడానికి వెనుకంజ వేస్తారు. చాలామంది గురువులు ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పరు.

కానీ పత్రి గారు మాత్రం ఎంతో ఖచ్చితంగా చెప్పారు. ఎందుకంటే, ఆయన తన గురువైన సదానంద యోగి గారి వద్ద నుంచి ఒక గొప్ప సందేశాన్ని స్వీకరించారు. "సమస్త అనర్థాలకు, సమస్త దుఃఖాలకు ప్రధాన కారణం మాంసాహారమే. అందుకే ముందుగా మాంసాహారాన్ని మానిపించు" అని

సదానంద యోగి ఉపదేశించారు. అందుకే పత్రిగారు ఎప్పుడూ "ధ్యానం, శాకాహారం" అనే రెండు అంశాలను కలిపి బోధించారు. కాబట్టి మీరు కూడా అదే సత్యాన్ని చెప్పాలి.

ఒక మనిషి నిజమైన మానవుడిగా జీవించాలంటే, అతని ఆహారం కూడా మానవునికి తగినదిగా ఉండాలి. అతని జీవన విధానం కూడా మానవత్వానికి అనుగుణంగా ఉండాలి. మానవ శరీర నిర్మాణానికి అనుకూలమైన ఆహారం శాకాహారమే, మాంసాహారం కాదు. కానీ అజ్ఞానం, అహంకారం వల్ల మాంసాహారం అలవాటు అయింది. ఆ అజ్ఞానాన్ని తొలగించ డానికే పత్రి గారు, "సమస్త అనర్థాలకు మూలకారణం మాంసాహారమే, అందుకే దానిని మానేయండి" అని బోధించారు. వారి గురువుగారు ఎలా బోధించారో, అలాగే మన గురువుగారు కూడా బోధించారు.

ఎందుకంటే, మనిషి మనస్సు అతను తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టే రూపుదిద్దుకుంటుంది. ఆ మనస్సులో దయ, జాలి,కరుణ, సానుభూతి వంటి గుణాలు మాంసాహారాన్ని తీసుకుంటూ ఉండగా వికసించవు. అలాంటి పరిస్థితిలో "నేను", "నాది", "నా పిల్లలు" అనే స్వార్థ భావనలే ఎక్కువగా ఉంటాయి. "అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే" అని గురువు ఎంత చెప్పినా, మాంసాహారాన్ని విడిచిపెట్టకపోతే ఆ స్వార్థ భావన తొలగదు. అందుకే ఆహారంలో మార్పు వచ్చినప్పుడే మనస్సులో కూడా నిజమైన మార్పు ప్రారంభమవుతుంది.

అందుకే మాంసాహారాన్ని విడిచిపెట్టినప్పుడు మనస్సు సాత్విక గుణంలోకి వస్తుంది. సాత్విక గుణం వచ్చినప్పుడు అందరి పట్ల ప్రేమ కలుగుతుంది, అప్పుడు విశ్వ ప్రేమ సహజంగా వికసిస్తుంది. మీకు పాకిస్తాన్‌కు

చెందిన వ్యక్తి అయినా ఒకటే, క్రైస్తవుడు అయినా ఒకటే, హిందువు అయినా ఒకటే. అందరూ భగవంతుని స్వరూపాలే అని గురువుగారి వద్ద నేర్చుకున్నారు. అందుకే మీకు ఏ మతం మీదా ద్వేషం ఉండదు. ఏ కులం మీదా ద్వేషం ఉండదు.

ఈ రోజుల్లో మనుషులు ఒకరినొకరు చంపుకోవడం ఎందుకు జరుగుతోంది? అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అనే సత్యం తెలియకపోవడం వల్లే. మరో కారణం ఏమిటంటే, వారు తీసుకునే ఆహారం. వారి నీచ ప్రవృత్తులను పెంచి పోషిస్తోంది. ఆ నీచత్వం ఎందుకు పెరుగుతోంది? వారు తీసుకునే ఆహారం అలాంటి గుణాలను పెంచేదిగా ఉండటం వల్ల. దాని కారణంగా వారి మనస్సులో జాలి, కరుణ, దయ వంటి గుణాలు తగ్గిపోతాయి. అందుకే సద్గురువులు ఎప్పుడూ సమస్య మూలానికి వెళ్ళి పరిష్కారం చూపిస్తారు.

ఉదాహరణకు, పొలంలో కలుపు మొక్కలు పెరిగితే పై భాగాన్ని మాత్రమే కోస్తే అవి మళ్ళీ మొలుస్తాయి. కానీ వాటిని వేరుతో సహా పీకేస్తే మళ్ళీ పెరగవు. అలాగే సద్గురువులు కూడా సమస్య మూలాన్ని తొలగించే మార్గాన్నే చూపిస్తారు. “మంచిగా ఉండండి” అని చెప్పడం ఒక్కటే సరిపోదు. ఆ మంచితనాన్ని పెంచే సాత్విక గుణం మీలో రావాలంటే, ముందుగా ఆహారంలో మార్పు రావాలి. ఎప్పుడైతే ఆహారంలో మార్పు వస్తుందో, అప్పుడే మీరు సాత్విక గుణంలోకి ప్రవేశిస్తారు. సాత్విక గుణంలోకి వచ్చిన తర్వాతే సత్యం కోసం జీవించడం ప్రారంభిస్తారు, అప్పుడు జీవహింస చేయాలనే భావం కూడా ఉండదు.

గురువు చెప్పిన ఈ బోధలు మీలో స్థిరపడాలంటే,మీరు సాత్విక గుణంలో ఉండాలి. రజోగుణం లేదా తమోగుణం ఎక్కువగా ఉంటే, గురువు

చెప్పిన మాటలు హృదయంలో నిలవవు. "ఆయన ఏదో చెబుతున్నారు, అవన్నీ మన వల్ల కావు" అని కొట్టి పారేస్తారు. వెల్లుల్లి తినొద్దని పత్రి గారు చెప్పినా, వినకుండా తింటూ ఉన్న చాలామందిని నేను చూశాను. వారు, "వెల్లుల్లి గుండెకు మంచిది, శరీరానికి మంచిది, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది" అని తమ వాదనను సమర్థించుకుంటారు. అలా అనడం అంటే, "పత్రి గారు ఆలోచించకుండా చెప్పారా?" అన్నట్లే అవుతుంది.

అలా తింటూ ఉండడం వల్ల రజోగుణం పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత గురువుగారిని కూడా గౌరవం లేకుండా సంబోధించటం ప్రారంభిస్తారు. ఇలాంటి వారిని చూసినప్పుడు నాకు చాలా బాధ కలుగుతుంది. విద్య నేర్పిన గురువునే గౌరవించ లేకపోతే, ఆత్మజ్ఞానం, పొందడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి? అలాంటి స్థితిలో సత్యలోకానికి అర్హత ఎలా వస్తుంది? ఇంకా కొన్ని జన్మలు తీసుకుని అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకోవాల్సి ఉంటుంది. గురువు సాక్షాత్తు పరమాత్మ స్వరూపమే అని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆయన చెప్పిన ప్రతి మాటను ఆచరిస్తారు.

ఒక పండుగ రోజు, శ్రావణ శుక్రవారం లేదా కార్తీక మాసంలో పూజ చేసేటప్పుడు ఇంట్లో మాంసాహారం ఎందుకు వండరు? ఎందుకంటే, దేవునికి సమర్పించే రోజున అది తగదు అని భావిస్తారు. కానీ గురువులు చెప్పేది ఒక్క రోజు కోసం కాదు. ప్రతి క్షణం మీలో ఆత్మ రూపంలో భగవంతుడు ఉన్నాడు. మీరు కట్టుకున్న గుడిని ఎంత శుభ్రంగా ఉంచుతారో,విగ్రహానికి ఎంత పవిత్రంగా నైవేద్యం సమర్పిస్తారో, అదే పవిత్రత మీ శరీరానికి కూడా ఉండాలి. దేవాలయంలో అభిషేకం పంచామృతాలతో చేస్తారు. అక్కడ మద్యంతో అభిషేకం చేయరు. నైవేద్యంగా పండ్లు, ఫలాలు,ప్రసాదాలనే

సమర్పిస్తారు.

అలాగే, మీ శరీరం కూడా భగవంతుని ఆలయమే కాబట్టి, దానికి పవిత్రమైన ఆహారాన్నే సమర్పించాలి. పండుగ రోజున మాత్రమే కాదు, ప్రతిరోజూ ఇదే భావంతో జీవించాలి. ఎందుకంటే, ఈ శరీరంలో ప్రతిరోజూ భగవంతుడు నివసిస్తున్నాడు. భగవంతుని నివాసమైన ఈ శరీరాన్ని స్వచ్ఛంగా,పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలంటే పంచ మహాపాపాలకు దూరంగా ఉండాలి. శాకాహారాన్ని ఆచరించినప్పుడే ధ్యానంలో మరింత ముందుకు వెళ్లగలుగుతారు. అంటే, భగవంతుని చేరుకునే అవకాశం మరింత పెరుగుతుంది.

సాత్విక ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు సహజంగానే ధ్యానం చేయాలనే ఆసక్తి కలుగుతుంది. కానీ రజోగుణ, తమోగుణాలను పెంచే ఆహారం తీసుకుంటే, "ఈ రోజు కాదు, రేపు చేస్తాను" అనే వాయిదా మొదలవుతుంది. ఇలా వాయిదాలు వేస్తూ ఉంటే, పెద్ద అవకాశాలను కూడా కోల్పోతారు. చిన్న పనులు చేయడానికే బద్దకిస్తే, పెద్ద అవకాశాలను ఎలా ఉపయోగించుకోగలరు? ఈ రోజు ఒక గంట ధ్యానం చేయడానికి బద్ధకిస్తే, రేపు రెండు గంటలు, ఆ తర్వాత పది గంటలు ఎలా కూర్చోగలరు? అందుకే చిన్న అవకాశాలను ఎప్పుడూ వదులుకోకండి. చిన్న అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకున్నవారికే పెద్ద అవకాశాలను ఉపయోగించుకునే శక్తి వస్తుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తుంచుకోవాలి.

"ఒకసారి భీమవరం వెళ్తే మళ్ళీ మళ్ళీ వెళ్లాల్సి వస్తుంది" అనే ఆలోచన కూడా ఉంటుంది. కానీ అక్కడికి వెళ్ళడం కేవలం ధ్యానం కోసం మాత్రమే కాదు. సేవ చేయడానికి, నేర్చుకోవడానికి,ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి

కూడా. ఎదగాలంటే ముందుగా ఇంద్రియ నిగ్రహం అవసరం. మొట్టమొదటగా మీ ఇంద్రియాలపై మీకు నిగ్రహం ఉండాలి. ధ్యానంలో కూర్చునే ముందు, "నేను మూడు గంటలు ప్రశాంతంగా కూర్చోగలను" అనే సంకల్పం చేసుకోవాలి. ఇంట్లోనే నెమ్మదిగా ఆ సాధన చేస్తూ ఉంటే, సులభంగా ఎక్కువసేపు కూర్చోగలుగుతారు. మధ్యలో లేచి, తలుపులు తీయమని ఇతరులను ఇబ్బంది పెట్టే పరిస్థితి రాకూడదు.

