

ರಾಜ ಯೋಗಂ

ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ



ಕುಟಿತ ಗುರುಕುಲ ವಿದ್ಯ ಪ್ರಾಂದೇಶ್ವನ್
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభం



గురు దిక్షితాముహ్రి

గురు వెన్కటేశ్వర ముహ్రి

గురు శుక ముహ్రి

గురు నారద ముహ్రి

గురు వాస్తవికీ ముహ్రి

గురు కృప

శంకరాచార్య మధ్యమం



గురు దివిదాస్

గురు కశ్చేర్ దాస్

గురు తైతిశ్య మహా ప్రథము

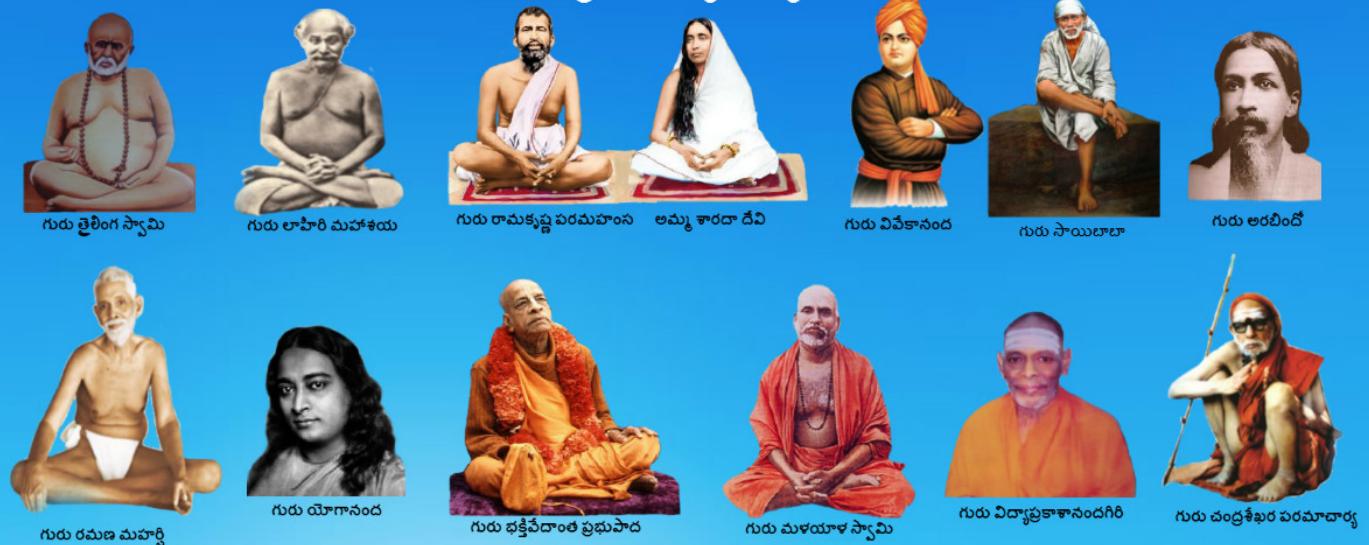
గురు నాన్క్

గురు రామచేంద్ర స్వామి

గురు వీరబ్రహ్మండ్ర స్వామి

యోగి మేమన

అస్క్రూదాచార్య పర్యంతాం



గురు శ్రీశింగ స్వామి

గురు లాహారి మహాశయ

గురు రామకృష్ణ పరమహంస

అమృతార్ధా దేవి

గురు విదేశసందర్భ

గురు సాయయుగ్

గురు అరవిందీ

గురు రమణ మహామి

గురు యోగానంద

గురు శ్రుతివేదాంత ప్రథమాద

గురు మాచయాశ స్వామి

గురు విద్యాల్కాశసందగిరి

గురు రంద్రశేఖర పరమామార్య

పందే గురుపరంపరాం..





“ఉచిత గురుకుల విద్య పొండేషన్” ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని శుక్రబ్రహ్మమం వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియజేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ పొండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు ప్రాసినట్టయితే లేక సేకరిస్తే మాకు తెలియజేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిజేయటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రభించగలరు.

ఈ గ్రంథాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, బిగుమతి(డాయోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

- 1) శుక్రబ్రహ్మమం వారి వెబ్ సైట్: www.srisukabrahmashram.org
- 2) ఉచిత గురుకుల విద్య పొండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
- 3) సాయి రామ వెబ్ సైట్ : <https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement>
- 4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,దర్శ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో శుక్రబ్రహ్మమం వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైట్లు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకోన్న పుస్తకాలను ద్రష్టించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org

Mobile App: Free Gurukul

email: support@freegurukul.org

Facebook: www.facebook.com/freegurukul

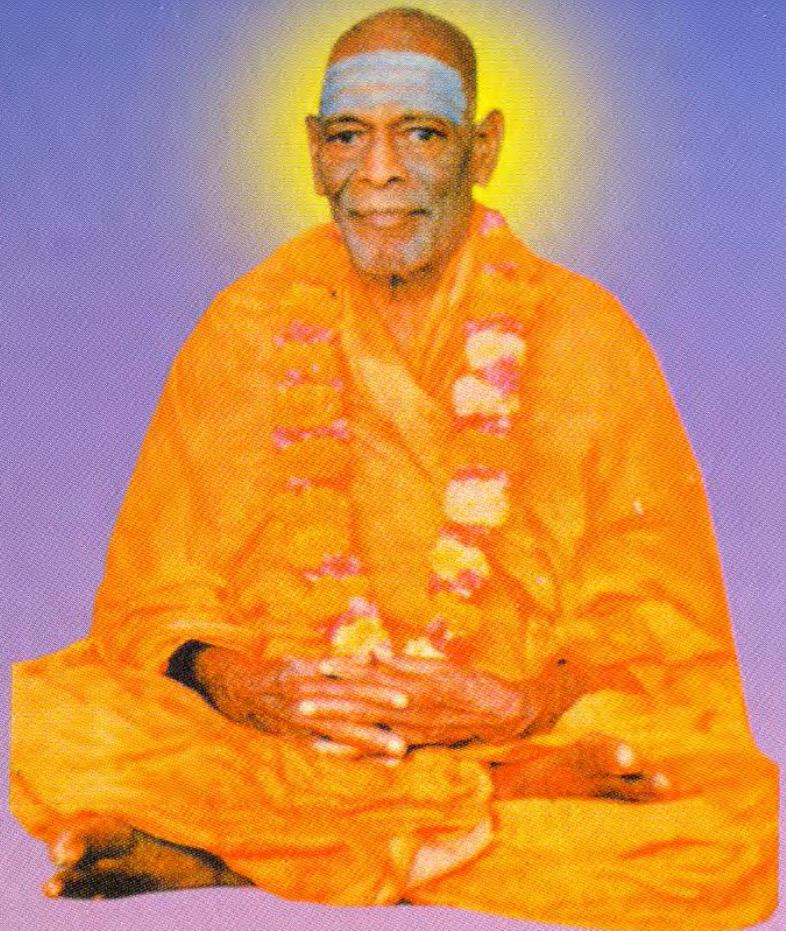
Helpline/Whatsapp: 9042020123

“మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేబి ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి”

