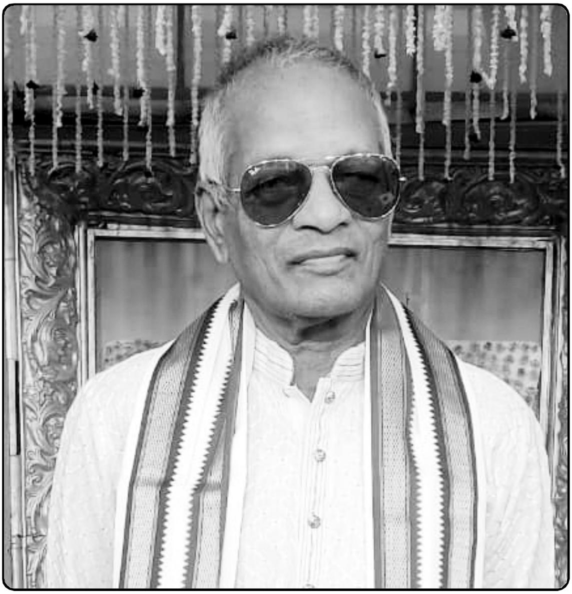
ధ్యాన శక్తి కోల్పోకూడదంటే?

రచన : బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు

ధ్యాన శక్తి కోల్పోకూడదంటే?



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

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 విశిష్టత	-	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/-

ధ్యాన శక్తి కోల్పోకూడదంటే?

::1::

పత్రి గారు ముఖ్యంగా రెండు విషయాల మీద దృష్టి పెట్టేవారు.

1.సరైన ధ్యానం, 2.సత్య జ్ఞానం.

పత్రీజీ ఒక సందర్భంగా ఏమన్నారంటే...

"నీరు పల్లమెరుగు, సత్యము వ్యాప్తినెరుగు." నీరు పల్లమెరుగు అంటే..నీరు క్రిందకు ప్రవహిస్తుంది. అలాగే సత్యము వ్యాప్తినెరుగు అంటే అనంతంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇది పత్రి గారి నుంచి తెలుసుకున్న విషయం.

నేను కూడా చాలా సంస్థలు చూశాను, అలాగే కొన్ని లక్షల మంది శిష్యులు ఉండేటటువంటి గురువులను కూడా చూశాను. కానీ ఈ సత్య జ్ఞానాన్ని చాలా సులభమైన రీతిలో అర్థమయ్యేటట్టుగా అందించిన వారు పత్రీజీనే. అందుకే నేను ఆయన్ని వదలలేదు, ఆయన్ని నేను అనుసరించడం వల్లే చాలా తక్కువ సమయంలో ఎంతో జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకున్నాను.

నేను ఇంకా గమనించాను చాలామంది యొక్క పుస్తకాలు కూడా చూశాను, కానీ ఇన్ని గొప్ప విషయాలు పత్రిగారే ఇచ్చారు. పత్రిగారు 50వేల పుస్తకాలు చదివి ఒక 50,60 పుస్తకాలు వ్రాయడం జరిగింది. అంటే 50వేల పుస్తకాల్లో ఉన్నటువంటి జ్ఞానం ఈ 50,60 పుస్తకాల్లోనే ఉంది. మరి మనం ఈ 50,60 పుస్తకాలు చదివితే 50 వేల పుస్తకాలు చదివినట్టే !

ఎందుచేతనంటే నేను కొన్ని పుస్తకాలు చదివాను, కానీ వాటి యొక్క సారం అంతా కూడా పత్రి గారి పుస్తకాల్లోనే ఉంది..గొప్ప గొప్ప గురువులు కాని, శ్రీకృష్ణుల వారు కానీ , శంకరాచార్యుల వారు కానీ, బుద్ధుడు కానీ, వేమన కానీ, వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి కానీ, సత్యసాయి బాబా కానీ ఇలా

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్నటువంటి యోగుల యొక్క సందేశాలు ఈ పుస్తకాల్లో ఇవ్వడం జరిగింది అందుకే నేను ఏం చేశాను అంటే పత్రి గారి పుస్తకాలే 20 సార్లు, కొన్ని పుస్తకాలు 30 సార్లు, కొన్ని పుస్తకాలు 40 సార్లు కూడా నేను చదవడం జరిగింది.

ఇంకా చదువుతూనే ఉన్నాను, ఆయన ఉపన్యాసాలు కూడా ఇంకా ఇంకా వింటూనే ఉంటాను, ఇంకా నేర్చుకుంటూనే ఉన్నాను. అందుకే ఈ స్థాయికి రావడం జరిగింది. .

ప్రతి ఒక్కరూ ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ధ్యానం చేయడం వల్ల ఎంతో శక్తి సంపాదించుకుంటున్నారు.

ధ్యానం చేసేది శక్తి కోసం. కానీ ఎంత శక్తి సంపాదించుకున్నా కొన్ని తప్పులు వల్ల సంపాదించిన శక్తి కోల్పోతున్నారు.

చాలామంది శక్తి సంపాదించడం మీదే దృష్టి పెడుతున్నారు, కానీ శక్తిని కోల్పోతున్నామన్న విషయం గ్రహించడం లేదు. అందుచేత శక్తి సంపాదించడమే కాదు శక్తి కోల్పోకుండా ఉండడం కూడా చాలా చాలా ముఖ్యం.

చూడండి ఒక వ్యక్తి నెలకి లక్ష రూపాయలు సంపాదిస్తున్నాడు, ఆ లక్ష ఖర్చు పెట్టేస్తున్నాడు. కానీ ఇంకొకడు 20,000 సంపాదిస్తాడు, వాడు పదివేలే ఖర్చు పెడతాడు. కొంచెం ఆలోచించండి! వీరిద్దరిలో ఎవరు లాభం పొందినట్టు?

లక్ష రూపాయలు సంపాదించిన వాడు గొప్పవాడా? 20,000 సంపాదించినవాడా? అని అడిగితే ఖచ్చితంగా 20,000 సంపాదించిన లాభం పొందినట్టు అని చెప్పవచ్చు. కారణం వీడే సంపాదించిన వాడు.

అలాగే అత్యంత విలువైన ధ్యాన శక్తి ఆదా చేసిన వాడే గొప్పవాడు, అంటే పోగొట్టుకోకుండా ఉన్నవాడే చాలా గొప్పవాడు. అందుచేత ఈ శక్తి ఎలా నష్టపోతున్నారు అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాం.

చూడండి ఒక పంట పొలంలో కలుపు మొక్కలు ఉంటే చేను పెరగదు, పంట కూడా తగ్గిపోతుంది. కానీ ఆ కలుపు మొక్కలను తీసేస్తే చాలా బాగా పెరుగు తుంది, పంట బాగా వస్తుంది.

అలాగే ఈ ధ్యానం చేసే వాళ్ళు కూడా కలుపు మొక్కల్లాంటి తప్పులు సరి చేసుకుంటే ఆ శక్తి ఎంతో పెరుగుతుంది, జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు.

సంకల్పాలు పెట్టనవసరం లేదు, అడగవలసిన అవసరం లేదు, ఏ విధమైన ప్రయత్నమూ అక్కర్లేదు, శక్తిని కోల్పోకుండా చూసుకుంటే చాలు.

YouTube ఛానెల్‌లో ప్రసారమయ్యే తటవర్తి దంపతుల కార్యక్రమాలు

a) Channel Name : Tatavarthy Veera Raghava Rao. ఇందులో 2500 పైగా వీడియోలలో తటవర్తి దంపతుల సందేశాలు ఇవ్వడం జరిగింది.

b) అలాగే PMC వారు కూడా బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీరరాఘవరావు గారి యొక్క YouTube Channel ప్రారంభించారు. Channel Name : Brahmarshi Tatavarthy Veera Raghavarao

c) తటవర్తి దంపతుల దగ్గర ట్రైనింగ్ అయిన మాస్టర్ల సందేశాల కొరకు Tatavarty Spiritual Trainees ఛానెల్‌లో చూడండి.

d) Direct గా YouTube app లోకి వెళ్ళి search bar లో Tatavarthy Veera Raghava Rao అని టైపు చేస్తే తటవర్తి దంపతుల అన్ని వీడియోలు చూడవచ్చు.

ఇంద్రియాలు తక్కువగా ఉపయోగించాలి

::2::

మీరంతా కూడా ఎంతో కష్టపడి "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యాన సాధన చేస్తున్నారు. ఉదయం 3:30 గంటలకు లేచి నాలుగు గంటల నుంచి ఆరున్నర వరకు ధ్యానం చేయడం అంటే సామాన్యమైన విషయం కాదు, ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని.

ఎందుచేతనంటే ఉదయం నాలుగు గంటలకు ధ్యానం చేయడం అంటే "బ్రహ్మ ముహూర్తంలో" ధ్యానం చేయడం. హిమాలయాలలో, అరణ్యాలలో, ఆశ్రమాలలో ఋషులు కానీ ఎవరైనా సరే ఆ ముహూర్తంలోనే ధ్యానం చేయడానికి ఆసక్తి చూపిస్తారు.

చాలామంది ధ్యానం ఏ టైం లో చేస్తే మంచిది అని అడుగుతారు. పత్రి గారు ఏమంటారు అంటే.. అన్ని సమయాలు మంచివే అంటారు. దానికి ముఖ్య కారణం ఉదయం నాలుగు గంటలకి ధ్యానం చేయడం మంచిది అని చెప్తే వారు లేవలేక ధ్యానం చేయడమే మానేస్తారు.

అందుకే పత్రిసారు అన్ని సమయాలు మంచివే అని చెప్తారు. కానీ సృష్టిలో బ్రహ్మ ముహూర్తమే అత్యంత విశిష్టమైన సమయం. కారణం అన్ని జీవులు, అన్ని ప్రాణులు ఆ సమయంలో శాంతించి ఉంటాయి, ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఉంటుంది. అందుచేత ఆ సమయంలో శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ధ్యానం చేసే వాళ్ళు కూడా చాలా బాగా చేయగలుగుతారు, ఆ సమయంలో ధ్యానం చేస్తే ఎంతో శక్తి సంపాదించుకోగలుగుతారు. సహజంగానే వారి ఆలోచనలన్నీ శాంతించి ఉంటాయి. అందుచేత ఆ సమయంలో ధ్యానంలో కూర్చుంటే చాలా తొందరగా ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి, ధ్యాన స్థితిని తేలికగా

పొందుతారు. కూర్చున్నంత సేపు శక్తిని సంపాదిస్తూనే ఉంటారు.

అందుచేత మీరంతా కష్టపడి ఆ సమయంలో ధ్యాన సాధన చేస్తున్నారు. అందుచేత ఎంతో శక్తిని మీరు సంపాదించుకునే అవకాశం ఉంది, సంపాదించుకుంటున్నారు కూడా. ఎవరైతే శక్తి సంపాదించుకుంటారో వారు ఎన్నో లాభాలు పొందుతారు. ముందు మీరు ఈ సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోకుండా, నష్టపోకుండా ఉండాలి, ఇది చాలా చాలా ముఖ్యం. ఎందుచేతనంటే డబ్బు సంపాదించిన వారి కంటే.. ఆ డబ్బును ఆదా చేయగలిగిన వాడే ధనవంతుడు.

అలాగే శక్తిని సంపాదించిన వాడి కంటే కూడా.. ఆ శక్తిని ఆదా చేసుకోగలిగిన వాడే అంటే కాపాడుకోగలిగిన వాడే చాలా జ్ఞానవంతుడు, తెలివైనవాడు, బుద్ధిమంతుడు. అందుచేత సంపాదించిన శక్తిని కాపాడుకోవాలి అంటే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి అన్నది తెలుసుకుందాము.

అసలు శక్తి ఎలా కోల్పోతున్నాడు అన్నది కూడా తెలుసుకుందాము. మానవుడు ఎన్నో కారణాల వల్ల సంపాదించుకున్న శక్తిని కోల్పోతున్నాడు. సంపాదించిన శక్తిని కోల్పోతే ఏ లాభము రాదు, ఏ ప్రయోజనమో లేదు, పడిన కష్టమంతా వృధా అవుతుంది. అందుచేత మీరు ఎలా శక్తిని కోల్పోతున్నారు అన్న విషయాలు తెలుసుకుందాము.

ముఖ్యంగా. మానవుడు ఇంద్రియాలను అవసరానికి మించి ఉపయోగించడం వల్ల తన శక్తిని కోల్పోతున్నాడు.

ఎందుచేతనంటే ఏ ఇంద్రియాలు ఉపయోగించినా మీ శక్తిని నష్టపోతారు. పత్రీజీ గారు చెప్తూ ఉంటారు ధ్యానం చేసేటప్పుడు నీ కళ్ళను నువ్వు ఉపయోగిస్తే అంటే కళ్ళు తెరిస్తే 40% శక్తిని కోల్పోతావు, నోరు

ఉపయోగిస్తే నువ్వు సంపాదించిన శక్తిలో ఇంకొక 40% కోల్పోతావు, అందుకే మధ్యలో కళ్ళు తెరవొద్దు అంటారు, నోరు తెరవద్దు అంటారు.

ఎందుచేతనంటే ఏ ఇంద్రియాన్ని ఉపయోగించినా శక్తిని ఉపయోగించుకోవాల్సిందే! జ్ఞానేంద్రియాలు కానీ, కర్మేంద్రియాలు కానీ, ధ్యానం సమయంలో కానీ, మామూలుగా రోజువారి కార్యక్రమాలలో కానీ ఈ ఇంద్రియాలను ఎంత తక్కువ వీలైతే అంత తక్కువ ఉపయోగించాలి, ఎంత అవసరమో అంతవరకే ఉపయోగించాలి.

ఈ బాహ్యేంద్రియాల కంటే అంతరేంద్రియం అంటే మనసు ఉపయోగించడం వల్ల ఇంకా ఎక్కువ శక్తిని కోల్పోతారు. అందుకే రోజువారి పనులలో మనసును చాలా తక్కువగా ఉపయోగించాలి. అందుచేత ఖాళీ సమయాలలో ఏమీ ఆలోచించకూడదు. అతిగా ఆలోచించేవారు, మానసిక అశాంతి ఉన్నవారు, మానసిక టెన్షన్స్ లో ఉన్నవారు శక్తిని ఎక్కువగా కోల్పోతూ ఉంటారు.

అందుచేత ఇంద్రియాలు చాలా పొదుపుగా వాడుకోవాలి, అంటే తక్కువ వాడుకోవాలి. ఎంత అవసరమో అంతవరకే వాడాలి. ఎందుకంటే చాలామంది ఖాళీ దొరికితే చాలు మాట్లాడుతూనే ఉంటారు, ఫోన్ తీసుకొని గంటలు గంటలు మాట్లాడతారు.

కుటుంబ సభ్యులతో, బంధువులతో, స్నేహితులతో ఏదో ఒకటి మాట్లాడకపోతే వాళ్లకి తోచదు. అలా మాట్లాడితే విలువైన వారి శక్తిని వారు నష్టపోతున్నారు అన్న సంగతి వారికి తెలియదు, ఆ శక్తి కోల్పోతే వారికి ఎన్ని నష్టాలు వస్తాయో కూడా తెలియదు.

అందుచేత ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు మౌనం పాటించడం చాలా ఉత్తమం.

అంతే కాదు మనసు కూడా ఉపయోగించకూడదు. అందుకే పత్రి గారు ఏమంటారంటే నీకు ఐదు నిమిషాలు ఖాళీ దొరికితే ధ్యానంలో కూర్చో అంటారు.

ధ్యానం ఎంత గొప్పది అంటే... ధ్యానంలో బాహ్యేంద్రియాలు అన్ని విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి, అంతరేంద్రియమైన మనసు కూడా విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. అందుచేత శక్తి కోల్పోరు సరి కదా! అదనంగా శక్తి సంపాదించుకుంటారు.

అందుచేత పత్రిగారు 15 నిమిషాల సమయం చిక్కినా ధ్యానంలో కూర్చోండి అంటారు, ఒక అరగంట సమయం దొరికితే ధ్యానంలో కూర్చోండి అంటారు. నువ్వు బస్సు లో ప్రయాణం చేసినా కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చెయ్ అంటుంటారు, రైల్లో ప్రయాణం చేసినా హాయిగా కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చేయమని అంటారు. నీకు ఆఫీసులో ఐదు నిమిషాలు సమయం చిక్కినా కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానం చేయమంటారు. పత్రి గారు అలా చెప్పడానికి ముఖ్య కారణం నీ శక్తి కోల్పోవు సరి కదా అదనంగా నీవు శక్తిని సంపాదించుకుంటావు.

ఎవరైతే శక్తి కోల్పోకూడదు అని అనుకుంటారో వారు ఖచ్చితంగా పత్రిగారు చెప్పినటువంటి సలహాను పాటించాలి. ఆయన ఎన్నోసార్లు చెప్పడం జరిగింది. ఖాళీగా ఉంటే ఎందుకు పనికిమాలిన మాటలు మాట్లాడతావు అంటారు, ఎందుకు నీ శక్తి కోల్పోతావు అని చెప్తూ ఉంటారు.

ఎందుచేతనంటే మాటల ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో శక్తిని కోల్పోతుంటారు. అందుచేత ఎవరైనా సరే ముఖ్యంగా ఈ ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. శక్తి ఎంత గొప్పదో మనం తెలుసుకోగలిగితే తప్పనిసరిగా

శక్తిని ఆదా చేసుకుంటారు.

శక్తి ఉన్నవాడే జ్ఞానవంతుడు అవుతాడు, శక్తి ఉన్నవాడే దైవ స్వరూపుడు అవుతాడు. ఎవరినైతే మీరు గొప్పవాళ్లు అని కీర్తిస్తూ ఉంటారో! దేవుళ్ళని చెప్పి పూజిస్తూ ఉంటారో! వాళ్లంతా కూడా అంతులేని శక్తివంతులు.

మీ అందరికీ ఎలాంటి శరీరాలు ఉన్నాయో వారికి కూడా అలాంటి శరీరమే ఉంది. ఈ శరీరంతో మీరు ఏ పనులు చేయగలుగుతున్నారో! వారు కూడా వారి శరీరంతో అవే పనులు చేస్తున్నారు. మీరు చూస్తున్నారు, వారూ చూస్తున్నారు, మీరు వింటున్నారు, వారు వింటున్నారు, మీరు మాట్లాడుతున్నారు, వారూ మాట్లాడుతున్నారు.

