



1981

క్రియకన్నా, ముందు చూపించే శ్రద్ధకే గురువు ప్రాధాన్యము ఇస్తాడు. క్రియలో శ్రద్ధ చూపి, ఏ కారణము వలనైనా క్రియ చేయలేకపోయినా, గురువు సంపూర్ణ ఫలము ఇస్తాడు. క్రియచేసి, అంతఃకరణలో తటపటా యిస్తే, దానికి ఫలమేమీ లేదు. మామూలు మనిషి, కర్త భోక్త కనుక, క్రియ వెనుకనున్న అంతరంగమును చూడలేడు. కనుక, అతని పట్ల చేయబడే క్రియకు, క్రియ చేసే వాని అంతరంగములో ఏ భావన ఉన్నా, ఫలము వస్తుంది. కాని, గురువు అంతఃకరణనే చూస్తాడు కనుక, క్రియ వెనుక ఉన్న శ్రద్ధకే ప్రాముఖ్యత ఇస్తాడు. అంతేకాక భగవంతుని దృష్టి, నిర్ణయము, చాలా సునిశితంగా ఉంటాయి. ఎప్పుడూ శ్రద్ధ చూపేవాడు, ఒకమారు అశ్రద్ధ చూపితే, దానికి కారణము తెలుసుకొని, వ్యక్తిని అర్థము చేసుకోగలడు. అదే విధముగా, ఒక వ్యక్తి ఏదో కారణము వల్ల, తాత్కాలిక శ్రద్ధ చూపితే, దాని తాత్కాలిత్వమును కూడా, గురువు చూడగలడు.

\* \* \*

ఏదైనా గురుసేవ చేయాలని తోచకపోతే అపరాధము కాని, తోచి చేయలేకపోతే, అపరాధము కాదు. ఏదైనా అనారోగ్యము వలన తోచకపోతే, అది కూడా గురువు అర్థము చేసుకోగలడు. ఏదైనా ఇస్తానని ఇస్తూ, ఇస్తున్న సమయములో వెనుకకు, హృదయములో వెడితే, ఇచ్చేవాడు నష్టపోతున్నాడు. భౌతికముగా ఇచ్చినదానికి ఫలితము ఎప్పుడూ ఉంటున్నది కాని, తృప్తితో ఇచ్చిన దానికి కలిగే ఫలానికంటే, ఎప్పుడూ తక్కువైనదే!

\* \* \*

శ్రద్ధ యొక్క ప్రాముఖ్యత ఇంత అని చెప్పలేము.

\* \* \*

ఇటువంటి బోధలు, గురుసేవవల్ల, గురువుతో కలిసి ఉండటము వలన, అనుక్షణమూ లభిస్తుంది. కాని దానినంతా, అందరూ తీసికొనగలరా?

30-9-1982

శ్రీ కృష్ణావతారమునకు రెండు వేల ఐదువందల సంవత్సరముల ముందు జనకుని సభలో యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి మాట్లాడిన రోజులు. సింహళము నుండి హిమాలయముల వరకు ఒకే ధర్మము ప్రవర్తించిన రోజులవి. అప్పుడు మూడవ ఉపరిచర వసువనే రాజు, ఈ దేశమునంతా పరిపాలించాడు. ఎన్నో యజ్ఞములు చేసినాడు. ఒకమారు ఆయన తన దగ్గరనున్న మహర్షులను ఇలా అడిగారు. “ఇంతకాలము ధర్మము బాగానే నడిచినది. ఇంక రాబోవు కాలములో ధర్మ స్వరూపము ఎలా ఉంటుంది? ధర్మ పరిపాలన బాగా జరుగుతుందా?” దానికి మహర్షులు “రాజా! ధర్మ బాహ్య స్వరూపము మారుతుంది. కాని ధర్మము యొక్క అసలు బీజ తత్త్వములో ఏ మార్పు రాదు” అన్నారు. తిరిగి రాజు, “అయితే ధర్మ సంరక్షణ కొరకు మీరు ఏమి ప్రయత్నము చేస్తున్నారు? నేను చేసిన యజ్ఞముల వలన, నాకు శాశ్వతముగా ఇంద్రపదవి అనుభవించే అర్హత వచ్చింది. అది నాకు ఇవ్వబడినది. అది నాకు అవసరము లేదు. భూలోకములో ధర్మ సంరక్షణ కొరకు అది ధారపోస్తున్నాను. దానిని వినియోగించుకొని మీరు కూడా ఏమి చేయగలరో అది చేయండి.” అని అన్నాడు. మహర్షులు తిరిగి “రాజా! ఇంద్రపదవి భోగములతో కూడుకున్నది. అది భూలోకమునకు మీరు ధారపోస్తే, మనుష్యులు ఇంకా భోగలాలనలో మునిగిపోయి, ధర్మమునకు ఇంకా దూరమవుతారు. మనము ఇప్పుడు ఉన్న జీవన విధానమునకు అది చాలా విరుద్ధము. ఇంకా రెండువేల సంవత్సరముల తరువాత కృష్ణుడు అవతరిస్తాడు. అతడు ధర్మసంస్థాపనే చేస్తాడు” అన్నారు.

