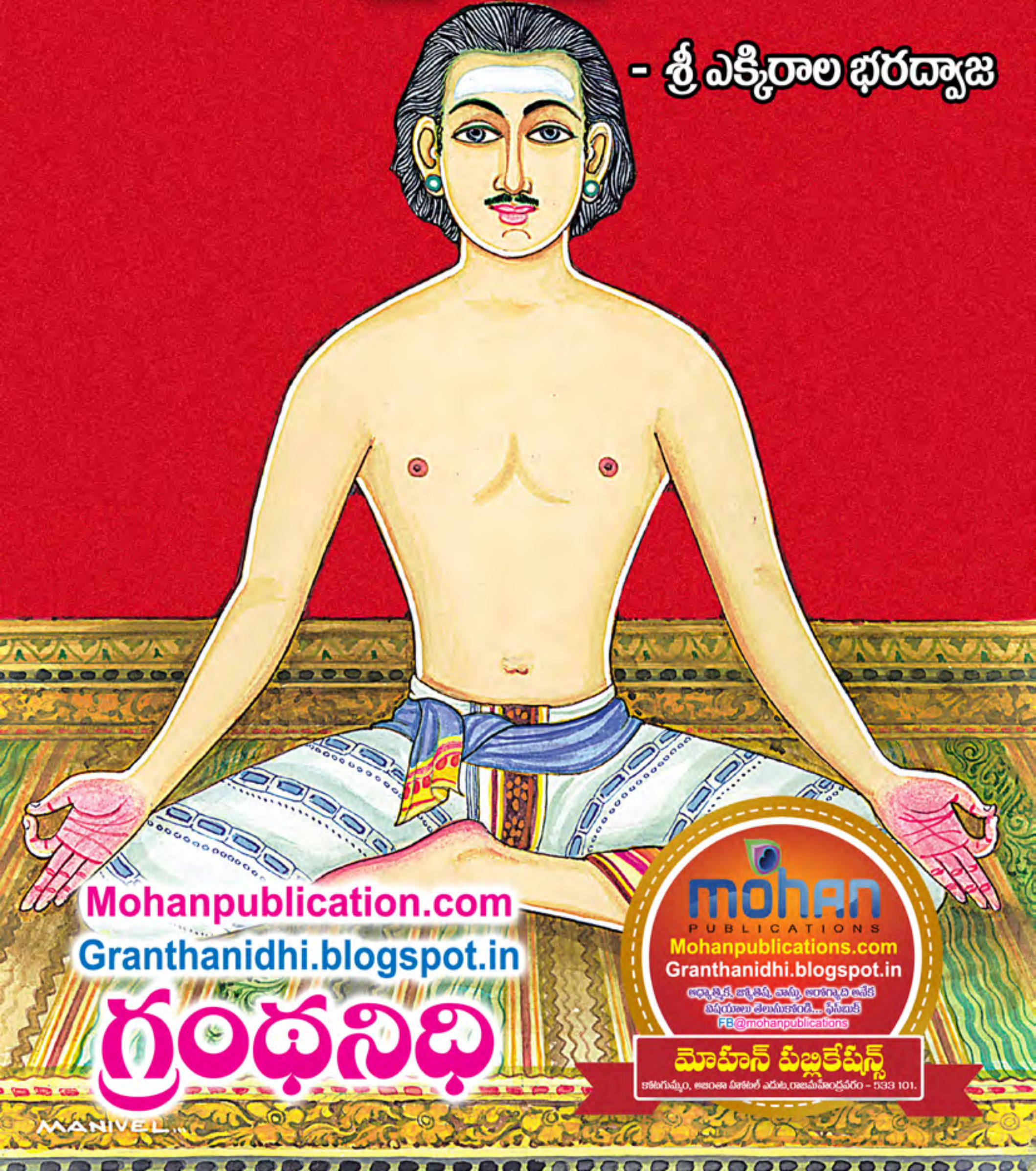
ధ్యాన యోగ సర్వస్వము

- శ్రీ ఎక్కిరాల భరద్వాజ



Mohanpublication.com
Granthanidhi.blogspot.in
గ్రంథనిధి

MOHAN PUBLICATIONS
Mohanpublications.com
Granthanidhi.blogspot.in
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆరోగ్యాది అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
FB@mohanpublications
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట, రాజమహేంద్రవరం - 533 101.

ఆధ్యాత్మిక సాధనను మెరుగుపరచే అంతరంగిక సాధనం

ఏ లక్ష్యమైనా సాధించే పద్ధతిని సాధన అంటారు. అంటే 'సాధ్యము' లేక మనమెన్నుకున్న లక్ష్యాన్ని బట్టి, మనమవలంభించ వలసిన సాధనా పద్ధతి ఆధారపడుతుంది. లౌకికంగా వేరు వేరు లక్ష్యాలను సాధించుకుంటున్నవారు ఇలా చేయడం మనం చూస్తూనే వున్నాం. కనుక 'సాధన ఎలా చేయాలి ?' అని అడిగే ముందు మనం సాధించదలచుకున్న లక్ష్యమేమో నిర్ణయించుకోవాలి.

ఎవరే లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకున్నా అప్పటి పరిస్థితులలో అతడికది ఒక ప్రాకృతికమైన అవసరాన్ని తీర్చడమో లేక, తృప్తినీ, శాంతినీ ప్రసాదిస్తుందనో తలచి అలా నిర్ణయిస్తాడు. వాస్తవానికి ఆ లక్ష్యాలు ఒకదానిలో ఒకటి అంతర్భాగాలు. ప్రతివ్యక్తీ తను, తన కుటుంబమూ ఆరోగ్యము, పుష్టి, సంతోషము, తెలివి కలిగి జీవించగలగాలని ఆశిస్తాడు. ఇందుకు ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్నీ యిచ్చే ఆహారము, అచ్ఛాదన, భద్రతలనిచ్చే ఇల్లూ, గుడ్డా, తెలివినిచ్చే విద్య, ఆప్యాయతనిచ్చే తోడు సంపాదించాలని కోరతాడు. అయినప్పటికీ ఇవన్నీ సమకూరినప్పుడు తనకు శాంతి, తృప్తి వాటంతటవే లభిస్తాయని తలచబట్టే వాటినాశిస్తాడు.

పై చెప్పిన ప్రాకృతికమైన అవసరాలను ఎందరో సాధిస్తున్నారన్నా కూడా వారిలో ఎక్కువ మందికి వారాశించిన తృప్తి, శాంతి కలగకపోవడం గమనార్హం. అవి లభించినట్లనిపించిన కొద్దిమందిలో గూడ అనుకోని విధంగా పరిస్థితులు కలసివచ్చి, వారి హృదయంలో ఉత్పన్నమయ్యే కోరికలు నెరవేరుతూండడమే కారణమని సూక్ష్మంగా పరిశీలిస్తే తెలుస్తుంది. అంటే వారికి కలిగిన తృప్తి, శాంతి బాహ్యపరిస్థితుల సానుకూలం మీద ఆధారపడినవే. అది గుర్తించి ప్రతిమనిషీ బాహ్యపరిస్థితుల సానుకూల్యం తనకెప్పుడూ వుండేలాగ చూచుకోవాలని

యత్నిస్తాడు. అధికంగా ధనము, అధికారము, హోదా మొదలైనవాటిని సమకూర్చుకోజూస్తాడు. కాని అట్టి ఆశలే కల్గిన సాటివారి యత్నాలు అతడి కడ్డువచ్చినప్పుడు లేక బాహ్య పరిస్థితులనుకూలించక అవి సమకూడనప్పుడు అతడికి అసంతృప్తి, అశాంతి మిగులుతాయి.

పై చర్చకు పర్యవసానం తృప్తి, శాంతి అనేవి మానవులందరికీ మౌలికమైన కోరికలనే. అందుకే ఆ రెండూ తనకిక ఏ విధంగానూ సమకూరవని నిర్ధారణ అయినవాడు ఆత్మహత్య, మద్యాదుల సేవనంలో బాహ్యవిస్మృతి చెందాలని చూస్తాడు. తృప్తి, శాంతి జీవితాన్నే సార్థకం చేస్తాయన్నమాట. తృప్తి, శాంతులనే ఆనందమని చెబుతూ ఆధ్యాత్మికత అంతా ఆదే జీవిత పరమార్థమని చెబుతుంది. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధిస్తే మనిషికి కోరదగినదంటూ ఏమీ మిగలదని చెబుతుంది. దానిని సాధించడానికే ఆధ్యాత్మికత సాధనను గూర్చి చెబుతుంది. ఇది వాస్తవమే నని ఎందరి అనుభవాలో నిరూపిస్తాయి. బుద్ధుడు, యోగివేమన, భగవాన్ రమణమహర్షి వంటి విశిష్టవ్యక్తులు మన ప్రాచీన ఆచారాలనూ, సాంప్రదాయాలనూ తెలుసుకొని విశ్వసించి, ఆచరించాకనే స్వతంత్రమైన అన్వేషణతో అట్టి లక్ష్యాన్ని పొంది, ఆటు తర్వాత ఉపనిషత్తులూ, భగవద్గీత మొ॥ ఋషిప్రోక్తమైన సత్యాలనే, సాధనా మార్గాలనే తిరిగి తమ శిష్యులకు బోధించడం గమనార్హం.

వీరు బోధించిన, అనుసరించిన సాధనలో ధ్యానం కీలక స్థానాన్నాక్రమిస్తుంది. అలానే ప్రపంచంలోని మత ధర్మాలన్నీ అర్థం చేసుకొని ఆచరించగలవారిని ధ్యానానికి యోగ్యులుగా చేయజూస్తాయి. అందుకే మనదేశంలో ప్రతి ఆస్తికుడూ ధ్యానమెలా చేయాలో నేర్చుకోవాలని ఉబలాటపడతారు. "**నేనెంత ప్రయత్నించినా మనస్సు ధ్యానంలో నిలవడం లేదు ! నాకు ధ్యానమెలా చేయాలో తెలియడం లేదు, దానినెలా సాధించాలో చెప్పండి**" అంటూ పెద్దలనడుగుతూ వుంటారు.

కాని చిత్రమేమంటే ఎందరినడిగినా, ఎంత యత్నించినా ఎక్కువమంది సఫలతనందక నిస్పృహ చెందడం చూస్తాము. "అదెంతో కష్టం. మేము చెప్పిన మంత్రాన్నో, నామాన్నో జపిస్తూ పట్టువిడవకుండా యత్నిస్తూండు" అన్న సమాధానమే ఎక్కువ మంది 'పెద్దల' నుండీ వింటాము.

కాని ఈ 'పెద్దలూ', వారి భక్తులూ కూడ ఒక సత్యాన్ని గమనించరు : ఇటువంటి సాధనలు ఫలించాలంటే సాధకుని హృదయం మొదట తగురీతిన సంస్కరింపబడాలి. పైరు వేయాలంటే అందుకవరోధాలయిన అంశాలను ఆ భూమి నుండీ తొలగించాలి ; నేలలోని ఎత్తు పల్లాలను సమం చేయాలి ; రాళ్ళను ఏరిపారేయాలి. కలుపు మొక్కలను తొలగించాలి. అంతే కాదు, గట్టిబారిన నేల మెత్తబారాలి ; అడుగుననున్న ఎక్కువ సారవంతమైన మట్టిని పైకి తిరుగవేయాలి ; నీటితో తడపాలి ; ఎరువు వేయాలి. ఇంత చేస్తేగాని పైరు సరిగా రాదు. ఆ తరువాత కూడా కలుపు మొక్కలను పెరికివేస్తూ, తెగుళ్ళు పట్టకుండా, పశుపక్ష్యాదులు పైరును పాడు చేయకుండా చూసుకుంటుండాలి. అంతవరకూ మంచి పంట సాశించలేము. ఈ వివరం చెప్పకుండా "విత్తనాలు నాటుతూ వుండు, ఒకనాటికి ఫలిస్తుంది లే!" అన్నట్లుంటుంది ఈ పెద్దల సలహా !

నిత్యజీవితంలో మనలో పనిచేసే నిరుపయోగమైన రాగ ద్వేషాదులు, అంతస్థు, హోదాల వంటి వ్యర్థమైన భావాలు మన హృదయం నుండీ తొలగనిదే ఏ సాధన ఉపకరించదని తెలియాలి. మనలో *రజస్తమోగుణాల వలన కలిగే అసురీ సంపదను తొలగించుకొని సత్త్వగుణ ప్రధానమైన దైవీసంపదను ఆశ్రయించమని భగవద్గీత అందుకే చెప్తుంది. రజస్తమోగుణాలు ప్రకోపించిన వ్యక్తి, బాహ్యంగా ఎంత సాధన చేస్తున్నట్లు కనిపించినప్పటికీ సరియైన అవగాహనా, లక్ష్యశుద్ధి (శ్రద్ధ) అతనికి లోపిస్తా యని కనుక వారికెన్నటికీ సాధన సఫలం కాజాలదనీ కృష్ణుడు స్పష్టంగా*

చెబుతాడు. ఈ సూక్ష్మాన్నే అటు భాగవతమూ, ఇటు ఏసుక్రీస్తు గూడ "నీకితరులేమి చేయాలనుకుంటావో అది నీవితరులకు చేయి ; ఇతరులు నీకేమి చేయకూడదనుకుంటావో అది నీ వితరులకు చేయకు" అని చెప్పారు. దీనిని బుద్ధుడు సమ్యక్‌దృష్ఠి, సమ్యక్‌వాక్కు మొదలైన ఎనిమిది అంశాలుగా తమ అష్టాంగమార్గంలో చెప్పి అలా సౌశీల్యాన్ని సాధించుకున్నాకే సరియైన ధ్యానానికి మనిషి అర్హుడు కాగలడని చెప్పారు. రోజంతా అటువంటి అవరోధాలతో మనస్సును, హృదయాన్ని నింపుకుంటూ రోజుకు కొద్దినిముషాలు మాత్రమే వాటిని శుద్ధిచేసుకోజూస్తే అది సాధ్యపడేదేనా? ఇటువంటి వ్యర్థభావాలు ఒక్కసారిగా నశించవు. పొలంలో కలుపు మొక్కలు, తెగుళ్ళు ప్రబలకుండా నిరంతరం జాగరూకతతో వ్యవహరిస్తూ వుండవలసిందే గదా ! దీనినే సాయి "దక్ష ! (జాగ్రత్త)" అని ఒక్కమాటలో ఒక భక్తునికి బోధించారు.

భగవంతుడెలాగ - ఎక్కడ వుంటాడు ?

"అలలలాగ ప్రపంచములోని వస్తువులు, ప్రాణులు ఉంటే నీటిలాగ భగవంతుడుంటాడు".

"అలలను చూస్తూ 'నీరు ఎక్కడ వున్నది ?' అని చూస్తే ఎక్కడ ఉంటుంది? అని అర్థమయ్యే దాక ఆలోచించాలి. ఎన్నోచోట్ల, ఎన్నో గిన్నెలలో ఖాళీ చోటు వుంటుంది. అది అన్నింటిలోను, ఒకేలాగ వుంటుంది. గిన్నెలో అది గిన్నె ఆకారంగా కనబడుతుంది. యిండ్లలోది యిండ్ల ఆకారంగా వుంటుంది. కాని అదే ఏ ఆకారం లేకుండా అంతట ఆకాశంగా వుంటుంది. భగవంతునికీ అలాగే రూపం లేక, అంతటా ఉన్నాడు. ఒక ఆకారంతో ఒకచోటే ఉన్న వస్తువులన్నీ కనిపిస్తాయి. ఆకారంలేని అన్నిచోట్ల వున్న గాలి ఆకారం కనిపించవుగాని వుంటాయి. భగవంతుడిలాగే.

భగవంతుడు మనస్సు లాంటివాడు. మనస్సు అంటే ఏమిటి? ఇది పెన్సిలు, ఇది గోడ, నేను అబ్బాయిని, వాళ్ళు అమ్మాయిలు అని తెలుసుకొనే శక్తి. అది రాయికి, చచ్చినవాళ్ళకూ లేదు. మనకు వున్నది కాని అది కన్పిస్తుందా? సంతోషం కనిపిస్తుందా ? ముఖములో కనిపించేది మనస్సులోని సంతోషానికి, దుఃఖానికి మొహం మీద కల ప్రభావమే. టీచరు మీదనో తండ్రి మీదనో కోపం వస్తే దాన్ని మనస్సులో దాచుకుంటాము. అది ముఖము మీద కనిపించకపోయినా కోపం మనస్సులో వున్నది. భగవంతుడు మనస్సు, సంతోషం, దుఃఖము లాంటివాడు. మనస్సులాగ అన్నింటిని తెలుసుకుంటాడు. కాని మనస్సులాగే అతడూ కన్పించడు.

మనస్సు, సంతోషం కంటికి కనిపించకపోయిన అవి ఉన్నట్లు మనకు ఎలా తెలుస్తున్నాయో, అనుభవమవుతున్నాయో, అలానే భగవంతుడు కూడ అనుభవానికి మాత్రమే తెలుస్తాడు.

పారాడడం కూడ చేతకాని పసిబిడ్డలు మొదట బోర్లపడడం, దేకడం, పారాడడం, కూర్చోవడం, నిలుచోవడం, అడుగులు వేయడం

చేతనయ్యాక మాత్రమే పడకుండా నిలుచునే, నడిచే స్థితిని పొందుతారో అలానే మనిషి మొదట భగవంతుడు ఉన్నాడని తెలుసుకున్న వారిని గురించి బాగా చదివి వారు భగవంతుణ్ణి ఏమి చేసి తెలుసుకున్నారో, మనలనేమి చేయమన్నారో తెలుసుకొని చక్కగా ఆచరిస్తే మనమూ తెలుసుకొనగలుగుతాము.

సముద్రజలము నుండి అలలు, మనస్సులోన ఊహలు పుట్టినట్లు భగవంతుని నుండి ఒక అంశం ఈ అనంత సృష్టి రూపంలో ప్రకటమైంది. మానవులలో జీవితము, సృష్టి, దర్మాల గురించి ఆలోచించి అర్థం చేసుకొనే శక్తి వున్నది. వాటిని ఋషులు తెల్పారు. అలా మనిషి ధర్మాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించుకోగల శక్తిని వినియోగించుకోగల మనిషిగా వికసించాలని భగవంతుడు కోరతాడు - తండ్రి తన కొడుకు క్రమంగా తన స్వంత తెలివితేటలపై ఆధారపడి బ్రతకాలని కోరినట్లు. కాని కొందరు తెలుసుకుంటారు, కొందరు తెలుసుకోరు. ఈ తెలుసుకొని వారు కొందరు తమకున్నవి దుబారా చేసుకుంటారు. మరికొందరు వారిని దుర్మార్గంగా స్వార్థంతో దోచుకుంటారు. వారిని శిక్షించమని (discipline) ఋషులు చెప్పారు. అలాంటి బుద్ధులు పెంచే సినిమాలు చూడడానికి అనుమతించడం వలన ఎక్కువమంది చెడుతున్నారు. అటువంటప్పుడు మనము ధర్మం కోసం పోరాడాలని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు.

శ్రీ బాబా ధ్యానము - ఉపదేశము

సాయిని ధ్యానించడానికి సాధన మార్గాలు

బాబా సర్వాంతర్యామిగా మనచుట్టూను, లోపల కూడ ఆవరించి మన మనోవాక్కాయ కర్మలను అనుక్షణము గమనిస్తుంటారు మనం ఆయనను స్మరిస్తున్న క్షణములలో మనపై తన ప్రత్యేక దృష్టి మన హృదయంపై పడి మార్పు తెస్తుంది. ఆయన కృపాదృష్టి అందరిపైనా ఎప్పుడూ ఉన్నా, ఎవరు ఆయనను శ్రద్ధాభక్తులతో స్మరిస్తారో, వారు ఆయన దయను అనుభవిస్తారు. ఆ స్మరణ మరచినపుడు ఆ దయను కోల్పోతారు. అందువల్ల సదా స్మరించవలసిన అవసరం ఉంది. స్మరణ స్విచ్ వంటిది. కరెంటున్నా స్విచ్ వేయకపోతే లైటు వెలుగదు. ఇల్లు చీకటిగానే ఉంటుంది. వేస్తేనే వెలుగు, ఫ్యాన్, స్టౌ అన్నీను. స్మరణకు దోహదము బాహ్యపరిస్థితి మార్పు కాజాలదు. ఇది బాగా జ్ఞప్తి ఉంచుకోవాలి. మాయ ఎప్పుడు తనకై తాను ఎవ్వరినీ తదేక ధ్యానములోనికి పోయి తనను అతిక్రమించేందుకు అవకాశమివ్వదు. బాహ్యమైన అడ్డంకులు తప్పుకోవడంవల్ల లోపలి అడ్డంకు తొలగదు. సరికదా మరొక బాహ్యమైన అడ్డంకు తెచ్చుకుంటుంది - తప్పక. అదే విశ్వామిత్రుడి కథలోని జడభరతుడు లేడిని మచ్చిక చెయ్యడంలోని రహస్యము. బాహ్యఅంతరాయము వదలినా ఆంతరంగికమైనది వదలదు అనే దానికి నిదర్శనం బుద్ధుడి తపస్సును మారుడను రాక్షసుడు భంగము చేసే యత్నము చేయడం. అందుకే స్మరణ జరిగేందుకు దోహదం స్మరణే. స్మరణ చేయాలనే హృదయపూర్వక నిశ్చయం నిష్కర్షగా తద్విఘ్నకరమైన ఆటంకాలను తొలగించి మనస్సును బాబా స్మరణ, ఆ... లీలామృతపానము చేయడంలో నిమగ్నము చేయడమే. అదే వాటికి దోహదము చేసేది. చెడు ప్రవర్తన చెడుబుద్ధి అవటానికి దోహదము చేసినట్లే, స్మరణే స్మరణను వృద్ధి చేసేది. అంతేకాని పరిస్థితి మారినంతమాత్రాన స్మరణ కుదరదు. ఏ విధంగా పరిస్థితి మారితే స్మరణకు బాగుంటుందనుకుంటామో ఆ పరిస్థితి కావాలన్న కోరికే అంతరాయాలను ఆ పరిస్థితిలోను సృష్టించుకుంటుంది. అందుకే స్మరణను స్మరణకోసమే శరణు పొందాలి మనం.

వివేక పాఠం

1. మనం అజ్ఞాన కర్మల కారణంగా ఇలా పరిమితులుగా ఇలాంటి పరిస్థితులలో జన్మించాము. కర్మానుసారం ప్రతి సంఘటన జరిగి తీరవలసిందే కనుక పరిస్థితుల గూర్చి చింత, ఆందోళనాదులు పడటం వ్యర్థమని గుర్తించాలి.

ఇట్టి కర్మఫలంలో ఉత్తమమైన మార్పు సద్గురుని అనన్యంగా చింతన చేయడం ద్వారానే, మనం కోరకనే జరుగుతుందని గుర్తించాలి.

2. కాకతాళీయంగా జన్మచేత మాత్రమే బంధువులని, అంతకు మించిన బంధము వ్యర్థమే కాక అనర్థమని గుర్తించాలి.

వారి కష్టాలు వారి కర్మ ఫలితాలని, దానికి ప్రతిగా వారే సాయిని సేవించాలని తెలిసికొని, ఆయనకంటే మనం కరుణామయులం కాదని గుర్తించి వారి సమస్యల గురించి వ్యర్థంగా ఆ చింతలలో మునగక సలహా మాత్రమిచ్చి ఒకసారి సాయితో వారికి మంచి చేయమని చెప్పి విడిచివేయాలి.

3. ధ్యాస లేకుండా గడిపిన క్షణాలలోని మనోవికారాలు జన్మ పరంపరలు పేనే తాళ్ళని గుర్తించి జాగరూకతతో విషాన్ని త్యజించినట్లు త్యజించాలి. అలా చేయడంలోని జాప్యం పరమ వంచనని తలచి దానిపట్ల అసహనాన్నీ, ద్వేషాన్నీ, క్రోధాన్నీ వహించాలి. అదే సత్యాగ్రహం అంటే. ముక్తికి ప్రథమసోపానం అదే. శత్రువును కంట కనిపెట్టి నిరంతర యత్నంతో వాణ్ణి నిర్మూలించాలి. లేకపోతే వాడాలోని దొంగలగుంపు నాయకుడు సర్వాన్ని హరించి సాయికృపకు అనర్హులమయ్యేలా చేస్తాడు.

4. ఈ క్షణాన్నే అన్నింటిలో, మనలో సాయి ఉండడాన్ని తీవ్రంగా స్మరించి దాన్ని మరుగుపరచే తలంపులనే స్వప్నం నుండి మేల్కోవాలి. ఎలా తిరిగి స్వప్నంలోకి జారుగుతామో గుర్తించి ఆ చిహ్నాలు ప్రకటం కాగానే తక్షణమే ఏదో ఒక సాధనతో, ముద్రతో తిరిగి మేలుకోవాలి. ఒక విధమైన సాధన ముద్రనుంచి మరోదానికి మళ్ళవలసిన సమయమిది. అలా చేయకపోవటం ఆ వికల్పాలకు నీరుపోసి వృక్షాలుగా వృద్ధి పొందించడమని గుర్తించాలి.

సాధన ప్రవంతి విసుగుపుడుతున్నప్పుడు . . .

1. ఈ యత్న ప్రవంతి మనకు విసుగుపుడుతున్నప్పుడు (అంటే పై విధమైన భావన చేయడం విసుగనిపించినప్పుడు) అటు నక్షత్ర గ్రహ గోళాల నుండి, పరమాణువులోని పరిభ్రమణం, శ్వాసాది ప్రక్రియలు, ఈ సృష్టి యొక్క నూతన ప్రవంతి యనీ, అట్టి నిత్యనూతనత్వాన్ని మరవడమే విసుగనీ, అది కేవలం మన మనోభ్రాంతి అనీ గుర్తించాలి. సృష్టిలో దేనికీ - మనస్సుకూ, గుండెకూ, సూర్యోదయాస్తమయాలకూ, శ్వాసకూ, సముద్ర తరంగాలకు - విరామం అవసరం లేదనీ అందువల్ల అందులోని అంశలమైన మనకూ అవసరం లేదనీ గుర్తించాలి. ఒక సాధనలోంచి మరొక సాధనలోకి మార్పే విశ్రాంతిని, నూతనత్వాన్ని ఇవ్వగలదు. ఆలోచనలు, చుట్టూ దృశ్యాలు, ప్రదేశాలూ మారుతుంటే ఉత్తేజంగా వుండేదందుకే - ఈ మార్పుల బదులు వైవాన్ని దర్శించే రీతులు మారుస్తుంటే క్షణక్షణం సాధన ముందుకు సాగుతుందని గుర్తించాలి.

2. సృష్టిలో ప్రతిదీ తరగడమో, పెరగడమో తప్పదనీ, సాధన పెరగకపోతే వెనుతంజ వేస్తుందనీ, తిరిగి సాధన చేయడం మరింత బాధాకరమవుతుందనీ గుర్తించి అనుక్షణం సాధనను పెంచుకోటానికి ఆరాటపడాలి, యత్నించాలి.

3. ఇంకే సాధనా ఉపకరించనప్పుడు ఒక్కొక్క మహాత్ముని గురించి బాగా వివరంగా జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవాలి. వారి వైరాగ్యం గురించి, పట్టుదల గూర్చి, తీవ్ర ప్రయత్నాల గూర్చి చింతన చేయాలి.

అంతటా వున్న చైతన్యం యొక్క అనుభవమెలా వుంటుందో ఊహించ యత్నించాలి.

మన స్తబ్ధతను, అలసటను మానసికంగా తీవ్ర ఆగ్రహ, అసహనాలతో తన్నుతున్నట్లు భావించాలి. ఇలా కొన్ని నిముషాలు చేయాలి. మానసికంగా గిరగిర తిరుగుతున్నట్లు, గెంతుతున్నట్లు, పరుగెత్తుతున్నట్లు భావించాలి.

శరీరాన్ని తీవ్రంగా విదిలించడం, విరవడం, అటూ ఇటూ కోపం వచ్చిన వారిలాగా కొద్ది నిముషాలు తిరిగి, ఆ దుర్గుణాలు పోయాయని తలచి తిరిగి సాధనకుపక్రమించాలి.

మన ధ్యానాన్ని తైలధారవలె భావించి ఆ ధారతో తాదాత్మ్యాన్ని చెందించి జరపాలి. అలానే దీపంతో, అగరొత్తితో జోడించి చేయాలి.

నామస్మరణ వేగాన్ని, తీవ్రతను పెంచి ప్రళయ తాండవం వంటి తాళంతో చేస్తే స్థబ్దత పోతుంది. తిరిగి ప్రశాంతంగా చేయవచ్చు.

మన శరీరమున్నట్లు మనకు తెలుస్తూండడాన్ని ధ్యానధారకు జోడించవచ్చు. ఇంటి పనులు చేసేటప్పుడూ, అందుకోసం కదలేటప్పుడూ మామూలు కంటె త్వరంగా, తీవ్రంగా కదులుతూ తదేక మనస్సుతో చేస్తే సాధన తీవ్రంగా వుంటుంది.

కాలగతి తెలియని మానసిక శాంతిలో . . .

ఒక్కొక్కప్పుడు పవిత్ర గంగాతీరాన మఱ్ఱిచెట్టు క్రింద ఆశ్రమంలో నారబట్టలతో, ధునితో తన్మయ ధ్యానావస్థలో కాలగతి తెలియని శాంతిలో మానసికంగా జీవించాలి.

మరొకప్పుడు నాయిట్లు, కుటుంబము అన్న భావాన్ని విడచి అవధూతగా ఆసేతు హిమాచల పర్యంతం మహారణ్య, గుహ, తీర్థ స్థానాలలో మజిలీ చేస్తూ తిరిగే నాలా మనను మనం భావించాలి.

ఒకప్పుడట్టి పర్యటనల్లో సాయివంటి గురువు తారసిల్లగా సాయి తన గురువును సేవించినట్లు సేవిస్తూండాలి మానసికంగా.

హిమాలయ గుహలలో "మిలారేపా"లా మానసికంగా జీవించాలి : "శ్రీ గజానన్" లాగ ఆహార జలపానాదులలో శుద్ధాశుద్ధ భేదాన్ని విడిచి పరబ్రహ్మలో లీనమయ్యే రోజు గురించి కలలుగనాలి - చాలాసేపు.

వశిష్ఠ, దత్తాత్రేయ, రమణ, శుకాదుల సన్నిధిలో దీర్ఘకాలం మానసికంగా వుండాలి.

పురాణాదుల పఠనలలో గల మహిమ యిదే. ఇవి సత్త్వాన్ని పెంచుతాయి. ఇలాకాక లౌకిక విషయక చింతలు తమస్సును పెంచుతాయి.

కాలగతిలో ధ్యాసను జోడించి జరపాలి. విధిగా త్రికాలాలలోనూ మూడు రకాల సాధనలు క్రమబద్ధంగా చేయాలి.

బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో లేచి, నదీ స్నానం చేసి తెల్లవారే దాకా ధ్యాన సమాధిలో నిద్రమత్తు లేక చేస్తున్నట్లు, తర్వాత త్రికాలాలూ మూడు రకాల సాధనలు చేయడంలో రోజులో ఏమరుపాటు, విసుగు, అలసట తెలియని రీతిన సాధన చేయగల సత్వ మూర్తులుగా మనలను భావించుకొని మానసికంగా అలా చేయాలి. అలా చేయడానికి కావలసిన శారీరక, మానసిక ధార్ఢ్యం కలవారుగా మనలను మనం భావన చేయాలి.

కొద్దిలో చెప్పాలంటే ఏఏ మహత్తర గుణ, సామర్థ్యాలను కావాలని కోరినా అందుకు యత్నించలేమో వాటిని గూర్చి ఎంతో ఆశగా, గాఢంగా చింతన చేయడంలో మనలను మనం మరవాలి. మరుజన్మలలో తప్పక అవి గలుగుతాయి. ఎంత తీవ్రంగా చేస్తే అంత త్వరలో - చివరకు ఈ జన్మలోకూడా కలుగగలవు.

స్త్రీలూ అలాగే అనసూయ, మైత్రేయి మొదలైన ఋషిపత్నులు, పతివ్రతలను, వారి తపోధర్మ పటిమను ధ్యానించి, వారిని ప్రార్థించి వారి ఆశ్రమాలలో మానసికంగా నివసించి మనువులోని స్త్రీ ధర్మాలను వారినుంచి విని, వారి ఆశీస్సులను, ప్రసాదాన్ని పొందినట్లు భావించవచ్చు.

ఉపాసనాక్రమం

ఉపాసనా పటిష్టతకు సాధన సూక్ష్మాలు

ఉపాసనంటే ధ్యాసను నిరంతరం నిలుపుకొనడం. నిరంతరం నిలుపుకుంటే తానే ధ్యేయ వస్తువవుతాడు. మనస్సు, వికారాలు, అజ్ఞానం, అసంతృప్తి, మరణం, శాశ్వతంగా నశించేలా చేసే పద్ధతే ఉపాసన.

నిత్యము నిద్ర లేవగానే 324 సార్లు నామం చేయడం మొదలైన నిత్యక్రమం మాత్రమే ఉపాసన అనుకొంటారు. కాని కాదు. ఇంకా సూక్ష్మమైనవి, చాలా చిన్నవిగా కన్పించేవి సూత్రాలున్నాయి. అవి తెలియకపోతే ఈ క్రమంలో ఒక సాధనాంశానికీ మరో సాధనాంశానికీ మధ్య గడిచే కొద్ది క్షణాలలో కలిగే భావవికారాలు అంతకు ముందు జరిపిన సాధనాంశ ఫలితాన్ని తారుమారుచేసి చేసే సాధనలో 9/10 వంతులు నిష్ఫలమయ్యేలా చేయగలదు.

నిదుర లేవగానే మొదట "నేను శ్రీ సద్గురు శ్రీసాయినాధుని భక్తుడను. ఆయన వలన మానవుడు ఆయనంతటివాడు కాగలడు. ఆయన నేటికీ తన నాశ్రయించి సదా మననము చేసేవారిని తనంతటి వారుగా చేయుడానికే ఆయన జరామరణ రహితుడై సర్వత్రా, సర్వరూపాలకాధారంగా నిత్యుడై వున్నారు. నామరూపాల ప్రాబల్యానికి బానిసలైన జీవుల మనస్సులను నామరూపాల బారి నుండి రక్షించి నామరూపాతీత స్థితికి తీసుకుపోవడానికి యోగ్యంగా తానొక రూపంతో, ఒకనామంతో వెలిశారు. మానవాళిని శాశ్వతంగా నామరూపాల సంతత ప్రవాహవేగాన్నించి కాపాడడానికి భక్తులకు పట్టుకొమ్మలుగా తమ నామ రూపాలను ప్రసాదించి, తిరిగి ఆయన నామరూప రహితుడుగా, సర్వాధారునిగా, సర్వత్రా సదా వుంటున్నారు.

నేను అట్టి ఆయన నామరూపాల నాశ్రయించి, వాటి సహాయంతో నా మనస్సును ఇతర నామరూపాల ప్రభావానికి గురికాకుండా రక్షణ పొందదలచాను. దీక్షద్వారా నా జీవితాన్ని అంతులేని

జన్మ పరంపరలను అర్థం లేకుండా పెంచే మనోభావాల నుండి కాపాడుకోదలచాను. నా ప్రతిక్షణం, కదలిక అందుకు వినియోగమయ్యేలా సరిచూసుకోవాలి.

నేను చేసే ఈ సాధన వ్యక్తిగతంగా నన్నొక్కడినే తరింపజేసి, తక్కిన సృష్టి నాకు దాసోహమయ్యేదిగా నేను పొరబడ కుందును గాక ! ఈ అఖండ విశ్వములో అన్నీ, అందరూ ప్రాణశక్తి తరంగ సముదాయ రూపాలే గనుక, చైతన్య కక్ష్యలే కనుక "నా" లో ఇక్కడ యీ ప్రాణచైతన్య కేంద్రంలో జరిగే ఈ సాధన తప్పక అన్ని రూపాలపై ప్రభావం కలదిగా వుంటుందని 'నేను' అనుక్షణం గుర్తుంచుకొందునుగాక! కోనేటిలో ఒక మూల ఒక చిన్న ఆకురాలి పడ్డా అందువలన కలిగే సంచలనం సూక్ష్మ తరంగరూపంలో కోనేటిలోని నీటినంతటిని కదలించి, అలల కూర్పులను అంతటా కల్పించినట్లు నా యీ సాధన, ప్రతిసాధన, సర్వ విశ్వాన్ని ఉద్ధరించేదేననీ నేను గుర్తింతునుగాక !

నమస్కార ముద్రలోని అంతర్యం. . .

అట్టి (జగద్హితమైన) కర్మచేసే భాగ్యం, ఎరుక శ్రీ సాయి వంటి మహనీయుల కృపవలన కలిగినందుకు ఈ సృష్టికి యీ పవిత్ర సేవ చేయడం క్షణకాలమైన మరువకుందునుగాక! అందుకోసంగా విశ్వప్రాణ విశ్వచైతన్య రూపుడు, సకలాధారి, సర్వవ్యాపి, నిత్యుడు, లోపల బయట అంతట వ్యాపించినవాడు అయిన సాయిని స్మరిస్తూ ఈ దినాన్ని ప్రారంభిస్తున్నాను. ఆ విశ్వశక్తి అయిన సాయి ఈ ఎరుకను అనుక్షణం ధృఢపరచుకాక ! అని నమస్కరించాలి. అంటే బాహ్యంగా గుండెకెదురుగా చేతులను కలపడమనే నమస్కార ముద్రలో నుంచి ఆంతర్యములో అంతా ఆయనే అయితే ఇక నేననేది ఏముంది ? అన్న విచక్షణ అను నమస్కారం చేయాలి.

