The Real Personality Development Magazine

యుగశక్తి గాయత్రి

వ్యయ జ్యేష్ఠ - ఆషాఢం

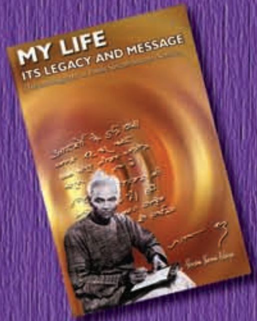
జనవరి - 2007

రూ 8.00

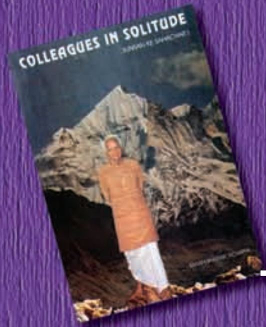
స్వామి వివేకానంద

మా ప్రచురణలు

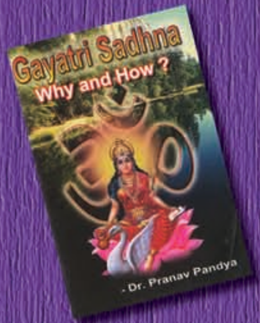
పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య సాహిత్యం



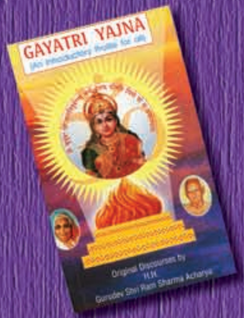
My Life



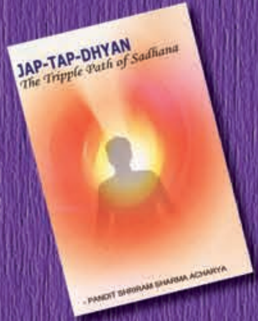
COLLEAGUS IN SOLITUDE



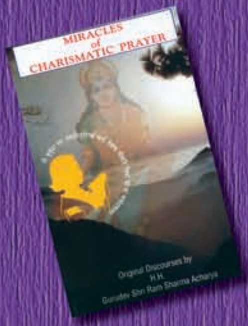
GATATRI SADHNA



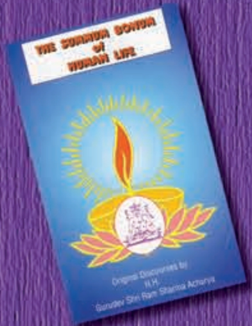
GAYATRI YAJNA



JAP-TAP-DHYAN



MIRACLES OF CHARISMATIC PRAYER



THE SUMMUM BONUM OF HUMAN LIFE

ELITE SHOULD COME FORWARD TO MANAGE THE RELIGIOUS SET-UP

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

యుగశక్తి గాయత్రి

ఓం వందే భగవతీం దేవీం శ్రీరామంచ జగద్గురుం
పాదపద్మే తయోః శ్రిత్వా ప్రణమామి ముహుర్ముహుః

ప్రఖర ప్రజ్ఞ

సజల శ్రద్ధ

సంకల్పం
సంరక్షణ
వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, పండిత
శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య
శక్తి స్వరూపిణి
మాతా భగవతీ దేవి శర్మ

ప్రధాన సంపాదకులు
డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యా
సంపాదకులు
కందర్ప రామచంద్ర రావు

సంపుటి 7 - సంచిక 9
జనవరి 2007
వ్యయ జేష్ఠ - ఆషాఢం
విడిప్రతి రూ॥ 8.00
సం॥ చందా రూ॥ 85
3సం॥ చందా రూ॥ 250
10 సం॥ చందా రూ॥ 750

సలహాలు, సూచనలకు:
శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావు - 040-23703430

సౌందర్యానికీ, శక్తికీ కేంద్రం

సౌందర్య, శక్తుల భాండాగారం మనిషిలోపల నిండి ఉంది. బాహ్య సాధనాల ద్వారా వాటి క్రమబద్ధీకరణ, అలంకరణ మాత్రమే సాధ్యపడతాయి. జీవితాన్ని ఎవరూ బయటి నుండి ఇవ్వలేరు. అది ఆంతరిక సామర్థ్యం పైననే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ జీవనశక్తి డొల్ల అయిపోతే, నశించిపోతే-ఆ శిథిలతను, ఆ మృత్యువును బాహ్యమైన ఏ చికిత్సా అడ్డుకోజాలదు.

అధ్యాపకుడు చదివించగలుగుతాడు. కానీ, అతడు మానసిక స్థాయిని ఇవ్వలేడు. అందాన్ని పెంచే అలంకార సాధనాలు ఎన్నెన్నో బజారులో దొరుకుతాయి. అయితే- సౌందర్యపు మౌలిక శక్తి మనిషి లోపలే ఉంది. శరీరపు అందవికారాన్నీ, అవయవాల వైకల్యాన్నీ ఇతరుల సహాయంతో ఒక పరిమితి వరకు మాత్రమే తగ్గించగలుగుతాము.

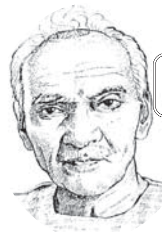
విత్తనంలోని ఉత్పత్తి శక్తి మౌలికమైనది. దాన్ని నాటడంలో, పెంచడంలో తన శ్రమనూ, నైపుణ్యాన్నీ వినియోగించే కృషిలో రైతు సఫలం కావచ్చు. అయితే- గోధుమ గింజనుండి ప్రత్తిని మొలిపించడం అతడికి అసాధ్యమైన పని. శ్రావణ మేఘాలు ఎడారిని తడపనూ లేవు, దానిలో పచ్చదనాన్ని నింపనూ లేవు.

సౌందర్యం, శక్తి సంపదల అక్షయ భాండాగారం మన లోపలే ఉంది. దాన్ని గుర్తించగలిగితే, వెదకగలిగితే, సమీకరించగలిగితే- ఏ వ్యక్తి అయినా తన దారిద్ర్యాన్నీ, అందవికారాన్నీ తొలగించుకోగలుగుతాడు. బయటి సాధనాల, వ్యక్తుల అనుకూలత కోసం జరిపే కృషి కన్న బాగా తక్కువ కృషితో మనిషి అపరిమితమైన శక్తులకు అధిపతి కాగలుగుతాడు-అతడు అంతరంగాన్ని వెదకినపుడు, దాన్ని సంస్కరించడంలో నిమగ్నుడు అయినపుడు.

★★★

పంచిన కొలదీ పెరిగేది మంచితనం ఒక్కటే.

సద్గురు వచనామృతం



ఆత్మోన్నతిలోని ఆనందమే ఆనందం

లేచి నిలబడు! నీ నలువైపులా నవజీవనం అనే విత్తనాన్ని నాటు; పవిత్ర వాతావరణాన్ని నిర్మాణం చెయ్యి. ఇతరులను మోసగిస్తే, అబద్ధాలు చెపితే, కుట్రలు పన్నితే, దోపిడీ చేస్తే – అందువల్ల నీవే పతనం అయిపోతావు; నీవు అల్పుడవనీ, తుచ్ఛుడవనీ, నీచుడవనీ నిరూపించుకుంటావు. నీ శక్తులన్నింటినీ వినియోగించినప్పటికీ, నీవు మరొకరికి ఎక్కువ హాని కలిగించలేవు. కానీ – ఆ దుర్మార్గం వల్ల నిన్ను నీవు సర్వనాశనం చేసుకోవడం ఖాయం.

నిజాయితీగా ప్రవర్తించు. తగిన సాధనాల ద్వారా నీ ఉన్నతి కోసం ప్రయత్నించు. నీ బలాన్ని ప్రపంచానికి ప్రదర్శించు. ఎందుకంటే – సుఖంగా, ఉన్నతంగా జీవించే హక్కు బలవంతులకే ఉన్నది. నీవు నీ బలానికి సాక్ష్యాన్ని చూపకపోతే– ప్రపంచం నిన్ను నిస్సహాయునిగా, అనాథగా, దుర్బలునిగా, నిర్భాగ్యునిగా పరిగణిస్తుంది. నీకు 'దిక్కులేనివాడు' అనే బిరుదు ఇస్తుంది.

కనుక నేను చెపుతున్నాను – సంఘర్షించు! జీవించి ఉండడం కోసం సంఘర్షించు! నీ అధికారాలను పొందడానికీ, వాటిని నిలుపుకోవడానికీ సంఘర్షించు.

విశ్వసించు. ఆత్మోన్నతి అనే ఈ ధర్మ యుద్ధంలో నీకు లభించే ఆనందం ప్రపంచంలోని మరే వస్తువులోనూ లభించదు. జీవంతో జవంతో గడిపే కొద్ది గంటలు జీవచ్ఛవంలా బ్రతికే వేయి సంవత్సరాలకన్న విలువైనవి.

★★★

విషయ సూచిక

ముఖచిత్రం : స్వామి వివేకానంద

1.	సంపాదకీయం :	1
2.	సద్గురు వచనామృతం	
	విషయ సూచిక	2
3.	వేద మంత్రం	3
4.	భవిష్య భారతానికి తారకమంత్రం ఆధ్యాత్మిక ఏకత్వం	4
5.	యువతకు స్వామి వివేకానంద దివ్య సందేశం	7
6.	కుటుంబ నిర్మాణం ఒక జీవన సాధన	10
7.	పెళ్ళినాటి ప్రమాణాల పరమార్థం	12
8.	సాఫల్యానికి జనని సంకల్ప శక్తి	14
9.	త్రైలింగస్వామి తపోబలం	19
10.	పువ్వులా, మంచి గంధంలా, దీపంలా...	21
11.	క్షమాగుణంలో జీవన సార్థక్యం	22
12.	చన్నీటి స్నానం ఆరోగ్యవర్ధకం	24
13.	గృహిణిగా మహిళ	27
14.	ఆశావాదంలో అద్భుత శక్తి	29
15.	శ్రమైక జీవన సౌరభం	30
16.	నవ ప్రాణాయామములు	33
17.	సారంగిలో పంచకుండీయ యజ్ఞం	35
18.	యుగనిర్మాణంలో వానప్రస్థుల భూమిక	39
19.	ఆశీస్సులూ, వాగ్దానాలూ	41
20.	శరీరానికీ, ఆత్మకూ సమాన ప్రాముఖ్యం	44
21.	శాంతికుంజ్ సమాచారం	47
22.	వార్తలు	47
21.	సద్గురు లీలామృతం	48

జనవరి, ఫిబ్రవరి 07 నెలలలో పర్వదినాలు

జనవరి :

12. వివేకానంద జయంతి
26. గణతంత్ర దినోత్సవం

ఫిబ్రవరి :

2. సంత్ రవిదాస్ జయంతి
16. మహాశివరాత్రి
19. రామకృష్ణ పరమహంస జయంతి
28. నారసింహ జయంతి

కష్టాన్ని మించిన పాఠశాల లేదు – రవీంద్రనాథ్ టాగూర్.

వేద మంత్రం

సంపదను త్యాగంతో అనుభవించు

ఈశావాస్యమిదగ్వ్ం సర్వం యత్కిఞ్చ జగత్యాం జగత్
తేన త్యక్తేన భుఞ్జీథా మా గృధః కస్య స్విద్ధనమ్ ॥-(యజుర్వేదం 40/1)

భావార్థం : ఈ ప్రపంచమంతటా పరమాత్మశక్తి వ్యాపించి ఉన్నది. ఇది తెలుసుకొని ఇతరుల ధనాన్ని అపహరించకుండా ఉండే ధర్మాత్ముడైన పురుషుడు ఈ లోకంలో సుఖం, పరలోకంలో మోక్షం పొందుతాడు.

సందేశం : ఈ ప్రపంచమంతా ఈశ్వరునిచే కప్పబడి ఉన్నది. ఆయన కణ కణంలో వ్యాపించి ఉన్నాడు. సమస్త జీవ జంతువులు ఆయన ఉష్ణశక్తి వల్ల గతిశీలంగా ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో అనుభవించదగిన పదార్థాలు, ధన ధాన్యాలు ఆయన కృపచేతనే ఉత్పన్న మవుతున్నాయి. మన దౌర్భాగ్యమేమిటంటే – మనం దానిని గుర్తించ నిరాకరిస్తున్నాం. ప్రపంచంలో ఉన్న అన్నిటిమీదా మనదే పూర్తి అధికారం అంటూ, స్వయంగా అనుభవించడంలోనే నిమగ్నమవుతున్నాం. ఈశ్వరుడు మనుష్యుల కోసమే అన్నీ ఉత్పన్నం చేశాడనేది వాస్తవమే. అయితే వాటిని త్యాగపూర్వకంగా అనుభవించమని ఆదేశించాడు. కేవలం నీ ఆవశ్యకతకు తగినంతే తీసుకో. మిగిలినదాన్ని ఇతర ప్రాణుల ఉపయోగానికి వదలివేయి. దీనిలో నీకు క్షేమం ఉన్నది.

'కస్య స్విత్ ధనమ్!'. ఈ ధనం ఎవరిది ? మనం ఈ మూల ప్రశ్ననే మరచిపోతున్నాం. ఈ సమస్త వైభవం, సంపత్తి, ఇల్లు, బంగళా, భూమి, తోట, పొలం ఎవరివీ కావు. ఇవన్నీ సమాజానివి, దేశానివి. ఎప్పటినుండో ఉంటున్న, ఎప్పుడూ ఉంటున్న, ఎప్పటికీ ఉండబోయే ఈశ్వరునివి. మనం ఏదో కొంత సమయం కోసం ఈ మానవ జన్మలో ఇక్కడికి వచ్చాం. ప్రాపంచిక సుఖాలను అనుభవించి మన కర్మానుసారం తర్వాతి యాత్ర కోసం వెళ్లిపోతాం. ఈ ధనాన్ని మన వెంబడి తేలేదు, వెంబడి తీసుకువెళ్లము. ఈ లోభం, పేరాశ ఎందుకు? ఇతరుల ధనాన్ని దోచుకునే ఎత్తుగడ లెందుకు? ప్రపంచంలోని సమస్త ధన సంపత్తి మీద అధికారాన్ని సంపాదించేసే ప్రయత్నా లెందుకు? మనం ధనాన్ని మన దనుకొనే భ్రమ ఫలితమే ఇది. ఇది పరమపిత పరమేశ్వరునిదనే విషయాన్ని మరచిపోయాం. దానిలో కొంత భాగాన్ని మాత్రమే అనుభవించేందుకు మనకు అధికార మివ్వబడింది.

మనుష్యుడు ధన సంపాదనకు ప్రయత్నించనక్కరలేదని దీని అర్థం కాదు. అధికాధిక తపము, శ్రమ, పురుషార్థాలతో ధనాన్ని ఆర్జించమని వేదం చెప్పుతున్నది. దానితో పాటు ఈ ధనమంతా పరమపిత పరమేశ్వరునిదని ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. వాటిలోనుండి తన బ్రాహ్మణోచిత అవసరాలను నెరవేర్చుకొని, మిగిలినవాటిని సమాజ కల్యాణం కోసం సమర్పించాలి. లభించిన ధనాన్ని త్యాగపూర్వకంగా అనుభవించాలి. మొదట త్యాగం గురించి, ఇతరుల క్షేమం గురించి ఆలోచించాలి. ఆ తరువాత తాను అనుభవించటం గురించి ఆలోచించాలి. ఇందుకు పూర్తి విరుద్ధంగా – ఎంత ఉన్నా, అదంతా మనం అనుభవించటానికే ఎత్తులు వేస్తూ, వాటిలో చిక్కుకుపోతున్నాం. ఇతరుల గురించి ఆలోచించే అవకాశమే ఉండడంలేదు. ప్రపంచంలోని సమస్త సమస్యలకు మూలం ఇదే. ఎవడు ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటాడో, అతడి మోహ బంధనాలు తమంతట తామే త్రెగిపోతాయి. 'ఆత్మవత్ సర్వభూతేషు' అనే భావనతో అతడు అన్ని ప్రాణులలో తన ఆత్మనే దర్శిస్తాడు, మొదట వాటి సుఖమే ఆలోచిస్తాడు.

ధనం యొక్క స్వరూపాన్ని గుర్తించినప్పుడే మానవ జీవితం సుఖ శాంతులతో నిండుతుంది.

★★★

నిజమైన స్నేహం నిలువ సొమ్ము – జిడ్డు కృష్ణమూర్తి.

వందేమాతరం

భవిష్య భారతానికి తారకమంత్రం ఆధ్యాత్మిక ఏకత్వం

భారతవర్షం అజరామరం

"భారతదేశ పునరుద్ధరణ జరుగుతుంది. జడ శక్తితో కాక - చేతనాశక్తితో; వినాశనపు విజయ ధ్వజం పుచ్చుకొని కాదు - శాంతి, ప్రేమల ధ్వజాన్ని ఎగురవేసి; సన్యాసుల కాషాయ వస్త్రాల ఆసరా తీసుకుని; ఆర్థిక శక్తితో కాక - సన్యాసి యొక్క భిక్షాపాత్రలోని శక్తితో".

యుగ ద్రష్ట స్వామి వివేకానంద యొక్క ఈ దివ్యవాణి సాకారం అవుతోంది, సఫలం అవుతోంది.

స్వామీజీ ఇలా ఉద్ఘోషిస్తారు-

"ఇతర దేశాలకు వెళ్లేముందు తత్వజ్ఞానం ఏ భూమిని తన నివాసభూమిగా స్వీకరించిందో - ఆ ప్రాచీన భూమి ఇది. ఏ భూమిలోని ఆధ్యాత్మిక ధార స్థూలరూపాన్ని ధరించి సముద్రపు ఆకారంలో ఉన్న నదులుగా ప్రవహించిందో - ఆ భరతభూమి ఇది. ఏ భూమిలోని చిరంతన హిమాలయం శ్రేణులుగా ఎగసిన తన హిమశిఖరాల ద్వారా స్వర్గ రాజ్య రహస్యాల వైపు దృష్టి సారిస్తున్నదో - ఆ పుణ్యభూమి ఇది. ఏ భూమిపై ప్రపంచమంతటిలో సర్వశ్రేష్ఠులయిన మహర్షుల పాద ధూళి సోకిందో - ఆ దివ్యభూమి ఇది. ఈ భూమిలోనే మొట్టమొదటగా మనిషిలో, ప్రకృతిలో, అంతర్ జగత్తులో ఇమిడి ఉన్న రహస్యాలను వెలికితీయాలనే జిజ్ఞాస అంకురించింది. ఆత్మయొక్క అమరత్వం గురించీ, ప్రపంచంలోపల, మనిషి లోపల ఉన్న సర్వవ్యాపి అయిన పరమాత్మ గురించీ వివిధ మత సిద్ధాంతాలు మొట్టమొదట ఇక్కడే ఆవిర్భవించాయి.

"ధర్మ దర్శనాల ఆదర్శాలు శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకున్నది ఇక్కడే. ఏ భూమినుండి ధర్మతత్వం, దర్శనతత్వం సమస్త విశ్వాన్నీ పొంగిపొరలే వరదల్లా ముంచెత్తాయో - ఆ భవ్యభూమి ఇదే. ఏ భూమినుండి ఇలాంటి తరంగాలు మరోమారు ఉవ్వెత్తున ఎగసి, శక్తి సామర్థ్యాలను కోల్పోయిన జాతులలో జవాన్నీ, జీవాన్నీ నింపుతాయో- ఆ పవిత్రభూమి ఇదే. ఏ దేశం శతాబ్దుల తరబడి జరిగిన దాడులనూ, వందలాది విదేశీ దురాక్రమణలనూ, ఎన్నెన్నో ఆచార వ్యవహారాల పరివర్తనలనూ తట్టుకుని, అక్షయంగా మొక్కపోనిదిగా నిలిచిఉన్నదో- ఆ కర్మభూమి ఇదే. నశింపులేని తన వీరత్వంతో, మేరు పర్వతాన్ని మించిన దృఢత్వంతో నేటివరకు నిలిచిఉన్న క్షాత్రభూమి ఇదే. అనాది, అనంతం అయిన, అమృత స్వరూపం కలిగిన ఆత్మవలెనే - మన మాతృభూమి జీవనం మొదలూ, తుదీ, చావూ లేనిది."

మన దేశపు ప్రత్యేకతలు - మౌలిక భావనలు, మౌలిక ఆలోచనలు. ఉదాత్త భావన కారణంగా, ఉదార భావన కారణంగా- మన దేశం ఎన్నడూ, తనకు తానుగా ఇతర దేశాలను ఆక్రమించలేదు. ఒకవేళ ఆక్రమణ జరిపినా - ఆత్మరక్షణకోసం జరిపింది. భారతదేశం తన మౌలిక ఆలోచనలను నిరంతరంగా ప్రపంచానికి పంచుతూ వచ్చింది. మన దేశపు ప్రారబ్ధం నేడు అంత ఉజ్వలంగా లేదు. అయితే- మన దేశం యొక్క వికాసపు వెలుగు మరింత సాంద్రం అవుతోంది, మరింతగా చిక్కబడుతోంది.

అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా భారత్

మన జాతి నేడు వర్ధమాన దేశాల స్థాయినుండి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల స్థాయికి వేగంగా పురోగమిస్తోంది. 20వ శతాబ్దపు చివరి దశాబ్దాలలో వికాసపు అడుగుల సవ్వడి వినవచ్చింది. 21 శతాబ్దంలో వికాస వేగం అద్భుతంగా పెరుగుతోంది. ఈ వికాస జ్యోతిని ప్రపంచం గుర్తిస్తోంది. ఫలితంగా - ప్రపంచం మన జాతివైపు ఆకర్షింపబడుతోంది.

మన జాతి సర్వతోముఖ వికాసం అనే రథంపై అధిరోహించింది. జాతిలోని ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంస్కృతిక,

అందరినీ సంతోషపెట్టాలని అనుకునేవాడు ఎవరినీ సంతోషపెట్టలేడు - మహాత్మా గాంధీ.

వైజ్ఞానిక, ఆధ్యాత్మిక రంగాలన్నీ గౌరవ స్థానాన్ని అలంకరిస్తున్నాయి.

ఎదుగుతూన్న ఆర్థిక మహాశక్తిగా ప్రపంచం భారత్‌ను పరిగణిస్తోంది. వ్యవసాయంలో, వాణిజ్యంలో, వివిధ వృత్తులలో దేశానికి గల ప్రాచీన అనుభవం అది ఆర్థిక మహాశక్తిగా రూపొందడానికి దోహదం చేస్తోంది. భారత దేశపు ఆర్థిక వ్యవస్థ యొక్క మూలాధారాలు అత్యంత దృఢమైనవి. ఎందుకంటే– వ్యవసాయం ఆ వ్యవస్థకు ప్రాణం. రూపాయి యొక్క పరివర్తనశీలత దేశం యొక్క సమన్వయ శక్తిని సూచిస్తోంది. ఇది విదేశీమారకం నిల్వకు ఉపకరిస్తోంది. మనదేశపు మార్కెట్ అపురూపమైనది, అద్భుతమైనది. ఇక్కడ భోజనం ప్యాకెట్ల అమ్మకం నుండి పరమాణు రియాక్టర్‌లకు యురేనియంను ఎగుమతిచేసే ప్రక్రియ వరకు అత్యంత లాభదాయకమైన వృత్తులు ఏర్పడి ఉన్నాయి. కనుకనే– ఆర్థిక వేత్తలు భారత్‌ను ప్రపంచంలోకల్లా పెద్ద మార్కెట్‌గా పరిగణిస్తున్నారు.

ఇవన్నీ ఉన్నప్పటికీ – భారత్ వాణిజ్య జాతి కాదు. వాణిజ్యం దీని వికాసానికి ఉపయోగపడే ఒక విభాగం మాత్రమే. ఇతర జాతులకు వలె అది మన జాతికి కేంద్ర బిందువు కాదు. మన కేంద్ర బిందువు – అధ్యాత్మ. నేడు సైతం జాతి నర నరాల్లో అధ్యాత్మ ఇమిడి ఉంది.

విలువల దిగజారుడు తాత్కాలికం

భారతదేశపు రాజకీయాలు విలువలపై ఆధారపడినట్టివి. నేడా విలువలు దిగజారినప్పటికీ, రాజకీయ రంగంలో వికసిస్తూన్న పార్లమెంటరీ సంప్రదాయాలు, లాభదాయక పదవులపైనా విస్తరిస్తున్న అవినీతిపైనా వ్యక్తమవుతూన్న తీవ్ర ప్రజా వ్యతిరేకత ఒకే వాస్తవాన్ని సూచిస్తున్నాయి – విలువల దిగజారుడు ఒక తాత్కాలిక దశయేనని.

నమూనాగా నిలుస్తూన్న మన సామాజికత

సామాజిక స్పృహ ఇక్కడ పడుగు పేకలతో నిర్మాణమై ఉంది. 'నా' అనే భావన మొత్తం కుటుంబాన్నీ, మొత్తం సమాజాన్నీ ఏకతా సూత్రంలో బంధించడానికై ముందుకు సాగుతోంది. ఫలితంగా – వేరు కుటుంబాలలోని ఒంటరితనం మనకు ఆందోళన కలిగిస్తోంది. మనం – నెమ్మదిగా అయినా – ఉమ్మడి కుటుంబపు విస్తృత ఆత్మీయతవైపు సాగుతున్నాం. విశ్వమంతటినీ ఒక కుటుంబంగా పరిగణించే మన ఉదాత్త భావన ప్రపంచంలోని ఇతర సామాజిక వ్యవస్థలకు ఒక పరిశోధనాంశంగా రూపొందింది. ముక్కచెక్కలై, చెల్లాచెదురై, భగ్నమైన సామాజిక వ్యవస్థలవల్ల విసిగివేసారిపోయిన మానవజాతి మన సామాజిక నైపుణ్యాన్ని పొందడానికై తహతహలాడుతోంది.

అణ్వస్త్ర రాజ్యంగా భారత్

మన దేశంలో విజ్ఞానం నేటి ఆవిష్కరణ కాదు, నేటి పరిణామమం కాదు. అది అత్యంత ప్రాచీనమైన శాస్త్రం. జీవితంలోని వివిధ కోణాలను అవగాహన చేసుకోవడానికీ, వాటిపై సార్థకమైన పరిశోధనలు చేయడానికీ జీవన విజ్ఞానాన్ని వినియోగించే ప్రక్రియ అత్యంత ప్రాచీనమైనది. జీవనపు అస్తిత్వాన్ని తెలుసుకునే శాస్త్రం ఆత్మవిజ్ఞానం. జీవనాన్ని పోషించే, రక్షించే బాహ్యమైన శాస్త్రం పదార్థ విజ్ఞానం.

నేడు వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక రంగాలలో భారత్ అభివృద్ధి పొందిన జాతుల శ్రేణిలో చేరింది. అంతరిక్ష విజ్ఞానంలో జరుగుతూన్న మహత్తర పరిశోధనలు, ఆ విజ్ఞానంలో స్వయంసమృద్ధి ఇందుకు సాక్ష్యాలు. అగ్రరాజ్యాలు వ్యతిరేకించినప్పటికీ, సహాయనిరాకరణ చేసినప్పటికీ – భారత్ ఒంటరి సాహసం చూపి అణ్వస్త్ర రాజ్యంగా గుర్తింపు పొందడంలో సఫలమవుతోంది.

సమాచార ప్రసార రంగంలో, కంప్యూటర్ల రంగంలో మన సామర్థ్యం అందరికీ తెలిసిందే. మన యువతరం ప్రతిభ ప్రపంచం నలుమూలలకూ వ్యాపించి, సత్ఫలితాలను ప్రసాదిస్తోంది. లఘు పరిశ్రమల, భారీ పరిశ్రమల నిర్వహణలో

సమాజసేవలో గంధపుచెక్కలా అరిగిపో; ఇనుములా త్రుప్పుపట్టకు.

భారతీయుల నైపుణ్యం సాటిలేనిది. బుద్ధిపరమైన నైపుణ్యం, బుద్ధిపరమైన శ్రమ మనకు వారసత్వంగా వచ్చిన లక్షణాలు. మన యువతరం వాటిని వినియోగించడంలో ఎవరికీ తీసిపోవడంలేదు. వారి ప్రతిభ అన్ని రంగాలనూ ప్రభావితం చేస్తోంది.

భౌతికతకూ, ఆధ్యాత్మికతకూ సమన్వయం

ఇతర జాతుల వికాసానికి కొలబద్దలు భౌతిక, ఆర్థిక రంగాలు. భారత్ యొక్క వికాసం సమగ్రం, సర్వతోముఖం. భౌతికతను ఆధ్యాత్మికతతో సమన్వయపరచడం మన దేశపు ప్రత్యేకతలన్నిటికన్న మిన్న అయినది. ఆ సమన్వయం మరెక్కడా కానరాదు.

'తేన త్యక్తేన భుంజీథా' అనే ఉపనిషత్ సందేశం త్యాగంతో కలిపి భోగాన్ని అనుభవించాలనే ప్రేరణ ఇస్తోంది. జీవించే కళకు అత్యుత్తమ లక్షణం ఇది.

ఆధ్యాత్మికతయే మన రక్తం

మన ఆధ్యాత్మికతయే మన జీవితం అనే శరీరంలోని రక్తం. ఆ రక్తం సక్రమంగా ప్రవహిస్తూ ఉంటే, అది పరిశుద్ధంగా, శక్తివంతంగా ఉంటే- అంతా సవ్యంగా ఉంటుంది. రాజకీయంగా, సామాజికంగా ఎలాంటి లోపాలు ఉన్నప్పటికీ, దేశంలో ఆంతరిక వైరుధ్యాలు ఎన్ని ఉన్నప్పటికీ- రక్తం పరిశుద్ధంగా ఉంటే అంతా సంస్కరించబడుతుంది.

ఈ ఆధ్యాత్మికత పట్ల మానవాళి యొక్క ఆకర్షణ, గౌరవం నానాటికీ తీవ్రతరం అవుతున్నాయి. భౌతికంగా, ఆర్థికంగా సంపద కలిగి ఉన్నప్పటికీ - ఖిన్నమై, ఉదాసీనమై ఉద్విగ్నమై, కలవరపడుతున్న మానవుడు మనశ్శాంతి కోసం భారత్ వైపు ఆశగా చూస్తున్నాడు.

అధ్యాత్మయే కీలకం

అధ్యాత్మయే భారతీయ జీవనానికి తారక మంత్రం. ఆటంకాలు కనీస స్థాయిలో ఉన్న మార్గాన్ని అనుసరించినప్పుడే మనం పనిలో అగ్రస్థానంలో ఉండగలుగుతాము. ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం ఈ దేశంలో అన్నింటినీ మించిన ఆదర్శం అనే మాట నిజం. అంతే కాదు. భారతదేశానికి చేతనైన ఒకే ఒక మార్గం కూడా ఆధ్యాత్మిక మార్గమే. మొదట ఆ మార్గాన్ని సుదృఢం చేయాలి. అలా చేయకుండా ఇతర మార్గాలలో పని చేస్తే సత్ఫలితాలను సాధించలేము. కనుక భవిష్య భారత నిర్మాణానికి మొదటి మెట్టు - భారత్ యొక్క ఈ ఆధ్యాత్మిక ఏకత్వం. ఈ ఏకత్వం పరిధిలో అన్ని జాతులూ, అన్ని మతాలూ కలిసికట్టుగా నిలువగలుగుతాయి.

వివేకానందుని ఉద్బోధ

అలాంటి మహత్తర భారత్‌ను సంబోధిస్తూ జాతి ద్రష్ట స్వామి వివేకానంద ఇలా ఆవాహన చేశారు-

"ఓ భారతదేశమా! నీ మహిళల ఆదర్శం సీత, సావిత్రి, దమయంతి అని నీవు మరువవద్దు. నీ ఆరాధ్య దైవం సర్వత్యాగి అయిన ఉమాపతి శంకరుడని నీవు మరువవద్దు. నీ సమాజం ఈ విరాట్ మహామాయ యొక్క నీడ మాత్రమేనని నీవు మరువవద్దు. అట్టడుగు ప్రజలూ, అజ్ఞానులూ, దరిద్రులూ, శూద్రులూ నీ రక్తంలో రక్తమనీ, నీ సోదరులనీ నీవు మరువవద్దు. వీరుడా! సాహసాన్ని ఆశ్రయించు. నేను భారతీయుడను, ప్రతి భారతీయుడు నా సోదరుడు అని నినదించు. భారతీయుడు నా ప్రాణం; భారతీయ దేవీ దేవతలు నా ఆరాధ్య దైవాలు; భారతీయ సమాజం నా బాల్యపు ఊయల, నా యౌవనపు పూలతోట, నా వార్ధక్యపు కాశీ- అని ఘోషించు. భారత దేశపు మట్టి నా స్వర్గం, భారతదేశ కళ్యాణంలో నా కళ్యాణం ఉంది- అని రాత్రింబవళ్ళు ఇలా ఉద్ఘాటిస్తూ ఉండు- ఓ మాతా! నాకు మానవత్వాన్ని ఇవ్వు. మాతా! నా బలహీనతలనూ, దుర్మార్గాన్నీ తొలగించు. మాతా! నన్ను మానవునిగా చెయ్యి."

★★★

చొక్కాలకన్న సులువుగా తన అభిప్రాయాలను మార్చుకునేవాడు చపలచిత్తుడు.

ముఖచిత్ర కథనం

యువతకు స్వామి వివేకానంద దివ్య సందేశం

యువతరం వేస్తూన్న ప్రశ్నలు

సాంస్కృతిక పరివర్తన అనే చారిత్రిక దశలో నేడు మనం నివసిస్తున్నాం. భౌతికవాదం శిఖరాగ్రాన్ని చేరుకున్నది. సంయమనం, సేవ, తపస్సు, త్యాగం, నిరాడంబరత్వం వంటి నైతిక, ఆధ్యాత్మిక విలువల మనుగడ ప్రశ్నార్థకంగా పరిణమిస్తోంది. ఈ విలువలపట్ల యువతరంలో విశ్వాసం కానరావడంలేదు. సుఖ సౌకర్యాలు, విలాస వైభవాలు, స్వార్థం, అవినీతి రాజ్యమేలుతూ ఉండడంతో – సంయమనం, సేవ, త్యాగం, సహనశీలత, వినమ్రతల ఆదర్శవాద మార్గం వారికి నిరర్థకంగా కనిపిస్తోంది. ఈ స్థితిలో యువతరానికి అనేక ప్రశ్నలు ఎదురవుతూ ఉండడం సహజమే. మనం ఆధ్యాత్మికతవైపు ఎందుకు పయనించాలి? ఇంద్రియ సుఖాలపై అంకుశాన్ని ప్రయోగించి, శీల సంయమనాలతో ఎందుకు జీవించాలి? స్వార్థాన్నీ, సుఖాలనూ తగ్గించుకుని సేవ, సజ్జనత్వాల మార్గాన్ని మనం ఎందుకు స్వీకరించాలి? నీతి నియమాలకు కట్టుబడి, మన స్వేచ్ఛను మనం ఎందుకు చంపుకోవాలి? ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలను కోరుతోంది యువతరం.

ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో జ్వలిస్తూన్న సూర్యుడు స్వామి వివేకానంద దివ్య బోధనలు ఈ ప్రశ్నలకు అద్భుతమైన సమాధానాలను అందిస్తున్నాయి. దేదీప్యమానమైన ఆయన జ్ఞాన ప్రభ వెలుగులో ఈ ప్రశ్నలకు దివ్యమైన జవాబులు సహజంగా కానవస్తాయి.

జీవన పరిచయం, జీవన లక్ష్యం

స్వామీజీ మొట్టమొదట యువతరానికి వారి యథార్థ స్వరూపాన్ని పరిచయం చేస్తారు. వారి ఆధ్యాత్మిక నేపథ్యాన్ని గుర్తు చేస్తూ, స్వామీజీ ఓజస్సుతో నిండిన మాటలలో ఇలా బోధిస్తారు–

"యువతీ యువకులారా ! సర్వశక్తిమంతుడైన ఆ పరమేశ్వరుని సంతానం మీరు. అనంతమైన, దివ్యమైన ఆ అగ్నిలోని నిప్పురవ్వలు మీరు."

ఈ ఆధ్యాత్మిక పరిచయంతో పాటు స్వామీజీ యువత యొక్క జీవన లక్ష్యాన్ని ఇలా నిర్వచించారు–

"ప్రతి ఆత్మా మౌలికంగా దైవస్వరూపం. ఆ దివ్యత్వాన్ని మేలుకొలపడమే జీవన లక్ష్యం."

మనిషిలోపల ఆంతరికంగా ఇమిడి ఉన్న పూర్ణత్వాన్ని మేలుకొలపడం, ప్రతి జీవన రంగంలో దాన్ని వ్యక్తపరచడం – ఇదే జీవితానికి పరమ లక్ష్యమని స్వామీజీ ప్రకటించారు.