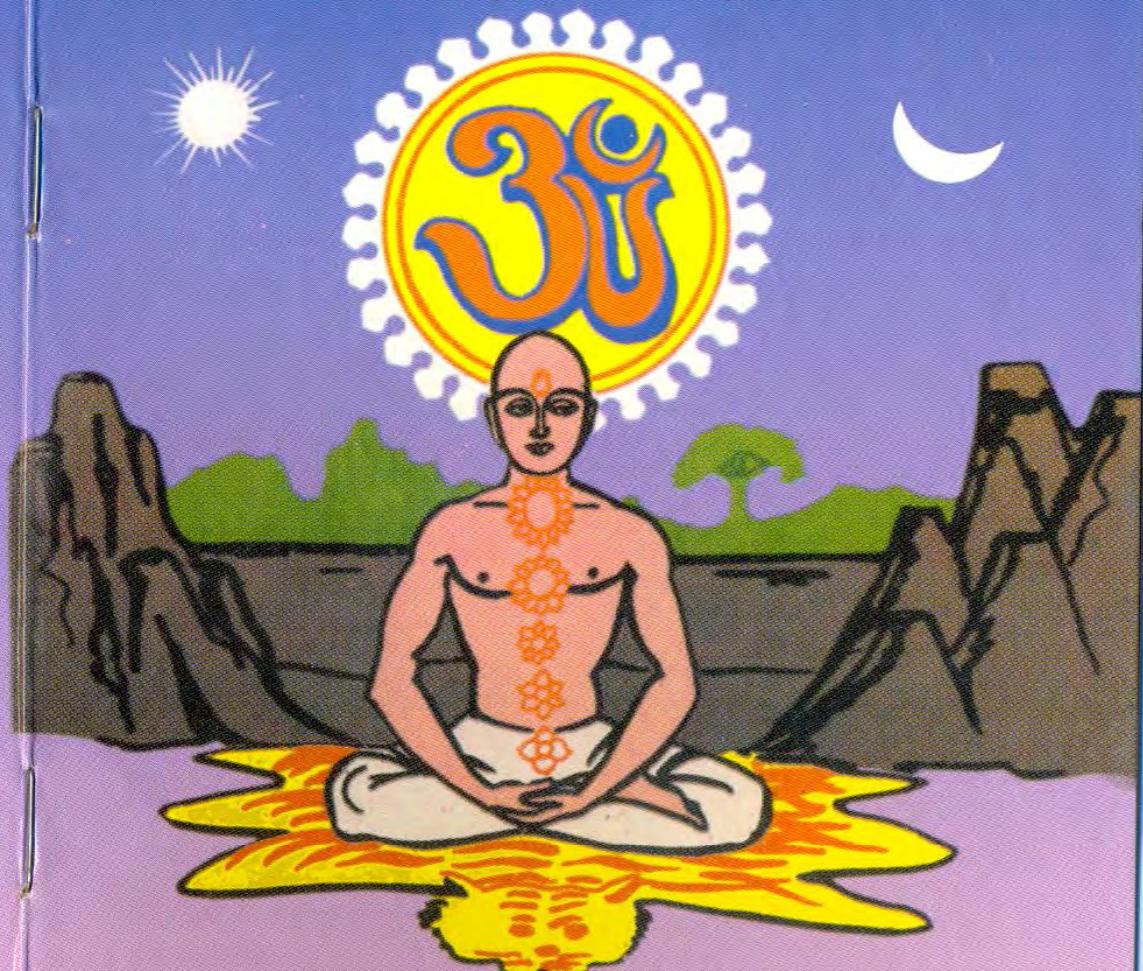
ఉచిత గురుకుల విద్య పొండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ ప్రాద సమర్పణమంత్రం

ధ్యానపద్మతి



పూజ్య శ్రీ విద్యాప్రకారానందగిలి స్వాములవారు



శ్రీ శుక్రబ్రహ్మశ్రమము
శ్రీ కాళబాణి

1987 వరకు

24000 ప్రతులు

2003 సం॥

5000 ప్రతులు

కాపీరైట్ రిజర్వ్ డ్రెట్

: తెలుగు

ప్రతులకు:

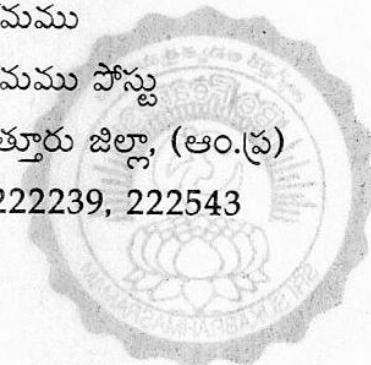
మేనేజరు

శ్రీ శుక్రబ్రహ్మము

శ్రీ శుక్రబ్రహ్మము పోస్టు

శ్రీ కాళహస్తి, చిత్రారు జిల్లా, (ఆంధ్ర)

ఫోన్ : 08578-222239, 222543



ది.టి.పి:

శ్రీ లసంగాధంద గ్రాహిక్, శ్రీవ్యాసాత్మము

మాన్యమాన్య - ప్రాణికార్యాలయాలు

ముద్రణః:

శ్రీ పారాంర్థ ప్రెస్, శ్రీ వ్యాసాత్మము.

శైవషార్థన

కరుణామూర్తియగు దేవా!

మా చిత్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును నీ పాదారవిందములందు లగ్నమై అచంచలమైన భక్తితో కూడియుండునట్లు అనుగ్రహింపుము.

పరమ దయానిధి!

ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచినది మొదలు మరల పరుండువఱకును మనో వాక్యాయములచే మావలన ఎవరికిని అపకారము కలుగకుండునట్లును ఇతర ప్రాణికోట్లకు ఉపకారము చేయులాగునను సద్గుద్దిని దయచేయుము.

సచ్చిదానందమూర్తీ! నిర్మలాత్మా!

మా యంతఃకరణమునందు ఎన్నడును ఏ విధమైన దుష్టసంకల్పము గాని, విషయ వాసనగాని, అజ్ఞానవృత్తిగాని జౌరబడకుండునట్లు దయతో అనుగ్రహింపుము.

వేదాప్తవేద్యా! అభయస్వరూపా!

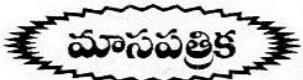
మాయందు భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్య బీజములంకురించి శీష్మముగ ప్రవృద్ధము లగునట్లు ఆశీర్వదింపుము. మతియు ఈ జన్మమునందే కడతేరి నీసాన్నిధ్యమున కేతెంచుటకు కావలసిన శక్తి సామర్థ్యములను కరుణతో నొసంగుము.

దేవా!

నీవు భక్తవత్సలుడవు. దీనులపాలిటి కల్పవృక్షస్వరూపుడవు. నీవు తప్ప మాకింకెవరు దిక్కు? నిన్ను ఆశ్రయించితిమి. అసత్తునుండి సత్తునకు గాని పొమ్ము. తమస్సునుండి జ్యోతిలోనికి తీసుకొనిపొమ్ము. మృత్యువునుండి అమృతత్వమును పొందింపజేయుము. ఇదే మా వినతి. అనుగ్రహించుము. నీ దరిజేర్చుకొనుము.

పాపీమాం, పాపీమాం, పాపీమాం పాపీం

ధ్యాన పద్ధతి



వేదాంతభేరి సంవత్సర చందా	50-00
శాశ్వత షాష్టకనిధి చందా	1116-00
సద్గురువాణి సంవత్సర చందా (త్రైమాసికం)	40-00
జీవితచందా	300-00

ప్రాప్తిస్థానము:

మేనేజరు

శ్రీ సుకటుహృతిముఖు

శ్రీ కాళహస్తి-517 640, చిత్తూరు జిల్లా (ఆంధ్ర)

ఫోన్: 08578-222543, 222239

పరమార్థపథమున పురోగమించు సాధకునకు ధ్యానయోగము అల్యావశ్యకమైయున్నది. ఒక వస్తువును గూర్చి తదేకనిష్టతో ధ్యానించు నపుడు ధ్యాతయొక్క చిత్తమంతయు ధేయాకారముగ పరిణామించి పోవును. ఇది ప్రకృతిలో గల నియమము. కీటకము (పురుగు) భ్రమరము (తుమ్మెదు)ను నిరంతరము చింతన జేయుటవలన భ్రమ రాకారముగ మారుచుండునని లోకప్రతీతి. దీనినే 'భ్రమరకీట న్యాయ' మనియు అందురు. చిత్తము ఒక అద్దము వంటిది. అద్దము తన పురోభాగమున నేది యుండునో దానిని తనయందు ప్రతిభింబింప జేసికొని తద్రూపమును బొందుచుండును. అట్లే చిత్తమున్న, అసుర సంపత్తి, దయ్యపు స్వభావము దాని ముందుంచిన, చిత్త మా యసుర రూపమునే పొందును. దైవసంపత్తి, సత్యగుణ స్వభావము దాని ముందుంచిన చిత్త మా సత్యగుణ రూపమునే పొందును. కావున పార మార్థిక శేయము కొఱకై, నిత్యపుద్ధబుద్ధముక్కమగు హృదయప్ప పరమాత్మనే ధ్యానించు చిత్తమును అద్దానియందే ప్రతిష్ఠింపజేయ వలెనని భగవానుడు గీతలో తెలిపియున్నారు-

'ఆత్మసంప్రం మనః కృత్యా న కించిదపి చివ్వయేత'

‘మనస్సును బాహ్యము నుండి మఱల్చి అంతర్గృహ మొనర్చి ఆత్మయందు స్కాపించి ఆత్మశరమగు ఎద్దానిని చింతింపరాద’ని ఆదేశించెను. ధ్యానమందు ఏమి చేయవలెనో ఈ శ్లోకపాదము స్పష్టముగ పేర్కొనినది, ఈ ప్రకారముగ మనస్సు ధ్యాననిష్టచే క్రమముగా తనయందలి రజ్జోగుణ, తమోగుణములను, వాసనా

మాలిన్యమును పారదోలి క్రమముగ ధ్వేయకారమగు ఆత్మ స్వరూపమునే పాందుచున్నది. ఉప్పుకల్లు సముద్రములో పడి సముద్రాకారమును జెందునట్లు సామాన్యమగు చిత్తము ధ్వనాదులచే ఆత్మయిందు విలీనమై మహాత్మమగు ఆత్మరూపముగనే మారిపోవు చున్నది. అదియే మోక్షము. ఈ ప్రకారము ధ్వనము మోక్షప్రాపికి హేతుభూతమగుటచే సర్వులకును ఇయ్యుది అత్యావశ్యకమయి యున్నది. ‘జ్ఞానాధ్వనం విశిష్యతే’ (వాచజ్ఞానముకంటే ధ్వనము యొన్నియో రెట్లు అధికమైనది) అని భగవానుడు దీని యాధిక్యతను గూర్చి తెలిపియే యున్నారు.

