ఆనందో బ్రహ్మ

-బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

"ఆనందో బ్రహ్మ!"

"మానవుడి జీవితం ఎందుకు?"; "మనం ఎందుకు జీవించాలి?", "మనం ఎందుకు జీవిస్తున్నాం?"; "ఈ జీవితం ఎందుకు?", "ఇంత చిత్రవిచిత్రమైన ప్రకృతి నిర్మాణం ఎందుకు?" , "ఇన్ని రకాల జీవరాసులు ఎందుకు?", "సృష్టి కార్యక్రమం. అంతా ఎందుకు?" అన్నవి మౌలికమైన ప్రశ్నలు. ఎంతోమంది మేధావులు. ఎంతోమంది యోగులు, ఋషులు, ద్రష్టలు, అందరూ కూడా యుగయుగాలుగా ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేసుకుని అనేకానేక పరిశోధనలు చేసి, ధ్యాన సాధనలు చేసి, జ్ఞాన చర్చలు జరిపి తెలుసుకున్న మౌలికమైన సమాధానం ఏమిటంటే- "జీవితమన్నది ఆనందంగా వుండడానికే; జీవితమన్నది నిత్యమూ సుఖంగా జీవించడానికే".

భారతదేశంలోని వేదాలలో ఏం చెప్పబడి వుందంటే అన్నిటి కన్నా గొప్పది 'ఆనందం' కనుకనే 'ఆనందో బ్రహ్మ" అని చెప్పబడింది. 'బ్రహ్మ' అంటే "భూరితి బ్రహ్మః' అని, దాని అర్థం. 'భూ' అంటే గొప్పదైనది. గొప్పదైన వస్తువునే 'బ్రహ్మ' అంటాం. ఏది గొప్ప? 'అహం బ్రహ్మోస్మి'! 'నేను' అనేదే గొప్ప! 'నేను' అంటే ఈ 'జీవాత్మ'. అలాగే, 'ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ' అని కూడా చెప్పబడింది. "అద్భుతమైన ఆత్మజ్ఞానం కలిగివుండడమే అత్యంత గొప్పదైనది" అని "ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ" అని చెప్తుంది. అలాగే, 'ఆనందో బ్రహ్మ', "ఎప్పడూ ఆనందంగా వుండడమే అత్యంత గొప్పదైన వస్తువు" అని 'ఆనందో బ్రహ్మ' ద్వారా వేదాలు మనకు బోధిస్తున్నాయి.

" 'ఆనందం' అంటే..."

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారు 1991లో "ది కర్నూలు స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ" ద్వారా ప్రజలకు ధ్యాన మార్గం గురించి, చెప్పడం కోసం తీవ్ర ప్రయత్నం మొదలుపెట్టారు.

అప్పడు మొదలైన "పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్" నిరాటంకంగా సాగి శాఖోపశాఖలై ప్రస్తుతం రాష్ట్రమంతా విస్తరించింది. నిన్నగాక మొన్న 1999, ఫిబ్రవరి 25న పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ తన రెండవ విభాగాన్ని స్థాపించింది. అదే "పిరమిడ్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా!" ఆ తరువాత పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ ఉద్యమం ముచ్చటగా తన మూడవ విభాగానికి శ్రీకారం చుట్టింది- అదే "ది

ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్ అకాడెమీ"! ప్రప్రథమంగా ఇది తిరుపతి స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ద్వారా జన్మ తీసుకుని , "ది ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్ అకాడెమీ ఆఫ్ తిరుపతి"గా ఆవిర్భవించింది.

ఇదే విధంగా ఇదే మూసలో, ప్రతి పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ కూడా తమ ఊరిలో, తమ తమ పట్టణాల పేర్ల మీద "ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్ అకాడెమీ" ముఖ్య వుద్దేశ్యం ఏమిటంటే - "జీవితాన్ని ఆనందంగా ఎలా జీవించాలి?" , "అనుక్షణమూ ప్రతి సందర్భంలోనూ, అన్ని స్థితిగతుల్లోనూ ఏ విధంగా ఆనందంగా జీవించాలి?"- అన్న ఈ శాస్త్రాన్ని ప్రజలకు బోధించడం.

ఇది ఓ చక్కటి శాస్త్రం - గణిత శాస్త్రం లాగా, రసాయనిక శాస్త్రం లాగా, న్యాయ శాస్త్రంలాగా ఇది ఆనంద శాస్త్రం. "ఆనందం ఎలా?" అని పరిశోధించే శాస్త్రం. "ఆనందం ఎలా?" అని శోధన చేసి వాటికి మార్గాలు తెలుసుకుని వాటిని ప్రభోధించే శాస్త్రం.

"శాస్త్రం!"

శాస్త్రం తెలియకుండా కూడా మనం ఒక పని చేయవచ్చు. శాస్త్రం తెలిసీ మనం ఆ పనిని చేయవచ్చు. ఉదాహరణకు రైతులున్నారు. వ్యవసాయం చేస్తున్నారు. పంటలు పండిస్తున్నారు. వ్యవసాయ శాస్త్రం తెలిస్తే మరింత బాగా పండిస్తారు.

ప్రతి ఒక్కరూ కూడా 'బాత్‌రూం సింగింగ్' చేస్తూంటారు. స్నానం చేసేటప్పుడు ఎంచక్కా పాటలు పాడుకుంటూ వుంటారు. కానీ, సంగీత కళాశాలకు వెళ్తే, సంగీత శాస్త్రం నేర్చుకుంటే ఆ యొక్క సంగీతమనేది సశాస్త్రీయంగా రూపుదిద్దుకుని మనకు సమున్నత ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

సంగీత శాస్త్రముంది?; సంగీత 'విద్య' వుంది; సంగీత 'కళ' వుంది! అలాగే 'మాట్లాడ్డం' తీసుకుందాం. 'మాట్లాడటం కూడా ఒక సైన్సు, "ఎలా మాట్లాడాలి?", "ఎంత మాట్లాడాలి?", "ఏ విధంగా ఇంటోనేషన్ వుండాలి?" , "అప్పుడప్పుడూ ఎలా గ్యాప్స్ ఇస్తూండాలి?"; "చిన్నగా ఎలా మాట్లాడాలి?", "పెద్దగా ఎలా మాట్లాడాలి?", స్వర మాధుర్యం ఎలా వుండాలి?", "మాటల్లో ఎలాంటి లాలిత్యం వుండాలి?" ఇవన్నీ కూడానూ మనం తెలుసుకుని వాటిని శాస్త్రీయంగా అధ్యయనం చేసి అభ్యాసం చేయాలి. ఇదంతా కూడా 'ఒక సైన్సు'!

“ప్రతీది ఒక శాస్త్రమే! ప్రతీదీ ఒక సైన్సే!”

“రికార్డింగ్ ఎలా చెయ్యాలి”? అనేది పెద్ద సైన్స్! అదొక ఆర్ట్, అదొక విద్య, అదొక శాస్త్రం! మరి ప్రతి చిన్న శాస్త్రమున్నప్పడు “జీవితమంతా ఆనందంగా ఎలా గడపాలి?” అన్న అద్భుతమైన విషయానికి ‘ఒక శాస్త్రం’ వుండదా? వుండి తీరుతుంది! అదే “ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్”! ఈ శాస్త్రాన్ని పరిశోధించడానికే అందులో వున్న విషయాలనూ, సూత్రాలనూ తెలుసుకోవడానికే, తెలుసుకున్న విషయాలను ప్రజలందరికీ అందివ్వడానికే, ఈ “ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్ అకాడెమీలు” స్థాపించబడ్డాయి.

