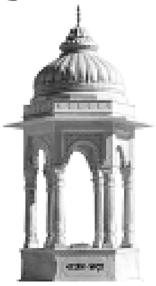
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

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 8 - సంచిక 7
నవంబర్ 2007
సర్వజిత్ ఆశ్వయుజం-కార్తీకం
విడిప్రతి రూ॥ 8.00
సం॥ చందా రూ॥ 90
3 సం॥ చందా రూ॥ 250
10 సం॥ చందా రూ॥ 750
శాశ్వత చందా రూ॥ 1800

Please send drafts in favour of
SRI VEDAMATA GAYATRI TRUST BUSINESS DIVISION, HYDERABAD

సలహాలు, సూచనలకు :
శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావు
040-23700722

భాగ్యం భౌతికం; పురుషార్థం చైతన్యం

భాగ్యం, పురుషార్థం జీవితానికి రెండు అంచులు. ఒకటి గతంలో విస్తరించి ఉన్నది. ఒకటి వర్తమానంలో ఉన్నది. భాగ్యపు పరిధి పెద్దది. వర్తమానపు పాదాల క్రింద రెండడుగుల నేల మాత్రమే ఉంది. భాగ్యపు భండాగారంలో సంచిత కర్మల విస్తృత మూలధనం ఉంది; సంస్కారాల పెద్ద దొంతర ఉంది; కర్మ బీజముల, ప్రవృత్తుల, ప్రారబ్ధపు రాశి ఉంది. పురుషార్థంలో ఒక్క క్షణమే ఉంది. మరు క్షణంలో అది భాగ్యంలో కలసిపోతుంది.

భాగ్యపు విస్తృత ఆకారాన్ని చూచి సామాన్యులే కాక మాన్యులు కూడ జంకుతారు. తర్కం, జ్యోతిషపు లెక్కలు, గ్రహ నక్షత్రాల దళం - అన్నీ దాని పక్షమే ఉన్నట్లు కనబడుతుంది. భాగ్యం తనకు అనుగుణంగా శుభ, అశుభ పరిస్థితులను నిర్మాణం చేస్తుందని ఇవన్నీ చెపుతాయి.

అయినా పురుషార్థపు మహిమ తగ్గదు. ఆత్మజ్ఞానులూ, తత్వదర్శులూ, అధ్యాత్మవేత్తలూ పై విషయాలన్నింటినీ ఒక పరిమితి వరకే అంగీకరిస్తారు. ఎందుకంటే, వారికి ఒక సత్యం తెలుసు. పురుషార్థం ఆత్మయొక్క చైతన్య శక్తి; భాగ్యం జాడ కర్మల సముదాయం మాత్రమే. చిన్నదిగా కనిపించే సూర్య మండలం ఉదయించగానే ముల్లోకాల అంధకారం పారిపోతుంది. అలాగే- పురుషార్థపు ఒక్క కణంసైతం జన్మ జన్మల భాగ్యాన్ని నశింపజేస్తుంది.

పురుషార్థ ప్రక్రియ నిరంతరంగా, అనవరతంగా, నిర్విరామంగా కొనసాగితే- పాత భాగ్యం నశించడంలో, కోరుకున్న కొత్త భాగ్యం నిర్మాణం కావడంలో ఆలస్యం జరగదు. పురుషార్థపు ప్రచండ పవనం ఆత్మను ఆవరించి ఉన్న భాగ్యపు మేఘాలన్నింటినీ పటాపంచలు చేస్తుంది. సంకల్ప నిష్ఠ కలిగిన పురుషార్థ పరాయణుడి ఆత్మశక్తి వల్ల అసాధ్యాలన్నీ సాధ్యాలు అవుతాయి, సాకారం అవుతాయి. కనుకనే ఋషివాణి ఇలా చెపుతుంది- 'మనిషి తన భాగ్యానికి నిర్మాత తానే'.

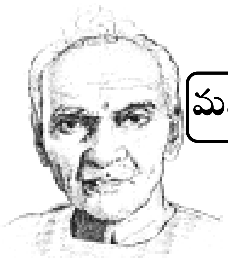
★★★

సమత, న్యాయం, స్వతంత్రతలే సత్ ధర్మానికి సారం - స్వామి వివేకానంద.

విషయ సూచిక

ముఖచిత్రం : ....

1. **సంపాదకీయం:** భాగ్యం భౌతికం-పురుషార్థం చైతన్యం 1
2. **విషయ సూచిక** 2
3. **సద్గురు వచనామృతం:** మనస్సును అదుపుచేసే మార్గం 2
4. **వేద మంత్రం:** భావ విప్లవం ద్వారా మానవ సేవ 3
5. **ముఖచిత్ర కథనం:** జీవితాన్ని మలుపుతిప్పిన గురునానక్ వాణి 4
6. **దీపావళి వ్యాసం:**
   ఆర్థిక సమీక్షకు పర్వం-అందాల దీపావళి 5
7. **ధారావాహిక: ప్రగతికి ప్రాతిపదిక ఆదర్శ కుటుంబం-10**
   కుటుంబంలో సంస్కారాలను నింపడం ఎలా? 7
8. **తత్వచింతన :** మాయలోని మర్మం 9
9. **ఆచరణలో అధ్యాత్మ:** నవ్వే నవనీతం-నవ్వే సంజీవని 11
10. **తెలుగు యోగులు :** ఎక్కిరాల కృష్ణమాచార్యులు 12
11. **సాధన విజ్ఞానం :** ప్రార్థనలో ప్రచండ శక్తి 15
12. **బోధకథ :** సర్వమతసారం 17
13. **జీవించే కళ :** గుణ కర్మ స్వభావాల శ్రేష్ఠత 19
14. **ఆచరణలో అధ్యాత్మ :** భగవంతునికి దూరమైతే.... 21
15. **మనం-మన ఆరోగ్యం:** దీర్ఘ జీవనానికి మూలసూత్రాలు 22
16. **బోధకథ :** శోధన ద్వారా సాధన 24
17. **ధారావాహిక: దేవసంస్కృతి సౌరభం-7**
    నర రత్నాలగని మన సంస్కృతి-2 25
18. **ఆచరణలో అధ్యాత్మ:** సుఖజీవనానికి మూలం ధర్మం 27
19. **ధారావాహిక : పతంజలి యోగదర్శనం-9**
    ప్రాణాయామం 28
20. **మహిళా జాగరణ :** ఆదర్శమూర్తి ప్రభావతీ దేవి 31
21. **ధారావాహిక : భక్తిగాథ-2**
    జీవితాన్ని మార్చివేసిన భక్తి 32
22. **యువశక్తి జాగరణ :** చింతన-శీలం 35
23. **ధారావాహిక : గాయత్రీ మహావిజ్ఞానం-25**
    విజ్ఞానమయ కోశం 37
23. **ధారావాహిక: నా స్మృతి పథంలో గురుదేవులు-16**
    మగన్‌లాల్ ! లేచికూర్చో ! 39
24. **ధారావాహిక : దివ్య జీవన దర్శనం-45**
    పవిత్రీకరణ-1 41
25. **నావారితో నామాట : నాలుగేండ్లలో శతజయంతి-8**
    ప్రతి శక్తిపీఠంలో ఒక నిషా నిర్మూలన క్లీనిక్ 45
26. **వార్తలు** 47
27. **సద్గురులీలామృతం** 48



సద్గురు వచనామృతం

మనస్సును అదుపు చేసే మార్గం

శుభకరమైన చింతన ద్వారా, మననం ద్వారా, అభ్యాసం ద్వారా మనలోని అశుభ స్వభావమూ, చెడు సంస్కారాలూ క్షీణిస్తాయి. మన మనస్సు విశుద్ధంగా, నిర్మలంగా రూపొందుతుంది. మనస్సులో స్వచ్ఛమైన భావాలకు ప్రోత్సాహం ఇవ్వండి. మంచి ఆలోచనలలో మనస్సును లగ్నం చేయండి. మనస్సు వీటిపై నిరంకుశత్వం చూపితే – దాన్ని సహించవద్దు. మీరు తీసుకున్న నిర్ణయాన్నీ, మీరు ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్నీ, కార్యక్రమాన్నీ, వాటిపట్ల మీ పట్టుదలనూ నిరంతరం మీ మనస్సుకు వినిపిస్తూ ఉండండి. అలా చేస్తే – నిరంకుశత్వాన్నీ, గర్వాన్నీ, చంచలత్వాన్నీ పూర్తిగా వదులుకుని, మనస్సు మీకు సేవకుడుగా మారుతుంది.

మానసిక సాధనకు తగిన వాతావరణమూ, అనుకూలమైన పరిస్థితులూ అవసరం అవుతాయి. పంచదార ఉంచబడిన గదిలో ఉండే మామూలు మనిషి దాన్ని తినకుండా ఉండడు. అలాగే – మనస్సులోని చంచలత్వాన్ని పెంచే వాతావరణంలో ఉంటూ, మనస్సును సాధన చేయడం కష్టం. కనుక సాధనకు అనుకూలమైన ప్రశాంత, విఘ్నరహిత పరిస్థితులను ఏర్పరచుకుని, మనస్సును ఏకాగ్రంచేసే సాధన చేయండి. మీకు సాఫల్యం లభిస్తుంది.

దైనందిన కార్యక్రమాలలో కూడ స్థిరంగా, ధైర్యంగా, ప్రశాంతంగా పనిచేయండి. చంచలతకూ, తొందరపాటుకూ, అస్తవ్యస్తతకూ, ఆవేశ ఉద్వేగాలకూ ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ స్థానం ఇవ్వకండి. వాటివల్ల శక్తి నశించిపోతుంది. మనం ఏమి చేసినా ప్రశాంతంగా చేయాలి, క్రమబద్ధంగా చేయాలి.

★★★

ధర్మ శక్తియే జీవితానికి శక్తి. ధర్మ దృష్టియే జీవితానికి దృష్టి - డా॥ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్.

వేద మంత్రం

భావ విప్లవం ద్వారా మానవ సేవ

వైశ్య దేవీం వర్చస ఆ రభధ్వం శుద్ధా భవన్తః పావకాః ।
అతి క్రామన్తో దురితా పదాని శతం హిమాం సర్వ వీరా మదేమ్ ॥

(అథర్వవేదం 12/2/28)

భావార్థం : మన అభిప్రాయాలు ఎల్లప్పుడూ శుద్ధంగా పవిత్రంగా ఉండాలి. ఇతరులను మనం చెడుదారి నుండి కాపాడి మంచి వైపు తీసుకువెళ్లాలి. తద్వారా అందరం కలసి ఆయుష్షు పొందెదము.

సందేశం: ప్రపంచంలోని అన్ని కష్టాలకూ కారణాలు దుర్బుద్ధి, దుష్ప్రవృత్తులే. రోగ కారణాన్ని తెలుసుకొని, మూలాన్ని గొడ్డలితో ఛేదించాలి. జనుల ఆలోచనలలోని, ప్రకృతులలోని నికృష్టతను తొలగించి ఉత్కృష్టత వైపు మళ్ళించడమే సర్వోత్తమమైన సమాజసేవ. జనులు తమ పద్ధతి, వైఖరి మార్చుకుంటే తమలోపల ఉన్న ప్రచండ సామర్థ్యం ఆధారంగా తమ కష్టాలను, వెనుకబాటుతనాన్ని వారే పోగొట్టుకోగల్గుతారు. మనం వారి ప్రవృత్తులను సన్మార్గం వైపు మళ్లించే శ్రమ మాత్రమే చేయాలి. ఘాతుక ప్రవృత్తులను త్యజించి స్వయంగా సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో అభిరుచి కలిగేటట్లు వారికి నేతృత్వం వహించాలి. మనం మన ఆత్మీయతను వ్యాపక క్షేత్రంలో విస్తృతపరచడమే ఆత్మ వికాసానికి రాచబాట. ఇతరుల సుఖం మన సుఖంగా, ఇతరుల దుఃఖాలు మన దుఃఖాలుగా భావించి, ఇతరుల దుఃఖం తగ్గేందుకు ఇతరుల సుఖం పెరిగేందుకు మనం ఏదో ఒకటి చేయాలి. తన సంపత్తితో అందరి లేమిని తొలగించడం లేదా ఇరువైనాల్గు గంటలూ సేవ చేయడం ఏ మానవమాత్రునికీ సాధ్యం కాకపోవచ్చు. అయినప్పటికీ తన కనీస అవసరాలు పూర్తియైన పిదప మిగిలినదంతా సమాజంలోని వెనుకబాటుతనాన్నీ, కష్టాలనూ, లేమినీ, పేదరికాన్నీ తొలగించడానికి సమర్పించాలనే బలమైన కోరిక మనలో ఉండాలి.

నేడు ప్రపంచం ఉత్కృష్టతను వదలి నికృష్టతా వస్త్రాన్ని ధరించింది. దీనితో జీవితం నరక సదృశంగా, స్మశాన భూమిలా కన్పిస్తున్నది. వైరుధ్యాలలో, గృహ కలహాలలో, పరస్పరం బాధించుకోవడంలో మునిగి, సామూహిక ఆత్మ హత్య వైపు సాగుతున్నవారిని బుద్ధి భ్రమ నుండి, అవివేకం నుండి, అశుభ చింతన నుండి రక్షించి క్షీర నీర వివేకాన్నీ, ఋతంభర ప్రజ్ఞనూ ఆశ్రయించేటట్లు చేయడమే ఈ పరిస్థితులలో మానవజాతికి మనం చేయగల గొప్ప సేవ, ఏకైక సేవ. ఆలోచనలలో విప్లవం వర్తమాన దుర్దశను తిరుగవ్రాస్తే- భూమి మీద స్వర్గావతరణ సాధ్యమవుతుంది. అప్పుడు ఏ నిర్ణయం చేసినా, అది సర్వహితకరం అవుతుంది. దివ్యత్వం మనుష్యుని సహజ గుణం. అది జన్మనుండే లభిస్తుంది. ఆలోచనలలో కాలుష్యం కారణంగా క్రమక్రమంగా మనుష్యుని దివ్యత్వం తరిగిపోతూ ఉన్నది. అందువలన ఆలోచనలలో శుద్ధత, పవిత్రత పరమ ఆవశ్యకాలు.

ఆలోచనల్లో విప్లవం కోసం ఆదర్శవాదపు అభిప్రాయాలను ప్రతిపాదించగల్గిన నరరత్నాలే ప్రజల మనస్సుల్లో వివేకశీలతను మేల్కొలిపే పని చేయగలరు. మన వ్యక్తిత్వంలో ఈ ఉత్కృష్టతను సమకూర్చుకోవడమే మన పరమ ధర్మం.

★★★

స్వార్థ రాహిత్యమే ధర్మానికి గీటురాయి - పండిత దీనదయాళ్ ఉపాధ్యాయ.

ముఖచిత్ర కథనం

జీవితాన్ని మలుపుతిప్పిన గురునానక్ వాణి

పరుసవేదిని తాకించగానే లోహం బంగార మవుతుంది. ఇది అందరికీ తెలిసిన సత్యమే. సాధుపురుషుల సాంగత్యం వల్ల దుష్టులు, క్రూరులు కూడ మారిపోయి లోకోపకారులుగా తయారవుతారన్న విషయం కొందరికే తెలుసు. దానికి ప్రత్యక్ష ఉదాహరణ వాల్మీకి మహర్షి. ఆయనచేత రచింపబడిన రామాయణం.

గురునానక్ ఉన్నతశ్రేణికి చెందిన సంత్ పురుషుడు. ఆయన దగ్గరకు వచ్చిన వారిలో ఎంతో కొంత ప్రేరణ పొందకుండ వెళ్లినవారు లేరు. అదే ఆయనలోని ప్రత్యేకత.

ఒకసారి "అస్తేయము-అహింసల" నాధారంగా చేసికొని నానక్ ప్రవచనం ఇస్తున్నారు. సభ శ్రోతలతో కిటకిటలాడి పోతున్నది. అందరూ ఆసక్తిగా ఆలకిస్తున్నారు. వినేవారిలో "భీకమ్" అనే బందిపోటు కూడ ఉన్నాడు. నానక్ ఇలా ప్రవచిస్తున్నారు-

"మానవుడు భగవంతు డిచ్చిన దానితో తృప్తిపడాలి. తాను కష్టపడి సంపాదించిన దానితోనే దైనికావసరాలు, దైహికావసరాలు తీర్చుకోవాలి. ఆదాయానికి మించి ఖర్చు చేయడం కూడ దొంగతనం క్రిందికే వస్తుంది. ఎందుకంటే పొదుపు తెలియని వారు ఋణగ్రస్తులౌతారు. ఋణాల బారినుండి రక్షించుకోవటం కోసం అనేకమైన అక్రమ మార్గాల్లో పయనిస్తూ ఉంటారు. తన సుఖ సంతోషాల కోసం ఇతరుల సుఖ సంతోషాలను అపహరించటం ఏరకంగా చూచినా నేరమే ఔతుంది. నిరపరాధులైన వారు శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆర్థికంగా బాధల ననుభవించవలసి వస్తుంది. అందువలన కలిగినదానితో తృప్తిచెంది దానికనుగుణంగానే జీవికను కొనసాగించాలి. పుట్టిన ప్రతిజీవీ గిట్టక తప్పదు. ఇది జగమెరిగిన నగ్న సత్యం. తెలిసి తెలిసి తెలివితక్కువలో పడిపోతున్నాం. మరణించిన మరుక్షణమే పరమాత్ముని దర్బారులో నిలబెట్టబడతాము. ఆయన అడిగే ప్రశ్నలకు ఏమని సమాధానం చెప్పగలం? ఏమి చెప్పి పరాత్పరుని మెప్పించగలం? ఏమి చూపి ఒప్పించగలం? అమాయకుల కనుగప్పి మోసగించినంత తేలికగా సర్వ వ్యాపకుని నమ్మించలేము. ఆయన దివ్య మంగళ విగ్రహాన్ని కన్నెత్తి కాంచలేము. ఆయనతో పన్నెత్తి పలుక లేము. కనుక జీవించిన మూడునాళ్లలో ఉన్నదానితో తృప్తిగా జీవిస్తూ ఇతరులకు తోడ్పడాలి. చేతనైనంతవరకు మరొకరు లాభపడేలా చూడాలి. చేతకాక పోతే మౌనంగా ఉండాలి. అంతే కాని మనవలన ఏ ఒక్కరూ బాధపడకూడదు."

ఇదంతా బందిపోటు భీకమ్ వింటున్నాడు. తన జీవన గమనం అంతా ఆతని మనో నేత్రంముందు సినిమారీలులా తిరగటం మొదలుపెట్టింది. నానక్ చెప్పిన ప్రతి మాటను తన జీవితానికి అన్వయించుకోసాగాడు. తల గిర్రున తిరిగిపోతోంది. ముచ్చెమటలు పడుతున్నాయి. ఎంత మంది నిరపరాధుల్ని తన సుఖ సంతోషాల కోసం బలి తీసికున్నాడో తలచుకుంటుంటే పశ్చాత్తాపంతో వేగిపోతున్నాడు. ఇంక నిలవలేకపోయాడు. వెంటనే లేచివెళ్లి గురువు పాదాల మీద వాలిపోయాడు. కన్నీళ్లతో కాళ్లు కడిగాడు.

"స్వామీ! నేను మహాపాపిని. జానెడు పొట్ట కోసం, నాకుటుంబ సభ్యులను సంతృప్తిపరచటం కోసం నేను చేయని నేరం లేదు. ఈనాడు మీ ప్రసంగం విన్న నాకు జ్ఞానోదయమైంది. దయతో నాకీ పాప మార్గం నుండి విముక్తిని ప్రసాదించండి." అంటూ విలపించాడు.

నానక్ ఆ బందిపోటును ఆప్యాయతతో అనునయించారు. "చూడు నాయనా! గతం గతః. గతించిన దానికి చింతించకు. ఇప్పటికైనా తప్పు తెలిసికున్నావు. పాత జీవితానికి స్వస్తి చెప్పు. ప్రస్తుతం ఒక పని చెయ్యి. రోజూ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు నా దగ్గరకు రా. నీవు చేసిన తప్పుల్ని విప్పిచెప్పు. వెళ్లిరా" అన్నారు. మూడు రోజులు గడిచిపోయినయి. డాకూ రాలేదు. రాలేక పోయాడు. తాను చేసిన నేరాల్ని గుర్తుచేసికుంటేనే చాల రోతగా అనిపించింది. ఏవిధంగా గురువుగారి ముందర చెప్పాలి? చింతనలో పడ్డాడు. ఆలోచించగా ఆలోచించగా మనస్సే పరిష్కారం చెప్పింది. ఇకముందెన్నడూ ఇలాంటి ఘోరాలు చెయ్యరాదు. "చేసిన పాపం చెపితే పోతుంది." అంటారుగా! ధైర్యంగా తప్పుల్ని బయటపెట్టాలి. బరువును దించేసుకోవాలి. తేలికబడ్డ హృదయంతో కష్టించి పని చేయాలి. వచ్చిన దానితోనే నిరాడంబరంగా జీవించాలి. ఆ జీవితంలోనే ఓపినంత పరోపకారం చెయ్యాలి. ఈ రోజే గురువుగారి దగ్గరకు వెళ్లాలి." అంతే చివుక్కున లేచాడు. పరుగు పరుగున వెళ్లాడు. మనోవేదనంతా వెళ్లగక్కాడు. పాదాలకు నమస్కరించి తిరిగి వచ్చాడు. నూతన జీవితం ఆరంభించాడు. కేవలం తనకోసమే కాకుండా పరుల కోసం కూడ బ్రతకడం నేర్చుకున్నాడు. పరుసవేది వంటి గురువు లభిస్తే పాపపంకిలాన్ని కడిగేసుకోవచ్చు.

★★★

మానవ సేవద్వారా ఈశ్వర సాక్షాత్కారానికై నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను - మహాత్మా గాంధీ.

దీపావళి వ్యాసం

ఆర్థిక సమీక్షకు పర్వం - అందాల దీపావళి

ఉత్సవాలు, సంప్రదాయాలు మొదలైనవి సంస్కృతికి ఊపిరి పోస్తుంటాయి. సంస్కారాలు మానవుని హృదయంపై శ్రేష్ఠ జీవితానికి కావలసిన ముద్రవేస్తాయి. ఉత్సవాలు, పండుగలు ఒకదేశం యొక్క జాతి యొక్క సామూహిక సమస్యలను పరిష్కరించేవిగా ఉంటాయి. సామూహిక ఉత్సవాల వలన సామూహిక సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చు. సామాజిక, ఆర్థిక, చారిత్రక, వైజ్ఞానిక విషయాలను అవగాహన చేసికోవటానికి, ఆచరణ ద్వారా పరిష్కరించు కోవటానికి పండుగలు చక్కగా ఉపకరిస్తాయి.

విజయదశమి ఆరోగ్యసంవర్ధకమైన పండుగ. వసంత పంచమి విద్యా ప్రాప్తికి, శివరాత్రి త్యాగనిరతికి, హోలీ శుభ్రత-స్వచ్ఛతలకు, శ్రీరామనవమి న్యాయ రక్షణకు, గాయత్రీ జయంతి జప-తపములకు, గురుపౌర్ణమి శ్రేష్ఠ పురుషుల సన్మానమునకు పచ్చల అమావాస్య వనమహోత్సమునకు, శ్రావణ పౌర్ణమి యజ్ఞోపవీతధారణ-వేదపఠనమునకు, కృష్ణాష్టమి గోరక్షణ- పాలనములకు ఉపయోగపడుతుంటాయి. అదే విధంగా దీపావళి ఆర్థిక వ్యవస్థకు పరిష్కారం సూచిస్తుంది.

ఆర్థిక వ్యవస్థ అనేది వ్యక్తిగతంగాను, సామాజికంగాను రెండు విధాలా మహత్తరమైనది. దానికి సరియైన రూపకల్పన చేయలేకపోయినట్లైతే కుటుంబంలోను. సమాజంలోను సుఖశాంతులు లభ్యంకావు. ఆర్థిక వ్యవస్థకు అందమైన రూపకల్పన చేసికొనే సంప్రదాయాన్ని మనకు మన పూర్వీకులు దీపావళి పండుగ ద్వారా అందించారు.

దీపావళి రోజున మనం లక్ష్మీదేవిని పూజిస్తాం. అంతేకాదు. పోయిన దీపావళి నుండి ఈ దీపావళి వరకు ఆర్థికంగా ఎటువంటి ఒడుదుడుకుల నెదుర్కోవలసి వచ్చింది? వాటికి కారణాలేమిటి? ఈ సంవత్సరం అలాంటి వాటి నెలా ఎదుర్కోవాలి? ఇబ్బంది పడకుండా ఉండాలంటే ఏయే ఖర్చులు తగ్గించుకోవాలి? అనే విషయాలపై ఆయా సంస్థల, కుటుంబాల సభ్యులంతా ఒకచోట చేరి పర్యాలోచించుకునే తరుణం దీపావళీ పర్వం. గడచిన ఏడాదిలో గడబిడ చేసిన ఒడుదుడుకుల గూర్చి, ప్రయోజనాల గూర్చి ఆలోచించుకుని రాబోయే వత్సరానికి కావలసిన ప్రణాళికకు రూపకల్పన చేసికోవాలి. ఈ కార్యంలో సఫలీకృతం కావడానికి లక్ష్మిని పూజిస్తాం. ఈ ప్రణాళికకు తగిన బుద్ధిని, సిద్ధిని ప్రసాదించుమని వేడుతూ విఘ్నేశ్వరుని పూజిస్తాం. దేవీ దేవతల సహకారంతో జీవనయాత్ర సాఫీగా కొనసాగేలా మనవారు చక్కని పర్వాలను స్థిరీకరించి ఉంచారు.

"తులసీ సో సమరథ, సుమతి, సుకృతీ, సాధు సుజాన్ ।
జోవిచారి వ్యవహరిత్ జు గ్ ఖరచ లాభ్ అనుమాన్ ॥"

"ఖర్చు విషయంలో లాభనష్టాల గూర్చి ఆలోచించి వ్యవహరించినవాడే సమర్థుడు, బుద్ధిమంతుడు, అదృష్టవంతుడు, సాధువు, సజ్జనుడు." అని తులసీదాసు స్పష్టం చేశాడు. గృహస్థ జీవితంలో పనుల వత్తిడి వలన రోజు రోజు ఆర్థిక వ్యవస్థ గురించి ఆలోచించటం కష్టం. ప్రత్యేకంగా, సావకాశంగా, ప్రశాంతంగా యోజన చేసికోవాలంటే పండుగల ఆసరా చాల అవసరం.

దీపావళి రోజున రాబోయే వత్సరానికి ఆర్థిక యోజన చేసికోవటం మనకు అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. ఎప్పుడు ఏ కష్టం ఏరూపంలో ఎదురవుతుందో చెప్పడం కష్టం. అట్లాగే ఏ శుభకార్యాలు ఏరూపంలో వస్తాయో చెప్పలేం. కాబట్టి అవసరాన్ని ఆదుకోవటానికి ఉన్నదానిలో నుండి కొంత డబ్బును దాచి ఉంచటం ప్రతి యొక్కరి కర్తవ్యం. డబ్బును పొదుపు చేసికోవటానికి మన ముందర అనేక వ్యవస్థలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. పోస్టాఫీసుల్లో, బ్యాంకుల్లో భార్యాబిడ్డల పేరు మీద దాచుకోవచ్చు. జీవిత భీమాకు

దేవుడు స్వర్గంలోనూ లేడు, నరకంలోనూ లేడు; ప్రతి హృదయంలో ఉన్నాడు - మహాత్మా గాంధీ.

చెల్లించవచ్చు. నేషనల్ సర్టిఫికెట్లు కొనవచ్చు. ఫిక్సెడ్ డిపాజిట్లు కట్టుకో వచ్చు. ఈ రకమైన వ్యవస్థలన్నీ ఏ రకంగా చేస్తే మంచిదో ఆలోచించి చక్కని ప్రణాళిక అందాల దీపావళి రోజున అందరూ ఏర్పాటు చేసికోవాలి.

సామాజికంగా

కేవలము ఆర్థిక ప్రణాళికకే కాక. సామాజిక దృష్టిలో కూడ దీపావళికి ప్రముఖ స్థానమున్నది. దీపావళి వస్తున్నదనగానే ప్రతి ఒక్కరూ శక్త్యానుసారం ఇంటిని శుభ్రం చేసికుంటారు. నెలల తరబడి వర్షాలు కురవటాన ఇండ్లు చాలవరకు దెబ్బతిని ఉంటాయి. గోడలకు సున్నం, రంగులు వేయించుకుంటారు. సిమెంటు, సున్నం పెట్టి చేయించుకోలేని వారు మట్టితోను, పేడతోను అలికి శుభ్రం చేసికుంటారు. ఈవిధంగా చేయటాన వర్షాకాలపు మురికి దూరం కావటంతోపాటు ఆ కాలంలో ముసిరిన క్రిమి కీటకాలు నశిస్తాయి. వాతావరణంలో స్వచ్ఛత రాగానే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. నరకాసురుని వధకూడ ఇదే తాత్పర్యాన్ని సూచిస్తుంది. మురికి అనే రాక్షసుడు వధింపబడినట్లుగా భావించుకోవాలి.

దీపావళి మనకు కర్తవ్య నిష్ఠ, జాగరూకత అనే సందేశాన్ని తీసుకువస్తుంది. శాస్త్రములలో తెలిపిన విధంగా పగలు- రాత్రి జాగరణ చేసి లక్ష్మిని పూజించిన వారింట్లో లక్ష్మి నిలుస్తుంది. బద్ధకం వల్లగాని, తెలియనితనం వల్లగాని ఆరోజున లక్ష్మిని పూజించని వారింటి దరిదాపులకు కూడ లక్ష్మి వెళ్లదని అంటారు. ఈ జాగరణకు అర్థం కష్టించి సంపాదించాలని. "ఉద్యోగినం పురుషసింహముపై తి లక్ష్మీః" అని శాస్త్రాలు ఘోషిస్తున్నాయి. "శ్రమయేవ జయతే."

ఐతిహాసికంగా

దీపావళికి చరిత్రాత్మకంగా కూడ ఖ్యాతి ఉన్నది. దీపావళి గురించి రకరకాల కథలు ప్రచారంలో ఉన్నాయి. బలిచక్రవర్తి దేవతలందరితో పాటు లక్ష్మీదేవిని కూడ బంధించాడనీ, విష్ణుమూర్తి వామనావతారంలో వెళ్లి బలిని పాతాళానికి త్రొక్కి లక్ష్మిని తీసికొని వచ్చాడనీ, దేవతలందరినీ విడిపించాడనీ కొందరు చెపుతారు. శ్రీకృష్ణుడు సత్యభామా సమేతుడై వెళ్లి నరకాసురుని వధించాడన్న ప్రతీతి తెలిసిందే. శ్రీరామచంద్రుడు 14ఏండ్ల వనవాసం ముగించి, రావణవధ గావించి సీతా లక్ష్మణులతో అయోధ్యకు తిరిగి వచ్చిన దినమని కొందరు పండితులు చెపుతారు. ఈ విజయాల కారణంగానే ప్రజలు సంతోషంగా దీపోత్సవం చేసికుంటారని చెపుతుంటారు. దీపావళినాడు ఒక్క దీపంకూడ పెట్టని హిందూ గృహం ఉండదని చెప్పవచ్చు. భారతదేశము నందలి ముగ్గురు మహాపురుషులు మహావీర స్వామి, స్వామి దయానంద, స్వామి రామతీర్థ శరీరాలను త్యాగం చేసి దీపావళినాడు స్వర్గస్తులయ్యారు. వారి ఆత్మలు మినుకు మినుకుమంటూ ప్రకాశిసూ మనకు వెలుగును ప్రసాదిస్తున్నాయి. ఆ వెలుగును శాశ్వతం చేస్తున్నట్లుగా వారి జ్ఞాపక చిహ్నంగా ఇంటింటిలో దీపాలు వెలిగిస్తారు.

వైజ్ఞానికంగా

దీపావళి వైజ్ఞానికంగా కూడ పేరుపొందిన పండుగ. ఈ దీపాల వెలుగు వలన వాయువు శుద్ధి చేయబడుతుంది. .వర్షాకాలంలో గుమికూడిన క్రిమి కీటకాలు నశించిపోతాయి. వేరుసెనగ నూనెతోను, నెయ్యితోను వెలిగించిన దీపాల పొగ ఆరోగ్యానికి చాల మంచిది. మతాబులు, టపాసులు వెలిగించటం వలన వాటిలో వాడబడిన దినుసుల పొగతో వాతావరణం శుద్ధి అవుతుంది.

కేవలం దీపాలు మాత్రమే వెలిగించటం కాకుండా- పైన తెలుపబడిన విశేషాలను దృష్టిలో పెట్టు కొని ఆచరణలోనికి తెచ్చుకోవడం ఎంతైనా అవసరం.