మీరు నడుస్తున్నారు, వారూ నడుస్తున్నారు. మీరు చేతులతో పనులు చేస్తున్నారు. వారు అవే పనులు చేస్తున్నారు. మీరు ఆలోచిస్తున్నారు. వారు అవసరమైతేనే ఆలోచిస్తారు. మీరు తింటున్నారు, కానీ వారు చాలా తక్కువ తింటారు.

మరి వారికున్న శరీరానికి మీ శరీరానికి తేడా ఏమీ లేదు. ఉన్న తేడా అంతా వారిలో ఉన్న శక్తి, మీలో ఉన్న శక్తి. కారణం వారు ధ్యానం చేయడమే కాదు శక్తిని కోల్పోకుండా చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు.

మీకు ఉన్న శక్తే చాలా తక్కువ. దానిని కూడా ఖర్చు పెడుతూనే ఉంటారు. అదే మీకు, వారికి ఉన్న తేడా! వారు గొప్పవారిగా కీర్తించ బడుతున్నారు. మీరు సామాన్యులుగా ఉండిపోతున్నారు, మీరు ఆశీర్వదించ మంటారు, వారు ఆశీర్వదిస్తున్నారు. తేడా అంతా ఉన్న శక్తిలోనే!

ఎందుచేతనంటే 20 సంవత్సరాల క్రితం పత్రి గారు మా ఇంటికి రావడం జరిగింది. ఆయన మూడు రోజులు మా ఇంట్లో ఉన్నారు. ఒకరోజు

రాత్రి 12:00 దాకా ఆయనతోనే ఉండడం జరిగింది. నేను ఎన్నో ప్రశ్నలు అడిగాను, ఆయన వాటన్నిటికీ సమాధానం చెప్పారు.

అంతేకాదు ఆయన ఎన్నో విషయాలు ఆ సందర్భంలో చెప్పడం జరిగింది. నేను అప్పుడు అడిగాను మీరు ఇలా తిరుగుతున్నారు, ఇన్ని చేస్తున్నారు మీ శక్తిని మీరు కోల్పోరా? అని అడిగాను. అప్పుడు ఆయన ఏమన్నారంటే.. నా శక్తిని నేను కాపాడుకుంటాను, నేను నష్టపోను అని స్పష్టంగా చెప్పారు.

అప్పుడు నాకు శక్తిని కాపాడుకోవడం చాలా చాలా ముఖ్యం అని అర్థమైంది. అందుచేత శక్తిని కోల్పోకూడదు అంటే ఏం చేయాలో ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకున్నాను, వాటన్నిటిని ఆచరించడం మొదలుపెట్టాను.

అందుచేత నేను జ్ఞానపరంగా ఎంతో ఎదగడం జరిగింది. ఆ రకంగా ఎవరైతే జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారో వారంతా తప్పనిసరిగా జ్ఞానపరంగా గొప్పగా ఎదుగుతారు.

తటవర్తి దంపతుల YouTube ఛానెల్ Subscribe చేసుకోవాలంటే

a) Whatsapp group లో మీకు పంపబడుతున్న Youtube లింక్ మీద నొక్కినప్పుడు Tatavarthy Veera Raghava Rao ఛానెల్ open అవుతుంది. Open అవ్వగానే subscribe కనిపిస్తుంది. దాని మీద నొక్కితే subscribe అవుతారు. ప్రక్కనే వున్న bell button నొక్కితే ప్రతీ రోజు వచ్చే వీడియోలు చూడవచ్చు.

లేకపోతే www.tst.org.in/videos/ ఓపెన్ అయిన తరువాత I లో Tatavarthy Veera Raghava Rao పేరు మీద నొక్కండి. II & III లో వున్న పేరు మీద నొక్కండి. ఛానెల్స్ Open అవుతాయి. Open అవ్వగానే subcribe కనిపిస్తుంది. దాని మీద నొక్కితే subscribe అవుతారు. ప్రక్కనే వున్న bell button నొక్కితే ప్రతీ రోజు వచ్చే వీడియోలు చూడవచ్చు.

ఇంద్రియాలు పొదుపుగా వాడాలి

::3::

సహజంగా మానవులు ఇంద్రియాలను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. బాహ్యేంద్రియాలు, అంతరేంద్రియం అంటే మనసు ఉపయోగించడం వల్ల మీరు సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోతూ ఉంటారు. అందుచేత ఈ ఇంద్రియాలను ఎవరైనా సరే పొదుపుగా వాడుకోవాలి, ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకే ఉపయోగించాలి. ఈ విషయమే భగవద్గీతలో చెప్పడం జరిగింది.

శ్లో॥ యదా సంహారితే చాయం కూర్మనుగోనీవ సర్వశ:

ఇంద్రియాణీఇంద్రియార్థే భ్యస్తస్య ప్రజ్ఞా ప్రతిష్టితాః (భ.గీ.2-8)

తా: తాబేలు తన అవయవాలను ఏవిధంగా లోపలకుముడుచు కుంటుందో అలాగే మానవుడు తన ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖం చేసుకున్నప్పుడు వాటిశక్తి స్థిరంగా ఉంటుంది.

ఈ శ్లోకం చూస్తే మనకు బాగా అర్థమవుతుంది. తాబేలు తనకి పని లేనప్పుడు తన అవయవాలను లోపలికి ముడుచుకుంటుంది. మరల ఎప్పుడైతే తనకి అవసరమవుతుందో వాటిని బయటకు తీసి ఉపయోగిస్తుంది, చాలా వడివడిగా అంటే స్పీడుగా నడవగలుగుతుంది.

చూడండి, మీరైనా సరే 15 అంతస్తుల బిల్డింగ్ ను మెట్ల ద్వారా ఎక్కాలంటే.. 4, 5 అంతస్తులు ఎక్కేసరికి కాళ్ళు చాలా నొప్పి పుడతాయి. కాళ్ళు నేను ఎక్కలేను అంటాయి, అప్పుడు మీరు కాసేపు అక్కడే కూర్చుంటారు, ఐదు నిమిషాలు పోయాక మరల ఎక్కుతారు.

అక్కడ ఏం జరిగింది అంటే.. మీరు కాళ్ళని ఉపయోగించడం వల్ల అవి తమ శక్తిని కోల్పోయి నేను ఇంకా పని చేయలేను అన్నాయి. అప్పుడు విశ్రాంతి ఇచ్చారు, ఎప్పుడైతే విశ్రాంతిని ఇచ్చారో మరలా ఆ కాళ్ళు తిరిగి

శక్తిని సంపాదించుకుని మిగతా అంతస్తులు ఎక్కుతారు.

అంటే ఇక్కడ ఏమి అర్థమవుతుంది అంటే.. ఏ ఇంద్రియాన్ని మనం ఉపయోగించుకున్నా శక్తి కోల్పోతూ ఉంటాము. వాటిని ఉపయోగించకపోతే అంటే విశ్రాంతినిస్తే ఆ శక్తి స్థిరంగా ఉంటుంది, అంటే కోల్పోకుండా ఉంటారు అన్నది గ్రహించాలి.

అలాగే మీరు కూడా అవసరం లేనప్పుడు తాబేలులాగే మీ ఇంద్రియాలను అన్నింటిని అంతర్ముఖం చేయాలి. అంటే కళ్ళు మూయాలి, నోరు మూయాలి, చేతులు కట్టేయాలి, కాళ్ళు క్రాస్ చేసుకోవాలి, శబ్ధం లేకుండా చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే అలా చేస్తారో ఈ ఇంద్రియాలన్నీ శక్తివంతంగా ఉంటాయి.

అందుకే పత్రి గారు ఏమంటారంటే... కళ్ళు తెరవద్దు, నోరు తెరవకు అంటారు, అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా మౌనం కూడా పాటించమంటారు. ఇదంతా శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండడం కోసం, అందుచేత మీరు మీ శక్తిని బాగా కాపాడుకోవాలి.

చాలామందికి ఉన్న అలవాటు ఏమిటంటే ఖాళీ దొరికితే చాలు వెంటనే అన్నిటినీ ఉపయోగిస్తారు. ఫోన్ మాట్లాడతారు, టీవీ చూస్తుంటారు, అక్కడికి,ఇక్కడికి తిరుగుతూ ఉంటారు. ఇలా చేయడం వల్ల మీలో ఉన్న శక్తిని కోల్పోతూంటారు. అందుకే పత్రి గారు మాట్లాడవద్దు అంటారు. అనవసరంగా వాళ్లతో వీళ్ళతో ఎందుకు మాట్లాడతావు.నీ శక్తిని ఎందుకు కోల్పోతావు అని ఎన్నోసార్లు చెప్పడం జరిగింది.

పెద్దలు చెప్పిన మాటలు మనం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు, వారు ఏం చెప్పినా మనం నష్టపోకూడదనే చెప్తారు, అందుచేత ఇంద్రియాలను పొదుపుగా వాడుతూ ఉండాలి.

మానసిక అశాంతి, టెన్షన్స్

::4::

మనమంతా ఎంతో కష్టపడి ధ్యాన శక్తిని పెంచుకుంటున్నాము. కాని కొన్ని కొన్ని లోపాల వల్ల, తప్పుల వల్ల సంపాదించిన శక్తిని కోల్పోతున్నాము. శక్తి పెరిగితే గొప్పవాడు అవుతాడు, శక్తి కోల్పోతే సామాన్యుడైపోతాడు.

శక్తి పెరిగే కొద్దీ దైవత్వ లక్షణాలు వస్తాయి, శక్తి తగ్గిపోతే మానవ లక్షణాలలోనే ఉండిపోతారు, శక్తి ఇంకా కోల్పోతే రాక్షస లక్షణాలు కూడా వస్తాయి. అందుచేత ఎవరైనా సరే శక్తిని కాపాడుకోవాలి, శక్తి పోకుండా చాలా జాగ్రత్తగా తీసుకోవాలి.

ఈ శక్తి కోల్పోవడానికి మరొక కారణం ఏమిటంటే..

మానసిక అశాంతి, మానసికమైన టెన్షన్స్:-

ఎందుచేతనంటే మానవుడు ఏ ఇంద్రియాలు ఉపయోగించినా వారు శక్తిని కోల్పోతుంటారు. అలా కళ్ళను ఉపయోగించినా, నోటిని ఉపయోగించినా అంటే మాటల వల్ల, చేతులు, కాళ్ళు ఉపయోగించినా కొద్దికొద్దిగా శక్తిని కోల్పోతూంటారు. మీరు కాస్త గమనిస్తే.. మీరు ఒక రైల్లో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు అలా మీరు కొన్ని గంటలు ప్రయాణిస్తేనే మీకు నీరసం వస్తుంది, ఏదో ఆహారం తీసుకుంటారు.

అంటే ఏమీ చేయకుండా అలా కూర్చున్నా కూడా శక్తి కోల్పోతూ ఉంటారు. మరి వీటిని ఉపయోగిస్తే ఇంకెంత శక్తిని కోల్పోతారు? అంతేకాదు ఈ బాహేంద్రియాల కంటే కూడా అంతరేంద్రియమైన మనసును ఉపయోగిస్తే ఇంకా ఎక్కువ శక్తిని కోల్పోతారు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే ఎక్కువ ఆలోచించకూడదు. మీరు చూడండి ఖాళీ దొరికితే చాలు ఏదో ఒకటి ఆలోచిస్తూనే ఉంటారు, అందుచేత ఖాళీ దొరికినప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. ధ్యానంలో కూర్చోవడం వల్ల ఇంద్రియాలేకాదు మనసు కూడా పని చేయదు, మీరు శక్తిని కోల్పోరు.

మనసు పని చేస్తేనే ఎక్కువ శక్తి కోల్పోతారు. అందుకే పత్రి గారు ఎంత సమయం చిక్కితే అంత సమయం “శ్వాస మీద ధ్యాస” ఉంచమంటారు, ఎందుకంటే శక్తిని ఆదా చేసుకోవడానికి.

అలాగే కొంతమంది జీవితాలలో సమస్యలు ఉంటాయి. ఆ సమస్య జరిగిపోయి ఆరు మాసాలు అయినా కూడా ఇంకా దాని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉంటారు, బాధపడుతూ ఉంటారు. అలా చేయడం వల్ల ఎంతో శక్తిని కోల్పోతుంటారు. మీ జీవితంలో అటువంటి సంఘటనలు ఇంకా ఎన్నో జరుగుతూ ఉంటాయి. అవన్నీ ఆలోచిస్తూ ఉంటే శక్తి కోల్పోవడం తప్ప ఉపయోగం లేదు.

అటువంటి వాళ్ళు ఈ “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం చేస్తే అలా దుఃఖం కలిగించే ఆలోచనలు గుర్తుకురావు, అటువంటి ఆలోచనలు చేయరు, దానివల్ల వాళ్ళ శక్తి కోల్పోరు, శాంతిగా ఉంటారు. అందుచేత పత్రి గారు చెప్పినట్టు ఖాళీ దొరికినప్పుడల్లా ధ్యానంలో కూర్చోవడం మంచిది.

మీకు భీమవరం అన్నది మంచి అవకాశం. ఎంత అశాంతి లో ఉన్నా, ఎన్ని సమస్యలున్నా భీమవరం మూడు రోజులు పాల్గొంటే ఈ మనసులో ఉన్న ఆలోచనలన్నీ ఖాళీ అయిపోతాయి, ప్రశాంతంగా ఉంటారు.

కానీ మరలా 27 రోజులు మరలా క్రొత్త క్రొత్తవన్నీ మనసులో పేరుకుపోతాయి, బాధిస్తూ ఉంటాయి. అందుచేత మరలా భీమవరం

వచ్చినప్పుడు మనసును పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకోవచ్చు, భీమవరం వచ్చినట్లయితే ఎప్పుడూ మనసు ఫ్రెష్ గా ఉంటుంది.

అలాగే మీరు ప్రతిరోజు ఉదయం 4 గంటల నుంచి 6:30 దాకా ధ్యానం చేస్తున్నారు, ఇది కూడా మీకు కొంత ఉపయోగపడుతుంది. అందుచేత ఈ ధ్యానం చేయడం వల్ల ఇంద్రియాలను, మనసును చాలా తక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, అందుచేత శక్తి కోల్పోరు.

మానవుడికి అవసరాలు ఉన్నాయి, జీవించాలంటే ఈ అవసరాలు తీరాలి, అవసరాలు తీరాలి అంటే డబ్బు కావాలి, డబ్బు సంపాదించాలంటే ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక పని చేసుకోవాలంటే ఇంద్రియాలన్నీ ఉపయోగించ వలసిందే!

మరి అవసరాల కోసం కొంత శక్తి ఎలాగూ ఖర్చు పెడతారు, అది తప్పనిసరి. అందుచేత అవసరం లేనప్పుడు వాటిని ఉపయోగించకూడదు.

పత్రి గారు గాంధీ గారు బోధించిన మూడు కోతుల గురించే కాకుండా నాలుగవ కోతి గురించి కూడా చెప్పారు.

గాంధీ గారు ఏం చెప్పారంటే... చెడు చూడకు అన్నారు, చెడు మాట్లాడకు అన్నారు, చెడు వినకు అన్నారు. పత్రి గారు ఏమని చెప్పారంటే.. అవసరం లేనప్పుడు చూడకు, అవసరం లేనప్పుడు మాట్లాడకు, అవసరం లేనప్పుడు వినకు, నాలుగవ కోతి ఏం చెప్పారంటే..అవసరం లేనప్పుడు ఆలోచించకు అన్నారు. అప్పుడు నీ శక్తిని స్థిరంగా ఉంచుకుంటావు, నష్టపోవు. నువ్వు చేసే ధ్యానంతో రోజు రోజుకి నీ శక్తి పెరుగుతూ ఉంటుంది. శక్తి పెరిగే కొద్దీ నీ జీవితంలో నీకు ఎన్నో లాభాలు కలుగుతూ ఉంటాయి. మానవుడికి ధన సంపాదన ఎంత అవసరమో, శక్తి సంపాదన కూడా అంతే

అవసరం.

ఏ శక్తి అయితే మానవ శరీరాన్ని నడిపిస్తుందో ఆ శక్తిని నష్టపోకూడదు. శక్తి ఉన్న మానవుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు, శక్తి కోల్పోయిన మానవుడు అస్తమానూ రోగగ్రస్తం అవుతూ ఉంటాడు. అందుకే మీరు గమనించండి బాల్యంలో పెద్దగా రోగాలు ఉండవు, కాని యవ్వనం దాటిన దగ్గర నుంచి రకరకాల రోగాలు వస్తూ ఉంటాయి, వార్ధక్యం వచ్చేసరికి రోగాలు ఇంకా ఎక్కువ అవుతాయి.

వృద్ధాప్యం వస్తే ఇంద్రియాలు కూడా శక్తి కోల్పోతుంటాయి, సరిగ్గా పనిచేయలేవు, చెవులు వినపడవు, కళ్ళు కనపడవు, మాట స్పష్టత ఉండదు, శరీరం వాళ్ళ స్వాధీనంలో ఉండదు. ఇదంతా శక్తి కోల్పోవడం వల్లే! జీవితంలో రోజురోజుకీ ఆ శక్తి నష్టపోవడం వల్లే ఇలాంటి పరిస్థితి వస్తుంది.

అందుకే పత్రి గారు ధ్యానం అన్నది ప్రతి ఒక్కరికి అవసరం అని చెప్తారు. మీరు చూడండి ప్రతిరోజు ప్రతి ఒక్కరు కూడా ఆహారం తీసుకోవడం తప్పనిసరిగా చేస్తారు, అలాగే ధ్యానం చేయడం కూడా ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా ఆచరించవలసిన ప్రక్రియ. అందుచేత ఎవరైతే ధ్యానం బాగా చేస్తారో ఆలోచనల వల్ల కోల్పోయే శక్తిని ఆదా చేసుకుంటారు.

