529068901

బ్రహ్మజ్ఞానంబు నెరుగక బ్రాహ్మణుండ
సమత భావము లేకున్న సజ్జనుండ
మంచితనమును లేకున్న మానవుండ
చెప్పరండయ్య మరల ఒప్పు కాదు.

విద్యార్థులారా!

ప్రపంచమునందుగల సమస్త పదార్థములు భగవత్ వరప్రసాదములే. సంకల్ప స్వరూపములే. కొన్ని పదార్థములను మనము అతి జాగ్రత్తగా వుపయోగపెట్టుకోవలసి వస్తుంది. వివేకంతో విచారణ జరిపి వినియోగం సలుపుకున్నప్పుడు ఆపదార్థములు మనకు ప్రాణమిత్రునిగా తోడుగా ఆనందాన్నందిస్తాయి. విచారణ సలుపక వివేకరహితమైన భావముతో ఆపదార్థములను వినియోగించుకున్న శత్రువులవలె మనల్ని హింసిస్తాయి. కనుక ప్రతిపదార్థమును విచారణసల్పి వివేకముతో వినియోగించుకొనుటకు ప్రయత్నించాలి. మనకు అగ్ని వుంది. కత్తి వున్నది. కరెంటు వున్నది. వీటిని సరైన మార్గములో వినియోగించుకున్నప్పుడే వీటి ఫలితమును మనము అందుకోగలుగుతాము. అగ్ని అతి జాగ్రత్తగా వుపయోగించుకున్న అది మనకు ప్రమాదము కలిగింప చేస్తుంది. కత్తిని సమయస్ఫూర్తిగా వినియోగించుకున్నప్పుడే అది మనకు సహాయకారిగా వుంటుంది. కరెంటు కూడను మనకు అనేక విధములైన వుపకారములు సలుపుతున్నది. బల్బులు తగిలించుకొని తద్వారా వెలుతురు నందుకోగలుగుతున్నాము. Fan అమర్చుకొని గాలిని పొందగలుగుతున్నాము. స్టౌలో కరెంటు ప్రవేశపెట్టి వంటను చేసుకుంటున్నాము. ప్రింటింగ్ ప్రెస్‌లో దానిని వుపయోగపెట్టుకొని అనేక రకములుగా సృష్టిని గావించుకుంటున్నాము. ఈ కరెంటు నాకింత వుపకారం చేసింది కదా! ఈ కరెంటు ద్వారా నేనెన్ని విధముల కార్యములనో సాధింపగలుగుతున్నాను అని ఓ కరెంటూ! నీవెంత మంచి మిత్రుడవు అని దానిని పట్టుకుంటే కొట్టి వేస్తుంది. ఈ ఉపకారములను మనము సరియైన విచారణ చేసి అనుభవించవలసి వస్తుంది. ఉపకారము చేసింది కదా అని కరెంటు పట్టుకోటానికి వెళ్ళినప్పుడు అది మనకు ప్రమాదమునే చేస్తుంది.

అదేవిధముగనే మానవుని ఇంద్రియములన్ని కూడను చాలా జాగ్రత్తగా ఉపయోగపెట్టుకోవాలి. ఈ ఇంద్రియములను సక్రమమార్గములో ప్రవేశపెట్టినప్పుడు మనకు సహాయకారులుగా వుంటుంటాయి. వక్రమార్గములో ప్రవేశపెట్టినప్పుడు అనేక విధములైన బాధలు కలిగిస్తాయి. ఈ ఇంద్రియములలో జిహ్వ చాలా ప్రధానమైనది.

529068902

ప్రమాదమైనది. ఒక్కొక్క యింద్రియమునకు ఒక్కొక్క శక్తి మాత్రమే వుంటున్నది. కాని ఈ జిహ్వకు రెండు రకములైన శక్తులు ఉంటున్నాయి. ఒకటి మాటాడటం రెండవది రుచి చూడటం. కనుకనే జయదేవుడు

జిహ్వే రసజ్ఞే మధురప్రియత్వం సత్యం హితం త్వాం పరమం వదామి
ఆవర్ణయే కా మధురాక్షరాణి గోవింద దామోదర మాధవేతి.

అని దానిని అనేక రకములుగా వర్ణిస్తూ వచ్చాడు. ఓ రుచి తెలిసిన నాలుకా! మధురమైన మాటలాడే నాలుకా! గౌరవమైన నాలుకా! నీయొక్క దీనిపైన భగవంతుని వాక్యములు తప్పు అన్నమును నేను వుపయోగపెట్టను. అటువంటి నాలుకను అపవిత్రం గావించటం నాకిష్టం లేదు. సత్యమునకే వుపయోగించుకోవాలి. ప్రియమైన దానిని నేను వుపయోగించుకోవాలి. అదేవిధముగనే భగవద్గీతయందు 'అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియ హితంచ' అన్నారు. ఈ సత్యము కూడను ఉద్వేగకరంగా వుండకూడదు. అన్నివిధములైన పవిత్ర గుణములు కలిగి వుంటున్నది. కనుకనే నాలుకను మనము అతిజాగ్రత్తగా వుపయోగించుకోవాలి. ఈ నాలుక వలెనే మనకు బంధమోక్షములు సంభవిస్తున్నాయి. శాశ్వత సుఖమును, శాశ్వత ఆనందమును అందించేది నాలుకనే. అన్ని యింద్రియముల కంటె ఈ జిహ్వ చాలా ప్రధానమైనది, ప్రమాదమైనది. కనుకనే యీ యింద్రియములను జాగ్రత్తగా వుపయోగించుకోవాలి.