సమస్యలకు మూలం ఆత్మవిస్మృతి

లక్ష్యం నిర్ణయం కాగానే, దానికి అనుగుణంగా యువత జీవితం నిర్మాణం కావడం ప్రారంభమవుతుంది. లక్ష్యం లోపించినందువల్లనే మన శక్తులలో 99శాతం ఇటూఅటూ చెల్లాచెదురై నశించిపోతున్నాయని స్వామీజీ ఉద్ఘాటిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం లోపించడంతో, మనం మనలోపల ఇమిడిఉన్న దివ్యత్వాన్నీ, పూర్ణత్వాన్నీ మరచిపోతున్నాం; శరీరంవరకే, మనస్సువరకే మన పరిచయాన్ని పరిమితం చేసుకుంటున్నాం. మన దుఃఖాలూ, కష్టాలూ, విపత్తులూ అన్నింటికీ మూల కారణం ఈ ఆత్మవిస్మృతియే, మనల్ని మనం గుర్తించలేకపోవడమే. స్వామీజీ మాటలలో–

"ఈ అజ్ఞానమే దుఃఖాలన్నింటికీ, చెడుగులన్నింటికీ మూలం. ఈ కారణం వల్లనే మనం మనల్ని పాపులుగా, దీనులుగా, హీనులుగా, దుష్టులుగా, దరిద్రులుగా పరిగణించుకుంటున్నాం; ఇతరులూ అలాంటివారే అని భావిస్తున్నాం. దీనికి ఒకే పరిష్కారం – మన దివ్య స్వభావాన్నీ,

ఉన్నత స్థానాలవైపు నడిచేకొలదీ మన నడతలో ఉదాత్తత పెరగాలి.

ఆత్మ శక్తినీ మేలుకొలపడం.”

ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమే, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం మాత్రమే మన దుఃఖాలనూ, కష్టాలనూ శాశ్వతంగా నిర్మూలించగలుగుతుందని స్వామీజీ నొక్కి వక్కాణించారు.

ఆదర్శాన్ని ఎన్నడూ విడనాడకు

యువతకు ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని నిర్దేశిస్తూ స్వామీజీ ఇలా బోధిస్తారు – శక్తులన్నింటికీ మూలం, సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం నీ లోపల ఉన్నప్పుడు, సుఖ భోగాల వెంట, సాఫల్యాల వెంట అంతులేని తిరుగుడు ఎందుకు? గానుగెద్దులా నీవు ఎన్నెన్ని జన్మలుగా దేనినీ సాధించకుండా తిరుగుతున్నావో మరి. ఇంద్రియ సుఖ భోగాల ఈ గ్రుడ్డి పరుగుకు అంతం అనేది లేదు. మనుగడను పూర్తిగా ఆహుతి ఇచ్చినా చల్లారేది కాదు ఈ మంట.

యువత ఇలా అంతులేకుండా తిరుగాడడాన్ని హృదయపు లోతులలో అనుభూతి పొంది, స్వామీజీ తమ అమృత వచనాల ద్వారా అలసిపోయిన ఓడిపోయిన యువ మనస్సులలో శక్తిని నింపుతూ ఇలా ప్రబోధిస్తారు –

“మార్గం అత్యంత కఠినమైనదని నాకు తెలుసు. అయితే, నీ లోపల ఆదర్శపు అగ్ని జ్వలిస్తూ ఉంటే – విచారించవలసిన పనిలేదు. మార్గంలో వచ్చే వైఫల్యాలను లెక్కచేయకు. అవి సహజములే నాయనా. అవి జీవన సౌందర్యాలు. ఈ జీవన సంగ్రామంలో దుమ్మూ, ధూళీ రేగడం సహజమే. వాటిని సహించలేని వ్యక్తి ఎలా ముందడుగు వేయగలుగుతాడు? ఈ వైఫల్యాలన్నీ సాఫల్యపు మార్గంలో తప్పనిసరి అయిన మెట్లు. ఒక వ్యక్తి ఆదర్శంతో పాటు వేయి పొరపాట్లు చేస్తే, ఆదర్శం లేకుండా యాభైవేల పొరపాట్లు చేస్తాడన్నది నా విశ్వాసం. కనుక, జీవితంలో ఆదర్శం ఉండడం అత్యవసరం. జీవితంలో ఆదర్శాన్ని ఎన్నడూ విడనాడకు.”

యువతకు ఉద్బోధన చేస్తూ స్వామీజీ ఇలా పేర్కొంటారు–

“నీవు నీ తప్పులకూ, పొరపాట్లకూ ఇతరులను ఎందుకు నిందిస్తావు? నీవు నాటిన దానినే కోసుకుంటున్నావు. ఇందులో నియతియొక్క దోషం ఏముంది? ఇతరులపై నింద వేయడం వల్ల మనం పూర్తిగా బలహీనులం అయిపోతాం. కనుక, నీ బల హీనతలకు ఇతరులను నిందించకు. బాధ్యత మొత్తాన్ని నీ మీద వేసుకో. ఇలా చెప్పు – ‘నేను అనుభవిస్తూన్న ఈ కష్టం నేను సృష్టించుకున్నదే. కనుక, నేనే దాన్ని తొలగించగలుగుతాను. నేను నిర్మించుకున్న దాన్ని నేనే ధ్వంసం చేయగలుగుతాను’. కనుక – నీ కాళ్లమీద నిలబడు. వీరుడవుగా రూపొందు. దృఢమైన మనిషిగా రూపొందు. నీ బాధ్యత అంతటినీ నీ భుజాలపైన వేసుకో. నీ అదృష్టానికి నిర్మాతవు నీవేనని తెలుసుకో. శక్తులన్నీ, సాఫల్యాలన్నీ నీ లోపల ఉన్నాయి. గతం ఉత్కృష్టంగా లేకపోతే విచారించకు. మరణించిన గతాన్ని అంత్యక్రియల కోసం వదలివెయ్యి. అనంతమైన భవిష్యత్తు నీముందున్నది. ప్రతి మాటా, ప్రతి ఆలోచనా, ప్రతి చర్యా నీకోసం సమీకరించబడి ఉంటుందని తెలుసుకో. చెడు ఆలోచన, చెడ్డ చర్య పులులవలె నీపై ఆక్రమణ చేయడానికి ఆతురతతో ఉంటాయి. అలాగే – ప్రతి మంచి ఆలోచన, మంచి చర్య దేవదూతల వలె నీ రక్షణకై సదా సన్నద్ధంగా ఉంటాయి.”

ఇలా తన బాధ్యతను స్వయంగా స్వీకరించలసిందిగా యువతను ఉద్బోధిస్తూ స్వామీజీ, ఆ పనిలో ఇమిడి ఉన్న ఆత్మశక్తి జాగరణను ఇలా ఆవిష్కరిస్తారు –

“వ్యక్తి తన కర్తవ్యం పట్ల బాధ్యతను పూర్తిగా గుర్తించినప్పుడు అతడి అతిశ్రేష్ఠ స్వరూపం వెలికివస్తుంది. మన దోషాన్ని చూపటానికి మనముందు భూత ప్రేతాలు లేనప్పుడు, మన బరువు ఎత్తడానికి ఏ దేవతా రానపుడు – మనం ఒంటరిగా బాధ్యులం అవుతాము. అపుడే మనం మన అతిశ్రేష్ఠ రూపంలో ముందుకు వస్తాము. భావి సాఫల్యపు శిఖరాగ్రాలను అధిరోహిస్తాము.”

ప్రవృత్తుల క్షాళన ద్వారా శీల నిర్మాణం

ఇలా స్వామీజీ యువతలో కర్తవ్యనిష్ఠను మేలుకొలిపి, సహజంగానే వారిలో ఆధ్యాత్మిక జాగరణకూ, శీల నిర్మాణానికీ దృఢమైన ప్రాతిపదికను నిర్మాణం చేస్తారు. ఈ బోధన యువతను అవాంఛనీయమైన ఆలోచనల నుండి, చర్యల నుండి రక్షిస్తుంది;

కోపాన్ని జయిస్తే–అన్నింటినీ జయించినట్లే.

శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనకు, ఆచరణకు వారికి ప్రేరణ ఇస్తుంది. తద్వారా– యువతలో శీల నిర్మాణం, వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం అనే ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది.

స్వామీజీ మాటలలో –

“వ్యక్తి యొక్క శీలం అతడి అలవాట్ల, ప్రవృత్తుల సారం. ప్రవృత్తులు శ్రేష్ఠంగా ఉంటే శీలం బలీయం అవుతుంది. ప్రవృత్తులు నికృష్టంగా ఉంటే శీలం బలహీనం అవుతుంది. శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనల, ఆచరణల నిరంతర అభ్యాసం ద్వారా ప్రవృత్తుల క్షాళన జరుగుతుంది; శీల నిర్మాణం సరైన దిశలో ముందుకు సాగుతుంది.”

భోగవాదంతో నైతికత సాధ్యపడదు

వాస్తవానికి – ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత్వానికి రూపం ఇచ్చే సాహస చర్యయే శీల నిర్మాణానికి కీలకం. శీల నిర్మాణం జరగనిదే నైతిక మార్గాన్నీ, ఆదర్శాల మార్గాన్నీ స్వీకరించడం సాధ్యపడదని స్వామీజీ బోధిస్తారు. ఎందుకంటే – వట్టి ఉపయోగవాద సిద్ధాంతం ఆధారంగా నైతికతను వ్యాఖ్యానించలేము. ఉపయోగవాద సిద్ధాంతం మన సుఖ స్వార్థాలను మాత్రమే పరిగణిస్తుంది. ఆ సిద్ధాంతం ప్రకారం – సేవ, సంయమనం, త్యాగముల మార్గం నష్టదాయకం. కనుకనే – ఉపయోగవాద సిద్ధాంతం, భోగవాద సిద్ధాంతం, ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత్వ ఆదర్శాన్ని అసాధ్యమైనదిగా పరిగణిస్తుంది. దానికోసం సంఘర్షణ జరపవద్దని చెపుతుంది. మరోప్రక్క నైతికతను బోధిస్తుంది. ఇది సాధ్యమయే పని కాదు. ఆధ్యాత్మిక ఆదర్శం లేనిదే నైతికతను సాధించలేము.

శ్రేష్ఠమైన ఆలోచన, ఆచరణలతో శీల నిర్మాణం ప్రారంభమవుతుంది. ఆ శీల నిర్మాణం చిత్త ప్రవృత్తుల క్షాళనతో పాటు తప సాధన రూపాన్ని ధరిస్తుంది. ప్రవృత్తుల క్షాళనతో పాటు క్రమంగా ఆత్మలో ఇమిడి ఉన్న శక్తుల జాగరణ ప్రారంభమవుతుంది. ఈ క్రమంలో సంయమనం, సహనశీలత, నైతికత, ఇతర నీతి నియమాలు సోపానాలుగా ఏర్పడతాయి.

ఇలా యువతరం ముందున్న ప్రశ్నలకు సమాధానాలు సహజంగా లభిస్తాయి. తాత్కాలిక సుఖంపై కొద్దిపాటి సంయమనం ఆంతరిక సామర్థ్యం యొక్క, ఆంతరిక ఆనందం యొక్క లోతయిన అనుభూతిని అందిస్తుంది. స్వార్థాన్ని కొద్దిగా వదులుకున్నపుడు, లోలోపల లోతయిన ఆనందపు అనుభూతి కలుగుతుంది. ఈ క్రమంలోనే సంయమనం, సహనశీలత, ఉదారత, సేవ వంటి సద్గుణాలు జీవితంలో అంతర్భాగాలు అవుతాయి. జీవితంలో నైతిక నియమాల పాలన బాహ్యమైన ఒత్తిడివల్ల కాక లోపల నుండి ఉదయించే ప్రేరణవల్ల జరుగుతుంది. జీవితంలోని కార్యకలాపాలు బాహ్య క్రమశిక్షణ ద్వారా కాక ఆత్మానుశాసనం ద్వారా, తనపై తాను విధించుకున్న క్రమశిక్షణ ద్వారా నడపబడుతూ ఉంటాయి.

జీవుల సేవయే దేవుని సేవ

చివరగా స్వామీజీ “శివ భావే జీవ సేవ” అనే రహస్యాన్ని ఇలా వెల్లడిస్తారు –

“పరమేశ్వరుడే ప్రతి ప్రాణిలో ఉన్నాడనే సత్యాన్ని ఇంతటి తపస్సు తర్వాత నేను తెలుసుకున్నాను. జీవులకు సేవ చేసే వ్యక్తి పరమేశ్వరునికి సేవ చేస్తున్నాడు. వ్యక్తమైన ఈ పరమేశ్వరునికి సేవ చేయలేని వ్యక్తి వ్యక్తం కాని ఆ పరమేశ్వరునికి ఎలా సేవ చేయగలుగుతాడు?”

కనుక – ప్రతి వ్యక్తీ ప్రాణులన్నింటినీ భగవానుని రూపాలుగా చూడాలి. ప్రాణుల సేవయే మహత్తర ధర్మం.

నేటి యువత ఈ ఆదర్శాలకు అనుగుణంగా తమ జీవితాలను మలచుకుంటే, వారు చీకటిలో కొట్టుమిట్టాడవలసిన అవసరం ఉండదు. ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానాన్ని నిరంతరం అభ్యసించడం వల్ల మనలోపలి ఆత్మ సూర్యుని వెలుగు వెలికివస్తుంది. అది క్రమక్రమంగా మన జీవితాలలోని చీకటిని పారద్రోలుతుంది. దీనితోపాటు క్రమంగా మనలో శక్తి ఉదయిస్తుంది. ఇంతవరకు తడబడుతూన్న మనం క్రమంగా బలపడతాము. సత్యం మన రక్తనాళాలలో ప్రవహించి, మన ఆచరణలో ప్రతిబింబిస్తుంది.

***

భవిష్యత్తుపై కాక–గతంపై ఆధారపడి ఉంటుంది మనిషి గమ్యం.

ధారావాహిక: ప్రగతికి ప్రాతిపదిక ఆదర్శ కుటుంబం - 1

కుటుంబ నిర్మాణం ఒక జీవన సాధన

కుటుంబ నిర్మాణం అనే విషయంపై ఇటీవల శాంతికుంజ్ "సుఖ ఔర్ ప్రగతి కా ఆధార్ ఆదర్శ పరివార్" అనే గ్రంథాన్ని ప్రచురించింది. రచయిత బ్రహ్మవర్చస్. ఆ గ్రంథాన్ని శ్రీమతి ఎమ్.నాగమణి తెలుగులోకి అనువదించారు. దానిని ఈ సంచిక నుండి ధారావాహికంగా ఇస్తున్నాం.

ఏ పనిలో అయినా నేర్పును పొంది, దానిలో పూర్తిగా రాటుతేలాలంటే - ఆ పనికి ఒక కార్యక్షేత్రం అవసరం అవుతుంది. వైజ్ఞానికులకు ప్రయోగశాలలు, పహిల్వానులకు వ్యాయామశాలలు, వైద్యులకు ఆసుపత్రులు, అధ్యాపకులకు పాఠశాలలు, శిల్పులకు ప్రదర్శనశాలలు అవసరం అవుతాయి. సాధన ఉద్దేశ్యం ఆత్మ సంస్కరణ. అధ్యాత్మ సాధన, జీవన సాధనల అభ్యాసం ఎక్కడ చెయ్యాలి? దీనికై రెండు స్థలాలు అవసరం అవుతాయి. ఒకటి పూజ గది. రెండవది ప్రయోగ క్షేత్రం. కుటుంబమే అందరికీ అందుబాటులో ఉండే ప్రయోగ క్షేత్రం. పూజ, ప్రార్థనలతో అంతరంగ సత్ ప్రేరణ, స్వాధ్యాయ సత్సంగాలతో బాహ్య సత్ ప్రేరణ లభిస్తాయి. వాటిని కార్యక్రమంలోనికి మార్చటం, ప్రవర్తనలో భాగంగా అభ్యసించడం కూడా అవసరమే. ఉపాసన అనే పాదుకు ఎరువు, నీరు అందకపోతే - అది ఎండిపోతుంది, వాడిపోతుంది.

కుటుంబమనే ప్రయోగశాలలో కుటుంబ సభ్యుల గుణ, కర్మ, స్వభావాలను సంస్కరించే పనిని చేపట్టాలి. దానితో రెండు ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి - భౌతికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా. భౌతిక ప్రయోజనమంటే - తమ ప్రియసభ్యులకు తమ వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింపచేసుకునే గొప్ప ప్రయోజనం అందుతుంది. ఇది ఎంత గొప్పదంటే - దీన్ని కుబేరుని సంపదకంటే ఎక్కువదిగా భావించవచ్చు. ఇటువంటి సంస్కరించబడిన వాతావరణంలో నివసించడం వల్ల ప్రతి ఒక్కరూ సామాన్య పరిస్థితులలో సైతం అసామాన్య ప్రసన్నతను అనుభవిస్తారు; నవ్వుతూ నవ్విస్తూ ప్రగతి పథంలో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహిస్తారు. తపోవనాలలో ఇళ్లు కట్టే బదులు - ఉన్న ఇళ్లనే తపోవనాలుగా మార్చాలి. సత్ప్రవృత్తులను అభివృద్ధిపరచే సాధన కుటుంబంలోనే చాలా సరళంగా జరుగుతుంది. వేరే చోట అది ఇంత సులభం కాదు.

కుటుంబానికి ముఖ్యంగా తిండి, బట్ట, ఇల్లు అవసరమౌతాయి. దీని తర్వాత విద్య, అతిథి సత్కారం, వైద్యం, సంప్రదాయపు కట్టుబాట్లను పాటించడం, ఆపదలను ఎదుర్కొనే సామర్థ్యం అవసరమౌతాయి. కుటుంబ సభ్యులకు లోక జ్ఞానం, లౌకిక వ్యవహార అనుభవం ఉంటే చాలు. సామాన్యంగా వ్యక్తులు ఆనందోల్లాసాలతో జీవించడానికి మనిషికి లభించిన ఈ మాత్రం జ్ఞానం, బుద్ధి బలం సరిపోతాయి.

కుటుంబ సభ్యులలో స్నేహం, సద్భావం, సహకారం కొరవడినచోట సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. పరస్పర ప్రేమానురాగాలు ఉండవు. ఎవరికి వారు జాగ్రత్తపడుతూ ఉంటారు. కుటుంబ క్రమశిక్షణను కాపాడకుండా, తమ మనస్సులో కుటిలత్వాన్ని నింపుకుని, రోజూ పోట్లాడుకుంటూ ఉంటారు. ఈ పరిస్థితి ఉన్నచోట ఆర్థిక వనరులు అన్నీ ఉన్నప్పటికీ, కుటుంబ సభ్యులు జైలులాంటి వాతారణంలో తమను తాము బందీలుగా పరిగణించుకుంటారు. అలాంటి స్థితిలో కుటుంబ సభ్యులలో ఆత్మీయత, సన్నిహిత సంబంధాలు ఏ మాత్రం ఉండవు. వాళ్లకి ఎలాంటి ఆనందమూ ఉండదు. రోజులు ఎలాగోలా నడుస్తూ ఉంటాయి. కాని ఈ పవిత్ర సంస్థలోని సభ్యులకు లభించే ప్రయోజనాలు మాత్రం వీరికి సామాన్యంగా లభించవు. నేడు అత్యధిక కుటుంబాలలో ఈ దౌర్భాగ్య పరిస్థితే కనిపిస్తున్నది.

చిన్న చిన్న కుటుంబాలకు బదులు పెద్ద కుటుంబాలు ఉండటమే చాలా మేలు. కాని పెద్ద కుటుంబాలలోని సభ్యుల మధ్య పరస్పర ఐకమత్యంతో, పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో, సహకార భావనతో కూడిన వాతావరణం ఉన్నప్పుడే పెద్ద కుటుంబాల నిర్మాణం జరగాలి. ద్వేషం, దుర్భావన, ఉపేక్ష, పెనుగులాట,

క్రోధ, అవమానాలను ఎదుర్కొనగలిగే ఒకే ఒక ఆయుధం చిరునవ్వు-మహాత్మా గాంధీ.

వ్యక్తిగత వైరాల వంటి దుష్ట ప్రవృత్తులు ఇంటిని నరకంగా మార్చేకంటే – చిన్న చిన్న కుటుంబాలుగా విడిపోవటమే శ్రేయస్కరం. సద్భావన ఉన్నప్పుడే సమష్టి కుటుంబం ప్రయోజనకరం. దుర్భావాలు మొదలైతే విడిపోవటమే ఉత్తమం. పక్షపాతం వహించి, అనవసరంగా మొండి పట్టుదలలకు పోకుండా – పరిస్థితిని అర్థం చేసుకుని, శాంతియుతంగా చిన్న చిన్న కుటుంబాలుగా వేరు పడటంలో కుటుంబ పెద్దలు సహాయం చెయ్యాలి.

కుటుంబ వ్యవస్థ సాఫల్యం దాని భావనాత్మక స్థితిపై, ఆదర్శవాదంతో కూడిన ఆచరణ నియమావళిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ ఆదర్శాలపై కుటుంబ వ్యవస్థ ఆధారపడి ఉన్నంతవరకు – లేమిలో ఉన్న కుటుంబ సభ్యులలో సైతం స్వర్గాన్ని కాలదన్నే పరిస్థితి ఉంటుంది. అన్నం, నీరు, బట్ట, ఇల్లు, గాలి వరకే శరీర దాహం పరిమితం. కాని స్నేహంతో, గౌరవంతో, సహకారంతో కూడిన పరిస్థితులలో మాత్రమే ఆత్మ దాహం తీరుతుంది. పెద్దవాళ్లు చిన్నవాళ్లపై ఎక్కువగా దృష్టి పెడితే, వారు చెడిపోయే అవకాశం ఉండదు. ఇంట్లో ఆరోగ్యదాయకమైన అలవాట్లు మాత్రమే ఉండాలి. చిన్నపిల్లల నుండి పెద్దవారివరకు ప్రతి ఒక్కరూ నిరంతరం శ్రమించాలి. సమయాన్ని ఎవరూ వృథా చేయకూడదు. పెద్దవారిని చిన్నవారు గౌరవించాలి. సోమరిపోతులుగా కూర్చుని ఉండటం, మాటిమాటికీ అధికారం చెలాయించి చిన్నవారి సమయాన్ని నష్టపరచడం – ఇవన్నీ తమ హక్కులుగా పెద్దవారు భావించకూడదు. చిన్నవారి కర్తవ్యం పెద్దవారిని గౌరవించడం. అలాగే పెద్దవారు ఈ విషయంలో చిన్నవారిని తమ వెనుక కాకుండా తమ ముందు నిలపాలి. వారిని గౌరవించడం, వారిపట్ల వినయ విధేయతలను పాటించడం, వారిని ఆదరించడం, ప్రతిరోజూ వారికి నమస్కరించడం, వారి వ్యక్తిగత పనులలో సహకరించడం, ఏదైనా క్రొత్త పనిని మొదలుపెట్టేటపుడు వారి ఆశీర్వాదాన్ని పొందటం, వారి అవసరాలను గౌరవించటం వంటివి చిన్నవారి కర్తవ్యాలు. పెద్దవారి ఆలోచనలు ఒక్కొక్కప్పుడు అనుచితంగా, అవాస్తవికంగా ఉండవచ్చు. ఒప్పుకోవడానికి వీలుకాని ఆదేశాలను వారు ఇస్తూ ఉండవచ్చు. అంటరానితనం, వరకట్నం, ఆడంబరాల కోసం దుబారాఖర్చు వంటి వికృత సంప్రదాయాలను అంటిపెట్టుకుని ఉండమని వారు చిన్నవారిని కోరుతూ ఉండవచ్చు. సమాజసేవ వంటి శ్రేష్ఠ కార్యాలకు తరచు అడ్డుపడుతూ ఉండవచ్చు. అలాగే స్వార్థంతో కేవలం స్వంత పని మాత్రమే చూసుకోమని సలహాలిస్తూ ఉండవచ్చు. కనుక – ఉచితమైనదేది, అనుచితమైనదేది అనేది వివేకంతో ఆలోచించిన తరువాతనే ఎవరి ఆజ్ఞనైనా పాటించాలి. అనుచితమైన ఆజ్ఞను తిరస్కరించవచ్చు. ఆ తిరస్కరించడం ఎంతో నమ్రతతో జరగాలి.

ఇంట్లో ఉన్న ప్రతివారికీ ఒకరికి ఒకరు సహాయం చేసుకునే అలవాటు ఉండాలి. అనారోగ్యంగా ఉన్న వారి చికిత్సకూ, పరిచర్యకూ తత్పరులై ఉండాలి. ఇంట్లోని పెద్ద పిల్లలు చిన్నపిల్లలను చదివించాలి. పెద్దవారు, వృద్ధులు వృథాగా కూర్చోకూడదు. చిన్నపిల్లలకు కథలు చెప్పడంలో, వారిని అటూ ఇటూ త్రిప్పడంలో, నవ్వించడంలో, ఆడించడంలో, వారికి చిన్నచిన్న ఇంటిపనులను నేర్పడంలో, ప్రశ్నో త్తరాల ద్వారా జ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేయడంలో పెద్దవారు నిమగ్నులై ఉండాలి. ఏ పనీ లేకుండా తమ సమయాన్ని నిరర్థకంగా గడుపుతూ కూర్చోవటమే గొప్ప అని వారు భావించకూడదు. కలసిమెలసి పనులు నిర్వహించుకునే అలవాటు ఉండాలి. వంటపని, ఇంటిని శుభ్రపరచటం వంటి పనుల భారాన్ని ఏ ఒక్కరి మీదనో వేయకుండా – వాటిలో కుటుంబ సభ్యులంతా సహకరించాలి. దాని వల్ల కుటుంబ సభ్యులకందరికీ మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.

ఈ సూత్రాలకు అనుగుణంగా మన వ్యక్తిత్వాన్ని మలచుకోవాలి. ఈ సూత్రాలకు అనుగుణంగా కుటుంబంలో సంప్రదాయాలను ఏర్పరచాలి. అలాంటి వాతారణంలో పెరిగిన పిల్లలు సంస్కారవంతు లౌతారు. భావితరానికి ఉన్నత విద్యలు చెప్పించలేకపోయినా, వారికోసం సంపదలను కూడబెట్టి ఇవ్వలేకపోయినా ఏమీ నష్టం లేదు. వారిని సద్గుణవంతులుగా, సంస్కారవంతులుగా తయారు చేస్తే – వారు ఏ పరిస్థితిలో అయినా సుఖంగా ఉండగలుగుతారు. కనుక మనం నిశ్చింతగా ఉండవచ్చు.

★★★

తనను తాను విమర్శించుకోవడం వివేకం. ఇతరులను విమర్శించడం అవివేకం – రామకృష్ణ పరమహంస.

సంస్కార విజ్ఞానం

పెళ్ళినాటి ప్రమాణాల పరమార్థం

వ్యక్తి తానే కేంద్రబిందువుగా ఉండే స్థితి నుండి మరో వ్యక్తి కేంద్రబిందువుగా ఉండే స్థితికి ఎదిగే నిజమైన జీవయాత్ర వివాహంతోనే ఆరంభమౌతుంది. ఒక శిశువుకు తన కుటుంబం నుండి, పరిసరాల నుండి తన అంతఃచేతన ద్వారా అందిన నైతిక సూత్రాలనే బీజాలు వివాహం తర్వాతనే మొలకెత్తి వేగంగా పెరుగ నారంభిస్తాయి. ప్రేమ, తన్మయత, ఇంద్రియ నిగ్రహం, త్యాగం, భక్తి, ఓరిమి మొదలైన సద్గుణాలు పూర్తిగా ఎదిగేందుకు వివాహ జీవితం ఎన్నో అవకాశాల నిస్తుంది. అన్ని జీవిత రంగాలలో పరిపూర్ణత కలిగించే పాఠశాల కుటుంబం. వివాహమనేది ఈ పాఠశాలలో ప్రవేశానికి గుర్తు మాత్రమే. విద్యార్థులకు ఉన్నత విద్య నభ్యసించడానికి ప్రాథమిక విద్య అనే పునాది ఎంత అవసరమో, కుటుంబ జీవనంలో ఎదగడానికి వివాహ వ్యవస్థ అంత అవసరం. ఈ భావాన్ని పెండ్లి కుమారునిలో కలిగించడానికే వేదాలు ఇలా ప్రకటించమని అతనికి సలహా ఇస్తున్నాయి–

"ప్రియా ! ఆవాహనం చేయబడిన దేవతల సన్నిధిలో, మన జీవితంలోని పవిత్ర సందర్భంలో నీ పాణిగ్రహణం చేస్తున్నాను. ఆశీర్వదించబడిన ఓ స్త్రీ రత్నమా ! దీర్ఘకాలం నా జీవిత భాగస్వామిగా ఉండు. నా కుటుంబ బాధ్యతలను నీ కప్పగిస్తున్నాను. సంతోషంగా నీ బాధ్యతలను నెరవేర్చు".

పవిత్రమైన ప్రమాణాన్ని దైవసన్నిధిలో పెండ్లికుమారుడు చేసే ఆ క్షణం నిజానికి ఎంతో ఆనందకరమైనది. అతని ఒంటరితనం, నిర్లిప్తత అక్కడే ముగుస్తాయి. ఉన్నతాశయాలను సాధించేందుకు తగిన సాధనాలు లభించే క్రొత్త జీవితానికి అంకురార్పణ అక్కడే జరుగుతుంది.

ఆ రోజే ఇంటి బాధ్యతల విభజన జరుగుతుంది. జీవనోపాధి సంపాదనకు భర్త బాధ్యత వహిస్తే, గృహ నిర్వహణను భార్య స్వీకరిస్తుంది. ఇద్దరూ శ్రద్ధగా, తెలివిగా తమ బాధ్యతలను నిర్వహించినపుడే వివాహ జీవితం సఫలమౌతుంది. వివాహపు తంతును ఎలాగో ముగించి, అస్తవ్యస్తమైన వైవాహిక జీవనం గడపడమనేది భారతీయ సంప్రదాయానికి విరుద్ధం. పవిత్రమైన హిందూ వివాహంతో జీవితంలో పరీక్ష మొదలౌతుంది. కనుక – చేసిన ప్రమాణాలకు పూర్తిగా కట్టుబడి ఉన్నపుడే వైవాహిక జీవితం అర్థవంతమౌతుంది.

త్యాగం, నిష్ఠల నిర్వహణయే నిజమైన ఆనందానికి మార్గదర్శి అవుతుంది. వివాహోత్సవంలో చేసిన ప్రమాణాన్ని పూర్తిగా పాటించినట్లయితే, వైవాహిక జీవనంలో స్వర్గ సుఖాన్నిచ్చే వాతావరణాన్ని వ్యక్తి సృష్టించుకోగలుగుతాడు. నిజానికి భార్య భాగ్యాధిదేవతయైన లక్ష్మి అవతారమే. ఈ సంపద లేకపోతే మానవజీవితం సారవిహీనం, అనాకర్షణీయం అవుతుంది. పెండ్లి కుమారుని ఈ ప్రకటనలో ఎంతో నిజం ఉంది–

"నీవు లక్ష్మివి. నీవులేని నేను ధనహీనుడను. నీవు లేకపోతే నా జీవితంలో ఆనందమే లేదు. ఓ అందాల రాశీ ! మన కలయిక సామవేదం, దానిలోని మంత్రం; అది భూమి, ఆకాశాల కలయిక వంటిది."

పై వైదిక మంత్రంలో ఋషి వివాహానికి ఒక ముఖ్య వివరణ నిచ్చారు. వివాహ వ్యవస్థ ఒక వ్యక్తికి సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. పూర్తి సంఘానికి సంబంధించినది. సంబంధిత వ్యక్తులను సంఘ సంక్షేమాన్ని గమనించకుండా నిర్వహించబడే వివాహాలు ప్రమాణాలకు కట్టుబడే పవిత్రత ముద్రను పొందలేవు. అందువల్ల ప్రతిజంటా తన సాంఘిక బాధ్యతలను గుర్తెరగాలి.

ఇంద్రియ భోగాల వల్ల మాత్రమే పొందే ఆనందం పూర్తి తృప్తినీయదు. ఇంద్రియ భోగాల ననుభవించడం వల్లగాక, ఇంద్రియ నిగ్రహం వల్ల మానవజాతి అభివృద్ధి సాధ్యమైంది. ఇంద్రియాలను తృప్తిపరచడమే వివాహం యొక్క ఉద్దేశ్యం కాదు. తరతరాల శక్తినీ, సార్వభౌమాధికారాన్నీ, గౌరవాన్నీ యథాతథంగా నిలుపుతామనే ప్రమాణమే వివాహం. పురాణంలో చెప్పబడిన శ్లోక సారాంశం ఇది –

"వివాహ ముఖ్యోద్దేశం – పరస్పర ప్రేమమయ జీవితం గడుపుతూ, దేశానికి నీతివంతులైన, శ్రేష్ఠ సంతానాన్ని

బలవంతులు కృషినీ, బలహీనులు అదృష్టాన్నీ నమ్ముకుంటారు.

అందించటం.” వైదిక సంప్రదాయాన్ని తరతరాలుగా నిలిపి ఉంచటానికే వివాహంలో పవిత్రమైన కర్మకాండను జరిపిస్తారు. వివాహంలో నేడు పాటించబడే పద్ధతులు తరచు పవిత్రతా భావాన్ని కోల్పోతున్నాయి. బాల్య వివాహ పద్ధతి వివాహానికి అవహేళన మాత్రమే. వివాహ ఉద్దేశ్యమే తెలియని వధూవరులు వైవాహిక జీవితాన్నొక ఆటగానే భావిస్తారు. ఫలితంగా – అనేక సాంఘిక రుగ్మతలు, అనైతిక ప్రవర్తనలు పెరుగుతాయి.

ఇటీవలి ప్రేమ వివాహమనే పద్ధతిలో కూడ గొప్ప ఉద్దేశ్యమేమీ లేదు. శారీరిక ఆకర్షణపై ఆధారపడిన దీని ప్రమాదకర ఫలితం – 'ప్రేమయాత్ర' పూర్తయిన వెనువెంటనే కనబడుతుంది. ప్రేమవివాహాలు చేసుకునే దంపతులలోనే విడాకులు తీసుకునే వారి సంఖ్య హెచ్చుగా కనబడుతోంది. ఆత్మలు కలవని భౌతిక ఆకర్షణ మీద అలాంటి వివాహాలు ఆధారపడి ఉంటున్నాయి. జీవితంలో నిజాన్ని ఎదుర్కోగానే, తమ బ్రతుకు బండలైందని వారు భావిస్తారు.

శారీరిక ఆకర్షణ ఫలితమే అలాంటి వివాహాలు. ప్రేమకు పునాది – తరిగిపోయే శారీరిక ఆకర్షణ, సంపద ఎంత మాత్రం కారాదు. కనుక ఈ వివాహ పద్ధతి సంఘానికి చేటు తెచ్చేది మాత్రమే.

బాల్య వివాహాలు, ప్రేమ వివాహాలు, ఈడు జోడూ కుదరని వివాహాలు మన భారతీయ సంప్రదాయానికి తగినవి కావు. నిజానికి అవి సాంఘిక దురాచారానికి ప్రతీకలు. పవిత్ర వైదిక వివాహ సాంప్రదాయాల సాఫల్యం వీటి వల్ల సాధ్యపడదు. కుటుంబంలోను, సంఘంలోను అనేక సమస్యలను అవి సృష్టిస్తాయి.

పరిస్థితుల మార్పు వల్ల, ప్రమాదకరమైన విదేశీ సంస్కృతి ప్రభావం వల్ల, సాంఘిక దురాచారాలు మొలకెత్తాయి. సంఘం తలచుకుంటే దురాచారాల నరికట్టవచ్చు.

ఒక ఆరోగ్యకరమైన సాంప్రదాయం వ్యక్తి, సమాజాల హితానికి దోహదపడాలి. గ్రుడ్డిగా అనుసరించే ఏ పద్ధతైనా – అది పాతదైనా సరే, కొత్తదైనా సరే – అధికారికమైన దనుకోవడం పొరపాటే. సాంప్రదాయాల ననుసరించేటప్పుడు, మంచి చెడ్డల తారతమ్యాన్ని గుర్తించటమే సరియైనదిగా తోస్తున్నది.

ఇంద్రియ భోగాలను పొందాలనే కోరికను నియంత్రిస్తూనే ఒకరి భావనలను మరొకరు పవిత్రంగా భావించటమే వివాహ సాంప్రదాయం. ఇంద్రియ భోగాలకంటే ఇంద్రియ నిగ్రహానికి మొగ్గు చూపిస్తూ, ఒండొరులు అభిమాన పూర్వకమైన రీతిలో అభిప్రాయాలను పంచుకుంటూ, శ్రద్ధను కనబరచాలి. పిల్లలకు జన్మనిచ్చి వంశవృక్షాన్ని నిలపడమే వివాహానికి ముఖ్యోద్దేశ్యం. ప్రేమలోని గాఢతను గుర్తిస్తూ, కుటుంబాన్ని ఆనందంతో, ఐక్యంగా ఉంచడం కోసమే వివాహం. ఇతరుల మంచి కోసం ఆత్మ సమర్పణా భావాన్ని కలిగి ఉండి, నిజమైన జీవిత గమ్యాన్ని చివరకు గుర్తించగలగడమే యధార్థానికి వివాహం యొక్క పవిత్రోద్దేశ్యం.

