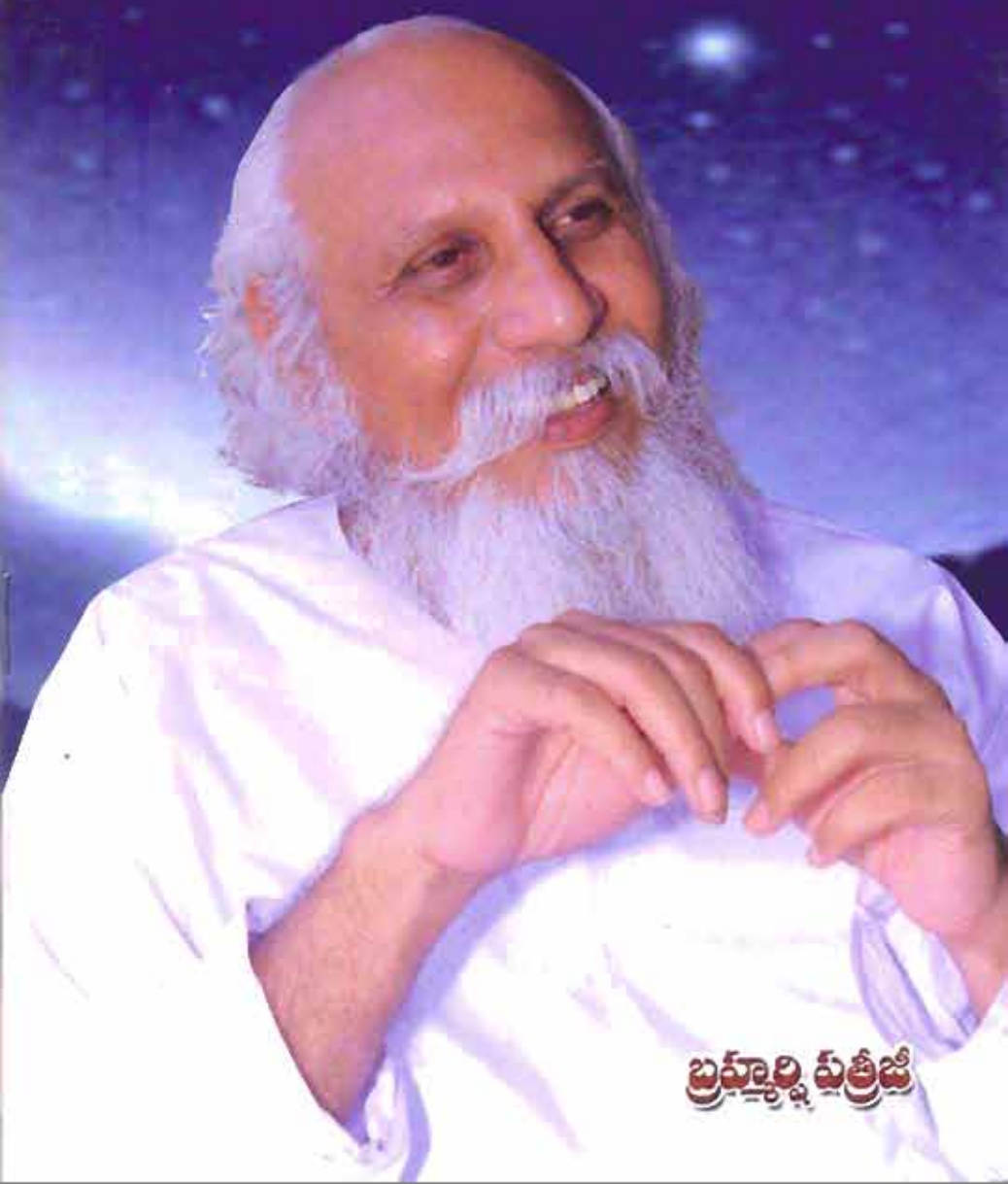


ధ్యానం వలన లాభాలు



బ్రహ్మార్షి పత్రిక

“ ‘ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?’, ‘చేయకపోతే నష్టం ఏంటి?’ మైడియర్ ఫ్రెండ్స్! మైడియర్ మాస్టర్స్! అండ్ మైడియర్ గాడ్స్! ధ్యానం చేయకపోతే అన్నీ నష్టాలే! ధ్యానం చేస్తే అన్నీ లాభాలే! మైడియర్ ఫ్రెండ్స్! మరొకసారి అందరికీ ప్రణామం చేసి చెప్పున్నాను. ధ్యానం చేయకపోతే A to Z అన్నీ నష్టాలే! ధ్యానం చేస్తే A to Z అన్నీ లాభాలే! ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే, మరొక్కసారి ప్రణామం చేసి చెప్పున్నాను. ధ్యానం చేయకపోతే లక్షన్నర నష్టాలు! ధ్యానం చేస్తే లక్షన్నర, కోటిన్నర లాభాలు!”

- బ్రహ్మార్షి పత్రిజీ

“ధ్యానం వలన లాభాలు”

సమస్త మానవాళికి, ముఖ్యంగా ఆంధ్రులందరికీ, నమస్కారాలు చేస్తూ, ఈ రోజు “ధ్యానం వలన లాభాలు” అన్న విషయం గురించి మనం విశేషంగా తెలుసుకుందాం !

“పిరమిడ్ స్థిలచ్యువల్ సాసైటీస్” స్థాపించబడింది ధ్యానాన్ని పరిష్కాప్త చేయడానికి, అన్ని దిక్కులా ధ్యానాన్ని అందరికీ పరిబోధించడానికి, ధ్యాన శాస్త్రాన్ని అందరికీ సువిదితం చేయడానికి, ధ్యానశాస్త్రం ద్వారా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రాన్ని అందరికీ సుగ్రాహ్యం చేయడానికి !

“ఎందుకు ధ్యానం ?”

“ఎందుకు ధ్యానం కావాలి ? ధ్యానం చేయకపోతే నష్టం ఏమిటి ? ధ్యానం చేస్తే లాభాలేమిటి ? ఊరికే కూర్చుంటే నమయం వృధా కదా?!” అని అనడం సబబే, తెలియనప్పడు. కనుక తెలుసుకోవాలి మనం, ప్రతి ప్రశ్నా వేయాలి. ప్రతి ప్రశ్నకూ సమాధానం తెలుసుకోవాలి.

“ ‘ధ్యానం ఎందుకు చేయాలి?’, ‘చేయకపోతే నష్టం ఏంటి?’ మైడియర్ ఫ్రెండ్ ! మైడియర్ మాస్టర్ ! అండ్ మైడియర్ గాడ్ ! ధ్యానం చేయకపోతే అన్నీ నష్టాలే ! ధ్యానం చేస్తే అన్నీ లాభాలే ! మైడియర్ ఫ్రెండ్ ! మరొకసారి అందరికీ ప్రణామం చేసి చెప్తున్నాను. ధ్యానం చేయకపోతే A to Z అన్నీ నష్టాలే ! ధ్యానం చేస్తే A to Z అన్నీ లాభాలే ! ఇంకా గట్టిగా చెప్పాలంటే, మరొక్కసారి ప్రణామం చేసి చెప్తున్నాను. ధ్యానం చేయకపోతే లక్షన్నర

నష్టాలు ! ధ్యానం చేస్తే లక్షన్నర, కోటిన్నర లాభాలు !" వాటి గురించి మనం సవివరంగా తెలుసుకుందాం.

“మైండ్ కి రెస్టు!”

'ధ్యానం' అంటే మైండ్ కి రెస్ట్. 'మైండ్' అనేది శరీరాన్ని కంట్రోల్ చేస్తుంది. శరీరాన్ని నియంత్రిస్తుంది. మైండ్ అన్నది సరిగ్గా లేకపోతే, మైండ్ లో ఎనర్జీ అన్నది లేకపోతే, మైండ్ లో శక్తి క్షీణిస్తే, శరీరంలో శక్తి క్షీణిస్తుంది. శరీరంలోని ముసలితనం తొందరగా వస్తుంది. చావు తొందరగా వస్తుంది.

“ముసలితనం ఛాయలే రావు !”

మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ఎక్కడైతే మైండ్ ప్రెష్ గా ఉంటుందో, అక్కడ 50 యేళ్ళు వచ్చినా, 60 యేళ్ళు వచ్చినా మనం ఏ 20 యేళ్ళ వాడిలానో, 30 యేళ్ళ వాడిలానో కనపడతాం ! అసలు ముసలితనం ఛాయలే రావు. ధ్యానం చేయకపోతే 30 యేళ్ళకే ముసలితనపు ఛాయలు వచ్చేస్తాయి; 50 యేళ్ళ వాడిలాగా కనపడతాం; 60 యేళ్ళ వాడిలాగా కనపడతాం; ధ్యానం అనేది, ఆ ధ్యానశక్తి అనేది అందరికీ యువ్వనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ధ్యానలేమి అనేది ముసలితనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది, యువ్వనంలో శరీరం ఉన్నా.

“ఎంత కావాలంటే అంత ఆయుష్షు !”

ధ్యానలేమిలో చావు అనేది తొందరగా వచ్చేస్తుంది, వెంటనే వచ్చేస్తుంది. ధ్యానం ఎక్కడైతే ఉంటుందో అక్కడ చావు మన చేతుల్లో ఉంటుంది. ధ్యానశక్తి ద్వారా మన ఆయుష్షు విస్తారంగా పెరుగుతుంది. ఎంత కావాలంటే అంత మన ఆయుష్షు ఉంటుంది. 'జరామరణాలు' 'జరా' అంటే ముసలితనం, 'మరణం' అంటే చావు. జరా, మరణాలు మన ఆధీనంలో ఉంటాయి. ధ్యానసాధన ద్వారా ! ధ్యానసాధన అన్నది లేకపోతే, ధ్యాన అభ్యాసం అన్నది లేకపోతే మనం జరామరణాల చేతుల్లో చిక్కిపోతాం.

మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! 'ధ్యానం' అన్నది ముసలితనం వచ్చిన తరువాత, చావుకు సమీపంలో ఉంటే, చేతులు కాలిన తరువాత ఆకులు పట్టుకున్నట్లు ఉంటుంది. కనుక వయస్సులో ఉన్నప్పడే, బాల్యదశలోనే, 'ఇప్పడే' మనం ధ్యానం చేయాలి. అప్పుడు మన జీవితమంతా మూడు పువ్వులూ, ఆరు కాయలు ! నిత్యకళ్యాణం, పచ్చతోరణం ! మన శరీరం ఎప్పుడూ సజీవంగా, ఎప్పుడూ శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా, ఉల్లాస భరితంగా ముసలితనపు ఛాయలే లేకుండా, వయస్సులో ఉన్నట్లు, యువ్వనంలో ఉన్నట్లు ఎప్పుడూ కూడా ఉత్తేజితంగా ఉంటుంది మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! లేకపోతే ఏదో కోల్పోయినట్లు "ఎందుకు బ్రతుకు?" అన్నట్లు ఈసురోమంటూ బ్రతుకుతూ, "ఇప్పడే చావొస్తే ఎంత మంచిదో! ఇంకా దేవుడు నాకు చావు వ్రాసిపెట్టలేదా? ఎప్పుడు వ్రాసిపెట్టాడో ! ఇంకా నేను ఇలా అనుభవిస్తూ ఉండవలసిందేనా? " అని ఇలాంటి డైలాగులన్నీ వస్తూంటాయి.

