# మనో నిగ్రహము

ఇక్కడ మన ధ్యేయము ఏమిటి? ఏమి కావాలి? కాని మనము ఏదైతే లక్ష్యము అనుకొంటున్నామో, ధ్యేయమనుకుంటున్నామో అది balanced life కావాలి అని మనమనుకుంటాము. అదే సమత్వము అనేది కుదరాలి మన భావనలో. మనకుండేది ఎటువంటిదంటే కొన్ని విషయాలలో ఎక్కువ ఆసక్తి ఉంటుంది, కొన్ని విషయాలలో యిష్టముండదు. కొన్ని నచ్చుతాయి, కొన్ని నచ్చవు. నచ్చనివన్నీ చెడ్డవి కావు, నచ్చినవన్నీ మంచివికావు. కాని మనయొక్క ప్రవృత్తి అటువంటిది. దాన్ని control చేయడమనేది మనకు కావాలి. అప్పుడే మనకు సమత్వమనేది వస్తుంది. Balanced state of mind అనేది రావాలంటే మనయొక్క mind అర్థమవాలి. దానియొక్క స్వభావమేమిటి అనేది అర్థంకావాలి. ఇక్కడ రెండు పదాలు మనకున్నాయి. ఇవి తెలుసుకోవడము తోటే control of mind దగ్గరికి పోయినామన్నమాట. మనోనిగ్రహము ఎందుకు చేయాలి? అనే ప్రశ్న వేసుకుంటే మనకు ఒకే సమయములో ఒక పనిలో ఉన్నాగాని పలు ఇతరమైన భావనలు కూడ మనకు వస్తుంటాయి. పనిపైన ఆసక్తిగాని, శ్రద్ధగాని మనకు ఉండదు. ఆ పని చదువు కావచ్చు, ఉద్యోగములో మనము చేసే పని గావచ్చు లేకపోతే యింట్లో మనము చేస్తున్న పని గావచ్చు. పని చేస్తుండగా వెయ్యి ఇతర భావనలు మనకు వచ్చి అడ్డుపడుతుంటాయి. అందుకని నిగ్రహము చేసుకోవాలి. ఈ నిగ్రహము అనేది ఎందుకు కుదరదు అంటే సాధారణంగా(normal) నానారకముల ఆలోచనలు మనకు వస్తూనే వుంటాయి. ఇవి చేస్తుండగా అవి చేయవచ్చు గదా అనిపిస్తుంది. లెక్కలు చేస్తుండగా ఇంగ్లీష్ చదవవచ్చుగదా అనిపిస్తుంది. ఇంట్లో మనము "ఇంకోపని చెయ్యవయ్యా ఇక్కడ నీవు" అని పెద్దలు చెప్పినప్పుడు నేను పోయి కారు తుడుస్తానంటాడు. చివరకు ఇట్లాగ మనకు వేరే వేరే పనులు పెట్టుకుంటాము. ఆ పనులన్నీకూడ ఒక్కసారిగా వత్తిడిచేసి మనము prioritisation చేసుకోవట్లేదు. ఏది ముందు, ఏది వెనకాల అనేది మనము నిర్ణయము చేసుకోనందువల్ల ఏమౌతుంది అంటే మనస్సు control వుండటం లేదు. కనుక prioritisation మనకు కావాలి. ఈ prioritisation అనే point ముందు ఏది ఎక్కువ ముఖ్యము, ఏది తక్కువ ముఖ్యము అనేది తేల్చుకుంటూ

రావాలి. ముఖ్యమైనది ముందు చేసుకోవాలి ఆ తరువాత చేసేది చేసుకుంటూ వస్తే సాధారణంగా మనస్సు control అవుతుంది. కాని ఇక్కడ మనము మాట్లాడే విషయము ఏమిటంటే, ఏది మాట్లాడినాగాని ధ్యాన విషయములోనే మాట్లాడుతున్నాము. మనము రోజూ ఇంట్లో చేసే పనులుకూడా control అవుతాయి దీనితో. కాని ముఖ్యముగా మనము మాట్లాడేది ధ్యానములో మన position ఏమిటని. కళ్ళుమూసుకొని ధ్యానము చేయవయ్యా అని అంటే ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఇక్కడ మన సిద్ధాంతములో చెప్పేది ఏమిటంటే హృదయములో దివ్యజ్యోతిపై ధ్యానము చెయ్యమని అంటాము. కాదు మా గుడిలోవున్న వెంకటేశ్వరస్వామిపై నేను చేస్తానంటే చెయ్యి, చేసేటప్పుడు వెంకటేశ్వరస్వామిపైనే నీ మనసు వుండదు. దానిలో కూడ వెయ్యి ఆలోచనలు వస్తూనే వుంటాయి. మనము అక్కడకు పోవడంకాని, ఆ అర్చకుడు మనకు సరిగా తీర్థము ఇవ్వకపోవడంగాని లేక లడ్డు పంచేటప్పుడు వాడు చేసే చెడ్డపనులు గాని ఇవన్నీ ఒక్కసారిగా వచ్చేస్తాయి. మరి యిదివరకు మనము పోయి వుంటాము కదా! అక్కడికి పోయిన అనుభవముతో అంతా వచ్చేసి మనము ధ్యానము చేస్తూ కూర్చున్నామంటే ధ్యానము దేవుడిపై కాదుకాని ఇటువంటి ఆలోచనలు వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుకు వస్తున్నాయి అంటే మనయొక్క మనస్సు క్షిప్తమైన గతిలో ఉంటుందికాబట్టి. ఈ మనోనిగ్రహము రావాలి అంటే మాత్రము స్థిరంగా ఒకదానిపైన మన మనసు ఉండాలి. ఎప్పుడు ఉంటుంది అని ఆలోచిస్తే ముందు పూజ్య బాబూజీ గారు ఏమంటారంటే భగవత్పరంగా మనకు భావనలు ఉంటే మనసు నిమ్మళంగా వుంటుంది. భగవత్పరంగా లేకపోయినప్పుడు కలతగా వుంటుంది. వెంకటేశ్వరస్వామి గురించిగాని, సుబ్రమణ్యస్వామి గురించి గాని, ఈశ్వరుడిగురించిగాని, ఏ దైవము గురించిగాని అనుకొని దానిపై మాత్రమే నిమగ్నత వుందనుకో నీ మనస్సు control గానే వుంటుంది. కాని దాంతోకాకుండ దాని చుట్టూవున్న గుడిగాని, గోపురంగాని దానిలో వ్యక్తులపైగాని నీ మనసు పోయిందనుకో నీ మనసు controlలో వుండదు. అంటే ముఖ్యవిషయము ఏమంటే, భగవత్పరంగా మన భావనలు ఉన్నప్పుడు మనసు controlలో వుండును. భగవత్పరంగా కానప్పుడు మనకు వేరే భావనలు వచ్చును. ఎందుకు వచ్చును అని అంటే భగవంతుడు అనేది centre. మనమంతా వృత్తాలచుట్టు వున్నాము. ఒకరి గురించి ఒకరికి ఒక భావన, మీ గురించి నాకు ఒక భావన, ఒకరు నా చెల్లెలని,

