ధ్యానభావనలు

స్వామి పరమార్థానంద

తెలుగు సేత ః- మద్దూరి రాజ్యశ్రీ

ముందుమాట

ధ్యానం, ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి రెండు విధాలుగా తోడ్పడుతుంది. 1. ఆత్మజ్ఞానానికి మనసుని సంసిద్ధం చేస్తుంది. 2. గురువు ద్వారా శాస్త్ర అధ్యయనం చేసి పొందిన ఆత్మజ్ఞానాన్ని క్రోడీకరింపచేస్తుంది.

అనేక రకాల ధ్యానాలు ఉన్నాయి. అందులో ఒకదాన్ని విలువల గురించిన ధ్యానం అంటారు. ఇది మనసుని తొలిచే అనాగరిక భావాల వల్ల కలిగే దారుణ ఫలితాలని తెలుసుకునేటట్టు చేస్తుంది. దాని తర్వాత ధ్యానం చేసే వ్యక్తి, తనని తాను అటువంటి భావాల నించి విముక్తి పొందినట్టుగా ఊహించుకుంటాడు. మనసులో ఉన్న కలుపు మొక్కలనే అనారోగ్యపు చెడు తలంపులని పెకళించివేయటానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ ధ్యానం, ఆత్మజ్ఞానం పొందే ముందు మనసుని ఇలా దృఢపరచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

ఏ రంగంలో విజయం సాధించాలన్నా ఆరోగ్యకరమైన, సమతుల్యమైన, సంతోషకరమైన మనసు ఉండాలి. అందుకని ఈ ధ్యానాన్ని కేవలం ఆత్మజ్ఞానం కోరేవాళ్ళే కాదు, ఎవరైనా, దేనికోసమైనా కూడా నేర్చుకోవచ్చు.

స్వామి పరమార్థానంద గారు తన వేదాంత శిష్యులకోసం ధ్యాన శిక్షణ, తన ఆధ్వర్యంలో నడిపారు. అందులో కొన్ని విలువల గురించి ధ్యానం చేసే మార్గాలకి ఆయన శిష్యుల్లో ఒకరు ఆంగ్లంలో అక్షరరూపాన్ని ఇచ్చారు. దాన్ని మేము స్వామి పరమార్థానంద గారి అనుమతితో,తెలుగులో మీ ముందు ఉంచుతున్నాము. సాధకులందరూ దీన్ని పాటించి, ఉన్నతి సాధిస్తారని ఆశిస్తున్నాము.

కోపం

మనమందరం ఎదుర్కొనే ఒక తీవ్రమైన సమస్య కోపం. జీవితంలో బాహ్యమైన సమస్యలు వస్తూంటాయి, పోతూంటాయి. అవి చాలా మటుకు తాత్కాలికంగా ఉంటాయి. కాని కోపం అన్నది ఒక అంతర్గత సమస్య. అది మనతో ఎప్పుడూ ఉంటుంది, మన చివరి క్షణం వరకూ.

కోపం ఒక తీవ్రమైన సమస్య. ఎందుకంటే దానివల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలు ఎన్నో! ఇటు కోపగించుకున్న వ్యక్తికీ బాధ కలుగుతుంది. అటు కోపానికి గురియైన వ్యక్తికీ బాధ కలుగుతుంది. ఈ బాధ చేత్తో తీసేస్తే పోయేది కాదు. చాలా కాలం తిష్టవేసుకు కూర్చుంటుంది. అది మనని చలనం లేకుండా చేయటంతో, ఎక్కువ సేపు పనిచేయలేకపోతాము. కోపం వల్ల ద్వేషం కలుగుతుంది. ద్వేషం వల్ల చక్కటి అనుబంధాలు కూడా వీగిపోతాయి. అనుబంధాలు, స్నేహ బంధాలు ఎన్నో ఏళ్ళ సాంగత్యం వల్ల బలపడతాయి. కాని క్షణకాల కోపం వల్ల ఇవన్నీ చిటికెలో మాయమయిపోతాయి. ఒకసారి అనుబంధం వీగిపోతే, మళ్ళీ దాన్ని పూడ్చడం అసాధ్యం. వాళ్ల మధ్య సంధి కుదర్చటం కలలోని మాట.

కోపం వస్తే వళ్లూపాయి తెలీదు. ఎంతమాట పడితే అంత మాట అనేస్తాం. ముందూ వెనక ఆలోచించం. దాని తర్వాత అలా అనకుండా ఉండాల్సింది, అలా చేయకుండా ఉండాల్సింది అనుకుంటాం. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుని ఏం లాభం? అదీకాక కోపం ఉన్న చోట ప్రశాంతతకి చోటు లేదు. ప్రశాంతత లేనిచోట ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కుంటుబడుతుంది. స్పష్టంగా చెప్పాలంటే, కోపం మనలో దూరిన ఒక శక్తివంతమైన శత్రువు.

కోపం వచ్చిందంటే, మన మనసు బలహీనమైనదని కూడా అర్థం. క్లిష్ట పరిస్థితులని ఎదుర్కొనే ధైర్యం మన మనసుకి లేదని చెప్పకనే చెప్తున్నట్లన్న మాట. అంటే, కోపం ఒక వ్యాధి లక్షణం. మనసు బలహీనంగా ఉందని చెప్పే వ్యాధి లక్షణం. అది క్లిష్టమైన పరిస్థితులని ఎదుర్కోలేదని సూచించే వ్యాధి లక్షణం. అందుకని నేను కోపాన్ని అధిగమించాలంటే,

ముందుగా ఈ సమస్యని ఒప్పుకుని, నా బలహీనతను అంగీకరించాలి. నా బలహీనతను ఒప్పుకోవాలి. నాకు శక్తి లేదని ఒప్పుకోవాలి.

కాని, దురదృష్టవశాత్తూ నేను నా కోపాన్ని సమర్థించుకుంటూ వస్తున్నాను. ఎలా? ఎదుటివాళ్లని తప్పుపట్టటం ద్వారా. అంటే వాళ్ల ప్రవర్తనని, వాళ్ల మాటలని నిందించటం ద్వారా. ఎప్పుడైతే నా బలహీనతని నేను సమర్థించుకుంటానో, అప్పుడే నన్ను నేను మెరుగు పరచు కోవటానికి వీలు లేకుండా తలుపు మూసేస్తున్నాను. నా బలహీనత నుంచి నేను బయటకి వచ్చే మార్గాన్ని కోల్పోతున్నాను.

కాని నా బలహీనతను ఒప్పుకుంటే సంకల్పశక్తి- నాకు నేను సలహా యిచ్చుకోవటం ద్వారా నా మనసుని నేను క్రమేపీ దృఢపరచుకోగలను. నన్ను నేనే ఒక దృఢమైన వ్యక్తిగా, ఎటువంటి పరిస్థితి వచ్చినా కలత చెందకుండా ఉండే వ్యక్తిగా భావించుకుంటాను. నన్ను నేనే ఒక క్షమాగుణం ఉన్న వ్యక్తిగా భావించుకుంటాను. కోపానికి మందు క్షమ, అది చూపించి నన్ను నేను శాంత మూర్తిగా ఊహించుకుంటాను. నేను దృఢంగా ఉన్నాను. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చిరాకుపడను. ఎవరూ నన్ను రెచ్చగొట్టలేరు. ఎదుటివారి ప్రవర్తన మీద నాకు అధికారం లేని మాట నిజమే కాని నేను ప్రశాంతంగా ఉండటానికి నిశ్చయించుకోవచ్చు.

నేను ఎప్పటికీ ప్రశాంతంగా ఉంటాను. నన్ను ఎవరూ రెచ్చ గొట్టలేరు లేదా చిరాకుపరచలేరు.

శాంతః అహం శాంతః అహం శాంతః అహం

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

భయం-1

మనసుని తొలిచేసే ఆలోచనల్లో భయం ఇంకోటి. భయం సార్వజనీకం. పశుపక్ష్యాదులకి కూడా ఉంటుందీ భయం. ఈ భయాన్ని మన జీవితంలో అనేకరకాల బెంగలతో భవిష్యత్తు, కుటుంబం, పని లేదా వ్యాపారాల గురించి వెలిబుచ్చుతాం. కొన్ని బెంగలు చిన్నవిగా ఉంటే, కొన్ని తీవ్రంగా ఉంటాయి. ఇది మన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదని మనందరికీ తెలుసు. బెంగపడి సాధించగలిగిందేమీ లేదనీ తెలుసు. మనకి

భవిష్యత్తులో రాసిపెట్టి ఉన్నదాన్ని, మనం బెంగపడటం వల్ల ఏమీ మార్చలేము. అందువల్ల మన సమస్య అజ్ఞానం కాదు. భయం కలిగి ఉండటం మంచిది కాదని తెలిసీ, భయాన్ని పెంచి పోషిస్తున్నాం. బెంగపడి లాభం లేదని తెలుసు. అయినా మనం బెంగపడి, కంగారు పడి, దిగులు చెంది, భయపడతాం. దీన్ని బట్టి ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలుస్తోంది. ఈ సమస్య తెలివితేటలకి సంబంధించింది కాదు. ఒకవేళ తెలివితేటలకి సంబంధించిందే అయితే, విషయం తెలియగానే సమస్య తొలగిపోవాలి. కాని అలా అవటంలేదే! అంటే సమస్య మన మనసులో, మన మానసిక అలవాట్లలో ఉందన్నమాట.