ఆ సత్యానికి ప్రతిరూపమైన నామాన్ని 324 సార్లు వీలైనంత నెమ్మదిగా భావపూర్తితో స్మరించాలి. ఇక అక్కడ నుంచి ఏ పని మీద లేచి కదలినా "సర్వత్రా వున్న సాయిని నిత్యమూ స్మరించి ఆయనతో

ఐక్యం చెంద నిశ్చయించుకొన్న నేను, అనుక్షణం దీక్షపూర్వకమైన నా సాయి చింతనతో సృష్టికి అనుక్షణం మేలు చేకూర్చే భాగ్యాన్ని గుర్తించిన నేను ఈ పనిని చేస్తున్నాను ; ఇప్పుడీపని ద్వారా నా సాధనను కొన సాగిస్తున్నాను" అనుకొంటూ ఆ పనినలా కొనసాగించాలి. ఉదాహరణకు పళ్ళు తోముకున్నా, స్నానం చేస్తున్నా విశ్వప్రాణ శక్తే మనోభావన వలె మన, జగత్తు, జలముల రూపంలో ముఖప్రక్షాళనమను కదలికను చేస్తున్నది అని గుర్తిస్తూ అన్నింటిలోనూ, ఆ విశ్వచైతన్యం నిత్య నూతనత్వాన్ని తన లీలారూపాలకిలా కన్పిస్తున్నది అని గుర్తిస్తూండాలి.

అభ్యసించగా ఏ తలంపు లేకుండా ప్రతిపనీ అతిశ్రద్ధతో విసుగు, అలసట లేక చేయగలుగుతాము. ఏ పని సాధన నుంచి మనస్సును తొలగించదు. పనులు పూర్తిచేసి ధ్యానానికి కూర్చున్నప్పుడు దానంతటది అద్భుతమైన నిరామయత నొందడల, అనుభవమవుతుంది.

ధ్యానమయ్యాక లేవబోయేటప్పుడు "ఇప్పుడే పనిని చేయాలి? ఆ పనిని ఏ భావంతో చేస్తే నా మనస్సులో ఆ గుర్తు తొలగకుండా వుంటుంది?" అని తిరిగి నిర్ధారణ చేసికొని అట్టి గుర్తుతోనే ఆ పనిని చేయాలి. విద్యుక్త ధర్మాలుగాక విశ్రాంతి సమయమైతే ఆ విశ్రాంతిని ధ్యాసతో గడిపి, మనస్సు నుత్సాహపరచి, మన పిపాసను పెంపొందించేదిగాను, ఇటువంటి సాధనలో మెలకువలు తెలిపేవిగాను, మనస్సును, మహత్వాన్ని వర్ణించి విశ్వచైతన్యం వైపుకు ఆకర్షించేదిగానూ ఉండే కాలక్షేపం చేయాలి. సాయిపటంకేసి చూస్తూ పడుకోవచ్చు అంతా, అన్నీ ఆయనగా చూస్తూ కూర్చోవచ్చు. మహాత్ముల చరిత్రలు, ఉపదేశాలు చదువుతూ కూర్చోవచ్చు.

మూడవ నులువు - శరీరమెప్పుడూ ముద్రలో వుండాలి - ఒక ముద్ర విడిస్తే మరో ముద్ర. అందులో శరీరంలో స్వల్పమైన ఉత్తేజకరమైన బిగువు, వత్తిడి వుండాలి. అది శ్రద్ధను నిలుపుతుంది. ఆ శ్రద్ధతో మెలకువ, మెలకువతో తన సృష్టి యొక్క నిజరూపాన్ని గుర్తించే గుర్తింపును జోడించుకోవాలి.

4. స్నానానంతరం చేసే పూజలో ఆయన స్వయంగా మన ఎదుట వుండి సేవలందుకుంటున్నట్లు ఎరుక కలిగి పూజ చేయాలి. ఆ తర్వాత ***శ్రీ సాయి లీలామృతంలో*** సాయి తన గురువు వద్ద తను సేవచేసి ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందిన క్రమం గూర్చి నిత్యమూ వివరంగా చదివి, మనం సాయిని అలాంటి అనన్య చింతతో భ్రమరకీటక న్యాయంగా, స్మరించటమేనని గుర్తు చేసుకోవాలి. తర్వాత "అనన్యాశ్చింతయంతోమామ్" అన్న గీతశ్లోకాన్ని ఆయన బోధించినట్లు చదువుకొని లౌకిక చింత మన కవసరం లేదని గుర్తించాలి. ఇలా ఆయన మీద చేసిన కేంద్రీకరణను శాయశక్తులా కేంద్రీకరించాలి.

వినడం

వినడం అనే క్రియను గమనించాలి. గడియారం (Time Piece) యొక్క శబ్దము లేక జలపాతము యొక్క శబ్దము, సముద్రపు హోరు దేనికి జరుగుతుందో గమనించాలి. వినడం అనేది తెంపు లేకుండా జరుగుతూ ఉండే క్రియ. వినబడే శబ్దాలన్నీ - కాంతి యొక్క ప్రవాహానికి అడ్డు తగిలిన వస్తువులు - దృగ్గోచరమైనట్లు - నిరంతరం వినడమనే క్రియకు అడ్డు తగలడం వల్ల వినబడుతాయి. ఆ శబ్దాలు వినబడనప్పుడు కూడా నిశ్శబ్దంలో కూడా వినడమనే క్రియ జరుగుతూనే వుంటుంది. నిశ్శబ్దాన్ని కూడా వింటూనే వుంటుంది. నిజానికి నిశ్శబ్దం కూడ వినడం యొక్క - ప్రవాహానికి అడ్డుతగిలిన సూక్ష్మమైన అవరోధమే. అందుకే శబ్దం వినిపించినట్లే నిశ్శబ్దం కూడా తెలుస్తుంది. శబ్దం వున్నప్పుడు వినడం, శబ్దం లేనప్పుడు వినకపోవడం కాదు జరిగేది. వినడమనే నిరంతరక్రియ శబ్ద నిశ్శబ్దాలు రెండింటినీ గ్రహించడం - సర్వదా జరుగుతూనే వుంటుంది. దానిని గుర్తిస్తూండటమే ఆత్మనిష్ఠ.

అలానే చూపుకూడా నిరంతరమైన క్రియ. రూపాలన్నీ ఆ క్రియా ప్రవాహానికి అడ్డు తగలడం వల్ల కనబడుతాయి. జాగ్రత్తగా గమనిస్తే మన శరీరముండడం, కదలడం, మనం కన్నులు మూసుకొని వుండడం ఇవన్నీ కూడా నిరంతరం జరిగే చూపుకు అడ్డు తగలడం వల్ల తెలిసేవే. మనస్సులో మెదిలే ఊహా చిత్రాలు కూడా అంతే. స్పర్శ, వాసన, రుచుల విషయంలో కూడా ఇదే సత్యం గోచరిస్తుంది.

సమగ్రంగా చెప్పాలంటే తెలుసుకొంటూ వుండడం అనే క్రియ నిరంతరం జరుగుతూనే వుంటుంది. అదే చూడడం, వినడం మొదలైన పదాలతో వ్యవహరించబడుతూంటుంది - ఆయా ఇంద్రియాలలో నుంచి మాత్రమే గమనించటానికి అలవాటు పడిన మనకు. చిత్రమేమంటే నేను వింటున్నాను, తెలుసుకుంటున్నాను, నేను పరిమితుడనైన వ్యక్తిని మొదలైన అనుభవాలు, జాగ్రత్, సుషుప్త్యవస్థలలో అనుభవమయ్యే

శబ్దరూపాదులు, దేహాదులు అన్నీ యీ తెలుసుకుంటూండడమనే నిరంతర క్రియకు అడ్డుతగిలే అనుభవాలే. అనుభవించబడే అనుభవాలను, అనుభవించే మనను గుర్తించక ఇవి దేనికి అడ్డుపడడం వల్ల అనుభవమవుతున్నాయో తెలుసుకుంటూండడం అనే నిరంతర క్రియను గుర్తిస్తూండడమే ఆత్మనిష్ఠ అదే నిజమైన "(సోహం)" సిద్ధి. ఆ స్థితి కలిగినప్పుడు ఆ నిరంతరం తెలుస్తూ వుండడమనే క్రియ ఆత్మరూపమని, అంటే తనయొక్క నిజతత్త్వమని గుర్తిస్తాడు. అదే "అహం బ్రహ్మాస్మి". అదే హృదయంలో బ్రహ్మాన్ని ధ్యానించడం. ఆ గుర్తింపుకు బాహ్యాంతర భేదం లేదు. కారణం బాహ్యాంతరభేదం కూడా దానిచేత గుర్తింపబడేది మాత్రమే. దానిని అంటే ఆ నిరంతరం జరిగే గుర్తింపును - గుర్తించేటప్పుడు అది దేహంలో ఎక్కడో ఒక స్థానములో వుందని భావించి అన్వేషించరాదు. కారణం దేహము, దానిని గుర్తించే మెలకువ అనే మానసిక స్థితి, అందులో గుర్తింపయ్యే నామరూపాలు - అన్నీ ఆ గుర్తింపయిన తర్వాత క్రియకు అడ్డు తగలడం వల్ల మాత్రమే ఎరుగబడతాయి.

ఈ సాధనను చూపు, శ్రవణాలను గమనించటంతో ప్రారంభించటం సులువనిపిస్తుంది. కానీ సరిగ్గా యత్నిస్తే ఏ అనుభవమయినా సరిపోతుంది. ఇలా మెలకువతో తగినంత సాధన జరిగిన తరువాత నిద్రావస్థకూడా యీ అనుభూతులలో ఒకటి మాత్రమేనవి తెలుస్తుంది. అప్పటికే ఈ మూడు అవస్థలలోనూ మన గుర్తింపు ఆ నిరంతరమైన గుర్తింపు మీద కేంద్రీకృతమవడం అభ్యాసమవుతుంది. అది పక్వానికి రాగానే అంటే సకాలంలో యీ మూడు స్థితుల మీద నుంచి పూర్తిగా ఉపసంహరింపబడిన నిరంతర గుర్తింపును మాత్రమే గుర్తిస్తూ వుండిపోతుంది. అదే తురీయాతీతము, నిష్ప్రపంచత, జీవన్ముక్తి.

ధ్యానము

ధ్యానానికి కూర్చోగానే

1. సాయికి మనసారా నమస్కరించాలి. సకలదేవతా, సాధుస్వరూపంగా చరాచర జగత్తుగా, విశ్వచైతన్యంగా భావించాలి.

2. ఆయనే మనలో శ్వాసగా, శ్వాసవల్ల నిలిచే దేహంగా, శ్వాసకాధారమైన ప్రాణచలనంగా, దానికాధారమైన సాక్షిగా వున్నారని గుర్తించాలి.

3. ఆయనే లోపల ఎరుకగా వున్నారని గుర్తించి, ఎరుకపట్ల ఎరుక కలిగియుండాలి.

ఎరుక కంటికి రూపాలు కనిపించినా, కన్పించకపోయినా చూపు రూపంలో నిరంతరం వుంటుంది. వస్తువు వుంటే వుండడాన్ని, వస్తువు లేకుంటే లేకుండడాన్ని గుర్తిస్తూ వుంటుంది.

అలానే చెవిద్వారా శబ్దాలు వినిపిస్తే వాటినీ, శబ్దం లేకుంటే నిశ్శబ్దాన్ని గుర్తిస్తూంటుంది. మనకు దేహము, చుట్టూ జగత్తూ వుండడాన్ని నిరంతరం గుర్తిస్తూంటుంది. ఆ గుర్తించేది నిశ్చలం. చలనమంతా మధ్యలో ఇంద్రియాలు పనిచేస్తుంటేగాని, అవి పనిచేయగా ఏర్పడ్డ వృత్తులు, భావాల వలనగాని కలుగుతుంది. సూర్యుడికి మేఘాలడ్డువచ్చినట్లొచ్చి ఎరుకను మరుగు పరుస్తాయేగాని ఎరుక సూర్యునిలాగా శాశ్వతంగా ఎరుగుతూనే (తెలుసు కుంటూనే) వుంటుంది.

అయితే జింబంగా పరిమిత నామరూప స్థానాలు లేక ఆకాశమే ఎరుకైతే ఎలా వుంటుందో అలా వుంటుంది. "ఆకాశం వలె" అనే పోలికను విడచి ఎరుకను గుర్తించడమే చేయాలి. ఎప్పుడు చలనం కలిగినా యిదే క్రమం తిరిగి చేయాలి. చలనం మరీ ఎక్కువగా ఉంటే ముద్రలో కూర్చోనడము, చూపును భృకుటిలో రెండు కన్నుల మధ్యగా వెనుక లోపలవైపు కేంద్రం మీద నిలపడమూ సహకరిస్తుంది.

సాధనకు సూచనలు

"శివ" అంటే *Perfect, Pure, Holy, without a blemish* అని అర్థం. *Perfect* అన్నదెప్పుడూ *infinite ; eternal* (లేకుంటే finite or limited అనే defects వుంటాయి) కనుక unchanging అనికూడా అర్థం. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే సర్వానికీ ఆధారమైన చైతన్యం తనకు తానే ఎలా అనుభవమవుతుందో - "అన్యం" లేకుండా ఆ అనుభవమే 'శివ'. అంటే అన్యం అనేది లేకుంటే పరిమితివల్ల వచ్చే భయ, రాగ, ద్వేష, స్వార్థాలుండవు.

ఇది గుర్తుంచుకొని 'శివాయనమః' అన్న మంత్రాన్ని జపించాలి; ఒకసారి జపిస్తూ underline చేసిన భావాన్ని తెచ్చుకొని అది ఎంతసేపు నిలిస్తే అంతసేపూ నిలుపుకొని ఆ అనుభవం అంతమొంద బోతుండగా మళ్ళీ అని ఆ భావాన్ని తిరిగి ప్రతిష్ఠించుకోవాలి. అలా తెరిపి ఇవ్వకుండా చేయాలి. మనస్సు మరీ నిలువనప్పుడు శ్వాసను పూర్తిగా విడవడానికి, పూర్తిగా పీల్చుకోవడానికీ మధ్యస్థితిలో నిలపాలి - శ్రమ లేకుండా వుండనంతసేపు. అలా రెండు మూడుసార్లు చేసేసరికి తిరిగి నిశ్చల మవుతుంది.

కొంతసేపటికి అలాకూడా లొంగకపోతే ఆసనాలు వేసినా, ఆరుబయటి ప్రాంతాన్ని చూస్తూ తిరిగి జపించినా, ఆకాశాన్ని చూస్తూ అదే "శివ" అన్న భావంతో (చేసినా) చూసినా వళ్ళు ఒకటి రెండుసార్లు బాగా సాగదీసి బిగించి విరుచుకున్నా తిరిగి fresh అవుతుంది. ఇదీ పనిచేయకపోతే తులసాకు నమిలి అరగ్లాసు నీళ్ళు త్రాగి కాళ్ళు ముఖం కడుక్కొని కూర్చోవాలి.

మధ్యలో కొంతసేపు భయరాగాదులు లేని పూర్తి విరాగియైన, భస్మభూషి తాంగుడైన తపస్విని ధ్యానించాలి. తను పరిమితుడను అన్న

భ్రాంతిని వీడి అన్యాన్ని గుర్తించక మనోభావాలను "శివాయనమః" అని ముమ్మారు ఉచ్ఛరించి, ఆయన తదేకంగా తన చూపును మనమీద నిలిపి దానిని ధ్యానించే శక్తిని హస్తమస్తక సంయోగములో ఉపదేశించినట్లు భావించి తిరిగి అలానే భావన చేసుకోవాలి.

ఇదంతా - దేన్నీ ఆశించక, చివరకు ముక్తిని కూడా ఆశించక ఇంక చేయదగిన పనేదీ లేదు గనుక పనికిరాని పనుల, యోచనలలో మనస్సు చిక్కకుండా మనస్సుకు పని కల్పించామన్న భావంతో చేయాలి. శ్రద్ధాభక్తులతో చేయాలి. భక్తి విశ్వాసాలతో అలా చేస్తుందామని నిశ్చయించుకొని చేస్తూండడమే. ఇంకేమి చేసినా కర్మలో తగులుకుంటాము గనుక ఇలా చేస్తుండడమే ముక్తి, తపస్సు.

అంతా ఆయనేననే రెప్పతో
అనేకాన్ని చూచే అజ్ఞాన నేత్రాన్ని
మూయడమే శరణాగతి
ఆత్మ సమర్పణ, అనన్యభక్తి, ఆత్మనిష్ఠ
ఆ రెప్ప మూసిన దృష్టి జ్ఞాననేత్రం, విరూపాక్షం,
సాక్షి ఫాలనేత్రం. హేమాన్ని దహించేది
అదే ఆత్మావలోకనం
ఆ దృష్టి కలిగిన వాడు నిష్ప్రపంచుడైన జీవన్ముక్తుడు
ఆ దృష్టి సహజమైన తర్వాత
అతడు ఆ రెప్పవిప్పినప్పుడు సృష్టికర్త
మూసినప్పుడు సంహారకర్త
అర్ధనిమీలిత నేత్రుడైతే పురుషోత్తముడైన వాసుదేవుడు.

ప్రేమ

"అంతా ప్రేమమయం" అన్నదొక సినిమా పాట. నిజమే - సినిమాలోనూ, పోస్టర్లమీదా, వీక్లీలలోనూ, నవలలోనూ, ఇంగ్లీషులోనూ, తెలుగులోనూ - అంతటా ఎక్కడ చూచినా ప్రేమగోలే! ఈనాటి యువతీయువకుల ఆరాధ్యదైవాలు వివిధ చిత్రాలలో వివిధ జంటలుగా ప్రేమను నటించిన సినీతారలే. వారి సుప్రభాతాలు రేడియోలోని ప్రేమపాటలు. వారి సంధ్యా వందనం బాత్‌రూంలోని కూనిరాగం. కాలేజీల్లోనూ, స్కూళ్ళల్లోనూ చదివే, పనిచేసే యువతీయువకులు మనస్సులో అటువంటి ప్రేమకోసం అన్వేషిస్తూనే వుంటారు. బయటపడడానికి సాహసించవచ్చు, సాహసించక పోవచ్చు. ఈ సినిమాలూ, కథలూ చదివి వాళ్ళలా చెడిపోతున్నారని పెద్దలు కళ్ళెఱ్ఱ చేస్తారు. యథార్థంగా ఈ యువకులంతా చేసేది ప్రేమకోసం అన్వేషణ. ఆ అన్వేషణలో ఈ సినిమాలు, కథలూ మించినది జీవితంలో కన్పించక వీరి గొడవలో చిక్కుకుపోతారు. ఇది ఎవరూ అర్థం చేసికోరు. రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ తన కథ "Home coming" లో పతిక్ గురించి ఏమి వ్రాస్తాడో అదే ఈ యువకుల గురించీ నిజం - వయస్సును బట్టి వేసే గోల మారుతుంది. అంతే.

యువకులే కాదు, జీవితంలో బాగా అనుభవాన్ని గడించినవారు కూడా యిలాగే ప్రేమకోసం అన్వేషిస్తూంటారు. ఎక్కువమంది అది దొరకక జీవితంలో ప్రేమ అనేది కేవలం కల్పితం అయిన స్వప్నమేనని, అవసరము, కామము కానిది ప్రేమనేది లేదనే నిస్పృహకు గురి అవడంవల్ల వారికి ప్రేమించే శక్తి లేకుండా పోతుంది. సంఘంలో ఇలాంటివారే ఎక్కువమంది ఉంటారు. అందుకే చాలామందికి జీవితం పట్ల వైఖరి "పుట్టాం గనుక, చావలేం గనుక బ్రతుకుతున్నాం. ఏట్లాగోట్లా

బ్రతకటమే జీవిత లక్ష్యం" అన్నట్లుంటుంది. కుటుంబము, బిడ్డలు ఒక గుదిబండగా తయారై జీవితమంటే పిరికితనం ఏర్పడి భారం అనిపిస్తుంది. వివాహం అయి నలుగురైదుగురు బిడ్డలు పుట్టిన ఏ వ్యక్తిని అడిగినా "ఏదో మొదట్లో 1, 2 సంవత్సరాలుండే సుఖం కోసం జీవితాన్ని బాధలకు, బాధ్యతలకూ అమ్ముకోవటమే వివాహమంటే" అంటాడు. అలా అనని వారు చాల అరుదు. జీవితము ఎంత చిత్రమో !, ఆశ్చర్యకరమైనదో ! అన్న విషయమే గుర్తురాదు వీరికి. ఇన్ని కోట్ల మానవుల్లో ఎన్నో కోట్ల కోట్ల జీవకణాలుగా అసంఖ్యాకమైన వివిధ పదార్థాల, అణువులు వాటి ధర్మాన్నవి నిర్వర్తిస్తూ, ఈ అణువుల సముదాయమైన ఈ మానవునిలో చైతన్యంగా ఆలోచన, ప్రేమ, ఆశ్చర్యం లాంటి భావాలుగా పరిణమించి జాతిని నిలిపే సంతతిని ఉత్పత్తి జరుపుతూ ఒక కాల పరిణామం తర్వాత ఎక్కడి అణువులక్కడ తొలగిపోయి మృత్యువుకు కారణం అవటం ఎంత ఆశ్చర్యం ! ఈ అణు సముదాయం అయిన ఈ మానవుడు తన మేధతో ఎన్నో సాంఘిక, రాజకీయ ధర్మాలను నెలకొల్పుకొని జీవించడము, శాస్త్ర పరిజ్ఞానాన్ని సాధించి ఈ సృష్టి తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవడము, ఇంత జగత్తులని చైతన్యవంతములు, జడములు అయిన ఇంత ప్రకృతిని అర్థం చేసుకోవడము ఎంత ఆశ్చర్యం ! ఇటువంటి అణుసముదాయాలలో తనూ ఒకటై కొంతకాలం ఈ విచిత్ర నాటకరంగం మీద పాత్ర వహించటం ఎంత ఆనందదాయకం ! ఈ శరీరంలోని అణు సముదాయము విడిపడి 'మనం' అనేదేది మిగలకుండా పోయేలోపల మనకు గలిగిన ఈ విచిత్ర అనుభూతిని ఆనందించలేక మూలుగుతూ, ఏడుస్తూ, భయపడుతూ, మోసం చేస్తూ, మోసపోతూ యింత మహత్తరమైన జీవితం మీద విసుగుతో, జుగుప్సతో బ్రతకటం ఎంత అవివేకం ! మరి తిరిగి యీ అవకాశం లభిస్తుందో లేదో తెలియనప్పుడు లభించిన యీ అవకాశాన్ని ఆనందంతో, తృప్తితో, ప్రేమతో నింపుకోలేని ఈ జీవితాలను చూస్తుంటే ఎంతో జాలి వేస్తుంది.

Sri Manga Bharadw

/ 35% DISCOU

ఈ జీవితాన్ని సంతోషంతో గడపడం అనేది ఒక కళ. ఒక పరిజ్ఞానం. అందులోని సుళువు, సూత్రం తెలియకపోతే జీవితం భారం అవుతుంది. తెలిస్తే ఎంతో తమాషాగా గడుస్తుంది. ఆ తెలిసిన వాడి సాంగత్యముతో ఎన్నో జీవితాలు విద్యుద్దీపాలతో, ట్యూబులైట్లతో వెలిగే భవంతుల్లా ఒక్కసారిగ కాంతిమయం అవుతాయి. ఈ సూత్రమే ప్రేమ అంటే. ఈ సూత్రం తెలిస్తే హోటళ్ళు, సత్రములు గూడ స్వంత ఇళ్ళుగా మారుతాయి. తెలియకపోతే స్వంత ఇళ్ళూ సత్తరువుల్లా, హోటళ్ళలా, అనాధ శరణాలయాల్లా తయారై అందులో నివసించేవారు అనాధల్లా బ్రతుకుతారు. ఎంత వ్యత్యాసం !

అందం

అందంగా వుంది అనుకొనటానికి ఖాళీగా వున్న మనస్సు అవసరము. మనస్సు నిర్విరామముగా ముఖ్యమనుకొన్న పని చేస్తున్నప్పుడు అందాన్ని గమనించే తెరిపి మనస్సుకుండదు. జనక మహారాజు శుకునికి తన ఔన్నత్యాన్ని ఋజువు చేసిందలానే. భవనాలు, ధనం, సౌందర్యం, సుఖం, హోదా - యివేవీ తన మనస్సును బ్రహ్మనిష్ఠ నుంచి మరల్చలేకపోయాయి. ఆయన ఆత్మ యందే మనస్సును లగ్నము చేశాడు. ఇంద్రియాలను ఇంద్రియార్థాల నుంచి వేరు చేయాలన్న భగవద్గీతా వాక్యాని కర్థం యిదే. కన్ను రూప లావణ్యాన్నీ, ముక్కు సువాసననూ, నాలుక రుచిని, స్పర్శ సుఖాన్నీ కోరుతాయి. ఆ గుణాల పేరు ఇంద్రియార్థాలు. వాటి నుంచి ఇంద్రియాల ద్వారా బయటకు ప్రసరించే, అన్వేషించి వాటిని పొందే మనస్సును తాబేలు ప్రమాద మప్పుడు తన కాళ్ళను చిప్పలోకి లాగేసుకున్నట్లు లాగేసుకోవాలట. 'నేనెవరు ?' అన్న అన్వేషణ, శ్వాస గమనిక, మనఃపూర్వకమైన భావంతో అఖండ నామ జపం, రూప ధ్యానం యివన్నీ మనస్సును మనస్సు మీదనే లగ్నం చెయ్యడం ద్వారా ఇంద్రియాల ద్వారా బహిర్గతం కానివ్వక ఆత్మవైపుకు తీసుకు వెళతాయి. ఆత్మీయతలో కూడ దీక్ష, పాతివ్రత్య, ఏకపత్నీవ్రతాలలోని ముక్తి మార్గం యీ సూత్రం మీదనే ఆధారపడ్డది. సతిపత్నులు పరస్పర ఏకధ్యాన ద్వారా మనస్సును బహిర్గతం కానివ్వక వారి హృదయాలలో ఒకర్ని ఒకరు చూసుకొంటారు ---

"కృష్ణస్య హృదయం రాధా, రాధాయాః హృదయో హరిః"

తద్వారా పరస్పరం సర్వమైన భగవంతుని రూపాలుగా, ధ్యాన మూర్తులుగా అయి ఒకరికి ఒకరు దైవాలై ముక్తిని ప్రాప్తింపచేసుకొని ఏకకాలంలో ముక్తి పొంది ఏకకాలంలో మరణిస్తారు. ఇటువంటి దీక్షే

ప్రహ్లాదుడిలో "అన్యకాంత అడ్డమయిన మాతృభావన మెలగువాడు" అన్న వర్ణన కాధారం. లక్ష్మణుడు సీతాదేవి ముఖం చూడలేదు అన్నదీ అదే. అది ఆ యుగంలో దేవతలకు ధర్మం అయితే ఈనాడు మన సంగతి ఏమిటి ? పైగా అనేకమంది అనుభవాలను పురస్కరించుకొని వ్రాయబడిన శాస్త్రాలలో కూడ మహాతపస్వులైన విశ్వామిత్రాదులకే "ఈమె బాగుంది" అన్న ఆలోచన పతనహేతువైంది. 'బాగుంది' అన్న భావన మనస్సుకు 'అందం - వికారం' అన్న ద్వంద్వాలకు లోకువ చేస్తుంది. అది సర్వదీక్షలకు వినాశహేతువు. బ్రహ్మచారులకు, పెళ్ళిగాని పిల్లలకు, విధవలకు, పతివ్రతలకు అన్ని నియమాలు ఏర్పరచబడినవందుకే.

మనమూ - జగత్తు - I

తన్మయత్వం ఎలా కలుగుతుంది ?

మనస్సు ఒక్కొక్క ఇంద్రియం ద్వారా పని చేసేటప్పుడు - ఆయా ఇంద్రియాల యొక్క క్రియలను చేస్తుంది. చెవిద్వారా పనిచేస్తే వినటం, కంటి ద్వారా అయితే చూడటం. కాని కన్ను చూడదు. అందుకే పరధ్యానంలో - దేన్నో మనస్సు చూస్తుంటే, వింటూంటే, యీ కన్ను, చెవి పని చెయ్యవు. చూసే మనస్సును సూక్ష్మనేత్రం, కంటిని స్థూలనేత్రం అంటారు. అట్లానే అన్ని జ్ఞానేంద్రియాలున్నూ. కంటి ద్వారా చూసేటప్పుడు మనస్సు తన స్వరూపాన్ని (ఆత్మ) విడచి కన్ను అవుతుంది. అప్పుడు బాహ్యప్రపంచంకేసి దృష్టి పడుతుంది. తర్వాత కన్నురూపం విడచి 'చూడటం' అనే క్రియారూపకం అవుతుంది. దూరాన బాగా కనిపించని వస్తువును దృష్టి అన్వేషించేటప్పుడు యిది బయటపడుతుంది. తర్వాత ఇది ఈ రూపాన్ని కూడ వదలి చూడబడ్డ వస్తువు అవుతుంది. 'నేను చూస్తున్నాను' అన్నది విస్మరిస్తాడు - సినిమాలోనూ, గొప్ప నవలా పఠనంలోనూ ఇది జరుగుతుంది. ఇదే గంతులు వేసి కేకలు వేయటంగా వ్యక్తం అవుతుంది. 'తన్మయత' అంటే ఇదే. చూడబడ్డ వస్తువు వస్తువుకాక క్రియ అయితే ఆ క్రియారూపం మనస్సు అవుతుంది. పక్షిమిథునం కలయిక చూచి ఋషులు పతనమవటం శాస్త్రంలో వుంది. మనస్సు స్థూల ఇంద్రియంగా కాకుండా ఊహలో సూక్ష్మ ఇంద్రియ రూపాన్ని, సూక్ష్మ దృష్టి రూపాన్ని, దానితో చూడబడ్డ కల్పిత వస్తు, క్రియారూపాన్ని ధరించవచ్చు. పిచ్చివాళ్ళలో, కలల్లో, కవులలో అదే జరిగేది. మొదటి ఇద్దరిలోనూ అధీనం తప్పుతుంది. కవిలో అధీనంలో వుంటుంది. అదే భేదం.

మనిషి మామూలుగా అనుభవించే తృప్తి, శాంతి, సుఖాలు ఎట్లా కలుగుతాయి ? మనస్సు మామూలుగా తడవకు ఒక్క ఇంద్రియముగానే పనిచేస్తుంది. అతి జాగ్రత్తగా గమనిస్తేగాని తెలియదు. ఉదాహరణకు మనం వింత చూస్తుంటే పక్కవాడి మాటయందు వర్తించదు. చెవికి శబ్దం తాకిడి లీలగా తెలియచ్చుగాని, మాటగా గుర్తించబడి అర్థంగా మనస్సుకు సోకదు. మెలకువగా రోడ్లమీద నడిచేటప్పుడు, సినిమా చూచేటప్పుడు కూడా మనం ఊహించినట్లు కన్ను, చెవి కలిసి పని చెయ్యవు. ఒకసారి కన్ను, ఒకసారి చెవి అతి త్వరగా పనిచెయ్యటమే జరుగుతుంది. అయితే ఒకసారి మనస్సు కన్నుగా పనిచేసి బొమ్మను చూచి మళ్ళీ చూచేలోగా వుండే వ్యవధి అతి స్వల్పం కనుక తెంపు లేకుండా చూస్తున్నామనీ, అలానే వింటున్నామనీ అనుకుంటాము. గంటను కొద్ది వ్యవధితో వాయిస్తే మధ్య వ్యవధిలో ముందు మోగిన శబ్దం లీనం కాబోయే ముందు 'టంగ్ గగగ్గగ్ ----' అంటూ 'గ' అయ్యేలోగా మళ్ళీ 'టం' అన్నట్లు, కన్ను ఒకసారి చూచిన ఫలితం లీనమయ్యేలోగా మళ్ళీ చూస్తుంది. ఇది బాగా గమనిస్తేగాని తెలియదు. మనస్సు పనిచెయ్యటమే ఒక తృటి బాహ్యంగా, ఒక తృటి మన లోపలా పనిచేస్తుంది. బయట పనిచేసేప్పుడు కంటి ద్వారా చూస్తుంది. లోపల పని చేసినప్పుడు వింటుంది. దీనికి సూచన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు, కళ్ళు ఆర్పటం, గుండె కొట్టుకోవటం (రక్తం గుండెల్లోకి, బయటకూ). అయితే సినిమా ఫిలిం విడిగా చూస్తే అనేక బొమ్మలు విడివిడిగా వుండి, ఒక వేగంతో తెరమీద వేస్తే అంతా ఒకే బొమ్మగా, నిరవధికమైన కదలికగా తెరమీదపడ్డట్లే, ఇంద్రియ ప్రవృత్తులనే విడివిడి బొమ్మలు మనస్సు అనే తెరమీద నిరవధికమైన దృష్టిగాను కన్పిస్తూ శ్రవణంగాను గోచరిస్తుంది. అందుకని మనం మధ్య వ్యవధిని గుర్తించము. అందుకే విడివిడి క్షణాలు తెలుస్తాయి కాని 'ఇప్పుడు' అన్నది తెలియదు. ఈ

సంధిని గమనించటమే **సంధ్యావందనంలోని రహస్యం.** ఈ గమనించటానికి కళ్ళుచాలక జ్ఞానం అవసరం కనుక జ్ఞాననేత్రమైన 'ఉప' నేత్రం లేక 'నయనం' అయింది. మనస్సు నిరవధికంగా ఏ ఇంద్రియం ద్వారాను పనిచెయ్యాదన్న దానికి దృష్టాంతము - పటం మీద దృష్టి, మనస్సు లగ్నం చెయ్య యత్నిస్తే మనస్సు అటూ, యిటూ సూక్ష్మ ఇంద్రియ రూపంలోనూ, స్థూల యింద్రియ (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాల) రూపంలోనూ అటూ ఇటూ పోతుంది. దృష్టి కాసేపు నిలపగానే ఎక్కడో కూసిన కాకికూత, పిచ్చిక అరుపులాంటివి బాగా వినిపిస్తాయి. అట్లా వినటానికి ప్రయత్నిస్తే చుట్టూ వస్తువులు, ప్రకృతి మామూలుగా కంటె స్పష్టంగా, సూక్ష్మంగా పరిశీలించ గలుగుతాం.

ఇంకొక ఉదాహరణ

చాలా జాగ్రత్తగా, బలవంతాన వినటానికి, చూడటానికి ప్రయత్నిస్తే (ఉదా॥ గుసగుసలు వినటానికి ప్రయత్నించినప్పుడు) శ్వాస తాత్కాలికంగా నిలుస్తుంది! మనస్సు స్వల్ప వ్యవధులతో ఇంద్రియముల ద్వారా పని చెయ్యటానికీ, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలకు సంబంధం వుంది. శ్వాసను జయిస్తే మనస్సు, మనస్సును నిలిపితే శ్వాస నిలుస్తాయి. శ్వాస గమనికవల్ల మనస్సు లయం అయేదిందుకే.

ఇట్లా మనస్సు ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క ఇంద్రియం ద్వారా బహిర్గత మవటమే మనోచాంచల్యానికి కారణం.

మనస్సు ఇంద్రియమై, దాని క్రియ అయి, ఈ క్రియచేత గమనించబడు వస్తురూపము ధరించటమే అశాంతికి కారణం. ఈ పరిణామం సుఖదాయకమూ, ఇష్టమూ అయితే రాగమూ లేక కోర్కె ; లేకపోతే ద్వేషము. ఈ రెండు కాకుండా వుండదు. ఈ రెండూ కాని

వస్తువును మనస్సు బాగా గమనించదు. అటువంటి వస్తువుల మధ్య వుండవలసివస్తే 'తోచదు' : వీలైతే ఇష్టమైన వస్తువుల మధ్యకు పోవాలంటుంది. పొనివ్వకపోతే ఇష్టాయిష్టాలు కాని వస్తువులను అయిష్టంగా మారుస్తుంది మనస్సు - కడుపులో అరగనిది పులుపుగా మారినట్లు (పుల్ల త్రేన్పు). అంటే మనస్సు కెప్పుడూ ఇష్టమో లేదా అయిష్టమో అయిన వస్తురూపం ధరించటం అలవాటు. దాన్ని కోరుతుంది. దేని రూపం ఏ ఇంద్రియం ద్వారా మనస్సు పొందుతుందో వాటినే **భగవద్గీతలో ఇంద్రియార్థాలు అంటారు**. పురుషార్థం అంటే పురుషుడు అన్వేషించేవి, కోరేవి అని. అలానే ఇంద్రియార్థం అంటే ఇష్టం, అయిష్టం కాని వస్తువులను అయిష్టంగా 'బోర్' గా మార్చి వాటినుంచి సూక్ష్మేంద్రియాలు యిష్టం వైపుకు పరిగెత్తి - అంటే ఊహించి - వాటిని పొందాలని కోరి ఆటంకాలను ద్వేషించి, అది ఇంకొకరికి లభ్యమవు తుందేమోనని అసూయపడి, యివన్నీ కాకపోయినా పొందలేకపోయాం కదా అని బాధపడుతుంది. ఇదే అశాంతి అంటే. దీనికి కారణం ? మనస్సు ఒక్కొక్కప్పుడు ఇంద్రియం ద్వారా బహిర్గతమై యిష్టమైన వస్తురూపం ధరించి, తన స్వరూపాన్ని విస్మరించటమే. నిర్మలమై, నిశ్చలమైన కొలను యొక్క ప్రశాంత నీటిమట్టం అందులో వేసిన ఏ రాయి మూలాన్నో, కదలిక మూలాన్నో అలల రూపం ధరించి. ఈ అలల పరస్పర సంఘర్షణ ఒడ్డుకు కొట్టుకోటం వల్ల కలత చెందినట్లు.

