The Real Personality Development Magazine

యుగశక్తి గాయత్రి

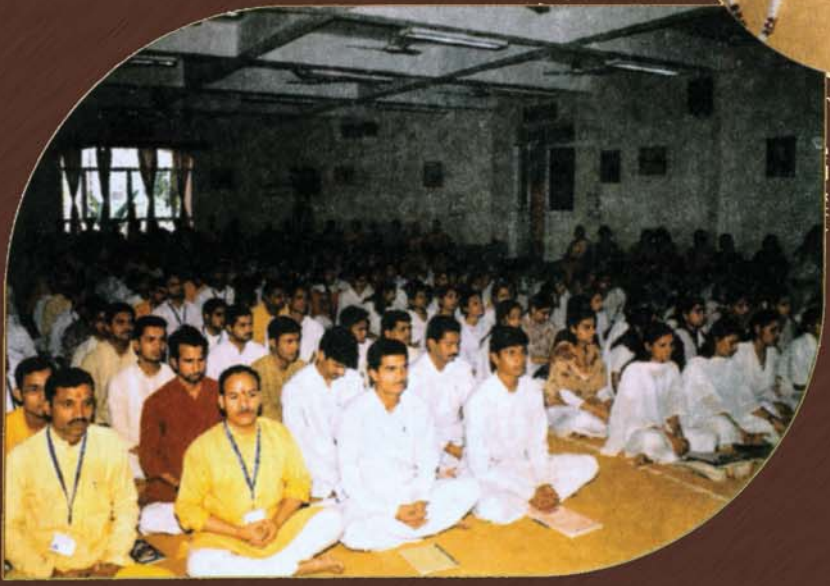
వ్యయ జ్యేష్ఠం - ఆషాఢం, జూన్ 2006

రూ. 8-00

హైదరాబాదు గాయత్రీ చేతనా కేంద్రంలో ప్రతిష్ఠించబడిన

గాయత్రీ మాత

2006 ఫిబ్రవరి 28న శాంతికుంజ్‌లో జరిగిన ధర్మ సంస్థల ప్రముఖుల సభ



శ్రీ స్వామి దయానంద సరస్వతిజీ మహారాజ్,
శ్రీశ్రీ శివశంకర్‌జీ మహారాజ్,
డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యాజీ, శ్రీ అశోక్ సింఘల్‌జీలు
దేవ సంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయ సభలో.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ప్రఖర ప్రజ్ఞ

యుగశక్తి గాయత్రి

ఓం వందే భగవతీం దేవీం శ్రీరామంచ జగద్గురుం
పాదపద్మే తయోః శ్రిత్వా ప్రణమామి ముహుర్ముహః

సజల శ్రద్ధ

సంకల్పం

సంరక్షణ

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, పండిత

శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య

శక్తి స్వరూపిణి

మాతా భగవతీ దేవి శర్మ

ప్రధాన సంపాదకులు

డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యా

సంపాదకులు

కందర్ప రామచంద్ర రావు

సంపుటి 7

సంచిక 3

జూన్ 2006

వ్యయ జ్యేష్ఠం - ఆషాఢం

విడిప్రతి రూ॥ 8.00

సం॥ చందా రూ॥ 85

3సం॥ చందా రూ॥ 250

10 సం॥ చందా రూ॥ 750

సలహాలు, సూచనలకు:

శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావు - 09848043256

పరమాత్మలో ప్రవేశం

ఎప్పుడయినా, ఎక్కడనుంచి అయినా - పరమాత్మలో ప్రవేశించడం సాధ్యమే. ఎందుకంటే - ఆయన అంతటా ఉన్నాడు. ఆయన ప్రకృతి అనే దుప్పటి కప్పుకున్నాడంతే. ఆ దుప్పటి తొలగితే - ప్రతి క్షణం, ప్రతి శ్వాసలో ఆయన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఎక్కడ చూచినా ఆయన కనబడతాడు. ఎక్కడ విన్నా ఆయన సంగీతం వినిపిస్తుంది.

సర్వవ్యాపి అయిన ఆ ప్రభువును చూచే కళ అలవడాలి అంతే. ఆయనను పరికించే కన్ను కావాలి. ఆ కన్ను తెరచుకోగానే, ఆయన అన్ని దిశలలో, అన్ని సమయాలలో కానవస్తాడు. రాత్రిపూట ఆకాశమంతా నక్షత్రాలతో నిండి ఉంది. ఆ నక్షత్రాలను గురించి ఆలోచించకు. వాటిని చూడు. మహాసాగరపు విశాల వక్షంపై తరంగాలు నాట్యం చేస్తున్నప్పుడు - వాటిని గురించి ఆలోచించకు. వాటిని చూడు. ఆలోచనలను ఆపు. శూన్య, నీరవ స్థితిలో కేవలం చూడడం సాధ్యపడితే - ఒక పెద్ద రాజ్యం పరచుకుంటుంది.

అప్పుడు - ప్రకృతి అనే ద్వారం గుండా పరమాత్మ అనే పరమ రహస్యంలో ప్రవేశం జరుగుతుంది. పరమాత్మపైన ఉన్న ఆవరణయే ప్రకృతి. రహస్యమయమూ, ఆశ్చర్యమయమూ, బహువర్ణశోభితమూ అయిన ఈ పరదాను తొలగించడం ఎలాగో తెలుసుకున్న వ్యక్తి సులువుగా జీవన సత్యాన్ని గుర్తిస్తాడు; పరమాత్మలో ప్రవేశిస్తాడు.

ఒక శిష్యుడు ఒక సద్గురువును ఇలా అడిగాడు - "పరమాత్మను తెలుసుకోవడానికి ఎక్కడనుంచి ప్రారంభించాలో చెప్పండి.' సద్గురువు ఇలా అన్నారు -

"ఆ కొండనుండి పడుతూన్న సెలయేరు ధ్వని వినబడుతోందా?" "వినబడుతోంది" - అన్నాడు శిష్యుడు. "అయితే అక్కడనుంచే మొదలుపెట్టు" - అన్నారు సద్గురువు.

వాస్తవానికి పరమాత్మలో ప్రవేశించడానికి ద్వారం ఇంత దగ్గరగా ఉంది. కొండ వాగులో, గాలికి ఊగుతూన్న చెట్టు ఆకులలో, సముద్రంపై క్రీడిస్తూన్న సూర్య కిరణాలలో. కానీ, ప్రతి ద్వారంవద్దా ప్రకృతి పరదా ఉంది. తొలగించనిదే అది తొలగదు. కొంచం లోతుకుపోయి అనుభూతి పొందితే తెలుస్తుంది - ఆ పరదా ద్వారానికి లేదనీ, మన దృష్టికి ఉన్నదనీ. ఇలా - మన దృష్టిమీద ఉన్న ముసుగు అనేక ద్వారాలను కప్పివేసింది.

ఈ ఒక్క ముసుగును తొలగించగలిగితే - మనం పరమాత్మలో ప్రవేశించవచ్చు. ★

పరమాత్మపై విశ్వాసమే మనిషికి లోలోపలి కవచం - ఋగ్వేదం.

సద్గురు వచనామృతం

కర్తవ్య పాలన

అంతరాత్మ అనుమతించే పనులు మనిషి కర్తవ్యాలు, మనిషికి విధ్యుక్త ధర్మాలు. అంతరాత్మ సూచించని పనులను మనిషి చేయకూడదు. ఎందుకంటే – అవి అధర్మాలు, అకర్తవ్యాలు.

తన కర్తవ్యాలను యథోచితంగా నిర్వహించే వ్యక్తి సదాచార పరాయణుడు. అతడికి దుఃఖించవలసిన అవసరం రాదు. ఎందుకంటే – అతడు ఈశ్వరేచ్ఛకు అనుగుణంగా పనిచేస్తాడు. కనుక, పరమేశ్వరుని దయాదృష్టి అతడిపై ప్రసరిస్తుంది. సదాచారవంతుడు ఒకోసారి పైకి నిర్ధనుడుగా, దుఃఖితుడుగా కనిపించవచ్చు. అది నిజం కాదు. సదాచారవంతునిలో అసాధారణమైన దైవీశక్తి ఉంటుంది. ఆ దైవీశక్తి కలిగిన వ్యక్తి దుఃఖితుడు ఎలా అవుతాడు? సదాచారవంతుడు నిర్ధనుడు కానే కాడు.

వాస్తవానికి – నిజమైన ఖజానా సదాచారవంతుని వద్దనే ఉంది. ఆ ఖజానా ఎన్నడూ ఖాళీకాదు. ఖర్చు చేసిన కొద్దీ అది పెరుగుతూ ఉంటుంది. సదాచారపు ఆలోచనలను చింతన చేయడంవల్ల ఆత్మకు అపారమైన శాంతీ, చల్లదనం లభిస్తాయి. దుష్టులను ఎప్పుడూ శత్రు భయం ఏడిపిస్తూ ఉంటుంది – ఏ శత్రువు ఎప్పుడు తనకు హాని జరుపుతాడోనని. కానీ, సదాచారవంతునికి ఇలాంటి భయాలు ఉండవు. అతడికి ఎవ్వరూ మిత్రులూ కారు, శత్రువులూ కారు. అతడికి ప్రపంచమంతా ఒక్కటే.

ప్రాణి ఈ జగత్తులో మంచి మంచి పనులు చేయాలనీ, చివరకు మోక్షాన్ని పొందాలనీ పరమేశ్వరుడు కోరతాడు.

★★★

విషయ సూచిక

ముఖచిత్రం : గాయత్రీ మాత

1. సంపాదకీయం : 1
2. సద్గురు వచనామృతం
   విషయ సూచిక 2
3. వేద మంత్రం 3
4. ఆత్మపై దృష్టి సారించు 4
5. భక్తుడు, యోగి, కవి, సంస్కర్త – సంత్ కబీరు 8
6. వ్యక్తిత్వాన్ని ఉత్కృష్టపరచే మహాశక్తి గాయత్రి 11
7. ఎనిమిది శక్తులను ప్రసాదించే గాయత్రీ ఉపాసన 13
8. ఆధునికులకూ ఆదరణీయం గాయత్రీ మంత్రం 14
9. గాయత్రీ జపంలోని వైజ్ఞానికత 16
10. గాయత్రీ మంత్రద్రష్ట బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్రుడు 17
11. విస్తరించు దశదిశలా గాయత్రి వెలుగును 19
12. నిద్ర మనల్ని పోషించే తల్లి 24
13. యశోధర మహాత్యాగం 26
14. వర్ణాశ్రమ ధర్మానికి కీలకం వానప్రస్థం 27
15. మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహం 31
16. ఆత్మోన్నతికి మహత్తర సాధన ప్రాణాయామం 37
17. స్వాతంత్ర్య యజ్ఞంలో ఆహుతి – 2 41
18. శాంతికుంజ్ సమాచారం 45
19. వార్తలు 46
20. సద్గురు లీలామృతం 47
21. భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞానపరీక్ష 48

చందాదారులకు విజ్ఞప్తి

1. మనియార్డరుద్వారా తమ పత్రిక చందాలను పంపే చందాదారులలో కొందరు మనియార్డరు రసీదులలో తమ చిరునామాలను వ్రాయడం లేదు. చిరునామా తెలియకపోతే పత్రికను పంపడం సాధ్యపడదు కదా. కనుక ఆ రసీదులలో చిరునామాను తప్పకవ్రాయాలి.

2. పత్రిక చందాదారులుగా చేరేవారు తమ పూర్తి చిరునామా (రాష్ట్రం, జిల్లా, గ్రామం, పిన్‌కోడ్ నంబరు) వ్రాయాలి. పాత చందాదారులు తమకు వచ్చే పత్రిక కంప్యూటర్ నంబరును పేర్కొనాలి.

3. డిడిలు, చెక్కులు పంపేవారు "SRI VEDAMATA GAYATRI TURST, BUSINESS DIVISION" – అని వ్రాయాలి.

4. ఒక నెలలో పత్రిక అందకపోతే, ఆ నెల 15వ తేదీలోగా ఆ విషయం మాకు తెలియజేయాలి. అప్పుడు మరొక పత్రికను పంపగలుగుతాము.

– పత్రికా విభాగం

వీరకృత్యాల పరిమళమే కీర్తి.

వేద మంత్రం

సద్గుణాల స్రోతస్సు మనస్సు

యత్ప్రజ్ఞానముత చేతో ధృతిశ్చ యజ్జ్యోతిరన్తరమృతం ప్రజాసు ।

యస్మాన్నఋతే కిం చన కర్మ క్రియతే తన్మే మనః శివసంకల్పమస్తు ॥ (యజుర్వేదం 34/3)

భావార్థం : ఉత్కృష్ట జ్ఞానం, చింతన శీలత, ధైర్యం వంటి సద్గుణాల స్రోతస్సు మన మనసు. అంధకారం అనగా దుష్కర్మలవైపు వెళ్లకుండా ఉండేందుకు – మన మనస్సు శుభమైన, కళ్యాణకరమైన ఆలోచనలు చేసేదిగా ఉండాలి.

సందేశం : ఐహిక, పారలౌకిక ఉన్నతికి అన్నింటికన్నా గొప్ప సాధనం ఈ శరీరమే. దానిలోపల ఉన్న సర్వశక్తివంతమైన మనస్సే శరీరం యొక్క సమస్త ఇంద్రియాలను నడిపిస్తున్నది. దానిలో శుభాశుభాలైన అన్నిరకాల ఆలోచనలు ఉత్పన్నమై చింతన, మననం తర్వాత జ్ఞానం యొక్క శ్రేష్ఠమైన ధార ప్రవహిస్తుంది. ధైర్యం, సంయమం, శుచిత్వం, మృదుత్వం మొదలైన సద్గుణాల స్రోతస్సు మన మనస్సే. క్రమశిక్షణను ఇష్టపడుట, క్రమ పద్ధతి, ఇతరులపట్ల ఆదరం, తన వలన ఇతరులకు కష్టము కలుగకూడదను కోరిక – వీటి ద్వారా ప్రజల జీవితం శాంతిపూర్ణంగా, సౌమ్యంగా, మృదువుగా తయారవుతుంది. దీనికోసం మనం సత్వగుణాన్ని ఉపాసించాలి. కఠోరత్వం, క్రూరత్వం, అవిశ్వాసం, అనాదరణ, స్నేహరాహిత్యం మొదలైన తమోగుణాలతో కూడిన విషయాలను మన మనస్సుల నుండి తొలగించుకోవాలి.

'తమసో మా జ్యోతిర్గమయ' మన బోధ వాక్యము. మన మనస్సులలో జ్ఞాన జ్యోతిని ప్రజ్వరిల్లజేసి అజ్ఞాన అంధకారాన్ని దూరం చేసుకోవాలి. దీనితో మన మనస్సు శుద్ధమూ పవిత్రమూ అవుతుంది. చేయకూడని పనులు దానిలో ప్రవేశించలేవు.

సమాజమునకు, దేశమునకు అహితకరమైనవి చేయకూడని కర్మలు. వాటిని వదలినప్పుడే ఏదైనా సమాజం, దేశం ఉన్నతివైపు పురోగమించ గలుగుతుంది. అందరి ఉన్నతిలోనే మన ఉన్నతి ఉన్నది. అన్ని దుర్గుణాలను, దుష్కర్మలను వదలివేయుటయే ప్రతి మనుష్యుని కర్తవ్యం. అసత్య భాషణతో మనుష్యునికి నైతిక పతనం కలుగుతుంది. ఎవరు అసత్య ఆరోపణలు చేస్తారో వారు తమను తాము నశింపచేసుకుంటారు, అందువలన అసత్యభాషణ వదలివేయ తగినది.

పాపం వలన మనుష్యుడు నశిస్తాడు. అందువలన పాపం త్యజించతగినది. అకర్మణ్యులు, నాస్తికులు తమ పాపముల వలన నశిస్తారు. వారి ఐశ్వర్యం ఇతరులకు సంక్రమిస్తుంది. పాపం కర్మల ద్వారా, మానసిక ఆలోచనల ద్వారా కూడా జరుగుతుంది. దొంగతనం చేసేవాడు మానసిక పాపం కూడా చేస్తాడు. ఇదే విధంగా పరస్త్రీ చింతన, అశ్లీల సాహిత్యం చదువుట, అశ్లీల చిత్ర దర్శనం, అశ్లీల గీతాలు పాడుట మొదలైనవన్నీ మానసిక పాపాలే. మనస్సులో పుట్టే దురాలోచనలు మనుష్యుడిని పాపకర్మలకు ప్రేరేపిస్తాయి. అతడు రకరకాల అనైతిక కర్మలలో మునిగిపోతాడు. పాపకర్మల ప్రలోభనం నుండి రక్షించుకోవడానికి దృఢ ఆత్మశక్తి ఒక్కటే ఆధారం. అది మాత్రమే దుష్కర్మల చీకటి బావిలో పడకుండా మనల్ని కాపాడగలుగుతుంది.

మనస్సును అన్ని విధాలైన పాపయుక్త ఆలోచనల నుండి విముక్తి చేసి, సాత్విక ఆలోచనలను జాగృతం చేయుట ఆత్మబలాన్ని తెలియజేస్తుంది. అటువంటి మనుష్యులకే జీవితంలో సాఫల్యం ప్రాప్తిస్తుంది. మనం మన మనస్సు యొక్క అపూర్వ శక్తిని గుర్తించి మన వికాస పథాన్ని పదిలం చేసుకోవాలి.

★★★

పువ్వుల పరిమళం గాలివాటును బట్టి వ్యాపిస్తుంది. మనిషి సుగుణాలు దశదిశలా వ్యాపిస్తాయి.

ధారావాహిక : మిత్రమా తెలుసుకో ఆత్మను - 1

ఆత్మపై దృష్టి సారించు

శాంతికుంజ్ గత సంవత్సరం ప్రచురించిన గ్రంథాలలో ఒకటి - "ఆత్మవారే జ్ఞాతవ్యః." దాని రచయిత "బ్రహ్మవర్చస్". అనువాదం చేసినవారు శ్రీ కె.బి.సోమయాజులు. ఆ అనువాదాన్ని ఈ సంచికనుండి ధారావాహికగా ప్రచురిస్తున్నాం.

మానవ జీవనంలో శరీరానికి గల ప్రాధాన్యం తక్కువైనదేమీ కాదు. దాని సహాయం తోనే సంసారయాత్ర కుదురుతుంది. శరీరంద్వారానే మనం బ్రతుకుతెరువుకు కావలసినవి సంపాదించుకుంటాము. దాని ద్వారానే మనం పనిపాటులు కొనసాగిస్తాము. మనిషికి శరీరమే లేకుంటే - అతను కేవలం తత్వంగా ఏ పనీ చేయలేడు.

మానవ శరీర ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించకపోయినా - ఆత్మకు నివాసస్థలం శరీరమే కావడంవల్ల దానికి ప్రథమ స్థాన మివ్వక తప్పదు. ఆత్మను తెలుసుకోవడానికి చేయవలసిన ప్రయత్నాలను అన్నిటినీ శరీరంతోనే చేయవలసి ఉంటుంది. ఆత్మను పొందడానికి చేయవలసిన ప్రయత్నాలను అన్నిటినీ శరీరంతోనే చేయవలసి ఉంటుంది. అందువల్ల శరీరానికెంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. ఆత్మప్రాప్తికి, ఆత్మను వికసింపజేయడానికి, అనేకరకాలయిన బంధనాలనుంచి దాని విముక్తికీ చేయవలసిన ఆధ్యాత్మిక కర్మలన్నీ శరీర సహాయంతోనే నెరవేర్చబడతాయి. అందువల్ల శరీరానికి చాలా ప్రాధాన్యం ఉంది. శరీరాని కియ్యవలసినదానికన్న ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇస్తే మాత్రము - సంసార బంధనాలనుంచి విముక్తికి మనకు స్నేహితుని వలె సహాయపడే యీ శరీరమే మనకు శత్రువులా మారిపోతుంది. శరీరానికి ఎంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలో అంతకు మించి దానిని గురించే పట్టించుకుంటూ, ఇంద్రియాలకే సేవ చేస్తూపోతే, శరీరాన్నే, దానికి సంబంధించిన విషయాలనే దృష్టిలో పెట్టుకుని మిగిలిన విషయాలను అన్నిటినీ మరిచిపోతే - ఇంద్రియాలు మనను తమకు దాసులుగా చేసుకుంటాయి. రాత్రింబగళ్ళు తమ సేవలోనే మనను ముంచెత్తుతాయి. ఆవిధంగా వాటి ఒత్తిడికి లొంగిపోయిన వ్యక్తి సంపాదించడం తినడం, విషయ భోగాలు మినహా మరే విషయాన్ని గురించి ఆలోచించనైనా ఆలోచించడు. అతని దృష్టి అంతా శరీరంమీదనే, దాని అవసరాలమీదనే కేంద్రీకరింపబడుతుంది. అతను శరీరానికీ, ఇంద్రియాలకూ వశుడై - ఎన్నో గొప్ప పనులను చేయడానికి ఉపయోగపడే తన శక్తిని అంతటినీ శరీరసేవలోనే వినియోగిస్తాడు. ఈ విధంగా అతని జీవితం వ్యర్థమైపోతుంది. దేనిని పొందడానికి మానవ జన్మ లభించిందో దానిని పొందలేక పోవడంవలన అతనికి పశ్చాత్తాపమే మిగులుతుంది. అందువల్ల మనిషి ఈ విషయంలో పూర్తిగా శ్రద్ధవహించాలి. శరీరానికి ఎంతవరకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి? దానికి మన సేవలను పొందే అధికారం ఎంతవరకుంది? అన్న విషయాలను గమనించాలి.

శరీరమే సర్వస్వమన్న భ్రమవల్ల మనిషి దానికి సేవచేయడం వరకే పరిమితమైపోతాడు. నిజానికి మనిషంటే శరీరం కాదు, ఆత్మ. శరీరమన్నది ఒక సాధనం మాత్రమే. దానితో సాధించవలసింది ఆత్మను. ఆత్మను శరీరానికి అధీనం చేయకూడదు. ఈ నియమాన్ని, ఈ క్రమశిక్షణను ఉల్లంఘించినవారు ఆత్మహితానికి హాని కలిగించే భయంకరమైన తప్పు చేసినవారౌతారు. అటువంటివారు తప్పకుండా దుఃఖానికీ, ఖేదానికీ, పశ్చాత్తాపానికీ గురి ఔతారు. శరీరం ముఖ్యమే ఐనా దానికి ఒక హద్దున్నది. ఆ హద్దువరకూ శరీరం ఆరోగ్యంతో, శక్తి కలిగి ఉండాల్సిందే. దాన్ని అశక్తతనుంచి, అల్పాయువు నుంచి కాపాడవలసిందే. ఈ అవసరాన్ని తీర్చడం కోసమే మన సంపాదన, మన సుఖ సౌకర్యాలు, మన మనసుకు ఆనందాన్ని అందించే ఏర్పాట్లు. ఐతే ఇవన్నీ శరీరానికి ఏర్పాటుచేసినా నిజంగా కావలసింది, పొందవలసింది ఆత్మ. ఆత్మహితాన్ని సాధించడానికే ప్రాధాన్యం ఇయ్యాలి. కారణమేమంటే - మానవ

పాపం చేసిన మనిషిని కాక - మనిషి చేసిన పాపాన్ని అసహ్యించుకో.

జీవనానికి ప్రధానమైన ఉద్దేశ్యమదే. అది పూర్తి కావాలి.

అవసరాన్ని మించి శరీరానికి సేవ చేయడంవల్ల అది పుష్టికరంగా తయారవుతుంది. దాని జడత్వం కూడా ఎక్కువవుతుంది. దాని అవసరాలు హద్దు మీరుతాయి. అప్పుడు మనిషి మోహ, లోభ, మద, మాత్సర్యాది వికారాలకు వశమైపోతాడు. ఆ వికారాలు ఆత్మకు నిజమైన శత్రువులుగా తలుపబడ్డాయి. ఈ వికారాలు మనిషిలో నెలకొని మానవ జీవనాన్ని పతనంవైపునకు నడుపుతాయి. ఆ రకంగా చేయడం వాటి స్వభావం. మనిషిని పతన స్థితికి తీసుకుపోవడం ఆ వికారాల సహజ లక్షణం. కనుక వాటిమీద దోషాన్ని ఆపాదించవలసిన అవసరం లేదు. నిజానికి వాటి బారిన పడకుండా తనను తాను కాపాడుకోవటానికి ఏర్పాటు చేసుకొననివాడు దోషి. తేలుకు కుట్టడం సహజ ధర్మం. అది దాని తప్పు కాదు. నిజానికి దానికి కుట్టడమనే కష్టాన్ని తన అజాగ్రత్త వల్ల కలిగించిన వానిది తప్పు. అదే విధంగా నిరంతరమూ శరీరానికే సేవ చేస్తూ పోవడంవల్ల పైన తెలిపిన వికారాలు పుడతాయి, పెరుగుతాయి, తమ ఉనికి ద్వారా మనిషిని ధర్మం దృష్ట్యా పతనం వైపుకు లాగుతాయి. అందువల్ల మనిషి ఆత్మకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఆత్మ హితాన్ని సాధించడానికే నిరంతరమూ ప్రయత్నం చేయాలి, ఆత్మ కళ్యాణాన్నే సాధించాలి.

శరీరానికి కావలసిన ప్రాధాన్యాన్ని కల్పిస్తూ, మిగిలిన సమయాన్ని, తన అభిరుచులను ఆత్మ సాధనకోసం వినియోగించే బుద్ధిమంతుడు ఇహలోకంలో సుఖానికీ, పరలోకంలో శ్రేయస్సుకూ – రెంటికీ అధికారి అవుతాడు. శరీరమే ప్రధానమని భావించి దానినే సేవిస్తూపోవడం వలన మనిషి పతనం చెంది, రోగ శోకాలు, సంతాప పశ్చాత్తాపాల వంటి భవపాశాలలో చిక్కుకుంటాడు. అట్లాగాక – ఆత్మను సేవించడం వలన అలౌకిక సుఖాన్ని, ఆనంద ఉల్లాసాలను అనుభవిస్తూ మోక్షం అన్న బహుమానాన్ని పొందుతాడు. శరీరాన్ని గురించి అశ్రద్ధ వహించవద్దు. చక్కగా సంపాదించండి, తినండి, ఇళ్లు వాకిళ్ళు ఏర్పాటు చేసుకోండి. కానీ అదితప్ప ఇంక దేన్ని గురించీ ఆలోచించవలసిన అవసరమే లేదన్న స్థాయికి మాత్రం దిగజారకండి. శరీరము, సంసారాల విషయంలో అవసరానికి సరిపోయేటంత సమయాన్ని, శ్రమను, మనస్సును ఉపయోగించాలి. మిగతా సమయాన్ని శ్రమను, ఆలోచనలను ఆత్మహితాన్ని సాధించడానికి ఉపయోగించాలి. దాని వలన ఇటు స్వార్థం, అటు పరమార్థం, ఇటు లౌకికం, అటు పారలౌకికం – అన్నీ సిద్ధిస్తాయి.

ఆత్మ కళ్యాణం అవసరం. ఐతే అది సాధించడం కాస్త కష్టంతో కూడిన పని. కారణమేమంటే – మనిషి జన్మ, జన్మాంతరాల సంస్కారాలను తనతో తెచ్చుకుంటాడు. ఆ సంస్కారాలు భౌతికములై, శారీరకములై కూడా ఉంటాయి. ఇందుకు ప్రమాణం – దేహంమీద అభిమానం నశిస్తేనే మనిషి ముక్తుడు కావడం. అటువంటి వానికి మరల శరీరాన్ని ధరించాలన్న కోరిక ఉండదు. కారణమేమంటే – మనిషి శరీరంద్వారానే తాను మనిషిగా కనబడతాడు. దానిని బట్టి అతనిలో ఇంకా శరీరానికి చెందిన సంస్కారాలే చోటు చేసుకున్నాయని అర్థం చేసుకోవచ్చు. పూర్వజన్మల సంస్కారాలను జయించి నూతన రూపంలోకి – అంటే శారీరిక సంస్కారాలను ఆత్మిక సంస్కారాల స్థానంలో నెలకొల్పడమన్నది సహజ మనిపించదు. శరీరానికి సంబంధించిన ఈ సంస్కారాలను పైన చెప్పినట్లుగా మార్చుకోవడానికి తేలికైన ఉపాయముంది. ఏ విధంగా శరీరానికి కావలసిన అవసరాలను తీర్చడానికి, సాంసారిక కర్మలను చేయడానికి ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉంటామో– అదే విధంగా ఆత్మకళ్యాణాన్ని గురించి కూడా ఆలోచించడమే ఆ ఉపాయం. సాంసారిక సాఫల్యాలను పొందడానికి నిర్ణయింపబడిన పనులను ఎట్లా ఆచరిస్తామో, అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను రూపొందించుకుని వాటిని ప్రయత్నపూర్వకంగా నిర్వహించండి. ఈ విధంగా మనిషి తన ఆలోచనా విధానానికి తోడు తన ఆచరణ విధానాన్ని కూడ మార్చుకుంటే – అతని సంస్కారాలు తప్పకుండా మారతాయి. అప్పుడతను శరీరంవైపు గాక ఆత్మవైపు తిరుగుతాడు. ఆ దిశలో ముందుకు సాగుతాడు.

ఏ మనిషి జీవితమైనా అఖిల విశ్వానికి చెందిన ఆస్తే – జయశంకర ప్రసాద్.

జగత్తును మార్చడానికి ప్రయత్నం చేయడంతో బాటు సంస్కారాలలో రావలసిన మార్పు వస్తోందా లేదా అన్నది కూడా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇంటిని గురించి, కుటుంబాన్ని గురించి, సిరి సంపదలను గురించి, వాటి సాఫల్యానికి చేబట్టవలసిన వివిధ కార్యక్రమాలను గురించి ఎంతగా ఆలోచించడం జరుగుతుందో, అంతగా ఆత్మకళ్యాణకారులయిన కార్యక్రమములను చేపట్టే ప్రయత్నం ప్రారంభించడమే దానికి నిదర్శనం. ఆవిధంగా సంస్కారాలలో మార్పు ప్రారంభమైనదని గుర్తించగలుగుతాము. భౌతిక సాఫల్యం కోసం చేసే ఆలోచనల వంటివి ఆధ్యాత్మిక సాఫల్యంకోసం కొనసాగకపోతే, ఆ దిశలో సరియైన ప్రగతిలేదని అర్థం చేసుకోవాలి. మీరు చేసే ప్రయత్నాలు కేవలం వినోదానికి చేసే ప్రయత్నా లవుతాయి, వ్యర్థ ప్రయత్నాలౌతాయి. అందులో మీరు పూర్తిగా మనసు పెట్టనట్లే అవుతుంది. ఆ విధమైన సగం సగం ప్రయత్నంద్వారా మీరు పొందే ఫలితం సగం సగంగానే ఉంటుంది.

సంస్కారాలలో మార్పుతేవడానికి తేలికపాటివి, ప్రదర్శనకు చెందినవి ఐన ప్రయత్నాలు చేయడంవలన పని జరగదు. జీవన లక్ష్యంగా భావించి ఈ పని చేయాలి. చాలామంది ఆవేశానికి వశులై ఉద్రేకంతో సంస్కారాలను మార్చే పనిలోకి దిగుతారు. ఈ విధమైన సత్వరహిత ప్రయత్నం కూడా కోరిన ఫలితాన్ని సాధించడంలో సఫలత పొందజాలదు. తరంగంగా లేచిన ఆవేశం కొద్ది రోజులలోనే సమసిపోతుంది. సంస్కారాలలో కోరిన మార్పు తేవడానికి సత్వ సంపన్నమైన నిష్ఠతో ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను చేపట్టి, బాధ్యతతో వాటిని పూర్తి చేయాలి. ప్రగతి అనుకున్నట్లు లేకపోయినా, పట్టుదలతో కొనసాగిస్తే చింతించవలసిన అవసరం ఉండదు. ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఆ పని పూర్తవుతుంది. కానీ ప్రగతి నడకలో బలం లేకపోయినా త్వరగా అలసట చుట్టుకుంటుంది, ఉదాసీనత ఏర్పడుతుంది. చేసే ప్రయత్నంలో తీవ్రత తగ్గి నీరస మేర్పడుతుంది. పరిస్థితులకు అనుకూలమైన కార్యక్రమ యోజన ఏర్పాటు చేసుకుని పట్టుదలతో ఒకొక్క అడుగు ముందుకువేస్తే సంస్కారాలలో మార్పన్నది తప్పక జరుగుతుంది. సంస్కార పరివర్తన ఆ విధంగానే సాధ్యమవుతుంది గానీ మరో విధంగా కాదు. ఏ రోజున ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల వలన ఎక్కువ ఆనందం, ఉత్సాహం కలుగుతూ శరీర విషయంలో కన్నా ఆత్మ విషయంలో ఎక్కువ ఆలోచన చేసే పద్ధతి ఏర్పడుతుందో – ఆ రోజున సంస్కారాలలో పరివర్తన జరిగిందని భావించాలి. అప్పుడు మన జీవన యానం కళ్యాణ కుసుమాలు విరబూసిన వృక్షాలతో నిండిన భవసాగరపు అవతలి గట్టువైపు వెడుతోందని భావించాలి.

మనిషి శరీరం కాదు ఆత్మ. కావున అతను శరీరం కన్న ఆత్మకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఆత్మలాభమే నిజమైన లాభం. దానినే పరమార్థమంటారు. పరమార్థ మార్గంలో ముందుకు సాగాలంటే శారీరిక సంస్కారాల స్థానంలో ఆత్మిక సంస్కారాల స్థాపన జరగాలి. ఇందుకు కావలసిన ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను నిర్ణయించుకుని, వాటి సాఫల్యత కోసం తగిన పద్ధతిలో ప్రయత్నం చేయాలి. భోజనం, వస్త్రాలు, ఇల్లు సంసారాలను గురించి ఆలోచించే విధంగా ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాల సఫలతను గురించి ఆలోచించాలి.

మానవ జీవనానికి లక్ష్యం ఆత్మకళ్యాణం. ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి శరీరానికికన్న ఆత్మకు ప్రాధాన్యమియ్యాలి. ఆలోచనల దృష్టికోణాన్ని మార్చుకోవడంవలన ఈ పని పూర్తవుతుంది. "మేము మనుష్యులము, మాకు శరీరమే సర్వస్వం, దానికి సేవ చేయడం మాకు కర్తవ్యం" – అనే దైహికమైన ఆలోచనల స్థానంలో మనం ఆత్మలమన్న ఆలోచన రాగలగాలి. శరీరం ఒక పని ముట్టు మాత్రమే. ఆత్మకళ్యాణమే మనకు పరమధర్మం. ఏ విధంగానైనా, ఏ మూల్యానికైనా సాధించుకోవలసింది అదే. ఈ విధంగానే మనిషి శరీరానికి దాస్యం చేసే స్థితినుంచి తప్పించుకొని ఆత్మ సేవకు తనను తాను సమర్పించుకొంటాడు. అట్లా చేయడంవలన మనిషి, "అయ్యో! నేను అజ్ఞానానికి వశుడనై అమరమైన ఆత్మను ఉపేక్షించానే! శరీరం నశించేది. దానికి దాస్యం చేయడం పతనానికి కారణమౌతుంది. అటువంటి శరీరానికి సంబంధించిన ఆలోచనలతో గోతిలో పడిపోయానే!" – అని

త్యాగాలతో పాపాల అప్పు తీరుతుంది. దానాలతో దాని వడ్డీ తీరుతుంది.