ఇంతకాలం జీవితమంతా నిద్రపోయారు. ఇప్పుడు మాత్రం ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి, నేర్చుకోవడానికి వచ్చారు. కాబట్టి ఆ అవకాశాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. నేర్చుకునే ప్రతి అవకాశాన్ని, సేవ చేసే ప్రతి అవకాశాన్ని సంపూర్ణంగా ఉపయోగించుకోవాలి. భగవంతుడు మీకు ఇక్కడికి రావడానికి అవకాశం ఇచ్చాడు. కాబట్టి ఆ అవకాశాన్ని మీరు పూర్తిగా ఉపయోగించుకోవాలి. ఇక్కడికి వచ్చి పడుకోవడం కోసం కాదు. "నడుము వాల్చుకోవాలి" అనుకోవద్దు. నడుమును నిటారుగా ఉంచుకుని ధ్యానంలో కూర్చోవాలి.

అందుకే ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే ఎన్నో మంచి గుణాలను అలవర్చుకోవాలి. మొట్టమొదటగా సత్యం మరియు ధర్మం నుంచే మీ జీవిత ప్రయాణం ప్రారంభం కావాలి. సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. ధర్మాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. తెలుసుకోవాల్సింది సత్యం. ఆచరించాల్సింది ధర్మం. ఈ రెండింటినీ మీ జీవితంలో భాగంగా చేసుకున్నప్పుడే మీరు వేగంగా ముందుకు సాగగలుగుతారు.

మీరు ఈ భూమిపై మానవ జన్మ తీసుకుని రావడానికి ప్రధాన కారణం, ఈ దేహం ఉన్నప్పుడే ఈ దేహాన్ని సృష్టించిన పరమాత్మను

తెలుసుకోవడమే. ఆ సంకల్పంతోనే మీరు మానవ జన్మను పొందారు. కానీ ఆ విషయాన్ని మీరు మరచిపోతే, దానిని గుర్తు చేయడానికి గురువులు వస్తారు. గురువులు గుర్తు చేసిన తర్వాత కూడా మీ ప్రవర్తనలో మార్పు రాకపోతే, మళ్ళీఎన్నో జన్మలు వెనక్కి వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. మీరు వెనక్కి వెళ్ళడానికి కాదు, ముందుకు వెళ్లడానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతి జన్మ పురోగమనానికి దారి తీయాలి, తిరోగమనానికి కాదు.

మీరు ఇక్కడ చేసే పాప కర్మలే మిమ్మల్ని వెనుక జన్మల వైపు నడిపిస్తాయి. అదే మీరు చేసే సాధనే మిమ్మల్ని ఉన్నత లోకాల వైపు తీసుకెళ్తుంది. ఈ భూమిపై మానవుడు చేసే కర్మలను బట్టి, అతను వెనక్కి వెళ్లవచ్చు లేదా ముందుకు వెళ్లవచ్చు. ఒకసారి 84 లక్షల జీవరాశులను సృష్టిస్తున్నప్పుడు, నారదుడు బ్రహ్మ దేవుడిని ఇలా అడిగాడట "ఇన్ని లక్షల జన్మలు ఎందుకు? ఒక్క మానవ జన్మను మాత్రమే సృష్టించి, తప్పు చేస్తే శిక్ష విధిస్తే సరిపోదా?" అని.

అప్పుడు బ్రహ్మదేవుడు ఇలా సమాధానం చెప్పాడట: "మానవుడికి తెలివి, బుద్ధి ఇస్తాను. ఆ తెలివిని ఉపయోగించి అతడు ఎన్నో చేయరాని పనులు, పాపకర్మలు చేస్తాడు. వాటి ఫలితాలను అనుభవించడానికి ఈ అనేక జన్మలు అవసరం అవుతాయి" అందుకే వివిధ జీవరాశులు సృష్టించబడ్డాయి. ఆ జన్మల్లో అనుభవించి, మళ్ళీ మానవ జన్మకు వచ్చే అవకాశం లభిస్తుంది.

అందుకే మీరు మళ్ళీ దిగువ జన్మలకు వెళ్ళకుండా ఉండాలంటే, ఈ మానవ జన్మలోనే సాధన చేయాలి. మీకు సద్గురువు లభించారు. మంచి అవకాశాలు లభించాయి. అంటే మీరు ఎంతో పుణ్యం చేసుకున్నట్టు. అలాంటి సద్గురువును పొందిన తర్వాత, చేయాల్సిన కర్తవ్యాన్ని తెలుసుకోవడం కూడా మహాభాగ్యం. అందుకే మీరు పత్రి గారి శిష్యులుగా ఉండటం ఒక గొప్ప అదృష్టం.

మానవుడు ఎందుకు పతనమవుతాడు?

మానవుడు ఎందుకు పతనమవుతాడు? అన్న దానికి కారణం తెలుసుకుందాం. మానవుడు ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చేవరకు తాను చేసిందే కరెక్ట్, తనకు తెలిసిందే కరెక్ట్, నేనే కరెక్ట్ అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తాడు. కానీ "నేనే కరెక్ట్" అని అనుకునే వ్యక్తికి ఇంకా పూర్ణజ్ఞానం కలగలేదని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే, మానవ జన్మ యొక్క పరమ లక్ష్యం తెలియని వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మిక అవగాహన వుండదు.

ఎందుకంటే వారు ఈ జన్మను ఎందుకు పొందారు? ఇక్కడికి వచ్చి ఏమి చేయాలి? జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి? అనే విషయాలు వారికి తెలియవు. ఈ జన్మ యొక్క పరమార్థం తెలియనప్పుడు, వారు తెలియకుండానే కర్మలు చేస్తూ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు. ఇప్పుడు చాలామంది కర్మలు చేయడానికి ప్రధాన కారణం అజ్ఞానం మరియు అహంకారమే.

ప్రతి మానవుడిలో ఆత్మానందం అనే అపారమైన ఆనంద స్థితి ఉందని, ఆ ఆత్మానందాన్ని పొందే అర్హత ప్రతి ఒక్కరికీ ఉందని మీరు తెలుసుకోవాలి. ఈ విషయం తెలియకపోవడం వల్లనే మనుషులు ఎన్నో తప్పులు, పాపాలు చేస్తూ ఉంటారు. ఆత్మానందాన్ని పొందడానికి చేసే సాధనలన్నీ కూడా మీకు అమితమైన ఆనందాన్ని అందిస్తాయి. మీరు ఎంత ఎక్కువ సాధన చేస్తారో అంత ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని పొందుతారు. ఎంత ఎక్కువ జ్ఞానాన్ని పొందుతారో అంత తక్కువ తప్పులు చేస్తారు. చివరికి పూర్ణజ్ఞానాన్ని పొందిన స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు కర్మబంధానికి కారణమయ్యే కర్మలను చేయరు. ఒకవేళ కర్మలు చేసినా, "నేనే చేస్తున్నాను" అనే కర్తృత్వ భావం లేకుండా, నిష్కామభావంతో చేస్తారు. వారు కామ్య కర్మలు చేయరు; కేవలం కర్తవ్య

కర్మలను మాత్రమే ఆచరిస్తారు.

ఇప్పుడు కర్తవ్య కర్మలు ఎలా ఉంటాయో చూద్దాం. ఒక గురువు వద్ద ఎందరో శిష్యులు వున్నారు. సాధారణ వ్యక్తిగా ఉన్నప్పుడు, "వాడు మంచివాడు, వీడు చెడ్డవాడు, వాడు శత్రువు, వీడు మిత్రుడు" అనే భేదభావాలతో మాట్లాడుతారు, ప్రవర్తిస్తారు. కానీ గురువు అందరినీ సమదృష్టితో చూస్తాడు. అలా చూస్తున్నప్పుడు, ఏ శిష్యుడికైనా అజ్ఞానం ఎక్కువగా ఉండి, ఎంత చెప్పినా బోధపడకపోతే, ఆయన కొన్నిసార్లు శిష్యునిలోని అజ్ఞానాన్ని తొలగించడానికే గట్టిగా మందలిస్తారు. కాబట్టి అది కర్తవ్యకర్మే కానీ కామ్యకర్మ కాదు. అదే కనుక గురువు శిష్యుణ్ని శత్రువుగా భావించి, ద్వేషంతో తిడితే అది కామ్యకర్మ అవుతుంది. కానీ "శిష్యుడు మంచి మార్గంలో నడవాలి, అతని జీవితం బాగుపడాలి" అనే కర్తవ్య భావంతో మందలిస్తే, అది కర్తవ్యకర్మ అవుతుంది.

అదే విధంగా, పూర్ణజ్ఞానాన్ని పొందిన మహాపురుషులు, సద్గురువులు తమ శిష్యులను సరైన మార్గంలో నడిపించడానికి ఎన్ని కర్మలు చేసినా, అవన్నీ కర్తవ్య బుద్ధితోనే చేస్తారు. వారు ఎప్పుడూ స్వార్థ కోరికతో ఏ పనీ చేయరు. అందువల్ల అలాంటి మహానుభావులు చేసే కర్మలన్నీ అందరికీ ఆనందాన్ని, శ్రేయస్సును, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలను కలిగిస్తాయి; దుఃఖాన్ని కలిగించవు. కానీ మీకు ఎప్పుడైతే ఆత్మ గురించి తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి కలుగుతుందో, ఆత్మానుభూతిని పొందాలనే తపన ఏర్పడుతుందో, అప్పటి నుంచి గురువు ఇచ్చిన సాధనను ఆచరిస్తూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ మీరు నిజమైన ఆనందాన్ని అనుభవించడం ప్రారంభిస్తారు. అందుకే కర్మలు చేస్తూ ఆనందాన్ని పొందాలని అనుకోవడం సరైన అవగాహన కాదు. ఈ భూమిపై ఎవరూ కూడా కర్మల వల్ల నిజమైన ఆనందాన్ని పొందరు. సాధన వల్ల, ముఖ్యంగా ధ్యానం వల్ల

మాత్రమే ఆ ఆనందాన్ని పొందగలరు.

పంచేంద్రియాల ద్వారా ఎన్నో కర్మలు చేస్తూ, “మేము మంచి చేశాము”, “ఇలా చేశాము”, “అలా చేశాము” అని తృప్తి చెందవచ్చు. కానీ కర్మల వల్ల ఆత్మానందం లభించదు. నిజమైన ఆనందం సాధన వల్లే లభిస్తుంది. ప్రతి మానవుడు తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, ఆత్మను తెలుసుకోవడానికి పుణ్యకర్మలు మాత్రమే సరిపోవు. సత్కర్మలు మాత్రమే చేసినా ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలగదు. ఎవరైతే “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచి ధ్యానం చేస్తారో! అంతర్ముఖులవుతారో! ఇంద్రియాల కార్యకలాపాలను నిలిపి తమ దృష్టిని ఆత్మవైపు మరలిస్తారో! వారికి మాత్రమే నిజమైన ఆనందం లభిస్తుంది.