★★★

ఈ పత్రికను మీరు చదివిన తర్వాత
ఈ నెలలో అయిదుగురిచేత చదివించండి.

వసంతంవలె మౌనంగా సేవచేయడమే నా ధర్మం - స్వామి వివేకానంద.

ధారావాహిక: ప్రగతికి ప్రాతిపదిక ఆదర్శ కుటుంబం-10

కుటుంబంలో సంస్కారాలను నింపడం ఎలా?

డబ్బు ఉపయోగం అందరికీ తెలిసినదే కాని డబ్బు పిచ్చిలో పడి ఇతర అవసరాలను మరచిపోవడం తగదు. సమగ్ర వికాసమే వాస్తవిక వికాసం. శరీరంలోని ఒక అవయవం ఎక్కువ లావుగా వాచిపోయి ఉంటే ప్రయోజనం లేదు. పైగా రోగం అని కూడా అంటారు. కుటుంబపు ఆర్థిక వ్యవస్థ సక్రమంగా ఉన్నప్పటికీ, సభ్యుల ఆరోగ్యం, స్వభావం, ఆలోచన, శీలం అన్నీ క్షీణిస్తే, వారు దుష్ప్రవృత్తుల, దుర్వ్యసనాల పంజాలో చిక్కుకు పోతే- ఆ కుటుంబంపై కష్టాల, కలహాల మేఘాలు ఆవరించడం ఖాయం. ఆ స్థితిలో దుర్గుణాలు వృద్ధి చెందటానికే సంపద తోడ్పడుతుంది. అగ్నికి ఆజ్యం తోడైనవిధంగా అవి రెచ్చిపోతాయి. ఏరోజు కారోజు సంపాదించుకుని తినే పేదవారి పరిస్థితి మెరుగు. దుర్వ్యసనాలకై వారి దగ్గర సమయం ఉండదు. అలా చేసే అవకాశం ఉండదు.

సాధనాలవలెనే ఆరోగ్యం ఒక గొప్ప అవసరం. దాన్ని వాస్తవమైన సంపదగా, మౌలికమైన సంపదగా భావించాలి. దీనికై ప్రకృతిని అనుసరించాలి. ఇంద్రియ సంయమనాన్ని పాటించాలి. ఆహారంలోనే కాక విహారంలో కూడా అన్ని విధాలా సంయమనాన్ని పాటించాలి. ఎక్కువ మంది తినకూడని పదార్థాలను వేళాపాళా లేకుండా అవసరాన్ని మించి తింటూ ఉంటారు. వంటింట్లో ఏం వండాలి, ఏ విధంగా వండాలి దాన్ని ఎవరు ఎంత మోతాదులో ఏ విధంగా తినాలి- అనే వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేస్తే, అది ఇంటికి గట్టి కోట అవుతుంది. ఆహారం, శ్రమ, దినచర్యలను చక్కగా పాటించగలిగితే, అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

ఇంటి యజమానులు సముచిత రీతిలో, అనుచిత రీతిలో తమ కుటుంబ ఆదాయాన్ని పెంచటంలో నిమగ్నం అవుతారు. దీన్నే వారు గౌరవప్రదంగా భావిస్తారు. అందువల్ల వర్తమానంలోనూ, భవిష్యత్తులోనూ సుఖ శాంతులు లభిస్తాయని ఊహిస్తూ ఉంటారు. కాని దానికి విరుద్ధమైన పరిణామాలు ఏర్పడతాయి. సంపద లెక్కువైతే దుబారా ఖర్చు పెరుగుతుంది. దుర్వ్యసనాల దుర్గుణాల బారిన పడతారు. సంపదల నిచ్చి కొనుక్కునే దుర్గుణాలు జలగల్లా పట్టుకుని రక్తాన్ని పీలుస్తాయి. సంపదలు విలాసాన్ని నేర్పుతాయి. సోమరితనాన్ని, నిర్లక్ష్యాన్ని, అహంకారాన్ని పెంచుతాయి. ఈ యథార్థాన్ని అర్థం చేసుకోలేనివారు ధనాన్నే, వైభవాన్నే సర్వస్వంగా భావిస్తారు. ఈ సంపదను అధిక మొత్తంలో సంపాదిస్తే, దాన్ని వినియోగించి భారీ యెత్తున సుఖ సౌకర్యాలను సమకూర్చుకోవచ్చని భావిస్తారు.

సంపదకన్న సంస్కారం ముఖ్యం

కుటుంబాన్ని సంపన్నంగా తయారుచేసేకంటే దానిని సంస్కారవంతంగా సద్గుణాల రాశిగా తయారు చేయడం మంచిది. ఎందుకంటే, ఈ సంపద మాత్రమే జీవితాంతం తోడు ఉంటుంది. గుణవంతుడు తన వారి నుండే కాక ఇతరుల నుండి కూడా గౌరవాన్ని, సహకారాన్ని పొందుతాడు. ఆ కారణంగా అతని వ్యక్తిత్వపు ప్రభావం పెరుగుతుంది. ఏ రంగంలో నైనా అతని విలువ మరింతగా పెరుగుతుంది. ప్రజల స్నేహాన్నీ, సహకారాన్నీ, సద్భావాన్నీ పొందటానికి ఆధారం ఇదే. ఈ మూలధనం ఉన్న వ్యక్తుల వద్ద తక్కువ సాధనాలు ఉన్నప్పటికీ, వారి ఆత్మ సంతృప్తికీ, గౌరవానికీ లోటు ఉండదు. వీటిని సంపాదించినవారు తక్కువ సౌకర్యాలు కలిగిఉన్నప్పటికీ తమని తాము దరిద్రులమని భావించరు. ఇతరుల ఆనందంతో పోలిస్తే వీరి ఆనందం తక్కువేమీ కాదు.

నాయకుణ్ణి కావాలనే ఉన్మాదం పెద్ద పెద్ద నౌకలను జీవన సాగరంలో ముంచివేసింది- స్వామి వివేకానంద.

అత్యాశ వల్ల దుష్ఫలితాలు ఎదురౌతాయి. పూర్వీకుల సంపాదనను ఖర్చుచేస్తూ కూర్చుని తినాలని ఆశించేకంటే- జరుగుబాటుకై అవసరమైనంత మాత్రమే సంపాదించాలి. కుటుంబంలోని ప్రతి సభ్యుడూ తన కాళ్లపై తాను నిలబడాలి. ప్రపంచంలోని ప్రగతి శీలురందరికీ సద్గుణాల సంపదయే జీవితాంతం ఉపయోగపడింది. ఆ సంపద ఫలితంగా- సమర్థులుగా, యోగ్యులుగా, నిజాయితీపరులుగా, గౌరవాన్వితులుగా రూపొందే అవకాశం మనకు లభిస్తుంది. ధన వైభవం యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకోవడం వల్ల, ఇతరులకు బోధించడం వల్ల ఎవరికీ ప్రయోజనం ఉండదు. ఏ మాత్రం దూరదృష్టి లోపించినా, అది సద్వినియోగపడదు.

భోగ విలాసాలలో మునిగితేలే మనిషి కలల్ని కంటూ ఉంటాడు. వర్తమానంలా భవిష్యత్తు కూడా పూర్తిగా సుఖాలతో, సౌకర్యాలతో నిండిఉంటుందని అతడు ఆశిస్తూ ఉంటాడు. వాస్తవమేమిటంటే- ఎదురుగాలులు వీచగానే, పేకమేడలు కూలిపోతాయి. అప్పటికి తరుణం మించిపోతుంది. మళ్లీ సద్గుణాలను అలవర్చుకోవటం చాలా కష్టం అవుతుంది.

సద్గుణాలకై సాధన

శిల్పాన్ని, సంగీతాన్ని, సాహిత్యాన్ని, కళను, కౌశల్యాన్ని సంపాదించడానికి నిరంతర సాధన అవసరం అవుతుంది. అలాగే సద్గుణాలను స్వభావంలో అంతర్భాగంగా చేయడానికి మనిషి ప్రయత్నశీలుడై ఉండాలి. అలవాట్లు చాలా నిదానంగా స్థిరపడతాయి. పేరుకుపోయిన అలవాట్లను త్వరత్వరగా వదిలించుకోనూలేము. సద్గుణాలను ఒక పథకం ప్రకారం అలవరచుకోవాలి. ప్రవర్తనలో భాగంగా మార్చుకోవాలి. కుటుంబంలోని పెద్దలు దీనిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. పిల్లలను సంస్కారవంతులుగా తయారుచేయటానికై జాగ్రత్తగా నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. ఈ పనిలో తమ సమయాన్ని, శ్రమను వెచ్చించడంలో ఏ మాత్రం వెనుకాడకూడదు.

★★★

ఇది నా కర్తవ్యం

అతను అనుకున్నాడు, ఎవరికైనా కాస్త జాలి కలుగకపోతుందా అని. కాని లోపల కూర్చున్న ప్రయాణికులలో ఎవరికీ దయ కలుగలేదు. వారు కాళ్ళు బారజాపుకొని విశ్రాంతిగా కూర్చొని ఉన్నారు. ఇంతలో కిటికీ ప్రక్కనే కూర్చొన్న ఒక యువకుడు బయటికి చూశాడు. గేటుదగ్గర గాలిలో ఊగుతున్న దుస్తులు కనిపించాయి. తన ప్రక్క సీటులో కూర్చున్న యువకుని చేతిని తట్టి, 'ఎవరో చువ్వలు పట్టుకొని వ్రేలాడుతున్నట్లు ఉన్నారు. పాపం, చూద్దాం పద'- అన్నాడు. ఆ ఇరువురు యువకులు ప్రయాణికుల గుంపును త్రోసుకుంటూ గేటు దగ్గరకు వచ్చి చూశారు. ఒక వృద్ధుడు అలాగే వ్రేలాడుతూ ఉన్నాడు. ఏ క్షణంలోఅయినా స్పృహతప్పి పడిపోవచ్చు. యువకుడు వెంటనే ముందుకువచ్చి బలిష్ఠమైన తన బాహువుల్లో ఆ వృద్ధుణ్ణి ఇరికించుకున్నాడు. ఆ వృద్ధుడు సజల నయనాలతో ఆ యువకుని కండ్లలోకి మాటిమాటికీ చూస్తున్నాడు. మానవత్వం ఇంకా మిగిలిఉంది లోకంలో. యువకు డాతనిని తన సీటుపై కూర్చుండబెట్టాడు. వృద్ధు డడిగాడు- 'దయఉంచి రక్షించావు బాబూ, జీవితాంతం కృతజ్ఞతగా ఉంటాను.' యువకుడన్నాడు - 'ఇందులో దయచూపించేదేముంది? ఇది నా కర్తవ్యం!' ప్రయాణికులు ఆయువకుణ్ణి మెచ్చుకోకుండా ఉండలేక పోయారు.

'నీ పేరేమిటి బాబూ?' ఒక వ్యక్తి ప్రశ్నించాడు. యువకులిద్దరూ చిరునవ్వుతో ఒకరినొకరు చూసుకున్నారు. మరల నవ్వుతూ చెప్పారు - 'నా పేరు భగత్‌సింగ్, ఇతడు రాజగురు.' తరువాత స్టేషను వచ్చింది. బండి ఆగింది. వారు దిగి వెళ్ళిపోయారు. తమ ధ్యేయమార్గంలో ముందుకు సాగారు.

సమర్పణ భావన పెరిగేకొలదీ జీవితంలో సౌమ్యత, సరళత, నిర్మలత పెరుగుతాయి - స్వామి సత్యమిత్రానంద.

తత్వ చింతన

మాయలోని మర్మం

గజేంద్రమోక్షం కథ మనందరికీ తెలిసినదే. ఈ కథలో– తనవంటి బలశాలి, శూరుడూ మరొకడు లేదన్న అహంకారంలో నదిలో ప్రవేశించి నీటిని అల్లకల్లోలం చేస్తున్న గజరాజు నేరుగా మొసలి నోట్లో చిక్కుతాడు. ఇద్దరి మధ్యా రోజుల తరబడి జరిగిన భీకర పోరులో బలం కోల్పోతున్న ఏనుగు, మొసలితో పోరాడలేక ఒడ్డుకు చేరుకోడానికి ప్రయత్నించగా, ఒడుపుగా పట్టిన మొసలి గజరాజుని నదీగర్భంలోకి ఈడ్చుకుపోసాగింది. తన శక్తిపై ఆశలు సన్నగిల్లిన ఏనుగు తావుల్ దప్పి, మూర్ఛపోతూ చివరిగా 'నీవే శరణని' ప్రార్థించగా, శ్రీహరి తన సుదర్శనంతో మొసల్ని చంపి, గజరాజుని రక్షించి మోక్షం ప్రసాదించడంతో గజేంద్ర మోక్షం కథ సుఖాంత మవుతుంది.

పైకి కథలా కన్పిస్తున్నా, గజేంద్ర మోక్షంలో ఒక ఆధ్యాత్మిక రహస్యం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక పరంగా ఆలోచిస్తే– గజేంద్రుడు జీవాత్మ అయితే, మొసలి పాంచ భౌతిక శరీరం. జీవాత్మ (గజరాజు) దేహం (మొసలి) నుంచి విడిపించు కునేందుకు అన్ని ప్రక్రియలూ అంటే, పూజ, ధ్యానం, జపం చివరికి తపస్సు చేసినా, మొసలిపట్టు విడిపించు కోలేకపోయాడు. తన పురుష ప్రయత్నాలన్నీ విఫల మవడంతో మత్తేభం (ఆత్మ) భగవంతుడిని (పరమాత్మను) త్రికరణ శుద్ధిగా ప్రార్థించగా, ముక్తి లభిస్తుంది.

దేహంలో చిక్కిన ఆత్మ, దేహ అవసరాలను తీర్చడంలో నిమగ్నమయి తన ఉనికినే మర్చిపోతుంది. దేహం, ఆత్మ రెండూ వేరని అందరికీ తెలుసు. ఈ విషయంపై అనేక చర్చలు జరిగాయి, ఇంకా జరుగుతున్నాయి. జీవుడు ఉన్నంతవరకూ చిందులువేసిన ఈ శరీరం, జీవుడు వెళ్ళిపోగానే, చేతన లేక శవం అవుతుంది. ఆత్మ వేరు. శరీరం వేరు. శరీరం ఆత్మకు వాహనం, ఉపకరణం, పై తొడుగు. రెండూ కలిసిమెలిసి పనిచేస్తాయి. అయితే, వాటి వైవిధ్యం నిలచి ఉంటుంది.

తన నిజ స్వరూపాన్ని మరచిపోయి, ఆత్మ మనసు ఆడించినట్టుగా ఆడుతూ, దేహపు భౌతిక అవసరాలను తీరుస్తూ కాలం వెళ్ళబుచ్చడం ఆశ్చర్యకరం. నదిని దాటేందుకు ప్రయాణికుడు పడవ ఎక్కుతాడు. పడవలో కూర్చున్నాక అతని ప్రయాణం పడవ నడిపే సరంగుపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది. సరంగు శ్రద్ధతో పడవ నడపకపోతే, ప్రవాహం పడవని ఎటైనా లాగేస్తుంది. పడవ దేనినైనా ఢీకొని బోల్తాపడవచ్చు, లేదా సుడిగుండంలో చిక్కుకుని మునిగి పోవచ్చు. ప్రయాణికుడికి ఈతరాకపోతే ఇక గోవిందా!

శరీరం, సంసారం రెండూ పంచ భూతాలతో నిర్మితమైనవి. కనుక పరస్పరం ఆకర్షించుకుంటాయి. శరీరం సంసారంలో మునిగిపోతుంది. శరీరానికి రంగు రంగుల సంసారం అంటే ఇష్టం. చేప వేరు. నీరు వేరు. అయినా, చేప నీటితో మమేకం అవుతుంది. నీరు లేకపోతే అది బ్రతకలేదు. అలాగే, శరీరం ఇంద్రియ వాంఛలలో, తృష్ణలలో మునిగిపోతుంది. వాటిని వదులుకోలేదు. ఆ బంధనాలు తెగవు. ఇదే భవ బంధనం.

ఈ బంధనం మరింతగా బిగుసుకుంటుంది. ఈ స్థితిలో ఆత్మ తన మూల స్వభావాన్ని మరచిపోయి, తన ఉనికికి కారణమైన పరబ్రహ్మను విస్మరించి, దేహమే సర్వస్వం అనుకుంటుంది.

స్వార్థపరుడు, పొందగోరేవాడూ ఎన్నడూ ఎత్తుకు ఎదగలేడు - మహాత్మా గాంధీ.

శరీరం, ఆత్మా వేరువేరని సిద్ధాంత పరంగా అందరూ అంగీకరిస్తారు. అయితే, ఆచరణ అందుకు పూర్తి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. 'తన' అన్నది శరీరంతో, ఇచ్ఛలతో ఏకరూపం అవుతుంది. పాలూ నీళ్లవలె కలగలిసిపోతుంది.

ఆత్మ పరమేశ్వరునిలో అంతర్భాగం. దానికి బ్రహ్మ చేతనతో సన్నిహిత సంబంధం ఉంది. మానవ జన్మ ఆ బ్రహ్మ చేతన సృష్టించిన అత్యుత్తమ కళాఖండం. పరమార్థ ప్రయోజనాన్ని సాధించడానికి ఇవ్వబడిన ఆస్తి అది.

పరమార్థంలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి-ఆత్మ కళ్యాణం, లోక కళ్యాణం. ఇదే జీవన లక్ష్యం. అయితే మనిషి ఇందుకోసం ప్రయత్నించడు. శారీరక వాంఛలు తీర్చుకోవడంలోనే మనిషి మునిగిపోతాడు. మరి దేనికీ అతడికి తీరిక ఉండదు, ఉత్సాహం ఉండదు. ఆత్మ వంచన కోసం మనిషి ఏవేవో పూజలు చేస్తూ ఉంటాడు. దేవుడు తానిచ్చే బహుమతులకోసం ఆరాటపడుతున్నట్లు.

శరీర భావన, ఆత్మ భావన మిళితం కావడమే మాయ. ఇదే మనిషిని భవ బంధనాలతో కట్టివేసే సంకెల శరీరం ఆత్మ వేరు వేరు అనే భావం మేలుకున్నపుడు- కర్తవ్యం కూడ రెండుగా విడిపోతుంది. శరీరానికి తగినంతగా తిండి, బట్ట, వసతి కల్పిస్తే సరిపోతుంది. ఆ తర్వాత ఈ శరీరంచేత జీవన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవసరమయే పనులు చేయించాలి. పరమార్థాన్ని అపరిమితం చేయాలి. అపుడు స్వర్గం, ముక్తి, సిద్ధి లభిస్తాయి.

గజేంద్రుని పిలుపు అందుకుని, భగవానుడు సుదర్శన చక్రంతో పరుగు పరుగున వచ్చాడు. తన భక్తుడిని మొసలి పాశం నుండి, సరోవరంలోని ఊబి నుండి రక్షించాడు. శరీర అభ్యాసమే మొసలి. ప్రాపంచిక ప్రలోభాలే సరోవరంలోని ఊబి. గజరాజు వీటినుండి బయటపడ్డాడు. మన జీవాత్మకు అలాంటి అదృష్టం ఉన్నదా?

★★★

జీవించే కళ

కాశీలో అధ్యయనం ముగించుకొనివచ్చిన దేవదత్తశాస్త్రి ఒకనాడు రాజుగారివద్దకు వెళ్ళాడు. ఆయనతో చెప్పాడు, 'నేను మీకు గీతాభ్యాష్యం వినిపిస్తాను.' రాజుగారు వినయపూర్వకంగా చెప్పాడు- 'మీరు ఇంటికి వెళ్ళండి. గీతను మళ్ళీ ఒకసారి చదవండి. అప్పుడు రండి. మీ భాష్యం వింటాను.' శాస్త్రీజీకి మొదట కోపం వచ్చింది. ఇంటికి వెళ్ళి భార్యను సలహా అడిగితే ఆమె చెప్పింది - 'ఇందులో పోయిందేముంది? రాజుగారు చెప్పారు కదా. మళ్ళీ పారాయణ చేసి తరువాత వెళ్ళండి.' ఆయన అధ్యయనం చేయటం మొదలుపెట్టారు. పూర్తి అయిన తరువాత మళ్ళీ రాజుగారి దగ్గరకు వెళ్ళారు. రాజుగారు ఈదఫా కూడా మళ్ళీ చదువుకుని రమ్మని చెప్పి పంపారు. ఇంటికి రాగానే భార్య అన్నది, 'ఇందులో ఏదో గూఢార్థం ఉండవచ్చు. రాజుగారు గొప్ప పండితుడు కూడాను.' శాస్త్రీజీ ఏకాంతంగా గీతాధ్యయనం చేయసాగాడు.

మూడోరోజున ఆయన దృష్టి గీతా తత్త్వజ్ఞానం మీదకి మళ్ళింది. ఆయన దానినుండి జ్ఞానాన్ని గ్రహించాడు. తద్వారా అంతరంగంలో నుండి పైకుబికి వచ్చే ఆనంద తరంగాలలో ఓలలాడసాగాడు. పశ్చాత్తాపం కలిగింది, 'అరెరే, గీతకూడా వ్యాఖ్యానం చెప్పవలసిన గ్రంథమా? గీతలో జీవించే కళ, ఆ ప్రక్రియ బోధింపబడింది. అవురా, ఇట్టి కామధేనువును తీసికొని పోయి రాజాస్థానంలో అమ్మజూపటమా?' నెలలు గడచిపోయాయి. శాస్త్రీజీకి రాజుగారి దగ్గరకి వెళ్ళటం అవసరమని తోచింది. అప్పుడు రాజుగారే ఒక రోజున ఆయనను వెతుక్కుంటూ ఇలా చెప్పారు - 'మీరిప్పుడు గీతా స్వరూపులయినారు. నన్ను కృతార్థుని చేయండి. మీరు గీతాప్రవచనం చేసినట్లయితే మీ నోటి నుండి ఇప్పుడు అసలయిన గీతా తత్త్వజ్ఞానం వెలువడుతుంది.'

త్యాగంవల్ల పాపపు మూలధనం తీరుతుంది. దానంవల్ల పాపానికి వడ్డీ తీరుతుంది- వినోబా.

ఆచరణలో అధ్యాత్మ

నవ్వే నవనీతం-నవ్వే సంజీవని

నవ్వుతూ జీవించటం ఒక కళ. మానసికోల్లాసానికీ, శారీరిక దారుఢ్యానికీ నవ్వు ఒక దివ్యౌషధం. నవ్వు ఒక ఆధ్యాత్మిక సద్గుణం. మానసిక రోగులకు సంజీవని. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే- మానవునికి విలువకట్టలేని ఆభరణం నవ్వే.

తీవ్ర ఆలోచనలతో హృదయం బరువెక్కిపోగా, కొందరు ఏంచేయాలో తోచక దిగాలుపడిపోతారు. అలాంటి వారు చిరునవ్వులు చిందించే కళను అభ్యసించాల్సి ఉంటుంది. అది వెంటనే ఆరంభం కావాలి. మొట్టమొదటగా చేయాల్సిన పనిఏమంటే- లేచింది మొదలు మనకు తారసపడిన వారందరినీ చిరునవ్వుతో పలకరించటం అభ్యాసం చేసికోవాలి. దాని వల్ల అవతలి వారు ప్రతిగా చిరునవ్వుతో పలకరిస్తారు. మన మనస్సులోని భారం కొంతవరకు దిగిపోతుంది.

నవ్వుతూ గడిపే వారెప్పుడూ ఉద్విగ్న మనస్కులు కాలేరు. జీవితంలో ఎదురయ్యే దుఃఖాలు వారిని అంతగా బాధించవు. మానసిక రోగులను మాత్రమే అకారణ భయం, అనుమానాలు, కోపం, విపరీతపు ఆలోచనలు బాధిస్తుంటాయి. వారి మనస్సులలోని భావాలన్నీ ముఖంపైన ప్రతిఫలిస్తూ ఉంటాయి. వీటన్నింటికీ ఏకైక పరిష్కారం చెరగని చిరునవ్వు. అందువల్లనే మానసిక వైద్యులు తమ వైద్య విధానంలో రోగిని చిరునవ్వుతో ప్రేమగా పలకరించటం అభ్యాసం చేస్తారు. అదే రోగులకు ప్రాథమిక చికిత్స.

చిరునవ్వు వల్ల అనేకానేక లాభా లున్నాయి. ముఖ్యంగా చిరునవ్వులు చిందించే వ్యక్తి ఏ ఆభరణాలూ లేకున్నా మిక్కిలి సుందరంగా కనిపిస్తాడు. కోపిష్ఠి అయిన వ్యక్తి కూడ నవ్వటం అలవాటు చేసుకుంటే- ఆతని ముఖం వికసించిన కమలమే అవుతుంది. మెల్ల మెల్లగా ఆతని శత్రువులు కూడ మిత్రులుగా మారిపోతారు.

చిరునవ్వును వీడకుండా మసలుకుంటే ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మనస్సు ఉల్లాసంతో చిందులు వేస్తుంది. అటువంటి వ్యక్తిని చూస్తుంటే బాధలో ఉన్న వ్యక్తి కొంతలో కొంత ధైర్యాన్ని పుంజుకుంటాడు.

పెదవులపై చిందులాడే చిరునవ్వును చూస్తుంటే, అది భగవంతుని అపూర్వ వరం అనిపిస్తుంది. నవ్వుతూ జీవించే వారికే విజయాలు సిద్ధిస్తాయి. చిరునవ్వుతో మాట్లాడితే- మనిషి తన వ్యక్తిగత బాధలను ఎదుటి వారికి పంచకుండా మరుగుపరచ గలుగుతాడు.

పెద్ద పెద్ద ఆఫీసుల్లో, దుకాణాల్లో స్వాగతించి పలుకరించేవారిని ఎంపిక చేసేటప్పుడు అన్ని యోగ్యతలతో పాటు నవ్వుముఖానికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యాన్నిస్తారు. దరహాసభరిత స్వాగతంతోనే అభివృద్ధి ముడిపడి ఉంటుంది మరి.

నవ్వుతూ తుళ్లుతూ ఉండే వ్యక్తి ఎప్పుడూ ఉల్లాస భరిత వాతావరణంలో ఎక్కువగా పని చేయగలుగుతాడు. తాను చేయటమే కాకుండా తన తోటి వారితో చేయించ గలుగుతాడు.

చిరుదరహాస వదనుడు ఎలాంటి చిరాకుకు, పరాకుకు గురికాకుండా నూతనోత్సాహాన్ని పుంజుకుంటూ ప్రక్క వారికి దాన్ని పంచిపెడతాడు.

నవ్వుతూ జీవించేవానిచుట్టూ మిత్రబృందం గుమికూడి ఉంటుంది. చూచిన ప్రతివానిచేత అతడు ఆకర్షింప బడతాడు. అతనికి మిత్రుల సంఖ్య పెరిగిపోతూ ఉంటుంది.

నిరాశా నిస్పృహలతో నీరుగారిపోతున్నవారు తమతోపాటు ఎదుటివారిని కూడ నీరుగార్చటంలో సమర్థులనటానికి వెనుకాడవలసిన పనిలేదు. అందువల్ల అలాంటివారితో వ్యక్తులు లాంఛనప్రాయంగానే మాట్లాడతారు. వారితో మిత్రత్వం పెంచుకోరు. ఎందుకంటే- తమ సంతోషాన్ని వదలుకోవడానికి సిద్ధపడరు. నిరాశావాదులు కుటుంబ జీవితంలో కూడ రాణించలేరు.

ఆనందాన్ని ఆశ్రయించినవాడే జీవితంలో సుఖ సంపత్తులతో తులతూగగలడు. అటువంటి వారి సహవాసాన్నే సహజంగా అందరూ కోరుకుంటారు.

సుఖ శాంతులతో జీవించాలంటే, వ్యక్తులు తమ దృష్టికోణాల్ని మార్చుకుని చిరునవ్వును స్వీకరించే ప్రయత్నం చెయ్యక తప్పదు. నవ్వే నాణ్యత. నవ్వే నవనీతం. నవ్వే సర్వస్వం.

★★★

ఇచ్చే గుణంవల్ల ఏకతా ప్రేమా, తీసుకునే గుణంవల్ల సంఘర్షణా జనిస్తాయి - స్వామి వివేకానంద.

తెలుగు యోగులు

కులపతి ఎక్కిరాల కృష్ణమాచార్యులు

స్వాతంత్ర్యం కోసం సమరం నడిచిన కాలంలో జాతి కోసం తమ సమస్తాన్ని ఒడ్డి పోరాడిన పెద్దల సంఖ్య వేలమీద ఉంటుంది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత జాతికోసం తమ జీవితాలను ధారపోసిన పెద్దలను మనం వేళ్లమీద లెక్కపెట్టవచ్చు. ఆ మహనీయులలో మాస్టర్ కృష్ణమాచార్య ఒకరు.

రామకృష్ణ పరమహంసతో ప్రారంభమైన జాతి పునర్నిర్మాణ ఉద్యమం అలా అలా సాగివచ్చి అరవిందుని మీదుగా మాస్టర్ ఎక్కిరాల కృష్ణమాచార్యను చేరుకున్నది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత త్వరత్వరగా మారిపోయిన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా జాతి పునర్నిర్మాణ ఉద్యమాన్ని మలచి నిర్వహించినవారు మాస్టర్ ఇ.కె.

ఎందరో మహానుభావులకు వెలుగుల నేవథ్యంగా పనిచేస్తూ వస్తున్న మాస్టర్ సి.వి.వి. వీరిని తమ దివ్యమైన వాహికగా కోరి స్వీకరించారు. వీరి ద్వారా జాతి పునర్నిర్మాణ ప్రణాళికకు ఒక సమగ్ర రూపం వచ్చేటట్లుగా చూచారు. వారే వీరుగా వ్యక్తమయ్యారా అన్నంతగా తమ వైభవాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

మహనీయులను విడివిడిగా చూడటమన్నది కలి లక్షణం. వారిమధ్య గల కలివిడితనాన్ని గమనించుకోగలగడమన్నది కలిని దమించగలిగిన వారికి మాత్రమే సాధ్యమయ్యే అంశం. అలా చూడగలిగినప్పుడు సాగిస్తున్న జాతి పునర్నిర్మాణ ఉద్యమంలో ఈ మహనీయు లందరూ మనకు మైలురాళ్ళుగా గోచరిస్తారు.

మాస్టర్ ఇ.కె. ఒక వ్యక్తి కాదు. ఒక శక్తి. ఒక వ్యవస్థ. ఒక సంస్థ. తానే జగద్గురు పీఠమనే సంస్థగా రూపొంది ఈ జగత్తు మొత్తాన్నే వెలుగుతో ముంచెత్తిన మహనీయుడాయన.

మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన కొద్ది కాలానికే గాంధీ మహాత్ముడు ఈ భూమిమీదనుండి నిష్క్రమించాడు. మహాత్ముని అనుయాయులలో కొందరు పాలనారంగంలో స్థిరపడగా, మరికొందరు ప్రజల సేవలో నిలిచిపోయారు. పాలనారంగంలోనివారికీ, ప్రజల సేవలో ఉన్నవారికీ కావలసిన అనుసంధానం కుదిరి ఉంటే నవభారతం మరొకలా ఉండి ఉండేది. కాని అలా జరుగలేదు. తీర్థానికి తీర్థం ప్రసాదానికి ప్రసాదం అన్నట్లుగా ఎవరికి వారే అయిపోయారు. దానితో పెద్దలపైనా, ప్రజలపైనా మహాత్ముని ప్రభావం క్రమంగా తగ్గుముఖం పట్టింది.

స్వతంత్రం కోసం పోరాడిన పెద్దలందరూ ఒకరొకరుగా కనుమరుగు కాసాగారు. పోగా మిగిలినవారు ప్రేక్షకులుగా మిగిలిపోయారు. కొండ ఎక్కడానికి చాలా సేపు పడుతుంది. అదే కొండమీదనుండి పడటానికి కొద్ది క్షణాలు చాలు. స్వాతంత్ర్యం కోసం పెంచుకుంటూవచ్చిన నైతిక విలువలనుండి జాతి అంతలోనే త్వరత్వరగా జారి పడిపోసాగింది.

స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది అన్నమాటే గాని కుతంత్రం పెచ్చరిల్లింది. బాధ్యతారాహిత్యం మితిమీరింది. స్వార్థపరత్వం విజృంభించింది.

స్వతంత్రం రాకముందు దేశం కోసం వ్యక్తులు అహుతి కాగా స్వతంత్రం వచ్చిన తరువాత వ్యక్తుల కోసం దేశం దగ్ధమవుతోంది. స్వాతంత్ర్యం రాకముందు వ్యక్తిగత సంపదలు దేశానికి సమర్పింపబడగా, స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత దేశసంపదలన్నీ వ్యక్తుల వెనుకకు చేరుకుంటున్నాయి.