పశ్చాత్తాపపడవలసిన అవసరం ఏర్పడదు. శరీర ప్రాధాన్యాన్ని గుర్తించాలిసిందే కానీ ఆత్మ ప్రాధాన్యాన్ని తక్కువ చేయకూడదు.

రెండు వస్తువులను కలపడంవల్ల మూడవ వస్తువు ఏర్పడుతుంది. పగలు, రాత్రి కలిసే సమయాన్ని 'సంధ్య' అని పిలుస్తాము. ఈ సంధ్య అటు రాత్రీ కాదు, ఇటు పగలూ కాదు. కానీ జాగ్రత్తగా చూస్తే - దానిలో రెంటి ఉనికీ ఉంది. కాస్టిక్‌సోడా, నూనెలు కలిస్తే సబ్బు తయారౌతుంది. ఐతే సబ్బు ఇటు నూనే కాదు, అటు సోడా కాదు. దాని స్వరూపం ఆరెండింటికీ భిన్నంగా ఉంటుంది. కానీ లోతుగా తరచి చూస్తే - సబ్బులో పై రెంటి ఉనికీ ఉంది. అదేవిధంగా ప్రాణి కూడా రెండు వస్తువులు కలిస్తే ఏర్పడిన మూడవ రూపం. పరబ్రహ్మ పరమాత్మ, పాంచభౌతిక ప్రకృతి - ఈ రెంటి కలయిక వల్ల ఏర్పడిన మూడవ సత్తా పేరు జీవుడు. బ్రహ్మ అంటే చైతన్యం. దాని గుణం ఆత్మచైతన్యం, అంతఃకరణ, భావనల రూపంలో ఉంటుంది. ప్రకృతి జడ పదార్థం. కనుక శరీరంలోని సర్వమూ జడమే. జీవునికి గల చైతన్యము వల్ల, ప్రోత్సాహమువల్ల శరీరపు పనులు కొనసాగుతాయి. చైతన్యం శరీరం నుంచి వేరయితే పునాది కదిలి పోతుంది, దాని ఆటలన్నీ ఆగిపోతాయి. సైకిలు తొక్కే వాని కాళ్లలో బలమున్నంతవరకే సైకిలు చక్రాలు కదులుతాయి. కాళ్లు నీరసపడితే సైకిలు ఆగిపోతుంది. శరీరంలో కనబడే పనిచేసే లక్షణములకు కారణాలు అందులో జీవుడుండడం, ఆ జీవుని శక్తి ఉండడం. ఆ శక్తి క్షీణించగానే శరీరం బలహీనమైపోతుంది; ముసలితనం, రోగాలు వ్యాపిస్తాయి; చివరకు శరీరం శవంగా మారుతుంది. ఆ శవానికి త్వరత్వరగా చివరి సంస్కారములైన దహనాదులు చేయవలసి వస్తుంది. ప్రాణిలో ఉన్న పంచతత్త్వాలు తమకు చెందిన పృథివి మొదలైన పంచతత్వాలలో కలిసిపోతాయి. అప్పుడు ఆ జీవుడు, శరీరం వేరు పడి తమతమ పద్ధతుల్లో నడుస్తాయి.

జడ చేతనాలకు తమతమ గుణాలు, ధర్మాలూ ఉన్నాయి. ఈశ్వరుడు చైతన్యం. అందువల్ల జీవ చైతన్యములు రెండూ ఆతని అంశలే. ఆ రెండు గుణాలూ మనిషిలో బీజరూపంలో కలవు. ఈశ్వరుడు సచ్చిదానంద స్వరూపుడు. జీవుడిలో కూడా నిజానికి ప్రసన్నతను, సంతోషాన్ని అనుభవించే ప్రకృతి ఉంది. ఒక వ్యక్తి స్వార్థంతో ఇతరులతో చెడుగా వ్యవహరించవచ్చు. అయినా - ఇతరులు అతనిని మోసం చేసినా, నమ్మకద్రోహం చేసినా, అతనికి అయిష్టం, దుఃఖం కలుగుతాయి. ఇతరులు తన పట్ల నిష్కపటంగా, నిజాయితీగా ప్రవర్తించాలని ప్రతివ్యక్తీ కోరుతుంటాడు. మోసం, అసత్యముల మాట చెవిని పడగానే మనస్సులో భయం, అనుమానాలు పుడతాయి. జీవుడు తన పుట్టుకకు కారణం, కేంద్రం ఐన బ్రహ్మయొక్క సత్‌గుణాలను తన అంతరాంతరాలలో కలిగి ఉన్నాడని దాన్నిబట్టి అర్థమౌతుంది.

చిత్ అనగా చైతన్యం - సక్రియత. జీవుడు ఈశ్వరునివలె ఆజీవనం, నిరంతరం క్రియాశీలంగా ఉంటాడు. నిద్రపోయే సమయంలో మూర్ఛపొందిన సమయంలో మెదడులోని ఒక చిన్న భాగం మాత్రం అచేతనమౌతుంది. శరీరంలోని మిగిలిన భాగాలన్నీ ప్రతిక్షణమూ పని చేస్తూనే ఉంటాయి. రక్త ప్రసారం, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు, జీర్ణకోశం పని చేయడం, కలలు కనడం మొదలైన అన్ని పనులూ ఖచ్చితంగా నడుస్తూనే ఉంటాయి. శరీరంలోని అచేతనములనబడే సమస్త ధాతువులు మస్తిష్క సహాయంతో సరిగ్గా మేలుకున్నప్పటి పద్ధతిలోనే పని చేస్తూ ఉంటాయి.

ఆలోచనలు, భావాలు, వివేకం, ఉత్సాహం, స్ఫూర్తి, క్రియాశీలతలు చైతన్యానికి అంగములు. ఈశ్వరుడు చిత్ - అనగా చైతన్యమైనప్పుడు జీవుడు అదేవిధంగా ఎందుకుండడు? పరమాత్మ సత్తా సమస్త బ్రహ్మాండంలో వ్యాపించి అనేక విధాలయిన పద్ధతులలో నిరంతరం సంచరిస్తూ ఉన్నప్పుడు జీవుడు కూడా పిండాండంలో - అంటే శరీరంలో వ్యాపించి రాత్రింపగళ్లు తన చైతన్యయుతమైన వ్యాపారాన్ని ఎందుకు కొనసాగించడు?

★★★

మానసిక నైర్మల్యం సర్వమత సారం - తిరువళ్లువర్.

కబీరు జయంతివ్యాసం

భక్తుడు, యోగి, కవి, సంస్కర్త - సంత్ కబీరు

మధ్య యుగంలో ఉత్తర భారతంలో నిర్గుణ భక్తి ఉద్యమానికి జన్మదాత సంత్ కబీరు. ఆయన యోగి, కవి, సంస్కర్త. కబీరు పంథ్‌కు నేటికీ అనుయాయులు ఎందరో ఉన్నారు.

జన్మ కథ

కాశీలోని ఒక ముస్లిం జాలరి నీరూకు ఒక రోజు ఉదయం లహర్‌తారా చెరువు ఒడ్డున ఒక పసివాడు కనిపించాడు. అందమైన ఆ పసివాణ్ణి నీరూ దంపతులు పెంచుకున్నారు. అతడికి కబీరు అని పేరు పెట్టారు.

కబీరు జన్మ గురించి ఒక కథ ప్రచారంలో ఉంది. ప్రసిద్ధ సంత్ స్వామి రామానందవద్దకు ఒక రోజున ఒక బ్రాహ్మణ శిష్యుడు తన కూతురుతోపాటు వచ్చాడు. ఆయన ఆ యువతిని "పుత్రవతీ భవ" (నీకు కుమారుడు కలగాలి) అని దీవించారు. "నా కూతురు వితంతువు" – అని ఆ శిష్యుడు ఆయనకు చెప్పారు. "ఏమైనా నా దీవెన వ్యర్థం కాదు" – అని రామానంద అన్నారు. కొంతకాలం తర్వాత ఆ యువతికి ఒక పిల్లవాడు పుట్టాడు. సమాజానికి వెరచి, ఆ యువతి ఆ పిల్లవాణ్ణి ఒక రోజు తెల్లవారుజామున లహర్‌తారా చెరువు ఒడ్డున వదలింది. అతడే జాలరి నీరూకు దొరికిన పిల్లవాడు.

స్వామి రామానందనుండి మంత్ర దీక్ష

విక్రమ శకం 1455 జ్యేష్ఠ పూర్ణిమ రోజున కబీరు జన్మించాడు. బాల్య దశలోనే కబీరుకు స్వామి రామానందకు శిష్యుడను కావాలనే తీవ్ర కోరిక కలిగింది. ముస్లిం కుటుంబంలో పెరిగిన తనను ఆయన శిష్యుడుగా స్వీకరించడేమో అనే అనుమానం అతడికి కలిగింది. స్వామి రామానంద ఉపాసన విషయంలో కుల మతాల విచక్షణ చూపరని అతడికి తెలియదు. అందువల్ల అతడు ఒక ఉపాయం ఆలోచించాడు.

ఒక రోజున కబీరు సూర్యోదయానికి ముందే పంచగంగా ఘాట్ మెట్లమీద పడుకున్నాడు. స్వామి రామానంద రోజూవలెనే ఆ ఘాట్‌కు స్నానం చేయడానికి వెళ్లారు. ఆ మసక చీకటిలో మెట్లమీద పడుకున్న కబీరు ఆయనకు కనబడలేదు. ఆయన కాలు అతడిమీద పడింది. ఆయన ఆశ్చర్యపడి కబీరును లేవదీసి, "నాయనా! రామ్‌రామ్ అను" – అన్నారు. కబీరు ప్రయత్నం ఫలించింది.

కొంతకాలం తర్వాత కబీరు స్వామి రామానంద వద్దకు వెళ్లి, ఆనాటి సంఘటనను గుర్తుచేసి, "ఆరోజే మీరు నన్ను శిష్యునిగా స్వీకరించారు; నాకు రామనామ గురు మంత్రాన్ని ప్రసాదించారు" – అని చెప్పాడు. స్వామి రామానంద కబీరుకు విధి విధానం ప్రకారం దీక్ష ఇచ్చి, అతడిని తన శిష్యునిగా చేసుకున్నారు. రామనామాన్ని జపించమనీ, శ్రీరాముణ్ణి ఆరాధించమనీ అతడిని ఆదేశించారు. కబీరు ఆనందానికి అవధులు లేవు. అతడు గురువుగారి ఆదేశాన్ని అమలు చేశాడు.

స్వామి రామానంద దశరథ రాముణ్ణి ఆరాధించారు. కానీ, కొద్ది సమయంలోనే కబీరు ఆరాధించే రాముడు మరో రాముడు అయినాడు; అందరి అంతరంగాలలో ఉండే రాముడు అయినాడు. రాముడు మనలోనే ఉన్నాడనీ, అతడి కోసం బయట వెదకవలసిన అవసరం లేదనీ, నువ్వులలో ఉండే నూనెవలె అతడు మన కళ్లకు కనపడడనీ సంత్ కబీరు బోధించారు.

జైసే తిల్‌మే తేల్ హై, జ్యోం చకమక్ మె ఆగ్ ।
తేరా సాఈ తుఝ్ మె, జాగ్ సకే తొ జాగె ।

స్నేహం ఆనందాన్ని గుణిస్తుంది, ఆవేదనను భాగహారం చేస్తుంది.

సంత్ కబీరు ఉపదేశాలలో ముఖ్యమైనవి కొన్ని:

సంత్ కబీరు ఉపదేశాలు

ప్రభువును పొందాలంటే హృదయం పవిత్రంగా, వికార రహితంగా ఉండాలి. అహంకారం భక్తికి అంతరాయం.

భక్తి మార్గంలో పయనించడానికై గురుకృప చాలా అవసరం. గురు కృపవల్ల దివ్య దృష్టి లభిస్తుంది.

దైవ సాక్షాత్కారానికి పుస్తక పఠనం అవసరం లేదు. గ్రంథాల అధ్యయనంవల్ల ఒకోసారి అహంకారం ఏర్పడుతుంది. అహంకారం భక్తికి అంతరాయం కలిగిస్తుంది.

విగ్రహారాధనవల్ల ప్రయోజనం లేదు.

భక్తి మార్గంలో అయినా, యోగ మార్గంలో అయినా సాధకునికి మానసిక ఏకాగ్రత అత్యవసరం. మాలతో జపం చేయడం అందుకొక మార్గం. లక్ష్యాన్ని చేర్చేవరకే సాధనం ముఖ్యం. కనుక - యాంత్రికంగా జపమాల త్రిప్పడంవల్ల ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం కలుగదు.

దొంగసాధువుల విషయంలో ప్రజలు మెలకువ వహించాలి.

ముస్లింలు జంతు బలి జరుపుతారు. మాంసం తింటారు. ఇవి తగవు.

యోగిగా కబీరు

ఇలా సంత్ కబీరు గొప్ప భక్తుడుగా, కవిగా, యోగిగా, సంస్కర్తగా ప్రఖ్యాతి గడించారు. అష్టాంగ యోగంలోని చివరి మెట్టు సమాధి. సమాధి స్థితిలో సాధకుని చేతన ఎగువకు ప్రయాణిస్తూ అనేక లోకాలను దాటి సత్యలోకానికి చేరుతుంది. సంత్ కబీరు తన అనుభవం ఆధారంగా ఆయా లోకాలను ఆలంకారిక భాషలో వర్ణించారు. ఆ లోకాలలో కోటి సూర్యుల వెలుగు ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. సత్యలోకంలో చేతన సత్యపురుషుణ్ణి (పరమేశ్వరుణ్ణి) దర్శిస్తుంది. ఆ దర్శనం చేసిన వ్యక్తికి మరుజన్మ ఉండదని ఆయన చెప్పారు. అనంతర కాలంలో ఎందరో సంత్‌లు తమ అనుభవాలు ఆధారంగా కబీరు వచనాలను ధృవపరచారు. ఆయన ఆ సమాధి స్థితిని పొందినట్లు ధృవపరచారు.

సంత్ కబీరు గ్రంథాలను రచించలేదు. ఆయన తాను పొందిన అనుభవాలను తేలిక భాషలో వర్ణించారు. ఆయన శిష్యులు వాటిని వ్రాసుకుని ప్రచురించారు.

సికందర్‌లోడీ వేధింపులు

సంత్ కబీరు హిందువులలో, ముస్లింలలో ఉన్న మూఢాచారాలను తీవ్రంగా ఖండించారు. నాటి ఢిల్లీ పాలకుడు సికందర్ లోడీ తన గురువయిన షేక్ తాకీని కబీరు వద్దకు పంపాడు. ముస్లిం సంప్రదాయాలను ఖండించవద్దని అతడు కబీరుకు చెప్పాడు. ఎవరికి కోపం వచ్చినా తాను సత్యాన్ని చెప్పితీరుతానని కబీరు స్పష్టంగా ప్రకటించారు. అందుపై - కబీరును సంకెళ్లతో బంధించి గంగలో ముంచవలసిందిగా లోడీ ఆజ్ఞాపించాడు. అలా చేసినా కబీరు చనిపోలేదు. లోడీ మదుపుటేనుగుని కబీరు మీదకు పంపించాడు. ఆ ఏనుగు కబీరుముందు తల వంచింది. అంతటితో లోడీ తన దమనకాండను విరమించుకున్నాడు.

కబీరు పంథ్

సంత్ కబీరు దేశమంతటా పర్యటించారు. సరళమైన ఆయన వాణి ప్రజల హృదయాలను సూటిగా తాకింది. ఎందరో ఆయనకు శిష్యులు అయినారు. క్రమంగా కబీరు పంథ్ అనే కొత్త సంప్రదాయం ప్రారంభమయింది. సంత్ కబీరు ముఖ్య శిష్యుడు ధర్మదాస్ విక్రమ శకం 1521లో గురువాణిని సేకరించి గ్రంథస్థం చేశారు. సంత్ కబీరు ఆయనను కబీర్ పంథ్‌కు ఆచార్యుడుగా నియమించారు. ధర్మదాస్ 15వ తరం వ్యక్తి ఇప్పుడు కబీర్ పంథ్‌కు ఆచార్యుడుగా ఉన్నారు. ఆ పీఠం మధ్యప్రదేశ్‌లోని

పవిత్రత ఉన్నచోట నిర్భయత్వం నివాసం చేస్తుంది.

దామాఖేడాలో ఉంది. దేశంలోని వేలాది స్థలాలలో కబీరు మందిరాలు ఉన్నాయి. కబీర్ పంథ్ అనుయాయులు రామనామాన్ని కాక 'సత్యనామాన్ని' జపం చేస్తారు. సంత్ కబీరు సత్యనామ మహిమను గానం చేశారు. ఆయన తర్వాత నిర్గుణ ఉపాసన చేసిన ఎందరో సంత్‌లు సత్యనామాన్నే జపించారు. ఆ నామ మహిమనే గానం చేశారు. గురు నానక్ దేవ్‌జీ రామనామ మహిమను గానం చేశారు. అయితే 'సత్యనామాన్నే' జపం చేశారు. ఆయన శిష్యులు (సిక్కులు) సత్యనామాన్నే జపం చేస్తారు.

రతనాబాయి, సంత్ మలూక్‌దాస్, సంత్ నాభాజీ, సంత్ దాదూ దయాల్, సంత్ మదస్ సాహబ్, సంత్ తులసీ సాహబ్, మహాయోగి గోరఖ్‌నాథ్, సంత్ దాదూదాస్, రాధాస్వామి మహారాజ్, సంత్ రవిదాస్ మున్నగు సంత్‌లు సంత్ కబీరును భక్తునిగా, యోగిగా కీర్తించారు.

సిక్కుల మత గ్రంథం శ్రీగురుగ్రంథ సాహబ్‌లో సంత్ కబీర్‌యొక్క 228 పదాలు (బోధలు) ఉన్నాయి.

ప్రతి యుగంలో అవతరణ

కబీరు పంథ్ గ్రంథాల ప్రకారం – తాను ప్రతి యుగంలో జన్మ ఎత్తినట్లు సంత్ కబీరు చెప్పారు. కృతయుగంలో ఆయన పేరు సత్యనామ సతసుకృత. త్రేతాయుగంలో ఆయన పేరు మునీంద్ర. ద్వాపర యుగంలో ఆయన పేరు కరుణామయ. ఆయా యుగాలలో వారు ఉద్ధరించిన వ్యక్తుల పేర్లుకూడా కబీర్ పంథ్ గ్రంథాలలో పేర్కొనబడ్డాయి.

మరణంలోనూ హెచ్చరిక

సంత్ కబీరు 120 సంవత్సరాలు జీవించారు. సత్యలోకానికి తిరిగివెళ్లే సమయం సమీపించిందని ఆయనకు అనుభవం అయింది. అయితే – ఒక పని మిగిలిపోయిందని ఆయనకు అనిపించింది.

కాశీలో చనిపోతే మోక్షం వస్తుందనీ, మగహర్ అనే స్థలంలో చనిపోతే నరకానికి వెళతారనీ ఒక నమ్మకం ఆ రోజుల్లో ప్రజలలో ఉండేది. ఇది గ్రుడ్డి నమ్మకమని కబీరు భావించారు. మనిషి జీవితమంతా ఎలాంటి కర్మలు చేస్తే వాటి మంచి, చెడు ఫలితాలు మరణం తర్వాత లభిస్తాయని మన ధర్మ గ్రంథాలు చెపుతున్నాయి. కనుక – ఒక వ్యక్తి జీవితమంతా పాపకర్మలు చేసి కాశీలో చనిపోతే, అతడికి మోక్షం ఎలా వస్తుంది? పై నమ్మకం కర్మ ఫల సిద్ధాంతానికి విరుద్ధమని సంత్ కబీరు భావించారు. ఆ నమ్మకంవల్ల ప్రజలలో పుణ్య కర్మలు చేయడానికి ప్రేరణ తగ్గిపోతుందనీ, అవినీతి పెరుగుతుందనీ ఆయన భావించారు.

కనుక – తాను మగహర్ వెళ్లి అక్కడ తనువు చాలించాలని ఆయన నిర్ణయించారు. అక్కడ విక్రమ శకం 1575 మాఘశుక్ల ఏకాదశి రోజున తాను సత్యలోకానికి తిరిగి వెళుతున్నానని ప్రకటించారు. ఒక దుప్పటి కప్పుకుని పడుకున్నారు. శిష్యులంతా ఆయన చుట్టూ ఉన్నారు. చాలా సేపటివరకు ఆయన కదలకపోయేసరికి ఆయన సమాధి పొందారని వారు భావించారు.

ఆయన మృత దేహాన్ని దహనం చేయాలని హిందువులూ, ఖననం చేయాలని ముస్లింలూ సన్నాహాలు చేశారు. వారిమధ్య వివాదం ఏర్పడింది. అప్పుడు ఒక వ్యక్తి దుప్పటి తొలగించి చూచాడు. అక్కడ మృత దేహానికి బదులు పువ్వులు పడి ఉన్నాయి. హిందువులూ, ముస్లింలు వాటిని పంచుకుని తమతమ పద్ధతుల ప్రకారం అంత్యక్రియలు జరిపారు.

సంత్ కబీరు జీవితమంతా ప్రజలను హెచ్చరిస్తూ వచ్చారు; తాను తనువు చాలించడంలో కూడ ప్రజలను హెచ్చరించారు.

– పరశురామ్ గోస్వామి

మంచిని పెంచుతానంటూ పరుగులుతీసే మనిషికి తాను మంచివాడుగా ఉండడానికి తీరిక దొరకదు.

ముఖచిత్ర కథనం - 1

వ్యక్తిత్వాన్ని ఉత్కృష్టపరచే మహాశక్తి గాయత్రి

సాధనాలు దుష్టుల పరం అయితే...

నవయుగంలో మానవాళి ఆశయాలూ - ఆకాంక్షలూ, సంప్రదాయాలూ - పరంపరలూ, నీతి నియమాలూ, కార్యకలాపాలూ ఏ స్థాయిలో ఉండాలి, ఏ సిద్ధాంతాలు వాటికి ఊపిరి కావాలి - అన్నది నిర్ణయం కావాలి. ఆలోచనా రంగంలోని అవాంఛనీయతలను తొలగించడం చాలదు. గ్రుడ్డి నమ్మకాలను నిర్మూలించడంవల్ల ఒక శూన్యం ఏర్పడుతుంది. సంస్కరించబడిన శ్రద్ధా విశ్వాసాలు ఆ శూన్యాన్ని పూరించాలి. ఆరోగ్యం, విద్య, జీవనోపాధి, రక్షణ వంటి సౌకర్యాలు అవసరమే. వాటిని సంపాదించడానికీ, పెంపొందించడానికీ అభ్యంతరం ఎవరికీ ఉండదు. అయితే - ఈ సాధనాలకే పరిమితం అయితే ఏ సమస్యా పరిష్కారం కాదు. ఈ సాధనాలను వినియోగించే చేతన సంస్కరించబడడం అవసరం. లేని పక్షంలో - పెరిగిన సౌకర్యాలూ, సాధనాలూ దుష్టబుద్ధి చేతుల్లో పడతాయి. ఫలితంగా - కొత్త సమస్యలు తలెత్తుతాయి, కొత్త ప్రమాదాలు ఏర్పడతాయి.

దుష్టుడు శారీరికంగా బలపడితే - అతడు క్రూర కర్మలకు ఒడిగడతాడు. ఆతతాయిగా విజృంభిస్తాడు. దుష్టుడు చతురుడు అయితే, తెలివికలవాడు అయితే - అతడు దోపిడీకి దిగుతాడు, వేధింపులకు పాల్పడతాడు. దుష్టుడు ధనవంతుడు అయితే - అతడు వ్యసనపరుడు అవుతాడు, దురహంకారిగా మారతాడు; తనకూ, ఇతరులకూ యాతనలు తెచ్చిపెట్టే సాధన సంపత్తిని సమకూర్చుతాడు. కళా కౌశలాన్ని దిగజార్చడానికీ, ఎరవేసి వశపరచుకోవడానికీ సిద్ధపడతాడు. అలా అన్యాయానికి ఒడిగడతాడు. దుష్టుడు రక్షణ సామాగ్రిని బలహీనులను పీడించడం కోసం వినియోగిస్తాడు. శాస్త్ర విజ్ఞానంవంటి మహత్తర సాధనాన్ని దుష్టుడు విషాల వ్యాప్తికీ, వినాశనానికీ వినియోగించి, బీభత్సాన్ని సృష్టిస్తాడు. దుష్టులైన న్యాయాధికారులూ, అభివృద్ధి అధికారులూ కంచెయే చేను మేసిన విధంగా వ్యవహరిస్తాడు.

దిగజారిన ఆంతరిక చేతన

మన యుగం ఎదుర్కొంటూన్న విషమ సమస్య ఇది: సాధనాలు పెరిగాయి; కాని వాటిని వినియోగించే అంతఃచేతన స్థాయి పెరగడానికి బదులు దిగజారిపోతోంది. ఫలితంగా - పెరిగిన సమృద్ధి ఉద్ధరణ కోసం వినియోగపడడం లేదు. ఆంతరికమైన భ్రష్టత్వం దుష్ట ప్రవృత్తులను ఉత్పత్తి చేసింది. ఫలితంగా - ఉపద్రవాల కారుమబ్బులు క్రమ్ముకు వస్తున్నాయి. సమృద్ధితోపాటు శిష్టాచారం ముడిపడి ఉండడం అవసరం. లేనిపక్షంలో -ప్రగతి పేరిట జరిగే కృషి దుర్గతిని తెస్తుంది; ప్రళయాన్ని సృష్టిస్తుంది.

వ్యక్తిత్వం యొక్క ఉత్కృష్టతయే మనిషి సాధించే మహత్తర సాఫల్యం. ఆ ఉత్కృష్టత ఆధారంగానే మనిషి సంస్కారవంతుడు అవుతాడు; ఆత్మ సంతృప్తినీ, పేరు ప్రతిష్టలనూ, ప్రజా సహకారాన్నీ, దైవ అనుగ్రహాన్నీ పొందడంలో సఫలం అవుతాడు; భౌతిక జీవనంలో విజయ పరంపరలను సాధిస్తాడు. ఆ ఉత్కృష్టత ఆధారంగానే - సాధనాల సక్రమ సంపాదన. సద్వినియోగం సాధ్యపడతాయి. ఆ ఉత్కృష్టత లోపిస్తే - మహేంద్ర వైభవం, కుబేర సంపద కలిగి ఉన్నప్పటికీ మనిషి ఖిన్నుడుగా, ఆపన్నుడుగా మిగిలిపోతాడు. తాను ఉద్విగ్నుడు అవుతాడు. తాను దుఃఖపడతాడు. తన దగ్గరవారిని ఆపదలలో, సంక్షోభాలలో ముంచుతాడు.

ఆంతరిక స్థాయిలో ఉత్కృష్టత

మన యుగంలోని ప్రధాన ఆవశ్యకత వ్యక్తిత్వంయొక్క ఆంతరిక భూమికను మరింత సంస్కారవంతం, సమున్నతం చేయడం. సమృద్ధిని పెంచడం కన్న మహత్తరమైన కార్యం ఇది. ఈ పనిని ఉపేక్షిస్తే - ప్రగతిశీలతగా పిలువబడేది వెనుకబడిన తనంకన్న మరింత దారుణంగా పరిణమిస్తుంది.

నవయుగపు సుఖదాయక పరిస్థితులు ఏర్పడాలంటే - వ్యక్తియొక్క ఆంతరిక స్థాయి ఉత్కృష్టం కావాలి; అతడి దృక్పథంలో ఉదాత్తత వచ్చిచేరాలి; అతడి శీలంలో శిష్టాచారం ఇమిడిపోవాలి. అపుడే వ్యక్తిగత జీవనక్రమంలో దేవత్వం వెలికివస్తుంది. అలాంటి దేవ మానవుల సమష్టి కృషి స్వర్గతుల్య పరిస్థితులను నిర్మాణం

హృదయంలోని ప్రశాంతికి మరో పేరు హాస్యం.

చేస్తుంది. వ్యక్తియొక్క ఆంతరిక చేతన సంస్కరించబడాలి. మనిషిలో దేవత్వ ఉదయం, భూమిపై దివి అవతరించడం అనే బహుమతిని తీసుకొనివచ్చే నవయుగ వ్యవస్థ అంతకూ పునాది. అదే మనిషిలో వివేకం, శీలం, వ్యవహరణ మరింత ఉత్కృష్టం. అయినప్పుడే సర్వతోముఖ అభివృద్ధి సాధ్యపడుతుంది.

దండన, బహుమతి, శిక్షణ చాలవు

అయితే – మనిషి ఆంతరిక చేతనను తాకే ఉపకరణం ఏది అన్నది ప్రశ్న. ఆ చేతనను సంస్కరించడానికి మార్గం ఏమిటి అన్నది ప్రశ్న.

ఈ దిశలో ఇంతవరకు మూడు మార్గాలు అనుసరించబడ్డాయి – శిక్ష పడుతుందనే భయం, బహుమతి లభిస్తుందనే ఆశ, సజ్జనత్వాన్ని నేర్పడం. అయితే, ఈ మూడింటి ప్రభావం లోతులేనిదని స్పష్టమయింది. ఇవి శరీరాన్నీ, మెదడునూ మాత్రమే కొద్దిగా ప్రభావితం చేస్తాయని తేలింది. ఈ ప్రభావం సైతం ఏమాత్రం లోతులేనిది. మనిషి అంతరాళంలో పేరుకుపోయిన నమ్మకాలలో నికృష్టత, కుసంస్కారాలు తిష్టవేసి ఉంటే – ఈ పైపై వైద్యాలవల్ల అంత ప్రయోజనం ఉండదు.

నేడు పోలీసు శాఖకూ, జైళ్లకూ, కఠినమైన చట్టాలకూ లోటు లేదు. నేరస్థులకు శిక్షవేసే వ్యవస్థకుకూడ ఖర్చుతో కూడిన యంత్రాంగం ఉన్నది. కానీ, మనిషిలోని చాతుర్యం వీటినుండి తప్పించుకోవడానికి ఎన్నో ఉపాయాలను కనుగొన్నది. సజ్జనత్వానికి బహుమతి అందడంలో జాప్యం జరుగుతోంది. ఆ అందే బహుమతికూడ కొద్దిపాటిదిగానే ఉంటోంది. మాయోపాయాలద్వారా మరింతగా సంపాదించవచ్చునని ధూర్తత్వం భావిస్తోంది. అలాగే – నీతి నియమాలలో ఇచ్చిన శిక్షణకూడ ఒకవిధంగా నిష్ప్రయోజనం అవుతోంది. అవినీతిపరులు కూడా నీతి సూత్రాలను అదేపనిగా వల్లిస్తున్నారు. చేతలు ఎలా ఉన్నా, మాటలలో మాత్రం అవినీతిపై విరుచుకుపడడం, ఆదర్శాలను ఏకరువు పెట్టడం కనిపిస్తోంది. నీతి పాఠాలు వారికి ఇంతకుముందే తెలుసునని దీన్నిబట్టి స్పష్టమవుతుంది.

చదువుకున్నవారికి ఏమి చదువు చెపుతాం? మేలుకున్నవారిని నిద్రలేపడం ఎలా? శరీరానికి వేసే బంధనాలు, మనస్సుకు ఇచ్చే శిక్షణ ఇతర ప్రయోజనాలను సాధించవచ్చు. కానీ, అంతరాళాన్ని ఉత్కృష్టతవైపు నడిపించే లక్ష్యంమాత్రం పరిమితంగానే పూర్తవుతుంది. మరి – ఉపాయం ఏమిటి?

ఉపాయం ఒక్కటే – విశ్వాసాల సహాయంతో విశ్వాసాలకు చికిత్స చేయడం. పెంపుడు ఏనుగు అడవి ఏనుగును పట్టితెస్తుంది. ముల్లును ముల్లుతో తీయగలుగుతాము. హోమియోపతీ సిద్ధాంతం ప్రకారం – విషానికి ఔషధం విషమే.

నమ్మకానికి జవాబు నమ్మకమే

ఉత్కృష్ట విశ్వాసాల స్థాపనద్వారానే నికృష్ట విశ్వాసాలను తొలగించడం సాధ్యపడుతుంది. లాఠీకి జవాబు లాఠీయే. గ్రుద్దుకు జవాబు గ్రుద్దే. ఇనుము ఇనుమును ఛేదిస్తుంది. గోతిలో పడిన వ్యక్తిని గోతిలోకి దిగే వెలికి తీయవలసివస్తుంది. విశ్వాసాలలో చొరబడిన నికృష్టతను ఆ రంగంలో ఉత్కృష్టతను స్థాపించడం ద్వారా తొలగించగలుగుతాము. వ్యక్తిత్వాన్ని సంస్కరించడానికి ముఖ్యమైన ఉపాయం ఇదే.

గాయత్రీ ఉపాసనద్వారా శ్రద్ధా స్థాపన

గాయత్రీ ఉపాసన, సాధనల లక్ష్యం అంతఃక్షేత్రంలో ఉన్నత స్థాయి శ్రద్ధను స్థాపించడం, పోషించడం, పెంపొందించడం. శరీరంతో శరీరం తలపడుతుంది. ఆలోచనలు ఆలోచనలను ఎదుర్కొంటాయి. విశ్వాసాలలో పరివర్తననూ, సంస్కరణలనూ విశ్వాసాలే తీసుకువస్తాయి.

గాయత్రిలో ఇమిడి ఉన్న బ్రహ్మవిద్య అంతఃకరణను ప్రభావితం చేస్తుంది; దానిలో సత్‌శ్రద్ధను అభివృద్ధి చేస్తుంది. స్వాధ్యాయం, సత్సంగం, మననం, చింతనలవంటి భావ సంవేదనలను తట్టిలేపే ప్రశిక్షణయే అంతరాత్మను మార్చగలుగుతుంది, సంస్కరించగలుగుతుంది.

జీవుణ్ణి బ్రహ్మతో, ఆత్మను పరమాత్మతో, క్షుద్రతను ఉత్కృష్టతతో సంయోగం చేయడమే యోగం. యోగం అంటే అర్థం – సామాన్యాన్ని అసామాన్యంతో, వ్యవహరణను ఆదర్శంతో జోడించడం. ఈ చికిత్సద్వారా విశ్వాసాల సంస్కరణ, ఆత్మబల సంపన్నులైన వ్యక్తులు నిర్మాణం అద్భుతంగా సాధ్యపడతాయి.

★★★

పాపాల పరిణామమే వేదన – బుద్ధుడు.

ముఖచిత్ర కథనం - 2

ఎనిమిది శక్తులను ప్రసాదించే గాయత్రీ ఉపాసన

గాయత్రీ మంత్రంలోని ప్రతి అక్షరం అపరిమితమైన శక్తి భండారం. మంత్రంలోని 24 అక్షరాలనుండి 24 శక్తి ధారలు ఉప్పొంగుతాయి. అవి ఆత్మిక ప్రగతిలో సాధకునికి మార్గదర్శనం చేస్తాయి.

మంత్రంలోని "ధీ" అనే అక్షరం సమగ్ర ప్రగతికి ప్రేరణ ఇస్తుంది; వ్యక్తిత్వ వికాసానికి దిశను నిర్దేశిస్తుంది. "ధీ" ప్రసాదించే ఎనిమిది శక్తులు -ఆరోగ్య బలం, విద్యాబలం, ధనబలం, మిత్రబలం, ప్రతిష్టాబలం, బుద్ధిబలం, మనోబలం, ఆత్మబలం.

