

# జీవన మైత్రి



స్వామి మైత్రేయ





ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబరు, 2010

ప్రతులు : 1000

సర్వహక్కులు : రచయితవి

మూల్యం : రూ. 120/-

**ముఖ చిత్రాలంకరణ & ముద్రణ:**

కాక్స్టన్ ఆఫ్సెట్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్,

11-5-416/3, రెడ్ హిల్స్,

హైదరాబాద్ - 500 004.

ఫోన్ : 040 - 2339 5969

**ప్రతులకు:**

శ్రీమతి కే.బి. లక్ష్మి

17-141, శ్రీ నిలయం, కమలా నగర్,

దిల్ సుఖ్ నగర్, హైదరాబాద్ - 500 060.

ఫోన్ : 040 - 2405 0754

సెల్ : 97015 11618, 99635 21696

## విషయ సూచిక

| క్రమ సంఖ్య | విషయం                                     | పేజీ నం. |
|------------|---|----------|
| 1.         | ఆలోచించకు... ఆచరించు                      | 1        |
| 2.         | కోపాన్ని జయించు                           | 4        |
| 3.         | పెళ్ళంటే...                               | 9        |
| 4.         | సంపూర్ణ సహజీవనం                           | 13       |
| 5.         | పిల్లలూ, దేవుడూ చల్లనివారే                | 19       |
| 6.         | జీవితాన్ని జీవించు... గడిపేయకు            | 22       |
| 7.         | శరీరమాద్యమ్ ఖలు ధర్మసాధనం                 | 25       |
| 8.         | జీవితం బోర్ కొడుతోందా?                    | 28       |
| 9.         | పని చేయడం ఒక కళ                           | 30       |
| 10.        | పాజిటివ్ గా ఉండడమే నీ సహజ గుణం            | 33       |
| 11.        | సమస్యలు పురోగతికి సోపానాలు                | 35       |
| 12.        | ఇదే నీ అసలైన సంపద                         | 37       |
| 13.        | మానవ సంబంధాల ప్రాముఖ్యత                   | 43       |
| 14.        | నీ ప్రత్యేకత నీదే                         | 45       |
| 15.        | జీవితంలో వృద్ధాప్యం - వృద్ధాప్యంలో జీవితం | 49       |
| 16.        | స్పృహలో ఉంటేనే సత్యాన్ని గ్రహించ గలరు     | 53       |
| 17.        | జరిగే ప్రతిదీ నీ మంచితే                   | 55       |
| 18.        | వ్యసనాలనుండి బయట పడడం ఎలా?                | 57       |
| 19.        | విమర్శలు ఎదుర్కోవడం ఎలా?                  | 60       |
| 20.        | సమయ సద్వినియోగం                           | 62       |

|  |     |
|--|-----|
| 21. చేతనా శక్తిని (ప్రాణశక్తి) పెంచుకోవడం ఎలా? | 64  |
| 22. సృజనాత్మకతకు మూలం                          | 66  |
| 23. చెడు ఆలోచనలనుండి బయట పడడం ఎలా?             | 68  |
| 24. జీవితం దుఃఖమయమా?                           | 71  |
| 25. అవసరాలు - కోరికలు                          | 73  |
| 26. జీవితంలో విద్యార్థి దశ                     | 77  |
| 27. హృదయం పదిలం                                | 80  |
| 28. ఎల్లప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండండి                  | 83  |
| 29. మనస్సాక్షే మన మార్గదర్శి                   | 86  |
| 30. ముద్రలతో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం                  | 88  |
| 31. ఎరుకలో ఉండి ఆలోచనలను గమనించండి             | 90  |
| 32. ఆత్మను హత్య చేయగలరా?                       | 93  |
| 33. అమృతాహారం - మృతాహారం                       | 96  |
| 34. ఆరోగ్య రహస్యం                              | 99  |
| 35. మధుమోహమే మధుమేహం                           | 102 |
| 36. విద్యాబోధన సమాజ శ్రేయస్సుకేనా?             | 105 |
| 37. వ్యక్తి - సంఘం                             | 107 |
| 38. నీ సహజ స్థితే ఆనందం                        | 110 |
| 39. ఆధ్యాత్మిక జీవితం - ప్రాపంచిక జీవితం       | 122 |
| 40. గణపతి పూజ పరమార్థం ఇదే                     | 124 |
| 41. నీవు అమరుడివే                              | 127 |
| 42. పరిపూర్ణంగా జీవించడమే పూజ                  | 129 |
| 43. మేలికొలిపే సంక్రాంతి                       | 131 |
| 44. ఆధ్యాత్మిక ముసుగులో మోసాలు                 | 133 |