అప్పుడు ఆ ఉపరిచర వసువు తన తపస్సంతా, ఇప్పుడున్న గోరక్షపురి (గోరఖ్ పూర్) ప్రాంతములో ధారపోసాడు. ఇక్కడకు వచ్చి ఇహము కోరుకున్నా పరము కోరుకున్నా లభిస్తుందని అన్నాడు. ఈ ప్రదేశమును గోరఖ్, మచ్చీంద్ర

నాథులు వచ్చారు. అలా వస్తారని మహర్షులు ఉపరిచర వసువునకు చెప్పి యున్నారు. గోరఖ్ మచ్చీంద్రులను, భోజుడు, విక్రమార్కుడు ఆరాధించినారు. ఉజ్జయినిని పరిపాలించిన భోజుడు గోరఖ్ పూర్ దాకా వెళ్ళి, గోరఖ్ నాథునకు ఆలయములు కట్టించారు.

గోరఖ్ మచ్చీంద్రులు, శివకేశవులు. వీరి శిష్యుడు ఒకరు కేరళలో అయ్యప్ప అనే పేరుతో జన్మించాడు. వీరిరువురి తేజస్సులు ఒకేమారుగా ఒకటిలో ఒకటి కలిసిపోయి హరిహర పుత్రులైన శాస్తగా దర్శనమిచ్చి, ఆ తేజస్సు అతనిలో కలిసిపోయినది. ఆ తేజస్సు “అయ్యప్పా! నీవు ఈ కొండలలో, ఈ అడవులలో తపస్సు చేసుకో! ఇక్కడే సమాధి పొందు! హరిహర తత్త్వమును ప్రజలలో ప్రచారము చేయము. ఈ క్షేత్రము గొప్పదవుతుంది” అని చెప్పినది. కనుక గోరఖ్, మచ్చీంద్రుల తేజస్సే, అయ్యప్ప, శాస్తగా కేరళలో ప్రసిద్ధి కెక్కినది. గోరఖ్ శిష్యులు భారత దేశమంతా తిరిగారు.

\* \* \*

అసలు అంతా ఒకటే తేజస్సు ఉన్నది. తేజో చక్రము అంతా తిరుగుతుంది. అదే అన్నింటినీ శాసిస్తుంది. విష్ణువు చేతిలోనున్న చక్రము అదే! అదే సృష్టిని నడిపిస్తున్నది. సృష్టి గమనమును నిరోధించే రాక్షస శక్తులను చంపడానికి, ఆ చక్రమునే ఆయుధముగా వాడుతాడు. సృష్టిని నడిపించే ఆ తేజో చక్రమే రాక్షస శక్తులను నాశనము చేస్తుంది.

**9-5-1981**

### హనుమజ్జయంతి

ఈ బ్రహ్మకల్పములో, ఇప్పటి వరకు, ఇరువది ఏడు మహాయుగములు జరిగినవి. భవిష్యత్కల్పములో రాబోయే బ్రహ్మ అయిన

హనుమంతుడు, త్రేతాయుగము నుండి తపస్సు చేస్తున్నారు. ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ జరుగనిది, భవిష్యత్తులో జరుగునది ఏమంటే, రాబోయే బ్రహ్మ, విష్ణువు నాభి కమలము నుండి జన్మింపడు. ఇప్పటి నుండి తయారులో ఉన్నాడు. ఆయనకు ఉండవలసిన చతుర్ముఖములలో, వానర, నర, దేవతా, స్త్రీ రూపములు ఉంటాయి. వానర ముఖము శివునిది. క్రమములో తరువాతది నర ముఖము. అది వామనావతరములోని విష్ణు ముఖము. వామనావతారము వెళ్ళిపోయినది కాని ఆతని Spirit (జీవము) ఉండిపోయినది. అది, ఈనాటి నుండి హనుమంతునికి తెలుస్తుంది. ఈ ముఖము తయారు కావటానికి ఇంకొక, ఇరువది నాలుగు- ఇరువది ఏడు మహాయుగములు అవుతుంది.