గాయత్రిలోని 24 శక్తి ధారలలో ఒక ధార దుర్గాభవానిది. దుర్గాభవాని అష్టభుజ. ఆ ఎనిమిది చేతులూ ఎనిమిది పురుషార్థములకు ప్రతీకలు. గాయత్రీ ఉపాసన ఫలితంగా ఆ ఎనిమిది శక్తులూ సాధకునికి లభిస్తాయి.

వానిలో మొదటిది ఆరోగ్య బలం. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంద్వారా వస్తువుల, విషయాల రసాస్వాదన సాధ్యపడుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలో ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు నివసిస్తుంది. ప్రాపంచికమైన సాఫల్యాలకూ, ఆత్మికమైన ప్రగతికీ శారీరిక సామర్థ్యం అవసరం అవుతుంది.

రెండవది విద్యాబలం. సత్, అసత్తులకూ, ఔచిత్య అనౌచిత్యాలకూ మధ్యగల అంతరాన్ని గుర్తించగలిగిన సద్బుద్ధియే విద్య. దూరదృష్టితో కూడిన వివేకశీలత విద్య. చింతన, మననములద్వారా ఇది లభిస్తుంది. అందుకై ఆత్మపరిశీలన అవసరం; బ్రహ్మవిద్య అవసరం. అవిద్య కారణంగానే జీవుడు కామం, క్రోధం మున్నగు బంధనాలలో చిక్కుకుంటాడు. విద్య-సద్బుద్ధి చీకటిని తొలగించి సన్మార్గాన్ని చూపుతుంది. అందువల్ల మనిషి ప్రాపంచిక ఆకర్షణలమధ్య నివసిస్తూకూడ, వస్తువులను ఉపయోగిస్తూకూడ వాటిపట్ల నిర్లిప్తంగా ఉండగలుగుతాడు; బంధనాలనుండి విముక్తుడు అవుతాడు.

మూడవది ధన బలం. ధన బలంవల్ల, 'శ్రీ' శక్తివల్ల జీవిత నిర్వహణకు అవసరమయే సాధన సంపత్తిని సమకూర్చు కోగలుగుతాము. ఈ ధన బలాన్ని న్యాయంగా సంపాదించేందుకు ప్రేరణ ఇస్తుంది "ధీ" అనే అక్షరం.

నాల్గవది మిత్ర బలం. మనిషి ఒక సామాజిక జీవి. అతడి ప్రగతి సామాజిక ప్రగతిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సహచరుల సంఖ్య పెరగాలంటే, మనిషి శిష్టాచార సంపన్నుడుగా, ఉదారుడుగా, వ్యవహారవేత్తగా ఉండాలి. తమ అంతఃకరణలను ఉన్నతోన్నతంగా పెంచుకున్న వ్యక్తులే స్థిరమైన సహచరులను, నిజమైన సహచరులను పొందగలుగుతారు. అలాంటి వ్యక్తులకే ప్రజా సహకారం పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

అయిదవ బలం ప్రతిష్ఠాబలం. ఏ పనులు చేయడంవల్ల అంతరాత్మ గౌరవాన్వితం అవుతుందో ఆ పనులే నిజమైన సన్మానం. "ధీ అక్షరం ఆత్మగౌరవం అనే దైవీ గుణాన్ని ప్రదానం చేస్తుంది. సన్మార్గంలో నడవడంవల్ల, పరమార్థాన్ని స్వీకరించడంవల్ల ఆ గుణం వికసిస్తుంది. స్వార్థం పరిధినుండి వెలికివచ్చి, లోక కళ్యాణంలో నిమగ్నమైన వ్యక్తి కీర్తి ప్రతిష్ఠలకు అర్హుడు అవుతాడు.

ఆరవది బుద్ధి బలం. బుద్ధి బలం ద్వారా ప్రపంచంలో సాఫల్యాలు లభిస్తాయి. అజ్ఞాని అడుగున పడి ఉంటాడు. శరీర బలాన్నీ, ధనబలాన్నీ సంపాదించడానికీ, నిలుపుకోవడానికీ పెంచుకోవడానికీ బుద్ధి బలం అవసరం అవుతుంది.

ఏడవది మనో బలం. మనో బలం ఒక ప్రచండ శక్తి. సాహసం, శౌర్యం, పరాక్రమంవంటి గుణాలు మనోబలంనుండి జనించేవే. భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక రంగాలలో శిఖరాగ్రాన్ని అందుకున్న వ్యక్తులంతా అసాధారణమైన మనోబలం కలిగినవారే.

ఎనిమిదవది ఆత్మబలం. ఇది చివరిదీ, అన్ని బలములకన్న ప్రధానమైనదీ. ఆత్మబలం ఆధారంగా వ్యక్తి ఆంతరిక వికారాలనూ, బాహ్య ఆకర్షణలనూ జయించగలుగుతాడు. ఆత్మబలం కలిగిన వ్యక్తి ప్రపంచంలో దేనినయినా సాధిస్తాడు. గాయత్రీ ఉపాసన ఆత్మబలాన్ని పెంచుకోవడానికి శక్తివంతమైన సాధనం. "ధీ" అక్షరం మనిషిలోని అంతఃశక్తిని మేలుకొలిపే శిక్షణ ఇస్తుంది. పరమాత్మయొక్క అంశ జీవాత్మ. పరమేశ్వరునిలో ఉన్న శక్తులన్నీ బీజరూపంలో ఉన్నాయి మనిషిలో. ఆ శక్తులను మేలుకొలపడం అవసరం. ఉన్నత స్థాయి గాయత్రీ సాధనలవల్ల అవసరం. ఉన్నత స్థాయి గాయత్రీ సాధనవల్ల ఆ అంతఃశక్తి జాగృతం అవుతుంది; ప్రచండమైన ఆత్మబలం అందుతుంది.

ఈ ఎనిమిది శక్తులలో ఎన్నెన్నో మహత్తర అవకాశాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. "ధీ" అక్షరం అన్ని విధములైన సామర్థ్యాలనూ ఆర్జించే ప్రేరణ ఇస్తుంది; సాధకుని మనస్సులో సర్వతోముఖ ప్రగతి కోసం ఆకాంక్షను రగిలిస్తుంది. ★

శాంతికి సమానమైన తపస్సు లేదు - చాణక్యుడు.

ముఖచిత్ర కథనం - 3

ఆధునికులకూ ఆదరణీయం గాయత్రీ మంత్రం

గాయత్రీ మంత్రం త్రిపద. దాని అర్థం - సవితా భగవానుని శ్రేష్ఠ తేజాన్ని మేము ధ్యానిస్తున్నాము, ఆయన మా బుద్ధికి ప్రేరణను ప్రసాదించాలి. మంత్రంలోని చివరి చరణంలో మనం భౌతిక సంపదను కాక, బుద్ధిని కోరుతున్నాం. తిండి, బట్టవంటి వస్తువులను కోరడం మామూలు విషయం. ఇలాంటి వస్తువులను గాయత్రీ మంత్రంద్వారా మనం కోరడం లేదు. మానవ జీవితంలోని గొప్పతనం బుద్ధి సంపదలో ఉంది. సూర్య భగవానుని వంటి తేజోమూర్తినుండి బుద్ధికి ప్రేరణ లభిస్తే - ఆ బుద్ధిద్వారా సాధన సంపత్తి అంతా అందితే - ప్రాపంచికమైన ఉన్నతి మాత్రమే కాక ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతినికూడ పొందగలుగుతాం. స్వర్గం, ఆత్మ, పరమేశ్వరుడు, పునర్జన్మలలో నమ్మకంలేని నాస్తికులు బుద్ధి ఆధారంగా వివేచన చేస్తారు, వాదిస్తారు. అంటే - బుద్ధిని గౌరవించడం తప్పనిసరి అయినదే. కనుక - బుద్ధికి ప్రేరణ అందాలని కోరే ప్రార్థనను నాస్తికులు సైతం కాదనలేరు. స్వర్గం, మోక్షంవంటి నిగూఢ విషయాలలో నమ్మకం లేనందువల్ల నాస్తికులు వాటిని ఖండిస్తారు. స్వర్గ మోక్షాదులు ప్రతి ఒక్కనికీ అనుభవంలోనికి వచ్చేవి కావు. ఈ కారణంవల్లనే కావచ్చు - ఋషి గాయత్రీ మంత్రంలో బుద్ధి కోసం ప్రార్థించాడు.

ఈ మంత్రంలో ''ధియః'' అని బుద్ధిని బహువచనంలో ప్రయోగించారు. 'వివిధ రకములైన బుద్ధి' - అనే అర్థం ఆ ప్రయోగంవల్ల కలుగుతోంది. హిందూ సంస్కృతి ఆధ్యాత్మికతను గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తుందని భావించి, పలువురు వ్యక్తులు ఆధిభౌతిక విషయాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం తమ ఆదర్శంగా పరిగణిస్తారు. కానీ, 'దియః' శబ్ద ప్రయోగం ఈ అభిప్రాయాన్ని ఖండిస్తోంది. ఆధ్యాత్మికం మాత్రమే కాక - భౌతికం, ఆర్థికం, రాజకీయంవంటి అన్ని విధములైన బుద్ధి పదనుతేలాలని గాయత్రీ మంత్రంలో మనం ప్రార్థిస్తున్నాం. భూత విద్య, మనుష్య విద్య, వాకో వాక్య, రాశి, క్షాత్ర విద్య, నక్షత్ర విద్య, జన విద్య మున్నగు పదాలు ఉపనిషత్తులలో కానవస్తాయి. కనుక - "ధియః" అనే పదానికి పలువిధములైన బుద్ధి అని అర్థం చెప్పడంలో అనౌచిత్యం లేదు.

అలాగే - సూర్య దేవత యొక్క గొప్పతనంకూడ అన్ని కాలాలలో కొనసాగేది. కొందరు సూర్యుడిని దేవతగా పరిగణించకపోవచ్చు. జగత్తులోని జీవనంతో సూర్యునికి ఉన్న సన్నిహిత సంబంధాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ అంగీకరించకతప్పదు. రెండు రోజులపాటు కారు మబ్బులు క్రమ్ముకుని సూర్యుని దర్శనం జరగకపోతే - గాలి కలుషితం అయిపోతుంది, రోగాలు వ్యాపిస్తాయి. కనుక, సూర్యుని గొప్పతనం తేటతెల్లమే. నాస్తికులు సైతం దీన్ని కాదనలేరు, గాయత్రీ మంత్రంయొక్క దేవత సూర్యుడు. సూర్యుడు లేక సవిత యొక్క ప్రభావం కాదనలేనిది. కనుక, ఈ విషయంలో అనుమానానికి ఆస్కారం లేదు.

మనిషి ఏయే వస్తువులను ధ్యానం చేస్తాడో ఆయా విధములైన ప్రవృత్తులు అతడిలో ఏర్పడతాయి. ప్రకృతిలోని సిద్ధాంతం ఇది. 'సూర్య భగవానుని తేజోమయమైన వెలుగును మేము ధ్యానిస్తున్నాము' - అన్నది గాయత్రీ మంత్రంలోని మొదటి చరణం అర్థం. ఇలాంటి తేజోమయమైన పదార్థాన్ని ధ్యానం చేసే వ్యక్తి స్వయంగా తేజస్వి అవుతాడన్నది మనస్తత్వ శాస్త్రం నిరూపించిన సత్యం. ఎవ్వరూ అణచజాలని తేజస్సును కలిగి ఉండాలనే కోరిక ఎవరికి ఉండదు?

శాంతికి మూలాధారం శక్తి - వేదవ్యాసుడు.

ప్రబ్రవామ శరదః శతమ్ ।
అదీనః స్యామ్ శరదః శతమ్ ।

అనగా - వంద సంవత్సరాలపాటు అధికార పూర్వకమైన వాణితో మాట్లాడుతూ ఉంటాము. వంద సంవత్సరాలపాటు మేము దైన్యంలేకుండా జీవితం గడుపుతాము.

ఈ ఆకాంక్ష వేదంలో (వాజసనేయ సంహిత 36-24) ఉంది. సూర్యుడు అతిశ్రేష్ఠమైన తేజస్సుకు ప్రతీక. అతడే గాయత్రీ మంత్ర దేవత. ఈ దేవత యొక్క ధ్యానం మానవ అభ్యున్నతికి సాధనమని అంగీకరించడానికి ఎవరికీ అభ్యంతరం ఉండకూడదు.

గాయత్రీ మంత్రాన్ని రహస్యంగా పఠించాలని కొందరు చెపుతారు. కానీ, ఈ మంత్రంలోని అర్థం మరోవిధంగా ఉంది. ఈ మంత్రంలో 'ధీమహి' (మేము ధ్యానిస్తున్నాము), నః (మా యొక్క) అనే పదాలలోని బహువచన ప్రయోగం ఈ మంత్రం యొక్క సాముదాయికతను, ఇది అంతా కలసి సమష్టిగా పఠించే మంత్రమనే విషయాన్ని స్పష్టం చేస్తోంది. వాస్తవానికి - గాయత్రీ మంత్రం సామూహిక ప్రార్థనా మంత్రం. దీన్ని ఒంటరిగా జపించినా నష్టం లేదు. కానీ - ఆ సమయంలోకూడ జపించే వ్యక్తి సమాజంలోని ఒక సభ్యుడుగా తనను తాను పరిగణించుకోవాలి.

అలాగే - గాయత్రీ మంత్ర జపాన్ని ఎలా సాధ్యపడితే అలా చేయాలి అన్నది శాస్త్ర ఆదేశం. మార్కండేయ మహర్షి ఇలా ఆదేశించారు: "గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఎలా సాధ్యమయితే అలా జపించడంవల్ల కూడ మనిషి పవిత్రం అవుతాడు; విధి విధానం ప్రకారం జపానుష్ఠానం చేసేవారి విషయం చెప్పేదేముంది." అనగా - జీవితపు ఒడిదుడుకుల్లో చిక్కుకున్న వ్యక్తి కూడ ఈ మంత్రంనుండి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. విధి విధానం ప్రకారం ఆడంబరంగా జపం చేస్తేనే ఫలితం వస్తుందనీ, ఏదోవిధంగా జపం చేస్తే పాపం వస్తుందనీ భావించడం ఒక భ్రమ మాత్రమే.

నేడు బుద్ధి బలం యొక్క అవసరం హెచ్చుగా ఉంది. గాయత్రీ మంత్రం ఆ బుద్ధిబలాన్ని పెంచుతుంది. కనుక, ఆధునికులకు కూడ గాయత్రీ మంత్రం ఆదరణీయం కావాలి.

★★★

అద్భుతమైన ధైర్యం

బుద్ధుడు ఒక గ్రామంగుండా సోగిపోతున్నాడు. కొందరు ఆయనను తిడుతున్నారు. రాళ్ళతో కొడుతున్నారు. బుద్ధుడు మౌనంగా, స్థిరంగా నిల్చుండిపోయాడు. కొంచెంసేపటికి రాళ్ళ వర్షం ఆగింది. అప్పుడు ఆయన అన్నాడు - 'నాతో మీ సంభాషణ సమాప్తం అయిందా? అయితే చెప్పండి, నేను ముందుకు సాగిపోతాను. నేను త్వరగా వెళ్ళాలి. ఇంకా చెప్పవలసింది ఏదైనా మిగిలిఉంటే దయచేసి త్వరగా చెప్పండి' విరోధులకు ఇది విడ్డూరంగా ఉంది. తాము రాళ్ళతో కొడుతున్నారు. బుద్ధుడు దాన్ని సంభాషణ అంటున్నాడు. ఇదే ప్రశ్న వారు బుద్ధుణ్ణి అడిగారు. ఆయన చెప్పాడు - 'నేను దీన్ని సంభాషణగానే భావిస్తాను. మీరు మీ అభిప్రాయాలను నాకు తెలియజేస్తున్నారు. అభిప్రాయాలను ఇచ్చి పుచ్చుకోవటమే సంభాషణ.' బుద్ధ భగవానుని అద్భుతమయిన ధైర్యం అనంతమయిన శాంతి కారణంగా విరోధులు కూడా శాంతించారు. ఆ మహాత్ముని ముందు వారు నతమస్తకులైనారు.

మనిషికి తనలోపల శాంతి లభిస్తే, అతడికి ప్రపంచం శాంతిమయంగా కనిపిస్తుంది - యోగవాశిష్ఠం.

ముఖచిత్ర కథనం - 4

గాయత్రీ జపంలోని వైజ్ఞానికత

"యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోస్మి"-అని భగవద్గీతలో కృష్ణ పరమాత్మ పేర్కొన్నారు. అనగా యజ్ఞములలో నేను జపయజ్ఞమును.

జపం ద్వారా చిత్తశుద్ధి

కనుక అన్ని యజ్ఞములలో జపయజ్ఞం శ్రేష్ఠమైనది. దీనికి కారణం ఉంది. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి చిత్తశుద్ధి అత్యవసరం. అది ప్రధానంగా జపం వల్ల లభిస్తుంది. జపం చేయడానికి పరికరాలూ, శ్రమల అవసరం ఉండదు. దృఢమైన శ్రద్ధతో, ఏకాగ్రమైన నిష్ఠతో నిష్కామంగా (కోరికలు లేకుండా) ఉపాసన చేయవలసి ఉంటుంది. కనుక - పేదలూ ధనికులూ, శక్తివంతులూ, బలహీనులూ, పండితులూ పామరులూ - అందరూ జపం చేయగలుగుతారు. ఒక ప్రత్యేక లక్ష్యంతో జపం చేసే వ్యక్తికి ఆ లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. నిష్కామంగా జపం చేసే వ్యక్తికి ఆత్మశుద్ధి కలుగుతుంది. మోక్ష మార్గంలో ప్రగతి జరుగుతుంది.

ఇతర మతాల విషయం అలా ఉంచినా-ఒక్క హిందూ శాస్త్రాలలోనే ఎన్నెన్నో రకాల జప విధానాలు చెప్పబడి ఉన్నాయి. ఈ జపాలలో హెచ్చు భాగం ఏదో ఒక దేవతకు సంబంధించినవి. వాటివల్ల సాధారణంగా ఒకే వస్తువు లభిస్తుంది. అలాంటి మంత్రాలను జపం చేసేవారి లక్ష్యం సాధారణంగా భౌతికం, సాంసారికం అయి ఉంటుంది. కానీ, భౌతిక పదార్థములన్నీ నశించేవే. పైగా-అవి పరిమితమైనవి. కనుక-కోరేవారి సంఖ్య పెరిగినపుడు, కోరుకున్న పరిమాణంలో అవి లభించడం కష్టం అవుతుంది. మంది ఎక్కువయితే మజ్జిగ పలచబడినట్లు. కనుక కోరికతో జపం చేయడంవల్ల ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోవచ్చు.

ఋషుల తపస్సు ఫలితం గాయత్రీ జపం

మనిషికి నిజమైన శ్రేయస్సు ఆత్మకళ్యాణంలో ఉంది. ఆత్మ సూక్ష్మమైనది. కనుక-దానిపై స్థూల పదార్థాల ప్రభావంకన్న సూక్ష్మ పదార్థాల ప్రభావం హెచ్చుగా ఉంటుంది. ఈ వాస్తవాన్ని భారతీయ ఋషి మునులు గుర్తించారు. వేలాది సంవత్సరాలు యోగాభ్యాసం చేసి, తపస్సు చేసి, ఇహపర సుఖాలను రెండింటినీ అందించే ప్రక్రియను ఆవిష్కరించారు. ఆ ప్రక్రియలలో అత్యంత ప్రయోజనకరమూ, అత్యంత ప్రభావశాలీ అయినది గాయత్రీ జపం. గాయత్రీ జపం నూటికి నూరుపాళ్లు సార్థకమైనది. గాయత్రీ మంత్రంలోని అర్థాన్ని తెలుసుకుని ధ్యానం, జపం చేసే వ్యక్తులు తాము కోరుకున్న ప్రగతిని సాధించగలుగుతారు.

వైజ్ఞానికంగా కూడా గాయత్రీ జపం మనిషికి ఎంతో ప్రయోజనం కలిగిస్తుందని ఋజువయింది. మనిషి మెదడు లేక బుద్ధికి మూల కేంద్రం ప్రకృతి యొక్క సామూహిక మెదడు లేక బుద్ధి అని నేడు విజ్ఞానవేత్తలుకూడ అంగీకరించారు. ఆ సామూహిక బుద్ధి నుండి మనం ఎలెక్ట్రాన్ రూపంలో శక్తిని పొందుతున్నామని వారు ఒప్పుకున్నారు. ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త సర్ జేమ్స్ జీన్స్ ఈ విషయమై ఇలా వ్రాశారు.

పదార్థాన్ని నడిపిస్తోంది మనస్సు

"సమయ ప్రభావంతోపాటు జ్ఞాన ప్రవాహం అధ్యాత్మవాదంవైపు మళ్లుతూ ఉన్నది. ఇప్పుడు ఈ బ్రహ్మాండం మనకు ఒక పెద్ద యంత్రంగా కాక ఒక పెద్ద భావనగా కానవస్తోంది. మనిషి మనస్సు లేక ఆలోచనా శక్తి భౌతిక పదార్థం నుండి అకస్మాత్తుగా ఉత్పన్నం అయిందనే అభిప్రాయం నేడు తొలగిపోతోంది. పదార్థాన్ని తయారు చేసేదీ, దాని వ్యవస్థను నడిపించేదీ మనస్సేనని మనం ఇప్పుడు భావిస్తున్నాం. దీని అర్థం ఎవరో ఒక వ్యక్తి ఈ పని చేస్తున్నాడని కాదు. ప్రకృతిలో 'మనస్సు' అనే తత్వం ఉన్నది. దాని అణువుల నుండి చేతన ఆవిర్భవిస్తుంది. సృష్టిలో కదలిక కానవస్తుంది."

ప్రకృతిలోని మనస్సే 'భర్గ'

ప్రకృతిలో ఉండే ఈ మనస్సే గాయత్రీ మంత్రంలో 'భర్గ'గా వర్ణించబడింది. ఆ 'భర్గ'ను ధ్యానం చేసి, సద్బుద్ధిని ప్రసాదించవలసిందిగా కోరుతున్నాం గాయత్రీ మంత్రంలో.

కనుక - గాయత్రీ మంత్రాన్ని విధి విధానం ప్రకారం జపం చేస్తే, ధ్యానం చేస్తే మన మనస్సును విశ్వమానవునితో ఏకాగ్రం చేస్తే - మనం కళ్యాణ పథంలో పురోగమించడం నిశ్చయం. ★

సంతృప్తి, ద్వేషరాహిత్యం శాంతికి ద్వారాలు - ధర్మపథం.

ముఖచిత్ర కథనం - 5

గాయత్రీ మంత్రద్రష్ట బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్రుడు

విశ్వామిత్రుని హృదయంలో సూర్యుడు

ఒక రోజు తెల్లవారుజామున విశ్వామిత్ర మహర్షి హిమాలయ శిఖర స్థలంలో ఆసనం వేసుకుని కూర్చున్నారు. ఆయన శరీరం స్థిరంగా, నిశ్చలంగా ఉంది. ఉషఃకాలం గడచింది. గగన మండలంలోని ఒక మూలనుండి సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నాడు. మొదటి సూర్య కిరణం హిమాలయ శిఖరాన్ని తాకింది. ఆ కిరణమే ఆతర్వాత విశ్వామిత్రుని హృదయాన్ని తాకింది. చూస్తూ ఉండగానే, వేలాదిగా కిరణాలను వ్యాప్తి చేస్తూ సూర్యుడు పైకి వచ్చాడు. విశ్వామిత్రుడు ఈ సూర్యుడిని దర్శించారు.

మరి ఇదేమిటి! విశ్వామిత్రుడు అకస్మాత్తుగా ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయారు. ఆయన శరీరంలోపల కూడ ఒక సూర్యుడు ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఆయన హృదయ ఆకాశంలో కూడ ఒక సూర్యుడు వెలుగుతున్నాడు. బయటి ఆకాశంలోని సూర్యుడు విశ్వమంతటికీ వెలుగు ఇస్తున్నాడు. కనుక ఆయన సమష్టి సూర్యుడు. విశ్వామిత్రుని హృదయాకాశంలో తలనుండి కాలిగోరు వరకు వెలుగుతూన్న ఈ రెండవ సూర్యుడు వ్యక్తిగత సూర్యుడు. ఈ సూర్యులు ఇద్దరి మధ్యా ఏకత్వ భావం జనిస్తోంది. ఈ రెండూ భౌతిక పదార్థములే. బయటి సూర్యుడు పంచ మహాభూతములు ఆధారంగా ప్రకాశిస్తున్నాడు. శరీరంలోపలి సూర్యుడు కూడ పంచ మహాభూతములు ఆధారంగానే ప్రకాశిస్తున్నాడు. ఈ అయిదు మహాభూతములకూ ప్రేరణ ఇచ్చేవారు ఎవరు? ఏ శక్తి వీటికి నిర్వహణ సామర్థ్యాన్ని ఇస్తోంది? ఈ ప్రశ్నలు వేసుకున్నారు విశ్వామిత్ర మహర్షి.

తెల్లని, స్వచ్ఛమైన 'ఆరా'

విశ్వామిత్రుని సూక్ష్మ దృష్టి జడ జగత్తు నుండి వెలువడి చేతన తత్వాన్ని అన్వేషిస్తోంది. బయటి స్థూల జగత్తును ఛేదించి ఆయన అంతరాళంలో ప్రవేశిస్తున్నారు. అక్కడ నుండే తేజస్సు ప్రవాహం వెలువడుతోంది. అక్కడ నుండి కొత్త కొత్త చేతనలూ, ప్రేరణలూ అందుతున్నాయి. ఆ ప్రేరణలను ఇచ్చేవాడు అంతర్యామి అయిన సవితా దేవత - సూర్య నారాయణుడు. దేవతలందరికీ దేవుడు ఆయన. దేవాధిదేవుడు ఆయన. ఆయన ప్రేరణ వల్లనే ఆకాశంలోని సూర్యుడు తన అసంఖ్య కిరణాలద్వారా విశ్వానికి వెలుగు నిచ్చే శక్తిని పొందుతున్నాడు. అతడి చేతనయే ఈ శరీరంలో ఉన్న సూర్యునికి వెలుగును ప్రదానం చేస్తున్నది. శరీరంలో కూర్చొని ఉన్న అంతర్యామి వెలుగు ప్రతి ఇంద్రియం నుండి, ప్రతి రోమకూపం నుండి వెలువడుతోంది.

నిజమైన సాధు సంత్‌ల శరీరంలోని రోమకూపములు నిర్మలంగా, స్వచ్ఛంగా ఉంటాయి. వాటినుండి వారి దేహాలలో నిలచి ఉన్న ప్రకాశం ప్రత్యేకంగా కానవస్తుంది. కానీ, సంసారులూ, పాపులూ అయిన వ్యక్తుల రోగకూపములు విషయ వాసనల మురికితో పూడిపోయి ఉంటాయి. కనుక, లోపల కూర్చున్న అంతర్యామి అయిన పురుషుడు తన వెలుగును బయటకు విరజిమ్మలేడు; ఒకవేళ విరజిమ్మినా ఆ వెలుగు మసక మసకగా ఉంటుంది. కనుకనే, సాధు పురుషుల శరీరపు వెలుగు (ఆరా) తెల్లగా, స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. పాపుల 'ఆరా' నల్లగా ఉంటుంది.

సార్థకం అయిన విశ్వామిత్రుని పేరు

విశ్వామిత్రుడు అనేక సంవత్సరాలు తపస్సు చేసి, తన శరీరంలోని అన్ని రోమకూపములనూ నిర్మలం చేసుకున్నారు. ఆయన తన బుద్ధి బలాన్ని పారదర్శకం చేసుకున్నారు. లోపలా, బయటా ఎలాంటి మాలిన్యమూ ఆయనలో మిగులలేదు. మండుతూన్న బంగారంవలె - విశ్వామిత్రుని శరీరం వెలిగిపోతోంది. ఇప్పుడు ఆయన శరీరం తనది కాకుండా పోయింది. పంచ భూతములతో తయారైన ఆ శరీరం సర్వ

తాను మార్చలేని పరిస్థితులతో సహజీవనం చేయగలిగే కళ - పరిపక్వత.

భూతములతో, సర్వ ప్రాణులతో కూడిన సమాజంకోసం బహూకరించబడింది. ఆయన విశ్వంతో ఏకత్వాన్ని ఏర్పరచుకుని ఉన్నారు. విశ్వానికి నిజంగా మిత్రుడై ఆయన తన పేరును సార్థకం చేసుకున్నారు.

విశ్వామిత్రునికి దివ్య దర్శనం

సాధన మార్గంలో ముందుకు పోతూ పోతూ విశ్వామిత్రుడు తన వ్యక్తి భావమును విస్మరించారు. విశ్వంలోని విభూతులన్నీ, మహిమలన్నీ, తనవి అయినాయి ఆయనకు. ఆయన ప్రయత్నిస్తూన్నది తనకోసం కాదు, ఇతరులకోసం సమాజం కోసం.

మొదట్లో ఆయనకు తన అంతఃకరణం నుండి ప్రేరణ లభించేది. ఇప్పుడు ఆయనకు ప్రత్యక్ష ప్రేరణ సవితా దేవతనుండి, సూర్యనారాయణుని నుండి లభిస్తోంది. దీని ప్రభావంవల్లనే ఒక స్వర్ణమయ ప్రభాతంలో ఆయనకు ఒక దివ్య దర్శనం లభించింది. ఆ దర్శనంలో ఉన్న వెలుగు సూర్యునిదే, సవితా దేవతదే. అయితే, అది వెలుగు మాత్రమే కాదు. దానిలో జ్యోతి, చేతన కూడ ఉన్నాయి.

భృగు మహర్షి - 'భర్గ'

విశ్వామిత్రుని అంతరాళం నుండి ఒక నాదం, ఒక శబ్దం వెలువడింది - 'భర్గ'. ఈ 'భర్గ' పరమ తేజస్సు, పరమ ప్రకాశం అయిన సవితా-నారాయణుని సర్వోత్తమ తత్వం.

ఆ శుభ సమయంలో విశ్వామిత్రునికి తన గురుదేవులు గుర్తువచ్చారు. ఆయన పేరు 'భృగు మహర్షి'. ఆయన కృపవల్లనే ఈ పరమ ప్రేరణ, ఈ సమాజ కళ్యాణ భావన, ఈ విశ్వహిత చేతన విశ్వామిత్రునికి లభించింది. కనుక - తన గురుదేవుల పేరు, తనకు లభించిన ఈ పరమ తేజస్సు పేరు 'భర్గ' కావడం అన్ని విధాలా సముచితమైనదే.

సవితా నారాయణుని మహిమా గానం

ఈ పరమ తత్వం దర్శనం అయిన సమయంలో విశ్వామిత్ర మహర్షికి ఒక మంత్రం స్ఫురించింది. ఆయన అంతరాళంలో ఒక నాదం మేలుకొన్నది. అందువల్ల ఆయన హృదయం నాట్యం చేసింది. ఏదో అంతర్యామి తన హృదయంలో ప్రవేశించి తనకు దివ్య మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తూన్నట్లు అనుభూతి కలిగింది ఆయనకు. తపశ్చర్య జరిపి, పరమతత్వ స్వరూపి అయిన సవితా నారాయణుని దర్శనం చేయడంవల్ల ఆయనకు పరమ చేతన, పరమ ప్రేరణ లభించాయి. ఫలితంగా - ఆయన ముఖ మండలం దివ్య తేజస్సుతో వెలిగిపోతోంది. ఆయన నోటినుండి సవితా నారాయణుని మహిమను గానం చేసే మూడు మంత్రాలు వెలువడ్డాయి. వానిలో మొదటిది ఇది -

తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ఋగ్వేదంలో పది మండలాలు ఉన్నాయి. వానిలో మూడవ మండలంలోని 617 మంత్రాలకు ద్రష్ట విశ్వామిత్ర మహర్షి. ఆ మంత్రాలు అన్నింటి దర్శనం ఆయన అంతఃప్రేరణ నుండి జరిగింది. ఆ మంత్రాలన్నింటిలో ఉత్తమమైనది ఈ మంత్రమే. మూడవ మండలంలో 62 సూక్తములు ఉన్నాయి. ఈ మంత్రం చివరి సూక్తంలోని పదవ మంత్రం.

సర్వశ్రేష్ఠమైన సాధనా మార్గం

విశ్వామిత్ర మహర్షి ఈ మంత్రాన్ని దర్శించి సమాజ కళ్యాణమనే మహోన్నత భావనను వ్యక్తం చేశారు. తపశ్శక్తి ప్రభావంవల్ల ఆయన బుద్ధికి ఈ ప్రేరణ లభించింది. సమస్త సమాజ కళ్యాణానికి ముఖ్య ఆధారంగా నిలచి ఉంది ఈ ప్రేరణ. గాయత్రీ ఛందస్సులో గానం చేయబడిన ఈ మంత్రంలో విశ్వామిత్రుడు 'సవిత' యొక్క పరమ శక్తి అయిన సావిత్రిని నిరుపమానంగా గానం చేశారు.

విశ్వామిత్రుని నోటినుండి వెలువడిన ఈ సరస్వతీ వాణికి శబ్దం, అర్థం, వ్యంజనల శక్తి మంత్ర రూపాన్ని ఇచ్చింది; సర్వశ్రేష్ఠమైన సాధనా మార్గాన్ని వెలువరించింది. నేడీ మంత్రం ప్రజలందరికీ అందుబాటులోనికి వచ్చింది.

★★★

తర్కం ఆగినచోట శ్రద్ధ మొదలవుతుంది - మహాత్మా గాంధీ.

గురుదేవుల అమృతలేఖిని

విస్తరించు దశదిశలా గాయత్రి వెలుగును

పంచడంలోనే సార్థక్యం

సూర్యుని వెలుగు చంద్రునికి అందుతుంది. చంద్రుడు దాన్ని తన కోసం వాడుకోడు. అందిన వెలుగును భూగోళంలోని ప్రాణులకు అందిస్తాడు. వారికి రాత్రిపూట వెన్నెలనూ, చల్లదనాన్నీ ఇస్తాడు. అలా వారికి ప్రయోజనం కలిగిస్తాడు. సముద్రం ఇచ్చిన దాన్ని మేఘం తాను వాడుకోదు. ఆ సంపదను వర్షంగా కురిపిస్తుంది. భూఖండాల దాహాన్ని తీర్చుతుంది. అలా చేయడం తన అదృష్టంగా భావిస్తుంది. చెట్లనుండి నదులు సరోవరాలవరకు అన్నీ ఇదే సంప్రదాయాన్ని పాటిస్తాయి. దేవుడు ప్రసాదించిన అనుగ్రహాన్ని తమవరకు పరిమితం చేసుకోవు. ఇతరులకు పంచుతాయి. అలా – ఇచ్చి పుచ్చుకునే విధానాన్ని కొనసాగిస్తాయి.

క్రమబద్ధమైన కుటుంబ వ్యవస్థకు ఆధారం ఇది: సంపాదించే వ్యక్తి తన శక్తి సామర్థ్యాలతో సంపాదించినదాన్ని కుటుంబ సభ్యులందరికీ ఇస్తాడు. సంపాదించే వ్యక్తి ఆ సంపాదనను తనకోసమే వాడుకుంటే – కుటుంబపు బండి సాగదు. ఆశ్రయం ఇచ్చే వ్యక్తికీ, ఆశ్రితులకూ మధ్యగల ఇచ్చిపుచ్చుకునే పద్ధతి వారిని కలపడానికీ, సన్నిహితం చేయడానికీ ఆధారం అవుతుంది. ఇరుసు విరిగిపోతే, చక్రంలోని ఆకులు వేటికవిగా విడిపోతాయి. బండి ఆగిపోతుంది. ఆధ్యాత్మిక ఫలితాల విషయంలోకూడ ఈ పద్ధతి వర్తిస్తుంది. ఆ ఫలితాలను పొందిన వ్యక్తులు వాటిని ఇతరులకు పంచాలి. అందులోనే వారి సామర్థ్యం ఉంది.