సగం మానసిక సమస్యలు నా భావపరమైన అలవాట్ల నుంచి వస్తాయి. ఈ అలవాట్లు నేను నా మనసులో పదే పదే ఈ భావాలను తిరగదోడటం వల్ల ఏర్పడుతాయి. ఇప్పుడు భావాలు నా అంతః చేతన మనసులో లోతుగా ఉన్నాయి. వీటిని సంస్కారాలు లేదా వాసనలు అంటారు. వాటిని నేను పారద్రోలాలంటే, నేను వాటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా బయటకు లాగి, వాటి వ్యతిరేక భావాలని సాధన చేయాలి. నేను ప్రశాంతంగా కూర్చుని, నా బెంగలన్నింటినీ పైకి లాగి, వాటిని బయటపెట్టి, వాటిక్రింద దాగిన గట్టి మనసుని కనుక్కోవాలి. నేను బెంగపడటం లేదని నాకు నేనే చెప్పుకోవాలి.మొదట్లో అది యాంత్రికంగా ఉండవచ్చు, లేదా చూడటానికి యాంత్రికంగా ఉండొచ్చు. కాని రానురానూ అది అలవర్చుకున్న ఒక సానుకూల ఆలోచన అవుతుంది. ఈ కొత్త అలవాటుని పెంపొందించుకోవటానికి, నేను దేవుని సహాయం కోరతాను. నాకు బలాన్నివ్వమని వేడుకుంటాను.

'ఓ దేవా! నా భవిష్యత్తును, అది ఎలాగున్నా సరే, మనస్ఫూర్తిగా ఆహ్వానించే శక్తిని యివ్వు నాకు. నా భవిష్యత్తు గాని, నా కుటుంబ భవిష్యత్తు గాని, నా దేశ భవిష్యత్తు గాని ఎలా ఉంటుందో నాకు తెలియదు. అది మంచీచెడుల మేలుకలయికగా ఉంటుందని నాకు తెలుసు. నేను వాటిని అనుభవించక తప్పదు. ఎందుకంటే నేను భూమ్మీద పుట్టిందే నా కర్మఫలాన్ని హరింపజేయటానికి. వాటిని నేను ఆడించలేను, తప్పించుకోలేను. అందుకని ఏ విధమైన బెంగకూ లోనుకాకుండా, వాటిని ప్రశాంతంగా ఆహ్వానించేందుకు నాకు శక్తి కావాలి'.

ప్రార్థన చేస్తే నా శక్తి పెరుగుతుందని నమ్మాలి నేను. మనసారా, భక్తిగా చేసిన ప్రతి ప్రార్థన తర్వాతా నేను మరింత శక్తి పుంజుకున్నాను. ఆ శక్తిని నేను గ్రహించుకుని, నేనిప్పుడు మరింత శక్తివంతంగా ఉన్నాను. నా జీవితంలో ఎటువంటి సంఘటనైనా ఆహ్వానించటానికి సిద్ధంగా వున్నాను అని నాకు నేనే చెప్పుకోవాలి. నా వృద్ధాప్యం, అనారోగ్యం, మరణం, కుటుంబ సభ్యుల జీవితాలలో ఒడిదుడుకులు, వ్యాపారంలో లాభనష్టాలు ఏవి కలిగినా సరే నాకింక బెంగలేదు. నేను ఇంక కంగారుపడను. నేను ఇంక దిగులు చెందను. మిన్ను విరిగి మీదపడ్డా దాన్ని ఎదుర్కోవటానికి నేను సిద్ధం. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాం తిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను.

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

భయం - 2

మన శాస్త్రాల్లో నొక్కివక్కాణించిన విలువల్లో ఒకటి అభయం. భయం లేకపోవటం. భయం ఉంటే మనసు ప్రశాంతంగా ఉండదు. భయం ఉంటే వేదాంత జ్ఞానం పొందలేము. భయం భయం బ్రతుకు భయం. రకరకాల మనుష్యుల్లో రకరకాల భయాలు. కారణమేమైతేనేం, భయం ఒక సమస్య. మన జీవితం ఎప్పుడే మలుపు తిరుగుతుందో చెప్పలేం. మన కర్మ ఫలమేమిటో తెలీదు. అందుకని సమస్యలనీ, ప్రమాదాలనీ ఊహించుకుంటూ పోతే, వాటికి అంతూపొంతూ ఉండదు.

ఒక రోడ్డు ప్రమాదం గురించి చదివినప్పుడల్లా నేను బయటకి పోవటానికి భయపడ వచ్చు. విచారకరమైన వార్త వినగానే, నాకూ అలా జరుగుతుందేమోనని ఊహించుకోవచ్చు. దొంగతనం గురించి వినగానే, నన్నూ ఎవరో దోచేస్తారని భావించుకోవచ్చు. ఈ ఊహాగానాల కి అంతూ పొంతూ లేదు. నన్ను రక్షించటానికి నాకున్న భద్రతాయంత్రాంగం సరిపోదు. అత్యంత గొప్ప లక్షణాలు ఉన్న వాళ్ళనే దోచేసారు లేదా చంపేసారు. అందువల్ల భద్రతా ఏర్పాట్లని పెంచినంత మాత్రాన భయం నుంచి బయటపడడం అసాధ్యం.

భయం అన్నది బలహీనమైన మనస్సు వల్ల ఏర్పడిన సమస్య. దీనికి ఒకటే పరిష్కా రం ఉంది. నేను దాన్ని మనసులోనే వెతుక్కోవాలి. ఆస్తిపాస్తులు ఉన్నా, లేకపోయినా

భయం లేకుండా ఉండేవాళ్లు కొందరైతే, బోలెడు ఆస్తీ, దానికి కావాల్సినంత భద్రతా ఏర్పాట్లు ఉన్నా కూడా క్షణక్షణం భయపడేవాళ్లు మరికొందరు. దీన్నించి బయటపడాలంటే, నా మనసుని గట్టిపరచుకోవాలి.

నాకు భవిష్యత్తులో ఏం రాసిపెట్టి ఉందో నాకు తెలీదు. కష్టాలను ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. కాని వాటిని ఎదుర్కొనే గుండెధైర్యం ఉండాలి. ఈ శక్తిని రెండు మూలాలనుంచి పొందవచ్చు. ఒకటి దైవానికి సర్వస్యశరణాగతి అవటం. రెండు మనకి మనం సూచనలిచ్చు కోవటం. దేవుని ప్రార్థించినప్పుడల్లా అనూహ్యమైన సన్నివేశాలను ఎదుర్కొనే ధైర్యాన్నివ్వమని కోరాలి. "ఓ భగవంతుడా! నా భవిష్యత్తేమిటో నాకు తెలీదు. నా జీవితం సాఫీగా సాగవచ్చు లేదా అల్లకల్లోలమవ్వవచ్చు. ఏదైనా నేను దాన్ని భరించాలి. నా కర్మఫలాన్ని నేను తప్పించు కోలేను.

నా కోసం ప్రకృతి సూత్రాలని మార్చమని కోరటం లేదు నేను. ఏది రాసిపెట్టి ఉందో అది కానీ. కాకపోతే దాన్ని సమతుల్య భావనతో నేను ఆహ్వానించే శక్తినివ్వు చాలు. ప్రతి ప్రార్థన అయిన తర్వాత నాకు నేను చెప్పుకోవాలి. దేవుని దయవల్ల నేనిప్పుడు మరింత శక్తివంతంగా ఉన్నాను. నా భవిష్యత్తును ఎదుర్కొనే అంతర్గత శక్తి ఉంది నాకు. నేను భవిష్యత్తు గురించి ఏదేదో ఊహించుకుని, భయపడను. రానున్నదేదో దానంతట అదే విచ్చుకోనీ. వృద్ధాప్యం అవనీ, ఎడబాటు అవనీ,ఆఖరికి మరణం అవనీ. అవి ఎప్పుడు ఎలా వస్తే, అలా అప్పుడు వాటిని స్వీకరిస్తాను. దేవుని దయ వల్ల నాకు దానికి కావాల్సిన శక్తి ఉంది. నేను శక్తివం తంగా, భయం లేకుండా ఉన్నాను.

అభయ స్వరూపః అహం - నాకు భయం లేదు.

బాధ

మన మనసుని తొలిచే సర్వ సాధారణ సమస్యల్లో ఒకటి, మనసులో రేగే బాధాకరమైన భావనలు. మనసు బాధపడుతూనే ఉంటుంది. చివుక్కుమంటూనే ఉంటుంది. మన దైనందిన జీవితాలలో, తరచు అనేక రకాల మనుష్యులతో వ్యవహరించాల్సి ఉంటుంది. వాళ్ళ ప్రవర్తన మీద గాని, వాళ్ల చర్యల మీద గాని, వాళ్ల మాటల మీద గాని మనకేం అధికా

రం ఉండదు. దాని ఫలితంగా, తరచు వాళ్ళ ప్రవర్తనవల్లో, చర్యలవల్లో, మాటలవల్లో మన మనసు బాధపడుతుంది. ఈ బాధ ఒక గాయం, మనసుకి తాకిన ఒక దెబ్బ.

