భాస్కర్

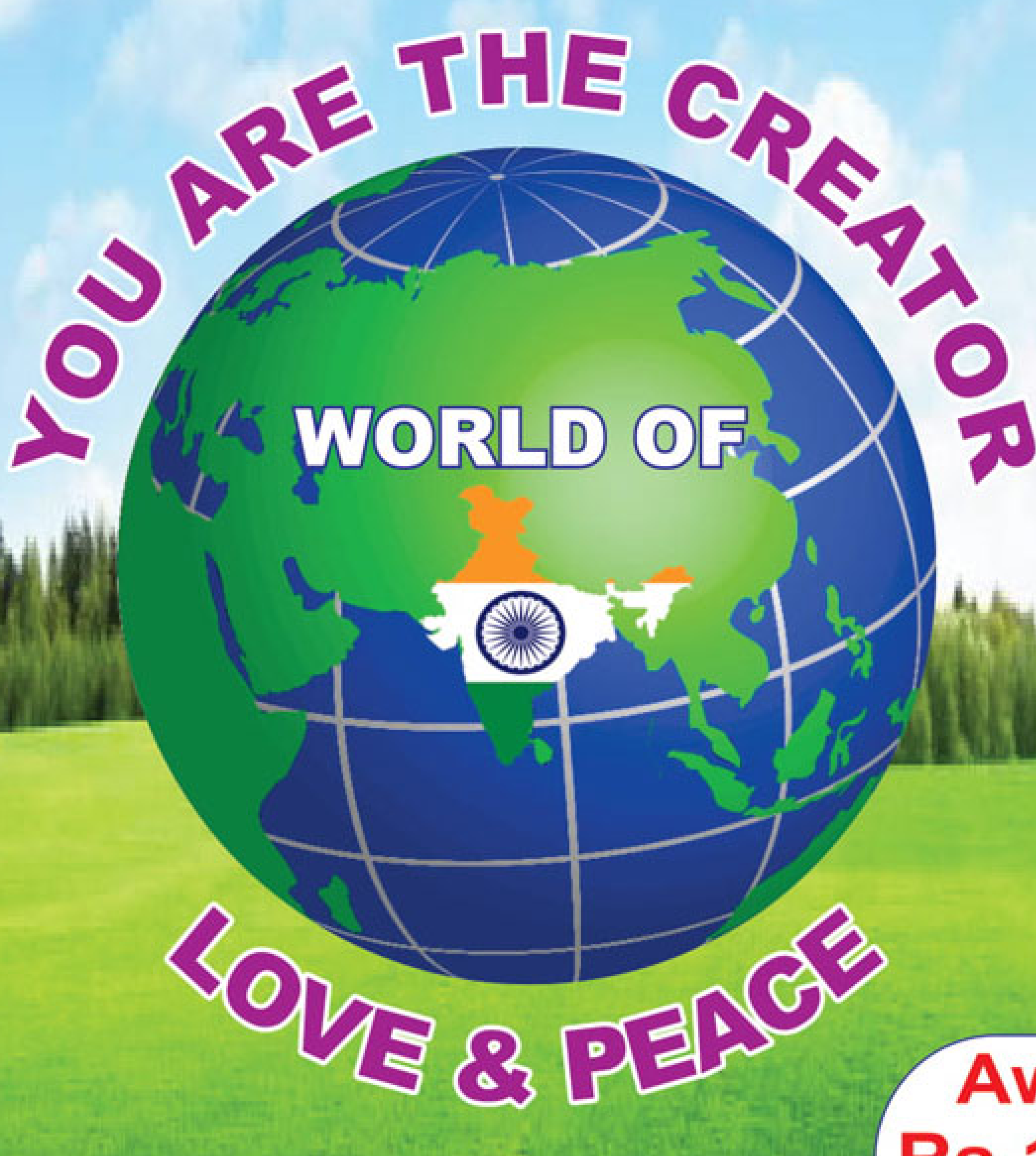
ప్రేమ స్వేచ్ఛ

ఏది ముఖ్యం?

నేనా... నాదా?

సత్యశోధన - శక్తిసాధన

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాది



Award of Rs.10 Lakhs
Details in Page-8

డా॥యడ్లపల్లి మోహన్ రావు

ప్రోత్సాహము

ఈ సత్యశోధన – శక్తి సాధన అనే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలమైన ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాయడానికి మొదటిగా శ్రీ వి.వి. లక్ష్మినారాయణ గారు, IPS(former JD - CBI) ప్రోత్సాహం ఇవ్వగా, విద్యావేత్త శ్రీ గట్టిం మాణిక్యాల రావు గారు (Sec. WISE, తాడెపల్లిగూడెం) ప్రేరణ ఇచ్చారు. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలనిచ్చి, ఈ జ్ఞానాన్ని పుస్తక రూపంలో ఉంచటానికి కారకులైన వీరిరువురికీ మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

Gattim Manikyala Rao
WISE Secretary & Correspondent
Chairman : Kindness Foundation

అంకితం

రోజు రోజుకూ ఆనందాన్ని పెంచుకుంటూ, తమను తాము ఉద్ధరించుకోవాలనే శ్రద్ధతో ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యయనం చేయబోతున్న మీకు ఈ పుస్తకం అంకితం.

శనైశ్శనై రుపరమేత్ గీత: (6-25), ఉద్ధరేద్ ॥ ఆత్మనా ॥ ఆత్మనమ్ గీత:(6-5)
శ్రద్ధావాంల్లభతే ॥ జ్ఞానమ్, గీత:(4-39), అధ్యేష్యతే చ ॥ య ఇమమ్, ధర్మ్యంసంవాదమ్ (గీత: 18-70)

గమనిక : అధ్యయనం చేసిన తరువాత మీకు తెలిసిన వారిలో కనీసం నలుగురితో చర్చించి అవగాహన పెంచుకోండి.

మద్భక్తేష్వభిధాస్యతి,... మామేవైష్యత్యసంశయః (గీత: 18-68)
భవితా చ న మే ॥ తస్మాత్, అన్యః ప్రియతరో । భువి. (గీత: 18-69)

హాజరయ్యారు. ఆ యోగవిధానం ...తంగా ఆకర్షించింది. యోగసాధ

...వ్యాంగా అందులోని సారాన్ని వివరించడం ప్రారంభించారాయన.

ఆత్మస్థైర్యం అన్ని విధాల మేలు

ఆశలు వికసించేలా...

భగవద్గీతతో వ్యక్తిత్వ వికాసం

- సత్యశోధన, శక్తి సాధన స్ఫూర్తి...
- పారిశ్రామికవేత్త మోహన్‌రావు ఉత్త...

పోలీసు అధికారులకు శిక్షణ ఇస్తున్న దృశ్యం

సాక్షి, సిటీబ్యూరో: విద్యార్థులు, ఉద్యోగులే ఆయన టార్గెట్. పరీక్షల ఒత్తిడితో ఆత్మన్యూనత భావంతో మదనపడే స్టూడెంట్స్ కానివ్వండి... పని ఒత్తిడితో హైరానా పడే ఉద్యోగులు కానివ్వండి... ఇలా ఏ కేటగిరి వారినైనా తన 'గీతోపన్యాసం' ఇట్టే మార్చేస్తారు. ఓటమిని జీర్ణించుకోలేక ఆత్మహత్యల వరకు వెళ్లే వారి జీవితం...

'సమాజంలో సున్నిత... పరువు, ప్రతిష్ఠ, గెలుపు... ఎగిరి గంతేస్తారు. ఓటమి... వరకు వెళతారు. ఈ నేపథ్యంలో విద్యార్థుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం, ఏకాగ్రత కలిగేలా, ఒత్తిడిని అధిగమించేలా గీత బోధనతో మార్గదర్శనం చేస్తున్నాన'ని చెబుతున్నారు. సిటీతో పాటు వివిధ ప్రాంతాల్లో అధ్యాపకులు, పోలీసులు, అటవీశాఖతో సహా పలు ప్రభుత్వ విభాగాల ఉద్యోగులకు, తిరుపతిలోని వేదిక్ యూనివర్సిటీ, వేద పాఠశాలలోనూ క్లాస్‌లు తీసుకున్నట్టు చెప్పారు. ఏదైనా స్కూల్, కాలేజీ... ఇలా ఎవరైనా మోహన్‌రావు క్లాస్‌లు కావాలనుకునేవారు sbspelg1@gmail.com మెయిల్ చేయొచ్చు.

ఈనాడు హైదరాబాద్

Hyderabad - December 29, 2013 Page 16

గీతాసారమే.. ఆయుధమై..!

- భగవద్గీతతో వ్యక్తిత్వ వికాసం
- పారిశ్రామికవేత్త నిస్వార్థ సేవలు
- తొమ్మిదేళ్లుగా సమాజ మార్పుకోసం కృషి

ఇప్పటి... త్వ కళాశాల... ప్రత్యేకంగా... 20 వేదపాఠశా... 300 ధ్యానశిబిరాల్లో ప్రసంగ... అలాగే అటవీ, పోలీస్, ... నర్సింగ్, రాజీవ్ యువ... ల్ స్కూల్స్‌లో ఇప్పటి...

నవ్య నీరాజనం

ప్రతి ఇంట్లో ఒక వివేకానందుడు పుట్టాలి!

-యడ్లపల్లి మోహనరావు

...జరగాల్సిందల్లా ప్రతి ...సం కావాలి. ప్రతి ...యించాలి. పెద్ద...

నమస్తే తెలంగాణ

అనంత శక్తిని సాధించినప్పుడే సంపూర్ణ ఆనందం

పెన్‌పహాడ్, డిసెంబర్ 12 (టీ మీడియా) : ప్రతి వ్యక్తి అనంత శక్తిని సాధించినప్పుడే సంపూర్ణ ఆనందం కలుగుతుందని స్వార్థ భారతి స్వచ్ఛంద సంస్థ వ్యవస్థాపకులు వై.మోహన్‌రావు అన్నారు. మండల కేంద్రంలోని ఉన్నత పాఠశాలలో విద్యార్థులకు సత్యశోధన శక్తి సాధనపై గురువారం అవగాహన కల్పించారు. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలంటే ప్రతి... సూచించారు. కార్యక్రమంలో... ప్యక్షుడు బీ.ఎస్. మూర్తి, స్వా... క్, వెంకటేష్, శ్రీశైలం, ఉపా...

ఆంధ్రజ్యోతి

శనివారం, 27 ఆగస్టు, 2011

శాశ్వత జ్ఞానాన్ని పొందాలి

స్వార్థ భారతి సంస్థ చైర్మన్ మోహనరావు

విద్యార్థులకు బహుమతులు అందజేత

నిరంతర సాధనతోనే లక్ష్య ఛేదన

ఈనాడు విశాఖపట్నం

ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు సాగాలి

తొర్రూరు రూరల్, మార్చి 3 (ఆన్...

సమస్యలు వస్తే భయపడకూడదు

...క వికాస నిపుణులు

దేవోభవ ప్రాంగణంలో మానసిక వికాసంపై అవగాహన సదస్సు... సంస్థ వ్యవస్థాపకులు... ఆత్మస్థైర్యం...

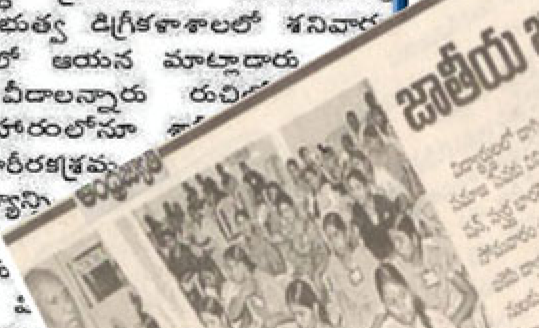
PATANCHERU, MEDAK DT 02-08-2014

PERSONALITY DEVELOPMENT PROGRAMME

వక్తిత్వ వికాసాన్ని అలవర్చుకోవాలి

పటాన్‌చెరు అర్బన్: వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని అలవర్చుకోవాలని స్వార్థభారతి సంస్థ ప్రచారకులు మోహన్‌రావు అన్నారు. పటాన్‌చెరు ప్రభుత్వ డిగ్రీకళాశాలలో శనివారం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడారు. తక్కువ అనే భావాన్ని వీడాలన్నారు రుచి... యంతో సమానమైన ఆహారంలోనూ... ఆనందాన్ని వెతుకుతూ శారీరక... కుండా మనిషి అనారోగ్యాని... అన్నారు. ధ్యానం ద్వారా... కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు... మాట్లాడుతూ విద్యార్థులు... ఈ కార్యక్రమంలో పతంజలి...

జాతీయ భావం పెంపొందించుకోవాలి..



...ం ఒక ఉత్... ...తం అంటు... ...డు. సత్యం ఎక్కు...

నేను - నాది

ఏది ముఖ్యం?

తృప్తితో, ధైర్యంతో, స్వేచ్ఛగా,
శక్తితో జీవించటమా?

నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు, బంధాలతో,
బలహీనంగా బ్రతకడమా?

A Life of

Creative Contribution
vs
Struggle for Survival

Creative Contribution అంటే : ఎదుటివారి సమస్యను అర్థంచేసుకునే విధంగా వినటం. (విశేషంగా గ్రహించడం). మాటలను గాని, చేష్టలను గాని ప్రేమతో, ఆత్మీయతతో, అంకిత భావంతో, బాధ్యతతో ఉదారంగా త్రికరణ శుద్ధితో ఎదుటి వారిలో బాధను, భయాలను తగ్గించి ఉత్సాహం, శక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం (Selfconfidence) పెంచే విధంగా ఉపయోగించటం.

Struggle For Survival అంటే : మార్కుల కోసం, డిగ్రీ, ఉద్యోగం, డబ్బు, పదవి, పేరు, పరువుకోసం, Good, Right అని పించుకోవటం కోసం, Bad, wrong అనిపించుకోకుండా ఉండటంకోసం, Justify చేసుకోవటం, నాకు ఉపయోగపడుతుందో లేదో, నాకు ఇలా ఎందుకైంది, నేనేమైపోతానో అని ఆలోచించడం అంతా direct గా or indirect గా survival గురించే. Beliefs, Meanings, Stories, Opinion లనే సత్యాలని భావించి వాటిలో ఇరుక్కుపోయి ప్రవర్తించటం. ఇవన్నీ భయాన్ని, బాధని, వెలితిని, బంధాన్ని కలిగించేవే.

Highest Wisdom is, knowing the difference between "I" and "Mine"

రచన : డా॥ యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు
Cell: 92465 42602, 98480 42602

ప్రథమ ముద్రణ : 5,000 ప్రతులు, నవంబర్-2015
ద్వితీయ ముద్రణ : 10,000 ప్రతులు, నవంబర్-2016

వెల : `100/-
డి.టి.పి : శ్రీమతి బి. కనక తార,
92462 16860

ప్రచురణ :

స్వార్థభారతి SPEL-G CT

Address : D.No. 2-19/4, Street No.3, Habsiguda,
: Hyderabad-500 007. T.S., India.
Email : sbspelg1@gmail.com, sbspelg@yahoo.in
Website : www.swaartha-bharathi.org
: All Rights are reserved
Design : R. రామాచార్యులు, Hyderabad - 38., Ph: 77300 12579

□ **SSSS (4S) = Sathya Sodhana - Sakthi Sadhana** □

చదువుకున్నా - చదువుకోకపోయినా, సరిగ్గా తెలిసినా - తెలియకపోయినా,
మీ మేలుకోసం మిమల్ని మేల్కొల్పే మీ తల్లిగా
ఈ పుస్తకాన్ని భావించాలని కోరుతున్నాము.

→ ఒక్కసారి చదవగానే ఈ పుస్తకంలోని లోతైన భావాలు పూర్తిగా అవగాహన కాకపోవచ్చు. కానీ మరల మరల చదివితే బాగా అర్థం అయి ఎక్కువ లాభం పొందగలరు.

→ ఈ పుస్తకంలోని భాషకు అతీతంగా భావాన్ని గుర్తించమని మా మనవి.

→ కనీసం 5॥ని ధ్యానం చేసిన తరువాత నెమ్మదిగా చదువుతూ, మీ అనుభవంతోను వివేకంతోను పరిశీలిస్తూ మిమల్ని మీరు తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి.

LLB : If you are committed to get Life Long Benefit and Live a Life of Beauty, Study this book with Devotion and Patience

నేను (I am) - నాది (Mine)

నేను (I am)	నాది (Mine)
సత్యము-అనంతము	**అనిత్యము-పరిమితము**
మార్పులేనిది; ఉన్నది-ఉండేది; సృష్టికర్త; ప్రకృతికి ఆధారము; గుప్తవిద్య; భగవంతుడు, యహోవా, అల్లాహ్; పరబ్రహ్మ; సాక్షి; గుణాతీతము; నిత్యము; ఆనందము;శ్రేయస్సు; ప్రేమ;ఒక్కటే, ఏకం, ప్రత్యక్ష దర్శనం, **Sought; Permanent**	మారేది; వచ్చి-పోయేది; సృష్టి; ప్రకృతి, ఆధార పడేవి; వేదవిద్యలు; దేవతలు;త్రిమూర్తులు; జీవాత్మ; దేహము; చూడబడేవి; త్రిగుణాత్మకము; ప్రతిబింబము; ప్రేయస్సు; ఆకర్షణ;బహూని, అనేకం, పరోక్ష దర్శనం, **Seeker; Temporary; Semi-permanent**

నీకు అత్యంత ప్రియమైన వ్యక్తితో నీవు ఎంతసేపు ఉంటున్నావు?

ఈ ప్రపంచంలో నీవు ఎల్లప్పుడు అత్యంత ఎక్కువగా ఇష్టపడేది ఏది? ఎవరు?

నీ వారికి, ఇతరులకు మధ్య గొడవలొస్తే సాధారణంగా నీకు నీవారే కదా ముఖ్యం. నీవారికి నీకు మధ్య గొడవలొస్తే నీకు నీవే కదా ముఖ్యం! నీవారైనా నీకు ఎప్పుడూ మానసికంగానూ శారీరకంగాను బాధకలిగిస్తుంటే ఇష్టపడతావా? ఇష్టపడవు కదా! ఇష్టపడినా వారు భవిష్యత్ లోనైనా ఉపయోగపడతారనే ఆశతోనే కదా!

"గాయపడిన కాలు తీయకపోతే" నీవు పోతావు అంటే నీకు నీ కాలు ముఖ్యమా? నీవు ముఖ్యమా?

నీకు, నీ అభిప్రాయాలకు మధ్య గొడవ వస్తే, నీకు నీ ఆనందము, ప్రశాంతత ముఖ్యమా? "నా పరువు పోతే నేను పోయినట్టే" లాంటి నీ అభిప్రాయాలు ముఖ్యమా? "నేను శాశ్వతము, నేనుకు పరిమితిలేదు" అని తెలిసినప్పుడు నిందుదనంకోసం, బ్రతకడం కోసం ఏర్పర్చుకున్న అర్థాలన్నీ (అభిప్రాయలన్నీ) అర్థరహితమే కదా.

మారే మనసు, బుద్ధి ఎల్లప్పుడు కోరుకునేది "శాశ్వతమైన ఆనందం" అంటే "నేను" నే కదా! అంటే నీకు అత్యంత ఇష్టమైన వ్యక్తి నీవే కదా! మరి నీతో (ఆనందంగా) నీవు ఎంత సమయం గడుపుతున్నావు?

నీవు సృష్టివా... సృష్టికర్తవా?

Ref. Chapters -2,3,4.

Are you the Creation .. or the Creator?

మనిషి మనసులో వచ్చిపోయే (జగత్తు: జ=జనించి, గత్=గతించె) ఆలోచనలో ఏది ఉందో దానినే తన లోకంగా అనుభవిస్తుంటాడు. మనసులోని ఈ సృష్టికి కర్త (సృష్టికర్త=ఆధారం) మార్పులేని, పరిమితి లేని " నేనే " కదా!

ఈ అనంతమైన సృష్టిలో నీ శరీరపు పరిమాణం(సైజ్), ఆయువు అత్యల్పం కదా! ఈ విశ్వంలో అణుమాత్రమైన భూమిలోని పదార్థాలతో ఏర్పడిన ఈ అత్యల్పమైన శరీరం పుట్టి పెరిగి అదే భూమిలో కలిసిపోవటం పరమసత్యమై ఉండగా, ఎప్పుడూ బ్రతకటం గురించి ఆలోచిస్తూ మానసికమైన మరణాన్ని అనుభవింప చేస్తున్న మన బుద్ధిలోని జ్ఞానం జ్ఞానమా?

మార్పులేని "నేను" "శాశ్వతము-అనంతము" అని తెలిసి ఎప్పుడూ ఆనందాన్ని, ఉల్లాసాన్ని, స్వేచ్ఛను, ప్రశాంతతను కలిగించేదే కదా వివేకమంతమైన బుద్ధి.

ఈ **SSSS** పుస్తకం మొత్తం "నిన్ను నీకు" పరిచయం చేయటానికి ఉద్దేశించినది.

విషయ సూచిక

a. నేను - నాది 1
b. రచన 2
c. సృష్టికర్త-సృష్టి 3
d. విషయ సూచిక 4,5
e. నా మాట 6
f. విజ్ఞుల అభిప్రాయాలు 9

01. సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం అంటే? 16
02. భయానికి మూలం - Origin of Fear (OF) 18
03. కోరికలకు మూలం - Origin of Desire (OD) 21
04. ఆత్మన్యూనతకు మూలం - Origin of Inferiority (OI) 23
05. అహంకారానికి మూలం - Origin of Ego (OE) 25
06. సత్వ, రజః, తమో గుణాలకి మూలం 26
07. a. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం 28
07 b. మనస్సు, చిత్తం - వాసనలు 29
08. సామర్థ్యాలకు మూలం-Source of Capabilities 30
09. Creating Self Image - Identities 31
10. a. అవకాశం-Possibility b. ప్రవృత్తి-నివృత్తి c. క్రియ-కర్మ 32, 33
11. ఆటలాగా స్వేచ్ఛతో పని Ok! What Next? 34
12. WATCH - Self Observation: తనను తాను పరిశీలించుకోవడం 37
13. a. ధర్మం-అధర్మం.. 13 b. స్వధర్మం-పరధర్మం 38, 39
14. జ్ఞాపకశక్తి- సృజనాత్మకత 41
15. సహజ నాయకుడు-Natural Hero 44
16. హింసకు మూలం 45
17. ప్రేమ, సఖ్యతకు మూలం 47
18. సఖ్యత-సంబంధాలు 52
19. విగ్రహారాధన - Right Understanding 53
20. అక్షరాభ్యాసం-సత్యజీవనం 54

The Essence of all the chapters is to Guide you to Understand, Reach and be with your Highest Self = Eternal BLISS

21.	a. జ్ఞానానికి మూలం 21b. స్వయం ప్రకాశం	55
21	c. జ్యోతి ప్రకాశనం 21d. భారతీయత	56, 57
22.	ఎవరైనా ఆత్మను హత్యచేయగలరా !	58
23.	కోరిక vs ఆశించడం: **Desire** vs **Expectation**	59
24.	దృక్పథం–**Vision**	60
25.	**PRESENT= PAST?** or **FUTURE?**	62
26.	కథలతో యదార్థానికి దూరం	63
27.	ఊహాజనిత యమపాశము	65
28.	ఆనందం	66
29.	**Leader - Follower**	67
30.	**Stage Fear**	68
31.	a. **Reasons vs Performance**	69
31.	b. **Encouragement vs Discouragement**	69
32.	**Integrity** - త్రికరణశుద్ధి: **WIN Works**	70
33.	భారతీయులు vs **AIDS Patients**	71
34.	దేనికి బాధపడాలి... దేనికి భయపడాలి?	72
35.	**Memory Technique**	73
36.	a. ప్రాణాయామం vs ధ్యానము 36b. ఆసనాలు vs వ్యాయామం	76
37.	a. ప్రాణాయామము 37b. ధ్యానము	77
38.	a. మౌనం 38b. ఆహారం–ఆరోగ్యం	79
39.	స్వార్థభారతి **SPEL-G CT**	80
40.	సాధన–**Practice Diary Writing**	81
41.	**Photo Gallery**	83

YouTube * Yadlapalli Mohan Rao
* Swaartha Bharathi

అత్యంత సూక్ష్మమైన ఈ జ్ఞానాన్ని ఏ కొంచెం ఆచరణలో పెట్టినా నీ బాధలు, భయాలు, అశాంతి బాగా తగ్గుతాయి. ఎక్కువ ఆచరణలో పెడితే వర్ణించలేనంత ప్రయోజనం కల్గుతుంది.

నా మాట

ఈ పుస్తకం లో చెప్పబడిన ప్రతి విషయాన్ని మీ తెలివితో అనుభవంతో విశ్లేషించి శ్రద్ధతో మీ జీవితాన్ని శక్తివంతం చేసుకునే విధంగా గుర్తించండి. సన్నిహితులతో కూడా చర్చించండి.

నీతి, నిజాయితీ, మంచి, చెడు, న్యాయం, అన్యాయం, (Ethical & Moral values) గురించి ఈ పుస్తకంలో ప్రస్తావించలేదు. ఎందుకంటే ఏ ఒక్కరు కూడా యదార్థంగా అవినీతిగా, చెడుగా ఉండాలని అనుకోరు కదా! ఇలా చేయకపోతే బ్రతకలేమనే భయమే (బలహీనతే) వారిని, వారికి ఇష్టములేని విధంగా ప్రవర్తింపజేస్తుంది.

భయాలను, బాధలను పక్కనపెట్టగలిగే జ్ఞానం కలిగినప్పుడు మామూలు మనిషే మహనీయుడిగా ఎదుగుతాడు. జ్ఞానం తక్కువై తాను బాధపడుతూ ఇతరులను బాధించే వారు ఉన్నారనవచ్చు కానీ, పాపాత్ములు, దుర్మార్గులు ఉన్నారనటం సరికాదు. వాళ్లలోని అజ్ఞానాన్ని, అజ్ఞానంతో వాళ్ళకు వాళ్ళు కల్గించుకున్న బాధల్ని తొలగించే ప్రయత్నం చేయాలి కాని వారిని కాదు.

కొందరు ఏది వింటున్నా లేక చదువుతున్నా అర్థాన్ని సరిగ్గా గ్రహించరు. కొందరు వ్యతిరేక భావాన్ని గ్రహిస్తారు, కొందరు సాధారణ అర్థాన్ని గ్రహిస్తారు. ఈ పుస్తకంలోని విషయాలను మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకునే విధముగా అత్యుత్తమంగా (విశేషంగా) గ్రహించాలని కోరుకుంటున్నాము. **Right/best Understanding,** విశేషమైన గ్రాహ్యమే కదా "విగ్రహము" అంటే.

Ref. Page No. 41&48

భగవద్గీతను కృష్ణుడు చెప్పాడని ఎక్కువ మంది అనుకుంటున్నారు. ఇది సాధారణ గ్రాహ్యమే. కృష్ణుడిలోని అనంత చైతన్యం (భగవంతుడు) చెప్పింది అని గ్రహించడమే విశేషమైన గ్రాహ్యం. అందుకే భగవద్గీతలో "భగవాన్ ఉవాచ" అని వుంది కాని, "కృష్ణ ఉవాచ" అని గాని, "హిందూమతం" అని గాని ఎక్కడా లేదు.

కులాలకు, మతాలకు, వర్గాలకు, ప్రాంతాలకు, నమ్మకాలకు, అభిప్రాయాలకు అతీతంగా సత్యాన్ని, సత్యంతో ప్రతివారు పొందగలిగిన నిజమైన అత్యున్నతశక్తిని అందరికి అందించాలన్నదే ఈ పుస్తకం యొక్క ప్రధాన ఉద్దేశ్యం.

గీతలో భగవంతుడు తన గురించి ఇలా చెప్పెను!

నాకు పుట్టుక, మార్పులేదు. నేను (పంచేంద్రియాలకు) వ్యక్తం కాను. అందరిలో సమంగా, ఆధారంగా, బుద్ధికి ప్రత్యక్ష అనుభవంలో "నేను నేను" అనే పరిమితి లేని నిరాకార చైతన్యంగా తెలియబడుతున్నాను. "నేను" అఖండమై, అవిభక్తమై, సృష్టిమొత్తం అవ్యక్తంగా వ్యాపించినప్పటికీ పరిమితమైన జ్ఞానమున్న బుద్ధికి అక్కడొక "నేను" ఇక్కడొక "నేను" గా అంటే అందరిలో వేరువేరుగా తెలియబడుతున్నాను.

Ref. Page No.22

ఓం తత్ సత్: భగవద్గీతలోని ప్రతి అధ్యాయం చివర ఓం తత్ సత్ అని, బ్రహ్మవిద్య అని, యోగశాస్త్రం అని ఉన్నది కాని యుద్ధశాస్త్రం అని ఎక్కడా లేదు కదా! ఎన్నెన్ని పొందినా తృప్తిపడక, ప్రతిఒక్కరూ అవిశ్రాంతంగా దేనికోసమైతే ఆరాటపడుతున్నారో అది అంటే తత్, సత్ అంటే శాశ్వతమైనదే.. కాని క్షణికమైనది కాదు అని అర్థం.

"నేను నేను" అనే అంత:స్ఫురణే "సత్" అని తెలియజేసే (అహంబ్రహ్మాస్మి) బ్రహ్మవిద్యను, "నేను, నేను"గా అంటే ఎప్పుడు తృప్తిగా ఎలా వుండాలని తెలియజేసే యోగ శాస్త్రాన్నే భగవద్గీత అందిస్తుంది. అంటే దీన్నుంచి "తత్ సత్ త్వం అసి" అని గ్రహించడం కోసమే. అనగా "ఆ శాశ్వతమైనది నీవే అయి ఉన్నావు" అని అర్థం. Ref. Page No. 18, 19, 20 (OF)

"ఓం" అనే ఉచ్ఛారణ మౌనాన్ని, మౌనం జ్ఞానాన్ని పొందే అవకాశాన్ని కలిగిస్తుంది.

స్వస్తి : స్వస్థత : స్వస్థితి

శరీరంలో ఏ అవయవము కూడా తాను ఉన్నాను అని తెలియచేయకుండా ఉన్న స్థితి "శరీరం" యొక్క స్వస్థత. అంటే పూర్తి ఆరోగ్యం. మనస్సులో ఆనందం తప్ప, ఏ ఇతర అలజడి, అశాంతి లేని స్థితి " నేను' యొక్క స్వస్థితి : కేవలం ఆనందమే, (ప్రశాంతతే) ఉన్న స్థితి.

विद्यया ऽमृतमश्नुते

విద్యయా అమృతం అశ్నుతే

విద్య వలన మరణంలేని స్థితిని అనుభవిస్తారు

Slogan of National Council of Educational Research and Trianing (NCERT)

एन सी ई आर टी
NCERT

సృష్టిలో మరణమనేది లేదు. నాదినాది అనుకునేవన్నీ మారుతున్నవి కాని "నేను" అనేదానికి మార్పు, మరణం రెండూ లేవు. దీనిని తెలుసుకుని ఆచరణలో పెట్టటమే నిజమైనవిద్య. Ch.2, Ref. P. No.20

ఎన్ని తెలుసుకున్నా, ఆచరణలో పెట్టని జ్ఞానం అజ్ఞానంతో సమానమే కదా?

సందేహం ఉన్నప్పుడేదైనా సరిగ్గా ఆచరణలో పెట్టగలమా ?

ఒక వైరులో కరెంట్ లేదని 99% తెలిసినా, కరెంట్ వుంటుందేమో అనే 1% సందేహం ఉన్నా దాన్ని పట్టుకోలేంకదా! దారికి అడ్డంగా ఉన్నది త్రాడో, పాము అనే అనుమానం కలిగినప్పుడు ముందుకు వెళ్ళగలమా? (వెళ్ళలేము కదా!) కాబట్టి మనం ఏమి తెలుసుకున్నా స్పష్టంగా తెలుసుకున్నప్పుడే ఆ జ్ఞానాన్ని జీవితంలో ఆచరించగలము. ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే నిజమైన లాభాన్ని, ఫలితాన్ని పొందుతాం కదా! మీకు మీరుగా ఆలోచించినప్పుడే సందేహం లేకుండా తెలుసుకోగలుగుతారు కదా! అప్పుడే జ్ఞాపకం ఉంటుంది కదా!

మీరు జీవితంలో ఏ పని చేస్తున్నా, ఏ ఆలోచన చేస్తున్నా, ఈ పని ఎందుకు చేస్తున్నాను? ఈ ఆలోచన ఎందుకు వచ్చింది? అని ప్రశ్నించుకుంటూ, పరిశీలించుకుంటూ ఎఱుకను (ప్రజ్ఞను) (Awareness) పెంచుకోవాలని మా కోరిక.

Why am I thinking - What all am I thinking?
Why am I doing - What all am I doing?

Are you being with yourself....Atleast when you are all alone..? (Nothing in mind)

ఏది అత్యంత విలువైందో అదే అత్యంత సులభంగా లభ్యమౌతుంది!!!

Is there anything more important than your TRUE SELF?

కనీసం ఒంటరిగా ఉంటునప్పుడైనా..నీతో నువ్వు ఉంటున్నావా? (మనసులో ఇతర విషయాలు లేకుండా)

(i.e being free from all external things including body)

ఆహారం లేకపోతే మనిషి సుమారు రెండు నెలలు బ్రతకొచ్చు. నీరు లేకపోతే రెండు వారాలకన్నా ఉండలేడుకదా! మరి గాలిలేకపోతే నాలుగు నిమిషములు కూడా బ్రతకలేడు కదా! అందరూ బ్రతకాలనే అనుకుంటారు. ఎందుకు బ్రతకటం? ఒక వ్యక్తి శారీరకంగా భరించలేని నొప్పులతోనో, మానసికంగా భరించలేని ఆందోళనతోనో (depression) ఉన్నప్పుడు చనిపోతే బాగుండును అని అనుకుంటాడు కదా! ప్రాణాలు కూడా ఆనందం (ప్రశాంతత) కోసమే కదా! అంటే అన్నింటికన్నా అతిముఖ్యం ఆనందం (ప్రశాంతత, తృప్తి). మరి ఆనందం కోసం ఏమైనా చేయాల్సింది ఉందా? అజ్ఞానంతో ఆనందం కోసం ఏమి చేసినా (ఏమి ఆలోచించినా) ఉన్న ఆనందానికి దూరమౌతాం. ఎదుటివారికి కూడా హాని చేస్తాం.

Ref. Page No.66

A Wise person Needs: No where to go, Nothing to get !.......For Happiness.

తస్య కార్యం న విద్యతె। గీత3-17

మనస్సు చాలా శక్తివంతమైనది, దానికి వివేకంతో కూడిన పని చెప్పకపోతే అది నీకే బ్రహ్మరాక్షసి లాంటి శత్రువుగా మారుతుంది. అయినా మనస్సుకి ఎప్పుడూ పని చెప్పలేము, కాబట్టి బ్రహ్మరాక్షసిని వేరే పని చెప్పే వరకు స్తంభం పైకి ఎక్కి క్రిందకి దిగుతూ ఉండునట్లు నియమిస్తే అదే మిత్రుడు అవుతుంది. అలానే మనస్సు ధ్యాసను శ్వాసమీద ఉంచితే మనస్సే (రాక్షసే) మిత్రుడౌతుంది.

నహి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠత్య కర్మకృత్। - గీత:3-5

All Meanings are Meaning less

భజ గో: శ్లో "అర్థం, అనర్థం భావయ నిత్యం". "నేను" ఆనందమై, పూర్ణమై, అనంతమై వున్నాను అనేది సత్యం. వారు ఉంటేనే, వీరు పోతేనే, అది పోతేనే, ఇది వుంటేనే తృప్తి (ఆనందం), అని, ఇలా జరిగితేనే, అలా జరగకుండా ఉంటేనే క్షేమం అని కల్పించుకున్న అర్థాలన్నీ కూడా అర్థంలేనివే (అనర్థాలే) అని గ్రహించి,ధైర్యంతో, తృప్తితో, స్వేచ్ఛతో, సేవగా, బంధం లేకుండా ఏ పనిచేస్తున్నా జీవితమంతా "ఆట"గా మారుతుంది.

గమనిక

నీ ప్రమేయం (సహకారం) లేకుండా, ఎవరైనా (వ్యక్తి కానీ, సంఘటన కానీ) " నీకు బాధను లేక నీలో భయాన్ని కలిగించారు " అని కానీ, "నిన్ను " అవమానించారు " అని కానీ నిరూపించినా, లేక

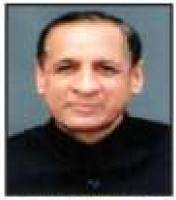
ఎవరితో పోల్చుకొనైనా సరే " నేను తక్కువ " అని నిరూపించినా నీకు

రూ॥ 10 లక్షల బహుమతి ఇచ్చి సన్మానిస్తాము. - రచయిత

అలా నిరూపించలేకపోతే, అన్ని భయాలకు, బాధలకు, ఆత్మన్యూనతకు నీ అజ్ఞానపు ఆలోచనలే కారణమని గుర్తించి, మేలుకొని, జ్ఞానంతో శక్తివంతంగా జీవించటం మొదలుపెట్టు!

తలుపు సందులో వ్రేళ్ళు పెట్టి, రెండోచేత్తో తలుపు మూస్తూ, తలుపే బాధిస్తుందని తిట్టుకోవటం పిచ్చితనం కాదా?

PRESS SECRETARY TO GOVERNOR
ANDRA PRADESH & TELANGANA



RAJ BHAVAN
HYDERABAD

అభినందనలు

శ్రీ యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారు "సత్య శోధన-శక్తి సాధన" శీర్షికతో రాసిన గ్రంథం ఈ తరం యువతకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుందని రాష్ట్ర గవర్నరు శ్రీ ఇ.ఎస్.ఎల్. నరసింహన్ అభిప్రాయపడ్డారు.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దోహదపడే ఈ గ్రంథం యువత తప్పక చదవాలని ఆయన అన్నారు.

చక్కని గ్రంథం రాసిన శ్రీ యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారిని గవర్నరు మనసారా అభినందించారు.

ప్రెస్ సెక్రటరీ

వ్యక్తి వికాసానికి పునాది ఈ గ్రంథం

జస్టిస్ జి. చంద్రయ్య,
న్యాయమూర్తి
High court of A.P & Telangana States,
Hyderabad.

ఈ పుస్తకంలో ఉన్న 40 అంశాలు, ఏ అంశానికి ఆ అంశమే, సంపూర్ణమైన భావాన్నిస్తున్నాయి. శ్రీమోహన్‌రావు గారు తపనతో వ్రాసిన ఈ సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకంలోని జ్ఞానం అందరికి అందుతుందని ఆశిస్తున్నాను. మానవ జన్మే ఒక దివ్య ప్రశస్తి. మానవ సమాజ అభివృద్ధి అంతా కూడా మానవ విజ్ఞాన సముదాయమే. సమాజమే ఒక శక్తి.

సత్యానికి దూరమై తప్పటడుగులు వేస్తున్న సమాజాన్ని సత్యశోధనతో శక్తివంతంగా చేయాలనే ప్రయత్నంలో కృతకృత్యులైన యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు గారు అభినందనీయులు. ఈ పుస్తకం అనుభవజ్ఞులైనటువంటి ఆధ్యాత్మిక చింతనాపరులను కూడా ఆలోచింపజేస్తుంది. అక్షర జ్ఞానంలేని అమాయక జనానికి కూడా ఈ జ్ఞానం అవసరం.