|   |     |
|---|-----|
| 45. గర్భ ధారణ, ప్రసవంలో దైవత్వం             | 135 |
| 46. ప్రకృతి ఒడిలో పిల్లలు                   | 138 |
| 47. పిల్లలతో ఎలా ఉండాలి?                    | 142 |
| 48. పిల్లల సంరక్షణ                          | 145 |
| 49 మైండ్ నియంత కాకూడదు... నీ అంత కాకూడదు..  | 148 |
| 50. దేవుడికి అన్నీ తెలుసు... మభ్య పెట్టలేవు | 150 |
| 51. దీపావళి పండుగ విశిష్టత                  | 152 |

\*\*\*

## 1. ఆలోచించకు... ఆచరించు

ఈ ప్రకృతిలో ఖాళీగా ఉన్న ఏ ప్రదేశమైనా ఏదో ఒకదాని చేత నింపబడుతూ ఉంటుంది. గాలి ఖాళీ ప్రదేశాల్లోకి చొరబడుతూ ఉంటుంది. నీరు ఎత్తునుండి పల్లానికి ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అదే విధంగా ఆలోచనలు ఏ పని లేకుండా ఖాళీగా ఉన్న మనిషినే చుట్టుముడతాయి. ఇది ప్రకృతి ధర్మం. ఒక్కొక్కసారి మనం కొన్ని నిమిషాల తరబడి ఆలోచనల్లో మునిగిపోయి మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మరచిపోతాం. ఎవరైనా కుదిపితే గానీ ఈలోకంలోకి రాము. ఆలోచనల ఉధృతి అంత తీవ్రంగా ఉంటుంది.

ఏ ఒక్క క్షణం మనం వర్తమానంలో జీవించకున్నా మనల్ని ఆక్రమించడానికి ఆలోచనలు రెడీగా ఉంటాయి. వీటి వేగం కాంతి వేగం కన్నా ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుచేత, ప్రతి క్షణం ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమై ఉండాలి మనం. కర్మలో ఉండాలి. కృష్ణుడు, ఏను క్రీస్తు, మహమ్మద్ ప్రవక్త చెప్పింది ఇదే. చేసేది ఏ పనినైనా, దానిలో సంపూర్ణంగా పాల్గొని, జీవించాలి. ఆలోచనలకు అవకాశం ఇవ్వకు. నీవు నడుస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు, స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, తింటున్నప్పుడు... ఇలా ఏ చిన్న పనిలో ఉన్నా అందులో సంపూర్ణంగా జీవించు. ఆస్వాదించు. ఆ వర్తమాన క్షణంలోనే సంపూర్ణంగా నిమగ్నమవ్వు. మనం చేసే ప్రతి పనిలోనూ ఇలా ఉన్నప్పుడు ఆలోచనలకు తావుండదు. ఏ పని చేయనప్పుడే ఆలోచనలు వస్తాయి.

మైండ్ ఉన్న చోట హృదయం ఉండదు. హృదయం ఉన్న చోట మైండ్ కి చోటుండదు. ఇది సూత్రం. హృదయంతో ఉండడం అంటే చేసే పనిలో

సంపూర్ణంగా, నూటికి నూరు శాతం నిమగ్నమవడం అన్నమాట. చేసే పనిలో సంపూర్ణంగా పాల్గొనకపోతే ఆలోచనలు ప్రవేశిస్తాయి. ఆలోచన వచ్చింది అంటే చేసే పనిలో నిమగ్నం కాలేదనే అర్థం. సంపూర్ణంగా లేవనే అర్థం. అసలు మనస్సు అంటే ఏమిటి? - 'వృత్తి ప్రవాహ ఇతి మనః' - ఆలోచనల ప్రవాహమే మనస్సు. మరి, ఆలోచనలు అంటే ఏమిటి? గతానికానీ, భవిష్యత్తుకు గానీ సంబంధించినవే ఆలోచనలు. గతం గురించిగానీ, భవిష్యత్తు గురించిగానీ ఆలోచిస్తున్నప్పుడు వర్తమానంలో ఉండలేము. అలాగే, వర్తమానంలో ఉన్నప్పుడు గతంలోనో, భవిష్యత్తులోనో ఎలా ఉండగలరు? వర్తమాన క్షణంలో జీవించినప్పుడే దైవత్వంతో ఉంటారు.

