ఆధ్యాత్మికత - వృద్ధులకేనా?

(ఆధ్యాత్మికత ఆరంభం నుండి అందరికీ ఉండాలి)

కేతవరపు రాజ్యశ్రీ

ఏప్రియల్ 4, 2012నాడు మల్కాజ్‌గిరిలోని ఆదరణ
హోమ్‌లో మానసిక వికలాంగులతో
తన పుట్టిన రోజును జరుపుకున్న రచయిత్రి

తేది. 8-8-2012న చీకటి మామిడిలోని వృద్ధాశ్రమంలో
మాతృమూర్తి ప్రభావతి, ఇతర వృద్ధులతో రచయిత్రి

తేది. 4-10-2012నాడు "అక్షర కేతనం" పుస్తకావిష్కరణ సందర్భంగా శ్రీమతి రాజ్యశ్రీ,
వారి శ్రీవారు కేతవరపు మాధవరావుగార్లను సత్కరించిన డా॥ సి.నా.రె చిత్రంలో
డా॥ గజల్ శ్రీనివాస్, డా॥ తిరునగరి, డా॥ కళాదీక్షితులు వున్నారు

శ్రీమతి పి. జయలక్ష్మి రచించిన "నిశ్శబ్ద జలపాతాలు" పుస్తకావిష్కరణ
సందర్భంగా ఆత్మీయ అతిధిగా పాల్గొన్న రచయిత్రిని సత్కరిస్తున్న
డా॥ కె.వి. రమణాచారి (ఐ.ఎ.ఎస్.) సుధమగార్లు

కీసరగుట్టలోని వేద పాఠశాల విద్యార్థులకు
స్వీట్స్, పండ్లు పంచుతున్న రచయిత్రి

"తెలుగు పలుకు" వారు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో
శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారిచే సత్కారం

సాహితీకిరణం తృతీయ వార్షికోత్సవ సందర్భంగా సహ సంపాదకురాలు శ్రీమతి రాజ్యశ్రీని
సత్కరించిన సమాచార హక్కు చట్ట కమీషనర్ శ్రీ పి. విజయబాబు, చిత్రంలో నేటినిజం
సంపాదకులు బైస దేవదాసు, సాహితీ కిరణం సంపాదకులు శ్రీ పొత్తూరి సుబ్బారావుగార్లు

పట్టాభికళాపీఠం వారు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో
అద్దేపల్లి రామ్మోహన్‌రావు, సంస్థ అధ్యక్షులు తూములూరి
రాజేంద్రప్రసాద్‌గారిచే సత్కారం

సచివాలయంలోని 'చేతన' సంస్థ నిర్వహించిన "పర్యావరణ దినోత్సవ కార్యక్రమములో మొక్కల పంపిణీ" కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్న రచయిత్రి. చిత్రంలో చేతన అధ్యక్షులు శ్రీమతి కృష్ణవేణి, నిర్మల, శారద, రామనరసింహ, చంద్రశేఖర్, ప్రసాద్‌లు వున్నారు.

ధర్మపీఠం సంస్థవారు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో కొలకలూరి ఇనాక్ గారిచే మెమోంటో బహూకరణ

విశ్వసాహితీ వారు నిర్వహించిన "భక్తి మహాశక్తి" అనే అంశం మీద ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనం చేసిన రచయిత్రి. డా॥ పోతుకూచి సాంబశివరావుగారు రచించిన "కృష్ణభక్త" పుస్తకావిష్కరణ సభలో రచయిత్రితో పాటు డా॥ పోతూకూచి, డా॥ దీక్షితులు తదితరులు

పట్టాభికళాపీఠం వారు నిర్వహించిన కార్యక్రమంలో అద్దేపల్లి రామ్మోహన్‌రావు, సంస్థ అధ్యక్షులు తూములూరి రాజేంద్రప్రసాద్‌గారు శ్రీమతి రాజ్యశ్రీ, కేతవరపు మాధవరావుగారు, సోమంచి రామం

జి.వి.ఆర్. ఆరాధన సంస్థవారు నిర్వహించిన "సప్తపదిలో తోడునీడ" కార్యక్రమంలో రచయిత్రిని వారి శ్రీవారు కేతవరపు మాధవరావుగార్లను సత్కరించిన సందర్భం. చిత్రంలో సాంస్కృతిక శాఖ సలహాదారు డా॥ కె.వి. రమణాచారి, దూరదర్శన్ కార్యక్రమ నిర్వహణాధికారి శ్రీ ఓలేటి పార్వతీశం, పూర్వ రైల్వే జనరల్ మేనేజర్ శ్రీ రామకృష్ణ, జి. వెంకటరెడ్డి

యువకళావాహిని వారి గురుప్రసాద్ మీడియా డైరెక్టరీ 2012 ఆవిష్కరణ సందర్భంగా తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం ఉపకులపతి ఆచార్య ఎల్లూరి శివారెడ్డిగారి నుంచి పుస్తకం స్వీకరిస్తున్న దృశ్యం

తేది. 8-11-2012న డా॥ సి. నారాయణరెడ్డిగారి చేతుల మీదుగా చెలిమి సాంస్కృతిక సంస్థ వారి దసరా పురస్కారం

రచయిత్రి పరిచయం

పేరు	:	**కేతవరపు రాజ్యశ్రీ**
శ్రీవారు	:	**కె. మాధవరావు**
తల్లిదండ్రులు	:	శ్రీమతి ప్రభావతి, కీ.శే. మహాకాళి వెంకటరావు
చిరంజీవులు	:	కె.ఎస్.ఎల్ ఫణీంద్ర, శ్రీమతి ప్రియాంక శ్రీకాంత్
విద్యాభ్యాసం	:	ఎం.కామ్. (ఉస్మానీయా విశ్వవిద్యాలయం)
వృత్తి	:	1977 నుండి ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయంలో వివిధ హోదాలలో పని చేసి **ప్రభుత్వ ఉపకార్యదర్శిగా** 2011లో పదవీ విరమణ
ప్రవృత్తి	:	రచనా వ్యాసంగం, వీణా వాదాన, ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలు, ఛెస్ ఆడటం, కవితా గోష్ఠి
ముద్రిత రచనలు	:	1. చిరు సవ్వడులు 2. గుండె చప్పుళ్లు 3. ఊహల వసంతం 4. సిసింద్రీలు 5. వెన్నెల మెట్లు 6. నీలోకి నువ్వు 7. తృప్తీ నీవెక్కడ 8. బొమ్మ-బొరుసు, 9. అక్షరకేతనం
ఇతర రచనలు	:	కథలు, సామాజిక అంశాలపై వ్యాసాలు, ఆధ్యాత్మిక రచనలు.
ప్రస్తుతం	:	సహ సంపాదకులు, సాహితీ కిరణం మాసపత్రిక
అధ్యక్షులు	:	లయన్స్ క్లబ్ ఆఫ్ మిలీనియం
సప్తగిరిలో తోడునీడ-పురస్కారం	:	జి.వి.ఆర్. ఆరాధన కల్చరల్ ఫౌండేషన్
వ్యవస్థాపక కార్యదర్శి	:	ఆంధ్రప్రదేశ్ సచివాలయ మహిళా ఉద్యోగుల సంక్షేమ సంఘం
జీవితకాల సభ్యులు	:	శ్రీ త్యాగరాయగానసభ
ఇతరములు	:	సాహితీ కార్యక్రమాలు, కవి సమ్మేళనాలు, పర్యావరణ పరిరక్షణ సదస్సులు నిర్వహించడం, టి.వి. మరియు రేడియో కార్యక్రమాలలో మహిళలకు సంబంధించిన ప్రోగ్రామ్‌లో పాల్గొనడం.
పురస్కారాలు	:	'సాహిత్యశ్రీ' (అఖిల భారతీయ భాషా సమ్మేళన్, భోపాల్) 'ప్రజ్ఞాశ్రీ' (శ్రీ కిరణ్ సాంస్కృతిక సమాఖ్య వారిచే), 'మదర్ థెరిస్సా అవార్డు' (షీ ఫౌండేషన్, హైదరాబాద్‌వారిచే) 'స్త్రీ శక్తి' (కళానిలయం వారిచే పురస్కారం) కళానిలయం వారిచే ఉగాది నందననామ సంవత్సర పురస్కారం వైష్ణవి ఆర్ట్స్ అకాడమీవారిచే ఉగాది పురస్కారం
వ్యంజకాలు	:	వ్యంజకాలు అనే కొత్త ప్రక్రియలో బొమ్మ-బొరుసు అనే పుస్తకాన్ని రచించిన తొలి మహిళా రచయిత్రి.

ఆధ్యాత్మికత - వృద్ధులకేనా?

(ఆధ్యాత్మికత ఆరంభం నుండి అందరికీ ఉండాలి)

కేతవరపు రాజ్యశ్రీ

ప్రచురణ - **2013**

ఆధ్యాత్మికత - వృద్ధులకేనా?

కె. రాజ్యశ్రీ

ప్రథమ ముద్రణ: ఫిబ్రవరి 2013

కాపీలు *:* 500

సర్వహక్కులు రచయిత్రివి

వెల *:* రూ. 100/-

ప్రతులకు:

శ్రీమతి కె. రాజ్యశ్రీ

ప్లాట్ నెం. 301, గోకుల్ అపార్ట్‌మెంట్స్

స్ట్రీట్ నెం. 4, అశోక్ నగర్, హైదరాబాదు - 500 020.

ఫోన్ : 040-2767 0267, సెల్ : 85001 21990

ఇ-మెయిల్ : rketavarapu@gmail.com

డి.టి.పి. :

టి. రాజేంద్రప్రసాద్, హైదరాబాదు.

సెల్ : 9989890588

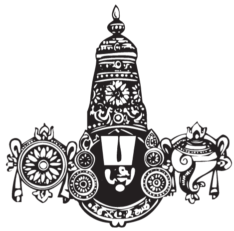
ముద్రణ :

అక్షయ గ్రాఫిక్స్

టి.ఆర్.టి. 304, విద్యానగర్,

హైదరాబాద్.

ఓం నమో వెంకటేశాయ నమః



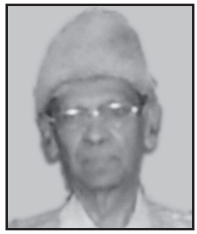
అంకితం

ఎక్కడో వున్నావనుకున్నా
పైనెక్కడో వున్నావనుకున్నా
కనపడనంత దూరాన వున్నావనుకున్నా
నిను వెదకుట నాకసాధ్యమనుకున్నా
ఎక్కడో వున్నావనుకున్నా
సప్తగిరులపై కొలువున్నావని
విజ్ఞులు చెప్పగ విన్నా
కలియుగ దైవము నీవేనని
దైవజ్ఞులు చెప్పగ తెలుసుకున్నా
వడివడిగా తిరుమల చేరుకున్నా
నీ సమ్మోహన రూపం గాంచి
పరవశమొందా
తల నీలాలెందుకు నీకని అనుకున్నా
మా తలపొగరును తగ్గించడానికని
తెలుసుకున్నా
నిలువు దోపిడీ చేస్తున్నావనుకున్నా
మా కోరికలకు కళ్లెం వేయడానికని
తెలుసుకున్నా
పొల్లుడు దండాలతో నీకు పని ఏమనుకున్నా
నశించే దేహంపై మమకారం
తొలగించడానికని తెలుసుకున్నా
ఆర్జిత సేవలెందుకని అనుకున్నా
సంచిత కర్మల క్షాళనకని
తెలుసుకున్నా
మాలో అహంకార మమకారాలను అణచి
సన్మార్గం వైపు నడిపిస్తున్నావని
తెలుసుకున్నా
ఎక్కడో నువ్వు లేవని అనుకున్నా
మంచిచెడుల హెచ్చరిక చేస్తూ
మా అంతరంగంలోనే వున్నావని
తెలుసుకున్నా

విషయసూచిక

చిరునవ్వే భగవద్గీత వెలుగు	...	5
అభినందన	...	6
కృతజ్ఞతలు	...	7
ఆకారం కన్నా ఆత్మవిశ్వాసం మిన్న	...	8
సంకల్ప శక్తి	...	11
ఆధ్యాత్మికత కేవలం వృద్ధులకేనా?	...	14
మెప్పుకోలు మాట	...	18
అమ్మ ఉంటే అన్నీ నీ వెంటే	...	20
ఒక చెంప కొడితే	...	22
అన్యజీవుల నుండి అలవరచుకోవలసినవి	...	24
ముక్తికి సోపానం భక్తి	...	28
తెలుగునే తిందాం – తెలుగునే విందాం	...	31
భారతీయ సంస్కృతి – సూర్య నమస్కారాలు	...	34
చిరునవ్వనే వంకర గీత	...	39
శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం	...	42
తిరిగిరానిది కాలం ఒకటే!	...	44
ధర్మ లక్షణాలు	...	46
అసంతృప్తి	...	50
మనిషిని పరుగులు పెట్టించేది	...	53
పంచుకోవడంలో ఆనందం	...	55
మన శత్రువు	...	57
మోహము – వ్యామోహము	...	59

చిరునవ్వే భగవద్గీత వెలుగు



డా॥ పోతుకూచి సాంబశివరావు
కవి కృష్ణానంద, కళాప్రపూర్ణ,
సరస్వతీ సమ్మాన గ్రహీత

ప్రముఖ రచయిత్రి కేతవరపు రాజ్యశ్రీ - ఆధ్యాత్మిక వ్యాస సంపుటి ఇది. రామాయణ విశిష్టత, ద్రౌపది, సహనం. ఆంధ్రభాషా ప్రస్థానం, జంతువులు పక్షులు కూడా మన గురువులు, సూర్య నమస్కారాల విశిష్టత, ఇలా ఎన్నో మంచి అంశాలు ఏరి కూర్చి మంచి వ్యాసాలు రచయిత్రి అందించారు.