విద్యార్థులందరూ తప్పక చదవాల్సిన గ్రంథమిది. ఎందుకంటే గ్రంథాలను శోధించి, వారి అనుభవంతో మేళవించి రూపుదిద్దిన ఈ సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకాన్ని వ్యక్తి వికాసానికి పునాదివేసే గ్రంథంగా భావిస్తున్నాను.

ప్రతి టీచర్‌కి హ్యాండ్‌బుక్‌గా ఉండాల్సిన పుస్తకం

– జస్టిస్ చల్లా కోదండరాం, న్యాయమూర్తి
**High court of A.P & Telangana States,
Hyderabad.**

డా॥ యద్లపల్లి మోహన్‌రావుగారు రాసిన సత్యశోధన- శక్తి సాధన పుస్తకాన్ని చదివాను. ఇందులో ఉన్న విషయాలు అమూల్యమైనవి. ఈ పుస్తకం ప్రతి టీచర్ హ్యాండ్ బుక్‌గా ఉండాల్సిన అవసరముంది. ఈ పుస్తకంలోని విషయాలపై టీచర్లకు ఒక్కరోజు శిక్షణనిస్తే మంచి ఫలితాలు రాబట్టవచ్చు. ప్రతిరోజూ ఉపాధ్యాయులు ఇందులోని విషయాలను ఐదు నిముషాలపాటు విద్యార్థులకు తెలియజేస్తే వారి వ్యక్తిత్వం వికసించి మనం కోరుకునే గొప్ప సమాజం ఏర్పడుతుంది. ఇంత మంచిపుస్తకం రాసిన డా॥ యద్లపల్లి మోహన్‌రావు గారిని నేను మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

PYDIKONDALA MANIKYALA RAO
Minister for Endowments
Government of Andhra Pradesh

Room No. 810, 8th Floor,
J-Block, A.P. Secretariat,
Hyderabad - 500 022,
E-mail : min_endowments@ap.gov.in
min_endowments@yahoo.com
Phone : 040-23450362
23451064 (F)

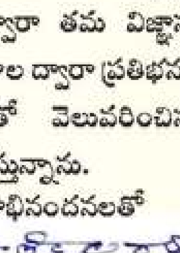
సత్యశోధనతో సంపూర్ణ జీవితం

సత్యశోధన-శక్తిసాధనం పుస్తక రచన విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకు విజ్ఞాన విషయ స్థాయిని బేరీజు వేసుకునేందుకు ఉపయుక్తముగా ఉన్నది. మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రేరణతో విషయాలను పరిశీలించే ప్రక్రియను తన రచన ద్వారా యద్లపల్లి మోహనరావుగారు సుసాధ్యం చేసేందుకు చేసిన కృషి అభినందనీయం. విద్యార్థులు, యువత సత్యశోధన-శక్తి సాధన పుస్తక అధ్యయనం ద్వారా తమ విజ్ఞాన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకొనే విధంగా అవగాహన కల్పించడం ముదావహం ప్రేమానురాగాల ద్వారా ప్రతిభను పెంపొందించుకోవచ్చునన్న భావనను విద్యార్థులకు కలిగించడం మంచి లక్ష్యంతో వెలువరించిన సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకం విద్యార్థులు, యువత, మేధావుల ఆదరణ పొందాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

శుభాభినందనలతో

పైడికొండల మాణిక్యాలరావు

అత్యుత్తమ జ్ఞానసాధన కోర్సు



విద్యార్థులు తమ శక్తి, సామర్థ్యాలు పెంపొందించుకోవటానికి, గొప్పవ్యక్తులుగా ఎదగటానికి, ప్రతి పనిని శ్రద్ధగా, వత్తిడి లేకుండా పూర్తిగా నిమగ్నమై పట్టుదలతో చేయటానికి, ప్రేమతో బాధ్యతగా ఉండటానికి డా॥ మోహన్‌రావుగారి ఈ పుస్తకం ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

ఈ పుస్తకాన్ని ప్రతి కాలేజీకి, స్కూలుకు, ప్రతి ఉపాధ్యాయునికి, విద్యార్థికి అందించాలి. అప్పుడు దేశాన్ని సర్వతోభివృద్ధి చేసే శక్తివంతమైన యువత తయారవుతారు.

ఈ పుస్తకాన్ని అన్ని మతాలకు చెందిన ఆస్తికులు, నాస్తికులు,హేతువాదులు ముఖ్యంగా రాజకీయ రంగంలో ఉన్న అందరూ కూడా Open mind తో స్వంత నమ్మకాలు, అభిప్రాయాలు కూడా ప్రక్కన పెట్టి, అధ్యయనం చేసి సత్యాన్ని గుర్తిస్తే, వ్యక్తిగతంగానూ, సమాజపరంగా కూడా చాలా మేలు జరుగుతుందని నా అభిప్రాయం.

– జస్టిస్ బి.చంద్రకుమార్
(విశ్రాంత) హైకోర్టు న్యాయమూర్తి

విద్యార్థులు తప్పనిసరిగా చదువ వలసిన పుస్తకం

మనసులో ఎటువంటి లోతైన భావాలు పడకముందే విద్యార్థులకి ఈ సత్యశోధన - శక్తిసాధన లోని విషయాలని తెలియజేయడం ద్వారా వారిలో ఆత్మస్థైర్యం పెరిగి జీవితంలో ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా నిలదొక్కుకుని, గొప్పవారుగా ఎదిగే అవకాశం ఉంటుంది. దీనిని ఉపాధ్యాయులు, మేధావులు కూడా అధ్యయనం చేసి విద్యార్థులకి మరియు యువతకి అందిస్తే అందరూ కలలు కనే గొప్పసమాజం ఏర్పడుతుంది.

– కె. వి. రమణాచారి, IAS (Retd)
తెలంగాణ రాష్ట్ర సలహాదారులు

వివేకానందుడు కోరుకున్న గొప్ప యువత తయారవుతుంది

అనంతమైనశక్తి నీలోనే ఉంది అని వివేకానందుడు అందించిన సూక్తిని సత్యశోధన-శక్తిసాధన పుస్తకంలో విద్యార్థులకు చక్కగా అవగాహన కలిగించే విధంగా వివరించడం జరిగింది. భయాలకు, కోరికలకు, ఆత్మన్యూనతకు మూలాల్ని తెలుసుకోవటం ద్వారా విద్యార్థులు శక్తివంతంగా తయారవటానికి వీలు కలుగుతుంది. సున్నితమైన ఈ జ్ఞానాన్ని ప్రతిస్కూలు, కాలేజీల్లో ఉపాధ్యాయులు వారం వారం విద్యార్థులకు అందిస్తుంటే వివేకానందుడు కోరుకున్న గొప్ప యువత తయారవుతుంది.

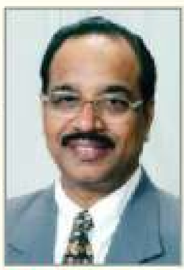
– వి. వి. లక్ష్మీనారాయణ, IPS
(former JD - CBI)

Enables Readers To Lead A Powerful Life

Dr. Yadlapalli Mohanrao garu **is an excellent teacher.** He explains the principles of "Bhagavadgeetha" in a **very simple way.** Thus the book "Sathya Sodhana Sakthi Sadhana" provides access, to teachers, students and all the general readers who read and reflect on the contents, to lead a good and happy life. He has been relentlessly working for many years to disseminate spiritual wisdom to thousands of people in a very effective and simple manner. I am one of those fortunate people who derived immense benefit from his discourses. I wish many should read this book and enable themselves to lead a powerful life.

Prof **T. Tirupathirao,**
Former Vice Chancellor, OU.

మానసిక స్థితి మారితేనే పరిస్థితులు మారతాయి



ఆత్మన్యూనతకు మూలం, అహంకారానికి మూలం, భయానికి మూలం, కోరికలకు మూలం ఇలా ఒక మనిషి జీవితంలో వ్యక్తిత్వ వికాసానికి కావలసిన మూలాలని ఎన్నింటినో యడ్లపల్లి మోహనరావు గారు విపులంగా విశదీకరించారు. మానసిక స్థితి మారితేనే, పరిస్థితులు మారతాయి అన్న విషయాన్ని రోబో సినిమా పిక్చర్ ద్వారా తెలపటం ఇందులో నాకు బాగా నచ్చిన విషయం. ఈ సత్యశోధన శక్తి సాధన పుస్తకం ప్రతి విద్యార్థి మరియు ఉపాధ్యాయుడు అధ్యయనం చేయవలసిన గ్రంథం.

Dr. B. V. Pattabhiram, PhD
ప్రముఖ వ్యక్తిత్వ వికాస నిపుణులు

పూర్ణపురుషులుగా ఎదగటానికి దోహదకారి

Justice M. Venkateshwara Reddy
Judge, High Court of A. P. (Retd), Former Judicial Member CAT New Delhi
Former Chairman, Special Court, Land Grabbing Prohibition, A. P.

ప్రస్తుత గ్రంథం అందరి, ముఖ్యంగా యువత యొక్క వ్యక్తిత్వ వికాసాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని వ్రాసినది. రచయిత బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి. పారిశ్రామిక, ఆధ్యాత్మిక రంగములలో సవ్యసాచి. వితరణశీలి, గుప్తదాన వ్రత దీక్షా దక్షులు. కొన్నివేల సెమినార్స్‌తో విద్యార్థులను, ఉద్యోగులను, వ్యక్తిత్వ వికాసోన్ముఖులుగా ప్రచోదితం చేసినవారు.

అధ్యాపకులు ఈ పుస్తకాన్ని నిత్య పఠనా గ్రంథముగా చేసుకొని, మననంచేసుకుంటూ జీర్ణించుకొని ఆచరణలో పెడుతూ, వారి అనుభవాల్ని, అనుభూతిని రంగరించి ఇందులోని పాఠములు విద్యార్థులకు విడమర్చిచెప్పాలి. దీని వల్ల అధ్యాపకులు కూడా సాంఘికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, నైతికంగా, వ్యక్తిత్వ వికాసపరంగా పూర్ణపురుషులుగా ఎదగటమేగాక వారివారి విద్యార్థిని, విద్యార్థులను కూడా కృతార్థజీవనులను చేసినవారవుతారు. ఇలాంటి గ్రంథాన్ని అందిస్తున్న రచయితను అభినందిస్తూ...

నేర రహిత సమాజస్థాపన కొరకై "సత్యశోధన-శక్తిసాధన"

యం.వేణుగోపాల్ రెడ్డి
పర్యవేక్షణాధికారి
ప్రత్యేక ఉపకారాగారము, తిరుపతి, ఆం.ప్ర

శ్రీ యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు గారు **"సత్యశోధన-శక్తిసాధన"** పుస్తకములో సామాన్య మానవునికి అర్థమయ్యే విధంగా, వ్యక్తిత్వ వికాసమునకు దోహదపడే విధంగా **"శ్రీమద్ భవవద్గీత"** ను సూత్రీకరించడం వారికే సాధ్యమయింది. ప్రత్యేక ఉపకారాగారము, తిరుపతి నందు వారు నిర్వహించిన వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణా కార్యక్రమం ద్వారా **"అనంతమైన శక్తి నీలోనే దాగివుంది"** అనే **వివేకానందుల** వారి సూక్తిని ప్రతి ఖైదీలో మేల్కొలిపి, ఆత్మన్యూనతా భావమును పోగొట్టి, వారిలో సమాజం పట్ల, కుటుంబం పట్ల ప్రగాఢమైన విశ్వాసమును నెలకొల్పి, గౌరవంగా జీవించాలనే ఆలోచనలను రేకెత్తించి, ఖైదీలందరిలో మార్పును తీసుకు రావడానికి ఎంతో దోహదపడిందని చెప్పవచ్చు.

"పుట్టుకతోనే ఎవరూ నేరస్తులు కారు" అనే **జాతిపిత మహాత్మ గాంధీ** గారి ఊవాచననుసరించి కేవలము అనేక సామాజిక, ఆర్థిక, వ్యక్తిత్వ, మానసిక దౌర్బల్యాల కారణంగా నేరస్తులుగా మారిన ఖైదీలు **డా॥యడ్లపల్లి మోహన్‌రావు** గారి శిక్షణా కార్యక్రమం ద్వారా ఒక్కసారిగా చైతన్యవంతులై మానసిక వికాసమును పొందారు. నేరరహిత సమాజ స్థాపనకు, ముఖ్యంగా సామాజిక విలువలకు దూరంగా వెళ్తున్న యువతకు ఋజుమార్గంలో గొప్పదృక్పథంతో, ఆనందకరమైన జీవితాన్ని పొందే దిశానిర్ధేశం చేయటం ద్వారా సమాజ శ్రేయస్సుకు **"సత్యశోధన-శక్తిసాధన"** శిక్షణా తరగతులు ఎంతో దోహదపడతాయి.

అద్భుతమైన జ్ఞానం-అందరికి అవసరం

K. Venkat Narsaiah, M.A., B.Ed.
DEPUTY SECRETARY, T R E I S, Hyd.

ఏమి జరిగినా Ok! What Next? అని, తెలివితో చేయవలసిన పనిమీదే పూర్తి దృష్టిపెట్టి చేస్తుంటే భయాలు పోయి ఏమైనా సాధించగలుగుతారు. ఇందులోని జ్ఞానాని ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులచేత Regular గా Debates ద్వారా Practice చేయిస్తే ఆత్మన్యూనత తగ్గి, సృజనాత్మకత పెరుగుతుంది. ఆత్మహత్యలు లేకపోవటమే కాకుండా వారు ఆల్ రౌండర్స్ గా తయారవుతారు.

మూర్తిమత్వ వికాసానికి అత్యంత ఉపయుక్తమైన పుస్తకం

హెచ్. నరేందర్ ఖత్రీ, M.Sc, M.Ed, L.L.B.
32 Year of experience of training teachers

మోహన్‌రావు గారు తమ "సత్యశోధన-శక్తిసాధన" అన్న ఈ పుస్తకం ద్వారా వ్యక్తి తనను గురించిన, ప్రకృతి గురించిన, దైవాన్ని గురించిన సత్యాన్ని ఎలా తెలుసుకోవాలి, తద్వారా తను ఆత్మశక్తిని, మేధాశక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి అన్న విషయాలను సులభమైన శైలిలో వివరించారు. ఈ పుస్తకం విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరికి తమ మూర్తిమత్వాన్ని, సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించు కోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలం

Md. Abdul Fareed, President,
Telangana B.ed Lecturers Association

నేను నాది, ఏది ముఖ్యం? అనే రచనలో రచయిత యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారు బలహీనంగా బ్రతకడం కాకుండా సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం ఎలాగో చాలా చక్కగా, సులభమైన భాషలో, అందరికీ అర్థం అయ్యే రీతిలో వివరించారు.

విద్యార్థులు, అధ్యాపకులే కాక సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరు జీవితంలో జరిగే సంఘటనలను ఎదుర్కొని ధైర్యవంతులుగా ఉండే విధంగా ఈ రచనను **Psychological** గా, **Philosophical** గా చాలా లోతుగా విశ్లేషించారు. మోహన్ రావు గారు అందించే సేవ మరవరానిది. ఆయనకు మనస్ఫూర్తిగా అభినందనలు తెలుపుతున్నాను.

ప్రపంచ మేధావుల బోధల సారం ఈ గ్రంథం

Dr. D. Kanakadurga
Prof.of English (Retd.), Former Director, ELTC, OU, Hyd.
MA, Mphil, PhD (English), MA (Philosophy), MA (Vedic Astrology)
Research Supervisor in about 20 Indian Universities;

మోహన్‌రావు గారి "సత్యశోధన-శక్తిసాధన" అనే ఈ పుస్తకం, స్వామి వివేకానందుడు, బెర్ట్రాండ్ రసెల్ లాంటి ఎందరో ప్రపంచ మేధావుల రచనల్లో ఉన్న విషయాల్ని చాలా తేలికైన భాషలో యువతకి అందించింది. ఈనాటి యువత అలవర్చుకోవలసినవి తార్కిక దృక్పథం మరియు విచక్షణ.

ఈ రెండూ ఉంటే వారిని వెనుకకులాగే భావనలైన భయం, సందేహం, దురాశ, అసూయ వంటివి దరికిచేరవు. అవి ఎలా సాధించాలో మోహన్‌రావు గారి పుస్తకం చక్కగా చర్చించింది. యువత ముఖ్యంగా నిరుద్యోగులు, విద్యార్థులు తప్పక చదవవలసిన చిన్నపుస్తకం ఇది.

"సత్యశోధన - శక్తిసాధన" మీద సమీక్ష....

Prof.P.V.ARUNACHALAM
M.A., Ph.D.,Dip.in German, F.N.A.Sc.,
Fouder Vice-Chancellor
Dravidian University, Kuppam, AndraPradesh
Former **President**, Indian Mathematical Society
Rtd.***Professor*** of Mathematics & ***Principal***
Sri Venkateshwara University, Tirupati
Charter President, Rotary Club, Greater Tirupati

శ్రీ మోహన్‌రావు గారికి జై జైలు ..

శ్రీ యడ్లపల్లి మోహన్ రావు గారు, ఇటీవలికాలంలో మన మధ్యకు వచ్చిన ఒక ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞాన ప్రభంజనం. వీరు ప్రముఖులైన వ్యక్తిత్వవికాస కళానిష్ణాతులు. వ్యక్తిత్వవికాసం కోసం ఒక కొత్తకోణంలో, ఒకకొత్తబాణీలో విజృంభించి ఒక గొప్పఉద్యమాన్ని నడుపుతున్నారు. పాఠశాలలు, కళాశాలలు, విశ్వవిద్యాలయాలు, పరిశోధనాసంస్థలు, పారిశ్రామిక వాడలు వేదికలుగా గీతాతత్వాన్ని ఆధారం చేసుకొని, వీరు ఇప్పటివరకు 3000 వేలకు పైగా సభలలో ఉపన్యాసాలు, ప్రవచనాలు ప్రబోధలు చేస్తూ సమాజంలో ఒక వినూత్న ధోరణిలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యాన్ని రేకెత్తింపజేస్తూ, యువతీ యువకులను ఉత్తమ పౌరులుగా తీర్చిదిద్దటానికి ఒక మహోత్తర కృషికొనసాగిస్తున్న ఒక విలక్షణ ప్రయోగాశీలి, ఒక ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానశాస్త్రాచార్యులు శ్రీమోహన్‌రావు గారు. ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రాన్ని, సామాజిక శాస్త్రాలను, గీతాతత్వాన్ని కలిపి ఒక అపురూపమైన జ్ఞానభండాగారంగా మార్చి, అనేక రుగ్మతలతో సతమతమౌతున్న సమకాలీన సమాజానికి, దివ్యౌషధంగా, చక్కని ఆరోగ్యం సమకూర్చుదానికి ప్రసాదిస్తున్న అపరధన్వంతరి శ్రీ మోహన్‌రావు గారు.

సాధారణంగా ఈ తరం విద్యార్థులు గీతాప్రవచనాలంటే, అంతగాఇష్టపడరు. వినటానికి ముందుకురారు. అయితే శ్రీ మోహన్‌రావు గారు గీతను గురించి ఉపన్యసిస్తారంటే సభ విద్యార్థినీ విద్యార్థులతో కిక్కిరిసిపోతుంది.ఆయన ఉపన్యాస వస్తువు, శైలి, హావభావప్రదర్శనలు, శ్రోతలను అట్టేకట్టిపడవేసే మాటకచ్చేరి విని, చూచి, ఆనందించి ఆ అద్భుతాన్ని అనుభూతికి తెచ్చుకోవాలి కానీ, రాతలతో వివరించదానికి వీలుకాని అమోఘమైన ప్రసంగకళ అది శ్రీ రావుగారి కే స్వంతం. వీరి ఉపన్యాసాలు, ప్రసంగాలు వినటం ఒక వరం. ఒక దివ్యమైన అనుభవం, ఒక కనువిప్పు, ఒక వివేకభానోధయం, ఒక వెలుగు దివ్వె, ఒక దిక్సూచి, ఒక చేయూత!

"సత్యశోధన-శక్తిసాధన" - సంస్థ ను స్థాపించి, ఆ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ రావుగారు చేస్తున్న అనర్గళమైన కృషికి జేజేలు. వీరిప్రేరణ వల్ల యువతలో గొప్పమార్పు వస్తుందని, వారి వ్యక్తిత్వాలు బాగా వికసించి లోక కళ్యాణం కోసం వారందరూ కలసి కృషిచేస్తారన్న గట్టి నమ్మకం నాకు కలుగుతుంది.

Dr.C.VIJAYA RAGHAVACHARYULU
M.A., Ph.D.,B.Ed.,D.I.S.
(Formerly:**Prinicipal,** APRDC, Nagarjuna Sagar
Professor, Dr.MCR HRD Instt. AP, Hyderabad
Secretary, Dharma Prachara Prishad, TTD, Tirupati)

Secretary,
Hindu Dharma Parirakshana Trust
DIRECTOR
STATE INSTITUTE OF TEMPLE ADMINISTRATION (SITA)

I have known Sri Yadlapalli Mohan Rao, Chairman, SWAARTHA BHARATHI SPEL-G CT, Hyderabad for some time. He has been organizing motivational sessions for school children, students and employees of different government department and corporate drawing inputs from the epics and with special reference to Sreemad Bhagavad Geeta.

It is amazing to hear him while handling a session that his acumen, knowledge and insights into our Hindu Sanatana Dharma that he quotes voraciously are a matter of keen understanding of our Vedic Literature. His magnum opus SATHYA SODHANA-SAKTHI SADHANA is an excellent working manual for any individual who wants to unfold his latent cosmic power which ultimately helps him energize himself towards personality enrichment.

I was told that he had organized about 2000 workshops in the name of EMPOWERMENT THROUGH SELF EDUCATION at various places. It is quite interesting that his telegraphic codes such as CA (Choosing to Act with Commitment instead of being caught up with Attachment) are so catchy and inductive that one tends to look into himself towards Realization of Self). In Endowments Department, we had an opportunity to organize his presentation to a composite target group of employees at Nellore and the trainees were held spellbound.

At a time when we are gradually getting tempted and infatuated by the western non-Hindu Lures and drifting away from the traditional Hindu way of life, it is very important that we should tune to Dr.Yadlapalli MohanRao, basically an electronics engineer now turned into social and spiritual engineering to guide the Hindus towards higher values of life pregnant in our epics and Bhagavad Geeta.

I wish him **Godspeed.**

A TREATISE TO UNFOLD ONE SELF

Col. Chandrashekhar Manda, VSM
HRD. SVETA, TTD, TIRUPATI

Dr.Yadlapalli Mohan Rao garu is an excellent coach on the principles of "Srimad Bhagawadgita" His approach is very practical and modern in explaining the present day applicability of Bhagavadgita in a Very simple manner.

"Sathya Sodhana- Sakthi Sadhana" offers to students, readers in general and teachers to reflect and mould themselves towards fruitful and purposeful life.

His endless and relentless work in this had helped propagate not only spiritual wisdom but helped scores of his delegates in personal development as well as increasing the social order quotient.

I am fortunate to partake of his teachings every now and then at SETA, TTD, Tirupati, which definitely had an impact on my outlook towards life. The employees of TTD had also immensely benefited from his discourses and we look forward for more interactions.

Wishing Dr.Y.Mohan Rao garu God's speed in his Endeavour in spreading this treatise.

1. సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం అంటే ?

జీవితమంతా నిండుతనాన్ని, తృప్తిని, ప్రశాంతతను, స్వేచ్ఛను, ధైర్యాన్ని, ప్రేమను, చైతన్యాన్ని (Liveliness), నమ్మకాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవిస్తూ జీవించడమే కదా! సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం అంటే.

నేను తక్కువ అనుకునేవాళ్ళు తృప్తిని, ప్రశాంతతని, ధైర్యాన్ని, స్వేచ్ఛను, చైతన్యాన్ని అనుభవించగలరా?

అలాంటి వాళ్ళను, బలహీనులు అంటాం కాని శక్తివంతులు అంటామా? పై లక్షణాలల్లో ఏ ఒక్కటి లేకున్నా అన్నీ లేనట్లే కదా! ఇన్ని రకాల పదాలను సందర్భాలను బట్టి వాడినా, అంతరార్థం ఒక్కటే కదా! ఈ విధంగా అందరూ కోరుకునే సంపూర్ణమైన శక్తివంతమైన జీవితాన్ని పొందటం సాధ్యమా? సాధ్యమే అది ఎలాగో చూద్దాం!

అంతర్గత శక్తి (Inner Power) గురించి జ్ఞానులు, పెద్దలు ఏమి చెప్పారు?

మానవుడే మాధవుడు, నరుడే నారాయణుడు, పరిశుద్ధాత్మ నీలోనే వుంది.

The Wisdom of God is within you,
The Kingdom of Heaven is within you

స్వర్గలోకం నీలోనే వుంది, భగవంతుని జ్ఞానం నీలోనే వుంది, అని అన్ని మతాలకు చెందిన పెద్దలు ఎంతో మంది చెప్పినారు కదా! వీటన్నింటికి అర్థం నీలో అనంతమైన శక్తి వుంది అనే కదా! దీనినే వివేకానందుడు (All Power is within You) అనంతమైనశక్తి నీలోనే ఉంది" అని చెప్పారు. ఇవన్నీ నిజమైనప్పుడు నీవు సర్వశక్తి సంపన్నుడివి కదా! మరి అంతటి శక్తిని నీవు అనుభవిస్తున్నావా? యదార్థానికి ఏమి జరుగుతున్నది?

చదువులు పెరుగుతున్నకొద్దీ, ఒత్తిడి పెరిగి, ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత, ఆనందం, స్వేచ్ఛతో పాటు సర్వశక్తులు తగ్గి, అసంతృప్తి పెరుగుతుంది.

ఎంతటి పిచ్చివాడైనా ఏపని చేస్తున్నా శక్తిని పెంచుకోవడం కోసం చేస్తాడుగాని, తగ్గించుకోవడం కోసం చెయ్యడు కదా! అలాగైతే పొరపాటు ఎక్కడ జరుగుతుంది? శ్రద్ధగా పరిశీలించి చూద్దామా?

నాలో ఉన్న ఈ శక్తిని నేను ఎందుకు అనుభవించలేక పోతున్నాను? అనంతమైన శక్తి నాలోనే ఉంటే, నాకు ఎందుకు తెలియటం లేదు? అసలు అనంతమైన శక్తి అంటే ఏమిటి? అని నీవు ఎప్పుడైనా ఆలోచించావా?

మరి వివేకానందుడు లెండి! మేల్కొండి! Arise! Awake! అనే పిలుపునిచ్చాడు. దాని అర్థం మనల్ని భౌతికంగా మేల్కోమనా? తెలివిని మేల్కొల్పమనా? మరి అనంతమైన శక్తి అంటే బుద్ధిబలమా? లేక భుజబలమా? ఇన్ని రోజులు తెలివితో జీవిస్తున్నట్లా? తెలివితక్కువ తనంతో జీవిస్తున్నట్లా?

All Power: Experiencing Peace, Power, Fullness, Freedom, Courage, Confidence and Love even under adverse conditions.

Sushma Verma
Finished high school at the age of 7

Atri Garg
(born 2003) Delhi, wrote 100 poems book

Swerit Shukl, (13)
World Record for Singing Most Ragas in live concert

Malavath Poorna (13), S. Anand Kumar (16)
of Telangana, Everest Climbers.

Sanjay Kumar (12), Shravan (10)
Launched a Mobile Company in Chennai, became the youngest CEOs.

అనంతమైనశక్తి అంటే బుద్ధిబలమే కాని భుజబలం కాదు కదా! కొండలను ఎత్తటం నిజమైన శక్తి అవుతుందా? ఏమి జరిగినా, ఎన్ని ఒడిదొడుకులు ఎదురైనా, భయం కాని, బాధకాని, వెలితి కాని ఏ మాత్రము లేకుండా(కొంచెం కూడా) తృప్తితో, ధైర్యంతో లోక కల్యాణం కోసం ఏపనినైనా పూర్తిగా, నిమగ్నమై చేస్తూ జీవించగలిగే బుద్ధిని కలిగి ఉండటమే కదా! సంపూర్ణ శక్తితో జీవించడం అంటే.

ఆలోచిస్తేనే తెలివి పెరుగుతుంది కదా! ఈ బుద్ధిని వివేక, విచారణల ద్వారా పెంచుకొని, వాటిని కోరుకోని, ప్రయోజనము లేని భయాలు, బాధలు, అసంతృప్తి ఎలా కలుగుతున్నవో పరిశీలించి తెలుసుకుంటే వాటిని నివారించగలం.

ముందుగా భయాలన్నింటికీ మూలం తెలుసుకుందాం!

"మేమంతా ప్రాణాలైనా అర్పిస్తాం కాని చదువులు మానేయం"
అంటూ అమ్మాయిలందరితో ప్రమాణం చేయించిన.
నోబుల్ పురస్కార గ్రహీత - మలాల, పాకిస్తాన్

నీవు త్రికరణశుద్ధిగా, ఆత్మసాక్షిగా, అంకితభావంతో ఎంతమందిని
శక్తివంతులుగా చేయాలనే బాధ్యతను స్వీకరిస్తావో నీలో అంతశక్తి పెరుగుతుంది.
నీ ఆరాటమే నిన్ను ఎన్నో రకాల విషయాలను తెలుసుకునేటట్లు చేస్తుంది.
నీలోని అనంతమైన బుద్ధిబలాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని, సృజనాత్మకతను వెలికితీస్తుంది.

All Power: Means: Intellectual Power to lead life without any Inferiority and Fear with AIM and ACP, but not physical Power. Ref.P.n-35

2. భయానికి మూలం – Origin of Fear

కొంతమందికి నీళ్ళల్లోకెళ్ళటమంటే భయం, అలానే కొందరికి చీకటంటే భయం, మరికొందరికి దయ్యాలంటే భయం, నిప్పంటే, ఓటమి అంటే, స్టేజ్ మీద మాట్లాడటమంటే, పరువుపోతుందంటే, పరీక్ష అంటే, లిఫ్ట్ ఎక్కడమంటే, కొత్తవాళ్ళతో కలవటమంటే, ఇంకా ఎన్నెన్నో విధాలుగా భయపడుతూనే ఉంటారు? అన్ని భయాలు మరణం అనే ఒకే భయం నుండి వచ్చాయి. ఏమౌతుందో, ఏమి అవుతానో, ఏమంటారో అనే ఆలోచనల వల్లనే భయాలు కలుగుతున్నాయి. మరణమే లేదు అని పూర్తిగా నిర్ధారణ అయిన వారికి ఎలాంటి భయాలైనా ఉంటాయా? ఉండవు కదా! అలాంటప్పుడు అతను ధైర్యం, ప్రశాంతత, సంతోషం, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తితో, తృప్తితో, జీవిస్తూ నలుగురికి సహాయపడుతూ వుంటాడు.

ఈ ప్రపంచంలో ఏ మతం కూడా నీ శరీరం చనిపోతే నీవు కూడా చనిపోతావు అని చెప్పలేదు కదా! నీవు ఉంటావు అనే చెప్పారుకదా! మరి అలాగే వేదాలలోని శ్లోకాలలో "మృత్యువు వద్దు, మరణం లేని స్థితి కావాలి" అని శిష్యులు కోరుతుండగా "మృత్యువు నుండి విడిపో, మరణం లేని స్థితిలోనే వుండు" అని గురువులు బోధించినట్లు వున్నది కదా!

చచ్చి చచ్చి చచ్చి చావంగ నదియేల?... చావులేని చదువు చదవవలెను... అని వేమన చెప్పారు కదా! దేనిని తెలుసుకుంటే మరణం లేని స్థితిని పొందుతావో, అది చెబుతున్నాను అని భగవద్గీతలో కూడా చెప్పబడింది కదా!

ఎవరైనా పూర్తి డిప్రెషన్‌లో ఉన్నప్పుడు క్షణికంగా "చచ్చిపోతే బాగుండు" అని? అనుకుంటారేమో కాని, ఏ మాత్రం బాగున్నా చావు నుండి ఎట్లైనా తప్పించుకోవాలనే ప్రయత్నం చేస్తారు కదా! ప్రతి ఒక్కరు మరణం అంటే భయపడుతూనే ఉన్నారు కదా! అంటే ప్రతి ఒక్కరు మరణం లేకుండా వుండాలి అనే అనుకుంటున్నారు కదా! ఏ ఒక్కడో అనుకుంటే వానిని పిచ్చివాడు అని అనుకోవచ్చు కాని, ప్రపంచంలో ఏడు వందల కోట్ల మందిలో ఉన్న ఈ కోరిక పిచ్చిదైతే, సృష్టి, సృష్టికర్త పిచ్చివాడై ఉండాలి కదా!. ఇది అసంభవం కదా! కనుక మరణం లేకుండా ఉండగలగటం సాధ్యమవ్వాలి. కాని బాహ్యంగా చూస్తే ప్రతి ఒక్కరూ మరణిస్తున్నారు కదా!

Fear : Fear is Death, Fear is Sin, Fear is Hell, Fear is Unrighteousness, Fear is wrong life. All Negative thoughts and ideas that are in the World have proceeded from this evil spirit of fear. - Viveka Ananda.

మనస్సులో భయం ఉన్నప్పుడల్లా మనిషి నరకాన్ని, నరకం పేరుతో
మాటి మాటికి మరణాన్ని అనుభవిస్తూ, తనలోని సర్వశక్తులను పోగొట్టుకుంటాడు.

లోతుగా వివేకంతో పరిశీలించి చూద్దాం.

ఒక అబ్బాయి ఇష్టంగా చేతి వ్రేలి గోరును చాల పెద్దదిగా పెంచుకున్నాడు. ఒక రోజు అనుకోకుండా అతని గోరు విరిగిపోతే, ప్రాణం పోయినట్టు బాధపడ్డాడు."ప్రక్కవారు చూసి నవ్వారు. అదే అబ్బాయికి యాక్సిడెంట్ అయి రెండు కాళ్ళు బాగా పాడైపోయినప్పుడు, అతనితో వైద్యులు నీ కాళ్ళు తొలగిస్తే కాని నీవు బ్రతకవు" అని చెప్పినప్పుడు, అతను "నేను" ముఖ్యమంటాడా? నా కాళ్ళు ముఖ్యమంటాడా? "నేనే" ముఖ్యం అంటాడు.

ఒక అతను ఫ్యాక్టరీలో పనిచేసినప్పుడు మిషన్ లో చేయి ఇరుక్కు పోయి అతనిని లోపలికి లాగేస్తుంటే "నీ చెయ్యి కట్ చేయకపోతే నీవూ పోతావు అంటే", అతను "నేను" ముఖ్యం అంటాడా? నా చెయ్యి ముఖ్యం అంటాడా?

ఇంకో అతను ఎంతో ఇష్టపడి కొనుక్కున్న చొక్కా నిప్పుపడి తగలబడుతున్నప్పుడు నాచొక్కా ముఖ్యమనకుండా తీసి పారవేస్తాడు కదా! (అంటే నేనే ముఖ్యమని అంటున్నాడు కదా!)

కొంతమంది రైతులు కాని, ఇతరులు కాని నా పరువుపోతే నేను పోయినట్టే అని భావించి పరువు కోసం ప్రాణాలు తీసుకుంటున్నారు కదా! వారు ప్రాణం కన్నా తమ పరువునే ముఖ్యంగా భావిస్తున్నారు. అంటే వారు "పరువుని", "నేనుని" ఒకటిగా అనుకొని "నేను" ఉండాలి అనుకోవటం వల్ల వాళ్ళకు ప్రాణంతోసహా ఏదిముఖ్యం కాలేదు కదా!

రూ॥ 100 కోట్లు సంపాదించి, ఆ ధనమే తనకు రక్షణ అనుకున్న వ్యక్తి యొక్క ధనం కోసం, అతని మీద హత్యా ప్రయత్నం జరిగినప్పుడు అతడు "నేను" ముఖ్యమని ధనాన్ని వదిలి పారిపోతాడు కానీ ధనం ముఖ్యం అని తన ప్రాణాలను పోగొట్టుకోడు కదా!

నాది నాది అనుకున్నవన్ని నాకోసం తప్ప వాటి కోసం నేను కాదు కదా! "నేనుండాలి, నేనుండాలి" అనుకుంటున్నాడు గాని, "నాది ఉండాలి నాది ఉండాలి" అని అనుకోవటం లేదు కదా!

Fear Less **Freedom** **Skill**

Please see in your Life and recollect hundreds of such fearless events of real life.

Thinking that "I am limited" and "I will not Exist without my body" Causes Fear ..

అలాంటప్పుడు నాదిపోయినా "నేను" ఉండగలగాలి కదా! పరిశీలించి చూద్దాం!

చిన్నప్పటినించి నీ ఎత్తు, లావు, బరువు, భాష, పళ్ళు, స్నేహితులు, వస్త్రాలు, మనస్సు, బుద్ధి, శరీరంతో సహా నాది నాది అనేవన్ని మారినా "నేను" "నేను" అనే అంత:స్ఫురణ లో మార్పుందా? లేదు కదా! 3 నెలల వయస్సులో ఉన్న నీ ఫోటో చూపిస్తే ఆ "నేనే" ఈ "నేను" అంటావా? ఆ "నేను" వేరు ఈ "నేను" వేరు అంటావా? ఆ "నేనే" ఈ 'నేను' అంటావు. కదా! (ఆ నేను వేరు ఈ నేను వేరు అని అనవు కదా!) అంటే "నేను" అనే అంతస్ఫురణ లో మార్పే లేదు కదా! చిన్నప్పటి నుండి ఇప్పటి వరకు "నేను" "నేను" అనేది మార్పులేకుండా నిరంతరం అందరి మనస్సులో తెలియబడుతూనే వుంది కదా! మారేదేదైనా నాశనము అవుతుంది. త్వరగా మారుతుంటే తొందరగా నాశనమౌతుంది, నెమ్మదిగా మారుతుంటే కొంత కాలానికి నాశనమవుతుంది. మార్పేలేనిది నాశనం కాదు కదా, నేనుకు మార్పేలేదు కాబట్టి మరణం కూడా లేనట్లే.

శరీరం పోతే ఏమీ తెలియటం లేదు కదా! అని అనుకుంటే తెలియక పోవటమే మరణమైతే, ప్రతిరోజు గాఢనిద్రలో మనం ఏమి తెలియని స్థితిలో వుంటున్నాం కదా! దానిని మరణం అని అనగలమా! **Death is a Long Sleep, Life is a Long Dream.** మధ్యలో మరణం ఎక్కడుంది. డాక్టర్స్ చనిపోయారని చెప్పినతర్వాత కూడా కొంతసేపటికి మరలా బ్రతికినవారు ఉన్నారు. అలాంటి వాళ్ళల్లో 150 మంది అనుభవాలను పుస్తకరూపంలో పొందుపరచడం జరిగింది. ఆ పుస్తకాలే .....

Ref :1. BEYOND the VEIL - "Near Death Experiences" -book by Lee Nelson, Richard Nelson, 2. "Past Life Regression"- books

ఉదా: అలలు పుట్టినప్పుడు, పెరిగినప్పుడు, లయమైనప్పుడు సముద్రం (నీరు) పుట్టలేదు, పెరగలేదు, మార్పు చెందలేదు, నాశనం కాలేదు కదా! అన్ని అలలకు ఆధారంగా సముద్రం ఉంది కదా! అలాగే ఆలోచన పుట్టినప్పుడు, కదిలేటప్పుడు, పోయేటప్పుడు కూడా "నేను" అనే అంత:స్ఫురణ ఉంటుంది కదా! మనస్సు ఎక్కడ ఉంటే "నేను" అనే స్ఫురణ కూడా అక్కడే మనస్సుకు ఆధారంగా ఉంది కదా! మనస్సు ఈ సృష్టిలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళగలదు కాని "నేను" అనే స్ఫురణ లేకుండా ఎక్కడా, ఎప్పుడూ ఉండదు కదా! కాబట్టి అసలు "నేను" కు పరిమితిలేదు. నాశనం లేదు. కాబట్టి "నేను శాశ్వతం". అంటే "నేను" కు మరణం లేనే లేదు.