ఒకప్పుడు దేశం కోసం తన సమస్తాన్నీ ధారపోసిన జాతేనా ఈనాడు దేశాన్ని ఇలా దొంగలదోపిడిగా దోచుకు తింటున్నది! అనిపిస్తుంది. ఒకప్పుడు ఇంటిని మరిచి

శీలరహితమైన జాతిలో ఏ యోజనా పనిచేయదు - వినోబా.

దేశం కోసం నిలిచిన జాతేనా ఇది. ఈనాడు దేశాన్ని విడిచి ఇంటికి ఇలా అంకితమవుతున్నది! అని అనిపిస్తున్నది. ఎవరికి ఎవరూ పట్టని స్థితి. జాతీయత లోపించిన స్థితి. దేశ భక్తీ, చిత్తశుద్ధీ కనిపించని స్థితి. ఏమిటి ఈ విషమ పరిస్థితి!

స్వతంత్రం కోసం పరితపించిన పెద్దలందరూ కోరుకున్నది ఈ భారతాన్నేనా! దీని కోసమేనా వీరందరూ ఆహుతైంది. తలుచుకుంటే గుండె బరువెక్కుతుంది. బహుశా మనకు గుండె బరువెక్కినప్పుడే భూమికి కూడ తన స్థితి తనకు భారమనిపిస్తుందేమో! భూభార నిర్వహణ కోసం ఆమె చేతులెత్తి దేవదేవునికి నమస్కరిస్తుందేమో! అప్పుడు ఆయన తగిన రూపంలో కలుగజేసుకుంటాడేమో! అన్నట్లుగా, ఇలాంటి పరిస్థితులలో మాస్టర్ ఇ.కె. జాతి పునర్నిర్మాణ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టి ఉద్యమ శీలంతో ముందుకు సాగడం జరిగింది.

భారతదేశం పైన విదేశీ దండయాత్రలు, దురాక్రమణలు అనాదిగా జరుగుతున్నవే! ఆ దురాక్రమణల వల్ల మన జాతి ఎంతగా విచ్ఛిన్నమైపోతూ వచ్చిందో, మన సంస్కృతి ఎంతగా దెబ్బతింటూవచ్చిందో మనం గమనించవచ్చు. అయితే ఆంగ్లేయుల వరకు జరిగిన దురాక్రమణల తీరు వేరు. వారు మన సంస్కృతిని భౌతికంగా దెబ్బతీశారు. గుడి గోపురాలను ధ్వంసం చేశారు. విగ్రహాలను, శిల్పాలనూ వికృత స్థితిలో నిలబెట్టారు. అది ఒక పద్ధతి. ఆంగ్లేయులు అలా కాక మన సంస్కృతిని మానసికంగా దెబ్బతీశారు. భారతీయ సంస్కృతి నుండి భారతీయుణ్ణి శాశ్వతంగా వేరుచేయాలని ప్రయత్నం చేశారు.

వేదోపనిషత్తులను ప్రాకృత జనులు పాడిన పాటలు అన్నారు. పురాణేతిహాసాలు కల్పిత గాథ లేమోనన్న శంకను కలిగించారు. గుడి గోపురాలు, అర్చన విశేషాలు– ఇవన్నీ ఈ మధ్యన వచ్చినవే నన్నారు. భారతీయుడు తన సంస్కృతిని తానే అవమానించేటట్లుగా తమ పథకాన్ని నడిపించారు. భారతదేశంలోనే భారతీయతకు ఇక చోటుండదా అన్న స్థితికి తీసుకువచ్చారు. ఈ పరిస్థితి నంతా గమనించిన మాస్టర్ ఇ.కె. సనాతన ధర్మాన్ని నేటి యుగానికి తగినవిధంగా, శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో వివరించారు. తమ వివరణలతో– ఆంగ్లేయులు సృష్టించి వదిలిన అపోహలను పటాపంచలు చేశారు.

వేద సూక్తులకు వ్యాఖ్యలు వ్రాశారు. పురాణేతిహాసాలకు భాష్యాలు అందించారు. ఆయా గ్రంథాలలో ఆధునిక మానవునికి అనుక్షణం కలుగుతున్న అనుమానా లన్నింటికీ శాస్త్రీయమైన వివరణను అందచేశారు. పవిత్ర గ్రంథాలెన్నింటినో ప్రతి మనిషీ చదువుకునేటందుకు వీలుగా, సత్యమేమిటో తానే తెలుసుకునేటట్లుగా దివ్యమయిన తన రచనాశక్తితో అపూర్వంగా మలచి అందించారు. ఈ రచనల వలన భారతీయులు దారినపడటమే కాక, దేశ దేశాల ప్రజలు భారతీయులకు చేతులెత్తి జోతలు అర్పించడం జరిగింది, జరుగుతున్నది.

ప్రపంచ ప్రజల జోతలను అందుకుంటూ, దేశ దేశాల సంస్కృతులకు సమన్వయాన్ని సాధిస్తూ, ప్రాక్ – పశ్చిమాల నడుమ సాంస్కృతికమయిన వారధిని నిర్మించారాయన. ప్రపంచమంతా పర్యటిస్తూ, సనాతన ధర్మాన్ని ప్రబోధిస్తూ 'ఇది విదేశ పర్యటన కాదు. ఇది నేను చేస్తున్న భూప్రదక్షిణం' అని ప్రేమతో చాటారాయన. 'వసుధైక కుటుంబకం' అన్న ఋషుల ఆశయానికి రూపకల్పన చేశారాయన.

బాధ్యతారహితమైన ప్రవర్తన నుంచి బయట పడమని జాతికి పిలుపునిచ్చారు. బాధ్యతలను నిర్వర్తించిన వారికే హక్కులను అనుభవించే అర్హత ఉంటుందని నొక్కి చెప్పారు. సమాజం నాకేమి చేసింది అని అనవద్దు, సమాజానికి నేనేమి చేశాను అని ప్రశ్నించుకో అని ప్రబోధించారు.

విద్య, వీర గుణం, దక్షత, బలం, ధైర్యం - ఈ ఐదూ మనిషికి సహజ మిత్రములు - వేదవ్యాస మహర్షి.

'నా కాళ్ళపై పడటం కాదు. ముందు నీ కాళ్ళమీద నీవు నిలబడాలి!' అని మృదువుగా మందలించారు. 'సమర్థులు కండి! స్వయం సమృద్ధిని సాధించండి! మీరే పదిమందికి పని చూపగలవారు కండి!' అని యువకులను ఆత్మీయంగా ఉత్సాహపరిచారు.

ఎవరో రావాలనీ, ఏదో చేయాలనీ ఎందుకనుకుంటారు మీరు. మీకు అనిపించింది మీరు చేయలేరా! చేయడం మొదలుపెట్టండి. శక్తి అదే వస్తుంది. చేస్తున్న కొద్దీ వస్తుంది- అంటూ యువకులకు వెన్నుతట్టారు.

'చేయగలిగింది చేసే స్థితి నుండి చేయవలసింది చేసే స్థితికి నీవు ఎదిగి రావాలి! నీవు చేయవలసినది నీవు చేస్తుంటే నీకు కావలసినది నీ దగ్గరికే నడిచి వస్తుంది. కర్తవ్య నిర్వహణలో ఉన్నవారికి కావలసినది అందక పోవడమంటూ ఉండదు' అంటూ జాతిలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని మరొకసారి రగిలించారు.

'నీవు చేయనంత మాత్రాన ఈ భూమి మీద ఏ పనీ ఆగదు. నీవు చేయకపోతే నీకన్నా మంచివాడు, నీకన్నా సమర్థుడూ వచ్చి ఆ పనిని నీకన్నా చక్కగా చేస్తాడు'- అంటూ అలసులను ఆయన హెచ్చరించారు.

'పనిని పవిత్రంగా చూడు. బరువుగా చూడకు, సమస్యగా అనుకోకు. మలినపరిచే ప్రయత్నం చేయకు. నీవు ఎదగడానికి, నీ జీవితానికి ఒక అర్థం, ఒక అనుభూతి లభించడానికి ఆ పని నీకు అప్పగించబడిందనీ, అది ఒక దివ్యమైన అవకాశమని గ్రహించు'- అని సకల జనులకు ఉద్బోధించారు.

జాతి పునర్నిర్మాణం కోసం ఏది అవసరమైతే అది అయ్యారాయన! ఆచార్యుడయ్యారు. వేలమందిని తీర్చి దిద్దారు. ఘనవైద్యులయ్యారు. లక్షలమందిని సేవించారు. మహాకవి అయ్యారు. కావ్య నాటకాదులను రమ్యాతి రమ్యంగా రూపొందించారు. రచయిత అయ్యారు. ఆధునిక రచనా ప్రక్రియలను అర్థవంతంగా నిర్వహించారు. భాష్యకారుడయ్యారు. ఆర్ష వాఙ్మయంలోని సృష్టి రహస్యాలను ప్రకాశింపజేశారు. శాస్త్రవేత్త అయ్యారు. జ్యోతిష శాస్త్రం నుండి మనస్తత్వ శాస్త్రం వరకు ప్రధానమైన శాస్త్రాలన్నింటికి పరిపూర్ణతను అందించారు. సంఘ సంస్కర్త అయ్యారు. సమాజంలోని కుసంస్కారాలనూ, దుష్ట సంప్రదాయాలనూ పెకిలించివేశారు. ఇలా ఒకటేమిటి, ఏ క్షణానికి ఎలా అవసరమో, ఆ క్షణానికి అలా రూపొందారు. ఏ పాత్ర ఎక్కడ అవసరమో ఆ పాత్ర తానై అక్కడ నిలిచారు. రోజుకు ఇరవై రెండు గంటలు అవిశ్రాంతంగా కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించారు. ఆ కొద్దిపాటి విశ్రాంతిని కూడ పని చేయడానికి మరల పెట్టుబడిగా స్వీకరించారు.

అలాంటి మహనీయుని ఉద్బోధను నిండుగా అందుకుందాం! జాతి పునర్నిర్మాణ ఉద్యమానికి వారసులమవుదాం! జాతి పునర్నిర్మాణం ఆసాంతమూ జరిగేటంతవరకూ ఏ మాత్రమూ విశ్రాంతి కోరము- అని ప్రతిన చేద్దాం!

-డాక్టర్ మోపిదేవి కృష్ణస్వామి

★★★

పండుగలు

నవంబరు:

9	దీపావళి
10	ధన్వంతరి జయంతి
24	గురునానక్ జయంతి

డిసెంబరు:

20	గీతా జయంతి
22	శారదా మాత జయంతి
23	దత్తాత్రేయ జయంతి
25	మదనమోహన మాలవ్యా జయంతి

సత్యం నా తల్లి - చాణక్యుడు.

సాధన విజ్ఞానం

ప్రార్థనలో ప్రచండ శక్తి

బ్రిటన్‌కి చెందిన రిబెకా బీయర్డ్ తన నవల "ఎవ్విరి మాన్స్ సెర్చ్" లో ప్రార్థన గురించి ఇలా వ్రాశారు- "ప్రార్థన చేస్తున్నప్పుడు దాని శుభ పరిణామం గురించి మాత్రమే మనం ధ్యానం చెయ్యాలి. ఏ విషయం గురించి ఆందోళన పడుతున్నామో దానికి వ్యతిరేక దిశగా ఆలోచించటం మొదలుపెట్టాలి. భావనలను స్థిరంగా సంతులితంగా ఉంచడానికి కావలసిన పరిస్థితులను మనం స్వయంగా నిర్మించుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఈ విధానాన్ని అవలంబించిన నాడు దైవీకార్యాలలో వచ్చే అవరోధాలను పరిసమాప్తం చేయగలుగుతాము."

సైకిక్ హీలింగ్ (ఆధ్యాత్మిక చికిత్స)లో విశేష ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించిన రిబెకా జీవితం ప్రార్థనా పథంలోని దివ్య అనుభూతులతో నిండి ఉంది. తన జీవితంలో జరిగిన ఒక సంఘటనను ఆమె ఆ పుస్తకంలో ఇలా వివరించారు-

ప్రార్థన వల్ల కాన్సరు మటుమాయం

ఒకసారి నా కార్యాలయానికి ఎలిస్ న్యూటన్ అనే మహిళ వచ్చింది. ఆమెకు కాన్సర్ వచ్చింది. కాన్సర్ కారణంగా కడుపు బాగా ఉబ్బిపోయింది. మనిషి చాలా బలహీనంగా ఉంది. మాటిమాటికీ దగ్గుతోంది. డాక్టరు ఇచ్చే మందులు ఏవీ ఎలిస్ బాధను తగ్గించలేకపోవడంతో- భగవంతుణ్ణి మనస్ఫూర్తిగా ప్రార్థించమని నేను ఆమెకు సలహా ఇచ్చాను. ఆమె ప్రార్థించటం మొదలుపెట్టింది. భగవంతుడి ఆశీర్వాదంతో తన ఆరోగ్యం తప్పక బాగుపడుతుందన్న నమ్మకంతో ఓర్పుగా ఎదురుచూస్తోంది. ఒకరోజు రాత్రి కలలో ఆమెకు దివ్య తేజస్సు కన్పించింది. వెలుగుల వెల్లువను చూసి ఆమె దిగ్గున లేచి కూర్చుంది. కడుపు దానంతటఅదే లోపలికి వెళ్ళి మాములుగా అయిపోవటం చూసి, ఆమె చాలా ఆశ్చర్యపోయింది. మర్నాడు డాక్టరుకి ఈ విషయం చెపుదామని వెళితే - కడుపులోంచి రక్తం వచ్చిందా, నీరు కారిందా అంటూ అతడు ఎదురు ప్రశ్నలు వెయ్యటం మొదలుపెట్టాడు. అటువంటి దేమీ జరుగలేదు అని ఎలిస్ బదులిచ్చింది. ఈ మాట విని డాక్టరు చాలా ఆశ్చర్యపోయాడు. వారం రోజుల తర్వాత మళ్ళీ పరీక్ష చేయించుకోవటానికి రమ్మని చెప్పాడు. చెప్పిన సమయానికి ఎలిస్ డాక్టరును కలిసింది. ఆమె బరువుని పరీక్ష చేసి చూస్తే అనారోగ్య సమయంలో ఉన్న బరువులో 38 పౌండ్ల బరువు తగ్గిపోయింది. కడుపు ఉబ్బిన కారణంగా పెరిగిన బరువు పూర్తిగా తగ్గి మామూలు స్థితికి వచ్చింది.

రిబేకా బియర్డ్ ఈ సంఘటనని వివరిస్తూ ఇలా వ్రాసింది- "దైవీశక్తుల సహాయం కోసం మన తలుపులు తెరిచి ఉంచకపోవడమే అన్ని సమస్యలకూ, కష్టాలకూ కారణం. మనం తలుపులు తెరిచి ఉంచి భగవంతుడి సహాయం కోసం అర్థిస్తే- ఆయన సహాయం తప్పక లభిస్తుంది. అంతటా ఆనందం తాండవిస్తుంది."

ఈ విషయం గురించి అరవింద మహర్షి ఇలా వ్రాశారు- నిర్మలమైన మనస్సుతో వ్యక్తి నిజమైన ప్రార్థన చేస్తే - సహాయం చెయ్యటం దైవీశక్తులకు తప్పనిసరి అవుతుంది." అటువంటి సహాయాలు తమకు ఎన్నోసార్లు లభించాయని వారు తెల్పారు.

జ్ఞానం నా తండ్రి - చాణక్యుడు.

అరవిందులకు వివేకానంద మార్గదర్శనం

ఒక ఉదాహరణ. అరవింద మహర్షి యోగ సాధనపై ఒక గ్రంథాన్ని వ్రాస్తున్నారు. రాజా రామమోహన్ రాయ్ ఆత్మ వచ్చి – యోగ సాధన విధానాలను సుస్పష్టంగా ఆయనకు వివరించింది. ఆ గ్రంథం పూర్తిచేయటానికి ఆయన ఎప్పుడు కూర్చున్నా – ఆ ఆత్మ వచ్చి ఆయన వ్రాస్తున్నంతసేపూ ఉండి తరువాత వెళ్ళి పోయేది. పుస్తకం పూర్తయ్యేంత వరకూ ఇదే క్రమం కొనసాగింది.

1938 డిసెంబరు 17న నీరోద్ బరన్‌తో మాట్లాడుతూ అరవింద మహర్షి ఇలా అన్నారు–

"నేను అతిమానసాన్ని (సూపర్ మైండ్) అర్థం చేసుకోలేక ఎన్నో అపోహలకి గురయ్యాను. చేతనకి సంబంధించిన మధ్యస్థాయి గురించి నాకు సరి అయిన అవగాహన లేదు. అలీపూర్ జైలులో ధ్యానం చేస్తున్నప్పుడు, వివేకానందులు కనిపించి నాకు మార్గదర్శనం చేసారు. చేతనకు సంబంధించి విశిష్ఠ స్థాయికి చెందిన నిగూఢమైన రహస్యాలను నాకు విడమరచి చెప్పారు. భవిష్యత్తులో చేయవలసిన కార్యక్రమాల ప్రణాళికను నాకు ఇచ్చారు. వాటిని పూర్తి చెయ్యటానికి మార్గదర్శనం చేసారు. దాదాపు నెలరోజులు వరుసగా వచ్చి ఆయన ఈ సహాయం చేసారు."

పరిశుద్ధమైన అంతఃకరణంతో చేసిన ప్రార్థన సత్పరిణామాలను తప్పక అందిస్తుందనటంలో ఎటువంటి సందేహమూ లేదు. ప్రార్థన వలన కలిగే ప్రయోజనం ఆత్మసంతృప్తి రూపంలో, సమాజంలో పేరు ప్రతిష్ఠల రూపంలో మనకు లభిస్తుంది. ప్రజల సహకారం రూపంలో, దైవీ అనుగ్రహ రూపంలో హితాన్ని చేకూర్చుతుంది. దైనందిన జీవితంలో ప్రార్థనకు భోజనం కంటే ఎక్కువ విలువ ఇవ్వాలని పెద్దలు అందుకనే అంటూ ఉంటారు.

★★★

చెమటోడ్చి సంపాదించిన రొట్టె

గుజరాత్‌కి చెందిన భక్తుడు రవిశంకర మహారాజ్ ఒక గ్రామంలో మణుగుంబావు బెల్లం పంచి పెడుతున్నాడు. ఒక బాలికకు బెల్లం ఇవ్వబోగా ఆమె 'మహారాజ్, నేను ఈ బెల్లం తీసుకోను' అని చెప్పింది. 'ఏమమ్మా, ఎందుకు తీసుకోవు?' 'ఊరకనే ఎవరి వద్ద ఏ వస్తువు తీసుకోకూడదని మా అమ్మ నాకు నేర్పింది.' 'ఐతే ఎలా తీసుకోవాలిట?' మహారాజ్ అడిగారు. 'భగవంతుడు మనకు రెండు చేతులు, రెండు కాళ్ళు ఇచ్చారు. ఊరకనే ఏ వస్తువునైనా ఎందుకు తీసుకోవాలి? కష్టపడి పనిచేసి మాత్రమే ఏదైనా తీసుకోవాలి, మరోలా కాదు.'

మహారాజ్ విస్మయం చెందాడు. చిరునవ్వుతో ఆ బాలికను పరికించాడు. ఆ బాలిక తల్లిని కలుసుకుందామనే కోరిక కలిగింది. ఆమె ఇంటికి వెళ్ళాడు. ఆ బాలిక తల్లితో సంగతి చెప్పాడు. బాలికతో తన సంభాషణ వివరాలు తెలియపరచాడు. ఆ తల్లి కూడా అదే మాట చెప్పింది – 'మహారాజ్, నా బిడ్డ సరిగానే చెప్పింది. భగవంతుడు రెండు రెండు చేతులు, కాళ్ళు ఇచ్చాడు, సంపాదించటానికి, తినటానికి. ఇతరుల వస్తువులు ఊరకనే తీసుకొనుట మంచిదికాదు.' 'నీవు ధర్మశాస్త్రాలు చదివావా తల్లీ?' 'లేదు మహారాజ్.' 'బ్రతుకు తెరువు ఎలా?' 'నేను కట్టెలు కొట్టి తెస్తాను. వాటిని అమ్ముకొని వస్తాను. వచ్చిన దానితో జరుగుబాటు అవుతున్నది.' 'నీ భర్త?' ఈ ప్రశ్నకు ఆమె వదనం విచారగ్రస్తమైంది. ఒక దీర్ఘ నిశ్వాసంతో ఆమె చెప్పింది – 'పిల్ల తండ్రిని చిన్నతనంలోనే భగవంతుడు తీసుకొని పోయినాడు. ఆయన ఆస్థి నా కష్టార్జితం కాదు కదా అని తోచింది. అందువల్ల దాన్ని అంతటిని అమ్మివేశాను. ఊళ్ళో నీళ్ళకు ఎద్దడిగా ఉంది. నీళ్ళకరువు తీరేందుకు ఆ డబ్బు పెట్టి ఒక బావి త్రవ్వించాను. ఇప్పుడు నేనూ నా కుమార్తె కష్టపడి సంపాదించి బ్రతుకుతున్నాము.'

రవిశంకర్ మహారాజ్ ఆ తల్లి చెప్పిన మాటలు విని గద్గదకంఠుడైనాడు. కష్టపడి చెమటోడ్చి సంపాదించిన తిండిలో ఉన్న ఆ ఆనందం ఇతరులిచ్చిన హల్వా, పూరీలలో ఉంటుందా?

ధర్మం నా సోదరుడు - చాణక్యుడు.

బోధకథ

సర్వమత సారం

"ప్రభూ! శ్రావస్తీ నగరాన్ని పరిపాలిస్తున్న చంద్రచూడ మహారాజు మీ దర్శనం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు. వేము విన్నదేమిటంటే- వివిధ సంప్రదాయాలకు చెందిన పరస్పర విరుద్ధ విశ్వాసాలనూ ఆచారాలనూ చూసి రాజు అనేక సందేహాలతో సతమతమవుతున్నాడు. వాస్తవానికి ఏది నిజమయిన ధర్మమో తెలుసుకునే ఉద్దేశంతో మిమ్మల్ని కలుసుకోవాలని అనుకొంటున్నాడు. ప్రభూ! తమరు శెలవిస్తే, మహారాజుల వారిని మీ దగ్గరకి తీసుకువస్తాను"- అని ఒక భిక్షువు బుద్ధ భగవానునితో అన్నాడు. ఆ సమయంలో బుద్ధభగవానుడు శ్రావస్తీ నగరంలోని ఒక సంఘారామంలో ఏకాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకొంటున్నారు.

భగవానుడు మందహాసం చేసి నిశిత దృష్టితో అతన్ని చూస్తూ, "వత్సా! చంద్రచూడుడు గొప్ప ధర్మాత్ముడు. అతన్ని వెంటనే నా దగ్గరకు తీసుకురా"- అన్నారు.

ఈ ఆజ్ఞ విని భిక్షువు వెళ్ళిపోయాడు. చంద్రచూడ మహారాజుని వెంటబెట్టుకొని వచ్చాడు. "దైవతుల్యులైన తథాగతులకు నా ప్రణామాలు", -అంటూ నమస్కారం చేసి ఒక సామాన్య వ్యక్తి మాదిరిగా మహారాజు వెళ్ళి నేలమీద కూర్చొన్నాడు. జిజ్ఞాసువులోని శ్రద్ధ అతని అంతఃకరణాన్ని సత్య తేజస్సుతో నింపుతుంది. శ్రద్ధ అంటే అర్థం సమర్పణ. మనస్సుని తెల్లకాగితంలా ఉంచిన నాడు మనం సత్యం యొక్క ప్రతిబింబాన్ని యథాతథంగా చూడగలుగుతాము. బుద్ధ భగవానుడు మహారాజులోని వినమ్రతని చూసి ముగ్ధులైనారు. వివిధ సాంప్రదాయాలకు చెందిన సాధువులు తమ స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసం వాటిని వాడుకుంటున్న తీరును చూసి తథాగతుడు ఎంతో కలత చెందారు. శ్రద్ధ ద్వారానే సత్యప్రాప్తి లభిస్తుందనటంలో ఎటువంటి సందేహం లేదు. కాని వివేకంలేని శ్రద్ధ విషం కలిపిన పాలవంటిది. ఇది శిష్యుడికీ, మార్గదర్శనం చేసే వ్యక్తికీ- ఇద్దరికీ హాని చేస్తుంది.

కాని ఈ విషయం అంత సరళంగా అర్థమయ్యేది కాదు. చంద్రచూడుడికి చెప్పే సమాధానం సామాన్య ప్రజలందరికీ వర్తిస్తుంది. మహారాజు మనస్సులో సందేహాలు మళ్ళీ, మళ్ళీ తలెత్తకుండా, ఆయన సంప్రదాయాల వితండవాదంలో పడకుండా ఉండటానికి ఆయనకు సరయిన రీతిలో విడమరచి చెప్పాల్సి ఉంటుంది.

ఇలా ఆలోచించి, మహారాజు విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి కావలసిన వ్యవస్థని ఏర్పాటు చెయ్యమని పురమాయించి, మామూలు కుశల ప్రశ్నల వరకే వారు తమ చర్చను పరిమితం చేసారు. మర్నాడు ప్రొద్దున్న సంఘారామంలో నివసిస్తూన్న విద్యార్థులను, అభ్యాగతులను ఆశ్చర్యపరిచే సంఘటన జరిగింది. వారికి ఒకవైపు ఒక పెద్ద ఏనుగు, మరొకవైపు కూర్చొని ఏదో విషయం గురించి చర్చిస్తున్న అంధులు కన్పించారు. కొంచెం సేపయిన తరువాత చంద్రచూడ మహారాజుతో కలిసి బుద్ధ భగవానుడు అక్కడికి వచ్చి, అక్కడ కూర్చొన్న అంధులను ఈ విధంగా ప్రశ్నించటం మొదలుపెట్టారు- "బంధువులారా,

దయ నా మిత్రుడు - చాణక్యుడు.

మీలో ఎవరన్నా ఏనుగుని చూశారా?" "మేం చూడలేదు"- అంటూ అందరూ ముక్త కంఠంతో బదులిచ్చారు. బుద్ధుడు ఒక్కొక్క అంధుడిని వెంటబెట్టుకొని ఏనుగు దగ్గరికి తీసుకు వెళ్ళారు. చేతులతో ఏనుగును తడుముతూ ఒకరు దాని వీపును, ఇంకొకరు తొండాన్ని, మరొకరు చెవిని, కాళ్ళను చూసి వాళ్ళు చూసిన అవయవాన్నే ఏనుగుగా భావించి, చాలా సంబరపడ్డారు.

అందరూ చూడటం పూర్తయిన తర్వాత తథాగతుడు వాళ్ళను ఈ విధంగా ప్రశ్నించారు- "ఏనుగు ఎలా ఉంటుందో ఇప్పుడు చెప్పండి." ఒకడు స్తంభంలా ఉంటుంది అన్నాడు. ఎందుకంటే అతను ఏనుగు కాళ్ళను చూసాడు. చెవులను చూసిన వ్యక్తి ఏనుగు చేటలాగా ఉంటుందని అంటే, తోక చూసినవాడు తొండంలాగా ఉందంటే, తల చూసిన వ్యక్తి రాయిలాగా ఉంది అన్నాడు. ఇవన్నీ విని చంద్రచూడ మహారాజు బిగ్గరగా నవ్వి, "ప్రభూ! వీళ్ళందరూ ఏనుగు శరీరంలోని అవయవాల గురించే మాట్లాడుతున్నారు. కాని ఏనుగు వీళ్ళంతా చెప్పిన వాటి సమ్మిళిత రూపం." ఇది విన్న బుద్ధ భగవానుడు ఇలా ఉపదేశించారు- "కుమారా! ధర్మం యొక్క సనాతన స్వరూపం అటువంటిదే. వివిధ మతాల వాళ్ళు దానిలోని ఒక భాగానికి సంబంధించిన సమీక్ష, ప్రశంస, ప్రచారం మాత్రమే చేస్తున్నారు. ఇన్ని వైరుధ్యాలని చూసి భయపడాల్సిన పని లేదు. వీటన్నటి సమన్వయ స్వరూపంలోనే ధర్మంలోని మర్మం దాగి ఉంది. మేలుకో! నీ వివేక బుద్ధిని ఉపయోగించి ప్రతి మతానికీ, సాంప్రదాయానికి చెందిన గ్రంథాలను చదువు. వారి సిద్ధాంతాలను దగ్గరగా గమనించి వాటిలోని సారాన్ని గ్రహించు. అప్పుడే సత్య ధర్మ స్వరూపం ప్రకటీకృత మవుతుంది."

★★★

దప్పిక తీర్చే చేతులు

'అమ్మా! మంచినీళ్ళు, గొంతు ఎండిపోతున్నది, మంచినీళ్ళ ఇవ్వు.' డెహరాడూన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ఒక పెట్టెలో కూర్చున్న ఒక చిన్నపిల్ల ఆర్తస్వరం అది. పెట్టెలో జనం కిటకిటలాడుతున్నారు. ప్లాట్‌ఫారం మీద దగ్గరలోనే నిల్చొన్న శ్రీసాధూరామ్ చెవిలో ఈ శబ్దం వినిపించింది. శ్రీసాధూరామ్ సింధీ సమాజం అధ్యక్షులు. ఆయన ఒక పుస్తకాల షాపుకు యజమాని. దప్పిక, దప్పిక అంటున్న ఆ పిల్లను చూచి ఆయన ఒక గ్లాసెడు మంచినీటి కొరకు పరుగెత్తాడు. కాని రైలు ఎవరికోసమూ ఆగదుగదా! అది వెళ్ళిపోయింది. అప్పుడు ఆ మహానుభావుడు దీర్ఘాలోచనలో మునిగిపోయాడు. గ్లాసులో ఉన్న జలాల సాక్షిగా ఒక సంకల్పం చేశాడు- 'ఇది గంగా మాత ఉన్న దేశం. ఇకనుండి ఈ స్టేషన్లో ఏ ప్రయాణీకుడూ దప్పికతో వెళ్ళిపోడు.'

మరునాడే ఆయన చేతిలో ఒక నీళ్ళ బాల్చీ పట్టుకున్నాడు. ప్రతి రైలు బండి దగ్గరకు వెళ్లి ప్రయాణికులకు మంచినీళ్ళు ఇవ్వ నారంభించాడు. చూస్తూ ఉండగానే సేవాభావంగల వ్యక్తులు అనేకమంది తోడుగా నిలిచారు. ప్లాట్‌ఫారం మీద ఒక మూల ఒక వంద కుండలలో చల్లని మంచినీటిని నింపి ఉంచారు. వచ్చిన ప్రతి రైలు బండి వద్ద కుండలలో చల్లని మంచినీటిని నింపి ఉంచారు. వచ్చిన ప్రతి రైలు బండి వద్ద 200 మంది కార్యకర్తలు మంచినీరు అందించసాగారు. ఇప్పుడు కూడా ప్రచారానికి బహుదూరంగా ఉంటూ ప్రజలకు సమర్పణ భావంతో సేవ చేస్తున్న ఎందరో వ్యక్తులు వేసవికాలంలో మనకక్కడ కనిపిస్తారు. ఢిల్లీ, బొంబాయి, రతలాం వెళ్ళే ఏ ప్యాసింజరు రైలు బండిలో అడిగినా చెబుతారు. చల్లని మంచినీరు ఎక్కడ దొరుకుతుంది? భివానీ మండీ స్టేషన్‌లో!

శాంతి నా భార్య - చాణక్యుడు.

జీవించే కళ

గుణ కర్మ స్వభావాల శ్రేష్ఠత

నిజానికి జీవితంలో సఫలతకు, ప్రజల ప్రేమను సంపాదించటానికి ధనం, సంపద, శక్తి, వేతనం అవసరం లేదు. వాటికి కావలసినవి మంచి గుణం, మంచి పని, మంచి స్వభావం. గుణ కర్మ స్వభావాలలో శ్రేష్ఠత లోపిస్తే ఎంత ధన సంపదలు, శక్తి ఉన్నా మానవులు ప్రజాదరణను సంపాదించలేరు.

గుణవంతుణ్ణి ధనవంతులు, నిర్ధనులు కూడా ఆదరిస్తారు. అతడి గౌరవ ప్రతిష్ఠలు బాహ్య పరిస్థితులపై కాక అతని ఆంతరిక గుణాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. సానుభూతి, సంవేదన, సహాయం, సేవ మొదలైన గుణాలు మానవులను ప్రజాదరణ పొందేలా చేస్తాయి. సానుభూతితో కూడిన ఒక మాట, వేదనాభరితమైన ఒక కన్నీటి బొట్టు, సేవాభావంతో చేసిన ఒక పని టన్నులకొద్ది బంగారం కంటే విలువైనవి. శోకతప్తులైనవారికి ఆ సమయంలో ఇచ్చే స్వాంతన వాక్యము, దీనులకు, దుఃఖంతో ఉన్నవారికి, ఆపదలో ఉన్నవారికి చేసే సేవ ఆర్థిక సహాయం కంటే ఎక్కువ సంతోషాన్ని అందిస్తాయి. ఒక వ్యక్తి తన గుణాలను వికసింపచేసుకుంటే, అతను నిర్ధనుడైనా, ధనవంతుని కంటే ఎక్కువగా ప్రజాదరణను పొందవచ్చు.