ఇట్టి యింద్రియమును వుపయోగించుకునే నిమిత్తమై ప్రాచీన ఋషులు అనేక విధములైన నియమములను పాటిస్తూ వచ్చారు. ఈ జిహ్వకు అడిగినవన్నీ అందించరాదు. జిహ్వ అడిగినవన్నీ అందిస్తూ వస్తే కట్టకడపటు నిన్నే మ్రింగి వేయటానికి సిద్ధంగా వుంటుంది. కనుకనే యీ రుచులను అరికట్టే నిమిత్తమై ప్రాచీన ఋషులు కొన్ని నియమాలు పాటిస్తూ వచ్చారు. వాటినే చాతుర్మాస వ్రతములు అన్నారు. నాలుగు నెలలు యీ జిహ్వకు సరియైన శిక్షనిచ్చి తాను అడిగినవన్నీ అందించకుండా దానిని సరియైన మార్గములో నిలపాలనే వుద్దేశ్యముతో యేర్పడినవే యీ చాతుర్మాస వ్రతము. ఇప్పుడు వచ్చే ఆషాఢ మాసము నుంచి నాలుగు నెలలు యీ వ్రతమును పాటిస్తుంటారు. దీనికి మరొక కారణము కూడ లేకపోలేదు. ఇది వర్షాకాలము కనుక సన్యాసులు ఒక ప్రదేశం నుండి మరొక ప్రదేశమునకు ప్రయాణము చేయటం చాలా కష్టముగా వుంటుంది. వర్షముల వలన నదులు ప్రవహించవచ్చును. వంకలు పారవచ్చును. ప్రయాణమునకు ఆటంకమవుతుంది. కనుక ఒక్క ప్రదేశములో వుంటుండి యీ నాలుగు నెలలు దైవచింతన చేత కాలమును సార్థకము గావించుకోవాలని యీ చాతుర్మాస వ్రతము ప్రారంభించారు. అరణ్యమునకేగి అక్కడే ఒక పాక నిర్మించుకొని యీ పాక లోపల తపస్సును గావిస్తూ వచ్చారు. అక్కడ కందమూలాలు తప్ప ఎట్టి రుచిపదార్థములు లభించవు.

కందమూలాదుల చేతనే కాలమును సార్థకము గావించుకొని జిహ్వయొక్క రుచివాసన
లను అణగద్రొక్కుతూ వచ్చారు. దురదృష్టవశాత్తు యీ కలియుగములోపల చాతు
ర్మాసవ్రతములు ప్రత్యేకమైన ఆర్భాటమైన ఒక విందుగా చేస్తున్నారు. నిత్యము రుచిక
రములైన పదార్థములు కావాలి. ఒక్కొక్కటి దినము ఒక్కొక్క భక్తుడు వీరికి విందు నందిం
చాలి. దీనిని భిక్ష అనే రూపములో అనుభవిస్తున్నారు. ఈ విధముగా కాలము మారు
కొలది పవిత్రమైన భావాలు కూడను అపవిత్రమార్గములో ప్రవేశ పెడుతున్నారు. ఇలాంటి
వ్రతములన్ని జిహ్వ చాపల్యమును అణగద్రొక్క నిమిత్తమై ఏర్పడినవనే సత్యాన్ని
యీనాటి సన్యాసులు గుర్తించుకోలేక పోతున్నారు. ఇంద్రియములను అరికట్టలేక
పోయినప్పుడు మీరు యేవిధంగా దివ్యత్వాన్ని అందుకోగలరు ? అనుభవించగలరు?
ఇల్లు కాలుతుంటే బయటకు వచ్చి దూరంగా పరుగెత్తవచ్చు. ఇంటికి నిప్పంటుకుం
టే మరొక ప్రదేశమునకైనా పరుగెత్తవచ్చు. ఇంద్రియాలకే నిప్పంటుకుంటే యింకెక్క
డ పరుగెత్తటానికి వీలవుతుంది? ఈనాటి పరిస్థితిలో సాధకుల యింద్రియాలకే నిప్పం
టుకుంటుండాది. ఇంత దీన్ని మనం యే విధంగా నిర్ణయించటానికి వీలవుతుంది.
మనిషికి జ్వరం వచ్చిందంటే ఎంత వుందో థర్మామీటరు పెట్టి నిర్ణయించవచ్చు. కాని
థర్మామీటరుకే జ్వరమొస్తే ? ఈనాటి సాధువులు, సన్యాసులు తమకు తామే యింద్రియాల
ను వుద్రేకపరచుకుంటున్నారు.

జెరూసలంలో ఒక మందిరంలో పావురాల నమ్ముతున్నారు. జీసస్ అందు
లో ప్రవేశించి పవిత్రమైన దైవ మందిరాలలో యీ విధమైన వ్యాపారం జరగకూడదని ఖండిం
చాడు. మతాధిపతులైన వారందరు ఒక్కటిగా చేరిపోయారు. ధర్మప్రబోధలు చేయటా
నికి నీకెక్కడ అధికారం వుంది ? నీ అధికారమేమిటో తెల్పమన్నారు. అప్పుడు జీసస్
ఒక కథ చెప్పాడు. ఒక రైతుకు యిద్దరు కొడుకులుండేవారు. ఒకనాడు పెద్దకొడుకు
ను పంట దగ్గరకి వెళ్లి దానిని కాపలా కాయమని ఆజ్ఞాపించాడు. కాని పెద్దకొడుకు నే
ను పోను నాకు వీలుకాదు అన్నాడు. సరే రెండవకొడుకును ఆజ్ఞాపించాడు. నీవు పంటకు
వెళ్లి పశువులేమైనా చొరబడతాయేమో కావలి కాయమన్నాడు. రెండవ కొడుకు వెడతాన
ని వాగ్దానం చేశాడు. కొంతసేపైన తరువాత మొదటి కొడుకు వెళ్లనని చెప్పినాడు గాని
తండ్రి ఆజ్ఞను మీరటం మంచిది కాదని తాను వెళ్లినాడు. రెండవకుమారుడు వెడతాన
న్నాడు గాని వెళ్లలేదు. ఎక్కడో బజారుకు వెళ్లాడు. ఐతే యిందులో ఎవరు తండ్రి ఆజ్ఞ
ను నడచుకున్నవారు ? మీరు చెప్పండి అన్నాడు. పెద్దవాడు తండ్రి ఆజ్ఞను శిరసావహిం
చాడు. రెండవకుమారుడు నేను వెడతానని చెప్పాడు గాని వెళ్లలేదు. ఈనాటి పండితు
లందరు యీ దుస్థితిలో వుంటున్నారు. శాస్త్రమనే తండ్రి బోధించిన దానిని మేము ఆచ
రిస్తామని ప్రామిస్ చేస్తున్నారు. ఆచరించకుండా ఆ తండ్రియైన భగవంతుని వాక్యాని
కి విరుద్ధంగా నడచుకుంటున్నారు. కనుక మీరందరు యిలాంటి వారే అన్నాడు జీసస్.