ప్రాచీన హిందూ వైదిక వివాహ పద్ధతి పూర్తిగా శాస్త్రీయం. నేటి కాలంలో వలె, ఆనాడు స్త్రీ పురుషుల మధ్య వివక్షత లేదు. మగవాడిని ఉన్నతుడుగా, స్త్రీని హీనురాలుగా తలచడమే నేటి వ్యవస్థలోని పెద్ద లోపం. మన ప్రాచీన వివాహ వ్యవస్థలో భార్యకు సమాన హోదా ఇవ్వబడింది. ఒకరిని ముఖ్యమైన వ్యక్తిగా, రెండవవారిని ప్రాధాన్యత లేని వ్యక్తిగా మార్చినవారు తెలివితక్కువ వ్యక్తులే. మానవజాతి మనుగడ స్త్రీ పురుషుల కలయికవల్లనే సాధ్యమైంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన స్థితిని పరిపూర్ణం చేయాలంటే, స్త్రీ పురుష వివక్షత అనే అసాంఘిక దృష్టిని విడనాడాలి. పరిపూర్ణమైన ఆనందమయ జీవితం పొందటానికి ఆధారాన్ని వివరించిన మంత్రసారం ఇది –

“పరస్పరం ప్రేమ, అభిమానాలతో కూడిన ఉత్తమమైన జీవితాన్ని మనం గడపగలగాలి. మన భావనలు పవిత్రంగా ఉండాలి. శత సంవత్సరాలు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని చూస్తూ, వసంత ఋతు సంగీతాన్ని వింటూ, జీవించగలగాలి”.

భార్యాభర్తల ఐక్యత, ప్రేమ, సాన్నిహిత్యాలే వారి ఆనందమయ వివాహ జీవితానికి ఆధారాలు. కనుక వివాహాన్ని శారీరిక ఆనందాన్ని ఇచ్చేదిగా కాక, జీవితాంతం ఉండే సాంఘిక, ఆత్మ సంబంధమైన బాధ్యతగా గుర్తించాలి. జీవిత భాగస్వాములైన ఇద్దరు వ్యక్తులకు ఆత్మ భాగస్వాములుగా ఎదిగే అవకాశం కల్పించేదే వైవాహిక జీవితం.

★★★

ఇతరుల స్వేచ్ఛను హరించేవారు స్వేచ్ఛకు అనర్హులు–అబ్రహాం లింకన్.

జీవించే కళ

సాఫల్యానికి జనని సంకల్ప శక్తి

ఇది నా సంకల్పం. దీని అర్థం – ఇప్పుడు ఈ పనిని పూర్తి చేయడం కోసం నేను నా ప్రాణాన్ని, మనస్సును, సమస్త శక్తి యుక్తులను వినియోగిస్తున్నాను. ఈ విధమైన ఆలోచనా ధోరణి సాఫల్యానికి కారణభూతం అవుతుంది. తపస్సుకూ, క్రియాశక్తికీ నిర్మాత సంకల్పం. సంకల్పంలో అనేక సిద్ధులు, వరాలు ఇమిడి ఉన్నాయి.

కొన్ని ఆలోచనలు మనస్సుమీద స్థిరమైన ప్రభావాన్ని చూపుతాయి; అంతఃకరణపై చెరగని ముద్ర వేస్తాయి. పునరావృతం కావడం వల్ల ఇవి మన స్వభావంలో అంతర్భాగాలుగా మారుతాయి. ఈ ఆలోచనలను క్రమబద్ధం చేసుకొనే వ్యక్తులు అదృష్టాన్నీ, దృష్టికోణాన్నీ, వాతావరణాన్నీ తమకు అనుకూలంగా మలచుకోగలుగుతారు. ఈ పరివర్తన కారణంగా వారు తమ జీవితాలలో ప్రత్యేక పరిస్థితులను కల్పించుకొంటారు.

అవసరం ఆవిష్కరణకు జనని

అవసరం ఆవిష్కరణకు నాంది. మన మనస్సులో ఏదైనా తీవ్రమైన కోరిక తలెత్తినప్పుడు, దానిని తీర్చే వస్తువుల కోసం మనం వెతకడం ప్రారంభిస్తాము. అపుడు ఏదో ఒక ఉపాయం తడుతుంది. ఆ కోరిక ప్రేరణ కలిగించేది అయితే, దానిని తీర్చుకోవడం కోసం లోపలి నుండి పిలుపు వినిపిస్తే, "దీని కోసం ప్రాణాలను, జీవితాన్ని పణంగా పెట్టి ఎన్ని అడ్డంకులు ఎదురయినా నేను దీనిని సాధించి తీరుతాను, దీనికోసం నా ప్రయత్నాన్ని నిరంతరం కొనసాగిస్తాను. లక్ష్యసాధనలో ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురయినా నేను నా ప్రయత్నాన్ని విరమించను" అనే సంకల్పం మనస్సులో దృఢంగా నాటుకుంటే – లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం చాలా సుగమ మవుతుంది. ఇతరులకు కష్టసాధ్యంగా కనిపించే ఈ పని సంకల్పశక్తి కలవారికి మామూలు విషయం అనిపిస్తుంది.

నిరంతరం ముందుకు వెళ్లాలంటే – ఎప్పటికప్పుడు కొత్త శక్తులను ఆర్జించుకోవలసి ఉంటుంది. ప్రగతిపథం ఆగిపోకూడదు. ముందుకు సాగటంలో వెనుకముందులు చూడకూడదు. మన సంకల్పం, మన ఉద్దేశ్యం సాహసంతో, శ్రద్ధాసక్తులతో కూడి ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. అర్ధమనస్కంగా, ఉదాసీనంగా పనిచేసే వాడు ఎందుకూ పనికిరాడు. అతను చేసే పనికి ఏ విధమైన ప్రయోజనమూ దక్కదు.

పరావలంబన తగదు

'నాకు ఫలానా సౌకర్యం లభించి ఉంటే నేను ఆవిధంగా చేసేవాణ్ణి' – అని కొంతమంది అంటూ ఉంటారు. ఈ అభూతకల్పనలు చేసేవారు తమను తాము మోసగించుకుంటారు. ఇతరుల మీద ఆధారపడితే వచ్చేది కాదు అదృష్టం. మీ భారాన్ని మోయడానికి మరెవ్వరూ ముందుకు రారు. ఈ ప్రయాణం మనం మన కాళ్లమీద ఆధారపడే చేయవలసి ఉంటుంది. ఇతరుల మీద ఆధారపడినప్పుడు మన జీవితం కష్టాల కడలి అవుతుంది. మన లోపల ఒక చైతన్యం పని చేస్తోంది. దాని శక్తి అపారం. దానిని ఆసరాగా తీసుకుంటే, మన ఆత్మవిశ్వాసం మేల్కొంటుంది. అప్పుడు మనం ఇతరుల మీద ఆధారపడటం మానివేస్తాము. సంకల్పానికి మరో రూపమే ఆత్మవిశ్వాసం. అది మేల్కొంటే – మన వికాస యాత్ర దానికదిగా శరవేగంతో ముందుకు సాగుతుంది. ఇవాళ మనం ఈ విధంగా ఉన్నామంటే, మన జీవితం ఈ స్థితిలో ఉన్నదంటే – అది మన ఆలోచనల ఫలితమే. మన ఆలోచనలు ఎలా ఉంటే మన భవిష్యత్తు అలా ఉంటుంది.

అభ్యున్నతికి తారక మంత్రం సంకల్ప శక్తి

అన్యమనస్కతనూ, ఉదాసీనతనూ, మనస్సును చంపుకోవడాన్నీ జయించి, ఉన్నతిని సాధించాలనే కోరిక మనోభూమిని ఉత్తేజపరచుతుంది. దీనివల్ల సాహసం, శౌర్యం, కార్యశూరత, ఉత్పత్తిశక్తి, నైపుణ్యం మొదలైన గుణాలు ఆవిర్భవిస్తాయి. సంతోషాన్నీ, సుఖాన్నీ, ఆనందాన్నీ ప్రతిక్షణం ఆస్వాదించే కేంద్రబిందువు వ్యక్తులలో దాగి ఉంది. నికృష్టత మనుష్యులలో దుర్గుణాలను సృష్టిస్తుంది. ఫలితంగా నలువైపులా కష్టాలు ముసురుకుంటాయి. జీవితాన్ని ఉచ్చదశకు చేర్చే తారకమంత్రం సంకల్పశక్తి. కనుక – జీవితంలో సద్గుణాల వికాసానికి సంకల్పశక్తిని వినియోగించాలి.

ఉన్నత మనస్కుడు ఎవరినీ అవమానించడు, ఎలాంటి అవమానాన్నీ సహించడు.

మిమ్మల్ని మీరు అసమర్థులుగా, బలహీనులుగా, నిస్సహాయులుగా భావించకండి. సాధనాలు లేకుండా ముందుకు ఎలా వెళ్లగలుగుతాం – అన్న ఆలోచనను వదలివేయండి.

సాధనాలలో కాక – సంకల్పంలో ఉంది శక్తి కేంద్రం. పైకి ఎదగాలనే ఇచ్ఛ, ముందుకు సాగాలనే ఇచ్ఛ తీవ్రంగా ఉంటే – ఇవాళ అందుబాటులో లేని వస్తువులు రేపు అందుబాటులోకి వస్తాయి. దృఢ నిశ్చయం కలిగిన మనిషి అత్యల్పమైన సాధనాలతో అనితరసాధ్యమైన ప్రగతిని సాధిస్తాడు; సంతోషంగా జీవితాన్ని గడుపుతాడు. 'నన్ను 10 కిలోల మట్టితో తయారుచెయ్యండి; అందులో 10 కిలోల నూనె పోయండి; అప్పుడే అందరికీ వెలుతురు నిస్తాను' – అని దీపం ఎన్నడయినా చెప్పిందా ? తనకున్న పరిమిత సాధనాలతోనే అది అందరికీ వెలుగును పంచుతోంది.

సంకల్పశక్తి మేలుకొంటే...

ఎదగాలనే కోరిక ఉండటం మనిషికి గల సహజ లక్షణం. సంకల్పబలాన్ని మేల్కొలిపినప్పుడే ఇది సాధ్యం. సంకల్పం ద్వారా ప్రతి మనిషీ విజయాన్ని సాధించగలుగుతాడు.

ఒక వ్యక్తి ఉన్నాడు. అతని భార్య అతడిని మహా మూర్ఖుడని పిలిచింది. అనేక అవమానాలకు, తిరస్కారాలకు అతడు గురయ్యాడు. ఈ అవమానాలు అతని అంతరంగాన్ని తట్టిలేపాయి. అతనికి చాలా బాధ కలిగింది. అతను తన భార్యను వదిలివేసి, పెద్ద వయస్సులో విద్యాధ్యయనం మొదలుపెట్టాడు. సుదీర్ఘకాలం కొనసాగిన అభ్యాసం వల్ల, అచంచలమైన సంకల్పబలం వల్ల – అతడు సంస్కృత మహాకవి కాళిదాసు అయినాడు. భారతదేశం అంతా అతని ప్రతిభా సంపత్తులకు దిగ్భ్రమ చెందింది. కావ్యశక్తి యొక్క పెద్ద భాండాగారం అతడి అంతరంగంలో దాగి ఉంది.

ఒక గజదొంగ ఉన్నాడు. బాటసారులను లూటీ చేసి, చంపి జీవితాన్ని గడుపుతున్నాడు. ఒకసారి ఒక ముని అతనికి పట్టుబడ్డాడు. ఆ దొంగ ఆ మునిని కూడా చంపబోయాడు. కాని ఆ ముని వినయంగా ఇట్లా అన్నాడు – "ఎవరిని పోషించడం కోసం నువ్వు ఇంతమందిని హత్య చేసి ఆ పాపం మూట కట్టుకొంటున్నావో వాళ్లు నీ పాపంలో భాగం పంచుకుంటారా ? వెళ్లు. నీ కుటుంబ సభ్యులను అడుగు". దొంగ ఇంటికి వెళ్లి తన కుటుంబ సభ్యులను ఈ ప్రశ్న వేసాడు. వాళ్ల సమాధానం విన్న వెంటనే అతని ముఖ కవళికలు మారిపోయాయి. వాళ్ల సమాధానం ఏమిటంటే – "మేము నీమీద ఆధారపడి ఉన్నాము. నీ పాప పుణ్యాలలో మాకేం సంబంధం లేదు". అతనికి జ్ఞానోదయం అయింది. అతను తన జీవన శైలిని మార్చుకొని వాల్మీకి మహర్షి అయ్యాడు. అతని గుప్తశక్తులు ఒక్కసారిగా బహిర్గతమయ్యాయి. అతను తన గుణగణాలతో ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యపరచాడు.

ఈ విధంగా ఎంతోమంది మహాపురుషులుగా మారారు. ఏదోఒక మానసిక ఆఘాతం కలగటం వల్ల, తమ అంతరంగాలలో నిద్రాణమై ఉన్న గుప్తశక్తుల రహస్యం వారికి తెలిసింది. వారి జీవితగమ్యం మారింది. వారు తమ గుణగణాలలో ప్రపంచాన్ని ఆశ్చర్యచకితం చేశారు.

అసాధారణమైన గుప్తశక్తులు, అసంఖ్యాకమైన శారీరిక, మానసిక, ఆత్మిక శక్తులు మీలో కూడా దాగి ఉన్నాయి. విచారించదగ్గ విషయమేమిటంటే – మిమ్మల్ని మీరు ఒక మామూలు వ్యక్తిగానే భావిస్తున్నారు. 'నాలో ఇటువంటి దివ్యమైన, ఆశ్చర్యకరమైన శక్తులు దాగి ఉండటమేమిటి – అన్న ఆలోచనను మీలో ఎన్నడూ రానీయకండి. అపారమైన శక్తుల ఖజానా మీరు. ఈ నిజాన్ని ఒప్పుకోండి. గుఱ్ఱాలకి తమ శారీరిక సామర్థ్యం గురించి తెలిసిఉంటే, అవి మనకు వాహనాలుగా మారేవి కావు. ఏనుగులు తమ శారీరిక సామర్థ్యంతో ఈ ప్రపంచాన్ని తమ గుప్పెటలో ఉంచుకునేవి. సింహాలకు, చిరుతపులులకు, గేదెలకు, ఎద్దులకు, కంచరగాడిదలకు తమ శక్తి గురించి తెలిసిఉంటే, అవి మనల్ని ఏలి ఉండేవి. మనకి మన శక్తుల గురించి అవగాహన ఉంటే – దుఃఖం, భయం, చింత, ఆపద, ద్వేషం మన దరికి చేరవు. తుచ్ఛమైన ఈ మనో వికారాలు మనల్ని ఎన్నడూ ఏమీ చెయ్యలేవు. మన ఆరోగ్యంపై, మనస్సుపై, జీవితంపై ఎన్నడూ వాటి దుష్ప్రభావం పడకూడదు. విచారించదగ్గ విషయమేమిటంటే – ఈ దుర్గుణాలు తేలిగ్గా మనల్ని వశపరచుకొని సర్వనాశనం చేస్తున్నాయి.

మూర్ఖులు చెప్పే సాకు – ప్రారబ్ధం

మనమీద మనకు విశ్వాసం లేకపోవడమే నిజమయిన బలహీనత. ఇతరుల డబ్బును, వాళ్లు అనుభవిస్తున్న భోగ భాగ్యాలను, విలాసాలను చూచి, వాళ్లు సుఖంగా ఉన్నారని మనం భావిస్తూ ఉంటాము. వాళ్లని దగ్గరగా గమనిస్తే – మనం మన

ప్రతిఘటన కార్యసాధకుని పట్టుదలను పెంచుతుంది.

ఆలోచనను మార్చుకుంటాము. ప్రజల వద్ద ఎంతో డబ్బు ఉంది. సుఖం ఉంది. వైభవం, పేరు ప్రఖ్యాతులు, అధికారం ఉన్నాయి. అయినా వాళ్లకి దుఃఖం ఎందుకు ? – అని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. 'భగవంతుడి కృపా కటాక్షాలు వాళ్లమీద ఉన్నాయి. భగవంతుడికి మామీద దయా దాక్షిణ్యాలు ఎందుకు లేవు ? మా దగ్గర డబ్బు సంపాదించే సాధనాలు లేవు. అవి లేనందువల్లే మేం బాధపడుతున్నాం. వాళ్ల దగ్గర అన్ని సాధనాలు, సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. అందువల్లే వారు సుఖంగా ఉన్నారు' – అన్నది మీ భ్రమ మాత్రమే. భగవంతుడికి ఇందులో ఎటువంటి పక్షపాతమూ లేదు. భగవత్‌శక్తి అపారమైనది. మానసిక, శారీరిక, ఆత్మిక సంపదలు వాళ్లలో ఉన్నంతగా మీలోనూ ఉన్నాయి. నిరంతర పరిశ్రమతోనే, లక్ష్యసిద్ధితోనే అదృష్టం నిర్మాణమవుతుందన్న వాస్తవాన్ని గ్రహించండి. ప్రజల ఆకాంక్షలు ఫలిస్తూ ఉంటే, దేశం అభ్యున్నతిని సాధిస్తుంది. ఆకాంక్ష ఒక ప్రచండమైన శక్తి. అది తన మార్గాన్ని వెతికి, వెలికితీస్తుంది. మూర్ఖులకు ప్రారబ్ధం ఒక సాకు మాత్రమే. నిజానికి ప్రారబ్ధం, విధివ్రాత వస్తువులు కావు.

కార్యానికి, కారణానికి విడదీయరాని సంబంధం ఉంది. కనుక – ప్రారబ్ధాన్ని, విధివ్రాతని నమ్మటం మూర్ఖత్వం కాక మరేమిటి ? ప్రతి పనినీ ప్రభావితం చేసే కారణాల గురించి ఎవరికి తెలియదు ? తాను కల్పించుకున్న భూత, ప్రేతాల ఉచ్చులో, జీవిత సుడిగుండాలలో నిరంతరం చిక్కుకొన్న వ్యక్తి తన కాల్పనిక ప్రపంచంలోని దుష్ట గ్రహాలకు దాసుడు అవుతాడు.

వసుసేనుడనే రాజుకు జ్యోతిషశాస్త్రం మీద అపారమైన విశ్వాసం ఉండేది. ఆ రాజు ముహూర్తం చూచి ప్రతిపనీ చేసేవాడు. ఒక జ్యోతిష్కుణ్ణి తనతోపాటు ఎప్పుడూ ఉంచుకునేవాడు. ఒక రోజున వాళ్లిద్దరూ యాత్రకు వెళుతున్నారు. దోవలో ఒక రైతు నాగలితో, ఎద్దులతో విత్తనాలు నాటడం కోసం వెళుతున్నాడు. జ్యోతిష్కుడు ఆ రైతుతో ఇలా అన్నాడు – 'మూర్ఖుడా, ఇవాళ ఈ దిక్కులో గ్రహదశ సరిగా లేదు. వెనక్కి వెళ్లిపో. లేకపోతే ప్రమాదం తప్పదు'. అప్పుడు రైతు ఇలా అన్నాడు – 'నేను రోజూ పొలానికి వెళతాను. దుష్టగ్రహాలు నన్నేం చేస్తాయి'.

ఇది విన్న జ్యోతిష్కుడు చెయ్యి చూపించమని అతడిని అడిగాడు. ఈ మాట విన్న రైతు ఇలా అన్నాడు – అడుక్కునేవాడే చెయ్యి చాపుతాడు. నేను మీలాంటి వారికి పెట్టి, తరువాత తింటాను'. ఈ సమాధానం విన్న జ్యోతిష్కుడూ, రాజూ అవాక్కు అయిపోయారు.

దురాలోచనలే విషాణువులు

విషమ పరిస్థితులను చూచి భయపడి ఎప్పుడూ ఓటమిని అంగీకరించకు. ఎంత కఠినమైన పరిస్థితులు ఎదురయినా, వాటికి మించిన ధైర్యాన్నీ, ఉత్సాహాన్నీ లోపలినుండి వెలికితీయి. రకరకాల ప్రయత్నాలు చెయ్యి. అనేకచోట్ల పనిచెయ్యి. ఎక్కడో ఒకచోట విజయం తప్పకుండా లభిస్తుంది. దృఢమైన సంకల్పం ద్వారా, ధైర్య సాహసాల ద్వారా మనిషి విజయాన్ని సాధిస్తాడు. ఓటమిని అంగీకరించని వ్యక్తి, నిరాశా నిస్పృహలను దరిజేరనివ్వని వ్యక్తి, జీవించాలనే ఆశ, పనిలో ఉత్సాహం, మనస్సులో ధైర్యం కలిగి ఉన్న వ్యక్తి చేసే సంకల్పం ఏదో ఒక రోజున నిస్సందేహంగా ఫలించి తీరుతుంది. నిరాశా దృక్పథాన్ని అవలంబించినవాడు ఏ పనిలోనూ పరిపూర్ణత లభించదు.

దురాలోచనలు విషాణువులకంటే ప్రమాదకరమయినవి; చీడపురుగుల కన్న అదృశ్యమైనవి. అవి లోపల తిష్ట వేసుకొని మన గుణ కర్మ స్వభావాలకు చెందిన సంపదలన్నింటినీ విషమయం చేస్తాయి. వక్రదృష్టి కలిగిన వ్యక్తి, ఆదర్శాలు, లక్ష్యాలు లేని వ్యక్తి జీవచ్ఛవంగా బ్రతుకు ఈడుస్తూ ఉంటాడు. అతని మనోరథం పూర్తి కావడం అనేది జరగదు. ఎందుకంటే – ప్రగతి పథంలో ప్రయాణించడానికి ఉజ్వల వ్యక్తిత్వం అవసరం.

ఇచ్ఛాశక్తిలోనే విజయ రహస్యం

మనం ఆశ, ఉత్సాహాలను మనస్సులో నిలుపుకోవాలి. అందాలు చిందే భవిష్యత్తు గురించి కలలు కనాలి. ఇబ్బందులు, బాధలు పడతానేమోనని ఇప్పటినుండే ఎందుకు ఆలోచిస్తావు ? ఇచ్ఛాశక్తి దృఢంగా ఉన్న వ్యక్తి, తన విజయం కోసం మార్గం వెతికితీరుతాడు. అతని కోరికే అతనికి మార్గాన్ని చూపుతూ ఉంటుంది. మనిషికి గల ఇచ్ఛాశక్తిలోనే విజయ రహస్యం దాగి ఉంది. మనిషికి గల శక్తులన్నింటిలోను ఇచ్ఛాశక్తి ప్రముఖమైనది. ఇచ్ఛాశక్తి బలహీనపడినప్పుడు – అన్ని సాధన సంపత్తులు ఉన్నప్పటికీ వ్యక్తికి చెప్పుకోదగ్గ విజయం లభించదు. బలహీనమైన ఇచ్ఛాశక్తి కలిగినవారు తమ ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న కష్టాలకు, ఆటంకాలకు భయపడి ధైర్యం కోల్పోతారు. మనిషిలోని వాస్తవిక శక్తి అతడి ఇచ్ఛాశక్తియే. ఇది మనిషి జీవించి ఉండటానికి

పంచిన కొలదీ రాణిస్తుంది విద్య.

గుర్తు. కోరిక లేకపోతే పని ఉండదు. కోరిక ఉన్నచోట పని చెయ్యడం తప్పనిసరి. కోరికల ప్రేరణతోనే మనిషి పనులు చేస్తాడు. కోరికలు లేని మనిషి వట్టి జడపదార్థం.

అనాదికాలం నుండి నేటి వరకు మనిషి వికాసానికి, ప్రగతికి కారణం అతని ఇచ్ఛాశక్తియే. ఇచ్ఛాశక్తి నీరసిస్తే జీవితం అంతా నీరసించిపోతుంది. బలహీనులు, పిరికివాళ్లు ఉన్నచోట భయ సందేహాలతో కూడిన వాతారణం నెలకొంటుంది. వాళ్లు ఇతరులను బలహీనులుగా తయారుచేసి నిరుత్సాహపరుస్తూ ఉంటారు.

ప్రబల ఇచ్ఛాశక్తికి మహాత్మా గాంధీ ఒక సజీవ ఆదర్శం. దృఢమైన, ప్రబలమైన ఇచ్ఛాశక్తి తప్ప ఆయన దగ్గర మరే సాధనాలు ఉన్నాయి ? సైన్యం, ఆయుధాలు, సామ్రాజ్యం లేకపోయినా – ఒక్క ఇచ్ఛాశక్తి ఆధారంగా ఆయన బ్రిటిషు సామ్రాజ్యాన్ని ఎదిరించారు. ప్రబలమైన ఇచ్ఛాశక్తి కలిగిన వ్యక్తి ఏదైనా పనిని మొదలుపెడితే, అది పూర్తయ్యేవరకు దానిని విడిచిపెట్టడు. బాధలను, అడ్డంకులను సాహసికంగా ఎదుర్కొని అతడు ముందుకు సాగుతాడు. అభ్యున్నతిని, విజయాన్ని సాధించడానికి మరో మార్గం లేదు. ప్రపంచంలో విజయాలకు మూలమంత్రం ప్రచండమైన ఇచ్ఛాశక్తి. విద్యను, ధనాన్ని, సాధనాలను దీన్ని ఆధారంగా పొందవచ్చు. ఒకే ఒక్క మనిషి ఈ సమ్మోహనాస్త్రాన్ని, వశీకరణ మంత్రాన్ని ప్రయోగించి కొన్ని కోట్లమందిని తన అనుయాయులుగా మార్చుకోగలుగుతాడు. జీవితాన్ని ప్రగతి పథంలో, విజయాల బాటలో నడిపించుకోవాలన్న కోరిక గలిగిన వ్యక్తి మొదట తన ఇచ్ఛాశక్తిని పటిష్టంగా, ఉత్క్రృష్టంగా తయారు చేసుకోవాలి. అప్పుడు అతను అపజయాలకు, నిరాశకు లోనుకాడు. సదేచ్ఛ కలిగిన వ్యక్తిలో ఆశకూ, ఉత్సాహానికీ, సాహసానికీ లోటు ఉండదు. విజయాన్ని సాధించడానికి కావలసిన గుణాలన్నీ అతనిలో నిండి ఉంటాయి. అపజయం అతని దరిజేరదు. చెడ్డ కోరికల విషప్రభావం వల్ల మనిషి తన సమస్త శక్తులను నాశనం చేసుకుంటాడు. మంచి కోరికలు అతనిలో కొత్త స్ఫూర్తిని, నూతన ఉత్సాహాన్ని, కొత్త ఆశలను రేకెత్తిస్తాయి.

ఒకే కోరిక, ఒకే నిష్ఠ, శక్తుల ఏకాగ్రత – అన్నవి మనిషిని తన లక్ష్యానికి తప్పకుండా చేర్చుతాయి. ఇందులో ఎటువంటి సందేహానికి తావు లేదు. కావల్సిందల్లా తీవ్రమైన, ప్రచండమైన ఏకనిష్ఠతో కూడిన ఇచ్ఛాశక్తి.

మనస్సులోనికి ఎటువంటి అశుభ సంకల్పాలనూ, ఆలోచనలనూ రానివ్వకండి. ఇతరుల వ్యతిరేక ఆలోచనలను మనం గ్రహించకపోతే – అవి తిరిగి వారి దగ్గరకి వెళ్లి వారికి తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. పవిత్ర సంకల్పం మనిషి జీవితం మొత్తాన్ని పవిత్రతతో, తృప్తితో నింపుతుంది. కంచంలో ఉన్న రొట్టెను ముక్కలు చేసి, నమిలి తినాలి. అది దానికదిగా కడుపులోనికి వెళ్లదు కదా. ప్రగతి మార్గంలో సంకల్పపూర్వకంగా ముందుకు అడుగు వేస్తున్నప్పుడు, ప్రతికూలత అనుకూలతగా మారుతుంది. చీకట్లు అలముకున్న చోట వెలుగురేఖలు విచ్చుకుంటాయి. మొదట్లో కష్టం అనిపించిన ప్రయాణం వెళుతున్న కొద్దీ సుగమమవుతుంది.

జీవిత నిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రతి రంగంలోనూ సంకల్పశక్తికి విశేష పాత్ర ఉంటూ వచ్చింది. ప్రతి కోరికా సంకల్పం అంచును తాకదు. ఆ కోరికలలో పూర్తయ్యే బలం ఉండదు. కనుక అవి నిర్జీవ మవుతాయి. బుద్ధి, ఆలోచన, దృఢ భావనల ద్వారా సంస్కరించబడిన కోరిక సంకల్పంగా పరిణతి చెందుతుంది. లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి కోరిక ఒక్కటే సరిపోదు. దానికి సంకల్పశక్తి తోడుకావాలి. తీవ్ర ఆటంకాల మధ్య, విపత్కర పరిస్థితుల మధ్య – సంకల్పం ఒక కోటగోడలా మనల్ని కాపాడుతుంది; మనల్ని విజయపు ద్వారం వద్దకు చేర్చుతుంది.

వాస్తవానికి – జీవితపు ఉత్కృష్టతకూ, నికృష్టతకూ ఆధారం మన ఆలోచనా విధానం, మన ఆలోచనల క్రియాత్మక రూపం.

ప్రతి ఆలోచనకూ ఒక నిశ్చితరూపం ఉంటుంది. ఆలోచనలు ఒకే కోవకు చెందిన ఆలోచనల ప్రవాహాలతో కలసి మరింత శక్తిని పుంజుకుంటాయి. ఈ తరహా సంకల్ప – వికల్పాలు సూక్ష్మ జగత్తులో దాగి ఉన్నాయి. ఏదైనా కోరికను నెరవేర్చుకోవటానికి పూర్తి ఏకాగ్రతతో ప్రయత్నించినప్పుడు వాటి ప్రయోజనం మనిషికి లభిస్తుంది. ఆకలితో ఉన్న మొసలి తన శ్వాసద్వారా వేగంగా చిన్న, చిన్న జంతువులను, క్రిమికీటకాలను లోపలికి తీసుకొని తింటుంది. అదే విధంగా మన మెదడు తన ఆలోచనా తరంగాలను పోలిన ఆలోచనా తరంగాలను సూక్ష్మ

పాలకుల దుర్మార్గం కన్న మంచివాళ్ళ మౌనం మరింత విషాదకరం–మార్టిన్ లూథర్ కింగ్.

ఆకాశం నుండి గ్రహిస్తుంది. వాటిని పోలిన తత్వాల వెనుక ఒక అదృశ్యశక్తి పని చేస్తుంది. సాఫల్యానికి అనేక మార్గాలు వాటంతట అవే తడతాయి. ఏదో ఒక అలౌకిక శక్తి మనల్ని వెన్నంటి ఉండి మనచేత ఈ పనులను చేస్తున్నట్లు తోస్తుంది. కాని ఈ శక్తి సంకల్పానిది. మన మెదడు అదే రకమైన కోరికలను, సాధనాలను, కల్పనలను వెతికి, వెతికి బయటకు తీస్తుంది. ఆలోచనాపరుడు వాటిల్లోంచే తన పరిస్థితికి అనుగుణమైన విషయాలను గ్రహిస్తూ ముందుకు సాగుతూ ఉంటాడు. ఈ విధానాన్ని అవలంబించినప్పుడు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఎక్కువ సమయం పట్టదు.

ఈ సంవత్సరం మంచి మార్కులతో ప్యాసవాలని సంకల్పించా రనుకుందాం. దానికోసం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేవవలసి ఉంటుంది. చదవవలసి ఉంటుంది. ఇందులో ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేసినా, మీ కోరిక నెరవేరదు. దృఢసంకల్పం తీసుకున్నప్పుడు – మనిషి బుద్ధి స్థిరంగా ఉండాలి, ఉత్సాహంగా ఉండాలి. మనం మానసికంగా దృఢంగా ఉన్నప్పుడు, పని చెయ్యాలనే ఏకాగ్రత మనలో ఉన్నప్పుడు – మన ప్రగతి మార్గాన్ని ఎటువంటి అవరోధాలూ అడ్డగించలేవు. తుపానులను, తీవ్ర వేడిమిని, వర్షాలను, వడగళ్లను సైతం తట్టుకొని స్థిరంగా నిలిచే పర్వతం వలె మన మనస్సును మలుచుకున్న నాడు – పరిస్థితులు, కుటుంబ సమస్యలు, అడ్డంకులు మనల్ని ఏమీ చేయలేవు.

మనస్సును అదుపుచెయ్యడంతోనే సరిపోదు. రసాస్వాదన చేసే శక్తీ, అభిరుచీ కలిగే విధంగా మనస్సును మళ్లించాలి. ఆకర్షణ ఉన్నచోటికి మనస్సు పరుగులు తీస్తుంది. చెడు దారులవైపు వెళ్లకుండా మనస్సుని మళ్లించాలంటే అది పని చెయ్యటానికి, విహరించటానికి ఆకర్షకమైన రంగాన్ని దానికి చూపవలసి ఉంటుంది.

సంకల్పంతో జోడించాలి శక్తిని

సంకల్పం లేని శక్తికి ఎటువంటి విలువా లేదు. అదే విధంగా శక్తి లేకుండా సంకల్పం పూర్తి కాదు. బద్ధకస్థుడు దగ్గరగా పడిఉన్న మామిడిపండును తినటానికి ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయకుండా, ఆ మామిడి పండు వచ్చి నోట్లో పడాలని కోరుకొంటాడు. కేవలం సంకల్పం మాత్రమే చేసేవాడు అలాంటి బద్ధకస్థుడు.

సంకల్పంతో పాటు శక్తిని జోడించడం ఒక చక్కని కళ. ఇందులో కొంతమందే ప్రావీణ్యాన్నీ సంపాదిస్తారు. ఎటువంటి ఫలితాన్నీ ఆశించకుండా తమ ప్రయత్నాలనూ, తమ శక్తినీ ఇందుకోసం ఖర్చు పెట్టడం వారిలోని నైపుణ్యం. నిజానికి – ఏ కోరికలు తీర్చకోవడానికి మనం పూర్తి శక్తియుక్తులను ప్రయోగిస్తామో, ఆ కోరికలే తీరతాయి. ఇక్కడ శక్తి అంటే అర్థం – ఉద్దేశ్యం పట్ల నిష్ఠ, నిబద్ధత, ఈ మార్గంలో ఎదురయ్యే బాధలను తట్టుకొనే ధైర్య సాహసాలు. ఇవి లేకుండా సంకల్పం శక్తి కాజాలదు.

అనుకూలమైన, ఉత్తమమైన సాధన సంపత్తిని సమకూర్చుకోవడం కోసం జనం నిరీక్షిస్తూ ఉంటారు. అన్ని సాధనాలూ లభ్యమయిన తరువాత పనిని మొదలు పెడదామని ఆలోచిస్తూ ఉంటారు. సాధనాలు లభ్యమయితేనే పని మొదలు పెడదామని కూర్చొనే వ్యక్తి పని ఎప్పుడూ మొదలు కాదు. ఆలోచిస్తూ కూర్చునేకంటే పనిలోకి దూకటం ఎంతో అవసరం. కనీస సాధనాలతో, మొక్కవోని సాహసంతో మహత్తర కార్యాలు సాధించబడిన ఉదాహరణలు చరిత్రలో కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి.

సాహసానికి ఘన విజయం

ఆ రోజుల్లో సముద్రం పొడవు – వెడల్పు ఆసియాఖండం చుట్టుప్రక్కల వెయ్యిమైళ్ల దాకా ఉంటుందని. దానికి అంతం లేదని భావిస్తూ ఉండేవారు. ఆ కాలంలో 17 సంవత్సరాల కొలంబస్‌కి అమెరికా కనిపెడదామన్న ఆలోచన మనస్సులో మెదిలింది. కాని ఒక్కడూ ఒంటరిగా ఏం చెయ్యగలడు. సహాయకులు ఉండాలి కదా. సహాయం చేస్తామని నమ్మించి పోర్చుగీసు వారు అతని దగ్గర ఉన్న పటాలను దొంగిలించారు. ఇటువంటి క్లిష్ట సమయంలో కొలంబస్ తన తెలివితేటలను ఉపయోగించి అమెరికాని కనిపెట్టి అక్కడికి వెళ్లటానికి నిశ్చయించుకున్నాడు. ఈ మార్గంలో ఎన్ని ప్రమాదాలు ఎదురయినా, అచంచలమైన సంకల్పశక్తికి అవి తల వంచాయి. అంతకు ముందు అజ్ఞాతంగా ఉన్న ఈ ఖండానికి ఆయన మార్గాన్ని కనిపెట్టాడు. సాహసికుడు, మేధావి అయిన కొలంబస్‌ని ప్రజలు ఎన్నటికీ మర్చిపోలేరు.