పాదుషా అయిన తరువాత హాసన్‌ను ఎవరో “మీ వద్ద చాలినంత ధనం లేదు, బంగారం లేదు. మరి మీరు సుల్తాను ఎలా అయ్యారు- అని అడిగారు.

హాసన్, “మిత్రుల ఎడల నా నిజమైన ప్రేమ, శత్రువుల పట్ల ఉదారత, మానవుల పట్ల సద్భావం- ఇంత సామాగ్రి సుల్తాను అవటానికి చాలదా”- అని ఆయన జవాబు చెప్పాడు.

ఎవరైతే సదాచారులో, మంచి పనులు చేసారో, వారి ఆచరణయే వారిని ప్రజలకు ప్రియమైనవారుగా చేస్తుంది. జనులు వారిని విశ్వసిస్తారు. వారిని ఆదరిస్తారు. వారిని గురించి చర్చించుకుంటారు. నిష్కళంకమైన, శ్రేష్ఠమైన పనులలో శ్రద్ధకల మానవులు ఎంతటి కష్టాలనైనా భరిస్తారు. కాని ఎవరినీ మోసం చేయరు. చెడు మార్గాలను అవలంబించరు. తమకూ, తమ కుటుంబానికీ, సమాజానికీ, దేశానికీ, మానవత్వానికీ ద్రోహం చేయరు. మంచి పనులు చేసే వారి హృదయాలలో మోసం, దగా, ఈర్ష్య, ద్వేషం, కామం మొదలైన వికారాలు తలెత్తవు. ఇటువంటి మంచి నడవడి కల్గిన వ్యక్తులు తమ కర్తవ్యాలను, అధికారాలను, శక్తులను సభ్యతకూ నైతికతకూ మచ్చ వచ్చే దిశలో ఉపయోగించరు. ప్రజా హృదయాలు ఇటువంటి గొప్ప వ్యక్తులవైపు ఆకర్షింపబడుతాయి.

ఇరాన్ పాదుషా అబ్బాస్ వేటనుంచి తిరిగి వస్తూ తనతోపాటుగా మహమ్మద్ ఆలీబేగ్ అనే యువ పశువుల కాపరిని తీసుకువచ్చాడు. ఆ పశువుల కాపరి ప్రత్యుత్తర మివ్వటంలో నిపుణుడు, గొప్ప వ్యక్తిత్వం కలవాడు. మహమ్మద్ ఆలీబేగ్‌ను పాదుషా రాజ్యకోశాధికారిగా నియమించాడు. పేద కుటుంబంలో నుండి వచ్చినా ఇంత ధనాన్ని చూసి అతని మనసు ఎన్నడూ చలించలేదు. అతను తనను కోశానికి రక్షకుడుగా భావిస్తూ సాధారణ జీవితాన్ని గడుపుతూ ఉండేవాడు. పాదుషా తదనంతరం ఆయన మనుమడు షాహ్‌సాఫి రాజ్య సింహాసనాన్ని అధిష్ఠించాడు. ఒకరోజు ఆయన ముందుగా తెలుపకుండా హావేలీని పరీక్షించాడు. మూడు పెద్ద పెద్ద తాళాలు వేసి ఉన్న గదిపై ఆయన దృష్టి పడింది. “దీనిలో ఏముంది? ఇంత గట్టి తాళాలు వేశారు?” అని అడిగాడు. వెంటనే తాళాలు తీయబడ్డాయి. రాజు గది మధ్యలో ఒక లాఠీ, గాజుకుండ, దుస్తులు, లావుపాటి కంబళ్ళు చూశాడు. ఆలీబేగ్ ఇలా అన్నాడు- “స్వర్గీయులైన రాజుగారు నన్ను తీసుకువచ్చినపుడు, ఈ వస్తువులే నా దగ్గర ఉండేవి. ఇప్పుడు కూడా నావని చెప్పుకునేవి ఇవే. వీటినుండి ప్రేరణను పొంది అదే విధమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నాను.” ఈ ఆదర్శవంతుణ్ణి చూచి యువరాజు శిరస్సు వంచాడు.

ఎవరి స్వభావం మధురంగా ఉంటుందో, కోపాన్ని కల్గించే విషయం పట్ల కూడ ఎవరు శాంతంగా, సంయమనాన్ని కోల్పోకుండా ఉంటారో, చిన్న పెద్ద వ్యక్తులందరితో కలిసి మాట్లాడతారో, ఎవరినీ నిందించకుండా, రంధ్రాన్వేషణ చేయకుండా ఉంటారో, ఇతరుల దోషాలను ఎంచకుండా, ఇతరుల గుణాలను ప్రశంసిస్తారో, సహజంగానే తమ గొప్ప

రక్షణ నా పుత్రుడు - చాణక్యుడు.

స్వభావం కారణంగా వారు ప్రజల మన్ననలను పొందగలుగుతారు. మంచి స్వభావం కలవారు నిశ్చయంగా పరమార్థ కర్మల యందు విశ్వాసం కల్గిఉంటారు. పరమార్థం లేక పరోపకారానికై ఏ అవసరం వచ్చినా మంచి స్వభావం కల వ్యక్తులు ఏ ప్రోత్సాహం లేక పోయినా దానిలో లీనమౌతారు. ఇతరుల దుఃఖాన్ని చూసి దుఃఖపడటం, ఇతరుల సంతోషాన్ని చూచి సంతోషపడటం గొప్ప వ్యక్తుల సహజ గుణం. ఇటువంటి పుణ్య పురుషులను గురించి ఎవరు తెలుసుకోరు, ఎవరు గుర్తుంచుకోరు?

ఏదో ఒక విషయంపై కోపగించిన బారక్ తన ప్రధానమంత్రియైన భద్రజిత్‌ను పదవినుంచి తొలగించాడు. లోక కల్యాణం కోసం పదవులు కాదు, గొప్ప భావనలు అవసరం. భద్రజిత్తు తన ఆదర్శాలపై స్థిరంగా నిలబడ్డాడు. ఆయన ప్రజలతో సంపర్కాన్ని పెంచుకున్నాడు. ప్రజా సేవా కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమయ్యాడు. ప్రజల సహకారం ఇనుమడించింది. ఫలితంగా భద్రజిత్ సుఖ సంతోషాలలో వృద్ధి కల్గింది.

మంత్రికి విధించిన శిక్ష ఫలితాన్ని కళ్ళతో చూడాలనే కోరిక రాజుగారికి కల్గింది. రాజు వేషం మార్చుకుని భద్రజిత్ వద్దకు చేరుకుని, అతను చాలా సంతోషంగా ఉండటం చూశాడు. లోటు, దిగులు వంటి గుర్తులేవీ అతనిలో లేవు. వేషం మార్చుకున్న రాజు ఈ విషయమై అడగగా, భద్రజిత్ ఇలా అన్నాడు– 'నాకు రాజుగారు చాలా సహాయంచేశారు. పదవి కంటే, పని నడవడి కల ప్రభావం ఎంత సార్థకత నిస్తాయో తెలుసుకునే అవకాశం లభించింది. ఇప్పుడు నాకు, నా ప్రజలకు మధ్య కేవలం స్నేహం మాత్రమే ఉంది. పదవి, ప్రతిష్ఠ, లాంఛనాల తెరలు తొలగిపోయాయి. సుఖ దుఃఖాలలోని ఆత్మీయత ఇప్పుడు అనుభవంలోనికి వస్తోంది. అది గతంలో ఎక్కడుంది?' సత్పురుషులు పదవి వల్ల కాక, తమ గుణ కర్మ స్వభావాలలోని గొప్పదనం వలన గౌరవాన్ని పొందుతారని రాజుగారికి అర్థమయింది.

గుణము, కర్మ, స్వభావం– ఈ మూడింటిలోని గొప్పతనం వల్ల ప్రజల నిజమైన ప్రేమ లభిస్తుంది. అయితే, మనిషి పనులు గుణాలకు అనుగుణంగా లేకపోతే, అతని గుణాలు మిధ్యగా మిగిలిపోతాయి. ఇతరుల కన్నీటిని చూచి కన్నీళ్ళు పెట్టుకున్నా, వాటిని తుడవటానికి, ఆపటానికి అవసరమైన ఏ చిన్నపనికూడా చేయకపోతే, ఆ సానుభూతి అతని మానసిక దౌర్బల్యంవలన ఉత్పన్నమయిన భావనగానే భావించబడుతుంది. ఇటువంటి నిష్క్రియమైన భావుకత్వం ద్వారా ఎవ్వరూ ప్రజల మెప్పును పొందలేరు. ఎవరైతే గుణవంతులో వాని పనులు ఉజ్వలమైనవైనా స్వభావం కఠినమైనదైతే, వారిని ప్రజలు ఇష్టపడరు. ఎవరిపట్లనైనా సానుభూతిని వహించి, సహాయం చేసే వారు భావావేశంలో వారితో కఠినంగా మాటాడితే వ్యవహరిస్తే– వారు చేసిన పనులన్నింటి మీదా నీళ్ళుపోసినట్లౌతుంది. అందువల్ల నిజమైన ప్రజాదరణను పొందాలంటే, గుణ, కర్మ, స్వభావాలు మూడింటిలో శ్రేష్ఠులుకావటం అవసరం.

వ్యక్తి ఎంత ధనం, వైభవం, ఎంత శక్తి, ఎంత అధికారం పొందాడనే దానికంటే, అతను ఎంతమంది హృదయాలను జయించాడు ఎందరి హృదయాలపై చెరగని మానవత్వ ముద్రను ముద్రించి వదిలాడు, ఎంత మంది విశ్వాసాన్ని ఎంతవరకు జయించగలిగాడు, తన ఆచరణతో ఎంతమంది వ్యక్తులను తనను గుర్తుంచుకునేలా చేశాడు– అనే విషయాలపై అతడి జీవన సాఫల్యం ఆధారపడి ఉంటుంది.

20వ శతాబ్దంలో గొప్ప వైజ్ఞానికుడైన ఐన్‌స్టీన్ బెల్జియమ్ మహారాణి ఆహ్వానంపై బ్రస్సెల్స్ చేరాడు. మహారాణి చాలా మంది ఉన్నతోద్యోగులను అతనిని తీసుకురావటానికి పంపింది. కాని సామాన్య వేషభూషలతో సామాన్యంగా ఉన్న ఐన్‌స్టీన్‌ను వారు గుర్తుపట్టలేక తిరిగి వెళ్ళిపోయారు.

ఐన్‌స్టీన్ తన బ్యాగును తీసుకొని రాజమహలు చేరాడు. మహారాణి తన ఉద్యోగుల అసమర్థత కారణంగా జరిగిన ఇబ్బందికి బాధను ప్రకటించగా, ఆయన నవ్వుతూ "మీరా చిన్న విషయానికి బాధపడకండి, నాకు నడవటం చాలా ఇష్టం"– అన్నారు. ఏ రాజగౌరవానికైతే లోకులు జీవితమంతా ఎన్నో విధాలుగా కష్టపడతారో, అటువంటి గౌరవాన్ని కూడా మహామనీషులు సాధారణ విషయంగా భావిస్తారు; ఆ విషయం గురించి చర్చించటం కూడా నిరర్థకమని భావిస్తారు.

★★★

పువ్వుల పరిమళం ఎదురు గాలిలో వ్యాపించదు. మానవీయ గుణాల పరిమళం దశదిశలా వ్యాపిస్తుంది - బుద్ధుడు.

ఆచరణలో అధ్యాత్మ

భగవంతునికి దూరమైతే....

జీవితం హాయిగా, సాఫీగా గడిచిపోవాలంటే అనుక్షణం వెన్నంటి నడిచే, నడిపించే సహచరుడు కావాలి. సమయానుసారంగా సలహాలనిస్తూ సహకరించే సన్నిహితుడు కావాలి. అటువంటి సన్నిహితుడు భగవంతుడే అవుతాడు. భగవంతుడు మనవెంట ఉంటే మన జీవన మార్గం మిక్కిలి సుకరమై పోతుంది.

భగవంతుడనేవాడు మిక్కిలి ఉపయోగకరమైన సహచరుడు. మిత్రుడు. సేవకుడు. గురువు. సహాయకుడు. అన్నింటికీమించి తాను చేసిన దానికి ప్రత్యుపకారం కోరనివాడు. భగవంతుని నమ్మిన వారికి ఈ భూమియే స్వర్గమౌతుంది. భగవంతుణ్ణి హృదయ కమలంపై ప్రతిష్ఠించిన వానికి అన్ని వేళలా ఆనందమే లభిస్తుంది.

మానవుడు తాను సంపాదించిన ధనాన్ని సద్వినియోగపరచితే ఆతని హృదయంలో దీనత్వానికి తావే ఉండదు. ఆ విధంగా కాక ఆ ధనాన్ని చూచుకుంటూ మురిసిపోయేవానిని గర్వం, అహంకారం ఆవరిస్తాయి. దానివల్ల అతడు భగవంతుణ్ణి పూర్తిగా మరచిపోతాడు. దైవ విస్మృతి వల్ల ఒంటరితనాన్ని లోలోపలే అనుభవిస్తాడు. ఆ ఒంటరితనాన్ని భరించ లేక అదృశ్య సహచరుని కోసమై పరితపిస్తాడు. ఆ అదృశ్య సహచరుణ్ణి గుర్తించటానికి కొంత సమయం పడుతుంది. ఈలోగా తన అభివృద్ధికి తానే మూలకారకుడ ననుకుంటాడు. గర్వం చివరి అంచు వరకు వచ్చిచేరుతుంది. సమీపిస్తున్న కష్టాలకు కారణం వెదుకుతాడు.

మెల్ల మెల్లగా యోచిస్తాడు. తన నిరాసక్తతకు, నిస్సహాయతకు కారణం తెలియక బెంబేలుపడిపోతాడు. చిన్న చిన్న సమస్యలను కూడ పరిష్కరించుకోలేకపోతాడు. హృదయ స్పందనలో మార్పు కనిపిస్తూ ఉంటుంది. యోచించగా యోచించగా మరుగున పడిన భగవంతుడు గుర్తుకు వస్తాడు. ఆతడు చేసిన నిస్వార్థ సేవలు గుర్తుకు వస్తాయి.

తల్లి గర్భంలో ఉన్న శిశువుకు ముమ్మందుగానే ఆహారాన్ని సిద్ధంచేసి ఉంచింది ఎవరు? కన్ను తెరచిన రోజు నుండి కంటిరెప్పలా కాపాడే కన్నతల్లిని ఆయాగా, డాక్టరుగా, నర్సుగా, మమతను పంచే దేవతగా నియమించి ఇచ్చిందెవరు? ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఒక్కటే. ఆ పరాత్పరుడు. ఇన్ని విధాలుగా కనిపెట్టిచూస్తున్న భగవంతుడు ప్రత్యుపకారంగా ఏమి కోరుకుంటున్నాడు? భరించరాని ఆపద ఎదురైనప్పుడు మననోటి నుండి వెలువడే పదం ఏమిటి? 'హే! భగవాన్' అనేకదా! మరి అప్పటి వరకు ఆ భగవంతుడెందుకు గుర్తుకురాలేదు? మధ్యలో వచ్చి చేరిన అహంకారం వల్లనేకాదా! –ఇలా తర్కించుకున్న తర్వాత మెల్ల మెల్లగా అహంకారపు పొరలు విచ్చిపోతాయి. మనస్సుచుట్టూ ఆవరించి ఉన్న అంధకారం పటాపంచ లౌతుంది. మునిగిపోతూన్న నావ ఒడ్డుకు చేరుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. విస్మృతినుండి స్మృతిపథంలోనికి ప్రవేశపెట్టింది కూడ ఆ పరమాత్ముడే అని అవగతమౌతుంది.

అజ్ఞానంతో, అహంభావంతో దూరం చేసికున్న సహచరుడు మరల దగ్గరౌతాడు. కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా క్షమాపణలు చెప్పుకుని అతనిని దరి చేర్చుకోవాలి. అంతే కాని ఎలాంటి పరిస్థితులలోను భగవంతునికి దూరం కాకూడదు.

★★★

ఈ నెలలో కనీసం అయిదుగురు వ్యక్తులను పత్రిక చందాదారులుగా చేర్పించండి.

మనిషి జీవితం ఉన్నది అత్యాచారాలతో పోరాడడానికే - సుభాష్‌చంద్ర బోస్.

మనం-మన ఆరోగ్యం

దీర్ఘ జీవనానికి మూలసూత్రాలు

సుదీర్ఘకాలం జీవించినవారి గురించి విన్నప్పుడు, మనం కూడా అంతకాలం జీవించగలమా అన్న ఆలోచన సహజంగానే వస్తుంది. దీర్ఘకాల జీవనానికి పాటించవలసిన నియమాలు మనకు తెలుసు. అయినా మనం వాటిని ఉపేక్షిస్తాము. నిర్లక్ష్యం చేస్తాము. మనం ఎంతకాలం కావాలనుకుంటే అంతవరకూ జీవించి ఉండగలమన్న విషయం మీద మన పూర్వీకులకు గట్టి నమ్మకం ఉన్నది. ఇచ్ఛామరణప్రాప్తిని వరంగా పొందిన భీష్ముణ్ణి ఇందుకు ఉదాహరణగా చెప్పుకోవచ్చు.

దీర్ఘకాలం బ్రతకాలంటే అందుకు మన మనస్సులో గాఢమైన నమ్మకం ఉండాలి. నేను అల్పాయుష్కుడను కాను, వంద సంవత్సరాల లోపు మరణం నా దగ్గరకు రాదు- అని మనస్సులో స్థిరమైన అభిప్రాయం ఏర్పరచుకోవాలి. అప్పుడు మీరు తప్పక నిండు నూరేళ్ళూ జీవిస్తారు. ఈ నమ్మకం మీలో ఎంత దృఢంగా నాటుకొని ఉంటే అంతగా మీ ఆయుష్షు పెరుగుతూపోతుంది. మీకుగాని ఏ నిమిషంలో ఏమి జరుగుతుందో చెప్పలేము, మృత్యువు రేపే వస్తుందేమో అన్న శంక, అనుమానం కలిగితే- ఆ అపనమ్మకమే మిమ్మల్ని మరణానికి చేరువచేస్తుంది. మీ మనసులో పాతుకు పోయిన సంశయమే మీ ఆయుష్షును హరించివేస్తూ మిమ్మల్ని మృత్యువు నోటిదాకా తీసుకువెళు తుంది.

రెండోది ఒంట్లో వ్యాధులు గురించిన నమ్మకం. నాకే రోగమూ లేదని నమ్మే వారి ఒంట్లో ఏమైనా చిన్నా చితకా వ్యాధులు ఉన్నా, వారి భావనాశక్తి రోగక్రిములను నశింపజేసి వారిని ఆరోగ్యవంతులను చేస్తుంది. కొందరు ఏ జబ్బూ లేకపోయినా ఏదో ఉందని అనుమానించుకుంటూ బాధపడుతూ ఉంటారు. కొన్నాళ్లకి వారు నిజంగానే రోగగ్రస్తులవుతారు. వారిలోని అనుమానమే రోగకారకాలకు మూలం అవుతుంది. ఒక ఆరోగ్యవంతునికి ఆధునిక వైద్యులు టి.బి. ఉందని నమ్మకంగా చెపితే అతనికి టి.బి. అంకురిస్తుంది. అలా ఎంతోమందికి జరగడం మనం చూస్తున్నాం కూడా. అందుకే మన పెద్దలు అనుమానం పెనుభూతం అని, విశ్వాసాన్ని మించిన ఔషధం లేదని అంటారు.

అనుమానాలు లేని చోట రోగాలకు తావు లేదు. విశ్వాసం లేని చోట జీవితం లేదు. సామాన్య వ్యాధులు సోకినప్పుడు వాటిగురించి ఆలోచించవద్దు. గాభరా పడవద్దు. నియమపాలనతో, ఆహారంలో కొద్దిపాటి మార్పులతో అవి వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి మూడో ఉపాయం- ఆందోళన, చింతల నుండి నివృత్తి. మనసులో దేనిగురించైనా చింత ఉన్నట్లయితే సంతోషం మొత్తం ఆవిరైపోతుంది. జీర్ణక్రియలో మార్పులు సంభవించి ఒకదాని కొకటి తోడుకాగా నెమ్మదిగా ఆరోగ్యం దిగజారిపోతూఉంటుంది. సంతోషమే సగంబలం అన్న నానుడి తెలిసిందే కదా! దీర్ఘకాల జీవితం కోరుకొనేవారు చింతలను దూరం చేసుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. భగవంతునిపై భారం వేసి తమ బాధ్యతలను నిష్కామంగా నిర్వర్తించుకొనేవారికి, తమకున్న దానితో సంతృప్తి పడేవారికి, అసూయా ద్వేషాలు లేనివారికి చింతా, ఆందోళనా కలుగవు.

దీర్ఘాయువు కోసం అన్నపానాదుల విషయంలో కూడా క్రమబద్ధత పాటించాలి. ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న వస్తువులన్నీ అనుభవించడానికి పనికి వచ్చేవే. కాని, ఏదైనా

సహనశీలత ఉత్తమమే. అన్యాయాన్ని ప్రతిఘటించడం ఉత్తమోత్తమం - జయశంకర ప్రసాద్.

కావలసిన మేరకే ఉండాలి. అతి హానికారక మౌతుంది. ఎందులోనైనా సరే అతి సర్వత వర్జయేత్ అని పెద్దలు చెప్పేఉన్నారు కదా. రుచిగా ఉన్నవని అధికంగా తింటున్నా, మాటి మాటికి తింటున్నా- అజీర్ణరోగం పట్టుకుంటుంది. కనుక ఆహార వ్యవహారాలలో సమయపాలనతో పాటు మితాన్ని కూడా పాటించాలి.

శౌచం, స్నానం, నిద్ర, ఆహారం, విహారం మొదలైన వాటన్నిటికి హద్దులు ఏర్పరచి మన జీవితాన్ని సువ్యవస్థిత మొనర్చారు మన పెద్దలు. మనం నియమాలను ఉల్లఘించి రోగాలను ఆహ్వానిస్తుంటే తప్పు మనదే అవుతుంది. మన ఋషులు యోగాసనాల ద్వారా దీర్ఘకాలం జీవించే ఉపాయం కనుగొన్నారు. ఇప్పటికీ యోగాసనాల ద్వారా ఆరోగ్య రక్షణ చేయబడుతున్నది. ఆసనాలు వేయలేని వారికి వివిధ రకాల వ్యాయామాలను రూపొందించారు. పురాతన భారతీయ పద్ధతుల ప్రకారం దండెములు, కసరత్తులలో అటువంటి వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. ఆధునికి విధానంలో అనేక రకాల ఆటలు, పరుగెత్తడం, ఈదటం, దూకటం వంటి రూపాల్లో వ్యాయామాలను పొందుపరిచారు. ఈ ఉపాయాలన్నీ మన ఆరోగ్య రక్షణకు సహాయకాలు.

ఈ యుగంలో వ్యాయామానికి ఒక సరళమైన రూపము నడక. పట్టణాలలో ఉండే అధిక శాతం ప్రజలు ఆరుబయట, ఊరుబయట, తోటలలో షికారు తిరగడం ద్వారా మంచి ప్రాణవాయువును పొంది ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నారు. దీనివల్ల మనసు ఉల్లాసంగా, ప్రఫుల్లితంగా ఉంటుంది. ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు ఆరుబయట నడవడం ద్వారా రోగులు ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

నీరు మన శరీర స్వస్థత మీద గొప్ప ప్రభావం చూపుతుంది. బావుల్లోని నీరు త్రాగే అలవాటు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నీటిలో క్రిమి కీటకాలు చేరకుండా నెలకోసారి క్రిమిసంహారక మందులను బావుల్లో కలుపుతుండాలి.

విశాల హృదయం

ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగర్ మెట్లమీద నుండి క్రిందికి దిగుతున్నారు. ఆయన నౌకరు కూడా ఆ మెట్ల మీద నిద్రిస్తున్నాడు. విద్యాసాగర్ అతనిని చూచారు. ఆ నౌకరు చేతులో ఒక ఉత్తరం ఉంది. విద్యాసాగర్‌జీ నెమ్మదిగా అతని దగ్గరకి వెళ్ళారు. ఉత్తరం అతని చేతిలోనుండి తీసుకుని చదివారు. ఉత్తరం చదివిన తరువాత ఆయన తన గదిలోకి వెళ్ళారు. అక్కడ నుండి ఒక విసనకర్ర తెచ్చారు. నౌకరుకు విసరసాగారు. ఇంతలో వారి మిత్రులొకరు అక్కడికి రావటం తటిస్థించింది. ఆ దృశ్యాన్ని చూసి ఆశ్చర్యంతో ఆ మిత్రుడన్నాడు - 'మీరు భలేవారు. 7,8 రూపాయలు జీతానికి ఉన్న సేవకుడికి గాలి విసురుతున్నారా! ఇదేమంత బాగాలేదు.' విద్యాసాగర్ వెంటనే ఇలా చెప్పారు - 'అయితే ఏమి? నా తండ్రి గారికి కూడా 7,8 రూపాయల జీతమే వచ్చేది. నాకు గుర్తుంది. ఒకనాడు ఆయన రోడ్డుమీద నడుస్తూ నడుస్తూ స్మృహతప్పి పడిపోయారు. ఒక గొప్ప వ్యక్తి వారికి నీళ్ళిచ్చారు, విసిరారు. నేను ఈనౌకరులో స్వర్గస్థులైన మా ఒక గొప్ప వ్యక్తి వారికి నీళ్ళిచ్చారు, విసిరారు. నేను ఈనౌకరులో స్వర్గస్థులైన మా తండ్రిగారి ప్రతిరూపాన్ని చూస్తున్నాను. ఇలా చెప్పి ఆయన ఒక్కసారిగా మౌనం వహించారు. ఆయన మిత్రుడు చూస్తూ నిల్చుండి పోయాడు. విద్యాసాగర్ హృదయ వైశాల్యానికి, ఆత్మీయభావానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన, అందరు అనుసరించదగ్గ దృష్టాంతం.

ఈ విధంగా కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ, నియమపాలన చేస్తూ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకొనగలిగితే తప్పక దీర్ఘకాలం జీవించగలుగుతాము.

★★★

శరీరం నీటి ద్వారా, మనస్సు సత్యం ద్వారా, ఆత్మ ధర్మం ద్వారా, బుద్ధి జ్ఞానం ద్వారా పవిత్రం అవుతాయి - మను స్మృతి.

బోధకథ

శోధన ద్వారా సాధన

ధన్వంతరి గురుకులంలో వైద్యాచార్యుని వద్ద ఆయుర్వేదం నేర్చుకుంటున్నాడు. విద్యలో గురువుగారి మెప్పును పొందాడు. ఔషధ శాస్త్రంలో గొప్ప నైపుణ్యాన్ని సంపాదించాడు. గురుకులం లోని ఉపకులపతి కూడ ఒక్కొక్కసారి ధన్వంతరి సలహాలను తీసికొనేవాడు, ధన్వంతరి ఎంతో శ్రద్ధతో ఒక్కొక్క మూలిక మీద అనేక విధాలైన పరిశోధనలు చేసేవాడు.

ధన్వంతరి విద్యలో చివరి సంవత్సరానికి చేరుకున్నాడు. పాపం అనుకోని విధంగా ఆతని వీపు మీద ఒక వ్రణం పుట్టింది. దానిని నివారించటానికి మూలికను వెదకి తెచ్చుకోమని గురువు ఆదేశించాడు.

మండువేసవి కాలం. క్రింద పాదాలు పైన శిరస్సు మండిపోతున్నాయి. సూర్యుని తాపానికి తట్టుకోలేని పరిస్థితి. తినటానికి తిండి లేదు. విశ్రమించటానికి ఇల్లు లేదు. అందుబాటులో ఉన్న కందమూలాలను ఆరగిస్తూ, చేతికి దొరికిన పండు ఫలాలతో ఆకలిని తీర్చుకుంటున్నాడు. సెలయేర్లలోని నీటిని త్రాగి దప్పిక తీర్చుకుంటున్నాడు. కఠినమైన బండరాళ్లపై శయనిస్తున్నాడు. గుండురాళ్లను తలగడగా ఉపయోగించు కుంటున్నాడు. ఈ విధంగా హిమాలయాల్లో మూలికలను అన్వేషిస్తూ చరిస్తున్నాడు. కంటికి కనిపించిన ప్రతి మూలికనూ అనేక విధాలుగా పరిశీలించి శోధించాడు. ప్రయోగించాడు. కాని పుండు మాత్రం మానటంలేదు. ఇంకా పెరిగిపోతున్నది.

ఈ విధంగా వేల సంఖ్యలో వనమూలికల గురించి శోధించిచూచాడు. వాటి గుణ దోషాలను వంట పట్టించుకున్నాడు. కాని తన బాధను మాత్రం నివారించుకోలేక పోయాడు.

వారం రోజులు గడిచిపోయాయి. రాత్రింబవళ్లు మానసికంగా, శారీరకంగా కష్టాల నెదుర్కుంటూ నిరంతరం విపరీతమైన కృషి చేశాడు. పూర్తిగా అలసిపోయాడు. నిరంతర కృషి వల్ల, శారీరక బాధవల్ల చిక్కి సగమయ్యాడు. యుద్ధంలో ఓడిపోయిన సైనికునివలె ముఖం వ్రేలాడవేసికొని నిరాశతో గురుకులానికి తిరిగివచ్చాడు.

అయినా పట్టువీడని విక్రమార్కుని వలె పరిశోధనలు సాగిస్తూనే ఉన్నాడు. క్రొత్త క్రొత్త ఫలితాలను ఋజువు చేసి చూపాడు. కాని తన వ్రణ బాధను మాత్రం తీర్చుకోలేక పోయాడు. ఐనా శోధన విషయంలో జిజ్ఞాసను వీడలేదు.

పూర్తిగా అలసిపోయి నిరాశతో నిట్టూరుస్తున్న ఆతని ముఖం చూస్తుంటే కఠినాత్ముని హృదయంకూడ కరిగిపోక తప్పదు. ఆ స్థితిలో ఉన్న ధన్వంతరిని గురువుగారు చూచారు. దయతో ఆయన కన్నులు చెమ్మగిల్లాయి. శిష్యుని వీపుపైనున్న ఉత్తరీయాన్ని తొలగించి చూచాడు. పుండు తగ్గకపోగా పెరుగుతూ ఉన్నది. ప్రేమతో శిష్యుని చేయి పట్టుకుని ఆశ్రమం వెనుక భాగానికి తీసికొనివెళ్లాడు. అక్కడే దగ్గరలో ఉన్న ఒక మొక్కను పెకలించాడు. ఆ మొక్క నుండి ఆకులను తెంపి రసం తీశాడు. వ్రణంపై పూశాడు. శిష్యుని ప్రేమతో దగ్గరకు తీసికొని "నాయనా! పద. ఇక నీ పుండు రెండు రోజులలో మానిపోతుంది. భయపడకు" అన్నాడు.

ధన్వంతరి ఆశ్చర్యానికి అంతులేకుండాపోయింది. రెండునేత్రాల నుండి ఆనంద బాష్పాలు జల జల రాలాయి. "గురుదేవా! ఆశ్రమం వెనుకనే ఔషధమూలిక ఉన్నది కాదా! అనవసరంగా నన్నెందుకు 15 మైళ్ల దూరం పరుగులు తీయించారు. మండు వేసవిలో నన్నెందుకు ఇంత కష్టపెట్టారు. దీని వల్ల మీరేమి సాధించారు"- అని చిరు అలుకను ప్రదర్శిస్తూ ప్రశ్నించాడు.

గురువుగారు కరుణ నిండిన కన్నులతో ప్రియ శిష్యుని వైపు మౌనంగా, ప్రేమగా, ప్రశ్నార్థకంగా, సాలోచనగా చిరునవ్వు చెదరకుండా చూశాడు.

ధన్వంతరికి గురువుగారి చూపులే సమాధాన మిచ్చాయి- నాయనా! ధన్వంతరీ! ఇంత కఠినమైన శ్రమ చేశావు గనుకనే నీకు వేలాది మూలికల గుణదోషాలు పూర్తిగా అర్థమయ్యాయి. నేను మొదటనే నీకీ మూలికను పరిచయం చేసినట్లైతే, నువ్వింత శ్రమ చేసేవాడివి కావు. శోధన ద్వారానే లక్ష్యాన్ని సాధించగలవు.

★★★

ధర్మ రహితుడైన మనిషి జీవచ్ఛవం - చాణక్యుడు.