కావున అట్టి ధ్వనము నెట్లు శీలించవలెనో ఇప్పడు తెలిసికొందము- గృహమందుగాని, మరమందుగాని ధ్వనించుటకొక చోటు నెన్నుకొని దానిని చాల పవిత్రముగ నుంచవలెను. ‘బాహ్యభ్యుత్ర శుచిః’ అనునట్లు అంతఃకరణశుద్ధియే ముఖ్యముకాని తక్కినదానితో మనకేమిపని యని తలంచక బాహ్యపరిసరములున్న పుద్ధమగా నుండునట్లు చూడవలెను. మలినప్రదేశములం దుండువారికి మలిన సంకల్పములే ఉదయించుచుండును. దేవాలయములను ప్రతిరోజు ఉడ్డి, కడిగి, ధూప దీపములు వెలిగించి పవిత్రవంతముగా నుంచుటకు కారణమేమి? అచట ప్రవేశించిన వారికి అందటికిని ఆ శుచి, శుభ్రత వలన, దైవసాన్నిధ్వము వలన ఉదాత్తభావములు కలుగుటకొఱకే. కనుకనే ధ్వనపుద్ధతిని చెప్పుట కుపక్రమించుచు, శ్రీకృష్ణభగవానుడు ‘శచదేశే’ (నిర్వల ప్రదేశమందు) అని సెలవిచ్చేను. దేశే- ‘ప్రదేశమందు’ అని సర్వసామాన్యముగ (General) చెప్పుటవలన

ఇల్లుకాని, వనముకాని, మరముకాని, పర్వతగుహకాని, ఏది తైనను సరియే ధ్వనమునకు యోగ్యమే యని తెలియుచున్నది. అట్లు కానిచో ‘మరే, ఆశ్రమే మందిరే’- అని చెప్పియుండెడివారు.

“ఇండ్లో ధ్వనము జరుగునా?” అను సందియ మేమాతము పెట్టుకొనక ఇంటిలో నొక గదిని ప్రత్యేకముగ పూజార్థాధ్వనాదులకై నియమించి భగవానుడు తెలిపినట్లు దానిని శుచివంతముగ నుంచు కొనవలయును. దానిని గోమయముతో అలికి, ముగ్గులు పెట్టి, అగ్ర వత్తి, సాంబ్రాణి మొదలగు సుగంధుద్వయములను చేర్చుకొని, దీపాధన గావించి, అవతార పురుషులు, మహానీయులు నగువారి పటములతో నా ప్రదేశము నలంకరించి దేవమందిరముగ తయారు చేసికొనవలయును. చంటిపిల్లలను లోనికి రాసియగూడదు. ఏలనవగా వారు శబ్దము చేయుదురు. పశు వికారములను కలుగజేయు శృంగార పటములను వేనిని అట చేర్చరాదు. ఒక వ్యక్తి ఏస్థితియందున్నాడో, ఏ గుణము నాశ్రయించియున్నాడో, అతను యింటిలో తగిలించి యుండు పటములను చూచి చెప్పివేయవచ్చును. సత్త్వగుణము నాశ్రయించి యుండు వ్యక్తి తన యింటిలో రామకృష్ణాధ్వర్యవతారముల యొక్కయు, ఇతర దేవతల యొక్కయు, మహాతుగ్గుల యొక్కయు పటములను తగిలించుకొనును. రజోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి రాజకీయ వేత్తల యొక్కయు, ప్రాపంచిక మిత్రులయొక్కయు పటములను తగిలించుకొనును. తమోగుణము నాశ్రయించియుండు వ్యక్తి పాశవిక భావములను రగుల్గొల్పు బూతుబొమ్మలను తగిలించుకొని ఆనందించుచుండును. కాబట్టి తరింప నుద్దేశము గల సాధకుడు

తన పరిసరములను పునీతముగ నొనర్చుకొని అపవిత్ర వస్తువులను జేర్చక, ఉన్నత భావములకు అవకాశమిచ్చు కార్యములనే చేయుచు, క్రమముగ ధ్యానమును అభ్యసించవలెను.

ధ్యానము చేయునపుడు సాధ్యమైనంతవఱకు ఒంటరిగ నుండు టమే మంచిది. సామాన్యముగ ఇద్దఱు ముగ్గులు కలిసి ఒకేచోట ప్రకృతప్రకృత కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభించినచో, వాడేమి చేయుచున్నాడో మాడవలెనని వీనికి, వీడేమి చేయుచున్నాడో మాడవలెనని వానికి సంకల్పములు కలిగి విక్షేపము జనించుచుండును. ‘ఏక నిరంజన్’ అను సామేత లోకములో కలదు గదా! మఱియు ‘దో గడబిడ్’- అను విషయమునుగూడ జ్ఞాపకమునందుంచుకొనవలసియున్నది, కనుకనే గీతాచార్యుడు ధ్యాన మెట్లు చేయవలెనో చెప్పుటకు ప్రారంభించుచు ‘రహసి స్థితః’- (ఏకాంతముగ ధ్యానము సలుపవలయును)- ‘ఏకాకీ’ (ఒంటరిగా ధ్యానింపవలెను) అని హితవపలికియున్నాడు. కొందఱు ధ్యానించునపుడు కాని సంధ్యావందనము చేయునపుడు కాని బహిరంగ స్థలములందు కూర్చునుచుందురు. తాను పరమభక్తుడని నలుగురు తెలిసికొనవలెనని వారి ఉబలాటము. ఇట్టి ప్రదర్శన(Exhibition) స్వభావము ధ్యాతకు ఉండరాదు. ధ్యానముకాని, ప్రార్థనకాని, జపము కాని, పూజకాని భక్తునకు భగవంతునకు సంబంధపడిన క్రియయేకాని, దారినపోయేవారితో సంబంధపడినది కాదు. మైగా ఒకరి మెప్పుకొఱకు చేయబడునదియు కాదు. తాను ధ్యానించుచున్నాడని పత్రికలలో పడవలసిన అగత్యమున్న లేదు. మన హృదయస్కాయిగు సర్వేశ్వరు డాకడు తెలిసికొనిన చాలును.

అతనికో, మనము ఏ మూల ధ్యానించినను తెలిసికొను శక్తి ఉండనే ఉన్నది. కాబట్టి సాధకుడు ఏకాంతముగ, ఒంటరిగ ధ్యానించుట శ్రేయస్కరము.

మిక్కిలి యెత్తుగాను, మిక్కిలి పల్లముగాను లేనట్టి స్తానమున (అనగా ఒకింత ఎత్తుగానున్న చిన్న పీట మొదలగు వానిపై) దర్శాసునము పఱచుకొని, దానిపై జింకచర్చమును కాని, పులిచర్చమును కాని వేసికొని, దానిపై గుడ్డ పఱచి ఈ ప్రకారముగ మెత్తగ, కదలకయుండు ఆస్తరణముపై తనకు అనుకూలమైన ఆసనము వైచికొని కూర్చుండి ధ్యానము ప్రారంభింపవలెను.

‘స్తోరముల మాసనమ్’

అని పతంజలి నుడివినట్లు ఏ ఆసనము వేసికొనిన తాను కదలక నుండిగలడో, ఏది తనకు అనుకూలముగ నుండునో దానినే ధ్యానకూలమున సాధకుడు అవలంబించవచ్చును. అయితే కూర్చుని నమ్మడు శరీరము, శిరస్సు ఏమాత్రము వంగకుండ నిటారు (Perpendicular)గ నుండవలెను. ఏల యనిన బొడ్డుక్రింద మూలాధారమున నిద్రించుచు నుండు కుండలినీశక్తి తీవ్రధ్యానము యొక్క ప్రభావముచే లేచి ఉండ్రు ముఖముగ ప్రవహింపజొచ్చును. మూలాధారమునుండి బయలుదేరి స్వాధిష్టాన, మణిపూరక, అనాహత, విషద్రు, ఆజ్ఞా, సహస్రారము లను షట్టుక్రములగుండ ప్రవహించును. అత్తటి శరీరార్ధవయవములు తిన్నగ నున్నచో ప్రవాహము నిరాటంకముగ జనును. కనుకనే శ్రీకృష్ణపరమాత్మ సమం కాయ

‘శరోగ్రీవం’ అని పేర్కొనెను. ఈ ప్రకారముగ కూర్చుండి, దృష్టిని ముక్కుచివలు (నాసికాగ్రమునందు) ఉంచి దిక్కులను చూడకుండ మనస్సును ఏకాగ్రపఱచి పరమాత్మచింతనమును ప్రారంభించవలెను. గీతయందు నాసికాదృష్టి చెప్పబడినది. కొందఱు భూమధ్యమందు దృష్టిని నిలిపి ధ్వనింతురు. మఱికొందఱు హృదయస్థానమందు నిలుపుదురు. వేళాకఱు సహస్రారమందు నిలుపుదురు. వారి వారి అనుకూలమునుబట్టి ఏదియో యొకచోట స్థిరపఱచుకొని అచ్చోట దృష్టినుంచి మనస్సును దృశ్య విషయములపై చెదరనీయక ఏకాగ్రముగ దైవధ్వనము సలుపవలెను.