### 25-8-1984

నేనూ, ఈ సృష్టి రెండూ అనాదిగా ఉన్నవే! ఎప్పుడూ మారుతూ, వృద్ధి క్షయములు పొందుతూ రూపాంతరము పొందుతున్నదీ, పంచేంద్రియ ములతో తెలుసుకొనబడుతున్నదీ, అనుభవింపబడుతున్నదీ, ఈ ప్రకృతి. అందులో సర్వకాల సర్వావస్థలలో అంతర్యామిగా ఉన్నది, నేను. ప్రతి దానిలో నన్ను చూడండి, నిమిత్తమాత్రముగా ఉండండి. కర్మ చేయవద్దు, చేయకుండా ఉండవద్దు. కర్మ త్యాగమూ వద్దు, కర్మ ఫలత్యాగమూ వద్దు. కర్మ చేసేది ఎవరు? నశించే ఈ శరీరముతో తాదాత్మ్యము చేసుకున్న ఈ జీవుడే చేస్తున్నాడనుకుంటే, అది బంధమే! చేసేది “నేను”, చేయబడుతున్నది నాతోనని అనుకొనండి. ఎప్పుడూ శాశ్వతమైన నన్నూ, ప్రకృతినీ, వేరు వేరుగా చూడండి. ఆ ప్రకృతీ నా కల్పితమే! దానిని ద్వేషించవద్దు. ఆ ప్రకృతీ శాశ్వతమే! అది కూడా నాలోనే లయిస్తుంది. అది లేనప్పుడు కూడా నేను ఉన్నాను. ఆ ప్రకృతి కూడా బీజరూపంలో నాలో ఉంటుంది.

ఇదే గీతా సారాంశము.

27-8-1984

ఒక సాధకునికిచ్చిన సందేశము

మీ ఆహారాన్ని బాగా నియమించాలి. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి, జీవితములోని ఉన్నత విలువలు స్తంభముల లాంటివి. అలాంటి స్తంభములకు, పంచేంద్రియములు, సృశాన భూమి, శవపేటిక వంటివి. పంచేంద్రియములు మనకు ఆజ్ఞానువర్తియైన సేవకులలాగ ఉండాలి. వాటిని, పోతేపొమ్మని కొంత చోటును ఇస్తే, మిమ్మల్ని సర్వనాశనము చేసేవరకూ నిద్రపోవు. చాలా ప్రగతిని సాధించిన జీవులెందరో పంచేంద్రియములకు లోబడి దిగజారి పోయారు. ఏ సాధన చేసినా మధ్య వయస్సులోనే ఇంద్రియ త్యాగము చేయాలి. అరువది సంవత్సరముల తరువాత ఇంద్రియములు బలహీనమైన తరువాత, దానిని త్యాగమనరు. అన్నీ అనుభవించే శక్తి ఉన్నప్పుడే, దానిని అదుపులోనికి తెచ్చుకోవాలి.

జంతువులకు, మనకు సామాన్యముగా నున్నవి, ఆకలి, నిద్ర, భయము, మిథునము. వీటిపైన నిగ్రహముంటేనే వాటికీ మనకూ తేడా ఉంటుంది. భయమంటే, శరీర భయము, ప్రాణభయమూ కాదు. 'నాది' అనుకున్న వస్తువు పోతుందేమో అన్నది కూడా భయమే! కనుక, ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ఉన్నవారు అభయముగా నుండటమేమంటే, నిర్లిప్తతో ఉండటమే! ఏ ఆపేక్ష లేకుండా, దేనిని గురించియైనా మమత్వ భావన లేకుండా, దేనివల్ల కాని, దేనిని గురించికాని, వికారము పొందకుండా ఉండాలి.

మీ ఆహారాన్ని మీరు స్థిరము చేసుకొనండి. ప్రయాణములలో కూడా మీ ఆహారాన్ని మీరు ఎందుకు తెచ్చుకోరు? ఏదిపడితే అది, తక్కినవారు తినవచ్చును, మీరు తినకూడదు. పేలాలో, అటుకులో, మీరు ఎప్పుడూ

మీతో తెచ్చుకొనండి. చాలా తప్పనిసరి అయితే, బయట ఆహారము తీసుకొని, ఆ అతిరిక్తతను వెంటనే పరిహారము చేయాలి. అదెప్పుడో అరుదుగా జరగాలి. లేకపోతే ఇంద్రియములకు లోనయిట్లే!

**2-9-1984**

ఏది జరిగినా ధర్మమే జరుగుతున్నదనే జ్ఞానముంటే tranquility (అక్షోభ స్థితి) వస్తుంది. ఏదో తప్పు చేస్తేనే, దానికి శిక్షగా ఇప్పుడు అనుభవిస్తున్నాను, అది ధర్మమేనని అనుకుంటే, ఎవరిమీదో కోపము రాదు. ఇప్పుడు జరుగుతున్నది లోక దృష్టిలో అధర్మమే అయినా, భగవంతుని పాలనలో ధర్మమే !