మౌనం పాటించాలి

::5::

ధ్యానం ద్వారా ఎంతో శక్తిని సంపాదించుకుంటున్నారు. కానీ చాలామంది కొన్ని తప్పుల వల్ల, కొన్ని పొరపాట్లు వల్ల వారు సంపాదించుకున్న శక్తిని కోల్పోతున్నారు.

పత్రి గారు ఎక్కువగా మాట్లాడటం వల్ల కూడా మీ శక్తిని కోల్పోతుంటారు అని చెప్పారు. అందుచేత వీలైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి, అంటే అప్పుడప్పుడు మౌనం కూడా పాటిస్తూ ఉండాలి. పత్రిగారు చాలా సార్లు ఎందుకు అనవసరంగా మాట్లాడతావు, ఎక్కువగా మాట్లాడతావు అని అంటూ ఉండేవారు. దానికి ముఖ్య కారణం మాటల ద్వారా శక్తిని కోల్పోకూడదు అనే.

పత్రి గారు ఇంకా ఏమనేవారంటే.. వారానికో, 15 రోజులకో, నెల రోజులకో మౌనం పాటించమనేవారు. చాలామంది, మాట్లాడేవారు గొప్పవారు అనుకుంటారు, కానీ మౌనంగా ఉండేవారు అంటే మాటలు తక్కువగా మాట్లాడే వారే చాలా గొప్పవారు. అందుచేత శక్తి యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకుంటే.. వాక్కుని తక్కువగా ఉపయోగిస్తారు, ఎందుకంటే శక్తి చాలా విలువైనది.

చాలామంది ఏమనుకుంటారంటే.. శక్తి పెరగడం అంటే ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు ఏదో ప్రవాహం లోపలికి వస్తున్నట్టుగా అనిపించడం కాదు. శక్తి పెరగడం అంటే మీ ప్రవర్తనలో మార్పులు కనిపించాలి, మార్పు కనిపించకపోతే మీలో శక్తి పెరగనట్టే!

చూడండి ధ్యానం చేయడం వల్ల రమణ మహర్షి వారు కానీ, రామకృష్ణ పరమహంస కానీ, అవతార్ మెహర్ బాబా లాంటి వారు వారి

శక్తిని అపారంగా పెంచుకున్నారు. శక్తి పెంచుకోవడం అన్నది వారిని చూసి తెలుసుకోవాలి. శక్తి పెరగడం అంటే శరీరం పుష్టిగా ఉండడం కాదు, బలం పెరగడం కాదు, ఒళ్ళు పెరగడం కాదు, ఒంటితో బాగా పనులు చేసుకోవడం కాదు.

ఏదో కొంచెం ప్రశాంతత కనిపించినంత మాత్రాన, ఏదో కొంచెం హుషారుగా ఉన్నంత మాత్రాన మీ శక్తి అపారంగా పెరిగినట్టు కాదు. “శక్తి పెరగడము అంటే.. మీ గుణాలలో, ప్రవర్తనలో, పనులలో, మాటలలో మార్పు కనిపించాలి”.

ముఖ్యంగా నోటి నుంచి వచ్చే మాటలలో చాలా మార్పు కనిపించాలి. అబద్ధాలు రాకూడదు, విమర్శలు ఉండకూడదు, ఎవరిని అవమానించకూడదు, తక్కువగా చూడకూడదు, అసత్యాలు మాట్లాడకూడదు, మాట ఇవ్వకూడదు, ఇస్తే నిలబెట్టుకోవాలి, మాట్లాడే మాట చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి, ఎరుకతో మాట్లాడాలి. ముఖ్యంగా మాట ఎంత తక్కువ మాట్లాడితే అంత శక్తి ఆదా అవుతుంది. అంతేకాదు ఎక్కువగా మాట్లాడితే నోటి వెంట అపస్వరాలు దొర్లుతూ ఉంటాయి, అవన్నీ పాపకర్మ క్రింద మీ ఖాతాలో రికార్డు అవుతాయి. అందుకే పత్రి గారు “నీ నోటి మాటే నీ నుదుటి వ్రాత” అని కూడా చెప్తారు.

శక్తి పెంచుకునే కొద్ది మీలో ఉన్నటువంటి అనేక రకాల చెడులు తొలగిపోతాయి. మీలో ఉన్న చెడు లక్షణాలు పోతాయి, అంటే తమోగుణము, రజోగుణాలు పోతాయి, చెడు పనులు చేయరు, చెడు మాట్లాడరు, చెడు తిండ్లు తినరు, చెడు అలవాట్లు పోతాయి చెడు వ్యసనాల నుంచి బయట పడతారు, చెడు ఆలోచనలు కూడా పోతాయి, చివరకు మానవుడు పరిశుద్ధుడు అవుతాడు.

బుద్ధుడిని ఒక ఆసామి, ధ్యానం చేసి మీరు ఏమి సంపాదించు కున్నారు? అని అడిగాడు. అప్పుడు బుద్ధుడు నేను ఏమీ సంపాదించుకోలేదు, కాని నేను అన్నీ పోగొట్టుకున్నాను అన్నారు. అతను ఆశ్చర్యపోయాడు, ఏం పోగొట్టుకున్నారు అని అడిగాడు.

అప్పుడు బుద్ధుడు నేను కోపం పోగొట్టు కన్నాను, అలాగే ఆవేశం, దుఃఖం, ద్వేషం, అసూయ, పగ, భయం, అనుమానం, బద్దకం, మొహం, మోసం, లోభం, గర్వం, కోరికలు అన్నీ పోగొట్టు కన్నాను అని చెప్పడం జరిగింది.

మరి ఇన్ని మార్పులు ధ్యానంలో ఎలా వవచ్చాయి అంటే శక్తి పెరగడం వల్ల వచ్చాయి.. అందుచేత ధ్యానం చేయడం ద్వారా సంపాదించిన శక్తిని నష్టపోకూడదు. ఎన్ని గంటలు ధ్యానం చేశారు అన్నది కాదు. సంపాదించిన శక్తిని నువ్వు కాపాడుకున్నావా? లేదా? అన్నదే ముఖ్యం.

శక్తి పెరిగే కొద్దీ మీలో దైవత్వ లక్షణాలు వస్తూ ఉంటాయి. మీరు రమణ మహర్షుల వారిని తీసుకుంటే ఆయన శరీరం చాలా బలహీనంగా ఉంటుంది. కానీ ఆయనను దర్శించడానికి కొన్నివేల మంది ఆయన దగ్గరకు వెళ్తారు, ఆయన మాట వినడానికి ఎంతో ఆసక్తి చూపిస్తారు.

ఆయన శరీరం చూస్తే ఆకర్షణ ఉండదు. కానీ ఆయనలో ఉన్న శక్తి వల్ల అందరూ ఆయనకు ఆకర్షితులు అవుతారు, అదే శక్తి యొక్క గొప్పతనం.

తమోగుణ రజోగుణ ఆహారాలు తీసుకోకూడదు

::6::

శక్తి కోల్పోకుండా వుండాలంటే ముఖ్యంగా... మీరు తీసుకునే ఆహారంలో లోపాలు ఉండకూడదు. అందుచేత ఆహార నియమాలు కఠినంగా పాటించాలి. దానికోసం ముఖ్యంగా తమోగుణ ప్రధానమైన, రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకోకూడదు, సాత్వికమైన శాకాహారమే తీసుకోవాలి.

ఎందుచేతనంటే శక్తిని సంపాదించుకున్నవారు, మనసు శుద్ధి చేసుకుని, గుణాన్ని మార్చుకుని సాత్విక గుణంలోకి వస్తారు. సహజంగా తమోగుణం, రజోగుణంలో ఉన్న వారి కంటే సాత్విక గుణంలో ఉన్నవారు ఎంతో శక్తి ఉన్నవారు. అందుకే సాత్విక గుణంలో ఉన్నవారు సృష్టికి అనుగుణంగా జీవిస్తూ ఉంటారు.

కానీ మీరు తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టే మీ గుణం మారిపోతూ ఉంటుంది. అంటే శక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. ఎంత సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినా రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకుంటే వారి శక్తి కోల్పోయి రజోగుణంలోకి వస్తారు. అంటే వారి శక్తి తగ్గిపోయినట్టే! అదే తమోగుణ ఆహారం తీసుకుంటే ఇంకా శక్తి కోల్పోయి తమో గుణంలోకి వస్తారు. అందుచేత ఆహార విషయంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఎంతో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ధ్యానానికి ఎంత ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారో, ఆహార నియమాలకు కూడా అంతే ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. లేకపోతే ధ్యానంలో ఎదగలేరు, సరియైన ఫలితాలు రావు, పడిన శ్రమ అంతా వృధా అవుతుంది. ఎన్ని నెలలు సాధన చేసినా ఆహార విషయంలో ఒక చిన్న పొరపాటు జరిగితే సంపాదించిన శక్తి అంతా కోల్పోతారు.

ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా వారిలో ఎదుగుదల ఉండదు, వారి ప్రవర్తనలో మార్పులు రావు. అందుకే వారి కుటుంబంలో వాళ్ళు

అడుగుతూ ఉంటారు. ఇన్ని సంవత్సరాల నుంచి ధ్యానం చేస్తున్నావు నీలో ఏ మార్పు రాలేదు, నీ ప్రవర్తన అలాగే ఉంది అసలు ధ్యానం చేయడం ఎందుకు? అని అదిగుతారు.

దానికి ముఖ్య కారణం వారు తీసుకునే ఆహారంలో లోపాలే! అందుచేత రజోగుణ ఆహారాలు ఏమిటో? తమోగుణ ఆహారాలు ఏమిటో? తెలుసుకుందాము.

ముఖ్యంగా మాంసాహారం, కోడిగుడ్లు రజోగుణ ఆహారాలు. ఈ మాంసాహారం కానీ, కోడిగుడ్లు గాని ఎవరైతే తీసుకుంటారో వారు ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా వారిలో శక్తి పెరగదు. అందుచేత ఎటువంటి పరిస్థితులలో మాంసాహారం కానీ, కోడి గుడ్లు కానీ తీసుకోకూడదు.

మాంసాహారం అంటే చేపలు, జంతువులు, పక్షులు, క్రిమికీటకాలు. వేటిని తిన్నా మాంసాహారం తీసుకున్నట్టే. పత్రిగారు ఏం చెప్పారంటే... మాంసాహారం వండిన పాత్రలు కూడా ఉపయోగించకూడదు అన్నారు. అవి కూడా దోషపూరితమైనవే అని చెప్పారు.

ఆయన మాంసాహారం మానేసిన వాళ్ళందరు పాత్రలు కూడా మార్చేయమన్నారు. మాంసం కోయడానికి ఉపయోగించిన చాకులు, కత్తిపీటలు అన్ని మార్చేయమన్నారు. ఒకవేళ ఇంట్లో ఎవరైనా మాంసం వండుకుని తింటూ ఉంటే ధ్యానం చేసేవారు వేరే పాత్రలు ఉంచుకుని, వారే వండుకొని తినాలి అన్నారు.

మరి అటువంటి వారికి ఇది ఒక పరీక్ష లాంటిది. కుటుంబ సభ్యుల నుంచి ఎంతో ఒత్తిడి ఉంటుంది. దాన్ని తట్టుకుని ఈ మార్గంలో ఎదగాలి. అలాంటివాళ్లు మనవాళ్ళు చాలా మంది ఉన్నారు. ఇది వారికి చాలా కష్టంగానే ఉంటుంది, కానీ వారు ఎంతో కష్టపడి నియమాలను పాటిస్తున్నారు, ఈ మార్గంలో ఎదుగుతున్నారు. మరి నిజంగా అలా చేసేవారిని ఖచ్చితంగా మెచ్చుకోవాలి.

ఆహార నియమాలు పాటించాలి

::7::

శక్తి కోల్పోకుండా ఉండాలంటే?.. ధ్యానం చేసి శక్తి సంపాదించు కోవడం ఎంత ముఖ్యమో! సంపాదించిన శక్తి నష్టపోకుండా ఉండడం కూడా అంతే ముఖ్యం. మరి సంపాదించుకున్న శక్తి నష్టపోతే ప్రయోజనం ఏమిటి?అందుచేత ప్రతి ఒక్కరు దీనికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి.

ముఖ్యంగా ఆహార నియమాలు చాలా ముఖ్యం. ఎవరైనా సరే ఆహార నియమాలు కఠినంగా పాటించాలి. నేను పత్రి గారి విషయంలో ఇది బాగా గమనించాను. ఆయన ఎక్కడికి వెళ్లినా ఈ ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్త తీసుకునేవారు.

ఆయన మాంసాహారుల ఇళ్ళకు వెళ్ళేవారు కాదు, ఒకవేళ వెళ్ళినా కనిపించి వచ్చేసేవారు, అంతేకానీ అక్కడేమీ తినేవారు కాదు. శాకాహారుల ఇళ్ళలో అయినా సరే వండే వారిలో ఏమైనా దోషం ఉంటే స్వయంగా వండుకునేవారు. లేకపోతే ఆయన శిష్యుడైనటువంటి శివప్రసాదు చేత వండించేవారు.

ఇవన్నీ గమనించి నేను కూడా ఆహారం విషయంలో చాలా కఠినంగానే పాటిస్తున్నాను. ఎందుచేత నంటే ఈ ధ్యాన మార్గంలోకి వచ్చిన కొత్తలో అన్ని ఊళ్ళకి వెళ్లేవాడిని కానీ ప్రారంభ రోజులు అవ్వడం వల్ల ఆహారం విషయంలో కొన్ని ఇబ్బందులు వచ్చేవి.

అప్పుడు నేను పత్రి గారిని అడిగాను, ఈ ధ్యాన ప్రచారంలో ఆహారం విషయంలో ఇబ్బందులు వస్తున్నాయి ఏం చేయమంటారు అని అడిగాను. అప్పుడు ఆయన నీకు అవకాశం లేకపోతే పస్తులైనా ఉండు, అంతేకానీ ఎటువంటి పరిస్థితులలో కాంప్రమైజ్ అవ్వద్దు అన్నారు.

అప్పటినుంచి ఇంకా కఠినంగా ఆహారం విషయంలో నేను నియమాలు పాటిస్తున్నాను. వీలైనంత మటుకు శాకాహారుల ఇళ్ళల్లోనే భోజనం చేస్తున్నాను. శాకాహారులు దొరకకపోతే శాకాహారులుగా మారిన కుటుంబాల ఇళ్ళల్లో భోజనం చేస్తున్నాను.

వాళ్ళని కూడా స్పష్టంగా అడుగుతాను ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచి మీరు శాకాహారంలోకి వచ్చారు? చాకులు, గరిటెలతో సహా మీ పాత్రలన్నిటినీ మార్చారా? అని అడిగి అన్ని మార్పులు చేస్తే వారింట్లో భోజనం చేసేవాడిని. ఆఖరికి చాలామంది క్లాసులు పెడతారు, అక్కడ శాకాహారమే వండుతారు కానీ పాత్రల విషయంలో అంత శ్రద్ధ పెట్టరు.

అందుచేత వేరే వండించి తీసుకుంటూ ఉంటాను. అంతేకాదు శాకాహారులు అయినా కూడా వెల్లుల్లి వేస్తున్నారా? అని కూడా అడుగుతాను. ఏమీ అవకాశం లేకపోతే ఫ్రూట్స్ తీసుకుంటాను, అంతేకానీ ఎంత ఆకలైనా ఆహారం తీసుకోను.

ఎందుచేతనంటే... శక్తి పెరిగితేనే బుద్ధి బాగా పనిచేస్తుంది, జ్ఞానం పెరుగుతుంది. ఆహారంలో లోపం ఉంటే సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోతాం, ఇంత జ్ఞానాన్ని బోధించలేము. మరి ఆహార నియమాలు ఎందుకు ఇంత కఠినంగా పాటించాలి అంటే?

మీరందరు కూడా ఎన్నో జన్మలనుంచి ఈ మార్గంలోకి వచ్చి ఉన్నారు. అంతే కాదు ఆ జన్మలలో ఎంతో జ్ఞానం కూడా సంపాదించుకున్నారు, ఆ జ్ఞానం కూడా ప్రతి ఒక్కరి ఆత్మలోనూ నిక్షిప్తమై ఉంది అంటే రికార్డు అయి ఉంది. నేను ఎన్నోసార్లు చెప్తున్నాను మనమందరం కూడా అంటే ఎవరైతే ఈ జూమ్ లో పాల్గొంటున్నారో, భీమవరం క్లాసులకి వస్తున్నారో వారందరూ 350 జన్మల నుంచి 360 జన్మల దాకా దాటినవారే!

మీ ఆత్మలో ఎంతో జ్ఞానం ఉంది, కానీ మనసు మలినంగా ఉండడం వల్ల ఆ జ్ఞానం అంతా బయటకు రావడం లేదు. అందుచేత ఎవరైతే క్లాసులు చెప్పాలనుకుంటారో వారు మనసు శుద్ధంగా ఉంచుకోవాలి. అప్పుడు క్లాసులు చెప్పేటప్పుడు లోపల ఆత్మలో ఉన్న జ్ఞానం కూడా బయటకు వస్తుంది, వారు అద్భుతంగా క్లాసులు చెప్తారు, ఎన్నో విషయాలు చెప్తారు, వినేవారికి ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

వారు చెప్పేవన్నీ కూడా ఈ జన్మలో నేర్చుకున్నవి కావు, ఎన్నో జన్మలలో నేర్చుకున్నవి. మనసు మలినంగా ఉండటంవల్ల బయటికి రావడం లేదు. అందుకే నేను ప్రతి ఒక్కరిని భీమవరం రమ్మంటాను, తీవ్రంగా ధ్యానం చేయమంటాను, మనసును శుద్ధి చేసుకోమంటాను, శక్తిని పెంచుకోమంటాను.

కానీ ఇది చాలామందికి అర్థం కాదు. ఏదో ఒకసారి వెళ్ళాం కదా? సరిపోదా అనుకుంటారు. కానీ ఎంత సాధన చేస్తే మీ అంతరంలో ఉన్నటువంటి ఆ జ్ఞానం బయటకు వస్తుంది. అంతేకాదు ఎప్పుడైతే మనసు శుద్ధంగా ఉందో అంతరాత్మ నుంచి ధర్మాలు అందుతూ ఉంటాయి.