" అనారోగ్యం ఉండదు ! "

ఎక్కడైతే ధ్యానం ఉంటుందో అక్కడ అనారోగ్యం వుండదు. తలకాయ నొప్పి ఉండదు. కడుపునొప్పి ఉండదు. ఆస్తై ఉండదు. ట్యూబర్క్యులోసిస్ ఉండదు. క్యాన్సర్ ఉండదు. హ్యాద్రోగం ఉండదు. బి.పి. ఉండదు. ఏదీ ఉండదు. ధ్యానం అన్నదే "సకల రోగ నివారణ".

అన్ని రోగాలూ కూడానూ అసలు ఎందుకొస్తున్నాయి ? మన పాప కర్మల ద్వారానే అవి మనకు సంక్రమిస్తున్నాయి. మొన్న వాడిని తన్నాను. ఇవాళ నాకు తలకాయనొప్పి వచ్చింది. మొన్న వాణ్ణి పొట్టలో పొడిచాను. ఇవాళ నాకు విపరీతంగా పొట్టనొప్పి వచ్చింది. మొన్న వాణ్ణి చంపేశాను - మరి ఆ కత్తి పెట్టి మెడ నరికేశాను; ఈ జన్మలో నా మెడ ఇలా వంకరగా ఉందన్నమాట.

ఈ రోగాలన్నీ పోవాలంటే 'ఆత్మజ్ఞానం' కలగాలి. " నేను శరీరాన్ని

కాదు, ఆత్మను " అని మౌలికంగా తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఈ రోగాలన్నీ పోతాయి. ఈ విధమైన అనుభవం రావాలంటే దానికి ఉన్న ఒక్కగానొక్క మార్గమే ధ్యానం. ధ్యానం అనేది మనకు 'ఆత్మ'ను ప్రభోధిస్తుంది. ఆత్మ యొక్క అనుభవాన్ని మనకు కలిగిస్తుంది. ఆత్మ యొక్క 'జ్ఞానాన్ని' మనకు ప్రసాదిస్తుంది. ఆ యొక్క జ్ఞానంలోనే కర్మలన్నీ దగ్ధం అవుతాయి. అశుభ కర్మ ఫలితాలు అయిన రోగాలు అప్పుడే దగ్ధమవుతాయి.

"సర్వరోగ నివారిణి !"

కనుక, మై డియర్ ఫ్రెండ్స్, ధ్యానం అనేది "సర్వ రోగ నివారిణి" అని గ్రహించుదాం. Never go to doctors ! Never take medicines ! ఏ వైద్యుడూ మనకి పనికి రాడు ! ఏ మందూ మనకు పనికొచ్చేది కాదు ! ధ్యానంలోనే ఆత్మశక్తిని సంపాదించుకుంటాం. ఆ ఆత్మశక్తి, ఆ కాస్మిక్ ఎనర్జీయే, రోగాలకు మందు ! ఈ కాస్మిక్ ఎనర్జీ మరొకరు ఇవ్వలేరు మనకు. నా తల్లి నాకు ఇవ్వలేదు ! నా తండ్రి నాకు ఇవ్వలేడు ! నా గురువు ఇవ్వలేడు ! ఎవ్వరూ ఇవ్వలేరు ! నా యొక్క కాస్మిక్ ఎనర్జీని నేనే ధ్యానంలో సంపాదించుకుని తెచ్చుకోవాలి. దాని ద్వారానే రోగాలన్నీ నిర్మూలం అవుతాయి. నో డాక్టర్స్ ! నో మెడిసిన్స్ ! ధ్యానం చేస్తేనే రోగాలు శాశ్వతంగా పోతాయి. లేకపోతే ఏదో మందు వేసుకున్నాం అనుకుందాం ... తలకాయనొప్పి తాత్కాలికంగా ఉపశమించింది. అయితే రోగం అనతి కాలంలో మళ్ళీ విజృంభిస్తుంది. జరిగింది ఏదో ఒక టెంపరరీ రిలీఫ్, ఒక ఉపశమనం. అంతేకానీ దాని జడం కలిగిపోదు. దాని యొక్క కారణం అంతం కాదు. మళ్ళీ మళ్ళీ రోగం వస్తూనే ఉంటుంది. మళ్ళీ మళ్ళీ డాక్టర్ల దగ్గరకు పోతూనే ఉంటాం. మళ్ళీ మళ్ళీ మందులు తీసుకుంటూనే ఉంటాము. మందులు తీసుకున్నప్పడెల్లా కాస్సేపు ఉపశమనంలో ఉంటాం. మళ్ళీ మామూలై పోతుంది. కనుక మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ నో డాక్టర్స్ ! అండ్ నో మెడిసిన్స్ ! పిరమిడ్, స్పిరిచ్చువల్ సాసైటీ మాస్టర్లందరూ, పిరమిడ్ ధ్యానులందరూ వైద్యులకూ, మందులకూ మరి పరమ శత్రువులు.

“మిమ్మల్ని మీరు ఒక్కరే బాగు చేసుకోగలరు”

మెడిటేషన్ ఈజ్ ది ఓన్లీ వే ! మిమ్మల్ని మరొకరు ఎవ్వరూ బాగు చేయలేరు. మిమ్మల్ని మీరు ఒక్కరే బాగుచేసుకోగలరు. భగవద్గీతలో కృష్ణుడు ఏం చెప్పాడు ? “ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానాం...” ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి. డాక్టర్లు నిన్ను ఎలా ఉద్ధరిస్తాడు ? “డాక్టరు నన్ను ఉద్ధరిస్తాడు” అని గ్రహించడం భగవద్గీతకు విరుద్ధం ! బుద్ధుడికి విరుద్ధం ! జీసస్ క్రైస్టుకి విరుద్ధం ! ఆధ్యాత్మికతకు విరుద్ధం ! కనుక మొట్టమొదటగా మనం ఏం తెలుసుకున్నామంటే ధ్యానం యవ్వనస్థితినిస్తుంది, ముసలితనంలో కూడా! యవ్వనంలో ఉన్నవాళ్ళకు ముసలితనం రాకుండా చేస్తుంది. మన ఆయుష్షుని ఎంత కావాలంటే అంత పెంచుతుంది. అనంతంగా పెంచుతుంది మైడియర్ ఫ్రెండ్ !

“పాపాలు = రోగాలు”

ధ్యానం “సర్వ రోగ నివారిణి” అని మనం తెలుసుకున్నాం. ఈ రోగాల గురించి ఇంకొంచెం తెలుసుకుందాం. “ పూర్వజన్మ కృతం పాపం వ్యాధి రూపేణ వీడ్వతే ”. మనం గత జన్మలో చేసుకున్న పాపాల ఫలితాలే ఈ యొక్క జన్మలోని రోగాలు. చిన్న చిన్న పాపాలు చేస్తే చిన్న చిన్న రోగాలు వస్తాయి. పెద్ద పెద్ద పాపాలు చేస్తే పెద్ద పెద్ద రోగాలు వస్తాయి. రకరకాల పాపాలు చేస్తే రకరకాల రోగాలు వస్తాయి. పాపాలే చేయకపోతే రోగాలే రావు.

“పాపాలు, రోగాలు” అని తెలుసుకోవాలి ! అంతేకానీ ఆ ‘బాక్టీరియా’ వలన, ఆ ‘వైరస్’ వలన, ఆ ‘వాతావరణ పరిస్థితుల’ వలన, ఎవ్వరికీ రోగాలు రావు ! మనం భగవంతులం ! “ నేను శరీరాన్ని ” అనుకుంటే రోగాలన్నీ వస్తాయి. “ నేనే శరీరం ” లో ఉంటే, హింసా మార్గంలో ఉంటే, ఇవన్నీ వచ్చి ఎటాక్ చేస్తాయి. ఎందుకంటే మనలో శక్తి ఉండదు కనుక. కనుక ఈ

యొక్క ఇష్టబీదాకా మనకు తెలిపి వున్న సైన్స్ వేరే. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం వేరే. ఇష్టబీదాకా మనం ఈ 'బాక్టీరియా' అని, 'వైరస్' అని - ఇదంతా ఈ 'వైద్యశాస్త్రం' ఉందే - ఇది చాలా అల్పమైంది. ఇది 'ఆవగీంజంత'గా ఉంది. కనుక దానికి సంబంధించిన ఆరోగ్యశాస్త్రంలో స్థానం లేదు, ఈ 'ఏనుగు' ఆరోగ్యం లుంటే ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో, కర్మలు చక్కగా ఉండాలి. చెడుకర్మలు చేస్తే చెడు ఫలితాలు వస్తాయి, మంచి కర్మలు చేస్తేనే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

“హింసా మార్గం నీచం”

మనలోని చెడు కర్మలు చేసే పరిస్థితి నుంచి ధ్యానం మనల్ని తప్పించి మంచి కర్మలు చేసే పరిస్థితి దగ్గరకు తీసుకొస్తుంది. మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ! 'చెడు కర్మ' అంటే హింసా మార్గం. ముఖ్యంగా కోడిగీ, మేకనూ, చేపనూ ... అన్నీ తింటాం కదా - అది పరమనీచమైన హింసామార్గం. మానవుడు రాక్షసుడుగా చేస్తున్న కార్యక్రమాలు అవి. ఎవరైతే ధ్యానంలోకి వస్తారో వాళ్ళల్లో క్రమంగా ఈ యొక్క హింసా ప్రవృత్తి పోయి అహింసా ప్రవృత్తి వస్తుంది. మాంసాహారం ప్రక్కకి వెళ్ళిపోయి చక్కటి శాకాహారం వస్తుంది మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ !

“మాంసాహారం నికృష్టమైనది !”

మాంసాహారం అనేది చాలా నీచమైనది, నికృష్టమైనది. అది రాక్షసుల భోజనం. మానవుల భోజనం కాదు. దేవతా భోజనం అంతకన్నా కాదు. రాక్షసుల భోజనం మాంసం.

మానవుల భోజనం శాకాహారం, దేవతల భోజనం శ్వాసాహారం. ఓస్లీ కాఫ్ఫీక్ ఎనర్జీ ! ధ్యానం అన్నది ఏం చేస్తుందంటే ఈ మాంసాహారులను శాకాహారులుగా చేస్తుంది. శాకాహారులను శ్వాసాహారులుగా చేస్తుంది. అంటే రాక్షసులను మానవులుగా చేస్తుంది ! మానవులను దేవతలుగా చేస్తుంది ! ఎలాంటి రాక్షసుడైనా - రోజూ మాంసం తినేవాడైనా, పంది

మాంసం గానీ, గొడ్డు మాంసం గానీ, చేప మాంసం గానీ - ఎలాంటి మాంసం అయినా సరే - కాస్తేపు ధ్యానం చేయండి. ఆ మాంసం తినబుద్ధి కాదు. ఇక ఆ హింసా మార్గం వదిలి పెట్టేస్తాం మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ !

“ హింసా ఛోడియే - హంసా పకడియే ! ”

‘హంస’ అంటే ‘శ్వాస’. హింసను ఇక వదిలి పెట్టేద్దాం... మరి హంసను పట్టుకుందాం. పరమహంసలుగా అవుదాం. పరమ హింసకులుగా ఉన్నాం. పరమ హంసలు అవుదాం. రామకృష్ణ ‘పరమహం’, యోగానంద ‘పరమ హంస’ మరి మనమంతా పరమహంసలం ఎప్పుడవుతాం ? వచ్చే జన్మలో అవుతామా ? ఈ జన్మలో కావాలి. ఇప్పుడే కావాలి. ఈ జన్మలోనే నేను బుద్ధుణ్ణి కావాలి. ఈ జన్మలోనే నేను కబీర్ ను కావాలి. ‘వచ్చే జన్మ’లోనా? చల్తా నహీ గాడీ !