దీనితో పండితులందరికీ కోపం వచ్చింది. ఇంకా అనేక అనేక కారణాలంతా కల్పించుకొని రాజనీతికి విరుద్ధంగా నడుస్తున్నాడని అనేక రకములైన పాయింట్సు అంతా చూపించి అతనిని చెరసాలలో పెట్టటానికి ప్రయత్నించారు.

నిజముగా 'సత్యం జన విరోధాయ అసత్యం జనరంజనం' సత్యమనేది జనాడు విరోధంగావుంటుందాటి యీలోకానికి. అసత్యమే అతిమధురంగా ఆనందముగా ఉల్లాసంగా ఒకవిధమైన సత్యంగా కనుపిస్తుందాది. చెప్పటం ఒకటి చేయటము మరొకటి ఇది శాస్త్ర విరుద్ధమైనది. చెప్పే విషయములలో ఒకటి రెండైనా ఆచరించటానికి ప్రయత్నించినవాడే ఉత్తముడు. ఈ విధమైన ఆచరణను అభివృద్ధి పరచుకునే నిమిత్తమై ఆనాటి సాధువులు, సన్యాసులు అరణ్యవాసం చేస్తూ వచ్చారు. అనేక రకములైన యోగసాధనలు సలుపుతూ వచ్చారు. ఈ యోగములు దేని నిమిత్తమై చేస్తున్నాము? ఈ యోగము వల్ల భగవత్ప్రాప్తి ఏమైనా లభ్యమవుతుందా? కాదు. కాదు. కేవలము యింద్రియ నిగ్రహ నిమిత్తమై యోగములు ప్రారంభిస్తున్నాము. దీనినే పతంజలి యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధకః అన్నాడు. ఈ చిత్తవృత్తిని నిరోధించటం చేత అధికకాలం జీవించవచ్చును. ఎవడు అధికకాలం జీవించాలి? సజ్జనుడు, సద్గుణములు కలవాడు, సదాచార సంపన్నుడు పవిత్రహృదయుడు, అధిక కాలం జీవించినా జగత్తుకు ఉపయోగం వుంటుందాది. దుష్టులు, దుర్మార్గులు, దురాచారపరులు అధిక కాలం జీవిస్తే దీనివల్ల జగత్తుకు అపకారమే జరుగుతుంది గాని వుపకారం జరుగదు. కనుకనే సర్వసంగపరిత్యాగులైన సాధకులతో యీవిధమైన యోగాభ్యాసాన్ని ఆచరించాలి అని ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. అట్టి సాధకులు అధికకాలం జీవించటం చేత సమాజమునకెంతైననూ వుపకారం వుంటాది. అప్పుడు దీనికి కొన్ని నియమాలు పాటిస్తూ వచ్చారు. ఇది పిల్లలు చాలా జాగ్రత్తగా వినాలి.

ఈ పాంచభౌతిక దేహమునకు కొన్ని నిబంధనలుంటున్నాయి. మనము తీసుకునే గాలి, విడిచేగాలి ఎంత సావధానంగా తీసుకుంటామో విడుస్తామో అంత అధిక కాలము మనము జీవిస్తాము. మన యొక్క ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఎంత వేగంగా తీసుకుంటామో అంత త్వరలోనే మరణాం ప్రాప్తిస్తుంది. దీనికి కొన్ని నియమాలుంటున్నాయి. ఏనుగు, మనిషి ఒక నిముషమునకు 12 లేక 13 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరుపుతుంటాయి. ఈ నియమము అనుసరించటం చేత మానవుడు 100 సంవత్సరముల వరకు బ్రతకటానికి వీలుంటుంది. పాము, తాబేలు యిత్యాది జీవులకు నిముషమునకు 7, 8 పర్యాయములు మాత్రమే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు. కనుకనే పాము, తాబేలు 200 సంవత్సరములు, 300 సంవత్సరములు జీవించటానికి అవకాశము వుంటున్నాది. కోతి కుక్క, పిల్లి యివన్నీ నిముషమునకు 30, 40 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేస్తూ వుంటాయి. కనుకనే యివి చాలా త్వరగా 12, 13 సంవత్సరముల లోపలనే ప్రాణము

విడుస్తాయి. కుందేలు వుంటుందాది. ఇది ఒక నిముషమునకు 40,50 పర్యాయములు ఉఛ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు వదులుతుంది. ఇది 5 లేక 6 సంవత్సరములు మాత్రమే జీవించ గలుగుతుంది. ఉఛ్ఛ్వాసనిశ్వాసములు ఎంత వేగంగా పోతుందో జీవితం కూడను అంత వేగంగానే విరమించుకుంటుంది. ఈ ఉఛ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఎంత నిదానంగా జరుగుతూ వుంటాయో అంత ఎక్కువకాలం మనం జీవించటానికి అవకాశము వుంటుంది. ఈ శ్వాస ఎట్లా వదలాలి. మనకు బలమున్నది కదా అని గట్టిగా శ్వాస వదలరాదు. మనం చేతిలో పిండి పెట్టుకొని వుంటే ముక్కుదగ్గర పెట్టుకున్నప్పుడు యీ ఉఛ్ఛ్వాస నిశ్వాసం గాలిని వదలే సమయంలో పిండి కూడనూ కదలకూడదు. అంత నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇట్టి శాంతములో నిదానములో ఉఛ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు జరగటానికి యోగాభ్యాసము కొంతవరకు వుపయోగపడుతుంది. ఇది సాధించే నిమిత్తమై ఆనాటి ఋషులు అందరూ అరణ్యవాసం చేస్తూవచ్చారు. వాక్శుద్ధి, ఇంద్రియనిగ్రహము యీ విధమైనవి సాధించే నిమిత్తమై అరణ్యాలకు పోయారు కాని వేరొక వుద్దేశ్యముతో పోలేదు.