ఏమాత్రం తప్పు చేసినా అంతరాత్మ నుంచి హెచ్చరికలు వస్తాయి. ఆ తప్పులు సరి చేసుకోవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. మనసు శుద్ధిగా ఉన్నవారికి అంతరాత్మే గురువు అవుతుంది, అంతరాత్మకు మించిన గురువు ఎవరూ లేరు, అంతరాత్మకంటే గొప్పవారు ఎవరూ లేరు.

అందుచేత అంతరాత్మ ప్రబోధాలు వినాలన్నా, అంతరాత్మలో ఉన్నటువంటి జ్ఞానం బయటికి రావాలన్నా గంటలు గంటలు ధ్యానం చేయవలసిందే! నేను గమనించాను మన సొసైటీలో ఇంకెక్కడికి వెళ్ళినా భీమవరంలో ఉన్నంత క్రమశిక్షణతో ఇన్నేసి గంటలు ధ్యానం చేయించే వారు లేరు.

అందుకే నేను భీమవరం రండి అని చెప్తూ ఉంటాను, ఎందుకు అంతలా చెప్తున్నాను అంటే.. నాకు బాగా అవగాహన ఉంది పత్రి గారి ద్వారా నేను జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకున్నాను. సంపాదించుకోవడమే కాదు ఎన్నో వేల మందికి, లక్షల మందికి ఈ జ్ఞానాన్ని అందిస్తున్నాను.

నాలాగే మీలో కొంతమంది అయినా జ్ఞానవంతులు అయితే మీరు కొన్ని లక్షల మందిని జ్ఞానవంతులని చేస్తారు. అందుకే మిమ్మల్ని అందరిని భీమవరం రండి అని పిలుస్తూ ఉంటాను.

కొంచెం శ్రద్ధ పెడితే కొన్ని జన్మలలోనే ఆ మోక్షం పొందగలుగుతారు. ఈ జన్మలో ఇంకా శ్రద్ధ పెడితే ఒకటి, రెండు జన్మలలోనే మోక్షాన్ని పొందుతారు. అందుచేత ఈ జీవితాన్ని వృధా చేసుకోవద్దు. మరుజన్మలో ఈ అవకాశం రాకపోవచ్చు, అందుచేత వచ్చిన అవకాశాన్ని వృధా చేసుకోవద్దు.

మీరందరూ ఎంతో అదృష్టవంతులు, అందుకే పత్రి గారి మార్గంలోకి వచ్చారు, అంతేకాదు నా దగ్గరికి, అమ్మ దగ్గరికి కూడా వచ్చారు. దీనిని బాగా ఉపయోగించుకోండి, అందరికీ సంసార బాధ్యతలు, సంపాదన, ఇంకా ఎన్నో పనులు ఉంటాయి, కానీ ఉన్నంతలో ఖాళీ చేసుకోండి.

పత్రిగారు ఏమంటారంటే 50% సంసారానికి, ప్రాపంచికానికి కేటాయించుకోండి. 50% ఆత్మకు, ఆత్మజ్ఞానానికి కేటాయించుకోండి అని చెప్తారు. కానీ నేనేం చెప్తున్నానంటే నెలలో మూడు రోజులు ఈ ఆత్మకు, ఆత్మ జ్ఞానానికి కేటాయించండి భీమవరం రండి. రోజులో 24 గంటల్లో మూడు గంటలు జూమ్ కు కేటాయించుకోండి. మిగతా సమయం అంతా సంపాదనకు శరీరానికి, శరీర సుఖాలకు, సంసారానికి, పిల్లలకు, సరదాలకు కేటాయించుకోండి. కాని మీరు “దేహం కాదు ఆత్మ” అన్న సంగతి మర్చిపోకండి.

పాత్రలు మార్చాలి

::8::

మన శక్తి కోల్పోకూడదు అంటే... రజోగుణ ప్రధానమైన, తమోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు . చాలామంది మాంసాహారం, కోడిగుడ్లు మానేస్తున్నారు. కానీ వారు అప్పటిదాకా వాడినటువంటి పాత్రలు మటుకు మార్చట్లేదు.

పత్రిగారు ఏమన్నారంటే... ఎవరైతే మాంసం మానేస్తారో వారి ఇంట్లో ఉన్నటువంటి పాత్రలన్నీ మార్చాలి అన్నారు. కొంతమంది అనుకోవచ్చు వాటిని శుభ్రంగా తోమి కడిగేసాము అంటారు. కానీ ఎంత తోమినా, ఎంత కడిగినా ఆ దోషం పూర్తిగా పోదు.

ఉదా: పొలాలలో పురుగుమందులు కొడతారు కానీ ఆ డబ్బాలు కడిగేసి ఇంట్లో వాడుకుంటారా అంటే వాడరు. ఎంత శుభ్రంగా ఉన్నా వాటిని ఉపయోగించరు. దానికి ముఖ్య కారణం వాటి దోషం ఎంతో కొంత దాంట్లో ఉంటూనే ఉంటుంది, అందుకే వాటిని ఎవరూ వాడరు, బయట పడేస్తారు.

అలాగే మాంసాహారం వండిన పాత్రల్లో కూడా దోషం ఉంటుంది. దీని గురించి ఇంకొక ఉదాహరణ చూద్దాము, కొంతమంది ఇంగువ వాడతారు. ఆ డబ్బాలో ఉన్న ఇంగువ పూర్తిగా వాడేసాక ఎంత శుభ్రంగా కడిగినా కూడా ఆ డబ్బాలో ఉన్న ఇంగువ వాసన మాత్రం పోదు. దాంట్లో ఏ ఆహారం వేసి తిందాము అనుకుంటే ఆహారానికి ఆ ఇంగువ వాసన వస్తూ ఉంటుంది.

అలాగే మానవుడు చనిపోయాక శరీరాన్ని కాల్చేస్తారు, బూడిద అయిపోతుంది. కానీ ఆ జన్మలో ఉన్నటువంటి వాసనలు వాడిని వదిలిపెట్టవు, అవి 'కూడా' వస్తూనే ఉంటాయి. అందుకే పత్రిగారు ఆ పాత్రలను పూర్తిగా

మార్చేయమంటారు.

అంతేకాదు మీరు ఏదైనా ఫంక్షన్స్ కానీ, పార్టీలకు గాని వెళ్ళినప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొన్ని కొన్ని ఫంక్షన్స్ లలో నాన్ వెజ్ ఒక ప్రక్కన పెడతారు, వెజ్ ఇంకొక ప్రక్కన పెడతారు. అటువంటిచోట్ల వెజ్ అయినా సరే తినకూడదు. ఎందుచేతనంటే పాత్రలు కలుస్తూ ఉంటాయి. అలాగే వెజ్, నాన్ వెజ్ హోటల్స్ కి వెళ్ళకూడదు, శుద్ధ శాకాహార హోటల్స్ కే వెళ్ళాలి. అందుకే మనవాళ్లు పాత్రల విషయంలో కూడా చాలా శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.

కొన్ని కొన్ని ఫంక్షన్స్ లో పూర్తిగా శాకాహారమే వండుతారు. కానీ అక్కడ కూడా తీసుకోకూడదు. కారణం అక్కడి పాత్రలు దోషపూరితంగా ఉంటాయి కాబట్టి. ఇదంతా ఎందుకు చెప్తున్నాను అంటే భీమవరంలో పత్రి గారు ఒకసారి ధ్యాన కార్యక్రమం పెట్టారు. ఆ ఫంక్షన్ కి 1000 నుంచి 1500 మంది వచ్చారు.

మనవాళ్లు ఏం చేశారంటే.. మాంసాహార వంటలు వండే వంటవారికి కాంట్రాక్ట్ ఇచ్చారు. వారిని వెజ్ వండమన్నారు, వారు వారి పాత్రలను తీసుకొచ్చారు. వారు ఆ పాత్రల్లో నాన్ వెజ్ కూడా వండుతుంటారు. మొదటిరోజు పత్రి గారికి అనుమానం వచ్చి వంట వాళ్ళు ఎవరు అని గట్టిగా అడిగితే వాళ్ళు మాంసాహారం కూడా వండుతారు అని చెప్పారు.

అప్పుడు ఆ కాంట్రాక్ట్ ఇచ్చిన మన మాస్టర్స్ని చాలా గట్టిగా తిట్టారు, వెంటనే వాళ్ళని పాత్రలతో సహా బయటికి పంపించమన్నారు, బ్రాహ్మణుల చేత వంట చేయించమన్నారు.

పత్రి గారు నా మీద కూడా కోప్పడ్డారు. ఏమయ్యా! మీ ఊర్లో జరుగుతుంటే చూసుకోవద్దా అన్నారు. అప్పుడు నేను ఈ మూడు రోజులు

నేనే చూసుకుంటాను అని సార్ కి చెప్పాను. అప్పుడు వెంటనే వేరే ఊరు నుంచి బ్రాహ్మణులను పిలిపించాను. పాత్రలు కూడా శాకాహారం వండే పాత్రలను తెప్పించాను, అప్పుడు పత్రిగారు శాంతించారు. అందుచేత పాత్రల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

అలాగే నేను కూడా ఏదైనా ధ్యాన కార్యక్రమాలకు వెళ్ళినా అక్కడ తినడానికి ఇష్టపడను. అక్కడ ఆర్గనైజర్స్ తీసుకోండి అంటారు, అయినా సరే నేను అంగీకరించను. అవకాశం ఉంటే మనవాళ్ళు ఎవరిచేతైనా వండిస్తాను, లేకపోతే ఫ్రూట్స్ అయినా తీసుకుంటాను.

నేను మన మాస్టర్లకు కూడా చెప్తున్నాను, మీరు క్లాసులకు వెళ్ళినా పాత్రల విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి, లేకపోతే ఏ ఫ్రూట్స్ అయినా తీసుకోండి. ఏమాత్రం కాంప్రమైజ్ అవ్వద్దు, ఎందుచేతనంటే మీరు ఎంతో కష్టపడి సాధన చేస్తున్నారు, శక్తిని సంపాదించుకుంటున్నారు. మీరు ఏమాత్రం కాంప్రమైజ్ అయినా మీ కష్టమంతా వృధా అయిపోతుంది.

మన మాస్టర్స్ కి పదేపదే చెప్తున్నాను, ఆహారం విషయంలో రాజీ అవ్వద్దు అని. కొంతమంది ఇంట్లో మాంసాహారం వండే మాస్టర్లు మనల్ని క్లాసులకి పిలుస్తారు. వారి ఇంట్లో వాళ్ళు మాంసాహారం మానరు, ఆ ఇంట్లో శాకాహారమే వండిస్తారు. కానీ అటువంటి చోట్ల కూడా ఆహారం తీసుకోకూడదు.

నేను, మేడం ఒకసారి అలాంటి ఇంటికే వెళ్ళాము, ఆయన చాలా పెద్ద మాస్టరు. కానీ ఇంట్లో భార్య వండుతూ ఉంటుంది, కానీ మాకు శాకాహారమే వండించారు, కానీ మేము తినలేదు, వాళ్ళు చాలా బాధపడ్డారు. వారు ఏమన్నా మేమిద్దరము రాజీ అవ్వలేదు. బయట ప్యూర్ వెజిటేరియన్ హోటల్ కి వెళ్ళి, అక్కడ వెల్లుల్లి లేకుండా ఉండేవి చూసి తీసుకున్నాం.

అంత జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నాం కాబట్టే మేము ఈ స్థాయికి ఎదగ గలిగాము. పత్రి గారు మా జిల్లాలో ఒక ఊరిలో ఒక కార్యక్రమానికి వచ్చారు, అక్కడ కూడా శాకాహారమే వండుతున్నారు, కానీ వండిన వాటిలో వెల్లుల్లి కలిసింది. అవి చూడగానే పత్రి గారు గ్రహించి నీకు బుద్ధి ఉందా? లేదా? అని వారిని చాలా గట్టిగా తిట్టారు, వాటన్నిటినీ తీసేయించి వెల్లుల్లిలేని పదార్థం తీసుకున్నారు.

ఇంకా కొన్నిచోట్ల నేను ఆయనను గమనించాను. ఆహారంలో ఏమాత్రం దోషమున్నా ఆ కార్యక్రమానికి వెళ్తారు కానీ ఆహారం తీసుకోరు. దీనికి ముఖ్య కారణం మనం సంపాదించుకున్న శక్తి అంతా కోల్పోతాము, మన జ్ఞానం కూడా తగ్గిపోతుంది, మనం పడిన కష్టమంతా వృధా అవుతుంది.

అందుచేత ధ్యానం చేసేవారు కానీ, మాస్టర్స్ కానీ ఆహారం విషయంలో చాలా చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పర్వాలేదులే ఈ ఒక్కసారి అని అనుకున్నారో దెబ్బతిన్నట్టే!

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

వెల్లుల్లి వాడకూడదు

::9::

అంతేకాదు శాకాహారంలో కూడా రజోగుణ లక్షణాలు ఉన్నవి ఉన్నాయి అదే వెల్లుల్లి. అందుచేత శక్తి పోకూడదు అంటే వెల్లుల్లి కూడా వాడకూడదు. చాలామంది వెల్లుల్లి వాడుతూ ఉంటారు. మన ధ్యానులు కూడా చాలామంది వెల్లుల్లి వాడుతూ ఉంటారు, కారణం రుచి, అలవాటు. మసాలా ఘాటు వెల్లుల్లిలో కూడా ఉంటుంది, అందుకే వెల్లుల్లి వాడుతూ ఉంటారు. మనకి మార్కెట్లో అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ కూడా దొరుకుతుంది.

కొన్ని ఐటమ్స్ లో ఈ వెల్లుల్లి పేస్ట్ కలుపుతూ ఉంటారు, కొంతమంది సాంబార్లో వేస్తూ ఉంటారు, పప్పుకూరలలో వేస్తారు, వెజిటేబుల్ బిర్యానీ లో కూడా వేస్తారు. ఇంకా చాలా వాటిల్లో వేస్తారు, అంతేకాదు మార్కెట్లో మిక్చర్ అని, హాట్ చిప్స్ ఇలా కొన్ని ఐటమ్స్ ఉంటాయి, వాటిలో వెల్లుల్లి కలుపుతారు.

ఈ శాకాహారం తీసుకునేవారు ప్యూర్ వెజిటేరియన్ హోటల్ కే వెళ్తారు, కాని ఉడిపి హోటల్స్ లో చాలా ఐటమ్స్ లో వెల్లుల్లి కలుపుతూ ఉంటారు. అందుచేత ధ్యానం చేసేవారు ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే లోకంలో " ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదు" అంటారు. అందుకే ఇంట్లో ఎక్కువగా వాడుతూ ఉంటారు, అలాగే డాక్టర్స్ కూడా వెల్లుల్లి వాడమనే చెప్తారు.

వెల్లుల్లి గుండెకు మంచిది అంటారు, గుండెకు మంచిది అంటారు కానీ మనసుకు చాలా చెడ్డది. మనసును బట్టే మనిషి యొక్క ప్రవర్తన ఉంటుంది, మనసు చెడుగా ఉంటే మనిషి ప్రవర్తన చెడుగా ఉంటుంది, మనసు చెడుగా ఉంటే మనిషి తప్పులు చేస్తాడు, పాపాలు చేస్తాడు, అధర్మంగా వ్యవహరిస్తాడు,

చేయకూడని పనులు చేస్తాడు, సృష్టి విరుద్ధమైన పనులు చేస్తాడు. దానివల్ల జీవితంలో ఎన్నో రకాల కష్టాలు వస్తాయి.

అంతేకాదు వెల్లుల్లి తీసుకోవడం వల్ల ఎంత ధ్యానం చేసినా వారిలో శక్తి పెరగదు. శక్తి లేకపోతే రోగాలు వస్తాయి, గుండె జబ్బులు కూడా వస్తాయి. వెల్లుల్లి తీసుకున్న వారికి కూడా గుండె జబ్బులు రావడం చూస్తున్నాం. కానీ మీరు శక్తి పెంచుకున్నట్లయితే ఎన్నో రోగాలు తగ్గించుకో గలరు, గుండె జబ్బులను కూడా సరి చేసుకోగలం.

ఎందుచేతనంటే డాక్టర్లకు ధ్యానం ద్వారా సంపాదించుకునే శక్తి గురించి తెలీదు, అందుకే వారు అలా చెప్తూ ఉంటారు. వెల్లుల్లి తినేవారికి మనసు శుద్ధి కాదు, గుణం మారదు, ప్రవర్తన మారదు, బుద్ధి వికశించదు, వివేకం కలగదు, తప్పేదో, రైటేదో తెలీదు. అందుచేత తప్పులు చేస్తూనే ఉంటారు, కష్టాలు వస్తూనే ఉంటాయి.

వెల్లుల్లి తినేవారికి ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా జ్ఞానం కలగదు, కర్మలు పోవు, కష్టాలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఈ విషయాలన్నీ వెల్లుల్లి వాడే వాళ్ళకి తెలీదు. మాంసాహారం తినే వాళ్ళు తప్పులు పాపాలు చేస్తూ ఉంటారు. అందుకే వాళ్ళకి కష్టాలు వస్తాయి అంటారు. మరి శాకాహారం తినే వాళ్ళకి రోగాలు రావట్లేదా? వాళ్ళు తప్పులు చెయ్యట్లేదా? అని అడుగుతూ ఉంటారు.

ఎందుచేతనంటే మాంసాహారం మానేసినా వెల్లుల్లి తినడం వల్ల శాకాహారులు కూడా రజోగుణంలో ఉండిపోతున్నారు, సాత్విక గుణంలోకి రావట్లేదు. అందుకే తప్పులు చేస్తున్నారు, పాపాలు చేస్తున్నారు, స్వార్థం ప్రదర్శిస్తున్నారు, కష్టాలు తెచ్చుకుంటున్నారు. దానికి ముఖ్య కారణం వెల్లుల్లి వాడడమే. ఒకవేళ ఎవరైనా ఈ ధ్యానంలోకి వచ్చిన వారు ఈ విషయం తెలుసుకుని వెల్లుల్లి మానేసి, ఒక ఆరు మాసాలు గాని, సంవత్సరం గాని

సాధన చేసినప్పుడు చాలా శక్తి సంపాదించుకుంటారు.