**9-9-1984**

సంస్కృతములో ఒక కవి, ఆది భిక్షువైన శివుని, బిచ్చమెత్తుకోవటానికి సహాయముగా కోతియైన తన మనస్సును వాడుకోమని అన్నాడు. ఇందులో కవితా సౌందర్యమేకాక, భావనలో కూడా అందమున్నది. మనస్సు ఎప్పుడూ కోతేనని అంగీకరిస్తున్నాడు. శివునికి ఇచ్చివేసిన తరువాత కూడా తన కోతి చేష్టలు మానదు. అప్పుడు ఆ కోతి చేష్టలు చేయించేది శివుడే కాని, తాను కాదన్నది భావన. అంటే, కర్తృత్వ భావన వదలి పెడుతున్నాడు. శివుని కిచ్చివేసి, కర్తృత్వ భావన వదలిపెట్టిన తరువాత, అతడు ఏమీ చేసినా, అది వీనిని అంటదు. ఇది ఆ కవి భావించి చెప్పలేదు. అంతఃకరణలో, ఆ సత్యమందు ఉంటే, ఏది చెప్పినా, ఆ అర్థమే వస్తుంది.

**15-9-1984**

బయటి ప్రపంచములోని ఆకర్షణలను చూచి, కొందరు చుఱుకుగా తిరుగుతారు. బయటకన్నా లోపల ఎక్కువ ఆకర్షణ కనబడిననాడు, బయట తిరగటము మానివేసి అంతర్ముఖుడవుతాడు. ఆ ప్రయత్నములో చురుకుగా

ఉంటాడు. ఈ రెండు రకముల చురుకదనములకు, రజస్సు కారణము. ఆధ్యాత్మిక సాధకునకు రజస్సు కోరదగని గుణముగా ఎక్కడా చెప్పబడలేదు. దిక్కును మారిస్తే సరిపోతుంది. ఆ అంతర్ముఖత్వాన్నే చుఱుకుగా, బహిర్ముఖము కాకుండా, పశుపక్ష్యాదుల వైపు పోకుండా సాత్వికముగా మార్పు కోవటమే కావలసినది.

కొందరికి ఏ చుఱుకుదనమూ ఉండదు. వాళ్ళను ఆకర్షించేది బయటి ప్రపంచములోనూ, లోపలా కూడా, ఏదీ ఉండదు. ఏదో సమయానికి ఇంత తింటూ, నిద్రపోతూ, అత్యవసరమైన పనులలో చురుకుగా ఉంటూ, తక్కిన సమయములలో నిద్రపోతారు. అతనిలో ఎప్పుడూ తామస ప్రవృత్తియే తాండవ మాడుతూ ఉంటుంది. అతని బాగు చేయటమే కష్టము, కొన్ని జన్మలు పట్టవచ్చును. అట్టివాని జీవితమే వృధా. అతని వల్ల ఇంకొకనికి హాని కూడా లేదు. హాని చెయ్యటానికి తమస్సుతో కూడిన రజస్సు కావాలి. కాని అదేమీ సుగుణము కాదు. జంతువులు వేళకింత తింటూ, నిద్రపోతూ, మిథునములో ఉంటూ, భయము కలిగి ఉంటాయి. తమ కడుపు నిండిన తరువాత వాటికి, రాగద్వేషాలు, అసూయ ఉండవు. ఆహారాన్వేషణ పూర్తియైన తరువాత వాటికి వేరే చుఱుకుదనము ఉండదు. అట్లాగే నిద్రపోతూ ఉంటాయి. మొక్కలకు పెరుగుదల మాత్రము ఉంటుంది. కాని ఆత్మరక్షణ అంటూ లేదు. వెలుతురు కోసము, అది ఎక్కడ ఉంటే దానివైపు పెరుగు తాయి. వాటిని తెంచినా, కోసినా, ఏ వికారమూ చెందవు. ప్రక్కకు తప్పుకునే ప్రయత్నమూ చేయవు. జంతువులకు కొంత వృద్ధి చెందియున్న ఆత్మ రక్షకత్వము ఉన్నది. అంటే శరీరాభిమానము, శరీరము తాదాత్మ్యత చేసుకోవటమూ ఉన్నది. కానీ మొక్కల్ని, జంతువుల్ని నీతివంతమైనవని అనము. ఎందుకంటే, చెడువైపు వెళ్ళకలిగే ఆలోచనలు కానీ, మనస్సుగాని, స్వతహాగా లేదు. అవి కలిగి ఉండి కూడా, అటువైపుకు మనసును పోనివ్వక, అంతర్లబ్ధి కలిగి ఉన్నదానినే సత్వగుణ మంటారు.



Anthropology (మానవ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రము)లో “Homo Sapien” (వివేక జన్యము) అనే పదము వాడుతారు. అంటే thinking animal (వివేచన చేసే జంతువు) అని అర్థము. ఈ మధ్య మనిషిని Homo sapient sapien, అంటే Thought thinking (ఆలోచనను ఆలోచించేది) అని అంటున్నారు. అంటే జంతువు Homo Sapien మాత్రము అవుతుంది. కాని జంతువు యొక్క ఆలోచనా శక్తిలో సంకీర్ణత లేదు. రైలు పట్టాల వద్దనున్న గేదె ప్రాణరక్షణకై ఇంజను చప్పుడు విని దూరము వెళ్ళిపోతుంది. కాని, అదే అపాయము అదే రోజు మధ్యాహ్నము ఎదురైతే, రైలు ఇంజను శబ్దములో అపాయము ఉన్నదన్న గుర్తు ఉండదు. మళ్ళీ ప్రాణ రక్షణకు పరుగెడుతుంది. జంతువు, ఆలోచన మాత్రము చేయగలదు.