మన రోజువారీ వ్యవహారాల్లో ఇటువంటి తాకిడులు మనసుకి ఎన్నో తగులుతూనే ఉంటాయి. కొన్ని చిటికెలో మాయమయిపోతే, కొన్ని లోతుగా గాయపరు స్తాయి. ఈ గాయాలు మనతోపాటు పెరిగి పెద్దయి, మన మనసుని పూర్తిగా వాటి ఆధీనం లోకి తీసేసుకుంటాయి. ఆ తగిలిన దెబ్బ శారీరకం అయితే, దానితో ఎలా వ్యవహరించాలో మనకి తెలుసు. కాని అదే దెబ్బ మనసుకి తగిలితే, దానితో ఎలా వ్యవహరించాలో మనకి తెలియదు. అందువల్ల ఆ గాయం మనసులో అంతకంతకూ లోతుగా చొచ్చుకుపోతుంది.

మనసుకి తగిలే ఇటువంటి గాయాలు బోలెడు మానసిక సమస్యలని సృష్టించ వచ్చు. వాటి వల్ల మానసికంగా కుంచించుకుపోవటం, తీవ్రమైన ప్రతీకారేచ్ఛ, ఆత్మన్యూనతా భావన, బక్క కోపంలాంటి భావాలు ఏర్పడవచ్చు. ఈ మానసిక బాధ లేదా గాయం వల్ల అనేక విభిన్న సమస్యలు తలకెత్తవచ్చు. ఇటువంటి మనసుతో వేదాంతం చదివితే అది అర్థం లేనిదిగా అనిపించవచ్చు, లేదా దాన్ని అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు. అందువల్ల ఈ బాధని నయం చేయాలి. గాయానికి మందు రాయాలి.

ఈ బాధని పోగొట్టుకునే మార్గాల్లో ఒకటి - ఈ బాధని బయటకి వెలిబుచ్చటమో లేదా ఆత్మీయులెవరితోనైనా మనసుకి కలిగిన గాయాన్ని విప్పి చెప్పుకోవటమో చేయటం. చాలామంది, వాళ్ల బాధని చెప్పటం మొదలెట్టగానే కోపంతో మండిపడటమో, ఏడ్వటమో చేయటం చూస్తుంటాం తరచు. అలా బాధని వెలిబుచ్చేసాక, చాలా హాయిగా ఉంటుంది. బయటకి చెప్పకపోయేసరికి, ఆ బాధ మనసులో అణచబడి, లోపలే తొక్కబడి ఉంటుంది. కాని చెప్పిన మరుక్షణం హాయిగా ఉంటుంది. ఆ చెప్పేది ఎలా అన్నది మన యిష్టం. స్నేహితులకి చెప్పుకోవటమో, లేదా మన భావాలని కాగితం మీద పెట్టటమో చేయవచ్చు.

మన మతంలో నియమించిన పద్ధతి ఒకటుంది. అది మన భావాలని దేవునికి విప్పి చెప్పుకోవటం.నా భావ పరంపరలని వినటానికి మనుష్యులెవరూ అందుబాటులో ఉండకపోవచ్చు. కాని పాపం దేవుడు ఎప్పుడూ సిద్ధమే. తక్కిన వాళ్లకి సమ యం ఉండకపోవచ్చు; కాని నా భావాలు వినటానికి, ప్రపంచంలో ఉన్న సమయమంతా

ఉంది దేవునికి. నా ప్రార్థనలో, నాకెంత బాధేసిందో విప్పి చెప్పుకోవచ్చు. నేను కన్నీరుమున్నీరుగా ఏడవవచ్చు. అలా నా హృదయ భారాన్ని దింపుకోవచ్చు. ఒక్కోసారి ప్రార్థన చేసినప్పుడల్లా, హృదయం తేలికగా అయినట్టూ, బరువు దింపుకున్నట్టూ, మానసికంగా విశ్రాంతి పొందినట్టూ అనిపిస్తుంది. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నా మనసులోంచి నా బాధలను తొలగించాను.

నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను.

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

ద్వేషం -1

ఏదైనా వస్తువు గాని, ఎవరైనా వ్యక్తి గాని మనకి అశాంతి కలగచేస్తే, మనకి ముందస్తుగా కలిగేది చిరాకు లేదా కోపం. ఈ చిరాకు, కోపం నిముషంలో ద్వేషంగా మారుతుంది. చిరాకు లేదా కోపం కాసేపే ఉంటుంది కాని వాటి నుంచి పుట్టిన ద్వేషం మాత్రం శాశ్వతంగా తిష్టవేసుకుని కూర్చుంటుంది మనసులో. ఎన్నో ఏళ్ల తర్వాత కూడా, వాళ్ల పేరు తలచుకుంటేనే చాలా ద్వేషం దూసుకొస్తుంది వాళ్లమీద. అలా పెల్లుబికిన ద్వేషం మన మనసు మీద దాని దారుణ ప్రభావం చూపుతుంది. మనసునిండా ద్వేషం నింపుకున్న వ్యక్తి ఎన్నటికీ విశ్రాంతిగా గాని, ప్రశాంతంగా గాని ఉండలేడు. యాసిడ్ తినేసినట్టు తినేస్తుంది ద్వేషం మనసుని. ఎవరో చేసిన తప్పుకి, మనం శిక్ష అనుభవిస్తున్నామన్నమాట.

అలా ఎందరిమీదో, ఎన్ని వస్తువుల మీదో, ఎన్ని పరిస్థితుల మీదో మనం ద్వేషం పెంచుకుంటూ పోతే, మన మనసు పూర్తిగా దెబ్బతింటుంది. ఎన్నటికీ దాని ఆరోగ్యం బాగుండదు. మానసిక అనారోగ్యం ఏర్పడుతుంది. ఇటువంటి అనారోగ్య మనసుతో మనం వేదాంతం వినటానికి కూర్చుంటే, అక్షరంముక్క బుర్రకెక్కదు. ఒకవేళ ఏదైనా ఎక్కినా, అది కేవలం పుస్తకంలోని జ్ఞానమే అవుతుంది తప్ప, మనకి వీసమెత్తు లాభం చేకూర్చదు.

అందువల్ల, సాధకులుగా మనం, ద్వేషాన్ని చిన్న సమస్యగా తీసి పారేయకూడదు. అది ఒక తీవ్రమైన, శాశ్వతమైన సమస్య. దాన్ని ప్రత్యేకంగా ఒక పట్టు పట్టాలి. అది కూడా చాలా కాలంపాటు. లేకపోతే ద్వేషం అన్నది ఎన్నటికీ పోదు. ఏదో ఆషామాషీగా తీసిపారేయ

కూడదు. అతి ముఖ్యమైన అంశంగా చేసుకోవాలి. రాత్రింబవళ్ళు ఈ విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకుని, ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

ద్వేషం ఎందుకు కలుగుతుంది? నాకు అశాంతిగాని, అవస్థ గాని కలిగితే తట్టుకోలేను కాబట్టి. అంటే మనసు బలహీనంగా ఉన్నట్టన్నమాట. బలహీనమైన మనసు ప్రతి చిన్న దానికీ రుసరుసలాడుతుంది. రుసరుసలాడే మనసు ద్వేషాన్ని పెంచుతుంది. అందుకని దీనికి ఒకటే మార్గం ఉంది. అది మనసుని గట్టిపరచుకోవటమే! ఎదుటి వాళ్ళ ప్రవర్తన నన్ను నిర్ఘాంతపరచినా, నాకు ఏ మాత్రం నచ్చకపోయినా, దాని వల్ల నాకు చిరాకు గాని, ద్వేషం గాని ఏర్పడకుండా ఉండేటట్టు నా మనసు దృఢంగా ఉండాలి. నేను రకరకాల వ్యక్తులని రకరకాలుగా చూడవచ్చు. కాని ద్వేషం మాత్రం పెంచుకోకూడదు.

శరీరానికి దెబ్బ తగిలితే ఏం చేస్తాం? దానికి చికిత్స చేస్తాం. అది బాధాకరంగా ఉండొచ్చు. అంతమాత్రం చేత శరీరాన్ని ద్వేషించము. అలాగే, కొంతమందితో కఠినంగా వ్యవహరించాల్సి రావచ్చు. అందరినీ ఒకేలాగ చూడలేకపోవచ్చు. కాని వాళ్ళ మీద ద్వేషం పెంచుకోకుండా జాగ్రత్తపడాలి నేను. వాళ్ల బాగోగుల మీద శ్రద్ధ చూపాలి. వాళ్ళు బాగుండాలని కోరుకోవాలి. వాళ్ల ఉన్నతి కోసం, పరిణతి కోసం దేవునికి ప్రార్థన చేయాలి. నా మనసు దృఢంగా ఉంటేనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ప్రార్థన ద్వారానూ, నాకు నేను సూచనలిచ్చుకోవటం ద్వారానూ నేను నా మనసుని దృఢపరచుకోగలను.