“ హంసను పట్టుకుంటే హింస పారిపోతుంది ”

ధ్యానం చేస్తే మనలోని హింస అంతా పరుగెత్తి పోతుంది. హంసను పట్టుకుంటే హింస పారిపోతుంది. ఇదే ధ్యానం వలన లాభం ఇంతకన్నా లాభం ఏం కావాలి ? మన హింసా ప్రవృత్తి వల్లనే మనకు రోగాలు వస్తున్నాయి. తరువాతి జన్మలు వస్తున్నాయి. చాలా కష్టమైన పరిస్థితుల్లో జన్మ తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. హింస ద్వారా మన జీవిత కర్మలన్నీ సక్రమమవుతాయి. సాత్వికమైన కర్మలు చేయడం మొదలుపెడతాం. అంతవరకు తమోగుణమైన, రజోగుణ పరమైన మన కర్మల నుంచి సాత్వికమైన కర్మలలోకి ధ్యానం మనల్ని తీసుకొస్తుంది. భగవద్గీతలో ఒక శ్లోకం ఉంది.

“ అపిచేదసి పాపేభ్యః సర్వేభ్యః పాపకృత్తమః

సర్వం జ్ఞానప్లవేనైవ వ్యజినం సంతరిష్యసి ” అని.

అంటే “ మహాపాపాత్ముడి కన్నా మహాపాపాత్ముడవైనా... అంతటి పాపం

కూడానూ ఒక్క ఆత్మజ్ఞుని వీచికతో తొలగిపోతుందోయ్, అర్జునా!" అన్నాడు కృష్ణుడు. కనుక "మనం ఎలాంటి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నాం?", "నేను ధ్యానానికి అర్హుడనా, కానా" అని దయచేసి చూడవద్దు. ధ్యానానికి అందరూ అర్హులే. ఎలాంటి పాపియైనా ధ్యానం మొదలుపెడితే వాడిలోని ఆ పాపాచరణ అంతా ఎగిరిపోతుంది. అదృశ్యమయిపోతుంది.

మై డియర్ ఫ్రెండ్! మనలోని చెడు మనకు తెలియవచ్చు. తెలియకుండానూ ఉండవచ్చు. తెలిసిన చెడు గానీ, తెలియని చెడు గానీ అంతా పరుగెత్తి పోతుంది. మనలో మంచి ఏంటి అనేది మనకు తెలియవచ్చు... తెలియక పోవచ్చు. మనకు తెలియని మంచి అంతా కూడా మనలోకి వచ్చేస్తుంది. తెలిసిన మంచి పెరుగుతుంది.

"చెడు అలవాట్లన్నీ పోతాయి"

చెడు నుండి మంచిలోకి రావాలంటే ఒక్కటే మార్గం - దానిపేరే ధ్యానం. చెడు అలవాట్లన్నీ పటాపంచలయిపోతాయి. త్రాగుడు పోతుంది. స్మృతింగ్ పోతుంది. అవి చెడు అలవాట్లైతే...! నిజంగా అవన్నీ పోవలసిందే ధ్యానంలో. కొన్ని కొన్ని మన చెడు అలవాట్లు వాస్తవానికి చెడు కావు అవి - కానీ 'అలా' అనుకుంటున్నాం - అవి పోవాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ ఏదైతే నిజంగా చెడో శరీరానికి, మానవ జీవితానికి, మానవ మనుగడకు అదంతా పరుగెత్తిపోతుంది మై డియర్ ఫ్రెండ్! సో... ప్లీజ్ డూ మెడిటేషన్.

ధ్యానం చేద్దాం! ధ్యానం చేయకపోతే ఆ చెడు అలవాట్లు మన దగ్గరే తిప్ప వేసుకుని కూర్చుంటాయి. అవి వ్రేళ్ళూని ఉంటాయి. మనల్ని ఇంకా ఇంకా చెడు చేయటానికి ప్రకల్పిస్తాయి. ఆ ఎక్కువ చెడు చేస్తే మళ్ళీ వాటి కర్మలన్నీ అనుభవించాలి. జన్మ జన్మలుగా అనుభవించాలి. మై డియర్ ఫ్రెండ్! కనుక ధ్యానం యవ్వనాన్ని, చిరంజీవత్వాన్ని, ఆయుష్షునూ ప్రసాదించటమే కాకుండా, సర్వ రోగ నివారిణియే కాకుండా... మూడవ

దేమిటంటే చెడు అలవాట్లన్నింటినీ పోగొడుతుంది. రాక్షసులను మానవులుగా, మానవులను దేవతలుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. మాంసాహారులను శాకాహారులుగా మారుస్తుంది. అహింసా తత్వంలోకి ప్రవేశిస్తాం, హింసా తత్వం నుంచి! చెడు అలవాట్లన్నీ పోతాయి! సుగుణాలన్నీ వస్తాయి! దోషాలన్నీ పోతాయి! అంతకన్నా కావలసినదేమిటి, మైడియర్ ఫ్రెండ్స్! సో, ప్లీజ్ డూ మెడిటేషన్.

"విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత కుదురుతుంది!"

విద్యార్థులకు తప్పనిసరి ధ్యానం. విద్యను ఆర్జించాలంటే - ఆ మాస్టార్లు చెప్పే పాఠాలు బాగా మనకు మనస్సులో ఎక్కాలంటే - మనస్సులో శూన్యం ఉండాలి. ఖాళీ గ్లాసులోనే కదా కాఫీ పోస్తాం. అందులో ఆల్ రెడీ 'టీ' ఉంటే... 'కాఫీ' ఇంక ఎలా పోస్తాం? మనస్సులో రకరకాల ఆలోచనలు ఉంటే ఆ కొత్త జ్ఞానం - ఆ లెక్చరర్ చెప్పేది..., ఆ టీచర్ చెప్పేది... మైండ్ లోకి ఎలా వస్తుంది? రాదు. కనుక మనస్సు ఎప్పుడూ శూన్యం చేసుకుని ఉండవలె. అప్పుడు ఆ చెప్పే పాఠాలు - ఆ లెక్చరర్ చెప్పేది..., స్కూలు మాస్టార్లు చెప్పేది - అంతా అలా వచ్చేస్తుంది. ముందేమో కెమిస్ట్రీ లెక్చరర్ కెమిస్ట్రీ పాఠాలు చెప్పున్నారు. ఇక మనస్సులోనేమో "ఫుటీబాల్" ఉంది! లేదా "ఇంకా ఏ సినిమా చూద్దాం? యన్.టి.ఆర్. సినిమానా? నాగేశ్వరరావు సినిమానా? చిరంజీవి సినిమానా?" కెమిస్ట్రీ క్లాసు ఉన్నప్పుడు మనస్సులో సినిమాలూ, టి.వి. సీరియల్స్ ఉంటే లాభం లేదు. ఇక్కడ శూన్యం ఉండాలి. అంటే మనస్సును శూన్యం చేసుకోవటం. అది అభ్యాసం చేస్తుండాలి.

కనుకనే మై డియర్ స్టూడెంట్స్! విద్యార్థుల్లారా! ధ్యాన అభ్యాసం చేసే తీరాలి, మీరు గనుక విద్యార్థులు కాదల్లుకుంటే - ఏదో కాలేజీ పోవటం, " ఏదో పెయిల్ అయినా ఫర్వాలేదు " అని అనుకుంటే కాదు. అలా కాదు గదా! మనకు ఆ పాఠాలు అన్నీ రావాలి. అందుకోసమే స్కూల్ కు వెళ్తున్నాం,

కాలేజీకు వెళ్తున్నాం. ఆ విద్యలన్నీ రావాలి - ఆ ఇంగ్లీష్ రావాలి. ఆ యొక్క మరొక కంప్యూటర్స్ రావాలి. ఇంజనీరింగ్ రావాలి - అంటే ఇక్కడ మనస్సు శూన్యంగా ఉండాలి.

కనుక విద్యార్థులు విధిగా ధ్యానం చేసి ప్రొద్దున, సాయంత్రం, రాత్రి అయిదు నిమిషాలు, పది నిమిషాలు ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తే మనో ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. కాన్సన్ట్రేషన్ - ఆ చెప్పేవాళ్ళ మీద కాన్సన్ట్రేషన్.

"జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది"

క్లాసులో చెప్పినదాన్ని మళ్ళీ మనం నెమరు వేసుకోవడానికి దాన్ని రివైండి చేసుకోవడం కోసం - ఆ స్మృతిలోకి తెచ్చుకోవడం కోసం - ఆ జ్ఞాపకశక్తి కావాలి. అది వస్తుంది ధ్యానంలో. పదిసార్లు లెక్చరర్ చెప్పక్కరలేదు. ఒక్కసారి చెప్తే అంతా వచ్చేస్తుంది. లేకపోతే " సారీ ! ఇండాక నేను సరిగ్గా వినలేకపోయాను మళ్ళీ చెప్పండి " అంటాం. ఎందుకు వినలేదు సరిగ్గా ? ఇంట్లో తల్లి తిట్టేది, తండ్రి తిట్టాడు కనుక మనస్సు అటు పోయింది, ఇటు వినలేదు. తల్లి తిట్లనూ, తండ్రి తిట్లనూ ఇంట్లో పెట్టి స్కూలుకి రావాలి. ఆ తిట్లను స్కూల్కి తీసుకురాకూడదు. కాలేజీకి తీసుకురాకూడదు, ఇదంతా ఎలా సంభవం ? 'ధ్యానం' ద్వారా !

మైడియర్ ఫ్రెండ్స్! ధ్యానంలో ఎప్పడైతే మనం శూన్యతాస్థితిని అభ్యాసం చేస్తామో ఆ శూన్యస్థితిని ఎప్పటికప్పుడు తీసుకురావచ్చు. అప్పుడు వర్తమానంలో మన ముందున్నదాన్ని ఇట్టే గ్రహిస్తాం. ఏకసంధాగ్రాహుల మవుతాం. కాన్సన్ట్రేషన్ పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రతాశక్తి పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. పరీక్షలకు వెళ్తాం. పరీక్షల్లో నేర్చుకున్నదంతా అప్పేడు జ్ఞాపకం రావాలి. లేకపోతే ఏం వ్రాస్తాం ? ఒక్క అయిదే నిమిషాలు ధ్యానం చేసి వెళ్తే అక్కడ కూర్చోగానే అన్నీ జాపకం వస్తాయి. టకటకా సమాధానాలు వ్రాసేస్తాం.

“ఇంటర్వ్యూలో బాగా చేస్తాం!”