ఒకవేళ పొరపాటున ఫంక్షన్స్ లో కానీ, బంధువుల ఇంటికి వెళ్ళినప్పుడు కానీ, వెల్లుల్లి ఆహారం తీసుకుంటే ఆరు మాసాల నుంచి సంపాదించుకున్న శక్తి అంతా కోల్పోతారు. అంటే వీళ్ళ ఆరు మాసాల కష్టము, కృషి వృధా అయిపోతుంది. మరల మొదటికి వచ్చేస్తారు, అంత ప్రమాదం ఉంది ఈ వెల్లుల్లి విషయంలో.

పత్రి గారు ఏమంటారంటే "వెల్లుల్లి రాక్షస సృష్టి అంటారు". అందుచేత ఎటువంటి పరిస్థితుల్లో వెల్లుల్లి తీసుకోకూడదు. మాంసాహారం ఎంత ప్రమాదమో, శాఖాహారులకు వెల్లుల్లి కూడా అంతే ప్రమాదం. ధ్యానులకు కూడా చాలామందికి ఈ విషయం తెలీదు, అందుకే వాడేస్తూ ఉంటారు. అందుకే ఏమీ ఎదగరు, వాళ్లలో ఏ మార్పులు రావు, జ్ఞానం పెరగదు, వెల్లుల్లి అంత ప్రమాదకరమైనది.

చాలామందికి ఒక సందేహం రావొచ్చు. వెల్లుల్లి ఇంత ప్రమాదం అయినప్పుడు సృష్టిలో ఎందుకు సృష్టించబడింది? భగవంతుడు ఎందుకు సృష్టించాడు? అనేటువంటి సందేహం రావొచ్చు. సృష్టిలో ఒక ఏర్పాటు ఉంది. మానవులు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడం అంటే దైవ లక్షణాలు పెంచుకుంటూ ఉండడం దైవంగా మారుతూ ఉండడం.

అంటే ఎవరైతే దైవంగా ఎదగడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారో వారికి ఈ సృష్టిలో సహజంగానే వారిని క్రిందకు పడగొట్టే ఏర్పాట్లు కూడా ఉన్నాయి. అందుకే మానవుడు ఎదగలేక పోతున్నాడు, దైవం కాలేకపోతున్నాడు. ఎంత ఎదిగినా, మళ్ళీ కింద పడిపోతున్నాడు, అలాంటి ఏర్పాటు సృష్టిలో ఉంది. ఇవన్నీ అధిగమించాలి అంటే చాలా జన్మలు పడతుంది. అటువంటి ఏర్పాట్లలో

ఈ వెల్లుల్లి సృష్టి ఒకటి.

చాలామంది ధ్యానం చేసి, శక్తి పెంచుకొని, జ్ఞానం సంపాదించి, దైవంగా ఎదగడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు, అలాంటి వారమే మనం అంతా. కానీ ఆహారంలో ఉన్న ఈ ఏర్పాటు తెలియకపోవడం వల్ల ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేసినా ఎదగలేకపోతున్నారు. గురువులు చెప్పినా కూడా చాలామందికి అర్థం కావట్లేదు. అందుకే ఎదిగినా వెల్లుల్లి తిని దిగజారిపోతూ ఉంటారు. మరి ఇటువంటి పరీక్షలను అధిగమించాలి.

ఉదా:- ఒక పీతల గంపలో ఎన్నో పీతలు ఉన్నాయి. అవి ఆ గంపలోనుంచి పైకి వెళ్ళడానికి చూస్తూ ఉంటాయి. అది ఎక్కుతూ ఉంటే, ఇంకొక పీత దాన్ని పట్టుకుని క్రిందికి లాగడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. గంపలో ఉన్న ఏ పీతా, ఏ పీతనీ ఎదగనివ్వదు. ధ్యానం చేసే వారికి ఎదగకుండా వెనక్కి లాగే పీత లాంటిదే ఈ వెల్లుల్లి. పైకి తెలియదు కనిపించదు, వీళ్ళ బుద్ధి పనిచేయదు. ఏం చేస్తారు? జన్మలు, జన్మలు గడిచిపోతాయి.

ఎవరైతే బుద్ధి బాగా ఉపయోగించి ఈ వెల్లుల్లిని మానేస్తారో వారు తప్పనిసరిగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎదుగుతారు జ్ఞానం సంపాదించుకుంటారు, దైవ లక్షణాలు పొందుతారు. మెల్లిగా కర్మలు రహితం చేసుకుని, పూర్ణజ్ఞానాన్ని పొందుతూ దైవంగా పరివర్తన పొందుతారు. అలాంటివారే సత్య సాయిబాబా, షిరిడి బాబా, రమణ మహర్షి, మన పత్రి గారు ఎవరినైతే మనం దైవాలం అంటున్నామో వారంతా.

అందుకే అందరికీ ఒకటే చెప్తున్నాను, ఆహార నియమాలు కఠినంగా పాటించండి, ఖచ్చితంగా ఈ జన్మలోనే ఎంతో ఎదుగుతారు.

తమోగుణ ఆహారాలు తినకూడదు

::10::

ముఖ్యంగా ఆహార నియమాలు పాటించాలి. అంతేకాదు శాకాహారంలో కూడా వెల్లుల్లి వాడకూడదు అంటారు. కారణం వెల్లుల్లి రజోగుణం కలిగిస్తుంది. సహజంగా " శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేసినప్పుడు మన శక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది. శక్తి పెరగడం వల్ల రజోగుణం నుండి సాత్విక గుణంలోకి వస్తాము.

ఎవరిలో అయితే శక్తి బాగా ఉంటుందో వారు సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినట్లే. కానీ వారు మాంసాహారం తీసుకోవడం వల్ల సాత్వికగుణం నుండి రజోగుణంలోకి వస్తారు, అంటే వారు శక్తి కోల్పోయినట్లే లెక్క. సాత్విక గుణంలోకి వచ్చినప్పుడు వారి ప్రవర్తన ఒకరకంగా ఉంటుంది. తప్పులు చేయరు, కష్టాలు రావు. కానీ మరలా రజో గుణంలోకి వస్తే తప్పులు చేస్తారు, కష్టాలు తెచ్చుకుంటారు.

అందుకే రజోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు తీసుకోకూడదు అంటారు. వారి శక్తి కోల్పోయినట్లు వారికి తెలీదు. సాధారణంగా శరీర బలం చూసుకుంటారు. మాంసాహారం తీసుకుంటే శరీరం బలంగా ఉంటుంది కానీ వారిలో ఉన్న ఆత్మశక్తి నష్టపోతూ ఉంటారు.

వారి గుణం మారిపోతుంది, వారికి తెలియకుండా తప్పులు, పాపాలు చేస్తారు. మానవుడు తీసుకునే ఆహారాన్ని బట్టి మనసు తయారవుతుంది. మానవుడు తీసుకునే ఆహారంలో స్థూల అంశం శరీరానికి వెళుతుంది, సూక్ష్మ అంశ మనసుకు వెళుతుంది, రుచి ఆత్మకు వెళుతుంది.

అందుకే పత్రీజీ తీసుకునే ఆహారం పవిత్రంగా, రుచిగా ఉండాలి అంటారు. అంతేకాదు తమోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకోకూడదు. చాలామంది మాంసాహారం మానేశాము అంటారు, మేము శాకాహారం తీసుకున్నాము అంటారు. కానీ శాకాహారంలో కూడా తమోగుణ ప్రధానమైన ఆహారం తీసుకోకూడదు.

ఈ విషయం చాలామంది గమనించరు. అందుచేత తమోగుణ ప్రధానమైన ఆహారాలు ఏమిటో తెలుసుకుందాం. ఏమిటి అంటే నిల్వ ఉన్నవి, ఉదయం వండుకొని సాయంత్రం తినడం, సాయంత్రం వండుకొని ఉదయం తినడం, అలాగే చద్ది అన్నం, తినటానికి బాగానే ఉంటుంది కాని వారి గుణం మారుతుంది, వారి శక్తి కూడా కోల్పోతారు.

అందుచేత నిల్వ ఉంచిన ఆహారం తీసుకోకూడదు. వండి ఫ్రిడ్జ్ లో పెట్టింది ఏమీ తీసుకోకూడదు. చాలామంది ఈరోజు పప్పు వండుకుంటారు. మిగిలిపోతే ఫ్రిజ్లో పెడతారు, దానిని సాయంత్రం సాంబార్ చేస్తారు. నిల్వ ఉంటే మరలా ఫ్రిజ్లో పెడతారు, మరలా ఉదయం తింటారు. ఇలాంటి ఆహారం తమోగుణం కలిగిస్తుంది. ఫ్రిజ్లో పెట్టినవి పొరపాటున కూడా వాడకూడదు.

చాలామందికి బద్ధకం ఉదయాన్నే అన్ని వండేస్తారు. ఫ్రిజ్లో పెట్టి కావాల్సినప్పుడు తీసుకుంటారు. నీవు ఎక్కువగా రకాలు తినక్కర్లేదు, ఒక్క వెరైటీ తిను చాలు, అంతేకానీ ఫ్రిడ్జ్ లో మాత్రం పెట్టి తినవద్దు. అంతేకాదు పాచిపోయినవి, నిలువ ఉన్నవి, వాసన వచ్చే ఆహారాలు తినకూడదు.

మజ్జిగ తోడు పెట్టుకున్నప్పుడు కమ్మగా ఉంటుంది, అది నిల్వ ఉంటే పులిసిపోతుంది. చాలా మంది ఉప్పు వేసుకుంటే బాగానే ఉంటుందని ఉప్పు కలుపుకుని తింటారు. కానీ దానివల్ల ఎంత కష్టపడి ధ్యానం చేసినా

సంపాదించిన శక్తి వృధా అవుతుంది.

పత్రి గారు ఎవరైనా మజ్జిగలో ఉప్పు కలిపినా, ఉప్పు కలిపిన మజ్జిగ తీసుకున్నా ఆయన తిడతారు. అందుచేత మజ్జిగ కూడా ఏ రోజుకి ఆ రోజు తీసుకోవాలి. అలాగే కొంతమందికి చల్లట్లు అంటే ఇష్టం, పుల్లట్లు అంటే ఇష్టం, పులియ పెట్టుకుని తింటారు. అది తినడానికి బాగుంటుంది, కానీ వారు శక్తిని కోల్పోతారు.

అందుచేత పుల్ల ఆవడలు తినాలి అంటే కమ్మటి మజ్జిగలో నాన పెట్టుకోండి. ఇంకా చాలామంది ఈ కూరగాయలు కానీ తయారు చేసిన సరుకులు కానీ నిల్వ ఉంచి తింటూ ఉంటారు. కానీ గుర్తుపెట్టుకోండి ఒక వంకాయ క్రింద కుళ్ళిపోతే ఆ కుళ్లిపోయిన భాగాన్ని కట్ చేసి మిగిలింది వండుకుంటారు, అది కూడా పని చేయదు.

ఒక యాపిల్ ఒకపక్క డాగు పడితే కుళ్ళిన భాగాన్ని తీసేస్తారు, మిగిలిన భాగాన్ని తినేస్తారు, అరటిపండు అయినా అంతే. మీరు ఒకటి గుర్తుపెట్టుకోండి, ఒక ప్రక్క కుళ్ళింది అంటే దానిలో దోషం కొంత మిగతా భాగంలో కూడా ఉంటుంది, అది మెల్లిమెల్లిగా బయటపడుతుంది ఆ దోషం మాత్రం అందులో ఉంటుంది.

ఆఖరికి చాలామంది హాట్ చిప్స్ నిల్వ ఉంచుకొని తింటారు. అవి కొన్నాళ్ళు పనిచేస్తాయి తర్వాత అవి పాడైపోతాయి. బయటికి కనిపించదు. అటువంటివి తిన్నప్పుడు ఆ దోషం మీ శక్తిని హరిస్తుంది. అందులో ఉన్న దోషం మీ కంటికి కనిపించదు దాన్ని మైక్రోస్కోప్ లో చూడగలిగితే అవి చాలా డామేజ్ అయినట్టు తెలుస్తుంది.

సంకల్పాలు పెట్టకూడదు

::11::

పత్రీగారు కూడా ఆహార విషయంలో చాలా కఠినంగా ఉండేవారు. ఎటువంటి వారైనా సంపాదించిన శక్తిని కాపాడు కోకపోతే సామాన్య మానవుడు అవుతాడు. “యోగి అయినవాడు కూడా భోగి అవుతాడు”. అందుకే పత్రీజీ రెండు ముఖ్యమైన విషయాలు చెప్పారు. “హింసా చోడో, హంసా పకడో”. హింసను మానండి అంటే హింసకు కారణమైన మాంసాహారం మానండి అని చెప్పారు, తర్వాతే ధ్యానం అన్నారు. అందుచేత మనం శక్తిని నష్టపోయే కొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాము.

చాలామంది “సంకల్పం” పెట్టి ధ్యానం చేస్తూ ఉంటారు. కాని సంకల్పాలు పెట్టి ధ్యానం చేస్తే సంపాదించుకున్న శక్తి అంతా కూడా కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

ఎందుచేత నంటే ఇంచుమించు అందరికీ సమస్యలు ఉన్నాయి? కొంతమందికి ఆరోగ్య సమస్యలు, మరి కొంతమందికి ఆర్థిక సమస్యలు, ఇలా ఎన్నో రకాల సమస్యలు ఉన్నాయి.

ఇంకా చాలామందికి ఎన్నో రకాల కోరికలు ఉంటాయి, వాటితో సతమతమవుతూ ఉంటారు. వాళ్ళు ఏం చేస్తారంటే , మాస్టర్లు వచ్చినప్పుడు వారిని సమస్యల గురించి అడుగుతారు.

అప్పుడు ఆ మాస్టర్లు ఏం చెబుతారంటే ఏమి పర్వాలేదు నువ్వు సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చెయ్యి నీ సమస్య పోతుంది అంటారు. ఇంకా కొంతమంది మాస్టర్లు సంకల్పధ్యానలు చేయిస్తున్నారు. చాలా మంది ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు ఏదో ఒక సంకల్పం పెట్టి కూర్చుంటారు, అది లాభం

కలిగిస్తుందని భావిస్తారు.

కొంతమంది మాస్టర్లు కౌన్సిలింగ్‌లు చేస్తారు, చాలా మంది వారి దగ్గరికి వెళ్ళి వారి సమస్యలు చెప్పుకుంటారు. వారు ఒకటే చెబుతారు సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చెయ్యమని. అలాచేసినప్పుడు కొంతమందికి నెరవేరుతుంది, చాలామందికి నెరవేరదు. నెరవేరిన వాళ్లు ఆ మాస్టర్తో మీ దయవలన సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేశాను, నా సమస్య పరిష్కారం అయ్యింది అంటారు.

కానీ చాలామందికి అనుకున్నది అవ్వదు. అప్పుడు ఆ మాష్టారు నువ్వు గట్టిగా సంకల్పం పెట్టుకోలేదు అంటాడు.

కానీ నెరవేరినవాడు అసలు ఏం జరిగిందో తెలుసుకోడు. వారిని చూసి అయినా, అవ్వక పోయినా సంకల్పం పెట్టడం కామన్ అయిపోయింది. కానీ సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేస్తే ఎంతో నష్టం కలుగుతుంది, కష్టపడి సంపాదించిన శక్తిని అంతా కోల్పోతారు అన్న విషయం వారికి తెలియదు.

రెండు మూడు సంవత్సరాలు కష్టపడి ధ్యానం చేసి సంపాదించిన శక్తిని ఒక సమస్య కోసం మొత్తం నష్టపోతారు. మరి ఎందుకు నష్ట పోతామో మనం తెలుసుకుందాం.

సహజంగా రెండు పదాలు ఉన్నాయి. 1. సంకల్పం, 2. కోరిక. చూస్తే పైకి రెండు అర్థాలు ఒకటిగా కనిపిస్తాయి, కానీ రెండింటికి చాలా తేడా ఉంది.

చూడండి''కోరిక ''అంటే? గుడికి వెళ్ళి విగ్రహం ముందు నమస్కరించి తన మనసులో ఉన్న కోరికను చెబుతారు. నా కష్టం పోవాలి, నా సమస్య నుంచి బయటపడాలి, నా వ్యాపారం బాగా జరగాలి, నాకు ఉద్యోగం రావాలి అని మనసులో అనుకుంటారు. అలా కోరుకుంటే ఆయన

నెరవేరుస్తాడని నమ్మకంతో ఉంటారు, తర్వాత ఇంటికి వెళ్లి వారి పనులు మామూలుగా చేసుకుంటారు.

అలాగే “సంకల్పం” అంటే? మనసులో అనుకున్నది నెరవేరాలని అనుకుని, అనుకున్నది నెరవేరటం కోసం విశేషమైన కృషి చేస్తారు. వారు చేసిన కృషిని బట్టి నెరవేరడం అన్నది ఆధారపడుతుంది.

ఇక్కడ ఈ రెండిటికీ తేడాలు గమనిస్తే, కోరుకున్న వాడు కృషి చేయడు, కాని సంకల్పించినవాడు కృషి చేస్తాడు. దీనిని బట్టి గమనిస్తే ఊరికే కోరుకుంటే ఏమీ జరగదు, కాని కృషి చేస్తేనే ఏదైనా ఫలితం పొందే అవకాశం ఉందని తెలుసుకోవాలి.

ఉదా:– ఇద్దరు విద్యార్థులు ఉన్నారు. వాడిలో ఒకడు రోజూ గుడికి వెళ్తాడు. దండం పెట్టుకొని ఫస్ట్ క్లాస్ లో పాస్ అవ్వాలని కోరుకుంటాడు. నేను పాస్ అయ్యేటట్లు అనుగ్రహించు స్వామి అంటాడు. ప్రతిరోజు అలాగే చేస్తాడు కానీ ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత ఏమి చదవడు హాయిగా పడుకుంటాడు.

