బాలసంస్కారశాల - ఆచార్య నియమావళి

1. ఆచార్యుడు తాను స్వయంగా నిర్ణయించుకొనిన ఏదేని ఒక భారతీయ వస్త్రధారణలో ఉండాలి. సౌమ్యత కలిగియుండి, ఆకర్షణీయ వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.
2. తాను నేర్చుకొని, విద్యార్థులకు నేర్పించాలి.
3. స్వాధ్యాయాన్ని అభ్యాసం చేయించాలి. (ప్రతిరోజూ).
4 పిల్లలను సంస్కారవంతులను చేయాలంటే ముందుగా తాను సంస్కారవంతుడై ఉండాలి.
5. వారం వారం నేర్పవలసిన విషయాలగురించి ముందుగానే సిద్ధపడి ఉండాలి.
6. పాఠ్య క్రమము విద్యార్థులకు భారంగా తోచనీయరాదు. ఆసక్తికరంగా బోధిస్తూ ప్రోత్సాహాన్ని అందించాలి. శాసకునివలె శాసించరాదు. స్నేహితునివలె సహకరించాలి.
7. పాఠ్య సామగ్రి విద్యార్థుల శారీరిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, వికాసాన్ని కలిగిస్తూ నైతిక, సాంస్కృతిక విలువలను పెంచేదిగా ఉండాలి.
8. వారంలో నిర్ణయంపబడిన సమయంలో తరగతి నడుపుకోవాలి.
9. ప్రారంభసమయానికి 10 నిమిషాలు ముందుగానే తప్పనిసరిగా హాజరుకావాలి.
10. బాల బాలికలను వేర్వేరు పంక్తులలో కూర్చుండబెట్టి హజరు తీసికోవాలి.
11. పాఠ్య క్రమము 9 నుండి 14 సంవత్సరముల బాలబాలికల కొరకే నిర్ణయింపబడింది.
12. నెలలో ఒక్కసారి విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులను కలసి ఇంటివాతావరణాన్ని గూర్చి, విద్యార్థి ప్రవర్తన గూర్చి చర్చించాలి. అవసరమైన సలహాలనివ్వాలి.
13. నెలకొక్కసారి నిర్వాహకులతో గోష్ఠి నిర్వహించాలి.
14. సంస్కారశాల విద్యార్థులపై ప్రత్యేకదృష్టి ఉంచినట్లైతే మూల్యాంకనం సులభతరమౌతుంది. మూల్యాంకనమునకు కేవలము నోటికి అప్పచెప్పినదానిని మాత్రమే పరిగణించరాదు. విద్యార్థి ఆలోచనావిధానము, చరిత్ర, ఆచరణలో సభ్యతలను గమనించి మార్కులు ఇవ్వాలి.
15. మూల్యాంకనానికి కేవలము వ్రాతపరీక్ష మాత్రమే సరిపోదు. ఆచార్యుల, తల్లిదండ్రుల, ఇరుగుపొరుగువారి, తోటి విద్యార్థుల అభిప్రాయాలను కూడ లెక్కకు తీసికోవాలి.
16. ఆ వారంరోజులలో జన్మదినం వచ్చిన విద్యార్థులకు తప్పనిసరిగా తరగతి గదిలో జన్మదిన సంస్కారం చెయ్యాలి.
17. ప్రతి ఆదివారం రోజున 2 గంటలు తరగతిని నిర్వహించాలి.
18. జూలై నుండి మార్చి వరకు తప్పనిసరిగా తరగతి నిర్వహించాలి.

బాలసంస్కారశాల - తరగతి క్రమము

తరగతి సమయము	-	గం॥ 1-15 నిమిషాలు
ఆటలు - ఇతరములు	-	0-45 నిమిషాలు
మొత్తం	-	2 గంటలు

తరగతి క్రమము

1వ కాలాంశము : 25 నిమిషాలు

ప్రార్థన-నమస్కారము, ధ్యానము, జపము, శుభకామన, భూమాతకు నమస్కారము.

2వ కాలాంశము : 25 నిమిషాలు

బోధన, స్ఫూర్తిదాయకమైన కథ, ప్రజ్ఞాగీతము, స్ఫూర్తిదాయక ప్రసంగము, మహాపురుషుల జీవితాలు, సద్వాక్యము, మంచిఆలోచన, మంచి అలవాటు.

3వ కాలాంశము : 25 నిమిషాలు

జీవన విద్య, దినచర్య, (1 నుండి 23 వరకు) ప్రయోగాత్మక అభ్యాసాలు.

4వ కాలాంశము : (తరగతి ముగిసిన తరువాత) 45 నిమిషాలు

ఆటలు, ప్రజ్ఞాయోగ, జన్మదిన సంస్కారము, పండుగలు, బాలల మంచి అలవాట్లు, శ్రమదానము, సత్సంకల్పాల పాఠము, జయఘోష, శాంతిపాఠం, నమస్కారము.

పూర్తి సమయం 2 గంటలు

1) **విజ్ఞానయాత్రలు:** సంవత్సరంలో ఒకసారిగాని, రెండుసార్లుగాని చేయించాలి.
2) హాజరు పట్టికలో జన్మదినవివరాలు తప్పక వ్రాయాలి.
3) వారంలో వచ్చిన మహాపురుషుల జయంతులను గూర్చి సంక్షిప్తంగా పండుగ జరపాలి.
4) యుగనిర్మాణయోజన నిమిత్తం ఆచార్యులు "జీవన్ జీనేకీ కలా" (జీవించేకళ) "స్వాస్థ్ రహనే కీకలా" (ఆరోగ్య జీవనం) అనే పుస్తకాలను స్వాధ్యాయం చేయాలి.

క్ర॥సం॥	విషయము	మార్కులు (గుణములు)
1.	సంస్కారము	40
2.	ఆరోగ్యము	15
3.	చదువు (జ్ఞానము)	15
4.	ఆటలు	15
5.	సేవాభావము	15
	మొత్తము	100

ప్రార్థనా గీతము

వహ్ శక్తి హమేదో దయానిధే, కర్తవ్య మార్గ్‌పర్‌డట్ జావేం
పరసేవాపర ఉపకార్ మే హమ్ నిజజీవన్ సఫల్ బనా జావేం
హమ్ దిన్ దుఖీ నిబలోం వికలోం కేసేవక్ బన్ సంతాప్ హరేం
జోహోం భూలే భటకే బిఛుడే ఉన్‌కో తారే ఖుద్‌తర్ జావేం
పరసేవా పర ఉపకార్..........

ఛలద్వేష దంభ పాఖండ్ ఝూఠ, అన్యాయ్‌సే నిస్ దిన్ దూర్‌రహేం
జీవన్ హో శుద్ధ్‌సరల్ అపనా శుచిప్రేమ్ సుధారస్ బరసావేం
పరసేవా పరఉపకార్...........

నిజ ఆన్ మాన్ మర్యాదా కా ప్రభు ధ్యాన్‌రహే అభిమాన్ రహే
జిస్‌దేశ్ భూమి పర్ జన్మలియా బలిదాన్ ఉసీపర్ హోంజావేం
పరసేవా పరఉపకార్...........

సూచనలు

1. ప్రార్థనకు బాలబాలికలు వేరు వేరు వరుసల్లో నిలబడాలి.
2. చిన్నవారు ముందు, పెద్దవారు వెనుక ఉండునట్లు ఎత్తుల వారీగా నిలబెట్టాలి.
3. ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడరాదు. మౌనం పాటించాలి.
4. తమలోతాము కొట్టుకో కూడదు.
5. ప్రశాంతంగా నిలబడి, చేతులు జోడించి, ఏక కంఠంతో ప్రార్థన చేయాలి.
6. ప్రార్థన ముగిసిన తరువాత ఆచార్యులు చెప్పిన సూచనలను శ్రద్ధగా ఆలకించాలి. తరువాత వరుసగా తరగతి గదిలోనికి వెళ్లాలి.
7. తరగతిగదిలో ఎవరి స్థానంలో వారు ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. ఒకరితో ఒకరు ముచ్చట పెట్టరాదు.
8. ఆచార్యులు ప్రవేశించగానే ఒక బాలుడులేచి నిలబడి “నమస్కారం ఆచార్యజీ” అని చెప్పాలి. అప్పుడు మిగిలిన వారంతా ఒకేసారి తమ తమ స్థానాలలో నిలబడి “నమస్కారం ఆచార్య జీ” అనాలి.
9. ఆచార్యులే కాకుండ మరెవరైనా పెద్దలు తరగతి గదిలోనికి వచ్చినా పైవిధంగానే నమస్కారం పెట్టాలి.

1.వ కాలాంశము
కాలాంశ సమయం 25 నిమిషాలు
నమస్కారము

(విద్యార్థులను ధ్యానముద్రలో కూర్చోమని సూచించాలి. నడుము నిటారుగా ఉంచి, చేతులు ఒడిలోనికి తీసికోవాలి. ఎడమ చేతిలో కుడి చేతిని పెట్టి కండ్లు మూసికొని గాయత్రీ మంత్రం మూడుసార్లు ఏకకంఠంతో పఠించాలి.)

1. ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।

2. (గురువును గూర్చి నమస్కారము. ఏకకంఠంతో ప్రార్థించాలి.)
ఓం గురుర్బ్రహ్మా, గురుర్విష్ణుః, గురురేవ మహేశ్వరః।
గురురేవ పరబ్రహ్మా తస్మై శ్రీ గురవేనమః ॥
అఖండ మండలాకారం, వ్యాప్తం యేన చరాచరం।
తత్పదం దర్శితం యేన, తస్మై శ్రీ గురవేనమః ॥
మాతృవత్ లాలయిత్రీచ, పితృవత్ మార్గదర్శికా।
నమోస్తు గురుసత్తాయై, శ్రద్ధా- ప్రజ్ఞా యుతాచయ ॥

3. (వేదమాత, దేవమాత, విశ్వమాత అయిన గాయత్రీమాతను ఏకకంఠంతో స్తుతించాలి.)
ఓం ఆయాతు వరదే దేవి త్ర్యక్షరే బ్రహ్మవాదినీ।
గాయత్రీ ఛందసాం మాతః బ్రహ్మయోనే నమోస్తుతే ॥
ఓం స్తుతా మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తామ్ పావమానీ ద్విజానామ్।
ఆయుః, ప్రాణం, ప్రజాం, పశుం, కీర్తిం, ద్రవిణం, బ్రహ్మవర్చసమ్। మహ్యం దత్వా వ్రజతబ్రహ్మలోకమ్।
(పై మంత్రం యొక్క ఉచ్చారణ మెల్లమెల్లగా ఆపుచు చెయ్యాలి. సరియైన ఉచ్చారణ ఉండేటట్లు చూడాలి.)

ఎవరైన ఒక విద్యార్థి తప్పుగా ఉచ్చరించినట్లైతే మధ్యలోనే ఆపి ఆచార్యుడు సరి చేయాలి. ఉచ్చారణలోని ఆరోహణ, అవరోహణాక్రమంపై శ్రద్ధను చూపించాలి. ఒక వారం నేర్పిస్తే, రెండవ వారం కంఠస్థం చేయించాలి.

4. ధ్యానము - జపము
(విద్యార్థులను ధ్యానముద్రలో కూర్చుండబెట్టాలి. కుడిచేతిని ఎడమ చేతిలోనికి తీసికోవాలి. నడుమును నిటారుగా ఉంచుకోవాలి. కళ్లు మూసుకోవాలి.)
1. ఉదయిస్తున్న సూర్యుని ధ్యానించాలి.
2. ఐదునిమిషాలు గాయత్రీమంత్రాన్ని మనస్సులోనే జపించుకోవాలి.
జపం తరువాత ఈ వేదమంత్రాన్ని సామూహికంగా ఏకకంఠంతో పఠించాలి.
అసతోమా సద్గమయ
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతం గమయ
1. భ్రామరీ ప్రాణాయామం
2. అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం
3. ఉద్గీత ప్రాణాయామం
(పై మూడూ మూడేసి మార్లు చేయించాలి.)

6. శుభకామన:- విద్యార్థులందరు రెండు చేతులను చాచి యాచనా ముద్రలో (దోసిలి పట్టి) ఏకకంఠంతో యాచించాలి.
1. సర్వేభవన్తు సుఖినః సర్వేసన్తు నిరామయాః।
సర్వేభద్రాణి పశ్యన్తు మాకశ్చిద్ దుఃఖమాప్నుయాత్ ॥
2. కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీ కరమధ్యే సరస్వతీ।
కరమూలేతు గోవిన్దః ప్రభాతే కరదర్శనమ్ ॥

7. భూమాతకు వందనం: విద్యార్థులందరు రెండు చేతులను భూమిమీద పెట్టి క్రింది మంత్రాన్ని ఏకకంఠంతో పఠించాలి.
సముద్ర వసనే దేవి పర్వతస్తన మండలే
విష్ణుపత్ని! నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే.

2.వ కాలాంశము

సమయం 25 నిమిషాలు

స్ఫూర్తిదాయకమైన కథ

ఆచార్యుడు ప్రతి వారము విద్యార్థులకు ప్రేరణనందించే కథను చెప్పాలి. కథలోని స్ఫూర్తిని మనస్సుకు హత్తుకునే విధంగా చెప్పగలగాలి.

1. "బాలనిర్మాణ కథలు" 1 నుండి 16 వరకు
2. పంచతంత్ర కథలు
3. ప్రేరణాత్మక కథలు

కథను పై పుస్తకాలనుండి తీసికొనవచ్చును.

1. మంచి మనిషి

ఒక ధనవంతుడు ఒక మందిరాన్ని కట్టించాడు. పూజాది కాలు చూచుకోవటానికి ఒక పూజారిని కుదుర్చుకున్నాడు. దేవాలయ ఖర్చుల నిమిత్తం పెద్ద స్థలాన్ని, పొలాన్ని, తోటను దేవాలయం పేరుమీదనే వ్రాసి ఇచ్చాడు. "ఆకలిగొన్న వారు, దీనులు, కష్టాల్లో ఉన్నవారు, సాధు సంతులు ఎవరైనా సరే మందిరానికి వచ్చి రెండు మూడు రోజులుండవచ్చు. అక్కడ ఉన్నన్ని రోజులు దేవుడి ప్రసాదంగా అక్కడే భోజనం చేయవచ్చు." అన్న నియమాలనేర్పాటు చేశాడు. దేవుని సంపదను సద్వినియోగపరుస్తూ కార్యకలాపాలను సరిచూచుకునే వ్యక్తి కోసం వెదుకుతున్నాడు.

మంచిజీతం దొరుకుతుందన్న ఆశతో చాలమంది ధనికుని చుట్టూ తిరుగుతున్నారు. కాని ఆ ధనికుడు ఎవ్వరినీ నియమించకుండా త్రిప్పి పంపుతున్నాడు. అందరికీ ఒకే మాట చెపుతున్నాడు. "నాకు ఒక మంచిమనిషి కావాలి. ఆతనిని నేనే ఎంపిక చేసికొని పిలుస్తాను" అని.

చాల మంది ఆ ధనికుని తిట్టిపోస్తున్నారు. కొంతమంది ''మూర్ఖుడు'' అన్నారు.

కొంతమంది "పిచ్చివాడు" అన్నారు. ఐనా అతను ఎవరి మాటనూ పట్టించుకోలేదు. దేవాలయం తలుపులు తెరవంగానే భక్తులు భగవంతుని దర్శనార్థం వస్తూ ఉంటారు. దర్శనం చేసికొని పోతూ ఉంటారు. ఆ సమయంలో ఆ ధనవంతుడు తన బంగ్లాపై కూర్చుని రోజూ వచ్చే పోయే వారిని గమనిస్తూ ఉండేవాడు.

ఒకరోజున దైవదర్శనానికి ఒక వ్యక్తి వచ్చాడు. అతడు చిరిగిపోయిన దుస్తులు ధరించి ఉన్నాడు. చూస్తుంటే చదువుకున్న వాడిలాగా కూడ లేదు. అతడు తిరిగి వెళ్లే సమయంలో ధనికుడు ఆ వ్యక్తిని తన దగ్గరకు పిలిపించుకున్నాడు. "అయ్యా! మీరు ఈ దేవాలయ వ్యవహారాలను చూచుకోగలరా?" అని సూటిగా ప్రశ్నించాడు.

ఆ వ్యక్తి ఒక్కసారిగా బిత్తరపోయాడు. "నేనంతగా చదువుకున్న వాడిని కాదు. ఇంత పెద్ద దేవాలయ వ్యవహారాలను ఏవిధంగా చూడగలను?" అన్నాడు.

"నాకు విద్వాంసునితో పనిలేదు. ఒక మంచి మనిషిని మాత్రమే కోరుకుంటున్నాను."

"మీరు మంచి మనిషి అని నాకు తెలుసు. దేవాలయానికి వచ్చే దోవలో ఒక ఇటుక ముక్క పాతుకుపోయి ఉంది. దానికొస మీదికి పొడుచుకుని వచ్చింది. నేనిక్కడ కూర్చుని రోజూ చూస్తున్నాను. ఆ రాయి చాల మందికి కొట్టుకుంది. కొందరు క్రిందపడిపోయారు. లేచి దులుపుకుని వెళ్లిపోయారే కాని ఎవ్వరు తీసే ప్రయత్నం చెయ్యలేదు. ఈరోజు మీరు అటుగా వచ్చారు. మీకది తాకనే లేదు. అయినా దాన్ని చూచారు. వెంటనే పీకి వేసే ప్రయత్నం చేశారు. అది రాలేదు. మా నౌకరు దగ్గరకు వచ్చి పలుగు తీసికొని వెళ్లారు. త్రవ్వి అవతల పారవేశారు. త్రవ్విన చోట మట్టితో పూడ్చివేసి చదును చేశారు. పలుగును తిరిగి ఇచ్చివేసి దైవదర్శనానికి వెళ్లారు. నేనంతా గమనిస్తూనే ఉన్నాను. నాకు మీలాటి మంచిమనిషి కావాలి." అన్నాడు ధనికుడు.

"ఇదేమంత పెద్ద ఘనకార్యం కాదు. త్రోవలో పడి ఉన్న ముల్లునుగాని, రాయిని గాని తొలగించడం అనేది మనిషైన వాని కర్తవ్యం. నేను నా కర్తవ్యాన్ని నెరవేర్చాను" అన్నాడా వ్యక్తి.

"కర్తవ్యాన్ని తెలుసుకుని పాటించిన వాడే మంచి మనిషి. మీరు ఈరోజు నుండి ఈ దేవాలయ బాధ్యతలను స్వీకరించండి." అన్నాడు ధనికుడు.

అతడు కూడ కాదనకుండా బాధ్యతలు స్వీకరించి చాల సమర్థవంతంగా నిర్వహించాడు.

ఆ॥వె॥ మంచితనము నెపుడు మరుగుపరచలేవు
మంచితనపు చేష్ట మహిమ జూపు
మంచితనమెమనల మనిషిగా చూపించు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

2. నిజాయితీ

మంగళ్ చాల మంచివాడు. నిజాయితీ పరుడు. కాని పేదవాడు. అతడు రోజు అడవికి వెళ్లి కట్టెలు కొట్టుకుని వచ్చేవాడు. వాటిని అమ్మగా వచ్చిన పైకంతో ఇల్లుగడచిపోయేది. రోజూలాగే మంగళ్ అడవికి వెళ్లి కట్టెలు కొడుతున్నాడు. కొడుతూ ఉండగా చేతిలోని గొడ్డలి జారి క్రింద ఉన్న నదిలో పడిపోయింది. అతడు ప్రయత్నం చేశాడు. కాని గొడ్డలి దొరకలేదు. పాపం! మంగళ్‌కు దుఃఖం వచ్చింది. రెండు చేతులతో ముఖం కప్పుకుని ఏడుస్తూ నది ఒడ్డున కూర్చున్నాడు. అతని దగ్గర గొడ్డలి కొనుక్కోవడానికి డబ్బులులేవు. ఏ విధంగా ఇల్లు గడవాలి? అదే దిగులు.

ఇదంతా చూస్తున్న వనదేవతకు మంగళ్ మీద జాలివేసింది. బాలుని రూపంలో వచ్చింది. ఎందుకేడుస్తున్నావు? అని ప్రశ్నించాడు బాలుడు. తన గొడ్డలి నీటిలో పడిపోయిందని చెప్పాడు మంగళ్. ఇప్పుడు నేనేం చెయ్యాలి? అంటూ పెద్దగా ఏడ్చాడు.

"ఏడవకు. నీ గొడ్డలిని నేను తీసిస్తాను" అంటూ బాలుడు నదిలోనికి దూకాడు. రెండు మూడు మునకలు వేసి ఒక బంగారు గొడ్డలిని పుచ్చుకుని పైకి వచ్చాడు. "ఇదేనా? నీ గొడ్డలి?" అని అడిగాడు.

మంగళ్ తల ఎత్తి చూచాడు. "ఇది బంగారు గొడ్డలి. బంగారు గొడ్డలి చేయించుకునేంత డబ్బు నాకెక్కడిది?" అన్నాడు.

బాలుడు మరల నదిలోకి దూకాడు. ఈసారి వస్తూవస్తూ వెండి గొడ్డలి పట్టుకు వచ్చాడు. అది కూడ తనది కాదన్నాడు మంగళ్.

బాలుడు మూడవసారి నదిలో దూకి ఇనప గొడ్డలితోపైకి వచ్చాడు. దానిని చూస్తూనే మంగళ్ మహదానందం పొందాడు. ఇదే. ఇదే నా గొడ్డలి అంటూ సంబరంగా అందుకున్నాడు.

అంతే. బాలుని స్థానంలో వనదేవత ప్రత్యక్షమయ్యింది. "మంగళ్! నీ నిజాయితీని మెచ్చుకుంటున్నాను. నీ గొడ్డలితోపాటు ఈ రెండింటినీ కూడ తీసికొనిపో. వీటిని అమ్ముకుని సుఖంగా జీవించు." అని దీవించి పంపించింది.

ఆనాటినుండి మంగళ్ ధనవంతుడయ్యాడు. కట్టెలు కొట్టడం మానివేశాడు. అతని ప్రక్కనే ఉన్న "ధురహూ" అనే వ్యక్తి మంగళ్‌ని ధనవంతుడవెట్లా అయ్యావని గుచ్చిగుచ్చి అడిగాడు. సాధుస్వభావం కలవాడు కాబట్టి మంగళ్ జరిగిందంతా చెప్పాడు. ధురహూకి ఆశ పుట్టుకొచ్చింది. మరురోజు పొద్దున్నే తన గొడ్డలి భుజాన పెట్టుకుని అడవికి వెళ్లాడు. చెట్టు పైకెక్కి నరకడం మొదలుపెట్టాడు. కావాలనే గొడ్డలిని నదిలోనికి జార విడిచాడు. చెట్టు దిగివచ్చి పెద్దగా ఏడవడం మొదలుపెట్టాడు.

అన్నీ గమనిస్తున్న వనదేవత అతనికి బుద్ధి చెప్పాలనుకుంది. అప్పటిలాగానే బాలుని రూపంలో వచ్చింది. బాలుణ్ణి చూస్తూనే ధురహూ గుండెలు బాదుకుంటూ ఏడుపు లంకించుకున్నాడు. బాలుడు ఓదార్చి నదిలోకి దూకాడు. బంగారు గొడ్డలితో వచ్చాడు. దాన్ని చూస్తూనే ధురహూ ఇదే. ఇదే నా బంగారు గొడ్డలి. అంటూ వచ్చి బాలుని చేతిలో నుండి గుంజుకోపోయాడు. బాలుడు వనదేవతగా మారిపోయాడు.

"నీవు మోసగాడివి. అసత్యవాదివి. ఈ గొడ్డలి నీది కాదు. ఎవరైనా బంగారు గొడ్డలితో కట్టెలు కొట్టగలరా?" అంటూ దానిని నదిలోనికి విసిరివేసింది. అంతర్థానమయింది. బంగారు గొడ్డలి లభించకపోగా ఉన్న గొడ్డలి కూడ ఊడిపోయిందని ఏడ్చుకుంటూ వెళ్లిపోయాడు ధురహూ.

ఆ॥వె॥ నీతితోడ నడువ నిజమైన గౌరవం
నీతి తప్పినడువ నీచులంద్రు
నీతి చూపువాడె నిజమైన మనుజుండు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

3. స్వర్గ దర్శనం

లక్ష్మీనారాయణ అమాయకుడైన బాలుడు. రోజు రాత్రిపూట నానమ్మ దగ్గర కథవినందే నిద్రపోడు. ఒకరోజు నానమ్మ స్వర్గాన్ని వర్ణిస్తూ కథ చెప్పింది. అది విన్నప్పటినుండి స్వర్గాన్ని చూపించుమని మారాం చేయసాగాడు. స్వర్గం చూడాలంటే మనకు సాధ్యం కాదని నానమ్మ ఎంతగానో సముదాయించి చెప్పింది. ఐనా వినలేదు. చూపించాల్సిందేనని పట్టుపట్టాడు. చేసేది లేక ఏడుపు లంకించుకున్నాడు. ఏడ్చి ఏడ్చి అలసిపోయి నిద్రించాడు. నిద్రలో కల వచ్చింది. కలలో ధగ ధగ మెరిసిపోతున్న ఒక దేవత కనిపించింది. "నాయనా! నువ్వు స్వర్గం చూడాలి. అంతేకదా? నీవు సర్కసుకుపోతే టిక్కట్టు కొనుక్కుంటావు కదా! అట్లాగే స్వర్గం చూడాలన్నా డబ్బులు కావాలి." అంది దేవత. అయితే నానమ్మనడిగి తెచ్చిస్తాలే అన్నాడు లక్ష్మీనారాయణ. "స్వర్గంలో నువ్వు తెచ్చే రూపాయలు చెల్లుబడికావు. మంచి పనుల వల్ల వచ్చిన రూపాయలే ఇవ్వాలి. నీవు ఈ డబ్బాను దగ్గర పెట్టుకో. నీవేదైనా మంచి పని చేసినట్లైతే దీనిలోనికి ఒక రూపాయి వస్తుంది. చెడ్డపనిచేస్తే ఒక రూపాయి మాయమవుతుంది. డబ్బా నిండిన తరువాత ఆ డబ్బుతో నీవు స్వర్గాన్ని చూడగలుగుతావు." అని చెప్పి మాయమయింది.

లక్ష్మీనారాయణ కళ్లు తెరచి చూచేసరికి తలవైపున నిజంగానే ఒక డబ్బా కనబడింది. డబ్బాను చూచి చాల సంబరపడ్డాడు. ఆ రోజు నానమ్మ ఒకపైసా ఇచ్చింది. అది జేబులో వేసికొని బజారుకు పోయాడు. త్రోవలో ఒక ముసలి బిచ్చగాడు ధర్మం అడిగాడు. బాలునికి ఇవ్వాలనిపించలేదు. ఇంతలో తనకు చదువు చెప్పే పంతులుగారు కనిపించారు. మంచి పని చేసిన పిల్లల్ని చాల మెచ్చుకుంటాడాయన. అందుకని ఆయన చూస్తూ ఉండగా ఆపైసాను ముసలి బిచ్చగానికిచ్చాడు. పంతులుగారు దగ్గరకు వచ్చి మంచి పని చేశావని మెచ్చుకున్నారు. వెంటనే దేవత ఇచ్చిన డబ్బా గుర్తుకు వచ్చింది. పరుగెత్తుకుంటూ ఇంటికి వెళ్లి తెరచి

చూచాడు. ఖాళీగా కనిపించింది. దుఃఖం ఆగలేదు. ఏడ్చి ఏడ్చి నిద్రపోయాడు. మళ్లీ దేవత కనిపించింది. "నీవు మీ పంతులుగారి మెప్పుకోసం దానం చేశావు. ఆయన మెచ్చుకున్నారు కదా! ఇంకా ఏడుపు దేనికి? "నీవు చేసింది ఒక రకమైన వ్యాపారం." అన్నది.

ఇంకొకరోజు అక్కయ్య రెండు రూపాయలిచ్చింది. బజారుకెళ్లి వాటితో రెండు కమలాఫలాలు కొన్నాడు. వస్తూ వస్తూ మిత్రుడు మోతీలాలుకు జ్వరం వచ్చిందని చూడడానికి వెళ్లాడు. అతనికి పండ్లరసం త్రాగించుమని డాక్టరు చెప్పాడట. పాపం! వాళ్లమ్మ దగ్గర డబ్బులు లేవట. చాల బాధపడింది. లక్ష్మీ నారాయణకు జాలి వేసింది. తన దగ్గరున్న కమలా ఫలాలు ఇచ్చివేశాడు. ఆమె చాల సంతోషించింది. ఇంటికివెళ్లి మళ్లీ డబ్బా తెరచి చూచాడు. రెండు రూపాయలు కనిపించాయి. ఆతని సంతోషానికి అంతేలేదు.

ఒకరోజున లక్ష్మీ నారాయణ తోటిపిల్లలతో ఆడుకుంటున్నాడు. చెల్లెలు వచ్చి వీరి ఆటవస్తువులను తీసుకుంది. వద్దన్నాడు. ఆమె వినలేదు. కోపం వచ్చింది. చెల్లెలి చెంపమీద ఒక్కటేశాడు. వెంటనే లోపలకు వెళ్లి డబ్బా తెరిచి చూచాడు. ఒక్క రూపాయి తగ్గిపోయింది. పశ్చాత్తాప పడ్డాడు. ఇకనుండి ఒక్క చెడ్డపని కూడ చేయనని శపథం చేశాడు.

లక్ష్మీ నారాయణ మొట్టమొదట రూపాయలకోసమే మంచి పనులు చేస్తూ వచ్చాడు. అట్లా చేయగా చేయగా అతనికి మంచి పనులు చేయటం అలవాటయ్యింది. అన్నీ మంచి పనులే చేస్తున్నాడు. డబ్బా నిండిపోయింది. ఆ డబ్బాను తీసికుని తోటలోనికి వెళ్లాడు. తోటలో ఒక చెట్టు క్రింద ముసలి సాధువుకూర్చుని ఉన్నాడు. అతడు ఏడుస్తూ కనిపించాడు. దగ్గరకు వెళ్లి కారణమడిగాడు లక్ష్మీనారాయణ. "నాయనా! నేను కూడ నీలాగానే కష్టపడి ఇలాంటి డబ్బానే నింపిపెట్టాను. ఇక వెళ్లి స్వర్గాన్ని చూడాలనుకున్నాను. కాని ఏం లాభం? ఈ రోజు గంగానదిలో స్నానం చేస్తుండగా డబ్బా నీళ్లల్లో పడిపోయింది. ఇంక నా కోరిక తీరేదెలా?" అని ఏడవసాగాడు.

"బాబా! ఏడవకండి. నా డబ్బా తీసికొని స్వర్గాన్ని చూచిరండి. నేను చిన్నవాడిని. ముందు ముందు ఎప్పుడైనా చూడగలను. మీరు ముసలివారయ్యారు. మళ్లీ డబ్బాను నింపడం సాధ్యం కాదు." అని తన డబ్బాను సంతోషంగా ఇచ్చివేశాడు.

సాధువు డబ్బాను తీసికొని బాలుని ఆశీర్వదిస్తూ కళ్లపై తన కుడి చేతిని త్రిప్పాడు. లక్ష్మీనారాయణ కళ్లు మూతలు పడ్డాయి. ఎదురుగా స్వర్గం కనిపించసాగింది. నానమ్మ

వర్ణించిన అందాలు తాను చూస్తున్న అందాలలో ఒక్క మూలకు కూడరావు. తృప్తి తీరా చూచాడు. మెల్లిగా కళ్లు తెరుచుకున్నాయి. ఎదురుగా సాధువు లేడు. కలలో కనిపించిన దేవత ఉన్నది.

“స్వర్గం అనేది ఎక్కడో లేదు. మంచిపనులు చేసిన వారికి ఇల్లే స్వర్గంగా మారిపోతుంది. నీవు ఇదే విధంగా మంచిపనులు చేస్తూ ఉండు. స్వర్గానికి పోవాలన్న కోరిక కలగదు. నీ మనస్సు ఎప్పుడూ ఆనందంతో నిండి ఉంటుంది.” అని చెప్పి అంతర్ధానమైంది.

ఆ॥వె॥ స్వర్గసుఖము కొరకు శ్రమియించపనిలేదు
మంచిపనులు చేసి మరువవలయు
నీదు గృహమె నీకు నిజమైన స్వర్గంబు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

4. పుణ్యాత్ముడు

సంస్కృతవిద్యకు ప్రాచీన కేంద్రం కాశీ పట్టణం. దీనినే విశ్వనాథపురి అని, వారణాశి అని కూడ అంటారు. అక్కడ విశ్వనాథ దేవాలయం ప్రముఖమైంది. ఒకసారి విశ్వనాథుని సేవించే పూజారికి ఒక కలవచ్చింది. కలలో విశ్వనాథుడు పూజారితో విద్వాంసులను, ధర్మాత్ములను పిలిపించి మందిరంలో సభ జరిపించుమని చెప్పాడు. తెల్లవారి లేస్తూనే ఇదే విషయాన్ని నగరమంతా చాటింపు వేయించాడు పూజారి.

కాశీలో ఉన్న విద్వాంసులు, సాధువులు, పుణ్యాత్ములు, దాతలు మొదలైన వారంతా గంగలో స్నానం చేసి విశ్వనాథుని దర్శించుకున్నారు. దర్శనానంతరం సభామంటపంలో ప్రవేశించారు. ఆరోజున మందిరంలో జనం క్రిక్కిరిసి ఉన్నారు. మండపంలో స్థలం సరిపోనందున చాల మంది బయటనే నిలబడవలసి వచ్చింది. పూజారి వారందరితో తన స్వప్న వృత్తాంతం చెప్పాడు. ఆనందంతో భక్తులంతా “హరహర మహదేవ” అంటూ పెద్దగా నినదించారు. మహాశివుని స్తోత్రం చేశారు.

మహాకాలునికి మంగళహారతి పూర్తి అయింది. అందరు ప్రార్థనలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఒక్కసారిగా మందిరంలో గొప్ప వెలుగు వచ్చింది. ఆశ్చర్యంగా కళ్లు తెరచి చూచేసరికి విశ్వనాథుని ముందర రత్నాలు పొదిగిన బంగారు రేకు పడి ఉంది. ఆ రత్నాల కాంతికే దేవాలయమంతా వెలుగుతో నిండిపోయింది. పూజారి ఆ బంగారు రేకును పైకి తీశాడు. దాని మీద వజ్రాలతో వ్రాయబడిన అక్షరాలున్నాయి. “గొప్ప దయాళువు- పుణ్యాత్ముడు అయిన వానికి ఈ పత్రము విశ్వనాథుని కానుక” అని వ్రాయబడి ఉంది.

పూజారి నిజమైన భక్తుడు. త్యాగపురుషుడు. ఆతడా పత్రాన్ని అందరికీ చూపించాడు. చదివి వినిపించాడు. “ప్రతి సోమవారం నాడు ఇక్కడ విద్వాంసులకు సభ జరుగుతుంది. అక్కడ అందరికన్న గొప్ప పుణ్యాత్ముడు, దయాళువుగా ఎవరు ఋజువు చేసికోగలిగితే వారికి ఈ స్వర్ణ పత్రం లభిస్తుంది.” అని ప్రకటించాడు.

ఈ వార్త దేశం నాలుగు మూలలా వ్యాపించింది. అనేక ప్రాంతాలనుండి అనేకమంది త్యాగులు, తాపసులు, దాతలు మొదలైన మహాత్ములు రావడం మొదలు పెట్టారు. ఒక బ్రాహ్మణుడు అనేక మాసముల నుండి చాంద్రాయణ వ్రతాన్ని చేస్తూ ఉన్నాడు. అతడు కూడ వచ్చాడు. అందరు ఆలోచించి ఆ స్వర్ణ పత్రాన్ని ఆతని చేతిలో పెట్టారు. వెంటనే అది మట్టిగా మారిపోయింది. కాంతి నశించిపోయింది. సిగ్గుపడి స్వర్ణ పత్రాన్ని తిరిగి ఇచ్చివేశాడు. పూజారి చేతిలోనికి రాగానే అది మామూలుగా మారిపోయింది.

ఒకాయన అనేక విద్యాలయాలను స్థాపించాడు. అనేక సేవాశ్రమాలను స్థాపించాడు. దానం చేసి చేసి దాదాపుగా పేదవాడయ్యాడు. అనేక సంస్థలకు దానం చేస్తూనే ఉన్నాడు. ఆయన పేరు దినపత్రికల్లో ఏదో ఒక విషయంలో రోజూ వస్తూ ఉంటుంది. అతడు కూడ కాశీసమావేశానికి వచ్చాడు. ఆతని చేతిలోకూడ అది మట్టిగా మారిపోయింది. కీర్తికోసం చేసే దానము నిజమైన దానం కాదన్నాడు పూజారి.

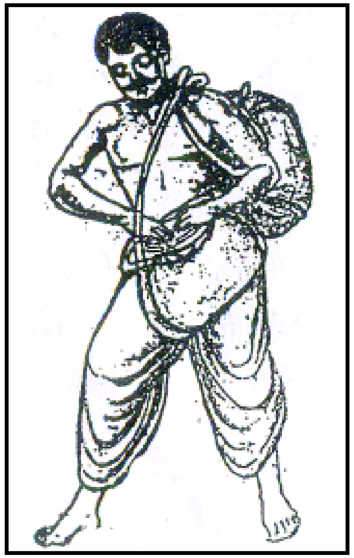
ఇదేవిధంగా ఎంతోమంది వచ్చారు. కాని స్వర్ణ పత్రం ఎవరికీ దక్కడంలేదు. నెలలు నెలలు గడచిపోతున్నాయి. కొంతమంది విశ్వనాథుని మెప్పించడంకోసం దేవాలయం ముందరే దానధర్మాలు చేయడం మొదలుపెట్టారు. అయినా లాభంలేకుండా పోతోంది.

ఒకరోజున ఒక ముసలి రైతు విశ్వనాథుని దర్శనానికి వచ్చాడు. పల్లెటూరి రైతు. సాధారణ దుస్తులు ధరించాడు. అవి కొద్దిగా చిరిగిపోయాయి కూడ. అతడు కేవలం దైవదర్శనానికి మాత్రమే వచ్చాడు. ఆయన ఉత్తరీయం కొంగులో కొద్దిగా సత్తుపిండిని

కట్టుకుని వచ్చాడు. పాతబడిపోయిన కంబళిని కప్పుకున్నాడు. గుడి దగ్గర పేదలకు అన్నదానము, వస్త్రదానము జరుగుతూ ఉన్నది. ఒక కుష్ఠురోగి మందిరానికి దూరంగా పడి ఉన్నాడు. లేచి నిలబడే శక్తిలేక దీనంగా అరుస్తూ ఉన్నాడు. వంటినిండా పుండ్లు బాధిస్తున్నాయి. ఆకలి బాధ మరోవైపు. పాపం! ఎవ్వరూ ఆతణ్ణి కన్నెత్తి చూడడం లేదు. దగ్గరకు పోవడం లేదు. ముసలి రైతుకు ఆ కుష్ఠురోగిని చూస్తే జాలివేసింది. తన కొంగులో ఉన్న సత్తును పెట్టి తిను అన్నాడు. కంబళిని శరీరంపై కప్పాడు. దర్శనం కోసం మందిరానికి వెళ్లాడు.

విసిగిపోయిన పూజారి ఒక నియమాన్ని ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. సోమవారం నాడు వచ్చిన యాత్రికులందరి చేతికి స్వర్ణ పత్రాన్ని తాకించి చూస్తున్నాడు. అందరితోపాటు ముసలి రైతు చేతికి కూడ ఇచ్చాడు. విచిత్రం. రత్నాలు– వజ్రాలు రెట్టింపు వెలుగును ప్రసాదించాయి. చుట్టూ ఉన్న జనమంతా రైతును అనేకవిధాలుగా కీర్తించారు. "ఈ స్వర్ణ పత్రము నీకు విశ్వనాథుడొసగిన కానుక. ఎటువంటి స్వార్థమూ లేకుండ చేసిన దానము వలన నీవు పుణ్యాత్ముడవయ్యావు. తీసికొని వెళ్లు." అన్నాడు పూజారి.

ఆ॥వె॥ గొప్పచూపుకొరకు కోరిచేయకెపుడు
తగినవేళ చూచి దయను చూపి
మంచిపనులు చేసి మహితాత్ములవ్వాలి
తేనెలొలుకుచిట్టి తెలుగుపట్టి.



5. బ్రహ్మదేవుని సంచీలు

జగత్తును సృష్టించే బ్రహ్మ ఒకనాడు తాను సృష్టించిన మానవుణ్ణి పిలిపించుకున్నాడు. "మానవా! నీకేం కావాలి?" అని అడిగాడు. "నేను గొప్పవాడిని కావాలి. నాకు సుఖశాంతులు కావాలి. నన్ను అందరు పొగుడుతూ ఉండాలి." అని తడుముకోకుండా సమాధానమిచ్చాడు మానవుడు.

బ్రహ్మ రెండు సంచుల్ని మానవుడి చేతికిచ్చాడు. "ఈ రెండింటినీ ఎల్లప్పుడూ నీ భుజంమీద మోస్తూ ఉండు. ఎర్రని సంచీలో నీ ప్రక్కవాడు చేసిన దోషాలన్నీ ఉన్నాయి. దానిని నీవు ఎన్నడూ తెరిచి చూడవద్దు.

ఇతరులకు చూపించవద్దు. తెల్లని సంచీలో నీవు చేసిన తప్పులన్నీ నిండి ఉన్నాయి. దానిని రోజూ ఒక్కసారి తెరిచి చూచుకో" అని చెప్పి పంపించాడు.

మానవుడు రెండు సంచుల్నీ తీసికొని ఇంటికి వెళ్లాడు. తన తప్పులున్న సంచీని మూతి బిగించి కట్టాడు. ఎవరైనా చూస్తారని అన్నివేళలా తన భుజంమీదనే ఉంచుకుని మోస్తున్నాడు. ప్రక్కవాడి తప్పులున్న సంచీకి మూతి విప్పి వరండాలో వ్రేలాడ దీశాడు. ప్రతిరోజు వాటిని చూచి హేళన చేయసాగాడు. ఇంటికి వచ్చిన వారందరికీ వాటిని చూపించి అవమాన పరచడం మొదలు పెట్టాడు. దీనివల్ల అతడంటే అందరికి అసహ్యం కలగసాగింది. ప్రక్కవాడు శత్రువయ్యాడు. ఇంట్లోను, బయటకూడ శాంతి లేకుండ పోయింది. అందరు చీదరించుకుంటూ ఉంటే అప్పుడప్పుడు దుఃఖం వచ్చేది. తానుగా కోరుకున్న కోరికలన్నీ తారుమారైనాయి.

బాగా ఆలోచించుకున్నాడు. బ్రహ్మ చెప్పిన విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకున్నాడు. తాను చేసిన తప్పు అర్థమైంది. పొరుగు వాని సంచీ మూసివేశాడు. తనసంచీని విప్పి ప్రతిరోజు చూచుకోసాగాడు. తనపైన తనకే అసహ్యం వేసింది. క్రమంగా తప్పులు చేయడం మానివేశాడు. మనశ్శాంతి లభించింది. మంచిపనులు చేస్తూ చేస్తూ గొప్పవాడయ్యాడు. అందరు అతన్ని మెచ్చుకోసాగారు. ఆతని కోరిక దానంతట అదే తీరింది.

ఆ॥వె॥ ఒరుల తప్పులెంచి ఉత్సాహపడరాదు
తనదు తప్పిదమును తలచవలయు
తప్పుదిద్దుకొనగ చెప్పుకొందురు నిన్ను
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

6. అతిథి సత్కారము

ఇది మన పురాణాల్లో చెప్పబడిన కథ. అనగా అనగా ఒక బోయవాడు. ప్రతిరోజు చెట్టు చేమలచుట్టూ తిరిగేవాడు. వలవన్ని పొంచి చూచేవాడు. తిండిగింజల ఆశకు పక్షులు వచ్చి వలలో చిక్కుకునేవి. వాటిని అమ్ముకుని వచ్చిన ఆదాయంతో జీవనం కొనసాగించేవాడు.

చలికాలం. ప్రొద్దున్నే వలను భుజాన వేసికొని అడవికి వెళ్లిపోయాడు. ఆ రోజున ఒక్క పక్షికూడ వలలో పడలేదు. ఒక అడవినుండి వేరొక అడవికి

తిరుగుతూ తిరుగుతూ సాయంత్రమైంది. రాత్రికి ఇల్లు చేరుకోలేనంత దూరం వెళ్ళిపోయాడు. చేసేది లేక రాత్రికి చెట్టుక్రిందనే గడపాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఒక దట్టమైన చెట్టుక్రిందకు వెళ్ళికూర్చున్నాడు. బోయవాడు కూర్చున్న చెట్టుపైన ఒక పావురాల జంట గూడు కట్టుకుని కాపురముంటోంది. వేటగాని దుర్దశను చూచి మగపావురం తన భార్యతో “ఇతడు మన శత్రువు. అయినప్పటికీ ఈరోజు అతిథిగా మన వాకిట్లో కూర్చుని ఉన్నాడు. కనుక ఇతనికి సేవచేయడం మన ధర్మం. రాత్రి పెరిగిన కొలదీ చలికూడ పెరిగిపోతుంది. మనం చూస్తూ ఊరుకున్నామంటే తెల్లవారే సరికి చలిలో ఈతడు మరణించినా మరణించవచ్చు. ఆ పాపం మనకే తగుల్తుంది. ఇతనిని చలినుండి రక్షించేమార్గం ఆలోచించాలి.” అన్నది.

వెంటనే ఆ జంట తమ గూటిని క్రిందకు నెట్టేశాయి. ఇంకా చిన్న చిన్న పుల్లలు ముక్కుతో కరచుకుని వచ్చాయి. ఆడపావురం గబగబా ఎగిరిపోయింది. వెళ్ళి మండుతున్న ఒక కట్టెముక్కను ముక్కుతో కరచుకుని తీసికొని వచ్చింది. అక్కడ పేర్చిన పుల్లల మీద వేసింది. అంటుకుని మండేవరకు మగపావురం తన రెక్కలను అల్లల్లార్చి విసిరింది. బోయవాడు ఇదంతా గమనిస్తూనే ఉన్నాడు. తనకొరకే అని అర్థం చేసికున్నాడు. తాను కూడ లేచి చుట్టు ప్రక్కల ఉన్న పుల్లల్ని ఏరుకుని వచ్చాడు. మంటలో వేశాడు. హాయిగా చలికాచుకుని సేద దీరాడు.

బోయవాడు ప్రొద్దుటినుండి ఏమీ తినలేదు. ఆకలితో ఉన్నాడు. ఆ మంట వెలుగులో తినడానికి ఏమైనా దొరుకుతుందేమోనని చుట్టు ప్రక్కల కలయచూచాడు. పావురాలకు కూడ ఆతని భావం అర్థమైంది. ఆడుపావురం భర్తతో “అతిథి సాక్షాత్తు పరమేశ్వర స్వరూపుడు. అతిథి గనుక ఆకలితో తిరిగిపోయినట్లైతే ఆ ఇంటివారి పుణ్యం అంతా నశించిపోతుంది. ఈ బోయవాడు ఈ రోజు మన అతిథి. ఆకలితో ఉన్నాడు. ఈతని ఆకలి తీర్చడానికి మన దగ్గర ఏమీలేదు. నేను ఈ మండే అగ్నిలో దూకుతాను. నా మాంసాన్ని భుజించి ఆకలి తీర్చుకుంటాడు.” అని చెపుతూనే చెట్టుపైనుండి మంటలోకి దూకేసింది. మగపావురం ఆలోచించింది. “బోయవాని ఆకలి ఒక్క పావురం మాంసంతో తీరదు. నేనుకూడ దూకేస్తాను.” అనుకున్నదే తడవుగా దూకేసింది.

ఆకాశంలో దేవదుందుభులు మారుమ్రోగాయి. పుష్ప వర్షం కురిసింది. చూస్తుండగానే చక్కగా అలంకరించబడిన విమానం దివి నుండి భువికి దిగివచ్చింది. దివ్య శరీరాలతో పావురాల జంట విమానంపై స్వర్గానికి వెళ్ళిపోయింది.

బోయవానికిదంతా కలలాగా అనిపించింది. క్షణంలో తేరుకున్నాడు. తాను రోజూ అమాయక జీవాలను చంపి జీవిస్తున్నందుకు పశ్చాత్తాపపడ్డాడు. ప్రక్కనే ఉన్న వలను విసరి పారేశాడు. ఆ రాత్రికచ్చటనే గడిపేసి తేలిక పడ్డ మనస్సుతో తెల్లవారగానే ఇల్లు చేరుకున్నాడు. కష్టంచేసి జీవించడం మొదలుపెట్టాడు.

ఆ॥వె॥ కన్నతల్లి మరియు కన్నతండ్రియు గాక
విద్యనేర్పినట్టి విభుడు గురువు
అతిథిగూడ మనకు ఆరాధ్య దైవమే
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

7. భూతదయ

అనగా అనగా ఒక బోయవాడు. వలపన్ని పక్షులను వేటాడి వాటిని అమ్ముకుని జీవిస్తున్నాడు. అప్పుడప్పుడు పెద్ద వెదురుగడకు జిగురుపూసి పిట్టలను పట్టుకునేవాడు.

ఒకరోజున ఆ బోయవాడు ఒక చెట్టుక్రింద వలను పన్నాడు. జిగురు పూసిన వెదురు గడను చేతబట్టుకుని వేరొక చెట్టుక్రింద కూర్చున్నాడు. పక్షులరాక కోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు. ఇంతలో ఒక చిన్నపక్షి ఎగురుకుంటూ వచ్చి బోయవాని భుజంపై ఉన్న కంబళిలో దాక్కుంది. ఈ చిన్న పిట్టను అమ్మినా ఎవరు కొనుక్కోరు. అందుకని వదలివేద్దాం అనుకున్నాడు. ఇంతలో డేగ అరుపు వినబడింది. బోయవానికి ఆ చిన్నారి పక్షిమీద జాలివేసింది. వెదురుగడతో గద్దను అదిలించి వెళ్లగొట్టాడు. గద్ద వెళ్ళిపోయాక పక్షి ధైర్యంగా వెళ్ళిపోయింది.

ఒకనాడు బోయవాడు మరణించాడు. యమదూతలు వచ్చి ఆతనిని నరకానికి తీసికొని వెళ్లారు. అక్కడ పాపం చేసినవారిని మంటల్లో వేస్తున్నారు. మసిలే నూనెలో పడేసి అప్పడాల్లా వేయిస్తున్నారు. ఇంతలో పెద్ద పక్షుల గుంపువచ్చి చేరింది. ఈ బోయ మహాక్రూరుడు. ఏ పాపం చెయ్యని మమ్మల్నిందర్ని పట్టి అమ్మేశాడు. వీడిని మాకు వదిలిపెట్టండి. మేమంతా కలసి వీడి కళ్లను పీకేస్తాం. వీడి మాంసాన్ని పొడిచి పొడిచి తినేస్తాం అని యమధర్మరాజును కోరుకున్నాయి.

“అవును. ఇతడు మహాపాపి. పక్షులారా! మీ యిష్టం వచ్చినట్లు పొడిచిపొడిచి హింసించండి. తరువాత గొడ్డలితో నరికేద్దాం. ఆ ముక్కల్ని మంటల్లో పడేద్దాం.” అన్నాడు

యముడు. ఇదంతా వింటున్న బోయవాడు భయంతో గజగజ వణికిపోతున్నాడు. ఇంతలో ఆనాటి చిన్నపక్షి వచ్చింది. యమధర్మరాజుతో "అయ్యా! ఇతడు చాలపాపాలు చేసిన మాట నిజమే. కాని ఒకనాడు డేగ బారినుండి నా ప్రాణాన్ని కాపాడాడు. నా ముఖంచూచి ఈ ఒక్క సారికి ఈతన్ని క్షమించండి. ఒక్క సంవత్సరం బ్రతికే అవకాశం కల్పించండి. తరువాత మీ యిష్టం వచ్చినట్లు చేసికోండి." అని దీనంగా వేడుకుంది. దాని మాటలు యముడికి ముద్దుగా అనిపించాయి. నవ్వుతూ అతన్ని భూలోకానికి పంపివేశాడు.

ఇక్కడ సరిగ్గా బోయవాని బంధువులు చితిని అంటించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. బోయవాడు నిద్రనుండి లేచినట్లు లేచికూర్చున్నాడు. అందరు ఆనందంగా ఇంటికి తిరిగి వెళ్లారు. ఆ బ్రతికిన ఒక్క సంవత్సరం బోయవాడు బాగా మారిపోయాడు. పక్షులను వేటాడటం మానివేశాడు. తన సోదరుల చేతకూడ మాన్పించాడు. బోయవాడు రోజు కొన్ని ధాన్యపు గింజలను తీసికొని పక్షులకు దాణావేసేవాడు. అవి ఏరుకుని తింటుంటే చూచి ఆనందపడేవాడు. సంవత్సరకాలం ముగిసిపోయింది. బోయవాడు మరల మరణించాడు. ఈసారి యమదూతలకు బదులుగా దేవదూతలు వచ్చారు. స్వర్గానికి తీసికొని పోయారు.

ఆ॥వె॥ మూగజీవికైన మూలంబు ప్రాణమే
మట్టుపెట్టబోకు మనిషి వయ్య
భూతదయను జూపి భూమిపై వెలగాలి
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

8. ఉపకారము

ఆఫ్రికా పెద్ద దేశం. ఆదేశంలో దట్టమైన అడవులు చాల ఉన్నాయి. ఆ అడవుల్లో సింహాలు, ఏనుగులు, పులులు మొదలైన క్రూర జంతువులు చాల ఉన్నాయి. అక్కడ ఉన్న ప్రజలలో చాలమంది చర్మంకోసం సింహాలనుకూడ చంపుతూ ఉంటారు.

వేసవికాలంలో ఏనుగులు గుంపులుగా బయలుదేరి నీరుత్రాగటానికి పోతూ ఉంటాయి. ఆ దోవను గమనిస్తారు. త్రోవలో లోతైన పెద్దగుంటను త్రవ్వుతారు. ఆ గుంటకు నాలుగువైపులా కట్టెలను బల్లాల్లాగా మొనదేలేటట్లు చెక్కి పాతిపెడతారు. గుంటను పలచటి చెక్కలతోను,

చెట్లకొమ్మలతోను కప్పిపెడతారు. ఏనుగులు వచ్చేటప్పుడు వాటి నాయక ఏనుగు చెట్ల కొమ్మలు కప్పబడి ఉండటాన గుంటను గమనించలేక మామూలుగా అడుగుపెడుతుంది. దాని బరువుకు కొమ్మలు, చెక్కలు విరిగిపోతాయి. ఏనుగు గుంటలో పడిపోతుంది. వెనుక భాగంలో ఏనుగును పట్టుకునే వ్యక్తి వేరే త్రోవ త్రవ్వి ఉంచుతాడు. ఆ త్రోవ దగ్గరకు పెంపుడు ఏనుగును తెచ్చి ఉంచుతాడు. గుంటలోపడిన ఏనుగును కొన్నిరోజులు ఆహారంపెట్టకుండా ఆకలితో ఉంచుతాడు. అది ఆకలితో నకనకలాడి పోతున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి దానికి ఆహారం తెచ్చి ఇస్తాడు. ఇస్తూ ఇస్తూ మెల్లిగా మచ్చిక చేసికుంటాడు. తరువాత పెంపుడు ఏనుగును తీసికొని వచ్చి దాని సాయంతో దీనిని కూడ తీసికొని పోతాడు. దీనికి కావలసిన శిక్షణ ఇస్తాడు. బాగా నేర్చుకున్నాక అమ్మివేస్తాడు.

ఒక్కొక్కసారి ఏనుగులకోసం త్రవ్విన గుంటలో లేళ్లు, చిరుతపులులు, పులులు మొదలైన జంతువులు కూడ తెలియక పడిపోతూ ఉంటాయి. ఒకరోజు రాత్రివేళ అలాంటి గుంటలో ఒక సింహం పడిపోయింది. ఒకవేటగాడు అటుగాపోతూ దాన్ని చూశాడు. వీరుడైన వాడు ప్రాణ భయంతో ఉన్న వాటిని చంపడు. ఎదురు తిరిగితే వేటాడి చంపుతాడు. సింహాన్ని చూచి అతను జాలిపడ్డాడు. పాపం సింహంపైకి రావాలని చాల ప్రయత్నం చేస్తోంది. బల్లాల్లాగా పాతిన కట్టెలవలన దెబ్బ తగులుతోంది. వళ్లంతా గాయాలవుతున్నాయి. అయినా ఎగురుతూనే ఉంది. వేటగాడు అక్కడ పాతిన రెండు కట్టెలకు తాడును బిగించికట్టాడు. తాడు కొసలు పట్టుకుని చెట్టుపైకెక్కాడు. ఆ తాడు సాయంతో కట్టెలను పెళ్లగించి వేశాడు. సింహానికి దోవ ఏర్పడింది. ఒక్కసారిగా పైకి దూకి వెళ్లిపోయింది.

ఒకరోజున ఆ వేటగాడు సెలయేరులో నీళ్లు త్రాగాడు. తుపాకిని ప్రక్కన పెట్టుకుని విశ్రాంతిగా కూర్చున్నాడు. అలసటగా ఉండటాన నిద్రవస్తోంది. కాసేపు పడుకుందామని అక్కడే పడుకున్నాడు. కునుకు పట్టింది. ఇంతలో ఒక చిరుతపులి వచ్చింది. కళ్లు తెరచి చూశాడు. అరవడానికి కూడ ధైర్యం లేక భయంతో కొయ్యబారిపోయాడు. ఇంతలో ఏ మూలనుండో పెద్దగా సింహగర్జన వినబడింది. వింటూనే చిరుత భయపడి పారిపోయింది. వేటగాడు ఊపిరి తీసికున్నాడు. సింహం వచ్చి ఎదురుగా నిలబడింది. వేటగానికి పైప్రాణాలు పైననే పోయాయి. నిలువు గుడ్లు పడిపోయాయి. కాని సింహం ఆతనిని ఏమీ చెయ్యలేదు.

పైగా తోకాడిస్తూ నిలబడింది. వేటగాడు తేరుకుని పరీక్షగా చూశాడు. ఆనాడు తాను రక్షించిన సింహం. నోరులేని జంతువు కూడ ఉపకారానికి ప్రత్యుపకారం చేయడం చూచి ఆశ్చర్యపోయాడు.

ఆ॥వె॥ మేలుచేసి మరచు మేదిని సుజనుండు
పొందువారు మరచి పోరుమదిని
చేసినట్టి మేలు చేరువై కాపాడు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

9. గొప్ప ధర్మాత్ముడు

ఒక రాజుకు నలుగురు కొడుకులు. ధర్మం తెలిసినవానికే రాజ్యం కట్టబెట్టాలనుకున్నాడు. నలుగుర్నీ పిలిచాడు. "గొప్ప ధర్మాత్ముడిని తీసికొని వచ్చిన వానికే రాజ్యం ఇస్తాను." అని చెప్పాడు. నలుగురు నాలుగు దిక్కులకు వెళ్లిపోయారు.

నాలుగు నెలల తర్వాత పెద్దకొడుకు వచ్చాడు. ఒక ధనవంతుని వెంటబెట్టుకుని వచ్చాడు. అతడు గొప్పదాత. దేవాలయాలు కట్టించాడు. చెరువులు త్రవ్వించాడు. తీర్థ స్థలాలలో అన్న సత్రాలు కట్టించాడు. నిత్యాన్నదానాలు చేస్తుంటాడు. వేలాది రూపాయలు దానధర్మాలు చేస్తుంటాడు. ధర్మాత్ముడు అని అన్నీ వివరించాడు కొడుకు. రాజుకూడ "అతడు ధర్మాత్ముడే" అని ఒప్పుకున్నాడు. ఘనంగా సన్మానించి పంపివేశాడు.

మరి రెండునెలలకు రెండవ కొడుకు వచ్చాడు. ఒక బక్కపలచటి బ్రాహ్మణుని తీసికొని వచ్చాడు. చతుర్ధామాలకు, సప్తపురాలకు కాలినడకన వెళ్లివచ్చాడు. ఎల్లప్పుడూ చాంద్రాయణ వ్రతం చేస్తూనే ఉంటాడు. అసత్యం చెప్పనే చెప్పడు. కోపం అనేది రానేరాదు. ధర్మాత్ముడు అని వివరించాడు.

"అవును. ధర్మాత్ముడే" అని రాజు అంగీకరించాడు. ఘనంగా సన్మానించి పంపివేశాడు.

మూడునెలల తరువాత మూడోవాడు వచ్చాడు. ఒక సాధువును వెంటబెట్టుకుని వచ్చాడు. జుట్టంతా జడలుగట్టి పోయింది. శరీరం శుష్కించిపోయింది. గొప్ప తపస్వి. వారం రోజులకొక్కసారి పాలుత్రాగుతాడు. వేసవిలో ఎర్రటి ఎండలో నిలబడి తపస్సు చేస్తాడు.

చలికాలంలో నీళ్లల్లోకి దిగి తపస్సు చేస్తాడు. వర్షాకాలం వానలో నిలబడి తపస్సు చేస్తాడు. ఎప్పుడు చూచినా దైవధ్యానంలోనే ఉంటాడు. ధర్మాత్ముడు అని వివరించాడు.

"అవును. ధర్మాత్ముడే" అని రాజు ఆనందించాడు. ఘనంగా సన్మానించి పంపివేశాడు.

మరో నాలుగురోజులకు నాల్గవ వాడు వచ్చాడు. ఒక నిరుపేద అయిన రైతును వెంట బెట్టుకుని వచ్చాడు. ఈ రైతా! ధర్మాత్ముడు? అని ముగ్గురు అన్నయ్యలు ముసిముసిగా నవ్వుకున్నారు. రైతు భయం భయంగా నిలబడ్డాడు. గాయపడిన కుక్కకు గాయాలు కడిగి మందురాశాడు. అది ఎవరి కుక్కో కూడ తెలియదు. బడి పిల్లవాడు బడికి వెళ్తూ సైకిలు క్రింద పడిపోతే భుజాన వేసికొని హాస్పిటలుకు తీసికొని వెళ్లి కట్టు కట్టించాడు. ఎవరి పిల్లవాడో కూడ తెలియదు. ఒక ముష్టివాడు ఆకలితో సొమ్మసిల్లి పడిపోతే నీళ్లు చల్లి సేదదీర్చాడు. ఇంటికి తీసికొని వెళ్లి కడుపునిండా అన్నం పెట్టిపంపించాడు. ధర్మాత్ముడు అని వివరించాడు.

"ధర్మాత్ముడుకాదు. గొప్ప ధర్మాత్ముడు" అన్నాడు రాజు. అన్నలు ముగ్గురు ముఖాముఖాలు చూచుకున్నారు.

రైతుతో "నేను నా నాల్గవ కుమారుని రాజుగా చేస్తాను. నీవు మంత్రిగా ఉండు. అదే నీకు సన్మానం." అన్నాడు రాజు.

"మహారాజా! నాకు పొట్టపొడిచినా అక్షరం ముక్కరాదు. నేను మంత్రినా? వద్దు రాజా! నన్ను మా ఊరు పంపించండి." అని వేడుకున్నాడు. "భయపడకు. నీకు కావలసిన జ్ఞానాన్ని నేను నేర్పిస్తాను. నీలాంటి గొప్ప ధర్మాత్ముడే ఈ రాజ్యానికి మంత్రి కావాలి. వెళ్లు. వెళ్లి నీకుటుంబాన్ని తీసికొనిరా." అన్నాడు రాజు. మీరు ముగ్గురూ తమ్మునికి చేదోడు వాదోడుగా ఉండండి అంటూ సభను చాలించాడు రాజు.

ఆ॥వె॥ జపము తపము లందు స్వార్థమిమిడియుండు
దానమందు కీర్తి తడుముచుండు
దయను చూప గొప్ప ధర్మాత్ములౌదురు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

10. మనిషివా? పశువ్వా?

ఇది వాస్తవంగా జరిగిన విషయం. పేర్లు చెప్పాల్సిన అవసరంలేదు. బడిని వదిలిపెట్టారు. పిల్లలంతా బిలబిలమంటూ బయటకు వచ్చేశారు. ఇది మధ్యాహ్న విరామం. భోజనాలు చేయటానికి ఒక గంట సమయముంటుంది. భోజనానంతరం అందరు ఎవరికి తోచిన విధంగా వారు ఆడుకుంటున్నారు. పాడుకుంటున్నారు. చదువుకుంటున్నారు. వ్రాసుకుంటున్నారు. పాఠశాలగేటు దగ్గర ఒక వ్యక్తి పడుకుని ఉన్నాడు. ఒక్కరు కూడ ఆతనిని గూర్చి పట్టించుకోవడంలేదు.

ఒక చిన్నపిల్లవాడు చూచాడు. అతనికి పదేండ్లుంటాయి. దగ్గరకు వెళ్లాడు. ఏమైందని అడిగాడు. అతడు త్రాగడానికి నీరు కావాలని సైగ చేశాడు. పిల్లవాడు ఎదురుగా ఉన్న ఇంటికి వెళ్లి మంచినీళ్లు తెచ్చి ఇచ్చాడు. అతను ఆత్రంగా, ఆనందంగా త్రాగాడు. పిల్లవాడు గ్లాసు తీసికొని వెళ్లి ఇచ్చివచ్చాడు. అతడు మళ్లీ కళ్లుమూసుకుని పడుకున్నాడు. రెండవ పూట బడి ప్రారంభమైంది. అందరు లోపలకు వెళ్లిపోయారు.

సాయంకాలం బడి వదలగానే ఎవరిండ్లకు వారు వెళ్లిపోయారు. మంచినీరిచ్చిన బాలుడు తండ్రిదగ్గర కూర్చుని హోంవర్కు చేసికుంటున్నాడు. ఇంతలో ఒక స్నేహితుడు వచ్చి తండ్రికి చెపుతున్నాడు "మధ్యాహ్నం వీళ్ల బడిగేటు ముందర ఒక వ్యక్తి చనిపోయాడట. పాపం! ఆయన ఎవరో ఎవరికీ తెలియదట" అని చెపుతున్నాడు. ఆ మాటవినగానే పిల్లవాడు ఉలిక్కి పడ్డాడు. మధ్యాహ్నం నీళ్లిచ్చిన సంగతి గుర్తు వచ్చింది. తండ్రితో ఆ సంగతంతా చెప్పాడు.

తండ్రికి చాల కోపం వచ్చింది. "నీకసలు బుద్ధుందా? నువ్వసలు మనిషివా? పశువ్వా? జబ్బుపడిన ఒక అనాధకు నీళ్లుమాత్రం ఇచ్చి వదిలేశావు. ఆతనిని హాస్పటలుకు చేరిస్తే బ్రతికేవాడు కదా? అంతమాత్రం జ్ఞానముండొద్దా? చెడా మడా తిట్టిపోశాడు. పాపం! బాలుడు బిత్తరపోయాడు.

భయపడుతూ, భయపడుతూ "నేనక్కడ ఒక్కడినే ఉన్నాను. హాస్పటలుకు నేనెట్లా తీసుకు వెళ్లగలను?" అన్నాడు.

"ఇంకా సమర్థించుకుంటున్నావా? అనవసరమైన కుంటిసాకులు చెప్పబోకు. నీవు తీసికొని వెళ్లలేకపోతే ఉపాధ్యాయుడికి చెప్పాల్సింది. లేకపోతే ఇంటికి వచ్చి నాకు చెప్పాల్సింది. నేనే ఏదో ఒకటి చేసేవాడిని." అన్నాడు కాస్త తమాయించుకుని.

ఆ॥వె॥ మనము చేయుపనుల మనసులో తలపోయ
మంచి జరుగుపనులు మనిషి వనును
బాధపెట్టుపనులు పశువంచు నిందించు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

11. సంతృప్తి

ఒకసారి దేశంలో కరువు వచ్చింది. ప్రజలు ఆకలితో అల్లాడిపోతున్నారు. ఒక చిన్న గ్రామంలో ఒక ధనికుదున్నాడు. అతడు దయగలవాడు. చిన్నారి బాలబాలికలు ఆకలితో బాధపడుతుంటే చూడలేకపోయాడు. రోజూ ఆ గ్రామంలో ఉన్న పిల్లలందర్ని తన తోటలోనికి రమ్మన్నాడు. రొట్టెలు చేయించి తలా ఒకటి ఇచ్చేవాడు. చేయడంలో రొట్టెలు చిన్నవి, పెద్దవి వచ్చేవి. అందుకని పిల్లలంతా ఒకరినొకరు నెట్టుకుంటూ, కొట్టుకుంటూ, చేతిలోనివి గుంజుకుంటూ పెద్దరొట్టెకోసం ఎగబడేవారు. పదేండ్ల పాప మాత్రం అలా ఎగబడకుండా ఒక మూలకు నిలబడేది. అందరూ అయ్యాక ఆఖరుకు వచ్చి అందరు మిగిల్చిన చిన్న రొట్టెనే సంతోషంగా తీసికొని వెళ్లేది. ఆ ధనికుడు ఇదంతా గమనిస్తున్నాడు. రోజూలాగే ఆ రోజు కూడ ఆమెకు చిన్నరొట్టె లభించింది. ఇంటికి వెళ్లి తిందామని రొట్టెను తుంపింది. అందులో ఒక బంగారు నాణెం వచ్చింది. తల్లికి చూపించింది.

ఆతని బంగారు నాణెం ఆతనికే ఇచ్చి రమ్మన్నది తల్లి. పాప తీసికొని వెళ్లి ఇచ్చింది. ధనికుడు ప్రేమగా పాపను దగ్గరకు తీసికున్నాడు. "లేదమ్మా! అది నీకోసమే పెట్టించాను. నువ్వు రోజూ దొరికిన చిన్నరొట్టెతోనే సంతృప్తి చెందుతున్నావు. నీ గుణానికి మెచ్చి నేనిచ్చిన కానుక ఇదే. తీసుకుపో." అన్నాడు.

ఆ బాలిక నాణెం ఇచ్చివేస్తూ "వద్దు. నా సంతృప్తికి ఫలం నాకెప్పుడో లభించింది. ఇతరులపై దౌర్జన్యం చేసి తీసికోకుండా న్యాయంగా లభించిందే తింటున్నందుకు నాకు

చాల సంతోషంగా ఉంది. సంతోషాన్ని మించిన కానుక ఇంకేముంటుంది? నాకీ చిన్న రొట్టే చాలు." అంది.

ధనికుడు చాల సంతోషించాడు. ఆనాటినుండి ఆ బాలికను దత్తపుత్రికగా చేసికున్నాడు. ఆమె తల్లిని మంచి వేతనం మీద పనిలో పెట్టుకున్నాడు. ఆతని యావదాస్తికి వారసురాలైంది ఆ బాలిక.

ఆ॥వె॥ పరుల దోచి తినగ నరకంబు ప్రాప్తించు
దొరికినంత చాలు పరుగులేల?
తృప్తి కలుగుతిండి దీప్తిని కలిగించు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

12. నరకయాత్ర

ధర్మరాజు యుద్ధసమయంలో సగం అబద్ధం పలికాడు. "అశ్వత్థామహతః। కుంజరః" అని సత్యాన్ని తారుమారు చేసి శత్రువర్గాలను మోసంచేశాడు. దాని ఫలితంగా నరకాన్ని చూచే శిక్షపడింది.

ధర్మరాజుకు యమభటుడు నరకాన్ని చూపిస్తున్నాడు. రకరకాల నరకాలు చూచాడు. ఒకచోట తేళ్లతోను, పాములతోను కాటు వేయిస్తున్నారు. కొన్ని చోట్ల నక్కలు, కుక్కలు, తోడేళ్లు పీక్కు తింటున్నాయి. కొందరిని నూనెలో వేయించుతున్నారు. ఈ విధంగా పాపులను కఠినాతికఠినంగా శిక్షిస్తున్నారు.

ఇక్కడ మనుష్యులు చాల భయంకరంగా శిక్షింపబడుతున్నారన్నాడు ధర్మరాజు.

"అవును. నిజమే. ఇక్కడకు వచ్చేవారంతా జీవహింసచేసినవారు, మాంసభక్షకులు, ఇతరుల అధికారాల్ని లాగికొన్నవారు, ఇంకా ఇంకా మహాపాపాలు చేసినవారే. అందుకే వారికింత ఘోరశిక్షలు" అన్నాడు దూత.

పాపులంతా దీనంగా హాహాకారాలుచేస్తున్నారు. ధర్మరాజురాకతో వారికి బాధ తెలియకుండా పోయింది. వారంతా ధర్మరాజును అక్కడే ఉండుమనిఅర్థించారు. వారి బాధలు చూడలేక ధర్మరాజు అక్కడే ఉండిపోయాడు. యమధర్మరాజు ఇంద్రుని వెంటబెట్టుకుని వచ్చాడు. ఇద్దరు కలసి ధర్మరాజుకు నచ్చ చెప్పటం మొదలుపెట్టారు.

"నువ్వు ఒక్కసారి మోసపూరితంగా మాట్లాడావు. అందుకే నిన్నిక్కడకు తీసికొని రావాల్సి వచ్చింది. ఇక్కడి వారితో నీకెలాంటి సంబంధములేదు. మనష్యులై పుట్టి మానవత్వం లేకుండా మహాపాపాలు చేశారు. భూతదయ లేకుండా ప్రవర్తించారు. దానికి ఫలితంఅనుభవిస్తున్నారు. మీరిక వెళ్లిపోవచ్చు." అంటూ అనేక విధాలుగా నచ్చచెప్పారు.

ధర్మరాజుఆలోచన ఈ విధంగాఉంది. మానవుడైపుట్టి ఇతరులనుపీడిస్తే అంతకు రెట్టింపు అనుభవించి తీరాలి. ఏం చేస్తాం? అనుకున్నాడు.

ఆ॥వె॥ కన్నవారిజూచి ఉన్న వారినిజూచి
కండబలిమిజూచి కలిమిజూచి
కష్టబెట్టబోకు కష్టాలు నీకౌను
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

13. డాక్టర్ వృత్తి

డాక్టర్ పిటే ఒక మహానగరంలో ప్రాక్టీసు చేస్తున్నారు. చాల పేరు ప్రఖ్యాతులతోపాటు డబ్బుకూడ సంపాదించారు. ఆయన దగ్గరకు వచ్చిన వారెవరైనా సరే తొందరగా బాగుపడి వెళ్లేవారు. కాని ఫీజులు మాత్రం దండిగానే వసూలు చేసేవారు.

నిరుపేదలెవరైనా వస్తే వెంటనే తన బండి మీదనే వెళ్లి వారికి వైద్యంచేసేవారు. ఫీజు తీసుకోరు. ఇంకా అవసరమనిపిస్తే పండ్లు, పాలు కొనుక్కోవడానికి తానే పైసలిచ్చి వచ్చేవారు. ఇలా ఎందుకిస్తున్నారో తెలుసా?

పిటీగారు డాక్టర్ చదివి వచ్చిన కొత్తల్లో ప్రాక్టీసు ప్రారంభించారు. కొదికాలంలోనే డబ్బు, పేరు పుష్కలంగా రాసాగాయి. డబ్బు పెరిగినకొద్దీ డాక్టరుగారిలో కఠినత్వం పేరుకుపోసాగింది. ఒకరోజు ఒక గ్రామీణరైతు ఏడ్చుకుంటూ వచ్చాడు. తనభార్యకు ప్రమాదంగా ఉందనీ, వచ్చి చూడుమనీ బ్రతిమలాడాడు. ఫీజు చెల్లించి, గుర్రబ్బండి తీసికొనిరా వస్తానన్నారు డాక్టరు. రైతు భోరున ఏడుస్తూ తన దగ్గర డబ్బు లేదనీ, పంటల సమయంలో చెల్లించుకుంటాననీ, భార్యను బ్రతికించకపోతే పిల్లలు తాను అనాథలమైపోతామనీ బ్రతిమాలాడు. అయినా డాక్టరుహృదయంకరగలేదు. పాదాలపై పడి లేవకుండ కాళ్లు గట్టిగా పట్టుకుని ఏడవసాగాడు. డాక్టరు నిర్దయగా ఆతన్ని కాలితో నెట్టివేసి తిట్టడం మొదలు పెట్టారు.

ఇదంతా మేడపై నిలబడ్డ ఆయన తండ్రి చూస్తున్నాడు. కొడుకును పైకి రమ్మన్నాడు. డాక్టరు పైకి వెళ్లాడు. తండ్రి ఒకేసారి కొడుకుచెంప ఛెళ్లుమనిపించాడు. డాక్టరుకు కళ్లు బైర్లు కమ్మాయి. కళ్లవెంబడి నీరుకారసాగింది. తలఎత్తి లేకపోయారు.

"పేదవారిని ఇంత నిర్లక్ష్యంగా చూస్తావనుకోలేదు. ఇందుకోసం నిన్ను డాక్టరును చేయలేదు. పేదవారికి సహాయంచెయ్యకపోగా తన్నడం, తిట్టడం చేస్తున్నావు. నీకు సిగ్గుగాలేదూ? నిన్ను పెంచి పెద్ద చేయడానికి, చదివించడానికి ఎంత ఖర్చు చేశానో అణా పైసలతో సహా చెల్లించి ఈ క్షణమే నా ఇంటినుండి బయటకుపో, కాదంటే నీ బండిమీద ఆతని యింటికివెళ్లి వైద్యంచెయ్యి. ఏదోఒకటిచెయ్యి. లేకపోతే పెట్రోలుపోసి నీ హాస్పటలును తగలపెట్టేస్తాను. జాగ్రత్త." అన్నాడు తండ్రి. మారు మాటాడకుండా మేడ దిగి వచ్చారు. తన బండిలో ఆ రైతును కూర్చుండ బెట్టుకుని ఆతని గ్రామం వెళ్లారు. ఆతని భార్యను బ్రతికించారు. ఆనాటి నుండి ఈనాటి వరకు డాక్టరు పిటీ పేదలపాలిటి పెన్నిధి అయ్యారు.

ఆయన నవ్వుతూ చెపుతుంటారు. "ఎవరైన పేదవారు నా దగ్గరకు వస్తే వెంటనే నాకు మా నాన్నగారు గుర్తుకు వస్తారు. అనుకోకుండా నా చెయ్యి కుడి చెంపను తడుముతుంది. అంతే. గబగబా లేచి మందులబ్యాగును చేతిలోకి తీసికుంటాను" అని.