చిన్ని పుస్తకమైనా ఇందులో పెద్ద విలువలు సందేశాలు - కనిపిస్తాయి. రచయిత్రి పురాతన తెలుగు సాహిత్య ధర్మలక్షణాలు ఆకళింపు చేసుకున్న విదుషీమణిగా భావించవచ్చు. సామాన్యులకు, మాన్యులకు కూడా ఈ గ్రంథం పఠనీయం. విద్యార్థులు ఈ పుస్తకాన్ని భగవద్గీతగా గౌరవించాలి. చిరునవ్వనే వంకరగీత సమస్యల పరిష్కార భగవద్గీత - అన్న రచయిత్రి సందేశం ఒక పరాకాష్ట ప్రవచనం.

రచయిత్రి రాజ్యశ్రీకి నా శుభాభినందనలు. ఈమె విద్వత్తు అందరికీ విద్వత్తులా వెలుగు నివ్వగలదని నా ఆశ

డా॥ పోతుకూచి సాంబశివరావు

అభినందన

కం॥ ఋక్షము వలె వెలుగొందెడి
అక్షర కేతనమును గని యానందముతో
రక్షకుడిడు జయములు – శుభ
లక్షణయగు కేతవరపు రాజ్యశ్రీ కిన్ !!

కం॥ పస గలిగిన భావములను
వసివాడని గతినుడువగ – వడివడి గురియున్
కుసుమాస్త్రుని ప్రియ జనకుడు
రసవర్షము కేతవరపు రాజ్యశ్రీపై !!

డా॥ రాధశ్రీ

కృతజ్ఞతలు

"నీలోకి నువ్వు" ఆధ్యాత్మిక గుళికలు పుస్తకంలోని వ్యాసాలు చదివి అనేక మంది వారి స్పందన, అభినందనలు తెలియచేసారు. ఈ వ్యాసాలను, అమెరికాలో కూడా చాలామంది తెలుగు వాళ్ళు చదివి, దీనిలోని కొన్ని కథలను తాము ఉపయోగించుకుంటాము, అందుకు మీ అనుమతి కావాలి అంటూ ఫోన్ చేసి అడిగారు. అలాగే ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోని నలుమూలల నుంచి కవులు, పండితులు చదివి ఫోన్‌లో తమ అభినందనలు తెలియచేసారు.

ఈ పుస్తకం ఎంత ప్రాచుర్యం పొందిందంటే దీన్ని రెండుసార్లు ఆవిష్కరించడం జరిగింది. నేనెవరో తెలియకపోయినా, తమ అభినందనలు తెలియ చేసిన ఎందరో మహానుభావులు – అందరికీ వందనాలు తెలియచేస్తున్నాను.

ఆ స్ఫూర్తితో ఇందులో మరికొన్ని ఆధ్యాత్మిక వ్యాసాలు పొందుపరిచాను. ఎందరో సజ్జనుల సహకారం, సహవాసం, తల్లిదండ్రుల ఆశీర్వాదం వుండటం వలన, నేను ఈ వ్యాసాలు రాయగలిగాను. ఇది కూడా చిన్న పుస్తకంగానే వేశాను. చిన్నదిగా వుంటే, ఒకసారి చదువుదాం అనుకుంటారు. పరిణామం ఎంతనేది కాకుండా పస వుండాలని నా అభిప్రాయం దీనిలోని వ్యాసాలు కూడా చాలా మటుకు సాహితీ కిరణం మాస పత్రికలో ప్రచురితమైనవే. పత్రిక సంపాదకులు శ్రీ పొత్తూరి సుబ్బారావుగారికి నా కృతజ్ఞతలు.

అలాగే ఈ వ్యాసాలు ప్రచురించిన గూఢచారి మాసపత్రిక, సాక్షి, వార్త, ఆంధ్రభూమి, చేతన మున్నగు పత్రికల సంపాదకులకీ నా ధన్యవాదాలు.

దీనికి ముందుమాట రాసిన సరస్వతీ సమ్మాన్ గౌరవనీయ డా॥ పోతుకూచి సాంబశివరావుగారికి నా కృతజ్ఞతాభివందనాలు.

అలాగే ప్రముఖ కంద పద్యకవి 'రాధాశ్రీ' గారు రాసిన పద్యాలను కూడా ఇందులో పొందుపరుస్తున్నాను. నా మీద అభిమానంతో వారందించిన కంద పద్యాలకు ధన్యవాదాలు.

రాజ్యశ్రీ

ఆకారం కన్నా ఆత్మవిశ్వాసం మిన్న

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం / శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ / సర్వ విఘ్నోప శాంతయే!

మనం ఏ కార్యం తలపెట్టినా, ఏ పూజ చేయాలన్నా ముందర వినాయకుడిని స్మరించుకుని మొదలుపెట్టడం ఆనవాయితీ. ఎందుకంటే ఆయన విఘ్నాధిపతి కనుక. మనందరికీ తెలిసిన కథే! కుమారస్వామి, వినాయకుడు వీరిద్దరిలో ఎవరికి విఘ్నాధిపత్యం ఇవ్వాలి అనుకుంటూ, వీళ్లిద్దరికి ఒక చిన్న పరీక్ష పెడతారు పార్వతీ పరమేశ్వరులు. అన్ని తీర్థాల్లో ఎవరైతే ముందుగా స్నానం చేసి వస్తారో వారికి ఈ ఆధిపత్యం ఇస్తామని చెబుతారు. వెంటనే కుమారస్వామి తన నెమలి వాహనం ఎక్కి వెళ్లిపోతాడు. పాపం, వినాయకుడికి పెద్ద పొట్ట చిన్న వాహనం ఎలా? ఏం చేయాలి అని ఆలోచన చేసి సకల సృష్టికి మతాపితరులైన పార్వతీ పరమేశ్వరులకు మూడు సార్లు ప్రదక్షిణం చేయడం, దీనివల్ల కుమారస్వామి ఒక తీర్థంలో స్నానం చేసి వస్తుంటే అంతకుముందుగానే వినాయకుడు అక్కడ స్నానం చేసి తిరిగి వెళ్తున్నట్టు కనపడటం, అందువల్ల వినాయకుడికి విఘ్నాధిపత్యం ఇవ్వడం జరిగింది.

అయితే, ఇందులో వినాయకుడు, తల్లిదండ్రుల పట్ల భక్తి శ్రద్ధలు, ప్రపంచంలో ఏది సాధించాలన్నా, ముందర తల్లిదండ్రులకి నమస్కరించి వారి ఆశీర్వాదం పొందడం వలన ఆ కార్యం విజయవంతమవుతుందని లోకానికి తెలిపాడు. అలాగే ఒక పెద్ద కార్యం ముందున్నప్పుడు, మనలోని శక్తియుక్తులను అంచనా వేసుకుని, సమయస్ఫూర్తితో కార్యాన్ని సాధించాలని, ఈ సంఘటన మనకు తెలియజేస్తుంది.

నిజానికి వినాయకుడి రూపం చూస్తే, ఆయన అందగాడు కాదు. సగం ఏనుగు, సగం మనిషి ఆకారంతో గమ్మత్తుగా, వింతగా ఉంటాడు. అయినా ఆయన అందరికీ ఆరాధ్యదేవుడు; వినాయకుడి రూపం ద్వారా మనం తెలుసుకోవలసిన విషయాలు చాలా వున్నాయి. వినాయకుడికి పెద్ద తల వుంటుంది కదా! ఆ పెద్ద తలకాయ ద్వారా ఆయన మనకిచ్చే సందేశం, ఎప్పుడూ ఉన్నతమైన ఆశయాలు కలిగి వుండాలని. ప్రయత్నం

చేస్తే సాధ్యం కానిదేదీ లేదు. మన లక్ష్యం పెద్దదిగా వుండాలి. చిన్న చిన్న లక్ష్యాలు పెట్టుకుని, అంతటితో తృప్తి పడకూడదు. లక్ష్యం పెద్దదిగా పెట్టుకుంటే, అమ్మో అది నేను చేరలేనేమోననే ఆత్మన్యూనతా భావం కాకుండా, "చేయగలను" అన్న పాజిటివ్ థింకింగ్ పెట్టుకుంటే సాధించలేనిది ఏదీ ఉండదు. పరుగు పందెంలో ఒలింపిక్ పతకం సాధించాలన్నా ముందు ఒక అడుగు వేయాలి కదా! ఆ దిశగా వినాయకుడి పెద్ద తల మనల్ని ఉన్నతంగా ఆలోచించమని చెబుతుంది.

తరువాత వినాయకుడికి పెద్ద చెవులు. చాటంత చెవులంటాము. పెద్ద చెవులు చక్కగా వినడానికి ప్రతీకలు. బడబడా మాట్లాడటం కన్నా వినడం కూడా ప్రధానమైనదే! వినడం వలన ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవచ్చు. ఎంతో జ్ఞానాన్ని సంపాదించవచ్చు. వినడంలోని గొప్పదనాన్ని తెలియ చెప్పడానికి వినాయకుడి పెద్ద చెవులు మనకు ఆదర్శం. మన ఇళ్లల్లో కూడా పుట్టిన పిల్లలకి పెద్ద చెవులుంటే, వాడు మహాజ్ఞాని అవుతాడు అంటారు. ఇది వినాయకుడి పెద్ద చెవుల వలననే, వాడుకలోకి వచ్చిన మాట.

వినాయకుడివి చిన్న కళ్లు. చిన్న కళ్లు ఏకాగ్రతకు చిహ్నం. మనం దేన్నయినా నిశితంగా, దీక్షగా చూడాల్సి వచ్చినపుడు కళ్లు చిన్నవిగా చేసి పరిశీలిస్తాము. అప్పుడు అది మన మనస్సులో పదిలంగా వుంటుంది. ఏనుగు కళ్లు చాలా చిన్నవి. అయినా నేల మీద పడిన చిన్నసూదిని కూడా అది చూడగలదు. వినాయకుడి చిన్న కళ్లు సూక్ష్మ దృష్టికి ప్రతీకలు.

తరువాత ఆయనకి చిన్న నోరు, చిన్న నోరు తక్కువ మాట్లాడమని సూచిస్తుంది. మనం చూస్తూ వుంటాం ఎక్కువగా మాట్లాడేవారి కంటే, తక్కువ మాట్లాడే వారి మాటలకి ఎక్కువ విలువుంటుంది.

వినాయకుడికి ఒక దంతం సరిగా వుంటుంది. మరో దంతం సగం విరిగి వుంటుంది. తన దంతాలు వికృతంగా వున్నా ఆయన ఎంతో ఆత్మ విశ్వాసంతో వుంటాడు. మన రూపం కన్నా ప్రతిభ వుంటే మనల్ని అందరూ అభిమానిస్తారు, అనుసరిస్తారు. ఇది ఆయన రూపం ద్వారా తెలుసుకోవలసిన విషయం. వినాయకుడి పెద్ద ఆకారానికి వాహనం ఒక చిన్న ఎలుక. విఘ్నాధిపతి అయిన ఆయన కావాలనుకుంటే దేన్నైనా వాహనంగా పెట్టుకోవచ్చు. కానీ ఒక ఎలుకని పెట్టుకున్నాడు. నిజానికి ఆయన భారీ

శరీరాన్ని ఆ ఎలుక మోయలేదు. కానీ మోయగలవు అని దానికి ప్రేరణ కలిగించాడు. ఫాల్స్ ప్రెస్టేజీకి పోకుండా చిన్న ఎలుకకు కూడా విలువనిచ్చి పూజార్హత కల్పించాడు. చిన్న వారినెప్పుడూ నిర్లక్ష్యం చేయకూడదని ఆయన వాహనం ద్వారా మనకు తెలియజేసాడు.