మానవుడు తన జీవితంలో ఎక్కువ సమయం కళ్ళను విప్పి ప్రపంచం వైపే చూస్తూ గడుపుతాడు. సాధన తెలిసినవారు కూడా రోజుకు రెండు లేదా మూడు గంటలు మాత్రమే ధ్యానం చేస్తారు. వారు సాధన చేస్తున్నంత సేపు ప్రశాంతంగా ఉంటారు. అది మంచి విషయమే, కాని ఇలాంటి శిష్యులు, సాధకులు సరైన జ్ఞానాన్ని వినకపోతే, ధ్యానాన్ని కూడా ప్రాపంచిక సుఖాల కోసం, భోగాల కోసం ఉపయోగించాలని అనుకుంటారు. అప్పుడు అదే సాధన కూడా వారి దుఃఖానికి కారణమవుతుంది.

అందుకే సద్గురువులు ఎప్పుడూ నశించిపోయే వాటిని కోరకూడదు అని బోధిస్తారు. ఈ భూమిపై వదిలి వెళ్ళాల్సిన వాటి పట్ల మమకారం పెంచుకోకూడదు, మరణానంతరం మీతో పాటు వచ్చే వాటినే మీరు కోరుకోవాలి. అయితే మరణానంతరం మీతో పాటు వచ్చేవి ఏమిటి? మీకు రాఘవరావు సార్ వివరించినట్లుగా, జ్ఞానం, కర్మఫలాలు, సంస్కారాలు, వాసనలే మీతో వస్తాయి. అందువల్ల మీలో శుద్ధ వాసనలు ఉండాలి, సత్కర్మల ఫలం ఉండాలి, సాధన ఉండాలి, జ్ఞానం ఉండాలి. అప్పుడు మీరు ఉన్నత లోకాలకు

చేరుకునే అర్హతను పొందుతారు. ఈ ప్రపంచంలో మీరు వదిలి వెళ్ళాల్సిన వాటిని ముందుగానే తెలుసుకుని, వాటి పట్ల కోరిక పెంచుకోకుండా జీవించడం నేర్చుకున్నప్పుడు, మరణ సమయంలో కూడా మీరు దుఃఖించకుండా ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉండగలుగుతారు.

అందుకే ఇంద్రియాలతో చేసే కర్మల వల్ల దుఃఖమే కలుగు తుంది గానీ, శాశ్వతమైన ఆనందం కలగదని మహాత్ములు బోధిస్తారు. అందు వల్ల సాధన మార్గంలోకి ప్రవేశించే వరకు మీరు కర్మ జీవులుగా ఉండాలంటే సత్కర్మలు చేయాలి. సత్కర్మలు అంటే పుణ్య కర్మలు, అందరి మేలు కోసం చేసే కర్మలనే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు యజ్ఞ కర్మలు అని పేర్కొన్నాడు. మీ సుఖం కోసం కాకుండా, అందరి శ్రేయస్సు కోసం చేసే ప్రతి కర్మ యజ్ఞ కర్మ అవుతుంది. అలాంటి నిష్కామ సేవను ఆచరించే వారికి అనంతమైన పుణ్య ఫలాన్ని ప్రసాదించి, చివరకు తన సన్నిధికి చేర్చుకుంటానని శ్రీకృష్ణుడు ఉపదేశించాడు.

పుణ్య కర్మల వల్ల భోగాలు లభిస్తాయి, అయితే ఆ భోగాలను కూడా ఈ ప్రపంచాన్ని విడిచి వెళ్ళేటప్పుడు ఇక్కడే వదిలి వెళ్ళాలి. కానీ సాధన వల్ల లభించిన జ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక సంపద మాత్రం మీతో పాటు వస్తుంది. మీ జీవితంలో గురువు ప్రవేశించిన తర్వాత, మీరు ప్రాపంచిక కోరికలను ఎంతగా తగ్గించుకుంటారో, అంతగా ఆత్మపై ఆసక్తి సహజంగానే పెరుగుతుంది. ఆత్మపై ఆసక్తి పెరిగినప్పుడు మీరు మరింత శ్రద్ధతో సాధన చేసి, మరింత ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు.

మీరు ఏదైనా వస్తువును సంపాదించి సొంతం చేసుకున్నారని అనుకోండి. అది ఎప్పుడైనా పోతుందేమో అనే భయం ఎప్పుడూ ఉంటుంది. కానీ సాధన ద్వారా పొందే ఆనందాన్ని ఎవరూ మీ నుంచి తీసుకోలేరు. అది

మీ అంతరంలో శాశ్వతంగా అనుభవించబడే సంపద. మీరు మూడు గంటల పాటు ధ్యానం చేసి బయటకు వచ్చిన తర్వాత మీలో కలిగే ప్రశాంతతను గమనించండి, ఆ సమయంలో మీ మనస్సు ఎంతో నిర్మలంగా ఉంటుంది, ఎవరి మీదా కోపంగా మాట్లాడాలనే భావం ఉండదు.

ఆ సమయంలో మీరు అనుభవించేది ఆత్మానందమే. ఆ అనుభూతిని ఎవరైనా మీ నుంచి తీసుకోగలరా? ఎవరైనా మీకు ఇవ్వగలరా? లేదు, దానిని మీరు స్వయంగా అనుభవించాలి. అదే ఆత్మానందం. అందుకే ప్రతి సాధకుడు మొదట ఆత్మానందం అనేది సాధన వల్ల కలుగుతుంది గానీ, కర్మల ద్వారా కలగదని తెలుసుకోవాలి.

ప్రాపంచిక భోగాలపై ఆసక్తితో సాధన చేస్తే, ఆ భోగాలన్నీ చివరకు ఇక్కడే వదిలి వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది. కోరికలు పెరిగే కొద్దీ మనిషి క్రమంగా పతనానికి దిగజారుతాడు. అందుకే గౌతమ బుద్ధుడు ఆర్య సత్యాలలో ఒక గొప్ప సత్యాన్ని చెప్పారు. "మనిషి దుఃఖానికి, పతనానికి ప్రధాన కారణం కోరికలే" అని ఆయన బోధించారు. ఈ కోరికలు అజ్ఞానం వల్లే పుడతాయి. "మానవుడు నిజమైన జ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడు, కోరికలకు బానిస కాకుండా, ఉన్న దానితో సంతృప్తిగా జీవించడం నేర్చుకుంటాడని" బుద్ధుడు ఉపదేశించారు.

మరి ఈ విధంగా మీకు కూడా కోరికలు కలుగుతున్నప్పుడు శంకరాచార్యులు చెప్పినట్లుగా "నిత్యా అనిత్య వస్తు వివేకం" ప్రదర్శిస్తూ ఉండాలి. అంటే "ఇది నిత్యమైనదా? శాశ్వతమైనదా? సత్యమైనదా?" అని విచారణ చేసుకోవాలి. ఈ కోరిక కోసం నా ధ్యాన శక్తిని ఖర్చు పెట్టాలా? లేక నేను ఉన్నత లోకాలకు చేరుకోవడానికి అవసరమైన జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలా? అని మీరే మీలో విచారణ చేసుకోవాలి.

అందుకే సమస్త దుఃఖాలకు కారణమైన కోరికల వల్లే మనుషులు కర్మలు చేస్తున్నారు. అయితే మీకు కోరికలు ఎందుకు కలుగుతున్నాయి? మనిషి వస్తువుల గురించి ఆలోచించినప్పుడే కోరికలు పుడతాయి. మీరు ఎన్నో విషయాలను చూస్తూ ఉంటారు, వాటిలో కొన్ని మీ మనసును ఆకర్షిస్తాయి, అప్పుడు వాటిపై మమకారం, అనురాగం ఏర్పడుతుంది.

మొదట “ఇది చాలా బాగుంది” అనే భావం మాత్రమే ఉంటుంది. కానీ “ఇది నాకూ ఉంటే బాగుంటుంది” అని మీరు కోరుకున్న క్షణం నుంచే అనురాగం కోరికగా మారుతుంది, ఆ కోరికను తీర్చుకోవడానికి మీరు ప్రయత్నించడం ప్రారంభిస్తారు. అందుకే గౌతమ బుద్ధుడు ఏ వస్తువుపైనా అనవసరమైన కోరికను పెంచుకోవద్దని బోధించారు. ముందుగా ఆ కోరిక నిజంగా మీకు అవసరమా? కాదా? అని పరిశీలించమని చెప్పారు.

మీరు చూసిన ప్రతి వస్తువుపై కోరిక పెంచుకుంటే, దానిని పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఆ ప్రయత్నం ఫలించకపోతే కోపం వస్తుంది. “నా కోరిక వీరి వల్ల నెరవేరలేదు” అని భావించి, ఇతరులపై కోపాన్ని పెంచుకుంటారు.

ఆ కోపం అధికమైనప్పుడు బుద్ధి నశిస్తుంది, బుద్ధి నశించినప్పుడు వివేకం కూడా నశిస్తుంది, వివేకం లేకపోయి నప్పుడు ఏది సరైన మార్గమో, ఏది తప్పు మార్గమో ఆలోచించకుండా ఎలా పడితే అలా ప్రవర్తించడం ప్రారంభిస్తారు. కానీ గురువు జీవితంలోకి వచ్చిన తర్వాత మీకు ఒక గొప్ప సత్యం అర్థమవుతుంది. ఈ ప్రాపంచిక కోరికల కంటే ఎంతో గొప్ప లక్ష్యం మీ జీవితానికి ఉందని మీరు తెలుసుకుంటారు. మీరు ఈ భూమి పైకి వచ్చినది నశించిపోయే వస్తువులను సంపాదించడానికి కాదు. నశించని పరమాత్మను తెలుసుకోవడానికే ఈ మానవ జన్మను పొందారని గురువు మీకు

తెలియజేస్తారు. అప్పుడే మీ జన్మకు గల అసలు కారణం అర్థమవుతుంది.

ఈ మానవ జన్మ యొక్క పరమార్థం కేవలం తినడం, సంపాదించడం, సుఖపడడం మాత్రమే కాదు. ఇవన్నీ పశు జన్మలో కూడా జరుగుతాయి. పశువులన్నీ పరాధీన జీవితాన్ని గడుపుతాయి. మీరు కూడా కేవలం ఆహారం, నిద్ర, భోగాల మీదే దృష్టి పెడితే, పరాధీన జీవితమే గడుపుతున్నట్లవుతుంది.

కానీ మానవ శరీరం ధ్యాన సాధనకు అనుకూలమైన శరీరం. ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగించి మీరు సాధన చేసి మీలో ఉన్న సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి, ఆ సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడే మానవ జన్మ సార్థకమవుతుంది.

ఈ విషయం గురువు వచ్చిన తర్వాతే శిష్యునికి స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ప్రతి సాధకుడికీ గురువు ద్వారా ఈ సత్యం తెలిసినప్పుడు, జీవిత లక్ష్యం మారడం ప్రారంభమవుతుంది. అయితే కొంతమంది అజ్ఞానులు సాధనను కూడా ప్రాపంచిక కోరికలు తీర్చుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు. కానీ సద్గురువులు మాత్రం సాధన మోక్షం కోసమేనని బోధిస్తూ, శిష్యులను మోక్షమార్గం వైపు నడిపిస్తారు.