గురువు తన శిష్యునికి చదువు చెపుతాడు. ఆ శిష్యుడు పెద్దవాడైన తర్వాత ఆ జ్ఞాన సంపదను తనకన్న చిన్నవారికి అందిస్తాడు. పిల్లవాడు పెద్దవాడైన తర్వాత తన సంపాదనతో ఇతరులను పోషిస్తాడు. తండ్రి కొడుకుకు చదువు చెపుతాడు. కొడుకు తన కొడుకుకు చదువు చెపుతాడు. తల్లి తన పిల్లలను పోషిస్తుంది. వారు పెద్దవాళ్లయి, తమ పిల్లలను పోషిస్తారు. ఈ సృష్టిక్రమం ఆధ్యాత్మిక రంగానికి కూడ వర్తిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక ఫలితాలను పొందిన వ్యక్తులు వాటిని ఇతరులకు పంచే ప్రయత్నం చేయాలి. నిప్పు దీపాన్ని వెలిగించింది. ఆ తర్వాత తన పరిసరాలను వెలిగించడం ఆ దీపం బాధ్యత.

పంచకపోవడం ప్రగతినిరోధకం

వెలుగును పొందినవారు ఇతరులను వెలిగించకపోతే, తమకు అందిన వెలుగును తమవద్దనే నిల్వఉంచుకుంటే ప్రగతి చక్రం ఆగిపోతుంది. దానివల్ల కలిగేది నష్టమే నష్టం. మధ్య యుగంలో మహత్తరమైన విద్యలను దాచిఉంచుకునే సంకుచితత్వం ప్రబలింది. ఫలితంగా మానవాళికి ప్రయోజనం కలిగించే జ్ఞానం నశించిపోయింది. ఆయా శాస్త్రాలలో నిష్ణాతులు ఆ జ్ఞానాన్ని తమవద్ద దాచుకుని చనిపోయారు. పిసినారుల ధనం భూమిలో పాతిపెట్టబడి ఉండిపోతుంది. పనికిరాకుండా పోతుంది. కదిలే సంపద మాత్రమే సార్థకం అవుతుంది. దానివల్ల పలువురికి బ్రతుకుదెరువు ఏర్పడుతుంది.

గాయత్రీ జ్ఞానం విషయంలో కూడ పంచే పద్ధతిని అనుసరించాలి. ఆ వెలుగు అందినవారు దానివల్ల తాము ప్రయోజనం పొందాలి; ఇతరులకు ప్రయోజనం కలిగించాలి. రైతు పొలంలో పండించే పంట అతడి ఇంటిలోనే ఉండిపోదు. పలువురి ఆకలి తీర్చుతుంది. పరిశ్రమలో వస్తువులు తయారవుతాయి. వాటివల్ల పరిశ్రమ యజమాని ప్రయోజనం పొందుతాడు. ఆ వస్తువులవల్ల ఇతరులకు కూడ సౌకర్యం కలుగుతుంది. ఉదార భావంతో కూడిన ఈ సహకారమే ప్రగతికి పునాది. అన్ని రంగాలలో ఈ ప్రక్రియ అమలు జరుగుతున్నప్పుడు – ఒక్క ఆధ్యాత్మిక రంగంలో దీనికి ఆటంకం ఎందుకు జరగాలి? సాధకులు తమ సాధనా పరాయణత్వాన్ని ఇతరులకు ఎందుకు రుచిచూపకూడదు?

పెక్కు కుటుంబాలకు బ్రతుకు దెరువు అందేవిధంగా

లక్ష్యం లేని జీవితం నిరాశా నిస్పృహలకు నిలయం – అరవిందాశ్రమం మాత.

తమ సంపదను వినియోగించడం ధనవంతుల కర్తవ్యం. అజ్ఞాన అంధకారాన్ని తొలగించడం జ్ఞానం పొందినవారికి సముచితమైన పని. వైద్యుడు తాను ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు. తమ నైపుణ్యాన్ని వినియోగించి పలువురి రోగాలను నయం చేస్తాడు. ఇది మామూలు విషయం. విశిష్ట వ్యక్తులు విశిష్టత అనే తమ వెలుగును దశదిశలా పంచిపెట్టాలి. సాహిత్యవేత్తలు, కళాకారులు, సంగీత నిపుణులు తమ కళాసాధనలో నిమగ్నులు అవుతారు. ఆ నైపుణ్యాలవల్ల పలువురు ఇతరులుకూడ ప్రయోజనం పొందుతారు.

శాస్త్రవేత్తలు విద్యుచ్ఛక్తి, రేడియోవంటి అనేక క్రొత్త విషయాలను కనుగొన్నారు. దానితోపాటుగా – అవి సామాన్య ప్రజానీకానికి ప్రయోజనం కలిగించేందుకు కూడ కృషిచేశారు. అవి వారికి మాత్రమే ఉపయోగపడితే, వాటి ప్రయోజనం ఇతరులకు అందకపోతే – అది దురదృష్టమే అవుతుంది. వారి ప్రతిభకు కీర్తికి బదులు అపకీర్తి వస్తుంది. పిసినారులు తమ సాధన సంపత్తిని ఇతరులకు ఉపయోగపడనివ్వరు. కనుక వారు నిందలకు గురి అవుతారు. మామూలు వ్యక్తులు మామూలుగా, ప్రత్యేక వ్యక్తులు ప్రత్యేకమైన పద్ధతిలో తాము పొందిన ఫలితాల ప్రయోజనాన్ని ఇతరులకు అందించాలని ప్రజలు ఆశిస్తారు. ఆ ఆశ తీరకపోతే, ఆ వైభవం – భౌతికంకాని, ఆధ్యాత్మికం కాని – నిందల పాలవుతుంది.

లోక కళ్యాణానికే ఋషుల తపస్సులు

ప్రాచీన కాలంలో ఋషులూ, మనీషులూ తమ సాధన ద్వారా, తపస్సు ద్వారా సంపాదించిన మహత్తర విషయాలను సామాన్య ప్రజలకు బోధించేవారు. ఫలితంగా ఈ దేశ పౌరులు దేవ మానవులు అయ్యారు. అంతటా కృతయుగపు స్వర్గ వాతావరణాన్ని నిర్మించడానికి వారు నిర్విరామంగా కృషి చేశారు. ఋషులు ఏర్పరచిన ఈ సత్ సంప్రదాయం మహత్తరమైన భారతీయ సంస్కృతికి వెన్నెముక. ఈ సంప్రదాయమే మన దేశాన్ని జగద్గురువుగా, చక్రవర్తిగా, వైభవశాలిగా చేసింది. ఋషులు పిసినారులై ఉంటే, తమ సిద్ధికోసం, స్వర్గంకోసం, ముక్తి కోసం మాత్రమే ఆలోచించే ఉంటే – వారు అద్భుతాలు సాధించి ఉండేవారు. అయితే, వారికి ప్రజల ఆదరాభిమానాలు, శ్రద్ధా భక్తులు అంది ఉండేవి కావు. గారడీవాడుకూడ అద్భుతాలు చూపుతాడు. జనం వినోదిస్తారు. కాని ఎవ్వరూ అతడిపట్ల శ్రద్ధ చూపరు. సామాన్యులకు పనికివచ్చే సిద్ధులే సార్థకాలు అవుతాయి. స్వంత లాభంకోసం సంపద గడించినా, సిద్ధులు పొందినా – వాటి గురించి చర్చ మాత్రమే జరుగుతుంది. కానీ, వాటిని ఎవ్వరూ శ్లాఘించరు.

బ్రాహ్మణులు, సాధువులు మానవ సమాజపు ఉత్కృష్టతకు ప్రతీకలుగా పరిగణించబడతారు. వారిని భూసురులని పిలుస్తారు. వారి జప తపాలు, జ్ఞాన అధ్యయనాలు అందుకు కారణాలు కావు. లోకకళ్యాణం కోసం వారు తమ జీవితాన్ని సమర్పించడమే అందుకు కారణం. ఆత్మయొక్క పవిత్రత కోసం, ప్రజాసేవ కోసం, లోక కళ్యాణం కోసం వారు జప తపాలు చేసేవారు. తమకు అందిన సామర్థ్యంతో, ప్రత్యేక శక్తులతో వారు ప్రజలకు ప్రయోజనం కలిగించేవారు. వారు సంచారం చేసేవారు. ఇంటింటికీ వెలుగును అందించేవారు.

తీర్థయాత్రల ఆంతర్యం

తీర్థయాత్రలద్వారా ధర్మప్రచారకులు ప్రజలను కలుసుకునేవారు. వారికి నీతిసూత్రాలూ, ధర్మసూత్రాలూ బోధించేవారు. అందువల్లనే తీర్థయాత్రలు చేస్తే పుణ్యం వస్తుందనే సంప్రదాయం ఏర్పడింది. కనుకనే – తీర్థయాత్రలనూ, తీర్థయాత్రికులనూ గౌరవించేవారు. వట్టి పర్యటన వినోదం కోసం జరుగుతుంది. పర్యాటకులు లక్షల సంఖ్యలో దర్శనీయ స్థలాలను చూడడంకోసం ప్రయాణిస్తూ ఉంటారు. వారిపట్ల ఎవరికైనా శ్రద్ధా భక్తులు ఉంటాయా? లేడి పరుగులుతీస్తూ ఉంటుంది. పక్షులు ఎగురుతూ ఉంటాయి. వాటిని తీర్థయాత్రలని పిలుస్తామా?

పుణ్యం, పరమార్థం ఒకే అర్థం ఉన్న రెండు మాటలు. లోక కళ్యాణం కోసం చేసే పనులవల్లనే పుణ్యం వస్తుంది. దాన ధర్మాలు జంట పదాలు. మతపరమైన ప్రతి పనితోనూ ఏదోవిధమైన పరమార్థ కార్యం జోడింపబడి ఉంటుంది.

మౌనంలో మనిషికి ఎన్నెన్నో గొప్ప ప్రేరణలు లభిస్తాయి – అరవిందాశ్రమం మాత.

పూర్ణాహుతిలో భాగంగా బ్రహ్మ భోజనం

గాయత్రి అనుష్ఠానం పూర్ణాహుతిలో యజ్ఞం, బ్రహ్మ భోజనం, ప్రసాద వితరణ అనే మూడు ప్రక్రియలు తప్పనిసరిగా కలసి ఉంటాయి. ఇవి జరగకపోతే, జపం మాత్రమే జరిగితే – అది అనుష్ఠానం కాదనీ, దానికి మహత్తర ఫలితం లభించదనీ శాస్త్రం చెపుతోంది. ప్రాయశ్చిత్త కాండలో పలువిధములైన తప – తితిక్షలు జరపవలసి ఉంటుంది. పాప చర్యవల్ల సమాజానికి జరిగిన నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికై పుణ్య–పరమార్థ కార్యాలు వాటితోపాటు చేయాలని నిర్దేశించబడింది.

ప్రాచీన కాలంలో బ్రహ్మభోజనం, అనగా బ్రాహ్మణులకు దాన దక్షిణలు ఇవ్వడం, అనే సంప్రదాయం ఉండేది. దానికి కారణం ఒక్కటే. సాధు–బ్రాహ్మణ వర్గాలు నిరంతరం లోక కళ్యాణం కోసం కృషిచేస్తూ ఉంటాయి. తమ బ్రతుకు దెరువుకు వారు ప్రాధాన్యం ఇవ్వరు. కనుక – వారి జీవితాలు గడవడానికై శ్రద్ధా భక్తులతో ఏర్పాట్లు చేయడం సమాజానికి కర్తవ్యం అయ్యేది. ఆనాడు సాధు – బ్రాహ్మణుల జీవన విధానం నూటికి నూరుపాళ్లు సమాజసేవకే అంకితం అయ్యేది. ప్రజలు వారికి దానం ఇచ్చేవారు. తద్వారా – వారు ఆ జీవన విధానాన్ని కొనసాగిస్తారని నిశ్చింతగా ఉండేవారు ప్రజలు.

ఆ విధంగా బ్రాహ్మణులకు ఇచ్చే దానం పరోక్షంగా సత్ప్రవృత్తుల అభివృద్ధికి ఇచ్చే విరాళమే అయ్యేది. ఆ డబ్బు ఎలా వినియోగం అవుతోందో దానం ఇచ్చేవాళ్లు పట్టించుకునేవారు కారు. పూర్తి నీతి నిజాయితీలు కలిగిన బ్రాహ్మణ వర్గానికే ఆ నిర్ణయం వదిలేవారు. బ్రాహ్మణ వర్గంకూడ ఆ ధనాన్ని సద్వినియోగం చేసేది. బ్రాహ్మణుల అవసరాలు కనీస స్థాయిలో ఉండేవి. కనుక వచ్చిన దక్షిణను వారు స్వార్థానికి వాడుకుంటారనే అనుమానం కలిగేది కాదు. నేడు దాన దక్షిణలు సమర్థులకు ఉచితంగా ఇచ్చేవిగా మారిపోయాయి. ప్రాచీన కాలంలో ఇలా ఉండేది కాదు. వంశానికీ, వేషానికీ ప్రాముఖ్యం ఉండకూడదు. పరమార్థ ప్రయోజనాలను మాత్రమే గౌరవించడం నైతికం, విజ్ఞతాయుతం అవుతుంది.

ఆ వాస్తవాలన్నిటిద్వారా ఒక విషయం స్పష్టమవుతోంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనాలను పూజా పురస్కారాలకే పరిమితం చేయకూడదు. వాటితోపాటు పరమార్థ ప్రయోజనాలు తప్పనిసరిగా జోడించబడాలి.

రామానుజాచార్యుల ఆదర్శం

రామానుజాచార్యులవారికి ఒక అద్భుత మంత్రం లభించింది. వారా మంత్రసిద్ధి పొందారు. తానా మంత్రాన్ని ఎవ్వరికీ చెప్పననీ, చెపితే నరకానికి పోతాననీ మంత్రదీక్ష తీసుకునేటప్పుడు వారు తమ గురువుగారికి మాట ఇచ్చారు. తన మంత్ర సిద్ధి సార్థకం కావడంతో వారి మనసులో ఒక ఆలోచన వచ్చింది. ప్రయోజనకరమైన ఈ మంత్రాన్ని ప్రజలందరికీ చెప్పాలని వారు అనుకున్నారు. ఆ ప్రకారం – వారు ఇంటింటికీ వెళ్లి దాన్ని ప్రచారం చేయసాగారు. గురువుగారికి ఈ సంగతి తెలిసింది. ఆయన తన కోపాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అందుకు రామానుజాచార్యులవారు ఇలా జవాబిచ్చారు – మాట తప్పినందుకు నరకానికి వెళ్లడం నాకు సమ్మతమే; కానీ, ఇంతటి ప్రయోజనకరమైన మంత్రాన్ని ప్రజానీకానికి అందించాలనే నా ఆలోచనను నేను చంపుకోలేను.

గాయత్రి వజ్రాయుధం, బ్రహ్మాస్త్రం

గాయత్రి ఆత్మకు కలిగే ఆకలి దప్పులను తీర్చుతుంది. ఆత్మకు పూర్తి సంతృప్తి కలిగించే అమృతం అది. గాయత్రిని పొందితే – వ్యథా ఉండదు, వేదనా ఉండదు; దారిద్ర్యం ఉండదు, లోభగుణం ఉండదు. గాయత్రి దేవత్వాన్ని ప్రదానం చేసే దేవ మాత. సద్జ్ఞానాన్ని నిరంతరం కురిపించే వేదమాత; విస్తృతమైన వ్యవస్థను సర్వాంగసుందరంగా తీర్చిదిద్దే విశ్వమాత. గాయత్రీ మాత కొంగును ఆశ్రయించిన వక్తికి ఏ కొరతా ఉండదు, ఏ ప్రమాదమూ ఉండదు. గాయత్రి భూలోకపు కామధేనువు. దాని పాలు త్రాగే వ్యక్తి వార్థక్యంవల్ల బాధపడదు. అతడి అందం చెడదు. అతడు మృతునివలె మూర్ఛ పొందడు. గాయత్రి అనౌచిత్యాన్ని చీల్చిచెండాడే వజ్రాయుధం. గాయత్రి అనే బ్రహ్మాస్త్రాన్ని పొందిన

వ్రతంవల్ల దీక్ష, దీక్షవల్ల దక్షత, దక్షతవల్ల శ్రద్ధ, శ్రద్ధవల్ల సత్యం లభిస్తాయి – యజుర్వేదం.

వ్యక్తి ఓటమి అన్న ది ఎరుగడు. పొగరుబోతుతనంపై అంకుశాన్ని ప్రయోగించే సామర్థ్యం కలిగిన బ్రహ్మదండం గాయత్రి. అనుశాసనాన్నీ, నియంత్రణనూ అమలుచేయడంలో గాయత్రి ఉపయోగం అసామాన్యం.

నారదునిలా భక్తులను రూపొందించు

అలాంటి ఆదిశక్తి గాయత్రి తత్వజ్ఞానాన్నీ, సాధనా విధానాన్నీ తెలుసుకోవడం, అవలంబించడం దూరదర్శి అయిన ప్రతివ్యక్తికీ కర్తవ్యం. ఈ వెలుగును తనకు మాత్రమే పరిమితం చేసుకోవడంతో ఆ కర్తవ్య నిర్వహణ పూర్తి కాదు. దానిని విస్తరించే బాధ్యతకూడ మన భుజస్కంధాలపై ఉంది. స్వయంగా భక్తుడు కావడం ఒక ఎత్తు; నారద మహర్షివలె ఇతరులను భగవద్ భక్తులుగా చేయడం ఒక ఎత్తు. తాను తింటూ సంతోషపడడం ఒక ఎత్తు; ఇతరులను తినిపించి ఆనందించడం ఒక ఎత్తు.

అధ్యాత్మకు ప్రతిఫలం దేవత్వం. దేవత్వంలో పవిత్రత, తీక్షణత రెండూ కలసి ఉంటాయి. స్వంత జీవితంలో పవిత్రతను పెంచుకోవడానికై జప తపాలు చేయడం అధ్యాత్మలోని తొలిసగం. తన సామర్థ్యాన్ని సత్ప్రవృత్తులలో వినియోగించడం మలి సగం. రెండూ కలిసినప్పుడే ఒక సమగ్ర ప్రక్రియ రూపొందుతుంది. పక్షి రెండు రెక్కలతో ఎగురుతుంది. బండి రెండు చక్రాలతో నడుస్తుంది. ప్రగతి పథంలో సుదీర్ఘయాత్రను పూర్తి చేయాలంటే – కాళ్లు రెండూ సక్రమంగా పనిచేయాలి.

గంగా యమునలు కలిస్తే సరస్వతి ఉదయిస్తుంది. ఫలితంగా – త్రివేణీ సంగమంలో స్నానం చేయడంవల్ల కాయకల్పం జరుగుతుందని అలంకారంగా చెప్పిన ఫలితం కళ్లముందు ప్రత్యక్షం అవుతుంది.

స్వాధ్యాయం తప్పనిసరి

గాయత్రీ పరివార్‌లోని ప్రతి సభ్యుడూ జప ఉపాసనలు జరపడంతో సంతృప్తి చెందకూడదు. గాయత్రి తత్వజ్ఞానపు ఆధారాన్నీ, స్వరూపాన్నీ, విధానాన్నీ, ప్రగతి క్రమాన్నీ కూడ అవగాహన చేసుకోవాలి. జప, ధ్యానాల ప్రక్రియను ఆరంభించడం, ఆరంభింపజేయడం సాగుతూనే ఉంటుంది. దానితోపాటు – గాయత్రి విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడానికీ, వివరించడానికీ స్వాధ్యాయం, సత్సంగం, మనన – చింతనల ఆసరాతో వాస్తవాల లోతులలోకి ప్రవేశించే ప్రయత్నంకూడ చేయాలి. గాయత్రీ సాహిత్యాన్నీ, యుగశక్తి గాయత్రి పత్రికనూ అధ్యయనం చేయడం, బోధించడం కూడ సాధనలో విడదీయరాని అంగం.

సిద్ధాంతాన్ని అవగాహన చేసుకోని వారి ఆచరణ అసంపూర్ణంగా ఉంటుంది. దాని ఫలితంకూడ సందిగ్ధంగానే మిగిలిపోతుంది. కనుక – సగం సగంగా ఉన్న, చెవిటిగా గ్రుడ్డిగా ఉన్న, పాక్షికమైన, అరకొరగా ఉన్న పూజా ప్రక్రియ అవసరమే అయినా అది చాలదు. గాయత్రి తత్వజ్ఞానాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం, దాని ప్రేరణను గుండెలో నింపుకోవడం, దానిలోని నిర్దేశాలను నిత్య జీవితంలో ఆచరణలోనికి తేవడంకూడ అవసరం. తమ ఉపాసనా విధానంలో ఈ వాస్తవాలను అమలుచేసిన వ్యక్తుల సాధన ఫలిస్తూ వచ్చింది. అలాంటి సమగ్ర సాధనలో నిమగ్నమైన నైష్ఠికులు ఏకగ్రీవంగా తమ అభిప్రాయాన్ని ఇలా వ్యక్తపరచారు – ఎవరి గాయత్రీ సాధనా ఎన్నడూ నిష్ఫలం కాదు. గాయత్రీ మాత కొంగును ఆశ్రయించిన వ్యక్తికి శుభం జరిగి తీరుతుంది.

సాధనకై పవిత్రత, ఆదర్శవాదం

సాధనకు విత్తనం నాటడంతోపాటు అది మొలకెత్తి పెరిగే ఏర్పాటుకూడ చేయాలి. సాధన సాఫల్యానికి ఇది అవసరం. అందుకోసం ఎరువూ, నీరూ కావాలి. జీవితంలో పవిత్రత ఎరువు. పరమార్థం యొక్క తీక్షణత నీరు. దృక్పథంలో ఉత్కృష్టత కలసి ఉండాలి. ఆచరణలో ఆదర్శవాదం మిళితమై ఉండాలి. స్వార్థాన్ని పరిమితం చేసే ప్రేరణ, పరమార్థ పరాయణత్వాన్ని పెంచే ప్రేరణ ఆదర్శవాదంలో ఉంది.

నీతి నియమాల పాలనకు ఆహార విహారాలలో సంయమనం అవసరం. అలాగే – ఉదారమైన పరమార్థ పరాయణత్వంతో కూడిన కార్యసరళి జీవన చర్యలో అంతర్భాగం కావాలి.

అసలు మతం ఒక్కటే, అది మానవత్వం – మహాత్మా గాంధీ.

పరమార్థాన్ని వర్తమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా నిర్వహించడానికి ఎన్నెన్నో మార్గాలు ఉంటాయి. ఆయా పరిస్థితులను బట్టి రకరకాల కార్యక్రమాలను రూపొందించు కోవచ్చు. అయితే శాశ్వతమై, ఉన్నత స్థాయికి చెందిన పరమార్థం ఒక్కటే - శ్రేయ మార్గాన్ని అనుసరించాలనే ప్రేరణ. నిజమైన సాధకులు ఇందుకోసం అవకాశాలను వెదకడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి.

భక్తుడు భక్తులను తయారుచేయాలి

ఇష్ట దైవానికి సమీపంలో కూర్చొనడం, క్రమంగా ఆ దైవానికి అనుగుణంగా మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవడం - ఇదే ఉపాసన ఉద్దేశ్యం. మంచి గంధపు చెట్టు ప్రక్కన పెరిగిన మామూలు మొక్కకూడ సువాసన ఇస్తుంది. సదాశయాన్ని ఇలా విస్తరించడమే నిజమైన భగవద్ భక్తి. భగవానుని సామీప్యంలో భక్తునికి వెలుగు లభిస్తుంది. అతడు ఆ వెలుగును విరజిమ్మకుండా ఉండలేడు. తన సంపర్కంలోనికి వచ్చేవారందరికీ అతడు భక్తి మహిమను బోధిస్తాడు. భక్తులుగా మారడానికి వారికి ప్రేరణ ఇస్తూ ఉంటాడు.

సంత్‌లూ, భక్తులూ అసంఖ్యాకులైన వ్యక్తులను తమవంటివారుగా మార్చారు. వారు తమ కృషిని ఆత్మకళ్యాణానికి పరిమితం చేయలేదు. చిన్న దీపం వెలుగును సంపాదించడంతో తృప్తిపడి ఊరుకోదు. చివరి వరకు వెలుగును విరజిమ్ముతూనే ఉంటుంది. అటువంటప్పుడు - భక్తుడు "స్వ"కే పరిమితమై స్వార్థపరుడనే అపఖ్యాతిని ఎందుకు తెచ్చుకుంటాడు? తాను స్వార్థపరుడు అయ్యాననే ఆత్మనింద ఎందుకు పొందుతాడు? భక్తిని విస్తరించనంతవరకు అతడికి విశ్రాంతి ఉండదు.

కర్ర నిప్పు దగ్గర ఉండి వేడెక్కుతుంది. దగ్గరతనం, సాన్నిహిత్యం పెరిగితే, అది నిప్పుగా మారుతుంది. ఆ ప్రక్రియ అంతటితో ఆగదు. ఇది తొలి సగం మాత్రమే. కాలుతూన్న ఆ కర్ర తన పరిసర స్థలాన్ని వేడి చేస్తుంది. తన దగ్గరకు వచ్చిన దాన్ని తనవలె మండేటట్లు చేస్తుంది. ఇదే మహత్తర సంప్రదాయం. భక్తులూ, సాధకులూ ఈ సంప్రదాయాన్ని కొనసాగించాలి.

ఉపాసకులు తమ ఆరాధ్య దైవం యొక్క ఉపాసకులను తయారుచేయాలి. తాము పొందిన దానిని నిల్వ ఉంచుకోకుండా అందరికీ పంచిపెట్టాలి. పిల్లవాడు కాస్త పెరగగానే తల్లికి ఆమె పనులలో కొద్ది కొద్దిగా సాయపడతాడు. తమ తల్లి తండ్రులు ఇచ్చినదానికి బదులుగా వారికి ఎంతో కొంత తిరిగి ఇవ్వాలని పిల్లలుసైతం అనుకుంటారు. భక్తులకు అలాంటి అభిప్రాయం ఎలా కలగకుండా ఉంటుంది?

గాయత్రి వెలుగును విస్తరించు

వెలుగును విస్తరించడం ఒక పెద్ద పని. ఉత్పాదనకు వలెనే వితరణకూ ప్రాముఖ్యం ఉంది. కర్మాగారాలలో తయారయ్యే వస్తువులూ, పొలాలలో పండే పంటలూ ఉత్పత్తిదారుల గోదాముల్లో నిల్వఉండిపోవు. వాటిని పంపిణీ చేయడానికికూడ తగు ఏర్పాటు జరగాలి. అలా జరగకపోతే, కొత్త ఉత్పత్తుల తయారీ ఆగిపోతుంది. అమ్మకం జరగనందువల్ల గోదాములు నిండిపోతాయి. కొత్త ఉత్పత్తుల నిల్వకు స్థలం ఉండదు. పెట్టుబడి కదలడం ఆగిపోతే, ముడిసరుకు కొనుగోలుకు డబ్బు మిగలదు. డైనమో తిరుగుతూ ఉంటే బ్యాటరీ పనిచేస్తుంది. సేవా సాధన అండదండలతోనే ఆత్మబలం పెరుగుతుంది; భక్తి భావన బలపడుతుంది. ఈ విషయంలో పిసినారితనం చూపితే - ఆ సంకుచిత స్వార్థంవల్ల లాభం తక్కువ, నష్టం హెచ్చు కలుగుతుంది.

గాయత్రి తత్వజ్ఞానం మరింత విస్తృతం కావాలి. సామూహిక ఉద్ధరణ, వ్యక్తిగత అభ్యుదయం - ఈ రెంటి దృష్ట్యా ఇది అత్యవసరం. ఇతరుల చేతులకు గోరింటాకు అద్దడానికై దాన్ని రుబ్బే చేతులు సునాయాసంగా ఎర్రబడతాయి. ప్రతి సాధకుడూ ఆదిశక్తి గాయత్రి వెలుగును విస్తరించే పనిని తన పవిత్ర బాధ్యతగా పరిగణించాలి. సాధనవలెనే ఈ పనికూడ ఫలప్రదం అవుతుందని విశ్వసించాలి. ఈ పనికోసం వచ్చే అవకాశాలను జారవిడుచు కోకూడదు.

★★★

అదృష్టం కలసిరావాలంటే - సాహసం బాటగా, అవకాశం నీడగా ఉండాలి.

మనం - మన ఆరోగ్యం

నిద్ర మనల్ని పోషించే తల్లి

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిప్రాణీ తన దినచర్యలో ప్రకృతి సిద్ధమైన భాగంగా తప్పనిసరిగా నిద్రపోతుంది. విజ్ఞానవేత్తల ప్రకారం నిద్ర అనేది చేతనను తాత్కాలికంగా హరిస్తుంది. దీనిద్వారా శరీరానికి విశ్రాంతి మనస్సుకు విరామం లభిస్తాయి. నిద్ర శరీరంలోని ఉద్వేగాలను తగ్గిస్తుంది. ఖర్చైన శక్తి నిద్ర వల్ల మళ్లీ లభిస్తుంది. శరీరంలో, మనస్సులో కొత్త శక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది. దానితో వ్యక్తి రెండింతలు ఉత్సాహంతో తన పనిని బాగా చేసుకొనగలుగుతాడు.

పరిశోధకుల ప్రకారం - మనిషి నిద్రించేటప్పుడు మానవ శరీరంలోని బయటి కార్యకలాపాలు సమాప్తమైపోతాయి. దానితోబాటుగా ఆంతరంగిక కార్యకలాపాలు నిదానంగా శాంతపడతాయి. మస్తిష్కంలోని విద్యుత్ తరంగాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా మనకు తెలిసిందేమిటంటే – నిద్రపోయేటప్పుడు వ్యక్తి మూడు స్థాయిలలో పయనిస్తాడు. మొదట్లో తేలికైన నిద్ర. నిదానంగా గాఢమైన నిద్రలోకి వెళ్లిపోతాడు. దాని తరువాత కళ్లముందు కొన్ని బొమ్మలు తిరుగుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువగా ఈ స్థితిలోనే కలలు వస్తూ ఉంటాయి. నిద్రించే క్రమంలో అనేక జటిల సమస్యలు, ప్రక్రియలు, విద్యుత్ తరంగాలు రేకెత్తుతాయి. ఈ అన్ని క్రియాకలాపాలను అదుపు చేయడం మస్తిష్కంలోని మధ్యభాగం నుంచి జరుగుతుంది.

మన నిద్ర మూడు భాగాలుగా విభజించబడుతుంది. ముందుగా భుజాలు, తరువాత వీపు, మెడలోని పెద్ద అవయవాలు నిద్రపోతాయి. చివరలో అన్నింటికన్నా చిన్నవైన పెదాలు, కనురెప్పలు నిద్రపోతాయి. అదేవిధంగా చేతనా కేంద్రాలు కూడా నిదానంగా నిద్రిస్తాయి. ముందుగా వాసన చూసే శక్తి, తరువాత చూసే శక్తి, తరువాత వినే శక్తి, చివరలో స్పర్శ అవచేతనలో కలసిపోతాయి. అయితే శరీరం పూర్తిగా తన పనిచేయడం ఆపివేయదు. నిద్రలో అవసరమైన అంగాలు పనిచేస్తూనే ఉంటాయి. వీటి క్రియాశీలత కొంచెం నెమ్మదవుతుంది. నిద్రలో బ్లడ్ ప్రెషర్ తగ్గిపోతుంది. హృదయం, నాడి వేగము మందమౌతాయి. ఊపిరితిత్తులలో, మస్తిష్కంలో రక్తవేగం కొంచెం నెమ్మదిస్తుంది. దీనివలన శరీర అవయవాలకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఎవరైనా ఎక్కువ సేపు మేల్కొంటే బాగా విసుక్కుంటారు. వారి శరీరం, మనస్సు సరిగా పనిచేయదు.

డాక్టర్ల ప్రకారం ఒక ఆరోగ్యవంతునికి రోజుకు 6 గంటల నుండి 8 గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. నిద్రవలన వచ్చే లాభాన్ని లెక్కగట్టడం కష్టం. ఎందుకంటే ఎవరు ఎంతసేపు నిద్రపోతున్నారనేది ముఖ్యం కాదు. ఎవరు ఎంత గాఢంగా నిద్రపోయారు అనేదే ముఖ్యం. మరల మరల మెలకువ వచ్చే 6 - 8 గంటల నిద్ర కన్నా రెండు - మూడు గంటల గాఢనిద్ర ఎంతో లాభదాయకమైనది. రాత్రిపూట నిద్రపోవడమే ముఖ్యం కాదు. అవసరాన్ని బట్టి ఎప్పుడైనా నిద్రపోవచ్చు. వయస్సును బట్టి నిద్ర ఆవశ్యకత వేరువేరుగా ఉంటుంది. పిల్లలకు పెద్దల కన్న ఎక్కువ నిద్ర అవసరం ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారి శక్తి ఆడడంలో ఎక్కువ ఖర్చు అయిపోతుంది. అంతేగాక వారి శారీరక వికాసం కోసం కూడా శక్తి అవసరమౌతుంది. సాధారణంగా ఒక సంవత్సరం బాబుకు 6 గంటల నుంచి 8 గంటలు, పెద్ద వాళ్లకు 5 నుంచి 6 గంటలు నిద్ర అవసరం.

ఈ రోజుల్లో నిద్రరాకపోవడం ఒక సాధారణ సమస్య అయింది. ప్రసిద్ధ అమెరికా మనోచికిత్సకులు డా.ఏంథోని వేల్స్ ప్రకారం – నిద్ర రాకపోవడానికి ఎక్కువ బాధ, ఎప్పటి నుంచో ఉన్న జలుబు, ఎముకలకు వేసిన ప్లాస్టర్ కారణాలు. ఈ జబ్బులు తగ్గిపోగానే నిద్ర దానంతట అదే వస్తుంది. ఇంకొక కారణం మనోవైజ్ఞానిక వికృతి. అంటే విశ్రాంతి లేకపోవడం లేదా విపరీతమైన ఆందోళన. అటువంటి సమయాల్లో వ్యక్తి మంచి మానసిక చికిత్సకుని సలహా తీసుకోవడం మంచిది. వాస్తవంగా

వట్టి ఆశయాలు చాలవు. ఆశయసిద్ధికోసం భగవంతుడే పది అవతారాలు ఎత్తవలసి వచ్చింది.