ఒకరు నా అక్కగారని, ఒకరు నా తండ్రి అని, ఒకరు నా తల్లి అని, ఒకరు నా అన్న అని, ఒకరు నా తమ్ముడు అని, నాకు వీడికి సరిపోదని, ఈ భావాలు మనకు ఒక్కొక్కరికి ఒకో విధంగా వుంటాయి. వారితో సంబంధము వుంటుంది. మనము వారిని గురించి ఆలోచిస్తాము కాబట్టి మనకు వీడు మంచివాడు, మా అన్న మంచివాడు, మా తమ్ముడు కాస్తంత యిబ్బంది పెడుతుంటాడు, మా అక్క బాగుంటుంది, మా చెల్లి కబురుచేస్తుంది. వాడు మంచివాడు, వాడు చెడ్డవాడు యిటువంటి ideas వస్తుంటాయి అంటే ఈ భావాలు మంచివైనాగాని చెడువైనాగాని ఇతరత్రా మనకు మనసు పోయినప్పుడు మాత్రమే జరుగుతుంది. భగవత్పరంగా మనము ఆలోచించినపుడు వీరందరూకూడ భగవంతుని బిడ్డలనుకున్నప్పుడు స్త్రీ, పురుష భేదముకూడ కనపడదు ఒక స్థాయిలో. ఎందుకంటే అందరు ఆయన దగ్గరనుండి వచ్చినారు కదా అందరము సోదరులమే. సోదరీ, సోదరులను భావన యింతవరకు మనకు అర్థము కావట్లేదు. అందరు ఒక ఉదరం నుండి వస్తే ఒక పదం కాకుండ రెండు పదాలు ఎందుకు పెట్టారు వీళ్ళకి. అంటే మగవారయినప్పుడు సోదరుడని, ఆడవారయినపుడు సోదరి అని మనకు ఎత్తుకోవడముతోటే వ్యతిరేక భావం పెట్టాము. ఆత్మకి ఈ లింగబేధాలుండవు. నిజంగా మనయొక్క ఆత్మకి ఈ లింగ భేదముండదు. అయినా వ్యావహారికంగా మనము తీసుకొచ్చాము. ఈ భేదము వచ్చింది. ఈ భేదము రాకుండా ఉండాలంటే ఆ స్థితికి ఎదగాలి మనం. ఎప్పుడైతే మనము centre point of view తీసుకొని కేంద్రానికి భగవత్పరంగా మనము ఆలోచించినప్పుడు మన యొక్క ఆలోచనలు ప్రశాంతంగా ధ్యానములో వుంటాయి. ఈ మొదటి పాఠము మీరు నేర్చుకోవలసి వుంటుంది. ఇక రెండవది మీరు తీసుకొంటే మనయొక్క మనస్సు ఎట్లా వుంటుంది? సాధారణంగా మీరు ఏదైనా ఒక situation వచ్చింది అనుకోండి. Danger situation అనుకోండి లేక pleasant situation అనుకోండి. ఏమి జరుగుతుందని మీరు చూశారంటే, ఒక చిన్న బొద్దింకను ఉదాహరణగా తీసుకొందాము. ఒక బొద్దింకను చూశాము. దానిని మనము వద్దనుకున్నాము. దానికి hit కొట్టాము అది ఏమి చేస్తుంది చెప్పండి. ముందు చచ్చినట్లు మూల పడి ఉంటుంది. అది చావదు. ఏమీ లేదు. అలా పడి వుంటుంది. మూఢం, మూఢ ప్రవృత్తి. ఇంకో సారి hit కొట్టామనుకో ఆహా ఇది ఏదో వదిలేటట్లు లేదని చెప్పేసి పరిగెడుతుంది. ఇటుపక్క అటు పక్క పరుగెడుతుంది. అట్లాగే మన మనస్సు కూడ. ముందు మూఢం. ఏ స్థితికి

వచ్చినా మూఢమే.  ముందు With drawal.  రెండవది క్షిప్తం disturbed condition.  ఇటుప్రక్కనుండి అటుపక్కకు పోవడం. ఎక్కడ పడితే అక్కడే. దానికి ఒక తీరుతెన్ను ఉండదు.  కాని మూడో దానికి వచ్చేసరికి ఇటుప్రక్కనుండి పోవలెనా అటుప్రక్కనుండి పోవలెనా అని plan చేస్తుంటుంది.  ఎటుపోతే నాకు safe అంటే అక్కడినుండి ఎదిగిందన్నమాట విక్షిప్తానికి.  నాలుగు మీకు ఏకాగ్ర వృత్తి అంటున్నాము.  బయట పడే మార్గం చూస్తుంది.  ఒక్కటే point లో వెళ్తుంది.  చచ్చినా చచ్చిపోతుంది.  అటే వెళ్తుంది.  Succeed అయితే అయింది.  Succeed కాకపోతే పోయింది.  మనకు సంబంధం లేదు.  ఇట్లాగా దీంట్లోకూడ మనం  ధ్యానములో కూర్చుంటాము.  మనము ఒక ధ్యేయముతో ముందు  కూర్చుంటాము.  We don't react for any thing అని మూఢంగ ఉంటాడు.  దేనికి బదులు చెప్పడు.  నీకు ఏమన్నా తెలుసా అంటే నాకేమీ తెలీదు అంటాడు.  సాధారణంగా ధ్యానము అయిన తరువాత ఏమి తెలిసింది అంటే ఏమి తెలియలేదు అంటాడు.  అంటే అప్పుడు మూఢంలో వుంది మన మనస్సు.  లేదు పలు ఆలోచనలు వచ్చాయి సార్ అంటే వాడు ఎదిగినాడు, క్షిప్తానికి వచ్చినాడు. వాడు మూఢంనుండి ఎదిగినాడు. దాన్నుండి వచ్చేసరికి పలు ideas వచ్చినాగాని భగవత్సంబంధమైన ideas కద మనకు వుండాలి కదా అనేసి కాస్తంత విచక్షణ కలిగి విక్షిప్తమైన మనస్సు వస్తుంది వాడికి.  ఇవన్నీ కాదుకదా అని దివ్యజ్యోతిమీద కదా ధ్యానం చేయమన్నారు అంటూ దివ్యజ్యోతి మనము పెట్టుకోవాల అనిచెప్పి సిద్ధాంతము నాల్గవ దాంట్లో వస్తాడు ఏకాగ్రవృత్తికి.  దాంట్లో వచ్చిన వ్యక్తి సమాధాన స్థితికి వస్తాడు.  మాటల్లో చెప్పినంత తేలికగా యివి కదలవు.  మీరు ధ్యానము చేస్తున్నప్పుడు మీకు తెలుస్తుంది ఏమవుతుందని.  లేని వాడికి idea వుండదు.  నేను ధ్యానము గురించి రెండు విధాలుగా మాట్లాడుతున్నాను.  భగవత్పరంగా మాట్లాడుతున్నాను, భగవత్పరంగా కాకుండ మాట్లాడుతున్నాను. Mathematics ఒక లెక్క వేయాలి. Subject వచ్చింది.  ముందు అర్థంకావట్లేదు. ఆ తరువాత చేద్దాము లేవయ్యా అని ప్రక్కన పెట్టేసి వెళ్ళిపోతాడు.  అంటే postponed.  ఇప్పుడు వద్దులే.  లేదు తప్పదయ్యా ఇప్పుడు కాక పోతే టీచర్ గొడవ పెడతాడు.  Assignement ఇవ్వకపోతే గొడవ అవుతుంది

అనుకొన్నప్పుడు క్షిప్తానికి వస్తాము మనము. ఆ stages అంతే. ఏ ఆలోచన అయినా ఇంతే. ఈ 5 దశలు - మూఢము, క్షిప్తము, విక్షిప్తము, ఏకాగ్ర వృత్తి, సమాధానము. ఏకాగ్రవృత్తి ద్వారా మన సమస్య పరిష్కారము అయిపోతే సమాధానము. నిరోధ్, మనస్సు controlకి వస్తుంది. ఈ నిరోధ్‌కి, మూఢంకి తేడా వుంది. మొదట్లో వున్నవాడు మూఢుడే, ఊరికే వుంటాడు. అన్ని తెలిసిన వాడు calmగా వుంటాడు. మనస్సు మాత్రం ఎలా వుంటుంది అంటే మొదట్లో కూడ మూఢమైన చిత్తం అలా వుంటుంది. నిద్రపోతూ వుంటాడు. ఏదో అన్నం పెడితే అక్కడ పడుకుంటాను అంటాడు. వాడికి ఏమి చింతలేదు అంటాడు. కడుపు ఆకలి వేసినపుడు తెలుస్తుంది వాడి బాధ. భోజనం చేసిన తరువాత తిరిగి పడుకుంటాను అంటాడు. Condition అదే ఎటుపోయి ఎటువచ్చినా. మనస్సు behave చేసేది ఈ పద్ధతిలోనే. ఎవరిదైనా గాని ఏ ఉదాహరణ తీసుకొన్నా అంతే. కనుక ఈ అవగాహన ఈ daily life లో కూడ ఇదే solution. మనకు problem యిస్తాడు ఆఫీస్‌లో మన boss, problem solve చెయ్యాలని అంటాడు. ఇచ్చేసి పొండి సార్ నేను చూసుకుంటాను అని తీసుకుంటాడు. దానిపై attend చెయ్యడు. ప్రక్కన పెట్టి అర్ధమయిందా పాడా నీకేమైన అర్థమయిందా అని ప్రక్కనున్న వాడిని అడుగుతాడు. వాడు అర్ధంకాలేదంటాడు ప్రక్కన పెట్టి వెళ్ళిపోతాడు. సమయం అయిపోయిందయ్యా get me report అన్నాడనుకో అప్పుడు దిగులేసి ఏమిచెయ్యాలో తెలియక కాగితాలు అటు ఇటు తీసి చండాలమయిన పని పెట్టాడు అని వాడిని తిడతాడు. క్షిప్తమైన మనస్సు. ఇప్పుడు ఏదో చెయ్యాలికదా అన్నప్పుడు రెండు మూడు alternative cases వస్తాయి. అప్పుడు alternative plans వస్తాయి. Finally you come to the conclusion. ఏకాగ్రవృత్తి. మనసు దానిమీద పెడితే సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. మనస్సు ఉండే స్థితి అది. ఇటువంటి మనస్సును ఎవరు control చేయాలి. I con't control your mind. You have to control your mind. ఎవరి మనస్సుని వారు control చేసుకోవాలి. మనలోనే రెండు మనస్సులు ఉన్నాయి. ఒకటి నిద్రపోతూ వుంటుంది, ఒకటి solve చేయాలి అంటుంది. ఇది దాన్ని succeed చెయ్యాలి. Mind has to control itself. Utilisation of thought force. మన మనస్సులోనే మనయొక్క solution