మొక్కలు నిరంతరమైన నిద్రాస్థితిలో ఉంటాయి. దాని పెరుగుదలకు, కదలికకు అతి స్వల్పమైన చుటుకుదనమే ఉంటుంది. అంటే మొక్కలు పూర్తి తమస్సులో ఉంటాయి. శరీర గుర్తింపు కాని, ఆత్మ రక్షణ కాని లేదు.

### 15-9-1984

దాదాపు ఒకటిన్నర గంటలు గాఢ నిద్రపోయి లేచిన తరువాత చెప్పిన మాటలు.

నేను చాలా దూరము, చాలా చోట్లకు వెళ్ళినాను. టిబెట్టులో ఒక వృద్ధుడు, అడవిలో తపస్సు చేసుకుంటూ, అలాగే గత నలుబది సంవత్సరములుగా సమాధిలో ఉన్నాడు. అతను తన నలుబదియవ ఏట ధ్యానములో కూర్చున్నాడు. ఆతడు తన గురువును తాను చాలా గొప్ప తీవ్రమైన తపస్సు చెయ్యాలని కోరుకున్నాడు. గురువు ఆశీర్వాదమును తీసుకొని, ఒక నెలరోజులు ప్రాణాయామము చేసి, ధ్యానములో కూర్చున్నాడు. అదే ఆసనములో (Posture లో) సమాధిలో ఉన్నాడు. ఇప్పుడు కూడా అతని

శరీరము, ఇంద్రియములు ఉత్కృష్టదశ (tip-top condition) లో ఉన్నాయి. ఇంతవరకు ఇరువదియవ శతాబ్దములో, కదలిక లేకుండా, అంత తీవ్రంగా సమాధిలో సాధన చేసినవాడెవడూ లేడు. ఆ record (చరిత్ర)ను చూచి ఆతని గురువే ఆశ్చర్యపోయాడు. ఈ నలుబది సంవత్సరముల సమాధిలో, ఇరువది జన్మల కర్మ అనుభవించినాడు, క్షాళనము చేసుకున్నాడు. అంత మేరకు జీవుడు పరిశుద్ధుడై, ఇరువది జన్మల భవిష్యత్తుకు project (పురోగమనము) అయ్యాడు. సమాధిలోనున్న చుఱుకుదనము, చైతన్యము, ఇంతా అంతా అని చెప్పలేము. ఒక సంవత్సరపు సమాధిలో ఒక జన్మ కర్మ అనుభవించివేసాడు. అంతేకాక, అదనపు లాభముగా, క్రొత్త కర్మ చేయకుండా ఉన్నాడు. తద్వారా కర్మ పరంపర ఇంకా పెరగటము ఆగి పోయింది. ఇదే కర్మ, జన్మ నెత్తి అనుభవింపవలసి వస్తే, ఎంతో కాలము పట్టేది. అంతేకాక, క్రొత్త కర్మ ఎంతో చేయవలసి వచ్చేది. ఇందులో మరొక లాభము కూడా ఉన్నది. ఏ ఒక్క జీవుడూ తన కర్మ మాత్రము తాను అనుభవించడు. సమిష్టి కర్మ అనుభవిస్తాడు. ఎంతోమంది కర్మతో తన కర్మ ముడిపెట్టబడి ఉంటున్నది కాబట్టి, తన కర్మను ఎంతో మంది అనుభవించేవారున్నారు. ఎంతో మంది కర్మను తాను అనుభవిస్తాడు. కనుక, ధ్యాన సమాధిలో ఇరువది జన్మల కర్మ క్షాళనము కావటము వలన, ఆయా ఇరువది జన్మలలో తనతోబాటు కర్మ అనుభవింపబోయేవారి కర్మ కూడా దహించాడు. ఆతని చైతన్యము ఎంతటిదో గ్రహించాలి. అంతటి ఆత్యంతిక చైతన్యము, నిశ్చలత్వము, ఇంద్రియ నిగ్రహము వలన సాధ్యమయింది. అయితే గురు అనుగ్రహము ఉండనే ఉన్నది. (అదే విశ్వామిత్ర, వశిష్ట లయితే, రెండు గంటల తపస్సులో, అనేక లోకముల లోని, అనేక లోకస్థుల కర్మను దహింపగలరు. వారిల్లప్పుడు దేహాత్మ భావనయన్న పరిధికి అతీతముగా ఉండటము వలన, అది సాధ్యము.) కనుక మాధవసేవ కూడా మానవ సేవగా పరిణమిస్తుంది.