చింత, ఆందోళన, ఈర్ష్య, ద్వేషం, భయం, అధికమైన ఉత్తేజన, కోపం నిద్ర రాకపోవడానికి కారణాలు. టీ, కాఫీ, సారాయి త్రాగడం, ధూమపానం ఎక్కువగా చేయడం వలన నిద్రలేమి మొదలైన సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

నిద్ర సరిగా రాకపోవడానికి కారణాలు చిన్నవైనా, పెద్దవైనా – ఆరోగ్య దృష్టిలో అవి ఎంతో హానికారకాలు. కొన్ని సమయాల్లో ఇవి ప్రాణఘాతకములవుతాయి. నిద్రకు సంబంధించిన ఒక జబ్బు పేరు నార్‌కొలెప్సీ. ఈ జబ్బులో వ్యక్తికి విపరీతమైన నిద్ర వస్తుంది. వ్యక్తి మేల్కొని ఉండటం చాలా కష్టం. ఈ జబ్బు వలన వ్యక్తిలో ఉదాసీనత, నిరాశ ఉత్పన్నమౌతాయి. స్మరణ శక్తి క్షీణించడంతోపాటు కళ్లు కనిపించకుండా పోతాయి. ఇంకొక జబ్బు – రేపిడ్ ఐ–మూమెంట్, స్లీప్ బిహేవియర్ డిజార్డర్. ఇందులో వ్యక్తి తల్లడిల్లిపోతాడు. కొన్ని సమయాలలో మూర్ఛ రోగిలాగా ఫిట్స్ వస్తాయి.

సామాన్యంగా గురకపెట్టడం గాఢనిద్రకు గుర్తుగా భావిస్తారు. కాని ఇది వాస్తవం కాదు. వేగంగా లేదా లోతుగా తీసే గురక తరచుగా శ్వాసనాళికలో బాధను కలిగిస్తుంది. దీనివలన రక్తంలో ఆక్సిజన్ మోతాదు తగ్గిపోతుంది. అంతేగాక రాత్రంతా మస్తిష్కం నిద్రతో ఉత్తేజితమౌతుంది. ఈ అలవాటు నిదానంగా ఒక రోగంలా తయారవుతుంది. దీనివలన రోగి రాత్రంతా గుండెలో, గొంతులో ఇబ్బందిని ఎదుర్కొంటాడు, దీనితో అటు ఇటు పొర్లుతుంటాడు. అటువంటి రోగిలో అకస్మాత్తుగా గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

విశేషజ్ఞులు డాక్టరు ఎమ్.ఎస్.కవార్ ప్రకారం – అమెరికా, –యూరప్ దేశాలలో ఇటువంటి రోగులు నిద్రించడానికి ప్రయోగశాలల సహాయం తీసుకొంటూ ఉంటారు. పశ్చిమ దేశాలలో ఇటువంటివారు తమ వంతు కోసం నెలల తరబడి ఎదురుచూడవలసి వస్తుంది. ఈ ప్రయోగశాలలు రోగిని రాత్రంతా పాలిసోమనోగ్రఫీ పద్ధతి ద్వారా పరీక్షిస్తారు. దీనిద్వారా నిద్రకు సంబంధించిన సమస్యలు, శ్వాస తీసుకొనే వివిధ దశలు, గుండె కొట్టుకోవడం, రక్తప్రసరణలో అసమానతలు మొదలగువాటిని రికార్డు చేస్తారు. అది ఆధారంగా రోగికి సరియైన ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వబడుతుంది. కొత్త పరిశోధనల ప్రకారం స్పెక్ట్రోస్కోపీ ద్వారా మస్తిష్కంలోని ఏ భాగాన్నైనా విశ్లేషించి నిద్ర సమస్యను తొలగించవచ్చు. భారతదేశంలో కొన్నిచోట్ల ఇటువంటి ప్రయోగశాలలను నిర్మించారు.

సరిగా నిద్రరాకపోతే జీవన వ్యవస్థ అంతా అస్తవ్యస్తమౌతుంది. కుటుంబ బాధ్యతలు, పనిచేసే ప్రదేశంలో ఒత్తిడులు కూడా నిద్రపై ప్రభావం చూపుతాయి. అయితే నిద్రకు సంబంధించిన రోగాలకు ప్రధాన కారణం వ్యక్తి జీవన విధానం – వ్యాయామం లేకపోవడం, ఆహార విహారాలు, చెడు అలవాట్లు, స్థూలకాయం. చికిత్సకుల ప్రకారం నిద్రరాకపోవడానికి కారణాలను తెలుసుకొని వాటిని తొలగించకపోతే నిద్ర మాత్రల వలన పూర్తి విశ్రాంతి దొరకడం అసంభవం.

బాగా నిద్రపోవాలంటే వ్యక్తి ఎప్పుడైతే నిద్రపోవాలనుకొంటాడో అప్పుడే మంచంపై పరుండాలి అని పరిశోధకులు చెపుతున్నారు. నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలి. నిద్రపోవటానికి రెండు గంటలు ముందే భోజనం చెయ్యాలి. నిద్రపోయే గది ప్రశాంతంగా ఉండాలి. తూర్పువైపు తల పెట్టుకొని నిద్రపోతే సుఖనిద్ర లభిస్తుంది. వైజ్ఞానికుల పరిశోధనానంతరము ఈ విషయం చెప్పడమైనది. నిద్రలేమి నుంచి రక్షించుకొనడానికై దినచర్యను నియమితం చేసుకోవాలి. సూర్యోదయం ముందుగా నిద్రలేవడం, నియమిత వ్యాయామం, ఆందోళనకరమైన వాతావరణం నుంచి దూరంగా ఉండడం నిద్ర రావడానికి సహాయకారులవుతాయి.

ఆయుర్వేదంలో నిద్రను భూతధాత్రి అంటారు. భూత అంటే ప్రాణులు, ధాత్రి అంటే పోషించేవారు. ఒక తల్లి బిడ్డలను ఎట్లా పోషిస్తుందో అదే విధంగా నిద్ర శరీరాన్ని పోషిస్తుంది. అందుకని మన చింత, ద్వేషం, ఉద్వేగం దూరంగా ఉంచి సరళమైన, నిశ్చలమైన మనోభావాలను మనస్సులో స్థాపించుకొని నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు మనము నిద్ర నుంచి కలిగే లాభాలు తప్పక పొందగలము.

అనువాదం : కె.అరవిందమ్మ

★★★

గతం నాస్తి కాదు నేస్తం, అనుభవాల ఆస్తి.

బోధకథ

యశోధర మహాత్యాగం

బుద్ధభగవానుడు తన భిక్షుసంఘంతో కపిలవస్తు నగరానికి వచ్చాడన్న వార్త విని శుద్ధోధన మహారాజు హృదయం శోకతప్తమైంది. ఎంతటి దురదృష్టం! చక్రవర్తి అవుతాడనీ, రాజధానిలో సింహాసనం అధిష్ఠిస్తాడనీ తాను ఎన్నో కలలు కన్నాడు. ఆ ఆశలకు, కల్పనలకు విరుద్ధంగా – తన అనుంగు కుమారుడు అదే నగరంలో ఇంటింటికీ భిక్షకై వెళ్తున్నాడు. అతడు నగర యాత్ర చేస్తూ ఉంటే, ప్రజలు అతని అడుగులకు మడుగులు ఒత్తవలసింది; తలలు వంచి అతడికి ప్రణామాలు చేయవలసింది.

శుద్ధోధన మహారాజు ఈ విధంగా బాధపడుతుండగా – బుద్ధ భగవానుడు తన నియమానుసారం రాజభవన ద్వారం వద్దకు భిక్షకై వచ్చాడన్న వార్త వచ్చింది. రాజు హడావుడిగా ద్వారం వద్దకు వెళ్లాడు. తన సిద్ధార్థుడు తాపస వేషంలో ద్వారం వద్ద నుంచున్నాడు. ఆ వేషంలో కుమారుని చూచి తండ్రి హృదయం రోదించింది. కొంచం ఎత్తిపొడుపుగా ఆయన ఇలా అన్నాడు.

“ఇదేనా మన వంశపరంపర.” కొంచెం ఆగి ఇలా అన్నాడు–

“మించిపోయింది లేదు. ఈ వేషాన్ని వదిలి సింహాసనాన్ని అధిరోహించు.”

నెమ్మదిగా, గంభీరంగా గౌతముడు ఇలా బదులు చెప్పాడు–

“రాజా! ఇది మీ వంశ పరంపర కాదు, బుద్ధ కుల పరంపర. నేను ఇప్పుడు రాజకుటుంబంలో సభ్యుణ్ణి కాను. ఆత్మకళ్యాణ సాధనకు, లోకకళ్యానసాధనకు అంకితమైన భిక్షు సంఘ సభ్యుణ్ణి.”

ఆ స్వరంలోని దృఢ సంకల్పానికి రాజు నిరుత్తరుడైనాడు. అంతమాత్రానికే సంతృప్తి చెందినట్లు తర్వాత ఇలా అన్నాడు –

“ఓ భిక్షూ! మా ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరిస్తావా?”

“తప్పకుండా స్వీకరిస్తాను. రేపు మధ్యాహ్నం మా సంఘ సభ్యులతో కలసి వస్తాను.”

అని చెప్పి బుద్ధుడు వెళ్లిపోయారు.

చెప్పిన సమయానికి మరునాడు బుద్ధభగవానుడు వచ్చారు. అన్ని ప్రదేశాలలో స్వీకరించినట్లే అక్కడకూడ పరిజనులందరి నమస్కారాలను స్వీకరించారు. ప్రశాంతంగా ధర్మదర్శనం ఇచ్చారు. ఇక అక్కడ ఎంతో కాలంగా వియోగ దుఃఖాన్ని ప్రశాంతంగా అనుభవిస్తున్న ఆయన భార్య యశోధర తన భర్త వచ్చాడన్న వార్త విన్నది. ఆమె హృదయం ఆనందంతో ఉప్పొంగింది.

“నా భర్త నా దగ్గర లేకపోతేనేమి? ఆయన జ్ఞాపకాలు ఎల్లప్పుడూ నాతోనే ఉన్నాయి. లోక కళ్యాణం కోసం ఆయన నన్ను పరిత్యజించి ఉండవచ్చు. అర్ధాంగిగా నాకు ఆయన మీద ఏ అధికారం లేకపోవచ్చు. కానీ ఒక మనిషిగా ఆయన ప్రేమ పాత్రురాలనే.”

– ఇలా ఆలోచిస్తుండగానే భగవానుడు విచ్చేశారు. యశోధర చేసిన త్యాగాన్ని ఆయన ఉపేక్షించలేదు. యశోధరకు దగ్గరగా వచ్చి “యశోధరా ! క్షేమంగా ఉన్నావా?” అని అడిగారు. ఎంతో కాలం నిరీక్షించిన ఆమె ఆయన స్వరం విని గద్గద స్వరంతో ఇలా బదులిచ్చింది – “ఉన్నాను స్వామీ.”

“స్వామీ అనకు యశోధరా; భిక్షూ అను. నేను నా ధర్మాన్ని నెరవేర్చడానికి వచ్చాను. నీవు భిక్ష ఇవ్వగలవా చెప్పు.” – అని భగవానుడు అన్నారు.

యశోధర ఆలోచనలో మునిగిపోయింది. ఇవ్వదగినవి ఏమి మిగిలాయి. తమ దాంపత్య జీవిత జ్ఞాపకాలు తప్ప. ఒక్క క్షణం ఆలోచించింది. ఆమె ముఖంలో ఒక నిశ్చిత అభిప్రాయం గోచరించింది. భగవానునితో ఆమె ఇలా అన్నది –

“మన పూర్వ అనుబంధాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని మీరు కూడ ఏదైనా ప్రతిదానం చేయగలరా?”

“భిక్షు ధర్మాన్ని అతిక్రమించనిదయితే తప్పక చేస్తాను.”

అన్నారు బుద్ధుడు.

యశోధర తన కుమారుడు రాహులుని పిలిచింది. బుద్ధునికి అభిముఖంగా నిలబడి ఇలా అన్నది –

“అయితే రాహులునికి తన పితృపరంపరను నిభాయించడానికి అనుమతించి, అతను ఆ అధికారం పొందేలా చూడండి.”

తర్వాత రాహుల్‌తో ఇలా అన్నది –

“కుమారా! వెళ్ళు, నీ తండ్రి పరంపరను అనుసరించు. బుద్ధుని శరణంలోనికి, ధర్మం శరణంలోనికి, సంఘం శరణంలోనికి వెళ్లు.”

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి – అన్న స్వరం అంతటా మార్మోగింది.

ఆ విదుషీమణి తన మహాత్యాగాన్ని మరొకసారి నిరూపించింది.

– అనువాదం : కె.అరవిందమ్మ

★★★

తుప్పుపట్టి చావడంకన్న తుదివరకు జ్వలించడం మిన్న.

ధారావాహిక : సమాజానికి వెన్నెముక వానప్రస్థం - 3

వర్ణాశ్రమ ధర్మానికి కీలకం వానప్రస్థం

వర్ణవ్యవస్థలో శ్రమ విభజన

వర్ణ ధర్మానికి తనదైన ప్రాముఖ్యం ఉంది. వర్ణ వ్యవస్థద్వారా శ్రమ విభజన, కర్తవ్య విభజన జరుగుతుంది. ఒక వర్గం తనకు నిర్ణయించబడిన కార్య పద్ధతిని స్వీకరిస్తుంది. ఆ దిశలో ఆనువంశికంగా ప్రత్యేకతలను నిర్మాణం చేస్తుంది. తండ్రి తాతలు చేసిన పనిని సంతానం మరింత సమర్థంగా చేయగలుగుతుంది. పరంపరగా వచ్చిన చర్చలో, క్రియలో, పరిస్థితిలో తరాలు సహజంగా మరింత సౌలభ్యాన్ని అనుభవిస్తాయి; తమ కౌశల్యాన్ని పెంచుకుంటూపోతాయి. వృత్తులలో, శ్రమ విభజనలో సమతూకం నిలచి ఉంటుంది. నిరుద్యోగం అనే ప్రశ్న ఉదయించదు. ఇలాంటి అనేక ప్రత్యేకతల దృష్ట్యా భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక మహత్తర అంతర్భాగంగా వర్ణ వ్యవస్థ నిర్మించబడింది.

హెచ్చు తగ్గులు పాటించే వికృతి

దురదృష్టమేమంటే - మహత్తరమైన ఈ సామాజిక ప్రక్రియ వికృతి చెంది సమాజాన్ని ముక్కచెక్కలు చేసింది. దూరదృష్టి లేని, నీతి బాహ్యమైన, దుష్ప్రయోజనకరమైన హెచ్చుతగ్గుల నమ్మకానికి జన్మ ఇచ్చింది. భోజన, వివాహ సంబంధాలు లేని కులాలను, శాఖలను సృష్టించింది.

వర్ణ వ్యవస్థ యొక్క మౌలిక స్వరూపం దాదాపు నశించిపోయింది. దాని స్థానంలో కులతత్వమనే వికృతి తిష్టవేసింది. కులాలనుండి ఉపకులాలూ, శాఖల విషబీజాలు వెలికివచ్చి వ్యాపించాయి. ఇది జాతీయ జీవనంలో అంతః కలహాలకు దారితీస్తోంది. మతం, వృత్తి, రాజకీయాలు - అన్నింటిలో కులతత్వం విజృంభిస్తోంది. ప్రాంతీయ తత్వం, భాషాతత్వములవలె కులతత్వపు చిచ్చు లోలోపల రగులుతోంది. జాతీయ సమైక్యానికి పెనుసవాలుగా పరిణమిస్తోంది.

విప్లవాత్మక పరివర్తన అవసరం

కనుక - వర్ణవ్యవస్థను గురించి కొత్తకోణంలో ఆలోచించవలసి ఉంది. దానిలో మౌలికమూ, విప్లవాత్మకమూ అయిన పరివర్తన తేవలసి ఉంది. కులాలమధ్య ఉన్న ప్రస్తుత పద్ధతులను నిర్మూలించవలసి ఉంది. కులం పేరిట మనిషికీ మనిషికీ మధ్య చోటుచేసుకున్న హెచ్చు తగ్గులను సమాప్తం చేయవలసి ఉంది. వృత్తి ఆధారంగా ఆనువంశికమైన కులాలు కొనసాగవచ్చు. మంచి చెడు పనులు ఆధారంగా హెచ్చు తగ్గులను నిర్ణయించవచ్చు. విప్లవాత్మకమైన ఈ పరివర్తనల ద్వారా వర్ణ వ్యవస్థను కాలానుగుణంగా పునర్నిర్మాణం చేయవచ్చు. నేటి స్థితి కొనసాగుతూన్నంతవరకు వర్ణ ధర్మాన్ని సమర్థించడం ఆత్మవినాశకరం అవుతుంది.

కులాలు కుల పంచాయితీలను ఏర్పాటుచేసి, దురాచారాలను నిర్మూలించవచ్చు. ఉపకులాలను రద్దు చేయవచ్చు. ఈ ప్రయోజనం కోసం మాత్రమే కుల సంఘాలనూ, కుల సమ్మేళనాలనూ సమర్థించవచ్చు. లేని పక్షంలో - ఈ విభేదపు ప్రయోజనం నేడు తీరిపోయింది.

కొత్త కోణంనుండి వర్ణ ధర్మాన్ని పునర్నిర్మించనంతవరకు - వర్ణ వ్యవస్థ విషయంలో మనం ఉపేక్ష వహించవలసి ఉంటుంది. ప్రాచీన పరంపర ప్రకారం వర్ణ ధర్మం ఎంతో ప్రయోజనకారి కావచ్చు. భవిష్యత్తులో అది ఎంతగానో సద్వినియోగం కావచ్చు. కానీ - నేటి పరిస్థితిలో ఈ రంగంలో మొలకెత్తిన విషబీజాలవంటి వికృతులను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది. ఆ తర్వాతనే దీన్ని సమర్థించే సంగతి ఆలోచించవచ్చు.

ఆశ్రమ వ్యవస్థ విశ్వజనీనం

ఆశ్రమ వ్యవస్థలో ఇలాంటి ఇబ్బందులు లేవు. ఆయుష్షు యొక్క విభజన అది. శాశ్వతమూ, సనాతనమూ, విశ్వజనీనమూ అయిన ప్రక్రియ అది. ప్రస్తుతం ఏర్పడిన వికృతులను సరిచేస్తే

పడవ మునుగుతూన్నప్పుడు ఈత నేర్చుకోవడం దండుగ.

– మహత్తరమైన ఆ ప్రక్రియ మానవాళికి తిరిగి గొప్ప సేవ చేయగలుగుతుంది.

బాల్య వివాహాల పద్ధతిని తొలగించాలి. కౌమార దశలో అధ్యయనం, ఆరోగ్య పరిరక్షణ అనివార్య కర్తవ్యాలుగా నిర్ణయించాలి. విద్యా విధానంలో మానవీయ గుణాల నిర్మాణాన్ని చేర్చాలి. అపుడు బ్రహ్మచర్య ఆశ్రమం గత వైభవాన్ని సంతరించుకోగలుగుతుంది.

కుటుంబ వ్యవస్థకు ఆచార సంహిత

కుటుంబ వ్యవస్థలో కర్తవ్యాలను వర్గీకరణ చేసే యోజనాబద్ధమైన ఆచార సంహితను నిర్ణయించాలి. తద్వారా ఏ కుటుంబ సభ్యుని సముచిత అధికారాలూ అపహరించబడకుండా చూడాలి; మరో ప్రక్క కూర్చుని తినే ప్రవృత్తి పెరగకుండా చూడాలి; సంపాదించేవారికీ, సంపాదించని వారికీ మధ్య న్యాయమైన సమన్వయాన్ని ఏర్పరచాలి.

పిల్లల సంఖ్యను పెంచకపోవడం విషయంలో కఠిన వైఖరిని అవలంబించాలి. పెద్ద కొడుకు తన భార్యను తీసుకుని విడిపోవడం, తమ్ముళ్ల చెల్లెళ్ళ విషయం పట్టించుకొనకపోవడం – ఈ స్వార్థ ప్రవృత్తిని అదుపు చేయాలి. కుటుంబం ఒక సహకార సంఘంగా నవ్వుతూ త్రుళ్లుతూ ఉండే పరిస్థితి ఏర్పడాలి. అప్పుడు కుటుంబం స్వర్గంలా మారుతుంది. ఇళ్లలో విద్యా సంస్కారాలకు అనుకూల వాతావరణం ఉండాలి. పిల్లలకు కథలద్వారా జీవన విలువలను బోధించాలి. అప్పుడు – మన ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ ప్రపంచమంతటికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది.

గృహస్థాశ్రమ పునర్నిర్మాణానికై ఉద్యమం

ప్రపంచంలో కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నం అవుతోంది. మన దేశంలో కుటుంబ స్వరూపం ఇంకా దృఢంగా ఉంది. దాన్ని క్రమబద్ధం చేస్తే, సంస్కరిస్తే – అది ప్రపంచానికి దారి చూపగలుగుతుంది. ఫలితంగా – శ్రేష్ఠ సమాజ నిర్మాణంలో సగం పని పూర్తవుతుంది.

వ్యక్తికీ, సమాజానికీ మధ్య ఉన్న మహత్తరమైన లంకె కుటుంబ వ్యవస్థ. దాన్ని క్రమబద్ధం చేసినప్పుడే సమాజ పునర్నిర్మాణం సాధ్యపడుతుంది. ఈ దృష్టితో – గృహస్థాశ్రమ పునర్నిర్మాణాన్ని ఒక క్రమబద్ధమైన ఉద్యమంగా నిర్వహించాలి. అప్పుడు ప్రాచీనకాలపు ఆశ్రమ వ్యవస్థ తన వైభవాన్ని తిరిగి సంపాదిస్తుంది.

సన్యాసం స్థితి నిరాశాజనకం

సన్యాసంయొక్క నేటి స్వరూపాన్ని ఆమూలాగ్రం పరివర్తన చేయాలి. పనీ పాటా లేని వ్యక్తి కాషాయ బట్టలు కట్టుకుని హేయమైన తన కార్యకలాపాలద్వారా సమాజానికి తీవ్రమైన హాని కలిగిస్తున్నాడు. భిక్షుక వృత్తి మన దేశానికొక మాయని మచ్చ. సాధు సంత్‌లు ప్రాచీన కాలంలోవలె ప్రజలకు ఉపకరించే జీవితం గడిపితే, వారి కార్యకలాపాలు నిర్మాణాత్మకంగా ఉంటే – 80 లక్షలమంది ఉన్న ఈ వర్గం బరువును సమాజం మోయగలుగుతుంది. కానీ, వారి ధోరణులలో అలాంటిది కానరావడం లేదు. కనుక – సమాజంనుండి ఎంత తీసుకుంటున్నారో కనీసం అంత అయినా వారు ఇవ్వగలుగుతారన్న ఆశ లేదు.

నిరాశాజనకమైన ఈ పరిస్థితిలో సన్యాసాన్ని పూర్తిగా సమర్థించలేము. యోగ్యులూ, ఆదర్శవాదులూ అయిన కొందరు సంత్‌లు ప్రాచీన కాలపు ఆశ్రమ వ్యవస్థలోని ఆదర్శజీవనం గడుపుతూ ఉంటే – దానితోనే మనం తృప్తిపడాలి.

వానప్రస్థంలో వ్యక్తి ప్రయోజనమూ, సమాజ హితమూ

ఈనాడు ఆశ్రమ ధర్మంలోని మహత్తర ఆశ్రమం వానప్రస్థమే. ప్రాచీన కాలంలోకూడ వానప్రస్థానికి అత్యధిక ప్రాధాన్యం ఉండేది.

ఆనాడు వ్యక్తి తన సగం జీవితాన్ని భౌతిక ప్రయోజనాల కోసం కేటాయించేవాడు. ఉడుకు రక్తపు పొంగును సరైన మార్గంలో వినియోగించేవాడు. కుటుంబ వ్యవస్థకు సేవ చేసేవాడు. జాతి యొక్క భౌతిక సమృద్ధిని పెంచడంలో భాగస్వామిగా పనిచేసేవాడు. ధనంతో, శ్రమతో, సమర్థనతో సత్ప్రవృత్తులను పెంపొందించేవాడు.

బ్రహ్మచర్యం భౌతిక జీవనానికి సన్నాహం. గృహస్థం దాని పరిపక్వత. ఒకటి జ్ఞాన ప్రయోగం. రెండవది కర్మ ప్రయోగం.

అసలైన ప్రయాణం తనలోనికి తాను జరిపే ప్రయాణం.

ఈ ఆశ్రమాల జోడు సమాజపు మౌలిక స్వరూపాన్ని ఆదర్శవంతంగా, ఉత్కృష్టంగా, సమున్నతంగా, సుదృఢంగా నిలిపి ఉంచేది.

భారతీయ సంస్కృతిని నిర్మించిన మనీషులు జీవితపు రెండవ సగాన్ని పరమార్థ ప్రయోజనాలకు కేటాయించారు. ఇందులో వ్యక్తి ప్రయోజనమూ, సమాజ హితమూ కలగలిసి ఉన్నాయి.

జీవితంలో తొలి సగం పూర్తయిన తర్వాత – వ్యక్తి ఇంద్రియాలవల్ల జనించిన వాసనలు, మానసిక వికృతులు, తృష్ణలు నిరర్థకాలనే అనుభవాన్ని పొందుతాడు. వయసు మళ్లడంతో అతడి విప్సా, లాలసా సంతృప్తి చెందకపోయినా ఖాయంగా తగ్గుతాయి. లోభ మోహముల ఆవేశాలు నిస్సారములని స్పష్టమవుతుంది. ఆంతరికమైన ఉద్వేగాల జోరు తగ్గడంతో – అంతరంగంలో వివేకం, సంతులనం జనిస్తాయి. అప్పుడు అతడు ఆత్మ కళ్యాణం, పరమార్థ ప్రయోజనం అనే లక్ష్యాలవైపు ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా, గంభీరంగా పురోగమించగలుగుతాడు.

మొదటి మెట్టు – బ్రహ్మవిద్య అభ్యాసం

వయసు మళ్లిన దశలో ఆత్మను ఆనంద తరంగాలలో ముంచెత్తే బ్రహ్మవిద్యను అభ్యసించడం సాధ్యమవుతుంది. తత్వచింతన, మననం, నిధిధ్యాసన సాధ్యపడతాయి. ఆత్మబోధ, తత్వబోధల జ్ఞాన సాధనద్వారా ఋతంభర ప్రజ్ఞ వ్యక్తం అవుతుంది; జీవాత్మయొక్క 'భూమా'స్థితి ప్రజ్ఞగా పరిణతి చెందుతుంది. ఇందుకోసమై కొత్త కోణంనుండి విద్యాధ్యయనం చేయాలి. బ్రహ్మచారి పొందే లౌకిక శిక్షణకు పూర్తిగా భిన్నమైనది ఇది.

వానప్రస్థంలోని మొదటి మెట్టు బ్రహ్మవిద్య పారాయణం, బ్రహ్మవిద్యలో నిష్ణాతుడు కావడం. జ్ఞానామృతంలో నిండిన వ్యక్తియే బ్రహ్మనిర్వాణాన్ని పొందుతాడు; జాతి నిర్మాణానికి అర్హతను సంపాదిస్తాడు.

వానప్రస్థంలో రెండవ మెట్టు తప సాధన, యోగాభ్యాసం. ఆత్మపై ఆవరించి ఉన్న కషాయ కల్మషాలను, మల ఆవరణను, విక్షేపాలను తొలగించడం ఈ అగ్ని సంస్కారంద్వారా సాధ్యపడుతుంది. తపస్సువల్ల ఆంతరిక తీక్షణత తీవ్రతరం అవుతుంది. **ఆత్మబల సంపాదనకు ముఖ్య మార్గం తపస్సు.** తపస్వి తేజస్వి అవుతాడు. ఆంతరిక క్షేత్రంలో పంచకోశాలలో షట్ చక్రాలలో, మూడు శరీరాలలో – అద్భుత శక్తులు అణగి ఉన్నాయి. నిద్రావస్థనుండి, మూర్ఛనుండి మేలుకొలిపి, వాటికి పదునుపెట్టే మార్గం తపస్సు.

యోగం చేయనిదే ఆత్మను పరమాత్మతో కలపలేము. పరమేశ్వర కృప లభించనంతవరకు మహా మానవుల, ఋషుల శ్రేణిలో చేరడం కష్టం. ఆత్మను దేవాత్మగా రూపొందించి, దానిని పరమాత్మ స్థాయివరకు చేర్చడం యోగ సాధన ద్వారానే జరుగుతుంది. యోగ సాధన ద్వారానే బ్రహ్మతేజస్సు ఉద్భవిస్తుంది. ఈ తేజస్సు ద్వారా వ్యక్తి తన జీవన నౌకను లక్ష్యానికి చేర్చుతాడు; ఆ నౌకలో ఇతరులను సంసార సాగరాన్ని దాటిస్తాడు.

మూడవమెట్టు సేవా సాధన

భౌతికమైన సేవా సాధనను ధనవంతులు చేయగలుగుతారు. కానీ, జన మానసంలో ఉత్కృష్టతను నాటడం, దానిని మొలకెత్తించడం, పెంచడం అనే పనిని బ్రహ్మ పరాయణులైన వ్యక్తులు మాత్రమే చేయగలుగుతారు. మాటల గారడీవల్ల జరగని పని ఇది. తనను తాను మార్చుకోలేని వ్యక్తి ఇతరులను ఎలా మార్చగలుగుతాడు? ప్రచారంవల్ల జరగని పని ఇది.

జీవితంలోని మొదటి సగంలోని ఆనందం, ఆకర్షణ అందరికీ తెలిసినవే. రెండవ సగాన్ని మన సాంస్కృతిక పరంపరకు అనుగుణంగా గడిపితే కలిగే ఆనందం, ఆకర్షణ మరింత ఉన్నత స్థాయికి చెందినవి, మరింత ఉత్కృష్టమైనవి. సమస్య ఒకే ఒకటి. ఆ రంగంలో ప్రవేశించి, అక్కడి దివ్య అనుభూతులను ఆస్వాదించి, ప్రజానీకానికి వాటిని తెలియజెప్పే వ్యక్తులు కానరావడం లేదు.

బాల్య దశలోని ఆటపాటలు, నిశ్చింత, పెద్దల సంరక్షణ, ఉత్సాహంతో నిండిన ప్రవృత్తి, కొత్త శరీరపు సౌందర్య ఉల్లాసాలు – ఇవన్నీ మరపురాని మధుర అనుభూతులు, వార్ధక్యంలో ఈ జ్ఞాపకాలు మనిషిని వెన్నాడతాయి, సతాయిస్తాయి.

యౌవనంలోని మత్తు విలక్షణమైనది. ధన సంపాదనలోని గౌరవం, దాంపత్య జీవన ఆకర్షణ, తండ్రిని

హృదయమే ఉత్తమ బోధకుడు.

అయ్యాననే గర్వం, పుష్టి కలిగిన శరీరం చేసే సాహసం, కార్యశూరతవల్ల వచ్చే కీర్తి – ఇవన్నీ యౌవనం అందించే వరాలు. యౌవనంలో కాళ్లు నేలమీద నిలబడవు. ఆకాశంలోకి ఎగురుతాయి. కల్పనల, కామనల, ఆకాంక్షల శ్రావణ మేఘాలు మనస్సనే నెమలిని నాట్యం చేయిస్తాయి. తగాదా వస్తే రోషం, ప్రతీకార వాంఛ ప్రళయభయంకరంగా విజృంభిస్తాయి.

వృద్ధాప్యం వాటికి తలచుకుని కన్నీళ్లు వర్షిస్తుంది; మనిషి అంతర్ వ్యధకు గురి అవుతాడు.

వార్ధక్యపు వెతలు

భౌతిక జీవన స్వారస్యం జీవితపు తొలి సగంలో తన పూర్ణాహుతిని నిర్వహిస్తుంది. మలి సగం సాంసారిక దృష్టిలో రోగం, వ్యధ, అసమర్థత, అవమానం, ఉపేక్షల దశ. జ్ఞానేంద్రియాలు సహకరించవు. కర్మేంద్రియాలు క్షీణిస్తాయి. నిరుపయోగం, భారం అవుతాయి. సోమరిగా, నవ్వులపాలు అవుతూ బ్రతకడం కష్టమైపోతుంది. రోజులు బరువుగా గడుస్తాయి. పాత జ్ఞాపకాలు ముళ్లలా మనసును గ్రుచ్చుతూ ఉంటాయి. విసుగుదల, చిరాకు, ఉక్రోషం పెరుగుతాయి. ఎటు వెళ్లినా ప్రశాంతి దొరకదు.

జీవితంలోని మలి సగం భౌతిక దృష్టిలో తనకు కష్టదాయకం, కుటుంబానికి బరువు. చావు కోసం దేవుణ్ణి ప్రార్థించే రోజులు దగ్గర పడతాయి. ఇంట్లోవాళ్లు లోలోపల అదే కోరుకుంటారు.

కొత్తజన్మ నిచ్చే సంజీవని వానప్రస్థం

హేయమైన ఈ స్థితి రాకముందే సమయం ఉండగానే మెలకువ వహించాలి. అధ్యాత్మ భూమికలో ప్రవేశించాలి. వ్యక్తి తన కార్యకలాపాలను వానప్రస్థ స్థాయికి తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు కొత్త జన్మ లభించిన విశిష్ట అనుభూతి కలుగుతుంది. తొలి సగంలో కన్న వేయిరెట్లు ఆనందాన్ని ప్రసాదించే సంజీవని మూలిక చేతికి అందుతుంది. దూరదృష్టి కలిగిన ఋషులూ, మనీషులూ వానప్రస్థ విధిని ఈ దృష్టితోనే రూపొందించారు; దానికి సాంస్కృతిక జీవన ప్రక్రియలో అత్యున్నత స్థానాన్ని కల్పించారు.

★★★

జన్మభూమి స్వర్గం కన్న మిన్న

శ్రీరాముడు లంకపై దండెత్తి లంకాధిపతిని సంహరించాడు. లంక రాజ్యాన్ని జయించాడు. విభీషణుని లంకకు రాజుగా ప్రకటించాడు.

లక్ష్మణుడు అక్కడే ఉన్నాడు. రామునికి వినమ్రుడై ఇలా నివేదించాడు – 'అన్నా, మనం అయోధ్యను వదలివచ్చి ఇప్పటికి పదునాలుగేండ్లు అయింది. భరతుడు ఇప్పుడక్కడ రాజు. మనం ఇక్కడే ఉంటే బాగుంటుందేమో. మీరు ఈ రాజ్యాన్ని పాలించవచ్చు. లంక ధనధాన్య సమృద్ధమై ఉంది. పైగా దీనిని మీ పరాక్రమం ద్వారా జయించారు.' శ్రీరాముడు ప్రశాంతంగా లక్ష్మణుని మాటలు విని ఇలా అన్నాడు – 'సోదరా లక్ష్మణా, నీవు చెప్పావు సరే. కాని, జనని, జన్మభూమి నాకు ప్రాణం కంటే ఎక్కువ ప్రియమైనవి. ఇది నీకు తెలియదా? అవి స్వర్గంకంటే మిన్న. ఇందువల్ల లంక బంగారు రాసులతో నిండి ఉన్నప్పటికీ నాకు దీనిపట్ల అభిలాష లేదు.'

'అపిస్వర్ణ మయీ లంకా నమే లక్ష్మణ రోచతే
జననీ జన్మభూమిశ్చ స్వర్గాదపి గరియసి'

శ్రీరాముడు విభీషణున్ని లంకకు రాజుగాచేసి అయోధ్యకు తిరిగి వెళ్లాడు. శ్రీరాముని దేశ ప్రేమ ఇట్టిది.

కాలమే ఉత్తమ గురువు.

