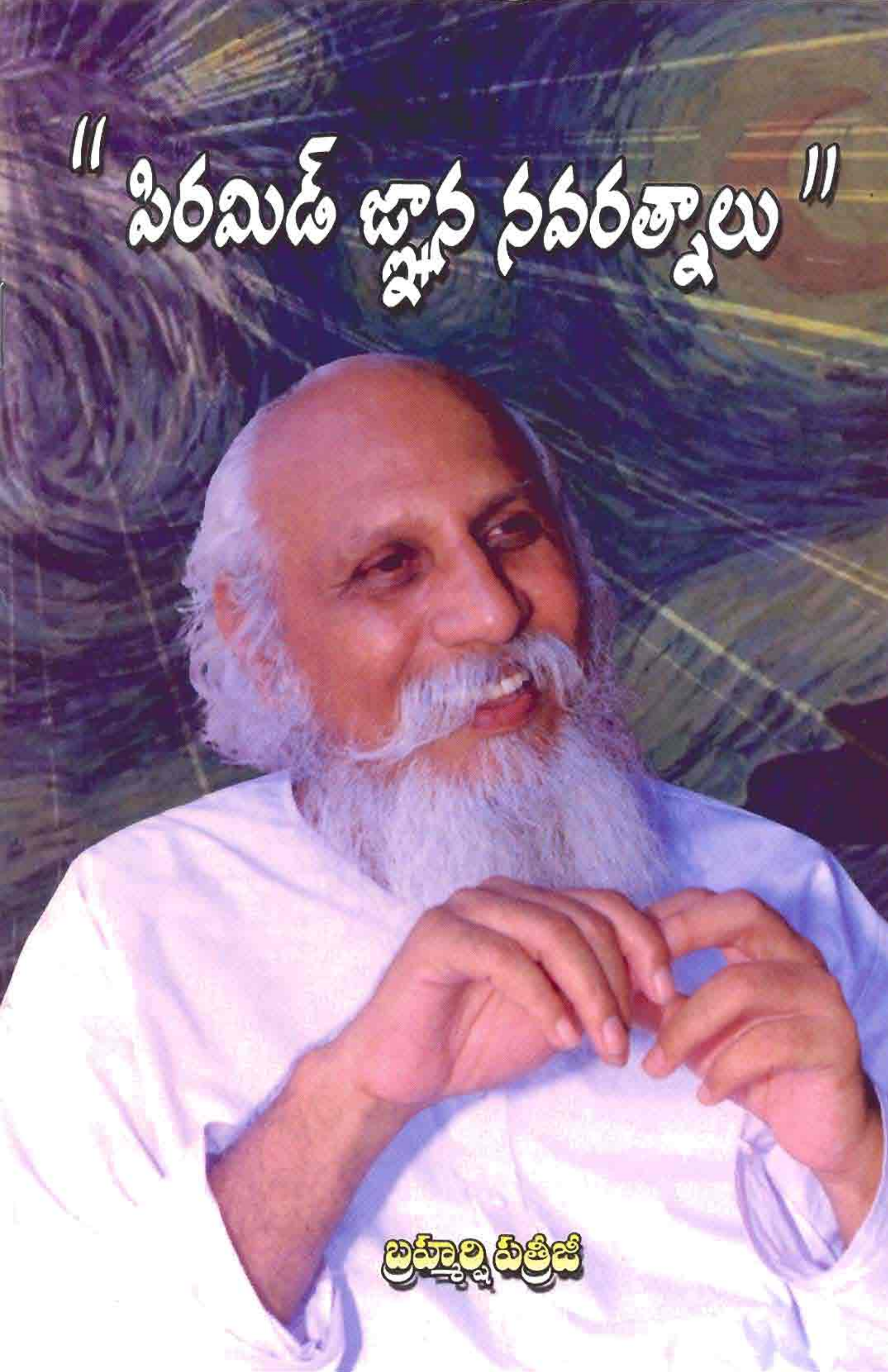
" పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు "



బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ

పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు

▲ మొట్టమొదటిది	–	" ఆత్మే పరబ్రహ్మము "	జ్ఞాన ప్రకరణం
▲ రెండవది	–	" జీవుడే దేవుడు "	
▲ మూడవది	–	" దేహమే దేవాలయం "	

▲ నాల్గవది	–	" శ్వాసే గురువు "	సాధనా ప్రకరణం
▲ ఐదవది	–	" సమయమే సాధన "	
▲ ఆరవది	–	" సహనమే ప్రగతి "	
▲ ఏడవది	–	" అనుభవమే జ్ఞానం "	

▲ ఎనిమిదవది	–	" దానమే ధర్మం "	కర్మ ప్రకరణం
▲ తొమ్మిదవది	–	" ధర్మమే పుణ్యం "	

అంటే మొట్టమొదటి నుంచి మనం క్రమక్రమంగా పైకి వెళ్తూ వెళ్తూ చివరికి పుణ్యం దగ్గరికి చేరుతాం. ఈ క్రమం గురించి మనం ఇక్కడ తెలుసుకుందాం. జ్ఞాన ప్రకరణం - సాధనా ప్రకరణం - కర్మప్రకరణం.

ఇప్పుడు మనం పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలలోని మొదటి మూడు అంటే జ్ఞానప్రకరణం, మనం చేరవలసిన స్థితుల గురించి తెలుసు కుందాం.

జ్ఞాన ప్రకరణం

" ఆత్మే పరబ్రహ్మము "

జీవుడు అంటే శరీరం మొత్తం అంతా నిండి వున్న ఆ **ఆత్మ.**

ఒక చిన్ని శరీరంలో కూడానూ తనను తాను తెలుసుకోవడమే **జీవుడు.** వృక్షం నేను వృక్షం అని తెలుసుకుంటుంది. ఆ వృక్షంలో ఉన్న 'ఆత్మ' పేరు జీవుడు.

ఇక్కడున్న T. మురళీధర్ – నా ముందర ఉన్నాడు. అల్వాల్ పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ఫౌండర్ – ఆయనకు ఒక 'నేను' తెలుసు – అదే జీవుడు ! అలాగే ఇక్కడ మన రికార్డిస్ట్ గారున్నారు. వారు కూడా ఒక జీవుడు. ఇప్పుడు మాట్లాడుతూంటే వారు చక్కగా రికార్డ్ చేస్తున్నారు. ఆయనకి, 'నేను రికార్డిస్టుని' అని ఆయనకు తెలుసు – ఆయన సంగీతం కూడా బాగా పాడతారు. ఆయనకు సంగీతంలో Ph.D. డిగ్రీ కూడా ఉంది ! చాలా అత్యద్భుతమైన మనిషి ఆయన ! తన జీవత్వం గురించి ఆయనకు తెలుసు. అయితే తన దైవత్వం గురించి ఆయనకు ఇంకా తెలియదు. నేనే అంతా అన్న స్థితికి ఆయన ఇంకా చేరుకోవాలి ! కానీ వాస్తవం ఏమిటి అంటే ఈ జీవుడే దేవుడు. కానీ అంతటా నిండి ఉన్న నేను తనను తాను కుదించుకుని ఒకానొక చిన్ని శరీరంలో ఒక చిన్న 'నేను'గా వ్యక్తపరచు కున్నప్పుడు ఆ చిన్న నేనుని జీవుడు అంటాం. ఒక ఫోటాన్‌లో ఉండే జీవుడు ఒక వృక్షంలో ఉండే జీవుడు, ఒక చేపలో ఉండే జీవుడు, ఒక T. మురళీధర్‌లో ఉండే జీవుడు, జగిత్యాల పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ఫౌండర్ డా॥ సత్యనారాయణమూర్తి గారిలో ఉండే జీవుడు – వీళ్ళంతా ఆ **చిన్న నేనులే.**

కనుక అందరూ జీవుళ్ళే. ఈ జీవుడు నేను కేవలం ఈ శరీరమే అనుకుంటున్నాడు – అది అజ్ఞానం. ఈ నేను నాకు రెండు కాళ్ళు, ఒక ముక్కు రెండు కళ్ళు, జట్టు ఉన్నాయి. ఇవన్నీ పోతే నేను ఉండను" అనుకుంటే అది అజ్ఞానం. ఈ చిన్ని నేను యొక్క రూపురేఖలు పోతే ఇంకా ఎంతో ఉంది అని తెలుసు కున్నవాడు జీవత్వంలో ఉంటూ అజ్ఞానం లేకుండా ఉన్నవాడు ! అంటే, **తాను**

జీవుడుగానూ ఉన్నాడు, మరి దేవుడుగా కూడా ఉన్నాడు అని తెలుసుకుని ఉన్నవాడు ! కనుకనే ఇది తెలుసుకున్న వాళ్ళందరూ **జీవుడే దేవుడు** అని చెప్పగలరు. ఇది తెలుసుకోని వాళ్ళంతా ఏం చెప్తారు - జీవుడు జీవుడే, దేవుడు అనే వాడు ఇంకెవరో ఉంటాడు. ఎక్కడో పై-లోకాల్లో ఉంటాడు అని మూర్ఖ ఆస్తికులూ అంటారు. కానీ జీవుడే దేవుడు అని తెలుసుకున్నవాడు ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానులు. అయితే పూర్ణసత్యం ఏమిటి అంటే **నేనే అంతా** ! అంతా... ఆత్మే... పరబ్రహ్మము.