ఆ॥వె॥ కలిమికలుగుచోట కాసులడుగవచ్చు
తప్పుగాదు దాన తరిగిపోదు
పేదవారి నడుగ పెరుగును దౌష్ట్యంబు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

14. శుభ్రత

ఒకానొక రైతు ఒక పిల్లిని పెంచుకుంటున్నాడు. మృదువైన తెల్లని వెంట్రుకలతో పిల్లి చాల ముద్దుగా ఉంటుంది. అది రాత్రిపూట రైతు పడుకున్న పరుపు మీదే కాళ్లదగ్గర పడుకుని నిద్రపోతుంది. రైతు పొలంనుండి రాగానే పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్లి ఆతని పాదాలమీద శరీరాన్ని రుద్దుతూ "మ్యావ్ మ్యావ్" అని గారాలు పోతుంది. అతడు రోజూ పిల్లికి రొట్టె, పాలు ఆహారంగా ఇస్తుంటాడు.

ఒకరోజున రైతుకొడుకు తండ్రిదగ్గర పడుకుంటానని మారాం చేశాడు. తండ్రి ఒప్పుకోలేదు. "పిల్లినైతే పడుకోబెట్టుకుంటావు కాని నన్నెందుకు పడుకోబెట్టుకోవు?" అన్నాడు ఉక్రోషంగా.

"నీకు గజ్జి వచ్చింది కదా! నిన్ను దగ్గర పడుకోనిస్తే నాకు కూడ వస్తుంది. గజ్జి తగ్గిపోయిన తరువాత పడుకుందువుగానిలే" అని బుజ్జగించాడు రైతు.

పిల్లవానికి దుఃఖం వచ్చింది. గజ్జిపొక్కులు శరీరమంతా ప్రాకిపోయినాయి. దురదతో చాల బాధపడుతున్నాడు. దానికి తోడు తండ్రి తన దగ్గర పడుకోవద్దన్నాడు. "ఈ గజ్జి నాకే రావాలా? పిల్లికి రావచ్చు కదా?" అన్నాడు అసూయగా. దీనికి సమాధానం నేను నీకు రేప్రొద్దున చెపుతానులే ఇప్పుడు పోయి పడుకోమన్నాడు తండ్రి.

తెల్లవారింది. రైతు రోజుకన్నా పిల్లికి రొట్టె, పాలు ఎక్కువగా ఇచ్చాడు. అది కావలసినంత వరకే తిన్నది. ఎక్కువైన పాలుకూడ వదిలిపెట్టింది. ఎండలో కూర్చుని ఒక కాలును ఎత్తి ముఖంమీద, శరీరంమీద రుద్దుతూ శుభ్రం చేసికుంటున్నది.

రైతు కొడుకును పిలిచాడు. పిల్లిని చూపించాడు. అది వదిలేసిన ఆహారాన్ని చూపించాడు. "బాబూ! పిల్లి తన శరీరాన్ని ఏవిధంగా శుభ్రంచేసికుంటున్నదో చూడు. నువ్వు నీ శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోలేదు. నీ దుస్తులు మురికిగా ఉన్నాయి. శుభ్రం చేసికోలేదు. అందుకే నీకు గజ్జి వచ్చింది. పిల్లికి రాలేదు. తెలిసిందా?" అన్నాడు.

బాలుడు వెంటనే "అయితే నేను ఇప్పుడే నా బట్టలన్నింటినీ వేడి నీళ్లలో తడిపి శుభ్రంగా ఉతుక్కుంటాను. గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేస్తాను. నా పడక బట్టల్ని కూడ ఉతుక్కుంటాను గజ్జి తగ్గిపోతుంది. నీ దగ్గర పడుకుంటాను." అన్నాడు హుషారుగా.

"ఆగు. తొందరపడకు. నేను చెప్పేది సాంతం విను. శరీరం ఒక్కటేకాదు. పొట్టకూడ శుభ్రంగా ఉండాలి. పిల్లిని చూడు. కొంచెం ఎక్కువ పాలుపోస్తే వదిలేసింది. రొట్టె ఎక్కువ పెడితే వదిలేసింది. పొట్టకు కావలసినంత మాత్రమే తిన్నది. మనంకూడ అట్లాగే తినాలి. అంతేగాదు ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే పదార్థాలు తినకూడదు. బజారులో కొన్న తినుబండారాలు తినకూడదు. మిఠాయిలు అధికంగా తినకూడదు. పొట్ట శుభ్రంగా లేకపోయినా అనేకరకాల రోగాలు వస్తాయి. రుచిగా ఉన్నది కదా అని కడుపు నిండిపోయినా ఇంకా ఇంకా తింటూనే ఉంటారు. తీపి పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు ఎక్కువగా తింటారు. అందువల్ల పొట్ట

పాడైపోతుంది. పొట్టపాడైపోతే గజ్జేకాదు ఇంకా బోలెడు జబ్బులు వస్తాయి. ఈరోజు నుండి నువ్వు శరీరము, దుస్తులతో పాటు పొట్టను కూడ శుభ్రంగా ఉంచుకో. నీ గజ్జి మాయమవుతుంది. మనిద్దరం కలిసే పడుకుందాం" అన్నాడు.

తండ్రి చెప్పిన మాటల్ని శ్రద్ధగా విన్నాడు కొడుకు. ఆనాటి నుండి చెప్పినట్లే చేశాడు. 10 రోజుల్లో గజ్జి తగ్గిపోయింది. రైతు పిల్లితోపాటు కొడుకును కూడ తన దగ్గరే పడుకో బెట్టుకొనేవాడు.

ఆ॥వె॥ శుచినికలిగియున్న శోభిల్లుదేహంబు
శుచిని కలిగియున్న సుఖము మిన్న
శుచిని చూచి వ్యాధి సోదికైననురాదు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

15. చెడును స్వీకరించవద్దు

అనగా అనగా ఒక బాలుడు. పరమ దుష్టుడు. అతడు కనిపించిన వారందరినీ తిడుతూ ఉంటాడు. వారు కొట్టడానికి వస్తే నవ్వుకుంటూ పారిపోతాడు. తన వెకిలి చేష్టలకు తానే ఆనందపడిపోతాడు. ఆ పిల్లవాడిని చూచి అందరు అసహ్యించుకునే వారు. వాడు తిట్టే తిట్లకు భయపడి వాడి జోలికి పోయేవారుకాదు.

ఒకరోజున ఒక సాధువు చెట్టుక్రింద కూర్చుని ధ్యానం చేసికుంటున్నాడు. ఇంకేం. దుష్టబాలుడు చూడనే చూచాడు. దగ్గరకు వచ్చి గబగబ నాలుగైదు తిట్లు తిట్టి పరుగు లంకించుకున్నాడు. సాధువు విని కూడ విననట్లే కూర్చున్నాడు. బాలునికి నిరాశ కలిగింది. మరలదగ్గరకు వచ్చి తిట్లపంచాంగం విప్పాడు. తిట్టినతిట్టుతిట్టకుండ చెడ్డచెడ్డతిట్లు తిట్టడం మొదలుపెట్టాడు. సాధువు యథాప్రకారం తనధ్యానం తానుచేసుకుంటున్నాడు. బాలుడు పట్టుదలతో తిడుతూనే ఉన్నాడు.

పిల్లలగుంపు దగ్గరకు వచ్చింది. సాధువుతో "స్వామీ! ఆ పిల్లాడుతిట్టేదిమిమ్మల్నే. ఇట్లా ఊరుకుంటే ఇంకాఇంకా తిడుతూనే ఉంటాడు. కోప్పడండి" అన్నారు. సాధువు నవ్వుతూ "నిజమే. కాని నేనాతిట్లను తీసికుంటే గదా! నాకు తగిలేది. నేను వాటిని స్వీకరించడం లేదు. తిరస్కరిస్తున్నాను. కాబట్టి అవి తిరిగి అతడి దగ్గరకే వెళ్ళిపోతాయి." అన్నారు.

సరిగ్గా చెప్పండి స్వామీ! అన్నారు పిల్లలు ఉత్సాహంగా. "నీవు నాకు ఒక రూపాయి ఇచ్చావనుకో. వద్దంటే ఏం చేస్తావు?" అడిగాడు. "జేబులోనే వేసుకుంటాను" జవాబు చెప్పాడు. "ఇది కూడ అంతే. అతను నన్ను తిడుతున్నాడు. నేను తీసికోలేదు. వాని తిట్లను వాడే ఉంచు కుంటాడు. అంతే. ఏ నోటితో తిడుతున్నాడో ఆ నోటిలోనికే పోయి కూర్చుంటాయి. చెడ్డ చెడ్డ తిట్లు కాబట్టి వాని నోరే చెడిపోతుంది. నాకేమీ కాదు. మీకేమీ కాదు." అన్నాడు సాధువు.

దుష్టబాలుడు కూడ అన్నీ వింటూనే ఉన్నాడు. ఆలోచనలో పడ్డాడు. సాధువు చెప్పింది నిజమే అనిపించింది. తనతప్పునుతెలుసుకున్నాడు. పరుగున వచ్చిస్వామిపాదాలపై పడ్డాడు. ఇంతవరకు అందర్ని తిట్టి తిట్టి నా నోరు చెడిపోయింది. దాన్ని శుద్ధిచేసికోవాలంటే ఏం చెయ్యాలో చెప్పండంటూ బ్రతిమలాడాడు. సాధువు చాల సంతోషించాడు. "పశ్చాత్తాపంతోటే సగం పాపం పోయింది. ఇకనుండి ఎవ్వరినీ అనవసరంగా తిట్టనని శపథంచెయ్యి. సగభాగం పోతుంది. బుద్ధిగా రామనామాన్ని గానంచెయ్యి. మిగిలిన సగభాగం పోతుంది." అని చెప్పాడు. పిల్లలందరు ఆనందంగా కరతాళ ధ్వనులు చేశారు.

ఆ॥వె॥ చెడును పలుకుచుండ చెవిదాకరానీకు
చెడునుకూడియున్న చెలిమివలదు
చెడును చేరదీయ చెడుగువైపోదువు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

16. పెద్దలమాట వినాలి

అనగా అనగా ఒక అడవి. అడవిలో ఒక పెద్ద పర్వతం. ఆ కొండమీద నుండి క్రిందకు జారే చిన్న చిన్న సెలయేరులు. అడవిలో క్రూరమృగాలు. ఇవన్నీ మామూలే కదా! ఆ కొండగుహలో ఒక సింహాలజంట తన పిల్లలిద్దరితో నివాసముంటోంది. అవి తమ పిల్లలను చాల ప్రేమగా చూచుకునేవి.

ఈ సింహాలకుటుంబం అడవిలోతిరగడానికి వస్తేచాలు మిగిలిన జంతువులన్నీ పారిపోతుండేవి. పెద్దసింహాలు రెండు తమ పిల్లలను అడవిలోకి తరచుగా తీసికొని పోయేవి. ఎక్కువ భాగం గుహలోనే వదిలిపోయేవి.

సింహాలు బయటకుపోయేటప్పుడు బిడ్డలకు మాటిమాటికీ జాగ్రత్తలు చెప్పిపోయేవి. పొరపాటున కూడ గుహను వదలి బయటకురావద్దని మరీమరీ చెప్పేవి. పెద్దపిల్లకు ఈ మాట నచ్చేదికాదు. ఒకనాడు తల్లిదండ్రులు బయటకు పోగానే పెద్దపిల్ల చిన్నపిల్లతో అన్నది. "పద. ఇద్దరం బయటకు పోయి కాసేపు అటూఇటూ తిరిగివద్దాం. తిరిగి తిరిగి హాయిగా సెలయేట్లో నీరు త్రాగుదాం. నీరు త్రాగి తీరిగ్గా లేడిపిల్లలను భయపెడదాం. అవి భయంతో పారిపోతుంటే చూడడానికి భలే సరదాగా ఉంటుంది."

చిన్నపిల్ల అన్నది కదా! "నాన్నగారు గుహను వదిలి బయటకు రావద్దన్నారు కదా? నీటి దగ్గరకు అసలే పోవద్దన్నారు. కొంచెంసేపు ఓపిక పట్టు. అమ్మా, నాన్న వచ్చాక అందరం కలిసే వెళ్దాం."

"నాకిప్పుడే బాగా దాహం వేస్తోంది. మనల్ని చూసి జంతువులన్నీ భయపడతాయి. మనకెందుకు భయం?" అన్నది పెద్దపిల్ల. నేను మాత్రం అమ్మానాన్నలు వచ్చాకే వస్తానన్నది చిన్నపిల్ల. సరే. నీ ఇష్టం. నేను మాత్రం పోతున్నానంటూ పెద్దపిల్ల బయటకు పోయింది. కడుపునిండా నీరు త్రాగింది. లేడిపిల్లలకోసం ఇటూఅటూ వెతుకుతోంది.

సరిగ్గా అదేరోజు అడవికి వేటగాళ్లు వచ్చారు. వంటరిగా ఉన్న సింహంపిల్ల వారి కంట బడింది. దాన్ని పట్టుకుని ఏ సర్కసువాళ్లకో అమ్మవచ్చుననుకున్నారు. నాలుగు దిక్కులపొంచి చూస్తున్నారు. ఒక్కసారిగా కంబళ్లు విసరి దాన్ని పట్టేశారు. పాపం! పిల్లగదా? ఏంచేస్తుంది? వాళ్లు కంబట్లో చుట్టేసి త్రాళ్లతో గట్టిగా కట్టేశారు. అటూ ఇటూ కదలడానికి, అరవడానికి కూడ వీలులేకుండా పోయింది.

అనుకున్నట్లుగానే సర్కసువారికి అమ్మేశారు. వాళ్లు ఇనపబోనులో బంధించారు. పాపం బోనులో ఉన్నసింహంపిల్ల అమ్మను, నాన్నను గుర్తుచేసికొని ఏడుస్తోంది. పారిపోవాలని బోను చువ్వలను గీకుతోంది. ఏంచేస్తే ఏం లాభం? బయటకురాలేకపోతోంది.

ఎప్పుడైనా ఎవరైనా చిన్నపిల్లలు కనిపిస్తే చాలు. గుర్ గుర్ అంటూ శబ్దాలు చేస్తుంది. తనభాషేగనుకవారికివస్తే "అమ్మా- నాన్న చెప్పినమాటను తప్పకవినండి." అని చెప్పాలనుకుంటుంది. "పెద్దల మాట వినాలి. పెద్దలమాట వినాలి" అనుకుంటూ ఒకరకంగా జపమే చేస్తున్నది పాపం!

ఆ॥వె॥ పెద్దవారిమాట చద్దిఅన్నపుమూట
పెద్దవారిమాట వృద్ధిబాట
పెద్దవారి మాట పెన్నిధే యనజెల్లు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగు పట్టి.

17. గురువు

వివేకశర్మ "ప్రశాంతి కుటీరం" అన్నపేరుతో ఒకఆశ్రమాన్ని నడుపుతున్నాడు. అందులోని విద్యార్థులు వేదాలు, పురాణాలు, ఉపనిషత్తులు మొదలైనవాటిని నేర్చుకుంటున్నారు. వివేకశర్మ ఒక ప్రత్యేకమైన నియమంపెట్టాడు. ఒకేఊరుకు సంబంధించిన ఒకే వయస్సుగల నలుగురు పిల్లలకు ఒకే సమయంలో చెపుతారు. ఎవరైనా ఆలస్యంగావస్తే వారికిక పాఠంచెప్పరు. తరగతినుండి బయటకుపంపేస్తారు. ఎంత కఠినంగా చూచినా ఆలస్యంగా వచ్చేవారిసంఖ్య పెరిగిపోతూనే ఉంది. పాఠం మధ్యలో వస్తేపూర్తిజ్ఞానం రాదని ఆయనబాధ.

ఒకరోజు నలుగురు పిల్లల్ని పిలిచి చెప్పారు. "ఆశ్రమంలో ఒక్కటే బావి ఉన్నది. అది ఎండిపోయిందంటే నీటికి కష్టం అవుతుంది. అందుకని మీరీరోజు ఈ మూలన బావి త్రవ్వండి. రేపు పాఠంచెప్పుకుందాం." విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పలుగుపారలు పట్టుకుని త్రవ్వడం మొదలుపెట్టారు. రెండుగంటలు త్రవ్వాక గురువుగారు వచ్చారు. ఇక్కడ కాదు అక్కడ త్రవ్వండి అని స్థలం మార్చారు. ఈ విధంగా సాయంకాలం లోపు 4 స్థలాలు మార్చారు. విద్యార్థులు ఊరుకోలేకపోయారు. ధైర్యం చేసి గురువుగారితో అన్నారు. "ఎక్కడా పూర్తిగా త్రవ్వకపోతే బావి ఎలా పూర్తవుతుంది? నీరు ఎలా వస్తుంది?

గురువుగారు ముసిముసిగా నవ్వుకున్నారు. మీరు రోజు ఆలస్యంగా వస్తే ఏ పాఠమైనా ఎలా పూర్తిగా వస్తుంది? పూర్తి జ్ఞానం ఎలా లభిస్తుంది? అన్నారు.

గురువుగారు ఇన్ని స్థలాలు ఎందుకు మార్పిస్తున్నారో ఇప్పుడర్థమైంది వారికి. మరునాటి నుండి సమయానికి 10 ని॥లు ముందుగానే వచ్చి కూర్చునేవారు.

ఆ॥వె॥ సమయపాలనంబు చక్కగా చేయంగ
చిక్కు విషయమైన చక్క జేసి
గురువు తెలుపుచుండు కూర్చుండి వినరమ్మ
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

18. సమయవిలువ

సోము 5వ తరగతి చదువుతున్నాడు. తల్లిదండ్రులకు గారాల పుత్రుడు. చాల తెలివి గలవాడు. కాని ఒకే ఒక అవగుణం ఉంది. అదేంటంటే పనిని సమయానికి చేయకపోవడం. అమ్మ చెప్పిన ఇంటి పని కావచ్చు. మాష్టారిచ్చిన ఇంటిపని కావచ్చు సమయానికి చేయడు. అమ్మానాన్న చెప్పి చెప్పి విసిగిపోయారు. ఏ పనైనా సరే సరియైన సమయానికి చెయ్యాలని పదేపదే చెప్పేవారు. ఆవిధంగా చేయకపోతే తరువాత బాధపడాల్సి వస్తుందని చెప్పేవారు. ఒకటి, రెండుసార్లు వినేవాడు. తరువాత మళ్లీ మామూలే. తల్లిదండ్రులు గుణపాఠం చెప్పాలని నిర్ణయించుకున్నారు. ఒకసారి చెపితే చేయని పనిని మరల రెండవసారి చెప్పేవారు కాదు.

ఒకసారి తల్లి సోముని పిలిచి మోముబత్తీ కొనుక్కురమ్మని చెప్పింది. “రేపు తెస్తానులేమ్మా” అంటూ ఆడుకోవడానికి వెళ్లిపోయాడు. మరునాడు గుర్తువచ్చింది. ఆ ఆదుకాణం వైపు వెళ్లినప్పుడు తేవచ్చులే అనుకున్నాడు. 4 రోజులు గడిచిపోయినయి. ఆ మాటే మరచిపోయాడు. యూనిట్ పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయి. ముందునుండే శ్రద్ధగా చదవాలని అమ్మా నాన్న చెపుతూ ఉంటారు. కాని సోము వాళ్ల మాటను చెవిని పెట్టేవాడు కాదు. ఆ పాఠాలు కొన్నేగా? పరీక్ష ముందర చదువుకుంటే సరిపోతుందనుకునేవాడు. పరీక్ష రానే వచ్చింది. రేపే పరీక్ష. మధ్యాహ్నం కూర్చుని పుస్తకం తెరిచాడు. ఒక్క పాఠంకూడ పూర్తికాలేదు. సోము పెద్దమ్మ చిన్నును, మిన్నును తీసికొని వచ్చింది. సోము చాల సంబరపడ్డాడు. చాలరోజులతర్వాత చిన్ను, మిన్ను వచ్చారు. సాయంకాలం చదువుకోవచ్చులే అనుకుని వారితో ఆడుకున్నాడు. సాయంకాలమయ్యాక రాత్రికి చదువుకోవచ్చులే అనుకున్నాడు. ఆటలతోనే కాలమంతా గడిపివేశాడు.

రాత్రి వచ్చేసింది. ఆకాశమంతా కారుమేఘాలు క్రమ్ముకుని వచ్చాయి. కుంభవర్షం కురవడం మొదలయ్యింది. కరంట్ పోయింది. ఇంట్లో మోముబత్తీ కూడలేదు. ఏవిధంగా చూచినా చదవలేకపోయాడు. చాల పశ్చాత్తాపం కలిగింది. అమ్మమాటవిననందుకు, చదవకుండ ఆడినందుకు, మోముబత్తీ తేనందుకు తనను తానే తిట్టుకున్నాడు. అన్ని తప్పులు నావేనంటూ వెక్కివెక్కి ఏడ్చాడు. అమ్మా, నాన్న ఎందుకుకోప్పడుతారో ఇప్పుడర్థమైంది. ఏం లాభం? సమయం మించి పోయింది. ఇకముందెన్నడూ ఇలా చేయనని గట్టి శపథం చేసికున్నాడు. దాన్ని నిలబెట్టుకున్నాడు.

ఆ॥వె॥ సమయమందె పనులు సమకూర్చుకోవాలి
బద్ధగించవలదు ఫలమురాదు
సర్వజనులకైన సమయంబెదేవుండు
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

19. విద్యారేఖ

అనగా అనగా ఒక పాతకాలంనాటిఊరు. ఆ ఊళ్లో ఎప్పుడోకట్టిన పాత ఇల్లు. ఆ ఇంట్లో వరరుచి అనే పేరుగల ఎనిమిదేండ్లబాలుడు తల్లితోకలసిఉంటున్నాడు. నాన్న చనిపోయారు. ప్రతిరోజూ బడికి పోయివస్తాడు. కాని చదువుమీద కన్నా ఆటలమీదనే ఆసక్తి ఎక్కువ. మాష్టారు పాఠం చెప్పేటప్పుడు కూడ క్రొత్త క్రొత్త ఆటల గురించి ఆలోచించేవాడు. ఎప్పుడెప్పుడు బడి వదులుతారా! ఎప్పుడెప్పుడు ఆడుకుందామా! అనేదే అతని ఆరాటం. ఉపాధ్యాయుడు కూడ ఈ పిల్లవాని తత్వాన్ని మార్చలేక విసిగిపోయాడు. తల్లి దగ్గరకు వెళ్లి చెప్పేవాడు. తల్లికూడ మందలించేది. ఒకసారి ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలందరికి పరీక్ష పెట్టాడు. వరరుచి ఒక్క ప్రశ్నకుకూడ సమాధానం వ్రాయలేకపోయాడు. తోటిపిల్లలందరు “మొద్దు” “మొద్దు” అంటూ హేళన చేశారు.

వరరుచికి బాగా దుఃఖం వచ్చింది. ఏడుస్తూ ఇంటికి పోతున్నాడు. త్రోవలో ఒక సాధువు ఎదురయ్యాడు. ఎందుకేడుస్తున్నావని అడిగాడు. బడిలో ఒక్క ప్రశ్నకు కూడ సమాధానం వ్రాయలేకపోయామనీ, అందరుహేళన చేశారనీ జరిగింది జరిగినట్లు చెప్పాడు. సాధువు ఆతని అరచేతిని పరిశీలించాడు. “నీ చేతిలో విద్యారేఖ లేనేలేదు.” అన్నాడు.

ఈ మాటవినగానే వరరుచికి దుఃఖం రెట్టింపైంది. “సాధుబాబా! విద్యారేఖ ఎక్కడ ఉంటుంది? ఎట్లా ఉంటుంది?” అని అడిగాడు. ఆయన అరచేతిలో గోరుపెట్టి గీస్తూ ఇక్కడిక్కడ ఉంటుందని చెప్పాడు.

వరరుచి శరవేగంతో ఇంటికి పరుగుతీశాడు. తల్లిని పిలిచి “అమ్మా! తొందరగా చాకు తీసికురా. నా చేతిలో విద్యారేఖను గీచుకోవాలి.” అన్నాడు. తల్లి బిత్తరపోయింది. సంగతేమిటని నిలదీసింది. జరిగిందంతా వివరించాడు వరరుచి. తల్లి ప్రేమగా కుమారుని ఒడిలో కూర్చుండ బెట్టుకుంది. తలపై చెయ్యి వేసి నిమురుతూ ప్రేమగా బుజ్జగించింది. “విద్యారేఖ చేతిలో గీసికునేది కాదు. గురువుగారు చెప్పినట్లు శ్రద్ధగా మనస్సును లగ్నం చేసి చదువుకుంటే ఎవరికైనా చదువు వస్తుంది.” అని చెప్పింది.

“నీవు మాష్టారుచెప్పినట్లువింటే సరస్వతి నీ ప్రక్కనేవచ్చికూర్చుంటుంది.” అని అమ్మచెప్పినమాటను మననంచేసికుంటూ మరునాడుబడికివెళ్లాడు. గురువుగారికి

ఎదురుగాకూర్చుని శ్రద్ధగాపాఠంవిన్నాడు. బడివదిలినతర్వాత రోజూలాగే చక్కగా ఆడుకున్నాడు. చదివేటప్పుడు ఆటలవిషయంమరచిపోయేవాడు. ఆడేటప్పుడు చదువు విషయం మరచిపోయేవాడు.

ఒకరోజున గురువుగారు నిన్న జరిగిన పాఠం గురించి ప్రశ్నించాడు. ఎవ్వరూ చెప్పలేక పోయారు. వరరుచి మాత్రమే చెప్పగలిగాడు. గురువుగారు నివ్వెరపోయారు. మెల్లమెల్లగా వరరుచి గురించి చుట్టు ప్రక్కల గ్రామాల్లో కూడ ప్రాకిపోయింది.

ఒక్కసారి వింటే చాలు. వరరుచి వెంటనే మొత్తం చెప్పేస్తున్నాడు. ఒకసారి వరరుచి ఇంటికి ఇద్దరుపండితులువచ్చారు. ఒకరు ఇందర్. రెండవవారు ఆదిత్య. వరరుచి ఏకసంధాగ్రాహి అయితే ఇందర్ ద్విసంధాగ్రాహి. రెండుమార్లువింటేచాలు కంఠతా వచ్చేస్తుంది. ఆదిత్యకు మూడుసార్లు వింటేచాలు. వచ్చేస్తుంది. అతడు త్రిసంధాగ్రాహి. వారిద్దరు ఏకసంధాగ్రాహిని వెతుక్కుంటూ వచ్చారు. గ్రామంలోకి రాగానే వరరుచిపేరుచెప్పారు. సరాసరి ఆతడిఇంటికేవచ్చేశారు. వరరుచి తల్లి ప్రేమతో పెట్టిన భోజనం చేశారు. ఆమె అనుమతి తీసికొని వరరుచిని తమవెంట తీసికొని పోయారు. తమ గురువైన వర్షుని దగ్గరకు తీసికొని పోయి పరిచయం చేశారు. ఎంతో సంతోషంతో వర్షుడు వీరి ముష్వరికీ విద్యాబోధ చేశాడు. ఈ వరరుచే కొంత కాలానికి "పాణిని" గా ప్రసిద్ధి చెందాడు.

పాణిని సంస్కృతంలో వ్యాకరణం వ్రాశాడు. చాకుతో చేతిలో విద్యారేఖను గీచుకోవాలనుకున్న వరరుచి, తోటిపిల్లలందరి చేత "మొద్దు" అనిపించుకున్న వరరుచి, ఎప్పుడూ ఆటల ధ్యాసలోనే గడిపిన వరరుచి "పాణిని" గా నేటికీ భారతీయుల హృదయాలలో చెరగని ముద్రవేసికున్నాడు. పండిత శ్రేణిలో ప్రథముడుగా పేరు గాంచాడు.

ఆ॥వె॥ గీతలేదుచేత రాతలేదనరాదు
బుద్ధిగలిగి తగిన శ్రద్ధజూప
గీతలన్ని వచ్చి గీపెట్టు చేతిలో
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

20. ప్రాయశ్చిత్తము

నరేంద్రకు పూలంటే చాల ఇష్టం. చెట్లమీద విచ్చుకొన్న పువ్వులు గాలికి ఊగిసలాడుతూ ఉంటే, వాటికున్న రంగులు మరింత అందంగా కనిపించేవి. అంతే ఎగురుకుంటూ పోయి తెంపేసేవాడు. కాసేపు వాటితో అటూఇటూ ఆడేవాడు. అవి వడిలిపోయేవి. అవతల పారేసేవాడు. అటు చెట్లు కూడ బోసిగా కనిపించేవి. కాని నరేంద్రకు ఈ విషయాలేవీ పట్టేవికావు. అందమైన పువ్వు కనిపిస్తే చాలు తెంపేసేవాడు.

ఈ విషయంలో చాలమంది నరేంద్ర యింటికి వచ్చి మొత్తుకునేవారు. తండ్రికోపం చేసేవాడు. అమ్మ బుజ్జగించి చెప్పేది. ఇంకెప్పుడు పూలమొక్కల దగ్గరకు పోవద్దని గట్టిగా చెప్పేవారు. కాని నరేంద్ర ఈ చెవితో విని ఆ చెవితో వదిలేసేవాడు. ఎప్పటిలానే ప్రవర్తించేవాడు. కొన్నాళ్ల తర్వాత వాళ్ల ప్రక్క ఇంట్లోకి రిటైర్డు మేజరు వచ్చారు. ఆయనకు పూలతోట పెంచడం చాల ఇష్టం. చక్కని తోటవేసి పెంచాడు. అనేక రకాలైన పుష్పాలను పూయించాడు. ఎంత అందమైన పూలంటే సీతాకోక చిలకలు ఆ తోటలోని పూలను వదిలి బయటకు పోవడమే లేదు. అంత ఆకర్షణీయంగా ఉన్నాయన్న మాట. వీటికి తోడు రకరకాల పక్షుల కిలకిలా రావాలు. అందరు ఆయన్ని "తోట మేజర్" అనేవారు.

నరేంద్ర ప్రతిచోటా పూలు తెంపుకుని వచ్చేవాడు. కాని ఇంతవరకు మేజరుగారి తోటలో ఒక్క పువ్వుకూడ తెంపలేదు. ఒకరోజు ప్రొద్దున్నే నరేంద్ర వాకింగుకు పోయి వస్తున్నాడు. మేజరుగారి తోటమీద దృష్టిపడింది. చాల అందంగా కనిపించింది. ఇక ఆగలేకపోయాడు. ధైర్యం చేసి గేటు తెరచుకుని లోపలికి పోయాడు. అటు ఇటు చూచాడు. దగ్గర్లో ఎవరు లేరు. గబగబ బోలెడు పూలు తెంపేశాడు. పూలగుత్తుల్ని పట్టుకుని బయటకు వస్తున్నాడు. ఇంతలో వెనుక నుంచి తోటమాలి వచ్చి గట్టిగా పట్టుకున్నాడు.

పూలమొక్కల వెనకాల కూర్చుని మాలి తోట పని చేస్తుండడం నరేంద్ర చూడలేదు. తప్పించుకోవాలనుకున్నాడు. కాని వీలుపడలేదు. మాలి నేరుగా నరేంద్రను మేజరు దగ్గరకు తీసికొని పోయాడు. మేజరుకూడ చిన్న నిక్కరు వేసికొని మరోవైపున తోట పని చేస్తున్నాడు.

నరేంద్ర చేతిలో పూలను చూచి మేజరు విషయాన్ని అర్థం చేసికున్నాడు. తాను ప్రాణప్రదంగా చూచుకునే పూలు అతడి చేతుల్లో దీనంగా కనిపించేసరికి మేజరుకు చాల కోపం వచ్చింది. ఆయన కళ్లు ఎర్రబడి ఎర్రగులాబీలను తలపిస్తున్నాయి. ముక్కుపుటాలు సీతాకోకచిలుక రెక్కల్లా క్రిందికి మీదికి కదులుతున్నాయి. మీసాలు ఆకుల్లాగా ఊగుతున్నాయి. ఆయన కోపాన్ని చూచి నరేంద్ర హడలిపోయాడు. కాళ్లు, చేతులు గజగజ వణికిపోయాయి.

చేతిలోని పూలు అప్రయత్నంగా క్రిందపడిపోయాయి. మాలి క్రిందపడ్డ పూలను తీసి దుమ్ము దులిపాడు. "ఈ పూలను ఎందుకు తెంపావు?" మేజరు ప్రశ్నించాడు.

"నాకు పూలంటే చాల ఇష్టం." చెప్పాడు భయం భయంగా. "అయితే ఇష్టమైన వాటిని అన్నింటిని తెంపివేస్తావా? ఈ పూలు నీవి కావు కదా! అనుమతి తీసికున్నావా?" అని అడిగాడు.

దీనికేమీ బదులు చెప్పలేక నరేంద్ర మౌనంగా నిలబడ్డాడు. ఈ పూలనన్నింటిని ఎక్కడ నుండి తెంపావో దానికే అతుకు పెట్టి రమ్మని శాసించాడు. "అదెట్లా చేయగలను?" అన్నాడు నరేంద్ర. "కలపటం చేతగాని వాడివి చెట్ల నుండి ఎందుకు వేరుచేశావు?" పాపం! నరేంద్ర ఏం సమాధానం చెప్పగలడు? గ్రుడ్లప్పగించి చూస్తున్నాడు.

"ఈ నష్టాన్ని భర్తీ చేయడానికి వీలులేదు కదా! మరి నీకెలాంటి శిక్ష వేయాలి?"

"ఇచ్చుకోవడానికి నా దగ్గర ఏమీలేదు."

"మరేం చేస్తావు? చేసిన తప్పుకు శిక్ష అనుభవించి తీరాలి. తోటమాలితో కలిసి ఒకగంట సేపు తోటపని చెయ్యి. వెళ్లు." అన్నాడు. నరేంద్రకు పనిచేయక తప్పలేదు.

తిరిగి వెళ్లేటప్పుడు నరేంద్రతో మేజరు "నరేంద్రా! పూలు అందంగా ఉంటాయి. తోట మాలి దగ్గర నీవు కూడ పని నేర్చుకో. మీ ఇంటిలో తోటను పెంచు. పూలను పూయించు. పూలు తమ సౌందర్యంతో ఎంతోమందికి సంతోషాన్ని అందిస్తాయి. పూలను ఇష్టపడే వాళ్లెవరు నీలాగా తెంపరు" అన్నాడు.

మళ్లీ అన్నాడు "ఒకవేళ నీకు తెంపడమే ఇష్టమైతే బాగా చదువుకుని దేశంలో ఉన్న అజ్ఞానాన్ని త్రుంచివేసెయ్యి. నీలో ఈర్ష్యను తెంపేసెయ్యి. ఎలాంటి దానిని తెంపాలి? ఎలాంటివి పెంచాలి? అన్న విషయాలను ముందుగా తెలుసుకో. ఇట్లాగే పూలను తెంపుతూపోతే కొన్నాళ్లకు దేశాన్నే ముక్కలు చేస్తావు. ఇట్లాంటి వాళ్ల చేతుల్ని నేను తెంపుతాను."

"సార్! నా తప్పు తెలుసుకున్నాను. ఇకనుండి ఇలాంటి తప్పులు చెయ్యను. మీరు చెప్పినట్లే మా యింట్లో తోటపెంచుతాను. అదే నా తప్పుకు ప్రాయశ్చిత్తం" అంటూ నమస్కరించి వెళ్లిపోయాడు.

ఆ॥వె॥ చిన్న, పెద్ద తప్పు చేయుట సహజంబు
తిరిగి చూచిదాని దిద్దుకొనుము
తిరిగి చూచుకొనగ పరిహారముంటుంది
తేనెలొలుకు చిట్టి తెలుగుపట్టి.

బ) ప్రేరక ప్రసంగాలు-ప్రేరణాత్మక దృష్టాంతాలు

ఆచార్యుడు విద్యార్థులకు ప్రతివారం ఒక స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రసంగాన్ని- దృష్టాంతాన్ని వినిపించాలి. విద్యార్థులకు స్ఫూర్తిని కలిగించాలి.

సంబంధిత పుస్తకాలు :

1. ప్రజ్ఞా పురాణము
2. ప్రేరణాపద దృష్టాంతము(వాఙ్మయ ఖండము-67)
   - మహాపురుషుల జీవన ప్రసంగాలు
   - ప్రేరణాత్మక ప్రసంగాలు
   - "ఈ ప్రేరణాత్మక ప్రసంగాలు- దృష్టాంతాల ద్వార ఏమి నేర్చుకున్నావు?" అన్న అంశంపై విద్యార్థులతో చర్చ చేయాలి.

1. సంకల్పము

6 సంవత్సరాల బాలుడు బడి వదిలాక ఇంటికి పోతున్నాడు. విమానం పోతున్న చప్పుడు వినిపించింది. తలెత్తి మీదికి చూచాడు. తన నెత్తిమీది నుండే విమానం పోతున్నది. అతడు జేబులో నుండి పైసలు(నాణెం) తీసి పైకి ఎగురవేశాడు. తన అరచేతిని ముద్దు పెట్టుకున్నాడు. బాలుని వెనుకనే ఒక వ్యక్తి వస్తున్నాడు. బాలుని చేష్ట చూచి నవ్వుకున్నాడు. "బాబూ! ఒక్క అణాతో విమానం ఎక్కాలని కలగంటున్నావా?" అన్నాడు నవ్వుతూ. దానికా బాలుడు "ఏదో ఒకరోజున విమానం ఎక్కడమే కాదు. నడుపు తాను కూడ." అని సమాధానమిచ్చాడు. లక్ష్యం అనేది గట్టిగా ఉంటే ఏదో ఒకనాడు తప్పక నెరవేరుతుంది.

ఆ బాలుడే పెరిగి పెద్దవాడై "ఏరో నాటికల్ ఇంజనీయర్" అయ్యారు. పైలట్ కావాలనుకున్నారు. కాని నెరవేరలేదు. దానికి అతని పర్సనాల్టీ సరిపోలేదు. అందువలన 'ఇస్రో'లో తన పనిని ప్రారంభించారు. ఈ ప్రయత్నంలో అనేక ఉపగ్రహాలను పరీక్షించారు. పంపించారు. 'ఆకాశ్', 'పృథ్వీ', 'అగ్ని' మొదలైన క్షిపణులను విజయవంతంగా పరీక్షించారు. క్షిపణుల వ్యక్తిగా మంచి పేరు వచ్చింది. 'భారతరత్న' బిరుదుతో సన్మానింపబడ్డారు. గొప్ప వైజ్ఞానికుడు. దేశంలో సర్వోన్నతమైన పదవి 'రాష్ట్రపతి' గా బాధ్యత స్వీకరించారు. 30 విశ్వవిద్యాలయాలనుండి "డాక్టరేట్" బిరుదును పొందినారు. 74 సంవత్సరాల వయస్సులో పైలట్ కావాలన్న కలలు ఫలింపచేసికున్నారు. 2006 జూన్ 'సుఖోయి-30' అనే యుద్ధ విమానాన్ని నడిపించారు. జలాంతర్గామిలో కూర్చుని సముద్రంలో ప్రయాణం చేశారు.

"సియాచిన్" పర్వతాన్ని అధిరోహించారు. చాచానెహ్రూ తరువాత చాచా పేరుతో పిల్లలతోనే ఎక్కువగా కాలక్షేపం చేశారు. ఆయనెవరో కాదు. డా. ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలామ్‌గారే. దేశం మొత్తం మీద ఆయనను గౌరవించనివారే లేరు.

2. ద్రౌపది మర్యాద రక్షించబడింది

ఒకరోజున ప్రొద్దున్నే ద్రౌపది యమునా నదికి స్నానార్థం వెళ్లింది. స్నానం చేస్తోంది. చేస్తూ చేస్తూ దూరంగా స్నానం చేస్తున్న ఒక సాధువును చూచింది. ఆయన శరీరంమీద ఒక లంగోటీ మాత్రమే ఉంది. మరొక్క లంగోటీని ఒడ్డున పెట్టుకున్నాడు. గాలి దుమారం వచ్చి అది కొట్టుకుపోయింది.

దురదృష్టం. వంటిమీద ఉన్న లంగోటీ కూడ పాతదవటాన అదే సమయంలో చినిగిపోయింది. బయటకు రావడానికి ఇబ్బంది పడుతున్నాడు. తెల్లవారిపోతోంది. వెలుతురు వచ్చేసింది. స్నానానికి జనం గుంపులు గుంపులుగా వస్తున్నారు. సాధువుకు ఏంచెయ్యాలో అర్థంకావడంలేదు. కొంచెం దూరం నీటిలోనుండే ప్రయాణించి మెల్లగా ఒక చిన్న పొద మాటుకు చేరుకున్నాడు. అక్కడే కదలకుండా కూర్చున్నాడు.

ద్రౌపతి ఇదంతా గమనిస్తూనే ఉంది. ఆతని పరిస్థితికి బాధపడింది. సహాయం చెయ్యాలనుకుంది. తన చీరలో కొంతభాగం చించి తీసికొనివెళ్లింది. "బాబుగారూ ! ఒక వస్త్రాన్ని ఇక్కడపెట్టి వెళ్లున్నాను. మీరు దానిని ధరించి ఇంటికి వెళ్లండి." అని పెద్దగా చెప్పి వస్త్రం అక్కడపెట్టి వెళ్లింది.

సాధువుకు ఆనందంలో కంటివెంట నీరుకారింది. ఆ వస్త్రభాగాన్ని తీసికొని చుట్టుకుని వెళ్లిపోయాడు. "భగవంతుడు నీ మర్యాదను సదాకాపాడుగాక !" అని మనస్సులోనే ఆశీర్వాదం ఇచ్చాడు.

కొంతకాలం గడిచిపోయింది. పాండవులు ద్రౌపదిని జూదంలో ఓడిపోయారు. దుశ్శాసనుడు నిండు సభలో ద్రౌపదిని వివస్త్రను చేయాలని ప్రయత్నించాడు. ద్రౌపది ఈలాంటి సమయంలో శ్రీకృష్ణుని శరణు వేడింది. ఆ సమయంలో కృష్ణుడు శేషపాన్పుపై నిద్రిస్తున్నాడు. నారదుడు వెళ్లి విషయం చెప్పాడు.

"నేనిప్పుడు నిద్రకళ్లలో ఉన్నాను. ఇప్పుడేం చేసినా అది సఫలంకాదు. ద్రౌపది గతంలో ఇంకేమైనా పుణ్యం చేసిఉంటే అదే ఆమెను కాపాడుతుంది. కాస్తవెదికి చూచి చెప్పు. ఏదైనా పుణ్యం ఉండి ఉంటే సమస్య దానంతటదే తీరిపోతుంది" అన్నాడు కృష్ణుడు.

నారదుడు చాలా జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూచాడు. సాధువుకు చీర చింపి ఇచ్చిన విషయం తెలిసింది. అదే చెప్పాడు. అదే చీరముక్క వడ్డీతోసహా వచ్చి వచ్చి చీరల కుప్పగా మారిపోతుంది." అని చెప్పాడు నారదుడు. "ఎవరికైనా సరే పుణ్యఫలాన్ని సమయానికి అందిండమే నా పని" అని నవ్వుకుంటూ గరుడవాహనం మీద బయలుదేరి వెళ్లాడు.

అక్కడ దుశ్శాసనుడు చీరలు లాగి లాగి అలసిపోయి సొమ్మసిల్లి పడిపోయాడు. ద్రౌపది మర్యాద రక్షించబడింది. మానవుడు తానుగా చేసికున్న పుణ్యం లేకపోతే భగవంతుడు కూడ ఏమీ చేయలేడు.

3. కోరికలు లేనివాని కోరిక

హిరణ్యకశ్యపుడు ఎన్ని విధాల బాధించినా గాని ప్రహ్లాదుడు విష్ణుభక్తిని వీడలేదు. నిప్పుల్లో వేయించాడు. పాములచేత కరిపించాడు. కొండ పై నుండి దొర్లించాడు. ఒకటేమిటి? ఎన్ని విధాల అవకాశాలున్నాయో అన్నివిధాల హింసించాడు. ఐనా ప్రహ్లాదుడు విష్ణు నామాన్ని విడిచిపెట్టలేదు. "దుష్టుడా ! మనవంశంలో శ్రీహరిపేరును మనలోనివారు ఒక్కరు కూడ తలవలేదు. నువ్వు మాత్రం ఎప్పుడు చూచినా అదేపేరు పట్టుకుని వేలాడుతున్నావు. నీవల్ల కుల మర్యాద మంటగలిసిపోతున్నది. ఇది క్షమించరానినేరము" అని దూషించాడు. "శ్రేష్ఠమైన పనివల్ల కులమర్యాద ఎన్నడూ నశించదు తండ్రీ !" అన్నాడు కొడుకు.

తండ్రికి విపరీతమైన కోపం వచ్చింది. అగ్గిమీద గుగ్గిలం అయ్యాడు. పిచ్చివాడిలా అరుస్తూ "ఏడీ నీ శ్రీహరి? ఈ స్తంభంలో ఉంటే బయటకురమ్మను." అంటూ చేతిలోని గదతో స్తంభాన్ని గట్టిగా బాదాడు. స్తంభం బ్రద్దలైంది. స్తంభంలోనుండి ఉగ్రనరహింహమూర్తి బయటకు వచ్చి హిరణ్యకశ్యపుణ్ణి చీల్చివేశాడు. ఇంకా ఇంకా రౌద్రరూపంతో ఊగిపోతున్నాడు. దిగివచ్చిన దేవతా గణాలు కూడ ఏమీ చేయలేకపోతున్నారు. ఎన్ని స్తుతించినా ఉగ్రమూర్తిని శాంతపరచలేకపోయారు. లక్ష్మీదేవిని పిలిపించారు. ఆమెకూడ ఏమీ చేయలేకపోయింది.

బ్రహ్మదేవుడు చివరకు ప్రహ్లాదుని పిలిచాడు. ఏ విధంగానైనా నీవే శాంతపరచాలని బ్రతిమలాడాడు. ప్రహ్లాదుడు ఉగ్రమూర్తికెదురుగా ప్రాణాచారం పడ్డాడు. తన ప్రియమైన భక్తుడు తనకెదురుగా ప్రాణాచారం పడిఉండడంచూచి భగవానుడు తట్టిలేపాడు. "వత్సా ! నీ భక్తికి మెచ్చాను. లేచి ఏదైనా కోరుకో. తీరుస్తాను." అన్నాడు.

"ప్రభూ ! మీ దర్శనం కన్నా మించిన కోరిక నాకేముంటుంది? నాకేమీ వద్దు."

"ప్రహ్లాదా ! ఏదైనా కోరుకో. వద్దనవద్దు."

"భగవాన్ ! నాకేమీ వద్దు. కోరికతో సేవించినవాడు భక్తుడే కాడు. నాకేకోరికా లేదు. మీదయ ఉంటే అంతేచాలు. అంతగా మీకు వరమివ్వాలని ఉంటే నా మనస్సులో ఎప్పుడూ కూడ ఎలాంటికోరిక పుట్టకుండ వరమీయండి. నాకంతేచాలు."

"తథాస్తు ! భక్తా ! నీ కొరకు ఒకే ఒక కోరిక కోరుకో తప్పక నెరవేరుస్తాను."

ప్రహ్లాదుడు ఆలోచనలో పడ్డాడు. "ఎన్నిసార్లు వద్దన్నా ఇన్నిసార్లు స్వామి అడుగుతున్నారంటే ఏదో కోరిక నా మనస్సులో అదృశ్యంగా ఉండి ఉంటుంది." అని మనస్సును తరచి తరచి చూసుకున్నాడు. ఎంత వెదికినా ఏమీ కనిపించలేదు. భయంకరంగా పడి ఉన్న తండ్రి కళేబరాన్ని చూచాడు. స్ఫురించింది.

"ప్రభూ ! నా తండ్రి జన్మాంతరకారణాల వల్ల మిమ్మల్ని అనేకరకాలుగా దూషించాడు. మీ మీద కోపంతో మీ భక్తులను హింసించాడు. అందుకే నిర్దయగా, ఘోరాతి ఘోరంగా చంపబడ్డాడు. ఆయన చేసిన పాపాలను క్షమించి ఆయనకు ముక్తిని ప్రసాదించండి" అని దీనంగా వేడుకున్నాడు.

నరసింహమూర్తి ప్రేమగా భక్తుని చేరదీశాడు. "ధన్యుడవు ప్రహ్లాదా ! నీ జన్మ ధన్యత చెందింది. నిన్ను నీ తండ్రి ఎన్ని కష్టాలు పెట్టినా నీవు ఆయనకు సద్గతిని కోరుకున్నావు. నీ కోరిక నెరవేరుతుంది." అని ఆశీర్వదించి అంతర్ధానమయ్యాడు.

4. కర్మఫలితంగానే ముక్తి

తండ్రి కోపగించడం వల్ల నచికేతుడు యమధర్మరాజు దగ్గరకు అతిథిగా వెళ్లాడు. పుత్రవియోగంతో తల్లిదండ్రులిద్దరు మరణించారు. స్వామి భక్తుడైన పౌండ్రుడు కూడ మరణించాడు.

నచికేతుడు యమలోకం వెళ్లేసరికి యముడు అక్కడలేదు. యమదూతలు ఆతనిని ఆకలితో ఉంచేశారు. మూడు రోజులు ఆకలిదప్పులతో అలమటించాడు నచికేతుడు. "మూడురోజుల నుండి నువ్వేమీ తినలేదు కదా?" అడిగాడు. తన సమాధానం విని దానికి ప్రతిగా నీకు మూడు వరములిస్తాను. కోరుకొమ్మన్నాడు.

"నేనడిగింది ఇస్తారా? అన్నాడు భయం భయంగా. "ఇస్తానయ్యా ! భయపడుతున్నావెందుకు? నీకేం కావాలో కోరుకో."

"అయితే వినండి.

1) నా తల్లిదండ్రులు జీవించాలి.

2) నా నౌకరు కూడ జీవించాలి.

3) మా నగరవాసులందరు తాము తిని ఇతరులకు పెట్టగలిగే స్తోమత, బుద్ధి గలిగి ఉండాలి.

యమధర్మరాజు సంతోషంతో సరేనన్నాడు. "బాలకా ! నువ్వడిగిన మూడు వరాలు నీ కొరకు కాదు. అందువల్ల నీ కొరకు మరొక్కటి కోరుకో ! ఇస్తాను." నచికేతుడు ఆలోచించాడు.

"రాజా ! నా మీద మీకు నిజంగా ప్రేమ ఉంటే నా ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పండి. మరణం నుండి తప్పించుకోవడం ఎలా?"

ప్రశ్న వింటూనే యమధర్మరాజు ఉలిక్కిపడ్డాడు. "కావాలంటే నీకు మరణం లేకుండా చేస్తాను. రాజువై సుఖభోగాలు అనుభవింతువుగాని" అన్నాడు.

నచికేతునికి బాధ కలిగింది. "రాజా ! నేనొక్కడినే అమరుడనైతే ఏం లాభం? మీకు నా మీద దయఉంటే మరణాన్నుండి తప్పించుకునే మార్గం చెప్పండి" అన్నాడు.

యమునికి కోపం వచ్చింది. "నీవు అధిక ప్రసంగం చేస్తున్నావు. నీవు కోరుకున్న జ్ఞానం రహస్యమంత్రం. మానవులకు చెప్పకూడదు. ఎక్కువ తక్కువ మాట్లాడావంటే నిన్నిప్పుడే ఉరికంబమెక్కిస్తాను" అని గద్దించాడు.

"దేవా ! నేను మరణానికి భయపడను. నా కదే మంత్రాన్ని ప్రసాదించండి" అన్నాడు మొండిగా.

చిట్ట చివరకు యమధర్మరాజు నచికేతుని దృఢ నిశ్చయానికి, ఆత్మనిష్ఠకు లొంగిపోక తప్పలేదు. వంటిరిగా తీసికొనిపోయి మంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు. నీ శరీరంలోనే పరమాత్మ ఉన్నాడు. శ్రద్ధగా చూడు. నీవు చేసిన కర్మఫలితంగానే నీకు ముక్తిలభిస్తుందని చెప్పి పంపివేశాడు.

నచికేతుడు చాల సంతోషించాడు.

5. సత్యమేవజయతే

కాబూల్ చక్రవర్తి నమ్రూద్ తనకు తానే ఈశ్వరుడుగా ప్రకటించుకున్నాడు. తననే అందరూ పూజించాలని శాసించాడు. ప్రజలు భయపడిపోయారు. చేసేదిలేక ఆయన మూర్తులు తయారు చేయించుకున్నారు. ఆ మూర్తిని పూజించడం మొదలుపెట్టారు.

ఒకరోజు రాజు ఆస్థానంలోని జ్యోతిష్కులు ఈ సంవత్సరం ఒక బాలుడు జన్మిస్తాడనీ, రాజుగారి దైవత్వాన్ని ఖండిస్తాడనీ చెప్పారు. రాజుకీమాట నచ్చలేదు. ఈ సంవత్సరం పుట్టిన బాలురందరినీ చంపివేయుమని ఆజ్ఞాపించాడు. సైనికులు వెదికి వెదికి మగ శిశువులను చంపివేస్తున్నారు.

అమ్రూద్ మూర్తులను తయారుచేస్తున్న కళాకారుడు. 'ఆజర్' కు కూడ ఒక కుమారుడు జన్మించాడు. పిల్లవాడిని రక్షించుకోవాలని తల్లి హృదయం తల్లడిల్లిపోయింది. రహస్యంగా కొడుకును తీసికొని కొండల్లోకి వెళ్లిపోయింది. ఒక గుహలోనే పెరుగుతూ 5 సంవత్సరాల వయస్సువాడయ్యాడు. ఇక్కడే ఉంటున్నాం. లోకంలో ఇంతకంటే ముఖ్యమైనవి లేవా? అని తల్లిని అడిగాడు. తల్లి ఈశ్వరసృష్టిని గురించి కూలంకషంగా వివరించి చెప్పింది. ఈశ్వరుని గురించి చెప్పింది. బాలుడు ఈశ్వరుని చూడాలని ఉబలాటపడ్డాడు.

ఒకరోజు సమయం చూచుకుని గుహనుండి బయటకు వచ్చాడు. బయటకు వచ్చీరాగానే మొట్టమొదటిసారిగా ఆకాశాన్ని చూచాడు. అది రాత్రి సమయం. మెరుస్తున్న నక్షత్రం కనిపించింది. బాలుడు బహుశా ఇదే ఈశ్వరుడు కావచ్చు అనుకున్నాడు. కొద్దిసేపటికి నక్షత్రం మాయమైంది. చంద్రుడు వచ్చాడు. బాలుడు అనుకున్నాడు– తక్కువ కాంతి కలిగిన నక్షత్రం ఈశ్వరుడు కాదు. ఎక్కువ కాంతినిచ్చే చంద్రుడే ఈశ్వరుడు అని. కొంత సమయానికి రాత్రి అయిపోయింది. చంద్రుడు వెళ్లిపోయాడు. సూర్యుడు వచ్చాడు. కాలంగడుస్తూనే ఉంది. సూర్యుడు కూడ వెళ్లిపోవడానికి సిద్ధపడుతున్నాడు.

ఇబ్రహీమ్ మనస్సంతా అల్లకల్లోలంగా ఉంది. ఈ విధంగా వస్తూపోతూ ఉన్నవారు ఈశ్వరుడు కాదు. అని నిర్ణయించుకున్నాడు. ఈశ్వరుడైన వాడుపుట్టుతూ, గిట్టుతూ ఉండడు. ఈ విధంగా ఆలోచించి ఆలోచించి అదే సరియైనదని గట్టిగా నిర్ణయించుకున్నాడు. ఈశ్వరుని రూపం అతని మనస్సులో మెదలసాగింది. శాశ్వతుడైన ఈశ్వరుని గురించి ప్రచారం చేస్తూ తిరుగుతున్నాడు.

నమ్రూద్‌కు సమాచారం అందింది. తన ఈశ్వరత్వాన్ని సవాలు చేసేవాడు జన్మించాడని అర్థం చేసికున్నాడు. ఇబ్రహీమ్‌ను పట్టుకొని రమ్మన్నాడు. రప్పించాడు. అనేక విధాలుగా నచ్చచెప్పాలని ప్రయత్నించాడు. ఇబ్రహీమ్ వినిపించుకోలేదు. కోపంవచ్చి మండుతున్న అగ్నిలో పడవేయుమని ఆజ్ఞాపించాడు.

అగ్ని నుండి ఇబ్రహీమ్‌ను రక్షించాలని దేవతలు వచ్చిచేరారు. కాని బాలుడు వారి సహాయం వద్దన్నాడు.

"సత్యం జయించాలంటే కష్టాన్ని సహించాలి. తప్పదు. అప్పుడే సత్యం పక్వదశకు వస్తుంది. పరీక్ష తరువాతనే ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది. నన్ను సత్యాన్ని నిరూపించుకోనియ్యండి. నా ఆత్మబలాన్ని కించపరచకండి. ఈ సహాయం చేయండి. చాలు." అని ప్రార్థించాడు.

ఇదంతా గమనిస్తున్న నమ్రూద్ గర్వం నశించింది. సత్యమే జయంచింది. ఇబ్రహీమ్ సత్యనిష్ఠ మరింత బలపడింది. ఈనాడు నమ్రూద్ లేదు. కాని ఇబ్రహీమ్ ఈశ్వర వివేచన అందరి హృదయాలలోను గాఢంగా నాటుకుపోయింది.

6. ప్రాయశ్చిత్తం

12, 13 సంవత్సరాల వయస్సున్న బాలుడు. బుద్ధిమంతుడే. కాని స్నేహాలు మంచివికాదు. ఒక మిత్రుడు సిగరెట్లు త్రాగుతాడు. అతనికి కూడ తాగాలనిపించింది. సిగరెట్టుమాట ఎలా ఉన్నా పొగ పీల్చివదలడం మహా సరదాగా ఉంది. సిగరెట్లు కొనడానికి పైసలదే సమస్యగా మారింది. పెద్దవాళ్ల ఎదురుగా త్రాగలేడు. పైసలు అడుగలేడు. ఏంచెయ్యాలి? మెల్లగా నౌకర్ల జేబులు తడమడం మొదలుపెట్టాడు. చేతికందినదాన్ని తీసికోవడం, సిగరెట్టు కొనడం, పీల్చి అవతల పారేయడం చేశాడు.

మనస్సులో ఒకటే ఆలోచనలు. ఇలాంటి పనిని ఎందుకు చేశాను? పెద్దవాళ్లదగ్గర ఎందుకు దాచాను. దీనికోసం దొంగతనం చెయ్యాల్సివచ్చింది కదా ! ఇలాంటి జీవితం ఎందుకు? మరణించటమే మంచిది. చావాలంటే ఏ విధంగా చావాలి? ఉమ్మెత్తగింజలు తింటే చావు వస్తుందట కదా ! అమ్మో ! భయమేస్తుంది. పోనీ ధైర్యం చేసి రెండు గింజలు తిన్నానే అనుకో. అప్పుడు చావకుండా బ్రతికితే ఎట్లా? బ్రతికి ఉన్నంతకాలం అదే నిందనుమోయాలి. వద్దు. ఆత్మహత్యా ప్రయత్నమే వద్దు. మరేం చెయ్యాలి? ఏదో ఒకటి చెయ్యాలి." ఇలాంటి ఆలోచనలతో సతమతమైపోయాడు.

ఏది ఎట్లా ఉన్నా ఈ దెబ్బతో సిగరెట్లు మానివేశాడు. దొంగతనం మానివేశాడు. కాని ఈ అలవాటు కారణంగా మిత్రుల దగ్గర 25 రూపాయలు అప్పుబడ్డాడు. అది ముందు ఏదో విధంగా తీర్చివేయాలి. ఇంట్లో ధైర్యం లేదు. ఒక మిత్రుని సలహాపై తన చేతినున్న బంగారు కడియాన్ని కొంచెం కత్తిరించి అమ్మివేశాడు. బాకీ తీరింది. కాని బాధపెరిగింది. తట్టుకోలేకపోతున్నాడు. పశ్చాత్తాపం గుచ్చి గుచ్చి బాధిస్తోంది.

తండ్రి ఎదుట తలయెత్తుకుని తిరగలేకపోతున్నాడు. తండ్రి ముఖంలోకి చూడలేకపోతున్నాడు. చివరకు కాగితం, కలం తీసికున్నాడు. తాను తప్పుచేశాననీ, ఇలాంటి తప్పు మరల ఎన్నడూ చేయననీ, ఇప్పుడు చేసిన దానికి ఏ శిక్షవేసినా సిద్ధమేననీ అన్నీ వివరంగా వ్రాశాడు. ఆ చీటీని స్వయంగా తండ్రిచేతికి అందించాడు.

ఆ సమయంలో తండ్రి జబ్బుగా ఉన్నాడు. మంచంలో నుండి లేవలేనిస్థితి. చీటీ చదువుకున్నాడు. ఆయన కళ్లల్లో నుండి ముత్యాల వంటి అశ్రువులు జలజల రాలాయి. కొద్దిసేపు కళ్లుమూసుకున్నాడు. తరువాత చీటీని ముక్కలు ముక్కలు చేసి అవతల పారేశాడు. నోటి నుండి ఒక్క శబ్దం కూడ రాలేదు. బాలుడు నిశ్చేష్టుడయ్యాడు. తండ్రి మానసికంగా పడుతున్న వేదనను తాను అనుభవంలోకి తీసికున్నాడు. ఆయన చూపిన క్షమాగుణానికి తానే సిగ్గుపడ్డాడు. పశ్చాత్తాపంతో లోలోపలే రోదించాడు.

పెద్దపెరిగాక అతడు ఇదంతా ఆత్మకథలో వ్రాసుకున్నాడు. ఇంతకూ ఆయన ఎవరనుకుంటున్నారు? భారత "జాతిపిత" మహాత్మా గాంధి.

7. దేవతలు ఎందుకు పూజనీయులు

సృష్టి ప్రారంభంలోనే దేవతలు, రాక్షసులు అన్నదమ్ములుగా జన్మించారనీ, ఆ నాటినుండి వారిమధ్య యుద్ధాలు నడుస్తూనే ఉన్నాయనీ చెపుతుంటారు. దేవతలు తమ దివ్య గుణాల ద్వార పూజింపబడటం రాక్షసులకు అసూయను కలిగిస్తుంది. దేవతలు రోజు రోజుకు వృద్ధిలోకి వస్తూ మానవులచేత పూజింపబడుతున్నారని లోలోపలే మండిపోతూ ఉంటారు. తమ బుద్ధిని, ఆలోచనాశక్తిని ఉపయోగించుకోకుండ ఈర్ష్యాగ్నిలో కాలిపోతున్నారు.

ఈ పరిస్థితికి భగవానుడు చాల బాధపడసాగాడు. అందర్నీ ఒకేచోట కూర్చోబెట్టి సమన్వయపరచాలనుకున్నాడు. దేవతలు ఎందువల్ల పూజనీయులయ్యారో రాక్షసులకు తెలియపరచాలనుకున్నాడు. ఆ విధంగానైనా రాక్షసులలోని అసూయను చల్లార్చాలనుకున్నాడు.

ఒకరోజు బ్రహ్మదేవుడు దేవదానవులను విందుభోజనానికి పిలిచాడు. అందరు అనుకున్న సమయానికి వచ్చారు. అందరిని వరుసల్లో కూర్చోబెట్టాడు. దేవతలను ఎదురెదురుగా రెండు వరుసలు, రాక్షసులను ఎదురెదురుగా రెండు వరుసలు చేసి వేర్వేరు స్థలాల్లో కూర్చోబెట్టాడు. అనేక రకములైన రుచికర పదార్థాలు వడ్డించారు. సరిగ్గా తినబోయేసమయానికి విచిత్రంగా అందరికి మోచేతులు ముడతకు రాకుండా పోయాయి. వేడి వేడి పాదార్థాలు నోరూరిస్తున్నాయి. నోట్లో పెట్టుకుందామంటే మోచేయి ముడతకు రావడంలేదు. ఇదంతా బ్రహ్మదేవుని యోగమహిమ.

దేవతలు ఆలోచించారు. శరీరం మాట విననప్పుడు బుద్ధిని వినియోగించాలి అనుకున్నారు. చెయ్యిమీదికి వంగడం లేదుగనుక ఎదురుగా ఉన్నవారి నోటికి అందించడం మొదలుపెట్టారు. ఆ వసుసవారు ఈ వరుసవారికి, ఈ వరుసవారు ఆ వరుసవారికి అందిస్తూ అందరూ ఆనందంగా భోజనాలు చేస్తున్నారు.

రాక్షసులు ఈ పరిస్థితికి ఆగ్రహం వ్యక్తం చేశారు. బ్రహ్మదేవుడు కావాలని ఇదంతా కల్పించాడని మండిపడ్డారు. చేతులు మడతకు రానందున వంగి నోటితో తినే ప్రయత్నం చేశారు. పదార్థాలన్నీ చిందరవందర అయిపోయాయి. కోపం రెట్టిపైంది. విచక్షణ కోల్పోయారు. కాళ్లతో ఇష్టం వచ్చినట్లు దున్నిపారేశారు. పెద్దగా అరుచుకుంటూ బ్రహ్మవద్దకు వచ్చారు. బ్రహ్మ మాట్లాడకుండా వారిని దేవతలు భోజనం చేస్తున్నస్థలానికి తీసుకువెళ్లాడు. వాళ్లు పరస్పరం తినిపించుకుంటూ, నవ్వుతూ ఆనందంగా భోంచేస్తున్నారు. ఇది చూచి రాక్షసులు సిగ్గుతో తలవంచుకున్నారు. వారికి మరల మామూలుగా భోజనాలు పెట్టించాడు బ్రహ్మ.

తరువాత బ్రహ్మ అందరినీ ఒకచోట సమావేశపరచాడు. "చూడండి, భోజనసమయంలో అందరికీ ఒకేరకమైన స్థితిని కల్పించాను. దేవతలు బుద్ధిని ఉపయోగించి పరస్పరం సహకరించుకున్నారు. కాని మీరు అనవసరంగా నా మీద కోపాన్ని పెంచుకున్నారు. కోపంవల్ల మీకు బుద్ధి పనిచెయ్యలేదు. పదార్థాలన్నీ వ్యర్థం చేసికున్నారు. నా మీద నేరం ఆరోపించారు. దీన్నిబట్టి మీరు పరిస్థితి వికటించినప్పుడు బుద్ధికి పనిచెప్పాలని, ఒకరికొకరు సహకరించుకోవాలని నేర్చుకున్నారు కదా ! అందుకే దేవతలు అందరికీ పూజనీయులయ్యారు. అర్థం అయ్యింది కదా ! ఇకనైనా ఈర్ష్యను, కోపాన్ని చంపుకుని ప్రశాంతంగా ఆలోచించుకోవడం నేర్చుకోండి. మీకు కూడ తగిన గౌరవం లభిస్తుంది. వెళ్లండి." అని పంపించివేశాడు.

8. సేవ ఎందుకు చేయాలి?

ఒకరోజున శరీరంలోని కర్మేంద్రియాలు సమావేశమయ్యాయి. అన్నీ కలసి ఏకగ్రీవంగా నిర్ణయించుకున్నాయి. "మనం రోజు కష్టపడి సంపాదించిన ఆహారాన్ని పొట్టకూర్చున్నచోటి నుండి కదలకుండా మింగి ఊరుకుంటున్నది. ఏమైనా సరే ఈ రోజు మనం పొట్టకు ఆహారం అందించవద్దు" అని సమ్మెచేశాయి. పొట్ట కర్మేంద్రియాలను (కాళ్లు, చేతులు, కళ్లు, నోరు, చెవులు) పిలిచి ఆహారం పెట్టుమని దీనంగా ప్రార్థించింది. ఆకలిమంటతో వేగిపోతున్నానని కళ్ల నీళ్లు పెట్టుకుంది. అయినా అవి కరగలేదు. "మేము కష్టపడి సంపాదిస్తే నువ్వు ఆరగించి కూర్చుంటున్నావు. ఎవరి కష్ట ఫలితాన్ని వారే అనుభవించాలి. నువ్వే సంపాదించుకోమని ఖచ్చితంగా చెప్పేశాయి. అంత ఆకలిబాధలోను పొట్ట ముసిముసిగా నవ్వుకుంది.

సాయంకాలమైంది. ఆకలి బాధకు కాళ్లు చేతులు తేలిపోతున్నాయి. కాళ్లు నడవలేక పోతున్నాయి. చేతులు చచ్చుబడిపోతున్నాయి. నాలుక పిడచకట్టుకుపోతోంది. చెవులు దిబ్బెడ పడిపోతున్నాయి. మెదడు పనిచేయడంలేదు. ఎందుకు ఈ విధంగా జరుగుతున్నదో తెలియక అన్నీ తికమక పడిపోతున్నాయి. అప్పుడు పిలిచిందిపొట్ట.

"ఇప్పుడు తెలిసిందా? మీరెంత తెలివి తక్కువ వాళ్లో మీరు సంపాదించిన ఆహారాన్ని నేను ఆరగించి ఊరికే కూర్చోలేదు. దాన్ని జీర్ణం చేసి మీకు శక్తిని పంపుతున్నాను. మీరు మీ పనులు హుషారుగా చేయగలుగుతున్నారు. ఈరోజు మీరు పనిచెయ్యలేదు. నాకు తిండి పెట్టలేదు. నేను మీకు శక్తిని పంపలేదు. ప్రొద్దుటి నుండి అందరం బాధపడుతున్నాం. ఇతరులకు ఎందుకు సేవచేయాలి? అని అనవసరంగా పట్టుబట్టి సమ్మెచేశారు. మనం ఇతరులకు సేవ చేస్తే ఇతరులు మనకు సేవ చేస్తారు." అని ఉపదేశించింది.

శరీరంలో అవయవాలు పరస్పరం సహకరించుకున్నట్లే సమాజంలో వ్యక్తులు కూడ సహకరించుకోవాలి. అదే సామాజికధర్మం. అదే సామాజిక న్యాయం.

9. సేవాసక్తి గలవారికి పరీక్ష

ఒకానొక స్వామీజీ ప్రవచనం ధారాళంగా సాగిపోతుంది. ఆయన తన ప్రసంగంలో సేవాధర్మానికి ప్రత్యేక స్థానం ఇచ్చి మాట్లాడారు." సేవ చేయాలన్న ఆసక్తి గలవారు నాకు సహాయకులుగా ఉండవచ్చు. అలాంటివారు తమ పేర్లను వ్రాయించుకొని వెళ్లండి." అన్నారు.

ప్రవచనం పూర్తయింది. ఇద్దరు వ్యక్తులు వచ్చి తమపేర్లు వ్రాయించుకున్నారు. మరురోజు ఇదే సమయానికి ఇద్దర్నీ రమ్మన్నారు స్వామీజీ. నమస్కరించి వెళ్ళిపోయారు.

మరునాడు ఉదయాన్నే రోడ్డుమీద పెద్దగా జనంలేరు. రోడ్డు ప్రక్కగా ఒకస్త్రీ నిలబడి ఉంది. ప్రక్కనే పెద్ద గడ్డిమోపు ఉంది. ఎవరైనావస్తే వారిసాయంతో తలపైకెత్తుకోవాలని ఎదురుచూస్తూ ఉంది. ఇంతలో ఒక వ్యక్తి అటుగా వస్తూకనిపించాడు. ఆమె అతనిని మోపు నెత్తికెత్తుఅని సహాయం అర్థించింది. "ఇప్పుడు నాకు టైం లేదమ్మా ! నేను ఒక మహత్తరమైన పనిమీద వెళ్తున్నాను" అంటూ గబగబ వెళ్లిపోయాడు. అతడు కొంత దూరంపోయేసరికి ఒక బండి బురదలో కూరుకుపోయి కనిపించింది. బండివాడు ఒక్కచెయ్యి వేసి బండిని కాస్త ముందుకు నెట్టుమని బ్రతిమలాడాడు. "అయ్యా ! నేనొక మహత్తరమైన పనిమీద పోతున్నాను. నాకు టైం లేదు." అంటూ చకచక నడకసాగించాడు. కొంతదూరం పోయేసరికి అంధురాలైన వృద్ధురాలు తన చేతికర్రను రోడ్డుపై కొట్టి– "అయ్యా ! ఎవరైనా ఉన్నారా?" అంటూ అడుగుతోంది. ఆ వ్యక్తి దగ్గరకు రాగానే– "అయ్యా నన్ను కాస్త రోడ్డు దాటించి ప్రక్కనే ఉన్న గుడిసెలోనికి చేర్చు బాబూ ! నీకు పుణ్యముంటుంది." అని వేడుకుంది. "చాల్లేవమ్మా ! నేనీరోజు గొప్పమనిషిని కావాలని పోతున్నాను. నా అదృష్టాన్ని చెడగొట్టకు. నేను వెళ్లాలి." అంటూ వెనుతిరిగి చూడకుండా వెళ్లిపోయాడు. నేరుగా వెళ్లి స్వామీజీని కలిశాడు.

అదే సమయానికి స్వామీజీ జపానికి కూర్చోబోతూ ఉన్నారు. ఈతనిని చూచి ఆగిపోయారు. నీవు నిన్న పేరు వ్రాయించుకున్న వ్యక్తివేకదా? అని ప్రశ్నించారు. ఔనన్నాడు వ్యక్తి. మంచిది. కొద్దిసేపాగు. నీతోపాటు మరో వ్యక్తి కూడ పేరిచ్చినాడు కదా! అతనిని కూడరానీ ఇద్దరికీ ఒకేసారి పనిని అప్పగిస్తానన్నారు స్వామీజీ.

"మీరు చెప్పిన సమయం దాటిపోతోంది. సమయం విలువ తెలియనివాడు సమాజానికి ఏం సేవచేస్తాడు?" అని హేళనగా నవ్వాడు.

స్వామీజీ చిరునవ్వే సమాధానంగా ఊరుకున్నారు. 10 నిమిషాల్లో రెండవ వ్యక్తికూడ వచ్చేశాడు. వేగంగా వచ్చాడేమో బాగా ఆయాసపడుతున్నాడు. దుస్తులు బురదకొట్టుకుని ఉన్నాయి. శరీరం చెమటలు పట్టి ఉంది. వస్తూనే స్వామీజీకి నమస్కరించాడు.

"క్షమించండి. సమయానికి వద్దామని ఇంటిదగ్గర తొందరగానే బయలుదేరాను. త్రోవలో పాపం ! ఒకామె గడ్డిమోపును ఎత్తమంది. ఒక బండి బురదలో కూరుకుపోయింది. బండివాడు

బాధపడుతున్నాడు. కొంత సాయంపట్టాల్సి వచ్చింది. ఒక వృద్ధురాలు పాపం! అంధురాలు కూడ. రోడ్డు దాటలేక బాధపడుతుంటే ఇంటికి చేర్చి వచ్చాను. రేపటినుండి సమయానికే వస్తాను." అన్నాడు.

స్వామీజీ చిరునవ్వుతో మొదటి వ్యక్తివైపు చూచాడు. "మీరిద్దరు ఒకే వైపు నుండి వచ్చారు. ఇద్దరు సేవలో సహాయపడటానికే వచ్చారు. కాని త్రోవలో సేవచేయడానికి అవకాశం లభిస్తే అవహేళన చేసి వచ్చేశావు. ఇతను దానిని సద్వినియోగం చేసికొని వచ్చాడు. నీవే చెప్పు. ఇద్దరిలో ఎవరు సమాజసేవలో ఉపయోగపడతారు?"

మొదటివ్యక్తి ఏమని సమాధానం చెప్పగలడు? సిగ్గుతో తలవంచుకున్నాడు.

10. బ్రహ్మతేజస్సే నిజమైన బలం

విశ్వామిత్రుడు క్షత్రియ రాజు. ఆతని శౌర్య పరాక్రమాలు జగద్విఖ్యాతమైనవి. ఆతని పేరు వింటేనే శత్రురాజులు గడగడలాడేవారు. ఆరోజుల్లో విశ్వామిత్రుని జయించగల రాజేలేదు.

ఒకరోజు విశ్వామిత్రుడు వేటకు బయలుదేరాడు. వేటాడి వేటాడి అలసిపోయాడు. చివరకు వశిష్ఠ ముని ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాడు. ముని రాజుకు తగిన విధంగా అతిథి మర్యాదలు చేశాడు. తన ఆశ్రమమంతా త్రిప్పి చూచించాడు. నందినీ ధేనువును కూడ చూపించాడు.

"ఇది నందినీ ధేనువు. అమృతంతో సమానమైన గుణాలుగల పాలను ఇస్తుంది. ఈ ధేనువు ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ దేవతలు నివసిస్తారు. చాల అందమైన ఆవు. దీని వలన ఎలాంటి కష్టనష్టములు రావు." అని వివరించాడు.

విశ్వామిత్రునికి ఆ ధేనువుపై ఆశ కలిగింది. వినయంగా మునిని ప్రార్థించాడు. ఆ గోవును తనతోపాటు రాజనగరుకు తీసుకుపోతానన్నాడు. కాని ముని ససేమిరా అన్నాడు. రాజు అనేక విధాల ప్రార్థించాడు. ఫలితంలేదు. రాజుకు కోపం వచ్చింది. "నా మాటను ఈ బ్రాహ్మణుడు తిరస్కరిస్తాడా?" అన్న అహం తలెత్తింది. నేనేమిటో నాశక్తి ఏమిటో తెలియక మొండితనం చేస్తున్నాడనుకున్నాడు. సైనికులను పిలిచి బలవంతంగా గోవును విడిపించుకుని పోతున్నాడు.

వశిష్ఠుడు కూడ సామాన్యుడుకాదు. అతడు తన కుటీరంనుండి బయటకు వచ్చాడు. అందరివంక నిర్భయంగా చూచాడు. "అకారణంగా నా గోవును విడిపించుకునిపోయే ధైర్యం ఎవరికుంది? నా ముందుకు రండి." అని హుంకరించాడు. అతని దగ్గర ఏవిధమైన ఆయుధాలులేవు. అహింసావాది. అయినా ఆ ముని ఆత్మతేజస్సు ప్రజ్వలిస్తోంది. సత్యనిష్ఠ గలవాడు, భగవంతుని నిండుగా నమ్మినటువంటి ఋషి ముఖంలో ఇంత తేజస్సు ఉండటం సహజమే. ఆ తేజస్సు ముందర ఎంతటి మహామహులైనా మోకరిల్లవలసిందే.

మహాతేజస్వి అయిన వశిష్ఠుని మనోనిబ్బరం ముందర విశ్వామిత్రుడు, ఆతని సైన్యము కూడ నీరుగారిపోయారు.

విశ్వామిత్రుడు ఆలోచనలో పడ్డాడు. "ఈ భౌతిక బలము మిధ్య. శారీరక బలము, ధనబలము మానసిక బలము ముందర దిగదుడుపే. ఆత్మబలం సాధించాలంటే ఆధ్యాత్మికత చాల అవసరం. ఆత్మబలం వలన ఆధ్యాత్మికంగాను, పారలౌకికంగాను ఉన్నతిని చెందవచ్చు. నేనెంత పరాక్రమవంతుడనైనా ఈ బ్రాహ్మణుని ముందర తలవంచవలసి వచ్చింది." అని పరిపరివిధాల ఆలోచించాడు.