నాకు దృఢమైన మనసు ఇవ్వమని భగవంతుని ప్రార్థిస్తాను. ప్రతి ప్రార్థన ముగిసాక, నేను మరింత దృఢంగా అయినట్టు భావిస్తాను. నేను మరింత దృఢంగా ఉన్నానని నాకు నేను చెప్పుకుంటాను. దేవుని కృపవల్ల, నేను మానసికంగా దృఢంగా ఉన్నాను. ప్రపంచంలో ఎవరినీ నేను ద్వేషించను. కేవలం నాకు హాని కలగజేయటమే తన జీవిత ధ్యేయంగా భావించే, నా అత్యంత దారుణమైన శత్రువుని కూడా ద్వేషించను. అతను పరిణితి చెందనందుకు అతని మీద జాలిపడతాను. అతని వున్నతి కోసం నేను ప్రార్థిస్తాను. అతని వల్ల నేను అవస్థపడ్డా, నాకు అతన్ని ద్వేషించాలని లేదు. అతన్ని నేను ప్రేమించలేకపోవచ్చు. అలా ప్రేమించగలగటానికి మరింత శక్తి కావాలి కానీ, ముందుగా నన్ను ద్వేషాన్ని పారద్రోలనీ. నేను ఎవరినీ ద్వేషించటం లేదు. నేను ఎవరినీ ద్వేషించటం లేదు.

నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను.

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

ద్వేషం -2

మళ్ళీ రెండోసారి ద్వేషం గురించి చర్చిద్దాం. ఈసారి మరికొంచెం లోతుగా ద్వేషం పెంచుకుంటే ఏమవుతుంది? మనసు కలత చెందుతుంది. మనసు కలత చెందితే ఏమవు తుంది? ప్రశాంతత మటుమాయమవుతుంది. మన ఆధ్యాత్మిక సాధన కుంటుబడుతుంది. ద్వేషంతో నిండిపోయిన మనస్సు ఎన్నటికీ జ్ఞాన సముపార్జన చేయలేదు. 'అహం పూర్ణః అహం బ్రహ్మాస్మి' అన్న మాటలకి తావే లేదు.

మనం ఈ జ్ఞానాన్ని పొందగలిగితే, మనం ఈ ప్రపంచంలో ఎవరినీ వద్దనుకోము. మనం పూర్ణంగా ఉండాలంటే, మనం దేన్నీ వదులుకోలేము. అన్నింటినీ ఒప్పుకోవాలి. అన్నిం టికీ అవకాశమివ్వాలి. గీతలో శ్రీకృష్ణభగవానుడంటాడు 'అద్వేష్టా సర్వభూతానాం'.

మరి ఈ బలహీనతని పోగొట్టుకోవటమెలా? ఇది నా ఆధ్యాత్మిక సాధనకి అత్యంత పెద్ద ఆటంకం అని నేను ముందుగా గ్రహించాలి. ఎవరిమీదైనా ద్వేషం పెంచుకుంటే అది నిర్హేతుకం. చట్ట వ్యతిరేకం. నాశనకారి. సాధారణంగా నా ద్వేషాన్ని సమర్థించుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాను నేను. నేను ద్వేషించే వ్యక్తి ప్రవర్తనో, అతను చేసిన పనులనో వివరించి, యిదుగో ఇందువల్ల నేను అతన్ని ద్వేషిస్తున్నానని వాదించటానికి చూస్తాను. ద్వేషానికి కార ణాలు వెతుక్కుంటాను. పైగా అతన్ని ద్వేషించటం సబబే అని కూడా భావిస్తాను. కాని గుర్తుంచుకోండి. ఈ సమర్థనని శాస్త్రాలెన్నడూ ఒప్పుకోవు. సహేతుకమైన ద్వేషం అంటూ అసలు లేనే లేదు.ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ద్వేషం అనారోగ్యకరం. పైపెచ్చు మోక్షం పొందటానికి అది అడ్డుగా నిలుస్తుంది.

మనుష్యులు మనతో ఒళ్ళు పొగరుగా ప్రవర్తించవచ్చు. వాళ్ళ మాటలు మనకి చివు క్కుమనిపించవచ్చు. వాళ్ల పనులు మనని బాధించవచ్చు. వాటిని నోరుమూసుకు భరించ మని చెప్పటం లేదు శాస్త్రం. ఎదుటి వ్యక్తి మారి, పశ్చాత్తాపం చెందేలాగా చేయటానికి నేను నా శాయశక్తులా ప్రయత్నించాలి. పరిస్థితిని మార్చటానికి చూడాలి. దాని కోసం సామ దాన బేధ దండోపాయాలని ఉపయోగించాలి. నేను ఏది ప్రయత్నించినా, ఎదుటి వ్యక్తిని నేను

ద్వేషించకూడదు. నా హృదయాంతరాళాలలో అతనికి మంచే జరగాలని కోరుకుంటాను. అతన్ని శపించను.

నా శరీరంలో ఏ భాగానికైనా దెబ్బ తగిలితే దానికి చికిత్స చేయిస్తాను. ఒక్కోసారి ఆ చికిత్స బాగా నొప్పి పెడ్తుంది కూడా. కాని నా హృదయాంతరాళాలలో ఆ భాగాన్ని ద్వేషించను. దాని మీద ప్రేమకొద్దీ చికిత్స తీసుకుంటాను. అలాగే ప్రతి ఒక్క మానవమాత్రుడూ నా శరీరంలో ఒక భాగం లాంటి వాడు. కొన్ని భాగాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉంటాయి. కొన్ని ఉండవు. కాని అవన్నీ నావే. నేను ఎవరినీ ద్వేషించను. అలా అనటం తేలికే గాని, ఆచరణ కష్టం. కాని సాధకుడికి ఇది తప్పదు.

ద్వేషాన్ని పెంచి పోషించుకుంటూ శాస్త్రాధ్యయనం చేస్తే ఏమీ విలువ ఉండదు. నాకు వాటి పరిజ్ఞానం అబ్బవచ్చు. శాస్త్రాల్లోంచి నేను కొన్ని వాక్యాలు సందర్భాన్ని బట్టి చెపుతూ ఉండవచ్చు. నేను ప్రపంచానికంతటికీ బోధిస్తూండవచ్చు కాని నేను ద్వేషం పారద్రోలనంతవరకూ నేను సంసారిగానే మిగిలిపోతాను. నన్ను వేదాంత సంసారి అంటారు. శాస్త్రం నీ ఇష్టం అనదు. ద్వేషం పారద్రోలమనే చెప్తుంది. ద్వేషం పారద్రోలాలంటే గట్టి మనసు ఉండాలి. బలహీన మనసు ద్వేషిస్తుంది. గట్టి మనసు అంగీకరిస్తుంది. బలహీన మనసు వ్యతిరేకిస్తుంది. గట్టి మనసు సర్దుకుపోతుంది.

అందుకని నేను భగవంతునిలా ప్రార్థిస్తాను. ఓ దేవా! నేను ఎవరినీ ద్వేషించకుండా, అందరితోనూ సర్దుకుపోయే దృఢత్వాన్నివ్వు. నేను వాళ్లని ప్రేమించలేకపోవచ్చు. కనీసం వాళ్లని ద్వేషించటం మానగలిగినా చాలు. నేను ఎవరినీ ద్వేషించను. ఎదుటివాళ్లకి బలహీనతలున్నా, నేను అందరినీ ఒప్పుకుంటాను. నేను ఎవరినీ ద్వేషించను.

నేను అందరినీ ఒప్పుకుంటాను. నేను అందరినీ ఒప్పుకుంటాను. నేను అందరినీ ఒప్పుకుంటాను.

ఈర్ష్య - 1

మన మనసుని తొలిచే మరో నులిపురుగు - ఈర్ష్య లేదా మత్సరం. ఈర్ష్య మన మనశ్శాంతిని శాశ్వతంగా నాశనం చేయగలదు. అదీ కాక మనం ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి వీలు

లేకుండా ఆటంకమవుతుంది. అందుకని మనకి శాంతి, జ్ఞానం కావాలంటే, అతి జాగ్రత్తగా ఈర్ష్యని మన మనసు నుంచి పారద్రోలాలి.

ఈర్ష్య ఎప్పుడు కలుగుతుంది? మనని మనం ఎదుటివారితో పోల్చుకుంటే కలుగు తుంది. మానవ బుద్ధి నైజమే ఇది. ప్రతిదానికీ ఎదుటివారితో పోల్చుకుంటాం. పోల్చుకున్న ప్పుడు ఏమవుతుంది? తరచు ఎదుటివారికన్నా మనమే తక్కువస్థాయిలో ఉన్నట్టు తెలు స్తుంది. మనం తక్కువగా ఉన్నామన్న భావాన్ని ఒప్పుకోకపోగా, ఎవరి కంటే తక్కువగా ఉన్నామో వాళ్ళమీద అకారణంగా ఈర్ష్యపడతాం.