వినాయకుని మనం ఎక్కువగా గడ్డి పరకలతో పూజిస్తాం. ఎవరిమీదైనా కోపం వచ్చినప్పుడు, వాళ్లని గడ్డి పరకతో పోలుస్తాం. అంటే అంత తేలికభావం. ఎందుకూ పనికి రానిది గడ్డి పరక అని మన భావన. కానీ వినాయకుడు తన పూజలో గడ్డి పరకలు వుండాలన్నాడు. ప్రతి చిన్న దానికీ విలువ ఇవ్వాలని, పనికిరానిదని తీసిపారేయకూడదనీ దీని సారాంశం. పెద్ద పెద్ద వరదలొచ్చినప్పుడు గాలి వానల్లో మహావృక్షాలు సైతం నేల కూలతాయి. గడ్డి పరక మాత్రం వరద వచ్చినప్పుడు తల ఒగ్గి, ఉధృతి తగ్గగానే మళ్లీ నిటారుగా నిలుచుంటుంది. దేనికీ చలించదు. పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేనప్పుడు మనం కూడా తల వంచాలి, మంచి రోజులొచ్చినప్పుడు తల ఎత్తుకు బ్రతకాలి అని ఈ చిన్న గడ్డి పరక మనకు తెలియజేస్తుంది. అందుకే వినాయకుడు గడ్డి పరకకి విలువ ఇచ్చి పూజార్హత కల్పించాడు.

ఇలా వినాయకుడి రూపం మనకు, మన మీద మనకు విశ్వాసం వుండాలనీ, సూక్ష్మ దృష్టి వుండాలనీ, చెప్పింది శ్రద్ధగా వినాలనీ, తక్కువగా మాట్లాడాలనీ, ఉన్నతాశయాలు కలిగి వుండాలనీ సూచిస్తుంది. అలానే ఎవరినీ హీనంగా చూడకూడదనీ, ఆయన వాహనమైన ఎలుక, పూజార్హత కలిగిన గడ్డిపరక సూచిస్తాయి.

అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా తల్లిదండ్రుల పట్ల భక్తి శ్రద్ధలు కలిగి వుంటే ఎంత క్లిష్ట కార్యమైనా సాధించగలుగుతామని, పార్వతీ పరమేశ్వరులకు ముమ్మారు ప్రదక్షిణం చేసి, విఘ్నాతిపత్యం పొందిన వైనం ద్వారా, గణాధిపతి మనకు తెలియజెప్పాడు. మనిషి ప్రవర్తనా నియమావళికి నిదర్శనం వినాయక రూపం. ఆకారం కాదు ఆత్మవిశ్వాసం వుంటే దేన్నైనా సాధించవచ్చు.

సంకల్ప శక్తి

మనం జీవితంతో ఏది సాధించాలన్నా దృఢ సంకల్పం కావాలి. ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ముందడుగు వేయగానే వెనక్కి లాగేవారుంటారు. భయపెట్టే వారుంటారు. మంచి చెడులు ఆలోచించమని హెచ్చరించేవారుంటారు. కొందరు దురుద్దేశంతోనో, అసూయతోనో ఆటంకాలు కలిగించేవారుంటారు. ఈ అవాంతరాలన్నీ ముందుగానే ఊహించి ముందడుగు వేయటమే ధీరుల లక్షణం.

"ఆరంభింపరు నీచమానవులు విఘ్నాయాస సంతప్తులై
ఆరంభించి పరిత్యజింతురురు విఘ్నాయత్తులై మధ్యముల్
ధీరుల్ విఘ్ననిహన్యమానులగుచున్ ధృత్యున్నతోత్సాహులై
ప్రారబ్ధార్థములుజ్జగింపరు సుమీ ప్రజ్ఞానిధుల్ గావునన్"

ఈ పద్యం చిన్నప్పుడు మనందరం చదువుకున్నదే! ఆటంకాలు, అవాంతరాలు, అభ్యంతరాలు ఎన్నెదురైనా సంకల్పించిన పనిని విడవకుండా, ఆత్మవిశ్వాసంతో ముందుకు వెళ్ళి లక్ష్యాన్ని సాధించేవారే ధీరులు, మహానీయులు అవుతారు. "సమర్థంగా పనిని నిర్వహించే వారికి, అవకాశాలు వెతుక్కుంటూ వస్తాయని" స్వామి వివేకానంద అన్నారు.

హనుమంతుడు సీతాన్వేషణకు బయలుదేరినప్పుడు మార్గమధ్యంలో అనేక అవరోధాలను ఎదుర్కొన్నాడు. సురస, సింహిక, లంఖిణిలను మర్దించాడు. మైనాకుడు విశ్రాంతి తీసుకొనమని ప్రార్థించినా సున్నితంగా తిరస్కరించి లక్ష్యసాధన వైపు పయనించి, లంకానగరం ప్రవేశించి సీతాన్వేషణ చేశాడు. చివరకు అశోకవనంలో సీతమ్మను చూసి, శ్రీ రామచంద్రుడిచ్చిన ఆనవాలు ఆమె కందించి ముదము చేకూర్చాడు. తిరిగి సీతమ్మ ఇచ్చిన ఆనవాలు తీసుకుని, రాముని కడకేతెంచి "కాంచితి సీత" అంటూ ఆమె ఇచ్చిన ఆనవాలు రామునికందించి శ్రీరామునికి ప్రీతి చేకూర్చాడు. అసాధ్యమయిన పనిని సుసాధ్యం చేశాడు. అందుకే హనుమంతుడు ఈనాటికీ జన హృదయాలలో నిత్య నీరాజనాలనందుకుంటున్నాడు, అందుకుంటూనే వుంటాడు. సంకల్ప శక్తి ఉంటే ఎంతటి ఘనకార్యమయినా సుసాధ్యం చేయగలమని హనుమంతుడు నిరూపించాడు.

అయితే ఈ సంకల్పం ధర్మవర్తనమై వుండాలి. కష్టంగా ఉన్నా కాలక్రమంలో మేలు చేసే మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి. ముందు మేలు చేసి, చివరకు కష్టాలు తెచ్చే మార్గాన్ని అవలంబించకూడదని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. చెడు మార్గంలో లక్ష్యసాధన కావించే వారికి పతనావస్థ తప్పదు. కాలమే ఎప్పుడో అప్పుడు శిక్ష వేస్తుంది. మనం చూస్తూనే వున్నాం అంతులేని అవినీతితో అత్యంత వైభవమైన భవనాలు నిర్మించుకొని విలాసవంతమైన జీవితం గడిపిన వారి పతనావస్థ. మంచి మార్గం, మంచి లక్ష్యం కోసం సంకల్పించే వారి వెనుక జనబలం, ఆత్మవిశ్వాసం వుంటాయి. అన్యాయ మార్గంలో పయనించే వారు చివరకు ఒంటరిగా, అనాథల్లాగా మిగిలిపోతారు.

ఆధునిక సమాజంలో లక్ష్యసాధన కోసం అవినీతి అక్రమాలకు పాల్పడుతూ దాన్ని సమర్థించుకుంటున్నారు. ధర్మవిరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తున్నారు. అవినీతి ఆచ్ఛాదన తొలగి అశ్లీల చిత్రంలా ఆకర్షిస్తోంది.

అబద్ధంలో బ్రతకటం
అలవాటయి
నిజాయితీ మీద
నిందమోపుతున్నారు

ఇవన్నీ కళ్లతో చూస్తూ చెవులతో వింటూ కూడా "మనకెందుకులే" అన్న ఉదాసీనతతో బతికేస్తున్నాం. భయంతో, బాధ్యతా రాహిత్యంతో "ఇదేమిటని" ప్రశ్నించక మందలో గొర్రెల్లా తలవంచుకొని జీవితం వెళ్లదీస్తున్నాం. మహాభారతంలో విదురుడంటాడు. "అధర్మాన్ని ఎదిరించలేని వారు అధర్మాన్ని సమర్థించిన వారవుతారని, ఆ అధర్మంలో భాగస్వాములవుతారని"

కౌరవుల లక్ష్యం అధర్మం కాబట్టి, రకరకాల అస్త్రశస్త్రాలున్నా, యోధాను యోధులున్నా విజయం వరించలేదు. భీష్మాచార్యులు ఎంతటి ధర్మవర్తనుడో, తండ్రికి ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి, ఆజన్మ బ్రహ్మచారిగా వున్న విషయం మనందరికీ తెలిసిందే. అంతటి ధర్మవర్తనుడు అధర్మ లక్ష్యంతో యుద్ధం చేస్తున్న కౌరవులను ఆపలేకపోవడం వలన, దానిని సమర్థించినవాడైనాడు. అందుకే అంపశయ్య మీద ఆ అధర్మ ఫలితాన్ని అనుభవించాడు.

పాండవులు ధర్మాన్నే నమ్ముకున్నారు కాబట్టి పరిమితులైనా, అపరిమితమైన భగవత్ కృపకు పాత్రులై, సాక్షాత్తు భగవంతుడే రథసారథిగా విజయాన్ని పొందారు.

ఎంతో శక్తి సంపన్నుడయిన రావణాశురుడు పరస్త్రీ వ్యామోహమనే అధర్మకార్యాన్ని లక్ష్యం చేసుకొని భృత్యులనూ, సోదరులనూ, రాజ్యాన్నీ ప్రాణాన్నీ కూడా పోగొట్టుకున్నాడు. ఎందుకంటే అతని లక్ష్యం ధర్మబద్ధమైనది కాదు కనక. కాబట్టి 'లక్ష్యం' ఎంత ముఖ్యమో, ధర్మబద్ధంగా దాన్ని చేరుకోవడం, సిద్ధింప చేసుకోవడం కూడా అంతే ముఖ్యం.

రాజుల్లో బహుభార్యాత్వమున్నా, శ్రీరాముడు ఏక పత్నీవ్రతుడిగా, ధర్మమే లక్ష్యంగా వుండి నాటికీ నేటికీ ఆదర్శ పురుషుడిగా ఆరాధ్య దైవంగా వెలుగొందుతున్నాడు. కౌరవులు ఎన్ని కుయుక్తులు చేసినా నీతి మార్గమే లక్ష్యంగా ఎంచుకొని, ఎన్నో కష్టానష్టాల కోర్చుకొని పాండవులు విజయం సాధించారు. నాటికీ నేటికీ కూడా నీతికీ, నిజాయితీకి, ధర్మానికీ మారుపేరుగా చరిత్రలో నిలిచిపోయారు.

ఈ పురాణ పురుషులంతా తమ లక్ష్యసాధనలో ఎన్నో అవాంతరాలు ఎదుర్కొన్నా, సంకల్ప శక్తితో వాటిని అధిగమించి, లక్ష్యాన్ని సాధించి మనందరికి ఆదర్శప్రాయులుగా నిలిచారు.

"ధర్మో రక్షతి రక్షితః"

ఆధ్యాత్మికత కేవలం వృద్ధులకేనా?

ఆధ్యాత్మికత అనగానే కేవలం వృద్ధులకు సంబంధించిన విషయమనే అపోహ వుంది. సమాజ శ్రేయస్సు కోసం మనిషి తన జీవిత కాలంలో నిర్వర్తించవలసిన కొన్ని నియమాలను వేదం తెలియచేసింది. ఆ నియమాలను అనుసరిస్తూ సంస్కారవంతమైన జీవనాన్ని గడపడమే "ఆధ్యాత్మికత". ఇవి అన్ని వయసుల వారికీ ఆచరణ యోగ్యం.

మన భారతీయ పురాణాలు, ఇతిహాసాలు, మహానుభావులైన మన కవులు, వాగ్గేయకారులు, మనకు అచంచలమైన భక్తినీ, విశ్వాసాన్నీ, ఆధ్యాత్మికతనూ వెలువరించి "నాహం కర్తా హరిః కర్తా" అనే బీజాన్ని మనలో నాటిన మహానుభావులు.

ఈ ఆధ్యాత్మికతను ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క రీతిలో వ్యక్తీకరించి ఆచరించి తరించారు. కొందరు కవితా రూపకంగా, కొందరు శతక రచనల ద్వారా, కొందరు సంగీతం ద్వారా ఇలా రకరకాలుగా వ్యక్తపరిచారు.

కవిత్వం సమాజ సంస్కృతికి ప్రతిబింబం. ఆదికవి నన్నయను తీసుకుంటే, ఆయన కాలంలో సామాన్య జనానీకం ప్రశాంత జీవనాన్ని, ఆధ్యాత్మికతను అలవరచుకొని జీవనాన్ని సాగించిందనీ కులమత బేధాలున్నా, వాటిని పట్టించుకోని సంఘం ఆనాడు కనిపిస్తుందని ఆయన కవిత్వ విధానాన్ని బట్టి తెలుస్తుంది.

"ఎరుకగల వారి చెరితలు
గరచుచు సజ్జనుల గోష్టి గదలక ధర్మం
బెరగుచు నెరిగిన దానిని
మరువక అనుష్టించునది సమంజసబుద్ధిన్"

అని ప్రబోధించాడు. సజ్జనుల గోష్టి, ధర్మాన్ని తెలుసుకొని, తెలిసిన ధర్మాన్ని ఆచరించడమే ఆధ్యాత్మికత అని కావ్యోపదేశమిచ్చారు.