ఉదయాన్నే లేస్తాం, లేచి బద్దకంతో మళ్ళీ పడుకుంటాం. ఒక గంట పడుకుంటాం. చాలా బాగుంటుంది. అలా కాకుండా ఉదయాన్నే లేచి, స్నానం చేసి ధ్యానానికి కూర్చుంటే, ఇంకా ఎక్కువ ఆనందంగా వుంటుంది! మనం ఆ ఒక్క గంట పడుకునే ఆనందం కన్నా వెంటనే స్నానం చేసి, కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస పెడితే, అద్భుతమైన చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగి ఎంత ‘బ్రహ్మానందం’గా వుంటుందో!

కనుక, ఒక ఆనందం కన్నా ఇంకొక ఆనందం గొప్పదైనప్పడు, అంతకు ముందున్న ఆనందాన్ని వదిలిపెట్టేసి ప్రత్యేకమైన, గొప్పదైన మరొక ఆనందానికి మనం దగ్గర కాగలగాలి. దాన్నే ఆనందశాస్త్రం బోధిస్తుంది. ఒక ఉద్యోగం ద్వారా రూ.10/- సంపాదిస్తున్నప్పడు, మరొక వుద్యోగం ద్వారా రూ. 50/- లు సంపాదించే అవకాశం వచ్చినప్పడు అంతకు ముందున్న ఉద్యోగాన్ని వెంటనే వదిలిపెట్టేయాలి. అదే తెలివితేటలంటే!

అలాగే, ఒక పనిని చేస్తున్నాం- ఆనందం కోసం. ఆనందం వస్తుంది. కానీ, అదే పనిని మరొక విధంగా, అదే శ్రమను ఇంకొక దాంట్లో పెడితే అందులో మనకు మరింత ఎక్కువ ఆనందం వచ్చేట్లయితే మరి ఆ పనే చేయాలి కదా!

ఈ తరుణంలో నాకు రామకృష్ణ పరమహంస గారు గుర్తుకొస్తున్నారు. ఆయన మూడు రకాల ఆనందాల గురించి చెప్పారు. అవి “విషయానందం!”, ‘భజనానందం!’, మరి ‘బ్రహ్మానందం’!

‘విషయానందం’ అంటే - మనం కాఫీ, ఇడ్లీ ఇలాంటివన్నీ తీసుకోవడం అన్నమాట. ‘భజనానందం’ అంటే చక్కటి సంగీతం వినడం. ‘బ్రహ్మానందం’ అంటే ‘మనలో మనం స్థితం కావడమన్నమాట’. విషయానందం కన్నా భజనానందం ఎక్కువ ఆనందాన్నిస్తుంది. బిస్మిల్లాఖాన్

'షెహనాయ్' సంగీతం వింటూ వుంటే మనకు ఇక కాఫీ త్రాగబుద్ధి కాదు; పడుకో బుద్ధి కాదు. ఎందుకంటే భజనానందం అంత అద్భుతమైనది. అయితే దాని కన్నా వెయ్యిరెట్లు గొప్పది 'బ్రహ్మానందం' అంటే, మనం "ధ్యానం ద్వారా చిత్తవృత్తి నిరోధం జరిగినప్పుడు పొందే సమాధిస్థితిలో ఆనందం!"

కనుక, ఎప్పటికప్పుడు వీలయినంత ఎక్కువ ఆనందాన్ని మనం జుర్రుకుంటూ వుండాలి.కనుక ప్రొద్దున్నే ఒక గంట బద్ధకంగా పక్కమీద దొర్లాడే బదులు ఆ గంటసేపు ధ్యానం చేస్తే ఎంత ఆనందమో!

"పాజిటివ్ దృక్పథం"

క్రికెట్ ఆడుతూంటాం. మనం బ్యాటింగుకు వెళ్ళినప్పుడు వెంటనే ఔటయిపోతాం. మళ్ళీ పెవిలియన్‌కి తిరిగొస్తాం. 'ఔట్ కావడం సహజం' అని, అనుకున్నప్పుడు మనం బాధపడం. "అయ్యో! ఔటయ్యాను! ఇక ఎలా?" అని, "దాని మీదే జీవితమంతా ఆధారపడి వుంది" అని అనుకున్నప్పుడు మనకు ఎంతో దుఃఖం కలుగుతుంది. జీవితం రకరకాలుగా వుంటుంది. ఒకవేళ ఔటయితే "మన తప్పిదం మనం తెలుసుకున్నాం" అన్న 'పాజిటివ్ థింకింగ్" మనకుంటే మనకెప్పుడూ దుఃఖం రాదు.

పాజిటివ్ దృక్పథం వల్ల ప్రతి దాంట్లోనూ 'విషయం' నేర్చుకుంటాం. "అయ్యో! నా వికెట్ పోయిందే!" అని ఏడవం. "ఓహో! నేను చక్కటి విషయం తెలుసుకున్నాను. నేను అనవసరంగా అవుట్‌సైడ్ ది ఆఫ్ స్టిక్ బాల్ పోతూ వుంటే దానికోసం వెంపర్లాడాను. అలా చేయకూడదు. ఇవ్వాళ ఒక సత్యం తెలుసుకున్నాను. కనుక, నేను వచ్చే దఫా ఆటలో, వచ్చే ఇన్నింగ్స్‌లో కడు జాగ్రత్తగా వుండాలి" అని, కొత్త విషయం తెలుసు కున్నందుకు ఆనందించాలి. వికెట్ పోయినందుకు ఏడవడం కాదు.

కనుక, ఇవన్నీ కూడా ఒక దృష్టితో చూస్తే దుఃఖభాజనం గానూ, మరో దృష్టితో చూస్తే ఆనందవిహారం గానూ అగుపిస్తాయి. అయితే, "ఏ దృష్టితో చూడాలి?", "ఏ దృష్టి కోణాల నుంచి చూడకూడదు?" అన్న విచక్షణే ఆనందశాస్త్రం - ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్!

నిర్మోహమాటంగా....

ఇంటికెవరైనా వస్తారు - అమ్మలక్కల కబుర్లాడ్డానికి. 'ఇంటి కొచ్చారు కదా' అని మొహమాట పడి వాళ్ళతో కలిసిపోయి ఉబుసుపోక కబుర్లాడితే, వాళ్ళు వెళ్ళిపోయిన తర్వాత మనం బాధపడతాం. "నా

సమయం వృథా అయ్యిందే!" అని. "అడుసు త్రొక్కనేల, కాలు కడుగనేల?" వాళ్ళు వచ్చినప్పడు నిర్మొహమాటంగా చెప్పాలి- "నేను అమ్మలక్కల కబుర్లు మాట్లాడను", "నీ పాయింటేమిటి?" , "ఎందుకొచ్చావ్" అని అడిగేసి, "దయ చేసి ఇద్దరం కలిసి కొద్దిసేపు ధ్యానం చేద్దాం. సరైన విధంగా జీవిద్దాం. లేకపోతే నీ దారి నీది! నా దారి నాది!" అని నిర్మొహమాటంగా చెప్పేయాలి.

ఎప్పడూ మొహమాట పడకూడదు! మొహమాట పడితే మనం దుఃఖానికి లోనవుతాం. ఆనందాన్ని కోల్పోతాం. ఎప్పటికప్పడు నిష్కర్షగా వుండాలి. ఖచ్చితంగా వుండాలి.

"ఆది నిష్ఠూరం- అంత్య నిష్ఠూరం కన్నా మేలు!"

