ॐ

నిత్యజీవితంలో ధ్యానము యొక్క ప్రయోజనము

MEDITATION AND ITS UTILITY IN DAILY LIFE

Written by : Swami Premananda,
The Divine Life Society.

ఆంగ్లమూలము : **స్వామి ప్రేమానంద**
స్వేచ్ఛానువాదము : **యు. నారాయణరావు, రాజోలు.**

Let noble thoughts come to us from all sides - Rigveda 1.81.1

సేవింపుము

ప్రేమింపుము

దానమిమ్ము

పరిశుద్ధుడవుకమ్ము

ధ్యానించుము

ఆత్మసాక్షాత్కారమును

బడయుము

ॐ

ఓం గం గణపతయే నమః ఓం గుం గురుభ్యో నమః ఓం ఐం సరస్వత్యై నమః

నిత్యజీవితంలో ధ్యానము యొక్క ప్రయోజనము

ధ్యానము ఏ కొద్దిమందికో కాక మానవులందరికి అవసరము. ప్రతిరోజు సుషుప్తి (గాఢనిద్ర) యందు ఒక వ్యక్తియొక్క జీవాత్మ పరమాత్మ (ప్రేమ తత్వము) ను స్పృశించును. ఈ తెలియని స్పర్శ మనిషి యొక్క బ్యాటరీని రీఛార్జి చేయును. అతడు నిద్ర నుండి లేచిన పిదప అతడు తాజాదనమును పొందినట్లు, శక్తిని, విశ్రాంతిని పొందినట్లు అనుభూతినొందును. ఇది వ్యక్తులందరికి ఒకేలాగున అనుభవైకవేద్యము. సరిగా నిద్రించని వ్యక్తి కలతనొందునట్లుండి, ఒకవిధమైన అలసటను కలిగియుండును. ధనవంతుడైనా, పేదవాడైనా, చదువుకున్నవాడైనా, చదువులేనివాడైనా, ఒక ఆఫీసునందు కార్యనిర్వాహకుడైనా, పనివాడైనా, ఒక రైతు ఐనా, వ్యాపారస్థుడైనా, ఇల్లాలు ఐనా లేక చిల్లర అంగడివాడైనా... ఎవ్వరికైనా ప్రతివ్యక్తి యొక్క అనుభవమిది. ప్రతి మనిషి తన విధులను నిర్వర్తించడానికి, మానసిక సంతులనానికి- శాంతి, బలము అవసరము. కావున దానిని పొందుటకు జీవాత్మ ఏకధాటిగా ఎక్కువసేపు జాగృతమై ఉండి- క్రమబద్ధమైన ప్రత్యేక అభ్యసన పద్ధతుల ద్వారా- తన **మూలము**తో సంస్పర్శతో ఉంచుట మానవుని యొక్క ఒక అద్భుత ఆవిష్కరణ అని చెప్పాలి. దీనిని **ధ్యానకళ** అని పిలుచుదురు. అటువంటి వ్యక్తిని కుల, మత, వర్ణ, దేశ భేదాలకు, వివక్షతలకు అతీతముగా **ఒక యోగి** అని చెప్పుదురు.

ధ్యానమ్ నిర్విషయమ్ మనః --విషయవాసనలుగాని, ఇంద్రియచింతనలుగాని లేనట్టి మానసిక స్థితిని ధ్యానమని అందురు.

ప్రాచ్యమునందుగాని, పాశ్చాత్యమునందుగాని, హిందూమతము నందుగాని లేదా మహమ్మదీయ ఏమతము నందుగాని, క్రైస్తవమతము నందుగాని లేదా యూదుమతము నందుగాని, షింటోమతము నందుగాని లేదా ఏ ఇతర మతము నందుగాని- జీవాత్మను అద్వితీయ సత్యవస్తువు, మూలకందమగు పరమాత్మ వైపు నడిపించుటయే! ఆధ్యాత్మికత యొక్క లక్ష్యమును, అర్థమును అయియున్నది. ***తత్ర ప్రత్యయైకతానతా ధ్యానమ్ --*** నిరంతర ఏకైక చింతనాప్రవాహమే! ధ్యానము. ఏకైక వస్తువు, లేక దేవుడు, లేక ఆత్మ లేక పరమాత్మను గూర్చి నిరంతరమైన ఆలోచనాప్రవాహమది ***--తైలధారావత్.***

యోగసోపానమునందు రాజయోగానుసారము ధ్యానము సప్తమాంగము. ధారణ (ఏకాగ్రత) అనే కళను తెలిసికొనకుండా ఎవ్వడున్నూ ధ్యానస్థితిని పొందజాలడు. ధారణ అంటే ఏమిటి? ***దేశ బంధాశ్చిత్తస్య ధారణా.*** బాహ్యవస్తువుమీదగాని, ఆంతరిక

బిందువుమీదగాని పండ్రెండు సెకనుల పాటు నిరాటంకంగా మనస్సును నిశ్చలంగా ఉంచుటయే **ధారణ.** కావున సాధకుడు ధారణను పెంపొందించుకొనుటకు తొలుత ప్రయత్నించాలి; అది 12×12=144 సెకనులపాటు నిర్విరామంగా అప్రయత్నంగా సాగితే ధ్యానమవుతుంది. ధ్యానమనునది 'ధీ' అను సంస్కృత మూలధాతువు నుండి ఉత్పన్నమైనది. దానిని ఆంగ్లంలో మనము 'ఇంటలెక్ట్' అని పిలుతుము. మూలధాతువుకు 'బుద్ధి' అని అర్థము. ఈ పదాన్ని ఆధ్యాత్మికగ్రంథాలలో స్వేచ్ఛగా ఉపయోగించుకొనబడుచున్నప్పటికీ ఉన్నతోన్నత ఆధ్యాత్మిక చైతన్యస్థాయికి గొంపోయి, ఆత్మసాక్షాత్కారానికి చేర్చుదానినిగా వినియోగించుకొనబడుచున్నది.

ధ్యానము ఒక వస్తువుమీదగాని, గుణముమీదగాని, లేదా ఒక అంశముమీదగాని లేదా తన స్వంత శ్వాసమీదగాని జరుపవచ్చును. వస్తుగతమైన ధ్యానమునందు సాధకుడు శివుడు, విష్ణువు, రాముడు, కృష్ణుడు, జీసస్, బుద్ధుడు మొదలగు ఇష్టదేవతల విగ్రహము లేక పటముమీద ధ్యానము సలుపును. అతనికి విగ్రహము సజీవమైనది, సర్వశక్తిమంతమైనది, సర్వకాలాలలో ఉండేది, సర్వజ్ఞతతో ఉండేది; దానియందతనికి పరమ సత్యము ప్రస్ఫుటమగుచుండును. అట్టి తన ఇష్టదేవత యొక్క సౌందర్యము, గుణములు, కార్యములమీద అతడు ధ్యానింపవచ్చును. లేదా, అతడు సర్వేసర్వత్రా బాహ్యాభ్యంతరాలలో వ్యాపించి స్పందించుచున్నట్టి పరమశక్తిని ధ్యానించవచ్చును. ఇది అంశగతమైన ధ్యానము. అదే విధముగా నిశ్శబ్దముగా ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనిస్తూ శ్వాసమీదను ధ్యానింపవచ్చును. అన్ని రకాల ధ్యానాలు మంచివే. అయితే, అవి ఏకరీతిగా, తీవ్రంగా, నిరాటంకంగా సాగాలి.

దివ్యమగు పరమానందమునందు మునకలిడుటకు, దానియందు తన అహమును ముంచివేయుటకు, మూలమునుండి తన పోషణకు వలయు సామగ్రిని, శక్తిని పొందుటకు, తాను ఏమి సాధించాలని అనుకొనుచున్నాడో దానిని సాధించుటకు సాధకుడు తన ఆత్మను భగవంతుని హృదయమునందు విశ్రమింపజేయాలి. తన జ్ఞానాన్ని విజ్ఞానముగా మార్చుకొనుటకు, నిత్యజీవితములో తాను ఎదుర్కొనెడి సమస్యలకు పరిష్కారాలను ఆ విజ్ఞానము ద్వారా పొందుటకు సాధకుడు సక్రమముగా ధ్యానిస్తూ, దానిని నెమరు వేసుకొనుచు, తాను నేర్చినదానిని ఆకళింపుచేసుకొనాలి. ఎఫ్. డబ్ల్యు. రాబర్ట్‌సన్ ఈ విధంగా అంటాడు: "*నీవు పఠించిన గ్రంథాల సంఖ్యను బట్టికాక, నీవు శ్రవణముచేసిన వివిధ కీర్తనలను బట్టికాక, నీవు పాలుపంచుకొన్న ధార్మిక సమావేశాలను బట్టికాక-- నీవు ధ్యానించిన విషయాన్ని ఎంత తరచుగా, ఎంత తీవ్రంగా నీవు ఆకళింపు చేసుకొని వాటియందలి సత్యాలు నీవు స్వంతం చేసుకున్నావనేదానిమీద-- నీ ప్రగతి ఆధారపడియున్నది.*"

నిష్ణాతుడైన ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు జనన మరణాల రహస్యాన్ని ఛేదించుటకు, సత్యాన్ని తన హృదయంలో లోతుగా స్థిరపరచుటకు ధ్యానించును. అతడొక్కమారు సత్యాన్ని తెలిసికొన్నవాడైనచో అతడు పరమసత్యాన్ని (పరమాత్మను) తెలిసికొన్నవాడై, అదే తానై, తనకు తెలియదగినదింకేమియును లేనివాడగును. బ్రహ్మమును తెలిసికొనినవాడు బ్రహ్మమేనై, బ్రహ్మమునందే వసించును. ఉనికియే ఎరుక యగును. అదియే సమున్నత స్థితి.

కొద్దిగానో గొప్పగానో సత్యాన్ని గ్రహించి దివ్యానందస్థితియందు జీవితమును నెఱపిన సాధుసత్పురుషులకు జన్మనివ్వడం భారతదేశం చేసికొన్న అదృష్టం. గతించిన వంద సంవత్సరాలలో సైతం రామకృష్ణపరమహంస, స్వామి వివేకానంద, స్వామి రామతీర్థ, శ్రీ అరవిందో, రమణమహర్షి, స్వామి రామదాస్, స్వామి శివానంద వంటి వారెందఱో జగత్తునందు లబ్ధప్రతిష్ఠులైన వారున్నారు. శ్రీరామకృష్ణులు మాట్లాడుతూనే సమాధిలోనికి జారుకొనెడివారు; ఆయన దివ్యమాతతో (కాళికాదేవితో) ఇట్లనెడివాడు: తనను తరచుగా ఆమె తన హృదయసన్నిధికి చేర్చుకొని, తన శిష్యులతో --ప్రముఖంగా తరువాతకాలంలో స్వామి వివేకానందగా వన్నెకెక్కిన తనకు ప్రియమైన నరేన్‌తో-- సంభాషించకుండా చేయవద్దని ప్రాధేయపడెడి వాడు; స్వామి వివేకానంద ముందుముందు తన పవిత్ర భారతీయసందేశమును వ్యాపింపజేయుటకు ఒక కర్తవ్య పరాయణులగు వ్యక్తుల సమూహమును తయారుచేయునని ఆయన విశ్వాసము. స్వామి రామతీర్థ తన చివరి ఏడు సంవత్సరాల జీవితాన్ని భారతదేశమునందు, అమెరికాయందు తరచుగా ఆనందపారవశ్యతతో అగుపడెడివాడు. స్వామి శివానందవారున్నూ తరచుగా కీర్తనచేస్తూ గాని, నృత్యం చేస్తూ గాని, దివ్యానందానుభూతిలో మౌనుడైగాని ఉండెడివాడు. ఇట్టివారు భారతదేశమునందు అత్యధికముగాను, ప్రపంచపు ఇతరభాగాలలో కొద్దిమంది సువార్తకులు ఉండెడివారు.