ఇంక వారు చేస్తున్న ధ్యానములు ఎలాంటివి?! మొట్టమొదటిది ధారణ. 12 ధారణలు చేస్తే ఒక ధ్యానము అన్నారు. 12 ధ్యానములు చేస్తే ఒక సమాధి అన్నారు. ధారణ అంటే ఏమిటి? ఒక వస్తువును 12 సెకండ్లు ఎటూ చలించకుండా చూడటమే ధారణ. ఏదైనా ఒక ఫోటోనో, ఒక వస్తువునో, ఒక విగ్రహమునో పెట్టుకొని 12 సెకండ్లు కొంత టైము పెట్టుకొని నీవు చక్కగా ప్రాక్టీసు చెయ్యి. 12 సెకండ్లు ఎటూపోనివ్వకుండా దృష్టినంతా ఆ వస్తువుపైన పెట్టుకో. 12 సెకన్లే ఎక్కువ కాలం కాదు. ఈ విధంగా ధారణ చేయటం చేత ధ్యానమునకు అవకాశమేర్పడుతుంది. 12 సెకన్లు మాత్రమే మన దృష్టిని ఒక వస్తువుపై నిలపాలి. ఇదే ధారణ. ధారణ తరువాత ధ్యానమే. ఇది 12 ధారణలు అయినప్పుడు ఒక ధ్యానమై పోతుంది. అనగా యేమి? 12×12=144 సెకన్లు. 2 నిముషముల 24 సెకండ్లు. గంటలకొద్ది కూర్చోటం కాదు ధ్యానము. సరియైన ధ్యానమైతే 2 నిముషముల 24 సెకండ్లు చాలు ఈ ధారణను మనం చక్కగా ప్రాక్టీసు చేస్తూ వచ్చినప్పుడే ధ్యానమనే 2 నిముషముల 24 సెకన్లు చక్కగా నిల్చటానికి అవకాశమేస్తుంది. 12 ధ్యానములు ఒకటే సమాధి అన్నారు. అనగా 144×12=28 నిమిషముల 48 సెకన్లు. ఇది సమాధి. ఇది గంట కూడా కాదు. ఇంత మాత్రమే సమాధి. ఎక్కువ కాలమైతే సమాధే. పోవటమే. ఇంక తిరిగి ప్రాణం రాదు. ఈ విధమైన క్రమ శిక్షణను వారు పాటిస్తూ వచ్చారు.

ఈ క్రమశిక్షణ శాస్త్రాల్లోగానీ, ఏ పండితుడుగాని ఎక్కడా చెప్పలేదు. దీన్ని సాధించాలంటే మొట్టమొదట మానము ధారణలో ప్రవేశించాలి. ఈ ధారణ 12 సెకన్లు మాత్రమే చేస్తూరండి. ఇది పిల్లలకు చాలా అవసరం. పూర్వము అనేకమంది ఋషులంటూ అరవింద ఘోష్, రమణ మహర్షి వీరందరు యీ విధమైన ప్రాక్టీసు చేసుకుంటూ పోయారు. అరవిందుడటుంచి, రమణ మహర్షి మాత్రము రాత్రి టెర్రస మీదకు

5290689 06

పోయువాడు. ఒక్క చుక్కపైన దృష్టి పెట్టేవాడు. ఆ చుక్కనే 12 సెకన్లు అలా చూస్తూ వుండేవాడు. అప్పుడు యీ మనసు కూడా అటు యిటూ చలించేదికాదు. ఎక్కువ కాలం కాదు. 12 సెకన్లు. ఈ విధంగా 12 సెకన్లు, మనం ప్రాక్టీసు చేస్తూ వస్తే అలాంటి 12 ధారణలే ఒక ధ్యానముగా మారుతుంది. అంటే 144 సెకండ్లు మాత్రమే. 2 నిమిషముల 24 సెకండ్లు మాత్రమే. ఊపిరి లోపల పెట్టుకొని 2 నిమిషాలు వుంటామా లేదా? ఈ దృష్టిని అంత మాత్రం ఎందుకు నిల్పకూడదు? ఈ విధముగా మనము ప్రాక్టీసు చేస్తూ చేస్తూ తర్ఫీదు చేస్తూ చేస్తూ వస్తుంటే, నిజమైన సమాధి మనకేర్పడుతుంది. ఈ సమాధి అంతరార్థమేమిటి? అన్ కాన్షస్ లేక యింకేవిధమైన సూపర్ కాన్షస్ యేదో ఒక కాన్షస్ అని అనుకుంటారు ఇది ఏ కాన్షసూ కాదు. సమాధి అంటే హిస్టీరియా. నిజమైన సమాధి అంటే ఏమిటి? సమాధి సమత్వాన్ని పొందేదానినే సమాధి అన్నారు. సుఖదుఃఖములయందు కాని లాభనష్టములయందుగాని, నిందాస్తుతులయందుగాని శీతోష్ణములయందుగాని సమత్వాన్ని భావించటమే సమాధి. అదే నిజమైన ధ్యానము వలన లభించే ఫలితము.

కనుక యీనాడు, పిల్లలు, పవిత్రమైన దినము. మీరందరు యీ విధమైన ప్రాక్టీసు చేయ్యండి. తద్వారా చదివే దానిలో కాని, యింకే విధమైన ఆలోచన చేసే దానియందు కానీ చక్కని తీక్షణమైన శక్తి మీకు లభిస్తుంది. నేను కూడ దీనిని యింత వరకు ఎవరికి చెప్పలేదు. దీని సాధన లోపల యింకా కొన్ని క్రమములు వుంటున్నాయి. ఈ మనస్సు ఏకాగ్రత 12 సెకండ్లు వస్తువుపైన నిల్పటానికి మనం కూర్చునే విధానము, చూసే విధానములు కొన్ని వుంటున్నాయి. అది యిష్టమైన వ్యక్తులకు, చేయాలని ఆశించే విద్యార్థులకు నేను ప్రత్యేకంగా చెప్తాను. ధ్యానము చాలా సులభమైనది. సమాధి అంతకంటె సులభమైనది. కాని దానిక్రమమును తెలుసుకోలేక పోవటం చేతనే యనేక విధములైన అవస్థలకు గురైపోతున్నారు. ధ్యానమంటే పద్మాసనం వేసుకొని చక్కగా కూర్చోటం మాత్రమే అని మీరు తెలుసుకుంటున్నారు. అదికాదు నిజమైన ధ్యానం. కూర్చుంటారు. కదలకుండా కూర్చుంటారు. మనస్సు ఎక్కడ పోతుందాదో వాళ్ళకే తెలియదు పాపం. ఒక చిన్న దోమ ముక్కుపై వాలితే తక్షణమే యీ ధ్యానము చలించిపోతుంది. ఎప్పుడూ కూడా మనిషి చలించకుండా కూర్చున్నప్పుడు యీ దోమలకు మరింత కుత్సైసణము ఏర్పడుతుంటాయి. అక్కడే అవి ప్రారంభమవుతాయి. మనం తోలినప్పుడు మళ్ళీ అక్కడే వచ్చి వాలుతుంటాయి. మనం ఒకతూరి తోల్తాము, రెండవసారి కొంచెం వేగంగా తోల్తాము. మూడవసారి కోపం వచ్చేస్తుంది, రెండు చేతులతో దాన్ని చంపటానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇది యీనాటి ధ్యానములో వుండే విశేషము. యిలాంటి వన్న ధ్యానము కాదు.

