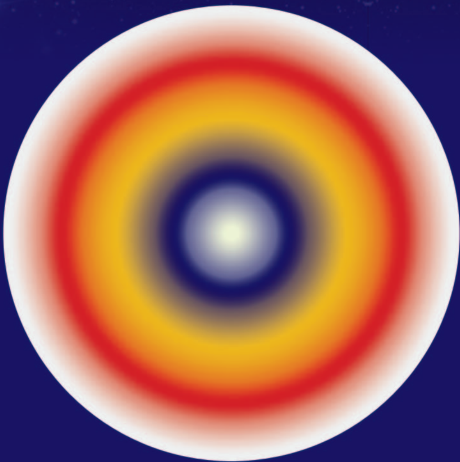
HPB
ఆత్మసాధనా సూత్రములు



మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

H P B
ఆత్మసాధనా సూత్రములు

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

ధనిష్ఠ

ప్రథమ ముద్రణ : 2015 గురుపూర్ణిమ

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ॥ **50-00**

ప్రతులకు :

ధనిష్ఠ పబ్లికేషన్స్,

15-7-1, ఏంజిల్స్ ఎన్‌క్లేవ్,

కృష్ణనగర్, విశాఖపట్నం - 530 002.

ఫోన్ : 0891-2701531, 2509154.

e-mail : www.dhanistha.org.
info@dhanistha.org.

ISBN : 978-81-89467-54-8

ముద్రణ :

సత్యం ఆఫ్‌సెట్ ఇంప్రింట్స్

మధురానగర్,

విశాఖపట్నం - 530 016.

ఫోన్ : 0891-2735878, 9849996538.

ధనిష్ఠ

స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థ

"ధనిష్ఠ" అనగా ధనపూరిత దివ్యవాయువు. ధనమనగ దివ్య సంపద. అది కేవలము డబ్బుకాదు. డబ్బుతో సంపదను కొలువ లేము, కొనలేము. సంపద జీవన వైభవమునకు సంబంధించినది. మన శ్రుతులలో అగ్ని, వాయువు, ఇంద్రుడు, బృహస్పతి యిత్యాది దివ్య ప్రజ్ఞలను ధనమనిరి. ఆర్ష విజ్ఞానమే నిజమైన ధనము. అట్టి ధనమును కూర్పుచేసి వ్యాప్తి చేయుటకు "ధనిష్ఠ" 1992లో జన్మించినది.

"ధనిష్ఠ" మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి వాక్కును సి.డి., ఆడియో, వీడియో క్యాసెట్ల రూపములోను, పుస్తకముల రూపము లోను భద్రపరచి సత్సాధకుల కందించునట్టి యజ్ఞార్థకర్మను చేపట్టినది.

"ధనిష్ఠ" ఒక చక్కని గ్రంథాలయమును, ధ్యాన మందిరమును సద్గోష్ఠికై వలసిన వాతావరణమును - "జగద్గురు మందిరము"గ ఏర్పరచి, ఆసక్తి కలవారికి ధ్యానము, స్వాధ్యాయము నేర్పుచున్నది.

సంకలనకర్త : మాస్టర్ పార్వతీకుమార్

మాతృదేశము మొదలుగా ఉత్తర అమెరికా, లాటిన్ అమెరికా మరియు ఐరోపా ఖండములలోగల ఆధ్యాత్మిక జిజ్ఞాసువులకు ప్రచోదనము కలిగించుచూ, భక్తి, జ్ఞానము, వైరాగ్యము, యోగాభ్యాసము యిత్యాది విషయములలో బోధనలు గావించుచూ, పరమగురువుల మార్గానుయాయులకు వెలుగుదారి చూపించు చున్న సత్సాధనా సంపత్తిగల నవయుగ యోగ మార్గదర్శి **మాస్టర్ పార్వతీకుమార్**గారు. వారి బోధనలు లెక్కకుమించి యున్ననూ, పలురకములైన విషయ, విజ్ఞాన బోధనలుగా తెలియవచ్చును. అవి బోధనలుగానే కాకుండా నిత్యజీవితమున అనుసరణీయమై, ఆచరణ యోగ్యమై, ఆచరించువారికి సత్యదర్శనమున సత్వర ఫలితముల నందించు చున్నవని తెలుపుట అతిశయోక్తి కానేరదు.

సాంఘిక, ఆర్థిక, ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, కళారంగములలో వారి నిరంతర సేవలను గుర్తించి, గౌరవించి, ఆంధ్ర విశ్వకళా పరిషత్ 1997వ సంవత్సరములో **"డాక్టర్ ఆఫ్ లెటర్స్"** పట్టా నందించినది. 2013వ సంవత్సరములో గౌరవ ఆచార్యులుగా నియమింపబడిరి.

ఆర్థిక, సాంఘిక, సేవారంగములలో – మానవాళి మనుగడలో సుఖము, శాంతి పరిమళింపజేయు సూత్రముగా ఆధ్యాత్మికత అలరారినప్పుడే దానికి

సాఫల్యత, సార్థకత ఉండునని, *"మానవ సేవయే మాధవ సేవ"* అను మాటకు సరియైన అర్థము యిదేనని మాస్టరుగారు తమ ప్రవర్తన ద్వారా తెలియ పరచుచున్నారు. మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారు బాధ్యతగల గృహస్థులు, పేరున్న ఆర్థిక సలహాదారు, విజ్ఞానమును వికసింపజేయు గురువు, శారీరక – మానసిక రుగ్మతలను తొలగింపజేయు వైద్యులు, శతాధిక గ్రంథముల సంకలన కర్త, నిగర్వి, నిర్మల హృదయులు.

జ్ఞానము ఏ ఒక్కరికి చెందినది కాదనియు, జ్ఞానులు సైతము అందరునూ జ్ఞానమునకే చెందిన వారనియూ, జ్ఞానమే సరియగు వాహికల నెన్నుకొని తనను తాను ప్రకటించుకొనుచుండు ననియూ, అందుచే నిజముగా ఎవ్వరూ గ్రంథకర్తలు కాజాల రనియూ, సంకలన కర్తలే ననియు మాస్టరుగారి దృఢ విశ్వాసము. విశేష పరిజ్ఞానముగల ప్రతిభావంతు లైనప్పటికి సౌశీల్యముతో సామాన్యుల మిత్రత్వము నభిలషించు సమవర్తి.

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి ఆధ్వర్యమున ఎన్నియో ధార్మిక సంస్థలు దేశ విదేశములలో పరహితసేవ గావించుచున్నవి. "పరహితము పరమధర్మ" మను ఆర్యోక్తి వారి జీవితమును నడిపించుచున్నది. భగవద్ధ్యానము, స్వాధ్యాయము, పరహితములకు త్రిధాబద్ధులుగా ఎందరో ఆస్తికులకు వారు ప్రపంచమున ప్రచోదనము గావించుచున్నారు. పరమగురు పరంపర వారి కాదర్శము.

- ధనిష్ఠా ఫౌండేషన్

ముందుమాట

ఆధునిక యుగమునకు భౌగోళికముగ జ్ఞాన సంతర్పణము గావించిన జ్ఞానమాత మేడమ్ హెచ్. పి. బ్లావెట్స్కీ. తూర్పు పడమరల యందు ప్రచురితముగాని విశ్వవిజ్ఞానమును, విద్యను మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ మహాత్ముల స్ఫూర్తితో అందుకొని మానవాళి కందించినది. ఆమె తెలిపిన సృష్టికథ, భూగోళ అవతరణము, మానవుల అవతరణము, పరిణామ దశలు, జాతుల కథలు, భూమి పొరల కథలు, మన్వంతర రహస్యములు, భవిష్యత్ ప్రణాళిక అద్వితీయము, నిరుపమానము కూడ.

గత రెండు వందల సంవత్సరములలో హెచ్.పి. బ్లావెట్స్కీ వంటి ప్రవక్త, గురువు, జ్ఞాని, యోగి, విరాగి మరియొకరు లేరని తెలిపినచో అది అతిశయోక్తి కాదు. భరత భూమియందు జన్మించినచో ఆమెను భారతీయులు అవతారమూర్తిగ అభివర్ణించెడి వారు. ప్రపంచమున కామె అందించిన జ్ఞానము భావితరములకు, అందునా వైజ్ఞానికపరమగు యుగమునకు ధృవతారయై గోచరించును. బ్లావెట్స్కీ మాతను ప్రశంసించుటకు భాష చాలదు.

మేడమ్ HPB ఉపాసకులకు ఉపాసిక. ఆమె స్థూల సూక్ష్మ లోకములలో అద్భుతమగు కృషి సలిపినది. ఆమె అత్యుత్తమ సాధనను

నిర్వర్తించి చూపినది. ఆమె భాషణము, రచన అగ్నివలె అజ్ఞానమును దహించును. ఆమె కన్నులు పూర్ణ జ్యోతులవలె ప్రకాశించును. ఆమె హస్తములు గులాబీ రేకల కన్న మృదువైనవి. ఆమె హృదయ స్పర్శ హస్తముల నుండి పొందవచ్చును. కనుల నుండి జ్ఞానమును పొంద వచ్చును. స్థూలముగ ఆమె దేహము మోటుతనమును సూచించినను, సూక్ష్మమున ఆమెకన్న సుకుమారి, తేజోవతి, జ్యుతిధర గోచరించుట దుర్లభము.

త్రికరణశుద్ధిగ ఆత్మసాధన కొరకు పాటుపడు వారికి ఆమె అందించిన సాధనా సూత్రములను స్వతంత్రానువాదముతో ఈ పుస్తకమున ఈయబడినవి. సాధకులకు ఇవి ఎంతయో ఉపయోగ కరము.

భాగ్యనగర సోదరబృందము ఆత్మ సాధన యందు రుచి గలవారు. వారు ప్రతి సంవత్సరము గురుపూర్ణిమ పర్వదిన సందర్భముగ నిర్వర్తించు గురుపూజలలో ఈ సాధనా సూత్రములు ఆవిష్కరింప బడుట అనుగ్రహమే. పరమగురువులు మెచ్చిన పరమ పవిత్రమూర్తి మేడమ్ HPB. ఆమె సూచించిన సూత్రములు సాధకులకు తప్పక ప్రచోదయము కలిగింప గలవు. ఈ పుస్తకమునకు ముద్రణా వ్యయమును కూడ భాగ్యనగర జగద్గురు బృందమే సమర్పించినది. బృందము మొత్తమును సద్గురు పరంపర ఆశీర్వదించి, ఆదరముతో బ్రోచును గాక!

ఇట్లు

తేది 23-05-2015 **కంభంపాటి పార్వతీకుమార్**

ఆత్మసాధనా సూత్రములు

ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మానుభూతి మానవునకు శాశ్వత జీవన పరిష్కారము, శాశ్వతానందము లభింపచేయును. ప్రధానముగ "జీవితము స్వహితము కొరకుగాక పరహితము కొరకు" అని నిశ్చయముగ, నిస్సందేహముగ అవగాహన అయినపుడే ఆత్మ సాధన కర్తృత కలుగును. ఆత్మసాధనకు అర్రులు చాచుట, ఆత్మానుభూతికై ఆశపడుట మానవ సహజము. ఆశయే అవరోధమై యుండు మార్గమున ఆశపడుట అవివేకము.

జీవితమును క్రమముగ పరహితము, లోకశ్రేయస్సు అను ఆశయములకు సమర్పించుకొనుచు ఈ క్రింద తెలుపుబడు ఆత్మ సాధనా సూత్రములను ఆచరించినచో మేలగును. స్వార్థచింతన, స్వలాభము మిక్కుటముగ నున్నవారు ఈ సూత్రములను పాటింప కుండుటయే మేలు. శ్రీకృష్ణుడు పరహిత జీవనమునే యజ్ఞార్థ జీవనమని సంబోధించినాడు. యజ్ఞమువలననే సృష్టి నిలచియున్నది, వర్థిల్లు చున్నది. నీవునూ యజ్ఞ నిర్వహణమున వర్థిల్లుము అని తెలిపినాడు.

సూత్రము – 1

ముక్తా, విద్రుమ, హేమ, నీల, ధవళ కాంతులతో కూడిన వృత్తమొకటి నలుపు నీలపు వర్ణముపై ఏర్పాటు గావించుకొనుము. అట్టి చిత్రపటము నొకదానిని నీ ధ్యాన ప్రదేశమున (గది) తూర్పున గాని, ఉత్తరమునగాని నీ కభిముఖముగ నేర్పరచుకొనుము. నీవు చూచునపుడు ఆ వృత్తముయొక్క కేంద్రము నీ కనులకు సమాంతర మగు ఎత్తున యుండవలెను. దానిని చూచుచు నెమ్మదిగ కన్నులు మూసుకొని ధ్యానము చేయవలెను. ఫాలభాగమున ధ్యానము చేయుట ఉత్తమము.

'ముక్త' అనగ ముత్యపుకాంతి లేక చంద్రకాంతి. 'విద్రుమ' యనగ ఎర్రటి కాంతి. 'హేమ' యనగ పసుపుపచ్చని కాంతి. 'ధవళ' యనగ వజ్రకాంతి (చంద్రుని కాంతి). ~~ఈ~~ కాంతులన్నియు ఒక వలయముగ కృష్ణవర్ణముపై ఏర్పరచుకొనవలెను. కృష్ణవర్ణ మనగ నలుపునీలము. దానినే 'ఛాయ' అని కూడ అందురు. పై తెలిపిన చిత్రము ఛాయపై ఏర్పడు ఐదు వర్ణములతో కూడియుండును. దీనిని ధ్యానించుట వలన అంతర్లోక ప్రవేశము, తదనుభూతి కలుగును. దీనినే ఋషులు మంత్రయుక్తముగ పంచముఖ గాయత్రిగ కీర్తించిరి. *"ముక్తావిద్రుమ హేమ నీల ధవళ చ్ఛాయై."*

సృష్టి యంతయు పంచరంగుల చిత్రమే! సూర్యకాంతి, చంద్రకాంతి ప్రకృతి పురుష తత్త్వము. ఎరుపు, పసుపు, నీలము,

త్రిమూర్తి తత్త్వముల కాంతి. అవి వరుసగా సంకల్పము, ధ్యానము లను నిర్వర్తించు చుండును. ఇదియే ప్రధానమగు పంచకోణ చిత్రము. పంచ కోణములను పంచ ముఖములుగ ఋషులు కీర్తించుచున్నారు. పంచముఖ గాయత్రి, పంచముఖ గణపతి, పంచముఖ ఆంజనేయుడు- ఈ ప్రధాన పంచ తత్త్వమును వైవిధ్యముతో వర్ణించుట అని తెలియవలెను. ప్రకృతి పురుషుడు త్రిగుణములే సృష్టికిని, మానవునకును ఆధారము. పై వర్ణములను అదే వరుసలోకాని, వాని విలోమ వరుసలో గాని వృత్తములుగ నలుపు నీలపు తెరపై చిత్రించుకొని ధ్యానించుట వలన ఆత్మ సాధకునకు తన లోపల వెలుపల అధిష్ఠించియున్న పంచతత్త్వము లతో అనుసంధాన మేర్పడును.