16-9-1984

### హ్రీం జపవిధానము

హ్రీం కారము Rhythmic (తాళ బద్ధం)గా ఉండాలి. ఈ తాళము ప్రతి ఒక్కరికీ వేరే ఉంటుంది. అది గురువు నిర్ణయిస్తాడు. సంపూర్ణముగా inspiration తో (ఊపిరితో లోనికి తీసికొని) 'హ్రీం' అని హృదయము దగ్గర మొదలుపెట్టి ఉచ్చరించాలి. హ్రీం వెంట హ్రీం చెప్పకూడదు. హ్రీం ఉచ్చరించటానికి ఎంత వ్యవధి పడుతుందో దానిలో 1/8 కాలము ఆపి, తరువాతి హ్రీం చెప్పాలి. ప్రతిసారి హృదయము నుండి ప్రారంభించి ఉచ్చరించాలి. ఇలా నాలుగు మార్లు చెప్పేటప్పటికీ (తీసికున్న) ఊపిరి అయిపోతుంది. దాని తరువాత మళ్ళీ సంపూర్ణంగా ఊపిరి తీసికొని సంపూర్ణముగా బయటకు వదిలివేయాలి. మళ్ళీ క్రొత్తగా సంపూర్ణముగా ఊపిరి తీసికొని మళ్ళీ నాలుగు మార్లుగా హ్రీం cycle (వరుస) చెప్పాలి.

ఇలా చేస్తూ పోతే శ్వాసము స్వయం ప్రవర్తకమై (automatic గా) నియమబద్ధము (regulate) అవుతుంది. ఆకలి తక్కువ వేస్తుంది. రుచులపైన కోరిక పోగొడుతుంది. కొంచెము ఎక్కువ పులుసైనా, కారమైనా, ఉప్పు అయినా, నాలుక తిరస్కరిస్తుంది. సాత్విక ఆహారాన్నే కోరుకుంటుంది. అలాగని, ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని, నాశనము చేయదు. ఆహార ఆవశ్యకతను, అశక్తతతో ఆహారముపై ఆధారపడటమును, తొలగిస్తుంది.

హృదయ స్థానము నుండి పెదిమల వరకు ఉన్న అక్షర సముదాయము నంతటిని హ్రీం కారము represent (తెలియ) చేస్తుంది. కొంత కాలానికి ప్రయత్నమేమీ లేకుండా హ్రీం జపిస్తూ ఉంటారు. ఇంకా కొంతకాలానికి హ్రీం వినబడుతూ ఉంటుంది.

(If 'Hreem' is done rhythmically there will be extra asymmetric beats in the heart. That is body's compensatory Mechanism)

17-9-1984

గురువు చెప్పే ప్రతి దానిలో, చేసే ప్రతి దానిలో ఒక బోధ ఉంటుంది. బాహ్యముగా అర్థము కాక పోవచ్చును. తప్పుగా నిరర్థకంగా, కనబడ వచ్చును. అడిగి తెలుసుకోవాలి. ఏ బోధా లేకుండా, ఏ ధర్మాన్నీ అవలంబించకుండా, ఒకటి, రెండు నిమిషములు కూడా గురువు జీవితము వ్యర్థము కాదు. ఒకవేళ అయితే, తన గురువు ముందు తప్పుచేసిన వాడుగా సమాధానము చెప్పుకోవలసి ఉంటుంది.

\*

\*

\*

తెలియకుండా మనమెన్నో తప్పులను, లోటుపాట్లను చేస్తూ ఉంటాము. వాటిని క్షాళనము చేసుకోవటానికే తపస్సు. తెలిసి తప్పు చేసినా, తప్పు అని నిశ్చయముగా తెలిసిన దానిని ఇంద్రియ నిగ్రహము లేక చేసినా, అలా చేసిన దానిని గురువు దగ్గర ఒప్పుకొనలేక పోయినా, ఆ జీవుడు మనుష్య స్థాయికి క్రిందుగా దిగజారి పోతాడు. దానికి, ఎంతో తపస్సు చేస్తేకాని, మనుష్య స్థాయికి రాలేడు. కాని, గురువు దగ్గర చిత్తశుద్ధితో ఒప్పుకుంటే, గురువు క్షమిస్తాడు. అప్పుడు ఏ పాపమూ వానిని అంటదు.

\*

\*

\*

శరీర (ఇంద్రియ) లోలత్వము ఎంత క్షమింపరానిదో, సాధన కొఱకు శరీరాన్ని కాపాడుకోకుండా ఉండటము కూడా అంత తప్పే! సాధకునికి, ఆకలి, నిద్ర, ఆహారము కూడా పాపమే! ఇక్కడ తప్పు అన్న పదము వాడటము లేదు. పాపమేనని చెప్పుతున్నారు. ఒకప్పుడు పస్తు ఉంటూ, ఒకప్పుడు అధికంగా తింటున్నారంటే, ఇంద్రియాలకు ఎంతో స్వాతంత్ర్యము ఇస్తున్నారన్నమాట (leaving margin and freedom to senses) ఎప్పుడూ పరిమితాహారమే తీసికోవాలి.