ధ్యానము, ధారణలను తరచుగా సమానార్థకాలుగా స్వీకరించుట కలదు. తన ఆలోచనాతరంగాలను ఒక లేజర్ కాంతిపుంజము మాదిరి ఏకబిందువుమీద లగ్నమయ్యేటట్లు చేస్తే అది **ధారణ** అవుతుంది. ఏదైనా సమాచారాన్నిగాని, జ్ఞానాన్నిగాని అర్థంచేసికొని ఆకళింపుచేసికొని వినియోగించుకొనాలంటే ధారణ అవసరము. ఇదే ధారణను 144 సెకనులపాటు కొనసాగించితే దానిని **ధ్యానము** అందురు; దీనిని 144×144 = 20,736 సెకనులు = 345.6 నిమిషములు కొనసాగించితే **సమాధిస్థితి**ని చేఱుకొన్నట్లగును.

రెండు హఠయోగ అంశాల మిళితమైన అష్టాంగయోగములో మొదటిదానియందు --యమము, నియమము, ఆసనము మఱియు ప్రాణాయామములుండగా, రెండవదానియందు --ప్రత్యాహారము, ధారణ, ధ్యానము మఱియు సమాధిస్థితులుండును. సమాధి అనుదానికి సరిసమానమైన పదము ఆంగ్లమునందు లేదు. యోగాంగాలలో ధారణ షష్ఠమాంశము, ధ్యానము సప్తమాంశము కాగా, అష్టమాంగమగు సమాధి చివరిది;

సమాధియందే సాధకుడు పరమాత్మతో తాదాత్మ్యతనొందును. దీనినిబట్టి ధారణ ద్వారా ధ్యానము, నిరంతర ధ్యానము ద్వారా సమాధి సంప్రాప్తించునని తెలియుచున్నది. ఇతర యోగమార్గాలలో ఐతే **--మననము, నిదిధ్యాసన, ఉపాసన, చింతన, ధ్యానము** అను పదాలను సూక్ష్మభేదాలతో ఉపయోగింతురు. మననమంటే పదేపదే గుర్తుకు తెచ్చుకొనుట; దేనినైనా నెమ్మదిగా ఆస్వాదించుట వంటిదది. చింతన అనినా అది మననము లాంటిదేయగును. పూర్ణజ్ఞానముతోను, చైతన్యముతోను ఆలోచనలను కేంద్రీకరించి యుంచుట ధ్యానము. స్వయం ఆత్మ లేక బ్రహ్మము లేక ఆధ్యాత్మిక వెలుగునొందిన వ్యక్తిమీద సాగించే తీవ్రమైన ధ్యానమునే 'నిదిధ్యాసన'యని అందురు. అసిస్సీ సెయింట్ ఫ్రాన్సిస్ ఈ విధానమే అనుసరింరించినది. భక్తియుతమైన ధ్యానము ఉపాసన కాగా, జ్ఞానయోగసాధన, భక్తియోగసాధనల రెండింటి యందు ఇది ఉపయోగపడును. నిజానికి, ఉపాసన అంటే సమీపమున కూర్చొనుటయని అర్థము. జ్ఞానయోగ సాధనయందు సాధకుడు తన ఆత్మ లేక బ్రహ్మముచెంతను, భక్తియోగసాధనయందు సాధకుడు భగవంతుని చెంతను ఆసీనుడవ్వాలి.

నిష్ణాతుడైయుండి నిజాయతీగా క్రమము తప్పక సాధన చేయు సాధకుడు తన గురువు లేక మాస్టర్ మార్గదర్శకత్వంలో సరిగా అంచెలంచెలుగా ముందుకు సాగుతూ త్వరితగతిన చక్కని ఫలితముల నందుకొనును. మొదటి నాలుగు భాగాలు మనస్సును శుద్ధిచేసి, శరీరిక దృఢత్వమును పెంపొందించి దివ్యశక్తిని అందుకొని ఇమిడ్చుకొనగలుగుటకు తోడ్పడును. చాలమంది ఆధునికులు యోగాన్ని ఆసన, ప్రాణాయామసాధనతో సరిపోల్చుదురు. ఆధ్యాత్మికపురోగమనానికి ఇవి సరిపోవు. కాని, ఏమియు చేయక మిన్నకుండుటకంటె మంచి ఆరోగ్యనిమిత్తమై ఆసన, ప్రాణాయామములను అభ్యసించుట మంచిది. యోగము అంటే యథార్థంగా మొమ్మొదటగా సాధకుడు తన మనస్సును ఇంద్రియ విషయవస్తువులనుండి ఉపసంహరించుకొనాలి (ప్రత్యాహారము); ధారణను అనగా ఏకాగ్రతను అభ్యసించాలి; సరియైన మార్గదర్శకత్వంలో ధ్యానసోపానాన్ని అధిరోహించేవరకు ధారణను చాలకాలం వరకు కొనసాగించాలి; అంతిమంగా పరమసత్యవస్తువగు పరమాత్మతో ఐక్యతనొందాలి.

ధ్యానమనేది మునులకు, పరిత్యాగులకు, తపశ్శీలురకు మాత్రమే పరిమితము కాదు. మానవుని నిత్యజీవితంలో దానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యత కలదు. ఒక విద్యార్థికి, ఒక యువకునికి, ఒక ముదుసలికి ఇది ఎంతో ప్రయోజనకారి. ధ్యానమునందాతురత కలిగిన వ్యక్తి ఒక మంచి మేనేజర్‌గను, ఒక మంచి వ్యాపారస్థునిగను, ఒక మంచి కార్యదర్శిగను, అన్నిటినీ మించి, బహుమంచి వ్యక్తిగా మారగలడు. దీనికి విరుద్ధంగా, ధ్యానాభ్యాసము చేయని వ్యక్తి సామరస్యతను, ధైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని

చేరజాలకుండును. నరాలబలహీనత, అసాధారణంగా కోపావేశాలకు గుఱియగుట, వికారమైన మనస్సు, భయము, ఆత్మన్యూనతాభావముతో బాధపడుచు ఆత్మస్థైర్యము లేకుండుట వంటి రుగ్మతలతో బాధపడుతూ తమ వద్దకు వచ్చిన రోగులకు ప్రస్తుతకాలంలో చాలమంది వైద్యనిపుణులు, మానసిక వైద్యులు ఔషథసేవనముతో పాటుగా ప్రత్యేకరీతిలో ధ్యానమును అభ్యసింపవలసినదని సలహా ఇచ్చుచున్నారు. కావున, ఆందోళన, సంక్లిష్టతలతో జీవనాన్ని సాగించే ఈ రోజులలో మనిషికి ధ్యానము చాల ఆవశ్యకము.

ప్రతి ఉదయము మఱియు సాయంత్రము ఉత్తమోత్తమంగా వేకువజామునను, సాయంసంధ్యా సమయమునను నీకు సుఖమైన ఆసనమునందు వెన్నెముకను నిటారుగావుంచి, నీ దేహంలోని ప్రతి అవయవాన్ని, అటుపిమ్మట నీ మనస్సును అవి విశ్రాంతినొందురీతిగా ఉంచి, అదే ఆసనమునందు కదలకుండా నీవు కూర్చొనగలిగినంతసేపు కూర్చొనుము. నీవు ధ్యానానికి ఆ విధంగా కూర్చొనిన తరువాత గురుదేవుని, ఇష్టదైవాన్ని వారి ఆశీస్సులు, మార్గదర్శకతకు ప్రార్థించుట ఎల్లప్పుడు శుభదాయకము; ధ్యానాన్ని ముగించు సమయాన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకొనుచు పదేపదే ధన్యవాదములు అర్పించుకొనుచుండుము. క్రమక్రమముగా నీ ధ్యానసమయాన్ని పెంచుకొనుచుండుము. నీ దేహంగాలకు విశ్రాంతి నొసంగుట సులభమే కాని, నీ మనస్సును నియంత్రించి విశ్రాంతి నొసంగుట అంతగా సులువు కాదు. దేహవిశ్రాంతి, నిశ్చలత, దేహపుటెఱుక అనేవి అసంకల్పితంగా నీ శ్వాసయొక్క వేగాన్ని తగ్గించును; అది ధ్యానానికి తోడ్పడును. అనేక రకములైన ఆలోచనలు కలిగి అప్పుడప్పుడు నీ మనస్సును కలతనొందించుచుండును. దానికి భయపడకు. ప్రశాంతతో ఉండి, సమభావముతో వాటిని పరిశీలించుము. వాటిని రానిమ్ము, పోనిమ్ము. ఆలోచనాతరంగాలనుండి నీ మనస్సును విముక్తి గావించుటకు పోరాడకుము. వాటిపట్ల ఉదాసీనత వహించుము. కాని ప్రశాంత చిత్తముతో ఈ ఆలోచనలను పరిశీలింపకుము. క్రమక్రమముగా తమంతట తాముగా ఈ ఆలోచనలు నీ మనోఫలకమునుండి తుడిచిపెట్టుకొనిపోవును. కొంతసేపైన తరువాతగాని, వెనువెంటనేగాని నీవు సగుణధ్యానపరుడవైతే నీ ఇష్టదేవతయందు, నిర్గుణధ్యానపరుడవైతే నీ ఆత్మయందు విలీనుడవగుదువు. మీకు ధ్యానపు రుచి తెలిస్తే, నన్ను నమ్మండి, ఇంకా ఇంకా దాని రుచిని ఆస్వాదించాలని కోరుకొంటారు.

సర్వశక్తిమయుడగు పరమాత్మ మఱియు దయామయుడైన పూజనీయుడైన గురుదేవులు మీకు సహాయపడుదురు గాక! తప్పక వారి సహాయము అందుతుంది.

ధ్యానాభ్యాసము

I. "మౌనమే మహత్తరమైన ఎరుక (వికాసము)" – లావో సే.

1. భగవంతుని ఎరుకగా ధార్మిక గ్రంథము ఉపయోగపడును.
2. మౌనము అందించే ఎరుకను బహిర్గతపరచుము.
3. మౌనము అందించును, ప్రతిఒక్కరు దానిని అందుకొనాలి. అది సులభము కాదు.