చివరకు ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాడు. ఏవిధంగానైనాసరే ఆత్మసాధన చేయాలి. బ్రహ్మతేజస్సును సాధించాలి. బ్రహ్మతేజస్సు ముందర నతమస్తకుడయ్యాడు. అప్రయత్నంగా ఆయన నోటినుండి వెడలిన మాటలు ఇవి.

"ఛీ! క్షత్రియబలం వ్యర్థం. బ్రహ్మతేజస్సే నిజమైన బలం."

11. పేదరికం నిజాయితీని తొలగించలేదు

రఘువీర్ గుఱ్ఱపు బండిని తోలుకుంటూ భార్యతోపాటు నలుగురు పిల్లలను పోషించుకుంటూ ఉన్నాడు. కొద్దిపాటి సంపాదనతో ఇల్లు గడవటమే దుర్భరంగా ఉంది. ఒక రోజు ఒక ప్రయాణీకుడు బండిలో తన బేగ్‌ను వదిలేసి తొందర తొందరగా రెలెక్కి వెళ్లిపోయాడు. రఘువీర్ చూచుకుని అతనికోసం ప్రయత్నిస్తున్నాడు. ఈ విషయం తోటి బండి వానికి తెలిసింది.

"అరే! భాయ్! ఈ రోజుల్లో నిజాయితీగా ఎవరు బ్రతుకుతున్నారంటావ్? నువ్వేమీ దొంగతనం చెయ్యలేదు. ఎవరి దగ్గర దౌర్జన్యంతో గుంజుకోలేదు. నీ వృత్తి నువ్వు చేసుకుంటున్నావు. ఎవరో నీ బండిలో ప్రయాణం చేశాడు. మరచిపోయి వెళ్లిపోయాడు.

ఎవరిదని తిరిగి ఇచ్చేస్తావు? ఎక్కడెక్కడ తిరిగి వెదుకుతావు? ఇది అయ్యే పనేనా? నా మాట విను. భగవంతుడు నీకిచ్చిన కానుక అనుకో. ఇంటికి తీసికొని వెళ్లు." అని సలహా ఇచ్చాడు.

"భాయ్! నువ్వైతే నా మేలు కోరి చెప్తున్నావు. చాల సంతోషం. ఈ బేగ్‌మీద అతని పేరు, అడ్రసు చక్కగా వ్రాసి ఉంది. రైలు వెళ్లిపోతుందన్న తొందరలో పాపం ! మరచిపోయి వెళ్లాడు. ఇటువంటి పొరపాటు జరగడం సహజమే. దీన్ని నేనెట్లా తీసికుంటాను? భగవంతుడిచ్చిన కానుకగా ఎట్లా భావిస్తాను? కొంచెం కష్టపడితే దీనిమీద ఉన్న చిరునామా ఆధారంగా అతని సంబంధీకులకు అందించవచ్చు." అన్నాడు నిజాయితీగా.

ఆ మాటలు వింటూనే మిత్రుడికి వళ్లుమండిపోయింది. "నిజాయితీనంతా నీవే గుత్తకు తీసికున్నాననుకుంటున్నావా? ఇప్పటికైనా నా మాటవిను. చలికాలంలో చలినుండి కాపాడటానికి కూడ మంచి చొక్కాలేదు నీకు. నీ పిల్లలకు కడుపునిండాతిండి, వంటి నిండా బట్టలేదు. పాపం! నీ భార్య అనారోగ్యంతో బాధపడుతోంది. ఏరోజు సంపాదన ఆరోజు తినడానికేసరిగ్గాసరిపోదు. అనుకోకుండా అందిన అదృష్టాన్ని జారవిడుచుకోకు. అక్కరలేని నీతిపన్నాలు వల్లించకు. ఏదైనా హఠాత్తుగాఇబ్బందికలిగితే ఆదుకోవడానికి పట్టుమని 10 రూపాయలు కూడ దాచుకోలేదు నువ్వు." అన్నాడు. మళ్లీ "అంతగా నీకవసరం లేకపోతే నా కియ్యి. నేను తీసుకుని వెళతాను." అన్నాడు వ్యంగ్యంగా.

రఘువీర్ పకపకానవ్వడంమొదలుపెట్టాడు. సోదరా! ఒకవేళ ఈ డబ్బును నేను ఇంటికి తీసికొని వెళ్లాననుకో. ఈ డబ్బుతోనే నా జీవితమంతా గడిచిపోతుందా? దీనితోనే నా దరిద్రమంతా తీరిపోతుందా? నా భార్యకు రోగం నయమైపోతుందా? నా పిల్లల బతుకులు ఒడ్డుకు చేరుకుంటాయా? అసలిందులో ఏముందో? ఎంత ఉందో! తెలియదు. ఎవరిదో! తెలియదు. పాపం ఏ అవసరం కోసం, ఎవరి దగ్గర నుండి తెచ్చుకున్నాడో తెలియదు. ఇది దొరకకపోతే ఆయనపరిస్థితిఏంటోతెలియదు. అవినీతిగా వచ్చినధనం కోట్లసంఖ్యలో ఉన్నాసరే ఏవిధంగా వచ్చిందో ఆవిధంగానే వెళ్లిపోతుంది. మనం చమటోడ్చి సంపాదించిన ధనమే మనది. పాపం! ఒక్కసారి ఆలోచించు ఆతని స్థానంలో నువ్వే ఉంటే ఏంచేసేవాడివి? అప్పుడు నీ పరిస్థితేంటి?" అంటూ పలికేసరికి మిత్రుడు బదులు చెప్పలేకపోయాడు.

రఘువీర్ గుర్రాన్ని అదిలించుకుంటూ ఆ వ్యక్తిని బండిఎక్కించుకున్నప్రాంతానికి వెళ్లాడు. బేగ్‌మీద ఉన్న అడ్రసుప్రకారం ఆరా తీయసాగాడు. ఇంతలో ఒకవ్యక్తి దూరం నుండే

బేగ్‌ను చూచి తన మిత్రునిదని గుర్తుపట్టాడు. పరుగెత్తుకుంటూవచ్చాడు. విషయం తెలుసుకున్నాడు. రఘువీర్ కూడ ఊరు, పేరు మొదలైన వివరాలడిగాడు. అతను చెప్పిన సమాధానాలు సంచీమీద ఉన్న అడ్రసుకు సరిగ్గా సరిపోయాయి. రఘువీర్ గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. ఆ సంచి రుద్రదత్తుశర్మది. రఘువీర్ ఎందుకైనామంచిదని ముందు జాగ్రత్తగా పదిమంది స్థానికులను ప్రోగుచేశాడు. అందరిముందు తెరిచిచూపించాడు. 15000 రూపాయలచొప్పున రెండు చెక్కులున్నాయి. 800 రూపాయల నగదు రూపంలో ఉన్నాయి. విలువైనదుస్తులున్నాయి. ఇంకా ఏవేవో చిన్న చిన్న సామానులున్నాయి. అందరిముందు ఆనందంగా ఆ వ్యక్తికిఅప్పచెప్పేశాడు. అక్కడున్న వారంతా ఆతన్ని వేనోళ్లపొగిడారు. ఆ వచ్చినవ్యక్తి నిజాయితీకిఈనామ్‌గా 20 రూ॥లు చేతిలో పెట్టబోయాడు. బండివాడు సున్నితంగా తిరస్కరించాడు.

"నేనేం ఘనకార్యంచేశానని బహుమతులుతీసికుంటాను? నా బండిలో వదలిన సొమ్మును అసలుదారుకు అప్పగించాను. అది నా కర్తవ్యం." అంటూ ఇంటిముఖంపట్టాడు.

ఈ వ్యవహారంతో ఆరోజు అతని ఆదాయం కూడ తగ్గిపోయింది. కాని ఎంతో సంతృప్తితో హాయిగా నిద్రించాడు. ఈనాడు కోట్లు గడించిన ధనవంతులుకూడ అంతటి సుఖనిద్రపోలేరు.

రఘువీర్‌ను మించిన ధనవంతుడు లోకంలోనే లేడన్నా అతిశయోక్తి కాదు.

12. దయ

అనగా అనగా ఒక బాలుడు. ఒకానొక సంధ్యాసమయంలో రోడ్డు వెంబడి నడుస్తున్నాడు. మధ్య మధ్యలో ఎగురుకుంటూ ఎగురుకుంటూ రోడ్డు ప్రక్కన ఉన్న చెట్లు- చేమలు చూస్తూ ఉల్లాసంగా ఇంటిముఖం పట్టాడు. హఠాత్తుగా ఒక చెట్టుమీద అతని దృష్టిపడింది. బాగా క్రిందకు వంగిన కొమ్మ. కొమ్మమీద పక్షిగూడు. గూటిలో రెండు అందమైన గ్రుడ్లు. ఆ గ్రుడ్లమీద కూర్చున్న ఒక పక్షి. బాలుని హృదయంలో ఆశారేఖ. "అబ్బ! ఈ గ్రుడ్లు ఎంత అందంగా ఉన్నాయి! ఇంటికి తీసికొనిపోతే అమ్మ చాల మెచ్చుకుంటుంది. చెల్లాయి ఆనందంతో ఎగిరిగంతులేస్తుంది." బాల్యచాపల్యం బాలుని నిలవనియ్యలేదు. మెల్లమెల్లగా గూటివైపు అడుగులు వేయసాగాడు.

యమకింకరుడిలా వస్తున్న బాలుని చూచి పక్షి ఎగిరిపోయి వేరే కొమ్మమీద కూర్చుంది. బాలునివైపు గూటివైపు చూస్తూ "చీం చీం" అంటూ అరవసాగింది. బాలుడు దేన్నీ లెక్క

చేయకుండా రెండు గ్రుడ్లనూ చేతిలోనికి తీసికొని జేబులో వేసుకున్నాడు. పక్షిమరింత విలవిలలాడింది. మరింతగా రోదించింది. బాలుడు మాత్రం రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ఒకే ఒక పరుగులో ఇల్లు చేరాడు. జేబులోంచి గ్రుడ్లను తీసి గర్వంగా తల్లి చేతిలో పెట్టాడు. ఎంతో మెచ్చుకుంటుందనుకున్న తల్లి గట్టిగా తిట్టిపోసింది. "నీ తల్లిని సంతోషపెట్టాలనే చూచావు. కాని ఆ తల్లి ఎంత క్షోభిస్తుందో అర్థం చేసికోలేకపోయావు. ఖాళీగూటినిచూచి ఎంత ఆరాటపడుతోందో ఆలోచించావా? ఇంకెప్పుడు ఇలాంటి పాపపు పనులు చేయకు." అని గద్దించింది.

తాను చేసినతప్పు ఇప్పుడుగాని తెలిసిరాలేదు. అయినా జరగిందానికిప్పుడేం చేయగలడు? రాత్రంతా నిద్రలో పక్షి దీనాలాపాలే వినిపించాయి. ఎలాగో తెల్లవారింది. లేస్తూనే గ్రుడ్లను జేబులో వేసికున్నాడు. అతికష్టంమీద ఆ చెట్టును గుర్తు పట్టగలిగాడు. పక్షి అక్కడే గూటి ముందర దీనంగా కూర్చుని ఉంది. బాలుని చూస్తూనే ఎగిరిపోయి వేరే కొమ్మమీద కూర్చుంది. బాలుడు నేరుగా గ్రుడ్లను గూటిలోపెట్టేశాడు. చిన్నగా చెట్టు చాటుకుపోయి చూస్తూ నుంచున్నాడు. పక్షి గూటిలోనికి వెళ్లింది. కాని తనగ్రుడ్లను గుర్తించలేకపోయింది. పక్షి దృష్టిలో "గ్రుడ్లు దొంగిలించబడ్డాయి. ఇకలేవు." అంతే. దాని కళ్లల్లో మమత లేదు. గూటిలోనికి పోయి నిర్లిప్తంగా ఒకమూలనిలబడింది. గ్రుడ్లపై కూర్చోలేదు. అలాగే దిగులుగా చూస్తూ ఉండిపోయింది.

పాపం! మన బాలుని ముఖం వెలవెల పోయింది. తెలియక చేసిన తప్పుకు ఎంత కఠినమైన స్థితిని ఎదుర్కొంటున్నాడో అర్థమైంది. ఏమైనా ఏం లాభం? చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్లే గదా! ఆదృశ్యం ఆతని హృదయంలో చెరగని ముద్రవేసింది. ఫలితంగా జీవించి ఉన్నంతకాలం ప్రాణికోటిపై దయనుచూపి జీవించాడు.

ఇంతకీ ఆ బాలుడెవరనుకుంటున్నారు అతడే "దీనబంధు'గా ప్రసిద్ధిగాంచిన 'ఎమ్దయూజ్'.

13. దైవికమైన ప్రతీకారం

సూర్యాస్తమయ సమయం. అరబ్‌దేశంలో ఎడారి ప్రాంతం. అక్కడి రాత్రులు మహా భయంకరం. అలాంటి నిశ్శబ్ద వాతావరణంలో బాటసారి ఒకడు ఒక కుటీరాన్ని చూచాడు. ఆ కుటీరం లోనుండి సన్నగా తీస్తున్న కూనిరాగం వినిపిస్తోంది. యాత్రికుని పాదాలు ఒక్క క్షణం ఆగిపోయాయి. తప్పనిసరి పరిస్థితిలో కుటీరాన్ని సమీపించాడు. కుటీరంలో ఉన్న వృద్ధుడు బాటసారిని చూచాడు. బాటసారి వృద్ధుని గుర్తించాడు. మనస్సులో గతం కదలాడింది. అయినా గత్యంతరం లేదు. వృద్ధుని సమీపించాడు.

"అయ్యా! నేను సమాజంచేత బహిష్కరించబడిన మహాపాపిని. కొందరు నన్ను పట్టుకుని వధించాలని వెంటాడుతున్నారు. 'యూసఫ్' మహాశయుడు దయాసముద్రుడన్న విషయం ప్రపంచమంతా తెలుసు. మీరు దయతో ఈ ఒక్కరాత్రి నాకు ఆశ్రయ మిచ్చినట్లైతే ప్రొద్దున్నే లేచి వెళ్లిపోతాను." అని దీనంగా వేడుకున్నాడు.

యూసఫ్ హృదయం ద్రవించిపోయింది. "నాయనా! ఈ కుటీరం నాది మాత్రమేకాదు. మనందరిదీ. ఈ కుటీరమేకాదు ఈ శరీరంకూడ నాది కాదు. ఈ ధర్మశాలలో నీ కిష్టమున్నంత వరకు ఉండవచ్చు !" అని పలికి లోపలకు ఆహ్వానించాడు. కడుపునిండా తిండిపెట్టి శయనించడానికి కావలసిన ఏర్పాట్లుచేశాడు. కనీసం 'నీవెవరు' అని కూడ అడగలేదు. ఆ రాత్రికిద్దరు నిశ్చింతగా నిద్రపోయారు.

తెల్లవారింది. యూసఫ్ ముందుగా మేల్కొన్నాడు. స్నానాదులు ముగించాడు. మెల్లగా అతిథిని నిద్రలేపాడు. "మిత్రమా ! నీకోసం సాయంగా కొంత డబ్బును సమకూర్చాను. బయట గుర్రం సిద్ధంగా ఉంది. తక్షణమే ఇక్కడనుండి గుర్రంపై వెళ్లిపో. నీ శత్రువులు వెదుకుతూ వచ్చేసరికి ఈ ప్రాంతాన్ని విడిచిపారిపో" అన్నాడు ప్రేమగా.

ఆ సత్పురుషుని ముఖంలోని శీతలత్వానికి అతిథి పులకించిపోయాడు. హృదయపు లోతులనుండి వచ్చిన ఆతనిమాటలు బాటసారి హృదయాన్ని కదిలించివేశాయి. ఆతని హృదయం పశ్చాత్తాపంతో పవిత్రమైపోయింది. వృద్ధునికి ఎదురుగా మోకాళ్లపై కూర్చున్నాడు. రెండు చేతులతోను ఆతని పాదాల్ని స్పృశించాడు.

"అయ్యా ! మీరు నాకు ఆకలితీర్చారు. అలసట తీర్చారు. అంతేకాదు. పాపపంకిలమైన నా మనస్సునూ మార్చివేశారు. నేను మీకు ఏ విధంగా కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోగలను? నన్నేమని పరిచయం చేసికోగలను? మీ పెద్దకుమారుని చంపిన హంతకుడు ఇబ్రహీమ్‌ను నేనే. మీ చేతులతో నాతలను నరికి మీ కుమారునికి ఆత్మశాంతిని కలిగించండి" –అంటూ శిరసువంచి కూర్చున్నాడు.

అయితే యూసఫ్ ఇబ్రహీమును పారిపొమ్మని మరింత తొందరచేశాడు. "నీవు ఎంత తొందరగా పారిపోతే ఇద్దరికీ అంతమంచిది. నాలో ప్రతీకారజ్వాల రాజుకోకమునుపే నీవు సురక్షితంగా ఇక్కడినుండి వెళ్లిపో." అని వేగిరపెట్టాడు. వంచినతల ఎత్తకుండా ఇబ్రహీమ్ వెళ్లిపోయాడు.

వృద్ధుడు వెంటనే తన పుత్రుని స్మరించుకుంటూ "నాయనా ! నేను నీ కోసం రాత్రింబవళ్లు పరితపిస్తూనే ఉన్నాను. ఈ రోజు నీ శత్రువుకు బదులుగా ఆతని పశుప్రవృత్తిని పశ్చాత్తాపాగ్నిలో దహించివేశాను. ఇది దైవికమైన ప్రతీకారం. ఇక నీవు ప్రశాంతంగా దీర్ఘమైన నిద్రపో తండ్రీ." అనుకుంటూ కన్నులు తుడుచుకున్నాడు.

14. శుభాశుభములు

భవనమంతా సాలెపురుగుల గూటిలో బూజుపట్టిపోయింది. చిన్నపిల్లల మలమూత్రాల దుర్గంధంతో నిండిపోయింది. పశువుల పేడ వాసన. ఎక్కడ చూచినా ఏదోఒక మాలిన్యం. శృతిధరుడు ఇంట్లో ఒక్కక్షణం కూడ ఉండలేకపోయాడు. ఇల్లంతా అమంగళకరంగా తోచింది. ఇల్లు వదలిపెట్టి ప్రక్కగ్రామానికి వెళ్లిపోయాడు. అక్కడే నివాసం ఏర్పరుచుకున్నాడు.

ఆ గ్రామస్థులంతా చదువుసంధ్యలు లేనివారు. నిరుపేదలు. చిరిగిపోయి, మురికిగాఉన్న దుస్తులు ధరించి తిరుగుతూ ఉన్నారు. గ్రామంలోని అశుభ్రత శృతి ధర్మానికి అమంగళంగా తోచింది. వెంటనే గ్రామాన్ని వదలి నిర్మానుష్యంగా ఉన్న అడవికి వెళ్లాడు. అక్కడ ఒక చెట్టుక్రింద కుటీరం నిర్మించుకుని నివసించసాగాడు. ఒక్కరాత్రి ఆనందంగా, ప్రశాంతంగా నిద్రించాడు. తెల్లవారుతూనే జంతువులు తినిపారేసిన ఎముకలు, మాంసపు ముక్కలు కనిపించాయి. అదికూడ అతనికి అమంగళకరంగా అనిపించింది. ఏం చెయ్యాలా ! అని ఆలోచిస్తుంటే ఎదురుగా ఒక నీటిప్రవాహం కనిపించింది. దూరం నుండి చాల స్వచ్ఛంగా తెల్లగా నీరు కనిపిస్తోంది. ఆనందంగా అక్కడకుచేరుకున్నాడు. దోసిలినిండా నీరు తీసికున్నాడు. మనస్సుకు చాలా తృప్తి అనిపించింది. ఎంతసేపు ! ఒక్కక్షణం మాత్రమే.

ప్రవహిస్తున్న నీటిలో చేపలు అటూ ఇటూ గెంతుతూ కనిపించాయి. ఇంతలోనే ఒకపెద్ద చేప ఒక చిన్న చేపను మింగివేసింది. ఈ చేపల కోలాహంతో సెలయేటి ఒడ్డున నీటి అలజడి విన్పించసాగింది. కప్పల పిల్లలు, చేపపిల్లలు నీళ్లల్లో అటూఇటూ పయనిస్తున్నాయి. ఇంతలో ఒక కుక్క కళేబరం నీటిలో కొట్టుకొని వస్తూ కనిపించింది. శృతిధరునికి చాల అసహ్యంవేసింది. నీటి ప్రవాహంకూడ అమంగళంగా అనిపించింది. ఇంకెక్కడకు వెళ్లాలి? అన్న ప్రశ్న వేధించసాగింది. ఆకాశం, కొండ, వనం దేన్ని చూచినా అమంగళంగా గోచరిస్తున్నాయి. ఉద్వేగభరితుడయ్యాడు. ఈ మురికికూపంలోపడి కొట్టుకొనేకంటే చచ్చిపోవటమే మేలనుకున్నాడు. అనుకున్నదే తడవుగా ప్రయత్నం మొదలుపెట్టాడు.

ఎండు కట్టెలు పోగుచేసి చితినిపేర్చుకున్నాడు. దాని చుట్టూ నిబ్బరంగా ప్రదక్షిణం చేశాడు. దానిపైకెక్కి కూర్చున్నాడు. ఇక నిప్పుపెట్టుకోవడమే తరువాయి. ఇంతలో ఎక్కడి నుండి వచ్చాడోగాని వాసుకి అక్కడకు వచ్చాడు. ఇదంతా చూచి కుతూహలంగా. "నాయనా ! ఏమిటిదంతా?" అని ప్రశ్నించాడు. శృతిధరుడు రుద్ధకంఠంతో తన గోడంతా విప్పిచెప్పాడు. సృష్టిలో ఎక్కడ చూచినా అమంగళమే కనిపిస్తోంది. అందువల్ల చనిపోవటానికే నిర్ణయించుకున్నానని చెప్పివేశాడు.

వాసుకి ముఖంలో చిరునవ్వు చిందులువేసింది. ఒక్కక్షణం మౌనంగా ఉండిపోయాడు. "బిడ్డా ! ఈ చితాగ్నిలో నీ శరీరంతోపాటు నీ శరీరంమీది మలినాలుకూడ మండిపోతాయి. దాని నుండి కూడ మలినం ఉత్పన్నమౌతుంది. అలాంటప్పుడు నీకు శాంతి ఎక్కడ లభిస్తుంది?" అని ప్రశ్నించాడు.

"నాయనా ! సృష్టిలో అమంగళంకన్నా మంగళమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇంట్లో ఉంటూనే యోగ్యులైన పౌరులను పెంచి పెద్దచేయవచ్చు. గ్రామాల్లో ఉంటూ ఉపాసన ద్వార శాంతిని పొందవచ్చు. నీటిలోని కాలుష్యాన్ని తొలగించవచ్చు. ప్రకృతి మనకు మలినాలను చూపిస్తూనే నివారించే మార్గాలను కూడ బోధిస్తుంది. అదే సృష్టిధర్మం. ప్రకృతి పూర్తిగా శుచినే ప్రసాదిస్తే ఇంకా మానవుడికి చేయడానికి పని ఏముంటుంది? అమంగళాన్ని మంగళంగా మార్చుతూపోతే తృప్తి, శాంతి లభిస్తాయి. అంతేగాని అమంగళాన్ని చూచి, దడుచుకుని పారిపోకూడదు." అని వివరించాడు వాసుకి.

శృతిధరుని ఆలోచనావిధానం మారిపోయింది. జగత్తు సర్వం శుభ– అశుభాలతోనే నిండి ఉంటుందని అమంగళాన్ని మంగళం చేయడమే మానవకర్తవ్యమని అర్థం చేసికున్నాడు. ఆనందంగా కార్యక్రమంలో నిమగ్నమయ్యాడు.

15. బాలుని సత్యనిష్ఠ

ఛత్రపతి శివాజి తన శయనాగారంలో సుఖనిద్రపోతూ ఉన్నాడు. సేనాపతి తానాజి రక్షణ కవచంలా ప్రభువుకు కాపలా కాస్తున్నాడు. ఏమూలనుండి ఏవిధంగా వచ్చాడో గాని 12 ఏండ్ల బాలుడు గదిలోకి ప్రవేశించాడు. వేగంగా కత్తిదూసి శివాజీ మీదికి దూకాడు. అంతే తానాజీ ప్రవేశించి ఒక్క ఉదుటున ఆతని చేతిలోని కత్తిని విరగగొట్టాడు. బాలుని బంధించాడు. ఈ సందడికి శివాజీ లేచికూర్చున్నాడు.

నిర్భయంగా నిలబడ్డ బాలుని చూచి నివ్వెరపోయాడు. ముచ్చటగా అనిపించింది. అయినా తెచ్చిపెట్టుకున్న గాంభీర్యంతో "ఎవరు నువ్వు? దేనికోసం వచ్చావు?" అని గద్దించాడు.

"నా పేరు మాలోజి. నేను మిమ్మల్ని చంపడానికి వచ్చాను." అన్నాడు సూటిగా.

"నీవు చేసిన పనికి శిక్ష ఏమిటో తెలుసా?" "తెలుసు. మరణశిక్ష."

శివాజీ స్వరంలో మార్పువచ్చింది. "అన్నీ తెలిసే వచ్చావంటే ఏదో బలమైన కారణం ఉండే ఉంటుంది. నన్ను చంపితే నీకేం లాభం? అంత నేరం నేనేం చేశాను?"

"ప్రభూ! నా తండ్రి మీ దగ్గర పనిచేసిన ఒక సైనికుడు. యుద్ధం చేస్తూ చేస్తూ మీ సేవలోనే మరణించాడు. నా తల్లి జబ్బుతో బాధపడుతోంది. నేను చిన్నవాణ్ణి. మాకిద్దరికీ తిండి గడవడమే కష్టంగా ఉంది. రాజైన మీవైపు నుండి ఎలాంటి సహాయమూ అందలేదు. మా కష్టాలన్నింటికీ మీరే కారణమనిపించింది. అందుకని మిమ్మల్ని చంపి మేమూ చనిపోదాం అనుకున్నాను. ఇంతలో మీ శత్రువు "సుభాగ్‌రాయ్" కూడ అదే సలహా ఇచ్చాడు." అంటూ వివరిస్తుంటే ఆతని కళ్లు తడి అయ్యాయి.

"నీ తొందరపాటుకు మహారాష్ట్ర సౌభాగ్యదీపం ఆరిపోయి ఉండేది. నిన్ను బ్రతకనివ్వ కూడదు. మరణానికి సిద్ధంగా ఉండు." అంటూ కత్తిని చూపించాడు తానాజీ.

"నేను సిద్ధంగానే ఉన్నాను. కాని ఒక్క కోరిక. మరణించేముందు నా తల్లికి చివరి సారిగా నమస్కరించి, రేపు ప్రొద్దున్నే దర్బారుకే వస్తాను. దయ చూపండి." అని వేడుకున్నాడు బాలుడు.

"మరి నువ్వు తిరిగి రాకపోతే?" అన్నాడు శివాజీ సందిగ్ధంగా.

"నేను క్షత్రియ బాలుణ్ణి మాట తప్పటం మా వంశంలోనే లేదు." అన్నాడు గర్వంగా బాలుడు.

మాలోజీకి అనుమతి లభించింది. ఇంటికి వెళ్లిపోయాడు. మరునాడుదయాన్నే చెప్పిన మాట ప్రకారం దర్బారుకు చేరుకున్నాడు. మాలోజీని చూస్తు శివాజి హృదయం స్పందించింది. ఆ చిన్నారి బాలుని సత్యనిష్ఠకు చలించిపోయాడు. పితృప్రేమ ఉప్పొంగింది. ఒక్కసారిగా లేచి వచ్చి బాలుని ఆలింగనం చేసికున్నాడు.

"నాయనా! నీలాంటి మరాఠా రత్నాన్ని పోగొట్టుకునేంత మూర్ఖుణ్ణి కాను. నీలాంటి వారిమీదే దేశభవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంది. నీలాంటి వారి వల్లనే జాతి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు ఇనుమడిస్తాయి. కుమారా! నీకు మృత్యుదండనకు బదులుగా సేనాపతి పదవిని కట్టబెట్టుతున్నాను." అని అంటూ తీసికొనివచ్చి సేనాపతి స్థానంలో స్వయంగా కూర్చుండ బెట్టాడు శివాజీ.

16. నీ వెంట ఉండేది - నీ సంపాదనే

జనమే జయ మహారాజు ప్రతినెల మారువేషంలో నగర సంచారం చేసేవాడు. ప్రజల బాగోగుల్ని రహస్యంగా పరిశీలించి మార్పులు– చేర్పులు చేస్తుండేవాడు.

ఒకసారి మారువేషంలో సంచరిస్తూ ఒక గ్రామం చేరుకున్నాడు. అక్కడ కొంతమంది పిల్లలు ఆడుకుంటూ కనిపించారు. అది "రాజదర్బారు" ఆట. వారి మాటలు రాజును వెనక్కులాగి నిలబెట్టాయి.

ఒక బాలుడు రాజుగాను, మిగతావారు సభాసదులుగాను నిర్ణయించుకున్నారు. రాజు ఎత్తైన బండమీద కూర్చున్నాడు. మిగతావారు ఎదురుగా క్రింద కూర్చున్నారు. ఆట మొదలైంది. రాజు పాత్రధారి పేరు కులేశ్. కులేశ్ లేచి–

"సభాసదులారా! ఏ రాజ్యం లోనైన సరే అధికారగణం భోగవిలాసాలలో మునిగి తేలుతున్నారంటే ఆ రాజు ఎంత ప్రతిభాశాలి అయినాసరే ప్రజలకు సుఖశాంతులు లభించవు. కాబట్టి మీలో భోగాలపై ఆసక్తి కలవారు మీమీ పదవులనుండి మీరే తప్పుకోండి. నిరాడంబరంగా పని చేయగలవారు మాత్రమే ఇక్కడ కూర్చోండి." అన్నాడు.

సభాసదులనుండి ఒక్కరు కూడ లేవలేదు. ఇదంతా గమనించిన జనయేజయునికి చాల ఆనందం కలిగింది. మెల్లగా సమీపించాడు. కులేశ్‌ను వెంటబెట్టుకుని రాజధానికి చేరుకున్నాడు. నిండు సభలో సన్మానించి మహామంత్రి పదవిని కట్టబెట్టాడు.

కులేశ్ సూక్ష్మ దృష్టితో రాజకార్యాలు చక్కబెట్టసాగాడు; సాధారణ బాలుడైన కులేశ్ రాజదర్బారుకు చేరుకునే సమయాన ఆతని దగ్గర ఒక త్రవ్వుకోల(సీకు) ఒక పెద్ద లాఠీ, ఒక అంగవస్త్రం ఉన్నాయి. వెళుతూ వెళుతూ ఆ మూడింటినీ వెంట తీసికొని వెళ్లాడు.

కులేశ్ ప్రధానిగానున్న సమయంలో ఇతర మంత్రులు, సామంతులు, అధికారగణం మొదలైన వారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని ఒక నియమం ఏర్పాటు చేశాడు. ప్రతి ఒక్కరు కూడ రోజుకు 10 గంటలు తప్పనిసరిగా పని చేయాలి. అదనంగా వచ్చిపడుతున్న ఆదాయాన్ని నిలుపు చేయించాడు. ఆ ధనాన్ని ప్రజాక్షేమం కోసం వినియోగపరుస్తున్నాడు. ప్రజల్లో ఆనందం వెల్లివిరిసింది. జనయేజయుడు చాల సంతృప్తిగా ఉన్నాడు.

కాని విలాసమయ జీవితాన్నుండి తప్పించబడిన అధికారులకు మాత్రం చాల ఇబ్బందిగా ఉంది. ఏదోవిధంగా మహామంత్రిని పదవీభ్రష్టుణ్ణి చేయాలని కుత్రపన్నారు. మార్గాలు వెదకడం మొదలుపెట్టారు. వెదకగా వెదకగా ఒక ఆధారం దొరికింది. కులేశ్ తన నివాస స్థానంలో ఒక ప్రత్యేకమైన గదిని ఏర్పాటు చేసికున్నాడు. దానిలోనికి ఎవ్వరినీ పోనీయడు. వంటరిగా ఎవ్వరూలేని సమయం చూచి గదిలోనికి వెళ్లి, కొంత సమయం గడిపివస్తాడు. ఇంకేం.

రాజు దగ్గరకు వెళ్లి చెవులు కొరకటం మొదలు పెట్టారు. అందరినోళ్లు కొట్టి ధనాన్ని మిగుల్చుతున్నాడని, దానిని భద్రంగా ఆ గదిలో దాచిపెడుతున్నాడనీ, ఎప్పుడో అందరి కళ్లుకప్పి డబ్బుతో సహా మాయమవుతాడని నూరిపోశారు.

వినగా వినగా రాజు మనస్సు కూడ అనూమానంతో నిండిపోయింది. ఒకనాడు హఠాత్తుగా సైన్యాన్ని వెంటబెట్టుకుని ఆతని ఇంటిని చుట్టుముట్టాడు. ఇల్లంతా సోదా చేయించాడు. రాజుకు సంబంధించిన ధనం కాని, వస్తువుకాని ఒక్కటికూడ దొరకలేదు. కులేశ్‌ను పిలచి గది తాళం తీయించాడు. లోనికి వెళ్లి చూచాడు. లోపల కులేశ్ కూడా తెచ్చుకున్న సీకు, అంగవస్త్రము, లాఠీ మాత్రమే కనిపించాయి. అవి ఒక ఉన్నతాసనంపై పెట్టబడ్డాయి. నూతన పుష్పాలతో పూజించిన దృశ్యం కనిపించింది. రాజు సిగ్గుతో తలవంచు కున్నాడు. మంత్రులు, సామంతులు అక్కడినుండి చల్లగా జారుకున్నారు.

కులేశ్ రాజుకు నమస్కరించి తన వస్తువులను ప్రేమతో చేతిలోనికి తీసికున్నాడు. "ఈ సీకు నాకు ఎల్లప్పుడు కష్టపడి సంపాదించుకొమ్మన్న సందేశం ఇస్తూ ఉంటుంది. ఈ లాఠీ ఆత్మరక్షణను, ప్రేరేపిస్తుంది. శరీరాన్ని కప్పుకోవడానికి ఈ మాత్రపు వస్త్రం చాలునని ఈ అంగవస్త్రం హెచ్చరిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్లనే నాకు అత్యంత ప్రియమైన ఈ మూడు వస్తువులను ప్రతిరోజు పూజిస్తున్నాను. మధ్యలో వచ్చిన ఈ సిరిసంపదలు శాశ్వతం కావని నాకు బాగా తెలుసు. అందుకే నాదారిన నేను వెళ్లిపోయి నా జీవితాన్ని నేను జీవిస్తాను." అంటూ వెనుదిరిగి చూడకుండా వెళ్లిపోయాడు.

జనమేజయ మహారాజు చూస్తూ ఉండికూడ కులేశ్‌ను నివారించలేకపోయాడు. తన సభలోని వారు పన్నిన కుట్రకు, తన తొందరపాటుకు మిక్కిలి దుఃఖించాడు. కంటికి కనిపించినంతవరకు వెళ్లిపోతున్న కులేశ్‌ను నిస్సహాయంగా చూస్తూ నిలుచుండిపోయాడు.

17. గొప్ప సంపద

చెప్పులు లేని కాళ్లు, చిరిగిపోయిన దుస్తులు, నూనె లేని జుట్టు, వాడిపోయిన ముఖంతో ఒక వ్యక్తి వచ్చి నిలబడ్డాడు. ఆతని పరిస్థితిని చూచి జాలిగా ఒకడు ప్రశ్నించాడు "సోదరా! ఏమిటి నీ పరిస్థితి? ఏదైనా ఆపదలో చిక్కుకున్నావా?" "అవును, పేదరికము అనే పెద్ద ఆపదలో చిక్కుకున్నాను." అన్నాడా వ్యక్తి దీనంగా.

"ఏమిటీ! పేదరికమా? నీవు అబద్ధం చెపుతున్నావు." అన్నాడా వ్యక్తి. ఆ పేదవాడు తెల్లముఖం వేశాడు. "నేనబద్ధం చెపుతున్నానా? నా పరిస్థితి ఏంటో నన్ను చూస్తుంటే తెలియడం లేదా? మూలిగే నక్కమీద తాటికాయ పడ్డట్లు నీ మాటలు కూడ ఏంటి?" అన్నాడు కినుకగా.

"సరే. నీ పేదరికాన్ని నేను తొలగిస్తాను. నీ రెండు చెవులలో ఒక దానిని కత్తిరించి నాకివ్వు. నీకు వెయ్యి రూపాయలిస్తాను. నీ పేదరికం పోతుంది." అన్నాడు సూటిగా.

జీర్ణ వస్త్రధారి ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడ్డాడు. ఆకలితో చావనైనా చస్తాను కాని నా చెవిని మాత్రం ఇవ్వనన్నాడు గట్టిగా.

సరే. చెవిని ఇవ్వకపోతే కన్నునైనా సరే ఇవ్వు. దానికి తగిన ఫలితం ముట్టచెపు తానన్నాడివతలి వ్యక్తి. మంచివాడివే. కన్ను తీసికొని నన్ను గుడ్డివాడిని చెయ్యాలనుకుంటున్నావా? బయటకు అడుగుపెట్టానంటే పిల్లలందరు "గుడ్డోడా ! గుడ్డోడా !" అంటూ వెంటపడతారు. నీకు, నీ దయాగుణానికి ఒక నమస్కారం. నా బాధలేవో నేనే పడతానన్నాడు పేదవాడు.

"సరే పోనీ. 5000 రూపాయలిస్తాను. నీ చేతుల్లో నుండి ఒక్కదానిని మాత్రమే నరికి ఇచ్చెయ్యి. హాయిగా కూర్చుని తినవచ్చు." అన్నాడు. ఇవ్వనన్నాడితడు.

అదేవిధంగా ఒక్కొక్క అవయవాన్ని అడగడం మొదలుపెట్టాడు. అవయవం మారిన కొద్దీ రేటు పెంచుతూవచ్చాడు. పేదవాడు దేనికీ ఒప్పుకోవడంలేదు.

ఈ ఇద్దరి తమాషా ఎదురుగా కూర్చున్న వ్యక్తి వింటున్నాడు. కాని ఒక్క మాటకూడ మాట్లాడడంలేదు. విని విని ఒక్కసారిగా పక్కున నవ్వాడు. పేదవాడు ఉలిక్కి పడి ఆతని వైపు చూశాడు. గుర్రుగా "ఎందుకు నవ్వుతున్నావు? నా పేదరికాన్ని చూస్తుంటే నీకు నవ్వుగా ఉందా? అన్నాడు రుద్ధకంఠంతో.

"ఓరి ! అమాయకుడా ! నీకింకా అర్థం కాలేదా? నువ్వు పేదవాడివని ఎవరన్నారు? నీ అవయవాలు ఒక్కొక్కటి ఎంతెంత విలువ పలుకుతున్నాయో నువ్వే విన్నావుగా. నీవు లక్షాధికారివే కాదు కోటీశ్వరులను మించిన గొప్ప సంపద నీ శరీరమే అని అర్థం చేసికో. ఇంత విలువైన సంపదను నీవు వినియోగించుకోవడంలేదు. అందుకే "పేదవాడిని" అనుకుంటున్నావు. భగవంతుడిచ్చిన ఈ సంపదను సద్వినియోగపరచుకున్నావంటే అన్న వస్త్రాదులలో నీకు దేనికీ లోటుండదు. శారీరక కష్టం చేస్తే దేనికీ కొరత ఉండదు. కష్టపడి పని చెయ్యి. సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించు. ఇప్పటివరకు అతడు నీకు నేర్పిన పాఠం అదే." అన్నాడు చిరునవ్వుతో.

నేను ఇంకొక్క విషయం కూడ చెపుతాను విను. "ఈ అవయవాలను మించిన మరొక్క గొప్ప సంపద నీలోనే ఇమిడి ఉన్నది. అన్ని అవయవాలను చైతన్యపరచి ముందుకు నడిపించే పరమాత్మయే ఆ సంపద. దానిని గుర్తించగలిగిన నాడు నీవు పేదవాడినని ఎన్నడూ బాధపడవు." అంటూ అనునయంగా వివరించి చెప్పాడు.

ఈ మాటలు అతనిలో స్ఫూర్తిని కలిగించాయి. ఆతనిలో కలిగిన నవచేతన నూతనోత్సాహాన్ని కలిగించింది. ముఖంలోని ఉదాసీనత మటుమాయమైంది. ఇరువురికి పాదాభివందనం చేసి హుషారుగా వెళ్లి పోయాడు.

18. జ్ఞానభిక్ష

కలకత్తా మహానగరం. శ్రీ సోమానీగారి తండ్రి దివంగతులయ్యారు. కార్యక్రమాలన్నీ నిర్విఘ్నంగా గడిచిపోయాయి. కాని సోమానీ గారి మనస్సులో అసంతృప్తి. ఏదో చెయ్యాలి. ఇంకేదో చెయ్యాలి. కన్నతండ్రి ఆత్మను సంతృప్తి పరచాలి. ఎలా? ఏం చేయాలి? ఎన్నెన్నో ఆలోచనలు బావిని త్రవ్విస్తే పాఠశాలలను నిర్మిస్తే? హాస్పటల్ తెరిపిస్తే? ధర్మ సత్రాన్ని నడిపిస్తే? ఊహూ. ఒక్కటీ నచ్చడంలేదు. ఇవన్నీ ఇంతకు ముందు పెద్దల స్మారకార్థం ఎంతోమంది చేశారు. ఇంకేదన్నా చేయాలి. అది క్రొత్తగా ఉండడమే కాదు. అనేకమందికి లాభకారిగా ఉండాలి. కేవలం లాభమేకాదు. జీవన మార్గాన్ని సూచించేదిగా ఉండాలి. 24 గంటలు ఇదే ఆరాటం. ఇదే ఆలోచన.

ఆతని అనిశ్చిత స్థితిని భార్య గమనించింది. కారణం అడిగింది. "తండ్రిలేని లోటును ఎవ్వరమూ తీర్చలేము. ఒక్కరే పనిచేసుకోవడానికి భారమనిపిస్తే ఒకరిద్దరు మనుషులను పెట్టుకోండి. దిగులుపడితే లాభం ఏమిటి?" అని సలహా ఇచ్చింది. సోమానీ నవ్వి తన మనస్సులోని ఆరాటాన్ని విప్పి చెప్పారు. ఆమె కూడ ఆలోచించింది.

"అయితే ఒక పని చేయండి. మీ నాన్నగారి పేరుమీద ఒక గ్రంథాలయాన్ని స్థాపించండి. జీవన మార్గాన్ని చూపించే గ్రంథాలను, మోక్షమార్గాన్ని సూచించే గ్రంథాలను, సేవా మార్గాన్ని సూచించే గ్రంథాలను, ఆరోగ్యసూత్రాలను బోధించే గ్రంథాలను, చరిత్రను సంస్కృతిని తెలియ చేసే గ్రంథాలను, ఇంకా ఇంకా మరెన్నో ఉపయోగపడే గ్రంథాలను తెప్పించి చక్కని ఏర్పాట్లు చేయండి. వాటిద్వార అనేకమంది జ్ఞానాన్ని సంపాదించుకుంటారు. లేవండి. దిగులు పడకండి. ఇక మీదట ఆ ఏర్పాట్లు చూచుకోండి. అంటూ తనకు తోచిన సలహా చెప్పింది.

సోమానిగారి మనస్సు తేలికపడింది. అర్ధాంగి ఇచ్చిన సలహా అంతరంగాన్ని సంతృప్తి పరచింది.

అన్నదానం చేస్తే అరిగిపోతుంది. వస్త్రదానం చేస్తే చిరిగిపోతుంది. జ్ఞానదానమే అన్నింటికన్నా శ్రేష్ఠమనిపించింది. వెంటనే ఆచరణలో పెట్టారు. అతిపెద్ద గ్రంథాలయాన్ని స్థాపించారు. అవినీతికరమైన, అశ్లీలకరమైన ఆకతాయి గ్రంథాలకు అందులో స్థానమీయలేదు. వెంటనే 30వేల రూపాయలు వెచ్చించి శ్రేష్ఠమైన గ్రంథాలను ఏరేరి తెప్పించారు. వ్యక్తిగత శ్రేయస్సుతోపాటు సామాజిక శ్రేయస్సును కల్గించే గ్రంథాలను స్నేహితులద్వార వెతికి, వెతికి తెప్పించారు. అనుకున్నది సాధించారు. ఆనందించారు.

ఆయన కోరుకున్న విధంగానే ప్రతిరోజు వందలాది మంది గ్రంథాలయానికి వచ్చి ఆత్మ జ్ఞానాన్ని, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని, సామాజిక న్యాయాన్ని పొందుతూ ఎవరికి నచ్చిన మార్గాన్ని వారు ఎంచుకోగలుగుతున్నారు.

ఈ గ్రంథాలయ ప్రయోజనాన్ని పరలోకం నుండి పరికిస్తున్న తండ్రిగారి ఆత్మ పరితృప్తిని పొంది ఉండవచ్చు.

19. అన్యాయం ఓడిపోయింది

హేమకూటరాజ్యానికి యువరాజైన జీమూత వాహనుడు తన మిత్రులతో కలసి సముద్రపు ఒడ్డున సంచరిస్తున్నాడు. ఆ పరిసరాల్లో అక్కడక్కడ ఎముకలు కుప్పలుపడి ఉండడం చూచాడు. మిత్రుడైన మిత్రావసువుతో చర్చించాడు.

"రాజకుమారా! ఈ ఎముకలన్నీ నాగజాతి వారివి. బలవంతుడైన గరుడునికి నాగులతో పురాతన వైరం ఉంది. నాగులు బలహీనులు. గరుడుడు ప్రతిరోజు చేతికందిన నాగులన్నింటినీ చంపి పగ చల్లార్చుకుంటూ ఉన్నాడు. బలహీనులైన నాగులు చేసేదిలేక ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు. రోజుకు ఒక్కరి చొప్పున వంతుగా వచ్చి గరుడుని వైరాగ్నికి ఆహుతి కావాలి. మిగిలిన వారన్నా కొంతకాలం జీవించవచ్చని తలపోసి ఒప్పందం కుదుర్చుకున్నారు. ఈ ఎముకల కుప్పలన్నీ నిర్దోషులైన నాగజాతి వారివే." అని చెప్పాడు మిత్రావసువు.

జీమూత వాహనుడు సహజంగా దయగలవాడు. ఈ విషయం వినగానే ఆతని హృదయం ద్రవించిపోయింది. కన్నులు చమర్చాయి. ఏదో విధంగా నాగజాతిని రక్షించాలనుకున్నాడు. గరుడుని జయించేశక్తి లేదు. కాని క్షత్రియరక్తం అన్యాయాన్ని సహించలేకపోతోంది. విజయమో ! వీర స్వర్గమో ! ఏదైనా సిద్ధమే అనుకున్నాడు. నాగుల పక్షం వహించి ధర్మయుద్ధం చేయాలనుకున్నాడు.

ఆరోజు శంఖచూడుని వంతు వచ్చింది. ఆతని తల్లి కంటికి, మంటికి ఏకధారగా విలపిస్తోంది. ఆమె దుఃఖం చూచి జీమూతవాహనుడు చలించిపోయాడు. దగ్గరకు వెళ్లాడు. ఆమె కన్నీరు తుడిచాడు. "అమ్మా ! శోకించవద్దు. నీ కుమారుని బదులుగా నేను వెళ్లి ప్రాణార్పణ చేస్తాను. నీ పుత్రుని నీవద్దనే ఉంచుకో." అని ఓదార్చాడు.

తన కుమారుని కోసం మరొక్క తల్లికి గర్భశోకం కల్గించడానికి ఆమె ససేమిరా ఒప్పుకోలేదు. "దయామయుడా ! నేను తల్లినైయుండి మరొక్క తల్లికి దుఃఖాన్ని కలిగించలేను. నా కుమారుడు అందరిలాగానే తన కర్తవ్యాన్ని పాటిస్తాడు." అన్నది ధైర్యాన్ని కూడగట్టుకుని. శంఖచూడుడు తల్లికి, రాజకుమారునికి నమస్కరించి కదలి వెళ్లాడు. నియమితస్థానానికి నడుస్తున్నాడు. ఈలోగా ఇదే సమయం అనుకుని జీమూత వాహనుడు నాగవేషం ధరించి శంఖ చూడునికన్నా ముందుగానే గరుడుని వద్దకు చేరుకున్నాడు. ఒక్కసారిగా గరుడుడు విజృంభించి ఆతని కాళ్లు చేతులు విరిచేశాడు.

ప్రతిరోజు బలహీనులైన నాగులు రోదించినట్లుగా ఈతడు రోదించలేదు. ధైర్యంగా కష్టాన్ని సహిస్తూ మరణించాడు. గరుడికి ఆశ్చర్యం వేసింది. అనుమానం వచ్చింది. పరిశీలనగా చూస్తున్నాడు. అర్థం కావడంలేదు. ఇంతలో శంఖచూడుడు రానేవచ్చాడు. తన స్థానంలో మరొక్కరిని చూచి పెద్దగా కేకలు పెట్టాడు. "అరే! ఇది చాల అన్యాయం. నా బదులుగా మరొక్కరి ప్రాణాలు తీయవద్దు. నేను వచ్చేశాను." అంటూ అరవసాగాడు. గరుడు సందిగ్ధంలో పడిపోయాడు. జాగ్రత్తగా చూచేసరికి అతడు రాజకుమారుడైన జీమూత వాహనుడని తెలిసి పోయింది. రాజకుమారుడైయుండీ ఒక్క నాగుని రక్షించేందుకై తన ప్రాణాలనివ్వడానికి సిద్ధమయ్యాడని తెలిసి పశ్చాత్తాపంతో కుమిలిపోతున్నాడు.

మహాత్యాగియైన జీమూత వాహనుని మృతశరీరం భూమిమీద పడి ఉండడంచూచి శంఖ చూడుడు వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తున్నాడు. గరుడుని మనస్సు వికలమైపోయింది. జీమూత వాహనుని రక్తాన్ని చేతిలోనికి తీసికున్నాడు. సూర్యభగవానుని సాక్షిగా ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. "నేనిక జీవితంలో ఎన్నడూ దురహంకారంతో ప్రవర్తించను. ఇకమీదట నిర్దోషులజోలికి పోను." నాగులతో ఆతనికున్న వైరాన్ని పూర్తిగా వదలివేశాడు.

జీమూత వాహనుని శరీరం మాత్రం ఖండాలై దుమ్ములో పొర్లాడుతోంది. కాని ఆతని ఆత్మ విజయ సింహాసనం మీద ఆసీనమై ఉంది. పశ్చాత్తాపంతో శుద్ధి అయిన గరుడుని హృదయ పీఠంపై స్థిరనివాసం ఏర్పరచుకుంది.

త్యాగజీవుల చరిత్రలు పవిత్ర భారతదేశంలో కోకొల్లలు కన్పిస్తాయి. వాటిలో ఇది ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే.

20. సత్యమెప్పుడూ జ్ఞాన సమన్వయంతోనే నిండి ఉంటుంది

బ్రహ్మదత్త చక్రవర్తికి నలుగురు పుత్రులు. నలుగురూ కూడ గురుకులాలలో విద్యనభ్యసించి తిరిగి వచ్చారు. ఆనాడు చక్రవర్తి ఆనందానికి అవధులు లేవు. నగర పొలిమేరలో ఘనంగా ఎదుర్కొని వెంటబెట్టుకుని వచ్చాడు. నగరమంతా పెద్ద ఎత్తున పండుగ జరుపుకున్నారు.

కాని ఈ ఆనందం ఎంతోకాలం నిలువలేదు. మహావిద్వాంసులై తిరిగివచ్చిన అన్నదమ్ములు నలుగురు కూడ ఎవరికి వారే శ్రేష్ఠులమని వాదులాడుకోవడం మొదలుపెట్టారు.

పెద్దవాడు "నేను ఖగోళశాస్త్రం చదివివచ్చాను. సత్యాసత్యాలు నాకు తెలిసినట్లుగా ఎవరికీ తెలియవు. కాబట్టి నేనే గొప్ప" అంటున్నాడు.

రెండవవాడు "కేవలం గ్రహనక్షత్రాలస్థితిని తెలుసుకున్నంతమాత్రాన బ్రహ్మకాలేదు. వేదాంతశాస్త్రంలో ఆచార్య డిగ్రీని పొందాను నేను. జ్ఞానం నా సొత్తు. లోకంలో బ్రహ్మవిద్యను మించిన విద్యలేదు. దీనివల్ల ఇహలోకం నుండి పరలోకానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల అన్నయ్యకన్న నేనే గొప్పవాడిని" అన్నాడు.

మూడవవాడు లేచి– "వేదాంతాన్ని నిత్యవ్యవహారంలోనికి తీసికొనిరాలేము. సాధన చేయాలంటే మాటలతో అయ్యేపనికాదు. ఇది మనం రోజూ లోకంలో చూస్తున్నవిషయమే. నేను సమాజశాస్త్రం చదివాను. కనుక నేనే గొప్పవాడిని" అంటూ వాదించాడు.

నాల్గవవాడు వీరి మాటల్ని వింటూనే పకపకా నవ్వాడు. "బంధువులారా ! వ్యర్థమైన వాదనలువద్దు. ఈ లోకంలో శ్రేష్ఠత్వానికి కొలబద్ద ధనమే. నేను రసాయనశాస్త్రం చదివాను. మీకందరికీ తెలుసు. నేను ఇనుమును, రాగిని కూడ బంగారంగా మార్చగలను. పాదరసాన్ని ఉపయోగించి విలువైన మందులను తయారుచేయగలను. అంతేకాదు. మీ చదువులను అన్నింటినీ కొనగల ధనాన్ని సంపాదించగలను. మీరే చెప్పండి ఎవరి చదువు గొప్పది? ఎవరు గొప్పవాడు?

శ్రేష్ఠత్వపు ఊబిలోకి కూరుకుపోతున్న నలుగురు కుమారుల్ని చూచి బ్రహ్మదత్తుడు చాల బాధపడ్డాడు. ఏంచేయలేక విషయాన్నంతా రాజపురోహితుని ముందుంచాడు. ఆయన దీర్ఘంగా ఆలోచించాడు. ఆకు రాలేకాలంలో పెద్దవానిని పిలిచాడు. "నాయనా ! నీవు అడవికి వెళ్లి కింశుక వృక్షాన్ని చూచి వచ్చి ఎలా ఉందో నాకుచెప్పు" అన్నాడు. అతడు ఆడవికి వెళ్లి చూచాడు. (కింశుక) చెట్టుకు ఒక్క ఆకుకూడ లేదు. వట్టిమోడు మాత్రమే కనిపించింది.

వచ్చి అదే చెప్పాడు. రెండవనెలలో రెండవ వానిని పిలిచాడు. “నాయనా ! నీవు అడవికి వెళ్లి కింశుక వృక్షాన్ని చూచివచ్చి ఎలా ఉందో నాకు చెప్పు” అన్నాడు. అతడు వెళ్లేసరికి కొమ్మలన్నీ చిగురుతో నిండి ఉన్నాయి. అదే విషయం చెప్పాడు. మూడవనెలలో మూడవ వానిని పిలిచాడు. అదే విధంగా చెప్పాడు. అతను వెళ్లి చూచేసరికి చెట్టుపూలతో నిండి ఉంది. అదే విషయం చెప్పాడు. నాల్గవ నెలలో నాల్గవ వానిని పంపించాడు. అతను వెళ్లి చూచేసరికి వృక్షం పువ్వుతో పండ్లతో నిండుగా కనిపించింది. అదే విషయం చెప్పాడు.

చిరునవ్వుతో రాజపురోహితుడు నలుగురిని పిలిపించి కూర్చుండబెట్టుకున్నాడు. ఒకే కింశుక వృక్షాన్ని మీరు నలుగురు చూచారు. కాని నలుగురు వేర్వేరు సమయాల్లో చూచారు. మీరు చూచింది చూచినట్లు చెప్పారు. కాని వృక్షం కాలంతోపాటు మార్పు చెందుతూవచ్చింది. మీరంతా మీరు చూచిందే సరిఅయినదనుకున్నారు. వాస్తవం వేరుగా ఉందని ఇప్పుడు మీకర్థమయిందికదా ! అదేవిధంగా జ్ఞానం కూడ అనేక రకాలుగా ఉంటుంది. సత్యం మాత్రం అన్నింటితో సమన్వయాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల సందర్భాన్ని బట్టి అన్నీ సబబే అని తెలుసుకోవాలని వివరించాడు. రాజకుమారులు నలుగురూ సంతృప్తిచెందారు. “నేను గొప్ప” అన్న అహంకారాన్ని వదలి ఐకమత్యంగా జీవించారు.

21. ఎద్దు - గాడిద

ఇద్దరు పండితులు ఒక గృహస్థు ఇంటికి అతిథులుగా వెళ్లారు. యజమాని వారిని ప్రేమగా ఆహ్వానించాడు. వారిలో ఒకడు స్నానానికి వెళ్లాడు. ఆ సమయంలో యజమాని రెండవవానితో మొదటి వానిని గురించి ప్రశ్నించాడు. అతడు ఈర్ష్యగా “అతడు వట్టి ఎద్దు” అని చెప్పాడు. తరువాత రెండవవాడు స్నానానికి వెళ్లాడు. యజమాని రెండవవాని గురించి మొదటి వానిని ప్రశ్నించాడు. అతడుకూడ “వాడు వట్టి గాడిద” అన్నాడు ఈర్ష్యగా. ఇద్దరు భోజనానికి కూర్చున్నారు. యజమాని మొదటి వారిముందర ఎండుగడ్డి, చిట్టు, పొట్టు మొదలైనవి పెట్టాడు. రెండవవాని ముందు లేత లేత పచ్చిగడ్డిని పెట్టాడు. వినయంగా చేతులు జోడించి “అయ్యలారా ! ఎద్దుకు, గాడిదకు కావాల్సిన ఆహారం తెప్పించి పెట్టాను. మీరింక భోజనం చేయవచ్చు” అన్నాడు. పండితులిద్దరు సిగ్గుతో తలలు వంచుకున్నారు. తరువాత గృహస్థు వడ్డించిన భోజనం చేసి వెళ్లిపోయారు.

ఈర్ష్యాగ్ని మానవత్వాన్ని మాడ్చివేస్తుంది.

22. ఎవరికాళ్లపై వారే నిలబడాలి

దట్టమైన అడవి. అడవిలో ఒకానొక కొండగుహ. గుహలో ఒక సాధకుడు సాధన చేస్తూ ఉండేవాడు. సాధన ద్వార అనేక శక్తులను సంపాదించాడు. ఒకనాడు సాధకుడు తీరిగ్గా కూర్చుని పరిసరాలను పరిశీలిస్తున్నాడు. ఇంతలో చెంగు చెంగున గెంతుకుంటూ చిన్న ఎలుక వచ్చింది. దానికళ్లల్లో భయం తొంగి చూస్తోంది. సాధకుడు ఒక్కక్షణంలో గ్రహించాడు. అది పిల్లికి భయపడి పారిపోయివచ్చింది. ‘పాపం’ అనిపించింది. ఒక్కసారి దానిపైకి గాలిని ఊదాడు. ఎలుక పిల్లిగా మారిపోయింది. దాని భయం ఎగిరిపోయింది. ‘మ్యావ్ మ్యావ్’ అంటూ కృతజ్ఞతను తెలియచేసింది. కొన్నిరోజులు గడిచిపోయాయి.

సాధకుడు స్నానానికి లేచాడు. ఇంతలో పిల్లి భయపడుకుంటూ ఎదురువచ్చింది. కుక్కకు భయపడివచ్చిందని అర్థం చేసుకున్నాడు. పిల్లివంక చూస్తూ గాలిని ఊదాడు. పల్లి భయపడి ఎగిరిపోయింది. పక్కగామారి తోకాడిస్తూ కృతజ్ఞతను తెలియచేసింది.

మరికొన్నిరోజులు గడిచిపోయాయి. ఒకరోజున కుక్క గుహనుండి బయటకుపోయింది. అడవిలోని చిరుతపులి వెంబడించింది. అతనికి జాలివేసి వీపుపై చేయివేసి నిమిరాడు. కుక్క చిరుతపులిగా మారిపోయింది. అటూ ఇటూ రెండుగంతులు వేసి కృతజ్ఞత తెలియచేసింది. చిరుతపులి ఒకసారి బయటకువెళ్లి బోయవాళ్ల బృందాన్ని చూచింది. భయంతో పరుగెత్తుకునివచ్చి గుహలో ఒకమూల ముడుచుకుని కూర్చుంది. గుహదాటి బయటకుపోవడం మానివేసింది. ఎప్పుడోగాని పోవడంలేదు. సాధకుడు ఒకనాడు జపం నుండి లేచివస్తూ చిరుతపులి తోకపై కాలువేశాడు. చిరుత ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడి చూచింది. దాని ఉలికిపాటును చూచిన సాధువు ఇలా ఆలోచించడం మొదలుపెట్టాడు.

“ఎవరైనా తన మనస్థితి మీదనే ఆధారపడి ఉంటారు. ఎదుటివారి భుజాలపైకిఎక్కి ఎదిగినవారు ఎవరూ ఉండరు. బలంకాని, ధైర్యంకాని, తెలివికాని స్వయంగా వృద్ధిచెందాల్సిందే. ఇతరుల సహాయంతో ఎంతకాలం జీవించగలరు? నేను తప్పుచేశాను. ఇది ఎలుకగా ఉన్నప్పుడే ధైర్యంగా ఉంది. ఎవరి కాళ్లపై వారు నిలబడ్డప్పుడే శుభం కలుగుతుంది.”

కమండలంలోని నీరు తీసి చిరుతపై చిలుకరించాడు. చిరుత యథాప్రకారం ఎలుకలాగా మారిపోయింది. దాని భయం తీరిపోయంది. ఆనందంతో చిందులువేస్తూ గెంతడం మొదలుపెట్టింది. ఉషారుగా తన కలుగును వెతుక్కుంటూ వెళ్లిపోయింది.

23. అజ్ఞానిని జ్ఞానిని చెయ్యి - వరాలివ్వకు

ఒక రాజు వేటకు వెళ్లాడు. తిరిగి రావడానికి త్రోవ మరచిపోయాడు. ఆకలవుతోంది. దాహమేస్తోంది. తిరిగి తిరిగి ఒక వనవాసి ఇంటికి చేరాడు. అతడు ప్రేమతో రాజు గారి ఆకలిదప్పులను తీర్చాడు. రాజుకు పట్టరాని ఆనందం కలిగింది. "నేను ఈ దేశానికి రాజును. నీ ఆతిథ్యం నన్ను చాలా తృప్తిపరచింది. మా నగరంలో ఉన్న గంధపు చెట్లతోటను నీకు బహుమానంగా ఇస్తున్నాను. జీవితాంతం సుఖంగా జీవించు" అని కాగితంపై వ్రాసి ఇచ్చాడు. దానిని తీసికొని వెళ్లి నగరంలో చూపించాడు. తోట అతని వశమైంది. గంధపుచెట్టు విలువ తెలియని వనవాసి చెట్టును నరికి కట్టెను కాల్చి బొగ్గులమ్ముకుని జీవించసాగాడు.

మెల్ల మెల్లగా చెట్లన్నీ ఖాళీ అయ్యాయి. ఒకే ఒక చెట్టు మిగిలి ఉంది. బొగ్గు చేయడానికి వానలు అడ్డుతగిలాయి. చేసేదిలేక కట్టెలే అమ్ముకోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. మోపు నెత్తిన పెట్టుకుని బజారుకు వెళ్లాడు. దాని సువాసనకు ఆకర్షితులైన ప్రజలు అధిక ధర చెల్లించి కొనుక్కున్నారు. వనవాసికి ఆశ్చర్యం వేసింది. అమాయకంగా కారణం అడిగాడు. అవి చందనం చెట్టు చెక్కలనీ, చాల విలువైనవనీ వివరించారు.

పాపం అతడు తాను తెలియక చేసిన బేరానికి చాల చాల పశ్చాత్తాపబడ్డాడు. విచారిస్తున్న వనవాసిని చూచి ఒక పెద్దమనిషి ఓదార్చాడు. "నాయనా ! దిగులుపడకు. జరిగిన దానికి బాధపడి ప్రయోజనంలేదు. ఇప్పటికైనా మిగిలిన ఆ ఒక్క చెట్టునన్నా జాగ్రత్తగా తగిన ధరకు అమ్ముకో. నీకు తగిన లాభం వస్తుంది. లోకంలో నీలాంటి అమాయకులే చాలమంది ఉన్నారు. జీవితం యొక్క విలువను తెలిసికోకుండా వ్యర్థంగా కాలాన్ని గడిపివేస్తున్నారు. అశాశ్వతమైన వాటికోసం ఆరాటపడుతున్నారు. నీలాగే వారికీ ఒకనాడు కనువిప్పు కలుగుతుంది. మంచి దారిని అనుసరిస్తారు. సంతోషంగా వెళ్లిరా" అంటూ చెప్పి పంపించాడు.

24. నిజమైన శ్రద్ధ

ధర్మదుడు, విరాధుడు వాజశ్రవుని శిష్యులు. ఒకసారి ఇద్దరి మధ్యలో ఒక సందేహం తలెత్తింది. "ఇద్దరిలో ఎవరు ఎక్కువ శ్రద్ధగలవారు?" నేనంటే నేనని ఇద్దరూ వాదించుకున్నారు. ఎంతకూ తేలకపోవడంతో గురువుగారి దగ్గరకు వెళ్లి అడిగారు.

"మీరు చూపిస్తున్న శ్రద్ధను విడి విడిగా నాకు వివరించి చెప్పండి" అన్నాడు గురువు.

ధర్మదుడు లేచి "గురువర్యా ! నేను ఆశ్రమజీవనంలో చాల నియమం తప్పకుండా నడుచుకొంటున్నాను. మీరు చెప్పిన ప్రతిపనినీ తు.చ. తప్పకుండ చేస్తున్నాను. అది మంచిదా? కాదా? సత్యమా? అసత్యమా? అనికూడ ఏనాడు ఆలోచించలేదు. ఆలోచించను. అది మీ మీద, మీ మాటమీద ఉన్నశ్రద్ధయే కదా?" అని ప్రశ్నించాడు.

గురువు చిరునవ్వుతో విరాధునివైపు చూచాడు.

విరాధుడు లేచి "గురువర్యా ! నన్ను క్షమించండి. నాకు మీ మీద, మీ మాటమీద అంతులేని శ్రద్ధ, గౌరవం ఉన్నాయి. కాని ఒక్కొక్కసారి మీరేదైనా చెప్పితే ఇది నిజమేనా? సత్యానికి దగ్గరలోనే ఉందా? అని ఆలోచించకుండా ఉండలేకపోతున్నాను. ఆ విధంగా ఆలోచించి నా మనస్సుకు సమాధానం దొరికితేనే ఆచరిస్తున్నాను. లేకపోతే లేదు. ఇది నా శ్రద్ధలో లోపం అనుకోవడంలేదు." అని పలికి ప్రక్కకు నిలబడ్డాడు.

గురువుగారు సంతోషంగా– నాయనా చాల చక్కగా చెప్పావు.

"వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన
విననంతనె వేగపడక వివరింపదగున్
కనికల్ల నిజము తెలిసిన
మనుజుడెపో నీతిపరుడు మహిలో సుమతీ !"

అన్న పద్యంలో బద్దెన ఏనాడో చెప్పాడు కదా ! నీదే నిజమైన శ్రద్ధ.

25. జీవనసంపద

ఒక వ్యాపారి తన తెలివితేటలతో అధికంగా ధనాన్ని సంపాదించాడు. వెండి బంగారాలకు కొదువలేదు. సకల భోగాలతో తులతూగుతున్నాడు. లేకలేక కలిగిన సంతానం అయిదేండ్ల కొడుకు. భార్యా భర్తలిద్దరు ఆ పిల్లవానిని ప్రాణప్రదంగా చూచుకుంటూ పెంచుకుంటున్నారు.

దురదృష్టవశాత్తు ఒకనాడు అర్థరాత్రి సమయంలో ఇంటికి నిప్పంటుకున్నది. మంటలు మంచం దగ్గరకు వచ్చేవరకు వారికి మెలకువరాలేదు. అర్థరాత్రి సమయం కావడాన ఇరుగు పొరుగు వారు కూడ గమనించలేదు. భార్యా భర్తలిద్దరు ఒక్క ఉదుటున లేచి బంగారాన్ని డబ్బును దాచి ఉంచిన గదివైపు పరుగులు దీశారు. పెద్దగా అరుస్తూ కేకలు పెట్టారు. వారి కేకలకు ఇరుగు పొరుగు వారంతా పోగయ్యారు. అందరు కలసి హడావుడిగా అందినంత వరకు సామాను బయటకు చేరవేశారు. డబ్బు సంచులు, బంగారం పెట్టెలు రక్షించబడ్డాయి.

ఇంతలో ఎవరో అన్నారు. “పిల్లవాడేడీ” “పిల్లవాడేడీ” గుండె పగిలినంత పనైంది. ఒక్క యువకుడు పరుగెత్తి వెళ్లాడు. అప్పటికే మంటలు ప్రజ్వరిల్లుతున్నాయి. ఎలాగో కష్టపడి వెళ్లి మంచంపై ఉన్న పిల్లవాడిని తీసికొని వచ్చాడు. అప్పటికే ఆతని ప్రాణాలు గాలిలో కలసిపోయాయి. తల్లి దండ్రులు గుండెలు బాదుకుంటూ గొల్లుమన్నారు. ఇప్పుడు ఎంత ఏడిస్తే ఏంలాభం?

మెల్లగా ఒక వృద్ధుడు గొణుగుతున్నాడు. “డబ్బు, బంగారం కొంతకాలానికి సంపాదించుకోవచ్చు. డబ్బుమీద వ్యామోహంతో కన్నబిడ్డనే మరచిపోయారు. జీవన మూల్యాన్ని తెలుసుకోలేకపోయారు. జీవన సంపద కావాలంటే వస్తుందా?” ఎవరికితోచిన మాటలు వారంటూనే ఉంటారు కదా !

26. శ్రమశక్తి విలువ

“కష్టార్జితాన్ని తినాలి” అన్న సూత్రాన్ని మహాత్మాగాంధీ ఆశ్రమ జీవితంలో అక్షరాలా పాటించేవారు. వారు రోజూ నూలువడికేవారు. దానికి లభించిన దాని ప్రకారమే భోజనం చేసేవారు. తాను వడికిన నూలుకు ఎన్ని పైసలువస్తే వాటితో ఉడకబెట్టిన శనగలు కాని, కందిపప్పు గాని కొని భుజించేవారు. 15 రోజులు గడిచిపోయాయి. సరియైన ఆహారంలేక బలహీనపడిపోయారు. ఆశ్రమంలో రొట్టెలు చేసిపెట్టేవారు. కాని ఎంత బ్రతిమిలాడినా గాంధీజీ తినేవారుకారు. భోజనశాల ముఖం చూసేవారుకాదు. తాను సంపాదించినంతలోనే తినాలని వ్రతం పూనారు.

ఇంతకఠినత్వానికి వెనుక ఉన్న రహస్యమేమంటే మానవుడు జీవితాంతం శ్రమిస్తూనే ఉండాలి. పరులకష్టార్జితాన్ని భుజించకూడదు. అలా చేస్తే మానవుడు సోమరిగా మిగిలిపోతాడు. సోమరితనం వల్ల శరీరంతోపాటు మానసికశక్తి కూడ నశిస్తుంది. శారీరిక, మానసిక శక్తులు కుంటుపడితే ఆధోగతి పాలవుతాడు. జీవితాన్ని అభివృద్ధి పథంలో నడపాలంటే నిరంతరం శ్రమిస్తూనే ఉండాలి.

గాంధీగారి ఈ వ్రతాన్ని చూచి అందరూ ఆశ్రమవాసులకు పాఠం నేర్పడానికే ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నారని అనుకునేవారు. కాని అది భ్రమ అని తేలిపోయింది. అదే సమయంలో దక్షిణాఫ్రికాకు సంబంధించిన ఉద్యమంలో వారుఖైదు చేయబడ్డారు. ‘జోహన్సవర్గ్’ జైలుకు

పంపించారు. అక్కడ తోటి ఖైదీలంతా పనిచేయడానికి పాలుమాలే వారు. ఎప్పుడు చూచినా తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేసేవారు. ఒకసారి గాంధీగారి పని త్వరగా పూర్తి అయింది. ఏంచేయాలో తోచక పుస్తకం తీసి చదువుకుంటున్నారు. వార్డెను వచ్చి అలా చదవకూడదని శాసించింది.

“సమయాన్ని వ్యర్థంగా గడపడం నాకిష్టంలేదు. ఏదైనా పనిచెప్పండి.” అన్నారు గాంధీ. ఇంతలో ఒక పోలీసు వచ్చాడు. “ఈ రోజు గవర్నరుగారి తనిఖీ ఉంది. మీరు ష్టోరు రూంలో ఉండండి” అన్నాడు. ఆనందంగా ష్టోరురూంకు వెళ్లారు. గవర్నరుగారు వచ్చారు. “అంతా బాగుందా? మీకేమీ కష్టం లేదుకదా?” అని ప్రశ్నించారు. “నాకే కష్టం లేదు. అంతా బాగానే ఉంది. కాని ఇక్కడ పని చేతినిండా దొరకడంలేదు. పుస్తకాలు చదువవద్దంటున్నారు. తగినంత పనిని కల్పించండి” అని కోరారు. గవర్నరు గారు ఆశ్చర్యపోయారు. ఇక్కడ అందరు పనిని ఎలా తప్పించుకోవాలా అని చూస్తుంటారు. మీరు పనిని కోరుకుంటున్నారేంటి? అని ప్రశ్నించారు.

దానికి సమాధానంగా– “నేను నా జీవశక్తిని నష్టపరచుకోదలచలేదు. నేను కష్టపడి పనిచేయడమే ముఖ్య ధర్మంగా భావిస్తాను. సోమరిగా జీవించేవారు తమ విలువైన శక్తులను కోల్పోతారు. పనిని చేయనివారికి ఉత్సాహం ఉండదు. ఆరోగ్యం ఉండదు. సంతోషం ఉండదు. ఇవన్నీ కూడ దీర్ఘాయువుకు శత్రువులు. నేనింకా చాల కాలం జీవించాలి. అనేక పనులుచేయాలి. నేను నెరవేర్చవలసిన లక్ష్యాలు చాల ఉన్నాయి. అందుకే పని అంటే నాకు చాల ఇష్టం” అంటూ అనర్గళంగా చెప్పుకొచ్చారు.

27. మనపై మనకు నమ్మకముండాలి

స్వర్గీయ రాష్ట్రపతి డా॥ రాజేంద్రప్రసాదు నిరాడంబరజీవి. మితభాషి. క్రమశిక్షణను పాటించేవ్యక్తి. ఇవే ఆయన జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దాయి. ఆయనకే కాదు. ఎవరి జీవితానికైనా అవే లక్షణాలు ముఖ్యం. అవే గౌరవాన్ని పెంచుతాయి.

ఆయన విద్యార్థి జీవితంలోని ఒక సంఘటన. కష్టపడి చదువుకొనేవాడు. ప్రథమశ్రేణిలో ఉండేవాడు. విద్యార్థి దశలోనే కష్టపడి చదవాలనీ, అలాంటివారే శారీరికంగా, మానసికంగా ఉన్నతి చెందుతారనీ అందరికీ చెపుతుండేవాడు. క్రమశిక్షణగా చదువుకోలేని వారు పెద్దవారయ్యాక ఏ పనినీ సాధించలేరని హెచ్చరిస్తూ ఉండేవాడు.

ఆయన సిద్ధాంతాలను ఎంతమంది మిత్రులు పాటించారో, ఎంతమంది పాటించలేదో చెప్పలేం గాని, ఆయన మాత్రం మిక్కిలి ఆత్మవిశ్వాసంతో అక్షరాల ఆచరించి చూపేవాడు. ఆ ఆత్మవిశ్వాసమే ఆయనను అత్యున్నతస్థానానికి చేర్చి ఉంటుంది. ఒకసారి పరీక్షల సమయంలో ఆతనికి జ్వరం వచ్చింది. మలేరియాతో బాగా నీరసించిపోయారు. ఉపాధ్యాయులు కూడ ఆతని ఉత్తీర్ణతపై నమ్మకం పెట్టుకోలేకపోతున్నారు. తోటి విద్యార్థులు పరీక్ష వ్రాయవద్దనే సలహా ఇచ్చారు. కాని రాజేంద్రప్రసాదుకు మాత్రం తన చదువు మీద గట్టి విశ్వాసముంది. "నేను వ్రాయగలను అన్న ధీమాతోనే ఉన్నాడు. నేను కష్టపడి చదివాను. నాకన్నీ జ్ఞాపకం ఉన్నాయి. నేను పాసవుతాను" అని గట్టిగా చెప్పాడు. అదే విశ్వాసంతో పరీక్ష వ్రాశాడు.

పరీక్షాఫలితాలు రానేవచ్చాయి. కాని విజేతల లిష్టులో రాజేంద్రప్రసాదు పేరు రాలేదు. ఉపాధ్యాయులంతా పరీక్షలో తప్పాడనే అనుకున్నారు. అదే చెప్పారు. రాజేంద్రప్రసాదు ససేమిరా ఒప్పుకోలేదు. తాను పరీక్షలో తప్పడానికి వీల్లేదనీ, పాసు అయ్యేఉంటాననీ, ఏదో పొరపాటు జరిగి ఉంటుందనీ గట్టిగా వాదించాడు.

ఉపాధ్యాయుడు గట్టిగా మందలించాడు. నీవు పాసుఅయ్యి ఉండవు కూర్చోమన్నాడు. ఎన్నిసార్లు చెప్పినా ఆతడు కూర్చోలేదు. ఉపాధ్యాయుడు విసిగిపోయి 5 రూపాయలు జరిమానా విధించాడు. అయినా కూర్చోలేదు. అంతకంతకు జరిమానా పెరిగిపోసాగింది. పెరిగి పెరిగి 50 రూపాయలు అయింది. అయినా అలాగే నిలబడి వాదిస్తున్నాడు. అందరు ఉత్కంఠతో చూస్తున్నారు.