తరువాత వచ్చిన ఎఱ్ఱన కూడా సమాజాన్ని ప్రతిబింబిస్తూ సహనం పరోపకార బుద్ధీ, సజ్జన సాంగత్యమే ఆధ్యాత్మికత అంటూ

"ఎడపక వాఙ్మనః క్రియలనేరికి హింస యొనర్పబూన రె
య్యెడలను దీనులం గరుణ ఏర్పడ బ్రోవన చూతురిచ్చుచో

గడమ నడంగ నీకెదిరి కాంక్షితముల్ దుదిముట్ట దీర్తు రె
క్కడు మదిగూర్తు రాశ్రితులకున్ విను మిన్నియు నార్య ధర్మమున్"

అని ప్రవచించారు! హింస చేయకుండా, దీనులయందు కరుణ చూపడమే ఆధ్యాత్మికత యని ఈ పద్యం ద్వారా తెలిపారు.

ఇక, కవిత్రయంలో కడపటివాడైన తిక్కన కాలం నాటికి మతభేదాలు పొడసూపి మానవతను సంక్షుభితం చేసే పరిస్థితి వచ్చింది. అందుకనే తిక్కన మతమేదైనా, విశ్వాసమేదైనా ఒరులను నొప్పించకుండా వుండటమే పరమ ధర్మమని వక్కాణిస్తూ

"ఒరులేయవి యొనరించిన
నరవర యప్రియము తన మనంబునకగు దా
నొరులకు నవి సేయకునికి
పరాయణము పరమ ధర్మపథముల కెల్లన్"

అనే పద్యం ద్వారా పగను జయించడమే మనిషి యొక్క ప్రధమ కర్తవ్యమని వచించారు.

ఇలా కవిత్రయమనబడే నన్నయ, ఎఱ్ఱాప్రగడ, తిక్కనల సాహిత్యములో హింస చేయకుండా ధర్మాన్ని తెలుసుకుని ఆచరించడమే ఆధ్యాత్మికత అని ప్రవచించారు. ఇవి ఆచరించడానికి వయోబేధం లేదు.

తరువాత పరమ భాగవతోత్తముడైన పోతనామాత్యుడు.

"చేతులారంగ శివుని పూజింపడేని
నోరు నొవ్వంగ హరికీర్తి నుడువడేని
దయయు సత్యంబు లోనుగా తలపడేని
కలుగనేటికి తల్లుల కడుపు చేటు" అన్నారు.

దయ, సత్యము, భగవరాధన లేనివాడు తల్లుల కడుపు చేటు అంటూ చక్కని భగవద్భక్తితో మిళితమైన మానవతను, తద్వారా ఆధ్యాత్మికతనూ ఈ పద్యం ద్వారా తెలియచెప్పారు.

ఇక శతక పద్యాలలో ఆధ్యాత్మికతను చూపిన వాటిలో సుమతీ శతకం, వేమన శతకం, కృష్ణ శతకం మొదలైనవి.

సుమతీ శతకంలో కవి

"చీమలు పెట్టిన పుట్టలు
పాముల కిరవైనయట్లు పామరుడు దగన్
హేమంబు కూడబెట్టిన
భూమీశుల పాలజేరు భువిలో సుమతీ" అన్నారు.

చీమలు పెట్టిన పుట్టలు పాములకు నివాసమయినట్లు, లోభి దాచిపెట్టిన ధనము రాజుల పాలగును అంటూ లోభత్వం, వుండకూడదనీ, అది చివరికి మనది కాకుండా పోతుందని చక్కని ఆధ్యాత్మిక భావన చూపించాడు. "తన కోపమే, తన శత్రువు, తన శాంతమే, తనకు రక్ష, దయ చుట్టంబౌ" అనే పద్యంలో మనలోని కోపతాపాలే మనకు శత్రువనీ, శాంతమే రక్ష అని సంతోషంగా వుండటమే స్వర్గమనీ దుఃఖపడటమే నరకమనీ, సంతోషమూ, దుఃఖమూ, మనలోనే వున్నాయంటూ చక్కని ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధము ఇచ్చారు.

ఇక యోగి వేమన విరచితమైన వేమన శతకంలో

"చిత్తశుద్ధి కలిగి చేసిన పుణ్యంబు
కొంచమైన నదియు కొదువకాదు
విత్తనంబు మఱ్ఱి వృక్షంబునకునెంత
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ" అన్నారు.

మంచి మనసుతో చేసిన పుణ్యము కొంచమైనా అది విశేష ఫలమునిస్తుంది. మర్రిచెట్టు విత్తనము చాలా చిన్నదైనా, చెట్టు పెద్దదయి పదుగురికి నీడనిస్తుంది, అంటే మనం చేసే సహాయం, చిన్నదైనా, చిత్తశుద్ధితో చేస్తే చక్కని ఫలితముంటుందని ఆధ్యాత్మిక ప్రబోధం చేశారు.

ఇక వాగ్గేయకారుల దగ్గరకొస్తే, ముత్తుస్వామి దీక్షితులు, శ్యామశాస్త్రి, త్యాగరాజు, అన్నమయ్య, మంగళంపల్లి బాలమురళీకృష్ణ మొదలైనవారు వారి వారి కీర్తనల్లో భక్తిరసంతోపాటు, ఆధ్యాత్మికతను పెంపొందిస్తూ కీర్తనలు, ఆలపించి చరితార్థము చేసుకున్నారు. ఎన్నో ఏళ్ల కిందటే "మెండైన బ్రాహ్మణుడు మెట్టు భూమి ఒకటే, చండాలుండేటి సరి భూమి యొకటే, బ్రహ్మమొకటే పరబ్రహ్మమొక్కటే" అనే కృతి ద్వారా వర్ణ, వర్గ, కుల, మత విభేదాలకు, చివరికి ప్రాణి భేదాలకు కూడా స్వస్తి పలికి ఉత్తమ ఆధ్యాత్మికవేత్తగా నిలిచాడు అన్నమయ్య.

"మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయా" అన్నట్లుగా మనిషి పతనానికీ, ప్రగతికీ, మంచికీ, చెడుకీ అన్నిటికీ మూలకారణం మన 'మనసు'. అందుకే అన్నమయ్య "మనసు నిల్పనలవి కాదు, మనసు నిర్మలమయితే మాట వినసొంపు... వివేకించితే మనసే ఎంతో సొమ్ము గాదా" అంటూ మానవ జీవితంలో మనసు ప్రాధాన్యాన్నీ, అభ్యాసం ద్వారా దానిని మంచి దారిలో నడిపించాలనే బోధ చేస్తూ చక్కని, ఆధ్యాత్మికతను తన కీర్తనలలో పండించారు.

అడిగితే వేరు అడగకుండా
ఇతరుల అవస్థ గమనించి
చేసే సాయమే అసలైన ఆధ్యాత్మికత
దాన్నే ఆత్మ విద్య అనీ బ్రహ్మ విద్య అనీ
తెలుసుకో అంటారు బాబా

ఈ విధంగా మన పూర్వకవులు శతక కవులు, వాగ్గేయకారులు, సాయిబాబా, రమణ మహర్షి రామకృష్ణ పరమహంస మొదలైనవారు భగవంతుని మీద అచంచల విశ్వాసంతోపాటు, సామాజిక సంక్షేమాన్నీ, సర్వమానవ సమానత్వాన్నీ, ఉత్తమ మానవ గుణాలనూ ప్రతిబింబిస్తూ ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని జొప్పిస్తూ మనకు మార్గదర్శకులుగా నిలిచారు.

స్ఫూర్తిదాయకంగా, ఆధ్యాత్మిక భావాన్ని జొప్పిస్తూ సమున్నత భారతీయ సంస్కార సంస్కృతులను పెంపొందిస్తూ సాగిన వారి రచనలు, నాటికీ, నేటికి, భావితరాలకూ విలువైన ఆధ్యాత్మిక సాహితీ ప్రక్రియలు. ధర్మోరక్షతి రక్షితః – ధర్మాన్ని నువ్వు రక్షిస్తే, ధర్మమే నిన్ను రక్షిస్తుంది అనేది ఆధ్యాత్మికత.

"లోకా సమస్తా సుఖినోభవంతు"

ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః.

మెప్పుకోలు మాట

ఒక మెప్పుకోలు మాట ప్రపంచాన్ని జయించగల శక్తినిస్తుంది.

ఎదుటి వారిలో ఏ చిన్న ప్రతిభ కనిపించినా, ప్రశంసిస్తే అది వారిలో వున్న సృజనాత్మకతకి మరింత పదునుపెట్టే విధంగా ఉపకరిస్తుంది. వారిలో ఉత్సాహాన్ని పెంపొందుతుంది. అంతేకాక అది మన హృదయాన్ని వికసింపజేస్తుంది. పక్కవారు ఎదిగితే, మనం మనసారా అభినందించడం వలన, మనలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ విడుదలై మనల్ని ఆరోగ్యవంతంగా, ఆనందంగా వుంచగలుగుతుంది.

మన సహ ఉద్యోగికి మనకంటే ముందు పదోన్నతి లభించినా, లేదా వారి పిల్లలు మన పిల్లలకంటే ఎక్కువ అభివృద్ధి చెందినా, మన కింద పనిచేసేవారు ఇల్లు కట్టుకున్నా, కారుకొన్నా, మన మనస్సు సహజంగా చివుక్కుమంటుంది. కొంత అసహనానికి గురవుతుంది. అటువంటప్పుడే మన మనస్సుకి కాస్త బుద్ధి చెప్పి, దాని దారి మళ్లించి, సదరు వ్యక్తిని అభినందించే విధంగా మనస్సుకి శిక్షణ ఇవ్వాలి. నిండు మనసుతో వారిని హృదయానికి హత్తుకుంటే మనసులోని కల్మషం కొంత కరిగి దానిలోని ఆనందం, మాధుర్యం అవగతమవుతుంది. మన చుట్టూ ఓ ఆహ్లాదకరమైన వాతావరణం అలుముకుని ఆత్మీయత, స్నేహ సంబంధాలు బలపడతాయి.

ఒకరిని చూసి మనం ఓర్వలేనితనాన్ని అలవరచుకుంటే అది మనల్ని మనం హీనపరచుకుంటున్నామని తెలుసుకోవాలి. అది పూర్తిగా మన ఆత్మన్యూనతాభావానికి ప్రతీక. స్వామి వివేకానంద అంటారు. **"అసూయ బానిసల స్వభావం",** అని మనం చూస్తూ వున్నాం. ఒక కళాకారుడు మరో కళాకారుడిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందించలేడు. ఒక రచయిత మరో రచయిత పుస్తకాన్ని ఆసక్తిగా చదవలేడు. చాలా సభా కార్యక్రమాలకు, కొంతమంది కళాకారులు ఫలానా వారిని పిలుస్తున్నారా, వారు వేదిక మీద వుంటే మేము రాలేమని, లేదా ఆ సభా కార్యక్రమానికి ముఖ్య అతిథిగా పిలిస్తేనే వస్తామని ఇలా వారి వారి మనోభావాలను నిర్లజ్జగా వ్యక్తపరుస్తూ, తమకు తాము గిరి గీసుకుంటున్నారు. కానీ నిజానికి తమలో ప్రజ్ఞవుంటేనే పదుగురి మెప్పు పొందగలుగుతాము

– కానీ, పదవుల వలన కాదని తెలుసుకోవాలి. అవతలి వ్యక్తి తనను డామినేట్ చేస్తాడు కాబట్టి అతనున్న సభలకు తాను రాననటం కన్నా, అంతటి ప్రతిభాశాలి వున్న వేదిక మీద తనకు అవకాశం రావడం తన భాగ్యమని భావించి, అంతకంటే బాగా సభను రక్తి కట్టించాలని ప్రయత్నిస్తే సభానిర్వాహకులకూ, సమాజానికీ, స్వయంగా తనకూ ఆరోగ్యకరం. మహాభారతంలో గాంధారి, తన తోడికోడలు కుంతీదేవి తన కంటే ముందు ధర్మరాజుకు జన్మనిచ్చిందనీ, భవిష్యత్తులో తొలి సంతానమైన ధర్మరాజుకే సామ్రాజ్య పగ్గాలు దక్కుతాయన్న సత్యాన్ని భరించలేక తన నిండుగర్భాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసుకుంది. తరువాత వ్యాసమహర్షి ఆ విచ్ఛిన్న గర్భాన్ని నూటొక్క కుండలలో పెట్టించాడు. వాటి నుంచే, నూరుగురు కొడుకులు, ఒక కూతురు ఉద్భవించారు. వారే కౌరవులు. గాంధారికి నిండు చూలాలిగా వున్నప్పుడు కలిగిన ఆత్మన్యూనతా భావం అసూయగా మారి చివరకు తన సంతానంపై కూడా ఆ ప్రభావం పడి వారు పుట్టుకతోనే అసూయా పరులుగా పుట్టి చివరకు కౌరవ వంశ నాశనానికి కారణభూతులయ్యారు.