★★★

అన్ని సద్గుణాలకూ గట్టి పునాది అణకువ.

సాధుసంత్‌ల జీవితాలు

త్రైలింగస్వామి తపోబలం

వారణాసి నగర వీధుల్లో ఒక దిగంబర స్వామి తిరుగుతుండేవారు. ఆయన వయస్సు 300 సంవత్సరాలనీ, ఆయన ఏడాది కొక పౌను పెరుగుతూ ఉంటారనీ, అప్పటికి 300 పౌన్ల బరువున్నారనీ ఆయన భారీ స్థూలకాయాన్ని చూచి చెప్పుకుంటూ ఉండేవారు.

ఆయన దిగంబర రూపాన్ని చూచి సహించటం నగరవాసులందరికీ ఇబ్బందిగా ఉండేది. అనేకమార్లు పోలీసు స్టేషన్‌కు వెళ్లి సమస్యను నివేదించుకున్నారు. పోలీసులు ఆయన గురించి ఆరా తీశారు. ఒక్క రోజైనా ఆయన ఆహార పానీయాలు స్వీకరించినట్లు చూచినవారు లేరని తేలింది. ఆ పేరెలా వచ్చిందో తెలియదు కానీ- అందరు "త్రైలింగస్వామి" అని ఆయనను పిలుస్తూండేవారు.

నగ్నంగా తిరగటం నేరం కనుక ఆయన్ని అరెస్టు చేయాలని పోలీసులు నిర్ణయించుకున్నారు. ఆయన చూస్తే యోగి. నిద్రాహారాలు లేకుండా జీవిస్తున్నాడు. కనుక మహిమ కలవారని అర్థమౌతోంది. దగ్గరకు పోదామంటే భయం. ఏమైనా సరే తమ విధిని నిర్వర్తించాలని నిర్ణయించుకున్నారు. పదిమంది పోలీసులు త్రైలింగస్వామిని వెదుక్కుంటూ వెళ్లారు. ఆయన ఏ క్షణాన ఎక్కడ ఉంటారో తెలియదు. జట్లు జట్లుగా చీలి నగరమంతా గాలిస్తున్నారు.

జ్యేష్ఠమాసం. మధ్యాహ్నం 12 గంటల సమయం. మణికర్ణికా ఘట్టంలో పెనంలా మాడిపోతున్న ఒక బండరాయిమీద నగ్నశరీరంతో హాయిగా, ప్రశాంతంగా కూర్చుని కనిపించా రాయన. ఆ దృశ్యం చూచి పోలీసులు నిర్ఘాంతపోయారు. ఆయన్ని సమీపించటానికి రవంత భయం కూడ కలిగింది. కాని కర్తవ్యం వెన్నుతట్టి లేపింది. మెల్లగా యోగివైపు అడుగులు వేయసాగారు. అప్పటిదాకా చిరునవ్వులు చిందిస్తూ కూర్చున్న యోగి బండరాయి పైనుండి లేచారు. అదే చిరునవ్వుతో గంగానది వైపు అడుగులు వేశారు. ఒక్కసారిగా అందరూ చూస్తుండగానే నదిలో దూకేశారు. ఏమయ్యారో ఎవరికీ అర్థం కాలేదు. ఆయన్ని అనుసరిస్తూ నదిలో దూకే ధైర్యం పోలీసులకు లేకపోయింది. నీటిలో ఎంతసేపు నిలువగలుగుతారులే అనుకుని ఒడ్డున కాపలా కాస్తూ నిలబడ్డారు.

ఒక గంట, రెండు గంటలు, మూడు గంటలు- ఈ విధంగా కాలం గడచిపోతోంది. చివరకు సూర్యాస్తమయమైంది. కాని ఆయన తిరిగి కనిపించలేదు. బయటకు రాలేదు. నదిలో పెద్ద బండరాయి స్వామీజీ కోసం వేయబడి ఉంటుందనీ, ఆయన నీటిలో దానిమీద కూర్చుని సమాధి స్థితిలోనికి వెళ్లిపోతారనీ ప్రజలు చెప్పుకోవటం విన్నారు. ఆ విషయం గుర్తుకు రాగానే పోలీసులు స్టేషనుకు వెళ్లిపోయారు. అక్కడ గుమిగూడిన జనాలు స్వామీజీ కొరకు ఎదురుచూస్తూ నిలబడ్డారు. కాని యోగి పైకి రాలేదు.

తెల్లవారుతూనే పోలీసులు మళ్లీ వచ్చారు. ఆశ్చర్యం! ఆయన అదే చిరునవ్వుతో అదే బండమీద కూర్చుని ఉన్నారు. చిరునవ్వు లేని ఆయన ముఖాన్ని ఇంతవరకు వారణాసిలో ఎవ్వరూ చూడలేదట. ఎటువంటి ఆహారాన్నీ తీసుకోకుండా ఇంత దృఢంగా, ఇంత ఆనందంగా ఉండగలగడం ఆయనలో ఉన్న యోగశక్తి మహిమగా చెప్పుకుంటూ ఉంటారు.

పోలీసులకు తమ కర్తవ్యం గుర్తుకు వచ్చింది. రెండు మూడు గజాలు ముందుకు నడిచారు. వెంటనే స్వామి చిరునవ్వులు చిందిస్తూ నదిలోకి పరుగులు తీయటం ప్రారంభించారు. చూచేవారికి నేలమీద పరుగెత్తుతున్నట్లే అనిపించింది. పోలీసులు కొయ్యబారిపోయారు. అచేతనంగా చూస్తు నిలబడ్డారు. చుట్టూ ఉన్న జనం స్వామికి నమస్కరించి తిరుగుముఖం పట్టారు.

మరొక్కనాడు అనుకోని విధంగా స్వామి మణికర్ణికా ఘాట్ దగ్గర పోలీసుల కంటబడ్డారు. స్వామీజీ ఏమి భావించుకున్నారో కాని తనంతట తానే పోలీసులకు చిక్కిపోయారు. లంకలో ఆంజనేయుడు మేఘనాథుడు వేసిన బ్రహ్మాస్త్రానికి లొంగిపోయిన ఘట్టాన్ని తలపించింది ఆ దృశ్యం. ఆనందంతో

నీవు సంపాదించే దానికన్న తక్కువ ఖర్చు చేయగలిగితే-నిన్ను మించిన ఆర్థిక నిపుణుడు ఉండడు.

పోలీసులు స్వామిని బందిఖానాలో బంధించి తాళం వేశారు. ఆ రోజు రాత్రి ఇన్‌స్పెక్టరు గుండెలపై చేయివేసికొని హాయిగా నిద్రించాడు. విజయం సాధించానన్న తృప్తితో సుందర స్వప్నాలలో మునిగితేలాడు.

తెల్లవారింది. చల్లగా వీస్తున్న పిల్ల తెమ్మెరలకు ఇన్‌స్పెక్టరు నిద్రనుంచి లేచాడు. విజయగర్వంతో జైలుఖానావైపు నడిచాడు. ఎందుకో తలపైకెత్తాడు. అంతటి చల్లగాలిలోనూ ఆయనకు ముచ్చెమటలు పోసాయి. త్రైలింగస్వామి జైలుఖానా పై కప్పుమీద అటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తూ కనిపించారు. దగ్గరకు వెళ్లి చూచాడు. వేసిన తాళం వేసినట్లే ఉంది. అక్కడే ఉన్న కాపలావారిని పిలిచి గద్దించాడు. వారు గజగజ వణికిపోతూ దైవసాక్షిగా తమకే పాపం తెలియదని చెప్పారు. ఇన్‌స్పెక్టరు ఆలోచించాడు. ఇదికూడ యోగి యొక్క యోగమహిమే అనిపించింది. వెంటనే తన్ను తాను నిగ్రహించుకున్నాడు. యోగిని క్రిందికి పిలిచి మరల జైలులో బంధించాడు. తాళానికి సీలు వేశాడు. చుట్టూ గట్టికాపలా పెట్టాడు. తాళం చెవిని తన జేబులోనే వేసుకున్నాడు. ఆ రోజు రాత్రికి తాను కూడ స్టేషనులోనే నిద్రించాడు. రాత్రి మధ్యలో రెండుమార్లు లేచి చూచాడు. స్వామి జైలులోనే భద్రంగా ఉన్నారు.

తెల్లవారుతూనే లేచి చూచాడు. మూసిన తలుపులు మూసినట్లే, వేసిన తాళాలు వేసినట్లే, చేసిన శీలు చేసినట్లే ఉన్నాయి. కాని స్వామి మాత్రం జైలుఖానా కప్పుమీద హాయిగా చల్లగాలికి తిరుగుతూ కన్పించారు. ఇన్‌స్పెక్టరుకి కత్తివాటుకి నెత్తురు చుక్కలేకుండా పోయింది. నోరు తడారిపోయింది. ఒక్కక్షణం. రెండు క్షణాలు. అంతే. ఇన్‌స్పెక్టరు ఈ లోకంలోనికి వచ్చేశాడు. బాగా ఆలోచించాడు. చిరునవ్వుతో స్వామిని వదిలివేశాడు.

ఈ సంఘటన గురించి "లుఈ – ద – కార్టా" వ్రాసిన "మిస్టరీస్ ఆఫ్ ఇండియన్ యోగీస్" అనే పుస్తకంలో వ్రాశాడు. కార్టా ఫ్రాన్స్ నుండి భారతదేశానికి వచ్చిన పర్యాటకుడు. ఆయన దేశమంతా పర్యటించి ఇటువంటి విశిష్ట యోగుల గురించి వ్రాశాడు. స్వామి యోగానందులు కూడ ఈ సంఘటన గురించి "ఆటోబయోగ్రఫీ ఆఫ్ ఎ యోగీ" అనే గ్రంథంలో 32వ పరిచ్ఛేదంలో వర్ణించారు.

త్రైలింగస్వామిని గురించిన అనేకానేక సంఘటనలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి.

సలసల కాగే నూనెలో నీటిచుక్క పడితే అది ఆవిరి రూపంలో పైకి వెళ్లిపోతుంది. అదే విధంగా త్రైలింగస్వామి విషం తిన్నా ఒక్క క్షణంలో కన్ను మూసి తెరిచే లోపల విష ప్రభావం దూరమైపోతుంది. అంతటి యోగాగ్ని ఆయన కడుపులో ఉంది.

ఒకసారి ఒకానొక వ్యక్తికి భయంకరమైన ఆలోచన వచ్చింది. అతడు దట్టంగా సున్నం కలిపిన నీటిని తీసికొనివెళ్లి స్వామి ముందర పెట్టాడు. వినయంగా చేతులు జోడించి "స్వామీ! పాలు త్రాగండి" అన్నాడు. స్వామి యథావిధిగా చిరునవ్వు చిందిస్తూ గ్లాసు తీసికొని గటగట త్రాగివేశారు. మరుక్షణంలోనే ఆ తెచ్చిన వ్యక్తి నేలపై పడి దొర్లుతూ "మంట మంట" అని కేకలు పెట్టాడు. చివరకు స్వామి పాదాలపై పడి క్షమాభిక్షను కోరాడు. వెంటనే ఆతని కడుపులో మంట మటుమాయమైంది.

అప్పుడు స్వామి ఆతనిని చేరదీసి ప్రేమగా తల నిమురుతూ చెప్పారు– "నాయనా! ఇది నా దోషం కాదు. ఎటువంటి చిన్న క్రియకైనా ప్రతిక్రియ ఉంటుందని "న్యూటన్" చెప్పిన సిద్ధాంతమే ఇప్పుడు ఋజువైంది." ఆతడు మరొక్కమారు స్వామికి పాదాభివందనం చేసి వెళ్లిపోయాడు.

త్రైలింగస్వామి చెపుతూ ఉండేవారు– "ఈ శరీరం ఒక యంత్రమైతే ప్రాణమనేది దానికి కావలసిన ఇంధనం. మనస్సే శిక్షణ పొందిన డ్రైవరుగా ఉండి ఈ శరీరం చేత అనేకమైన అద్భుత కార్యాలు చేయిస్తుంది. త్రికరణశుద్ధిగా యోగసాధన చేసిన వారే సమర్థవంతంగా సమాజ కార్యాన్ని నిర్వర్తించగలుగుతారు. వారే జీవితమంతా సంపూర్ణమైన ఆనందాన్ని అనుభవించ గలుగుతారు."

పవిత్ర భారతదేశంలో ఇటువంటి యోగులు లెక్కకు మిక్కిలిగా వెలుగొందారు.

★★★

ఆదర్శం లేని వ్యక్తి చుక్కాని లేని పడవ.

ఆచరణలో అధ్యాత్మ

పువ్వులా, మంచి గంధంలా, దీపంలా...

మనిషి జీవితం అమూల్యమైన నిధి. ఎన్నెన్నో జన్మలు గడచిన తర్వాత మనిషిగా జన్మించే దుర్లభమైన ఈ సమయం లభిస్తుంది. సృష్టిలోని ఏ జీవికీ లభ్యం కాని ఈ మహత్తర అవకాశం అందడం మనకు అత్యంత అదృష్టకరమైన విషయం. వాస్తవానికి పరమేశ్వరుడు మనిషికి ప్రదానం చేసిన శక్తి సామర్థ్యాలు ఇతర ప్రాణుల శక్తి సామర్థ్యాలకన్న అనేక వేల రెట్లు హెచ్చు. కనుక మనిషి తన జీవితాన్నీ, తన శక్తి యుక్తులనూ, తన సమయాన్నీ వృధా చేయకూడదు. వాటిని సక్రమంగా, సంపూర్ణంగా వినియోగించాలి. నిజమైన మనిషి అని పిలిపించుకునే గౌరవాన్ని సంపాదించాలి. మనిషి నిర్వహించవలసిన పవిత్ర కర్తవ్యం ఇది.

క్రిమి కీటకాలలా బ్రతకడమా?

మనిషి దుష్ట వాంఛల, దుష్ట వాసనల బురదలో కూరుకుపోయి తన జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవడం మనకు తరచు కానవస్తోంది. పరమేశ్వరుడు తనకు ప్రసాదించిన అసాధారణ శక్తుల విలువ అతడికి తెలియదు. జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం ఎలాగో అతడికి తెలియదు. అతడు జీవితాన్ని మోయలేని బరువుగా పరిగణిస్తాడు. క్రిమి కీటకాలవలె కల్మషాలతో నిండిన జీవితం గడుపుతున్నాడు, చనిపోతున్నాడు.

ప్రభువు ఆశీస్సు పొందాలంటే...

మానవ జీవితం అనే ఈ అపురూపమైన వరం దుర్వినియోగపరచడానికి ఇవ్వబడినది కాదు. అత్యధికంగా సద్వినియోగపరచుకోవడానికి ఇవ్వబడింది. ఇతర ప్రాణులకు ప్రయోజనం కలిగించడానికి ఇవ్వబడింది. దేవుని పనులకు సహకరించడానికి ఇవ్వబడింది. సత్ప్రవృత్తుల, సద్భావనల విస్తరణలో పాల్గొనడానికి ఇవ్వబడింది. ఈ దైవ సంకల్పాన్ని అవగాహన చేసుకుని, అందుకు అనుగుణంగా పనిచేసే వ్యక్తి పరమేశ్వరుని ప్రేమనూ, ఆశీస్సునూ పొందుతాడు.

వాస్తవానికి-జీవించడం ఒక కళ. సక్రమంగా జీవించడం తెలిస్తే అన్నీ తెలిసినట్లే. దాన్ని తెలుసుకున్నవాడే నిజమైన కళాకారుడు. అతడే నిజమైన శిల్పి.

కుటుంబ పోషణకు బ్రతుకుదెరువు సంపాదించడం, పిల్లలను కనడం ఇవి క్రిందిస్థాయి మనుషుల పనులు. తినడం, కనడం అనే పనులను పశువులూ, పక్షులూ కూడా చేస్తాయి. వాటికి పరిమితం అయే మనిషిని నర పశువుగా పరిగణిస్తారు.

ఆశ + ప్రగతి = జీవితం

జీవితానికి అర్థం- ఆశ, ప్రగతి. సక్రమంగా జీవించడం తెలిసిన మనిషిని నిరాశ,దుఃఖం క్షణం కూడ వేధించవు. కఠినాతి కఠినమైన పరిస్థితులలో సైతం ఆశావాది అయిన ఆ వ్యక్తి నవ్వుతూ ఉంటాడు; చివరికి లక్ష్యాన్ని సాధించి తీరుతాడు.

జీవితం అంటే అర్థం ప్రగతి. ప్రగతి అంటే- ప్రతిక్షణం తన భావ సంపదను, తన గుణ కర్మ స్వభావాలను ఉన్నతం చేసుకోవడం, ఉదాత్తం చేసుకోవడం. ధనం,వైభవం,ఇతర లౌకిక సంపదలు క్షణికములు; నశించేవి; కామనలనూ,వాసనలనూ పెంచేవి. మరోప్రక్క తన ఆత్మను నిర్మలంగా తయారుచేసుకున్న వ్యక్తి, తన లోపలి కాలుష్యాలను క్షాళన చేసుకున్న వ్యక్తి నిజమైన సుఖాన్ని పొందుతాడు.

పువ్వులా,మంచిగంధంలా,దీపంలా...

జీవించే కళ తెలిసిన వ్యక్తి జీవితం పువ్వులా అందంగా, మంచి గంధంలా చల్లగా పరిమళ భరితంగా, దీపంలా వెలుగులు విరజిమ్మేదిగా పరిణమిస్తుంది. అతడు పువ్వులా నవ్వుతూ త్రుళ్లుతూ ఉంటాడు. అతడి జీవితంలో సత్యం,శివం,సుందరం ప్రతిబింబిస్తాయి. ఆ స్థాయి వ్యక్తి త్యాగ మార్గంలో పురోగమిస్తాడు. మంచిగంధంవలె పరిసర వాతావరణాన్ని సుగంధభరితం చేస్తాడు. అతడిని అరగదీసినా కూడా, అతని మనసులో ద్వేషం,రోషం ఉదయించవు. దీపంలా అతడు కణకణం మండుతూ చీకటితో పోరాడతాడు. చివరి కణం వరకు ఇతరులకు వెలుగులు విరజిమ్ముతూ ఉంటాడు.

మహామానవుడుగా ఎదగాలి మనిషి

అలాంటి వ్యక్తికే నిజమైన పరమేశ్వర పుత్రుడుగా పిలువబడే యోగ్యత ఉంటుంది. అతడు మనిషిగా మిగిలిపోకుండా మహామానవుని స్థాయికి ఎదుగుతాడు; చివరికి పరమాత్మలో లీనమవుతాడు.

★★★

సత్యం పలుకు, కాని రహస్యాన్ని వెల్లడించకు - యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి.

క్షమాగుణంలో జీవన సార్థక్యం

తమ క్షేమ సమాచారాల నడిగితే, చాలామంది వ్యక్తులిలా సమాధాన మిస్తుంటారు; "ఈ రోజుల్లో నా మనస్సెందుకు అలజడిగా ఉంటోందో తెలియడంలేదు". వాళ్లు చిన్న విషయాలకే కోపగించుకుంటారు. హృదయం గాయపడినట్లు బాధపడుతుంటారు. అప్పుడప్పుడు నవ్వినట్లు నటించినా - బాధతో, కోపంతో రగిలిపోతున్న అగ్నిపర్వతాలను మనస్సులో దాచి ఉంచుతారు. వారి మనసులోపలి పొరలలో క్షమించలేని మానని గాయాలకు ఈ లక్షణాలు నిదర్శనాలని పేరొందిన మనస్తత్వశాస్త్రవేత్త మారిస్ ఫ్రెడ్‌మన్ గుర్తించాడు. ఈ మానని గాయాలే తరచు బాధలుగా, ఆత్రుతగా, చిరాకుగా, కన్నీళ్లుగా ప్రకటితమౌతాయి.

ఈ అంశం పైన విస్తృత ప్రయోగాలను డాక్టరు జె.డి.ఫ్రాంక్ అనే పేరొందిన మనస్తత్వశాస్త్రవేత్త నిర్వహించారు. 'దాచబడిన మనసు - మన జీవితంలో ఒక మరచిన అధ్యాయం' అనే పుస్తక రూపంలో తన ప్రయోగ ఫలితాలను ప్రచురించా డాయన. ఎవరి చెడు ప్రవర్తన వల్లనో మనలో కలిగిన మరచిపోలేని, క్షమించరాని గాయంగా దానిని పేర్కొన్నా డాయన. ఇతరులు మనలను తిరస్కరించటం, పట్టించుకోకపోవటం, అవమానించటం వంటి సంఘటనలు మన హృదయాలను బాధిస్తాయి. ఈ బాధ కొన్నిసార్లు కోపంగా, మరికొన్నిసార్లు నిస్సహాయతగా, మనఃక్లేశంగా ప్రకటితమవుతుంది. ఈ బాధ మనస్సును ముక్కలు చేస్తుంది.

మనసులో కలిగిన ఇబ్బందులే శారీరిక రుగ్మతలుగా క్రమంగా ప్రకటితమౌతాయని జపాను వైద్యుడు కె.కురోకవ వివరించాడు. మానసిక అలజడులే గాఢంగా పెరిగి, శారీరికమైన ఇబ్బందులుగా మారుతాయని అతని పరిశోధన స్పష్టపరచింది. కురోకవ, అతని సహచరుడు యొషియుకి కగో ఇటీవల కనుగొన్న విషయాల ప్రకారం - మోసం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, పగ మొదలైన వ్యతిరేక భావనలను పెంచుకునే వ్యక్తులే అధిక రక్తపోటుకు, అలజడికి గురై ఫలితంగా మూత్రపిండాల జబ్బుల, గుండెజబ్బుల బారిన పడతారు. వ్యతిరేక భావాలు మనస్సును అశాంతితో, బాధలతో నింపడమే గాకుండా, శరీరాన్ని కూడ దహించివేస్తాయి.

కురోకవ, యొషియుకి చేసిన పరిశోధనలు తెలియజేసేదేమంటే - ఇతరులను తక్షణం క్షమించేవారు రక్తపోటుకు సంబంధించిన జబ్బులకు తక్కువగా గురవుతారు. 'క్షమించు మరచిపో' - అనే సూత్రాన్ని మన మాచరించగలిగితే - మన జీవితాలు మంచివైపు మలుపు తిరుగుతాయి. అసూయ, ద్వేషాలు కలిగిన ఇతరుల ప్రవర్తనను మనం క్షమించగలిగితే - మనం మన జీవితాలను శాంతితో, ఆనందంతో నింపగలుగుతాము. గొప్పతనానికి, హుందాతనానికి గుర్తే క్షమాగుణం.

సంత్ రహీం ఇలా అన్నారు : 'క్షమించేవారే గొప్పవారు. ఇబ్బందులు కలుగజేసి, చెడుగా ప్రవర్తించేవారే అల్పులు. అలానే వారుండిపోతారు. భృగు మహర్షి తన్నినందువల్ల విష్ణుమూర్తి దైవత్వానికీ, గొప్పతనానికీ భంగం కలుగలేదు'.

క్షమాగుణం మనలోని గొప్పతనాన్ని ప్రకటించడమే కాకుండా, మన ఆరోగ్యాన్ని కూడా సరియైన రీతిలో నిలుపుతుందని శాస్త్ర పరిశోధనలు తెలుపుతున్నాయి. అనుకోకుండా క్షమించే వ్యక్తి, అధిక రక్తపోటు సంబంధిత వ్యాధులకు గురైనా, త్వరలోనే అవి నయమౌతాయని, క్షమించకపోవడానికీ, అధిక రక్తపోటుకూ ప్రత్యక్ష సంబంధం ఉన్నదని పరిశోధనా ఫలితాలు ప్రకటిస్తున్నాయి. క్షమించే

నిన్ను నిరుత్సాహపరచడానికి ఎవరికీ అవకాశం ఇవ్వకు.

ప్రకృతి గల వ్యక్తివైతే, నీవు అధిక రక్తపోటుకు గురి కావని దాని అర్థం.

క్షమించడమెలా ! సమాధాన మీయలేని కష్టమైన ప్రశ్న ఇది. విచక్షణ గల వ్యక్తి ఇతరుల చెడు ప్రవర్తనను క్షమించాలనుకున్నా – దెబ్బతిన్న భావనల జ్ఞాపకాలు దానిని సాధ్యపడనియ్యవు. ఈ మానసిక స్థితి నెరిగిన నవీన మానసిక తత్వశాస్త్రజ్ఞులు, ఆ మానసికమైన గాడుల నుండి బయటపడడానికి సహాయపడే కొన్ని పద్ధతులను రూపొందించారు. దీనిలో మొదటిమెట్టు – 'ఇతరుల పట్ల నిజాయితీగా ప్రవర్తించు'. నీవు క్షమించలేని ఆ వ్యక్తి శీలం గురించి వ్యతిరేకంగా చెప్పవద్దు. అతడు నీవనుకున్నంత తప్పుగా వ్యవహరించి ఉండకపోవచ్చు. అతనిని తప్పించుకొని తిరగవద్దు. తటస్థంగా ఉండవద్దు. అనవసర వ్యతిరేక భావనలు పెట్టుకోవద్దు. అతడే నీవైతే ఎలా ఉంటావో ఆలోచించు. ఈ పరిశీలనలో ఏ భావనలు నీకు కలుగుతాయో, వాటినలాగే రానివ్వు. బాధ కలిగించే భావనలు నీ మెదడు నుండి నెమ్మదిగా తొలగిపోతాయి.

అంతఃకరణను శుద్ధి చేసుకోవడంలో రెండవ మెట్టు వింతైనదైనా చాలా బలమైంది. ఆ వ్యక్తి గురించిన వ్యతిరేక భావనలన్నింటినీ ఒక కాగితంపైన వ్రాసుకో. అలా ఒకసారి కాక, చాలా సార్లు వ్రాయి. మానసిక శాస్త్రవేత్తలు దీనిని 'మేథో ప్రక్షాళన' అంటారు. నెమ్మదిగా మెదడు తేలికైపోతుంది. కాగితంపై వ్రాసే మరో పద్ధతి కూడా ఉంది. దాని ప్రకారం – నీవొక వ్యక్తిని క్షమించానని వ్రాయి. అలా ఒకసారి కాక చాలాసార్లు వ్రాయగా – నీలో కోపం తగ్గి, నీ మనఃస్థితి కొంతసేపటి తర్వాత చక్కబడుతుంది.

మూడోమెట్టు : 'సక్రమంగా విశ్లేషణ చేయటం'. నీ గురించి మాత్రమే ఆలోచించవద్దు. నిన్ను మరొక వ్యక్తిగా ఊహించుకొని, విశ్లేషించుకో. ఆ వ్యక్తి దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించు. బహుశా నీ ప్రతిస్పందన తప్పై ఉండవచ్చు. ఇతరుల దృక్పథాన్ని అర్థం చేసుకుంటే – నీ మనోవిశ్లేషణ తేలికే. నీవనుకున్నంతగా ఇతరులు పొరపాటు చేయలేదని అర్థం చేసుకోవడమే దాని ఉద్దేశ్యం. నీవే అతిగా ప్రతిస్పందించావేమోనన్న భావన కలిగితే – వారిని తేలికగా క్షమించడమే కాకుండా, నీ మనస్సు తేలికగా నెమ్మదౌతుంది.

ప్రముఖ మానసిక రుగ్మతల నివారణ నిపుణుడు జి.జి.జంపోల్స్కీ, క్షమాపణ అనే 'కళ'ను గూర్చి 'శాంతి' అనే వ్యాసంలో ఇలా వ్రాశాడు –

"వ్యతిరేకతకు బదులుగా శాంతిని అనుభవించడానికై మన భావనా దిశను మార్చడ మవసరం. మనపై ఇతరులు దండెత్తినట్లు కాక – ఇతరులూ అంతగానూ భయపడుతున్నట్లు మనం చూడగలుగుతాం. ప్రేమను గాని, భయాన్ని గాని మనమెల్లప్పుడూ ప్రకటిస్తుంటాం. సహాయం చెయ్యమని కోరడమే నిజమైన భయం. అంటే ప్రేమను అర్థించడమేనన్నమాట.

"మనకు ఇతరులు ఏది చేసి ఉండవచ్చును కుంటున్నామో లేక వాళ్లకు మనమేమి చేసామను కుంటున్నామో – దానిని వదలివేసినప్పుడే, మన తప్పుడు భావనను సరిదిద్దడం సాధ్యపడుతుంది. ఎంచుకొన్న విషయాలను మరిచిపోవడం ద్వారా గతంలోని తప్పుడు భావనలు తిరిగి తలెత్తకుండా వర్తమానాన్ని అందుకోగల స్వాతంత్ర్యం కలుగుతుంది.

అంతర్గత శాంతినే మన ఏకైక గమ్యంగా గుర్తించిన నాడు – క్షమాపణే మన ఏకైక కార్యమవుతుంది. గమ్యాన్నీ, కార్యాన్నీ రెండింటినీ అంగీకరించినపుడు, మనకు పూర్ణత్వానికి మార్గదర్శి కాగల మన అంతర్వాణి వినబడుతుంది. భ్రమతో కూడిన మన తప్పుడు ఆలోచనల కారాగారం నుండి ఇతరులను విడుదల చేసినపుడే మనమూ విడుదలై, ప్రేమలో వారితో ఐక్యమౌతాము".

★★★

యుద్ధాలను మనం పాతిపెట్టాలి; లేకపోతే అవి మనల్ని పాతిపెడతాయి.

మనం-మన ఆరోగ్యం

చన్నీటి స్నానం ఆరోగ్యవర్ధకం

మనిషి జీవితానికి సంబంధించిన నిర్మాణకారకమైన తత్వాలలో జలమునకు ప్రముఖ స్థానమున్నది. శరీర ఆరోగ్యమునకు, శరీర పరిశుభ్రత - పవిత్రత కోసం నీటిని ఉపయోగించే ఆచారం అనాదికాలం నుండి వస్తున్నది. తెగిన చోట తడిగుడ్డ కట్టు కట్టడం అన్న అలవాటు అతి ప్రాచీనమైనది.

ఇంగ్లండులోని సర్ జాన్సన్ క్లేయర్ 17వ శతాబ్దములోనే స్నానము ఆరోగ్యమునకు, దీర్ఘాయువుకు గొప్ప సాధనమని చెప్పియున్నాడు. "ఫెబ్రికుగమ్ మెగ్నమ్" గ్రంధకర్త పండిత జాన్ హెన్‌కాక్, మశూచి జ్వరం ఉన్నప్పుడు చల్లని నీరు త్రాగడం వలన మంచి ఫలితముంటుందని చెప్పాడు. అనేక వ్యాధులలో శీతల జల ప్రయోగం అత్యంత లాభదాయకంగా నిరూపించబడినది.

శరీరంలోని రక్తశుభ్రత, మలశుభ్రత, దేహానికి తాపశాంతి- కాంతి కలిగించే పదార్థం నీరు. ఈ నీరు ఆంత్రములలో ప్రవేశించినపుడు దీనిలోని ఒక అంశ జీర్ణక్రియకు ఉపయోగపడతుంది. ఆహారాన్ని రసయుక్తం చేసి తేలికగా జీర్ణం కావటానికి సహాయపడుతుంది. మలాన్ని మృదువుగా చేసి సుఖ విరేచనం కలిగేలా చేస్తుంది. నీటినుండి లభించిన ఆక్సిజన్ వలన శరీరం కాంతివంత మవుతుంది. రక్తం గడ్డలు కట్టనివ్వకుండా సిరలలో నిరాటంకంగా ప్రవహించేలా చేస్తుంది. అందుకనే పొట్టను సగం ఆహారంతో, పావువంతు నీటితో నింపాలనే నియమం పెట్టబడింది. భోజనం తర్వాత గంట గంటకు కొద్దికొద్దిగా నీరు త్రాగడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో శ్రేయస్కరం. ప్రాతఃకాలంలో ఉషాపానం - అనగా పడకమీదనుండి లేస్తూనే ఒక గ్లాసు చల్లని నీరు త్రాగడం ఆరోగ్యానికి అమృతతుల్యం. దీనివలన నేత్రాలు కాంతివంతంగా ఉంటాయి. మెదడు రోజంతా నూతనోత్సాహంతో నిండి ఉంటుంది.

ఆంత్రములలో చల్లని నీరు లేదా ఇతర ప్రత్యేక స్థలాలలో శీతల జలం, ఐసుగడ్డ ప్రయోగం వల్ల ఇతర అవయవాలలోని రక్తము అటువైపుకి లాగబడుతుంది. దీనివల్ల ఆ ప్రదేశం పటిష్టమవుతుంది. అంతేకాక అక్కడ చేరిన విషవాయువులు, వ్యాధిచిహ్నాలు మటమాయమవుతాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణకోశంలో జరిగే ఈ చర్య వల్ల ఆంత్రములు బలపడతాయి. బలమైన జీర్ణక్రియ ఏర్పడతుంది. ఉపవాసమున్నప్పుడు నీరు అధికంగా త్రాగుతున్నందు వలన నిలువ ఉన్న గట్టిపడిన మలం మెత్తబడి కాలవిరోచనానికి దోహదపడుతుంది.

ఆరోగ్యమును చక్కపరచటంతోపాటు, అనేక రోగాలను నయం చేయడంలో కూడా నీరు ఉపయోగపడుతుంది. ఫిలడెల్ఫియాలోని ప్రసిద్ధ వైద్యుడు బెంజామిన్ రశ్ నీటి ప్రయోగంతో పచ్చకామెర్లు, వాతరోగం, మశూచి, ఆటలమ్మ మొదలైన వాటిపై విజయం సాధించాడు. ఐస్‌బ్యాగ్ ప్రయోగం డా॥ రశ్ సిద్ధాంతానుసారమే 1794లో ప్రచారంలోకి వచ్చింది. అది ఇప్పుడు అలోపతి చికిత్సలో ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా మారింది. గాయాలమీద, దెబ్బ తగిలిన చోట తడిగుడ్డ చుట్టడం కూడా అటువంటి పద్ధతికి సంబంధించినదే. దీని వల్ల చల్లదనం సంతరించుకున్న స్థానంలో రోగనిరోధక శక్తి పెరిగి అతి త్వరగా ఉపశాంతి లభిస్తుంది.

కొండంత బోధన కన్న గోరంత సాధన మిన్న.

శరీరానికి నీటి ఉపయోగం ముఖ్యంగా రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. ఆహారం వలెనే నీరు త్రాగటం ద్వారా, స్నానం ద్వారా శరీరం నీటి యొక్క స్థూల - సూక్ష్మ ప్రభావాలను గ్రహించుతుంది. ఈ రెండు సాధనాలు ఎంతో విలువైనవి. ఆరోగ్యమునకు ఈ రెండూ అత్యంతావశ్యకాలు. స్నానం అనేది ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఒక ముఖ్యమైన చర్య. బహుశ అందువల్లనే మనకు ఇది ఒక ధార్మిక, సాంస్కృతిక, సామాజిక కర్తవ్యంగా భావింపబడుతున్నది. రోజూ స్నానం చేయనివారిని తాకడం కూడా తప్పుగా భావిస్తారు. ఈ అవహేళనకు వైజ్ఞానికపరంగా ఆధారమేమీ లేకపోవచ్చు; కానీ మనోవైజ్ఞానిక దృష్టికోణంతో ఈ మహత్తర ప్రక్రియకు ఎవరూ దూరం కాకూడదన్న సిద్ధాంత ప్రచారం తప్పు కాదు. భారతదేశం ఉష్ణదేశం. అందువల్ల ఇక్కడ అన్ని ఋతువుల్లోనూ స్నానం చేయటం ఉపయోగమే కాక అవసరం కూడా.