విసిగిపోయిన ఉపాధ్యాయుడు కార్యాలయానికి వెళ్లి పరిశీలించాడు. కార్యాలయంలోని వ్యక్తి చేసిన పొరపాటు వల్ల ఆతని పేరు వ్రాయపడలేదు. అంతేకాని పాఠశాల మొత్తంలోనే ప్రథముడుగా ఉత్తీర్ణుడయినట్లు రుజువైంది.

ఆతని ఆత్మవిశ్వాసానికి అందరు జోహార్లు చెప్పక తప్పలేదు.

28. నిజమైన శ్రద్ధాంజలి

స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో డా॥ రామ మనోహర్‌లోహియా కారాగారంలో ఉన్నప్పటి విషయం. ఒకనాడు పిడుగులాంటి వార్తను మోసుకొచ్చింది టెలిగ్రాం. "ఫాదర్ డెడ్". ఆ వాక్యం లోహియా చెవుల్లో సమ్మెటపోటులా అనిపించింది. ఏం జరిగిందో తెలియలేదు. కొంత సమయానికి కన్నులు తెరచి చూచేసరికి మిత్రులు ముఖంపై నీళ్లు చల్లుతున్నారు. ఆ

వార్తకు అతడేమయిపోతాడోనని జైలు అధికారులు భయపడుతూ చూస్తున్నారు. మెల్లగా కన్నులుతెరచి పరిసరాలను పరికించాడు. అందరి ముఖాల్లో దైన్యం. ప్రక్కనే పడిఉన్న టెలిగ్రాం వైపు తేరిపారచూచాడు. ఉబికి వస్తున్న కన్నీటిని అదుపుచేసికున్నాడు. తన్నుతాను సమర్థించుకున్నాడు. సంబాళించుకున్నాడు. దేశ మాత విమోచనముందు పితృవియోగం ఏమంత పెద్ద విషయం కాదు. లేచి కూర్చున్నాడు.

ఒకరిద్దరు మిత్రులు సానుభూతిగా ప్రక్కనే కూర్చున్నారు. మిగిలినవారు అధికారులదగ్గరకు వెళ్లి సంప్రదిస్తున్నారు. పెరోలు మీద విడిపించే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. వారి ప్రయత్నం ఫలించింది. పరుగున వచ్చారు. మిత్రమా ! ప్రయాణానికి సిద్ధంకా. లే అంటూ లేవదీయపోయారు. "ఎక్కడికీప్రయాణం?" అన్నాడు నిశ్చలంగా. అందరూ అవాక్కైపోయారు. అంతలోనే తేరుకున్న మిత్రుడు "ఎక్కడికి అంటావేంటి? నీ తండ్రికి శ్రద్ధాంజలి సమర్పించవా? లే. సిద్ధంకా ! అన్నాడు అనునయంగా. జైలు అధికారుల ముఖాల్లో గర్వం తొణికిసలాడుతోంది. గొప్పమేలు చేసినట్లుగా ముఖాలు పెట్టారు.

"కర్తవ్యం నుండి పారిపోవడం శ్రద్ధాంజలి అనిపించుకోదు. నాకెవరి దయాదాక్షిణ్యాలు అక్కరలేదు. నా తండ్రి జీవితాంతం ఆదర్శాలకోసమే జీవించారు. ఆదర్శాలకోసమే మరణించారు. నేనిప్పుడు నా కర్తవ్యాన్ని వదలివెళ్లినట్లైతే ఆయన ఆత్మ క్షోభిస్తుంది. నేనాయన్ని బాధపెట్టలేను" అంటూ ఒక్క క్షణం ఆగాడు. కళ్లకొలుకుల్లో వచ్చి నిలచిన నీటిబిందువుల్ని ధైర్యంగా తుడుచుకున్నాడు. ఇదే నేను ఆయనకు సమర్పించే శ్రద్ధాంజలి. నేను బ్రతికి ఉన్నంతకాలం అర్పిస్తూనే ఉంటాను." అంటూ ఏమీ జరగనట్లు లేచినిలబడ్డాడు.

మిత్రులంతా ఆనందంతో పులకించిపోయారు. అతడు తండ్రికర్పించిన నిజమైన శ్రద్ధాంజలిని చూచి జైలు అధికారులు చలించిపోయారు.

29. సహకారసిద్ధాంతమే గవర్నరును చేసింది

ఒకనాటి ఉత్తరప్రదేశ్ గవర్నర్ కన్హయాలాల్ మణిక్‌లాల్ మున్షీ (కె.ఎమ్.మున్షీ) చిన్ననాడు నిరుపేదగా జీవించాడు. తండ్రికి చదివించేశక్తి లేదు. పిల్లవానికి చదువుకోవాలన్న ఆశ. ఏం చేస్తాడు పాపం ! పట్టుదలగా ప్రయత్నించాడు. దాతల చుట్టూ తిరిగి 20 రూపాయలు సంపాదించాడు. అవికాక ముంబాయి వెళ్లడానికి చార్జీలు సంపాదించుకున్నాడు. అవి తీసుకుని ముంబాయి చేరుకున్నాడు.

అసలు సమస్య మొదలైంది. ఎక్కడుండాలి? ఏం తినాలి? ఎలా చదువుకోవాలి? ఇప్పటిలాగా ముంబాయి అప్పుడు అంత ఖరీదు లేదు. ఒక్క గదికి 5 రూపాయలు అద్దె చెప్పాడు. తన దగ్గరున్నది 20 రూపాయాలుమాత్రమే. ఎంతకాలం సరిపోతాయి? బాగా ఆలోచించాడు. "ఒక్క బిందువు ప్రవాహంకాలేదు. ఒక్క వ్యక్తి సైన్యం కాలేదు." అనుకున్నాడు. అంతే. ఉత్సాహంతో ఎగిరి గంతేశాడు. తిరిగి తిరిగి తనలాంటి నిరుపేద పిల్లల్ని నలుగురిని వెతుకున్నాడు. ఐదుగురు కలసి ఒక్క గదిని అద్దెకు తీసికున్నారు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క రూపాయిపడింది. తిండి విషయంకూడ అలాగే ఆలోచించారు. కలిసి వండుకొంటున్నారు. కలిసి తింటున్నారు. ఒక్కరికయ్యే ఖర్చుతోనే ఐదుగురు తింటున్నారు. సహకారం వల్ల కలిగే లాభాలు కన్నులకు కట్టినట్లైంది. ఒక గవర్నమెంటు బడిని వెతుక్కున్నారు. బడిలో చేరారు. పుస్తకాలెట్లా? అన్న సమస్య ఎదురైంది. వారు వీరు చందాలు ఇచ్చి స్థాపించిన గ్రంథాలయాన్ని వెతుక్కున్నారు. ఒక రూపాయి సభ్యత్వరుసుం చెల్లించారు. ఇక చదువుకున్నన్నాళ్లు అక్కడి పుస్తకాలే చదువుకున్నారు. కూర్చుని తింటే 20 రూపాయలు ఎంతకాలం వస్తాయి? అక్కడ ఇక్కడ కావలసినవారికి వ్రాసిపెట్టడం, చిన్న చిన్న పనులు చేసిపెట్టడం చేస్తూ తిండికి, బట్టకు లోటులేకుండా చేసికున్నారు. మెల్ల మెల్లగా కష్టపడుతూ కష్టపడుతూ 'లా' కోర్సు పూర్తిచేశారు.

ముంశీ స్వీయ తెలివితేటలతో వృద్ధి చెందడమే కాకుండ ఉత్తర ప్రదేశ్‌కు గవర్నరు కాగలిగాడు. ఈనాటి ప్రజలు కళ్లు తెరచి ఉమ్మడి కుటుంబాలను కొనసాగిస్తే దేశంలో దారిద్ర్యం అనేది ఉండనే ఉండదు. సహకార దేవతను ఆరాధించాలన్న విషయాన్ని ఒక్కసారి గుర్తుకుతెచ్చుకోవాలి.

30. పేదలకు ప్రాణదాత

"ఆహా! పేదరికం ఎంత భయంకరమైనది! దరిద్రదేవత నెత్తిపైకెక్కి నాట్యం చేస్తుంది. పట్టుకున్న వారిని వదిలిపెట్టే ప్రసక్తేలేదు. పట్టి పీడిస్తుంది. చిన్నా పెద్దా భేదాన్ని చూడదు. స్త్రీ పురుషుల వివక్ష ఉండదు. దానికసలు పక్షపాత బుద్ధిలేనేలేదు. అందర్నీ పిశాచంలా పీడిస్తుంది." అని తలచుకుంటూ ప్రముఖ హిందీకవి సూర్యకాంత త్రిపాఠీ నిరాలా దారాగంజ్

నుండి లీడర్ ప్రెస్‌కు నడుచుకుంటూపోతున్నాడు. అక్కడ ఆయనకు 104 రూపాయలు రావల్సి ఉన్నాయి. వాటికోసమే పోతున్నాడు. ఏదైనా బండిమీద పోదామంటే జేబులో ఒక్క పైసాకూడలేదు. ఆకలి బాధవల్ల కాళ్లు సహకరించడంలేదు. ఐనా చేసేదిలేక అలాగే నడుచుకుంటూపోతున్నాడు. ఎలాగో గమ్యం చేరుకున్నాడు. అనుకున్న విధంగా పైసలు లభించాయి. ధైర్యంగా బండిని పిలిచి ఎక్కాడు. త్రోవలోనే తోటి కవయిత్రి మహాదేవి వర్మ ఇల్లు. చూచిపోదామని నిర్ణయించుకున్నాడు. కొంత దూరం పోయేసరికి "నాయనా! ఈ అభాగ్యురాలికి ఇంత దానం చేసి వెళ్లు." అన్న వృద్ధురాలి మాటలు దీనంగా వినిపించాయి. బండిని ఆపించి దిగాడు.

"అవ్వా! ఈ వయస్సులో అడుక్కు తింటున్నావు. నీకెవ్వరూలేరా?" ప్రశ్నించాడు.

"ఏం చెయ్యమంటావు నాయనా! నాకందరూ ఉన్నారు. వాళ్లను పెంచి పెద్ద చేయడానికే నా శక్తినంతా ఉపయోగించాను. కాని ఈనాడు నేను వాళ్లకు పనికి రాకుండా పోయాను. కరివేపాకును తీసివేసినట్లు నన్ను బయటకు పంపివేశారు." అని కళ్లనీళ్లతో చెప్పుకుంది. కవిగారి హృదయం ద్రవించిపోయింది.

"అవ్వా ఒక్క రూపాయి ఇస్తాను ఎన్నిరోజులు ముష్టి అడగకుండా ఉంటావు?"

'ఒక్క రోజు' సమాధానం చెప్పింది.

"5 రూపాలిస్తే?"

'5 రోజులు'. కవిహృదయం బరువెక్కి పోయింది. "104 రూపాయలిస్తే" అన్నాడు తడుముకోకుండా.(జేబును మాత్రం తడిమి చూచుకున్నాడు.)

"నాయనా! అంత అదృష్టమే వస్తే ఇక బ్రతికినన్నాళ్లు ముష్టి ఎత్తుకోను. ఏదో ఒక చిన్న పాటి వ్యాపారం చేసికొని బ్రతుకుతాను." అంది ఆశగా.

వెనుకా ముందూ ఏమీ ఆలోచించకుండా జేబులో ఉన్న 104 రూ॥లూ తీసి ఇచ్చాడు. వెళ్లి బండి ఎక్కి కూర్చున్నాడు.

చివరకు బండి కిరాయి మహాదేవి వర్మ చెల్లించాల్సి వచ్చింది. భౌతిక అవసరాలకన్నా మానవత్వమే మిన్న అని రుజువు చేశాడు.

మహా పురుషుల బాల్యం

1. మర్యాదాపురుషోత్తముడు శ్రీరామచంద్రుడు

త్రేతాయుగం పూర్తి అవుతోంది. ప్రపంచంలో రాక్షసులు హద్దుమీరి ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఆ సమయంలో సరయూ నది ఒడ్డున గల అయోధ్యను దశరథుడు పరిపాలిస్తున్నాడు. ఆయనకు నలుగురు కొడుకులు. రాముడు, లక్ష్మణుడు, భరతుడు, శత్రుఘ్నుడు. రామచంద్రుడు పెద్దవాడు. నలుగురూకూడ తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను గౌరవించేవారు. గురువుల మాటను పాటించేవారు. వారిలో రామచంద్రుడు పెద్దలమాటను గౌరవించడంలోను, మర్యాదలను పాటించడంలోను, ప్రజలను పాలించడంలోను జీవితమంతా ఆదర్శంగా గడిపాడు. అందువల్ల ఆతనిని అందరు మర్యాదా పురుషోత్తముడు అని చెప్పుకోసాగారు.

రాముడు బాలుడుగా ఉన్నప్పుడు ఒకసారి విశ్వామిత్రుడు దశరథుని దగ్గరకు వచ్చాడు. తాను చేస్తున్న యజ్ఞానికి రాక్షసులు అడ్డుతగులుతున్నారనీ, రామలక్ష్మణులను తనతో పంపించమనీ కోరాడు. దశరథుడు ముందు భయపడ్డాడు. కాని ముని నచ్చచెప్పిన తరువాత పంపించాడు. ముగ్గురు అడవికి వెళ్లారు. అక్కడ రామలక్ష్మణులు విశ్వామిత్రునికి సేవలు చేస్తూ యజ్ఞాన్ని రక్షిస్తున్నారు. మునికన్నా ముందుగా నిద్రలేచేవారు. ఆయనకు ఏది కావాలన్నా సమకూర్చి పెట్టేవారు. రాత్రి ముని నిద్రించిన తరువాతనే నిద్రపోయేవారు. వారి భక్తికి మెచ్చి ముని అనేక శస్త్రవిద్యలు నేర్పించాడు. ఆ విద్యలే తరువాత రాక్షషులను చంపడానికి పనికి వచ్చాయి. విశ్వామిత్రుని యజ్ఞాన్ని దగ్గరుండి పూర్తి చేయించారు.

ఇంతేకాదు, తల్లిదండ్రుల ఆజ్ఞనుకూడ పాటించేవాడు. దశరథుడు ముసలివాడయ్యాడు. రాముని యువరాజుగా చెయ్యాలనుకున్నాడు. ఆ సమయంలో భరతుడు అమ్మమ్మగారింటికి వెళ్లాడు. యువరాజ పట్టాభిషేకానికి ప్రయత్నాలు మొదలయ్యాయి. ఈ విషయం రాణులకు తెలిసింది. చాల సంబరపడిపోయారు. కాని విధిరాత వేరుగా ఉంది.

మూడవ రాణి కైకదగ్గర మంథర అనే దాసి ఉంది. ఆమె ఇతరుల మేలు చూచి సహించేది కాదు. ఈ వార్తవినగానే కైక దగ్గర చేరింది. "రామునికి బదులు నీ కొడుకు భరతుడినే యువరాజుగా చేయుమని రాజును కోరుకో. నీ భర్త ఇస్తానన్న రెండు వరాలను ఇప్పుడు గుర్తు చెయ్యి. ఒకదానికి భరతుడు యువరాజు కావాలి. రెండవ దానికి రాముడు 14 సంవత్సరాలు వనవాసానికి వెళ్లాలి అని కోరుకో." అని చెప్పింది. కైక అలాగే చేసింది. ఈ మాటలు వింటూనే దశరథుడు మూర్ఛపోయాడు.

ఈ సంగతిరామునికి తెలిసింది. వెంటనే తండ్రి మాటను నిలబెట్టాలని సంతోషంగా అడవులకు బయలుదేరాడు. కైక దగ్గరకు వెళ్లి చెప్పివచ్చాడు. రాజకుమారుని దుస్తులను తీసి వేశాడు. నారదుస్తులు ధరించాడు. తల్లిదగ్గరకు వెళ్లి ఆశీర్వాదం తీసికున్నాడు. తమ్ముడు లక్ష్మణుడు, భార్య సీత ఇద్దరుకూడ అతనికి తోడుగా బయలుదేరారు. వెళుతూ వెళుతూ తండ్రికి, కైకకు నమస్కరించి వెళ్లారు.

రాముని వియోగాన్ని భరించలేక దశరథుడు కన్నుమూశాడు. వశిష్ఠుడు భరతుని పిలిపించాడు. తండ్రి చనిపోవడం, అన్నయ్యలు, వదిన అడవులకు పోవడం విన్నాడు భరతుడు. ఇదంతా తనకోసమే జరిగిందని చాల దుఃఖపడ్డాడు. తల్లులను, గురువులను, సైన్యాన్ని వెంట పెట్టుకుని అడవులకు వెళ్లాడు. అన్నను తిరిగి రమ్మని వేడుకున్నాడు. కాని రాముడు రానంటే రానన్నాడు. తండ్రిమాటను నిలబెట్టడమే ధర్మం అనివాదించాడు. చేసేదిలేక భరతుడు అన్నగారి పాదుకలు తీసికొని తిరిగి వచ్చాడు.

అన్నయ్య తిరిగి వచ్చేవరకు అయోధ్యకు ఇవతల నందిగ్రామంలోనే ఉండడానికి నిర్ణయించుకున్నాడు. రాముడిలాగానే నారదుస్తులు ధరించాడు. రాజభోజనాన్ని మానివేశాడు. కందమూలాలు తింటూ కాలం గడిపాడు. కాని రాజ్యపాలన మాత్రం చెయ్యక తప్పలేదు. రాముడు తిరిగివచ్చిన తరువాతనే అందరు అయోధ్యకు చేరుకున్నారు. రాముడు ప్రజలను చక్కగా పరిపాలించాడు. ఇప్పుడు కూడ ప్రజలు 'రామరాజ్యం' అన్న పదాన్ని వాడుతూనే ఉంటారు.

2. ఆదర్శ బ్రహ్మచారి భీష్ముడు

పురాతన కాలం నాటి మాట. హస్తినాపురాన్ని శంతనుడు అనే రాజు పాలించేవాడు. ఆయనకు దేవవ్రతుడు అనే కొడుకు ఉన్నాడు. కుమారునికి 15 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చింది. యువరాజును చెయ్యాలనుకుంటున్నాడు.

ఒకరోజు శంతనుడు వేటకు వెళ్లాడు. నీళ్లు త్రాగడానికి నది ఒడ్డుకు వెళ్లాడు. నదిలో ఒక అందమైన అమ్మాయి నావ నడుపుకుంటూ రావడం చూచాడు. ఆమె దూరంగా ఉండగానే మంచి సువాసనవస్తోంది. అలాగే నిలబడి పోయాడు. ఆమె దగ్గరకు రానే వచ్చింది. ఆమె శరీరం నుండే సుగంధం వస్తోందని అర్థమైంది. అమ్మాయి చాల అందంగా ఉంది. దానికి తోడు మంచి వాసన. ఆమెను పలకరించాడు. ఆమె సంతోషంగా తండ్రిదగ్గరకు తీసికొని వెళ్లింది. అమ్మాయి తండ్రి నావలకు అధికారి. రాజు కన్యనిచ్చి పెండ్లి చేయుమని కోరాడు. దానికతడు సంతోషించాడు. కాని నా కుమార్తెకు పుట్టిన పిల్లవాడే రాజు కావాలని కోరాడు. శంతనుడికి దేవవ్రతుడు గుర్తు వచ్చాడు. మారుమాట్లాడకుండా తిరిగి వచ్చాడు.

రాజు తిరిగివచ్చాడే కాని ఆ పిల్ల అందాన్ని మరచిపోలేక పోతున్నాడు. దిగులుతో మంచం పట్టాడు. దేవవ్రతుడికి విషయం తెలిసింది. నేరుగా అమ్మాయి తండ్రి దగ్గరకు వెళ్లాడు. "మా తండ్రికి మీ అమ్మాయినిచ్చి పెండ్లి చెయ్యండి. నాకు రాజ్యం అక్కరలేదు." అన్నాడు గట్టిగా. కాని "నీకు రాజ్యం అక్కరలేకపోతే నీకు పుట్టే పిల్లలు ఊరుకుంటారని నమ్మకం ఏమిటి?" అన్నాడు అమ్మాయి తండ్రి. "అయితే నేను పెండ్లే చేసికోను." అని భీషణ ప్రతిజ్ఞ చేశాడు దేవవ్రతుడు. శంతనుడికి సత్యవతితో పెండ్లి జరిగింది.

ఆ విధంగా భీషణ ప్రతిజ్ఞ చేసిన దేవవ్రతుణ్ణి అందరు 'భీష్ముడు' అని పిలిచారు. చివరి దాకా అతడు ఆ పేరుతోనే పిలువబడ్డాడు.

3. దయాళువు - సిద్ధార్థుడు

పూర్వకాలంలో కపిల వస్తుపురాన్ని 'శుద్ధోదనుడు' అనే రాజు పాలించేవాడు. ఆయనకు సిద్ధార్థుడు అనే కొడుకు ఉన్నాడు.

సిద్ధార్థుడు బాలుడుగా ఉన్నప్పుడు మంత్రికుమారుడైన దేవదత్తుతో కలసి ఆడుకుంటున్నాడు. సాయంకాలం అయింది. పక్షులు తమతమ గూళ్లకు చేరుకుంటున్నాయి.

సిద్ధార్థుడు ఎందుకో ఆకాశంవైపు చూచాడు. రెండు పక్షులు ఎగురుకుంటూ పోతున్నాయి. అవి రాజహంసలు చాల అందంగా ఉన్నాయి. సంతోషంతో దేవదత్తుడికి చూపించాడు. ఎంత అందంగా ఉన్నాయో అన్నాడు.

దేవదత్తుడు చూసీ చూడంగానే బాణం ఎక్కుపెట్టి గురి చూచికొట్టాడు. బాణం రివ్వున పోయి ఒకదాని రెక్కలో గుచ్చుకున్నది. పాపం ఎగరలేక కిందపడిపోయింది. సిద్ధార్థుడు పరుగెత్తుకుంటూ పోయి దాన్ని లేవదీశాడు. ఒడిలో పెట్టుకుని ఉపచారాలు చేస్తున్నాడు. దేవదత్తునికి కోపం వచ్చింది. 'నేను కొట్టిన హంస నాకేదక్కుతుంది." ఇవ్వమన్నాడు. కాని సిద్ధార్థుడు "దీనిని నేను రక్షించాను. నాకే దక్కుతుంది." అన్నాడు. వాదిస్తూనే దాని గాయానికి కట్టుకట్టాడు. ప్రేమగా బుజ్జగించాడు. దేవదత్తుడు తన పట్టువీడలేదు. న్యాయస్థానానికి పోదాం పదమన్నాడు. హంసను తీసికొని ఇద్దరూ న్యాయస్థానానికి వెళ్లారు.

ఒకరు రాజు కొడుకు. మరొకరు మంత్రి కొడుకు. న్యాయం చెప్పేవారికి పెద్ద చిక్కు వచ్చింది. ముఖాలు చూచుకుంటున్నారు. రాజు దర్బారుకు పిలిపించాడు. సిద్ధార్థుడు హంసను ఎత్తుకుని తీసుకు వచ్చాడు. అది ఆతని చంకలో ముడుచుకుని కూర్చుంది. అందరు ఆసక్తిగా చూస్తున్నారు.

ఇక వాదన మొదలైంది. నేను వేటాడాను. నాదే అంటాడు దేవదత్తుడు. నేను రక్షించాను నాదే అంటాడు సిద్ధార్థుడు. ఇద్దరి మాటలు రైటే అనిపిస్తున్నాయి. రాజు బాగా ఆలోచించాడు. ఎలా తీర్పు చెప్పాలో అర్థంకావడంలేదు. ఇంతలో ఒక వృద్ధమంత్రి లేచాడు. "మహా రాజా! ఒక పని చేయండి. ఈ హంసను సభామధ్యంలో విడిచిపెట్టండి. పిల్లలిద్దర్నీ ఒకరి తర్వాత మరొకర్ని పిలువమనండి. అది ఎవరి దగ్గరకు వెళితే వారిదే అవుతుంది." అని సలహా

ఇచ్చాడు. రాజుకీ సలహా నచ్చింది. అదే విధంగా హంసను సభలో వదిలారు. ముందు దేవదత్తుని పిలువుమన్నారు. అతడు ఎంతో ప్రేమతో చేతులు చాచి హంసను రమ్మన్నాడు. కాని అది భయంతో ముడుచుకుపోయి వెనక్కు వెనక్కు జరిగింది. ఒకసారి కాదు రెండుసార్లు కాదు అనేక మార్లు పిలిచాడు. అయినా అది ముందుకు అడుగువేయలేదు. పిలిచిన కొద్దీ వెనుకకే పోసాగింది. ఇప్పుడు సిద్ధార్థుని వంతు వచ్చింది. అతడు ప్రేమగా రెండు చేతులు చాచిపిలిచాడు. వెంటనే అది అతని చేతుల్లో వాలిపోయింది. నిర్ణయం ప్రకారం హంస రాజకుమారునికే ఇవ్వబడింది.

సిద్ధార్థుడు తన భవనానికి తీసికొనిపోయి సపర్యలు చేశాడు. 10 రోజులకు అది పూర్తిగా కోలుకుంది. రాజకుమారుడు బయటకు తీసికొనిపోయి ఆకాశంలోనికి ఎగురవేశాడు. హంస ఆనందంగా స్వేచ్ఛగా ఎగిరిపోయింది.

4. దీక్షాపరుడు - మహావీరుడు

ఇప్పటికి 1500 సంవత్సరాల క్రిందట భారతదేశంలో సిద్ధార్థుడు అనే ధర్మాత్ముడైన రాజు రాజ్యం చేస్తుండేవాడు. ఆయన ఇక్ష్వాకు వంశీయుడు. ఆయన రాజధాని కుండినపురం. ఆయన భార్యపేరు త్రిశల. సిద్ధార్థుడి పాలనలో రాజ్యం ధనధాన్యాలతో తులతూగుతూ ఉండేది.

ఒకనాడు రాణి ధర్మాత్ముడైన కొడుకు పుట్టబోతున్నట్లు కలగాంచింది. ఆ కలవచ్చిన నాటినుండి రాజ్యంలో అన్నీ శుభశకునాలే కనిపించసాగాయి. అన్ని రంగాలలో రాజ్యం ఉన్నతిని పొందసాగింది. చైత్రశుక్ల త్రయోదశి సోమవారంనాడు రాణికి పుత్రుడు పుట్టాడు. శిశువు బంగారు వర్ణంతో మెరిసిపోతున్నాడు. రాజదంపతుల ఆనందానికి అవధుల్లేవు. ఒకనాడు సంజయ్, విజయ్ అనే ఇద్దరు మహాత్ములు వచ్చి శిశువును దర్శించారు. వారి మనసుల్లోని సందేహాలన్నీ పటాపంచలయ్యాయి. వారికి నూతన జ్ఞానోదయమయింది. పిల్లవానికి వీరుడు, వర్ధమానుడు అని రెండు పేర్లుపెట్టారు.

ఒకసారి రాజకుమారుడు తన స్నేహితులతో కలసి చెట్టుపైకి ఎక్కుతూ దిగుతూ ఆడుకుంటున్నాడు. పిల్లవాడు చెట్టుపైకెక్కాడు. ఇంతలో ఎక్కడి నుండి వచ్చిందో కాని ఒక నల్ల త్రాచుచెట్టుపైకి ఎక్కింది. తోటిపిల్లలందరు భయపడిపోయారు. కాని వర్ధమానుడు ఏమాత్రం భయపడలేదు. పాము పడగపై కాలుపెట్టి క్రిందికి దిగివచ్చాడు. అంతేకాదు దాని తోక పట్టుకుని ఇష్టంవచ్చినట్లు ఊపివేశాడు. ఆవిధంగా చాలసేపు పాముతో ఆడుకున్నాడు. తరువాత బంగారు బిందెతో నీరు తెచ్చి బాలునికి స్నానం చేయించారు. ఆరోజు నుండి అతని పేరు 'మహావీర్' గా మారిపోయింది.

5 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆనవాయితీ ప్రకారం మహావీర్‌ని గురుకులంలో చేర్పించారు. ఆతడు కొద్దికాలంలోనే విద్యలన్నీ నేర్చుకున్నాడు. 8 సంవత్సరాల వయస్సులోనే నిజమైనసుఖం త్యాగంలోనే ఉందని భావించాడు. లోకంలోని సుఖాలన్నీ దుఃఖంతోనే మునిగిపోతాయని నిర్ణయించుకున్నాడు. చిన్నవయస్సునుండే అహింస మొదలైన కఠోర నియమాలను పాటించడం మొదలు పెట్టాడు. ఇంటిలో ఉన్నంతకాలం తన కర్తవ్యాలను తు.చ. తప్పకుండా పాటించేవాడు. ఈ జనన మరణాల దుఃఖంనుండి విముక్తి ఎలా లభిస్తుందా? అని ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూ ఉండేవాడు. తల్లిదండ్రుల మాటను, గురువుల మాటను గౌరవించేవాడు. పెండ్లి చేసికోకుండా కఠోర బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాడు.

ఆయన సంస్కృతంతోపాటు ఇతర భాషలలోకూడ విద్వాంసుడు. ఒకరోజున భగవంతుని గురించి ఆలోచిస్తూ ఉన్నాడు. ఎదురుగా ఆయన గత జన్మలన్నీ కనిపించసాగాయి. ఈ జన్మ వచ్చి కూడ 30 సంవత్సరాలు గడిచిపోయినాయి. అయినా ఈ మోహబంధాలు వీడిపోవడం లేదు అని అనుకోగానే అంతులేని దుఃఖం వచ్చింది. వెక్కి వెక్కి ఏడవడం మొదలుపెట్టాడు. ఒక్కసారిగా ఇల్లు వదలి వెళ్లిపోవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. తల్లిదండ్రులను సమాధానపరిచి అనుమతి తీసికున్నాడు. ఇంటిని శాశ్వతంగా వదిలివెళ్లిపోయాడు. అడవికి చేరగానే రాజదుస్తులు, ఆభరణాలు తీసివేసి, గుండు గీయించుకున్నాడు. కఠోరమైన తపస్సును మొదలు పెట్టాడు. ఒకసారి 6 నెలలు సమాధిస్థితిలో ఉన్నాడు. ఈ 6 నెలలు ఏమీ తినలేదు. త్రాగలేదు. తరువాత లేచి కులపురం వెళ్లాడు. అక్కడి రాజు ఆతనికి స్వాగతం పలికాడు. ప్రేమగా భోజనం తినిపించాడు. భగవన్నామం చేసుకుంటూ రాజ్యమంతా పర్యటించాడు. భయంకరమైన అడవుల్లో తిరిగాడు. అక్కడే నివసించాడు. ఒకసారి 'కౌశాంబి' అనే నగరానికి వెళ్లాడు. అక్కడ 'చందన' అనే పేరుగల ఒక ఉత్తమురాలైన ధర్మాత్మురాలు పరిచయమైంది.

ఆమె చేసిన ఉపదేశాలు మహావీరుని పై గొప్ప ప్రభావం చూపించాయి. ఆమెకూడ ఆ జన్మ బ్రహ్మచారిణి. 36 వేలమంది స్త్రీలకు ధర్మాన్ని బోధించింది. జీవితమంతా ధర్మ ప్రచారానికే వినియోగించింది.

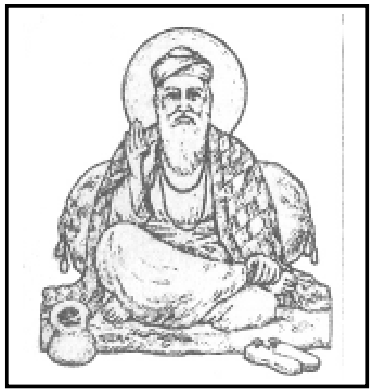
ఇల్లు వదలిన 12 సంవత్సరాలవరకు మహావీరుడు కఠోరతపస్సు చేశాడు. చివరకు ఋజుకుల నదిఒడ్డున గల (శాల) వేగిసచెట్టు క్రింద జ్ఞానాన్నిపొందాడు. ఆయన సందేహాలన్నీ తీరిపోయాయి. సమాజసేవకే అంకితమయ్యాడు. ప్రతాపవంతుడైన మగధరాజు శ్రేణిక బింబిసారుడు ఆయన పాదాల దగ్గర కూర్చుని ఉపదేశాలువినేవాడు.

ఆ రోజుల్లో పండిత ఇంద్రభూతి గొప్ప విద్వాంసుడు. విద్వత్తువల్ల గర్విష్ఠిగా మారిపోయాడు. ఆయన ఒక రోజున మహావీరుని దర్శించాడు. ఆ పవిత్రదర్శనంతో ఆయన గర్వం పూర్తిగా నశించింది. అందరిలాగానే తానుకూడ మహావీరుని గురువుగా స్వీకరించాడు. మహావీరుని మరణానంతరం ఇంద్రభూతికి సంపూర్ణజ్ఞానం లభించింది. ఒక్క ఇంద్రభూతే కాదు. అలాంటి మహామహా పండితులు అనేకమంది మహావీరుని గురువుగా భావించారు.

మహావీరుడు జ్ఞానాన్ని పొందిన తరువాత 30 సంవత్సరాలు ప్రపంచానికి శాంతి సందేశాన్ని అందించాడు. చివరకు పావాపురి అనేచోట దీపావళి పండుగరోజున సంధ్యాసమయంలో దేహ బంధాలను వదిలించుకుని పరలోకగతుడయ్యాడు. ఆయన గోళ్లను, వెంట్రుకలను సముద్రంలో పడవేశారు.

ఇప్పటికీ మనదేశంలో లక్షలాది ప్రజలు ఆయన స్థాపించిన జైనమతాన్ని అవలంబించి ధన్యులు అవుతున్నారు.

5. నిజమైన వ్యాపారి - నానక్



ఇప్పటికి 5000 సంవత్సరాల క్రిందట 1526 నాటిమాట. లాహోర్ పట్టణం ప్రక్కన తలవండీ అనే గ్రామం. ఆ గ్రామంలో ఒక ఖత్ర జాతి వంశంలో కార్తీక పౌర్ణమినాడు ఒక బాలుడు జన్మించాడు. ఆతని తండ్రిపేరు కల్యాణచంద్. కాని అందరు 'కాలు' అని పిలిచేవారు.

నానక్‌కు ఏడేండ్లు. కాలు పిల్లవానిని బడిలో వేశాడు. ఉపాధ్యాయుడు పలకమీద అంకెలు వ్రాసి

ఇచ్చాడు. నానక్‌కు అవి నచ్చలేదు. "గురుదేవా ! ఈ విద్యలన్నీ మనిషిని ఇరకాటంలో పెడతాయి. నిజమైన సుఖాన్ని ఇచ్చే విద్యను నేర్పండి. అని అడిగాడు. ఆ మాటలువిని గురువు ఆశ్చర్యపోయాడు. అయినా రెండు సంవత్సరాలు హిందీ చదువుకున్నాడు.

నానక్ ఆందరి పిల్లల్లాగా ఆటలతో కాలం గడిపేవాడు కాదు. విరామసమయాల్లో ఎప్పుడు చూచినా ఆసనం వేసికొని కూర్చునేవాడు. భగవంతుని ధ్యానిస్తూ గడిపేవాడు. తోటి పిల్లలను పిలిచి భజనలు చేయించేవాడు.

ఒకరోజు కాలు కుమారుడిని పిలిచి 20 రూపాయలు ఇచ్చాడు. ఇవి తీసికొని లాహోరు వెళ్లు. అక్కడ ఏదైనా లాభం వచ్చే వ్యాపారాన్ని నిజాయితీగా చేసికో. నీకు తోడుగా నమ్మకస్థుడైన పని పిల్లవానిని తీసికొనివెళ్లు అని చెప్పిపంపించాడు. ఇద్దరు అడవి మార్గంలో నడుస్తూ పోతున్నారు. అక్కడ కొందరు స్వాములు తపస్సు చేసుకుంటూ కనిపించారు. నానకు దగ్గరకు వెళ్లి వారి పాదాలకు నమస్కారం చేశాడు. మాటల్లో వారికి ఏడురోజుల నుండీ తిండిలేదని తెలిసింది. నానక్ పనిపిల్లవానితో అన్నాడు. "వారికి తిండిపెట్టడంకన్నా నిజమైన వ్యాపారం ఇంకేముంటుంది? 20 రూపాయలు వీరికిఇచ్చేద్దాం." అతడు సరే అన్నాడు. నానక్ 20 రూపాయలు తీసికొనివెళ్లి ఒక వృద్ధుని చేతిలో పెట్టాడు. ఆయన "నాయనా ! నువ్వు మీ నాన్న చెప్పినట్లు చెయ్యి. వెళ్లి వ్యాపారం చేసికో. పెద్దలు చెప్పినట్లువినాలి." అన్నాడు.

"అయ్యా ! మా నాన్న నిజమైన వ్యాపారం చేసికోమన్నాడు. ఇంతకుమించిన నిజమైన వ్యాపారం నాకేమీ కనిపించడంలేదు. మీరు స్వీకరించండి."

వృద్ధుడు అభినందించి ఈ డబ్బుతో తినడానికి అవసరమైన వస్తువులను కొనితెమ్మన్నాడు. నానక్ సంతోషంతో పనిపిల్లవానిని వెంటబెట్టుకునివెళ్లి గోధుమపిండి, బియ్యం, కందిపప్పు, నెయ్యి, చెక్కర మొదలైనవన్నీ కొనితెచ్చాడు. వారికి అప్పచెప్పి ఇంటికి తిరిగివెళ్లాడు. విషయమంతా విని తండ్రి నానక్‌ను చితకబాదాడు. ఆతని అక్క అడ్డం వచ్చి బలవంతంగా తండ్రిని ఆపింది. ఈ విషయం గ్రామాధికారికి తెలిసింది. ఆయనకు నానక్ గుణగణాలు బాగా తెలుసు. కాలునుపిలిపించాడు. 20 రూపాయలు చేతిలోపెట్టాడు. ఇంకెప్పుడూ నానక్‌ను ఏమీ అనవద్దు." ఆతనిని నీ కూతురుఇంటికిపంపించు. అక్కడేఉండి ఏదైనా పనిచేసికుంటాడు అని నచ్చచెప్పి పంపించాడు. కాలు అదేవిధంగా కొడుకును అక్క బావల దగ్గరకుపంపించాడు. బావకు నానక్‌భజనలంటే చాలఇష్టం. ప్రేమగా దగ్గరకు తీశాడు.

నానక్ కొంతకాలం అక్కడే ఉండి పెరిగి పెద్దవాడయ్యాడు. అక్కడే పెండ్లికూడ అయింది. ఇద్దరు కొడుకులు పుట్టారు. కుటుంబపోషణకోసం ఒక గవర్నమెంట్ దుకాణంలో పనికి కుదిరాడు. కొన్ని సంవత్సరాలు పనిచేశాడు. రాను రాను అతనికి సంసారంమీద విరక్తి గలుగసాగింది. ఒకరోజున ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇల్లువదలి వెళ్లిపోయాడు. మూడురోజులకు సన్యాసి దుస్తుల్లో తిరిగివచ్చాడు. చుట్టుప్రక్కల జనాలను పిలిచి తాను పనిచేసే దుకాణాన్ని దోచుకోమన్నాడు. వారంతా దుకాణాన్ని కొల్లగొట్టారు. గ్రామాధికారికి బాగా కోపం వచ్చింది. నానక్‌ను, ఆతనిబావను పిలిపించాడు. లెక్కలుచూపిస్తాను. నష్టాన్ని మీరేభరించాలి అన్నాడు. మనుషుల్నిపెట్టి లెక్కలువ్రాయించాడు. విచిత్రం. ఆయనే నానక్‌కు 708 రూపాయలు ఇవ్వాల్సివచ్చాడు. ఆయనతోపాటు అందరుఆశ్చర్యపోయారు. ఆ డబ్బును నానక్ తీసికోలేదు. పేదవారికి సహాయం చెయ్యండని చెప్పి ఇల్లు వదలివెళ్లిపోయాడు. శిష్యులమంటూ చుట్టముట్టిన ప్రజలనువదిలించుకుని ఏమనాబాదుకు వెళ్లాడు. అక్కడ 'లాలూ' అనే వడ్రంగి ఇంటికి వెళ్లాడు. అక్కడే ఉంటున్నాడు.

ఒకసారి 'భాగూ' అనే ధనవంతుడు నానక్‌కోసం భోజనం తెచ్చాడు. అదే సమయానికి లాలూ కూడ తీసికొని వచ్చాడు. నానక్ భాగూతెచ్చినరొట్టెనువదిలి లాలూతెచ్చినరొట్టెను తినడం మొదలుపెట్టాడు. అదిచూచి భాగూ మండిపడ్డాడు. "నేను తెచ్చిన ఖరీదైన భోజనం వదిలి లాలూ తెచ్చిన ఎండురొట్టెలను ఎందుకు తింటున్నావు?" అని గద్దించాడు. నానక్ నవ్వుతూ భాగూతెచ్చినరొట్టెను ఒకచేతిలోను, లాలూతెచ్చినరొట్టెను రెండవ చేతిలోను పెట్టుకున్నాడు. గట్టిగా పిండసాగాడు. ఆశ్చర్యం లాలూ తెచ్చిన రొట్టె నుండి పాల చుక్కలు, భాగూ తెచ్చిన రొట్టె నుండి నెత్తురుచుక్కలు రాలసాగాయి. భాగూ కళ్లల్లో నీళ్లు తిరిగాయి. కారణం అడిగాడు.

"పేదవారినిపీడించిసంపాదించిన డబ్బుతో నీ రొట్టెతయారయింది. శ్రమపడి సంపాదించిన డబ్బుతో లాలూరొట్టె తయారయింది." అని క్లుప్తంగా చెప్పి ఊరుకున్నాడు.

భాగూ కన్నులు తెరుచుకున్నాయి. తన సంపదనంతా బీదలకు పంచిపెట్టి నానక్‌కు శిష్యుడుగా మారిపోయాడు. నానక్ మక్కామదీనాతో సహా అన్ని క్షేత్రాలు తిరగసాగాడు. అతనికి హిందువులు, ముస్లిములు అన్న భేదంలేదు. అందరినీ మానవతాదృష్టితో ప్రేమించేవాడు. 70 సంవత్సరాల వయస్సులో పార్థివశరీరాన్ని వదలివేశాడు. బ్రతికి ఉన్నంతకాలం సత్యమార్గాన్నీ, ధార్మిక విషయాలనూ బోధిస్తూ ఉన్నాడు. అమరుడయ్యాడు.

దయానందుడు

125 సంవత్సరాల క్రిందటిమాట. గుజరాత్ ప్రాంతంలోని టంకారా అనే పేరుగల గ్రామంలో ఒకశిశువుజన్మించాడు. ఆతనిపేరు మూలశంకర్. తండ్రి అంబాశంకర్. ఆయన గొప్ప శివభక్తుడు. మూలశంకర్ పదేండ్లవయస్సుకు వచ్చాడు. మహాశివరాత్రి పర్వం వచ్చింది. తండ్రి కుమారుని పిలిచాడు. "నాయనా ! మొదటి నుండి మన వంశం శివభక్తితోనే తరించింది. ఈరోజు శివరాత్రి. నువ్వుకూడ మాతోపాటు శివరాత్రి వ్రతం చెయ్యి." అన్నాడు. మూలశంకర్ తండ్రిమాటప్రకారం ఆరోజు ఏమీ ఆహారంతీసుకోలేదు. కటిక ఉపవాసం చేశాడు. రాత్రికాగానే తండ్రితోకలసి శివాలయానికి వెళ్లాడు.

అందరు శివుని ఆరాధించి భజనలు చేశారు. నైవేద్యాలు సమర్పించారు. ఉండగలిగినంతసేపు జాగారం చేశారు. మెల్లగా నిద్రలోకి జారుకున్నారు. తండ్రి అంబాశంకర్ కూడ నిద్రపోయాడు. కాని మూలశంకర్ నిద్రపోలేదు. కళ్లమీద నీళ్లు చల్లుకుంటూ భజనచేస్తున్నాడు. ఇంతలో ఒక చిట్టెలుక వచ్చింది. శివలింగంమీదపెట్టిన నైవేద్యాన్నితినడం మొదలుపెట్టింది. మూలశంకర్ మనస్సులో అనేకమైన ఆలోచనలు తలెత్తాయి.

"నేను ప్రొద్దుటినుండి ఏమీ తినకుండా, త్రాగకుండా ఉపవాసం చేశాను. ఎందుకు? శివుని అనుగ్రహం కోసమే కదా ! తన ఆహారాన్ని తాను రక్షించుకోలేని శివుడు నాకేమి రక్షణ ఇస్తాడు? నెత్తిమీదకెక్కిన ఎలుకను తోలుకోలేని దేవుడు నా అవసరాలను ఎట్లా తీరుస్తాడు? ఈ చేతగాని వానికోసం ఉపవాసం ఉండడం అనవసరం" అనుకున్నాడు. తండ్రిని నిద్రలేపాడు. తన సందేహాన్ని విప్పిచెప్పాడు. సమాధానం కావాలన్నాడు.

"నాయనా ! ఈ లింగం శివుని మూర్తిమాత్రమే. అసలైన శివుడు కైలాసంలో ఉంటాడు. మనకెవ్వరికీ కనిపించడు. కనిపించకుండానే అందరినీ రక్షిస్తూ ఉంటాడు. అందుకే ఆయన మూర్తికి పూజలుచేస్తాం" అని సమాధానం చెప్పాడు తండ్రి. అనుమతి తీసికుని ఇంటికి వెళ్లాడు. శివుని మీద నమ్మకం తగ్గిందిగాబట్టి ఆకలి అవడం మొదలుపెట్టింది. అమ్మనడిగి అన్నం పెట్టించుకుని తిన్నాడు. హాయిగా నిద్రపోయాడు. నిద్రలో కూడ ఒక్కటే ఆలోచన. నిజమైన శివుడిని చూడాలి అని నిర్ణయించుకున్నాడు.

కొన్ని రోజుల తర్వాత ఆతని చిన్న చెల్లెలు మరణించింది. అందరు గుండెలు పగిలేలా ఏడుస్తున్నారు. కాని మూలశంకర్‌కి ఏడుపు రాలేదు. మృత్యువు నుండి రక్షించుకోవడం ఎలా? అని ఆలోచిస్తూ నుంచున్నాడు.

మరికొన్నాళ్లకు వాళ్ల చిన్నాన్న చనిపోయాడు. ఆయన మూలశంకర్‌ని చాల ప్రేమగా చూచేవాడు. ఎడబాటును తట్టుకోలేకపోయాడు. వెక్కి వెక్కిఏడ్చాడు. మరల మరొక్క నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. మృత్యువును జయించి తీరాలి అనుకున్నాడు. ఆ రోజునుండి అన్ని విషయాలలో ఉదాసీనంగా ఉంటున్నాడు. స్నేహితులు వస్తే ఇవే విషయాలు ప్రస్తావించేవాడు. యోగులు కనిపిస్తేచాలు "మృత్యువును జయించే ఉపాయం చెప్పుమనేవాడు. నిజమైన శివుని చూచారా? అని ప్రశ్నించేవాడు. చూస్తూ ఉండగానే 20 సంవత్సరాలవయస్సువచ్చేసింది. కాని ఆలోచనలో మార్పులేదు.

ఆతని స్థితిని గమనించిన తల్లి దండ్రులు పెండ్లి ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టారు. పిల్లవాడు పెండ్లివద్దని మొండికెత్తినా వినకుండా ముహూర్తాలు పెట్టించారు. మూలశంకర్‌కు ఏం చేయ్యాలో తోచలేదు. ఎవరికీ చెప్పకుండా ఇల్లువదలి వెళ్లిపోయాడు. మథురకు చేరుకున్నాడు. సన్యాసం తీసుకున్నాడు. మహాపురుషులకు సేవలుచేశాడు. వారినుండి ఎంతోకొంత జ్ఞానాన్ని సంపాదించాడు. అయినా ఆయనకు సంతృప్తికలగలేదు.

చిట్టచివరకు అంధుడైన విరజానందస్వామి దగ్గరకు చేరుకున్నాడు. మథురలో ఆయనను సేవిస్తూ అక్కడే ఉండిపోయాడు. ఆయనశరీరం చాల దృఢంగాతయారయింది. చాల ఆరోగ్యంగా, అందంగా తయారయ్యాడు. అప్పటికి 37 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చింది. ఆతని బ్రహ్మచర్య దీక్షను గురించి, ఆతని బలిష్ఠమైన శరీరాన్ని గురించి అనేక విధాలుగా చెప్పుకునేవారు. రోడ్డుమీద వంచిన తల ఎత్తకుండా నడిచిపోయేవాడు. చిన్నపిల్ల ఎదురుగా వచ్చినా సరే తల్లిలా భావించి అమ్మా ! అని నమస్కరించేవాడు.

ఒకసారి దయానందుడు గురువుగారికుటీరాన్ని శుభ్రంచేస్తున్నాడు. చెత్తనంతా ఒకమూలకు చిమ్మాడు. ఇంతలో అంధుడైన గురువు అటుగా వచ్చి చెత్తకుప్పలో అడుగువేశాడు. మహర్షికి చాల కోపం వచ్చింది. కిందపడవేసి చేతిలో ఉన్న కట్టెతో గట్టిగా కొట్టాడు. దయానందుడు ఏమాత్రం ఏడవలేదు. మెల్లగా లేచి గురువుగారి చేతులు పిసకసాగాడు. "గురుదేవా ! నా శరీరం ఉక్కులా తయారైంది. మీ శరీరం మృదువైంది. అందువల్ల మీ చేతులకు చాలనొప్పికలిగిఉంటుంది. దయచేసి ఇంకెప్పుడూ నన్ను కొట్టడానికి ప్రయత్నించకండి. కోపం వస్తే ఇష్టం వచ్చినట్లు తిట్టండి పరవాలేదు అన్నాడు. గురువుగారు నవ్వుతూ ఆశీర్వదించి వెళ్లిపోయారు.

చదువు పూర్తికాగానే గురువుగారి అనుమతితో దేశాటనానికి బయలుదేరాడు. ప్రజలలో ఉన్న అవిద్యను, అజ్ఞానాన్ని తొలగించడానికి అనేకవిధాల ప్రయత్నించాడు. ఒక్కొక్కసారి

48 గంటలు సమాధిస్థితిలో కూర్చునేవాడు. ఆ సమయంలో ఆయన చుట్టూ తేజోవలయం చుట్టుముట్టి ఉండేది. అఖండమైన తేజస్సుతో వెలిగిపోయేవాడు. బాల్యవివాహాలు చేయకూడదనీ, వయస్సు కలవని పెండ్లిండ్లు చేయరాదనీ, మూర్తి పూజవద్దనీ చాల కఠినంగా శాసించాడు. ఏకేశ్వరుని పూజించాలనీ, వేదపఠనం చేయాలనీ ప్రచారం చేశాడు. ఎలాంటి చలిలోనైనా సరే కేవలం లంగోటీ మీదనే ఉండేవాడు.

ఒకసారి ఒక జమీందారు బ్రహ్మచర్య సత్తాను చూడాలని కోరుకున్నాడు. సమయం చూచి చూపిస్తానులే అన్నాడు . జమీందారు తన ఆరుగుర్రాలబండిపై ఎక్కి కూర్చున్నాడు. బండివాడు గుర్రాలను అదిలించాడు. కాని ఎంతకూ బండి కదలడంలేదు. జమీందారు ఏమిటా అని వెనక్కు తిరిగి చూచాడు. వెనుక దయానందుడు బండి చక్రాన్ని గట్టిగా పట్టుకుని కనిపించాడు. జమీందారు వెంటనే బండి దిగివచ్చి దయానందుని కాళ్లపై బడ్డాడు.

దయానందుడు ధర్మప్రచారం చేస్తూ చేస్తూ కొన్ని ఘనకార్యాలు చేసి చూపించాడు. అందులో ముఖ్యంగా అన్యమతాలను స్వీకరించిన క్రైస్తవులను, మహమ్మదీయులను శుద్ధిచేసి మరల హిందూ ధర్మంలోనికి తీసుకున్నాడు. రాజులను సమావేశపరచి ఐకమత్యాన్ని నూరిపోశాడు. విదేశీయులను వెళ్లగొట్టి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించుకోవాలని బోధించాడు. ఇలాంటి విషయాలను నచ్చనివారు కొందరు దయానందునికి శత్రువులయ్యారు.

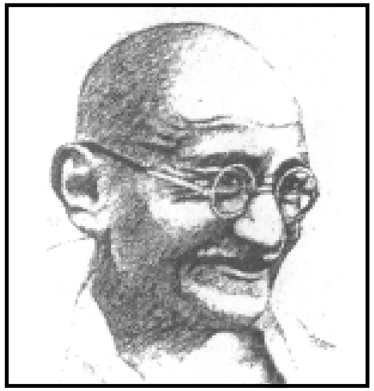
ఒకసారి తన ప్రచారకార్యక్రమంలో దయానందుడు జోధపూర్ వెళ్లాడు. అక్కడ ఉన్న శత్రువర్గీయులు ఆయనకు పాలల్లో గాజుపెంకులపొడిని కలిపి త్రాగించారు. ఆ పొడి లోలోపల నరాలను కోసివేసింది. నెలరోజుల వరకు ఆ బాధను భరించాడు. తరువాత దీపావళి రోజున సాయంకాలం మంగలి వానిని పిలిపించుకుని క్షౌరం చేయించుకున్నాడు. స్నానం చేసి ఉతికిన దుస్తులు ధరించాడు. ఆసనం వేసుకుని కూర్చున్నాడు. మూడుసార్లు పరమేశ్వరునికి ధన్యవాదాలు సమర్పించుకున్నాడు. "పరమేశ్వరా ! నీ లీలలు అనంతం. నా ప్రాణాలను బ్రహ్మరంధ్రం ద్వార స్వీకరించు" అని వేడుకున్నాడు. అదే విధంగా ప్రక్కనున్నవారు చూస్తూ ఉండగానే ఆయన ప్రాణాలు బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా అనంతవాయువుల్లో కలసిపోయినై.

ప్రక్కనే ఉన్న ఒకానొక నాస్తికుడు ఇదంతా చూస్తూనే ఉన్నాడు. ఆయన మహాపండితుడు. ఇది చూచిన తర్వాత తన అభిప్రాయాన్ని మార్చుకున్నాడు. దేవునిమీద నమ్మకాన్ని పెంచుకున్నాడు. తానుకూడ వేదాలను గురించి, ఈశ్వరుని గురించి ప్రచారం చెయ్యసాగాడు.

ఈ విధంగా దయానందుడు మృత్యువును జయించి ఈశ్వర సాక్షాత్కారం పొందాడు.

సత్యవ్రతశీలుడు - మహాత్మాగాంధీ

1925లో గుజరాత్‌లోని పోరుబందర్‌లో గౌరవనీయ కుటుంబంలో మహాత్మా గాంధీ జన్మించారు. ఆయన పూర్తి పేరు మోహనదాస్ కరంచంద్ గాంధీ. గుజరాతీయుల



సంప్రదాయం ప్రకారం పేరుకు చివరన తండ్రిపేరు, తర్వాత ఇంటిపేరు ఉంటుంది. గాంధీగారి తండ్రి పేరు కరంచంద్, ఇంటిపేరు గాంధీ. అసలు పేరు మోహనదాస్ అని అర్థం చేసుకోవాలి.

మోహనదాసును తండ్రి చదువుకోసం రాజకోట పంపించాడు. హైస్కూల్లో చదువుతున్నాడు. సంవత్సర పరీక్షలు రాబోతున్నాయి. ఒకసారి ఇనస్పెక్టరు వచ్చాడు. మోహనదాసు తరగతిలో డిక్టేషనకు 5 ఇంగ్లీషు పదాలు చెప్పాడు. అందరూ రైటే రాస్తున్నారు. కాని గాంధీ 5వ పదాన్ని తప్పు వ్రాశాడు. అది చూచిన మాష్టారు ఇనస్పెక్టరు చూడకుండా గాంధీకి సైగలు చేశాడు. ముందున్న పిల్లవాని దానిలో చూచి వ్రాయమని సైగ చేశాడు. అయినా అతడు కాపీ కొట్టలేదు. ఇనస్పెక్టరు అందరి కాపీలు చూస్తూ గాంధీని తప్పు వ్రాసినందుకు మందలించాడు. మిగతా పిల్లలంతా తర్వాత హేళన చేశారు. ఇనస్పెక్టరు వెళ్లిపోయాడు. ఉపాధ్యాయుడు పిలిచి నేను చెప్పినా కూడ ఎందుకు కాపీకొట్టలేదని తిట్టాడు. దానికి "కాపీ కొట్టడం తప్పని మీరే చెప్పారు కదా! అందువల్ల నేను తప్పు పనిచెయ్యలేదు" అని సమాధానం ఇచ్చాడు గాంధీ.

ఒకసారి కరంచంద్ గాంధీ "శ్రవణ కుమారుడు" అనే పుస్తకం కొని తెచ్చి ఇచ్చాడు. చదువుమన్నాడు. చాల ఇష్టంతో చదివాడు. ఆరోజుల్లో చిన్న డబ్బాలో సినిమా చూపించేవారు. అలాంటి డబ్బాలో శ్రవణకుమారుడు తల్లిదండ్రులను కావడిలో మోస్తున్న దృశ్యాన్ని చూశాడు గాంధీ. అప్పటినుండి తల్లిదండ్రులను గౌరవించడం, సేవించడమే ధర్మంగా పెట్టుకున్నాడు.

ఒక్క సత్యహరిశ్చంద్రుని నాటకం చూశాడు. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా ఆడిన మాట తప్పగూడదని నిర్ణయించుకున్నాడు. అదే విధంగా జీవితమంతా కొనసాగించాడు. చిన్నతనంలో తన పనులను తానే స్వయంగా చేసుకునేవాడు. పెద్ద పెరిగి బారిష్టరైనా గాని, మహా నాయకుడైనా గాని తన పనిని తానే చేసుకున్నాడు. కష్టాల్లో ఉన్న వారికి సేవలు చేసేవాడు.

1942లో "భారత్ ఛోడో" నినాదంతో పనిచేసి, భారతదేశానికి అహింసాపద్ధతితో స్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించాడు.

గొప్ప దేశభక్తుడు నేతాజీ

ఒరిస్సాలోని కటక్ నగరంలో గౌరవకుటుంబంలో నేతాజీ జన్మించాడు. అతని అసలు పేరు సుభాష్ చంద్రబోస్. సుభాష్‌కు 8 మంది అన్నలు, 6గురు అక్కలు ఉన్నారు. ఆయన 15వ సంతానం.

5 సంవత్సరాల వయస్సురాగానే ఇంగ్లీషు కాన్వెంట్లో చేర్పించాడు తండ్రి. ఆరోజుల్లో ఆంగ్లేయుల పాలన. స్కూల్లో భారతీయుల పిల్లల్ని ఉపాధ్యాయులు అవమానపరుస్తూ ఉండేవారు. ఎందుకంటే వారంతా ఆంగ్లేయులే. ఇది చూచి అంత చిన్న వయస్సులోనే సహించ లేకపోయేవాడు సుభాష్.

ఒకసారి పిల్లలంతా ఆడుకుంటున్నారు. ఒక ఆంగ్ల విద్యార్థి "భారతీయులంతా నీచులు. వీళ్లను చావగొట్టాలి." అన్నాడు. ఆ మాటలు విన్న భారతీయులు అందరు ఒకరి ముఖాలు ఒకరు చూచుకున్నారు. ఎంత కోపం వచ్చినా ఏమీచేయలేక పోయారు. ఎదురు తిరగాలని ఉన్నా భయంతో మౌనంగా ఉండిపోయారు. కాని సుభాష్ ఉండలేకపోయాడు. రౌద్రంగా వారి ముందుకు వెళ్లి నిలబడ్డాడు. "నేను భారతీయుణ్ణి. రండి ఎవరు నన్ను చావగొడతారో రండి." అని గర్జించాడు. వారంతా అవాక్కైపోయారు. తలలు వంచుకుని నిలబడ్డారు. సుభాష్ అంతటితో ఆగలేదు. "భారతీయులు నీచులు" అన్న విద్యార్థిని కిందపడేసి కొట్టాడు. భారతీయ విద్యార్థులందరికీ ధైర్యం వచ్చింది. "సుభాష్ చంద్రబోస్ జిందాబాద్" అంటూ పెద్దగా నినాదాలు ఇచ్చారు. ఇదంతా విన్న హెడ్మాష్టరు బయటకు వచ్చి చూచాడు. ఇది సమయంకాదు అనుకుని లోపలకు వెళ్లిపోయాడు.

సుభాష్ 12 సంవత్సరాల బాలుడయ్యాడు. నగరంలో కలరా వ్యాధి వ్యాపించింది. అనేక మంది చనిపోతున్నారు. సుభాష్ తోటి విద్యార్థులను వెంటబెట్టుకుని మురికివాడలకు వెళ్లేవాడు. రోగులకు సేవలు చేసేవాడు. మందులు అందించేవాడు. చిన్న చిన్న కథలు చెప్పి వారిని సంతోషపెట్టేవాడు. ఈ విధంగా ప్రతీపనిలో నాయకత్వం వహించేవాడు.

ఈతని నాయకత్వానికి 'హైదర్ ఖా' అనే రౌడీ అసూయపడేవాడు. అసూయకారణంగా సుభాష్‌ను శత్రువుగా భావించేవాడు. తానుకూడ ఒక రౌడీ మూకను తయారు చేసుకున్నాడు. సమయంచూచి సుభాష్‌ను ఎదిరించాలని సిద్ధంగా ఉన్నాడు. పాపం! అతడు ఉండే వాడకు

కలరా వ్యాపించింది. ఎంత బ్రతిమలాడినా ఏ వైద్యుడూ అక్కడ కాలుపెట్టలేదు. అందరు చాల బాధపడుతున్నారు. సరిగ్గా అదే సమయంలో సుభాష్ తన బృందంతో ఆ వాడకు వెళ్లాడు. వాడ వాడంతా శుభ్రం చేశారు. రోగులకు సేవలు చేశారు. మందులు పంచిపెట్టారు. ప్రేమగా లాలించారు. ఆర్థికసాయం చేశారు. వీరి సేవలవల్ల వాడలో చాలమంది బ్రతికి బయటపడ్డారు. దానితో కాకలుతీరిన గూండా తన మిత్రబృందంతో వచ్చి సుభాష్ బృందాన్ని కౌగిలించుకున్నాడు. అందరు కలిసి పెద్ద బృందంగా తయారై మిగిలిన వారికి సేవలు చేశారు. ఆవిధంగా చిన్నతనం నుండే ఏదో ఒక విషయంలో నాయకుడుగానే చలామణి అయ్యేవాడు.

క్రమంగా సుభాష్ ఐ.సి.ఎస్. పాసయ్యాడు. కాని ఆంగ్లేయుల దగ్గర నౌకరీ చెయ్యనని భీష్మించుకు కూర్చున్నాడు. చేస్తే మాత్రం గొప్ప అధికారి అయ్యేవాడు. కాని ఆయన జీవించి ఉన్నంతకాలం ఆంగ్లేయులను ఎదిరిస్తూ జీవించాడు. ఇక్కడి పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనందున విదేశాలకు వెళ్లిపోయాడు. అక్కడ ఉన్న భారతీయులను ప్రోత్సహించి "ఆజాద్ హింద్ ఫౌజ్"ను స్థాపించాడు. ఆ సైన్యానికి నాయకత్వం వహించి 'నేతాజీ'గా ఖ్యాతి గడించాడు. ఆ సైన్యాన్ని ఆంగ్లేయులమీదికి నడిపించాడు. కాని విజయాన్ని సాధించలేకపోయాడు. అయినప్పటికీ వీరంతా అందించిన స్ఫూర్తితో భారతీయ సైనికులు ఆంగ్లేయులపై తిరుగుబాటు చేశారు. ఆంగ్లేయులకు స్వాతంత్ర్యం ఇవ్వక తప్పలేదు.

ఈవిధంగా సుభాష్ చంద్రబోస్ ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను నాయకత్వం వహించి స్వాతంత్ర్య సంపాదనకు మూలకారకుడయ్యాడు. ముఖ్యనాయకుడయ్యాడు. అందుకు అతడు మనందరికీ "నేతాజీ" అని చెప్పవచ్చు.

తల్లికోరిక తీర్చిన తనయుడు ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగరుడు

1867లో బెంగాలులోని "వీరసింహ" అనే గ్రామంలో, నిరుపేద ఇంటిలో ఈశ్వరచంద్రుడు జన్మించాడు. ఆరోజుల్లో తండ్రి ఠాకూర్ దాసు 8 రూ॥ల జీతంమీద కలకత్తాలో నౌకరీ చేసేవాడు. తిండి గడవడమే కష్టంగా ఉన్న సమయంలో కుమారునికి చదువు చెప్పించడం సమస్యగా తయారయింది. అయినా తల్లిదండ్రులు పిల్లవానిని చదివిస్తూ వచ్చారు.

ప్రతీ తరగతిలోను ఈశ్వరచంద్రుడు ప్రథమశ్రేణిలో పాసయ్యేవాడు. ఫలితంగా స్కాలర్ షిప్పు లభించేది. ఆ వయస్సులోనే తనకు అందిన డబ్బుతో పేదవిద్యార్థులకు సహాయంచేసేవాడు. ఒక్కొక్కసారి కడుపునిండా అన్నం కూడ దొరికేదికాదు. అయినా ఉన్నంతలో ఇతరులకు సాయం అందిస్తూనే ఉండేవాడు. ఎప్పుడూ తల్లిదండ్రుల ఇష్టానికి వ్యతిరేకంగా నడుచుకునేవాడు కాదు. 21 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి సంస్కృతంలో గొప్ప పండితుడయ్యాడు. ఆయన పాండిత్యం చూచి "విద్యాసాగరుడు" అనే బిరుదును ప్రసాదించారు.

విద్యాసాగరుడు మొట్టమొదట 30 రూ॥ల జీతంమీద 'ఫోర్టువిలియం' కాలేజీలో లెక్చరర్‌గా పనిచేశాడు. తాను ఉద్యోగంలో చేరగానే తండ్రిని ఉద్యోగంనుండి మాన్పించాడు. తల్లిదండ్రులను గ్రామానికి పంపించివేశాడు. తమ్ముని వివాహం. రమ్మని తల్లి కబురు పెట్టింది. సెలవు దొరకలేదు. మీరు సెలవు ఇవ్వకపోతే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేస్తానన్నాడు. వెంటనే ప్రిన్సిపాల్ సెలవుతోపాటు ఒక నౌకరును కూడ తోడుగా పంపించాడు.

ఇద్దరూ నడుస్తున్నారు. వర్షాకాలం. త్రోవంతా బురద మయం. అయినా విద్యాసాగరుడు వేగంగా నడుస్తూనే ఉన్నాడు. కాని నౌకరు నడువలేకపోతున్నాడు. అది చూచి జాలిపడి, వానిని ఇంటికి పంపించివేశాడు. మరునాడే పెండ్లి. వేగంగా నడుస్తూ దామోదర నది ఒడ్డుకు చేరుకున్నాడు. నావ చాల దూరంలో ఉంది. అది వచ్చేసరికి చాల ఆలస్యం అవుతుంది. వెనుకాముందు ఆలోచించకుండ నదిలోకి దిగాడు. చాల కష్టపడి ఈదుకుంటూ ఒడ్డుకు చేరుకున్నాడు. దారిలో ఏమీ తినలేదు. త్రాగలేదు. రొప్పుకుంటూ, రోజుకుంటూ ఇంటివైపు నడకసాగించాడు. త్రోవలో కాలువ అడ్డం వచ్చింది. కష్టంతోనే దానిని కూడ ఈదుకుంటూ దాటాడు. చూస్తూ ఉండగానే చీకటిపడింది. దొంగల భయం ఎక్కువగా ఉంది. కాని అమ్మకిచ్చిన మాటప్రకారం ఇల్లు చేరాలి. ధైర్యంగా నడుస్తూ ఉన్నాడు. అర్ధరాత్రి సమయానికి ఇల్లు చేరాడు. పెండ్లికుమారుడు తరలి వెళ్లడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు. తల్లి దిగాలుపడి ఒక మూలన కూర్చుని ఉంది. కుమారుడు వచ్చిన శబ్దం వినగానే చాల సంతోషించింది. తల్లి పాదాలకు నమస్కరించిన తర్వాతనే భోజనం చేశాడు. ఆతని మాతృభక్తి అంతటిది.

కొంతకాలం తర్వాత ఆయన జీతం 250కి పెరిగింది. హోమియోపతి మందులు తెచ్చి పేదవారికి పంచేవాడు. ఒకరోజున ఒక పాకీవాడు వచ్చి కాళ్లమీద పడి ఏడవసాగాడు. ఆయన భార్యకు కలరా వచ్చిందట. ఎలాగైనా వచ్చి రక్షించుమని ఏడుస్తున్నాడు. వెంటనే ఆతనితో కలసి వెళ్లాడు. రోజంతా అక్కడే ఉండి వైద్యసేవలు చేశాడు. సాయంకాలానికల్లా

ఆమె కోలుకుంది. ఈ విధంగా సూర్య చంద్రులవలె ఉచ్చనీచ భేదాలు లేకుండా అందరినీ సమానంగా చూచుకునేవాడు.

మరికొంత కాలానికి 500 రూ॥లు పెరిగింది. కాని రాను రాను ఉద్యోగ నిర్వహణ ఆత్మగౌరవానికి దెబ్బ తగలడం మొదలైంది. వెంటనే ఉద్యోగాన్ని వదిలివేశాడు. అప్పటి నుండి దేశసేవా కార్యక్రమాల్లో నిమగ్నమయ్యాడు. సమయం దొరికినప్పుడల్లా పుస్తకాలు వ్రాయడం మొదలుపెట్టాడు. తనదైన ప్రెస్‌ను ఏర్పాటు చేసుకున్నాడు. దానిపై ముద్రించి పుస్తకాలు అమ్ముకునేవాడు.

ఒకసారి విద్యాసాగరుడు ఉపన్యాసం చెప్పడానికి వేరే గ్రామం వెళ్లాల్సి వచ్చింది. రైలు దిగగానే ఒక యువకుడు కూలీ! కూలీ! అని పిలవడం చూచాడు. వెంటనే ఆతని దగ్గరకు వెళ్లి సామాను నెత్తిమీద పెట్టుకున్నాడు. హాలుదాకా చేర్చాడు. అతడు డబ్బులు ఇవ్వబోయాడు. విద్యాసాగరుడు– “నేను కూడ ఇక్కడకే రావాల్సి ఉన్నది. డబ్బులు అవసరం లేదు” అన్నాడు. సాయంకాలానికల్లా విద్యాసాగరుడు వేదికమీదకు చేరుకున్నాడు. శ్రోతలలో సామాను మోయించిన యువకుడు కనిపించాడు. అతడు విద్యాసాగరుని చూచాడు. వెంటనే వేదికమీదకు వచ్చి కాళ్లపై పడ్డాడు. భోరున విలపించాడు. క్షమించుమని వేడుకున్నాడు. విద్యాసాగరుడు ఆతనిని సాదరంగా లేవదీసి సముదాయించాడు. “క్షమాపణలు అక్కరలేదు. ఇకమీదటనైనా నీ పనులను నువ్వే చేసుకోవడం నేర్చుకో అన్నాడు”

ఒకసారి ఉదయాన్నే విద్యాసాగరుడు వాకింగ్‌కు వెళ్లాడు. వెనుక నుండి ఒక వ్యక్తి వెక్కి వెక్కి ఏడుస్తూ వచ్చాడు. ముందుకు పోతున్నాడు. విద్యాసాగరుడు ఆయనను అందుకుని ఎందుకు ఏడుస్తున్నావని ప్రశ్నించాడు. ఈతని వేషభూషలు చూచి అతను చెప్పలేదు. మరీ మరీ అడిగితే తనకు ఉన్న ఒక్క ఇల్లు రేపు వేలంవేయబడుతోందనీ, రేపటినుండి ఎక్కడ ఉండాలో అర్థంకాక ఏడుస్తున్నాననీ చెప్పాడు. ఎవరిదారిన వారు వెళ్లిపోయారు.

మరునాడు ఉదయాన్నే విద్యాసాగరుడు కచేరీ ఆఫీసుకు వెళ్లాడు. ఆతని పేరు మీద 1300 రూ॥లు చెల్లించి ఇంటికి వెళ్లిపోయాడు. అక్కడ ఆ వ్యక్తి కచేరీ వాళ్లకోసం ఎదురు చూస్తున్నాడు. ఎంత సేపటికీ ఎవరూ రావడంలేదు. సంగతి తెలుసుకుందామని ఆఫీసుకు

వచ్చాడు. ప్రొద్దున్నే ఒకాయన వచ్చి పైకం చెల్లించిన విషయం చెప్పారు. ఆలోచించగా ఆలోచించగా నిన్నటి రోజున వాకింగ్‌లో కలిసిన వ్యక్తే చెల్లించి ఉంటాడని ఊహించాడు. ఆయనను వెతకడం మొదలుపెట్టాడు. ఒకరోజున వాకింగ్ సమయంలో చూడనే చూచాడు. గుర్తుపట్టాడు. గబగబా వెళ్లి రెండు చేతులు తీసుకుని నెత్తిమీద పెట్టుకున్నాడు. సంతోషం పట్టలేక కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా ఏడ్చేశాడు. నీ రుణం ఏవిధంగా తీర్చుకోగలను? అని వాపోయాడు.

“అయితే నా రుణం తీర్చుకోవాలనుకుంటే ఒక పని చెయ్యి. నేను నీకు సహాయం చేసినట్లు ఎవ్వరికీ చెప్పవద్దు. అదే నీవు నాకు తెలిపే కృతజ్ఞత” అన్నాడు విద్యాసాగరుడు. ఆయన త్యాగనిరతికి అతడు ఆశ్చర్యపోయాడు.

ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగరుడు నిరాడంబర జీవి. పెద్దపెద్ద పదాధికారులు ఆయన వేషభూషలను చాల గౌరవించేవారు. ఎంత పెద్ద అధికారి వద్దకు వెళ్లినా సాదాసీదా వేషంలోనే వెళ్లేవాడు. ఎప్పుడూ పావుకోళ్లు ధరించేవాడు. ఉత్తరీయం కప్పుకునేవాడు. బెంగాల్‌లో సంస్కృత భాషను బాగా ప్రచారం చేశాడు. వందలాది పాఠశాలలు స్థాపించాడు. వాటికి ప్రభుత్వ ఆమోదాన్ని కల్పించాడు. జీవితకాలమంతా విధవా వివాహాలు జరిపించడానికి, స్త్రీలకు విద్యా సౌకర్యాలు కల్పించడానికి వినియోగించాడు.

తల్లికోరిక ప్రకారం వారి గ్రామంలో పాఠశాల కట్టించాడు. ఆసుపత్రి కట్టించాడు. అన్నదాన సత్రం కట్టించాడు. ఈ మూడింటిని తల్లికి మూడు ఆభరణాలుగా సమర్పించాడు.

ఆ మహాపురుషుని జీవితంలో ఇవి కొన్ని ఘట్టాలు మాత్రమే. నిరుపేద కటుంబంలో జన్మించినా జీవితకాలమంతా ఇతరులకోసమే అర్పణ చేశాడు. తాను స్వయంగా కష్టాలు అనుభవిస్తూ, ఇతరులకు సుఖాన్ని అందించాడు.

సూక్తులు - సామెతలు

1. కాకిపిల్ల కాకికి ముద్దు
2. చెరపకురా చెడెదవు
3. మానవసేవే మాధవ సేవ
4. పేరు గొప్ప ఊరు దిబ్బ
5. తన కోపమె తన శత్రువు
6. మెరిసేదంతా మేలిమి కాదు
7. ఎంత చెట్టుకు అంత గాలి
8. అందని ద్రాక్ష పండ్లు పుల్లన
9. కుక్కకాటుకు చెప్పు దెబ్బ
10. దేశమాత అంటే దేవాలయమే
11. ముందు నుయ్యి, వెనుక గొయ్యి
12. చిలికి చిలికి గాలివాన అయినట్లు
13. దీపం ఉన్నప్పుడే ఇల్లుదిద్దుకోవాలి
14. తా చెడ్డకోతి వనమంతా చెరచినట్లు
15. కోతికి కొబ్బరికాయ దొరికినట్లు
16. కష్టసుఖములు కావడికుండలు
17. కంచెయే చేను మేసినట్లు
18. అన్నీఉన్న ఆకు అణిగిమణిగి ఉంటుంది
19. మూలిగే నక్కపై తాటికాయ పడ్డట్లు
20. పుండుమీద కారం చల్లినట్లు
21. చిన్నపామునైనా పెద్దకర్రతో కొట్టాలి
22. పెదవి దాటితే పృథ్వి దాటుతుంది
23. ఎంగిలిచేత కాకిని తోలదు
24. పిట్ట కొంచెము కూత ఘనము
25. కూటికొరకు కోటి విద్యలు
26. పేదవాని మాట పెదవికి చేటు

ఉపాధ్యాయుడు సద్వాక్యాలు, సూక్తులు, సామెతలు మొదలైన వాటిని పెద్ద పెద్ద అక్షరాలతో వ్రాసి తరగతి గదిలో ప్రేవాడదీయాలి. అవి విద్యార్థులను ఆకర్షించుకునే విధంగా ఉండాలి. వారానికి 1 లేక 2 విషయాలపై విద్యార్థులతో చర్చించాలి. వారు తమ జీవితంలో అమలు పరచేలా ప్రోత్సహించాలి.

సద్వాక్యాలు

1. మంచిపుస్తకం నీడలో మనస్సు చల్లగా ఉంటుంది.
2. పొరపాటును తెలుసుకోవడమే కాదు– సరిచేసుకోవాలి.
3. వచ్చేవీ పోయేవీ మూడు– పేదరికం, జబ్బు, డబ్బు.
4. వచ్చిన తర్వాత వదిలిపోనివి మూడు– కీర్తి, జ్ఞానం, విద్య.
5. పోతే తిరిగిరానివి మూడు– కాలం, యౌవ్వనం, పరువు.
6. మనతో కూడా వచ్చేవి మూడు– పాపం, పుణ్యం, నీడ.
7. వ్యర్థమైన మాటలు వద్దేవద్దు– మౌనసాధనే ముద్దు.
8. దేశసేవకు మించిన దేవతార్చన లేదు.
9. ఇవ్వడంలో ఉన్న ఆనందం తీసికోవడంలో ఉండదు.
10. ఆలోచనలయుద్ధంలో పుస్తకాలే అసలైన అస్త్రాలు.
11. ఇతరులకు సంతోషం కలిగించడంకూడ దానమే.
12. ఆత్మసంతృప్తియే స్వర్గం.
13. హక్కులను మరచిపో– కర్తవ్యాలను గుర్తుంచుకో.
14. చెడ్డపుస్తకాలను చదవడం విషం త్రాగడంతో సమానం.
15. ధైర్యం చేదుగా ఉంటుంది– కాని ఫలితం తీయగా ఉంటుంది.
16. సేవామార్గం భక్తి మార్గం కన్నా మిన్న.
17. కోరికల నిషాలో వివేకాన్ని కోల్పోవద్దు.
18. సౌశీల్యం, సౌజన్యం అనే చెక్కులు ఎక్కడైనా చెల్లుతాయి.
19. ప్రవహించే నీటికి నాచుపట్టదు– శ్రమించే దేహాన్ని రోగం ముట్టదు.
20. గ్రంథాలయం అంటే తల్లి, తండ్రి, గురువు.
21. రోగానికి అసలైన మందు పథ్యం.
22. చీపురు ఇంటిని శుభ్రంచేస్తే, ఉపవాసం ఒంటిని శుభ్రం చేస్తుంది.
23. విద్యాధనం పంచితే పెరుగుతుంది– ఉంచితే మురుగుతుంది.
24. కష్టకాలంలో మిత్రులు– ధైర్యం, సాహసం, ప్రయత్నం.
25. ఇతరుల దోషాలను వెదకడం పెద్ద మానసిక రోగం.