ధారావాహిక : వృద్ధాప్యం జీవిత నవనీతం-3

మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహం

యౌవనంలో వృద్ధాప్యానికి తయారీ

వృద్ధాప్యానికి తయారీ బాల్యంనుండే జరగాలి. అది జరిగితే - శారీరికమూ, మానసికమూ, ఆర్థికమూ అయిన ఎలాంటి సమస్యా ఎదురుకాదు. వృద్ధాప్యం శాంతియుతమైన ఆత్మచింతనకూ, భగవద్ భజనకూ ఉద్దేశించబడిందన్నది పరమపూజ్య గురుదేవుల నిర్దేశం. మనిషి తన పరలోక భవంతికి పునాది వేసుకునే విలువయిన తరణం ఇది. మొదటినుంచీ ఇందుకు తయారీ జరిపినపుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. యౌవనంలో అధికంగా శ్రమించి, వ్యక్తి తన కర్తవ్యాలను పూర్తిగా నిర్వహించాలి. తమ బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించే విధంగా మనిషి తన సంతానాన్ని తయారుచేయాలి. మనిషి తన కోసం కూడ స్థిరమైన పరిస్థితులను నిర్మాణం చేసుకోవాలి. అవి ముందు ముందు అతడికి నిజమైన సహచరులు అవుతాయి. సంయమనం, నియమ పాలన, కఠోరమైన వ్రత పాలనలద్వారా శక్తినీ, తపో తేజాన్నీ సమీకరించాలి. అవి ఆధారంగా అతడు చివరి క్షణంవరకు ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతాడు.

వృద్ధాప్యం జీవితానికి అనివార్యమైన షరతు. అందరూ ఒకరోజున వృద్ధులు కావలసిందే. వృద్ధాప్యంలో కూడబెట్టే అవకాశం ఉండదు. ఖర్చు చేయడం మాత్రమే ఉంటుంది. ఈ ఖర్చు కోసం యౌవనంలోనే తగినంత కూడబెట్టాలి. యౌవనాన్ని అస్తవ్యస్తంగా గడిపివేసేవారు వృద్ధాప్యంలో ఎన్నో కష్ట నష్టాలను భరించవలసి ఉంటుంది. యౌవనపు పొంగులో వృద్ధాప్యపు క్రుంగుదలను చూడకపోవడం దూరదృష్టి లోపమే అవుతుంది. ఈ లోపానికి ఫలితాన్ని వారు వృద్ధాప్యంలో అనుభవించవలసి వస్తుంది. యౌవనంలోని జీవమూ జవమూ కలిగిన రోజుల్లో సహించగలిగిన కష్టాలను మనిషి వృద్ధాప్యంలో సహించలేడు. కనుక, మనిషి యౌవనంలో తనను తాను బాగా అరగదీసుకోవాలి. అప్పుడు అతడు వృద్ధాప్యపు బరువును తేలికగా మోయగలుగుతాడు.

ఋషి సంప్రదాయం ప్రకారం ఆశ్రమ జీవన విధానాన్ని అనుసరించేవారు మోసపోవడం అరుదు. బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థం, వానప్రస్థం, సన్యాసం అనే విభాగాలకు అనుగుణంగా సాగిన జీవితం విఫలం కావడం బహు అరుదు. అతడు తాను కూడబెట్టిన శక్తి ఆధారంగా తన జీవితమంతా కుటుంబానికీ, సమాజానికీ, దేశానికీ ఏదో రూపంలో ప్రయోజనకారిగా ఉండితీరుతాడు. తన వృద్ధాప్యం సమస్యల విషవలయంగా మారకుండా ఉండాలని కోరే వ్యక్తి యౌవనంలోనే వృద్ధాప్యానికి తయారీ జరుపుకుని వృద్ధాప్యాన్ని చేరుకోవాలి.

బాల్యదశలో, యౌవన దశలో ఏదైనా లోపం జరిగినప్పటికీ, మనిషి నిరాశ, హతాశ చెంద నవసరం లేదు. ఇప్పటికీ తరుణం మించిపోలేదు. దృఢ నిశ్చయంతో విపరీత పరిస్థితులను తారుమారు చేసి అనుకూల పరిస్థితులుగా వారు మార్చుకోగలుగుతారు.

1.తన జీవితాన్ని సమీక్షించుకోవాలి

వృద్ధుడు శాంత చిత్తంతో తన కార్యకలాపాలపై దృష్టి సారించాలి. ఎక్కడ ఏ పొరపాటు జరిగిందో నిష్పాక్షికుడైన న్యాయమూర్తివలె విచారణ చేయాలి. ఇతరుల పొరపాట్ల మీద దృష్టి పెట్టకూడదు. ఎవడు ఏది చేయాలో అది చేసివేశాడు, ఇంకా చేస్తున్నారు. అతడిని మార్చాలంటే - ఆ పని అతడే స్వయంగా చేసుకుంటాడు. మీరు కేవలం మిమ్మల్ని సంస్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. 'తనను తాను సంస్కరించుకోవడం ప్రపంచానికి ఉత్తమోత్తమమైన సేవ' - అనే సూక్తిని సదా దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. మీ పొరపాట్లను సవరించుకోవడానికి యథాశక్తి ప్రయత్నించండి.

ప్రపంచమే ఉత్తమ గ్రంథం.

ఆత్మ సమీక్ష, ఆత్మక్షాళన మానవ జీవితానికి మౌలిక ఆవశ్యకతలు. మానవ జన్మలోనే అది సాధ్యపడుతుంది. ఏ ఇతర ప్రాణీ ఆ పని చేయజాలదు. ఇదే అధ్యాత్మయొక్క ప్రధాన లక్ష్యం. ప్రతి వ్యక్తీ సదా ఈ కృషిలో నిమగ్నం కావాలి. ప్రతి రోజూ నిద్రపోయేముందు ఆ రోజు చేసిన పనులను కొద్దిసేపు సమీక్షించుకోవాలి. మనం మనసుద్వారా కాని, మాటద్వారా కాని, క్రియద్వారా కాని ఏదైనా అనైతిక చర్య జరపలేదు కదా అని పరీక్షించుకోవాలి. ఒక వేళ జరిగితే – అలాంటిది మళ్లీ జరపనని సంకల్పం చేయాలి. నిండు మనసుతో ఆ సంకల్పాన్ని చేయాలి.

2. అవసరాలను తగ్గించు, పరిస్థితులతో సర్దుకో

వృద్ధాప్యంలో సహజంగానే తిండి, బట్టవంటి అవసరాలు బాగా తక్కువగా ఉంటాయి. వాటిని మరింత హేతుబద్ధం చేయాలి. అన్నిటికన్న ముఖ్యమైనది పరిస్థితులతో సర్దుబాటు. మీ కుటుంబంలో, ఇరుగు పొరుగులో మంచి – చెడు వాతావరణం ఏది ఉన్నా, దానిలోనే ప్రసన్నంగా ఉండడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఉన్నదంతా ఈశ్వరేచ్ఛ అని భావించి, అన్ని పరిస్థితులలోనూ హాయిగా ఉండాలి. ఈ సంతృప్తి మిమ్మల్ని ఎన్నడూ ఉద్రిక్తతకు లోనుకానివ్వదు. కమలం బురదలోనే ఉండవలసివస్తుంది. అటువంటప్పుడు – దిగులుపడి ఏమి లాభం?

3. వానప్రస్థాన్ని స్వీకరించాలి

మన ఋషి సంప్రదాయం ప్రకారం 50 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన తర్వాత మనిషి వానప్రస్థాన్ని స్వీకరించాలి. దీని అర్థం ఇల్లూ వాకిలీ వదలి అడవిలో నివసించడం కాదు. వానప్రస్థం అంటే సరైన అర్థం – కుటుంబంపట్ల అనవసర వ్యామోహాన్ని వదులుకోవడం; సమాజ సేవలో మన ప్రతిభనూ, శక్తి సామర్థ్యాలనూ లగ్నం చేయడం. కుటుంబ బాధ్యతనుండీ, సమస్యలనుండి మనల్ని మనం దూరం చేసుకోవాలి. పిల్లలు పెద్దవాళ్లు అయ్యారు. ఆ పనులన్నింటినీ వారిని చేసుకోనివ్వాలి. వారు కోరినప్పుడు మాత్రమే మనం సలహా, సహకారం ఇవ్వాలి. ఇందువల్ల వారు స్వయంగా తమ బాధ్యతలను గుర్తిస్తారు. మన గౌరవమూ నిలుస్తుంది. జ్ఞాన విజ్ఞానాలు శరవేగంతో పురోగమిస్తున్నాయి. వాటితో సర్దుకుపోయే సామర్థ్యం సాధారణంగా వృద్ధులకు ఉండదు. అయితే, యువతరం రోజుకొక క్రొత్త విషయం నేర్చుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో – పాతకాలపు ఆలోచనలపై ఆధారపడిన వృద్ధుల సలహాలు తరచు ఆచరణయోగ్యంగా ఉండవు. కనుక – జోక్యం కలిగించుకోకపోవడమే మంచిది.

సాధ్యమైనంతవరకు భోజనం, నిద్రలవరకే కుటుంబంతో సంబంధాన్ని పరిమితం చేయాలి. అత్యధిక సమయాన్ని సమాజ సేవకు సమర్పించాలి. మీ ఇరుగు పొరుగున, మీ పేటలో, మీ గ్రామంలో, మీ నగరంలో సేవా సహాయాలు అందించవలసినవారు ఎందరో ఉంటారు. ఇరుగు పొరుగున ఉన్న ఇతర వ్యక్తులను సమీకరించి, సమాజంలో సదాలోచనలను ప్రసారం చేయవచ్చు. ప్రజలను దుర్గుణాల నుండి, దుర్వ్యసనాల నుండి తప్పించడానికి కృషి చేయవచ్చు. సేవా కార్యాలకు కొదువాలేదు పరిమితీ లేదు. స్థానిక సమస్యలకూ, పరిస్థితులకూ అనుగుణంగా తగు సేవ కర్యాక్రమాలను రూపొందించవచ్చు. ఇందుకు హెచ్చుగా ఖర్చు కాదు. చూస్తూ ఉండగానే, సమాజంలోని ఇతర వ్యక్తులుకూడ ముందుకు వస్తారు. ఈ విధంగా సమాజంలో మన ప్రతిష్ఠ పెరుగుతుంది. మన ప్రతిభ, సామర్థ్యం సద్వినియోగం అవుతాయి. మానవ ధర్మాన్ని పాటించడమూ జరుగుతుంది.

మానవ ధర్మానికి మూలాధారం 'సర్వే భవన్తు సుఖినః'. మనం చేసే పనివల్ల అందరికీ ప్రయోజనం కలగాలి. ఎవ్వరికీ అపకారం జరగకూడదు. హెచ్చు తగ్గులు, ధనికులు–పేదలు మున్నగు తేడాలను వదలి – దీనులకూ దుఃఖితులకూ సేవ చేయడానికి నిస్వార్థ భావంతో మనం సమర్పితులం కావాలి. అందరి మంచి కోసం ప్రయత్నించాలి – అందులో మనకు కొంత నష్టం జరిగినా మన అవసరాలను కనీస స్థాయికి

భగవంతుడే ఉత్తమ మిత్రుడు.

తగ్గించుకోవాలి. కొద్ది సాధనాలతోనే జీవితం గడపాలి. ఇతరుల హితం కోసం మనం మన అధికారాన్ని కూడ వదులుకోవడానికి సిద్ధపడాలి. ఇదే నిజమైన వానప్రస్థం.

పరమపూజ్య గురుదేవుల సందేశం ఇది –

'మన ఆత్మీయతనూ, మమతనూ చిన్నదయిన కుటుంబానికి పరిమితం చేసుకోకుండా, దానిని విశ్వ మానవుల వరకు విస్తరించడం, వికసింపజేయడం వానప్రస్థంలోని మూల ఉద్దేశ్యం. గతంలో చిన్న పరిధి (కుటుంబం)లో మన బంధుత్వ భావన పరిమితమై ఉండేది. ఆ భావన పెరిగితే, అనేకమంది వ్యక్తులు మన కుటుంబీకులని అనిపిస్తే – ఆత్మ విశాలం అయిందనీ, ఆత్మయొక్క దృక్పథం, స్వభావం విస్తృతం అయినాయనీ మనం భావించాలి. ఈ ప్రగతియే ఆత్మను పరమాత్మగా, నరుణ్ణి నారాయణుడుగా చేస్తుంది.'

4. ఆధ్యాత్మికతను అవలంబించాలి

వాస్తవానికి ప్రతి వ్యక్తీ ఆధ్యాత్మికతను పాటించాలి. ఇది మానవ జీవనానికి ప్రధాన ఆవశ్యకత. నేడు ప్రతి ఒక్కడూ డబ్బుకోసం, పదవి కోసం, ప్రశంస కోసం, సన్మానం కోసం ప్రాకులాడుతున్నాడు. వీటి కోసం ఏ పని అయినా చేయడానికి సిద్ధపడుతున్నాడు. జీవితానికి మౌలిక అవసరం అయిన ఆధ్యాత్మికతను తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించే తీరిక ఎవరికీ ఉండడం లేదు. వృద్ధాప్యంలో అయితే – సుఖ శాంతులకు ఈ ఆధ్యాత్మికత అత్యవసరం.

ఆధ్యాత్మిక జీవనం అంటే అర్థం – మనిషి అంతర్ముఖుడై, లోచూపు అలవరచుకుని, చింతన, మనన, ధ్యాన, సాధనలలో నిమగ్నం కావడం. నాకు మానవజన్మ ఎందుకు లభించింది? నేను ఎవరిని? నా ఆత్మకూ పరమాత్మకూ సంబంధం ఏమిటి? – ఈ ప్రశ్నలను మనిషి వేసుకోవాలి. తన కర్మలను నమోదు చేసే పరమాత్మ సాక్షిగా తనతోపాటు సదా నివసిస్తాడని మనిషి గుర్తుంచుకోవాలి. తన కర్మల ఫలితాన్ని తానే అనుభవించాలి. ఇలా చింతన చేసి, మానవ ధర్మాన్ని పాటించడమే ఆధ్యాత్మికత.

నిష్ఠతో, శ్రద్ధతో, విశ్వాసంతో తన జీవితానికి మూలాన్నీ, పరమ లక్ష్యాన్నీ తెలుసుకోవడానికీ, అర్థం చేసుకోవడానికీ, పొందడానికీ ప్రయత్నించే వ్యక్తికి సుఖ శాంతులు, ఆనందం లభించితీరుతాయి. పరమాత్మతో ఇలాంటి అనన్య సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకున్న వ్యక్తి సదా ప్రయోజనాన్నే పొందుతాడు. పూర్తి నిష్కామ భావంతో భగవంతుణ్ణి ఉపాసిస్తే, ఆయనపట్ల మన విశ్వాసం గట్టిపడుతుంది; మన అంతఃకరణలో అలౌకిక శాంతి నిరంతరం ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. శాంత చిత్తంలో జ్ఞానంతోపాటు వివేకంకూడ పెరుగుతుంది. వివేకం మేలుకుంటే, వైరాగ్య భావన బలపడుతుంది. సంసారం నిస్సారమని తెలుస్తుంది. మనసు మాయా మోహములకు దూరం అవుతుంది. అలాంటి దశలో మన చింతన, ఆచరణ వాటికవిగా సంయమనాన్ని పాటిస్తాయి, పరిమితులను పాటిస్తాయి. నిద్రిస్తూన్న ఎన్నెన్నో శారీరిక, మానసిక శక్తులు మేలుకుంటాయి. జీవితానికి కాయకల్ప చికిత్స జరుగుతుంది. ఫలితంగా – ఓజస్సుతో, తేజస్సుతో, వర్చస్సుతో మన వ్యక్తిత్వం ప్రకాశిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి ప్రయోజనం ఇదే.

బాల్య, యౌవనాలలో వ్యర్థమైన సమయాన్ని కనీసం వృద్ధాప్యంలో అయినా తప్పక భర్తీ చేసుకోవాలి. స్వాధ్యాయ, సత్సంగాలకు అగ్రప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. సత్‌సాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేయడం వల్ల, విద్వాంసులూ అనుభవజ్ఞులూ అయిన సంత్ పురుషులతో సత్సంగంవల్ల మనం లోభం, మోహం, ధనవాంఛ వంటి వాటినుండి విముక్తి పొందగలుగుతాము. మన జీవితమూ, ఈ సంసారమూ క్షణ భంగురములనే బోధ కలుగుతుంది. ఇందువల్ల జీవుడు సంసార బంధనాలనుండి విముక్తి పొందుతాడు.

తాము ధార్మికులమనీ, ఆధ్యాత్మికవేత్తల మనీ పలువురు వ్యక్తులు పైకి ప్రదర్శన జరుపుతూ ఉంటారు. కానీ, వారి ఆచరణ

పోగుచేయడంలో కాక – సృజనలో ఉంది మనిషి విలువ.

అందుకు విరుద్ధంగా ఉంటుంది. కషాయ - కల్మషాలతో, అసూయా ద్వేషాలతో, రకరకాల దురాలోచలనతో వారి మనస్సు నిండి ఉంటుంది. వృద్ధాప్యంలో లిప్స, లాలస, వాంఛ మరింతగా పెరుగుతాయి. సంస్కారం నుండి విముక్తి పొందేందుకు బదులు వ్యక్తి ఆ లంపటంలో, ఆ బురదలో మరింతగా కూరుకుపోతాడు. తన ఆలోచనను, చింతనను మార్చుకోవడానికి ప్రయత్నించనంతవరకు, మనిషి సంసార మాయాజాలంనుండి విముక్తి పొందజాలడు. సంసారంలోని భౌతికవాద వాతావరణంలో మనం జీవించక తప్పదు. భౌతికవాద చర్యలను స్వయంగా జరపక తప్పదు. మనం కనీసం మన చింతననూ, ఇచ్ఛలనూ ఆధ్యాత్మికంగా నిలిపి ఉంచుకోవాలి. మన క్రియలలో భౌతికవాదం ఉండవచ్చు. అయినా, మన ఇచ్ఛలలో ఆధ్యాత్మికవాదం ఉండాలి. ఇదే మోక్షానికి మార్గం.

4. మౌనవ్రత అభ్యాసం

సాధ్యమైనంత తక్కువగా మాట్లాడాలి. మన కళ్లు, చెవులూ సదా మెలకువతో ఉండాలి. నలువైపులా జరుగుతూన్న దానిని చూడు, విను. కానీ, సాధ్యమైనంతవరకు దానికి ప్రతిక్రియ జరపకు. ఇలా చేస్తే - మీరు పెక్కు చిక్కులకు దూరమవుతారు. మౌనంగా ఉండడంవల్ల చిత్తం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శారీరిక శక్తి ఖర్చు కాదు. మనం రోజంతా మాట్లాడే మాటలలో హెచ్చుభాగం అకారణమైనవి, నిరర్థకమైనవి. మాట్లాడాలనే ఉబలాటంలో మనం మన శక్తులను వృధా చేసుకుంటాం; మానసిక ఉద్విగ్నతను పెంచుకుంటాం. మౌనాన్ని అభ్యాసం చేయడంవల్ల మనకు చింతన మననములకు సదవకాశం లభిస్తుంది.

6. స్వయంసహాయతా కేంద్రాలు

ప్రతి గ్రామంలో, పేటలో, నగరంలో ఉన్న వృద్ధులు తమకు తామే సహాయం చేసుకోవాలి. అప్పుడు అందరికీ సుఖం కలిగించే పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. పూర్వకాలంలో రచ్చచావడి ఉండేది. ఇప్పుడు గ్రామాలలో సైతం ఈ ఏర్పాటు నశించిపోతోంది. దీన్ని పునరుద్ధరించాలి. ఇరుగుపొరుగున నివసించే వృద్ధులు తాము కలుసుకోవడానికి ఏదో ఒక స్థలాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. ఆలయంలో, సత్రంలో, పార్కులో అంతా మూడు నాలుగు గంటలపాటు కలసి భజన - కీర్తనలు, స్వాధ్యాయ - సత్సంగాలలో సమయం గడపాలి. అందువల్ల సమయం సద్వినియోగం అవుతుంది. సమస్యలు సర్దుబాటు అవుతాయి. సమర్థులైన వృద్ధులు ఇతరులకు సాయపడవచ్చు. తమ జ్ఞానం ద్వారా, అనుభవం ద్వారా పరస్పరం ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఈ విధంగా వారి ఒంటరితనం తొలగిపోతుంది. నిష్క్రియత్వం స్థానంలో క్రియాశీలత వస్తుంది. ఫలితంగా - జీవితంలో ఉత్సాహం, ఉత్తేజం పెరుగుతాయి.

వృద్ధాప్యంలో మనిషి ఏదీ చేయలేడని భావించడం భ్రమ. **తులసీదాసు రామచరితమానస మహాకావ్యరచనను తన 80వ సంవత్సరంలో ప్రారంభించి, 120 వ సంవత్సరంలో పూర్తిచేశాడు.** వార్ధక్యపు అవరోధాలను అధిగమించి సఫలమైన ఇలాంటి ఉదాహరణలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. మీరూ అలా ప్రారంభించండి.

తమకు తాము సహాయపడడంలో నిమగ్నులు అయినవారికే పరమేశ్వరుడు సహాయపడతాడు. తనను తాను సంస్కరించుకోవడానికి సదా కృషి చేస్తూ ఉండడం తనకు చేసుకునే సహాయాలలో అత్యుత్తమమైనది. మీ మనస్సుమీద కఠోరమైన నియంత్రణ ఉంచడానికి ప్రయత్నించండి. తెగిన గాలిపటంలా దాన్ని గాలికి తిగనివ్వకండి. అలా చేస్తే, మన మనస్సు మనకు అందరికన్న మంచి మిత్రము అవుతుంది; నిజమైన మార్గదర్శకుడు అవుతుంది. ఏడ్చి ప్రయోజనం ఏముంది? వాటి ఆలోచన మాని, మనం అవకాశాల అన్వేషణలో నిమగ్నులం అయితే - ఎన్నెన్నో మార్గాలు మన ఎదుట తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. ఈ కృషిలో మనం శారీరికంగా, మానసికంగా కాయకల్ప చికిత్స పొందుతాం. అనుభవం, అభ్యాసములద్వారా మనం నిజమైన కర్మయోగులు కావడంలో సాఫల్యం పొందుతాం.

వివేకానికి మొదటి బిడ్డ జాగరూకత.

7. మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహం

మనిషి ఆయుష్షు నిర్ణీతమైనది. మరణ ఘడియనుండి తప్పించుకోలేము. ఏ వ్యక్తీ అమరుడు కాదు. అమరమైనది ఆత్మ ఒక్కటే. శరీరం నశించిపోతుంది. మనం మాసిన బట్టలు విడిచి ఉతికిన బట్టలు వేసుకుంటాం. అలాగే - ఆత్మ ప్రస్తుత శరీరం నశించిన తర్వాత క్రొత్త శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది. జనన మరణాలు స్థూల శరీరానికే. ఈ శరీరంలో నివసించే జీవుని అస్తిత్వం వేరు. అతడు తన కర్మల సంచిత కోశంతో పాటు క్రొత్త శరీరంలోనికి వెళ్ళిపోతాడు. అతడి సంస్కారాన్ని బట్టి, అతడి ప్రారబ్ధాన్నిబట్టి అతడు కర్మఫలాన్ని అనుభవించడానికై వివిధ ప్రాణులలో ప్రవేశించవలసివస్తుంది. 84 లక్షల జీవరాశులతో కూడిన ఈ చక్రం నుండి వెలికిరావడం సులభం కాదు.

నిర్ణీతమైన ఈ జనన-మరణ చక్రం పట్ల కళ్ళు మూసుకుని ప్రయోజనం లేదు. ఏదో ఒక రోజున చనిపోతాం కనుక - ఈ లోగా భోగ విలాసాలను అనుభవిద్దాం అని పలువురు అంటారు. అయితే - ఈ భోగ విలాసాలు మన ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. మరో ప్రక్క - మన చింతననూ, శీలాన్ని భ్రష్టం చేస్తాయి. ఇవి లోభం, మోహం, స్వార్థం, అసూయ, ద్వేషం వంటి గుణాలను పెంచుతాయి. మనిషిని ఎన్నెన్నో పాపకార్యాలలో ముంచివేస్తాయి. ఫలితంగా - వ్యక్తి జీవితం నరకంగా మారుతుంది. భవిష్యత్తులో అతడు అనేక నీచ జన్మలు ఎత్తి దారుణమైన యాతనలను అనుభవించవలసి వస్తుంది.

ఇదంతా తెలిసినప్పుడు - మరణం అంటే భయం ఎందుకు? చావును గురించి ఎప్పుడూ ఏడవడం ఎందుకు? వాస్తవానికి మనం మరణానికి స్వాగత సన్నాహాలు చేయాలి. శేష జీవితాన్ని మన సంకుచిత పాప కర్మలు నశించడానికీ, పుణ్య కర్మలను పెంచడానికీ సద్వినియోగపరచాలి. అలా చేస్తే, ప్రస్తుత జీవితం ఆనందమయం అవుతుంది. మరణం తర్వాత ఉత్కృష్టమైన జన్మ లభిస్తుంది; సుఖమయ పరిస్థితులు నిర్మాణం అవుతాయి. పురుషార్థ, ప్రాయశ్చిత్తాల ద్వారా మాత్రమే ఇది సాధ్యపడుతుంది. భోగ విలాసాలవల్ల ఎంత హాని జరుగుతుందో తెలుసుకుంటే, మనం మన జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకుంటాం. ఇందులోనే ఉంది మన విజ్ఞత.

మరణానికి స్వాగతం చెప్పడానికి తయారయేటప్పుడు మనం ఒక విషయాన్ని ప్రత్యేకంగా గుర్తించాలి. భగద్గీతలో భగవానుడు ఇలా ప్రవచించాడు -

యం యం యాపి స్మరన్ భావం
త్యజత్యంతే కలేవరమ్ ।
తం తమేవైతి కౌంతేయ సదా తద్ భావభావితః ॥

- శ్రీమద్ భగవద్గీత 8/6

అనగా -

కుంతీపుత్రుడవైన ఓ అర్జునా! మనిషి మరణ సమయంలో ఏయే భావాలను స్మరిస్తూ శరీరాన్ని వదులుతాడో (తర్వాతి జన్మలో) ఆయా భావాలనే పొందుతాడు.

మనిషి ఎప్పుడూ ఏ ఆలోచనలలో నిమగ్నం అవుతాడో ఆ ఆలోచనలే మరణ సమయంలో అతడికి గుర్తుకు వస్తాయి. వాటికి అనుగుణంగానే అతడి ప్రారబ్ధం ఏర్పడుతుంది. అతడి సంచిత కోశంలో మంచీ చెడూ కర్మల సంస్కారాల విశాల భాండారం ఉంటుంది. జన్మ జన్మాంతరాలనుండి పోగవుతూ వచ్చిన భండారం అది. దాని ఫలం ఇంకా వ్యక్తం కావలసి ఉంది. ఇప్పుడు మరణ సమయంలోని భావానికి అనుగుణంగా అతడి ప్రారబ్ధానికి కేంద్ర బిందువు ఏర్పడుతుంది. ఆ కేంద్ర బిందువు ఆ సంచిత కోశంనుండి అలాంటి అనేక సంస్కారాలను తనవైపు ఆకర్షిస్తుంది. ఇలా ప్రోగయిన సంస్కారాల సమూహామే ప్రారబ్ధం. ఈ ప్రారబ్ధానికి అనుగుణంగా జీవాత్మ అనేక జన్మలలో కర్మ ఫలాన్ని అనుభవిస్తుంది.

ఒక మనిషి జీవితమంతా తన పిల్లలు, కుటుంబం,

వాంఛలు విషం క్రక్కే పాము కోరలు - స్వామి రామతీర్థ.

సిరి సంపదలు మున్నగు వాటిలో మునిగిపోతే – మరణ సమయంలో కూడ అతడిలో అలాంటి భావాలే ఉంటాయి. అతడి ప్రాణం పిల్లలు, పొలం, ఆస్థిమున్నగువాటికి అంటిపెట్టుకుని ఉంటుంది. అది ఆధారంగా సంచిత కోశంనుండి అలాంటి సంస్కారాలే వెలికివస్తాయి. ప్రారబ్ధం నిర్మాణం అవుతుంది. జీవితంలో తన పిల్లల కోసం, సిరి సంపదల కోసం ఏ నమ్మక ద్రోహం చేశాడో, ఇతరులను మోసం చేశాడో, శారీరిక, మానసిక బాధలకు గురి చేశాడో, హత్య చేశాడో, ఇతరుల సొత్తును భుక్తపరుచుకున్నాడో, అలజడి సృష్టించాడో – ఆ పాప కర్మలన్నింటి సంస్కారాలు వెలికివచ్చి, ప్రారబ్ధాన్ని నిర్మాణం చేస్తాయి. అతడు ఎన్నెన్నో నికృష్ట జన్మలు పొంది దాని ఫలాన్ని అనుభవించవలసివస్తుంది. అతడి సంచితంలో ఉన్న పుణ్య కర్మలు అణగిపోతాయి.

మరో ప్రక్క – ఒక వ్యక్తి అత్యంత పవిత్రమైన సాత్విక జీవనం గడుపుతాడు. దయ – సేవలతో, కరుణ – ప్రేమలతో ధర్మాచరణలో నిమగ్నుడు అవుతాడు. సమాజ సేవకు, జాతి సేవకు అంకితం అవుతాడు. సజ్జనుడుగా వ్యవహరిస్తాడు. మరణ సమయంలో అతడి మనస్సులో అలాంటి శుభకరమైన భావనలే నిండి ఉంటాయి. ఈ భావనలు అతడి సంచితంలోని పవిత్ర సంస్కారాలను సమీకరించి అతడి ప్రారబ్ధాన్ని నిర్మాణం చేస్తాయి. ఫలితంగా, అతడు మరణం తర్వాత మరింత ఉత్కృష్టమైన మానవుడుగా జన్మిస్తాడు. తన సంచితంలో మిగిలిన పాప కర్మలను పురుషార్థ ప్రాయశ్చిత్తముల ద్వారా నశింపజేయగలుగుతాడు.

మీరు స్వయంగా ఆలోచించండి. ఒక వ్యక్తి జీవితమంతా అనైతిక – అశుభ కర్మలే చేస్తాడు. మరణ సమయంలో అతడికి శుభకరమైన ఆలోచనలు కలగడం సాధ్యమా? ఎల్లప్పుడూ పవిత్ర జీవితం గడిపిన వ్యక్తి మనస్సులో మరణ సమయంలో అశుభకరమైన ఆలోచనలు రాగలవా? అది దాదాపు అసాధ్యమే. మరణ సమయంలో మనకు మంచి ఆలోచనలే కలగాలంటే, అందుకు జీవితం ప్రారంభంనుండే అభ్యాసం జరగాలి. బాల్యంలోనే ఇలాంటి అలవాటు చేస్తే, చివరివరకు ఈ ఆలోచనా ప్రవాహం కొనసాగుతూ ఉంటుంది; రోజురోజుకూ మరింత బలపడుతూ ఉంటుంది. గతంలో మన కర్మలు, ఆలోచనలు ఎలా ఉండినప్పటికీ, కనీసం మన శేష జీవితంలో అయినా శుభ కర్మలూ, పవిత్ర కర్మలూ చేసే అభ్యాసం సాగించాలి. మన చింతననూ, ఆలోచనలనూ అవసరాన్నిబట్టి మార్చుకోవాలి. స్వాత్వికమూ, పవిత్రమూ అయిన జీవన విధానాన్ని అవలంబించాలి.

ఒక కవి ఇలా వ్రాశాదు –

మరో పరంతు యో మరో కి యాద్ జో కరేం సభీ ।
హుఈ న యోం సుమృత్యు తో
వృథా జియే వృథా మరే ॥

అనగా –

మరణించు. అందరూ గుర్తుంచుకునే విధంగా మరణించు. అలాంటి మంచి మరణం రాకపోతే – నీవు జీవించడమూ వృథా, మరణించడమూ వృథా.

కవి హృదయం కలిగిన మన మాజీ ప్రధానమంత్రి మాననీయ అటల్‌జీ ఇలా స్పష్టంగా వ్రాశారు –

'జన్ జన్మహు ఆ తో ఇతరాతే ।
ఫిర్ మరణ్‌పర్ త్యోహార్ క్యో నహీ మనాతే ॥

అనగా –

మనిషి జన్మించినప్పుడు అంతా గర్విస్తారు. మరి అతడు మరణించినప్పుడు ఎందుకు పండుగ చేసుకోరు?

తప్పనిసరి అయిన మృత్యువును స్వాగతిస్తూ అలా పండుగ చేసుకోగలిగితే – మనం మన శేష జీవితాన్ని కూడ ఆనందమయం చేసుకుంటాం. మరణాన్ని మహోత్సవంగా మార్చుకుంటాం. మృత్యు మహోత్సవానికి సన్నాహాలను మనం నిండు మనసుతో చేయాలి. అపుడే మనం మృత్యువును సుమృత్యువుగా, మంచి మరణంగా, మార్చగలుగుతాం.

★★★

నిరాశ పరిస్థితుల్లో లేదు. మనిషి మనస్సులో ఉంది – స్వామి రామతీర్థ.

ధారావాహిక : గాయత్రీ మహావిజ్ఞానం- 12

ఆత్మోన్నతికి మహత్తర సాధన ప్రాణాయామం

శ్వాసను లోనికి కుంభించి మరల బయటకు వదలు ఒక విశేష ప్రక్రియ కలదు. ఈ విధానమును అనుసరించి సైకిల్‌పంపుతో గాలికొట్టి ట్యూబును భర్తీ చేసినట్లు ప్రాణశక్తిని లోపలికి పీల్చి శరీరమును నింపగల్గుదుము. ఆ పంపుద్వారా లోనికి పీల్చబడినదేదియు మరల బయటకుపోని విధానముతో అట్టి పంపు తయారుచేయబడినది. ప్రాణాయామ వ్యవస్థ కూడా ఇటువంటిదే. సాధారణ శ్వాస, ప్రశ్వాస క్రియ యందు రోడ్డుమీదకు యాత్రికులు వచ్చిపోయినట్లు శ్వాసతో పాటు ప్రాణముగూడ వచ్చిపోతూ ఉంటుంది. కానీ ప్రాణాయామ విధిననుసరించి యాత్రికులకు ధర్మశాలలో వసతి కల్పించినట్లు శ్వాసతోపాటు శరీరములోనికి ఆకర్షించబడిన ప్రాణమునకు స్థావరము కల్పింపబడును.

భారతీయ యోగశాస్త్రములలో షట్చక్రములయందు సూర్యచక్రమునకు చాలా అధిక ప్రాధాన్యము ఇవ్వబడినది. ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య విజ్ఞానం కూడా సూర్యగ్రంధిని సూక్ష్మతంతువుల కేంద్రముగా స్వీకరించినది.

పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు శరీరముయొక్క ఆంతరంగిక క్రియావిధిపై దీని శాసనమును తెలిసికొని బాహ్యాంగముల ప్రగతి, ఉన్నతి, అవనతి దీనిపై ఆధారపడి ఉన్నదని పేర్కొనిరి. మానవ శరీరమునందు ప్రతిక్షణము జరుగుతున్న క్రియా ప్రణాళిక యొక్క సంచాలనము ఈ సూర్యగ్రంధి ద్వారానే జరుగుతున్నట్లు తెలిసికొనబడినది. కొందరు విద్వాంసులు దీనిని కడుపు యొక్క మెదడుగా పేర్కొన్నారు. ఈ సూర్యచక్రము ఆమాశయమునకు పైన, హృదయకోశమునకు వెనుకగా మేరుదండమునకు (వెన్నెముక) రెండుప్రక్కలా వ్యాపించి ఉంటుంది. ఇది ఒకరకమైన తెలుపు, బూడిదరంగుల కలయిక గల వర్ణంలో మెత్తని పదార్థంతో చేయబడి ఉంటుంది. కానీ పరిశోధన ఇప్పటికీ అసంపూర్ణమే. సూర్యచక్రము యొక్క కార్యపద్ధతి, మహిమ, తెలిసినదానికంటే అనేక రెట్లు అధికము. ఈ కేంద్రమునకు చిన్నదెబ్బ తగిలినా మనుష్యునకు వెంటనే మృత్యువు సంభవించును.