సూత్రము - 2

ఆత్మసాధకుడు ముందు తెలిపిన ధ్యానమును ప్రతిదినము ఒకే ప్రదేశమున, ఒకే సమయమున ప్రారంభింపవలెను. సమయము మారరాదు. ప్రదేశము ఒకానొకచో మారునపుడు ముందురోజు ధ్యానమున మరుసటిరోజు ఏ ప్రదేశమున ధ్యానము చేయుదురో మానసికముగ ధ్యానానంతరము తెలుపవలెను. నిత్యమొకే ప్రదేశమున చేయు ధ్యానము వలన తనయందు, తన పరిసరముల యందు క్రమముగ అయస్కాంతీకరణము జరుగు చుండును. కనుక దేశమును, కాలమును తరచుగ మార్చుకొనరాదు. కర్మ వశాత్తు దేశము మారినను కాలము మారరాదు.

ధ్యానము చేయుటకు ముందుగ పంచవర్ణ చిత్రము గల గదిని శుభ్రము చేసుకొనుట, అగరువత్తులు వెలిగించుట, దీపము నుంచుట ఉపయుక్తము. అగరువత్తులు ప్రకృతి అందించు సుగంధ ద్రవ్యములతో మాత్రమే చేయబడి యుండవలెను. దీపము మాంసపు కొవ్వుతోగాని, ఇతర పదార్థములతో గాని చేయబడి యుండరాదు. నువ్వుల నూనెగాని, ఆవు నేయిగాని, కొబ్బరినూనె గాని అయినచో శ్రేష్ఠము.

ధ్యానమున కుపక్రమించు సాధకుడు శరీరమును, మనస్సును పవిత్రముగ నుంచుకొనవలెను. శుచియగు వస్త్రములను ధరించి యుండవలెను. తనయందు, తన పరిసరముల యందు శుచిని పెంచుకొను ప్రయత్నము చేయవలెను.

సూత్రము - 3

హృదయ స్పందనము మనసుచే గుర్తించు చున్నంతవరకు మనసు హృదయమున నిలుపబడును. హృదయము నుండి మెల్లగ స్పందనల ననుసరించుచు ఊర్ధ్వముగ ధ్యానము చేసినచో స్పందనము ప్రజ్ఞ భ్రూమధ్యమునందు నిలచును. భ్రూమధ్యము నందు నిలచిన మనసు క్రమముగ వెలుగు మండలమున ఆసక్తి గొనుచుండగ, శ్వాస స్పందనములో సూక్ష్మమై శమించును.

అట్టి స్థితిలో ఓంకారమును ప్రజ్ఞతో కూర్చి మానసిక ఉచ్చారణ పూర్వకముగ శిరస్సుపైకి ఊర్ధ్వముగ ఉచ్చరింపుము. అపుడు ప్రజ్ఞ మోక్షము నొందును. మరియొకటి అను ప్రజ్ఞ యుండదు. అన్యముండక అనన్యముండును. ఇది నిత్య మభ్య సించువాడు ఆత్మసంయమము పొందినవాడగును.

సూత్రము - 4

సత్సాధకుడు తనతోకూడి సాధన చేయువారిని ఎన్నుకొని, వారితో సహ అధ్యయనము, సత్సాంగత్యము వారమున కొకమారు చేయుచు నుండవలెను. ఇది సహజీవనమునకు ప్రాతిపదిక. సహజీవనమునకు లొంగని మనసు ఆత్మసాధనకు పనికి రాదు. అందరి యందును ఉన్నది ఈశ్వరుడే గనుక సహజీవనమునకు ఉత్సహించవలెనేగాని వ్యతిరేకత పనికిరాదు. తనను తాను విడిగను, ప్రత్యేకముగను అభిమానించుకొనువాడు తెలియకనే అహంకార మును పోషించుచు నుండును. తన భావములను, సంపదను, విద్యను నలుగురితో పంచుకొనుట మార్గము గాని, వానిని దాచు కొనువాడు లోభి యగును. అంతియేగాక తన చుట్టును దురభిమాన వలయ మేర్పరచుకొనుట వలన దివ్య చైతన్యముగాని, గురు చైతన్యముగాని అందు ప్రవేశించుటకు వీలుపడదు. అట్టి వాడు ఎన్ని చేసినను ఆత్మవికాసము కలుగుట దుర్లభము. వికసించు బుద్ధి కలవానికే వికాసము. తాను, తనవి దాచుకొనువాడు ముడుచుకొను వాడుగా, వికాసమునకు నోచు కొనడు. వికసించిన పూవునకే అందము. పూవు వికసించుట వలననే కాంతివంత మగుచున్నది. కనుక సత్సాంగత్యము, సహ అధ్యయనము, సామూహిక ప్రార్థనలు ఆత్మసాధనకు ముఖ్యము.

తన్నుతాను మన్నించుకొనుటకన్న ఇతరులను మన్నించుటలో ఔన్నత్య మున్నది.

పై తెలిపిన సూత్రము నాచరించుటకు తానేర్పరచుకొను బృందము తనతో కూడి మొత్తము బేసి సంఖ్యగ నుండవలెను. అనగ **3, 5, 7, 9, 11 ....**

సూత్రము - 5

ఆత్మసాధకునకు ఇతరులను గూర్చి దురభిప్రాయము లుండరాదు. మనసున దురభిప్రాయములను పోషించుకొనుట వలన మనోకాలుష్యము మెండై సాధన వికటించును. ఇతరుల యందలి ఈశ్వరుని దర్శించుచు గుణదోషములను ఎన్నుట అను అభ్యాసమును విసర్జించవలెను. ఇది సాధ్యము కానిచో ఆత్మసాధన యందు ఎట్టి పురోగతి యుండదు. మనసున కల్మషము హరింప బడి పరిశుద్ధమైన మనసేర్పడినపుడే దివ్య భావములకు అనుగుణ మగును. ఈ విషయమును శ్రద్ధతో పరికించి భావముల యందు మాత్సర్యము కలుగునపుడెల్ల ఈశ్వరుని స్మరించుట అభ్యసింప వలెను. అశుభమతికి శుభమగు అనుభూతులెట్లు కలుగ గలవు?

సాధకుల స్వభావమున రాగద్వేషములు, కామక్రోధములు, లోభ మోహములు, ఈర్ష్య అసూయలు సహజముగ పొటమరించు చుండును. ఈశ్వర సాన్నిధ్యమును ప్రయత్నపూర్వకముగ స్మరణ మార్గమున కల్పించుకొనుచు, పై తెలిపిన భావములను హరింప వలెను. ద్వేషము వదలినపుడు రాగము కూడ వదలును. కోపము వదలినపుడు కామము కూడ వదలును. అట్లే కామము వదలినపుడు కోపము కూడ వదలును. ద్వంద్వములలో ఒకటి వదలినచో రెండవది కూడ వదలబడును. లోభమున్నచోట మోహము,

మోహమున్నచోట లోభము సహజముగ నుండును. అట్లే ఈర్ష్య అసూయలు, మదమాత్సర్యములు కూడ.

ఎవ్వరును తమ స్వభావమును తాముగ దాటలేరు. కనపడు చున్నది తన స్వభావముచే కలుషితమై, ఉన్నది కాక తాను చూడ దలచినదే గోచరించును. ఈ సమస్యకు పరిష్కారమే ఈశ్వర స్మరణము, తత్ఫలితమగు సాన్నిధ్యము. ఈర్ష్యాసూయలు లేని మనస్సునకే తత్త్వ రహస్యములు గోచరించును. కనుక ఈ సూత్ర మత్యంత ప్రధానమని సాధకులు తెలియవలెను. గుణ దోష కీర్తనము కన్న సద్గుణములను వెదకి కీర్తించుట ఉపయోగకరము. మనో పవిత్రతను బట్టియే మనశ్శాంతి యుండును.

సూత్రము - 6

ఆత్మసాధక బృందమందు ముందు తెలిపిన సాధనా సూత్రమును అత్యంత శ్రద్ధతో పాటింపవలెను. సహాధ్యాయి ఎడల ఆత్మీయ భావముండవలెను. ఆత్మీయ భావమున్నపుడే ఆత్మ సాధకునికి ఆధ్యాత్మిక సోదరత్వమునకు అర్హత కలుగును. సహాధ్యాయి ఎడల ఆత్మీయ భావమున్నదా, లేదా తెలియవలె నన్నచో ఆత్మసాధకుడు ఈ దిగువ ప్రశ్నలకు సమాధానము తనయందు వెతకుకొనవలెను.

1. సహాధ్యాయి వేదన తనకునూ వేదన కలిగించుచున్నదా, లేదా?
2. సహాధ్యాయి ఆనందము తనకునూ ఆనందము కలిగించు చున్నదా, లేదా?
3. అతని ఔన్నత్యము తన ఔన్నత్యమే అను భావన కలుగు చున్నదా, లేదా?

అన్ని విషయములందు సహవేదన అనుభవించువారే నిజమగు ఆత్మసోదరులు. “తన సోదరుడు తనకన్న వేరు కాదు. అతడు తానే!” ఇట్టి భావము స్థిరమైనచో అంతరంగ జ్ఞానమునకు ఆత్మసాధకుడు అర్హుడగును. అట్టివానినే ఉపాసకుడు అని పిలువదగును.

సూత్రము - 7

సద్గురువను వీణకు తంతువుల వంటివారు సహాధ్యాయులు. వీణా తంతువులు పరస్పరము శ్రుతి కలిగి యున్నపుడే వీణా గానము పరిసరములను ప్రభావితము చేయును. ఏక తంతువు నుండి సప్త తంతువుల వరకు తంత్రీ వాయిద్యమున్నది. ఏక తంతువుతోనే మహత్వముతో కూడిన గానము నందింప వచ్చును. సప్త తంతువు లున్నచోట గానము పరిపూర్ణమై ఏడు లోకములను రసవత్తరము చేయును.

ప్రతి సద్గురువు సప్త తంతువుల వీణకై శ్రమించును. శతాధికముగ శిష్యులకు బోధ చేయును. అందులో శ్రద్ధ కలవారికి శిక్షణ నిచ్చును. శిక్షణమున శ్రద్ధ చూపు వారికి దీక్ష నిచ్చును. దీక్ష యందున్నవారిని కలిపి నడిపించును. సద్గురువు కలిపి నడిపించు చుండగ శిష్యులు కలసి నడచుట నేర్వవలెను. కలసి నడచుట, ఒకరికొకరు తోడ్పడుట, ఒకరి యందొకరికి భేద భావము లేకుండుట, ఒకరితో నొకరికి శ్రుతి కలియుట శిష్యులకు సాధ్యము కాని పని. అట్లని అసాధ్యము కాదు. సహనము పెంచుకొనుచు అహమును సమర్పించుకొనుచు కలిసి యుండుటకు, కలసి పని చేయుటకు, కలసి భుజించుటకు ప్రయత్నింపవలెను. శ్రుతి నేర్పరచుకొనవలెను. సహాధ్యాయి ఎడల అనంగీకారము తగ్గుచు

అంగీకారము పెరుగుచుండ వలెను. అట్టివారి హృదయములందే సద్గురువు వసించి జ్ఞాన వికాసమునకు నాంది పలుకును. సహాధ్యాయులతో శ్రుతి కుదిరిననాడే సద్గురువుచే అంగీకరింప బడుట జరుగును. సహాధ్యాయులలో ఏ ఒక్కరిని నిరాకరించినను తాను నిరాకరింపబడును. ఆత్మసాధనా మార్గమున అంతరంగ మలినము లుండరాదు గదా! కనుక ఈ సూత్రము ప్రధానమై యున్నది.

సూత్రము - 8

సద్గురువను వీణకు సప్త తంతువులవలె అన్యోన్యత కలిగిన శిష్యులు దివ్యత్వము నవతరింపజేయుటకు ఉపయోగపడుదురు. సాధకులకు సద్గురువెంత ముఖ్యమో, సద్గురువునకు కూడ సాధకులంతే ముఖ్యము. సద్గురువునకు అందింపబడిన దివ్యప్రణాళిక సక్రమముగ నిర్వర్తింపబడుటకు పరస్పర అన్యోన్యత కలిగిన శిష్య బృందము అవసరము. సద్గురువునకు మనసు, ఇంద్రియములు, శరీరమువలె శిష్యులేర్పడినచో, సదా బుద్ధిలోకమున నుండు సద్గురువు దివ్య సంకల్పమును భూమిపై నిర్వర్తింపగలడు. మనసు, పంచేంద్రియములు, శరీరము కలిపి సప్త తంతువులవలె శిష్యులేర్పడిన సద్గురువు పరిపూర్ణుడు. అట్లేర్పడిన శిష్యులకు కూడ పరిపూర్ణత సద్గురు వేర్పరచగలడు. అన్యోన్యత కలిగిన ఏడుగురు శిష్యులున్నచో సామూహికముగ వారి బుద్ధులను సద్గురువు అనాయాసముగ ప్రచోదనము గావింపగలడు. వారి అన్యోన్యత కారణముగ అందరియందును సరిసమానముగ బుద్ధి ప్రచోదనము గావించుట గురువునకు సులభమై యుండును. ఎట్టి విద్యలనైనను అట్టి శిష్య బృందమునకు అందించుట సద్గురువునకు సులభము. అందుకొనుట శిష్యబృందమునకు కూడ సులభము.

సూత్రము - 9

ఆత్మసాధకునకు ఆడంబరములపై వ్యామోహము పరిపూర్ణ ముగ హరింపబడవలెను. ఆడంబరములకై ఎగబ్రాకు మనసు సత్యమునకు దూరమై నిలచును. ధనకాంక్ష, పదవీకాంక్ష, వాహనాది సౌకర్యముల కాంక్ష, ఇతరులు గుర్తింపవలెనను కాంక్ష, శరీర అలంకరణముపై కాంక్ష, వస్త్రాభరణములపై కాంక్ష- ఇత్యాది కాంక్షలు మనస్సును మలినము చేయును. నిర్మలమగు మనసు గలవారి చుట్టును అప్రయత్నముగ ఆడంబరములు చేరవచ్చును. అది ప్రకృతి విలాసము. అట్లు చేరినను ఆడంబరములపై వ్యామోహము పొందక తన కర్తవ్యము తాను నిర్వర్తించుకొనుట ప్రధానము.