గాంధారికి కలిగిన అసూయ, పుత్రులకు కూడా సంక్రమించి చివరకు వంశక్షయానికి దారి తీసింది. కాబట్టి ఎదుటి వారిలోని మంచిని సహించలేని గుణం, మనల్నే నాశనం చేస్తుంది. మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలంటే, ఎదుటివారిలోని మంచిని అభినందించడం అలవరుచుకోవాలి.

శ్రీరామచంద్రుడు ఎదుటివాడు శత్రువైనా సరే వారిలోని మంచిని అభినందించేవాడు. ప్రతి ఒక్కరిలోని ప్రావీణ్యాన్ని పసిగట్టి మరీ అభినందించేవాడు. రావణాసురునిలోని సుగుణాలను తెలుసుకుని, శత్రువైనా కూడా నిర్మొహమాటంగా, బాహాటంగా అతని పరాక్రమాన్ని మెచ్చుకున్నాడు. కాబట్టే రాముడు దేవుడయ్యాడు.

ఎదుటి వ్యక్తిలోని చెడుని కాకుండా, మంచిని చూసి అభినందించడం, వ్యక్తిగా మన ఎదుగుదలను సూచిస్తుంది. నలుగురితో సానుకూలంగా మసలుకోవడం మన పురోభివృద్ధికీ, మానసిక ఆనందానికీ, తద్వారా చక్కని ఆరోగ్యానికీ దోహదకారని తెలుసుకుని ఆ వైపుగా అడుగులు వేద్దాం.

అమ్మ ఉంటే అన్నీ నీ వెంటే

ఉపాధ్యాయాన్ దశాచార్య ఆచార్యాణాం శతం పితా
సహస్రంతు పిత్రూన్ మాతా గౌరవేణాతి రిచ్యతే!

పది మంది అధ్యాపకుల కన్నా, ఒక ఆచార్యుడు, వంద మంది ఆచార్యుల కన్నా తండ్రి, వేయి మంది తండ్రులకన్నా తల్లి అధిక గౌరవనీయురాలని – మనుస్మృతి చెబుతుంది. “మాతృదేవో భవ” అంటూ అందరికంటే ముందు తల్లికి పెద్దపీట వేయడం, మన శాస్త్రాలు మనకు నేర్చాయి. “మాతా పృధ్వీ” అన్న వేద వాక్యం, “జననీ జన్మ భూమిశ్చ స్వర్గాదపీ గరీయసీ” అన్న వాక్యం అమ్మలోని గొప్పదనాన్ని తెలియచేస్తాయి.

భారతమాత, భూమాత, దేశమాత, గంగామాత, వేదమాత, గోమాత ఇలా మన సంస్కృతిలో మాతృ భావనకే అధిక ప్రాధాన్యం. అమ్మ అమృతమయి. అందుకే భారతీయ సాహిత్యం అమ్మనిలా సంభావించింది.

విద్య కొరకు, సంపద కొరకు, శక్తి కొరకు అమ్మను ఆరాధిస్తాం.

కాశీఖండంలో శ్రీనాధుడంటారు

“సర్వ తీర్థంబుల కంటె సమధికంబు
పావనంబైన జనయిత్రి పాదజలము
వర తనూజ నఖిల దేవతలకంటె
జనని యెక్కుడు సన్నుతాచార నరత”

అంటూ చెప్పిన పద్యం తల్లిని సర్వోన్నత స్థానంలో నిలిపింది.

మాతృదాస్య విమోచనం కోసం అమృతం తెచ్చాడు గరుడుడు. తల్లి మాటను మన్నించిన ఆదిశంకరాచార్య, తల్లి కోరికను తీర్చిన శివాజీ, తల్లి బోధలు జీర్ణించుకున్న స్వామి వివేకానంద మనకు ఆదర్శప్రాయులు.

ఆది శంకరాచార్యులు తన తల్లి నది దాకా నడచి వెళ్లి స్నానం చేయడం కష్టంగా వుందని, పూర్ణానదినే ఇంటి దగ్గరకు రప్పించి మాతృప్రేమను చాటి చెప్పిన మహా మహితాత్ముడు.

తల్లిని గౌరవించినవారు కాబట్టే వారు చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయారు.

"కోట్ల వరహాలు ఋణముగా కుమ్మరించినా
వేంకటేశుని కొనిన కుబేరుడైన
యుగయుగాలుగా తన వద్దనున్న ద్రవ్య
మంత వెచ్చించి కొనలేని దమ్మ ప్రేమ"

ఆధునిక కవులలో మల్లెమాల అమ్మ ప్రేమ గురించి రాసిన పద్యం ఇది.

"అమ్మ అరచేతి స్పర్శయే అన్నమయ్యె
అమ్మ హృదయమ్ము పొంగి క్షీరాన్నమయ్యె
అమ్మ నేత్రాలు సంస్కృతాంధ్రములయ్యె
అమ్మ పాదాలు యతియు ప్రాసమునయ్యె" అన్నారు గరికపాటివారు.

అమ్మంటే ఓ కౌసల్య, అమ్మంటే ఓ దేవకి, అమ్మంటే ఓ జిజియాబాయి అమ్మంటే ఓ పుత్లీబాయి అన్నారు డా॥ తిరునగరి.

"ప్రపంచాధినేత అయినా
సేద తీరేది తల్లి ఒడిలోనే"
"ఎంతటి రారాజైనా
తల్లి ప్రేమలో తడిసిన వారే".
"ఎన్ని బొమ్మలిచ్చినా ఆగని ఏడుపు
అమ్మ చేతి స్పర్శతో మటుమాయం" అంటూ తల్లి గొప్పదనాన్ని వక్కాణించారు శ్రీమతి రాజ్యశ్రీ.

ఎవరెంత చెప్పినా తల్లి ప్రేమను సంపూర్ణంగా వ్యక్తీకరించడం సాధ్యపడదు.

ఇలా కవులు అమ్మ గురించి రకరకాల అనుభవాలను కవితాత్మకంగా వర్ణించినా, అమ్మ ప్రేమలో తడిసిన వారి అనుభూతి మాటలకందని తీయని అనుభవం.

ఒక చెంప కొడితే

"ఒరులేయవి ఒనరించిన నరవర
అప్రియము తన మనంబునకగు
తానొరులకు నవి సేయకునికి
పరాయణము పరమ ధర్మ పథములకెల్లన్"

అంటే ఇతరులు చేసిన పనుల వలన కానీ, సంభాషణ వలన కానీ మరే విధమయిన విషయములు, పరుష వాక్యముల వలన, మన మనసుకు బాధ కలిగితే, తిరిగి దానిని ఇతరులకు చేయకుండా వుండడమనేది అన్ని ధర్మాల్లోకెల్లా ఉత్తమమయిన ధర్మమని దీని అర్థము.

ఇది చాలా కష్టమయిన పని. ఎవరయినా మనల్ని నిందించగానే తిరిగి రెండు నిందా వాక్యాలు, చురకలు అంటిస్తేనే కానీ మనసుకు వూరట కలుగదు. ఒక దెబ్బ కొడితే, రెండు దెబ్బలు కొట్టాలనిపిస్తుంది. ఇది మానవ నైజం.

కానీ ప్రయత్నిస్తే సాధ్యము కానిదేదీ లేదు. ఇది ఎలా సంభవమంటే మనల్ని మనం విశ్లేషించుకోవాలి. మనందరికి తెలిసిన విషయమే! ఒక వేలు ఎదుటి వ్యక్తి వైపు ఎత్తి చూపిస్తే మూడు వేళ్లు మన వైపు చూపిస్తాయి. అలాగే, గురివింద గింజ తన కింద నలుపెరుగదు. ఎర్రగా బుర్రగా వున్నానను కుంటుందిట. ఇవన్నీ మన పెద్దవాళ్లు ఎందుకు చెప్పారంటే ఆత్మావలోకనం చేసుకుని, మనలోని లోపాలను సరిదిద్దుకోమని. అంటే మనలోకి మనం ప్రయాణం చేయాలి. మనలోని అరిషడ్వార్గాలను కనిపెట్టి, వాటిని నియంత్రించడం నేర్చుకోవాలి. నిన్ను నీవు జయిస్తే, విశ్వమంతా స్వాధీనమవుతుంది.

మహాభారత యుద్ధం చివరలో, నిద్రిస్తున్న ఉప పాండవులను, అశ్వద్ధామను సంహరించడం జరుగుతుంది. ద్రౌపదీదేవి పుత్రశోకంతో, వీరిని సంహరించిన వాడిని తక్షణమే బంధించి, నా ముందుంచమని అర్జునుడినితో చెబుతుంది. వారిని సంహరించిన అశ్వద్ధామను బంధించి ద్రౌపది వద్దకు తీసుకొచ్చి నిలబెడతాడు అర్జునుడు. ద్రౌపది అతడిని దునుమాడమని చెప్పడమో, లేక శపించడమో చేస్తుందనుకుంటారందరు. కానీ

ఆమె అశ్వద్ధామతో "నీ తండ్రి ద్రోణాచార్యుడు నా భర్తలకు గురువు, గురుపుత్రుడవై వుండి, ఇంత అధర్మంగా నా పుత్రులను వధించి నాకు గర్భశోకం కలిగించావు. ఇది నీకు న్యాయమేనా? కానీ నేననుభవిస్తున్న ఈ పుత్రశోకం నీ తల్లి అనుభవించకూడదు. అందుకే నిన్ను విడిచి పెడుతున్నా" అంటూ అర్జునుడితో అతడిని విడిచిపెట్టమని చెబుతుంది.

తనను బాధపెట్టిన వ్యక్తి యొక్క తల్లి తిరిగి అటువంటి బాధ పడకూడదని భావించిన ద్రౌపది ప్రశంసనీయురాలు.

అంతటి గర్భశోకంలో వున్న ఆమె అశ్వద్ధామను క్షమించినప్పుడు, మనం చిన్న చిన్న విషయాలకు కక్షలు పెంచుకుని ఎత్తుకు పైఎత్తు వేస్తూ, ఒకరిపై ఒకరు కత్తులు దూసుకుంటూ జీవితాన్ని పగలతో ప్రతీకార చర్యలతో కాకుండా క్షమాగుణం అలవాటు చేసుకుంటే శరీరానికి ఆరోగ్యమూ, మనసుకి శాంతి కలుగుతాయి.

అన్యజీవుల నుండి అలవరచుకోవలసినవి

అనాదిగా మానవుడు ప్రకృతితో మమేకమై జీవిస్తున్నాడు. ఆ విధంగా ప్రకృతితో కలసి వున్నప్పుడు ఆ ప్రకృతినే ఆసరాగా తీసుకొని జీవిస్తున్న జంతుజాలంతో కూడ కలసిమెలసి జీవించటానికి అలవాటు పడ్డాడు. అవసరానికి అప్పుడప్పుడూ జీవనోపాధి కొరకు జంతువులను వేటాడినా, అది తన అవసరానికి తగినంత వరకే ఉండేది. పూర్తి జంతుజాలాన్ని నశింపచేయాలని కోరుకునేవాడు కాదు. కానీ ఆధునిక యుగంలో మానవుని ప్రవర్తన అందుకు భిన్నంగా వుంది. సంపాదనను పెంపొందించుకోవటానికి జీవజాలం లేకుండా చేస్తున్నాడు. పులులను చంపి పులిచర్మాన్ని లాభాలకు అమ్ముకుంటున్నాడు. నెమళ్ళను వధించి నెమలీకలతో వ్యాపారాలు చేస్తున్నాడు. గోవులనూ, గేదెలనూ కబేళాలకు పంపి వాటి మాంసాన్ని విదేశాలకు పంపుతున్నాడు. దానివలన మనదేశంలో పాడి పరిశ్రమ కూడా నష్టపోయి, పాలరేట్లు విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో హైదరాబాదులో అక్టోబర్ 1 నుండి జరుగుతున్న ప్రపంచ జీవజాల వైవిధ్య సదస్సులో చర్చించుకోవలసిన విషయాలు ఎన్నో వున్నాయి. అంతకుముందే మనము అన్య ప్రాణుల నుండి అలవరుచుకోవలసిన విషయాలు కొన్నింటిని ఈ వ్యాసంలో చర్చించుకుందాం ఉదాహరణగా...

సింహం:- జంతువులలో రారాజు అయిన సింహం ఆకలి వేసినప్పుడే తాను వేటాడిన ఆహారాన్ని తింటుంది. నిల్వ వున్న మాంసము భుజించదు. అంటే తాజా భోజనము తీసుకుంటుంది. అది కూడా ఆకలి అయితేనే, కడుపు నిండుగా వున్నప్పుడు ఏ జంతువునూ వేటాడదు. దీని నుంచి మనం నేర్చుకోవలసినది కష్టపడి సంపాదించుకోవడం, సంపాదించినదాన్ని తాజాగా, వేడిగా ఆకలి వేసినంత మేర భుజించడం అనే విషయాలు.