Ref: PageNo - 46 "శరీరం లేకుండ"

అన్ని భయాలకు మూలకారణం మరణమే కదా! నేను శాశ్వతము అని తెలుసుకున్నప్పుడు మరణమనేదే లేదు కదా! అలాంటప్పుడు మరణభయంతో పాటు అన్ని రకాల భయాలు (ఒత్తిడులు) తొలగిపోతాయికదా!

The Cause of all fears is the Fear of Death. The Knowledge that "I am non-changing and Eternal" eliminates All Fears.

3. కోరికలకు మూలం

Absolute Real Desire (ARD) =Origin of Desire(OD)

ఎన్ని కోరికలు నెరవేరినా మనిషికి తృప్తి కలుగుతుందా? మరి ఈ కోరికలన్నింటికి మూలం ఏది?

ఉదా: ఒక పదవి విరమణ అయిన ఉద్యోగికి నెలకు 15 వేల రూ॥ ఇస్తాము. మా దగ్గర పనిచెయ్యండి అంటే "నాకు నెలకు 30వేల pension వస్తుంది. నేను తృప్తిగానే వున్నాను. ఇప్పుడు ఉద్యోగం చేయవలసిన అవసరం లేదు" అన్నాడు. మరి ఇది నిజమైన తృప్తా? అయనకు వేరే కంపెనీ వారు నెలకు లక్ష రూపాయలు ఇస్తాం మీ సలహాలు ఇవ్వటానికి వారానికి కొన్ని గంటలు మాత్రం వస్తే చాలు అని అన్నప్పుడు, నాకు అవసరం లేదు నేను తృప్తిగా వున్నాను అంటాడా?ఉద్యోగం చేస్తాడు కదా! అంతకు ముందు కొద్ది డబ్బుల కోసం అంత శ్రమ చేయలేనని రాజీపడ్డారే (compromise) తప్ప నిజంగా తృప్తి ఉండి కాదు కదా! ఇదే విధంగా మేము ఆనందంగానే తృప్తిగానే ఉన్నామనుకునే అందరిలో నిజమైన తృప్తి ఉన్నదా? మరి నిజమైన తృప్తి ఎప్పుడు వస్తుంది? అన్నీ ఉన్నా ఏదో వెలితి....

ఉదా: ఏ ఇల్లు లేని ఒక వ్యక్తి చిన్నదైనా ఒక స్వంత ఇల్లు కావాలని కోరుకుని ఒక మహాస్వామి దగ్గరికి వెళ్ళాడు స్వామీజీ తనకు ఉన్న గొప్పశక్తితో "ఈ భారతదేశం మొత్తం నీకు ఇస్తున్నాను. ఒక్క నాగపూర్ మాత్రం నేను ఉంచుకుంటాను" అని అన్నప్పుడు అతని మనస్సులో ఏముంటుంది? అతని మనస్సులో నాగపూర్ గురించిన ఏదో ఒక ఆలోచన కలిగి కొంత అశాంతిని అనుభవిస్తాడు కదా!

ఈ ప్రపంచాన్ని మొత్తం నీకు హస్తగతం చేసి, ఒక నేపాల్ మాత్రం నేను ఉంచుకుంటాను అన్నపుడు నీ మనస్సులో ఏముంటుంది? నిజంగా ఆ స్థితిలో ఉండి ఆలోచించండి. నీ మనస్సులో నేపాల్ గురించిన ఏదోఒక ఆలోచన ఉంటుంది కదా! చివరికి విశ్వంమొత్తం నీ సొంతమైనా ఒక గ్రహం నీది కాదు అన్నప్పుడు కూడా కొంత వెలితి ఉంటుంది కదా! దీనిని బట్టి చూస్తే సృష్టి మొత్తం తనదైతే కాని ఏ ఒక్కరు నిజంగా తృప్తిని పొందలేరు అని తెలుస్తుంది కదా! ఇలాంటి కోరిక నీవొక్కడిలోనే ఉందా! 700కోట్ల మనుష్యులందరిలోను ఉంది కదా! పరిమితి లేకుండా అంటే అనంతమై ఉండాలని అందరిలోను ఉన్నా ఈ కోరిక అజ్ఞానంతో కల్గిన పిచ్చికోరిక అని అనలేము కదా! అంటే నేను అనంతంగా ఉండాలి అనే కోరిక నెరవేరేదై ఉండాలి కదా!

నాది తక్కువైతే "నేను" తక్కువ, నాది ఎక్కువైతే నేను ఎక్కువని నాది=నేనుగా భావించే వాడు సృష్టిమొత్తాన్ని (అనంతాన్ని) కోరుకుంటున్నాడంటే "నేను" అనంతమై ఉండాలనేదే కదా! అందరికీ ఉన్న నిజమైన కోరిక?

నేను-నాది మధ్య తేడాను తెలుసుకోక నాదేదో తక్కువైతే "నేను" తక్కువ అనుకొని లేని పరిమితిని అనుభవించడం, ఆ పరిమితిని భరించలేక నిండుదనాన్ని అంటే అనంతమైన స్థితిని పొందాలనే ప్రయత్నమే కదా! కోరికలన్నింటికి మూలం ఇదే కదా!

> అనంతమైన"నేను" ని గుర్తించని మనస్సు, పూర్ణత్వాన్ని పొందటంకోసం,
> నాది ఎక్కువైతే నేను ఎక్కువవుతాననే అజ్ఞానపు ప్రయత్నమే కోరికలకు మూలం.

"నాది నావి" అనే వాటికన్నిటికి పరిమితులు ఉన్నాయి, కాని నేను అనే దానికి పరిమితి లేదు కదా! నీ తల ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు, నీ కాలు ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు. నీ చెవి ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు, నీ ఇల్లు ఎక్కడుందో దాని పరిమాణం ఎంతో చెప్పగలవు కాని "నేను" అనే స్ఫురణ ఎక్కడుంది, దాని పరిమాణం ఎంత అంటే చెప్పగలవా?

మయా తతమ్ ఇదం సర్వమ్, జగద్ – గీత॥ 9.4

మనస్సు ఎక్కడ ఉంటే, "నేను" అనే స్ఫురణ కూడా అక్కడే మనస్సుకు ఆధారంగా ఉంటుంది. మనస్సు ఈ సృష్టిలో ఎక్కడికైనా వెళ్ళగలదు కాని "నేను" అనే స్ఫురణ లేకుండా ఎక్కడా ఎప్పుడు ఉండదు. అంటే "నేను" అనే భావము సృష్టి మొత్తం వ్యాపించి ఉన్నదనే కదా! ప్రతివారిలో శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి మారుతున్నప్పటికి మార్పులేని "నేను" అనే అంత:స్ఫురణ అందరిలో సమానంగా ఉంది. అంటే "నేను" అనే స్ఫురణ పరిమితి లేని అనంతము.

ఎన్ని అలలు పుట్టి, పెరిగి, పోయినా అన్నింటికి ఆధారమైన నీటికి గాని, సముద్రానికి కాని (అలకు ఉన్న) మార్పు, పరిమితులు లేవు. అలాగే ఆలోచనలు పుట్టినప్పుడు, కదిలినప్పుడు, పోయినప్పుడు కూడా "నేను" అనే ఆధారం మార్పు లేకుండానే ఉన్నది.

పరిమితమైన మనస్సు తనకు ఆధారమైన అనంతమైన మార్పులేని "నేను" ను సరిగ్గ గుర్తించక నాది=నేను అనే పరిమితి నుంచి అనంతమైన స్థితిని పొందటానికి చేసే ప్రయత్నమే కోరికలన్నింటికి మూలం.

"నేను" నేనుగా ఉండటం అంటే(తృప్తిగా) పూర్ణత్వాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండటమే.

మనస్సులోని ప్రతి ఆలోచనలో "నేను" శాశ్వతం, నేను పూర్ణం అనే భావాన్ని నిలుపుకునే ప్రయత్నమే అత్యున్నత సాధన (Practice).

నిరంతరం "నేను" అనే పరిమితిలేని స్ఫురణ (awareness)
మనస్సులో పెరుగుతుంటే తృప్తి, ప్రశాంతత పెరిగి కోరికలు తగ్గి స్వేఛ్ఛను అనుభవిస్తుంటాడు(పొందుతాడు).

FEAR - LOSS of FREEDOM

Before — Saddam Hussein caught from bunker — After

"నేను తక్కువ అంటే పరిమితం" అనే భావన మనసులో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి అశాంతిని,
స్వేఛ్ఛలేని స్థితిని అనుభవించావో నీ జీవితపు అనుభవాలనుండి గుర్తుతెచ్చుకో

No human being can bear the feeling that "Iam less" because the "True Self" is boundless.

4. ఆత్మన్యూనతకు మూలం

నేను తక్కువ అనే ఆత్మన్యూనతను అనుభవించేవాడు ప్రశాంతంగా, తృప్తిగా, శక్తివంతంగా ఉండగలడా? ఉండలేడు కదా!

అసంతృప్తితో, వెలితితో, స్వేచ్ఛను, ధైర్యాన్ని పోగొట్టుకొని నరకాన్ని, నరకంతో భరించలేని దుస్థితిని అనుభవిస్తూ, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత లాంటి సర్వశక్తుల్ని కూడా పోగొట్టుకుంటాడు.

సర్వ శక్తుల్ని హరించే "నేను తక్కువ" అనే "ఆత్మన్యూనత" (Inferiority Complex) ని ఎలా తొలగించుకోవాలి?

ఎవరైనా వ్యాపారంలో తన ఆస్తిమొత్తం పోగొట్టుకున్నప్పుడు, నా ఆస్తి పోయిందను కోవాలా? నేను పోయాను అనుకోవాలా? కాలు విరిగిపోతే నా కాలు పోయిందనుకోవాలా? నేను పోయాను అనుకోవాలా? చూపు పూర్తిగా పోతే నా చూపు పోయిందనుకోవాలా? నేను పోయాను అనుకోవాలా? ఎంతటి అజ్ఞాని అయినా నాదిపోతే నేను పోయాను అనుకోడు కదా! అలాంటప్పుడు నా ఆస్తి తక్కువైతే నేను తక్కువ, నా మార్కులు తక్కువైతే నేను తక్కువ అనేది అజ్ఞానం, అసత్యమే కదా!

Ref to (OF, OD)=18, 21

ఈ ప్రపంచంలో వున్న 700 కోట్ల మంది పొగిడినా "నేను" అనేది కొంచమైన పెరుగుతుందా? తిట్టినా తగ్గుతుందా? ఈ సృష్టిలోని ఏ శక్తైనా నీలోని "నేను" ని మార్పు చేయలేదుకదా!

మార్పులేనిది సత్యం. కాబట్టి "నేను" "అనేదే సత్యం", నాది తక్కువ అయితే "నేను తక్కువ అనేది అసత్యం"

"నేను నేను నేను" అనే అంత:స్ఫురణలో మార్పేలేనప్పుడు ఏ మాత్రం జ్ఞానం ఉన్నవాడైనా, నా ఆస్తి, నా ఎత్తు, నా కలర్, నా ఫ్రెండ్స్, నా జ్ఞానం, నా ఆరోగ్యం, నా జీతం, నా డిగ్రీ, నా పదవి లాంటివి ఎన్ని తక్కువైనా, "నేను" తక్కువ అనుకుంటాడా?

జ్ఞానంతో "నాది తక్కువ" అనుకునే వాడు భరించగలడు, సహించగలడు, తనలోని అనంతమైన బుద్ధి బలంతో అపరిమితమైన జ్ఞాపకశక్తితో ఏదైనా సాధించగలడు. తృప్తిని, నిండుదనాన్ని, స్వేచ్ఛను, ధైర్యాన్ని అనుభవిస్తుంటాడు.

అజ్ఞానంతో నాది తక్కువైతే "నేను తక్కువ" అనుకునేవాడు భరించలేడు, సహించలేడు ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత దాని వల్ల జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత పోగొట్టుకొని, ఏమీ సాధించలేడు. నేను తక్కువ అనేది లేనప్పుడు మనిషి అనుభవించేది తృప్తి, నిండుదనము అంటే సంపూర్ణ శక్తియే కదా!

ఏ పని చేసినా తృప్తితో చేద్దామా? తృప్తి కోసం చేద్దామా? నిండుతనం తో చేద్దామా? నిండుతనం కోసం చేద్దామా? నిండుతనం, తృప్తితో ఏ పని చేసినా జీవితం మొత్తం ఆటలాగా మారుతుంది కదా!

Lack of Awareness of "I, the non changing true Self and mine" results in inferiority feeling when "mine is less than other's".

ఆట: ఆటలో ఓడితే నేను అనేది తగ్గుతుందా? గెలిస్తే నేను అనేది పెరుగుతుందా? "నేను అనేది తరగదు, పెరగదు కదా? తృప్తి తో(నిండుదనంతో) ఉన్నవాడికి గెలవటం ముఖ్యమా? పూర్తిగా ఆట ఆడి నైపుణ్యం పెంచుకోవటం ముఖ్యమా?ఆటలో నీ శక్తివంతమైన ప్రత్యర్థిని నీవు గురువుగా స్వీకరించితే లాభమా? శత్రువుగా స్వీకరించితే ప్రయోజనమా? వత్తిడి లేకుండా ఆటలో నిమగ్నమై, **competitor** కు కూడా ఉత్సాహం కలిగిస్తూ ఆడటమే నిజమైన ఆట. ఇదే నిజమైన గెలుపు. ఇలా ఆడితే నీవు ఆశించిన దానికంటే కూడా **Performance** బాగా ఉంటుంది. నైపుణ్యం పెరుగుతుంది. అలా కాక వత్తిడి, భయం వచ్చింది అంటే నీవు ఫలితాన్ని గురించి, తృప్తికోసం బ్రతకడం కోసం గెలుస్తానో లేదోనని ఆలోచిస్తున్నావన్న మాట. దీని వల్ల ఉన్న శక్తికూడా నశిస్తుంది.

వేరేవారు సాధించిన దాన్ని మనము సమాచారంగాను, స్ఫూర్తి గాను స్వీకరిస్తే, జీవితంలో ఉత్సాహం, శక్తి పెరుగుతూ ఉంటాయి. కొన్ని విషయాలు మనము సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతాయి. అందరూ ఆడే అన్ని ఆటలు ఆడాలనుకోవడం మూర్ఖత్వం (పొరపాటు) అవుతుంది. నీ స్వాభావిక ఆటలు ఆడడం శ్రేయస్కరం. ఆటలు అంటే? మార్కులు సంపాదించడం, ఉద్యోగం సంపాదించడం, వ్యాపారం చేయటం, చేసే ప్రతి పనిలో నైపుణ్యం పెంచుకోవటం, కొత్తవి కనిపెట్టడం, నలుగురికి మార్గదర్శనం చేయటం, సేవ చేయటం, నాట్యం చేయటం... ప్రతీది ఆటే.

కోరిక- దృక్పథం-బాధ్యత- శక్తి

నీవు చాలా ప్రశాంతంగా అంటే తృప్తిగా, ధైర్యంగా ఉన్నప్పుడు వచ్చే ఆలోచనలలో నీవొక్కడివే బాగుండాలని ఉంటుందా? లేక ప్రపంచంలో అందరూ ఆనందంగా,ఆరోగ్యంగా స్వేచ్ఛ ని అనుభవిస్తూ ఉండాలని ఉంటుందా? అందరూ సమృద్ధిగా ఉండాలనే ఉంటుంది కదా! మరి నీ కోరికను తీర్చే బాధ్యత ఎవరిది? ఏమి చేయగల్గినా, చేయలేకపోయినా బాధ్యత నీదే కదా! బాధ్యత నాదే అని గుర్తించి విజన్‌తో (దృక్పథంతో) ప్రయత్నిస్తుంటే సర్వశక్తులు పెరుగుతుంటాయి.

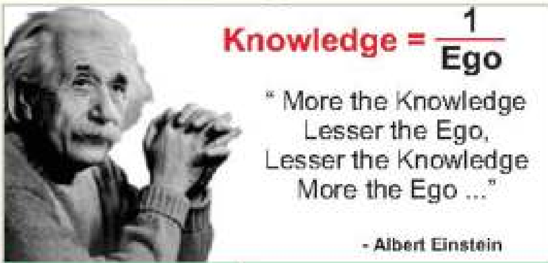
ఆటలాగా నీవు ఎంత మందిని శక్తివంతులుగా చేయాలనే బాధ్యతను స్వీకరిస్తే, నీలో అంత శక్తి పెరుగుతుంది.

Wise intellect with the awareness that "I am eternal and boundless" converts every act of mind and body in to a PLAY.

5. అహంకారానికి మూలం (Origin of Ego)

ఎక్కువ ఆస్తి, గొప్పపదవులు, పెద్దచదువులు ఉండికూడా, అందరిలోనీ "నేను" నాలోని "నేను" శాశ్వతమనే జ్ఞానంతో, నిండుకుండలాగా వినయంతో ఉంటూ, అందరిని తోటీ మానవులుగా విలువనిచ్చే వారిని "అహంకారి" అని, **"superior complex"** ఉన్నవాడని ఎవరు అనరు కదా!

అసలు ఆత్మన్యూనత (**Inferiority Complex**) ఏ మాత్రం లేని వారు ఎవరైనా ఉన్నారా? మనిషి దంభము, దర్పము, (**ego, superiority Complex**) ఎందుకు ప్రదర్శిస్తాడు? అతను నిజంగా లోపల అనుభవిస్తున్నది ఏమి? నేను తక్కువ అనే భావన ఏ మాత్రము లేకుండా నిండుదనాన్ని, తృప్తిని, ప్రశాంతతను, అనుభవిస్తున్నవాడికి "నేను గొప్ప" అని ప్రదర్శించుకోవలసిన అవసరం ఉంటుందా? ఉండదు కదా! మరి నేను ఎక్కువ అని అహంకారంతో ప్రవర్తించే వాళ్ళు నిజంగా (**deep inside**) అనుభవిస్తున్నది ఏమిటి? తక్కువ తనమా? ఎక్కువ అనే భావమా? **Inferiority or superiority Complex?**

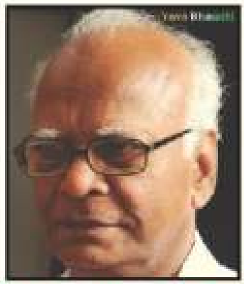


$$\text{Power} = \frac{(v^2)}{\text{Resistence}} \qquad \text{Peace \& Possibility} = \frac{\text{Acceptance}}{\text{Resistence}}$$

PP=Peace & Possibility.
Acceptance Creates PP
Resistance Destroys PP

వెలితిని కప్పిపుచ్చుకుని గొప్ప అనిపించుకోవటం కోసం చేసే ప్రయత్నమే అహంకారము (EGO). వారం రోజులు స్నానం చేయకుండా గెస్ట్‌లు వచ్చారని, కంపును కవర్ చేయాలని పైపైన స్ప్రేలు కొట్టుకొన్నవానిలాగా,

నేను తక్కువ అనే **Inferiority** ని కవర్ చేసుకోవాలని ఏదో ఒక విషయంలో నేనుఎక్కువ అని ప్రదర్శించే ప్రయత్నం చేస్తారు కదా! ఆత్మన్యూనత అనుభవిస్తున్న వానికి కనీసం సానుభూతైనా లభిస్తుంది. కానీ **ego** ని ప్రదర్శించేవారు తమ ఆత్మీయుల అభిమానాన్ని కూడ పొందలేరు కదా! నిజంగా గొప్పవారు అంటే మహాత్ములందరూ నిండుదనంతో చిన్నపిల్లల్లాగానే స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తుంటారు.



Prof: V. Viswanadham Garu

Offering Unlimited Service through Yuva Bharathi (Since last 53 Years), R. K. Math, Impact and many others'.

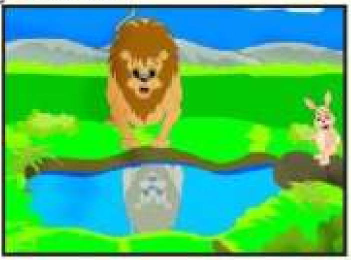
అంటే అహంకారాన్ని, **superiority** ని ప్రదర్శించేవాళ్ళలో ఉన్నది తనకుతానే గుర్తించని ఆత్మన్యూనతే గాని, నిజమైన నిండుదనం కాదు కదా! తమ గురించిన అసలు సత్యం తెలుసుకున్న మహాత్ములు నిండుకుండ లాగా, నిశ్చలంగా, శక్తివంతులుగా, చిన్న పిల్లవాడిలాగా జీవిస్తుంటారు.

నన్నే లెక్కచేయడా? నన్నే తప్పు పడతాడా? అని చాలా సార్లు నీకు అహంకారం, అభిమానం అడ్డుపడి కావల్సినవారితో కూడా మాట్లాడలేనప్పుడు నీలో కలిగిన అనుభవాల్ని గుర్తుతెచ్చుకో.

I am Curious, that is how I became GENIUS- Albert Einstein.

6. సత్వ, రజః, తమో గుణాలకి మూలం

కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యముల తో పాటు దంభము, దర్పము, అభిమానము, **అహంకారములతో** ప్రవర్తిస్తున్నవాడు ఏమి అనుభవిస్తూ ఉంటాడు?



తనకోపమె తన శత్రువు,
తనశాంతమె తనకు రక్ష దయ చుట్టంబౌ
తన సంతోషమె స్వర్గము,
తన దు:ఖమె నరకమండ్రు తథ్యము సుమతీ!

మనిషి అజ్ఞానం వలన తన అసలు మూలమైన "నేను" మార్పు లేని శాశ్వతము, పరిమితిలేని పూర్ణత్వము(నిండుదనం, తృప్తి) అని గుర్తించని అజ్ఞానపుబుద్ధి శరీరానికే పరిమితమైన లేని ఆకారాన్ని (**అహంకారాన్ని-false & limited self**) ఏర్పర్చుకొని దాన్ని రక్షించే ప్రయత్నంలో నాది తక్కువ అయితే "నేను" తక్కువ అనే బాధని, నాది పోతే నేను పోతా ననే భయాన్ని కల్పించు కుంటున్నాడు.

ఈ బాధ, భయాలను తొలగించుకోవటానికే , అజ్ఞానంతో అనేక భావాలు ఏర్పర్చుకొని, ఏదో ఒకటి పొందితే నిండుదనం వస్తుందని **కోరికతో** ప్రయత్నిస్తుంటాడు. ఈ ప్రయత్నంలో అడ్డుపడిన వారి మీద కోపాన్ని పెంచుకుంటాడు. ఆ **క్రోధం** వల్ల ఉన్న జ్ఞానం కూడా పోయి ఇప్పటివరకు మంచివాళ్ళనుకున్న వాళ్ళనే చెడుగాను, చెడుగా అనుకున్నవాళ్ళను మంచివాళ్ళుగాను అనుకొని మోహంలో పడతారు. **ఈ మోహం (భ్రమ)** వల్ల అతనికి పూర్వ అనుభవాలు కలిగించిన జ్ఞానం (స్మృతి) కూడా పోతుంది. దానితో ఏదిచేయకూడదో, ఏది చేయవచ్చో అనే విచక్షణ కూడా కోల్పోవడంతో బుద్ధి నాశనం అవుతుంది. దానితో పూర్తిగా అధోగతిపాలు(తక్కువ స్థితికి) అవుతాడు.

అజ్ఞానంతో నాది తక్కువ అయితే నేను తక్కువ అవుతాననే భయంతో ఉన్నదాన్ని వదలని గుణం అంటే **లోభం** కలుగుతుంది. ఈ అజ్ఞానంతోనే ఎదుటివాడి ఉన్నత స్థితిని సహించలేక తాను ఆ స్థితిలో లేనని బాధపడటాన్నే **అసూయ** అంటారు.

అజ్ఞానంతో నలుగురు నా గురించి తక్కువగా అనుకుంటే నేను తక్కువ అవుతాను అనుకొని, దానిని భరించలేక నలుగురిలో గొప్ప అనిపించుకోవటం కోసం ఆంతరంగిక వెలితి(**hidden inferiority**) ని కవర్ చేసుకుంటూ, ఏదో ఒకటి, రెండు విషయాల్లో (ఉదా: ఆస్తి, అధికారం, డిగ్రీస్ etc...) ఎక్కువగా ఉన్నానని మాటి మాటికి **దంబాన్ని(Pride)** ప్రదర్శిస్తుంటాడు. ఎదుటివారు తనను గొప్పగా గుర్తిస్తున్నారని భ్రమతో, పైపైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ చివరికి అదే సత్యమని ఇరుక్కుపోయి **దర్పంతో(Superiority)** జీవిస్తుంటాడు.

నీ లోని గుణాలన్నీ సముద్రంలో వచ్చిపోయే అలల లాంటివి, నీవు మాత్రమే పరిమితి లేని సముద్రంలాంటి వాడివి.

చిత్తంలో ఏర్పడిన వాసనల యొక్క (Impressions in sub-conscious Mind) తీవ్రతను బట్టి సత్వ, రజో, తమో గుణాలు ఏర్పడి మనసుని, బుద్ధిని ప్రేరేపిస్తాయి.

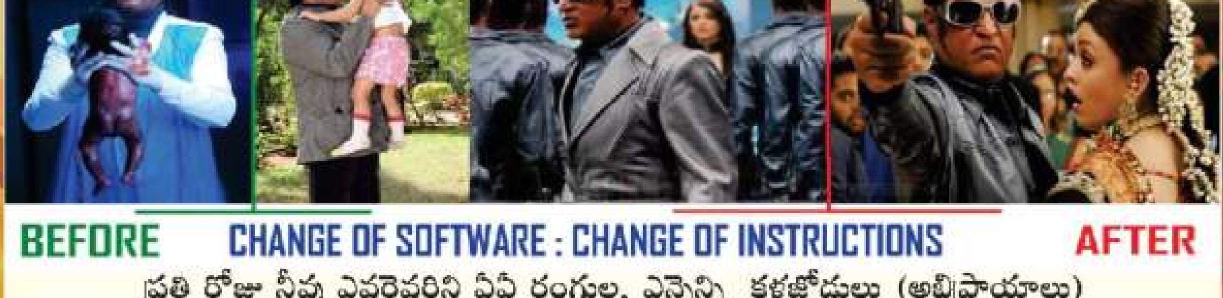
నాది మారినా నేను మారను, నాది పోయినా నేనుపోను అనే జ్ఞానం కలవాడు తృప్తితో, ధైర్యంగాఉండి ప్రేమతో, కరుణతో నలుగురికి ఉపయోగపడుతూ చిన్నపిల్లవాడిలా స్వేచ్ఛను అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. నలుగురి శ్రేయస్సుకోసం అవసరమైతే భయంలేకుండా, కఠినంగా వ్యవహరిస్తాడు. మహాత్ములందరూ ఇలానే వుంటారు. కాబట్టి మనం జ్ఞానంతో, తృప్తితో, ధైర్యంతో జీవితాన్ని ఆటలాగా, ఏ మాట మాట్లాడినా, ఏ పని చేస్తున్నా ప్రేమాభిమానంతో నలుగురికి ఉపయోగపడేటట్లు చేస్తున్నామా? లేక గొప్పతనం గురించి, బ్రతకడం కోసం చేస్తున్నామా? అని పరిశీలించుకుంటూ చేస్తుంటే రోజురోజుకి మనలో అజ్ఞానపు భావాలు తగ్గుతూ స్వేచ్ఛ, సఖ్యత, శక్తి పెరుగుతూ ఉంటాయి. దీనితో వాసనలు తగ్గటం, దానితో రజో గుణం నుంచి సత్వగుణం, సత్వగుణం నుంచి గుణాలకు అతీతమైన సాక్షిగా ఉంటారు. దీనినే మోక్షం(Absolute Freedom) అంటారు.

నీ లక్ష్యం ఎలా ఉంటే బాగుంటుంది?

నీవు ఏ పాఠశాలలో చదివావో అక్కడికి నీవు ముఖ్యఅతిథిగా ఆహ్వానింపబడాలి. ఈ రోజు ఎవరి ఆటోగ్రఫిని నీవు కావలనుకుంటున్నావో వారే నీ సంతకం కోసం ఎదురుచూడాలి. డాక్టర్ గా నైనా, పోలిస్ అధికారిగానైనా మరి ఏ ఇతరగంగంలోనైనా నీవు "ప్రేమతో, అంకితభావంతో చేసినసేవ" నిన్ను చూసిన వారి మనసులో "దెవుడే వచ్చాడు" అనే భావం కలిగించాలి.

– శ్రీ వి.వి.లక్ష్మీనారాయణ గారు ఐ.పి.యస్

మార్చాల్సింది మారే మనసునే, చిత్తంలోని వాసనలనే. ప్రతి ఆలోచనలో ఉంచాల్సింది "నేను" మార్పులేని, పరిమితి లేని శాశ్వతమనే భావమే. అంటే ప్రతిదీ తృప్తితో ఆటలాగా చేయటమే. ఇదే ధర్మము.



BEFORE CHANGE OF SOFTWARE : CHANGE OF INSTRUCTIONS AFTER

ప్రతి రోజు నీవు ఎవరెవరిని ఏఏ రంగుల, ఎన్నెన్ని కళ్లజోడులు (అభిప్రాయాలు) పెట్టుకొని చూస్తున్నావో గమనిస్తూ ఉండు.

Wise intellect continuously converts impressions in subconscious mind from those of survival to those of contribution.

(అంతఃకరణ=జీవాత్మ=సూక్ష్మశరీరం)

7a. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం

నేను (పరమాత్మ, భగవాన్) అనే అంతఃస్ఫురణ మార్పులేని, పరిమితి లేని అనంతచైతన్యం. మార్పుచెందే నా కాళ్ళు, నా చేతులు, నా కళ్ళు, నా చెవులు, నా మనస్సు, నా బుద్ధికి కూడా ఆధారం పరిమితి లేని "నేనే". మనస్సు అని సాధారణంగా చెప్పుకుంటున్న అంతఃకరణను వాటిపనులను బట్టి నాలుగు భాగాలుగా విభజించి మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం అనే పేర్లతో పిలుస్తారు.

1. **మనస్సు :** కేవలం ఒక **T.V. Screen** లాగా దానికి ఏ సమాచారాన్ని అందిస్తే దాన్ని తెలిసేటట్లు చేస్తుంది. ఈ మనస్సుకు, పంచేంద్రియాల నుంచి, చిత్తం నుంచి, బుద్ధి, అహంకారాల నుంచి **signals** వస్తాయి. T.V.కి కేబుల్, డిష్, డి.వి.డి. మరియు **Pen Drive** ద్వారా డేటా వచ్చినట్లు.
2. **బుద్ధి:** చిత్తంలో ఏర్పర్చుకున్న (పరిమితమైన) తప్పుడు ఆకారాల ని కాపాడటం కోసం, నిర్ణయాలు తీసుకోవటమే అజ్ఞానపు బుద్ధియొక్క పని. ఇలా వుంటే క్షేమము ఇలా ఉంటే ప్రమాదము అనే పూర్వఅనుభవాలను కూడా చిత్తంలో **store** చేయటం బుద్ధి చేసే పని.
3. **చిత్తం:** మొదటి నుంచి ఇప్పటి వరకు మనసులో ఏ భావాలు వచ్చిపోతూ ఉన్నయో, ఏ ఇష్టఅయిష్టాలు కలిగినవో (రాగద్వేషాలు) వాటి అన్నింటి యొక్క వాసనలను **store** చేసి ఉంచేది చిత్తం. చూసిన, విన్న, రుచి, వాసన, స్పర్శలకు సంబంధించిన అన్నింటిని నిలువచేసి మనసుకి, బుద్ధికి చేరవేస్తూ వుంటుంది.
4. **అహంకారం** (Ego): ఇది Ignorantly created false and limited 'I' (నేను). The role of this ego is to act to protect itself. For this it will utilize the entire body.
5. **Brain** (మెదడు): Hardware, Physical, వ్యక్తమయ్యేది, **Mind** (మనస్సు): Software, Non Physical, అవ్యక్తము.

వివేకంతో ఉన్న బుద్ధి: "నాది నాది" అనుకున్నవన్నీ పరిమితమై మారుతున్నప్పటికి మార్పు, పరిమితి లేనందున "నేను" శాశ్వతము, అనంతము అని గుర్తించిన వివేకవంతమైన బుద్ధి, నిండుధనం(తృప్తి) కోసం, మరణం లేకుండా(శాశ్వతంగా) ఉండటం కోసం చిత్తములో అజ్ఞానంతో ఏర్పర్చుకున్న భావాలతో వచ్చే ఆలోచనలను సాక్షిగా గమనించి; తృప్తి, బ్రతకటం కోసం కాకుండా; ఆటలాగా మనస్సును, శరీరాన్ని పనిచేయిస్తుంది. చిత్తంలోని తప్పుడు ఆకారాల్ని, రాగద్వేషాలను తొలగిస్తూ ఉంటుంది. రోజురోజుకి స్వేచ్ఛ, తృప్తి పెరుగుతుంటాయి.

అహంకార(అజ్ఞానపు)బుద్ధి: నా శరీరమే "నేను" అనే తప్పుడు ఆకారాన్ని ఏర్పర్చుకొని నాదితక్కువైతే నేను తక్కువౌతానని, నాదిపోతే నేను పోతానని, నా విలువ మరియు పరువుపోతే నేను పోయినట్లేనని అశాశ్వతమైన శరీరాన్ని, యదార్థంగాలేని పరువుని కాపాడుటకోసం నిర్ణయాలు తీసుకొని మనస్సుని, శరీరాన్ని పరుగులు తీయిస్తుంది. నలుగురుమెచ్చుకుంటే, ఆస్తి ఎక్కువుంటే, చదువులు ఎక్కువుంటే, పెద్దపదవులు ఉంటే కళలలో నైపుణ్యం సంపాదిస్తే... విలువని (పరువని) లేకపోతే బ్రతకలేనని నానావిధాలుగా ప్రయత్నంలో భయాలు, బాధలు, వెలితి రూపంలో మానసికంగా నరకాన్ని,మరణాల్ని అనుభవింజేస్తుంది.

The Purpose of Life is to reduce and ultimately Delete all Impressions related to likes and dislikes in the Sub Conscious Mind (SCM)

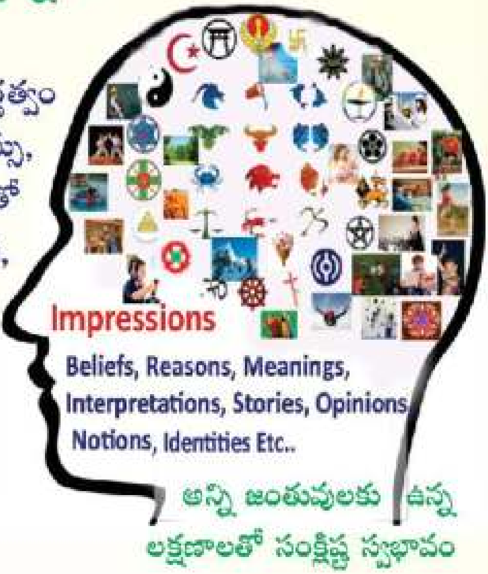
7b. మనస్సు-చిత్తం, (వాసనలు)

"నేను శాశ్వతము, పరి పూర్ణము అయితే మరి నేను ఏమి పొందాలి? ఎక్కడికి వెళ్లాలి?
ఎక్కడికీ వెళ్లవలసిన అవసరం లేదు. ఏమీ పొందవలసిన అవసరం కూడాలేదు.

Where to go, What to get? No where to go, nothing to get !

అలాగైతే ఇప్పుడు నేను చేసేవన్నీ ఎందుకు చేస్తున్నాను?

Then why am I doing whatever I am doing?



అన్ని జంతువులకు ఉన్న లక్షణాలతో సంక్షిప్త స్వభావం

"నేను" అనే అంత:స్ఫురణ శాశ్వతమైన పూర్ణత్వం అయినప్పటికి, "నేను" ని ఆధారం చేసుకుని ఏర్పడిన మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం(వాసనలు=Stored Impressions) అజ్ఞానంతో అసలు "నేను" ని గుర్తించకుండా నాది పోతే నేను పోతానని, నాది తక్కువైతే నేను తక్కువౌతానని, మరణాన్ని తప్పించుకోవటానికి,పూర్ణత్వాన్ని పొందటానికి అనేక రకాల అభిప్రాయాలను, అర్థాలను, నమ్మకాలను కల్పించుకుని, వాటికోసం ఈ శరీరాన్ని వాడుకుంటూ అనేక రకాల ప్రయత్నాలు చేస్తూ, పరుగులు తీయిస్తూ ఉన్నాయి. ఈ ప్రయత్నంలో అనుకున్నది జరగకపోతే బాధపడుతూ, చేసే ప్రయత్నం విజయం కాదేమో అని భయపడుతూ, నాది తక్కువైతే నేను తక్కువ అని వెలితిని, అసంతృప్తిని అనుభవిస్తూ ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ఎన్నోసార్లు నరకాన్ని, నరకం పేరుతో లేని మరణాన్ని అనుభవిస్తూ శక్తిహీనతను అనుభవిస్తున్నాయి.

చిత్తం (Subconscious Mind-SCM) లో ఉన్న (Impressions) వాసనలు మనస్సుకి (Conscious Mind-CM), బుద్ధికి నేరుగా తెలియక, అందుబాటులో లేకపోవటం వల్ల బుద్ధిలో వివేకం కలిగినప్పుడు కూడా ఈ వాసనలు (Impressions) అన్నింటినీ ఒక్కసారిగా తొలగించుకునే అవకాశం లేకుండా పోయింది. కనుక మనస్సు, చిత్తంలోని వాసనలకి బానిస కాకుండా వివేకంతో నివృత్తే, Impressions తగ్గించుకోవటమే ధ్యేయంగా, అంటే మనస్సు కల్పించుకున్న అర్థాలన్నీ అనర్థాలు అని తెలుసుకొని మనం చేసే ప్రతి పనిని రాగద్వేషాలు లేకుండా, (కనీసం తగ్గించుకుంటూ) ఫలితం మీద ఆధారపడకుండా, బంధం లేకుండా, క్రియలు చేస్తున్నప్పుడు, మనిషి శక్తిని, స్వేచ్ఛను, ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. ఇలా చేయటమే కర్మ యోగము. రాగ ద్వేషాలతో కూడిన భావాలను తొలగించే ప్రయత్నమే "మనసులోని శివుని(ఆనందం)కొరకు చేసే అభిషేకము"

చిత్రగుప్తుడు అనగా చిత్తంలో గుప్తంగా ఏర్పడి ఉన్న వాసనలే (Impressions in Subconcious Mind)

**All experiences of CM till today, are stored in SCM as impressions.
These impressions decide the nature and behavior of the persons.**

8. SOURCE of CAPABILITIES

Whatever you want to achieve in your life is possible only when you have the required capabilities.

What is the real source for all these capabilities?

ఏదైనా సాధించినవాడు గొప్పవాడు(**Great**) అవుతాడా? గొప్పవాడు కాబట్టి గొప్ప పనిని చేయగలుగుతాడా?

ఏ పనినైనా"నేను" చేయగలను అనే నమ్మకంతో మొదలు పెట్టాలా? లేక నీ" నమ్మకం " రాబోయె ఫలితం మీద ఆధారపడాలా?

Being ⟶ Doing ⟶ Having
↓ ↓ ↓
Great ⟶ Great Work ⟶ Great things/achievements

Wise person thinks from left to right
Ignorant person thinks from right to left

I want to do; I Can do; I will do అని నమ్మకం తో మొదలుపెట్టేవాడే గొప్పవాడు.