" జీవుడే దేవుడు "

రెండవ సత్యం ఏంటి అంటే.. ఇక్కడున్న వీడు, అక్కడున్న దేవుడు రెండు ఒక్కటే. కనుక, ఇక్కడున్న వీడు అక్కడున్న దేవుడు ఒక్కటే అయినప్పుడు.. ఇది తెలుసుకున్నవాడు.. ఇక్కడున్న 'వీడు' హాయిగా జీవిస్తాడు ! ఏ జీవుడైతే తానే దేవుడు అని తెలుసుకున్నాడో వాడు ఎంత హాయిగా జీవిస్తాడో ! - చెప్పనలవి కాదు వాడి యొక్క ఆనందం, హాయి, భాగ్యం ! ఏ జీవుడైతే, "నేను జీవుడు"అనే ఆ దేవుడు ఎక్కడో ఉన్నాడు వాడిని నేను ప్రార్థించాలి. వాడు వేరే, నేను వేరే. దేవుడు వేరే, జీవుడు వేరే అని, లేకపోతే " దేవుడు అనేవాడు లేనే లేడు, ఈ జీవుడే ఉన్నాడు. ఈ శరీరం చనిపోతే ఈ జీవుడు కూడా చనిపోతాడు " అంటూ ఇలాంటి భావనలు కలిగి ఉన్నవారు... జీవితంలో ఎప్పుడూ ఏడుస్తూనే ఉంటారు.

అల్పత్వంతో కటకటలాడి పోతూంటారు. కనుక, " ఈ జీవుడు - ఇక్కడున్న వాడే మొత్తం అంతా నిండివున్నాడు " అని తెలుసు కోవాలి.

" దేహమే దేవాలయం "

మూడవ సత్యం ఏమిటి అంటే " దేహమే దేవాలయం " ఈ దేహం అంటే... ఈ జీవుడే దేవుడు అయినప్పుడు, ఈ దేవుడు వుండే ప్రదేశం **దేవాలయం** కాకుండా మరి ఇంకేం అవుతుంది ?

ఆదిశంకరాచార్యులవారు అన్నారు.

దేహో దేవాలయో ప్రోక్తః జీవోద్దేవో సనాతనః

దేహమే దేవాలయం అని చెప్పబడింది. జీవుడే సనాతనమైన దేవుడు. **సనాతనం** అంటే, సృష్టికి పూర్వం ఉన్న సృష్టికర్తే ఈ జీవుడు – వాడే వీడు చూశారా సనాతనం అంటే, " ఎప్పటిదో పురాతనమైన.. ఎక్కడ సృష్టి లేదో.. ఎక్కడ కేవలం సృష్టికర్త ఉన్నాడో.. అది అంత సనాతనం " అన్నమాట !

ఈ దేహం ఏమిటి? ఇదే **దేవాలయం** ! ప్రతి ప్రాణి యొక్క శరీరం ఆ యొక్క దైవత్వం యొక్క గుడి, కోవెల **దేహమే దేవాలయం – జీవుడే దేవుడు** అని ఆదిశంకరాచార్యులవారు తెలుసుకున్నారు. జీసస్‌క్రైస్ట్ తెలుసుకున్నారు, గౌతమబుద్ధుడు తెలుసుకున్నారు... మరి ప్రతి జ్ఞాని కూడానూ ఈ విషయం తెలుసుకున్న వారే ! ప్రతి అజ్ఞాని కూడానూ ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోనివాడే.

అజ్ఞానమే దుఃఖానికి కారణం ! విజ్ఞానమే, ఆత్మజ్ఞానమే, ఆత్మ సుజ్ఞానమే, ఆత్మ విజ్ఞానమే ఆనందానికి హేతువు ! ఏమిటి ఆత్మవిజ్ఞానం? జీవుడే దేవుడు, దేహమే దేవాలయం అని గుర్తుంచుకోవడమే ! ఎక్కడో బాబ్రీ మసీదు దగ్గరికి వెళ్ళి.. మరి అయోధ్యలో దేవాలయం కడితే "అదే దేవాలయం", "అదే మసీదు" అనుకుంటే అతనికంటే అజ్ఞాని ఇంకొకడు వుండడు. " మక్కాలోనే, అరేబియాలోనే మసీదు ఉంది. అక్కడికి వెళ్ళాలి. ఇక్కడే దేవుడు వున్నాడు. ఆ దేవాలయంలోనే దేవుడు వుంటాడు" అనుకునేవాళ్ళు ఎంత అజ్ఞానులో ! " తిరుపతిలోనే దేవుడున్నాడు, ఏడుకొండలు ఎక్కాలి. ఆ విగ్రహం దేవుడు. అక్కడే దేవుడు వుంటాడు. ఆ విగ్రహాన్ని చూస్తేనే దైవదర్శనం" – ఇదంతా పరమ మూర్ఖత ! ఈ దేహమే దేవాలయం. ఈ జీవుడే దేవుడు.

అయితే ఇదంతా అనుభవంలోకి రావాలి మనకి. పుస్తకపరంగా గురువు పరంగా, మరి వినికిడి ప్రకారంగా మనం తెలుసుకుని ఉండవచ్చు. కానీ అనుభవంగా అది లేకపోతే అది " జ్ఞానం " కాజాలదు. కనుక ఈ మూడు...

ఆత్మే పరబ్రహ్మం - అనే ప్రప్రధమమైన రత్నం.

ఇక్కడున్నవాడే ఆ.. దేవుడు. **జీవుడే దేవుడు** - అని రెండవ రత్నం.

దేహమే దేవాలయం - అని మూడవ రత్నం.

ఈ మూడూ మూడు ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు.

ఈ మూడు ఆధ్యాత్మిక సత్యాలూ తెలుసుకోవాలి అంటే మరి ఏం చేయాలి?...అవే తరువాత ఇచ్చే నాలుగు రత్నాలు, ఫస్ట్ మూడు రత్నాలు, తరువాత నాలుగు రత్నాలు, ఆఖరుని రెండు రత్నాలు.

మూడు + నాలుగు + రెండు = తొమ్మిది !

ఈ తొమ్మిదిలో ప్రప్రధమమైన మూడూ - మూడు జ్ఞానస్థితులు. ఎక్కడికైతే చేరాలో వాటి యొక్క నిర్వచనాలు, ఏ స్థితినైతే మనం సదా పొంది ఉండాలో ఆ స్థితిని వివరించే, నిర్వచించే మూడు స్టేట్‌మెంట్స్.

2

పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు

" సాధన ప్రకరణం "

" సాధన ప్రకరణం "

ఇప్పుడు మనం " పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు " లోని మధ్యలో ఉండే నాలుగు రత్నాల దగ్గరికి వెళ్దాం. ఇవి సాధనా ప్రకరణాన్ని సూచిస్తాయి. జ్ఞాన ప్రకరణాన్ని సూచించేవి – మొదటి మూడు. సాధనా ప్రకరణాన్ని సూచించేవే మధ్యలో ఉన్న ఈ నాలుగు రత్నాలు. " సాధనా ప్రకరణం " అయిపోయిన తరువాత చేయవలసిన దాన్ని సూచించేవి – కర్మ ప్రకరణానికి చెందినవి – ఆఖరు రెండు రత్నాలు

ఈ సాధనా ప్రకరణంలో ఉన్న నాలుగు సత్యాలు ఏమిటి అంటే,

- ▲ ప్రపథంగా – **" శ్వాసే గురువు "**
- ▲ రెండవది – **" సమయమే సాధన "**
- ▲ మూడవది – **" సహనమే ప్రగతి "**
- ▲ నాల్గవది – **" అనుభవమే జ్ఞానం "**

ఈ జ్ఞానం రావాలి అంటే, జ్ఞానం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం ముందుగా. జ్ఞాన ప్రకరణంలోని మూడు సూత్రాలే ఆ జ్ఞానం. " ఆత్మే పరబ్రహ్మం " అన్నది ప్రప్రథమమైన సూత్రం. " ఇక్కడవున్న వాడే ఆ యొక్క దివ్యమైన వాడు" అన్నది రెండవ సూత్రం. "ఈ దేహమే దేవాలయం, మక్కామసీదు దేవాలయం కాదు. కాశీలో ఉండేది దేవాలయం కాదు. ఈ శరీరమే దేవాలయం. ఈ వృక్షమే దేవాలయం. ఈ సెల్ స్ట్రక్చరే దేవాలయం. ఈ కణవిభాగమే దేవాలయం. అందులో విరాజిల్లుతున్నవాడే దేవుడు" అన్నదే మూడవ సూత్రం. ఇవే "జ్ఞానం" అన్న దాని యొక్క రూపురేఖలు.

"ఈ జ్ఞానం రావాలి అంటే ఏం చేయాలి?" "సాధనా ప్రకరణం" ఏమిటి? అన్న విషయాల గురించి ఇప్పుడు మధ్య ఉన్న నాలుగు రత్నాల ద్వారా మనం తెలుసుకుంటున్నాం.

సాధనా ప్రకరణంలో

మొట్టమొదటిది – " శ్వాసే గురువు " అని తెలుసుకుని ఉండటం

రెండవది – " సమయమే సాధన " అని తెలుసుకుని ఉండటం

మూడవది – " సహనమే ప్రగతి " అని తెలుసుకుని ఉండటం

నాల్గవది – " అనుభవమే జ్ఞానము " అని తెలుసుకుని ఉండటం

" శ్వాసే గురువు "

సాధన అన్నది **గురువు** దగ్గర నుంచే మొదలవుతుంది. ఎక్కడ గురువు లేడో, చెప్పేవాడు లేడో ఏం చేయాలో, ఎలా చేయాలో, ఎప్పుడు చేయాలో, ఎక్కడ చేయాలో, ఏది ఎలా చేయకూడదో, ఏది ఎప్పుడు చేయకూడదో, ఏది ఎక్కడ చేయకూడదో... మరి ఇవన్నీ చెప్పేవాడే గురువు.