సుఖమైన ఆసనమునందుండి 10 నిమిషములు కండ్లు మూసికొనుము. హృదయము, మనస్సుల పూర్ణమౌనమును పరిశీలించుము. నీ ప్రయత్నాలలో 'మౌనము'ను అభివర్ధించుము. అనుభవము అనంత విధానములుగా మారును. నిరంతరము అటునిటు చలించే మనస్సును దాని భావప్రకంపనలను నీవు నిశ్చలపరచుము. మౌనపు అంచులకు సమీపిస్తున్నపుడు బాధ కలిగి ఉపసంహారము జరుగవచ్చు. నీకు భయంకరమైన అనుభవము కలుగవచ్చు. హేతువును నిరుత్సాహపరచుము. అటునిటు చలించే ఆలోచనలే గొప్ప ఎరుక. ఇట్లు చలించే మనస్సు యొక్క అనుభవాన్ని పొందటానికి సమయాన్ని వెచ్చించుము; దాని పోకడలెట్లున్నవో గమనించుము. కొంత ప్రోత్సాహం – మానసిక పోకడల ఎరుక, అంతర్గత ప్రకంపనలు, ప్రశాంతపరచుటకు అశక్తత--ఇవన్నీ నీలో చిన్న స్థాయిలో మౌనానికి స్థానం ఏర్పడుతున్నదని తెలియును. మరల కండ్లు మూసికొని, మానసికపోకడలను రెండు నిమిషాలు పసిగట్టుము. ఇప్పుడు నీ మనస్సుయొక్క పోకడలను కనిపెట్టగలుగుచున్న మౌనమును గుర్తించుము.

స్వల్పస్థాయియందున్న మౌనము పెరుగుతూవుంటే అధికాధికముగా వికాసము కలుగును; అది నీ గుటించి నీకు తెలియజెప్పును. నీవు విజ్ఞతను, పవిత్రతను, పరమానందమును, భగవంతుని పొందుట వంటి వాటిని సాధించుదువు. మాట్లాడటంగాని, వాదనగాని ఉండకూడదు. ఇది జరుగుతున్నంతసేపు శ్వాసక్రియను లోతుగా, నెమ్మదిగా కొనసాగించు. మరల నీ కండ్లను 5 నిమిషములు మూసివుంచుము. మౌనమును కోరుకొనుము. అప్పుడు నీవు విజయపుటంచుకు చేరుకొందువు. అద్భుతాలను ఆకాంక్షించకు; అసలేమీ అపేక్షించకు.

పరిశీలనకే నిన్ను పరిమితం చేసుకో. నీకు ఎరుకకు వచ్చినదానిని చిన్నదైనా, పెద్దదైనా, అసాధారణమైన దైనా, సాధారణమైనదైనా స్వీకరించు. ఎరుకయొక్క పరిమాణమునకు ప్రాధాన్యత నివ్వక దాని గుణమును పరిగణించు. గుణాత్మక పురోగతితో మౌనము గహనమగును; నీకు అనుభవము కలుగును. ఎరుక అనేది జ్ఞానము కాదని నీవు సంతోషముతో తెలిసికొందువు. అది ఒక శక్తి అని, పరిణామము నొసంగే వింతగొలిపే గొప్పశక్తి అని తెలియును. II. **దేహేంద్రియ స్పందనలు**

దేహేంద్రియస్పందనలను గుఱించి స్పష్టంగా తెలుసుకొనవలసియున్నది. నీ చుట్టూ తిరిగితే – నీ కాలివ్రేళ్లు, పాదాలు, కాళ్ళు, మోకాళ్ళు, తొడలు, నడుము, ఉదరము, ఛాతి, భుజాలు, చేతివ్రేళ్ళు (వాటి గోళ్ళనుంచి మొదలుకొని), చేతులు, మణికట్టు, మోచేయి, నడుము, పిమ్మట మరల నీ భుజాలు, నీ మెడ, నీ చుబుకము, నీ పెదవులు, నీ ముక్కు, బుగ్గలు, చెవులు, కళ్ళు, నుదురు, నీ తల, తల పైభాగము, తల వెనుక భాగము – వీటన్నింటి ఉనికిని నీవు గుర్తించాలి. ప్రతి దేహభాగము మీద రెండు లేదా మూడు సెకనులు మించి దృష్టి సారించవలదు. దీనినే 5 నిమిషాలు పదేపదే పునరావృతము చేయుము. నీవు చేయుచున్న ఈ పని నీకు విశ్రాంతినొందిన అనుభూతినొసంగును.

ప్రబల శత్రువులు

నరాల ఒత్తిడి, శిరస్సుకు అపరిమితమైన పనిచెప్పుట మంచిదికాదు. భూత భవిష్యత్తులలోగాక వర్తమానములోనే జీవించుట తప్పనిసరి. దీనికి అవసరమైన ఇంద్రియజ్ఞానమునొందుటయందు పట్టు సాధించవలసియున్నది. ఆలోచన, ఊహలనుండి బయటపడి, శిరస్సునుండి హృదయానికి చేఱువవ్వాలి; అనగా భావాలకు, ప్రేమకు, అంతరింద్రియ జ్ఞానానికి కట్టుబడాలి. అప్పుడు సద్వస్తువును గూర్చి ధ్యానించుట జరిగి, ప్రార్థన పరివర్తనాశక్తిగా మారి, శాంతి సంతోషాలకు దారితీస్తుంది. మీలో కొందఱికి ఆందోళన పెరగవచ్చు. నీ దేహంలో ఏ భాగము నందు ఆందోళనగావుందో గమనించుము; ఆ ఆందోళన ఎట్టిదో కూడ పసిగట్టుము. శిరస్సుతో ఆలోచించుటచేత నీ ఇంద్రియజ్ఞానము చచ్చుబడిపోయినది. మన చర్మము కోట్లకొలది సేంద్రీయ రసాయన చర్యలతో అంటే మనం చెప్పే ఇంద్రియజ్ఞానములతో కూడుకొనియున్నది. మనం వాటిలో ఏ కొన్నింటినో కూడ కనుగొనజాలకున్నాము. నీవు ఆంతరంగికంగా దెబ్బతినియుండుట వలన వాటిని కనుగొనజాలనంత కఠినత్వము నొందియున్నావు; దీనిని నీవు ఏనాడో మఱచియుంటివి. నీ గ్రహింపు, నీ ఎరుక, ధారణశక్తి మఱియు శ్రద్ధ ఇంకనూ స్థూలముగా, తగినంత పురోగతినొందకుండానే యున్నవి. అది విశ్రమించడానికి, నిశ్చలతకు ఒక మార్గము. శరీర భాగాలను పేర్కొనకుండా ఇంద్రియ జ్ఞానమునొందుటకు పదేపదే ప్రయత్నించుము. నీ స్థానమునుండిగాని, ఆసనమునుండిగాని కదలాలనే ప్రయత్నానికి తావివ్వకు. ఈ ప్రక్రియను కొద్ది నిమిషాలు కొనసాగించుము. నెమ్మదిగా నీ శరీరమునందు నిశ్చలతను అనుభవించుదువు. నిశ్చలతను పట్టించుకొనకుండా అదే ఎరుక ప్రక్రియను కొనసాగించుము. నీవు వైఫల్యమునొందితే దేహేంద్రియాల ఎరుక ప్రక్రియను దేహము నిశ్చలతనొందువరకు మరలా గావించి, శాంతిని, ధ్యానపు అభిరుచిని, భగవదనుగ్రహాన్ని పొందుము. నిశ్చలతయందే విశ్రాంతి నొందకుము; అపుడు నీవు మగత లేదా మానసిక శూన్యతనొంది, ధ్యానమునుండి దూరుడవయ్యే ప్రమాదము పొంచియుండును. అది స్వయం సమ్మోహనము నొందుటవంటిదై, అది నీ ఎరుకను మెఱుగుపరచు కొనుటకుగాని, ధ్యానానికిగాని రెండింటికి ఉపకరించదు. నీకు నీవుగా నిశ్చలతనుగాని, మౌనాన్నిగాని కోరకుము. నీ ఎరుక సునిశితమగుటను

వాంఛించుము. క్షణాలలో నిశ్చలత ఎంతో శక్తివంతమై, వ్యాయామాలుగాని ఇతర ప్రయత్నాలుగాని చేయని కార్యాన్ని అది చేయును. అపుడు నిశ్చలత కొఱకు తపించేవాడవు ఇక నీవు అవ్వవు. కాని, నిశ్చలత నిన్ను తన అధీనములోనికి తీసికొనును. అప్పుడు నీవు నీ ప్రయత్నాలన్నింటిని ప్రక్కనపెట్టి నీలోనేయున్న నిశ్చలతకు లొంగిపోదువు.

III. దేహస్పందనలను పెంచే అభ్యాసములు

మాటలతోను, వివరణలతోను కాక చేతల ద్వారాను, అనుభవము ద్వారాను కనుగొనబడేది సత్యము. కావున విశ్వాసముతోను, పట్టుదలతోను పనిచేయుము. కండ్లను మూసికొని, ముందు తెలిపిన దేశస్పందనల అభ్యాసమును 5 నుంచి 10 నిమిషములసేపు చేయుము.

నీ ముఖమునందలి చిన్న భాగాన్ని ఎంచుకొని దానిలో ప్రతీ స్పందనను గమనించుము. మొదట ఏమియు తెలియకపోయినను, పై అభ్యాసాన్ని పునరావృతం చేయుచు, ఆ భాగములోనికి ప్రవేశించుము. ఏ రకమైన స్పందనలు కలుగుచున్నవో చూడుము: దురదగాఉన్నదో, గిచ్చుతున్నట్లున్నదో, మంటగా ఉన్నదో, లాగుచున్నట్లున్నదో, కంపించుచున్నట్లున్నదో, తిమ్మిరిగా ఉన్నదో గమనించుము. నీ మనస్సు పచార్లు చేస్తుంటే ఓపికగా మరల వెనుకకు తెచ్చి అభ్యసింపుము.

IV. ఆలోచనల నియంత్రణ

విచలితమగుచున్న మనస్సును నియంత్రించుటకు ఈ క్రింది రెండు విధానాలలో ఏదో ఒక దానిని అనుసరించవచ్చును.

1. రోడ్డుమీద మనం నడుస్తూ పోతుంటే వీధిలోని ఒక కుక్కపిల్ల మన కాళ్ళను అనుసరించుచు వచ్చుచుండును. ఎటు నడచుచున్నామనేదానిని అది పట్టించుకొనదు. కుక్కపిల్ల మాదిరిగా నీ ఆలోచనలను వెంబడించుము. కొన్ని సెకన్లు అయిన తరువాత నీవు ఆలోచిస్తున్నట్లు నీకు తెలియును. లోలోపల నీవు ఆలోచిస్తున్నట్లు నీకు తెలియును. దీనినిబట్టి నీవు నీ ఆలోచనాక్రమములో ఉన్నట్లు తెలియును.

2. మరియొక విధానము: కిటికీ వద్ద కూర్చొని బయట రోడ్డుమీద వెళ్ళుచున్న బాటసారులను చూచుచున్నప్పుడు నీ ఆలోచనలను పరిశీలించుట చేయుము. కొద్దిసేపయిన తరువాత నీవు ఆలోచిస్తున్నట్లు నీకు తెలియును.

పై రెండు అభ్యాసాలలో ఏదో ఒక దానిని ఐదు నిమిషాలకు మించకుండ చేయుము. నీవు ఆలోచిస్తున్నావనే ఎరుక నీకు కలిగినప్పుడు ఆలోచన ఆగిపోవుటకుపక్రమించును.

అయితే, ఈ అభ్యాసాలద్వారా ప్రేమ, భయము, కోపము, దుఃఖము వంటి

వాటిని తప్పించుట సాధ్యము కాదు. అటువంటప్పుడు క్రింద తెలిపిన ఇతర అభ్యాసములు అవసరమగును.

V. శ్వాస ద్వారా దేహేంద్రియ స్పందనలను గ్రహించుట.

(నీ దేహం లోని వివిధ భాగాలలో కలిగే స్పందనలను గ్రహించుము.)