రావాలి మనకు. ఇక్కడ వచ్చేసరికి ఈ సిద్ధాంతానికి ఇతరులకు తేడా ఏమిటంటే నీవు solve చేయాలి కదా! నీకు, నాకు, అందరికి మనస్సు వుంది. భగవంతుని యొక్క nature ఏమిటి? Mental conciousness నీకు భగవంతునికి. You are sharing God. I am also sharing God. నీకు భగవంతుడున్నాడు నాకు భగవంతుడున్నాడు. నా యొక్క బాధ్యత(duty) ఏమిటి? సోదరుడుగా నీకు సహాయపడడం నా బాధ్యత. అందువలన మీరు మీ యొక్క మనస్సుని Control చేసేటప్పుడు నేను కూడ దానికి తోడ్పాటు చేయాలి అనే సిద్ధాంతముపైన శ్రీ రామచంద్ర సిద్ధాంతము వుంది. ప్రాణాహుతి అంటే ఆ thought forceని నీవు దేనినైతే చేయదలుచుకున్నావో దానిని నేనుకూడా నీతో సహాయపడి నీ యొక్క మనస్సును control చేయడానికి తోడ్పడుతాను. ఎట్లాగ? భౌతికంగా కాదు, force కాదు, మాటలతో కాదు. మానసికంగానే. ఇన్ని రోజులు మాటలతో చెప్పింది మనయొక్క tradition. అంతా మాటలు. అంటే ఏమిటి ఇంతవరకు ఉపన్యాసాలకు పోయినాము. మంచి చోటుకు పోయినాము. పెద్ద మాటలు చెప్పుచున్నారు. చెపుతున్నప్పుడు మనయొక్క మనస్సు control కావాలి అని అనుకుంటున్నాము. అక్కడకు పోతాము మళ్ళీ కొన్ని మాటలు చెప్పారు. వాళ్ళు చెప్పినది మనకు నచ్చింది. ఆ సమయము వరకు సంతోషంగా వుంది అని మనము వస్తాము. అంటే ఏమిటి? వాడు మాటల ద్వారా సహాయ పడ్డాడు. కానీ జరిగిందేమిటి? ఈ చెవిలో వినపడింది, ఆ చెవిలో వెళ్ళిపోయింది. అక్కడ ఉన్నంతసేపు బాగుండె. బయటికి రావడంతోటే మనయొక్క confusion మళ్ళీ అట్లాగే వుంది. Solution కావాలి కాని రావటం లేదు. కాని అక్కడకు పోతే మాత్రం ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఉన్నట్లు అనిపించిన భావన మాత్రం అబద్ధం కాదు. అక్కడ ఉంటే ఉండే కాని నిరంతరం మనము అక్కడ ఉండలేము కదా! అందుకని మనయొక్క condition మనకే రావాలి. మాటలలో వచ్చేది కాదు. మనయొక్క condition ఎదగాలి. అది ఆ సహాయము చేయడమనేది regulation of mind through individual effort aided by Pranahuti. Pranahuti will help you in having that control.

ఇప్పుడు ఇక సిద్ధాంతానికి వస్తాము. మనకు మనస్సు నిగ్రహము రావాలి

అనుకున్నాము. మనకు మనకే చేయాలి అంటాడు. భగవద్గీతలో ఏమంటారు ఆయన "ఏనాత్మై వాత్మనా జితః" అంటారు. ఎవరైతే ఎవరి మనస్సుని వారి మనస్సుతోనే నిగ్రహము చేసుకొంటాడో వాడు సఫలుడవుతాడు. అది చేయడానికి we are saying Pranahuti of Master will help అంటాము.

ఇప్పుడు రెండు విధాలుగా మనము ప్రయత్నము చేస్తాము. ఒకటి మీయొక్క ప్రయత్నము మీది, మా యొక్క ప్రయత్నము మాది. ముందు మీ ప్రయత్నము ఏమిటి చూద్దాం. ఆ తరువాత ప్రశిక్షకుడి/గురువుగారి ప్రయత్నము చూసుకుందాము. ఇప్పుడు మనస్సును నిగ్రహము చేయడానికి ముందు ఆసనము కావాలి. ఇప్పుడు మీరు క్రికెట్ ఆడతారు. ఒక particular positionలో వుండి ఒక విధంగా నిలబడితేనే బ్యాట్ ఒక విధంగ పట్టుకొని కాళ్ళు correctగా move చేస్తేనే మీకు బంతిని కొట్టగలుగుతాడు. నీ కాళ్ళు ఇక్కడ onside చూపిస్తూ బ్యాట్ off side పోయిందంటే ఇది stroke కాదు stump అవుతుంది. అదే direction లో ఉండాలి. Onలో అయినా వుండాలి లేదా offలో అయినా వుండాలి. కాళ్ళు, బ్యాట్ ఒక ప్రక్కన పోవాలి లేకపోతే కుదరదు. ఇష్టప్రకారం మనము ఆడలేము. ఒక ప్రక్కన శరీరము యిటు త్రిప్పి బ్యాట్ అటు త్రిప్పితే he cannot play. Same thing applies to all games and all arts నాట్యముగాని, exercisesగాని, gymnasticsగాని, ఏదైనాగాని శరీరము దానితో సహకరించాలి. ఏ పని నీవు చేయదలచినాగాని శరీరము సహకరించాలి. మనమంతా యిక్కడ మఠము వేసుకొని కూర్చొన్నాము. ఇక్కడ మనము ఈ స్థితిలో కూర్చొంటే మనయొక్క ఈ యింద్రియాలు disturb చేయకుండా వుంటాయి మనల్ని. ఆయన వయస్సు పడి కాళ్ళు చాపి కూర్చున్నాడు. మనము ఒప్పుకుంటాము. కాని సాంప్రదాయయోగములో వాళ్ళు ఏమంటారు, నీవు గట్టిగా యిట్లా కూర్చోవాలి, కదలకూడదు, మెదలకూడదు, నీవు అలా వుండాలంటారు. అది కుదరదని మనకు తెలుసు. ఎందుకు కుదరదనేది మనయొక్క నాగరికత కావచ్చు, మన జీవనవిధానము కావచ్చు, మన వయస్సు కావచ్చు, ఏదైనా కావచ్చు లేకపోతే శారీరక వైకల్యముచే కావచ్చు అందుచేత. అందువల్ల ఏమిటి? ఏదైతేపాతకాలంలో చెప్పిన యోగాసనాలు ఎంత ముఖ్యమన్నారో దాన్ని మనము అంత ముఖ్యముగా తీసుకోము. కాని అదికూడ