చాలామంది మోక్షం అంటే మరణం తర్వాత లభించేదని అనుకుంటారు, కానీ అది సరైన అవగాహన కాదు. మోక్షం అంటే మరణం తర్వాత లభించేది కాదు, జీవించి ఉన్నప్పుడే ఉన్నదానితో తృప్తిగా జీవిస్తూ, ఆనందంగా ఉండే స్థితిని పొందినప్పుడే సాధన సక్రమంగా స్థిరపడుతుంది. ఈ సత్యం తెలిసినవారు ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా జీవిస్తూ, చక్కని సాధన చేస్తూ, తమ జ్ఞానాన్ని నిరంతరం పెంచుకుంటూ ఉంటారు. అందుకే మానవుడి పతనం ఎప్పుడు ప్రారంభమవుతుందంటే, ప్రాపంచిక కోరికలు మొదలైన క్షణం నుంచే ప్రారంభమవుతుంది. ఒక కోరిక తీరగానే మరో కోరిక, దాని

తర్వాత ఇంకో కోరిక ఇలా అంతం లేకుండా పెరుగుతూనే ఉంటాయి.

అందుకే యతి మహారాజులు ఒక గొప్ప ఉపమానం చెప్పారు. కోరికలు యజ్ఞ గుండంలో వేస్తున్న సమిధల వంటివిఅని, సమిధలు వేస్తున్న కొద్దీ అగ్ని మరింత ప్రజ్వలిస్తుంది. అగ్నిని ఆపాలంటే సమిధలు వేయడం ఆపాలి, అలాగే కోరికలు కూడా ఒకటి తీరగానే మరొకటి పుడుతూనే ఉంటాయి. అందువల్ల ప్రతి కోరిక వచ్చినప్పుడు అది నిజంగా అవసరమా? కాదా? అని విచారించి, అవసరం లేని కోరికను అక్కడికక్కడే విడిచిపెట్టాలి. అలా తృప్తిగా జీవిస్తూ సాధనను పెంచుకున్న రోజు నుంచి, ప్రాపంచిక కోరికలు క్రమంగా తగ్గిపోతాయి. మీరు ఎంతగా సాధనను పెంచుకుంటారో, ఎంతగా ఆత్మపై ఆసక్తిని పెంచుకుంటారో, మీకు తెలియకుండానే ప్రాపంచిక కోరికలు తగ్గిపోతూ ఉంటాయి.

ఆత్మపై ఆసక్తి పెరిగే కొద్దీ ప్రపంచ విషయాలపై వైరాగ్యం కలుగుతుంది, అయినప్పటికీ మీరు మీ అవసరాలను తీర్చుకుంటారు కానీ అత్యాశ పడరు, ఉన్న దానితోనే తృప్తిగా జీవించడం నేర్చుకుంటారు. సాధన పెరిగే కొద్దీ, జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ, మీకు లభించిన దానిని పది మందితో పంచుకుని అనుభవించినప్పుడు కలిగే తృప్తి మరింత గొప్పదని మీరు తెలుసుకుంటారు. ఇతరులకు పంచినప్పుడే నిజమైన సంతృప్తి కలుగుతుంది. కానీ సాధన లేకపోతే, "ఉన్నదంతా నేనే అనుభవించాలి, నా పిల్లలే అనుభవించాలి, నా వాళ్ళే అనుభవించాలి" అనే స్వార్థ బుద్ధి పెరుగుతుంది. ఆ స్వార్థమే మిమ్మల్ని బంధాలలో చిక్కుకునేలా చేస్తుంది, బంధాలు పెరిగిన కొద్దీ బాధలు కూడా పెరుగుతాయి, ఆ బాధలే చివరకు దుఃఖానికి కారణమవుతాయి.

అందుకే మహాత్ములు మానవుడి పతనానికి అసలు కారణం

ఉన్నదానితో తృప్తిగా జీవించలేకపోవడమే అని చెప్పారు. ఆ అసంతృప్తి నుంచి పుట్టేది కోరిక, కోరికలే పతనానికి మూలకారణం. ఆ కోరికలు తగ్గాలంటే మీరు సాధన మార్గంలోకి రావాలి. సద్గురువును ఆశ్రయించి సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పుడే నిజమైన తృప్తితో జీవించడం సాధ్యమవుతుంది. ఉన్నా, లేకపోయినా, ఇతరులతో పోల్చుకునే స్వభావాన్ని విడిచిపెట్టాలి. మీ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ, ''వారికి ఇది ఉంది, నాకు లేదు'' అనే పోలిక మీలో క్రమంగా అంతరించిపోతుంది. ఎందుకంటే ఈ భూమిపై ఉన్న అన్ని సుఖాల కంటే కూడా సాధన ద్వారా లభించే తృప్తి ఎంతో గొప్పది. ఈ ప్రపంచంలో మీరు ఎన్ని సంపదలు, ఎన్ని సుఖాలు పొందినా, సాధన వల్ల కలిగే తృప్తికి అవి సమానం కావు.

ఈ ప్రపంచంలో మీరు ఏది కోరుకుని సాధించినా, దాని వల్ల కలిగే సంతృప్తి సాధన ద్వారా కలిగే ఆత్మ తృప్తితో ఎప్పటికీ సమానం కాదు. అందుకే భూమిపై ఎన్ని సంపాదించినా, "ఇంకా కావాలి, ఇంకా కావాలి" అనే కోరిక మాత్రం తగ్గదు. కానీ సాధకుల విషయంలో మాత్రం "ఇంకా కావాలి" అని కోరుకోరు. "నా సాధన మరింత చక్కగా కుదరాలి, నేను ఇంకా ఎక్కువ సాధన చేయాలి, నాకు ఇంకా ఎక్కువ జ్ఞానం పెరగాలి" అని మాత్రమే కోరుకుంటారు.

అప్పుడు నశించిపోయే వస్తువులపై మీ దృష్టి ఉండదు. ఈ సృష్టిలో ఉన్నవన్నీ నశించిపోయేవేనని, వాటిలో ఏదీ మీతో పాటు రాదని, సాధన పెరిగే కొద్దీ మీకు స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఆ అవగాహన పెరిగే కొద్దీ ప్రాపంచిక విషయాలపై వైరాగ్యం కలుగుతుంది. అదే సమయంలో ఆత్మ పట్ల ప్రేమ, ఆత్మ పట్ల తృప్తి, ఆత్మ పట్ల ఆసక్తి మరింత పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే, మిమ్మల్ని నడిపించేది, ఈ సృష్టిని నడిపించేది, సృష్టిలోని సమస్త

జీవుల అవసరాలను తీర్చేది భగవంతుడే అని మీరు స్పష్టంగా గ్రహిస్తారు. ఆ భగవంతుడిపై దృష్టి నిలపడం ధ్యానమని మీరు తెలుసుకున్నప్పుడు, సాధన చేస్తూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ "ఈ భూమిపై నాకంటే అదృష్టవంతుడు మరొకరు లేరు" అనే తృప్తితో జీవిస్తారు.

ఎందుకంటే, ఈ సాధన తెలియక ఎంతోమంది దుఃఖంలో జీవిస్తున్నారని అతనికి తెలుస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి దుఃఖానికి కారణం కోరికలు, అజ్ఞానమే అని అతనికి స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. మీరు తృప్తితో జీవిస్తున్నప్పుడు, "అయ్యో! ఈ సాధన తెలియకే వీరు అజ్ఞానంలో ఉండి దుఃఖపడుతున్నారు" అని వారి పట్ల జాలి కలుగుతుంది. ఒకప్పుడు "వాడికంటే నేను గొప్పవాడిని కావాలి" అని కోరుకున్న మీరు, ఇప్పుడు సాధన లేక దుఃఖంలో ఉన్న ప్రతి వ్యక్తిని చూసి, కనీసం ఒక్కసారైనా అతనికి ధ్యానం గురించి చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తారు.

అతను ఆ మార్గాన్ని స్వీకరిస్తే అదృష్టవంతుడు అవుతాడు. స్వీకరించకపోతే ఆ అవకాశాన్ని కోల్పోయి దురదృష్టవంతుడు అవుతాడు. ఎందుకంటే ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చే వరకు మీకూ ఎన్నో ప్రాపంచిక కోరికలు ఉండేవి. కానీ ఇక్కడ జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ, వివేకం పెరిగే కొద్దీ, ప్రాపంచిక వస్తువులపై వైరాగ్యం కలుగుతుంది. ఆ వైరాగ్యం వల్ల వాటి పట్ల మీకు మునుపటిలా ఆశ ఉండదు. గురువు పదే పదే ఒక విషయాన్ని బోధిస్తారు. "మీ సాధన అంతా మరణానంతరం మీతో పాటు వచ్చే సంపద కోసం ఉండాలి. ఈ ప్రపంచంలో వదిలి వెళ్ళాల్సిన వాటిపై దృష్టి పెట్టవద్దు" అని ఆయన చెప్పారు.

ఈ మాటలు మీ హృదయంలో స్థిరపడినప్పుడు, ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న దాన్ని అనుభవిస్తూ, "ఇంకా కావాలి" అనే కోరికను తగ్గించుకుంటూ,

సాధన ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ, ధర్మ బద్ధమైన కర్మలను ఆచరిస్తారు. అందుకే ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, ప్రతి మనిషి పతనానికి కారణం అతని కోరికలు, అతని అజ్ఞానమే. కోరికలు ఎందుకు వస్తాయి? అజ్ఞానం అంటే ఏమిటి?

అజ్ఞానం అంటే, "నేను ఈ శరీరమే, శరీరానికి సంబంధించిన కోరికలన్నీ తీర్చుకోవాలి'' అనే భావన. కానీ "నేను ఆత్మను'' అని తెలుసుకున్నప్పుడు, "ఈ సృష్టి అంతటా వ్యాపించి ఉన్న చైతన్యమే నేను" అనే అనుభూతిని పొందడం కోసమే సాధన అని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు మీ దృష్టి ప్రాపంచిక కోరికలపై నుంచి తొలగి, సాధనపై, జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడంపై దృష్టి పెడతారు.

మీరు ఆత్మపై దృష్టి పెట్టిన కొద్దీ అనంతమైన ఆనందాన్ని అనుభవించడం ప్రారంభిస్తారు. అప్పుడు మీకు ఇలా అనిపిస్తుంది: "ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడే ఇంత తృప్తిగా ఉంటే, నిజంగా ఆత్మానుభూతిని పొందినప్పుడు ఇంకెంత ఆనందం ఉంటుందో! సాధనలోనే, జ్ఞానం పెంచుకోవడంలోనే ఇంత సంతోషం ఉంటే, నిజంగా భగవంతుని అనుభవించిన రోజు ఇంకేమీ అవసరం లేని పరిపూర్ణ తృప్తి కలుగుతుంది." ఆ పరమానంద స్థితి కోసమే మీరు ఎదురు చూస్తున్నారు, అందుకోసమే ధ్యానం చేస్తున్నారు, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటున్నారు. ఈ విషయాలు అర్థమైన తర్వాత వాటిని ఆచరణలో పెట్టడం చాలా ముఖ్యం.