ధారావాహిక : దేవసంస్కృతి సౌరభం-7

నర రత్నాల గని మన సంస్కృతి-2

ధర్మగురువుల పరంపర

శంకరాచార్యులు, కుమారిల భట్టు, సిక్కు మతాన్ని కాపాడటానికి, ధర్మ రక్షణకు తమను తాము బలిచేసుకున్న పదిమంది గురువులు, స్వామి దయానంద సరస్వతి, సంత్ జ్ఞానేశ్వరులు, సంత్ తుకారామ్, సమర్థగురు రామదాసు, చైతన్య మహాప్రభువు, కవి శిరోమణి కబీరు, స్వామి వివేకానంద, స్వామి రామతీర్థ మొదలైన అసంఖ్యాక భారతీయ ధర్మగురువులు లోకహితం కోసం జీవితాంతం ఎంతో పరిశ్రమచేశారు, ప్రయత్నంచేశారు. పరిభ్రమించారు. అదే వారి జీవన సాధన. వారందరూ తమ సర్వస్వమూ ధారపోసి లోకసేవకే ముక్తికన్న గొప్పస్థాన మిచ్చారు.

బుద్ధ భగవానుడు తన జీవన లీలను ముగిస్తున్న సమయంలో ఆయన ప్రియ శిష్యులు దుఃఖపడుతూ ఆయనను- "మీరయితే ఇప్పుడు ముక్తి కోసం ప్రయాణం చేస్తున్నారు. ఇప్పుడు మాకు మార్గ దర్శన మెవరు చేస్తారు?" అని అడిగారు.

వారి ప్రశ్నకు సమాధానం చెబుతూ బుద్ధుడు, "ఈ ప్రపంచంలో ఒక్కప్రాణియైనా బంధనాలలో బంధితుడై ఉన్నంతవరకు నాకు ముక్తి లభించాలన్న కోరిక సుతరామూ లేదు. నేను సమస్త మానవులకూ ముక్తి లభించేవరకూ మళ్లీ మళ్లీ పుడతాను, మరణిస్తాను" అని ఉద్ఘాటించారు.

లోకసేవయే యోగ సాధనగా.....

స్వామి దయానంద సరస్వతి యోగ సాధన చేస్తూ హిమాలయాలకు వెళ్లారు. వారికి అక్కడ లోకసేవయే అన్నిటికన్న గొప్ప యోగసాధన అన్న భగవత్ప్రేరణ లభించింది. స్వామి లోకసేవ చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో తపస్సు నుంచి వెనుకకు తిరిగి వచ్చారు. జీవితాంతం అజ్ఞానంలో మునిగిన జనులకు జ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేయడమే తన సాధన అని భావించి అదే తన జీవనానికి లక్ష్యంగా భావించారు.

శంకరాచార్య, స్వామి దయానంద, సేవ చేస్తూ చేస్తూ స్వర్గం చేరుకున్నారు. ఇదే భారతీయ సంస్కృతి. దాని ప్రభావం వల్లనే వారు ఆవిధంగా సమాజాన్ని సేవించగలిగారు. గాంధీగారు యావజ్జీవితమూ జనతా జనార్దన సేవ చేశారు. తన కుటుంబం మీద చూపవలసిన మోహం ఆయనను బంధించలేకపోయింది. ఆయన 'మహాత్మా' అన్న బిరుదును సార్థకం చేశారు. లోకమాన్య తిలక్, మహామనా మాలవీయ వంటి వ్యక్తుల నడవడులే 'పండిత' అన్న మాటకు నిజమైన ప్రమాణాలు.

నిరుపమానమైన గురుశిష్య పరంపర

భారతీయ సంస్కృతిలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం విస్తరింపజేయడానికి చక్కని గురుశిష్య పరంపర ఉన్నది. ఇది భారతదేశానికి సొంతమైన పద్ధతి. గురు శిష్యుల పరంపరలో శరీరానికి ఏవిధమైన సంబంధం లేదు. అది ఆత్మకు చెందిన సంబంధం. సాధకుని జీవం గురువు జీవానికి శిష్యరికం చేస్తుంది. అందువల్లనే గురువు యొక్క శరీరం వదిలిన తరువాత కూడా శిష్యునికి ఆ గురువు ప్రేరణ లభిస్తూనే ఉంటుంది. గురువు ఆత్మరూపుడు గానీ దేహరూపుడు కాదు. భారతీయ సంస్కృతి ఎటువంటి గొప్ప గురువుల నుత్పన్నమొనరించిందో తెలుసుకోదలిస్తే- గురుగోవిందసింహ వంటి పదిమంది సిక్కు గురువుల చరిత్రలను చదవాలి. శిష్యులు కూడా అటువంటి వారుగానే ఉండేవారు. గురువు కోసం ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా ప్రాణాలను సమర్పించడానికి సిద్ధంగా ఉండేవారు. ఏకలవ్యుడు, ఆరుణి, ఉద్దాలకుడు, ధౌమ్యుడు, నచికేతుడు మొదలైన భారతీయ శిష్యుల చరిత్రలు చదివితే భారతీయ సంస్కృతి పట్ల సహజమైన గర్వభావం కలుగుతుంది.

భారతీయ సంస్కృతిలో పండిన రాజులు ఎట్లా ఉండేవారు అన్నదానికి జనక మహారాజు జీవితంలో నిదర్శనాలు లభిస్తాయి. వారు ప్రజాసేవనే తమ జీవిత మహోన్నత ఉద్దేశ్యంగా భావించేవారు. అందువల్ల వారు నిజమైన అర్థంలో ప్రజాసేవకులు. తమ పోషణకోసం స్వయంగా పరిశ్రమించి సంపాదించుకునే వారే గాని రాజ్యం నుంచి ఒక్కపైసా కూడా తమకోసం తీసుకునేవారు కారు. రాజకార్యాన్ని, వ్యవస్థను తమ కర్తవ్యంగా భావించి

లక్ష్మి, ప్రాణం, జీవితం, శరీరం నశించేవి-ధర్మమే స్థిరమైనది - చాణక్యుడు.

నెరవేర్చేవారు. తమ జీవిక కోసం స్వయంగా వ్యవసాయం చేసి తిండి గింజలను పండించుకునేవారు. సంస్కృత భాషలో నాగలి చాలుకు 'సీత' అని పేరు. అందుకే జనక మహారాజు నాగలితో దున్నుతున్నప్పుడు దొరికిన కన్యకు 'సీత' అని పేరు పెట్టడం జరిగింది.

విశ్వామిత్ర మహర్షి లోక కళ్యాణం కోసం చేయదలచిన యజ్ఞానికి ధనం కావలసి వచ్చింది. అప్పుడు హరిశ్చంద్ర మహరాజు రాజకోశమునంతటినీ దానం చేశాడు. అదికూడా చాలకపోయేసరికి తనను, తన భార్యను, కొడుకును అమ్ముకుని ఒక ఆదర్శవంతుడైన రాజుయొక్క పద్ధతిని చూపించాడు.

ఛత్రపతి శివాజీ ఆదర్శం అటువంటిదే. ఆయన గురువు పేరు సమర్థ రామదాసు. శివాజీ నిరంతరమూ ఆయన ఆదర్శం ప్రకారం నడిచేవారు. ఒకసారి ఆయన తన రాజ్యాన్ని గురువు పాదాలకు సమర్పించారు. ఆవిధంగా సమర్పించి గురువు ఆజ్ఞకు కట్టుబడి నడుచుకుంటూ ఒక సామాన్య నౌకరుగా వ్యవహరించేవారు. కనుకనే- మహరాష్ట్ర రాజ్యం మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయలుగా విలసిల్లింది. ఎన్నో కష్టాలలో కూడా అది ఉన్నతిని సాధించింది.

పాదుకా పట్టాభిషేకంలో ఆదర్శం

భరతుని వంటివారు ప్రపంచంలో ఎంత వెతికినా మరొకరు కనబడరు. శ్రీరామచంద్రుని పాదుకలనే ప్రజలను శాసించే రాజుగా తలుస్తూ, తననొక సేవకుడుగా భావించుకుంటూ పదునాలుగు సంవత్సరాలు రాజ్యాన్ని కాపాడినవాడు ఆయన. అన్ని రకాల అవకాశాలున్నా, పెద్దన్న దూరంగా ఉన్నా, అతనెప్పుడూ రాజ్యాన్ని కైవసం చేసుకోవాలని చూడలేదు. ఇదే భారతీయ సంస్కృతిలోని మహోన్నత సంస్కారాల గొప్పతనం.

ధోల్‌పూర్ రాజ్య సింహాసనాధికారి నరసింహ భగవానుడని, మేవాడు రాజ్యాధిపతి ఏకలింగ భగవానుడని భావింపబడేది. ఈరెండు రాజ్యాల రాజులు ఎప్పుడూ తాము వాటికి అధిపతులమని భావించలేదు. తమను తాము నమ్రతతో కూడిన రాజ్యసంచాలకులమనే భావించుకునే వారు. తరువాత తరువాత ఆ భావం కేవలముపైకి కనిపించేదిగా మారినా, మొదట్లో అది వారి త్యాగానికి ఒక చిహ్నంగా ఉండేది.

విక్రమాదిత్యుడు ప్రజల వాస్తవ స్థితిని తెలుసుకోవడానికి మారువేషంలో రాజ్యంలో తిరిగేవాడు. ప్రజలకు నిజమైన సేవ, ప్రజలకోసం ఎల్లప్పుడూ ఏమైనా చేయడానికి సిద్ధంగా ఉండడం, వారి సుఖ సమృద్ధులను పెంచడం- ఇవే తన ప్రధాన లక్ష్యములుగా భావించేవాడు. అదే విధంగా మహారాణా ప్రతాప్ తన సుఖాలను గురించి పట్టించుకోకుండా తన జీవితాన్ని దేశ స్వాతంత్ర్య సాధనకు పోరాటం సాగిస్తూ ధర్మయుద్ధం చేయడానికే వినియోగించాడు.

గొప్పరాజపుత్రుడైన దుర్గాదాస్ రాథోడ్‌కు ధర్మయుద్ధంలో రొట్టెలు తినే అవకాశంగాని, అదృష్టంగానీ లభించేదికాదు. అటువంటి సమయంలో గుఱ్ఱంమీద కూర్చుని స్వారీ చేస్తూ ఆకలితో అలమటిస్తూ తన బాణం కొనతో చెట్ల ఆకులను, కాయలను తెంపుకు తినేవాడు. అటువంటి వీరులను అనేకమందిని భరతదేశం కన్నది. ఛత్రసాల్ కథ అందరికీ తెలిసినదే. ఇటువంటి రాజులు మన సంస్కృతికి ప్రతినిధులు.

రాజులేగాక- ఇక్కడ మంత్రులు కూడా స్వార్థం లేనివారుగా, త్యాగులుగా, కుశాగ్రబుద్ధులుగా ఉండే వారు. తమ వ్యక్తిగత లాభాన్ని ఎప్పుడూ వారు కోరుకోలేదు. వారెప్పుడూ నిష్పక్షపాత బుద్ధితో సత్యాన్ని కాపాడేవారు. నేరస్థుల విషయంలో చాలా కఠినంగా వ్యవహరించేవారు. చాణక్యుని జీవితం ఇందుకు ఒక గొప్ప ఉదాహరణ. యావత్తు విశ్వంలో అసమానమైన కుశాగ్రబుద్ధిగలవాడు ఆయన. రాజనీతిలో గొప్పవాడయిన ఆయన ఒక పూరిగుడిసెలో బీదవారివలె జీవిస్తూ ఉండేవాడు. రాజ కోశంనుంచి తన వ్యక్తిగత జీవనానికి ఒక్కపైసా కూడా తీసుకునేవాడు కాదాయన.

మనదేశంలోని ధనవంతులు, లక్ష్మీపతులు కూడా ఎల్లప్పుడూ లోకహితాన్నే కోరుకునేవారు. తమ ధనాన్ని రాబోయే ఏడు తరాలవరకూ ఇనుప పెట్టెలో దాచిపెట్టే వారు కాదు. ఎప్పటికప్పుడు లోకహితం కోసం ఆ ధనాన్ని ముక్తహస్తాలతో దానం చేసేవారు. కర్ణునికిగల దానం చేసే గుణము ఏదేశంలో, ఏ సంస్కృతిలో లభిస్తుంది?

★★★

ధర్మం బుద్ధికి అందదు, హృదయానికి అందుతుంది - మహాత్మా గాంధీ.

ఆచరణలో అధ్యాత్మ

సుఖ జీవనానికి మూలాధారం ధర్మం

పరిస్థితుల ఆరోహణ- అవరోహణా క్రమంలో పరివర్తన చెందేదే జీవితం. జీవితమంటేనే పరివర్తన. జీవితంలో ఎదురయ్యే రాక్షసత్వాన్ని, కుటిలత్వాన్ని, సమస్యలను, కష్టాలను ఎదుర్కోవటం అంత సులభమైన పనేమీ కాదు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో మానవుడు అసహాయుడు అవుతాడు. కర్తవ్యతా విమూఢుడౌతాడు. విరాగి ఔతాడు. నిస్సహాయ స్థితిలో ఒక్కసారి కన్నులు మూసికొని ధ్యానమగ్నుడు అవుతాడు. "భగవాన్! నా స్థితిని సవరించి ముందుకు నడిపేది ఎవరు? సత్య సహాయకుడెవరు? నిత్య మార్గదర్శి ఎవరు? అంధకార బంధురమైన ఈ మార్గంలో వెలుగునిచ్చే చిరుదివ్వె ఎవరు?" -అంటూ మనస్సులోనే ఆక్రోశిస్తాడు. అన్నింటికీ సమాధానంగా అంతరాంతరాల నుండి వెలికి వచ్చి ప్రతిధ్వనించే పదం ఒక్కటే ధర్మం- ధర్మం- ధర్మం.

ధర్మమంటే ఏమిటి? "ధారయతే ఇతి ధర్మః". అంటే "ధరింపబడినదే ధర్మం"- అని అర్థం. మానవుని చేత స్వీకరింపబడి, పవిత్రం చేయబడి, రక్షింపబడుతూ ఉండేదే ధర్మం. పరోపకారం, దీనుల హీనుల సేవ, సత్యపాలన, ఇంద్రియ సంయమనం, కర్తవ్యపాలన వంటి విషయాలపై సాధనయే నిజమైన ధర్మం. అందుకే మన పూర్వీకులు "ధర్మం చర" అని నినదించారు.

వర్తమాన యుగంలో అధిక శాతం ప్రజలు ధర్మాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. ఫలితంగా లోకంలో నైతిక విలువలు, సాంస్కృతిక విలువలు, మానవతా విలువలు పూర్తిగా దిగజారిపోతున్నాయి. జీవితంలో సుఖశాంతుల జాడ కానరాక మానవుడు అల్లాడిపోతున్నాడు. దిక్కుతోచని పరిస్థితిలో నాలుగు దిక్కులూ పరికిస్తున్నాడు. ఏదిక్కుకు చూచినా ఏకైక చుక్కాని ధర్మమే కనిపిస్తోంది.

వేదాలలో, ఉపనిషత్తులలో, స్మృతులలో, పురాణాలలో, ధర్మ శాస్త్రాలలో ధర్మతత్వమే గోచరిస్తోంది. ధర్మ ప్రధాన యుగమైన "సత్యయుగం" కోసం నేటి మానవుడు అఱ్ఱులు చాచవలసి వస్తున్నది.

శ్రీరామచంద్రుడు వనవాసానికి బయలుదేరుతూ కన్నతల్లి కౌసల్యను ఆశీస్సుల నర్థిస్తాడు. ఆమె "నాయనా! నీవు ఏ ధర్మాన్ని పాటించటానికై అడవులకు బయలుదేరావో, ఆ ధర్మాన్ని మరువకుండా నీ వనవాసం పూర్తిచెయ్యి. నువ్వు నమ్ముకున్న ధర్మమే నిన్ను రక్షిస్తుంది"- అని నిండుగా దీవించి పంపుతుంది.

ధర్మాన్ని పాటించి, పోషించినవాడే ధర్మాత్ముడు. ధర్మ పరిపాలకుడు ఎప్పుడూ విఘ్నాల నెదుర్కొని ముందుకు సాగుతాడు. ధర్మపరుడైన వాడెప్పుడూ చిరునవ్వును కోల్పోడు. తన తోటి వారికి సంతోషాన్ని ప్రసాదిస్తాడు. ధర్మానికున్న ప్రాణశక్తి నిరాశా నిస్పృహలను పారద్రోలుతుంది. ధర్మం అగ్నివలె తేజోవంతమైనది. ధర్మం నిర్జీవులకు ప్రాణంపోస్తుంది. ధర్మం హిమవంతుని వలె నిశ్చలమైనది. ధర్మం సాగరం వలె గంభీరమైనది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే- ధర్మం మానవ జీవనానికి ప్రాణం.

"ధర్మో రక్షతి రక్షితః".

★★★

శీలం దారిద్ర్యాన్ని నాశనం చేస్తుంది - చాణక్యుడు.

ధారావాహిక : పతంజలి యోగదర్శనం-9

ప్రాణాయామం

మనిషికి గుండె ద్వారా రక్త సంచారము జరుగుతుంది. రక్తము కంటికి కనుపిస్తుంది. అందుచేత దాని ఉపయోగము- అవసరము సామాన్యంగా అందరూ ఎరిగే ఉంటారు. అందుకే గుండె చేసేపనిని అత్యంత విలువైనదిగా అంగీకరించి దానికి ప్రముఖ స్థానమిచ్చారు. మనిషిలో ఇదికాక అంతటి సామర్థ్యము గల మరొక ప్రక్రియ ఉన్నది. అదే శ్వాస వ్యవస్థ. ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసములు. ముక్కుద్వారా గాలి లోనికి తీసుకోబడి, ఊపిరితిత్తులలో ప్రవేశిస్తుంది. అటుతర్వాత దాని ప్రవాహము శరీరములోని అన్ని కోశములకు చేరుతుంది. శరీరములోని ఉష్ణోగ్రత సమతుల్యముగా ఉండడానికి కూడా ఇది దోహదపడుతుంది. మనిషికి పీల్చే గాలి ద్వారా ప్రాణవాయువు (ఆక్సిజను) లభిస్తుంది. విడిచే గాలి (నిశ్వాస) ప్రతీక్షణమూ శరీరములోని అన్ని భాగాలలో ఉత్పన్నమయే చెడును పోగుచేసుకొని బయటకు తీసుకుపోతుంది. ఈ ప్రక్రియలు అదృశ్యరూపంలో జరుగుతాయి. వాటి ప్రత్యక్ష దర్శనం కానందున వాటి పనులు అనుభవంలోనికి రావు. దానితో వాటిగురించి పట్టించుకోరు. వాటి విలువ గ్రహించలేరు. నిజానికి గుండె ద్వారా జరిగే రక్త సంచారమున కున్నంత ప్రాముఖ్యత, ప్రాధాన్యత వీటికి ఉన్నది.

ఆహారము, నీరు, వాయువు- వీటిని మనిషి జీవించడానికి గల ముఖ్యమైన ఆధారాలుగా పరిగణిస్తారు. భోజనం చేయకుండా మనిషి ఒకనెల వరకూ జీవించగలడు. నీరు త్రాగకుండా సుమారు ఒక వారం బ్రతకగలడు. కాని ఊపిరి తీసుకోకుండా అయిదు నిముషాలు కూడా బ్రతకడం అసాధ్యం. ఉరి వేసినప్పుడు మొదట శ్వాస ప్రణాళిక మూసుకుపోతుంది. మెడ ఎముక విరిగిన తర్వాత కూడా కొంతసేపు ప్రాణాలతో ఉండగలడు కాని, శ్వాస ఆగిపోగానే ప్రాణం పోయినట్లు నిర్ధారిస్తారు. ఎందుకంటే అవయవాలకు ప్రాణవాయువు అందకపోవడం, లోపల ఉత్పన్నమయే మలినాలు బయట పడవేసే వ్యవస్థ నిలిచిపోవడంతో అవి విషపూరితమై జీవితం అంతమవుతుంది. శరీరములోని సమస్త అవయవాల పరిపోషణ ఈ ఒక్క శ్వాసక్రియ మీదే ఆధారపడి ఉన్నది.

శ్వాసించడంలో సరియైన విధానము చాలా కొద్దిమందికి మాత్రమే తెలుసు. సామాన్యంగా ఎక్కువ శాతం మంది పైపైన తీసుకునే శ్వాసపరిమాణము చాలా తక్కువగా శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది. అది ఊపిరితిత్తుల మధ్యభాగం వరకుమాత్రమే నిండుతుంది. మిగతా భాగం నిష్క్రియంగా పడిఉండుట వలన బలహీనమైపోతుంది. అంతే కాదు. అందులో దగ్గు, క్షయ, ప్లూరసి, ఉబ్బసము మొదలైన వ్యాధుల క్రిములు స్థావరం ఏర్పరచుకొని వంశాభివృద్ధి చేసుకుంటాయి. రోజురోజుకీ వాటిబలం పెరుగుతూఉంటుంది. మరొక హాని ఏమిటంటే- అంగప్రత్యంగాలకు పోషకారకమైన ఆక్సిజను పరిమాణము తగ్గిపోవడంతో మనిషిలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి సన్నగిల్లి పోతూ ఉంటుంది. లోపలి మలినాలు పూర్తిగా బయటకు విడుదల కాకపోవడంతో, అక్కడ బలపడిఉన్న రోగాణువులు జీవాణువులను అశక్తులను చేసి రుగ్మతలను కలిగిస్తుంటాయి. అవి కొద్దిరోజుల్లోనే క్షయ, ఉబ్బసం వంటి రూపాల్లో ఉధృతంగా బయటపడతాయి. కారణము అతి సామాన్యమైనప్పటికీ, వాటి క్షితి- వికృతి అసామాన్యంగా కనుపించసాగుతుంది. కనుక దీర్ఘంగా ఊపిరితిత్తులు నిండేలా శ్వాసతీసుకోకపోవడం ప్రమాదకారి. ఆర్థాకలితో భోజనం ముగించడం లేదా దాహం తీరేంత వరకు నీరు త్రాగకుండా, కొద్ది నీళ్ళతో గొంతు తడుపుకోవడం వలన

బుద్ధి అజ్ఞానాన్ని నశింపచేస్తుంది - చాణక్యుడు.

ఎటువంటి దుష్పరిణామాలు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుందో, ఇదికూడా అంతే ప్రమాదకారి అన్న విషయం ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి.

కూర్చున్నప్పుడు వెన్నెముక నిటారుగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. నడుము దిగబడినట్లు ఛాతీని ముందుకు వంచి కూర్చొనుట వలన ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలి చేరడం కష్టమవుతుంది. దానికి తోడు పని జరిగిపోయేంత పైపైనే ఊపిరి పీల్చడం. ఇవి మనిషిలోని నిర్లక్ష్యం వైఖరి వలన జరుగుతుంటాయి. దీనిని అజాగ్రత్త యొక్క అభిశాపమని అనవలసి ఉంటుంది. దీనివలన ఆరోగ్యంలో సగభాగమును, ఆయుష్షులో మూడోవంతును నష్టపోతున్నాము. ఆహారపదార్ధాల వలన శరీరానికి పోషణ లభిస్తుంది. ఇదే విధంగా శ్వాస శరీరానికి జీవశక్తిని ప్రదానం చేస్తుందన్న విషయం తప్పక తెలుసుకొన గలగాలి. అయితే ఆ జీవశక్తి, ఊపిరి లోతుగా దీర్ఘంగా తీసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తగినంతగా లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులను పరిశుభ్రమైన గాలితో నింపుతూ ఉంటే శరీరంలోని సమస్త కోశములకు పరిపోషణను, రక్తము స్వచ్ఛముగా, శక్తిశాలిగా తయారు చేయగల సామర్థ్యమును శ్వాసద్వారా లభించే ప్రాణవాయువే అందిస్తుంది.

యోగశాస్త్రం వలెనే శరీర విజ్ఞానం కూడా ప్రాణాయామము యొక్క మహిమను తెలుసుకున్నది. దాని అవసరాన్ని ఉపయోగాన్ని ప్రతిపాదిస్తున్నది. ప్రాణాయామములో ఎన్నోరకాలు, పద్ధతులున్నాయి. ఒక్కోదానికి ఒక్కో లాభం ఉంటుంది. యోగసిద్ధితో మొదలుకొని ధ్యాన- ధారణ- ప్రసుప్త శక్తి కేంద్రముల జాగరణలలో ఒక్కొక్క విధానమునకు ఒక్కొక్క ప్రత్యేక ప్రభావమున్నది. ప్రాణవిద్య ఒక స్వతంత్ర విద్య. దీని ఆధారం మీద సర్వతోముఖమైన వాటి వలన కలిగే మహిమలను కూడా అదేనిష్పత్తిలో పొందగలుగుతారు. ప్రాణమును వశపరచుకున్న వారికి, మనస్సు వశమౌతుంది. ఎవరి మనసు అదుపులో ఉంటుందో, వారు యోగపారంగతులని, సిద్ధ పురుషులని చెప్పబడతారు. ఇక్కడ ప్రత్యేకమైన, క్లిష్టతరమైన ప్రాణాయామముల గురించి చర్చించక కేవలము సరళమైనవి, సామాన్యులు కూడా ఆచరింప గలిగినట్టి సులభ విధానముల గురించి మాత్రమే తెలియపరచ బడుతున్నది. వీటిని ప్రతివ్యక్తీ ఏ పరిస్థితిలో ఉన్నా అనుసరించవచ్చు.

మొదటి విధానము సర్వసాధారణమైనది. నిరంతరము సాగుతూ ఉండే ప్రాణాయామము. అనగా దీర్ఘంగా లోతుగా ఊపిరి తీసుకొని వదిలే అలవాటు చేసుకొనుట. ఊపిరితిత్తులు నిండేలాగా పూర్తిగా గాలి పీల్చుకొనాలి. దానిని అక్కడే కొంతసేపు నిలబెట్టి ఉంచవలసిన పని లేదు. శ్వాసను అలా బంధించి ఉండుటను "కుంభక" మని అంటారు. పురాతన ప్రాణాయామ పద్ధతిలో ఈ కుంభకము అవసరమని ప్రత్యేకంగా చెప్పబడినది. కాని ఆధునిక శరీర విజ్ఞానము దానిని సమర్థించుటలేదు. కనుక కుంభకము గురించి ఆలోచించక పీల్చిన వెంటనే వదిలి పెట్టే ప్రక్రియను చేపట్టాలి. నిదానంగా గాలి పీల్చాలి. మరల అంతే నిదానంగా ఊపిరితిత్తులు ఖాళీ అయ్యేలాగా గాలి బయటకు వదిలిపెడుతూఉండాలి. ఇది సహజమైన, ఉపయోగకరమైన ప్రాణాయామ పద్ధతిగా చెప్పవచ్చు. .దీని వలన శరీరానికి అత్యధిక శాతం ఆక్సిజను లభిస్తూ ఉంటుంది. అంతే అధికంగా పోషణ కూడా లభిస్తుంది. ఈ సాధనవలన ముఖము రంగుతేలి కాంతివంతముగా ఉంటుంది. శరీరము స్ఫూర్తితో పని చేస్తున్న అనుభూతి కలుగుతుంది.

దీర్ఘంగా ఊపిరి పీల్చివదిలే అలవాటు కూడా యోగసాధన క్రిందికే వస్తుంది. పాత అలవాటును తప్పించుకొని క్రొత్త అలవాటుకు మారవలెనంటే మానసికంగా ఎంతో వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది. తేలికగా ఊపిరి పీల్చివదలడం అనేది చిన్నప్పటినుండీ వస్తున్నందున అది దేహంలో ఒక అంగంగా మారిపోయిఉంటుంది. కనుక

భక్తి భయాన్ని నశింప చేస్తుంది - చాణక్యుడు.

ఆ అలవాటును ప్రయత్నపూర్వకంగా వదిలించుకొన్నా మరల పాత ఒరవడి వచ్చి బైఠాయిస్తుంది. కనుక లోతుగా శ్వాసించడం స్వాభావిక చర్యగా మారే వరకూ ప్రయత్నం కొనసాగుతూనే ఉండాలి. పాత అలవాటు తొంగి చూస్తుందన్న అనుమానం వస్తే మరింత అప్రమత్తులమై క్రొత్త అలవాటు జారిపోకుండా కట్టుదిట్టం చేసుకొనాలి. ఈ పోరాటం చాలాకాలం చేయవలసి వస్తుంది. అప్పుడే పూర్తి సఫలత సాధ్యపడుతుంది.

రెండవ ప్రాణాయామము దీని కంటే శక్తి వంతమైనది. ఈ భూమండలమంతా వ్యాపించిఉన్న ప్రాణచేతనను ఒక సచేతన విద్యుత్ శక్తిగా భావిస్తూ సంకల్పశక్తి సహకారంతో దానిని ఊపిరి ద్వారా పీల్చుకొని సమూలసత్తాగా ధారణచేయాలి. ఊపిరి పీల్చేటప్పుడు ఇలా భావించాలి– "విశ్వమంతా నిండిఉన్న ప్రాణశక్తి శ్వాసతోపాటు కలసి వస్తున్నది. దానిని నా శరీరములోని అణువణువూ పీల్చుకొనుచున్నది. శరీరమూ, మనస్సూ తేజస్సు–ఓజస్సుతో నిండిపోతున్నాయి. సమర్థత గతిశీల మగుచున్నది." ఇలా చేయడాన్ని ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామమని అంటారు. దీనిని ఖాళీ దొరికి నప్పుడంతా చేసుకొనవచ్చు. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి ఒక చోట కూర్చొని పదేసి నిమిషాలు చొప్పున రోజుకు నాలుగైదు సార్లు చేయగలిగితే శక్తి సంవర్ధన మయిన అనుభూతి ఎప్పటికప్పుడు తెలిసిపోతూ ఉంటుంది. కొద్దిరోజుల అభ్యాసం తర్వాత ప్రయత్నకర్త తనలో అసాధారణ పురుషార్థత ప్రకటమగుటను కనుగొంటాడు.

సరళమైన ప్రాణాయామములలో మూడవది– సోహమ్ సాధన. ఊపిరి పీల్చేటప్పుడు "సో" అని, గాలిని బయటకు విడిచేటప్పుడు "హమ్" అని మానసికంగా భావించుతుండాలి. "సో" అనగా అర్థము తన శ్వాసతో పాటు పరమాత్మ కూడా అంతరాళములో ప్రవేశిస్తున్నాడు. అంతః చేతన యొక్క అణువణువులో తన ప్రత్యేకతను నింపుతున్నాడు అని అర్థం. శ్వాస వదులునప్పుడు "హమ్" అనగా "తనలోని అహంకారము, తిరస్కృతి బహిష్కృతమై చింతన, భావ క్షేత్రములను వదిలి బయటకు పోవుచున్నవి" అని భావన చేయాలి. అహంకారము తొలగిపోగానే ఆత్మసత్తా యొక్క స్వరూపము 'తత్వమసి' 'అయమాత్మా బ్రహ్మ' గా మారిపోతుంది. ఆత్మలో పరమాత్మ విలీనమైనట్లు అనుభవమునకు వస్తుంది.

పైన పేర్కొన్న మూడు రకాల ప్రాణాయామాలు అతి సులభమైనవి, వాటివలన కలిగే ఫలితము అప్పటికప్పుడే కనిపిస్తుంది.

★★★

అమరవీరుడు కర్తార్ సింగ్

దేశభక్తుడయిన ఆ యువకుణ్ణి బాబా అమాంతం కౌగలించుకున్నాడు. భావావేశంతో కన్నీరు గార్చాడు. ఉరికంబాన్ని ఎక్కేందుకు సిద్ధమయిన ఆ విప్లవవీరుని చూచి దుఃఖంతో బాబా ఇలా అన్నాడు – 'కర్తార్! ఈ విధంగా ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నందువల్ల ప్రయోజనమేమిటి?' మాటలు పూర్తి కాకముందే కర్తార్ సింహ అడ్డు వచ్చి చెప్పాడు – 'బాబా! ధైర్యం వహించు. అది సరేకాని బాబా, మిల్ఖా కనిపించడేమి, ఎక్కడ ఉన్నాడు ఇప్పుడు?' 'అతనిని కలరా పొట్టన పెట్టుకుందిగదా బాబూ'– రుద్ధమైన కంఠంతో బాబా చెప్పాడు. 'అయితే దాదా నీ 'సర్దారో?' 'ఓహ్ వాడు చనిపోయి చాలా యేండ్లు అయింది.'

'నీ మాటలు చూస్తుంటే దాదా, ఈ నీ ప్రియమైన కర్తార్ ప్రక్కమీద పడి ముక్కుతూ మూలుగుతూ చనిపోవాలని ఉన్నట్లుంది. ఇది మా తల్లి పాలుత్రాగినవాడు చేయవలసిన పనికాదు.' దాదా ఇది విని స్తబ్ధుడయినాడు. కొన్నాళ్ల తరువాత కర్తార్ సింహ్ నవ్వుతూ స్వాతంత్ర్యదేవి యొక్క బలివేదికపై తన ప్రాణాలను అర్పించాడు. మహాత్ముల మరణం జాతికి సంజీవని వంటిది. ఇట్టి అమరవీరులే దేశంలోని యువకులలో స్వాతంత్ర్యాగ్ని జ్వాలలు రగుల్కొల్పారు. దాని ఫలితంగానే మనం ఈనాడు స్వతంత్రులమైనాము.