ఇట్లా కావలసిన దానికోసం కోరిక, అడ్డం వచ్చిన వాటిమీద అయిష్టం పొందినవాడు తను కోరిన దానిని పొందినపుడు ఆ అనుభవాన్ని పొందుతున్న క్షణంలో తృప్తి, శాంతి వస్తాయి. కారణం అది లభించిందన్న భావంతో మనస్సు తిరిగి తన స్వరూపాన్ని పొందుతుంది. అందుకే తల్లి బిడ్డలైనా, స్నేహితులైనా, దంపతులైనా ఆలింగనంలో మేము యిద్దరము

ఆలింగనము చేసుకొంటున్నాము అన్న విషయాన్ని విస్మరించి హాయి రూపాన్ని పొందుతారు. అందుకే తీపి ఇష్టమై కావాలని పాయసం చేయించుకొని దాన్ని తిని తృప్తి పడుతున్నవాణ్ణి 'ఎలా వుంది ?' అని అడిగితే బాగుంది అంటాడు. కాని తియ్యగా వుంది అనడు - హాస్యానికి తప్ప. అయితే మనస్సు తడవకొక యింద్రియం ద్వారానే పని చేస్తుందన్నాం గనుక మళ్ళీ కొంతసేపటికి యింకో ఇంద్రియం ద్వారా మరో యింద్రియార్థాన్ని అన్వేషించటంలో మళ్ళీ అశాంతిని పొందుతుంది. కనుక యిట్లా విషయానుభవం వల్ల వచ్చే ఆనందం తాత్కాలికము. అది అలవాటై లభించనప్పుడు దుఃఖం, ఆటంకం ఎడల ద్వేషం, సాటివారి మీద అసూయ, అనుమానాల రూపంలో ఎంతో నరకాన్ని కొని తెచ్చే పాపకాశాన్ని బీజంగా నాటుతుంది. అందుకే క్రీస్తు అన్నాడు "జీవితంలో రెండు బాటలున్నాయి. బాగా విశాలము, సుఖవంతమూ అయినది ఒకటి. దాన్ని అందరూ అవలంబిస్తారు. అది వినాశానికి, నరకానికీ దారి. ఇంకొకటి అది సన్నదిగానూ, ఇరుకుగానూ, కష్టంగానూ, అయిష్టంగానూ వుంటుంది. దాన్ని అవలంబించేవారు చాలా కొద్దిమంది. శాశ్వతానందదాయకమైన స్వర్గానికి దారి అది" అని. వీటినే మనవారు ప్రియము, శ్రేయస్సు అని శాస్త్రాలలో చెప్పారు.

ఇంతకూ తేలింది మనస్సు సూక్ష్మ యింద్రియ రూపంలో బయట ఇంద్రియార్థంతో ఏకీభావం పొంది, తర్వాత దానికోసం అన్వేషించటంలో వాస్తవ ప్రపంచం నుంచీ, స్థూల యింద్రియాల నుంచీ దూరమైన ఆ 'వస్తువు'ను - అంటే భావితమైన దాన్ని కోరటం అశాంతి. ఆటంకాలను తల్చుకొని అయిష్ట పడటం, ద్వేషించటం, అనుమానించటం, అసూయ పడటం, పర్యవసానాలకు భయపడటం. ఇది అశాంతి. ఇంద్రియాలవల్ల తృప్తి ఎప్పుడూ ఇంతే !

శాంతికి కారణం మనస్సు ఏ యింద్రియ రూపమూ పొందకుండా వుండటమనీ, తన స్వరూపములో వుంటట మనీ గ్రహించిన సాధువులు మనస్సును యింద్రియాల అధీనం నుండీ తొలగించి - అంటే చూడటం, వినటం, దృష్టి నాకర్షించటం యిత్యాదుల అలవాటు తప్పించి - మనస్సును మనస్సునందే కట్టివేసి, ఆ శాంతిననుభవించటం అలవాటు చేసి అందులో నిల్చిపోతారు. అప్పుడు ఏ యింద్రియార్థం లభించటం మీద ఆధారపడని ఆనందాన్ని పొందినందువల్ల దేన్నీ పొందకపోవటం వల్ల కలిగే అశాంతిని పొందక, స్వతహాగా అటువంటి తత్త్వం గల మనస్సు ఒక్కటే పరిణామం చెంది యితర జీవులలో ఈ విధంగా పని చేస్తోందని తెలుసుకొని ఆ మనస్సే వాళ్ళయి వాటి సంకల్పాలు తామై పోతారు.

మనుషుల మీద, పరిస్థితుల మీద కోరిక, భయం, అయిష్టం - యివే మానవుల మధ్య మమత, ప్రేమల సారం. అందుకే ఏవీ శాశ్వతంగా నిలవవు. మనస్సుకు నిశ్చలత ఏది ? శాంతి మనస్సులోది. ఏ జాగాలోది కాదు. అయితే ఈ సంగతి తెలియని విధంగా చెప్పకుండా తెలిపి సహాయపడుతుంది మహాత్ముల సన్నిధి. అది ఒక్కసారి పొంది, దాన్నే స్మరిస్తూ, స్థిరం చేసుకుంటే అప్పుడు వారికి ఏ దుఃఖమూ అంటదు.

మనమూ - జగత్తు - II

మన చుట్టూ వున్న ప్రపంచం వున్నట్లు మనకు గుర్తేమిటి ? ఎట్లా తెలుస్తుంది ? కాసేపు గమనించి వెంటనే తెలియదు అనుకోకుండా ఎక్కువసేపు బాగా గమనించాలి. అట్లా గమనించగా గమనించగా మనకు ఇలా అర్థమవుతుంది -

ఆ వస్తువుల ఉనికి ఇంద్రియాల మీద - ప్రధానంగా కంటిమీద పడి, అది మనస్సు మీద పడి, మనస్సు దాని రూపును చెందటం ద్వారా దానిని గుర్తించటం వల్లనే కదా ! కటిక చీకటి పడి కంటియందు ఆ వస్తువు యొక్క బింబం పడకపోయినా తెలియదు. అది పడుతున్నా, మనస్సు అన్యంగా లగ్నమైనా గుర్తించదు. అసలు ఎప్పుడూ తదన్యంగా దేనియందో ఒక దానియందు తెంపు లేకుండా వరుసగా ఇంద్రియాలు (బాహ్యమైనవి, అంతర్గతమైనవీ కూడ) లగ్నమై వుండటాన మనస్సు వాటి రూపు, వాటియందు యిష్టాయిష్టాలు, భయాశ్చర్యాల రూపేణ వూహలుగా లగ్నమవటాన్నే మన నుంచి యదార్థము (దానిని మనం 'దైవమన్నా', 'సత్యమన్నా') మరుగుపడి యుంటుంది. ప్రపంచమూ అంతే. ఇంద్రియాల మీద వాటి రూపం పడినప్పటికీ మనస్సు వాటి రూపాన్ని పొందితేగానీ అంటే గుర్తిస్తేగాని - ఆ వస్తువున్నట్లు మనకు తెలియదు. అంటే వస్తువుల బింబము కంటి యందు పడటం అందరికీ సమానమైన ధర్మం. వ్యక్తుల మనస్సు బయట కాంతి వున్నా వస్తువును గుర్తించకపోవచ్చు. ఎంతోకాలం ఒక వూళ్లో, ఒక బజార్లో వున్నా, ఒక కొట్టు బోర్డు పేరు చెప్పినా, 'ఏమో' అంటూంటాం. గుర్తింపు అన్నింటికంటే అధారం. అంటే మనస్సు ఆ రూపం ధరించటం. మేడ కంటిమీద పడదు ; మేడ మీద కాంతి పడిన ఫలితమైన బింబము కంటి మీద

పడుతుంది. ఆ బింబము యొక్క బింబము కంటి **లోపల** పడుతుంది (రెప్ప వేస్తే రెప్పపైనే బింబం వుండి పోతుందిగా!) దాని బింబం మనస్సుమీద పడితే, అంటే మనస్సు దాని రూపం పొందితే, దాన్ని గుర్తిస్తుంది. దీన్నే మేడ అంటాము. మేడ యొక్క బింబము యొక్క బింబరూపమైన మనస్సును బింబం అంటాము. మన గుర్తింపును వస్తువంటాము. మనం మామూలుగా వస్తువనేది మన గుర్తింపునే. గుర్తింపు మనలో జరుగుతుంది. గుర్తు, గుర్తింపు మనలో వుంటుంది. అందుకే అనేకమంది మేడ ముందు నించున్నా ఒకడికి దాని గుర్తు అప్పుడు, తర్వాత కూడా వుండకపోవచ్చు - పక్కవాడు చెప్పి గుర్తింపచేస్తే తప్ప. అప్పుడు కూడా పక్కవాడి నివేదికను గుర్తించే జాగృత స్థితిలో వాడుంటేనే. ఆ గుర్తింపు లేని వాడికి - నిద్ర, మైకాలలో వున్నవాడికి - ఆ మేడ యుండదు. అలానే విశేషమూ, అసాధారణమూ అయిన గుర్తింపు కల వ్యక్తికి ఎక్కడెక్కడ సంగతులు టెలివిజన్, రేడియోలలా యిక్కడే కనిపిస్తూ, వినిపిస్తూ వుంటాయి. ఆ గుర్తింపు మనలో లేక మనకు గుర్తింపు వుండదు. దీనినే శాస్త్ర పరిభాషలో చెప్పాలంటే - - - -

'ఏది నిజం ?' ప్రథమ భాగంలో చెప్పుకున్నట్లు నవీన భౌతిక శాస్త్రరీత్యా సృష్టిరూపంలో వున్న సర్వపదార్థాలూ (Radiation) (శక్తి ప్రసరణ) రూపాలన్నాము. ఆ శక్తి ప్రసరణ వివిధ దైర్ఘ్యాలుగల తరంగాల రూపంలో వున్నది. వివిధ జ్ఞానేంద్రియాలకు కాంతిలాగ, వేడిలాగ, శబ్దంలాగ గమనమవుతుంది. కారణం ఆయా జ్ఞానేంద్రియాలకు ఆయా పరిమితిలో వుండే Radiation తరంగాలే ఆయా విధంగా గోచరమవుతాయి. అంటే మనకు ఇంద్రియాల ద్వారా గోచరమయ్యేదంతా Radiation అనబడే దానికి మన ఇంద్రియాల మీదగల ప్రభావ (effect) మేగాని దాని నిజరూపం కాదు. స్వతస్సిద్ధంగా వాటి

అసలు రూపం మనకు ఎన్నటికీ తెలుసుకునే అవకాశం యిందువల్లనే లేదు. ఆయా తరంగాలకు ఆయా ఇంద్రియాలమీద గల్గిన ప్రభావరూపాన్ని మనస్సు పొందడమే మనమీ సృష్టిజాలాన్ని అనుభవించడమంటే -

ఇందువల్ల మనం గుర్తించే ప్రపంచం మన మనస్సేనని తేలింది. నిజానికి భావాలకూ, వాస్తవానికీ ప్రపంచంలో భేదం వుంటుంది. ఈ క్షణాన మన చుట్టూవున్న వ్యక్తులు (ప్రపంచం యావత్తూ) మన మనస్సే. అదే ధ్యాసతో, గమనికతో ప్రపంచాన్ని గుర్తిస్తుంటే మనస్సుకు ఒక శక్తి వచ్చి, దానియందు ద్వంద్వ భావాలు - యిష్టాయిష్టాలు నశించి, మనస్సు ధ్యానం అనబడే స్థితిలో వుండిపోతుంది. అట్లా సాధన చేస్తే ఏ సాయిబాబా మనస్సే వారి భావన రూపకమైన ఈ జగత్తు అయిందో దానితో మన మనస్సు ఏకీభావాన్ని క్రమంగా పొందుతుంది. అదే యోగం. 'యుగం' అంటే 'జంట' : ఈ పదానికీ 'యోగం' అన్నదానికీ సంబంధం వుంది. ఈ జంట (భగవంతుని మనస్సు, అంటే దీనిలో భావాలు మాత్రమే ఈ చరాచర జగత్తే అది + అందులో భాగం అయిన మన మనస్సు) లో ఒక దానికి ఇంకొక దానిని కలపటం - సంయోగం ! ఇదే యోగం అంటే.

మరి గుర్తింపు లోపల : వస్తువులు బయట వున్నాయి గదా ? అని ఆలోచన రావచ్చు. లోపలే వున్నవి బయట వున్నట్లు భాసిస్తాయి - కల మనస్సులో కల్పితమైన చిత్రం అయినా అందులోని మనకు స్వప్నజగత్తు కూడా ఈ జగత్తులాగానే బాహ్యంగా గోచరిస్తుంది. అందుకే స్వప్నం జరుగుతున్నంత సేపూ అదే నిజంగా గోచరిస్తుంది. లేచాకనే 'స్వప్నం కదా !' అనిపించేది. అట్లా స్వప్నంలోనే ఎప్పుడైనా అనిపించినా, వెంటనే వచ్చే - అంటే రాబోయే మెలకువ చిహ్నమే అది. జగత్తనే స్వప్నంలోంచి మేలుకోవడం **ధ్యానం** లేక **యోగం**.

ఒక తమాషా చెబుతే యిదింకా బాగా అర్థం అవుతుంది - ఒకసారి విశాఖపట్నం వెళ్ళినప్పుడు ఒక పాత స్నేహితుడు చెప్పాడు : అతనికొక రోజు **కలలో** - తనకొక కల వచ్చినట్లు. అందులో తను M.A. అయ్యాక 'యిదివరకు, B.A. లో నువ్వు ఒక పేపర్లో తప్పావు ; ఫలితాల ప్రకటనలో పొరపాటున pass అయినట్లు పడింది ; కనుక నీ M.A. తిరిగి రద్దు చేస్తున్నాము' అని, తనకు యూనివర్సిటీ నుంచి జాబు వచ్చినట్లు కలవస్తే, మెలకువ వచ్చాక నవ్వుతూ తను నాతో చెబుతున్నట్లు కల ! తర్వాత ఒకరోజు నేను వాళ్ళింటికి వెళ్ళినపుడు అతనికి తిరిగి ఆ కలే వచ్చి, అతను లేవగానే నాతో నవ్వుతూ కలను చెప్పి, అలా చెప్పటం కూడా తనకు ముందుగా కలలో ఎలా వచ్చిందో చెప్పాడు. నిద్రలో కల, కలలో నిద్రలో కలలో వుత్తరం. ఆ కలలోంచి మేలుకుని నాకు చెప్పటం ఒక కల ; ఆ తర్వాత చెప్పటం. దీనిలో ప్రపంచం యొక్క యదార్థం తెలుస్తుంది - దానిని గురించి ధ్యానం చేస్తే - అతని మస్తిష్కంలోని కలలో ఒక ప్రపంచం, అందులో నేను **తనకెదురుగా** కూర్చొన్నట్లు యదార్థంగా తన మెదడులో వున్న స్వప్న జగత్తు బాహ్యంగా వున్నట్లు, అందులో తను, నేను వున్నట్లు. ఆ తన లోపల కలలో బాహ్యంగా వున్నట్లు యూనివర్సిటీ వాళ్ళ కాగితం !

జగత్తంతటినీ తన భావ పరంపరలుగా అంటే కలగా తన మనస్సులో సంకల్పించిన బ్రహ్మ తన కలలో తను ఒక పాత్రగా అయి, తన కలను తనకు బాహ్యంగా జరుగుతున్నట్లు భ్రమపడిందన్నమాట. అందువలన తన స్వప్న జగత్తు తన బాహ్యంగా వున్నట్లు తోచిందన్నమాట. సృష్టి అనే కలను యదార్థంగా నిద్రలో వుండి తనలో అనుభవించే విష్ణువు (దాన్నే బ్రహ్మ అని కూడా అంటారు) దైవం - ఆ మనస్సే స్వప్నంలోని యిన్ని వస్తువుల రూపం ధరిస్తుంది. అందుకే ఆయన మనస్సే అంతా అయిన శక్తి. అయితే కలలో యదార్థం మరుగుపడటాన అసలు

యదార్థంగా తానే దైవమైనప్పటికీ, తాను, తను చూసే వస్తువులన్నీ గూడ తానే అయినప్పటికీ గూడ, అవన్నీ భిన్నం అనీ, అవన్నీ తనకు వెలుపల వున్నాయనీ భ్రమపెట్టే కలలోని పాత్ర జీవుడు. దానినుంచి మేలుకోటం ముక్తి పొందటం. 'నీవు యదార్థంగా ఈ కలనంతటినీ నీ మనస్సునుంచి కల్పించు దైవానివే' అని చెప్పి మేల్కొల్పటం ఉపదేశం. దానినుంచి మళ్ళీ నిద్రలో ఒరగకుండా, బద్ధకించకుండా వెంటనే కొంచెం యిబ్బందిగా వున్నా లేచి, కళ్ళను నీళ్ళతో తుడుచుకొని యిక మెలకువగా వుండటం - ముక్తి లేక జ్ఞానం అంటే.

అయితే ఇందులో యింకొక రహస్యం వున్నది - మనం గుర్తించే ప్రపంచంలో అన్ని గుర్తింపులకు అధారము, అవకాశము అయిన గుర్తు 'నేను ఫలాన పేరుగల', ఫలాన ఊరిలో వున్న ఈ శరీర, మనస్సులను అన్నది. ఇదీ స్వప్న జగత్తులోని 'మన' లాగ - కల్పితం. మన మనస్సు ఆ రూపు ధరించటమే. 'మనం' అన్నది కూడా భావమే. శరీరం కూడా భావమే. అందుకే సాధన పరాకాష్ఠ చెందినపుడు మనిషికి శరీర, ప్రపంచ భావాలు నాశనం అవుతాయి. ఇదే నామరూపాలను జయించటం అంటే. దీన్ని మనస్ఫూర్తిగా గమనిస్తూండటమే సాధన. ఈ సాధనలో విశేషమేమంటే, జగత్తంతా మన భావమే అని గుర్తిస్తూండటంలో రాగద్వేషాలు, కష్టసుఖాలు మన భావములేనని తెలి, అవి అదుపులోకి వస్తాయి. శరీరం కూడ భావమే అన్న గమనిక వల్ల ఆహారం, ఎండ, వాన, శ్వాస మొ॥నవన్నీ కూడ భావనలే అన్న గమనిక అచంచలంగా స్థిరపడితే తపస్వులై అవి లేకుండానే జీవిస్తారు యోగులు. అట్టి యోగులు భావించినదంతా యదార్థమవటమే శక్తి. సృష్టి అంతా వారి భావమే గనుక భావిత వస్తువులు భిన్నంగా తోచినా వాటి వైవిధ్యం, వాటి మధ్య దూరం, తేడాలు కూడా వారే అవటాన, అన్ని చోట్ల, అన్ని రూపాల్లోనూ, అన్ని కాలాల్లోనూ భక్తులను రక్షించగలుగుతారు. వారిని ధ్యానించటంలో

భక్తుని మనస్సు ఆ స్థితితో తెలియకుండానే కొద్దో, గొప్పో తాదాత్మ్యం పొందుతుంది గనుక ఆ శక్తి క్షణికంగా భక్తుని మనస్సునకు కలిగి కోరిక ఫలిస్తుంది. దీన్నే రమణ మహర్షి 'మీ భక్తే మీకా అనుభవాన్నిచ్చింది, నాకేం తెలియదు' అనటానికి కారణం. అన్నీ నేనే చేస్తున్నాననీ, ఏదీ నేను చెయ్యటం లేదనీ రెండు మాటలూ వేరే అనటానికి కారణం కూడ అదే. ఈ సంగతి తెలుసుకున్నాక అది సహజమై సుస్థిరమవటమే ముక్తి, జ్ఞానం ఇత్యాదులు. దానికి ఈ సంగతి నెప్పుడూ గమనిస్తూ, అందులోంచి యివతలకు రాకుండా, దీన్ని విచ్ఛిత్తు చేసే సంభాషణ, సాంగత్యాదులు, భావనాదులు చెయ్యకుండా వుండటమే సాధన. అప్పుడు కళ్ళు చూచినా చూడనట్లే. దీనికే ముస్లిము స్త్రీల పర్దా సంకేతం. ఆ సత్యాన్ని తప్ప దేన్నీ చూడకుండా, వినకుండా, మాట్లాడకుండా వుండటం త్రికరణ శుద్ధి. ఇది లేని సాధన వ్యర్థం. అందుకే సూఫీ జామీ అన్నాడు ఘంటాపథంగా, "కళ్ళు, నోరు, చెవులు మూసుకోండి. అపుడు భగవంతుడు అర్థం కాకపోతే యోగులను మీ యిష్టం వచ్చినట్లు తిట్టండి" అని.

(సత్) శాశ్వతమై, మార్పులేనిది (చిత్) చైతన్యవంతమూ (నిద్ర, క్షైణికం, మృత్యువు కానివి) అయిన ఆనందమే (నిష్కారణమైన స్వయంసిద్ధమైన తృప్తి, శాంతులు) భగవంతుడు. అదే సద్గురువు. వీటిని మనిషి దేనితో గ్రహించి అనుభవించగలుగుతాడు? తన అంతఃకరణ, మనస్సుతో. సద్గురువు దగ్గరకొచ్చినా, ఆయనను నిరవధికంగా దూరం నుంచీ ధ్యానించినా మనస్సే ఆ హాయిని పొందేది. మనస్సు హాయిని పొందలేనప్పుడు శారీరకంగా దగ్గరగా వున్నా హాయి ఎక్కడిది ? అసలు గుర్తే అంతగా వుండదు. మనిషికీ, మనిషికీ మధ్య వుండవలసిన నమ్మకం, ప్రేమ కూడా ఇలాంటివే. మధ్య ఎంతదూరం, కాలం వున్నా ఈ రెండూ వుంటే మనస్సు నిండే. అదే పాతివ్రత్యం, గురుభక్తి యిత్యాది ఆదర్శమైన ధర్మాలకాలంబనం.

ఈ శాంతిని, హాయినీ, ఆనందాన్ని అనుభవించవలసినదీ మనస్సే, ఆ మనస్సు వాటిని అనుభవించాలంటే వాటి రూపం తను ధరించాలి - దూరాన వున్న తల్లియొక్క ప్రేమననుభవించాలంటే తల్లి, తల్లి ప్రేమ, మన మనస్సు కావాలి. అట్లానే బాబా సన్నిధిననుభవించాలంటే మనస్సు బాబా కావాలి. అప్పుడప్పుడు బాబా అయి తక్కినప్పుడు పరిస్థితులు, చీకాకులు, వ్యక్తులు, సమస్యలు అవుతూంటుంది మనస్సు ఇవి ఎక్కువ అవుతుంటే క్రమంగా అవటానికి వ్యవధి, జ్ఞప్తి లేకుండా పోతాయి. అందుకే 'మన (మనస్సు) ఏవ కారణం బంధమోక్షయోః' అన్నారు. బాబాగా మనస్సు అయి నిలిచి వుంటే క్రమంగా తక్కినవి స్మృతిపథం నుంచి శాశ్వతంగా తొలగిపోతాయి. బాబా అంటే శరీరం అని భ్రమ వుంటే దూరం అన్న బాధ వుంటుంది. **"సాయి శిరిడీలోనే వున్నాడనుకున్నవాడు సాయిననలు గుర్తించనట్లే"** అన్నారాయన.

మనం కావాలని ఎవరిదగ్గర కెడతామో వాళ్ళ మానసిక స్థితిలో మన మనస్సు సంపర్కం పొంది కొంతవరకు దాని రూపాన్ని చెందుతుంది. దుఃఖంగా వున్న వాడి దగ్గర మనకూ దుఃఖంగాని, సానుభూతి రూపకమైన దుఃఖముగాని, ఒక అధర్మాన్ని గురించి ఉగ్రుడైన వాడి దగ్గర మన మనస్సు కూడా అధర్మం పట్ల ఉగ్రమవుతుంది. సరదాగా వుంటే సరదాగా వుంటుంది. అలానే సాధన, తపస్సు తీవ్రంగా చేసేవాళ్ళ దగ్గర శాంతిగా వుండి, భక్తికి సంబంధించిన భావాలు మెదలి, నమ్రత, వినయం, నియమం యిత్యాదులు తాత్కాలికంగానైనా రేగుతాయి. అన్నీ - అంటే సత్, చిత్ ఆనందమే తానైన వాళ్ళ దగ్గర ఆ సంపర్కం కలిగి మనకూ మనకందినంతవరకూ వాటిననుభవిస్తాం. దాన్ని ఆసరాగా తీసుకొని వారిలోని ఈ లక్షణాల మీద మనస్సు నిలిపి, మనస్సును వాటిరూపాన్ని పదే పదే పొందిస్తూండటమే సత్సాంగత్య (సత్ అంటే భగవంతుడు, ఆత్మ) ఫలం.

శరణాగతి

కాలమన్నా, జీవితమన్నా ఒక ప్రవాహం ; ఆటు పోటులు కష్టసుఖాలు. సరైన ఈతగాడు ఆటుపోటుల్ని రెంటినీ తనకు అనుకూలంగా వాడుకోటం నేరుస్తాడు. గొప్ప నావికుడు ఏ గాలికి ఆ తెరచాప పట్టి ఎట్లా అయినా తన పడవ ముందుకు సాగేలా చూచుకొంటాడు. అలానే సాధకుడు తన దైవస్మరణను - మంచి, చెడు కాలాలల్లోను తన దైవాన్ని చేరుకునేందుకు వినియోగిస్తాడు. మంచికాలంలో ఒడుదుడుకుల్లేక తాననుకున్నవన్నీ సాగేకాలంలో దైవచింతన, భక్తి బాగా నిలుపుకోటం తన సంకల్పంగా పెట్టుకుని నెరవేర్చుకుంటాడు. కాలం మంచికాలం కనుక సాగుతుంది తేలిగ్గా. ఆరాధ్య దైవం యొక్క ప్రత్యేక నిదర్శనం, అనుభవం బాగా లభిస్తాయి. చెడుకాలంలో ఏమీ కలిసిరాక, ఏ ప్రయత్నం చెయ్యక ఉండాలి కనుక, ఏ పనులూ సంకల్పించక ధ్యాస దైవం యందుంచి, ఆ కాలంలో వచ్చిన నిందలన్నింటినీ తనకు సహనము, నిరహంకారం నేర్పుకునేందుకు దైవం కల్పించినవిగా గుర్తుంచుకుని, చెడు కాలంలో తను లేమిని, బాధను అనుభవించాల్సిన యోగాన్ని తీవ్రనిష్ఠ, నియమాదులతో నింపి అందరూ ఏడుస్తూ గడిపి నిరర్థకంగా బయటపడే కాలం నుంచీ ఎంతో గొప్పవాడుగా బయటపడతాడు. ఒక దుంప పాతి మరు సంవత్సరము త్రవ్వి, పిలకలను 10 .ంపలుగా పాతి, మళ్ళీ త్రవ్వి, దానిని ఒక పెద్ద చేనుగా, తోటగా ఒక దుంపని ఒక క్షేత్రంగా రూపొందిస్తాడు. పాతటం కష్టకాలం వంటిది; తీసి పెరుగుతున్న దుంపల సంఖ్య చూచుకొని సంతోషించి, అందులో కొన్ని వండుకు తిని ఆనందించటం లాంటిది మంచికాలం. రెండూ అలా సక్రమంగా వినియోగిస్తే మంచి పంట. ఇదే అంత మెలకువ

లేకపోతే మంచి కాలంలో జూదంలో కొంచెం వచ్చి, ఆశ పెరిగి, చెడు కాలంలో వున్న క్షేత్రాన్ని, దుంపలనూ పోగొట్టుకుని, దురలవాట్ల వల్ల మరి భుక్తి లేకుండా చేసుకుంటాడు. ఇదే నిష్ఠగా బతికేవాడికీ, తోచినట్లల్లా బ్రతికేవాడికీ వున్న భేదం. ఈ భేదం మృత్యువులో కూడా వుంటుంది.

అఖండానంద సరస్వతి అన్న మహాత్ముణ్ణి నేను నైమిశారణ్యంలో దర్శించాను. ఆయన మహాత్ముడలానే అయ్యాడు. 16వ ఏట వివాహం, 17లో ఒక శిశువు, 19లో తప్పక మరణం వుందని అందరు జ్యోతిష్కులు చెప్పారు. అప్పుడు చావంటే ఏమిటో తేల్చుకుందామని, అది జరిగేలోగా పరిపూర్ణత చెందుదామని నిర్ణయించుకుని తీవ్ర సాధన చేస్తే, 19వ సంవత్సరములో మృత్యువు వంటి అనుభవంతో సాక్షాత్కారమై ఆయనలోని మానవత్వం మృతి చెంది దైవత్వం పునర్జన్మించింది. రమణ మహర్షికి కూడా మృత్యుముఖంలో చచ్చిపోతున్న అనుభవంలో ఆ చనిపోతానన్న భయాన్ని ఏది అనుభవిస్తున్నదా అని ఆ 'నేను'ను గమనిస్తూ వుండిపోవటంలో 20 నిముషములలో ఆత్మజ్ఞానం కలిగి, ఆయనలోని 'వెంకట్రామన్' మృతిచెంది 'భగవాన్' ఆ స్థానే జన్మించాడు. మృత్యువే మరణించి శాశ్వత జ్ఞానపదం మిగిలింది. అందుకే ఒక మహాత్ముడన్నాడు, "సాధనంతా ఒక రకంగా చూస్తే ఎట్లా చావాలో నేర్చుకోటం" అని. చివరి క్షణంలో కూడా దైవం యందు మనస్సు వుంచామన్నది సాధించేందుకే జీవితమంతా అలవాటు చేసుకోటం అంటారు కొందరు.

నిద్ర లేస్తూనే దైవానికి నమస్కారం దీర్ఘంగా చేసుకోవాలి. దైవం అంటే ఒక స్థితి. వ్యక్తి శరీరం కాదు. బాబా, నేనీ శరీరాన్నే కాదు. శిరిడీలోనే లేను అనీ, అమ్మ, "అమ్మ అంటే జిల్లెళ్ళమూడిలో మంచం మీద కూర్చొన్నదని కాదు; అంతులేనిది -----" అనీ అన్నప్పుడు ఆ స్థితి అని అర్థం. **పవిత్రత, నిర్హేతుకమైన అంతులేని ప్రేమ, శాంతి, నిశ్చింత -**

యివి బాబా అంటే. నమస్కారం చేసుకునేప్పుడు యీ భావాన్ని స్థిరంగా కొన్ని క్షణాలు నిలుపుతూ, ఈ లక్షణాలు శ్వాసతో, శ్వాస నడిపించే వాడినుంచీ మనకు వస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ నిండుగా, నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకుని (4, 5 సార్లు బాబా అనుకున్నంతసేపు) అంతసేపే నిలిపి, ఆ లక్షణాలు నిలుస్తున్నట్లు భావన చేసి, అంతసేపే శ్వాస ఆ భావంతో విడవాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేస్తే స్థిరత్వం వస్తుంది. ఈ లక్షణాలు కలిగి మనలో నిద్రాణంగా వున్న బాబాను మేలుకొని బహిర్గతం కమ్మనే వుద్దేశ్యంతో సంధ్యావందనం కూర్చుని చెయ్యాలి. తర్వాత ముఖం కడుక్కుని కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవాలి. స్నానసమయంలో మనలోని దోషాలన్నీ పోయి నామ, విశ్వాసాలతో స్నానం చేసి పునీతులమవుతున్నామన్న భావన నిలుపుకుని నామం అనుకుంటూ, నీళ్ళు పోసుకుంటూ, రుద్దుకుంటూ - అంతా సాధన అన్న భావంతో చెయ్యాలి. అట్లానే కాఫీ, పాలు నివేదన పెట్టి అంటే అన్నీ అన్ని జీవులకూ ఆహారరూపమై అందే దైవస్వరూపం మనకా రూపంలో తనను తాను లభ్యం చేసుకొని, మనలో శారీరక బలాన్నేకాక దైవం అన్న భావం పెంపొందేలా చెయ్యాలన్న కోరికతో తీసుకోటమే. తర్వాత మళ్ళీ నామం. అందే అంతా అయి అన్నింటి రూపంలో, మన రూపంలో వుండి తనను తాను గుర్తుంచుకొన్న స్థితియొక్క మానవరూపం అన్న భావము స్ఫురింపచేసుకుంటూ నెమ్మదిగా నామాన్ని మననం చేస్తూ అవసరం వస్తే పెదిమలు, నాలుక ఆడిస్తూ దాన్ని (అంటే మనస్సులో జరిగే వుచ్చారణని) మనస్సులో వింటూ, ఆ భావం మెదలటాన్ని నిశితంగా గమనిస్తూ ఎంతసేపు వీలవుతే అంతసేపు చెయ్యాలి. సరిగ్గా ఇది కుదరగానే నిలుపుట కష్టం అవుతుంది. ఇంక చాలు అనిపించదు. అందాకా చెయ్యాలి. అట్లా అనిపిస్తే - కేవలం ఊరికే బాబా గొప్పతనాన్ని మనసా అనుభవిస్తూ, ఫొటోకేసి బాబాగా చూస్తూ కొంతసేపు కూర్చోవాలి.

ఇట్లా భోజనం దాకా చేయాలి. భోజనంలో ప్రతి ముద్దా నివేదనతో తీసుకోవాలి. నివేదన వివరంగా, మనస్ఫూర్తిగా పెట్టాలి - తొందరగా, యాంత్రికంగా కాకుండా. తర్వాత భగవద్గీతలో కొన్ని శ్లోకాలు మనకు అన్వయించుకుంటూ చదవాలి - 25 తక్కువ లేకుండా. చిన్న అధ్యాయం అయితే రోజుకొక అధ్యాయం. 25 అయినా విసుగు అనిపించకపోతే ఇంకా చదవటమే. అయితే ఒక శ్లోకానికి దానికి వెనుక, ముందు వున్న శ్లోకాల వరుస, సంబంధమూ పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటూ, వాటి కనువైన బాబా వాక్యాలు గుర్తొస్తాయేమో చూచుకుంటూ, అవి గుర్తు వ్రాసుకుంటూ, చదవాలి. ఇది విసుగు పుడితే ఒక భక్తుడి చరిత్ర లేక రామకృష్ణ బోధామృతం లాంటి పుస్తకాల్లో కొన్ని సంఘటనలు మనస్సుకు హత్తుకునేలా మనకన్వయించుకుంటూ చదవటం, మన లోపాలను సరిదిద్దుకోవలసిన విషయాలను వాటిని మనస్సులో సేకరించటంతో చదవాలి. సాయంత్రం పూట ధ్యానం చేయాలి. ఎప్పుడైనా విరామ సమయంలో ఎవరినైనా చూడాలనిపించటం లాంటివిగానీ, వారిని గూర్చి దిగులుగానీ అనిపిస్తే అసలు మానవునకు ఎందుకు అలా అనిపిస్తుంది? అన్నది చాలా జాగ్రత్తగా మనలో మనం చర్చ చేసుకోవాలి. అట్లా అనిపించి అట్లా చేసిన దానివల్ల ఏ ఫలితం కలుగుతోంది ? కేవలం హాయి అయితే హాయి అంటే ఏమిటి ? అది ఎందుకు మనిషి కావాలనుకుంటాడు ? హాయి అనేది దేనిమీద ఆధారపడుతుంది ? మనిషి దర్మానికి, హాయికీ గల సంబంధం ఏమిటి ? అంతా తానే అయినది యిన్నిగా అయి యిలా అవసరం, కోరిక ఎందుకు ఎలా వచ్చాయి ? ఎట్లా ఐక్యతను గుర్తిస్తుంది ? యిలా చర్చించుకోవాలి. బుద్ధుడలానే చేశాడు. అలా మనమూ చేసి మానవుడి స్వభావాన్ని, వాటి ప్రవర్తనకు గల కారణాన్ని అర్థం చేసుకుంటే మనకు మనం భాగా అర్థమవుతాము. అప్పుడు

కర్తవ్యం సహజమూ, తేలిక, ప్రియము అవుతుంది. ఇలా ఆలోచించినవాళ్లే వివేకానంద, మహమ్మద్, బుద్ధుడు, గాంధీ మొదలైన వారంతా.