ఆడంబరము లక్కరలేదనుకొనుట కూడ ఆడంబరమే. ఆడంబరములు కోరుట ఎంత అజ్ఞానమో, వానిని నిరాకరించుట కూడ అంతే అజ్ఞానము. అవి యున్నను లేకున్నను తాను తానుగనే యుండుట నిజమగు నిరాడంబరత్వము. సత్యాన్వేషణ మార్గము నకు ఆడంబరములు అవరోధములని భావింపరాదు. అవి యున్నను లేకున్నను తన సాధన ఎప్పటివలెనే సాగిపోవలెను. ఆశపడుట ఎంత అజ్ఞానమో, నిరాశపడుటకూడ అంతే అజ్ఞానము.

సూత్రము - 10

సహాధ్యాయులలో తాను విశిష్టుడ నని భావించువాడు మూర్ఖుడు. తన కెక్కువ జ్ఞానము కలిగినదని, తా నితరులకన్న తక్కువ పవిత్రుడనని, తనను సద్గురువు ఎక్కువగ ఆదరించునని భావించుట అజ్ఞానము. ఇట్టివాడు తనను తాను ప్రత్యేకముగ అభిమానించుకొనుచు, వేర్పడుచు అహంకార భావమునకు బందీ యగును. "అందరిలో నేనొకడను" అని భావించుట శ్రేయస్కరము. దైవ మందరిలో తానొకడుగ నున్నాడు. అట్టి దైవీ తత్త్వము వంట బట్టవలె నన్నచో తానుకూడ అందరిలో తానొకడు అని భావించుట ఉత్తమము. అపుడందరిలోను దైవమును చూచుట వీలగును.

సమభావము లేనివారికి సమదర్శనముండదు. సమదర్శనమే జ్ఞానము. ఒక్కటియే ఇన్ని రకములుగ నున్నదని తెలియుటకు అందరిలో తానొకడై యుండవలెనుగాని, తాను విశిష్టుడనని భావింప రాదు. ప్రత్యేకత లేకుండుటయే మార్గము గాని ప్రత్యేకించు కొనుట కాదు. ఇతరులు ప్రత్యేకముగను, విశిష్టముగను చూచు చున్నను తాను విశిష్టుడ నని భావింపరాదు.

సూత్రము – 11

సత్యసాధకుడు బాహ్య ప్రపంచపు స్పర్శ కేవల మావశ్యకతకు మాత్రమే పరిమితి చేయవలెను. బాహ్య రూపముల యందలి అంతర్జ్యోతిని దర్శించుచున్నను రూప స్పర్శను అత్యంత పరి మితము గావించుకొనవలెను. స్పర్శవలన తదనుగుణమగు తరంగములు సాధకుని తరంగములలో మిళితమగును. కనుక ముట్టుకొనుట, కరచాలనము చేయుట, ఆలింగనము చేసుకొనుట ఇత్యాదివి వర్జనీయములు. నమస్కరించుట, చిరునవ్వుతో పలుక రించుట వరకే పరిమితము కావలెను.

జంతువులతో కూడియుండుట, వాటిని ముట్టుకొనుట, ముద్దు పెట్టుకొనుట ఇత్యాదివి సాధకుని చైతన్యమునకు మలిన మేర్పరచును. ఏ వస్తువునైనను ముట్టుకొనుట కుత్సహించరాదు. చూచి ఆనందించుట నేర్చుకొనవలెను. వస్తువు అత్యంత పవిత్ర మైనచో స్పృశించ వచ్చునుగాని విచక్షణారహితముగ అన్నియు ముట్టుకొనుట చేయరాదు.

ఇతర వస్తువులు, జంతువులు, చెట్లు, మానవులు వారి వారి నాణ్యతను కలిగి యుందురు. సాధకుడు అనునిత్యము ధ్యానము, ఆరాధన, స్వాధ్యాయము నిర్వర్తించుచు తనదైన నాణ్యతను నిర్మాణము చేసుకొనుచు నుండును. తద్భిన్నమగు నాణ్యత, స్పర్శ

వలన చైతన్య ప్రవంతి కలుషితమగును. త్రాగునీటియందు ఇతర నీరు కలిసినపుడు త్రాగునీరు కలుషితమైనట్లే సాధకుల ప్రజ్ఞకూడ కలుషితమగును. కనుక ఈ విషయమున జాగ్రత్త వహించవలెను.

తాము నీరు త్రాగు లోటా, అన్నము తిను కంచము ఇత్యాదివి వ్యక్తిగతమై యుండవలెను. ఊర్ధ్వ ప్రయాణమునకు సిద్ధపడు సాధకుడు బాహ్య స్పర్శ నుండి తనను తాను రక్షించుకొనవలెను. గ్రహాంతర ప్రయాణములు చేయు రోదసీయాత్రికులు ఏ విధముగ బాహ్య ప్రపంచము నుండి వేర్పాటు చేయబడుదురో, అట్లే సత్సాధకుడు కూడ తనను తాను బాహ్య ప్రభావము నుండి పరిరక్షించుకొన వలెను.

భారతీయ సంప్రదాయమున అంటు, ముట్టు, మడి, మైల ఇత్యాది ఆచారములన్నియు ఈ సూత్రము నుద్దేశించి పెద్ద లేర్పరచినవే. విచక్షణా రహితులై జీవించుచు, ఆత్మసాధకులమని అహంకరించువారు ఎండమావుల వెంటపడు వారే.

సూత్రము - 12

సత్యసాధకులకు మనస్సెప్పుడును శాశ్వత ధర్మముల పైనను, సత్యముల పైనను అభిరుచితో నుండవలెను. వానిని పట్టించుట యందును, అధ్యయనము చేయుట యందును ఆసక్తి యుండవలెను. ధర్మపరము జ్ఞానపరము అగు బోధల యందు తరుగని రుచి, ఆకలి యుండవలెను. ప్రకృతి ధర్మములను తెలుసుకొనుచు, వాని ననుసరించుచు, వికాసము చెందుటకు నిరంతర ప్రయత్న ముండవలెను. బుద్ధిలోక జీవులను గూర్చిన చరిత్రలను, వారనుసరించిన ధర్మములను గ్రహించుటకు ఉద్యుక్తులై యుండవలెను. పుణ్య కథల శ్రవణము, పఠనము, మననముల ద్వారా హృదయ కల్మషములను నిర్మూలించుకొనుచు పవిత్రమగు హృదయమును ఏర్పరచుకొనవలెను.

కంటితో చూచుటగాక హృదయముతో చూచుట, చెవితో వినుటగాక హృదయముతో వినుట, నాలుకతో రుచి చూచుటగాక హృదయముతో రుచి చూచుట, చేతితో స్పర్శించుటగాక హృదయ స్పర్శ నిచ్చుట జరుగవలె నన్నచో నిర్మల హృదయము తప్పనిసరి. నిర్మల హృదయమును పొందుటకు ముందు తెలిపిన శాశ్వత ధర్మానుసరణము, అధ్యయనము, ఆసక్తి తప్పనిసరి.

సూత్రము - 13

సత్సాధకుడు బాహ్య ప్రపంచ పోకడల ప్రభావమునకు లోనుకారాదు. బాహ్య ప్రపంచ పోకడల నీడలు తన ప్రవర్తనపై పడకుండ జాగరూకత వహించవలెను. ఆకర్షణ, మెఱుపుగల అనేకానేక కార్యములు ప్రపంచమున జరుగుచుండును. వాటికి తాను లొంగి ప్రవర్తింపరాదు. తన కర్తవ్యము మేరకు ప్రపంచమున మెలగుచు ఇతర సమయమంతయు స్వాధ్యాయము, ఆరాధన, అధ్యయనములపై లగ్నము చేయవలెను. ఇరుగు పొరుగు వారితో సరిపోల్చుకొనుచు బ్రతుకుట సాధకునకు సమంజసము కాదు. వారు మేడ కట్టిరని తాను మేడ కట్టుట, వారు విలాస యాత్రలకు చనగ తానును చనుట, వారు తీర్థయాత్రలకు చనిరని తానునూ తీర్థయాత్రలకు చనుట, వారేవేవో దీక్షలను చేపట్టుచున్నారని తానునూ చేపట్టుట ఇత్యాదివి వర్జింపవలెను.

బాహ్య ప్రపంచమున ఔన్నత్యము కన్న అంతరంగ ఔన్నత్యము సాధకునకు ముఖ్యము. పదవి, కీర్తి, సంపద, గుర్తింపు ఇత్యాది వన్నియు తాత్కాలికములని తెలిసి, కాలము వాని కొరకై వెచ్చింపక అంతరంగ ప్రవేశమునకు కృషి సలుపవలెను. అంత రంగమున ప్రవేశించుట, వసించుట, మొదటి సూత్రములో చెప్ప బడిన పంచవర్ణ చిత్రము నారాధించుట చేయుచు నుండవలెను.

బాహ్య ప్రపంచములోనికి ఉరకలు వేయు తన స్వభావమును గుర్తించి, బుద్ధితో వివేకించి, విచక్షణతో వర్తించుట సాధకుని కర్తవ్యమై యున్నది. ప్రపంచ మేతీరున పోవుచున్ననూ తన తీరు మారరాదు. తన నిత్యావసరములు క్లుప్తమై యుండవలెను. ధనము దైవదత్తమని తెలిసి తన వ్యక్తిగత ఖర్చులను క్లుప్తము గావించు కొనుచు, మిగిలిన ధనమును దానధర్మములు గావించుకొనవలెను. బాహ్యము సాధకునకు అంటుకొనుట, అప్రమత్తము కాని సాధకు నకు జరుగుచుండును. బాహ్యమంటని స్థితి యున్నపుడే అంత రంగమున స్థిర మేర్పడును. ఆడంబరములు, పసలేని ఆచారములు, సంప్రదాయములు, గమ్యము లేని విలాస ప్రవృత్తులు గల బంధు మిత్రులు సాధకునకు విఘ్న కారణములై యుండును. అట్టి వానినుండి సున్నితముగ విచక్షణతో తన్నుతాను మరల్చుకొనుట నేర్వవలెను.

సూత్రము - 14

సత్సాధకుడు శాశ్వత ధర్మములను, సత్యములను, సూత్రములను గూర్చిన భావనలతో నిండిన మనస్సు గలవాడై యుండవలెను. నిరాదరణ, నిరాకరణ లేని హృదయభావము మనస్సున స్థిరపడి యుండవలెను. హృదయముతో ఆలోచించి నిర్ణయించి, మనస్సుతో ఇంద్రియములు, శరీరముద్వారా నిర్వర్తించు చుండవలెను. త్వరపడి దేనిని నిరాకరించరాదు. నిరాదరణ చేయరాదు.

మనసు ఇష్టాయిష్టములను, సౌకర్యాసౌకర్యములను, లాభనష్టములను చూచుకొనుచు లౌకికముగ పనిచేయును. హృదయము ప్రేమ ఆధారముగా పనిచేయును. హృదయమునందు ప్రజ్ఞ యున్నపుడు నిరాకరణ, నిరాదరణ యుండవు. అట్లని మోహముకూడ యుండదు. వ్యక్తిగతముగ నాలోచించక సామూహికముగా సమాలోచనము చేయునది హృదయము. వ్యక్తిగతకోణము లందుండవు. మనస్సుతో ఆలోచించువారికి వ్యక్తిగత దృష్టి కోణములు ఉండును. కనుక వారు సమభావన లేక యుందురు. సమభావనము, సమాలోచనము, సమదృష్టి కలవారే సమాదరణముగ, సమాలోచనము చేయగలరు.

సాధకుడు ఒక నిర్ణయము చేయునపుడు తన సౌకర్యము మాత్రమే చూడక అందరి సౌకర్యమును చూడగల్గుట నేర్వవలెను. సమాదరణ మున్నచోట మిత్రత్వముండును. మిత్రత్వ మున్నచోట దైవముండును.

సూత్రము - 15

ఆహార విషయమున సాధకుడు అత్యంత జాగరూకత వహించవలెను. సత్సాధకునకు శాకాహారమే ఉత్తమము. పండ్లు, కూరగాయలు ప్రధానము. దుంపలు పరిమితముగా భుజించవలెను. మాంసాహారము నిషిద్ధము. పచ్చిపాలు కూడ నిషిద్ధమే. కాచిన పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి కూడ జంతు సంబంధమైనవే గనుక వానిని విసర్జించినచో మేలు కలుగును. నూనె వృక్ష సంబంధమైనది గనుక స్వీకరింపవచ్చును. పప్పు దినుసులు అరుగుదలనుబట్టి స్వీకరించుట అలవరుచుకొనవలెను.

ప్రాణవాయువు, నీరు బాగుగ అందుకొనుచుండ వలెను. అవియును ఆహారమే. అట్లే సూర్యోదయ కాంతిని కూడ అందు కొనుట నేర్వవలెను.

నిర్ణీత సమయములలో భుజింపవలెను. ప్రశాంత వాతావరణమున భుజింపవలెను. ఆహారము స్వీకరించు ప్రదేశములు నిర్మలమై యుండవలెను. మనసుకూడ నిర్మలమై యుండవలెను.

తాను ఎవరి చేతి వంట భుజించుచున్నాడో తెలిసి యుండ వలెను. సత్వ మనస్కులు వండిన ఆహారము సాత్వికమై యుండును. రజస్తమస్సులు అధికముగ నున్నవారు వండిన వంట

యందు ఆ గుణ దోషము లుండును. వండిన పదార్థములేకాక వండు వారి స్వభావముకూడ ముఖ్యమే. ఈర్ష్య, అసూయ, కామక్రోధములు, లోభ మోహములు, మదమాత్సర్యములు గలవారి వంట భుజించుట వర్జనీయము.

ఏది యెట్లున్నను ఆహారమును బ్రహ్మముగ భావించి, బ్రహ్మమున కర్పణముగ, బ్రహ్మ భావముతో స్వీకరింపవలెను. ప్రార్థన చేయక ఆహారము భుజించు మానవుడు పశువుతో సమానము. సాధకుడెట్టి పరిస్థితులలోను ఆహార స్వీకరణ సూత్రములను నిర్దిష్టముగ పాటింపనిచో, అతని శరీరము సత్సాధనకు ప్రతికూలమై యుండును. ఇది గమనింపవలెను.

సూత్రము - 16

సత్సాధకుడు ప్రతినిత్యము ఈ క్రింది విషయములను పరిశీలించుకొనుచుండ వలెను.

1. ప్రార్థనకు, ధ్యానమునకు మనస్సు ఉత్సహించుచున్నదా, లేక నిర్వేదముగా నున్నదా?

2. అనవసరమగు విషయములకై మనస్సు ఉన్ముఖమై యున్నదా, విముఖమై యున్నదా?