ధ్యానమునకు ఒక సూక్ష్మమైన యుక్తి వుంటుండాలి. అదే శక్తి. అదేయోగం. ఆ సమాధి తత్వమనే దానికి ఆ పిల్లవాడు చెప్పాడు. ఉద్రేకాలు లేకుండా, శాంతంగా వుండాలి. patience మనం యీరకంగానే సంపాయించాలి. ఈ patience ఒకటి

529068907

ధారణవల్లనే మనకు లభిస్తుంది. దానివల్ల యింద్రియనిగ్రహము యేర్పడుతుంది. పవిత్రమైన భావనలు కూడను అభివృద్ధి అవుతూ వుంటాయి. పవిత్రమైన భావనల చేతనే పరతత్వము ప్రాప్తిస్తుంది. కనుకనే భగవద్గీతలో

శ్రేయోహి జ్ఞానమభ్యాసాత్ జ్ఞానా ధ్యానం విశిష్యతే
ధ్యానాత్ కర్మఫలత్యాగః త్యాగాచ్ఛాన్తిరనంతరమ్.

శాంతి శాంతి శాంతి యిదే మనకు కావలసింది. ఈనాటి ధ్యానము మనకు కేవలం పూజరూము వరకు మాత్రమే పరిమితమై వుంటుండాది. బయటకు వస్తూనే కసరటం, బుసరటం అనేక రకములైన వికారాలంతా పొందుతుంటాము. కనుక సతతం యోగినః నిరంతరము యోగస్థితిలో వుంటుండాలి. అనగా లౌకిక సంబంధమైన వ్యవహారములు యిందులో మానమని కాదు. నీ చదువు నీవు చదువుకో. నీ కర్తవ్యాలను నీవు నిర్వర్తించుకో. దీనికే మాత్రము అడ్డు కాదు. కాని అన్నింటి యందు కూడను యీ ధారణాశక్తి చాలా అవసరము. అప్పుడే యిది నిజమైన ధ్యానమవుతుంది. ధ్యానమనగా దానిని చింతించటమే. మనము నిత్య జీవితములో అనుకుంటుంటాం. ఏదైనా చెబుతుంటే కొంతమంది వినకుండా వుంటుంటారు. ఏమిరా నీవు దేనినో ధ్యానం చేస్తున్నావే! ఏ ధ్యానములో వున్నావని అంటాం. ధ్యానం అంటే యేమి? ఒక విషయాన్ని గురించి చింతించుటయే ధ్యానం. ఆవిషయాన్నే, ఆవ్యక్తినే, ఆవిషయమును మాత్రమే చింతించాలి. దానినే వేదాంతములో సాలోక్యము అన్నారు. ఆలోకములో వుండటం.

సాలోక్యమనగా దేనిని మనం కావాలని ఆశిస్తున్నామో దాన్ని చింతించటం. ఏ విషయము కావాలంటే ఆ విషయాన్నే మనం చింతించటం. ఏవ్యక్తి నీకు కావాలో ఆవ్యక్తి గురించి చింతించటం. అదే సాలోక్యము. సాలోక్యము. సా అనగా సత్యమైన తత్వము. అదే బ్రహ్మ. అదే దైవము. సకారమనే సర్వశక్తిమత్వమునకు సంబంధించినది. కనుక మానవత్వము లోపల అది యిది నాది నీది అనుకుంటాంగాని అది యేమాత్రము కాదు. ఏదీ నీది కాదు. కాని వున్న దొక్కటే నీది. అదే ఆత్మ. అదొక్కటే నీవు. అది నాది అనటానికి వీలు లేదు. ఇలాంటి తత్వము ఒక్క ధ్యానము చేతనే మనకు లభ్యమవుతుంది. ఐతే యీనాడు లోకములో చూసే అనేక రకములైన ధ్యానములంతా వుంటున్నాయి. ఇవన్నీ అల్పమైన మార్గములు. దీనివలన యేనాటికి దివ్యత్వాన్ని పొందలేరు. మొట్టమొదట చిత్తవృత్తిని నిరోధించాలి. అప్పుడే నిజమైన ధ్యానం మనకు లభ్యమవుతుంది. కూర్చోటము, పద్మాసనం వేసుకోటం, కన్నులు మూసుకోటం యీనాడు ధ్యానమను కుంటారు। ఇది ధ్యానమే కాదు. ఇది రోగము.