ఒక సూఫీ మతస్థుడు తన మతాన్ని గురించి వ్రాసిన పుస్తకంలో వారి వస్త్రధారణ గూర్చి వ్రాసి వుంది. సూఫీలు అంటే 'ఉన్నిగుడ్డలు ధరించువారు' అని అర్థం. అలా ఎందుకు ధరించేవారో వ్రాసినదంతా నేను వేషభాషల గురించి చెప్పిన పద్ధతే ! ఇలాంటి నియమాల సముదాయం పేరు ధర్మం. బ్రహ్మచర్య ధర్మం, గృహస్థ ధర్మం, సన్యాస ధర్మం అని ధర్మాలున్నవి. ఈ ధర్మాలను ఏ మనిషీ తయారు చెయ్యలేదు. పొయ్యిమీద పెడితే తెర్లే ధర్మం నీటికెడిచ్చిందో, నిప్పులో చాలాసేపు వుంచిన ఇనుముకు నిప్పులా ప్రజ్వలించే ధర్మం ఏదిచ్చిందో, అయస్కాంతం తాకిడికి తాను అయస్కాంతం అయ్యే ధర్మం ఇనుముకు ఏదిచ్చిందో, యీ ధర్మాన్ని ఆచరిస్తే దైవంగా అయ్యే ధర్మం మానవునికి ఆ శక్తే యిచ్చింది. అందుకే దాన్ని 'ధర్మం' అన్నారు. "**ధర్మో రక్షతి రక్షితః**" అన్నారు. తనను రక్షించినవాణ్ణి ధర్మం రక్షిస్తుంది అన్నారు. నిప్పు మీద నీరు తెర్లటం ఎంత సత్యమో, సహజమో సాధన హృదయ పూర్వకంగా చేస్తే దైవం అవటమూ అంతే.

సమస్యలు - పరిష్కారము

అసలు "ఇట్లా జరిగితే సమస్యలు తగ్గుతాయేమో, మనశ్శాంతి లభిస్తుందేమో" అన్నది ఏమీ వుండదు. సమస్యలు అనేవి తనకు దైవం మీద విశ్వాసం తగ్గి, మనస్సు ఆయన యందు లగ్నం అయి అంతర్ముఖంగా వుండక, 'ఆయన రక్షించకపోతే !' అన్న సందేహం వల్ల, ఆయనలో మనస్సు లగ్నం కానందువల్ల, 'పరిస్థితులిట్లా వుంటే బాగుంటుంది' అన్న స్వంత అభిరుచి మీద ఆధారపడతాయి. ఈ చివరిది ప్రధానమై, అందువల్ల దైవస్మరణ రెండవ స్థానానికొస్తుంది. తనకిష్టమైనట్లు జరగాలన్న ఆతురతవల్ల జరగదేమోనని భయమేసి, అందువల్ల స్వప్రయత్నం రెండవ స్థానానికి, దైవస్మరణ మూడవ స్థానానికి వస్తుంది. తర్వాత తన ప్రయత్నానికి విఘ్నం కలిగించే వాటియందు భయం, ఆందోళన, ద్వేషాలు మూడవ స్థానానికి, దైవం నాలుగవ స్థానానికొచ్చి, తనకిష్టమైన పరిస్థితులనూహించుకొని రాగము, విఘ్నభీతి వల్ల ద్వేషము వచ్చి, మనిషిని అశాంతుణ్ణి చేసి అసలుమార్గంలో నిలవనివ్వవు. పోనీ అట్లాఅని తీవ్ర ప్రయత్నంతో సమస్య పరిష్కారార్థం దైవాన్ని ప్రార్థిస్తే ? అనుకుంటే అదీ ప్రమాదమే. మైడాస్ కథలా అవుతుంది. ఏ కొరతా రాకుండా కోరడం కుదరదు. 'డబ్బు కావాలి' అన్న దాంట్లో పన్నుల వాళ్ళు పట్టుకునే ప్రమాదం ; అది తప్పుకుంటే దొంగల ప్రమాదం , అది తప్పుకుంటే కొడుకులు ఆ ధనాన్నాశించి తమలో తాము, తనతోనూ తగాదాలాడి తన మరణాన్నాశించటం ; తనను కాకుండా తన ధనాన్నాశించే వాళ్ళచేత తను ప్రేమించబడుతున్నట్లు, గౌరవించ బడుతున్నట్లు మోసగించబడటం ; ఆ ధనం ఆధారంగా బిడ్డలు చదువు సంధ్యలు లేక తాగుడు మొదలైన వాటికి లొంగి ఆరోగ్యం, శాంతి,

గౌరవాదులు పోగొట్టుకునే ప్రమాదం యిమిడి వున్నాయి. 'ధనం కావాలి' అన్న ఒక్క ఆలోచన మాత్రమే ఉన్నవాడు దైవాన్ని ప్రార్థించగలడేమో కానీ యిన్ని ఆలోచించి హిరణ్యాక్ష వరాలు బుఱ్ఱలో మెదిలే వాడికసలు దైవం ప్రత్యక్షం కాడు. వీడికైనా ప్రత్యక్షం అయితే ధనాన్నిస్తాడు కానీ, ఆ వరంలో ఆ ధనం నష్టపోకపోవటం, వృద్ధి చెందటం అన్నవి వరాలుగా యిమిడి వుండవు. అథవా ఎవ్వడైనా తపస్సుతో దైవాన్ని ప్రసన్నం చేసుకొన్నాగూడా ఈ వరాలన్నీ అడగగల్గితే రాక్షసులకేమయిందో అదే అవుతుంది - ఈ ధన గర్వంలో మైమరచి వాడు చేసేపని ఏ మహాత్ముణ్ణో ఉగ్రుణ్ణి చేసి, వాడి శాపంతో వీడిని నాశనం చేస్తుంది ! దైవంలో చిత్రం యిదే - అందుకే తపస్వులు దైవం యందు తాము, తమయందు దైవం వుండేలా ఒకే ఆపేక్షతో దానికోసం ఎన్ని బాధలైనా పడతారుగాని, ఈ బాధల్లో ఒక్కటైనా ***తొలగాలని*** ఒక్కసారి కూడ ప్రార్థించరు. దైవం సాక్షాత్కరిస్తే 'నువ్వు నా యందు సదా వుండు' అన్నవాడు వివేకి. దైవం వుంటే కొరత, ఆశ, పొరబాటు, దుఃఖం. వీటికి హేతువులైన అజ్ఞానం వుండవు. వైకుంఠపాళిలో పాముల్లా వాడిని క్రిందికి లాగేదేమీ వుండదు. వాడి పాదాల చెంతన రాజులు సేవచేసేందుకు పడిగాపులు పడతారు - కానీ ఆ స్థితిని పొందడానికి ఓపిక, ఓర్పు, నిష్ఠ వుండాలి. ఒక్క దైవ సాక్షాత్కారకాంక్ష కన్యతః మరేదీ రాకుండా వుండేలా చూచుకోటంలో ఓర్పు, వివేకం కావాలి. కానీ కోరికలు మనశ్శాంతిని 'కావాలి' అనడిగిస్తూ, అడగటం ద్వారానే కల్లోల బీజాన్ని నాటుతాయి. 'నేను వశిష్ఠుడంతటివాణ్ణి కావాలి' అన్నది కూడ విశ్వామిత్రుణ్ణి ఏడిపించిన కోరిక ! ఎంత మంచి కోరికలా కనపడుతుందో! 'అంతటి' అన్నదాంట్లో రాజసం, కామం కనపడతాయి. కోరిక అంటే మనసు పరిమితమైన రూపం పొందటమే. అది పతనహేతువు. మనసు ఏ పరిమితమైన రూపాన్నీ ధరించక సర్వం

అయిన భగవంతుని రూపాన్ని ధరించాలి. ఆయనలో లయమందటం వల్ల అట్లాంటి విక్షేపం వుండదు. ఈ స్థితిని గురించి రమణ మహర్షిని ఒకరు ప్రశ్నించారు - "ఆత్మ జ్ఞానం 'నేనెవ్వరు' అన్న విచారం వల్ల సిద్ధిస్తుందన్నారు కదా మరి ఆ స్థితిలో జ్ఞానికి సిద్ధులు, శక్తులు ఎట్లా కలుగుతాయి?" అనడుగుతే మహర్షి అన్నారు - "ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన తర్వాత కూడా, ఆ సాధకునిలో ఆ కోరిక అంతకుముందు వుంటే సిద్ధులు కూడా సంప్రాప్తిస్తాయి. కాకుంటే జ్ఞానం వల్ల అంతా తానే అవటాన 'ఆ సిద్ధులను ఎవరి కోసం వాడాలి ? అన్న భావం వస్తుంది. అందుకని వాటిపై వ్యామోహం తీరిపోతుంది. జ్ఞానికి కోరికలుండవు. అంతకు ముందున్నవి తీరకుండా పోవు' అన్నారు. జ్ఞాని అయినా జనకునికి రాజ్యం, భోగాలుండటం, రామునికి సీత భార్య కావటం - ఇవన్నీ దీనికి ఉదాహరణలే. అవి కలిగేప్పటికే వారు జ్ఞానులై వ్యామోహం లేని వారై వుండటం. రామునిలో జ్ఞానం మరుగునపడి అంతటి దుఃఖాన్ని అనుభవించాల్సి రావటానికి కారణం జగత్కల్యాణం చెయ్యాలనే రామునికాంక్షే. కోరిక సంగతి ఇలాగే వుంటుంది. అందుకే సంపూర్ణంగా ఏకముఖంగా మనస్సునంతటితో భగవంతుణ్ణే కావాలనుకోటంలో ఎవరిని గురించి ఆలోచన రాకపోయినా వారిని విస్మరించినట్లు కాదు సుమా ! వారి సన్నిధి వదులుకోటమేమో, గుండె రాయి చేసుకోటమేమోనన్న సంశయం విడచి యింకొక కోరిక మెదలకుండా నిశ్చలంగా వున్న నీటిలోని చంద్రబింబాన్ని తదేకంగా చూస్తున్నట్లు, 'ఇది కావాలి, ఇది వద్దు' అన్న గాలి తరంగాలు లేక అన్ని అందోళన, ఆలోచనలను పూర్తిగా విడచి కేవలం **'బాబా'**ను హృదయంలో మన యందు అనంత ప్రసన్నతతో వుండి తనలా మనలను తన దృష్టితోనూ, తన యందు లగ్నమైన మన దృష్టి ద్వారాను మనలను అన్ని విధాలా పరిపూర్ణులను చేస్తాడు అన్న విశ్వాసంతో చూస్తూ

వుండటమే. అట్లాకాక పరిస్థితులు ఇట్లా వుండాలి అని ఊహించి ప్రయత్నించినా, కోరినా ఇబ్బందులను కోరి తెచ్చుకున్నట్లే. కోరిక అన్నది ఎంత వున్నతమైనదైనా సరే ఆధ్యాత్మిక పథంలో త్వరగా సాగిపోవటంలో తన కాలుకు తన కాలే అడ్డుపడి పోవటం లాంటిది. ఆ ధ్యానం వల్ల నిష్ఠ, నియమాలు వాటంతటవే కుదురుతాయి. ఆ ధ్యానానికి బదులు మన అభిప్రాయాల, అభిరుచుల, ఒప్పందాలతో నిలబెడదామంటే అవి నిలువవు సరిగదా బాధలు తెస్తాయి. '*పరం దృష్ట్వా నివర్తతే' అన్నాడు గీతలో* - అంటే అంతకంటే అతీతమైన దానియందు దృష్టి లగ్నమైనపుడు తక్కువ రకం కోరికలన్నీ అవే వీడుతాయి. లేకుంటే ఎవ్వరి తరమూ కాదు నిగ్రహించటం - అని అర్థం. "**Sit quiet** (మెదలక కూర్చో !) **I will do the needful**"*("అవసరమైనవన్నీ నేను చేస్తాను") అన్నారు బాబా. '**Sit Quiet**' అన్న దానికి వ్యాఖ్యానంగా బాబా మెదలకుండా కూర్చుంటే ఆయన గురువు ఆయనను తమంతవాణ్ణి చెయ్యటం గుర్తొస్తుంది. "**Trust the guru fully. No Sadhanas and Sastras are necessary**" ("సంపూర్ణంగా గురువును విశ్వసించు ; యింకే సాధన, శాస్త్రం అక్కరలేదు") అన్నారు బాబా. విశ్వసించటం అంటే సదా ఆయన స్మరణలోనే వుండటం, ఏ ఆలోచన, అభిప్రాయం, ఇష్టం లేకుండా సంపూర్ణంగా ఏది మంచిదో అది చేయిస్తాడని నమ్మి వుండడం.

అష్టాంగయోగము

తోచకపోతే ఏం చెయ్యాలి ? కాలాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చెయ్యాలి? అన్న విషయంలో కొన్నింటిని సవివరంగా చెబుతాను. ప్రతి అంశము 2, 3 సార్లు మనస్సుకు పట్టించుకుంటూ చదవాలి. ఇవన్నీ మహాత్ముల చరిత్రలలో ఉదహరింబడి వుంటాయి.

1. యమము : అంతా బాబాయేనన్న దృఢమైన భావాన్ని ఆధారం చేసుకొని ఇంద్రియ నిగ్రహం సాధించటం. మనకు కన్పించే వస్తువులు, వ్యక్తులు ఏ విధంగా కన్పించినా బాబాయేనన్న భావం నిలుపుకోయత్నించాలి. మనస్సు, ఇంద్రియాలు వాళ్ళను గమనించి నప్పుడు, బాబానే వారై వున్నప్పటికీ, దాని నుంచీ భిన్నమని ఎలా వాళ్ళలో భావం స్ఫురిస్తుందో గమనించి, తిరిగి మన భావాన్ని నిలుపుకోవాలి. ఇది నిలవటానికి మాటలు వీలైనంత తగ్గించాలి. లేకపోతే వాళ్ళు వేరన్న భావం మాటలవల్ల వస్తుంది. ఈ పై భావం నిలుస్తున్న కొద్దీ భక్తి, శ్రద్ధ, గౌరవాలు బాబా యందు ఎక్కువై మామూలు భావం మనలోనూ, మన యందు యితరులకూ లోపిస్తుంది. ఈ పరిణామం వల్లే అడవుల్లో, ఆశ్రమాల్లో క్రూరమృగాలు సైతం క్రౌర్యాన్ని పరిత్యజిస్తాయి. పాపులు పవిత్రులు అవుతారు. సాధువులు శాంతిని, దివ్యానుభూతిని పొందుతారు.

2. నియమము : అంతా బాబాయేనన్న భావంతో వర్జనీయమైన వాటిని వర్జించటం యమం. ఆచరణీయమైన నియమాలను పాటించటం నియమం. ఇందులో కొన్ని అంశాలు.

1. తపస్సు :- తల్లి, తండ్రీ, గురు, దైవాల పూజ ; శుచి, ఋజు ప్రవర్తన, బాధించకపోవటం, బ్రహ్మచర్యం - యివన్నీ **శారీరక తపస్సు ;**

ఇతరులను బాధించని విధంగా నిజాన్ని చెప్పటం, సద్గ్రంథాలు చదవటం, సంకీర్తనం, నామం - యిది **వాగ్యజ్ఞం**. నమ్రత, నెమ్మది, అనవసర విషయాల్లో మౌనం, ఆత్మ నిగ్రహం, భావాల పవిత్రత - ఇవి **మానసిక తపస్సు**. ఇందులో వాగ్యజ్ఞం యొక్క అవసరం తెలియాలంటే పైకి అన్నా అనకపోయినా నామానికి అన్యమైన భావం వుండకపోవడమే. మనిషికీ - మనిషికీ, జ్ఞానానికీ పూజకూ - అన్నింటికీ అదే అవకాశం అని తెలుసుకోవాలి.

2. తృప్తి :- అత్యవసరం కానిదేదీ సంపాదించకూడదు, కోరకూడదు. కోరితే అది అంతు లేకుండా వెర్రితలలు వేసి, పెడదారి పడుతుంది. వేషం, వినోదం, ఆహార విహారాదులు, ధనం - వీటన్నింటిలోనూ వున్నదానితో తృప్తిపడి కాలాన్ని పూర్తిగా సాధనకు free గా వుంచుకోటం. I. అతీతమైన శక్తి అన్నింటినీ నడుపుతుందన్న గుర్తు. II. దానం :- ఇతరుల యొక్క, బాధ, అవసరములను గుర్తించి అవసరమైనంతవరకే ఇవ్వటంవల్ల ముందు ముందు అంతటా తననే చూచుకోగలిగి దయను పెంపొందించుకోవడము. III. ధ్యాస, ధ్యానం, ఆరాధనల ద్వారా వీలైనంతసేపు నిద్రాణమై తనలో వున్న దైవత్వాన్ని మేల్కొల్పడం.

3. త్యాగము :- తపస్సు, తృప్తి మూలాన ప్రత్యేకమైన కోరిక, ద్వేషం రెండూ వుండటాన త్యాగము సిద్ధిస్తుంది. నేను, నాది అన్న భావాలు 'నా', 'పర' అన్న భావాలు, ఇష్టాయిష్టాలు - వీటిని విడవటం కంటే త్యాగము వేరే యుండదు. ప్రపంచంలో ఏ విషయాన్నీ అపేక్షించదు మనస్సు. ఇదే సాధువుల స్థితి. ఇదే సన్యాసం, వైరాగ్యం, తపస్సు.

4. మౌనము :- తపస్సు, తృప్తి, త్యాగము వల్ల ప్రపంచములోని విషయాలు, వ్యక్తులు, సంగతుల యందు మనస్సు పోక బాబా యందే

లగ్నం కావటాన నిరంతర ధ్యానం సిద్ధించి, మాట్లాడేందుకు మనస్సుకు విరామం లేక అసలైన అంతర్మౌనము, దాని ద్వారా బాహ్యమౌనమూ సిద్ధిస్తాయి.

5. దేశము. 6. కాలము :- సర్వకాలాల, దేశాల మనస్సు ఒకే భావంలో ఉండటాన అంతటా బాబానే వున్నట్లు గోచరించి అక్కడ, యిక్కడ, అప్పుడు, యిప్పుడు అన్న భేదం లేకుండా పోతుంది. అప్పుడు అంతా బాబా సన్నిధే అయి హృదయమే బాబా ఆలయమవుతుంది. ఆ గుర్తే గురువవుతుంది. ఆ గురువే భగవంతుడు --- ఈ విశేష భావం సామాన్యమయితే భగవంతుడే. అట్టిస్థితిలో కాలభేదం నశించటం వల్ల ఈనాడు కూడా శతాబ్దాల క్రితం గతించిన రామ, కృష్ణుల దర్శనం భక్తులకు యీనాటికీ సాధ్యం అవుతోంది. ఈ స్థితి పొందిన సాధకుడు కూడా, ఈ స్థితి సిద్ధించిన తర్వాత దేశ కాలాలను దాటి తనను శరణు పొందిన వాళ్ళకు దర్శనమిచ్చి రక్షింపగలుగుతాడు.

7. ఆసనము :- ఎప్పుడూ ఈ ఒక్క స్థితి యందే మనస్సు నిలుపటమే ఆసనసిద్ధి. బాహ్యంగా కూడా ఈ స్థితిలో ఆసనం మార్చవలసి రాదు. నమ్మశక్యం కానంతదూరం అంత త్వరగా తెరిపి లేకుండా నడవడము, ఎంతసేపయినా కదలక కూర్చోటము - యివన్నీ జరుగుతాయి. అంతటా తానే అయితే యింక ఆసనం మారేదేముంది? ఇదే 'పూజా కల్పం'లో 'ఆసనం సమర్పయామి' అన్నదాని కర్థం.

8. మూలబంధం :- 'అన్నింటికీ మూలము ఆధారము అయిన బాబా మీద మనస్సు బంధమైన దానిని మూలబంధమంటారు జ్ఞానులు.

9. దేహ సమత్వము :- కాలక్రమేణ దేహంలోని ప్రతి అణువులోనూ ఈ భావం నిలబడుతుంది - ఆనందమయి మాత నవ్వటం, ఏడవటం, నామం చెయ్యటంలో ఆమె ప్రతి అవయవం పాల్గొన్నట్లు.

10. ప్రాణాయామం :- అంటే శ్వాసను వదలటం, పీల్చటం, నిలపటాన్ని ప్రాణాయామం అంటారు. వైవిధ్యం కల ప్రాపంచికాన్ని నిరాకరించటం మొదటిది; బ్రహ్మనే అన్న ధ్యానం రెండవది ; నేను, ప్రపంచం అన్న భేదాల్ని దాటి 'అంతా బాబాయే' అన్నది మూడవది. 1 నుంచి 6 వరకూ వ్రాయబడ్డ వాటిల్లో మొదటిది. రెండవది ఇమిడి వున్నాయి. తక్కినవన్నీ మూడవ దానికి సంబంధించినవి.

11. **దృష్టి - స్థితి** :- చూచేవాడు, చూడటం, చూడబడేది - వీటి మూడింటి సంపర్కసంధిని గమనించటం (మనస్సుతో).

12. ప్రత్యాహారం :- విషయ వాంఛల వైపుకు అలవాటు వల్ల పరిగెత్తే మనస్సును మంచి విషయాల గురించి చదవటం, మననం చెయ్యటం, వినటం, ధ్యానించటం, 1 నుంచి 11 దాకా చెప్పబడ్డ సాధన ద్వారా వెనక్కు లాగటం - ఆ అలవాట్లు తప్పేదాకా.

13. **ధారణ** :- మనస్సు పోయిన ప్రతిచోటా బాబాను ధ్యానించి దాన్ని బాబాగా చూడడం ద్వారా ఆ వస్తువు యందు అన్యమైన ఆసక్తి నశింపచేయటం.

14. ధ్యానం :- తనే (బ్రహ్మ) అని తెలిసిన భావాన్ని చెదరనివ్వక పోవటం ఆత్మధ్యానం.

15. సమాధి :- అది విల్చిపోయిన స్థితి సమాధి.

మనము - బ్రహ్మము

భగవంతుని యందు ధ్యాన ఒక పాకానికి ముదిరితే దైవం ఒక్కటే సత్యం అనీ, ఈ జగత్తు, వ్యక్తులు, బంధాలు, కష్టాలు, సుఖాలు (= జగత్తు) మిధ్య అనీ తెలుస్తుంది. అంటే త్రాడును చీకట్లో చూచి పాము అని భ్రాంతిపడ్డ మనస్సుకు ఆ క్షణంలో పామే కనబడి భయం కలిగి అదే నిజం అనుకొని కేక పెడతాడు - ఆ భయానికి చలించక దృష్టిని నిలిపి సరిగ్గా చూస్తే భ్రాంతి తొలగి ఆ పాముకు బదులు అసలు త్రాడే కనపడి భయం శాశ్వతంగా తొలగిపోతుంది. ఇంక భ్రాంతిలో పడడు. పాము జగత్తు, త్రాడు బ్రహ్మ లేక దైవం. ఒకర్ని ఒకరం వ్యక్తులుగా విడివిడిగా చూచుకొని ఒక బంధాన్ని కల్పించుకొని, ఒక కోరిక నిలుపుకోవటం అంతా భ్రమ. అసలు దైవం తప్ప వేరే లేదు. అది తెలిస్తేగాని అన్ని చింతలూ వుడిగి అసలు మృత్యువే లేదనీ, విశ్వమంతా తానేననే సాయిబాబాలో కన్పించే జ్ఞానం మనకూ రాదు. ఆ పాకానికి సాధనను కఠోరమైన కృషితో లాక్కుపోవాలి. సాధన బాగా చెయ్యకుండా, జీవితంలో తక్కిన కర్తవ్యాలను మాత్రమే మనం చెయ్యకుండా బాబాకు విడిచిపెట్టామని భ్రమపడితే చాలా ప్రమాదం. గీతలో "తప్పు పనైనా మంచిదే ఏమీ చెయ్యకపోవటం కన్న" అంటాడు. పూర్వ జన్మలలోని పుణ్యం ఖర్చయ్యాక ఏదీ రక్షించలేని బాధలకు గురియై, దానినుంచి రక్షించే దైవకృపను పొందనివాడై నిస్సహాయుడవుతాడు. తర్వాత సాధన తీవ్రం కాకపోతే ఆచారం (నిష్ఠ, నియమాలు) కేవలం శారీరకమే అయి, మానసిక పవిత్రత నివ్వక, 'మిధ్యాచారం' - (గీత) అయి నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది. అందుకే అన్ని బాంధవ్యాలనూ స్మృతిలోంచి నెట్టేసి, యీ ప్రపంచాన్ని భ్రాంతిగా,

క్షణికంగా (- గాఢ నిద్రలోనే కన్పించకుండా పోతుంది గదా!) - గుర్తించి, జ్ఞప్తి యందు అనుక్షణం వుంచుకొని, ప్రాపంచికమైన ఊహలు, ఆలోచనలు, సంకల్పాలు - అన్నింటినీ యీ భావంతో నెట్టేసి దైవం ఒక్కడే నిజం, ప్రాప్తనీయమని నిశ్చయబుద్ధితో సాధన చెయ్యాలి.

దైవమే అంతటా, అంతా అయి అవిచ్ఛిన్నుడుగా వున్నాడు. మన అజ్ఞానం వల్ల భిన్న భిన్న వస్తువుల రూపంలో జగత్తులా, దానినుంచీ భిన్నంగా మనలా వేరుగా తోస్తాడు. అన్నింటిలోనూ వున్న భగవంతుడే మనలోనూ వున్నాడు. మనలో వున్న భగవంతుడు అర్థం అయితేగాని అంతటా వున్నవాడు అర్థంకాడు. ధ్యానం బాహ్యమైన వస్తువు గురించే అయినా జరిగే క్రియ మన హృదయంలోనే. కనుక ముందు మనలోని దైవమే ప్రత్యక్షమూ, నిదర్శనమూ, దర్శనమూ యిచ్చేది.

ఈ అనుభవాన్ని పొందాలంటే ఒకటి గుర్తించాలి. మనలో రెండు అంశాలున్నాయన్నమాట. మన శరీరము, మనస్సులకు పరిమితమైన మనము + అంతటా తానే వున్న దైవము. మామూలుగా మొదటి దాంట్లో మునిగి తేలుతాము గనుక రెండవది వున్నట్లే తెలియదు - తెరమీద సినిమా బొమ్మలు మన శారీరక, మానసిక భావాలు అనుకుంటే సినిమా తెరమీద రాము, సోము యిద్దరు మాట్లాడుతున్నట్లు చిత్రం వేస్తే రాము వేరు, సోము వేరు అని మనం అనుకోటంలోనే సినిమా వుంది. రెండింటికీ ఆధారం ఒకే తెరగదా, ఒకే వెలుగు గదా, ఒకే ఫిలిమే గదా అనుకుంటే సినిమానే లేదు. అలానే ఒక కాగితం మీద - యీ విధంగా బొమ్మ వేశాం అనుకో - (అ) ఇ. 'అ' సున్నా లోపల, 'ఇ' బయట వున్నారు ; ఇద్దరూ రాజులు. సున్నా కోట అనుకుంటే కథ ప్రారంభమై, ఆ రెండూ రెండు అన్న భావం రూపాంతరాలు పొందుతూపోతుంది. అలాకాక సున్నాకు బయట, లోపల అన్నది మనం కల్పించిందే ; అసలున్నది కాగితము, దానిమీద సిరాగీతలు - ఒకటి

O లాగ ; ఒకటి 'ఆ', ఇంకొకటి 'ఇ' - అట్లా అనుకుంటే ఆ కథల సంఘటనల పరంపర ప్రారంభం కానేకాదు.

ఇంకొక ఉదాహరణ : ఒక కాగితంతో పడవ, మరో కాగితంతో విమానం చేసామనుకో. ఆ రెండూ చూపిస్తే ఒకదాన్ని 'పడవ' అని, రెండవదాన్ని 'విమానం' అనీ అంటాడు ఎవడైనా. కాని ఆ రెండూ విప్పివేశాం అనుకో. అప్పుడు కాగితాలలో దేన్ని చూపినా 'కాగితం' అనే అంటాడు. ఇక్కడ 'కాగితం' అన్నది బ్రహ్మ ; విమానం, పడవ అన్నది జగత్తు. పడవ, విమానం కాగితం లేకుండా వుండజాలవు. కాని యివి లేకుండా కూడా కాగితం వుండగలదు. అలానే జగత్తులోని రూపాలు లేకపోయినా, వున్న వాటిల్లో ఇమిడి నిరాకారుడైన బ్రహ్మ వుండగలడు. కాని బ్రహ్మం లేక ఆకారాలుండజాలవు. అంటే జగత్తు సత్యం కావటం బ్రహ్మ సత్యం కావటం మీద ఆధారపడి యుంది. కాని బ్రహ్మసత్యం కావటం జగత్తు మీద ఆధారపడి లేదు. బ్రహ్మ వినా జగత్తు సత్యం కాదు. మన నిత్యానుభవంలో బ్రహ్మ తెలియకుండా రూపాలు మాత్రమే చూస్తాం కనుక అవన్నీ వేరని, వ్యక్తులనీ, పరిస్థితులనీ, కొన్ని సుఖాలనీ, కొన్ని దుఃఖాలనీ అనుకుంటాము. ఇటువంటి జగత్తు మిథ్య. అందుకే 'కాగితపు పడవ' ; 'కాగితపు విమానం' అన్నట్లే 'యీ' రూపము ధరించిన బ్రహ్మ, 'ఆ' రూపము ధరించిన బ్రహ్మ అన్న స్పృహతో జగత్తులో రూపాలను చూస్తుంటే వేటిపట్లా మమతా వ్యామోహాలు, ద్వేషం లాంటివి కలుగవు. అన్నీ అయిన బ్రహ్మము నందు ధ్యాస లగ్నం అవుతుంది. దీనిననుక్షణం గుర్తుకుతెచ్చే సాధనాలే మనకు సాంప్రదాయమైన నమస్కారములు - ఒకరిలోని దైవాన్నింకొకరికి గుర్తు చేస్తాయి.

ఇట్లా అనుభవం కలిగి, ఆ స్పృహ బలపడాలంటే ఒక పద్ధతి వున్నది. మనమే కాగితపు పడవ, యింకొకళ్ళు కాగితపు విమానం అనుకోండి. ఆ కాగితపు పడవ 'నేను పడవను' 'అది విమానం' - అనుకొన్నట్లుంటుంది. 'నేను ఫలానా' 'యింకొకళ్ళు ఫలానా' అనుకుంటే.

ఈ స్పృహ వుంటే కామాదులకు బీజం మిగిలి వున్నదన్నమాట. సందర్భపడగానే కామ, మమతాదులు కలుగుతాయి. తిరిగి తిరిగి దీన్నే 'హృదయ గ్రంథి' అంటాడు గీతలో. 'సంస్కారము', 'కర్మవాసన' అని కూడా అంటారు. అటువంటి పడవ భ్రమ నుంచి బయట పడాలంటే తనలో రెండు అంశాలున్నాయని గుర్తించాలి - పడవ ఆకృతి + ఏ ప్రత్యేక ఆకృతీ లేని కాగితం. మొదటిది 'నేను ఫలానా' అన్న స్పృహ. దీంట్లో ఈ దేహము, మనస్సు, నేను ; 'ఇవి' 'ఏరు', 'నావి' ; 'నేను తక్కిన సృష్టి నుంచి భిన్నము', 'నేను ఈ ఆకృతికి పరిమితమై వున్నాను' ; తక్కిన ఆకారాలు నేను కాదు' అన్న స్పృహలు ఇమిడి వున్నాయి. మన ఆలోచనలు అభిప్రాయాలు, భావాలు, అనుభవాలు అన్నీ ఇందులోవే

రెండవది ఈ పడవ అనే ఆకారానికాధారమైన కాగితము. ఆ పడవను నలిపేసినా, విప్పేసినా, చింపేసినా కాగితంగా మాత్రం వుంటూనే వుంటుంది. విమానాన్ని అలా చేసినా కాగితమే మిగిలేది. ఈ పడవ తను పడవ మాత్రమే కాదని, నిజానికి తాను కాగితమనీ తెలుసుకోవాలి. అంటే తనలో పడవ + కాగితం అయినప్పుడు ఎప్పుడూ తన మనస్సును ఆక్రమించే మొదటి భావాన్ని నిశితంగా పరిశీలించి దాని కాధారమైన కాగితం సంగతిని గుర్తించాలి. త్రాడుకేసి వివేకంతో చూచి పాము అనే భ్రాంతిని తొలగించుకోవాలి. అట్లానే మనలో 'మనకు' సంబంధించినవన్నీ ప్రక్కకు నెట్టి అందరిలో సమానంగా, మనలోనూ వున్న దానికోసం వెతకాలి. పేరు, రూపం, గుణం మొదలైన వాటిల్లో ఏ యిద్దరూ పోలరు. కాని ప్రతి శరీరంలోనూ ఒక్కొక్క పేర పిలువబడే 'నేను' మాత్రము ఒక్కటే. గాఢ నిద్రలో శరీరం నుంచి వేరుపడి, ఏ ఆధారమూ లేకుండా ఆ చైతన్యం తన మీద తానే ఆధారపడి నిలవగల్గుతున్నది. కనుక లోపల 'నేను' అన్న చైతన్యానికి, శరీరానికి,

పేరుకు, గుణాలకు ఏమీ సంబంధం లేదు. చిన్నప్పుడే పేరు పెట్టి పిలిస్తే దాన్నే ధరిస్తుంది. ఆరోగ్యం వున్నా, అనారోగ్యం వున్నా ఆ 'నేను' లో ఏ మార్పురాదు. నిద్ర, స్వప్నం, మెలకువ స్థితులు పరస్పరం భిన్నం అయినా 'నేను' అన్న భావం అన్నింటిలో ఒక్కటిగానే వుంటుంది. ఆ పేరు, ఆకారమూ, గుణము లేని చైతన్యం మనలో, (విమానంలో) యితరులలో (పడవల్లో) ఒకటిగానే వున్న బ్రహ్మం (కాగితము) యీ విధంగా మనలోని 'మన' నుంచీ మనలోని 'బ్రహ్మ' ను గుర్తించి, ఆ గుర్తింపులోనే చాలకాలం గడిపితే, ఆ తపోబలంవల్ల ఆ నేనే (కాగితంలా) అన్నింట్లో వున్నట్లు తెలిసి, అంతా తానే అయ్యే స్థితి కలగటం ధ్యేయం. ఇది రావాలంటే మనం మనలోని 'మనం' మాత్రమేనని భ్రమపెట్టి, మనలోని దైవం సంగతి గుర్తే తెలియనివ్వని మనోభావాలనన్నింటినీ నెట్టేసి మనలోని 'దైవాన్ని' అనుక్షణం మన మనస్సుతో వెతికి గుర్తించి, ఆ గుర్తులోనే మనస్సు నిలపాలి. అందుకే ఆ భ్రమనాధారం చేసుకొని పుట్టి, ఆ భ్రమనే మరింత బలపరిచే ఆలోచనలు, భావాలను మనస్సుని తాకనివ్వకూడదు. అందుకే అన్ని మతాలలోనూ ద్వంద్వాలను అతిక్రమించమనే వుంది. ఆ భ్రమవల్ల పుద్భవించి దాన్ని బలపరిచేవే అరిషడ్వర్గములు - మదము, మాత్సర్యము, కామము, క్రోధము యిత్యాదులన్నీ. వీటిని రానివ్వక పోవడమే 'దమం' అంటారు యోగంలో. దానినే 'సద్బుద్ధి' అంటారు బౌద్ధులు. దాన్నే 'ప్రజ్ఞ' అంటారు గీతలో (స్థిత + ప్రజ్ఞ). ఈ గుర్తు నిలుపుకోటం ఒక గంట పాటు జరిపితే కొన్ని నెలలు జపం చేసిన ఫలం వస్తుంది.

24 తత్త్వాలు

1 పృథివి :- శరీరంలోనూ, లోకంలోనూ ఉన్న ఘనపదార్థమంతా.

2. ఆపః :- శరీరంలోనూ, సృష్టిలోని ద్రవపదార్థమంతా.

3. అనలః :- ఈ రెంటిలోని ఉష్ణ పరిమితి.

4. వాయుః :- అంటే అంతా కదలిక - లోపల రక్త ప్రసరణ, శ్వాస, ఆహార పానీయాల కదలిక, మాలిన్య విసర్జన కవసరమైన కదలిక, రెప్పపాటుల కదలిక, ఇంద్రియానుభూతులు నరాలలో ప్రసారం కావటం, ఆహార ప్రాణ వాయువులను సమంగా శరీరాన్నంతటకూ పంచు శక్తి - బయట గాలి, భూమి తిరుగుటకు, నీరు పారుటకు, మొక్కలలో నీరు, ఆహార పదార్థాదులు కదలుటకు, శబ్దాదులు ప్రసరించుటకు ఆధారమైన శక్తి వాయువు. అదే బాబా.

5. ఖం :- లోపల, బయట వుండు ఆకాశం - అంటే ముక్కుపుటాలలో, గొంతులో, నోటిలో, చెవులలో, ఊపిరితిత్తులలో, శరీరమంతటా పరమాణువు - పరమాణువుకూ మధ్య వుండు ఖాళీ స్థలములో, మనస్సులో వుండు ఆకాశం, బయటి ఆకాశం ఒక్కటే ; 'యిదీ బాబా రూపమే'. ఆకాశం అంటే వస్తువుల మధ్య వుండు ఖాళీ, వస్తువులోంది కూడా ప్రసరించే వుంటుంది - వస్తువు యొక్క పొడవు, లావు, మందలము దానివల్లే వుంటాయి.