మనిషి జన్మవల్ల కాక కర్మవల్ల శూద్రుడు కాని, బ్రాహ్మణుడు కాని అవుతాడు - బుద్ధుడు.

మహిళా జాగరణ

ఆదర్శమూర్తి ప్రభావతీదేవి

చాపమీద కూర్చుని కదురుతో నూలు వడుకుతున్నారు బాపూజీ. నును సిగ్గుల నిగ్గులతో మొగ్గలా ముడుచుకుని పోయిన నూతన వధువు వచ్చి వినమ్రంగా నమస్కరించింది. జాతిపిత పితృప్రేమతో ఆమెను లాలించి ప్రక్కన కూర్చుండబెట్టుకున్నారు, "బిడ్డా! కుశలమే కదా?" అని ప్రశ్నించారు. "కుశలమే. బాపూజీ! నన్నొక సందేహం పట్టిపీడిస్తున్నది. దానికి మీరే పరిష్కారం చెప్పాలి"- అంది బెరుకు బెరుగ్గా. నిర్భయంగా చెప్పు తల్లీ! అంటూ శిరస్సుపై చేయి వేసినిమిరారు బాపూ. ఆమె లోకనాయక్ జయప్రకాశ్ నారాయణ్ ధర్మపత్ని ప్రభావతీదేవి.

"సమాజ సేవ చేయటం అనేది ఒక మహత్కార్యం. చాల గౌరవ ప్రదమైంది. కాని పురుషులు పాల్గొన్నంత చురుగ్గా స్త్రీలు పాల్గొనలేకపోతున్నారు. కారణం వారింకా అణచివేత దశలోనే ఉన్నారు. ఇటు పరువు ప్రతిష్ఠల భయంతో పుట్టింటివారు, అటు వంశ గౌరవ కాంక్షతో అత్తింటివారు, ఈర్ష్యాసూయలతో ఇరుగుపొరుగువారు ఎవ్వరూ సహకరించటంలేదు. యధాశక్తి సమాజ సేవచేయాలనుకున్న మహిళ పరిస్థితి ఏమిటి? ఎవరైనా ధైర్యం చేయాలనుకున్నా కుటుంబ సభ్యుల నుండి రకరకాల మాటలు వినాల్సివస్తుంది. ఇరుగుపొరుగు వారి గుసగుసలకు తట్టుకోవాల్సివస్తుంది. అత్తగారు, ఆడపడుచు, తోటి కోడలు చేసే వ్యాఖ్యలకు తట్టుకోలేక మనస్సును చంపుకుని బండరాయిలా ఒక మూలపడి ఉండాల్సివస్తున్నది. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే స్త్రీకి స్త్రీయే ప్రథమ శత్రువు. ఈ పరిస్థితినుండి మహిళకు విముక్తి ఏ విధంగా లభిస్తుంది?" ఆవేదనాభరిత స్వరంతో తన వేదననంతా వెళ్లగక్కింది ప్రభావతి.

"ప్రభావతీ! నీ వేదన నాకర్థమైంది. ఒక వేళ నీ మనస్సులో సమాజసేవ చేయాలని ఉంటే నిరాటంకంగా చేయవచ్చు. నీ తండ్రిగారెప్పుడూ నీ ఆలోచనల కడ్డురారు. నీ భర్తకూడ ఉన్నతాదర్శాలు గల వ్యక్తి. నీ మార్గం సుగమమేకదా?" అన్నారు బాపూజీ ఆప్యాయంగా.

"మీరు చెప్పింది అక్షరాలా నిజం. కాని నేను ఇప్పటి వరకు మీ ముందుంచిన విషయాలు కూడ అక్షరసత్యాలే. దానికే పరిష్కారమార్గం కావాలి"- అని తలవంచుకుని కూర్చుంది.

"మంచిది. ఇప్పుడు సేవారంగంలో దిగిన మహిళలందరూ నీవు తెలిపిన విషయాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొన్నవారే. వారంతా ముళ్ల బాటలో పయనించి పయనించి రాజమార్గం చేరుకున్నవారే. మంచి పనులకు ఆటంకాలు ఎప్పుడూ వస్తూనే ఉంటాయి. వాటికి స్త్రీ- పురుష పక్ష పాతముండదు. కనుక నీ మనస్సు ప్రేరేపించిన కార్యాన్ని సఫలం చేసికోవాలంటే కుటుంబ సభ్యులను ఒప్పించేలా ప్రయత్నం చెయ్యి. అంశాన్ని బాగా విడమరిచి చెప్పు. సాధ్యం కాకపోతే ధైర్యంగా ముందడుగు వెయ్యి. అన్నింటికంటె ముందు ప్రతియొకరి మెప్పును పొందాలన్న ఆకాంక్షను దూరం చేసికో. అది ఎవ్వరికీ సాధ్యం కాని పని. ముందుగా అనేక ప్రతిబంధకాలను ఎదుర్కోకతప్పదు. నీవు నీ కార్యంలో సఫలతను సాధించిన నాడు నిందించిన నోటితోనే నిండుగా శ్లాఘిస్తారు. వారిలో కొందరైనా నీవెంట నడవటానికి సిద్ధమౌతారు. సమాజ కార్యంలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలు అట్టే కాలం నిలబడలేవు. పదిమంది బాగుకోసం శ్రమించే వారికి పరమేశ్వరుని సహకారం లభిస్తుంది. వెళ్లు. నీ పతిదేవునితో కలసి సమాజ సేవకు నడుం బిగించు. నీకు శుభం కలుగుతుంది." అని బాపూజీ దీవించి పంపించారు.

గాంధీజీ వచించిన అనునయ వాక్యాలతో ప్రభావతీదేవి పిరికితనమంతా పటాపంచలయింది. మనస్సు నావరించిన మంచు దూదిపింజలా విచ్చుకుపోయింది. అనేకానేక విషయాలలో మహిళలను చైతన్యపరచే బాధ్యతను స్వీకరించింది. భర్తగారి అడుగుజాడలలో నడుస్తూ గళంతో గళం కలిపింది. భుజంతో భుజం కలిపింది. స్వాతంత్ర్య సాధన కోసం నడిపిన సత్యాగ్రహంలో అగ్రమహిళగా నిలిచింది. బీహారు, ఉత్తరప్రదేశ్, గుజరాత్‌లలో భావగంగను ప్రవహింప చేయటానికి అపరభగీరథునిలా కృషిచేసింది. శరీరం మీది నగలనన్నింటనీ పరమానందంగా త్యాగం చేసింది. కుటుంబ సభ్యుల వ్యంగ్యోక్తులనన్నింటిని హాస్యోక్తులుగా స్వీకరించింది. స్త్రీ పతి పాదాల వద్దపడి ఉండే బండరాయి కాదని నిరూపించింది. పడతులు పక్షవాత రోగుల్లా పరులపై ఆధారపడవలసిన పనిలేదని చాటిచెప్పింది. సాటి మహిళలకు చైతన్య స్ఫూర్తి నందించింది. అతివలకు ఆదర్శవాదిగా నిలిచింది. బాపూజీ కన్నకలలకు రూపాన్నిచ్చి ధన్యురాలైంది.

★★★

విగ్రహాన్ని దేవుడని నీవు చెప్పవచ్చు. కానీ, దేవుడు విగ్రహమని చెప్పడం పొరపాటు - స్వామి వివేకానంద.

ధారావాహిక : భక్తి గాథ-2

జీవితాన్ని మార్చివేసిన భక్తి

ఆ ఆహ్వాన స్వరాల ధ్వని హిమశిఖరాలలో వ్యాపించి, పరా ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మతను స్పందించ సాగింది. ఆ స్పందన క్రమంగా తీవ్ర మయింది.' అకస్మాత్తుగా- మబ్బులేని ఆకాశంలో మరో చంద్రోదయం అయింది. ఈ చంద్రుని వెలుగు, ప్రభ, సౌందర్యం వాటికవి సంపూర్ణమైనవి. ఆకాశంలో ఒకేసారి ఇద్దరు చంద్రులు ఉండడం అందరినీ ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది. అయితే మరుక్షణంలోనే ఋషిగణం తృప్తిగా ఊపిరితీసుకున్నారు. ఈ చంద్రుడు దివ్యమైన ఆ హిమాలయలోయలో క్రమ క్రమంగా అవతరిస్తూ ఉండడాన్ని వారు చూచారు. ఆ చంద్రుని వెలుగు హిమాలయంలోని కణ కణాన్నీ ఆవరించింది, ఆహ్లాదపరచింది. అక్కడ ఉన్న దేవతల, మహర్షుల అంతరంగాలలో కూడ పులకల పున్నమి మెరిసింది.

ఈ చంద్రోదయం దేవర్షి నారదుని ఆగమనంతప్ప మరొకటి కాదని వారు తెలుసుకున్నారు. దేవర్షి ఈ హిమాలయానికి విచ్చేయడంతో- వాతావరణమంతా ప్రభు నామంతో నిండిన సామ గానంతో మారుమ్రోగింది. ఎంతో మధురంగా, అలౌకికంగా ఉంది ఆ స్వర లహరి. ప్రత్యక్షంగా కాని, సూక్ష్మ శరీరాలతో కాని అక్కడ ఉన్నవారు మాత్రమే దాని నిజమైన అనుభూతిని పొందగలుగుతారు, దేవర్షి ఆగమనంతో- ఋషిగణమంతా ఆయనను అర్చన చేయడానికై నిలబడ్డారు. ఆ దివ్య లోయలో మధుర స్వరంలో ఈ ఆహ్వానం నినదించింది-

అహో దేవర్షిర్ ధన్యోయం యత్కీర్తిం శాంగం ధన్వతః।
గాయన్మాద్యన్ విభుం తంత్ర్య రమయామ్యాతురం జగత్॥

'ఓ దేవర్షి నారదా! వీణ వాయిస్తూ అనుక్షణం గానం చేస్తూ దుఃఖమయమైన ఈ ప్రపంచాన్ని ఆనందింపజేస్తున్న మీరు ధన్యులు.

పసుపు పచ్చ వస్త్రాలను ధరించి, చేతిలో వీణను పుచ్చుకుని ఉన్న దేవర్షి స్వరూపం ఎంతో మనోహరంగా ఉంది. ఋషుల అభ్యర్థనకు సమాధానంగా చిరునవ్వు నవ్వి, ఆయన ఇలా అన్నారు-

"మహర్షులంతా నేడు మమ్మల్ని ఎందుకు స్మరించారు?"

దేవర్షి స్వరంలో మధురమైన ఆధ్యాత్మిక సంగీతం ఉంది. వేదవ్యాస మహర్షి ఆయనకు ఇలా సమాధానం చెప్పారు-

"ఓ దేవర్షీ! మీరు సదా మానవునికీ, మానవత్వానికీ మార్గదర్శనం చేస్తూ వచ్చారు. ఎపుడు ఎవరు దారి తప్పినా, వారికి మీరు సరైన దారి చూపారు. మనిషి భావనలు దారితప్పడాన్ని మీరే సరిచేశారు. మీ సంపర్కంవల్ల, మీ స్పర్శవల్ల ఎందరెందరో మనుషులు దారి మార్చుకుని మహర్షులు అయినారు. నేడు దారితప్పినది ఎవరో ఒక వ్యక్తి కాదు. మొత్తం సముదాయమే దారి తప్పింది."

బ్రహర్షి విశ్వామిత్రుడు ఇలా అన్నారు-

"దేవర్షీ! వేదవ్యాస మహర్షి చెప్పిన మాట పూర్తిగా సముచితమైనది. నేడు భావనలలో సార్థకత లేదు. త్యాగ, తపస్సుల స్థానాన్ని స్వార్థం, వాసనలు ఆక్రమించాయి. ప్రేమలోని పవిత్రత నేడు లోపించిపోయింది. శారీరిక వాసనలను తృప్తిపరచడమే ప్రేమ అయింది. కోరికలలో మునిగి ఉన్న వ్యక్తులు తమను తాము ప్రేమ మూర్తులుగా పరిగణించుకుంటున్నారు. జనం చెపుతూన్నవి ప్రేమ

మానసిక ఆరోగ్యమే నిజమైన ఆరోగ్యం - హనుమాన్ ప్రసాద్ పోద్దార్.

కథలు, చేస్తున్నవి ద్వేష కర్మలు. భావనలలో జొరబడిన ఈ వాసనల నలుపు రంగుతో ఆంతరిక చేతనల గ్రంథులు దాదాపు అన్నీ నిండిపోయాయి. అన్నీ అర్థాన్ని కోల్పోయాయి. అనర్థమే మిగిలింది." విశ్వామిత్రుని వాణిలో సహజమైన తీక్షణత ఉంది.

దేవర్షి అందరికీ నచ్చజెపుతూ ఇలా అన్నారు-

"భగవతి గాయత్రి అందరికీ శుభాన్ని ప్రదానం చేస్తుంది. జగన్మాత తన సంతానాన్ని తప్పక చక్కదిద్దుతుంది. నిజమే. నేటి పరిస్థితి దారుణంగా ఉన్న మాట నిజమే.

"భక్తి లేనిదే వాసనలను భావనలుగా మార్చడం సాధ్యపడదు. భక్తి అనే అర్ఘ్యాన్ని సమర్పించినపుడే గాయత్రీ మాత సైతం వరదాయిని అవుతుంది. గాయత్రిలోని 24 అక్షరాలలో ఇమిడి ఉన్న 24 మహాశక్తులు భక్తి ద్వారానే మేలుకుంటాయి."

దేవర్షి చెప్పిన ఈ మాటలతో బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్రుడు ఏకీభవించారు.

పులహ మహర్షి, క్రతు మహర్షి వాటిని ఆమోదిస్తూ ఇలా అన్నారు-

"దేవర్షీ! మీరు భక్తి తత్వాన్ని వ్యాఖ్యానించండి, భక్తితత్వ రహస్యం తెలిసినవారు మీరు తప్ప మరెవరు ఉన్నారు. బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్రుడు గాయత్రీ మహావిద్యకు ఆచార్యులు. అలాగే, మీరు భక్తికి ఆచార్యులు. నేడు మానవ కళ్యాణానికై ఈ రెండింటి సంగమం అవసరం."

ఈ మాటలు దేవర్షిలోని ఏవేవో స్మృతులను తట్టిలేపాయి. ఆయన కళ్లు మెరిశాయి. ఆయన విహ్వల స్వరంతో ఇలా అన్నారు-

"ఓ మహర్షులారా! మీ అందరి ఆదేశం నాకు శిరోధార్యం, నేను ఇక భక్తిని వ్యాఖ్యానిస్తాను.

అథాతో భక్తిం వ్యాఖ్యాస్యామః। - 1

'నేను భక్తిని వ్యాఖ్యానిస్తున్నాను.'

నేను రచించిన భక్తి సూత్రాలలో ఇది మొదటిది. నేను ఇలా 84 సూత్రాలను రచించాను. వీటిలో 84 లక్షల జన్మల చక్రంనుండి విముక్తి పొందే మార్గం ఉంది. అఖండమైన ఈ భక్తి అమృత ధారలోని అఖండ జ్యోతి మానవ జీవితానికి వెలుగును ఇస్తుంది. పరమ పవిత్రమైన ఘడియ ఇది. ఈ హిమాలయ ప్రాంగణంలో భక్తి గంగ ప్రవహించడం అనేది మా తపస్సుకూ, జ్ఞానానికీ సార్థకత."

దేవర్షి చెప్పిన ఈ మాటలు తమ సమావేశాన్ని సార్థకం చేశాయని మహర్షులు భావించారు. ఈ మాటలు మనిషిని పెడదారినుండి మళ్లిస్తాయనే నమ్మకం వారికి కలిగింది. మహర్షుల ఈ భావ తరంగాలను గుర్తిస్తూ పరమ భాగవతుడైన నారదుడు ఇలా అన్నారు-

"ఓ మహర్షులారా! నేడు నా అనుభవ కథను వినిపిస్తాను. నేను నా వాసనలను భావనలుగా ఎలా మార్చానో వర్ణిస్తాను. నా ఈ అనుభవ గాథయే నా ప్రథమ భక్తి సూత్రానికి వ్యాఖ్య."

ఈ మాటలు మహర్షులందరిలో కుతూహలాన్ని కలిగించాయి. కథ వినాలనే ఆసక్తి అందరి మనస్సులలో పెల్లుబికింది. దానితోపాటు- భక్తి అనే అమృత గంగ ప్రవహించ సాగింది.

దేవర్షి ఇలా తన అనుభవాన్ని వర్ణించారు-

"ఓ ఋషులారా! పూర్వ కల్పంలో నేను ఉపబర్హణుడు అనే గంధర్వుడను. నా శరీరం ఎంత అందంగా ఉందో, నా మనస్సు అంత వికృతంగా ఉంది. నేను వాసనలనే భావనలని భ్రమించాను. నా దృష్టిలో ప్రేమ అంటే కాముకత్వమే. శృంగార చర్యలతో, వాసనలతో నిండిన చర్యలతో నా జీవితం నిండిపోయింది. నా విచ్చలవిడితనం హద్దులు దాటిపోయింది. భజన సంకీర్తనల సమయంలో కూడ నేను వాసనలలో మునిగిపోయేవాణ్ణి. బ్రహ్మదేవుని సమక్షంలో నామ సంకీర్తన జరుగుతూన్న సమయంలో సైతం వాసనలతో నిండిన నా చర్యలను కొనసాగించాను. నీవు శూద్రుడవు అవుతావు- అని బ్రహ్మదేవుడు నన్ను శపించాడు.

పునర్ జీవనం పొందిన భారత్ ప్రపంచ పునర్ జాగరణలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది - జిడ్డు కృష్ణమూర్తి.

"ఈ శాపమే నాకు వరమయింది. నేను ఒక దాసికి పుత్రుడుగా జన్మించాను. దాసి అయినా– నా తల్లి సదాచారం కలది. సంయమనం కలది. నిజమైన భక్తురాలు. సంత్‌ల, భక్తుల సేవలో ఆమె జీవితం గడుస్తూ ఉండేది. ఆ విధంగా సాధువుల సాంగత్యం అనే అవకాశం నాకు కలిగింది. సాధువుల సేవ, సత్ సాంగత్యం నాకు సాధనను నేర్పాయి. అలా ప్రారంభమయింది నా పరివర్తన ప్రక్రియ. వాసనలతో నిండిన నా కోరికలను చూచి, నా మనస్సు మథనపడింది. సాధువుల సేవలో తీరిక చిక్కినపుడల్లా నేను ఒక రావి చెట్టు క్రింద కూర్చొని ధ్యానం చేసేవాణ్ణి. ప్రక్కనే ఉన్న సరస్సులోని నీటిని త్రాగడం, ఆ చెట్టు నీడన ధ్యానం– ఇదే నా దినచర్య అయింది.

"ఇలా ఉండగా– నా తల్లి చనిపోయింది. శరీరాన్ని వదలివెళుతూ ఆమె నాతో ఇలా అన్నది– 'నాయనా! భక్తినే నీవు నీ తల్లిగా భావించు.'

"ప్రేమతో తల్లి చెప్పిన ఈ మాటలు నన్ను భక్తిలో ముంచెత్తాయి. మనస్సు నిర్మలం అయిన కొలదీ ప్రభువు యొక్క బొమ్మ కనిపించసాగింది. అయితే, మనస్సు పూర్తిగా నిర్మలం కాకపోవడంతో, ఆ సమయంలో నాకు భగవంతుని సాక్షాత్కారం లభించలేదు.

"తర్వాతి కల్పంలో బ్రహ్మదేవుని మనస్సులో నేను తిరిగి జన్మ ఎత్తాను. భక్తి ప్రభావం వల్ల నా జీవితం పరివర్తన చెందింది. లీలామయుడైన ప్రభువు నన్ను తన సభలో చేర్చుకున్నాడు. భక్తి నాకు భగవానుని సన్నిధినీ, ప్రేమనూ వరాలుగా ఇచ్చింది. ప్రేమమయమైన ఈ భక్తికి వ్యాఖ్యను తర్వాతి సూత్రంలో చేస్తాను."

ఇలా చెప్పి, నారదుడు మౌనం వహించాడు. ఆకాశంలో అరుణోదయం అవుతోంది. మహర్షి గణం ఈ అమృత వేళలో నిత్య కర్మలతోపాటు సంధ్యావందనం చేయాలని నిర్ణయించుకున్నారు.

★★★

విప్లవ పథం

టికంఘడ పీడిత ప్రజల తఫున విప్లవకారుడైన నారాయణదాస్ ఖరే పోరాటం సాగిస్తున్నాడు. జమిందారు చేస్తున్న దురాగతాలకు వ్యతిరేకంగా యుద్ధం చేస్తున్నాడు. ఒకనాడు భూస్వాములు అతనిపై దాడి చెయ్యాలని పథకం వేశారు. సహచరులు అతనికి ఎంతగానో నచ్చ చెప్పారు. ప్రాణాపాయం ఉంది కనుక వెళ్ళవద్దని వారించారు. 'ఇవ్వాళ ఒక్కరోజు తప్పిపోతే సరిపోతుందా? నా జీవిత మంతా ఇలాగే పనిచేయవలసి ఉంది' సమస్య అంతా ఒకటే. అన్యాయానికి విరుద్ధంగా పోరాడాలి. ఈ సంఘర్షణ చివరిదాకా సాగితీరుతుంది'– అని శ్రీఖరే చెప్పాడు.

శ్రీనారాయణదాస్ ఖరే ప్రాతబడిన తన సైకిలును తీసుకొని బయలుదేరి వెళ్ళాడు. త్రోవలో భూస్వాములు పంపిన పెద్ద గూండాల ముఠా ఉంది. నిరాయుధుడైన ఈ విప్లవ వీరునిపై వారంతా దాడి చేసి ముక్కలు ముక్కలుగా నరికారు. నారాయణదాస్ తాను పెరిగి పెద్ద అయిన మట్టిలోనే కలసిపోయాడు. కానీ అతను చెప్పిన ఈ మాటలు ఇప్పటికీ ప్రతి ధ్వనిస్తూనే ఉన్నాయి– 'విప్లవవీరుడు ఎప్పుడూ విశ్రమించడు. అవిరామంగా తిరుగుతుంటాడు. అట్టివాడే ఈ మార్గంలో నిజమైన పథికుడు. అతను విశ్రాంతిపొందే స్థలం– మాతృభూమి ఒడిమాత్రమే'

సత్యమే వ్రతం - గురు నానక్.

యువశక్తి జాగరణ

చింతన-శీలం

చింతన-శీలం ఈ రెండు పదాలు ఒకదానికొకటి పూరకాలు. పరస్పర సంబంధం కలిగిఉన్న ఈ రెండు పదాలమీద వ్యక్తి వ్యక్తిత్వం ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం ఆలోచించేది చింతన. చింతనకు అనుగుణంగా మనం చేసే కార్యాలు, వ్యవహారాలు శీలం. మనిషి ఎలా ఆలోచించి పని చేస్తాడో అలాగే తయారవుతాడనేది సర్వత్రా నిజమైన విషయం. దీన్ని వివరంగా స్పష్టంగా చెప్పాలంటే- మనిషి మనసులో ఎటువంటి ఆలోచన కలిగి ఉంటాడో, ఎలాంటి చింతన చేస్తాడో దానికి అనుగుణంగానే అతడి వాణి నోటి నుండి బయటపడుతుంది. అతడు ఎలా చేస్తాడో అలాగే వ్యవహారాలు నడుపుతాడు. ఆ కార్యాలు, వ్యవహారాలు అలవాట్లుగా మారుతాయి. అతని అలవాట్లే అతని శీలాన్ని నిర్మిస్తాయి. అతని శీలమే అతని వ్యక్తిత్వం. ఈ శీలాన్ని రక్షించుకోవాలనే విషయాన్ని శాస్త్రాలలో చెప్పడం జరిగింది. మనం మన శీలాన్ని రక్షించుకోవడానికి కృషి చేయాలి. ధనం వస్తుంది- పోతుంది. ఒకసారి పోయిన ధనాన్ని మరల సంపాదించుకోవచ్చు. కాని శీలం నశిస్తే దాన్ని మరల పొందలేము.

శీలం విషయంగా ఒక వాక్యం వాడుకలో ఉంది- 'ధనం పోతే ఏమీ పోదు. ఆరోగ్యం పోతే ఏదో కొంత పోతుంది. శీలం పోతే అంతా పోయినట్లే'. ఇంత గొప్పదైన శీలం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

చింతన మహిమ

శ్రేష్ఠమైన శీలాన్ని నిరంతరం శుద్ధమైన చింతనతోనే ఆర్జించగలము. మనసుతోను, మస్తిష్కంతోను మంచి ఆలోచనలను, మంచి చింతనను నిరంతరం అభ్యసిస్తూ ఉండాలి. అశుభ చింతనతో స్వయంగా వ్యక్తికే కాక స్వజనులకు, సమాజానికి కూడా అరిష్టం సంభవిస్తుంది. మనసు ఏదో చెత్తకుండీ కాదు. అందులో నిరర్థకమైన ఆలోచనలను నింపకూడదు. వినోదం పేరుమీద చౌకబారు, హానికారకమైన ఆలోచనలను ఎప్పుడూ మనసులోకి రానీయకూడదు. ఎప్పుడూ మంచి సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేయడం వలన, మంచి మిత్రులు, పరిజనుల వద్ద కూర్చోవడం వలన ఆలోచనా పరమైన పవిత్రత వస్తుంది. పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారి ద్వారా నిర్ధారించబడిన నాలుగు సంయమనాలలో ఆలోచనా సంయమనానికి గొప్ప ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడింది. ఇంద్రియ సంయమనం, సమయ సంయమనం, అర్థ సంయమనాలతో పాటు ఆలోచనా సంయమనం పట్లకూడా నిరంతర చైతన్యంతో జాగరూకత వహించాలి. భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయంలో ఇలా ఉంది-

భోగ చింతన వలన వాటిని పొందాలి, అనుభవించాలి అనే కోరిక పుడుతుంది. దీనివలన కామ వాసనలు ఉత్పన్న మవుతాయి. కామంతో క్రోధం, క్రోధం నుండి మూఢత్వం, దీనితో జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించడం తద్వారా బుద్ధి నాశనం. బుద్ధి నశిస్తే వ్యక్తి నాశనం అయినట్లే భావించాలి.

కాబట్టి చింతన-శీలం ఎంత గొప్పవో అర్థమవుతోంది.

శీల నిర్మాణ సూత్రం

చింతన శీలాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది? ఇది తెలుసుకున్నాక మనం శీలం అంటే ఏమిటి? దాని నిర్మాణానికి మనం ఏ చేయాలి? అనేది కూడా తెలుసుకోవాలి. ఈ క్రింది ప్రముఖ విషయాలు దానిని తెలియజేస్తాయి.

క్షమయే జపమాల - గురు నానక్.

మనసు యొక్క పవిత్రత

బాహ్య శుద్ధి- పవిత్రతలా అంతఃకరణ - మనసు పవిత్రత మహనీయమైనది. మనసును మంచి ఆలోచనలు, సద్భావనలతో నిరంతరం నింపి ఉంచాలి. కపటం, గర్వం, ద్వేషం, మోసం, అబద్ధం మొదలైన మనోవికారాలకు ఎప్పుడూ దూరంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించాలి. సభ్యత, సౌమ్యత, మృదుత్వం, దయ, స్నేహం, కరుణ లాంటి మంచి ఆలోచనలతో నిండిన మనసుతో నిరంతర సన్మార్గంపైనే ముందుకుసాగాలి. పొరపాటున కూడ చెడుమార్గంపై అడుగు పెట్టకూడదు.

సదాచరణ

ఆలోచనలలో పవిత్రత తరువాత వాటికి అనుకూలమైన ఆచరణకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఆలోచన కార్యం రెండూ ఒకే విధంగా ఉండడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. పనులమీద తీక్షణమైన దృష్టి నిలిపి, జాగరూకతతో ఉండే కాపలాదారునిగా తిరుగుడుకు, చెడు ఆచరణకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ సాయంత్రం పూట అస్తమించే సూర్యుడిని చూస్తూ ఇలా భావన చేయాలి-

'ఈరోజు ఏ సత్కార్యాలు నాద్వారా జరిగాయి. అస్తమిస్తున్న సూర్యునితో పాటు నా ఆయుష్షులో కూడా ఒక భాగం అస్తమిస్తుంది.' ఇలాంటి ప్రేరణా ప్రద చింతన మనలను సత్కర్మలవైపు ప్రేరేపిస్తుంది. ఆదర్శవంతమైన శీలానికి మనం వారసులవుతాము.

తనను అంచనా వేసుకోవడం

చేసిన పనులను ఈ విధంగా స్వయంగానే అంచనా వేసుకోవాలి. ఈ అంచనాలో నిష్పక్షపాతంగా, నిజాయితీగా, నిష్ఠగా ఉండాలి. ప్రతిరోజూ జరిగే పొరపాట్లను, తప్పులను బేరీజు వేసుకుంటూ ఉండాలి. జరిగిన పొరపాట్లు మరల జరుగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దీనికి డైరీ వాడడం ఉపయోగకరమైన మంచి అలవాటు. తల్లి దండ్రులు, గురువుల మార్గదర్శకత్వంలో ఎప్పుడూ ముందుకుసాగే సంకల్పాన్ని, ప్రేరణను పొంది మిమ్మల్ని మీరే ఉద్ధరించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

ఆత్మవిశ్వాసం - స్వావలంబన

వృద్ధి సాధించడానికి ముందు మనమీద మనకు విశ్వాసం ఉండాలి. నిలకడలేని ఆలోచనలు, అపనమ్మకం, ఆత్మహీనతలకు దూరంగా ఉండాలి. సంఘర్షణను, పోటీని విశ్వాసంతో, నిర్భయంగా ఎదుర్కోవాలి. విశ్వాసం ఫలదాయకం. నిర్భయం అనేది సద్గుణాలకు సేనాపతి. సద్గుణాలను నిలిపి ఉంచడానికి నిజమైన పరాక్రమం, ధైర్యం అవసరం. వీటిని జీవితంలో ఖచ్చితంగా పాటించాలి. స్వశక్తిమీద నమ్మకం కలిగి ఉండడమే శీల నిర్మాణానికి గొప్ప సూత్రం. ఇతరుల మీద ఆధారపడేవారి శీలం స్థిరంగా, దృఢంగా ఉండదు. సాహసం, దృఢ నిశ్చయం ఆదర్శ శీలానికి అత్యంత అవసరం. ఈ సద్గుణాలతో శీలవంతులు ఎన్నో పెద్ద పెద్ద పనులు చేశారు. కనుక మన చింతనను మరింత ఉదాత్తంగా, విశాలంగా తయారు చేసుకుంటూ తదనుగుణంగా సౌశీల్య గుణాలను వికసింపజేసుకుంటూ ఉండాలి.

దయ - సహృదయం

బలమైన శీలాన్ని రూపొందించుకోవాలంటే కఠినమైన, ఇరుకైన మనసు ఉండకూడదు. ప్రాణుల పట్ల జాలి ఉండడం గొప్ప శీలానికి లక్షణం. ఇందుకు ప్రతి ఒక్కరూ దయ, సహృదయ భావనలను వికసింపజేసుకోవాలి. అందుకు ఆలోచనలు సంవేదశీలతతో, సహానుభూతితో నిండి ఉండాలి. ఇతరుల సుఖ దుఃఖాలు మన సుఖ దుఃఖాలలాగే ఉండాలి. మన హితంపట్ల ఇతరుల హితం పట్ల కూడా దృష్టి నిలపాలి. ఉదారత, సహృదయతలకు గీటురాయి ఈ సూక్తి ద్వారా లభిస్తుంది.

(భారతీయసంస్కృతి జ్ఞాన పరీక్షద్వారి సంస్కృతి మంజరి గ్రంథం నుండి)

★★★

అనుశాసనమే సంఘటనకు తాళపు చెవి, ప్రగతికి సోపానం - మహాత్మా గాంధీ.

ధారావాహిక : గాయత్రీ మహా విజ్ఞానం-25

విజ్ఞానమయ కోశం-1

అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశముల తర్వాత ఆత్మకు నాల్గవ ఆవరణము గాయత్రి యొక్క నాల్గవ ముఖము విజ్ఞానమయ కోశము. ఆత్మోన్నతికై చతుర్థ భూమిక యందు విజ్ఞాన మయకోశ సాధన చేయబడుతుంది.