కాలాంశం - 3

సూచనలు :

ఉపాధ్యాయులు నెలకు రెండు గేయాలు (పాటలు) విద్యార్థులకు నేర్పించాలి. స్పష్టమైన ఉచ్చారణతో, భావస్ఫూర్తితో నేర్పించాలి. ఏ సందర్భానికి ఏ గీతం కావాలో ఎంపిక చేసికుని నేర్పించాలి. ఏకరాగంతో, ఏక కంఠంతో పాడగలగాలి.

1. ప్రార్థనాగీతం

గురురూపం, గురుప్రాణం, గురుశరణం, గురుధ్యానము
గురువే నీ జీవనము శూన్యమే శూన్యమూ.... ప్రభూ.... ॥గురురూపం॥

1. గాయత్రీ మంత్రములో నీ రూపమే ఉంది
జీవనమే ధన్యమ నీ నాస్మరణలో ఉంది
కలకాలం నిలవాలి శక్తి నీ రూపమే.... ప్రభూ....॥గురురూపం॥

2. మానవ జీవనమే ఒక వరదానముగా
ఆదర్శ జీవనమై నిలవాలి శాశ్వతమై
అందులకై నీ స్మరణ, ధన్యమే ధన్యమూ.... ప్రభూ....॥గురురూపం॥

3. నారాయణ రూపంగా, వెలసిన గురుదేవా
శ్రీరామ శర్మగా వెలసిన గురుదేవా
అవతార పురుషుడవై మార్గాన్ని చూపించు
హృదయములో దివ్యముగా వెలసి కాపాడవా.... ప్రభూ....॥గురురూపం॥

2. మనిషి మారాలి

మారాలి, మారాలీ, మనిషి మారాలి
మనిషికీ మనిషికీ నడుమా అంతరాలూ మారాలి ॥మారాలి॥

1. తోటివాని శ్రమ ఫలము దోచుకొనుట తొలగాలి
పనిపై కోరికా, వేడుకా ప్రతి మనిషికీ కలగాలి ॥మారాలి॥

2. పొట్టకూటికై మనిషి పోరాటం ఆపాలి
ప్రజలందరి ఆనందమె ప్రగతికి గురికావాలీ ॥మారాలి॥

3. పేదవాని కుండలలో వేదమధువు నిండాలి
వేదమాత గుండెలలో విశ్వజనత పండాలీ ॥మారాలి॥

3. ఆలపించు - ఆలపించు

ఆలపించు ఆలపించు మహామంత్రమాలపించు
విశ్వామిత్ర మంత్రద్రష్ట విశ్వప్రేమ మదిలోనింపు ॥ఆలపించు॥

1. "గాయంతం త్రాయతి ఇతిగాయత్రీ" అంటూ
ఋషులు పల్కినా మంత్రం
సన్మార్గంవైపు నిన్ను - నడిపించే మంత్రరాజం ॥ఆలపించు॥

2. మంత్రమంటే యాచనకాదు
ఆచరించే కర్మయోగం
మంత్రాలకు హృదయం నిలయం-పెదవులతో పనికాదోయి ॥ఆలపించు॥

3. పవనంలా హాయి గొల్పుతూ, సూర్యునిలా వెలుగునిస్తూ
వృక్షంలా పండ్లిస్తూ - జీవనయాత్ర సాగిస్తూ ॥ఆలపించు॥

4. మంత్రఫలం నీ సొత్తై
ప్రాణులన్నీ నీ వారై
వేదమాత నీ తలపై - ఆశీస్సులు చల్లాలంటే ॥ఆలపించు॥

4. దేశమాత

తేనెల తేటల మాటలతో మనదేశమాతనే కొలిచెదమా
భావం భాగ్యం చూచుకుని ఇక జీవనయానం చేయుదమా ॥తే॥

1. సాగరమే ఖలచుట్టుకుని సురగంగ చీరగా మలచుకుని
గీతాగానం పాడుకుని మన దేవికి ఇవ్వాలి హారతులు ॥తే॥

2. గాంగ జటాధర భావనతో హిమశైలరూపమే నిలబడగా
గలగలపారే నదులన్నీ ఒక బృందగానమే చేస్తుంటే ॥తే॥

3. ఎందరో వీరుల త్యాగఫలం మన నేటి స్వేచ్ఛకే మూలబలం
వారందరినీ తలచుకుని మన మానసవీధిని నిలుపుకొని ॥తే॥

5. గాయత్రీ పరివారం

పరివారం పరివారం – గాయత్రీ పరివారం
గళం గళం కలిపి మనం – జయఘోషలె వినిపిద్దాం ॥పరి॥

1. భేదాలను తరిమేద్దాం – సమత మమత అందిద్దాం
కీర్తికాంక్ష వదిలేద్దాం – కౌశల్యం చూపిద్దాం ॥పరి॥

2. అంతస్తులు కూలుద్దాం – ఐక్యతగా జీవిద్దాం
అజ్ఞానం తొలగిద్దాం – జ్ఞానజ్యోతి వెలిగిద్దాం ॥పరి॥

3. అన్యాయం ఎదిరిద్దాం – అక్రమాలు కూలుద్దాం
శౌర్యంతో పయనిద్దాం – సత్యయుగం స్థాపిద్దాం ॥పరి॥

6. వందనాలు అందుకొనుము భారతమాతా

వందనాలు అందుకొనుము భారతమాతా
మా అందరికీ కన్నతల్లి భారతమాతా ॥వందనాలు॥

1. నీవులేక మేములేము భారతమాతా
నీవుంటే మేముంటిమి భారతమాతా
మేము పీల్చుగాలి నీదె భారతమాతా
మావంటికి తిండిబట్ట భారతమాతా
నీవే సమకూర్తువమ్మ భారతమాతా
పుట్టినవి, బ్రతికి బట్టకట్టినది, తుదకు గిట్టునదీ మట్టిలోనే ॥వందనాలు॥

2. రాముని కనిపెంచినావు భారతమాతా
కృష్ణుని లాలించినావు భారతమాతా
వేదము భువి దించినావు భారతమాతా
దేవతలకు దేవతవు భారతమాతా
మా శక్తికి ఆధారమీవు భారతమాతా
వేలఏండ్లు గడచిననూ అరులునిన్ను గెలిచిననూ
తస్కరులై దోచిననూ తరగలేదు నీ సంపద ॥వందనాలు॥

7. యుగశిల్పి లేవరా

యుగశిల్పీ లేవరా – నవయుగమ్ము నీదిరా ॥యుగ॥

1. ఆత్మబలం దైవబలం నీకు రక్షరా
గాయత్రీ మంత్రమే నీ దీక్షరా
ధర్మ కర్మ పుణ్యభూమి నీకు జన్మభూమిరా
అనుదినమ్ము జీవితమును పండుగ్గా మార్చరా ॥యుగ॥

2. బొట్టు బొట్టు నీటిబొట్టు
ఒక్క నదిగ మారినట్టు
పెక్కు నదులు ఒక్కటవ్వ – పెద్ద సంద్రం అగునట్లు
వ్యక్తి వ్యక్తి కలిస్తే శక్తికి లోటేదిరా ॥యుగ॥

3. లోకరక్ష కార్యదీక్ష చేపట్టరా
స్నేహ భావ బీజములను మదిని నాటరా
మనిషి మనిషి కలసి మెలసి – మహాశక్తిగా మారి
విశ్వసమత ఆత్మీయత – జ్యోతిని వెల్గించగా ॥యుగ॥

8. గాంధీయుగం

కమ్మగా బ్రతికితే గాంధీయుగం
మనిషి కడుపునిండా తింటె గాంధీ జగం ॥కమ్మగా॥

1. పరమార్థమొక్కటే గాంధీమతం
భయము వదిలేయుటే గాంధీహితం
మనిషి భయము వదిలేయుటే గాంధీ హితం ॥కమ్మగా॥

2. భోగలో లతవిడుటె గాంధీవిధం
త్యాగరథమెక్కుటే గాంధీపథం
మనిషి మర్యాదయే గాంధీ ధనం ॥కమ్మగా॥

3. తన కంఠమున దాచి హాలాహలం
తలనుంచి కురిపించి గంగాజలం
మనిషి శివుడవడమే గాంధీ బలం ॥కమ్మగా॥

9. గాయత్రి మహిమ

గాయత్రి గాయత్రి గాయత్రి
సవితా శక్తి గాయత్రి – కవితా దృష్టి గాయత్రి
నవతా సృష్టే గాయత్రి – మానవతా దృష్టే గాయత్రి
కాంతిరూపమే గాయత్రి – శాంతి స్థాపనే గాయత్రి
సత్యాన్వేషణ గాయత్రి – జనహిత సంహిత గాయత్రి
రసమయ జీవమె గాయత్రి – విశ్వ బంధువే గాయత్రి
అధరంపైన గాయత్రి – హృదయంలోన గాయత్రి
సంతసమిచ్చును గాయత్రి – సంపద పెంచును గాయత్రి
నిర్మల చరితా గాయత్రి – మర్మము తెలుపును గాయత్రి
దుష్ట శిక్షణ గాయత్రి – శిష్టరక్షణ గాయత్రి
ప్రేమాత్యాగం గాయత్రి – సమతా ఐక్యత గాయత్రి ॥గాయత్రి॥

10. పాఠం పాఠం పాఠం

పాఠం పాఠం బడిలో పాఠం
చక్కగ మాష్టరు చెప్పే పాఠం
ఎప్పటికప్పుడు చదివే పాఠం
చక్కగ మాష్టరు చెప్పే పాఠం ॥పాఠం॥

1. చిక్కులు విప్పే లెక్కల పాఠం
సంఘం తెలిపే సాంఘిక పాఠం
రుజువును చూపే సైన్సే పాఠం
గతమును తెలిపే చరిత్ర పాఠం ॥పాఠం॥

2. తీయగ పలికే తెలుగే పాఠం
నీతులు నేర్పే పద్యాల పాఠం
జాతిని తెలిపే హిందీ పాఠం
హద్దులు దాటిన ఆంగ్లం పాఠం ॥పాఠం॥

3. ఆయువు పెంచే ఆటలు పాఠం
జీవము నిచ్చే పాటలు పాఠం
కళలను తెలిపే నాట్యం పాఠం
నటనలు నేర్పే నాటక పాఠం ॥పాఠం॥

11. ఆహ్వానం

ఆహ్వానం ఇది – ఆహ్వానం
గురుదేవుల ఆహ్వానం – మాతాజీ ఆహ్వానం ॥ఆహ్వానం॥

1. పవిత్ర గంగాతీరములో
సప్త సరోవరప్రాంతములో
యజ్ఞం కోసం రావాలంటూ
జపమే చేసీ పోవాలంటూ ॥ఆహ్వానం॥

2. ప్రఖర ప్రజ్ఞను చూడాలంటూ
సజలశ్రద్ధను అడగాలంటూ
పంచకోశములు వెదకాలంటూ
పంచతత్వములు నేర్వాలంటూ ॥ఆహ్వానం॥

3. అంతరాలనే మరవాలంటూ
అందరు ఒకటిగ బ్రతకాలంటూ
యుగమును మార్చగ నడవాలంటూ
ఉజ్జ్వల భవితను తేవాలంటూ ॥ఆహ్వానం॥

12. వందనం

చదువులు నేర్పే గురువులకు వందనం
జ్ఞానదాతల చరణధూళికి వందనం ॥చదువులు॥

1. శాంతిదూతలకి వందనం – క్రాంతిదాతలకిదె వందనం
సుజన మూర్తులకిదె వందనం – స్ఫూర్తిదాతలకిదె వందనం ॥చదువులు॥

2. రాముని నిలిపిన బ్రహ్మర్షికిదె వందనం
కృష్ణుని తీర్చిన సాంధీపనికిదె వందనం
వివేక స్వామిని దిద్దిన పరమహంసకిదె వందనం
వీరశివునకు జ్ఞానమునొసగిన సమర్థునకిదె వందనం ॥చదువులు॥

3. వేదవ్యాసులు – ఆదిశంకరులు
రామానుజులు – రమణ మహర్షులు
కబీరుదాసు – తులసీదాసు
జగద్గురువులకిదె వందనం – జ్ఞానమూర్తులకిదె వందనం ॥చదువులు॥

13. యుగసంధి

యుగసంధి - ఇది యుగసంధి
యువకుల్లారా కదలండి - యువతుల్లారా కదలండి ॥యుగ॥

1. జ్ఞానగంగనిక - భూమికి చేర్చగ
భగీరథులుగా కదలండి
సవితారూపము దాల్చుచు మీరలు
బుద్ధిని శుద్ధీ చేయండి ॥యుగ॥

2. సోదరభావం వెలయగ మీరలు
సోహం సాధన చేయండి
యజ్ఞం రోజూ చేయుచు మీరలు
ప్రజ్ఞాపుత్రులు అవ్వండి ॥యుగ॥

3. విశ్వశాంతిని కోరుచు మీరలు
గాయత్రి మంత్రము చదవండి
శ్రీరామశర్మను తలచుచు మీరలు
శ్రీరామ రక్షను పొందండి ॥యుగ॥

14. మధురం మధురం

మధురం మధురం ఈ సమయం
ఇక ఈ జీవితమే మధురం మధురం ॥మధురం॥

1. నీతులు తెలిపే కథలను వినుచు
కమ్మగ పాడే పాటలు నేర్చుచు
మరువలేని ఈ బోధనలో
ఇక జీవితమే మధురం మధురం ॥యుగ॥

2. భారత వీరుల గాథలు తెలియుచు
సాహస వీరుల చరితలు తెలియుచు
మరువలేని ఈ బోధనలో
ఇక జీవితమే మధురం మధురం ॥యుగ॥

3. సఫలం బాయెను ఈ సమయం
ధన్యం బాయెను ఈ జన్మం
మరువలేని ఈ బోధనలో
ఇక జీవితమే మధురం మధురం ॥యుగ॥

15. జయం జయం జయమహాకాలునకు

జయం జయం జయ మహాకాలునకు
సదా జయం జయ మహాకాలునకు
జయం జయం జయ జయం జయం ॥జయం॥

1. పాప తాపములు హరింపచేయును
తానే యుగ పరివర్తన చేయును
ఆదిశక్తిలో కూడినవాడై
సృష్టిక్రమమునే మార్చివేయును ॥జయం॥

2. నిదురించేవారిని మేలుకొలుపును
మేలుకొన్నవారిని ముందుకు నడుపును
నడిచేవారిని పరుగెత్తించును
పరుగిడువారికి ప్రేరణ నింపును ॥జయం॥

3. దైవత్వాన్ని మేలుకొలుపును
భూమిని స్వర్గం చేసి చూపును
అందరిలో ఆప్యాయత నింపును
తరతమ భేదం వలదని తెలుపును ॥జయం॥

16. గృహమే స్వర్గసీమ

ప్రేమలు నిండిన ఇల్లే స్వర్గం
మమతలు పండిన ఇల్లే పండుగ
నవ్వులు కురిసిన ఇల్లే నవ స్వర్గం ॥ప్రేమలు॥

1. జిలి బిలి పలుకుల చిన్నారులతో
చిరు చిరునగవుల వర్షముతో
నీతులు తెలిపే వృద్ధులతో
మురిపెము లొలికే ముచ్చటతో ॥ప్రేమలు॥

2. వచ్చేపోయే మిత్రులతో
వృద్ధినికోరే బంధులతో
పెద్దలు పలికే సుద్దులతో
పండుగ తెచ్చే శోభలతో ॥ప్రేమలు॥

17. యుగం నిన్ను పిలుస్తోంది

యుగం నిన్ను పిసలుస్తోంది, నవయువకా లేవరా
పోరుకు సన్నద్ధడవై, విజయభేరి మోగించగా ॥యుగం॥

1. అవినీతి విస్తరించి సమాజాన్ని కుదుపుతోంది
తర తరాల సంస్కృతినీ, దెబ్బతీయచూస్తోంది
సమాజమే కుములుతోంది, ఇకనైనా లేవరా ॥యుగం॥

2. వరకట్నం సమాజాన్ని, కొల్లగొట్టి వేస్తోంది
అమాయక కన్యలను, బలిపశువుల చేస్తోంది
రక్తంలో జవంలేక, నీవు నిలచి ఉన్నావు ॥యుగం॥

3. కాగడాను చేతబూని, అంధకారాన్నెదిరించు
సంస్కృతికీ పదునుపెట్టి, దుష్టరీతుల మట్టుపెట్టు
వీరుడవై పయనమవ్వు, సాధించగ విజయాన్ని ॥యుగం॥

18. దేశానికే మనము ఉపయోగపడకుంటే

దేశానికే మనము ఉపయోగపడకుంటే
నేల ఏమంటుందీ, నింగి ఏమంటుందీ ॥దేశానికే॥

1. కలిసి పని చేయాలీ, దేశాన్ని దిద్దాలీ
ఇట పేరుకుని ఉన్న మత్తు వదిలించాలీ
సరి అయిన సమయానా, నిమరలేవని నాడు
ఉదయమేమంటుందీ, పవనమేమంటుందీ ॥దేశానికే॥

2. సుగంధాని కర్థం, పరిమళించు తత్వం
కష్టాలు ఎన్నున్నా, నిలబడాలి నిత్యం
పువ్వులాగా మనము, నవ్వగలిగిన నాడు
వేదనేమంటుందీ, వనము ఏమంటుందీ ॥దేశానికే॥

3. స్వర్గసుఖం ఇంక చాలు, భూమిపైకి రావాలి
చక్కనైన భావాలూ, యోచనలు కావాలి
జ్యోతిలాగా మనము, కాంతి చిమ్మని నాడు
తిమిరమేమంటుందీ, భువనమేమంటుందీ ॥దేశానికే॥

19. అదే మా సంకల్పం

మనిషే దేవుడు అవుతాడు–భూమే స్వర్గం అవుతుంది–ఇదే మా సంకల్పం
ఆలోచనలో మార్పును తెచ్చే ఉద్యమమే యుగనిర్మాణం–ఇదే మా సంకల్పం
॥అదే॥

1. కల్లాకపటములసలే ఉండవు– అంతరించును అవినీతియును
అందరు సుఖశాంతులతో, సహకారం చేస్తూ ఉంటారు
ప్రేమతో అందరు ఒకటైపోతే, గౌరవమెంతో వస్తుందీ ॥అదే॥

2. హిందూ, ముస్లిం, క్రైస్తవ సిక్కులు భేదం వదలి ఒకటైపోతే
ఒకే పరమాత్ముని బిడ్డలమౌతాం – మనమంతా సోదరులం
మనమంతా సమానమే, పరమేశ్వరునీ బిడ్డలమే ॥అదే॥

3. సదాచారమే మనదిగ చేకొని, పరమాత్మునికీ సహాయపడదాం
అనాచారమే అంతముచేసే, ఉదారులమై చరిఇద్దాం
నిరాడంబర జీవితమౌను, అందరిలోనూ సుజ్ఞానం ॥ఇదే॥

20. భారతదేశం మా ప్రాణం

భారతదేశం మా ప్రాణం – విశ్వానికే తలమానికం
సర్వ సమున్నత దేశంగా, నా దేశమిలా వెలగాలి ॥భారత॥

1. బ్రాహ్మీమయమౌ తేజముతో – ఇట సాధకులే వెలుగొందాలీ
లోకహితమునూ, క్షాత్ర ధర్మమును, న్యాయవ్రతముగ నెరవేర్చాలీ
ప్రకృతి బాటను తీర్చిదిద్దగా, నిండును మధుర వసంతం ॥భారత॥

2. భారతయువకులు యజ్ఞ నిరతులై, శూరులు వీరులు కావాలీ
సభ్య సంస్కృతీ, కర్మశీలతా, సదాచారములనొందాలీ
దేశభవితకు అలాంటి వారే, నిజమౌ దృఢ ఆధారం ॥భారత॥

3. సమశీతలమౌ వాతావరణం, మేఘాలే కల్పించాలీ
రసవంతములౌ ఔషధ ఫలములు తమకై తామే పండాలీ
యోగక్షేమములన్ని ఇలాగే, ఉండాలీ సంసిద్ధం ॥భారత॥

21. జయము జయము భరతమాత

జయము జయము భరతమాత
జయము నీకు జగన్మాత
ఈ జగాన సాటి ఎవ్వరే ఓయమ్మ నీకు ॥జయము॥

1. గంగ యమున గోదారి – సింధుకృష్ణ కావేరి
బ్రహ్మపుత్ర తుంగ భద్ర – తపతీ నర్మద పెన్నా
పొంగిపొరలె తరంగాలు – నీ మెడలో హారాలు
జీవనదులగన్న తల్లివే – ఓయమ్మ నీవు ॥జయము॥

2. హిమవింధ్యా పర్వతాలు – దేవతలకు నిలయాలు
దట్టమైన అరణ్యాలు – మహామునుల స్థావరాలు
పసిడిపంట క్షేత్రాలు – పంచలోహ ఖనిజాలు
నిజముగ నువు రత్నగర్భవే – ఓయమ్మ నీవు ॥జయము॥

3. లోకమంత చీకటిలో – తల్లడిల్లుతున్నపుడు
నాగరికత లేని నరులు – పామరులై ఉన్నపుడు
వేదాలను వెలికి తెచ్చి – జ్ఞానభిక్ష పెట్టినావు
నిజముగ నువు జగద్గురువే – ఓయమ్మ నీవు ॥జయము॥

22. గంతులేసి కృష్ణమ్మ గలగలాపారింది

గంతులేసి కృష్ణమ్మ గలగలా పారింది
చిందులేసి గోదారి చకచకా సాగింది
ఉరకలేసి పరుగుదీసి ఊరూరా సాగరా
ప్రజలందరు ఒకటేనని పట్టుబట్టి తెలుపరా ॥గంతు॥

1. చిన్న చిన్న సెలయేళ్లూ
ఎన్నెన్నో వాగులూ
వెన్నె చిన్నెలు ఒలికించే
ఎన్నెన్నో రంగులనీళ్లు
అన్నీ ఒకటిగ పారాయి
తిన్నగా సంద్రము చేరాయి ॥గంతు॥

2. జలములన్ని ఒకటే అంచు
బలములన్ని ఒకటే అంచు
మానవతను చాటరా
మమతను ప్రేమను చూపరా ॥గంతు॥

23. జన్మభూమికి వందనం

బంగరు పూవులు పూచే తల్లికి వందనం
భారత ధాత్రికి వందనం
సింగారమ్ములు చెరిగే తల్లికి
శీలవతికి మా వందనం ॥బంగరు॥

1. జీవనదులతో సిరులను పంచిన
చిరయశస్వికి వందనం
పావన ఋక్కులు భవ్యకావ్యములు
పలికే తల్లికి వందనం ॥బంగరు॥

2. సామగానమున జోలలు పాడుచు
సాకెడు తల్లికి వందనం
శతసహస్ర నరనారీ జనులను
పెంచిన తల్లికి వందనం ॥బంగరు॥

3. అమర రుషీంద్రుల విమలవాక్కులు
తెలిపిన తల్లికి వందనం
దేశదేశముల జ్ఞానమధువును
పంచిన తల్లికి వందనం ॥బంగరు॥

24. శ్రీలుపొంగిన జీవగడ్డ

శ్రీలు పొంగిన జీవగడ్డయి పాలు బారిన భాగ్యసీమయి
వరలి నది ఈ భరతఖండము – భక్తి పాడర తమ్ముడా ॥శ్రీ॥

1. వేదశాఖలు వెలసెనిచ్చట – ఆదికావ్యం బలరె నిచ్చట
విపుల తత్వము విస్తరించిన – విమలతలమిదె తమ్ముడా ॥శ్రీ॥

2. మేలికిన్నెర మేళవించీ – రాలు కరుగ గరాగమెత్తీ
పాలతీయని బాలభారత – పదము పాడర తమ్ముడా ॥శ్రీ॥

3. పాండవేయుల పదునుకత్తులు – మండిమెరిసిన మహితరణ కథ
కండగల చిక్కని పదంబుల – కలిపి పాడర తమ్ముడా ॥శ్రీ॥

జీవించే విద్య-దినచర్య

1. ప్రాతః కాలంలో మేలుకొలుపు

ఉపాధ్యాయులు ఏం నేర్పించాలి?

సూర్యోదయానికన్నా ముందు మేల్కొంటే కలిగే లాభాలను తెలియచెయ్యాలి.

ప్రపంచంలోని సకల ప్రాణులు సూర్యోదయానికి ముందుగా మేల్కొంటాయి.

ప్రాతఃకాలపు వాయువు ప్రాణశక్తిని పెంచుతుంది. ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది.

ఉషఃకాలంలో మేల్కొన్నవ్యక్తి ఆరోగ్యవంతుడుగానుండి, సమృద్ధిని కలిగి ఉంటాడు. తెలివిగలవాడు అవుతాడు.

ప్రాతః కాలంలో నిద్రలేవడం వల్ల శరీరంలో నూతన హార్మోన్లు జనిస్తాయి. వాటివల్ల వ్యక్తి సదాచార సంపన్నుడు, కర్తవ్యపరాయణుడు అవుతాడు.

మన ఋషులు, మహాత్ములు, అవతారపురుషులు సూర్యోదయానికన్న ముందుగానే లేచేవారు.

సూర్యోదయానికన్నా ముందు నిద్రలేచేటట్లు విద్యార్థులచేత సంకల్పం చేయించాలి.

విద్యార్థులకు కరదర్శనం వల్ల కలిగే లాభాలను వివరించాలి.

కరాగ్రేవసతేలక్ష్మీ కరమధ్యే సరస్వతీ ।
కరమూలేతు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనం ॥

భావం : చేతికి అగ్రభాగంలో లక్ష్మీదేవి, మధ్య భాగంలో సరస్వతి, మూలంలో గోవిందుడు నివసిస్తారు. అందువల్ల లేవంగానే చేతిని దర్శించాలి.

చెయ్యి మానవుని కర్మలకు ప్రతీక. మంచిగాని, చెడుగాని, ఈ చేతులతోనే చేస్తూ ఉంటాడు. అందువల్ల మన చేతులను పవిత్రమైన పనులకే వినియోగించాలి.

ఆత్మబోధనకు సంబంధించిన సాధనలను విద్యార్థులకు తేలికపదాలలో వివరించాలి.

ఉదా : ప్రతి ఉదయం నూతనజన్మ. ప్రతీ రాత్రీ నూతన మరణం.

మానవునిలోని ఆత్మ పరమాత్ముని యొక్క అంశ. పరమాత్ముని వారసుడు. మహాత్ముడు. సౌభాగ్యానికి నిర్మాత.

పగలంతా చేయవలసిన దినచర్యను పిల్లలకు వివరించాలి. మంచిపనులు చేయడానికి చెడ్డ పనులనుండి రక్షించుకోవడానికి తగినంత స్థిరత్వాన్ని కలిగించాలి.

భూదేవికి నమస్కరించుట అభ్యాసం చెయ్యాలి.

సముద్రవసనేదేవి పర్వతస్తనమండలే ।
విష్ణు పత్ని ! నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే ॥

భావం : సముద్రము అనెడి వస్త్రాన్ని ధరించినటువంటి, పర్వతములు అనెడి స్తనములు కలిగియున్నటువంటి, విష్ణు పత్నివైన భూమాతా నీకు నమస్కారము. లేవగానే పాదములు నీపై మోపినందుకు క్షమించుము.

పృథ్వీమాత యొక్క గొప్పదనమును వివరించాలి.

మనకు భూమాత అన్నమును, బలమును, వాయువును, వస్త్రమును ఇచ్చుచున్నది. మనలను పెంచిపోషించుచున్నది. భారతభూమి దేవభూమి. ఈ భూమి మీద అనేకమంది అవతారపురుషులు జన్మించారు. ఋషులు, మునులు జన్మించారు.

విద్యార్థులు ఏం చేయాలి?

సూర్యోదయానికి ముందుగా లేవాలి. ఇతరులు వచ్చి లేవమనేదాకా ఆగరాదు. స్వయంగా సంకల్పం తీసికొని లేవాలి. అవసరమైతే అలారం పెట్టుకోవచ్చు. లేవగానే దర్శించుకోవడానికి గదిలో సూర్యోదయం, గాయత్రీమాత, భగవంతుని చిత్రపటాలు ఉండాలి.

రెండు అరచేతులు గట్టిగా రుద్దుకుని ముఖానికి, కండ్లకు, చెవులకు తాకించాలి. "కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీ" చదువుకుంటూ అరచేతులను దర్శించుకోవాలి.

ప్రశాంతంగా కూర్చుని కన్నులు మూసుకోవాలి. ప్రతిదినం ఒక జన్మగా భావించుకోవాలి. ఆత్మచింతన చేసికోవాలి. రోజంతా మంచి మంచి పనులు చేయాలని సంకల్పించుకోవాలి. రోజంతా ఏమేమి పనులు చేయాలో ముందుగానే మనస్సులో యోజన చేసికోవాలి. దీనినే ఆత్మబోధ అంటారు.

"సముద్రవసనేదేవి" చదువుతూ భూమికి నమస్కరించాలి. లేకపోతే గాయత్రీ మంత్రం చదువుతూ మంచం దిగాలి.

2. క్రమపద్ధతి

ఆచార్యులు ఏమినేర్పించాలి?

విద్యార్థులకు ఆచార్యులు చక్కని పద్ధతిని నేర్పించాలి. తమ వస్త్రాలను, చెప్పులను ఎలా పెట్టుకోవాలో చెప్పాలి.

పడకగదిని, పరిసరాలను ఎలా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలో చెప్పాలి. క్రమపద్ధతి వల్ల కలిగే లాభాలను వివరించాలి. కష్టపడడంలో గల గౌరవభావాన్ని వివరించాలి.

"శ్రమయే జయతే" అన్న నినాదాన్ని విపులంగా తెలియచేయాలి.

విద్యార్థులు మంచం నుండి దిగగానే పడకబట్టలు మడతవేయాలి. సరిఅయిన స్థానంతో పెట్టుకోవాలి.

3. ఉషాపానం

రాత్రిపూట రాగిపాత్రలో పోసిమూతపెట్టిన నీటిని ప్రొద్దున లేవగానే పాచినోటితో త్రాగగలిగినన్ని త్రాగాలి. సూర్యోదయానికి పూర్వమే లేచి మలమూత్రవిసర్జనకు ముందుగా త్రాగాలి. వేగంగా త్రాగరాదు. మెల్ల మెల్లగా త్రాగాలి. దీనినే 'ఉషాపానం' అంటారు.

ఫలితాలు : విరోచనం సాఫీగా అవుతుంది. అజీర్ణం తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. రోజంతా శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. ఉల్లాసంగా ఉంటుంది. పొట్ట ద్వారా పుట్టే రోగాలు తగ్గిపోతాయి. వాత, పిత్త, కఫరోగాలు దూరం అవుతాయి. శరీరంలోని వేడిమి తగ్గిపోతుంది. మెదడు, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటాయి.

పై విషయాలన్నీ విద్యార్థులకు ఆచార్యులు వివరించాలి. విద్యార్థులు ఆచరించాలి.

4. తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించుట

అభివాదన శీలస్య నిత్యం వృద్ధోపసేవినః ।
చత్వారితస్య వర్ధంతే ఆయుః విద్యాయశో బలం ॥

భావం : నిత్యమూ పెద్దలను గౌరవించేవారికి, తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించేవారికి ఆయువు పెరుగుతుంది. విద్య, యశస్సు, బలము వృద్ధి చెందుతాయి.

ఉదా : మార్కండేయ మహర్షి మొదట్లో అల్పాయుష్కుడు. అతడు చిన్నతనం నుండి పెద్దలను గౌరవించేవాడు. తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించేవాడు. ఒకసారి ఒక మహర్షి వారి ఆశ్రమానికి వచ్చాడు. అలవాటు ప్రకారం బాలుడైన మార్కండేయుడు మహర్షికి నమస్కరించాడు. ఆయన కూడ అలవాటుగా "ఆయుష్మాన్‌భవ" అని దీవించాడు. ఆయన వాక్కు బ్రహ్మవాక్కుగా ఫలించింది. తరువాత తన భక్తి ఫలితంగా మార్కొండేయుడు చిరంజీవులలో ఒకడుగా అయ్యాడు.

ఆంజనేయుని ద్వారా సురస సీతాదేవికి నమస్కరించింది. ఆమెకు కీర్తి, బలం, జ్ఞానం లభించే ఆశీర్వాదం దొరికింది.

ఉదయం వేళలో మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శరీరం స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఉదయవేళలోనే పెద్దలకు నమస్కరించి ఆశీర్వాదం పొందాలి. శాంత చిత్తంతో వారిచ్చే ఆశీర్వాదం శుభకరం అవుతుంది.

ప్రాతఃకాలం నిద్రలేవగానే విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించేలా అభ్యాసం చేయించాలి. వారు ఆచరించాలి.

5. శుభ్రత

మరుగుదొడ్డిలో ఉండి మాట్లాడడం, పేపరు చదవడం, పాటలు పాడడం మొదలైన అనవసరమైన పనులు చేయరాదు. బయటకురాగానే సబ్బుతో చేతులు శుభ్రం చేసికోవాలి. ఆవిధంగా చెయ్యకపోతే అనుకోని జబ్బులు వస్తూ ఉంటాయి.

మరుగుదొడ్డిలో తగినంత నీటినిపొయ్యాలి.

పండ్లపొడి, పేష్టు, బ్రష్ మొదలైనవి శ్రేష్ఠమైనవి వాడాలి. బ్రష్‌తో రుద్దేటప్పుడు చాల తేలికగా రుద్దాలి. పండ్లకు రెండువైపులా శుభ్రం చేయాలి. చిగుళ్లను చూపుడువ్రేలితో రుద్దాలి. రుద్దేటప్పుడు ఒకేవైపుకు రుద్దుతూ ఉండాలి. ఒకసారి అటువైపుకు, రెండవసారి ఇటువైపుకు రుద్దరాదు.

దంతాలను శుభ్రం చేసికోకపోతే పండ్లను మధ్యలో ఆహారపు ముక్కలు చిక్కుకుంటాయి. అవికుళ్లిపోతాయి. దంతవ్యాధులు మొదలవుతాయి దంతాలు నల్లబడతాయి. కదిలిపోతాయి. చిల్లులు పడతాయి. దానితో భరించరాని నొప్పి ప్రారంభమౌతుంది. తినడం చాల కష్టమౌతుంది. అందువల్ల ముందు నుండే జాగ్రత్తగా దంతాలను శుభ్రం చేసికోవాలి.

పేష్టుతో పోల్చిచూస్తే పండ్లపొడి శ్రేష్ఠమైనది. అదేవిధంగా పండ్లు రుద్దుకునే పుల్ల వేప, తుమ్మ, గానుగ చాలామంచిది. పుల్లలు మృదువైనవి, శ్రేష్ఠమైనవి. పుల్ల దాదాపు 8 అంగుళాల పొడవుండాలి. ఒక చివర బాగా నమిలి బ్రష్‌లాగా తయారుచేసికోవాలి. దానితో ఒక్కొక్క దంతాన్ని తేలికగా రుద్దాలి. పై భాగాన్ని, లోపలిభాగాన్ని కూడ శుభ్రం చేసికోవాలి. పుల్లను చీల్చి నాలుకను శుభ్రం చేసికోవాలి. చేతియొక్క మూడు వ్రేళ్లతో నాలుకను రుద్ది శుభ్రం చేసికోవాలి. బొటనవ్రేలితో నోటిలో పైభాగాన్ని, దౌడలను రుద్ది శుభ్రం చేసికోవాలి.

పుచ్చిపోయిన దంతాలనుండి కీటాణువులు ఆహారంతో పాటు కడుపులోనికి పోతాయి. దంతాలను శుభ్రం చేసికోకపోతే నోటినుండి దుర్వాసన వస్తుంది. దానివల్ల క్రొత్త క్రొత్త రోగాలు వస్తాయి. సమయానికన్నా ముందే దంతాలను పీకివేయవలసి వస్తుంది.

సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేచి ముందుగా ఉషాపానం చెయ్యాలి.

మరుగుదొడ్డిలో తగినంత నీరు పోయాలి.

దంతాలను పండ్లపొడితోగాని, పుల్లతోగాని శుభ్రం చేసికోవాలి.

పై విషయాలనన్నింటినీ విద్యార్థులు పాటించేలాగ ఉపాధ్యాయులు చూచుకోవాలి.

శుభ్రత-స్నానం

తాజానీటితో స్నానం చెయ్యాలి. అందువల్ల రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. శరీరానికి, మనస్సుకు స్ఫూర్తి కలుగుతుంది.

శరీరాన్ని గట్టిగా రుద్దుతూ స్నానం చెయ్యాలి. ఆ విధంగా రుద్దడంవల్ల మురికి దూరం అవుతుంది. అవసరాన్ని బట్టి సబ్బును ఉపయోగించాలి.

తలవెంట్రుకలను సీకాయ పొడితోగాని, ఉసిరికాయ పొడితోగాని, కుంకుడుకాయ పొడితో రుద్దుకోవాలి. సబ్బునుగాని, షాంపూలనుగాని వాడినట్లైతే జుట్టు తొందరగా తెల్లబడిపోతుంది. తొందరగా రాలిపోతుంది. నీటిని అనవసరంగా పారపొయ్యరాదు. నీటియొక్క అవసరాన్ని గుర్తుచేసికోవాలి. తల రుద్దుకోవడానికి ముల్తానీ మట్టిని గాని, ఒండ్రుమట్టినిగాని వాడవచ్చు. స్నానం చేసినతరువాత మెత్తని వస్త్రంతో శరీరాన్ని గట్టిగా తుడుచుకోవాలి. శుభ్రమైన వదులైన దుస్తులు ధరించాలి. వెంట్రుకలకు నూనె రాసుకోవాలి. చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. వెంట్రుకలను చిన్నగా ఉంచుకోవడం మంచిది.

శుభ్రత-నూనెతో మాలీశ్-వ్యాయామం

ప్రజ్ఞాయోగ పద్ధతుల చిత్రపటాన్ని తరగతిగదిలో తగిలించుకోవాలి. దానిని చూపిస్తూ అభ్యాసం చేయించాలి. అభ్యాస సమయంలో తగిన సూచనలు ఇస్తూ ఉండాలి. ఆసనాలు మెల్ల మెల్లగా వేయాలి. వేగంగాను, బలవంతంగాను ఆసనాలు వెయ్యరాదు. సరిఅయిన స్థితిలో చెయ్యాలి.

ఒక్కొక్క ఆసనం తర్వాత గట్టిగా శ్వాస తీసికొని విశ్రాంతి తీసికోవాలి.

ఆసనాలతో పాటు ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. ముందుకు వంగేటప్పుడు శ్వాసను వదలడం, వెనుకకువంగేటప్పుడు శ్వాసను పీల్చడం అనే సామాన్య నియమాలను పాటించాలి.

నూనెతో మాలిశ్ చేసికోవాలి. దానివల్ల కలిగే లాభాలను వివరించాలి.

ఉపాధ్యాయులు కూడ స్వయంగా ఆచరిస్తూ, విద్యార్థులచేత ఆచరింపచేయాలి.

6. ఉపాసన

1) లోపల, బయట పవిత్రత పొందడానికి క్రింది మంత్రాన్ని పఠించాలి.

అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోకపివా ।
యఃస్మరేత్ పుండరీకాక్షంసబాహ్యాభ్యం తరః శుచిః ॥
ఓం పునాతు పుండరీకాక్షః పునాత్ పుండరీకాక్షః పునాతు ।

2) ఆచమనం : – మనస్సు, వాక్కు, అంతరంగం శుద్ధి చేసికోవడానికి

ఓం అమృతోపస్తరణ మసిస్వాహా ।
ఓం అమృతోపధానమసి స్వాహా ॥
ఓం సత్యంయశః శ్రీర్మై శ్రీః శ్రయతాం స్వాహా ।

3) శిఖావందనం : – మంచి ఆలోచనలకు నిలయంమస్తిష్కం.

ఓం చిద్రూపిణీ మహామాయే, దివ్యతేజః సమన్వితే ।
తిష్ఠ దేవి శిఖామధ్యే, తేజోవృద్ధిం కురుష్వయే ॥

4) ప్రాణాయామం : – కుడిముక్కు రంధ్రం నుండి మెల్ల మెల్లగా గాలిపీల్చుకోవాలి. నింపుకుని లోపలనే ఆపి ఉంచాలి. అలా నిలిపి ఉంచిన గాలిని మెల్ల మెల్లగా వదలాలి. గాలిని బయట నిలిపి ఉంచినట్లైతే బయటి కుంభకం అవుతుంది.

ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః మహః ఓం జనః ఓం తపః
ఓం సత్యం ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥
ఓం ఆపోజ్యోతి రసోకమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వః ఓం ।

5) న్యాసము : – శరీరములోని మహత్వపూర్ణ అంగాలకు పవిత్రత.

(ఎడమ నుండి కుడికి స్పర్శించాలి.)

ఓం వాఙ్మేంమే. అస్త్వేకస్తు (రెండు పెదవులు)
ఓం నసోర్మే ప్రాణోకస్తు (రెండు నాసికారంధ్రాలు)
ఓం అక్షుణోర్మే శ్రోతమస్తు (రెండు నేత్రములు)
ఓం కర్ణయోర్మేశ్రోతమస్తు (రెండు చెవులు)
ఓం బాహువోర్మే బలమస్తు (రెండు భుజాలు)
ఓం అరిష్టానిమేకఙ్గాని, తనూస్తన్వావే సహసన్తు (పూర్తి శరీరాన్ని)

6) భూమి పూజ : – ఓం పృధ్వీత్వయా ఘృతా లోకా, దేవి ।
త్వం విష్ణునాధృతా । త్వం ధారయమాందేవి । పవిత్రం కురు చాసనం ॥

పైన తెలిపిన మంత్రాలను స్వరయుక్తంగా అభ్యాసం చేయించాలి. చేయవలసిన విధానాన్ని నేర్పించాలి. వాటి భావాన్ని వివరించాలి. వాటిని జీవితంలో ఆచరింపచేయాలి.

పద్మాసనంలో గాని, సుఖాసనంలో గాని కూర్చోవడం నేర్పించాలి.

ధ్యానముద్రను అలవాటు చేయించాలి.

జపంతోపాటు ఉదయిస్తున్న సూర్యుని ధ్యానించడం నేర్పించాలి. సూర్యునియొక్క స్వర్ణిమకిరణాలకాంతి మన శరీరంలో ప్రవేశిస్తునట్లు, మనం ప్రకాశవంతులం అయినట్లు, మన శరీరంలో శక్తి, హృదయంలో భక్తి, సంవేదన, భావన, మస్తిష్కంలో సద్జ్ఞానం కలిగినట్లూ, బుద్ధి వికసించినట్లు భావించుకోవాలని తెలియచెయ్యాలి.

సూర్యార్ఘ్య దాన మంత్రాన్ని నేర్పించాలి.

ఓం సూర్యదేవ ! సహస్రాంశో, తేజోరాసే జగత్పతే ।
అనుకంపయమాం భక్త్యాం, గృహాణార్ఘ్య దివాకర ॥
ఓం సూర్యాయ నమః, ఆదిత్యాయ నమః, భాస్కరాయ నమః ।

భావనలను తెలియచెయ్యాలి. సాధనాశక్తిని భగవానునికి అర్పించుమని చెప్పాలి. దీనివల్ల మనకు, విశ్వానికి శుభం కలుగుతుందని చెప్పాలి.

ధ్యాన చిత్రముతోపాటు ధ్యానయోగ ప్రయోజనాలను వ్రాసి తరగతిగదిలో వ్రేలాడదీయాలి.

గాయత్రీ మంత్ర సాధన గురించి తెలియచేయాలి.

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు, ఋషులు గాయత్రిని ఉపాసించారని చెప్పాలి.

విద్యార్థులు స్వచ్ఛమైన ఆసనంపై కూర్చోవాలి. ఎదురుగా గాయత్రీమాత చిత్రపటాన్ని పెట్టుకుని నమస్కరించాలి.

ఆసనంపైన నడుము నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి. కన్నులు మూసికోవాలి. మంత్రజపాన్ని ప్రారంభించాలి. భావాన్ని స్మరిస్తూ సూర్యదేవుని ధ్యానించాలి. జపం పూర్తికాగానే నమస్కారం చెయ్యాలి.

సూర్యునికి నీరు విడిచిపెట్టాలి. తరువాత తులసి మొక్కకు నమస్కరించాలి.

5 తులసి ఆకులను తెంపి కన్నులకు అద్దుకుని తినాలి.

పూజగదిలో తూర్పుకు తిరిగి దేవునికి నమస్కరించాలి. 5 నిమిషాలు ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. 24 అక్షరాల గాయత్రీ మంత్రంతో ఒక్కటి లేక మూడు మాలలు నియమంగా జపం చెయ్యాలి. దీనివల్ల బుద్ధి చురుకుగా తయారవుతుంది.

7. అల్పాహారం

మొలకలెత్తిన ధాన్యాలు : పెసలు, శనగలు, గోధుమలు, బఠాణీలు, అలచందలు, (మసూర్) (ఒకకాయధాన్యం),మెంతులు మొదలైనవి.

విధానం : – మీ రుచికి, అవసరానికి అనుగుణంగా ధాన్యాలను తెచ్చుకోవాలి. మొదటిరోజు రాత్రి శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టాలి. మరురోజు ఉదయాన్నే నీటిలో నుండి తియ్యాలి. ఒక బట్టలో పోసి మూటకట్టాలి. వెంటనే మరురోజుకోసం మరల నానబోసుకోవాలి. మూటకట్టిన ధాన్యానికి మూడవనాటికి మొలకలు వస్తాయి. వాటిని నీటితో కడగాలి. మనకు నచ్చిన విధంగా ఉప్పు, మిరియాలపొడి వేసికొని బాగా నమిలి భుజించాలి. ఇదే విధంగా ప్రతిరోజు అల్పాహారం ముగించాలి.

ఈ మొలకలు తినడం వల్ల కలిగే లాభాలను ఆచార్యులు విద్యార్థులకు వివరించాలి.

ఇవి తొందరగా జీర్ణం అవుతాయి. ప్రొటీన్సు, విటమిన్‌లు లభిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్ దొరుకుతుంది. రోగాలను నశింపచేస్తాయి. ప్రాణశక్తిని వృద్ధిచేస్తాయి. రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతాయి.

పాలు : – విద్యార్థులు, తియ్యని ఆవుపాలను (గోరువెచ్చనివి) త్రాగాలి. ఇవి అమృతంతో సమానం. ఇది సంపూర్ణ ఆహారం. సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి. మేధస్సును పెంచుతాయి. ప్రాణశక్తిని వికసింపచేస్తాయి. శరీరానికి స్ఫూర్తిని కలిగిస్తాయి.

బర్రెపాలు మందం చేస్తాయి. అరగడంలో ఆలస్యం అవుతుంది.

గోమాతను గురించి, ప్రయోజనాలను గురించి వివరించాలి.

“గావో విశ్వస్తయ మాతరంః” ఆవు విశ్వమాత. పైన తెలిపిన విషయాలను విద్యార్థులు ఆచరించేలా ఉపాధ్యాయులు శ్రద్ధ తీసికోవాలి.

అల్పాహారంలో బ్రెడ్‌కాని, ఇతర పదార్థాలను గాని తీసుకునే ప్రయత్నం చేయరాదు. తొందరగా అరగవు. కొన్ని ఇతరత్రా నష్టాలను కలుగచేస్తాయి.

8. అధ్యయనం(చదవడం)

విద్యార్థులలో చదువుపై ఆసక్తిని, ఏకాగ్రతను, శ్రమతత్వాన్ని వృద్ధి చేసే ప్రయత్నం జరగాలి. పుస్తకాల ప్రయోజనాన్ని వివరించాలి. పుస్తకాలు జీవించి ఉన్న దేవప్రతిమలు. వాటివలన చాల తొందరగా జ్ఞానం లభిస్తుంది.

పుస్తకాలను చాల జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవడం నేర్పించాలి. చదువువలన కలిగే లాభాలను వివరించాలి. మహాపురుషుల గాథలను తెలియ చెయ్యాలి. ఏకాగ్రతను పెంచే యత్నం చేయాలి. శ్వాస ప్రశ్వాసల ద్వార ఏకాగ్రతను నేర్పవచ్చు.

ఏకాగ్రతతో చదవడంవల్ల కలిగే లాభాలను చిత్రాలద్వార చూపించాలి. ఏకాగ్రతవల్ల వెంటనే ఫలితం కనిపిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రతతో చేసిన పని వేగంగా పూర్తి అవుతుంది. ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. ప్రభావం కలిగి ఉంటుంది. ఏకాగ్రత ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

అధ్యయనానికి సంబంధించిన వాటిని క్రమబద్ధంగా ఉంచుకోవడం నేర్పించాలి. ఇంటిలోను, బడిలోను పఠన సామగ్రిని పొందికగా ఉంచుకోవాలి.

అధ్యయన సంస్కారం – చదివే విధానం

స్వాధ్యాయం, అధ్యయనం అంటే అర్థవంతంగా చదవాలి అని అర్థం. చదివే సమయంలో ఏదైనా అర్థం కాకపోయినట్లైతే అక్కడ ఆగి, మరల మరల పైనుండి చదవాలి. కొద్దిసేపటికి విషయం అవగాహనకు వచ్చి తీరుతుంది. శబ్దాల, వాక్యాల సందర్భాన్ని వెదికి చూచుకోవాలి. ముఖ్యమైన విషయాలను మరల మరల చూచుకునే నిమిత్తం క్రింద గీతగీచి ఉంచుకోవాలి. సందర్భానుసారంగా చదువుకోవాలి. సంక్షిప్తంగా నోట్సు తయారు చేసుకోవాలి. శ్రద్ధగా చదువుకోవాలి.

9. గౌరవం - ఆజ్ఞాపాలన

స్ఫూర్తిదాయకమైన ప్రసంగాలు వినిపించాలి. పెద్దలను గౌరవించడం, చిన్నవారిని ప్రేమించడం వంటి సంస్కారాలను నేర్పించాలి. ఉదాహరణకు శ్రీరాముని కథను తెలియ చెయ్యాలి. తండ్రి ఆజ్ఞను పాలించడంలో రాముడు, త్యాగం చెయ్యడంలో లక్ష్మణుడు, తమ్ముళ్లను ప్రేమించడంలో రాముని పాత్ర చక్కగా అర్థం చేయించాలి. పాండవులు పెద్దలను గౌరవించిన తీరు, గురుభక్తి మొదలైన ఉదాహరణలను భారతం నుండి వివరించాలి.

విద్యార్థులు తల్లిదండ్రులను, గురువులను గౌరవించడంలోనే తమ శ్రేయస్సు ఇమిడి ఉంది అని గ్రహించేలా ఉదాహరణలు చెపుతూ ఉండాలి. అనవసరమైన తర్కాలు, వితండవాదనలు, కఠినంగా మాట్లాడడం మంచిది కాదని తెలియ చెయ్యాలి. రోజూ పాఠశాలకు వెళ్లేటప్పుడు తల్లిదండ్రులకు పాద నమస్కారం చెయ్యాలని చెప్పాలి. పెద్దలతో కలసి నడవాల్సి వస్తే వారికి ఎడమవైపున కొద్ది దూరంలో నడవాలని తెలియ చెయ్యాలి. చిన్నవారికి అవసరమైన సహాయం చేయడం నేర్పించాలి. తల్లిదండ్రుల ఆజ్ఞతోపాటు గురువుగారి ఆజ్ఞను కూడ తప్పనిసరిగా పాటించాలని చెప్పాలి.

10. భోజనం

ఏమి తినాలి? ఎలా తినాలి? ఎందుకు తినాలి? అన్న అంశాలపై పుస్తకాల ఆధారంగా విద్యార్థులతో చర్చించాలి. ఎక్కువగా తింటే కలిగే నష్టాలను వివరించాలి. వాటిని ఒక పట్టికగా తయారు చేయాలి. శాకాహారం వల్ల కలిగే లాభాలను పట్టికగా తయారు చేసి వివరించాలి. మాంసాహారం వల్ల కలిగే నష్టాలను ఒక పట్టికగా తయారు చేసి వివరించాలి. బజారులో అమ్మే తినుబండారాలను, ఇంటిలో తయారు చేసే తినుబండారాలకు గల తేడాలను వివరించాలి.

తమలపాకులు, గుట్కా, పొగాకు నమలడంవల్ల కలిగే నష్టాలను పట్టికగా తయారుచేసి వివరించాలి.

భోజనానికి ముందు చేతులను సబ్బుతో శుభ్రంగా రుద్ది కడగాలి. చేతులలోని మురికి కడుపులోనికి పోరాదు. భోజనం చేసే ముందు అన్నదేవతకు నమస్కరించాలి. ప్రశాంత చిత్తంతో భుజించాలి. భోజన సమయంలో కోపం తెచ్చుకుంటే దాని ప్రభావం శరీరంమీద పడుతుంది. ఒకవేళ భోజనంలో ఏదైనా లోటు అనిపించినా ముఖం చిట్లించుకోరాదు. భోజనాన్ని ప్రసాదంగా భావించి తినాలి. బాగా ఉడికిన ఆహారాన్నే తినాలి. భోజనం సాదాగా ఉండాలి. శాకాహారం వలన రోగాలు రావు. దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది. నీరు, గాలి కొరకు పొట్టలో కొంత ఖాళీని మిగిల్చి భుజించాలి. భోజనానికి మధ్యలో నీరు త్రాగరాదు. ఒక గంట ఆగి స్వచ్ఛమైన నీటిని త్రాగాలి. ఆదరా బాదరాగా భోజనం చెయ్యరాదు. బాగా నమిలి నమిలి తినాలి. భోజనం తరువాత బాగా పుక్కిలించాలి. దంతాలు శుభ్రం చేసికోవాలి. ఏ సమయంలో లభించే ఫలాలను ఆ సమయంలో తినాలి. కాయగూరల సలాడు (పచ్చికూరల ముక్కలు) శక్తినిస్తుంది.

11. పాఠశాల

ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులకన్నా ముందుగా బడికి చేరుకోవాలి. తన ప్రవర్తనతో విద్యార్థులకు ఆదర్శంగా నిలవాలి. సమయపాలన నేర్పించాలి. నియమ పాలన తాను చేస్తూ విద్యార్థులచేత చేయించాలి. నియమపాలన వల్ల పనులు సక్రమంగా జరుగుతాయి. ప్రగతికి మూలాధారం సమయపాలన. సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేసిన వారికి అన్నీ అపజయాలే మిగులుతాయి. సమయపాలనకు చక్కని ఉదాహరణ సూర్యభగవానుడు. దేనినైనా సంపాదించుకోవచ్చు. పోయిన సమయం తిరిగిరాదు. తరువాత పశ్చాత్తాప పడి లాభం లేదు. ఎవరైనా ముఖ్య అతిథిగా వెళ్లాల్సి వచ్చినప్పుడు ఒక్క గంట ఆలస్యంగా వెళ్లాడనుకుందాం. దాని ఫలితం వందమందికి 100 గంటల సమయం నష్టమౌతుంది. ఒక్క వ్యక్తి కారణంగా 100 మంది బాధపడవలసివస్తుంది. అందువల్ల చిన్నతనం నుండే సమయపాలన చాల అవసరం. ఉదాహరణకు వివేకానందుడు, స్వామి రామతీర్థ సమయపాలన పాటించి తమ తమ అల్పజీవితంలో మహత్తర కార్యాలను సాధించారు. వారి పేరు చిరస్థాయిగా నిలచిపోయింది.

విద్యార్థులచేత సమయవిలువను తెలియచేసే సద్వాక్యాలు వ్రాయించాలి. పాఠశాలకు సమయానికి రప్పించడంతో వారికి సమయంయొక్క విలువను నేర్పించాలి. ఎవరి పనులను వారు చేసికొనేలా తయారు చేయాలి. పాఠశాలకు స్వయంగా తయారై వచ్చే విధంగా తయారు చేయాలి. పాఠశాల దుస్తులను, చెప్పులను స్వయంగా శుభ్రం చేసికొనేలా తయారు చేయాలి. సమయసారిణి ప్రకారం పుస్తకాలను సర్దుకోవడం నేర్పించాలి. పాఠశాలకు నియమబద్ధంగా వచ్చేలా చూడాలి. తరగతి గదిని విడిచి బయట తిరగకుండా చూడాలి. డ్రస్సు వేసికోవడం, సంచీ సర్దుకోవడం మొదలైన పనులన్నీ స్వయంగా చేసుకోగలగాలి. తోటి విద్యార్థులకు ప్రతి విద్యార్థీ ఆదర్శ ప్రాయంగా ఉండాలి. పాఠశాలలోనే కాక గురువులు ఎప్పుడు, ఎక్కడ కనిపించినా నమస్కారం చేయాలి.

పైవిధంగా విద్యార్థులను ఉపాధ్యాయులు తయారు చేయాలి. రామకృష్ణ పరమహంస- వివేకానంద, సమర్థరామదాసు- శివాజీ, స్వామి విరజానంద- స్వామి దయానంద, స్వామిరామానంద- సంత్ కబీర్‌దాసు, ఆచార్యద్రోణుడు- ఏకలవ్యుడు, మహర్షి

ధౌమ్ముడు- ఆరుణి మొదలైన వారిని గూర్చి తెలియ చేస్తూ గురుశిష్య పరంపరను వివరించాలి.

బడిలో పరిశుభ్రత పాటించేలా చేయాలి. పరస్పర సహకారం నేర్పించాలి. పరిసరాలను చూపిస్తూ పాఠాలు నేర్పించాలి. చెడు స్నేహాలకు దూరంగా ఉంచాలి.

12. ప్రార్థన

ప్రార్థనయొక్క విలువను, అవసరాన్ని వివరించాలి. ప్రార్థనా స్థలంలో క్రమబద్ధంగా నిలబడడం, ఏకాగ్రంగా- ఏక కంఠంతో చదవడం నేర్పించాలి. ప్రార్థన తరువాత నైతిక, ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక విలువలను సందర్భానుసారంగా వివరించాలి. పాఠశాల ముగింపు తరువాత చేయవలసిన ప్రార్థనను సామూహికంగా చేయాలి. (శాంతిపాఠం) తరగతి గదులలోనికి, తరగతి గదినుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు వరుసలో రావాలి.

13. స్నేహం

చెడుసావాసం వల్ల కలిగే నష్టాలు, మంచి స్నేహంవల్ల కలిగే లాభాలు వివరించాలి. ఈ లాభాలు, నష్టాలు విద్యార్థులచేత పట్టిక తయారు చేయించాలి. బాల్యమే జీవితానికి పునాది రాయి. అటువంటి బాల్యాన్ని చెడు స్నేహాలనుండి రక్షించాలి.

మంచిమిత్రుని లక్షణాలు : మనలోని చెడును చూపించి దూరం చేసే ప్రయత్నం చేస్తాడు. తాను నీతిగా ఉంటూ మనల్ని నీతిగా ఉంచుతాడు. ఆపద సమయంలోను, అవసరం వచ్చినప్పుడు సహాయం చేస్తాడు. చెడు స్నేహాలనుండి దూరం చేస్తాడు. సమాజంపట్ల కర్తవ్యాన్ని నూరిపోస్తాడు. మనలోని మంచి గుణాలను వికసింపచేస్తాడు. ఇతరులను నిందించనీయడు.

అధ్యాపకులు విద్యార్థులను పైవిధంగా తయారు చేయాలి.

14. త్యాగం-ప్రేమ-సానుభూతి-సమానత్వం

త్యాగానికి, ప్రేమకు, సానుభూతికి, సమానత్వానికి సంబంధించిన కథలను చెప్పాలి. ఆ కథలకు సంబంధించిన ప్రతి విషయాన్ని స్పష్టపరచాలి. నెలకొక్కసారి విద్యార్థులను సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేలా చేయాలి. విద్యార్థులను సేవ, ప్రేమ, త్యాగం, పరోపకారం చేసేవిధంగా తీర్చిదిద్దాలి. సమయం వచ్చినప్పుడు ఆ కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనేలా చేయాలి.

చిన్న వయస్సు నుండే ఇటువంటి అలవాట్లు నేర్పించాలి. బుక్ బేంక్‌లకోసం విద్యార్థులతో సేవామండలిని ఏర్పాటు చేయాలి. మధ్యాహ్న భోజనసమయంలో పంచుకు తినే అభ్యాసం చేయించాలి.

బాధలో ఉన్నవారికి సాయపడడం నేర్పాలంటే ఈశ్వరచంద్ర విద్యాసాగరుని కథలను వివరించాలి.

కులమత- భాషా భేదాలను తొలగించాలంటే స్వామి దయానంద, మహాత్మాగాంధీ, పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జీవన ఘట్టాలను వివరించాలి.

"ఈర్ష్య మానవుని చీడపురుగులా తినివేస్తుంది."వివరించడానికి వీలుగా తగిన ఉదాహరణలను చూపించాలి.

"చెడును మాత్రమే చూచేవాడు 'కాకి' లాగాను, మంచిని మాత్రమే చూచేవాడు 'హంస' లాగాను జీవిస్తారు." ఉదాహరణతో వివరించాలి.

సహపంక్తి భోజనం చేయాలి. దానికి ముందు గాయత్రీమంత్రాన్ని పఠించాలి.

బుక్ బేంక్ : చదివేసిన పాఠ్యపుస్తకాలను సేకరించాలి. ఒకచోట భద్రపరచాలి. పుస్తకాలు కొనలేని పేద విద్యార్థులకు ఉపయోగపడేలా చెయ్యాలి.

మనదగ్గరున్న పాకెట్‌మనీ నుండి మిగిల్చి పేదవారికి సహాయంచేయవచ్చు. పెన్ను, కాపీలు, పేడ్ మొదలైనవి కొని ఇవ్వవచ్చు.

సహకారం-సానుభూతి : మీ ఇంటినుండి మీకు ఉపయోగపడని దుస్తులను తీసికొనివెళ్లి పేద విద్యార్థులకు ఇవ్వాలి. ఆపదకాలం వచ్చినప్పుడు, కరువు ఏర్పడినప్పుడు, వరదలు వచ్చినప్పుడు బాధితులకు చేతనైన సహాయం చెయ్యాలి. వారంలో ఒకరోజు ఎవరో ఒకరోగికి కాని, పేదవానికి గాని, ఏదో ఒక సహకారాన్ని అందించాలి.

ప్రేమ-మమత : కుల-మత, ఉచ్చ-నీచ, ధనిక-పేద, బాల-బాలికల్లో భేద భావాన్ని కలిగిఉండరాదు. అందరిపై సమానప్రేమను చూపించాలి.

తోడబుట్టినవారితోను, స్నేహితులతోను ఎల్లప్పుడూ ప్రేమపేర్వకంగా వ్యవహరించాలి. అసూయ పడరాదు. వారికి చెడును కలిగించరాదు.

మనం దేనిని కోరుకుంటూ ఉంటామో అదే మనకు లభిస్తుంది. ఇతరుల కీడును కోరుకుంటే అది మనకే కలగుతుంది.

మనలోని దోషాలను, ఇతరులలోని సుగుణాలను వెతికి పట్టుకోవాలి. ఆత్మస్తుతి - పరనింద పనికరాదు.

15. స్వచ్ఛత

పాఠశాలలోఒకమూల గుంటనుత్రవ్వించాలి. ఊడ్చిన చెత్త చెదారం దానిలోవేయించాలి. ఇవన్నీ విద్యార్థులచేతనే చేయించాలి.

మూత్రవిసర్జనకు, ఉమ్మివేయడానికి ప్రత్యేక స్థలాలను ఏర్పాటుచెయ్యాలి.

శ్రమదాన పద్ధతిలో ఈ కార్యక్రమాలను చేయించాలి. స్వచ్ఛత కలిగి ఉన్న తరగతిగది, పాఠశాల ఆదర్శప్రాయం అవుతాయి. కాగితపు ముక్కలు, పాల్‌థిన్ కవర్లు చెత్త గుంటలో వేయాలి. అరటితొక్కలు లాంటివి ఆవుదూడకువెయ్యాలి. పాఠశాల గోడలపై ఎలాంటి రాతలు రాయరాదు. పాఠశాల ఆవరణలో గాని, తరగతిగదిలో గాని ఎక్కడా ఉమ్మి వేయరాదు. బెంచీలపై గాని, టేబుల్‌పై గాని సిరామరకలు చేయరాదు. మూత్రశాలలో తగినంత నీటిని పొయ్యాలి. ఆచార్యుల ఆదేశానుసారం తరగతిగది అలంకరణ ఉండాలి.

16. శ్రమనిష్ఠ

శ్రమయొక్క ఉపయోగాలను వివరించాలి. శ్రమశక్తి ఒక దేవత. విద్యార్థులనుండి రోజులో అరగంట శ్రమదానం తీసికోవాలి. మొదట్లో సులభమైన పనులచేయించాలి. కార్యక్రమాన్ని ముందుగానే స్థిరపరచుకోవాలి. తరువాత వారంరోజుల పనిని ముందుగానే విద్యార్థుల ముందుపెట్టాలి. "విజయానికి తాళపుచెవి పరిశ్రమయే" -వివరించాలి. "శ్రమనిష్ఠ ఈశ్వరుని ఉపాసనతో సమానం" ఋజువుచేయాలి. బడిలో తోట పనిని ప్రవేశపెట్టాలి. "పని చేయడం గౌరవప్రదం." వివరించాలి. స్వయంసేవక సంస్థలు సంచరిస్తూ పనిని గూర్చి వివరించాలి. శ్రమవల్లనే వస్తువాహనాలు తయారవుతాయి. వస్తువాహనాల వల్లనే ప్రగతి సాధ్యపడుతుంది. పని విషయంలో చిన్న-పెద్ద తేడాలుండవు. ఈ విషయంలో గాంధీజీ, ఈశ్వర చంద్ర విద్యాసాగర్ జీవిత ఘట్టాలను వివరించాలి. విద్యార్థులలో శ్రమనిష్ఠను కలిగించి సోమరితనం నుండి రక్షించాలి. దీనివల్ల స్వావలంబన పెరుగుతుంది.

విద్యార్థులు ఇంట్లోకూడ రోజూ ఏదో ఒక పనిని తమవంతుగా చేయడం అలవాటు చెయ్యాలి. ఇంటి పరిసరాల శుభ్రత విషయంలో కూడ శ్రమదానాన్ని అవలంబింపచెయ్యాలి. అప్పుడప్పుడు విద్యార్థులచేత మురికివాడలలో శ్రమదానం చేయిస్తూ వారికి శుభ్రతను నేర్పించాలి. సామూహికంగా మొక్కలను నాటే కార్యక్రమాన్ని

చేయించాలి. ఇంటింటా తులసిమొక్కను నాటిరావాలి. తులసిమొక్క యొక్క అవసరాన్ని వివరించాలి. దేవాలయాలలో సందర్భానుసారంగా శ్రమదానం చెయ్యాలి. శ్రమజీవులను చిన్నచూపు చూడరాదు.

17. వినోదం-ప్రతిభాపాటవాలు

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులలోని విభిన్న కళలను వెలికితీసేప్రయత్నం చేయాలి. ఉదా : చిత్రలేఖనం, రచన, నూతనవస్తువులసృజన, పాటలు, ఉపన్యాసం, వ్యాసరచన, నాట్యం, నాటకాలు, ఏకపాత్రలు, సంభాషణలు మొదలైనవాటిని అభ్యాసం చేయించాలి. విభిన్న ధర్మాలకు మూలాధారమైన సిద్ధాంతాలను నేర్పించి, వాటికి సంబంధించిన వ్యక్తుల వేషభూషలు ధరింపచేయాలి. సందర్భానుసారంగా వేర్వేరు విద్యార్థులచేత పలికింపచేయాలి. దేశభక్తి, దైవభక్తి గీతాలతో నృత్యనాటికలను నేర్పించాలి.

ఘటనలు-ప్రతిక్రియలు : – ఉపాధ్యాయులు ఏదో ఒక ఘటనను కల్పించి చెప్పాలి. "ఈ పరిస్థితిలో నీవు ఏంచేస్తావు?" అని ప్రశ్నించాలి. దీనిద్వారా విద్యార్థుల మనోభావాలకు పదునుపెట్టాలి.

సమర్థతను, నిజాయితీని, బాధ్యతను ప్రేరేపించే ఘటనలను సృజించాలి.

ఏదైనా ఒక అంశం ఇచ్చి ప్రశ్నలను తయారుచేయించాలి. వాటికి సమాధానాలు వ్రాయించాలి.

చిత్రాన్ని చూపించి ప్రశ్నలు తయారు చేయించాలి. సమాధానాలు వ్రాయించాలి. తర్కించడం నేర్పించాలి. పోలికలను చెప్పించాలి. సమీక్ష చేయించాలి. దీనివల్ల బుద్ధికి పదును పెట్టినట్లు అవుతుంది.

స్థలమహత్వాలను వివరించాలి. రోడ్డుపై నడిచే నియమాలను నేర్పించాలి. తీసికోవలసిన జాగ్రత్తలు వివరించాలి. స్వయంసేవక లక్షణాలను నూరిపోయాలి.

ధైర్యాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచే నిమిత్తం సాహస బాలబాలికల వృత్తాంతాలను వినిపించాలి. మహాపురుషుల, ఋషుల, దేశభక్తుల, దైవభక్తుల చిత్రాలను గీయించాలి. లేదా సేకరింపచేయాలి. దేశభక్తిని ప్రేరేపించే రచనలు చేయించాలి. సమాజంలోని కుళ్లును కడిగివేసే ఉపన్యాసాలు ఇప్పించాలి. ఏడాదిపొడవునా వచ్చే పండుగలు, ఉత్సవాలను గురించి చక్కని యోజన చేయించాలి. ఇతరుల సుఖసంతోషాలలో పాలుపంచుకోవడం నేర్పించాలి. ఐకమత్యంగా కలసిమెలసి జీవించడం, పౌరబాధ్యతలను పాటించడం నేర్పించాలి.

18. ఆటలు

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు ఆటల నియమాళిని తెలియచెయ్యాలి. యోగాభ్యాసాలను కూడ జతచేయాలి. ఆటలయొక్క ప్రయోజనాన్ని వివరించాలి. అప్పుడప్పుడు సంధ్యాసమయంలో ఆచార్యులుకూడ విద్యార్థులతో కలసి ఆటలు ఆడాలి. ఆడుతూనే వారికి మార్గదర్శనం చేయాలి. ఆటలో ఆనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని మాత్రమే పొందాలి. గెలుపు-ఓటమి అంటే విరోధాలు పెంచుకోరాదు. సామూహిక ఆటలలో పరస్పర సహకారాన్ని అందించుకోవాలి. మిత్రభావాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఆటల నిమిత్తం బాలమండలిని ఏర్పాటుచేసికోవాలి.

ఆటలు సాయంవేళలో ఆడాలి. ఆ సమయంలో విద్యార్థులు ప్రశాంతంగా ఆడుకోగలుతారు. ఆటల వల్ల ఆనందంతోపాటు శరీరం గట్టిపడుతుంది. ఆరోగ్యం వృద్ధి చెందుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. కబడ్డీ, పరుగుపందెం, దుముకుట, ఎగురుట, యోగ, నడక, ఖో ఖో, హాకీ, ఫుట్‌బాల్ మొదలైనవన్నీ శరీరానికి మంచి వ్యాయామాన్ని అందిస్తాయి. ఈ ఆటలు శరీరాన్ని బలహీనపరచవు. బరువునుపెంచవు. శరీరాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచుతాయి. భోజనం చేసిన వెంటనే ఆటలాడరాదు. ఒక నిర్ణీత సమయంలోనే ఆడాలి. ఆటల్లో కోపం తెచ్చుకోవడం, పోట్లాడుకోవడం చెయ్యరాదు. ఆడిస్తూ ఉన్న వ్యక్తి మాటకే ప్రాధ్యాన్యతను ఇవ్వాలి.

19. సాయంకాల ప్రార్థన-స్వాధ్యాయం

సాయంకాల ప్రార్థనయొక్క ప్రాముఖ్యతను వివరించాలి. స్వాధ్యాయం యొక్క మహత్తును తెలియచెయ్యాలి. ప్రార్థనవల్ల ఈశ్వరుడు ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తాడు. ఆలోచనలలోను, అవగాహనలోను శక్తిని ప్రసాదిస్తాడు.

స్వాధ్యాయం వల్ల సందేహాలు తొలగిపోతాయి. వివేకంమేల్కొంటుంది. జ్ఞానం వికసిస్తుంది. నైతిక జీవనానికి ప్రేరణ లభిస్తుంది. సంస్కృతి-సంస్కారాల స్వరూపం తెలిసివస్తుంది. దేశచరిత్ర, సంస్కృతీ చరిత్ర తెలిసివస్తాయి. చదవడం అభ్యాసమవుతుంది.

సాయంకాలపు ప్రార్థన అంటే సంధ్యావందనమే. స్వచ్ఛమైన స్థలంలో కూర్చుని చేయాలి. దీపం గానీ, అగరుబత్తీ కాని వెలిగించాలి. సుగంధం అధికంగా ఉన్న బత్తీని వెలిగించరాదు. అధిక సుగంధం అనారోగ్యహేతువు. సాధారణమైన గుగ్గిలంతో

తయారుచేసినదైతే సరిపోతుంది. పవిత్రీకరణం, ఆచమనం చేసిన తర్వాత మూడుసార్లు ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. గాయత్రీ చాలీసాను చదువుకోవాలి. లేదా ఐదుసార్లు గాయత్రీమంత్రాన్ని పఠించాలి. హారతి కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలి. స్వాధ్యాయానికి క్రింది పుస్తకాలను సేకరించి ఉంచుకోవాలి.

1) రామకథ 2) రామాయణంలో ప్రగతిశీల ప్రేరణలు (వాఙ్మయం 32)

3) ప్రజ్ఞాపురాణ కథలు 4) ప్రేరణాత్మకదృష్టాంతాలు (వాఙ్మయం 57)

ఇతరములైన ప్రేరణాత్మక సాహిత్యం. ఒకవ్యక్తి చదువుతూ ఉంటే ఇతరులు వినవచ్చు. చదివిన అంశాలను చర్చించవచ్చు. వారానికి ఒకసారి సామూహిక భజన, సంకీర్తన జరపాలి.

20. దినచర్య వ్రాయడం

ప్రతిరోజు నిద్రించేముందు డైరీ వ్రాయడం అలవాటు చేయాలి. రోజంతా చేసిన మంచి–చెడు పనులను అన్నింటినీ డైరీలో వ్రాయాలి. నిజాయితీగా, నిస్సంకోచంగా వ్రాయాలి. దీనివల్ల ఆత్మపరిశీలన జరుగుతుంది. ఆచరణలో మంచికార్యాలకు ప్రేరణ లభిస్తుంది. చెడు పనులను చేయాలంటే మనస్సు అంగీకరించదు. డైరీ అనేది వ్యక్తికి దాచుకోవలసిన సంపద. ఇతరులకు చూపరాదు. ఇతరుల డైరీలను చదువరాదు.

డైరీలో గొప్పలకోసం లేనివి వ్రాయరాదు. ఉన్నవి దాచరాదు. ఆధ్యాత్మికడైరీలో ఉన్న విషయాలకు 'అవును' అనడానికి 'ఓం' వ్రాయాలి. 'లేదు' అనడానికి (X) గుర్తును వ్రాయాలి.

21. నిద్ర (పడక)

ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థులకు 'తత్వబోధ' సాధన నేర్పించాలి.

తత్వబోధ : నిద్రించేముందు విద్యార్థి పరుపుపై శాంతభావంతో కూర్చోవాలి. ఆరోజు తాను చేసిన పనులను (మంచి–చెడు) గూర్చి ఆలోచించుకోవాలి. ఏదైనా చెడుపనిని చేసినట్లైతే దానిని తిరిగి చెయ్యకూడదని సంకల్పం తీసికోవాలి. విషయాన్ని అర్థం చేయించాలి. ఎల్లప్పుడూ తూర్పుదిక్కుకే తలను ఉంచి శయనించాలి.

విద్యార్థి తన పడక బట్టలను తానే శుభ్రపరచుకోవాలి.

నిద్రించేముందు కాళ్లు శుభ్రంచేసికొని పడకపై చేరాలి. అందరికొరకు శుభాన్ని కోరుకోవాలి. శత్రువునైనా క్షమించాలి.

బాలబాలికలకు ఆధ్యాత్మిక డైరీ

బాలుడు / బాలిక పేరు :

ఈ విధంగా 23 గడులు గీయబడాలి. పైన చెప్పిన ప్రకారం 'ఓం', 'X' గుర్తులతో నింపాలి.