యోగశాస్త్రము ఈ కేంద్రమును ప్రాణకోశముగా తెలిసికొనినది. ఇక్కడినుండి బయలుదేరిన ఒక రకమయిన మానవ విద్యుత్ ప్రవాహము నాడులన్నిటియందును ప్రవహించునని పేర్కొనబడినది. ఓజోశక్తి ఇచ్చట గుమిగూడిఉండును.

ప్రాణాయామము ద్వారా సూర్యచక్రమునకు ఒకరకమైన తేలికైన మాలిష్ జరుగుతుంది. అందువలన అందు ఉత్తేజన, వేడి, వెలుగు కలిగిన క్రియాశీలత పెరుగుతాయి. ప్రాణాయామము వలన నిదానంగా వాయువు నిండి (ఊపిరితిత్తులు) ఉబ్బి సూర్యచక్రము యొక్క పరిధిని స్పృశిస్తాయి.

తడవతడవకు స్పర్శ చేయడంతో అభిషేకించే అంగముల యందు ఉత్తేజము కలిగినట్లు ప్రాణాయామం ద్వారా వాయుకోశము సూర్యచక్రమును స్పృశించుటవలన ఒకవిధమైన తత్తర పుట్టి ఉత్తేజము, కల్లోలము ఉత్పన్నమవుతుంది. అట్టి ఉత్తేజము వ్యర్థము కాదు. సంబంధించిన అంగ ప్రత్యంగములకు జీవనమును, బలమును కలిగిస్తుంది. అందువలన శారీరక, మానసిక ఉన్నతుల యొక్క ద్వారము తెరువబడుతుంది.

మేరుదండము (వెన్నెముక)నకు కుడి, ఎడమలలో నాడీగుచ్ఛకముల యొక్క రెండు శృంఖలలు విస్తరించి ఉంటాయి. ఈ గుచ్ఛకములు పరస్పరము సంబంధము కలిసి ఉంటాయి. ఇతరములైన అనేక నాడీతంతువులు గూడ వచ్చి కలుస్తాయి. దీని ప్రథమ విభాగము మస్తిష్క మేరు విభాగమని పిలువబడుతుంది. ఇది శరీరమందలి విజ్ఞానతంతువులచే ఘనీభూతమై ఉన్నది. ఈ ప్రదేశము నుండి అనేకములైన అతి సన్నని, అసంఖ్యములైన తంతువులు బయలుదేరి రక్తనాడులయందు వ్యాపించి ఉంటాయి. అవి తమయందు నిక్షిప్తమై ఉన్న విద్యుచ్ఛక్తిచే బాహ్యశరీర అవయవములను కదిలిస్తూ ఉంటాయి.

నేర్చుకోవాలనే అభిలాష వదలినవాడు వృద్ధుడు.

మేరుదండమునకు ఇరువైపులా రెండు నాడీశృంఖలలు విస్తరించి ఉంటాయని ముందే చెప్పబడినది. వీనిని యోగశాస్త్రమందు ఇడ, పింగళ అని పిలుస్తారు. రక్తప్రసరణము, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలగు ప్రముఖ వ్యవస్థల నియంత్రణను క్రమబద్ధం చేసే మహత్తర బాధ్యతను ఈ నాడీగుచ్ఛకము తీసుకుంది. ప్రాణాయామ సాధన యందు ఈ ఇడా, పింగళ నామక నాడులను నియతవిధి ననుసరించి బలీయం చేయడం జరుగుతుంది. అందువలన తత్సంబంధమైన శరీర క్రియల వికారములు దూరమై ఆనందమయమైన ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

అత్యంత ప్రాచీన కాలమునుండి ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ప్రాణాయామము యొక్క మహిమను, దానివలన కలుగు లాభమును అనుభవపూర్వకంగా గ్రహించియున్నారు. దానిననుసరించి సమస్త భూమండల మందలి యోగిపురుషులు, విధి ప్రకారముగా ఈ క్రియ లాచరించుచుండెడివారు. మహాపురుషుడైన ఏసుక్రీస్తు తన శిష్యులతో కూడ ఒక పర్వతముపైకి వెళ్లుటలో ఆధ్యాత్మిక శ్వాస-ప్రక్రియల రహస్యము గూఢముగా నిక్షిప్తమైయున్నదని చెప్పుకుంటారు.

బౌద్ధ ధర్మమందు "జజన" నామక ప్రాణాయామము చిరకాలము నుండి అభ్యసింపబడుతున్నది. ప్రసిద్ధ జపానీయ పురోహితుడు హుకుయన్‌జోషి ప్రాణాయామ ప్రక్రియను బాగా విస్తారంగా వ్యాప్తి చేశాడు. ఇతర దేశాలలో కూడా ఏదో ఒకవిధంగా ఈ విద్య అభ్యసించబడేదన్న దాఖలాలు మనకు లభిస్తున్నాయి.

యోగదర్శనమందలి సాధనా పాదములో 52, 54 సూత్రాలలో ప్రాణాయామము వలన అవిద్య యొక్క అంధకారము దూరమై జ్ఞానజ్యోతి ప్రకటితమై మనస్సు ఏకాగ్రతనొందునని చెప్పబడింది. ప్రాణమును తమ వశమందుంచుకొనిన యోగులు ఇచ్ఛామరణమును పొందునట్టి గాథలను మనము వినిఉన్నాము. ప్రాణశక్తితో తన, పరుల రోగములను పోగొట్టు ఒక ప్రత్యేక విజ్ఞానమున్నది. అనేక ప్రకారముల ప్రాణాయామముల వలన కలుగు లాభములను మనము వినుట, చూచుట జరుగుతున్నది.

ప్రాణాయామము వలన శరీరము యొక్క సూక్ష్మక్రియా పద్ధతిపైన అదృశ్య రూపములో విజ్ఞాన సమ్మత ప్రభావం పడుతుంది. దానివలన రక్తప్రసరణము, నాడీ సంచాలనము, జీర్ణక్రియ, స్నాయువుల గట్టితనము, గాఢనిద్ర, స్ఫూర్తి మొదలైన మానసిక వికాస చిహ్నములు స్పష్టముగా గోచరమవుతాయి. స్వాస్థ్యము, ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, కష్టించి పని చేయగల యోగ్యత పెరుగుతాయి.

ఆత్మోన్నతి, చిత్తమునకు ఏకాగ్రత, స్థిరత్వము, దృఢత్వము మొదలైన మానసిక గుణాలకు ప్రాణసాధనలతోపాటు వృద్ధి కలుగుతుంది. అట్టి లాభములను గుర్చి విచారించిన ప్రాణాయామమును ఆత్మోన్నతి కొరకై మహత్వపూర్ణ సాధనగా మనం తెలుసుకోగలుగుతాము.

ప్రాణతత్వమునకు వాయువుతో విశేష సంబంధమున్నది. పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు ప్రాణమును వాయువు యొక్క సూక్ష్మభేదముగా అర్థం చేసుకున్నారు. శ్వాస సరిగా తీసుకుంటున్నారా లేదా అనేదానిని బట్టి ప్రాణమాత్ర యొక్క ఘటన, విస్తరణ ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువలన కొద్దోగొప్పో శ్వాస తీసుకునే పద్ధతి బాలవృద్ధులతో సహా అందరికీ పరిచయం చేయవలసి ఉన్నది.

మనం గట్టిగా సంపూర్ణంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. అందువలన వాయువు ఊపిరితిత్తుల యందలి అన్ని భాగములలోనికి, అన్ని గాలి అరలలోనికి పోయి రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. తేలికగా సగం సగం పీల్చడం వలన ప్రతి అరలోనికి గాలి పోయి రక్తాన్ని శుభ్రపరచలేదు. శ్వాస ప్రక్రియ సరిగా జరగడం వలన రక్తమందలి అశుద్ధత "కార్బొనిక్ ఏసిడ్ గ్యాస్" బయటికి పోయి ఆక్సిజన్‌తో నిండుతుంది.

ఈ ప్రాణశక్తి శుద్ధరక్తముతో పాటు శరీరమందలి అంగ, ప్రత్యంగముల యందు ప్రవేశించి వానిని తాజాగా, శుద్ధంగా ఉంచుతుంది. శుద్ధరక్తంలో నాలుగవవంతు ఆక్సిజన్ ఉంటుంది. ఇందుకు ఏ మాత్రము తక్కువైనను జీర్ణక్రియలో లోపం కలుగుతుంది. అట్టివ్యక్తుల జఠరాగ్ని మందంగా ఉంటుంది.

తన ఆకలిని సహించే తాపసికన్న ఇతరుల ఆకలిని తీర్చే దానశీలి మిన్న - తిరువళ్లువరు.

జఠరాగ్ని మందము అగుట వలన అన్యాంగముల యందు శైథిల్యము కలుగును. అవి సగం సగం పని చేయటమో లేదా దోషవంతమో అవుతాయి. క్రమంగా ఇది కొంతకాలం సాగితే జీవనయాత్ర యందు పలు విఘ్నములు, బాధలు కలిగి ఎన్నో రకముల రోగాలను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది.

అసంపూర్ణంగా శ్వాస తీసుకునేవారి ఊపిరితిత్తులలో చాలా భాగం పనిలేకుండా ఉండిపోతుంది. ఇల్లు శుభ్రం చేయకపోతే దానిలో మాలిన్యం, సాలిగూళ్లు, దోమలు, క్రిములు మొదలయినవి చేరతాయి. అదే విధంగా ఊపిరితిత్తుల యందలి గాలి గదుల అన్నింటియందు గాలి చొరకపోతే క్షయ, దగ్గు, జలుబు, కఫము, ఉబ్బసము మొదలైన రోగకీటకములు చేరతాయి. నిదానంగా వాటి స్థావరం బలపడిపోయి వాటిని బయటకు పంపడం, నిర్మూలించడం కఠినములేదా అసంభవము అవుతుంది.

ప్రాణాయామ విజ్ఞానంలో మొదటి పాఠం మనం శ్వాస పూర్తిగా లోతుగా తీసుకోవాలి. ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండిపోయేటట్లు గాలి పీల్చాలి. తొందర అసలు పనికిరాదు. శ్వాస చాలా నిదానంగా పీల్చి వదలాలి.

ఈ రీతిగా ప్రాణాయామము శ్వాసకోశమును ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచునది, రక్తమును పరిశుభ్రమొనర్చునది, శరీరము యొక్క అంగ ప్రత్యంగములను చైతన్యవంతంగా ఒనర్చునది, జీర్ణశక్తిని సక్రమము చేయునది, ఆరోగ్యము నొసంగునదియును అయి ఉన్నది.

పూర్తిగా శ్వాస పీల్చడం అభ్యాసం చేయడం వలన ఛాతీ యొక్క వైశాల్యము పెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి. బరువు పెరుగుతుంది. హృదయదౌర్భల్యము తగ్గిపోతుంది. రక్తప్రసరణ క్రియ యందు చైతన్యం కనిపిస్తుంది. పాఠకులు శ్వాస విజ్ఞానము యొక్క ఈ తథ్యమును గంభీరపూర్వకముగా విచారణ చేసిచెప్పిన విధంగా గాఢంగా పూర్తిగా శ్వాస పీల్చి వదలడం అభ్యాసం చేయడం ప్రారంభించండి. కొంతకాలం ఈ విధంగా శ్వాసమీద ధ్యానం ఉంచితే పొరపాట్లు ఏమైనా ఉంటే సరి అయి బండి గాడిలో పడుతుంది.

ప్రాణాయామ విజ్ఞానమందలి రెండవ పాఠం – ముక్కుతో శ్వాస తీసుకోవడం. నోటితో కూడా శ్వాసతీసుకోవడం కద్దు. కానీ ముక్కుతో శ్వాస తీసుకున్నంత ప్రయోజనకారి కాదు. ఒకప్పుడు ఒక యుద్ధనౌకలో ప్రయాణం చేసేవారిలో కలరా ఉగ్రరూపంలో వ్యాపించింది. డాక్టర్లు దీనిని గురించి విశేష సాధనంతో పరిశోధన ప్రారంభించారు. ఆ రిపోర్టుప్రకారం మృతులందరూ నోటితో శ్వాసపీల్చే వారు. జలుబు విషయంలో కూడా ఇంతే. నోరు మూసికొని శ్వాసపీల్చేవారికి జలుబు చేయదు. ఇంకా అనేక ఇతర రోగాల విషయంలో కూడా ఇంతే.

ముక్కుద్వారా ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలిని తీసుకుపోయే నాళములు పీల్చే గాలిని ఉచిత రూపంలో సంశోధన, పరిమార్జనములుచేసి లోపలికి తీసుకు పోతాయి. ముక్కు రంధ్రములలో సన్నని వెంట్రుకలుంటాయి. గాలితోపాటు వచ్చే ధూళి కణాలను మలినములను ఇవి ఆటంకపరచి స్వచ్ఛమైన గాలిని మాత్రమే లోనికి తీసుకుపోనిస్తాయి. ముక్కులోనికి వేళ్ళు పోనిచ్చి చూస్తే మలినం అంటుకుని కన్పిస్తుంది.

నాసికయందు ఒకరకమైన తరళ పదార్థము స్రవిస్తూ ఉంటుంది. వెంట్రుకల వలన అడ్డుకొన బడగా మిగిలిన పదార్థము ఈ స్రావంతో అంటుకుపోతుంది. ఈ విధముగా నాశికా ఛిద్రముల యందు సంశోధింపబడిన వాయువు మాత్రమే లోనికి పోగలుగుతుంది. శ్వాస నాళమునుండి శ్వాసకోశము వరకు మస్తిష్కము నందు వ్యాపించి ఉన్న నాడులు బహుదీర్ఘమైనవి. ఇంత పొడుగు యాత్ర సాగించే వాయువు యొక్క ఉష్ణోగ్రత సహింపదగినదిగా ఉంటుంది. చల్లగా ఉంటే వేడిగా మారుతుంది. కాని ఇదే శ్వాస నోటిద్వారా పీలిస్తే పూర్తి వ్యతిరేక ఫలితాలు కలుగుతాయి.

నోటియందు ముక్కులో వలె వెంట్రుకలుండవు. నోటి రంధ్రము చాలా పెద్దది కాబట్టి ఏ ఆటంకము లేకుండా పూర్తిగా గాలి లోపలికి పోతుంది. నోటినుండి ఊపిరితిత్తులకు దూరం తక్కువగా ఉండడంతో ఉష్ణోగ్రతలో వ్యత్యాసము కలుగక సరాసరి శ్వాసకోశము లోనికి పోతుంది. అందువలన ఊపిరితిత్తులకు హాని

సముద్రంకన్న ఎక్కువమందిని ముంచింది సారా.

కలుగుతుంది. వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతాయి. రాత్రి పూట నోటితో గాలి పీల్చేవారికి ఉదయం నోరు ఎండిపోయి దుర్వాసనతో చేదుగా ఉండిపోతుంది. రోగులయందు ఈ దురలవాటువలన ఆరోగ్యం చేకూరడం ఆలస్యం అవుతుంది.

ప్రాణాయామం అభ్యసించే యోగులకు శ్వాస ఎల్లప్పుడు ముక్కుద్వారా పీల్చాలని తర్ఫీదు ఇవ్వబడుతుంది. ఎప్పుడైనా నాసికాభాగంలో ఏకారణంగానైనా ఆటంకం ఏర్పడితే అందువలన నోటిద్వారా శ్వాస పీల్చవలసి వస్తే నాసికారంధ్రములను వెంటనే శుభ్రం చేయాలి. ఆటంకాన్ని తొలగించాలి.

సంగీతమువలన ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి. గాయకుల యందు శ్వాసకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు కనిపించవు. అధికంగా గానంచేయడం వల్లగానీ, అనుచితావస్థలో గానం చేయడం వలన గానీ కొన్ని రావచ్చును. కానీ సాధారణంగా సంగీతం ఊపిరితిత్తులకు బలం చేకూర్చే మంచి అభ్యాసము క్రిందకు వస్తుంది.

కంఠము, హృదయము, ప్రక్కటెముకలు, జీర్ణకోశము, ఆంత్రము, యకృత్ మొదలయిన అంగములకు సంగీతమువలన మంచి వ్యాయామం కలుగుతుంది. మంచి ప్రక్కవాయిద్యాలతో చక్కని ధ్వనితో శ్రావ్యంగా గానంచేస్తే ఒకరకమైన విద్యుత్తరంగములు ఉత్పన్నమై స్నాయుతంతువులను తరంగితం చేస్తాయి. అందువలన శ్వాస సంచాలన క్రియయందు విశేష సహాయం కలుగుతుంది. మందముగా శిథిలగతిలో పనిచేసేవారి అంగములయందు గతిశీలత ఆవిర్భవిస్తుంది. గాత్ర సంగీతంగానీ, వాయిద్యం వచ్చినవారుగానీ భోజనానంతరము మూడుగంటల తర్వాత అభ్యాసం చేయండి. మంచి సంగీతమును వినే అవకాశము కలిగినప్పుడు తప్పక వినండి. సంగీతమువలన ఉత్పన్నమయిన విద్యుత్తరంగములు శ్రోతలను గూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదయ, సాయం సంధ్యలయందు గాన, వాద్య నృత్యములతోడి సంకీర్తనముచేయు ధార్మిక ప్రథకు ఆరోగ్యముతో సంబంధమున్నది. సంకీర్తనయందు పాల్గొన్న వారి శ్వాసకోసములకు వ్యాయామం కలుగుతుంది. సర్వసాధారణంగా సులభంగా చేయగలిగే ప్రాణాకర్షణ క్రియ క్రింద ఇవ్వబడినది. దానిని స్త్రీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, బాలురు అందరూ చేయవచ్చు. దానిని సాధనచేయటం వలన మన ప్రాణ తత్వముయొక్క మాత్ర పెంపొందుతూ గాయత్రి యొక్క బ్రహ్మసంధ్యయందు నిర్ణయింపబడిన ప్రాణాయామము వలె లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

★★★

దానానికి పరిమితి

బొంబాయిలో ఆర్యసమాజ భవన నిర్మాణం కోసం ఒక నిధి ఏర్పాటు చేయబడింది. ప్రజలు యథాశక్తి దానికి చందాలు ఇస్తున్నారు. ఒక మార్వాడీ వ్యక్తి స్వామి దయానంద వద్దకు వచ్చి సవినయంగా ఇలా చెప్పాడు – 'స్వామీజీ, నావద్ద పదివేల రూపాయలు ఉన్నాయి. ఆ డబ్బు యావత్తు ఆర్య సమాజ భవన నిధికి సమర్పిస్తున్నాను. దయతో ఈ అల్పమైన కానుకను స్వీకరించండి.'

స్వామీజీ అతని సద్భావనను ప్రశంసించి ఇలా అన్నారు – 'మీ ధార్మిక బుద్ధికి నేను చాలా సంతోషిస్తున్నాను. కాని, మీ వద్దనున్న సొమ్ము యావత్తూ నేను గ్రహిస్తే మీ కుటుంబం ఏమౌతుంది? మీ కుటుంబాన్ని ఇతరులపై ఆధారపడి బిచ్చమెత్తుకునే స్థితికి తేవడం నాకు ఇష్టంలేదు.' ఆయన ఇంకా ఇలా చెప్పారు – 'ధర్మంలోని ఒక అంశాన్ని పాలించే సమయంలో ఇంకో అంశం శిథిలం కాకూడదు. అట్టి ధర్మం సమగ్రమైనది కాదు. ఈ మందిర నిర్మాణం కారణంగా మీ వ్యాపారం ఆగిపోయిందనుకోండి. మీ కుటుంబయాత్ర భంగమైనదనుకోండి. అది ఆ భవనానికి శోభదాయకంగా ఉంటుందా? మీ దగ్గర నుండి ఒక వేయిరూపాయలు స్వీకరించవచ్చు'.

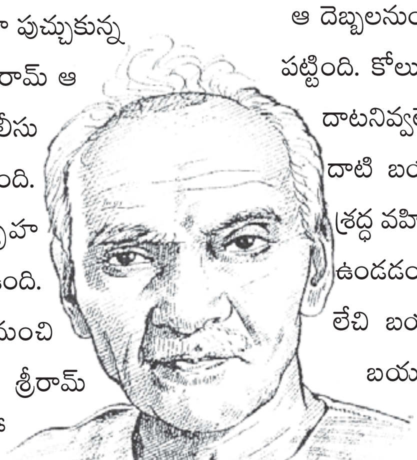
సముద్రంలో కెరటాలు కలసి విడిపోతూ ఉంటాయి. ప్రపంచంలో ప్రాణులు కలసి విడిపోతూ ఉంటారు.

ధారావాహిక : దివ్యజీవన దర్శనం - 30

స్వాతంత్ర్య యజ్ఞంలో ఆహుతి - 2

త్రివర్ణపతాకాన్ని పడనివ్వలేదు

శ్రీరామ్ తన జెండా తీసుకుని అక్కడే నిలబడిపోయారు. పోలీసుల దెబ్బలకుకూడ ఆయనయే హెచ్చుగా గురి అయినారు. దెబ్బలు తింటూ ఆయన క్రింద పడిపోయారు. కానీ, జెండా క్రిందపడకుండా ఆయన మెలకువ వహించారు. జెండా పుచ్చుకున్న చేతిని పైకెత్తి ఉంచారు. పోలీసులు దెబ్బలు కొడుతూ ఆయన చేతినుండి జెండా లాగికోవాలని ప్రయత్నించారు. ఆయన జెండా కర్రను గట్టిగా పట్టుకున్నారు. ఒక పోలీసు జెండా పుచ్చుకున్న చేతిమీద దెబ్బకొట్టాడు. చేయి కంపించింది. శ్రీరామ్ ఆ కర్రను తన నోటిపళ్లతో కరచిపట్టుకున్నారు. పోలీసు నోటిమీద దెబ్బకొట్టాడు. ప్రయోజనం లేకపోయింది. దెబ్బలు తింటూ తింటూ ఆయన స్పృహ కోల్పోయారు. కానీ, జెండా నోటిలో ఇరుక్కుని ఉంది. ఒక పోలీసు బలవంతాన జెండాను నోటినుంచి లాగాడు. అది చిరిగి అతడి చేతిలోకి వచ్చింది. శ్రీరామ్ స్పృహ తప్పి పడిపోయిన స్థలంలో అంతకుముందు ఎవరో నీళ్లు ఉంచారు. ప్రక్కనే గొయ్యి ఉంది. నీళ్లు అక్కడ పేరుకున్నాయి. బురద ఏర్పడింది. శ్రీరామ్ ఆ బురదలో పడిపోయారు. జెండా ఊరేగింపును చెదరగొట్టి, పోలీసులు వెళ్లిపోయారు.



ఆ తర్వాత స్వచ్ఛందసేవకుల దళం యువకులు అక్కడికి వచ్చారు. వారు శ్రీరామ్‌ను బురదనుండి వెలికి తీశారు. ఇంటికి తీసుకువెళ్లారు. ఆయనకు స్పృహ తెప్పించడానికి డాక్టరు ఆయన నోటిలో మందు పోశాడు. శ్రీరామ్ పళ్లమధ్య జెండా ముక్క ఇరుక్కుపోయి ఉండడం చూచి, చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులు ఆశ్చర్యచకితులు అయినారు. పళ్లు బిగించి పట్టుకోవడంవల్ల ఆ ముక్క అక్కడ మిగిలిపోయింది.

శ్రీరామ్‌లోని నిష్ఠనూ, దృఢత్వాన్నీ, శక్తినీ నిర్ద్వంద్వంగా ఋజువు చేసింది ఈ సంఘటన. డాక్టర్‌కూడ ఆయన స్వభావం గురించి వ్యాఖ్యానించాడు. ఈ యువకుడు దేశభక్తి మత్తులో నిజంగా మత్తుడై (మత్త) పోయాడని ఆయన అన్నాడు. 'మత్త' అనే ఈ పేరు శ్రీరామ్‌కు స్థిరపడిపోయింది. వైద్యుల వ్యవహారణ ద్వారా కూడ ఈ పేరు ప్రచారంలోని వచ్చింది. ఆయన కోలుకోవడం చూచి జనం బయటికి వస్తూ, 'అద్భుతం చేశారు మత్తజీ' అన్నారు.

ఆ దెబ్బలనుండి కోలుకోవడానికి శ్రీరామ్‌కు సమయం పట్టింది. కోలుకుంటూన్నంత కాలం శ్రీరామ్‌ను గుమ్మం దాటనివ్వలేదు ఇంటి పెద్దలు. శ్రీరామ్ తన గది దాటి బయటికి వెళ్లే అవసరం రాకుండా తాఈజీ శ్రద్ధ వహించారు. రోజంతా మంచంమీద పడుకుని ఉండడం శ్రీరామ్‌కు ఇబ్బందిగా ఉంది. ఆయన లేచి బయటికి వెళ్లసాగారు. భవంతి దాటికూడ బయటికి వెళ్ళసాగారు. తలమీద ఎక్కువ దెబ్బలు తగిలాయి. రక్తం కారింది. తలమీద పట్టీలు అలాగే ఉండనిచ్చారు. శరీరంలోని ఇతర స్థలాలలో మామూలు దెబ్బలు తగిలాయి. ఆ స్థలాలమీద కట్టిన కట్టు విప్పివేశారు. సహచరులను పిలిచి సంభాషణలు ప్రారంభించారు. సాయంత్రం అయ్యేసరికి తాను కోలుకున్నట్లు ఆయనకు అనిపించేది. అయితే, సహచరులూ, ఇంటిలోనివారూ ఆయన పూర్తిగా కోలుకోలేదని భావించారు. సహచరులు వచ్చేవారు. కొద్దిసేపు మాట్లాడేవారు. కొద్దిసేపు ఉండేవారు. విశ్రాంతి తీసుకోవలసిందని సలహా ఇచ్చి తిరిగివెళ్లేవారు.

జబ్బు మనిషిలా ఆయన మంచంమీద పడుకుని ఉండవలసివచ్చేది. ఇలా ఒంటరిగా పడి ఉండడం శ్రీరామ్‌కు విసుగుదల కలిగిస్తోంది. ఆయన చాలాసేపు ఆందోళనలో

తన తప్పులను తాను గుర్తించగలగడాన్ని మించిన సాహసం లేదు.

మునిగిపోయారు. రేపు ఏమి చేయాలి? రేపు కూడ బయటికి వెళ్లనివ్వకపోతే ఏమి చేయాలి? ఉద్యమం ఇకముందు ఏ విధంగా సాగాలి? ఇక్కడ, పరిసర గ్రామాలలో ఎలాంటి కార్యకలాపాలు నిర్వహించాలి? గత రెండు సంవత్సరాలుగా సాధన – అనుష్ఠాన క్రమం నియమబద్ధంగా జరగడం లేదు. ఉద్యమంలో పాల్గొంటూనే దీన్ని ఎలా క్రమబద్ధం, నియమబద్ధం చేయాలి? ఇలాంటి ప్రశ్నలు మనసులో సుడులు తిరుగుతున్నాయి. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలను కూడ ఆయనే స్వయంగా ఇచ్చేవారు. ఇకముందు మీదపడనున్న బాధ్యతలు కూడ ఈ ఆలోచనలవల్ల అవగాహన అయ్యేవి.

ఒక ఆత్మచింతన

కుటుంబంలోనికి ఒక క్రొత్త సభ్యుడు వస్తున్నాడనే సంకేతం అందింది. శ్రీరామ్ తండ్రి కాబోతున్నారు. జమీందారీ మీదా, పొలం వ్యవహారంమీదా కూడ శ్రద్ధ ఉంచాలని తాఈజీ ఆయనకు పదేపదే చెప్పసాగారు. కూలీలూ, రైతులూ పని చేస్తున్నారు, నిజమే. వ్యవస్థలు చూచేవాళ్లుకూడ ఉన్నారు. వారిలో ఏ ఒక్కరూ చెడ్డవాళ్లు కాని మాటా నిజమే. అయినా, కుటుంబంలోని ఒక వరిష్ఠ సభ్యుడు పర్యవేక్షణ చేయడం అవసరం. అప్పుడప్పుడు వెళ్లి అక్కడ నిలబడవలసి ఉంటుంది. ఇదీ ఆమె చెప్పే మాటల సారాంశం.

తాఈజీ చెప్పింది దాని కది సరైనదేనని శ్రీరామ్‌కు అనుభవం అవుతోంది. కానీ, మరుక్షణంలోనే వేరొక ప్రేరణ ఈ అనుభూతిని మనోభూమిలో ప్రవేశించకుండా అడ్డుకుంటోంది – దేశం మొదటిది; దేశంపట్ల కర్తవ్యం మొట్టమొదటిది. ఇంతలో మరో ఆలోచన వచ్చింది – అయిదు సంవత్సరాల క్రితం వసంత పంచమినాడు మార్గదర్శక సత్తా చూపిన మార్గంలో పయనించడం కూడ ఆవశ్యకమే. ఇంటి వ్యవహారాల కోసం, లౌకిక వ్యవహారాల కోసం ఆ మార్గానికి, ఆ లక్ష్యానికి నీళ్లు వదలడం సముచితం అవుతుందా? ఆ పైన మరో ఆలోచన వచ్చింది – మరి ఈ సాధనాక్రమంకూడ సక్రమంగా ఎక్కడ నడుస్తోంది! ఆలోచనల, భావాల తరంగాలు ఎగసిపడుతున్నాయి, క్రిందికి పడిపోతున్నాయి. మంచం మీద కూర్చుని ఉంటూనే ఆయన భావ జగత్తులో తనను తాను మరచిపోయారు. తాఈజీ ఎప్పుడు గదిలోనికి వచ్చారో, ఎప్పుడు తన దగ్గర నిలచారో ఆయనకు తెలియనే లేదు.

ఔషధం సేవించిన తర్వాత ఆయన పడుకున్నారు. కొద్ది క్షణాలు పడుకున్న తర్వాత ఆ ఆలోచనా ప్రవాహం తిరిగి కొనసాగింది. ఉద్వేగం తీవ్రం అయింది. పడుకుని ఉండడం సాధ్యం కాలేదు. శ్రీరామ్ లేచి కూర్చున్నారు. ఆ స్థితిలోనే ఆయన లోపలనుండి ఎగసిపడుతూన్న భావాల తరంగాలను చూస్తూ ఉండిపోయారు. అప్పుడు ఒక స్థితి వచ్చింది. ఆ స్థితిలో తరంగాలు అదృశ్యం అయిపోయాయి. ఆ తరంగాలలో మునిగి తేలుతూన్న మనస్సూ అదృశ్యం అయిపోయింది. ఆంతరిక స్థితి పూర్తిగా ప్రశాంతం అయింది, నీరవం అయింది. ఆ శూన్య వాతావరణంలో ఒక దివ్య సంగీతం వినవచ్చింది. పెక్కు కంఠాలు ఒకేసారి గురుమంత్రాన్ని గానం చేస్తూన్నట్లు అనిపించింది. ఆ గానంలో శబ్దాలు లేవు. స్ఫోటమే ధ్వనిస్తోంది. ఆ సంగీత సర్వ లహరులతోపాటు ఇలా అనిపించింది – ప్రాతఃకాలం సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నాడు. ఆ అరుణ కాంతితో గది వెలిగిపోతోంది. మనః – ప్రాణములు ఆ కాంతితో దీపించిపోతున్నాయి. తానా వెలుగుతో నిండిపోతున్నారు. స్వంత అస్తిత్వమే ప్రకాశిస్తూన్నట్లు అనిపించింది.

గురుసత్తాద్వారా మార్గదర్శనం

ఆ తన్మయ స్థితిలోనే అనుభూతి కలిగింది – ఎదురుగా స్వయంగా మార్గదర్శక సత్తాయే అభయ ముద్రలో చేయి ఎత్తి నిలబడి ఉన్నారు. గురుదేవులు నోటితో ఏమీ చెప్పడం లేదు. ఆయన ఉపస్థితిలోనుండే సందేశం ధ్వనిస్తోంది. ఆ సందేశంలో వాగ్దానం ఉంది. వాగ్దానంతోపాటు ఇకముందు జరగవలసినదానికి మార్గదర్శనమూ ఉంది. ఆ సమయంలో గదిలో మరొకకరు ఎవరూ లేరు. గురుదేవులు ఇలా అన్నారు –

"సాధనాక్రమం సక్రమంగా జరగడం లేదని నీవు వ్యధ చెందుతున్నావు కదా. చింతించవద్దు. ఏ భూమికి సాధనయొక్క సంస్కారం ఇవ్వవలసి ఉన్నదో ఆ భూమిని స్వతంత్రం చేయడం కూడ సాధనలో అంతర్భాగమే. కలిగిన అంతరాయానికి వ్యధ

ప్రేమ తెలియని మనసు ప్రేతభూమి – కబీరు.

చెందకు. ఇకముందు కూడ కొంత అస్తవ్యస్త స్థితి ఏర్పడవచ్చు. అదికూడ అవసరమే. జప - ధ్యానాలలో ఏర్పడిన లోటును ముందు వెనుకగా పూర్తిచేయవచ్చు. కానీ, ఈ ఋషుల భూమి తన స్వత్వాన్ని, తన మనుగడను, ఆర్జించనివ్వు. ఆ ఆర్జించడంలో నీవు స్వయంగా భాగస్వామి కా, నిమిత్తుడవు కా. కొద్ది సంవత్సరాల పని మాత్రమే ఇది."

మార్గదర్శకులు ఇచ్చిన ఈ సందేశం, ఈ వాగ్దానం చిత్తంలో మ్రోగుతోంది. దీని ప్రతిధ్వని కణకణాన్నీ భరోసాతో నింపుతోంది.

ఆ తర్వాత అంతా శాంతించింది. మనస్సులో భావ తరంగాలు లేవు, సంకల్ప వికల్పాలూ ఎగసిపడడం లేదు. మార్గదర్శక సత్తా అప్పగించిన బాధ్యత సక్రమంగా కావడం లేదనీ, తపశ్చర్యలో ఆటంకం వస్తోందనీ, జాతీయ ఉద్యమంలో పాల్గొనడం ఆ తపశ్చర్యకు సమ్మోహకరమైన విఘ్నంగా తయారవుతోందనీ ఆయన మనస్సులో ఏర్పడిన అపరాధ భావన అంతమయిందేమో.

ఆ వాగ్దానం పొంది, శ్రీరామ్ పడుకున్నారు. నిద్ర రాసాగింది.

ఆ రోజున ఉదయం మూడు గంటలకు మెలకువ వచ్చింది. ప్రతిరోజూ చేసే విధంగా - స్నాన ధ్యానాలకు ఆయన తయారవుతున్నారు. తన కుమారుడు జబ్బు మనిషిలా, క్షతగాత్రునిలా విశ్రాంతి తీసుకోడని తాఈజీకి మొదటినుంచీ అనుమానం వంటిది ఉంది. శ్రీరామ్ నిద్రలేవగానే, ఆమెకూడ బయటకు వచ్చారు. వాత్సల్యంతో మందలిస్తూ, ఆమె శ్రీరామ్ స్నానానికి ఏర్పాటు చూడసాగారు. గాయంమీద నీళ్లు పడతాయని ఆమె భయం. శ్రీరామ్ స్నానంచేసి తయారయేటంతవరకు ఆమె బయటనే నిలబడి ఉన్నారు. ఆయన పూజ గదిలోకి వెళ్లిన తర్వాతనే ఆమె అక్కడనుంచి కదిలారు.