3. కలియుగ మానవ సహజమైన అవినీతి నీయందున్నదా, లేక దానిని పరిపూర్ణముగ నిర్మూలించితివా?

4. మనస్సు నందలి భావములు సున్నితములై, శుభకరమై యున్నవా, లేక మొరటుగ, మోటుగా కుసంస్కార పూరితమై యున్నవా?

5. సత్సంకల్పములు, సదాచరణము సాగుచున్నదా? వాని యందు అహంకారము తరుగుచున్నదా, లేక వృద్ధి చెందు తున్నదా?

6. నిత్యము లోపల వెలుపలగల సర్వాంతరాత్మ జ్ఞప్తి కలిగి యుంటివా, లేదా?

7. శుచి, శౌచము, అధ్యయనము నీ దినచర్యయందు పటిష్ఠమై యున్నవా, లేవా?

పై తెలిపిన అంశములు నీ యందు సంతృప్తికరముగ నున్నచో నీకు జ్ఞానమబ్బుట కవకాశ మున్నది. బుద్ధి వికాసమున కవకాశ మున్నది. జీవితము కాలక్రమమున తప్పక పరిష్కరింప బడును. సంతృప్తికరముగ లేనిచో శ్రమించును. వ్యవసాయదారుడు పొలము నుండి పంటతీయుట కెంత శ్రమించునో, నీవును మనస్సేంద్రియ శరీరములతో కూడిన నీ పొలమును నిత్య శ్రమతో పండించుకొనుము.

సూత్రము - 17

ముందు తెలిపిన 16 సత్సాధనా సూత్రములు శత సూత్రము నందలి మొదటి అధ్యాయమని ఎరుగుము. మిగిలిన 84 సూత్రములు వివరించుట ఆవశ్యకము కాదు. వీనిని పాటించు వానికి ఇతర సూత్రములు తప్పక తెలియగలవు. పై తెలిపిన 16 సూత్రములను పాటించు వ్యక్తి ఉపాసకు డని, ఉపాసిక యని తెలియబడగలరు.

నేర్చుటకు త్వరపడుట అజ్ఞానము. ఇతరులకన్న ముందు నేర్వవలెనని పోటీ పడుట పరమ అజ్ఞానము. ఒక సూత్రమును నేర్చి ఆచరించి, దినచర్యలో మిళితము గావించినపుడు మాత్రమే రెండవ సూత్రము నేర్చుట ప్రారంభింపవలెను. మనసుతో నేర్చుట, ఇంద్రియ శరీరములతో ఆచరించుట ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలవలె సాగవలెను. కేవలము మానసికముగ నేర్చుకొనుటలో నీ క్షేత్రము పండి బుద్ధి ఫలముల నీయలేవు. ఆచరణమున మాత్రమే బుద్ధి ఫలించును.

సూత్రము – 18

ఒక విద్యాలయమున విద్య నేర్చు సహాధ్యాయులందరు, దైవముచే నొకచోట చేర్చబడినవారు. ఏ ఒక్క విద్యార్థి తానుగ ఎన్నుకొనబడిన వాడు కాదు. విద్యాలయమున తాను చేరినట్లే మరియొకడు కూడ చేరును. ఒక చేతికి ఐదు వ్రేళ్ళు ఉన్నట్లు ఒకే విద్యను నేర్చుటకు విద్యార్థులు చేరుదురు. అందొక రెక్కువ, ఒకరు తక్కువ అను భావమునకు తావులేదు. సహాధ్యాయుల యెడల నిమ్న భావము, ఏహ్య భావము ఉన్న విద్యార్థి పురోగమించడు. తన భావములే తన కవరోధములై నిలచును. సహాధ్యాయి యెడల ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషము ఇత్యాది భావనలున్న విద్యార్థి అభివృద్ధి కుంటుపడును. సహాధ్యాయికూడ తన వలెనే విద్యాభ్యాసమునకై బృందమున చేర్చబడినాడని భావించి సహకరించుట నేర్వవలెను. సహాధ్యాయి ప్రవర్తన యందలి అవకతవకలను అవగాహన చేసుకొన వలెను. తనయందును అవకతవక లుండవచ్చును. అవకతవకలతో సంబంధము లేక విద్యా సంబంధమే కలిగి యుండవలెను. అధ్యయన సంబంధమే పరమావధి.

సూత్రము – 19

డంబాచారులకు ఆత్మసాధన మృగ్యము. కపటము చేయక, వేషములు ధరింపక, భుజకీర్తులను విసర్జించి, వినమ్రుడై, ప్రపంచపు ఆకర్షణలపై వ్యామోహము లేక జీవించవలెను. తనను గూర్చి ఉత్తమ భావముగాని, నిమ్న భావముగాని, మరి ఏ యితరమగు భావముగాని కలిగినచో వెంటనే విసర్జించవలెను. అహంభావము ఎప్పటికప్పుడు మొలకెత్తుచు నుండును. కలుపు పొలమున పెంచకయే పెరుగుచుండును. దానిని అప్రమత్తతతో నిర్మూలించు కొననిచో పంటకు నష్టము కలుగును.

సాధకునకు అహంభావము కలుపు వంటిది. అది పెరిగినచో సాధన కుంటుపడును, నష్టపడును, నశించును కూడ. చాలమంది సాధకులు తాము సాధకులమని భావించుటచేతనే అహంకారమున పడుచున్నారు. అత్యంత జాగరూకతతో ప్రతి నిత్యము నిష్కర్షగ కలుపును నిర్మూలించుకొనుట కర్తవ్యమై యున్నది.

సూత్రము - 20

శుచి, శౌచముల విషయమున ఆత్మసాధకుడు అత్యంత శ్రద్ధ కలిగి యుండవలెను. అంటు, ముట్టు విషయమున దీక్షగ నుండవలెను. బాహ్య స్పర్శలను అవకాశము మేరకు త్యజించ వలెను. బాహ్యమంతయు దైవమే నిండియున్నను, బాహ్య రూప స్పర్శ తన రూపముపై ప్రభావము చూపును గనుక, బాహ్య మందలి దైవమును దర్శించుచునే స్పర్శించు అభ్యాసమును త్యజించవలెను.

ప్రతి రూపమునకు తనదైన స్వభావ ముండును. అట్లే సాధకునకు కూడ. ఇతర రూపములను స్పృశించునపుడు స్వభావ భేదముచేత కొన్ని ప్రకంపనములు కలుగును. దేహ తరంగము లందు సున్నితమగు అలజడి ఏర్పడును. ఇది తెలియుటవలననే పూర్వులు ఆచారమున స్పృశించుటను మితము గావించిరి. తమ కంచమునందే తాము భుజించుట, తమ లోటాతోనే తాము పానీయములు స్వీకరించుట, తమ ఆసనమందే తాము కూర్చుండుట, తమ దుస్తులనే తాము ధరించుట, తమ వస్తువులనే తాము వాడుట- ఇత్యాదివి చేయుచుండెడి వారు. దీనిని చాదస్త మనుకొనరాదు. ఛాందసమని భావింపరాదు.

సాధకుడు సాధన ద్వారా ఒక రసాయన ప్రక్రియకు సమర్పించుకొనబడిన వాడు. ప్రక్రియ పూర్తియగు వరకు తన

యందలి తరంగములను అన్ని తరంగములతో మిళితము గావింపరాదు. అట్లు మిళితము గావించినచో రసాయన ప్రక్రియకు అంతరాయము కలుగును. కనుకనే సమ్మిళితము అత్యంత పరిమితమై యుండవలెను. ఇటీవలి కాలము వరకు ఈ సాధనా సూత్రము బౌద్ధ భిక్షువులలో నుండెడిది.

ఆధునిక కాలమున వీని విలువ తెలియక సాధకులు పేడ - బెల్లము కలుపుకొనునట్లు సత్-అసత్ విషయములను కలబోసు కొనుట వలన సాధనకు అంతరాయములు మిక్కుటమైనవి.

యోగ విద్యయందు శుచి- శౌచము అత్యంత ప్రధానములైన విషయములు. వీనిని సున్నితముగ బుద్ధిమంతులు పాటించుచునే యుండవలెను.

సూత్రము - 21

శుచి - శౌచముల విషయమున సంఘపరమగు విఘ్నము లేర్పడినపుడు స్నానము గావించుట లేక కాళ్లు చేతులు ముఖము కడుగుకొనుట చేయవలెను.

పరులను త్రాకుటకన్న నమస్కరించుట ఉత్తమము. కనులతో కనులలోనికి చూచుచు, దైవమును దర్శించుచు, చిరునవ్వుతో నమస్కరించుట ఉత్తమ సంస్కారము. కరచాలనము సాధకుల కవసరము లేదు. కరచాలనము లన్నింటిని నమస్కారముతో పరిష్కరించ వచ్చును. తప్పని పరిస్థితులలో కరచాలనము చేయవలసినచో వీలువెంబడిని నీటితో శుచి చేసుకొనుట అవసరము. ప్రస్తుత కాలమున లింగభేదములు కూడ పాటింపక చేసుకొను ఆలింగనము పాశవికము. అట్టి ఆసక్తి కలవారు ఆత్మసాధనకు అనర్హులు. ఇతర రూపములను దైవ సమానముగ భావించి నమస్కరించుటయే ఉత్తమము. కేవలము కర్తవ్యము మేరకే స్పృశించుట జరుగవలెను.

మానవుల విషయముననే ఇట్టి నియమము లున్నపుడు, ఇక జంతువులు, వృక్షముల పట్ల ఈ నియమము మరింత నిశితముగ నుండును. కుక్కలను పిల్లులను కుందేళ్ళను ముద్దు పెట్టుకొనుట, ఒడిలో కూర్చొనబెట్టుకొనుట, పడకలలో యుంచు

కొనుట గర్హనీయము. జంతువుల స్థానము గృహముల వెలుపలి ప్రదేశమందేగాని లోపల కాదు. అవి ప్రసరింపజేయు తరంగములు అభ్యంతరమే గాక హానికరము కూడ. ప్రేమతో ముద్దులాడినను, స్పృశించినను అటుపై స్నాన మాచరించుట నియమమై యున్నది.

బహిరంగమున సంచరించిన దుస్తులను గృహము చేరగనే విడిగ భద్రపరచి, పాద హస్తములను ముఖమును శుభ్రపరచుకొని, శుభ్రమగు వస్త్రములను ధరించవలెను. పాదరక్షలు గృహములోపల భద్రపరచరాదు. వాటి స్థానము కూడ వెలుపలే గాని లోపల కాదు.

అంతరంగ బహిరంగ విచక్షణము సాధకునకు అత్యంత అవసరము. బహిరంగమున శుచిగ నుండవలెను. అంతరంగమున అత్యంత శుచిగ నుండవలెను. రెండిటిని కలుపుకొనుట వలన వ్యత్యాసము కోల్పోయి బజారు జీవిత మేర్పడును. సాధన కేవలము వ్యామోహమై నిలచును.

సూత్రము - 22

ఆత్మ సాధకునకు ప్రాపంచిక విషయములపై మోజు వర్జనీయము. అవి సాధన కంతరాయములు కలిగించును. కర్తవ్యము మేరకే ప్రపంచముతో సంబంధ ముంచుకొని, ఇతర సమయ మంతయు ఆరాధనకు, ధ్యానములకు, స్వాధ్యాయమునకు, పరహితమునకు వినియోగింపవలెను. దేశ రాజకీయములు, ప్రపంచ రాజకీయములు, మత ఘర్షణలు, జాతి విరోధములు ఇత్యాదివి తలకెక్కించుకొనరాదు. ఇవి తెలిసినను వాటిపై చర్చలు అనావశ్యకము. అట్లే సినిమాలు, క్రీడలు కూడ.

ప్రపంచ మెప్పుడును కోలాహలముగనే యుండును. అయినను సాధకుడు ప్రశాంత వాతావరణమును సున్నితముగ నేర్పరచుకొనవలెను. హృద్యమగు విషయములందు మాత్రమే ఆసక్తిగొని, ఇతర విషయములందు అనాసక్తత యుండవలెను. ఈ నియమము వలన కాలము సద్వినియోగ మగును. హృద్యమగు విషయము లనగా అంతఃశ్చేతనకు వికాసము కలిగించు విషయములు.

సాంఘికముగ పరిసర ప్రపంచమున అనేకానేక ఉత్సవ ములు జరుగుచు నుండును. ఆహ్వానములు లభించుచు నుండును. విందులు, సంతర్పణలు, సహ భోజనములు తటస్థపడు చుండును.

ఇట్టి వానిని సున్నితముగ తప్పించవలెనే గాని కాలము వృథా చేసుకొనరాదు.

జాతరలు, తిరునాళ్ళు, జనసమ్మర్దముతో కూడిన ఉత్సవము లకు జనుట వలన ప్రయోజనము శూన్యము. ఇట్టి వానిని కూడ త్యజించి కాలము సద్వినియోగము చేసుకొనుట సాధకులకు అత్యంత ఆవశ్యకము.

సూత్రము - 23

మాంసము మరియు జంతుపరమగు ఆహారమును ఆత్మ సాధకులు పరిపూర్ణముగ విసర్జించవలెను. జంతువుల నుండి లభించు మాంసము, రక్తము పాశవికమగు వాసనలు కలిగి యుండును. కనుక ఆత్మసాధకునకు వర్జనీయములు. ఈ ఆహారములు సాధకుని యందలి పాశవికమగు వాసనలను మరింత బలపరచును. సాధన పశుప్రాయమగు వాసనలనుండి బయల్పడుటకే. మానవీయమగు వాసనల నుండి కూడ ముక్తి చెందుటకే. అశుభ వాసనలను పారద్రోలుకొనుచు, దివ్యము శుభము అగు వాసనలను తనలోనికి అనునిత్యము ఆవాహనము గావించుకొనుట సాధనయందలి ముఖ్యమగు అంశము. శుభవాసనలు పెంచుకొనుట కనువగు ఆహారము స్వీకరించుట అభ్యాసము చేయవలెను. దానికి వ్యతిరేకమగు ఆహార పానీయములు స్వీకరించుట అజ్ఞానము. ఒక ప్రక్క తనను తాను శుభ్రపరచుకొనుచు, మరియొక ప్రక్కనుండి తనను తాను మలినపరచుకొనుట మూర్ఖత్వమే యగును.