నీ ముక్కు రంధ్రాలగుండా లోపలికి, బయటకు కదులుచున్న గాలిని గమనించుము. ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశించిన గాలిమీద దృష్టిని కేంద్రీకరించక, ముక్కుద్వారా జరిగే శ్వాసక్రియను గమనించుము. ఇది శ్వాసకు సంబంధించిన వ్యాయామము కాదు. శ్వాసమీద ఎరుకను కలిగి యుండుటయే! అందువలన దీర్ఘమైన శ్వాస అవసరము లేదు. నీవు ఆలోచనల నుండి విచలితుడవగుచున్నప్పుడు నీ ప్రతిశ్వాసను గమనింపుము. దీనిని 10లేదా 15 నిముషములు చేయుము. ముందు తెలిసిన అభ్యాసాల కంటె కొందరికి ఈ అభ్యాసములు కష్టముగా అనిపించును. కాని నీ ఎరుకను పదును పెట్టుటకు, నిమ్మళతను పొందటానికి, విశ్రాంతి నొందటానికి ఇది మిక్కిలి ఉపయోగకారి. కాని శ్వాస అభ్యాసం చేయునపుడు నీ కండరాలను బిగుతుగా ఉంచరాదు; నరాలను ఒత్తిడి యందుంచరాదు. ఈ అభ్యాసము మొదట నిన్ను విచలితుణ్ణి చేసినప్పటికి ప్రయత్నము చేస్తే నీకు మంచి ప్రయోజనకరమైన ఫలితములను నీవు క్రమముగా గ్రహింతువు.

ఈ అభ్యాసమునందు కొంత ప్రావీణ్యతను పొందిన తదుపరి మరికొంత కష్టమైనప్పటికి అధిక ఫలమునొసంగు మరియొక విధానములోనికి మారుము:

ఎ) ముక్కురంధ్రాలగుండా గాలి ప్రయాణించునప్పుడు అది రంధ్రంలో ఏ భాగానికి తగులుచున్నదో గమనించుము.

బి) గాలి చలనములో చల్లదనాన్ని, వేడిమిని గుర్తించుము.

సి) ఏ రంధ్రం గుండా ఎక్కువగాలి ప్రవేశించుచున్నదో గ్రహించుము.

డి) ఈ అభ్యాసాన్ని సునిశితంగా చేయాలి. దీని ఎరుక యందు 10 నుంచి 15 నిమిషములు ఉండవచ్చును. మరికొంత సమయము వెచ్చించినచో ఇంకను మంచి ఫలితములు లభించును. దీనిని అనేక గంటలసేపు, రెండుమూడు దినములు చేయరాదు. శ్వాసమీద కేంద్రీకరించు అభ్యాసము తగినంత సమయము చేస్తే ప్రశాంతత, ఆనందము కలుగును. కాని, దీనిని అధికసమయము కొనసాగిస్తే పూనకము వంటిది కలుగును. జాగ్రత్త వహించాలి.

ఎరుక - చింతన - ప్రార్థన

మాటలతో, ఆలోచనలతో విగ్రహాలను ఉపయోగించి దైవముతో అనుసంధానము

కావడమే ప్రార్థన. దేహభాగాల జ్ఞానము లేదా శ్వాసక్రియ అభ్యాసములను దైవముతో అనుసంధానము నొందు సాధనాలుగా మలుచుకొనవచ్చును. చాలమంది వేదాంతుల అభిప్రాయము ప్రకారము మనం మామూలుగా భగవంతునితో అనుసంధానమగుటకు మనస్సు, హృదయములను ఉపయోగిస్తుండగా, ఆయనతో సరాసరి అనుసంధానము నొందుటకు వలయు అద్భుతమైన మనస్సు, అద్భుతమైన హృదయము కలవని అందురు. వీటియందున్న మలినాలను తొలగించి, ప్రచోదనాన్ని కలిగిస్తే అవి దివ్యమైన అయస్కాంత ఆకర్షణకు లోనై భగవదాయత్తమగును.

VI. నా శ్వాసలో భగవంతుడు

కండ్లు మూసుకొని దేహభాగాలపై దృష్టి (ఎరుక)ను ఉంచే అభ్యాసమును కొంత తడవు చేయుము. తరువాత శ్వాసమీద ధ్యాసను ఉంచుచు కొంత తడవు ఉండుము. నీవు పీలుస్తున్న గాలి భగవంతుని శక్తితోను, ఆయన ఉనికితోను సంయుక్తమైయున్నట్లు పరికల్పించుకొనుము. నీ చుట్టూ పరివేష్టితమైయున్న సాగరముగా అదియున్నా పూర్తిగా దైవముచే నింపబడియున్నట్లుగా ఆ గాలిని భావించుము. గాలిని లోనికి పీలుస్తున్నప్పుడు దైవాన్ని, దైవశక్తిని, దైవపుటునికిని లోనికి పీల్చుకొనుచున్నట్లుగా భావించుము. ఈ రకమైన భావన (ఎరుక) యందు నీవెంతసేపు ఉండగలిగితే అంతసేపు ఉండుము. అట్లు చేస్తుండగా నీకు కలిగే అనుభూతిని గమనించుము.

మఱియొక ఆలోచన

1. గాలిని లోనికి పీల్చినప్పుడు భగవంతుడు దేహంలోనికి చేరుతున్నట్లు భావించుము. ఆయన నుండి లభించే దివ్యశక్తిచే నీ ఊపిరితిత్తులను నింపుము.
2. గాలిని బయటకు వదలునప్పుడు నీలో ఉన్నట్టి మలినాలను, భయాలను, అపసవ్యభావాలను, నీలోని లోటుపాట్లను, బలహీనతలను బయటకు వదలుచున్నట్లు ఊహింపుము.
3. దైవపుశక్తిని లోనికి పీల్చినప్పుడు నీ దేహం మొత్తం దివ్యతేజస్సుతో విరాజిల్లుచున్నట్లును, గాలిని బయటకు వదలుచున్నప్పుడు నీలోని మలినాలను బయటకు వదలుచున్నట్లును భావింపుము.

   ఏ రకమైన ఆటంకాలు లేకుండా నీవు అభ్యసించగలిగినంతసేపు ఈ ఎరుకయందుండుము.

VII. శ్వాసను భగవంతునితో అనుసంధించుట

భక్తియుతమైన ప్రార్థనను 'ప్రార్థన'యని పిలువగా, ఆంతరికపరిజ్ఞానయుతమైన

ప్రార్థన ‘చింతన’ (కాంటెంప్లేషన్) తో అటునిటుగా ఏకీభవించును. ఈ ద్వివిధప్రార్థనలు భగవంతునితో ఐక్యతనొందుటకు దారితీయును. అందఱికి కాకపోయినను కొందఱికి ఇవి అనుకూలముగా ఉండును. సమయానుకూలముగా ఈ ప్రార్థనలు మారును.

ఆలోచిస్తూ చేయు ప్రార్థన ప్రార్థన కాదు; కాని అది ప్రార్థనకు బాట వేయును. ప్రార్థనయందు ఆలోచనాస్థాయి కనీసస్థాయిలో ఉంటే అది భక్తిపరముగా కాక అంతరింద్రియ పరిజ్ఞాన సముపేతమైయుండి హృదయాల మధ్య సాగును. ‘హే భగవన్, నేను నిన్ను అభిలషిస్తున్నాను’ అని లోపలికి లోతుగా గాలిని పీల్చవలెను. ‘హే భగవన్, నేను నీకు సంపూర్ణముగా శరణాగతి నొందియున్నాను’ అని గాలిని బయటకు వదలుచూ భగవంతుని చేయినందుకొనుచున్నట్లు భావించవచ్చును.

VIII. నిశ్చలత (స్టిల్‌నెస్)

అధునాతన మానవునకు దురదృష్టవశాత్తు మౌనంగా ఉండుట అసాధ్యమనిపించునంతగా ఆతడు నరాల బలహీనతయందు కొట్టుమిట్టాడుచున్నాడు. నిజంగా అతడు ప్రార్థన చేయాలనుకొంటే మొదట అతడు మౌనంగా ఉండుటెట్లో తెలిసికొనాలి. భగవంతుడు మౌనము, నిశ్చలతల ప్రతిరూపంగా ఉన్నందున అట్లుండుటయే ప్రార్థనగా భావించాలి. సాధకుడు నిశ్చలతగా ఉండు సాధన బాగుగా చేయకపోతే దేహంలో నొప్పులు కలుగుచుండును. ఈ నొప్పులను ఆయా దేహభాగాలపై దృష్టిసారించి, ఎరుక కలిగి యుండుట ద్వారా తొలగించుకొనవచ్చును.

IX. దేహప్రార్థన

నీ దేహమును నిమ్మళపరచుము. నీ ఎరుకను సునిశిత పరచుము. నీ చేతులను మోకాళ్ళమీద ఆన్చి, తొడలపై ముంజేతులను విశ్రాంతిగా ఉంచుము. అరచేతులు పైకి ఉంచి, చేతివ్రేళ్ళను దగ్గరగా ఉంచుము. ఈ కదలిక చాల నెమ్మదిగా పద్మపత్రాలు వికసించుచున్నంత నెమ్మదిగా జరుపవలెను. ఈ కదలిక జరుగునప్పుడు చేతులలోని అన్ని భాగాల ఎరుకను కలిగియుండుము. అపుడది ‘ప్రార్థన భంగిమ’ అవుతుంది. ఈ భంగిమ ద్వారా భగవంతునికి నీవేమి చెబుతున్నావు? నీ భంగిమతో నీవు కేవలం తాదాత్మ్యత నొందియున్నావు. ఈ రకమైన ప్రార్థన భంగిమ నీకు ప్రార్థన పట్ల అభిరుచిని కలిగించును.

నీ దేహముతో ఇట్లు ప్రార్థన సలుపుచున్నప్పుడు నీ ప్రార్థనకు నీ దేహమును, శక్తిని అర్పించుచున్నావు. జనులు ప్రార్థనయందు దేహమును అర్పింపకుందురు. పవిత్రమైన దేవాలయములోనికి వెళ్ళి జనులు దేహాన్ని సమర్పింపకుందురు. వారు దేవాలయమునందు జాగరూకత లేకుండా నిర్లక్ష్యంగా కూర్చొనుట లేదా నిలబడుట చేయుదురు. అంటే వారు ఇంకా భగవంతుని సజీవ అస్తిత్వపు ఒడికి చేఱలేదన్నమాట! తనకు తానుగా భక్తుడు

భగవంతుని పట్ల తనకున్న భక్తిని చాటుకొనుటకు తనదైన భంగిమను ఏర్పరచుకొని, ఆయన పట్ల ప్రేమ, కీర్తన, శరణాగతి, కృతజ్ఞత వంటివాటిని తెలుపుకొనవచ్చును.