గురువు లేని విద్య గుడ్డి విద్య కదా ! సంగీతం నేర్చుకోవాలి అంటే – గురువు ఉండాలా వద్దా? సంస్కృతం నేర్చుకోవాలి అంటే సంస్కృతం వచ్చినవాడు గురువుగా ఉండాలా వద్దా? క్రికెట్ నేర్చు కోవాలి అంటే మనం ఏ గవాస్కర్ దగ్గరికో పోవలసిందే కదా ! షెహనాయ్ నేర్చుకోవాలి అంటే బిస్మిల్లాఖాన్ దగ్గరికి పోవలసిందే కదా ! వాడే గురువు. వాడు చెప్తాడు " ఇలా చెయ్యి, అలా చెయ్యి, అలా చేయకు, ఇలా చేయకు, ఇలా చెయ్యి ఈ సిమెంటువాడు, ఈ ఇసుకవాడు " అంటాడు.

కనుక అలాగే మరి ఆధ్యాత్మికంలో **ఆత్మే అంతా** అని తెలుసుకోవాలి అంటే ఏం చేయాలి? ఈ దేహమే దేవాలయం అంటున్నారు. అది నాకు అనుభవానికి రావాలి అంటే నేను ఏం చేయాలి మాస్టారు గారూ? గురువు గారూ? అని ఫస్టు గురువు దగ్గరికి వెళ్ళాలి. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఏం చెప్పాడు అంటే...

తత్ విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా ।
ఉపదేక్ష్యంతి తే జ్ఞానం జ్ఞానినః తత్త్వదర్శినః ॥ (4-34)

తత్ విద్ధి అంటే ఆ సత్యం యొక్క రూపురేఖలు. జ్ఞానం యొక్క రూపురేఖలు, దాన్ని చేరే విధానం అన్నీ తెలుసుకో ! తత్ విద్ధి.. సత్యాన్ని తెలుసుకో, ప్రణిపాతేన సాష్టాంగ నమస్కారం చేసి; పరిప్రశ్నేన.. చక్కటి ప్రశ్నలు వేసి; సేవయా.. ఆ గురువు గారు నా కాళ్ళు పిసుకు అంటే పిసికి, " నాకు కూరలు తీసుకురా " అంటే కూరలు తీసుకు వచ్చేసి... ఈ విధంగా ఆయన ఏం అడిగితే అది చేయాలి.

గురు సేవ చేసినప్పుడు గురువు బోధిస్తాడు. " జ్ఞానం అంటే ఏమిటి? దాన్ని ఎలా పొందాలి? అన్న విషయాన్ని. ఎందుకంటే అతను - గురువు - జ్ఞానం పొందినవాడు. ఢిల్లీకి వెళ్ళినవాడే చెప్పగలడు - జగిత్యాల నుంచి నువ్వు ట్రెయిన్ ఎక్కాలి నాయనా ! ఫస్ట్ వరంగల్‌కి రావాలి. అక్కడి నుంచి ట్రెయిన్ దొరుకుతుంది. కాజీపేట జంక్షను అక్కడ నుంచి ఫలానా ఫలానా ట్రెయిన్స్ ఉన్నాయి. మధ్యలో ఇలా భోపాల్ వస్తుంది. మళ్ళీ ఆగ్రా వస్తుంది. అలా అలా వెళ్తూంటే ఢిల్లీ అని వస్తుంది. అక్కడ దిగు నీకు ఏదైనా అనుమానం ఉంటే మధ్యలో ట్రెయిన్‌లో ఉన్నవాళ్ళని అడుగు ! గార్డు ఉంటాడు. అన్నీ అడగాలి " అని ఇవన్నీ చెప్తాడు ఢిల్లీకి వెళ్ళి వచ్చినవాడు.

అలాగే జ్ఞానాన్ని పొందిన గురువు, జ్ఞాని, తత్వదర్శి ఇవన్నీ చెప్తాడన్నమాట. కనుక అతనికి సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. గురువు దగ్గరికి చేరాలి. గురువుకి సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. గురువు దగ్గర పరిప్రశ్నలు వేయాలి. గురువుకి సేవ చేయాలి. అప్పుడు ఆ గురువు బోధిస్తాడు - జ్ఞానాన్ని బోధిస్తాడు. సర్వమూ బోధిస్తాడు. ఏం చేయాలో చెప్తాడు. ఏం చేయకూడదో చెప్తాడు ఎలా చేయాలో చెప్తాడు. ఎలా చేయకూడదో చెప్తాడు. ఎప్పుడు చేయాలో చెప్తాడు. ఎప్పుడు చేయకూడదో చెప్తాడు. అన్నీ వివరిస్తాడన్నమాట. కనుక " సాధనా ప్రకరణం " అనేది గురువు దగ్గరే మొదలవుతుంది కదా.

కనుక ఈ సాధనా ప్రకరణంలో - ఈ యొక్క ఆధ్యాత్మిక సాధనా ప్రకరణంలో - ఎవరు గురువు? ఏమిటి గురువు? అంటే తెలుసుకోండి - **శ్వాసే గురువు.**

అసలు ఒక మనిషి ఇంకొక మనిషి దగ్గరికి వెళ్ళనే అక్కర్లేదు ! ఆధ్యాత్మిక సాధన అన్నది తనలోకి తాను చేసే ప్రయాణమే ! ఇది బయట చేసే ప్రయాణం అయితే బయటి వాళ్ళని అడుక్కోవాలి. లోపల చేసే ప్రయాణం కనుక లోపలున్న వాడినే అడుక్కోవాలి ! లోపల చేసే ప్రయాణానికి బయటి వాళ్ళని ఎలా అడుగుతాం? బయట చేసే ప్రయాణానికి లోపల ఎక్కడ అడుగుతాం?

రెండు ప్రయాణాలు వున్నాయి. ఒకటి ప్రాపంచిక ప్రయాణం.. ఇక్కడ బయట వాళ్ళని అడగాలి. రెండవది ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం.. ఇక్కడ లోపల వున్నవాళ్ళని అడగాలి. అయితే లోపల ఎవరు వున్నాడు? మనకు తెలిసి **మన శ్వాస** వరకూ మనకు తెలుసు – అది బయట నుంచి లోపలికి పోతోంది అనీ, లోపల నుంచి బయటికి వస్తోంది అనీ. కనుక ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంలో **శ్వాసే గురువు** అని ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ప్రబోధిస్తోంది ! పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారి అత్యద్భుతమైన, ప్రాథమికమైన ఈ ధ్యానసూత్రం ఆత్మవిజ్ఞాన సూత్రం ఏమిటి అంటే – **శ్వాసే గురువు**.

బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గురువు కాదు ! **గౌతమ బుద్ధుడు** గురువు కాదు ! మరి రమణ మహర్షి గురువు కాదు ! **" మీకు మీరే గురువు, మీకు మీ శ్వాసే గురువు "** !

నువ్వు అంటే నీ **యొక్క మనస్సు** – ఆ మనస్సు అనేదే శిష్యుడు, శ్వాస అనేదే గురువు. శిష్యుడు గురువు దగ్గర కూర్చోవాలి. గురువు కాళ్ళ దగ్గర కూర్చోవాలి. అంటే మనస్సు అనేది శ్వాస దగ్గర కూర్చోవాలి. తిష్ట వేసుకుని కూర్చోవాలి. బాగా హఠయోగ సాధన చేసేవాళ్ళయితే పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చుంటారు. ఏ ఇతర యోగాభ్యాసమూ తెలియనివారు చక్కగా సుఖాసనం వేసుకుని కూర్చోవాలి. ఎవరి దగ్గర కూర్చుంటాం సుఖాసనం వేసుకుని – 'గురువు' దగ్గర. ఎవరు 'గురువు' – శ్వాసే గురువు ! కనుక ఇక్కడ ఇంకొక మనిషి అవసరమే లేదు.

ఏకలవ్యుడికి ద్రోణుడు " **నీ శ్వాసే నీకు గురువు నాయనా ! నీ శ్వాసని అభ్యసించు** అని చెప్పాడు. వెంటనే ఏకలవ్యుడు అరణ్యానికి వెళ్ళిపోయాడు. ఇక ఏకలవ్యుడికి ఏ ద్రోణుడి యొక్క అవసరమూ లేదు. ఆయన తన శ్వాసే తన గురువుగా పెట్టుకున్నాడు. అంతా విలు విద్యంతా నేర్చుకున్నాడు. ఎలా నేర్చుకున్నాడో మనం తెలుసుకుందాం. కనుక - మై డియర్ ఫ్రెండ్స్, మైడియర్ పిరమిడ్ మాస్టర్స్ ఆధ్యాత్మికంగా అనుభవం పొందాలి అంటే తెలుసుకుందాం. ఎవరయ్యా గురువు? అంటే - సుభాష్ పత్రి గురువు కాదు, జీసస్‌క్రైస్ట్ గురువు కాదు, గౌతమబుద్ధుడు గురువు కాదు, శ్రీ కృష్ణుడు గురువుకాదు ।

శ్వాసే గురువు !

శ్వాసే గురువు !!

శ్వాసే గురువు !!!

ఎంతవరకు మనం వచ్చాం అంటే, 'శ్వాసే గురువు' అన్న ఆ యొక్క మూల సిద్ధాంతం వరకు మనం వచ్చాం. ఆ యొక్క సత్యం వరకు మనం వచ్చాం - అదే మూల ధ్యాన సిద్ధాంతం. ఈ శ్వాస గురువుతో ఏకం కావాలి.