ఆ గొప్పతనం ఎక్కడ నుండి, ఎప్పుడు రావాలి? ఇప్పుడే, ఇక్కడే, అంటే నీలోనుంచే రావాలి కదా! అజ్ఞానంతో కల్పించుకున్న ఆకారాలు(ఐడెంటిటీస్) అన్నింటిని తొలగించగా మిగిలిన "నేను" అనే పరిమితిలేని చైతన్యమె అంతులేని అవకాశాలకు,శక్తులకు మూలం(**Source of all Capabilities**).

అజ్ఞానం తో అందరూ **Degree** ఉంటే, మేడ ఉంటే, **Officer Post** ఉంటే, నేను గొప్ప అని, అవి లేకపోతే నేను తక్కువని, బలహీనతతో బ్రతుకునీడ్చుకుంటూ పోతారు. కొన్ని అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు ఏర్పర్చుకొని సహజమైన సృజనాత్మకతను పోగొట్టుకొని జీవితంలో **Struggle** అవుతూ వుంటారు. నాకు **English** వస్తే అమెరికా వెళ్ళగలను, డబ్బులు ఉంటే ఇల్లు కట్టుకోగలను, పదవి ఉంటే శక్తివంతంగా ఉండగలను అనుకొని, భాషాజ్ఞానం, డబ్బులు, పదవులు లేవు కదా! నేనేమి చేయగలను! అనుకునేవాడు శక్తిహీనుడిగా బ్రతుకుతుంటాడు.

భాషలు రాకపోయినా, నైపుణ్యం లేకపోయినా, డబ్బులు లేకపోయినా, పదవులు లేకపోయినా, "నాకు చేయాలి" అని ఉంది కనుక ఎలాగైనా చేస్తాను అని నిరంతరం శ్రమ చేసేవాడు ఏదైనా, ఎన్నైనా చేయగలడు కదా! ఏ టాలెంట్ అయినా, నైపుణ్యం అయినా అనుమానాలు, భయాలు, వత్తిడిలు పక్కన పెట్టి, శ్రద్ధతో, పట్టుదలతో, సకారాత్మక దృక్పథంతో, నిరంతర సాధన (**continuous Practice**) చేసేవాడికి సుసాధ్యమే కదా!

ఉదా: రాజకీయం, పాండిత్యం, వ్యాపారము, ఆటలు, సంగీతం, సాహిత్యం, Science, Engineering, **Medicine, Painting, Research, Agriculture, Dance, Any Arts, Writing Skills, in many other areas...**

Any person can reach excellence in any activity with 10,000 hours of practice.

9. Creating Impressions (Identities) About Your Own Self
(Which creates your external destiny?)

కొంతమంది వాళ్ళు అనుకున్నది జరగనప్పుడు విపరీతమైన బాధతో వారి గురించి వారే ఒక బలమైన ముద్ర వేసుకోవటం జరుగుతుంది.

ఉదా: ఆటలో ఓటమి పాలైనప్పుడు **I am incapable** అని, మార్కులు తక్కువ వచ్చి **subject** తప్పినప్పుడు **I am a failure** అని, స్నేహితులను నమ్మి పుస్తకాలు ఇస్తే, వారు తిరిగి ఇవ్వనప్పుడు **I am a fool** అని, తల్లిదండ్రులను టూర్ కి వెళ్ళటానికి ఒప్పించ లేనప్పుడు **I am waste** అని, తెలియక స్నేహితునికి బాధ కలిగించినప్పుడు **I am an idiot** అని, ఇలా ఎన్నెన్నో రకాలుగా **వారిగురించి వారే ముద్రలు వేసుకోవటం** జరుగుతుంది. కాలక్రమంలో నాకు నేనే ఇలాంటి ముద్రలు సృష్టించుకున్నానని మరచిపోవటం జరుగుతుంది. కాని చిత్తంలో ఏర్పడిన ఈ ముద్రలు **(impressions)** వ్యక్తికి తెలియకుండానే అతన్ని కృంగదీస్తాయి. ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా నేను **failure** అనుకున్నవాడు, ఫెయిల్ అవుతూనే ఉంటాడు. నా జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అనుకున్నవాడు ఎంతకష్టపడి చదివినా కూడా గుర్తుండదు. ఇలాంటి ముద్రలు వేసుకున్న వ్యక్తి అది ఉంటేనే గొప్పఅని, ఇది ఉంటేనే గొప్ప అని అనుకుంటూ ఎంతకష్టపడినా, ఎక్కువెక్కువ కష్టపడుతూ ఫెయిలవుతూ డిప్రెషన్ కి లోనయ్యే అవకాశమెక్కువగా ఉంటుంది.

బంగారపు చైన్ ని 1000 సార్లు బురదలో ముంచినా అది మట్టి చైన్‌గా మారుతుందా? కనీసం వెండిగా నైనా మారుతుందా? మారనేమారదు కదా! బురదలో నుండి తీసిన చైన్ ని కడిగితే అది బంగారంగానే ఉంటుంది కదా! అలానే నీప్రయత్నం వందసార్లు ఫెయిలై, అనుకున్న **result** రాకపోయినా, నీవు **failure** అవుతావా! నీవు వంద పొరపాట్లు చేసినా, నీవు **మూర్ఖుడివి** అవుతావా! కానేకావు కదా! వివేకంతో ఇది గుర్తించిన వాడు **Negative Impressions** అన్నీ, తను అజ్ఞానంతో కల్పించుకున్నవే (తన క్రియేషనే) అని తెలుసుకొని, పాత **Impressions** ని తొలగించుకుంటూ తను కోరుకునే **I am capable, I am successful, I am intelligent,** అనే **positive impressions create** చేసుకుంటాడు. ఈ **positive impressions** తో దృఢసంకల్పం **strong declaration** కృషి చేస్తూ దేనినైనా సులభంగా సాధించగలుగుతాడు.

You are the source of all creations, positive or Negative.
You are the creator of your own **destiny.**
యధార్థంగా నీ గురించి నీవు ఏమని గట్టిగా నమ్ముతావో, అదే నీవు అయి ఉంటావు.

You Are "That", What You Truly Believe "That You Are" (Personality)

10a. అవకాశం (Possibility)

(అంతులేని అవకాశాన్ని ఇచ్చేదే ఆకాశం)

భూమి మీద ఎన్నో రకాల జంతువులు ఉన్నాయి. ప్రతి జంతువుకు ప్రకృతి పరంగా వచ్చిన వేర్వేరు సహజ లక్షణాలు ఉన్నాయి. అవి వాటి ప్రకృతి ప్రకారం వాటి వాటి పరిధుల్లో జీవిస్తూ ఉంటాయి.

Snake without Fear does not harm

కాని మనిషికి మాత్రం అన్ని జంతువులకున్న లక్షణాలు ఉన్నాయి. వీటితో పాటు ప్రతీవారికి పుట్టుకతో వచ్చిన లక్షణాలకు అతీతంగా తనను తాను ఉద్ధరించుకోవటం కోసం, మనసును మార్చే శక్తి గల బుద్ధి కేవలం మనిషికి మాత్రమే ఉంది. ఈ అవకాశాన్ని మనం ఎంతవరకు వినియోగించుకుంటున్నాం?

Tiger/ Lion without hunger does not kill

క్రూరజంతువులు కూడా ఆకలిబాధతోను, ప్రాణభయముతోను ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఇతర జంతువులకు, మనుషులకు హాని కలిగిస్తాయి.

Sukhdev Bhagat Singh Rajguru

ఉరితీయబోతున్నా, కనీసం క్షమాభిక్ష కూడా కోరలేదు

ఆకలి ఉన్నా బాధకలగకుండా, ప్రాణంపోబోతున్నా భయం కలగకుండా మనస్సును నిర్దేశించగల బుద్ధిని కేవలం మనిషికి మాత్రమే ఈ సృష్టి ప్రసాదించింది.

ఈ బుద్ధిని సద్వినియోగం చేసుకునేవారే ధీరులుగా, వివేకంతో తృప్తిని అనుభవిస్తూ, న్యాచురల్ హీరోల్లాగా(NH), సమాజ శ్రేయస్సుకోసం పనిచేస్తూ, దేనిని లెక్కచేయకుండా శక్తివంతంగా జీవిస్తుంటారు. మరణమే లేని జీవితాన్ని అనుభవిస్తుంటారు. ఉన్న ఈ అవకాశాన్ని ఏ మాత్రం ఉపయోగించుకోకుండా సాధారణమైన వారు యిలా ఎందుకైందని బాధల్ని, ఏమౌతుందోనని భయాల్ని సృష్టించుకొని వారిని వారు నిత్యం హింసించుకుంటూ అందరికి కష్టాల్ని, నష్టాల్ని కలిగిస్తూ ఉంటారు.

Babu Surat Singh Khalsa has been fasting since 250days for release of prisoners.

భయాలు, బాధలవల్ల ఏమాత్రం ప్రయోజనం లేదని "తెలిసి" దేనిమీదా ఆధారపడకుండా, జీవితాన్ని అందరికి ఉపయోగపడే ఆటలా, ఏమి కావాలనే స్పష్టతతో, మరుక్షణంలో ఏమి చేయాలనేది మాత్రమే మన స్వాదీనంలో ఉందని గుర్తించి పూర్తిగా నిమగ్నమై చేయటమే శక్తివంతమైన జీవితం.

Wise men experience power even in adverse situation. Ignorant experiences the opposite.

10. b ప్రవృత్తి = జారుట(Bondage) vs నివృత్తి = ఎదుగుట(Freedom)

అజ్ఞానంతో మనస్సులో వాసనలు (Impressions) పెంచుకునే విధంగా ఏమి చేసినా దానిని ప్రవృత్తి అంటారు. జ్ఞానంతో, మనస్సులో వాసనలు బలహీనపడేటట్లు, పలుచబడేటట్లు ఏది చేసినా దానిని నివృత్తి అంటారు. అజ్ఞానంతో తృప్తికోసం, ఫలితాన్ని ఆశిస్తూ, బంధంతో ఏమి చేసినా అది ప్రవృత్తి అవుతుంది. (Unwise person struggles to grow by grabbing) జ్ఞానంతో, తృప్తితో ఫలితం మీద ఆధారపడకుండా, ఫలితాన్ని ఆశించకుండా, అంటే బంధం లేకుండా లోకహితం కోసం ఏమి చేసినా అది నివృత్తి అవుతుంది. (Wise person grows by giving) ఏ పని చేసినా బంధం లేకుండా చేయడమే కర్మయోగము.

10. c క్రియ-కర్మ భేదం?

మనం శరీరంతో ఏ పని చేసినా దానిని క్రియ అని అంటారు. శరీరంతో ఆ పని చేస్తున్నప్పుడు మనస్సులో కలిగే అనుభూతిని కర్మ అంటారు.

ఇష్టమైన స్నేహితుడితో కలిసి చిన్నప్పటి విశేషాలు మాట్లాడుకుంటూ 2 కి.మీ నడిచి వెళ్ళినా సమయం తెలియలేదు. నడిచాము అనే స్పృహే లేదు. ఇక్కడ నడవడము అనే క్రియ జరిగింది కాని నడవటానికి సంబంధించిన కర్మ ఏ మాత్రము లేదు.

200 గజముల దూరంలో ఉన్న షాప్ కి వెళ్ళి నూనె డబ్బా తీసుకురమ్మని తల్లి చెప్పింది. తప్పదు కదా అని విసుక్కుంటూ వెళ్ళాడు. షాప్ దగ్గర 20 ని॥ వేచి ఉన్న అతనికి 2 గంటలలాగా అనిపించి Boredom feel అయ్యాడు. ఇప్పుడు అతనిలో నడవటం మీద చిరాకు, దుకాణదారుడి మీద కోపం పెరిగాయి. కోపం, చిరాకు అనే కర్మ అతని మనసులో ఏర్పడింది.

ఇష్టమైన కూరతో అమ్మ భోజనం వడ్డిస్తే, టీ.వి. లో క్రికెట్‌మ్యాచ్ చూస్తూ భోజనం చేసాడు. అతనికి ఆ కూర రుచే కాక, ఏ కూర తిన్నాడో అనే స్పృహ కూడా లేదు. భోజనం చేయుటం అనే క్రియ జరిగింది. భోజనం తాలూకు కర్మ మాత్రం జరగలేదు. క్రికెట్ మీద ఇష్టం పెరగటం అనే కర్మ జరిగింది.

సాధనకర్మ = నివృత్తి = ఎదుగుట = మనస్సులో ఏర్పడి ఉన్న యిష్టాలు, అయిష్టాలతో ఉన్న భావాలను తగ్గించే కర్మ. (ఇదే నిజమైన అభిషేకము)

గుణకర్మ = ప్రవృత్తి = జారుట : మనస్సులోని గుణాలను యిష్టా, అయిష్టాలను పెంచే కర్మ.

క్రియ + జ్ఞానం=Freedom=నివృత్తి=కర్మయోగం=Strength
క్రియ + అజ్ఞానం=Bondage=కర్మబంధం=Weakness

"సేవాభావం" ముందు ఆలోచనలలో, తరువాత మాటలు, చేతలలో మొదలు కావాలి.

బ్రతకటానికి, ఆనందానికి బాహ్య వస్తువుల మీద ఆధారపడుతున్నంత కాలం, నీవు బానిసత్వాన్నే అనుభవిస్తుంటావు.

11. కష్టంగా భారంగా పని - ఆటలాగా స్వేచ్ఛ తో పని

(కర్మబంధం - కర్మయోగము)

ఏదైనా తెలివితో, జాగ్రత్తగా పూర్తిగా నిమగ్నమై చేయటమే నిజమైన జ్ఞాని లక్షణం. జ్ఞానంతో చేసే కర్మ "యోగము" అవుతుంది. అజ్ఞానంతో చేసే కర్మ "బంధం" అవుతుంది.

"నేను" శాశ్వతమైన పరిపూర్ణమైన చైతన్యం అని గుర్తించిన బుద్ధితో, తృప్తితో, ఫలితాన్ని ఆశించకుండా, ఫలితంమీద ఆధారపడకుండా, బంధం లేకుండా, చిత్తం (వాసనలు - పూర్వకర్మానుభూతి) ప్రేరేపించిన పనిని లోకహితం కోసము సేవగా చేయటమే కర్మ యోగము. ఆఖరికి ధనార్జన, శరీరపోషణ, జ్ఞానసముపార్జన కూడా లోకహితంకోసం తప్పనిసరియైన అవసరాలే అని గుర్తించి, నీ ఆరోగ్యాన్ని, జ్ఞానాన్ని, ధనాన్ని ఎంత పెంచుకుంటే అంత సేవ చేయగలవు. జీవితమంతా ఉత్సాహంగా, శక్తివంతంగా ఉంటుంది.

ఏ మాత్రం కోరుకోని, ప్రయోజనం లేని బాధల్ని, భయాల్ని, అసంతృప్తిని ఎన్నో రకాలుగా మనం అనుభవిస్తున్నాం కదా! ఏ రకంగా ఆలోచిస్తే బాధ, భయం లేకుండా స్వేచ్ఛని, శక్తిని అనుభవిస్తామో, కర్మ ఎలా యోగంగా మారుతుందో, వివేకంతో ఆలోచించి చూద్దాము.

నత్వం శోచితుమర్హసి... న వికంపితుమర్హసి గీత:2-25 నుండి 31

ఈ క్షణము యొక్క అనివార్యతను గుర్తించడం అంటే సత్యాన్ని అంటే ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్లుగా గుర్తించడం.

(AIM: Acceptance of the Inevitability of the Moment)

వేసుకున్న చొక్కా పై మరక ఉంటే, గమనించిన క్షణంలోనే ఆ చొక్కాను మార్చడం సాధ్యమా? మరుక్షణంలో (తరువాత) మార్చడం సాధ్యమౌతుంది కదా! ఈ క్షణంలో ఉన్నదానిని ఈ క్షణంలోనే మార్చటం అనేది ప్రపంచంలోని 700 కోట్ల మందికి గాని మరి ఏ ఇతర శక్తికి గాని సాధ్యం కాదు కదా! మరుక్షణంలో దానిని మార్చే అవకాశం సంపూర్ణంగా ఉంది కదా!

బంధం లేకుండా సమాజశ్రేయస్సుకోసం చేసేవన్నీ యజ్ఞమే! అలాచేసే కర్మ యోగమే! సన్యాసమే!

అలాంటప్పుడు నీకు బాధ కలిగించేది, ఇష్టంలేనిది ఏదైనా నష్టం కలిగించేది జరిగినప్పుడు, ఎవరైనా తిట్టినప్పుడు, మార్కులు తక్కువగా వచ్చినప్పుడు, వ్యాపారంలో నష్టం వచ్చినప్పుడు ఇలా ఎందుకయింది? నాకే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? నన్నే ఇట్లా ఎందుకు అంటున్నారు? అని అనుకుంటూ ఉంటే, గోరంత సమస్య కొండంత అయి బాధిస్తుందే తప్ప. పరిష్కారం చూపించే ఆలోచన రాదు కదా! ఈ రకమైన ఆలోచనలు తెలివున్న ఆలోచనలు కావు.

సిలబస్ అవుతుందో లేదో, చదివింది గుర్తుంటుందో లేదో, ఏమౌతుందో? ఏం జరుగుతుందో, నేనేమైపోతానో, ఏమనుకుంటారో అని ఆలోచించే కొద్దీ భయం, వత్తిడులు పెరుగుతాయే గాని ఆలోచనతో తెలివి పెరగదు. తాడుని చూసి పాము అనుకొని భయపడటం, విషంలేని పాము కరిచినా కూడా ఏమౌతుందో, ఏమైపోతానో అనుకొని భయం పెరిగి చనిపోవటం కూడా చాలా సార్లు జరుగుతుంది. పాములు కరిచి చనిపోయిన వాళ్ళల్లో 70% పైగా విషములేని పాములు కరిచి చనిపోయినవారే.

AIM
Acceptance of Inevitability of the Moment.

Ok! What Next?

ACP- Acting Cent Percent

ACP
Acceptance allows Choosing of Possibility.

ఈ క్షణంలో బాహ్యంగా ఉన్నదాన్ని(జరిగినదాన్ని), ఇదే క్షణంలో నీ మనస్సులో ఉన్న కోరికను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడటంవల్ల (అంగీకరించటం వల్ల) (AIM) కోరుకున్నదాన్ని ఏర్పర్చుదానికి అవకాశం (Possibility) ఏర్పడుతుంది (ACP).

మార్కులు తక్కువగా వచ్చినప్పుడు, ఆటలో ఓడిపోయినప్పుడు, దేనిలోనైన ఎంపిక కానప్పుడు, రోడ్డుమీద చిన్న ప్రమాదం జరిగినప్పుడు, జరిగిన దానిని మార్చలేమని అంగీకరించినప్పుడు, సరే! అయిందేదో అయ్యింది, జరిగిందేదో జరిగింది. What next? ఏం చెయ్యాలి, ఎవరిని అడగాలి అని ఆలోచించినప్పుడు, శతకోటి సమస్యలు ఎదురైనా అనంతకోటి పరిష్కారమార్గాలు దొరుకుతాయి కదా! ఏమి కావాలో దాని కోసం స్పష్టమైన దృక్పథంతో పూర్తిగా నిమగ్నమై చేస్తున్నప్పుడు (ACP) మనిషిలో బాధగాని, ఒత్తిడిగాని (అశాంతి గాని) ఉండకపోవటమే గాక ఎన్ని సమస్యలనైనా ఒకదాని తరువాత ఒకటి అతి తక్కువ సమయంలోనే పరిష్కరించగలడు. ఇలా కాక ఏ రెండు పనులు ఒకే సారిచెయ్యాలన్నా ఏ ఒక్కటి కూడా సరిగ్గ చేయలేము కదా!

ఉదా: కంగారుతో ఏదైన ఒక టికెట్‌ను పేపర్ కింద గాని వేరేచోట గాని పెట్టినప్పుడు, ఇక్కడ ఉంచుతున్నాను అనే స్పృహలేకపోతే, తరువాత దాని గురించి చాలా సేపు వెతకవలసి వస్తుంది కదా! పెట్టినప్పుడే ఒక్కక్షణం గమనించి ఉంటే దానిని ఒక క్షణంలోనే తిరిగి తీసుకోగలము.

ACP= Acting Cent Percent enables you to experience the present and your full potential.

B5:బుద్ధితో, బాధ్యతను గుర్తించి, బిజీగా ఉన్నవాడికి, భయం, బాధ ఉండవు.।। **ACP**

జీవితంలో ఏ సమస్య కూడా శాశ్వతంగా ఉండదు. కొన్ని సమస్యలు కొన్ని నిమిషాల్లోనే తొలగిపోతాయి, కొన్ని కొంతకాలం ఉండవచ్చు. సమస్యలు వచ్చిపోతూ వుంటే Ok! What next? అని చేయవలసిన పనిని బాధ్యతతో పూర్తిగా నిమగ్నమై ఒకదాని తరువాత ఒకటి చేస్తున్నవాడికి తెలివి, అనుభవం పెరుగుతూనే ఉంటాయి.

తెలివి పెరుగుతూవుంటే ధైర్యాన్ని పెంచుకుంటాడు. ధైర్యం పెరుగుతుంటే ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత పెరుగుతూ ఉంటాయి కదా! అలాంటప్పుడు Ok! What next? అని commitment తో పనిచేసే వాడికి ప్రతి సమస్య తనలో ఉన్న శక్తిని (బయటికితెచ్చే) పెంచుకునే అవకాశంగా మారుతుంది. అలాంటి వాడు సమస్యలు వచ్చిపోతూవుంటే, ఎదుగుతూ, ఎదుగుతూ జీవితాన్ని ఆటలాగ చేసుకొని హీరోలాగా జీవిస్తాడు.

ఇట్లా ఎందుకు అయిందని బాధపడుతూ, ఏమౌతుందోనని భయపడుతూ, నాది తక్కువైతే నేను తక్కువని అసంతృప్తితో నరకాన్ని అనుభవిస్తూ నిస్సారంగా జీవించటం కాని Ok! What Next? అని జీవితాన్ని ఆటలాగ చేసుకొని హీరోలాగా శక్తివంతంగా జీవించటం గాని ఎవరి చేతుల్లో ఉన్నది? Choice ఎవరిది? మీదే.

Serious గా ఉన్న patient ను చూసినప్పుడు ఇలా ఎందుకైందని బాధపడుతూ, ఏమౌతుందో అని tension పడే doctor దగ్గరికి ఎవరైనా patient ను తీసుకువెళ్తారా? ఏమైందని గమనిస్తూ, ఏమి చేయ్యాలనే దానిమీదనే దృష్టి పెట్టిన డాక్టర్ జాగ్రత్తగా operation చేయగలడు కదా!

Ok! What Next? (ACP)

ఉదా:ఎంత Expert Surgeon అయినా 'సొంత పిల్లలకు operation చేయకూడదు' అనే నియమము ఎందుకు పెట్టారు? బంధంతో (Attachment) ఇట్లా ఎందుకు అయిందనే బాధతో, ఏమౌతుందో అనే భయంతో పొరపాటుచేసే అవకాశం ఉంది కాబట్టి.

ఉదా: కొండెక్కేపోటీలో ఎక్కాల్సిన శిఖరాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకున్నా, మధ్యలో అడ్డంకులు వస్తూవుంటే, Ok What Next అనుకుంటూ Concentration మాత్రం Next Step మీదే ఉంచాలి. కేవలం శిఖరం మీదే దృష్టి ఉంటే నాలుగు అడుగులు ముందే వెళ్ళినా, పడి కాళ్ళు విరగ్గొట్టుకునే అవకాశం ఉంది.

Normal గా ఎంత సమస్య వస్తే అంత టెన్షన్ పడుతూ అవకాకాశాన్ని గుర్తించలేక పోతున్నారు.

ఎంత పెద్ద సమస్య వస్తే, అంత ఎక్కువ తెలివి కావాలి. ఎంత తెలివి కావాలంటే అంత ప్రశాంతంగా ఉండాలి. మనసులోని కోరికను, బాహ్యంగా ఉన్న సమస్యను కూడా ఎంత ఎక్కువ అంగీకరిస్తే (సత్యాన్ని ఎంతగా గుర్తిస్తే) అంత ప్రశాంతత కలుగుతుంది. దానితో తెలివి పెరిగి సరైన పరిష్కారం లభిస్తుంది.

12. WATCH- Self Observation

T Thought when repeated becomes WORD
W Word when repeated results in ACTION
A Action when repeated becomes HABIT
H Habit when repeated becomes CHARACTER
C Character when repeated becomes NATURE
- that is Your Individual Self

Note: Easiest is to control Thoughts with wise Intellect.
Very difficult is to change the Nature.

Hence always WATCH Thoughts, Words & Actions. **Act, Stop, Watch and Proceed**... Always and continuously move forward Step by Step, like a Watch. (Doing works One after the other) (CT) With Best /Right Understanding of people, things and Incidents. **(LP=**విగ్రహము) Ref-p. 53

శరీరం, బుద్ధి, మనస్సులతో పాటు బాహ్యమైన అన్ని కూడా మారుతూ ఇప్పుడున్నట్లు గానే ఉండవు అనిగుర్తించి, మనస్సులో ఉన్న దృక్పథాన్ని సృష్టించుకోవటానికి 100% ఇన్వాల్వ్‌మెంట్‌తో పని చేయాలి. అన్నీ మారినా, "నాకు" మార్పు, పరిమితులు లేవు అని గుర్తించుకోని మనసుచెప్పిన ప్రతిదానిని ఆటలాగా స్వీకరించి తృప్తితో, ఆశించకుండా, ఆధారపడకుండా సమాజ శ్రేయస్సుకోసం పనిచేయటమే పరమశ్రేయస్కరం. (ACP = Act Cent Percent). దీనివల్ల స్వస్వరూపమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తావు.

If you take up one by one, any number of works can be done in a short time. If you attempt even two works at a time, you cannot complete even one perfectly, on the other hand tension Increases. That's why like Clock Stops after each step, you need to touch yourself after each task to enhance Creativity with peace. This is achieved with Silence, Meditation and by saying "ok! to both, what is outside and inside your mind. AIM(Accepting the Inevitability of the Movement)

Power of Concentration

Your VISION can be achieved by keeping number of Specific Measurable Achievable Realistic Time bound (SMART) GOALS

A champion always strives to beat his own previous record.

PRACTICE-PRACTICE-PRACTICE: Practice Makes You Powerful & Efficient.
Even one hour practice Makes A Difference(MAD)in your skills. But,
You will Attain Excellence with 10,000 hours of practice, in any field of Choice.

Each movement WATCH your Thoughts, Words and Actions to know weather they are from being a Leader or Follower Ref:P 7,67

13a. ధర్మం–అధర్మం ఏది అసలు ధర్మం?

దేనినైతే 24 గంటలు 365 రోజులు జీవితమంతా, ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా, ఎవరైనా ధరించగలరో అంటే ఆచరించగలరో అంటే మనసులో నిలుపుకోగలరో దానితో కలిసి ఉండటమే ధర్మము. ఈ ధర్మాన్ని నిలుపుకోకపోవటం అంటే గుర్తించకపోవటమే అధర్మం.

మనము ఏమనిషితోను ఆఖరికి భార్యతో గాని, భర్తతో గాని, మనుమలతోగాని, ఏ స్వామీజీతో గాని 24 గంటలు 365 రోజులు జీవితమంతా గడపలేము కదా! అలాగే ఏ వస్తువును కూడా మనతో ఎల్లకాలము ఉంచుకోలేము. అలాగే తినుట, మాట్లాడుట, నిద్రించుట లాంటి అనేక కార్యక్రమాల్లో ఏ ఒక్కటీ 24గం॥, ప్రతి రోజు చేస్తూ వుండలేము కదా! కాబట్టి ఇవేవి అసలు ధర్మాలు కావు. (అహం అహం ఇతి అన్తస్స్ఫురన్తం సదా, స్వాత్మానం ప్రకటీకరోతి॥ – శ్రీ దక్షిణామూర్తి స్తోత్రం)

నీవు ఏమి చేస్తున్నా, చేయకుండా ఉన్నా చిన్నప్పటినుండి ఇప్పటివరకు "నేను" అనేది మార్పులేకుండా నిరంతరం మనలో స్ఫురిస్తూనే అంటే తెలియబడుతూనే ఉంది కదా! ఏది ఉన్నా లేకున్నా "ఉన్నాను" అనే భావం ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంది కదా!.

వచ్చిపోయేవి బుడగలు (నీవి)
ఉన్నది – ఉండేది నీరు (నీవు)

ఉదా:	నేను చూస్తూ ఉన్నాను	నేను ~~చూస్తూ~~ ఉన్నాను
	నేను తింటూ ఉన్నాను	నేను ~~తింటూ~~ ఉన్నాను
	నేను నిద్రపోతూ ఉన్నాను	నేను ~~నిద్రపోతూ~~–ఉన్నాను
	నేను దు:ఖంలో ఉన్నాను	నేను ~~దు:ఖంలో~~ ఉన్నాను
	నేను సంతోషంతో ఉన్నాను	నేను ~~సంతోషంతో~~ ఉన్నాను

"నేను ఉన్నాను" అనే అంత:స్ఫురణ మార్పులేనిది కాబట్టి తక్కువ అంటే వెలితి లేని, "పరిమితి లేని శాశ్వతమైన చైతన్యము" అని గుర్తించి, నేను నేనుగా ఉండటమే ధర్మము. అంటే తృప్తిగా, ఆనందంగా, నిండుగా మరియు ధైర్యంగా ఉండటమే ధర్మము. నిండుదనంతో అంటే తృప్తితో,మార్పు, మరణంలేవు కాబట్టి ధైర్యంతో లోకహితం కోసం అంటే సేవగా ఏది చేసినా ధర్మమే. శరీరపోషణ, జ్ఞానార్జన, ధనార్జన కూడా సమాజశ్రేయస్సు కోసం ఉపయోగించటమే ధర్మం..

తృప్తితో, ధైర్యంతో , సేవగా ఏమి చేసినా ధర్మమే. తృప్తి కోసం, బ్రతకటంకోసం ఏమి చేసినా అధర్మం.

తృప్తి ,భద్రత గురించి ఎంతెక్కువ ఆలోచిస్తే అంత ఎక్కువ అసంతృప్తి , అభద్రత ని అనుభవిస్తారు.

మార్పు లేని "నేను" ని అంటే సత్యాన్ని గుర్తించకుండా , నాది తక్కువైతే "నేను" తక్కువ అనుకొని బాధపడటం అధర్మం, నేనేమైపోతానో అనుకొని భయపడటం అధర్మం. ధర్మాన్ని అంటే అసలు "నేను" ని అంటే నేను అనంతము, శాశ్వతము అనేభావాన్ని, పూర్ణత్వాన్ని అంటే నిండుదనాన్ని మనస్సులో నిలుపుకోలేక పోవటమే అధర్మం. అజ్ఞానంతో, నాదేదో తక్కువైతే నేను తక్కువనుకొని, అసంతృప్తిని కల్గించుకొని, వెలితితో నిండుదనం కోసం, తృప్తి కోసం ఏది చేసినా అది అధర్మమే. ఎందుకంటే లేని వెలితిని తీసివేయటం సాధ్యమయ్యేది కాదు. నాదిపోతే నేను పోతానని నేను కు లేని మరణాన్ని అనుభవిస్తూ భయాన్ని కల్పించుకొని బ్రతకడం కోసం ఏమి చేసినా అధర్మమే.

SP: The ultimate purpose of giving is to experience once own self

13b. స్వధర్మం-పరధర్మం:: స్వ అధర్మం - పర అధర్మం

పుట్టుక నుంచి, చిన్నవయస్సు నుంచి చిత్తము(Subconscious mind) లో ఏర్పర్చుకున్న కొన్ని భావాలు అంటే స్వభావాలను ధర్మంతో అంటే తృప్తితో, పరోపకారంకోసం చెయ్యటమే స్వధర్మం. ధర్మాన్ని మరిచి తృప్తి కోసం, కేవలం బ్రతకటం కోసం ఏమిచేసినా అధర్మమే. అధర్మంతో అంటే తృప్తికోసం, స్వభవాలకు వ్యతిరేకంగా ఏమి చేసినా అది పర అధర్మమే. స్వభావంతో చేసిన పనైనా, సమాజానికి ఏ మాత్రం ప్రయోజనం లేకుండా, (ఎవ్వరిని Inspire కూడా చేయని) కేవలం పేరు కోసం, డబ్బుకోసం చేస్తుంటే అది అధర్మమే. అంటే స్వ అధర్మమే. తృప్తికోసం, Survival కోసంచేసే పని వ్యసనంగా (Addiction)గా మారి మనిషిని రోజురోజుకు బంధంలో పడేసి, బలహీనుడిగా చేస్తుంది. స్వభావానికి వ్యతిరేకమైనా లోకహితం కోసమూ, రాగద్వేషాలు తగ్గించుకోవటం కోసం చేస్తేనే దానిని పరధర్మము అనాలి.

ఉదా1: ఘంటసాలగారికి పాటలు పాడటం సహజస్వభావం, సినిమాకి నిర్మాత కావడం స్వభావానికి వ్యతిరేకం.

ఉదా2: నెల్లూరు మస్తాన్‌కి పర్వతారోహన చేయడం అతని స్వభావం, రొటీన్ ఉద్యోగం చేయటం స్వభావానికి కుదరనిది.

ఉదా: 3 Idiots cinema లో ఆ Engineering student కి Photo లు తీయటం స్వభావం. Engineering అతని స్వభావానికి వ్యతిరేకం. Engineering చదువుతున్నంత కాలం ఆతను నరకాన్ని అనుభవించాడు కదా!

కొంతమందికి ఓర్పు, సహనము ఎక్కువగా ఉండి దేనినైనా తెలివితో, ప్రశాంతంగా ఆలోచించి చేయటం స్వభావంగా వుంటుంది. కొంతమందికి పౌరుషము, పరిపాలనా దక్షత, ప్రాణాలనైనా లెక్కచేయకుండా పోరాడటము స్వభావముగా ఉంటాయి. మరికొంత మందికి అన్ని రంగాలలోని వారికి భౌతికమైన అవసరాలను నైపుణ్యంతో అందించే స్వభావం ఉంటుంది.

Engineering, Medicine, Accounts, Administration, Defense, Pilot, Architecture, Arts, Science, Commerce, Naturopathy Etc.... లలో కొంత మంది కొన్నింటినే తేలికగా నేర్చుకొని చేయగల్గుతారు. కొంతమందికి Theoretical studies కష్టమనిపించినా, ప్రాక్టికల్‌గా అబ్జర్వ్‌చేస్తూ, నేర్చుకుంటూ ఎన్నెన్నో సాధించగలుగుతారు. Enterprising స్వభావంతో అతి తక్కువ చదువుతోనే గొప్ప సంస్థలు నిర్మించిన వారెందరో ఉన్నారు. అది వారి స్వభావకర్మ.

ఉదా: చిన్నపిల్లల పాలన, పోషణ కొంతమందికి భారంగా (కష్టంగా), విసుగ్గా ఉంటుంది. మరికొంతమందికి పిల్లలతో ఉండటం వారిని చూసుకోవడంలోనే పరమానందం ఉంటుంది. దీనిని బట్టి ఒకే తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన నలుగురు పిల్లలకు నాలుగురకాల భిన్న, భిన్న అభిరుచులు ఉండే అవకాశం ఉన్నది. వారివారి అభిరుచులకు అనుగుణంగా వాళ్ళు వృత్తులను (పనులను) ఎన్నుకొని చేస్తే, వాళ్ళ జీవితములు ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా గడిచిపోతాయి.

స్వభావాన్ని బట్టి, చేసే పనిని బట్టి నాలుగు వర్ణాలకు చెందిన వారుగా భగవద్గీతలో సూచించడం జరిగింది కాని పుట్టుకను బట్టికాదు.
విద్యార్థి యొక్క మార్కులను బట్టి యునివర్సిటి వారు శ్రేణిని నిర్ణయించినట్లు

ఏ మాత్రం ప్రతిఫలాకాంక్ష లేని సేవయే స్వస్వభావమైన ఆనంద అనుభూతి.

దబ్బులుంటే అన్నీ పొందవచ్చు అనే భ్రమలో కొంతమంది ఏ మాత్రం యిష్టం లేని పనిలో చేరి, జీవితమంతా అసంతృప్తిని, ఒత్తిడిని అనుభవిస్తారు. డబ్బు, మంచి డబుల్‌కాట్ బెడ్‌ని ఇవ్వగలదు కాని మంచి నిద్రను ఇవ్వలేదు కదా! డబ్బులతో 5 Star Hotel లో తినవచ్చు కాని అసలు రుచికి మూలమైన ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని ఇవ్వలేదు కదా! ఎంతమంది సేవకులు ఉన్నా కాని ప్రేమని పొందలేవు కదా! ఎంత ఆస్తి ఉన్నా అది శారీరక సుఖాన్నిస్తుంది కాని ఆనందాన్నిగాని, తృప్తిని గాని ఇవ్వలేదు కదా! శారీరక సుఖమే ముఖ్యమనుకునే వాళ్ళు స్వధర్మాన్ని విడిచి తృప్తిని, స్వేచ్ఛని కూడా పోగొట్టుకుంటున్నారు.

ఈ రోజుల్లో ఎంతో మంది డాక్టర్స్ డబ్బే ప్రధానము అనుకొని అధిక డబ్బు సంపాదించటంలోనే ఆనందం ఉందని భావించి, సహజమైన ఆనందానికి, ప్రేమకు దూరమౌతున్నారు. మరికొంత మంది డబ్బును లెక్కచేయకుండా, సహజమైన పెళ్ళివంటి ముఖ్యమైన వ్యక్తిగత విషయాలను కూడా పక్కకు పెట్టి, వారు తమ స్వభావమైన వైద్యంతో రోగులకు పూర్తిసేవలందిస్తూ ,వారు వారి స్వధర్మంతో అంతర్గతంగా అనుభవిస్తున్న ఆనందము, శక్తి మాటలలో వర్ణించలేనివి.

సినిమాల్లో నటించడం స్వభావమైయుండి, అభిమానుల ప్రేమను అనుభవిస్తూ, ఆనందంగా జీవిస్తున్నప్పటికీ, రాజకీయ పలుకుబడి ఉంటేనే నిజమైన విలువ ఉంటుందని భావించి, రాజకీయాల్లో చేరి ఉన్న ప్రశాంతతను, తృప్తిని, విలువను పోగొట్టుకొని బాధపడుతున్నవారు కూడా ఉన్నారు.

ఈ రోజుల్లో నాయకుల్లో చాలామంది రాజకీయం వారి స్వభావికమైనప్పటికీ, నలుగురికీ ఉపయోగపడాలనే ఆలోచన వదిలి, పదవి ఉంటేనే విలువ అని, డబ్బు ఉంటేనే survive కాగలమని భావించి పదవులకోసం, ఉన్నపదవుల్ని నిలబెట్టుకోవటం కోసం ఆరాటపడుతూ నిజమైన స్వేచ్ఛని, శక్తిని(inner freedom) పోగొట్టుకుంటున్నారు. చివరకు వారి మనసులో అనుకుంటున్నది కూడా వ్యక్తపరచలేని,స్వేచ్ఛలేని ఒత్తిడి జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. కొన్నిసార్లు తనకిష్టమైన అత్యంత సన్నిహితుల function కి వెళ్ళాలన్నా వెళ్ళలేదు, ఇష్టంలేని చోటుకి వెళ్ళకుండా ఉండలేదు. ఎంతో మంది Engineers డబ్బుకోసం Software company లలో వారికిష్టంలేని data entry లాంటి రొటీన్ జాబ్స్ చేస్తూ ఒత్తిడి, అశాంతి, అసంతృప్తి పెరిగి చివరకు జీవితములో సన్నిహితులతో కూడా సఖ్యతగా ఉండలేకపోతున్నారు. అనారోగ్యాలకు కూడా లోనౌతున్నారు.