శ్రేష్ఠమగు యోగసాధకులు జంతువుల నుండి అందివచ్చు పాలు జున్ను కూడ వర్జింతురు. మరగకాచిన పాలయందు జంతువుల వాసన అతి స్వల్పముగ నుండును. అట్టి పాలను,

వాటి నుండి తయారగు పెరుగు మజ్జిగ వెన్న నేయి స్వీకరింప వచ్చును. **యోగశాస్త్రమునందు చెప్పబడిన పాలు ఆవుపాలు** మాత్రమే. ఇతర జంతువుల పాలు ఆవుపాలతో సరిపోలవు. ఆవు యందలి సాధుత్వము మరి యే ఇతర జంతువు నందును లేదు. మానవుల యందు కూడ లేదు. కనుక సాధువగు ఆవుపాలు తల్లిపాలకన్న శ్రేష్ఠములని శాస్త్రజ్ఞుల అభిమతము. పాలకేంద్ర మందలి పాలు నామ మాత్రపు పాలే.

దేహ పోషణమునకు అత్యుత్తమమగు ఆహారము వృక్షముల నుండి అందివచ్చు ఆకులు, కాయలు, ఫలములు అని తెలియ వలెను. శాకాహారము ఆత్మసాధకులకు అనువైన ఆహారము. పాలు శాకాహారముగ పరిగణింపబడవు. శాకముల నుండి వచ్చినవి మాత్రమే శాకాహారము. ఓషధులగు బియ్యము, గోధుమలు, పప్పు దినుసులు కూడ శాకాహార శ్రేణికి సరిరాదు. సాధకులిది గమనించి ఆహారమును నిర్ణయము గావించుకొని నియమముతో స్వీకరించ వలెను. సాధనకు అనువుగాని ఆహారము భుజించుచు, సాధన వృద్ధి చెందుట లేదని తలపోయరాదు.

సూత్రము - 24

జ్ఞాన సముపార్జనమునకు ఆత్మసాధకుడు ఈ క్రింది విషయముల యందు అత్యంత శ్రద్ధ వహింపవలెను.

1. ఉభయ సంధ్యల యందు ధ్యానము. పర్వదినములందు దీర్ఘమగు ధ్యానము.
2. ప్రాపంచిక విషయముల యందు అనాసక్తి మరియు విరాగము.
3. నీతియందు పరిపూర్ణ శ్రద్ధ. అవినీతి మరణముతో సమానమని తెలియవలెను.
4. మృదువగు భావములు, భాషణములు సంతరించుకొనుచు మొరటుతనమును నెట్టివేయవలెను.
5. పరహితము ప్రధానముగ జీవించుట ఆరంభింపవలెను.
6. తనను గూర్చి చింతించుట, భావించుట, ఊహించుట విసర్జించవలెను.
7. అధ్యయనము తగు మాత్రము నిత్యము గావింపవలెను.

పై సూత్రములను పాటించు వానికి చైతన్య వికాసము తప్పనిసరియై యుండును.

సూత్రము - 25

తోటి సాధకునితో సరిపోల్చుకొని అసూయపడుట వలన సాధకుడు అధోగతి చెందుచు నుండును. 'పోటీ బుద్ధి' ఆత్మ సాధకునకు హానికరము. దీక్షతో తన కందింపబడిన సాధనా సూత్రములను పాటించుట ముఖ్యము. ఇతరులతో సరిపోల్చుకొనుట రాజసిక ప్రవృత్తి.

తనతోటి సహాధ్యాయులయందు తనకన్న తక్కువ పరిణతి చెందినవారు, ఎక్కువ పరిణతి చెందినవారు ఉండుట సహజము. ఒకరిని చూచి గర్వపడుట, మరియొకరిని చూచి ఏడ్చుట వలన సాధన కుంటుపడుటయేగాక వక్రగతి చెందును. సహాధ్యాయులు నీకుగా ఏర్పరచుకొన్న వారుగాక ప్రకృతిచే ఏర్పరచబడ్డవారు. ప్రకృతియే వారికి పరిణతి కలిగించుచు నుండును. ఇచ్ఛా జ్ఞాన క్రియా శక్తులతో ప్రకృతి జీవులనుండి వర్తించుచు, జీవులకు నిమ్నోత్తమములు కలిగించు చుండును. తన కర్తవ్యమందు నిలచి కృతకృత్యు లగుటయే మార్గము కాని ఇతరులను గూర్చిన అభిప్రాయములు వృథా. వారిని గూర్చి చేయు నిర్ణయము లపాయ కరములు. తనను గూర్చిన భావములు భ్రమలై మోహమున పడ వేయును.

సూత్రము - 26

అవిభాజ్యమగు తత్త్వము ఒక్కొక్కరూపమునందు 'నేను'గ భాసించు చుండును. ఇట్లు ప్రత్యేకముగ భాసించు 'నేను' తన సహజమగు అవిభాజ్యతను తెలియుటయే జ్ఞానము. అవిభాజ్య మగు తత్త్వము ఎప్పుడునూ అవిభాజ్యమే. భూమి చుట్టును గల నీరు ఒక్కటియే. కాని, వానిని అనేక నామములతో, అనేక సముద్ర ములుగ చూచుట చూచువాని దృష్టియందే యున్నది. ఉన్నది ఒకే సముద్రము. అయినను అనేక నామములు కలవు. ఉన్నది ఒకే భూమి. అయినను అనేక దేశములుగ గిరి గీసుకొని యున్నాము. ఉన్నది ఒకే మానవజాతి. కాని వేరు వేరు జాతులుగ గుర్తించు చున్నారు.

మనస్సు విభజించు చుండును. అనేకత్వము నేర్పరచు చుండును. హృదయము సమన్వయించు చుండును. ఏకత్వము చూపుచు నుండును. అనేకముగ నుండునది నిజమున కొక్కటియే అను సత్యము అంగీకారమైనపుడు సత్యము బోధపడును. అట్లు కాక వ్యక్తిగతమగు జీవనము, భావనము, పరుల ఉనికి సహింప కుండుట వంటి భావము లున్నపుడు ఆత్మసాధన హుళక్కియే అగును.

వ్యక్తిత్వము పెంచుకొనుచు పోయినచో తాను - ఇతరులు

అను వ్యత్యాసము పెనుభూతమై పెరుగును. కవుల యందు, కళాకారుల యందు, పండితుల యందు పరస్పర ద్వేషములు, అసూయలు ఉండుటకు కారణము మితిమీరిన వ్యక్తిత్వమే.

అవిభాజ్య తత్త్వము ఆధునిక జీవనమున మృగ్యమై అంతయు వ్యక్తిగత మగుచుండును. వ్యక్తిగత భావములు, వ్యక్తిగత జీవనములు, వ్యక్తిగత రహస్యములు వ్యక్తులను బందీలుగ మార్చు చున్నవి. ఇట్టి కాలమున ఆత్మసాధకుడు పరిశీలించుకొనవలసిన విషయమొకటి ఏర్పడినది. తనయందున్నది సమష్టి భావమా? వ్యక్తిగత మగు భావమా? సమష్టి భావన లేనిచో ఆత్మసాధనయే లేదు.

సూత్రము - 27

ఆత్మసాధకునకు వలసినవి నాలుగు విద్యలు. అవి వరుసగ యజ్ఞవిద్య, మహావిద్య, గుహ్యావిద్య, ఆత్మవిద్య.

యజ్ఞవిద్య యజ్ఞార్థ జీవనము నిర్వర్తించుకొను విధానమును తెలుపును. తమ జీవితము తమ కొరకుగాక ఇతరుల కొరకే అని తెలిసి, ఇతరుల హితమును గూర్చి తన సమస్తమును సమర్పించి నిర్వర్తించుట యజ్ఞవిద్య.

మహావిద్య యనగా అవ్యక్తమునుండి మహత్తు ఏర్పడుట, మహత్తునుండి త్రిగుణాత్మకమగు సృష్టి ఏర్పడుట, తద్విధానము, సృష్టి అవరోహణ విధానము, ఆరోహణ విధానము తెలియుట.

గుహ్యావిద్య యనగా జ్ఞాన మార్గమున అంతర్ముఖుడై, అంతః దృష్టితో సమస్త సృష్టి రహస్యములు తెలియుట.

ఆత్మవిద్య అనగా తనను తాను తెలియుట.

ఈ నాలుగు విద్యలు అనునిత్యము అధ్యయనము చేయువాడు నిజమగు ఆత్మసాధకుడై వృద్ధి చెందును.

నిత్య సాధనా సూత్రములు

అధ్యాయము - 1

1. ప్రాతఃకాలముననే మేల్కొనుము. మెలకువ రాగానే పడక నుండి లెమ్ము. లేచిన వెంటనే నీ లోపల, వెలుపల వెలసి యున్న దైవమును గుర్తించి, స్మరించి ప్రార్థింపుము. నీ మనసేంద్రియ శరీరములను నీ సద్బుద్ధియే నడుపవలెనని ప్రార్థింపుము.

2. నీ జీవ లక్షణమునకు సరిపడు సద్గురు వెవరైన నీకు లభించినచో అతని ధ్యానమూర్తిని మనోఫలకముపై ఆహ్వానించి, అతని పాదస్పర్శను గావించి, అతని అనుగ్రహము పొందు చున్నట్లుగ భావింపుము. లేదా నీ ఇష్ట దేవతా మూర్తిని దర్శించుచు, సద్బుద్ధిని ప్రసాదింపమని వేడుకొనుము. దినచర్య అంతయు దైవ సంకల్పముగనే సాగవలెనని ప్రతిపాదించుకొనుము. నీ యందలి తప్పొప్పులను క్షమింపమని కూడ దైవమును ప్రార్థింపుము. దీని వలన హృదయము నిర్మలమగును. అది కారణముగ మనస్సు తేలికయై, పారదర్శకమై యుండును. అట్లు శుద్ధి చెందిన మనసు ధ్యానమునకు ఉపయుక్తమై యుండును. అంతరంగ బోధనకు అనుకూలమై యుండును. అంతరాత్మ పలుకు అంతర్వాణిగ వినబడును.

3. ఆత్మావలోకనము, ఆత్మపరిశీలనము, ఆత్మ విమర్శ అను నిత్యము గావించుచు నుండుము. నీ భావములు, భాషణము, వర్తనము దివ్యజీవనమునకు ఉపయుక్తముగ నున్నవా, లేవా? నీవే

పరిశీలించుకొను చుండవలెను. కాలమును, శక్తిని, ద్రవ్యమును వృథా చేయక దివ్య జీవనమునకు అనుగుణమగు రీతిలో వినియోగించు చుండుము.

నిత్యము స్నాన మాచరించునపుడు నీ యందలి సమస్త దోషములు, నీటిచే నిర్మూలింపబడవలెనని ప్రార్థించుము. రోజున కొకసారి తలస్నానము చేయుట ఉత్తమము. ప్రతి స్నానము తలస్నానమే అయినచో అత్యుత్తమము.

4. ఇతరులతో నీవు ప్రవర్తించు తీరులో ఈ క్రింది సూచనలను పాటింపుము.

ఎ) ఇతరులకు నీవొనర్చు కార్యము కర్తవ్యమా, కాదా? అను ప్రశ్న వేసుకొనుము. కర్తవ్యము కానిది నిర్వర్తింపకుము. కర్తవ్యము కాని కర్మ వృథాయే కాక పర్యవసానములు కూడ సృష్టించును.

బి) అవసరమునకు మించి ఒక్కపదము కూడ భాషింపకుము. అదనపు భాషణము చిక్కులు తెచ్చిపెట్టగలవు. పదిమందితో కూడియున్నను, సరస సల్లాపములు సాగుచున్నను నీకుగ మాటలు కలిపి అదనపు భాషణము చేయకుము. ఆవశ్యకత లేక భాషించుట వ్యసనము.

సి) తీరిక సమయమున మనసు పరిపరి విధములగు భావము

లతో నిండిపోవు అవకాశము మెండుగ నుండును. గమ్యము లేక భావ పరంపరలు సాగుట వలన నీ ప్రజ్ఞ నిశితత్వమును కోల్పోవును. కనుక అట్టి సమయములలో మహాత్ములను గూర్చి గాని, వారి బోధనలను గూర్చి గాని భావించుట ఉత్తమము. మనసున కీవిధమగు శిక్షణ మీయుట సాధకున కత్యవసరము.

5. భోజనమున కుపక్రమించునపుడు ఆహారమును దైవముగ భావింపుము. స్వీకరించునపుడు అది జీర్ణము కావలెనని, దేహమును చక్కగ నిర్మాణము చేయవలెనని, సమతుల్యమై జీవనాశయములకు తోడ్పడవలెనని భావించుచు భుజింప వలెను. భుజించునపుడు అధిక ప్రసంగము వర్జనీయము. ఆహార స్వీకరణ మందు పూజ్యభావము కలిగి, శ్రద్ధగ భుజింపవలెను. భుజించు పదార్థము కూడ శుచిగను, రుచిగను యుండునట్లు జాగ్రత్త వహింపవలెను.

ఆకలి లేక తినుట, దప్పిక లేక త్రాగుట వర్జనీయములు.

రుచిగల పదార్థము జిహ్వ నాకర్షించినను అతిగ భుజింప కుండుట ఆత్మనియతి. మరుక్షణమున ఆ పదార్థ ముండదు. కాని అతిగ భుజించుట వలన పర్యవసాన ముండును. తాత్కాలికా నందము మితిమీరుటచే శాశ్వతమగు బాధ ఏర్పడవచ్చును. అతిగ భుజించుటయే అన్ని రోగములకు కారణమని తెలిసి యుండుము.

6. నీవు నీ దేహము కాదనియు, దేహము నీకుపకరణ మనియు, దానిని పదనుగ నేర్పరచుకొని వినియోగించుకొన వలెనని తెలియవలెను. దేహము దైవదత్తము. దాని వినియోగమున శ్రద్ధ యుండవలెను. హెచ్చు తగ్గులు పనికి రావు. వాహనమును పోషించునట్లే దేహమును పోషించుట ఉత్తమము. జీవితాశయములు నిర్వర్తింపబడుటకు దేహము దీర్ఘకాలము అరోగ్యమై యుండవలెను. ప్రయాణమున వాహనము దెబ్బ తిన్నచో ప్రయాణము కుంటు పడునని తెలియవలెను. దేహ వినియోగమే తెలియనివాడు జీవితాశయముల యందు సిద్ధి పొందడు. కుంటుపడిన దేహము కుంటుపడిన వాహనమువలె ప్రయాణమునకు అంతరాయమై నిలచును.

7. అతిగ అధ్యయనము చేయకుము. పది నిముషముల అధ్యయనము అనునిత్యము చేసిన చాలును. అధ్యయనము చేయబడిన అంశములపై అవగాహనకై ధ్యానము, అనుభూతికై ఆచరణము ముఖ్యము. గంటల తరబడి పుస్తకములు చదువుట వ్యసనము. చదివిన కొద్దిపాటి సూత్రములను పాటించుట సాధన. అది నిత్యము సాగవలెను.