కావాలి. కాస్తంత యింద్రియ నిగ్రహము వుండాలి. కాస్తంత నిగ్రహంతో కూర్చోవాలి మనం. మనస్సు సరిగా వుండాలంటే శరీరము సరిగా వుండాలి. All sense organs must be directed to that job. మనము పుస్తకము చదివేటప్పుడు ఇక్కడ మనం పుస్తకం కళ్లముందు పెట్టుకొని, మొదట నేర్చుకొనేటప్పుడు పలుకుతుంటాము. కొద్దిరోజులుపోయిన తరువాత పలుకడం మానేస్తాం. మొదట్లో నిగ్రహము చేసుకోవడానికని పలుకుతుంటాం. కొంతమంది ఎదగరు ఆ స్థితికి. ఎదగని వాళ్ళని పట్టుకొని వాళ్ళు treatment యిస్తుంటారు. Learning treatments వున్నాయి. మనము మానసికంగా చదువుకొనే స్థితికి ఎదగాలి. అంతకుముందు ఏ పిల్లవాడు అట్లా మొదలు పెట్టలేదు. టీచర్ చెప్పాడు అ అంటే అ అన్నాడు. అమ్మా అంటే వీడు అమ్మా అన్నాడు. లేకపోతే వీడికి మాట రాలేదు. ఈ control కాని మన physical organs, mental organs గాని రెండు కూడా control కావాలి. Motor organs as well as sensory organs ఇవన్నీ కూడా పూర్తిగా మనకు controlలో వుండాలి. మనస్సు ఎందుకు controlగా వుండట్లేదు అనేది కనుక మనము ఆలోచిస్తే యింతకుముందు మూఢము, క్షిప్తము అని చెప్పి ఏద్రైతే అన్నామో దీంట్లో క్షిప్తమైన దానిపైన గనక ఆలోచించారంటే అవి అన్నీకూడా మీ యొక్క basic వాంఛలు, కోరికలు బట్టి వుంటుంది. చదువుతూ వుండగా ఎంతోమంది టి.వి. ని చూస్తూ చదువుతుంటారు. అంటే ఏమిటి? అటుప్రక్క ఒక input కావాలి వాడికి. అది దేనికి సంబంధించినది? చదువుకు సంబంధించినవి కావు. చదువుకు సంబంధించినవి అయితే that is the interactive learning అని అంటాము. చదువుకు సంబంధించినది కాదు. సినిమాకు సంబంధించినది. సినిమా దేనికి సంబంధించినది? ఉద్రేకాలకు సంబంధించిన subject అది. ఉద్రేకాలుకూడ వీడికి కావలసి వస్తుంది. అందుకని దానికి రెండింటికి చెడిపోతాడు. అది చూడడు, వీడికి చదువు రాదు. Control of mind రావాలనుకున్నప్పుడు we must exclude them. సినిమాలు టి.వి. నుంచి తీసెయ్యవచ్చు కాని mental సినిమాలు ఎట్లా తీయాలి. నిన్న రాత్రి మనము సినిమా చూస్తిమి కద. ఇటు పుస్తకము పెట్టుకొంటే పుస్తకముపైన మనస్సు పోవట్లేదు. బడిపైన మనస్సు పోవట్లేదు. ధ్యానంపైన మనస్సు పోవట్లేదు.

మనకు సినిమా వస్తుంది. లేక నిన్న ఎవరితోనో మనము మాట్లాడినప్పుడు గట్టిగా మాట్లాడినాము, కోప్పడినాము. వాడు మనల్ని కోప్పడ్డాడు. ఆ అవమానము మనస్సులో వుండిపోయింది. అది trouble చేస్తుంది. లేదు ఈ రోజు తిండి మనకు దొరకలేదు. ఆకలి మనలను పీడిస్తుంది. ఇట్లాగ మనయొక్క వాంఛలు మనయొక్క drives మనల్ని disturb చేస్తూనే వుంటాయి. అవి చేయకుండా వుండాలనుకున్నప్పుడు ఏమిచేయాలి. కూర్చొనేటప్పుడు కాస్తంత శుభ్రంగా కూర్చోవడమనేది జరుగుతుంది. తరువాత వచ్చి వీలైనంతవరకు కూడా యితర sensory inputs తగ్గించేస్తాము. లోపలవున్న inputs ఎట్లా control చెయ్యాలి. ఇవి సాధన వలన జరుగుతుందిలే. చేస్తూవుండు నీవు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు control కాకపోదులే. మనస్సుకు ఏదైతే concontration కావలసిన విషయము వచ్చిందనుకోండి. లెక్కలు వేయాలనుకోండి. Mental పని వున్నప్పుడు సులువుగా అయిపోతుంది. Mental పని కాదాయె యిది. ధ్యానం చేయమన్నారు. ధ్యానం చేసేటప్పుడు యివన్నీ వచ్చేస్తాయి. అది అంత importance కనబడుతుంది. Latheతో పని చేస్తున్నారనుకోండి. అక్కడ work chase కావాలి. అక్కడ concentration తప్పదు మీకు. కూర్చొని ధ్యానం చేసేటప్పుడు మనస్సు ఇష్టప్రకారంగా వాంఛలపైన, కోరికలపైన పోతుంటుంది. దాన్ని control చేయాలనుకుంటే మాత్రం 'ఎ' మరియు 'బి' బిందువు అనే techniques ఈ పద్ధతిలో మీకు నేర్పిస్తారు. 'ఎ' బిందువు ఒక locationలో వుంది. 'బి' బిందువు ఒక locationలో వుంది. ఇవి discoveries of pujya Babuji. ఇంతకు మునుపు ఎవ్వరు చెప్పలేదు దీన్ని . చరిత్రలో మనకు ఎక్కడా కూడా దీనిని గురించి information లేదు. ఈయనేమంటారంటే ఈ రెండిట్లోగనుక మీరు చేసుకుంటే మీయొక్క sensousnessని control చేస్తుంది. మీకు ఏదైతే ఆకలి, దప్పిక, సెక్స్ అనే మూడు drives వున్నాయో వాటి impulsive tendencies తగ్గిస్తుంది. Impulsive tendency అంటే ఒక పశువులా ప్రవర్తించే ఆ ప్రవర్తననుంచి బయటపడి, మానవుడిగా బ్రతికే స్థితికి వస్తుంది. దీనిని పూర్తిగా నిబద్ధీకరించడం అనేది జరుగుతుందేకాని దాన్ని పూర్తిగా తీసెయ్యడం అనేది జరుగదు. Elimination జరిగే అవకాశం కూడా

లేదు.  మనము జరిగేది మాట్లాడుకున్నప్పుడు  basic urges control కావాలంటే మాత్రము చాలా tough subject ఇది. దీనికి వారు  యమ, నియమ యివంతా follow చెయ్యమన్నారు.  అవి చేస్తేగాని నీకు శమదమాదులు develop చేయవు అన్నాడు. ఇక్కడ ఏమంటామంటే  ఇప్పుడు దాని గురించి వెంటనే పట్టించుకోవలసిన అవసరములేదు. 'ఎ' మరియు 'బి' బిందువులపై ధ్యానము చేస్తే అదే control అవుతుంది. control అయినవా లేవా  అనేదాన్ని మీరు తెలుసుకోవాలనుకొంటే మాలాంటి వాళ్లనడిగితే మేము చెప్తాము. నేను నా ధ్యానము 18వ సంవత్సరములో మొదలు పెట్టాను. నేను చెప్పేదేమిటంటే ఆ వయస్సులో ఎటువంటి కోరికలున్నాయో ఆ రోజులలో వుండె, లేవని చెప్పడం అబద్ధం. ఒకరోజులో పోయిందని చెప్పడం ఒక విధమైన భ్రమని కల్పించడం అవుతుంది గాని, control కు వచ్చిందనేది మాత్రం fact అది. చాలా తొందరగా వచ్చింది. కాని ఎప్పుడుకూడా విపరీతంగా మనస్సు దానిమీదకు పోలేదు. చాలా తొందరగా control అయిపోయినవి.  Control కావడమనేది నాకే కాదు చాలామందికి కూడా జరిగింది.  మాకు జరిగింది కాబట్టి మిమ్ములను కూడా చూడండి అంటున్నాము. ఆ యుక్త వయస్సులో మీకు కావలసిన input యిది. ఈ ధ్యానము గనుక మీరు నేర్చుకొంటే మీరు అంతవరకు బాగుపడతారు. ఈ పద్ధతి అంతా మీరు బాగా చేస్తారో లేదో నాకు తెలియదు కాని యిది మాత్రం తప్పకుండా చేయండి. Definitely it will give an improvement.