X. భగవంతుని స్పర్శ

నీకు కలుగుచున్న ఇంద్రియజ్ఞానమంతయు భగవంతుని శక్తిచేత దేహంలో కలుగు సేంద్రియ రసాయన చర్యల ఫలితమేనని గుర్తుంచుకొనాలి. నీకు కలుగుచున్న ప్రతి జ్ఞానేంద్రియ జ్ఞానమునందు ఆయన హస్తమును చవిచూడాలి. నీలో భగవంతుని పట్ల భక్తి పెంపొందినప్పుడు దానిని నీవు ఆస్వాదించుదువు. మనం పనిలో నిమగ్నమైయుండగా మనమేమియు కోరకుండానే భగవంతుని మెఋపులను కనుగొందుము. భగవంతుని అనుభవాన్ని పొందడానికి మనం చాల స్వల్పంగా చేస్తే సరిపోతుంది --అది ఏమిటంటే! తనను తాను నిశ్చలపరచుకొనాలి. నీవు భగవంతుని చూడాలనుకొనుచున్నావా? - నీ ప్రక్కవానిని చూడుము. నీవు భగవంతుని పలుకు వినాలనుకొనుచున్నావా? పిల్లవాని ఏడ్పునుగాని, జనసమూహపు కేరింతనుగాని, గాలి వీస్తు చెట్లు చేయు శబ్దమునుగాని వినుము. లేదా, మౌనంగా ఉండి నీ దేహమునందు సర్వశక్తిమంతుడైన భగవంతునిచే నిర్వహింపబడుచున్న ప్రక్రియలు గాంచి, భగవంతుడు నీకెంత దగ్గరగా ఉన్నాడో గ్రహింపుము.

XI. ధారణ లేక ఏకాగ్రత (కాన్సెంట్రేషన్)

నీ దేహమునందలి ఒకభాగము నందు కలుగు ఇంద్రియజ్ఞానమునుగాని, నీ శ్వాసనుగాని లేదా నీ చుట్టూ కలుగు శబ్దమునుగాని ఎన్నుకొని దానిపై నీవు దృష్టిని పెట్టుము. నీ దృష్టి లేక ఆలోచన ఆ వస్తువు మీదనుండి మఱియొక దానిమీదకు జరిగితే ఆ మార్పు వెనువెంటనే నీకు తెలియును. మార్పును నీవు వెంటనే గ్రహించగలిగితే అది మానసిక విచలనము క్రిందికి రాదు. కాని ఆ మార్పు జరిగిన చాల సేపటి తరువాత నీవు ఆ మార్పును గ్రహిస్తే అది విచలనముగా పరిగణించవలసివుంటుంది. మనస్సు విచలనం చెందితే ఏ వస్తువు మీదికైతే విచలనం చెందిందో ఆ వస్తువు మీద మనస్సును కొంతసేపు ఉంచి, మరల వెనుకకు మొదటి వస్తువుమీదికి తీసుకొని రాగలగాలి. మార్పునొందుటను వెంటనే గుర్తించడం, మార్పునొందిన తరువాత మరలా యథాస్థితికి వెంటనే రావడం మానసిక విచలనం అవ్వదు. మార్పులన్నీ ఒక సెకనులో చిన్న భాగమునందు జరిగిపోతే, మౌనానికిగాని, నిశ్చలతకు గాని ఇబ్బంది కలుగదు. స్వయం ఎరుకయందుండుట- భగవంతునిపట్ల, అటులనే నీ పొరుగువాని పట్ల పెంపొందుచున్న ప్రేమకు ప్రతీక అగును. స్వీయ ఎరుక ప్రేమకు ఉత్కృష్టతను కలిగించును. ప్రేమ నిజాయతీదయితే లోతైన స్వీయ ఎరుక ఆవిష్కృతమగును.

XII. సర్వవస్తువులలో భగవంతుని గాంచుట

ముందు తెలిపిన ఎరుకకు సంబంధించిన అభ్యాసాలను వేటినైనను చేయుము. ఉదాహరణకు నీ దేహస్పందనలమీద నీ లక్ష్యాన్ని గుణిపెట్టుము. నీ ఎరుకకు వెనువెంటనే అందిన స్థూలసూక్ష్మస్పందనలను పరిశీలించుము. సాధ్యమైతే ఈ స్పందనలకు మండుట, తిమ్మిరి, గిచ్చుట, దురదపెట్టుట, చల్లగా అగుట- వంటి పేర్లు పెట్టకుము. పేరు పెట్టకుండా ఆ స్పందనను కేవలము అనుభవించుము. నీవు ఈ అభ్యాసమును కొనసాగిస్తుంటే గొప్ప ప్రశాంతత, ఎంతో నిశ్శబ్దము నీకు లభించినట్లు నీవు గమనించుదువు. ఇప్పుడు నీవు టూకీగా ఈ ప్రశాంతత, నిశ్శబ్దాల ఎరుకను పొందినవాడవగుము.

ఇప్పుడు నీవిచ్చట ఉండటం ఎంత మంచిదో నీవు భావించుము. చేయుటకు ఏమియు లేదు. కేవలం ఉండుట మాత్రమే చేయుము. ఉండుము. అధికంగా భక్తియుతంగాయుండేవారు ప్రశాంతత చేకూరే వరకు ముందు తెలిపిన అభ్యాసమును చేయుము. కొద్దిసేపు ప్రశాంతత, నిశ్శబ్దాలను ఆకళింపుచేసికొనినవాడవగుము.

మాటలతో కాకుండా భగవంతునికి నిన్నునీవు నివేదించుకొనుము. నిన్ను నీవొక మూగవానిగా భావించుకొని, కళ్ళ ద్వారాను, శ్వాస ద్వారాను మాత్రమే సంభాషించగలవాడననుకొనుము. “భగవన్, ఇచట నీతో ఉండుట ఎంతో మంచిది” అని మాటలు లేకుండా భగవంతునికి తెలుపుకొనుము; లేదా, భగవంతునితో అసలేమీ సంభాషించకుము. కేవలము ఆయన ఉనికియందు విశ్రాంతిని గైకొనుము.

భక్తియుతంగా యుండేవారికి సర్వవస్తుజాలమునందు భగవద్దర్శనమును పొందుటకు ప్రాథమిక అభ్యాసముగా ఇది కూడ ఉపకరించును:

ఇంద్రియాలతో అనుభవించే ప్రపంచమునకు రమ్ము. నీవు శ్వాసించే గాలిని, నీ చుట్టూ ఉన్న శబ్దాలను, నీ దేహంలో నీవు పొందే స్పందనలను- ఎంత నిశితంగా పొందగలిగితే అంతగా ఎరుకనొందుము. గాలియందు, శబ్దాలయందు, దేహస్పందనల యందు భగవంతుని ఆస్వాదించుము. ఇంద్రియ జ్ఞానపరికల్పితమైయున్న ఈ యావత్ ప్రపంచమునందు విశ్రాంతిని బడయుము. భగవంతునియందు విశ్రమించుము... ఈ ఇంద్రియపరికల్పిత యావత్ జగత్తుకు (శబ్దాలకు, స్పర్శజ్ఞానానికి, రంగులకు...) శరణాగతుడవు కమ్ము. భగవానుని శరణుపొందుము.

వ్యక్తిగత పురోభివృద్ధి - ప్రపంచ సంక్షేమము

అధునాతన ప్రపంచములోని సాంఘిక మఱియు రాజకీయ దౌష్ట్యాలన్నింటికి సర్వరోగనివారణి వంటిది దివ్యజీవన మార్గావలంబనము. దివ్యజీవనమునకు సేవ, ప్రేమ, దానము అనేవి మూలస్తంభాలు; వీటని ఆసరాగా తీసికొని వ్యక్తి తనను తాను ఉద్ధరించుకొని, సౌభ్రాతృత్వాన్ని నిర్మించుకొనగలుగును. ఆ విధంగా ఈ ప్రపంచములో మనిషి జీవితం భయరహితంగా, సంతోషదాయకంగా, అర్థవంతంగా మారును.

జనులను పరిశీలిస్తే వారిలో విపరీత ధోరణిని అవలంబిచేవారు, తనగురించి మాత్రమే తాను ఆలోచించువారు, ద్వంద్వవైఖరినవలంబించువారు - అను మూడు తరగతులవారుందురు. ఎవరి మనస్సులైతే ఎల్లప్పుడు బాహ్యాభిముఖమై ఉంటాయో వారు మొదటివారు. వారు తమ ఇంద్రియాలకు బానిసలు. వారు ధనము, సంతోషము, కామము, గొప్పస్థానము మఱియు అధికారము, గౌరవము, పొగడ్తలను ఆశింతురు. పరిస్థితులకు, ప్రభావాలకు, జీవిత పరిధికి పరిమితమగుదురు. సహజంగా వారి అభిలాషలు బాహ్యోన్ముఖమైయుండి, మానవజీవిత లక్ష్యము, పరమార్థములను వారు విస్మరింతురు.

ఇక, అంతరంగికోన్ముఖులు ఆలోచనాపరులై వారిలో దాగియున్న ఆంతర్యము అంతుచిక్కనివారై యుందురు. దానినే **గోథే** అనే ఆయన "మనిషి అంతర జగత్తు" అని అన్నాడు. వారు సంతోషాన్ని, స్థానాన్ని త్యజించి, ఏకాకి మాదిరిగా గౌరవప్రతిష్ఠలకు దూరంగా ఉందురు. జగత్తునందు అట్టివారు చాల స్వల్పంగా ఉందురు. ఇక, ద్వంద్వవైఖరి అవలంబించేవారు బాహ్యప్రపంచమును తెంచుకొనకుండానే ఆంతరంగికంగా జీవిస్తూ, ఆంతరంగిక జీవితానికి బాహ్యప్రపంచాన్ని ఒక వాహనముగా చేసికొందురు. అట్టివారు తమ జీవితాన్ని మానవాళికి నిస్స్వార్థసేవనందిస్తూ, తమ జీవితాన్ని సృష్టికర్తయగు భగవంతునికి అంకితమొనర్చుదురు. అట్టివ్యక్తి తన కొఱకేమియు ఆశించక సేవయందలి సుగుణాన్ని గ్రహించి, తనయందలి దివ్యత్వాన్ని ప్రకాశింపజేయుచుండును. వారు రూపుదాల్చిన మానవత, దయ కలిగినవారై, సరళహృదయులై ప్రేమపాత్రులై యుందురు. కాని, అంతరోన్ముఖులు కాకుండా ఉభయోన్ముఖులు కావడం సాధ్యము కాదు. అసలైన అర్థములో వారిని సాధకులని అంటారు. నిజానికి మనిషి జన్మతః సాధకుడే, కాని గర్వాహంకారాల వలన, చెడు తలంపుల వలన, దురవగాహన వలన తాను సాధకుడనని గుర్తించజాలకున్నాడు.

పరిశుద్ధ భావన

"ముఖ్యంగా గొప్ప మేధాశక్తి కలిగిన ఈ రోజులలో రాజకీయాలనుండి ఆధ్యాత్మిక భావాలను వేరుచేసి చూడటం పరిపాటి అయినది. స్వాప్నికులు, దార్శనికులు అనేవారు జీవితసత్యాలకు అస్పృశ్యులని, వారి మేధస్సు అందనంత దూరంలో ఉంటుందని వారిని కలుపుకొనకుండా

తరచుగా ప్రక్కన ఉంచుతున్నారు. యావద్విశ్వము ఆధారపడియున్న నిత్యసత్యాలను, భావితరాల సాంస్కృతిక పురోగమనాన్ని మఱచి, భౌతిక పురోగతి మత్తులో పడి స్వార్థపూరితంగా తన పురోగతి, స్వావలంబన, తన స్వేచ్ఛలకు మనిషి స్వయంగా బంధితుడవుతున్నాడు.