ఏదన్నా ఇంటర్వ్యూకి వెళ్ళమనుకుందాం. ఆ ఇంటర్వ్యూ కోసం కూర్చుంటాం ఇంకా వాడు మనల్ని పిలవడు. ఇక్కడ మనం భయపడిపోతుంటాం. “ఏమోతుందో ఇంటర్వ్యూలో?” ఏదైతే అదవుతుంది! ఈ కూర్చున్నంతసేపూ మరి భయపడిపోతూ, చెమటలు కక్కుకుంటూ సమయం వృధా చేసేకంటే... హాయిగా కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యానం పెడితే ఆ ఇంటర్వ్యూలో చక్కగా చేస్తాం... మనం ఉద్యోగం మనకు వస్తుంది. ఇంటర్వ్యూలో పాసవుతాం. మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ | మై డియర్ స్టూడెంట్స్ | విద్యార్థులారా! ధ్యానం చేయండి! ధ్యానవిద్య తప్పనిసరి విద్య... సకల విద్యార్థులకు! స్కూలు విద్యార్థులకు వాళ్ళ వయస్సు ప్రకారం పది ఏళ్ళ పిల్లలైతే పది నిమిషాలు, కాలేజీ పిల్లలైతే ఇరవై ఏళ్ళ వాళ్ళైతే ఇరవై నిమిషాలు చాలు.

ధ్యానంలో ఆయుష్షు పెరుగుతుందనీ, మరి యవ్వనం వస్తుందనీ మొదట తెలుసుకున్నాం. తరువాత “ధ్యానం సకల రోగ నివారిణి” అని తెలుసుకున్నాం. తరువాత చెడు అలవాట్లన్నీ పోయి మంచి అలవాట్లు వస్తాయని తెలుసుకున్నాం. తరువాత నాల్గవది విద్యార్థులకు మరి జ్ఞాపకశక్తి ఏకాగ్రత అన్నవి తప్పనిసరి కదా! కనుక ధ్యానం చేద్దాం.

“ధ్యానం వలన మనఃశాంతి!”

కొంతమందికి అన్నీ ఉంటాయి. చక్కటి విద్య ఉంటుంది. బోలెడంత డబ్బు ఉంటుంది. సంఘంలో పేరుంటుంది. ప్రతిష్ఠ ఉంటుంది. కానీ ఏదో భార్యాభర్తల సంబంధంలోనో, తల్లీ కొడుకుల సంబంధంలోనో, అన్నదమ్ముల మధ్య సంబంధాల్లోనో తేడా వచ్చి మనస్సంతా కకావికలమై పోతుంది. మనఃశాంతి ఉండదు. బయట బావుంటుంది. అయితే ఇంటికి రాబుద్ధి కాదు. ఎందుకంటే ఇంట్లో అంతా కోపాలూ, తాపాలూ! ఒకడు ‘ఇట్లా’ అంటాడు.

ఒకడు 'అట్లా' అంటాడు. ఎవరి ఇష్టాలు వారివి. కనుక " మనఃశ్శాంతి లేదు " అంటాం.

అన్నీ బావున్నాయి. శరీరమా, ఆరోగ్యంగా ఉంది. ఉద్యోగమా, చక్కటి ఉద్యోగం. పిల్లలూ, అందరూ చక్కగా చూడముచ్చటగా ఉన్నారు. గౌరవమా, సంఘంలో అందరూ ఒప్పకుంటున్నారు. పేరు ప్రతిష్ఠలున్నాయి. కానీ మనఃశ్శాంతి వ్యర్థం ! ఎందుకంటే ఎడమొహం, పెడమొహం. భార్యాభర్తల్లో ! అన్నదమ్ముల మధ్యలో కొట్లాటలు - "అస్తీ నాది, ఈ అస్తీ నీది" అని చెప్పేసీ, ఇంకే ముంటుంది మనఃశ్శాంతి ! ఎప్పుడు ఏ సమస్యల వల్ల మనఃశ్శాంతి పోయినా వెంటనే కళ్ళు రెండూ మూసుకోవాలి. శ్వాస మీద ధ్యాన ఉంచాలి. పది నిమిషాలు, ఇరవై నిమిషాలు - అంతే ! మళ్ళీ మనఃశ్శాంతి కొండంతగా వచ్చేస్తుంది ! ఏ కొట్లాట వలన, ఏ స్వర్గ వలన, ఏ కోపతాపాల వలన మనఃశ్శాంతి పోయినా సరే - మరీ ధ్యానం వలన వెంటనే బోలెడు మనఃశ్శాంతి వెంటనే వచ్చేస్తుంది. మళ్ళీ చక్కగా మన ధైనిందిన వ్యవహారాలు కొనసాగిస్తాం.

"అర్జునుడు - కృష్ణుడు"

పుర్రెకో బుద్ధి ! జిహ్వాకో రుచి ! ఒక్కక్క మనిషీ ఒక్కక్క తరహాగా ఉంటాడు. ఆత్మ యొక్క స్థితిలో, పరిణామ క్రమంలో, ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క స్థితిలో ఉంటారు. ఎన్నో రకాల స్థితుల వారు ఒకటే కుటుంబంలో ఉంటారు. కనుక కుటుంబసభ్యుల్లోనే చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. స్వర్గలు వస్తాయి. మనశ్శాంతి పోతుంది. అయితే ఓ 'యోగి'కి మనశ్శాంతి పోదు. ఓ 'ధ్యాని'కి మనశ్శాంతి పోదు.

మహాభారత యుద్ధంలో అర్జునుడు ఏడుస్తూ కూర్చున్నాడు. " వీళ్ళను నేను చంపాలా ? వీళ్ళతో నేను కొట్లాడాలా ? " అని ! అయితే కృష్ణుడు మటుకు " చంపెయ్యవోయ్ ! " అన్నాడు. అదే కుటుంబంలో ఉన్నవాడు

కృష్ణుడు. కారవులు కృష్ణుడికి కజినే కానీ " చంపేయి ! " అన్నాడు. యుద్ధం వచ్చింది చంపేయ్యాలి అంటే. మనశ్శాంతి కోల్పోలేదు కృష్ణుడు. కానీ అర్జునుడు కకావికలుడై పోయాడు. కింకర్తవ్యతా విమూఢుడైపోయాడు. తన గాండీవాన్ని పడేశాడు. " ఇప్పుడు నేనేం చేయాలి ? నేను వెళ్ళిపోతా ! నేను భిక్షాటన చేసుకుంటా " నన్నాడు. " ఏం అక్కర్లే ! నీ ధర్మం నువ్వు చెయ్యవయ్య ! " అన్నాడు. నీ ధర్మార్థం కోసం ఇంత దూరం వచ్చావు. ఇప్పుడా నువ్వు పోతున్నావు ? "

అర్జునుడు 'ధ్యాని' కాడు. 'యోగి' కాడు. కనుక అతనికి విషాదం వచ్చేసింది. మనశ్శాంతి కోల్పోయాడు. కృష్ణుడు మనశ్శాంతిని జయించిన వాడు. కృష్ణుడికి ఎప్పడూ మనశ్శాంతే ! సుఖమున్నా దుఃఖమున్నా - మంచి ఉన్నా చెడు వున్నా - అందరితో కలిసి వున్నా. అందరితో కొట్లాడుతూ ఉన్నా - అందరినీ, చంపుకుంటూ ఉన్నా కూడానూ ! అతను ఆ మహాభారత యుద్ధంలో ఆ మహా సంగ్రామంలో చక్కగా నవ్వుతూ మాట్లాడాడు. నవ్వుతూ ప్రభోదించాడు ! అతను తన పూర్ణ జీవితంలో నవ్వుతూ జీవించాడు ! అతనికి ఎంత మనస్తైర్యం, ఎంత మనస్సు యొక్క వికాసం, ఎంత మనశ్శాంతి ఉందో మనం గ్రహించాలి !

" మనఃశ్శాంతి అందరికీ కావాలి ! "

ఆ విధమైన మనఃశ్శాంతి అందరికీ కావాలి ! ప్రతి మనిషికి కావాలి ! ఎవరికి శాంతి అక్కర్లేదు ?! ఎలాగైతే డబ్బును ఎవరు "నాకు అక్కర్లేదు" అని కోరుకోరో ! అందరికీ డబ్బు కావాలి !

ఎవరికి విద్య అక్కర్లేదు ? అందరికీ విద్య కావాలి. ఎవరికి చక్కటి ఆరోగ్యం అక్కర్లేదు ? అందరికీ చక్కటి ఆరోగ్యం కావాలి ! ఎవరికి మనఃశ్శాంతి అక్కర్లేదు ? అందరికీ కావాలి మనఃశ్శాంతి ! కానీ లోపించిందే మనఃశ్శాంతి అందరికీ. ఆ మనఃశ్శాంతి రావాలంటే ధ్యాన అభ్యాసం తప్పనిసరి.

అన్యథా శరణం నాస్తి ! ధ్యాన అభ్యాసం ద్వారానే - ఆ మనస్సును ఎప్పడూ శూన్యం చేసుకునే అలవాటు ద్వారానే - మనఃశాంతి వస్తుంది. వేరే విధంగానూ రాదు. అత్యంత ముఖ్యమైన ఈ మనఃశాంతి మరల ధ్యానం వల్లనే వస్తుంది. పూజల వల్ల, ప్రార్థనల వల్ల, స్తోత్రం వల్ల, నామజపం వల్ల, మంత్రజపం వల్ల, దానాల వల్ల, క్రతువుల వల్ల, యజ్ఞాల వల్ల, యాగాల వల్ల దేని వల్లా రాదు ! ఓస్లీ మెడిటేషన్ ! ఓస్లీ మెడిటేషన్ ! మైడియర్ ఫ్రెండ్ !

“వ్యాపారం ఫర్ఫెక్ట్ గా వుంటుంది !”

ఒక వ్యాపారస్థుడికి తన సరుకును ముంబాయికు తీసుకెళ్ళాలో, మరల మద్రాస్ కు తీసుకెళ్ళాలో తెలీదు హైద్రాబాదు నుంచి. కొంతమంది “మద్రాస్ కు తీసుకెళ్ళ అమ్ము” అంటారు. కొంతమంది “ముంబాయి తీసుకెళ్ళ అమ్ముకో” అంటారు. ఇతనికి ఎక్కడికి వెళ్ళాలో తెలీదు. రెండూ సమంగానే అనిపిస్తున్నాయి. అప్పుడు ఏం చెయ్యాలి ? ఎటు వేపు డిసైడ్ చేయాలి ? ఆ మనిషి ఒక అర్థగంటసేపు కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యానం పెట్టేసి మనస్సుని నిదానం చేసుకుని “నేను మద్రాస్ కు వెళ్ళాలా ? ముంబాయికు వెళ్ళాలా ?” అని ఒక ప్రశ్న వేసుకుని మెడిటేషన్ చెయ్యాలి. ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. అర్థగంటలో “మద్రాస్, మద్రాస్, మద్రాస్” అని వినపడుతుంది. లేకపోతే “ముంబాయి, ముంబాయి, ముంబాయి” అని వినపడుతుంది. స్పష్టంగా వినపడుతుంది. “క్లెయిర్ వాయన్స్ (clairvoyance)” అంటూ దాన్ని దూరశ్రవణం ! శబ్దాలు మనకు వినబడతాయి. కనుక ధ్యానంలో నుంచి లేచిన తరువాత ‘మద్రాస్’ అంటే మద్రాస్ కి వెళ్ళే సరుకులు అమ్మాలి. ‘ముంబాయి’ అంటే ముంబాయికి వెళ్ళే సరుకులు అమ్మాలి. అప్పుడు వ్యాపారం ఫర్ఫెక్ట్ గా ఉంటుంది.

“భవిష్యత్ సమాచారం అందుతుంది !”