ఆది నిష్టూరులు ఎప్పడూ ఆనందమయులై వుంటారు. అంత్య నిష్టూరానికి పోయి అంతా అయిపోయిన తర్వాత "చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్న" చందమౌతుంది. కాబట్టి ఏ పని చేసినా ముందుగా ఆలోచించి చేయాలి. అప్పడే ఆ పని సక్రమంగా జరుగుతుంది. మనకు సంతోషాన్ని మిగుల్చుతుంది.

ఆలోచించకుండా పనులు చేస్తే, ఆలోచించకుండా మాట్లాడితే, ఆలోచించకుండా చూస్తే ఆలోచించకుండా వింటే - చివరకు మనకు మిగిలేది దుఃఖమే. మాట్లాడే ప్రతి మాటా మనం ఒకింత ఆలోచిస్తే "ఇది అవసరమా? కాదా!" అని తెలుస్తుంది. అప్పడు " అవసరమైన పనినే చేస్తాం! అనవసరమైన పని మనకు దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది" అని ఎరుక కలిగి వుంటాం! పనికి రాని మాటలు మాట్లాడేవాళ్ళు 'ఏదో ఎంజాయ్ చేస్తున్నాం" అని అనుకుంటారు. కానీ చిన్న ఎంజాయ్‌మెంట్ కోసం పెద్ద ఎంజాయ్‌మెంట్ కోల్పోతున్నామని వాళ్ళకు తెలీదు కనుక, ఇదంతా కూడా అద్భుతమైన 'ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్'!

"కాల వినియోగం!"

బస్సులో వెళ్తూంటాం - ఇంటి నుంచి ఆఫీసుకు. ఆ రోడ్లలో చూడడానికి ఏమీ వుండదు. కళ్ళు మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస పెడితే ఆ అర్థ గంటలో ఎంత ఆనందం వస్తుందో!

ఇది తెలియని వాళ్ళ "జీవితం బోర్!" "అర్ధగంట బోర్!", "వెధవ ప్రయాణం బోర్"! అని బస్సును తిట్టుకునీ, డ్రైవర్‌ని తిట్టుకునీ, పక్కవాళ్ళను తిట్టుకునీ 'ఎనర్జీ' పోగొట్టుకునీ, పాగొట్టుకునీ కృంగి కృశిస్తూంటారు.

కానీ, ఈ 'ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్' తెలిసిన వాళ్ళు. 'ధ్యాన శాస్త్రం'

ఎరిగిన వాళ్ళు, 'ఆనంద శాస్త్రం' అవగతమైన వాళ్ళు - ఏం చేస్తారంటే బస్సులో కూర్చోగానే 'ఇప్పుడు నేను ధ్యానమనే ఒక అద్భుతమైన ఎంజాయ్‌మెంట్‌తో వుంటాను" అని నిశ్చయించుకుని కళ్ళు మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' పెడతారు. లేదంటే ఒక పుస్తకం తీసుకుంటారు. భగవద్గీత చదువుకుంటారు. లేకపోతే షేక్స్పియర్ చదువుకుంటారు. లేదంటే యండమూరి వీరేంద్రనాథ్‌ను చదువుకుంటారు. వాళ్ళిష్టం! ఊరికే కూర్చునే బదులు చక్కటి గ్రంథాలు చదువుకోవచ్చుగా!

లేకపోతే ఒక 'వాక్‌మాన్' పెట్టుకుని చక్కగా సంగీతం వింటారు. ఎప్పుడూ చేతిలో వాక్‌మెన్ వుండాలి. ఇంకేం పనీ లేనప్పుడు వెంటనే అది చెవికి తగిలించుకుంటే ఎంత ఆనందమో! కంచి పట్టుచీర కొనే బదులు ఒక వాక్‌మెన్ కొనాలి.

ఎక్కడున్నా ప్రతిక్షణమూ మనం ఆనందంగా జీవించడానికి ఎన్నో రకాల మార్గాలున్నాయి - ఇంట్లో వున్నా, బస్సులో వున్నా, ఆఫీసులో వున్నా, ఆఫీసులో కూడానూ ఏమీ పని లేనప్పుడు ఓ పది నిమిషాలు ధ్యానం చేసుకోవచ్చు. ఓ పుస్తకం చదవచ్చు. చిన్న సంగీతం కేసెట్ వినవచ్చు. ఆ కొద్ది సమయమైనా సరే ఎంతటి ఆనందాన్నిస్తుంది! ఎంతటి శక్తినిస్తుంది! ఇవన్నీ చిన్న చిన్న చిట్కాలు.

రోజుకో విధంగా.....

మన ఇంట్లో వంట వండుకుంటూన్నాం. రోజూ అదే పాత వంట చేసుకుంటూంటాం. అదే కూరను ఒకే విధంగా చేస్తాం. కొత్త విధానాన్ని మనం పాటించం. నిజానికి ఎన్నో రకాల వంటలు చేసుకోవచ్చు. ఒకే వంకాయ కూరను రకరకాలుగా చేసుకోవచ్చు. అదేదో (ఎగిరే పావు రమా)? సినిమాలో 190 రకాల వంకాయ కూరలు చేశారు! అదే కరెక్ట్! రోజుకో విధంగా వంకాయ కూర చేసుకోవాలి! అదే 'ఆనంద శాస్త్రం' బోధిస్తుంది. అయితే దీనికి శ్రమ అవసరం. కృషి అవసరం. యుక్తి అవసరం. తెలివి అవసరం. ఆసక్తి అవసరం. అవన్నీ లేని వాళ్ళకే జీవితం 'బోర్' గా వుంటుంది. దుఃఖ సహితంగా వుంటుంది. ఆనంద రహితంగా వుంటుంది. కానీ, ఈ ఆనంద శాస్త్రాన్ని ఒక శాస్త్రంగా అధ్యయనం చేసిన వాళ్ళు ప్రతి క్షణమూ ఆనందాన్ని ఎంతైనా జుర్రుకుంటూండవచ్చు.

"ఈ వంకాయ కూరను ఇంకా ఎంతో బాగా చేయవచ్చు; ఘుమ ఘుమలాడేట్లు రుచిగా చేసుకోవచ్చు" అని ఆనందశాస్త్రజ్ఞులు తెలుసు

కుంటారు. కొంతమంది ఊరికే తినేస్తూంటారు. కడుపు నింపుతూం టారు. అది తిన్నంత సేపూ బాగానే వుంటుంది. తిన్న తర్వాత రెండు గంటలు బాధిస్తుంది. వేదనకు గురిచేస్తుంది. కనుక, తింటున్నప్పడే జాగ్రత్త తీసుకుంటే, అవసరమైనంతే తింటే ఆ తర్వాత రెండు గంటలూ బాధ పడనక్కరలేదు.

ఇప్పడు ఏదైనా ఒక పనిని చేస్తున్నప్పడు దాని పరిణామం భవిష్యత్తులో 'దారుణం' గా వుంటుందని తెలిసినప్పడు, ఆ పనిని మనం ఎప్పడూ చేయకూడదు. ఆ పనిని "ఇప్పడే ఎంజాయ్ చేస్తున్నాం; ఆ తర్వాత ఏమన్నా కానీ" , అనుకున్నప్పడు చివరకు దుఃఖమే మిగుల్తుంది. ఆనందం వుండదు. ఏ పని ద్వారా అయితే ఇప్పడూ ఆనందం, తదుపరీ ఆనందం వుంటుందో, అదే సరైన పని. అదే సబబైన కార్యం.

ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించామనుకోండి! ఆ డబ్బునేం చేయాలో తెలీదు. "ఇన్‌కంటాక్స్ వాళ్లు ఎప్పడొస్తారో ఏమో! రైడ్ చేస్తారేమో!", "దొంగలొస్తారేమో!";"నాకొడుకు సర్వ నాశనం చేస్తున్నాడు- నాడబ్బుని!" - అనే శషబిషలతో నానా అగచాట్లూ పడుతూంటాం. ఏ రోజుకారోజు సంపాదించామనుకోండి... ఆ ఆనందం వర్ణనాతీతం! అందుకే శంకరాచార్యుల వారు చెప్పారు-

"అర్థం అనర్థ భావయ నిత్యం!
నాస్తి తతఃసుఖ లేశఃసత్యం!
పుత్రాదపి ధనబాజాం భీతిః
సర్వత్రైషా విహితా రీతిః" అని,

ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించడం వల్ల ఎక్కువ దుఃఖాన్ని కొనుక్కుం టున్నారు అందరూ. తగినంత డబ్బుతో తృప్తి పడిన వారు - అనంతమైన ఆనందాన్ని పొందుతున్నారు. ఇదీ ఆనందానికి మార్గం! చూశారా? ఎక్కువ డబ్బు వస్తే ఎక్కువ ఆనందం వస్తుందనుకుంటున్నారు కొందరు మూర్ఖు లు! అది కానే కాదు! 'మితి' లోనే వుంది ఆనందం. 'అతిలో లేదు ఆనందం.

"అతి సర్వత్ర వర్జయేత్!" ప్రతి వాళ్ళూ ఎంత 'ఎక్కువ' చేస్తే అంత ఎక్కువ ఆనందం వుందనుకుంటున్నారు. కానీ ఎంత 'మితి' గా వుంటే అంత ఆనందమని తెలీదు.

జీవితమంతా ఒకే విద్య మీద ఆధారపడి వుంటాడు సగటు మానవుడు. ఏ ఇతర విద్యలూ నేర్చుకోడు వాడు. 'ఎకనమిస్ట్' అయితే

జీవితమంతా ఒక్క 'ఎకనామిక్స్'నే చదువుతూంటాడు. వాడింక సంగీతం నేర్చుకోడు. డాన్స్ నేర్చుకోడు. కబడ్డీ నేర్చుకోడు. పేక ఆడడు. అవన్నీ తనకి సంబంధించినవి కాదనుకుంటాడు. 'ఎకనమిక్స్'లోనే పుడతాడు, 'ఎకనమిక్స్' లోనే ఛస్తాడు!

"లా ఆఫ్ డిమినిషింగ్ రిటర్న్స్"

జీవితమనేది ఎప్పుడూ మల్టీ డైమన్షనల్‌గా వుండాలి. అంతేగాని 'యూనీ డైమన్షనల్'గా వుండకూడదు. అంటే, 'ఏక సూత్ర పథం'గా వుండరాదు. 'బహుసూత్ర పథం' గా వుండాలి. అప్పడే వినూత్న ఆనందం విస్తరిస్తుంది.

"లా ఆఫ్ డిమినిషింగ్ రిటర్న్ష్ (Law of dominishing returns)" అని ఒక సిద్ధాంతం వుంది. ఒక ఆపిల్ తిన్నామనుకోండి చాలా బాగుంటుంది. రెండో ఆపిల్ తిన్నామనుకోండి "బావుంటుంది". మూడో ఆపిల్ దగ్గరకొచ్చేసరికి "ఇంక తినకూడదు" అనిపిస్తుంది. నాలుగో ఆపిల్ తింటే ఇక డోకు వచ్చేస్తుంది. ఏం చేయాలప్పడు?

మొదట ఆపిల్ తినాలి. ఇంకోటి సీతాఫలం తినాలి. తర్వాత మామిడి పండు తినాలి. అనంతరం జామ పండు తినాలి. వెరైటీగా తింటే అప్పడు డోకు రాదు. అన్నీ తినొచ్చు గానీ తిన్నవే తింటూంటే వాంతి వచ్చేస్తుంది. మొట్టమొదట వున్న ఆనందం చివరికి ఆవిరైపోతుంది. కనుక ఎప్పటికప్పడు వైవిధ్యం చూపాలి.

అనేక విద్యలను నేర్చుకుంటూ వుండాలి. అప్పడు ఆనందం మల్టిపుల్‌గా వుంటుంది. బహుముఖంగా వెల్లివిరుస్తుంది. అప్పడు అది 'లా ఆఫ్ డిక్రీజింగ్ రిటర్న్ష్" కాదు. అది "లా ఆఫ్ ఇంక్రీజింగ్ రిటర్న్ష్". తద్వారా మనం అనేకానేక లాభాలు పొందుతాం. ఇవన్నీ కూడా ఆనందం శాస్త్రం మూల సూత్రాలు.

పుస్తక పఠనం

చాలా మంది కాలేజీ అయిపోతూనే, ఇంక పుస్తకాలకి గుడ్‌బై కొట్టేస్తారు. "ఇంక పుస్తకాలు చదివే స్టేజీ దాటిపోయింది" అని అనుకుంటారు. పాపం పిచ్చోళ్ళు! పుస్తకాల్లో వున్నంత ఆనందం మరెందులోనూ లేదు! అందులో ఎంత ఆనందం వుందో! ఎంత విజ్ఞానం వుందో! ఎంత విశ్రాంతి వుందో! ఎంత హాయి వుందో!

మహానుభావుల పుస్తకాలు చదువుతూంటే, గొప్ప గొప్ప రచయితల

పుస్తకాలు చదువుతూంటే ఎంత విశ్రాంతి! ఎంత వినోదం! ఎంత ఆనందం! షేక్స్‌పియర్‌ను చదవకపోతే అసలు జీవితమే వృథా.

"సినిమాలకు మాత్రమే పోయి ఆనందాన్ని పొందలేం" అని కొందరు అనుకుంటారు. సినిమాకు పోతేనే ఆనందం! టీవీ ముందు కూర్చుంటేనే ఆనందం! టీవీ అద్భుతమైన ఆనందాన్నిస్తుంది; గానీ టీవీ ఒక్కటే' ఆనందం కాదు. పుస్తకాలు అద్భుతమైన ఆనందాన్నిస్తాయి, కానీ పుస్తకాలొక్కటే' ఆనందం కాదు. పుస్తకాలు చదవాలి. టీవీ కూడా చూడాలి. ఇవి రెండే ఆనందం కాదు. క్రికెట్ కూడా ఆడాలి. వంట కూడా నేర్చుకోవాలి. ధ్యానం కూడా అలవరచుకోవాలి. అప్పుడు ఎంత ఆనందమో!

"మిత్రత్వం"

జీవితంలో ఏ ప్రత్యేక ఆనందానికీ మనం దూరం కాకూడదు. అన్ని ఆనందాలనూ పుష్కలంగా పొందాలి. భౌతికంగా, మానసికంగా, బుద్ధిపరంగా, ఆత్మపరంగా, ప్రక్కింటి వాళ్ళతో మాట్లాడం మనం. "నాకేం పట్టింది, వాడితో మాట్లాడ్డానికి?" అని చాదస్తానికి పోతాం. ఏమో - వాడితో మిత్రత్వం నెరపితే, ఏవైనా కొత్త ఆనందాలకి దారి చూపిస్తాడేమో! మనకేం తెలుసు? మన దగ్గర లేని 'కిషోర్ కుమార్' కేసెట్ వాడి దగ్గర వుంటే వాడితో మిత్రత్వం చేశామంటే ఆ కిషోర్ కుమార్ కేసెట్ మనం పొందొచ్చు గదా! మనం దాన్నీ ఎంజాయ్ చేయొచ్చు కదా?