కాని కొందఱికి ప్రారంభములో మనస్సు ధేయవస్తువగు పరమాత్మయందు నిలుకడను బొండక పూర్వవాసనాబలముచే బయటకు పరుగెత్తుచుండును. వారికి ధ్వనము చేయవలెనను కుతూ హాలముండును గాని మనస్సు చంచలముగా నున్నదై వేధించు చుండును. లక్ష్మమందు నిలువక పారిపోవుచుండును. అప్పడు సాధకు దేమి చేయవలెను? దానికి త్రీక్షప్తమూర్తి యిట్లు సమాధాన మొసంగెను.

**యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచల మస్తిరమ్
తతస్తతో నియమైత్త దాత్మన్యేవ వశం నయేత. (6-26)**

‘మనస్సు చంచలముగను, అస్తిరముగను నున్నదై ఏయే విషయములపైకి పరుగెత్తునో, ఆయా విషయముల నుండి దానిని మరల్చి, దానికి బుద్ధి చెప్పి, మరల ఆత్మయందే యుంచవలెను’. ‘లాలయేత చిత్త బాలకమ్’ అని వసిష్ఠులానతిచ్ఛినట్లు చిత్తమను

బాలకుని హితవాక్యములచే మెల్లగ లాలించి దారికి తీసికొని రావలెను. అంతేగాని బలాత్మారము చేసినచో అయ్యది తిరుగబడును. ప్రతి క్రియ (Reaction) కలుగజేయును. అట్టి మోటు పద్ధతులను ధ్వని నిష్పత్తి డెన్సటికిని అవలంబించగూడదు. పూర్వము ఉద్ఘాతకుడు తన ఇంద్రియములకు మనస్సునకు ఎంతనయముగ బోధించి వానిని స్వ్యాధినపఱచుకొనో సాధకులు జ్ఞాపకమునకు తెచ్చుకొనవలెను. సాధకు దీ క్రిందివిధముగ తన మనస్సున కుద్భేధించవలెను.

యి ఓ మనసా! ఓ ఇంద్రియములారా! మీ రెచటికి పరుగెత్తుదురు? విషయములపైకా? చాలా పొరపాటు. అయితే అది మీ తప్పుకాదు. అనేక జన్మార్థితములగు ప్రాపంచిక వాసనలవలనే మింకట్టి బుద్ధి కలుగుచున్నది. ఇంతకాలమువఱకు మిమ్ములను ప్రేరేపించిన యా బుద్ధి అవిద్యావృత్తమై అంధకారమున బడియున్నది. ఇప్పుడు సద్గురు కట్టాక్షమున జ్ఞానముదయింప అవిద్య అంతరించిపోవ వస్తువుల యొక్క యథార్థతత్త్వము గోచరించినది. మీరింతవరకు నభిలపీంచు చున్న యా పదార్థములు సత్యములు కావు. క్షణికపదార్థము ఆనంద మెట్లు కలుగజేయగలదు? నాశిలమగు వస్తువునుండి నిరతిశయ సుఖమెట్లావిర్భవించగలదు? ఒకవేళ ఆ పదార్థములు రమణీయముగా నున్నవని యందురా? అది ఆపాతరమణీయత్వమే కాని వాస్తవ సాందర్భము కాదు. పంచభూతాత్మకములై కాలక్రమమున నశించి పోవనవియు, క్రుళ్ళి కృశించిపోవనవియు నగు పదార్థములందు ఏలాంటి రమణీయత్వ ముండునో మీరే యోచించుకొనుడు. మోసపోవద్దు. (బంగారు లేడిని చూచి సీత మోసపోయినది. అది

సత్యమని భ్రమించి దానిని కాంక్షించినది. ఫలిత మేఘైనదో మీకు తెలియునుగదా? శ్రీరామచంద్రుని పోగొట్టు కొనినది. ఆత్మారామునకు (సుఖమునకు) దూరమైనది. (శోక మావరించినది). కావున (మీరున్న) ప్రపంచము యొక్క తళుకులను జూచి మరిసిపోయి వాని వెంట పరుగెత్తితిరా, మోకాటి దెబ్బలు తప్ప మటేవియు మిగులవు. ఎండమాపులను జూచి చెంబులు తీసికొని పరుగెత్తువారికి ఎన్ని నీళ్లు లభించునో మీకును అన్నియే లభించును. మీ జన్మహక్కగు ఆత్మా నందము ననుభవించుటకై సన్మద్దులు కండు. దానికొఱకై మీరు దూరముగ పరుగిడ నవసరములేదు. అది మీచెంతనే యున్నది. బహిః ప్రవృత్తిని వదలి అంతర్ముఖులు కండు. మీకది కరతలామలకైనై పోవును. జన్మ సఫలమగును.

కావున ఓ ఇంద్రియములారా! ఓ మనస్సా! అనేక జన్మల యందు బాధపడినది చాలును. ఇప్పటికైనను బుద్ధి తెచ్చుకొని, చెంపలు వాయించుకొని భగవానుని యాదేశమును పాటించి ‘న తేమ రమతే బుదః’ అనునట్లు భోగజాలమందు రమింప కుడు. వదార్థ వ్యామోహమును విడనాడుడు. జీవితము అతి స్వల్పమైనది. మృత్యువు శరీరమును కబళించుటకు పూర్వమే మీ లక్ష్యమగు పరమాత్మను జేరుకొనుడు. ‘ఉత్తిష్ఠత, జ్ఞాగత, ప్రాప్యవరాన్ నిబోధత’- లెండు! మేలుకొనుడు! పెద్దల నాశయించి అవిద్యనుండి తెప్పరించుకొనుడు!,- అని యా ప్రకారముగ ఆ యింద్రియ మనంబులకు మెల్లగా హితబోధచేసి దృశ్య విషయముల నుండి వాని నెట్టిన మరల్చి ఆత్మయందు స్థాపితము చేయవలెను. ఇంత బోధించినప్పటికిని,

మనస్సు ఒప్పుకున్నట్లు ఒప్పుకొని కొంతసేపటికి మరల తటాలున జారిపోవును. అత్తతీ నిరుత్సాహపడకుండ మరల వెనువెంటనే దానిని లేవెనెత్తి తీసికొని వచ్చి అధిష్టాన మగు ఆత్మయందు, హృదయమందు చేర్చవలెను. ఇంతకు మినహా మనశ్శాంతికి వేతొకదారి లేదు. ఇట్లు చేయుచు రాగా రాగా, కొంతకాలమున కిక ఆ మనస్సు తన పాత పద్ధతులను మార్చుకొని పాత దారులను వదలిపెట్టి స్వాధీనపడగలదు.

పూర్వము శ్రీ రామకృష్ణపరమహంసను ఒక భక్తుడు సమీపించి ‘అయ్య! నా మనస్సు ధ్యానకాలములో నిశ్చలముగ నుండుటలేదు. ఏదైన ఉపాయము సెలవిండు’ అని ప్రార్థింప నాత డిట్లనియే- “మీ యింటికి ఒక రోజున ఒక కుక్క వచ్చినది యునుకొనుడు, అది చూచుటకు బాగున్నదని తలంచి ఒక పిడికెడు అన్నము దానికి పెట్టినచో అది ఏమిచేయును? తిని వెళ్లి మరుసటిరోజు మరల వచ్చును. మరల ఒక పిడికెడు అన్నము మీరు దానికి పెట్టినచో, ఇక ప్రతిరోజున్నా మీ యింటికి వచ్చుచునే యుండును. ఈ ప్రకారముగా కొన్ని సంవత్సరములు దానిని బాగుగా మేపినచో, అలవాటు పడి ఇక మీ యిల్లు వదలనే వదలదు, కొట్టినను, తిట్టినను పోదు. దానిని వదిలించు కొనవలెననిన మీరేమి చేయవలెను? ఒకటే ఉపాయము కలదు. దానికి అన్నము పెట్టగూడదు. అది రాగానే బెత్తము తీసికొని తరిమిచేయవలెను. ఇప్పిధముగ కొన్ని రోజులు వరుసగా దానిని దండించుట మొదలు పెట్టినచో, అది చూచి చూచి విసుగెత్తి మరల రాకుండును. ఆ ప్రకారముగనే అనేక జన్మలనుండి మనస్సునకు దృశ్యపదార్థముల యందు మేపు లభించుండెను. అది అడిగినది యంతయు మనము