ఒక రైతు ఉన్నాడు. “నేను ఈ సొల పంట వేసుకోవాలి. చెరుకు వేసుకోవాలా ? వరి వేసుకోవాలా ? లేకపోతే జొన్న వేసుకోనా ? లేకపోతే పేరుశనగగా పండించనా ? పత్తి వేయనా ?” అని ధ్యానం చేస్తే, “ఏది వేస్తే కరెక్టు, వర్షాలు ఎలా రాబోతున్నాయి... మార్కెట్ ధర ఎలా ఉంటుంది... ఆ రెండింటికీ తగినదే ఈ యొక్క పంట” అని చెప్పేసి చక్కగా తెలుస్తుంది ఇక్కడ. “జొన్న, జొన్న, జొన్న” అని ధ్యానంలో వస్తుంది. జొన్న వేయాలి. “పత్తి, పత్తి, పత్తి” అని ధ్యానంలో వస్తుంది పత్తి వేయాలి. ధ్యానంలో కూర్చుంటేనే అది వినబడేది. మాస్టర్లు, సైలోకవాసులు, మనకు సమాచారాన్ని ఇస్తారు. వారు సమాచారాన్ని ఇవ్వాలంటే మనం ఇక్కడ ధ్యానస్థితిలో ఉండాలి. లేకపోతే మనం చదువుకోవాలి. “ఇటు ఈ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకు వెళ్ళాలా ? ఆ ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకు వెళ్ళాలా ? ఏం చేయాలి ?”

ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. అప్పుడు చక్కగా ‘దారి’ తెలుస్తుంది. పూర్తిగా స్వల్పమైన ప్రాపంచికమైన విషయాలు ఇవన్నీ. వీటికి ధ్యానం ఎంత అత్యద్భుతంగా వనియోగపడుతుందో !

ధ్యానం అనేది కేవలం ఆధ్యాత్మికమైన విషయం కాదు. ధ్యానం అనేది కేవలం ఆత్మపరంగానే కాదు, పరలోకం కోసమే కాదు. ఇహలోకం కోసమూ ధ్యానం. భౌతికమైన, ప్రాపంచికమైన నిత్యావసరాల కోసం, మౌలికమైన సమస్యల పరిష్కారం కోసమే ప్రధానంగా ‘ధ్యానం’.

“ ‘ఇలా’ చేస్తే బావుంటుంది. ‘ఇలా’ వెళ్తే బావుంటుంది. ‘ఇలా’ వెళ్తే బావుండదు. ‘ఇలాగే’ వెళ్ళండి” అని చెప్పేసి మనకు ఆ యొక్క స్వల్ప అండర్ వస్తుంది. ధ్యానం ఎక్కువ చేస్తున్న కొద్దీ మాటలు వినబడతాయి. ఇంకా ధ్యానం ఎక్కువ చేస్తున్న కొద్దీ ఆ భవిష్యత్తు అంతా మనం మూడోకన్నతో చూస్తాం. భవిష్యత్తును వర్తమానంలో చూసుకుంటాం. కనుక మై డియర్

ఫ్రెండ్స్ ! ప్రాపంచికమైన విషయాల కోసమే ధ్యానం ! "ఇదేదో మనకు సంబంధించింది కాదు - ఇది మునలిగెడం వాళ్ళకు. పరలోకంలో వీళ్ళేదో రిజర్వు చేసుకోవాలి అలాంటివాళ్ళకోసమే ఇదంతా ! మాకు అలాంటి 'సన్నాహాలు' లేవు ! మాకు ఇక్కడే ఏవో లాభాలు చూపించండి" అంటే బోలెడన్ని లాభాలున్నాయి ! ఎంత మాత్రం మై డియర్ ఫ్రెండ్స్, ఇహలోకానికీ, పరలోకానికీ రెంటికీ సుఖాన్ని ఇచ్చేది. మనకు ఎంతమాత్రం శ్రమ లేకుండా చేసేది ఈ ధ్యానం.

మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ధ్యానం ద్వారా మనశ్శాంతి అన్నాం. ధ్యానం ద్వారా శారీరక రోగాల నుండి విముక్తి అన్నాం. ధ్యానం ద్వారా యువ్వనం అన్నాం. మరి ఆయుష్షు అన్నాం. ధ్యానం ద్వారా ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి అన్నాం. ధ్యానం ద్వారా భవిష్యత్తులో ఎలాంటి మేజర్ డెసిషన్స్ తీసుకోవాలి. వాటి గురించి తెలుసుకున్నాం. ధ్యానం ద్వారా మనం కొన్ని చక్కని శక్తులు డెవలప్ చేసుకుంటాం.

"సంకల్ప సిద్ధి !"

ఉదాహరణకు "ఫలానా వాళ్ళు నాకు ఫోన్ చేయాలి, వాడి ఫోన్ నాకు అందటం లేదు. వాడి నెంబరేంటో కూడా తెలీదు నాకు. ఎక్కడ వెతికినా దొరకడం లేదు. కానీ వాడిని అర్జెంట్ గా నేను కలుసుకోవాలి." అప్పుడు ఏం చేయాలి ? వాళ్ళే తలుచుకుని ఓ అరగంటసేపు ధ్యానంలో కూర్చోవాలి. మొట్టమొదటగా తల్చుకుని కూర్చుంటాం. తరువాత ధ్యానంలో శ్వాస మీద ధ్యానంలో చిత్తవృత్తి నిరోధం అయిపోతుంది. ధ్యానంలో మనకు కావలసిన అనుభవాలు వస్తాయి. కానీ మొట్టమొదట "ఫలానా వాడి దగ్గర్నుంచి మనకు సమాచారం రావాలి. వాడు ఫోన్ చేయాలి. లేకపోతే లేటర్ వ్రాయాలి" అని కూర్చుంటాం. ధ్యానం చేసి లేచిన వెంటనే ఎవరో వచ్చి "మీ గురించి ఫలనావృత్తి వంపించాడు; మిమ్మల్ని ఫోన్ చేయమన్నాడు" అనో... లేకపోతే

“అతడు మీకు ఫోన్ చేస్తాడు” అనో చెప్తాడు! ఇలాంటివన్నీ వచ్చేస్తూంటాయి మైడియర్ ఫ్రెండ్! కనుక చూశారా ఆ ఫోన్ రాకపోతే మనకు ఎన్ని సమస్యలో. ఆ ఫోన్ వస్తే మరి మనకు ఎంత సమస్య పరిష్కారమో. ఆ ఫోన్ రాబట్టుకునే విషయమే ధ్యానం!

“ చేస్తాడో, లేదో ” అనే డోలాయమాన పరిస్థితిలో కాకుండా, వాడి చేత ఆ పని చేయించే విధంగా చేస్తుంది ధ్యానం. ఆ డోలాయమానంలో మనం సమయం వృధా చేస్తాం. ఆ సమయం వృధా చేస్తాం. ఆ సమయం ఎంతో సమయాన్నీ, శక్తిని వృధా చేయకుండా ఆ అర్థగంట, గంట ధ్యానంలో కూర్చుంటే కోరుకున్న పరిస్థితి అక్కడ నెలకొంటుంది. వాడే సొంతంగా పరుగెత్తుకుని వచ్చి ఫోన్ చేస్తాడు. ఎందుకంటే మన భావ ప్రకంపనలు అక్కడికి చేరతాయి. వాణ్ణి ఆ విధంగా చేసేలా ప్రకల్పింప చేస్తాయి.

కనుక మై డియర్ ఫ్రెండ్! ఇలాంటివన్నీ ధ్యానులకు చాలా మామూలు! అసలు ఇలాంటివి ఉంటాయని కూడానూ ధ్యానం చేయనివాళ్ళకు తెలీదు. కనుక వారందరూ కూడానూ ఆ యొక్క లాభాలన్నింటినీ కోల్పోతున్నారు. “ఇవన్నీ జరుగుతాయని తెలుసు” కనుక ధ్యానం చేస్తూ ఆ లాభాలన్నీ పొందుతారు.

ఇలాంటి లాభాలన్నీ అసలు ఉంటాయని కూడా తెలియక, ధ్యానం చేయక, ఆ లాభాలన్నీ ఇతరులు పోగొట్టుకుంటున్నారు. ఎన్నో నష్టాలకు గురి అవుతున్నారు... ధ్యానులు కాని వారందరూ! అయితే, ఎన్నో లాభాలు పొందుతున్నారు ధ్యానులు అయిన వారందరూ! కనుక ధ్యానులు కండి.

“ఇతరులకు ప్రభావితం చెయ్యొచ్చు!”

పరీక్షలో నాలుగు టాపిక్ల చదువుకుని “ఇవే పరీక్షలో వస్తే బావుండు... వస్తే బావుండు” అనుకుంటే ఆ ఇంటర్వ్యూకు వెళ్ళినప్పటికీ మరి అవే అడుగుతారు. ఎందుకంటే మనం ముందరగా వాళ్ళను ప్రీవేర్ చేశాం. వాళ్ళ

మైండ్ మీద మన మైండ్ పనిచేస్తుంది. మనం ప్రీవేర్ చేయలేకపోతే వాళ్ళు వేరే అడగవచ్చు. అప్పుడు మనకు సున్నా మార్కులు వస్తాయి. "నాకు ఇందులోంచే ప్రశ్న వెయ్యి" అని చెప్పేసి ఒక థాట్ పెట్టేసి, ఒక సంకల్పం చేసి, ధ్యానం చేసి వెళ్ళాలి. అప్పుడు అందులోంచే వాళ్ళు ప్రశ్నలు అడుగుతారు; ఎగ్జామ్లో వందకి వంద మార్కులు వస్తాయి. కనుక ఎగ్జామ్లో మనల్ని ఏ ప్రశ్నలు వెయ్యాలో ఆ విధంగా పరీక్షకారులను ప్రభావితం చెయ్యొచ్చు. ఇది 'తప్ప' ఎంతమాత్రం కాదు! కనుక, మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ధ్యానంలో ఇతరులను ప్రభావితం చేసే ఒక శక్తి ఉంటుంది!

ఉదాహరణకు నా దగ్గర పదిమంది పనిచేస్తున్నారు. వారు సరిగ్గా పనిచేయటం లేదు. వారి చేత నేను పని చేయించుకోవాలి. వారు డబ్బు ఇస్తానన్నా పనిచేయటం లేదు. ఎన్ని బట్టలు ఇస్తానన్నా పనిచేయటం లేదు. కానీ వారు పనిచేసే తీరాలి. ఇంకొకరిని నేను పనిలో పెట్టుకోలేను. మరి వాళ్ళచేత ఎలా పని చేయించుకోవాలి? "నా దగ్గర పనిచేసే పదిమంది ఇవాళ తప్పకుండా ఏమీ నన్ను ఇరకాట పెట్టకుండా, వెధవ వేషాలు వేయకుండా చక్కగా పనిచేస్తారు. ఇవాళ నా పని అయిపోతుంది" అని అర్థగంట ధ్యానం చేసి ఆ పనిలోకి వెళ్ళామనుకుండా... అప్పుడు మన దగ్గర పనిచేసే వాళ్ళందరూ ఖచ్చితంగా ఆ పని చేస్తారు. మనం ఆశ్చర్యపోతాం! రోజూ ఇంకో విధంగా ఉండేవారు ఈ వేళ ఈ విధంగా ఉన్నారంటే మనం ధ్యానం చేసి ఆ శక్తిని పంపించాము వాళ్ళకు. వాళ్ళ మనస్సు ప్రభావితం అయింది. వాళ్ళు చక్కగా మన కోసం పని చేసారు. కనుక పెద్ద పెద్ద ఇండస్ట్రీయలిస్ట్లూ, పెద్ద పెద్ద పనులు చేసేవాళ్ళూ మరి ఎంతోమంది కార్మికులున్న వాళ్ళూ, ఎంప్లాయిస్ ఉన్నవాళ్ళూ ధ్యానం చేసే వారి యొక్క ఎంప్లాయిసీనూ వాళ్ళు చక్కగా దారిలో పెట్టగలరు.