TREE MAN

తనకు ఇష్టమైన చెట్లు నాటటం, పెంచటం అనే స్వభావంతో సమాజశ్రేయస్సుకి, పర్యావరణ రక్షణకు 75 సం॥ రానా రామ్ భిష్నోయి, ఒక్కడే 27,000 మొక్కలు నాటి, సుదూరం నుంచి నీరు తెచ్చిపోసి, రాజస్థాన్ లోని ఎడారిని పచ్చగా మార్చివేసాడు.

స్వభావకర్మనైనా ధర్మంతో చేస్తేనే అది స్వధర్మ మౌతుంది. హాబీస్ తో పాటు వృత్తిని కూడా స్వభావానుసారం ఎంచుకొని తృప్తితో, సేవగా చెయ్యటమే స్వధర్మపాలన.

What ever you do as per your nature & as an expression of fullness, without depending on and expecting the resuts is Swadharmam.

14. నేర్చుకోవటం- జ్ఞాపకశక్తి- సృజనాత్మకత

ఎవరూ ఇష్టపడని ముసలితనాన్ని రాకుండా చేసుకోవటం సాధ్యమా?

మహనీయులెందరో ఇలా అన్నారు "ఎప్పటినుంచైతే మనిషిలో కొత్తవిషయాలు నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి తగ్గటం మొదలవుతుందో అప్పటి నుంచి అతని మనసులో (మానసికంగా) ముసలితన అనుభవంమొదలౌతుంది. సత్యమా కాదా? చూద్దాం.

ఏ మనిషైనా ఎప్పుడైనా కొత్తవిషయాలు చూడకుండా, వినకుండా, ఆలోచించకుండా ఒక గంటైనా ఉండగలడా? వుండలేడు కదా! సమానమైన జీతం యిస్తున్నప్పుడు ఎవరైనా, ఏమాత్రం పనిలేని ఉద్యోగాన్ని ఇష్టపడతారా? లేక బిజీగా ఉండే ఉద్యోగాన్ని ఇష్టపడతారా? ఖాళీగా వున్న మనస్సే, సకల బాధల, భయాల సృష్టికర్త కదా!

When you **study or listen** anything with great interest, time will not be known, **Picture is automatically created in your mind.** The moment you re-call, the complete picture will be replayed in a short time and the movie will be remembered for ever.

Listening + Studying vs Hearing +Reading

ఇలా గుర్తున్న వాటి గురించి ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవాలనే కోరిక కలుగుతుంది. ఇలా చదువుతున్నప్పుడు పక్కవాళ్ళ వల్ల కూడా **disturb** కావు. ఇలా విన్నది, చదివినది బాగా గుర్తుండటం, దాని వల్ల ఉన్నత స్థాయి పాఠ్యంశాలను అర్థం చేసుకునే శక్తి పెరుగుతుంది. దాని వల్ల నమ్మకం**(Confidence)** పెరిగి నేర్చుకోవాలనే ఇష్టం **(Interest)** ఇంకా పెరుగుతుంది. ఇలా ఇష్టంగా ఎన్ని లక్షల విషయాలు నేర్చుకున్నా నీ మెదడులో ఖాళీ ఇంకా ఎంతో ఉంటుంది కదా!
(Brain will not say that "there is no vacancy")

(When you casually hear and read anything, no picture is created, the data, is not stored. Hence easily forgotten).

12 World Guinness records సాధించిన జయసింహ గారు చెప్పిన మాట ప్రకారం ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న లక్షలాది పుస్తకాలలోని సమాచారం మొత్తం నీవు స్వీకరించినా, "నీ Memory space లో **20%** కూడా నిండదు". ఇలాంటప్పుడు ఇష్టంగా నేర్చుకుంటూ వుంటే (పుస్తకాల్లోనే కాక బయటకూడా) వద్దన్నా మార్కులు, డిగ్రీలు, ఉద్యోగాలు, గౌరవాలు నీ వెంటపడతాయి. హీరో లాగా జీవితమంతా ఆనందంగా ఉంటుంది.

వివేకానందుడు మనలో అనంతమైన శక్తి ఉందంటే దాని అర్థం అనంతమైన బుద్ధిబలమనీ, అది జ్ఞానంతోనే వస్తుందని (ఆహారంతో కాదని)ముందె తెలుసుకున్నాము కదా!

The Joy of Learning:
Learning is the true nature of human beings.
When you learn with interest unlimited memory will be available

టిమ్ డోనర్ అనే అబ్బాయి 17 సం॥ వయసులోనే 20 భాషల్లో మాట్లాడటం నేర్చుకున్నాడు.

Polyglot Tim Doner

బుజ్జిగాడి వయస్సు3 సం॥రాలు. వాడి ఎదురింట్లో తమిళ్ ఆంటీ, ఒక ప్రక్క హింది ఆంటీ, వేరే ప్రక్క ఇంగ్లీష్ ఆంటీ. ఎర్రగా, బుర్రగా ఉన్న వీడిని పుట్టినప్పటి నుంచి వాళ్ళ ఇళ్ళకు తీసుకువెళుతూ, ఆడిస్తూవుండేవారు. వీడు ఇప్పుడు తెలుగు ఒక్కటే మాట్లాడతాడా లేక మిగిలిన మూడు భాషలు కూడా మాట్లాడతాడా? మూడు భాషల పదాలు కూడా చాలా వరకు మాట్లాడుతాడు.

పిల్లలకి "నువ్వు చదువుకోరా, చదువుకుంటేనే గొప్పవాడివి అవుతావు" అనే మాటలు అర్థమయ్యేలోపే ఎన్నెన్నో తెలుసుకుంటారు. ఇవన్నీ నేర్చుకున్నది, నేర్చుకోవటం సహజంకాబట్టే కదా! నేర్చుకోవడం సహజం కాబట్టి ఆనందకరం అయినప్పుడు, రోజు రోజుకి పిల్లల్లో నేర్చుకోవాలనే **Interest** ఎందుకు తగ్గిపోతుంది? ఒత్తిడి ఎందుకు పెరుగుతుంది?

Creativity with Vegetables

మనుషులకే కాకుండా జంతువులకి, ఆఖరికి క్రిమికీటకాలకి కూడా ఆహారం తీసుకోవడం సహజం, అత్యంత అవసరం అయినప్పటికీ, ముఖ్యంగా సిటీలలో పిల్లలు అన్నం సరిగ్గా తినటం లేదనే **complaints** డాక్టర్స్ దగ్గరకు ఎక్కువ వస్తున్నాయి. ఎందుకిలా జరుగుతుంది?.

పాలు పట్టిన కొంతసేపటికి ఏమి తోచక బోర్ కొట్టి పిల్లవాడు ఏడిస్తే, తెలియని అమాయకపు తల్లి మళ్ళీ పాలు పడితే అది జీర్ణం కాక(అరగక) మళ్ళీ ఏడుస్తే, మరల ఆ తల్లి పాలు పట్టడానికి ప్రయత్నం చేస్తే ఆ పిల్లవాడికి పాలమీద పూర్తిగా విముఖత కలుగుతుంది. ఇష్టంలేనప్పుడు ఒత్తిడి చేస్తే ఎవరికైనా వ్యతిరేకతే పెరుగుతుంది కదా!

అదే విధంగా చదువు చదువు అని అటు టీచర్స్, ఇటు తల్లి దండ్రులు మాటిమాటికి చెప్పేసరికి చదువు అనే మాట మీదనే విరక్తి కలిగి, చివరికి **interest** పోయి, కేవలం మార్కుల కోసమే తప్పనిసరి అని చదవటం వల్ల ఒత్తిడి పెరుగుతుంది.

చదవాలనే ఇష్టం పోయి కేవలం మార్కులు, డిగ్రీలు, ఉద్యోగాలు, తద్వారా బ్రతకడంకోసమే చదువుతున్నప్పుడు, సిలబస్ అవుతుందోలేదో? ఇంత హడావిడిగా చదివితే గుర్తుంటాయో, లేదో, నేను చదివింది వస్తుందో, రాదో అనే ఆలోచనలతో భయము, ఒత్తిడి, అలజడులతో కష్టపడి చదివి (ఏకాగ్రత, ఆనందం లేకుండా) తేలికగా మర్చిపోవటం వల్ల ఉన్న నమ్మకం (**confidence**) కూడా తగ్గి చదువు ఇంకా భారంగా అనిపించి చివరకు డిప్రెషన్ కు లోనవటం జరుగుతుంది. దీనితో ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత తగ్గి అసంతృప్తిగా, బలహీనంగా బ్రతకటం జరుగుతుంది.

కొన్ని లక్షలమంది వైద్యులు కలిసినా ఏ ఒక్కరిని కూడా 150 సం॥ బ్రతికించలేరు కదా! అంటే శరీరం పోవటం గ్యారెంటీ అయినప్పుడు, బ్రతకడం గురించి ఏరకంగా ఆలోచించినా భయం తో సర్వశక్తులు పోగొట్టుకుంటాడు గదా!

శరీరాన్ని temporary వాహనంగా వాడుకుంటూ, అదిపోయేలోపు ఎక్కువమందికి ఉపయోగపడాలనే భావంతో నేర్చుకుంటున్నప్పుడు ఆనందంతోపాటు, గొప్పశక్తిని అనుభవిస్తాడు. అప్పుడు అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత అతని వెంటపడతాయి.(సహజంగానే పెరుగుతాయి)

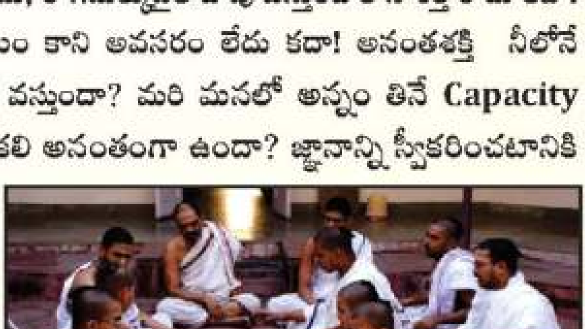
దీనితో మనకు నేర్చుకోవటం సహజమనీ, నేర్చుకునేశక్తి అనంతంగా వుందని, నేర్చుకుంటూవుంటే నేర్చుకునే శక్తి పెరగటమేకాక, జీవితం ఆనందంగా గడిచిపోతుందని, ఖాళీగా ఉంటే నరకమనీ, స్పష్టం అవుతుంది కదా!

మనకు ఆహారాన్ని తినే ఆకలి ఎక్కువా? జ్ఞానాన్ని తినే (స్వీకరించే) ఆకలి ఎక్కువా?

అనంతమైనశక్తి ఆహారం వల్ల వచ్చేది కాదు కదా! జ్ఞానం వల్లనే వస్తుంది కదా!

ఓం సహ నావవతు॥ సహ నౌ భునక్తు॥ సహ వీర్యం కరవావహై॥

మామూలుగా భోజనాలప్పుడు ఈ శ్లోకాన్ని చదువుతూ ఉంటారు, ఈ శ్లోకం యొక్క అర్థం కలిసివుందాం, కలిసి తిందాం, కలిసి శక్తి ని పెంచుకుందామని కదా! ఆహారం వల్లనే శక్తి వస్తుంది అనుకుంటే, ఒక్కసారి సరిగ్గా తింటే 3గం వరకు మళ్ళీతినలేం కదా! అలాఅని ఎక్కువ తింటే ఆయాసం వస్తుంది కానీ శక్తి రాదు కదా! అయినా ఆహారం వల్లే శక్తి అని ఎక్కువెక్కువ తింటుంటే రోగము, రోగమెక్కువైతే చావు వస్తుంది కాని శక్తి రాదు కదా! తినటానికి కలిసి ఉండటం కాని, శ్లోకాన్ని చదవటం కాని అవసరం లేదు కదా! అనంతశక్తి నీలోనే ఉందంటే అది అన్నంతో వస్తుందా? జ్ఞానంతో వస్తుందా? మరి మనలో అన్నం తినే Capacity అనంతంగా ఉందా? లేక జ్ఞానాన్ని స్వీకరించే ఆకలి అనంతంగా ఉందా? జ్ఞానాన్ని స్వీకరించటానికి మనలో అనంతమైన Memory space ఉంది. కావున కలిసి సహజమైన, అనంతమైన జ్ఞాపకశక్తితో లోకహితంకోసం ఎక్కువెక్కువ నేర్చుకుంటుంటే జీవితమంతా ఆనందంగా శక్తివంతంగా ఉంటుంది కదా! జ్ఞానం పెంచుకోవాలంటే కలసి ఉండాల్సిందే కదా. మంచి పుస్తకం దగ్గర ఉన్నా మహనీయులతో కలిసి ఉన్నట్లే కదా.



జ్ఞానాన్ని తిన్న మనసుతో... జ్ఞానాసినాత్మనః। గీత:4-42

15. "Now Here NATURAL HERO Life Like A Journey on a National Highway"

or

NOW HERE SPEL-G

For a Sportive Person (SP) Entire Life is a Game, A Game of Learning & Learning for Giving. జ్ఞానంతో తృప్తిని, (నిండుతనాన్ని) అనుభవిస్తున్నవాడు జీవితమంతా సహజమైన "నేర్చుకోవటం" నలుగురికి ఉపయోగపడటము లను తన ఆటగా భావిస్తూ, ***N**atural **H**ero* గా జీవిస్తాడు. అతని జీవితమంతా శక్తివంతంగా ***National Highway*** పై ప్రయాణం లాగా గడిచిపోతుంది.

Ex: నీళ్ళల్లోని చేప కదిలినా కదలకపోయినా ప్రశాంతంగా, హాయిగానే ఉన్నట్లు, నేర్చుకుంటూ, నేర్చుకున్నదానితో నలుగురికి ఉపయోగపడే వాడు శక్తిని ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంటాడు. అజ్ఞానంతో ఖాళీగా (ఊరికే)ఉండి ఏమౌతుందో, ఎలా బ్రతకాలో అని తనగురించే ఆలోచించేవాడు నీటిలో నుండి బయటపడి చచ్చేంత వరకూ చావునే అనుభవిస్తున్న చేపలాగా మరణించేవరకు అసంతృప్తి, భయంతో మరణాన్నే అనుభవిస్తూ ఉంటాడు. మరి నీవు ఎప్పటి నుండి నాయకుడి (హీరో)గా జీవించాలను కుంటున్నావు? **Now Here or No Where.** దృఢమైన నిశ్చయం (**strong Declaration**)తో ఇప్పటి నుంచే నీ సహజత్వమైన నాయకుడి(**Hero**) గా జీవించాలను కుంటున్నవా? లేక **Zero** లను **Hero** గా చేసి, నువ్వు **Zero** గా (కేవలం అభివని గా) ఉండాలనుకుంటున్నావా? ఎన్నిక(**Choice**) ఎవరిది? నీదే కదా!.

సహజమైన నేర్చుకోవటంలోని ఆనందాన్ని, నలుగురికి
ఉపయోగపడటంలోని శక్తిని (తృప్తిని) అనుభవిస్తూ ఉత్సాహంగా,
ఉల్లాసంగా జీవించే వాడే **NATURAL HERO**

బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటీశ్వర రావు గారు

Choice is always yours. Be Aware! గుర్తించి ప్రవర్తించు

Struggle for survival vs A life of creative contribution

Fish out of water

Fish in water

SPEL-G joy of Being(SP), Joy of Learning(L), Joy of Giving(G)

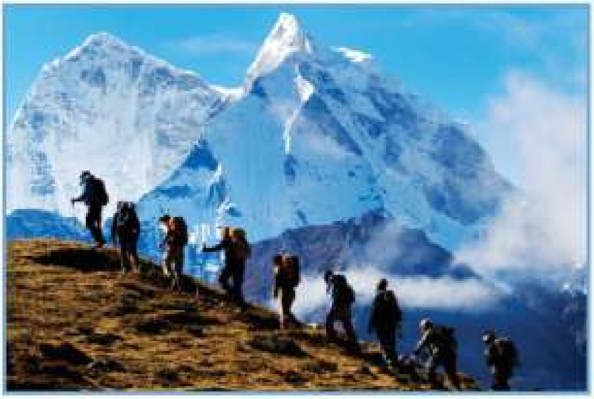
16. హింసకు మూలం

నీ ఆత్మీయులు కానీ, స్నేహితులు, ముఖ్యంగా తల్లి దండ్రులు ఎవరైనా ప్రశాంతంగా, తృప్తిగా, ధైర్యంతో ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, వారి మాటల ద్వారా, చేతల ద్వారా, నీకు గాని, వేరేవారికి కాని, ఏ విధంగానైనా, బాధనుకలిగించే ప్రయత్నం చేస్తారా? చేయరు కదా!

అజ్ఞానంతో ఇలా ఎందుకు అయింది అనే బాధను, ఏమౌతుందో అనే భయాన్ని, నాది తక్కువైతే, నేను తక్కువనే అసంతృప్తిని అనుభవిస్తూ తన నరకానికి (బాధకి) వేరెవరో కారణమనుకొని వారిపై కోపంతో వారికి బాధని, నష్టాన్ని కల్గించే ప్రయత్నం చేస్తారు. బ్రతకలేమనే భయంతోనే, మనుషులు ఎన్నో అవినీతి పనులు చేస్తారు. భయంతోనే మూగజీవులైన పాములను చంపుతున్నారు. అంటే మనిషి అజ్ఞానంతో తనకుతానుగా కల్పించుకునే బాధే (హింసే) సమాజంలో బాహ్యమైన హింసలన్నింటికి మూలం.

COMFORT(Physical) Vs
HAPPINESS(Momentary) Vs
SATISFACTION(Everlasting)

No one can hurt you, without your support. your mind alone is your friend& Enemy.



హింస అంటే ఏమిటి? శారీరక హింసే హింస, అవుతుందా? లేక మానసికమైన హింస కూడా హింస అవుతుందా?

ఈ సృష్టిలో ఏ బాహ్యమైన సంఘటనలు గాని, మనుష్యులుగాని లేక శరీరారోగ్య స్థితిగాని అందరిలో ఒకేరకమైన బాధను కలుగజేస్తున్నాయా?

ఉదా: ఒక సంఘటనతో చాలా మంది బాధపడుతున్నప్పుడు కూడా, కొందరు (అదే సంఘటనతో), శాంతంగా ఉండేవారు, సంతోషపడేవారు కూడా ఉంటారు కదా!

ఉదా: తండ్రి చనిపోయినా శాంతంగా ఉండే కొడుకు, విపరీతంగా బాధపడే కొడుకు.

ఉదా: పిక్‌పాకెటర్‌ని కొట్టిన తరువాత పోలిస్ కానిస్టేబులు "కోట్లుకొట్టేసిన వాళ్ళను ఏమీ చేయలేకపోతున్నాను, బ్రతకడం కోసం చిన్న పర్స్ కొట్టేసిన వాడిని ఇట్లా కొట్టానే" అని బాధపడ్డాడు. దొంగమాత్రం చచ్చేటట్లు కొడతాడనుకుంటే చిన్న దెబ్బలతో వదిలేశాడని సంతోషపడ్డాడు.

నాది తక్కువైతే నేను తక్కువనె బాధతో, నాదిపోతె నేను పోతాననే భయంతో తనసుతాను హింసించుకునే అజ్ఞానమే హింసకు మూలం.

ఉదా: శారీరక శ్రమే హింస అయితే ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా Adventure కి వెళ్తారా?
ఉదా: శారీరక సుఖమే ఆనందం అనుకుంటే, డెలివరీలో ఉన్న బాధను పడడానికి ఏ స్త్రీ అయినా సిద్ధం అవుతుందా?

ఉదా: అందరు విహారయాత్రకు వెళ్ళి కొండ ఎక్కటం కష్టమని ఎక్కకుండా కూర్చున్న నలుగురి మనసులో తెలియని బాధ ఉంటుంది కదా! కొండనెక్కి వచ్చిన వాళ్ళకు దెబ్బలు తగిలినా ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు.

కేవలం శారీరక సుఖమే ముఖ్యమనుకునే వారు ఆనందాన్ని పొందలేరు. క్షణికమైన ఆనందమే ముఖ్యమనుకునేవారు ఎప్పుడూ ఉండే తృప్తిని పొందలేరు. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న ధనమంతా కూడా శారీరక సుఖాన్నివ్వగలదు కాని, ఆనందాన్నివ్వలేదు, ఎప్పుడూ ఉండే తృప్తిని అసలే ఇవ్వలేదు. నీవు నిజంగా కోరుకుంటున్నదేమిటి? Choice is yours.! ఎన్నుకోవటం నీ చేతుల్లోనే ఉంది కదా!

క్షణికమైన సుఖాన్ని, ఆనందాన్ని కల్గించే ఆకర్షణలన్నీ కూడా మిత్రుడిలా వేషం వేసుకొని నీదగ్గరకు వస్తున్న శత్రువులే! వీనిని వివేకంతో (బుద్ధి) గుర్తించి ఓర్పుతో దూరంగా తోసేసినప్పుడే ఎప్పుడూ ఉండే ఆనందం, తృప్తి నీ సొంతమౌతాయి. శాశ్వత ఆనందం పై అనురాగమే క్షణిక ఆకర్షణలపై విరాగం (వివేకమైన వైరాగ్యము).

నా శరీరంలేకుండా నేను ఉంటానా? ఉండనా? ఏమైన చెయగలనా?చేయలేనా?

Annexure to Ch-2, P.20

కలలో "నేను" కళ్ళులేకుండానే చూస్తున్నాను, చెవులు లేకుండానే వింటున్నాను, నాలుక లేకుండానే రుచిని, ముక్కు లేకుండానే వాసనలను, చర్మం లేకుండానే స్పర్శనూ అనుభవిస్తున్నాను కదా! చేతులు లేకుండానే రాస్తున్నాను, కాళ్ళు లేకుండానే నడుస్తున్నాను. భయాన్ని, బాధను, ఆనందాన్ని, అవమానాన్ని కూడా అనుభవిస్తున్నాను కదా! నిద్రలో నా శరీరం ఎక్కడుందో, శరీరం ప్రక్కన ఎవరెవరున్నారో, ఏమేమి ఉన్నాయో కూడా తెలియదు కదా! అలాంటప్పుడు"నేను" కూడా లేనట్లు అవుతుందా?

"నేను" లేకుండా పోతే నిన్నటి "నేను" వేరు ఈ రోజు "నేను" వేరు కావాలి కాదా! కాని మన అనుభవం ఆ "నేనే" ఈ "నేను" అని చెబుతుంది కదా! తెలియనంత మాత్రనే "నేను" లేకుండా పోలేదు, మారాలేదు మరి గాఢనిద్రలో ఏమి తెలియనప్పుడు నీవు (నేను)ఎక్కడున్నావు? ఒకచోటు గాని, ఒక పరిమితి గాని ఏవిధమైనా స్వభావాలు, అలజడులు కాని లేకుండా కేవలం ప్రశాంతతే కదా ఉన్నది! ఇదే అసలైన మార్పు, నాశనంలేని ఆధారమైన అవ్యక్తమైన "నేను" .

భయంతో మరణించిన వాళ్ళంతా "నేను సత్యం" అనే జ్ఞానం లేక, ఊహించుకున్న మరణాన్ని తట్టుకోలేని వాళ్ళే.

17. ప్రేమ(సఖ్యత)కు మూలం

Right Understading =విగ్రహం ➡ ప్రేమ (Love) = సఖ్యత (Harmony)
Listening for Possibility of Love and Peace(LPLP)

ఇప్పటివరకు నీవు గుర్తించకపోయినా, నీకు అన్యాయం చేసి బాధకలిగించే ప్రయత్నం చేసిన వారందరి మనసులో ఏదో వెలితి, బాధ, భయం, ఒత్తిడి ఉన్నాయని నీవు గుర్తిస్తే, నీకు బాధ కలగటం, వారిమీద కోపంరావటం జరుగుతుందా?

జాలి కలిగి వారి బాధను ఎలా తీసివేయాలి అనే ఆలోచన కలుగుతుంది కదా! నిదానముగా, ప్రశాంతతతో ఆలోచించి చూడండి. ఈ రకంగా గ్రహిస్తే బాధతో కోపం అనే విషాన్ని అనుభవించకుండా జాలి, బాధ్యత కలిగి అమృతంలాంటి ప్రేమ అనుభవిస్తావు కదా! ఈ రకంగా గ్రహించటం వల్ల నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకోవటం జరుగుతుంది. వారితో సఖ్యత కూడా పెరుగుతుంది.

ఉపకారికి నుపకారము,
విపరీతము గాదు సేయ వివరింపంగా.
అపకారికి నుపకారము
నెపమెన్నక సేయువాడు నేర్పరి సుమతీ!

భయము కలిగితే తప్ప పాము కాటువేయదు.

కొండచిలువ... కొండత్రాచుపాముని కాపాడే ప్రయత్నం

ఎంతటి కఠినమైన మనిషినైనా, ప్రమాదకరమైన జంతువునైనా ఎప్పుడు, ఎలా ఏమి చేయాలో పూర్తిగా తెలుసుకొని, అవసరమైన నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలి. అశ్రద్ధతో ప్రవర్తిస్తే సాధుజంతువుల వల్ల కూడా ప్రమాదము ఉంటుంది.

ఉదా: ఒక కుటుంబంలో భర్త ఆఫీస్‌నుండి ఇంటికి రాగానే భార్య అతనికి కాఫీ ఇచ్చేటప్పుడు, రెండు కాఫీ చుక్కలు అతనిప్యాంట్‌మీద పడటంతో, అతనికి కోపం వచ్చి ఆమెను అనరాని మాటలతో ఘోరంగా తిట్టాడు. దాంతో ఆమె అవమానంతో, బాధతో ఆత్మహత్య చేసుకోవటానికి వంటగదిలోకి వెళ్ళింది. కిరోసిన్ డబ్బా మూత తీసే ప్రయత్నంలో, మూతరాక కొంత సమయం గడవటం వల్ల ఆవేశంతగ్గి పుట్టింటికి వెళ్లి పోవాలి అనుకొని బెడ్‌రూమ్‌లోకి వెళ్ళింది.

బాధ కలిగించేవారి మనసులోని బాధని, భయాన్ని గ్రహించటమే విశేషమైన గ్రాహ్యం= విగ్రహం

బట్టలు సర్దుకుంటున్నప్పుడు తన మంచం కింద వున్న పాత టి.వి కాలికి తగలడంతో ఒక్కసారిగా ఆమెకు పాతసంఘటన గుర్తుకువచ్చి ఇలా అనుకుంది. "నేను టి.వి ని నా పూర్తి అజాగ్రత్త వల్ల పగలగొట్టినా, నాభర్త ఆ రోజు నన్ను ఏమీ అనకుండా క్రొత్త టి.వి ని తీసుకు వచ్చాడు కదా! మరి ఇప్పటి ప్రవర్తనకు కారణం ఏమైఉంటుంది. ఆయనకి ఏదో పెద్దనష్టం గాని, భరించలేని అవమానం గాని కలిగి బాగా Upset అయి ఉండటంచేత క్షణికావేశం లో నన్ను అలా అని ఉంటాడు".

ఈ రకంగా గ్రహించగానే ఆమెలో ఉన్న బాధపోయి, ప్రేమ ఏర్పడి, ఏమైందని అడిగి తెలుసుకొని, భర్తని ఓదార్చే ప్రయత్నం చేస్తుంది కానీ "నన్నిట్లా ఎందుకన్నావు" అని నిలదీయదు కదా! దీనితో సఖ్యత, ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. ఈ రకంగా నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకునేటట్టు అర్థంచేసుకోవటమే విశేషమైన గ్రాహ్యము. అంటే విగ్రహము Listening for the Possibility of Love and Peace (LPLP)

ప్రతి తల్లి తన కన్న బిడ్డకి అన్నం తినిపిస్తుంది...
కాని అనాథ పసి పిల్లలకి తానే స్వయంగా వండి తినిపిస్తుంది. ఈ సోదరి సత్య మణి (ఏలూరు)

నీవు ఇన్ని రోజులు నీ తల్లిదండ్రులను (అత్యంత ఆత్మీయులను) ఏరకంగా అర్థం చేసుకున్నావు? నీవు అడిగినది వాళ్ళు ఇవ్వకుండా చిరాకుపడ్డప్పుడు నీకు బాధకలిగి, కోపం వచ్చింది కదా!

మార్కులు తక్కువ వచ్చాయనో, చెప్పిన పనిచేయలేదనో నిన్ను తిట్టినప్పుడు, ఫ్రెండ్స్‌తో తిరుగుతున్నావని కోప్పడినప్పుడు కూడా నీకు బాధకలిగి తల్లిదండ్రులమీద కోపం వచ్చి ఉంటుంది కదా! నువ్వు అడిగింది తల్లిదండ్రులు ఇవ్వనప్పుడు, ఇవ్వలేనివాళ్ళ బలహీనతను, నిన్ను కోప్పడినప్పుడు, తిట్టినప్పుడు వారి మనసులోని బాధను, భయాలను నీవు అర్థంచేసుకుని ఉంటే బాధ కలిగేదా, ప్రేమతో కూడిన బాధ్యత కలిగేదా? చిరాకు, కోపాన్ని అనుభవించేవాడివా? ప్రేమతో, బాధ్యత కలిగి శక్తిని, సఖ్యతను అనుభవించేవాడివే కదా!.

నీకు 2సం॥ వయస్సు వచ్చేంత వరకు అన్నంకలిపి పెట్టటం, స్నానంచేయించటం బట్టలు వేయటం, కాలకృత్యాలను శుభ్రంచేయటం, ఒంట్లో బాగా లేకపోతే రాత్రంతా జాగరణ చేయటం, అర్థరాత్రైనా హస్పటల్‌కి పరుగెత్తటం లాంటి ఎన్నో శ్రమలకు ఓర్చుకొని నిన్ను కంటికి రెప్పలా చూసుకున్నారు కదా!.

ఇకమీదట అతనిని, అతని తమ్ముణ్ణి కూడా పూర్తిగా అర్థం చేసుకొని వారి అభిరుచిని, పరిమితిని (limitation) దృష్టిలో పెట్టుకొని పొరపాటున కూడా తొందరపడి తిట్టకుండా ప్రోత్సహించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఆ అబ్బాయికి ప్రాక్టికల్‌గా ఉండే మెకానికల్ పనులు ఇష్టమని గుర్తించి, ఫిట్టర్ కోర్సులో చేర్చారు. ఆరోజు నుండి ఇంట్లో చిరాకులు, ఒత్తిడిలుపోయి సఖ్యత, ప్రశాంతత పెరిగాయి. తల్లి, దండ్రుల నిరంతర మార్గనిర్దేశం(continuous guidance) వల్ల కుర్రవాడిలో కూడా మంచి అభివృద్ధి వచ్చింది.

ఉదా: జరిగిన సంఘటన:- 13 సంవత్సరముల వయసువచ్చినా అమ్మాయి అక్షరాలు కూడా సరిగ్గా నేర్చుకోకపోతే ఆ అమ్మాయి తల్లి దండ్రులు ఎంతగానో బాధపడుతూ, అమ్మాయిని కూడా ఒత్తిడి చేస్తూ, బాధపెడుతూ ఉండేవారు. తరువాత అమ్మాయికి అసలు ఇష్టమైనది మ్యూజిక్ అని కౌన్సిలర్ ద్వారా తెలుసుకొని మ్యూజిక్ నేర్పించారు. తరువాత మూడేళ్ళలోనే ఆ అమ్మాయి అత్యంత ప్రతిభను, ధనాన్ని కూడా సంపాదించింది.

నీ ఇష్టాల్ని వాళ్ళమీద రుద్దితే
పిల్లలు వికసించరు

ప్రేమకు మూలం:

జీవితంలో ప్రతి ఒక్కరు ఎదుటివాళ్ళ ప్రేమను పొందాలని ఆరాటపడుతూనే వుంటారు. ప్రేమను డిమాండ్ చేస్తే , ఉన్న ప్రేమ కూడా పోతుందే కాని వచ్చేది కాదు.

"నా తల్లిదండ్రులకు, నా బ్రదర్స్, సిస్టర్స్ అంటే ఎక్కువ ఇష్టం నేను అంటే ఇష్టంలేదు. పెద్దయితే వాళ్ళకి ఆధారంగా వుంటానని ఈ మాత్రం చదివిస్తున్నారు. ఇక నా స్నేహితులైతే, వాళ్ళకి ఏమైనా అవసరమైతేనో, పనిలేక తోచనప్పుడో నన్ను పట్టించుకుంటారు కాని నిజంగా నేనంటే ఎవరికి ఇష్టం లేదు'' అని అనుకునే వాడు జీవితమంతా వెలితిని, అసంతృప్తిని, నరకాన్ని అనుభవిస్తాడు కదా! జీవితం మొత్తం నువ్వు కోరుకున్న ప్రేమని అభిమానాన్ని, ఎలా పొందాలి? మన అవగాహన సరిగ్గా లేకపోతే మనల్ని ప్రేమించే వాళ్ళ మనసును కూడా అర్థం చేసుకోకుండా బాధనే అనుభవిస్తాం!.

Intellect, having the knowledge of Unbounded, Eternal TRUE SELF, Experiencing Fullness and Courage, Understands other's suffering and helps with Natural LOVE.

ఇప్పుడు కూడా నీ భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుందో అనే వాళ్ళ ఆందోళన వెనక ఉన్నది నీ మీద ప్రేమతో ఉన్న ఆలోచనే గదా! ఎదుటివారి బాధను గ్రహిస్తే ప్రేమను అనుభవిస్తాం. మరి కనీసం నీవు నీకోసం ఇన్ని రకాల శ్రమలుపడి, ఒత్తిళ్ళు అనుభవిస్తున్న నీ తల్లిదండ్రుల మనసులో బాధని ఎన్నిసార్లు, ఎంతవరకు అర్థం చేసుకున్నావు. సరిగ్గా అర్థంచేసుకోక బాధపడి, సఖ్యతను (ఆత్మీయత) కూడా తక్కువ చేసుకున్నావు కదా! ఈ పొరపాటుని ఎలా సరిచేసుకోవాలి, ప్రేమ, సఖ్యత, (ఆత్మీయత) ఎలా పెంచుకోవాలి?

ఆత్మీయతకు ఉత్తమ మార్గం - Clearing the mind by AIA

చేసిన పొరబాటును హృదయపూర్వకంగా అంగీకరించినప్పుడు (AIA) నీ మనసులో భారం తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు ముందు తల్లితో ఏకాంతంగా కలిసి ఆమెను ఏఏ సందర్భాలలో సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకుండా "ఇట్లెందుకు అంటుంది అని" బాధపడ్డావో, చిరాకు పడ్డావో, స్పష్టంగా చెప్పు. ఆమెను ఇన్ని రోజులు అర్థం చేసుకోనందుకు హృదయపూర్వకంగా పశ్చాత్తాపంతో క్షమాపణ తెలియజేయి. ఇలా చేస్తే నువ్వు తక్కువ అవుతావా? నీలో బరువు బాధ తగ్గి సఖ్యత ఆత్మీయత పెరుగుతాయా? ఆలోచించండి. ఆచరణలో పెట్టి బాధ్యతతో శక్తిని పెంచుకోండి. అలాగే తండ్రితోను, ఇతర ఆత్మీయులతోను నీ పొరపాటును తెలియ జేయటం వల్ల కొత్త జీవన సంబంధాలు ఏర్పడతాయి.

✦ Ref: Page. 63

పిల్లల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

ఒక కాలేజిలో ఇంటర్ చదివే విద్యార్థి 1st సం॥ పరీక్షలో రెండు subjects fail అయ్యాడు. మిగతా subjects లో కూడా పాస్‌మార్కులు మాత్రమే వచ్చినవి. ఫలితాలు చూసిన పేరెంట్స్ కొడుకును చివాట్లు పెట్టారు. దీనితో కష్టపడి చదివే ప్రయత్నంలో కుర్రాడు తీవ్ర depresson కు లోనయ్యాడు. ఇంతలో ఒకరోజు ఆ విద్యార్థి ఫిట్స్‌తో పడిపోయాడు. Hospital reports లో అతనికి చిన్నప్పటి నుండి brain లో deficiency వుందని తెలిసింది.

ఇలాంటి లోపం ఉన్న వారికి జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకత తక్కువగా ఉండి మతిమరుపు కూడా ఉంటుందని డాక్టర్స్ చెప్పారు. ఈవిషయం తెలుసుకున్న తల్లిదండ్రులు చాలా బాధపడ్డారు. ఇన్నిరోజులు ఆ విషయం గ్రహించక తమ కొడుకును అనవసరంగా ఒత్తిడికి గురిచేసినందుకు చాలా చింతించారు.

Right from the birth, Children have Different Natures, Likes and Dislikes. Their life blossoms if they are encouraged as per their Nature.

తల్లిదండ్రుల మనస్సులోని బాధ, భయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే (విశేషమైన గ్రాహ్యంతో) ప్రేమ కలుగుతుంది, ప్రేమ కలిగినప్పుడు ప్రేమనే అనుభవిస్తావు ఏరకంగా సహాయపడాలో కూడా ఆలోచిస్తావు. ఈరకంగా ఎంతమందిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే అంతమంది మీద ప్రేమ కలుగుతుంది. ఈ ప్రేమని ఎంతమందికి, ఎన్నిరోజులు, ఎంతెంత పంచినా, తరిగేది కాదు. అంటే పరిమితిలేని నేను అనే అనంత చైతన్యాన్ని గుర్తించిన బుద్ధే ప్రేమకు మూలం.

ఈ జ్ఞానం ఉన్న నీవు ఎవరినైనా నిజంగా ప్రేమిస్తే, వాళ్ళనుంచి ఏమైనా ఆశిస్తావా? వాళ్ళను ఏ రకంగానైనా డిస్ట్రబ్ చేస్తావా? లేక వారి ఇబ్బందులను గుర్తిస్తూ వీలైనంతగా సహాయపడుతూ ఉంటావా? వాళ్ళనుండి ఏమీ ఆశించకుండా ఉపయోగపడుతూ వుంటే నీవు ప్రేమనే కాక ఆత్మీయతను కూడా పొందుతావుకదా!

నాకు నీవు ఇష్టం కనుక, నువ్వు కూడా నేనంటే ఇష్టపడాలని నీవు అనుకోవడం జ్ఞానం అవుతుందా! నిజంగా చూస్తే నీ ఇష్టం మాత్రం ఎంతసేపు ఉంటుంది. నువ్వు కోరుకున్న మనిషిని ఎన్ని గంటలు, ఎన్ని రోజులు కంటీన్యూగా భరించగలవు?

నేను పూర్ణము అని గుర్తించినవాడు ఎదుటి వారి బాధను గుర్తించి, ప్రేమను చూపిస్తూ ఉండటం ద్వారా ప్రేమనే అనుభవిస్తాడు. నేను తక్కువ అనుకునే వాడు ప్రేమని కోరుతూ వెలితితో నరకాన్ని అనుభవిస్తాడు.

పరిమితిలేని నేను అనే అనంత చైతన్యమే ప్రేమకు మూలం.
Love+ Ignorance =Bondage, Weakness, Suffering, Seeking
Love+ Intelligence = Freedom, Strength, Happiness, Responsibility

సహజత్వమైన ప్రేమ, భాధ్యత, శక్తి ఎప్పటి నుండి అనుభవిస్తావు?