శ్వాస అంటే తెలుసు మీకు, అది ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస ! ఈ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలనే 'ఆన', 'అపాన' అని పాళీలో గౌతమబుద్ధుడు ఆనాటి కాలంలో అన్నాడు. కనుక ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో మనం ఏకం కావాలి. గురువుతో తాదాత్మ్యం చెందాలి. గురువుతో ఏకమై పోవాలి. ఈ గురువుతో ఏకమైపోవడాన్నే, - "శ్వాసే గురువు" అన్న గురువుతో ఏకమైపోవడాన్నే, - శ్వాస అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు... ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు అనే శ్వాసక్రియతో ఏకమైపోవడాన్నే **ఆనాపానసతి** అన్నాడు గౌతమబుద్ధుడు. గురువు ఏంటో తెలుసుకున్నాడు ఆయన. **గురువుతో ఏకం కండయ్యా** అని ప్రపంచానికి అంతా బోధించాడు.

గౌతమబుద్ధుడు ఎంతోమంది దగ్గరకు వెళ్ళాడు. **అలారకలముదు, ఉద్ధకరామభద్రుడు** ఇంకా ఎంతోమంది - వాళ్ళు 'మంత్రము గురువు'.. నువ్వు

ఆహారం లేకుండా ఉండు.. అదే నీ గురువు అవుతుంది. లేకపోతే 'ఊరికే ఉపనిషత్తులు చెప్పిందే నువ్వు మననం చేస్తుండు అంటూ ఎంతోమంది గురువులు ఎన్నెన్నో చెప్పారు మరి ముక్కు బిగపట్టుకుని ఉండు.. లేకపోతే చక్రాల మీద మనస్సును ఏకాగ్రతం చెయ్యి.. భృకుటి మధ్యలో మనస్సును లగ్నం చెయ్యి ఇలా ఏమిటేమిటో చెప్పారు. ఆయన పాపం అన్నీ సిన్సియర్‌గా చేసారు. ఆయన చేసి ఒక్కొక్కటి రాంగ్ – " ఇది రాంగ్ ", " అది తప్పు " అని తేల్చుకోవడానికి ఐదున్నర సంవత్సరాలు పట్టింది. చివరికి సహజంగా, సరళంగా, సున్నితంగా ఉన్న శ్వాస మీదే... ఏ కుంభకం లేని కుంభక రహితమైన కేవలం పూరక రేచకాత్మకమైన ఆ యొక్క శ్వాస మీద ఆయన ధ్యాస పెట్టాడు – **ఆనాపానసతి** చేసాడు.

వెంటనే ఆయనకు **మూడో కన్ను** తెరచుకుంది ఒక్క జాములో ! రెండవ జాములో ఆ మూడో కన్ను ద్వారా **జన్మ పరంపర, కర్మ పరంపర** తెలుసు కున్నాడు !! మూడో జాములో ఈ ప్రపంచంలోని **దుఃఖం తృష్ణ వలన** అనీ.. ఆ తృష్ణ **అవిద్య వలన** ఏర్పడుతోంది అనీ.. ఆ అవిద్య **ఆత్మజ్ఞానంతో అంతమవుతుంది** అనీ తెలుసుకుని ఆత్మజ్ఞాన సాధనకోసం అష్టాంగ మార్గాన్ని కనుక్కున్నాడు ! దుఃఖ నివారణకు ఉపాయం తెలుసుకున్నాడు ! తెలుసుకుని మరి తరువాత తన జీవితం అంతా కూడానూ అందరికీ 'ఆనాపానసతి' ధ్యానం బోధించాడు.

" నేను ఈ విధంగా సరళమైన, సున్నితమైన, స్వాభావికమైన **శ్వాస మీద ధ్యాస** ఉంచాను. ఇంకేదీ చేయకూడదు. మంత్రం చెప్పుకోకూడదు. రామ రామ అనుకోకూడదు. రాముని విగ్రహం మీద ధ్యాస వద్దు. ఫలానా గురువు యొక్క ముఖం మీద ధ్యాస వద్దు. కళ్ళు చిట్లించి లేకపోతే ఊపిరి బిగపట్టి కుంభకం లాంటివి చేయకూడదు అని ఇలా ఏవేవి చేయకూడదో అన్నీ చెప్పాడు. ఒక్కటే చేయవలసింది అదే **శ్వాస మీద ధ్యాస – ఆనాపానసతి**. ఎందుకు అంటే శ్వాస అనేదే గురువు ! బుద్ధుడు గురువు కాదు అని బుద్ధుడే అందరికీ చెప్పాడు. **అప్పో దీపో భవ – ఎవరికి వారే దీపం కావాలి**, అంటే ఏమిటి? నేను దీపం కాదు అన్నాడు – నీ శ్వాసే నీకు గురువు " అని అన్నాడు బుద్ధుడు !

కనుక పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ యొక్క మూల సిద్ధాంతం "శ్వాసే గురువు". ఇక్కడే మిగతా వాళ్ళకీ మనకీ తేడా ఉంటుంది. **ఆత్మే బ్రహ్మం** అని, **జీవుడే దేవుడు** అని, **దేహమే దేవాలయం** అని అందరికీ తెలుసు. కానీ అసలైన గురువు సంగతే తెలియదు.

గురువే విద్యను ఇచ్చేది. ఆ గురువు లేకుండా గుడ్డి విద్య నడుస్తోంది ప్రపంచం అంతా. గ్రుడ్డెద్దు చేలో పడ్డట్టు ఉంది విషయమంతా. ఎందుకు ఈ ఎద్దుగుడ్డిగా ఉంది అంటే, అసలు సంగతి లేదు ఇక్కడ – **అన్నీ ఉన్నాయి కానీ అల్లుడి నోట్లో శని** అన్నట్లు. సత్యాలన్నీ తెలుసు కానీ గురురు ఎవరో తెలియదు ! మనకి శ్వాసే గురువు – ఓంకారం గురువు కాదు, గాయత్రీ మంత్రం గురువు కాదు, నమాజ్, 'లాయిలాహ్ ఇల్లల్లాహ్' అని ఆజా పాడితే, గొంతెత్తి పాడితే ఏమీ కాదు. మక్కాకి పోతే అక్కడ గురువు లేడు. కాశీకి పోతే అక్కడ గురువు లేడు – అయితే ఎక్కడ ఉ న్నాడు గురువు? మన ముక్కులోనే ఉన్నాడు గురువు !

అందుకే అన్నమాచార్యుల వారు ఏమి అన్నారు అంటే **ఊపిరిలో దేవుడు వున్నాడు యోగీంద్రులకు, కాయపు టూపిరిలో** గని **ఉన్నది** అన్నారు. చూశారా ఆయనకి ఆ రహస్యం తెలుసు. కాయపు టూపిరిలో గని ఉన్నది.. "ఊపిరిలో దేవుడున్నాడు యోగీంద్రులకు. చూశారా ఈ రహస్యం అందరికీ తెలుసు. వాల్మీకికి కూడా తెలుసు. అందుకే " వాయుపుత్రుడివికా నాయనా ! పవనపుత్రుడివికా నాయనా ! మారుతీ పుత్రుడివికా నాయనా ! " అన్నాడు. దీనినే గౌతమబుద్ధుడు **ఆనాపానసతి** అన్నాడు.

కనుక ఈ శ్వాసే గురువు అన్నది మన అణువణువులోనూ ఇంకాలి. ఎప్పుడు మార్గదర్శకత్వం కావాలి అన్నా శ్వాస దగ్గరకు పోవాలి – అంటే ధ్యానంలోకి పోవాలి – అంటే శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచాలి. ఆనాపానసతిలోకి పోవాలి. కళ్ళు రెండూ మూసేసుకోవాలి. చేతులు రెండూ కట్టేసుకోవాలి. కాళ్ళు రెండూ కట్టేసుకోవాలి.

మస్తిష్కాన్ని కట్టేసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచాలి. **శ్వాసే గురువు** ! శ్వాస మీద ధ్యాసే మరి గురువుతో ఏకం కావడం ! మరి ఇది ఎప్పుడూ చేస్తూనే ఉండాలి.

" సమయమే సాధన "

ఎంత ఎక్కువ సమయం కేటాయిస్తే ఈ ఆనాపానసతికి అంత ఎక్కువ సాధన చేసినట్లు. కనుక ఐదవ సత్యం ఏమిటయ్యా అంటే– **సమయమే సాధన** ! ఎక్కువ సమయం సాధనకు కేటాయిస్తే ఎక్కువ సాధన జరుగుతుంది. తక్కువ సమయం కేటాయిస్తే తక్కువ సాధన జరుగుతుంది.

సంగీతం నేర్చుకునే వాడు రోజుకి ఒక గంట సాధన చేస్తే ఎంత సాధిస్తాడు? రోజుకి ఐదు గంటలు సాధన చేస్తే ఎంత సాధిస్తాడు? రోజుకి ఐదు నిమిషాలు సాధన చేస్తే ఎంత సాధిస్తాడు? కనుక సమయమే సాధన అని చెప్పబడింది. అంటే, We have to allocate a lot of time for practice. "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచడానికి ఒక యోగి... కాబోతున్నవాడు యోగి కాదల్చుకున్న వాడు...ఎంతో ఎక్కువ సమయాన్ని, వీలైనంత ఎక్కువ సమయాన్ని, వీలు చేసుకుని కేటాయించాలి – **సమయమే సాధన.**

అలా కళ్ళు రెండూ మూసుకుని ఇలా కళ్ళు తెరిచేస్తే లాభం లేదు ! అలా వీణ పట్టుకుని, అలా సితార్ పట్టుకుని ఇలా మళ్ళీ చాయ్ తాగడానికి హోటల్‌కి వెళ్ళిపోతే వాడు సంగీత సాధకుడు కాజాలడు కదా ! హోటల్ గురించి మర్చిపోవాలి. చాయ్ గురించి మర్చిపోవాలి. ఇడ్లీ గురించి మర్చిపోవాలి. భోజనం గురించి మర్చిపోవాలి.