అలాగే ఒక లెక్చరర్ ఉన్నాడు. స్టూడెంట్స్ అంతా క్లాస్లో గలాభా చేస్తుంటారు. ఈ లెక్చరర్, ఈ ఉపాధ్యాయుడు, మరి ఇంట్లో ధ్యానం చేసి

అరగంట సేపు " నా పిల్లలు చక్కగా కూర్చోవాలి " అని చెప్పే ఆ శక్తి వాళ్ళని చక్కగా కూర్చోబెడుతుంది. మరి ఇంతకన్నా కావలసిందేముంది మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ఇవన్నీ ధ్యానశక్తులు ! టిలీపతీ మరి ! మనస్సు మీద 'ఈశత్వం' అంటాం. 'వశత్వం' అంటాం. అందరి మీదా అధికారం... అందరినీ వశం చేసుకుంటాం. 'అణిమ', 'మహిమ', 'గరిమ', 'లఘిమ', 'ప్రాప్తి', 'ప్రకామ్య', 'ఈశత్వ', 'వశిత్వ' ఇవన్నీ సిద్ధులు ! ధ్యాన సిద్ధులు ! అష్టసిద్ధులు ! అష్ట ఐశ్వర్యాలు ! 'ఈశత్వం' అంటే అందరి మీద పరిపాలనాధికారం.

"అందరి చేతా పనులు చేయించుకుంటాం !"

మన దగ్గర పనిచేసేవారిని మనం పరిపాలిస్తాం. వారిని వశీకరణం చేసుకుంటాం. మన యొక్క పనులకు వారు చక్కగా ఉపయోగపడతారు. అందుకోసమే వాళ్ళున్నారు. కానీ ఆ పనులు చేయటం లేదు. స్త్రైకులు చేస్తున్నారు. కనుక మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ చక్కగా ధ్యానం చేద్దాం. మన యొక్క పనులన్నీ సక్రమంగా నెరవేర్చుకుందాం. అందరి చేతా చక్కగా పనులు చేయించుకుందాం. వాళ్ళను తిట్టక్కరలేదు; ఒక్క మాట చెప్పక్కరలేదు. వాళ్ళ 'పెంట' పడక్కరలేదు. మన ఇంట్లో మనం కూర్చుని ధ్యానం చేసి ఆ సంకల్పం పెట్టుకుని, ఆ ధ్యానశక్తితో వెళ్తే అందరూ మనకు 'దానిహం' అంటారు. మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ఆ విధంగా చేసుకుని మన జీవితాలను సుస్వస్థ్యమలం చేసుకుందాం.

" కర్మల్లో కౌశల్యం "

" ధ్యానం వలన లాభాలు " అన్న విషయం మనం తెలుసు కుంటున్నప్పుడు మళ్ళీ భగవద్దీత దగ్గరకు వెళ్దాం. కృష్ణుని దగ్గరకు వెళ్దాం. ఆయన ఏమన్నారంటే "యోగః కర్మసు కౌశలం" అంటే యోగం ద్వారా చేసే కర్మల్లో కౌశల్యం వస్తుంది. - ఎఫీషియన్సీ నేను సంగీతజ్ఞుణ్ణి. బాగా

సంగీతం పాడాలి. ధ్యానం చేసి సంగీత కచేరీ చేస్తే నా సంగీత కచేరీలో ఎఫీషియన్సీ పెరుగుతుంది. నా రాగాలు బాగా పలుకుతాయి. నా 'శృతి' బాగా ఉంటుంది. నా 'లయ' బాగా ఉంటుంది.

తెమెరాతో ఫోటోలు తీసుకోవాలి. ధ్యానం చేసి ఆ ఫోటో తీసుకుంటే ఆ ఫోటోలో ఫోకసింగ్ బాగా చేయటం తెలుస్తుంది. ఆ తెమెరాని ఆపరేట్ చేయటం బాగా తెలుస్తుంది. ఎవరి ప్రొఫెషన్స్లో, ఎవరి విద్యలో, ఎవరి వృత్తుల్లో వారికి రాణింపు అనేది పెరుగుతుంది, కౌశల్యం పెరుగుతుంది, ఎఫీషియన్సీ పెరుగుతుంది.

“ఇంటర్నేషనల్ క్వాలిటీ”

నేను ధ్యానం గురించి బాగా చెప్పిలిస్తాను. నాకు ధ్యానం తెలుసు. ఇప్పుడు నేను ఏం చేస్తున్నాను? ధ్యానం గురించి చెప్తున్నాను. ఈ చెప్పడంలో నా యొక్క కౌశల్యం పెరుగుతుంది నేను ధ్యానం చేస్తూండగా, చేస్తూండగా! అమరశిల్పి జక్కన! ఎంతో ధ్యానస్ఫుడైతే గానీ గత జన్మల్లో, ఈ జన్మలో ఆయన అంతటి అమరశిల్పి కావాలడు! ఎంతో ధ్యానశక్తి ఉంటే గానీ, త్యాగరాజస్వామి అన్ని చక్కటి కీర్తనలను రచింపజేసి ఉండేవాడు కాడు. ఆ ఇంటర్నేషనల్ క్వాలిటీ - ప్రపంచంలోనే మేటి అయిన ఆ యొక్క నాణ్యతకు, ప్రపంచంలోనే అతిశుద్ధమైన నాణ్యతకు - కారణం అంతకుముందు జన్మల్లో పొందిన ధ్యానసిద్ధి.

“పాకం బాగా కుదురుతుంది!”

ఏ పనిలో అయినా నాణ్యత పెరగాలంటే ధ్యానం చేసి తీరాలి. కనుకనే “యోగ: కర్మసు కౌశలం” అన్నారు. వంట చేయాలి. ధ్యానం చేసి వంట చేస్తే చక్కగా ఉంటుంది. రుచి అత్యద్భుతంగా ఉంటుంది. కోపంతో, తాపంతో ఏదో వంట చేశామంటే ఛండాలుగా వుంటుంది. ప్రశాంతంగా ధ్యానం

చేసి, మరి చక్కగా ఆ యొక్క వంట చేస్తే, ఎంత రుచిగా ఉంటుందో!

మనం ప్రొద్దున నుండి రాత్రి వరకు రకరకాల పనులు చేయాలి. డ్రైవింగ్ చేయాలి - ధ్యానం చేసి డ్రైవింగ్ చేయండి. పర్ఫెక్ట్ గా ఉంటుంది డ్రైవింగ్. లేదా గేర్లు సరిగ్గా పడవు. అదేదో ముందుకుపోతుంది. వెనక్కు పోతుంది. స్టీడు సరిగ్గా ఉండదు. ఇటు పోతాం. అటు పోతాం. కనుక ధ్యానం చేసి డ్రైవింగ్ చేయాలి. డ్రైవర్లు ముఖ్యంగా ధ్యానం నేర్చుకోవాలి. ఈ యాక్టిడెంట్స్ ఇవన్నీ తప్పించు కోవాలంటే ఆ డ్రైవర్ సక్రమంగా డ్రైవింగ్ చేయాలి. అతనికి నిద్ర వస్తూంటుంది, లేకపోతే ఏకాగ్రత తప్పతుంది ఇవన్నీ పోవాలంటే ధ్యానం చేసే తీరాలి.

"యోగ: కర్మసు కౌశలం" - ఏదో ఒక కర్మ చేస్తూనే ఉంటాం మనం. అన్ని కర్మల్లో మనకు ఎఫీషియన్సీ కావాల్సిందే. ఏ వృత్తుల్లో వున్నా ఏ కర్మలోవున్నా ఆ అన్ని కర్మల్లో, ఆ సకల కర్మల్లో, ఆ సకల వృత్తుల్లో ఈ యొక్క కౌశల్యం, ఎఫీషియన్సీ పెరగాలంటే ధ్యానమే శరణ్యం !

"నాణ్యత పెరిగితేనే ఆర్థిక లాభాలు!"

వివేకానందుడు అంత తిరిగాడు; ఆ తిరగటమే కౌశల్యం ! అంత మాట్లాడాడు; ఆ మాట్లాడడంలో కౌశల్యం ! అంత వ్రాశాడు; ఆ వ్రాయడంలో కౌశల్యం ! అంత ఆర్గనైజ్ చేశాడు - అన్ని మరాలు; అందులో కౌశల్యం ఎలా వచ్చింది ? ధ్యానం ద్వారా వచ్చింది. కనుక మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! మీ కర్మల్లో ప్రొవీణ్యత, శుద్ధత, పరిపక్వత, నాణ్యత పెరిగితేనే మీకు అందులో ఎక్కువ లాభాలు వస్తాయి. పాటలు బాగా పాడితేనే మళ్ళీ కొన్ని క్రొత్త కచేరీలు వస్తాయి. బాగా పాడకపోతే అక్కడితో ఆగిపోతుంది. కనుక అన్నిటికీ మూలం ధ్యానశక్తి.

“భావోద్వేగాల మీద నియంత్రణ”

ధ్యానసాధన వల్ల ఎనలేని లాభాలు ! భావ ఉద్వేగాల మీద మనకు నియంత్రణ వస్తుంది. ఎవరన్నా అవమానం చేస్తే ధ్యాని కాని వాడు క్రుంగి పోతాడు. సూయిసైడ్ కూడా చేసుకుంటాడు. కానీ ధ్యాని అయినవాడు “అవును ! వాడు అవమానం చేసాడు. వాడి ఇష్టం వాడిది, వాడి అభిప్రాయం వాడిది” అని అక్కడికి ‘కట్’ చేసేస్తాడు. ధ్యాని కాని వాడు, “ వాడు నన్ను అవమానం చేస్తాడా ” అని చెప్పేసి భగ భగ మండిపోతాడు. అంటే వాడి యొక్క భావ ఉద్వేగాల మీద వాడికి నియంత్రణ లేదు.

ఇంకొకడు ఉన్నాడు. వాడిని ఎవడో పొగిడాడు. ఇంక వాడి మీద లక్ష రూపాయలు ఖర్చు చేస్తాడు. “వాడు పొగిడాడు కదా” అని చెప్పేసి, అనవసరంగా సమయం వృధా చేస్తాడు. ఊరికే జల్లా చేస్తూ ఉంటాడు. ఏదో బర్తడే పార్టీ చేసాడు. “ ఓ ! నా బర్తడే పార్టీ ! ” అని ఒక లక్ష రూపాయలు ! సరి అయిన వాటికే మన డబ్బును ఉపయోగించాలి. మన సమయాన్ని సరి అయిన దానికి ఉపయోగించాలి.