విద్యార్థులు మొట్టమొదట ధారణాశక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోండి. ఈ ధారణకు ఒకే వస్తువు పెట్టుకోండి. మీకిష్టమైన రూపాన్ని పెట్టుకోండి. లేదు రూపమే వద్దు. ఒక్క టేదైనా పదార్థమును పెట్టుకోండి. ఆపదార్థంపైనే 12 నిముషములు చలించని

529068908

దృష్టితో చూస్తూరా. నేను పూర్వం మీకు చెప్పాను. అంతర్ముఖంలో చూడటానికి మరొక మార్గం కూడా వుంటుందాది. మనం కన్నులు మూసుకుంటే ఒక నల్లని చుక్క నిల్చిపోతుందాది. దానిని చూడాలనుకుంటే పరుగెత్తి పోతుంది. అది పరుగెత్తిపోకుండా నిలబెట్టినప్పుడే నీకు జ్ఞానం లభ్యమవుతుంది. అదే నిజమైన జ్ఞానము. ఆ చుక్కనే అజ్ఞానంలో వున్న ప్రజ్ఞానం, ప్రజ్ఞానంలో వున్న సుజ్ఞానం, సుజ్ఞానమునందున్న పరంజ్యోతి. అది ఎక్కడుంటుందంటే అశాంతిలోనే ప్రశాంతి, ప్రశాంతిలోనే ప్రకాంతి, ప్రకాంతిలోనే పరంజ్యోతి. పరంజ్యోతే పరమాత్మతత్త్వమని అశాంతిలోనే మనకు లభ్యమవుతుంది.

అంగము, జంగము, సంఘము, లింగము యీ నాల్గింటి యొక్క స్థాయి లోపలనే ఆత్మతత్త్వమిస్తుంది. అంగము దేహము. సర్వాంగములతో కూడినది యీ దేహము. ఈ అంగములో ఒక సంఘముంది. అది సొసైటీ. ఏమిటా సొసైటీ? అక్కడ ఆరుమంది మెంబర్సు వుంటున్నారు. వారే కామ, క్రోధ, లోభ, మద, మోహ, మాత్సర్యములు. ఈ దేహములో ఆ ఆరుమంది చేరుతుంటారు. ఏ పనీ చేయించరు. ఒకరు ఒకదాన్ని ఆశిస్తే మరొకరు యింకోదాన్ని ఆశిస్తుంటారు. ఈ మీటింగులో యే ఒక్కదాన్ని కూడా నిర్ణయం చేసుకోలేరు. ఈ సంఘములో జంగము అని ఒకడున్నాడు. అతనే యీ సంఘాన్నంతా ఏకం చేస్తాడు. అదే జీవుడు. ఆ జీవతత్త్వము పరతత్త్వము యొక్క ప్రతిబింబమే. అతనే లింగము. లింగమనగా ఏమిటి? లీయతే గమ్యతే యితి లింగః అన్నారు. అతనికి ఆది అంత్యమే లేదు అన్నారు. లింగము వుంటున్నది. ఏ ప్రక్కన పెట్టినైనా పూజ చేసుకోవచ్చు. దానికి ఆది లేదు అంత్యము లేదు. అది లింగము యొక్క ఆకారము. ఏ విధముగా చేసినప్పటికి ఫలితము మీకు వస్తుంది. చాలామందికి తెలిసి వుంటుంది. వర్షాకాలము వచ్చేటప్పటికి భూమి దున్ని విత్తనాలు వేస్తారు. ఈ విత్తనము ఏ విధంగా వేస్తే మొక్క వస్తుంది, ఏ విధంగా వేసినా సరే మొక్క వస్తుంది. కాబట్టి యీ ధ్యానము లోపల భగవత్తత్త్వము ప్రేమతో నింపుకొని ఏ రకంగా చేసినా అది ధ్యానమవుతుంది. సాలోక్యమే సామీప్యముగా వస్తుంది. సామీప్యమనగా యేమి? అతిసమీపముగా వస్తుంది. సమీపముగా వచ్చినది సారూప్యముగా రూపొందుతుంది. చిన్న ఉదాహరణము. ఒక నది చక్కగా వేగంగా పరుగెత్తుతున్నది. అది సారూప్యము. అనగా యింత పెద్ద సముద్రముగా కనుపిస్తుంది కదా పెద్ద గులులు అనుకుంటాము. కాని అది సముద్రము కాదు. సముద్రము వలె కనుపిస్తున్నది గాని సముద్రము కాదు. సారూప్యం దాని రూపకముగనే కనుపిస్తున్నది. ఎప్పుడు సారూప్యముగా కనుపిస్తుంది. సాయుజ్యం సముద్రమునకు దగ్గర పోయినప్పుడే కనుపిస్తుంది. కారణం. ఈ సముద్రుడు ఒప్పుకునేవాడు కాదు. ఈ గులులు కూడను నేను పోను అని అంటుంది. దానిని సముద్రము నెట్టుతుంది. దానినే ఆటుపోటు అంటారు. నది పోయి సముద్రములో చేరటానికి పోతుంది. సముద్రము నాలో చేరవద్దని గెంటివేస్తుంది. వెనుకకు వచ్చి అది సముద్రముగా కనుపిస్తుంది. దానికి దానికి పన్నెండు గంటల టైము. పన్నెం

డు గంటలు దీనికి దానికి పోరాటం జరుగుతుంది. రాత్రి ఆరుగంటలయ్యేటప్పటికి దాని యొక్క భద్రతను, దాని యొక్క విశ్వాసమును, దాని యొక్క ప్రేమను గురించి యోచించుకొని పాపం నాలో చేరటానికి నీవు యింత తపిస్తున్నావు వచ్చి చేరిపో అని అంటాడు. తాను పైకి వస్తాడు నదిని లోపలికి తీసుకుంటాడు. నది సముద్రములో చేరుతున్నప్పుడు మరు చూస్తే లోపల తీపి పైన వుప్పు నీరు. అదే జీవునికి దేవునికి వుండే సన్నిహిత సంబంధము. వీడు చేరాలని పోతాడు. నీవు యిప్పుడు రావటానికి వీలు కాదంటాడు. నేను వుండలేనని వాడు ప్రతిజ్ఞ పట్టేస్తాడు. ఈ విధమైన కఠినమైన దీక్ష చేత మనసు కరిగి లోపల ప్రవేశింప జేసుకుంటాడు. ఈ ప్రవేశించటానికి మొట్టమొదట సాలోక్యము. అతని చింత చెయ్యాలి. అతని చింత తప్ప అన్య చింత వుండ కూడదు. నీ పనులు నీవు చేసుకో. ఏ పనులు చేసుకున్నా అతని చింత వుండాలి. అప్పుడే సామీప్యం దగ్గరకు వస్తావు. దగ్గరకు వచ్చి సన్నిహిత సంబంధ బాంధవ్యము పెంచుకుంటాడు. క్రమక్రమేణా యేమై పోతుందంటే సారూప్యము You and I are one అనే స్థితికి వస్తాడు. ఆ తరువాతనే సాయుజ్యము. రెండు ఒకటై పోతుంది.