నెల	రోజువారీ ఆచరణ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	సూర్యోదయానికి ముందులేచాను									
2	భూమాతకు నమస్కరించాను									
3	భగవంతునికి నమస్కరించాను									
4	అమ్మ–నాన్నలకు నమస్కరిచాను									
5	గాయత్రీమంత్రం–చాలీసా చదివాను									
6	వ్యాయామం చేసి ఆటలు ఆడాను									
7	సరిఅయిన సమయానికి భోజనం చేశాను									
8	పళ్లెంలో అన్నం విడిచిపెట్టలేదు									
9	భోజనానికిముందు 3సార్లు గాయత్రీమంత్రంచదివాను									
10	నా పాఠాన్ని చదువుకున్నాను									
11	నిద్రించేముందు ప్రార్థనచేశాను									
12	పెద్దల ఆజ్ఞలను ఆచరించాను									
13	సత్యాన్ని పాటించాను									
14	కసురుకుంటూ మాట్లాడాను									
15	ఒకతప్పు చేశాను									
16	ఇతరులను తిట్టిపోశాను									
17	తోడబుట్టినవారిని ఏడిపించాను									
18	పైసలను ఖర్చుచేయలేదు									
19	10 నిమిషాలు మౌనం పాటించాను									
20	నా వస్తువులనన్నింటినీ చక్కగా ఉంచాను									
21	ఇతరులకు మేలుచేశాను									
22	సేవాదానం, శ్రమదానం చేశాను									

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

22. విజ్ఞానయాత్రలు

విద్యార్థులలో జ్ఞానాన్ని పెంచడానికి విజ్ఞానయాత్రలను చేయించాలి. ధార్మికదృశ్యాలను, దేశీయప్రగతిని, ప్రాకృతికదృశ్యాలను చూపించాలి. యాత్రలో గ్రహించిన విషయాలను డైరీలో వ్రాయించాలి. యాత్ర మధ్యలో అక్కడక్కడ చర్చలు జరపాలి. యాత్రకు బయలుదేరే ముందు ప్రతి విద్యార్థీ ఒకడైరీ, పెన్ను దగ్గర ఉంచుకోవాలి. గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలను ఎప్పటికప్పుడు డైరీలో వ్రాసికోవాలి. ప్రయాణ సమయంలో ఆచార్యుల ఆదేశాలను తప్పకుండ పాటించాలి. తోటివారిని వదలి ఒంటరిగా ఎక్కడకు పోరాదు. చర్చా కార్యక్రమాలలో ప్రతిఒక్కరు పాల్గొనాలి. ధైర్యంగా సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలి. వ్యక్తిగత కోర్కెలకన్నా సామూహిక ప్రయోజనానికి ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. యాత్ర నుండి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత అక్కడి విషయాలపై తల్లి దండ్రులతో చర్చించాలి.

ప్రేరణాత్మక అభ్యాసాలు (సంభాషణలు)

1. తల్లి దండ్రులను గౌరవించాలి

సరస్వతీమాత పటాన్ని చూపుతూ ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను ప్రశ్నిస్తున్నాడు.

ఉ : ఈమె ఎవరు?

వి : ఈమె సరస్వతీదేవి.

ఉ : ఈమె ఏమి ఇస్తుంది?

వి : ఈమె జ్ఞానము, విద్య ప్రసాదిస్తుంది.

(లక్ష్మీదేవి చిత్రాన్ని చూపుతూ)

ఉ : ఈమె ఎవరు?

వి : ఈమె లక్ష్మీదేవి.

ఉ : ఈమె ఏమి ఇస్తుంది?

వి : ఈమె ధనమును ఇస్తుంది.

ఉ : మీరు లక్ష్మీదేవి ధనాన్ని ఇస్తూ ఉండగా చూచారా?

సరస్వతీదేవి విద్యను ఇస్తూ ఉండగా చూచారా?

వి : లేదు. చూడలేదు.

ఉ : నీకు పైసలు ఎవరు ఇస్తారు? నీకు బట్టలు ఎవరు కొనిస్తారు?
నీ చదువుకు డబ్బు ఎవరిస్తారు? (అంటూ ఒక్కొక్క విద్యార్థిని ప్రశ్నించాలి.) మానాన్నగారు (జవాబు వస్తుంది)

ఉ : నీకు విద్యను ఎవరు ఇస్తారు? నీకు భాషాజ్ఞానాన్ని ఎవరు నేర్పించారు? నీకు వస్తువుల పరిచయాన్ని ఎవరు చేయించారు? (వేరువేరు విద్యార్థులను ప్రశ్నించాలి.)

వి : మా అమ్మ (జవాబు) మా గురువుగారు (జవాబు)

ఉ : కాని లక్ష్మీదేవి డబ్బు ఇస్తుంది. సరస్వతీదేవి చదువు ఇస్తుంది. అని ఊహించుకుంటూ ఈ చిత్రపటాలకు నమస్కారం చేస్తున్నాము. నిజంగా ఇస్తున్నది అమ్మా-నాన్న అని తెలుసు. అయినా అమ్మకు, నాన్నకు నమస్కారం చెయ్యడంలేదు. మీలో ఎవరెవరు అమ్మకు, నాన్నకు నమస్కారం చేస్తారు? చేతులెత్తండి. నేను చెప్పినందుకు ఎత్తవద్దు. మీకు ఇష్టమైతేనే ఎత్తండి.

విద్యార్థులు : (అందరూ ఎత్తుతారు)

ఈ విధంగా తల్లి దండ్రుల గొప్పతనాన్ని తెలియచేయాలి. తల్లి దండ్రులను గౌరవించిన వారి కథలను చెప్పాలి. 'తల్లి దండ్రులు కనిపించే దేవతలు" అని ఋజువు చెయ్యాలి.

2. మంచి ఆరోగ్యం

ఉ : మీరెవ్వరూ మీ పొట్టలో ఏముందో ఇంతవరకూ చూడలేదు. ఇప్పుడు నేను చూపిస్తాను. (సీసానిండా నీరుపోసి చూపిస్తూ) చూడండి. ఇప్పుడు మనం మన దుస్తులు విప్పేశాం అనుకోండి. తోలును ఒలిచేశాం అనుకోండి. ఇప్పుడు మనకు మన పొట్ట కనిపిస్తూ ఉన్నది. చాలమంది పిల్లలు పండ్లు శుభ్రంగా తోముకోరు. చాలమంది పిల్లలు బజార్లో వస్తువులను కొని తింటూ ఉంటారు. మీఠాపాన్, మసాలాపాన్ అంటూ

నములుతుంటారు. దానివల్ల ఏమి జరుగుతుందో చూడండి.(అంటూ నీలంరంగు గింజలు నీటిసీసాలో వేశాడు. సీసాలో మెల్లమెల్లగా వాటి కణాలు వ్యాపించాయి.)

ఉ : ఒకవేళ మీ నోటిలో మురికి చేరితే ఏమి జరుగుతుంది?

వి : ఆ మురికి పొట్టలోకి చేరుతుంది. శరీరం నల్లబడిపోతుంది. విషంగా మారిపోతుంది.

ఉ : నోరు శుభ్రం చేసికోకపోతే ఏమి అవుతుందో మీరు చూచారు. అదేవిధంగా శరీరంలో ఏ అవయమం శుభ్రంగా లేకపోయినా విలువైన శరీరం రోగపూరితం అవుతుంది. రోగాలు పెరిగిపోతే జీవితం వ్యర్థం అవుతుంది.

3. దంతాల శుభ్రత

ఉ : ఒక బంగాళాదుంప (ఆలుగడ్డ చూపిస్తూ) ఇది ఏమిటి? దీనిని ఏమి చేస్తారు?

వి : ఇది బంగాళాదుంప. (ఆలుగడ్డ) దీనితో కూర వండుతారు.

ఉ : మీరు ఈ రోజు వండిన కూరను రేపు తింటారా?

వి : తినం.

ఉ : ఎందుకని?

వి : ఆ కూర చెడిపోతుంది. దుర్వాసన వస్తుంది.

ఉ : అదే కూర నాలుగురోజులు అలాగే ఉంటే ఏమవుతుంది?

వి : పురుగులు పుట్టుకు వస్తాయి.

ఉ : మన దంతాలలో సందులు (ఖాళీలు) ఉంటాయి. మనం రకరకాల పదార్థాలు తింటాం. నాలుగురోజుల వరకు దంతాలు శుభ్రం చేసికోకపోతే ఏమవుతుంది?

వి : మన నోటినుండి దుర్వాసన వస్తుంది. దంతాలలో పురుగులు పడతాయి.

ఉ : అందుకనే మనం రోజు దంతాలు శుభ్రం చేసికోవాలి.

4. మధురంగా :

ఉ : (విద్యార్థులకు బుడందోసకాయను చూపించి) ఇది ఏమిటి?

వి : బుడం దోసకాయ

ఉ : దీన్ని ఏంచేస్తారు?

వి : దీన్ని తింటాము.

ఉ : ఇది ఎక్కడ దొరుకుతుంది?

వి : బజారులో దొరుకుతుంది.

ఉ : ఊరికే దొరుకుతుందా? పైసలిచ్చి కొనాలా?

వి : పైసలిచ్చి కొనాలి.

ఉ : మీరు దీనిని పైసలిచ్చి కొన్నారు. ఇంటికి తీసికొని వెళ్లారు. శుభ్రంగా కడిగారు. చాకుతో కోశారు. కొద్దిగా ఉప్పురాసి తిన్నారు. అయినా చేదుగా అనిపించింది. అప్పుడేం చేస్తారు?

వి : అవతల పారేస్తాం.

ఉ : పైసలు చెల్లించికొన్నారు. చేదు పోవాలని ఉప్పు రాశారు. అయినా అవతల పారేశారు. అట్లాగే మీరు మీ మిత్రునితో చేదుగా మాట్లాడారు అనుకోండి. ఏమీ పైసలు చెల్లించకుండానే వింటాడు కదా? మీ చేదు మాటలు విని అవమానాన్ని సహించలేకపోతాడు. అప్పుడేం చేస్తాడు?

వి : మా స్నేహాన్ని వదిలేసి వెళ్లిపోతాడు.

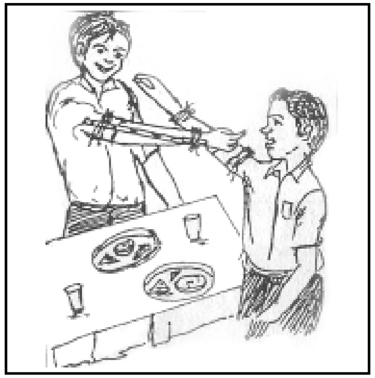
ఉ : ఆవిధంగా స్నేహాన్ని వదిలిపోవడం మీకు సంతోషమేనా?

వి : కాదు.

ఉ : అయితే మీరేం చేయాల్సి ఉంటుంది?

వి : అందరితో ప్రేమగా, తియ్యగా, వినయంగా మాట్లాడాలి.

5. సహకారం



ఉపాధ్యాయులు సరదాగా విద్యార్థులకోసం ఒక ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేశారు. ఇద్దరు విద్యార్థులను ఎదురెదురు నిలబెట్టారు. ఇద్దరి చేతికి ఒక్కొక లడ్డూ అందించారు. మోచేతులు వంగకుండా బద్దలు వేసి గట్టిగా కట్టారు. 'ఇక తినండి' అని ఆజ్ఞాపించారు.

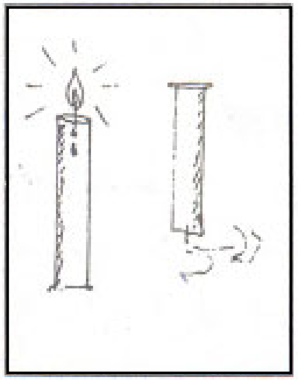
పాపం ఇద్దరూ అనేక రకాలుగా ప్రయత్నించారు. కాని తినడం వారి వల్ల కావడంలేదు. చెయ్యి నోటి దగ్గరకు గాని, నోరు చెయ్యి దగ్గరకుగాని రావడంలేదు. నానాయాతనా పడుతున్నారు.

ఉపాధ్యాయుడు మిగతా పిల్లల్ని అడిగాడు. "వాళ్లు దాన్ని ఎలా తింటారు?" వారిలో నుండి ఒక తెలివిగల బాలుడు ముందుకు వచ్చాడు. ఒకరి చేతిలోని లడ్డును రెండవ వాని నోటిలో పెట్టుమన్నాడు. ఇద్దరు అలాగే చేశారు. ఆనందంగా ఇద్దరు లడ్డు తినివేశారు. అందరు ఉత్సాహంగా కరతాళధ్వనులు చేశారు. తరువాత అందర్నీ వరుసల్లో కూర్చుండ బెట్టారు. అందరికీ తలా ఒక లడ్డూ ఇచ్చారు.

తరువాత రాక్షసులకు, దేవతలకు బ్రహ్మ దేవుడు పరీక్ష పెట్టిన కథను వినిపించారు. రాక్షసులు ఆహారాన్ని ఏవిధంగా ధ్వంసం చేసికున్నారో, దేవతలు ఏవిధంగా ఒకరికొకరు తినిపించుకున్నారో చక్కగా వివరించారు. పిల్లల ఆనందానికి అంతేలేదు. దేవత్వానికి, రాక్షసత్వానికి గల భేదాన్ని గమనించారు.

6. విధేయాత్మక ఆలోచనా సరళి

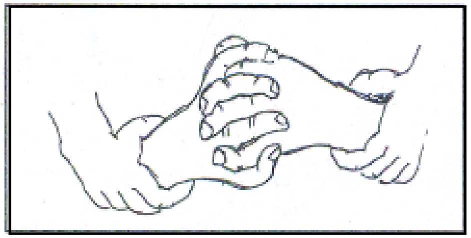
ఒక మైనపు వత్తిని వెలిగించారు. ఒక మైనపువత్తి వెలగాలన్నా, వెలిగించాలన్నా ఏమేమి కావాలి? అని విద్యార్థులను ప్రశ్నించారు. ప్రాణవాయువు, మైనపువత్తి, అగ్గిపెట్టె కావాలని విద్యార్థులు సమాధానం చెప్పారు. ఉపాధ్యాయుడు వెలుగుతున్న కొవ్వొత్తిని



బోర్లించి పట్టుకున్నాడు. మైనం కరిగి చుక్కలు పడ్డాయి. వత్తి ఆరిపోయింది. ప్రాణవాయువు, కొవ్వొత్తి మొదలైనవన్నీ ఉన్నా కానీ వత్తి నిటారుగా లేనట్లైతే వెలగదు అని అర్థమైంది.

అదేవిధంగా జీవితంలో విధేయాత్మక ఆలోచనా సరళి, సకారాత్మక దృష్టికోణం లేనట్లైతే సఫలత లభించదు. ఒకవేళ ఆలోచనలు నకారాత్మకమైతే, క్రిందికి పయనిస్తూ ఉంటే జీవితం అధఃపతనం అయిపోతుంది అని ఉపాధ్యాయుడు బోధించాడు.

7. సూక్ష్మదృష్టి



ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులచేత ఒక ప్రదర్శన చేయించాడు. ఇద్దరిద్దరు విద్యార్థులను ఎదురెదురుగా కూర్చోబెట్టాడు. అందులో ఒక విద్యార్థిని

రెండు చేతుల వ్రేళ్లను బిగించి పట్టుకోమన్నాడు. రెండవ విద్యార్థిని మొదటి విద్యార్థిచేతులను విడదీయుమన్నాడు. ఏ జంట చేతులు ముందుగా విడిపోతాయో ఆ జంట గెలిచినట్లు అని కూడ చెపుతాడు. కాని రెండు జంటలవారు తమతమ శక్తిని ప్రదర్శిస్తూనే ఉంటారు. ఒకడు విడదీయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే రెండవవాడు మరింత బిగించి పట్టుకుంటాడు. 30-40 సెకన్ల తరువాత ఉపాధ్యాయుడు ఆపివేయండి అంటాడు. అప్పటిదాకా వారు ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటారు. అంతేకాని ఏమాత్రం కష్టపడకుండ "నీ చేతులు విప్పేశెయ్యి. మనం గెలుస్తాం" అనడు. అక్కడే వారి తెలివితక్కువతనం బయటపడుతుంది. శారీరిక బలంతోనే గెలుపును సాధించాలని చూస్తారు. అదేవిధంగా సమాజంలోకూడ శాంతిపూర్వకంగా సమసిపోయే విషయాలకు కూడ గొడవలు పెంచుకుంటూ ఉంటారు. దీనినే "గోటితోపోయే దానికి గొడ్డళ్ల దాకా తెచ్చుకోవడం" అంటారు.

8. ఆలోచనా సంపద అన్నింటికన్న మిన్న

ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను పిలిచి చెరి ఒక రూపాయి నాణాలను ఇస్తాడు. వారిని దగ్గరకు పిలుస్తాడు. వారి పేర్లను అడిగి నాణాలను తిరిగి తీసికుంటాడు. 'ఎ' విద్యార్థి నాణెం 'బి' విద్యార్థికి, 'బి' విద్యార్థి నాణెం 'ఎ' విద్యార్థికి ఇస్తాడు. తరువాత మీలో ధనికుడు ఎవరు? అని ప్రశ్నిస్తాడు.

పిల్లలిద్దరు తమచేతిలోని రూపాయిని చూచుకుంటారు. ఒకరి ముఖం ఒకరు చూచుకుంటారు. వారికేం సమాధానం చెప్పాలో తెలియడంలేదు.

ఉపాధ్యాయుడు:– "ఇప్పుడు మీరు రూపాయలు మార్చుకున్నారు. ఇద్దరిదగ్గర సమానంగానే డబ్బు ఉన్నది. ఆవిధంగా కాకుండా హాస్యాన్ని, ఆనందాన్ని, ఆలోచనలను ఇద్దరు పరస్పరం మార్చుకోవచ్చు. ఏదైనా ఒక విషయం మీద ఇద్దరు తెలివిగా చర్చించుకోవచ్చు. దానివల్ల ఇద్దరికి జ్ఞానం పెరుగుతుంది. ఆలోచించే శక్తి పెరుగుతుంది. దానితో ఇద్దరూ ధనవంతులై పోతారు. అట్లా కాకుండా మీలో ఒకరి రూపాయిని మరొకరికి ఇచ్చినట్లైతే పుచ్చుకున్నవాడే ధనవంతుడవుతాడు. ఇచ్చినవాడు పేదవాడవుతాడు. ఆలోచనల విషయంలో అట్లాకాదు. ఇచ్చినవాడు కూడ పుచ్చుకున్నవానితో సమానంగా

ధనవంతుడవుతాడు. అందువల్ల చిన్నతనం నుండే విద్యార్థులు మంచి విషయాలపై చర్చించుకుంటూ ఉండాలి. వ్యర్థమైన చర్చలతో వితండవాదం చెయ్యరాదు." అని బోధిస్తాడు.

9. చెప్పడంకాదు చేసి చూపించాలి

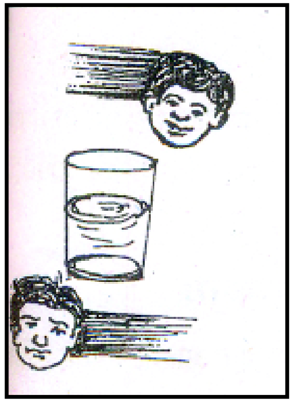
చెప్పడంకాదు చేసి చూపించాలి అన్న సూక్తిని రుజువు చేసి చూపించాలి అనుకున్నాడు ఉపాధ్యాయుడు. "పిల్లలూ! నేను చెప్పినట్లు చేయండి. మీ ఎడమచేతినిపైకి ఎత్తండి. చేతివ్రేళ్లను చూపండి. నేను ఎలా చేస్తున్నానో చూస్తూ అలా చేయండి. బొటనవ్రేలును, చూపుడు వ్రేలును కలిపి సున్నాలాగా పెట్టండి. ఇప్పుడు మెల్లమెల్లగా చేతిని క్రిందికి దింపండి. అదేవిధంగా నోటిదాకా తీసుకురండి. వ్రేళ్లను బుగ్గకు తాకించండి. చేతిని గడ్డానికి ఆనించండి. నేను ఏవిధంగా చేస్తున్నానో సరిగ్గా అదేవిధంగా చేయండి." అంటూ చేసి చూపడం మొదలుపెట్టాడు. పిల్లలు కూడ శ్రద్ధగా పరిశీలిస్తున్నారు. చేస్తున్నారు. మరొక్కమారు చేద్దాం అంటూ ఉపాధ్యాకుడు మరల ప్రారంభించాడు. "చేతిని గడ్డానికి తాకించండి" అని నోటితో చెపుతూ తన చేతిని బుగ్గకు తాకించాడు. పిల్లలుకూడ అదేవిధంగా బుగ్గకు తాకించారు.

"నేనేమని చెప్పాను? గడ్డానికి తాకించండి అన్నాను. మీరు బుగ్గకు తాకించారు. ఎందుకు? అని గట్టిగా కసురుకున్నాడు. పిల్లలు నవ్వుతూ "మీరు బుగ్గకు తాకించారు కదా! అందువల్ల మేంకూడ బుగ్గకే తాకించాం" అన్నారు.

ఉపాధ్యాయుడు : పిల్లలూ ! బాగా ఆలోచించండి. మీరు నేను చెప్పినమాటను వింటున్నారు. చేసిన పనినీ చూస్తున్నారు. అయినా మీరు నామాటలకన్నా చేతలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇచ్చారు. అందుకే మీచేతులు బుగ్గమీదికే పోయినయి. దీనిని బట్టిమీకు ఏమి తెలుస్తున్నది? విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయులు చెప్పేమాటలకన్నా పనులనే గమనిస్తారన్న మాట. శబ్దానికన్నా క్రియకే ఎక్కువ శక్తి ఉన్నది అని తెలిసింది కదా! అందువల్ల మంచిమాటలు ఊరికే వల్లిస్తే సరిపోదు. దాన్ని ఆచరణలో పెట్టాలి. అప్పుడే ఆ మాటలకు విలువ పెరుగుతుంది. ఏదైనా సరే చెప్పడం కాదు. చేసి చూపించండి.

10. సంతృప్తి ఉండాలి

ఉపాధ్యాయుడు ఒక గాజుగ్లాసులో నీళ్లుపోసి పిల్లలకు చూపిస్తాడు. ఇదేమిటి? అని ప్రశ్నిస్తాడు. ఒక విద్యార్థి లేచి ఇది సగం వరకు నీళ్లు నింపిన గ్లాసు అన్నాడు. మరొక్క విద్యార్థి లేచి ఇది సగం వెలితి గ్లాసు అని చెప్పాడు.



ఉపాధ్యాయుడు : "ఇద్దరు చెప్పిందీ కరెక్టే. కాని ముందుగా చూడాల్సింది నిండి ఉన్న భాగాన్ని. ఇది సంతృప్తిని గుర్తించే ఆట. ఎందుకో తెలుసుకోవాలని ఉందా? అయితే జాగ్రత్తగా వినండి. భగవంతుడు మానవులను పుట్టించేటప్పుడు కొన్ని ప్రత్యేక లాభాలను కలిగిస్తాడు. అట్లాగే కొంత లోటునుకూడ కలిగిస్తాడు. ఎవరికీ అన్నీ సంపూర్ణంగా ఇవ్వడు. కాని సంపదలు, లోట్లు వేర్వేరుగా ఉంటాయి. లోకంలో మనం చూస్తూ ఉంటాం. చాలమంది ఉన్న వాటిని వదిలేసి, లేని వాటిని గురించి బాధపడుతూ ఉంటారు. ఒకరికి అందం ఉండదు. మరొకరికి బలం ఉండదు. ఇంకొకరికి తెలివితేటలుండవు. ఇంకొకరికి నైపుణ్యం ఉండదు. కొందరు లేనివాటిని గమనించి, దాన్ని పూర్తి చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఉన్నవాటిని మరింత వృద్ధి చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఈ నిరంతర ప్రయత్నంవల్ల విజయాలను సాధించి ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుంటారు. భగవంతుడు ప్రసాదించిన దానితో తృప్తిపడుతూ, మరికొంత వృద్ధి చేసుకోవాలి. లేని దానికోసం బాధపడడం వ్యర్థం.

చేతనైతే సాధించుకోవాలి. లేకపోతే ఉన్నదానినే వృద్ధి చేసికోవాలి. ప్రతిజీవికీ సంతృప్తి చాల అవసరం. ఈ గ్లాసు విషయమే చూడండి. కొందరికి నిండి ఉన్న భాగం కనిపిస్తే, కొందరికి వెలితిగా ఉన్న భాగం కనిపించింది. దీనిని బట్టి మీ మనస్తత్వాలు అర్థం అవుతున్నాయి. ఇప్పుడు తెలిసింది కదా? ఉన్న దానినే చూడడం నేర్చుకోవాలి.

11. జన్మదినం ఎలా చేసికోవాలి?

పిల్లలకు పుట్టినరోజు చెయ్యాలంటే కొందరు కొవ్వొత్తులు వెలిగిస్తారు. తరువాత ఆర్పివేస్తారు. ఈరోజుల్లో ఇదే పద్ధతి నడుస్తోంది. జన్మదినం అనేది అందరికీ చాల

ముఖ్యమైన రోజు. ఉజ్వల భవిష్యత్తును కోరుకునే దినం. మన సంస్కృతిని తెలియ చేయాల్సిన రోజు. భారతీయ పద్ధతిలో జన్మదినాన్ని ఎలా జరుపుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. అది పిల్లలకు కూడ అర్థం చేయించాలి.

జన్మదినంరోజున ఇష్టదేవతను ప్రార్థించుకోవాలి. దానితోపాటు పంచభూతాలను (భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం) పూజించాలి. తిలకధారణ చెయ్యాలి. హారతి ఇవ్వాలి. వ్రత ధారణ చెయ్యాలి. వాటివలన కలిగే మనోవైజ్ఞానిక ప్రయోజనాలను విద్యార్థులకు తెలియచెప్పాలి. 'హ్యాపీ బర్త్‌డే టు యూ' చెప్పడానికి బదులు అందమైన సంస్కృత శ్లోకంలోగాని, అర్థవంతమైన పాటద్వారగాని బాలుని శుభాన్ని కోరుకోవాలి. క్రింద ఇవ్వబడిన నినాదాలతో మన ఆశీర్వాదాలను అందజెయ్యాలి.

ప్రేరు....రామయ్య.......చిరంజీవ అంటూ మూడుసార్లు పలకాలి.

.............॥..................వ్రతశీలుడు కావాలి అంటూ మూడుసార్లు పలకాలి.

.............॥................ప్రగతిశీలుడు కావాలి అంటూ మూడుసార్లు పలకాలి.

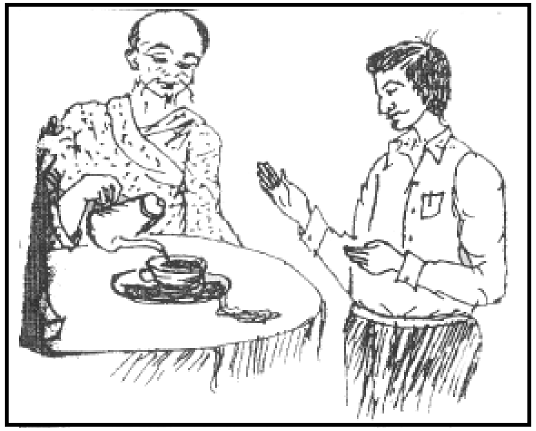
.... ॥.................ధర్మశీలుడు కావాలి అంటూ మూడుసార్లు పలకాలి.

ఈ విధంగా చేసినట్లైతే చూచే పిల్లలు కూడ తమ జన్మదినాన్ని ఈ విధంగా జరుపుకోవడానికి ఉల్లాసపడతారు. బాలసంస్కారశాలలో బాలబాలికల జన్మదినం ఈ విధంగా జరిపిస్తూ ఉండాలి.

12. ఏకాగ్రతయొక్క అవసరం

ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులను దగ్గరకు పిలిచాడు. అందరుకూర్చోండి. మీకొక కథ చెపుతాను శ్రద్ధగా వినండి అన్నాడు. పిల్లలకు కథలంటే చాల ఇష్టంకదా ! ఆనందంగా సర్దుకు కూర్చున్నారు. ఉపాధ్యాయుడు మొదలుపెట్టాడు.

అనగా అనగా ఒక వ్యక్తి. అతడు జపాను నుండి వచ్చిన తత్వవేత్త దగ్గరకు వెళ్లాడు. నమస్కరించాడు. అయ్యా ! మీరు గొప్ప తత్వజ్ఞాని అని విన్నాను. దయతో నాకు కూడ కొద్దిపాటి జ్ఞానాన్ని అందించండి అన్నాడు. ఆయన సరే అన్నాడు. ఇంతలో ఆ వ్యక్తి మరలా అయ్యా ! ఈ సమయంలో అనేకమైన సమస్యలతో నా మనస్సు స్థిమితంగా లేదు. తగినంత తీరిక కూడ లేదు. సాధ్యమైనంత తొందరగా క్లుప్తంగా చెప్పండి అన్నాడు.



ఆయన దానికీ సరే అన్నాడు. కూర్చోండి. టీ త్రాగిన తరువాత చెప్పుకుందాం అని రెండు కప్పులు తెప్పించాడు. కప్పులో టీ పోస్తూనే ఉన్నాడు. టీ క్రిందకు పోతోంది. పోతూనే ఉంది. పోస్తూనే ఉన్నాడు. చూసిచూసి ఆ వ్యక్తి చెయ్యి గట్టిగా పట్టుకున్నాడు.

అయ్యా ! కప్పునిండిపోయింది. టీ వ్యర్థంగా కిందపడిపోతోంది అని చెప్పాడు. ఆయన నవ్వుతూ అవును. నిండిన కప్పులో టీ పొయ్యకూడదు. పోస్తే వ్యర్థంగా పోతుంది నిజమే. ఇప్పుడు మీ మనస్సు కూడ అనేక సమస్యలతో నిండి ఉన్నది. ఈ పరిస్థితిలో నేను మీకు చెప్పినా వ్యర్థమైపోతుంది. మీ మనస్సుకు హత్తుకోదు. కనుక ఇప్పటికి వెళ్లి స్థిమితం చిక్కాక తిరిగిరండి. అప్పుడు చెపుతాను అన్నాడు. ఆ వ్యక్తి సిగ్గుపడుతూ వెళ్లిపోయాడు.

పిల్లలూ ! మీరు కూడ ఏ పనిచేసినా ఏకాగ్రత కలిగి ఉండాలి. లేకపోతే చేసిన పనితోపాటు, సమయం కూడ వ్యర్థమైపోతుంది– అని చెప్పాడు.

13. సమస్యలను ఎదిరించి నిలవాలి

సంస్కారశాలలో నీతిపాఠాలు పూర్తిచేశారు. విద్యార్థులకు కొన్ని జాగ్రత్తలు చెప్పాలని ఉపాధ్యాయుడు భావించాడు. ఒక కొవొత్తిని వెలిగించాడు. ఒక టార్చిలైటును తెచ్చాడు. రెండింటిని చూపించాడు. ఈ రెండింటిలో మీరు దేనివలె జీవించాలని అనుకుంటున్నారు? అని ప్రశ్నించాడు. కొందరు కొవ్వొత్తిలాగా అన్నారు. మరికొందరు టార్చిలైటులాగా అన్నారు.

ఉపాధ్యాయుడు గట్టిగా ఊదాడు. కొవ్వొత్తి ఆరిపోయింది. టార్చిలైటు అలాగే వెలుగుతూ ఉంది. జాగ్రత్తగా వినండి. బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. జీవితంలో గాలి దుమారంలాంటి అనేక సమస్యలను చూచి వెనుకడుగు వెయ్యకూడదు. ఈ టార్చిలైటులాగ ఎదిరించి నిలవాలి. అప్పుడే జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించగలుగుతాం. లేకపోతే పదిమందిలో నవ్వులపాలవుతాం. అందుకని సమస్యలను ఎదిరించినిలవాలి.

14. సమాజకార్యమే గొప్పది

ఉపాధ్యాయుడు రాణాప్రతాపుని పటం తెచ్చి విద్యార్థులకు చూపిస్తాడు. ఈ పటం ఎవరిది? ప్రశ్నిస్తాడు. అందరూ ఒకేసారి సమాధానం ఇస్తారు. రాణాప్రతాప్‌ది. ఈయనకు ఒక గుర్రం ఉండేది తెలుసా? దానిపేరేంటి? మరల ప్రశ్నిస్తాడు. దానిపేరు చేతన్ అందరూ గట్టిగా చెప్పారు. ఉపాధ్యాయుడు ఆనందంగా చప్పట్లుకొట్టాడు.

మీరంతా మంచి మేధావులు. 450 సంవత్సరాలక్రితం వారిపేర్లు గుర్తుపెట్టుకున్నారు. ఇప్పటికీ చెప్పుకుంటున్నారు. మరి మీ ఇంట్లో 100 సంవత్సరాలక్రితం ఎవరు పుట్టారు? వారి పేర్లేంటి? చెప్పగలరా? అని ప్రశ్నించాడు. మా తాతవాళ్ల నాన్న పుట్టి ఉంటాడు. పేరు మాకు తెలియదు అన్నారు పిల్లలు.

ఉపాధ్యాయుడు : ఎందుకని? పాపం వాళ్లు మీ కోసం చెట్లనునాటి పెంచి ఉంటారు. ఇల్లు, పొలము ఏర్పాటుచేసి ఉంటారు. డబ్బుమూటలు దాచి ఉంటారు. కాని వారి పేర్లు మీకు గుర్తులేవు. మీకోసం ఏమీ చెయ్యని రాణాప్రతాపు, ఆయన గుర్రం పేర్లు మాత్రం గుర్తున్నాయి. ఎందువల్ల?

విద్యార్థి : ఆయన దేశాన్ని శత్రువులు తీసికోకుండా రక్షించాడు. ఆ పనికి ఆయన గుర్రం సహకరించింది. ఆందువల్ల మనమందరం సుఖంగా ఉన్నాం. అందుకనే వాళ్ల పేర్లు గుర్తున్నాయి.

ఉపాధ్యాయుడు : నిజమే. సహజంగా మీ ముత్తాతను, మీ తాతను మీరు మాత్రమే గుర్తు పెట్టుకుంటారు. ఎందుకంటే వారు మీకు మాత్రమే మేలుచేశారు. రాణాప్రతాపు ప్రజలందరికీ మేలుచేశాడు. అందువల్ల ఆయనను ప్రజలందరు గుర్తుపెట్టుకుంటారు. ఔనా? కాదా?

విద్యార్థి : ఔను. ఔను. (గట్టిగా అరుస్తారు.)

ఉపాధ్యాయుడు : అయితే మీరు పెద్దగాపెరిగాక మంచి పనులు చేస్తారు కదా? అప్పుడు మిమ్మల్ని కుటుంబం వాళ్లు గుర్తు పెట్టుకోవాలా? సమాజమా? ఎలాంటి పనులు చేస్తారు?

విద్యార్థి : సమాజం గుర్తుపెట్టుకునే పనులనేచేస్తాం.

ఉపాధ్యాయుడు : మీరంతా దేశభక్తిని కలిగిఉండాలి. దేశంకోసం కష్టపడాలి. సరేనా?

విద్యార్థి : సరే.

15. జాగ్రత్త ! మిమ్మల్ని సమాజం చూస్తూ ఉంటుంది

ఉపాధ్యాయుడు కాగితంతో తయారుచేసిన గులాబిపువ్వును తెస్తాడు. విద్యార్థులకు చూపిస్తాడు. కొన్ని అసలైన గులాబీపూలను తెస్తాడు. పిల్లలకు చూపిస్తాడు. అన్నీ కలసి ఒక గిన్నెలో పోస్తాడు.

ఒక విద్యార్థిని దగ్గరకుపిలుస్తాడు. చేతిరుమాలుతో కళ్లకు గంతలుకడతాడు. ఆ గిన్నెలో నుండి కాగితం పువ్వును తీసి ఇవ్వమంటాడు. ఆ పిల్లవాడు మొత్తంమీద అదే పువ్వును తీసి ఇస్తాడు. కళ్లకు కట్టిన రుమాలుని విప్పుతారు.

ఉపాధ్యాయుడు : ఎట్లా గుర్తుపట్టావు?

విధ్యార్థి : చేతిస్పర్శవల్ల, వాసనవల్ల గుర్తుపట్టాను.

ఉపాధ్యాయుడు : అదేవిధంగా నీతోపాటు నీకు తెలియని విద్యార్థులను 10 మందిని టూరుకు పంపిస్తాను. 10 రోజులుగడిచాక వారిలో చదువుకున్నవారు ఎవరో, చదువురానివారు ఎవరో చెప్పగలవా?

విద్యార్థి : చెప్పగలను.

ఉపాధ్యాయుడు : ఎట్లా చెప్పగలవు?

విద్యార్థి : వారియొక్క ప్రవర్తన, మాటలతీరును బట్టి.

ఉపాధ్యాయుడు : మంచిది. దీనిని బట్టి మీకేమి తెలిసింది. మన మాటలను, మన చేష్టలను గమనించేవారు ఉంటారు. మనం అనుకుంటూ ఉంటాం. మనం ఏం చేసినా ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఎవ్వరూ చూడరు అని. కాని అదితప్పు. మనల్ని సమాజం గమనిస్తూనే ఉంటుంది. రోడ్డుపైన నడుస్తూ చెత్తా చెదారం వేశారనుకోండి. అరటిపండు తిని తొక్క

రోడ్డుపై వేశారనుకోండి. ఎవరైనా కుంటి గ్రుడ్డివాళ్లు కనిపిస్తే, అవహేళన చేశారనుకోండి. ఎవరో ఒకరు దాన్ని చూస్తూనే ఉంటారు. మన ప్రవర్తను చూచి అసహ్యించుకుంటారు. అవసరమైతే నాలుగు తన్ని తగలేస్తారు. ఎవరు చెడ్డవారో, ఎవరు మంచివారో నిర్ణయిస్తూనే ఉంటారు. ఒకవేళ ఎవ్వరూ చూడకపోయినా మన అంతరాత్మ చూస్తూనే ఉంటుంది. తప్పుచేశావని హెచ్చరిస్తూనే ఉంటుంది. కాబట్టి జాగ్రత్త! ఎంతమందిలో ఉన్నా సమాజం మనల్ని గమనిస్తూనే ఉంటుంది. మంచి పిల్లవాడు అనిపించుకొనేలా ప్రవర్తించాలి.

16. సృజనాత్మక శక్తిని పెంచాలి

ఈ ప్రయోగంలో 10-11 మంది విద్యార్థులను రెండు బృందాలుగా తయారుచేశాడు. సగం మందికి నిండుగా ఊది మూతి బిగించిన బూరలు ఇచ్చాడు. సగంమందికి గుండుసూదులు ఇచ్చాడు. చేతిలో ఉన్నవారు దానిని కాపాడుకుంటూ పరుగెత్తండి గుండుసూది చేతిలో ఉన్నవానెరు దానిని ఉపయోగించండి. అని చెప్పాడు. అంతే ఉపాధ్యాయుడు 1,2,3 అనగానే అందరు నవ్వుకుంటూ పరుగు లంకించుకున్నారు. బూరలున్న వారు సూదులున్నవారికి బూరలందకుండా మీదికి పట్టుకొని పరుగుదీస్తున్నారు. సూదులున్నవారు వెంటాడి వెంటాడి బూరలను ధ్వంసం చేస్తున్నారు. 6,7 బూరలు ధ్వంసమయ్యాయి. హఠాత్తుగా ఉపాధ్యాయుడు ఆటను ఆపివేశాడు. అందర్నీ ఒక్కచోటకు చేర్చాడు. అందరు ప్రశాంతంగా కూర్చున్నారు.

ముందుగా గుండుసూదులున్నవారిని నిలబెట్టాడు. ఎవరెన్ని బూరలు ధ్వంసం చేశారో అడిగాడు. వారుకూడ చాల గర్వంగా చెప్పారు.

ఉపాధ్యాయుడు : నేనేం చెప్పాను. మిమ్మల్ని గుండుసూదిని ఉపయోగించండి అన్నాను. అంతేకదా ! మీరు దానిని ఉపయోగించారా? దురుపయోగం చేశారా?

విద్యార్థి : (తలవంచి) దురుపయోగం చేశాము.

ఉపాధ్యాయుడు : మరి సదుపయోగం చెయ్యాలంటే ఏం చెయ్యాలి? విద్యార్థులు బాగా ఆలోచించి ఆ ఇప్పుడు తెలిసింది. మళ్లీ ఆడించండి అన్నారు.

ఉపాధ్యాయుడు మళ్లీ 1,2,3 అన్నాడు. అందరు పరుగులుతీశారు. ఈసారి ఒక విద్యార్థి గుండుసూదిని తన షర్టుకు పెట్టుకున్నాడు. ఒక విద్యార్థి బూరకు పైభాగంలో అంటే మూతి బిగించినచోట గుచ్చి, ఆ బూరను వేలాడుతున్న తెరమీద అందంగా

అలంకరించాడు. ఈ విధంగా చేయలేనివారికి ఉపాధ్యాయుడు కొంత సహాయం చేశాడు. బూరలన్నీ రకరకాలుగా ఉపయోగబడ్డాయి. బూరలన్నీ క్షేమంగా ఉన్నాయి. మరల ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలందర్నీ ఒకేచోట కూర్చుండపెట్టాడు.

ఉపాధ్యాయుడు : ఇప్పుడు మీరు బూరలను, గుండుసూదులను చూచారు. రెండింటిని చూచిన తర్వాత ముందుగా మనసుకు తట్టేది విధ్వంసకచర్యయే. చెడు ప్రవేశించినంత త్వరగా మంచి ప్రవేశించడం చాలకష్టం. గుండుసూదితో ఉపయోగకరమైన పనిచెయ్యాలన్న ఆలోచనముందుగా రాదు. ఏ విషయంలోనైనా ముందుగా ఉపయోగకరమైన విషయాన్నే ఆలోచించాలి. అర్థం అయిందా? వినాశనం జోలికిపోరాదు.

ఇంకొక్కమాట వినండి. మనకు భగవంతుడు 'నాలుక' అనే గుండుసూదిని ఇచ్చాడు. మనం దానితో ఇతరుల మనస్సు అనే బూరలను గుచ్చి గుచ్చి బాధిస్తూ ఉంటాము. ఇది మంచి పద్ధతికాదు.

భగవంతుడు మనకు ధనుస్సు ఆకారంలో పెదవులను ఇచ్చాడు. నాలుక బాణం లాంటిదన్న మాట. ఈ నాలుక, పెదవుల సాయంతో కఠినంగా మాట్లాడి ఇతరులను బాధపెడుతూ ఉంటుంది. నాలుక ద్వార వచ్చే ప్రతి ఒక్కమాట బాణంలా దూసుకొని వెళ్లి అవతలి వారిని బాధిస్తాయి. కాబట్టి మనం మన నాలుకను సద్వినియోగపరుచుకోవాలి. అంటే మధురంగా మాట్లాడాలి. తియ్యని మాటలతో ఇతరులను సంతోషపెట్టాలి. తియ్యగా మాట్లాడేవారిని అందరూ ఇష్టపడతారు. ఇప్పుడు తెలిసిందా? గుండుసూదిలాగానే నాలుకను కూడ సదుపయోగం చెయ్యాలి.

17. పుస్తకాలను జాగ్రత్త చేసికోవాలి

సహజంగా పిల్లలు బడినుండి రాగానే పుస్తకాలను విసిరివేస్తారు. 1,2 పుస్తకాలు తీసికొని వెళ్తే చాలు అనుకున్నప్పుడు కంపాసుబాక్సు, స్కేలు, పెన్ను మొదలైనవి వాటి మధ్యలోనే పెట్టుకుని పోతుంటారు. అందువలన ఉపాధ్యాయుడు దానివల్ల కలిగే నష్టాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూపించాలనుకున్నాడు.

ఒక బాలుని ముందుకు పిలిచాడు. పెన్నును చేతికిచ్చాడు. దానిని రెండు వ్రేళ్ల మధ్యన ఇరికించాడు. ఆ రెండు వ్రేళ్లను మెల్లగా నొక్కాడు. పిల్లవాడు కెవ్వుమన్నాడు. ఉపాధ్యాయుడు పిల్లవాని వ్రేళ్లను సరిచేసి ఓదార్చాడు.

ఉపాధ్యాయుడు : చూడండి. మన వ్రేళ్ల మధ్యలో పెన్నును పెట్టి నొక్కితే నొప్పికలిగింది కదా? పుస్తకాల మధ్యలో సామానుపెట్టి గట్టిగా పట్టుకుంటే పాపం వాటికి నొప్పికలుగదా? అంటే అవి చిరిగిపోతాయి కదా! చెప్పడానికి, అరవడానికి వాటికి నోరులేదు కదా! ఒక రకంగా మనం పుస్తకాలమీద దౌర్జన్యం చేసినట్లే కదా! పుస్తకాలు మనకు గురువులు. మనకు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. అందువల్ల వాటిని గౌరవించాలి. అది మన కర్తవ్యం.

కొందరు పిల్లలు పుస్తకాలలోని మహాపురుషుల పటాలకు మీసాలు దిద్దడం, మురికి చేయడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటారు. కొందరు పుస్తకాలు నలుపుకోవడం, చింపుకోవడం చేస్తూ ఉంటారు. కొందరైతే అట్టలే వేసికోరు. అట్లా చేస్తే పుస్తకాల రూపురేఖలే మారిపోతుంటాయి. కనుక పుస్తకాలను చాల జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాలి. అట్టలు వేసికొని పేర్లు వ్రాసికోవాలి. క్రమసంఖ్యను వేసికోవాలి. విసిరి వేయకూడదు. చింపుకోకూడదు, పేజీలను మెల్లగా త్రిప్పుకోవాలి. వాటి మధ్యలో అవీ ఇవీ పెట్టకూడదు. మురికి చేసికోకూడదు. పిచ్చి గీతలు గీయడం, పిచ్చిరాతలు రాయడం చేయకూడదు.

పెద్దలను గౌరవించాలి

1. పెద్దవారిని ఎప్పుడూ 'నీవు' అనవద్దు. 'మీరు' అనాలి. ప్రొద్దున నిద్రలేవగానే ఇంటిలోని పెద్దలకు నమస్కారం చెయ్యాలి. నీ కంటె పెద్దవారిని రోజులో మొదటిసారి చూచినప్పుడు నమస్కారం చెయ్యాలి.
2. సాయంకాలం దీపం వెలిగించగానే, దేవాలయంలో హారతి ఇవ్వగానే దీపానికి నమస్కారం చెయ్యాలి. క్రొత్తవ్యక్తులను పరిచయం చేసినప్పుడు వారికి నమస్కారం చెయ్యాలి.
3. ఎవరైనా ఏదైనా బహుమతిగాని, కానుకగాని ఇచ్చినప్పుడు వారికి నమస్కారం చెయ్యాలి.
4. పెద్దలకు జాబు వ్రాసేటప్పుడు నమస్కారం వ్రాయాలి. నమస్కారం చేసే సమయంలో చేతిలో ఏదైనా ఉంటే దానిని చంకలో పెట్టుకుని గాని, ప్రక్కకు పెట్టిగాని చెయ్యాలి. వెనుక నుండి పెద్దగా అరుస్తూ నమస్కారం చెయ్యకూడదు.
5. ఎదురుగా వెళ్లి ప్రశాంతంగా నమస్కరించాలి.

6. రెండుచేతులు కలిపి, కొద్దిగా తలను వంచి నమస్కరించడం ఉత్తమ పద్ధతి.
7. నమస్కారం చేస్తూ 'నమస్కారమండీ' అనాలి.
8. మహాత్ములకుగాని, సాధువులకు గాని నమస్కారం చెయ్యాలంటే పాద నమస్కారం చెయ్యాలి.
9. భోజనం చేస్తున్న వారికీ, స్నానం చేస్తున్న వారికీ, తలదువ్వుకుంటున్న వారికీ, గురుశంకకు వెళ్లి వచ్చి చేతులు కడగని వారికి నమస్కారం చెయ్యనవసరంలేదు. ఆ పని పూర్తి అయిన తర్వాత నమస్కారం చెయ్యాలి.

పెద్దలను అనుసరించుట

1. పెద్దలు పిలిచినప్పుడు "ఏంటి?" "ఏం కావాలి?" అనకూడదు. 'చెప్పండి' 'అయ్యా' 'ఆజ్ఞ' అనాలి.
2. ఇతరులను పిలిచేటప్పుడు ఇతరులకు, ఉత్తరం వ్రాసేటప్పుడు, ఇతరుల గురించి చర్చించుకునేటప్పుడు వారి పేరుకు ముందు 'శ్రీ' అని, చివరలో 'గారు' అని తప్పనిసరిగా చేర్చాలి. ఇంతేకాకుండ 'పండిట్', 'సేట్', 'డాక్టర్' 'బాబూ' 'లాలా' వంటివి ఏది ఉంటే దానిని చేర్చాలి.
3. మన కన్న పెద్దవారివైపు వీపుపెట్టి కూర్చోకూడదు. వారికెదురుగా కాళ్లు చాపుకుని కూర్చోకూడదు. వారివైపు కాళ్లు చాపుకుని నిద్రించరాదు.
4. పెద్దలతో కలసి నడవాల్సి వస్తే వారికన్న ముందుగాని, సమానంగా కాని నడవకూడదు. వారి వెనుక నడవాలి. వారి చేతిలో ఏవైనా సామాను ఉంటే అడిగి తీసికొని మనమే మోయాలి. ఏదైనా దర్వాజాగుండా వెళ్లాల్సివస్తే ముందుగా వారిని వెళ్లనివ్వాలి. ఒకవేళ తలుపువేసి ఉంటే ముందుగా వెళ్లి గేటు తెరవాలి. ద్వారానికి కర్టెన్ వేసి ఉంటే వారులోనికి వెళ్లేవరకు జరిపిపట్టుకోవాలి.
5. బండిమీద వెళ్లాల్సివస్తే పెద్దలను ముందుగా కూర్చోనివ్వాలి. ఎప్పుడైనా పెద్దలు వచ్చేసరికి కూర్చుని ఉంటే లేచి నిలబడాలి. వారు కూర్చున్న తరువాత కూర్చోవాలి. వారు కూర్చున్న ఆసనం కన్నా ఎత్తైన ఆసనంమీద కూర్చోరాదు. సమానంగా కూడ

కూర్చోవద్దు. స్థలం ఉన్నట్లైతే క్రింద కూర్చోవడం మంచిది. ఏదైనా వాహనంమీద గాని, ఎత్తైన ప్రదేశంలోకాని (మేడపైన-మెట్లపైన) ఉంటే క్రిందకు దిగి వచ్చి మాట్లాడాలి. వారు నిలబడి ఉన్నప్పుడు మనం కూర్చుని మాట్లాడరాదు. నిలబడి మాట్లాడాలి. మంచం మొదలైన వాటిమీద పెద్దలను గాని, అతిథులను గాని తలగడవైపు కూర్చోబెట్టాలి. బస్సులో గాని, గుర్రబ్బండిలో గాని సమానంగా కూర్చోవాల్సి వస్తే వారికి ఎడమవైపున కూర్చోవాలి.

6. గౌరవనీయులైన వ్యక్తులు వస్తే కొంతదూరం ఎదురుగా వెళ్లి స్వాగతం పలకాలి. తిరిగి వెళ్లేటప్పుడు వారి వాహనం దాకా వెళ్లి వీడ్కోలు చెప్పాలి.

చిన్నవారి పట్ల ఎట్లా మసలుకోవాలి?

1. పిల్లలను గాని, నౌకర్లను గాని, ఇంకెవరినైనా గాని 'అరే'– 'తురే' అని పిలువకూడదు.
2. ఎవరైనా నమస్కారం చేస్తే ప్రతిగా నమస్కారం చెయ్యాలి. తరువాత తగిన విధంగా ఆశీర్వదించాలి.
3. పిల్లలను ముద్దు పెట్టుకోవద్దు. ఆరోగ్యపరంగా ఇది అంత మంచిది కాదు. భారతీయ పద్ధతిలో అయితే తలను వాసన చూచేవారు. అదే సరిఅయిన పద్ధతి.
4. నౌకర్లకు కూడ భోజనానికి, విశ్రాంతికి తగినంత సమయం ఇవ్వాలి. వారికి జబ్బు చేస్తే తగిన ఏర్పాట్లు చెయ్యాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు, భోజనం చేసేటప్పుడు పిలువవద్దు. ఎవరినీ నీచంగా భావించకూడదు.
5. నీరాక వలన నీకంటె చిన్నవారికి ఇబ్బంది కలుగరాదు. తగిన శ్రద్ధ తీసికోవాలి. వారు కోరుకుంటే తప్ప వారితో సేవలు చేయించుకోకూడదు.

స్త్రీల విషయంలో ఎలా ఉండాలి?

1. మనకంటే పెద్దవారిని తల్లిలాగా భావించాలి. సమాన వయస్సు వారిని సోదరిగా భావించాలి. చిన్నవారిని బిడ్డలాగా భావించాలి.
2. పరిచయం లేని వారితో మాట్లాడవలసివస్తే దృష్టిని క్రిందికి చేసి మాట్లాడాలి.

స్త్రీలను కోపగించడం గాని, ఎగతాళి చేయడంగాని, సైగలు చేయడంగాని చెయ్యరాదు. స్త్రీలను తాకడం అసభ్యత. పాపంకూడ.

3. ఇంటిలో స్త్రీలుండే చోటుకు అనుమతిలేకుండ వెళ్లరాదు. స్త్రీలు వెళ్లే మార్గంలో నడువరాదు. స్త్రీలు స్నానాలు చేసే వైపుకు వెళ్లరాదు. గదిలో స్త్రీ వంటరిగా ఉన్నా, నిద్రిస్తున్నా వెళ్లకూడదు.
4. బండిలోగాని, నావలో గాని, రైలులో గాని స్త్రీని కూర్చుండపెట్టిన తరువాతనే మనం కూర్చోవాలి. అవసరమైతే లేచి నిలబడి వారికి స్థానమివ్వాలి.
5. నగ్నంగా ఉన్న స్త్రీలను చాటుగా చూడకూడదు. స్త్రీల ఎదురుగా గోచీమీద స్నానం చెయ్యకూడదు. స్త్రీలతో గుప్తరోగాల గురించి చర్చించగూడదు.
6. ఇవే విషయాలు స్త్రీలకు కూడ వర్తిస్తాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీలు కిటికీలవద్ద, గడపలో నిలబడి చూడడం, తొంగి తొంగి చూడడం మంచిది కాదు. ఇతరులను ఆకర్షించుకొనేంతగా అలంకరణ చేసికోకూడదు.

సాధారణ విషయాలలో ఎలా ఉండాలి?

1. కుంటి, గ్రుడ్డి, మూగ, చెవిటి, నత్తి మొదలైన వారిని హేళన చేయకూడదు. ఏడిపించకూడదు. ఇతర భాషలవారు, ప్రాంతాలవారు వచ్చినప్పుడు వారి వేషభాషలను చూచి హేళన చేయరాదు.
2. ఎవరైన ఎక్కడకైన త్రోవ అడిగినట్లైతే వారికి అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పాలి. అవసరమైతే కొంతదూరం వెళ్లి చూపించాలి. ఏదైనా ఉత్తరంకాని, టెలిగ్రాంగాని చదివి చెప్పుమంటే కొంచెం ఆగి (నిలబడి) చదవాలి. ఎవరైన బరువు ఎత్తలేక బాధపడుతుంటే అడగకుండానే సహాయం చెయ్యాలి. ఎవరైనా క్రిందపడిపోతే ఆసరా ఇచ్చి లేవదీయాలి. అవసరానికి నీకు చేతనైన సహాయం నువ్వు చెయ్యాలి.
3. గ్రుడ్డివానిని గ్రుడ్డివాడు అనవద్దు. సూరదాసు అనవచ్చు. వికలాంగులతో మర్యాదగా, మనస్సు నొప్పించకుండా మసలుకోవాలి.
4. ఏ దేశానికి సంబంధించిన జెండాను గాని, జాతీయ గీతాన్ని గాని, ధర్మ గ్రంథాన్ని గాని, మహాపురుషులను గాని అవమానించరాదు. గౌరవించాలి. ఏ ధర్మాన్ని నిందించవద్దు.
5. నిద్రపోతున్న వ్యక్తిని నెమ్మదిగా లేపాలి.

6. ఎవరితోను పోట్లాడవద్దు. ఒకరు చెప్పిన మాట నీకు నచ్చినా, నచ్చకపోయినా దానిని ఖండించవద్దు.
7. స్నేహితులను, ఇరుగు పొరుగు వారిని, పరిచయస్తులను బాబాయి, అన్న, అమ్మ అంటు తగిన రీతిలో సంబోధించాలి.
8. ఇతరుల పోట్లాటను పెంచే ప్రయత్నం చేయవద్దు. ఇద్దరు కలసి మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే మధ్యలో కల్పించుకోవద్దు. చాటున ఉండి వినవద్దు. ఇద్దరు కూర్చుండి గాని, నిలబడి గాని మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే వారి మధ్య నుండి వెళ్లకూడదు.
9. "నన్ను గుర్తు పట్టారా?" లాంటి ప్రశ్నలతో ఇతరులను పరీక్షించవద్దు. అవసరంలేని వారి ఊరు, పేరు అడగవద్దు. ఎవరైనా ప్రయాణమై వెళుతుంటే ఎక్కడికి అని అడగవద్దు.
10. ఇతరుల ఉత్తరాలను చదువవద్దు. ఇతరుల రహస్యాలను తెలుసుకోవడానికి ఉత్సాహం చూపవద్దు.
11. ఎవరినీ ఎదురుగా గాని, వెనుక నుండి (పరోక్షంగా) నిందించవద్దు. ఇతరుల దోషాలు నీకు తెలిసినా మరొకరికి చెప్పవద్దు. నీ ముందు ఎవరైనా ఇతరులను నిందిస్తే వారి పేరు బయటపెట్టవద్దు.
12. అవసరంలేనప్పుడు ఇతరుల జాతిని, జీతాన్ని అడుగవద్దు.
13. తెలిసినవారు జబ్బుపడితే ఒకటికి నాలుగుసార్లు వెళ్లి పలకరిస్తూ ఉండాలి. కాని వారికి ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఎక్కువసేపు కూర్చోరాదు. జబ్బుయొక్క స్థితిగతుల్ని ఎదురుగా చర్చించడం మంచిదికాదు. అడగకుండా చికిత్స గురించి సలహాలను ఇవ్వరాదు.
14. మీ దగ్గరివారు ఎవరైనా మరణించడంగాని, ఏదైనా ప్రమాదం జరగడం గాని జరిగితే పెద్దగా గోలపెట్టి ఏడువరాదు. పరిచయస్తులు గాని, మిత్రులుగాని మరణిస్తే అక్కడకు వెళ్లి వారిని పరామర్శించాలి.
15. ఇతరుల ఇండ్లకు వెళ్లినప్పుడు వారి వస్తువులను ముట్టుకోకూడదు. అక్కడ ఎదురు చూడాల్సివస్తే, మీకోసం ఎవరైనా ఎదురు చూడాల్సివస్తే వార్తాపత్రికలు, పుస్తకాలు మొదలైన వాటిని ఉపయోగించాలి.
16. చాల తక్కువగా మాట్లాడాలి. ఇతరులతో సొంత విషయాలను ఎక్కువగా చెప్పగూడదు. ఇతరుల మాటను శ్రద్ధగా వినాలి. ఎవరైనా నీ దగ్గరకు వచ్చి ఎక్కువసేపు కూర్చుంటే విసుగును ప్రదర్శించగూడదు.

17. ఇతరులను కలవడానికి వెళ్లినప్పుడు ముఖ్యమైన విషయాలనే చర్చించాలి. సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయాన్ని తీసికోవాలి. అక్కడ నుండి తిరిగిరావాల్సిన సమయాన్ని వినయంగా తెలియ చెయ్యాలి. వారు కోరికమేరకు ఉండవలసివస్తే ఎక్కువ ఇబ్బంది లేకపోతే కొంచెం సేపు ఆగవచ్చు.

నీ విషయంలో

1. నీ పేరుతోపాటు పండిట్, బాబూ లాంటి పదాలను నీవే తగిలించుకోకూడదు.
2. అడిగిన దానికి వినయంగా జవాబు చెప్పాలి. ఎవరైనా జాబు వ్రాస్తే వెంటనే జవాబు వ్రాయాలి.
3. దేనినీ ఎడమ చేతితో స్వీకరించరాదు. కుడిచేతితో తీసికోవాలి. ఇవ్వాలన్నా కుడి చేతితోనే ఇవ్వాలి.
4. ఇతరులకు సేవ చెయ్యాలి. కాని ఇతరులనుండి సేవలు తీసికోరాదు. ఇతరులనుండి ఉపకారాన్ని కోరుకోవద్దు.
5. నీవు చూస్తుండగా ఇతరుల వస్తువు పడిపోయినా, ఎక్కడైనా కనిపించినా తీసి అసలుదారుకు ఇవ్వాలి. నీ వస్తువును తెచ్చి ఇస్తే వారికి ధన్యవాదాలు చెప్పాలి. నీకు ధన్యవాదాలు చెపితే వినయాన్ని ప్రకటించాలి.
6. నీ పాదంగాని, చెయ్యిగాని ఇతరులకు తగిలితే వారిని క్షమించుమని అడగాలి. (సారీ చెప్పాలి.) నిన్ను క్షమించుమని అడిగితే "క్షమించాల్సినంత తప్పేమీ జరగలేదులే" అనాలి.
7. నీ రోగాన్ని గురించి, నీ కష్టాలను గురించి, నీ ఆపదను గురించి, నీ గుణగణాలను గురించి, నీ గొప్పదనాన్ని గురించి, నీ విజయాలను గురించి తగినంత కారణం లేకుండా ఇతరుల ముందు చర్చించవద్దు.
8. అబద్ధం చెప్పవద్దు. ఇతరుల తరపున శపథం చేయవద్దు. (అనవసరమైన హామీలు ఇవ్వవద్దు) ప్రతి దానికీ ఎదురుచూచే స్వభావాన్ని పెంచుకోవద్దు.
9. ఎవరిని తిట్టవద్దు. నోటినుండి అపశబ్దాలను రానీయవద్దు.
10. ఎవరింటికైనా అతిథిగా వెళ్లినప్పుడు వారికెక్కువ శ్రమ కలుగనీయరాదు. పెట్టిన దానిని మెచ్చుకుంటూ తినాలి. నీకు కేటాయించిన స్థలంలోనే ఉండాలి. నీ వలన భోజన సమయంలో ఆలస్యం కారాదు. నీ దినచర్య వారికి ఇబ్బంది కలిగించకూడదు. నీకు కావలసిన పండ్లు, కాగితాలు, కార్డులు మొదలైనవి నీవే స్వయంగా కొనుక్కోవాలి.

11. ఇతరులనుండి తీసికున్న వస్తువును సురక్షితంగా, సాధ్యమైనంత తొందరగా తిరిగి ఇవ్వాలి. చెప్పినదానికి ఒకరోజున ముందుగానే ఇవ్వడం మంచిది.
12. ఇతరుల ఇంటికి పోవడంగాని, రావడంగాని చేస్తే తలుపులు వేయడం మరచిపోవద్దు. ఇతరుల వస్తువును తీస్తే మరల అక్కడే పెట్టాలి.

త్రోవలో

1. త్రోవలోను, అందరు కూర్చునే స్థలంలోను ఉమ్మివేయరాదు. మూత్రం పోయరాదు. పండ్లతొక్కలను గాని, చెత్త చదారంగాని వేయవద్దు. మూత్రశాలలోనే మూత్రం పోయాలి. చెత్త డబ్బాలోనే చెత్తను వేయాలి.
2. త్రోవలో ముళ్లుగాని, గాజు పెంకులు గాని, రాళ్లుగాని కనిపిస్తే తీసిపారవేయాలి.
3. ప్రశాంతంగా సూటిగా నడవాలి. కాళ్లు ఈడ్చుకుంటూ, ఈల వేసికుంటూ, పాట పాడుకుంటూ, అల్లరి చేస్తూ నడవవద్దు.
4. రైలులో ఎక్కేటప్పుడు, పడవలో ఎక్కి దిగేటప్పుడు, టిక్కట్టు తీసికొనేటప్పుడు నెట్టుకోవద్దు. వరుసలో నిలబడి ప్రశాంతంగా ఎక్కాలి. దిగేవారిని దిగనిచ్చి, తరువాత ఎక్కాలి. నీవు కూర్చోవడానికి అధిక స్థలాన్ని ఆక్రమించవద్దు.
5. రైలు పెట్టెలోగాని, సత్రంలోగాని మురికి చేయరాదు. పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అక్కడి నియమాలను పూర్తిగా పాటించాలి.
6. రైలుపెట్టెలో నీటిని పారబోయవద్దు. ఉమ్మివేయవద్దు. ముక్కు చీదవద్దు. పండ్ల తొక్కలను వేయవద్దు. నీటిని పారబోయాల్సి వస్తే చేతిని క్రిందికి పెట్టి పారబోయాలి. ఇతరులమీద చిందకుండా చూచుకోవాలి.
7. రైలులోగాని, పదిమంది ఉన్నచోట గాని పొగత్రాగరాదు. మరీ ఉండలేకపోతే ప్రక్కవారిని అడిగి, అనుమతితో త్రాగాలి.
8. బజారులో నిలబడి, నడుస్తూ తినడం చాల చెడ్డ అలవాటు ఒకరకంగా అది పశుత్వం అనవచ్చు.
9. వాహనాన్ని ఆపడానికి తాళ్లుకట్టడం గాని, రాళ్లు పెట్టడం గాని, కంచె పెట్టడం గాని చేస్తే అటుగా వెళ్లవద్దు.

10. భుజాలపైన చేతులు వేసికొని రోడ్డుకు అడ్డంగా నడవవద్దు.
11. ఏవైపునుండి నడవాలో ఆ వైపునుండే నడుస్తూ ఉండాలి. ప్రక్కగా నడవాలి. త్రోవలో నిలబడి మాట్లాడవద్దు. ఒకవేళ మాట్లాడవలసివస్తే ప్రక్కకు నిలబడి మాట్లాడాలి.
12. రోడ్డు మీద నిలబడి దిక్కులు చూడవద్దు. ఊగుకుంటూ, ఎగురుకుంటూ నడవవద్దు.

తీర్థస్థలాలలో - సభలలో

1. చెరువులోగాని, కాలువలోగాని పుక్కిలించి ఉమ్మవద్దు. నీటిని వేరుగా తీసికొని జలాశయానికి దూరంగా వెళ్లాలి. అక్కడనే మలమూత్ర విసర్జన చేయాలి. అక్కడే పుక్కిలించి ఉమ్మివేయాలి.
2. నదిలో స్నానం చేసే సమయంలో సబ్బును వాడవద్దు. అక్కడ ఏవిధమైన అశుభ్రత చేయవద్దు. నది ఒడ్డున మలమూత్ర విసర్జన చేయవద్దు.
3. దేవాలయంలో దేవుని ఎదురుగా కాళ్లు చాచుకుని కూర్చొనవద్దు. కాలుమీద కాలు వేసికొని కూర్చొనవద్దు. అక్కడ నిద్రపోవద్దు. గడబిడ చేయవద్దు.
4. సభలో కాని, హరికథా శ్రవణంలోగాని ఇతరులతో మాట్లాడవద్దు. ఏదైనా పుస్తకం కాని, దినపత్రిక గాని అలాంటి ప్రదేశాలలో చదువవద్దు.
5. సభలలో దగ్గుట, చీదుట, ఆవలించుట మొదలైనవి చేయవలసివస్తే బట్టను అడ్డంపెట్టుకోవాలి. మాటి మాటికి చీదవలసివచ్చినా, దగ్గు వచ్చినా, అపానవాయువు వచ్చినా లేచి బయటకు వెళ్లడం మంచిది.
6. ఇతరులు అపానవాయువును వదిలినా, చీదినా, దగ్గినా ప్రశాంతంగా ఉండాలి. నవ్వవద్దు. చీదరించుకోవద్దు.
7. ఒకవేళ నీవు సభకు ఆలస్యంగా వస్తే అందరినీ నెట్టుకుంటూ ముందుకు పోయి కూర్చోవద్దు. వెనుకవైపున కూర్చోవాలి. ముందువైపున కూర్చున్నా, మధ్యలో కూర్చున్నా సభ పూర్తి అయ్యేదాక స్థలం మార్చవద్దు. మధ్యలో లేచి అటూ ఇటూ మారవద్దు. తప్పనిసరిగా మారాల్సి వస్తే ఇతరులకు ఇబ్బంది కలిగించకుండా లేచి వెళ్లాలి.
8. సభలోకాని, హరికథా శ్రవణంలో గాని నిద్రవస్తే అక్కడ కునికి పాట్లు పడవద్దు. మెల్లగా లేచి వెనుకవైపున నిలబడాలి.
9. సభలలో కాని, హరికథా శ్రవణంలో గాని ఏదైనా అడుగవలసివస్తే కాగితంపై వ్రాసి ప్రబంధకులకు ఇచ్చి పంపాలి. కోపం వచ్చినా, ఉత్సాహం వచ్చినా ప్రశాంతంగానే వినాలి.

10. ముందుగా ఎవరైనా టోపీగాని, రుమాలుగాని వేసి పెట్టుకుంటే వాటిని తీసి అక్కడ కూర్చోవద్దు.
11. సభా ప్రదేశాలలో ప్రబంధకుల మాటను గౌరవించాలి. వారి మాటను వినాలి. నియమాలను పాటించాలి.
12. ఎవరినైనా కలవడానికి వెళ్లినప్పుడు, ఉల్లిగడ్డ, వెల్లుల్లి వంటి ఘాటైన పదార్థాలు తిని వెళ్లవద్దు. దానివలన మనం మాట్లాడేటప్పుడు నోటినుండి వాసన వస్తుంది. ఒకవేళ తిని వెళ్లాల్సి వస్తే ఏలక్కాయగాని, సోంపుగాని నోటిలో వేసికోవాలి.
13. సభలో చెప్పులు ఎక్కడ పడితే అక్కడ వదలరాదు. బైటనే ఒక ప్రక్కగా వదలాలి. క్రొత్త చెప్పులైనట్లైతే ఒక్కొక్క చెప్పును వేరువేరుగా ఉంచి దాచుకోవాలి.

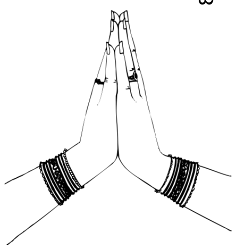
ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు

1. జరిమానాగాని, పన్ను గాని, అద్దె గాని వెంటనే కట్టివేయాలి. ఎగవేసే ప్రయత్నం ఎన్నడూ చేయవద్దు.
2. కూలి వానితో గాని, పనివానితో గాని, రిక్షా– ఆటో వారితో గాని డబ్బు విషయంలో పోట్లాట పెట్టుకోవద్దు. ముందుగానే గట్టిగా మాట్లాడుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు మొదలైనవి అమ్మే వారితో గీచి గీచి బేరాలు చేయవద్దు.
3. ఎవరి దగ్గరనైనా అప్పు తీసికుంటే చెప్పిన సమయానికే ఇచ్చివేయాలి. ఇంటి అద్దెలాంటివి వెంటవెంటనే ఇచ్చివేయాలి.
4. ఎవరైనా ఏలకులు, లవంగాలు మొదలైనవి ఇస్తే ఒక్కటి లేక రెండు మాత్రమే తీసికోవాలి. గుప్పిళ్లతో తీసికోవద్దు.
5. వస్తువులను లాగడంలోను, ఎత్తడంలోను పెద్దగా శబ్దం చేయరాదు. తలుపులను కూడ వెయ్యడంలోను, తెరవడంలోను శబ్దాన్ని చేయరాదు. తెరిచినప్పుడు ప్రక్కన పిడి వేయడం, మూసినప్పుడు గడియవేయడం మరచిపోవద్దు. ఏ వస్తువైనా గుర్తుగా, జాగ్రత్తగా, శ్రద్ధగా దాని స్థానంలోనే పెట్టాలి. అవసరమైనప్పుడు వెదకవలసిన పనిలేకుండా పోతుంది.
6. ఏదైనా పుస్తకం కాని, దినపత్రికనుగాని చదవాలని అనిపిస్తే ప్రక్కనుండి గాని, వెనుక నుండి గాని చదవవద్దు. వారు చదివిన తర్వాత వినయంగా అడిగి తీసికొని చదవాలి.
7. నీ చేతిలోని పత్రికను ఎవరైనా అడిగితే ముందువారికిచ్చి, తరువాత నువ్వు చదువుకోవాలి.

8. ఇతరులు చదువుకునే సమయంలో పెద్దగా చదువవద్దు. శబ్దాలు చేయవద్దు.
9. తప్పనిసరి పరిస్థితిలోనే ఇతరులనుండి వస్తువులను తీసికోవాలి. తీసికున్న తర్వాత దానిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించాలి. మరల వారి వస్తువును వారికి సురక్షితంగా చేర్చాలి.

సంభాషణ

1. ఎక్కువగా వినాలి. తక్కువగా మాట్లాడాలి. నిజమైన, మేలును కలుగచేసే, ఇష్టాన్ని కలుగచేసే మాటలనే మధురంగా మాట్లాడాలి.
2. మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ మధ్యలో హఠాత్తుగా పోట్లాటకు దిగవద్దు. నోటిలో నోరు పెట్టి మాట్లాడవద్దు.
3. ఎవరినీ వ్రేలు పెట్టి చూపవద్దు. అవతలివారి పేరును తెలుసుకోవాలనుకుంటే వినమ్రతగా అడగాలి. ఇతరుల పరిచయాన్ని కోరినప్పుడు ముందుగా నీ పరిచయం చేసికోవాలి.
4. ఎదుటివారి తప్పును ఎత్తిచూపవద్దు. నామాటే సరిఅయినది అని అనవద్దు.
5. ఇద్దరు వ్యక్తులు మాట్లాడుకుంటున్నప్పుడు మధ్యలో కలుగచేసికోవద్దు. ఎదుటి వ్యక్తి మాట పూర్తికాకమునుపే మధ్యలో మాట్లాడవద్దు.
6. ఒకరి ఎదురుగా మరొకరితో రహస్యం మాట్లావద్దు. సైగలు చేయడంగాని, వారికి తెలియని మరొక్క భాషలో మాట్లాడడంగాని చేయవద్దు. రోగికి సంబంధంలేని మాటైనా గుసగుస పెట్టవద్దు.
7. అడగకుండా సలహా ఇవ్వవద్దు.
8. మలమూత్ర విసర్జనకై ప్రత్యేక సైగలు చెయ్యాలి. నేరుగా అదే విషయం నోటితో చెప్పవద్దు.
9. వాదనలోకూడ మెల్లగా మాట్లాడాలి. దూరాన వ్యక్తితో దగ్గరగా వెళ్లి మాట్లాడాలి. అరవకూడదు.
10. ఎవరినీ చాటుగా నిందించవద్దు. ఇతరుల నిందలు వినవద్దు.
11. పెద్దగా నవ్వవద్దు. కారణం లేకుండా నవ్వవద్దు.



కాలాంశం-4

(45 నిమిషాలు)

వినోదం–ఆటలు

సంస్కారశాలలో బోధనతోపాటు కొద్ది సమయం వినోదానికి కూడ స్థానం కల్పించబడింది. దీని ఆకర్షణతోనే విద్యార్థులు సంస్కారశాలకు వస్తారు. వచ్చిన తర్వాత మంచి మంచి విషయాలు నేర్చుకుంటారు. అందువలన ఈ పుస్తకంలో మనోల్లాసాన్ని కలిగించే ఆటలు చెప్పబడ్డాయి. ఆటలు ఆనందంతోపాటు ఆరోగ్యానికి కూడ ఉపయోగపడతాయి.

ఆటస్థలంలో అనేకమంది కలసి ఆడుకునే ఆటలుంటాయి. వాటివలన సంఘభావన ఉత్పన్నం అవుతుంది. కొన్ని ఆటలకు సాహిత్యం కూడ అవసరం అవుతూ ఉంటుంది. ఆటలవలన ఐకమత్యంతోపాటు గెలుపు– ఓటములను సహించే శక్తి పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే సర్వాంగీణ వికాసం కలుగుతుంది.

1. మనోల్లాసానికి

భారతమాత :

ఒక విద్యార్థిని ముందుకు పిలవాలి. నడుముపై చేతులు పెట్టి నిలబడమనాలి. పిల్లవాని ఆకృతి దాదాపు భారతదేశ పటం వలె కనిపిస్తూ ఉంటుంది. పిల్లవాని చుట్టూ

ప్రక్కనున్న చిత్రంలో వలె భారతదేశ పటాన్ని గీచి, ఇది భారతమాత(దేశం) అని చెప్పాలి. తరువాత ఒక్కొక్కరిని పిలిచి ముఖ్యమైన పట్టణాల పేర్లను చెప్పి ఎక్కడున్నాయో చూపించమనాలి. తలమీద 'జమ్మూ కాశ్మీర్', (ఛాతీ) గుండెలమీద 'ఢిల్లీ', ఎడమ మోచేతి వైపు 'గువా హాటీ', నడుముకు కుడి ప్రక్కన 'ముంబై', ఎడమ మోకాలి ప్రక్కన 'చెన్నై' అంటూ వివరించి చూపించాలి.

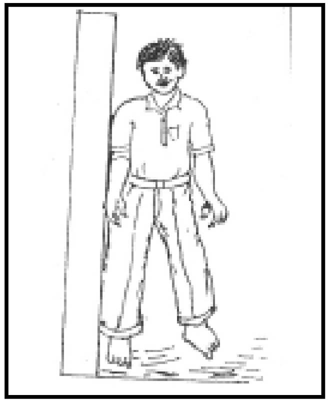
ఈ రకంగా అనేక పట్టణాల గురించి అడుగవచ్చు. నగరాల పేర్లు, కాగితం ముక్కల మీద గాని, బట్టముక్కల మీదగాని వ్రాసి గీచిన భారతదేశపటంపై అతికించవచ్చు. భారతదేశ పటాన్ని గుర్తించడానికి ఈ ఆట ఉపయోగపడుతుంది.

2. శబ్దాల తయారీ

'రాజధాని', 'రాయపూర్' మొదలైన శబ్దాలను నల్ల బల్లపై వ్రాయాలి. తరువాత అదే 'రా'తో మరికొన్ని శబ్దాలను వ్రాయుమనాలి. ఒక్కొక్క విద్యార్థి చేత ఒక్కొక్క శబ్దాన్ని వ్రాయించాలి. హల్లుమీద ఉన్న అచ్చును మార్చకుండా వ్రాయుమనాలి. ఉదాహరణకు:– 'రాజా, రాణి, రాధ, రాక' ఈ విధంగా వ్రాయాలి. తరగతి గదిలో కొద్దిసేపు ఆడించాలి. తరువాత ఇంటిదగ్గర వ్రాసికొని వచ్చి చూపించుమనాలి. ఎవరు ఎక్కువ శబ్దాలు వ్రాస్తే వారు గెలిచినట్లు భావించాలి. ఈ గెలుపు కేవలం విద్యార్థిని ప్రోత్సహించడానికి మాత్రమే ఉపకరించాలి.

3. కాలును కదపలేరు

ఒక విద్యార్థిని ముందుకు పిలవాలి. ఒక చెయ్యి, ఒక కాలు గోడకు ఆనించి నిలబడుమనాలి. ఆనించిన కాలు, చెయ్యి గోడకు అతుక్కుపోయినట్లుగా ఉండాలి.