ఏ విషయంలో ఈర్ష్య పడతాం? ఇదీ, అదీ అని ఒక్క విషయమంటూ పరిమితమ వదు. జీవితంలో ఏ రంగంలోనైనా కలగవచ్చు. యాచకో యాచకః శత్రుః అన్నారు పెద్దలు. యాచకులే కానక్కర్లేదు. ఇద్దరు వ్యాపారవేత్తల మధ్య కావచ్చు. తోటి ఉద్యోగుల మధ్య అవచ్చు. ఆ మాటకొస్తే యిద్దరు కుటుంబ సభ్యుల మధ్య కూడా అవచ్చు. తక్కువ స్థాయి లో ఉన్నవాడికి ఎక్కువ స్థాయివాడి మీద ఈర్ష్య కలుగుతుంది. అలాగే విద్యారంగం, క్రీడా రంగం, కళాప్రపంచం, ఎందులోనైనా సరే మనకన్నా యింకొకరు ఉన్నతంగా ఉన్నారంటే భరించలేము.

నేను ఇంకొకరి ఉన్నతిని అంగీకరించలేకపోతే, ఎప్పటికీ నాకే కష్టం. ఎందుకంటే జీవి తంలో ఎప్పుడూ మనకన్నా ఉన్నతమైన వాళ్ళు తారసపడుతూనే ఉంటారు. ఈ రంగంలో ఇతనే అత్యున్నత స్థాయిలో ఉన్నాడు అని ఎవర్నీ ప్రత్యేకించి చెప్పలేము. తాడిని తన్నే వాడుంటే, వాడి తలదన్నే వాడున్నాడంటారు. ఐశ్వర్యం, జ్ఞానం, ప్రతిభ, కళ, సంగీతం - ఇలా ఏ రంగమన్నా తీసుకోండి, నాకన్నా ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నవారు ఉంటారు. నాకన్నా అథమ స్థాయిలో ఉన్నవారూ ఉంటారు. అనేక రంగాల్లో నన్ను మించిన హేమాహేమీలుం టారు. అత్యున్నత వ్యక్తి దేవుడొక్కడే. మానవమాత్రునిగా నేనెన్నటికీ దేవునికి సరిరాను.

అందుకని నేను నిజాన్ని అంగీకరించక తప్పదు. ఎవరైనా నాకన్నా ఉన్నతంగా ఉన్నా, నాకన్నా ప్రజ్ఞాపాటవాలున్నా, నేను లోలోపల అతని ఉన్నతిని చూసి మరిగిపోతే నాకొరిగే దేం లేదు. నేను అతని గొప్పదనాన్ని మెచ్చుకుని, అతని వ్యక్తిత్వాన్ని ఆరాధించి, అతని సం తోషంలో పాలు పంచుకోగలగాలి. ఇది కేవలం మెరమెచ్చుమాటగానో, బాహ్యప్రదర్శనగానో

మిగిలిపోకూడదు. మనసులో నుంచి రావాలి. నాకన్నా తెలివైన వారెందరో ఉన్నారని నేను ఒప్పుకోవాలి.

అలా ఒప్పుకోవటానికి దృఢమైన, స్వయంసిద్ధమయిన ధైర్యమైన మనసు కావాలి. అందుకని అలాంటి మనసుని నాకు ప్రసాదించమని నేను భగవంతుని ప్రార్థిస్తాను.“ఓ దేవా! నాకు ఉదారమైన మనసుని, స్వయంసిద్ధమయిన మనసుని ప్రసాదించు. నేను ఉన్నదానితో తృప్తిపడేటట్టు చేయి. నాలో ఈర్ష్యాభావం పొడచూపకుండా, నేను ఎదుటివారి గొప్పదనాన్ని బాహాటంగా మెచ్చుకునేటట్టు చేయి. ఎదుటివారిని ఆరాధించగలగాలి. అలా ఎదుటివారిని మెచ్చుకునే మంచి మనసు నాకుంటే, నేను ఎప్పటికీ ప్రశాంతంగా ఉండగలను. అలాంటి ప్రశాంత చిత్తంతో నేను జ్ఞానాన్ని పొందగలను. నన్ను నేను అంగీకరిస్తాను. ఎదుటివారి ఉన్న తిని మెచ్చుకుంటాను. నన్ను నేను అంగీకరిస్తాను. ఎదుటివారి ఉన్నతిని బాహాటంగా మెచ్చు కుంటాను. నాకు ఈర్ష్య లేదు. ద్వేషం లేదు. నేను హాయిగా ఉన్నాను.

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

ఈర్ష్య - 2

మన మనశ్శాంతిని తొలిచివేసే ఈర్ష్య లేదా మత్సరం గరించి మరికొంత లోతుగా చూ ద్దాం. ఈర్ష్య మనలో ప్రతికూల భావాలని రేపుతుంది. దీనికంతటికీ కారణం, మనని ఎదుటి వారితో పోల్చుకోవటం. ఎప్పుడైతే మనం ఎదుటివారితో పోల్చుకుంటామో, అప్పుడే మనం అనేక విషయాల్లో వాళ్లకన్నా తక్కువ అన్న నిజాన్ని గ్రహిస్తాము. శారీరకంగా మనకి కావాల నుకున్న హంగులేవీ లేకపోవచ్చు. వాళ్ల శక్తి ముందు మన శక్తి వీగిపోతుంది. వాళ్లలాగా సౌం దర్యరాశులం కాదు. మనకున్న ఐశ్వర్యం వాళ్ల కాలిగోటికి కూడా సరిపోదు. వాళ్ల చదువుతో పోలిస్తే మనదసలు చదువే కాదు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే, సవాలక్ష విషయాలున్నాయి, మనకి లేనివీ, ఎదుటివాళ్లకు ఉన్నవి. ఎదుటివారి ఉన్నతిని అంగీకరించకుండా, ఈ సవా లక్ష కారణాలని వెతుక్కుంటూ కూర్చుంటే, మనకి చివరికి మిగిలేది అంతులేని దుఃఖం, తీరని అశాంతి.

అసలు ముందస్తుగా, మన పొడ మనకి గిట్టదు. మనకున్నదానితో మనకి తృప్తి లేదు. తృప్తి లేనిచోట బాధ రాజ్యమేలుతుంది. మనకి లేనిదాంట్లో, ఎదుటివాళ్లు మునిగి తేలు తుంటే, మన ఒంటికి కారం రాసుకున్నట్టు ఉంటుంది. దాంతో వాళ్ల మీద అకారణ ద్వేషం పెంచుకుంటాం.

సాధారణంగా ఈర్ష్య, ద్వేషంగా మారుతుంటుంది. ద్వేషం, కోపంగా రూపుదిద్దుకుం టుంది. అసంతృప్తి, ద్వేషం, లోపం ఇవన్నీ ఈర్ష్యతో చేతులు కలుపుతాయి. ఈ నాలుగూ ఒకదానితో ఒకటి బలంగా పెనవేసుకుని, నాలో తిష్టవేసుకు కూర్చుంటాయి. జన్మంతా నాకన్నా ఒక మెట్టుపైనే ఉంటారు ఎవరో ఒకరు! అది చూడగానే నాకన్నా ఒక అడుగు ముందే ఉంటుంది నాలోని ఈర్ష్య!

ఎన్నిటికీ నేను ప్రథమ స్థానంలో ఉండలేను, ఏ రంగంలోనైనా సరే. అలాంటప్పుడు నన్ను జీవితాంతం ఈ ఈర్ష్య తొలుస్తూనే ఉంటుంది. ఇలా దెబ్బతిన్న మనసుతో నేను వేదాంతం అధ్యయనం చేస్తే అది ఏం దూరుతుంది నా మనసులోకి? అదేదో మాటలగా రడీగా ఉంటుందే తప్ప, వేదాంత జ్ఞానం వలన కలిగే లాభం పొందలేను.

నేను ఒక సాధకుడిగా ముందుకు సాగాలంటే, ఈ పోల్చుకునే మనస్తత్వానికి ఆమడ దూరంలో ఉండాలి నేను. నాకున్నదాంతో నేను తృప్తిపడతాను. నేను సాధించగలిగినదే నాకు పదివేలు. ఇతరులతో పోల్చుకునేకన్నా, నన్ను నేను, అంతకు ముందుకన్నా మెరుగుపరచు కుంటాను. నేను వేగంగా ముందుకు సాగలేకపోవచ్చు. తక్కిన వాళ్ళు వాయువేగంతో దూసు కుపోవచ్చు. కాని నేను వాళ్లతో పోల్చుకోకుండా, నా ప్రయత్నాలు కొనసాగిస్తూనే ఉంటాను. నేను సాధించలేకపోయినవి, ఎదుటివారు సునాయాసంగా సాధించవచ్చు. అయినా వాళ్ళతో పోల్చుకోకుండా, మరింతగా శ్రమపడతాను.ఎవరైనా పైకి వస్తే, ఎవరైనా గొప్ప వ్యక్తులయితే, నేను వాళ్ళని మనస్ఫూర్తిగా అభినందిస్తాను. వాళ్ల ఆనందంలో పాలు పంచుకుంటాను. నిజా నికి, ఎక్కడ ఏ ఉన్నతి కనబడినా, అది ఒక్క దైవానికే చెందుతుంది.

యద్యద్విభూతిమత్ సత్త్వం శ్రీమదూర్జితమేవ వా
తత్తదేవావగచ్ఛత్వం మమ తేజోంశ సంభవమ్   (గీత : 10-41)

విభూతియుక్తము అనగా ఐశ్వర్యయుక్తము, కాంతియుక్తము, శక్తియుక్తము అయిన వస్తువేదైనను నా తేజస్సు యొక్క అంశము నుండియే కలిగినదిగా తెలిసికొనుము.