మీకు ఇప్పుడు కోరికలే దుఃఖానికి మూలం అని అర్థమైంది. కోరికలు రావడానికి కారణం అజ్ఞానం, ఈ రెండు విషయాలు స్పష్టంగా అర్థమైనప్పుడు, ప్రతి మానవుడి పతనానికి కారణం అతని కోరికలేనని, ఆ కోరికలతోనే పతనం ప్రారంభమవుతుందని మీరు గ్రహిస్తారు. ఈ అవగాహన వచ్చిన తర్వాత,

మీరు కోరికలను తగ్గించుకుంటూ, సాధనను పెంచుకుంటూ, ఇదే సత్యాన్ని ఇతరులకు కూడా తెలియజేయడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

"మీరు ఈ భూమి పైకి వచ్చినది సాధన కోసమే. సాధనను మరచిపోయినందుకే వేదనలో ఉన్నారు. మీ జీవితంలో మళ్ళీ సాధన వచ్చినప్పుడు దుఃఖం తొలగి ఆనంద స్థితిలో జీవించగలుగుతారు" అని మీరు మీ అనుభవంతో ఇతరులకు చెబుతారు. మీరు ఒక్కరే ఆనందాన్ని అనుభవించడం కాదు, మరెంతో మంది కూడా ఆనందంగా జీవించాలి అనే ఆలోచన మీలో కలుగుతుంది, అదే ఉత్తమమైన ఆలోచన. ఆ ఆలోచనను ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు, మీరు జీవితంలో దుఃఖపడరు. ఎందుకంటే పదిమంది బాగుండాలని కోరుకునే వ్యక్తి, ఆ పది మందిలో తాను కూడా ఒకడిగా ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

అందుకే గురువులు, దైవం అందరూ సర్వజనుల శ్రేయస్సునే కోరుకుంటారు. అందుకే వారు పూజ్యనీయులయ్యారు. ఈ భూమిపై ప్రజలు దైవాన్ని పూజిస్తారు, గురువును పూజిస్తారు. ఎందుకంటే వారి జీవన విధానం "సర్వేజనాః సుఖినో భవంతు" అనే మహోన్నత భావంతో నిండి ఉంటుంది. అదే విధంగా, గురువు వద్ద మీరు నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని పదిమంది శ్రేయస్సు కోసం ఉపయోగిస్తూ, వారిని కూడా ఈ మార్గంలో నడిపించడం మీ బాధ్యతగా భావిస్తారు. గౌతమ బుద్ధుడు కూడా ఇదే సత్యాన్ని బోధించారు. సమస్త దుఃఖాలకు, మానవుడి పతనానికి మూలకారణం కోరికలేనని, కోరికలు అజ్ఞానం వల్ల పుడతాయని, ఆ అజ్ఞానం జ్ఞానం వలనే తొలగిపోతుందని ఆయన చెప్పారు.

అందువల్ల మీరు కూడా ఏది సత్యం, ఏది నిత్యం అనే విషయాన్ని విచారిస్తూ, సాధనను పెంచుకుంటూ, ప్రాపంచిక జీవితంలో తృప్తిగా జీవిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో నిరంతరం ఎదగడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ విధంగా

మీరు జీవిస్తూ, ఇతరులను కూడా ఈ మార్గంలో నడిపించడానికి ప్రయత్నిస్తే, మానవుడి దుఃఖాన్ని కొంతైనా తగ్గించగలిగిన వారవుతారు. సత్యాన్ని తెలుసుకోవడం గొప్ప విషయం, అయితే ఆ సత్యాన్ని పది మందికి పంచినప్పుడే నిజమైన పరమానందాన్ని అనుభవించగలుగుతారు.

ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకున్నందువల్లే మీలో కొందరు ఇప్పుడు జ్ఞానాన్ని ఇతరులకు బోధిస్తున్నారు. ఎందుకంటే మీరు నేర్చుకోకపోతే, ఎదుటి వారికి ఏమి నేర్పించగలరు? గురువు చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని మీరు వ్రాసుకుంటు న్నారు. అది చాలా మంచి అలవాటు, అయితే వ్రాసుకోవడం మాత్రమే సరి పోదు, మధ్య మధ్యలో వాటిని తప్పకుండా చదువుకోవాలి, చదివిన విషయాలను మళ్ళీ మళ్ళీ మననం చేయాలి. ఎందుకంటే చదవకపోతే, మననం చేయకపోతే, ఆ జ్ఞానం మీలో స్థిరపడదు, జ్ఞానం మీలో స్థిరపడినప్పుడే దానిని స్పష్టంగా, సరైన విధంగా ఎదుటి వారికి చెప్పగలుగుతారు.

అందువల్ల గురువు బోధించిన ప్రతి విషయాన్ని క్రమం తప్పకుండా చదవండి, మననం చేయండి, ఆచరణలో పెట్టండి. అప్పుడు మాత్రమే ఆ జ్ఞానం మీ అనుభవంగా మారుతుంది. అనుభవంగా మారిన జ్ఞానాన్నే మీరు ఇతరులకు ప్రభావవంతంగా బోధించగలుగుతారు అనే విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి.

అద్వైత తత్త్వము

"శ్వాస మీద ధ్యాస" అనే ధ్యాన మార్గమే అద్వైత మార్గం. ఈ సాధన ద్వారా మీరు గ్రహించాల్సిన సత్యం ఏమిటంటే అద్వైతం అంటే రెండు లేవు, ఉన్నదంతా ఒకే చైతన్య స్వరూపం.

ఈ మార్గాన్ని మీరు ఎంచుకుని ఇందులోకి రావడానికి ప్రధాన కారణం మీకు లభించిన సద్గురువులు "జీవుడే దేవుడు", "జీవుడు దేవుడు వేరు కాదు, ఒక్కటే" అనే పరమ సత్యాన్ని బోధించారు. గురువులు మాత్రమే కాదు, మన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు కూడా ఇదే అద్వైత సత్యాన్ని బోధించాయి. "అహం బ్రహ్మాస్మి", "తత్వమసి", "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" వంటి వాక్యాలన్నీ జీవాత్మ, పరమాత్మ వేరు కాదని, ఉన్నదంతా ఒకే పరబ్రహ్మ చైతన్యమే అని చెబుతున్నాయి.

మరి ఈ అద్వైత మార్గంలో ఉన్న లాభం ఏమిటి అంటే, "నేనే దైవం" అని ఎప్పుడైతే మీరు తెలుసుకుంటారో, అప్పుడే మీలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఇంతకాలం "నేను శరీరమే" అని అనుకున్న మీరు, "నేను దైవాన్ని" అని తెలుసుకోవడం వల్ల, "నేను ఎంతో గొప్పవాడిని" అనే అవగాహన మీలో కలుగుతుంది.

సద్గురువుల దగ్గర ఈ జ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్న తర్వాత, "నేనే దైవం" అని మీరు తెలుసుకుంటే, ఇప్పుడు మీలో ఉన్న గుణాల కంటే ఇంకా గొప్ప గుణాలు వస్తాయి. "నేను శరీరమే" అని అనుకోవడం హీన భావం. "నేనే దైవాన్ని" అని అనుకోవడం గొప్ప ఉన్నతమైన భావం, అదే సత్యం. ఎందుకంటే వేదం "అహం బ్రహ్మాస్మి" అని చెప్పింది, గురువుగారు కూడా "నువ్వే బ్రహ్మస్వరూపుడివి" అని బోధించారు.

మరి ఈ క్లాసులు, ఈ సాధన ఇవన్నీ ఎందుకు అంటే, మీరు ఎన్నో జన్మలు తీసుకుంటూ మానవ జన్మకు వచ్చారు. మానవ జన్మలో ఈ జ్ఞానాన్ని పొందడం ప్రారంభించినప్పటికీ, పూర్వ జన్మల సంస్కారాలు, వాసనలు ఇంకా మనసుకు అంటిపెట్టుకుని ఉన్నాయి, అందువల్ల దైవస్వరూపులైన మీరు, దైవంలా జీవించ లేకపోతున్నారు.

ఇది ఎప్పుడైతే మీకు అర్థమవుతుందో, అప్పుడు మీరు తెలుసుకున్న ఈ జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకోవడానికే ఈ ధ్యానసాధన. మీరు ఈ సాధనలోకి, ఈ ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోకి రాకపోతే, అద్వైత తత్వం మీకు తెలియదు.

ఈ అద్వైత జ్ఞానాన్ని తెలుసుకున్న తర్వాత ఏమి జరుగుతుంది అంటే, మీరు ప్రవృత్తి నుంచి నివృత్తి వైపు ప్రయాణం ప్రారంభిస్తారు. అంటే ప్రాపంచిక విషయాల మీద ఉన్న ఆసక్తి తగ్గుతుంది. ప్రపంచంలోని వస్తువులన్నీ సంపాదించాలనే కోరిక, అవే గొప్పవి అనే భావన, వాటినే పొందాలనే ఆలోచనతో జీవితమంతా గడిపే స్థితి నుంచి బయటపడతారు.

ఇప్పుడు ధ్యాన మార్గంలోకి రాని ఎంతో మంది వ్యక్తులను మీరు గమనిస్తే, వారి జీవితమంతా ప్రాపంచిక భోగాలు, ప్రపంచ సుఖాలు ఎలా పొందాలి అనే ఆలోచనలతోనే గడుస్తుంది. కానీ అద్వైత మార్గంలో ఉన్నవారికి మాత్రమే మానవ జన్మ యొక్క గొప్పతనం ఏమిటి? మానవ జన్మను ఎందుకు పొందారు?ఈ జన్మ యొక్క అసలు లక్ష్యం ఏమిటి? అనేది స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. ఎన్నో జన్మలు తీసుకున్న మీరు మానవ జన్మలోకి వచ్చిన తర్వాత, సద్గురువును ఆశ్రయించినప్పుడు 'అద్వైత మార్గం' గురించి తెలుసుకుంటారు. "రెండు లేవు, సృష్టి అంతా ఉన్నది ఒక్కటే" అని గురువు బోధిస్తారు.

ఈ సత్యాన్ని మీరు తెలుసుకోవడానికి ప్రధాన అడ్డంకి మనసు. మానవ జన్మ వచ్చిన తర్వాత మనిషి మనసు ప్రభావంతోనే జీవిస్తాడు, ఆ మనసు ప్రభావం వల్ల కనిపిస్తున్న ప్రకృతిని, ఈ సృష్టినే శాశ్వతమని భావిస్తూ అజ్ఞానంలో జీవిస్తాడు.

అలాంటి అజ్ఞానంలో ఉన్నవారికి గురువు, "కనిపిస్తున్నదంతా మిథ్య, కనిపించని లోకాలు కూడా ఉన్నాయి, మీరు అక్కడి నుంచే వచ్చారు, మీరు ఆ లోకాలకు చెందిన వారే, తిరిగి వెళ్ళవలసింది కూడా అక్కడికే" అని తెలియజేస్తారు. అయితే అక్కడికి వెళ్ళాలంటే ఈ జీవ భ్రాంతిని పోగొట్టుకోవాలి, "ఈ సృష్టే శాశ్వతం, నేను జీవుడిని" అనే జీవ భ్రాంతిని విడిచిపెట్టి, "నేనే దైవాన్ని" అనే దైవ భావంలోకి రావాలి. మీరు అద్వైత స్థితిలోకి వచ్చినప్పుడే పూర్ణత్వం సిద్ధిస్తుంది. సాధన చేసి మీరు ఎవరనే సత్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడే జన్మ రాహిత్యం లభిస్తుంది అని గురువులు బోధిస్తారు.