\*

\*

\*

నేను అయిదు లక్షల మందితో మాట్లాడి ఉండవచ్చును. అందులో యాభై వేలమంది నా మాట విని ఉండవచ్చును. అయిదు వేలమంది అర్థము చేసుకొని ఉండవచ్చును. అయిదు వందల మంది అనుసరించ టానికి ప్రయత్నములు చేసి ఉండవచ్చును. యాభై మంది ప్రయత్నము చిత్తశుద్ధితో కొనసాగిస్తూ ఉండవచ్చును. చివరగా ఏ ఇద్దరో, ముగ్గురో జయము పొందవచ్చును. 'నా' అనుకునే వారిలో కూడా లోపములు ఉన్నాయి. ఎంతో గొప్ప గుణములు ఉంటే మాత్రమేమి లాభము? ఒక చిన్న నిర్బలత్వము ఉంటే చాలును.

\*

\*

\*

ధనము సంపాదించి, తాను మాత్రము అనుభవించకుండా, చుట్టూ అవసరమున్న వాళ్ళకు ఇవ్వటము ఎంత ఆనందమో, ఆధ్యాత్మిక సంపదను కూడా అలా ఇవ్వటానికే పరమగురువు మమ్మల్ని పంపించారు. నా మాట ఎవ్వరూ వినకపోయినా, ఒక జీవితములో ఏ ఇద్దరో ముగ్గురో మాత్రమే అనుసరింప చేయగలిగినా అది విజయవంతమే! Kindergarten (చిన్న పిల్లల బడి)లో అధ్యాపకుడు, తాను పాఠాలు మాత్రమే చెప్పతాను, వింటే వింటారని ఊరుకుంటే సరిపోతుందా? పిల్లలు ఏడిస్తే లాలించాలి, వాళ్ళను ఆడించాలి, ఆకలి వేస్తే తినిపించాలి, మూత్రవిసర్జన చేస్తే బట్టలు మార్చాలి. గురువు కూడా తన కార్యార్థము ఇన్ని పాట్లా పడవలసినదే! చివరకు గురువు తన గురువునకే జవాబుదారి. అప్పుడు ఏమయిందో నివేదిస్తాడు కాని, వివరణ ఇవ్వడు. He awaits His judgement and punishment. (ఆతని నిర్ణయమునకు శిక్షకు ఎదురుచూస్తాడు.) His punishment is corrective (ఆతని శిక్ష తప్పును సరిచేసుకోవటము వంటిది.) ఆ శిక్ష పొందటమే ఆనందము.

\*

\*

\*

మీరు పూజ చేసినప్పుడు, అభిషేకము చేసినప్పుడు, భౌతికముగా చేసే కార్యముల వల్ల ఫలము కలుగదు. మీ చిత్తముతో చేసే క్రియ (మానసిక క్రియ) వల్ల ఫలము వస్తుంది. అట్లాగే పాప చింతన వస్తేనే దాని ఫలము సాధకునికి వస్తుంది. పాపక్రియే చేయనవసరము లేదు. పాపక్రియ అన్నది ఉత్తరార్థము చేయటము వలన ఎదుటివానికి నష్టము కలుగుతుంది. చేయక పోవటము వలన, వానికి ఆ నష్టము కలుగక పోవచ్చును. కాని కర్తకు, ఆ పాప చింతన వచ్చిన వానికి, క్రియ చేయక పోవటము వల్ల, తక్కువ పాపమేమీ రావటము లేదు.

\*

\*

\*

ధ్యానము కొఱకు చేస్తున్న ప్రయత్నము కూడా ధ్యానమే! ధ్యానము కుదరక పోయినా, ధ్యానము కోసము పెనుగులాడటము కూడా ధ్యానమే. ధ్యానము భంగమవుతున్నదని వదలి వెయ్యటమే పాపము.

\*

\*

\*

నలుబదియైదు సంవత్సరములు వయస్సు వచ్చిన తరువాత ప్రతి ఒక్కరూ దాదాపు ఎనుబది శాతము ఆయుర్దాయము అయిపోయినదని పునర్విమర్శన చేసుకోవాలి. ఇంకా ఇరువది, ఇరువదియైదు సంవత్సరముల జీవితము ఉన్నదని అనుకోవటము అవివేకము.