ఇచ్చుచుంటిమి. కోరినది యంతయు కిక్కరుమనకుండ సమకూర్చు చుంటిమి. ఇవ్విధముగ శబ్ద స్వర్ణది విషయ భోగములను అది బాగుగా తినమరగినది. ఇక అది చెప్పినమాట వినునా? బయటకు పోవలదనిన ఒప్పుకొనునా? ధ్యానమందు నిశ్చలముగ నుండమని హితము చెప్పిన పాటించునా? పాటింపదు, తనకు అలవాటు పడిన త్రిభువన సంచారమునే ఆశ్రయించును. ప్రాపంచిక భోగ్యవస్తువుల వైననే ప్రాలు చుండును. అప్పుడేమి చేయవలెను? కుక్క బెడద తప్పించుకొనుటకు ఏమి చేసితిరో అదియే చేయవలెను. మనస్సు విషయములై ప్రాలినపుడు దానికి ఆ విషయాహారమైసంగాక, భోగముల ననుభవింప జేయక వివేక మను కట్టి చేబూని, అటనుడి తరిమివేయవలెను. అట్లు తరిమినను, పూర్వాభ్యాసవశమున మరల పోవుచునే యుండును. కాని ప్రయత్నము వదలక మరల మరల గెంటివేయుచుండినచో కొన్నాళ్ళ కిక మరల నచ్చోటికి వెడలకుండును. ఈ ప్రకారముగ మనస్సుప్పుడు బాహ్యవస్తు వ్యామోహమును వదిలించుకొనునో, అపుడు స్వస్థానమగు హృదయమందే (ఆత్మయందే) నిలకడ కలిగియుండును. అత్తటి పరమాత్మ ధ్యానము చక్కగ జరుగును”.

కొన్ని ఇండ్లలో దొంగపశువులుండును. అని పగలు కాని, రాత్రిళ్ళ కాని ఇతరుల చేలలోపడి దొంగ మేఘ మేయుచుండును. పొలముల యజమానులు వానిని తరిమివేసినచో దూరముగా పారిపోయి మరల ఏ తోటలోనో జోరబడి అల్లకల్లోలము చేయు చుండును. దానిచే పశువుల సాంతదారునకు ఊరివారినుండి పెక్క పిర్మాదులు వచ్చుచుండును. ఆ యవమానము భరింపలేక ఆతడేమి

చేయును? బయట ఏ గడ్డి దొరకుచుండునో దానికంటే మంచి గడ్డిని ఇంటియొద్దనే వేసి మేపును. అపుడిక నయ్యావి బయటకు పోక ఇంటినే కనిపెట్టుకొని యుండును. అట్లే తుచ్చమై, క్షణికమై, నశ్వరమై, దుఃఖమిత్రితమై, ప్రతిబింబరూపమైనట్టి అల్పానందము నుండి మనస్సును విరమింపజేయవలె ననిన, అనంతమై, శాశ్వతమై, బింబ భూతమైనట్టి ఆత్మానందమునందు దానిని ప్రవేశపెట్టవలెను. దాని మహిమము మనస్సునకు చవిచూపవలెను. ఒక్క పర్యాయము రుచి చూచెనా, ఇక వదలదు, కాబట్టి అట్టి సచ్చిదానందమును గూర్చి చిత్తమునకు బోధించి, బాహ్యవిషయముల నుండి దానిని మరల్చివలెను. దీనినే ప్రత్యాహార మందురు.

ఇవ్విధముగ ఇంద్రియ మనంబులకు హితము చెప్పవలెననిన బుద్ధి ఎంతయో తీక్షణముగను ధైర్యత్యాగా సమన్వితముగను నుండవలెను. ‘బుద్ధ్య ధృతి గ్ఫోతయ’ (ధైర్యముతో గూడిన బుద్ధిచే, మనస్సును స్వాధీనపరచుకొని ఆత్మయందుంచవలెను) అని భగవానుడు తెలిపియే యున్నాడు. అధైర్యమునకు, పిరికితనమునకును అధ్యాత్మరంగమున తావులేదు. ప్రకృతిని, అవిద్యను జయించుట సామాన్యమైన పని కాదు. ఆ పనికి, “Muscle of iron, nerves of steel, and gigantic wills”. “ఇనుప కండరములు, ఉక్క నరములు, గంభీర బుద్ధులు” అవసరములై యున్నవి. ఉపనిషత్తులన్నియు ఈ సత్యమునే వ్యోధించున్నవి. ఆత్మ బలహీనునిచే పొందజాలదని ముండకోపనిషత్తు తెగవేసి చెప్పినది. ఒకానోక ధీరుడు మాత్రమే దృష్టిని అంతర్మాఖముగ మరల్చి ప్రత్యగాత్మను దర్శింపగలుగుచున్నాడని

కలోపనిషత్తు పలుకుచున్నది. ధైర్యమును జేబట్టినచో మాయను తరిమికొట్టవచ్చును. ధైర్యమెకింతేని సడలినచో మాయ మనలను తరిమికొట్టును. ఇదియే ఇచటగల రహస్యము. ఒక పిల్లవానిని కోతి తరుముచుండెను. వాడు పారిపోవుచుండ త్రోవలో నోక పెద్దమనిపి ‘నాయనా పారిపోవద్దు’ వెన్ను చూపినచో అది ఇంకను నిన్ను తరుమ గలదు. కావున వెనుకకు తిరిగి కోతిని ధైర్యముతో ఎదుర్కొనుము(Face the devil) అని చెప్ప నాత డట్టే చేయగా తక్షణమే కోతి భయపడి పారిపోయెను. ప్రకృతి తోటి మనముచేయు సంగ్రామమున్న ఇట్లే యుండును. ధైర్యము, నిర్వయత్వము, నిర్వచారత్వము- ఇవియే పరమార్థ రంగమున మూలమంత్రములు. ఇవి కలవానికి అట దారి దౌరకును. తక్కినవారికి దౌరకదు.

కావున భగవానుడు తెలిపినట్లు ధైర్యము నవలంబించి మెల్ల మెల్లగ మనస్సును స్వాధీనపఱచుకొనవలెను. గడిబిడ పడగూడదు. కంగారుపడువాడు తన కర్తవ్యమును గూడ మఱచిపోగలదు. ఉరి త్రాటిని నెమ్ముదిగా ఉడదీసికొనవలెను. తొందఱపడినచో ఉచ్చ ఇంకను బిగిసి ప్రాణాంతమును కలుగజేయగలదు. కనుకనే గితాచార్యుడు సాధకుని ఉద్దేశించి ‘శన్మః శన్మః’ (మెల్లమెల్లగా) అని ఉపదేశించెను. కొందరు తీవ్రవైరాగ్యముచే ప్రేరితులై అంతయును వదిలిపెట్టి ఒక్క పర్యాయము అమాంతముగ మోక్షమునకు గంతువేయవలెనని తలంచి, తుదకు తన మనస్సును జయింపవేరక, దేహమును మాత్రము ఉప వాసాదులచే క్షోభపెట్టి ఉభయభ్రష్టతను బొందుచున్నారు. అది మాచియే శ్రీకృష్ణమూర్తి “సాధకుడా! ఒక్కొక్క నియమమును ఆచరణలో

పెట్టుకొనుచు, తొందరపడక, మనస్సును ప్రశాంతముగ లొంగదిసి కొనుము” అని హితము చెప్పేను.

సాధకుడు అవలంబించవలసిన మఱికొన్ని జాగ్రత్తలను గూడ భగవానుడు గీతయందు పాందుపఱచెను. అవి యేవి యనిన, అధికముగ తినగూడదు, తిండి లేకుండను ఉండరాదు. ఇవ్విధమున మధ్యమార్గ మవలంబించవలెనని గితాచార్యుని యభిప్రాయము. అధిక భోజనము వలన కడుపు బరువెక్కి ధ్యానము సరిగా జరుగదు. ధ్యానము మాట అట్లుండనిండు. కొంచెము సేపు కూర్చొనుటకు కూడ సాధ్యపడదు. క్రిందపడి దొర్కుచు నానావస్తలు పడుచుండును. ఆయాసమును పోగొట్టుటకు భోజనమేర్పడినది. కాని మితిమీరి తినినచో ఆ భోజనమే ఆయాసమును కలుగజేయును. దాని పేరే భుక్కాయాసము. జనులు కోరి తెచ్చుకొను జబ్బు ఇది. దానివలన మూడు అనర్థములు కలుగు చున్నపి- భుక్కాయాసమును తీర్చుకొనుటకు క్రిందపడి ద్రోశ్చుటలోను, నిద్రించుటలోను ఒకటి రెండు గంటల సమయము అమూల్యమగు ఈ మానవ జీవితములో ప్రతిదినము వ్యక్తమగుచున్నది. (2) తాను అధికముగా తినుటవలన ప్రాణియొక్క ఆహారములో కొంత భాగము తస్కురించినట్లే యగుచున్నది. తాను మితముగా భుజించినచో తనకు మిగిలిన ఆహారము వలన ‘అన్నమో! రామచంద్రా’ యని అల్లాడు బీదజను ఊకడు పోషింపబడును గదా! కావున అధిక భోజనము వలన పరప్రాణియొక్క ఆహారమును దొంగిలించిన మహాపాతకము సంభవించుచున్నది. (3) తన ఆరోగ్యము భంగమైపోవుచున్నది. డాక్టర్లను అడిగినచో ఎక్కువ రోగములు సమయము తప్పి భుజించుటవలననే