8. దైనందినముగ ఏకాంతమునకు సమయ మేర్పరచు కొనవలెను. అట్టి ఏకాంతమున తనను తాను పరిశీలించుకొనుట, తన మార్గము నిశితముగ సరిదిద్దుకొనుట చేయవలెను.

9. నీపై నీ వాధారపడుము. ఇతరుల సహాయ సహకారము లకై ఎదురు చూడకుము. సహకార మందివచ్చినచో నిరాకరింప కుము. అట్లని సహకరించువారిపై ఆధారపడి బ్రతుకకుము.

10. జీవనమున ఏర్పడుచున్న మమకారములను గమనించుచు నుండుము. వానిని సున్నితముగ దైవస్ఫూర్తితో తటస్థము గావించుకొనుము. మితిమీరిన మమకారము బంధమై బాధించును. మితమగు మమకారము ఆనందము నిచ్చును.

11. నిద్ర కుపక్రమించునపుడు జరిగిన దినమును నొకమారు పునః పరిశీలనము గావించుకొని, తప్పొప్పులను విచారించుకొని, మరుదినమునకు ప్రజ్ఞను సరిచేసుకొని, దైవ ప్రార్థనతో నిద్రలోనికి ఉపక్రమించుము. దైనందినముగ భావము, భాష, వర్తనము మెరుగు పడుచున్నదా, లేదా పరిశీలించుకొనవలెను. నాణ్యత పెరుగుచున్నదా, లేదా కూడ పరిశీలించుకొన వలెను. కాలము శక్తి ద్రవ్యముల వినియోగ మెట్లున్నదో, దాని నెట్లు మెరుగు పరుచుకొన వలెనో పరిశీలించుకొన వలెను. దేహ వినియోగ విషయమై ఎట్టి మెరుగుల ననుసరింపవలెనో పరిశీలించుకొన వలెను. దైవముతో కూడు ఆసక్తి పెరుగుచున్నదో, లేదో గమనించుకొన వలెను. నేటికన్న రేపు మరింత నాణ్యతతో ప్రవర్తింతునని నిశ్చయముగ సంకల్పింపవలెను.

అధ్యాయము - 2

1. "ధ్యానము కొరకు నేను. నా కొరకు ధ్యానము కాదు." ఈ సూక్తి ఆకళింపు కావలెను. తనకొరకు జ్ఞాన మనుకొనినపుడు స్వార్థము, అహంభావము పెరుగును. ధ్యానము కొరకు తాను అని భావించినపుడు సమర్పణబుద్ధి కలుగును. తనను జ్ఞానమునకు సమర్పించుకొనునపుడు తనయందు జ్ఞాన మావిర్భవించును. స్ఫూర్తి రెండింతలై యుండును. ధ్యానమును గూర్చిన ఆసక్తి, ప్రేమ పుట్టును. జ్ఞానమందలి ప్రేమ అధికమై సాధకుడు పవిత్రత చెందు చుండును. ఇచ్చట జ్ఞాన మనగా ఆత్మజ్ఞానము. విపరీతమగు అధ్యయనము కాదు.

ఆత్మ విచారమున సాధకునకు తనయందలి, తాను-నేను అను ప్రజ్ఞగా నున్న దైవము చేరువగు చుండును. తత్కారణముగ సత్యము, ధర్మము, ప్రేమ ఇత్యాదివి జనించుచుండును. ఆత్మ విశ్వాసము, సహనము, క్షమించుబుద్ధి పెరుగుచు నుండును. విమర్శించు బుద్ధి తరుగుచు నుండును. ఆత్మ విచారము వలన సంకల్పశక్తి, జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తి వృద్ధి చెందుచు నుండును. ఆత్మయొక్క మూడు దివ్యగుణములే ఈ మూడు శక్తులును. కనుక తన్ను తానెరుగు ప్రయత్నము ఒక విచారముగ సాగుటకు సమయ మేర్పరచుకొనవలెను.

2. దైవము నీయందే యున్నాడని తెలియుము. సర్వవ్యాపకు

డైన దైవము అందరియందు, అన్నిటియందు, విశ్వమందంతటను యున్నాడు. దైవములేని చోటు లేదు. ఈ సత్యమును అనునిత్యము జ్ఞప్తియందుంచుకొనినచో సర్వతోముఖముగ వృద్ధి యుండును. సత్యము, ధర్మము, అహింస, జ్ఞానము, వెలుగు, శక్తి, అందము దైవము యొక్క వ్యక్తరూపములు.

నీ లోపల వెలుపల దైవమున్నాడని నమ్మటయే గాక నచ్చుట కూడ జరుగవలెను. నీ వ్యక్తిగత కర్మ నశించుకొలది ఈ సత్యము దర్శనమగు చుండును.

వ్యక్తిగత కర్మ తరుగుచున్నకొలది తృప్తి పెరుగుచు నుండును. ఉన్నదానితో తృప్తిపడు తత్వమేర్పడును. అపుడు సత్వ గుణము ప్రకాశించి దైవసాన్నిధ్యమునకు అర్హత ఏర్పడును. తృప్తి లేనివాడు అనుభూతి, ఆనందమును కోల్పోవును. ఇచ్చట తెలుపు తృప్తి తాత్కాలికము కాదు సుమా!

3. జీవితమున జరుగు సన్నివేశములన్నియు నీకు శిక్షణ నిచ్చునవే. పరిణతి కలిగించునవే. నా కిట్లెందుకు జరుగుచున్నది? అను ప్రశ్నకు సమాధానము "నీవు నేర్చుకొనుటకు". జీవితమందలి అన్ని సంఘటనలు నేర్చుకొనుటకే ఏర్పడును. నేర్చినచో పరిణతి కలుగును. అనుభవ మేర్పడును. నేర్వనిచో విఫలుడవై పరిణతి చెందక దుఃఖపడుట యుండును. నీకు ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏమి జరిగినను అందు నీ కర్తవ్యమును గమనించుచు నిర్వర్తించు

కొనుటయే మార్గము కాని, ప్రశ్నించుట, తిరస్కరించుట, ఆరోపించుట ఇత్యాదివి నీ పరిణామమునకు సహకరించవు. నిన్ను నడిపించు చున్నది ప్రకృతియే. జీవిత సన్నివేశముల ద్వారా నీకు శిక్షణ నిచ్చుచున్నది. అవసరమైనచో శిక్షించును కూడ. శిక్ష, శిక్షణలో భాగమే. కనుకనే కర్తవ్యముల యందు సుముఖత్వము, ఉన్ముఖత్వము అలవరచుకొనుట, వాని నిర్వహణమున కష్ట నష్టము లను భరించుట, అందుకు సంసిద్ధుడై యుండుట ప్రధానము. అట్లు కానిచో మిగులునది నిత్యపోరాటమే. అశాంతి, దుఃఖము వాని ఫలములై అందివచ్చును.

4. సంసార బంధమందున్నవారు సాధనెట్లు చేయగలరు? అను ప్రశ్న నిర్వీర్యమగు ప్రశ్న. బంధనము నందున్నవారికే సాధన ఆవశ్యకము. పరిష్కారము కూడ. ఏ బంధములేని వానికి సాధనయే లేదు. సిద్ధులట్టివారు. అయినను ఇతరులకు మార్గదర్శకముగ వారు నిత్య సాధనమును లీలాప్రాయముగ వర్తింతురు.

సాధనకు బంధనములు అంతరాయము కాదు. కారాగారము నందున్నను సాధన చేసిన మహాత్ములెందరో గలరు. బాలగంగాధర తిలక్ కారాగృహముననే భగవద్గీతను మరాఠీల ప్రయోజనమునకై అనువదించెను. మహాత్మాగాంధీ కారాగృహముననే తన సత్యనిష్ఠకు మెరుగులు దిద్దుకొనెను. అరవిందమహర్షి కారాగారముననే దివ్య జ్ఞానమును పొందెను. బద్ధస్థితి సాధనా సంకల్పమునకు ఇనుమ

డించిన దీక్ష నివ్వగలదు. బంధచ్ఛేదనమునకే సాధన కనుక ఉద్యోగ బంధమని, సంతాన బంధమని, సంసార బంధమని భావించుచు సాధనను నిర్లక్ష్యము చేయకు.

5. నిత్య ప్రార్థన ద్వారా సమకాలిక జీవన ఘట్టము లందును, సమకాలిక పరిచయముల యందును, సన్నివేశముల యందును అరుచిని వర్జింపుము. అరుచి నీ పరిమితియే గాని వస్తువులయందు, వ్యక్తుల యందు, సన్నివేశముల యందు వున్నది కాదు. అరుచి వర్జించి, కర్తవ్యము మేరకు వానితో వర్తించునపుడు నీకు సత్యమగు బలమేర్పడు చుండును. వర్జించుట, తిరస్కరించుట, తప్పించుకొన చూచుట నిన్ను బలహీనము చేయును.

6. ఒడుదొడుకులతో కూడినదే జీవితము. అలలతో కూడిన నీటి యందలి ప్రయాణమువలె హెచ్చుతగ్గులతో కూడియుండును. కాలము ఎప్పుడును ఒక రకముగ సాగదు. అనుకూలముగ నుండ వచ్చును. ప్రతికూలముగ కూడ నుండవచ్చును. అపుడపుడు తటస్థముగ యుండవచ్చును. సముద్ర తరంగములు ఈ సత్యమునే అనుస్యూతము ప్రకటించుచున్నవి. ఈ జ్ఞానము నీయందు స్థిరపడినచో జీవనము ప్రతిఘటన లేక సాగును. సంవత్సరము నందు కాలము రూపమున ఋతువులు మారుచు నుండును. అట్లే జీవితమునందు కూడ. ఈ జ్ఞానము జీర్ణము కానిచో తిప్పలు తప్పవు.

7. నీ యందలి వ్యసనములను గుణములుగ మార్చుకొను యుక్తి యున్నది. నీవు తిరుగుబోతు వైనచో, తిరుగుడు గల వృత్తి ఉద్యోగముల నెన్నుకొనుము. వగరుబోతువైనచో, వస్తువుల నమ్ము వృత్తి ఉద్యోగముల నెన్నుకొనుము. స్త్రీ కామమున్నచో ఆసుపత్రుల యందు పనిచేయుము. ఓర్పు లేనిచో ఓర్పును నేర్పు వృత్తి ఉద్యోగములను చేపట్టుము.

గమ్యము మార్చుకొని వ్యసనమును గుణముగ తీర్చి దిద్దు కొనవచ్చును. స్త్రీ కన్నులయందు కామముగల ఒక పురుషుడు, శ్రీరంగమందలి రంగని కన్నుల కాకర్షింపబడి ఆళ్వారయ్యెను. స్త్రీ యోని యందాసక్తిగల వేమన మాతృసమానురాలగు వదినగారి నుండి వైరాగ్యము పొందెను. ఇట్లెందరో వ్యసనమునే గుణముగ మార్చుకొని తరించిరి. రష్యాదేశపు యువరాజు చిత్రలేఖకుడై, పర్యాటకుడై తిరుగాడు సమయమున గమ్యమును హిమాలయము లకు మార్చుటచే మహర్షియై నిలచెను. ఆవేశమునకు, కావేశమునకు సద్గతి పట్టించినచో ఉన్నతి కలుగును. వృథా పోవు వర్షపునీటిని పట్టి పొలములలోనికి మరలించుట నిజమగు తెలివి. అట్లే సాధకుని శక్తి అన్ని విధములుగ సన్మార్గమును పట్టించుట తెలివి.

అధ్యాయము - 3

1. కోరికలు తీరవు.

ఫలితముపై ఆశ వీడదు.

ఆశలు మడియవు.

ఊహలు సాగుచునే యుండును.

కాలము మరణమునకు నడిపించుచు నుండును.

పై తెలిపిన వానిని విస్మరించి జీవితమును కర్తవ్యోన్ముఖము గావించి, దివ్యశోధన, సాధన గావించుట ఉత్తమము. సృష్టి కర్మ క్షేత్రము. ఉపయుక్తమగు కర్మను నిత్యము చేయువానికి దుర్భిక్ష ముండదు. ఫలము లాసింపక కర్తవ్యమును నిర్వర్తించు వానికి శాంతి యుండును. ఇతరుల శ్రేయస్సే ప్రధానముగ జీవించు వానికి తారణమార్గము లభించి అందు వర్తించి తరించుట యుండును. అట్టివాడే పదార్థమయ లోకమునుండి పరమార్థము చేరును. కర్తవ్య కర్మ, కర్మఫల త్యాగము, సంకల్ప సన్యాసము సిద్ధించి యోగియై శాశ్వతుడుగ నుండును. ఇది సూటియగు మార్గము. కోరికలు, ఆశలు, ఊహలు, ఫలాసక్తి దిగుడుబావి వంటివి.

2. పెద్దలు చెప్పిన వర్జనీయ విషయములు ఎప్పటికిని వర్జనీయములే. వారు జీవితమును కాచి వడపోసి, నిగ్గుతేల్చి

నిశ్చయమగు ప్రయాణముల నేర్పరచినారు. అవి శాశ్వత సత్యములు, ధర్మములు కూడ. వాని విషయమున చర్చ అవివేకము, వ్యర్థము కూడ. వాని నాచరింపకపోవుట వలన నీవు పతనము చెందుదువని తెలియుము. ధర్మ మాచరించని వాడు పతనము చెందుట తథ్యము. అది సృష్టి ధర్మము.

3. నీ స్వభావముతో నీవు నిత్యము చేయు పోరాటమునందు నీకు గెలుపు కలిగి తరింపవలె నన్నచో, నీ ఆశయము ఉత్తమ మైనదియై యుండవలెను. లోకశ్రేయస్సు మాత్రమే ఉత్తమాశయము. అట్టి శ్రేయస్సుకై నిరంతర కృషి జరుగునపుడు నీ స్వభావమును నీవు గెలుచుటకు ప్రకృతి అనుమతించును. స్వీయశ్రేయస్సునకై స్వభావమును అధిష్ఠించుట పులిపై స్వారీ చేయునట్లుండును. లోకశ్రేయస్సు ఆశయమైనపుడు స్వభావ సహకారము లభించుట కవకాశము మెండు. కనుక లోక శ్రేయస్సునకే కృషి సల్పుము.

4. నీ బలహీనతలపై యోచింపకుము. నీవు ఎంత యోచించి నను వానినుండి బయల్పడలేవు. నీ యోచన వానికి బలమిచ్చు చుండును. నీ బలముపై నీవు ఆధారపడి, ఆ బలమును సంఘ శ్రేయస్సునకై వినియోగించు చున్నచో నీ బలహీనతలు బలహీన మగును. బలహీనతలు భావించినచో బలహీనతలు పెరుగును. బలమును భావించినచో బలము పెరుగును. నీ వెటు మొగ్గిన అటు బలమగును. కనుక నీ బలము నాశ్రయించి సమయమును సదా సద్వినియోగము చేయుము.