ఇప్పుడు గోడ సహాయం ఏమాత్రం తీసికోకుండా రెండవకాలును ఎత్తుమనాలి. శరీరభారానికి గోడయే కేంద్రంగా ఉంటుంది. అది గోడతో సమాంతరంగా ఉండటాన ఎంత ప్రయత్నించినప్పటికీ కాలును ఎత్తడం సాధ్యంకాదు. సరదాగా ప్రతీ విద్యార్థిని ప్రయత్నించుమనాలి. అందరు హాయిగా నవ్వుకోవాలి.

4. అపవాదులు ఎట్లా వ్యాపిస్తాయి?

ఈ ఆటకోసం విద్యార్థులందరినీ గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడుకూడ వారితోపాటే నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు తనకు కుడి ప్రక్కన ఉన్న విద్యార్థి చెవిలో "నాకు సంస్కార శాలకు రావడం ఇష్టం" అని చెప్తాడు. ఇదే మాటను అతడు ప్రక్కవాని

చెవిలో చెప్పాలి. అతను మరొకరి చెవిలో చెప్తాడు. ప్రతి ఒక్కరుకూడ వేరేవారికి వినబడకుండ చెప్పాలి. స్పష్టంగా చెప్పాలి.

ఈ వాక్యం మెల్లమెల్లగా ఉపాధ్యాయునికి ఎడమ ప్రక్కన ఉన్న విద్యార్థి వరకు వస్తుంది. అతడు ఉపాధ్యాయుని చెవిలో చెపుతాడు. కాని ఉపాధ్యాయుడు మొదట తాను చెప్పిన వాక్యం మారిపోయివస్తుంది. చెప్పడంలోనో వినడంలోనో ఎక్కడో ఒకచోట పొరపాటు జరుగుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల వాక్యం రూపు మారిపోతుంది. ఉపాధ్యాయుడు తాను చెప్పినమాటను, తనకు చేరిన మాటను పెద్దగా అందరికీ చెపుతాడు. మారిపోయిన మాటను విని అందరు పెద్దగా పకపక నవ్వడం తప్పదు.

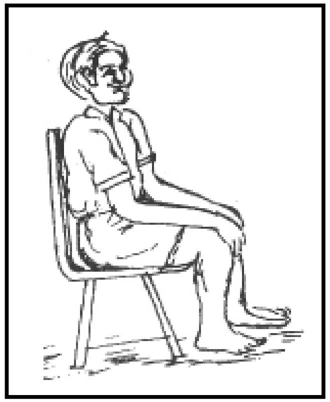
తరువాత మరో వాక్యం, మరో వాక్యం. చెపుతూ ఆడించాలి. కాకపోతే వాక్యం పెద్దగా ఉంటే బాగుంటుంది.

ఉదా : 1. ఆకాశంలో నల్లనల్లని మేఘాలు తిరుగుతున్నాయి. వర్షం వస్తుందో ఏమో!
2. మా బాబాయి పెండ్లి గాయత్రీ చేతనా కేంద్రంలో రేపు సాయంత్రం జరుగుతుంది.

ఇదే విధంగా అపవాదాలు వ్యాపిస్తూ ఉంటాయి. అని తెలియచెయ్యాలి.

5. తుమ్మ జిగురు రాయకుండానే పిల్లవాడు కుర్చీమీద అతుక్కుపోయాడు

ఒక విద్యార్థిని పిలిచి కుర్చీమీద నిటారుగా కూర్చోమనాలి. పాదాలు నేలకు ఆనాలి. ఈ విషయాన్ని శ్రద్ధగా గమనించాలి. అందుకోసం కొంచెం పొడవైన విద్యార్థిని



ఎంచుకోవాలి. అతనిని ఛాతీ వంచకుండా లేచి నిలబడమనాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోను లేవడం కుదరదు. తుమ్మజిగురు లేకుండానే బాలుడు కుర్చీకి అతుక్కుపోతాడు. ఇక తోటిపిల్లల నవ్వులజల్లులు కురుస్తూ ఉంటే నవ్వనివారు అంటూ ఉండనే ఉండరు.

(వంగి) వినమ్రంగా ఉంటేనే పనులు సాధ్యపడతాయి.

6. సామెతలు

1. గోడలకు కూడ చెవులుంటాయి.
2. పెదవి దాటితే పృథివి దాటుతుంది.
3. పేదవాని కోపం పెదవికి చేటు.
4. ఏదైనా చెయ్యి, కాని పొట్ట కొట్టవద్దు.
5. ప్రాణం పోయినా పరవాలేదు. పైసాపోవద్దు.
6. చాకలివాని కుక్క ఇంటికీ పనికిరాదు. రేవుకూ పనికి రాదు.
7. కుక్కతోక వంకర వంకరే.
8. ఒంటెనోటిలో జీలకర్ర.
9. మింగ మెతుకులేదు. మీసాలకు సంపెంగ నూనె.
10. చేతగాని వానికి చేష్టలెక్కువ- చెల్లనివాటికి ముద్రలెక్కువ.

7. అంత్యాక్షరి

ఈ ఆటవలన పిల్లలకు శబ్ద పరిచయంతోపాటు ఆలోచనాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ఊహాశక్తి పెరుగుతుంది.

ఏదైనా ఒక అక్షరం ఇచ్చి దానిని చివరలో పెట్టి ఒక్కొక్కపదం చెప్పుమనాలి. ఎవరు ఆగకుండా చెప్పగలిగితే వారు గెలిచినట్లు. ఉదా:- 'ల' ఇవ్వాలి. కమల, విమల, లీల, మరల, జోల మొదలైన శబ్దాలను చెప్పించాలి. ఒకసారి గెలుపు ప్రకటించాక మరో అక్షరం ఇవ్వాలి. పిల్లలు చాల ఆనందంగా ఆడుకుంటారు.

సందర్భానుసారంగా అంత్యాక్షరిలో చెప్పిన పదాన్ని వాక్యం తయారు చేయుమనాలి. ఉదా : కమల బడికి వెళ్లింది. విమల గుడికి వెళ్లింది. దేవుని లీల ఎవరికీ అర్థంకాదు. నేను మరల ఇంకో పదం చెపుతాను. అమ్మ జోలపాడుతుంది.

ఇదేవిధంగా హిందీ పదాలు, ఇంగ్లీషు పదాలు ఏవైనా సరే చెప్పించవచ్చు.

విద్యార్థుల భాషాజ్ఞానాన్ని పెంచవచ్చు.

8. కర్త-కర్మ

ప్రతిగణలో 5 గురు విద్యార్థులుండాలి. ఒకరి మాటను మరొకరు వినగలిగేంత దూరంలో ఎదురెదురుగా కూర్చోపెట్టాలి. ఒకగణలోని వారు తమ వంతు వచ్చినప్పుడు

ఒక వాక్యం చెప్పాలి. వాక్యం చెప్పాలంటే క్రింద చెప్పబడిన నియమాలను పాటించాలి.

1. తాము చెప్పే వాక్యంలో 'కర్త' 'అక్క' గాని 'బావ' గాని ఉండి తీరాలి.
2. వాక్యంలో 'కర్మ'కు చివర 'లు' అనే అక్షరం ఉండి తీరాలి.
3. వాక్యం అర్థవంతంగా ఉండాలి.
4. వాడిన 'కర్మ'ను మరల వాడరాదు.

ఉదా : 1. అక్క గాజులు వేసుకున్నది.
2. బావ పాలు త్రాగాడు.
3. అక్క బొమ్మలు తెచ్చింది.
4. బావ జూలును పెంచుకున్నాడు.
5. అక్క పలకలు కొన్నది.
6. బావ బలపాలుకొన్నాడు.

ఈవిధంగా మన ఇష్టం వచ్చిన అక్షరాన్ని కర్మకోసం, మన ఇష్టం వచ్చిన పదాలను కర్తకోసం ఇవ్వవచ్చు. ఈ ఆటవలన పిల్లలకు భాషాజ్ఞానం పెరుగుతుంది.

9. బాబాయి చేసిన పనులు

ముందుగా పిల్లలకు ఒక ఘటనను వినిపించాలి. తరువాత ఆట విధానాన్ని వివరించాలి.

ఉదా : "బాబాయి ఆఫీసుకు వెళ్లాలని బయలుదేరుతున్నాడు. ఈరోజు జీతం ఇస్తారు. ఆయన గడప దాటబోతున్నాడు. ఇంతలో పిన్ని పిలిచింది- ఏమండీ ! ఈ రోజు వచ్చేటప్పుడు సేమ్యాలు, బుడమదోసకాయలు, టమాటలు తీసికొని రండి.

'తప్పక తెస్తాను' అన్నాడు బాబాయి.

ఇంతలో అన్నయ్య పిలిచాడు. నాన్నగారూ! నాకోసం క్రికెట్ సామగ్రి బేటు, బంతి తప్పక తీసికొని రండి. తప్పక తెస్తానన్నాడు బాబాయి.

'నాకోసం బెల్టు, తెల్ల సాక్సు, ఎర్రరిబ్బన్లు తెండి' అని చెల్లాయి అడిగింది. సరే అన్నాడు బాబాయి.

బాబూ ! నాకళ్ల జోడు రిపేరుకు ఇచ్చి వచ్చావు. అట్లాగే రామాయణం బైండింగుకి ఇచ్చావు. రెండూ తీసికొని రా నాయనా ! అన్నాడు తాతయ్య. బాబాయి సరే అన్నాడు.

"పూజకోసం ప్రసాదం, పూలమాల మర్చిపోకుండా తీసికొనిరా" పురమాయించింది నానమ్మ.

బాబాయి గారూ ! దయచేసి ఈ చినిగిన నోటును బేంకులో మార్చి తెచ్చివ్వరా? అంటూ పక్కింటి పిల్లవాడు అభ్యర్థించాడు. ఆనందంగా తీసికొని జేబులో వేసుకున్నాడు బాబాయి. హడావుడిగా వెళ్లిపోయాడు.

మా బాబాయి ఎంత శ్రద్ధతో విన్నాడో అంత శ్రద్ధతో సాయంకాలానికల్లా అందరికీ అన్నీ తెచ్చిచ్చాడు.

పిల్లలూ ఇప్పుడు బాబాయి చేసిన పనులన్నీ వరుసగా లిష్టు వ్రాయండి. ఎవరు తప్పులేకుండా ముందుగా వ్రాస్తే వాళ్లు గెలిచినట్లు అని ఆట విధానాన్ని వివరించాలి.

10. వాక్యం నేర్చుకో

విద్యార్థులందరికీ రెండేసి కాగితాలముక్కలు ఇవ్వాలి. ఒకటి చిన్నదిగా రెండవది పెద్దదిగా ఉండాలి. ముందు చిన్న ముక్కమీద కర్తను, రెండవ ముక్కమీద వాక్యంలో మిగిలిన భాగాన్ని వ్రాయుమని చెప్పాలి.

ఉదా :	కర్త	మిగిలిన భాగం
	1. బాలుడు	ఆడుకుంటున్నాడు.
	2. పాము	ప్రాకుచున్నది.
	3. వెండి	మెరుస్తున్నది.
	4. గాలి	వీచుచున్నది.
	5. కుక్క	మొరుగుచున్నది.
	6. సితారు	మ్రోగుచున్నది.
	7. మంచు	కరుగుచున్నది.
	8. బాలిక	పరుగెత్తుచున్నది.
	9. కప్ప	ఎగురుచున్నది.
	10. బాలుడు	ఏడ్చుచున్నాడు.

కర్తలో ఎవరు వ్యక్తియొక్క పేరు చెప్పరాదు. ఈ విధంగా వ్రాసిన కాగితాలను మడతలుపెట్టి వేరు వేరుగా కుప్పలుపెట్టాలి. ఒక్కొక్క విద్యార్థిని పిలిచి కర్తను ఒకటి,

మిగిలిన భాగాన్ని ఒకటి తీసి ఇమ్మనాలి. రెండింటిని చదువమనాలి. కర్తలు మారిపోవడాన వాక్యాలు చాల నవ్వుపుట్టిస్తాయి.

ఉదా : సితార కరుగుచున్నది.

బాలిక ఏడ్చుచున్నాడు.

పాము వీచుచున్నది.

మంచు ఎగురుచున్నది.

బాలిక మ్రోగుచున్నది.

పై వాక్యాలు వింటుంటే అంతా నవ్వులవాతావరణమే కనిపిస్తుంది. ఎక్కడన్నా పొరపాటున ఒక్క వాక్యం సరిగ్గా వస్తే విద్యార్థిని మెచ్చుకోవచ్చు.

మైదానంలో ఆడే ఆటలు

1. నేను శివాజీని

ఇద్దరు పిల్లల్ని ఎంపిక చేసికోవాలి. ఒకరు 'ఎ' మరొకరు 'బి' అని చెప్పాలి. 'ఎ' 'బి'ని అంటుకోవడానికి పరుగెత్తాలి. మిగిలిన పిల్లల్లో ఒకరు ఇద్దరు మధ్యన అడ్డుగావచ్చి 'నేను శివాజీని ! నేను శివాజీని' అంటూ చేతులు చాచుతూ ఉంటారు. వారందరినీ తప్పించుకుంటూ 'ఎ' 'బి'ని వెంటాడి పట్టుకోవాలి. ఆ విధంగా పట్టుకోలేకపోతే 'నేను శివాజీని' అనే పిల్లవానిని తాకవచ్చు. వెంటనే ఆ విద్యార్థి 'ఎ' గా మారిపోతాడు. 'ఎ' విద్యార్థిని వెంబడిస్తాడు. అపుడు 'ఎ' విద్యార్థి 'బి' గా మారిపోతాడు. ఆటమళ్లీ మామూలే. మిగిలినవారిలో నుండి మరొక్క శివాజీ ముందుకు వస్తాడు.

2. భస్మాసురుడు

విద్యార్థులందరు గుండ్రంగా నిలబడాలి. ప్రతీ విద్యార్థి తన ఎడమచేతిని తలపై పెట్టుకోవాలి. ఈలరాగానే ప్రతీ విద్యార్థి పరుగుదీస్తూ వెళ్లి వేరే వానితలపై నుండి చేతిని తొలగించి తనచెయ్యి పెట్టే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఆ విధంగా చెయ్యలేకపోతే కనీసం తనను రక్షించుకుంటూ బయటకు వెళ్లిపోవాలి. అంటే ఔటయ్యాడన్నమాట.

3. అన్నా! ఎక్కడున్నావు?

పిల్లలందరు గుండ్రంగా దూరదూరంగా నిలబడాలి. వారిలో ఎవరైనా ఇద్దరికి కళ్లకు గంతలుకట్టాలి. వారిద్దరినీ మధ్యలో నిలబెట్టాలి. వారిలో నుండి ఒకడు పెద్దగా "అన్నా ! నువ్వెక్కడ?" అని అరుస్తాడు. రెండవ విద్యార్థి "నేనిక్కడున్నాను" అని అరుస్తాడు. మాటిమాటికి చోటు మారుస్తూ అరుస్తూ ఉంటాడు. మొదటి వానిని ఉడికించడానికి అదేవిధంగా అంటూ ఉంటారు. మొదటి బాలుడు ప్రశ్నిస్తూ రెండవవాని కోసం వెదుకుతూ ఉంటాడు. ధ్వనిని బట్టి పట్టుకోగలిగితే రెండవవాడు ఔటైనట్లు..

4. వీరుల్లారా ! ఇలా చేయండి

ఈ ఆటలో ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలందరిని ఒకచోట చేర్చాలి. అకస్మాత్తుగా 'వీరుల్లారా కూర్చోండి' అంటాడు. 'వీరుల్లారా లేవండి' అంటాడు. 'వీరుల్లారా రెండు చెవులు పట్టుకోండి' అంటాడు. 'వీరుల్లారా ముక్కును పట్టుకోండి' అంటాడు. 'చేతిని పైకెత్తండి' అంటాడు. 'కాలును ఎత్తండి' అంటాడు. ప్రతి ఆజ్ఞకు ముందుగా వీరుల్లారా! అన్న సంబోధనను కలిపి చెప్పాలి. పిల్లలందరు దానిని పాటించాలి. ఎప్పుడైనా ఒకసారి వీరుల్లారా! అనకుండా ఆజ్ఞాపిస్తే అప్పుడు పాటించకూడదు. అలాగే నిలబడాలి. పాటించిన వారు ఔటన్నమాట.

ఉపాధ్యాయుని ఆజ్ఞమీద శ్రద్ధను పెట్టాల్సి ఉంటుంది.

5. సంకేతాలు

ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులకు మూడు సంకేతాలు ఇస్తాడు. విద్యార్థులు వాటిని అనుసరించి క్రియలు చెయ్యాల్సి ఉంటుంది.

1. 'మానవుడు' అనగానే రెండు చేతులు కలిపి నమస్కరించాలి.
2. 'సైనికుడు' అనగానే తుపాకిని గురిపెట్టినట్లుగా నిలబడాలి.
3. 'గాడిద' అనగానే రెండు చేతులతోను, రెండు చెవులను పట్టుకోవాలి.

ఆడించే విధానం:– విద్యార్థులందరినీ గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడు మధ్యలో ఏదో ఒక నినాదం ఇస్తూ ఉండాలి. అకస్మాత్తుగా పై సంకేతాల పేరును చెప్పాలి. వెంటనే విద్యార్థులు ఆవిధంగా అభినయించాలి. తప్పు చేసినవారు ఔటన్నమాట.

6. క్రింది నుండి పైకి పైనుండి క్రిందికి

విద్యార్థులను రెండు బృందాలుగా చేసికోవాలి. ఒక బృందానికి క్రమంలో సంఖ్యలను ఇవ్వాలి. ఉదా:– 100, 101, 102, 103, 104, 105. రెండవ బృందానికి వ్యతిరేకదిశలో సంఖ్యలను ఇవ్వాలి. ఉదా:– 100, 99, 98, 97, 96, 95

ఉపాధ్యాయుడు వేగంగా అడుగుతూ ఉండాలి. పిల్లలు వేగంగా సమాధానం చెప్పాలి. మధ్యలో ఆగిపోయినా, తప్పు చెప్పినా ఔటన్నమాటే. రెండు బృందాల వారిని మార్చి మార్చి అడుగుతూ ఉండాలి.

7. పక్షి తుర్రుమంది

ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలందరినీ గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడు మధ్యలో నిలబడాలి. నోటికి వచ్చిన పక్షుల పేర్లు, జంతువులపేర్లు కలగలపి చెపుతూ ఉండాలి. కుక్క, పిల్లి, నక్క, చిలుక, గుర్రం, కాకి మొదలైనవన్న మాట. పక్షి పేరు రాగానే పిల్లలందరు రెండు చేతులు పైకెత్తి 'తుర్రుమంది' అంటూ ఎగరాలి. పశువు పేరు చెప్పినప్పుడు ఎగిరినవారు ఔటన్నమాట.

8. నాయకుణ్ణి పట్టుకో

పిల్లలందరు గుండ్రంగా కూర్చోవాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఒక విద్యార్థిని దూరంగా పంపించాలి. తరువాత కూర్చున్న వారిలో నుండి ఒక విద్యార్థిని నాయకుడుగా నియమించాలి. అప్పుడు దూరంగా వెళ్లిన విద్యార్థిని పిలుస్తాడు. 'నాయకుడెవరో వెతుకు' అంటాడు. నాయకుడైన విద్యార్థి ఆ విద్యార్థి చూడకుండా రకరకాలుగా హావభావాలు ప్రకటిస్తూ ఉంటాడు. మిగిలిన పిల్లలంతా దానిని అనుకరిస్తూ ఉంటారు.

ఉదా : తలగోక్కోవడం, ముక్కు గోక్కోవడం, నేలమీద కొట్టడం, చెవులు పట్టుకోవడం మొదలైనవన్న మాట. నాయకుడు దూరంగా వెళ్లిన విద్యార్థిచూడకుండా క్రియను మారుస్తూ ఉంటాడు. అందరు దానిని అనుకరిస్తూ ఉంటారు. అందువల్ల నాయకుడు దొరకడం కష్టమౌతుంది. రౌండు మధ్యలో తిరుగుతూ తిరుగుతూ గమనిస్తూ ఉంటాడు. ఒకవేళ వేరొక విద్యార్థిని నాయకుడుగా చూపిస్తే 5 గుంజీలు తీయాల్సి ఉంటుంది. ఆ రకంగా మూడుసార్లు విఫలమైతే ఏదైనా ఒక పాట పాడాలి. లేకపోతే ఆట నుండి తొలగిపోవాలి. నిజమైన నాయకుడు పట్టుబడితే అతడే దూరంగా వెళ్లి మళ్లీ రావాలి. ఈసారి నాయకుణ్ణి వెదకడం ఆ పిల్లవాని పని అవుతుంది. ఈ రకంగా ఆట ఆనందంగా సాగిపోతుంది.

9. బూరతో పరుగు

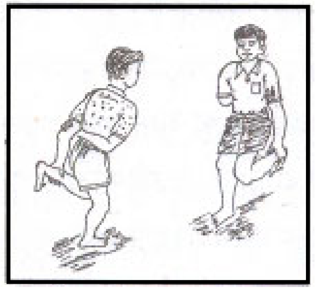
8 మందితో గాని, పదిమందితో గాని రెండు బృందాలను తయారు చేయాలి. వారిని వరుసగా నిలబెట్టాలి. చివరలో నిలబడ్డ విద్యార్థికి నిండుగా ఊది మూతి బిగించిన బూరను ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా రెండు బృందాలవారికీ ఇవ్వాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల వేయగానే బూర ఉన్న విద్యార్థులు బూరను తన రెండు కాళ్ల మధ్యనుండి ముందుకు తీసి, ప్రక్క వానికి ఇవ్వాలి. అతను తన ప్రక్క వానికివ్వాలి. ఈ విధంగా మొదటి విద్యార్థి వరకు చేర్చాలి. అతడు బూర అందీ అందగానే బూరతో సహా పరుగెత్తి హద్దు గీతను తాకి పంక్తి చివరలో నిలబడి వెంటనే బూరను ప్రక్కవానికివ్వాలి. ప్రతి ఒక్కరు ప్రతిసారీ బూరను కాళ్ల మధ్యనుండే తీసి అందించాలి.

ఈ విధంగా ఒక్కొక్కరు అందించుకుంటూ పూర్తి విద్యార్థులు పరుగులు తీయాలి. ఏ పంక్తిలోని వారు ముందుగా పూర్తి చేస్తే వారు గెలిచినట్లు. ఒకవేళ మధ్యలో బూర పగిలిపోతే వారు ఓడినట్లే లెక్క.

10. నమస్కారం అన్నయ్యా!

విద్యార్థులందరినీ గుండ్రంగా కూర్చోబెట్టాలి. రౌండు పెద్దగా ఉండాలి. వారిలో ఇద్దరు విద్యార్థులను నిలబడమనాలి. ఇద్దరినీ వ్యతిరేకదిశగా పరుగెత్తుమనాలి. మధ్యలో ఇద్దరు ఎదురు పడ్డప్పుడు చేతులు జోడించి "నమస్కారం అన్నయ్యా!" అనాలి. వెంటనే పరుగెత్తి వెళ్లి తన స్థానంలో కూర్చోవాలి. ఎవరు ముందుగా కూర్చుంటే వారు గెలిచినట్లు.

11. కోడి పందెం



విద్యార్థులందరినీ సరిసమానంగా రెండు బృందాలు చెయ్యాలి. వారికి వారి వారి సంఖ్యను చెప్పాలి. సంఖ్యను చెప్పి చెప్పగానే ఆ సంఖ్యగల పిల్లలిద్దరు కోడిలాగ ఎడమకాలును మోకాలు వరకు వంచాలి. ఎడమచేతితో వెనుక నుండి వంచిన కాలి చీలమండను పట్టుకోవాలి. కుడి చేతితో వెనుకనుండి ఎడమ మోచేతిని పట్టుకోవాలి. (బొమ్మలో గమనించవచ్చును.) కుడి కాలుతో కుంటుకుంటూ తలపడి భుజాలతో నెట్టుకుంటూ

పడవేయాలి. పడిపోయినవారు ఓడినట్లు. అంతేకాదు. కాలిని, చేతిని పట్టుకున్న చేతులు విడిపడకూడదు. చెయ్యి పట్టు తప్పినా ఓడినట్లే. మరల మరొక్క సంఖ్యను పిలవాలి.

12. చెప్పన్నా! ఎన్ని?

పిల్లలందర్నీ పెద్ద రౌండుగా కూర్చోపెట్టాలి. దాని మధ్యలో పరుగెత్తడానికి అనుకూలంగా ఉండాలన్న మాట. ఉపాధ్యాయుడు నినాదం ఇస్తూ ఉంటాడు. విద్యార్థులు సమాధానం ఇస్తుంటారు.

ఉదా : చెప్పన్నా ! ఎన్ని?

విద్యా : నువ్వు చెప్పినన్ని. ఈ నినాదం సాగుతూ ఉంటే విద్యార్థులు గుండ్రంగా పరుగెత్తుతూ ఉంటాడు. మధ్యలో ఉపాధ్యాయుడు తనకు తోచిన ఒక సంఖ్యను చెపుతాడు. వెంటనే విద్యార్థులు ఆ సంఖ్య ప్రకారం ఒక జట్టుగా పట్టుకుంటారు. ఏ జట్టులోను చోటులేక మిగిలినవారు ఔటయ్యారన్న మాట.

13. తోడేలు-మేక

పిల్లలందరు చేతులు పట్టుకుని గుండ్రంగా నిలబడతారు. లోపల ఉన్న విద్యార్థి మేక అన్నమాట. బయట ఉన్న విద్యార్థి తోడేలు అన్నమాట. తోడేలు మేకను తినడానికి లోనికి వెళ్లే ప్రయత్నం చేస్తుంది. కాని నిలబడ్డ విద్యార్థులు అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఒకవేళ తోడేలు లోపలికి బలవంతంగా చొచ్చుకుని వస్తే వీరు మేకను తేలిగ్గా బయటకు పంపివేస్తారు. మళ్లీ తోడేలును బయటకు పోనీయరు. ఈవిధంగా ఆట సాగుతూ ఉంటుంది. వీరందరినీ తప్పించుకుని తోడేలు మేకను పట్టుకోవాలి. అప్పుడే గెలిచినట్లు. గెలిచిన తర్వాత మేక తోడేలు గాను, తోడేలు మేకగాను పేరు మార్చుకుని ఆట మొదలు పెడతారు.

14. సంకోచం సంకటంలో పడేస్తుంది

విద్యార్థులందరినీ గుండ్రంగా కూర్చోబెట్టాలి. కూర్చున్న వారిలో ఒకరికి ఒక బంతిని ఇవ్వాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదగానే బంతికుడినుండి ఒకరినుండి మరొకరికి చేరుతూ ఉంటుంది. ఇంతలో మరల ఈల వస్తుంది. ఆ సమయానికి బంతి ఎవరి చేతిలో ఉంటే వారు లేచి నిలబడి ఆచార్యుని ఆజ్ఞానుసారం ఏదైనా చెప్పాలి. ఒకవేళ విద్యార్థి సంకోచించినట్లయితే ఉపాధ్యాయుడు చెప్పినట్లు చెయ్యాలి. "ఏదీ నవ్వి చూపించు,

ఎక్కాలు చెప్పు, 5 సార్లు గుంజీలు తియ్యి, ఒక్క కాలుమీద కుంటుకుంటూ రా, ఫలానా వారిని అనుకరించు" ఇలా ఉంటాయి ఆయన శిక్షలు.

ఈ ఆటవలన విద్యార్థుల్లో సంకోచం, సందేహాలు దూరం అవుతాయి.

15. దయ్యాల బజారు

పిల్లలందర్నీ 2 బృందాలుగా విభజించాలి. రెండు గణాలను ఎదురెదురుగా నిలబెట్టాలి. రెండు బృందాలమధ్య దాదాపు ఒక మీటరు దూరం ఉండాలి. దానినే దయ్యాల బజారు అనుకోవచ్చు. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క బాలుడు నిర్దేశించిన దూరం, దిక్కు నుండి పరుగెత్తుతూ వచ్చి ఈ రెండు వరుసలమధ్యనుండి పోవాలి. పిల్లవాడు దయ్యాల బజారులో ప్రవేశించగానే వరుసల్లోని విద్యార్థులు వీపుమీద కొడుతూ ఉంటారు. వీపు మీద మాత్రమే కొట్టాలి. ఈ విషయంలో చాల జాగ్రత్త వహించాలి. ఎవ్వరు దోవకు అడ్డం రాకూడదు. నిలబడిన విద్యార్థులు తమ స్థానాన్ని దాటరాదు. ఒకరి తర్వాత ఒకరు చొప్పున పరుగెత్తు కుంటూ వచ్చి దాటిపోవాలి. దాటిన తరువాత మరల వచ్చి తమ స్థానంలో నిలబడాలి. ఆట నడుస్తూనే ఉంటుంది. వారి చేత దెబ్బలు తినకుండా పరుగెత్తి పోవడం ధైర్యానికి, చాకచక్యానికి చిహ్నం.

16. గట్టు-నీరు

పెద్దగా ఒక రౌండును గీయాలి. దానికి బయటివైపున విద్యార్థులను నిలబెట్టాలి. పిల్లల ఎడమకాలి పంజా గీతమీద పెట్టి సిద్ధంగా నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు తన ఇష్టం వచ్చిన రీతిగా 'గట్టు' 'నీరు' అని అరుస్తూ ఉంటాడు. దానికి ఏమీ క్రమం ఉండదు. లోపలి భాగం నీరు, బయటి భాగం గట్టు అని ముందుగానే చెప్పాలి. 'గట్టు' అనగానే బయటకు వచ్చి గంతులు వేయాలి. 'నీరు' అనగానే లోపలకు వచ్చి గంతులు వేయాలి. తప్పు చేసినవారు ఆటనుండి తొలగిపోవాలి. చివరిదాకా ఎవరు నిలిస్తే వారు గెలిచినట్లు.

17. చోటిస్తావా?-సారీ!

పిల్లలందరు గుండ్రంగా చేతులు పట్టుకుని గుండ్రంగా నిలబడి ఉంటారు. ఒక్క విద్యార్థి లోపల తిరుగుతూ ఉంటాడు. చుట్టూ పరుగులు తీస్తూ "చోటిస్తావా? చోటిస్తావా?" అని అడుగుతూ ఉంటాడు. దానికి సమాధానం వారు సారీ! సారీ! అంటూ ఉంటారు. అతడు తిరుగుతూ ఉంటే నిలబడిన విద్యార్థులు ఒకరికొకరు సైగ చేసికుంటూ తమ

తమ స్థానాలు మార్చుకుంటూ ఉంటారు. తిరిగే విద్యార్థి దానిని గమనిస్తూ తిరగాలి. వారు మార్చుకునే లోపుగా తెలివిగా వారిలో ఒకరి స్థానాన్ని ఆక్రమించుకోవాలి. స్థానాన్ని పోగొట్టుకున్న విద్యార్థి స్థానం కోసం అర్థిస్తూ 'చోటిస్తావా?' అంటూ తిరగాలి. ఈవిధంగా ఆట మరల కొనసాగుతుంది.

18. మామకు ఉత్తరం అందించు

విద్యార్థులందరినీ గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. ప్రతీ విద్యార్థి వారి మేనమామ గ్రామం పేరు పెట్టుకోవాలి. ఏ గ్రామం పేరు పెట్టుకున్నా అది మామ గ్రామంగానే భావించాలి. గుర్తుకోసం ఉపాధ్యాయుడు ఆ పేర్లన్నీ వ్రాసి పెట్టుకోవాలి. ఒక విద్యార్థిని మధ్యలోకి పిలిచి ఒక కాగితం మడత అందించాలి. పిల్లలు చెప్పిన పేర్లలో ఏదో ఒక పేరు చెప్పి ఇచ్చి రమ్మనాలి. ఈలోగా పిల్లలందరు కలసి కట్టుగా పాటపాడుతూ ఉంటారు.

అన్నా! అన్నా! ఓ అన్నా!
ఓమారు ఇటు రావన్నా!
మా మామకు జాబు ఇవ్వన్నా!
మరువకు, మరువకు మా అన్నా!

పోస్టుమాన్ విద్యార్థి కాగితం పట్టుకుని, చెప్పిన గ్రామం పేరుని గుర్తుపెట్టుకుని వెళ్లి ఇవ్వాలి. సరిగ్గా చెప్పిన గ్రామానికి ఇస్తే కరతాళ ధ్వనులతో అభినందించాలి. తర్వాత పత్రం అందుకున్న విద్యార్థికి మరో గ్రామం పేరు చెప్పి ఇవ్వుమనాలి. ఒకవేళ ఎవరైనా తప్పు చేస్తే రెండుసార్లు అవకాశం ఇవ్వాలి. మూడవసారి కూడ తప్పు చేస్తే ఆట నుండి తొలగిపోవాలి.

19. నగరాలు-మహానగరాలు-వివరాలు

ఈ పట్టిక వ్రాయడానికి పోటీ ఉంటుంది. భారతదేశ పటాన్ని విద్యార్థులు చాల శ్రద్ధగా పరిశీలించాలి. ఈ పోటీ చాల ఉపయోగకరమైంది. 'పూర్' తో అంతమయ్యే గ్రామాల పేర్లు పట్టికగా వ్రాయుమనాలి. ఉదా:– రాయపూర్, విలాసపూర్, మోతీపూర్, నాగపూర్, గోరఖ్‌పూర్ మొదలైనవి.

మొట్టమొదట తరగతిలో 10 నిమిషాల సమయం ఇచ్చి పట్టిక వ్రాయుమనాలి. తరువాత వారంరోజులు గడువిచ్చి ఇంటివద్ద ఆలోచించుకుని వ్రాసుకు రమ్మనాలి. నగరం, గ్రామం పేర్లకు ఎదురుగా జిల్లాపేరు, రాష్ట్రం పేరు వ్రాయాలి.

క్ర॥ సం॥	గ్రామంపేరు	జిల్లా	రాష్ట్రం
1	రాయపూర్	రాయపూర్	ఛత్తీస్ గఢ్
2	నాగపూర్	నాగపూర్	మధ్యప్రదేశ్
3	అనంతపురం	అనంతపురం	ఆంధ్రప్రదేశ్
4	పెద్దాపురం	గోదావరి	ఆంధ్రప్రదేశ్
5	హైదరాబాదు	హైదరాబాద్	ఆంధ్రప్రదేశ్
6	హుజూరాబాదు	కరీంనగరం	ఆంధ్రప్రదేశ్

పైమాదిరిగా అంత్యాక్షరి గ్రామాలను ఏవైనా పట్టికగా వ్రాయాలి. ఎవరు ఎక్కువగా వ్రాసుకు వస్తారో గమనించాలి మిగతా వారిని ప్రోత్సహించాలి. ఈ రకంగా నగరాలు– మహానగరాలు– జిల్లాలు ప్రాంతాలు తెలుసుకుంటూ జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

20. బృందాలు చేయండి

విద్యార్థులను 5 లేక 6 బృందాలుగా చేయాలి. ఆ బృందాలను క్రింది విభాగాలుగా విభజించాలి.

1. దేవతల బృందం:– శివుడు, విష్ణువు, బ్రహ్మ, ఇంద్రుడు, యముడు, రాముడు, కృష్ణుడు, గణపతి, ఆంజనేయుడు మొదలైనవారు.

2. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల బృందం:– గాంధీ, నెహ్రూ, తిలక్, లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి, చంద్రశేఖర ఆజాద్, పటేలు, ప్రకాశం మొదలైనవారు.

3. ప్రాణుల బృందం:– సింహం, పులి, నక్క, కోతి, జింక, కుందేలు, ఎద్దు, మేక, ఆవు మొదలైనవి.

4. పక్షుల బృందం:– హంస, పావురం, కాకి, కోడి, చిలుక, నెమలి, గద్ద మొదలైనవి.

5. సంతుపురుషుల బృందం:– నామదేవుడు, తులసీ దాసు, సూరదాస్, కబీర్‌దాస్, జ్ఞానేశ్వర్, గురూనానక్, ఆదిశంకరాచార్య, సత్యసాయి బాబా, జిల్లెళ్ల మూడి అమ్మ మొదలైన వారు.

6. రాజుల బృందం:– దశరథుడు, రాణా ప్రతాప్, శివాజీ, అశోకుడు, చంద్రగుప్తుడు, అక్బరు, ఔరంగజేబ్ మొదలైనవారు.

పైన తెలిపిన వారి పేర్లను చీటీలపై వ్రాయాలి. ప్రతి ఒక్కగణంలోను సమాన సంఖ్యలో చీటీలు ఉంచాలి. చీటీలు ఇవ్వక మునుపే ఆటయొక్క విధానాన్ని వివరించాలి. ఆట సమయంలో ఎవ్వరు మాట్లాడకూడదు. అభినయం మాత్రమే చెయ్యాలి.

ఉదా:– దేవత ఆశీర్వాదం ఇస్తున్న ముద్రలో కనిపించాలి. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు "భారతమాతాకీ జై" అని నినాదం ఇస్తున్నట్లు చేయి పైకెత్తాలి. పక్షి ఎగురుతున్నట్లు అభినయించాలి. జంతువు నాలుగు కాళ్లతో నడుస్తున్నట్లు అభినయించాలి. సంతుపురుషుడు భజన చేస్తున్నట్లు మౌనంగా, నిశ్శబ్దంగా అభినయించాలి. రాజు కత్తి త్రిప్పుతున్నట్లు అభినయం చేయాలి. విద్యార్థులందరు తిరుగుతూ తిరుగుతూ తమ బృందం వారిని ప్రోగుచేసికోవాలి. పూర్తి చీటీలను ఉపాధ్యాయునికిచ్చి వేయాలి. తరువాత ఎవరి వరుసలో వారు నిలబడాలి. ఏ వరుస ముందుగా నిలబడితే వారు గెలిచినట్లన్న మాట. అయితే చీటీలు మాత్రం అన్నీ కలగలిపి చేతికి వచ్చినది తీసి ఇవ్వాలి. వారు తమ జాతివారిని కలుపుకోవాలి. ఆట పూర్తికాగానే ప్రతి విద్యార్థీ ముందుకు వచ్చి తన పాత్రపేరు చెప్పినట్లైతే చాల ఆనందంగా ఉంటుంది.

ఉదా:– నేను శివాజీని, నేను దశరథుణ్ణి, నేను తులసీదాసును అంటూ చీటీ విప్పి చూపుతూ వెళ్లిపోవాలి.

మనోల్లాసానికి మైదానంలో ఆటలు

తారుమారు

సామెతలోని శబ్దాలను ఉపాధ్యాయుడు తారుమారు చేసి చెపుతాడు. దానిని విద్యార్థి సరిచేసి చెప్పాలి.

ఉదా:– 1. మెతుకు మింగలేదు సంపెంగ మీసాలకు నూనె.
(మింగమెతుకు లేదు మీసాలకు సంపెంగ నూనె)

2. కుక్క కరవదు మొరిగే
(మొరిగే కుక్క కరవదు)

3. తా లేదు దూర మెడకో కంత డోలు
(తాదూర కంతలేదు మెడకో డోలు)

4. కుంటే చించు కడుపు మీద కాళ్ల పడుతుంది
(కడుపు చించుకుంటే కాళ్లమీద పడుతుంది)

5. పుండు ఎద్దు ఏం కాకికి నొప్పి?
(ఎద్దు పుండు కాకికేం నొప్పి?)

తరువాత పిల్లలను తారుమారుగా అడుగుమని చెప్పవచ్చు. దానికి పిల్లలే సమాధానం ఇవ్వవచ్చు. ఉపాధ్యాయుడు పర్యవేక్షణ చేయవచ్చు.

ఆటాడదాం రండి

విద్యార్థులందరినీ గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. ఒక నాయకుడు మధ్యలో నిలబడాలి. పిల్లలందరు కొన్ని పక్షులపేర్లను, కొన్ని చెట్ల పేర్లను, కొన్ని పూలమొక్కల పేర్లను గుర్తు చేసుకొని రావాలి.

ఆట విధానం:- నాయకుడు మధ్యలో నిలబడి ఒక విద్యార్థిని పిలిచి "నీ పేరేంటి?" "ఎక్కడుంటావు?" అని ప్రశ్నించాలి. పేరులో మొదటి అక్షరం, ఉండే చోటు గురించి మొదటి అక్షరం చెప్పాలి. నాయకుడు దానిని పూర్తి చేయాలి. సరిగా చేయలేకపోతే రౌండు మొత్తంలో కుంటుతూ నడిచి రౌండులో నిలబడ్డ విద్యార్థుల్లో ఒకరిని భుజంపై చేయివేసి సూచించాలి. ఆ విద్యార్థి నాయకుడుగా మధ్యకు వెళ్లి నిలబడాలి. మొదటి నాయకుడు అతని స్థానాన్ని ఆక్రమించాలి. మళ్లీ ఆట మొదలు.

ఉదా :- నా పేరు కో. నేను మా మీద ఉంటాను.

నా పేరు కోకిల. నేను మామిడిచెట్టు మీద ఉంటాను.

అని నాయకుడు పూర్తి చేయాల్సి ఉంటుంది. సమాధానం సరిగ్గా చెపితే మరొక్కరిని ప్రశ్నించవచ్చు. ఓడిపోయే దాక అడుగుతూ ఉండవచ్చు.

దృశ్యాన్ని తయారు చెయ్యి

10-12 మంది విద్యార్థులను బృందాలుగా తయారు చేసి వారిలోనుండే నాయకునిగా చెయ్యాలి. ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన దృశ్యాన్ని గాని, స్థానాన్ని గాని విద్యార్థులు సామూహికంగా తయారు చేయాలి.

ఉదా:- 'దేవాలయం తయారు చేయండి' అనగానే విద్యార్థులు మందిరంలా నిలబడాలి.

ఉదా:- ఇద్దరు పొడవైన విద్యార్థులు ఒకరి చేతులు ఒకరు ఎత్తి పట్టుకుని గుడికి వాకిలిని తయారు చేయాలి. ఒక విద్యార్థి ఆశీర్వాదముద్రలో లోపల కూర్చోవాలి. అతడే దేవుడన్నమాట. మరొక్కడు పూజారివలె ప్రసాదం ఇస్తూ ఉంటాడు. ఒకడు చేయెత్తి గంటను మ్రోగిస్తూ ఉంటాడు. ఒకడు పూలమాలను దేవుని మెడలో వేస్తాడు. కొందరు భక్తులవలె వరుసగా నిలబడి మొక్కుతూ ఉంటారు. ప్రసాదం తీసికొని కండ్లకద్దుకుని తింటూ ఉంటారు. హారతిని అద్దుకుంటూ ఉంటారు. ఉపాధ్యాయుడు ఈలవేసే వరకు ఎవరే ముద్రలో ఉంటారో అలాగే కదలకుండా నిలబడి ఉంటారు.

ఉపాధ్యాయుడు ఒక్కొక్క గణానికి ఒక్కొక్క దృశ్యాన్ని ఆజ్ఞాపిస్తాడు. విద్యార్థులు

వెంటనే ఎలాంటి సాధన సంపత్తి లేకుండానే దృశ్యాన్ని చూపిస్తారు. ఉపాధ్యాయుడు అన్ని బృందాలను పరిశీలించి ప్రథమ, ద్వితీయ స్థానాలను చెప్పి అభినందిస్తాడు.

దీనివలన విద్యార్థుల కల్పనాశక్తి, ఊహాశక్తి వృద్ధి చెందుతాయి.

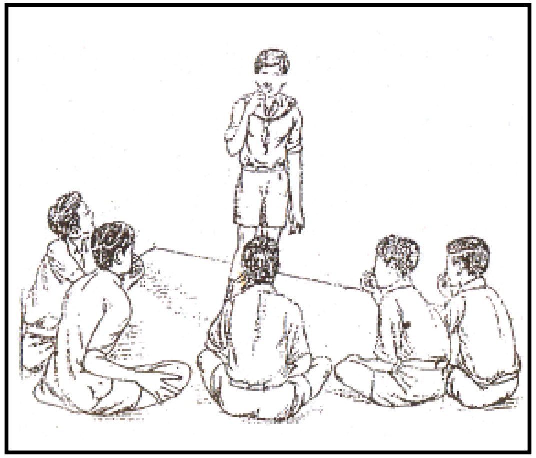
వ్యాయామశాల, బజారు, పాఠశాల, బస్టాండు, ఫ్యాక్టరీ, వివాహము, యాత్రాస్థలం, హాస్పటలు, స్వాతంత్ర్య సమరం మొదలైన వేర్వేరు దృశ్యాలను తయారు చేయించవచ్చు.

ఆటలు

1. తస్మాత్ జాగ్రత్త

సంఖ్య ఎంతైనా ఉండవచ్చు. ఎలాంటి సాధనాలు అవసరం లేదు. విద్యార్థులు అర్థచంద్రాకారంలో కూర్చోవాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఎదురుగా నిలబడి ఉండాలి. పిల్లలు ఆయనను జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండాలి.

ఉపాధ్యాయుడు తన అవయవాలను వరుసగా గాని, ఇష్టం వచ్చినట్లుగాని తాకి



పేరు చెపుతూ ఉంటాడు. అదే విధంగా విద్యార్థులు కూడ పేరు చెపుతూ అవయవాన్ని తాకుతూ ఉంటారు. మధ్యలో ఎప్పుడో ఒకసారి ఉపాధ్యాయుడు ముక్కు అని చెపుతూ తలను తాకుతాడు. పిల్లలు కూడ అలాగే చేస్తే ఆటనుండి తప్పుకోవాలి. మిగిలిన వారు మరల ఆడుతూ ఉంటారు. ఆవిధంగా చివరి వరకు మోసపోకుండా ఆడిన విద్యార్థి విజయం సాధించాడన్న మాట.

2. నేను చెపుతున్నా

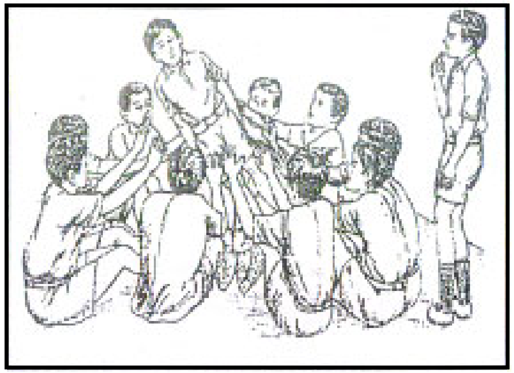
ఆసక్తి ఉన్నవాళ్లంతా ఆడవచ్చు. ఎలాంటి సాధనాలు అక్కరలేదు.

విద్యార్థులందరినీ వరుసలో నిలబెట్టాలి. నాయకుడు ఎదురుగా నిలబడాలి. ఇక రకరకాల ఆజ్ఞలు జారీ చేస్తాడు.

ఉదా : నేను చెపుతున్నా! వంగండి. నేను చెపుతున్నా నవ్వండి. నేను చెపుతున్నా తల పట్టుకోండి. అంటూ గబగబా చెపుతూ ఉంటాడు. అందరు అలాగే చేస్తుంటారు. మధ్యలో ఎప్పుడో 'నేను చెప్తున్నా!' అన్న మాటను వదిలేస్తాడు. ఆ మాట లేకుండా ఆజ్ఞాపిస్తే ఎట్లా ఉన్నవారు అట్లాగే నిలబడాలి. ఆజ్ఞను పాటించగూడదు. పాటించిన వారు ఔటన్న మాట. చివరిదాక నిలువగలిగిన విద్యార్థి విజేత.

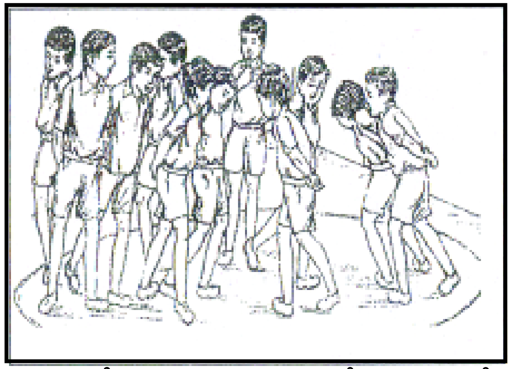
3. గానుగ

10-12 మంది విద్యార్థులు దగ్గరదగ్గరగా ఆనుకుని గుండ్రంగా కూర్చుంటారు. ఒక విద్యార్థి మధ్యలో నిలబడతాడు. ఉన్నట్టుండి మధ్య విద్యార్థి గట్టిగా బిగుసుకుపోయి



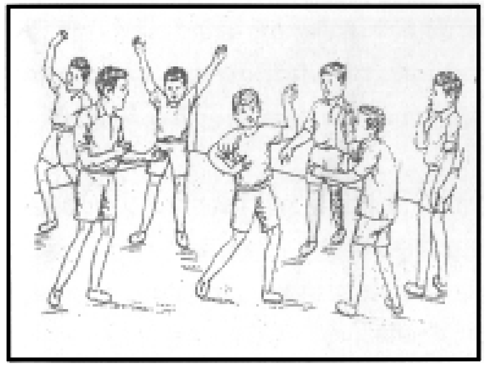
ఏదో ఒక వైపుకు ఒరిగిపోతూ ఉంటారు. ఏవైపుకు ఒరుగుతున్నాడో ఆవైపు విద్యార్థులు గట్టిగా పట్టుకుని రెండవ వైపుకు నెట్టివేస్తారు. అప్పుడు అటువైపు వాళ్లు ఇటువైపుకు నెట్టివేస్తారు. ఇలా నెడుతూ ఉండగా ఎవరైనా ఆపలేని విద్యార్థిద్వార అతడు క్రిందపడితే ఆ విద్యార్థి ఔటౌతాడు. అతను లేచి మధ్యలో నిలబడతాడు. మధ్య విద్యార్థి అతని స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాడు. మరల ఆట ప్రారంభం.

4. వెలి



పదినుండి 20 మంది దాక ఒక బృందం చేసికోవాలి. తాడు సహాయంతో పిల్లల సంఖ్యను బట్టి సున్నం పోస్తూ రౌండు గీయాలి. రౌండులోపల విద్యార్థులను నిలబెట్టాలి. వారంతా తమ చేతుల్ని వెనుకకు గాని, ఛాతీపైన గాని బంధించుకోవాలి. ఈలవేయగానే లోపలి పిల్లలను బయటకు నెట్టివేసే ప్రయత్నం అందరూ చెయ్యాలి. చేతులు మాత్రం విడిపడకూడదు. చేతులు విడిపడ్డా, బయటకు నెట్టివేయబడ్డా ఔటన్నమాటే చివరిదాక నిలిచిన విద్యార్థి విజేత.

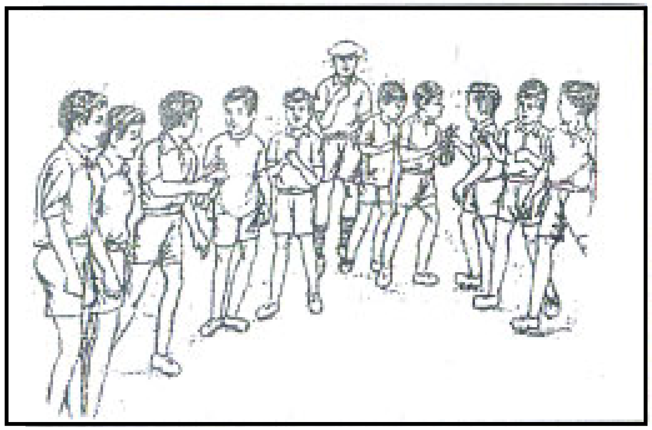
5. ఖాళీ నింపు



ఒక్కరిని వదిలి విద్యార్థులంతా గుండ్రంగా నిలబడాలి. ఈలరాగానే పిల్లల వెనుక నుండి అంటే బయటినుండి కుడివైపు నుండి గుండ్రంగా పరుగెత్తాలి. పరుగెత్తుతూ పరుగెత్తుతూ ఇష్టం వచ్చిన పిల్లవాని వీపుమీద కొట్టాలి. దెబ్బతిన్న విద్యార్థి ఎడమవైపు నుండి, కొట్టిన విద్యార్థి కుడివైపు నుండి పరుగులంకించుకుంటారు. ఎవరు ముందుగా ఆ ఖాళీని పూర్తి చేస్తే వారు గెలిచినట్లు. మిగిలిపోయిన విద్యార్థి మరల కుడివైపు నుండి పరుగెత్తాలి. మరల ఆట ప్రారంభం.

6. త్వరగా అందించు

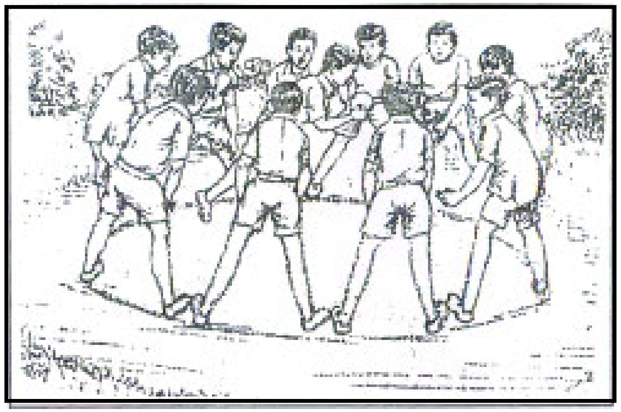
విద్యార్థులు 20 మందిగాని, 30 మంది గాని సరిసంఖ్యలో ఉండాలి. అందరినీ దగ్గర దగ్గరగా గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. వారికి (1,3,5,7,9) (10,12,14,16,18,20) సరిసంఖ్యా, బేసిసంఖ్యా వచ్చేవిధంగా సంఖ్యలు ఇవ్వాలి. సరిసంఖ్య వచ్చిన విద్యార్థుల బృందంలో ఒకరికి కర్చీప్ ఇవ్వాలి. బేసిసంఖ్య వారిలో ఒకరికి బంతిని ఇవ్వాలి. ఈలరాగానే



ఇద్దరు తమతమ బృందాలవారికి వరుసతప్పకుండా కుడివైపునుండి వెంట వెంట అందించగలిగితే వారు గెలిచినట్టు.

7. బంతిని తియ్యి

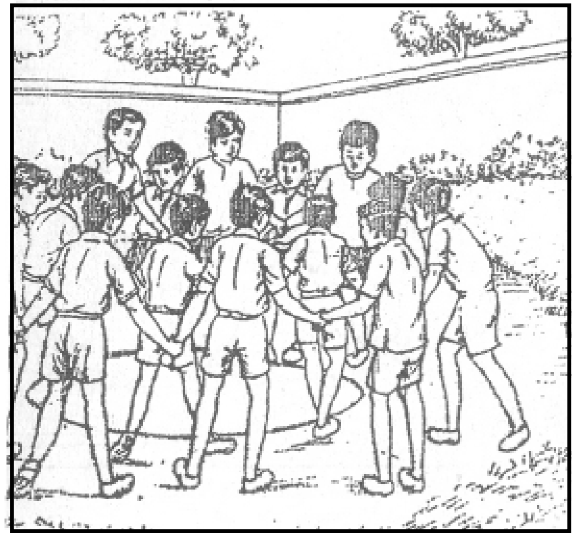
ఎంతమందైనా పిల్లలుండవచ్చు. వారిసంఖ్యను అనుసరించి తాడుసాయంతో గుండ్రంగా సున్నంపోస్తూ రౌండుగీయాలి. ఒక విద్యార్థిని మధ్యలో నిలబెట్టాలి. అతని చేతికి బంతినిఇవ్వాలి. మిగిలిన వారంతా లోపలివైపు ముఖం పెట్టి నిలబడాలి. బొమ్మలో చూపిన మాదిరిగా ఒక విద్యార్థి కుడికాలు, ప్రక్కవిద్యార్థి ఎడమకాలు కలిపి నిలబడేంతదూరం ఉండాలి. మడమలు క్రింద ఆనించి పంజాలు కలిపి నిలబడాలి.



ఈల రాగానే లోపలి విద్యార్థి బంతిని చాచుకుని నిలబడ్డ వానికాళ్ల మధ్యనుండి బంతినిపంపే ప్రయత్నం చేస్తాడు. కాని వారు దానిని చేతులలో ఆపుతారు. కాళ్లు కదిలించకూడదు. ఎవరి కాళ్లక్రిందినుండి బంతి బయటకుపోతే వారు ఔటయినట్లేగదా మరి ! ఆ విద్యార్థి లోపలనిలబడతాడు. లోపలి విద్యార్థి వరుసలో నిలబడతాడు. ఆట ప్రారంభమౌతుంది.

8. విషపుబావి

10 నుండి 12 మంది విద్యార్థులుండాలి. తాడు సాయంతో నాలుగడుగులపరిధిలో గుండ్రంగా సున్నం పొయ్యాలి. ఆ రౌండు విషపుబావి అన్నమాట. మొత్తం విద్యార్థులను రెండు బృందాలుగా విభజించాలి. ఒక బృందంవారిని ముందు నిలబెడితే, రెండవ బృందంవారిని వెనుకకు నిలబెట్టాలి. వీరంతా రౌండుకు బయటనిలబడాలి. ఏ బృందానికాబృందం ఒకరి మణికట్టును మరొకరు గట్టిగా పట్టుకుని గుండ్రంగా నిలబడాలి.

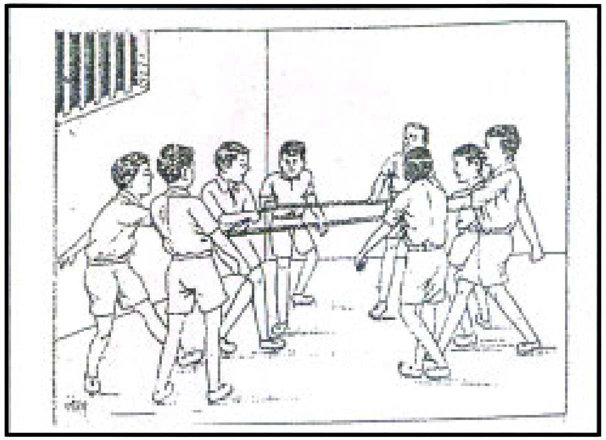


వెనుకవారుకూడ అలాగే నిలబడాలి. ఈల రాగానే వెనుక బృందంవారు ముందు బృందం విద్యార్థిని బావిలోనికి నెట్టేప్రయత్నం చెయ్యాలి. చేతులు వదలకూడదు. ప్రక్కనున్న బొమ్మను గమనించించాలి. బావిలో పడిన విద్యార్థి ఔటన్నమాట. ఆ విధంగా ఆడగా ఆడగా మిగిలిన విద్యార్థి గెలిచినట్టన్నమాట. తరువాత వెనుకవారిని ముందుకు, ముందువారిని వెనుకకు మార్చవచ్చు. మరల ఆట ప్రారంభం.

9. రుమాలునువిప్పు

అయిదేసి మందిగాని, ముగ్గురేసి గాని ఉన్న నాలుగు బృందాలను తయారుచేయాలి. ఒక పొడవైన, బలమైన తాడు, నాలుగు చేతిరుమాలులు కావాలి.

తాడు చివరలను కలిపి గట్టిగా ముడివేయాలి. దానిని భూమిపై పరచి నాలుగు కోణాలుగా ఉండేటట్లు చెయ్యాలి. రెండు కోణాలకు మధ్యలో ఒక్కొక్క రుమాలును కట్టాలి. ఒక్కొక్క బృందాన్ని ఒక్కొక్క కోణం మూలకు నిలబెట్టాలి. ముగ్గురిలో ఒకరు మూలను గట్టిగా పట్టుకోవాలి. మిగిలిన ఇద్దరు అతని కుడిఎడమ ప్రక్కన పట్టుకోవాలి. ప్రతిఒక్కరు



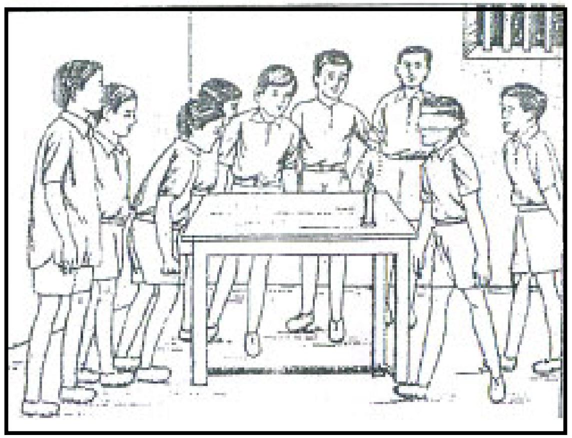
ఒక్క చేతితోమాత్రమే పట్టుకోవాలి. ఈల రాగానే అన్ని బృందాలవారు తాడును తనవైపు లాగుకుంటూ ఉండాలి. రెండవ చేతిలో తనవైపు ఉన్నవారు మూలను విప్పే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఎవరు ముందుగా విప్పితే వారు గెలిచినట్లు. తాడును కుడివైపు గాని, ఎడమవైపుగాని ఇష్టం వచ్చినచేత్తో పట్టుకోవచ్చు.

10. గట్టిగా ఊదేసెయ్

ఎంతమంది విద్యార్థులైనా ఆడవచ్చు. ఒకబల్ల, ఒకమైనపువత్తి, అగ్గిపెట్టె, ఒక రుమాలు ఉండాలి.

బల్లకు చివరలో కొవ్వొత్తి వెలిగించిపెట్టాలి. ఒక విద్యార్థిని కొవ్వొత్తికి దగ్గరగా నిలబెట్టాలి. అతనికళ్లకు గంతలు కట్టాలి. గంతలుకట్టుకున్న విద్యార్థి వెనుకకు తిరిగి

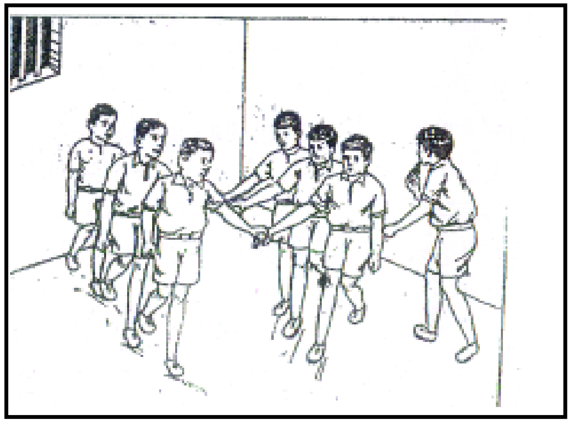
8 అడుగులు నడవాలి. తరువాత తిరిగివచ్చి ఒకే ఒక్కసారిగా కొవ్వొత్తిని ఊదివేయాలి. ఇదే విధంగా ప్రతిఒక్కరు వరుసగా ప్రయత్నించాలి. ఒక్కసారిగా ఆర్పలేనివారు. ఓడినట్లే.



అందువల్ల నేరుగా, వంకరటింకరలేకుండా ఊదడం అభ్యాసం చెయ్యాలి. బొమ్మను గమనించవచ్చు.

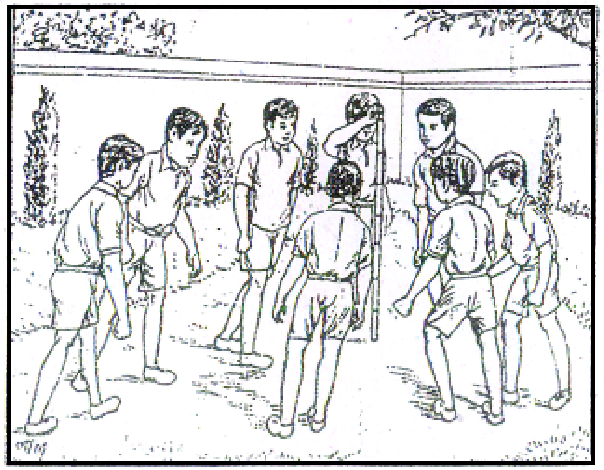
11. కుంటివారిపోటీ

15 నుండి 20 మీటర్లలోపల రెండు లైన్లు గీయాలి. ఈ రెండు గీతలమీద విద్యార్థులను ఒక్క కాలుమీద నిలబడమనాలి. ఎడమకాలును మడిచి నిలబడాలి. ఇద్దరు కుడిచేతులు పరస్పరం పట్టుకోవాలి. ఈలరాగానే ఎవరికి వారు వేరొకరిని తన గీతవైపుకు లాగికొనే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అవతలి గీతవైపుకు వచ్చినా, వంచిన కాలుక్రిందకు తాకినా ఓడినట్లే లెక్క.



12. జెండా పాతు

15 నుండి 30 మందివరకు విద్యార్థులుండవచ్చు. ఒకకర్ర, ఒకతాడు, సున్నం కావాలి. తాడు సాయంతో పిల్లల సంఖ్యను అనుసరించి గుండ్రంగా సున్నం పొయ్యాలి. ఒక విద్యార్థికి కర్ర ఇచ్చి మధ్యలో నిలబెట్టాలి. మిగిలినవారు మీటరు దూరంలో వేరొకరిని తగలకుండా గీతపై నిలబడాలి. వారిసంఖ్యను తీసికోవాలి.

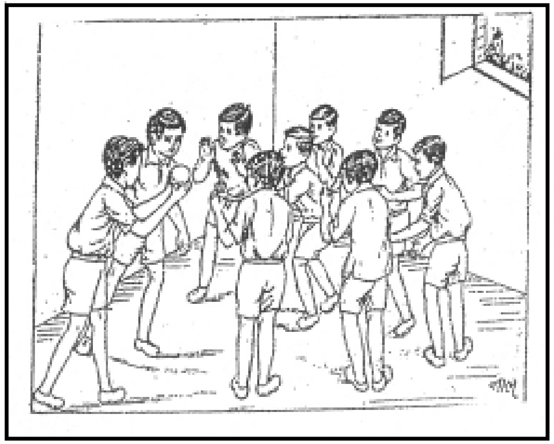


మధ్యనున్న విద్యార్థి కర్రను భూమికి నిటారుగా ఆనించి గట్టిగా పట్టుకోవాలి. తరువాత తనకు ఇష్టంవచ్చిన నంబరును పిలవాలి. పిలచీ పిలవగానే కర్రను వదలి ప్రక్కకు జరిగి నిలబడాలి. పిలువబడిన విద్యార్థి వెంటనే పరుగెత్తివచ్చి కర్రను క్రింద పడకుండా పట్టుకోవాలి. అలా పట్టుకోగలిగితే తాను మధ్యలో నిలబడి కర్రను పట్టుకోవాలి. లేకపోతే తన స్థానంలోనికి వెళ్లి నిలబడాలి. ఆట మరల ప్రారంభం.

13. అందుకో బంతి

ఎంతమంది విద్యార్థులైనా ఆడవచ్చు. ఒక బంతి, తాడు, సున్నం కావాలి. తాడు సాయంతో గుండ్రంగా సున్నం పొయ్యాలి. మధ్యలో ఒక విద్యార్థిని నిలబెట్టాలి. మిగిలిన వారిని గీతమీద గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. నిలబడ్డవారిలో ఒకరికి బంతిని ఇవ్వాలి.

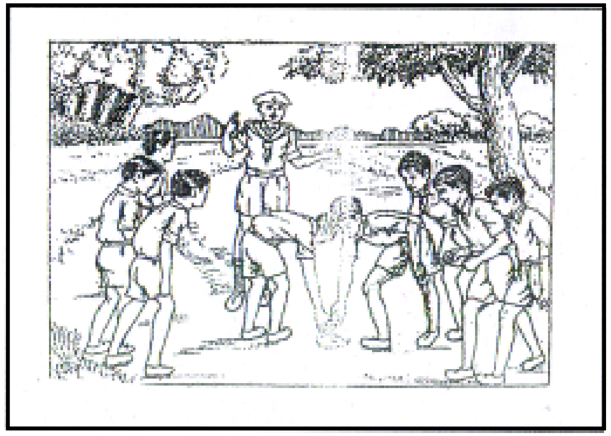
ఈల రాగానే ఆ విద్యార్థి తన బంతిని ఇంకొకరికి విసిరేస్తాడు. మధ్యనున్న విద్యార్థి



దానిని మధ్యలోనే అందుకునే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అందుకోగలిగితే బంతి తీసికుని విసిరిన వానిస్థానంలో నిలబడతాడు. విసిరిన విద్యార్థి మధ్యకు వచ్చి నిలబడతాడు. బంతిని విసరడం చాలవేగంగా జరగాలి. అయితేనే ఆట హుషారుగా సాగుతోంది.

14. రుమాలు నాదే

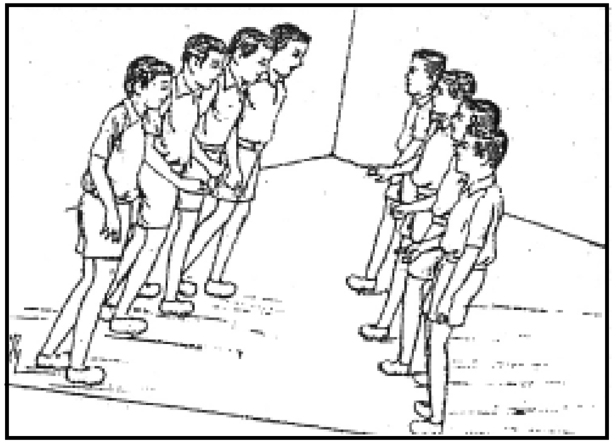
ఎంతమంది విద్యార్థులైనా ఆడవచ్చు. ఒక్క రుమాలు కావాలి. విద్యార్థులందరిని సమాన సంఖ్యలో రెండు బృందాలుగా చేసికోవాలి. రెండుమీటర్ల దూరంలో ఎదురెదురుగా నిలబెట్టాలి. రెండు బృందాలకు కుడివైపు నుండి సంఖ్య ఇవ్వాలి. మధ్యలో రుమాలు పెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడు నంబరు పిలవగానే రెండు బృందాలనుండి అందరు రుమాలు



తియ్యడానికి పరుగెత్తిరాకుండ పిలిచిన నంబరు కలవారే వచ్చి రుమాలు తీసికొనివెళ్లి తమవారికి ఇవ్వాలి. రుమాలు దక్కించుకున్నవారు విజేత. ఈ విధంగా ఆట మరల ప్రారంభం అవుతుంది. చివరకు ఏ బృందంవారు ఎక్కువసార్లు రుమాలు చేజిక్కించుకుంటే వారు గెలిచినట్లు.

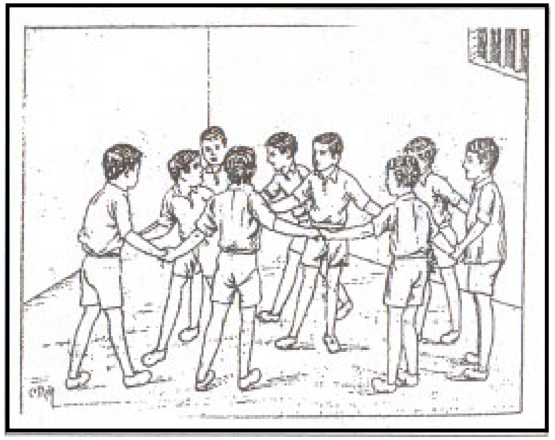
15. ఏనుగెత్తుకుపోతుంది-జాగ్రత్త

ఎంతమంది అయినా ఆడవచ్చు. ఒక ఈల కావాలి. చురుకైన పిల్లవానిని ఏనుగుగా ఉంచాలి. శిక్షకుడు ఈల వేయగానే పిల్లలందరు ఏనుగమ్మ ఏనుగు – బలే బలే ఏనుగు అంటూ పాటపాడుతూ గంతులు వేస్తుంటారు. మరల ఈల వస్తుంది. ఇప్పుడు అందరు మౌనంగా కూర్చుంటారు. తప్పుచేసిన విద్యార్థిని ఏనుగు ఎత్తుకుపోయి ఒక ప్రక్కన నిలబెడుతుంది. మరల ఆట ప్రారంభం. ఈ విధంగా ఆడగా ఆడగా మిగిలిన విద్యార్థి గెలిచినట్లు.



16. కొరడాదెబ్బతినకు

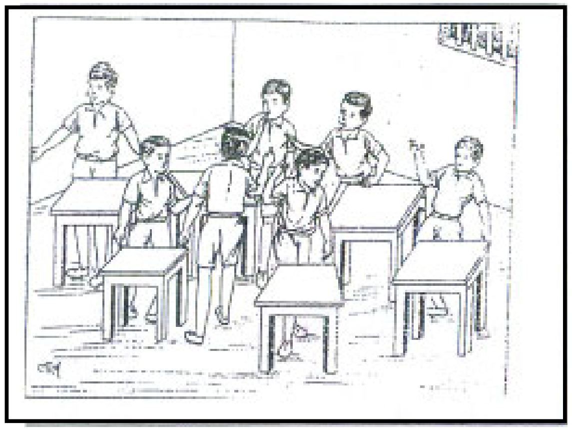
ఎంతమంది అయినా ఆడవచ్చు. ఒక విద్యార్థి చేతికి రుమాలు ఇవ్వాలి. మిగిలిన వారంతా గుండ్రంగా చేతులు పట్టుకొని నిలబడాలి. రుమాలు పట్టుకున్న విద్యార్థి బయటివైపు నుండి వారి వెనుక తిరుగుతూ ఉంటాడు. మధ్యలో ఇష్టమున్న విద్యార్థి భుజంమీద రుమాలును వేస్తాడు. వెంటనే గుర్తించి ఆ విద్యార్థి రుమాలును పట్టుకుని అతనిని వెంబడిస్తాడు. అతడు అందకుండా పరుగెత్తుతూ వచ్చి వెంబడించిన విద్యార్థి స్థానంలో నిలబడాలి. ఆ విధంగా రాలేక మధ్యలో రుమాలు దెబ్బతిన్నాడంటే ఔటయినట్లే



లెక్క. ఇక తాను రుమాలు పట్టుకుని పరుగెత్తాలి. మొదటి విద్యార్థి పరుగెత్తుతూ వెళ్లి వరుసలో నిలబడాలి. మరల ఆట ప్రారంభం. ఈ విధంగా పిల్లలందరికీ అవకాశం వచ్చేలా ఆడాలి. చివరిదాక ఔటు కాకుండ ఆడిన విద్యార్థి విజేత.

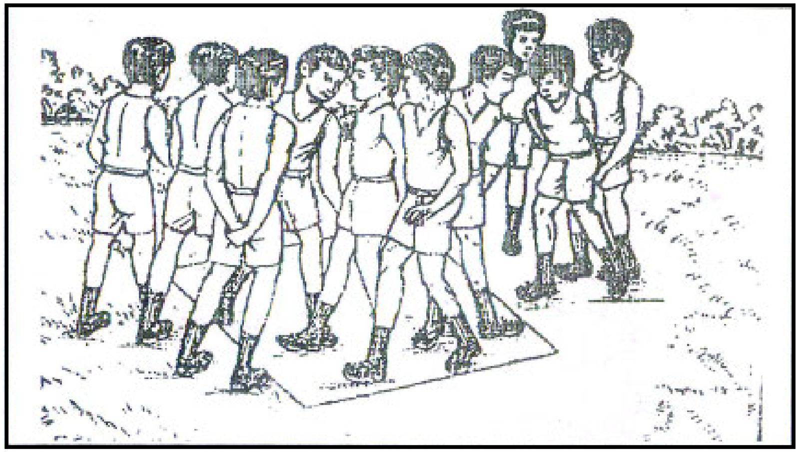
17. ఆ బల్ల నాది (కుర్చీ ఆట)

స్థలాన్ని బట్టి సంఖ్య, సంఖ్యను బట్టి స్టూల్స్ ఉండాలి. స్టూలును క్రమబద్ధంగా వెయ్యాలి. పాటపాడుతూ గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉండాలి. ఈల వేయగానే తలాఒక స్టూలుపై కూర్చోవాలి. మిగిలిన విద్యార్థి ప్రక్కకుపోవాలి. చివరిదాకా మిగిలిన విద్యార్థి గెలిచినట్టన్నమాట.



18. పో ! బయటకుపో !

ఎంతమంది అయినా ఆడవచ్చు. సున్నంతో నలచదరంగా హద్దు గీయాలి. విద్యార్థులను రెండు సమాన వర్గాలుగా విభజించాలి. సంఖ్యలో సగభాగం గడిలో సర్దుకుని నిలబడేలా సరిపోయేంత పెద్దగా ఉండాలి. రెండు బృందాలను రెండు ప్రక్కలా విడివిడిగా నిలబెట్టాలి. వారు చేతులు వెనుకకు కట్టుకుని ఉండాలి.

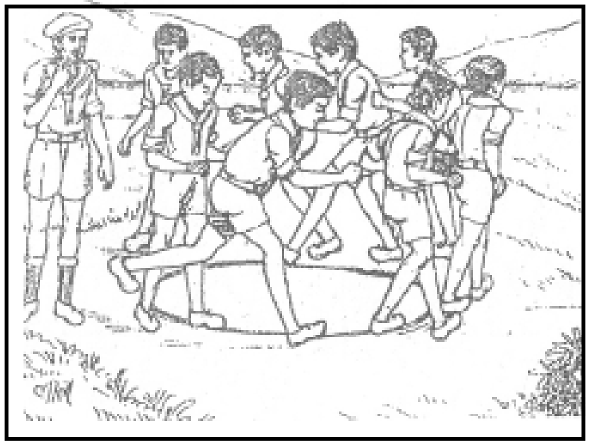


ఈలరాగానే ఇరుపక్షాలవారు గడిలో ప్రవేశంచే యత్నం చేయాలి. ఒక బృందం వారిని మరొక బృందం వారు బయటకు నెట్టివేస్తూ ఉండాలి. అయితే ఇది భుజాలతోనే జరగాలి. చేతులు విప్పకూడదు. శిక్షకుడు మరల ఈలరాగానే ఎక్కడి వారక్కడ కదలకుండ నిలబడాలి. శిక్షకుడు గడిలోని వారిని లెక్కించాలి. ఏ బృందంవారు ఎక్కువ మంది ఉంటే ఆ బృందం గెలిచినట్లు.

19. కూర్చోవాలి సుమా!

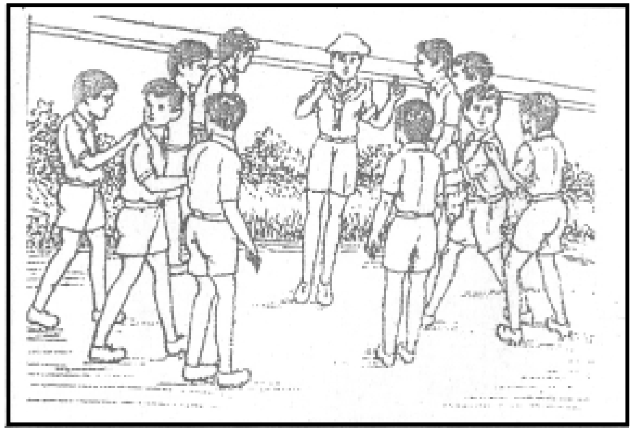
ఎంత మందైనా ఆడవచ్చు. కొంచెం సున్నం, 10 మీటర్ల పొడవున్న తాడు విద్యార్థుల సంఖ్యను బట్టి తాడు సాయంతో గుండ్రంగా సున్నం పొయ్యాలి. ఆ గీతమీద విద్యార్థులను నిలబెట్టాలి.