కలుగుచున్నవని చెప్పుదురు. ఇవి యన్నియు ఇచ్చాప్రారజ్ఞమువలన కలుగు రోగములు. కొనితెచ్చుకొను వ్యాధులు. కావున ఈమూడు అనర్థములున్న లేకుండుటకొఱకై సాధకుడు ఆహారవిషయములో బహుజాగ్రత వహింపవలసియుండును. మితాహారమును సేవించ వలెను. మితాహారలక్ష్మణము లేవియనిన-

**ద్వాభాగా పూరయేదన్మేః తోయేనైకం ప్రపూరయేత్
మారుతస్య ప్రచారార్థం చతుర్థ మవశేషయేత్.**

కడుపు మొత్తమును నాలుగు భాగములుగ చేసినచో, అందు రెండు భాగములను, అనగా సగము కడుపును అన్న శాకాదులతో నింపవలెను. ఒక భాగమును అనగా పాతిక కడుపును నీళ్ళతో నింపవలెను. మిగత పాతిక భాగమును గాలియాడుటకొఱకు ఖాళీగా నుంచ వలయును. శాస్త్రము లీ ప్రకారముగ చెప్పుచుండ మనవారు రెండు భాగములు కాదు, మూడు భాగములు కాదు, నాలుగు భాగములున్న అన్నముతో నింపి, నీళ్ళు త్రాగుటకు కూడ చోటులేక, గాలి ఆడుటకు అసలే లేక, తేపు వచ్చినచో కొంత ఖాళీకాగా దానినికూడ ఒకటి రెండు గారెలతో తిరిగి నింపుటకు యత్నించుచుందురు. ఇట్టివారికి ఎన్ని జన్మలకు ధ్యాన మబ్బునో భగవంతున కెఱుక.

అయితే, ఆహారమును ఏమాత్రము స్వీకరింపక కేవలము నిరాహారులుగ నుండువారికిన్ని ధ్యానము కుదరదని గీతయందు చెప్ప బడినది. ఏలననగా, శరీరము ఆహారము యొక్క స్ఫూర్ణాంశము చేతను, మనస్సు సూక్ష్మాంశము చేతను ఏర్పడును. ఎప్పుడు ఆహారమే లేక

యుండునో, అప్పుడు తత్తులితముగ శరీరము, మనస్సు రెండున్న శుష్మించును. అత్తుటి దైవచింతనకే అవకాశముండదు. జడముగ రాతివలె పడియుండవలసియుండును. లేక నిద్రించవలసివచ్చును. తమోగుణ సంబంధమగు అట్టి స్థితివలన జీవున కేమాత్రమున్న ప్రయోజనములేదు. పూర్వము ఉరూపలారణ్యమున తపస్సుచేయు నపుడు బుద్ధదేవుడట్లే పొరబడి ప్రారంభమున ఆహారము నేమియు గైకానక శరీరము క్షీణింపజేసును. దానివలన మనస్సున్న జడత్వము నొంది ధ్యానమే కొనసాగలేదు. కూర్చోనుటకున్న శక్తిలేక యుండెను. అత్తుటి సమీపగ్రామమునకు బహుప్రయాసతో జని కొంచెము పెరుగున్నము భుజించి తెప్పరించుకొనెను. అప్పటి నుండి బుద్ధదేవుడు “యుక్తాహార విహారస్య యుక్తచేష్ట్య కర్మసు” - (ఆహార విహార వ్యవహారములన్నియు మధ్యరకముగ నుండవలెను) - అను గీతాచార్యుని యుపదేశమును కార్యాన్వీత మొనర్చుచు నిరాటంకముగ ధ్యాననిష్ట సలుపద్మంగంగెను. ఆహారమునకు తెలిపిన ఈ నియమము నిద్రకుకూడ వర్తించునని గుర్తెఱుగవలెను. అనగా ధ్యానశిలుడు అతినిద్రను, కేవల జాగరణమును రెండింటిని విడవాడి మితమైన నిద్రకలిగి యుండవలెను. దీనినిబట్టి సాధకుడు ధ్యాననిష్టాదులందు పురోభివ్యద్దిని బడయుటకు ఇరువురు డాక్టరును ఆశ్రయించవలసి వచ్చుననియు, వారిపురును క్రమము ("Doctor Diet, Doctor Quiet") ఆహారము, విశ్రాంతి అనియు తేలుచున్నది. వారిరువురి చక్కని సలహాలను పాటించినచో ధ్యానము చక్కగ సాగిపోగలదు.

ఇంతవఱకు ధ్యాననిష్టుడు అవలంబించవలసిన పద్ధతులు, తీసు కొనవలసిన జాగ్రత్తలు మున్సుగునవి చెప్పబడినవి. అనగా ధ్యానమున కుప్రక్రమించుటకు ముందు గైకొనదగు ఏర్పాట్లన్నియు (Preliminary arrangements) వివరించబడినవి. క్షేత్రమును దున్ని, కలుపు తీసి వేసి శుద్ధపఱచినాము. ఇక విత్తనము నాటవలెను. అదియే ధ్యానము. ధ్యాన మనగా నేమి? దేనిని ధ్యానించవలెను? ఎట్లు ధ్యానించవలెను? అను ప్రశ్నలకు సాధకుడు ముఖ్యముగ తెలిసికొనవల్సియున్నాడు. భగవద్గీతానుసారము సంక్షేపముగ వాని నిచట వివరించుటకు యత్రించెదను

'తత్త్వ ప్రత్యమేకతానతా ధ్యానమ్'

'ఇతరత్ర మనస్సును పోసీయక ధ్యానవస్తువు మైననే నిలుపుట ధారణ యనబడును. ఆ వస్తువునుగూర్చి తదేక నిష్టతో చింతనజేయుట తదీయ భావనా ప్రవాహము కలిగియుండుట ధ్యాన మనబడును'- అని పతంజలి నుడిని యున్నాడు. సాకారధ్యానమందు మనజులు వారి వారి ఇష్టదైవముల యొక్క మూర్తిని మనస్సున నిలబెట్టి తదూపమునే చింతనజేయుచు, తచ్చరిత్రలనే భావించుచునుందురు. నిరాకార ధ్యానమందు జనులు హృదయస్థమగు పరమాత్మను గూర్చి చింతన జేయుచు, అతని నిత్యత్వ, నిరాకారత్వ, అనంతత్వ, బుద్ధత్వ, నిరతి శయానందత్వములను భావించుచుందురు. జీవుడు వాస్తవముగ ఆత్మ స్వరూపుడే కనుక ఈ ప్రకారముగ ఆత్మధ్యానము చేయుచురాగా క్రమముగ మనస్సు అధిష్టానమందు లయింప తన సహజ (ఆత్మ)

స్వరూపమునే జీవుడు పొందుచున్నాడు. ప్రారంభములో ఆత్మాను భవము కలుగకపోయినప్పటికిని ఆ ఆత్మనే (బ్రహ్మమునే) నిరంతరము చింతన చేయుచుండవలెననియు, కొంతకాలమునకు ఆత్మ సాక్షాత్కారము తప్పక కలుగగలదనియు శ్రీ విద్యారణ్య స్వాములవారు సెలవిచ్చిరి-

అనుభూతేరభావేత్త పి బ్రహ్మస్మీత్యేవ చిన్మతాం
అప్యసత్రాప్యతే ధ్యానాత్ నిత్యాప్తం బ్రహ్మ కేం పునః
(పంచదశి - ధ్యానదీపం)

"అనుభవము కలుగకున్నను బ్రహ్మమునే (ఆత్మనే) చింతన జేయవలెను. ధ్యానముద్వారా అసద్రాపములగు దృశ్యపదార్థములే లభించుచుండ, ఇక సత్యమై, వాస్తవమున తన స్వరూపమే అయియున్నట్టి బ్రహ్మము నేల పొందలేదు?" కావున శ్రీకృష్ణపరమాత్మ సాధకులకు ధ్యానపద్ధతిని బోధించుచు, మనస్సును బాహ్యప్రవంచము నుండి మఱల్సి అంతర్ముఖమొనర్చి హృదయస్థమగు చైతన్యాత్మనే లెస్సగ భావించుచుండవలెనని చెప్పేను. "మచ్చిత్తోయుక్త ఆసీత మత్తరః" అను వాక్యముయొక్క అర్థమిదియే. శ్రీకృష్ణమూర్తి సర్వజీవుల హృదయంతర్వర్తి, సర్వాంతర్వామి.