కానీ ఇంకొకడు గుడికి వెళ్ళడు, కాని ప్రతిరోజు కష్టపడి చదువుతూ ఉంటాడు. ఇక్కడ ఒకరు కోరుకున్నాడు, ఇంకొకడు కృషి చేశాడు. కొంచెం ఆలోచించండి ఇద్దరిలో ఎవరు పాస్ అవుతారు? అంటే? కృషి చేసిన వాడు ఖచ్చితంగా పాస్ అవుతాడు అని చెప్తారు.

ఉదా:– ఒకడు నది దాటడానికి నది ఒడ్డున కూర్చుని దేవుడు ఫోటో పెట్టి పూజిస్తూ నన్ను నదినీ దాటించు అని ప్రార్థిస్తాడు. కానీ ఇంకొకడు పడవ ఎక్కి నదిని దాటడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, లేకపోతే ఎక్కడ నీరు తక్కువ ఉంటే అక్కడ నదిని దాటడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, లేకపోతే ఈతకొట్టి నది దాటతాడు.

కొంచెం ఆలోచిస్తే ఏ ప్రయత్నం చేయకుండా, ఏ కృషి లేకుండా అక్కడ కూర్చొని కోరుకుంటే నదిని దాటగలడా? అంటే లేదని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. కానీ ప్రయత్నించిన వాడు అంటే కృషి చేసిన వాడు సాధిస్తాడు.

ఉదా :- మనకి పత్రిగారు చెప్పేవారు. ఒకడు క్రికెట్ ఛాంపియన్ అవ్వాలని టెండూల్కర్ ఫోటో పెట్టి రోజూ పూజ చేసేవాడు. నేను నీలా ఛాంపియన్ అవ్వాలని అంటాడు. అయిపోతాడా? అవ్వడు. పత్రిగారు నీవు టెండూల్కర్ లా అవ్వాలి అంటే టెండూల్కర్ లా బ్యాట్ పట్టుకొని కృషి చేస్తే ఖచ్చితంగా అవుతావు, ఇక్కడ కృషి అన్నది చాలా ముఖ్యం అని తెలుసుకోవాలి.

ఊరికే అవ్వాలి అని అనుకుని కూర్చుంటే కోరిక అంటారు. అనుకున్నది సాధించడం కోసం విశేషంగా కృషి చేస్తే దాన్ని సంకల్పం అంటారు. సంకల్పించుకున్న వాడు కృషి చేస్తాడు. కోరుకున్న వాడు కూర్చుంటాడు. పత్రి గారు ధ్యాన జగత్, పిరమిడ్ జగత్, శాకాహార జగత్ కావాలని సంకల్పించుకుని అప్పటినుండి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విశేషంగా కృషి చేశారు.

ఆయన ఎన్నో పట్టణాలు తిరిగారు, ఎన్నో రాష్ట్రాలు, దేశాలు తిరిగారు. కానీ సంకల్పం పెట్టుకొని ఇంట్లో కూర్చుని ధ్యానం చేస్తే నెరవేరేటట్లయితే ఆయనకి ఈ పాట్లన్నీ ఎందుకు? ఇది మనం పత్రీజీ నుండి తెలుసుకోవాలి.

ఉదా-4:- మీరు ఉదయాన్నే ఇడ్లీ సాంబారు తినాలి అని సంకల్పం పెట్టుకొని ధ్యానం చేస్తూ కూర్చున్నారు. ఎంతసేపు ధ్యానం చేస్తే ఇడ్లీ సాంబార్ తినగలరు? ట్రై చేయండి. ఎవరైనా ఎన్ని రోజులు ధ్యానం చేసినా ఇడ్లీ సాంబారు తినలేరు. కాని ఇడ్లీ సాంబార్ తినాలని సంకల్పించుకుంటే పప్పు నానపెడతారు, గ్రైండర్లో వేసి రుబ్బుతారు, కుక్కర్లో ఉడకపెడతారు, కూరగాయలు కట్ చేసుకుని

ఉడికిస్తారు. చింతపండు పులుసు నాన పెట్టుకొని అన్నీ చేస్తే కాసేపటికి సాంబార్ అవుతుంది, అప్పుడు ఇడ్లీ సాంబార్ తినగలరు.

ఇక్కడ మీరు గమనించండి, ఇద్దరూ సంకల్పించుకుని కూర్చుని ధ్యానం చేశాడు. ఇంకొకడు కృషి చేశాడు. మరి ఎవరు తింటారు? అంటే ఖచ్చితంగా కృషి చేసినవాడే తింటాడని చెబుతారు. అందుచేత గుర్తు పెట్టుకోండి, సంకల్పించి ధ్యానం చేసినంత మాత్రాన అనుకున్నది అవ్వదు, కృషి చేస్తేనే అవుతుంది.

ఉదా. 5:– నీ జేబులో పెన్ను ఉంది, మీరు ఈ పెన్ను బంగారం అవ్వాలి అని సంకల్పించుకుని ధ్యానం చేస్తున్నారు, ఆలోచించండి? ఎన్ని సంవత్సరాలు ధ్యానం చేస్తే నీ పెన్ను బంగారం అవుతుంది? ఎలా అవుతుంది?

ఒకసారి నేను కడ్తాల్ లో క్లాసు చెప్తున్నాను పత్రిగారు పెద్ద పిరమిడ్ దగ్గర కొంత మందితో మాట్లాడుతున్నారు. అప్పుడు ఒక కుర్రాడు వచ్చి పత్రిగారితో సార్ పిరమిడ్ తొందరగా పూర్తి అవ్వాలని మనం సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేద్దాం అన్నాడు.

అప్పుడు పత్రిగారు వాడిని ఒక కుర్చీ తెమ్మన్నారు, వాడు కుర్చీ తెచ్చాడు. నువ్వు ఇక్కడ కూర్చొని అది అయ్యేదాకా లేవకు, నువ్వు లేచావా నేను ఊరుకోను అన్నారు, వాడికి ఏమిచెప్పాలో అర్థం కాలేదు. అప్పుడు పత్రిగారు కుర్చీ పెట్టి నాలుగు వేశారు, నీవా నాకు చెప్పేది అంటూ, వాడు ఏమీ మాట్లాడలేదు. అక్కడ ఉన్నవారు తర్వాత నాకు చెప్పారు. ఊరికే ధ్యానం చేస్తే అన్నీ అయిపోతాయా? ఎంతో కృషి చేయాలి, ఏమీ చేయకుండా ఎలా అవుతుంది? అని అన్నారట.

సృష్టి నియమాలు పాటించాలి

::12::

ప్రస్తుతం సరైన ధ్యానం చేసేవారు చాలా తక్కువ మంది ఉన్నారు, అలాగే ధ్యానం చేసేవారు కూడా కొన్ని లోపాల వల్ల, తప్పుల వల్ల సంపాదించిన శక్తిని నష్టపోతున్నారు. అలాగే సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేసే వారు కూడా సంపాదించిన శక్తి కోల్పోయి మామూలు మనుషులు అయిపోతున్నారు, ధ్యానంలో మొదటికి వస్తున్నారు. సంవత్సరాల తరబడి చేసిన ధ్యానం అంతా వృధా అవుతుంది. దానికి కారణం సంకల్పం పెట్టడమే.

కొంతమంది ఏమంటారంటే? మేము సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేశాము, మాకు అనుకున్నవి నెరవేరాయి, మీరు అలా అంటారేమిటి అని అడుగుతారు. ఎవరైనా ఏ కర్మ చేసినా దాని ఫలితం తప్పనిసరిగా అనుభవించి తీరాలి, దాన్ని తప్పించుకోవడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అది సృష్టిలో సృష్టికర్త నియమం, మానవులే కాదు దేవతలే కాదు, దేవుళ్ళైనా దానికి కట్టుబడి ఉండాల్సిందే.

దానికి కారణం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఈ సృష్టిలో ఒక ఏర్పాటు ఉంది, ఆ నియమం నుంచి ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. అందుచేత ఎవరైనా సరే తప్పు చేసినా, పాపకర్మలు చేసినా దాని ఫలితం కష్టాల రూపంలో అనుభవించవలసిందే.

లోకంలో మానవుల అభిప్రాయం ఏమిటంటే కష్టం వస్తే దేవుని పూజించినా, ప్రార్థించినా, నమాజు చేసినా, ఆ దేవుడు కష్టం లేకుండా చేస్తాడు అనేటువంటి బలమైన నమ్మకం అందరిలో ఉంది. అందుకే ప్రపంచం అంతా

కూడా దేవుళ్ళను ఆశ్రయిస్తున్నారు, ఆరాధిస్తున్నారు.

మరి అన్ని మతాలలో చూస్తున్నాము, మానవులు దేవుళ్ళు అనుకునేవారంతా భూమిమీద ఉన్నపుడు, మార్గం చూపిస్తారు కానీ కష్టాన్ని తొలగించరు.

ఇలా అన్నప్పుడు మరలా ప్రశ్నలు వేస్తారు. షిరిడి బాబా వారు వారి శక్తితో కొంతమందికి రోగాలు నయం చేశారు కదా? అని అడుగుతారు. కానీ దేవుళ్ళైనా సరే సృష్టి నియమాలు పాటించవలసినదే.

సృష్టిలో నియమం ఏమిటంటే? చేసిన కర్మ ఎవరైనా అనుభవించి తీరాలి. ఒకవేళ ఎవరి రోగాన్ని తగ్గిస్తారో ఆ కర్మ వారు అనుభవించాలి లేదా, దానికి ప్రతిగా వారి శక్తిని ఖర్చు పెట్టుకోవాలి.

షిరిడి బాబా వారు ఒక భక్తుని విపరీతమైన దగ్గును తగ్గించారు, ఆ భక్తుడు చాలా సంతోషపడ్డాడు, తన సంతోషాన్ని బాబాకి తెలియపరచడానికి బాబా ఉన్న మసీదుకి వెళ్లాడు. విచిత్రం ఏంటంటే అదే సమయంలో అదే దగ్గుతో బాబా బాధపడుతున్నారు. అంటే భక్తుని యొక్క జబ్బు బాబా తీసుకున్నారు. ఆ జబ్బు బాబా తీసుకోవడం వల్ల భక్తుని యొక్క జబ్బు తగ్గింది. అందుకే ఆ స్థితి ఎరిగిన గురువులు అందరి జబ్బులు నయం చేయరు.

ఎందుచేతంటే కళ్ళు లేని వాడికి కళ్ళు ఇస్తే ఆయన కళ్ళు కోల్పోవాలి. నోరులేని వాడికి మాట ఇస్తే ఆయన మాట కోల్పోవాలి. ఇది ప్రకృతి నియమం. అందుచేత వారు ఆ పని చేయరు. మరి బాబా ఎందుకు చేశాడు? అని సందేహం రావచ్చు. కానీ దేవుళ్ళు అనేవారు ఎవరైనా కర్మ అనుభవిస్తూ, వారి కర్మ చివరి దశకి వచ్చి కొద్ది రోజుల్లో వాడి కర్మ అయిపోతుంది అన్న సమయంలో వాడి జబ్బు తీసుకొని వాడికి తగ్గిస్తారు.

దానికి ముఖ్యకారణం ఆ భక్తుడు భవిష్యత్తులో లోకానికి ఎంతో ఉపయోగపడతాడు అనే అవగాహనతో తగ్గిస్తారు, అంతేకాని అందరికీ తగ్గించరు. అలాగే కొంతమంది గురువులు తమ శక్తిని వినియోగించి వారి జబ్బులు నయం చేస్తారు. కాని వారి శక్తిని కొంత ఖర్చు పెడతారు, ఏమీ లేకుండా శిష్యులకు ఉపశమనం కలిగించలేరు. మరి ఒక్కొక్కళ్ళకి తన శక్తి ఖర్చుపెడితే కొన్నాళ్ళకి వారు పూర్తిగా శక్తిహీనులు అయిపోతారు, మామూలు మనుషులు అయిపోతారు. ఏ శక్తి లేకపోతే ఏ మహత్యాలు ఉండవు, వారు ఏమి చేయలేరనే విషయం వారికి తెలుసు.

అందుచేత వారి శక్తిని ఖర్చు పెట్టరు మార్గం చెప్తారు. అందుకే నేను మా మేడం విషయంలో పత్రి గారిని గమనించాను ఆయన ఒక సందర్భంగా అన్నారు, ఆవిడ భవిష్యత్తులో ఎంతోమందికి మేలు చేస్తుంది అని. కానీ గురువులు వారి శక్తిని ఖర్చు పెట్టుకోరు కారణం వారు సామాన్యులు అయిపోతారు. నేను ఈ విషయం కొంతమంది గురువుల దగ్గర చూశాను. సోమనాథ మహర్షి అని చెప్పి హైదరాబాద్లో ఉండేవారు, ఆయన కూడా చాలా శక్తి ఉన్నవారు, ఆశ్రమం కూడా ఉంది. ఆయన చాలామంది రోగాలు నయం చేశాడు. ఒకసారి ఆయన అమెరికా వెళ్ళాడు అమెరికాలో చాలామందికి ఆయన రోగాలు నయం చేయడం వల్ల ఆయన తన శక్తిని కోల్పోవడం జరిగింది, ఇది ఆయనకి అర్థం అయింది.

ఆయన ఇండియా వచ్చిన తర్వాత ఆయన ఆశ్రమంలో ఎవరికీ దర్శనాలు ఇవ్వడం మానేశాడు, ఆశ్రమంలో తీవ్ర సాధన చేశారు. ఎందుకు అంటే కోల్పోయిన శక్తిని మరలా సంపాదించడానికి. అంతకుముందు అందరినీ కలిసేవాడు, కానీ ఎవ్వరిని కలవకుండా సాధనలోనే ఉండి పోయేవారు. ఇది

శిష్యులకి అర్థం కాలేదు, ఎందుకు గురువుగారు దర్శనం ఇవ్వడం లేదు అని. కానీ ఆయనకు తెలుసు తన శక్తిని కోల్పోయానని. అందుచేత తెలివైన గురువు తమ శక్తిని నష్టపోరు.

అందుచేత ఎవరైనా సరే ఇతరులకి నయం చేయాలి అంటే తమ శక్తిని కొంత ఖర్చు పెట్టాలి. అలాగే ఈ ధ్యానులు కూడా తమ కష్టాలు తొలగించుకోవాలి అంటే ధ్యానం ద్వారా సంపాదించిన శక్తిని ఖర్చు పెట్టవలసిందే. సహజంగా ధ్యానులు సంపాదించే శక్తి చాలా స్వల్పంగా ఉంటుంది.

అందుచేత సంకల్పం పెట్టుకున్న వారందరికీ తగ్గదు, ఎవరి దగ్గర శక్తి ఉంటుందో వారికి మాత్రమే తగ్గుతుంది, కాని విలువైన శక్తి కోల్పోతారు. కాని శక్తి కోల్పోకుండా వారి సమస్య పోదని తెలుసుకోవాలి.

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.

విశ్వామిత్రుడు శక్తిని కోల్పోవడం

::13::

ముఖ్యంగా సంకల్పాలు పెట్టి ధ్యానం చేస్తే శక్తిని అంతా కోల్పోతారు. సంకల్పం పెట్టుకొని ధ్యానం చేస్తే దాన్ని "కోరిక" అంటారు. ఎందుచేతనంటే అక్కడ కృషి ఏమాత్రం కనిపించదు. కోరిక అన్నది ఈ సృష్టిలో ఎవరికీ నెరవేరదు, కోరిక నెరవేరాలంటే కృషి ఉండాలి.

ఒకవేళ కృషి లేకపోతే దానికి ఏదో ఒక మూల్యం చెల్లించుకోవాలి. అందుచేత ఎవరి కోరిక నెరవేరాలన్న వారు సంపాదించిన శక్తి నష్టపోవాల్సి వస్తుంది, అంటే ఖర్చు పెట్టవలసి వస్తుంది.

దీనికి ఉదాహరణగా విశ్వామిత్రుడి జీవితంలో జరిగిన సంఘటన చెప్పుకుందాం. విశ్వామిత్రుడు తీవ్రాతి తీవ్రంగా తపస్సు చేశాడు, ఏదో ఒక తపనతో తీవ్రంగా చేసే ధ్యానాన్ని తపస్సు అంటారు. విశ్వామిత్రుడు బ్రహ్మర్షి కావాలని అంత తీవ్రంగా తపస్సు చేశాడు.

అలా ఆయన వెయ్యి సంవత్సరాలు తపస్సు చేసి అపారమైన శక్తిని సంపాదించాడు. ఎంత శక్తి సంపాదించడంటే సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేయగలిగిన స్థాయిలో శక్తిని సంపాదించాడు. విశ్వామిత్రుడు అంత శక్తిని సంపాదించేసరికి ఇంద్రుడికి భయం వేసింది. ఈ శక్తిని విశ్వామిత్రుడు లోకకళ్యాణం కోసం ఉపయోగిస్తాడా? లేక లోక నాశనానికి ఉపయోగిస్తాడా? అనే ఉద్దేశంతో విశ్వామిత్రుడికి పరీక్ష పెట్టాడు.

మేనకను విశ్వామిత్రుడు దగ్గరికి పంపించాడు. తపస్సులో ఉన్న విశ్వామిత్రుడు మేనక రాకను గమనించి కళ్ళు తెరిచి చూశాడు. మేనక అందాన్ని చూసి మేనకను మోహించాడు, మేనకను అడిగాడు నన్ను వివాహం

చేసుకుంటావా? అని. అప్పుడు మేనక నాకు అభ్యంతరం లేదు కానీ ఒక షరతు, ఎప్పుడైతే నీవు నా కోరికను కాదు అంటావో అప్పుడు నిన్ను వదిలేసి నేను వెళ్ళిపోతాను అంది. ఈ షరతుకు నీవు ఒప్పుకుంటే నిన్ను వివాహం చేసుకుంటాను అంది. అప్పుడు విశ్వామిత్రుడు అది ఎంత పని అని షరతుకి ఒప్పుకుంటాడు, ఇద్దరు వివాహం చేసుకున్నారు, కాపురం కూడా చేస్తున్నారు.