'సచ్చిదానంద' అనే పదానికి అర్థం ఇదే. 'సత్' అంటే ఈ క్షణం. ఏ క్షణంలో ఉన్నామో ఆ క్షణంలో ఉండడమే సత్యం. సత్యం అంటే వర్తమానం. 'చిత్' అంటే మనసు. 'ఆనంద'మంటే పరమానందం. ఉన్నచోట, ఉన్న క్షణంలో సంపూర్ణంగా జీవించినప్పుడే 'సచ్చిదానందం' అనుభవమవుతుంది. దైవత్వం అనుభవమవుతుంది. దేవుడితో ఉన్నప్పుడే ఎలాంటి ఆలోచనలూ రావు. అలాగే, ఆలోచనలు వచ్చినప్పుడు దేవుడితో ఉండలేము. అందుకే, ప్రతి క్షణం కర్మలో ఉండాలి. 'కర్మయోగ' చాలా ముఖ్యమైనది.

కేవలం తలమునకలైన పనులు చేస్తూ ఉండడం (బిజీగా ఉండడం) కర్మయోగ కాదు. చేసే పనిని హృదయపూర్వకంగా అనుభవిస్తూ, సంపూర్ణంగా పాల్గొంటూ జాగరూకతతో చేయడమే కర్మయోగ. చేసే పనిలో దైవత్వం ఉండాలి. పని పిల్లల్లోని స్వచ్ఛత, అమాయకత్వం మనలో మూర్తీభవించాలి. అప్పుడే ఆలోచనలు మన దరిదాపుల్లోకి రావు. అసలు ఈ ఆలోచనలు నిరంతరం ఎందుకు మనల్ని వెంటాడి వేధిస్తున్నాయి? మనం గతంలో చేసిన ఏ పనిలోనూ సంపూర్ణంగా జీవించలేదు కాబట్టి అవి మనల్ని వెంటాడుతుంటాయి. ఇలా ఎలాగంటే - మనకు ఒక పని చేయాలని



అనిపించినప్పుడు దానిలో సంపూర్ణంగా పాల్గొంటూ, జాగరూకతతో చేసినప్పుడు అది మనల్ని వెంటాడదు. ఉదాహరణకి: లడ్డు తినాలనే కోరిక మనకు కలిగినప్పుడు దాన్ని తినడంలో మనం సంపూర్ణంగా నిమగ్నమవ్వాలి. సాక్షిగా ఉండాలి. పంచ జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా కలిగే అనుభవాలను పూర్తిగా ఆస్వాదించాలి. లడ్డును రుచి చూడడంలో సంపూర్ణంగా జీవించాలి. లడ్డు వాసనని పూర్తిగా ఆస్వాదించాలి. దాన్ని చూసే చూపులో సంపూర్ణంగా ఉండాలి. అది మన లాలాజలంలో కలిసి గొంతులోకి జారుకున్నప్పుడు కలిగే అనుభవాన్ని పూర్తిగా ఆస్వాదించి, పులకరించాలి. అప్పుడే ఆ అనుభూతి పూర్తిగా తీరుతుంది.

కోరిక అంటేనే తీరని అనుభూతి. ఏ క్షణంలో అనుభూతి పరిసమాప్తమవుతుందో, ఇక ఆ అనుభవం గురించి స్వప్న, సుషుప్తిలో తీరని వెలితిగా మైండ్‌లో దాక్కోవలసిన అవసరం ఉండదు. కోరికగా భవిష్యత్తులో వెంబడించదు. ఆలోచనల రూపంలో వెంటాడవు. కోరికలు, ఆలోచనలు సబ్-కాన్సియస్ మరియు అన్-కాన్సియస్ మైండ్‌లో నుంచే వస్తాయి. సంపూర్ణంగా జీవించేవారికి సబ్-కాన్సియస్ మరియు అన్-కాన్సియస్ కంపార్ట్‌మెంట్లు ఖాళీగా ఉంటాయి.

అందుకే, మనం చేసే ప్రతీ పనిలోనూ సంపూర్ణంగా జీవించాలి. గతాన్ని అనుసరించే మన వర్తమానం ఉంటుంది. వర్తమానం మీదే భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే ఈ క్షణంలో జీవించాలి. అదే సచ్చిదానందం.

ఆలోచనలతో కలిస్తే దుఃఖం  
వాటిని గమనిస్తే విముక్తి

**End of Preview.**

**Rest of the book can be read @**  
**<http://kinige.com/book/Jeevana+Maithri>**

**\* \* \***