తరువాత topic క్షాళన అనేది. క్షాళన అనేది నిన్న మనము చూసి ఒక attitude పెంచుకున్నాం. అది మనం వదిలించుకోవాలి. సంస్కారాలు అనేవి అన్నీ కూడా memory వలన వచ్చేవి. Memory అనేది లేకుండా సంస్కారమనేది రాదు.  మనకు సంస్కారాలనేవి ఎట్లా వుంటాయి? అని ఆలోచిస్తే యితను మంచివాడు, యిది చెయ్యాలి, యిది మంచిది, యిది చెయ్యాలి.  ఇతను చెడ్డవాడు యితన్ని వ్యతిరేకించాలి.  రెండు భావాలు వుంటాయి.  ఈ రెండు భావాలు కూడా మనకు బలంగా నాటుకొన్నప్పుడు ఏమవుతుందంటే పక్షపాత వైఖరి వస్తుంది.  పక్షపాతం అనునది ఎప్పుడు మంచిది కాదు. అది మన అహంకారానికి నాంది. ఒక case చెబుతాను. చాలా

రోజులముందు తిరుపతి గుడికి పోయాను. నాతోపాటు చాలా సన్నిహితుడు, అయితే ఈ పద్ధతి అనుసరించే వాడు కాదు ఆయన. అప్పుడు నేను ఈ పద్ధతి అనుసరిస్తుండే వాడిని. ఆయన మంచివాడు. తిరుపతిలో మిమ్ములను ఈ రోజుల్లో విగ్రహం దగ్గరికి రానివ్వరు. అందుకని మీకు ఆ అవకాశము లేదు. ఉంటేగాని early morning 4 గంటలకుగాని మీరు పోతే చేతిలో కాస్తంత తమలపాకులో ముందురోజు రాత్రి దేవుడికి నైవేద్యం చేసిన వెన్న యిస్తారు. ఇది కాస్త మర్యాదస్తులకు యిచ్చేది. నాకు అక్కడ తెలిసిన వాళ్ళు వున్నారు కాబట్టి వారు నాకిస్తే, నాతో యితను వచ్చాడు కదాని వీడికిస్తే అది తీసికొని ఛీ ఛీ అని పారేశాడు. ఏమిరా అంటే వాడికి వెన్న నచ్చదట. ప్రసాదంగదా యిచ్చింది అని నేను, వెన్న నచ్చదని వాడు. ఇది చూడండి. prejudice అనేది వెన్నపైన. Prejudice ఎంతవరకు పోయిందంటే భగవత్ ప్రసాదము కూడా విసిరి పారేశాడు. అట్ల జరుగుతుంటాయి prejudices అనేవి. ముందుగా Judge చేసేస్తాము. ఏమిటని దానిగురించి ఆలోచించే స్థితికి రాము. Already prefixed notions వున్నాయి. అది విషం కాదుకదా, వెన్న విషం కాదు కదా. నీకు నచ్చదు. నచ్చనిది విషంమాదిరి విసిరి పారేశాడు. ఎక్కడ విసిరి పారేశాడు? వివేకం లేకుండా ఎక్కడైతే తను భక్తి హృదయంతో వస్తామని అనుకొన్నాడో, వచ్చినాడని అనుకొన్నాడో, వచ్చి భగవదనుభవం పొందినాడని అనుకొన్నాడో అటువంటిచోటే జరిగింది ఆ పని. ఇటువంటివే జరుగుతుంటాయి మనము చేసే పనులు. Prejudices అనేవి యిట్లాగే వుంటాయి. ఎంతవరకు మనకు దెబ్బ తీస్తుందనేది మనకే తెలీదు. అది పోవాలంటే మాత్రం యింతకుముందు నేను చెప్పినట్లు భగవంతుడు మనల్ని ఎట్లా చూస్తాడో అట్లా మనం అదిగాని చూశామంటే సరిపోతుంది. ఈ క్షాళన జరగాల అనుకున్నప్పుడు మీకు మీరే cleaning exercise ఎట్లా చేయాలో చెబుతారు. సాయంకాలం మీరు క్షాళన చేసుకోవాలి. దానికి పద్ధతులు అన్నీ చెబుతారు. దీంట్లో గురువుగారి పాత్రకూడ వుంటుంది. దాని గురించి తరువాత మాట్లాడుతాను.

మూడోది ఏమిటంటే ఈ పద్ధతిలో peculiar గా అన్నిటికంటే భిన్నంగా ఏమిటంటే ఒకసారి నేర్పించేసి పంపిస్తే చాలు మీకు మాకు ఎల్లప్పుడు ఈ

అనుబంధం వుండాలి. మీరు మీ సాధన చేయాలి. మీకు వీలైతే మాకు సహాయం యివ్వాలి. కోరినప్పుడు మీకు యివ్వడం అనేది ఒక commitment అది. దీంట్లో ఒకరు ఎక్కువ, ఒకరు తక్కువ కాదు. సోదరభావంతో చేసేపని యిది. వ్యక్తిగత సిట్టింగ్ అనేది కూడా మేము recommend చేస్తాము. దీనివల్ల మీకేమిటంటే మనస్సు నిగ్రహము అవుతుంది. ఏమిచేస్తాడా వ్యక్తిగత సిట్టింగ్‌లో అనేది తరువాత వస్తుంది. మనకు వచ్చే భావాలన్ని కూడా హృదయానికే వస్తాయి. హృదయమనేదానిపైన మనకు రెండు వున్నాయి. మన దాంట్లోనే వున్నతమైన ప్రవృత్తులున్నాయి, నిమ్న మైన ప్రవృత్తులు వున్నాయి. మనస్సును ముందు నిమ్న స్థాయినుండి వున్నతమైనస్థాయికి మళ్ళించాలి. దీంట్లో మీయొక్క ధ్యానము, మీయొక్క క్షాళన చేసేపని వుండగా ఈ flow L నుండి U sideకు మళ్ళించబడడమనేది భావనాబలంవల్ల, ప్రాణాహుతి బలంవల్ల మీకు మీ ప్రశిక్షకులు చేస్తారు. మొదట్లోనే జరిగేపని యిది. అంటే మొదటి కొద్దిరోజుల్లోనే మీకు అనుభవానికి రావాలి. రెండోది ఏమిటంటే మనకు వచ్చే ఆలోచనలన్నీ కూడా పైనుండి క్రింద ఈ lower portion వైపు, అంటే lower portion అంటే ఏమిలేదు, మనయొక్క వాంఛలు, మనయొక్క కోరికలు పశుప్రవృత్తులకి కావలసిన బలం. అది లేకుంటే మీరులేరు, నేను లేను. జీవి అనేది వుండాలంటే పశుప్రవృత్తి వుండాలి. జీవిగా వుండాలనుకొన్నప్పుడు పశుప్రవృత్తి తప్పదు. పశు ప్రవృత్తి ప్రక్కనే వెళ్ళుతుంది Power అంతా కూడ భగవంతుని power. దానినే మనము మానవత్వము వైపు మళ్ళించడమనేది ఈ L to U. సంఘము, మనము నేర్పించే సంస్కారము, చదువు అది L నుండి U కు పోయిన ప్రయత్నము. భోజనము చెయ్యడమనేది అందరము చేస్తాము. అన్ని జంతువులు చేస్తాయి. కుక్కలమాదిరి మనము తినము. మనకు సభ్యత వుంది. ఎవరు నేర్పించారు మనకు ఈ సభ్యత. చదువు నేర్పించింది, సంస్కారము నేర్పించింది, మనయొక్క సంస్కృతి నేర్పించింది, మన సాంప్రదాయం నేర్పించింది. ఒక్కొక్కరు ఒక పద్ధతిలో మనం వస్తుంటాం. ఇదిగో ఏమి పంశువులా తింటావా అని అడుగుతాం. ఎందుకు ఆ తొందరపాటు అని అడుగుతాం. ఎవరైనా మూతికి, ముఖానికంతా అయ్యేటట్లు భోంచేసివుంటే తినడానికి చేతకాదయ్యా వీడికి అని అంటాం. ఇదేదో వెకిలిచేష్టలా వుందదని అంటాము. ఎంకదుకు, వాడు యింకా నేర్వలేదు. ఇంకా పశుప్రవృత్తిలోనే వున్నాడు. చిన్నపిల్లలు అట్లాగే వుంటారు. పెద్దగా ఎదగగా ఎదగగా అవన్ని