జెండా ఊరేగింపుపై లాఠీచార్జి జరిగిన వార్త విని, సైనిక్ పత్రిక సంస్థాపక - సంపాదకులు శ్రీ కృష్ణదత్ పాలీవాల్ మరునాడు ఆవల్‌ఖేడా వచ్చారు. శ్రీరామ్ పక్కమీద పడుకుని ఉంటారని ఆయన అనుకున్నారు. భవంతి చేరి, శ్రీరామ్ హాయిగా పనిచేస్తూ ఉండడం ఆయన చూచారు. స్వచ్ఛంద సేవకుల దళం సభ్యులతో సంభాషణ జరుగుతోంది. పాలీవాల్‌జీ రాక వారు ఆశించినట్టిది కాదు. తాను వస్తున్నట్లు ఆయన కబురు పంపలేదు. ఆయన అకస్మాత్తుగా రావడం చూచి, శ్రీరామ్‌కూ, శ్రీరామ్ సహచరులకూ ఆశ్చర్యం, ఉల్లాసం రెండూ ఒకేసారి కలిగాయి. కుశల ప్రశ్నల తర్వాత పాలీవాల్ జీ ఆ సంఘటన పూర్తి వివరాలు తెలుసుకున్నారు. శ్రీరామ్ వీరత్వాన్ని అభినందించారు.

జాగీర్దారుతో సంఘర్షణ

పాలీవాల్‌జీ రావడంతో - ఆయన ఆ గోష్ఠికి ముఖ్య అతిథికూడ అయినారు. నగరంలోని జాగీర్దారు సూరజ్‌పాల్ సింగ్ జరుపుతూన్న దారుణాలను గురించి ఆయన ఆ యువకులకు వివరించారు. ఆ స్థలం సత్యాగ్రహుల కార్యకలాపాలకు కేంద్రంగా ఉంది. సూరజ్‌పాల్ సింగ్ ఆంగ్లేయుల అడుగులకు మడుగులు ఒత్తుతున్నాడు. ఆనాడు జాగీర్దారులందరూ ఆంగ్లేయులకు దాసులుగా పనిచేసేవారు. జరార్ గ్రామంలో సత్యాగ్రహుల అణచివేతకై సూరజ్‌పాల్ క్రొత్త క్రొత్త పద్ధతులు కనుగొంటున్నాడు. తన గూండాలతో సత్యాగ్రహులను చితకగొట్టించడం సూరజ్‌పాల్‌కు బాగా నచ్చిన పని. ఆ గ్రామంలోని ఒక సత్యాగ్రహి శ్రీచంద్ దోనోరియాను మూడునాలుగు రోజులక్రితం సూరజ్‌పాల్ మనుషులు గ్రామం నుండి బయటికి వెళ్లగొట్టారు. అతడిని చావగొట్టారు. దెబ్బలు తింటూ దోనోరియా ఊపిరి ఆడక క్రింద పడిపోయాడు. ఆయన ఇప్పుడూ స్పృహతప్పిన స్థితిలోనే ఉన్నాడు. ఆగ్రా ఆసుపత్రిలో ఆయనను చేర్చారు.

ఈ దారుణాల వర్ణన విన్న శ్రీరామ్ దళ్ సభ్యులు ఆ గోష్ఠిలోనే నిర్ణయించారు - దొనోరియా పరిస్థితిని స్వయంగా చూచిరావడానికై ఆగ్రా వెళ్లాలని. శ్రీరామ్ ఆరోగ్య పరిస్థితి దృష్ట్యా ఆయన రాకూడదని సహచరులు అన్నారు. శ్రీరామ్ అందుకు ఒప్పుకోలేదు. ఈ విషయమై ఆయనకూ, వారికీ మధ్య వాగ్వాదంలాంటిది జరిగింది. పాలీవాల్‌జీ జోక్యం కలిగించుకున్నారు. శ్రీరామ్ తలకు కట్టిన కట్టు విప్పిన తర్వాత

ఎక్కువ సదుపాయాలు ఎక్కువ సుఖాన్ని ఇస్తాయనేది భ్రమ - స్వామి చిన్మయానంద.

ఆయన దొనోరియా క్షేమ సమాచారం తెలుసుకోవచ్చునని పాలీవాల్‌జీ తీర్పు చెప్పారు. ఏమైనా - ఆగ్రాలోని కార్యకర్తలు దొనోరియా ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారని ఆయన తెలిపారు. ఈ తీర్పును అందరూ ఆమోదించారు.

శ్రీరామ్ తలకు ఉన్న కట్టు తీయడం కోసం అంతా ఎదురుచూచారు. కొద్దిగా ఆరోగ్యం చిక్కగానే, శ్రీరామ్ ముగ్గురు స్వచ్ఛందసేవకులను వెంటతీసుకుని దొనోరియాను చూడడానికి వెళ్లారు. దొనోరియా కుటుంబ సభ్యులు ఆయనను జరార్ గ్రామానికి తిరిగి తీసుకువెళ్లినట్టు ఆగ్రా చేరిన తర్వాత వారికి తెలిసింది. జరార్‌లో ఆయనకు ఆయుర్వేద చికిత్స చేయిస్తారనీ తెలిసింది. జరార్ గ్రామం ఆగ్రాకు సుమారు 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది.

శ్రీరామ్ బృందం జరార్ గ్రామం చేరింది. దొనోరియాకు ఇంకా స్పృహ రాలేదు. ఆయన ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలుసుకున్న తర్వాత, శ్రీరామ్ ఆయనకు ఏ మందులు వాడుతున్నారో వాకబు చేశారు. ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడు ఆయనకు చికిత్స చేస్తున్నాడు. శ్రీరామ్ ఆయనవద్దకు వెళ్లి ఇలా అడిగారు -

"శరీర స్థితి ఎలా ఉందో స్పష్టంగా చెప్పండి. మేము ఆధ్యాత్మిక చికిత్సకూడ చేస్తాము."

ఇంటిలోనివారికి చెప్పకుండా ఉండే షరతుమీద ఆ వివరాలను వైద్యుడు ఇలా పేర్కొన్నాడు - దొనోరియాజీ జీవితం ప్రమాదంలో ఉంది. ఆయన మెదడులోని మర్మస్థానాలపై దెబ్బలు తగిలాయి. ఆయన బ్రతికే అవకాశం లేదని ఆగ్రాలోని డాక్టర్లు కూడా గుర్తించారు. వారు అర్ధమనస్కంగా వైద్యం చేస్తున్నారు. కనుకనే - కుటుంబం వాళ్లు ఒకసారి చెప్పగానే ఆయన దొనోరియాను ఇంటికి తీసుకురావడానికి అనుమతించారు.

ఆధ్యాత్మిక చికిత్స

దొనోరియా ఆయన గోత్ర నామం. కనుక - కుటుంబంలోని సభ్యులందరికీ ఈ నామం వర్తిస్తుంది. అయితే, శ్రీచంద్‌ను ఆయన సహచరులు గోత్ర నామంతోనే పిలుస్తారు.

వైద్యుణ్ణి కలుసుకున్న తర్వాత శ్రీరామ్ దొనోరియా వద్దకు వెళ్లారు. కొద్దిసేపు ఆయన తల దగ్గర కూర్చున్నారు. కళ్లు మూసుకుని ధ్యానం చేయసాగారు. 10 - 15 నిమిషాల తర్వాత అక్కడనుండి లేచి మోకాళ్లవద్దకు వెళ్లారు. ఆయన ముఖం దొనోరియా ముఖంవైపు ఉంది. ఆయన అలా దొనోరియాను చూస్తూ ఉండిపోయారు. 25 - 30 నిమిషాలు ఇలా కూర్చుని ఉన్నారు. సాయంత్రం అవుతోంది. శ్రీరామ్ అలా ధ్యానంలో కూర్చున్న తీరు చూస్తే - ఆయన ధ్యానాన్ని భంగపరచడానికి ఎవరికీ సాహసం లేకపోయింది. గుర్తు చేయకపోతే చీకటి పడుతుందనీ, ఆవల్‌ఖేడాకు తిరిగివెళ్లడం ఇబ్బంది అవుతుందనీ గోపీ భావించాడు. అతడు దగ్గరికి వెళ్లాడు. శ్రీరామ్ చెవిలో ఏదో గుసగుసగా చెప్పాడు. శ్రీరామ్‌లో ఎలాంటి చలనమూ లేదు. ఆయన అలాగే నిశ్చలంగా కూర్చుని ఉన్నారు.

ఇలా గుర్తుచేసిన 15 - 20 నిమిషాల తర్వాత శ్రీరామ్ లేచారు. దొనోరియా తల్లి దండ్రులకు ప్రణామం చేశారు. వచ్చే వారం మళ్లీ వస్తామని చెప్పి వారినుండి శెలవు తీసుకున్నారు.

గ్రామం నుండి బయటికి వచ్చేటప్పటికి పొద్దు పోయింది. చీకటి పడుతోంది. వెన్నెల రాత్రిలో దేశభక్తి గీతాలు గానం చేస్తూ, చర్చించుకుంటూ అందరూ తిరిగివచ్చారు. జరార్ గ్రామంలో సూరజ్‌పాల్ అత్యాచారాలు కూడ ఆ చర్చలలో ప్రస్తావనకు వచ్చాయి. ఆ అత్యాచారాలను ఎదిరించడానికి కొన్ని పథకాలపై కూడ ఆలోచన జరిగింది. సేర్ చిర్డీచంద్ పొలంనుండి వెట్టిచాకిరీ పిల్లల విముక్తికి అమలుచేసిన పథకంకూడ చర్చకు వచ్చింది. ఆ సేర్ పొలంలో లాఠీలు ధరించిన మనుషులు లేరు. కనుక సులభంగా పని జరిగిపోయింది.

కానీ, సూరజ్‌పాల్‌వద్ద భారీ సంఖ్యలో గూండాలు ఉన్నారు. వారిని ఎదిరించడం స్వచ్ఛందసేవకుల దళానికి కష్టం. రెండుమూడు రోజులలో ఈ విషయంపై తిరిగి చర్చించాలని వారు నిర్ణయించారు. తమ క్షేత్రంలో జాతీయ ఉద్యమాన్ని ఉధృతం చేయడానికి జరపవలసిన ఇతర కార్యక్రమాలపై కూడ చర్చ జరిగింది. ★

జీవితం కరిగిపోయే మంచు. ఉన్నదాన్నే నలుగురికీ పంచు.

శాంతికుంజ్ సమాచారం

దేవసంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయంలో ఆధ్యాత్మిక ప్రముఖుల సమావేశం

'మత వ్యవస్థద్వారా ప్రజా శిక్షణ' అనే సిద్ధాంతాన్ని అమలుచేస్తూ ప్రగతిశీల మత సంస్థలు జాతీయ సమస్యల పరిష్కారంలో ప్రభావవంతమైన పాత్ర నిర్వహించాలనే ఆశయంతో ఏర్పాటు చేయబడిన "ధర్మ సంస్థా ప్రముఖ్ సభ" యొక్క ఒక మహత్తరమైన సమావేశం ఫిబ్రవరి 28న దేవసంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగింది.

సభ సంస్థాపకులు స్వామి దయానంద సరస్వతి, ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ ట్రస్టు ప్రముఖులు శ్రీశ్రీ రవిశంకర్‌జీ మహారాజ్, సభ కార్యదర్శి శ్రీవెంకటేశ్ నారాయణ్ (పదవీ విరమణ చేసిన ఐ.ఏ.ఏస్ అధికారి) సమావేశంలో అఖిలవిశ్వ గాయత్రీ పరివార్ ప్రముఖులు డాక్టర్ ప్రణవ్ పంద్యాజీతో సభ ఆశయాన్ని సమర్థవంతమైన రీతిలో సాధించడానికి తీసుకోదగిన చర్యలపై విస్తృతంగా చర్చ జరిపారు.

సదాశయాలు కలిగిన వ్యక్తులు కలసికట్టుగా జాతీయ సమస్యల పరిష్కారానికై క్రియాశీలం అయినప్పుడే మత వ్యవస్థ కృషి సార్థకమూ, ప్రభావవంతమూ అవుతుందని సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులు అభిప్రాయపడ్డారు.

సభకు చెందిన మొత్తం 40 సంస్థల ప్రముఖ ప్రతినిధులతో ఒక పెద్ద సమ్మేళనం నిర్వహించడానికి పథకం రూపొందించబడింది.

జాతి నవ నిర్మాణానికై నవతరానికి దిశ ఇవ్వడం కోసం దేవ సంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయం అమలుచేస్తున్న వివిధ పథకాలను గురించి డాక్టర్ ప్రణవ్ పంద్యాజీ తెలియజేశారు. యుగఋషి పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారి దూరదృష్టినీ, యుగ పరివర్తన కృషినీ సమావేశంలో పాల్గొన్న ప్రముఖులంతా ముక్త కంఠంతో ప్రశంసించారు.

సమావేశం అనంతరం దానిలో పాల్గొన్న ప్రముఖులందరూ బహిరంగసభలో ప్రసంగించారు. వారు తమ రాకకు గుర్తుగా విశ్వవిద్యాలయ ఆవరణలో మొక్కలు నాటారు.

దేవసంస్కృతి విద్యాలయం ప్రారంభించిన దేవసంస్కృతి జనసంచార కార్యక్రమం

దేవ సంస్కృతిలోని మహత్తర సూత్రాలను నిర్ణీత పద్ధతిలో ప్రజలందరికీ అందించడానికీ, వివిధ విషయాలపై ప్రయోజనకరమైన పాఠ్య సామాగ్రిని ప్రతినెలా ప్రజల గృహాలకు పంపడానికీ దేవ సంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయం ఈ సంవత్సరం మేనెల నుండి దేవ సంస్కృతి జనసంచార కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించింది.

ఈ కార్యక్రమంనుండి ప్రయోజనం పొందగోరేవారు తమ పూర్తి పేరు, తల్లి దండ్రులు / భర్త పేర్లు, పిన్‌కోడ్‌తోసహా పూర్తి చిరునామా, ఎస్.టి.డి కోడ్‌తో సహా ఫోన్ నంబరు, సెల్ నంబరు, ఫాక్స్ నంబరు, ఈ – మెయిల్ నంబరు, జన్మతిథి, విద్యార్హత తెలుపుతూ తమ దరఖాస్తును వీలైనంత త్వరగా విశ్వవిద్యాలయం యొక్క 'సమన్వయ ఏవం సేవాయోజన ప్రకోష్ఠ' (Coordination and service wing)కు పంపగలరు.

దరఖాస్తు పత్రంలో దిగువ సంకల్పాన్ని వ్రాసి దానిక్రింద సంతకం చేయాలి –

దేవ సంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయం యొక్క దేవ సంస్కృతి జనసంచార కార్యక్రమంలో అంకిత భావంతో చేరడానికి సంకల్పం చేస్తున్నాను.

విశ్వవిద్యాలయం నుండి నెలనెలా అందే పాఠ్య సామగ్రిని శ్రద్ధగా అధ్యయనం చేస్తాను. ఋషి నిర్దేశాలను ఆచరణలోకి తేవడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తాను.

నాకు పరిచయం ఉన్న కనీసం అయిదుగురిని ఈ ఉద్యమంలో చేర్చుతాను.

ప్రతి దరఖాస్తుదారు రూ. 50ల బ్యాంకు డ్రాఫ్టును కాని, మనియార్డరును కాని రిజిస్ట్రార్, దేవసంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయం, హరిద్వార్ పేర పంపాలి. ఈ సభ్యత్వ చందా రెండు సంవత్సరాలకు. మనియార్డరు పంపేవారు దాని రసీదును తమ దరఖాస్తుతో జత పరచాలి. ★

ఓర్పు చేదుగా ఉంటుంది. దాని ఫలం తియ్యనిది.

వార్తలు

విశాఖలో భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞానపరీక్ష బహుమతి ప్రదానోత్సవం

గత సంవత్సరం నవంబరులో విశాఖ పట్టణం జిల్లాలో జరిగిన భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞాన పరీక్షలో 1006 మంది పాల్గొన్నారు. వారిలో ఉత్తమ స్థానాలను పొందిన వారికి బహుమతి ప్రదాన ఉత్సవం శ్రీహరిపురంలోని హరిహర క్షేత్రంలో ఏప్రిల్ 10న జరిగింది. డా॥తుమ్మూరి సభకు అధ్యక్షత వహించారు. కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయం వైస్‌ప్రిన్స్‌పాల్ శ్రీ మునీంద్ర సింగ్ విజేతలకు పతకములను, గ్రంథములను ప్రదానం చేశారు. పరీక్షలో పాల్గొన్న పాఠశాలలకు జ్ఞాపికలను ప్రదానం చేశారు. ఎక్కువమంది విద్యార్థులచేత పరీక్ష వ్రాయించిన శ్రీమిథిలేష్ మిశ్రను పతకము, గ్రంథములతో సత్కరించారు. శ్రీ బి.హేమచంద్ర రావు సభలో ప్రసంగించారు. శ్రీమతులు ఏ.సావిత్రీ రావు, ఉష, శ్రీపాద సుజాత, శ్రీయుతులు అసోఫా, బి.ఎన్.రావు, గరుడా నాగేశ్వర రావు, ఎర్రాజీ రావు, గోపి, గణేష్, శ్రీరామమూర్తి సభా నిర్వహణలో సహకరించారు.

శ్రీకాకుళంలో

గత సంవత్సరం నవంబరులో శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని ఆరు మండలాలలో జరిగిన భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞాన పరీక్షలో 23 పాఠశాలలనుండి 1612 మంది పాల్గొన్నారు. ఈ సంవత్సరం మార్చి 12న శ్రీకాకుళంలోని గాయత్రీ స్కూలులో మొదటి మూడు స్థానాలను సాధించినవారికి బహుమతి ప్రదాన ఉత్సవం జరిగింది. గాయత్రీ డిగ్రీ కాలేజి ప్రిన్సిపాల్ డా॥పులఖండం శ్రీనివాస రావు సభకు అధ్యక్షత వహించారు. శ్రీ బి.మల్లేశ్వర రావు ముఖ అతిథిగా పాల్గొని బహుమతులు ప్రదానం చేశారు. శ్రీ ఏ.హయగ్రీవ రావు నివేదిక సమర్పించి ప్రసంగించారు.

జిల్లాలోని పాలకొండ మండలానికి సంబంధించి శ్రీ నాగేశ్వరరావు కాలేజీ ప్రాంగణంలో బహుమతి ప్రదాన ఉత్సవాన్ని నిర్వహించారు.

విశాఖపట్నంలో త్రికుండీయ గాయత్రీ యజ్ఞం

విశాఖపట్నంలో రైల్వే న్యూ కాలనీలోని పరదేశమ్మ సేవామండలి ఆధ్వర్యంలో రామలయం వద్ద ఏప్రిల్ 6న జరిగిన త్రికుండీయ గాయత్రీ యజ్ఞంలో వందమందికిపైగా పాల్గొన్నారు. ఏప్రిల్ 20న కార్యాలయం ఆవరణలో జరిగిన గాయత్రీ యజ్ఞంలో ముగ్గురు గురుదీక్ష తీసుకున్నారు. ఏప్రిల్ 13న తోకాడ గ్రామంలో జరిగిన శ్రీ సత్యనారాయణవ్రత సహిత గాయత్రీ యజ్ఞంలో 200 మంది పాల్గొన్నారు. శ్రీమతి సావిత్రి, శ్రీ హేమచంద్ర రావు పై కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు.

కొత్తపేటలో పంచకుండీయ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం

కరీంనగర్ జిల్లా వెల్లటూరు మండలం కొత్తపేటలో నవరాత్రి లఘు అనుష్ఠానం పూర్ణాహుతిగా మార్చి 8న పంచకుండీయ గాయత్రీ యజ్ఞం జరిగింది. 200 మంది పాల్గొన్నారు. శ్రీయుతులు నడిమెట్ల రాజేశం, రామానంద స్వామి యజ్ఞాన్ని నిర్వహించారు. పుంసవన సంస్కారం జరిగింది. మారుపాకలో నవరాత్రి పూర్ణాహుతి సందర్భంగా ఏప్రిల్ 7న ద్వికుండీయ గాయత్రీ యజ్ఞం జరిగింది. ఏప్రిల్ 13న మారుపాక హనుమాన్ మందిరంలో హనుమజ్జయంతి, గాయత్రీ యజ్ఞం మైలారం రాములు - అంజవ్వల ఆధ్వర్యంలో జరిగాయి. పై కార్యక్రమాలకు డా॥పులి సత్యనారాయణ ఆధ్వర్యం వహించారు.

గోశాలల అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యుడుగా శ్రీసతీష్ ఖండేల్‌వాల్

రాష్ట్రస్థాయి గోశాలల అభివృద్ధి కమిటీ సభ్యునిగా గాయత్రీ పరివార్ యుగనిర్మాణ్ మిషన్ ఖమ్మంజిల్లా కన్వీనరు శ్రీసతీష్ ఖండేల్‌వాల్‌ను ప్రభుత్వం నియమించింది. గోశాలలను నిర్మాణం చేసి వాటిని అభివృద్ధి చేసేందుకు అర్హత కలిగిన స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థలకు ప్రభుత్వం భూములు ఇస్తుందనీ, ఆయా సంస్థలు అందుకోసం రెవిన్యూ అధికారులకు విజ్ఞప్తి చేయాలనీ ఆ సందర్భంగా శ్రీ సతీష్ ఖండేల్‌వాల్ తెలియజేశారు.

★★★

జూన్, జులై నెలలలో పర్వదినాలు

జూన్ :

5. ప్రపంచ పర్యావరణ దినం
6. గాయత్రి జయంతి
   గంగా దశహరా
11. కబీరు జయంతి
   ఏరువాక పూర్ణిమ
28. పూరీ జగన్నాథ రథయాత్ర

జులై :

11. గురుపూర్ణిమ
23. బాలగంగాధర తిలక్

కష్టాలు బలహీనుణ్ణి వంచుతాయి, బలవంతుణ్ణి పెంచుతాయి.

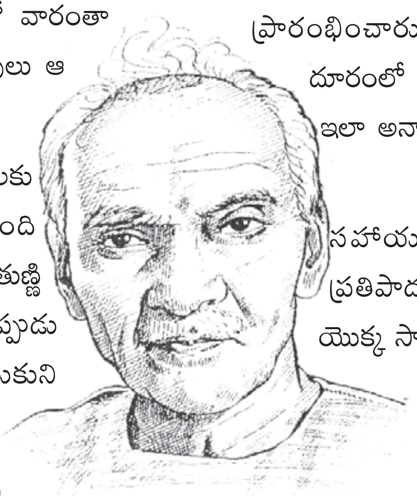
సద్గురు లీలామృతం

చిన్న చిన్న విషయాలపట్ల శ్రద్ధ

చిన్న చిన్న విషయాలు కలసి పూర్ణత్వం ఏర్పడుతుందనీ, పూర్ణత్వం చిన్న విషయం కాదని ప్రఖ్యాత పాశ్చాత్య మేధావి డాక్టర్ మార్టినో చెపుతారు. గురుదేవుల జీవితంలోని ప్రతి చిన్న విషయంలో వారి పూర్ణత్వం తళుక్కున మెరుస్తుంది.

గురుదేవులు మథురలో నివసిస్తూన్న రోజులు అవి.

కార్యక్రమాల సందర్భంగా గురుదేవులు సుదీర్ఘ పర్యటన చేస్తున్నారు. వారివెంట ప్రయాణిస్తూన్న కార్యకర్తకు వారితో అది తొలి ప్రయాణం. ఒక స్థలంలో వారంతా ఆగారు. ఆ రాత్రి నిద్రపోయేముందు గురుదేవులు ఆ కార్యకర్తను ఇలా హెచ్చరించారు –



"చూడు! ఇక్కడ రాత్రి మూడు గంటలకు నిద్రలేపవద్దు. లేపితే ఇంటివాళ్లకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది. నీ మంచంమీద కూర్చునే భగవంతుణ్ణి స్మరించు. ఉదయం టీ త్రాగాలంటే – చప్పుడు కాకుండా నెమ్మదిగా స్టౌ వెలిగించి టీ చేసుకుని త్రాగాలి!"

అల్పమైనవిగా కనిపించే ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలను వివరించిన తర్వాత గురుదేవులు నిద్రపోవడానికి అతడికి అనుమతి ఇచ్చారు.

నిద్రపోవడానికి నడుమువాల్చిన కార్యకర్తకు ఆ చిన్న విషయాలలో గురుదేవుల పూర్ణత్వం తళతళా మెరిసింది.

తత్వచింతనను సార్థకంచేసిన జీవితం

1968 అక్టోబరు నెలలో జరిగి సంఘటన.

ఇండోర్‌లోని క్రిస్టియన్ కాలెజి తత్వశాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ఉత్సవంలో గురుదేవులు ఉపన్యాసం ఇవ్వవలసి ఉంది. సభలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్, విద్యార్థులు, నగర ప్రముఖులు కూడ ఉన్నారు. గురుదేవులు ఒకరిద్దరు కార్యకర్తలతో నిర్ణీత సమయానికి అక్కడికి చేరుకున్నారు. వారి వేషభూషలు సాదాగా ఉన్నాయి. వారు సరళంగా నిరాడంబరంగా ఉన్నారు. అందువల్ల వారు విద్వాంసులని ప్రిన్సిపాల్‌కు నమ్మకం కలుగలేదు. కనుక – ఆయన గురుదేవుల దగ్గరికి వచ్చి "మీరు కొద్దిసమయంలో మీరు చెప్పగోరేది చెప్పండి. అసలు విషయం నుండి ఇటూ అటూ ప్రక్కకు వెళ్లిపోతే ఇబ్బంది అవుతుంది."

సరేనని చెప్పి గురుదేవులు తమ ఉపన్యాసం ప్రారంభించారు. అందులో ప్రాక్ – పశ్చిమ దర్శనాలను సమన్వయం చేశారు. జీవన మూల్యములపై మౌలిక వ్యాఖ్య ప్రారంభించారు. నిత్యజీవితానికి వేయి ఆమడల దూరంలో ఉంటూన్న తత్వచింతనను విమర్శిస్తూ ఇలా అన్నారు –

"మానవుని సర్వతోముఖ వికాసానికి సహాయపడే ఆలోచనల, సిద్ధాంతాల ప్రతిపాదనలోనే, అమలులోనే తత్వచింతన యొక్క సార్థక్యం ఉంది."

గురుదేవుల ఉపన్యాసం పూర్తికాగానే లెక్చరర్లూ, ప్రిన్సిపాల్‌గారూ చేతులు జోడించారు. ప్రిన్సిపాల్‌గారు భావావేశంతో కూడిన స్వరంతో ఇలా అన్నారు–

"నేను మొదట్లో మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకోలేకపోయాను. డాక్టర్ రాధాకృష్ణన్‌గారి ఉపన్యాసాన్ని విన్న తర్వాత ఇతరుల ఉపన్యాసాలన్నీ నాకు చప్పగా అనిపించాయి. కానీ, నేడు మీ ఉపన్యాసాన్ని విన్న తర్వాత నాకు అనిపించింది – మీరు ఆయనకన్న ఒక అడుగు ముందున్నారని. మీరు తత్వచింతన సార్థక్యాన్ని అర్థం చేసుకున్నారు. అంతే కాదు. స్వయంగా మీ జీవితంలో తత్వచింతనను సార్థకం చేస్తున్నారు."

★★★

పరమేశ్వరుని నుంచి లాభాన్ని ఆశించేవాడు వ్యాపారి.

భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞానపరీక్ష - 2005

జూన్ 25న రాష్ట్రస్థాయి బహుమతి ప్రదాన మహోత్సవం

భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞానపరీక్ష రాష్ట్ర కన్వీనరు శ్రీ బి.హనుమంత రెడ్డి, రాష్ట్ర గాయత్రీ పరివార్ సంచాలకులు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావు ఇలా తెలుపుతున్నారు –

2005 నవంబరు నెలలో భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞాన పరీక్ష వ్రాసి, రాష్ట్ర స్థాయిలో 'మెరిట్' పొందిన విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు జూన్ 25న హైదరాబాదులోని గాయత్రీ చేతనా, ధ్యాన కేంద్రంలో జరిగే ఉత్సవంలో బహుమతులు ప్రదానం చేస్తారు. జిల్లా స్థాయి కమిటీల కన్వీనర్లు, సభ్యులు, ప్రధానోపాధ్యాయులు, యాజమాన్యాలు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, గాయత్రీ పరివార్ కార్యకర్తలు ఉత్సవంలో అధిక సంఖ్యలో పాల్గొనాలని కోరుతున్నాము.

జూన్ 25 ఉదయం 9:30 నుండి 1 గంటవరకు కార్యకర్తల సమావేశం జరుగుతుంది. భోజన విరామం తర్వాత మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు బహుమతి ప్రదాన ఉత్సవం జరుగుతుంది.

ఈ సందర్భంగా జిల్లా కమిటీ కన్వీనర్లకు ఒక సూచన – పరీక్ష వ్రాసిన విద్యార్థుల సంఖ్యా వివరాలు, మిగిలిన పుస్తకాలు, పంపవలసిన డబ్బు – వీటిని ఇంతవరకు పంపనివారు పంపాలి. లేదా ఉత్సవానికి వచ్చినప్పుడు తమతో తీసుకురావాలి. ★

అనువాదకులకు ఆహ్వానం

పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారు రచించిన హిందీ గ్రంథములను తెలుగు చేయడానికి అనువాదకులను ఆహ్వానిస్తున్నాం. అనువాదం సరళ వ్యావహారిక భాషలో ఉండాలి. అనువాదకులు తమ అర్హతలను, అనుభవాన్నీ తెలుపుతూ దిగువ చిరునామాకు లేఖలు వ్రాయగలరు :

అశ్విని సుబ్బారావు
గాయత్రీ చేతనా మరియు ధ్యాన కేంద్రం,
అశ్విని హౌస్ దగ్గర, హెచ్.పి.రోడ్డు, మూసాపేట,
హైదరాబాదు – 500018. ఫోన్ : 9848043256

చందాదారులకు మహత్తర అవకాశం

మన పత్రిక చందాదారులకు ఒక చక్కని అవకాశం కల్పిస్తున్నాం. చందాదారులూ, వారి కుటుంబ సభ్యులూ సుఖ శాంతులతో, ఆయురారోగ్యాలతో జీవించేందుకై హైదరాబాదులోని గాయత్రీ చేతనా, ధ్యాన కేంద్రంలో జరిగే నిత్య హవనంలో వారి పేర్లతో ప్రత్యేక ఆహుతులు సమర్పిస్తాము.

అందుకోసమై చందాదారులు దిగువ నమూనాలో తమ వివరాలను కేంద్రానికి పంపవలసి ఉంటుంది –

1. పేరు
2. తండ్రి/ భర్త పేరు
3. పుట్టిన రోజు
4. వివాహ దినం
5. చిరునామా
6. ఫోన్ నంబరు (ఎస్‌టిడి కోడ్‌తో)
7. యుగశక్తి గాయత్రి పత్రిక చందాదారు నంబరు
8. విద్యార్హత
9. వృత్తి

క్రమ సంఖ్య	కుటుంబ సభ్యుని పేరు	బంధుత్వం	పుట్టినరోజు	వివాహదినం
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

తేదీ సంతకం

గమనిక : పత్రిక చందాదారులు కానివారు చందాదారులుగా చేరి, ఈ సదవకాశాన్ని వినియోగించుకొనగలరు.

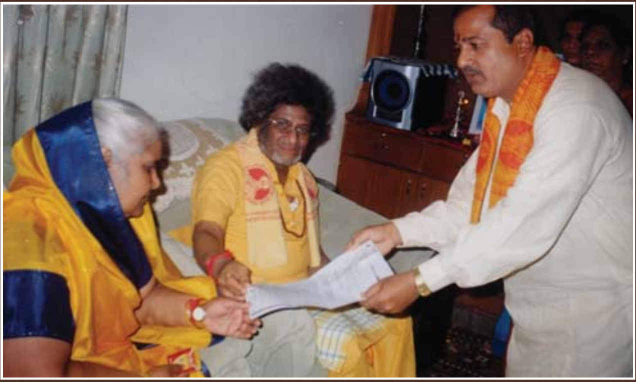
ఇట్లు
అశ్విని సుబ్బారావు

ఆశయ శుద్ధి లేని జీవితం చుక్కాని లేని నావ.

హైదరాబాదు గాయత్రీ చేతనా కేంద్రంలో నామకరణ సంస్కారాలు

నామకరణ సంస్కారం జరుపుతూన్న శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారి కుమార్తె నీలవేణి, అల్లుడు శ్రీరాజేష్, శ్రీమతి పి.అనూరాధ, శ్రీ టి.పి.శ్రీనివాసరావు.

నీలవేణి, రాజేష్ దంపతుల కుమారుని నామకరణ సంస్కారం.



రాష్ట్ర గోశాలల అభివృద్ధి కమిటీకి తమకు సభ్యత్వాన్ని ఇస్తూన్న జి.ఓను ఆదరణీయ శైలదీదీ, ఆదరణీయ డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యాలకు అందిస్తూన్న శ్రీ సతీష్ ఖండేల్‌వాల్.

మల్యాల, మారుపాకలలో గాయత్రీ యజ్ఞాలు

మల్యాలలో ద్వికుండీయ గాయత్రీ యజ్ఞాన్ని నిర్వహిస్తూన్న డా॥పులి సత్యనారాయణ

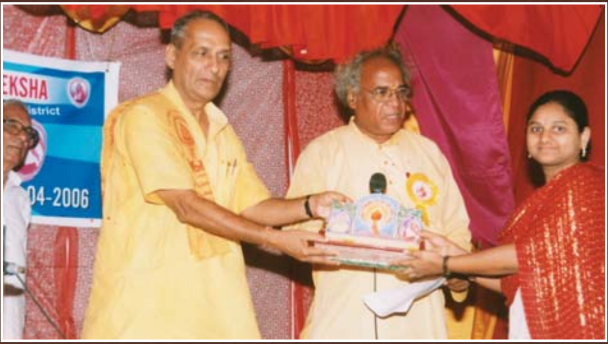
మారుపాకలో ద్వికుండీయ గాయత్రీ యజ్ఞం.

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

భారతీయ సంస్కృతి జ్ఞానపరీక్ష బహుమతి ప్రదాన ఉత్సవాలు

విశాఖపట్టణంలో

ఉత్సవ వేదికపై శ్రీ మునీంద్ర సింగ్, డా॥తుమ్మూరి,
శ్రీయుతులు కాశీరాం శర్మ, హేమచంద్ర రావు.



కుమారి రేవతికి జ్ఞాపికను అందిస్తున్న డా॥తుమ్మూరి.

తిరుపతిలో

శ్రీకాకుళంలో

ఉత్సవ వేదికపై శ్రీ ఏ.హయగ్రీవ రావు,
డా॥పులఖండం శ్రీనివాసరావు,
శ్రీయుతులు బి.మల్లీశ్వర రావు, దూసి ధర్మారావు.

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

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

If Undelivered please return to: GAYATRI CHETANA KENDRA & MEDITATION CENTER,
Near Aswini House, H.P.Road, Moosapet, Hyderabad - 500 018, Ph : 040 - 30986922, 09392506888.
E-mail : hyderabad.ap.in@awgp.org, info@aswini.com

SUNDAR GRAPHICS : 9391030025