తిరుపతి పట్టణం వుంది. చుట్టుప్రక్కల చక్కటి అడవులున్నాయి. అడవుల్లోకి వెళ్తే, శేషాచల కొండల్లోకి వెళ్తే ఎంత ఆనందమో! ట్రెక్కింగు చేస్తే ఎంత ఆనందమో! బండ రాయి మీద పడుకుంటే ఎంత ఆనందమో! అలాగే వర్షం వస్తుంది అనుకోండి. ఇంట్లోకి పరుగులు తీస్తారు. నిజానికి వర్షంలో పరుగెత్తాలి. రోడ్డు మీదికి పరుగెత్తాలి. "ఫ్రీ షవర్ బాత్" ఎంత బావుంటుందో! ఇవన్నీ ఆనంద సూత్రాలు!

మనిషి ఎప్పుడూ ఆనందంగా జీవించాలి. అతడో ఆనందవాహిని కావాలి. అలెగ్జాండర్ ప్రపంచాన్నంతా ధ్వంసం చేసి, "నేను గొప్ప విజయాన్ని సాధించాను" అనుకుని తన తిరుగు ప్రయాణంలో తన స్వంత దేశానికి చేరువవుతున్న సమయంలో ఒక చోట విశ్రాంతి తీసుకుంటాడు. తీసుకుంటూ "ఈ చుట్టు ప్రక్కల చూడడానికి వింతలు విశేషాలు ఏమున్నాయి?" అని అడిగినప్పడు "ఏమీ లేవు స్వామీ! అయితే ఒక

ముసలి వాడున్నాడు 'డయోజనీస్' అని; చాలా గొప్ప యోగి అట. అతను గొప్ప ఖ్యాతి వున్నవాడు” అన్నారు. “అయితే అతన్ని నా దగ్గరకు తీసుకురండి చూస్తాను, మాట్లాడతాను” అన్నాడు అలెగ్జాండర్. “అతను మీ దగ్గరికి రాడండి; మీరే అతని దగ్గరకు వెళ్ళాలి” అని భటులు చెప్పారు. “అతన్ని పట్టుకు రండి” అని శాసిస్తాడు. భటులు వెళ్తారు గానీ, అతన్ని తీసుకు రాలేకపోతారు. అప్పడు అలెగ్జాండరే ఆ డయోజనీస్ దగ్గరికే, ఆ వృద్ధుడి దగ్గరికే వెళ్ళి “డయోజనీస్! ఏమిటి నీ ప్రత్యేకత?” అని అడిగితే “నేను నీకు సమాధానం చెప్పే ముందు నేనే నిన్నో ప్రశ్న అడుగుతాను - “ నువ్వు ఈ రాజ్యాలన్నీ ఎందుకు కొల్లగొట్టావు?”

“నేను ఇంటికి వెళ్ళి ఆ తర్వాత చక్కగా, హాయిగా జీవిస్తాను ఈ సిరి సంపదలతో, ఈ పేరు ప్రతిష్టలతో” అని అంటాడు.

“అలెగ్జాండర్! అవన్నీ ఏమీ లేకుండానే నేను చిన్నప్పటి నుంచే ఆనందంగా వున్నాను” అని డయోజనీస్ అంటాడు! “ఆనందంగా జీవించడం కోసమే నువ్వు ఇవన్నీ సంపాదించావు. ఎంతో కష్టపడ్డావు. అయితే నేను చిన్నప్పటి నుంచే ఆనందంగా జీవిస్తున్నాను, అదే నా ప్రత్యేకత!” అంటాడు డయోజనీస్!

అలాగే చాలా మంది చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళు డయోజనీస్ దగ్గరకెళ్ళి “మీరెలా ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుండగలుగుతున్నారు?” అని ప్రశ్న వేసారు. అప్పడు డయోజనీస్ ఇలా చెప్పాడు - “ప్రొద్దున లేవగానే నేనొక నిర్ణయం తీసుకుంటాను - “ఇవాళ నేను ఆనందంగా వుంటాను, ఏది ఏమైనా సరే' అని ధృడంగా నిశ్చయించుకుంటాను. కనుక ఆ రోజంతా ఆనందంగా వుండగలుగుతున్నాను - ఎండైనా, వానైనా, కలిమిలేములైనా, భోజనం దొరికినా దొరక్కపోయినా - ఆనందంగానే వుంటాను. ఎందుకంటే నిర్ణయం తీసుకున్నాను గనుక! అదే విధంగా ప్రతిరోజూ ప్రొద్దున్నే నిర్ణయం తీసుకుంటాను. కనుకనే సదా ఆనందంగా వుండగలుగుతున్నాను” అని జవాబు చెప్పాడు.

నిర్ణయం

... ఇది అద్భుతమైన ఆనంద సూత్రం. కనుక, ఒకదాన్ని నిర్ణయించు కుంటే, అంటే “నేను సంగీతం నేర్చుకోవాలి” అని నిర్ణయం తీసుకున్నప్పడు సంగీతం నేర్చుకుంటావు. ఆ నిర్ణయం లేనప్పడు “వస్తుందో రాదో! చేస్తామో! చెయ్యలేమో!” అని అనుకుంటే సంగీతం కానీ ఇంకొకటి గానీ ఏదీ ఎప్పటికి

రాదు గాక రాదు. రానే రాదు.

"నేను ఆనందంగా జీవించాలి, ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా" అని కృతనిశ్చయుడవైతే ఎప్పడూ ఆనందంగా వుంటావు. మనం 'నిర్ణయం తీసుకున్నాం' కనుక ఆనందంగా వుంటాం. అదీ సూత్రం. నిర్ణయం తీసుకోవాలి. - "నేను ఇవాళ ఆనందంగా వుంటాను. ఎట్టి పరిస్థితులలో నైనా!" అనుకోవాలి.

"ప్రక్కవాడు 'గాడిద' అని తిడతాడు. నేను నిర్ణయం తీసుకున్నాను కదా! ప్రొద్దునే! కనుక, నాకేమీ బాధలేదు. ఎందుకంటే నేను ప్రొద్దున నిర్ణ యం తీసుకున్నాను గదా! ఇక నేను దుఃఖించను - ఎవరేమన్నా సరే!'

మరొక ఉదాహరణ : ఉదయం ఒక నిర్ణయం తీసుకున్నార నుకోండి - "నేను ఇవాళ లంఖణం వుంటాను" అని . "ఏమీ తినను" అని చెప్పేసినవాడు ఆ రోజు వాడికి తినడానికి ఏమీ దొరకదు అనుకోండి ఏడవడు. ఎందుకంటే ఎలాగూ నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. దొరికినా తినడు; దొరక్కపోయినా తినడు! అలాగే "ఇవాళ బాగా తింటాను" అని నిర్ణయం తీసుకున్నామనుకోండి, వాడికి ఆరోజు ఏమీ దొరకలేదు. ఇక వాడి బాధ వర్ణనాతీతం. "నేను ఇవాళ ఇదే తింటాను" అని నిర్ణయం చేసుకున్నవాడు పాపం వాడికి అది దొరుకుతూనే వుండాలి. ఏ ఇంట్లోకి వెళ్లినా అది దొరికితేనే ఆనందం. అది దొరక్కపోతే దుఃఖం, కానీ 'ఇవాళ నేను దొరికితే తింటాను లేకపోతే ఏమీ ఫర్వాలేదు" అని నిర్ణయం తీసుకున్నవాడికి ఏదీ దొరక్కపోయినా ఆనందమే. ఎందుకంటే నిర్ణయం తీసేసుకున్నాడు గనుక.