కాని మేనక కాపురం చేస్తూ విచిత్రమైన కోరికలు కోరేది. ఒకసారి మల్లెపూలు లేని సమయంలో మల్లెపూలు అడిగింది. విశ్వామిత్రుడు మల్లెపూలే కదా అనుకున్నాడు, కాని ఎక్కడ చూసినా మల్లెపూలు దొరకలేదు. లేవు అని చెబితే మేనక వెళ్లిపోతుందని తన శక్తిని కొంత ఖర్చు పెట్టి అక్కడ ఒక మల్లెపూల తోటను సృష్టించి ఆవిడ కోరిక తీర్చాడు.

ఇంకో రోజు ఇద్దరం ఆకాశంలో విహరిద్దాం అంది. అది ఎంత పని అన్నాడు మేనక నడుము మీద చేయి వేశాడు, పైకి వెళ్ళి ఆకాశంలో చాలా సేపు విహరించి వచ్చారు. సామాన్య మానవులు విహరించలేరు, కానీ విశ్వామిత్రుడికి శక్తి ఉండడం వలన ఆ శక్తిని ఖర్చుపెట్టి విహరించి వచ్చారు.

మరలా కొన్ని రోజుల అయిన తర్వాత నాకు మామిడి పండ్లు తినాలని ఉంది అని అడిగింది. అది మామిడి పండ్ల సీజన్ కాదు, ఎక్కడ చూసినా మామిడి పండ్లు లేవు, లేవు అంటే ఆవిడ వెళ్లిపోతుందని తన శక్తిని ఖర్చుపెట్టి మామిడి తోటను సృష్టించాడు.

ఇంకో రోజు మానస సరోవరం లాంటి సరోవరంలో స్నానం చేయాలని ఉంది అని చెప్పింది. ఆవిడ కోరిక తీర్చడం కోసం అక్కడే తన శక్తిని ఖర్చుపెట్టి ఒక సరోవరం సృష్టించాడు. ఇలా మేనక రకరకాల విచిత్రమైన కోరికలు కోరడం చేసింది, ఆమె కోరికలు తీర్చడానికి విశ్వామిత్రుడు తన

శక్తిని ఖర్చు పెడుతున్నాడు.

ఒకరోజు ఆవిడ మరలా ఆకాశంలో విహరిద్దాం అంది, ఓ అదెంత పని అన్నాడు. ఆవిడ నడుము మీద చేయి వేసి చేయి పైకిఎత్తాడు, ఎంత ఎగురుదామనుకున్నా ఎగరలేకపోయాడు, ఆశ్చర్యం వేసింది. తన శక్తి అంతా ఖర్చయిపోయింది అని అర్థమయింది.

అప్పుడు మేనకతో అన్నాడు మేనక నా శక్తి అంతా అయిపోయింది. నేను ఎగరలేకపోతున్నాను అని అన్నాడు. అప్పుడు మేనక వెంటనే నీకు ముందే చెప్పాను నా కోరిక తీర్చకపోతే నిన్ను వదిలేసి వెళ్తానని చెప్పాను అని విశ్వామిత్రుడు మాట కూడా వినకుండా వెళ్ళిపోయింది.

విశ్వామిత్రుడు ఎంతో బాధపడ్డాడు, అరే ఆవిడ కోరికలు తీర్చడం కోసం చేసిన సాధనా శక్తి అంతా కోల్పోయాను అని ఎంతో బాధపడ్డాడు. ఏం చేయగలడు సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేయగలిగిన వాడు మామూలు మనిషి అయిపోయాడు, ఏమీ చేయలేక పోయాడు.

అలాగే సంకల్పం పెట్టి కోరికలు తీర్చుకోవాలి అంటే మీ శక్తిని నష్టపోవాల్సి వస్తుంది. అందుచేత కష్టపడి సంపాదించిన విలువైన శక్తిని అల్పమైన కోరికలకు ఖర్చుపెడితే ఎంతో నష్టపోవాల్సి వస్తుందో పురాణాలలో ఈ ఉదాహరణ ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

దీనిని బట్టి ధ్యానం చేసే వారిలో ఎవరి దగ్గర శక్తి ఉంటుందో వారు సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేస్తే కోరిక నెరవేరుతుంది కాని వారి శక్తి అంతా కోల్పోతారు.

ఇక్కడ ఇంకో విషయం గుర్తుంచుకోవాలి, ఒక కోరిక నెరవేరిందని ఇంకో కోరిక కోసం మరలా సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేస్తే ఆ కోరిక నెరవేరదు.

కారణం వారి శక్తి అప్పటికే ఖర్చు అయిపోవడం వల్ల. అలాగే కొంతమంది సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేసినా వారి కోరిక నెరవేరదు కారణం వారి దగ్గర అంత శక్తి లేకపోవడమే!

ఒకవేళ నెరవేరింది అంటే వారు ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి ధ్యానం చేసి సంపాదించిన శక్తి సంకల్పం పెట్టడం వల్ల కోరిక నెరవేరుతుంది కాని శక్తి అంతా కోల్పోతారు. గుర్తు ఉంచుకోండి ఎవరైతే సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేయమంటారో వారు మీకు నష్టం కలిగిస్తున్నట్టే!

కొంతమంది అడగవచ్చు మరి మా కష్టాలు నుంచి బయటపడాలి అంటే ఎలా అంటారు. కానీ గుర్తుంచుకోండి సృష్టిలో ఉన్న ఇంకో సిద్ధాంతం పత్రిగారు చెప్పారు. “చేయవలసింది చేస్తే రావలసింది వస్తుంది” అందుచేత నీకు ఏదైనా సమస్య ఉన్నా, కోరిక ఉన్నా తీవ్ర ధ్యాన సాధన చెయ్యి, నీ కోరిక తగ్గ సాధన నీవు చేసినప్పుడు నీ కోరిక ఆటోమేటిక్ గా నెరవేరుతుంది.

నీవు సంకల్పం పెట్టలేదు కాబట్టి నీ శక్తి కూడా ఖర్చు కాదు. ఇది అర్థం చేసుకోండి, నీవు నష్టపోకూడదు అంటే సంకల్పం పెట్టకూడదు. చేయవలసిన “శ్వాస మీద ధ్యాస” ధ్యానం తీవ్రంగా చేయండి చాలు.

యాసిడ్ పోసుకుని నెలలో తగ్గించుకున్నాను

::14::

పత్రి గారు మీకు ఏ రకమైన సమస్యలు ఉన్నా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి తీవ్రంగా ధ్యానం చేయాలి అంటారు. ఎప్పుడైతే ఈ "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి తీవ్రంగా ధ్యానం చేస్తారో! ఆహార నియమాలు పాటిస్తారో! మీ శక్తి అపారంగా పెరుగుతుంది.

ఆ శక్తి పెరగడం వల్ల మీ రోగాలు నెమ్మదిగా తగ్గుతాయి. అంతేకాదు శక్తి పెరగడం వల్ల ఆ బాధను తట్టుకొగలుగుతారు. నా విషయంలో ఇది జరిగింది, నేను ఈ మధ్యే మంచినీళ్లు అనుకొని యాసిడ్ నోట్లో పోసుకున్నాను. నోరు కాలిపోయింది, అన్నవాహిక పుండ్లు పడి పూడుకుపోయింది.

హైదరాబాద్‌లో ఒక పెద్ద హాస్పిటల్‌లో జాయిన్ అయ్యాను. గొంతుకు పూడుకు పోవడం వల్ల తినడానికి లేదు, త్రాగడానికి లేదు, అప్పుడు వారు కడుపుకి ఆపరేషన్ చేసి పైపు వేశారు. ఆ పైపు ద్వారా ద్రవ రూపంలో ఆహారం పోసేవారు. 15 రోజులు పోయాక వారు డిశ్చార్జ్ చేశారు, మూడు నెలలు పట్టవచ్చు అన్నారు, ఒక నెల పోయాక వచ్చి టెస్ట్ చేయించుకోమన్నారు. నేను భీమవరం వచ్చేశాను.

నెల అయిన తర్వాత భీమవరంలోనే టెస్ట్ చేయించాను. అప్పుడు డాక్టర్ ఎండోస్కోపీ చేశారు. చిన్న పైపు వేసి చూస్తే లోపల అంతా క్లియర్ అయిపోయింది. మరలా పెద్దపైపు వేశారు అంతా పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. డాక్టర్ గారు ఆశ్చర్యపోయారు, నెలలో తగ్గిపోవడం ఏమిటి అని, ఇడ్లీ తినమని చెప్పారు.

అప్పటిదాకా నీరు కూడా త్రాగలేదు కానీ ఇడ్లీ తినమన్నారు. ఆయన

దగ్గర ఉండి ఇడ్లీ తినిపించారు, ఆయన అన్నీ తినేయండి ఏమీ పర్వాలేదు అన్నారు. ఆశ్చర్య వేసింది మూడు నెలలు పడుతుంది అన్నది ఒక నెలలో తగ్గిపోయింది.

నేను అప్పుడు ఆలోచించాను. ఇంత గమ్మున ఎలా తగ్గింది? అని. అప్పుడు నాకు అర్థమైంది, ఎవరికైనా సరే వారి శరీరంలో హిల్ అయ్యే ఏర్పాటు సహజంగా ఉంటుంది. చూడండి మీ వేలు తెగితే రక్తం కారుతుంది, ఆ తెగిన చోట కాస్త గట్టిగా పట్టుకుంటే మెల్లిగా గడ్డకట్టి ఆగిపోతుంది, ఓ రెండు, మూడు రోజులు ఉండేసరికి ఆ గాయం పూర్తిగా మానిపోతుంది. అంటే ఏ మందులు వాడకపోయినా శరీరంలో గాయాలు కాని, రోగాలు కాని తగ్గే ఏర్పాటు ఉంది.

సహజంగా మీరు కంగారు పడి హాస్పిటల్ కి వెళతారు, డాక్టర్లు చెక్ చేసి మందులు ఇస్తారు, మీరు ఆ మందులు వాడతు ఉంటే కొన్ని రోజుల్లో జబ్బు తగ్గిపోతుంది. మీరు ఏమనుకుంటారంటే డాక్టర్ ఇచ్చిన మందుల వల్లే తగ్గింది అని అనుకుంటారు, కానీ! ఆ మందులు ప్రభావం వల్ల 25 శాతం మాత్రమే తగ్గుతుంది,

కాని శరీరంలో సహజంగా ఉండే శక్తి వల్ల 70% తగ్గుతుంది, ఇది ఎవరికి తెలియదు.

కానీ ఈ సంఘటన జరిగిన తర్వాత ఈ రెండు కాకుండా ధ్యానం వలన కూడా మన దెబ్బలు, రోగాలు తగ్గించుకోవచ్చు అని అర్థమైంది. నేను గత 22 సంవత్సరాల నుండి “శ్వాస మీద ధ్యాస “ధ్యానం చేస్తున్నాను. నేను సహజంగా ఎక్కువగా మూడు రోజుల క్లాసులలో అందరితో ధ్యానం చేయిస్తూ, నేను కూడా ధ్యానం చేస్తూ ఉంటాను.

అలాగే బయట కూడా ఎన్నో క్లాసులు కండక్ట్ చేస్తూ ఉంటాను. అలా ధ్యానం చేయడం వల్ల ఎంతో శక్తిని సంపాదించుకున్నాను. సంపాదించిన శక్తిని కోల్పోకుండా ఉండాలి అంటే ఏమి చేయాలో నాకు తెలుసు. అందుచేత ఆ నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటించి సంపాదించిన శక్తిని కోల్పోకుండా ఉంచుకున్నాను

ఆ శక్తి వల్లే ఇంత తొందరగా నాకు తగ్గింది. మూడు నెలల్లో తగ్గవలసింది ఒక నెలలో తగ్గింది. నేను ఏ సంకల్పము పెట్టలేదు, ఎవరిని ప్రార్థించలేదు, మొక్కులు మొక్క లేదు, ఎందుకు తగ్గింది అంటే ధ్యానం ద్వారా సంపాదించిన శక్తి వలన అంత తొందరగా తగ్గింది.

మీరు సంకల్పం పెట్టకుండా "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేయండి. సంపాదించిన శక్తిని నష్టపోకుండా ఉంటారు, ఆ శక్తి మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది, అంతేకాదు ఆ శక్తివల్ల ఇంకా ఎన్నో రకాలైన లాభాలు పొందవచ్చు.

మీకు ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు సంకల్పం పెట్టి మీ శక్తి అంతా కోల్పోతే తర్వాత వచ్చే కష్టానికి ఎవరు మిమ్మల్ని రక్షిస్తారు? అందుచేత మిమ్మల్ని రక్షించే శక్తిని కాపాడుకోండి.

మొన్న జరిగిన ఈ సంఘటన వలన ఈ విషయం తెలిసింది. వారు కడుపు ఆపరేషన్ చేసి పైపు వేద్దామనుకున్నారు, నా వయసు 77 సంవత్సరాలు అప్పుడు వారు ఈ వయసులో ఆపరేషన్ చేస్తే తట్టుకునే శక్తి ఉందో లేదో అని అన్ని రకాల టెస్టులు చేశారు. బీపీ, షుగర్ టెస్ట్ చేశారు. గొంతు, హార్ట్ టెస్ట్ చేశారు, అన్ని రకాల టెస్టులు చేశారు.

నాకు 20 సంవత్సరాల క్రితం బైపాస్ హార్ట్ ఆపరేషన్ జరిగింది. సహజంగా బైపాస్ ఉంటే హార్ట్ ఫంక్షన్ తగ్గుతుంది. కాని ఈ టెస్టులు చేసినప్పుడు

డాక్టర్ హార్ట్ చెక్ చేశారు, ఆయన ఆశ్చర్యపోయాడు, ఆయన ఏమన్నాడంటే ఈ వయసులో మీ హార్ట్ ఇంత పర్ఫెక్ట్ గా ఉంది అని. అప్పుడు నేను అనుకున్నాను నేను సంపాదించిన శక్తే లోపల అవయవాలు ఇంత పర్ఫెక్ట్ గా ఉండటానికి కారణం అని.

అందుచేత పత్రి గారు "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి ధ్యానం చేసి శక్తిని సంపాదించుకోండి అంటారు. మీకు ఇంకో విషయం చెప్తాను, మా కుటుంబంలో మా నాన్న అన్నతమ్ములు 3 రు. అందరూ 60 సంవత్సరాల లోపే చనిపోయారు.

మరి ఇన్ని సంవత్సరాలు వచ్చినా నేను ఇంతలా ఎలా తిరుగుతున్నానంటె, నేను సంపాదించిన శక్తే నన్ను ఇలా నడిపిస్తుంది. చాలామంది నాకు ఇంత వయసు అంటే ఆశ్చర్యపోతారు. ఇది అంతా ఎందుకు చెబుతున్నాను అంటే మీరు శక్తి సంపాదించుకుంటే ఆ శక్తి మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది.

ధ్యానం మీద ఎంత శ్రద్ధ పెడతారో, శక్తిని కాపాడుకోవడానికి అంత శ్రద్ధ పెట్టండి. పత్రి గారు శక్తిని సంపాదించే మార్గమే కాదు, అపారమైన జ్ఞానం సంపాదించే మార్గం కూడా బోధించారు, ఆయన చేసిన ఉపకారం ఎప్పటికీ మర్చిపోలేము.

::15::

కొంతమంది తమ సమస్యలు, రోగాలు, తగ్గించుకోవడానికి సంకల్పం పెట్టి తన శక్తిని నష్టపోతున్నారు. ఇంకా కొంతమంది వారికి ఏమీ లేకపోయినా వారి తాలుకు భార్య కానీ, భర్త కానీ, పిల్లలు కానీ ,తల్లిదండ్రులు కానీ, ఎవరికైనా ఏదైనా రోగం వచ్చినా, సమస్య వచ్చినా వారికి తగ్గాలని సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేస్తారు. ఆ రకంగా వారికోసం సంకల్పం పెట్టి వారి శక్తిని నష్టపోతున్నారు.

అక్కడ వారికి ఆ కష్టం ఎందుకు వచ్చింది వారు గతంలో చేసిన పాపాల వలన, తప్పుల వలన ప్రకృతి శిక్ష వేసింది. ఎందుకు వేసింది వారిలో పరివర్తన రావడానికి, మరలా తప్పులు చేయకుండా ఉండడానికి. వారు ఆ తప్పులు సరి చేసుకునేదాకా ఆ శిక్ష అనుభవించవలసి ఉంటుంది.

వారు ఆ శిక్ష అనుభవించకుండా వారిని ఆ కష్టం నుండి బయట పడేయాలని ప్రయత్నిస్తే నీవు సృష్టికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నావని అర్థం. అలా ప్రవర్తించడం వలన దానికి బదులుగా నీవు శక్తిని కోల్పోతావు, వారు ఆ కష్టం నుండి బయట పడతారు కానీ వారిలో పరివర్తన రాదు, మార్పు రాదు, మరలా తప్పు చేస్తారు.

అందుచేత వారి కష్టం తొలగించే ప్రయత్నం చేసినా, తొలగించినా ప్రయోజనం లేదు. అందుకే ఎవరి కోసం మీ శక్తిని ఖర్చు పెట్టకూడదు. ఇంకొకరి కోసం మీ శక్తిని ఖర్చు పెడితే మీ ఎదుగుదలకు ఆటంకం ఏర్పడుతుంది.

రెండవ నష్టం ఏమిటంటే ? ఆ కష్టం వచ్చినా వారిలో మార్పు

రాదు. ఇక్కడ రెండు రకాలుగా నష్టం జరుగుతుంది, ఎవరైనా సరే ప్రకృతి నిర్ణయాన్ని గౌరవించాలి. మీరు కావాలంటే వారికి కారణం చెప్పి వారిని కూడా ధ్యానం చేయమనండి, వారి కర్మ తీరిపోగానే బయటపడతారు.

అంతేకానీ సంకల్పం పెట్టి మీ శక్తిని నష్టపోతే మీరు చాలా వెనకబడి పోతారు. పత్రిగారు ఈ సందర్భంగా ఒక విషయం చెప్పారు. వారి రెండవ అమ్మాయి గత జన్మలో చాలా గొప్ప సాధకురాలు, తన సాధన ద్వారా ఎంతో శక్తి సంపాదించుకుంది, ఆవిడ స్నేహితురాలికి బాగా జబ్బు చేసి ఎంతో బాధపడుతుంది.