అదే విధముగ సంఘమందలి బలహీనతలను గూర్చి చర్చించుచు కాలము గడుపకుము. వానిని గూర్చిన చర్చ నీయందలి బలహీనతను పెంచును. విమర్శ వినాశకరము అని తెలియుము. దానిని గూర్చిన చర్చ బలహీనత నాహ్వానించుటయే.

ప్రపంచమున సద్గుణములు, దుర్గుణములు కలబోసి యుండును. హంస పాలను స్వీకరించునట్లు నీవు సద్గుణములనే స్వీకరించి బలమును పొందుము. దూషణమును విడనాడుము.

5. వినయమే ఏకైక భూషణము. స్వభావమున వినయ మేర్పడుట సులభమగు విషయము కాదు. వినయముగనే ఉన్నానని సాధకు డనుకొనుచుండును. కాని వినయము నీడలో గర్వ ముండును. ఆశ యుండును. కోరిక లుండును. ఇతరులపై అభిప్రాయము లుండును. ఆకర్షణ లుండును. సంపంగి చెట్టు మొదలుయందు సర్పములున్నట్లు వినయ మను గుణము క్రీనీడగా పై తెలిపిన వన్నియు నుండును. క్షణకాలములో గర్వాదులు విజృంభించి వినయము నణచును. విద్యను గ్రహించుచు వినయముగ నుండుట నిజమున కొక పరీక్షయే. ఉన్నతి పొందుచు ఒదిగియుండుట కూడ పరీక్షయే. నిన్ను గూర్చిన భావము నీకెంత తగ్గుచు నుండునో తన్మాత్రము వినయ మేర్పడు చుండును. నీవు నీకు గుర్తున్నంత కాలము వినయముండదు.

6. నిన్ను గూర్చి నీవేమి భావించు చున్నావు? లోకమును

గూర్చి నీవేమి భావించుచున్నావు? నీ శ్రేయస్సును గూర్చి నీవు భావించుచున్నచో దైవ మానందించునా? ఇతరుల శ్రేయస్సును గూర్చి నీవాలోచించినచో దైవ మానందించునా? దైవానందమునకై నీవేమి చేయుచున్నావు? జీవుల నానంద పరచిన వారి యందలి దైవ మానందించును. అది నీకును ఆనందమిచ్చును. ~~ఈ~~ సత్యము నీయందు స్థిరమగు విశ్వాసమై యున్నచో నీకు దైవపథము తెరువబడును. "దైవమున కేమి ఆనందమో, నాకునూ అదియే ఆనందము" అను భావము జీవితమున సత్యము గావించుకొనుము. అదియే ఆశయముగ జీవింపుము. దానివలననే నీయందలి దైవమునకు చేరువగుదువు. నీ వనుసరించు సద్గురువునకు కూడ చేరువగుదువు. ఇది శాశ్వత సత్యము.

7. వినియోగమునకే జ్ఞానము. వినిన జ్ఞానమును వినియోగించుట వలన జీర్ణమగును. వంటబట్టి అందుబాటులో యుండును. మరింత జ్ఞానమునకు ఆకలి పెరుగును. వినియోగము లేని జ్ఞానము తలబరువై యుండును. దానిపై విశ్వాసము కూడ తగ్గును. జీవన యానము కూడ తికమక యగును. వినియోగమే జ్ఞానమునకు పరమావధి.

8. హక్కులకై పోరాడుట అజ్ఞానము. అది దుష్టత్వమునకు దారితీయును. బాధ్యత పడుటయే సాధకుని లక్షణమై యుండ వలెను. శ్రీరాముడు బాధ్యతలనే యోచించి నిర్వర్తించినాడు.

హక్కులవైపు చూడనైనా చూడలేదు. బాధ్యత పడువాడే ఉత్తీర్ణు డగును. బాధ్యతను స్వీకరించనివాడు పతనమగును. మహాత్ములు తమ జీవితములో ఎనలేని బాధ్యతలు నిర్వర్తించినారే గాని ఎన్నడును హక్కులవైపు దృష్టి సారించలేదు. అహంకారమే హక్కులను కోరును. సాధనకు అహంకారమే మృత్యువై నిలచును.

9. నీకు శత్రువులు లేరు. మిత్రులును లేరు. అందరును ఉపదేశకులే. అందరినుండి నీవు పొందునది శిక్షణయే. అందరికిని నీవు చేయునది సేవయే. ఋణానుబంధ రూపమున శత్రువులు, మిత్రులు ఏర్పడుచుందురు. ఋణము తీరగనే నిష్క్రమింతురు. అందరు కొద్దిగనో గొప్పగనో నీకు అనుభవజ్ఞానమును మిగుల్తురు. వారి చేరిక, వారి నిష్క్రమణము అంతయు దైవ సంకల్పముగనే సాగును.

అధ్యాయము - 4

1. వర్తమానమున జీవించుట నేర్చుము. జరిగిపోయిన కాలమును గూర్చి, జరుగబోవు కాలమును గూర్చి చింతించకుము. దానివలన వర్తమానము చెడును. కర్తవ్యము కూడ చెడును. జీవితము వికసింపదు. మనుగడకు ఇబ్బంది వచ్చును. వర్తమానమున సత్యము దర్శించుట నేర్చుము. 'ఉన్నది సత్యము. ఊహించినది అసత్యము.' ఉన్న సన్నివేశమున లోతులలోనికి చొరబడినచో వర్తమానము నుండి అనంత కాలములోనికి ప్రవేశింపగలరు. అనంతకాలమున భూత భవిష్యత్తులు కూడ దర్శన మిచ్చును. ఋషులట్లే వర్తమానము నుండి అనంతములోని కేగి సృష్టి పూర్వాపరముల నెరిగినారు. నీవును వర్తమాన మందలి సత్యమును దర్శింపుము. గ్రహింపుము. ఇదియొక తాళము చెవి. దీనితో సృష్టి తలుపులు తెరువవచ్చును.

2. పవిత్రతచే హృదయమును కాపాడుకొనుము. పరిశుద్ధ హృదయమే సమస్త జ్ఞానమునకు మూలము. పవిత్రతకు పర్యాయ పదమే హృదయము. హృదయము కలుషితమైనపుడు పశ్చాత్తాపము, పరివర్తనము మాత్రమే మార్గములు. అపవిత్రత హృదయమున చేరినపుడెల్ల పశ్చాత్తప్తుడవై భగవన్నామమును స్మరించుచు పరిశుద్ధి గావించుకొనుము. నామ స్మరణము వలన హృదయము పవిత్రమగుట మరియు దైవముతో అనుసంధానము చెందుట

కూడ జరుగును. దైవముతో కూడియున్న ప్రజ్ఞను అపవిత్రత స్పృశింపజాలదు.

3. ఊరక కూర్చొని యుండుట, దైవమును గూర్చి ఊహించుచు నుండుట కన్న ఏదియో యొక కార్యము ద్వారా పరహితము నిర్వర్తించుటయే మిన్న. ఊరక యున్నచో ఊహాలు అవాస్తవమగు పొగమంచు లోకములలోనికి పడిపోయి భ్రమలను, భ్రాంతులను కలిగించును. అవాంఛనీయ శక్తు లావరించి భ్రష్టుని గావించును. సృష్టియొక ధర్మక్షేత్రము, కురుక్షేత్రము కూడ. ధర్మము నాశ్రయించి కర్మము నిర్వర్తించుట వలననే పవిత్రత నిలచును. సోమరితనము సాధకునకు విషము వంటిది. ఉన్నతాశయములకై కృషి అన్నము వంటిది.

4. పొగడ్తలు పలుకుటగాని, వినుటగాని వర్జనీయము. పొగడ్త యందు సత్యము లేనపుడు అసత్యదోష మంటును. ఉన్న దానిని ఎక్కువ చేసి చెప్పుటయే పొగడ్త. అట్టి అసత్యమగు పొగడ్తలు, ప్రశంసలు మాటాడువానికి అసత్యదోషము తప్పక అంటును. ఏదియో ఆశించియే లోకమున పొగడుటకు కారణము. సాధకుడు సత్యప్రశంసయే చేయవలెను గాని అతిశయ అలంకారము ఆశ్రయించరాదు.

అట్లే ఎవరైనను నిన్ను పొగడినచో అది సత్యమో, కాదో నీకు తెలియును. ప్రశంస సత్యదూరమైనపుడు దానిని సున్నితముగ

తిరస్కరించవలెనే గాని అనుకూలమని, సౌకర్యమని భావించి సమ్మతించరాదు. అట్లు సమ్మతించినచో నీ యందు అసత్యమునకు స్థానమేర్పడును. తత్కారణముగ పతనమునకు సోపాన మేర్పడును. మహారాజులు, మహాయోగులు, మహాఋషులు, మహాజ్ఞానులు సైతము పొగడ్తకు లోబడి పతనము చెందినారు.

5. స్తుతి దైవమునకు, మహాత్ములకు, మానవుని యందలి సద్గుణమునకు పరిమితము చేయవలెను. స్తుతి యందు అసత్యము చేరరాదు. స్వలాభమునకై ఇతరులను స్తుతించుట నిన్ను కపటుని చేయును. సత్యమునే స్తుతించువాడు నిందకు పాల్పడడు. అట్లే నిందకు పాల్పడువాడు చేయు స్తుతి సత్యమై యుండదు. నిందాస్తుతుల యందు మౌనము కల్యాణ గుణము. ఎవ్వరిని పనిగట్టుకొని స్తుతింప నవసరము లేదు. అట్లని మహాత్ములను స్తుతింపకుండ నుండరాదు. ఎవ్వరిని నిందింప పని అసలే లేదు. నిందవలన నీ ప్రజ్ఞ కలుషిత మగును. భాషణమున శుద్ధి సామాన్య విషయము కాదు. ఓర్పుతో, సహనముతో, శ్రద్ధతో, భక్తితో సరియగు భాషణము నేర్వవలెను. ఉచ్చారణమందలి అసత్యము నీయందలి సాధన సంపత్తి నంతటిని కలుషితము చేయును. కుండెడు పాలలో ఒక్క విషపు బొట్టు పడినచో ఏమగును?

6. సద్గ్రంథముల యందలి సూత్రములను పాటించి ధైర్యమును కూడగట్టు కొనుము. సద్గ్రంథములు సత్యమునే

ఉద్ఘాటించును. అందలి విషయములందు విధేయత అత్యావశ్య కము. సద్గ్రంథముల ప్రమాణమును స్వీకరించి అనుసరించినచో పురోగతి తప్పనిసరియై యుండును. ప్రకృతి సహకారము మెండుగ నుండును. అనుసరణీయమగు శాస్త్ర విషయములను విశ్వసించని వాడు మూర్ఖుడు. విశ్వసించినను అనుసరించని వాడు ధూర్తుడు. అనుసరించక బోధించువాడు ఆత్మవంచకుడు. అనుసరించువాడు సాధకుడు. అనుసరించుచు బోధించువాడు బోధకుడు. తన బోధనలను అనుసరించువా రేర్పడినచో తా నాచార్యుడు. సద్గ్రంథము సగటు మనిషిని ఆచార్యునిగ తీర్చిదిద్దగలదు. ఆచరించని వాడు ఆచార్యుడు కాదు.

7. స్వ సుఖమునకై దైవము నారాధించుట సామాన్యము. ఇతరుల సుఖమునకై ఆరాధించుట నిజమగు సాధన. ఇతరుల సుఖమునకై పాటు పడుచు, ఆరాధించుచు జీవించువాని ప్రజ్ఞ పొందు సుఖమే స్వర్గ సుఖము. స్వర్గ సుఖ మెక్కడనో లేదు, ఎచ్చట ధర్మముండునో అచ్చటనే యుండును. పరహితుడు ఎచ్చట ధర్మ ముండునో అచ్చటనే యుండును. పరహితుడు ఎచ్చట నున్నను స్వర్గమచ్చటనే యుండును. స్వర్గమనగా సువర్గము. అనగా సాధు సజ్జన లోకము. అది ప్రశాంతమై నిర్మలమై నీ ప్రజ్ఞకు చల్లదనమును కూర్చును. నీ నుండి అట్టి చల్లదనము పరిసరములలోనికి వ్యాపించును. స్వార్థపరునికి ఈ చల్లదనము ఎండమావియై యుండును.

8. ఇతరులకన్న నేను పవిత్రుడను.

ఇతరుల కన్న నేను సమర్థుడను.

ఇతరులకన్న నేను ....

పై విధముగ భావించువాడు ఎన్నటికిని సాధకుడు కాలేడు. ఇతరులను గూర్చిన చిన్నచూపు దురహంకారమే. తనను గూర్చిన భావము దురభిమానమే. ఈ రెండును గలవాడు రెండు కన్నులూ పొగొట్టుకొన్నవాడు. ప్రాథమిక దశలో సాధకునకు ఇట్టి గ్రుడ్డితనము ఒక అపాయమై పొంచి యున్నది. ఈ గ్రుడ్డితనము దాటుట సులభము కాదు.

తనను గూర్చిన భావములుపోయి తాను పనివానివలె తన్ను తాను మరచిపోవుటకు శరీర శ్రమ, సేవ, త్యాగములు ఇత్యాదివి ఆశ్రయించవలెను. అపుడే డంబము, అభిమానము వదలి సమతూకముగ సాధకుడుండును.

9. సద్భావములను వెనువెంటనే ఆచరించు ప్రయత్నము చేయుము. ఆలసించినచో మరుగున పడుట, మరచిపోవుట జరుగును. సద్భావమునకు ఆచరణమే ఫలశ్రుతి.

10. నీ విశ్వాసమే నీకు నిజమగు ధనము. నీ జీవనమునకు అది ఇంధనమై ఊపు నిచ్చును. విశ్వాస మాధారముగనే శరీరము, ఇంద్రియములు, మనస్సు అనుకూలించి పనిచేయును. విశ్వాసము

సడలినచో మనసు స్వతంత్రించును. ఇంద్రియ ద్వారమున బహుముఖమై నిర్వీర్యమగును. శరీరము నీరసించును. విశ్వాసమునకు అనుమానము శత్రువు. విశ్వసించిన సత్యమునకు నిన్ను నీవు సమర్పించుకొనుటయే సద్గతికి మార్గమై యుండును. విశ్వాసము హృదయమున జనించును. అది మనోతర్కమున కతీతము. తర్కమున పడినచో విశ్వాసము చెదరును. నమ్మి చెడినవాడు లేడు. కనుక నమ్మకమును తర్కమునకు బలిచేయకుము. నమ్మకమునకు సమర్పణము గావించుకొని ముందుకు సాగుట సాధకుని లక్షణము.