మనిషి ఇతరులగుఱించి ఫిర్యాదు చేయుచున్నాడు; అతడు శ్రద్ధాపూర్వక ప్రయత్నాలు సలుపక అలసత్వముతో మసలుచున్నాడు; తనపట్ల, మానవాళిపట్ల ప్రేమను కలిగియుండుటలేదు; చెడు విలువలకు ఊతమిచ్చి గర్వోన్నతుడగుచున్నాడు. తాను నిష్కళంకుడనని, అత్యధికుడనని, ఇతరులు కళంకపూరితులని, అల్పులని చెడుగా భావించుచున్నాడు. దాని ఫలితంగా అతడు అపసవ్యదృష్టి నొందినవాడై, సత్యాన్ని దర్శించి అంగీకరించే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోవుచున్నాడు. స్వార్థపూరితంగా తయారైనట్టి వాడు మంచి దృశ్యాలను, సంబంధాలను విషతుల్యం గావించుచున్నాడు. కాని, అతని ప్రవర్తన సహాయపడే విధంగా, అర్థంచేసుకొనే విధంగా మారితే, ప్రతి సంబంధము సౌందర్యవంతమగును, శత్రువులు మిత్రులగుదురు, సమస్యలకు పరిష్కారాలు దొరుకును, మనిషి ముక్తిని బడసే మార్గము సుగమమగును. దురదృష్టవశాత్తు, ఇతరులకు నష్టం కలిగించి తాను లాభపడాలని, ఇతరులకు పతనం కలిగించి తాను పురోభివృద్ధి నొందాలని, ఇతరులకు దుఃఖము కలిగించి, తాను సంతోషము పొందాలనే భావనతో మనిషి ఉంటున్నాడు. విచక్షణారాహిత్యము, స్వార్థముల నుండి ఉత్పన్నమైన ప్రమాదకరమైన పెను తప్పిదమిది.

ప్రతి దేశమునందలి జనుల యథార్థమైన ఆకాంక్ష ఏమిటో ఆయా దేశాలలో దివ్యపురుషులు, వేదాంతులు, ధార్మికవిద్యను నెరపెడి నాయకులు, సాంఘిక, ఆర్థిక, కళారంగాలలోని ప్రముఖులకు తెలియును. వారి దార్శికతనుండి ప్రతిదానికి ఉన్నట్టి ఆచరించశక్యమైన సత్యము ద్యోతకము కాగా, జీవితగమనములో మంచియేదో గుర్తించబడినది. వ్యక్తిగతంగాగాని, సామూహికంగాగాని ఎదురయ్యే చెడును, చెడు తలంపులను దూరము చేసికొనాలి.

ఈ మధ్యకాలంలో శ్రీస్వామి శివానందజీ మహారాజ్ వారు వ్యక్తి పురోగమనానికి, అంతిమంగా అతడు దివ్యత్వమును బడయుటకు 'దివ్యజీవనము' అనే సందేశాన్ని ప్రపంచమునకు అందించినారు. "సేవ, ప్రేమ, దానము, పరిశుద్ధత, ధ్యానము, ఆత్మసాక్షాత్కారము" అనే ఆరు సరళసూత్రాలను వారు ప్రతిపాదించారు.

ఏ పంచభూతాలతో జగత్తు ఏర్పడిందో వాటితోనే మానవుని భౌతికచట్రము ఏర్పడియున్నందున అతడు జగత్తుకు చాల ఋణపడియున్నాడు. జగత్తుకు తన ఋణాన్ని తీర్చుకొనుటకు మనిషి ఏ రకమైన వివక్షతలు చూపకుండాను, ఫలితాన్నిగాని, బహుమానాన్నిగాని ఆశించకుండా యావన్మందిని సేవించాలి. సంపాదించిన సంపద, అధికారము తన సొంతం కావని, అవి పేదల, బలహీనవర్గాల 'ట్రస్ట్'కు చెందునని ప్రతిఒక్కరు

సరిగా అర్థం చేసికొనాలి. ఇతరులకు సేవచేయుట అనే సరియైన దృక్పథమునందే వస్తువినియోగపు కీలకము ఉన్నది. అందుచేతనే, సేవ, త్యాగము అనేవి విధికి, విధ్యుక్తధర్మానికి మూలము. కర్తవ్యాన్ని కర్తవ్యం కోసం చేసినప్పుడు అది ముక్తికి మూలబిందువవుతుంది, అంతేగాని అది అనురక్తికి తద్ద్వారా బంధనానికి కారణము కాదు. అయితే, అతడు తాను కర్తననే భావనను కలిగియుండరాదు. కావున ఆత్మభావనతో, బాధ్యతతో, నిర్మల హృదయంతో, ఏమీ ఆశించకుండా చేసే సేవ, విధ్యుక్తధర్మ నిర్వహణయందనురాగాన్ని తగ్గించి, కర్తృత్వభావాన్ని నిర్మూలించి, మనిషిని ముక్తివైపు నడిపించును.

ప్రేమయే – తేజస్సు, జీవము, శాశ్వతత్వము. ఈ జగత్తులో సాధించడానికి ఏమియు లేదు, ప్రేమ తప్ప! మానవజీవిత పరిపూర్ణత ప్రేమయందే ఇమిడియున్నది. ఇంద్రియభోగాల ఆరాటంలో సమస్త దోషాలు ముడిపడియున్నవి, కాని అచ్చట ప్రేమ లేదు. ప్రేమికుని ప్రవృత్తియే ప్రేమ; అది ప్రేమింపబడిన వ్యక్తికి జీవితము అవుతుంది. విశ్వాసము, ప్రేమ కలిసికట్టుగా కదులుతాయని తెలుసుకొనాలి, ఎందుచేతననగా, ఏకతయందు ప్రేమ, కోరిక పరిసమాప్తియందు ప్రేమోదయము ఉంటవి. ఒకానొక సందర్భంలో ఒకడు బాహ్యంగా చేసే కార్యమునకు, అతని అంతరంగంలోని ప్రేమ, కరుణలకు తారతమ్యం లేకుండును – దీనిని మనిషి బాగుగా అర్థం చేసికొనాలి. పాపకృత్యాన్ని ద్వేషించాలి, అయితే, పాపిని కూడ ప్రేమించాలనే గొప్ప పాఠాన్ని మనిషి నేర్చుకొనాలి. జన్మతః సాధకుడైన మనిషి తన పట్ల చెడును కావించిన మనిషిని ఏమియు కోరక క్షమించాలనే పాఠమును నేర్చుకొనియుండాలి. ఆ విధంగా మాత్రమే తన మనస్సులోని మాలిన్యాలను మనిషి తొలగించుకొనగలుగుతాడు. గొప్ప నీతిమంతునికి మాత్రమే తాను గతంలో చేసిన పొరపాట్లకు క్షమాపణలు కోరే సత్తా ఉంటుంది. దుర్మార్గపు చేష్టలద్వారా ఏదైనా ఇంద్రియ సంతృప్తిని పొందినవాడు చెడును, దుఃఖాన్ని వాటి ఫలంగా పొందుతాడని నిజముగా పశ్చాత్తాపమును పొందినవాడు గ్రహించగలుగుతాడు.

క్షమార్పణకు, న్యాయానికి మధ్య ఉన్న తేడా పట్ల మనిషి అసందిగ్ధతకు లోనుకారాదు. తన అహంకార పరిమితులకు లోబడి అతని చర్యలు వికృతినొందగా మనిషి న్యాయదృక్పథము వంకరపోవును. ఒకానొక అర్థంలో నిర్దిష్టంగా చెప్పాలంటే, మనిషి తన మనస్సును మాత్రమే అర్థం చేసికొనగలుగునుగాని ఇతరులది కాదు కావున అతడు తనకు తాను మాత్రమే న్యాయము చేసికొనగలుగును. కావున, ఒక మనిషిగా మఱియు ఒక సాధకుడిగా ఇతరుల గుణదోష నిర్ణయంచేయుటను విరమించాలి; మఱియు, ఇతరులెవరైనను తనను తప్పు పట్టితే అట్టివారిని క్షమించగలుగుచుండాలి. మనస్సు ద్వేషమునుండి విముక్తి కాగలిగితే అది మనిషి పురోగమనము వైపు వేసే పెద్ద అంగగా భావించాలి. మనిషికి, సమాజానికి ప్రేమ అనేది ఒక అద్భుతమైన ఉపశమనశక్తి. కావుననే, సద్గురువులు ప్రేమ అంశాన్ని ప్రముఖంగా ఉద్ఘాటించి, దానిని అభ్యాసయుక్తమొనర్చుకొనుడని

ప్రబోధించియున్నారు --*అందరిని ప్రేమించండి, ఎవ్వరినీ ద్వేషించకండి. భగవంతుడు అందరియందున్నాడు, ఆయనకు బాధ కలిగించకండి.*

ఇతరులకు సంతోషాన్ని కలిగించాలనే కోరిక అతనియందలి భోగలాలసతను తుదముట్టించు కొనుటకు సహాయపడును. మానసిక ఆదుర్దాకు కారణము భోగలాలసతయే! నీకు ఉన్నదానిని ఇచ్చి పంచుకోవడం వలన, ఇతరులను కనికరముతో సేవించుట వలన భోగలాలసత కబళింపబడును. అనురాగముతో ఉద్భవించిన ఉదారత, క్రోధము కారణముగా కలిగిన త్యాగము ఫలరహితములని ఆయన సాధకుని హెచ్చరించినాడు. సత్యమేమిటంటే, సర్వోన్నత దానకర్తయై వాడు(దేవుడు); ప్రసాదించేవన్నీ ఆయనవే! అందువలన, తనకున్న మంచివన్నీ ఇచ్చివేయడం మనిషి నేర్చుకొనాలి; ఇచ్చివేయడం వలన తనకు తరిగిపోతుందని అతడు ఆలోచించరాదు. దివ్యమైనది, శాశ్వతమైనది ఏదో అట్టిదానిని మనిషి పొందుననుట సత్యము!

సేవ, ప్రేమ, దానము అనే మూడింటిని సవ్యముగా అర్థం చేసికొని, మనిషి నిత్యజీవితంలో వాటిని ఆచరిస్తే, అతని హృదయము పరిశుద్ధమగుటను, తాను ఉన్నతోన్నత స్థాయిలో ఉత్కృష్ట సమాజములో జీవించుటను అతడు చూచును. నిజానికి ఒకని సాఫల్యతా కీలకము తన హక్కులను త్యాగం చేసి, ఇతరుల హక్కులను పరిరక్షించుటయందు ఉండును. అప్పుడతని మనస్సు పరిశుద్ధమగును. అప్పుడు మాత్రమే! అతడు ధ్యానపరుడై ఆత్మసాక్షాత్కృతి నొందగలుగుతాడు.

ఇదియే దివ్యజీవన సందేశము! ఇది ప్రస్తుత కాలమునకు అవసరము. దీనిని మనం ఆచరిస్తే ప్రపంచము పురోగతి నొందుటకు మనము చేయూత నిచ్చినవారమగుదుము. అప్పుడు మాత్రమే '**రామరాజ్యము**'ను చూడగలుగుదుము.

విశ్వాసముతోను, నమ్మికతోను, శ్రద్ధతోను, శక్తితోను, భక్తితోను, అంకితభావముతోను – ఈ మార్గమునందు పయనించెదము గాక! దైవము, గురుదేవులు మీకు ఆశీస్సులనందించెదరు గాక!