ఇప్పుడు నేను చెప్పబోయే విషయాన్ని పూర్తిశ్రద్ధతో 15ని॥ వరకు పూర్తిగా నమ్మి, నీ మనస్సులో కలిగిన భావాలను గుర్తించండి. "నీవు 20ని॥ లో మరణించబోతున్నావు, ఏ శక్తి నీ మరణాన్ని ఆపలేదు, నీ ఆత్మీయులకు లెటర్ ద్వారా చివరి సందేశాన్ని అందించటానికి 15ని॥ సమయం మాత్రమే ఉన్నది. కళ్ళుమూసుకొని నీ భావాలను గుర్తించి, తరువాత వ్రాయి"

నీ జీవితపు చివరి క్షణాల్లో కలిగిన భావము నుంచి ఏమి గ్రహించావు. నీవు నీవారి యెడల చూపించాల్సిన ప్రేమ, బాధ్యతలు గుర్తించావా? మరి ఎప్పటినుండి ప్రేమతో, బాధ్యతతో ఉంటావు?.

Annexure to Ch-34, P.72

ఎప్పుడు ఈ చివరి క్షణం వస్తుందో ఎవరికీ తెలియదు కదా! కాబట్టి ప్రతి క్షణం ప్రేమతో, భాధ్యతల్ని నిర్వహించటమే జ్ఞానం.

18. సఖ్యత– సంబంధాలు –(Harmony- Relationships)

The quality of life depends on the quality of relationships

Relationship can exist only between one's mind with the other's mind
There are expectations in one's mind from the other person
Recognizing these expectations & fulfilling them leads to mutual happiness

Expectations;

1.విశ్వాసము - (Trust)	**4.మమత**- (Care)	**7. గౌరవము** - (Glory)
2.సన్మానము - (Respect)	**5.వాత్సల్యము** - (Guidance)	**8. కృతజ్ఞత** - (Gratitude)
3.స్నేహము - (Affection)	**6. శ్రద్ధ** - (Reverence)	**9. ప్రేమ**- (Love)

ఇతరులకు బాధ కలిగించే వారి ప్రవర్తన నాకు నచ్చకపోవటం వల్ల వారితో నేను ప్రేమగ ఉండలేక పోతున్నాను. వాళ్ళ ప్రవర్తనకు కారణం వాళ్ళు సరియైన అవగాహన (విగ్రహము/Right Understanding లేక మనస్సులో ఏర్పర్చుకున్న బాధ, అసంతృప్తి, అందోళనలు అనే సరైన అవగాహన నాకు కలిగినప్పుడు, వారిమీద కోపం పోయి వారికి 1.విశ్వాసము...9.ప్రేమను అందించగల్గుతాను. వారి నుండి 1.విశ్వాసము...9.ప్రేమను పొందగల్గుతాను,సఖ్యత పెరుగుతుంది.

Understanding and **Inclusion** of persons are the foundation for **Good Relationship**

"ఉన్నది భౌతిక అవసరాలకన్నా ఎక్కువ" అని గ్రహించి భావించటమే "ఐశ్వర్యము".
ఎప్పుడూ ఉండాల్సిన మానసిక తృప్తి కేవలము సఖ్యత, సత్ సంభందాల ద్వారానే లభిస్తుంది.
బాహ్యవస్తువులేవి శాశ్వత సుఖాన్ని ఇవ్వలేవు.

స్వయంతోను(with the self)కుటుంబ సభ్యులతోను, సమాజంతోను, ప్రకృతితోను సఖ్యతతో ఉండటమేసంతృప్తికరమైన జీవితం. చెట్లు, పశువులు,పక్షులు లేని ప్రపంచాన్ని ఊహించగలమా? మట్టిలేకపోతే చెట్లులేవు, చెట్లులేకపోతే జంతువులు, మనుష్యులు లేనట్టే గదా!

ఇప్పటికే సెల్ఫోన్ టవర్స్, ఇన్సెక్ట్ సైడ్స్ వల్ల పిచ్చుకలు లాంటి చిన్న చిన్న పక్షులెన్నో కనుమరుగయ్యాయి. అడవులు పలుచబడ్డాయి. పశు సంపద తగ్గిపోయింది.

పశువుల, వృక్షాల పెంపునకు మనం ఏమి చేద్దాం?
కళ్ళు మూసుకుని బాధ్యతను మరచితే
శక్తివంతంగా, తృప్తిగా జీవించగలమా?

363 Bishnoi villagers sacrificed thier lifes to protect Trees

300 Years back Incident made the King to "Declare" their forest as a protected area Jodphur, Rajasthan state.

అనంతమైన బుద్ధిబలం,జ్ఞాపకశక్తి , ఎంతో అనువైన శరీరం ఉన్న నీవు చేయలేనిది ఏమిటి?

19. విగ్రహారాధన–Right Understanding

ఏ మహనీయుడ్ని ప్రత్యక్షంగా చూసినా, సుభాస్ చంద్రబోస్, B.R. అంబేద్కర్, అబ్దుల్ కలాంగారి లాంటి వాళ్ళ ఫొటో గాని, మూర్తిని గాని చూసినా, ఏ ఆలయంలోని ఏ దేవతామూర్తిని చూసినా మనం విశేషంగా గ్రహించవలసినది వారి ధైర్యము, సేవాతత్పరత, శక్తి, ఓర్పు, నేర్పు, ప్రేమలాంటి సుగుణములనే కదా! ఈ విధంగా విశేషగ్రాహ్యం (విగ్రహము) తో మన బుద్ధిని సవరించుకొని మనలోని శక్తిని, ఆనందాన్ని, ప్రేమను పెంచుకోవటమే విగ్రహ + ఆరాధన (ఆనందాన్ని వృద్ధి చేయుట) = విగ్రహారాధన.

నీ ముఖం పై ఏదైనా ఉంటే డైరెక్ట్‌గా చూడలేని నీవు అద్దం దగ్గరకు వెళ్ళి నీ ముఖాన్ని నీవే సరిచేసుకుంటావు గాని అద్దాన్ని సరిచేయవు కదా? అలాగే అనంతశక్తి నీలో ఉందన్నా, దేవి అందరిలో శక్తిరూపంలో ఉందన్నా నీకు అర్థం కావటం లేదు కదా!. అందుకే బలమైన, శక్తిరూపంలో దుర్గాదేవిని నీలోని శక్తికి బాహ్యఆకారంగా ఏర్పరచారు. ఆ దేవి నీలోనే ఉందని నమ్మినప్పుడు నిన్నెవరయినా ఎదిరించగలరా? నీలో భయానికి చోటుంటుందా?

ఇదే విధంగా వినాయకుడి మూర్తిలో ఉన్న పెద్ద చెవులు-శ్రద్ధతో బాగా వినాలని, చిన్న కన్నులు-సూక్ష్మంగా గ్రహించాలని, పెద్దతల-దృఢమైన బుద్ధితో ప్రవర్తించు అని, తొండం-చిన్నదైనా పెద్దదైనా పనిని నైపుణ్యంతో చేయమని, ఎలుక-శాశ్వతమైన తృప్తి పొందాలనే ఒకే ఒక కోరికతో పయనించమని, అభయ హస్తం - ఏది ఉన్నా లేకున్నా నేనున్నాననే ధైర్యంతో ఉండమని నీ బుద్ధిలో భావాన్ని ఏర్పరుచుకునేందుకే ఆలయాలలో వినాయకుడి మూర్తిని ఉంచుతున్నారు. వాటిని విశేషంగా గ్రహించాల్సింది నీవు. ఉద్ధరించుకోవాల్సింది నిన్ను. అంటే విశేషమైన గ్రాహ్యము = విగ్రహము ఉండాల్సింది నీలోనే!.

వినాయకుడు అంటే - వివేకవంతమైన నాయకుడు. విఘ్నేశ్వరుడు అంటే విఘ్నములను శాసించువాడు. గణపతి అన్నా, గణేశుడు అన్నా ఆలోచనలు అనే సైన్యానికి అధిపతి. వీటన్నిటి యొక్క అర్థం వివేకవంతమైన, దృఢమైన బుద్ధితో మనస్సును నడిపిస్తూ సమస్యలను అవకాశాలుగా చేసుకుంటూ, శక్తివంతంగా జీవించమనే కదా! ఏది సాధించాలన్నా ముందుగా దృఢసంకల్పం కావాలి. అందుకే సంకల్పానికి ప్రతీక అయిన వినాయకుడిని మొదటగా పూజిస్తారు.

విగ్రహారాధన: తప్పు మనిషిదికాదు, అతని చిత్తంలోని వాసనలదే అని గ్రహించి ప్రేమను, బాధ్యతను పెంచుకోవటం.

20. అక్షరాభ్యాసం - సత్యవంతమైన జీవితం

మీరు అక్షరాభ్యాసం చేస్తున్నారా? అక్షరాభ్యాసం అంటే అసలు అర్థం ఏమిటి? సత్యవంతమైన జీవితం అంటే ఏమిటి?

సత్యం అంటే 'ఉన్నది, ఏ మాత్రం మార్పు చెందనిది'. మరి ఈ సృష్టిలో ఉన్నది, మార్పులేనిది ఏది? బాహ్యంగా చూస్తే సూర్యుడితో సహా అన్నీ మార్పుచెందుతున్నాయి కదా!.

"నాది నాది నాది" అనబడేవి అన్నీ మారుతున్నా "నేను నేను నేను" అనే అంతఃస్ఫురణే మార్పులేనిది కనుక "నేను" అనే భావమే సత్యం. 'నేను" సత్యం అని గుర్తించటమే సత్యాన్ని గుర్తించడం. మార్పుచెందే శరీరాన్ని, మనస్సును, బుద్ధిని ఆధారమైన అక్షరమైన సాక్షిని "నేనని" తెలుసుకొని, తృప్తితో, ధైర్యంతో, జీవించడమే సత్యవంతంగా జీవించడం.

"నాది, నేను" అనే పదాలను రెగ్యులర్‌గా వాడుతున్నప్పటికి యదార్థంగా ఈ రెండింటి మధ్య తేడాను స్పష్టంగా గుర్తించకుండా వున్నాము.

"నాది నాది" అనేది ఏది కూడా "నేను" అవటానికి అవకాశం లేదు కదా!

"నాది నాది నాది" అనే అన్నింటికి ఆధారమైన "నేను" ఏ మార్పులేని, సత్యమైన, అమృతమైన (మరణంలేని) అక్షరం కదా! ఏ ఆకారములేని, మార్పులేని, నాశనంలేని, ఈ అక్షరాన్నే సంస్కృతంలో అహం అంటారు. నేను అక్షరమనే భావాన్ని పెంచుకునే అభ్యాసమే అక్షరాభ్యాసం "నేనే సత్యము" అని చర్చి మీద వ్రాసిన దానికి అసలు అర్థం ప్రతి వారిలో సమంగా ఉన్న "నేను" అనే కదా!

వీడికి తెలియదు అక్షరం ఏదో..
మరి నీకైనా తెలుసా?

అహం బ్రహ్మ అస్మి; అక్షరం బ్రహ్మపరమం; ఆనందో బ్రహ్మ; సత్యం బ్రహ్మ; జ్ఞానం బ్రహ్మ, అనంతం బ్రహ్మ "అంతఃబహిశ్చ తత్సర్వం వ్యాప్య నారాయణ స్థితః" నాశనం లేని వాడు లోపల, బయట అంతటా వ్యాపించి యున్నాడు.

అహం = (నిరాకారమైన) నేను = బ్రహ్మ = అక్షరం = అమృతం = సత్యం = జ్ఞానం = ఆనందం= అనంతం = వాసుదేవ = నారాయణ = భగవాన్ = (నిరాకారి) పరమేశ్వరుడు = ఆత్మ = పరమాత్మ = పురుషోత్తముడు = సాక్షి = అల్లా = యహోవా.

"నేనే సత్యము " అనే ఎఱుకతో శక్తివంతంగా జీవించడమే సత్యవంతమైన జీవితం.
"నేను అక్షరము" అనే భావాన్ని మనస్సులో, బుద్ధిలో పెంచుకునే అభ్యాసమే అక్షరాభ్యాసం.
ఈ అక్షరాభ్యాసంతో పిల్లల చదువులు మొదలుపెట్టి అభ్యాసం చేయించాలి.

నా మనసులోని భావాలన్నీ తాత్కాలికమైన నాటకం, ఆట లాంటివి అయినప్పటికి నాకు మార్పు, మరణము లేవు కాబట్టి "నేను" మాత్రము అక్షరం అనే భావాన్ని పెంచుకునే అభ్యాసమే అక్షరాభ్యాసం..

21a. జ్ఞానానికి మూలం

నాకు తెలుసుకదా! నేనున్నాను అని, సూర్యుడు ఉన్నాడు వెలుతురు అందిస్తున్నాడు అని ఆ వెలుగు ద్వారా అందరు లోకాన్ని చూస్తున్నారు అని కూడా నాకు తెలుసు కదా! మరి ఆ సూర్యుడికి తను ఉన్న సంగతి తనకు తెలుసా?

సూర్యుడు, భగవానుడనుకునే వారికి అనుమానం ఉండవచ్చు. ఉదా॥కు రాత్రిపూట ట్యూబ్‌లైట్ వెలుగులో కూర్చొని వున్నప్పుడు, నాకు నేను ఉన్నానని, ట్యూబ్‌లైట్ ఉన్నదని, అది వెలుగునిస్తుంది అని, దానివల్ల నాకు అన్నీ కనబడుతున్నాయని తెలుస్తుంది. మరి ఆ ట్యూబ్‌లైట్‌కు తనున్నాను అనే సంగతి దానికి తెలుసా? తను వెలుగుతున్నానని, తన వెలుగు వల్లే అందరూ చూడగల్గుతున్నారని దానికి తెలుసా? తెలియదు కదా!

మనస్సు వేరే ఆలోచనలతో ఎక్కడికో పోయినప్పుడు (వేరే సంఘటణ అతని మనసులో ఉన్నప్పుడు), కళ్ళు తాము చూస్తున్న వస్తువును కూడా చూడలేవు కదా! చెవులు తాము వింటున్న విషయాన్ని కూడా వినలేవు కదా! అంటే మనసు లేకపోతే శరీరం దేనిని తెలుసుకోలేదు. మరి మనస్సు, బుద్ధి నిర్ణయించే చోటుకు వెళుతుంది కదా! మారే బుద్ధి కూడా మార్పులేని "నేను" అనే ఆధారం లేకుండా ఏమి తెలుసుకోలేదు కదా! అంటే ఈ సృష్టిలో అన్నింటిని తెలుసుకోవడానికి ఆధారమైన మూలం "నేను" అనే అంతఃస్ఫురణే కదా! ఈ "నేను" అంటే అజ్ఞానంతో శరీరమను కోకుండా జ్ఞానంతో సర్వవ్యాప్తమైన చైతన్య స్వరూపం అని గుర్తిస్తే సందేహాలు ఉండవు కదా!

21b. ఈ విశ్వంలో అసలు స్వయంగా, ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతున్నది, అంటే స్వయం ప్రకాశం కలది ఏది?

కళ్ళులేని వారు చూడలేరు. చెవులు లేనివారు వినలేరు. నా కళ్ళు లేకపోయినా నేనున్నాను కదా! అలాగే నా చొక్కా లేకపోయినా, కాళ్ళు లేకపోయినా, వినికిడి (Deaf) లేకపోయినా నేనున్నాను. అంటే నేను ఇన్నిరోజులు ఏది చూసినా దేనిని విన్నా కంటిద్వారా, చెవులద్వారా పరోక్షం (Indirect) గా తెలుసుకుంటున్నాను కాని ప్రత్యక్షంగా ఏదీ తెలియబడటం లేదు కదా! కళ్ళున్నా, లేకపోయినా, చెవులున్నా లేకపోయినా దేనినైతే తెలుసుకోగలమో అదే ప్రత్యక్ష దర్శనం కదా! మరి నీ శరీరంలో ఎన్ని ఎముకలున్నాయో, నీ పళ్ళు ఎన్నున్నాయో, నీ ముఖం ఈ క్షణంలో ఎలా ఉందో, ఆఖరికి నీ చొక్కా యొక్క కలర్, Design ఏమిటో నీకు ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతున్నాయా? ప్రతి దాని గురించి మళ్ళీ Observe అన్నా చేయాలి, లేక అంతకు ముందు చూసిన దాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకునే ప్రయత్నమన్నా చేయాలి. కాని ప్రస్తుత క్షణంలో ప్రత్యక్ష అనుభూతిలో తెలియటం లేదు కదా!

పంచేంద్రియాలతో, జ్ఞాపకాలతో అవసరం లేకుండా నీకు ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతున్నది ఏది? "నేను" మాత్రమే!

నీవు ఇంటికి పోయి తలుపు తట్టినప్పుడు, లోపల్నించి ఎవరైనా, ఎవర్రా? అని అడగగానే "నేనే" అని ఒక క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా, వెతుక్కోకుండా సమాధానం చెబుతావు కదా! అంటే ఈ సృష్టి మొత్తంలో ప్రత్యక్షంగా, స్వయంగా తెలియబడుతున్నది **"నేను నేను" అనే అంతఃస్ఫురణే.**

దేనిమీద ఆధారపడకుండా తనకుతానుగా ఉన్నది ఏది?

శరీరం ఇంద్రియాలపై, ఇంద్రియాలు మనస్సుపై, మారే మనస్సు బుద్ధిపై, మారే బుద్ధి మార్పు లేని పరిమితి లేని "నేను" పైనే గదా ఆధారపడి ఉన్నాయి. మరి కాలు పోయినా, కన్ను పోయినా "నేను" అనే స్ఫురణ పోతుందా? పోదుకదా! తనకు తానుగా దేనిమీద ఆధార పడకుండా స్వయం సిద్ధంగా ఉన్నది "నేను నేను" అనే అంత:స్ఫురణే కదా! (చనిపోయినప్పుడు, నిద్రలో ఉన్నప్పుడు "నేను" అనే స్ఫురణ తెలియబడటం లేదు కాని లేకుండా పోలేదు).

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే స్వయంగా ఉన్నది, ప్రత్యక్షంగా తెలియబడుతూ ఉన్నది ఏమి? "నేను నేను" అనే అందరిలో ఉండే అంత:స్ఫురణే. **ఉన్నది** అంటే **"వాసు", తెలియబడుతున్నది** అంటే **"దేవ"** (ప్రకాశిస్తున్నది) **వాసుదేవ = ఉండి తెలియబడుతున్నది.** వాసుదేవుడు అంటే అందరిలో సమానంగా, మార్పులేకుండా ఉండి ప్రత్యక్షముగా తెలియబడుతున్న "నేను" అనే అర్థమే కదా!!

21c. జ్యోతి ప్రకాశనము ఎందుకు?

జ్యోతి ప్రకాశనము దేవుడికోసమా లేక మనకోసమా? సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలను సృష్టించిన భగవంతుడికి మనం వెలిగించే చిన్నదీపం అవసరమా?

కలిసి జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవటం..

వెలుగు లేకపోతే మనం ఏ వస్తువుని కూడ చూడలేం కదా! అలాగే జ్ఞానం లేనప్పుడు నేనెవ్వరో, నాకు ఏమికావాలో అది ఎక్కడ పొందాలో కూడా తెలియదు కదా! వెలుగు జ్ఞానానికి ప్రతీక ఉపమానం వెలుగు లేకపోతే ఏ విధంగా చూడలేమో అలాగే జ్ఞానం లేకపోతే సత్యాన్ని తెలుసుకోలేం, శక్తివంతంగా జీవించలేం. అందుకే జ్ఞానాన్ని పెంచుకొని శక్తివంతంగా జీవించుట కోసం కలిశామనే దానికి గుర్తుగా జ్యోతి ని వెలిగిస్తున్నామని గుర్తించడమే విశేషంగా గ్రహించడం.

భౌతికవిద్య - ఆధ్యాత్మవిద్య - ఆత్మజ్ఞానం

History, Politics, Science, Engg, Medicine, Etc ... లాంటి ఎన్నో విషయాల గురించి తెలియజేసేది భౌతిక విద్య. వీటన్నింటిని తెలుసుకునే వానిని గురించి తెలియజేసేది ఆధ్యాత్మ విద్య

నేను-నాది మధ్య తేడా గుర్తించడమే : అత్యున్నత జ్ఞానం = ఆత్మజ్ఞానం

21d.మీరు భారతీయులేనా? నిజంగా భారతీయులైతే భారతీయత అంటే అర్థం ఏమిటి?

పెద్దచదువులు ఎన్ని చదివినా, ఎన్నిలక్షల, కోట్ల రూ॥ సంపాదించినా, ఎంత పెద్ద పదవులు పొందినా, జ్ఞానం (***WISDOM***) లేని వాడు హాయిగా, ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా, ధైర్యంగా జీవించలేడు కదా!

ఏది ఉన్నా లేకపోయినా జ్ఞానం ఉన్నవాడే ధైర్యంతో నిజమైన హీరోలాగా నలుగురికి ఉపయోగపడుతూ శక్తివంతంగా జీవిస్తాడు కాని, ఏమౌతుందో అని భయపడుతూ, బాధపడుతూ బ్రతుకుతున్నాడు కదా! భాస్కర్ అంటే వెలుగునిచ్చువాడు. **భా** అంటే ప్రకాశం అంటే జ్ఞానానికి సంకేతం. రతీయత అంటే రమించడం అంటే ఎక్కువ ఆనందాన్ని, శక్తిని అనుభవించడం **భారతీయత. అంటే జ్ఞానంతో ఎక్కువ ఆనందాన్ని అనుభవించడం.**

వివేకానందుడు : అనగా వివేకంతో ఆనందాన్ని అనుభవించు వాడు అని అర్థం.

చిదానందుడు అంటే చైతన్యం తో (ప్రకాశ జ్ఞానములు) ఆనందించువాడు.

ధీర: ధీ అంటే బుద్ధి ర: అంటే రమించటం ధీర: అంటే బుద్ధితో ఆనందాన్ని నిలిపి అనుభవించడం

పెన్సిల్‌తో రాసేటప్పుడు కూడా దానిముక్కు విరగకుండా జాగ్రత్త పడతాం కదా! ఉన్నదాన్ని జాగ్రత్తగా ఎక్కువ కాలం ఉపయోగపడేటట్లు చూసుకోవాలి గదా! లారీకి ఎదురుగా వెళ్ళేవాడిని మూర్ఖుడు అంటాం గాని, ధైర్యవంతుడు అనం కదా! నిలువుగా పర్వతాలు ఎక్కటం తెలివితో కూడిన జాగ్రత్త వేరు, భయం వేరు. జాగ్రత్త వున్న చోట భయం వుండదు. పూర్తిగా పనిలో నిమగ్నమైతే బాధ, భయము, వెలితి ఉండదు.

భారతీయత అన్నా, వివేకానంద అన్నా, ధీర:అన్నా, చిదానంద అన్నా, అన్నింటికి అంతరార్థం జ్ఞానంతోఆనందంగా (శక్తితో, తృప్తితో) ఉండటమే.

గీతలో జ్ఞానంతో సమానమైనది వేరేది లేదని, ఆ జ్ఞానమే నీవు కోరే శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని అందిస్తుంది అని కదా!

గురువు } = జ్ఞానం
వెలుగు }

గురుర్ బ్రహ్మా గురుర్ విష్ణు:, గురుర్ దేవో మహేశ్వర:,
గురుర్ సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మా, తస్మై శ్రీగురవేనమ:

"గు" అంటే చీకటి "రు" అంటే నిర్మూలించేది. గురు అంటే చీకటిని నిర్మూలించేది= వెలుగు, అంటే జ్ఞానానికి సంకేతం. సృష్టించాలన్నా, ఉన్నది జాగ్రత్తగా కాపాడాలన్నా, పనికిరాని దానిని గుర్తించి నిర్మూలించాలన్నా, జ్ఞానమే కదా మూలం. జ్ఞానముంటేనే కదా బ్రహ్మానందం (ప్రజ్ఞానం) బ్రహ్మ= ఆనందో్బ్రహ్మ, జ్ఞానమే బ్రహ్మ, జ్ఞానమే విష్ణువు, నిర్వహణకర్త. జ్ఞానమే శివుడు, లయకారుడు నిర్మానించేవాడు. జ్ఞానమే మహేశ్వరుడు, నిర్మలనకారుడు.

Body, Senses are dependent on Mind, which depends on Intellect which in turn depends on Unlimited "True Self". Which is the Source of all Activities and Wisdom

22. ఎవరైనా ఆత్మను హత్య చేయగలరా?

కానిచాలా మంది అనేక సార్లు ఆత్మను హత్య చేస్తున్నారు కదా!

ఆత్మకు మార్పుండదని, నాశనం కాదని, ఏశక్తి కూడా దానిని నాశనం చేయలేదని భగవద్గీతే కాకుండా ఎందరో మహనీయులు కూడా చెప్పియున్నారు గదా! మార్పు, పరిమితి లేని "నేను" అనే అంత:స్ఫురణే ఆత్మ= పరమాత్మ అని కూడా భగవద్గీత చెప్పింది కదా!

ఏది ఉన్నా లేకున్నా "నేను" మాత్రం మార్పులేకుండా ఉన్నాను అనే సత్యాన్ని మరిచి, అజ్ఞానంతో బాధ, భయం, వెలితిని సృష్టించుకొని నరకాన్ని, నరకం పేరుతో మరణాన్ని అనుభవించడం వల్ల, అసలు "నేను" ని = ఆనందాన్ని = పూర్ణత్వాన్ని = ఆత్మను అనుభవంలో లేకుండా చేసుకుంటున్నాం. అంటే ఆనందాన్ని అంటే ఆత్మను హత్య చేస్తున్నాం, **ఇదే ఆత్మహత్య**. ఎన్నిసార్లు మనం దు:ఖంతో వుంటే అన్ని సార్లు స్వరూపమైన "ఆనందాన్ని" అంటే అసలు "నేను" ని అంటే "ఆత్మను" హత్య చేసుకున్నట్లే. ఇంతకన్నా మహాపాపం మరొకటి వుండదు కదా !

1. పిరికివాడు క్షణక్షణానికి (మానసికంగా)చస్తూ వుంటాడు.
2. ధైర్యం కలవాడు ఒక్కసారే చనిపోతాడు.(శారీరకంగా)
3. శాశ్వతమైన సంపూర్ణం 'నేను' అనే జ్ఞానం కలిగినవాడు మరణమే లేని స్థితిని, దానితో ఆత్మన్యూనత (Inferiority) కూడ లేని స్థితిని అనుభవిస్తూ జీవిస్తాడు.

చావు లేని చదువు అంటే?

చదివి చదివి చదివి, చదువులెన్నో చదివి, చచ్చి చచ్చి చచ్చి, చావంగనదియేల?
చావు లేని చదువు చదవంగవలయు, విశ్వదాభి రామ వినురవేమా.

చావులేని చదువు అనేది వుంటేకదా! చదవమంటారు? చావు లేని చదువు అంటే భయం, బాధతో నరకాన్ని, నరకంలాంటి మరణాన్ని లేకుండా చేసుకునే చదువే గదా!

You can do any thing--Vivekananda
You can make a Heaven out of hell and Hell out of heaven

Ignorance + Heaven = Hell   Intelligence + Hell = can be Heaven

జైల్లో ఉండికూడా కొత్త స్నేహాలను ఏర్పర్చుకుంటూ సంతోషంగా ఉండేవాళ్ళున్నారు! అత్త మామల, భార్య భర్తల మధ్య అవగాహన లేక ఇంట్లోనే నరకాన్ని అనుభవించే వారూ ఉన్నారు.

అవమానంతో ఆత్మహత్య చేసుకున్నవాళ్లంతా సత్యాన్ని మరిచి ఊహించుకున్న తక్కువ తనాన్ని భరించలేనివాళ్లే.

23. కోరిక (Desire) vs ఆశించడం (Expectation)

ఎన్నింటిని కోరుకున్నా వాటి కోసం ఎదురు చూడకుండా, మనసు పారేసుకోకుండా ఉన్నప్పుడు బాధ కలుగుతుందా? కలగదు కదా! మనం ఏ చిన్నదాన్ని ఆశించి, దాని కొరకు ఎదురు చూసినా, అది జరగకపోతే ఎలా అన్పిస్తుంది? చాలా బాధ కలుగుతుంది కదా!

ఉదా: కుమారుడు వేరే పట్టణంలో చదువుతున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులకు వాళ్ల అబ్బాయి నెలకొకసారైనా ఇంటికి వస్తే బాగుండుననే కోరిక ఉన్నా, అతని కోసం ప్రతిసారి ఎదురు చూడరు, బాధపడరు. కాని ఈ ఆదివారం వస్తున్నాడని ఆశించి ఎదురు చూసినప్పుడు, రాకపోతే బాగా బాధపడతారు కదా! దీనిని బట్టి ఏమి అర్థం చేసుకోవాలి? **కోరికలు కాదు, దు:ఖానికి కారణం. అజ్ఞానంతో ఆశించి ఎదురుచూడటం (Expectation), మనసు పారేసుకోవటమే.**

ఏ వస్తువు గురించైనా, మనిషి గురించైనా ఎక్కువగా ఆలోచిస్తే బంధం (Attachment) ఏర్పడుతుంది. దీనితో ఆశించటం, ఎక్కువౌతుంది. ఆశించింది నెరవేరకపోతే బాధ కల్గుతుంది. బాధకు కారణమని అనుకున్న వారిమీద కోపం కల్గుతుంది. కోపంతో అంతకు ముందు మంచి అనుకున్నది కూడా చెడుగా కన్పిస్తుంది. దీనితో బుద్ధి పనిచేయక, చేయకూడని పనులు కూడా చేసి పూర్తిగా నష్టపోతారు.

ఉదా: ప్రేమించిన అమ్మాయి అవమానించిందని బాధతో కోపంతో ఆసిడ్‌పోసి, ప్రాణాలు తీసి, చివరకు తమ ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్న వాళ్ళు కూడా ఉన్నారు కదా! ఏదైనా ఆశించింది నెరవేరితే ఇష్టంతో రాగం పెరుగుతుంది. నెరవేరకపోతే బాధతో ద్వేషం పెరుగుతుంది. రాగద్వేషాలు పెరుగుతున్నంత సేపు మనలో ప్రశాంతత, నిలకడ ఉండవు. ఇతర మనుష్యులకు, వస్తువులకు బానిసైపోతాము. ప్రేమతో, బాధ్యతతో, జ్ఞానంతో, ఆశించకుండా, ఆధారపడకుండా కేవలం కోరికలతో ఏమి చేస్తున్నా శ్రమ తెలియదు, ఒత్తిడి ఉండదు, బంధం ఏర్పడదు.

Kamadhenu=COW=Concentration On Work gives what all u want

Caught up with Attachment kills wisdom, obstructs performance and causes Sufferings.

Hope or no hope decreases your performance.

CA=Committed Action enhances performance.

Not Desires but Expectation, because of dependence, causes sorrow.

24. దృక్పథం (VISION)

ఉదా: ఒక ఇల్లు కట్టుకోవాలి అనుకుని దాని యొక్క ఊహాచిత్రాన్ని (Imaginary Picture Vision) దృక్పథంలో స్పష్టంగా, క్లియర్ గా నిలుపుకున్నవాడు, బాహ్యంగా ఇల్లు నిర్మించడం కోసం కృషిచేస్తున్నప్పుడు, ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా, ఇలా ఎందుకు అవుతుంది అని బాధపడుతూ కుర్చోడు. అవుతుందో, కాదోనని అలజడితోను ఉండడు. **ok !what next?** అని ఆలోచించి, ప్రతి సమస్యకి పరిష్కారం తెలుసుకుంటూ, పూర్తిగా నిమగ్నమై ఉత్సాహంతో పనులు నిర్వహిస్తూ ఉంటాడు. ఒక సంవత్సరం తర్వాత ఎప్పుడో ఏర్పడబోయే ఇంటిని, ఇంటికి సంబంధించిన ఆనందాన్ని ప్రతి నిమిషం అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

ఉదా: ఒక ఇంజనీరు డ్యామ్ నిర్మాణ సంస్థలో పని చేస్తున్నాడు. డ్యామ్ నిర్మాణానికి 10 సం॥ పడుతుంది. ఇంజనీరు తన సీనియర్స్ దగ్గరనుండి డ్యామ్‌కి సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకున్నాడు. అప్పుడు అతని మనసులో డ్యామ్ పూర్తి అయిన తర్వాత ఎంత పెద్ద రిజర్వాయర్ వస్తుంది, ఎన్ని పెద్దకాలువలు ఉంటాయి, ఎన్ని లక్షల ఎకరాలు నీరు అంది సస్యశ్యామలం అవుతాయి అనే దృక్పథం (Vision) స్పష్టంగా ఏర్పడింది. ఇన్ని లక్షల మందికి ఉపయోగపడే ప్రాజెక్ట్ ని నిర్మించే అవకాశం లభించినందుకు అతను ఎంతో సంతోషంతో, ఎన్ని అడ్డంకులు వచ్చినా Ok! What next? అని తెలివిగా, నేర్పుగా సమస్యల్ని పరిష్కరించుకుంటూ పనిచేస్తున్నాడు. అతనికి శ్రమ తెలియటం లేదు, ఎంతపెద్ద సమస్యవచ్చినా కష్టం అనిపించడం లేదు. 10 సం॥తరువాత ఏర్పడబోయే డ్యామ్, రిజర్వాయర్, కాలువలు, పంటపొలాలు, ఉత్సాహంగా ఉన్నరైతులు, ఉల్లాసంగా ఉన్న గ్రామ పిల్లలు ప్రతీది నిత్యం ఎదురుగా ఉన్నట్టుగానే ఆ ఇంజనీరు అనుభవిస్తూ ఆనందిస్తున్నాడు. అతనికి కాలం తెలియకుండానే ఉత్సాహంగా గడిచిపోతుంది.

Dashrath Manjhi - The Man who moved a mountain alone - Gehlaur, Bihar

AIM:అంగీకరించిన సమస్య మనస్సు నుంచి తొలగిపోయి, పరిష్కారాన్నిస్తుంది.దృక్పథాన్ని అనుభవింపజేస్తుంది

సకారాత్మక దృక్పథం:

సకారాత్మక దృక్పథం కలిగి ఏ పని చేసినా అది శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

ఉదా: నేను కోరుకుంటున్న ఆదర్శ ప్రపంచంలో అందరూ ఆరోగ్యంతో, బలంగా (ధృఢంగా) ప్రేమాభిమానాలతో, సఖ్యతగా వున్నారు. విశాలమైన రహదారులు, ఇరుపక్కల పెద్ద వృక్షాలు ఉన్నాయి. వృక్షాల పై అనేక రకాల పక్షులు గూళ్ళుకట్టుకొని, కిలకిలా రాగాలతో ఆహ్లాదాన్ని కల్గిస్తున్నాయి. ప్రజలందరు ఐశ్వర్యంతో, చక్కటి పశుసంపద కలిగి వున్నారు. వారి వారి పనులలో పూర్తిగా నిమగ్నమై చేస్తున్నారు. కాలువలతో ఉన్న పచ్చటి పొలాలు కనువిందు చేస్తున్నాయి. నదులపైనిర్మించబడ్డ ఆనకట్టల దగ్గర పెద్ద పెద్ద చెట్లు, ఉద్యానవనాలు సందర్శకులను ఆకట్టుకుంటున్నాయి. పిల్లలందరు పెద్దలను గౌరవిస్తూ, వాళ్ళ అవసరాలను అడగకుండానే తీరుస్తున్నారు. కుటుంబాలలో అన్ని విషయాలను కలిసి చర్చించుకొని, ఎవరు చేయాల్సింది వారు ఉత్సాహంతో చేస్తున్నారు. ఉదయం ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం నిరంతరంగా ఆచరిస్తూ ఉన్నారు" ఇంకా ఇంకా ఎన్నో ఎన్నో....

సకారాత్మక దృక్పథం:

ఉదా – ఎవరు అనారోగ్యంగా లేరు...., పేదవారు లేరు - సకారాత్మక దృక్పథం, అందరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు, సంపన్నులు ఉన్నారు - సకారాత్మక దృక్పథం

సకారాత్మక దృక్పథం పెట్టుకుంటే మనస్సులో మనమేదైతే వద్దనుకుంటు న్నామో దానినే, చూస్తూవుండటం వల్ల అశాంతితో ఉండటమే కాకుండా వద్దు అను కున్నదాన్నే నీవు ఏర్పరిచేటట్లు నిన్ను నీ subconscious mind నీ చర్యలని నడిపిస్తుంది, నెట్టుకెళుతుంది. కాబట్టి **సకారాత్మక దృక్పథమే శ్రేయస్కరం.**

ఉదా: 1. ద్వేషంతో లేరు – ప్రేమతో ఉన్నారు 2. వికారంగా లేవు – అందంగా ఉన్నాయి.
3. బాధతో లేరు – ఆనందంగా ఉన్నారు 4. Fail కాలేదు – Success అయ్యారు.
5. చిరాకుతో లేరు – ప్రశాంతంగా ఉన్నారు 6. గొడవలులేవు – సఖ్యతతో ఉన్నారు.
7. రోగస్తులు లేరు–ఆరోగ్యంతో ఉన్నారు. 8. పేదవారు లేరు– అందరూ ఐశ్వర్యవంతులే!

When you are 100% involved in creating your "Crystal Clear Vision" with number of SMART goals, you experience Satisfaction and Power, right from the Starting.

25. Present = Past? or Future?

ప్రస్తుతం మనం అనుభవిస్తున్న జీవితం మన గతం మీద ఆధారపడి ఉన్నదా? లేక మన భవిష్యత్ మీద ఆధారపడి ఉన్నదా?

గతం గత: భవిష్యత్ రానేలేదు. అలాంటప్పుడు మనం ఈ క్షణంలో ఏమి అనుభవిస్తున్నాం?

మనిషి తన సమీపభవిష్యత్‌లో ఏది జరగబోతుందనే నమ్మకంతో ఉంటాడో దానినే ఇప్పుడు అనుభవిస్తాడు కాని ప్రస్తుత క్షణాన్ని కాదు!

ఉదా: ఒక అతను జైల్లో ఉన్నాడు. అతనికి వారం రోజుల్లో ఉరిశిక్ష. కాని అతను మాత్రం తనవాళ్ళు 4, 5 రోజుల లోపలే తనను విడిపిస్తారు. చక్కగా ఇంటికి వెళ్ళి కుటుంబంతో ఆనందంగా ఉంటాను అని పూర్తినమ్మకంతో ఉన్నాడు. ఇప్పుడు అతను జైలులో, మరణం తాలుకు భయాన్ని అనుభవిస్తుంటాడా? లేక తనవాళ్ళతో స్వేచ్ఛగా ఉండబోతున్నాను అనే సంతోషాన్ని అనుభవిస్తుంటాడా? సంతోషాన్నే కదా!

ఉదా: ఒకతను కొత్తగా మంత్రిగా ప్రమాణస్వీకారమునకు వెళ్తున్నాడు. అంతకు ముందు జరిగిన ఒక సంఘటన వల్ల ఏ క్షణమైనా పోలీసులు తనను అరెస్టు చేయవచ్చు అని అనుకుంటున్నాడు. ఇప్పుడు అతను మంత్రి అవుతున్న ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? జైలులో పడబోతున్నాను అనే భయాన్ని, బాధను అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? భయాన్నే కదా!.