ఏ మతమునందైన, ఏ సిద్ధాంతమునందైన యీ నాలుగు ఒకదానికొకటి సన్నిహిత సంబంధము వుంటుండది. తత్వములు వేరుగాని గమ్యము ఒకటే. అదే క్రిస్టియన్స్‌లో కూడా. జీసస్ మొట్టమొదట అదే చెప్పాడు. I am the messenger of God అన్నాడు. అనగా God వేరే వున్నాడు నేనొక messenger. కాని యీ పరితాపము పెరుగుతూ పెరుగుతూ పోయింది. సాలోక్యములో చేరాడు. తదుపరి God is my father, I am the son of God అన్నాడు. అనగా relationship పెరిగిపోతూ వచ్చింది. అంటే అతను తండ్రి యితను కొడుకు. వీరికి సంబంధము యేర్పడి పోయింది. మూడవ step వచ్చేటప్పటికి I and my father are one అన్నాడు. one అనే స్థితి సారూప్యానికి వచ్చేటప్పటికి Holy Ghost అదే సాయుజ్యము. మహమ్మదీయులు దీన్ని చెప్తూ వచ్చారు. I am in the light. భగవంతుడు ఆకాశంలో వుంటున్నాడన్నారు. లైట్ అంటే రెండర్థాలు. వెలుగని ఒకటి, తేలిక అని మరొకటి. అదే పైన పోతే ether తేలికగా వుంటుంది. కనుకనే I am in the light అన్నాడు. అప్పటికి తాను తేలికగా మారిపోతూ వచ్చాడు. మరికొంత సాధన చేసేటప్పటికి Light is in me అన్నాడు. ఆ లైటు నాలోనే వుంటున్నది. యిదే సామీప్యం. Third దానికొచ్చేటప్పటికి I am the light అన్నాడు. ఇదే సారూప్యము. There is no weight యిదే సాయుజ్యం. కనుకనే

అన్నిమతములు నిన్నే చూపును
అన్ని మూర్తులు నీదు రూపులే

భారతీయుల వేదాంతమునందు కూడను అదే బోధిస్తూ వచ్చారు. ద్వైతము, విశిష్టాద్వైతము

529068910

అద్వైతము. ప్రతి మతమునందు యీ మూడు ఎవ్వరు విడదీయులానికి వీలుకాదు.

విద్యార్థులారా! మనిషి పవిత్రత ఎటువంటిది అనేది విచారణచేసి మీరు వినియోగించుకోవాలి. ఈ విచారణకూడను వివేకంతో చేయాలి. కేవలం విజ్ఞానాన్ని ప్రవేశపెట్టుకూడదు. విజ్ఞానం వేరు. వివేకం వేరు. ఎంతటి విజ్ఞానమైనను వివేకం లేకపోతే నిరుపయోగమైపోతుంది. ప్రమాదం వచ్చేస్తుంది. కనుక వివేకం వుండినప్పుడే విజ్ఞానం కూడ వుపయోగమవుతుంది. వివేకానికి వినయం కావాలి. ఈ వినయమే విద్య యొక్క ప్రధానమైన ప్రాణము. ఇవన్నీ ఆధ్యాత్మికం చేతనే కల్పబడి వుంటుండాయి. ఇవన్నీ అర్థం కావటానికి మొట్టమొదట మీరు ధారణను ప్రాక్టీసు చేయండి.

ఇది ఎప్పుడు చెయ్యాలి? కాలములో కూడను సత్వరజస్తమో గుణాలుంటున్నాయి. భూమిలో కూడను సత్వరజోతమో గుణాలుంటున్నాయి. చూడండి గాలి సాత్వికము. అది భూమినుంచి అతిరిగా పోతుండాది. ఇంక రాజసికము. రాజసికమనేది లిక్విడ్. రాజసిక మనగా కదులుతూ వుండటమన్నమాట. అనేకరకముల చలించటం. తామసికము వుంటుండాది. తామసికము జడము. తామసికమనేది ఫిజికల్ మెటీరియల్. రాజసికమైనది కెమిస్ట్రీ. ఈ రెండింటి యొక్క సంబంధముతో కూడినదే సాత్వికము. అదే అన్నిటికిని సృష్టికారకముగా వుంటుండాది. అదే బయోసైన్సు. ఈ మూడింటి యందు యీవిధమైన గుణములుంటున్నాయి. కాలములో కూడ మూడు వుంటున్నాయి. ఇక్కడ రాత్రి 8 గంటలు మొదలుకొని తెల్లవారు ఝామున 4 గంటల వరకు ఎనిమిది గంటలు తామసికమైన టైము. ఇప్పుడు పశువులు, పక్షులు కూడు నిద్రిస్తాయి. ఇది దయ్యాల కాలమని అంటారు. రాక్షసులకిది చాలా బలమైనది. తామసిక వృత్తులకిది చాలా పటుత్వమైనది. తెల్లవారి ఎనిమిది గంటలు మొదలుకొని సాయంకాలము నాలుగు గంటల వరకు రజోగుణ సంబంధమైన కాలము. ప్రతి ఒక్కరు కూడను పనులు ప్రారంభిస్తారు. అధికారులు, ఆఫీసర్లు 8 గంటలనుంచి 4 గంటలవరకు ఆఫీసులకు వెడతారు. అంతా పనులు చేసే టైము అది. ఆ 8 గంటలు రాజసికము. తెల్లవారు ఝాము 4 గంటలనుండి 8 గంటలవరకు 4 గంటలు, సాయంకాలము 4 గంటలనుండి 8 గంటలవరకు 4 గంటలు. ఈ నాలుగు ఆ నాలుగు 8. సాత్వికము 8. రాజసికం 8. తామసికం 8 గంటలు. 8×3=24 గంటలు కరెక్టుగా సరిపోయింది.