త్యాగరాజస్వామి ఏం చెప్పాడు అంటే, **నిద్దుర నిరాకరించి తంబుర చేపట్టి** అన్నాడాయన. నిద్దురనే నిరాకరించాలి. రాత్రంతా కూర్చుని సాధన చేయాలి. అలాంటి వాడే **సాధకుడు** అనబడతాడు. కనుక **సమయమే సాధన.** ధ్యానానికి ఎంత సమయం కేటాయించాలి? అధమ పక్షంలో ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో

అంత సమయం కేటాయించాలి. అంటే ఐదేళ్ళ పిల్లవాడు ఐదు నిమిషాలు.. పదేళ్ళ పిల్లవాడు పది నిమిషాలు.. ఇరవయ్యేళ్ళ పిల్లవాడు ఇరవై నిమిషాలు.. ముప్ఫైయేళ్ళ పిల్లవాడు ముప్ఫై నిమిషాలు, నలభైయేళ్ళ పిల్లవాడు నలభై నిమిషాలు, యాభైయేళ్ళ పిల్లవాడు యాభై నిమిషాలు, డెబ్భైయేళ్ల పిల్లవాడు డెబ్భై నిమిషాలు – **అధమ పక్షం** అంటే మినిమమ్. మాక్సిమమ్ అంటే ఆకాశానికి హద్దేలేదు. కనుక మినిమమ్ చేసే తీరాలి. ప్రతిరోజూ చేయాలి. దీన్నే ఏమంటాం అంటే మనం – **సమయమే సాధన.**

ఫస్ట్ గురువు ఎవరో తెలుసుకున్నాం. ఆ గురువు దగ్గర.. గురువు దగ్గరే సాధన ఉంటుంది. గురువు దగ్గర కాకుండా ఇంక ఎక్కడ ఉంటుంది సాధన? స్కూల్‌కి పిల్లలను పంపిస్తాం. స్కూల్లోనే వాళ్ళు ఎన్నో నేర్చుకుంటారు. ఇంటిదగ్గర ఆడుకోవాలి. ఇంటి దగ్గర పాడుకోవాలి. సాధన అంతా స్కూల్లోనే ఉండాలి. ఇంటికి వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ హోంవర్క్ పుస్తకాలు వాళ్ళ ముందుపెడితే అది ఇల్లే కాదు, అది నరకంగా తయారవుతుంది. సాధన అంతా స్కూల్లోనే ఉండాలి. మన దగ్గర పిరమిడ్ మాస్టర్ రామచంద్రరావు గారు వున్నారు. వాళ్ళ స్కూల్ సిస్టమ్‌లో స్కూల్లోనే సాధన ఉంటుంది. వాళ్ళ విద్యార్థులకు ఇంటి దగ్గర హోంవర్కు ఉండదు ! స్కూల్లోనే అలాంటివి అన్నీ ఉంటాయి. ఇంటి దగ్గర ఆడుకోవాలి, పాడుకోవాలి. తల్లిదండ్రులతో కలిసి మెలిసి గడపాలి. ఇంటిదగ్గర చదువే ఉండకూడదు ! ఆ చదువు అంతా స్కూల్లోనే ఉండాలి – అంటే గురువు దగ్గరే సాధన ఉండాలి. శ్వాసే గురువు. ఆ శ్వాసను గమనించడమే ధ్యాన సాధన.

ఎంత సమయం కేటాయించాలి? ఎప్పుడు కేటాయించాలి? మీ ఇష్టం వచ్చిన సమయం కేటాయించవచ్చు. వేరే ఏ పనీ లేనప్పుడు కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస. ఇలా సమయం కేటాయిస్తూంటే.. సాధనలో మనం ముందుకు పోతూంటే ఎన్నో నొప్పులు వస్తూంటాయి. కుండాలినీ నొప్పులు వస్తుంటాయి. ఎన్నో జన్మలుగా చేసుకున్న పాప కర్మలన్నీ ప్రక్షాళనం చేసుకోవటానికి ముందుకు

వస్తాయి. స్క్రీన్ ముందుకు వస్తాయి. అయ్యో అంతకు ముందు లేని నొప్పులు ఇప్పుడు ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయి? అంటారు చాలామంది. అలా అని సాధన మానేస్తారు. సహనం లేదు వాళ్ళకి. సంగీతం నేర్చుకోవడంలో సహనం ఉండదు. ఐదు రోజులు నేర్చుకుంటాడు. ఐదు నెలలు నేర్చుకుంటారు, మళ్ళీ సంగీతం మానేస్తారు. తబలా మానేస్తారు, సితార్ మానేస్తారు, వీణ మానేస్తారు. ఎవరో కొంతమందే అలా ప్రాక్టీస్ చేస్తూ చేస్తూ సహనంతో ఓ రవిశంకర్ అవుతారు, ఓ బిస్మిల్లాఖాన్ అవుతారు.

" సహనమే ప్రగతి "

కనుక, ధ్యానసాధనలో కూడానూ ఒక పతంజలిలా, ఒక జీసస్ క్రైస్ట్ లా, ఒక గౌతమబుద్ధుడి లా మనం కావాలి అంటే మరి ఎంత సహనం ఉండాలో... ఎన్నో నొప్పులు వస్తూంటాయి. వాటన్నింటినీ సహించాలి ! ఎంతోమంది తిడుతూంటారు. " ఏమయ్యా ఊరికే కళ్ళు రెండూ మూసుకుని కూర్చుంటావ్? వేరే ఏం పనిలేదా " అని అవమానం చేస్తుంటారు. అయినా కూర్చోవాలి. బయట నుంచి అవమానం వస్తుంది. లోపల నుంచి నొప్పులు వస్తాయి. అయినా కూర్చోవాలి. సహనం పాటించాలి, రియాక్ట్ అయిపోయి కోపం వచ్చేసి, మీ మీద మీకే కోపం వచ్చి మరి చుట్టుప్రక్కల ఉన్నవాళ్ళ మీద కోపం వచ్చేసి, అసహనంగా ఉంటే ప్రగతి అన్నది ఎంతమాత్రం ఉండదు కదా. మానేస్తాం ప్రాక్టీస్. కనుక సహనమే ప్రగతి అన్నదే ఆరవ సిద్ధాంతం. ఆరవ పిరమిడ్ జ్ఞాన రత్నం. " సాధనా ప్రకరణం " లోని నాలుగు రత్నాలలో మొదటిది " శ్వాసే గురువు ", రెండవది " సమయమే సాధన " మూడవది " సహనమే ప్రగతి."

మిలారెపా తన గురువు మార్పా దగ్గర ఎంత సహనం ప్రాక్టీస్ చేసాడో మీకు తెలుసా? ఈ మార్పా అనే గురువు మిలారెపా చేత ఇల్లు కట్టించాడు. " ఇల్లు కడ్తే ధ్యానం గురించి చెప్తాను " అన్నాడు. పాపం మిలారెపా ఇల్లు కట్టాడు. మళ్ళీ

కట్టిచ్చిన ఇల్లంతా " కూలద్రోయి " అన్నాడు. కూల్చేసాడు. " మళ్ళీ అక్కడ ఇంకోటి కట్టు " అన్నాడు. ఇంకోటి కట్టాడు. పాపం వీపంతా రాళ్ళు మోసి మోసి చిట్లిపోయి రక్తం కారుతోంది. ఆ మార్పా భార్య " అయ్యో పాపం అలా చేస్తున్నాడే" అని బాధపడితే, " మరి నువ్వు బాధపడితే అతని పాపం ప్రక్షాళన కావాలి కదా " అనేవాడు. పాప ప్రక్షాళన కావాలి అంటే వీపు రక్తం చిట్లాలి. అతనికి అసహనం ఉంటే గురువు దగ్గర్నుంచి పారిపోతాడు. సహనం వున్నవాడే గురువు దగ్గర ఉంటాడు.

మార్పా - మిలారెపాల ఆ కథ చదవని వాళ్ళు ధ్యానసాధన చేయనే కూడదు ! ధ్యాన సాధన చేయాలి అంటే, జ్ఞానం పొందాలి అంటే ఆ మిలారెపా యొక్క జీవిత చరిత్ర చదివే తీరాలి ! ఎక్కిరాల భరద్వాజ గారు **టిబెట్ యోగి మిలారెపా** అనే చక్కటి పుస్తకం వ్రాసారు, దయచేసి అందరూ ఈ మిలారెపా పుస్తకం చదవండి !

కనుక, అలాంటి సహనమే ప్రగతి ! క్రికెట్ నేర్చుకోవాలి అంటే, అందులో ప్రగతి సాధించాలి అంటే, సహనం అన్నది తప్పనిసరిగా కావాలి. సంగీతం నేర్చుకోవాలి అంటే సహనం కావాలి. ఈ రికార్డింగ్ చేయాలి అంటే ఎంతో సహనం ఉండాలి. కనుక ధ్యానసాధనలో కూడానూ ఎంత సహనం ఉండాలో మరి చెప్పనలవి కాదు. కనుక శ్వాసే గురువు, సమయమే సాధన, సహనమే ప్రగతి.