విజ్ఞాన మంటే అర్థము విశేష జ్ఞానము. సాధారణ జ్ఞానం ద్వారా మనము లోక వ్యవహారములను, మన శారీరిక, వ్యాపారిక, సామాజిక, కళాత్మక, ధార్మిక, సమస్యలను అర్థం చేసుకుంటాము. స్థూలంగా ఇట్టి సాధారణ జ్ఞానము మనకు నేర్పబడుతుంది. రాజనీతి, అర్థశాస్త్రం, శిల్ప, రసాయన చికిత్స, సంగీత, వక్తృత్వ, లేఖన, వ్యవసాయ, నిర్మాణ, ఉత్పాదనాది వివిధ శాస్త్రముల యొక్క జ్ఞానమును వివిధ విధములుగా మనం నేర్చుకుంటాం. ఈ జ్ఞానమునుబట్టి శరీర సంబంధమైన ప్రాపంచిక జీవనము నడుస్తుంది.ఎవరికి ఈ జ్ఞానము అధికంగా ఉంటుందో, ఎవరు దేశ వ్యవహారములలో అధికంగా ప్రావీణ్యాన్ని సంపాదించారో వారు ప్రాపంచిక జీవనములో ఉన్నతులుగా, యశస్వులుగా, ప్రతిష్ఠకలవారుగా, సంపన్నులుగా, ఐశ్వర్యవంతులుగా ఉంటారు.

కానీ సాధారణంగా ఈ సాధారణ జ్ఞానము యొక్క పరిణామము స్థూల శరీరమునకే పరిమితము. ఆత్మకు దీని వల్ల ఒరిగేదేమీ ఉండదు. ఒక వ్యక్తి ధనవంతుడు, ప్రతిష్ఠ కలవాడు, నాయకుడు, గుణవంతుడు అయినా- అతడు ఆత్మిక దృష్టితో వెనుకబడి ఉండవచ్చు. చాలామంది ఆత్మను గురించి, పరమాత్మను గురించి ఉపన్యాసాలు దంచుతూ ఉంటారు. ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి, వేదాంతము, యోగము మొదలైన వాని గురించి చాల విషయాలు విని, చదివి, తెలిసికొని పెద్దపెద్ద మాటలు మాట్లాడుతూ తన వారిలో తానేదో గొప్పవాడైనట్లు భావిస్తాడు ఒకడు. ఇంతా జేసి అతనికి ఆత్మిక ధారణ విషయంలో బల ముండదు. శ్రద్ధా విశ్వాసముల దృష్టిలో అతని స్థితి సాధారణ మానవుల కంటే ఏమీ ఎక్కువ గాదు.

గీత, ఉపనిషత్తులు, రామాయణము, వేదశాస్త్రములు మొదలైన సద్గ్రంథాలను చదవడం వల్ల, సత్పురుషుల ప్రవచనాలను వినడం వల్ల ఆత్మిక విషయాలలో జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అది ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో ప్రవేశింపగోరే జిజ్ఞాసువులకు అవసరం గూడ. కానీ ఈ విషయాలలో విస్తృత జ్ఞానం కలిగినప్పటికీ, అట్టి వ్యక్తి ఆత్మజ్ఞాని కాగలడని చెప్పడానికి వీలు లేదు.

నిస్సందేహంగా- చదువుకోవడం, భాషా జ్ఞానము, శాస్త్ర జ్ఞానము మొదలైనవి జీవితము యొక్క వికాసమునకు ఆవశ్యకములు. అందు వలన ఆత్మిక ప్రగతియందుగూడ ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ప్రతి వ్యక్తి, కబీరు. రవిదాసు, తుకారాంల వలె సామాన్య ప్రేరణతోనే ఆత్మజ్ఞాని కాకపోవచ్చు. కాని వర్తమాన కాలంలో ప్రజలు భౌతిక జీవనమునకు అధిక ప్రాముఖ్యాన్నిస్తున్నారు. ధనోపార్జన అనేది అన్నిటిలోకి ఉత్తమమైన లక్షణంగా భావిస్తూ, ఆధ్యాత్మిక తత్వం వైపు దృష్టి పారనీయరు. అది అనవసరమని గూడ భావిస్తున్నారు.

ఈ పుస్తకం ఆరంభంలో భృగు- వరుణుల కథ చెప్పబడింది. భృగువు పూర్ణ విద్వాంసుడు. వేద వేదాంగ పారంగతుడు. అయినప్పటికీ ఈతనికి ఆత్మజ్ఞానము, బ్రహ్మజ్ఞానము, విజ్ఞానము ప్రాప్తించ లేదు. అందువలన వరుణుని వద్దకు వెళ్ళి ఆయనను బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని ఉపదేశించమని ప్రార్థించాడు. వరుణుడు భృగువుని ఏ పుస్తకమూ చదవమని చెప్పలేదు. దీర్ఘోపన్యాసాన్ని ఇవ్వలేదు. ఒకే ఒక ఆదేశాన్నిచ్చాడు- తపస్సు చేయమని. తపస్సు చేయటం వల్ల ఒక్కొక్క కోశాన్ని దాటుతూ అతడు క్రమంగా బ్రహ్మను

మానవ సేవద్వారా ఈశ్వర సాక్షాత్కారానికై నేను ప్రయత్నిస్తున్నాను - మహాత్మా గాంధీ.

పొందాడు. ఇటువంటివి అనేక కథలు ఉన్నాయి. ఉద్దాలకుడు శ్వేత కేతువునకు, బ్రహ్మ ఇంద్రునకు, అంగీరసుడు వివస్వంతునకు తపముచేసి బ్రహ్మ జ్ఞానమును పొందమని ఆదేశించారు.

జ్ఞానము యొక్క అభిప్రాయము "తెలుసుకోవడం". విజ్ఞానము యొక్క అభిప్రాయం శ్రద్ధ, ధారణ, మాన్యత, అనుభూతి. ఆత్మ విద్యను గూర్చి జిజ్ఞాసువులైన వారందరికీ తెలుసు- "ఆత్మ అమరము", శరీరమునకు భిన్నము, ఈశ్వరుని అంశ, "సచ్చిదానంద రూపము" అని. కాని జ్ఞానము యొక్క అనుభూతి లేశము కూడ కలుగదు. శరీర లాభం కొరకు ఆత్మ లాభమును ప్రతిక్షణము ఉపేక్షచేయడం జరుగుచున్నది. దైన్యము, దారిద్ర్యము. తృష్ణ, లాలస ప్రతిక్షణము సతాయిస్తూనే ఉన్నవి. అప్పుడెక్కడికి పోయింది ఆత్మ యొక్క అమరత్వం? శరీరం యొక్క భిన్నత్వం? ఈశ్వరుని అంశ? వానిపై శ్రద్ధ, కోరిక, విశ్వాసం ఉన్నవని ఎలా చెప్పుకోగలము?

మనకు సంబంధించి తాత్విక మాన్యతను సుస్థిరం జేసుకోవడం, అందు సంపూర్ణంగా అనుభవం పొందడం విజ్ఞానము యొక్క ఉద్దేశ్యము. శరీరానికి మనము ఎనలేని గౌరవాన్ని ఇస్తున్నాం. స్థూల శరీరమే ఆత్మఅని భావిస్తున్నాం. జాతి, వంశము, ప్రదేశము, సాంప్రదాయం, వృత్తి, పదవి, విద్య, ధనం, వయసు, స్థితి, లింగము మొదలైన వానిని ఆధారం జేసుకొని వ్యక్తులను గౌరవిస్తున్నాము. నీ వెవరవు? అనే ప్రశ్నకు సమాధానంగా ప్రజలు తమను పరిచయం చేసుకుంటారు. తన్ను తాను తెలుసుకోవడ మంటే వారి దృష్టిలో ఇంతే. ఇట్టి మాన్యత లాధారంగా తమ తమ స్వార్థ ప్రయోజనాలను నిర్ధారించుకుంటారు. తానే స్థితి యందుండునో, ఆ స్థితి యొక్క అహంకారము తన యందు జాగృత మవుతుంది. స్థితి అహంకారముల యొక్క పూర్తి తుష్టి, సంతుష్టి, ఏవిధముగా సంభవమో దానిని బట్టి జీవితము యొక్క అంతరంగ విధానం తయారు చేయబడుతుంది.

★★★

సద్భావం, సహకారం, స్నేహం

యుధిష్ఠరునికి అంతిమ సమయం ఏతెంచింది. పుణ్య, పాపాలు లెక్క తేల్చబడ్డాయి. అశ్వత్థామ విషయంలో ఆయన సగం అబద్ధం చెప్పాడు. అందుచేత కొద్దికాలం పాటు ఆయన నరకంలో కూడా ఉండాలి. మీరు మొదట స్వర్గంలో ఉంటారా లేక నరకంలో ఉంటారా అని ఆయనను అడిగారు. యుధిష్ఠిరుడు మొదట నరకవాసం చేయటమే మంచిదని భావించాడు. ఆయనను అక్కడికే పంపారు. నరకలోకవాసులు ఆ పుణ్య పురుషుని దర్శన భాగ్యం లభించినందుకు ఎంతగానో సంతోషించారు. నిప్పులు చెలరేగే ఆ ప్రాంతం అంతటా చల్లని మృదువైన గాలులు వీచాయి.

మరునాడు యుధిష్ఠిరుడు అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోబోతుంటే నరకలోక వాసులంతా విలపించసాగారు. వారు చెప్పారు - 'మీరు ఇక్కడ ఉంటే మాకెంతో హాయిగా ఉంటుంది, మాకు ఉపకారం జరుగుతుంది.' యుధిష్ఠిరుడు గంభీర ముద్ర దాల్చాడు. ఆయన ఇలా ఆలోచించసాగాడు - 'నేను స్వర్గానికి వెళ్ళకుండా ఏదన్నా ఉపాయం ఉంటే బాగుండును. ఈ దుఃఖార్తుల నడుమ నేను ఎప్పుడూ ఉండగలిగితే వీరందరికీ మేలు చేకూరుతుంది.' చిత్రగుప్తుడిని ఏదైనా మార్గం చూపించమని అడిగాడు. 'మీరు చేసిన పుణ్యం యావత్తు నరకలోకవాసులకు ధారాదత్తం చేసి వారు చేసిన పాపాలు మీమీద వేసుకుంటే అది సాధ్య పడవచ్చు,' అని చిత్రగుప్తుడు సలహా ఇచ్చాడు.

యుధిష్ఠరుడు వెంటనే దీనికి అంగీకరించాడు. నరకవాసులందరూ స్వర్గానికి వెళ్ళి అక్కడ నివసించసాగారు. ఇక్కడ యుధిష్ఠిరుడు ఒక్కడే అయిపోయాడు. తన సత్ప్రవర్తన కారణంగా ఆయన యమదూతలను తనకు ఆప్తమిత్రులుగా చేసుకున్నాడు. నరకలోకం కొద్ది రోజులలోనే సద్భావం, సహకారం, స్నేహం, సౌజన్యం ఇత్యాది సద్గుణ సంపదకు ఆలవాలమయింది. అక్కడ కూడా స్వర్గలోక వాతావరణం నిర్మాణం అయింది.

నా దేశ ఆరాధన శ్రీరామచంద్రుని పూజ. నా దేశానికి సేవ శ్రీకృష్ణ ఆరాధన - అమరవీరుడు మదన్ లాల్ ఢీంగ్రా.

ధారావాహిక : నా స్మృతిపథంలో గురుదేవులు-16

మగన్‌లాల్! లేచి కూర్చో

గురూజీతో బరోడా వెళ్లాను. 'ధభోయ్' నివాసి అయిన ఒక వ్యక్తి అక్కడ పంచకుండీ యజ్ఞం ఏర్పాటు చేశాడు. అతని ఇల్లు ధభోయ్ లోనే ఉంది. గురూజీ ఉండటానికి అతని ఇంటిలో ఒక గది ఏర్పాటు చేశారు. ఆ గదికి కిటికీ లేదు. గాలీ వెలుతురూ రావు. సామాను అక్కడ ఉంచి పగలంతా అక్కడే ఉన్నాను. కాని గదిలో ఉక్కపోతగా ఉంది. ఊపిరి ఆడటం కష్టంగా ఉంది. యజ్ఞ సమయంలో నాకు రశిక్‌లాల్, మనోభాయ్ పరిచయం అయ్యారు. వారిద్దరూ శ్రేయస్ విద్యాలయ ఉపాధ్యాయులు. కాస్త గాలి వచ్చే ప్రదేశంలో మాకు విశ్రాంతికి ఏర్పాట్లు చేయమని వారిని కోరాను. వారి విద్యాలయం ప్రక్కనే ఉంది. మమ్మల్ని ప్రధానోపాధ్యాయునికి పరిచయం చేశారు. యజ్ఞశాల దగ్గరలోనే ఉంది. ఆయన అంగీకరించి ఒక గది ఇచ్చారు. ఆయన పేరు రజనీకాంత్ జాని. మా సామాను ఆ గదికి తెచ్చాము. గది శుభ్రంగా ఉంది. గాలి బాగా వస్తోంది. ఉదయంపూట ఒక బకెట్ వేడినీరు ఇప్పించ వలసిందని రజనీకాంత్ గారిని కోరాను. గురూజీ వేడి నీళ్లతోనే స్నానం చేస్తారు. వంటవానికి వారు తగు ఆదేశాలు జారీచేశారు. ఉదయంపూట వేడి నీరైతే వచ్చింది గాని, 'టీ' మాత్రం లేదు. రెండోరోజున టీ కూడా ఇప్పించమని జానీగారిని కోరాను. అలాగే ఏర్పాట్లు జరిగాయి. ఆయన దగ్గరకు నాలుగైదు సారులు వెళ్ల వలసి వచ్చింది. మేము కోరిన ఏర్పాట్లు వెంటనే చేసేవారు. అక్కడ మేము మూడు రోజులు ఉన్నాము. అప్పటి నుండి బరోడా వచ్చినపుడల్లా ఆ స్కూలులోనే ఉండేవారము. అక్కడి ఉపాధ్యాయులకు గురూజీపై బాగా నమ్మకం కుదిరింది. పరివార్ శాఖ లేనందువల్ల అక్కడి కార్యక్రమాలకు కొంత కష్టపడవలసివచ్చింది.

చిరిగిన చొక్కాతో గురూజీ

1967 సంవత్సరం చివరిలో నేను మథుర తపోభూమికి చేరాను. 1968 సంవత్సరంలో గురూజీతో కలసి వివిధ ప్రాంతాలలో పర్యటించాను. ఒక్కొకసారి 20 రోజులదాకా పర్యటన ఉండేది. సంవత్సరంలో 10 రోజులు మాత్రమే తపోభూమిలో ఉండేవాడిని. ఒకసారి గురూజీతో రాయపూర్ వెళ్లాను. ప్రవచనం తర్వాత స్థానికులతో గురూజీ మాట్లాడుతూ ఉండేవారు. ఎక్కువసేపు వారితో నిలబడే మాట్లాడేవారు. వారి కుటుంబసభ్యులగూర్చి, అక్కడి సమస్యలగూర్చి అడిగి తెలుసుకొనేవారు. ఒకసారి గురూజీ మాట్లాడుతూఉండగా, ఆయన చొక్కా చిరిగిపోయిఉండటం గమనించాను. ఆయన పెట్టెలో మరోదానికోసం చూశాను. రాత్రి భోజనాల తర్వాత గురూజీ వచ్చారు. 'ఏమిటి చూస్తున్నావు?' -అని అడిగారు. 'మీ చొక్కా చిరిగి ఉంది. అందుచేత మరో మంచి దానికోసం చూస్తున్నాను. దీనిలో ఉన్న 3 చొక్కాలూ చిరిగినవే'- అన్నాను. 'అయితే ఏమిటి? చిరిగిన చొక్కా ధరించకూడదా'- అని ఒక చొక్కా చించి, మిగతా మూడు చొక్కాలకూ అతుకువేయించి తెమ్మన్నారు. అలాగే చేశాను. నాకు మూడు చొక్కాలు చాలు అని ఆ చిరిగిన వాటినే వాడేవారు. సామాన్యునిగా జీవించడానికి ఏంచేయాలో, ఎలా చేయాలో వారినుండి తెలుసుకున్నాను. ఆయన తన శరీర సుఖం చూసుకునేవారుకారు. ఆత్మకు విలువ ఇచ్చేవారు. ఆత్మ ప్రకారం నడిచే వాహనం శరీరం అని అన్నారు. ఈ రోజు మనం ఆత్మను మరచాము. ప్రతిక్షణమూ శారీరక సుఖాలకోసం ప్రయత్నాలు చేస్తాము. ఆత్మను మరవరాదు.

మగన్‌లాల్, లేచి కూర్చో

గురూజీతోబాటు మరోకసారి గుజరాత్ పర్యటనకు వెళ్లాను. 'ఆనంద్' లో పంచకుండీ యజ్ఞం ఉంది.

దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఆపదలతో పోరాడడమే నా ధర్మం - అమవీరుడు చంద్రశేఖర ఆజాద్.

శాంతిభాయ్ గృహంలో నేను, గురూజీ బసచేసాము. మేము అక్కడ పై అంతస్తులో ఉన్నాము. శాంతీ భాయ్ కుటుంబం క్రింది అంతస్థులో. నవసారి మగన్‌లాల్ గాంధి కూడా అక్కడ ఉన్నాడు. గురూజీ అక్కడకు వచ్చినపుడల్లా మగన్‌లాల్ గారు అక్కడికి వస్తూ ఉండేవారు. గురూజీతో బాటు ఆయన పర్యటనలో పాల్గొనేవారు. ఆయన పరివార్ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా ఉండేవారు. ఒక రాత్రి పూట ఆయనకు హృద్రోగం వచ్చింది. డాక్టర్లను పిలిచారు. ఈ సంగతి తెలిసి చాలామంది అక్కడకు వచ్చారు. రాత్రి సమయం. డాక్టర్లు ఆయన మరణించాడని ధృవపరచారు. శాంతిభాయ్‌జీ నా దగ్గరకు వచ్చి మగన్‌లాల్‌జీ మరణించిన విషయం చెప్పారు. ఆయనతో నేను క్రిందకు వెళ్లాను. మగన్‌లాల్ మృతదేహాన్ని చూశాను. నాడి ఆడటం లేదు. శ్వాస లేదు. కండ్లు తెరుచుకునే ఉన్నాయి. నాకు చాలా బాధకల్గింది. పైకి వెళ్లి గురూజీని లేపాను. విషయం తెల్పాను. గురూజీ సత్వరం క్రిందకు వచ్చారు. అందరినీ బయటకు పంపారు. నేను మాత్రమే గురూజీతో పాటు ఉన్నాను. శవంపై చేయివేసి, తలనుండి పాదాలవరకు మూడుసార్లు చేతిని కదిపారు. తర్వాత తలపై చేయివేసి 'మగన్‌లాల్, లేచికూర్చో'- అనగానే ఆయన లేచి కూర్చున్నారు. గురూజీతో మాట్లాడడం ప్రారంభించారు. గురూజీ నాతో, 'మీరంతా అనవసరంగా భయపడ్డారు. పోయి ఆయనకు టీ తెచ్చిపెట్టు'- అన్నారు. బయటకువచ్చి శాంతిభాయ్ గారి భార్యతో టీ పెట్టమన్నాను. ఆమె టీ కలిపి ఇచ్చింది. మగన్‌లాల్‌జీ టీ త్రాగారు. గురూజీ ఆయనను మరోకప్పు టీ కావాలా అని అడిగారు. కావాలన్నారు. రెండోకప్పు టీ త్రాగి లేచి గురూజీతో బాటు గదిలో నడవటం మొదలు పెట్టారు. గురూజీ ఆయనతో 'మగన్‌లాల్, నీవు చాలా పనులు చేయాల్సి ఉంది. బదరీనాథ్ యాత్ర కూడా చేయాల్సి ఉంది.'- అన్నారు. ఆ తర్వాత మగన్‌లాల్ పదకొండు సంవత్సరాలు జీవించారు. బదరీ యాత్ర చేశారు. చనిపోయిన వ్యక్తిని బ్రతికించగల శక్తి గురుదేవులకు ఉంది. వారు చేసిన తపస్సు అటువంటిది. గురూజీతో పర్యటించే సమయంలో, ఆయన రైలుబోగీలో క్రింద పడకను వాడేవారు. రాత్రి 2 గంటలకు లేచేవారు. లైటు వేసుకొని వ్రాయడం ప్రారంభించేవారు. సంఘంలోని దురాచారాలను తీవ్రంగా ఖండించేవారు. పగటిపూట పుస్తక పఠనం చేసేవారు. బస్సులో ప్రయాణిస్తున్నా ఈ కార్యక్రమం కొనసాగేది. కాలం విలువ బాగా తెలిసినవారు గురూజీ.

★★★

ప్రతి యువకుడూ యువరాజే

ఓర్ఛా (మ.ప్ర) మహారాజా వీరసింహ దేవ ఖడ్గహస్తుడై నిలుచున్నాడు. ఆయన బంధితుడైన రాజకుమారుడిని అడిగాడు - 'ప్రవీణరాయ్! ఆ భక్తుణ్ణి హత్యచేసింది నీవేనా?' పొగరుబోతు అయిన ప్రవీణ్‌రాయ్ ఇలా చెప్పాడు - 'హత్యచేయలేదు. నేను వేటాడుతుంటే అడ్డు చెప్పాడు ఆ బాబా. ఆ దుస్సాహసానికి దండన విధించాను.' ప్రధానమంత్రి, ఇతర మంత్రులు మహారాజుని వేడుకున్నారు. యువరాజుకు కఠోరమైన దండన విధించవద్దని అభ్యర్థించారు. ఇట్టి పొగరుబోతు యువరాజు సింహాసనానికి వారసుడుగా ఉండకూడదు. ఇతడు ప్రజలు అందరూ గౌరవించే ఒక భక్త శిరోమణిని హత్యచెయ్యటానికి వెనుకాడలేదు.' ఇలా చెపుతూనే మహారాజు యువరాజు మెడను దఢేలుమని తెగవేసి ఇలా గర్జించాడు - 'ఈ సింహాసనానికి వారసుడు వెళ్ళిపోయాడని ఎందుకు అనుకోవాలి? ఈ భూమిపై జన్మించిన ప్రతి పుత్రుడు రాజ్యపుత్రుడే. కనుక సింహాసనం మీద కూర్చునేందుకు యోగ్యుడు. ప్రతి యువకుడూ యువరాజు కాగలడు.'

న్యాయం అనే అగ్నిజ్వాల నుండి ఓర్ఛా రాజ్యం సమతాశక్తిదుర్గంగా లేచింది. శత్రువులకు సింహస్వప్నం అయింది.

మరణం ఎలాగూ వచ్చేదే. అది దేశసేవలో వస్తే-అంతకన్న అదృష్టం ఏముంది?- సర్దార్ భగత్‌సింగ్.

ధారావాహిక : దివ్య జీవన దర్శనం-49

పవిత్రీకరణ-1

సబర్మతీ ఆశ్రమం స్మృతులు

రమణాశ్రమంలో గడిపిన క్షణాలూ, అక్కడ జరుగుతున్న కార్యక్రమాలూ శ్రీరామ్‌కు దారి పొడవునా గుర్తుకు రాసాగాయి. మనస్సులో ఆ జ్ఞాపకాల విశ్లేషణ సాగుతూ వచ్చింది. ప్రయాణంలో ఆయన ఇతరులతో బహు అరుదుగా మాట్లాడారు. తోటి ప్రయాణికులు సంభాషణ ప్రారంభిస్తే, ఆయన పరాకుగా జవాబు చెప్పి మిన్నకున్నారు. రమణాశ్రమంపై ఆలోచన సాగుతూ ఉండగా- ఆయనకు మహాత్మా గాంధీ గారి సబర్మతీ ఆశ్రమం గుర్తుకు వచ్చింది.

ఆయన 1931 ఫిబ్రవరిలో మూడు రోజులు తన మిత్రుడు రావత్‌జీతో పాటు ఆ ఆశ్రమంలో గడిపారు. అప్పుడు మహాత్మా గాంధీ హెచ్చు సమయం దేశవ్యాప్త పర్యటనలలో గడిపేవారు. సబర్మతీ ఆశ్రమం ఆయనకు కేంద్ర కార్యాలయం. పర్యటనల మధ్య ఆయన ఆశ్రమానికి వచ్చిపోయేవారు. ఆయన తమ నిరంతర కార్యక్రమాల నుండి సమయాన్ని కేటాయించి, కొద్ది రోజుల ముందు ఆశ్రమానికి వచ్చారు. గాంధీజీ అప్పుడు జైలు నుండి విడుదల అయినారు. లార్డ్ ఇర్విన్‌తో సంభాషణ కోసం ఢిల్లీ వెళ్లడానికి సిద్ధ మవుతున్నారు. మధ్యలో ఆశ్రమం ఏర్పాట్లను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. రావత్‌జీ అక్కడ కాంగ్రెసు కార్యకర్తలను కలుసుకోవడంలో, వారితో చర్చించడంలో పూర్తిగా నిమగ్నులు అయినారు. ఆశ్రమానికి రావడంలో శ్రీరామ్ ఆశయం వేరు. గాంధీజీని సన్నిహితంగా చూడాలనీ, ఆశ్రమ జీవనాన్ని సన్నిహితంగా పరిశీలించాలనీ ఆయన వాంఛించారు.

సబర్మతీ ఆశ్రమంతో పోల్చితే, రమణాశ్రమం పరమ ప్రశాంతంగా ఉంది; నెమ్మదిగా కల కల రావంతో ప్రవహించే నదిలా ఉంది. సబర్మతీ ఆశ్రమంలో జీవితం ప్రచండమైన వేగంతో పరుగులు తీస్తోంది. భారత్ యొక్క అదృష్టమూ, భవిష్యత్తూ అక్కడ ప్రసవ వేదనను అనుభవిస్తూన్నట్లు అనిపిస్తున్నది. ఒక పెద్ద శస్త్ర చికిత్స సమయంలో ఉండే హడావుడి అక్కడ అనుక్షణం అనుభవం అవుతోంది. మహాత్మా గాంధీని చూడాలనే తపనతో శ్రీరామ్ మరునాడు రాత్రి ఒకటిన్నర గంటలనుండి సేవా కుటీరం ఎదుట కూర్చుని ఉన్నారు.

క్రితం రోజు ఆశ్రమంలో చూచినవీ, చర్చలలో విన్నవీ- అన్నింటినీ శ్రీరామ్ మరచిపోయారు. వేకువ జామునే ఆయన సిద్ధమైనారు. ఒకటిన్నర గంటల నుండి ఒకటే ధ్యాస- బాపు కుటీరం నుండి ఎప్పుడు బయటికి వస్తారు, ఎప్పుడు ఆయన వెనుక నడుద్దామా, అని. ఉదయం సుమారు అయిదు గంటలకు గాంధీజీ బయటికి వచ్చారు. ఆశ్రమంలో ఉదయ ప్రార్థనకు సన్నాహాలు జరుగుతున్నాయి. ఆయన బయట నిలబడ్డ కార్యకర్తకు ప్రార్థన విషయంలో కొన్ని నిర్దేశాలు ఇచ్చారు. రాజస్థాన్‌కు చెందిన ఒక కాంగ్రెసు నాయకునితోపాటు నడకకు బయలుదేరారు. శ్రీరామ్ గాంధీజీని తదేక దీక్షతో చూస్తున్నారు. ఆయన కొంచెం ముందుకు నడవగానే, శ్రీరామ్ వెనుక నడవసాగారు. ఆయన ఆ దూరం అలాగే ఉంచి నడుస్తున్నారు. అయితే కొంచం వేగంగా అడుగులు వేస్తున్నారు- ఆ దూరం క్రమ క్రమంగా తగ్గడం కోసం. ఏదోవిధంగా గాంధీజీ దృష్టిని ఆకర్షించడం కోసం. ఆయన తనను చూడడం కోసం.

30-35 నిమిషాలలో ఆ దూరం తగ్గింది. గాంధీజీ దృష్టి శ్రీరామ్‌వైపు వెళ్లింది. ఆయన వెనుదిరిగి చూచారు. తర్వాత ఇలా అన్నారు- "ఉదయం కలుసుకోవలసిన వారిలో నీ పేరు లేదు కదా. అయినా- ఏదయినా చెప్పదలచావా?"

ప్రాణముండగా చేయాలి రక్తదానం - పోయాక చేసేది నేత్రదానం.

బాపూజీతో చర్చ

శ్రీరామ్ బాపుకు ప్రణామం చేశారు. తనను పిలవడంతో గొప్ప వరం అందినట్లు భావించారు. వెంటనే 'అవును'– అన్నారు. బాపు ఇలా అన్నారు– ఆశ్రమంలో ఉదయం ప్రార్థనకు సన్నాహాలు జరుగుతూ ఉండవచ్చు. నీవు ఇక్కడి ప్రార్థనలో పాల్గొన్నావా?" శ్రీరామ్ అవునన్నట్లు తల ఊపారు. బాపు ఇలా అడిగారు– "అందులో ఏది నచ్చింది?"

శ్రీరామ్ ఇలా అన్నారు– " అంతా నచ్చింది. అయితే, ఈశావాస్య ఉపనిషత్తు మంత్రాలు నన్ను ఉర్రూతలు ఊగించాయి. ఆ ప్రార్థనను ప్రతి రోజూ వల్లిస్తాను."

"ప్రార్థనను వల్లించడంవల్ల ఏమవుతుంది?"– అని బాపూ ప్రశ్నించారు. ఆ ప్రశ్నకు వెంటనే జవాబు స్ఫురించలేదు శ్రీరామ్‌కు. ఆయన ఆలోచనలో పడడం చూచి, గాంధీజీ ఇలా అన్నారు– "మనుషులు పక్షులలా ఉండాలి. వాటికి ఇళ్లు ఉండవు, దుస్తులూ ఉండవు. వాటివద్ద ఒక పూట గడపడానికి తగిన ఆహారంకూడ ఉండదు."

శ్రీరామ్ ఇలా అన్నారు– "కానీ, పక్షులకు ఉన్న విధంగా మనుషులకు రెక్కలు లేవు. వారు వాటివలె చెట్టుమీదా ఉండలేరు." ఈ మాటలకు గాంధీజీకి నవ్వు వచ్చింది. ఆయన నవ్వుతూ ఇలా అన్నారు– "పరాచికం ఆడుతున్నావు! పక్షుల ఆదర్శాన్ని ముందుంచుకోవడం అంటే అర్థం– తన అవసరాలను తగ్గించుకుని కనీస స్థాయికి తెచ్చుకోవడం. ఎంత తక్కువతో పని జరిగితే అంత మంచిది. అవసరాన్ని మించి ఉంచుకునేవాడు దొంగ."

మహాత్మా గాంధీ ఈ మాటలు చెపుతున్నప్పుడు, శ్రీరామ్‌కు నిన్న ఆశ్రమంలో విన్న చర్చలు గుర్తుకు వస్తున్నాయి. ఒక రోజున ఆశ్రమంలో దొంగలు పడ్డారు. దొంగలు చాలా సామానులు ఎత్తుకుపోయారు. కస్తూర్‌బా పెట్టెను కూడ దొంగలు తీసుకుపోయారు. ఈ సంఘటన పై పోలీసులకు ఫిర్యాదు పంపలేదు. ఈ సంఘటనకు బాధ్యుడను తానే అని గాంధీజీ అన్నారు! ఆశ్రమంలో దొంగిలించదగ్గ సామాను ఉన్నదని దొంగలకు నమ్మకం కలిగింది. ఇక్కడ ఉండేవారిని ఆశ్రమ భావనతో మమేకం చేయలేకపోయాను నేను. దొంగలూ ఇక్కడ ఉండేవారే కదా– అని ఆయన అన్నారు.

కస్తూర్‌బా వద్ద ఒక పెట్టె ఉండడం, దానిలో సామాను నిండి ఉండడం– ఇది ఆశ్చర్యం కలిగించింది. ఆయన కస్తూర్‌బాను ప్రశ్నించారు. ఆ పెట్టెలో మనుమలూ, మనుమరాళ్ల దుస్తులు తప్ప మరేవీ లేవని కస్తూర్‌బా చెప్పారు. గాంధీజీకి సంతృప్తి కలుగలేదు. ఆయన కోపగించి ఇలా అన్నారు– "అయితే ఏం! వాళ్లు తమ దుస్తులను తామే జాగ్రతపరుచుకోవాలి. లేదా, ఆ పని వాళ్ల తల్లి దండ్రులు చేయాలి. నీవు ఎందుకు చేయాలి?"

ఈ సంఘటన తర్వాత కస్తూర్‌బా తన పెట్టెలు వదిలివేశారు. గాంధీజీ సహచరులలో అందరికన్న తక్కువ సామాను కస్తూర్‌బా వద్ద ఉండేది.