భౌతికంగా ఎన్ని చదువులు చదివినా, ఎంత జ్ఞానం సంపాదించినా, వాటివల్ల సుఖాలు, సంతోషాలు మాత్రమే లభిస్తాయి, కానీ ఆత్మకు ఆనందం కలగదు. భౌతిక విద్య వల్ల దేహ పరమైన సుఖాలు, మానసిక సంతోషాలు కలగవచ్చు. భౌతిక జ్ఞానం అంటే ఎన్నో డిగ్రీలు చదవడం, పిహెచ్‌డిలు చేయడం, డాక్టరేట్లు పొందడం. అలాంటి వారిని ప్రజలు ఎంతో గొప్పవారిగా ప్రశంసించవచ్చు, వారికి భౌతిక సంపదలు కూడా కలగవచ్చు, కానీ శాశ్వతమైన ఆనందం మాత్రం వారికి కలగదు.

ఆ శాశ్వత ఆనందం ఎప్పుడు కలుగుతుంది అంటే, ముందు మీరు ఎవరనే విషయం తెలుసుకున్నప్పుడు. "నేను ఆత్మను" అని అర్థమైనప్పుడు, ఆ ఆత్మకు సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని నేర్చుకున్నప్పుడు మాత్రమే అంతరంగంలో

నిజమైన ఆనందం దక్కుతుంది. మీరు గమనిస్తే, ఋషులు, యోగులు ఈ ప్రపంచ సుఖాలను, భోగాలను వదిలి ప్రపంచానికి దూరంగా వెళ్ళి ఆత్మాన్వేషణలో నిమగ్నమై సాధన చేశారు.

ఎన్ని జ్ఞానాలు నేర్చుకున్నా వారికి తృప్తి కలగదు, ఎప్పుడైతే ఆత్మజ్ఞానం, నేర్చుకుంటారో, అప్పుడే సంపూర్ణమైన తృప్తి, పరిపూర్ణమైన జీవితం లభిస్తుంది. ప్రాపంచిక జ్ఞానాన్ని ఎంత పొందినా, మానవుడు తనలో ఉన్న ఆత్మను తెలుసుకోలేడు. ఇప్పుడు మీరు గమనిస్తే, తమోగుణం, రజోగుణం ప్రభావంలో ఉన్నవారు దేహ పరమైన లాభాలు, మానసిక లాభాలనే ఆశిస్తారు. వాటినే పొందడానికి ఎక్కువగా ప్రయత్నిస్తారు.

ధ్యానంలో కూడా కేవలం దేహ సంబంధమైన ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత లేదా భౌతిక ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే సాధన చేసే వారు జ్ఞానాన్ని పొందలేరు. ఎందుకంటే ఎన్నో క్లాసుల్లో మీరు విన్నట్లుగా, మీలో నిద్రాణంగా ఉన్న కుండలినీ శక్తి, పరమాత్మను అన్వేషించాలనే తీవ్రమైన తపన ఉన్న వారిలోనే ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రయాణిస్తుంది. పరమాత్మను తెలుసుకోవాలనే ఆరాటం, ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందాలనే తపన తపస్సు ఉన్నప్పుడే ఆ శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా ఎదుగుతుంది. కానీ కేవలం ఆరోగ్యం, ఐశ్వర్యం, సమస్యల పరిష్కారం లేదా ఇతర భౌతిక లాభాలను మాత్రమే ఆశిస్తూ ధ్యానం చేసే వారిలో కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రయాణించదు. ఫలితంగా వారికి పరమాత్మ జ్ఞానం కలగదు, పర లోకాల గురించి అవగాహన కలగదు, ఆత్మజ్ఞానం రాదు. అలాంటి వారు సంవత్సరాల తరబడి సాధన చేసినా, జీవిత పరమార్థం ఏమిటి? ఎందుకు జీవించాలి? ఎలా జీవించాలి? మానవ జన్మ యొక్క అసలు లక్ష్యం ఏమిటి? అనే సత్యాన్ని గ్రహించలేరు.

ఈ కుండలినీ శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రయాణించడం ప్రారంభించినప్పుడే సాధకుడు జ్ఞానాన్ని క్రమంగా పొందుతాడు. ఒక్కో ఆధ్యాత్మిక మెట్టును అధిరోహిస్తూ, అజ్ఞానం నుండి జ్ఞానానికి, పరిమితి నుండి అపరిమితికి, జీవ భావం నుండి బ్రహ్మ భావానికి ఎదుగుతూ, చివరికి పరమాత్మ దర్శనాన్ని, ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందుతాడు. అందుకే సద్గురువులు ఎప్పుడూ "సాధన చేయి, కానీ కోరికలతో కాదు, ఆ పరమ సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలనే తపనతో సాధన చేయి" అని బోధిస్తారు.

కోరికలకు బానిసలైన రాక్షసులు తమ శక్తులను స్వార్థం కోసం వినియోగించి చివరికి తమ జీవితాలను తామే నాశనం చేసుకున్నారని ఎన్నో పురాణాల ద్వారా మీరు తెలుసుకున్నారు. అదే విధంగా కోరికలకు అతీతులైన దేవతలు, మహాత్ములు, దైవ స్వరూపులు తమ శక్తులను లోక కళ్యాణం కోసం వినియోగించి ప్రపంచానికి అపారమైన మేలు చేశారు. తమ స్వార్థం కోసం కాకుండా, సమస్త జీవుల శ్రేయస్సు కోసం జీవించిన వారినే ప్రపంచం దేవతలు, దేవుళ్ళు అని గౌరవిస్తుంది. ఈ సత్యాన్ని మన వేదాలు, పురాణాలు, ఇతిహాసాలు ఎన్నో ఉపమానాలు, కథలు, మహనీయుల జీవితాల ద్వారా స్పష్టంగా తెలియజేశాయి.

భగవంతుడిని ఎలా పూజించాలి? అని అడిగితే, సద్గురువులు ఒకటే సమాధానం చెబుతారు "సర్వ జీవుల సేవే సర్వేశ్వరుని సేవ" అని. ఎందుకంటే ప్రతి జీవిలోనూ పరమాత్మ అంతర్యామిగా ఉన్నాడు. ఒక జీవికి చేసిన సేవ, ఆ జీవిలో ఉన్న పరమాత్మకే చేసిన సేవ అవుతుంది. అందుకే నిజమైన భక్తి అంటే కేవలం పూజలు మాత్రమే కాదు, సర్వ జీవులను ప్రేమించడం, కరుణతో చూడడం. అందరిలోనూ ఉన్నది అదే పరమాత్మ చైతన్యమే అయినప్పుడు,

ద్వైతానికి స్థానం ఉండదు. ఉన్నదంతా పరమాత్మయే అయినప్పుడు 'ఇది వేరు, అది వేరు' అనే భావం అజ్ఞానం వల్ల మాత్రమే కనిపిస్తుంది. వాస్తవానికి ఈ సమస్త సృష్టి, సమస్త జీవరాశులు ఆ పరమాత్మ చైతన్యంతోనే నడుస్తున్నాయి.

వ్యక్తమైనవి అయినా, అవ్యక్తమైనవి అయినా అంటే కనిపించేవి అయినా, కనిపించనివి అయినా సమస్త సృష్టి పరమాత్మ చైతన్య శక్తితోనే నడుస్తోంది. వ్యక్తం అంటే మీ ఇంద్రియాలకు గోచరమయ్యే ఈ స్థూల ప్రపంచం. అవ్యక్తం అంటే మీ కంటికి కనిపించని సూక్ష్మ లోకాలు, దివ్య లోకాలు. అవి కనిపించకపోయినా, అవి కూడా అదే పరమాత్మ చైతన్యంతోనే నడుస్తున్నాయి.

మీకు ఒక ఉదాహరణ భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతున్నట్లే, మిగిలిన నవ గ్రహాలు కూడా తమ తమ కక్ష్యల్లో నిరంతరం తిరుగుతున్నాయి. అవి ఎలా తిరుగుతున్నాయి? పరమాత్మ ప్రసాదించిన శక్తి వలనే అవి నిరంతరం తిరుగుతున్నాయి. ఇప్పటివరకు ఒక్క క్షణం కూడా అవి ఆగిపోలేదు, అంటే మీరు చూడలేని లోకాలైనా, మీరు చూస్తున్న ఈ ప్రపంచమైనా, అన్నీ పరమాత్మ శక్తితోనే నడుస్తున్నాయి. రెండో శక్తి అనే దేదీ లేదు, ఉన్నదంతా అదే పరమాత్మ శక్తి.

ఆ పరమాత్మ సూక్ష్మరూపంలో మీలో ఆత్మగా ఉండి మీ శరీరాన్ని నడిపిస్తున్నాడు. స్థూల రూపంలో ఈ సమస్త సృష్టిగా ఉండి సృష్టిని నడిపిస్తున్నాడు. ఈ సృష్టిని నడిపించేవాడు, మిమ్మల్ని నడిపించేవాడు, సకల జీవరాశులను నడిపించేవాడు ఒక్కడే పరమాత్మ అని తెలుసుకోవడమే అద్వైతం.

పత్రి గారు "పూజలు వద్దు" అని చెప్పినప్పుడు, ఆ ఒక్క మాటలో ఎంతో లోతైన అంతరార్థం దాగి ఉంది. ఎవరిని ప్రార్థించాలి? ఎవరిని

అడగాలి? మీకు వేరుగా ఈ సృష్టిలో ఏముంది? మీ నిజ స్వరూపాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఉన్నదంతా మీలోనే ఉందని, మీరే ఆ పరమాత్మ చైతన్య స్వరూపమని గ్రహిస్తారు. అప్పుడు అడిగేవాడు, ఇచ్చేవాడు అనే భేదమే ఉండదు. ఉన్నదంతా ఒక్కటే అనే అనుభవం కలుగుతుంది. మీరు కృషి చేసి సాధించండి, ఈ భూమిపై సాధనతో సాధించలేనిది ఏదీ లేదు. భగవంతుడు ఈ సృష్టిలో అన్నింటినీ ఉంచాడు, అనేక లోకాలను సృష్టించి అనంతమైన విశ్వాన్ని నిర్మించాడు. చర్మ చక్షువులతో మీరు కొంత వరకే తెలుసుకోగలరు, కానీ ధ్యానం ద్వారా మూడవ కన్ను (దివ్య నేత్రం) ఎప్పుడైతే మేల్కొంటుందో, అప్పుడే ఈ అనంతమైన భగవంతుని సృష్టిని తెలుసుకోగలుగుతారు. అన్నీ మీలోనే ఉన్నాయి, అష్ట సిద్ధులు మీలోనే ఉన్నాయి, అనంతమైన జ్ఞానం కూడా మీలోనే ఉంది. అయితే ఆ శక్తిని, ఆ జ్ఞానాన్ని వెలికి తీసే మార్గం ఒక్కటే, అదే "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం.

ఆ శ్వాసే మీరు ఉన్న స్థితి నుంచి ఉన్నత స్థితికి ఎదగడానికి ఒక నిచ్చెన వంటిది. చూడండి, ఎత్తులో ఉన్న వస్తువును అందుకోవాలంటే నిచ్చెన వేసి అందుకుంటారు. అలాగే ఈ సృష్టిలో కనిపించని ఎన్నో లోకాలను తెలుసుకోవాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం. ఆ ధ్యానాన్ని 84 లక్షల జీవరాశుల్లో మానవుడు మాత్రమే చేయగలడు, మిగిలిన ఏ జీవికీ సాధ్యం కాని శరీర నిర్మాణం మానవునికి మాత్రమే ఉంది.