తెల్లవారి 4 గంటలనుండి సాత్వికం ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడే మనమంతా లేచి వుండాలి. ఈ సాత్విక కాలము లోపల మన సాధనలో, మన స్టడీసో ప్రారంభించాలి. అప్పుడే పవిత్రమైన స్థితి. అప్పుడు లేచి స్నానము చేసి యింద్రియములను లేపి నీవు కూడను గలీజులో పడి యీవిధంగా వుండనక్కరలేదు. స్నానము చేయనక్కరలేదు. ఆ సమయంలో చాలా శాంతంగా వుంటుంటాయి యింద్రియాలు. విశ్రాంతి తీసుకొని వుంటాయి. ఆ విశ్రాంతి లోపల నీవు దేనిని చింతించినా చాలా సూటిగా చేరిపో

ఉంటాది భగవత్తత్త్వము. మరచిపోయిన విషయాలు అప్పుడే జ్ఞాపకం వస్తుంటాయి. ఆ సాత్త్వికమైన టైము లోపలనే మీరు ప్రార్థనలు ప్రారంభించాలి. అబ్బా 4 గంటలకు 5 గంటలకు లేవటానికి వీలుకాదని 8 గంటలకంతా లేస్తారు. ఇంకా కొంతమంది పిల్లలు యిక్కడ కురాక మునుపు 9 గంటలకు లేచి ఆపాచి ముఖంతోనే స్కూలుకు వెళ్ళిపోయేవారు. వీరు కేవలం కుంభకర్ణుని సోదరులు. 4 గంటలకు లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకోండి. కాళ్లు ముఖం కడుక్కోండి. కూర్చోండి ఆనందంగా, ఎందుకోసం ముఖం కడుక్కోవాలంటె నిద్రరాకుండా నిమిత్తమే ముఖం కడుక్కోమనేది. ఈ విధమైన సూక్ష్మమైన విషయాలు గుర్తించుకుంటే ధ్యానం అతి సులువుగా కుదిరిపోతుంది. సాయంకాలం కూడను అంతే కాలేజినుండి వస్తావు. 4 గంటలనుంచి 9 గంటలవరకు టైము వుంటుండాది. ఆటలాడుకో, గేమ్సు నేర్చుకో. కాని 6 గంటలకు నీవు పోయిన తరువాత కాళ్లు చేతులు కడుక్కొని ఒక ఐదునిముషాలైనా కూర్చో. రెండు నిముషములు 24 సెకన్లే వుంటుండేది ధ్యానం. నువ్వేం పెద్ద గంటలకొద్ది కూర్చోనక్కరలేదు. ఆవిధంగా చేస్తుంటె ఎంత పవిత్రంగా మారుతుంది? నిజంగా ఆవిధంగా చేసి చూడండి మీ ఆనందము మీకే తెలుస్తుంది. మీ పవిత్రత యింతనో అభివృద్ధి అవుతుంది. ఈనాడు మీరు నిరంతరము పిచ్చిభావాలు, పిచ్చి ఊహలలోనే పోతున్నారు. కనుక ఆ ముఖాలు చూస్తే యేదో ఒకవిధంగా వుంటుంటాయి. జబ్బువచ్చిన వారి ముఖాలుగా వుంటుంటాయి. అక్కడ ఏ తేజస్సు వుండదు. పవిత్రతే తేజస్సుకు మూలకారణము. లోపల పవిత్రత వుంటుంటె ముఖవర్చస్సు ఎంత తేజంగా వుంటుంది. ఒక చిన్న ఉదాహరణ. చూడండి. నాకు 64 ఏండ్లు. నేనెట్లున్నాను. మీరు 16 ఏండ్ల పిల్లలు. ఎట్లున్నారు? తేజస్సులేకుండా పోవటానికి కారణం ఏమిటి? మీ థాట్సే. మీ అపవిత్రతే దీనికి కారణము. కనుక పవిత్రతను మీరు పోషించుకోండి. ఈ పవిత్రత యెంత పెరుగుతుండో అంత మీరు యువకులుగా వుంటారు. ఏ రోగములు మీలో ప్రవేశించవు. దీనిని మీరు సాధించండి. అన్నింటిని ప్రేమ చేతనే సాధించండి. అది లేకపోతే దేనిని సాధించటానికి వీలుండదు. ఈ ధారణ, ధ్యానము, సమాధి తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవాలనే వారు, లేక దీనిని ప్రాక్టీసు చేయాలని ఆశించేవారు తరువాత మీకందరికి విడివిడిగా నేను చెప్తాను. ఇది చాలా అవసరం మన యిన్స్టిట్యూట్‌లో. యీ భౌతిక విద్యలతో బాటు ఆధ్యాత్మిక అమృతాన్ని కూడను మీరు ఆరగించాలి. చాలా వాటిపైన శ్రద్ధాభక్తులు అభివృద్ధిపరచి మీ జీవితములో ప్రధానమైన Subject గా నిర్ణయించుకోండి. ప్రతిదినము యీవిధమైన సమావేశము జరపటం చేత అనేక మంది భక్తులకు కొంత అనానుకూలంగా వుంటుండాది. పాపం తెల్లవారి మాత్రమే వాళ్లకు యింటర్వ్యూలంతా యిస్తున్నాను. సాయంకాలం లేకపోవటం చేత చాలామంది నిరాశలో వెళ్లిపోతున్నారు. కనుక యికపైన శుక్రవారము, ఆదివారములు మాత్రమే యీ సమావేశములు మనం పెట్టుకుందాం. నా కాలమంతా 3 భాగములు మీకే యిస్తున్నాను. ఈ వున్న ఒక భాగము మీకే యిస్తే వాళ్ల గతి యేమౌతుంది? నిజంగా వారికే ఎక్కువ భక్తిశ్రద్ధలుంటా.

529068912

ఎంతో దూరంనుంచి ఎన్నో వేలు ఖర్చుపెట్టుకొని ఎన్నో శ్రమలకోర్చి, ఎన్నో అనానుకూలము లంతా అనుభవించి స్వామికోసమని కాచుకొని వుంటుంటారు పాపం. కనుక వారికి కూడను ఆనందాన్నందించ వలసిన బాధ్యత నాకుంది. ఇంక మున్ముందు ఒక బేస్త వారము, ఒక ఆదివారము మాత్రమే మన సమావేశాలు.