ఏదైనా ఒక course (పరీక్షకు) చదువుతున్నప్పుడు, కొద్దిమంది ప్రారంభము నుండి బాగా చదువుతారు. కొంతమంది మొదటి పాతిక భాగము అలక్ష్యము చేస్తారు. రెండవ పాతిక భాగములోనైనా కొందరు మేలుకుంటారు. కొంతమంది పరీక్షకు ముందు లేచి కష్టపడుతారు. చివరకు కొంతమంది దిగ్విజయులై (Flying colours తో) వస్తారు. మొదటి తరగతిలో కొంత మంది అంతంతగానే ఉత్తీర్ణత చెందగలరు. కొంతమంది ఉత్తీర్ణత పొందలేకపోతారు. కొంతమంది పరీక్ష ఇవ్వటానికి కూడా భయపడి ఇవ్వరు.

ఇదంతా దిగజారిన పరిణామ దశలు. ఇదే విధముగా జీవితమనే పరీక్ష కూడా ఉన్నది.

ప్రతివాడూ జీవితమనే పరీక్ష ముందు ఐహికముగా, ఆధ్యాత్మికముగా ఏమేమి సాధించానని, ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి. పెద్దల ఆస్తి ఖర్చు పెట్టివేసానా, వాళ్ళ ఆస్తి ఖర్చు కాకుండా తాను ఇంకా ఏమైనా కూడ బెట్టాడా యన్నది ప్రశ్నించుకోవాలి. జీవితములో ధర్మాలన్నీ సరిగా పరిపాలించానా లేదా, ధర్మాతీతమైనది ఏదైనా ఉన్నదా, దానిని గురించి, నేనేదైనా తెలుసుకున్నానా, తెలుసుకునే ప్రయత్నము చేసానా యని ప్రశ్నించుకోవాలి. అసలు ఈ ప్రశ్న రావటమే పరిణామదశలో ఒక మెట్టు. దాని తరువాత గురువును వెతుకుకొనటము, ఆయన దగ్గర బోధ పొందటము, ఇవన్నీ జరగాలి.

**6-10-1984**

సూర్యుడు తన వెలుగుతో భూమిని ప్రకాశింప చేస్తున్నాడు. తాను ప్రకాశింప చేస్తున్నానన్న కర్తవ్యము కాని, అహంకారము కాని లేకుండా చేస్తున్నాడు. దీనిని అంతరిక్షములో (space లో) ఒకడు చూస్తున్నాడని అనుకుంటే, రాత్రి పూట సూర్యకిరణములు పడని భాగాన్ని ఈ చూచేవాడు చూడలేకపోతున్నాడు. పైని ఈ పోలికలో సూర్యుడు Consciouness (చిత్తము), భూమి మనస్సు. వెలుతురు పడిన భూమిని (మనస్సును) చూచేది, బుద్ధి, చిత్తములు. ఇవి మధ్యలో వుడతాయి. మనస్సు ఇంద్రియములతో ముడిపెట్టబడి ఉంటాయి. ఇంద్రియములు ద్వారా బాహ్య ప్రపంచముతో సంబంధము కలిగి ఉంటుంది. మనస్సు పనిచేస్తేనే ఇంద్రియములకు అర్థము ఉంటుంది. మనస్సు దేనిని గురించో ఆలోచిస్తున్నప్పుడు, ఇంద్రియములు తాత్కాలికముగా బాహ్య ప్రపంచాన్ని సంగ్రహించుకోవటము మానివేస్తాయి. ఇంద్రియములను చక్కగా వశీకరణ చేసుకొని,

బాహ్య ప్రపంచమును అనుభవించటము మానివేస్తే, మనస్సుకు పని ఉండదు. మాతృగర్భములో, పిండమునకు అయిదవ నెలయందు, చిత్తము (consciousness) నుండి ఒక కిరణము మనస్సుకు వెడుతుంది. కాని, ఇంద్రియములు పనిచేయకుండా ఉంటాయి. కాబట్టి, ఆ ఉత్తేజితమైన మనస్సు మళ్ళీ (dormant) (ప్రచ్ఛన్నము)గా ఉంటుంది. మనస్సును చూచిన బుద్ధి, చిత్తములలో “నేను” అన్నది వుడుతుంది. తాను వుట్టే భూమికయే అసత్యము కాబట్టి “నేను” అన్నది అసత్యము. దానిని వెతుకుకుంటూ వెడితే అది లేకుండా పోతుంది.

ఒక యజమాని పాక కట్టి, ఆ పాకలో పశువును బంధించి, తాను మాత్రము నిరాటంకముగా వస్తూపోతూ ఉంటాడు. ఈ యజమాని consciousness (చిత్తము). మనో ఇంద్రియములు, పశువు. ఆ పాకయే శరీరము. ఇంద్రియములు ఎప్పుడూ ప్రకృతిని అనుభవిస్తూ బంధితులై ఉంటాయి. ఈ యజమానియైన consciousness (చిత్తము) బంధితుడు కాడు. ఎప్పుడూ నిరాటంకముగా తిరుగుతూ ఉంటాడు. అది జీవునితో ముడిపెట్టబడి ఉంటుంది. ఈ ఇంద్రియములు ఒకానొక సమయములో ఒక్కొక్కటే అనుభవింప గలుగుతాయి.