6. వీటితో ఏర్పడ్డ 5 జ్ఞానేంద్రియాలు :- (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలను గ్రహించేవి).

7. వీటి చేత నడిపించబడు 5 కర్మేంద్రియాలు :- (కాళ్ళు, చేతులు, మాట్లాడునది, మూత్ర విసర్జన చేయునది, మల విసర్జన చేయునది (అంగములు).

8. వీటి చేత పని చేయించు పంచప్రాణాలు :- (కదలికను కల్పించు స్పందనలు) (అంటే **(i) ప్రాణము :-** అన్నింటినీ - శ్వాస, ఆహారం, దృష్టి, శబ్దము, భావాలు - లోనికి తీసుకొను శక్తి : **(ii) అపానము :-** బయటకు విడుచునది - ఇందులో భావాలను వ్యక్తం చెయ్యటం కూడా వుంటుంది. **(iii) వ్యానం :-** శరీరమందు రక్తప్రసరణ చేయునది **(iv) ఉదానం :-** శరీరం దాని పరిమాణాన్ని, ఆకారాన్ని కోల్పోకుండా తెరచిన గొడుగులో చువ్వల్లా నొక్కిపట్టి వుంచే శక్తి : **(v) సమానం:-** నడకలో, కూర్చోటం, పరుగెత్తటం, సైకిలు తొక్కటం, శీర్షాసనం, ఈత మొదలైన వాటిలో పడిపోకుండా చూచే balance. మనస్సును కూడ విపరీతం కాకుండా చూచునది).

9. మనస్సు :- (ఊహలు, కోరికలు, భయాలు, ఆలోచనలు మెదిలేది - అంటే ఏమీ నిశ్చయంగా, ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచించకపోయినా ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి మెదులుతూ వుండే సూక్ష్మ పదార్థం).

10. ప్రయత్న పూర్వకంగా విచక్షణ చేసి నిర్ణయించు శక్తి - బుద్ధి.

11. అహంకారం :- ఇవన్నీ నేను చేస్తున్నాను, అన్ని అంగాలు 'నావి' అని చెబుతూ, శరీరమే తానను భ్రమ చెంది, కామ క్రోధాదులను కల్పించుకొని, వాటి ఫలితాల ననుభవించునది - నిద్ర నుంచి అందులో లయమై, మెలకువతో మళ్ళీ ఉదయించే స్వప్నాన్ననుభవించునది.

మొత్తం - పంచభూతాలు 5 ; జ్ఞానేంద్రియాలు 5 ; కర్మేంద్రియాలు 5 ; ప్రాణాలు 5 ; మనస్సు 1 ; బుద్ధి 1 ; అహంకారము 1 ; ఆత్మ 1 (అంతా అయి, ఆధారమై అన్నింటా వున్నది) మొత్తం 24 తత్వాలు. వీటిని మనలోనే గమనిస్తూ, ఒక్కొక్కటి ఆత్మరూపం ఎట్లా అయిందో ఏకాగ్రతతో గమనించి **బాబా** గా గుర్తించాలి. సృష్టి అయ్యేప్పుడు పైన వ్రాసినవన్నీ వీటికి విరుద్ధమైన వరుసలో సృష్టి అయ్యాయి. మన వైపునుంచీ గమనించుకుంటూ వెళితే పైన వ్రాసిన వరుసలో గమనిక అయి, చివరి

దాని కొచ్చేసరికి "గుర్తుతో గుర్తెరిగి గుర్తు నశించి" ధ్యానావస్థలో వుండిపోతాడు. ఇదంతా పూర్తి చేసేటప్పటికి ధ్యానంలో - అంటే భావయుక్తమైన నామజపంలో లయం కాక తిరిగే మనస్సు లొంగి, ధ్యానంలో నిమగ్నం అవుతుంది. అంతా ఒక్కటే అన్న భావం గాఢంగా హత్తుకోగానే ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. దుఃఖం నశిస్తుంది. ఈ విధంగా తనలో బాబా నుంచి భిన్నంగా కనపడే అంశాలన్నిటిలోనూ మనలోని 'నేను నేనైన నేను'కు ఆరాధన చేసి, చివరకు దానినుంచి అవన్నీ పూజానంతరం తీసి పారవెయ్యబడు నైర్మల్యంలా (పత్రపుష్పాదులు) ప్రక్కకు నెట్టి, మనలోని 'నేను అయిన బాబాలో ఏ అడ్డూలేక, లయం అయి అలా వుండటమే చేయవలసినది. ఆ 'స్థితి'లో వుండటం పేరు సమాధి. నిలపటం పేరు ధ్యానం. దీన్ని కాలకృత్యాల కోసం ఆ వేళదాక ఆపకూడదు. లేవగానే తొందర అవసరాన్ని నమస్కారానంతరం ముగించి ఇది చెయ్యాలి. తర్వాత కొంతసేపు నమస్కారం, తర్వాత శ్వాస గమనిక, తర్వాత గాఢమైన నామం, ఇత్యాదులు చేయాలి.

అతిముఖ్యమైనదేమిటంటే ధ్యానం మాత్రము మానకూడదు. ఒక్కరోజు మానితే దాని ఫలితం 10 రోజులు చేస్తేగాని ఆ స్థితి పూడ్చలేము. తర్వాత దాని యందు ఆసక్తి క్షీణించి, దీక్ష దెబ్బతినవచ్చు. ధ్యానం మానటాన్ని ఒక క్రైస్తవ మహాత్ముడు, "చేతిలో చిక్కిన పక్షిని అజాగ్రత్త వల్ల తప్పించుకోనిచ్చినట్లు - మరింతజాగ్రత్తతో ఇక దొరకకుండా పోవచ్చు" అన్నాడు. సుస్తీ చేసినప్పుడు మాత్రం శ్వాస గమనిక, నామం చాలు. క్షణికంగా యిది చేసేటప్పుడు అన్నింటినీ కోల్పోతున్నట్లు, దూరం చేసుకుంటున్నట్లు ఉండవచ్చు. కానీ అంతా అయ్యాక అన్నీ కోటరెట్లుగా, శాశ్వతంగా మనవవుతాయి - ప్రతీది. ఇదే బ్రహ్మ సూత్రాలు, *గీతాదులు* చెబుతాయి. దీనినే జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ "ఆధ్యాత్మికం ఐహికాన్నిస్తుంది

కానీ, ఐహికం ఆధ్యాత్మికాన్ని మాత్రం ఇవ్వజాలదు" అన్నది. పరీక్షలకు చదువుకునే అన్ని సంవత్సరాలూ సైకిలు, సినిమా, సరదాలు, స్నేహాలు తాత్కాలికంగా కట్టిపెట్టి, దీక్షగా పట్టుపట్టితే చదువు త్వరగా, విజయవంతంగా అయి, ఉద్యోగం, డబ్బు, స్వతంత్రంతో పాటు ఇదివరకు కట్టిపెట్టినవేగాక భార్యాబిడ్డలు కూడా లభించినట్లు ! ద్రాక్షపాదుకు ఆకులు తుంపేస్తే, ఆవారకూడా గుత్తులుగా కాయలు కాసినట్లు. ఇదే బ్రహ్మచర్యదీక్ష.

నేను

'నేను' అంటె ఏది ? దేహమా ? అయితే బాల్యంలోనిదా, యవ్వనంలోనిదా లేక వార్ధక్యంలోనిదా ? ఏది నేను ? ఈ దేహం పదార్థం చేత చేయబడినది. ఇందులోని పదార్థమంతా అన్న పానీయాల రూపంలో బయట ప్రకృతి నుండి వచ్చి శరీరం రూపంలో చేరినదే. శరీరంలోని పదార్థం నిజానికి బయటిదే. అలరూపంలోని నీరు నిజంగా అల ఉత్పన్నం కాక మునుపు అంతటా వున్నదే గదా ! ఒకానొక శక్తి ప్రభావం చేత అంతటా వున్న నీటిలో కొంతభాగం లేచి తరంగం అవుతుంది. అలాగే ఇదీను. మన అనుభవంలో 'నేను' అనేది అంతటా వున్నదిగాదు. అంతటా ఉన్నదాని కన్యంగా, వేరుగా అనుభవమవుతూ మన వ్యక్తిత్వానికాధారమైనది. ఇది శరీరం - అంటే పదార్థం కాదు. నేననేది ఏది అన్నప్పుడు తక్కిన సృష్టికన్యంగా ఉన్నట్లనుభవమవుతున్నదేదీ ? అన్నది ప్రశ్న.

గుండె కొట్టుకోటం, శ్వాస ఆడడానికాధారమైన ప్రాణశక్తే మనమా? అయితే అన్నింటిలో, అందరిలో పని చేస్తోంది. అదే నేననేదైతే మనం సృష్టినించి వేరెలా అవుతాము ? ఆ శక్తే మనమన్న మాటకర్థం - సృష్టి కన్యంగా మనం లేమని.

అన్యం అన్న భావమే నేను. భావం యదార్థమెలా అవుతుంది? మంచివాణ్ణి చెడ్డవాడని మనం పొరబాటున భావిస్తే మన భావం వాడి నైజమెలా అవుతుంది ?

'సృష్టి కన్యంగా నేనున్నాను' అన్నది కేవలం భావమేకాని యదార్థం కాదు. అందుకే అజ్ఞానమన్నారు దానిని. 'మాయ' అని కూడా అంటూ ఆ పదానికర్థం' యా మా సా మా యా' అంటే ఏది

వాస్తవంగా లేదో (కాని ఉన్నట్లు స్ఫురిస్తుందో - ఆకాశంలో నీలివర్ణంగా, సంధ్యకాలంలో ఎరుపులా, రాత్రి యందు నలుపులా) అదే 'మాయ' అని అర్థం చెప్పారు.

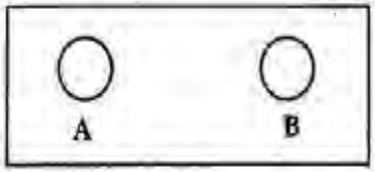
'మనమీ దేహమన్నది అనుభవం కదా అబద్ధమెలా అవుతుంది?' అంటారేమో. స్వప్నంలో స్వప్న దేహం ధరించి, స్వప్న జగత్తు కన్యంగా, స్వప్నంలో మనముంటూ సన్నివేశాలననుభవిస్తాము. అనుభవం అలా వున్నంత మాత్రాన ఆ పరిమిత స్వప్న దేహమే మనమా లేక ఒక 'మన' చైతన్యం 'మన' స్వప్నదేహం రూపంలోనూ, తక్కిన స్వప్న జగత్తులోని వస్తువ్యక్తుల రూపంలోనూ వుందా ? మనం పరిమితి గల్గి, సృష్టికన్యంగా వున్నట్లు అనుభవం అవుతోందా ? అనుభవం నిజానికి కొలబద్ద అయితే మెలకువలోని అనుభవమా, స్వప్నంలోదా? నిద్రలోదా ?

"మెలకువలోదే నిజం, నిద్రలో వాస్తవం మన నుంచి మరుగుపడు తోందంతే. స్వప్నము మెలకువలోని అనుభవాల స్మృతి వికారామే అంటారేమో"! ఇది మెలకువ అన్న స్థితిలో వున్న వాడికి స్వప్న, సుషుప్తిలలోని పరిస్థితిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకుని దాన్నిబట్టి మాట్లాడే మాట. మెలకువలో ఏది అనుభవమో అది నిద్రలోనూ, సుషుప్తిలోనూ అనుభవం కాదు. మూడూ అనుభవాలే. అయితే ఒకదానికంటె ఒకటి అధిక వాస్తవమెలా అవుతుంది ? ఇందాకనే అనుకున్నాం - అనుభవం లేక 'భావం' నిజానికి కొలబద్ద కాదని. దేహం మనమన్నది మన అనుభవం. కాని వివేచన మీద కాదని ఋజువవలేదూ ? గుండె శ్వాసలనాడించే ప్రాణమే మనం అనుకున్నప్పుడు అది మన కట్టా అనుభవం ఎన్నడైనా అనుభవమైందా ? వాస్తవం అనుభవాని కాధారంగా, అన్యంగా వుంటుంది. మనస్సంటే ఊహ కాదు. ఊహకాధారం మనస్సు. అల అంటే నీరుకాదు. కాని అలకు నీరే ఆధారం. నీటి కన్యంగా

అలంటూ వుండదు - అలా గోచరించవచ్చు. కారణం అల అనేది నీరు అనే పదార్థం పొందిన రూపం. దేహ మనస్సులవేవి ప్రాణశక్తి పొందిన రూపాలు.

ఈ ప్రాణశక్తే తరంగాలుగా ఏర్పడి, ఆ తరంగాలు ఎలక్ట్రాను, ప్రొటాన్ల రూపంలో వుండి, వాటి సముదాయమైన అణు, పరమాణువులుగా వుండి, వాటి సముదాయమైన దేహ, సృష్టి రూపాలలో దానినదే చూస్తూంది. ఆ ప్రాణమే 'నేను'. నేను అంతటా, అన్నింటిలో వుండి ఆయా ధర్మాలతో వ్యక్తం అవుతుంది - తాను పరిమితుడను అన్న భ్రాంతికి గురియైన ఒక ప్రాణశక్తి లేశానికి, తిరిగి యిది అంతటా వున్నదేనని గుర్తించటం ముక్తి.

అంతటా ఒకే ప్రాణశక్తి వుందన్న సంగతి తెలియకపోవడమొక కాను అనుకుంటే "నేను పరిమితుడైన దేహిని" అన్నది బొమ్మ, 'అది జగత్తు' అన్నది బొరుసు. ఇంకా సరిగా చెప్పాలంటే ఒక బ్లాకు బోర్డు మీద ఈ బొమ్మను చూడండి -



A అనే సున్నాలో వున్న black board, B అనే సున్నాలో వున్న black board ఒకటేనా ? ఒక విధంగా అవును. ఆ సున్నాలు గీయకముందున్న ఒకే ఒక black board, ఈ రెండు సున్నాలు గీసాక వాటిల్లోనూ వుంది. కాని మరొక రకంగా కాదు. నిజంగా A అనే సున్నాలో వున్నదే 'B' అనే దాంట్లో వుంటే రెండు సున్నలుండడానికి వీలుండదు. అవి రెండు సున్నలైన తర్వాత ఆ రెంటిలోనూ ఉన్నది black board లోని రెండు విభాగాలు ! అయితే black board లో

విభాగాలున్నాయా? సున్నాలు గీసాక ఉన్నట్లు గోచరిస్తున్నా నిజంగా black board ఒకటిగానే వుంది గాని రెండుగా విరుగలేదు. వాస్తవం ఏమంటే black board లో సున్నాలున్నాయి. అందువల్ల సున్నాల్లోనూ అది వ్యక్తం అవుతున్నది. సున్నాల్లో black board లేదు !! సున్నాల్లో వ్యక్తమయ్యేది black board లోని భాగాలు : black board కాదు. అయితే నిజానికి black board భాగాలుగా వుందా ? లేదు. సున్నాలు గీయడం చేత భాగాలుగా ఉన్నట్లు గోచరిస్తుందేగాని black board ఒకటిగానే వుంది. 'నేను' black board, దేహాదులు సున్నాలు ; సున్నాలలో వ్యక్తమయ్యేది 'నేను పరిమితుడను' అన్న విభాగం - వాస్తవంగా లేకున్నా ఉన్నట్లు గోచరించేది.

'నేను అనేది ఏది ?' అన్న మొదటి ప్రశ్న కొద్దాం. 'నేను' అనేది ప్రాణశక్తి అన్నాం. ప్రాణశక్తికి రూపంలేదు. నామం లేదు. కుక్కలో కుక్కగా, చెట్టులో చెట్టుగా, నీటిలో నీరుగా ఆ రూపంలో గోచరిస్తూ ఆ పేర్లతో పిలువబడుతున్నది. అన్ని రూపాల్లో అదే వుంది. రూపాలది కాదు, దానివల్ల రూపాలేర్పడతాయి. అదే ధరిస్తుంది. అందుకే అది ధర్మం. దాని ఉనికివల్ల సృష్టి అంతా ఉండడం జరుగుతుంది.

"యత్సర్వేన జగత్సర్వం -----"

బంగారంగా ఉంటేనే నగ ఉండగలదు. మట్టి వుంటేనే కుండ ఉండగలదు. ప్రాణశక్తి వుంటేనే జగత్తూ, దేహమూ ఉండగలవు. అదే బ్రహ్మ, అదే విష్ణు. అదే శివుడు. అదే సర్వలోకాలు, దేవతలు, ప్రాణులు, పదార్థాలు, స్థితులు, గుణాలు.

నామం, రూపం లేనిదల్లా అనంతమైనదే. అట్లా కాకుంటే దానికి పరిమితి, హద్దు, అంచు వుండాలి. అది వుంటేనే రూపం కలదవుతుంది. కానీ ప్రాణం రూపం లేనిది. అట్టి రూపంలేని 'నేను' రూపంగల 'దేహం' ఎలా అవుతుంది ? ఈ నేను యొక్క నిజతత్వాన్ని గుర్తించే యత్నంలో గుర్తించే తాను వేరుగా, గుర్తింపబడే జగత్తు లేకుండాపోయి నిరామయమైన స్థితిలో తాను దేహానికి పరిమితుడనన్న భ్రాంతి యిక రాకుండా వుండే స్థితే ముక్తి. అది కృషి మీద కుదురుతుంది.

బంధు మిత్ర శత్రువుల రూపంలో ఒకే 'నేను' అన్న ప్రాణశక్తి ఉందని దృఢంగా మనోనేత్రంతో అనుక్షణం గుర్తిస్తూంటే బంధాలు వీడిపోతాయి. ఉన్నదంతా ఆ ప్రాణమొక్కటే అయితే దేనికేది బంధువు, దేనికేది శత్రువు ? ఇలా అంటే జీవితం నిస్సారంగా స్మశానంలా అవుతుందని తలచకూడదు. తనమీద తనకెంత ప్రేమ, గౌరవా లుంటాయో అంతగా అన్నింటిమీద కలిగి వుంటాడు ముక్తుడు. అంటే వాడికి సర్వం తన ప్రాణమన్నమాట. అదొక ప్రేమోన్మాదస్థితి. అతని అనుభవమొక ప్రేమానంద సముద్రమన్నమాట !! అప్పుడతడు బంధుమిత్రాదులను పరాయివారుగా చూడడు. కారణం అంతా తానే అయిన ప్రాణానికి 'పరాయి' అంటూ ఏముంటుంది ? అన్ని రూపాలూ తనవే ! నిజానికి స్థితి నందినవాడికే సర్వసమానమైన ప్రేమ సాధ్యమయ్యేది. అలాగాక తాను పరిమితుడని భ్రమపడేవాడికి తన, పర భేదం తప్పదు. అందులోనూ తనవారిమీద కంటే కూడా తనమీదే తనకు ప్రీతి మెండుగుంటుంది. ఇదే మమకారమంటే. ఇందులో భయ, రాగ, అసూయ ద్వేషాలకు తావుంది. విశ్వామిత్రుడిలో ఎంతటి సిద్ధి వున్నప్పటికీ అతనికి అన్యత్వభావన ఉన్నంతవరకూ బ్రహ్మర్షి కాలేదు - దేవతలకూ, రాక్షసులకూ కూడా తాము వేరన్న భ్రాంతి వుంటుంది. ఒకరికి ప్రేమ, రెండవవారికి ద్వేషము ప్రబలంగా వుంటాయి. ఈ పరిమితి నుండి ముక్తుడైన వాడు సాక్షాత్తు బ్రహ్మమే !

ఈ సృష్టి ఉన్నంతవరకూ ఈ ప్రాణశక్తి ఉండేదే కనుక, ఆ ప్రాణశక్తే తానవుతాడు గనుక అతడు చిరంజీవి. సృష్టి తరంగాల్లాగ ఆ ప్రాణశక్తి అనే సముద్రంలో లయించవలసిందే. ఆ తర్వాత గూడ ఆ ప్రాణశక్తి వుండేదే. కనుకనే దానిని శివుడన్నారు. ముక్తుడు దానితో ఐక్యమవుతాడు. కనుక అతడు ప్రళయంలో కూడా నశించడు. 'నేను' అన్నదానిని తెలుసుకోవడంలో ఇంత విషయం వుంది.

ధర్మాచరణ

గమ్యాన్ని చేరేలోగా ఏ స్థితిలోనైనా పతనమయ్యే అవకాశం ఎప్పుడూ, ఎవ్వరికైనా వుందని శాస్త్రం. అందుకని ఎప్పుడూ మెలకువ అవసరం. ఎంతో చిన్నది, లెక్కలోనిది కానిది అనుకున్న సంఘటన, ఏమరుపాటు, కాలం కలిసి రాకపోతే ఎంతో చెడును కలుగచేస్తాయి. 'స్వల్పం' అంటూ సృష్టిలో లేదు. అందుకని కొన్ని ధర్మాలు పెద్దలు చెప్పారు. అవి గుడ్డిగా ఆచరిస్తే జాగ్రత్త అదే వస్తుంది. అది తెలియక, ఆచరించక మన యోచననే ఆశ్రయిస్తే కొన్ని సమయాల్లో వేటిని త్యజించమని శాస్త్రం చెబుతుందో దాన్ని గూర్చి ఆసక్తి పెరిగి, త్యజించే శక్తి నశిస్తుంది. అపుడు దానినే ఆచరించి భ్రష్టుడవుతాడు. అప్పుడుగాని ఎంత పతనమయిందీ అతనికి తెలియదు. వైకుంఠపాళీ ఆట ద్వారా పెద్దలు చెప్పే నీతి అదే ; విశ్వామిత్రాది కథల ద్వారా చెప్పేదీ అదే. రామాయణంలోనూ కైక సొంపులకు, కోరికలకు మెత్తబడ్డ దశరథుడిచ్చిన మాట, మంధర మాటలకు తలవగ్గిన కైక నిర్ణయము : రాముని అడవికి పంపేందుకు - అన్ని ఇక్కట్లకూ కారణమైంది. ఇటువంటివి సదా మన యోచనతో జాగ్రత్తపడటం సాధ్యం కాదు. కనుక ధర్మాన్ని గుడ్డిగా, బండగా ఆచరించమన్నారు. దానికి విరుద్ధమైన దాన్ని కోరవద్దన్నారు. అంతే - ఆ మనిషికి ఇక చలనం వుండదు. "సత్యమైన ధర్మాన్ని చేపట్టితే నిత్యమైనదేదో తెలుస్తుంది" - అని జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ అన్నారు. "ధర్మోరక్షతి రక్షితః" 'ధర్మం తనను పాలించు వానిని పాలించును'. 'ధర్మకృత్' - ధర్మమును సృష్టించినవాడు, 'ధర్మ' - ధర్మము తన రూపముగా కలవాడు అన్నవి విష్ణునామాలు. 'శాశ్వత ధర్మ గోప్తా' - 'నిత్యమైన ధర్మమును కాపాడి ఏలువాడు'. అని భగవద్గీత చెబుతుంది.

మహాత్ములను, భాగవతులను, అవతారము లను, ఋషులను, ఇలా గొప్పవారిని చేసింది ధర్మం. అందుకని అది ముఖ్యంగా తెలుసుకోవాలి.

1 గమ్యాన్ని చేరేందుకు భగవంతుడు, ప్రకృతు లిచ్చిన నౌక మానవ శరీరము. చుక్కాని వివేకం. వాటిని భోగానికి వినియోగించటం అవివేకం ; బ్యాంకులో డబ్బు లెక్కలు వ్రాయమన్న గుమస్తా ఆ డబ్బు తనదనుకుని అనుభవిస్తే అపార కారాగారం, పదవీ భ్రష్టత లభిస్తాయి. ఇక పనివానిగా కూడా అతనిని నియమించరు. నిందితుడుగా, విశ్వాసానికనర్హుడుగా పరిగణించబడి ఏ దైవమూ కరుణించని జీవకోటిలో అతడు చేరుతాడు. అందుకే దాన్ని పతనం అన్నారు. ఆ స్థితిలో అతననుభవించు యాతనను 'నరకం' అన్నారు.

2. ధర్మాచరణలో జరిగేదేమంటే అట్లా జీవితాన్ని అవివేకంగా వాడుకునే అవకాశాలు మూసివేయబడతాయి. అందుకని డబ్బు మీద పేరాశ తగ్గి, జీతంతో తృప్తిపడి బాగా ఉద్యోగ ధర్మం నెరవేర్చటం ద్వారానే అధికారి మెప్పును పొంది పై స్థాయికి వెళ్ళాలన్న విద్యను, Training ను ఇస్తుంది ధర్మం. మనస్సు అనే ధనాన్ని (ధర్మబద్ధమైన మనస్సే **మానము** అంటే అసలైన అర్థం). నిప్పునుంచి, చెదల నుంచి, దొంగల నుంచి దూరంగా భద్రంగా వుంచే ఇనుపపెట్టె ధర్మం. అంటే మనస్సుకూ, ఇంద్రియాలకూ అధర్మం చేయడానికి తావియ్యక పోవడమన్నమాట, ఇటువంటి ధర్మాలే సర్వమతాలకూ ఆటపట్టు. అయితే ధర్మానికీ, ఆచరణకూ చేవనూ, పట్టుదలనూ ఇచ్చేది వివేకం. అంటే ఇంద్రియాలూ, మనస్సు, ప్రపంచం గురించీ, మనిషికి దుఃఖం అనేది ఎలా ప్రాప్తిస్తుంది? అన్న యోచన చేయడాన్నే వివేకం అన్నారు. ఈ ధోరణిలో దీర్ఘంగా చింతన చేస్తేనేకానీ కొంతకాలానికి ఆ దుఃఖాన్నుంచి విముక్తికి అన్వేషణ ప్రారంభం కాదు. ఆ అన్వేషణలో దుఃఖం మనోమయమేననీ, దానిని

నివారించటానికి కొన్ని ధర్మాల నాచరించటం అవసరం అనీ, అలా ఆచరిస్తే అజ్ఞానానికాధారమైన అవిద్య నశిస్తుందనీ తెలుస్తుంది. అవిద్య అంటే తనే దైవం అన్న సత్యాన్ని విస్మరించడమే. దానికి కారణం మనలోని 'నేను' వేషం వేసుకున్న దైవం యింద్రియాల రూపం ధరించి దాని ద్వారా ప్రపంచం అనే కలను కంటూ, మనకు బాహ్యంగా అది (ప్రపంచం) వుందని భ్రమించడము. నామస్మరణ, మనోనిగ్రహము దానికి సహాయ పడుతుంది. అంతేగాక వివేకపూరితమైన యోచన - అంటే కోరిక ఎందుకు మానవునకు కలుగుతుంది ? అని ఆలోచించడము, ప్రతి కోరికనూ తీర్చుకొను ప్రయత్నమూ అది ప్రసాదించు సుఖం కంటే కొన్నిరెట్లు దుఃఖాన్ని, మళ్ళీ కోరికల ననేకం- కల్గించే విత్తనాలనూ వెదజల్లుతుందనీ, ఇవన్నీ ఇంద్రియాల ద్వారా బాహ్యంగా, తననుంచి భిన్నంగా జగత్తు వున్నట్లు ఎలా కనిపించేలా చేస్తాయోనన్న వాటిని గూర్చిన గమనిక. బుద్ధుడు దీనివల్లే సిద్ధార్థుని నుంచి 'బుద్ధుడు' కాగలిగాడు.

సాఫీగా వున్న గుడ్డలాంటిది జ్ఞానం, దైవం. అది ముడతపడితే 'నేను-నీవు' అన్న భేదంతో అహంకారం, ఒకటేనన్న సత్యాన్ని విస్మరించి రెండుగా భావించే అజ్ఞానం. కావాలి, వద్దు, కోపం, ఈర్ష్య అన్నవి యింకా యింకా పడ్డ ముడుతలు. వాటివలన మనస్సులో రేగే ఊహా సహస్రాలు యింకా పడ్డ ముడుతలు. ఈ ముడుతలు తీసేట్లు గంజిపెట్టి వుతకటం యీ వివేక పూరితమూ, వైరాగ్య పూరితమూ అయిన విచారం ; యోచన - అసలు మానవునికి, పీటికి కారణమైన దుఃఖము ఎందుకు? అన్న అన్వేషణ. నామం ఇస్త్రీ, ధర్మం మళ్ళీ ముడత పడకుండా చూచుకోటం. అలా వుండిపోవటం దైవం.

ధ్యానంలో మనసు నిలవకపోతే

ధ్యానంలో యింకొక మెలకువ. మనస్సు నిలువకపోతే యిలా వినియోగించు కోవచ్చు. నిల్చినా యిది చెయ్యటం మంచిదే. ఏదో జ్ఞాపకం రానిదాన్ని గురించి తీవ్రంగా మనస్సుతో జ్ఞప్తికి తెచ్చుకునే యత్నం చేసేప్పుడు ఎలా వుంటుందో ఆ స్థితిని కల్పించుకొని కొన్ని నిముషాలు గడిపి, క్రమంగా ఆ మహా చిదాకాశం అయిన అంతరిక్షం (ఖాళీ, బయట - లోపల కనిపించేది) లోకి హృదయంతో "అంతా అయి ఎప్పుడూ అన్నింటినీ నియమిస్తూ, వీక్షిస్తూ వుండే సర్వశక్తి రూపుడవైన ఓ భగవంతుడా ! నా హృదయంలోని జ్ఞానకాంక్ష అను నిప్పురవ్వను అడవి మంటలుగా, ప్రళయ జ్వాలలుగా ప్రజ్వలింపజేసి 'నేను' వేరు అన్న భావాన్ని, దాన్ని ఆశ్రయించిన దుఃఖ అసంతృప్తి, భయ, కామ, క్రోధ, అనృతాలను నాశనం చేసి నా నాథుడవని నిన్ను నువ్వు నిరూపించుకొని ఏలు ఓ తండ్రీ !!" అని హృదయంతో - పదాలు లేని భావనతో - మొర పెట్టుకొని తర్వాత కొన్ని నిముషాలు - దాని ప్రభావం నిశ్చలం అయ్యాక ఆ మొరను ఆలకించి కార్యార్థం మనకు గోచరమయేందుకు **'సాయి'** రూపాన్ని ధరించి మనలను ఐహిక, ఆధ్యాత్మిక ఆపదల నుండీ కాపాడి, నిరాధారులను చెయ్యక కాపాడుదునని ప్రమాణం చేసిన గురుదేవునకు నమస్కరించి ఆయనను స్మరించాలి. అంటే అచంచలంగా మనస్సులో నిలుపుకోవాలి.

(భావం :- శరీరం నిద్రలేచిన మీద కదలటమూ, నిద్ర యందు మనకు అనుభవంలో లేకుండా పోవడమూ - ఎలా జరుగుతుందో, అట్లానే జనన మరణాల్లో కూడా దేహం వచ్చి పోవటం జరుగుతుంది. వచ్చిపోయేది మనం కాదు. మన వాహనం. అది రావడానికి, పోవడానికీ దైవం కారణం - మన సంకల్పం, యత్నమూ కాదు.)

సమాధి గురించి భగవాన్ రమణులు యిలా అన్నారు: జ్ఞానేంద్రియాలు (దృష్టి, శ్రవణం మొదలైనవి) చీకటిలో లయం అయితే నిద్ర. అవి వెలుగులో లయించితే సమాధి. బండిలో నిద్రపోయిన వాడికి బండి కదలిక, ఆగటం, కదలటం, గుఱ్ఱాలను విప్పటం తిరిగి కట్టటం ఎట్లా తెలియదో అట్లానే జ్ఞానికి సహజ సమాధిలో ప్రపంచంలోని వేవీ తెలియవు - అంటే జాగ్రత్స్వప్న సుషుప్తిలో కలిగే ఏ అనుభవాలూ జ్ఞానికి తెలియవన్నమాట. మామూలు నిద్ర గుఱ్ఱాలను విప్పటం లాంటిది. అలా కాకుండా ఊరికనే గుఱ్ఱాలు ఆగటం వంటిది సమాధి. కారణం యింద్రియాలు ఆ గుఱ్ఱాల్లాగ తిరిగి కదలటానికి శక్తి కలిగియుంటాయి.

ఇతరులకు జ్ఞాని తింటూ, తిరుగుతూ, మాట్లాడుతున్నట్లు కన్పిస్తాడు; కాని అవేవీ ఆయన ఎరుగడు ; ఇతరులు గుర్తిస్తారు. అంటే అవి ఆయన శరీరానికి సంబంధించినవి. ఆయన స్వ+రూపానికి, అంటే ఆత్మకు సంబంధించినది కాదు. తనమటుకు తాను నిద్రించే ప్రయాణీకునిలా - లేక నిదురలో లేపి పాలుపట్టిన పసిపిల్లాడిలా - మెలకువ లేక తెల్లవారి లేచి పాలు తాగలేదంటాడు. నిద్రపోయా నంటాడు. గుర్తుచేసినా తెలియదు. సహజసమాధి అట్లాంటిది.

సాధన - కొన్ని సూచనలు

హిందూ మతములో యోగులెలాగో అట్లానే ముస్లిముల్లో 'సూఫీలు' అంటే. వారి పాపాలకు పశ్చాత్తాప చిహ్నంగా పూలు గొంగళి కప్పుకొని తిరుగుతారు. మౌనం, భిక్ష, సన్యాసం, అహోరాత్రులు జపతపాదులతోనూ, భిక్షాటనం వల్లగాని, లేక దానంతట అది లభించిన దాన్ని తినిగాని జీవితాన్ని గడుపుతూ, గురువుకు ఏ కోశానా సంకోచం లేకుండా సేవచేస్తూ ఆయన ఆజ్ఞను పరిపాలిస్తూ చివరకు సిద్ధి పొందుతారు. జీవరాసిలోనేగాక, సర్వసృష్టిలోనూ ఉన్న ఆది సంకల్పాన్ని అర్థం చేసుకొని దానిని సహజం చేసుకొనే ప్రయత్నానికి తోడ్పడే అసమాన శక్తులను ప్రకృతి యిస్తుందని వారి నమ్మిక. వీరి మతంలో పశ్చాత్తాపం ప్రప్రథమ స్థానం కలది. దీనిని గురించి కొంచెం వివరిస్తాను.

అంతా భగవంతుడే. అంతా ఆయన సంకల్పం వల్లనే జరుగుతోంది. అన్ని రూపాలు (మన రూపంతో సహా) ఆయనవేనని గుర్తించటమే పరమావధి. దీనికి వ్యతిరేకమైన భావం అజ్ఞానం, మాయవల్ల కలిగినా అది పాపంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ భావం నుంచి అనేక తుచ్ఛ కామక్రోధాలూ, రాగద్వేషాలూ, కోరికలూ కలుగుతాయి. 'అవీ సృష్టికర్త కల్పించినవేగా ?' 'అవి తుచ్ఛములెందుకని ?' 'అవి మాత్రం పవిత్రములు కావా ?' అనే అనుమానాలు రావచ్చు. పవి[illegible]కూ - అపవిత్రతకూ, పాపానికీ - పుణ్యానికి, నిజానికి - అబద్ధానికీ వున్న భేదం యిదేనేమో అనిపిస్తుంది - పవిత్రత, పుణ్యం, నిజం యివన్నీ భగవంతుని సర్వత్వాన్ని గుర్తించి జ్ఞప్తి వుంచుకోడానికి సహాయపడేవి ; తక్కినవి 'నేనూ, నావి, నాకు' అనే వేరుభావాన్ని కల్గించేవి. ఏ పనైనా సరే ఒక్కొక్కసారి చేస్తూంటే, ఆ అలవాటు మరింత బలిష్ఠమవుతుంది - పలకమీద పదేపదే బలపం వేసి గీస్తే గీత బలంగా పడ్డట్లు అది

పుణ్యము, సత్కర్మ అయితే మనిషికి భగవంతుని సర్వవ్యాపక కర్తృత్వాల గమనిక ఎక్కువై చివరకు ఎవరినీ, ఏ వస్తువునీ తక్కిన వాటి నుంచీ, తననుంచి వేరుగా గమనించడు, భావించడు అందుకని కామించడు. అందుకు విరుద్ధమైన వాటిని ద్వేషించడు. అంతా ఒక్కరూపం కాబట్టి అన్నింటిలోనూ ఆ సర్వేశ్వరుని రూపాన్ని చూస్తూ చిట్టచివరకు 'నేను చూస్తున్నాను' (అంటే నేను వేరు, చూడబడేది వేరు) అనేది నశించేవరకూ రెప్పవేయక భగవంతుని రూపాన్ని దర్శిస్తూంటాడు. అన్నింటికంటే ఈ 'నేను వేరు - చూడబడేది వేరు' అన్న భావం చాలా బలమైనది ; ఒక పట్టాన విడువదు. దాన్ని అరగదీయటమే జపధ్యానముల ఉద్దేశ్యం. ఈ భావాన్ని కూడా పాపం కిందే లెక్కకడతారు సూఫీలు.