పోతాయి. వారికి ఎట్లా భోంచేయాలో తెలుసు. సభ్యత తెలుస్తుంది. Impulsive tendency తగ్గిస్తున్నాడక్కడ, Impulsive tendency to the extent of eating in public. మనం పదిమందిలో కూర్చొని భోంచేసేటప్పుడు ఆ impulsive tendency తగ్గించాడు. ఇప్పుడు కూడా చూస్తుంటారు, కొన్ని కొన్ని చోట్ల buffet dinners ఎక్కువయింది రాను రాను. ఈ buffet dinnerలో పరుగెడుతుంటారు భోజనానికి. Impulsive tendency అది. ఎట్లాగు భోజనం పెడతారు. పిలిచినవాళ్ళు భోజనం పెట్టరా. Buffetలో వుంటుంది, ఎక్కడకు పోదు. కాని వీరు ప్లేటు పట్టుకొని పరుగెడుతుంటారు. అంటే ఏమిటి కూర్చుని మనము సాంప్రదాయములో నేర్చుకున్న పద్ధతిని మనము దీంట్లో అన్వయించలేకపోతున్నాము. కొంతమంది చేస్తారేమో, కొంతమంది నేర్చుకొంటున్నారేమో నాకు తెలియదు. ఉన్న situation అయితే మాత్రము కాస్తంత చెడుగానే అనిపిస్తుంది. మరి కూర్చొని భోంచేసేటప్పుడు కొంతమంది వాడికి రసం వచ్చి వుండదు, ముందు పోసివుంటారు. ఏరా యింకా ఆలస్యమేమిటి అంటాడు. అంటే ఏమిటి యింకా control రావట్లేదు వీడికి. Impulsive tendency వుండిపోయింది అక్కడ. తీసుకురావయ్యా తొందరగా అంటాడు. ఆకలేమి కాదు, భోంచేస్తున్నాడుకదా? కాని ఆ impulsive tendency వుండిపోయింది. ఆ పశుత్వము అక్కడ మిగిలిపోయింది. Mental levelకు వచ్చేసింది అది. ఇది తగ్గించాలనేది సంస్కారము అనేది చేస్తుంది. మిగిలినది చేయాలంటే మాత్రం నీ సహాయము కావాలి కాబట్టి ఈ thought force apply చేసి ఈ L to U అనేది ఒకటి చేస్తారు. రెండవది ఇక్కడినుండి పోయో thought power అనే దాన్ని ఆత్మ వైపు మళ్ళిస్తారు. ఆత్మ అనేది వేరే, upper portion అన్నది వేరే. upper portionలో మనయొక్క ఉన్నతమైన భావాలు మనిషిగా మానవుడుగా బ్రతకడమనేది. ఇటుప్రక్క మనసుగాని మళ్ళినప్పుడు వాడు మనీషి అవుతాడు. ఒకప్రక్కకు మళ్ళితే మనిషి అవుతాడు, ఇంకొక ప్రక్కకు మళ్ళితే మనీషి అవుతాడు. ఎప్పుడు ఆత్మ వైపు ఆలోచించే వాడు మనీషి, పెద్ద వుద్దేశాలతో వుంటాడు. ఎప్పుడూ ఆశయ సిద్ధిని కోరుకుంటాడు. తనకు భగవంతునికి గల అవినాభావ సంబంధాన్ని నేర్చుకోవడానికి కూర్చుంటాడు. ఇటువంటి వాడు యిటుప్రక్కకు మళ్ళాలి.

ఇది చేసేటప్పుడు ఏమవుతుంది. ఇంతకు ముందు మనము మాట్లాడినాము కదా tendency of mind ఏమిటి? To be settled on the Divine thoughts. అప్పుడు మీకు ఏమవుతుంది, మీ మనస్సు నిగ్రహానికి వస్తుంది. ఒక రోజులో వచ్చిందా? రాదు. నా స్వానుభవం అది కాదు. కొద్దిరోజులలో వచ్చింది. అది fact. మాకు జరిగింది కాబట్టి మీకు జరగాలి. మీరు ఇప్పుడు ఒక ప్రయత్నంకి రావాలి వ్యక్తిగత సిట్టింగ్ ద్వారా. వ్యక్తిగత సిట్టింగ్‌లో చేసే పనులు ఏమిటి అంటే మొదట్లో మొదటి మూడు పరిచయ సిట్టింగ్‌లలోనే upper portionకు divert చేయడమనే, ఆత్మ వైపు మరల్చడమనే ఒక ప్రక్రియ జరుగుతుంది. ఇది స్థిరపడేలాగ వ్యక్తిగత సిట్టింగ్ ద్వారా మనకు కాకపోతే ఇది చేయడమనేది repeated గా చేస్తుంటారు ప్రశిక్షకులు. అందువల్ల కొద్దిరోజుల్లో మనకు నిలకడ కుదురుతుంది. వ్యక్తిగత సిట్టింగ్ యొక్క ప్రాముఖ్యత అక్కడితో అంతము కాదు. వ్యక్తి గత సిట్టింగ్ ఇది fundamental, ఆ తరువాత growth. ఇప్పుడు ఒక ప్రశ్న వస్తుంది. సాధారణంగా మనము ధ్యానములో కూర్చోవడంతోటే నాకు మనస్సు స్థిరంగా వుండాలి అని మనకు పాఠము చెప్పారు. ఎవరికి స్థిరంగా వుండెనో, ఎందుకు అట్లా చెప్పినాడో ఆయనకే తెలియాలి. కాని దానికి అందరు ఒప్పుకున్నారు. అది వుండదు. లెక్కలు చేసేటప్పుడు మనకు మనసు స్థిరంగ వుంటుంది. మనసు అదే పనిలో వుంటుంది, once you controlled the mind. లేదు మీరు driving చేశారనుకోండి మీ కారుని. స్థిరంగానే వుంటుంది. రోడ్డుని మీరు directగా చూస్తుంటారు, యిటుప్రక్క అటుప్రక్క మీరు చూడరు. చూశారనుకోండి, accident అయిపోతుంది. ఒక పని అంటూ పెట్టుకొన్నప్పుడు ఏకాగ్రత అనేది తప్పదు. Mental workకి concentration తప్పదు. నేను ఇప్పుడు మాట్లాడాలనుకున్నప్పుడు ఏమి మాట్లాడాలి అని నిర్ణయించుకొని దాన్ని గురించి మాట్లాడడము అనేది ఏకాగ్రత. ధ్యానము వచ్చేసరికి ఇది కాదు. ధ్యానములో ఇది కుదరదు. ఎందుకంటే నేను ఎవరితో మాట్లాడటం లేదు. ఏ పని ఇతరులకు చూపించవలసిన అవసరము లేదు. ఒక బొమ్మ గీయాలి అనుకున్నప్పుడు ఆ బొమ్మపైన నా concentration చేసి గీస్తాను. వంట చేసేటప్పుడు అంతే. దానిపైన ధ్యానము పెట్టి correctగా concentration చేస్తేనే వంట వస్తుంది. ఏ పని చేయాలన్నా ఏకాగ్రత తప్పదు.