ఎవరికైనా నాకంటే ఎక్కువ తెలివితేటలుంటే, అది అతని ద్వారా ప్రకటితమవుతున్న దైవ తేజస్సు. నాకన్నా ఎవరైనా బాగా పాడగలిగితే, అతని పాటని ఆస్వాదించి, దైవ తేజస్సు అతని నుంచి వస్తున్నట్టుగా భావిస్తాను. ఉన్నది ఒకటే తేజస్సు. అది దైవ తేజస్సు. ఉన్నది ఒకటే విజయం. అది దైవ విజయం. వివిధములుగా కనబడుతున్నవన్నీ దైవ ప్రకటితాలే. అందుకని ఒక సాధకుడిగా ఎక్కడ తేజస్సు కనబడితే, అక్కడ దాన్ని మెచ్చుకుంటాను. పోలిక లేదు, ఈర్ష్య లేదు, ద్వేషం లేదు, కోపం లేనేలేదు. అంతటా దైవ తేజస్సునే చూస్తు న్నాను. ఈర్ష్యాభావం లేకుండా ఎవరినైనా నేను మెచ్చుకోగలను. ఈర్ష్యంటే ఏమిటో నాకు తెలీదు. దేవునిపైన కృతజ్ఞతాభావంతో నన్ను నన్నుగా, నాకున్న శక్తులతో స్వీకరిస్తాను. దేవుని పైన కృతజ్ఞతాభావంతో నన్ను నన్నుగా, నాకున్న శక్తులతో స్వీకరిస్తాను. దేవునిపైన కృతజ్ఞతా భావంతో నన్ను నన్నుగా, నాకున్న శక్తులతో స్వీకరిస్తాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను.

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

అపరాధ భావన -1

అపరాధ భావన ఒక మానసిక సమస్య. మనం గతంలో చేసిన పొరపాట్ల వల్ల ఏర్ప డుతుందీ అపరాధ భావన. ఒక్కోసారి, ఈ అపరాధ భావన ఎంత లోతుగా పాతుకుని ఉంటుందంటే, అది మన మనసుని జన్మంతా గుచ్చుతూనే ఉంటుంది. అపరాధ భావ న వున్న మనసు ఎప్పటికీ బాధపడుతూనే ఉండడంతో, మానసిక ప్రశాంతత కోల్పోతాం. అదీకాక, అపరాధ భావనలో మునిగిన మనసు వేదాంత బోధని అర్థం చేసుకోలేదు. ఆ విధంగా ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి యిదొక ఆటంకమయి కూర్చుంటుంది. అందువల్ల సాధ కుడు అపరాధ భావనతో జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి.

ముందుగా మనమొక విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి.తప్పు చేయటం మానవ సహజం. మనిషన్నవాడికి కొన్ని హద్దులు, కొన్ని బలహీనతలు ఉంటాయి. దేవుడొక్కడే పరిపూర్ణుడు.

మన మానవమాత్రులకి కొన్ని లోటుపాట్లు ఉంటాయి. అందువల్ల ఏది సరియైన మార్గమో మనకి తెలీదు. మనం కొన్ని కష్టమైన నిర్ణయాలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఎదుటివాళ్ళ అభి ప్రాయం తీసుకోవాలని మనకున్నా, అందరూ ఒక్కలాగా సలహా ఇవ్వరు. అందువల్ల పర స్పర విరుద్ధమైన సందర్భాలలో మనం ధర్మసంకటంలో పడతాం. అలాంటి సందర్భాలలో మనం తప్పుడు నిర్ణయాలని తీసుకోవచ్చు. లేదా మనం తీసుకున్న నిర్ణయం తప్పో, ఒప్పో తెలియని పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. మనుష్యులుగా మనం యిలాంటి పరిస్థితులని ఎదుర్కో వాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడు మనం చేయగలిగిందల్లా, మన అంతరాత్మని స్పష్టంగానూ, మన ఉద్దేశాన్ని స్వచ్ఛంగానూ ఉంచుకోవటమే. ఒక్కోసారి మనకి ఎంత మంచి ఉద్దేశాలున్నా, ఉన్నతమైన ఆలోచనలున్నా, మనం పొరపాట్లు చేస్తాం. మనం పొరపాట్లు దొర్లించే అవకాశం ఉంది.

మనం చేసిన పొరపాట్ల నుంచి గుణపాఠం నేర్చుకుని, మళ్ళీ అటువంటి పొరపాట్లు జరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. మన పొరపాట్ల నుంచి మనం పాఠం నేర్చుకునే బదులు, వాటి గురించి వాపోతూ కూర్చుంటే, మనం కేవలం మనని హింసించుకుంటున్నాం అంతే! అప రాధ భావం అంటే మనకి మనం చేసుకునే హింస. అపరాధ భావనని తప్పించుకునేందుకు ఒకటే ఉత్తమ మార్గం ఉంది. అది దేవునికి సర్వస్య శరణాగతి చేసి, మనం చేసిన పొరపా టుకి పశ్చాత్తాప పడి, క్షమించమని కోరాలి.

‘ఓ భగవంతుడా! నేను అజ్ఞానం వల్లో, పరిణతి చెందకపోవటం వల్లో పొరపాట్లు చేశాను. ఆ పొరపాట్ల నుంచి నేను గుణపాఠం నేర్చుకున్నాను. నా అనుభవాల వల్ల నేను మరింత పరిణతి చెందాను. నా పొరపాట్లకి నన్ను నేను క్షమించుకోగలగటానికి, నిన్ను క్షమా భిక్ష కోరుతున్నాను’.దేవునికి నేను సర్వస్య శరణాగతి చేసాక, పాపం లేకుండా, పొరపాట్లు లేకుండా నన్ను నేను మరింత స్వచ్ఛంగా చూసుకోవాలి. ఇకమీదట నేను గతం గురించి వాపోను. అవి పీడకలలలాగా మాయమయిపోతాయి. నేను తాజాగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్న మని షిని. నాలో ఏ అపరాధ భావనా లేదు. నేను తాజాగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్న మనిషిని. నాలో ఏ అపరాధ భావనా లేదు. నేను తాజాగా, స్వచ్ఛంగా ఉన్నాను.

శుద్ధోహం శుద్ధోహం శుద్ధోహం

అపరాధ భావన - 2

ప్రశాంతతకి, ఆత్మజ్ఞానానికీ ఒక పెద్ద అడ్డంకి.మనసుని తొలిచేస్తున్న అపరాధ భావన. అపరాధ భావన అంటే, మనం గతంలో చేసిన పొరపాట్ల వల్ల కలిగిన బాధ. ఒక్కోసారి ఈ అ పరాధ భావన ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుందంటే, ఆత్మహత్యాప్రయత్నం చేయాలనిపించవచ్చు. ఆ వ్యక్తికి. ఎప్పుడో అప్పుడు అపరాధ భావన వల్ల కలిగే బాధని మానసికంగా ప్రతి ఒక్కళ్ళూ పడక తప్పదు. కాకపోతే కొంతమంది వాళ్ల బాధని బాహాటంగా ప్రదర్శిస్తే, మరికొంతమంది నిశ్శబ్దంగా భరిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడిలో ఇది యింకా ఎక్కువ ఉంటుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఒక ఉన్నత జీవితాన్ని ఊహించుకుని, దాన్ని పొందుదామనుకుంటాడు. కాని మూడొంతులు దాన్ని పొందలేడు. దానివల్ల అతనిలో అపరాధ భావన రేగవచ్చు. అది ఇంక ఎప్పటికీ అతని మనసుని కల్లోలపరచవచ్చు. అందుకని ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు అపరాధ భావన అనే సమస్యని ఎలా పరిష్కరించాలో తెలుసుకోవాలి.

మనందరం ఒక విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. మనమందరం తప్పు చేసే అవకాశం ఉందని. మానవమాత్రుడెవరూ పరిపూర్ణుడు కాలేదు. దేవుడొక్కడే పొరపాట్లకి అతీతంగా ఉంటాడు. మనమేమీ సర్వజ్ఞులం కాదు. సర్వశక్తివంతులం కాదు. తరచు మన నిర్ణయం తప్పయ్యే అవకాశం ఉంది. మనం తరచు పొరపాట్లు చేస్తాము. ఒక్కోసారి వాటి ఫలితాలని మనమొక్కరమే అనుభవించాల్సి వస్తే, ఒక్కోసారి మన పొరపాట్లకి ఎదుటి వారు ఫలితాన్ని అనుభవించాల్సి ఉంటుంది.

కుటుంబ పెద్ద పొరపాటు చేస్తే, కుటుంబం మొత్తం అవస్థ పడుతుంది. ఒక సంస్థ ఉన్నతాధికారి పొరపాటు చేస్తే, సంస్థ మొత్తం అవస్థ పడుతుంది. ముఖ్యమంత్రి పొరపాటు చేస్తే, రాష్ట్రం మొత్తం అవస్థ పడుతుంది. ప్రధానమంత్రి పొరపాటు చేస్తే దేశం మొత్తం అంటే కోటానుకోట్ల ప్రజలు అవస్థపడాలి. ఈ సమస్యలనించి తప్పించుకోలేము. ఎందుకంటే మానవమాత్రులన్నాక తప్పుచేయటం అత్యంత సహజం.