అయితే ప్రతి మానవుడు వెంటనే ధ్యానంలో ఉన్నత స్థితిని చేరుకోలేడు. ఎందుకంటే ధ్యానం కేవలం కళ్ళు మూసుకుని కూర్చోవడం కాదు, అది అంత:కరణ శుద్ధికి సంబంధించిన సాధన. అందుకోసం ముందుగా తమోగుణాన్ని, రజోగుణాన్ని అధిగమించి సాత్విక గుణాన్ని పెంపొందించు

కోవాలి. సాత్విక జీవనం, సత్సంగం, స్వాధ్యాయం, ధ్యానం, సేవ ఇవన్నీ మనస్సును పవిత్రం చేసి సాధకుడిని ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థితికి తీసుకెళ్తాయి.

సాత్విక గుణం పెరిగినప్పుడు మనిషి సహజంగానే పుణ్య కార్యాలు, ధర్మ కార్యాలు చేయాలనే ఆసక్తి కలిగి ఉంటాడు. అయితే ఆ కర్మలను ఫలాపేక్ష లేకుండా, నిష్కామ భావంతో చేసినప్పుడే సాధన బాగా చేయగలరు. ఫలితం కోసం చేసే కర్మ బంధాన్ని పెంచుతుంది, భగవంతునికి సమర్పించే భావంతో చేసే నిష్కామ కర్మ, మనస్సును శుద్ధి చేసి ఆత్మజ్ఞానానికి అర్హతను కలిగిస్తుంది.

నిష్కామ కర్మ చేయాలంటే సేవాభావం అవసరం. మీలో సేవ చేయాలనే కోరిక ఉంటే, మీరు తప్పకుండా నిష్కామ కర్మ చేస్తారు. నిష్కామ సేవను ఆచరించినప్పుడు, ఆ సేవ వల్ల కలిగే అంతరానందం, ఆత్మ సంతృప్తి ఏమిటో మీరు స్వయంగా అనుభవిస్తారు. ఆ ఆనందాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం సాధ్యం కాదు. మీ జీవితంలో సద్గురువు లభించి, మీరు నిష్కామ కర్మ చేసినప్పుడు కలిగే ఆనందం ఏమిటో మీకు స్వయంగా అర్థమవుతుంది.

అందుకే సద్గురువులు తమ శిష్యులకు ఎప్పుడూ ఒకటే చెబుతారు" కొంతైన సేవ చేయి" అని. ఎందుకంటే సేవ అనేది ఇతరులకు చేసే ఉపకారం మాత్రమే కాదు, అది మీలోని అహంకారాన్ని, మమకారాన్ని కరిగించే గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సాధన. సేవ చేస్తూ ఉంటే "నేను" అనే భావం క్రమంగా తగ్గిపోతుంది, "నాది" అనే భావం కూడా తగ్గిపోతుంది. అందుకే గురువులు తమ శిష్యులకు ఎప్పుడూ, "కొంతైనా సేవ చేయి" అని చెబుతారు. అహంకారంలో "నాకన్నీ తెలుసు", "అన్నీ నావే" అని అనుకుంటారు, మమకారంలో "వీళ్ళు నా వాళ్ళు" అని భావిస్తారు.

ఈ రెండింటినీ విడిచిపెడితే "నాది", "నా వాళ్ళు" అనే భావం తొలగిపోతుంది. అప్పుడు అంతా మీదే, అందరూ మీ వారే అనే విశాలమైన దృష్టి కలుగుతుంది.

అద్వైత జ్ఞానం వల్ల అందరూ పరమాత్మ చైతన్యంతోనే నడప బడుతున్నారని, అందరూ అదే మూలం నుంచి వచ్చారని మీరు తెలుసు కుంటారు. ద్వైత భావం విడిచిపెట్టినప్పుడు ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషం వంటి గుణాలు తొలగిపోతాయి. ఈ గుణాలన్నీ "వేరు వేరు" అనే భావన వల్లే వస్తాయి. కానీ అందరూ ఒకే చైతన్యంతో నడపబడుతున్నారని తెలుసు కున్నప్పుడు అవి నశిస్తాయి. ఆ చైతన్యాన్నే మనం భగవంతుడు అని చెప్పుకుంటున్నాము. అది మీకు వేరుగా లేదు, మీరే ఒక చైతన్య స్వరూపులు. కానీ మనసుకు ఉన్న అజ్ఞానం వల్ల మీరు చైతన్య స్వరూపులనే సత్యాన్ని మరచిపోయి, జీవుడిగా భావిస్తున్నారు.

ఒక వెలుగుతున్న దీపం మీద కుండ బోర్లిస్తే, దీపం వెలుగు తున్నప్పటికీ ఆ వెలుతురు బయటకు కనిపించదు. దీపం ఆరిపోలేదు కానీ దానిని కప్పి ఉన్న కుండ కారణంగా దాని ప్రకాశం మరుగున పడుతుంది. ఇది తమోగుణం ఉన్నవాడి స్థితి. అతనిలో ఆత్మ చైతన్యం నిరంతరం ప్రకాశిస్తూనే ఉంటుంది. కానీ అజ్ఞానం, దేహాభిమానం అనే తమోగుణపు ఆవరణలు ఆ చైతన్యాన్ని కప్పివేస్తాయి. ఆత్మజ్ఞానం అంటే ఏమిటో, బ్రహ్మ జ్ఞానం అంటే ఏమిటో అసలు అర్థం కావు, తెలియవు. కంటికి కనిపిస్తున్న ఈ ప్రపంచమే సత్యమని, శరీరమే తన స్వరూపమని భావించి, భౌతిక సుఖాలు, ఇంద్రియ భోగాలు, కోరికల కోసమే జీవితాన్ని గడుపుతాడు.

రజోగుణం ఉన్న వ్యక్తి వెలుగుతున్న దీపంపై చిల్లులున్న గంపను

కప్పినట్లుగా ఉంటుంది. గంపలోని చిల్లుల ద్వారా కొంత వెలుతురు బయటకు కనిపిస్తుంది. అలాగే రజోగుణం ఉన్న వ్యక్తికి కూడా ఆధ్యాత్మిక సత్యం కొంతవరకు అర్థమవుతుంది. అలాంటి వారు అవసరం వచ్చినప్పుడు, కష్టాలు ఎదురైనప్పుడు, కోరికలు నెరవేర్చుకోవాలనుకున్నప్పుడు దైవాన్ని ఆశ్రయిస్తారు, పూజలు చేస్తారు, ఆరాధనలు చేస్తారు, భజనలు చేస్తారు, యజ్ఞయాగాదులు చేస్తుంటారు.

ఈ పుణ్య కర్మల వల్ల కొంత శక్తి లభిస్తుంది, యజ్ఞ యాగాలు చేసినప్పుడు దేవతలు సంతోషించి కొన్ని వరాలు ఇవ్వవచ్చు. కానీ సాధన చేస్తే సృష్టి మొత్తమే మీకు అనుకూలంగా పనిచేస్తుంది, ఈ సత్యం ఇంకా రజోగుణంలో ఉన్నవారికి తెలియదు.

సాత్విక గుణంలోకి ప్రవేశించిన సాధకుడు వెలుగుతున్న దీపానికి పారదర్శకమైన గాజు చిమ్నీ పెట్టినట్లుగా ఉంటుంది. చిమ్నీ ఉన్నప్పటికీ దీపం వెలుగు స్పష్టంగా బయటకు ప్రసరిస్తుంది. అతనిలో వివేకం, వైరాగ్యం, కరుణ, సేవాభావం సహజంగా వస్తాయి. ఆత్మజ్ఞానం వైపు అతని ప్రయాణం వేగంగా సాగుతుంది.

సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినప్పుడు దీపంపై చిమ్నీ పెట్టినట్లుగా వెలుగు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. అలాగే సాత్విక గుణం కూడా చివరికి అధిగమించాల్సిన గుణమే. ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, నిష్కామ కర్మ నిరంతరం అభ్యసిస్తూ, జ్ఞానాన్ని అనుభవంగా మలుచుకున్నప్పుడు, మనస్సులో మిగిలి ఉన్న అహంకారం కూడా క్రమంగా కరిగిపోతుంది. అప్పుడు “నేను”, “నాది”, “నాకు”, “నా వాళ్ళు” అనే భావాలు పూర్తిగా అంతరించిపోతాయి. ఆ స్థితిలో “వీడు పై వాడు”, “వీడు మా వాడు” అనే భేద భావం ఉండదు. ఒకరిని

చూసి అసూయ, మరొకరిని చూసి అహంకారం వంటి భావాలన్నీ తొలగి పోతాయి, ఉన్నదంతా ఒకే పరమాత్మ చైతన్యమే అనే అనుభూతి స్థిరపడుతుంది.

అంతా దైవమే అని, నేను కూడా ఆ దైవంలో ఒక భాగమేనని, నేను దైవం నుంచే వచ్చానని అర్థమవుతుంది. ఇలాంటి స్థితినే శుద్ధ సాత్విక స్థితి, లేదా గుణాతీత స్థితి అని మహర్షులు చెప్పారు. అక్కడి నుంచి సాధకుడు నిర్గుణ స్థితికి చేరుకుంటాడు. నిర్గుణ స్థితిలో మూడు గుణాల ప్రభావం ఉండదు, అక్కడ ద్వైతం ఉండదు, భేదం ఉండదు, అహంకారం ఉండదు, మమకారం ఉండదు. మిగిలేది ఒక్కటే అఖండమైన పరమాత్మ చైతన్యం.

అప్పుడు మీరు కేవలం ఒక మానవుడిలా జీవించడం కాదు, మీ నిజ స్వరూపాన్ని తెలుసుకుని జీవిస్తారు. ప్రస్తుతం ఈ దేహం అనే వస్త్రాన్ని ధరించి, ఈ పేరు, ఈ రూపాన్ని చూసి "నేను మానవుడిని" అని భావిస్తున్నారు. కానీ అది మీ నిజ స్వరూపం కాదు, మీ అసలు స్వరూపం గుణాలకు, శరీరానికి, మనస్సుకు అతీతమైన శుద్ధ చైతన్యం. అదే దైవ స్వరూపం. దైవంలో ఎలాంటి అనంత శక్తి, జ్ఞానం, చైతన్యం ఏవైతే ఉన్నాయో అవే మీలో కూడా ఉన్నాయి.

అందుకే మహాత్ములు ఒక గొప్ప సత్యాన్ని బోధిస్తారు "దైవం, మీరు ఇద్దరూ వేరు కాదు ఒక్కటే, ఇద్దరిలోనూ ఉన్న చైతన్యం, శక్తి, ఆనంద స్వరూపం ఒక్కటే". ఈ సత్యాన్ని గ్రహించడమే ఆత్మజ్ఞానం, అయితే దైవం నిర్గుణ స్థితిలో ఉంటుంది. అంటే మనస్సు ఆత్మలో ఐక్యమైన స్థితి, కానీ మానవుడు గుణాల ప్రభావం వల్ల తాను జీవుడినని భావిస్తాడు. గురు కృప ద్వారా ఈ గుణాలను అధిగమించి గుణాతీత స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు, "నేను జీవుడిని కాదు, నేనే ఆ పరమాత్మ చైతన్య స్వరూపుడిని" అనే సత్యం అనుభవంలోకి వస్తుంది.