అహమాత్మా గూడాకేశ సర్వభూతాశయస్తితః (10-20)

అనుష్టు అతడు సమస్త చరాచర ప్రాణికోట్లయందును ఆత్మ స్వరూపుడై వెలయుచున్నాడు. కావున తనయందు చిత్తమును

నిలుపుమని చెప్పి నపుడు దేహబుద్ధీంద్రియాదులకు సౌక్షీగి వెలుగొందుచున్న ప్రత్యగాత్కు యందు మనస్సును నిలుపవలెనని యర్థము. లేక, ప్రారంభస్థితిలో శ్రీకృష్ణమార్తియెక్కు ఆకారమును హృదయమున భావించియైనను భక్తితో నాతనిని ధ్యానింపవచ్చును. ధ్యాన మనునది క్రొత్తగ ఒకరు నేర్చుకొనవలసినది గాదు. అది అందటికిని ఇదివటకే అభ్యాసమై యున్నది. అయితే యింతవటకు వారు ధ్యానించుచున్నది ప్రాపంచిక దృశ్యవిషయములను, నశ్యర భోగవిలాసములను. ఇప్పుడో, ఆ ధ్యానమునే పరమాత్మ వస్తువుపై మార్పుకొనుచున్నారు. అంతియే.

యా చిన్నా భువి పుత్ర పౌత్ర భరతా వ్యాపార సంభాషణే
యా చిన్నా ధనధాన్య భోగ యశస్సాం లాభే పదా జాయతే
సా చిన్నా యది నందనందనపదద్వందారవిషే క్షణం
కా చిన్నా యమరాజ భీమసదనద్వార ప్రయాణే ప్రభో!

“జనులకు తమ పుత్రపౌత్రాదులను పోషించుటయందును, ప్రాపంచిక సంభాషణలయందును, ధనధాన్యభోగము యశస్సులను సంపాదించుట యందును ఎంత ప్రీతి కలదో, వానిని గూర్చి యెట్టి చింత కలదో, అట్టి చింత శ్రీకృష్ణపరమాత్మయెక్కు పాదార విందములపై క్షణికకాల ముండినచో ఇక యమధర్మరాజు యొక్క భీషణ గృహద్వారమున ప్రవేశింపవలసిన అగత్యముండదు”. కావున ధ్యానప్రవాహమును దృశ్య వైభవములనుండి మఱలించి ఆత్మవైపు భగవంతుని వైపు ప్రవేశపెట్ట వలెను. విద్యార్థి పరీక్షలు దగ్గరుకు వచ్చినపుడు మిగుల ఏకాగ్రతతో,

తదేకదీక్కతో, పట్టుదలతో పార్య విషయములను ధ్యానించుండును. ఉత్సవ సమయములందుకాని సంత జరుగునపుడు కాని, వ్యాపారికి తుమ్ముటకు కూడ సమయ ముండదు. అతనిచిత్త మపుడు వ్యాపార మందే నిమగ్నమైయుండును. ఇంటిలో వివాహమేదైన తటస్థించు నపుడు, దానికిముందు ఒకనెల రెండునెలలనుండి మగవారికి గాని, ఆడవారికి గాని ఊపిరితిరుగదు. తదేకధ్యానముతో పనులు చేసుకొను చుందురు. తక్కిన విషయము లన్నియు మరచి పోవుదురు. పతివ్రత యగు ప్రీతి తన భర్త దూర దేశములకు వెళ్ళినపుడు నిరంతర మాతనినే ధ్యానించుండును. అట్టే భార్యాపై మక్కువగల భర్త భార్య పుట్టింటికి గాని, బంధువుల యిండ్లకు గాని వెళ్ళినపుడు ఆమెను సతతము ధ్యానించుండును. అత్తటి తక్కిన కార్యములు అంతగా పట్టించు కొనడు.

అన్యాశ్రయాణాం త్యాగో అనవ్యతా

(ఖరద భక్తి సూత్రములు)

అని నారదులు చెప్పినట్లు ఇతర విషయములను మఱచి తదేకనిష్టతో ఒకానొక వస్తువును ధ్యానించుటవలన పైన తెలిపినవారికి అనవ్యతము సిద్ధించినదే యగును. కాని యేమి లాభము? వారు ధ్యానించుని అన్నియు అశాశ్వతపదార్థములు. నశ్యరవస్తువుల చింతన మోష్ట మొసంగనేరదు. కావున ఆ క్రియలు వారికి పారమార్తిక ఫలమును గలుగేయకున్నవి. కనుకనే వరము కోరుకొనుమని విష్ణుభగవానుడు ప్రహ్లాదునితో జెప్పినపుడు తన యభీష్టము నిట్లు తెలియజేసెను-

యాప్రీతిరవివేకానాం విషయేష్టనష్టాయీ
త్వా మను స్వరతస్సామే హృదయన్మాపసర్వతు.

“మహాప్రభా! నాకు ఇతర వరములతో పనిలేదు. అవివేకులగు వారికి చంచలములగు విషయభోగములం దెట్టి ప్రీతికలదో, అట్టిప్రీతిని నీ పాదారవిందములను సంస్కరించుటయందు నాకు కలుగజేయుము. మతియు అట్టిప్రీతి నా హృదయకు హరమునుండి యెన్నటికిని వీడనట్లు అనుగ్రహింపుము”. దీనినిబట్టి సర్వులకును ధ్యానపద్ధతి తెలిసియే యున్నను, అజ్ఞానమువలన ఆ ధ్యానమును ఆ ఏకాగ్రతను ఆ పట్టుదలను ప్రాపంచిక వస్తువులపై వినియోగించుచు; శాశ్వత ఫలమును జన్మరాహిత్యమును పొందకయున్నారు.

కావున ప్రాపంచిక పదార్థములపైగల మక్కలవు- ప్రీతిని దైవము వైపునకు (త్రిపీ), తదేకనిష్టతో నాతనిని ధ్యానించుచు మనజుడు ఈ జీవితమునందే పరమానందము ననుభవించవలెను.

సూర్యమేకపుడు దత్తాత్రేయులవారెచటికో యాత్రగబోవు చుండిరి. ఒకచోట మూడు దారులు కలిసియుండెను. ఏ మార్గము గుండా పోవలెనో వారికి తెలియక, చుట్టుప్రక్కల యెవ్వైన యుండినచో కనుగొందమని యోచించి చూచెను. కానీ అచట యెవ్వరును లేరు. సమీపమున ఒక నది ప్రవహించుచుండెను. దానీ ఒడ్డున ఒక బెస్తు వాడు గాలమును నీళ్ళలోవైచి చేపలు పట్టుచుండెను. దత్తాత్రేయులు దూరమునుండు వానిని పిలిచెను. కానీ పలుకలేదు. మరల పెద్దగ పిలిచెను. కానీ యాతడు వినిపించుకొనలేదు. మూడవ పర్యాయము

యింకను పెద్ద కేక వేసెను. కానీ బెస్తువాడు కిక్కరుమనలేదు. అపుడు దత్తాత్రేయులు వాని సమీపమునకు బోయి పీపుతట్టి “ఏమయ్యా! మూడు సార్లు కేకవేసినను పలుకలేదేమి?” అని యడుగ ‘మహాత్మా! నా దృష్టియంతయు బెండుపై నున్నది. అది మునుగునేమో, చేప పడునేమో యను చింతయందే యుంటిని. కావున మీ కేకలు వినిపించలేదు క్షమించుడు’ అని యాతడు ప్రత్యుత్తరమిచ్చెను. వెంటనే దత్తాత్రేయు లిట్లు యోచించిరి- “అహో! అల్పమగు చేపకౌరకు బెస్తువాడెంతటి యేకాగ్రతను, దీక్షను సంపాదించినాడు! ఓహో! తాపసులందును నిట్టి సంయుము, ఏకాగ్రత అపుయాపమే! ఈ యేకాగ్రతలో, పదునాటవ పాలైనను భగవంతునియందుంచి ధ్యానించినచో జనులు ఎప్పుడో మోక్షమును పొందియుండెడివారు. చక్కటి పారమును ఈతడు నాకు నేర్చినాడు. ఈతడు నాకు గురువు”- అని వచించుచు నాతనికి సాప్టోంగ దండప్రణామము లాచరించి వెడలిపోయెను.