ఉదా: ఒకతను మూడు రోజుల సెలవులకు కుటుంబంతో అరకులోయ, beach కి ఎంజాయ్ చేయబోతున్నాం అనుకుంటూ Office పనిని Busy గా చేస్తున్నప్పుడు, పనికి సంబంధించిన **ఒత్తిడి అనుభవిస్తుంటాడా?** పిక్నిక్ కు సంబంధించిన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? ఆనందాన్నే కదా! అదే engineer వైజాగ్ beach లో కూర్చొని కొద్దిసేపట్లో ట్రైన్ ఎక్కి రేపు ఆఫీస్‌కి వెళ్ళాలి అనుకుంటున్నప్పుడు, అతడు beach లో ఉన్న ఆనందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా?రేపు ఆఫీస్‌కి వెళ్ళాలి అనే ఒత్తిడిని అనుభవిస్తూ ఉంటాడా? **ఆఫీస్‌కి సంబంధించిన ఒత్తిడినే** అనుభవిస్తూ ఉంటాడు కదా!

కాని మనం భవిష్యత్ లో ఏదైతే తప్పకుండా జరగబోతుందని అనుకుంటున్నామో, దానికి మనలో ఉన్న ఆధారం ఏమిటి? గతంలో మనం ఏర్పర్చుకున్న అభిప్రాయాలు, నమ్మకాలు, కథలు (స్టోరీస్) మాత్రమే. వాటి గురించి వివరంగా చూద్దాం.

$(PP)^3$ = by putting Past in the Past (by AIA)You can be truly Present to the Present resulting in The Possibility of all Possibilities.

for **AIA** Ref:p.n 63

Imagining the future, based on the stories and opinions of what happened in the past, causes worries and fears.

26. కథలలో ఇరుక్కొని యథార్థానికి దూరమగుట..

Being caught up in self created stories

పట్టుపురుగు తాను కట్టుకున్న గూడులోనే ఇరుక్కొనట్లు

గతంలో జరిగినవన్నీ గతంలోనే పోయాయి కదా! అలాంటప్పుడు మన ఊహలోని భవిష్యత్తు unlimited గా ఉండవచ్చు కదా! కాని అలా ఉండటం లేదు ఎందుకని? సమీప భవిష్యత్ mostly ఎలా ఉండబోతుంది అని అనుకుంటున్నావో, దానినే ఈ క్షణములో నీవు అనుభవిస్తున్నావు. గతంలో యథార్థంగా జరిగిన సంఘటలన్నీ గతంలోకి పోయినప్పటికీ ఆ సంఘటన జరిగినప్పుడు మనము ఏర్పచుకున్న కథలు (stories), అభిప్రాయాలు (strong notions) మన మనస్సులో ఉండిపోయి, ఊహలోనున్న భవిష్యత్ మీద ప్రభావం చూపిస్తున్నాయి. (past shaping the future).

ఉదా: ఒక student రోడ్ మీద వెళ్తున్న ఒక స్త్రీని comment చేసాడు. ఇంతలో ఆమెకు సంబంధించిన ఉన్నతస్థితిలో ఉన్న వ్యక్తులు ఆమె వైపు రావటం చూసి వెళ్ళిపోయాడు. ఇప్పుడతని మనసులో "ఆమె వాళ్ళకు చెప్పిందేమో"?, "influence వున్నవాళ్ళు, రౌడీలతో కొట్టిస్తారేమో"?, అనుకుంటూ భయపడుతున్నాడు.

How to avoid past so that it will not affect the imagined future and the present?

How to put back the past in to the past

AIA=By Authentically accepting your In-Authentic behavior (కపట ప్రవర్తన) your past is dropped and will have no effect on your imagined future. (In-Authenticity = కపటం = behavior with hidden reasons)

రిలేషన్స్‌ను పాడుచేసి, బాధను, భయాన్ని, వెలితిని కలిగించే తప్పుడు ప్రవర్తనకు(ఆలోచనలకు) కారణమైన అజ్ఞానపు భావాలను గుర్తించి నిజాయితీగా అంగీకరించటం ద్వారా గతము యొక్క ప్రభావం తొలగిపోతుంది.

ఇప్పుడతను సీరియస్ గా వాళ్ళ దగ్గరకు వెళ్ళి Heart full గా నేను పొరపాటుగా కామెంట్ చేశాను, నన్ను క్షమించండి అని పశ్చాత్తాపముతో చెబితే అతనిలో వాళ్ళు భవిష్యత్తులో ఏమైనా చేస్తారేమోననే అనుమానం పోతుంది కదా! జరిగిన పొరపాటును నిజాయితీగా అంగీకరించినప్పుడు గతం గతంలోకే పోతుంది. భవిష్యత్తు మీద, present మీద దాని ప్రభావం వుండదు, భయంపోతుంది, స్వేచ్ఛ వుంటుంది.

ఉదా: ఒకతను 12 సంవత్సరాల వయసులో క్లాస్ లో గాంధీగారి గురించి మాట్లాడుతూ "మన ప్రైమ్ మినిస్టర్‌గాంధీ గారు" అనగానే అందరు పెద్దగా నవ్వారు. దాంతో అతను చాలా అవమానంగా ఫీల్ అయి (ఇన్‌ఫీరియారిటీ) బాధతో **"It's dangerous to talk in front of people"** అని **self Imposed Inhibition** అభిప్రాయాన్ని (స్టోరీని) దృఢంగా ఏర్పర్చుకోవటం జరిగింది.

మార్పు, పరిమితి, మరణములేని "నేను" ని గుర్తించక, నాది పోతే నేను పోతాననే అజ్ఞానంతో మనసు సృష్టించుకున్నదే భయం.

మొదట ఇనుప సంకెళ్ళను తెగ్గొట్టలేకపోయింది. ఇప్పుడు సన్నటి త్రాడు కట్టినా, పాత అభిప్రాయం వల్ల ప్రయత్నం కూడా చేయటం లేదు.

పైకి మర్చిపోయినా మనసులో ఏర్పడిన Impression (స్టోరీ, కథ) అతన్ని వెంటాడుతూనే ఉంది. ఎప్పుడు, ఎక్కడ మాట్లాడాల్సి వచ్చినా భయంతో జీవితమంతా నలుగురి ముందుమాట్లాడటమే avoid చేయటం జరిగింది.

ఆఖరికి retirement ఫంక్షన్ లో కూడా! ఏరోజైతే నవ్వారో అది ఆ రోజేపోయింది కదా! కాని నేను తక్కువయ్యానని, అవమానింపబడ్డాననే కథ(అభిప్రాయం) అతని జీవితం మొత్తాన్ని శాసించింది. ఎందుకంటే తన కథ యథార్థంగా జరిగింది అనుకున్నాడు. కాబట్టి, జరిగిన దానిని, తను ఏర్పర్చుకున్న కథను (అభిప్రాయాన్ని), విడగొట్టి చూస్తే కేవలం కథ మిగులుతుంది.కథ వల్ల ఏ effect ఉండదు కదా! (జరిగింది ఎప్పుడో జరిగి పోయింది) ఇప్పుడు నువ్వు ఫ్రీగా స్టేజ్ మీద మాట్లాడగలవు కదా!.

ఉదా: మేడ మీద నుండి పడి కాళ్ళు విరిగినట్లు కలవస్తే, పొద్దున్నే నడవగలవా? నడవలేవా? నడవగలవు కదా! అదే నిజమనుకుంటే నడవలేవు మరి నలుగురు నవ్వితే నేను తక్కువయ్యాననే ఆలోచన కల లాంటి అభిప్రాయమే అనుకొని వదిలేద్దామా? నిజమని కృంగిపోదామా?

ఉదా: ఒక అమ్మాయి తన రూములో నిద్ర పోతూవుంది. కలలో ఆ అమ్మాయికి బాత్‌రూమ్ కి వెళ్ళవలసి వచ్చింది. బాత్‌రూమ్ తలుపు కొద్దిగా తెరవగానే లోపలనుంచి ఎవరో తలుపుని ధడేల్‌మని తెరవటం జరిగింది. ఎదురుగా ఏడడుగుల ఎత్తు, పెద్దపెద్దగోళ్ళు, ఒంటినిండా వెంట్రుకలున్న భయంకరమైన రాక్షసుడు కనిపించాడు. తలమీద ఒక చేత్తోకొట్టి, రెండోచేత్తో నడుముదగ్గర గోళ్ళతో గుచ్చి నోటి కోరలతో మెడని కొరకబోతున్నాడు. ఆ అమ్మాయికి విపరీతమైన భయంతో గుండెదడ పెరిగి మెలుకువ వచ్చింది. కాని ఒళ్ళంతా చెమటలు, గుండెదడ అలాగేవుంది. జరిగింది కల అని తెలుసుకున్నా, ఆమె తేరుకోవటానికి కొంత సమయం పట్టింది. మంచినీళ్ళు కూడా తాగింది. తర్వాత కొద్ది సమయానికి ఆ అమ్మాయికి నిజంగానే బాత్‌రూమ్ కి వెళ్ళవలసిన అవసరం కలిగింది. జరిగింది కల అని తెలిసినా ఆ అమ్మాయి ఇప్పుడు ఏ మాత్రం అలజడి లేకుండా బాత్‌రూమ్ లోకి వెళ్ళగలదా? వెళ్ళలేదుకదా! మన జీవితంలో మనను వెనక్కులాగుతున్నవన్నీ మనం ఏర్పర్చుకున్న కథలే, కలలే, అభిప్రాయాలే కదా! ఈ వివేకంతో మనసులో అజ్ఞానంతో ఏర్పర్చుకున్న తప్పుడు Impressions ఎన్ని సార్లు నీకు అడ్డువచ్చినా, అన్నీ తెరమీద బొమ్మలే అని గుర్తించి, courageous గా చేసే పనిని చేస్తూపోతే success రావటమే కాక Impressions కూడా ముందు పలచబడి తర్వాత పూర్తిగా తప్పుకుంటాయి.

"నేను" పరిమితము అనే భావంతో భయాన్ని, వెలితిని అనుభవించేవారికి స్వేచ్ఛ ఉండదు.

27. ఊహాజనిత యమపాశము - తప్పించుకునే పరుగు

చిన్నతనంలో పిల్లలకు కొన్ని భయానక పరిస్థితులు ఏర్పడి, భయం కలిగినప్పుడు, వాళ్ళు కొన్నిబలమైన declarations చేసుకోవడం జరుగుతుంది. అతని subconscious mind లో ఏర్పడిన ఈ impressions జీవితమంతా అతనికి తెలియకుండానే అతన్ని పరుగెత్తించడం జరుగుతుంది.

ఉదా1: క్లాస్‌కు ఆలస్యంగా వచ్చినప్పుడు పిల్లవాడిని మాస్టర్ కొడితే, బాగా భయపడిన పిల్లవాడు లేటుగా వెళ్తే కొడతారు, కొడితే బ్రతకలేను అనే భయంతో. "ఎలాంటి పరిస్థితుల్లోనూ లేటుగా వెళ్ళకూడదు" అని **strong declaration** చేసుకున్నాడు. దీనితో అతడు అవసరమున్నా లేకపోయినా, ఎక్కడికి వెళ్ళినా పొరపాటున కూడా లేటుగా వెళ్ళటం లేదు. తెలియకుండానే **లేటైతే బ్రతకలేను అనే భయం వెంటాడటం వల్ల ప్రతి విషయంలోను Tension పడుతూ ఉంటాడు.**

ఉదా2: ఇలాగే పక్కపిల్లవాడి Pencil కొట్టేసి వచ్చినప్పుడు వాళ్ళ నాన్న పరువుపోయే పనులు చేస్తావా? అని బాగా కొట్టినప్పుడు ఎలాంటి పరిస్థితులోనైనా పరువుపోయే పనులు చేయకూడదు అనే **declaration** చేసుకొని జీవితమంతా పరువుని కాపాడుకోవటానికి **struggle** అవుతూ, స్వేచ్ఛను, ప్రశాంతతను కోల్పోయి బ్రతుకుతూ ఉంటాడు..

ఉదా3: ఒక పిల్లవాడి నాన్న తన ఫ్రెండ్ తో నేను ఇంట్లోలేను అని phoneలో అబద్ధం చెప్పాడు. ఈ సంగతి తెలియక కుర్రాడు మీ డాడి ఎక్కడ వున్నాడు అని అడిగితే, నాన్న ఇంట్లోనే ఉన్నాడు అని చెప్పాడు. అతని తండ్రి పరువుపోయిందని బాధపడి **" నేను ఉన్నానని ఎందుకు చెప్పావ్"** అని బాగా తిట్టి, కొట్టాడు అప్పుడా కుర్రాడు "నిజంచెబితే బ్రతకలేను" అనే దృఢమైన నిర్ణయం ఏర్పర్చుకొని జీవితమంతా అనాయాసంగా అబద్ధాలు చెప్పడానికి అలవాటు పడ్డాడు. నిజం చెబితే బ్రతకలేనని భయాన్ని తెలియకుండానే అనుభవిస్తూ ఉన్నాడు. ఈ రకంగా పరువుగా ఉండటం మంచిదైనా, టైం ప్రకారం వెళ్ళటం మంచిదైనా, అబద్ధం చెప్పటం తప్పైనా, వీళ్ళందరు వాళ్ళ ఇష్టప్రకారం స్వేచ్ఛతోకాక అలా ఉండకపోతే బ్రతకలేమని, యమపాశం చుట్టుకుంటుందనే (ఉరిత్రాడు బిగిస్తుందనే) భయంతో పరుగులు తీస్తూనే ఉంటారు.

Most of the people experience fear and stress while working for survival, Similar to a person Sentenced to death experiencing tension while trying to escape.

28. ఆనందం

నీవు జీవితంలో ఆనందాన్ని ఎప్పుడెప్పుడు అనుభవించావు? ఇలా అడిగినప్పుడు నీవు జీవితంలో కొన్ని సంఘటనలు, సన్నివేశాల గురించి చెబుతావు. కాని ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉన్నానని ఎవ్వరూ చెప్పరు కదా! నీకు ఆనందాన్ని కల్గించిన ఆ సంఘటన గాని, వస్తువుగాని, ఆ వ్యక్తిగాని తరువాత కూడా ఉన్నప్పటికీ, నీవు ఉదాహరించిన క్షణంలో కల్గిన ఆనందం కంటిన్యూగా ఉందా! లేదుగదా! మరి ఆనందం వస్తువులు, వ్యక్తులనుంచి వచ్చిందా? లేక నీ ఆలోచనల నుంచి వచ్చినట్లా? **లేక ఆలోచన లేని స్థితే ఆనందమా?**

నీ జీవితంలో ఎక్కువ ఆనందాన్ని అంటే "తన్మయత్వాన్ని" (Bliss) అనుభవించే క్షణములో నీమనస్సులో ఏమి ఉంటుంది? ఏవస్తువు, ఏ వ్యక్తి అంతటి "తన్మయత్వానికి (Bliss) కారణమో, కనీసం ఆ వస్తువు గాని, ఆ వ్యక్తిగాని ఆ క్షణము లో నీ మనస్సులో ఉన్నారా? ఉన్నాయా? లేవు కదా! అంటే మనస్సులో ఏ ఆలోచన లేనప్పుడు, అంటే ఆనందం కోసం ఎలాంటి ఆరాటం లేనప్పుడు, నీవు తన్మయత్వాన్ని అనుభవిస్తున్నావు. అంటే మనస్సులో నిరాకారమైన పరిమితి లేని చైతన్యం (నేను) పరమానందంగా వ్యక్తమౌతుంది. అంటే అహంబ్రహ్మాస్మి = ఆనందో బ్రహ్మ: అనే వాక్యాలలో చెప్పినట్లుగా "నేను" యొక్క స్వ స్వభావమైన ఆనందం మాత్రమే అనుభవంలో ఉంటుంది.

ఉదా: నీకు ఒక బంగారు గొలుసు ఉంది. మామూలుగా దానిగురించి ఏ బాధ గాని, ఆలోచన గాని ఉండవు కదా! మరి ఆ గొలుసు పోయి సీరియస్ గా వెతుకుతున్నంత సేపు నీ మనసులో బాధ, ఒత్తిడే ఉంటాయి. పక్కనే ఉన్న చొక్కాని తీయగానే ఎదురుగా గొలుసు కనబడితే, చూసిన ఆ క్షణములో నీ మనస్సులో ఏ ఆలోచన ఉంది? ఎలాంటి ప్రయత్నం గాని, ఆలోచనలు గాని లేవు కదా! అప్పుడుంది కేవలం "ఆనందమే" కదా!

No Thoughts= No Mind=Non Doing= Bliss=True Self=Infinity

ఆలోచన లేని స్థితి=మనస్సులేని స్థితి (నమః) = నైష్కర్మ్యం=తన్మయత్వం= కేవలం స్వస్వరూపం= మార్పు లేని నేను=పరిమితి లేని అనుభవం

ఇష్టమైనది లభించినప్పుడు మరియు లభించింది నీకు చాలా ఇష్టమైనప్పుడు, ఒక్క క్షణం తన్మయత్వం తర్వాత కొద్దిసేపు ఆనందం అనుభవించావు కదా! అంటే మనస్సులో గాని, బయటగాని ఉన్నదానిని పూర్తిగా అంగీకరించినప్పుడు నీ మనసులో ఎలాంటి ఆరాటము, ఆలోచన కూడ లేదు కదా! అప్పుడే కదా నిజమైన ఆనందం! అంటే అంగీకరిస్తే ఆనందం. మరి అంగీకరించటానికి ఏంచేయాలి కేవలం అంగీకరించడమే అంటే ఉన్నది ఉన్నట్లు Acknowledge చేయటమే అంటే ఏమి చేసేది లేదు.

That Is: Acceptance ="Happiness": What to do for Acceptance= Just Accept = "Nothing to Do"

Note: వ్యతిరేకభావన (అజ్ఞానం) ప్రతిచర్యను (reaction) కలిగిస్తుంది, అంగీకారం (జ్ఞానం) భాద్యతాయుత చర్యలకు(action with responsbility) అవకాశం ఇస్తుంది.

Acceptance Transforms:- Anger to Tolerance; Fear to Adventure; Hatred to Forgiveness; Jealousy to Inspiration.

29. Leader - with free will (vs) Follower - for something

· ఆశించకుండా, బంధంలేకుండా చేస్తాడు.	· ఆశిస్తూ, బంధంతో చేస్తాడు.
· నాకు చేయాలని ఉంది, నా బాధ్యత అని చాయిస్ తో చేస్తాడు.	· అనేక కారణాలతో తప్పదనే నిర్ణయం (Decision) తో చేస్తాడు.
· Love & Affinity తో చేస్తాడు.	· Survival కోసం ఒత్తిడితో చేస్తాడు.
· ఎదుటి వారికి ఉపయోగపడాలనే దృష్టితో చేస్తాడు.	· మెప్పుకోలు కోసం comments లేదా తిట్లు Avoid చేయటం కోసం చేస్తాడు.
· ఎదుటి వారిని Leaders, Heros గా తయారు చేయాలని ప్రయత్నం చేస్తాడు.	· ఎదుటి వాళ్ళమీద పెత్తనం చేయటం ద్వారా Leader అవ్వాలని ప్రయత్నం చేస్తాడు.
· అదుంటేనే జీవితం అనుకోడు. దేనిమీదా, ఎవరి మీదా ఆధారపడడు.	· మనుష్యులు, సంపదల మీద ఆధారపడి, ఏమౌతుందోనని భయ పడుతుంటాడు.
· ధైర్యంతో జీవిస్తూ ఉంటాడు.	· ఒత్తిడితో జీవిస్తూ బతుకుతూ ఉంటాడు.
· తృప్తితో ఆటగా చేస్తాడు	· అసంతృప్తితో Struggle అవుతుంటాడు.
· అందరూ హ్యాపీగా ఉండాలనే తన సహజత్వం చేస్తాడు.	· కేవలం తనవాళ్ళకోసమే ,చేస్తాడు.
· దైవత్వాన్ని అనుభవిస్తు శక్తివంతంగ జీవిస్తాడు	· రాక్షసత్వంతో బలహీనంగా బ్రతుకుతుంటాడు.
· నిండుధనం తో వినయముగా ఉంటాడు.	· అహంకారంతో ధర్పము, ధంబంమును ప్రదర్శిస్తాడు

ఉదా: ఒక తండ్రి వాళ్ళ అబ్బాయిని షాపుకి వెళ్ళి సరుకులు తీసుకురమ్మంటే, ఇష్టంలేకున్నా, తప్పదని విసుక్కుంటూ వెళ్ళి వచ్చినప్పుడు అతని మనసులో ఏమి అనుభవిస్తాడు? బాధనే కదా! షాపుకి వెళ్ళటం ఇష్టంలేకపోయినా, తన తండ్రి బాధపడకూడదని వెళ్ళివచ్చినప్పుడు, ఫైనల్ ఛాయిస్ ఎవరిది? తండ్రి బాధ పడకూడదని అనుకున్నది అతనే కదా! ఇలా ప్రతి విషయంలో, మొదట్లో ఇష్టం లేకపోయినా, ఫైనల్ ఛాయిస్ నాదే అని గుర్తించినవాడు లీడర్ గా స్వేచ్ఛతో, శక్తితో జీవిస్తాడు.

మీ జీవితంలో ప్రతిరోజు ఏఏ పనిని తప్పదని బాధతో **decision తో** follower గా చేస్తున్నారో, ఏఏ పనిని నా బాధ్యత అని ఇష్టంగా **choice తో** Leader గా చేస్తున్నారో గమనించండి. ఎప్పుడు ఏ అనుభవం కలుగుతుందో గుర్తిస్తూ ఉండండి.

Watch your Thoughts, words & Actions coming from being a Leader or a Follower

30. STAGE FEAR

మీరు విన్నదాన్ని, చదివినదాన్ని గురించి 5 ని॥ స్టేజ్ మీద మాట్లాడాలి అనగానే, కొంతమందిలో కొంచెం భయం, మరికొంత మందిలో ఎక్కువ భయం, మరికొంతమందిలో అయితే నువ్వు మాట్లాడాల్సిందే అనగానే, నువ్వు చావాల్సిందే అన్నంత భయం వస్తుంది. యదార్థానికి నీవు ఎన్ని తప్పులు మాట్లాడినా, ఎంతమంది నవ్వినా (Laugh), Insult గా చూసినా, Comments (LIC) చేసినా, నీ నుంచి ఒక వెంట్రుక కూడా రాలిపడదు కదా! అలాంటప్పుడు ఇంతటి భయం ఎక్కడినుంచి వచ్చినట్టు?

Origin of fear, Origin of Desire, Inferiority topics లలో వివరించబడిన జ్ఞానం లేక, నేను-నాది అను తేడాను గుర్తించక నలుగురు తన గురించి చేతకానివాడు అనుకుంటే "నేను తక్కువ" అనుకుని బాధపడతాడు.

ఇలాగే స్టేజ్‌మీద ఏమైనా తప్పుగా మాట్లాడుతానేమో? ప్రేక్షకులు నా గురించి చేతకాని వాడు అనుకుంటారేమో? నలుగురు తక్కువ అనుకుంటే కొంచెం తక్కువ అవుతాను. 40 మంది అనుకుంటే ఇంకా తక్కువైపోతాను. వందలమంది అనుకుంటే ఇంకా ఇంకా తక్కువై zeroఅయి (లేకుండా) పోతాను, అంటే చచ్చిపోతాను. నా పరువుపోతే నేను పోయినట్టే అని ఫీల్ అయ్యేవాళ్ళ ఆలోచనలు కూడా ఇంతే! ఎవరేమనుకున్నా నేనుఅనేది మారేది కాదు, తక్కువైయ్యేది కాదు, (నాశనం అయ్యేది కాదు) అని తెలిసిన వాడు, ఈ ప్రపంచంలో ఏ ఒక్కడి Skill కూడా మొదటినుంచి perfect గా ఉండదుకాని, practice makes man perfect అని గుర్తించి మనసులో ఎన్ని అనుమానాలు వచ్చినా పక్కన పెట్టి, తనకు తెలిసిన దాన్ని వీలైనంతగా ఎదుటివారికి అర్థం అయ్యేటట్లు చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తాడు.

ఎదుటివారి మెప్పుకోసం గాని, నాకుతెలుసు అని నిరూపించుకోవడం కోసం గాని మాట్లాడితే ఏమనుకుంటారోనని ఆలోచనలతో భయం పెరుగుతుంది. అలాకాక నాకు తెలిసింది నలుగురికి తెలియజేయటం కోసమనీ, నా practice కోసమనీ మాట్లాడినప్పుడు, ఒత్తిడి కలగదు. వాళ్ళు comment చేసినా, అది నా improvement కే అని భావించడం వల్ల ఉత్సాహం పెరుగుతుంది. స్టేజ్ మీద మాట్లాడేముందు "నాకు స్టేజ్ మీద మాట్లాడే అలవాటు లేదు, చిన్న పొరపాట్లున్నా వేరే అనుకోకుండా మీ సహకారాన్ని అందిస్తారని ఆశిస్తున్నాను". అని చెప్పినప్పుడు నీ మనసులో అనుమానాలు, భయాలు దూరమై పోతాయి.

ఒకప్పుడు ఎవరిని చూసైతే సమాజం మొత్తం నవ్వి (Laugh) అవమానించి (Insult), విమర్శించారో (Comments) (L I C), వారే ఇప్పుడు ప్రపంచంలో చాలా చాలా గొప్పవాళ్ళుగా, మహనీయులుగా గుర్తింపు పొందుతున్నారు. పడతానేమో అని అనుకుని ఆగిపోయిన వాళ్ళు ఎప్పుడూ సైకిల్ తొక్కడం నేర్చుకోలేరు. అలాగే పొరపాటు అవుతుందేమో అని అనుకునేవాడు కారు డ్రైవింగ్ నేర్చుకోలేడు, స్టేజ్ మీద కూడా మాట్లాడలేడు. కొత్త భాషలు అసలే మాట్లాడలేడు. ప్రయత్నిస్తే కళ్ళులేని వాడు కూడా ఎవరెస్ట్‌ని ఎక్కగలడు, తక్కువగా చదువుకున్న వాళ్ళు మహా సహస్రావధానులు, ప్రసిద్ధ వ్యాపారవేత్తలు, పారిశ్రామిక వేత్తలు (అంబానీ, రామోజీరావు), అయినవాళ్ళు ఎందరో ఉన్నారు. స్టేజ్ మీద ఎక్కటానికే భయపడేవాళ్ళు ప్రేక్షకులనే shake చేయగలుగుతున్నారు. ఎందరికో మార్గదర్శకులయ్యారు.

అనంతశక్తి అంటే ఏ మాత్రం బాధ, భయం లేకుండా మనసుని నడిపించే బుద్ధిబలమే కాని భుజబలం కాదు.

31a. Reasons vs Performance

ఒక పనిని చేయకపోవటానికి వేయి కారణాలు నీకు నీవు చెప్పుకున్నా, ఆ పని చేసిన satisfaction రాదు కదా! Success కాకపోతే నలుగురు నవ్వుతారేమో? అవమానం జరుగుతుందేమో, విమర్శిస్తారేమో (L I C) విలువ తగ్గుతుందేమోనని failures మీద focus చేస్తే performance తగ్గిపోతుంది.

for LIC Ref:P 68

The fear of failure kills the initiative and enthusiasm in people.

Focusing on what to do, when to do, where to do, how to do, etc... and doing with100% involvement enhances the persons over all capabilities resulting in best performance.

1000 Reasons for Not Doing Is Not Equivalent to doing what you want to do to create things of your choice.

31b. Encouragement vs Discouragement

Wisdom తో vision తో ఉన్నవాడు, ఎవరెంతగా Discouragement చేసినా, ఎవరెంత ఘోరంగా బాధపెట్టినా, ఒక challenge గా తీసుకోవటం వల్ల పట్టుదల పెరిగి రెట్టించిన ఉత్సాహంతో పని చేస్తాడు. అప్పుడు అతని five senses బాగా పనిచేయటమే కాకుండా 6th sense కూడా అతనికి సహకరించటం వల్ల గొప్ప నైపుణ్యంతో లక్ష్యాలను శ్రమ తెలియకుండానే సాధిస్తాడు.

Discouragement ని challenge గా తీసుకుంటే **నీకు నీవే మిత్రుడివి అవుతావు.**

Discouragement తో నీరసపడిపోతే (నిన్ను నీవు తక్కువ చేసుకుంటే) **నీకు నీవే శత్రువౌతావు.**

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః। అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్॥ గీత:6-6

When you take Discouragement(LIC) as a challenge you become **MUCH MORE POWERFUL** than when you get normal Encouragement.

At the age of just 16, She married because of family financial position. By the age of 18, she became mother of two girls. She worked (1986-89) as agricultural labor for Rs.5/- per day.. She worked hard and today she is CEO of Key Software Solutions in USA .. Amaging success story of Jyothi Reddy!!!

ధీర: బుద్ధితో ఆనందించడం. తెలివితో, జాగ్రత్తగా పనిచేస్తున్నప్పుడు భయానికి చోటులేదు ఉండదు కదా!

32. Integrity = త్రికరణశుద్ధి = ఆర్జవం :: WIN works

Integrity=Honouring "your word" as "Your self"

Without Integrity Nothing works = WIN(W)

Integrity అంటే నీకు నీవు ఎంత విలువిస్తావో నీమాటకూ అంత విలువనివ్వటం.
నామాట పోతే నేను పోయినట్లే అనే భావంతో మాటను నిలుపుకోవటం.
(నా పరువు పోతే నేను పోయినట్లే అనుకున్నట్లుగ)

నీ మాటకు (నీవు అనుకున్నది గాని, ఇతరులకు చెప్పినది గాని) నీవు ఎంత విలువ ఇస్తావో, నీ జీవితం అంత శక్తివంతంగా ఉంటుంది. ఉదా: రేపు ఉదయం 9గం॥ మీ దగ్గరకు వస్తానని చెప్పినప్పుడు తప్పకుండా 9 గం॥ల లోపు అక్కడ ఉండటం Integrity. ఏదైనా బలమైన కారణంతో వెళ్ళలేకపోతే, వెళ్ళలేనని తెలిసిన వెంటనే, నీకు నీవుగా ముందే ఫోన్ చేసి చెప్పి, excuse అడిగి మళ్ళీ fresh గా appointment fix చేసుకుంటే నీవు Integrityని నిలబెట్టుకున్నట్లు అవుతుంది.

Integrity అంటే రోజూ ఉదయం 5గం॥లకు లేచి ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేసుకుంటానని అనుకున్నప్పుడు USA Flight Catch చేయటానికి ఎంత Alert గా టైమ్ ప్రకారం వెళ్తావో, అంత ముఖ్యంగా అనుకున్నది చేయటం. నీ మాటకు నువ్వు ఎంత విలువ ఇస్తే నీకు అంత ఆత్మ శక్తి, ఆత్మ విశ్వాసం ,Credibility పెరుగుతుంది. నీమాటకున్న విలువతో పనులు చక్కగా జరుగుతాయి.

ఉదా: 1- 12 సం॥ అబ్బాయి కుటుంబ సభ్యులతో అడవికి దగ్గరలో ఉన్న పొలానికి వెళ్ళాడు. పెద్దవాళ్ళు కొంచెం దూరంలో వాళ్ళ పనులలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. పిల్లాడు తమాషా చేద్దామని "పులి పులి" అని అరిచాడు. పెద్దవాళ్ళందరు పరుగెత్తుకుంటు వచ్చి చూస్తే అక్కడ పులి లేదు. అబ్బాయిని మందలించి తిరిగి వాళ్ళపనుల్లోకి వారు వెళ్ళారు. అయినా పిల్లవాడు అల్లరి చేష్టలు మానకుండా ఇసారి నిజంగానే పులి వచ్చిందని పెద్దగా కేకలు వేసాడు. అందరూ మళ్ళీ పరుగెత్తుకొచ్చిచూస్తే అక్కడ పులి లేదు. ఆ అబ్బాయిని బాగా తిట్టి బుద్ధిగా ఉండు అని చెప్పివెళ్లారు. కొంతబాధతో కుర్చోనివున్న అతడిదగ్గరికి ఇప్పుడు నిజంగానే ఒక పెద్ద పులి వచ్చింది. ఈ సారి అతడు భయంతో చాలా పెద్దగా ఎంత అరిచినా, ఏ ఒక్కరు అతడిమాట నమ్మలేదు, రక్షించడానికి రాలేదు. పులి అతడిని చంపి అడవిలోకి లాక్కెళ్లింది. **నీమాటకు నీవు విలువ ఇవ్వకపోతే ఎదుటి వారు ఎందుకు నీకు విలువిస్తారు? నీ జీవితమంతా బలహీనంగా ఉంటుంది కదా!**

ఉదా:2 ఒక టీచర్ పాఠశాల మానేజ్‌మెంట్ దగ్గరకు వెళ్ళీ "నేను అందరికన్న సీనియర్ అయినా నాకు ప్రధానోపాద్యాయ పదవి ఎందుకు ఇవ్వలేదు" అని అడిగాడు. దానికి మేనేజ్ మెంట్ "నీవు చాలా సార్లు డ్యూటీకి absent అవ్వటమేకాక తెలిసికూడా కనీసం ముందు సమాచారం ఇవ్వలేదు.ప్రధానోపాధ్యాయునిగా ఎన్నుకోబడ్డా టీచర్ తక్కువసార్లు absent అవటమేకాక ప్రతిసారి ముందుగ సమాచారాని ఇచ్చి వేరే టీచర్ ని ఏర్పాటు చేసి బాధ్యతను తీసుకునేవాడు. అంతటి ఇన్‌టిగ్రిటీ ఉన్న టీచర్ కాబట్టే ఆయనను ప్రధానోపాద్యాయునిగా ఎన్నుకున్నాం".

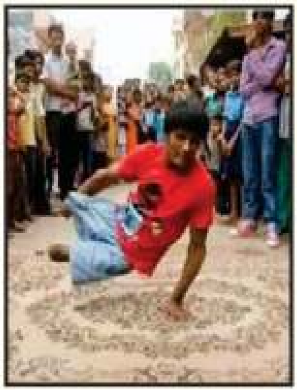
ఆచరణలో లేని జ్ఞానం అజ్ఞానంతో సమానమని తెలిసిన నీవు సాధన విషయంలో ఇన్‌టిగ్రిటితో ఉన్నావా?

Knowledge which is not resulting into action is equal to Ignorance.

33. భారతీయులు vs AIDS Patients

నీవు భారతీయుడిగా వున్నావా? ఎయిడ్స్ పేషెంట్ గా వున్నావా?

మానసికమైన బద్ధకంతో, అందరిలో ఉన్న అనంతమైన తెలివితేటలను పోగొట్టుకొని అనేక రకాల బలహీనతలను కలిగించుకొని కిందపడుతూ, మీదపడుతూ బ్రతుకుతున్న వారు **AIDS Patients**కదా? (**AIDS** =**A**cquired **Intelligence** **D**eficiency **S**yndrome)



రెండు కళ్ళు లేని అతను ఎవరెస్ట్ ఎక్కాడు. రెండు కాళ్ళు లేని వాళ్ళు పర్వాతాలను ఎక్కుతున్నారు, పరుగు పందెంలో విజయాలు సాధిస్తున్నారు. రెండు చేతులూ లేని వాళ్ళు విమానం నడుపుతున్నారు. రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు లేనతను లక్షల మందికి ప్రోత్సాహాన్ని ఇస్తున్నాడు. ఇలా ఎన్నో వేల మంది ఎన్నెన్నో సాధించారు. ఇన్ని అంగ వైకల్యాలున్న వీరంతా **ok! What next?** అని భారతీయులుగా (జ్ఞానంతో రమించేవారుగా) ఏది చేసినా వాళ్ళు చేసే పనిలో 100%నిమగ్నమై ఎన్నెన్నో సాధించారు, సాధిస్తున్నారు.

వాళ్ళు చేసినవన్నీ నీవు చేయవలసిన అవసరం లేదు, కానీ నీవు కోరుకున్నది లేక అనుకున్నది సాధించడానికి నీలోని ఏ లోపం నీకు అడ్డుపడుతుంది? నీవు బలహీనంగా ఎందుకు బ్రతుకుతున్నావు? శక్తివంతంగా ఎందుకు జీవించటం లేదు.!

ప్రాణాలు పోతోతున్నా, ఏ మాత్రం బాధ, భయం లేకుండా ఉన్నవాళ్లెందరో మనకు తెలుసుకదా!

34. దేనికి బాధపడాలి? దేనికి భయపడాలి?

ఈ ప్రపంచంలో ఎవరైనా 30 రోజుల తరువాత కూడా బ్రతికి ఉంటారని నూటికి నూరుపాళ్లు ఖచ్చితంగా చెప్పగలరా? ప్రతిరోజు జీవితపు చివరిరోజులాగా భావించినవాడు తన శరీరాన్ని పూర్తిగా సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు గదా! సామాన్యులెవరికైనా త్వరలో చనిపోతావు అని తెలిసినపుడు, అనేక రకాలైన ఆలోచనలతో, కారణాలతో (మీ కారణాలు మీకు తెలుసు) బాధపడతారు, భయపడతారు. మరి జ్ఞాన పూర్వకంగా ఆలోచించేవాడు యదార్థంగా దేనికి బాధపడాలి? దేనికి భయపడాలి?

చిన్నప్పటినుంచి ఈ రోజువరకు నీవు మూడుపూటలా భోంచేస్తూనే వున్నావు కదా! ఎన్నో వస్త్రాలు ధరించావు, ధరిస్తూనే ఉన్నావు కదా! పలక, బలపం నుంచి పుస్తకాలు, నోటు బుక్కులు, పెన్నులు మరియు పెన్సిల్లు ఎన్నెన్నో వాడుకున్నావు కదా! రోడ్లు, పాఠశాల భవనాలు, ఫర్నిచర్, కరెంట్, రవాణాసౌకర్యాలు ఇంకా ఎన్నో రకాలుగా ఇతరులచే అందించబడిన సౌకర్యాలు అనుభవిస్తూనే వున్నావు కదా!

Ref-Annexure P.No- 51

ఆహారం నీదగ్గరకు చేర్చటం వెనక ఎంతమంది రైతుల శ్రమ ఉందో, ఒక కాగితం తయారవటం వెనక ఎంతమంది సాంకేతిక నిపుణుల శ్రమ ఉందో, ఎన్ని యంత్రాలను వాడారో, ఆ యంత్రాల తయారీకి ఎంతమంది ఇంజనీర్‌ల, ఎన్ని సంవత్సరాల శ్రమ ఉందో నీవెప్పుడన్నా ఆలోచన చేసావా? ఇలానే విద్యుత్ తయారి యంత్రములు, దగ్గరనుంచి two wheeler, బస్సులు, రైలింజన్ల తయారీవరకు వాడిన యంత్రాలను తయారు చేయడానికి ఎన్నివేల మంది యొక్క ఎన్ని సంవత్సరముల శ్రమ ఉన్నదో ఎప్పుడైనా ఆలోచన చేసావా? మీ కళ్ళెదురుగా కనబడుతున్న ఒక సెల్ ఫోన్ వెనక కొన్ని లక్షల మంది యొక్క కొన్ని సంవత్సరాల శ్రమ, తెలివి ఉన్నాయి కదా! మరి ఇన్ని లక్షల మంది తెలివిని, శ్రమను నీవు వాడుకుంటూనే ఉన్నావు కదా! (గుర్తించకుండానే) ఇప్పుడు జ్ఞానపూర్వకముగా ఆలోచించేవాడు "వీళ్ళందరికి నేను ఏమి తిరిగి ఇవ్వకుండా పోతున్నానే" అని బాధపడాలా! ఇంకా ఎన్నెన్నో అనుభవించాల్సినవి (ఇతరులనుండి) అనుభవించకుండా పోతున్నానని బాధపడాలా? పోయేలోపల నలుగురికి గరిష్టంగా (ఎక్కువగా) ఉపయోగపడాలని అనుకునే వాడు ధైర్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని, శక్తిని అనుభవిస్తూ బిజీగా, పూర్తిగా నిమగ్నమై నలుగురి కోసం చేయగలిగినదంతా చేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి శ్రమతెలియదు, భయం దగ్గరకు రాదు.