అయితే భగవంతుడికి, మానవుడికి మధ్య కనిపించే తేడా ఏమిటి

అంటే అది స్వరూపంలో కాదు, గుణాల ప్రభావంలో మాత్రమే ఉంది. భగవంతుడు నిర్గుణుడు, గుణాతీతుడు, కానీ మానవుడు గుణాల ప్రభావం వల్ల "నేను జీవుడిని" అనే భావం కలుగుతుంది.

ఏ జన్మలో చేసిన పుణ్య ఫలమో, ఆ సత్యాన్ని తెలిపే సద్గురువు మీ జీవితంలోకి వస్తారు. గురువులు అందరికీ ఒకటే బోధిస్తారు, కానీ ఎవరి అర్హతను బట్టి వారికి ఆ జ్ఞానం అర్థమవుతుంది. మీరు సాత్విక స్థితిలో, ముఖ్యంగా శుద్ధ సాత్విక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు సద్గురువు చెప్పిన జ్ఞానాన్ని విచారించి, అర్థం చేసుకుని, ఆచరణలో పెట్టగలిగే శక్తి మీకు వస్తుంది.

కానీ ఆ సత్యాన్ని గ్రహించేంత సత్వగుణం మీలో లేక, తమోగుణం లేదా రజోగుణం ప్రభావంలో ఉన్నప్పుడు మీరు కోరికలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు, అందువల్ల గురువు చెప్పిన మాటల అసలు అర్థం గ్రహించలేరు. గురువు "సాధన చేస్తే నీ సంకల్పశక్తి పెరుగుతుంది" అని చెబుతారు. అంటే అవసరమైన వాటిని సాధించగల శక్తి పెరుగుతుంది. కానీ సంకల్పం అంటే ఏమిటి? కోరిక అంటే ఏమిటి? అనే తేడా తెలియకుండా ధ్యానం చేస్తే ప్రయోజనం ఉండదు.

"నువ్వు ఏది సంకల్పిస్తే అది సాధించగలవు" అని గురువు చెప్పారు, కానీ సంకల్పాలు పెట్టుకుని కోరికలు తీర్చుకోమని ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. మీ మనసులో "ఈరోజు నేను ఎక్కువ సాధన చేయగలను" అనే సంకల్పం కలిగితే, తప్పకుండా ఎక్కువ సాధన చేస్తారు. కానీ ఒక కోరిక పెట్టుకుని దానిని నెరవేర్చుకోవడానికి ధ్యానం చేయమని గురువు ఎప్పుడూ చెప్పరు.

మీ అనంతమైన ఆత్మ శక్తిని మేల్కొల్పినప్పుడు, "నేను ఇది చేయగలను" అనే సంకల్పంతో మీరు ఏ పని ప్రారంభించినా, దానిని

తప్పకుండా సాధిస్తారు. కోరిక అంటే కష్టపడకుండా పొందాలని ఆశించడం, సంకల్పం అంటే ఆత్మ శక్తిని పెంచుకుని, శ్రమతో లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే దృఢ నిశ్చయం.

సంకల్పాలన్నీ ఆత్మ నుంచే పుడతాయి. ఆత్మ కోరుకునేది ఏమిటి? ఈ భూమిపై ఉన్నంతకాలం పూర్ణమైన జ్ఞానం సంపాదించడం, ఎక్కువ సాధన చేయడం. ఇవే ఆత్మ యొక్క నిజమైన సంకల్పాలు. మీరు నిరంతరం సాధన చేస్తూ, జ్ఞానాన్ని పెంచుకుంటూ ఉంటే, దేహం ఉన్నప్పుడే ఆత్మ దర్శనాన్ని పొందగలుగుతారు.

ఇక్కడ ఒక విషయం గమనించండి. దేహానికి, ఆత్మకు మధ్యలో ఉన్న మనస్సే ఆత్మ దర్శనానికి అడ్డుగా ఉంటుంది. మనస్సులోని గుణాలన్నీ తొలగిపోయి నిర్గుణ స్థితి వచ్చినప్పుడే ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది. ఆ నిర్గుణ స్థితి ఎప్పుడు వస్తుంది అంటే, "అందరూ ఒక్కటే" అనే భావం స్థిరపడినప్పుడు. జీవులు వేర్వేరుగా కనిపించినా, వారిని నడిపిస్తున్న చైతన్యం ఒక్కటే అని మీరు అనుభవించినప్పుడు.

ఒక చేప పిల్లను ఏ చైతన్యం జీవింపజేస్తుందో, మీలో కూడా అదే చైతన్యం ఉంది, అది వేరు కాదు. ఈ భావంలో మీరు పదే పదే నిలిచినప్పుడు అద్వైత స్థితి ఏర్పడుతుంది. మీరు ఏది చూసినా, "ఇది ఆత్మ శక్తితోనే నడుస్తోంది" అనే అవగాహన కలుగుతుంది. ఒక కాయకు వచ్చిన రుచి భగవంతుని వల్లే, ఒక పువ్వుకు వచ్చిన అందం భగవంతుని వల్లే, సమస్త జీవుల చలనం కూడా భగవంతుని వల్లే, కాలాలు, ఋతువులు అన్నీ కూడా భగవంతుడు అంతర్యామిగా ఉండి, మనకు కనిపించకుండా ఈ సృష్టిని నడిపిస్తూ, సమస్త జీవులు సుఖంగా జీవించడానికి అనుకూలంగా అందిస్తున్నాడు. ఇలా మీరు

చూసినవి, విన్నవి, చూడనివి అన్నీ కూడా భగవంతుని శక్తి వల్లే నడుస్తున్నాయని తెలుసుకుంటారు.

భగవంతుడి కంటే గొప్ప కరుణామయుడు ఈ భూమిపై మరెవ్వరూ లేరు, మీరు పుట్టక ముందే ఈ భూమి పైకి వచ్చినప్పుడు తల్లి పాలను సిద్ధం చేస్తాడు, మీ ఆకలి తీర్చడానికి మీరు ఎదుగుతున్న కొద్దీ ఎన్నో రకాల పండ్లు, కాయలు, ధాన్యాలు, ఆహార పదార్థాలను సృష్టించి, స్వేచ్ఛగా, హాయిగా, తృప్తిగా జీవించమని మీకు అందించాడు. అంతేకాదు, "నీకు లభించిన దానిలో కొంత త్యాగ బుద్ధితో ఇతరులకు పంచి, మిగిలినదాన్ని నీవు స్వీకరించు" అని కూడా బోధించాడు.

ఎప్పుడైతే మీరు త్యాగం చేస్తారో, అప్పుడు అమృత స్వరూపులవుతారు, త్యాగం చేసిన వారే అమృత స్వరూపులు. అమృత స్వరూపుడు అంటే మరణం లేనివాడు అనే అర్థం, అమృతాన్ని పొందినవాడు మరణానికి అతీతుడవుతాడు. అందుకే తన సంపదలో కొంత, తన శక్తిలో కొంత, తన సమయంలో కొంత అయినా ఇతరుల కోసం వెచ్చించినవాడినే అమృత స్వరూపుడు అంటారు. అలాంటి వారిని వారు జీవించి ఉన్నప్పుడే గొప్పవారిగా గౌరవిస్తారు, వారు శరీరాన్ని విడిచిన తర్వాత కూడా ఈ భూమిపై గొప్ప మహాత్ములుగా స్మరించుకుంటారు.

అందుకే త్యాగ బుద్ధి మనిషిని అమృత స్వరూపుడిగా మారుస్తుంది, అద్వైత బుద్ధి మనిషిని త్యాగ స్వరూపుడిగా మారుస్తుంది. ఎందుకంటే అద్వైతంలో ఎవ్వరూ పరాయి వారు కారు, అందరూ మన వారే, అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని తెలుసుకోవడమే అద్వైతం. అద్వైతంలో స్వార్థం ఉండదు, త్యాగం మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ అద్వైత తత్వాన్ని మీరు ఎంత లోతుగా

తెలుసుకుంటారో, అంతగా ఉన్నత స్థితికి చేరుకుని, అంతగా ఆనంద స్థితిలో జీవిస్తారు.

ఇప్పుడు మీరు నేర్చుకుంటున్నది కూడా ఇదే అద్వైతం, "జీవుడు వేరు, దేవుడు వేరు" అని భావించడం ద్వైతం. "ఉన్నదంతా ఒక్కటే, పరమాత్మ చైతన్యమే" అని తెలుసుకోవడం అద్వైతం. ఈ అద్వైతాన్ని తెలుసుకున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందస్వరూపులుగా జీవిస్తారు, ఉన్నా, లేకపోయినా సంతోషంగా జీవించగలుగుతారు.

ఎందుకంటే ఈ మార్గంలో అనంతమైన జ్ఞానాన్ని అభ్యసిస్తారు. సాధన ద్వారా ఈ జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకున్న కొద్దీ "నాకు ఇది లేదే" అనే బాధ ఉండదు, ఉన్నదానితో తృప్తిగా జీవించడం, ఇతరులకు సహాయం చేయడం వంటి గొప్ప జీవన విధానం అలవడుతుంది. అందుకే అన్నింటికంటే అద్వైతాన్ని నేర్చుకోవడం వల్లే అత్యధిక లాభం కలుగుతుంది. "ఉన్నదంతా ఒక్కటే చైతన్యం" అని తెలుసుకోవడమే అద్వైతం. అప్పుడు అహంకారం ఉండదు, మమకారం ఉండదు, స్వార్థం ఉండదు, నిస్వార్థ భావంతో, నిర్గుణ స్థితిలో జీవించగలుగుతారు.

తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి రచనలు

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

ధ్యానంలోకి రాక ముందు ప్రతి మనిషి "నేనే ఈ శరీరం" అనే దేహ భావంలో జీవిస్తాడు. కానీ ధ్యానం యొక్క అసలు ఉద్దేశం దేహ భావం తొలగించి దైవ భావంలోకి వెళ్లడం. అంటే "నేను శరీరం" అనే భావం నుంచి "నేను ఆత్మను" అనే అవగాహనకు ఎదగడం. "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే మహా వాక్యం మనందరికీ తెలిసినదే. కానీ దాన్ని కేవలం వేదాల్లో ఉన్న మాటగా పలకడం వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. ప్రస్తుతం చాలామంది "అహం దేహాస్మి" అంటే నేను దేహాన్ని అనే స్థితిలోనే జీవిస్తున్నారు. ఈ స్థితి తొలగి, "అహం బ్రహ్మాస్మి" అంటే నేను బ్రహ్మను అనే అనుభూతి కలగాలంటే ధ్యానం తప్పనిసరిగా చేయాలి. "అందరూ ఆత్మలే" అని తెలుసుకుంటే మాత్రమే సరిపోదు, "నేనే దైవస్వరూపుడిని" అనే అనుభూతి ప్రత్యక్షంగా కలగాలి. ఆ అనుభూతి ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే లభిస్తుంది.

రూ.70/-

- 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