ప్రొద్దున్నే నిద్ర లేవగానే "ధ్యానంలో అనుభవం వచ్చినా, రాక పోయినా, నాకు భగవద్గీత శ్లోకం అర్థం కాకపోయినా, ఆఫీసర్, నన్ను తిట్టినా, పొగిడినా, పెళ్లాం తన్నినా లేక ముద్దు పెట్టుకున్నా, క్రికెట్‌లో ఫస్ట్‌బాల్‌కే అవుటయినా లేక సెంచరీ కొట్టినా - ఇవాళ ఏమైనా సరే నేను ఆనందంగా వుంటాను" అని నిర్ణయం చేసుకుని వెళ్లినప్పుడు క్రికెట్‌లో ఫస్ట్ బాల్‌కి అవుటయినా వాడు పకపకా నవ్వుకుంటూ పోతాడు- వాడు ప్రొద్దున్నే నిర్ణయం చేసుకున్నాడు - కనుక అదే ఆ నిర్ణయం చేసుకోకపోతే ఫస్టుబాల్‌కే అవుటయితే ఏడుస్తూ వస్తాడు. ఈ విషయమే చెప్తాడు - అద్భుతమైన 'డయోజనీస్' అనే గొప్ప ఆనంద శాస్త్రజ్ఞుడు!

"ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్సు అకాడెమీ" ఇలాంటి ఆణిముత్యాలన్నింటినీ

ప్రపంచ సాహిత్యంలోంచి తీస్తుంది. వాటిని అందరికీ ప్రచారం చేస్తుంది. ఎలాగైతే ధ్యాన సూత్రాలనూ, ఆత్మజ్ఞాన సూత్రాలనూ, "పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్" వెలికి తీస్తాయో, ఎలాగైతే ధర్మ సూత్రాలను "పిరమిడ్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా" వెలికి తీస్తుందో, అలాగే ఆనంద సూత్రాలను ఎంజాయ్ మెంట్ సైన్స్ అకాడెమీస్" వెలికి తీస్తాయి. ప్రజలకు ఆనంద సూత్రాలను బోధిస్తుంది. తద్వారా ప్రజలందరూ కూడా నిత్యం, అనుక్షణం ఆనందంగా జీవించడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది.

"నీళ్ళు వేడిగా లేవు!"

ఈ ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్సు అకాడమీ మాస్టర్స్, ప్రొఫెసర్స్ - చిన్న పిల్లలకు, చిన్నప్పటి నుంచే ఇవన్నీ బోధించాలి. మామూలుగా మూర్ఖులేం చేస్తారంటే "నువ్వు డాక్టరైతే నీకానందం, నువ్వు ఇంజనీరైతేనే ఆనందం; లేకపోతే ఆనందం లేదు" అని బ్రెయిన్ వాష్ చేస్తారు! అలాగే మెడికల్ కాలేజీలో సీటు రాకపోతే ఒకానొకడు ఆత్మహత్య చేసుకుంటాడు; నా జీవితంలో కూడా ఇలాగే జరిగింది! అది 1964వ సంవత్సరం. నాకు మెడికల్ కాలేజీలో సీట్ రాలేదు. నేను హైదరాబాద్ టాంక్‌బండ్ మీద అటూ ఇటూ తిరిగాను. "ఎప్పుడూ దూకుదామా?" అనేసి! నా తల్లిదండ్రులు ఆ విధమైన మూర్ఖభావాలు నాలో ప్రవేశపెట్టారు. నన్ను దుఃఖమయం చేశారు. "మెడికల్ కాలేజీలో సీటు కోసం. మహా పరివేదన కల్గించారు."

కానీ, నేను నా పిల్లలకి అలా చెప్పలేదు. "మీ యిష్టం వచ్చినట్లు చేయండి!", "మీరు మున్సిపాలిటీ స్వీపర్లుగా వున్నా ఆనందంగా జీవించవచ్చు. డాక్టర్లూ, ఇంజనీర్లే కానక్కరలేదు!" అని వాళ్ళకి నేను బోధిస్తున్నాను. కనుక వాళ్ళు నిత్యమూ ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు! ఒక్క మార్కు తక్కువైనా, రెండు మార్కులెక్కువైనా వాళ్ళకెటువంటి బాధా, ప్రత్యేకమైన ఆనందమూ లేవు! కనుక, ఆ విధంగా ఆత్మజ్ఞాన పరంగా నా పిల్లలు పెరిగారు. నా పిల్లలు అద్భుతమైన ఆనందంలో ఎప్పుడూ జీవిస్తుంటారు! వాళ్ళకి ఎప్పుడూ దుఃఖమే లేదు! కానీ నా యొక్క మూర్ఖతల్లిదండ్రుల క్రింద నేను ఎంతో దుఃఖం అనుభవించాను. ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి కూడా రెడీ అయ్యాను. హైదరాబాద్ టాంక్‌బండ్ చుట్టూ తిరిగాను. కానీ, నీళ్ళు చల్లగా వున్నాయని వెనుదిరిగివచ్చేశాను. అదే వేడి నీళ్ళు వుండి వుంటే ధభీల్మని దూకి వుండేవాడిని! ఎందుకంటే నాకు చన్నీళ్ళు పడవు కాబట్టి!

ఈ ఆనంద శాస్త్రాన్ని ప్రతి స్కూల్లోనూ, ప్రతి కాలేజీలోనూ, ఒక కంపల్సరీ సబ్జెక్టుగా అందరికీ బోధించాలి. "ధ్యాన విద్య' ఎలాగో 'ఆనంద విద్య' కూడా పాఠ్యాంశంగా వుండాలి. ధ్యాన విద్య కంపల్సరీగా వుంటే, అందరూ కంపల్సరీగా ధ్యానం చేస్తారు. జీవితం యొక్క అర్థాన్ని తెలుసు కుంటారు. - ఆనంద విద్యను ప్రబోధించినప్పడే, అందరూ దాన్ని అధ్యయ నం చేసినప్పడే అందరూ ఆనందంగా, సంతోషంగా జీవించగలరు.

'డబ్బు'లో ఆనందం లేదు! 'ఆనందం'లో ఆనందం వుంది! డబ్బులో డబ్బుంది. ఆనందంలో ఆనందం వుంది. డబ్బులో ఆనందం వుందను కుంటున్నారు కొందరు మూర్ఖులు. "ఆనందంలోనే ఆనందం వుంది" అని తెలుసుకోవడమే మౌలికమైన ఆనంద శాస్త్ర సూత్రం. ఇది మనకు డయోజనీస్ చరిత్ర ద్వారా ఇంతకు ముందే చక్కగా విశదం అయ్యింది.

"రిచార్డ్ బాక్"

ఒక అద్భుతమైన సూత్రాన్ని 'రిచార్డ్ బాక్' అనే ఒక గ్రేట్ మాస్టర్ మనకిచ్చాడు. దాని గురించి తెలుసుకుందాం. ఆయనేమన్నాడంటే "ది మార్క్ ఆఫ్ యువర్ ఇగ్నొరెన్స్ ఈజ్ ది డెప్త్ ఆఫ్ యువర్ బిలీఫ్ ఇన్ ఇన్‌జస్టిస్ అండ్ ట్రాజెడీ". అంటే "నువ్వు ఎంత దుఃఖాన్ని అనుభవిస్తూం టావో, లోకంలో ఎంత అన్యాయం వుందని భావిస్తూంటావో, వాస్తవానికి నీకు అంత మౌలికమైన అజ్ఞానం వుందని నువ్వు తెలుసుకో!" అని . మనం దేనికైనా బాధపడుతూంటే తత్సంబంధమైన అజ్ఞానం మనకేదో చక్కగా వుందన్నమాట! మన దుఃఖానికి కారణం మన అజ్ఞానం. అంతేకానీ, 'ప్రక్కవాడు' ఎప్పడూ కాదు. 'ప్రక్కవాడు' అని అనుకుంటాం. అదే వచ్చిన గొడవంతా! ఎప్పడైతే "మన దుఃఖానికి కారణం మనమే" అని తెలుసుకుంటామో, తత్ కారణాన్ని మనం తుంచి పారేస్తామో, మన దుః ఖాన్ని పోగొట్టుకుంటామో, అప్పడే ఆనంద శిఖరారోహణ చేస్తాం.