నేను వేరు, భగవంతుడు వేరు, తక్కిన ప్రపంచం వేరు అనే భావం వల్లనే మనకు ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్కభావం కనబడి కొందరంటే మక్కువ, కొందరంటే ఏహ్యం కలిగి ఒకరినుండి ఆనందాన్ని అనుభవించటం, ఇంకొకర్ని కాదనుకోటం జరుగుతోంది. అసలు ఒకర్నించి ఆనందం పొందడం అనేటప్పటికీ భగవంతుని నుండి వారి దృష్టి వేరై ద్వంద్వ భావానికి దారితీసింది. ఒక్కొక్కసారి ఆ భావం వచ్చినప్పుడల్లా ఆ భావం మరింత బలపడి వదలించుకోటం కష్టమవుతుంది. ఈ భగవంతుణ్ణి గురించి ఆలోచిస్తూ, ఆ ఆలోచనతో మనం వేరనే భావాన్నీ, దాని ద్వారా మనం కోరుకున్న వాళ్ళు, మనం ద్వేషించే వాళ్ళు అనే భావాన్నీ, ఒక్కొక్కసారి తుంచేసిన కొద్దీ దాని ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. మొదట్లో కొంత కాలం వరకూ 'నా' అనే వాళ్ళకిది కష్టం అనిపించి, సాధకుణ్ణి అందులోంచి యువతలకు లాగే ప్రయత్నం, ప్రపంచంలో శత్రువుల, స్నేహితుల రూపం దాల్చి విశ్వ ప్రయత్నం జరుగుతుంది. ఇది ముందుగా గుర్తుంచుకొని పట్టు విడవకుండా వుండాలి. అయితే ఈ ఆలోచన మొదట్లో కొంత భయాన్ని కల్గిస్తుంది - వంటరి వాళ్ళం అయిపోతామేమోనని. దాన్ని రెండు, మూడు, నాలుగు విధాలుగా జయించవచ్చు. మన స్నేహితుల

రూపమేగాక సృష్టిలో సకల చరాచరముల రూపముల్లోనూ, రాత్రి చీకటి రూపంలోనూ, పగటి వెలుగు రూపంలోనూ, మనకు భగవంతుని సాయం, అండ, సాన్నిధ్యం వుంది. అది మనం మరచి "మనకు స్నేహితులు లేరే" అనుకొంటే జేబులో వంద రూపాయలు పోయిందని భ్రమపడ్డ వానికి వలె అనవసరపు దిగులు, భయం కలుగుతాయి. తర్వాత గురువునామం, రూపం, భగవంతుని నామం మనకు స్నేహితులు. మనకు స్నేహితులు, శత్రువులు అయిన వారందరూ స్వతంత్రం లేని దాని సహస్రాంశ భాగాలు : వారు స్వతంత్రించి మన దగ్గర వుండటంగాని, వుండలేక పోవటంగాని చెయ్యలేరు. కాని వీరందరూ ఎందులో భాగమో దాని సాంగత్యం, రక్షణ మనం గుర్తిస్తే సంతోషం రూపంగా, గుర్తించకపోతే మనకు తెలియకుండా దిగులు, దుఃఖం, భయాల రూపాల్లో మనల్ని కాపాడుతూనే వుంటాయి. అంటే మనం ఎట్లాగయినా సర్వమూ ఒక్కడే, భగవంతుడే బంధువు, అండ అని గమనించేట్లు చేస్తాయి. మానవుడు తెలుసుకోకపోవడమే ఆ శక్తి మరింతగా తెలియచెప్పాల్సి వచ్చేట్లు చేసేది. అదే మానవుడి కష్టగాధల్లోని నిగూడార్థం. అందుకని ఆ సూఫీలు సర్వమూ ఒక్కడై నిండియున్న దాన్ని మరచి ఎవరి సాంగత్యాన్ని, ఏ వస్తువును కోరినా పాపం కిందే లెక్క కడతారు. దానికి పశ్చాత్తాపం చెందుతారు. వారి నిర్వచనంలో పశ్చాత్తాపం అంటే మళ్ళీ తిరిగి ఆ తప్పుభావం రాన్వివకపోవటమే. అంతేకాని ఆ తప్పును తలచుకొని, తలచుకొని కుమలటం కాదు ; దాన్ని మరచి మరికొన్ని తప్పులు చేయటమూ కాదు. ఈ ద్వంద్వ భావాన్ని వ్యతిరేకించే "అన్నీ ఒక్కడే" నన్న భావాన్ని స్మరిస్తూ, అర్థం చేసుకోటానికి ప్రయత్నిస్తూ, దానికి ఒక చైతన్యం, వ్యక్తిత్వం ఉన్నట్లు భావించటమే **జపధ్యానాలలోని** సారం అనిపిస్తుంది. ఇదీ పశ్చాత్తాపం అంటే. అందుకే ముస్లిము మహాత్ముడు ఒకాయన అన్నాడు, "తప్పును తల్చుకొని, జ్ఞాపకం చేసుకొని, ఏడవటం సరియైన పశ్చాత్తాపం కాదు - నేను వేరు, నా చుట్టూ వ్యక్తులు, వస్తువులు, ఒకదాని నుంచీ మరొకటి వేరు ; నేను వీటితో తప్పు చేశాను

అని కాదు ఆలోచించవలసినది. అన్నీ ఒకటేనన్న జ్ఞాపకంతో ఆ ఒక్కటైన సాంగత్యాన్ని తప్ప తక్కిన వాటిని విస్మరించడమే సరియైన పశ్చాత్తాపం" అని. మొదట్లో అన్నిటికీ ఆధారమై అన్నీ అయినదీ, దాన్ని జ్ఞాపకముంచుకునే మనమూ వేరుగా వుంటాము. అది తప్పదు. సాధన మీద ఆ రెండూ ఒకటని చివరకు తెలుస్తుంది. ఈ రెండింటి కంటె ఎక్కువ యింకేమీ గుర్తుండకూడదు. దానికి చేసే ప్రయత్నంలో మౌనం ఎందుకు రాదూ ? అసలు మనం ప్రక్కవారితో మాట్లాడాలంటే, మాట్లాడడానికి ముందు వారిని మనన్నుంచీ వేరుగా భావించటం జరుగుతుంది. అందుకనే మౌనం అవసరం. ఇది సాధ్యం కావాలంటే మనం ఇంకొకరి మీద ఆధారపడడం మానాలి. వీలైనంతలో మన పనులను మనం నెరవేర్చుకొనటం నేర్చుకోవాలి. ఈ పనులు కూడా మొదట్లో ద్వంద్వ భావాన్ని కల్గిస్తాయి. అందుకని అవసరాలను తగ్గించుకోవాలి. అది చెయ్యాలంటే వాటిమీదకంటే ఆ ఒక్కటైన దానిమీద యిష్టం ఎక్కువ కావాలి. అందుకు - దాన్నే గమనిస్తూ, తక్కిన వాటిని గమనించటం తక్కువ కావాలి. ఇది కూడా క్లిష్టమైతే దీనితో గురువును ఒకటిగా (అంటే అర్థం కాకుండా అగోచరంగా వుండే ఆ ఏకత్వం మనల్ని తరింపచేసేందుకు రూపం దాల్చిందని) భావించాలి. ఇదీ సరిపోకపోతే మనం యీ శరీరధారణ చేసి, యీ గురువును పొందటానికి కారణమైన తల్లిదండ్రులను కూడా దాని రూపాలుగా చూడాలి. దాని తర్వాత వీటితో సమానంగా నిలిచే సంతతిని ఆ రూపంగా చూడటం వాత్సల్యం. కాని ఎంత చెప్పినా ఇవన్నీ మెట్లే. చివరకు "అది", "మనము" మిగిలి, యింకా తర్వాత మనం దానిలోనూ, మనలో "అది" లయమవటం జరుగుతుంది. అదే పరిపక్వత్వం. అదే జీవాత్మకూ, పరమాత్మకూ జరిగే వివాహం - రాసక్రీడ, కైవల్యం.

ఈ సాధనా పరిపక్వతలు అసహజమనీ, కష్టమనీ అనుకుని వాటి జోలికి పోకపోవటం, తెర్లుతాయో లేదోనని సంశయించి పొయ్యిమీద నీళ్ళు పెట్టకపోవటంలాంటిదే. అందుకే రమణ మహర్షి

అన్నారు 'సాధన నువ్వు కష్టం అనుకోవటం వల్ల కష్టమౌ తుంది; లేకుంటే అది సహజమే' అని. దాన్నే 'ఇష్టం లేనిదే కష్టం' అన్నదమ్మ. అయితే ధర్మం భగవంతుని చేత, తనను జీవుడు చేరుకోటానికి ఏర్పరచబడిందని గుర్తుంచుకొని మనం ఆచరించే ప్రతిక్షణం దైవాన్ని తృప్తి పరుస్తున్నామని గుర్తుంచుకుంటూ, 'భర్తే దైవం' గా గుర్తుంచుకొని ధర్మాన్నాచరించాలి. ఈ గుర్తే గురువు ; దైవం. ఇది కలవారే సోదరులు. క్రీస్తుతో ఎవరో "నీ తల్లి, తండ్రి, తోబుట్టువులూ పిలుస్తున్నారు" అంటే "ఎవరు నా తల్లితండ్రులు. అందరికీ తండ్రియైన దైవం నియమించిన ధర్మాన్ని ఎవరు హృదయపూర్వకంగా ఆచరిస్తారో, వారే నాకు తల్లిదండ్రులు, బంధువులూ" అన్నాడు. అలాకాని వారి సాంగత్యాన్ని దూరంగా వుంచాలి - ఎవరైనా సరే. అది పరుషంగా మాట్లాడికాదు. వాళ్ళ ఇష్టం అయిన విషయాలలో ఆసక్తి చూపకపోవటం, వాళ్ళతో మాట్లాడి కాలక్షేపం చెయ్యకుండా పైన వ్రాసిన కార్యక్రమంలో నిమగ్నులమవటం ద్వారా మొదట వాళ్ళ విమర్శకు, తర్వాత వాళ్ళ ద్వేషానికి, చివరకు దూరానికి పాత్రులమవుతాం - మనం మన దైవంతో ఎప్పుడూ ఆడుకోటానికి వీలుగా. మన మనుసులోనైనా సుఖదుఃఖాల సంఘటనలను నెమరు వేసుకోటం కూడా సాధనకు అడ్డమే. అంతకంటే ఆనందం రాబోతుంటే ఇంత అల్పం అర్థం పెట్టుకోవటం ఏమిటి ? ఇంతగా ఎప్పుడైతే భగవత్ప్రీత్యర్థై ధర్మం, సాధన చేస్తామో ఆ క్షణాన్నే రాముడు రూపంలో, కృష్ణుని రూపంలో, మహమ్మద్ ద్వారా, అల్లా రూపంలో 'రక్షణే తల్లి' అన్న రూపంలో, బుద్ధుడి రూపంలో, సాయి రూపంలో 'ఎప్పుడూ నాయందే మనస్సు నిల్పి, దొరికిన దానితో తృప్తిపడి, ధర్మాన్నాచరిస్తాడో వాడి రక్షణభారం సంపూర్ణంగా నేనే వహిస్తాను' అన్నది అమలులోకి వచ్చేస్తుంది. ఇందుకు 'అఖండానంద' సరస్వతి' అనుభవం ఉదాహరణ - 'భక్త విజయం' అంతా ఉదాహరణే ; ఈ సాధనే తనకనువైన అవసరమైన అండన చేరుస్తుంది.

నిరంతర స్మరణ

ధ్యానానికి మంచి ఉపాయం. కళ్ళు తెరచి వుంచి, దృష్టిని (మనస్సును) మాత్రం మనస్సులో నిలుపుకున్న బాబా ఆకారం మీద నిలిపి, ఆయన కరుణ, ప్రేమ మనపై ఒలికేలా నామంతో పిలుస్తూ ఆ ప్రేమానందాన్ని అనుభవిస్తూండాలి, మధ్యలో తృటి కూడా అంతరాయం రాకుండా ఇలా చేస్తూ కనీసం 45 నిముషాలతో ప్రారంభించి క్రమంగా వారానికో 10 నిముషములు పెంచుకుంటూ రావాలి. దీనినే **శాంభవీ, ఖేచరీ** ముద్రలనీ, **అమనస్కం** అనీ, హృదయంలో బాబాను ధ్యానించటం అనీ అంటారు. దీనినే మనస్సును నిర్విషయం గావించటం అనీ, అది స్థిరపడుతూంటే ఒకే భావంలో వుండటం అనీ అంటారు. అప్పుడే బాబా ప్రత్యేక కృప, సహాయం వెల్లడి అవటం మొదలవుతుంది. అపుడు క్రమంగా బాబా తప్ప ప్రపంచం లేకుండా, అవసరం లేకుండా అవుతుంది. వేకువ జామున స్మరణ, స్నానానంతరం, 1 గంట బాబా చరిత్ర పారాయణ చేయాలి, తర్వాత 1 గంట ఆ బాబాను ఖేచరీ (అమనస్కం) లో ధ్యానించాలి. ఆ తర్వాత అరగంట ఇంకేమీ చెయ్యకుండా ఈ మూడ్‌నే కంటిన్యూ కానివ్వాలి. ఎంతసేపు ధ్యానంలో వుంటే అంతసేపు దాన్ని సంపూర్తిగా మనస్సుతో అనుభవిస్తూ గడపాలి. పనులు చేసేటప్పుడు బాబా స్మరణ (అంటే ఆయన లీలలు, రక్షణ మననం చేసుకుంటూండటం) చెయ్యాలి. స్మరణ లేకుండా పని చేయగూడదు. మరల సాయంత్రం నాలుగు, నాలుగున్నర తర్వాత స్నానం చేసి మళ్ళీ ఏదైనా చదవాలి. మనస్సును ధ్యానానికి ఉన్ముఖం చేయటానికి మనకేది ఆ మూడ్‌లో తోడ్పడుతుందో అనుభవంతో గమనించి, గీతగానీ, మహాత్ముల చరిత్రలుగానీ, సూక్తులుగానీ చదవాలి. తర్వాత సూర్య బింబము అస్తమయానికి అంగుళం పైన వుండగా ఇలా భావన చేయాలి:

"అన్ని జీవుల హృదయాల్లోని ఒకే 'నేను' అన్న చైతన్యం బాహ్యంగా సూర్యబింబరూపంలో వుండి అస్తమయ ఉదయాలతో సర్వజీవకోటినీ నిద్ర, జాగ్రత్తలతో నియమిస్తున్నదనీ, భూమిని తన చుట్టూ భ్రమణము చేయించటంలో ఋతువులను కల్పించి సస్యాలు, జీవులు వుండేందుకు అవసరమైన ప్రకృతిని నడుపుతున్నదనీ, ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడైతే నిరంతర ధ్యాన నిమగ్నులై వున్న తపస్వుల చేత అదే సంధ్యగా ధ్యానించబడుతున్నదనీ, దానిని స్మరించాలి. అట్లా సంధ్య చేసే పరిపూర్ణ సిద్ధులు, ఋషులు, మునులు, దేవతలూ ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడ భగవంతుని కోసం పాకులాడే జీవుల కోసం ఐహిక, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కలిగేలా తమ తపస్సును ధారపోస్తూంటారనీ తలచి అది మనల్ని ధ్యానపు లోతుల్లోకి తీసుకుపోయి ఆత్మ లోతుల్లో వారితో సంపర్కం కలగజేయాలని ప్రార్థన - రెండు సంధ్యల్లోనూ చెయ్యాలి. ఉదయం వెలుగు కన్పించటం ప్రారంభమైనప్పటినుంచీ బింబం అంగుళం పైకి వచ్చేదాకా అట్లా చెయ్యాలి. ఆ సూర్యుడే మనలో మేల్కొనే చైతన్యం రూపంలో బుద్ధిని ప్రేరేపించే శక్తిని గమనిస్తూండాలి. ఇలా చేస్తూంటే అంతకంతకూ అర్థం అవుతూంటుంది. సంధ్య తర్వాత బాబా పటానికి నమస్కరించి, అగరొత్తి పెట్టి తర్వాత ధ్యానం మొదలవన్నీ మళ్ళీ అదే క్రమంలో చేయాలి.

రాత్రి పడుకునే లోపల ఆకాశాన్ని నక్షత్రాలనూ తదేకంగా చూచి, అదంతా దైవం ఎలా సృష్టించాడో, ఎప్పుడు సృష్టించాడో అన్న భావంలో నిలిపి, ఆకాశానికి వున్న స్వచ్ఛత, నైర్మల్యం, నిశ్చలత, అన్నింటినీ భావన చేయాలి - సూర్యచంద్ర గ్రహధూమములు లాంటివి, ధూళి రేణువులంత చిన్నవిగా పొలేటంత పెద్ద నక్షత్రాలు తన రక్తకణాలుగా కలిగి, సృష్టిలయాలు అహర్నిశలుగా కలిగి, మన శరీరంలో వుండే ప్రజ్ఞ - అన్ని కణాలను నఖశిఖ పర్యంతం వ్యాపించి వున్నట్లు - ఆ దైవం అణువణువు లోనూ, మనలోనూ వుండటాన్ని ధ్యానించాలి. మన కన్నులతో

బాహ్యంగా, భౌతికంగా నక్షత్రాలను చూడడంగాక, కళ్ళు మూసుకొని మన కళ్ళను, నక్షత్రాలను తనలో ఇముడ్చుకొన్న 'నేను' అన్న ప్రజ్ఞతో కళ్ళు, నక్షత్రాలు ఏకం అయినట్లు కళ్ళు మూసుకొని మళ్ళీ మళ్ళీ భావించాలి.

ఆ తర్వాత ఇంకా ఇలా భావన చేయాలి : "కోటానుకోట్ల శతాబ్దాలు తమ జీవితప్రాయంగా కల ఒక్క నక్షత్రం ముందు మన సూర్యుని జీవితకాలం రెప్పపాటు తుల్యం. ఆ సూర్యుని జీవితకాలం ముందు భూమియొక్క జీవితకాలం ఒక్క శ్వాసకాలం మాత్రమే. అట్టి భూమి యొక్క జీవితకాలంలో రెప్పపాటు కంటే స్వల్పమైన మన జీవితకాలంలో మానవునికిన్ని సమస్యలు, రాగద్వేషాలు, అహంకార నిస్పృహలూ ఏమిటి ? ఈ మానవుడనే చైతన్యపు రవ్వ తనకున్న వ్యవధిలో మహాగ్నిగా ప్రజ్వలించి అంతటినీ ఆక్రమించుకొన్న భగవత్తేజంతో ఏకీభావం పొందే ప్రయత్నం చెయ్యకుండా బూడిద తునకగా రాలిపోవటమనేది ఎంత పెద్ద అవకాశాన్ని ఎంత ఏమరుపాటుతో వదలుకోటమో గదా ! అని ఆలోచించాలి. మరి అందుకు మార్గమేమిటి? త్రుటిని అనంతంగానూ, అనంత కాలంలోగానీ లభ్యం కానిది త్రుటిలో లభ్యపరచగల సర్వసమర్థుడు, సద్గురువు అయిన బాబాను ప్రార్థించడమే. కనుక మనకు పై భావన నిలిచేలా చేయమని ప్రార్థించాలి. అంటే ఆ భావంతో ఆయన్ని మనస్సులో నిలుపుకోవాలి. ఆ తర్వాత బాబాను రానున్న రోజులలో ప్రతిక్షణం సార్థకంగా నడిపించమని మనస్సుతోనే వేడుకోవాలి. మనం నిద్రిస్తున్నా మనలను వదలక ప్రక్కనుండమని ఆయన తన చేతులను మన తలమీద, గుండెమీద వుంచి మనలోని తన శక్తిని మేల్కొల్పుతున్నట్లు భావించి అలా నిద్రపోవాలి. ఇదీ దినచర్య. గీత పారాయణ నిత్యం చెయ్యాలి. రమణ, పరమహంసల సూక్తులు ఒకరోజు చదివి, మరురోజు ఇంకొకరివి చదువుతూ వారానికొకరోజు పరమహంస శిష్యులవి చదువవచ్చు. గీత మాత్రం నిత్యం చదవాలి.

స్థితప్రజ్ఞుడి గురించి, భక్తుని తప్పక రక్షిస్తానని అభయ మిచ్చినది, విశ్వరూప సందర్శనం శ్లోకాలు అర్థం తెలుసు కొంటూ కంఠోపాఠం చేస్తే నక్షత్రాలను చూచినప్పుడు విశ్వ రూపం మెదులుతుంది. దానితో తక్కినవి వచ్చి పైన చెప్పినదంతా జరుగుతుంది. మనస్సు హాయిగా వుంటుంది.

సాధన సూక్ష్మాలు

1. బాబాను నమ్ముకుంటే వుండేటంత శాంతి మరెక్కడా వుండదు.

2. ఊరికే అసలు మనస్సు వుంచకూడదు. నామం, రూపధ్యానం, గుణధ్యానం (అంటే బాబాయొక్క సర్వాంతర్యామిత్వం, అన్నీ ఆయనలో వుండటం - అందువల్ల సర్వదా అన్నీ ఆయనకు తెలుస్తూ యుండటం, నిరంతరమాయనను గుర్తుంచుకుంటే ఆయన మనపై తన కరుణాదృష్టిని నిలపటం లాంటి గుణాల మీద ధ్యానం అన్నమాట), లీలామననం, చరిత్ర పఠనం, యిల్లా అనుక్షణం ఏదో రూపంలో దానిమీదే మనస్సును పని చేయించటం. పైవన్నీ విసుగు పుట్టినప్పుడు ఒక్కొక్క వస్తువులోనూ దృష్టితోనే బాబా రూపాన్ని చిత్రించటం. ఉదాహరణకు తలుపు గడియ వుందనుకో. దానిమీద మన దృష్టిని కదలించడంతో బాబా రూపాన్ని కంటితో గీయటం అన్నమాట ; నరసింహస్వామి స్తంభంలో వున్నట్లు ! ఇట్లానే ఈ రూపకల్పన మన అరచేతుల్లో, గోళ్ళలో, కాళ్ళలో, రాయిలో, తలుపులో - యిలా చిత్రించుకుంటుంటే భావస్థైర్యం కలుగుతుంది. అప్పుడు బాబాయొక్క అతీతగుణాలు జ్ఞప్తి తెచ్చుకోవడం మరింత దోహదకారి అవుతుంది.

3. ప్రతి 4 గంటలకూ ప్రాణాయామం, వెంటనే బాబా గుణధ్యానం, నామస్మరణ లాంటివి మంచిది. ప్రాణాయామమంటే ఒకసారి కుడి ముక్కులోంచి మామూలుగా శ్వాస పీల్చుకొని, పీల్చినదాన్ని నిలిపి, తర్వాత పీల్చిన దానికంటే నెమ్మదిగా విడవాలి. బాధగా వుండనంత వ్యవధి, అంత నిండుగా మాత్రమే గాలి పీల్చుకోవాలి, నిలుపుకోవాలి, వదలాలి. అతిగా చెయ్యకూడదు. భోజనం చెయ్యగానే తగదు. ఇదే పద్ధతి ఒకసారి కుడి, ఒకసారి ఎడమ చొప్పున తడవకు 10సార్లు ప్రాణాయామము చెయ్యాలి (5 కుడిముక్కుతో, 5 ఎడమతో) దీని తర్వాత చేసే నామ ధ్యానాలు బాగా జరుగుతాయి.

4. ఇతర విషయాల వైపుకు పరిగెత్తే మనస్సును వివేక విచారాలతో దైవం వైపు మళ్ళించాలి. తర్వాత లొంగుతుంది.

ముక్తి, భక్తి ఇత్యాదులు తీవ్ర యత్నంతో గాని రావు. లౌకిక కర్మ బంధాలే అనవరతం తిరిగి తిరిగి Repeal అవుతుంటాయి. సృష్టికి వలె ముక్తి తొలి నిర్ణయానుసారం దానికై అది లభించదు. అంటే ముందుగా నిర్ణయింపబడి వుండదు. అది నేర్చుకోవాలి, సాధించాలి.

6. ఆధ్యాత్మికంగా మనవాళ్ళు పైకి రావాలి అని చేసే పూజలు ఫలిస్తాయి.

7. ఆత్మ విచారం, భక్తి మార్గాలు సమ్మేళనం చేసినా తప్పేం లేదు. ఫలితం లభిస్తుంది.

8. నామం లోపల చేసేటప్పుడు శ్రద్ధగా దాన్ని అంతః కర్ణేంద్రియంతో వింటూ వుండాలి. దాని శబ్దం నిరంతరం మనలో ప్రాణచైతన్యాలుగా పని చేస్తూ దాగివుండే ప్రణవం లోంచి ఉత్పన్నమవుతాయి అని తెలుసుకోవాలి. పంచరంగుల సినిమా అంతా రంగులమయం అయినా అన్ని వర్ణాలు సూర్యుని **తెల్లని** వెలుగు రూపాంతరాలేగా. అలానే శబ్దమయమైన జగత్తు అంతా (అలన్ని శబ్దాల) - బాహ్యమైన స్థూలశబ్దాల దగ్గరనుంచీ సూక్ష్మమైన అంతః శబ్దాల దాకా - అన్నీ ప్రణవం లోంచే పుడతాయి. నామం చేసేటప్పుడు (మనస్సులో) ఆ సూక్ష్మ శబ్దం ఎక్కడనుంచి, ఎట్లా వుత్పన్నమవుతుందో గమనిస్తూండటం మంచిది.

9. సాధన తీవ్రంగా జరిపే లోపల సద్గ్రంథ పఠనం మంచిది. దానివలన సాధనలో మంచి ఫలితం లభిస్తుంది.

10. పూజకూడా అవసరం. నామరూపాలతో బ్రతికే మనం నామరూప ఆరాధన వలన నామరూపాల నతిక్రమిస్తాము.

11. నిరంతరం ఆయన వున్నాడని (బాబా) గుర్తుంచు కుంటూ, "**సర్వధర్మాన్**" అన్న గీతా శ్లోకం, '**మమ భక్తోన ప్రణశ్యతి**', "**యోగ క్షేమం వహామ్యహం**" అన్న వాటిని స్మరించుకుంటూ, అటు శరీరం మరణించటమో, యిటు బాబా సాక్షాత్కారం అవటమో తేలాలన్న

పట్టుదలతో యే అండను చేరక, ఏ ఉదర పోషణ యత్నం చెయ్యకపోయినా ప్రత్యక్షం అవుతాడు ; కాకుంటే ఆకలిదప్పులు కొంతకాలం సహించాలి.

12. నామ రూపాత్మకమైన ప్రపంచంలో వ్యవహరించినంత వరకూ మనిషి నడతకున్న కట్టుబాట్లు తప్పితే మానసికంగానైనా, శారీరకంగానైనా పతనం కాక తప్పదు - భగవత్ప్రాప్తి కోసం వుండే పిపాస మరుగున పడవచ్చు.

13. కారం తక్కువ వేసిన పులగం ధ్యానాదులకు చాలా మంచిది.

14. 40 రోజులు (మండలం) రోజూ 1, 2 గంటలు విడవకుండా నామం, పూజ, ధ్యానం చేస్తే అది సహజమై తనకై తానే వాటికోసం అన్నీ విడిచే స్థితి ఎవ్వడికైనా వస్తుంది. మనస్సును చలింపచేయు సౌందర్యం దృష్టిలో పడినపుడు మనం మృతులమైనట్లు భావించుకోవాలి.

15. ఇతరులతో కలిసి వున్నప్పుడు మన భావన 'నేను ఇతని స్నేహితుడను, యితని తండ్రిని, మరొక సోదరుని' అని అనుకోకుండా, "నన్ను ఇతని స్నేహితుని పాత్రను, అతనికి తండ్రి పాత్రను, మరొకనికి సోదరుని పాత్రను నటించమని దేవుడు నియమించాడు. ఆ పాత్రను దేవునికి తృప్తి కలిగించు రీతిన తగు విధమున పోషింతునుగాక !" అని అనుకోవాలి.

16. "కర్మ, కర్మఫలము, తిరిగి కర్మలోనికి లాగు హేతువు - యీ మూడు యింద్రియాల ద్వారా చైతన్యం బహిర్ముఖమైతేనే గదా ! నామ ధ్యానాదుల ద్వారా అంతర్ముఖుడవుతూ, భగవత్ప్రీత్యర్థం ధర్మయుక్తంగా కర్మ చేయాలి ఇది కర్మ రాహిత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. అది సహజము, శాశ్వతము అయినప్పుడు ముక్తి లభిస్తుంది.

మనో నిగ్రహం

నియమం, నామం, ధ్యానం వల్ల ఉపయోగం:- మామూలుగా నియమం లేని మనస్సు వాయువులా వుంటే - ఎందులో చరిస్తే దాని ఆకారం ధరించి, దేన్ని తాకితే దాని 'వాసన' (లక్షణాన్ని) ను పొంది, చంచల రూపమై స్వీయగుణము లేక శక్తి కోల్పోతూ వుంటుంది. దానిని ఏ రూపంలోనూ బంధించటం కష్టంగా వుంటుంది - ఆవిరిలా. ఆవిరిని ఆ రూపంలోనే వుంచేవి గాలి, వేడి అయినట్లే మనస్సునకు యిష్టాయిష్టాలు, కోరికలు, చీకాకులు. అవి వున్నంతసేపూ మనస్సు వాటి రూపాన్నీ, గుణాన్నీ పొంది, స్వయంరూపం లేక చంచలమై బలము, శాంతి లేక తిరుగుతుంది ; అధీనంలో కూడా వుండదు. ఇలా వుండనప్పుడు చేతిలో ఏది వుందో అదికాక అంతకుపైన వున్న పరిస్థితులను, వస్తువులను, లక్షణాలను కోరటంతో తృష్టి నశించి, తృష్ణ ప్రారంభిస్తుంది ; దానికోసం అశాంతి ; అవి కలవాళ్ళమీద అసూయ ; దానికి అడ్డు అయినట్లు ; కనిపించినవారిమీద ద్వేషం. ఇవన్నీ పెనవేసుకుంటే మనస్సు వివేకాన్ని కోల్పోయి, సుఖప్రాప్తి కోసం 'పాపం' చెయ్యటం జరుగుతుంది. అవి సాగుతే అందుకలవాటు పడటం, దానికోసం కపటం, సంఘంలో పరువు పోకుండా చూచుకోటం కోసం యత్నించటంలో పరువే సర్వంగా అనుకొని యితరుల అభిప్రాయాలను లెక్కచేసి, వాళ్ళను తృప్తులను చేస్తూ పొగడుతూండటం ; వారి పాపాలకు తోడ్పడటం ; మన పాప పిపాసకు అమాయకులను బలి చెయ్యటం ; వీటిలో సాధించిన విజయానికి గర్వం వచ్చి అజాగ్రత్త ; దానితో బయటపడటం, యిలా అల్లుకుంటూ వున్న శాంతి పవిత్రతలను కోల్పోయి భ్రష్టుడు కావటం ; చేతిలో లేని దానికోసం తహతహలాడే

అభ్యాసంతో జీవితాన్ని అసంతృప్తి, అశాంతి మయం చేసుకోటం జరుగుతుంది. కృష్ణుడు భగవద్గీతలో యిదే చెబుతాడు.

ఇట్లా కాక మనస్సును కట్టుబాటు లేకుండా వదిలేస్తే యీ అశాంతి వస్తుందనీ, దుఃఖానికీ, అశాంతికీ మూలకారణం ఆశ అనీ, ఆ స్థితి మనస్సు ఎప్పుడూ ఇంద్రియాలకు ప్రీతికరమైన వస్తువుల యందే పనిచేయటం వల్లనేననీ తెలుసుకొని సత్సాంగత్యం, సద్గ్రంథ పఠనం, సజ్జన దర్శనం, ధ్యానం, నామజపం, సదా దైవచింతన, దుఃఖాదులకు కల కారణాన్ని వివేకంతో యోచించి, విజ్ఞుల గోష్ఠి నుంచి గ్రహించి, అందుకు నివృత్తి మార్గాన్ని అన్వేషించుకుంటూ సాధన నవలంబించితే క్రమంగా ధ్యాస నిలుస్తుంది. ఈ స్థితిని వాయురూపంలో వున్న ఆవిరి నీట బిందువులుగా కదిలించని గాజుగ్లాసుమీద అంటే గాలి, వేడి తగలని చోట ఏర్పడటంతో పోల్చవచ్చు. ప్రత్యేకించి వేడిలో పెడితేగాని తిరిగి పాతస్థితికి పోదు యీ బిందువు. వేడి అంటే చిరకాలం దుస్సాంగత్యం, విషయ భోగాలను చింతన చేసి, చూచి, వాటి గురించి మాట్లాడటం లాంటిది. ఆ గ్లాసు మీద వున్న కొద్ది మాలిన్యమే ఆ బిందువుకు సోకుతుందిగాని ఆవిరికి మల్లే సర్వత్రాపోయి అన్నింటినీ పొగేసుకురాదు. ఆవిరి వంటి మనస్సు పువ్వులమీద నుంచి ప్రసరిస్తే ఆ వాసనను, అశుద్ధం మీదనుంచి ప్రసరిస్తే దాని వాసనను మోసుకొస్తుంది. అందుకె మనం సంఘంలో 'మంచివాడు' అనుకొని జీవితంలో కోరి ఎవ్వడికైనా స్థానమిస్తే వాడు చెడ్డవాడుగా మారి, మన అభిప్రాయాలను అబద్ధాలు చేస్తాడు. అందుకే ఆ సంగతి తెలిసిన సాధకునికి ఇతరుల మంచి, చెడులతో పనిలేదు. "**నా ఽభినందతి నద్వేష్టి** (గీత)" - "మంచిని అభినందించడు; చెడును దూషించడు" ; '**ఆత్మైవాత్మనా తుష్ట**' - 'తనలో తాను తృప్తుడై నిశ్చలుడవుతాడు!'

ఇట్లా మనస్సు బిందురూపంలో ఏర్పడ్డప్పుడు జాగ్రత్తగా కదిలించకుండా వుంచకపోతే తిరిగి ఆవిరై, అసలు ఒకప్పుడు బిందువైన సంగతి, అందుకు సావకాశం వున్న సంగతే గుర్తు లేకుండా పోతుంది. అట్లా జాగ్రత్త తీసుకుంటే బిందువులన్నీ గ్లాసు అడుగు భాగానికి చేరుకుని చాలా నీరవుతుంది. ఈ స్థితి వచ్చాక తిరిగి ఆవిరవటం కొంచెం కష్టము, ఆలస్యము అవుతుంది. ఎక్కువవేడి అవసరం అవుతుంది. గ్లాసు కదలికలకు కూడ అంత త్వరగా చెదరదు. అంతేగాదు. గ్లాసులోని మాలిన్యాన్ని బిందువులు యిదివరకు తీసుకున్నా అది చాలాభాగం తేరుకుంటుంది - గ్లాసు కదలించకపోతే ! అప్పటికీ నీటిలో కరిగే మాలిన్యం మాత్రముంటుంది. గ్లాసులో నీరు అడుక్కి చేరటం, ప్రకృతిలో నీరు పల్లాల్లోనికి ప్రవహించడంతో భక్తుని నమ్రతను, ఆవిరి యొక్క మిడిసిపాటుతో అజ్ఞాని అహం దర్పాలనూ పోల్చాడు ఒక 'ముస్లిం సాధకుడు'.

ఇంకా కదిలించకుండా మామూలు వాతావరణంలోని వేడిని కూడ తగలనివ్వక కుండల్లోనో, అంతకంటే చల్లదనంలోనో పెడితే వేడిని, పైన యిచ్చిన పోలికతో గుర్తుంచుకుంటే ఈ చల్లదనం 'ఏమిటో' అర్థం అవుతుంది. అప్పుడు కరిగివున్న మాలిన్యం కూడా వుండదు. సముద్రంలోని మంచు శిఖరాల్లో ఉప్పు వుండదు ! ఎంతో వేడవుతేగాని నీరవదు ; ఆవిరి అసలే అవదు. నీటికున్న చంచలత్వం కూడా లేక, ఘనత కలిగి, స్వచ్ఛమై, మిట్టపల్లాల భేదం లేకుండా పోతుంది (నీరుకా భేదం వుండి పల్లాన్ని చేరుతుంది ; ఆవిరికి ఆ భేదం వుండి ఉన్నత స్థానాల కెగురుతుంది) తనలోనే నీరు, ఆవిరి సూక్ష్మరూపమై ఆ నీటిలోనే తాను కరగక, మునగక, తన రూపాన్ని కోల్పోక నీటిలో తేలగలుగుతుంది - "మనం సంసారంలో వుండచ్చుగానీ, మనలో సంసారం వుండకూడదు" దీనికే పరమహంస అంటారు - 'ప్రాపంచకంలో దిగే ముందు అధ్యాత్మికాన్ని సాధించాలనీ, పనసకాయ కోసేముందు చేతికి

(వైరాగ్యమను) పూనెను రానుకుంటే చేతికి పాలు అంటకుండా తొనలు తినవచ్చు' అని. ఇదే వివాహ క్రతువులో పెండ్లికి ముందు 'కాశికి పోవటం' అనేది లాంఛనంగా మిగిలింది.