శునకం:- శునకం విశ్వాసం గల జంతువు, మనం తిని పారేసిన ఎంగిలి మెతుకులు పెట్టినా విశ్వాసంతో మన ఇంటిని మనల్ని కూడా కాపాడుతుంది. తెలియనివారు ఎవరు వచ్చినా "భౌభౌ"మని అరచి మనల్ని మేల్కొలుపుతుంది. మనం మన దగ్గర పని చేసేవారి మీద ఎంత దయా దాక్షిణ్యాలు చూపించినా, వారిని నమ్మి

కొన్ని బాధ్యతలు అప్పచెప్పినా, విశ్వాస ఘాతుకానికి పాల్పడి, చివరకి మనకి అపకారం తలపెడతారు. అప్పుడు అనుకుంటాం ఒక కుక్కను పెంచి గుప్పెడు మెతుకులు పెడితే విశ్వాసంగా పడి వుండేది అని. కుక్క దగ్గర నుంచి మనం విశ్వాసంగా వుండడం, మేలు చేసినవారిని మరవకుండా ఆపదలో ఆదుకోవటం వంటి గుణాలు అలవరచుకోవాలి.

చీమ :- ఎండాకాలంలో కష్టపడి కూడబెట్టి వర్షాకాలంలో తనకు బయటికి రావడానికి అనువుగా వుండదు కనుక ఆ సమయంలో పొదుపు చేసుకున్న ఆహారాన్ని వినియోగించుకుంటుంది. కష్టకాలంలో బెంబేలు పడకుండా ముందు నుంచే జాగ్రత్త పడాలని దీని నుంచి మనం గ్రహించవచ్చు. అంతేకాక ఆహారం సంపాదించడానికి ఐకమత్యంతో బారులు తీర్చి ఒకే వరుసక్రమంలో వెళతాయి. దీని నుంచి మనం ఐకమత్యాన్నీ, క్రమశిక్షణను కూడా నేర్చుకోవాలి.

ఒంటె :- ఒంటె ఏడారి జంతువు. ఏడారిలో వుండే ముళ్ల పొదలు, కాకస్ లాంటి మొక్కలు ఒంటెలకు ఆహారము, ఒంటె ఒకేసారి 25 గాలన్ల నీటిని తాగి దానిని శరీరంలో నిల్వ చేసుకోగలదు. ఎడారి జీవనం కష్టమయినా, ఆ పరిసరాల కనుగుణంగా తనలోని మూపురంలోని కొవ్వు పదార్థం వినియోగించుకుని శక్తిని కలిగి వుంటుంది.

అలాగే మనిషి కూడా అనువుగా లేని ప్రదేశంలో పరిసరాల కనుగుణంగా మారి దొరికిన ఆహారం తిని తనలోని శక్తియుక్తులను వినియోగించుకొని మసలుకోవాలని ఈ ఒంటె యొక్క జీవన విధానం ద్వారా మనం తెలుసుకోవాలి.

తాబేలు :- 1. తాబేలు ఎవరైనా శత్రువు దరిదాపుల్లో వున్నాడని పసిగడితే, కాళ్లు లోపలికి ముడుచుకుని చలనం లేనట్టు పడి వుంటుంది. సుఖదుఃఖాల్లో, శీతోష్ణాల్లో మెలకువగా ప్రవర్తిస్తూ, అవసరమనిపించినప్పుడు అంతర్ముఖంగా వుండాలని దీని ద్వారా మనం నేర్చుకోవాలి.

2. తాబేలు వయసు మీరి చనిపోయాక దాన్ని చిప్ప జలపాత్రగా వుపయోగపడుతుంది. మన మరణానంతరం కూడా లోకానికి మేలు చేసే విధంగా మనుగడ సాగించాలని దీని ద్వారా మనం తెలుసుకోవాలి. అదే ఆధ్యాత్మిక భావన.

3. తాబేలు నది అవతల గట్టున వున్న తన పిల్లలను తన చూపులు ప్రసరించి

వాటి కడుపునింపి వాటికాళ్ల మీద అవి నిలబడగలిగే సామర్థ్యాన్ని కలుగచేస్తుంది.

మనిషి కూడా పిల్లలను అతిగారాబం చేస్తూ అన్ని విషయాలనూ పట్టించుకుంటూ, పిల్లల ఎదుగుదలను, సొంతంగా ఆలోచించుకునే శక్తిని నిరోధించకూడదు. వారికి కావలసినవి సమకూరుస్తూ దూరం నుండే వారి ఎదుగుదలను గమనిస్తూ, ప్రోత్సహిస్తూ వారి ఉన్నతికి దోహదపడాలి.

ఇలా మూడు విషయాలను ఈ తాబేలు జీవనం ద్వారా మనం గ్రహించాలి.

కోడి :- కోడి తెల్లవారు ఝామునే నిద్రలేచి కొక్కొరకో అంటూ ప్రకృతిని కూడా నిద్రలేపుతుంది. కోడికి బద్ధకమంటే తెలియదు. గాఢనిద్రపోక, చిన్న అలికిడి కాగానే లేస్తుంది. అందుకే చిన్న శబ్దానికి మెలకువ వచ్చేవారిని కోడికునుకు తీస్తాడు అంటారు. కోడి నుంచి మనం నేర్చుకోవలసింది బద్ధకాన్ని దగ్గరకు రానీయక ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా వుండటము.

కాకి :- కాకి కావు కావు మని అరుస్తుందని మాత్రమే మనకు తెలుసు. కానీ కాకి తన గురించి మాత్రమే ఆలోచించదు. ఏ చిన్న ఆహారం కనపడినా కావుకావు మంటూ తోటి కాకులను పిలుస్తుంది. అలాగే ఒక కాకి చనిపోతే తక్కిన కాకులన్నీ దాని చుట్టూ చేరి కావుకావు మని గోలగోలగా అరుస్తూ తమ సంతాపాన్ని తెలుపుతాయి. అందుకే ఎవరైనా గోలగోలగా అరుస్తుంటే కాకిగోల అంటాము.

మన ఇంటి మీద చేరి కాకి కావుకావు మని అరుస్తుంటే ఆధ్యాత్మిక బోధనతో చూస్తే "ఇది నీవి కావు కావు" అని చెబుతున్నట్టనిపిస్తుంది. అంటే ఈ భౌతిక శరీరం నువ్వు కావు. నీలోపలి ఆత్మ మాత్రమే నిత్యము, సత్యము అని బోధిస్తున్నట్టుగా భావించవచ్చు.

కాకి దగ్గర నుంచి మనం మన గురించి మాత్రమే కాక తోటి వారి గురించి కూడా ఆలోచించాలనీ, ఏదైనా సరే ఆహారాన్ని పంచుకుని తినాలని మనం తెలుసుకోవాలి.

తుమ్మెద :- తుమ్మెద ఒక పురుగును తెచ్చి గూటిలో పెట్టి ఆ పురుగు చుట్టూ ఝుంకారం చేస్తూ తిరగడం వలన ఆ పురుగు భయంతో నిరంతరం ఆ భ్రమరం పైనే దృష్టి నిలపడం వలన కొంత కాలానికి ఆ కీటకము కూడా భ్రమరంగా మారుతుంది.

అలాగే మన మనసును కూడా పరమాత్మ మీద దృష్టి నిలిపి నిరంతరం ఆయననే తలుస్తుంటే ఆత్మను పరమాత్మతో లయం చేసి "అహంబ్రహ్మాస్మి" నేనే నువ్వు నువ్వే నేను అనే భావన కలిగి ఆత్మను పరమాత్మతో అనుసంధానం చేయగలుగుతాము. ఇలా భ్రమర కీటకన్యాయం మనకు ఏకాత్మ భావనను కలుగచేస్తుంది.

భరద్వాజ పక్షి :– ఇది ఒక విశిష్టమైన పక్షి. దీని అలవాట్లు ఆధ్యాత్మిక భావనలను పోలి వుంటాయి. మామూలు పిచ్చుకలాగే ఇది కూడా చాలా చిన్నగా వుంటుంది. పుట్టింది మొదలు జీవిత పరిసమాప్తి వరకు కాళ్లు నేల మీద ఆన్చదు. భూమి మీద నివసిస్తూనే భూమిని అంటకుండా, ఎగురుతూ అయినా వుంటుంది లేదా ఏదైనా చెట్టు కొమ్మ మీదైన వాలుతుంది. ఈ పక్షి ఆహారం సంపాదించి పిల్లలకు పెడుతుంది. కానీ వాటిమీద వ్యామోహం పెట్టుకోదు. ఇటువంటి ఆధ్యాత్మిక భావన కలిగిన పక్షి భరద్వాజ పక్షి.

దీని నుంచి మనం నేర్చుకోవలసిన ధర్మం, సంసారంలో వుంటూ కర్తవ్యం నిర్వహించాలి కానీ వ్యామోహం పెట్టకోకూడదు. సంసార సాగరంలో మునిగిపోకుండా తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా ఉండాలి.

ఇలా ప్రతి జీవి యొక్క జీవన విధానం మనకు ఆదర్శప్రాయమే కనుక ఈ విశాలమైన ప్రకృతి నుంచి మానవుడు నేర్చుకోవలసినవి చాలా వున్నాయి.

– 'డిటెక్టివ్' మాసపత్రికలో జూలై, 2012లో ప్రచురితం

ముక్తికి సోపానం భక్తి

మోక్ష సాధనలో భక్తి శ్రేష్ఠమైనది. రామాయణంలో ఇలాంటి భక్తవరేణ్యులు చాలా మంది ఉన్నారు. మనందరికి బాగా తెలిసిన రామభక్తుడు హనుమంతుడు. రాముని బంటు హనుమంతుడు. ఎక్కడయితే రామనామ సంకీర్తన వినబడుతుందో అక్కడ హనుమంతుడు ఉంటాడు.

హనుమంతుడికి రాముడి మీద ఉన్న భక్తికి నిదర్శనంగా చాలా సంఘటనలు ఉన్నాయి. అందులో ముఖ్యమైన రెండు సంఘటనలు.

శ్రీరాముడు అరణ్యావాసం ముగించుకుని, తిరిగి పట్టాభిషక్తుడైనప్పుడు సీతాదేవి, సంతోషంతో అందరికీ కానుకలు బహూకరిస్తూ, హనుమంతుడి వైపు తిరిగి, నీవు చేసిన సహాయానికి కృతజ్ఞతగా నీకేమివ్వాలన్నా సరిపోదు. అంటూ తన మెడలోని అత్యంత విలువైన ముత్యాలహారం తీసి హనుమకు కానుకగా ఇస్తుంది. హనుమంతుడు ఆ హారంలోని ఒక్కొక్క ముత్యమూ విడదీసి, నోటిలో పెట్టుకుని కొరికి పడేస్తున్నాడు. సీతాదేవి అది చూచి నొచ్చుకుని "అదేమి హనుమా! ఇంత విలువైన ముత్యాల హారం ఇస్తే, కొరికి పడవేశావు. నీ కోతి బుద్ధి చూపించుకున్నావు" అన్నది అంత హనుమంతుడు "తల్లీ నీవిచ్చిన కానుక విలువైనదే! నిజమే! కానీ ఏ ఒక్క ముత్యములోనైనా రాముని రూపం కానీ, నామం కానీ కనపడుతుందేమోనని కొరికి చూశాను కనపడలేదు. రామనామం కానీ, రాముని రూపం కానీ లేని ఎంతటి విలువైన వస్తువైనా, నాకు విలువలేనిదిగా కనపడుతుంది. బ్రహ్మచారినైన నాకు ఈ ముత్యాల హారమెందుకు తల్లీ, రామనామ స్మరణ చాలు రామబంటుగా వుండటం కన్నా నాకేదీ ఇష్టమైనది కాదు. నన్ను క్షమించు తల్లీ" అంటాడు.

సీతారాముల పట్టాభిషేకమయిన తరువాత సమస్త జనులకు విందు భోజనము ఏర్పాటు చేసి, సీతాదేవి హనుమంతుని వద్దకు వెళ్ళి "హనుమా ఈ రోజు విందు భోజనములో, నీకు స్వయముగా నేనే వడ్డించెద, రమ్ము" అంటూ ఆహ్వానించిందిట. చిత్తము అని హనుమంతుడు ఆసనముపై కూర్చున్నాడుట. సీతాదేవి అన్ని పదార్థములు వడ్డించింది. వడ్డించిన పదార్థాలన్నీ ఒక్క క్షణంలోనే తినేస్తున్నాడట. మరల మరల

వడ్డిస్తూనే వుందట. జనులందరకూ సరిపడ ఆహారం అంతా వడ్డించినా, హనుమంతుడు చాలు అనలేదు. విస్తరిముందర నుంచి లేవలేదు. సీతాదేవికి ఏమీ తోచక, రాముల వారి దగ్గరకు వెళ్లి విషయమంతా చెప్పింది. అప్పుడు రాముడు నవ్వి అతనిని తృప్తిపరుచుట కొకటే మార్గము. ఒక తులసిదళముపై "శ్రీరామ" అని రాసి వడ్డించు అని చెప్పారట. సీతాదేవి ఆ విధముగా చేయగా అబ్బ ఎంత మాధుర్యముగా ఉంది అంటూ 'బ్రేవ్' మని తేన్చి, ఎంత రుచికరమైన భోజనం ఆరగించాను. కడుపు నిండినది, తృప్తిగా వుంది అని విస్తరిముందు నుంచి లేచాడట.