మన భావ ఉద్వేగాల్ని సరి అయిన వాటికి ఉపయోగించాలి. ధ్యాని కాని వాడు పనికిమాలిన వాటికి ఉపయోగిస్తాడు. కానీ ధ్యాని అయినవాడు “వాడెవడో తిట్టాడు. వాడిని మళ్ళీ పదిమంది గుండాల్ని తీసుకొచ్చి నేనెందుకు తిట్టిచ్చి కొట్టిచ్చాలి ? వాడు తిట్టాడు; అంతే అయిపోయింది. వాడిష్టం వాడిది” అంటాడు.

“ఏ పరిస్థితులలోనూ కృంగిపోము !”

భగవద్గీతలో కృష్ణుడు:

“యో న హ్యవ్యతి న ద్వేష్టి న శోచతి న కాంక్షతి

శుభాశుభ పరిత్యాగీ భక్తిమాన్యుః స మే ప్రియః ।”

"ఎవడైతే దేనికీ హర్షించడో, దేనికీ ఏడ్వడో" - ఇలాంటి క్వాలిటీస్ వస్తాయి ధ్యానం ద్వారా. మన భావ ఉద్వేగాల్లో చక్కటి సమతుల్యత వస్తుంది. దేనికీ ఎక్కువ పొంగిపోము, దేనికీ ఎక్కువ క్రుంగిపోము. ఎంత చక్కటి బుద్ధి.

ఏ పరిస్థితులలోనూ కృంగిపోడు

'సిద్ధి' కానీ, 'అసిద్ధి' కానీ - ఒక పని అయినా, ఒక పని కాకపోయినా 'సమత్వం'గా ఉంటాము. జీవితంలో ఒకసారి పొంగిపోయే పరిస్థితులు ఎదురౌతాయి. ఒకసారి క్రుంగిపోయే పరిస్థితులు ఎదురౌతాయి. ధ్యానికీ 'ధ్యాని' అయినవాడు మటుకు ఏ పరిస్థితికీ పొంగిపోడు. ఏ పరిస్థితులకూ క్రుంగిపోడు. టెన్షన్ ఉండదు. హాయిగా ఉంటాడు. ఆ విధమైన సమతుల్యతను జీవితంలో సాధించాలంటే ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం !

"సమయం వృధా కాదు"

ఎవరు ఎంత ఎక్కువగా ధ్యానం చేస్తారో - కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యానం - వారు అంత గొప్ప ! ఏ పని లేనప్పుడు ధ్యానం అనే పని ! ఊరికే గమ్మలు కొట్టుకోకూడదు. ఊరికే పనికిరాని సాల్సు కబుర్లు "వాడిట్లా వీడిట్లా" అని భోగట్టా తీయరాదు, మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ఎవడెట్లా పోతే మనకెందుకు ? "వాళ్ళిద్దరూ 'ఎలా' కొట్టుకుంటున్నారు ?! వీళ్ళిద్దరూ ఎలా ముద్దు పెట్టుకుంటున్నారు ?!" ఈ విధంగా ఎందుకు చూస్తున్నాం ? మనం మన పనులను చూసుకోవాలి. మన పనులను వదిలి పెట్టినీ "వాడు ముద్దు పెట్టుకుంటున్నాడు" అని ఎందుకు చూస్తున్నాం ? "వాళ్ళిద్దరూ కొట్టు కుంటున్నారు !" అని ఎందుకు చూస్తున్నాం ? మనకేం లాభం దానివల్ల ? మన కొట్లాటలు మనం చూసుకోవాలి. మన పనులను మనం చూసు కోవాలి. పక్కవాళ్ళ కొట్లాటలూ, పక్కవాళ్ళ ముద్దులాటలూ మనకెందుకు?

ఇవన్నీ ధ్యానాభ్యాసంలో పోతాయ్. మన సమయం ఇక వృధా కాదు. అనవసరంగా వాడి కొట్లాటల చూసి మనకు కోపం వచ్చేసి, వాటి శృంగారం చూసి మనక ఏదో వచ్చేసి... మనం సమతుల్యతను కోల్పోతాం. కనుక నీ శృంగారం నువ్వు చూసుకో! నీ కొట్లాటలు నువ్వు చూసుకో! నీ యుద్ధాలు నువ్వు చెయ్య! చెయ్య!

“యుద్ధాయ కృతనిశ్చయః”, “యుద్ధం చెయ్యి” అన్నాడు కృష్ణుడు. కనుక ప్రకృవాళ్ళ కొట్లాటలు చూడరాదు. లైఫ్ ఈజ్ ఫర్ ఎంజాయ్మెంట్. ఎవరి శృంగారాల్లో వాళ్ళుండాలి. ప్రకృవాళ్ళ శృంగారం చూస్తే ఏం లాభం ధ్యానం వల్ల, మన కోసం మనం జీవించడమనేది వస్తుంది. అనవసరమైన చుట్టుప్రక్కల వారి ఆ యొక్క కృత్య అకృత్యాల్లో మన యొక్క భావ ఉద్వేగాల్లో, మన సమతుల్యతను కోల్పోయాము మై డియర్ ఫ్రెండ్స్, మై డియర్ మాస్టర్స్, మై డియర్ గార్డ్స్! వాళ్ళద్వారా కొట్లాడుకుంటున్నారు. “తగుదునమ్మా” అని మనం వాళ్ళ మధ్యలోకి పోతాం. వీడు ‘తప్ప’ అంటాం. వాడు ‘రైట్’ అంటాం. అందులో ఇరుక్కుంటాం. మనం కూడా చంపబడతాం వాళ్ళతో పాటు! కనుక ఇతరుల జీవితాల్లోకి దూరం చూడకండి.

“ధ్యాన అనుభవాలు”

జీవితంలో ఒక అత్యద్భుతమైన సమతుల్యత వస్తుంది ధ్యానం ద్వారా. ధ్యానంలో, ధ్యానస్థితిలో, ధ్యాన నిరంతర అభ్యాసంలో అత్యంత పరాకాష్ఠమైన లాభాలు ఏమిటంటే ధ్యానంలో మనకొచ్చే “అనుభవాలు”. ధ్యానం చేస్తున్నాం. హాయిగా కూర్చున్నాం. కళ్ళు రెండూ మూసుకుని, శ్వాస మీద ధ్యానం పెట్టాం. మైండ్ కంట్రోల్ అయిపోయింది. గంట అయిపోయింది. రెండు గంటలు అయిపోయింది. మూడు గంటలై పోయింది. తరువాత లేచి చూస్తే ఏదో ఐదు నిమిషాలే కూర్చునట్లు ఉంటుంది సీనియర్స్కి. క్రొత్తలో అయితే ఐదు నిమిషాలే కళ్ళు మూసుకుని కూర్చున్నా ఏదో రెండు గంటలు కూర్చునట్లు

ఉంటుంది. పాత బడుతున్న కొద్దీ ఐదు గంటలు కూర్చున్నారెండు నిమిషాలు కూర్చునట్లే ఉంటుంది. మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ !

" అనేకానేక శరీరాలు ఉత్తేజితమౌతాయి ! "

ఆ ఐదు గంటల ధ్యానస్థితిలో - అపారమైన ప్రాణశక్తి మన దేహంలో ఇంకినప్పుడు, వర్షించినప్పుడు, ప్రవహించినప్పుడు - అప్పడేమవుతుందంటే మనలో ఉన్న అనేకానేక శరీరాలు ఉత్తేజితమవుతాయి ! ఆస్టల్ బాడీ, కాజల్ బాడీ, సుప్రాకాజల్ బాడీ - సూక్ష్మశరీరం, కారణశరీరం, మహాకారణ శరీరం ! మనం ఏడు శరీరాల సముదాయం. మనకు భౌతికకాయం మట్టుకే తెలుసు. సూక్ష్మశరీరం తెలీదు. కారణ శరీరం తెలీదు. మహాకారణ శరీరం తెలీదు - ఏమీ తెలీదు మనకు ! అవన్నీ కూడా ఉత్తేజితమయి మనం అనేక లోకాలు తిరుగుతాం !

సూక్ష్మశరీరంతో సూక్ష్మలోకాలూ, కారణ శరీరంతో కారణ లోకాలూ, మహాకారణ శరీరంతో మహాకారణ లోకాలూ అవన్నీ తిరుగుతాం. భువన లోకాలన్నీ మనకు తెలుస్తాయి. 'భూ', 'భవ', 'సువ', 'జన', 'మహా', 'తప', 'సత్య' లోకాలు - ఎన్ని లోకాలు ఉన్నాయో ! సృష్టిలో కోటానుకోట్ల లోకాలున్నాయి ! మన దగ్గరున్న ఏడు శరీరాలలో భౌతికకాయం వున్న ప్రాణమయకోశం కాకుండా మిగతా శరీరాలతో అన్ని లోకాలు తిరుగుతాం మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ఇది ధ్యాన లాభాల్లో పరాకాష్ఠ !

యోగులంతా ఏం చేస్తున్నారు హిమాలయాల్లో ? అంతా ఊరికే కూర్చోలేదు ! భౌతికకాయంతో మాత్రం అక్కడి వుండి వాళ్ళ యొక్క సూక్ష్మ శరీరాలతో, కారణశరీరాలతో వాళ్ళు ఆ భౌతికకాయాన్ని వదిలి సృష్టి అంతా విహరిస్తున్నారు. సృష్టినంతా తెలుసుకుంటున్నారు. సృష్టినంతా ఎంజాయ్ చేస్తున్నారు ! అదే బ్రహ్మనందం !

ధ్యానం వల్లనే ఈ బ్రహ్మీనందమొస్తుంది ! అడ్డా తింటే అడ్డా ఆనందం; భజన చేస్తే భజనానందం; ధ్యానం చేస్తే బ్రహ్మీనందం !

‘బ్రహ్మ’ అంటే “భూ ఇతి: బ్రహ్మ”. అన్నిటికన్నా గొప్పదాన్ని “భూ:” అంటారు. “బ్రహ్మీనందం” అంటే “అన్నింటికన్నా గొప్ప ఆనందం”, ధ్యానానందం, ఆత్మానందం - అది వస్తుంది.

“ బ్రహ్మీనందమొస్తుంది ”

ధ్యానం వలన లాభాల్లో పరాకాష్ఠ ఏమిటంటే - బ్రహ్మీనందం. “అహం బ్రహ్మస్మి” అని తెలుస్తుంది. “నేనే అంతా” అని తెలుస్తుంది. “నా పెళ్ళామూ నేనే. నా మొగుణ్ణి నేనే. నా పిల్లలూ నేనే. నా శత్రువూ నేనే. ఆ కంసుణ్ణి నేనే. ఆ కృష్ణుణ్ణి నేనే. ఆ హిట్లరూ నేనే. ఆ వీరప్పనగి నేనే. ఆ చంద్రబాబు నాయుణ్ణి నేనే. అంతా నేనే ! అహం బ్రహ్మస్మి!”

లేకపోతే, “ వాడు వేరే; వీడు వేరే !”, “ వాడు నా శత్రువు; వీడు నా మిత్రుడు ” ఏమిటో ఈ గోల ! ఆ గోలంతా పోతుంది. అంతా మనమే ! అద్వైతం ! రెండో వాళ్ళు లేరక్కడ. కనుక ఆ అద్వైత స్థితి లభిస్తుంది. ఆ అద్వైతానందం వస్తుంది. ఆ బ్రహ్మీనందం వస్తుంది. తద్వారా త్రిలోక సంచారులమవుతాం; త్రికాల జ్ఞులమవుతాం. మై డియర్ ఫ్రెండ్స్ ! ధ్యానం ద్వారా ఇది లాభ పరాకాష్ఠ ! ఎవరెస్ట్ శిఖరం !