అందువల్ల నేను నాకున్న హద్దులని అంగీకరించాలి. నేను చేయగలిగిందల్లా ఒకటే! నేను నా ఉద్దేశాలని స్వచ్ఛంగానూ, నా ఆలోచనలను మంచిగానూ, నా అంతరాత్మని స్పష్టం గానూ ఉంచుకోవాలి. నేను గతంలో చేసిన పొరపాట్ల గురించి వాపోవటం నాకిష్టం లేదు. దానివల్ల నాకేం లాభం లేదు.చేయగలిగిన పరిహారం గాని, ప్రాయశ్చిత్తంగాని ఏదైనా ఉంటే అది చేస్తాను నేను. నేను ఎవరినైనా నొప్పిస్తే, మనస్ఫూర్తిగా ఆ వ్యక్తికి క్షమాపణలు చెప్తాను. ఎవరికైనా ధన నష్టం కలుగచేస్తే, నేను ఆ నష్టాన్ని పూడుస్తాను. నేను ఆ పొరపాటుని సవరించలేనిదైతే, నేను నిస్సహాయుడిని అయితే, క్షమాభిక్ష పెట్టమని దేవుని వేడుకుని, మళ్ళీ ఆ పొరపాటుని తిరిగి చేయకూడదన్న నిర్ణయాన్ని తీసుకుంటాను. నేను గతం నుంచి పాఠం నేర్చుకుంటాను. దాని తర్వాత గతాన్ని మర్చిపోవాలి. అలాకాకుండా గతం గురించి వాపోతూ కూర్చుంటే, మరింత బాధ కలుగుతుంది. అనవసరంగా సమయం వృధా అవుతుంది.

నా తప్పులను అంగీకరించమనీ, అలాగే దానివల్ల కలిగే దారుణ ఫలితాలను భరించగలిగే శక్తిని కూడా యివ్వమనీ, దేవుని ప్రార్థిస్తాను. ప్రార్థన అయ్యాక, నన్ను నేను స్వచ్ఛమైన మనిషిగా భావిస్తాను.గతంలో చేసిన తప్పుల వల్ల కలిగే పాతాల నుంచి విముక్తుడనయ్యాను. నాకు అపరాధ భావన లేదు. నా అంతరాత్మ స్పష్టంగా ఉంది. నేను మనసారా ప్రార్థిస్తే, నేను గతంలో చేసిన పాపాల నంచి విముక్తుడనయ్యాను. నేను గతంలో చేసిన పాపాల నుంచి విముక్తుడనవుతాను.

అహం శుద్ధః అస్మి అహం శుద్ధః అస్మి అహం శుద్ధః అస్మి

అనుబంధం

మనలో చాలామందికున్న ఒక మానసికి సమస్య, భావపరంగా ఆధారపడటం. ఆ ఆధారపడటం ఒక వస్తువు మీద కావచ్చు. ఒక వ్యవస్థ మీద కావచ్చు, ఒక వ్యక్తి మీద కావచ్చు. భావపరంగా ఆధారపడటం ఒక సమస్య. ఎందుకంటే ఇది బెంగలను సృష్టిస్తుంది. తరచు మనని దుఃఖంలో ముంచుతుంది. పైగా ఈ భావపరంగా ఆధారపడటం ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి పెద్ద ఆటంకమై నిలుస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానం అంటే స్వేచ్ఛారూపంలో ఉంటుంది. మనం భావపరంగా ఎవరిమీదో ఆధారపడి ఉన్నప్పుడు స్వేచ్ఛనెలా అంగీకరిస్తాం?

శారీరకంగా ఎదుటివారి మీద ఆధారపడక తప్పదు. అంటే తిండి, బట్ట, గూడు, అన్న ప్రాధమిక అవసరాలకి మనం ఎదుటివారి మీద ఆధారపడక తప్పదు. అందుకని శారీరకంగా ఆధారపడటంలో ఏ సమస్యా లేదు. వచ్చిన చిక్కల్లా భావపరంగా ఆధారపడటం వల్లే. మనం ఒక సూత్రాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ప్రపంచంలో ప్రతిదీ నిరంతరం మారుతూ ఉంటుంది. మార్పు సహజం. అందుకని మనం పట్టుకున్నదేదైనా, ఎప్పటికీ అలాగే నిలిచి ఉంటుందని చెప్పటానికి వీలులేదు.

ఒక వ్యవస్థ మారుతుంది. ఒక ప్రత్యేకమైన వస్తువు మాయమైపోతుంది. మన చుట్టూ ఉన్న మనుషులు ఎప్పటికీ ఒక్కలాగే ఉండరు. వాళ్ళ విలువలు మారుతాయి. వాళ్ల ఉద్దేశ్యాలు మారుతాయి. మనమీద వాళ్ల దృక్పథం కూడా ఎప్పటికప్పుడు మారవచ్చు. ఈ నిరంతర మార్పు చెందే వస్తువుల మీద గాని, వ్యక్తుల మీద గాని ఆధారపడదామనుకున్నా, పూర్తిగా వాళ్ళ సహాయం కోరినా, మన మానసిక పరిస్థితే దెబ్బతింటుంది. మనం మనని నిర్ఘాంత పరిచే పరిస్థితులనో, అనుభవాలనో ఎదుర్కోవాల్సి రావచ్చు. అప్పుడు మనం దుఃఖంలో కూరుకుపోతాం.

నా మనసుని నేను సమతుల్యంగా ఉంచుకోవాలంటే, దానికొక్కటే మార్గం ఉంది. నేను భావపరంగా స్వేచ్ఛగా ఉండాలి. ఊసరవెల్లిలా రంగులు మార్చే వ్యక్తులని, నిముషాల్లో తారుమారయ్యే పరిస్థితులని, ఒడిదుడుకులని, లాభనష్టాలని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనేందుకు నాకు భావపరంగా శక్తి కావాలి. ఆ శక్తిని పొందటానికి రెండే మార్గాలున్నాయి.

ఒకటి దేవుని మీద ఆధారపడటం. ఆయనొక్కడే శాశ్వతంగా నమ్మదగిన వ్యక్తి. వేరే ఎవరి మీద ఆధారపడినా, వేరే ఎవరు అండగా నిలిచినా వాళ్లు మారిపోవచ్చు, మారతారు కూడా. ఎన్నటికీ వీడని అండ ఎవరంటే - ఆ భగవంతుడొక్కడే. అందువల్ల నేను అంతకంతకూ భగవంతుని మీద ఆధారపడటం నేర్చుకుంటాను. ఆయన నుంచి నాకు కావాల్సిన భావపరమైన శక్తిని పొందుతాను. ప్రపంచమంతా నన్ను వదలనీగాక! నాకేం భయం లేదు. అన్నింటినీ మించిన శక్తి నాకు అండగా వుంది.

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే!
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ (గీతః 9-22)

పరమేశ్వరుడైన నన్నే నిరంతరం అనన్య భక్తితో చింతన చేస్తూ, నిష్కామ భావంతో సేవించువారి యోగక్షేమాలను నేనే వహిస్తాను.

ఇంకో మార్గం ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందటం. స్వేచ్ఛని పొందటం. ఆత్మజ్ఞానం ద్వారా స్వేచ్ఛ పొందేదాక, నేను భగవంతుని మీద తప్ప, వేరే ఎవరి మీదా ఆధారపడను. తక్కిన వాళ్ళని నేను ప్రేమిస్తే ప్రేమించవచ్చు, కాని వాళ్లమీద భావపరంగా ఆధారపడను. వాళ్లకి నా ప్రేమని, అభిమానాన్ని పంచుతాను. కాని వాళ్ల నుంచి ప్రేమాభిమానాలని కోరను. ఎందుకంటే అలా కోరితే అది భావపరంగా ఆధారపడటం అవుతుంది. నేను ప్రేమాభిమానా లనిఒక్కచోటినుంచే ఆశిస్తాను. నేను ఎప్పటికీ భగవంతుని ప్రేమపూరితమైన రక్షణలో ఉం టాను. నాకేం భయం లేదు.

నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను. నేను విశ్రాంతిగా ఉన్నాను.

శాంతోహం శాంతోహం శాంతోహం

అపనమ్మకం -1

ప్రతి ఒక్క మనిషికీ భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగానే ఉంటుంది. మనకి భవిష్యత్తు గురించి ప్రణాళికలు వేసుకుని, దాన్ని అద్భుతంగా ఊహించుకుని, దానికోసం పాటుపడే సామర్థ్యం ఉంది నిజమే. మన శాస్త్రాలు కూడా మన ఇచ్ఛాశక్తిని అంగీకరిస్తాయి. మన భవి ష్యత్తుని తీర్చిదిద్దుకోవటంలో మన పాత్రని ఒప్పుకుంటాయి. కాని మన భవిష్యత్తుని నిర్ణ యించేది కేవలం మన ప్రయత్నం మాత్రమే కాదు. అనేక కారణాలున్నాయి. అందులో మన ప్రయత్నం కేవలం ఒక కారణం మాత్రమే. దీన్నొక్కదాన్నే మనం ఊహించగలం. తక్కిన కారణాలు వేలలో ఉన్నాయి. అవి మనుష్యులు, వస్తువులు, సమయం, వాతావర ణం, ప్రభుత్వం వగైరా..ఈ కారణాలన్నీ ముందే ఊహించలేనివి. అందువల్ల మన భవిష్యత్తు ఎప్పుడూ ప్రశ్నార్థకంగానే మిగిలిపోతుంది. అంటే మనకు అనుకూలంగా ఉంటుందా? అను కూలంగా ఉండదా? ఏమో!