రామాయణంలో మరో భక్తి తత్పరురాలు శబరి. శబరి తన జీవితకాలం రాముని రాక కోసం ఎదురు చూస్తూ, తపన పడుతుంది. తీరా శ్రీరాముడు తన దగ్గరకొచ్చేసరికి, భక్తి పారవశ్యంతో రామునికి తీయని పండ్లు తినిపించాలని తాను ముందు రుచి చూసి రామునికి ఇచ్చింది. ఆ ఎంగిలి పండ్లను రాముడు అమితానందంగా స్వీకరించి ఆమెకు ముదము చేకూర్చాడు. ఆమె కోరిక మేర ముక్తిని ప్రసాదించి శబరిని ధన్యజీవిని చేశాడు.

ఇలా రామాయణంలో అనేక మంది భక్తా గ్రేసరులు గుహుడు, నీలుడు, భరతుడు, జటాయువు శ్రీరాముడిని భక్తితో సేవించి తరించారు.

రామనామం భక్తుని అసత్యము నుండి సత్యమునకు, అంధకారము నుండి ప్రకాశమునకు, మృత్యువు నుండి అమృతత్వమునకు కొనిపోగల దివ్య తత్వము అని మహాత్మాగాంధీ గారు స్వయంగా "రామనామము" అనే పుస్తకము రాసి "రామనామము సర్వ ప్రదేశములందు, సర్వజనానికి, సర్వ రోగాలకు దివ్యౌషధమని" తాను భావించి లోకానికి తెలియజేశారు.

ఈ రామ చరితను ఎంతోమంది కవులు రాసి తరించారు. మొల్ల రామాయణము, తులసీ రామాయణము, రామాయణ కల్పవృక్షము ఇలా ఎంతమంది రాసినా, చదివినా తనివి తీరనిది శ్రీరాముని చరితము, జ్ఞానపీఠ పురస్కార గ్రహీత విశ్వనాథ సత్యనారాయణగారు ఎన్నో గ్రంథాలు రాసారుట. రామాయణము రాసినప్పుడే నాకు తృప్తి కలుగుతుంది. అప్పుడే కవిగా నీ జన్మ చరితార్థము అన్నారుట వారి తండ్రిగారు. అందుకే విశ్వనాథవారు రామాయణ కల్పవృక్షము మొదలుపెడుతూ

"మరల ఇదేల రామాయణంబన్న. మనిషి తినుచున్న అన్నమే మరల తినుచున్నాడు

చేయుచున్న సంసారమే చేయుచున్నాడు, తనదైన రుచి తనదిగాన" అని రాసుకున్నారు.

ఎంతమంది రామాయణం రాసినా ఎవరి అభిరుచిని అనుసరించి వారు రాస్తారు. అలా కవిత్వానికి పరాకాష్ఠ రామాయణ గ్రంథము రాస్తేనే అన్నంతగా ఈ రామభక్తి ప్రజల్లో ప్రబలిపోయింది.

రామాయణము వంటి కావ్యము ప్రపంచంలో ఏయుగంలో కానీ, ఏ ప్రాంతంలో కానీ, సాహిత్య జగత్తులో కానీ లేదని విదేశీయులైన కెప్టెన్ ట్రాయర్, వింటర్‌నెట్, ప్రొఫెసర్ గ్రిల్ మొదలైన వారెంతమందో వచించారు.

శ్రీరాముడిని భారతదేశంలోనే కాదు ఖండాంతర, దేశాంతరాల్లోనూ ఆరాధించే వారున్నారు. ఇండోనేషియాలో రామాయణ నాటక ప్రదర్శన ప్రతి నిత్యమూ జరుగుతుంది. థాయిలాండ్‌లో రామాయణగాథ బహుప్రాచుర్యం పొందింది.

ఇహానికి ఆరోగ్యమూ, పరానికి ముక్తీ అయినది రామకథ, రామనామము. ప్రతినిత్యమూ రామాయణాన్ని సంక్షిప్తంగా చదువుకుని పడుకుంటే మంచి మార్గంలో నడిచే శక్తి కలుగుతుంది. సూక్ష్మంలో మోక్షం కలుగుతుంది.

"అదౌ రామ తపోవనాది గమనం - హత్వామృగంకాంచనం
వైదేహీ హరణం - జటాయు మరణం - సుగ్రీవ సంభాషణం
వాలీనిగ్రహణం - సముద్ర తరణం - లంకాపురీ దహనం
పశ్చాద్రావణ కుంభ కర్ణ హననం - ఏతద్ధి రామాయణం"
"ఆపదా మపహర్తారం / దాతారం సర్వ సంపదాం
లోకాభిరామం శ్రీరామం/భూయోభూయో నమామ్యహమ్"

ఆపదలను తొలగించేవాడు, సర్వసంపదలను ఇచ్చేవాడు అయిన శ్రీరామ చంద్రునికి పదే పదే నమస్కరిస్తూ, మంచి మనసుతో మననం చేసుకుంటే, మహాపురుషులకే కాదు, మనందరికీ ఆశక్తీ, తద్వారా ముక్తీ లభిస్తాయనటంలో సందేహం లేదు.

శ్రీరామ రామ రామేతి రమేరామే మనోరమే!
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామ వరాననే!!

తెలుగునే తిందాం - తెలుగునే విందాం

"దేశభాషలందు తెలుగు లెస్స"

"ఇటాలియన్ ఆఫ్ ది ఈస్ట్"

అని కొనియాడబడుతున్నది మన తెలుగు భాష. ఇది అక్షరాలా నిజం. కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితి.

"దేశభాషలందు తెలుగు లెస్స కానీ
రాజ్యమేలుతున్నది మాత్రం పరభాష"

మన తెలుగు వాళ్లకి పరభాషా వ్యామోహం ఎక్కువ.

మాతృభాష యందు మాట్లాడిన చిన్నచూపు
ఆంగ్లమున సంభాషించిన వినయము చూపు

ఎవరయినా వచ్చీ రాని ఇంగ్లీషుతో కుస్తీ పడుతుంటే అతడు తప్పకుండా తెలుగువాడే అయి వుంటాడు. ప్రభుత్వ కార్యాలయానికి వెళ్లి ఫలానా పని మీద వచ్చాము, ఎవరిని కలుసుకోవాలి అనడిగితే సరి అయిన సమాధానము రాదు. అదే ఇంగ్లీషులో అడిగితే, చాలా వినయంగా ఆఫీసర్ దగ్గరకి తీసుకువెళ్ళి కలిపిస్తాడు. తెలుగు మాట్లాడితే, పనులు జరగని పరిస్థితి ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లో కనపడుతోంది. ఇంకా ప్రైవేటు కార్యాలయాలు, ఐ.టి. కార్యాలయాల సంగతి చెప్పనక్కరలేదు.

పొరుగు రాష్ట్రాలయిన తమిళనాడు, కర్ణాటక, కేరళ వెడితే, మనం ఇంగ్లీషులో అడిగినా, వారు వారి మాతృభాషలోనే జవాబు చెబుతారు. అది అర్థం చేసుకోవడానికి ఆ రాష్ట్రాలకు వెళుతున్నప్పుడు మనం కొంత ఆ భాషను నేర్చుకుని, లేక కొన్ని ముఖ్యమయిన పదాలకు అర్థం తెలుసుకుని మరీ వెడతాము. అలా వారి భాషను వారు మాట్లాడమే కాకుండా, మనకి కూడా అలవాటు చేస్తారు. అది వారి భాషాభిమానం అలా వారు వారి భాషను మనకు పరిచయం చేస్తుంటే మనం మాత్రం వారడిగిన ప్రశ్నకు తమిళంలో కానీ, కన్నడంలో కానీ, లేదా ఇంగ్లీషులో సమాధానం చెప్పి వారికి సహాయ పడగలిగిందుకు సంతోష పడుతున్నాము.

ప్రాచీన భాష హోదా వచ్చినదని సంబరాలు చేసుకున్నామే కానీ, దాన్ని అమలు చేయడంలో చిత్తశుద్ధి కనబరచటం లేదు.

తెల్లోడి రాజ్యం తెల్లారి ఏళ్లు గడిచినా
తెలుగు భాషకు పట్టలేదు రాజభోగం

ప్రభుత్వం కూడా అధికార భాషా సంఘం పెట్టి, కొంత నిధులు కేటాయించిందే కానీ, దాని వలన ఎంతవరకు తెలుగు భాష అమలు అవుతోంది అన్నది పట్టించుకోవడం లేదు.

సచివాలయంలో ఫైళ్లు అన్నీ ఇంగ్లీషులోనే నడుస్తున్నాయి. ఏ విభాగం నుంచైనా, తెలుగులో ఫైళ్ళు రాసి పంపితే, పైన కార్యదర్శి హోదాలో వున్నవారు కొంతమంది అన్య భాష వారు కావడం వలన అది చదివించుకుని తెలుగులో వున్న ఆ ఫైలు మీద ఆంగ్లంలో ఉత్తర్వులు జారీ చేస్తున్నారు. కానీ ఈ ఐ.ఏ.ఎస్. ఆఫీసర్లకు ఏ రాష్ట్రానికి వేస్తే ఆ రాష్ట్ర భాషలో వారు ప్రావీణ్యం సంపాదించి, శిక్షణ పొందిన తరువాతే వారిని అక్కడ వేస్తారు. పై అధికారులందరూ ఇలా తెలుగు భాషలో శిక్షణ పొందినవారే! కానీ ఆంగ్లంలో రాసినా సర్దుకుపోయే గుణం మన దగ్గర వుంది కాబట్టి వారు ఆంగ్లంలో రాస్తున్నారు. ఈ సర్దుకు పోవడమనేది ఇతర విషయాల్లో ఫరవాలేదు. మాతృభాషకు ద్రోహం జరుగుతున్నప్పుడు సర్దుకుపోవడమనేది మన చేతకానితనంగా వుంటుంది. కాబట్టి తెలుగు వారందరూ ఇకనుంచైనా అధికార భాష అమలుకి కంకణం కట్టుకోవాలి.

పద్యం కారాదు గత వైభవ సంస్కృతి
భవితకు కావాలి అది పునాది

ఈ పద్యాలు అనేవి తెలుగు వారి సొంతం. కృష్ణరాయబార పద్యాలు వింటుంటే మది పులకించిపోతుంది. గత వైభవాన్ని కాపాడాల్సిన బాధ్యత పునరుజ్జీవింప చేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా వుంది.

అమ్మ తినిపించిన గోరు ముద్దలు ప్రేమానురాగాలను పునాదులు. అమృతమూర్తి అమ్మను మృతురాలివలె “మమ్మి”ని చేయవద్దు. “అమ్మా” అని పిలిపించుకుని ఆత్మీయత పెంచుకోవాలి.

త్యాగయ్య గళములో రాగరంజితమై తరించిన భాష
అన్నమయ్య భావ జలధిలో ఓలలాడిన భాష
రామదాసు పలుకులో తేనెలొలికిన భాష
పంచదార పాకము కన్న తీయనైన తెలుగు భాష

అటువంటి తెలుగు భాష మాట్లాడేవారిగా జన్మించినందుకు గర్వపడదాం. తెలుగుతే తిందాం. తెలుగునే విందాం. తెలుగునే మాట్లాడుదాం, తెలుగునే శ్వాసిద్దాం, అదే తెలుగు తల్లికి నిజమైన పండుగ. తెలుగు వాడినని గర్వంగా చెప్పుకుందాం!

భారతీయ సంస్కృతి - సూర్య నమస్కారాలు

సమస్త జీవకోటికి ఆధారం భూమి. అటువంటి భూమికి ఆధారం సూర్యుడు. ఒక్క రెండు రోజులు సూర్యుడు రాకపోతే, వెచ్చని సూర్యకిరణాల కోసం తహతహ లాడుతాము. ప్రకృతిలోని ప్రతీ జీవి సూర్య గమనాన్ని బట్టి మనుగడ సాగిస్తుంది. సూర్యుడు రాకముందే నిద్రలేచి సూర్యాస్తమయంతో పనులు ముగించుకోవడం మన దేశంలో సనాతన పద్ధతి. పక్షులు కూడా సూర్యోదయంతో లేచి, సూర్యాస్తమయానికి గూటికి చేరుతాయి. తేనె టీగలు సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యోదయ సమయంలోనూ పువ్వుల నుండి తేనెను సేకరిస్తాయి. ఆ తేనెలో అమృతత్వముందని ఆయుర్వేద పండితులు చెబుతున్నారు. అందుకే సూర్యునికంటే ముందు లేచి మనం కూడా మధుమూర్తులమై సూర్యుని స్వాగతిస్తూ ఆ లేత ఎండలో నుంచుని సూర్య నమస్కారం చేసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. పసికరులైన పిల్లలను కొద్దిసేపు సూర్యరశ్మి తగిలేలా వుంచితే జబ్బు తిరోగమించి ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

తూర్పున ఉదయించే సూర్యుడు దశదిశలకూ వెలుగును ప్రసరిస్తాడు. సూర్యకాంతి శరీరం మీద పడే విధంగా కొంచంసేపు మనం లేత ఎండలో నిలుచుంటే, శరీరానికి కావలసిన "డి" విటమిన్ పుష్కలంగా లభిస్తుంది.