మంచుగా అవటాన్ని 'చైతన్య ఘనత' అంటారు. మనలోని చైతన్యం వాయురూపంలోంచి ఘనరూపాన్ని ధరించి నిశ్చలము, స్థిరము, ధృఢము అవుతుంది. పరిణామ (అంటే మరణం) రహితమవుతుంది. పరిణామానికి చరమదశ "బ్రాహ్మీ" అన్న స్థితిని పొందుతుంది.

విషయ భోగలాలసనుంచి మనస్సును విడదీయటం, చైతన్య ద్రవణం కావించటం బ్రహ్మచర్య, కన్యాత్వాల లక్ష్యం. ఘనీభావం చెయ్యటం 'గృహస్థ, సన్యాస' ఆశ్రమాల ఆదర్శం. కేవలం సంఘాన్ని ఉద్ధరించే సామర్థ్యం కల సంతానాన్ని పొంది, వారికి సాధ్యమైన జ్ఞానసంపదను నిలపటానికి మాత్రమే వివాహం. కామాన్ని అనుభవించటానికి కాదు. ప్రకృతి తనకెంతవరకు సాధ్యమో అంతవరకు అన్ని జీవులలోకి ఉత్తమ శారీరక, మానసిక స్థాయిని మనిషికిచ్చి వదిలింది - తల్లి మంచి పోషణనిచ్చి పిల్లవాడిని చదువుకు బయటకు పంపినట్లు. వాటితోపాటు వాడు పైకో క్రిందకో పోయే స్వతంత్రం వాడికి వదిలింది. చదువుకుంటే ఎదిగే మానసిక శక్తిని బీజరూపంలో వాడిలో వుంచింది. అదే వాడు చదువుకోకపోతే ఇంద్రియాలు జేబు దొంగను చేస్తాయి. బడి - దేముడు, భక్తి. తక్కినవి - ప్రపంచం - బజారు. బడికి వెళ్తే వికాసం ; బజారున పడితే పతనం. తాత్కాలికంగా కొంతకాలం బడికి పోకపోతే తల్లి మందలిస్తుంది కానీ, చెయ్యిదాటితే వదిలేస్తుంది. వాడు ఎంత హీనంగానైనా సరే బతకటమే కావాలి ఆమెకు. బజారే వాడిని భ్రష్టుచేసి తిరిగి తీసుకోలేని పాఠం నేర్పుతుంది, దండిస్తుంది. అప్పుడైనా పశ్చాత్తాపంతో బడికి పోతే బాగుపడవచ్చు. ప్రకృతి బీజమాత్రంగా తనకు యిచ్చిన వాటిని బడికివెళ్ళి సక్రమంగా వృద్ధి చేసుకొని, సంఘంలో

కట్టుబాటుగా బ్రతికి, నియమాలతో, సాధనతో చైతన్య ఘనత పొందితే సార్థకం. అప్పుడు గృహస్థుడైనా చెడడు : జాతి వృద్ధి పొందుతుంది. సాధన కొంచెం మిగిలి అది పూర్తి చేసుకొని పరిపూర్ణుడయ్యే వాడు అటువంటి గర్భవాసాన పుడతాడు. అందుకే వివాహం.

ఇట్లాకాక యింద్రియ సుఖాన్ననుభవించటం - ఏ యింద్రియాన్నైనా సరే అనుభవించటం తప్పుదారికే తీస్తుంది. చూచి తప్పుకోటానికని, సంరక్షణకని పెట్టిన కళ్ళతో **'అందం'** అన్న పేరుతో ఆనందించి, **'వికారం'** అన్న దానితో అసహ్యించుకోటం చాలా తప్పు. భర్త (ఆత్మ) యిల్లు తుడిచిపెట్టమని నియమించిన పనిమనిషి (కన్నుతోగాని యితర యింద్రియాలతోగాని) - యజమానికి తోడ్పడటం కాకుండా చెడగొట్టటం ఎంత తప్పు ? కావలివాడు యజమాని ధనాన్ని కొల్లగొట్టినట్లు - దాన్నించి ఎవరూ ఎవర్నీ కాపాడలేరు. ఎవర్ని వారే కాపాడుకోవాలి - నియమాలు, నిగ్రహం గల కావలివాళ్ళే (యింద్రియాలను) యజమాని పొందటం తప్ప ఇంకొకమార్గం లేదు. అలానే అన్ని ఇంద్రియాలూ - నాలుక అన్నం తినటానికి ; రుచికి బానిస కావటానిక్కాదు. చెప్పులు పాదాలకు రక్షలే ఐనప్పటికీ వాటిని మాయకుండా వుండాలని నెత్తిన పెట్టుకొని ముళ్ళలో నడిచినట్లే యింద్రియాలకు లొంగితే. అట్లానే జాతి వృద్ధికి వున్నది (సంఖ్యలో కాదు, లక్షణంలో) కామం. దాన్ని ఆనందానుభవంగా చేసుకుంటే పాపమవుతుంది. ఇతర నవీన శాస్త్రాలు దీనినెందుకు గుర్తించవు? అంటే - అవన్నీ మనిషిని వున్నవాడిని వున్నట్లు చూస్తాయి. ఏమి పొందే అవకాశం వున్నదో గుర్తించవు.

సద్గ్రంథ పఠన (అంటే భగవద్గీత, యోగ వాశిష్టము, వివేక చూడామణి మొ॥నవి) నామం ఆపినప్పుడే చదవటం మంచిది.

చదవటంలో ఉద్దేశ్యం దైవం మీద మన మనస్సు నిలిపే మన యత్నంలో వచ్చే ఒడుదుడుకులు, లోటుపాట్లు వుంటే అవి ఎట్లా వాళ్లు సరిదిద్దుకొన్నారో, మనం ఎలా దిద్దుకోవాలో తెలుసుకోటమే. అందుకే వాటిలోంచి మనం నేర్చుకున్నవి, అనుభవంతో గమనించినవీ ఎవ్వరితోనూ చెప్పకూడదు. చర్చ అసలు జరుపకూడదు. ఎందుకంటే కందుల్ని తినే పురుగు కందుల్లోనూ, బియ్యాన్ని తినే పురుగు బియ్యంలోనూ అదే రంగు, రూపం కలిగి ఎలా వుంటాయో, అట్లానే సాధనను వాళ్ళకు తెలియకుండా విఘ్నం చేసే వితండవాదులు ఆధ్యాత్మిక చర్చలు జరిపే వారిలో చాలామంది వుంటారు. మనకేం తెలుసో అసలు ఎక్కువమందికి తెలియకూడదు. తర్వాత అనుభవంతో మనం గమనించిన విషయాలు, మనకు కలిగే భావనలు గొప్పవాళ్ల మాటల్లో దొరుకుతున్నప్పుడు కొంత ఉత్సాహం, ప్రోద్బలము లభించి, 'మనం సరైన దారినే పోతున్నాం' అన్న నమ్మకాన్నిస్తాయి. అది ఇందులో చాలా ముఖ్యం. అందుకని కొన్ని పుస్తకాలను చదవటం అవసరం. వాటిల్లో గీతలాంటివి - ధ్యానను, విఘాతం చేసే కారణాలను - మనలోనూ - బయట ఎత్తి చూపి జాగ్రత్త చేస్తాయి. అయితే రోజుకొక్క విషయాన్ని గురించిన శ్లోకాలు మాత్రమే చదివి, ఆచరణలో గమనించి, వినియోగించి ఆపాలిగాని, నామాన్ని మరుగుపరచి దాని కాలాన్ని హరించనివ్వకూడదు. ఇట్లా 'టైమ్ టేబుల్' నడపటమే చాలా మంచి సాధన. దానితో ఆరోగ్యం కూడ చేకూరుతుంది.

విశ్వచైతన్య భావన

సాధనకంతటికీ మూలం ఒక్కటే. ఏ పంచభూతాల చేత మన దేహాలు చేయబడతాయో అవి అన్ని దేహాల్లోనూ ఒక్కటే. చైతన్యము ఒక్కటే. అయినా 'అజ్ఞానం' అను, 'మాయ' అను దాని కారణం ఒక దేహంలో, మరో దేహంలో, దేహి వేరుగా వున్నట్లు నమ్మి జీవితాన్ని ద్వంద్వాలనీ సర్వాన్నీ ఏర్పరచుకుంటాం. ఈ యదార్థం తెలియటం తనలోని పంచభూతాలను గురించి నిశితంగా చింతన చేస్తే అందులో 'నా' అనేందుకు, 'నేను' అనేందుకు ఏమీ మిగలదు. అలానే చైతన్యంలోనూ మిగలదు. ఈ తీవ్ర విచారణ చేస్తే వచ్చిన ఆ నిశ్చయం మనస్సులో వికారాలకు తావివ్వనివ్వదు. అప్పుడంతటా ఒక్కటే అన్నది స్థిరమై గమ్యం చేరుతుంది. తిరిగి భ్రమలో పడనివ్వకుండా మనం అనుక్షణం మెలకువగా వుంటే కొంతకాలానికది సహజం అవుతుంది. తెంపులేకుండా ఈ భావంలో వుండటమే తపస్సు, దీక్ష. ఈ భావాన్ని విస్మరించే సంఘటనల్లో, పరిస్థితుల్లోకి మనస్సును జారనిస్తూ యదార్థాన్ని జారవిడచుకోటమే సంసారమంటే. అక్కడ **"ఉద్ధరే దాత్మనాత్మనం"** 'ఎవరిని వారే ఉద్ధరించు కోవాలి' అని అందుకే చెప్పారు. ***బాబా యివ్వ గలరు. యిస్తారు. కానీ తీసుకునేవారు లేరు !*** దీనికర్థం అదే. భూమి మీద ఎక్కడ నుంచున్నా చుట్టూ ప్రపంచం, ప్రకృతి, నక్షత్రాలు అంతటికీ మనం కేంద్రం అయినట్లు అవి మన చుట్టూ గుండ్రంగా వున్నట్లూ తోచినట్లే, మనదేహం, పంచభూతాలు దేహంలోనివన్నీ 'మన', ఇలా, 'మన' లా తోస్తాయి. ఇది చింతన చెయ్యాలి. ఎప్పుడు మనస్సులో సాధనేతర విషయం మెదిలినా 'ఈ వికారం దేనివల్ల కల్గింది ?' అని ప్రశ్నించుకోవాలి. ఉదాహరణకి దొంగల భయం, ఉద్యోగ భయం మెదిలాయనకోండి. వెంటనే మానవులకివి ఎందుకు యీ భయాలు

కల్గుతాయి ? అని ఆలోచిస్తే అంతా ఒక్కటే అని తెలియక అన్యం తోస్తే ద్వంద్వాలలో ఏదో ఒక్కటి తప్పదు అని తెలుతుంది. ఈ రూపాన్నే విశ్వ రూపంగా "సహస్రశీర్షా పురుషః సహస్రాక్షస్సహస్రపాత్" అని పురుషసూక్తంలో చెబుతారు.

మన పంచేంద్రియాలకు ఈ సృష్టి అంతా నిండియున్న ఒకే శక్తి పంచభూతాలుగా అర్థం అవుతుంది. అవన్నీ చేరి స్థూలదేహం అవుతుంది. యదార్థంగా చూస్తే దేహం అన్ని వస్తువుల్లా పరమాణు సముదాయం. పరమాణువులెంత చిన్నవంటే ఒక పరమాణువు నొక నక్షత్రంగా పోలుస్తే దానికే చైతన్యం వుంటే, నక్షత్రానికి - నక్షత్రానికి ఎంత దూరం, ఖాళీ (బయలు) వుందో అంత వుంటుంది. మన స్థూల దృష్టికి పరమాణువులకు కోట్లరెట్లు పెద్దవైన సూక్ష్మజీవులే కనుపించవు! అందుకని స్థూలంగా కన్పిస్తుంది. చిన్నపురుగుకు స్వల్పమైన సందుకూడా "చాల సందుంది నేను సునాయాసంగా దూరిపోవచ్చు" అనుకుంటుంది. అదే మనకు "సూది మోపుసందు లేదు" అనిపించి సందు వున్నట్లే తెలియక పోవచ్చు.

అయితే ఈ పరమాణువులు కొన్నింట్లో ఎక్కువ సన్నిహితం గానూ మరి కొన్నింట్లో ఎక్కువ దూరంగానూ వుండటాన తరతమ భేదంగా 'పంచ' భూతాలు చెప్పబడ్డాయి - దుమ్ములో ధూళిరేణువులు, నీటిలోని బురదలో రేణువులు, రాతిలో యిమిడిన రేణువులు తరతమమైన సన్నిహితంగా నిలచినట్లు.

ఈ పంచభూతాలను దేహం రూపం ధరింపచేసి ఆకారంలో నిలిపే ప్రాణశక్తి సుడిగాలిలాంటిది. అది వీచినప్పుడు ధూళి, గడ్డి అంతా సుడిలో చిక్కుకుని తప్పుకోలేక ఆకారాన్ని పొందుతాయి - పంచభూతాల్లా - సుడిరూపం ధరిస్తుంది వాయువు. అందువల్ల సహజ నిర్మల స్వరూపంలో అంతటా వ్యాపించిన వాయువులో ఒక భాగం సుడిగా విడివడి తిరిగి అందులో లయం అవుతుంది. అట్లా అయ్యేవరకూ కొత్త

చెత్తను లాగుతూ పాత చెత్తను వదుల్తూంటుంది. సుడిరూపం పొందడానికి ఒక సంచలనం వికారం. కారణం - మనలో ద్వంద్వాలే మనల్ని తిరిగి తిరిగి సుడిరూపమైన సంసారంలోకి లాగి జన్మలనెత్తిస్తూ చెత్తను పోగు చేస్తుంది. తిరిగి వాయువు యొక్క తత్వం విచారిస్తే మొదట సుడిలో వాయువు కాదు. వాయువులో, వాయువు వల్ల, వాయు రూపమైన సుడి ఏర్పడిందనీ, ధూళి ఏ మాత్రం సుడికాదని, దానికి కారణమూ కాదనీ తెలుస్తుంది. ధూళి అంటే పంచభూతాలు. వాయువు అంటే ప్రాణం - లోపల సజీవం అయిన శరీరంలో శ్వాసాది స్పందనాలకు కారణం అయిన చైతన్యం చేత కదలించబడే కదలిక. అట్లానే దేహం యీ రూపం చెంది నిలిచిందని ముందు గోచరం అవుతుంది. మనం చేసే కర్మ మన మనస్సును మల్చుతుంది. కనుక మరు జన్మలో దేహస్థితి ఈ జన్మ కర్మల మీద ఆధారపడుతుంది. కర్మ అంటే దైహికం కావచ్చు, మానసికం కావచ్చు (గీతలో మిధ్యాచారం గురించి చెప్పిన దానితో యిది ఋజువవుతుంది). ఇంకా సుడి గురించి యోచిస్తే వాయువు వికారము చెందిన సుడిరూపం ధరించక మునుపు - నిరాకారం, సర్వవ్యాపకం యిత్యాది గుణాలు తెలుస్తాయి. ఇంకా యోచిస్తే అంతకంటే సూక్ష్మమైన ఆకాశాది భూతాల స్థూలరూపమే వాయువుగా అర్థమవుతుంది. చివరకు అంతా అయిన శక్తి దగ్గర పూర్తవుతుంది విచారణ.

ఇంకా వింతేమంటే శరీరం బయట, నక్షత్రాల మధ్య ఏ విధంగానైతే 'బయలు' వుందో కనబడుతూనే వుంటుంది. విచారం మీద అణువుల మధ్య అంతకు అంతా బయలు దేహంలో కూడా వుంది. నేను దేహం అన్న భ్రమను నిలిపి ఆలోచిస్తే యదార్థానికి లోపలా బయటా వ్యాపించియున్న ఒక బయలులో పంచభూతాల సుడి వల్ల 'బయలు' దేహానికి బాహ్యంలోనే వుందన్న భ్రమ కల్గుతుంది. అట్లానే ప్రతి పరమాణువులో అంతకంటే చాలా చిన్న అణువులుంటూనే

వుంటాయి. వాటి మధ్యదూరం కూడా అంతే. అప్పటికి అణువులో కూడా 'బయలు' వుందన్నమాట. ఇది ప్రతివారిలోనూ యింతే. ఈ భ్రమ తొలిగినవాడు ముక్తుడు. దేహబాహ్య మొక్కటే బయలు అనుకున్నవాడికి ఉద్రేకాలు తప్పవు. అందుకని లౌకిక స్పృహలో వున్నవాడికి ఏది 'లోపలో' అది ధ్యానస్థుడైన వాడికి 'బయలు'. తనకు అంతా బయలే - 'తను' అనే చైతన్యం తప్ప బాగా ఈ స్థితిలో మనస్సును నిలిపితే అప్పుడు తానే ఆ బయలు అని తెలిసి తానే సర్వం అవుతాడు. ఈ అన్వేషణలోంచి మనస్సు ఇవతల పడ్డా లాగి అందులో వెయ్యడం, తెంపు లేకుండా అదే స్మృతిలో మనస్సును నిలపటం, అది సహజం అయ్యేలా చెయ్యటం సాధన. అదే బాబా అంటారు **"నీవు చూసేదంతా కలిసి నేనే" - "ఈ విశ్వమంతా నాలోనే వుంది" అని ఈ విధంగా విచారణ చెయ్యటం బాబా స్వస్వరూపాన్ని అంటే నిజతత్వాన్ని ధ్యానించినట్లే. అందుకే దీనిఫలం వైరాగ్యం, నిర్ద్వంద్వస్థితి, స్థితప్రజ్ఞత్వం మహాత్ములంతా యీ స్థితిని పొందినవారే కనుక వారి నామాలు మహామంత్రాలవుతాయి. దాన్ని ధ్యానించినప్పుడే యీ స్థితిని మన మనస్సులోనికి ఆహ్వానించటం జరుగు తుంది. ఎంతగా మధ్యలో తెంపు, అంతరాయం రాకుండా ఏకధారగా యీ భావాన్ని నిలుపుతామో అంత త్వరగా గమ్యానికి దగ్గరవుతాము. ఈ దృష్టితో చూసే యీ వేమన పద్యాలు ఉపయోగపడతాయి.**

1. *లోను బయలు చేసి లోకంబు తెగటార్చి*
   కులము గాలబెట్టి గుణము వదలి
   చింతలోని చింత చేరిన యోగిరా
   విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.
2. *సతులు సుతులు మాయ, సంసారములు మాయ*
   ధనము ఘనము మాయ, తనువు మాయ
   మాయ గెల్చువాడు మర్మజ్ఞుడగు యోగి
   విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

3. బయలున బంధము గప్పను
బయలున బరమాత్మునకును బంధము మెలగున్
బయలున బంధములూడిన
నయనర్తన ముక్తిగాంచు నరుడటు వేమా.

4. రెప్పలు మూసియు మూయక
దప్పక తన మనము నందు తత్త్వము గూడన్
ఎప్పుడు జూచెడివానికి
జొప్పడు నెచ్చోట ముక్తి సులభము వేమా.

5. బైలున బంధము గలపక
వాలెను పరమాత్మునకును వాంఛితమొప్పన్
బైలున బంధము గలిపిన
కైలాసము చేరి ముక్తిగాంచుర వేమా.

6. బయలులోని బయలు బయలని తెలియక
బయట బడిరి బయల బయటివారు;
బయలులోని బయలు పరికింప బ్రహ్మంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

7. బయలున సర్వము పుట్టును
బయలందే లీనమగును బ్రహ్మంబనగా
బయలని మదిలో దెలిసిన
బయలందే ముక్తి బట్టబయలగు వేమా.

8. బయలు రూపు రూపు బయలుగా జేసి
బయలు రూపు బట్టబయలు జేసి
బయలు లోన బయలు భావింప తత్త్వంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

9. బయలున బంధము పుట్టును
బయలున బంధంబు కలిగె పరికింపంగా
బయలున బంధము గలిసిన
బయలందే యుండు ముక్తి పథమో వేమ.

10. వాయువందే పుట్టి వాయువందే పెరిగి
వాయువందు మేలి వరుస దెలియు
వాయువందు ప్రాణవాయువు తత్వంబు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

11. తాను సముద్రుండై తన
లోననె సకలంబు దెలిసి లోనను దెలియున్
తానని మెలగగ నేర్చిన
మానవునకు ముక్తి గలదు మహిలో వేమ.

ఈ సాధనలో వున్నవాడికి -

1. మాట చెరుపు మాట, మర్మము కర్మము,
ఆసలు కడగట్ట్లు, అప్పనుప్ప
బాస దోసమెన్న పలుకులు ములుకులు
లేశమైన తెలియలేదు వేమ.

2. మాటలుడుగకున్న మంత్రంబు దొరకదు
మంత్రమునుడుగకున్న మనసు నిలువదు
మనసు నిల్పకున్న మరి ముక్తి లేదయా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

ఈ సాధన చేసినవాడిలో మార్పు క్రమం -

నేమమున నుండునిచ్చను చిత్తంబు,
తామసమున నుండు తొలగిపోవు
నిలుకైన చిత్తము నిర్వృతి నొందించు,
నిర్వృతి సత్వంబు నెరసించు
సత్వమార గుణంబు శమమును బొందించు,
శమ గుణమున జాడ సమత బుట్టు
నట్టి సమత విశ్వమంతయు దానగు
తానె విశ్వంబైన తత్వమగును.
తత్వమింద్రియముల దరిజేరి గెలుచును
తత్వవేత్తయైన తానె యగును
రాజయోగి యగుచు తేజంబు చేతను
వెలసియుండు జగతి వినురవేమ.

నామం చేసుకొనే విధం

గాలి, తలుపు - ఇవన్నీ ఆ చైతన్యరూపాలే. అయితే గాలికి తలుపు కదలడమా ? దాన్ని చూచే దేహమానసాలా ? చూడడమనే క్రియా ? అలానే శబ్దం బ్రహ్మం. ప్రణవం. కారణం సృష్టికి ఆధారమైన స్పందనం ఒక స్థాయిలో శబ్దంగా గోచరిస్తుంది. అన్ని శబ్దాలూ దైవమే అయినా నామానికి ప్రాధాన్యతుంది. అన్నిరూపాలూ బాబాయే అయినా బాబా అనబడే రూపం వల్లనే అన్ని రూపాల్లో బాబా అనబడే చైతన్యం ఉందని మనకు రూఢికి తెలిసింది. అల్లానే అన్ని శబ్దాలు బాబాయే అయినా, బాబాను, ఆయన మహిమను స్ఫురింజేసే నామం బాబా రూపమని ధ్యానించి సిద్ధిపొందాక సర్వశబ్దాలూ ఆయనగానే గోచరిస్తాయి.

నామం చేసేటప్పుడు ఆ శబ్దరూపంలో దానికాధారమైన శ్వాస దేహాలలోను, ఆ సంకల్పంలోనూ, ధ్యానాన్ని గమనించే సాక్షి రూపంలోనూ బాబాయే వున్నారన్న గుర్తుకు నామం సంకేతం కావాలి.

పైకి నామం చేస్తుంటే నామంలో త్రికరణాలు పాల్గొంటాయి. ఆ త్రికరణాలేమి బోధిస్తాయో చూద్దాం.

ఈ దేహంలో ఉంచబడ్డ పంచభూతాలు బయట ఏ పంచభూతాల లోంచి వచ్చాయో ఆ రెండూ కూడా బాబా రూపాలేనని శారీరకమైన వైఖరీ వాక్కు చెబుతుంది.

లయ, తాళం చెబుతాయి - సృష్టికాధారం దేహాని కాధారమయిన లయ తాళాలే బాబా అని.

నామాన్ని చేసే మనస్సు లేక సంకల్పం చెబుతుంది - నీ సంకల్పం సంకీర్తనకెలా ఆధారమో అలానే సృష్టికాధారమైన లయ, తాళ బద్ధమైన స్పందనలను తన సంకల్పంగా కల్గిన మనస్సే బాబా అని.

సంకీర్తనాన్ననుభవించే సాక్షి చెబుతుంది - సృష్టిని బాబా సాక్షిగా అలాగే అనుభవిస్తాండమని.

జపము

ఊరకే పలుసార్లు నామాన్ని ఉచ్ఛరించే బదులు ఒకసారి నామాన్ననుకొని దాన్నే ఎంతసేపు వీలయితే అంతసేపు నిలుపుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే ఎన్నిసార్లు నామాన్ని అనుకొంటే అన్నిసార్లు సంకల్పాలు రావడమే కదా ? కొన్నిసార్లు నామము యొక్క అర్థంమీద మనస్సు నిలిచినపుడు మనస్సు ఎంత ప్రశాంతంగా నిరామయంగా వుంటుందంటే, నామం చేయడం కష్టము అవుతుంది. ఈ విధంగా చేస్తే ఎంతో సేపటికి కొన్నిసార్లు కంటే నామం అనుకోవటం వీలుపడదు.

అదే నిజంగా జపం చెయ్యటం అంటే. మనస్సు నామం యొక్క అర్థంలో లయించినప్పుడు జపం ఆగిపోతుంది. ఏకాగ్రత కోసం జపం చేయ యత్నిస్తే విఫలమయ్యే తీరుతుంది. అందుకనే అందరూ మాకు జపం కుదరడం లేదని మొత్తుకొనేది. నిజమైన జపం అజపమే.

అంటే సాధన యొక్క లక్ష్యము మనస్సు వికేంద్రీకరణ (విస్మృతం) కావడమేగాని కేంద్రీకరణ కావడం కాదన్నమాట !

ఎందుకంటే మనస్సు ఎప్పుడూ, ఏదో ఒకదాని మీద కేంద్రీకరణ అవుతూనే వుంటుంది. అయితే సాధన చేసేటప్పుడు ధ్యానానికి అడ్డం వచ్చే వాసనలు క్షీణించడం వల్ల మనస్సు చాలా విషయాలపై లగ్నం అవటం మాని, ఒకే విషయంపై లేక వస్తువుపై ఏకాగ్రం అవుతుంది. అట్లా ఏకాగ్రం అయిన మనస్సు శక్తివంతమై, ఆపై దేనిమీదా నిలువకుండా పోతుంది.

ఆ స్థితే ధ్యానం. మనస్సు పూర్తిగా నశిస్తే అదే ముక్తి. అంటే మనస్సుతోనే మనస్సును నాశనం చెయ్యాలన్నమాట. ఎలాగంటే కొరివికట్టెతో చితిని పేర్చి, ఆ కొరివిని కూడా చితిలో వేసినట్లు. వికేంద్రీకరణ లక్ష్యమయితే మరి జపంలో ఒక సంఖ్య పూర్తి చెయ్యటం ఎందుకు అని అంటారేమో ! కొంతమందికి మనస్సు ఊరికే చలిస్తూ

వుంటుంది. సంఖ్య వారికోసం పెట్టబడినది. వారి మనసు regular గా కొంతకాలం విరామం తరువాత చలిస్తూ వుంటుంది. ఎంతసేపటికీ అనేది ఆ వ్యక్తిని బట్టి ఆధారపడి యుంటుంది. ఉదాహరణకు కొంతమందికి 2 లేక 3 ఉచ్ఛారణల తరువాత regular గా చలిస్తూంటుంది అనుకో. గురువు తన శక్తి చేత యీ కాలాన్ని తెలుసుకొని వాటినన్నింటిని లెక్కగట్టి **గ.సా.గు** (G.C.M) వేసి, ఆ వ్యక్తికి ఆ సంఖ్యను నిర్ణయిస్తాడు. కాబట్టి ఇది వ్యక్తికి వ్యక్తికి మారుతుంటుంది. ఆ వ్యక్తి ఆ సంఖ్యను పూర్తి చేయగానే ఆ చంచలత ఆగి మనస్సు స్వాధీనమవుతుంది. ఆ తరువాత అతను ఆ సంఖ్య చెయ్యాల్సిన అవసరముండదు. కానీ చేస్తే నష్టం లేదు. **జపం, రూపం మీద ధ్యానం, ఆసనాలు, ముద్రలు, ప్రాణాయామం ఇవన్నీ జ్ఞానయోగానికి ఉపకరణాలు.**

జపం ఎలా చెయ్యాలి ?

"కొంతమంది నామం చాలా వేగంగా చేస్తారు. అది తప్పు. గంట 'టంగ్' అని కొట్టిన తరువాత దాని ధ్వని ఎలాగయితే చాలాసేపు నిలిచియుంటుందో, అలా ఒకసారి నామం అన్న తరువాత దాన్నే ఎంతసేపు వీలయితే అంతసేపు నిలుపుకోవాలి. అసలు ఊరికే నామం జపిస్తూంటే లాభం లేదు. భగవంతుడంటే ఎవరు ? "ఏదయితే ఉన్నదో అదంతా తానే అయి వుండేవాడుకదా" ఆయనకు పేరు లేదు. కనుక ఏ పేరుతోనయినా పిలువవచ్చు. ఎలాగైతే ఒక వ్యక్తి పేరు తెలుసుకోగానే ఆ వ్యక్తి గుర్తుకు వస్తాడో అలాగే నిరాకార చైతన్య స్వరూపుడైన ఆయన నామం తెలుసుకోగానే ఆయన (అంటే ఆయన స్వరూపం) గుర్తుకు రావాలి. దానికి పై అర్థాన్ని ఆయన నామంలో ఇమిడ్చివేయాలి. ఏ నామమయినా సరే ఉదాహరణకు "ఓం నమశ్శివాయ" అనే పంచాక్షరిలో "ఓం" అంటే ఒక్కటే అయిన చైతన్యం. మిగిలిన ఐదు అక్షరాలు

పంచభూతాలకు సంకేతము. అంటే ఈ పంచాక్షరిని జపించినప్పుడల్లా "ఒకే చైతన్యం పంచ భూతాత్మకమైన యీ ప్రపంచంగా మన ఇంద్రియాలకు అనుభవ మవుతున్నదని లోతుగా స్మరించాలి. ఇలాగే అన్ని నామాలు, మంత్రాలు. కాబట్టి మనం నామాన్ని స్మరించిన ప్రతిసారీ ఇదంతా ఒకే చైతన్యమనే ఒక్క సంకల్పముతో, యీ ప్రపంచము సత్యమనే జన్మజన్మల భ్రాంతిని తుడిచేస్తున్నాము. అంతేగాక 'ఉన్నది చైతన్యమే' నని ధ్యానం చేస్తుంటే, మనకు అన్ని మంత్రాలు, నామాలు జపించిన ఫలితం వస్తుంది. ఒకవేళ సాకారుడయిన పరమాత్మ గురించి జపం చేస్తుంటే సర్వోపగతుడయిన ఆయన నీతోనే ఉన్నాడు గనుక, ఆయన సన్నిధిని ప్రేమతో అనుభవిస్తూ, హృదయాంతరాళంలో నుండి ఆయనను పిలవాలి. పిలుస్తూ, ఆయన లీలలను స్మరిస్తూ ఆ లీలలవల్ల వ్యక్తమవుతున్న ఆయన పరమాత్మస్థితిని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటుండాలి. జపం లోతుగా జరుగుతున్నప్పుడు, అంతా తానే అయిన ఆ చైతన్య స్వరూపుడు మనకంటే వేరుగా లేడని తెలిసి, జపం చేసేవాడు, చెయ్యబడే వస్తువు ఒకటై జపం ఆగిపోతుంది. లేకుంటే ఇంకా effective అయిన method వుంది. మనం జపం చేస్తున్న దానిని మనం గమనిస్తూంటే, అంటే జపం చేస్తూ, చేస్తున్న దాన్ని వింటూ, ఇట్లా చేస్తూ, వింటూ వున్నదానిని గమనిస్తూంటే జపం మనకు స్వతస్సిద్ధమై సదా మనతో వుంటుంది. ఇదే '***గుర్తుతో గుర్తెరిగి గుర్తు నశించి ధ్యానావస్థలో పడిపోవడమంటే ?***' లేకపోతే మన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలతో జపాన్ని తగిలించడం ఇంకా తేలిక. మన శ్వాస మనం ఆ పరమాత్మకంటే వేరు కాదు (**"సోహం"**) అని ఎప్పుడూ చెబుతూంటుంది. ఏ విధంగా చేసినా లక్ష్యం మాత్రం అంతా అయిన ఆ చైతన్యంతో ఏకం కావడమే. ఊరికెనే నామం జపించడంలో అర్థం లేదు. అందుకనే ఎక్కువమందిలో ఎన్ని సంవత్సరాలుగా జపాలు చేస్తున్నా అభివృద్ధి కనిపించనిది.

సంకోచవ్యాకోచాలలో ఏది సరైంది ?

ఉన్నదంతా చైతన్యమేనని ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనస్సు (వ్యాకోచం లేక) విస్తరించినట్లు, ఆత్మమీద ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఒక్కసారి సంకోచించినట్లు అనిపిస్తొంటుంది. అది సరియేనా ? అంటే

"అది ఎంత దూరం వ్యాకోచం చెందుతుందో, ఎంత దూరం సంకోచిస్తుందో చెప్పగలవా ? అదంతా నీ బావనే. ఈ సంకోచ వ్యాకోచాలు రెండూ ఒకటయినపుడు అది కరెక్ట్.

ఈ లోపల వీటిల్లో ఏది కరెక్ట్ అంటే

విస్తరించడమే ! కరెక్ట్.

ఇదంతా లేదనుకోవటం తప్పు

ఈ కన్పించేదంతా ఎండమావిలాగా భ్రాంతే గనుక "ఇదంతా లేదు, ఉత్తశూన్యం" అని అనుకోవటం పొరపాటు అభిప్రాయమేగాక తప్పుకూడాను. ఎందుకంటే '**ఉండటమే**' చైతన్యం యొక్క లక్షణం. ఉన్నదేదో అదే భగవంతుడంటే. ఆయన సదా సత్స్వరూపుడు. ఈ విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. మనం మహాచైతన్యంలో ఎన్నో వస్తువులను చూస్తూ 'అది ఫలానా వస్తువు', 'ఈయన ఫలానా వ్యక్తి' అని గుర్తిస్తూ ఒకరి కంటే ఒకరు భిన్నంగా వున్నారనుకొంటూ ఈ భ్రాంతిలో చిక్కుకుపోతున్నాము. మనం చేయవలసిన దంతా 'ఇలా గుర్తించడాన్ని ఆపడమే'! ఆపగానే ద్వంద్వ భావన నశిస్తుంది. ఇదే **సాధనా రహస్యం** - ఎన్నడూ లేని యీ నామరూపాలని గుర్తించడమే మాయ. Latest Nuclear Physics ఏం చెప్తుంది ? కన్పించేదంతా శక్తేనని వాస్తవం ఒక విధంగా ఉంటే మన ఇంద్రియాలు మరోలా అనిపింపచేస్తున్నాయని, ఇదంతా ఒక పెద్ద మనస్సులోని ఊహలలాగా వున్నదని. ఉన్నదంతా చైతన్యమే, ఈ నామరూపాలే లేనిది. అందుకనే వేదాంతం ఎంతగా "**బ్రహ్మసత్యం జగన్మిథ్య**" అని చెప్పినా ఆఖరుకు '**సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ**'

("ఇదంతా నిజానికి బ్రహ్మమే") అనే చెప్పాల్సి వచ్చింది. శూన్యం అసలు లేదు. శూన్యం అంటే లేనిది. లేనిది ఎలా వుంటుంది ? (Mathematical గా చూచినా zero అసలు exist కాదు) కాబట్టే ఇదంతా ఉన్నది. ఎలా ? ఇప్పుడు నీవు చూసే యీ ప్రపంచంగా మాత్రం కాదు - చైతన్యంగా మాత్రమే వున్నది. అది నీకంటే వేరుగా లేదుగా ? కాబట్టి **చెయ్యాల్సిదంతా ఒక్కదాన్నే చూస్తూ, ఒక్కటిగా వుండటమే.**

ఉదాహరణకు ఒక పుస్తకాన్ని చదవాలనుకోండి. కానీ అసలు ఆ పుస్తకమే నా మనస్సు యొక్క భ్రాంతి కనుక అసలు లేదనుకొంటే, ఆ పుస్తకాన్నెలా చదవటం ? చదవడమంటే ఆ పుస్తకం యొక్క వాస్తవాన్ని గుర్తించడమే కదా? అది ఊరికే అనుకోవటమే అవుతుందిగాని, వాస్తవాన్ని గుర్తించడమెలా అవుతుంది? అంటారు కొందరు. అందుకే మొదటి మార్గం ('అంతా చైతన్యం' అనుకోవటం) కర్మాచరణకు అనుకూలమైతే, రెండవది (ప్రపంచాన్ని గుర్తించకుండా వుండటం) సర్వకర్మ పరిత్యాగానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టే **నిజమైన సన్యాసి** (అసలు సన్యాసి అంటే 'సత్' యందు న్యాసము లేక ధ్యానము సదా గలవాడని అర్థం) ***గాని, అత్యున్నత స్థాయిలోనున్న జీవన్ముక్తుడుగాని, ఏ కర్మనూ ఆచరించలేడు***".

అందుకని ఏ కర్మా చెయ్యకుండా 24 గంటలు మనము ధ్యానంలో వుండలేము గనుక పై విధంగా చేస్తుంటే మనసు శుద్ధి అయి కర్మ త్యాగం వీలవుతుంది - అదీ అవసరమయితే. అదీగాక ఇక్కడొక విషయం జాగ్రత్తగా గమనించాలి "ఈ ప్రపంచం అసలు లేదు. ఉండేదంతా చైతన్యమేనని బాహ్యకర్మ చేయకపోయినా, 'ఇది లేదు' అనుకోవటంతోనే indirect గా ఈ ప్రపంచాన్ని గుర్తిస్తున్నావు. కాబట్టి అదీ వట్టి అనుకోవడమే అవుతుందిగాని అనుభవం కాదు. అందుకని "ఉన్నదంతా చైతన్యమే ; అది నా కంటే వేరుగా లేదు" అని లోతుగా సదా ధ్యానం చేస్తుంటే క్రమంగా 'అంతా' ని గుర్తించడం పోయి చైతన్యంగానే వుంటాము."