(concentration is Intellectual) బుద్ధి పరమైనది ఏకాగ్రత. మనసుకు సంబంధించినది ధ్యానము. ఏకాగ్రతకి, ధ్యానానికి మనకున్న fundamental difference యిది. కాని ఇక్కడ ధ్యానములో వున్నప్పుడు ఒకే ఆలోచనని maintain చేయలేవు. పలువిధములైన ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. వచ్చే ఆలోచనలు మనలను disturb చేస్తున్నాయా, అంటే ఏమిటి? దాని వెంట పడమంటున్నాయా లేక వస్తూపోతున్నాయా? అనేది గమనించాలి. ఎప్పుడైతే disturb చేసేటట్లున్నాయో అని అనుకుంటే అది కూడ ఏకాగ్రతనే. అంటే ఏమిటి? అవి మనల్ని వాటి చుట్టు వెంట పడుతున్నట్టె. అదికూడా concentration type. Inferior type of concentration. అంటే మనము ధ్యానములో కూర్చొన్నప్పుడు మనకు లెక్క మిగిలిపోయింది అక్కడ అని నీకు ఆలోచన వచ్చిందనుకో. లెక్క మిగిలిపోయిందని మాత్రమే వచ్చేసి వెళ్ళిపోయినదా లేక ఆ లెక్క వెంబడే మనస్సు పరిగెత్తుతున్నదా అనేసి, కొద్దిగా పైసలలో తేడా వచ్చనట్లుందయ్యా, యిది చూసుకోవాల ఎందుకు వచ్చింది తేడా, నాకు ఎవ్వడు యివ్వలేదు అని చెప్పేసి లెక్కెట్టుకుంటున్నామో లేక తరువాత చూద్దాములే అని చెప్పేసి దానిని ప్రక్కకు నెట్టేశామా తరువాత చూసుకోవచ్చులే అని. Concrete examples తీసికొని మాట్లాడుతేనే మనకు విషయము అర్థమవుతుంది. ఈ రోజు వంట చేశామండి. కాస్తంత ఉప్పులేదని అబ్బాయి అన్నాడు. మరి ఎందుకయిందో అయిపోయింది, నాకు అర్థం కాలేదు. ఆ వంట చేసేటప్పుడు ఆవిడ వచ్చింది. అనవసరంగా వచ్చి మాట్లాడి disturb చేసింది. ఆవిడను ఎందుకు రమ్మన్నారు. ఆవిడఎందుకు వచ్చింది లేనిపోని గోల నాకు. వేరే సమయము దొరకలేదా అనైనా చెప్పొచ్చు లేక అదే సమయములో ఫోన్ వచ్చినది, అందుకే చేతిలో వున్నదల్లా అలా పారేసి వెళ్ళిపోయినాను. ఫోన్ చేసేవాడికి సమయము తెలియదు. ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఫోన్ చేస్తుంటాడు. ఆ సమయములో పిల్లలు Schoolకు పోతుంటారు అని తెలియదా. ఈ ఆలోచనలు మనకు వచ్చేవి. ఇదీ ఏకాగ్రతయే. ఈ ఏకాగ్రత చాలా inferior type. ఇట్లాకాకుండా రేపు చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి అని వెళ్ళిపోతాం. ఆలోచన వెళ్ళిపోయింది కదా దాని గురించి సంబంధం లేదు . రేపు ఫోన్ తీసి ప్రక్కన పెట్టెయ్యాలి. ఒక నిర్ణయము. No more disturbances of the

thoughts. అప్పుడు అటువంటి state of mind is different from this state of mind. రెండుకూడ concentration కాలేదు. ఒకటేమో concentration inferior type వచ్చింది. ఇంకోటేమో ఏకాగ్రత లేదు. ఒక విషయముపైన మనకు ధ్యేయమైతే దివ్యజ్యోతిపైన చేయమంటాము, దానిపైన మనసు వుండట్లేదు. వేయి ఆలోచనలు వస్తున్నాయి. కాని దేనిపైన వుండట్లేదు. ఆ స్థితికే మనం prefer చేస్తున్నాము, meditation state అని. Non-concerntration concentration అన్న పదాన్ని పూజ్య బాబూజీ గారు ఉపయోగిస్తారు. నిమగ్నత(obsorption) లేక non- concentration concentration మనకు సామాన్యంగా జరిగేది. దీనికి మనవాళ్ళు ఏమంటారంటే చాలా ఆలోచనలు వచ్చినాయి సార్ అంటారు. వచ్చినాయి సరే, disturb చేసినాయా అని అడుగుతుంటాను నేను. లేదు సార్ అంటారు. అంటే ఏమిటి. Nature అట్లానే ఉండాలి. అట్లా వుంటేనే ధ్యానము అనేది set అవుతుంది. మీరు concentration, control of mind అనే articles చదవండి. వాక్యము కూడా ఖచ్చితంగా అలా వుంటుంది యిదే ధ్యానమని చెప్పేసి. Meditation state of mind అలానే వుంటుంది. అదేమవుతుందంటే ఆ state of non-concentration concentration leads to absorbed state of mind. ఎందుకు? ఒక ప్రక్క ప్రాణాహుతి జరుగుతుంది, మీకు link with the Ultimate, మొదటి రోజే మీకు connection యివ్వబడుతుంది కాబట్టి, అటువైపు మరల్చబడింది కాబట్టి, మనస్సు అటుప్రక్క పోతూనేవుంటుంది ఎప్పుడూ. అంతర్గతంగా ఎప్పుడూ ఆ వాహిని వుంటుంది. ప్రక్కన మీకు ఆలోచనలు వచ్చినాగాని పెద్దగా disturb చెయ్యవు. మీరు ఒక state of absorption అనుభవిస్తుంటారు. సాధారణంగా అందరు అభ్యాసీల యొక్క అనుభవం యిదే. అందరూకూడ అలోచనలు వచ్చినాయి సార్, కాని నిమగ్నతగా(absorption) వుంది సార్ పెద్దగా disturb చేయలేదు అని చెబుతుంటారు. ఎందుకు? That is the real state of meditation. Disturb చేసే ఆలోచనలు వచ్చాయనుకోండి. ఏమి చేయాలి. ఇక్కడ ఒక interesting solution పూజ్య బాబూజీ గారు ఇచ్చారు. సమస్యలనేవి వుంటాయి. సమస్యలు

పరిష్కారం కావాలనుకొనేది మన కర్మ ఫలితమును బట్టి వుంటుంది. ఎప్పుడు ఏది చేయాలనేది ముందు prioritization చేయాలని కూడ చెప్పాను. ధ్యానం చేసేటప్పుడు ముందు ఆ problem గురించి ఆలోచిస్తే అర్థం లేదు. ఆ problem చేసేటప్పుడు ధ్యానం చేస్తానన్నది కూడ అర్థంలేని విషయము. ఏ పనిచేసేటప్పుడు ఆ పనే చేసుకోవాలి, ఇంకో పని చేసుకోకూడదు. ఏ పని అయినా కాని మనల్ని disturb చేయకుండ వుండాలి, మనపైన affect రాకూడదనుకున్నప్పుడు భగవత్పరంగా దాన్ని మార్చాలి. ఈ ఆలోచనలు నావి కావు, గురువుగారివి అనుకొంటే సగం సమస్య పరిష్కారమవుతుంది. అనుకోగలిగే సత్తా వుండాలి ముందు. దానికి నమ్మకం వుండాలి. ఇది నాదికాదు అనుకుంటే ఎట్లా? మనకు వుంది కదా, లేదు అని ఎట్లనేది దాన్ని. ఆ నమ్మకం వుండాలి. అది శ్రద్ధ. అది దానిపైనే depend అయి వుంటుంది. శ్రద్ధ తరువాతగాని రాదు. Initial stages లో వెంటనే రాదుకాని, వెంటనే నేనైతే suggest చేయగలుగుతాను. నీవు ఆ సమయములో ప్రార్థన గుర్తుంచుకో అని చెబుతాను. I am yet but slaves of wishes,. putting bar to my advancement. ఆ suggestion గనక మీరు యివ్వగలిగితే ఆ సమయములో ఆలోచన వస్తున్నది, ఈ ఆలోచన నన్ను disturb చేస్తున్నది, I am but a slave, అయ్యో నా వల్ల కావట్లేదు, చూడు అన్నప్పుడు వెంటనే మీకు ఉపశమనం(relief) వస్తుంది. భగవత్పరంగా మీరు మనస్సు మళ్ళింప చేసినప్పుడు, we are told your mind will come to a state of calmness. భగవత్ పరంగానిది మాత్రం మీరు ఏదైనా ఆలోచించినప్పుడు అది disturbedగానే వుంటుంది. భగవత్పరంగా మార్చడమనేది మీ చేతుల్లో వుంది. భగవత్ పరంగా, గురుపరంగా మార్చడమనేది మీయొక్క ప్రయత్నము బట్టి వుంటుంది. పెద్ద కష్టమేమి కాదు. we can definitely divert. That's how we have done. ఆలోచనలు నాకు వస్తాయి. ఎందుకు రావు. Turn it that way. ఆ ప్రార్థనకు మనసు మళ్ళింప చేసినామనుకోండి, సాధారణంగా ఏమవుతుందంటే, ఇప్పుడు నేను తప్పకుండ తిరిగి దివ్యజ్యోతికి రావాలి అంటాడు. దివ్యజ్యోతికి నీవు రాలేవు. ఎందుకంటే నీకు అర్థం కాదు ఆ