18వ శతాబ్దపు ఉత్తరభాగంలో ఇద్దరు ఆంగ్లేయ చికిత్సకులు క్యూరీ, జాక్సన్‌లు కూడా శీతల జల స్నానం ఆరోగ్యానికి లాభకరమైనదని నిరూపించారు. "చల్లని నీటితో స్నానం చేయటం వల్ల శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. స్ఫూర్తి పెరుగుతుంది. ఈ క్రియ వల్ల శరీరానికి శక్తి, సజీవత లభిస్తాయి" - అని వారు వ్రాశారు. దీనికంటే ముందు క్రీ.శ. 1780లో డా॥ క్రాసోర్డ్, చన్నీటి స్నానం వల్ల కలిగే మనోవైజ్ఞానిక ప్రభావాన్ని గురించి ప్రాణవాయువు మహిమను గురించి ప్రకటించాడు. శీతల జలస్నానం చేసిన తర్వాత రక్తవాహక నాడులలో ఒక విధమైన గతి ఉత్పన్నమవుతుంది. రక్తపు రంగులో మార్పు రావడం ఆరంభిస్తుంది. క్రీ.శ. 1701లో వేడినీటి ప్రయోగం మీద పెన్సిల్‌వేనియా యూనివర్సిటీ మెడికల్ ఫేకల్టీ ట్రస్టీల సమక్షంలో ఒక థీసిస్ సమర్పించబడినది. అందులో వివిధ రకాల ప్రయోగాలు సమ్మిళితమై ఉన్నాయి. కనీసపు అత్యధిక ఫారన్‌హీట్ టెంపరేచర్ మీద నాడుల నడక గురించి లెక్కలు కట్టబడ్డాయి. శరీరంపై నీటి టెంపరేచటర్ నెమ్మది నెమ్మదిగా పెంచుతూ 110 డిగ్రీల ఫారన్‌హీట్ వరకు ఇస్తే నాడి నడక 73 నుండి 153 వరకు పెరుగుతుంది. దీని వలన రక్త ప్రసరణలో తీవ్రత అధికమై మెదడులో నొప్పి ఆరంభమవుతుంది అని నిశ్చయించారు.

చల్లని నీటితో స్నానం చేయటం వల్ల శరీరం తేలికగా అనిపిస్తుంది. రోమ కూపాలు శుభ్రపడతాయి. చర్మం మీది మురికి తొలగిపోతుంది. రోజంతా పనిచేసినందువల్ల కలిగిన అలసట, రాత్రి నిదుర వల్ల కలిగిన నీరసం సమసిపోతాయి. ఈ దృష్టితో ప్రాతఃకాల స్నానం మరింత ఉపయోగకరమైనది. సాయంత్రపు స్నానం వల్ల శరీరం మీది చెమటలు, జిడ్డు, చితచితలాడడం, బద్ధకం వంటివి వదలిపోతాయి. మంచి ఆకలి కలుగుతుంది. రాత్రిపూట గాఢ నిద్ర పట్టడానికి సాయంకాలపు స్నానం ఎంతో లాభకరమైనది. స్నానం వల్ల శరీరంలోని మాంసకండరాల స్తబ్దత, శిధిలత నశించి కండరములలో "విశివా" అన చైతన్య విద్యుత్ ప్రవాహం పరుగులు తీస్తుంది. దీని వల్ల శరీరానికి స్ఫూర్తి లభిస్తుంది. రోమరంధ్రాలు తెరచుకుంటాయి. దానితో లోపలి మాలిన్యాలు బయటపడడానికి వీలు కలుగుతుంది. స్నానం కేవలం వెలుపలి చర్మాన్ని శుభ్రపరచడం, శుద్ధి పరచడమే కాక, ఆంతరిక చేతనను కూడా కలిగిస్తుంది. జఠరాగ్నిని ప్రదీప్తిపరుస్తుంది. పొట్టకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు తొలగిపోతాయి.

ప్రాతఃకాల స్నానం చేసిన తర్వాత సూర్యుని లేత కిరణాలలో శరీరాన్ని ఆరబెట్టుకుంటే ప్రాకృతిక విటమిన్ లభిస్తుంది. చర్మానికి స్నిగ్ధత, కోమలత చేకూరుతాయి. అందుకని స్నానం తర్వాత కొంతసేపు శరీరాన్ని వస్త్రరహితంగా

నిగ్రహం నశిస్తే-సుగుణాలన్నీ నశించినట్లే - తూసి.

ఉంచాలి. చర్మం మీద తడి నిలబడి ఉన్నట్లయితే దురద, తామర, పొడలు వంటి చర్మరోగాలు అంకురించే అవకాశం ఉంది. స్నానానికి చెరువునీరు అంత మంచిది కాదు. నీరు నిలువ ఉండటం వల్ల పురుగులు పడతాయి. పాచి పడుతుంది. బావి నీరు లేదా ప్రవహించే నీరు స్నానానికి ఎంతో ఉపయుక్తమైనది. ప్రవహించే నీటిలో సల్ఫేట్ వంటి ఖనిజతత్వాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అందువల్ల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. చెరువు నీటి కన్నా బావి నీరు ఎక్కువ చల్లగా ఉంటుంది. చల్లని నీటిలో అధికశక్తి, స్ఫూర్తి ఉంటుందన్న విషయం తెలిసిందే కదా! దీని వల్ల చర్మానికి, మెదడుకు, కన్నులకు గల తాపం నివారింపబడి చల్లదనం లభిస్తుంది. వేడినీటి స్నానం ఆరోగ్యదృష్ట్యా హానికరమైనది. దీని వలన శరీరంలో ప్రతికూల ప్రక్రియ ఉత్పన్నమవుతుంది. శరీర బలం, కంటి వెలుగు, మానసికశక్తి క్షీణిస్తాయి.

వైజ్ఞానిక పద్ధతిలో స్నానం చేసే విధానం ఇది: కల్తీలేని మంచి నువ్వుల నూనెతో చర్మాన్ని బాగా రుద్ది మాలిష్ చేయాలి. మాలిష్‌తో వేడెక్కిన రక్తం చల్లబడేందుకు కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. తర్వాత కాళ్లనుండి గుండెవైపుగా నలుగు పెట్టినట్లు బాగా రుద్దుకొని ఎక్కువ నీటితో శుభ్రంగా కడుగుకొనాలి. ఆరోగ్యదృష్ట్యా సబ్బు అంత ఉపయోగకరం కాదని భావిస్తారు. దీని లోటు ముల్తానీమట్టితో తీర్చుకొనవచ్చు. మట్టిలో విషాల్ని లాగివేసే అపూర్వమైన శక్తి ఉంది. సబ్బులలో కలిపే రసాయనాలు శరీరంపై చెడు ప్రభావం చూపిస్తాయి. కాస్టిక్ సోడా ఎక్కువ శాతం కలిసిన సబ్బులనైతే పూర్తిగా నిషేధించాలి. స్నానం తర్వాత ఖద్దరు లేదా టర్కిష్ తువ్వాలుతో అవయవాలన్నిటినీ బాగా రుద్దుతూ తుడుచుకోవాలి. దాని వల్ల శరీరం వేడెక్కుతుంది. అలసటపోయి శరీరంలో తేలికతనం వచ్చి, హాయి కలుగుతుంది.

ఈత కొడుతూ స్నానం చేయటం వల్ల ఆరోగ్యానికి మరో లాభం కలుగుతుంది. ఈత చక్కని వ్యాయామం. దీని వల్ల దేహ దారుఢ్యం కలుగుతుంది. అవయవాలన్నిటికీ సంచాలనం కలుగుతుంది. శ్వాస - ప్రశ్వాసల క్రియలో గతి ఏర్పడుతుంది. ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి. ఈదటం వల్ల ఛాతీ వ్యాకోచించి విశాలమవుతుంది. దక్షిణాఫ్రికాలోని మార్‌కర్డ్‌లో కవల సోదరీమణులిద్దరు - వారి వయసు తొంభైసంవత్సరాలపైనే - తమ దీర్ఘాయువుకు రహస్యం ఇలా చెప్పారు - "మా దినచర్యలో ఈత కొట్టడాన్ని ఒక ముఖ్యమైన కార్యక్రమంగా పెట్టుకున్నాం". బవేరియా కార్మిక మంత్రి శ్రీ బాల్టర్‌స్టాయ్ తన సిబ్బందిని ఆరోగ్యం చక్కబరచుకోవడానికి వర్కింగ్ అవర్స్‌లోనే వారానికి ఒకరోజు ఈతకొట్టి ఆనందించమని ఆదేశించాడు. నీటి జాలు క్రింద, షవరు క్రింద స్నానం చేయటం కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. అలాగే కురుస్తున్న వాననీటిలో స్నానం ఆరోగ్యరీత్యా మంచి ఫలితమిస్తుంది. చిన్న పిల్లలను చిన్నచిన్న టబ్‌లలో పరిశుభ్రమైన నీరు నింపి ఆడుకుంటూ చిందులు వేస్తూ స్నానం చేయనివ్వాలి. దానివలన మానసిక వికాసం, ఆనందం వృద్ధి అవుతాయి.

నీటికి ఆరోగ్యంతో గాఢమైన సంబంధమున్నది. నిజం చెప్పాలంటే - నీరే ప్రాణాధారం. కొద్దిరోజులు స్నానం చేయకుండా, తక్కువ నీరు త్రాగుతూ ఉంటే నీటి విలువ అనుభవంలోకి వస్తుంది. కాబట్టి మనం ఆహారంతో పాటు తగినంత నీరు కూడా త్రాగే అలవాటు చేసుకోవాలి. అంతేకాక స్నానంతో బాహ్యంగానూ, ఆంతరికంగానూ పరిశుభ్రత, శక్తి, సజీవత కలిగిస్తూ ఉండాలి.

★★★

ఉత్తమ జీవితానికి సోపానాలు - విజ్ఞానం, ప్రేమ, ప్రేరణ.

మహిళా జాగరణ

గృహిణిగా మహిళ

ఇల్లు చూస్తే ఇల్లాల్ని చూడనక్కర్లేదని సామెత. ఆమె మాటల్లో చేతల్లో పొందిక ఉంటే, ఆమె చేతిలో రూపుదిద్దుకున్న ఇల్లు పొందికగా ఉంటుంది. అన్ని ఆశ్రమ ధర్మాల్లోకి గృహస్థాశ్రమమే గొప్పదని చెప్పారు మన పెద్దలు.

యస్మాత్రయో రప్యాశ్రమిణో జ్ఞానేనాన్యేన చాన్వహమ్ ।
గృహస్థేనైవ ధార్యంతే తస్మాజ్యేష్ఠాశ్రమో గృహమ్ ॥

బ్రహ్మచర్య, వానప్రస్థ, పరివ్రాజక ఈ మూడు జ్ఞానంతో కూడినవి. ఈ ముగ్గురినీ ఆదరించవలసిన వాడు గృహస్థే కనుక అన్ని ఆశ్రమ ధర్మాలలోకి గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. అయితే గృహిణి లేని గృహస్థాశ్రమం లేదు. అందుకే-

నగృహం గృహమిత్యాహుః గృహిణీ గృహముచ్యతే ।

అన్నారు. ఇల్లాలు ఉంటేనే ఇల్లంటారు. ఇంటికి దీపం ఇల్లాలని, ఇల్లాలు లేని ఇల్లు దేవుడు లేని కోవెల లాంటిదనే సూక్తులు మనం వింటుంటాం. ఇల్లాలు అంటే ఇంటికి సర్వాధికారి. ఇంట్లో ప్రతి వ్యక్తి బాధ్యత ఆమెదే. ఆమె సామ్రాజ్ఞిగా చెప్పబడింది. వివాహ మంత్రాల్లో-

సామ్రాజ్ఞీ శ్వశురేభవ సామ్రాజ్ఞో శ్వశ్రాంభవ
ననాందారి సామ్రాజ్ఞీభవ సమ్రాజ్ఞీ అధి దేవేషు ॥
స్నుషాణాగ్ం శ్వశురాణాం ప్రజాయాశ్చ ధనస్యచ ।
పతీనాంచ దేవ్యూణాంచ సజాతానాంచ విరాడ్భవ ॥

మామగారిపై, అత్తగారిపై, ఆడపడుచులపై, మరదులపై, సంతానంపై, ధనంపై, భర్తపై, అతని తోబుట్టువులపై సర్వాధికారాలు కల్గిన సామ్రాజ్ఞివి కమ్ము - అని వివాహ సమయంలో మంత్రోక్తంగా ఆదేశించబడింది. అందుకే రామాయణంలో వశిష్ఠుడు సీత వనమునకు వెళ్లనక్కరలేదు. రాముడు అడవులకు వెళ్తే ఆమె అతని ఆసనాన్ని అధిష్టించి రాజ్యం చేస్తుంది అంటాడు. (అయోధ్య కాండ 37వ అధ్యాయంలో 23 శ్లో॥)

నగన్తవ్యం వనం దేవ్యా సీతయా శీలవర్జితే ।
అనుష్ఠాష్యతి రామస్య సీతా ప్రకృతమాసనం ॥

అంటూ ఇదే సందర్భంలో భార్యకు గల స్థానమేమిటో కూడ వివరిస్తాడు.

ఆత్మహి దారాః సర్వేషాం దారసంగ్రహవర్తినాం।
ఆత్మేయ మితిరామస్య పాలయిస్యతి మేదినీం ॥

(అయోధ్య 37-24)

గృహస్థులందరికీ భార్య ఆత్మ వంటిది. ఈ సీత రాముని ఆత్మ కావున ఈ భూమిని తానే పాలిస్తుందంటాడు కులగురువైన వశిష్ఠుడు.

అయితే ఆ ఆత్మే రాముని అనుసరించాలని కోరుకుంది కనుక అడవులకు వెళ్ళింది. ఆత్మ లేని దేహం జడమైనట్లే, భార్యలేని పురుషుణ్ణి కూడా జడుడుగా భావించారానాడు. కుటుంబ జీవనంలో స్త్రీ పురుషులిద్దరూ సమానమని, స్త్రీ లేని పురుషుని జీవితం అసమగ్రమని శాస్త్రాల్లో చెప్పబడింది. వివాహ పద్ధతిలో పాణిగ్రహణ సమయంలో స్త్రీ చెయ్యిపైన ఉంటుంది. కష్ట సుఖాలలో చేయూతగా ఉంటాననే భావనలో ఇది అంతర్భాగమే. అతడు అధర్మ వర్తనుడైతే తన చేయూతతో ఆమె ఉద్ధరించగల్గుతుంది.

నరం నారీ ప్రోద్భవతి మజ్జంతం భవవారిధౌ ।
ఏ తత్సందర్శనార్థాయ తథాచక్రే భవోద్భవః ॥

(స్కంధ - కుమారికాకాండ)

గృహిణిగా గృహాన్ని సంస్కరించటమేకాదు భార్యగా భర్తను

విమర్శలకు భయపడకు. ఎదురుగాలిలోనే పైకి లేస్తుంది గాలిపటం.

కూడా సంస్కరించగలదు. రామాయణంలో రాముడిని రూపెత్తిన ధర్మ స్వరూపంగా 'రామో విగ్రహవాన్ ధర్మః' అంటూ ప్రస్తుతించారు. అయితే అలాంటి ధర్మపరునికి కూడా ధర్మాలు బోధించిన వినీత సీత-

అరణ్యవాసంలో ధనుర్ధారియైన రామునితో మృదు భాషణంతోనే హితవు చెప్తుంది.

త్రీణ్యేవ వ్యసనాన్యత్ర కామ జాని భవన్త్యుత
మిధ్యా వాక్యం పరమకం తస్మాద్గురుతరావు భౌ
పరదారాభిగమనం. వినావైరంచ రౌద్రతా॥

స్వేచ్ఛా సంచారం వల్ల మూడు వ్యసనా లేర్పడుతాయి. అందులో మొదటిది అబద్ధాలాడటం. అంతకంటే పెద్దది పరదారాభిగమనం. మూడోది వైరం లేకుండా క్రోధం. అయితే మీరు సత్యవాక్పాలకులు, ఏక పత్నీవ్రతులు కనుక ఈ రెండు దోషాలు మీకంటవు. ఇక మూడోది మీకు తటస్థించగలదు. జటావల్కలములు ధరించి తిరుగుతున్న మీకు కోదండమెందుకు? సాధు వేషధారణలో క్షాత్రధర్మ ప్రబోధమైన ధనుర్బాణములు ధరించతగునా? అంటూ సున్నితంగానే అయినా సుస్పష్టంగా తన అయిష్టాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఇంకా

క్వచ శస్త్రం? క్వచ వనం? క్వచ క్షాత్రం? తపః క్వచ ।
వ్యావిద్ధమిద మస్మాభిః దేశధర్మస్తు పూజ్యతాం ॥
(అరణ్యకాండ 11-274)

అంటుంది. శస్త్రము లెక్కడ? తపోవనమెక్కడ? రాజసమెక్కడ? తపస్సెక్కడ? నిర్ణీతమైన తపోవన వ్యవస్థను మనం కలతపరుస్తున్నాం. ఎక్కడ నివసిస్తున్నామో ఆ ప్రదేశ ధర్మాన్ని గౌరవించాలి. నిర్మల మనస్సుతో తపోవన ధర్మ మాచరించండి - అంటుంది. పైగా "ధర్మంచ వక్తుం తవ కః సమర్థః" అంటుంది కోపం రాకుండా. మీకు ధర్మం బోధించే సామర్థ్యమెవరికి ఉంది అంటూనే ''యద్రోచతే తత్ కురుమాచిరేణ'' - ఆలోచించి మీకేది ఇష్టమైతే అది చెయ్యండంటూ 'వినావైరం చ రౌద్రతా' వైరం లేకుండా ఎవరి మీదకు కత్తి దూయరాదు అని హెచ్చరిస్తుంది.

నా మాట విని తీరాలని పంతం పట్టలేదిక్కడ. భర్త సాహచర్యానికి దూరం కాకూడదని, వెంట ఉండి అతని కష్టసుఖాల్లో భాగం వహించాలని, వనవాసానికి పట్టుపట్టింది. భర్త ధర్మమార్గం తప్పుతున్నట్లు తోచినపుడు, వేషధారణకు తగిన ప్రవృత్తి ననుసరించనపుడు భార్య ఏం చెయ్యాలో, ఎలా చెప్పాలో అలా చెప్పింది. భార్య భర్తకు ఎదురాడకూడదని మిన్నకుండ లేదు సీత. మంచి పనులను ప్రోత్సహించింది. దోషాలున్నట్లు తోచినపుడు వారించింది. వాదించింది.

అలా భర్త కొరకు బాధ్యతను ప్రదర్శించినపుడే స్త్రీమూర్తికి పరిపూర్ణత్వం సిద్ధిస్తుందని నిరూపించింది. అవసరమైనపుడు భర్తను మందలించడానికి కూడా సిద్ధపడాలి కాని సంకోచించకూడదు. జీవిత భాగస్వామినియైన తానే సంకోచిస్తే అతనేమైపోతాడు? అతనికెవరు తెలియజేస్తారు? నల్గురూ ఏమనుకుంటారోనని సంకోచిస్తే అది స్వార్థమే అవుతుంది కాని పత్ని ధర్మం అన్పించుకోదు. దాంపత్య జీవితమంటే ఒకరికొకరు ఒదిగి ఉండటం కాదు, ఒకరి కొకరు హెచ్చరించుకుంటూ అవసరమైతే కుటుంబ శ్రేయస్సు కోసం ఒకరికొకరు దూరం కావటానికి కూడా వెనుకాడని అన్యోన్య జీవనమని ఆదర్శ గృహిణిగా సీత పాత్రవలన మనం గ్రహించాలి.

అలాగే 12 సం॥ల కుమారునితో భర్త చెంతకు వచ్చిన శకుంతల నిండు కొలువులో దుష్యంతుడు శంకించినపుడు అతన్ని నిందించలేదు. తాను దుఃఖించలేదు. పైగా అతనికి ధర్మబోధ చేస్తుంది. అతని మనసుని మార్చటానికి ప్రయత్నిస్తుంది కూడా.

-డి.జి.విజయలక్ష్మి.

★★★

విప్లవంలేని జీవితం మృత్యువుతో సమానం - ఇక్బాల్.

ఆచరణలో అధ్యాత్మ

ఆశావాదంలో అద్భుత శక్తి

ఈ ప్రపంచం పరిపూర్ణం కాదు. అది అపూర్ణత్వం నుండి, వెలితి నుండి పూర్ణత్వంవైపు, నిండుతనంవైపు పయనిస్తోంది.

మనిషి కూడా సంపూర్ణుడు కాదు. అతడు క్రమంగా పూర్ణత్వంవైపు, నిండుతనంవైపు పయనిస్తున్నాడు.

ఇలా భావించినపుడే సంతృప్తి కలుగుతుంది. ముందుకు వెళ్లడానికి ఉత్సాహం జనిస్తుంది.

ప్రకృతి మనిషికన్న పెద్దది, మనిషికన్న పాతది. అయినా, దానికి పూర్ణత్వం అనే అదృష్టం అందలేదు. ప్రతి సంవత్సరం వాన పడుతుంది. నేలను పైరు పచ్చతో నింపి వెళ్లిపోతుంది. కానీ, ఎండాకాలం రాగానే ఆ పచ్చదనమంతా ఎండిపోతుంది. వాన ఒక చేతితో నేలకు నీరు ఇస్తుంది; మరో చేతితో నేలలోని సారాన్నీ, ఖనిజ సంపదనూ సముద్రంలోకి ప్రవహింపచేస్తుంది. వాన ఇచ్చే నీటిని తన అదృష్టంగా పరిగణిస్తే-నేల సుఖంగా ఉంటుంది. కానీ, వాన చేసే అపకారానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తే-నేల ఏడుస్తూ కూర్చుంటుంది; దాని దుఃఖానికి అంతం ఉండదు.

తాను సాధించిన దానితో సంతృప్తి చెంది పరమేశ్వరునికి ధన్యవాదం చెప్పి, దానితో పాటు మరింత పొందడానికీ, మరింతగా ముందుకుపోవడానికీ క్రీడాకారునిలా తన కృషిని కొనసాగించే వ్యక్తి సుఖపడతాడు.

వైఫల్యాన్ని ఎరుగని వ్యక్తి ఉన్నాడా?

బంధు మిత్రుల ఎడబాటును అనుభవించని వ్యక్తి ఉన్నాడా?

తన కోరికలన్నింటినీ తీర్చుకున్న వ్యక్తి ఉన్నాడా?

హాయిగా, ప్రశాంతంగా జీవించే వ్యక్తి ఉన్నాడా?

పోగొట్టుకోవడం, సంపాదించడం అనే క్రమం సాగుతూ ఉండడమే జీవితం యొక్క స్వరూపం. ఒక కాలు ముందుకు వేస్తే, వెనుక కాలు తన స్థలాన్ని ఖాళీ చేస్తుంది. ఇలా పొందడం, పోగొట్టుకోవడం కలిస్తే- అది నడక అవుతుంది. సుదీర్ఘమైన యాత్ర ఈవిధంగా పూర్తి అవుతుంది. పొందడంలోని సంతోషాన్ని అనుభవించే అలవాటు లేనివాడు, కోల్పోయిన దానికి పశ్చాత్తాపం చెందడం మాత్రమే తెలిసినవాడు-ప్రగతి పథంలో అడుగడుగునా మరింతగా దుఃఖపడతాడు,మరింతగా ఖిన్నుడు అవుతాడు.

భవిష్యత్తు గర్భంలో ఏమున్నదో, రేపు ఏమి జరుగుతుందో ఎవరికి తెలుసు? ఆపదలు పర్వతాలలా విరుచుకుపడవచ్చు. సాఫల్యానికై సాధనాలు సమృద్ధిగా సమకూరవచ్చు. అంతా అనిశ్చితంగా ఉన్నప్పుడు-భయంకరమైన సంక్షోభాలను ఊహించుకుని తలపట్టుకు కూర్చోవటం ఎందుకు? ఉజ్వల భవిష్యత్తు గురించి కలలు కనడంలో నష్టం ఏముంది?

రేపు మంచి జరుగుతుందనే ఆశతో ఉండడం అన్నదే సుఖానికి పుట్టిల్లు. ప్రస్తుతాన్ని గురించి సమీక్షించేటపుడు- అది కోట్లాది మంది పరిస్థితి కన్న మెరుగుగా ఉన్నదని అనుభూతి పొందగలిగితే - ఆ వాస్తవమే మన పెదవులపై చిరునవ్వు చెదరకుండా చేస్తుంది. మరో ప్రక్క-సర్వతోముఖ సాఫల్యం పొందిన తర్వాతనే శాంతించాలని ఆరాటపడితే - ఒత్తిడి పెరగడంతప్ప ఉద్విగ్నత పెరగడం తప్ప మరో ప్రయోజనం కలుగదు.

కురూపతతో పోల్చినపుడే అందంలోని గొప్పతనం వెలికివస్తుంది. చలి వల్లనే వేడిలోని ప్రాధాన్యం అర్థం అవుతుంది. కొరతలవల్లనే సంపదలలోని సుఖం తెలిసివస్తుంది. రాత్రితో పోల్చినపుడు పగటి ఆనందం బోధపడుతుంది. ఎడబాటులోని కష్టాన్ని అనుభూతి పొందినప్పుడే కలయికలోని సంతోషం అవగతం అవుతుంది. వైఫల్యాల జ్ఞాపకాల కారణంగానే సాఫల్యపు విలువ తెలుస్తుంది. వ్యతిరేకత, అనుకూలతలలో ఒక్కటే మిగిలితే- ఆనందం అనేది మిగలదు.

శ్రేష్టత్వం పట్ల శ్రద్ధ చూపు. ప్రగతిని ఆశించు. ప్రభాతాన్ని ఊహించు. ఉజ్వల భవిష్యత్తు పట్ల విశ్వాసం కలిగి ఉండు. అప్పుడే జీవితాన్ని సుఖమయం చేసే కిరణాలనూ, తరంగాలనూ నిలిపిఉంచుకోగలుగుతావు. నిరాశయే మృత్యువు. వర్తమానాన్ని దుఃఖమయంగా, భవిష్యత్తును చీకటి కోణంగా పరిగణిస్తే-మనకు మిగిలేది దుఃఖమే, మిగిలేది వినాశనమే,మిగిలేది అకాల మరణపు వాకిలియే.

★★★

అజ్ఞానాన్ని మించిన కీడు చేసేది నిర్లక్ష్యం.

బోధ కథ

శ్రమైక జీవన సౌరభం

'దీనూ కాకా! మహారాజుగారి వాహనం వచ్చేస్తోంది లేలే. నువ్వు కూడా సిద్ధంగా ఉండు" – పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి చెప్పాడు ప్రక్కింటి కుర్రవాడు. చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నా డతడు. రాజుగారి ఊరేగింపు చూడాలని ఆత్రుత పడుతున్నాడు.

తల వంచుకొని పని చేసుకొంటున్న ముసలి దీనూ తలయినా ఎత్తలేదు. 'నీ మాటలు విన్నాలే' – అన్నట్లు "ఆఁఆఁ" అని మాత్రం అన్నాడు.

మట్టిగోడల పాత పెంకుటిల్లు. వాకిలి ముందు విశాలమైన అరుగు. అరుగుకి ఒక ప్రక్కగా కట్టిన ఆవు పడుకొని నెమరువేస్తోంది తీరుబాటుగా. దానికి దగ్గర్లోనే కట్టుకొయ్యకు కట్టిన దూడ తల్లివైపు చూస్తోంది చిత్రంగా.

అరుగుమీద చాప పరుచుకొని కూర్చున్న దీనూ ఏకాగ్రతతో కొయ్యపలకమీద బొమ్మ చెక్కుతున్నాడు.

రోజూ ఉదయాన్నే పని మొదలుపెట్టడం అతని అలవాటు. పనిలో పడ్డాడంటే పరిసరాలను మరచిపోతాడు. దేని గురించీ ధ్యాస ఉండదు. ఆకలి దప్పికలను కూడా మరచిపోయి, సమాధి స్థితిలో ఉన్నట్లు పని చేసుకుంటాడు. అటువంటి సమయంలో ఎవరైనా వచ్చి పలకరించితే మహా చిరాకుపడిపోతాడు.

దీనూ హస్తకళా నైపుణ్యం గురించి తెలియని వారు ఆ చుట్టుప్రక్క లెవరూ లేరు. స్వయంగా సమ్రాట్ హర్షవర్ధనుడి ప్రశంసలు కూడా పొంది ఉన్నాడు. సున్నితమైన పనిముట్లతో చెక్కిన లతలు, చెట్లు, ఆకులు, పువ్వులు, దేవతలు దీనూ చేతిలో జీవం పోసుకుంటాయి. ఆ సజీవ ప్రతిమలను చూసి అబ్బురపడని వారుండరు.

ఇప్పుడు మహారాజు హర్షవర్ధనుడు ఆ ఊరిమీదుగా ప్రయాణం చేస్తున్నాడు. ఊరు ఊరంతా రాజగారి దర్శనం కోసం, స్వాగత సత్కారాల కోసం మహోత్సాహంగా ఎదురుచూస్తోంది. పనులన్నీ కట్టిపెట్టి. దీనూ మాత్రం ఎప్పట్లాగే అరుగుమీద చాప పరచుకుని పనిలో దిగాడు.

"దీనూకాకా! రాజగారు ఎక్కిన ఏనుగుతో పాటు దానివెనుకే రెండువందల ఏనుగులు, గుర్రాలు వస్తాయట. అన్నిటికీ మెడల్లో పెద్ద పెద్ద బంగారు గొలుసులు, గంటలు వ్రేళ్లాడుతుంటాయట. ఇదుగో కాకా! ఈ సంగతి తెలుసా నీకు? మన రాజుగారి దగ్గర పెద్ద సేన ఉందిట. ముత్యాలు, రత్నాలు, బంగారు ఆభరణాలైతే లెక్కలేనన్ని ఉన్నాయట తెలుసా?" అత్యంత ఉత్సాహంతో చెపుతున్నాడు కుర్రవాడు.

"ఆ బంగారం గురించి చెపుతావేంటిరా. అసలైన బంగారం మన రాజుగారి హృదయం. పోయిన సంవత్సరం కుంభమేళాలో తనకున్నదంతా పేదలకు, అంగవికలులకు పంచిపెట్టారు. పేదల కోసం ప్రత్యేకంగా ఉచిత పాఠశాలలు, చికిత్సాలయాలు స్థాపించారు. కుటీర పరిశ్రమలు స్థాపించారు. ఎవరు బాధ పడుతున్నా చూడలేడు ఆయన. ఆఖరికి ఒంటిమీదున్న బట్టలు కూడా దానం చేస్తే, ప్రక్కనే ఉన్న చెల్లెలు ఆయనకు గుడ్డలు తెప్పించి ఇచ్చింది తెలుసా?" అన్నాడు దీనూ బొమ్మ చెక్కుతూనే.

'కానీ ఒకమాట కాకా. రాజుగారు మన గ్రామం మీదనుండీ వెళుతున్నారు గదా! మళ్లీ మళ్లీ ఇలాటి అవకాశం వస్తుందా! అందుకని ఊరి పెద్దలు ఆయనను సన్మానించాలని, కానుకలు ఇవ్వాలని ప్రయత్నం చేస్తుంటే, రాజగారి మనుషులు ఒప్పుకోవడం లేదుట. ఇలాంటి పనులు రాజుగారికి నచ్చవు అని చెపుతున్నారట. ఇదేం బాగుంది చెప్పు......" అన్నాడు అసంతృప్తిగా.

కానీ దీనూ రాజుగారి సన్మానం గురించి ఆలోచించే స్థితిలో లేడు. శివుడి జటాజూటం మీది చంద్రవంకను చెక్కడంలో ఎంత ఏకాగ్రతతో ఉన్నాడంటే – ఏ కాస్త చూపు అటూ ఇటూ త్రిప్పినా చంద్రునిలో మెరుపులు తరిగిపోయి అతడు వెలవెలపోతాడేమో అన్నట్లు శ్రద్ధగా నగిషీ పెట్టాడు. ఇప్పుడు శివుడి జడల్లోంచి బయటకువచ్చే గంగాప్రవాహానికి దిశను నిర్ణయించాలి. ప్రవాహంలో తేడా వచ్చిందో – పడ్డ కష్టమంతా గంగపాలౌతుంది.

దూరంగా నగారా మోతలు వినపడసాగాయి. ప్రక్కింటి కుర్రవాడు సంబరంగా పరుగుతీశాడు అటువైపు. పనిలో లీనమైపోయిన దీనూకి ఏ మోతా వినపడలేదు. ఎప్పట్లాగే సమాది

డబ్బుకోసం సద్గుణాన్నీ, అధికారం కోసం స్వేచ్ఛనూ అమ్ముకోవద్దు.

స్థితిలో ఉన్నట్లు పని చేసుకోసాగాడు.

దీనూది చింతలేని కుటుంబం. వంశాచారంగా వస్తున్న బొమ్మల పనివల్ల కుటుంబానికి తిండికి, బట్టకు లోటులేకుండా జరిగిపోతున్నది. డబ్బులేక ఇబ్బందిపడిన సంఘటనలేవీ ఎదురుకాలేదు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులకి, బంధువులకి మర్యాదలకి లోపం రానివ్వడు. ఆరోగ్యం విషయానికి వస్తే – అది దేవు డిచ్చిన వరంగా భావిస్తాడు. ఎప్పుడు గాని అనారోగ్యంతో పడక వేసిందీ లేదు, రూపాయిచ్చి మందు వేసుకున్నదీ లేదు. ప్రొద్దున్నే లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చకొని అరుగుమీద చాప పరుచుకుంటాడు. తాను అనుకున్న రీతిలో బొమ్మలకు ప్రాణం పోసి తృప్తిపడతాడు. వీసమెత్తు తేడా వచ్చినా, బొమ్మే కదా అని వదిలిపెట్టడు. ఆ రోజుల్లో భారతదేశపు హస్తకళా నిపుణులంతా అదే విధంగా చిత్తశుద్ధితో పనిచేసేవారు.

హర్షవర్ధన మహారాజుగారి వాహనం దగ్గరకు వచ్చేసింది. వీధులన్నీ వేడుక చూడడానికి వచ్చిన జనంతో కిటకిటలాడి పోతున్నాయి. పెల్లుబికిన ఉత్సాహంతో అంతా గందరగోళంగా ఉంది. ఆనందంతో జనం జయజయ ధ్వానాలు చేస్తున్నారు. రకరకాల వాద్యాల ఘోషతో వాతావరణం కోలాహలంగా ఉంది. అంత సందడీ దీనూ కాకాని మాత్రం కదిలించలేకపోయింది. గుడ్డివాడూ చెవిటివాడూ అయినట్లు తల వంచుకొని తన పనిలో మునిగిపోయాడు. మహారాజుగారి ఊరేగింపు తన వాకిట్లోంచే వెళ్లింది. వందల ఏనుగుల ఘీంకారాలు, వాటి మెడల్లోని గంటల మ్రోత, ప్రజల జయజయధ్వానాలు, బాజాభజంత్రీల హోరు, సైనికుల గుర్రపుడెక్కల వల్ల రేగిన ధూళి మేఘాలు – ఏవీ దీనూ సమాధిని భగ్నం చేయలేకపోయాయి.

సైనికుల దృష్టి దీనూమీద పడింది. ఎంత నిర్లక్ష్యం! క్షమించరాని అపరాధం. సైనికులు ఆగ్రహంతో దీనూని రెక్కలు పట్టి లేపారు. దీనూ నిద్రలోంచి లేచినట్లు ఉలిక్కిపడి చూసాడు చుట్టూ. "నేనేం తప్పు చేశాను? నన్నెందుకు పట్టుకున్నారు? నా గురించి గ్రామపెద్ద నడగండి...." అన్నాడు కంగారుపడుతూ.

''ఒకళ్ల నడిగేదేమిటి, మా కళ్లతో చూసిందానికి. రాజుగారిపట్ల కనీసపు మర్యాద పాటించాలన్న జ్ఞానం కూడా లేకుండా....." అని జరిగింది చెప్పారు.

దీనూ తన అనాగరిక ప్రవర్తనకు ఎంతో సిగ్గుపడ్డాడు. బాధపడ్డాడు. ఇప్పుడు ఎన్ననుకుని ఏమి లాభం! జరగవలసిన అనర్థం జరిగేపోయింది. తెలిసి చేసినా తెలియక చేసినా అపరాధానికి దండన తప్పదు గదా! భటులు దీనూని రాజుగారు విడిది చేసిన డేరా దగ్గరకు తీసుకువెళ్లారు.

హర్షవర్ధన మహారాజు తన ముందు నిలబెట్టిన వృద్ధుని వైపు చూశాడు. "నీకు వచ్చిన కష్టమేమిటి? ఏం చెప్పాలని వచ్చావు?" అని అడిగాడు.

దీనూ ఒక్క క్షణం కన్నార్పకుండా ఆయన వైపు చూశాడు. దివ్య తేజస్సుతో వెలిగిపోతున్నది ముఖమండలం. సహజంగా మహారాజులకుండే కఠినత్వమూ, అధికార దర్పమూ కాక – తల్లి బిడ్డను లాలించినట్లు మృదువుగా ఉన్న స్వరం. కరుణ, మమత, మానవత్వాలకు ప్రతిరూపంలా ఉన్న ఆ మూర్తికి వినమ్రతతో మౌనంగా చేతులు జోడించాడు దీనూ.