ఈలరాగానే అందరు పాట పాడుకుంటూ గుండ్రంగా పరుగెత్తుతూ ఉంటారు. రెండవ ఈల రాగానే వెంటనే కూర్చోవాలి. చివరగా కూర్చున్న విద్యార్థి ఔటన్న మాట. ప్రక్కకు పంపేయాలి. మరల ఆట ప్రారంభం. చివరిదాకా ఆగిన విద్యార్థి విజేత.



20. పాము పరుగు

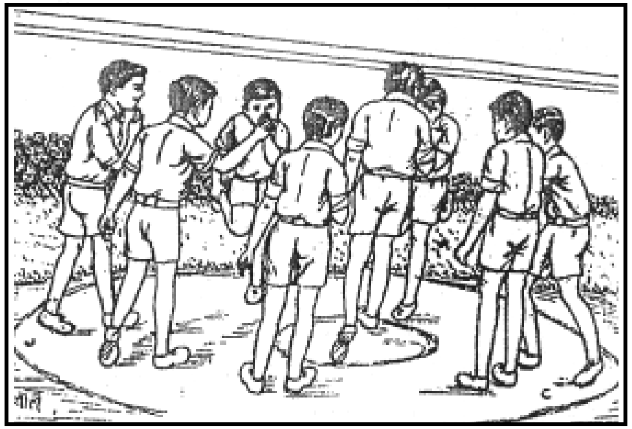
సరి సంఖ్యలో జట్లుగా(2,4,6) తయారు చేయాలి. త్రాడు సాయంతో సున్నం పోస్తూ పెద్ద రౌండు గీయాలి. జట్టులోని విద్యార్థులకు కుడివైపు నుండి సంఖ్య ఇవ్వాలి. జట్లకు కూడ 1,2,3 అంటూ సంఖ్య ఇవ్వాలి. ఒక్కొక్క జట్టుకు మధ్య మీటరు దూరం ఉండాలి. ముఖంలోపల వైపుకు పెట్టి నిలబెట్టాలి.



ఈల రాగానే 1,3 జట్లలోని ప్రథమ విద్యార్థులు తమ యొక్క కుడివైపున ఉన్న విద్యార్థుల మధ్యనుండి 2,4 జట్లలోని ప్రథమ విద్యార్థులు తమ యొక్క ఎడమవైపున ఉన్న విద్యార్థుల మధ్యనుండి పాము నడకవలె పరుగెత్తుతూ తమ స్థానంలో వచ్చి నిలబడాలి. నిలబడీ నిలబడగానే ద్వితీయ విద్యార్థి వీపుతట్టాలి. వెంటనే ద్వితీయ విద్యార్థులు కూడ అదే విధంగా పరుగెత్తుకుంటూ వచ్చి తమ స్థానంలో వచ్చి నిలబడాలి. అదే విధంగా ఆట సాగుతూనే ఉంటుంది. ఏ జట్టు పిల్లలు త్వరగా ఆటముగిస్తారో వారు గెలిచినట్లు.

21. ముక్కు, కాలు పట్టుకో

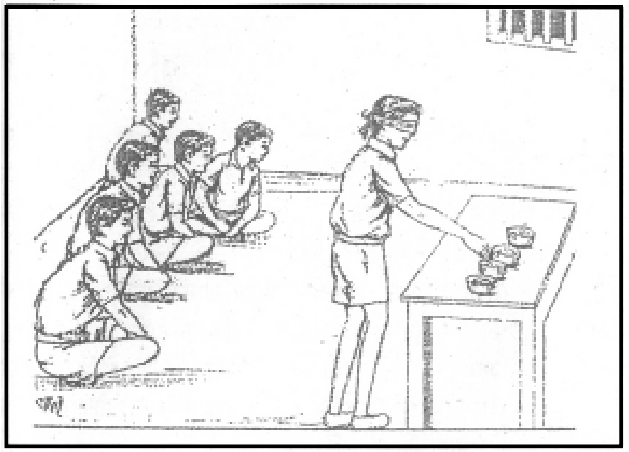
ఎంతమందైనా ఆడవచ్చు. అందర్నీ గుండ్రంగా నిలబెట్టాలి. ఒక్క విద్యార్థిని మధ్యలో నిలబెట్టాలి.



ఈల రాగానే మధ్య విద్యార్థి ఎగురుకుంటూ వచ్చి ఎవరినైనా ముట్టుకునే ప్రయత్నం చేస్తాడు. విద్యార్థులు వెంటనే ఎడమ చేత్తో ముక్కును, కుడిచేత్తో కాలును వెనుకకు మడిచి పట్టుకుంటారు. ఆవిధంగా పట్టుకోక మునుపే ముట్టుకోగలిగితే పట్టుపడ్డ విద్యార్థి ఔటన్నమాట. అతడు మధ్యలోకి వచ్చేస్తాడు. మధ్య విద్యార్థి వరుసలో నిలబడతాడు. మరల ఆట ప్రారంభం.

22. హోలీ

ఎంతమందైనా ఆడవచ్చు. ఒక టేబుల్, ఆరు కప్పులు, 5 గాని- 6 గాని ముఖానికి పుయ్యడానికి రంగురంగుల గులాంలు, రుమాలు కావాలి.



టేబుల్ మీద కప్పుల్ని వరుసగా పెట్టాలి. వాటిలో రంగు రంగుల గులాంలు (పౌడర్లు) పొయ్యాలి. విద్యార్థులందరిన్నీ బల్లకు ఎదురుగా కొద్ది దూరంలో కూర్చోబెట్టాలి.

ఒక విద్యార్థి బల్లదగ్గరకు వస్తాడు. ఆతని కళ్లకు గంతలు కట్టాలి. వెనక్కి తిరిగి 7-8 అడుగులు నడుస్తాడు. మరల వెనక్కి తిరిగి బల్ల దగ్గరకు వస్తాడు. మొదటిసారిగా అతని చెయ్యి ఏ కప్పుమీద పడితే అందులోని గులాం తీసికొని తన ముఖానికి తానే రాచుకుంటాడు. తరువాత మరొక్క విద్యార్థి అలాగే చేస్తాడు. ఈవిధంగా ఒకరి తర్వాత మరొకరు వచ్చి రంగులు పూసుకుంటారు. ఆనందంగా ఇంటికి వెళ్లుతారు.

యోగాభ్యాసాలు

I. సుఖాసనంలో కూర్చుని వేసే ఆసనాలు

1. సుఖాసనంలో కూర్చుని తొమ్మిది సార్లు ఓంకారాన్ని ఉచ్చరించాలి. శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్యాల నిమిత్తం గాయత్రీ మంత్రాన్ని మనస్సులో జపించుకోవాలి.
ముందుగా రెండుగాని, మూడుగాని దీర్ఘశ్వాసలు తీసికోవాలి. రెండు కాళ్లను నిటారుగా చాచుకుని కూర్చోవాలి. చేతులు ప్రక్కకు పెట్టుకోవాలి. ఏ ఆసనమైనా శ్వాస ద్వారానే పీల్చుతూ, వదులుతూ చేయాలి.

i. రెండు కాళ్ల వ్రేళ్లను ముందుకు, వెనుకకు త్రిప్పుతూ కదిలించాలి.

2. రెండు పంజాలను పైకి– క్రిందికి త్రిప్పాలి.
3. పంజాలను ముందుగా ఒక్కొక్క దానిని కదపాలి. తరువాత రెండింటిని కలిపి కదపాలి.
4. కుడికాలును మడిచి ఎడమ తొడపైకి పెట్టుకోవాలి. పాదాన్ని పట్టుకుని గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. అదే విధంగా వ్యతిరేకదిశలో కూడ త్రిప్పాలి. రెండు కాళ్లను ఇదేవిధంగా చెయ్యాలి.
5. ఎడమ మోకాలును వంచి, రెండు చేతులతో పట్టుకుని హృదయానికి ఆనించుకోవాలి. తలవంచి మోకాలు ముద్దుపెట్టుకోవాలి. ఇదేవిధంగా కుడికాలును కూడ చేయాలి. చుంబించగానే సాపుగా చాచాలి.

6. పూర్ణ తితలీ ఆసనం : రెండు కాళ్ల పంజాలను ఒక దానికొకటి ఎదురెదురుగా కలపాలి. మోకాళ్లను వంచి చేతులతో రెండింటిని కలిపిపట్టుకుని కాళ్లను పైకి, క్రిందికి కదపాలి.

7. తిర్యక్ ఆసనం : రెండు కాళ్లను వచ్చినంత మేరకు విశాలంగా చూచుకోవాలి. కుడి చేతితో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలును, ఎడమ చేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలును అందుకోవాలి. అందుకునే సమయంలో తలను వ్యతిరేక దిశను త్రిప్పుకోవాలి.

8. చక్కీ ఆసనం : కాళ్లను వచ్చినంత మేరకు విశాలంగా చూచుకోవాలి. రెండుచేతుల వేళ్లను కలిపి పట్టుకోవాలి. వంగుతూ రెండు కాళ్ల బొటనవ్రేళ్లను తాకుతూ ఉండాలి. చూడడానికి తిరగతితో విసురుతున్నట్లుగా ఉండాలి.

పైవన్నీ సుఖాసనంలో కూర్చుని చేసేవే

II. సుఖాసనంలో గాని, వజ్రాసనంలో గాని కూర్చుని వేసే ఆసనాలు

1. చేతులు చాచి, చేతివ్రేళ్లను గుండ్రంగా త్రిప్పుతూ ముడవాలి. మళ్లీ తెరవాలి. ముడిచేటప్పుడు శ్వాస తీసుకోవాలి. తెరిచేటప్పుడు శ్వాస వదలాలి.
2. బిగించిన పిడికిలిని, మణికట్టును కదుపుతూ గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. వ్యతిరేక దిశలో కూడ త్రిప్పాలి. శ్వాసపీలుస్తూ వదులుతూ ఉండాలి.
3. బొటనవ్రేళ్లను వదలి మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్లను ముడవడం, తెరవడం చెయ్యాలి.

4. మోచేతులను వంచి వ్రేళ్లతో భుజాలను తాకాలి. తరువాత నిటారుగా చాచాలి.
5. భుజాలమీద చేతివ్రేళ్ల నుంచి, మోచేతులను గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. వ్యతిరేక దిశలో కూడ త్రిప్పాలి.
6. శ్వాస పీల్చుకుంటూ మెడను క్రిందకు వంచి, గడ్డాన్ని కంఠానికి ఆనించాలి. మెడను త్రిప్పుతూ కుడి భుజాన్ని మాటిమాటికీ చూడాలి. అదేవిధంగా ఎడమ భుజాన్ని కూడ చూడాలి, మెడను వదులుగా వదులుతూ గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. వ్యతిరేక దిశలో కూడ త్రిప్పాలి.
7. చేతులను నిటారుగా జాపి వ్రేళ్లను కలిపి పట్టుకోవాలి. శ్వాసపీలుస్తూ, (వ్రేళ్లను వదలకుండ) పైకి, వదులుతూ క్రిందికి త్రిప్పాలి. అదేవిధంగా రెండు ప్రక్కలకు, వెనుకకు, ముందుకు, గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. శ్వాసను మరువవద్దు.

8. నౌకాసంచాలనాసనం : కాళ్లను నిటారుగా చాచి కూర్చోవాలి. చేతులను నిటారుగా చాచి చుక్కాని వలె వంగుతూ వెనుకకు, ముందుకు ఊగాలి. నడుము నొప్పి ఉన్న వారు ఎక్కువ వంగరాదు.

9. పశ్చిమోత్తాన ఆసనం : కాళ్లను నిటారుగా చాచి కూర్చోవాలి. ఒక్కసారిగా వంగుతూ కాలి బొటనువ్రేళ్లను పట్టుకోవాలి. ఆ సమయంలో తలమోకాళ్లను తాకాలి. మెల్లగా చేయగా చేయగా వస్తుంది. పొట్టకు, గర్భాశయానికి మంచిది.

10. మార్జరీ ఆసనం :

11. మండూకాసనం : వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. పిడికిళ్లు బిగించి నాభికి క్రింది భాగంలో పెట్టుకోవాలి. శ్వాసను వదులుతూ నడుమును వంచి తలను నేలకు తాకించాలి. శ్వాసను పీలుస్తూ నడుమును ఎత్తి వజ్రాసనంలో నిటారుగా కూర్చోవాలి.

12. శశాంకాసనం : వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. శ్వాస పీలుస్తూ రెండు చేతులవ్రేళ్లను కలిపి తలపై పెట్టుకోవాలి. శ్వాసను వదులుతూ, నడుము వంచుతూ అరచేతులను భూమికి ఆనించాలి. నుదురు నేలకు తాకాలి.

III. నిలబడి వేసే ఆసనాలు

1. హస్త ఉత్థాన ఆసనం : చేతులు చాచి వ్రేళ్లను కలిపి శ్వాస పీలుస్తూ పైకి, వదులుతూ క్రిందికి త్రిప్పాలి. క్రిందికి తెచ్చే సమయంలో గుండ్రంగా తిప్పుతూ తేవాలి. ఛాతీని నిటారుగా ఉంచాలి. వ్రేళ్లను విడిపించిన తరువాత శ్వాసను పీలుస్తూ, వదులుతూ పైకి– క్రిందికి త్రిప్పాలి. కాళ్ల పంజాతో భూమిని తాకుతూ, ఎత్తుతూ ఉండాలి.

2. తాడాసనం : చేతులవ్రేళ్లను కలిపి ఉంచాలి. కాలి పంజాల పైలేస్తూ, శ్వాస పీలుస్తూ చేతుల్ని తలపైకి తీసికొని వెళ్లాలి. ఆ సమయంలో శరీరాన్ని పైకి లాగుతూ ఉండాలి. తలమీది చేతులు పూర్తిగా పైకి పోగలిగినంత పోవాలి. మరల శ్వాసవదులుతూ శరీరాన్ని క్రిందికి తేవాలి. మడమలు భూమికి ఆనాలి. చేతులు తలపైకి ఆనించాలి.

3. తిర్యక్ తాడాసనం : తాడాసనస్థితితోనే కుడి ఎడమలకు వంగుతూ చేయాలి. రెండు కాళ్లకు మధ్యన అడుగు దూరం ఉండాలి.

4. పృష్టాసనం : రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్లను వెనుకకు, మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్లను ముందుకు ఆనిస్తూ నడుమును పట్టుకోవాలి. శ్వాస పీలుస్తూ వెనుకకు వంగాలి. వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి.

5. కటిచక్రాసనం : కుడి చెయ్యి ఎడమ భుజంమీద, ఎడమ చెయ్యి నడుము వెనుక భాగాన ఆనించి ఉంచాలి. తలను కుడివైపుకు త్రిప్పుకోవాలి. దృష్టి కుడివైపున ఉండాలి. ఇదే విధంగా రెండవ వైపుకూడా చెయ్యాలి.

6. నటరాజ ఆసనం : (శరీరం బేలెన్సుగా ఉంటుంది. ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది) నిటారుగా నిలబడాలి. కుడికాలును వెనుకకు మడిచి సాధ్యమైనంత దూరం వెనుకకు తీసికొని పోవాలి. ముందుగా కుడికాలి చీలిమండను కుడి చేత్తో పట్టుకోవాలి. ఇదే విధంగా ఎడమకాలును కూడ చెయ్యాలి.

IV పడుకుని చేసే ఆసనాలు (వాతం, గాస్, అజీర్ణం తగ్గిస్తాయి)

1. పొట్ట శ్వాసక్రియ : వెల్లికిల పడుకుని ఛాతీని విస్తరిస్తూ శ్వాస తీసికోవాలి. వదలాలి.

2. కాళ్లు త్రిప్పుట : వెల్లికిల పడుకోవాలి. కాళ్లు చాచుకోవాలి. అరచేతులు ఆకాశాన్ని చూస్తూ ప్రక్కలకు పెట్టుకోవాలి. మొదట కుడికాలును నేలకు పూర్తిగా ఆనించి ఉంచాలి. తర్వాత ఎడమకాలును వంకర లేకుండా పైకి లేపాలి. కుడివైపు నుండి గుండ్రంగా త్రిప్పాలి. వ్యతిరేక దిశలో కూడ త్రిప్పాలి. ఇదేవిధంగా రెండవ కాలును కూడ చెయ్యాలి.

3. తలను నేలకు ఆనించి వెల్లికిల పడుకోవాలి. చేతులు నేలకు ఆనించి ప్రక్కన పెట్టాలి. రెండు కాళ్లతో ఒకేసారి వేగంగా సైకిలు నడిపించాలి.

4. కాళ్లను ముడుచుట : వీపు బలంమీద వెల్లికిల పడుకోవాలి. ఎడమ కాలును భూమిమీద నిటారుగా చాచాలి. కుడి కాలును మోకాలు వరకు మడవాలి. రెండు చేతులవ్రేళ్లను కలిపి మడిచిన మోకాలును పట్టుకోవాలి. చేతులతో కాలిని ఛాతీకి ఆనించుకోవాలి.

తలఎత్తుతూ ముందుకు వచ్చి పెదవులతో మోకాలిని తాకాలి. ఇదే విధంగా రెండు వైపులా చెయ్యాలి. తరువాత రెండు మోకాళ్లను మడిచిపట్టుకుని బలంగా పైకి క్రిందికి ఊగుతూ ఉండాలి. డొల్లినట్లుగా ఊగాలి.

5. డొల్లుట : (వీపునొప్పి ఉన్నవారు చేయవద్దు) పైన చెప్పిన విధంగానే చేస్తూ ప్రక్కలకు కూడ డొల్లాలి.

6. కటివక్రాసనం : (మధుమేహం(షుగర్) కిడ్నీలలో జబ్బులు నయమౌతాయి.) రెండు చేతులవ్రేళ్లను కలిపి తలక్రింద పెట్టుకోవాలి. రెండు కాళ్లను మోకాళ్లవరకు మడవాలి. ప్రక్కకు ఒరుగుతూ మొదట కుడివైపుకు మోకాళ్లను నేలకు ఆనించాలి. తలను ఎడమవైపుకు త్రిప్పి చూడాలి. ఇదేవిధంగా రెండువైపులా చెయ్యాలి.

7. నౌకాసనం : వెల్లికిలా పడుకోవాలి. చేతులు ముందుకు చాచుతూ, నడుమును లేపుతూ ముందుకు వంగాలి. చేతులు పాదాలపై భాగానికి అడుగు ఎత్తులో ఉండాలి. లేచే సమయంలో శ్వాసపీల్చుకోవాలి. వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి.

బోర్లా పడుకుని చేసే ఆసనాలు

8. భుజంగాసనం : బోర్లా పడుకోవాలి. కాళ్లను పొడవుగా నిటారుగా చాచుకోవాలి. అరచేతులను భుజాలక్రింద నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. నుదుటిని నేలకు తాకించాలి. మెల్ల మెల్లగా తలను, భుజాలను నేలనుండి పైకెత్తుతూ తలను ఎంత వెనుకకు వంచ గలిగితే అంత వంచాలి. తరువాత అరచేతుల బలంతో మెల్లమెల్లగా క్రిందికి రావాలి. ఈ విధంగా శ్వాసతో పాటు క్రిందికి, మీదికి దింపుతూ, ఎత్తుతూ ఉండాలి. కుడి ఎడమలకు తలను త్రిప్పుతూ చేసినట్లైతే తిర్యక్ భుజంగాసనం అయిపోతుంది.

9. మకరాసనం : బోర్లా పడుకోవాలి. పొట్టబలంతో మోచేతుల సహాయంతో తలను, భుజాలను ఎత్తాలి. అరచేతులలో గడ్డాన్ని ఆనించుకోవాలి. కన్నులు మూసుకోవాలి. పూర్తి శరీరాన్ని వదులు చేసికోవాలి. రెండు మోకాళ్లను మడుస్తూ, విప్పుతూ ఉండాలి.

నిటారుగా పడుకుని చేసే ఆసనాలు

10. కంధరాసనం : మడమలను పిర్రలకు తాకించి, వీపు బలంమీద పడుకోవాలి. కాలి చీలమండలను పట్టుకుని పిర్రలు, నడుము, వీపు క్రమంగా మెల్లగా మీదికి లేపాలి. శ్వాసవదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి.

11. శవాసనం : శరీరాన్ని, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. కన్నులు మూసుకోవాలి. శవంలాగ శరీరాన్ని వదులుగా వదిలేసి శరీరం మనది కాదు, లేదు అన్న భావనతో పడుకోవాలి. దీర్ఘశ్వాస తీసికోవాలి. కాలి బొటనవ్రేళ్లు, పంజాలు, మడమలు, చీలమండలు, మోకాళ్లు, తొడలు, నడుము, పొట్ట, ఛాతీ, మెడ, భుజాలు, చేతులు, మోచేతులు, మణికట్లు, అరచేతులు, వ్రేళ్లు, గడ్డం, బుగ్గలు, పెదవులు, దౌడలు, నాలుక, ముక్కు, కన్నులు, కనుబొమ్మలు, కనురెప్పలు, నుదురు, చెవులు, తల, మొత్తం వీపు భాగంపూర్తి అవయవాలు శిథిలమై పోయినట్లు భావన చేయాలి. ధ్యాస అంతా శ్వాస మీదే ఉంచాలి. శరీరం నుండి నేను వేరు అన్నట్లు, శరీరాన్ని వదిలి బయటపడ్డట్లు భావించాలి. సూర్యుని ధ్యానించాలి. సూర్యశక్తి పూర్తి శరీరంలో నిండుతున్నట్లు భావించాలి. అటువంటి అనుభూతిని పొందాలి. తరువాత మెల్లమెల్లగా అవయవాలను జాగృత పరచుకుంటూ లేచి కూర్చోవాలి. కనీసం తక్కువలో తక్కువ 5 నిమిషాలన్నా అలా పడి ఉండాలి.

ప్రాణాయామాలు

ప్రాణాయామానికన్నా ముందు రెండు ముక్కు రంధ్రాల నుండి వేర్వేరుగా గాలిని 10 సార్లు పీల్చివదలాలి. తరువాత రెండు రంధ్రాలనుండి పీల్చి వదలాలి. దీనితో నాడీ శుద్ధి అవుతుంది. తరువాత ఇడ, పింగళ, సుషుమ్మ నాడీని శుద్ధి చేయాలి.

1. **నాడీ శోధన ప్రాణాయామం :** మొదట కుడి ముక్కు నుండి శ్వాస పీల్చి ఎడమ ముక్కు నుండి వదలాలి. ఎడమ ముక్కునుండి పీల్చి కుడి ముక్కుతో వదలాలి. ఒక్కొక్క ముక్కు నుండి పదేసిమార్లు చెయ్యాలి. ఏదైనా సుఖాసనంలో గాని, పద్మాసనంలోగాని కూర్చోవచ్చు.
2. **భస్త్రిక :** నిటారుగా కూర్చుని, తలపైకెత్తి ఛాతీలో కొద్దికొద్దిగా శ్వాస తీసికుంటూ కొద్ది కొద్దిగా వదులుతూ ఉండాలి. తరువాత తలను నిటారుగా పెట్టి వేగంగా గాలిని పీలుస్తూ వదులుతూ ఉండాలి. వేగం క్రమంగా పెరగాలి. అలుపు వచ్చేదాక చేసి ఆపి వేయాలి. హై బి.పి. ఉన్నవారు నెమ్మదిగా శ్వాస తీసికోవాలి.
3. **కపాలభాతి :** భస్త్రికలో వలెనే చేయాలి. కాని పొట్టమీదకు వత్తిడితెస్తూ శ్వాస వదలాలి. కడుపులోనే అన్ని శ్వాసలు పీల్చుకుంటూ, వదులుతూ ఉండాలి. మెడ, ఛాతీ స్థిరంగా ఉండాలి. మనశక్తి కొలది వేగంగా గాని, నెమ్మదిగా గాని 50 నుండి వందవరకు చెయ్యవచ్చు. బి.పి. ఉన్నవారు చాల మెల్లగా చెయ్యాలి.

4. **భ్రామరీ :** బొటనవ్రేళ్లతో చెవులను మూసికోవాలి. మిగిలినవ్రేళ్లతో కన్నులు మూసికోవాలి. నోరు తెరువకూడదు. తుమ్మెదలాగా ధ్వని చేయాలి. సహస్రార చక్రం మీద ధ్యాస ఉండాలి. ధ్వనిని చేస్తూ వినాలి. రక్త ప్రసారాన్ని నియంత్రిస్తుంది. మానసిక శాంతి లభిస్తుంది. ఎక్కువగా కలలు రావడం తగ్గుతుంది. కోపం, చిరాకు తగ్గిపోతాయి.

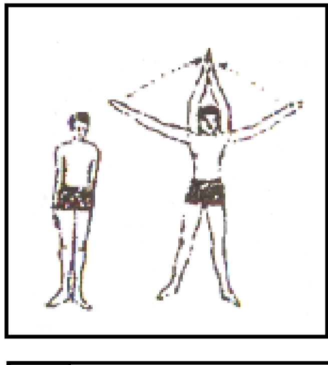
అందరు సులభంగా చేసికోగలిగే వ్యాయామం

యోగవ్యాయామం మొదలు పెట్టే ముందు శరీరాన్ని ఉత్తేజపరచడానికి వ్యాయామం చెయ్యాలి.

1. అవయవ మర్దన : అన్ని అవయవాలు చురుకుగా పనిచేయాలంటే క్రింద తెలిపిన "గతియోగ్" వ్యాయామం చెయ్యాలి.

గతియోగ వ్యాయామం

1. నిలబడినచోటు నుండి మెల్ల మెల్లగా పరుగెత్తాలి.
2. పంజాల ఆధారంగా మెల్లగా ఎగరాలి.
3. ఎగురుతూ కాళ్లు దూరంచేసి నిలబడాలి. అప్పుడే చేతులు కూడ చాచాలి. ఎగురుతూ చేతులు క్రిందికి, కాళ్లు దగ్గరకు చెయ్యాలి. ఈ విధంగా 4 నుండి 8 సార్లు చెయ్యాలి.
4. ఎగురుతూ కాళ్లు దూరంగా, చేతులు భుజాలమీదకు తేవాలి. ఎగురుతూ కాళ్లు దగ్గరకు, చేతులు క్రిందికి తేవాలి. ఈ విధంగా 4 నుండి 8 సార్లు చెయ్యాలి.



5. ఎగురుతూ కాళ్లు దూరంగా, చేతులు భుజాలపై నుండి పైకి లాగి చప్పట్లు కొట్టాలి. ఎగురుతూ యధాస్థితికి రావాలి.

సూచన : గతియోగ వ్యాయామం చేసిన తరువాత చేతులు రుద్దుకుని తలమీద, నుదిటిమీద, మెడమీద ముఖం మీద మాలిస్‌లాగా చేసుకోవాలి.

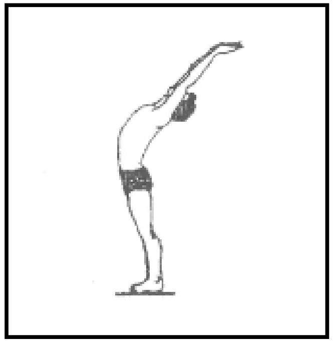
ప్రజ్ఞాయోగ వ్యాయామం

దీనిని ఆ బాలవృద్ధులు–స్త్రీ పురుష భేదం లేకుండ అందరు చేయవచ్చు. దీనివల్ల అవయవాలన్నింటికీ వ్యాయామం జరుగుతుంది. బద్ధకం వదిలిపోతుంది. రక్తప్రసారం సాఫీగా నడుస్తుంది. శరీరం చురుకుగా పనిచేస్తుంది. పరమ పూజనీయ గురుదేవుల మార్గదర్శనంలో ఆసనముద్రలతోనే శరీర వ్యాయామం సమన్వయం చేయబడింది. ఆసనాలు, ప్రాణాయామం రెండూ సమన్వయ పరచడంవల్ల శారీరిక, మానసిక ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

వ్యాయామ ముద్రలతోపాటు గాయత్రీ మంత్రంలోని ఒక్కొక్క అక్షరాన్ని జోడించడం జరిగింది. అందువల్ల ఏకాగ్రత, భావనాపరమైన పవిత్రత ప్రాప్తిస్తాయి.

ప్రజ్ఞాయోగ వ్యాయామ ముద్రలన్నీ బొమ్మలద్వార చూపిస్తున్నాం. బొమ్మలతో పాటు చిత్ర సంఖ్యకూడ ఇవ్వబడింది. గమనించి నేర్చుకొనుట, నేర్పుట జరగాలి.

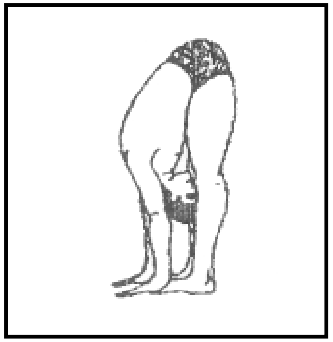
1. ఓం భూః (తాడాసనం)



తాడాసనం :– మెల్లమెల్లగా శ్వాస తీసికుంటూ మొదలుపెట్టాలి. రెండు చేతులను పైకెత్తుతూ, పంజాల బలంతో నిలబడి శరీరాన్ని పైకి లాగాలి. దృష్టిని ఆకాశం వైపు కేంద్రీకరించాలి. ఇవన్నీ కూడ ఒకేసారి జరగాలి. ఎంతసేపు నిలబడగలిగితే అంతసేపు నిలవాలి.

లాభాలు : గుండె బలహీనత, రక్తదోషం, మలబద్ధకం దూరమవుతాయి. వెన్నెముక బలపడుతుంది. నరాలలో సడలింపు కలుగుతుంది.

2. ఓం భువః (పాదహస్తాసనం)



పాదహస్తాసనం :– శ్వాస వదులుతూ, నడుమునుండి పైభాగం మెడ, చేతులతో సహా వంగాలి. చేతులను బొమ్మలో చూపినట్లు క్రిందికి తెచ్చి రెండుకాళ్ల దగ్గర భూమిని తాకాలి. తలను మోకాళ్లకు ఆనించాలి.

మోకాలు వంగకూడదు. ఎంతవరకు చేయగలిగితే అంతే చేయాలి. బలవంతంగా చేయకూడదు. అభ్యాసంలో క్రమంగా పూర్ణస్థితి వస్తుంది.

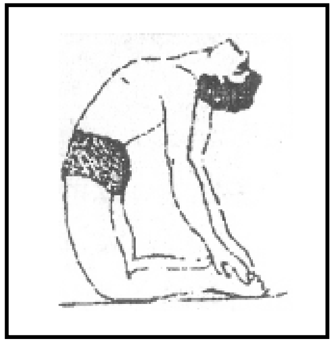
లాభాలు : దీనివలన వాయుదోషం దూరమవుతుంది. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులకు బలంచేకూరుతుంది. జీర్ణాశయంలోని దోషాలను సరిచేసి పొట్టకు లాభం చేకూరుస్తుంది.

3. ఓం భువః (వజ్రాసనం)

వజ్రాసనం :– హస్తపాదాసనంలో వలె స్థిరంగా నిలబడి మోకాళ్లు వంచి కూర్చోవాలి. పంజాలను మడిచి దాని పై కూర్చోవాలి. బొమ్మలో చూడవచ్చు. రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్లపై ఉంచాలి. నడుము నుండి వెన్నెముక వరకు శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచాలి. శ్వాస మామూలుగా నడుస్తూ ఉండాలి. ఇది ఒకరకంగా విరామస్థితి అనవచ్చు.

లాభాలు : భోజనం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. వాయు దోషాలు, అజీర్తి దోషాలు నశిస్తాయి. కడుపుబ్బరం తగ్గుతుంది. జీర్ణాశయానికి, గర్భాశయానికి బలం చేకూరుతుంది. హెర్నియా నుండి కాపాడుకోవచ్చు. గర్భాశయ రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది.

4. తత్ (ఉష్ట్రాసనం)

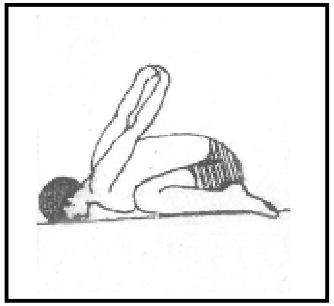


ఉష్ట్రాసనం :– వజ్రాసనంలో మోకాళ్లపై ఉంచిన చేతులను బొమ్మలో చూపిన మాదిరిగా వెనుకకు తీసికొని పోవాలి. చీలమండలపై పెట్టాలి. మెల్లమెల్లగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఛాతీని విరుచుకోవాలి. పైకి లాగుతూ మెడను, తలను విరుచుకోవాలి. దృష్టిని ఆకాశం వైపు కేంద్రీకరించాలి. దీనివల్ల పొట్ట, పొత్తికడుపు, మెడ, భుజాలు అన్నింటికి వ్యాయామం జరుగుతుంది.

లాభాలు : గుండె బలపడుతుంది. వెన్నెముక, ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులకు బలం చేకూరుతుంది. మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది. సంతానోత్పత్తికి సహకరిస్తుంది. వీపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. వంగిపోయిన నడుమును సరిచేస్తుంది.

5. సవితుః (యోగముద్ర)

యోగముద్రాసనం :– శ్వాసను వదులుతూ వజ్రాసనంలోకి రావాలి. బొమ్మలో చూపిన విధంగా రెండు చేతులను వీపువైపుకు తీసికొనిపోవాలి. చేతులవ్రేళ్లను కలపాలి. మెల్లమెల్లగా పైకి తీసికొని పోవాలి. (లాగుతూ) తలను భూమిపైకి ఆనించాలి. అదే యోగముద్రాసనం.

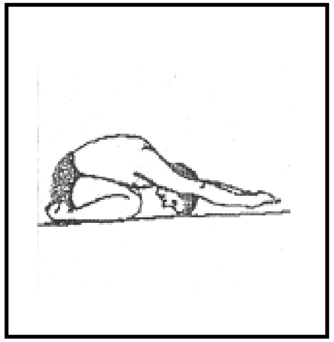


లాభాలు : వాయుదోషాన్ని తగ్గిస్తుంది. (జఠరాగ్నిని చురుగ్గా ఉంచుతుంది.) ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని తొలగిస్తుంది. మణిపూరక చక్రాన్ని జాగృతపరుస్తుంది.

6. వరేణ్యం (ఊర్ధ్వ తాడాసనం)

ఊర్ధ్వ తాడాసనం :– వజ్రాసనంలో కూర్చుని మెల్లమెల్లగా తలను పైకెత్తాలి. రెండు చేతులను ప్రక్కలనుండి లాగుతూ పైకి తీసికొని పోవాలి. అలాగే కూర్చుని చేయాలి. దృష్టిపైకి ఉండాలి. చేతుల పంజాలను చూచే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

లాభాలు : గుండె బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. రక్తదోషాలను తొలగిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. తాడాసనంవలెనే లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది.

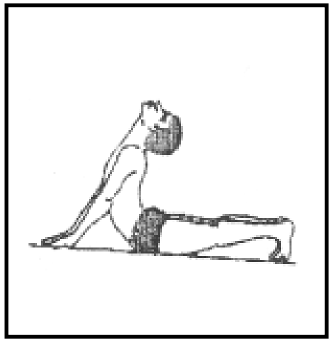


7. భర్గో (శశాంకాసనం)

శశాంకాసనం :– వజ్రాసనంలో కూర్చుని శ్వాసను వదులుతూ నడుముకు పైభాగం (నడుము, వెన్నెముక, చేతులు) ఒక్కసారిగా వంచి తలను భూమికి ఆనించాలి. చేతులను లాగుతూ ఎంతదూరం చాచగలిగితే అంత దూరం జరపాలి. నేలకు ఆనించి ఉంచాలి. పటాన్ని గమనించవచ్చు.

లాభాలు : పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాధులు నయమవుతాయి. మలద్వారానికి, తొంటి ఎముకకు మధ్యన ఉన్న కండరాలను సజావుగా ఉంచుతుంది. సయాటికా నరాలను సరిచేస్తుంది. ఎడ్రినల్‌గ్రంథిని నియంత్రిస్తుంది. అజీర్తిని పోగొడుతుంది.

8. దేవస్య (భుజంగాసనం)



భుజంగాసనం :– వజ్రాసనం నుండి కాళ్లు పూర్తిగా వెనుకకు చాచాలి. చేతులు కింద ఆనించి సాధ్యమయినంత వరకు తలను పైకెత్తాలి. పంజాలబలంతో నడుమును బాగా వంచాలి. మోకాళ్లు, తొడలు భూమికి ఆనించి ఉంచాలి. చేతులు నిటారుగా ఆనించి, ఛాతీని సాగదీస్తూ వెనక్కి చూడాలి. సాధ్యమైనంత వరకే చేయాలి. బొమ్మను గమనించవచ్చు.

లాభాలు : గుండె, వెన్నెముక బలపడతాయి. వాయుదోషాన్ని అరికడుతుంది. ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని, అజీర్తిని తొలగిస్తుంది. ఇది మూత్రపిండాలకు, కాలేయానికి లాభాన్ని చేకూరుస్తుంది.

9. ధీమహి (తిర్యక్ భుజంగాసనం)

తిర్యక్ భుజంగాసనం :– భుజంగాసనంలాగానే చెయ్యాలి. అదే ముద్రలో ఉండి మెడను పూర్తిగా ఎడమ ప్రక్కకు త్రిప్పి కుడికాలి మడమను చూడాలి.

లాభాలు:– భుజంగాసనంవల్ల కలిగే లాభాలే ఉంటాయి.

10. ధియో (తిర్యక్ భుజంగాసనం)

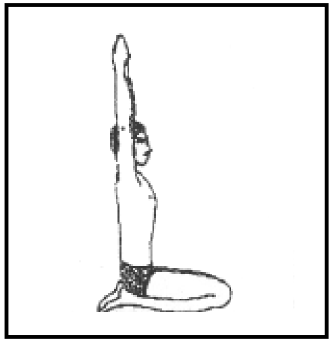
భుజంగాసనం :– తిర్యక్ భుజంగాసనంలాగానే చెయ్యాలి. కాకపోతే మెడను కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పి ఎడమ కాలి మడమను చూడాలి. లాభాలు అవే.

11. యోనః (శశాంకాసనం)

శశాంకాసనం :– వజ్రాసనంలోనే కూర్చోవాలి. 7వ బొమ్మలో చూపిన మాదిరిగా రెండు చేతులూ లాగుతూ ముందుకు తెచ్చి భూమిమీద పెట్టాలి.

లాభాలు : శశాంకాసనంలో కలిగే ఫలితాలే ఉంటాయి.

12. ప్రచోదయాత్ (అర్థ తాడాసనం)

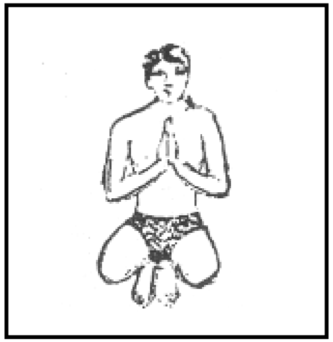


అర్థతాడాసనం :- 6వ బొమ్మలో చెప్పిన విధంగా చెయ్యాలి.

లాభాలు:- తాడాసనంలో వలెనే ఉంటాయి.

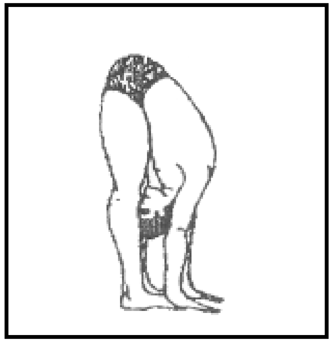
13. భూః (ఉత్కటాసనం)

ఉత్కటాసనం :- కాళ్లపంజాల బలంమీద మడమలపై సీటు ఆనించి కూర్చోవాలి. ఛాతీని నిటారుగా పెట్టాలి. రెండు చేతులూ హృదయానికి ఆనించి నమస్కారస్థితిలో ఉంచాలి. శ్వాస మామూలుగా నడుస్తూ ఉండాలి.



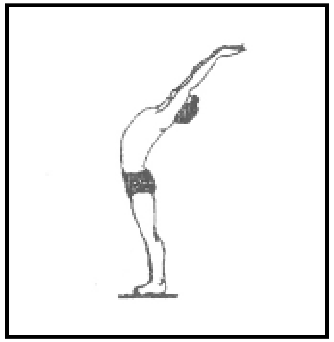
లాభాలు : పిండలీ చక్రం బలపడుతుంది. శరీరం బేలెన్సు చక్కగా తయారవుతుంది.

14. భువః (పాదహస్తాసనం)



పాదహస్తాసనం :- పాదహస్తాసనంలో చెప్పిన విధంగానే చెయ్యాలి.

15. స్వః (తాడాసనం)

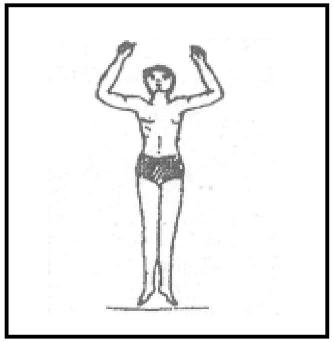


తాడాసనం :- తాడాసనంలో చెప్పిన విధంగానే చెయ్యాలి.

16. ఓం

'ఓం' అంటూ చేతుల పిడికిళ్లు బిగించి, బలాన్ని భావిస్తూ మోచేతులు వంచిపై కెత్తాలి. పిడికిళ్లు భుజాలకు సమాంతరంగా ఉండాలి. నిటారుగా నిలబడి కాలి పంజాల ఆధారంగా నిలబడాలి. మెల్లగా శ్వాస వదులుతూ సావధానస్థితికి రావాలి.

ఈ 16 ముద్రలు ఒక్కొక్కసారి చేసినట్లైతే ఒక చక్రం పూర్తి అయినట్లు. ముందు జాగ్రత్తగా ఒక్కొక్క ముద్రను క్రమంగా చేయించాలి. అభ్యాసం జరిగాక యోగవ్యాయామం పూర్తిగా చేయించాలి. చేయిస్తూ చేయిస్తూ సంఖ్యను పెంచుతూ ఉండాలి. పూర్తి అయ్యాక శవాసనం వేయించాలి. కనీసం 5 నిమిషాలు శవాసనం వెయ్యాలి. డ్రిల్లు మాదిరి పూర్తి క్రమశిక్షణతో చేయించాలి.



యోగాభ్యాసాలను ఒక ఉద్యమంగా నడిపించాలి. మొట్టమొదట ప్రజ్ఞాసంస్థానాల ద్వార నడిచే పాఠశాలల బాలలకే నేర్పించాలి. క్రమంగా వీధి వీధిలోను, గల్లీ గల్లీలోను తిరిగి బాల బాలికలను తీర్చిదిద్దాలి. స్త్రీ- పురుష, బాల- వృద్ధ, కుల- మత భేదాలు లేకుండా అందరికీ నేర్పించాలి. కాకపోతే ఎవరికి వారికే గణలు ఏర్పాటు చేసికోవాలి. ఉదా:- "బాల గణ, వృద్ధ గణ, స్త్రీల గణ" ఈ విధంగానన్న మాట.

యుగనిర్మాణ సంకల్పాలు

1. మేము ఈశ్వరుని సర్వవ్యాపకుని గాను, న్యాయ నిర్ణేతగాను భావించి ఆయన ఆజ్ఞలను మా జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకుంటాము.
2. శరీరాన్ని దైవమందిరంగా భావించి, ఆత్మ సంయమనం మరియు నియమపాలన ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుంటాము.
3. మనస్సును దురాలోచనలు, దుర్వ్యసనాలనుండి రక్షించుకొనుటకై స్వాధ్యాయ-సంత్సంగాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటాము.
4. ఇంద్రియ సంయమం, అర్థసంయమం, సమయ సంయమం మరియు ఆలోచనా సంయమాలను నిరంతరం అభ్యసిస్తుంటాము.
5. మమ్ము మేము సమాజము యొక్క అభిన్న అంగాలుగా గుర్తుంచుకుని, అందరి హితములోను మా హితాన్ని చూచుకుంటాము.
6. విధులను నిర్వహిస్తాము. చేయకూడని పనులు చేయము. పౌరబాధ్యతలను పాటిస్తాము. సమాజం యెడల నిష్ఠగలిగి ఉంటాము.
7. వివేకము, నిజాయితీ, బాధ్యత, పరాక్రమం జీవితంలో అవిచ్ఛిన్నమైన అంగంగా గుర్తిస్తాము.
8. నలుదిక్కులా మధురమైన, స్వేచ్ఛమైన, నిరాడంబరమైన సహృదయ పూరిత వాతావరణాన్ని నిర్మిస్తాము.
9. అవినీతితో పొందిన సాఫల్యముకంటే, నీతితో పొందిన ఓటమినే శిరసావహిస్తాము.
10. వ్యక్తి విలువకు గీటురాయి వ్యక్తి సాఫల్యము, యోగ్యత, అంతస్థులు గాక ఆతని సద్భావనలు, సత్కర్మలని గుర్తిస్తాము.
11. ఇతరులు మా యెడల ఏవిధంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటామో, మేము ఇతరుల యెడల ఆవిధంగానే ప్రవర్తిస్తాము.
12. స్త్రీ పురుషులము పరస్పరము పవిత్ర దృష్టిని కలిగి ఉంటాము.
13. ప్రపంచంలో సత్ప్రవృత్తుల పుణ్య ప్రచారానికై మా సమయం, పలుకుబడి, జ్ఞానం, పురుషార్థం, సంపత్తిలో కొంత భాగాన్ని నియమిత ప్రకారం వినియోస్తాము.

14. సాంప్రదాయాలకంటే వివేకానికి ప్రాముఖ్యత నిస్తాము.
15. సజ్జనులను సంఘటిత పరచుటలో, అవినీతి యెడల కాఠిన్యత కలిగి ఉండుటలో సృజనాత్మక కార్యకలాపాలలో పూర్తి ఆసక్తిని కలిగి ఉంటాము.
16. దేశ ఐకమత్యము, సమానతల యెడల శ్రద్ధ చూపుతాము. జాతి, లింగ, భాష, ప్రాంత, సంప్రదాయాల కారణంగా పరస్పరం ఎలాంటి భేద భావాలను కలిగి ఉండము.
17. మానవుడు తన భాగ్యానికి తానే నిర్మాత. ఈ విశ్వాసం ఆధారంగా మేము ఉత్కృష్టులమై ఇతరులను శ్రేష్ఠులుగా చేస్తే యుగం తప్పక మారుతుందని మా విశ్వాసం.
18. మేము మారుతాం- యుగం మారుతుంది. మేము చక్క బడతాం- యుగం చక్క పడుతుంది. ఈ తథ్యముపై సంపూర్ణ విశ్వాసమున్నది.

జయఘోష

గాయత్రీ మాతాకీ	-	జై
యజ్ఞ భగవాన్‌కీ	-	జై
వేదభగవాన్ కీ	-	జై
భారతీయ సంస్కృతికీ	-	జై
భారత మాతా కీ	-	జై
ఏకమౌతాం	-	వివేకుల మౌతాం
మేము మారుతాం	-	యుగం మారుతుంది
మేము బాగుపడతాం	-	యుగం బాగుపడుతుంది
జ్ఞానయజ్ఞపు ఎర్రకాగడా	-	నిరంతరం వెలుగుతుంది
జ్ఞానయజ్ఞపు జ్యోతి వెలిగించడానికై	-	మేం ఇంటింటికి వెళతాం
నూతన సమాజం నిర్మిస్తాం	-	కొత్తరోజులు తెస్తాం
జన్మ ఎక్కడ	-	మనం పొందామో
అన్న మెక్కడ	-	మనం తిన్నామో
వస్త్రమెక్కడ	-	మనం కట్టామో

జ్ఞానమెక్కడ	–	మనం పొందామో
ఆ దేశమే	–	మనకెంతో ఇష్టం
దేశరక్షణ ఎవరు చేస్తారు?	–	మేంచేస్తాం మేంచేస్తాం
ధర్మ రక్షణ ఎవరు చేస్తారు?	–	మేంచేస్తాం మేంచేస్తాం
యుగనిర్మాణం ఎలా అవుతుంది?	–	వ్యక్తి నిర్మాణంతో
తల్లి శిరస్సు ఉన్నతమౌతుంది	–	త్యాగం బలిదానంతో
నిత్యం సూర్యుని ధ్యానిస్తాం	–	మా ప్రతిభను పెంపొందిస్తాం
మానవులంతా	–	సమానమే
జాతివంశములు	–	సమానమే
స్త్రీ పురుషులు	–	సమానమే
స్త్రీకి గౌరవం ఎక్కడో	–	సంస్కృతి, ప్రగతి అక్కడే
మేల్కొన్నది సోదరా మేల్కొన్నది	–	నారీశక్తి మేల్కొన్నది
విచారక్రాంతి అభియానం	–	సఫలమగు గాక (3 సార్లు)
మన యుగనిర్మాణ యోజన	–	సఫలమగు గాక (3 సార్లు)
ఇరవై ఒకటవ శతాబ్ది	–	ఉజ్వల భవిష్యత్
వందే	–	వేదమాతరం
వందే	–	దేవమాతరం
వందే	–	విశ్వమాతరం

శాంతిపాఠం

ఓం ద్యౌః శాంతిః, అంతరిక్ష గ్ం శాంతిః, పృథ్వీ శాంతిః, ఆపః శాంతిః, ఓషధయః శాంతిః, వనస్పతయః శాంతిః, విశ్వేదేవాః శాంతిః, బ్రహ్మ శాంతిః, సర్వగ్ం శాంతిః, శాంతిరేవ శాంతిః, సామాశాంతిరేధి, ఓం శాంతిః శాంతిః, శాంతిః, సర్వారిష్ట సుశాంతిర్భవతు.

సూచనలు:–

1. ఆటలు ముగిసినతర్వాత బాలబాలికలు అందరు తరగతి గదిలోనికి వెళ్లి కూర్చోవాలి.
2. ఉపాధ్యాయుడు కొన్ని సత్సంకల్పాలను చెపుతుంటే విద్యార్థులు చెప్పాలి.
3. జయఘోషను చెప్పించిన తరువాత శాంతి పాఠం చదివించాలి.
4. శాంతిపాఠం తర్వాత విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయునకు, దేవతామూర్తి నుంచిన వేదికకు నమస్కరించి వరుసలో బయటకు నడవాలి.
5. నమస్కరిస్తున్న విద్యార్థుల తలపై చేయి ఆనించి ఉపాధ్యాయుడు తప్పనిసరిగా ఆశీర్వాదం ఇవ్వాలి.

ప్రార్థన - I

గాయత్రీ మంత్రాన్ని పఠించాలి. "తరువాత అమ్మా! గాయత్రీ మాతా! నీవే మాకు ఈ జన్మను ప్రసాదించావు. మా కష్టములను తొలగిస్తూ ఉన్నావు. ప్రపంచమంతటా నీ మహత్తే వ్యాపించి ఉన్నది. నిన్నే స్మరిస్తూ ఉన్నాము. నిన్నే వేడుకుంటూ ఉన్నాము. నీవు మాకు సద్బుద్ధిని ప్రసాదించుము."

ప్రార్థన - II

ప్రభూ! నీ నీడలో ఆశ్రయాన్ని పొంది ఉన్నాము. మాకు సద్బుద్ధిని ప్రసాదింపుము. మాకు నీతిని, నిజాయితీని నేర్పించుము. మాకు మంచి ప్రేరణనిమ్ము. పాపముల బారినుండి రక్షించుము. పుణ్య కార్యములను చేయించుము. సుఖములను పంచి పెట్టుము. ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తును ప్రసాదింపుము.

చదువుపై బద్ధకానికి కొన్ని కారణాలు-నివారణోపాయాలు

1. విషయం కఠినంగా అనిపించడం :

నివారణ : ఎక్కువ కష్టపడాలి. అవసరాన్ని బట్టి ప్రయత్నాలను పెంచుకుంటూపోవాలి. మధ్యలో కొంతసేపు విశ్రాంతి తీసికొని మరల చదవాలి. మధ్య మధ్యలో ఏదైనా వినోద కాలక్షేపం చెయ్యవచ్చు.

2. ప్రాథమిక విద్య అసంపూర్ణంగా సాగడం, పునాది సరిగా పడకపోవడం :

నివారణ : ప్రారంభంలో చదువు సరిగా సాగకపోతే ప్రస్తుత పాఠాలు అర్థంకావు. అందువలన అయిష్టత ఏర్పడుతుంది. అయిష్టంగా చదివితే గుర్తుండడం కష్టం. ఇలాంటి

పరిస్థితిలో దానికి సంబంధించిన పుస్తకాలను క్రింద తరగతివి చదవాలి. భాషలైతే డిక్షనరీలు, వ్యాకరణ పుస్తకాలు చదవాలి. గణితమైతే ముందు 30 ఎక్కాలు నేర్వాలి. సైన్సుకు సంబంధించిన పుస్తకాలను మొదటి తరగతి నుండి తీసి చదివితే పునాది గట్టి పడుతుంది. ఏది రావడంలేదో దానిని మరల మరల శ్రద్ధబెట్టి చదివితే క్రమంగా అర్థం అవుతుంది.

3. విద్యాభ్యసనం తప్పు ద్రోవలో సాగడం :

నివారణ : ప్రాథమిక విద్య తప్పు పద్ధతిలో కొనసాగి ఉన్నట్లైతే వికాసం జరుగదు. అటువంటి సమయంలో చదివే విధానంలో మార్పు తెచ్చుకోవాలి. ప్రస్తుతం మౌనంగా చదివే అలవాటుంటే పెద్దగా చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నోట్సు వ్రాసుకోవడం అలవర్చుకోవాలి. ఈ విధంగా ప్రతి విషయంలో మార్పు చేసి చూసుకోవాలి. ఆ మార్పు వల్ల వచ్చే ఫలితాన్ని పరీక్షించుకోవాలి. చదువును గురించి ప్రత్యేకంగా ఒక ప్లాను చేసుకోవాలి. దానిని అమలు చెయ్యాలి. మిక్కిలి శ్రద్ధ, జాగ్రత్త వహించాలి. రాత్రి ప్రొద్దుపోయే దాకా చదవాలి. మరల తెల్లవారు జామున లేచి చదవాలి. ఈవిధంగా మార్చిమార్చి చూడాలి. ఏది అనుకూలంగా అనిపిస్తే దానిని వదలకుండా చెయ్యాలి. మిత్రుల సలహాలను తీసికొని పాటించవచ్చు.

4. ఇష్టత తగ్గిపోవడం : (రుచిగా అనిపించకపోవడం)

నివారణ : మనసు పెట్టి చదవకపోవడం వల్ల, నేర్చుకునే శక్తి బలహీనపడడంవల్ల, కష్టపడినా ఫలితం కనిపించకపోవడం వల్ల అయిష్టత పెరిగిపోతుంది. ఈ పరిస్థితిలో ఇష్టంలేకపోయినా పట్టుదలతో చదవాలి. చదవగా చదవగా ఇష్టం పెరిగిపోతుంది. ఉత్సాహం పుట్టుకొస్తుంది. "తినగ తినగ వేము తియ్యనుండు" అన్నట్లు ఆసక్తిగా చదువగలుగుతారు.

5. ఆషామాషీగా తీసికొనడం :

"అదే వస్తుందిలే. చదవవచ్చులే" అన్న నిర్లక్ష్యం పెరిగితే చదవలేము. అలాంటి పరిస్థితిలో ముందుకు సాగాలన్న ఉత్సాహం పెంచుకోవాలి. దానికోసం పోయిన వారం చదివిన దాని ఫలితాన్ని విశ్లేషించుకోవాలి. ఈ వారం కొంత శ్రద్ధగా చదవాలి. రెండింటి

ఫలితాలను బేరీజు వేసికోవాలి. ఫలితాలను గ్రాఫ్ గీసికోవాలి. అంతరాలను తెలిసికొని ముందుకు సాగాలి.

6. అలసిపోవడం :

మానసికంగా కొందరు, శారీరికంగా కొందరు తొందరగా అలసిపోతూ ఉంటారు. అందువల్ల కూడ చదువలేకపోతారు.

నివారణ : సహజంగా శరీరంలోని అవయవాలు 100 సంవత్సరాలు ఓపికగా పని చేస్తాయి. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు మొదలైనవి అసలే అలసిపోవు. మెదడుకూడ అన్ని వేళల పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. నిజానికి అలసట అనేది భావనలోనే వస్తుంది. ఆ భావనను విడిచిపెట్టి ప్రయోగించి చూచుకోండి. అలసట మాయమై పోతుంది.

7. అలసటకు కారణం :

మనస్సే ముఖ్యకారణం. ఆలోచనతోనే విసిగిపోతుంటాము. దానితో పనిని సరిగా చేయలేము. చదువుమీద శ్రద్ధ తగ్గిపోతుంది. అలాంటి సమయంలో విషయాన్ని మార్చి చదవాలి. మంచి గాలిలో కొద్దిసేపు వ్యాయామం చేసికొని అలసటను దూరం చేసికోవాలి. ఇష్టమైన విషయాన్ని ముందు ఆసక్తిగా చదివితే తరువాత మిగిలినవి చదువగలుగుతాం.

8. సరిఅయిన సౌకర్యాలు లేకపోవడం :

చదువుకునే సమయంలో శారీరికంగా, మానసికంగా సౌకర్యాలు తగ్గిపోతే చదవబుద్ధి కాదు. అలాంటి సమయంలో కూడ అలసట పెరిగిపోతుంది.

ఉదా:- తగినంత వెలుతురు కావాలి. ఆ వెలుగుకూడ ఎడమవైపు నుండి రావాలి. తగినంత గాలి రావాలి. కుర్చీ, బల్ల తగినంత ఎత్తులో ఉండాలి. వంగి చదవడం, వ్రాయడం చాల ఇబ్బందిని కలిగిస్తాయి.

మానసికంగా గట్టి సంకల్పం కావాలి. ఆ సంకల్పం కూడ వ్యక్తి గతంగా కాక సామాజిక భావనతో ఉండాలి. నేను, నా చదువు సమాజానికి ఉపయోగపడాలన్న భావన బలంగా ఉండాలి.

చదువులో మంచి మార్కులు ఎలా తెచ్చుకోవాలి?

విద్యార్థులను గ్రూపులుగా చేయాలి. క్రింది విషయాలపై వారితో చర్చించాలి. చర్చకు సంబంధించిన ప్రశ్నలను ఇచ్చి ఆలోచించుమనాలి.

1. మంచి మార్కులు రావాలంటే ఏంచేయాలి?
2. కొన్ని రోజులు నీ తరగతిలో టీచరుగా బాధ్యత తీసికోవాలంటే ఏంచేస్తావు?
3. ఒక ఆదర్శ విద్యార్థిగా నీ కర్తవ్యం ఏమిటి?
4. మీ ఇంటిలో మీ తల్లి దండ్రులకు ఏమేమి సహాయం చేస్తారు?
5. నీ ఆదర్శపురుషుడు ఎవరు? అతనిలో ఏ అంశం నిన్ను ఆకర్షించింది?

వచ్చిన సూచనలు

1. ప్రతిరోజు పాఠశాలకు వెళ్లాలి.
2. ఇన్ని మార్కులు తప్పనిసరిగా తెచ్చుకోవాలన్న లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి.
3. అందుకు గాను చదువుకు ఒక ప్లాను చేసికోవాలి.
4. దానిని అమలు చేసే ప్రయత్నం జరిగితీరాలి.
5. ఎవరి మానసిక స్థితిని బట్టి వారు గుర్తుంచుకునే పద్ధతిని ఎంపిక చేసికోవాలి.
6. బడిలో పాఠం చెప్పేటప్పుడు శ్రద్ధగా వినాలి.
7. ఏదైనా అర్థంకాకపోతే బడిలో ఆచార్యులను గాని, ఇంటిలో తల్లిదండ్రులను గాని అడిగి తెలుసుకోవాలి.
8. విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసికొని, ఆచరణలో పెట్టాలి.
9. సంవత్సరమంతా ఏరోజు పాఠాలు ఆరోజే నేర్చుకోవాలి.
10. టి.వి. చూస్తూ, రేడియో వింటూ చదువకూడదు. మంచంమీద, పడక కుర్చీలో పడుకుని చదువరాదు.
11. స్నేహితులు కలిసినప్పుడు చదువును గురించిన విషయాలే చర్చించాలి.
12. వ్రాతలో వేగాన్ని పెంచుకోవాలి.
13. మన చేతి వ్రాత శుభ్రంగాను, అందరికీ అర్థమయ్యే విధంగాను ఉండాలి.
14. చదివేటప్పుడు, వ్రాసేటప్పుడు ఏకాగ్రత కావాలి.
15. తిండి విషయంలో, వ్యాయామం విషయంలో శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి.

పరీక్షరోజుల్లో ఎలా ఉండాలి?

1. ఉత్సాహంగా చదువుకోవాలి.
2. ప్రతి సబ్జెక్ట్‌లోను సంక్షిప్త నోట్స్ వ్రాసికొని డైరీలాగా దగ్గర ఉంచుకోవాలి. ముఖ్యమైన వాటికి గుర్తులు పెట్టుకోవాలి. సమయం దొరికినప్పుడల్లా పాయింట్స్ చూచుకుంటూ మననం చేసికోవాలి.
3. గతంలో తక్కువ మార్కులు వచ్చిన విషయంపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికోవాలి.
4. పాత ప్రశ్నపత్రాలను పరీక్షలాగా భావించి పూర్తి చేయాలి.
5. ఏదైనా సరిగా వ్రాయలేకపోయినా ఆ విషయం మరిచిపోవాలి. తరువాత పేపరు గురించి నిశ్చింతగా చదువుకోవాలి.
6. ప్రశ్న పత్రంలో ఇవ్వబడిన సూచనలను ఒకటికి రెండుసార్లు శ్రద్ధగా చదువుకోవాలి.

పరీక్ష హాలులో

1. పరీక్ష హాలులో మనకు ఇద్దరే ఇద్దరు మిత్రులుంటారు.
   (I) సంవత్సరమంతా చదివిన చదువు.
   (II) ఆత్మవిశ్వాసం. ఈ మిత్రుల సహాయం ఉంటే భయపడాల్సిన పనేలేదు.
2. "నేను చదివిన దానిలోనుండే పేపరు వస్తుంది." అన్న విశ్వాసంతో ధైర్యంగా ఉండాలి.
3. పేపరు వ్రాయబోయే ముందు ఒక్క క్షణం దైవాన్ని స్మరించుకోవాలి. ధైర్యంగా మొదలు పెట్టాలి.
4. సూచనలను బాగా చదివి, దాని ప్రకారమే వ్రాయాలి.
5. ప్రశ్నను బాగా చదివి అడిగినంత వరకే సమాధానం వ్రాయాలి.
6. సమాధానాలు బాగా వచ్చిన వాటిని ముందుగా వ్రాయాలి. అవసరాన్ని బట్టి ఖాళీ ఉంచుకుని తరువాత వ్రాయాలి.
7. పరీక్ష హాలులో దిక్కులు చూస్తూ సమయాన్ని వ్యర్థం చేయకూడదు.
8. అక్రమ పద్ధతిలో పరీక్ష వ్రాసే ప్రయత్నం మనస్సులో కూడ చేయకూడదు.
9. వ్రాసిన దానిని గురించి అనవసరమైన వాదవివాదాలు చేయకుండ నేరుగా ఇంటికివెళ్లి, మరురోజు పరీక్షకు చదువుకోవాలి.

విద్యార్థిజీవితంలో సమస్యలు-నివారణోపాయాలు

1. పరీక్షలో మార్కులు తక్కువ వస్తే?

జవాబు :– మొదటినుండి కష్టపడి చదవాలి. ఇతరులపై దోషాన్ని ఆపాదించరాదు. మనలో ఉన్న బలహీనతలను తొలగించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

2. తోటిపిల్లలతో తగాదా వస్తే?

జవాబు :– పోట్లాటను మృదువుగా పరిష్కరించుకోవాలి. ఉపాధ్యాయుని దృష్టికి తేవాలి.

3. ఎవరైనా కారణం లేకుండ అపనిందవేస్తే?

జవాబు :– చిరునవ్వుతో దాన్ని కొట్టిపారేయాలి. సమయం చూచి వంటరిగా కలసి ప్రేమతో విషయాన్ని వివరించాలి.

4. నకలు కొడుతున్న విద్యార్థిని పరీక్ష సమయంలో చూస్తే?

జవాబు:– అతని మీద జాలిపడాలి "అలాంటి తప్పును నేను ఎన్నడు చేయను" అని సంకల్పం తీసికోవాలి. విద్యార్థి బయటకు వచ్చిన తర్వాత నిజాయితీ గురించి నమ్రతగా వివరించాలి.

5. నీ పుస్తకం తీసికొని చింపి ఇస్తే?

జవాబు :– పుస్తకం తీసికొనేప్పుడు గంభీరంగా, మౌనంగా ఉండాలి. మెల్లగా అలా చేయకూడదని నచ్చచెప్పాలి. మరల ఇచ్చేటప్పుడు జాగ్రత్తలు చెప్పి ఇవ్వాలి.

6. ఏదైనా తప్పు చేసి దెబ్బలు కాని, తిట్లుగాని తింటే?

జవాబు :– చేసిన తప్పుకు క్షమాపణ కోరాలి. భవిష్యత్తులో మరల చేయనని మాట ఇవ్వాలి. పశ్చాత్తాపంతో తప్పును కడిగేసుకోవాలి.

7. హోమ్‌వర్క్ చేయకుండా స్కూలుకు వెళ్లాల్సి వస్తే?

జవాబు :– నిజమైన కారణం చెపుతూ క్షమాపణ కోరాలి. మరురోజుకు చేసి తెస్తానని వాగ్దానం చెయ్యాలి. ఆటలు, టి.వి., నిద్రలాంటివి తగ్గించుకుని హోమ్‌వర్క్ పూర్తి చేయాలి.

8. బడిలో నీ వస్తువులేవైనా దొంగిలింపబడితే?

జవాబు :– తరగతి గదిలో చెక్ చేయాలి. స్నేహితులను అడిగి చూడాలి. ఉపాధ్యాయుని దృష్టికి తీసికొని రావాలి. నోటీసు బోర్డుపై వ్రాయాలి. ఖోయా– పాయా విభాగంలో విచారించాలి.

9. తరగతిలోని పిల్లలతో కలసి చెడుపనులు చేస్తే?

జవాబు :– చిన్నవి అయితే బుజ్జగించి చెప్పాలి. ఇబ్బంది కలిగించేవైతే హెచ్చరించాలి. తల్లిదండ్రులకు తెలియ చెయ్యాలి.

10. పరీక్ష రోజున ఇంటికి బంధువులు వస్తే?

జవాబు :– ఆనందంగా స్వాగతించాలి. సమయం చూచుకుని చదువుకోవాలి. వీలైతే మిత్రుని ఇంటికి వెళ్లి చదువుకోవాలి. పెద్దవారి బాధ్యతలో వదిలి పరీక్షకు వెళ్లాలి.

11. ఇతరుల ఎదురుగా అమ్మ కోప్పడితే?

జవాబు :– మౌనంగా తన పనిలో లీనం కావాలి. వంటరిగా ఉన్నప్పుడు కోపాన్ని, బాధను అమ్మదగ్గర వ్యక్తం చేయాలి. మరెప్పుడూ అలా చేయవద్దని వినయంగానే గట్టిగా చెప్పాలి.

12. స్నేహితునితో పోట్లాట వస్తే?

జవాబు :– కోపాలు శాంతించిన తర్వాత సమయం అడిగి తీసికోవాలి. వంటరిగా కలుసుకుని మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవాలి. ఇకముందు కలసిమెలసి ఉండడానికి నిర్ణయించుకోవాలి.

13. టి.వి. చూస్తుండగా ఛానల్ విషయంలో పెద్దలతో కాని, పిన్నలతో గాని పోటీ ఏర్పడితే?

జవాబు :– పెద్దవారిని గౌరవిస్తూ వారి ఇష్టానికి వదిలేయాలి. చిన్నవారిని ముద్దు చేస్తూ ఇచ్చేయాలి. టి.వి. భూతం మన సమయాన్ని, చదువును, ఆరోగ్యాన్ని, మనస్సును నాశనం చేస్తుంది అన్న ఆలోచన రావాలి. అంతే టి.వి. కారణంగా పెద్దలతో, పిన్నలతో వైరం కూడ వస్తుందని గ్రహించి విద్యావ్యాసంగంలో పడిపోవాలి.

14. స్నేహితుడు మంచి మార్కులతో ప్రథమ వస్తే?

జవాబు :– హృదయ పూర్వకంగా అభినందించాలి. మనస్సులో కూడ అసూయ చెందరాదు.

15. ఉపాధ్యాయుడు మార్కుల్లో పక్షపాతం చూపిస్తే?

జవాబు :– ఉపాధ్యాయుణ్ణి, ఎల్లప్పుడూ దైవంగా భావించాలి. మరొక్కసారి ఇంకా బాగా చదివి వ్రాసే ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

16. ఒకవేళ జబ్బు పడితే?

జవాబు :– జబ్బుకు కారణాన్ని వెదకాలి. మన చేతిలో పని అయితే సరిచేసుకోవాలి. అనవసరంగా ఇతరుల చేత సేవలు చేయించుకోరాదు. ఇతరులకు భారంగా ఉండరాదు. ఎక్కువ మందులు వాడరాదు. మందుకన్నా పథ్యం మీద శ్రద్ధ చూపాలి.

17. ఇష్టమైన భోజనం లభించకపోతే?

జవాబు :– భోజనం దేవుని ద్వార లభించిన ప్రసాదంగా భావించాలి. భగవంతుణ్ణి ధ్యానిస్తూ సంతోషంగా భోజనం చెయ్యాలి. పోట్లాడుకుంటూ, కోపంతోను, విసుక్కుంటూ, చాడీలు చెప్పుకుంటూ భుజించకూడదు. ఇష్టంలేనిదైనా ఇష్టం చేసికొని తినాలి. అన్నింటికి మూలం సంతృప్తియే అని అర్థం చేసికోవాలి.

18. మిత్రులనుండి సమయానికి ఆశించిన సహాయం అందకపోతే?

జవాబు :– భగవంతుడే నిజమైన సహాయకుడు అని నమ్మాలి. సహాయం అందినా, అందకపోయినా వారితో ఎప్పటిలాగే స్నేహం చేయాలి.

19. రోడ్డుమీద నడుస్తుంటే ఎవరి వాహనమైనా బురద చల్లితే?

జవాబు :– "అదంతా మనమంచికే" అన్న వాక్యాన్ని మననం చేసికోవాలి. వారి స్థానంలో మనల్ని ఊహించుకుని క్షమించాలి.

20. జన్మదినం నాడు "ఏం కావాలి?" అని అడిగితే?

జవాబు :– డబ్బు, వస్తువులు, వస్త్రాలు ప్రధానం కావు. పెద్దలనుండి ఆశీర్వాదాన్ని, స్నేహితులనుండి మంచిమనస్సును, చిన్నవారి నుండి ప్రేమను కోరుకోవాలి.

సంస్కారాన్ని అందించడంలో తల్లిదండ్రుల బాధ్యత

1. రాగిపాత్రలో మంచినీరు నింపి పిల్లలు నిద్రించే గదిలో రాత్రివేళ ఉంచాలి. అలారం పెట్టుకుని సూర్యోదయానికి ముందుగానే నిద్రలేవాలి. వెంటనే పిల్లలను నిద్రలేపాలి. లేవగానే రాగిపాత్రలో నీటిని త్రాగేలా అలవాటు చెయ్యాలి.
2. పిల్లలు నిద్రించే గదిలో వారు కళ్లు తెరవగానే కనిపించే విధంగా ఉదయించే సూర్యుని పటాన్ని, గాయత్రీ మాత పటాన్ని, ఇష్టదేవత పటాన్ని గోడకు వేలాడదీయాలి.

3. లేవగానే పెద్దలకు పాద నమస్కారం చేయడం అలవాటు చేయాలి. అలా నమస్కరించిన వారిని ప్రేమగా– నిండుగా ఆశీర్వదించాలి. పెద్దలు కూడ తమకంటె పెద్దవారికి నమస్కరించాలి. ఉదా:– అమ్మ– నాన్నలు తాత– బామ్మలకు, పెద్దనాన్న– పెద్దమ్మలకు.
4. పిల్లలకు సరియైన దినచర్యను వ్రాసి, వివరించాలి.
5. పడక బట్టలను తీయడం, విడిచిన బట్టలను బుట్టలో వేయడం లాంటి పనులను వారి చేతనే చేయించాలి.
6. ఉషాపానం వలన ప్రయోజనాలను వివరించాలి.
7. పిల్లల తలపై చేయిపెట్టి ప్రేమతో నిమరాలి.
8. గురుశంకను తీర్చుకున్నాక సబ్బుతో చేతులు కడుక్కునేటట్లు నేర్పించాలి.
9. ఆయుర్వేదంలోని పండ్లపొడితోనే దంతాలు శుభ్రం చేయించాలి.
10. తలస్నానం కూడ ఆయుర్వేదపు పొడరుతోనే చేసేట్లు ఏర్పాటు చేయాలి.
11. శుభ్రమైన దుస్తులు ధరింపచేయాలి.
12. ఇల్లు, ఇంటిలోని వస్తువులు శుభ్రంగా ఉంచుతూ శుభ్రతను చిన్నతనంనుండే నేర్పించాలి.
13. స్వదేశీ వస్తువులనే వాడుతూ, దాని అవసరాన్ని వివరించి చెప్పాలి.
14. యోగాభ్యాసాలు తాము చేస్తూ, పిల్లలచేత చేయించాలి.
15. "ఏదైనా తిన్న వెంటనే నోరు పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలి. వ్రేలితో దంతాలు శుభ్రం చేసుకోవాలి." అంటూ అవసరాన్ని వివరించాలి.
16. నీటిని పొదుపుగా వాడడం నేర్పించాలి.
17. దేవుని గదిని ప్రత్యేకంగా ఉంచి, పూజాసామగ్రిని సిద్ధపరచాలి.. అందరు స్నానం కాగానే ఎవరికి తగిన పూజవారు చేసికొనాలా అలవాటు చెయ్యాలి.
18. సమయాన్ని బట్టి అందరు కనీసం 5 సార్లైనా గాయత్రీ మంత్రం చదివేలా చూడాలి.
19. ఇంటిలో తులసి మొక్కను భూమిలో గాని, కుండీలో గాని పెంచాలి. ప్రతిరోజు తులసి పూజ జరగాలి.

20. తులసి వల్ల కలిగే లాభాలను రోజూ పిల్లలచేత చదివించాలి.
21. మొలక వచ్చిన ధాన్యాలను అల్పాహారంగా పెట్టాలి.
22. బాగా ఉడికిన పదార్థాన్ని తినిపించాలి.
23. వీలైతే ఆవుపాలను త్రాగించడం చాల మంచిది.
24. అల్పాహారంలో బ్రెడ్డును, బజారులో కొన్న తినుబండారాలను వాడరాదు. దానివల్ల జీర్ణశక్తి చెడిపోతుంది.
25. ఇంటిలో పిల్లలు చదువుకోవడానికి, తినడానికి, ఆడుకోవడానికి, నిద్రించడానికి, టి.వి. లు చూడడానికి అందరి ఇష్టప్రకారం సమయాన్ని కేటాయించాలి. దానిని ఖచ్చితంగా పాటించేటట్లు చూడాలి.
26. పిల్లల చదువుకు, హోంవర్కు చేసికోవడానికి తల్లిదండ్రులు పూర్తిగా సహకరించాలి.
27. ఇంటిలో ప్రేరణాత్మకమైన సాహిత్యాన్ని ఉంచాలి.
28. దినపత్రికలను చదివే అలవాటును కల్పించాలి.
29. తల్లిదండ్రులు తమతమ ఆదర్శాలను పిల్లల ముందర వల్లిస్తూ ఉండాలి.
30. ముద్దుకోసం పేరును మార్చిగాని, విరిచి గాని పిలువగూడదు.
31. ఐకమత్యాన్ని నేర్పాలి.
32. వారి భావాలను మార్చాల్సివస్తే ప్రేమతో నచ్చ చెప్పాలి.
33. తల్లిదండ్రులు స్వయంగా పెద్దలను గౌరవిస్తూ పిల్లలకు నేర్పించాలి.
34. పిల్లల ఎదురుగా ఇతరులను ద్వేషిస్తూ మాట్లాడరాదు. ఇతరుల దోషాలను చెప్పుకోకూడదు.
35. ఇతరుల గొప్పదనాన్ని ఒప్పుకోవాలి. పొగడాలి.
36. అప్పుడప్పుడు మహాపురుషుల గాథలు విన్పించాలి.
37. తాజా భోజనం తినిపించాలి. మసాలాలు లేకుండా సాదాభోజనం అలవాటు చేయాలి.
38. గొడ్డుకారం, ఊరగాయలు అలవాటు చెయ్యరాదు.
39. భోజనం రోజూ నియమిత సమయంలో పెట్టాలి.

40. పెద్దలు భుజించేటప్పుడు ప్రేమతో తలా ఒక ముద్ద పెట్టకూడదు. భోజనం స్వతంత్రంగా ఉండాలి.
41. బలవంతంగా తినిపించకూడదు.
42. అవినీతితో సంపాదించిన దానిని పిల్లలకు తినిపించవద్దు.
43. కనీసం రోజులో ఒక్క గంటైనా ఆడుకోవడానికి వదిలిపెట్టాలి.
44. తనకున్న దానిలో కొంతలో కొంతైనా దానం చేసే గుణాన్ని నేర్పించాలి.
45. నిరాడంబరతను అలవాటు చెయ్యాలి.
46. పొదుపును నేర్పించాలి.
47. తన పనిని తాను చేసికునే విధంగా తయారు చేయాలి.
48. శ్రమ విలువను తెలియ చెయ్యాలి.
49. స్వాధ్యాయం చేయించాలి.
50. రాత్రి నిద్రించే ముందు భగవంతుని ప్రార్థించే పద్ధతిని నేర్పించాలి.

చదువదగిన పుస్తకాలు

1. పంచతంత్ర కథలు
2. చందమామ మాసపత్రిక
3. ప్రజ్ఞా పురాణ కథలు
4. మహా పురుషుల జీవిత చరిత్రలు
5. బాల రామాయణం
6. బాల భారతము
7. సుమతి, వేమన మొదలైన నీతిశతకాలు