విషయము. దివ్య జ్యోతి అంటే నీకు తెలియదు. Light అంటే తెలుస్తుంది గాని, Divine Light అనడంతోటే మనకు తెలియని విషయం మాట్లాడుతున్నాం మనము. దాని గురించి వివరిస్తారు. భగవంతుడు నావల్ల కాదనేది మనకు తెలిసిపోయింది కదా. నా వల్ల కాదు భగవంతుడు Superior Force అనే ఒక basic concept వుంది కాబట్టి, నీవు చూడవయ్యా అని చెప్పేసేసి మనము ఈ సమస్య ఆయనకు అప్పచెబితే, పూజ్య బాబూజీ ఏమి చెబుతారంటే, నీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది, నీ ధ్యానము కుదురుతుంది అని అంటారు. మనకు దేవుడికి సంబంధమేమిటంటే మన మనస్సే. నీవు భగవంత్పరంగా గనక మనస్సు వెళ్ళినప్పుడు ఏమౌతుందంటే automaticగా it becomes calm. కానప్పుడు it is disturbed. Why it is calm అంటే same nature కాబట్టి. మన మనస్సు ఆయన చైతన్యము, మన చైతన్యము ఆయన చైతన్యము ఒకటే కాబట్టి. దీని వుద్దేశము మనస్సులో పెట్టుకొనే "అహం బ్రహ్మోస్మి" అని, "తత్వమసి" అని చెప్పడం, ఇటువంటివన్నీ కూడ ఈ basis పైనే వచ్చినాయి. ఎందుకంటే నీలో ఏముందో ఆయనలో అదేవుంది. అది వుందికాబట్టి దానిపైన మన మనస్సు మరల్చడమనేది సులభము(easy). మన పిండప్రవృత్తి వుందనుకోండి, మన పూర్తి matter అనుకోండి, ఆ చైతన్యము గురించి ఆలోచించే అవకాశమే లేదు. కాదు we are conciousness we are able to get calmness. మన చైతన్యము కాకపోతే ఎందుకువస్తుంది. Nature of our self is mental, psychical. శరీరము అనేది స్థూలమైన మనస్సు. control of mind is possible only when you know your real nature. Real nature is to be Divine. మనయొక్క basic nature దైవీక ప్రవృత్తియే. మనలో వున్న పశుప్రవృత్తులన్నీ కూడా మన జీవానికి కావలసిన సంబంధమే. జీవికి సంబంధించినది పశుప్రవృత్తి. దాన్ని control చేయడమనేది మానవ ధర్మము. సంఘము ఎట్లాగూ తోడ్పడుతుంది. మనకు మనము చేసుకున్నామంటే, మానవుడు కవిః, మనీషి అంటారు. కవీ అవుతాడు. మనీషి అవుతాడు. ఎప్పుడవుతాడంటే, ఎప్పుడైతే ఆత్మ వైపు నిరంతరం భగవత్పరంగా ఆలోచిస్తుంటాడో అప్పుడు. భగవత్ పరంగా ఆలోచించడమంటే అక్కడ ఏదో మూల కూర్చొనడం కాదు. భగవత్ పరంగా నీ గురించి ఆలోచించాలి. ఇప్పుడు

ఈ వ్యక్తి ఇక్కడ నా ఎదురుగా వున్నాడు. ఇతను నా సోదరుడు. ఎప్పుడు? ఎప్పుడయితే నాకు భగవంతుడు నిరంతరం జ్ఞాపకం వుంటాడో అప్పుడు ఇతను నాకు సోదరుడవుతాడు. కాని పక్షంలో మాటలే. రోటరీ క్లబ్‌లోను brother అంటున్నాడు, comrades అనే పదం కమ్యూనిష్టులు వుపయోగించారు. ఎవరైనా, ఏదైనా వుపయోగించొచ్చు. కాని అది నిజమైన మాట కాదు, క్లబ్‌ల మాట. నిజంగా భావన రావాలంటే మాత్రం మీకు ఆయనపై మనస్సువుండాలి. నిన్ను చూడడంతోటే we must remember Him. స్వామి వివేకానందుడు చెప్పినా అదే, పూజ్య బాబూజీ చెప్పినా అదే. ఎప్పుడైతే మీరు ఆ commonness understand చేసుకొంటారో మీకు అర్థమవుతుంది. common link అది. వేరే భావాలుండవు. కొడుకనే మాటగాని, కూతురనే మాటగాని, అమ్మ, తల్లి, భార్య, భర్త, ఈ relationships అన్నీ కూడా మనం వ్యక్తిగతంగా ఒకర్నొకరు వేరే వేరేగా చూసినప్పుడే. భగవత్‌పరంగా చూసినప్పుడు అందరూ ఒక్కటే. Fraternity ఎప్పుడు వస్తుందంటే, ఎప్పుడయితే మనము ఆయన్ని అనుకుంటామో స్వపరబేధమనేది వుండదక్కడ. ఇప్పుడు నాదివేరే నీది వేరే. స్వపర భేదమున్నంత వరకు mental control కష్టమే. ఆ స్థితికి మనము ఎదగాలి. ఎదిగినపుడు ఏమౌతుందంటే మనస్సు తప్పనిసరిగా నిగ్రహముకు వస్తుంది. ఎందుకనంటే భగవత్‌పరంగానే ఆలోచిస్తాం కాబట్టి. అప్పుడు ఇంకొకరికి మనము చేసేపని కూడ వుంటుంది. అది బాధ్యత(duty) క్రింద అవుతుంది. Service అనే పదం కూడ ఉపయోగిస్తుంటాం. ఇంగ్లీష్‌లో వేరే మాటలేదు కాబట్టి service (సేవ) అనే పదం ఉపయోగిస్తాం. కాని సేవ అనేది duty, ధర్మం. సేవ అనేది పెద్ద consideration ఏమి కాదు ఎవరికి. మానవ ధర్మం. We have to do. That is our duty to do. ఎందుకంటే he is nobody different. You are no body different from me. నా చేయి తుడుచుకోవడం నాకు ఎంత ధర్మమో నిన్ను clean చేయడం అంతే ధర్మం. అదే మాదిరి మీరు మీ గురించి ఎట్లా ఆలోచిస్తారో, you have to think about others. పరహితము తప్పితే ధర్మమనేది లేదు. ఎప్పుడూ పరహితమే వుండాలి. పరహితమనేది ఎప్పుడు వస్తుంది? పర అనే భావము పోతేనే

పరహితమొస్తుంది.  ఈ click అక్కడ వుంది. పరమనేవాడు, వాడు పరము, వాడు యింకొకడు, నా కంటే వాడు వేరే, వాడికి సహాయము చేయాలి. సహాయము చేసేది ఏమిలేదు.  నీ ధర్మము నీవు చేస్తున్నావు.  అందుకే ఆహుతి అనే పదమే ఉపయోగిస్తారు.  'ప్రాణాహుతి' అది.  You have to do that. అదేదో మనం పెద్ద favour చేసిందేమి కాదు.  అదొక యజ్ఞం.  యితరులకు సహాయపడడమనేది ఒక యజ్ఞం.  Our greatest position to which we can come, aspiration ఏమిటంటే to be instrument in his hands.  ఆయన చేతిలో మనం పనిముట్టుగా వుండి, ఆయన్ని గాని మనం పరిపూర్ణంగా వినియోగించుకోగలిగితే మనయొక్క స్వంత భావాలు లేకుండ, నేను సహాయం చేసినాననే భావం కంటే భగవంతుని చేత వాళ్ళు సహాయం పొందగలిగినారు అని భావం కలిగితే చాలా బాగుంటుంది.  మనం చేసినాం అన్నంతవరకు అహంకారం వుంటుంది.  అంతవరకు చేసిన సేవలో కాస్తంత లోటుకూడా వుంటుంది.  అది మానేస్తే సంతోషం.  అందరు కూడా ఆ స్థితికి రాగలుగుతారనే నా నమ్మకం.  కాలమనేది ఎప్పుడూ నిర్ణయిస్తుంది కదా.  కాలము, కాలధర్మము ఒకటుంది.  కొన్ని అట్లానే వుంటాయి.

* * *