ఏది చేస్తే మనం ఎప్పడూ ఆనందంగా వుంటామో అదే చెయ్యాలి! ఆనంద శాస్త్రం గురించి ప్రక్కవాడి నుంచి అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఏది చేస్తే ఆనందంగా వుంటుందో చెప్పే శాస్త్రాన్నే చదవాలి. గ్రంథాలను చదవాలి. చక్కటి సజ్జన సాంగత్యం చెయ్యాలి. అందరి దగ్గరి నుంచి అన్నీ తెలుసుకుంటూండాలి.

"ఆనంద సూత్రాలు"

ఏది చేస్తే "ఎప్పడూ" ఆనందంగా వుంటామో తెలుసుకోవాలి.

కొంతమంది చిన్న చిన్న లాభాల కోసం అబద్ధాలు ఆడుతూ వుంటారు. "Honesty is the Best Policy" కానీ అదే తెలియదు! ఎప్పుడూ కూడా త్రికరణ శుద్ధిగా వుండడమే సరియైన 'ఆనందసూత్రం!' చెప్పిందే చెయ్యాలి. చేసిందే చెప్పాలి. ఆలోచించిందే చెప్పాలి. 'మనసా, వాచా, కర్మణా' ఏకంగా వుండటమే త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండడం అంటే! త్రికరణ శుద్ధి లేనివాడికి ఆనందం ఆమడదూరం! త్రికరణ శుద్ధి వున్నవాళ్ళకే ఆనందం లభ్యం. కనుక, నువ్వు ఆనందంగా వుండాలంటే త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుండు. నీకు తెలియంది మాట్లాడకు. తెలిసిందే మాట్లాడు. మాట్లాడిందే ఆచరించు. ఆచరించిందే మాట్లాడు. మనస్సులో ఒకటి పెట్టుకుని, నోటితో ఇంకొకటి మాట్లాడకు. ఇవన్నీ ఆనందసూత్రాలు. ఎవరైతే నిజాయితీగా వుంటారో, త్రికరణ శుద్ధి కలిగి వుంటారో వారే నిత్యం ఆనందమయులుగా వుంటారు. ఇదే ఆనంద సూత్రం. కనుక ఇదే పిల్లలకు చెప్పాలి. ఇదే పెద్దలకూ చెప్పాలి. ఇదే బంధువులకీ చెప్పాలి. ఇదే శత్రువులకూ చెప్పాలి.

మరొక అద్భుతమైన ఆనంద సూత్రమేమిటంటే, ఒక పది రూపాయలు, మనం పది బస్తాలు మోసి సంపాదించాం! అనుకోండి. ఆ పది రూపాయలూ ఎంత అపురూపమైన ఆనందాన్నిస్తాయో! అదే తండ్రిగారి జేబులోంచి పది రూపాయలు కొట్టేస్తే ఆ సొమ్ము మనకు ఆనందాన్నివ్వదు. పది బస్తాలు మోసి బస్తాకు రూపాయి చొప్పున సంపాదించి ఆ పది రూపాయలుంటే 'మేఘాలలో తేలిపోతున్నట్టు' వుంటుంది. భూమ్మీద కాళ్ళు ఆనవు. కనుక, కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బులోనే మనకు ఆనందం ఉంటుంది. 'తేర'గా వచ్చిన డబ్బులో ఆనందం లేదు. ఇదో ఆనంద సూత్రం.

కష్టపడితేనే ఆనందం; సోమరితనం వుంటే, దొంగతనాలు చేస్తే ఆనందం వుండదు. "వుంటుంది" అని అనుకుంటారు కొందరు. కానీ, ఆనందం వుండదు. దొంగతనం చేసినవాడు ప్రక్కవాడి కళ్ళలో కళ్ళు పెట్టి సూటిగా చూడలేడు. త్రికరణ శుద్ధి ఉన్నవాడు మాత్రం అందరి కళ్ళలోనూ కూడా కళ్ళు పెట్టి చూస్తాడు. ఏ మాత్రం త్రికరణ శుద్ధి లేనివాడు ఎవ్వడి కళ్ళలోనూ కళ్లు పెట్టి చూడలేడు. అదీ ఒక బ్రతుకేనా?

"పిరమిడ్ మాస్టర్లు ఆనందమయులు"

కనుక, "ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్సు అకాడమీలు" ఇలాంటి ఆనంద సూత్రాలకు సాఫల్యకేంద్రాలు. ఆనందాన్ని విస్తారంగా ప్రజలకు పంచి పెడతాయి.

సత్యం తెలుసుకోవడంలో ఆనందం వుంది! ధర్మం ఆచరించడంలో ఆనందం వుంది! అందుకనే 'సత్యం' - 'ధర్మం' అన్నాం. సత్యాన్ని నమ్మని వాడికీ, ధర్మాన్ని ఆచరించని వాడికీ ఆనందం లేదు. కనుక, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ మాస్టర్స్‌కే, పిరమిడ్ పార్టీ ఆఫ్ ఇండియా మాస్టర్స్‌కే అద్భుతమైన ఆనందం లభిస్తుంది. వాళ్ళే ఆనందమయులుగా వుంటారు.

శరీరాన్ని మాత్రమే నమ్ముకున్న వారు, ఆత్మ గురించి తెలియని వారు, సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తుంటారే కానీ, శాశ్వత ఆనందాన్ని అనుభవించరు. ఆత్మ యొక్క తత్వం తెలిసిన వాళ్ళే, ఆత్మని అనుభవించిన వాళ్ళే. శాశ్వత ఆనందంలో వుంటారు.

"మోక్షం", "అపవర్గం", "శ్రేయస్సు", "సాల్వేషన్", "లిబరేషన్", "ఎన్‌లైట్‌మెంట్", "నిర్వాణం" - ఇవన్నీ శాశ్వత ఆనంద స్థితులు. అంటే, పాలు పెరుగయిన స్థితి, దుఃఖం ఆనందమైన స్థితి.

"వేయి పడగలు"

పాలు పెరుగయిన తర్వాత మళ్ళీ పాలు కాజాలవు. కనుక, ఒకసారి శాశ్వత ఆనందం పొందిన తర్వాత ఇక వెనుకచూపు ఉండదు. ఇంక దుఃఖం రమ్మన్నా రాదు. అలాంటి స్థితిని పొందాలంటే ప్రతి మనిషీ ధ్యానం తో అజ్ఞా చక్రం ఛేదించాలి. 'ఆజ్ఞాచక్రం' ఛేదించినప్పుడు, ఆ 'వేయి పడగల పాము' ఉత్తేజింపబడినప్పుడు ఆ 'సహస్ర దళ కమలం' విచ్చుకున్నప్పుడు ఇక శాశ్వతంగా ఆనందమే ఆనందం! అదే మహాపరి నిర్వాణ స్థితి, ఆ స్థితిని చేరుకుంటే వాడు సహజంగానే ఏం చేసినా, ఏం చేయకపోయినా ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుంటాడు. ఏ పరిస్థితుల్లోనైనా సరే కూర్చుంటే ఆనందం, కలిసి వుంటే ఆనందం, కలిసి లేకపోయినా ఆనందం.