ప్రక్కనే ఉన్న దండనాయకుడు దీనూ చేసిన అపరాధాన్ని వివరించాడు – "మహారాజా! ఈ ముసలివాడు క్షమించరాని అపరాధం చేశాడు. రాజాధిరాజులైన తమ వైభవం పట్ల నిర్లక్ష్యం ప్రదర్శించాడు. రాజ్యపు విలువలను అవహేళన చేసాడు. మహారాజుగారి వాహనం ఇతని ఇంటి ముందు నించే సాగిపోతున్నప్పుడు లేచి నిలబడలేదు. స్వాగత సత్కారాల సంగతి అటుండగా – కనీసం చేస్తున్న పనిమీద నించి తలెత్తి కూడా చూడలేదు. ఇది క్షమించరాని నేరం" – అంటూ చెప్పాడు కోపంగా.

హర్షుడు తేలికగా నవ్వాడు. "ఈ వృద్ధుడి మీద నీ అభియోగం ఉచితంగా లేదనిపిస్తున్నది. అవహేళన చేశాడని, స్వాగత సత్కారాలని, రాజ్య గౌరవ మర్యాదలని నువ్వంటున్న ఈ మాటలు సామాన్య జనానికి అర్థం కూడా కావు" – అని దీనూవైపు తిరిగి "బాబా! నీకేం భయంలేదు. నువ్వే చెప్పు నీవల్ల అపరాధం జరిగిందా?" అన్నాడు నవ్వుతూ.

"మహారాజా! నావల్ల అపరాధం జరిగిన మాట నిజమే. దండనాయకుడు చెప్పినది యథార్థమే" అన్నాడు దీనూ.

"ఏమిటి నిజం? నువ్వేమి చెప్పా లనుకుంటున్నావు? నన్ను కావాలనే అగౌరపరచా నంటున్నావా? నా వల్ల నీకేమైనా కీడు జరిగిందా? లేదా నా శాసనాలలో నీకు కష్టం కలిగించేది ఏదైనా

చదువుకు క్రమశిక్షణ తోడయితే బంగారానికి తావిఅబ్బినట్లు – డా.ఎస్. రాధాకృష్ణన్.

ఉంటే నిర్భయంగా చెప్పు. హర్షవర్ధనుడు తన విరోధిని కూడా ప్రేమిస్తాడు. మీ గ్రామంలోని ఉద్యోగులు నీకు కష్టం కలిగించే పని చేసి ఉంటారని అనిపిస్తున్నది" - అన్నాడు హర్షుడు.

"మహారాజా! మీ చల్లని పాలనలో మేమందరమూ ఎంతో సుఖంగా బ్రతుకుతున్నాము. మీ ద్వారా గాని మీ ఉద్యోగుల వల్లగాని నాకే బాధా కలగలేదు. నా వల్ల పొరపాటు జరిగిన మాట యథార్థం. అయితే అది చెయ్యాలని చేసింది గాదు. నేను గమనించకపోవడం వల్ల జరిగిన పొరపాటు....."

దండనాయకుడు మధ్యలోనే అందుకున్నాడు. "మహారాజా! తన ఇంటిముందు నించి వెళుతున్న ఊరేగింపు కనపడలేదనీ, చెవులు చిల్లులు పడేంత బాజాభజంత్రీల ధ్వని, ప్రజల గోలా వినపడలేదనీ అంటే ఇతడికి కళ్లూ-చెవులూ అసలు పనిచేయడంలే దనుకోవాలా?" - అన్నాడు హేళనగా.

'అప్పుడు నువ్వేం చేస్తున్నావో చెప్పగలవా కాకా?" మహారాజు మృదువుగా అడిగాడు.

"మహారాజా! నేను కొయ్య పలకమీద శివదేవుని చిత్రాన్ని చెక్కుతున్నాను. మీ ఆగమనం విషయం మర్చిపోయాను".

"ఓహో! నువ్వు శిల్పివన్నమాట. నా రాజ్యంలోని కళాకారుడు పరిసరాలను మరచిపోయి పనిలో లీనమైపోయే శ్రమ - సాధకుడు కావడం ఎంత గొప్పతనం! సాధన కుండవలసిన లక్షణాలతో విభూషితుడైన నీవు ప్రశంసనీయుడవు గాని అపరాధివి కావు".

"సమ్రాట్, మీరే దండన విధించినా తలదాలుస్తాను. నాలోని కళంటారా? అది మీ చల్లని పరిపాలనలో లభించిన అదృష్టం గాని వేరు కాదు".

"కానీ శ్రమ సాధన మూలంగానే రాజ్యం శ్రీ-సమృద్ధి, శక్తి - సమృద్ధి, శాంతి - సమృద్ధి కలిగి ఉంటుంది. ఇంత వృద్ధాప్యంలో కూడా నువ్వు పని చేయక తప్పలేదే అన్నది నాకు బాధ కలిగిస్తున్నది. నీ పేరేమిటన్నావు?" - అని అడిగాడు మహారాజు.

దీనూ తన పేరు చెప్పాడు. పేరు వింటూనే హర్షవర్ధనుడు ఆసనం మీద నుంచి లేచాడు. "ఓహో! శిల్పకారుడు దీనూ అంటే తమరేనా! ఆర్యా, అపరాధం మీ వల్ల జరుగలేదు. రాజకర్మచారుల వల్ల జరిగింది!" అన్నాడు ఎంతో గౌరవంగా.

మహారాజుగారి మాటలు విని అందరూ ఆశ్చర్యపడ్డారు.

హర్షుడు ఇంకా ఇలా అన్నాడు - "ఒక మహారాజుకుండే విలువకన్న శ్రమశక్తికి, కళాశక్తికి విలువ అధికం. రాజు రాజ్యానికి సేవకుడు, రక్షకుడు మాత్రమే. కాని శ్రమసాధకుడు రాజ్యానికి నిర్మాత" - అని మంత్రివైపు తిరిగి "మహామంత్రీ! ఆర్య దీనూకి రాజ్యం తరఫున కావలసినంత భూమిని కానుకగా ఇవ్వండి. జీవన సంధ్యలో ఆయన కుటుంబ పోషణకు ఏదైనా ఏర్పాటు చేయడం రాజ్య కర్తవ్యం" - అని అన్నాడు.

మహారాజు హర్షవర్ధనుడు తన పట్ల చూపుతున్న గౌరవ మర్యాదలకు పులకించిపోయాడు దీనూ.

"మహారాజా! నా జన్మ ధన్యమైంది. మీరిస్తానన్న భూమి నేను పొందినట్లే. ఆ భూమిలో ఆవుల మేతకోసం గడ్డి పెంచమని నా మనవి" - అన్నాడు వినయంగా.

"అదేమిటి! నీకు భూమి అక్కర్లేదా?" మహామంత్రి ఆశ్చర్యపడ్డాడు. "అయ్యా! దీనూ తన బిడ్డలకి పిత్రార్జితం రూపంలో కష్టార్జితాన్నే ఇస్తాడు. చెమటతో తడిసిన శరీరంతో సంపాదించిన ధనమే భగవంతునికి ప్రీతికరమని, ఆ ఆహారం అమృతంతో సమానమని నా తండ్రి చెపుతుండేవాడు. నేనూ నా బిడ్డలకి అదే చెపుతాను." దీనూ కన్నుల్లో ఆత్మవిశ్వాసంతో కూడిన మెరుపు.

ఆ మాటలకి హర్షుడు మరింత సంతోషపడ్డాడు. గద్దెమీదనుండి లేచి నిలబడి దీనూకి వీడ్కోలిచ్చాడు. శ్రమ శక్తికి ఆ విధంగా గౌరవం చూపించా డాయన.

దీనూ నడవసాగాడు. ఆకాశంలో చుక్కల వెలుగు. క్రింద చీకటి వలన కలిగిన అంధకారం. కానీ దీనూ హృదయంలో శ్రమ సాధన పట్ల సంపూర్ణమైన సంతృప్తితో కూడిన వెలుగు. అతడి కన్నుల్లో శ్రమపట్ల గౌరవం - గొప్పతనం అనే జ్యోతులు వెలుగుతున్నాయి. ఎందుకంటే - ఇవాళ వీటివల్లే తాను మహారాజుగారిచే సన్మానింపబడ్డాడు. తన ఇంటికేకాక ఊరు మొత్తానికీ, సమాజం మొత్తానికీ కూడా శ్రమ విలువ తెలియజేయాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. ఈ ఆలోచన అతని నడకవేగాన్ని పెంచింది.

★★★

అభివృద్ధికి బద్ధ విరోధి అసహనం.

ధారావాహిక : గాయత్రీ మహావిజ్ఞానం- 17

నవ ప్రాణాయామములు

(1) లోమ, విలోమ ప్రాణాయామము

సిద్ధాసనమునగానీ, పద్మాసనమున గాని స్వస్తికాసనమున గానీ మూలబంధము వేసి కూర్చుండవలెను. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. లోపలి శ్వాసను బయటికి పంపాలి. గాలి పీల్చి జాలంధర బంధము ఉడ్డీయానబంధము వేసుకొని, కుడి నాసిక ద్వారా నిదానంగా గాలి వదలాలి. ఒక సెకను కాలం గాలి లేకుండా బిగించి తరువాత కుడినాసిక ద్వారా గాలి పీల్చాలి. కొద్ది సేపు గాలిని లోపల బిగించి, తర్వాత ఎడమ నాసిక ద్వారా గాలి వదలాలి. ఈ విధంగా రెండు ప్రాణాయామము లవుతాయి. మరల ఒక సెకనుకాలం బాహ్య కుంభకం చేసి ముందు చెప్పినట్లుగానే తిరిగి చేయాలి. ఈ విధంగా మొదట 10 ప్రాణాయామములు చేయాలి. గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు అనామిక, కనిష్టకలతో (ఉంగరపు వేలు, చిన్నవేలు) ముక్కు రంధ్రములను బిగించాలి.

(2) సూర్యభేదన ప్రాణాయామము

కుడినాసిక ద్వారా గాలి పీల్చి యథాశక్తి కుంభకము చేసి, ఎడమనాసిక ద్వారా వదలాలి. ఈ ప్రకారం తడవతడవకూ చేయడాన్ని సూర్యభేదన ప్రాణాయామ మంటారు. అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామమందు రెండు ముక్కురంధ్రముల ద్వారా పూరక, రేచకములు జరుగుతాయి. ఇందులో ఒక్క ముక్కు రంధ్రము ద్వారానే జరుగుతుంది.

ఈ ప్రాణాయామము వలన శరీరమందు వేడి పెరుగుతుంది. అందువలన శీతప్రకృతి కలవారికిది ఉపకరిస్తుంది.

(3) ఉజ్జాయీ ప్రాణాయామము

శిరస్సును కొద్దిగా వంచాలి. కంఠముద్వారా కొలది ఘర్షణ శబ్దముతో గాలి పీల్చాలి. 4,5 సెకండ్లు కుంభకం చేయాలి. తరువాత ఎడమముక్కు ద్వారా గాలిని బయటకు వదలాలి. ఈ ప్రాణాయామమందు రేచక, కుంభక, పూరకములు మూడూ కొలదిగా జరుగుతాయి. ఇందు బంధముల ఆవశ్యకత లేదు. నిలిచిగానీ, తిరుగుతూ గానీ, పడుకొని గానీ, ఉజ్జాయీ ప్రాణాయామాన్ని తేలికగా చేయవచ్చు. ఉదర రోగములకు ఇది ఉపయోగకరము. దీని వలన గూడ వేడి పెరుగుతుంది.

(4) సీత్కారి ప్రాణాయామము

రెండు ముక్కులు మూసుకొని నాలుక పెదవుల ద్వారా గాలిని పీల్చాలి. యథాశక్తి కుంభకము చేసి, నిదానంగా రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని బయటికి వదలాలి.

నాలుకను పెదవుల వరకు చాచి, పెదవుల ద్వారా నోటితో సీత్కారము చేయుచు, శ్వాసపీల్చు క్రియ ప్రధానమైన కారణమున దీనిని సీత్కారి ప్రాణాయామమని పిలిచెదరు. ఈ ప్రాణాయామమందు, జిహ్వ సహాయముతో వాయువు లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామము శీతలమైనందున ఉష్ణప్రకృతి గల వారు, గ్రీష్మ ఋతువు నందు దీనినే విశేషముగా ఉపయోగించవచ్చు. ఇది శరీరమును నిర్విషము చేయును. కాకభుశుండు ఈ ప్రాణాయామము చేసి సిద్ధి పొందినట్లు చెప్పబడినది.

(5) శీతలీ ప్రాణాయామము

రెండు ముక్కులను బంధించాలి. పెదవులను కాకిముక్కువలె ఉంచి నాలుకను వాని ద్వారా కొంచెం బయటికి జాపవలెను.నోటిద్వారా నిదానంగా గాలిని పీల్చాలి. యథాశక్తి కుంభకము చేసి, రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని నిదానంగా బయటికి వదలాలి. దీనిని శీతలీ ప్రాణాయామమని పిలుస్తారు. ఇది కూడా శీతల ప్రకృతి కలది. రూపము లావణ్యమొందును.

(6) భస్త్రికా ప్రాణయామము

పద్మాసనంలో కూర్చొని ఎడమ ముక్కుద్వారా పదిసార్లు త్వరత్వరగా గాలిని పీల్చి వదలాలి. కుంభకము చేయవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. పదకొండవ సారి దీర్ఘంగా గాలి పీల్చి యథాశక్తి కుంభకము చేసి కుడిముక్కు ద్వారా నిదానంగా గాలి వదలాలి. ఇదే విధంగా కుడి నాసిక ద్వారా గూడ చేయాలి. ఇదియే భస్త్రికా ప్రాణాయామం. ఆరంభంలో 5 సార్లు చాలు. ఇది

విలువలతో, విధులతో, సద్గుణాలతో, సంస్కారాలతో మనిషి తనను తాను సింగారించుకోవాలి.

సమశీతోష్ణమయినది. బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంధి ఈ మూడింటిని భేదనము చేస్తుంది. దీనివలన సుషుమ్నా నాడి ద్వారా ప్రాణతత్వము విహంగగతిలో పైకి పోతుంది. అగ్ని తత్వము ప్రదీప్తము కాగలదు. దీనిని ఆరంభమందు అధిక వేగముతో చేయరాదు. ఆ విధంగా చేస్తే శ్వాసకోశానికి దెబ్బ తగలవచ్చు.

(7) భ్రామరీ ప్రాణాయామము

పద్మాసనము వేసుకుని, కళ్లు మూసుకుని కూర్చోవాలి. భృకుటి మధ్యభాగంలో ధ్యానం నిలపాలి. జాలంధర బంధము వేసి ముక్కుద్వారా భ్రమరనాదం వంటి ధ్వని వచ్చే విధంగా పూరకం చేయాలి. తరువాత 3 సెకండ్లు కుంభకము చేసి నిదానంగా భ్రమర గుంజన ధ్వనితో రేచకం చేయాలి. ఇదియే భ్రామరీ ప్రాణాయామము.

కొందరు యోగులు రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని పీల్చి వదలాలని అంటారు. మరికొందరు అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామమువలె కుడి ఎడమల ముక్కులతో చేయాలని అంటారు.

కుంభకావస్థలో నిలిపిఉంచబడిన వాయువును మస్తిష్కమందు ఎడమనుండి కుడివైపునకు ఎడతెరిపిలేకుండా కొన్నిసార్లు భ్రమణం చేయించి వదలటం జరుగుతుంది. వాయువు భ్రమణము చేసిన కారణమున భ్రమరనాదం వంటి ధ్వనితో పూరకములు చేసినందున దీనికి భ్రామరీ ప్రాణాయామమని పేరు పెట్టబడింది. ఇది మనసుకు ప్రశాంతి కల్గించి ప్రాణమునకు స్థిరత్వాన్ని కల్గించడంలో ప్రయోజనకారి.

(8) మూర్ఛా ప్రాణాయామము

రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్లను రెండు చెవులలోను, రెండు తర్జనీ వేళ్లను రెండు నేత్రములపైన, రెండు మధ్య మాంగుళములు నాసికా రంధ్రములలోను, రెండు అనామికాంగుళులను రెండు కనిష్ఠకాంగుళులను నోటి నుంచి మూలబంధమును జాలంధర బంధమును వేసికొని మొదటినుంచి చివరివరకు స్థిరముగా నుండి ఎడమముక్కుతో పూరకం చేయాలి. దీనిని మూర్ఛాప్రాణాయామమందురు.

ఈ ప్రాణాయామమందు రేచకము చేయువేళ మూసిన కండ్లతో భ్రూమధ్యభాగమందు ధ్యానము చేయుటవలన పంచతత్వముల యొక్క పంచరంగులు కనిపిస్తాయి. శరీరంలో ఏతత్వం అధికంగా ఉంటే ఆ రంగు అధికంగా కనిపిస్తుంది. పృధ్వీతత్వము రంగు పసుపు. జలతత్వము రంగు తెలుపు. ఆకాశ తత్వము రంగు నీలం. ఈ తత్వములను శోధన చేయుట వల్ల నాదానుసంధానము నందును, సమాధియందును వీలు కలుగుతుంది.

(9) ప్లావనీ ప్రాణాయామము

పద్మాసనంలో కూర్చొని భుజములను రెంటిని పైకి పొడవుగా, తిన్నగా ఉంచి రెండు ముక్కులద్వారా పూరకం చేసి తిన్నగా పడుకోవాలి. పడుకునేటప్పుడు రెండు చేతులను దిండువలె శిరస్సు క్రింద ఉంచాలి. కుంభకం చేయాలి. కుంభకం చేసినంత సేపు శరీరము ఈకవలె తేలికైనది అని భావించాలి. మరల కూర్చొని పూర్వస్థితికి వచ్చి రెండు ముక్కుల ద్వారా నిదానంగా గాలిని బయటకు వదలాలి. దీనిని ప్లావనీ ప్రాణాయామమందురు. దీనివలన రిద్ధి, సిద్ధులమార్గము ప్రశస్తమవుతుంది.

ఏ ప్రాణమును ఎంత మాత్రలో ఏ ప్రయోజనం కొరకు, ఏ ప్రకారం జాగృతం చేయాలి అనేది నిర్ణయించడం అనేది తేలిక కాదు. సాధకుని ఆంతరంగిక స్థితి, సంసారిక పరిస్థితి, శరీర నిర్మాణము, ఆయువు, మనోభూమి, సంస్కారములు, ప్రస్తుతం అతని కొరకు ఏ ప్రకారమైన సాధన ఉపయోగిస్తుందో అనుభవం కలిగిన వారిద్వారా సలహా తీసుకోవాలి.

ప్రాణమయకోశమును సువ్యవస్థితం చేయడానికి సాధారణంగా బంధములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామములు చెప్పబడినవి. వీనిని తారుమారు చేసి దశప్రాణములు ఉన్నాయనే విషయం చెప్పబడింది. అయినను కొన్నిమార్లు ఈ సాధనలో కొన్నింటి ఆవశ్యకత లేకనే ప్రాణవిద్యయందు సాంగోపాంగమైన సాఫల్యము కలుగవచ్చు.

గాయత్రి యొక్క ద్వితీయ ముఖం ప్రాణమయకోశము. దీన్ని అనుకూలంగా తయారుచేయడం వేదమాతను ప్రసన్నము చేసుకున్న, ఆమె రెండవ ముఖము నుండి ఆశీర్వాదము పొందినట్లగును. ప్రాణమయకోశము యొక్క సిద్ధి, ప్రశుద్ధి చేయటం ఒక విధంగా గాయత్రీ మాతయొక్క ప్రాణమయ ఉపాసన. దీనిని ఆత్మోన్నతికి ద్వితీయ భూమికగా చెప్పుకోచ్చు.

★★★

ఆనందానికి మార్గం ద్వేష రాహిత్యం.

ధారావాహిక : నా స్మృతిపథంలో గురుదేవులు-7

సారంగిలో పంచకుండీయ యజ్ఞం

ఒక రోజు గురూజీ నన్ను పిలిచి 'పెట్‌లాడ్' అనేచోట కొందరు గాయత్రీ పరివార్ సభ్యులు 'సారంగి'లో పంచకుండీ యజ్ఞాన్ని చేయసంకల్పించారు, అక్కడకు వెళ్లమని ఆజ్ఞాపించారు. సారంగి ఎక్కడో నాకు తెలియదు. తపోభూమి కార్యకర్తలను విచారించగా ముందునేను రత్లామ్ వెళ్లాలనీ, అక్కడ నుండి రైలులో 'బమానియా' స్టేషనుకు వెళ్ళి, అక్కడి నుండి బస్సులో సారంగి వెళ్లాలని వారు తేల్చారు. బమానియా నుండి సారంగి చేరడానికి నాలుగు గంటలు పడుతుందట. నేను రైలులో బయలు దేరాను. ఉదయం 8 గంటలకు బమానియాలో దిగాను. అదంతా అరణ్యప్రాంతం. నీళ్లు దొరకవు. అది వేసవికాలం. స్టేషను నుండి బయటకు వచ్చి సారంగికి బస్సునుగూర్చి విచారించాను. అక్కడ ఒకతను సాయంత్రం నాలుగు గంటలదాకా బస్సు లేదని చెప్పాడు. అప్పటిదాకా స్టేషనులోనే ఉండాలని చెప్పాడు. స్టేషనులో కూర్చుని నేను ఇక్కడ బాగా ఇరుక్కుపోయానని భావించాను. త్రాగడానికి మంచినీరు లేదు ఎలా అని విచారిస్తూ ఉండగా, 11 గంటల ప్రాంతంలో స్టేషనుమాష్టరు తన ఇంటికి బయలుదేరారు.

నేను ఆయన వెనకే ఆయన ఇంటికి వెళ్లాను. కొంచం మంచినీరు ఇవ్వమని కోరాను. ఆయన మంచినీరు ఇచ్చారు. అవి త్రాగిన తర్వాత ప్రాణం లేచివచ్చింది. 'మీరు భోజనం చేసారా' - అని ఆయన అడిగారు. నీరేలేని చోట భోజనం ఎలా సాధ్యం. అక్కడ దుకాణాలు లేవు. నేను సారంగికి వెళ్లాలని చెప్పాను. సాయంత్రం 4 గంటలదాకా బస్సులేదని తెలిసింది. అప్పటిదాకా స్టేషనులో ఉంటానని చెప్పాను. ఒక బిందెడు నీళ్లు ఇవ్వగల్గితే స్నానంచేస్తానని చెప్పాను. ఆయన నన్ను సాదరంగా లోనికి ఆహ్వానించి స్నానానికి, భోజనానికి, విశ్రాంతికి ఏర్పాట్లు చేసారు. గురూజీకి నమస్కారాలు అర్పించాను ఈ ఏర్పాట్లకు. ఈ యజ్ఞంలో కూడా నాకు పరీక్షే ఎదురౌతుందని భావించాను. సాయంత్రం 4గంటల ప్రాంతంలో బస్సు వచ్చింది. స్టేషను మాష్టరు దగ్గరకు వెళ్లి ముకుళిత హస్తాలతో నమస్కరించి, కృతజ్ఞతలు తెలియజేసాను. నాకు ఇబ్బందులు లేకుండా చేసిన ఆ దంపతులను ఆశీర్వదించాను. తిరుగు ప్రయాణంలో కూడా తమ ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరించాలని వారు నన్ను కోరారు. వారిని దేవతాస్వరూపులుగా భావించాను.

బస్సు రాత్రి 7-30 గంటలకు సారంగి జేరింది. రేకుడబ్బా, పరుపుచుట్టా తీసికొని బస్సు దిగాను. అక్కడ ఒకరిని గాయత్రీయజ్ఞం చేసే యజ్ఞశాల ఎక్కడని అడిగాను. నేను ఎక్కడ నుండి వస్తున్నానని అతడు అడిగాడు. మథుర నుండి యజ్ఞంకోసం వచ్చానని చెప్పాను. ఆయన వెంటనే, 'మీరు ఈ సంగతి మరెవరి వద్దా చెప్పకండి. నాతో చెప్పారు. అంతవరకు నయం' - అన్నాడు. రత్లాం నుండి 51 మంది పండితులు వచ్చారట. వారు 'పెత్‌లాడ్' గాయత్రీ సభ్యులను చితకబాది అక్కడినుండి పారిపోయేటట్లు చేశారట. యజ్ఞంకోసం వచ్చినవారందరినీ ఇలా భయభ్రాంతులను చేసారట. ఆ 51 మంది పురోహితులే యజ్ఞం చేస్తారట. ఉదయం పూట యజ్ఞం, రాత్రులు 'రామలీల' కార్యక్రమాలు జరుగుతాయట. 'మీరు ఇక్కడ నుండి తిరిగివెళితే బాగుంటుంది. చెప్పవలసింది చెప్పాను. మీ మంచి కోరి ఇదంతా చెప్పా'నని అన్నాడు.

నేను స్థబ్దుడను అయ్యాను. ఈ రాత్రి ఎక్కడ గడపాలా అని ఆలోచనలో పడ్డాను. అంతలో మరొక వ్యక్తి వచ్చాడు. ఎవరికోసం వచ్చారని అడిగాడు. 'నేను నీకోసమే వచ్చా'నని అన్నాను. 'నేను మిమ్ములను ఎరగనే ఎరగను. నాకోసం ఎందుకు వచ్చా'రని అడిగాడు. 'నేను నిజంగా నీకోసమే వచ్చా'నన్నాను. అది విని ఆయన మౌనంగా వెళ్లిపోతున్నాడు. నేను నా సామానుతో ఆయన వెనకే బయలుదేరాను. కొంతదూరం పోయాక ఆయన నన్ను 'నిజంచెప్పండి. నాకోసమే వచ్చారా. ఎక్కడకు వెళుతున్నారు' - అని అడిగాడు. అప్పుడు, 'నేను

నిజాయితీపరునికి కాలం అనుకూలించి తీరుతుంది-మహాత్మా గాంధీ.

నిజమే చెపుతున్నాను. నీ దగ్గరకే బయలుదేరాను' – అన్నాను. కొంచంసేపు ఆగి ఆయన 'మీరు మా యింటికి వస్తున్నట్లైతే, ఆ పెట్టె నాచేతికి ఇవ్వండి' – అన్నాడు. పెట్టె అతని చేతికి ఇచ్చి పరుపు చుట్ట పట్టుకుని ఆయన వెనకనే బయలుదేరాను. ముందు ఆకులు కప్పిన వసారా ఉన్న చిన్న ఇంటికి తీసికొని వెళ్లాడు. చిన్న మంచం వేసి కూర్చోమన్నాడు. అదొక పాతబడిన, శిథిలమైన గృహం; అతను చాలా బీదవాడని తెలిసికొన్నాను. మంచినీళ్ళు ఇచ్చాడు. త్రాగాను. రాత్రి భోజనాలు తయారైన తర్వాత భోజనానికి పిలిచాడు. భోజనం చేసేటప్పుడు – కాసిని ఆవుపాలు ఇవ్వమన్నారా – అని అడిగాడు. అలాగే తెమ్మన్నాను. పాలలో బెల్లం కలిపి ఇచ్చాడు. బెల్లం ఆరోగ్యానికి మంచిదని చెప్పాను. రొట్టెను ఆ పాలలో ముంచుకొని తిన్నాను. చాలా రుచికరమైన ఆహారం. భోజనం అయిన తర్వాత మంచంపై నడుం వాల్చాను. ఆయన తన భోజనం ముగించుకుని వచ్చి 'అయ్యా! గాయత్రీ యజ్ఞం ఇక్కడ 51 మంది పండితులు రత్లామ్ నుండి వచ్చి చేస్తున్నారు. ఆ యజ్ఞం గాయత్రీ పరివార్ వారు ఏర్పాటు చేసినది. కాని ఈ 51 పండితులు వారిని తరిమివేసి, యజ్ఞశాలను స్వాధీనపరచుకున్నారు. వీరే యజ్ఞం చేస్తూ, ఆహుతులు అర్పిస్తున్నారు. వీరు గాయత్రీ మంత్రాన్ని పెద్దగా చదవరు. మనస్సులోనే చదువుతున్నారు. ఈ విషయంలోనే తగాదా ప్రారంభమైంది. రాత్రిపూట రామలీలలు జరుగుతాయి. నాతో వచ్చి రామలీలలు చూడండి' – అన్నాడు. దారిలో ఆయన, "మీరు మథుర నుండి వచ్చిన పండితులుగదా! ఉపన్యాసం ఇవ్వడం మీకు తెలిసే ఉంటుంది. మీరుకూడా ఈ ఉత్సవ సందర్భంగా ఉపన్యసించండని చెప్పాడు. అంగీకరించాను. రామలీలలు ఏర్పాటు చేసిన నిర్వాహకులతో మాట్లాడి, నాకు కొంత సమయం కేటాయింపజేసాడు. కొంచంసేపటికి నన్ను వేదికపైకి పిలిచారు. ఒక ప్రక్కన రామ, లక్ష్మణ, సీత వేషధారులు క్రింద కూర్చుని ఉన్నారు. వేదికపై ఒక కుర్చీ వేశారు నేను కూర్చొనడానికి. 'నేను క్రింద కూర్చునే ఉపన్యాసం ఇస్తాను. కుర్చీలో కూర్చొనను. శ్రీరాముడు మాతా సీతాదేవి క్రింద కూర్చుని ఉండగా, నేను కుర్చీలో ఎలా కూర్చుంటాను' – అన్నాను. రాముని వేషధారి వెంటనే, 'మీరు కుర్చీలో కూర్చునే ఉపన్యసించాలి' – అన్నారు. శ్రీరాముడు స్వయంగా ఆజ్ఞాపించారు కనుక నేను కుర్చీలో కూర్చుని మాట్లాడుతాను' అన్నాను. ఉపన్యాస ప్రారంభంలో గాయత్రీ మంత్రం పెద్దగా పఠించాను. గురూజీని స్మరించాను. రామాయణ ఘట్టాలను చెప్పడం ప్రారంభించాను. రామలీలలు చూడటానికి వచ్చిన వారంతా, భగవాన్ శ్రీరాముడు చెప్పిన విధంగా, ఆయన ఆచరించిన విధంగా ప్రవర్తించాలి. అప్పుడే రామలీలలు చూసిన ఫలం లభిస్తుంది – అంటూ, గురుదేవుల నుండి విన్న రామాయణాన్ని చెప్పడం సాగించాను. నాకు కేటాయించిన అరగంట సమయం పూర్తయింది. అందుచేత ఉపన్యాసం ముగించాను. ఈ రాత్రి ఈ పండితుని ఉపన్యాసం కొనసాగాలని వచ్చినవారు అరవడం ప్రారంభించారు. నా ఉపన్యాసం మరొక గంట పడుతుందని చెప్పాను. మరొక రెండు గంటలైనా సరే ఉపన్యాసం కొనసాగాలని జనం పట్టుపట్టారు. నిర్వాహకులు ఏమీ మాట్లాడలేకపోయారు. నేను ఉపన్యాసం కొనసాగించాను. జీవితంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర, అన్నదమ్ముల కర్తవ్యం, అత్తా కోడళ్ళ మధ్య ఉండవలసిన బాంధవ్యం, సమాజంపట్ల మన కర్తవ్యం మొదలగునవి వివరించాను. "తన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించినవాడే నిజమైన భక్తుడు. ఈ రోజున భక్తిగీతాలు పాడేవారు తమ జీవితాల్లో తమ కర్తవ్యాన్ని సక్రమంగా నిర్వహించడంలేదు. రామలీలలు పాడతారు. రామలీలలు నిర్వహిస్తారు. అంతే. రామాయణంలోని సారాన్ని గ్రహించి, ఆచరించినవారే ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నతమైన వారు. రామ, లక్ష్మణ, భరత, శత్రుఘ్నుల జీవితాల్లో విభిన్న వయస్సులలో వివిధమైన సంస్కారాలు సాంప్రదాయ పద్ధతిలో జరిగాయి. మీరు మీ పిల్లలకు, బారసాల, అన్నప్రాశన, జన్మదినం, ఉపనయనం, విద్యాభ్యాసం మొదలగు సంస్కారాలు జరిపించండి అప్పుడు పిల్లలంతా మంచి పౌరులుగా తయారవుతారు. శ్రీరాముని ఆదర్శాలను అమలు జరిపినప్పుడే రామలీలల ఉద్దేశ్యం నెరవేరుతుంది. రామాయణం వినడం కాకుండా, దానిలోని సారాంశాలను అమలు జేయాలి" – అని చెప్పడం వచ్చిన ప్రజలను బాగా ఆకట్టుకుంది.

శ్రమను గౌరవించని జాతి ఎన్నటికీ పురోగమించదు.

తర్వాత యజ్ఞశాలను స్వాధీనపరుచుకున్న పురోహితులను గూర్చి మాట్లాడుతూ, "నేను మథుర నుండి, గాయత్రీ తపోభూమి నుండి వచ్చిన పండితుణ్ణి. గాయత్రీ యజ్ఞం ఎలా నిర్వహించాలో నాకు బాగా తెలుసు. గాయత్రీ మంత్రాన్ని పైకి ఉచ్చరించలేని పండితులు, నిజంగా గాయత్రీ మంత్రం రానివారే. గాయత్రీ యజ్ఞం చేసేటప్పుడు 10-11 మంది కూర్చుని లోలోపల మంత్రం చెపుతూ ఉంటే, మంత్రం ఎప్పుడు ప్రారంభమయిందో, ఎప్పుడు పూర్తయిందో తెలియదు. అలాంటప్పుడు, ఒకే సమయంలో 'స్వాహా' అని ఆహుతులు ఎలా అర్పిస్తారు? మీరే ఆలోచించండి. కొందరు ముందు పూర్తి జేస్తారు. కొందరు ఆలస్యంగా చేస్తారు. అది తప్పుగదా! కాబట్టి వారిలో చాలా మందికి యీ మంత్రం రాదని తేలుతోంది. వేదాలను ముందుపెట్టుకుని, వానిలోని మంత్రాలు చదవకుండా, హల్వా తీసికొనిరండి, పిండి వంటలు పట్టుకొనిరండి - అంటే, వారి మనస్సు తిండిమీద తప్పమంత్రంపై లేదని అర్థం. కావాలంటే ఇక్కడ యజ్ఞం చేస్తున్న 51 మంది పండితులనూ పరీక్షించండి. ఎంతమందికి గాయత్రీ మంత్రం వచ్చో మీకే తెలుస్తుంది. వారికి మంత్రం రాదు. కనీసం ఎలా చదవాలో గూడా రాదు. యజ్ఞంలో వచ్చే డబ్బుపైన, భోజనాలమీదే వారి శ్రద్ధ. వారు ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారు. రత్లాంనుండి వచ్చిన 51 మంది పండితులను పిలవండి. ఇప్పుడే పరీక్షించండి. నేను చెప్పినది తప్పైతే నన్ను శిక్షించండి." - అన్నాను.

సభలోని యువకులకు నేను చెప్పింది నచ్చింది. పండితులను పిలవాల్సిందే, పరీక్ష చేయాల్సిందేనని తేల్చారు. ఆ పండితులకు ఈ విషయం తెల్సింది. వారు ఆ రాత్రికి రాత్రే అడవిలోకి పారిపోయారు. ఈ యువకులు వాళ్ల కొరకు వెతికారు కాని వాళ్లు దొరకలేదు. పారిపోయారని చెప్పారు. 'ఇప్పుడు యజ్ఞం మీరే చేయించా'లని కోరారు. 'రేపు ఉదయం యజ్ఞానికి మీరంతా స్నానాలు చేసి, శుభ్రమైన దుస్తులతో రండి. మనమంతా కలిసి యజ్ఞం చేద్దాం'-అన్నాను. 'యజ్ఞం మేము చేయవచ్చా'-అని అడిగారు. 'అందరికీ ఆ హక్కు ఉంది. గాయత్రీ మాత అందరికీ తల్లే'-అని చెప్పాను.

మరుసటిరోజు ఉదయం అందరూ శుభ్రంగా తయారై యజ్ఞానికి వచ్చారు. అందరి చేత యజ్ఞం చేయించాను. అందరూ ఎంతో ఆనందపడ్డారు. తృప్తిపడ్డారు.' యజ్ఞం అంటే ఇలా ఉండాలి. రత్లాం పూజారులు మనల్ని మూర్ఖులను చేశారు'-అని యజ్ఞం చేసి ఆనందపడిన యువకులు అన్నారు. పండితుల కొరకు రత్లాం వెతుకుదాం. వారికి మంత్రం రాకపోతే వారిని బాగా బాదాల్సిందే-అని తీర్మానించారు. ప్రతి చోటా వారికొరకు గాలించారు. వారు మాయమైనారు. ఇక యువకులంతా నన్ను సత్కరించారు. మంచి ప్రదేశంలో విడిది, భోజనాలు ఏర్పాట్లు చేశారు. నా చుట్టూ తిరగడం ప్రారంభించారు. ఆ మధ్యాహ్నం అక్కడికి విచ్చేసిన పెద్దలతో, .యువకులతో అక్కడ గాయత్రీ పరివార్ శాఖ ప్రారంభించాను. పండితులంటే ఇలా చేయాలని వారంతా సంబరపడ్డారు. ఆ రాత్రి మళ్లీ నా ప్రవచనం వారిని ఆకట్టుకుంది.