A to Z ధ్యానం వలన లాభాలున్నాయి. గడ్డిపోచ దగ్గర్నుంచి ఆ యొక్క బ్రహ్మోత్సవం దాకా. ఈ యొక్క బ్రహ్మీనందాన్ని ధ్యానం ద్వారా లక్షలమంది పొందారు.

ఒకసారి ఒకాయన గౌతమబుద్ధుని దగ్గరకెళ్ళాడు. ఆరైల్లున్నాడు అక్కడ. అక్కడ ఉండి ఒకరోజు ఆయన దగ్గరకెళ్ళి “స్వామీ ! మీతో ఒకమాట చెప్పాలి” అన్నాడు. “చెప్పవయ్యా” అన్నాడు గౌతమబుద్ధుడు. “ మీ దగ్గర ఆరైల్లు ఉన్నాను. మీరు చేసే పనులన్నీ చూస్తున్నాను. మీలాంటి వాడు ఇంతకు

ముందు ఎప్పుడూ పుట్టలేదు. ఇకముందు కూడా పుట్టబోడు" అని అన్నాడు. "కొంచెం దగ్గరకు రా నాయనా!" అన్నాడు గౌతమబుద్ధుడు. వాడి నెత్తి మీద ఒకటి మొట్టాడు. "వెధవా నీకేమన్నా భవిష్యత్తు తెలుసా? నీకేమన్నా మూడోకన్ను ఉందా? నాకన్నా ముందు వచ్చిన వారందర్నీ నువ్వు చూశావా? రాబోయే వారందరినీ నువ్వు తిలకించావా? లేదు! మరి ఎందుకు అలా మాట్లాడుతున్నావు? గుర్తుంచుకో, నాలాంటి వాళ్ళు లక్షలమంది నాకన్నా ముందే పుట్టారు. నాలాంటి వాళ్ళు లక్షలమంది నా తర్వాత కూడా పుడతారు".

కనుక, లక్షలమంది బుద్ధుళ్ళయ్యారు, కృష్ణుళ్ళయ్యారు, జీసస్ క్రైస్ట్ లయ్యారు. బ్రహ్మనందాన్ని అనుభవించారు... అనుభవిస్తున్నారు. ఆత్మకు మరణం లేదు. శరీరానికే మరణం ఉంది. కనుక ఆ యొక్క బ్రహ్మనందాన్ని మనం కోల్పోతున్నాం. మన ముంగిటలో ఉంది. ఆ బ్రహ్మనందం మనం చేయవలసిందల్లా మన ఇంట్లో కూర్చుని కళ్ళు రెండూ మూసుకుని స్వాస మీద ధ్యానం పెట్టడమే. 'తిరుపతి'కి వెళ్ళక్కరలేదు. 'మక్కా' వెళ్ళక్కరలేదు. 'రామేశ్వరం' వెళ్ళక్కరలేదు. మరి 'మానస సరోవరం' పోనక్కరలేదు. మన ఇంట్లో కూర్చుని రెండూ కళ్ళు మూసుకుని స్వాస మీద ధ్యానం. మూడు టీవీ సీరియల్స్ చూస్తూ, రెండు సీరియల్స్ మాత్రమే చూడాలి. ఒక సీరియల్ మానేద్దాం. ప్రతిరోజూ ఆ సీరియల్ టైమ్ లో 45 నిమిషాలు ధ్యానం చేద్దాం మై డియర్ ఫ్రెండ్స్! బ్రహ్మనందం వస్తుంది.

ఎన్నో లాభాలు ఇంతవరకు చెప్పకున్నాం మనం. చివరి లాభంగా "దివ్యచక్షువు" వస్తుంది! తద్వారా మన గత జన్మలన్నీ చూసుకుంటాం!

"నా గత జన్మలన్నీ చూసుకున్నాను!"

నేను నా గత జన్మలన్నీ చూసుకున్నాను. ఈ జన్మలో ఒక బ్రాహ్మణుల ఇంట్లో పుట్టాను. గత జన్మలో నేను ముస్లిమ్. గోల్కొండ దగ్గర సూఫీ మాస్టర్. అంతకుముందు జన్మలో నేను ఒరిస్సాలో ఉన్నాను. అంతకుముందు జన్మలో నేను అమెరికాలో "ఫ్రాంక్లిన్"! కనుక మైడియర్ ఫ్రెండ్స్! నేను నా

జన్మలన్నీ తెలుసుకున్నాను. నా భార్య తన గత జన్మలను తెలుసుకుంది. నా పిల్లలు తమ జన్మలను తెలుసుకున్నారు. నా డ్రైవర్ తెలుసుకున్నాడు. కర్నూలు బుద్ధా పిరమిడ్ ధ్యానకేంద్రం ఆశ్రమం వాచ్‌మన్ తెలుసుకున్నాడు. వాచ్‌మన్ భార్య తెలుసుకుంది. లక్షలమంది తెలుసుకున్నారు. ఆంధ్రరాష్ట్రంలో, ఇతర రాష్ట్రాలలో, మరి పిరమిడ్ ధ్యానం ద్వారా 'అనాపానసతి' ద్వారా, శ్వాసమీద ధ్యానం ద్వారా ! బుద్ధుడు తన జాతక కథలన్నీ తెలుసుకున్నాడు.

భగవద్గీతలో కృష్ణుడు అంటాడు -

“బహూని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్షున
తాన్యహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్త పరంతప !”

“అర్జునా ! నువ్వు, నేనూ ఎన్నో జన్మలు ఎత్తాం. నాకు నా జన్మలన్నీ తెలుసు. నీవీ తెలుసు. నీకే ఏమీ తెలీదు పో !” అన్నాడు. ఆయనకు ఎలా తెలుసు ? ఆయన ధ్యానం చేశాడు. ఆయన యోగీ-శ్వుడు ! ఆయన ధ్యానే-శ్వుడు ! మనం కూడా అలా కావాలి. మనం కూడా 'బుద్ధుడు'గా కావాలి. ధ్యానం యొక్క పరాకాష్ఠ కదా అది. ఆ పరాకాష్ఠ మనకు వచ్చా ? కావాలి ! కనుక, ఆ బుద్ధత్వం వస్తుంది. ఆ కృష్ణత్వం వస్తుంది. ఆ క్రైస్తీ కాన్సియస్‌నెస్ మనకు వస్తుంది. ఆ బ్రహ్మజ్ఞానం వస్తుంది. మనం బ్రహ్మర్షి అవుతాం.

“మనం 'బ్రహ్మర్షి' అవుతాం !”

ధ్యాని అయినవాడు అచిరకాలంలో 'యోగి' అవుతాడు. యోగి అయిన వాడు అచిరకాలంలో 'ఋషి' అవుతాడు. ఋషి అయినవాడు అచిర కాలంలో 'రాజర్షి' అవుతాడు. రాజర్షి అయినవాడు అచిరకాలంలో 'బ్రహ్మర్షి' అవుతాడు. ధ్యాని అంటే రెగ్యులర్ మెడిటేటర్. యోగి అంటే కళ్ళు రెండూ మూసుకోగానే మనస్సును పరిశుద్ధం చేయగలిగినవాడు. ఋషి అంటే మూడోకన్ను ఉత్తేజితం చేసుకున్నవాడు. రాజర్షి అంటే తన జన్మలను తాను చూసుకున్నవాడు. బ్రహ్మర్షి అంటే నకలనృప్తి రహస్యాలనూ తెలుసు కున్నవాడు వై డియర్ ఫ్రెండ్.

“మిత్రలాభం!”

ప్రతి దశలోనూ లాభాలుంటాయి. 'ధ్యాని'గా ఉన్నప్పుడు ధ్యానిగా ఉండే లాభాలు. 'యోగి'గా ఉండేటప్పుడు యోగిగా ఉండే లాభాలు. 'ఋషి'గా ఉంటే ఋషి లాభాలు. 'రాజర్షి' అయితే అంతకన్నా గొప్ప లాభాలు. 'బ్రహ్మర్షి' అయితే మొత్తం మనమే! సృష్టి అంతా మనమే! మరి ఇవన్నీ కాకపోతే ఆ లాభాలన్నింటినీ కోల్పోతున్నట్లే కదా!

మై డియర్ ఫ్రెండ్స్! ధ్యానం వలన ప్రతి ఒక్కడూ మనకు మిత్రుడు అవుతాడు. మిత్రలాభం వస్తుంది. 'ధన లాభం' ఎంత మాత్రం కాదు లాభం! మిత్రలాభమే లాభం! కృష్ణుడికి పదహారువేలమంది గోపికలు! ఆ కృష్ణుడైన యోగీశ్వరుడికి పదహారు వేలమంది మిత్రులన్నమాట. ప్రాణమిత్రులన్నమాట. ఏమైనా చేస్తారు వాళ్ళు. ధ్యాని కాని వాడికి ఇంట్లో కూడా శత్రువులే! బయట కూడా శత్రువులే! ధ్యాని అయిన వాడికి అన్ని చోట్లా మిత్రులే మిత్రులు.

నాకు ఆంధ్రరాష్ట్రం నిండా లక్షలమంది మిత్రులున్నారు! లక్ష ఇళ్లలో నేను ప్రీగా భోజనం చెయ్యొచ్చు సంవత్సరాల తరబడి! వారంతా నాకు ఏ విధంగా మిత్రులయ్యారు? ధ్యానం ద్వారా! ఎంత డబ్బుల్ని ఒక్క మిత్రుణ్ణి కొనుక్కోగలరు మీరు. ఇంపాజిబుల్. ధ్యానం ద్వారా, ధ్యాన ప్రచారం ద్వారా. అందరికీ ధ్యానం బోధించడం ద్వారా మీ ప్రాణ మిత్రులు అవుతారు ప్రతి ఒక్కరూ.

ధ్యానంలో సకల లాభాలూ పొందినవారే పిరమిడ్ మాస్టర్స్. కనుక ధ్యానం వలన లాభాలు తెలుసుకుంటే, ఎంత చక్కగా తెలుసుకుంటే అంత తొందరగా, ధ్యానంలోకి వస్తాం. అంత ఎక్కువగా ధ్యానాభ్యాసం చేస్తాం.

ఈ లాభాలన్నీ నేను పొందాను. అందరూ పొందాలి!

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



విధంగా మిత్రులయ్యారు ? ధ్యానం ద్వారా ! ఎంత డబ్బిచ్చి ఒక్క మిత్రుణ్ణి కొనుక్కోగలరు మీరు. ఇంపాజిబుల్. ధ్యానం ద్వారా, ధ్యాన ప్రచారం ద్వారా, అందరికీ ధ్యానం బోధించడం ద్వారా మీ ప్రాణ మిత్రులు అవుతారు ప్రతి ఒక్కరూ.

ధ్యానంలో సకల లాభాలూ పొందినవారే పిరమిడ్ మాస్టర్స్. కనుక ధ్యానం వలన లాభాలు తెలుసుకుంటే, ఎంత చక్కగా తెలుసుకుంటే అంత తొందరగా, ధ్యానంలోకి వస్తాం. అంత ఎక్కువగా ధ్యానాభ్యాసం చేస్తాం.

ఈ లాభాలన్నీ నేను పొందాను. అందరూ పొందాలి !

- బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ





No: 321

ధ్యాన లహరి వజ్రకేషన్స్