అనుభవమే జ్ఞానం

ఇలా సహనంగా మనం సాధన చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే ఎన్నో అనుభవాలు వస్తాయి ! లోపల శక్తి సంచారం జరుగుతుంది ! శక్తి క్షేత్రం ఉత్తేజితం అవుతుంది. మూడోకన్నుకు కొన్ని కొన్ని రంగులు కనబడతాయి ! చెట్లు కనబడతాయి ! గుడులు కనబడతాయి ! గెడ్డం గాళ్ళు కనబడతారు ! ఎవరెవరో చనిపోయిన వాళ్ళంతా కనబడుతూంటారు ! వాళ్ళు ఫస్టు ఏదో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనకి వినపడదు. వాళ్ళు మాట్లాడుతూంటారు గానీ మనకు వినబడదు. ఎందుకు అంటే

మన దగ్గర తగిన శక్తి ఉండదు. తరువాత సూక్ష్మశరీరంతో మనల్ని వాళ్ళు అన్ని లోకాలూ తిప్పుతారు. మన జన్మలన్నీ చూపిస్తారు. వీటినే అనుభవం అన్నాం. ఈ అనుభవమే జ్ఞానం అన్నదే పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలలో ఏడవ రత్నం.

జన్మలు వున్నాయి అని చెప్పేసి పుస్తకాలు చదివి, గ్రంథపరంగా తెలుసుకోవటం కాదు. ధ్యాన సాధనలో దివ్యచక్షువును ఉత్తేజిత పరచుకుని మన జన్మలన్నీ మనం చూడాలి – అదే అనుభవం అదే జ్ఞానం. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు అన్నాడు.

బహూని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్జున ।
తాన్యహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్థ పరంతప ॥ (4-5)

అర్జునా ! నువ్వూ నేను ఎన్నో జన్మలు ఎత్తాం. నాకు నా జన్మలు అన్నీ తెలుసు. నీకు నీ గత జన్మల గురించి ఏమీ తెలియదు.

కృష్ణుడికి ఎలా తెలుసు? ఆయన కళ్ళు రెండూ మూసుకుని శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచి గంటలు గంటలు ఉన్నాడు చిన్నప్పట్నుంచే ! సాందీప మహర్షి దగ్గరే అంతా నేర్చుకున్నాడు. కానీ మనం చిన్నప్పుడు ఏమీ నేర్చుకోలేదు. పెద్దగా అయిన తరువాత కూడా నేర్చుకోలేదు ! చచ్చిపోయే వరకు నేర్చుకోం మనం ! అలా ఉన్నాయి తగలబడ్డ మన జీవితాలు ! జ్ఞానం లేకుండా పెరుగుతున్నాం. జ్ఞానం లేకుండా చస్తున్నాం. మళ్ళీ మళ్ళీ పుడుతున్నాం. పునరపి జననం పునరపి మరణం ! ఎంత వరకు మనం జ్ఞానపరంగా ఎదగమో, ఎప్పటి వరకు జ్ఞానంతోనే మనం చావమో అంతవరకు ఈ జన్మ పరంపర కొనసాగుతూనే ఉంటుంది.

అనుభవమే జ్ఞానం ! భగవద్గీత పారాయణ ద్వారా వచ్చినది జ్ఞానం కాజాలదు. బైబిల్ చదవడం ద్వారా వచ్చినది జ్ఞానం కాజాలదు. అనుభవం ద్వారా వచ్చినదే జ్ఞానం. అనుభవమే జ్ఞానం. కనుకనే కృష్ణుడు చెప్పాడు "నాయనా ! అర్జునా ! యోగివికా !"– "యోగీభవ అర్జున"... అని.

తపస్వి భ్యోధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోపి మతోధికః ।
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ, తస్మాత్ యోగీ భవార్జున ॥ (6-46)

కనుక యోగం అంటే సాధన - యోగసాధన, ధ్యానసాధన. యోగం అంటే కలయిక - శ్వాసతో కలయిక ! శ్వాసతో కలిస్తే మిగతా అన్నింటి దగ్గరకూ తానే తీసుకువెళ్తుంది - ట్రెయిన్‌లో టికెట్ తీసుకుని కూర్చుంటే, జగిత్యాలలో కూర్చుంటే ఆ ట్రెయిన్ మెల్లిగా తనంతట తానుగా ఢిల్లీ చేరిపోతుంది. ట్రెయిన్ దిగకుండా ఉండాలి అంతే. అలాగే **శ్వాస మీద ధ్యాస** అనేది ట్రెయిన్. అందులో కళ్ళు రెండూ మూసుకుని కూర్చుంటే ఆ ట్రెయినే, ఆ శ్వాసే, ఆ ధ్యాసే మరి అన్నీ చూపిస్తుంది మనకి ! ఢిల్లీకి తీసుకెళ్ళి పోతుంది.

కనుక శ్వాసే గురువు. అన్ని అనుభవాలూ కిటికీలోంచి చూస్తుంటాం. భోపాల్ వస్తుంది. మళ్ళీ పోతుంది. మళ్ళీ ఆగ్రా వస్తుంది. కిటికీలోంచి అన్ని అనుభవాలూ కనబడుతూంటాయి. చివరికి ఢిల్లీకి వెళ్తాం - ఆ అనుభవమే జ్ఞానం. ఇంటి దగ్గర జగిత్యాలలో కూర్చుని మ్యాప్‌లో చూస్తూ " ఇది భోపాల్ ", " ఇది ఆగ్రా ", " ఇది ఢిల్లీ "...అంటే అది అనుభవం కాజాలదు. పరిచయం వుంది కానీ అనుభవం లేదు. మనం నిజమైన ట్రెయిన్‌లో ఎక్కాలి.

అలాగే పుస్తకాలలో " **నువ్వు శరీరం కాదు, నువ్వు ఆత్మ** నీకు ఎన్నో జన్మలు వున్నాయి, మూడో కన్ను ఉంది " అంటే ఏం లాభం? మనం అనుభవపూర్వకంగా వాటినన్నింటినీ తెలుసుకోవాలి. పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ వారు అందరికీ అనుభవం ఇవ్వటం కోసమే అందరినీ ధ్యానంలో కూర్చోబెడుతూంటారు. కళ్ళు రెండూ మూయిస్తూ వుంటారు. ఇప్పటికే ఎంతోమంది వేలమంది, లక్షల మంది, ఆత్మ అనుభవం పొందారు.. వాళ్ళ వాళ్ళ గత జన్మలు తెలుసుకున్నారు.

డాక్టర్ సత్యనారాయణ మూర్తి గారు మరి వశిష్టుడితో మాట్లాడారు ! T. మురళీధర్ గారు తన జన్మలు అన్నీ తెలుసుకున్నారు. మూడోకన్నుని మరి ఉత్తేజిత పరచుకున్నారు.

T. మురళీధర్ గారి భార్యామణి మరి మేడమ్ లక్ష్మి గారు **ఇంత పెద్ద మూడో కన్ను** తెరచుకుని రోజూ అన్ని లోకాలూ తిరిగి వస్తూనే ఉంటారు ! దీని పేరే - **అనుభవ జ్ఞానం**, అదీ జ్ఞానం అంటే ! అంతేగానీ చిన్మయానంద దగ్గరికి వెళ్ళాం అనుకోండి ఆయన భవగద్గీత శ్లోకాలు వల్లిస్తారు కానీ ఆయనకి అనుభవం లేదు. " మీరు మీ జన్మలు చూసుకున్నారా? " అంటే ఆయన " అబ్బే నాకేం తెలీదు " అంటాడు. " మీకు మూడో కన్ను ఉందా? " అంటే, " అబ్బే నాకు లేదు " అంటాడు చిన్మయానంద. కానీ ఈ T. మురళీధర్ అంటాడు " **ఆహా...! అవును ! మూడోకన్నుతో నేను అన్నీ చూసుకున్నాను.** అంటే ఎక్కడ చిన్మయానంద, ఎక్కడ T. మురళీధర్ ?! కనుక, పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మాస్టర్లందరూ అపారమైన అనుభవంతో ఉన్న సద్విజ్ఞానులు.

కనుక శ్వాసే గురువు, సమయమే సాధన, సహనమే ప్రగతి, అనుభవమే జ్ఞానం. ఇదీ సాధనా ప్రకరణం. మొట్టమొదటిగా **జ్ఞాన ప్రకరణం** చెప్పాను అవి మూడు... ఆత్మే పరబ్రహ్మము, జీవుడే దేవుడు, దేహమే దేవాలయం - ఈ జ్ఞానం ఈ మూడింటి జ్ఞానం ఎలా వస్తుంది? అనుభవిస్తే వస్తుంది ! కనుక, "అనుభవమే జ్ఞానం" అన్నాం కదా. ఏమిటి ఆ జ్ఞానం, మొట్టమొదట్లో చెప్పిన మూడు స్టేట్‌మెంట్లు ఈ యొక్క అనుభవం వచ్చిన తరువాత మనం ప్రాక్టికల్‌గా ఈ జ్ఞాన ప్రకరణను తెలుసుకుంటాం.

కృష్ణుడు ఏం చెప్పాడు అంటే భగవద్గీతలో, "నేను కొత్తగా చెప్తున్నది ఏమీ లేదు, ఉపనిషత్తులలో చెప్పిందే నేనూ చెప్తున్నాను". అంటే ఆ ఉపనిషత్‌కారులందరూ, ఆ యోగులందరూ ఇదే దర్శించారు. ఆ జ్ఞానాన్నే తెలుసుకున్నారు. ఎవరు తెలుసుకున్నా ఈ జ్ఞానాన్నే తెలుసుకోవాలి. ఎవరు ఎంత ధ్యానసాధన చేసినా చివరికి ఈ జ్ఞానం దగ్గరికే వస్తారు. కనుక పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ కూడానూ ఆ మూడు సత్యాలనే తెలుసుకున్నవారు.