ఆ బాధను చూడలేక పత్రి గారి అమ్మాయి సంకల్పం పెట్టి ధ్యానం చేసి స్నేహితురాలి జబ్బు తగ్గించింది. కానీ ఈవిడ శక్తి అంతా కోల్పోయి మామూలు స్థితికి వచ్చింది. కానీ ఆ స్నేహితురాలిలో పరివర్తన రాలేదు, మరలా తప్పులు చేయడం ప్రారంభించింది.

అప్పుడు పత్రి గారు అన్నారు. ఇంత శక్తి కోల్పోయి ఆవిడలో ఏ మార్పు తీసుకువచ్చింది? వృధా అయిపోయింది, నష్టపోయింది. ఆవిడలో మార్పు రాలేదు అని చెబుతూ ఒకరి కోసం మీ శక్తిని ఖర్చు పెట్టకూడదు. కావాలంటే వారికి సలహా ఇవ్వండి అని చెప్పడం జరిగింది. ఎందుచేత నంటే అందరూ ఆత్మలే కాబట్టి.

ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క అనుభవం పొందడానికి ఈ జన్మ తీసుకుంటారు. మీరు ఈ కుటుంబంలో జన్మించారు, ఆ అనుభవాలు పొందిన తర్వాత మీరు మరలా నిష్క్రమిస్తారు. వారు వారికి సంబంధించిన లోకాలకి చేరుకుంటారు. మీకు, వారికి ఏ సంబంధం లేదు. ఈ శరీరంతో ఉన్నంత వరకే వారు మీ వారు, ఈ శరీరం వదిలిన వెంటనే ఏ సంబంధం ఉండదు.

ఇది పురాణాలలో చెప్పబడింది. మహాభారత యుద్ధంలో అభిమన్యుడు చనిపోయాడు అర్జునుడు ఎంతో బాధపడ్డాడు. నేను కొంచెం దూరంగా ఉండటం వల్ల ఈ నష్టం జరిగింది అని శ్రీకృష్ణులవారిని నిందించాడు, నీ వల్లే నా కొడుకు చనిపోయాడు అని ఎంతో బాధపడ్డాడు. అప్పుడు శ్రీ కృష్ణుల వారు అర్జునుడిని సూక్ష్మ శరీరంతో అభిమన్యుడు ఉన్న లోకానికి పంపించారు. అప్పుడు అభిమన్యుని చూసి నాయనా అభిమన్యు అని పిలిచాడు, అభిమన్యుడు ఎవరు నీవు అన్నాడు.

నేను నీ తండ్రిని అన్నాడు. ఏ తండ్రివి? అని అడిగాడు? అర్జునుడు ఆశ్చర్యపోయాడు! ఎందుచేతనంటే అంతకు ముందు అభిమన్యునికి ఎంతోమంది తల్లిదండ్రులు ఉన్నారు. ఎన్నో జన్మల్లో ఎంతోమంది తల్లిదండ్రులు ఉన్నారు. అందుకే ఆ విధంగా ప్రశ్నించాడు, అప్పుడు అర్జునుడికి అర్థమైంది. అప్పుడు తనని మరిచిపోయాడు అని తెలుసుకున్నాడు, వాడు తర్వాత చేయవలసిన దానిమీద దృష్టి పెట్టాడు. వాడికి నాకు సంబంధం లేదు అని అర్థమైంది తిరిగి వచ్చేసాడు.

అప్పుడు శ్రీ కృష్ణునితో నాకు అర్థమైంది నీవు ఏది చెప్తే అది చేస్తాను అన్నాడు. అందుచేత అనుభవంతో పాఠాలు నేర్చుకుంటారు. నిష్క్రమిస్తారు. "ఎవరు ఎవరికి ఏమీ కారు". అందుచేత ఒకరి కోసం మీరు నష్టపోవాల్సిన అవసరం లేదు. కావాలంటే వారికి సలహా ఇవ్వండి, వారిని మంచి మార్గంలో పెట్టండి, తప్పులు చేయవద్దన్నండి, సాధన చేయండి అని చెప్పండి. అంతేకానీ, ఇతరుల కోసం విలువైన మీ శక్తిని నష్టపోకండి. మీ భార్య అవ్వొచ్చు, భర్త అవ్వొచ్చు, పిల్లలవ్వొచ్చు, తల్లిదండ్రులవ్వొచ్చు ఎవరైనా సరే జ్ఞానం పొందే కొద్దీ ఇవన్నీ తెలుస్తాయి.

అందుకే పత్రి గారు అందర్నీ జ్ఞానులు అవ్వండి అని చెబుతూ ధ్యానం చేయండి అని చెబుతారు. "ఎవరు చేసుకున్నది వారికే" అని శరీరం వదిలిన వెంటనే అర్థమవుతుంది. ఈ విషయం తెలుసుకొని ఉన్నంతలో జ్ఞానం సంపాదించుకోవాలి. శరీరం బూడిద అయినా ఈ శరీరంతో సంపాదించే జ్ఞానం మీతో వస్తుంది.

ధ్యానం ద్వారా సంపాదించుకున్న శక్తి కోల్పోకుండా ఉండాలి అంటే? సంకలాప్పలు పెట్టకూడదు.

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**

శక్తులు ప్రదర్శించకూడదు

::16::

పత్రిగారు ఏదైనా కొద్దిపాటి శక్తులు సంక్రమించినా ప్రదర్శించ కూడదు, ఉన్నా లేనట్టుగా ఉండాలి అంటారు. మీరు సరైన ధ్యానం చేసినప్పుడు, సరైన ఆహారం నియమాలు పాటించినప్పుడు ఖచ్చితంగా శక్తి సంపాదిస్తారు, అలా శక్తి పెరిగే కొద్దీ వారికి అతీంద్రియ శక్తులు కూడా వస్తూ ఉంటాయి.

అలా వచ్చినప్పుడు ఆ శక్తులను ప్రదర్శించకూడదు, ఎవరికీ చూపించకూడదు, నాకు ఈ శక్తి వచ్చింది అని చెప్పుకోకూడదు. ఎవరైతే చెప్పుకుంటారో, ప్రదర్శిస్తారో వారు మరల ఆ శక్తులు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది.

సహజంగా ధ్యానం ద్వారా శక్తి సంపాదించినప్పుడు రకరకాల అతీంద్రియ శక్తులు ఎవరికైనా వస్తాయి. కొంతమందికి ఇతరుల మనసులో ఏమనుకుంటారో తెలుస్తుంది, ఇంకా కొంతమందికి మూడవ కన్ను యాక్టివేట్ అవుతుంది, కొంతమందికి సూక్ష్మ శరీరం బయటికి వస్తుంది, గత జన్మలు చూసుకుంటారు, ఇలా రకరకాల సిద్ధులు వస్తూ ఉంటాయి.

పత్రిగార్ని గమనిస్తే ఇది అర్థమవుతుంది. ఆయనకి చాలా శక్తులు ఉన్నాయి కానీ, ఏమీ లేనట్టుగా ఉంటారు. అన్నీ తెలుస్తున్నా తెలియనట్లుగా ఉంటారు. భవిష్యత్తులను జరగబోయేది తెలిసినా కూడా ఆయన చెప్పరు.

ఒకవేళ ఏదైనా చెప్పాలి అనుకుంటే ఎవరో ఒకరి పేరు పెట్టి వారికి ఇలా అనుభవం వచ్చిందట అని చెబుతారు, నాకు వచ్చింది అని చెప్పరు. గత జన్మలు తెలిసినా తెలియనట్లుగా ఉంటారు. దానికి ముఖ్య కారణం శక్తిని ప్రదర్శిస్తే నష్టపోవలసి వస్తుంది.

అందుచేత ఈ మార్గంలోకి వచ్చిన మీరు జ్ఞానాన్ని అపారంగా

పెంచుకోవాలి. జ్ఞానము అంటే కనిపించని వాటి గురించి తెలుసుకోవడం. ఈ సృష్టిలో ఈ కళ్ళకు కనిపించని ఎన్నో విషయాలు ఉన్నాయి, ఎన్నో లోకాలు ఉన్నాయి ఎంతోమంది మాస్టర్స్ ఉన్నారు, ఎన్నో సంఘటనలు జరుగుతాయి, వాటన్నింటిని తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

చూడండి ఈ శరీరం కనిపిస్తుంది, ఈ శరీరం లోపల ఇంకా ఆరు శరీరాలు ఉన్నాయి, ఆత్మ కూడా ఉంది కానీ ఈ కంటితో మీరు చూడలేరు. కానీ మీ అతీంద్రియ శక్తులు పెరిగితే వాటిని చూడవచ్చు. పత్రి గారు మనకి చెబుతూ ఉంటారు గాఢ నిద్రలో ఈ శరీరం నుంచి సూక్ష్మ శరీరం బయటికి వస్తుంది, ఆ సూక్ష్మ శరీరంతో ఎన్నో లోకాలు తిరిగి వస్తాము అని.

కాని అదేమి మీకు తెలీదు, నిద్రపోయాము, లేచాము అన్నదే తెలుస్తుంది. ఆ సూక్ష్మ శరీరంతో ఏ లోకాలకు వెళ్ళారో తెలీదు, ఎవరెవరిని కలిసారో తెలియదు. కానీ అతీంద్రియ శక్తులు పెరిగితే ఇవన్నీ తెలుసుకో గలుగుతారు.

అలాగే ఆత్మ ఉంది అని తెలీదు, అంతేకాదు ఈ సృష్టిలో ఎన్నో లోకాలు వున్నాయి, ఎంతోమంది మాస్టర్లు ఉన్నారు, ఏ లోకాలలో ఏమి జరుగుతుంది ఈ విషయాలన్నీ కూడా అతీంద్రియ శక్తులు ఉన్నవారు తెలుసుకోగలుగుతారు. ప్రకృతి ఈ శక్తులు ఎందుకు ఇస్తుంది అంటే జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి.

మనమంతా ధ్యానం చేస్తున్నాము, జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి సృష్టిలో తెలియనివి తెలుసుకోవడానికి. అందుచేత ఈ అతీంద్రియ శక్తులు అవసరాన్ని బట్టి ప్రకృతి మనకి సమకూరుస్తుంది. అందుచేత అలా ఇవ్వబడిన ఆ సిద్ధులు, మహత్యాలు, శక్తులు మీ జ్ఞానం పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించాలి.

ప్రకృతి ఇచ్చిన ఉద్దేశం ఒకటి, మీరు దాన్ని ఉపయోగించే పద్ధతి ఒకటి. అందుకే ప్రకృతి మరలా తిరిగి తీసుకుంటుంది. చాలా మంది వాటిని

ప్రదర్శిస్తూ నేను చాలా గొప్ప వాడిని అని ప్రదర్శించుకుంటారు, ఇంకా చాలామంది డబ్బు సంపాదిస్తారు, ఇంకొంతమంది ఇతరులను, స్త్రీలను లోబరుచుకుంటారు, ప్రాపంచిక లాభాల కోసం వాడుకుంటారు. అందుచేత వాటిని ప్రదర్శిస్తే సంపాదించిన శక్తి నష్టపోతారు అని తెలుసుకోండి.

చూడండి మన సొసైటీలో ధ్యానం చేస్తుంటే ఏవో కనిపిస్తాయి. అప్పుడు నాకు థర్డ్ ఐ ఆక్టివేట్ అయింది అంటారు. అవన్నీ విని ఆవిడని థర్డ్ ఐ మాస్టర్ అంటారు, ఆమె చుట్టూ చేరి ఎన్నో అడుగుతారు. ఆవిడ ఎన్నో గొప్పలు చెబుతూ ఫోజ్ కొడుతుంది. కానీ అందువలన ఆ శక్తి కోల్పోతారు, మొదటికి వస్తారు, అంతకు ముందు చెప్పినవి కూడా చెప్పలేరు.

నేను ఇంకా కొంతమంది గురువులను గమనించాను. అలా ప్రదర్శించిన వారు, చెప్పుకున్న వారు నష్టపోవడం జరిగింది.

మన సొసైటీలో కూడా గొప్పలు చెప్పుకున్న వారి దగ్గర అవి ఏమీ లేవని తెలుసుకోవచ్చు, లేకపోయినా ఉన్నట్టుగా బిల్డప్ ఇస్తారు. అందుచేత సాధకుడు ఇటువంటి వారి విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి, వాళ్ళు చెప్పింది నమ్మకూడదు.

అలా గొప్పలు చెప్పేవారు తమ స్వార్ధానికి ఉపయోగించుకుంటారు, వారిని అనుసరించిన వారు నష్టపోతారు. ఎన్ని శక్తులు ఉన్న పత్రి గారు ప్రదర్శించరు, ఉన్నాయని చెప్పరు. ఎదుటివారి సమస్యలకు పరిష్కారం చెబుతారు, దారి చూపిస్తారు.

అంతేకానీ ఉన్నట్లు ప్రదర్శించరు. అందుచేత మనకు ఏమాత్రం కొద్దిపాటి శక్తులు వచ్చినా ప్రదర్శించకూడదు. ఉన్నా లేనట్టుగా ఉండాలి. వాటిని జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవడానికి ఉపయోగించుకుంటే వారు చాలా గొప్పవారు అవుతారు.

పిరమిడ్ మాస్టర్ల 18 ఆదర్శ సూత్రాలు

1. సరియైన ధ్యానం అంటే "ఆనాపానసతి" ధ్యానం చేయడం, అందరి చేతా చేయించడం.
2. సరియైన ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదవడం; వాటినే అందరి చేతా చదివించడం.
3. ధ్యానానుభవాలనూ, పుస్తక జ్ఞానాన్నీ విధిగా అందరూ పరస్పరం పంచుకోవడం.
4. విధిగా పౌర్ణిమ ధ్యానం చేయడం ; అందరిచేతా పౌర్ణమి ధ్యానాన్ని చేయించడం.
5. వీలయినంత మౌనం పాటించడం.
6. వీలయినప్పుడల్లా పిరమిడ్ శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం.
7. మందులనూ, డాక్టర్లనూ మర్చిపోండి! స్వీయ ధ్యాన శక్తితోనే, ఎవరిని వారే స్వస్థత పరచుకోవాలి.
8. మాంసాహారం ససేమిరా తినకపోవడం! కోడిగ్రుడ్లు సైతం నిషిద్ధం! శాఖాహారంలోనూ పరిమిత ఆహారమే యుక్తం.
9. ప్రకృతితో సహజీవనం నెరపుతూ వుండాలి; అడవుల్లో, వనసీమల్లో విహార యాత్రలు, ట్రెక్కింగ్‌లు చేస్తూండాలి.
10. ఆధ్యాత్మికతలో ప్రత్యేక వేషధారణ, నామధారణలు లేవు! నామాలు, బొట్లు తదితరాలు ససేమిరా వుండకూడదు!
11. చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు ధ్యాన శిక్షణ ఇవ్వడం.
12. ఎవ్వరూ శిష్యులుగా వుండకూడదు.... అందరూ మాస్టర్లుగానే విరాజిల్లాలి.
13. ధ్యాన శిక్షణలో 'డబ్బు ఇచ్చి పుచ్చుకోవడాలు' అన్నది ఏ మాత్రం లేకపోవడం.
14. విగ్రహారాధన కాదు! ఆత్మ సత్యఆరాధనే ముక్తికి మార్గం! జీవించి వున్న మాస్టర్లనూ పూజించకూడదు.
15. ఎవరి సమస్యలను వారే, తమ తమ స్వీయ ఆత్మశక్తిని ఉపయోగించి పరిష్కరించుకోవడం.
16. గృహస్థులుగా వుంటూనే, ఎవరి పనులు వారు చూసుకుంటూనే, జీవన్ముక్తిని సాధించడం.
17. అన్ని గ్రామాల లోనూ, అన్ని పట్టణాలలోనూ విధిగా పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రాలు నెలకొల్పడం.
18. పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ తమ తమ ధ్యానానుభవాలను గ్రంథరూపం చేసి విధిగా ప్రచురించాలి.

తటవర్తి దంపతుల Zoom కార్యక్రమాలు చూడాలంటే?

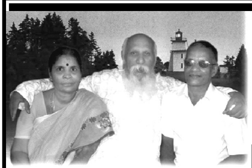
a) ప్రతిరోజూ ఉదయం Zoom లో 4 to 6.30 a.m. Silence Meditation మరియు 6.30 to 7.30 a.m. వరకు **ఆత్మజ్ఞాన సందేశాలు**

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.



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 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/-

ధ్యానం చేసేది శక్తి కోసం. కానీ ఎంత శక్తి సంపాదించుకున్నా కొన్ని తప్పులు వల్ల సంపాదించిన శక్తి కోల్పోతున్నారు. చాలామంది శక్తి సంపాదించడం మీదే దృష్టి పెడుతున్నారు, కానీ శక్తిని కోల్పోతున్నామన్న విషయం గ్రహించడం లేదు. అందుచేత శక్తి సంపాదించడమే కాదు శక్తి కోల్పోకుండా ఉండడం కూడా చాలా చాలా ముఖ్యం. అత్యంత విలువైన ధ్యాన శక్తి ఆదా చేసిన వాడే గొప్పవాడు, అంటే పోగొట్టుకోకుండా ఉన్నవాడే చాలా గొప్పవాడు.

ఒక పంట పొలంలో కలుపు మొక్కలు ఉంటే చేను పెరగదు, పంట కూడా తగ్గిపోతుంది. కానీ ఆ కలుపు మొక్కలను తీసేస్తే చాలా బాగా పెరుగుతుంది, పంట బాగా వస్తుంది. ధ్యానం చేసే వాళ్ళు కూడా కలుపు మొక్కల్లాంటి తప్పులు సరి చేసుకుంటే ఆ శక్తి ఎంతో పెరుగుతుంది, జీవితంలో ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. సంకల్పాలు పెట్టనవసరం లేదు, అడగవలసిన అవసరం లేదు, ఏ విధమైన ప్రయత్నమూ అక్కర్లేదు, శక్తిని కోల్పోకుండా చూసుకుంటే చాలు.

- బ్రహ్మర్షి తటవర్తి వీర రాఘవరావు

రూ.70/-

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