11. దివ్యజ్ఞాన స్థితి ఈ సంకేతములతో తెలియవచ్చును.

1) కోరికలు జనింపకుండుట.

2) తనయందు తా నానందించుట, ఆనందము కొరకై ఇతరముల నపేక్షించకుండుట.

3) ఇచ్ఛాద్వేషములు లేకుండుట.

4) మమకార పడకుండుట.

5) దేనినీ నిరాకరించకుండుట.

6) డంబము, అభిమానము లేకుండుట.

7) పారదర్శకముగ నుండుట.

12. సత్సాధకునకీ ముఖ్య లక్షణము లుండవలెను.

1) సమస్తమును ఈశ్వర రూపముగ దర్శించు ప్రయత్నము.

2) హీనులు, దీనులు, బలహీనులు తటస్థపడినపుడు యథోచితముగ సహాయ మందించుట.

3) ఇతరుల బాధలకు ఉపశమనము కలిగించు ప్రయత్నము.

4) ఆర్తులను ఆదుకొనుట.

5) అధర్మమునకు గురిచేయబడిన వారికి రక్షణ సహకారములు కలిగించుట.

13. కర్తవ్యములను తప్పించుకొని తిరుగువాడు ఎన్నటికిని సత్సాధకుడు కాలేడు. కర్తృత్వ భావన కలవాడు తరింపలేడు. కర్తవ్య నిర్వహణమేగాని, కర్తృత్వ భావన వర్జనీయము. కార్యము లన్నియు గుణములచే నిర్వర్తింపబడుచున్నవని తెలిసి తటస్థ బుద్ధితో తన నుండి నిర్వర్తింపబడుచున్న కార్యములు దర్శించుట యోగ మందలి కౌశలము.

14. సందేహము లన్నియు స్వభావమునందు పుట్టినవే. బుద్ధి లోకమున సందేహములు లేవు.

15. నీ ఆరాధన సమారాధన మైనపుడు, నీ మనస్సు సమావేశమున స్థిరపడినపుడు నీ లోపలినుండియే జ్ఞాన ముద్భవించును. ఊటబావిలో నీరువలె ఎప్పటికప్పుడు జ్ఞాన మందుచుండును.

16. దైవ చిహ్నములన్నియు దైవమే అని భావింపుము. సజీవమై ఆ చిహ్నముల నుండి దైవము నిన్ను స్పృశించునని తెలియుము. చిహ్నముల ద్వారా దైవముతో అనుసంధానము చెందుట సులభము.

17. శ్రద్ధగ పరిశీలించినచో అన్నిటి యందును దైవమును దర్శింపవచ్చును. ఇట్టి శ్రద్ధ లేనిచో దైవధ్యానము వ్యర్థము.

18. నీ అంతరంగమున ద్వేషము, పగ, క్రోధము కాపుర మున్నంత కాలము నీవు చేయు సాధన ఫలింపదు. నీ నుండి నీవు రక్షింపబడవు. నీకు నీవే శత్రువై శిక్షింపబడుచుందువు. నిన్ను నీవు రక్షించుకొనుటకైనను ఇతరులను మన్నించుట, ప్రేమించుట ఇత్యాదివి నేర్వక తప్పదు.

అధ్యాయము - 5

1. నీవు మోక్షస్థితి నొందుటకు అంతరాయము నీవే. బాహ్యా కారణ మేమియు నిన్ను బంధించదు. కారణము లన్నియు అంత రంగమందే యుండును. నీవు బద్ధుడుగ నుండుటకు గాని, ముక్తుడుగ నుండుటకుగాని కారణము నీయందే ఉన్నది. ఏ దేవతయో, దైవమో, గురువో నీకు ముక్తి నీయలేడు. అదే నిజమైనచో ఈపాటికి గురువులు, దైవము భూమి జీవు లందరికిని ముక్తి నిచ్చెడివారు. నీ బద్ధతకు కారణము నీ అజ్ఞానము, నీ అహంభావము, నీ కోరిక, నీ విముఖత, నీ మమకారము. నిన్ను నీవే నీ నుండి రక్షించుకొనవలెను. అందుకు సహాయపడువాడు గురువు. అతడు సహాయకుడే గాని నిర్వాహకుడు కాదు.

2. ఇంద్రియార్థములందు తగుల్కొనినవాడు, వైవాహిక బంధములందు చిక్కుకొనినవాడు గతి తప్పినవాడగును.

అవకాశముండియు ఇతరులకు సహాయ మొనర్పనివాడు, తన ఐహిక సంపదను పరిరక్షించుకొనువాడు ప్రకృతి దృష్టిలో తస్కరుడు (దొంగ).

ఇతరుల వస్తువులను, సంపదను, ధనమును, మానమును బలముతోగాని, తెలివితోగాని, మోసముతోగాని గెల్చుకొనువాడు గజదొంగ.

గతి తప్పి దొంగయై, గజదొంగయై అధోగతి పాలగుట అవరోహణ మార్గము. నీతి నిజాయితీలను ఆశ్రయించి, దయను సత్యమును లోగొని, జీవిత విలువలను పెంచుకొనుచు సాగుట ఆరోహణ క్రమము. ఇరుతెగలవారు ఒకే రంగమున వర్తించుచు, ఘర్షణ చెందుచు నుందురు.

కనుక నీకు నీవే నిర్దిష్టమగు ఒక జీవన విధానమును నిర్ణయించుకొని, ప్రాథమిక సూత్రములన్నియు పాటించుచు ఘర్షణాపూరిత రంగమున, ఘర్షణముల కతీతముగ జీవించుటకు ఉపక్రమించవలెను.

నిరాశ, నిస్పృహ కలుషితమగు రంగమున సహజముగ కలుగుచుండును. హృదయమున నిర్వేదము జనించు చుండును. నీవు వర్తించు భౌతికరంగమున జరుగు అధర్మమే పై నిర్వేదము నకు, నిరాశకు కారణము. నీ సమస్తమునందును ఈశ్వర దర్శనము గావించుచు, నీవెరిగిన విలువలను పాటించుచు క్రమముగ తరించుటయే మార్గము.

3. నేరములు అధిభౌతికముగను, అధిదైవికముగను, ఆధ్యాత్మికముగను కూడ యున్నవి. 1) కలిగిన ద్వేషమును హరింప లేకపోవుట. 2) పగను ప్రేమించుట. 3) వ్యక్తిగతముగ తనకు జరిగిన అన్యాయమును సహింపకుండుట. 4) క్షమింపకుండుట ఇత్యాదివి ఆత్మ చైతన్యమును కలుషితము గావించును. ఇట్టి

భావములు ఆత్మహత్యా సదృశములు. 5) అట్లే దేవునిపై ప్రమాణము చేసి అసత్యము పలుకుట కూడ. 6) పరధనాపహరణము కన్న, పరదారాపహరణము భయంకరమగు నేరము. 7) ఇతరులకు జరుగు మేలునకు అడ్డు వచ్చుట, ఇతరుల ఉన్నతికి అడ్డుపడుట, ఇతరులకు జరుగు సహాయమును నిరోధించుట, అట్లు వర్తించి ఆనందించుట దుష్టబుద్ధి యగుటచే ఆత్మవికాసము కొన్ని జన్మలకు వాయిదా పడును. 8) పనిగట్టుకొని ఇతరులను దూషించుట, ఇతరుల కీర్తిని భ్రష్టము చేయుట, లేనిది ఉన్నట్లుగ కల్పించి, అపార్థములు సృష్టించి ఇతరుల పతనమునకు ప్రణాళికలు వేయుట.

ఇట్టి నేరములన్నియు ప్రకృతిచే కఠినముగ శిక్షింపబడును. ఇట్టి వారికి జన్మల తరబడి కష్ట పరంపరలు తప్పవు.

4. సాధకునిగ నీవు ఎల్లప్పుడును ఒక విషయమును జ్ఞప్తి యందుంచుకొన వలెను. అహర్నిశలు ఇది గుర్తు యుండుట మంచిది. నీ స్థితిగతులు, నీ పేరు ప్రతిష్ఠలు, నీ సంబంధ బాంధవ్యములు, నీ సుఖ దుఃఖములు, నీ కష్ట నష్టములు, నీ చుట్టును ఏర్పడినదంతయు తాత్కాలికమేగాని నిత్యము గాదు. ఇది తాత్కాలికము మరియు నిత్యము జరిగిపోవుచున్న, మారిపోవు చున్న జీవితమున తాత్కాలిక సుఖము, తాత్కాలిక లాభము, తాత్కాలిక జయము కొరకు అధర్మము నాశ్రయించినచో అది నీ వెంటవచ్చి దీర్ఘకాలము బాధించును. సుదీర్ఘమగు జీవన

ప్రయాణము సుఖవంతముగ సాగవలెనన్నచో సుహృద్భావమే ప్రధానమని తెలిసి కొద్ది లాభమునకు పెద్ద కష్టము కొనితెచ్చు కొనకుము. ప్రలోభమునకు, ఆకర్షణమునకులోనై అధర్మము నాశ్రయింపకుము.

5. నీ యందలి బలహీనతలు నీకే ఎక్కువగ తెలియును. అట్టి బలహీనతల నుండి బయల్పడు ఉపాయమునకై యత్నించుము. పెద్దలను, సద్గ్రంథములను పరిశీలించుకొని పరిష్కారము తెలుసుకొని దాని నుండి బయల్పడినచో జీవితము విజయవంత మగును. నిన్ను నీవే నిత్యము పరిశీలించుకొనినచో నీవు విసర్జించవలసిన వాసనలు, ఆశ్రయించవలసిన శుభవాసనలు నీకే గోచరించును. శుభ వాసనలకు మిక్కుటముగ ఆశ్రయ మిచ్చినచో, కాలక్రమమున అశుభవాసనలు జారిపోవును.

6. చింత, దుఃఖము, విచారము పాపమునుండి పుట్టినవి కావు. కర్తవ్యము తెలియునపుడు ఏర్పడు పొగమంచు వంటివి. అట్టి సమయమున పెద్దలను, సద్గ్రంథములను ఆశ్రయించుట ఉత్తమము. అంతేగాని ఎవ్వరిపైనను, దేనిపైనను ఆరోపణములు చేయకుము. ఆరోపణమను అలవాటు అజ్ఞానము. కర్తవ్య విముఖులే ఇతరములను పరిసరములను విమర్శించుచు, వ్యక్తులపై ఆరోపణలు కురిపించుచు జీవింతురు. నీలో ఆరోపించు బుద్ధి, నీ పెరుగుదలకు ఆటంకము కల్పించును. చీడపట్టిన మొక్కవలె పతన మారంభ మగును.

7. ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మదర్శనము, ఆత్మానుభూతి అను ఆశయములు ఉత్తమోత్తమ ఆశయములు. ఈ ఆశయమునకై అనునిత్యము వలసిన సాధన సంపత్తిని పొందుట నీ దినచర్యగ సాగవలెను. అట్లు సాగినపుడు నీ స్వభావము క్రమముగ మారును. ఉత్తమ ఆశయమునకై చేయు ప్రయత్నము అంకురమై పెరుగుదల నిచ్చును. విత్తనము మొక్కగ మారినట్లు, మొక్క మహా వృక్షమైనట్లు స్వభావము క్రమముగ శుద్ధి చేయబడును. పాశవిక వాసనలు తొలగి మానవతా భావములు పెంపొందును. అటుపైన దైవీ భావనలు పెంపొందును. ఇది నిరంతరముగ సాగుటకు నీ కృషి నిరంతరమై యుండవలెను. పెరుగుదల స్పష్టముగ గోచరింపక పోవచ్చును. అనునిత్యము పెరుగుచున్న వృక్షజాతి కనులకు గోచరించునా? అట్లే స్వభావము నందలి మార్పు దశాబ్దములకు తెలియుచు నుండును.

నీవు లోపల పెరుగుచుండుట ఇతరులు గుర్తింపలేరు. నీవు ప్రాథమిక దశలో గుర్తింప లేవు. ఇతరుల గుర్తింపుకన్న, ఆశయముల గమ్యమునకు చేరువగ చేరుట ప్రధానము.

భౌతిక సుఖములకు, దైవీ విభూతులకు ఆకర్షింపబడక ఆత్మతత్త్వ అనుభూతికై ప్రయత్నించుచు నుండవలెను. భౌతికమైన విభూతులు, దైవికమైన విభూతులు మార్గమందలి ఘట్టములేగాని గమ్యము కాదు. మట్టి పురుగులు మట్టిలోనే మ్రగ్గును. అట్టివే

భౌతిక సంపదల యందు తృప్తి పడియుండుట. దీపపు పురుగులు దీపమును తాకి చచ్చును. అట్టివే దైవీ విభూతులు. దీపమే అగుట ఆత్మ విభూతి. అది శాశ్వతము, నశింపనిది, తానుగ వెలుగునది. అట్టి ఆత్మజ్యోతివై ప్రకాశింతువుగాక!

మాస్టర్ పార్వతీకుమార్‌గారి ఇతర రచనలు

1. అమనస్కుడు
2. అన్వేషకుడు
3. అసంగుడు
4. అంతర్దర్శన ధ్యానములు
5. హిమాలయ గురుపరంపర
6 మైత్రేయ మహర్షి బోధలు
7. మరువు మహర్షి బోధలు
8. దేవాపి మహర్షి బోధలు
9. ధనకాముని కథ
10. గీతోపనిషత్ - జ్ఞాన యోగము
11. గీతోపనిషత్ - కర్మ యోగము
12. గీతోపనిషత్ - సాంఖ్య యోగము
13. గీతోపనిషత్ - ధ్యాన యోగము
14. గీతోపనిషత్ - కర్మసన్యాస యోగము
15. సంఘనీతి
16. శ్రీ లలిత (10 భాగములు)
17. కథాదీపిక
18. మన మాస్టరుగారు
19. మాస్టర్ సి.వి.వి. యోగము
20. శ్రీకృష్ణ నామామృతము
21. సాయి సూక్తులు
22. శ్రీమద్రామాయణ ధర్మకుసుమాలు

Please visit our website
(www.dhanistha.org. / info@dhanistha.org.) for Copies

సద్గ్రంథముల యందలి సూత్రములను పాటించి ధైర్యమును కూడగట్టుకొనుము. సద్గ్రంథములు సత్యమునే ఉద్ఘాటించును. అందలి విషయములందు విధేయత అత్యావశ్యకము. సద్గ్రంథముల ప్రమాణమును స్వీకరించి అనుసరించినచో పురోగతి తప్పనిసరియై యుండును. ప్రకృతి సహకారము మెండుగ నుండును.

ధనిష్ఠ

ISBN 978-81-89467-54-8

9 788189 467548

Sathyam 9849996538