" ఆత్మే పరబ్రహ్మము ", " జీవుడే దేవుడు ", " దేహమే దేవాలయం " అనే జ్ఞానరత్నాలను ఎలా తెలుసుకున్నారు వీరు? శ్వాస అనే గురువు దగ్గరికి వెళ్ళి ఎంతో సమయం కేటాయించి, ఎంతో సహనం చూపించి, ఎన్నో బాధలను ఓర్చుకుని, ఎన్నో అనుభవాలను సంపాదించి ఆ జ్ఞానాన్ని పొందారు. జ్ఞాన ఫలాన్ని పొందారు.

3

పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు

కర్మ ప్రకరణం

" దానమే ధర్మము "

పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాల్లో

మూడు + నాలుగు + రెండు = తొమ్మిది ! అని చెప్పాం.

కనుక జ్ఞానం పొందిన తరువాత ఏం చేస్తాం మనం? మనకున్న జ్ఞానాన్ని దానం చేయాలి ! ఫీజు తీసుకోకుండా ఇచ్చేది దానం అంటాం ! కనుక ఎప్పుడూ కూడానూ పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ అందరికీ ఆనాపానసతి ధ్యానాన్ని బోధిస్తూనే ఉంటారు. తమ అనుభవాలను వివరిస్తూనే ఉంటారు. " ధ్యానానికి సమయం కేటాయించవయ్యా " అని అందరితో చెప్తూంటారు. " సహనంతో ముందుకు పోవయ్యా " అని చెప్తూంటారు. తమ జ్ఞానాన్ని దానం చేస్తుంటారు.

వస్త్రదానం కన్నా, అన్నదానం కన్నా మరి జ్ఞానదానం ఎంత శాశ్వతమైనదో, ఎంత గొప్పదైనదో ! కనుక జ్ఞానం ఉన్నవాడు జ్ఞానదానానికి పూనుకుంటాడు. జ్ఞానదానికి పూనుకోని జ్ఞానం జ్ఞానమే కాదు. జ్ఞాన దానానికి వెంటనే పూనుకున్న ఆ జ్ఞానమే **జ్ఞానం**. కనుక పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ ఇవాళ అనుభవం వస్తే రేపట్నుంచే అందరికీ చెప్పటం మొదలు పెడుతూంటారు. కనుక ఎనిమిదవ పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నం ఏమిటి అంటే – **దానమే ధర్మం.**

సంగీతం వచ్చినవాడు సంగీతాన్ని దానం చేయాలి. డబ్బున్న వాడు డబ్బుని దానం చేయాలి. క్రికెట్ వచ్చినవాడు క్రికెట్ అందరికీ నేర్పించాలి. వంట వచ్చినవాడు అందరికీ వంటచేసి పెడుతూండాలి. మరి రికార్డింగ్ వచ్చినవాళ్ళు అందరికీ ఫ్రీగా రికార్డింగ్ చేస్తూండాలి. దానం చేయాలి – కనుక దానమే ధర్మం. మరి నా యొక్క ధ్యానాన్ని అందరికీ నేను దానం చేయటం లేదూ... ఎవరైనా ఏదైనా తమంతట తాము ఇస్తే ప్రతిఫలంగా తీసుకోవాలి. **లేనిది కోరరాదు, ఉన్నది కాదనరాదు. వస్తూంటే వస్తోందిరా అని సంబర పడరాదు. పోతూంటే అయ్యో పోతోంది అని బాధపడరాదు** – అదీ జ్ఞాని వ్యవహరించే విధానం.

ఇంకొకసారి చెప్తాను, **లేనిది కోరరాదు, ఉన్నది కాదనరాదు... వస్తూంటే వస్తూందిరా అని సంబర పడరాదు. పోతూంటే అయ్యో పోతోందిరా అని బాధపడరాదు** – జ్ఞానం అంటే అది. జ్ఞాని ఈ లోకంలో వ్యవహరించే తీరు అది.

" దానమే ధర్మం " అని నిశ్చయంగా తెలుసుకోండి. కనుక వారానికి ఒకరోజు దానం కాదు. నెలకి ఒకరోజు దానం కాదు. టైమ్ పెట్టుకుని దానం కాదు. నువ్వు పొద్దున్నే వచ్చావేంటయ్యా? సాయంత్రం రా...దానం చేస్తాను అంటే, రామచంద్రా...మీరు సాయంత్రం వరకు ఉంటారా, వాడు ఉంటాడా ! మీరు మధ్యాహ్నం కల్లా చచ్చిపోవచ్చేమో ఇంకెప్పుడు దానం చేస్తారు? **కల్ కరేసో ఆజ్ కర్, ఆజ్ కరేసో అబ్, పల్ మే ప్రళయ్ హోయేగా ఫిర్ కరోగే కబ్?** – మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ! దానం ఎప్పుడు చేయాలి అంటే ఇప్పుడే చేయాలి, ఎక్కడ చేయాలంటే ఇక్కడే చేయాలి.

" ధర్మమే పుణ్యం "

ఇకపోతే, అనునిత్యం దానం చేయడమే, అనునిత్యం ధర్మం చేయడమే పుణ్యం అదే **ధర్మమే పుణ్యం** అనే తొమ్మిదవ రత్నం! ఇప్పటికి మనం తొమ్మిద రత్నం దగ్గరికి వచ్చాం. **నవరత్నం** దగ్గరికి వచ్చాం. గుర్తుంచుకోండి. " నవరత్నం " ఏంటయ్యా అంటే– **పుణ్యం.** " అబ్బా వాడు పుణ్యాత్ముడురా " అంటాం. మరి మనం అపుణ్యాత్ములం ! వాడు ఎందుకు పుణ్యాత్ముడు? వాడు ఎప్పుడూ దానంలోనే ఉంటాడు. ఎప్పుడూ ధర్మంలోనే వుంటాడు కనుక **పుణ్యాత్ముడు.**

మనం " రేపు దానం చేద్దాంలే, రేపు ధర్మం చేద్దాంలే. ఇవాళ దుప్పటి కప్పుకుని పడుకుందాంలే. ఇవాళ జేబుమటుకు మనకు నిండా ఉండాలి. జేబు ఖాళీ కాకూడదు. రేపు చేద్దాం దానం " అనుకుంటూంటాం. మనం అపుణ్యాత్ములం.

ఎప్పుడూ దానంలోనే, ధర్మంలోనే అనుక్షణం ఉండేవాడే పుణ్యాత్ముడు **వాడు పుణ్యాత్ముడురా... ఎప్పుడు, ఏ సమయంలో నైనా వెళ్ళు వాడు కాదనడు** – మురళీధర్

గారున్నారు అల్వాల్‌కి రాత్రి రెండు గంటలకి వెళ్ళండి ఆయన ధ్యానం నేర్పిస్తాడు. వాళ్ళ ఇల్లు ఎప్పుడూ తెరిచే వుంటుంది. ఎంతమంది వెళ్ళినా సరే. పుణ్యాత్ముడు T. మురళీధర్ ! మరి డాక్టర్ సత్యనారాయణ మూర్తి జగిత్యాల పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ ఫౌండర్, పుణ్యాత్ముడు ఆయన ! ఎప్పుడు వెళ్ళినా చెప్తూంటాడు. ఒక పక్కన డాక్టరే, కానీ ఎప్పుడు వెళ్ళినా ధ్యానం నేర్పించమంటే మేడపైకి ఎక్కి అక్కడ ఉన్న పిరమిడ్ అవన్నీ చూపిస్తూంటాడు - పుణ్యాత్ముడన్న మాట !

వేమన ఏమన్నాడు అంటే,

ఉప్పు కప్పురంబు నొక్క పోలిక నుండు
చూడ చూడ రుచుల జాడ వేరు
పురుషులందు పుణ్యపురుషులు వేరయా
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ !

కనుక, మనం పురుషులలో పుణ్య పురుషులం కావాలి ! పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ కూడానూ పుణ్యపురుషులు ! ఈ భూమి అంతా కూడానూ పుణ్య పురుషులు కావాలి ! అందుకోసమే పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ వారు 2004 సంవత్సరం కల్లా **ధ్యానాంధ్రప్రదేశ్** కావాలి. మరి 2006 సంవత్సరంకల్లా **ధ్యాన భారత్** కావాలని, ప్రపంచం అంతా కూడానూ 2012 సంవత్సరంకల్లా **ధ్యాన జగత్** కావాలి అని చెప్పేసి కంకణం కట్టుకుని ఉన్నవారు.

అందరూ ద్రష్టలు కావాలి. అందరూ యోగీశ్వరులు కావాలి. ఒక్క కృష్ణుడే యోగీశ్వరుడు కాదు. అందరూ యోగీశ్వరులు కావాలి. కనుకనే ఈ రోజు మనం పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలు అన్న పిరమిడ్ ఫిలాసఫీని గురించి తెలుసుకున్నాం.

ఇంకొకసారి రిపీట్ చేస్తాను. " ఆత్మే పరబ్రహ్మము " అన్నది మొట్టమొదటిది. "జీవుడే దేవుడు" రెండవది. "దేహమే దేవాలయం" ఇంకొక దేవాలయం ఎక్కడా

లేదు. అన్ని దేవాయాలూ ఒక్కటే. అన్ని మసీదులూ ఒక్కటే. అన్ని చర్చిలూ ఒక్కటే. నిజానికి అక్కడ చక్కటి వాతావరణం ఉంటుంది. అక్కడికి పోయి చేయవలసింది ధ్యానం. పూజలూ, వ్రతాలూ కాదు. అమ్మలక్కల కబుర్లు అంతకన్నా కాదు. దేహమే దేవాలయం. మరి "శ్వాసే గురువు". " సమయమే సాధన ". ఎక్కువ సమయం ధ్యానానికి కేటాయిద్దాం. సాధనా క్రమంలో సహనం చూపిద్దాం ! ఎన్నో నొప్పులూ, అవమానాలు వస్తూంటాయి. Physical pain వస్తూంటాయి. Mental anguish ఉంటాయి. అందరూ చీదరించుకుంటారు. అయినా సహనంగా ప్రగతి సాధించాలి.