ఇవన్నీ 'సహస్రారం' ఒక్క 'సహస్రదళ కమలం' యొక్క 'వేయి పడగల పాము' యొక్క స్థితిగతులు.

ఆనందమే... ఆనందం...

ఈ రోజు మనం ఎన్నో విషయాలు ఆనందం గురించి తెలుసు కున్నాం! ఆనందాన్ని ఇంగ్లీషులో 'ఎంజాయ్‌మెంట్' అంటారు. ఆనంద శాస్త్రాన్ని 'ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్' అంటాం. ఆనంద శాస్త్ర పరిశోధనా కేంద్రాన్ని 'ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్ అకాడమీ' అంటాం.

ఒక ఆడా, మగా కూడితే ఆనందం, పెళ్ళి చేసుకుంటే ఆనందం. పిల్లల్ని కంటే ఆనందం. ఇంట్లో ఎవరన్నా పిల్లలు పుడితే పై లోకాల్నుంచి

ఈ లోకానికి వచ్చారని ఆనందం. అలాగే ఇంట్లో ఎవరన్నా చనిపోతే ఈ లోకం నుంచి వాళ్లు స్వస్థానానికి వెళ్లిపోయారని ఆనందం.

ఏదైనా పనిని సక్రమంగా చేస్తే 'ఆనందం', ఏదైనా పనిని సక్రమం గా చేయకపోతే 'దుఃఖం'. ప్రతీదీ ఆనందాన్ని ఇవ్వడానికే సృష్టించబడింది. ఈ భౌతిక కాయం, ఈ చర్మ చక్షువులు, ఈ కర్మేంద్రియాలు - ప్రతీదీ కూడా సృష్టిలో ఆ విరాట్ భగవత్ స్వరూపం చేత ఆనందంతో అందరం జీవించడం కోసమే సృష్టించబడింది.

ఆడుకుందాం...

జంతువులను చంపకూడదు. జంతువులతో ఆనందంగా జీవిం చాలి. కోడిని చంపకూడదు. కోడితో ఆడుకుని ఆనందించాలి. కోడినీ 'తిని' ఆనందించకూడదు. అది సరైన ఆనందం కాదు. కోడితో ఆడుకోవాలి. చిన్న పిల్లలతో ఆడుకోవాలి. ముసలి వాళ్ళతో ఆడుకోవాలి. తోటి మనుషులతో ఆడుకోవాలి; దేవతాగణాలతో ఆడుకోవాలి; పంచభూతాలతో ఆడుకోవాలి; శ్రీ కృష్ణుడితో ఆడుకోవాలి. (ఆయన కాళ్ళకి దండాలు పెట్టడం కాదు). ఆడుకోవడానికే అన్నీ వున్నాయి. ఆట ముఖ్యం! పాట ముఖ్యం! పై లోక వాసులు నిత్యం ఆటపాటలలోనే మునిగి తేల్తూంటారు! మనం ఎప్పుడైతే ఈ శరీరాన్ని త్యజిస్తామో, పై లోకాలకెళ్తామో అక్కడ ఎప్పుడూ ఆటలే! ఎప్పుడూ పాటలే! అక్కడ రకరకాల ఆటలు! రకరకాల పాటలు! రకరకాల ఆనంద విధులు, రీతులు! అందుకే దాన్ని మనం 'స్వర్గం' అన్నాం. ఈ భూమిలోనే మనం స్వర్గ స్థితులై వుండాలి. జీవన్ముక్తిని సంపాదించాలి. జీవించి వుండగానే దుఃఖరాహిత్య స్థితి, అంటే ముక్త స్థితిలో వుండాలి. అందుకు ఈ ఆనంద శాస్త్రం గురించి తప్పక తెలిసుండాలి.

ప్రతీదీ పరిమితంగా వుండాలి. ఏదీ అతిగా వుండకూడదు. ప్రతీదీ నేర్చుకుంటూండాలి. ఏ విద్యనూ తిరస్కరించకూడదు. ప్రతి విద్యనూ అందరికీ నేర్పిస్తూ ఉండాలి. అందరికీ నేర్పించడంలో వుండే ఆనందం అంతా ఇంతా కాదు! నేను ఎంతో మందికి ధ్యానం నేర్పించాను. ధ్యానం నేర్పించడంలో వుండే ఆనందం ఎంతో అది నాకే తెలుసు! ధ్యాన విద్యను నేర్పించని వాళ్ళకు ఆ ఆనందం తెలియదు! అందరూ ధ్యానంలో గంటలు గంటలు కూర్చుని, మళ్ళీ నా దగ్గరకు వస్తూ, "నాకు ఫలానా అనుభవం వచ్చింది", "నాకు తలనొప్పి పోయింది", "నాకు కృష్ణుడు కనిపించాడు", "నేను గత జన్మలు చూసుకున్నాను" అని చెబుతూంటే ఎంత ఆనందమో!

ధ్యానం ద్వారా వచ్చే ఆనందం కన్నా, ధ్యానం చేయిస్తే వచ్చే ఆనందం వెయ్యి రెట్లు గొప్పది! ఎప్పటికైనా గొప్ప గొప్ప ఆనందాన్ని పొందుతూండాలి.

"ఫేస్ ఈజ్ ద ఇండెక్స్ ఆఫ్ ది మైండ్"

ఇప్పుడు ఈ రోజు ఈ ఎంజాయ్‌మెంట్ సైన్స్ గురించి మాట్లాడుతూంటే నాకెంత ఆనందంగా వుందో! ఎందుకంటే ఆనందం గురించి ప్రపంచానికి చెప్పడం, అన్నింటికన్నా అత్యద్భుతమైన ఆనందం కదా! చూశారా! నేనెంత ఆనందంతో వెలిగిపోతున్నానో!

నా వాయిస్ ఇప్పుడు మీరు వింటున్నారు. అయితే ఇప్పుడు నా ముఖాన్ని చూస్తే నేనెంత ఆనందంగా వున్నానో మీకు తెలుస్తుంది. నా ప్రక్కన ఉన్న ఈ కంచి రఘురాం గారికి తెలుసు. నా కెంత ఆనందంగా వుందో. Face is the index of the mind అన్నారు. ముఖం అనేది మన లోపలి మనస్సు యొక్క ప్రతిబింబం. మనస్సు నిర్మలంగా వుంటే మన ముఖం కూడా నిర్మలంగా వుంటుంది. మనస్సులో మాలిన్యముంటే ముఖమంతా ముడతలు పడిపోయి చికాకు పడి వాడేదో 'వెధవ' లాగా కనపడతాడు మనకి! మనస్సు నిర్మలంగా వుంటే మన జీవితంలో ఆనందం అనేది అప్పుడో, ఎప్పుడో కాదు - 'ఎప్పుడూ ఆనందం వుండాలి' అన్నదే మన ధ్యేయం! మనందరి ధ్యేయం!

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

ధ్యానం అంటే

ధ్యానం అంటే ప్రార్థన కాదు

ధ్యానం అంటే స్తోత్రం కాదు

ధ్యానం అంటే నామస్మరణ కాదు

ధ్యానం అంటే మంత్రజపం కాదు

ధ్యానం అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస

ధ్యానం వలన లాభాలు :

1) శారీరక ధారుఢ్యం

2) మానసిక ప్రశాంతి

3) బుద్ధి సునిశిత

4) ఆర్థిక సంక్షేమం

5) సుమిత్ర ప్రాప్తి

6) ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం

ముక్తి

ధ్యాన సాధన ద్వారానే దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితమవుతుంది

ధ్యాన సాధన ద్వారా మనమే గురువులుగా మారుతాం

ధ్యాన సాధన ద్వారా మనమే దైవస్వరూపాలమని తెలుసుకుంటాం

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