ఇక రత్లాంనుండి వచ్చిన 51 మంది పండితులూ అడవిలో ఆకలి దప్పికలతో అల్లాడారు. రాత్రి సమయంలో నేను ఏకాంతంగా ఉన్నప్పుడు వారిలో ఒకడు నా దగ్గరకు వచ్చాడు. మా దగ్గర డబ్బు లేదు, కనీసం తిరిగి వెళ్లడానికి ఖర్చులు ఇప్పించండని ప్రార్థించాడు. 'ఇక ముందు ఎప్పుడూ గాయత్రీ పరివార్ సభ్యులతో ఇప్పుడు ప్రవర్తించిన విధంగా ప్రవర్తించవద్దు'-అని వారిని హెచ్చరించాను. తప్పు క్షమించమని అతడు ప్రార్థించాడు. అక్కడి యువకులను పిలిపించి, ఆ పండితుల తప్పు క్షమించమనీ, అందరి ముందూ మరొకసారి ఆయన క్షమాపణ చెపుతాడు అనగానే - ఆ పండితుడు శిరస్సు వంచి క్షమాపణ కోరాడు. వారికి ఖర్చులు ఇప్పించి రత్లాం పంపించాను. వారికి ఇదొక గుణపాఠం అయింది.

'మరునటి ఉదయం యజ్ఞం పూర్ణాహుతి జరుగుతుంది. మీరంతా గురుదక్షిణ ఇవ్వాలి. నాకు డబ్బుతో పని లేదు. మీలోని చెడుగుణాన్ని ఒకటి గురుదక్షిణగా ఇవ్వండి. మంచి గుణాన్ని ఒకటి స్వీకరించండి. నేను గురుదేవులతో సారంగిలోని ప్రజలు ఇన్ని చెడ్డ గుణాల్ని వదిలారని, మరిన్ని

వినయం ఎంత ఎదిగితే జీవితం అంత ఎదుగుతుంది - రవీంద్రనాథ్ టాగూర్.

మంచి గుణాల్ని స్వీకరించారనీ చెపుతాను. ఇంత గురుదక్షిణ ఇచ్చారనీ చెపుతాను. మన గురుదేవులు చాలా సంతోషపడతారు. యజ్ఞంలో గురుదక్షిణగా వారి చెడు గుణాల్ని స్వీకరించాలని, డబ్బు గాదని గురుదేవులు చెప్పారు'- అని నేను వివరించాను.ఆ రోజంతా ప్రజల ఇళ్లకు వెళ్లి అందరినీ పరామర్శించాను. వారి యోగ క్షేమాలు విచారించాను. కుటుంబ విషయాలు అడిగి తెలుసుకున్నాను. ఎన్నో జన్మలనుండి బాంధవ్యం ఉండినట్లుగా వారందరూ భావించారు. నేను తిరుగు ప్రయాణానికి సిద్ధమైనాను. వారంతా నన్ను పూలదండలతో ముంచివేశారు. బలవంతంగా 1100 రూపాయలు వీడ్కోలు గుర్తుగా ఇచ్చారు. నేను బయలుదేరే సమయానికి వారందరూ కన్నీళ్లు పెట్టుకున్నారు. కొందరు ఏడ్చారు. రామలీలో రామ,లక్ష్మణ, భరత,శతృఘ్నులుగా నటించిన నటులు కూడా వచ్చారు. శ్రీరాముడు అరణ్యవాసానికి బయలుదేరుతున్నట్లుగా వారు భావించారు. నేను వారిపై ప్రేమ చూపించేసరికి, వారంతా నాపై అవ్యాజానురాగం చూపారు. బమానియాకు స్త్రీ పురుషులు రెండు బస్సులలో బయలుదేరారు. బమానియాకు చేరిన తర్వాత స్టేషను మాష్టరును కలిశాను. 'నాతో వచ్చిన వారందరకూ ఆయనను చూపి, ఈయన ఒక యోగి, ఒక ఋషి. నాపై అంతులేని ప్రేమాభిమానాలు చూపారు. లేకపోతే ఇక్కడి అరణ్యంలో ఆకలి దప్పులతో అలమటించేవాడిని'-అన్నాను. వచ్చినవారంతా ఆయన పాదాలు స్పృశించి నమస్కరించారు. దండలు వేశారు. ఆయన విస్మయం చెంది,'ఇదంతా ఏమిటి'-అని అడిగారు. 'మీ మంచి ప్రవర్తనకు ప్రతిఫలం ఇది'-అని చెప్పాను.'మీ పని మీరు చేశారు. నేను మిమ్ములను ఏమీ ఎరగను. అయినా ఒకే తల్లి బిడ్డ లాగా మీరు నాకు ఎంతో చేశారు-అన్నాను. వారంతా రైలు దగ్గరకు నాతో వచ్చారు.

నాకు గురుదేవులు ఎంత చేశారు. నన్ను వారిలాగానే తీర్చిదిద్దుతున్నారు. రాముడు, కృష్ణుడు తమతమ గురుదేవుల వల్ల తీర్చిదిద్దబడ్డారు. నా గురూజీ కూడా నన్ను తనలాగే చేశారు. ప్రతి గ్రంథంలోనూ గురుదేవుల శక్తిసామర్థ్యాలు తెలుస్తాయి. గురువుగారు తలచుకుంటే చిన్న చీమను ఏనుగుగా మార్చగలరు. అలాగే ఒక ఆవగింజను మహాపర్వతంగా చేయగలరు. మన శరీరాన్ని, బుద్ధినీ, మన తెలివితేటలనూ వారికి అంకితం చేయాలి. వారివల్లే ఇవన్నీ మనకు ఏర్పడ్డాయి. గురు కార్యంలో మనం నిమగ్నమైతే, మన విషయాలు ఆయనే చూసుకుంటారు. ఇక్కడ ఇచ్చి పుచ్చుకునే ప్రక్రియ జరుగుతుంది. గురూజీ మాటలలో "నాటు, కోసుకో." దండలు వేయడం వల్ల అంత ఉపయోగం లేదు. గురుదేవుల సహాయంతో మీరు నాలాగే అవుతారు.నాలాగే గౌరవ మర్యాదలు పొందుతారు. ఒక వృక్షం సహాయంతో లత ఎంత ఎత్తుకు పోగల్గుతుందో తెలుసు గదా. ఒక కీలుబొమ్మ మన చేతులలో ఎలా నాట్యం చేస్తుందో గదా. మన వ్రేళ్ల సహాయంతో గాలిపటం ఎంత ఎత్తుకైనా పోగల్గుతుంది. గురుదేవుల సహాయంతో మనం గురూజీగా మారవచ్చు. అయితే ఒకే షరతు-పూర్తిగా సమర్పణ కావించుకోవాలి. మన దగ్గర ఉన్న శక్తి, తెలివి,డబ్బు ఏదైనా సరే గురుదేవుల కార్యక్రమంలో సమర్పింపబడాలి.

తపోభూమికి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత గురుదేవులకు, మాతాజీకి అంతా వివరించాను. గురూజీ నన్ను చూసి,'భయాన్ని పారద్రోలు. నీ పని చేస్తూ ఉండు. నేను నీతోనే ఉంటాను. నీ వాణి ద్వారా నేను మాట్లాడతాను'-అన్నారు. గురూజీ,మాతాజీలు ఎల్లప్పుడూ నాతోనే ఉంటారని నేను పూర్తిగా విశ్వసిస్తున్నాను. వారిని సతతమూ తలచుకుంటూ వారి పాదాలు పూజిస్తుంటాను. నీకు మంచి ఆలోచనలు వస్తే గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ ఉన్నానని తెలిసికో-అన్నారు గురూజీ. నీవు మంచి పనులు చేస్తున్నప్పుడు గాయత్రీయజ్ఞం చేస్తున్నా నని భావించు. మంచి ఆలోచనలూ,మంచి పనులూ గాయత్రీ మంత్రం, గాయత్రీ యజ్ఞములుగా భావించు. మన ఆలోచనలలో మార్పు తేవడమే ప్రధాన లక్ష్యం. మన ఆలోచనలలో మార్పు రానిదే,సమస్యలు పరిష్కారం కావు.

★★★

పెదవులు మూసుకుని, హృదయాన్ని తెరువు - స్వామి వివేకానంద.

ధారావాహిక : సమాజానికి వెన్నెముక వానప్రస్థం-10

యుగనిర్మాణంలో వానప్రస్థుల భూమిక

మతవ్యవస్థ ద్వారా జన శిక్షణ – అనే సూత్రం ఆధారంగా నిర్మాణాత్మక, సంఘర్షణాత్మక కార్యక్రమాలను నిర్వహించవచ్చు. యుగనిర్మాణ పరివార్‌యొక్క 4000 శాఖల కార్యక్రమాలలో ఈ ప్రక్రియ ప్రత్యక్షంగా కానవస్తుంది. సంస్కారాలలో, యజ్ఞాలలో, నవరాత్రి జప అనుష్ఠానాలలో పాల్గొనే ప్రజలకు వ్యక్తి నిర్మాణం, కుటుంబ నిర్మాణం, సమాజ నిర్మాణములకు ప్రేరణ ఇవ్వబడుతుంది. తద్వారా వారి ఆలోచనా విధానం మారుతుంది. ఇలా మారిన వ్యక్తులు వివిధ సేవా కార్యక్రమాలను చేపట్టుతారు.

ప్రచార కార్యక్రమాలు

సాహిత్య ప్రసారం జ్ఞాన యజ్ఞంలో అంతర్భాగం. యుగనిర్మాణంలోని వివిధ అంశాలను వివరించే చిన్న చిన్న పుస్తకాలు అనేకం ప్రచురితం అయినాయి. యుగనిర్మాణ పరివార్ సభ్యులు రోజుకు పది పైసలు ఖర్చుచేసి తమ గృహాలయాలలో గ్రంథాలయాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. ప్రతి సభ్యుడు రోజులో ఒక గంట సమయాన్ని జ్ఞాన యజ్ఞానికి ఇవ్వాలి. ఈ సమయంలో వారు సంచీ పుస్తకాలయాలను నిర్వహిస్తారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి, పుస్తకాలు ఇచ్చి, చదివి తిరిగి ఇవ్వండని కోరతారు. ఇలా లక్షలాది వ్యక్తులకు సత్సాహిత్యాన్ని ఉచితంగా చదివే అవకాశం దొరుకుతుంది. పుస్తకాలతోపాటు మిషన్ యొక్క మాసపత్రికలనుకూడ సభ్యులు ప్రజలకు పరిచయం చేస్తారు.

పదిమంది సభ్యులు ఉన్న స్థలంలో మిషన్ శాఖను ఏర్పాటుచేస్తారు. ఈ సభ్యులు సంచార గ్రంథాలయాన్ని బండి మీద ఇంటింటికి తీసుకువెళతారు. సాయంత్రం రెండు గంటలపాటు యుగనిర్మాణ విద్యాలయాన్ని నిర్వహిస్తారు. అందులో మిషన్‌యొక్క సిద్ధాంతంలో, కార్యపద్ధతిలో శిక్షణ ఇస్తారు. శాఖలు వ్యక్తిగత ఉపాసనకూ, సామూహిక ఉపాసనకూ ప్రోత్సాహం ఇస్తాయి.

ప్రచార సాహిత్యంలో కరపత్రాలూ, పోస్టర్లూ ఉంటాయి. సభ్యులు కరపత్రాలను పంచుతారు. కూడలి స్థలాలలో పోస్టర్లను అతికిస్తారు. గోడలమీద సద్వాక్యాలు వ్రాస్తారు.

నవనిర్మాణానికై ఒక మహోద్యమం సాగుతూన్నదని ఈ ప్రచారంవల్ల ప్రజలకు తెలుస్తుంది. సంస్కరణ అభిలాషులకు అందుకొక బలమైన ఆధారం ఉన్నదని తెలుస్తుంది. క్రమంగా వారు మిషన్ శాఖతో సంపర్కం ఏర్పరచుకుంటారు.

సమర్థ శాఖలవద్ద లౌడ్‌స్పీకర్, టేప్‌రికార్డర్, రికార్డ్ ప్లేయర్, స్లైడ్ ప్రొజెక్టర్ వంటి ప్రచార పరికరాలు ఉంటాయి. సమ్మేళనాలు జరపడానికి తగిన సాధన సామాగ్రి ఉంటుంది. సమర్థ శాఖలకు స్వంత భవనాలు ఉంటాయి. ఆ శక్తిపీఠాలలో పూజా వేదికపై గాయత్రీమాత విగ్రహం ఉంటుంది. గ్రంథాలయం, పఠనాలయం, వయోజన పాఠశాల, సత్సంగ మండపం ఉంటాయి.

యుగ నిర్మాణ ఉద్యమానికి కార్యరంగం ప్రధానంగా గ్రామీణ ప్రాంతం. గ్రామాలలో ప్రవచనాలకన్న సంగీతానికి ఆదరణ హెచ్చుగా ఉంటుంది. కనుక, పాత సంగీత మండలులచేత కొత్త గీతాల అభ్యాసం చేయించారు. విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ప్రేరణ ఇచ్చే కవితలను గానం చేయడం నేర్పారు. నాటక సమాజాలద్వారా ఏకాంకికల ప్రదర్శనలు ఏర్పాటు చేశారు.

నిర్మాణాత్మకం, సంఘర్షణాత్మకం

మొక్కలు నాటడం, శ్రమదానం, పారిశుద్ధ్యం, పాఠశాలలు, వ్యాయామశాలలు, కుటీర పరిశ్రమల స్థాపన వంటివి నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాలు.

సంఘర్షణాత్మక ఉద్యమాలలో మత్తు పదార్థాల నిరోధం, మాంసాహార వ్యతిరేకత, శ్రాద్ధ భోజనాల వ్యతిరేకత, దయ్యాల శకునాల ఖండన కొన్ని. వివాహాలలో ఆడంబరాలను, వరకట్నాన్ని వ్యతిరేకించే ఉద్యమాలు మరికొన్ని. సామూహిక వివాహాల ఏర్పాటు, భిక్షావృత్తి వ్యతిరేకత ఇతర ఉద్యమాలు. అవినీతికీ,

శ్రమించడం జీవన సూత్రం– జాన్ రస్కిన్.

కల్తీకీ విరుద్ధంగా ఉద్యమాలు జరుగుతున్నాయి. రాజకీయ రంగంలోని అవినీతిని తొలగించడానికై వోటర్ల శిక్షణ జరుగుతోంది. బాల్య వివాహాలకూ, ఈడూ జోడూ కుదరని వివాహాలకూ వ్యతిరేకంగా ఉద్యమాలు నడుస్తున్నాయి. జన్మ ఆధారంగా హెచ్చు తగ్గులకూ, అంటరాని తనానికీ విరుద్ధంగా ఉద్యమాలు సాగుతున్నాయి. మహిళలను పురుషులతో సమానమైన స్థాయికి తేవడానికై భారీయెత్తున ఉద్యమం నిర్వహించబడుతోంది.

వెనుకబడిన ప్రజల కోసం, బాలల కోసం, వికలాంగుల కోసం జరుగుతూన్న ఉద్యమాలు నిర్మాణాత్మకమైనవి. గోసంవర్ధన, గోరస వినియోగం, గోబర్‌గ్యాస్ వాడకం మున్నగు అంశాలపై భారీయెత్తున ఉద్యమం నడుస్తోంది.

యుగనిర్మాణ శాఖల కార్యక్రమాల సంక్షిప్త పరిచయం ఇది. కర్మవీరులైన కార్యకర్తలతో, క్రియాశీలురైన సభ్యులతో కూడిన పెద్ద సృజనసేన దేశవ్యాప్తంగా నవనిర్మాణ కార్యాన్ని నిర్వహిస్తోంది.

అయినా – ఒక కొరత కనిపిస్తోంది. శాఖలూ, కార్యకర్తలూ తమ కాళ్ళమీద ఆధారపడి ఈ కార్యక్రమాలన్నింటినీ నిర్వహిస్తున్నారు. ఉత్సాహాన్ని పెంచడానికీ, మార్గదర్శనం చేయడానికీ ప్రతిభావంతులైన వ్యక్తులు తగు సంఖ్యలో బయటనుండి రావడం లేదు. ఫలితంగా – ఉత్సాహం ఒకోసారి పెరుగుతుంది, ఒకోసారి తరిగిపోతుంది, ఒకోసారి పూర్తిగా నశించిపోతుంది. ఇప్పుడు ముమ్మరంగా పనిచేస్తూన్న శాఖలు ఇకముందు అలా పనిచేస్తాయని ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. తరంగంవలె ఉత్సాహం ఎగసిపడుతుంది, మళ్ళీ కుప్పకూలిపోతుంది. దానిలో స్థిరత్వం ఏర్పడాలంటే, ప్రతిభావంతులైన మార్గదర్శకులను కేంద్రం పంపుతూ ఉండాలి; ఆ మార్గదర్శకులు స్థానిక కార్యకర్తలతో, సభ్యులతో భుజం భుజం కలిపి, అడుగు అడుగు కలిపి పనిచేయాలి; ఉత్సాహ పూరిత వాతావరణాన్ని స్థిరీకరించాలి.

అత్యావశ్యకమైన ఈ పనిని వానప్రస్థులు చేపట్టాలి. వీరు కార్యకర్తల సమస్యలను పరిష్కరించాలి. పరిసర గ్రామాల కార్యకర్తలకు శిక్షణ శిబిరాలు నిర్వహించాలి. వారికి ఆచరణాత్మకమైన సలహాలు, సూచనలు ఇవ్వాలి.

అనుభవజ్ఞులైన వానప్రస్థులు అవసరమైనన్ని రోజులు ఒకే సమర్థ శాఖలో ఉండి, దాన్ని పటిష్టం చేసి, ఆ తర్వాత మరో శాఖకు వెళ్ళవచ్చు. ఒక వానప్రస్థుడు వెళ్లిన తర్వాత ఆ శాఖకు మరో వానప్రస్థుడు వస్తూఉంటే – ఆ కొత్తదనంవల్ల, ఆ కొత్త వ్యక్తిత్వంవల్ల శాఖలకు నూతన ప్రేరణ కలుగుతుంది.

అలాగే, కొత్త యుగ నిర్మాతలను తయారుచేయవలసి ఉంటుంది. జన సాగరాన్ని మథించి 14కాక 14 కోట్ల మంది ప్రజాసేవకులను, ఉత్కృష్టమైన ఆలోచన, ఆదర్శవంతమైన కార్యశూరత కలిగిన కర్మవీరులను ధర్మక్షేత్రమైన కురుక్షేత్రంలో నిలబెట్టగలిగితే – భువిపై దివి వాతావరణాన్ని నిర్మించే నవయుగ అవతరణ సాధ్యపడుతుంది. ఇందుకోసం – తప త్యాగాలతో సంస్కరించబడి, ఆదర్శాన్ని అనుసరించే తమ వ్యక్తిత్వపు ముద్రను ఇతరులమీద వదలి, వారిని మహామానవులుగా నర రత్నాలుగా మలచగలిగే మహిమామయ వ్యక్తిత్వాలు అవసరం అవుతాయి. వానప్రస్థులు అందుకు అన్నివిధాలా అర్హులు అవుతారు.

రైలు నడవడానికి ఇంజను ముఖ్యం. వానప్రస్థులు ఆ ఇంజనువంటివారు. వానప్రస్థ స్థాయి కలిగిన పరిపక్వ నాయకత్వంలోనే గతంలో జనమానసానికి ప్రేరణదాయకమైన దిశ లభించింది. చిమ్మ చీకటిని చీల్చి వెలుగుల వెల్లువను ప్రవహింపజేసే వ్యక్తులు వెలికివచ్చారు.

కార్యరంగంలోనికి దుమికి, కార్యకర్తలను వెంటతీసుకుని ముందడుగు వేయగలిగే మహత్తర నాయకత్వం దేశం నలుమూలలా అవసరం అవుతోంది. నిరహంకారులూ, కీర్తికాంక్ష లేనివారూ అయిన వానప్రస్థులు ఈ నాయకత్వాన్ని అందించగలుగుతారు. ఆ వానప్రస్థులు ఆదర్శవాద వ్యక్తులు అనే వజ్రాలను అన్వేషించాలి. వాటిని సానబెట్టి, అందరినీ ఆనంద పరచే వజ్రాల హారాన్ని కూర్చగలగాలి. నరరత్నాల ఉత్పత్తిదారులూ, నగిషీదారులూ అయిన వానప్రస్థులు విశ్వమానవుల మహత్తర ఆవశ్యకతను అన్నివిధాలా పూరించగలుగుతారన్నది నిశ్చయం.

★★★

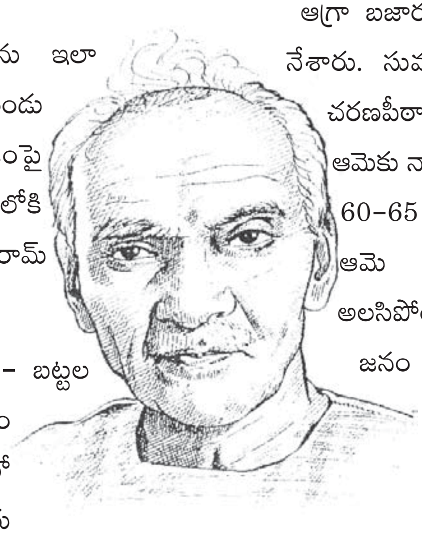
ఆలస్యంగా అయినా, దురాలోచనలు దుష్ఫలితాలను ఇస్తాయి – ఐన్‌స్టీన్.

ధారావాహిక : దివ్యజీవన దర్శనం-36

ఆశీస్సులూ, వాగ్దానాలూ

చరణపీఠం నిర్మాణం కావడానికి పదిహేను రోజులు పట్టింది. నిర్మాణపు బాధ్యతను దళిత బస్తీ ప్రజలే నిర్వహించారు. శ్రీరామ్ మధ్యమధ్యలో అక్కడికి వెళ్లేవారు. ఈ పనిని శ్రమదానం ద్వారా చేయడం పుణ్యప్రదమని ఆ బస్తీ ప్రజలు భావించారు. శ్రీరామ్ వెళ్లితే వారు ఉత్సాహపూరితులు అయ్యేవారు. రెట్టింపు ఉత్తేజంతో పనిచేసేవారు. శ్రీరామ్ వారికి పెక్కు మంచి విషయాలు చెప్పారు-చరణ పీఠానికి మ్రొక్కడం కోసం రోజూ రావాలి; స్నానం చేసి, శుభ్రమైన ఉతికిన బట్టలు కట్టుకుని రావాలి.

కరయా చౌధరీ తన సమస్యను ఇలా పేర్కొన్నాడు- "కానీ, మాకు చిరిగినవీ పాతవీ రెండు బట్టలే ఉన్నాయి - కట్టుకునేందుకు, బుజంపై కప్పుకునేందుకూ. వాటిని ఉతికి ఆరవేస్తే-పనిలోకి రాలేము." ఇతరులు కూడ ఈ సమస్యను శ్రీరామ్ దృష్టికి తెచ్చారు.



అందుకు శ్రీరామ్ ఇలా అన్నారు - బట్టల కోసంకూడ ఏర్పాటు జరుగుతుంది. మీ కోసం నేత పరిశ్రమ స్థాపించే ఆలోచన ఉంది. అందులో పది పన్నెండు మందికి పని దొరుకుతుంది. వారు తమ కోసం బట్టలు నేయవచ్చు, బజారులో అమ్మకానికి కూడా నేయవచ్చు. దాని వల్ల డబ్బు కూడా వస్తుంది.

"మాకు డబ్బు అవసరం ఏముంది? ధనవంతుల దయనల్ల మా బ్రతుకు సాగిపోతోంది" - అని కరయా అన్నాడు. శ్రీరామ్ ఇలా వివరించారు - "మరొకరి దయా దాక్షిణ్యాలమీద బ్రతకవలసిన అవసరం లేదు. కష్టపడి సంపాదించిన దానినే దేవత మెచ్చుకుంటుంది."

చరణపీఠం నిర్మాణమైన తర్వాత నేత పరిశ్రమపై దృష్టి పెట్టారు. రెండు చేనేత మగ్గాల కోసం శ్రీరామ్ తమ భవంతి ఎదుట ఉన్న స్థలాన్ని కేటాయించారు. అద్దెకు స్థలం చూచే శ్రమ తప్పింది. అయిదు మగ్గాలు తెప్పించారు. వాటిని దళిత బస్తీలో పంచారు. వాటిపై రాబడి రావడానికి కొంత సమయం పడుతుందని శ్రీరామ్ ఆ మగ్గాలు తీసుకున్నవారికి చెప్పారు. నేసిన బట్టలను బజారులో అమ్మిన తర్వాతనే డబ్బు చేతికి వస్తుందని ఆయన వివరించారు. వాళ్లు పనిలేకుండా ఖాళీగా కూర్చొని ఉన్నారు. ఆలస్యంగా అయినా డబ్బు వస్తుందని తెలిసి, వారు సంతోషించారు.

ఆగ్రా బజారునుండి నూలు తెప్పించి మొదటి బట్ట నేశారు. సుమారు ఏడు గజాల బట్ట అది. దాన్ని చరణపీఠానికి సమర్పించి, కజలీ అవ్వకు ఇచ్చారు. ఆమెకు నా అన్నవాళ్లు ఎవరూ లేరు. ఆమె వయస్సు 60-65 సంవత్సరాలు. కాలం చేసిన గాయాలవల్ల ఆమె వాడిపోయింది, వడిలిపోయింది. అలసిపోయి, ఓడిపోయి తన ఇంట్లో పడి ఉండేది. జనం వాడి ఇచ్చిన పాత వస్తువులతో బ్రతుకు వెళ్లదీసేది, కొత్తబట్ట ఆమెకు వరంలా వచ్చింది. దాన్ని తనకోసమే నేశారని తెలిసి, ఆమె పరవశించిపోయింది. ఆనందంతో పొంగిపోతూ, ఆమె ఇలా దీవెన ఇచ్చింది- మూడపువ్వులు ఆరుకాయలుగా మీ పనులు ముందుకు పోవాలి; దేవుడు మీ కోర్కెలను తీర్చాలి.

వారి పరిశ్రమ వారికే

శ్రీరామ్ ఈ పరిశ్రమను సుమారు సంవత్సరం పాటు నడిపారు. ఆ తర్వాత, దళిత బస్తీ ప్రజలతో ఒక సమితిని ఏర్పాటు చేశారు. ఆ సమితికి ఆ పరిశ్రమను అప్పగించారు. శ్రీరామ్ ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షించినంత కాలం ఆ పరిశ్రమ బాగా ఫలించి పుష్పించింది. అంతే కాదు. అక్కడి ప్రజలు ఇతర పనులుకూడ ప్రారంభించారు. పొలాలకు పనికివచ్చే కొయ్య పరికరాల తయారీ, మట్టిబొమ్మల తయారీ వంటి పనులలో వారి మనస్సులు పూర్తిగా

ప్రేమించే వ్యక్తికి దండించే అధికారం ఉంటుంది - రవీంద్రనాథ్ టాగూర్.

లగ్నమైనాయి. ఆనంద ప్రకాశ్ కూడా మూడ నాలుగు నెలలకు ఒకసారి వచ్చి, ఈ పనులు చూచి వెళ్లేవారు.

ఆనంద ప్రకాశ్ కారణంగా శ్రీరామ్‌కు ఆర్యసమాజ్ కార్యకర్తలతో సంపర్కం ఏర్పడింది. వారిలో స్వరాజ్య ఉద్యమంలో పాల్గొంటున్న వ్యక్తులతోనే శ్రీరామ్‌కు సాన్నిహిత్యం పెరిగింది. అలాంటి వ్యక్తులలో జగన్ ప్రసాద్ రావత్, రాధేశ్యామ్ శర్మ ఉన్నారు. వీరితో శ్రీరామ్ స్నేహం 50-60 సంవత్సరాలు కొనసాగింది. జగన్ ప్రసాద్ ఆగ్రాలో నివసించేవారు. ఆర్యసమాజ్ కార్యకర్త అయినా, ఆయన దేవాలయాలకు వెళ్లేవారు; కృష్ణాష్టమి, శ్రీరామనవమి వంటి పండుగలు జరిపేవారు.

ఆ చేనేత పరిశ్రమ బలం పుంజుకున్న తర్వాత శ్రీరామ్ రాజకీయ ఉద్యమ కార్యక్రమాలలో తిరిగి క్రియాశీలం అయినారు.

పూనా పాక్ట్ తర్వాత సమాజంలో దళితుల ప్రాముఖ్యం పెరిగింది. కానీ, రాజకీయ ఉష్ణోగ్రతలో ఆటుపోటులు మాత్రం తగ్గలేదు. ప్రజలను ఖైదుచేయడం, వారికి పాఠం నేర్పి వదలిపెట్టటం అనే కార్యక్రమం 1933 మార్చినెల వరకు సాగుతూ వచ్చింది. కాంగ్రెసు సంస్థ లెక్కల ప్రకారం లక్షా ఇరవైవేల కన్న హెచ్చుమంది కార్యకర్తలు ఖైదు చేయబడ్డారు. శ్రీరామ్ అధికారికంగా కాంగ్రెసు సభ్యత్వాన్ని తీసుకోలేదు. స్వరాజ్య సమర సేనాని కావడంవల్ల ఆయనను స్థానిక కాంగ్రెసు నాయకుడుగా ప్రజలు పరిగణించేవారు. ఈ అరెస్టుల పర్వంలో శ్రీరామ్ సహాయనిరాకరణ ఉద్యమాన్ని కొత్త పద్ధతిలో సంఘటితం చేయడానికి పథకం రూపొందించారు.

సహాయనిరాకరణ ఉద్యమం 1919లోనే ప్రారంభమయింది. చౌరా చౌరా (గోరఖ్‌పూర్)లో ఉద్యమం హింసాత్మకం కావడంతో - గాంధీజీ మధ్యలోనే దాన్ని ఉపసంహరించారు. అయినా, 1924 వరకు ఉద్యమం ఉధృతంగా సాగింది. ముస్లింలీగ్ నాయకులు ఉదాసీనంగా ఉండిపోవడంతో ఉద్యమం చల్లబడసాగింది. అయినా అది పూర్తిగా సమాప్తం కాలేదు. పన్నులు చెల్లించకపోవడం, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను పాటించకపోవడం, నిషేధించబడిన స్థలాలకు వెళ్లడం, ఆంక్షలను లెక్కచేయకపోవడం వంటి చర్యలు జరిగేవి. తన నిషేధాలు అమలు జరగకపోవడంతో - ప్రభుత్వం దమన చర్యలను తీవ్రతరం చేసింది.

1932 డిసెంబరులో కృష్ణదత్ పాలీవాల్ ఝాన్సీ జైలునుండి విడుదల అయినారు. ఆయన ఆగ్రా చేరగానే, ఆయనకు భవ్య స్వాగతం లభించింది. శ్రీరామ్ గత రెండు నెలలలో చేసిన పని ఏమిటో ఆయనకు తెలిసింది. చరణపీఠం స్థాపన, దళితుల కోసం చేనేత పరిశ్రమను స్థాపించడం అనే చర్యలు స్వాతంత్ర్య యజ్ఞంలో అంతర్భాగాలని ఆయన పేర్కొన్నారు. స్వాగత సభలో పాలీవాల్‌జీ శ్రీరామ్‌ను వేదికమీదకు పిలిచారు. పూలమాల వేసి, ఆయనను అభినందించారు. ఈ యువకుడు ఆగ్రా జిల్లాకు గర్వకారణం - అని ఆయన ప్రకటించారు.

స్వాగతసభ తర్వాత రాత్రిపూట ఒక సమావేశం జరిగింది. సహాయనిరాకరణ ఉద్యమాన్ని తిరిగి సంఘటిత పరచాలని నిర్ణయించారు. మరునాడు ఆ నిర్ణయం అమలు ప్రారంభమయింది. రెండు వారాలలో సుమారు 40 సభలు జరిగాయి. ప్రభుత్వానికి శిస్తులు చెల్లించవద్దని జమీందారులకూ, రైతులకూ విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ నేల మనది, మన దేశానిది; ప్రభుత్వం పరాయిది; పన్నులు వసూలు చేసే అధికారం దానికి లేదు - అని ఆ సభలలో ప్రజలకు బోధపరచారు.

1922లో మహాత్మా గాంధీ గుజరాత్‌లోని బార్డోలీని సహాయ నిరాకరణ కోసం ఎంపిక చేసి ఉన్నారు. ఆ విధంగానే - ఆగ్రాలో కార్యకర్తలు కరావలీ తాలూకాలోని బరౌదా, ఖిలావటీ గ్రామాలను ఎంపిక చేశారు. డిసెంబరు 20న ఆ గ్రామాలకు రావలసిందిగా రెండువారాల పాటు జరిగిన జనసంపర్క ఉద్యమంలో ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేశారు. ఈ సన్నాహాల సమాచారం పోలీసు శాఖకు అందుతూ వచ్చింది. ప్రజలలో ఉత్సాహం ఉప్పొంగుతోందని ఆ శాఖ గుర్తించింది. గడచిన రెండునెలలుగా విచక్షణారహితంగా జరుగుతూవచ్చిన అరెస్టుల పట్ల ప్రజల మనస్సులలో ప్రతీకార భావన రేకెత్తిందని పోలీసులు గ్రహించారు. ఆ ప్రతీకార భావన వ్యక్తం కావడానికి ఉద్యమకారుల విజ్ఞప్తి అవకాశం కల్పించింది. డిసెంబరు 20న లక్షమంది ప్రజలు

అన్యాయంతో రాజీపడడం ఘోరమైన నేరం - నేతాజీ.

వస్తారనీ, ఆ రెండు గ్రామాలూ ఏకమవుతాయనీ పోలీసు శాఖ అంచనా వేసింది.

ఖిలావతీలో రైతులు

పోలీసు ఇన్‌స్పెక్టరు గ్రామ గ్రామంలో జరిగే సభలను నిషేధించాడు. ఉద్యమ కార్యకర్తలనూ, నాయకులనూ వెంటనే ఖైదు చేయాలని ఉత్తర్వులు ఇచ్చాడు. ప్రముఖ నాయకులు కృష్ణదత్ పాలీవాల్, జగత్ ప్రసాద్ రావత్, ద్వారకా ప్రసాద్, దల్‌పత్ సింగ్, మున్షీరామ్ గోస్వామిలు బరోదా చేరడాన్ని నిషేధించాడు. తమ స్థలాలను విడిచి వెళ్లకూడదని వారిని ఆదేశించాడు. బరౌదా, ఖిలావతీ గ్రామాలలో సభలు జరపకూడదని ఆదేశించాడు.

ఫలితంగా – డిసెంబరు 20న సభ జరపడం కుదరదని అనిపించింది. డిసెంబరు 14 సాయంత్రం పాలీవాల్‌జీ గృహంలో సమావేశం జరిగింది. శ్రీరామ్ దానిలో పాల్గొన్నారు. ఉద్యమ నాయకులు ఏడెనిమిదిమందిలో ఎవరికీ ఏమి చేయాలో పాలుపోలేదు. ఉద్యమాన్ని విఫలం చేయడంలో ప్రభుత్వం సఫలమయిందని అనిపించింది. అందరి మాటలూ విన్న శ్రీరామ్, ఆ గ్రామాలలో సభకు బదులు 11 కుండముల యజ్ఞం జరపాలనీ, యజ్ఞంలో ప్రజలకు తమ సందేశాన్ని వినిపించాలనీ, యజ్ఞం కనీసం అయిదు రోజులపాటు జరగాలనీ సూచించారు.

సమావేశంలో పాల్గొన్న నాయకులందరికీ ఈ సూచన పూర్తిగా నచ్చింది. సభ కోసం జరుగుతూన్న సన్నాహాలను యజ్ఞం వైపు మళ్లించారు. సన్నాహాలకు రెండు రోజులయినా పట్టలేదు. శ్రీరామ్ యొక్క యువక దళం కొద్ది గంటలలో 11 కుండములను తయారుచేసింది. యజ్ఞంలో పాల్గొనేవారు సమిధలూ, హవన సామగ్రి, పూజ సామగ్రి, ప్రసాదం మొదలైనవి తమవెంట తీసుకురావాలని రహస్యంగా ప్రజలకు తెలియజేయబడింది. జగన్ ప్రసాద్ రావత్, కృష్ణదత్ పాలీవాల్ మున్నగు నాయకులు తమ స్థలాలను వదలకూడదు. డిసెంబరు 18 రాత్రి వారు మారు వేషాలతో పొలాల మధ్య నుంచి వెళ్లి బరౌదా చేరారు. అక్కడి ఏర్పాట్లను చూచి, సంతృప్తి చెంది తిరిగివెళ్లారు.