కావున జనులు ప్రపంచ కార్యములందు అనవసరముగ వ్యక్తము చేయు కాలమును, శక్తిని, బుద్ధివైపుణ్యమును కొంతవైనను పరమాత్మ చింతనమునందు వినియోగించి ధన్యతను జెందవలెను. ప్రారంభములో కొంత సమయమును ధ్యానమునకు ప్రత్యేకించి, క్రమముగ దానిని పెంచుచు రావలెను. కోరికలను తగ్గించుకొనుచు, క్రమముగ సూర్యి విడనాడవలయును. ఒక వైపు ధ్యానము ఒకవైపు కామము, ఒక వైపు యోగము ఒకవైపు భోగము- ఈ రెంటికిని పాత్తు కుదరదు. కావునే భగవానుడు-

సంకల్ప ప్రభవాన్మాంష్టక్యా సర్వానశేషతః (6-24)

ధ్యానమునందు చక్కని నిలకడ బొందవలెననిన, సంకల్పజనితములగు కోరిక లన్నిటిని సంపూర్ణముగ తొలగించి వేయవలెనని హెచ్చరిక చేసేను. మొదటిలోనే కోరికలన్నియు తొలగకపోయినను క్రమముగ ఆ స్థితిని అభ్యాసము చేసికొనవలెను. అపుడిక చిత్తము బహిర్ముఖము కాక, నిశ్చలముగ దైవచింతనయందు నిమగ్నమైయుండును. గాలి విచని స్ఫురమందలి దీపమువలె నిశ్చలముగ నుండును.

ఈ ప్రకారముగ వైరాగ్యము నవలంబించి దృష్టి నంతర్ముఖ మొనర్చి పరమాత్మధ్యానము చేయువారికి కలుగు ఫలిత మేమి? ప్రయోజనము లేక మందుడున్న ఏ కార్యమందును ప్రపుత్తుడు కాదు కదా! ఇపు డెవరి వైనను కొంచెముసేపు దైవచింతన చేయుమని యడిగినచో ‘దాని వలన మాకు వచ్చులాభ మేమి?’ అని వెంటనే ప్రశ్నించుచురు. లాభము లేనిది ఎవరును ఏ కార్యమును చేయరు. చివరకు వర్తకుడు ధాన్యమును కొలుచునపుడు కూడ ‘లాభం’ అని ప్రారంభించును. కావున పరమార్థసాధకునకును ఈ ధ్యానాదుల వలన కలుగు ఉపకారమేమి యనగా- దానిని గీతాచార్యుడే చెప్పివైచెను.

శాస్త్రిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థా మధిగచ్ఛతి (6-15)

బ్రహ్మరూపమై, పరమనిర్వాణ (జనన మరణనివృత్తి) దాయకమైనట్టి శాంతినే ధ్యానయోగి పాందుచున్నాడు. ప్రపంచములోని అన్ని లాభముల కంటెను అది ఉత్తమమైన లాభము. అన్ని పదవుల కంటెను శ్రేష్ఠమైన

పదవి. అన్ని వస్తువుల కంటెను శ్రేష్ఠమైన వస్తువు. ముల్లోకములందలి ఎంత గొప్ప పదవిని పాందినను మనుజాడు పుట్టుక చావులనుండి మాత్రము తప్పించుకొనలేదు. కావున పరమార్థదృష్టిలో అని గొప్పవి అనిపించుకొనవు. దేనిని పాందినచో మరల సంసారచక్రమున మనుజాడు తగుల్సైనడో, ఏ స్థితియందు మహాత్తర దుఃఖము సంప్రాప్తించినను చలింపక నుండునో, దేనిని పాందిన పిదప మఱల చతుర్భాష భువనము లందలి ఏ వస్తువుపైనను అపేక్ష కలుగకయుండునో, ఏది ఆత్మంతిక సుఖస్వరూపమో అదియే ప్రపంచములో కెల్ల గొప్ప వస్తువు. దానినే ధ్యానయోగి పడయుచున్నాడు. అంతకు మించి ఇక జీవునకు కావలసిన దేమి? జన్మ సార్థకమైనట్టే. మరియుక విశేషమేమి యనిన, ప్రపంచము లోని జీవరాసులన్నియు సుఖమెక్కుడ, సుఖమెక్కుడ అని సుఖము కొఱకై అల్లాడుచు వెతుకుచుండ, సుఖము దానియంతట నదియే బ్రహ్మ నిష్పుని వెతుకుకొనుచు వచ్చి వాని పాలిట పడుచున్నది.

ప్రశాస్త్రమనసం హ్యానం యోగినం సుఖముత్తమమ్ (35-00)

ఉపైతి శాస్త్రరజసం బ్రహ్మభూతమకల్పమ్ (6-27)

‘ప్రశాంత చిత్తుడును, రజ్జోగుణ వికారరహితుడును, బ్రహ్మ స్వరూపుడును, పాపరహితుడు నగు ధ్యానయోగిని ఉత్తమ సుఖము వచ్చి పాందుచున్నది.’ మోడ్డలక్ష్మివచ్చి ఆతని మెడలో పూలహారము వేయుచున్నదని యర్థము. వడగళ్ళ సముద్రములో పడి సముద్ర రూపమే యగునట్లు, చిత్తము ప్రత్యగాత్మను అనవరతము చింతించుచు ప్రత్యగాత్మ రూపమే యగుచు నిరతిశయ సుఖమును చేబట్టుచున్నది.

ఇంతటి అమూల్య సుఖము తన జన్మహక్క అయియున్నను దాని కొఱకు అన్వేషించక మనుజడు క్షుద్ర విషయ సాభాగ్యములకొఱకై అట్టులు చాచుట చాల శోచనీయము. కావున జనులు భోగవాంఛలను త్యజించి భగవానుడు గీతయందు తెలిపిన విధముగ సంయుమును, ధ్యానయోగమును అభ్యసించి బ్రహ్మనంద వారాశిలో నోలలాడుదురు గాక!



శ్రీ శుక్రబ్రహ్మతమ గ్రంథముల వివరములు

1. గీతామకరందము (తెలుగు)	రూ. 200-00
2. GITA MAKARANDA (English)	250-00
3. గీతామకరందము (కన్నడం)	250-00
4. యోగవాసిష్టరత్నాకరము	100-00
5. రామాయణ రత్నాకరము	100-00
6. భారత రత్నాకరము	100-00
7. భాగవత రత్నాకరము	100-00
8. ఉపనిషద్రత్నాకరము	80-00
9. గీతోపన్యాసములు	50-00
10. మోక్షసాధన రహస్యము	50-00
11. పరమార్థకథలు	60-00
12. బ్రహ్మచర్య విజయము	50-00
13. అధ్యాత్మరామాయణము	18-00
14. ఆత్మానుసంధానము	35-00
15. బ్రహ్మనంద వైభవము	25-00
16. భజనలు - కీర్తనలు	30-00
17. శ్రీ వాసిష్ఠమహారామాయణము	35-00
18. అమృత బిందువులు	25-00
19. శ్రీమద్భుగవద్గీత (స్ఫూర్తాక్షరి)	20-00
20. నిత్యస్నేరణీయము	20-00
21. శ్రీమద్భుగవద్గీత (మూలం)	8-00
22. వివేకానంద సింహాదము	30-00

23. శాంతి కిరణాలు	20-00
24. గీతా ముచ్చట్లు	15-00
25. శ్రీశ్రీశ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాముల జీవిత చరిత్ర	35-00
26. యమలోకవార్తలు	10-00
27. తత్త్వసారము	6-00
28. మానసబోధ	6-00
29. పాండవగీత	5-00
30. ఆధ్యాత్మజడ్జిమెంటు	10-00
31. ధ్యాన పద్ధతి	5-00
32. షైరాగ్యసాధన	5-00
33. దివ్యసూక్తలు	15-00
34. మట్టిలో మాణిక్యము	5-00
35. ప్రణవపూజ	4-00
36. గౌరిపూజావిధానము	4-00
37. ద్వాదశమంజరి	5-00
38. మోక్షద్వారపాలకులు	5-00
39. ఆత్మతత్త్వవిచారణ	5-00
40. ఆధ్యాత్మికహితోక్తులు	5-00
41. ఉపనిషత్సూధలు	20-00
42. గూఢార్థదీపిక (గీతకు మధుసూధన సరస్వతివారి వ్యాఖ్య) మూడు భాగాలు	150-00

ఆడియో కేసెట్స్

1. శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారి గీతోపన్యాసముల క్యాసెట్స్
 a) 18 అధ్యాయములు 18 కేసెట్ సెట్ 600-00
 b) ఒక అధ్యాయముగల ఒక్కేసెట్ 35-00
2. తత్త్వగీత-గానం శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు 35-00
3. యతిగీత-గానం శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరిస్వాములవారు 35-00
4. గీతాపారాయణ కేసెట్స్ (3 కేసెట్ గల సెట్) 105-00
5. తత్త్వసారము 35-00
6. మానసబోధ 35-00
7. గీతామృతం (శ్రీవిద్యాస్పూరుపాందగిరి స్వాములవారి గీతాప్రవచనం, ఆరు కేసెట్స్) ఒక్కొక్క అధ్యాయం 150-00

వీడియోకేసెట్స్

1. శ్రీస్వాములవారి గీతోపన్యాసముల వీడియో కేసెట్స్
 సింగిల్కేసెట్ 150-00
 డబుల్కేసెట్ 200-00
 మొత్తము సెట్ (15 కేసెట్స్) 2,400-00