' 'ప్రేమ, మంచితనముతో నిండిన ఆలోచనలను ప్రసరింప జేయుము. ఇతరుల తప్పులను, బలహీనతలను ఎన్నడును చూడకుము. ఇతరులయందలి మంచిని ఎల్లప్పుడు మెచ్చుకొనుచుండుము. వారి బలహీనతను తృణీకరించుము. నీకు హాని తలపెట్టాలని అభిలషించే వారి కొఱకు ప్రార్థించుము. అవమానాన్ని, గాయాన్ని సహించుము. మంచిగా ఉండుము, మంచిని చేయుము”.

--సద్గురు స్వామి శివానంద

ఓం

స్వామి ప్రేమానంద వారి సంక్షిప్త జీవిత చరిత్ర

దివ్యజీవన సంఘ సంస్థాపకులైన సద్గురు శివానంద సరస్వతీ మహారాజ్‌వారి ప్రముఖశిష్యగణములో స్వామి ప్రేమానందవారు ఒకరు. వారి పూర్వాశ్రమనామము మహావీర్ ప్రసాద్. బల్‌రామ్‌పూర్‌నందు శ్రీశివప్రసాద్‌జీ మఱియు శ్రీమతి పార్వతి దంపతులకు మహావీర్ ప్రసాద్ సక్సేనా గా మే నెల 7వ తేదీ, 1920లో తెల్లవారుజామున గం. 4 కు బ్రహ్మముహూర్తమున జన్మించిరి. చిన్నతనంలో ఇంటికి దగ్గరలో ఒక కాలువకు ఆనుకొనిఉన్న స్మశానవాటికలో ఒక బిల్వవృక్షం క్రింద కళ్ళుమూసుకొని ఎక్కువసేపు గడిపేవాడు. బలరామ్‌పూర్‌కు పది కిలోమీటర్ల దూరంలో షేట్ మెహెట్ (స్రవస్తి, యు.పి) నందలి బౌద్ధపుణ్యక్షేత్రమునకు వెళ్ళి ఒంటరిగా చాలసేపు గడిపెడివాడు. పాఠశాల, కళాశాలలో మహావీర్ బాగా రాణించి, ఇంటర్మీడియట్ పూర్తి అయినపిదప రెండవ ప్రపంచయుద్ధము మొదలైనప్పుడు ఇతడు 1943లో సైన్యంలో హవాల్దారుగా ప్రవేశించి, 1952లో నాన్-గెజిటెడ్ ఉద్యోగిగా ఎదిగినాడు. ఢిల్లీలో సైన్యంలో పనిచేసినాడు. భారతీయ సర్వే శాఖలోను పనిచేసిరి. తరువాత రెవిన్యూశాఖలో తాహసిల్‌దార్‌గా బాధ్యతలు నిర్వహించినాడు. సైన్యంనుండి తిరిగి బలరామ్‌పూర్ రాగా, గోండా జిల్లా తారాసబ్‌గంజ్ తహసిల్‌కు తహసిల్‌దార్‌గా నియమితుడైనాడు. బలరామ్‌పూర్‌లో లాల్‌బాబు ఇంటివద్ద ఉదయం 4 గంటలకు జరిగే సత్సంగ్‌కు తప్పక హాజరయ్యెడివాడు. ఇచ్చటనే ఆయన శ్రీ శరణానందజీ ని కలిసి, ఆయన ప్రభావానికి లోనైనాడు. యువకుడుగా ఉన్న మహావీర్ నందు భక్తిభావాలను కలిగించడంలో శ్రీత్రయంబకేశ్వర్‌లాల్ శ్రీవాత్సవ అను భక్తుని ప్రోత్సాహము కలదు. వారికి రామకృష్ణమఠంతోను, సాధుసంతులతోను పరిచయం ఏర్పడినది. వారిలో స్వామి మంగళానందజీ మహారాజ్ ఒకరు. రామకృష్ణమఠానికి చెందిన స్వామి రంగనాథానందజీ మహారాజ్‌వారి భగవద్గీత ప్రవచనములు మహావీర్‌ను అమితంగా ఆకర్షించినవి. స్వామి రామతీర్థవారి "ఇన్ ది వుడ్స్ ఆఫ్ గాడ్" రెండు గ్రంథాలు మహావీర్ మనస్సుమీద మంచి ముద్రవేసినవి. తదనంతరం ఆయన స్వామి వివేకానంద, స్వామి శివానంద మహారాజ్‌వారి గ్రంథాలను పఠించడం జరిగినది. 'పాఠక్' అని ప్రాచుర్యం పొందిన స్వామి పాలక్ నిధీజీ మహారాజ్‌తో కూడ వారికి పరిచయం కలిగినది. వారి ఉపన్యాసాల తీరు వీరిని బాగా ఆకర్షించినది. రెవిన్యూశాఖలో పనిచేయుచుండినప్పటినుండి ఆయన శివానంద ఆశ్రమానికి వచ్చిపోతూ ఉండెడివారు.

10 ఏప్రిల్, 1957న ఆధ్యాత్మికసాధన కోసం ఉద్యోగవిరమణ గావించి, శివానంద ఆశ్రమానికి చేరినారు. స్వామి శివానందవారు మహావీర్ ప్రసాద్‌ను **బ్రహ్మచారి ప్రేమ్‌చైతన్య్** అని పిలిచెడివారు. హిమాలయ అడవులలో తీవ్రతపమాచరించిన బ్రహ్మచారి ప్రేమ్‌చైతన్య్‌కు స్వామి శివానందవారు 1958 సం. మహాశివరాత్రి దినమున సన్న్యాసదీక్షనొసగి స్వామి ప్రేమానంద అను నామముతో రూపాంతరమునొందించినారు. నిజాయతీ కలిగిన మంచి పరిపాలనా దక్షుడని గ్రహించిన గురుదేవులు అతనికి దివ్యజీవనసంఘశాఖలకు సంబంధించిన పనిని కేటాయించగా, ఆయన మంచి సమర్థతతో నిర్వహించి, గురుదేవులను సంతృప్తిపరచెను. తరువాత ఆయన గురుదేవుల సలహాను అనుసరించి, ఆశ్రమాన్ని విడిచి, రాజస్థాన్ చేరుకొనినాడు. ఆయన సరళమైన స్నేహపూర్వకమైన జీవితము అచ్చటి ప్రజలను ఆకర్షించింది. అచట ఆయన దివ్యజీవన సంఘ కేంద్రాన్నొకదానిని ఏర్పాటుచేసినాడు. ఆయన ఆధ్యాత్మిక సౌరభం పంజాబ్‌కు సోకింది. ఆయన ఉపన్యాసాలు, ***రామచరితమానస్*** ప్రవచనాలు భక్తులను మంత్రముగ్ధులను గావించేవి. ఆయన స్పర్శ భక్తులకు ఓదార్పును చేకూర్చి, బాధావిముక్తులను గావించేది. ఆయన గురుదేవ్ స్వామి శివానంద దివ్యజీవన సందేశాలను భక్తులకు పంచుతూ, సంవత్సరమునకు ఒకసారి శివానంద ఆశ్రమాన్ని దర్శించేవారు. ఒకసారి అట్లు విచ్చేసినప్పుడు అచ్చట స్వామీజీలు ఆశ్రమమునందే ఉండిపోవలసినదని కోరిరి. వారి కోరిక మీద ఆయన అట్లే చేసినాడు. జలంధర్ (పంజాబ్)లో స్వామి ప్రేమానంద మెమోరియల్ ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్ వారి ద్వారా స్మారక భవనం నిర్మించడం జరిగినది. ఋషీకేశ్‌నందొక స్కూలు బాధ్యతలను ఆయన చేపట్టిరి. డిశంబరు, 1965 – ఫిబ్రవరి, 1977 మధ్యకాలంలో ఆయన సంఘ ముఖ్యకార్యాలయానికి సెక్రటరీగా 12 సంవత్సరాలు సేవలందించిరి. ఆయన డిశంబరు, 30వ తేదీ, 1999 నుండి జనవరి, 2వతేదీ, 2000 తేదీలలో ముంబయిలో జరిగిన అంతర్జాతీయ దివ్యజీవన సంఘ మిలినియం సమావేశాలను అత్యద్భుతంగా నిర్వహించిరి. దివ్యజీవనసంఘానికి ఎనలేని సేవలందించి, గురుదేవులచే '**శేర్‌పంజాబ్**' అని కొనియాడబడిన ఆయన శివానందాశ్రమములో ఫిబ్రవరి, 5వ తేదీ 2004న మహాసమాధినొందారు. **హరిః ఓమ్**

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం తత్ సత్

శ్రీ సద్గురు పాదుకాస్తవము

(శ్రీ శంకరాచార్య కృతము)

1. శ్రీసమంచిత మవ్యయం పరమ ప్రకాశ మగోచరం
భేదవర్జిత మప్రమేయ మనంతమాద్యమకల్మషం ।
నిర్మలం నిగమాంతమద్వయ మప్రతర్క్య మబోధకం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

2. నాదబిందు కళాత్మకం దశనాదభేద వినోదకం,
మంత్రరాజ విరాజితం నిజమండలాంతర్భాసితం ।
పంచవర్ణ మఖండ మద్భుత మాదికారణ మచ్యుతం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

3. వ్యోమవద్బహిరంతరస్థిత మక్షరం నిఖిలాత్మకం,
కేవలం పరిశుద్ధమే కమజన్మహి ప్రతిరూపకం ।
బ్రహ్మతత్త్వ వినిశ్చయం నిరతాను మోక్ష సుబోధకం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

4. బుద్ధిరూప మబుద్ధికం త్రితయైకకూట నివాసినం,
నిశ్చలం నిఖిల ప్రకాశక నిర్మలం నిజమూలకం ।
పశ్చిమాంతర ఖేలనం నిజశుద్ధ సంయమి గోచరం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

5. హృద్గతం విమలం మనోజ్ఞ విభాసితం పరమాణుకం,
నీలమధ్య సునీల సన్నిభ మాదిబిందు నిజాంశుకం ।
సూక్ష్మ కర్ణిక మధ్యమస్థిత విద్యుదాది విభాసితం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

6. పంచ పంచ హృషీకదేహ మనశ్చతుష్క పరస్పరం,
పంచభౌతిక కామషట్క సమీర శబ్దముఖేతరం ।
పంచకోశ గుణత్రయాది సమస్త ధర్మ విలక్షణం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

7. పంచముద్ర సులక్ష్య దర్శన భావమాత్ర నిరూపణం,
విద్యుదాది ధగద్ధగిత్వ రుచిర్వినోద వివర్ధనం ।
చిన్ముఖాంతర వర్తినం విలసిద్విలాస మమాయకం
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

8. పంచవర్ణ రుచిర్విచిత్ర విశుద్ధ తత్త్వ విచారణం,
చంద్ర సూర్య చిదగ్ని మండల మండితం ఘన చిన్మయం ।
చిత్కళా పరిపూర్ణమంతర చిత్సమాధి నిరీక్షణం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

9. హంసచార మఖండనాద మనేక వర్ణ మరూపకం,
శబ్దజాలమయం చరాచర జంతుదేహ నివాసినం ।
చక్రరాజమనాహతోద్భవ మేకవర్ణ మత్ణపరం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