డిసెంబరు 20న ఆనంద ప్రకాశ్ ఆచార్యులుగా యజ్ఞం ప్రారంభమయింది. మొదటి రోజున సుమారు అయిదువేలమంది వచ్చారు. దాదాపు అందరూ తమవెంట సమిధలూ, హవన సామగ్రీ తెచ్చుకున్నారు. ఉదయం మొదటి విడత ఆహుతులు పూర్తయిన తర్వాత గంటసేపు ఉపన్యాసం ఇచ్చారు. గడచిన మూడు సంవత్సరాలలో వివిధ స్థలాలలో జరిగిన అత్యాచారాలను ఆ ఉపన్యాసంలో వర్ణించారు. ఆతతాయి అయిన ప్రభుత్వాన్ని ప్రతిఘటించాలనీ, ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ దాన్ని సహించకూడదనీ ప్రజలకు బోధించారు. క్రమక్రమంగా అసలు విషయానికి వచ్చి – సహాయనిరాకరణ ఉద్యమాన్ని గురించి వివరించారు. శిస్తులు కట్టం – అని ప్రజల చేత ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.

అక్కడ నియమించబడిన పోలీసు ఉద్యోగులకు ఇలా సందేశం ఇస్తారని ముందుగా తెలియలేదు. విన్న తర్వాత – శిస్తులు కట్టం అని అక్కడ శపథాలు చేయిస్తున్నారని వారు పై అధికారులకు తెలిపారు. అధికారులు పరుగుపరుగున అక్కడికి చేరారు. ఇదంతా జరిగేటప్పటికి సాయంత్రం అయింది.

మరునాడు ఉదయమే ప్రజలు వేలాదిగా వచ్చారు. వారా కార్యక్రమానికి లగన్ బందీ (శిస్తు నిరోధ) యజ్ఞమని పేరు పెట్టారు. అగ్నిహోత్రాన్నీ, మంత్ర పఠనాన్నీ అడ్డుకోవడం తగదు కదా. పోలీసులు నిగ్రహాన్ని పాటించారు. కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకోవడానికి వచ్చిన అధికారులలో పలువురు మత విశ్వాసాలు కలిగిన వ్యక్తులు. వారిలో కొందరు దుస్తులు మార్చుకుని యజ్ఞంలో కూర్చున్నారు. అధికారులు యజ్ఞాన్ని ఆపడానికి బదులు యజ్ఞానికి వచ్చేవారిని అటకాయించారు. నెమ్మదిగా చెప్పడం వల్ల ప్రయోజనం లేకపోవడంతో కొందరు కఠినంగా వ్యవహరించారు. అయినా ప్రజలు కదలలేదు, మెదలలేదు. బరౌదాలో కార్యక్రమం అనుకున్న ప్రకారం సాగింది. ఖిలావతీలో తక్కువమంది ప్రజలే వచ్చారు. అయితే 1933 జనవరిలో ఉద్యమం బిలావతీ సరిహద్దును దాటి ముందుకు పోయింది.

★★★

వివేకి ఆలోచించి మాట్లాడతాడు. అవివేకి మాట్లాడి ఆలోచిస్తాడు.

గురుదేవుల అమృత లేఖిని

శరీరానికీ, ఆత్మకూ సమాన ప్రాముఖ్యం

ఉదాత్త దృక్పథం అవసరం

మనిషిలోని శక్తులు మహత్తరమైనవే. అతడి అవసరాలు వాటికి తగ్గవు. ఈ వాస్తవాన్ని ఆచరణలో పెడితే, ఒక బడ్జెట్ వేసుకుని పనిచేస్తే; ఖర్చు తగ్గుతుంది - డబ్బు మిగులుతుంది. కాలక్రమంలో ధనవంతులము అవుతాము. దైన్య దారిద్ర్యాలకూ, పతన పరాభవాలకూ ఆస్కారం ఉండదు.

మనిషి శక్తి సహజ స్థితిలో నిలిచి ఉంటే, అతడి నిజమైన అవసరాలు తీరిన తర్వాత చాలా శక్తి మిగులుతుంది. దానిని సక్రమంగా వినియోగిస్తే, మానవ కళ్యాణం సాధ్యపడుతుంది. తద్వారా జీవన లక్ష్యం పూర్తవుతుంది. విశ్వ కళ్యాణం సాధ్యపడుతుంది. పరమేశ్వరుడు మెచ్చే సేవా సాధన అమలు జరుగుతుంది. జీవన చర్యలో పై మూడింటి సంగమాన్ని సాధిస్తే, ఆ జీవితం త్రివేణీ సంగమంలా మహాతీర్థం అవుతుంది. అలాంటి నరరత్నాలు తాము కృతకృత్యులు అవుతారు. తమ సమయాన్ని,పురుషార్థాన్ని కృతార్థం చేస్తారు. ఇతరులు అనుకరించదగిన, అభినందించదగిన అడుగు జాడలను వదులుతారు.

ఈ సత్యం అతి చిన్న మనిషికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఉన్నత స్థాయి పాత్రలను నిర్వహించడానికి ఉదాత్తమైన దృక్పథం చాలు. దానితో అతడు సామర్థ్యాలనూ, పరిస్థితులనూ, సహచరులనూ సమీకరించుకుంటాడు. మహా కార్యాలను సాధించడానికి ఈ మూడూ అవసరం అవుతాయి. ఇవి అందనందుకు ఇతరులను నిందించడం మూర్ఖత్వం.

మానవీయ గరిమతో జీవన సంపదను అలంకరించాలనే ఆలోచన నిజంగా ఉంటే - అందుకు ఉపాయం ఒకే ఒకటి; శక్తి సామర్థ్యాల వినియోగానికి ఒక విభజన రేఖ ఏర్పరచడం. శరీరం కోసం ఎంత వినియోగించాలి,ఆత్మ కోసం ఎంత వినియోగించాలి అని ఆ రేఖ సూచించాలి. ఈ అనుపాతం, ఈ కేటాయింపు నిర్ణయం అయితే, శరీరం ఆత్మ రెండూ హాయిగా పనిచేయగలుగుతాయి. శరీరం కోసం సగటు భారతీయుని జీవన స్థాయి చాలు. అదే బ్రాహ్మణోచిత జీవనశైలి. సాదాగా జీవించడం, ఉదాత్తంగా ఆలోచించడం అనే ఆదర్శం ఇది. వ్యసనపరుల, వికాసప్రియుల, దుబారాదారుల వాంఛలు ఆకాశాన్ని అంటుతాయి. కుబేర సంపద లభించినా,ఆ వాంఛలు పూర్తికావు. తృష్ణను ఎవ్వరూ ఎన్నడూ తీర్చలేకపోయారు. ఈ సృష్టిలో అవసరాలు తీరని అసౌకర్యాన్ని సృష్టికర్త ఏ ప్రాణికి కలిగించ లేదు.

సంతానానికి పరిమితి అవసరం

కుటుంబం చాలా బరువు అనిపిస్తుంది కొందరికి. కానీ,వాస్తవానికి కుటుంబం బరువు కాదు. కుటుంబం ఒక సహకార సంస్థ. అందులో అందరూ కలసిమెలసి సహకరించాలి. సంస్కారవంతులు కలసినపుడల్లా స్వర్గమయ వాతావరణం నిర్మాణం అవుతుంది. దుర్గుణాలూ, దుష్ట మనస్సులూ కలిగిన వ్యక్తుల గుంపు నరకానికి మరో పేరు. కుటుంబ పెద్ద తన కుటుంబ సభ్యులను విలాసప్రియులుగా, దుబారాదారులుగా, దుర్గుణవంతులుగా తయారుచేయకూడదు. సుసంస్కారాలు, సువ్యవస్థ, సద్భావన అనే దేవ సంపద విత్తనాలను నాటి వాటిని పెంపొందిస్తూ ఉండాలి. అపుడు వారు నవ్వుతూ నవ్విస్తూ, ఆడుతూ ఆడిస్తూ జీవిస్తారు. కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్యను పెంచడం ఏమి తెలివి? పిల్లలు కలగాలనీ, ఆడపిల్లలు కాక మొగపిల్లలు కలగాలనీ అందులోనే సాఫల్యం ఉన్నదనీ భావించవలసిన అవసరం ఏముంది? సంరక్షకుల, సోదరీ సోదరుల, మేనల్లుళ్ల మేనగోడళ్ల, మిత్రుల, పొరుగువారి కుటుంబాలు కొరతలు అనుభవిస్తున్నపుడు, కష్టాలలో

శాంతి లోపలనుండి జనిస్తుంది; దానికోసం బయట వెదకవద్దు-బుద్ధుడు.

విలవిలలాడుతున్నప్పుడు-వారికి సాయపడకుండా పిల్లలమీద అనవసరంగా ఖర్చుచేయవలసిన అవసరం ఏముంది? భార్య ఆరోగ్యం, తండ్రి ఆర్థిక సమతూకం, పిల్లల భవిష్యత్తు, కుటుంబ ప్రయోజనాలు-వీటిని నష్టపరచడం, దేశాన్ని అవ్యవస్థ అనే గోతిలో పడవేయడం తప్ప, నేటి పరిస్థితులలో దీనికి మరో ఫలితం ఎలా ఉంటుంది?

ఊహావిహారం నష్టదాయకం

కొద్దిగా మెలకువ వహిస్తే ఈ ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకోవచ్చు. ఈ మెలకువ ఆధ్యాత్మిక భూమికను నిర్వహించడానికి అనువైన భారరహిత స్థితిని కూడా కలిగిస్తుంది. కొత్త సంతానాన్ని కనడానికి, పోషించడానికి అవసరమయ్యే ధనాన్ని, శ్రమను, శ్రద్ధను, సమయాన్ని ఉదాత్త ఆశయాల కోసం వినియోగించాలి. అలా చేస్తే-ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి వచ్చే ఆటంకాలలో సగం తొలగిపోతాయి. ప్రజాసేవకులు సంతానాన్ని కనడం నిలిపివేయాలి. ఉన్న సంతానం బాగోగులు చూడాలి. అప్పుడు వారి సమస్యలలో సగం పరిష్కారం అవుతాయి.

ఫలానా సాధన సంపత్తి సమకూరిన తర్వాత ఫలానా అనుకూల పరిస్థితులు ఏర్పడిన తర్వాత, ఫలానా సమస్యలు పరిష్కారం అయిన తర్వాత పరమార్థ మార్గంలో పురోగమించడానికి సన్నాహాలు చేద్దాం - అనే ఊహను మనిషి వదులుకోవాలి. సమస్యలన్నీ తనకు అనుకూలంగా పరిష్కారం అయిపోయిన సమయం ఎవ్వరికీ ఎప్పుడూ రాలేదు. పరిస్థితులలో సమన్వయాన్ని సాధించడం ద్వారానే ప్రతి వ్యక్తీ పరమార్థ ప్రయోజనాల కోసం సమయాన్నీ, శ్రద్ధనూ, సాధనాలనూ సమీకరించవలసి వచ్చింది. ఈ వాస్తవాన్ని గుర్తించిన వ్యక్తి వాస్తవికవాదులవలె గట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతాడు, అద్భుత ఫలితాలు సాధించగలుగుతాడు. అతడి ఆలోచనయే సార్థకం అవుతుంది. అలా కాక-ఊహాలోకంలో విహరించే వారి మెదడుపై అనవసరపు బరువు పెరుగుతుంది. వారిని లేనిపోని తలనొప్పి వేధిస్తుంది.

పొగడ్తలూ లంచాలూ కోరడు దేవుడు

అధ్యాత్మవాదం ఆచరణయోగ్యమైనది. ఎందుకంటే, దానిలో దుష్ట ప్రవృత్తుల నిర్మూలన, సత్ ప్రవృత్తుల పెంపుదల- ఈ రెంటిన అంతఃకరణ లోతులలోకి దిగి సాధించవలసి ఉంటుంది. పూజ-అర్చనల ప్రక్రియ అంతా ఈ ప్రయోజనం కోసమే సృష్టించబడింది. పరమేశ్వరునికి ఎవరి ముఖస్తుతులు అక్కరలేదు, ఎవరి లంచాలూ అక్కరలేదు. ఈ ప్రక్రియల ద్వారా న్యాయనిష్ఠను వదులుకోమనీ అనర్హుల కోరికలు పూర్తి చేయడానికి సిద్ధులను కురిపించమనీ అతడిపై ఒత్తిడి తేవడం వ్యర్థం. పరమేశ్వరుడు ఉంటే. అతడిలో గొప్పతనం, ప్రత్యేకత ఉంటే-నియతి వ్యవస్థను వదలివేసి, భక్తులని చెప్పబడేవారి ఇష్టం వచ్చినట్లు తోలుబొమ్మవలె ఆడడానికి అతడిని ఒప్పించలేము.

ఉపాసన, సాధన, ఆరాధన

ఉపాసన అంటే అర్థం మహత్తర ఆదర్శాలవద్దకు సమీపించడం, నిప్పు ఇంధనములవలె వాటితో మమేకం కావడం. సాధన అంటే అర్థం - ప్రోగయిన దుష్ట సంస్కారాలపై, కషాయ కల్మషాల ఛాతీలపై ఎక్కి కూర్చొనడం, వాటిని నిర్దాక్షిణ్యంగా నిర్మూలించడం.

ఇంద్రియ సంయమనం, సమయ సంయమనం, అర్థ సంయమనం, ఆలోచనా సంయమనములనే నాలుగు విధములైన తపశ్చర్యల ద్వారానే జీవితం మహత్తరం అవుతుంది; అన్ని బలాలకూ మించిన ఆత్మబలం ఉదయిస్తుంది.

ఆరాధన అంటే అర్థం-ఆత్మవత్ సర్వభూతేషు, వసుధైవ కుటుంబకమ్‌ల అనుభూతి కలగడం; ఇతరుల కష్టాలను పంచుకోవడానికి మనస్సు అనుక్షణం తహతహలాడడం.

భగవంతుని అనుగ్రహాన్ని పొందడానికి మార్గాలు ఈ మూడూ. ఉపాసన, సాధన, ఆరాధనల ద్వారా నిజమైన ఆత్మిక ప్రగతి సాధ్యపడుతుంది. పూజల ద్వారా, ఏవేవో మంత్ర తంత్రాల ద్వారా సిద్ధులు పొందాలనే, దేవతలను వశపరచుకోవాలనే

జ్ఞానం వివేకిని వినయవంతుణ్ణి చేస్తుంది, అవివేకిని గర్వితుణ్ణి చేస్తుంది.

ఆలోచన పిచ్చివాళ్ల ఆలోచన. అవన్నీ పిల్లల వినోదాలు. వాటిలో సారం లేదు. జీవన చర్య అంతటిలో ఉత్కృష్టతను నింపుకోవడమే ఆత్మిక ప్రగతికి నిజమైన మార్గం. ఇదే అధ్యాత్మలోని సారం.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిలో పూజ, సేవ అనే రెండు అడుగులు క్రమబద్ధంగా వేయవలసి ఉంటుంది. పూజ అంటే అర్థం మనస్తత్వ వ్యాయామం, చెడు సంస్కారాల నిర్మూలన, పాత్రతను పెంచుకోవడం. కషాయ కల్మషాల నిర్మూలన అవసరం. ఇందుకోసమై తగిన శిక్షణకు, ప్రేరణకు, దిశకు, విధి విధానాలను నేర్చుకోవడానికీ, నేర్పడానికీ జపతపాల విస్తృత వ్యవస్థ నిర్మాణం చేయబడింది. నిర్ణీతమైన క్రియలకు అనుశాసనం విధించబడింది. ఇది అవసరమే, ముఖ్యమే. అయితే ఇది సమగ్రం కాదు, పాక్షికం.

దీనికి పూరకం సేవ. సేవా ధర్మాన్ని అనుసరించనిదే, పరమార్థ ప్రవృత్తిని అవలంబించనిదే కఠోరమైన అంతరాళం(మనస్సు లోపలి పొర) మెత్తబడదు, క్షాళన చెందదు. పరమార్థ కార్యాలను నిండు మనస్సుతో నిర్వహించడంలో నిమగ్నం అయిన వ్యక్తియే నిజమైన సంత్. అపరిగ్రహంతో కూడిన బ్రాహ్మణత్వాన్ని స్వీకరించడంవల్ల పాత్రత లభిస్తుంది. సంత్‌ల పరమార్థ పరాయణత్వాన్ని స్వీకరించిన అనుపాతంలో పూర్ణత్వాన్ని ప్రదానంచేసే పరమేశ్వర కృప లభిస్తుంది. సమగ్రమైన సాధన చేసిన వ్యక్తి పక్షివలె తన రెండు రెక్కలనూ ఉపయోగిస్తాడు. నావికుడు తన రెండు చేతులతో తెడ్లను వేస్తాడు. రైలు రెండు పట్టాలమీద నడుస్తుంది. రెండు చేతులలో చప్పట్లు కొడతాము. కాలచక్రం రాత్రి పవళ్లపై తిరుగుతుంది. ఆత్మిక ప్రగతి దిశలో పయనించే వ్యక్తులు ఎల్లప్పుడూ పూజ, సేవలకు సమాన ప్రాధాన్యం ఇస్తూవచ్చారు. ఈ రెండింటిలో దేనినీ వదలలేము.ఏదో ఒకదానిని స్వీకరించడంవల్ల మనం మన లక్ష్యాన్ని చేరలేము. కుంటికాలి వ్యక్తికి కనీసం కర్రకాలు అయినా అవసరం అవుతుంది. లేకపోతే, పాపం అతడు నడవడం అలా ఉంచి ఎక్కువ సేపు నిలబడనయినా లేడు.

అలాగే - మనిషి తన శరీరాన్ని, ఆత్మను భాగస్వాములుగా చేసి జీవన యాత్ర సాగించాలి. శారీరిక వాసనలనూ, మానసిక తృష్ణలనూ పూర్తి చేస్తూ సంపాదించిన వైభవాన్ని శరీరమే పూర్తిగా మ్రింగివేస్తూ ఉండడం, ఆత్మ ఆకలి దప్పులతో అలమటించి, దీన దయనీయ స్థితిలో వ్యాకులంగా విహ్వలంగా పడిఉండడం - ఇది జరగకూడదు. కానీ, జరుగుతున్నది ఇదే. వాసన, తృష్ణ, అహంకారాలను పూర్తి చేసే స్వార్థసాధనయే ఇష్టదైవంగా మిగిలిపోతోంది. ఆత్మ యొక్క ఆకలిని తీర్చడానికి అవసరమయ్యే పరమార్థ పరాయణత్వం విషయం రాగానే-మనిషి ముఖం ముడుచుకుంటున్నాడు, తల అడ్డంగా త్రిప్పుతున్నాడు, ఏవేవో సాకులు చూపుతున్నాడు. ఈ నీతిబాహ్యత అంతం కావాలి. ఈ చాతుర్యం చివరికి మూర్ఖత్వంకన్న హెచ్చు ప్రమాదాన్ని కొనితెస్తుంది. కనుక-సమయం ఉండగానే న్యాయమైన పద్ధతిని అవలంబించాలి. శరీర అవసరాలకువలెనే ఆత్మ అవసరాలకు కూడ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. సమయాన్నీ, సాధనాలనూ రెండింటికీ సమానంగా వినియోగించాలి. లాభాల్లో వాటాను రెండింటికీ పంచాలి. శరీర పోషణకూ, కుటుంబ పోషణకూ ఎంత సమయాన్ని వెచ్చిస్తే అంత సమయాన్ని ఆత్మ కళ్యాణానికి ఉపకరించే పరమార్థ ప్రయోజనాలకు వెచ్చించాలి. అలా కాక-నీతిబాహ్యమైన విభజన ప్రక్రియ ఇలాగే కొనసాగితే - ఏవేవో పూజా ప్రక్రియలవల్ల పెద్ద ప్రయోజనం ఉండబోదు. ఆత్మకళ్యాణం కోసం న్యాయ పద్ధతిని అవలంబించాలి. నీతిబాహ్యమైన విభజన, అధ్యాత్మ పేరిట జరిగే తంతు పరస్పర పూరకాలు కాజాలవు. ప్రతికక్షులు ఇద్దరూ ఒకరినొకరు ఖండిస్తూ ఉంటే, అసంతృప్తిగా ఉంటే, వైమనస్యంతో ఉంటే - లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడంలో వైఫల్యం తప్పదు.

★★★

ఓర్పు లేని మనిషి నూనె లేని దీపం.

శాంతికుంజ్ సమాచారం

పర్యావరణ కాలుష్యంపై రామబాణం యజ్ఞం

పర్యావరణ పరిరక్షణ సదస్సులో డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యాజీ

నేటి యుగంలో కాలుష్య రాక్షసుని కబంధ హస్తాలలో చిక్కుకున్న ప్రపంచానికి యజ్ఞం రామబాణంగా పని చేస్తుందని దేవ సంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయం కులాధిపతి డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యాజీ పేర్కొన్నారు. అక్టోబరు 29న దేవసంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయ సభాగృహంలో శాంతికుంజ్, ఎన్విరో-టెక్ ఇన్‌స్ట్రుమెంటేషన్ లిమిటెడ్ న్యూఢిల్లీల సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో "పర్యావరణ పరిరక్షణలో యజ్ఞం యొక్క భూమిక" అనే విషయంపై జరిగిన సదస్సులో వారు ప్రసంగించారు.

యజ్ఞ ప్రభావం భౌతిక పరివర్తనకు పరిమితం కాదనీ, అది వ్యక్తి యొక్క మనస్సులో, భావనలలో విప్లవాత్మకమైన పరివర్తనను సాధించి, కాలుష్యానికి మూల కారణాలను నివారిస్తుందనీ వారు వివరించారు. వారింకా ఇలా అన్నారు-

"సాధకుని పవిత్ర వ్యక్తిత్వం యజ్ఞ ప్రభావాన్ని పెంచుతుంది. కుండముల ఆకారం, మంత్ర శక్తి, హవన సామగ్రిలోని ఓషధీ ప్రభావం యజ్ఞానికి మహత్తర సామర్థ్యాన్ని సమకూర్చుతాయి.

"యజ్ఞం వల్ల పర్జన్యం అభివృద్ధి చెందుతుందని వైదిక సాహిత్యం చెపుతోంది. పర్జన్యం అంటే ప్రాణతత్వం. నేడు వేలాదిమంది ప్రాణాలను బలిగొంటున్న చికన్‌గునియా, డెంగ్యూ వంటి రోగాలకు కారణం వాతావరణ కాలుష్యమే."

కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రోగ్రామ్ ఇంప్లిమెంటేషన్ విభాగం డైరెక్టరు డా॥ మమతా సక్సేనా డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యాజీ మార్గదర్శకత్వంలో జరిపిన తమ పరిశోధన ఫలితాలను వివరించారు. "యజ్ఞం వల్ల వాయుమండలంలో ఋణాత్మక అయాన్‌లు వృద్ధి చెందుతాయి. దానివల్ల పర్యావరణం క్షాళన అవుతుంది. హానికరములైన ఫ్రీ-రాడికల్స్‌ను తగ్గించడంలో యజ్ఞం ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది" - అని ఆమె స్పష్టం చేశారు.

బ్రహ్మవర్చస్ శోధ సంస్థాన్‌లోని ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త డా॥ ఎ.కె.దత్తా తమ ప్రసంగంలో "శాంతికుంజ్‌లో యజ్ఞమయ జీవితం గడుపుతున్న వ్యక్తులపై యజ్ఞ ప్రభావాన్ని వివరించారు. క్షయ రోగులపై యజ్ఞ ప్రభావం అనే విషయంపై డా॥ మీనాక్షీ రఘువంశీ జరిపిన పరిశోధన ఫలితాలను ఆయన పేర్కొన్నారు. యజ్ఞోపతీ వైద్య విజ్ఞానంలో విప్లవాన్ని సాధిస్తుందని వారన్నారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ కాలుష్య నియంత్రణ బోర్డు మాజీ అధ్యక్షులు డా॥ పి.సి.త్యాగి కూడా సదస్సులో ప్రసంగించారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వ కాలుష్య నియంత్రణ బోర్డు మాజీ కార్యదర్శి డా॥ జె.డి.అగ్రవాల్ వందన సమర్పణ చేస్తూ, నూతన పరిశోధనల ఫలితంగా యజ్ఞ ప్రభావం మరింతగా రుజువవుతోందని అన్నారు.

★★★

వార్తలు

వెల్లటూరులో 12 కుండముల గాయత్రీ యజ్ఞం

కరీంనగర్ జిల్లా వెల్లటూరులోని శ్రీ సద్గురు ఆనంద ఆశ్రమంలో 2006 నవంబరు 5న 12 కుండముల గాయత్రీ యజ్ఞం జరిగింది. ముందురోజున కలశయాత్ర, ఆరోజు సాయంత్రం 1008 దీపాలతో దీపయజ్ఞం జరిగాయి. 500 మంది పాల్గొన్నారు. డా॥ పులి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ నడిమెట్ల రాజేశం కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఆశ్రమ నిర్వాహకులు శ్రీరామన్న స్వామి పూర్తి సహకారం అందించారు. శ్రీయుతులు శివలింగం, దత్తాత్రేయ, రాజేశం, సత్యం, రాజయ్య, కోటేశ్వర్‌రావు, రాజబాబు దంపతులు, శ్రీమతులు వరలక్ష్మి, అరుణ సహకరించారు.

ఇల్లందులో పర్యావరణ పరిరక్షణ దీపయజ్ఞం

2006 నవంబరు 12న ఇల్లందు వినోబా కాలనీ శ్రద్ధా ప్రజ్ఞామండలి కేంద్రం ఆధ్వర్యంలో బాలల విద్యావికాస కేంద్రంలో పర్యావరణ పరిరక్షణ దీపయజ్ఞం జరిగింది. ఆ సందర్భంగా శ్రీమతి క్యాతం సరోజిని రాజేంద్రప్రసాద్ 135 మంది విద్యార్థులకు సబ్బుపెట్టెలు ప్రదానం చేశారు. శ్రీ సతీష్ ఖండేల్‌వాల్ ముఖ్య అతిథిగా ప్రసంగించారు. శ్రీమతి చిన్న సరోజిని, శ్రీయుతులు సన్నిధానం సత్యనారాయణ, కొమరం లాలయ్య, కె.ముక్తేశ్వరరావు, ఎస్. సత్యనారాయణ, టి. రాంబాబు, ఈ.లామయ్య కార్యక్రమ నిర్వహణలో సహకరించారు.

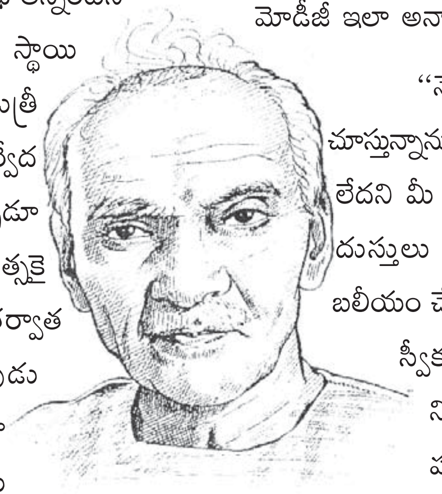
★★★

మనిషిని ఆశ గొప్పవాణ్ణి చేస్తుంది. దురాశ నీచుణ్ణి చేస్తుంది.

సద్గురు లీలామృతం

ప్రకృతి వైద్యంలో ప్రావీణ్యం

ప్రకృతి వైద్యం, ఆయుర్వేదం - ఈ రెండు శాస్త్రాలపట్ల పూజ్య గురుదేవులకు ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి ఉండేది. 1943లో గోరఖ్‌పూర్‌లోని ప్రాకృతిక చికిత్సా కేంద్రంలో వారు స్వయంగా శిక్షణ పొందారు. ఆయుర్వేద గ్రంథాలన్నింటినీ అధ్యయనం చేశారు. ఆ శాస్త్రంలో ఉన్నత స్థాయి పరిజ్ఞానాన్ని ఆర్జించారు. వారు గాయత్రీ తపోభూమితో పాటు ఒక ఉచిత ఆయుర్వేద ఆసుపత్రిని స్థాపించారు. ఆ ఆసుపత్రి ఇప్పుడూ నడుస్తోంది.. తపోభూమిలో వారు ప్రకృతి చికిత్సకై ప్రత్యేక శిబిరాలను నిర్వహించారు, ఆ తర్వాత శాంతికుంజ్‌లో ఆరణ్యకం ఏర్పడినపుడు చాంద్రాయణ వ్రత శిబిరాలు, కల్ప సాధనా శిబిరాలు నిర్వహిస్తూ వచ్చారు. జాతీయ ఆయుర్వేద బోర్డువారి గుర్తింపు పొందిన వైద్యులు వారు.



ఆయుర్వేదంలో కూడా వనమూలికల పట్ల వారికి విశేషమైన స్నేహం ఉండేది. కనుకనే, వారు శాంతికుంజ్ ప్రాంగణంలో వనౌషధి ఉద్యానాన్ని నిర్మాణం చేశారు. వాటిపై పరిశోధన కోసం అన్ని హంగులూ కలిగిన ఒక పరిశోధన సంస్థను కూడా స్థాపించారు. శాంతికుంజ్ ఫార్మసీ, వనౌషధీ చూర్ణ,ప్రజ్ఞాపేయ- ఈ సంస్థ తయారుచేసిన మహత్తర నిర్మాణాలు.

అఖండ దీపమే "అఖండ జ్యోతి"

1950 దశకం తొలి సంవత్సరాలలో జరిగిన సంఘటన.

పూజ్య గురుదేవులు కలకత్తాలోని నేషనల్ లైబ్రరీలోని గ్రంథాలను పరిశీలించి తిరిగివస్తున్నారు. త్రోవలో గోరఖ్‌పూర్ ఆరోగ్య మందిర్ సంచాలకులు శ్రీ మోడీని కలుసుకోవాలని అనిపించింది. ఆయనతో సమావేశం జరిగింది. తాము తమ "అఖండ జ్యోతి" పత్రికను వాణిజ్య ప్రకటనలు తీసుకోకుండా నడపాలని ఆలోచిస్తున్నామని గురుదేవులు తెలిపారు. అందుకు మోడీజీ ఇలా అన్నారు-

"నేను మీ పరిస్థితిని స్పష్టంగా చూస్తున్నాను. మీ ఆర్థిక పరిస్థితి అంత దృఢంగా లేదని మీ బెడ్డింగ్‌పై వేసి ఉన్న అతుకు, మీ దుస్తులు చెపుతున్నాయి. ఈ పరిస్థితిని బలీయం చేసుకున్న తర్వాతనే ఏదైనా వ్రతాన్ని స్వీకరించాలి. వాణిజ్య ప్రకటనలను నిలిపివేస్తే, పత్రిక నడిచేది ఎలా? పత్రికను మూసివేయండి లేదా వాణిజ్య ప్రకటనలు ఆధారంగా దాన్ని నడపండి."

మోడీజీ చేసిన సూచన ఆచరణాత్మకమైనది. అది కఠోర సత్యం. కానీ, గురుదేవుల సంకల్ప శక్తి అచంచలమైనది. ఆయన ఆ సవాలును స్వీకరించారు. వాణిజ్య ప్రకటనలను నిలిపివేశారు. పత్రిక చాలా బాగా నడిచింది.

ఆ తర్వాత 1950లో మోడీ ఘీయామండి వచ్చి గురుదేవులను కలుసుకున్నారు. వారిని అఖండ దీపం వద్దకు తీసుకువెళ్లి గురుదేవులు ఇలా అన్నారు-

"ఇదే నా'అఖండ జ్యోతి'. పత్రిక ప్రచురణకు ప్రాణాధారం అయిన మనోబలాన్ని ఈ దివ్య ప్రకాశమే ప్రదానం చేసింది."

★★★

మెదడుకు శిక్షణ ఇస్తే చాలదు హృదయాన్ని సున్నితం చేయాలి-డా.ఎస్.రాధాకృష్ణన్.

యుగశక్తి గాయత్రీ కేంద్రంలో

దేవ మానవుల ఆవిర్భావానికి దోహదంచేసే గ్రంథాలు

1.	ధైర్యం విడవకండి	2.00
2.	మానసిక సంతులనము	2.00
3.	మన గౌరవ గరిమ	2.00
4.	సద్గురు వచనామృతం	2.00
5.	గాయత్రి ఉపాసన	3.00
6.	గాయత్రి రామాయణము	3.00
7.	గాయత్రి స్మృతి	2.00
8.	ఆరోగ్య జీవన రహస్యం	3.00
9.	నిత్యజీవితంలో తులసి	2.00
10.	సంస్కారాల పుణ్య పరంపర	4.00
11.	మార్పు యొక్క మహత్తర క్షణాలు	4.00
12.	సందేహాలు సమాధానాలు	5.00
13.	గృహలక్ష్మి ప్రతిష్ట	4.00
14.	ప్రాణాంతక వ్యసనాలు	4.00
15.	పవిత్ర జీవనము	4.00
16.	ఋగ్వేద భూమిక	4.00
17.	గాయత్రి మంత్ర లేఖనం	5.00
18.	గహనో కర్మణో గతిః	5.00
19.	చాలీసా చిత్రావళి	5.00
20.	ప్రతిభావంతులారా లేవండి ముందుకు రండి	5.00
21.	మూలికా చికిత్సా శాస్త్రము	5.00
22.	స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ సేనాని	5.00
23.	సమయదానమే యుగధర్మం	5.00
24.	జీవన సాధనకు బంగారు సూత్రాలు	5.00
25.	యజ్ఞం ఒక సమగ్ర శాస్త్రము	5.00
26.	గురుదీక్ష	5.00
27.	మరణం తర్వాత మన స్థితి ఏమిటి	5.00
28.	ప్రజ్ఞా పురాణ కథలు	8.00
29.	గో సంరక్షణయే మన సంరక్షణ	8.00
30.	గాయత్రీ హవనవిధి	8.00
31.	ప్రార్థన ప్రత్యక్ష చమత్కారాలు	8.00
32.	క్రాంతి శిఖరం	8.00
33.	యుగ యజ్ఞ పద్ధతి	10.00
34.	నేను ఏమిటి	10.00
35.	ఏకాంత సహచరులు	10.00
36.	కల్ప సాధన	12.00
37.	ఆత్మకథ	25.00
38.	నారీ మహత్మ్య ప్రకరణము	15.00
39.	శ్రీమద్భాగవత కథ	18.00
40.	కుండలినీ మహా విజ్ఞానము	18.00
41.	గాయత్రి మహా విజ్ఞానము మొదటి భాగం	30.00
42.	గాయత్రి మహా విజ్ఞానము రెండవ భాగం	30.00
43.	గాయత్రి మహా విజ్ఞానము మూడవ భాగం	25.00
44.	అమృతకలశం	25.00
45.	వేదముల దివ్య సందేశము	40.00
46.	24 శక్తి ధారలు	30.00
47.	సూర్య విజ్ఞానము	18.00
48.	తల్లి దీవెన (మాతాజీ సూక్తులు)	2.00
49.	ఉపాసన సాధన	10.00
50.	కర్మఖాండ భాస్కర	80.00
51.	మాతాజీ దివ్యచరిత్ర	40.00
52.	వంటింటి వైద్యములు	5.00

పోస్టేజి, ప్యాకింగ్ అదనం.

YUGASHAKTI GAYATRI (Telugu Monthly), January - 2007
RNI No. APTEL / 2000/1656. Postal Reg. No. L-II/RNP/H-HD-953/2006-08

వెల్లటూరులో 12 కుండముల గాయత్రీ యజ్ఞం

యజ్ఞ వేదికపై నడిమెట్ల రాజేశం వరలక్ష్మి దంపతులు,
శ్రీరామానంద స్వామి,
డా॥పులి సత్యనారాయణ, లక్ష్మి దంపతులు

యజ్ఞ దృశ్యం.

ఇల్లందులో పర్యావరణ పరిరక్షణ దీపయజ్ఞం

Global Head Quarters :
GAYATRI TEERTH, SHANTIKUNJ,
Haridwar - 249411 Ph: (01334) 260602, 261955, 260309
Fax : (01334) 260866, E-mail : shantikunj@awgp.org,
southindiazone@awgp.org, website : www.awgp.org

Chief Editor : **Dr. PRANAV PANDYA**
Printed & Published By **Sri B.CH.V.SUBBA RAO (Aswini)**
(For **SRI VEDAMATHA GAYATRI TRUST**)
5-283, H.P.Road, Moosapet, Hyderabad-500 018.
Printeda at Bharathi Art Printers, Chikkadapally, Hyderabad - 20

If Undelivered please return to: **GAYATRI CHETANA KENDRA & MEDITATION CENTER,**
Near Aswini House, H.P.Road, Moosapet, Hyderabad - 500 018, Ph : 040 - 23700722, 32986922, 09392506888.
E-mail : hyderabad.ap.in@awgp.org, info@aswini.com

SUNDAR GRAPHICS : 9391030925