ఆశ్రమంలో విన్న ఈ విషయాలు శ్రీరామ్ మెదడులో మెరుపుల్లా మెరుస్తున్నాయి. ఆశ్రమ జీవితం మఠ జీవితంలా, అఖాడా జీవితంలా లేదు. ఒళ్లు వంచి పనిచేయించే కార్యకర్త ఛత్రఛాయలో, లేక కులపతి ఆధ్వర్యంలో నడిచే ఒక కుటుంబంలా ఉంది ఆశ్రమం. కులపతి గుండెల్లో కరుణ, ఆత్మీయతలు పొంగిపొరలే ఒక హృదయంకూడ ఉంది. అది కనపడదు. దాని అనుభూతిని మాత్రమే పొందగలుగుతాము.

పక్షుల ఆదర్శంపై జరిగిన కొద్ది వినోదం తర్వాత గాంధీజీ ఇలా అన్నారు– "నీవు కాంగ్రెసు పని చేస్తున్నావా?" శ్రీరామ్ ఇలా అన్నారు– "లేదు. నేను కాంగ్రెసు సభ్యుణ్ణి కాను."

"ఏం చేస్తున్నావు?" –అని గాంధీజీ మళ్లీ అడిగారు. శ్రీరామ్ ఇలా జవాబిచ్చారు– "దేశసేవ చేయాలని ఉంది. జీవితమంతా అదే చేస్తాను."

గాంధీజీ అసలు విషయానికి వచ్చారు– "నా నుండి ఏమి కావాలి? నేను నీకు ఎలా సాయపడగలను?"

"నేను మీవలె తయారుకావాలని కోరుతున్నాను" –అని శ్రీరామ్ చాలా సూటిగా చెప్పారు.

భగవానుని భజనల రావం - మనసుకు సాత్విక ఆహారం.

గాంధీజీ ఇలా అన్నారు– "నావలె తయారు కావాలంటే, సత్యాగ్రహ ఆశ్రమాన్ని చూడు. అక్కడ నివసిస్తున్నవారు జీవిస్తున్న విధంగా జీవించడం నేర్చుకో. ఏ పనినీ చిన్నదని భావించకు. ఏ వ్యక్తినీ చిన్నవాడుగా పరిగణించకు."

కొన్ని పాఠాలు

కొద్దిగా ఆగి, గాంధీజీ ఇలా అన్నారు– "సులభ మార్గం ఒకటి ఉంది. సాధ్యమైనంతవరకు ఈ నియమాలు రెండింటినీ పాటించు. మొదటిది– అవసరానికి మించిన దుస్తులనూ, ఆహారాన్నీ, డబ్బునూ నీవద్ద ఉంచుకోవద్దు. నేనూ ఉంచుకోను. వాటిని నీవద్ద ఉంచుకోవలసివస్తే– వాటిని సమాజపు సొత్తుగా పరిగణించు. రెండవ నియమం– నీ పనిని నీవు స్వయంగా చేసుకోవాలి. నిత్య జీవితంలో ఇతరుల సహాయాన్ని తీసుకోకు."

సంభాషణ సాగుతూ ఉండగా, ఆశ్రమం వచ్చింది. అక్కడ వ్యక్తులు పారిశుధ్య పనిలో నిమగ్నులై ఉన్నారు. ఉదయం పూట సాధారణంగా జపం, ధ్యానం జరుగుతూ ఉంటాయి. ఆశ్రమంలోకూడ ఇవన్నీ జరుగుతాయి. మరుగు దొడ్లనూ, స్నానపు గదులనూ, తాము బసచేసిన స్థలాన్నీ, పరిసర స్థలాన్నీ శుభ్రపరచవలసి ఉంటుంది కూడా. లోపలికి వస్తూ వస్తూ బాపూ శ్రీరామ్‌ను ఇలా అడిగారు– "నీవు ఏయే స్థలాలను ఎంపిక చేసుకున్నావు? ఎక్కడెక్కడ శుభ్రం చేస్తావు?"

శ్రీరామ్ ఇలా అన్నారు– "ఎక్కడ చేయమంటే అక్కడ చేస్తాను." బాపూ ఇలా అన్నారు– "మంచిది. దానితో పాటు గోశాలను కూడ శుభ్రపరచు. గ్రామం నుండి వచ్చావు. నీకు మంచి అనుభవం ఉంటుంది."

అధ్యాత్మలో తొలి పాఠం

మహాత్మా గాంధీతో సమావేశం జరిగిన తర్వాత, శ్రీరామ్ ఆశ్రమ సేవలో నిమగ్నం కావాలని అనుకున్నారు. ఆయనకు శుభ్రపరచే పని ఇవ్వబడింది. ప్రక్కన పనిచేస్తున్న ఒక స్వచ్ఛందసేవకునికి శుభ్రపరచే పని అసౌకర్యంగా ఉంది. అదను చూచి పారిపోవాలని అతడు అనుకుంటున్నాడు. ఆ స్వచ్ఛంద సేవకుడు శ్రీరామ్‌కు తన బాధను ఇలా వెళ్లబోసుకున్నాడు– "మేము వచ్చింది మహాత్ములం కావడానికి. బాపూ ఏదైనా బాధ్యత అప్పగిస్తారని అనుకున్నాం. వారి మనుషులు ఇక్కడ మరుగుదొడ్లను తుడిచే పని అప్పగించారు." ఆశ్రమంలోని ఒక వరిష్ఠ కార్యకర్త ఈ మాటలు విన్నాడు. అతడు ఇలా వివరించాడు– "ఆశ్రమ జీవితంలో ఇది మొట్టమొదటి పని. బాపూ స్వయంగా పారిశుధ్య పని చేస్తారు. మన చుట్టుప్రక్కల ఉన్న మాలిన్యాన్ని తొలిగించలేకపోతే, సమాజంలో వ్యాపించి ఉన్న మాలిన్యాన్ని మనం ఎలా తొలగించగలం." ఆ స్వచ్ఛందసేవకునికి ఆ మాటవల్ల తృప్తి కలుగలేదు. అతడు రెండవ రోజునో, మూడవ రోజునో ఆశ్రమం నుండి వెళ్లిపోయాడు.

శ్రీరామ్‌కు మరో సంఘటన గుర్తువచ్చింది. ఆయన ఉదయం లేచి పళ్లు తోముకుంటున్నారు. పుక్కిలించడానికీ, నోరూ ముఖమూ కడుక్కోవడానికీ అర బొక్కెన నీళ్లు ఖర్చు అయినాయి. ఆ వరిష్ఠ కార్యకర్తయే ప్రక్కనుండి వెలికి వచ్చాడు. ఆయన ఇలా హెచ్చరించాడు– "నీటిని పొదుపుగా వాడాలి. పళ్లు తోముకోవడానికి ఒక లోటా నీళ్లు చాలు. బాపూకు తెలిస్తే ఆయన బాధపడతారు. భూమి మీద నీళ్లు పుష్కలంగా ఉన్నా కూడా– దాన్ని వృథా చేయకూడదు."

సాయంత్రం ప్రార్థన సమావేశంలో బాపూ ఈ సందేశాన్ని పోలిన విషయం చెప్పారు కూడా.

రైలు బండిలో కూర్చున్న శ్రీరామ్‌కు ఇలాంటి దృశ్యాలు అనేకం గుర్తుకువచ్చాయి. మహాత్ముడు కావడానికి గాంధీజీ చెప్పిన సూత్రాలను మననం చేస్తూ ఉండగా, ఆయనకు రమణ మహర్షి గుర్తువచ్చారు. రమణ మహర్షి జీవన్ముక్తుడుగా కనిపించారు. గాంధీజీతో పోల్చితే, ఆయన ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి ఎంతో హెచ్చు. అయితే, ఆ ఉన్నతిని అందుకోవడానికి మార్గం సబర్మతీ ఆశ్రమం మీదుగానే పోతుంది– అని శ్రీరామ్‌కు అనుభవ మయింది.

స్వర్గమనే దివ్య సామ్రాజ్యం - నీ భావనలోనే విరాజమానం.

ఆయన ఆలోచన ఆ దిశలోనే ముందుకుపోయింది. సమర్మతీ ఆశ్రమ వేగానికీ, రమణాశ్రమంలోని శీతలమైన శాంతికీ సమన్వయం సాధ్యపడుతుందా? ఆగ్రా చేరేలోగా పెక్కు సంకల్ప-వికల్పాలు మనస్సులో ఎగసిపడ్డాయి. మరో ఆలోచనా తరంగం కూడ ఉప్పొంగింది- సబర్మతీ ఆశ్రమం, శాంతి నికేతన్, రమణాశ్రమం వంటి సంస్థలు దేశంలో మరికొన్ని ఉండవచ్చు. వాటిని కూడ దర్శించాలి.

ఆగ్రా చేరగానే సామాను ఇంటిలో ఉంచి, శ్రీరామ్ సరాసరి బెలన్‌గంజ్‌లో ఉన్న సైనిక్ కార్యాలయానికి చేరుకున్నారు. ప్రెస్‌లోని ఇతర సహచరులతో, ఉద్యమ కార్యకర్తలతో కలసి కూర్చొని పాలీవాల్‌జీ సమావేశంలో నిమగ్నులై ఉన్నారు. శ్రీరామ్‌ను చూడగానే, ఆయన చటుక్కున లేచారు. ఉల్లాసంతో, వినోదంతో శ్రీరామ్‌కు అభివాదం చేస్తూ, ఆయన ఇలా అన్నారు- "విచ్చేయండి. విచ్చేయండి మహాత్మాజీ! అందరికీ గాంధీజీ మహాత్ములు. మాకు మీరు మహాత్ములు." ఈ మాటలు చెపుతూ చెపుతూ ఆయన నవ్వారు. సమావేశంలో ఉన్న ఇతర సహచరులుకూడ నవ్వారు.

శ్రీరామ్ తిరిగివచ్చినందుకు అభినందనలతో కుశల ప్రశ్నలతో కొద్ది నిమిషాలపాటు విషయం మారింది. ఆ తర్వాత చర్చ ఆగిన చోటనుండి తిరిగి ప్రారంభమయింది. శ్రీరామ్ మనస్సులో రమణాశ్రమ అనుభూతులు ఇంకా తాజాగా ఉన్నాయి. సైనిక్ కార్యాలయంలో మహాత్మా గాంధీ ప్రారంభించిన హరిజనోద్ధరణ కార్యక్రమంపై చర్చ జరుగుతోంది. సంవత్సరం పాటు ఏ రాజకీయ ఉద్యమంలోనూ పాల్గొననని, హరిజన సేవ మాత్రమే చేస్తూ ఉంటాననీ గాంధీజీ జైలునుంచి విడుదల అయిన తర్వాత నిర్ణయించారు.

సబర్మతీ ఆశ్రమాన్ని ఈ పని కోసమే సమర్పించి, ఆయన మహారాష్ట్రలోని వార్ధాకు వచ్చారు. పదిహేడు - పద్దెనిమిది సంవత్సరాల పూర్వం ధార్మిక జీవన సామూహిక అభ్యాసానికి ప్రయోగశాలగా నిర్మాణమయిన ఆ ఆశ్రమం ఇప్పుడు సంఘ సంస్కరణ ప్రవృత్తుల కోసం కేటాయించ బడింది. వార్ధా రాగానే ఆయన తన ఆశయ సాధన కోసం విస్తృత పర్యటన ప్రారంభించారు. సైనిక్ కార్యాలయంలో చర్చ జరుగుతూన్న సమయంలో గాంధీజీ సంయుక్త ప్రాంతం (నేటి ఉత్తర ప్రదేశ్)లో పర్యటిస్తున్నారు. ఇంతవరకు ఏ కార్యకర్తా ప్రవేశించని గ్రామాలకు కూడ ఆయన వెళుతున్నారు. తమ మొండిపట్టు వదల వలసిందని సవర్ణులకు నచ్చజెప్పడం, తమ అలవాట్లను సంస్కరించుకోవలసిందని హరిజనులకు హితవు చెప్పడం- ఇవీ ఆయన సంభాషణలలో, చర్చలలో ఇమిడి ఉన్న మౌలిక అంశాలు.

★★★

కష్టాలు నేర్పిన పాఠాలు

సుమారు వేయి సంవత్సరాలకు పూర్వం ఏథెన్స్ నగరంలో ఒక విందు ఏర్పాటు చేయబడింది. దానికి గొప్పగొప్ప వ్యక్తులు ఆహ్వానింపబడ్డారు. గ్రీక్ దేశ పురాణ గాథలకు సంబంధించిన చిత్రాలు అక్కడ ఉన్నాయి. వాటి విషయమై చర్చ ఒకటి బయలుదేరింది. అది వివాదంగా మారింది. అతిథులు పరస్పరం వాదించుకుంటున్నారు. వాద, ప్రతివాదనలు పెరుగుతుండగా చూచి గృహ యజమాని తన నౌకరుని పిలిచాడు. ఆ చిత్రాలను గూర్చి అతిథులకు వివరించవలసిందని చెప్పాడు. నౌకరు స్పష్టంగా, క్లుప్తంగా, సూటిగా, ఆ చిత్రాలన్నింటిని గూర్చి వివరించాడు. అంతా ఆశ్చర్యచకితులైనారు. నౌకరు చెప్పిన దానితో వారు అందరూ సంతృప్తులైనారు. ఒక అతిథి సాదరంగా అడిగాడు - 'మహాశయా, మీరు ఏ విద్యాలయాలలో చదువుకున్నారు?' నౌకరు వినయంగా చెప్పాడు - 'అయ్యా, నేను అనేక విద్యాలయాలలో చదువుకున్నాను. కాని కష్టాలు, భాధలు అనే విద్యాలయాలలో అన్నింటికంటే ఎక్కువ కాలం అధ్యయనం చేశాను.' పేదరికం నుండి అతను ఎంత మంచి ప్రయోజనాన్ని పొందాడు! తరువాతి కాలంలో ఆ నిరుపేద నౌకరు విప్లవదూత అయిన రూసో అయినాడు. ఆయన గ్రంథాలను ఐరోపాలోనే కాక అన్ని దేశాలలోను శ్రద్ధా, గౌరవములతో పఠిస్తారు.

జాడ్యాలకు మూలం అలసత్వం - అదే అదే అవుతుందొక మహా జాడ్యం.

నా వారితో నామాట: నాలుగేండ్లలో శతజయంతి- 8

ప్రతి శక్తిపీఠంలో ఒక నిషా నిర్మూలన క్లినిక్

మనిషిలో కొనుగోలు శక్తి పెరిగే కొలదీ, అతడిలో దుబారా ఖర్చుచేసే అలవాటు పెరుగుతోంది. దుర్వ్యసనాలు మితిమీరుతున్నాయి. యువతరం వ్యసనాలలో చిక్కుకుని నాశనం అవుతోంది. వ్యసనాలు ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. శరీరాన్ని దొలచివేస్తాయి. పనిచేసే శక్తిని క్షీణింపజేస్తాయి.

వ్యసనాలలో ముఖ్యమైనది పొగాకు. మద్యం, హీరాయిన్, మెన్‌డ్రెన్స్‌వంటివి కూడా ఇంటినీ, ఒంటినీ గుల్లచేస్తాయి.

దేహం ఒక దేవాలయం

మనిషి శరీరం ఒక దేవాలయం. నవ ద్వారే పురే దేహీ- అని చెపుతోంది భగవద్గీత. శరీరం తొమ్మిది ద్వారాలు కలిగిన ఆధ్యాత్మిక రాజధాని. దానిలో పరమాత్మ స్వయంగా నివసిస్తున్నాడు. ఈ దేవాలయాన్ని కలుషితం చేయడం దేవాలయాన్ని అపవిత్రం చేయడమే. విభూతిగా, జీవ శక్తిగా భగవంతుడు మనలోపల ఉన్నాడు. అతడి అంశయే మనలో ఉంది (మమైవాసో జీవలోకే). వ్యసనాల ద్వారా మన శరీరాలను విషమయం చేసుకోవడం ఆ శరీరాన్ని నిర్మించిన పరమాత్మకు అపచారం చేయడమే.

మనిషిని మ్రింగివేసే వ్యసనాలు

పొగాకు ఒక విష పదార్థం. పొగాకు తినడం, దాన్ని నమలడం, బీడీ సిగరెట్ల ద్వారా దాని పొగ త్రాగడం, పాన్ మసాలా, గుట్కా వంటివి వాడడం- ఇవన్నీ నాగరిక సమాజానికి నిషిద్ధం కావాలి. వీటిని వాడడం మొదలుపెట్టడం, క్రమంగా అది అలవాటుగా మారడం- ఇదంతా మనిషిలోని బలహీనత. ఈ అలవాటు మనిషిని కబళిస్తుంది. నేడు స్కూలు పిల్లలుసైతం ఈ అలవాటుకు గురవుతూ ఉండడం ఆందోళనకరమైన పరిణామం. కాన్సరువంటి దారుణ రోగాలకు దారితీస్తుంది ఈ వ్యసనం. 'పాసివ్ స్మోకింగ్' వల్ల చుట్టుప్రక్కలవారికి కూడ హాని కలిగించే వ్యసనం ఇది.

ప్రపంచ యుద్ధాలకన్న విధ్వంసకారి

గత అయిదు సంవత్సరాలలో మద్యం వాడకం విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. భారత, నైజీరియా, పాకిస్తాన్, పొరుగున ఉన్న ఇతర దేశాలు మాదక ద్రవ్యాల వ్యాపారానికి కేంద్రాలుగా మారాయి. గంజాయి, చరస్‌ల అలవాటు గ్రామాలకుకూడ ప్రాకింది. మద్యం ఒక 'స్టేటస్ సింబల్' (ప్రతిష్ఠకు చిహ్నం) అయిపోయింది. ఆల్కహాల్‌ను ఇతర మత్తు పదార్థాలతో కలిసి సేవించడం మరింత ప్రమాదకరం. మద్యపానం ఎన్నెన్నో కొంపలను కూల్చింది. ఎందరెందరో యువతులను వితంతువులను చేసింది. అయినా మనకు జ్ఞానోదయం కలగడం లేదు. రెండు ప్రపంచ యుద్ధాలు, చిన్న చిన్న యుద్ధాలు, మహమ్మారులు, కరవులు కలిగించనంతటి విధ్వంసాన్ని మద్యపానం కలిగించిందని బ్రిటన్ మాజీ ప్రధానమంత్రి ఒకరు తమ ప్రసంగంలో పేర్కొన్నారు.

గాయత్రీ పరివార్ ఉద్యమం

మత్తు నిర్మూలన, వ్యసన విముక్తి ఉద్యమాన్ని గాయత్రీ పరివార్ ఒక ప్రముఖ సంఘర్షణాత్మక ఉద్యమంగా నిర్వహిస్తోంది. వ్యసనాలనుండి విముక్తి, సృజనకు అంకితం కావడం - అనే నినాదాన్ని మనం స్వీకరించాం. ఇందుకోసమై దేశవ్యాప్తంగా ఉద్యమాన్ని నిర్వహిస్తున్నాం. మత్తు తీయని విషం. దీన్ని ఆపగలిగితే - 21వ శతాబ్దంలో మన దేశం అగ్రరాజ్యం కాగలుగుతుంది.

దూదిని ఖడ్గంతో నరకలేము - ప్రేమను ద్వేషంతో పొందలేము.

ఇందుకోసమై ప్రదర్శనలనూ, స్లైడ్ షోలను, ప్రకటన చలన చిత్రాలను నిర్మాణంచేసి, తద్వారా గ్రామాలవరకు నిషా నిర్మూలన సందేశాన్ని తీసుకువెళ్లాలి. మేళాలూ, యజ్ఞాలూ, సమ్మేళనాలూ, కుంభమేళాలూ, ఇతర పెద్ద పెద్ద కార్యక్రమాలు జరిగే స్థలాలలో నిషా నిర్మూలన ప్రదర్శనాన్ని కూడ ఏర్పాటు చేయాలి. శాంతికుంజ్ ఆధ్వర్యంలో ఒక విస్తృత ప్రదర్శనం తయారై ఉంది. ప్రతి కార్యక్రమంలో దాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి కార్యకర్తల సమ్మేళనంలో, ప్రతి యజ్ఞంలో నిషా నిర్మూలన ర్యాలీని నిర్వహిస్తున్నారు. ఇతర సామాజిక సంస్థలు మనతో కలసికాని, తాముగా కాని వీటిని నిర్వహించడం సముచితం. చట్టాలు ఎన్ని ఉన్నప్పటికీ, జన జాగరణ జరగనిదే పూర్తి ప్రయోజనం కలగదు. మద్యపానాన్ని వదులుకున్నందువల్ల వ్యక్తులు ఎలా ప్రయోజనం పొందారో వాస్తవిక కథలను మనం ప్రసారం చేయవలసి ఉంది. దానివల్ల ప్రేరణ లభిస్తుంది. మనోబలం పెరుగుతుంది.

ప్రతి శక్తిపీఠమూ ఒక 'నిషా నిర్మూలన క్లినిక్'ను నిర్వహించాలి. గాయత్రీ పరివార్ జరిపే యజ్ఞాలలో దేవ దక్షిణగా లక్షలాది కోట్లాది వ్యక్తులు నిషాను వదిలారు, మాంసాహారాన్ని వదిలారు. వారు నేడు దేవత్వంతో నిండిన జీవితాలను గడుపుతున్నారు. ఈ విషయాన్ని కూడ పాఠక-పరిజనులు ప్రజలకు తెలియజెప్పాలి.

శతజయంతి నాటికి లక్ష్యం

జన శిక్షణ, జన జాగరణ, నిషావల్ల కలిగే హానికి విజ్ఞాన సమ్మతమైన రీతిలో వివరించడంవంటి చర్యలు నిషా నిర్మూలనకు అవసరం అవుతాయి. శత జయంతి నాటికి మనం సగం భారత్‌ను నిషా నుండి విముక్తి చేయగలమా? ఈ పనిని ఒక ఉద్యమంగా నిర్వహించవలసి ఉంది. మన ఆధ్యాత్మిక సంస్థ ఇతర సంస్థలతో కలసి ఈ మహోద్యమాన్ని దేశవ్యాప్తంగా నిర్వహించడం సముచితం.

★★★

శ్రద్ధ సాధించిన విజయం

థియోడోర్ పార్కర్ ఒకనాడు ఇలా చెప్పాడు- 'నాన్నగారూ, రేపు నాకు సెలవు ఇస్తారా?' బీదవాడైన తండ్రి ఆమాట విని ఆశ్చర్యంతో తన చిన్నకుమారుని వంక చూశాడు. మరునాడు వాస్తవానికి పని చాలా ఎక్కువగా ఉంది. అయినప్పటికీ పిల్లవాడి గట్టి కోరికను గమనించి ఆయన సెలవు ఇచ్చాడు. థియోడోర్ ఆ రోజున చాలా ఉత్సాహంగా ఉన్నాడు. ఉదయమే లేచాడు. పదిమైళ్ళు నడచి హార్వర్డ్ కాలేజికి వెళ్ళాడు. అక్కడ ప్రవేశ పరీక్షలో కూర్చుండేందుకు సిద్ధమైనాడు. ఏడేళ్ళప్రాయం నుండి కూడా అతడు నియమంగా స్కూలుకు వెళ్ళలేక పోయాడు. చలి రోజులలో కేవలం మూడు నెలలే స్కూలుకు వెళ్ళేవాడు. పని చేసుకుంటూ తన పాఠాలు నెమరువేసుకునేవాడు. మిగిలిన సమయం మంచి మంచి గ్రంథాలు చదవటంలో గడిపేవాడు. పుస్తకాలు అరువుతెచ్చుకుని చదువుతుండేవాడు. ఒక పుస్తకం అతనికి లభించలేదు. సూర్యుడు ఉదయించకముందరే లేచి రేగుపళ్లు, నూకలు సంచిలో నింపుకుని బజారులో అమ్ముకుని వచ్చాడు. ఆ డబ్బుతో లాటిన్ కోర్సు పుస్తకం కొన్నాడు. కాలేజీలో ప్రవేశం పొందేందుకు వెళ్ళిన థియోడర్ రాత్రి ఇంటికి ఆలస్యంగా వచ్చాడు. వస్తూనే తండ్రితో తాను ప్రవేశ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడైన సంగతి చెప్పాడు. తండ్రి సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. అయితే విచార వదనంతో చెప్పాడు- 'కుమారా, చదువుకు అయ్యే ఖర్చు నేనివ్వలేను.' 'అలాగే నాన్నగారూ. నేను ఇంటిదగ్గర ఉండే చదవుకుంటాను. చివరి పరీక్షకు కూర్చుని పట్టా సంపాదిస్తాను.' థియోడోర్ అలాగే చేశాడు. తరువాత అతడు దేశంలో గౌరవాస్పదుడైన వ్యక్తి అయినాడు.

పూలను సమకూర్చేది శ్రద్ధ ఐతే - మాలగా కూర్చేది చింతనలే.

వార్తలు

అఖిలవిశ్వ గాయత్రీ పరివార్ సాధనా శిబిరాలు

నవంబరు, డిసెంబరు నెలలలో దిగువ స్థలాలలో అఖిలవిశ్వ గాయత్రీ పరివార్ మూడురోజుల సాధనా శిబిరాలను నిర్వహిస్తోంది. కార్యకర్తలుగా రాగలవారు వివరాలకు గాయత్రీ చేతనాకేంద్రంలో హైదరాబాదు నందు సంప్రదించగలరు.

Contact :

హైదరాబాదు కేంద్రం - 040 32986922

శ్రీవిశ్వనాథ్ ప్రసాద్–040 24151925, 99890 33124

వెంకటేశ్వర్లు - 98862 58639

దగ్గరజిల్లాలవారు వివరములకు ఈ క్రిందివారిని సంప్రదించవచ్చు.

1. నరసరావుపేటలో–నవంబరు 17,18,19 తేదీలలో.

Contact :

పేరిశాస్త్రి - 94406 68576

మణికుమార్ - 94407 97769

తులసీదాస్ - 93916 16277

2. వరంగల్‌లో - నవంబరు 24, 25, 26 తేదీలలో

Contact :

యుగంధర్ - 99490 88256

ఎ.ఆర్.కె.మూర్తి - 93953 72843

తోట మల్లికార్జున గుప్త - 098660 74900

సదానందం - 98497 90230.

3. విశాఖపట్నంలో - డిసెంబరు 1, 2, 3 తేదీలలో

Contact :

కిషోర్ - 98855 40776

రాజ్యలక్ష్మి - 98851 66732

వి.కె.మహేశ్వరి - 98480 15672

రాజు (యుగశక్తి గాయత్రి కేంద్రం)- 93931 05427

పెదవడ్లపూడిలో 24 కుండముల గాయత్రీ యజ్ఞం

గాయత్రీ పరివార్ - మంగళగిరి శాఖ ఆధ్వర్యంలో పెదవడ్లపూడి నాగార్జున పబ్లిక్ హైస్కూల్ ఆవరణలో మే 23,24 తేదీలలో 24 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం నిర్వహింపబడింది. 23 న 200 మంది స్త్రీలతో కలశయాత్ర మహావైభవంగా జరిగింది. నాగార్జున పబ్లిక్‌హైస్కూల్ అధినేత శ్రీరాఘవయ్య, వారి సతీమణి అగ్ని స్థాపన చేశారు. యజ్ఞానంతరం సాయంకాలం 24 వేల దీపాలతో, వెయ్యి మంది భక్తులతో దీపయజ్ఞం జరిగింది. పాల్గొన్న భక్తులందరినీ భోజన ప్రసాదం పంచిపెట్టారు.

ఎర్రబాలెంలో సామూహిక వివాహాలు

గాయత్రీ పరివార్ మంగళగిరి శాఖ ఆధ్వర్యంలో ఆగస్టు 26 ఉదయం ఉచిత సామూహిక వివాహాలు జరిగాయి. వివాహములకు ముందుగా ఎర్రబాలెంలోని శ్రీకృష్ణ ఆనందాశ్రమంలో భక్తి శ్రద్ధలతో రుద్రాభిషేకం నిర్వహించారు. ఈ నిర్వహణలకు ప్రధానపాత్రధారులు శ్రీయుతులు ఎల్.కె. శర్మ, పేర్ల వెంకటేశ్వరరావు, పెనిగళ్ల కోమలేశ్వరరావు, ఎం. శేషిరెడ్డి, యస్.వి. సుబ్బారావు, తల్లం లక్ష్మీనరసింహమూర్తి, బచ్చు శివశంకరరావు, పంచమర్తి కోటేశ్వరరావు, దామర్ల సాంబశివరావు, కోసూరి కోటేశ్వరరావు, మజేటి వేణుగోపాల కృష్ణమూర్తి సతీసమేతంగా పాల్గొని కార్యక్రమానికి శోభను, భక్తులకు స్ఫూర్తిని పరివార్ శాఖకు కీర్తిని కలిగించారు.

★★★

ఆదర్శంపై ఆశలు పెంచుకో - ఎదురయ్యే కష్టాలను సైతం ఎంచుకో.

సద్గురు లీలామృతం

వ్యక్తిగత సహాయం ద్వారా లోక కళ్యాణం

దార్శనికునిగా, విప్లవకారునిగా, ప్రజాసేవకునిగా, తపస్విగా, నిర్మలమైన శీలం కలిగిన వ్యక్తిగా నేను ఆచార్యజీని దర్శించాను, అర్థం చేసుకున్నాను. ఈ విశేషతలు కారణంగా నేను వారితో ముడిపడ్డాను.

జనం వారిని చుట్టు ముట్టుతారు. స్వార్థం కోసం వారి తపశ్శక్తిని ఉచితంగా పొందగోరేవారే వారిలో హెచ్చుమంది. వీరు గురుదేవుల సమయాన్ని పాడుచేస్తున్నారు. నాకిది నచ్చలేదు. ఒక రోజున వారిని అదే అడిగాను. వారిలా అన్నారు-

"లోక కళ్యాణానికి నా పద్ధతి ఇది. కష్టాలలో ఉన్నవారినీ, గొప్పవాళ్లుగా మారాలని కోరేవారినీ కూడ రానిస్తాను. వారికి సాయపడతాను. దానితోపాటు- నా స్నేహ సంపర్కం ద్వారా ఒక బీజాన్ని వారిలో నాటుతాను. దానివల్ల వారూ నావలె లోక కళ్యాణం కోసం ఆరాట పడతారు. స్వార్థపరులు కొందరు ప్రయోజనం పొంది మిన్న కుంటారు. హెచ్చుమంది లోక కళ్యాణ కార్యాలకు సిద్ధపడతారు.

"నా పనిలో సగం ప్రజలకు వ్యక్తిగతంగా సాయపడడం. సగం జనించిన శ్రద్ధను లోక కళ్యాణానికి వినియోగించడం.

"ఈ పద్ధతి ద్వారా నేను 50 లక్షల మందిని సంపర్కంలోకి తెచ్చుకున్నాను. వారిని శ్రద్ధాళువులుగా మార్చాను. చివరకు నవ నిర్మాణంలో క్రియాశీల కార్యకర్తలుగా మార్చాను."

గురుదేవుల తపసాధన, వ్యక్తిగత సహాయం లోక కళ్యాణం కోసమేనని నాకు అర్థం అయింది.

-గురుశరణ్ దత్త్ బాఘ్-బర్ద్వాన్

వారి స్పర్శలోని అద్భుత ప్రభావం

మథురకు చాలా దూరంగా అటవీ ప్రాంతంలో నివసిస్తూ, గురుదేవులను కనీసం ఒకసారి చూడాలని ఎంతో కాలంగా కలలు కన్నాను. జబ్బు చేసింది. డబ్బు లేదు. అయినా ఒక రోజున చిత్రమైన అశాంతి రేగింది. భార్యతో, పిల్లవాడితో మథుర బయలుదేరాను.

మథుర చేరగానే జబ్బు మాయమయింది. తొమ్మిది రోజుల శిబిరంలో పాల్గొన్నాను. నాకున్న అనుమానాలన్నీ కాగితంమీద వ్రాసుకున్నాను. ప్రవచనాలలో అనుమానా లన్నింటికీ పరాష్కారాలు దొరికాయి. నా అనుమానాలను తీర్చడానికే ప్రవచనాలు జరుగుతున్నాయని నా కనిపించింది. పలుమారులు గురుదేవుల శరీరం అదృశ్యమై, తేజస్సుతో నిండిన దేవత ప్రత్యక్ష్యం అయేది.

శిబిరం నుండి వీడ్కోలు జరుగుతోంది. వారి పాదాలను తాకాను. వారు నా తలపై చేయి ఉంచారు. నా శిరస్సునుండి పాదంవరకు విద్యుత్తు ప్రవహించింది. నేను వణకిపోయాను. ఆ కుదుపువల్ల నాలో ఎంతటి పరివర్తన వచ్చిందో, ఎంత అద్భుతమైన బలం వచ్చిందో ఇన్ని సంవత్సరాల తర్వాత కూడ నేను ప్రతి క్షణం అనుభూతి పొందుతున్నాను.

-జగదీశ్ ప్రసాద్ మిశ్ర, నాగపూర్ సర్గుజీ

ఆలోచనలను క్షాళన చేస్తే -
భువియే దివి.

★★★

కర్తవ్యం కోసం దేనైనా వదులుకో - దేనికోసమూ వదలకు కర్తవ్యాన్ని.