అనుభవాలు ఒకదాని తరువాత ఒకటి వస్తూనే ఉంటాయి. ఆ " అనుభవ సారమే జ్ఞానం". జీవితం మారిపోతూంటుంది. చెడు అలవాట్లు పోతాయి. మంచి అలవాట్లు వస్తాయి. బాగా మాట్లాడలేనివాడు ఇక బాగా మాట్లాడతాడు. బాగా వ్రాయలేని వాడు ఇక బాగా వ్రాస్తాడు. బాగా చదవలేనివాడు ఇక బాగా చదువుతాడు. అనారోగ్యంతో ఉన్నవాడికి ఇక ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఇవన్నీ అనుభవాలు.

ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఇది చక్కటి అనుభవం. కనుక " అనుభవమే జ్ఞానం ". " ఏ పనైనా చేయగలం " అన్న భావన ఉదయిస్తుంది. అన్నీ టకటకా జరిగిపోతూ వుంటాయి. వెదకబోయిన తీగ కాలికి చుట్టుకుంటుంది. అలాంటి అనుభవాలు ఎన్నో వస్తూంటాయి. కనుక ఇవన్నీ వెరసి అనుభవం. జ్ఞానం వచ్చిన తరువాత మనకి ఏదైతే అనుభవం అయిందో అది మన నోట్లోంచి విస్తారంగా అందరికీ ప్రదానం చేస్తూండాలి. కనపడిన ప్రతి వాళ్ళకూ మనం ఇదయ్యా బాబు అంటూ ఈ నవరత్నాల గురించి చెప్పాలి.

పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ ప్రతి మనిషికీ జ్ఞాన నవరత్నాల గురించి చెప్పాలి. " రాముడు దేవుడు; కానీ నువ్వు పలికిమాలిన వాడివికాదు– నువ్వు కూడా దేవుడు. కృష్ణుడు దేవుడు; కానీ నువ్వు పలికిమాలిన వాడివికావు – నువ్వు కూడా దేవుడు " అని చెప్పాలి చిన్నప్పట్నుంచే చిన్నపిల్లలకు **నువ్వు దేవుడవోయ్** అని చెప్పాలన్నమాట. చెప్పి **నీ శ్వాస మీద నీ ధ్యాస ఉంచు** అని మార్గం చూపించాలి. వాళ్ళతో పాటుగా

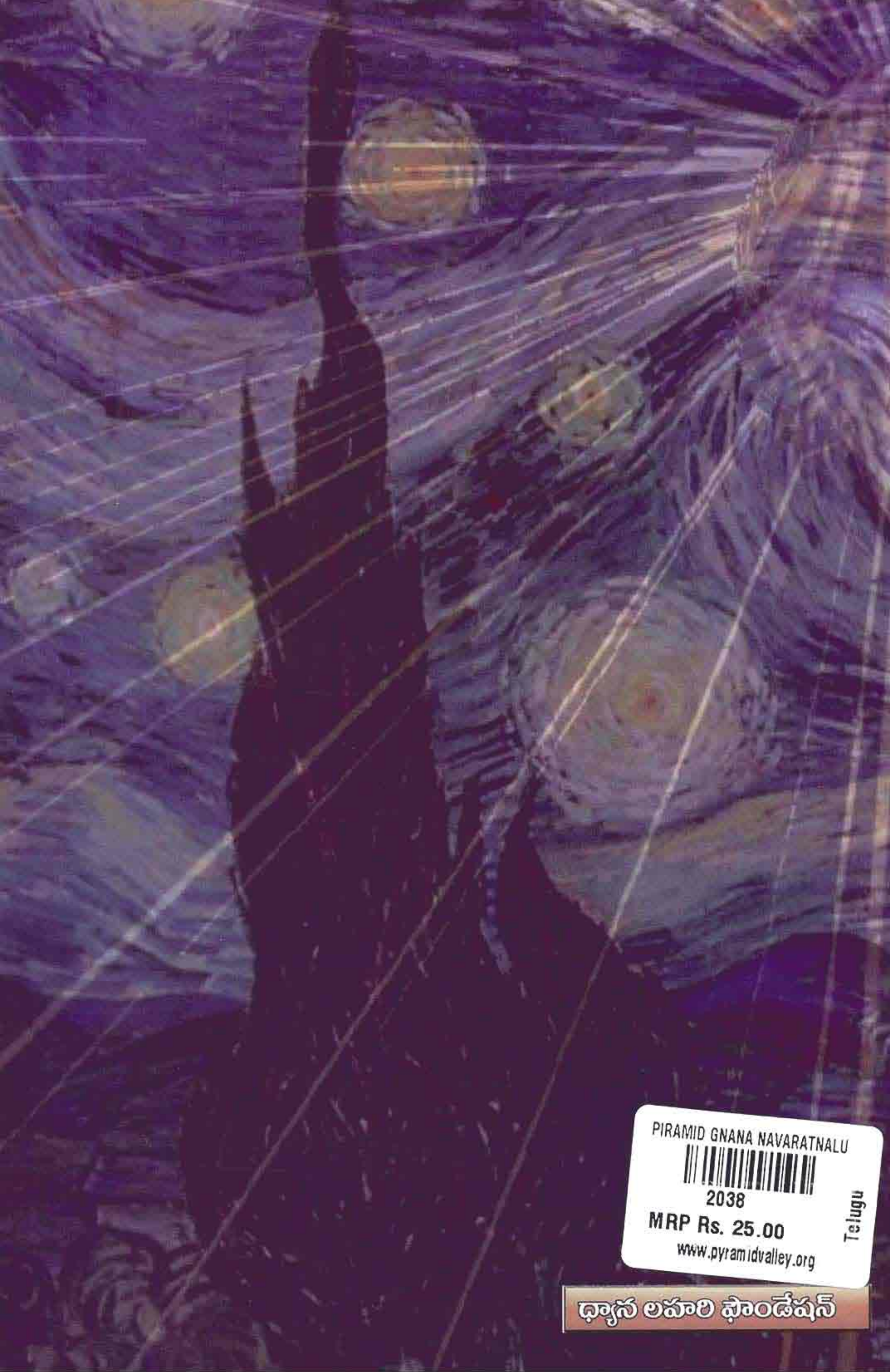
కూర్చుని ధ్యానం చేయించాలి. పిరమిడ్ మాస్టర్లందరూ అన్ని స్కూళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళి ఈ నవరత్నాల గురించి చెప్తూ – ఒక్క ముక్క చెప్తే చాలు వాళ్ళ బుర్రల్లోపలికి వెళ్ళిపోతుంది. పదిసార్లు చెప్పక్కర్లేదు.

చిన్న పిల్లలు స్వచ్ఛమైన మనస్సు ఉన్నవాళ్ళు. ఒకమాట చెప్తే వాళ్ళకి అందుకుంటుంది. జీవితం అంతా బాగుపడిపోతారు – కనుక అందరు పిరమిడ్ మాస్టర్స్ చక్కగా అందరి దగ్గరికీ వెళ్ళి ముఖ్యంగా పిల్లల దగ్గరికి వెళ్ళి ఈ యొక్క నవరత్నాల గురించి చెప్పి... వాళ్ళ చేత సాధన చేయించాలి. రెండు మూడుసార్లు సాధన చేయిస్తే జీవితం అంతా వాళ్ళే దాన్ని పట్టుకుంటారు.

ఈ రోజు హైదరాబాదులో ఈ పిరమిడ్ ఫిలాసఫీ గురించి తెలుసుకున్నాం మనం. పిరమిడ్ జ్ఞాన నవరత్నాలను గురించి తెలుసుకున్నాం. పిరమిడ్ పద్దెనిమది ఆదర్శసూత్రాల గురించి మనం ఇంతకు ముందే తెలుసుకున్నాం.

కనుక, " పిరమిడ్ ఫిలాసఫీ " అంతా ఈ పద్దెనిమిది ఆదర్శ సూత్రాల్లోనూ, ఈ యొక్క జ్ఞాన నవరత్నాల్లోనూ ఇమిడి ఉంది. కనుక, " ఏమిటయ్యా... మీరు ఏం చేస్తూంటారు? మీ ఫిలాసఫీ ఏంటి?' అంటే–పద్దెనిమిది సూత్రాల కార్యక్రమమే అది. మనం ఏం చేస్తూంటామో తెలియజేసేవే పద్దెనిమిది ఆదర్శసూత్రాలు. మనం పొందిన జ్ఞానప్రకాశం ఈ యొక్క తొమ్మిది నవరత్నాలు. మరి ఇంక అందరం ధ్యానంలోకి, ధ్యాన ప్రచారంలోకి, జ్ఞానంలోకి, జ్ఞాన ప్రచారంలోకి వెళ్ళిపోదామా? 2012 సంవత్సరానికి " ధ్యాన జగత్ చేద్దామా? "

– బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ



PIRAMID GNANA NAVARATNALU
2038
MRP Rs. 25.00
www.pyramidvalley.org
Telugu

ధ్యాన లహరి ఫౌండేషన్