మనం సగటు మానవులం. అందుకే మనకి అనుకూల పరిస్థితులు కాని, ఇబ్బంది కరమైన పరిస్థితులు కాని, బాధాకరమైన పరిస్థితులు కాని ఎదుర్కోవాలంటే భయం. ఈ కారణం వ్లలనే మనకి ఎంతసేపూ భవిష్యత్తు అంటే భయం. భవిష్యత్తు అంటే బెంగ. భవిష్యత్తు అంటే కంగారు. ఈ భయం, ఈ నిరంతర కంగారు, బెంగ, చింత మన ప్రశాంతతని తినేసి, మన ఆరోగ్యాన్ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ఈ భయం మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకి ఆటంకమవుతుంది. ఈ భయం బలహీనమైన మనసు నుంచి పుట్టింది. అది అగమ్యగోచరమైన భవిష్యత్తుని ఆహ్వానించటానికి సిద్ధంగా లేదు. అననుకూల పరిస్థితులనించి పారిపోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది బలహీనమైన మనసు. మన మనసు బలహీనంగా ఉన్నన్నాళ్ళూ, మనం భయాన్ని పారద్రోలలేం.

అందువల్ల, భయాన్ని పారద్రోలటానికి ఒక్కటే మార్గముంది. అది మన మనసుని దృఢపరచుకోవటం. మన మనసుని దృఢపరచుకోవాల్సిన మార్గాల్లో ఒక మార్గం ప్రార్థన ద్వారా సర్వశక్తివంతుడైన భగవంతుని సహాయం కోరటం. రెండోపద్ధతి నాకు నేను సలహాలు యిచ్చుకోవటం ద్వారా, అంటే నా సంకల్పం ద్వారా, నా అంతర్గత శక్తిని పెంచుకోవటం.

నాకు ఖచ్చితంగా అప్రత్యక్షంగా అంతులేని శక్తి ఉంది. నేను చేయాల్సిందల్లా ఈ శక్తిని తట్టాలి.ఈ అంతర్గత మానసిక శక్తిని తట్టి పైకి లేపాలి. ఇది చేయాలంటే నాకు నేనే పదే పదే ఈ సూచనలు యిచ్చుకోవాలి. నేను శక్తివంతుడిని, నా భవిష్యత్తు ఆగమ్యగోచరంగా ఉందని నాకు తెలుసు. అననుకూలమైన పరిస్థితులు నా జీవితంలో చోటుచేసుకోవచ్చు. వాటిని నేను తప్పించుకోలేను. వాటిని తప్పించుకోవాలని కూడా నాకు లేదు. నేను వాటిని ఎదుర్కొంటాను. ఎంత గొప్ప దుస్థితినైనా ఎదుర్కొనే గట్టి ధైర్యం ఉంది నాకు. నా మీద నాకు నమ్మకం ఉంది. నా మీద నాకు విశ్వాసం ఉంది. నేను శక్తివంతుడిని. నాకు భయం లేదు.

అభయ స్వరూపః అహం అస్మి

అభయ స్వరూపః అహం అస్మి

అభయ స్వరూపః అహం అస్మి

అపనమ్మకం -2

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అతి గొప్ప ఆటంకం. సరియైన ప్రయత్నం చేయకపోవటమే. మానవ లక్ష్యాలన్నీ, మానవ ప్రయత్నం వల్లనే లభ్యమవుతాయి. మన శక్తి మీద మనకి నమ్మకం ఉంటేనే మనం ప్రయత్నం చేస్తాము. ఎప్పుడైతే మనం అంతమైపోయిందీ, నిశ్చయమైపోయింది అనుకుంటామో అప్పుడు మనం ఏ ప్రయత్నమూ చేయము. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఏ ఉత్సాహమూ చూపము. ఈ అపనమ్మకం, మనం జవితంలో కొన్ని అపజయాలని చవిచూస్తే వస్తుంది. మనం చేసిన ప్రయత్నం చాలదు అని నిశ్చయించుకునేబదులు,మనకి అపజయాలు రాసిపెట్టి ఉన్నాయి అన్న నిర్ధారణకొచ్చేస్తాము. ఎప్పుడైతే ఇలాంటి తెగనరికే సిద్ధాంతం పట్టుకుంటామో, అప్పుడే మన ఆధ్యాత్మిక జీవితం నిశ్చలమైపోతుంది. అందువల్ల అత్యంత ముఖ్యమైన విషయం మన దృక్పధాన్ని మార్చుకోవటం. మనం భగవద్గీతలోని అతి ముఖ్యమైన బాధని గుర్తుంచుకోవాలి.

ఉద్ధరేదాత్మానాత్మానాం, నాత్మానమవ సాదయేత్!

ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బంధుః ఆత్మ ఎవ రిపురాత్మనః (గీతః 6-5)

మనుష్యులు ఈ సంసార సాగరం నుంచి తమను తామే ఉద్ధరించుకోవాలి. తమకు తామే అధోగతిపాలు కారాదు. ఎందుకంటే లోకంలో వాస్తవంగా తమకు తామే మిత్రులు, తమకు తామే శత్రువులు.

నా భవిష్యత్తుకు నేను బాధ్యుడిని. తక్కిన అంశాలు కూడా కారణమవచ్చు, కాని దేవుని కృప కూడా కేవలం ఒక అంశం మాత్రమే అవుతుంది. నా భవిష్యత్తు వెనుక ముఖ్య శక్తిని నేనే. నేను తక్కినవారి సహాయం పొందవచ్చు. భగవంతుని దీవెనలు కూడా పొందవచ్చు. నిజానికి నేను తక్కినవారి సహాయం పొందితీరాలి. భగవానుని దీవెనలు పొంది తీరాలి. కాని ఇవేవీ నా ప్రయత్నాన్ని త్రోసిపుచ్చలేవు. నాలో కోపం, అధైర్యం, భయం లాంటి భావపరమైన బలహీనతలుంటే, నేను నా మనసుని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, చాలా చాలా నిదానంగా నా దృక్పధాన్ని మారుస్తూ రావాలి. నన్ను కాస్త ముందుకు తోయమని, లేదా నాకు మరికాస్త శక్తినివ్వమనీ దేవుని పూజించవచ్చేమో కాని, నేను మారాలని నేను నిశ్చయించుకోవాలి. దాని గురించి నేను కష్టపడాలి.

నా బలహీనతలేమిటో గుర్తించాలి. వాటిని జాగ్రత్తగా నడిపించాలి. వాటిని ఖండించాలి. నా ప్రతి ఆలోచననీ, నా ప్రతి పలుకునీ, నా ప్రతి చర్యనీ నేను జాగ్రత్తగా గమనించాలి. ముద్రారాక్షసాలని జాగ్రత్తగా గమనించినట్టుగా. ముద్రారాక్షసాలని గమనించే వ్యక్తి అంటే పుస్తకం అచ్చువేయకముందు తప్పులు దిద్దేవాడు. అతను ఒక్కొక్క వాక్యాన్ని, ఒక్కొక్క పదాన్ని, ఒక్కొక్క అక్షరాన్ని జాగ్రత్తగా, భూతద్దంలోంచి చూసినట్టుగా చూస్తాడు. ఎంత పెద్ద పుస్తకమైనా సరే, ఈ విధంగానే దిద్దబడాలి.

ఆ విధంగా నా జీవితంలో నేను ఆలోచించే ప్రతి ఆలోచనా, నేను మాట్లాడే ప్రతి మాటా, నేను చేసే ప్రతి పనీ ఉన్నాయి. నా జీవితాన్ని ఎదుటివారు చదవాలంటే నేను ముందుగా నా జీవిత పుస్తకంలోని తప్పులు దిద్దాలి. ఈ పని నేనొక్కడినే చేయగలను. ఈ పని నేనొక్కడినే చేయాలి కూడా. అలా చేయటానికి కావాల్సిన శక్తిని, నమ్మకాన్ని నాకు యివ్వమని నేను భగవానుని కోరుతున్నాను. భగవంతుని కృపతో నేనా పని చేయగలనని నాకు నేను చెప్పుకోవాలి. నన్ను నేను మార్చుకోగలనని నాకు నమ్మకం ఉంది. నేను నా నడవడికను మార్చుకోగలను. నేను నా ప్రవర్తనని మార్చుకోగలను. నన్ను నేను మెరుగుపరచుకోగలను.

నాకు నమ్మకం ఉంది। నాకు నమ్మకం ఉంది। నాకు నమ్మకం ఉంది।