10. జన్మకర్మ విలీన కారణ హేతుభూత మభూతకం,
జన్మకర్మ నివారకం రుచిపూరకం భవతారకం ।
నామరూప వివర్జితం నిజనాయకం శుభదాయకం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

11. తప్తకాంచన దీప్యమాన మహాణుమాత్రమరూపకం,
చంద్రికాంతర తారకైరవ ముజ్జ్వలం పరమాస్పదం ।
నీలనీరద మధ్యమస్థిత విద్యుదాది విభాసితం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

12. స్థూలసూక్ష్మ సకారణాంతర ఖేలనం పరిపాలనం,
విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞచేత సమంతరాత్మ నిజాంశుకం ।
సర్వకారణమీశ్వరం నిటిలాంతరాళ విదారకం,
ప్రాతరే వహిమానసే గురుపాదుకాద్వయమాశ్రయే ॥

ఓం

సద్గురు పాదుకాస్తవమూ తాత్పర్యము

1. శుభకరమైనది, నాశము లేనిది, నీకంటే వేరుగా ఉండి నీకు తెలియకుండా ఉండునది, భేదము లేకుండా అంతటా నిండియున్నది, ప్రమాణములకు అందనిది, ఆది–మొదలు లేనిది, కర్మకాలుష్యము లేనిది, నిర్మలమైనది, వేదాంతసారమైనది, ద్వంద్వములు లేనిది, బోధించుటకు బుద్ధికి సాధ్యముకానిది – అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

2. శబ్దరూప తన్మాత్రకు శక్తినిచ్చు ఆత్మగా ఉన్నది, శబ్దమునందు దశనాదములను సృష్టించి వినోదమును కలిగించునది, మంత్రరాజమైన 'ఓం'కార శబ్దమును పుట్టించి దానియందు ప్రకాశించునది, నిజమండలమైన బ్రహ్మనాడిలోపల నివసించునది, పంచభూతముల యందు అఖండముగా, అద్భుతముగా వ్యాపించి, మూలకారణమై అర్థము కాకుండాయున్నది – అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

3. ఆకాశమువలె లోపలను, బయటను వ్యాపించియున్నట్టిది, సర్వజీవరాశులయందు నాశములేనిదైయున్నట్టిది, ప్రతిదీ తన రూపముగా ఉండి విశ్వరూపమై పవిత్రమై ద్వంద్వముకాని ఏకమైయుండునది, నిరంతరము మోక్షమును బోధించుచు బ్రహ్మతత్త్వమును నిర్ణయించునది – అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతి నొందుచున్నాను.

4. బుద్ధికి శక్తినిచ్చుచు బుద్ధికానిదియు, మూడునాడులు కలియు భ్రూమధ్యమున నివాసము కలదియు, మార్పుచెందనిదై నిరంతరము నిర్మలమై, సర్వకారణమై ప్రకాశించునదియు, బ్రహ్మనాడిలో సహస్రారచక్రమున క్రీడించునదియు, గుణరహితులై విశుద్ధులైనవారికి గోచరించునది – అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

5. ప్రతిజీవరాశి హృదయమునందు నివాసముంటూ మలినములేనిదై పరమాణువై మనస్సుకు సాక్షిగా ఉన్నట్టిదై, నలుపురంగు మధ్యలో నల్లనిదైయుండి, ఆది స్వరూపమై నిజమైన అంశను కలిగియున్నట్టిది, శరీరము మధ్యలో ఉండి సూక్ష్మమైనదానిని కూడ వినుచు చురుకుగా ప్రకాశించుచున్నట్టిది – అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

6. ఇరువదియైదు ఇంద్రియములచే తయారయిన శరీరమున మనస్సు మొదలైన అంతఃకరణములందు పరస్పర సంబంధమును కలుగజేయునది, పంచభూతములచే తయారయిన కామము మొదలగు ఆరు గుణములు, పంచవాయువులు, శబ్దము మొదలగు పంచతన్మాత్రలకు వేరుగానున్నట్టిది, పంచకోశములకు, త్రిగుణముల

ధర్మాలకు విలక్షణమైనదిా అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

7. ఖేచరీ, భూచరీ, షణ్ముఖీ మొదలగు పంచముద్రల లక్ష్యార్థ దర్శనభావముచే నిరూపణకు వచ్చునది, మెరుపులవలె ధగధగ మెరయు జ్యోతి స్వరూపముచే సంతోషమును కలుగజేయునది, బ్రహ్మనాడి మొదటిభాగమైన సహస్రారము లోపల పర్తించునది, మాయయందే ప్రకాశించుచున్నప్పటికీ మాయకు లోనుకానిది - అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

8. తత్త్వవిచారణ చేసినచో పంచభూతములందు విచిత్రముగా ప్రకాశించుచున్నట్టిది, సూర్యచంద్రులయందు, చిదగ్నియందు సారభూతముగా ఉండి మూలపదార్థముగా ప్రకాశించుచున్నట్టిది, చిత్కళచే నిండినది, శరీరాంతర్భాగమున జ్ఞానసమాధిచే తెలియబడునది - అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

9. రూపములేనిదై, శ్వాసరూపమున అఖండనాదమై అనేక జీవశరీరములందు ఉన్నట్టిది, 'సోహం' అను శబ్దముచేత చరాచర జీవరాశుల దేహములందు నివాసమున్నట్టిది, అన్ని జీవరాశుల అనాహతస్థానమందు ఒకే విధముగా పుట్టినదై వాటికంటె వేరైనది - అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

10. జర్మకర్మల నాశమునకు కారణభూతమై జన్మలేనిదైయున్నట్టిది, జన్మకర్మలను నివారించునది, సంసారసాగరమును తరింపజేయు ప్రకాశజ్ఞానమైనది, నామ రూపములు లేనిది, శు భకరమై అన్నింటికంటె గొప్ప నాయకత్వము గలది - అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

11. కాల్చిన పసిడివర్ణము కలది, సూక్ష్మాణురూపమైనది, చంద్రుని వెన్నెల కంటెను, నక్షత్రకాంతి కంటెను, తెల్ల కలువ అందము కంటెను గొప్పగా ప్రకాశించునది, నల్లని మేఘముల మధ్య మెఋపు తీగలవలె విరాజిల్లుచున్నట్టిది - అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

12. స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరములందు వ్యాపించి ఉన్నట్టిది, విశ్వాతైజసాప్రాజ్ఞ (నిద్ర, మెలకువ, స్వప్న) అవస్థలలో సమస్త జీవుల అంతరంగమున నివసించునది, సూర్య చంద్ర నాడుల మధ్యన ఉన్న బ్రహ్మనాడియందు ఉండి, సర్వమునకు కారణమైన ఈశ్వరశక్తిగానున్నట్టిదిా అయిన గురుపాదద్వయమును ప్రాతఃకాలమున మనస్సున ధరించి శరణాగతినొందుచున్నాను.

ఓం తత్ సత్.

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి

ఓం

మహామృత్యుంజయ మంత్రము

" ఓం త్ర్యంబకం యజామహే
సుగన్ధిం పుష్టి వర్ధనమ్ ।
ఉర్వారుకమివబంధనాత్
మృత్యోర్ముక్షీయమాఽ మృతాత్ ॥"

అర్థము :- ఓం = ఓ భగవంతుడా!, త్ర్యంబకం = మూడు కన్నులు కలవానిని, యజామహే = పూజించుచున్నాము, సుగంధిం = దివ్యపరిమళముగల దేహము కలవానిని, పుష్టివర్ధనం = ఆరోగ్యమును, బలమును అభివృద్ధి చేయువానిని, ఉర్వారుకం = దోసకాయను, బంధనాత్ = తొడిమ నుండి (త్రుంచిన), ఇవ = విధముగా (అంత సులువుగా), మృత్యోః = మృత్యురూపమైన సంసారము నుండి, ముక్షీయ = విముక్తి కలిగించుము, మా = వద్దు, అమృతాత్ = అమృతము నుండి.

తాత్పర్యము :-

"దోసకాయను తొడిమ నుండి సులువుగా త్రుంచి వేసినటుల, మృత్యుబంధము నుండి మమ్ముద్ధరించి, అమరత్వము నొసంగుటకు సర్వజీవులకు పోషణ కర్తయు, దివ్యపరిమళముగల దేహము గలవాడునగు ముక్కంటిని ఆరాధించుచున్నాము".

ఈ మహామృత్యుంజయ మంత్రము మిక్కిలి శక్తిదాయకమైన మంత్రము. దీనిని నిత్యము 108 సార్లు పఠించు వారలకు అపమృత్యు భయముండదు. అట్టి వారు ఆయురారోగ్యములతో జీవించి, అమృతత్వమును బడయుదురు.

ॐ

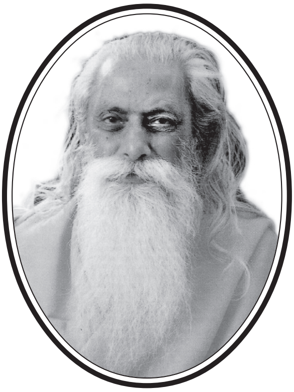
విశ్వ-ప్రార్థనా

హే స్నేహ్ ఔర్ కరుణా కే ఆరాధ్య దేవ్!
తుమ్హే నమస్కార్ హై, నమస్కార్ హై ।
తుమ్ సర్వవ్యాపక్, సర్వశక్తిమాన్ ఔర్ సర్వజ్ఞ హో।
తుమ్ సచ్చిదానంద హో।
తుమ్ సబ్ కే అంతర్వాసీ హో।

హమేం ఉదారతా, సమదర్శితా ఔర్ మన్ కా సమత్వ ప్రధాన్ కరో ।
శ్రద్ధ, భక్తి ఔర్ ప్రజ్ఞ సే కృతార్థ్ కరో ।
హమేం ఆధ్యాత్మిక్ అంతఃశక్తి కా వర్ దో,
జిస్‌సే హమ్ వాసనావోం కా దమన్ కర్ మనోజయ్ కో ప్రాప్త్ హోం ।
హమ్ అహంకార్, కామ్, లోభ్, ఘృణా, క్రోధ్ ఔర్ ద్వేష్ సే రహిత్ హోం ।
హమారా హృదయ్ దివ్య గుణోం సే పరిపూరిత్ కరో ।

హమ్ సబ్ నామ్-రూప్ మే తుమ్హారా దర్శన్ కరేం ।
తుమ్హారీ అర్చనా కే హీ రూప్ మే ఇన్ నామ-రూపోం కీ సేవా కరేం ।
సదా తుమ్హారా హీ స్మరణ్ కరేం ।
సదా తుమ్హారా హీ మహిమా కా గాన్ కరేం ।
తుమ్హారా హీ కలికల్మషహారీ నామ్ హమారే అధర్-పుట్ పర్ హో।
సదా హమ్ తుమ్‌మే హీ నివాస్ కరేం ।

--స్వామి శివానంద



This Jnana Prasada is offered at the Holy feet of

Swami Premanandaji of

The Divine Life Society on the happy occasion of

His 101 birthday celebration

at Shivanandashram, Rishikesh on 07.5. 2020.

Published & Financed for printing with noble heart

by ***Sri Karthik Vasishta of Chicago***, U.S.A.

Printed at :

SRI CHAKRA OFFSET PRINTERS

TATIPAKA - 533 249.

Copies : 1.000