ప్రతిరోజు చివరి రోజుగా అనుకొని సమయాన్ని సమాజ శ్రేయస్సు కొరకు పూర్తిగా నిమగ్నమై పనిచేసేవారు జీవితంలో ముసలితానాన్నిగాని , మరణాన్నిగాని అనుభవించరు.

మరణించేది శరీరమే. మనసులో వాసనలు వేరే శరీరంలో ప్రవేశిస్తాయి,
"నేను" మాత్రమే అనంతము, మారే వాటన్నింటికీ ఆధారం.

35. MEMORY TECHNIQUE

Any capacity including memory can be developed with regular, continuous practice. Here we are giving you some memory techniques to enhance your memory power. Normally remembering long numbers is difficult for most of the people. But this capacity can be increased with the following technique.

The technique involves converting numbers into objects and connecting different objects with magical interrelation of one to the other and making it a chain of objects like a movie. This movie can be easily remembered and we can work back to recover the numbers containing any number of digits.

First step assigning English letters to 0 to 9 digits		Now for each digit identify one object related to the assigned Letter	
0=S,Z	--- Sea, Zoo	5=L	--- LAW POLICE
1=T,D	--- Tie, Day	6=J,Ch,Sh	--- Shoe
2= N	--- kNee	7=K, C, G	--- Cow
3=M	— Maa	8=V, F	--- Victory (V)
4=R	--- RAY	9=P, B	--- Bee

Any one of the letter opp: to the digit can be used. The above table has to be remembered.

How to remember Two (2) Digit Numbers: First step is to create corresponding Object.

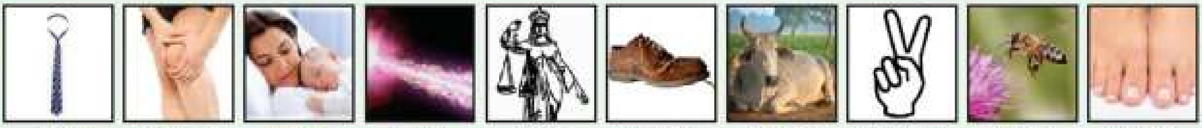
54	: L – R	= Lorry, Layer	69	: Sh-P	= Ship, Shop, sheep, Chip
82	: F-N	= Fan, Van	10	: T-S	= Toes, Dosa, Toss
37	: M-G	= Mug, Mike, Magi			

Then for your Ref. see Table from **00** to **99.** Any other object of your choice can be used based on the two sounds corresponding to the two letters, related to the two digits.

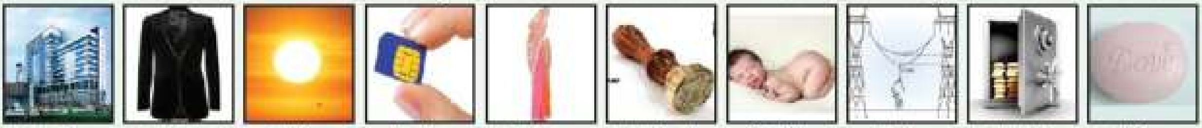
00 నుంచి 99 వరకు ప్రతి 2 అంకెల సంఖ్యలను మొదట Image గా మార్చుకోవాలి. Image పేరులో ఆ సంఖ్యలోని రెండు అంకెలకు సంబంధించిన లెటర్స్ యొక్క సౌండ్స్ ప్రధానంగా వినిపించేటట్లు వుండాలి. తరువాత ఆ వస్తువు పేరులోని ఈ రెండు సౌండ్స్ ఆధారంగా ఆ రెండు అంకెలను, తద్వారా ఆ సంఖ్యను గుర్తించగలుగుతాం. ఇప్పుడు 20 గాని 30 గాని అంతకు మించిగాని అంకెలున్న పెద్దసంఖ్యను ఎలా గుర్తుపెట్టుకోవాలో చూద్దాం.

ఉదా: 21, 32, 48, 99, 54, 96, 69, 04, 79, 14. మొదట ఈ పెద్ద సంఖ్యను రెండు అంకెల చిన్న సంఖ్యలుగా విడగొట్టుకొని వాటికి సంబంధించిన లెటర్స్‌తో వస్తువులను క్రియేట్ చేసుకోవాలి.

Storing in and recollection from memory becomes easy by creating related colorful pictures and linking each other with a Movie story



1. Tie | 2. Knee | 3. Maa | 4. Ray | 5. Law | 6. Shoe | 7. Cow | 8. vicotry | 9. Bee | 10. Toes



00. Sez | 01. Suite | 02. Sun | 03. Sim | 04. Saree | 05. Seal | 06. Sishu | 07. Sag | 08. Safe | 09. Soap

11. Dot | 12. Tin | 13. Dam | 14. Tire | 15. Doll | 16. Dish | 17. Dog | 18. Dove | 19. Tub | 20. Nose

21. Net | 22. Nun | 23. Neem | 24. Nari | 25. Nail | 26. Natch | 27. Neck | 28. Knife | 29. Knob | 30. Mouse

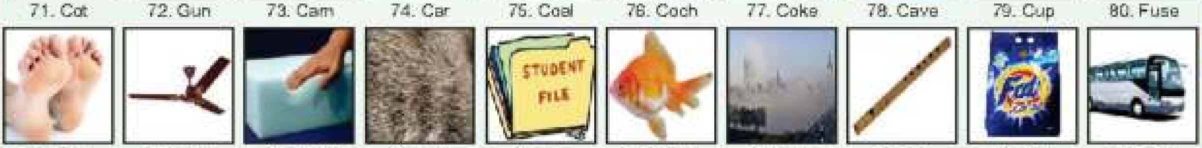
31. Mat | 32. Moon | 33. Mom | 34. Mover | 35. Mule | 36. Match | 37. Mug | 38. Movie | 39. Map | 40. Rose

41. Rod | 42. Rain | 43. Ram | 44. Rower | 45. Roll | 46. Rushi | 47. Rock | 48. Roof | 49. Rope | 50. Lace

51. Lot | 52. Lion | 53. Loom | 54. Lorry | 55. Lilly | 56. Lichy | 57. Log | 58. Leaf | 59. Lab | 60. Cheese

61. Sheet | 62. Chain | 63. Jam | 64. Jar | 65. Jail | 66. Choo choo | 67. Chalk | 68. Chef | 69. Ship | 70. Goose

71. Cot | 72. Gun | 73. Cam | 74. Car | 75. Coal | 76. Coch | 77. Coke | 78. Cave | 79. Cup | 80. Fuse



81. Feet | 82. Fan | 83. Foam | 84. Fur | 85. File | 86. Fish | 87. Fog | 88. Fife | 89. Fab | 90. Bus

91. Bat | 92. Bun | 93. Boom | 94. Bear | 95. Bell | 96. Beach | 97. Book | 98. Puff | 99. Pipe | 100. Doosas

21=NT=Net; 32=MN=Moon; 48=RF=Roof; 99=PP=Pipe; 54=LR= Lorry; 96=Bch=Beach; 69=ShP=Ship; 04=SR=Saree; 79=Cp=Cup; 14=TR=Tire

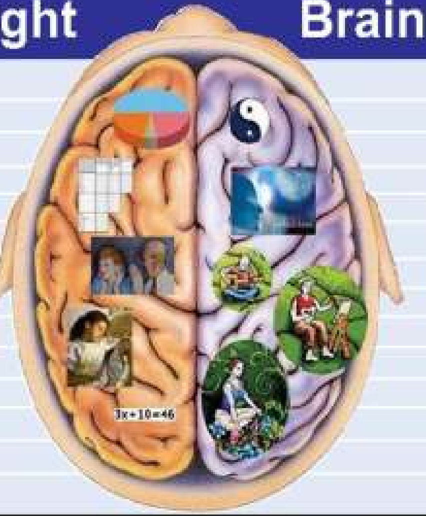
ఇప్పుడు ఈ Images అన్నింటిని ఒకదానికొకటి చిత్ర విచిత్రంగా కలిపి ఒక chain లాగా చేస్తూ, మూవీలాగా స్పష్టంగా ఊహించుకోవాలి.

ఉదా: ఒక NET లో నుంచి MOON బయటికి వస్తుంది, ఆ MOON ఒక ఇంటి ROOF మీద దూకింది, ఆ అదురుకి ఇంట్లో నుంచి ఒక పెద్దPIPE బయటకు పొడుచుకుని వచ్చింది. ఈ PIPE బయటనుంచి వెళుతున్న LORRY లో ఇరుక్కుపోయింది. LORRY దానిని ఈడ్చుకుంటూ Beach కి వెళ్ళింది. Beach లో Ship బయలుదేరటానికి సిద్దంగా వుంది. Ship నుంచి రంగుల Saree చుట్టుకొని. ఒకరు (ఆ నెంబరు ఎవరికి సంబంధించినదో వారిని ఊహించుకుంటే బాగా గుర్తు ఉంటుంది) పెద్ద Cup తీసుకొచ్చాడు. Cup జారి ప్రక్కనే వ్రేలాడుతున్నా Tire లో పడిపోయింది.

ఈ రకంగా NET నుంచి Tyre వరకు ఒకదానికొకటి Illogicalగా, Crystal clearగా Link చేయటం వల్ల మొత్తం ఒక మూవీ గా గుర్తుంటుంది. అప్పుడు ముందునుంచి వెనకకే కాకుండా వెనక నుంచి ముందుకి కూడా అన్ని వస్తువులు గుర్తుంటాయి. వాటి సంఖ్యలను అంకెలను గుర్తించటం వల్ల మొత్తం నెంబర్ ని ముందు నుండి వెనకకు వెనక నుంచి ముందుకు కూడా తేలికగా చెప్పగలుగుతాం.

ఉదా: Cat (71) పరుగెత్తుతూ ఎగిరి Bus (90)మీదికి దూకింది. Bus ఒక పెద్ద Pipe (99) లో దూరింది. Pipe రెండోవైపు వెళ్ళివెళ్ళి File (85) దూరింది. File లో ఒక Jail (65) ఉంది. Jail(65) లోపల ఒక Nun(22) ప్రార్ధన చేస్తూ ఉంది. సంఖ్య = 719099856522 . ఇలా Practice చేస్తూవుంటే memory తోపాటు concentration & creativity కూడా బాగా పెరుగుతాయి.

Left and Right Brain Functions



Left-Brain Functions	Right-Brain Functions
Logical	Random
Sequential	Intuitive
Rational	Holistic
Math and Science	Philosophy&Spiritualism
Analytical	Synthesizing
Objective	Subjective
Facts rule	Imagination rules
Words and Languages	Symbols and Images
Present & Past	Present and Future
Acknowledges	Appreciates
Reality based	Fantasy Based
Safe	Adventurous
Cautious	Carefree/Risk Taking

ప్రపంచంలోని కోట్లపుస్తకాలలోని సమాచారాన్నంతా స్వీకరించినా నీ మెదడులో 80% ఖాళీగానే ఉంటుంది.

36a. ప్రాణాయామం vs ధ్యానము (ఆనాపానసతి)

మనసుపెట్టి (Intentional) గాలిని నెమ్మదిగా, పూర్తిగా క్రమపద్ధతిలో లోనికి తీసుకుని బయటికి వదులుతూ ఉండటాన్ని ప్రాణాయామము అంటారు. శరీరంలో ప్రాణశక్తిని పెంచటంతో పాటు, ప్రశాంతత ను కలిగిస్తుంది. సహజంగా జరుగుతున్న శ్వాసకి ఎలాంటి ఆటంకం కలిగించకుండా, ఏ మార్పు చేయకుండా ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల పై ధ్యాస ఉంచటమే ఆనాపానసతి అనే ధ్యానము. ఇది పూర్తిగా మానసిక ప్రక్రియ. దీని వలన ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి, సృజనాత్మకతతో పాటు సహనము, ఆనందము, ఆంతరంగిక స్వేచ్ఛ పెరుగుతాయి.

36b. ఆసనాలు vs వ్యాయామం

వివిధ భంగిమలలో ఒక్కొక్క శరీర భాగంలో ఒత్తిడి కలిగేటట్లు కొద్దిసేపు (Few seconds to one minute) ఉంచటాన్నే ఆసనాలు అంటారు. దీని వలన ఒత్తిడి కలిగిన అంగానికి రక్త ప్రసరణ ఎక్కువై ఆహారం, ఆక్సిజన్ బాగా అంది కణములు వృద్ధి చెందటం, శక్తి పెరగటం జరుగుతుంది. నొప్పి వచ్చేటట్లు ఏ ఆసనం కూడా చేయరాదు. నొప్పితో ఎక్కువసేపు పొరపాటున కుడా చేయకూడదు. ఆసనాలు అన్ని వయసుల వారు కూడా చేయటానికి వీలవుతుంది. శరీరం, మనస్సుల మధ్య సమన్వయం (coordination) పెరుగుతుంది.

వ్యాయామం వల్ల శరీరభాగాలలో ముఖ్యంగా శక్తి ఖర్చవుతుంది. శక్తిని అందించటానికి, రక్తప్రసరణ పెరగటం దాని కోసం హార్ట్, లంగ్స్‌కి కూడా వ్యాయామం అవుతుంది. నిత్యం అనేకరకాల పనులు ఎక్కువగా చేసేవారికి వ్యాయామం అవసరం ఉండదు. ఇది అన్ని వయసులవారు చేయలేరు, సమయం కూడా ఎక్కువ కావాలి. కాని సున్నితమైన కొన్ని అవయవాలు, గ్రంథులు (Glands) సరిగ్గా పనిచేయాలంటే Scientificగా చేసే ఆసనాలు చాలా అవసరం.

Asanaas also gives the benefit of Meditation due to Attention on body postures,

37a. ప్రాణాయామము

పుట్టినప్పుడు మొదటి శ్వాసతో జీవితము ఆరంభమై చివరిశ్వాసతో అంతమైపోతుంది. ఆహారం లేకపోతే 2 నెలలు, నీరు లేకపోతే 2 వారాలు బ్రతకవచ్చు గాని గాలి లేకపోతే 4 ని॥లు కూడా బ్రతకలేం. తిన్న అన్నం శక్తిగా మారాలంటే ప్రాణవాయువు అవసరం. పూర్తి శక్తితో ఉత్సాహంగా ఉండాలంటే ప్రాణవాయువును ఎక్కువగా శరీరానికి అందించాలి. అనారోగ్యం కలిగినా, యాక్సిడెంట్ అయినా ముందు ఆక్సిజన్ అందిస్తారు కదా!

మనం నార్మల్‌గా ఊపిరితిత్తులను 25% కూడా ఉపయోగించటం లేదు. మనస్సు పెట్టి నెమ్మదిగా, పూర్తిగా గాలి పీల్చుకొని, కొద్దిసేపు ఆపి, నెమ్మదిగా పూర్తిగా గాలిని వదిలి, క్షణం ఆపి మరల, మరల... మరల.. చేస్తుంటే క్రమక్రమంగా ఊపిరితిత్తులు వ్యాకోచించి, ప్రాణశక్తిని అధికంగా శరీరానికి అందిస్తాయి. ఇది ఒక అత్యంత సులభమైన ప్రాణాయామ విధానం. ఒక్కొక్క ముద్రతో ప్రాణాయామం చేస్తే ప్రాణశక్తి శరీరంలోని ఒకొక్క భాగానికి చేరుతుంది. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడే గాక దాని వల్ల నార్మల్‌గా కూడా శ్వాసవేగం తగ్గుతుంది. అంటే నిమిషానికి 12 నుంచి 15 శ్వాసల బదులు నిమిషానికి 3 నుండి 4 శ్వాసలౌతాయి, (ప్రాణాయామములో) దీనితో ఆరోగ్యవంతమైన జీవితకాలం పెరుగుతుంది.

ఉదా: **జంతువు**	**నిమిషానికి శ్వాసలు**	**అయుర్ధాయం సంవత్సరాలల్లో**
కుక్క	70	10
ఏనుగు	15-20	100
మనిషి	12-15	160
తాబేలు	4-5	500
నాగుపాము	2-3	1000

మీ దగ్గరలో ఉన్న యోగా కేంద్రానికి గాని, యోగా టీచర్స్ దగ్గరకు గాని వెళ్ళి ప్రాణాయామం నేర్చుకుని, రెగ్యులర్ గా ప్రాక్టిస్ చేస్తే జీవితం చైతన్యవంతం అవుతుంది. మనస్సుపెట్టి చేయటం వలన ప్రశాంతత కూడా కలిగి ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఏదో ఒక ఆసనంలో కూర్చొని వెన్నుని నిటారుగా పెట్టి, కళ్ళుమూసుకొని శ్వాసమీద ధ్యాస పెట్టి చేయవలెను.

Pranayaama also gives Meditation benefits because of attention on Breath.

37b. ధ్యానం : Anti-virus

సోహం=ఆనాపానసతి అంటే... "శ్వాస మీద ధ్యాస"

<u>ధ్యానం చేసే పద్ధతి:</u> సుఖాసనంలో... హాయిగా... చేతులు రెండూ కలిపి... కళ్లు రెండూ మూసుకుని.. సహజంగా జరుగుతున్న ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను... ఏకధారగా... గమనిస్తూ వుండాలి. ఏ ఇతర వ్యక్తులను, దేవతలను, సంఘటలను గూర్చి ఆలోచించరాదు. శ్వాసలనే ఆహ్లాదంగా గమనిస్తూ వుండాలి. మధ్యమధ్యలో అనేకానేక ఆలోచనలు వస్తూన్నా, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు 'కట్' చేస్తూ... మళ్ళీ మళ్ళీ శ్వాస మీదకే.. ధ్యాస మరల్చుతూ వుంటే... క్రమ క్రమంగా.. ఆలోచనలు తగ్గుతూ వుంటాయి... ఇదే ధ్యానస్థితి. ఆ స్థితిలో విశ్వమయ ప్రాణశక్తి.. అపారంగా శరీరంలోకి ప్రవేశించి... నాడీమండలాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

<u>అనునిత్యం ధ్యానాభ్యాసం:</u> ఎవరి వయస్సు ఎంతుంటుందో... కనీసం అన్ని నిముషాలు... తప్పని సరిగా... రోజుకి రెండు సార్లుగా... ధ్యానం చేయాలి. ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు, ప్రయాణాలలో, ఆరోగ్యం బాగాలేనప్పుడు ఎంత ఎక్కువ సేపు ధ్యానంలో ఉంటే అంత లాభం.

Spiritual reality Power of meditation in Telugu

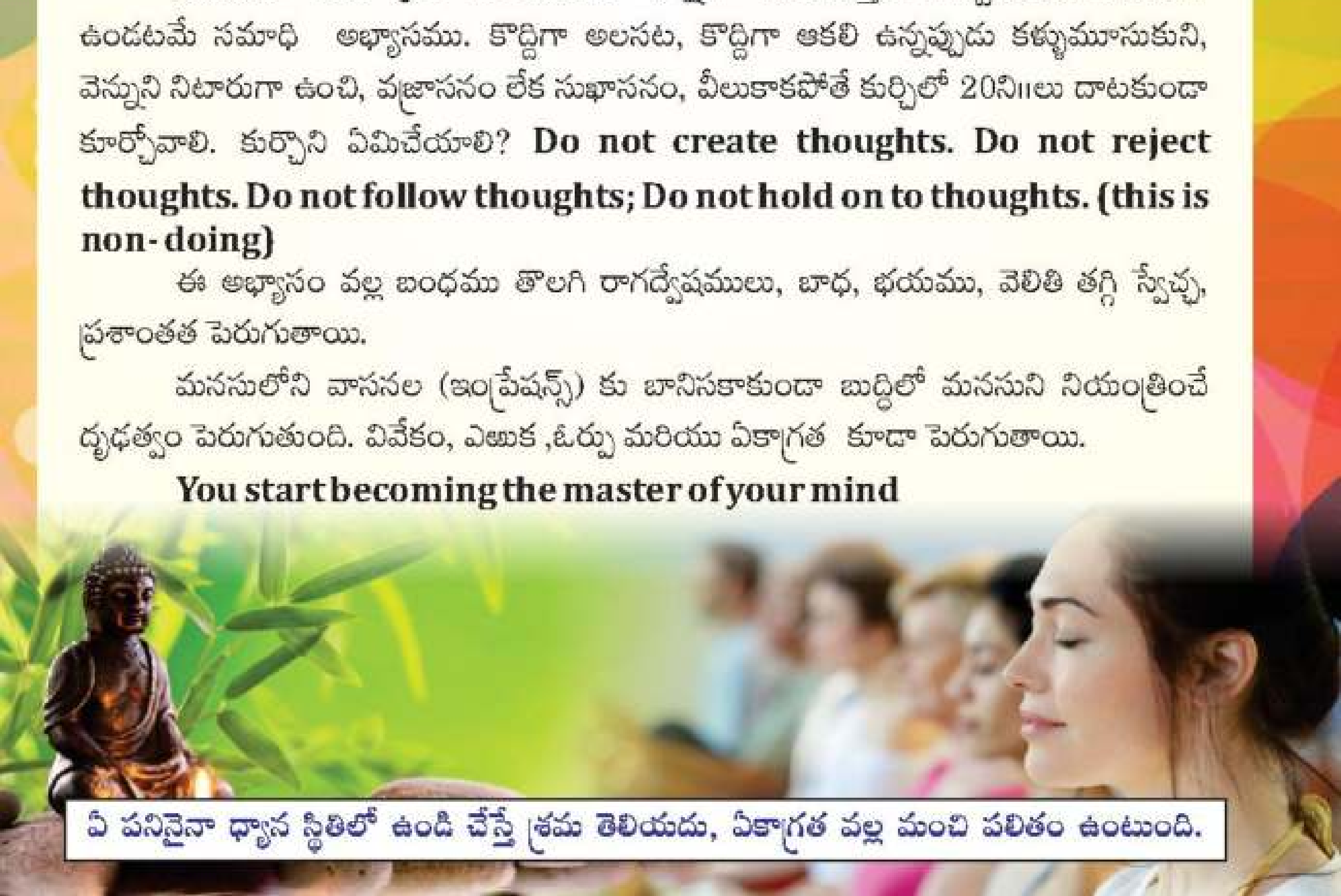
<u>సమాధి అభ్యాసము: సాక్షి సాధన: **Being the Witness: Non Doing**</u>

మనసులో కదిలే ప్రతి ఆలోచనలను "సాక్షిగా" గమనిస్తూ, రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఉండటమే సమాధి అభ్యాసము. కొద్దిగా అలసట, కొద్దిగా ఆకలి ఉన్నప్పుడు కళ్ళుమూసుకుని, వెన్నుని నిటారుగా ఉంచి, వజ్రాసనం లేక సుఖాసనం, వీలుకాకపోతే కుర్చిలో 20ని॥లు దాటకుండా కూర్చోవాలి. కుర్చొని ఏమిచేయాలి? **Do not create thoughts. Do not reject thoughts. Do not follow thoughts; Do not hold on to thoughts. (this is non- doing)**

ఈ అభ్యాసం వల్ల బంధము తొలగి రాగద్వేషములు, బాధ, భయము, వెలితి తగ్గి స్వేచ్ఛ, ప్రశాంతత పెరుగుతాయి.

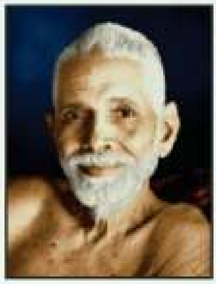
మనసులోని వాసనల (ఇంప్రేషన్స్) కు బానిసకాకుండా బుద్ధిలో మనసుని నియంత్రించే దృఢత్వం పెరుగుతుంది. వివేకం, ఎణుక ,ఓర్పు మరియు ఏకాగ్రత కూడా పెరుగుతాయి.

You start becoming the master of your mind

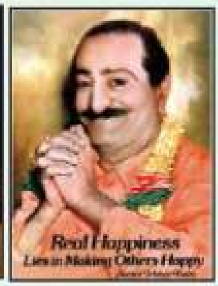


ఏ పనినైనా ధ్యాన స్థితిలో ఉండి చేస్తే శ్రమ తెలియదు, ఏకాగ్రత వల్ల మంచి పలితం ఉంటుంది.

38a. మౌనం



Ramana Maharshi



Avatar Mehar Baba

"మౌనం" ఎంతో శక్తివంతమైనది. మనం నిరంతరం మాటల ద్వారా, ఆలోచనలతో మన నుంచి మనం బయటకు పరుగులు తీస్తుంటాం. "మౌనం" మనల్ని మనకే పరిచయం చేస్తుంది. మన ఆలోచనల తీరుపై ఎఱుక కల్గిస్తుంది. మనపై మనం అదుపు సాధించడానికి సహకరిస్తుంది. కొత్త ఉపాయాలను సూచిస్తుంది. "మౌనం" అంటే కేవలం నోరుమూసుకొని మనస్సులో రకరకాల విషయాలను మననం చేస్తూ వుండటం కాదు. నిజమైన "మౌనం" అంటే మనస్సులో కూడా "మౌనం"గా వుండాలి దీనికి ధ్యానసాధన ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

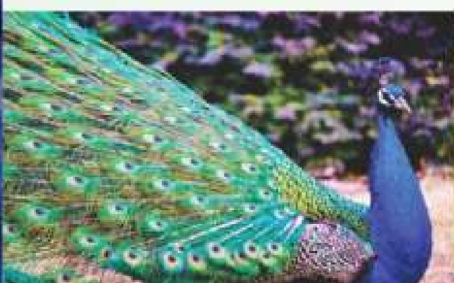
38b. ఆహారం - ఆరోగ్యం

90% పైగా వ్యాదులు మానసికమైన వత్తిడి వలననే కలుగుతున్నాయి.(Psychosomatic) వత్తిడిని తగ్గించే స్వాద్యాయాన్ని, ధ్యానాన్ని, ధ్యానానికి సహకరించే ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలను నిరంతరం ప్రాక్టిస్ చేస్తే ఆనందంతో పాటు మంచి ఆరోగ్యం అభిస్తుంది. ఇందుకు యోగా కేంద్రాల సహకారం తీసుకోవాలి.

సరైన ఆహారం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగాను, శక్తివంతంగాను, మనస్సును సాత్వికంగాను

ఉంచుతుంది. మంతెన సత్యానారాయణరాజు గారి లాంటి వారు అందిస్తున్న ప్రకృతి ఆహార పద్ధతులను, జీవన విధానాన్ని వీలైనంతవరకు పాటించడం ఎంతో శ్రేయస్కరం.

90% రోగాలు రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇచ్చే నేచురోపతిని నీవు 6 నెలలలోనే నేర్చుకొని నీకు, నీ కుటుంబానికి, సమాజానికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడవచ్చు. నీవు ఏ ఇతర రంగంలో ఉన్నా, ఇది సుసాధ్యమే. శ్రద్ధతో కృషి చేస్తే నీకున్న అనంతమైన జ్ఞానంతో నీయొక్క జ్ఞాపక శక్తిలో 0.1% వాడినా, నీవు ఒక సూపర్ డాక్టర్ అవుతావు.



మనిషికి దూరంగా ఉంటున్న జంతువులు మనిషికన్నా ఎంతో
ఆరోగ్యంగా జీవిస్తున్నాయి. పళ్ళు కూడా ఊడిపోవటం లేదు.

Natural food, Pranayama,Asanaas and Meditation gives you Health & Happiness.

39.స్వార్థభారతి SPEL-G CT

ప్రతి ఒక్కరు కోరుకునేది ఎప్పుడూ తృప్తిగా వుండాలనే కదా! అంటే శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని (SP) పొందటమే నిజమైన స్వ+ప్రయోజనం=స్వ+అర్ధరొ స్వార్థం. దీనిని కేవలం జ్ఞానంతోనే పొంది, ఆనందించగలం కదా! (భా=వెలుగు= జ్ఞానము : రతి= ఆనందం) భారతి అంటే జ్ఞానంతో ఆనందం . స్వార్థభారతి అంటే స్వప్రయోజనమైన శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని జ్ఞానం ద్వారా అందించే సంస్థ అని మా ఉద్దేశ్యం.

for SPELG Ref.Page-81

Meanings of SPEL-G

G = God (Nature) Graciously Given Gift= Intelligence.(I=GGGG)
The real respect to God(Nature) is to utilize the intelligence given by him fully

SP– శాశ్వతమైన పూర్ణత్వాన్ని అనుభవిస్తున్న Sportive Person కు the question of Survival (S) does not arise. He always sees Possibility (P).Simple గా చెప్పాలంటే Growing by Giving not by Grabbing is the best spelled word starting with G.

For A Sportive Person (SP) Entire Life is a Game (ELG), A Game of Learning and Giving, Giving as an Expression of Love and Gratitude (ELG), particularly to Parents secondly to the Spouse there by experiencing, Ever Lasting, Growth(ELG). Experience of Ever Lasting Growth is Experience of Brahman i.e., Bliss. **Growth by giving is experience of LIFE, Contraction by seeking is experience of** "DEATH"

Easy : Giving and getting back with Interest Ex: Bank Deposit.
Difficult: Getting and giving back with Interest ex: Bank Loan.
Wise man starts his Thinking, Words and Actions related to Learning and Giving. (giving does not mean physical things alone).

More effort in Learning ...least is the pressure during Exams & Interviews

Ex: A Soldier who Sweats Maximum in training, Bleeds Least in the war.

SPELG = **S**hort term **P**ain gives **E**ver **L**asting **G**lory. Gita -18:37
Short term **P**leasure **E**nds in **L**ong term **G**rief Gita-18:38

CT - Choosing Continuous_Transformation(melting& re-casting)

instead of Temporary Change(chiseling)

CT= Continuos Training of one's Own Self &others

మిత్రుడిలా ప్రవర్తించే శత్రువుని, శత్రువులా అనిపించే మిత్రుడుని గుర్తించటంతో కలిగే "విగత/విశేషమైన రాగమే" వైరాగ్యం.

SPeLG

The Joy of Being (SP); The joy of learning(L);The joy of Giving(G);

The Joy of Being (SP); Experiencing happiness with the awareness that "my existence does not depend on any external thing, I am eternal and bound less,

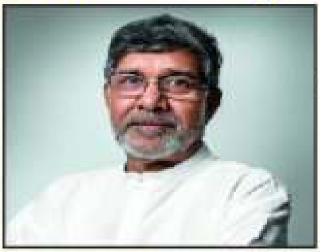
Being with Sathyam: living with Ahimsa: Being in Dharma

The joy of learning(L); experiencing happiness by continuous learning new new things by knowing minds **true nature** of learning and it's **Unlimited Memory** capacity.

The ultimate purpose of Learning is to know one's own SELF

The joy of Giving(G);Being in happiness by always working for the good of all all living things including human beings with the awareness of one's true nature of " Unconditional CONTRIBUTION " that is " GIVING graciously ".

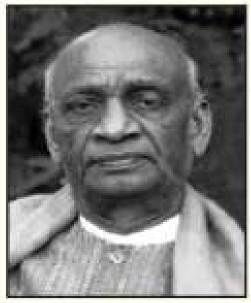
The ultimate purpose of Giving is to experience one's own SELF



Kailash Satyarthi
2014 Noble Peace Prize
for his efforts to end child slavery.

"The best way to find yourself
is to loose yourself
in the service of others"

– Bharat Ratna,
Sardar Vallabhai Patel



40. సాధన- Practice

ప్రతి రోజు డైరి వ్రాసుకోవటం ద్వారా స్వయం పరిశీలన చేసుకొని తెలివినీ, ఎఱుకను పెంచుకొని, తద్వారా రోజురోజుకి, స్వేచ్ఛను, శక్తిని, ప్రేమను పెంచుకోవటం.

Self Examination to improve intelligence and awareness by Writing Diary daily thereby enhancing POWER, FREEDOM & LOVE Day by day.

1. నిన్ను బాధపెడుతూ, అవమానిస్తూ (**Insult**), విమర్శిస్తూ (**Criticize**), మరియు నీకు అనేక రకాలుగా కష్టాన్ని, నష్టాన్ని కల్పిస్తున్న – కల్గించే ప్రయత్నం చేస్తున్న వారి మనసులోని బాధను, భయాన్ని, వెలితిని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నావా?
2. వాళ్ళు ఏ అభిప్రాయాలల్లో, కథలలో ఇరుక్కుపోవటం వల్ల, ఏదృష్టి (**View**) తో చూడటం వలన అలా ప్రవర్తించారు అని నీవు అనుకుంటున్నావు? వ్రాయి.

Only those who live for others Experience Life. People working for survival Experience Hell.

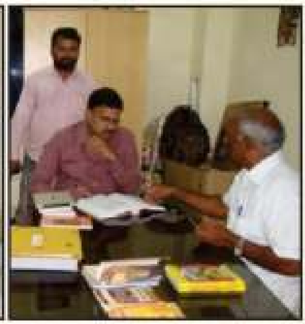
3. నీ దృష్టి (View) ని మార్చుకోవటానికి, వాళ్ళను ఆ ఇరుక్కుపోవటం (fixed opinions, stuck-up) నుంచి బయటపడవేయటానికి ఏ రకమైన నిర్ణయం తీసుకున్నావు?
4. రేపు నీవు ఎవరెవరితో, ఏ ఏ విషయాలలో, వ్యవహారం (Interact) చేయబోతున్నావో, వారి గురించి ఏ విధంగా అర్థం చేసుకుంటే, నీ దృక్పథం (Context / Background) ఏ విధంగా ఉంటే సత్ఫలితం ఉంటుందని నీవు అనుకుంటున్నావో వ్రాయి.
5. ఎదుటి వాళ్ళను, ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రులను, గురువులను, ఆత్మీయులను, అర్థం చేసుకోలేని నీ బలహీనతను గుర్తించినప్పుడు, నీ (బలహీనతను) అజ్ఞానాన్ని వాళ్ళతో ధైర్యంగా పంచుకొని తద్వారా నీ శక్తిని, స్వాతంత్ర్యాన్ని పెంచుకొంటున్నావా?
6. లేని తక్కువ తనాన్ని, బలహీనతలను కల్పించుకొని, వాటి నుండి భయపడకుండా నీవు అజ్ఞానంతో చేసే ప్రయత్నంలో ఏ విధంగా శక్తిని, స్వాతంత్ర్యాన్ని పోగొట్టుకొంటున్నావో గుర్తిస్తున్నావా?
7. నీ శక్తిని పెంచే ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, ధ్యానం (Meditation) ఆచరిస్తూ Awareness పెంచుకుంటున్నావా? మంచి ఆరోగ్యం కోసం ఆహారంలో మార్పులను చేసుకొని ఆచరణలో పెడుతున్నావా?
8. "నేను" ఇంటిగ్రిటి తో ఉంటున్నానా" అంటే "నా మాటకు "నేను" విలువిస్తున్నానా"? అని గమనిస్తూ ఇంటిగ్రిటితో ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి శక్తిని అనుభవిస్తున్నావు? నీ మాటను నీవు పట్టించుకోకుండా ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి బలహీనతను అనుభవిస్తున్నావో వ్రాయి?
9. గత 24గం॥లలో నీవు ఏమి నేర్చుకున్నావు? ఎవరికి ఉపయోగపడ్డావు?(ఏమి ఆశించకుండా?) ఏమి తప్పులు చేసావు.
10. ఈ జ్ఞానం ను నలుగురితో చర్చించి ఎంతమందిని గొప్పజీవితం గడపడానికి నీవు భాద్యత తీసుకుంటున్నావో నీకు అంత శక్తి కలుగుతుంది. అంటే వారు బయం,బాధ, వెలితి లేకుండా శక్తివంతంగా జీవించడానికి నిరంతరం అవగాహన కల్పిస్తూవుండటం.
11. నిన్ను నీవు పరిశీలించుకుంటూ కనీసం 42 రోజులు డైరి వ్రాసుకుంటే self observation పెరిగి స్వేచ్ఛతో కూడిన సకల శక్తులు పెరగటాన్ని నీకు నీవుగా గుర్తించగలుగుతావు.

ఆలోచించండి : మొక్కలు నాటటం, నీకున్న నైపుణ్యాన్ని ఇతరులకు నేర్పించటం, చేతగానివారికి అవసరమైన సహాయం చేయటం, రక్తదానం చేస్తూ ఇతరులను కూడా ప్రోత్సహించడం, వ్యవసాయానికి సంభందించిన ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకొనటం, పరిశోధనలు చేయటం లాంటి ఎన్నో, ఎన్నెన్నో రంగాలలోని ఎన్నెన్నో విషయాలలో నీకు నచ్చిన వాటిని గుర్తించి శ్రద్ధతో 100% తో పని చేస్తుంటే నీ జీవితం శక్తివంతంగా ఉంటుంది.

ఆచరణలో లేని జ్ఞానం అజ్ఞానంతో సమానమని తెలిసిన నీవు
ప్రతి రోజు డైరి వ్రాస్తున్నావా? నీ అనుభవాలతో తోటివారిని ప్రోత్సహిస్తున్నావా?

Awards Received By Mohan Rao

The Highest National Award from Govt. of India.
Through President R. Venkataraman 1989.



Police & Forest Department

DSP Office Amberpet Police Head Constables & Training Officers

SVETA, TTD, Hindu Dharma Prachara Parishad Programs (HDPP)

Vedic University, Sanskrit Vidhya peetham, Vedapathashalas

Seminar in B.Ed & D.Ed College of Education

Workshops in Junior College

Training Program in Schools

Seminar in TTD Subhapradam Program

"నేను-నాది" మధ్య తేడాను తెలుసుకుంటే...

- అనంతశక్తి గురించి తెలుసుకున్నట్లే..
- శాశ్వతత్వాన్ని, పూర్ణత్వాన్ని గురించి తెలిసినట్లే..
- కోరికల, భయాల మూలాలను గుర్తించినట్లే..
- ఆత్మన్యూనత, అహంకారాలకు తావు లేనట్లే..
- నేర్చుకోవడంలో వున్న సహజత్వాన్ని గుర్తించినట్లే..
- సృజనాత్మకత, ఏకాగ్రత, ప్రేమ, సఖ్యతలకు ఆధారాన్ని గుర్తించినట్లే..
- మనస్సుకు అధిపతి అయినట్లే..
- సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను పొందినట్లే..
- నిజమైన లీడర్‌గా ఎదిగినట్లే...

అయితే

"నేను" ఎవరిని?... "నావి" ఏవి?

ఎన్నో అవయవ లోపాలున్న లక్షలాది మంది ఎన్నో ఎన్నెన్నో సాధించారు. ఎక్కడి నుండి వచ్చింది వీరికి ఈ శక్తి?

"Githaacharya" Lion. Dr. Yadlapalli Mohan Rao, B.E (E&CE), is the Founder & Chairman of **Swaartha Bharathi SPELG-CT.**

- He is the Chairman of Sirveen Group of Companies Hyd. MJF Member in "Lions Clubs International". Patron Member in "Red Cross" Society.
- In addition to many Awards, Titles and Honours, He received Two Highest National Awards among the entire small Scale sector, one from the Government of India, and the other from the Confederation of Small Scale Industries Associations(NACOSI).
- **Dr.Mohan Rao** was honoured with
- **a."Life Time Achievement Award"** & **"Doctorate"** by IV University, Bangalore, **b."GeetaChary, Aatma Jnana Pradhatha" Titles** by Sir C.V.Raman Academy, **c."Life Time Achievement" Award & World Record in Gita Recitation** by Telugu Book Of Records, **d. Excellence** award in **Education** by Indy Wood. **e. Gold Medal in Bhagavad Gita** by CNT Deemed University.
- **Conducted over 3500 workshops** in the name of

సత్యశోధన - శక్తిసాధన

"EMPOWERMENT THROUGH SELF EDUCATION."