అంతా కలిపే చూడాలి

కొందరికి ఒక సందేహం వస్తుంటుంది. ఈ విశ్వమంతా కలిపి చైతన్యం అనుకోవాలా ? లేక మనస్సు గమనించే ప్రతి వస్తువు లేక వస్తువులు, వ్యక్తులు చైతన్యం అనుకోవాలా? అంటే ఉదాహరణకు 'ఈ పుస్తకం చైతన్యం', 'ఈ బల్ల చైతన్యం', 'ఈ వ్యక్తి చైతన్యం' ఇలా అనుకోవాలా అని. దానికేమిటంటే అంతా కలిపి చైతన్యంగా చూడాలి. ***బాబానే ఈ విషయం clear గా చెప్పారు. ఆయనేమన్నారు ? "నీవు చూచేదంతా కలిపి నేనే" ("All that you see taken together is myself") అని.***

శ్రీ శంకరులంటారు ***"అజ్ఞానం వల్లనే ఆత్మ పరిమితంగా గోచరిస్తుంది. అజ్ఞానం నశించగానే ఏ విధమైన ద్వంద్వభావాన్ని అంగీకరించని ఆ ఆత్మ"*** *(The self, which does not admit of any multiplicity, whatsoever)* ***మంచు తొలగగానే సూర్యదర్శనము అయినట్లు, నిజంగా తనను తానే తెలుసుకుంటుంది".***

చూస్తే కనపడుతుంది దృశ్యం

ఈ ప్రపంచమంతా మనసు యొక్క సృష్టే కదా ! కానీ ఎంత ప్రయత్నించినా మనస్సులో ఇది ఎలా సృష్టించబడుతుందో ఆ క్రమాన్ని తెలుసుకొనలేకపోతున్నామనీ, ఇదంతా హఠాత్తుగా సృష్టి అయినట్లయితే ఆపెయ్యవచ్చుకదా అనీ కొందరంటారు. అసలు విషయమేమంటే వాళ్ళనుకుంటున్నట్లు ఈ ప్రపంచం సృష్టించబడలేదసలు. అలా కనపడుతుందంతే ! చూచు వాడున్నంతవరకు చూడబడేదీ వుంటుంది. చూచేవాడు పోతే చూడబడేదీ పోతుంది. జాగ్రత్తగా విచారిస్తే చూచేవాడు లేడు వాస్తవానికి. ఈ చూచేవాడే మాయ, అహం. ఈ అహం లేదని తెలుసుకోవటం కోసమే సాధన అంతా. ఈ దృశ్యమంతా అసలుంటే గదా సృష్టింపబడడానికి. త్రాడుంది ; దాన్ని పామనుకొని పొరబడి

భయపడ్డావు. నిశితంగా పరిశీలిస్తే అదసలు త్రాడేనని తెలిసి భయం శాశ్వతంగా పోతుంది. అసలు ఆ త్రాడు పామెప్పుడయ్యింది ? మన భ్రమ తప్ప ? అందుకే ***భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడంటాడు "ఈ విశ్వానికి ఆది, అంతం లేదని. చూస్తే మధ్యలో అలా కనబడుతుందని" ఈ చూచే వాడికి సాక్షీభూతంగా వుండేదే అసలు శుద్ధచైతన్యం, భగవంతుడు, సాయిబాబా.***

కాబట్టి మన మనస్సు దీన్నంతా చూస్తుందేగాని, సృష్టించడటం లేదన్నమాట. అంటే ఉన్నదాన్ని చూడటం కాదన్నమాట. చూస్తే వుండటం. అంటే చైతన్యం ఈ ప్రపంచంగా మనకు గోచరిస్తుందేగాని, అసలు ఈ చైతన్యం ప్రపంచంగా అవలేదన్నమాట.

పిచ్చాపాటి కబుర్లు చాల ప్రమాదం

పరిపూర్ణుడవాలని ప్రయత్నించేవాడు ఎటువంటి పరిస్థితుల లోనూ, అనవసరమైన సంభాషణలలో పాల్గొనకూడదు. ఇది చాలా ప్రమాదం. ఎందుకంటే ఫలానావాడు ఫలానా పని చేసాడని అన్నామనుకో, లేక విన్నారనుకో. అప్పుడు ఏమయిందన్నమాట ? ఆ ఫలానావాడు ఆ ఫలానా పని, నిజానికి వాస్తవంగా వున్నాయని మన మనసులపై ఒకసారి గట్టిగ ముద్రపడుతుంది. ఈ విధంగా ఈ కాలక్షేపం కబుర్లు మళ్ళీ మళ్ళీ మన మనస్సు అనే గుడ్డపై ఈ ప్రపంచం వాస్తవం అనే ముడతను బలంగా ఇస్త్రీ చేస్తుంటాయి. కాని మనము పెట్టుకొన్న లక్ష్యం ఏమిటి ? ఉండేది చైతన్యమే, ఈ ప్రపంచం అసలు లేదని తెలుసుకోవటమే గదా ! కాబట్టి మనము ఈ అనవసర సంభాషణలలో పాల్గొన్న ప్రతిసారి, మనము చేరదల్చుకొన్న గమ్యానికి దూరం అవుతున్నామన్న సంగతి గుర్తుపెట్టుకోవాలి - విద్యానగర్ నుంచి గూడూరు పోవాలనుకొని వాకాడు వైపు నడచినట్లు. ఒకవేళ మధ్యలో తెలుసుకుని వెనక్కి తిరిగినా, ఇప్పుడు వెనక్కి వెళ్ళిన దూరమంతా తిరిగి నడువవలసి వస్తుంది.

సాధనకు దోహదం సాధనే

సాధన చెయ్యడానికి బాహ్యపరిస్థితులు అడ్డొస్తున్నాయని, సాధన వృద్ధి చెందకపోవడానికి బాబా దయ బాగుగ తమమీద లేకపోవటమేనని, వాపోతారు కొందరు. కానీ అది సరికాదు. ఆయన కృప ఎప్పుడూ మనమీద కుంభవృష్టిగా వర్షిస్తూనే యున్నది. మన అహమే దాన్ని అనుభవించనీయకుండా గొడుగులా అడ్డుకుంటుంది. ఈ అడ్డాన్ని తొలగించడమే చేయాల్సింది. సాధన స్విచ్ వంటిది. కరెంటు వున్నా స్విచ్ వెయ్యకపోతే లైటు వెలుగదు. సాధనకు దోహదం బాహ్య పరిస్థితులలో మార్పు ఎప్పటికీ కాదు. మనలోని బలహీనతలే బాహ్యమైన అడ్డంకులుగా అనిపిస్తాయి. ఈ 'లోపల' అడ్డంకులు పోతే బాహ్యమైన అడ్డంకులు పోతాయి. ఏ విధంగా పరిస్థితులు మారితే సాధనకు బాగుంటుందనుకుంటామో, ఆ పరిస్థితి కావాలన్న కోరికే అంతరాయాలను ఆ పరిస్థితులలోనూ సృష్టించు కుంటుంది. అసలు ఆ మాటకొస్తే బాహ్యాన్ని గుర్తించటమే సాధనకొక పెద్ద అంతరాయం. బాహ్యాభ్యంతరాలను విస్మరించడమేగదా సాధన? కాబట్టి హృదయపూర్వకమైన నిశ్చయంతో సాధన చేస్తూ వుంటే మనలో వుండే అడ్డంకులు తొలగటం ద్వారా సాధన యింకా నిరాటంక మవుతుంది. కాబట్టి సాధనను అభివృద్ధి చేసేది సాధనే తప్ప ఇంకేమీ కాదని తెలుసుకోవాలి".

హీనతలను అతిగా పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదు

మన బలహీనతలను గూర్చి, చెడు వాసనలను గూర్చి (కామభావాలు etc.) మరీ ఎక్కువగా worry అవవలసిన పనిలేదు. నీలో ఇన్ని బలహీనతలున్నాయని నీకు తెలిస్తే చాలు. రోగముందని గుర్తిస్తేనే గదా చికిత్స కోసం ప్రయత్నించేది ? ఒకవేళ యీ బలహీనతలు

మన సాధనకు మరీ మరీ అర్థం వస్తుంటే ఒక్కసారి మన లక్ష్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటూ అసలు ఈ బలహీనతలు ఎందుకున్నాయో, ఆ కోరికలెంత అసంబద్ధమైనవో, అవి తీరితే వచ్చే తృప్తి ఎంత అల్పమయినదో, వాటికోసం ప్రయత్నించడం ఎంత అవివేకమో తీవ్రంగా ఎదుర్కొని విచారించాలి. మనకొచ్చే ఆలోచనలు, మనం చేసే పనులను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ, అసలు ఆ ఆలోచనలెందుకొస్తున్నాయో, మనం చేసే పనుల వెనుక దాగియుండి, మనం తెలుసుకోవడానికి భయపడే ఆ వాసనలు, కుత్సిత సంస్కారాలు ఏమిటో అతి తీవ్రంగా, నిష్పక్షపాతంగా, sincere గా గాలించాలి. కానీ యిదే పనిగా పెట్టుకొనకూడదు. **మనము చేయవలసినదంతా మనకు, *ఆ భగవంతుడికి మధ్యనున్న భేదమనే అడ్డుగోడను పడగొట్టడమే*.** ఎందుకంటే యీ బలహీనతలు, వాసనలు అన్నీ మన అహాన్ని (ego) ఆధారం చేసుకొనే వుంటాయి. కాబట్టి అసలు ఇవన్నీ ఒక్కసారే పోతాయి - ఎలా ? రాజు మరణిస్తే ఆయన ముగ్గురుభార్యలు (ఎందరుంటే అందరు) ఒక్కసారే ముండమోసినట్లు.

సాధనలో జీవితమే భాగం కావాలి

మన జీవితములో సాధన ఒక భాగం అవటం కాదు. సాధనలోనే జీవితము ఒకభాగం కావాలి. ఈ రెండింటి భేదాన్ని జాగ్రత్తగా గమనించాలి. మన జీవితంలో భోంచెయ్యటం, స్నానం చెయ్యటం ఎలా భాగాలవుతాయో అలా సాధనకూడ ఒక భాగం అవాలంటారు చాలామంది. కానీ యిది సరికాదు. ఎందుకంటే ఈ భోజన స్నానాదులు మనము సుఖంగా జీవించటానికి. అప్పుడు ఎన్నో భాగాలలో సాధన ఒక భాగం అవుతుంది. కాని మనం సాధన కోసమే జీవించినపుడు అది సాధనలో పరిపూర్ణత. అంటే ఉదాహరణకు జీవితము సుఖంగా గడపడానికి ఉద్యోగం చెయ్యటం వేరు, అంతా వదిలి పూర్తిగా తపస్సులో ఉండేందుకు మనము యోగ్యం కాలేము గనుక, ఇప్పుడు అందుకు సిద్ధమయ్యేందుకు గట్టిగా యత్నిస్తూ ఈ లోపల ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా మన జీవనోపాధి జరగాలి గనుక ఉద్యోగం చెయ్యటం వేరు. అందుకని నిజమైన సాధకుడు తన జీవితాన్నంతా సాధన కనుకూలంగా మలచుకొంటాడు. అంటే తన సాధనకు అడ్డురాని ఉద్యోగం, స్నేహితులు, జీవిత విధానం, దినచర్య అన్నీ తను వేసే ప్రతి అడుగు తన గమ్యం వైపే వేస్తాడు. తను దేనికోసం జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడో దానికోసం సర్వాన్ని వదలిపెట్టడానికి తాను ఎప్పుడూ సిద్ధంగా వుంటాడు. అలాకాక రోజూ సక్రమంగా ధ్యానం చెయ్యడానికి వీలు, time దొరకటము లేదనో, తాము జీవితములో పూర్తి చేయవలయుననుకొన్న పనులు కొన్ని పూర్తిచేసి సాధన చేస్తామనో, జీవితము బాగా అనుభవించి (ఇక అనుభవింపయోగ్యంగాని ముసలి వయస్సులో) బాగా సాధన చేస్తామనో అనేవాళ్ళకు అసలు సాధన అంటే

ఇంకా తెలియలేదన్నమాట. అసలు మానవుడు వుండేదే దేవుడవటం కోసం - విత్తు వుండేది చెట్టవడం కోసమయినట్లు. కాబట్టి సాధనలో జీవితం ఒక భాగమవ్వాలి అని తెలుసుకొని తీరాలి. ఇది తెలుసుకొనకుండా, సాధించకుండా, ఈ లోపల సాధన, ముక్తి అని మాట్లాడటం చిన్న పిల్లవాడి మాటలవలె అర్ధరహితం. ఇది సాధిస్తేనే సాధన మొదలైనట్లు.

ఇప్పుడు

మనలోని 'నేను' అనేది ఎలా ఉంటుంది ? దాన్ని ఎలా గుర్తించాలి? "అది దేహం కాదు. నామరూప రహితమైన ప్రాణశక్తి" అనేవి concepts (భావాలు మాత్రమే) దానిని అనుభవంలో గుర్తించేదెలా?

చుట్టూ చరాచరజగత్తును కంటితో చూస్తూంటాము. మనం కుర్చీలో కూర్చొని వుండటాన్నీ, నేలమీద పడుకుని వుండటాన్నీ, నడుస్తూండటాన్నీ మనస్సుతో చూస్తుంటాము. మనస్సు బాగుండటాన్నీ, బాగుండక పోవటాన్నీ, విసుగ్గా వుండటాన్నీ గమనిస్తుంటాము. అట్లా గమనించేది మనస్సు కాజాలదు. మనస్సు చూడబడేది. దాన్ని చూచేది దాని కన్యమైనదిగా వుండాలి. దానికే పేరూ పెట్టనవసరము లేదు. పేరు చెప్పినందువల్ల అనుభవం రాదు. అనుభవం వచ్చాక పేరుతో పనిలేదు.

ఈ చూచేదాని రూపం చూపే, చూడడమనే క్రియే ! దాన్ని గుర్తించడమంటే ఇది మనలోని చూపుగా గుర్తించడమే. ఆ చూపునే - చూస్తూ వుండడాన్నే - దానిపై శ్రద్ధనంతటినీ కేంద్రీకరించి అనుభవించటమే 'నేను' ను గుర్తించడం. స్థిరము, సుఖము అయిన ఆసనములో కూర్చుని కళ్ళు తెరచి వుంచి కనిపించే వస్తువులను చూడకుండా చూడడం అనే క్రియను గమనించాలి. మొదట మనం కూర్చొన్నట్లు బాగా తీవ్రమైన గుర్తింపు కలుగుతుంది. తర్వాత ఆ విషయాన్ని గుర్తించడం లోపల జరగడాన్ని తదేకంగా గుర్తిస్తూండడమే చేయవలసింది. చేతులు తేలికగా చిన్ముద్ర ధరించినా, లేక రెండు చేతుల వ్రేళ్ళు కలిపినా, మెలివేసినా ఇంకా దోహదంగా ఉంటుంది.

ఇది ఎందుకు సరియైన ఆత్మనిష్ఠ చెబుతాను. ముందొక దృష్టాంతము చెప్పాలి. మామూలుగా ఉంగరాన్ని చూస్తాయి కళ్ళు ;

కానీ బంగారాన్ని గుర్తించదు మనస్సు. గుర్తించినా చాలా అస్పష్టంగా గుర్తిస్తుంది. మనస్సు బొమ్మను చూస్తుందిగానీ ఆ సమయంలో దానికాధారమైన సిరాను సిరాగానూ, కాగితాన్ని కాగితంగానూ గుర్తించదు. అలాకాక బొమ్మరూపంలో వున్న కాగితాన్ని, సిరాను కాగితము, సిరాలుగా గుర్తించే దృష్టిని తదేకంగా వహిస్తే బొమ్మమీద దృష్టి తొలుగుతుంది. అలానే ఉంగరంలోని బంగారాన్ని, దాని నాణ్యాన్ని గుర్తిస్తుంటే ఉంగరమన్న రూపం మన మనస్సుకు ముందు అస్పష్టంగా గోచరించి తర్వాత గుర్తింపు కాకుండా పోతుంది.

అలానే మామూలుగా మనం ఇతర రూపాలనూ, మన రూపాన్ని మాత్రమే గుర్తిస్తాము. కానీ ఆ రూపం మీదనుంచి దృష్టిమరల్చి ఆ రూపంలో వున్న 'నేను' మీదకు త్రిప్పు యత్నిస్తే మన దృష్టి సర్వరూపాల మీదనుంచి సర్వరూపాల కాధారంగా అన్నింటిలో వుంటూ మనరూపంలోనూ వున్న 'నేను' అనే దాని మీదకొస్తుంది. అదే ఆత్మనిష్ఠ. దానిరూపం చూపు అనే నిరంతర క్రియ (అదే విచక్షణ లేని వీక్షణ).

ఇంకొక పద్ధతి : 'ఇప్పుడు' అన్న త్రుటిలో హృదయంలో ఏ అనుభవం వుంటుందో దానినే మనస్సంతటితోటి ప్రత్యక్షంగా గుర్తిస్తూండటం బాగా గమనించిన మీద అనుభవమవుతుంది - 'ఇప్పుడు' అన్నప్పటి మన అనుభవం 'నేను' అనే చూపు ఒక్కటేనని. కారణం భూతభవిష్యత్తులను గుర్తించేది చిత్తం. మనమప్పుడు గుర్తించేది భూతభవిష్యత్తులను కాదు. భూతం యొక్క స్మృతిని భవిష్యత్తును గూర్చిన మన ఊహను. కనుక ఆ రెండూ పరోక్షానుభవాలు. కాని 'ఇప్పుడు' అన్నది మాత్రం ప్రత్యక్షానుభవం. 'ఇప్పుడు' అన్నప్పుడు చిత్తం భూత భవిష్యత్తుల రూపాలవల్ల విక్షేపం కావడమాగి మనస్సు ఆ ఊహల కాధారము, మూలము అయిన 'నేను' అన్నదాన్ని చూస్తుంది. అంటే 'ఇప్పుడు' అనే త్రుటిని చూచే సూక్ష్మమైన దృష్టే 'ఇప్పుడు' అన్న అనుభవం.

ఈ రెండు సాధనలు భక్తి మార్గానికంటే భిన్నమని, విరుద్ధమనీ పొరబడరాదు. మనం కొలిచే మూర్తిలో మనచేత కొలవబడేది అన్నింటిలోనూ వ్యాపించి, సర్వ భూతముల హృదయాంతర్వర్తియైన విశ్వచైతన్యం. అదే మన హృదయంలో ఉంది. ఎలా ఉంది ? సాక్షిగా ఉంటుంది. అంటే దాని రూపం 'చూడడం'. దాన్ని అనుభవిస్తుంటే సర్వవ్యాపకుడూ, సర్వభూత హృదయాంతర్వర్తీ అయిన ఆ శుద్ధచైతన్యమూర్తినే అనుభవించినట్లు. కనుక సగుణ సాకారమూర్తిని చరిత్ర పఠన, నామస్మరణ, దర్శన, పూజనాదికాలతో ఆరాధించటానికి మనస్సు విముఖంగా ఉన్న mood లో అందుకు కలిగే మనోవికల్పాలను, యత్నిస్తున్న మనసూ, చుట్టూ జగత్తునూ చూచే 'చూపు'ను గుర్తిస్తే చిత్తం నిలుస్తుంది. దానివల్ల సగుణ సాధన కూడ బలీయమవుతుంది. సగుణసాధన, నిర్గుణ సాధనలు ఒకదానివల్ల ఇంకొకటి పటిష్టమవుతాయి. కనుక రెండింటినీ సాధకుడు అభ్యసించటం చాలా శ్రేష్ఠం.

ఊంధీ

అన్ని పదార్థాలూ ఒక దాన్నించి ఒకటి వేరుగా కన్పించి ప్రవర్తించినా, దేన్ని అగ్నిల్లో దహించినా చివరకు మిగిలేది 'బూడిద'. ఆ బూడిదకు, అంతకు ముందు దహించబడ్డ పదార్థానికిగల గుణాలేవీ ఉండవు. దేని బూడిదైనా ఒకలాగే ఉంటుంది. జ్ఞాన, భక్తి, వైరాగ్య స్వరూపమైనది 'అగ్ని'. దానితో ఏది సంపర్కంలోకి వచ్చినా దాని రూపాన్ని పొందుతుంది. చివరకు 'నీరు' కూడా ద్రవరూపాన్ని కోల్పోయి వాయురూపమైన ఆవిరిగా మారి తన సహజమైన చల్లదనాన్ని కోల్పోయి ప్రధానంగా అగ్నితత్వమైన వేడి లేక దహించుశక్తిని ప్రబలంగా పొందుతుంది. అందుకని 'అగ్ని' కి సర్వభక్షకుడని పేరు. సర్వాన్ని తనలో లీనం చేసుకునే జ్ఞానం, భక్తి, వైరాగ్యాలతో (అంటే భగవంతుని లక్షణాలకు) సామరస్యం కలిగి వున్నది అగ్ని. భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలు సంపాదించడంతో మనిషి భగవంతుడితో సారూప్యం పొందుతాడు. భగవంతుడు విరాగి కాబట్టే సృష్టి స్థితులకే గాక లయానికి కూడా కారణం. అనుక్షణం రూపాన్ని విడిచి రూపాంతరాలను పొందుతూ దేనికీ అంటకుండా ఉండటానికి 'వైరాగ్యం' అవసరం. 'రూపాంతరం పొందకూడదు' అని నిషేధించుకొనేది వైరాగ్యానికి లక్షణం కాదు. కావాలనటం మాత్రమేగాదు వద్దు అనటం కూడా వైరాగ్యానికి అంతరాయమే. ఒకటి రాగస్వరూపమయితే రెండోది ద్వేషస్వరూపం. అందుకనే భగవంతుడికి 'కావాలి' అని వుండనట్లే 'వద్దు' అనేది కూడా వుండదు. 'వద్దు' అని లేకపోవటాన సృష్టి స్థితులు , కావాలి అని లేకపోవటాన ''అనుక్షణం మార్పు'' (అంటే 'మిథ్య') లయం జరుగుతాయి. అంటే ద్వంద్వాల కతీతుడై ద్వంద్వాలను సృష్టిస్తాడు. ద్వంద్వాత్మకుడవుతాడు. అట్లాగే పంచభూతాల కతీతుడై పంచభూతాలకు

కర్త, ఆశ్రయము అయి వాటి అంతానిక్కూడా కారణ మవుతాడు. ఇదే 'వైరాగ్యం' మళ్ళీ ఇదే జ్ఞానం కూడాను. 'అన్నీ తనే' అనే జ్ఞానం లేక 'వేరనే' భావం కలిగితే ద్వంద్వాలకు లోబడటం జరుగుతుంది. వైరాగ్యాని కాధారమయిన జ్ఞానం కూడా ఆయన లక్షణమే. సాధకుడు దీన్ని సంపాదించటంలో కూడా ఆయనను అనుకరిస్తాడు. అన్నీ 'నేనే' అనే జ్ఞానమే సర్వకారకత్వానికీ, సర్వవ్యాపకత్వానికీ, సృష్టి సమిష్టిత్వానికీ కారణ మవుతుంది. అదే రూపాంతర, గుణాంతరాలను కల వివిధ వస్తువులను అగ్నిలో దగ్ధం చేస్తే వచ్చేదీ, ఈ సర్వవ్యాపకత్వాన్ని పోలిన గుణం కలదీ "**ఊధి**'.

అంటే త్రిగుణాలూ, ద్వంద్వాలతో తులతూగే ఈ శరీరం, ఈ మనస్సు - అగ్నిలో వేసే సమిధలు, ప్రసాదము, నెయ్యి వంటి పదార్థాల చేత సూచించబడతాయి. అగ్ని జ్ఞాన, భక్తి, వైరాగ్య స్వరూపుడైన భగవంతుని ప్రతిరూపం. అన్నింటినీ తపింపజేసే గుణం కలిగి వుండటం వలన తపస్స్వరూపుడవుతాడు. అటువంటి అగ్నిలో ఈ సమిధలు, ఆజ్యం వేస్తే చివరకు వచ్చేది "**ఊధి**'. ఇది, అంటే ఈ "**ఊధి**', త్రిగుణాలను అధిగమించి ద్వంద్వాల కతీతమై, అన్నింటిలోని ఏకత్వ జ్ఞానాన్ని అలవరచుకొని తద్వారా వైరాగ్యాన్ని పొంది ఒక్క భగవంతునితో లయమవటమే మిగులుగా గల పరిశుద్ధ ఆత్మకి స్వరూపం. అందుకే "**ఊధి**"ని సర్వపాపహరమూ, సర్వార్థ సాధకమూ అన్నారు.

ఈ హోమంలో ఆజ్యం, సమిధలు వేసి "**ఊధి**" క్రింద మార్చేదెవరు ? ఆజ్యం నేను, హోమాన్ని నేను, అగ్నిని నేను, హుతమైనది నేను (అహమగ్ని రహం హుతం) అని కృష్ణుడి రూపంతో పలికాడు పరమేశ్వరుడు. అందుకే బాబా కూడా ఇలా చేస్తూ, దానివైపే చూస్తూ, దానితో తాదాత్మ్యం పొందేవారు. భక్తులు, సాధకులు హోమం చేసేదందుకే. ***భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలను మూడు పేర్లతో చెప్పబడే ఒకే***

భగవత్తత్వానికి గల విశేష లక్షణం అగ్ని. దానితో ఏ మనస్సు సంపర్కం పొందినా ఆ మనస్సును తనలో లీనం చేసుకోవటమే. దానికి చిహ్నమైన "ఊధి"ని శ్రద్ధాభక్తులతో (అంటే ఈ భావనతో) సేవిస్తే అదే ఫలితాన్ని పొందుతారు. **'బాబా' తన చివరి సంవత్సరాలలో బాధగానూ, తమాషాగానూ, అంటూండేవారట - డబ్బు, పదవులు, సుఖాలంటూ వస్తారేగాని అసలైన ధనం (ఊధి) రాసులు రాసులున్నా ఎవ్వరూ తీసుకెళ్ళటం లేదు'** అని. దానికర్థం ఊధిలోని దివ్యశక్తిని త్రిగుణాత్మక ద్వంద్వపూరితమైన కోరికలను తీర్చుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవటంలో "**ఊధి**"కున్న అనంతశక్తిలో ఎంతో అల్పమైన వంతునే వినియోగించుకుంటున్నారని అర్థం.

అంతేకాదు "**ఊధి**" ఇంకొక సత్యానిక్కూడా సంకేతం. ఆత్మ ఒకే రూపం కలది. జ్ఞాన స్వరూపం. కాని అది దేహాంతరాలను పొందినప్పుడు సర్వ ప్రాణికోటిలోనూ ఒకేలా వుంటుంది. అలాగే త్రిగుణాలు, ద్వంద్వాలకు లోబడ్డ శరీరాలు వేర్వేరు లాగా కన్పించినా ఆత్మ ఒక్కటేనన్న ఆత్మ స్వరూపానికి "**ఊధి**" చిహ్నం. గుణాల ప్రభావం నుంచి, ద్వంద్వాల ప్రభావం నుంచి వేరుచేసి ఆత్మ లక్షణాన్ని గ్రహించటానికి బాహ్యసంకేతమే "**ఊధి**" సేవించడానికి కల అర్థం.

దీన్నే "**విభూతి**" కూడా సూచించేది. ఇదే '**విభూతి పండు**' యొక్క ప్రభావం.

సాధనాను క్రమణిక

1. నిదుర లేవగానే కొంచెము చన్నీళ్ళు తాగి, ముఖం చేత్తో తుడుచుకొని, వళ్ళు విరుచుకుని, పడక మీదనే తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖాలుగా గాని లేక సాయి పటం వైపు తిరిగిగాని అర్ధ పద్మాసనంలో కూర్చుని, చేతితో ముద్ర ధరించి, కన్నులను విప్పి, చూపును విశాలము, తీవ్రము చేసి, విడచి 108 సార్లు సాయినామం చేయాలి. తరువాత నమస్కార ముద్రలో 108 సార్లు, తిరిగి మరో ముద్రలో 108సార్లు చేయాలి.

2. తరువాత అంతా, అన్ని రూపాల్లో ఆ సాయియే వున్నారని 1, 2 నిముషాలు దృఢంగా గుర్తిస్తూ కూర్చుని కలయచూసి, ఆ ఎరుకను వీలైనంతగా నిలుపుకుంటూ కాలకృత్యాలకు ఉపక్రమించాలి.

3. స్నానానంతరం నివేదించిన ఉపాహారాన్ని స్వీకరించి, నమస్కార ముద్రలో అర్థ పద్మాసనంలో కూర్చుని సాయిపటం కేసి దృష్టిని నిలిపి మహిమాన్వితుడైన సాయి సన్నిధిలో వున్నామన్న ఎరుకతో వీలైనంతసేపు కూర్చోవాలి. మధ్యమధ్యలో ఆయన నామాన్ని 3, 4 సార్లు ఉచ్చరించు కుంటూండటం మంచిది. ఇలా 5, 6 నిమిషాలయ్యాక సకలాధారు డయిన సాయిని చింతిస్తూ గురుగీత చదవాలి.

4. ఆ తర్వాత అదే ధ్యాసలో, ముద్రలో ఏమీ చేయక, తలచక ఆ ధ్యాన ఫలాన్ననుభవిస్తూ వీలైనంతసేపు కూర్చోవాలి.

5. మనస్సు తిరిగి లౌకిక స్థితికి దిగబోతున్నప్పుడు సాయి చరిత్రను ఆయన స్మరణతో తెరచి ఏ ఘట్టం వస్తుందో దాన్ని చదవాలి - అది యదార్థంగా మనయెదుట, మనకే జరుగుతే ఎలా వుంటుందో చూచుకొంటూ, దానివలన మనకు శ్రీ సాయి శక్తి స్వభావాల గురించి ఏమి తెలుస్తుందో చూచుకొంటూ చదవాలి. ఆ లీలలను మనకు సాయితో స్మరణ ధ్యాసలతో ఎలా నిలుపుకొని, అన్వయించుకొని పొందాలో గుర్తు చేసుకోడం అవసరం.

6. దాని మాధుర్యాన్ని ఆచరణలో అప్పుడే అమలులో పెడుతూ కూర్చోవాలి. ఉదాహరణకు అక్కల్‌కోటస్వామి, మౌల్వీ సాహెబులతో సాయి తాదాత్మ్యాన్ని గూర్చి చదివామనుకోండి. అప్పుడు అంతటి ప్రజ్ఞయే సాయికదా అని ఆలోచించాలి. యోగుల హృదయము నందలి, యోగుల చైతన్యమాయన అనీ, అందరి యోగుల రూపంలో ఆయనే వుండగలగడంలో గల ఆయన మహిమను బాగా అవగాహన చేసుకోవాలి. తార్కాడ్ నివేదనగూర్చి చదివినప్పుడు సృష్టిలో జడపదార్థంలో కూడ సాయి తనయందు భక్తి కూడలేని తార్కాడ్ సమీపంలో కూడా ఎలా వున్నారో, అలా వుండాలంటే ఆయన చైతన్యమెలా వుండాలో కూడ ఆలోచించాలి. అలానే మన సమక్షంలో పటం రూపంలో కూడా సాయి అలానే వుండి మన సేవనందుకుంటున్నారని గుర్తించి పటాన్ని సచేతనమన్న తలంపుతో పరివేష్టించి ఏమరక కాపాడుతున్నారన్న, కనిపెడుతున్నారన్న గుర్తును నిలుపుకోవాలి. దానినే సాయి నిష్ఠ అన్నారు - తాము తమ గురువు కిచ్చిన దక్షిణలో మొదటి పైన, అంటే మనం సాయిరూపులం కావడానికి ప్రధానమైన సోపానం. ఆ గుర్తును నిరంతర నామోచ్చారణతో నిలుపుకుంటే చాలా ఆనందముగా వుండడమేగాక త్వరితగతిని పరిణామం కలుగుతుంది.

7. ఈ ధ్యాస, శ్రద్ధ లేక ఎరుక తిరిగి మందగించి కొంచెం విసుగనిపించి మొదలుపెట్టినప్పుడు ఇదంతా సాయి అన్న ఎరుక మనకు అభ్యాసం లేక లౌకిక చింతనలో మునిగి తేలడమలవాటైన కారణమనీ, ఆ వాసనలే ఆ విసుగుకు కారణమనీ గుర్తించాలి ; మన గుర్తింపెలా వున్నా అంతటా సాయియే వుండటం మాత్రం నిత్య సత్యమని, అట్టి సాయి చైతన్యం నిత్యనూతనమనీ, త్రికాలాతీతమని, పరిమిత వ్యక్తీకరణలేనిదనీ గుర్తించాలి. జరగవలసిన మార్పు మనలో అట్టి విసుగు, లేక మాంద్యము లేకపోవడమేనని, అది అభ్యాసంతో త్వరగా కలుగుతుందనీ గుర్తించాలి. అలా చేసినప్పుడు వాస్తవంగా వున్నదాన్ని గుర్తిస్తున్నామని, ఊహాస్వప్న భ్రాంతులను తొలగించడమే జరుగుతున్నది, జరగాలి అని,

ఆ భ్రాంతులే బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని మరుగుపరుస్తూ మనలను పరిమిత మానవ మాత్రులుగా వుంచుతూ అజ్ఞాన అవివేకాలలో నిలుపుతున్నదనీ గుర్తించాలి. వికారాలకు బానిసను చేస్తున్నదనీ గుర్తించాలి. భ్రాంతులలో, భ్రమలలో మునగకుంటే **వికారాలకంటే కోటిరెట్లు బలమైన ఆనందం, జ్ఞానం, శక్తి కలుగుతాయనీ, *సాయితో తాదాత్మ్యం కలుగుతుందనీ గుర్తించాలి. అలాగాక గుడ్డిగా ఈ భ్రాంతులలో తూగడమే ఇంతమంది సాధకులనూ పూర్ణత్వానికి రానివ్వడం లేదని గుర్తించాలి. ఇలా ఆత్మప్రబోధం చేసుకోవాలి.***

శ్రీ సచ్చిదానంద సద్గురు
అలివేలు మంగా సమేత భరద్వాజ మహారాజ్‌కీ జై!

ఈ గ్రంథంలో...

- శ్రీ సాయిని పూజించడానికి సాధనా మార్గాలు ఏమిటి?
- ధ్యానమంటే ఏమిటి? ధ్యానం ఎలా చేయాలి?
- ధ్యానం యొక్క నిజమైన లక్షణం ఏమిటి?
- మనస్సు ధ్యానంలో నిలవాలంటే ఏమి చేయాలి?
- ఆత్మజ్ఞానానికి ఏటువంటి ధ్యానం అవసరం?
- మనో నిగ్రహం ఎలా సాధ్యపడుతుంది?
- నిత్య సంధ్యావందనంలోని రహస్యం ఏమిటి?
- ఆత్మదర్శనానికి అవసరమైన ధ్యాన రహస్యాలు.
- సౌశీల్యాన్ని సాధించుకున్నాకే సరియైన ధ్యానానికి మనిషి అర్హుడు కాగలడని తెలిపే పవిత్ర గ్రంథరాజం ఈ 'ధ్యానయోగ సర్వస్వము'.

శ్రీ గురుపాదుకా పబ్లికేషన్స్

ఎమ్.ఎమ్.డొంక, ఒంగోలు-523 002. ఆంధ్రప్రదేశ్. ఫోన్ : 08592-233271.
E-mail : masteruniversal@yahoo.com Website : www.saibharadwaja.org.

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు
పుస్తకముల పట్టిక
(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :
MOHAN PUBLICATIONS
Rajamahendravaram

0883 - 246 2565
903 246 2565

MOHAN PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24. శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25. ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26. షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27. సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28. సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29. నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30. శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31. హృదయంలో సాయి	15-00
32. శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33. గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖకాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120.	జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121	గ్రహభావ బలములు	50-00
122.	కాలచక్రదశ	50-00
123.	అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125.	పురోగామి జాతకం	50-00
126.	భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127.	భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128.	అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(క్రేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00

ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు

విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్పణి (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్ద్రాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం.

www.mohanpublications.com

From : ☎ : 0883-246 25 65

MOHAN PUBLICATIONS

Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel
Rajahmundry-533 101 (a.p.)

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

ఉచిత Pdf బుక్స్ కై : - www.granthanidhi.blogspot.in

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్రాది అనేక విషయాలు
తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
MOHAN PUBLICATIONS
పేజ్ లైక్ చేయండి.

grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS
DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com

Kinige.com
మా ఇ-బుక్స్ కినిగె ద్వారా కొనుగోలు
చేసుకొన వచ్చును.

dailyhunt
మా ఇ-బుక్స్ డైలీహంట్ ద్వారా
అత్యధిక డిస్కౌంట్ ఆఫర్‌లో లభించును.