సూర్యుడు కేవలం భౌతిక, శారీరక శక్తినే కాదు మనలోని మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కూడా మేల్కొలుపుతాడు. అందుకే భారతీయులందరూ అనాదిగా సూర్యుని ప్రత్యక్ష దేవతామూర్తిగా భావిస్తారు. సూర్యుని స్తుతించే మంత్రముకంటే గొప్ప మంత్రము లేదు.

మన శరీరంలో ఉన్న "మూలాధార, స్వాధిష్టాన, మణిపూర, అనాహత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞా, సహస్రార" మనే ఏడు చక్రాలలో కుండలినీ శక్తి వ్యాపించి వుంటుంది. సూర్యుడు తన ఏడు వర్ణాల కిరణ సముదాయంతో నిద్రాణమై వున్న ఈ శక్తిని జాగృతం చేస్తాడు. ఈ శక్తిని జాగృతం చేసుకున్నవారు జనన మరణ కూపం నుండి బయటపడి "సహస్రార" మండలము వైపు ఎదిగి అమృతానందం పొందుతారని ఋగ్వేదంలో వివరించాడు.

ఈ కుండలినీ శక్తిని జాగృతపరచి, శరీర సౌష్టవం పెంపొందించడం కోసం

మన పూర్వీకులు సూర్య నమస్కారాలు చేసేవారు. ఈ సూర్య నమస్కారాలు భారతీయ యోగంలో భాగం (యోగ విద్యలో భాగం).

సూర్యుడు ఉదయించడానికి నలభై ఎనిమిది నిముషాల (రెండు ఘడియలు) ముందే సూర్యబింబ ప్రభావరశ్మి మనపై పడుతుంది. ఆ సమయంలో సూర్య నమస్కారాలు చేస్తే, సూర్యుని లేత వెలుగులు సప్తచక్రాలను ప్రచోదనం చేసి, చక్కని ఆరోగ్యం, ఉత్తమ పురుష లక్షణాలు పొందడానికి దోహదపడతాయి.

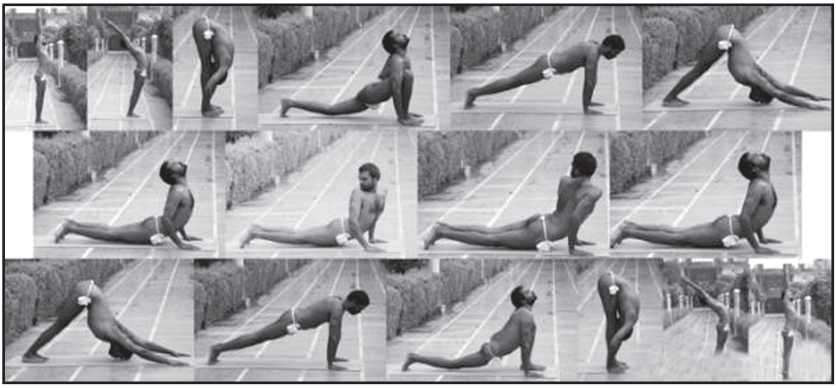
"ధ్యేయః సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణః సరసిజాసన సన్ని విష్టః
కేయూరవాన్ మకర కుండలవాన్ కిరీటిం
హరీ హిరణ్మయన పుర్ధృత శంఖచక్రః"

అంటూ సూర్య భగవానుడిని స్మరించి, సూర్య నమస్కారాలు ఆరంభిస్తే ఉత్తమ ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

సూర్య నమస్కారం చేసే విధానంలో కొన్ని భంగిమలుంటాయి. ముందు యోగస్థితి అంటే సిద్ధంగా ఉండటం అని అర్థం. ఒక భంగిమలో శరీరాన్ని ఉంచిన తరువాత మళ్లీ యోగస్థితికి వచ్చి మళ్లీ రెండవ భంగిమలోకి వెళ్లాలి. ఇలా కనీసం 13 నమస్కారాలు చేయాలి.

ప్రతి నమస్కారానికి ముందు ఒక్కొక్క మంత్రము చొప్పున ఈ క్రింది 13 మంత్రాలనూ చదవాలి.

1. ఓం మిత్రాయ నమః, 2. ఓం రవయే నమః, 3. ఓం సూర్యాయ నమః, 4. ఓం భానవే నమః, 5. ఓం ఖగాయ నమః, 6. ఓం పూష్ణే నమః, 7. ఓం హిరణ్య గర్భాయ నమః, 8. ఓం మరీచయే నమః, 9. ఓం ఆదిత్యాయ నమః, 10. ఓం సవిత్రే నమః, 11. ఓం అర్కాయ నమః, 12. ఓం భాస్కరాయ నమః, 13. ఓం సవితృ సూర్యనారాయణాయ నమః



ఇక సూర్య నమస్కారాలు: ఈ క్రింది విధంగా

1. యోగస్థితి: ఇందులో శరీరం నిటారుగా వుండాలి. రెండు పాదాలు కలిపి వుంచి నమస్కార ముద్రలో వుండాలి. ఊపిరి పీలుస్తూ రెండవ ముద్రలోకి వెళ్లాలి.

2. మొదటి భంగిమ: రెండు చేతులూ పైకెత్తి ఊపిరి వదలాలి. అరచేతులు కలిపి వుంచాలి. శరీరాన్ని పైకి గుంజాలి. ఎవరో పై నుంచి మనల్ని లాగుతున్నట్టు మోకాళ్లు బిగించి, శరీరాన్ని గట్టిగా బిగించి వుంచాలి. కొద్దిసేపు ఈ స్థితిలో వుండి గట్టిగా ఊపిరి తీసుకుని వదలాలి.

3. 2వ భంగిమ: మోకాళ్లు వంచకుండా బాగా బిగించి వుంచి, ముందుకు వంగి, రెండు చేతులను రెండు పాదాలనూ, సమాంతరంగా నేలను తాకుతూ వుంచాలి. తలను మోకాళ్లను ఆనుకునే విధంగా వుంచాలి. కొద్దిసేపు ఈ స్థితిలో వుండి, తిరిగి యధాస్థితికి నెమ్మదిగా రావాలి.

4. 3వ భంగిమ: ఎడమ కాలును మడిచి వుంచి కుడికాలును మెల్లగా ఏటవాలుగా వెనుకకు తీసుకెళ్లి భూమిపై మోపాలి. రెండు చేతులనూ ఎడమ కాలికి రెండు వైపులా నేల మీద ఆన్చి, దృష్టిని పైకి వుంచాలి. వంచి వున్న ఎడమ కాలి తొడ, పిక్కలు కలిసి వుండాలి.

5. 4వ భంగిమ: నేల మీద పడుకుని నెమ్మదిగా పైకి లేచి చేతుల మీద పాదాల మీద శరీరాన్ని నిలుపుతూ నేరుగా చూడాలి. తల నుంచి పాదాల వరకు ఏటవాలుగా

గీత గీసినట్టుండాలి. ఒకసారి ఎడమ, మరొకసారి కుడికాలును వెనక్కి తీసుకుని మళ్లీ చాచాలి.

6. 5వ భంగిమ: నేల మీద పడుకుని, మోచేతులపై శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. రెండు పాదాల మడమలు బొటన వేళ్ల వద్ద కలిసి వుండాలి. ఛాతీ, నుదురు, మోకాళ్లు నేలకు తాకడం, పొట్ట తొడలు, ముక్కు నేలను తాకకుండా వుండాలి. దీనిని అష్టాంగ నమస్కారమంటారు.

7. 6వ భంగిమ: నేలకు ఆన్చి వున్న ముఖాన్నీ, ఛాతీని బొడ్డు భాగం వరకూ, మోచేతుల్ని నేల మీద ఆన్చి శరీరాన్ని పైకి తేవాలి. ఇది భుజంగాసనం.

8. 7వ భంగిమ: శరీరాన్ని 'వి' షేపులో వంచి, మోచేతులు మోకాళ్లు వంచకుండా రెండు చేతుల మధ్య దృష్టి నిలపాలి.

9. 8వ భంగిమ: ఇది మళ్లీ 4వ భంగిమలాగే చేయాలి.

10. 9వ భంగిమ: ఇది మూడవ భంగిమ లాగే చేయాలి.

11. 10వ భంగిమ: రెండవ భంగిమలాగే చేయాలి.

ఆ తరువాత మొదటి నమస్కార స్థితికి రావాలి. ఇలా సూర్య నమస్కార వ్యాయామ ప్రక్రియ పది భాగాలుగా వుంటుంది. ఎక్కువ వేగంగా కాకుండా నెమ్మదిగా మొదటి నమస్కార స్థితి వచ్చే వరకు చేయాలి. ఈ పది భంగిమలు పదమూడుసార్లు చేయటం ఉత్తమం. ఆదిత్యుని ఈ పదమూడు నామాలతో ప్రార్థిస్తూ, ప్రతిరోజూ ఈ సూర్య నమస్కారాలు చేసేవారికి శారీరక, మానసిక బలం కల్గి ఆయువు ఆరోగ్యం కలుగుతాయి.

ఇప్పుడు ఈ సూర్య నమస్కారాలు అమెరికాలో బహుళ ప్రాచుర్యం పొందాయి. బాడీ ఫిట్‌నెస్ కోసం "సెల్యూట్ టు ది సన్" (ప్రణతోస్మి దివాకరం) మార్గమని వారు గుర్తించారు. ఈ సూర్య నమస్కార శిక్షణా తరగతులను కూడా అమెరికాలోని పట్టణాల్లో, నగరాల్లో నిర్వహిస్తున్నారు. అలాగే 'సన్ బాత్' అంటూ బీచిల్లో సూర్యుడికి ఎక్స్‌పోజ్ అవుతూ 'డి' విటమిన్ కూడా పుష్కలంగా సంపాదించుకుంటున్నారు. ఈ సంస్కృతి భారతీయుల యోగ విద్యా విజ్ఞానమని, సౌరశక్తిని వినియోగించుకోవడంలో బహు ప్రాచీనులని, అమెరికా, యూరప్ దేశాలవారు అంగీకరించారు.

ఈ సంస్కృతీ సంప్రదాయాలు మన ఋషులు ఆచరించి, రాబోయే తరాలకు మార్గదర్శకులుగా, మానవ జాతికి మహోపకారం చేశారు.

పెరటి చెట్టు మందుకి పనికిరాదన్న సామెతగా మన భారతీయ సంస్కృతీ సాంప్రదాయాల పట్ల మనకు అవగాహన లేకపోగా, చాదస్తమని కొట్టి పారేశేవారు. ఇప్పుడు పాశ్చాత్య దేశస్థులు మన సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలను శోధించి, పరిశోధించి వాటి యొక్క గొప్పదనం ప్రపంచానికి తెలియజేస్తుంటే, ఔను మన సంస్కృతి చాలా గొప్పదని తెలుసుకుంటున్నాము. ఇప్పటికైనా హిందూ జాతి, సంస్కృతి అనాదిగా వైజ్ఞానికపరంగా నిరూపితమైన గొప్ప సంస్కృతని గర్వపడాలి. భారతీయులుగా పుట్టడం మన భాగ్యమనుకుందాం.

ఆది దేవ నమస్తుభ్యం ప్రశీద మమభాస్కర ।
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమస్తుతే ॥

– ఆంధ్రప్రభలో ప్రచురితం

చిరునవ్వునే వంకర గీత

ఎవరి వలన ప్రపంచము, ప్రపంచము వలన తాము భయపడకుండా వుండేవారు భగవంతునికి ఇష్టులు

యస్మాన్నోద్విజతే లోకో
లోకాన్నోద్విజతే చయః
హర్షా మర్ష భయోద్వేగైర్ముక్తో
యస్సచ మే ప్రియః

ఎవని వలన ప్రపంచము (జనులు) భయమునొందరో, లోకము వలన ఎవడు భయమును పొందడో, ఎవడు సంతోషము, క్రోధము, భయము, మనోవ్యాకులత – మున్నగునవి లేకుండునో అట్టివాడు నాకు ఇష్టుడు అని కృష్ణభగవానుడు స్వయంగా తెలిపాడు.

పదకొండవ అధ్యాయములో అర్జునునికి భగవానుడు విశ్వరూపమును చూసిన పిదప అనగా విశ్వరూపమును ఉపసంహరించిన తరువాత, అర్జునుడి మనసులో ఒక సందేహము కలిగింది. ఇంతకు ముందు భగవానుడు నిరాకార ఆత్మోపాసన గురించి తెలిపారు. ఇప్పుడేమో సాకారోపాసన గురించి వినడం వలన "సాకార, నిరాకార ఉపాసకులలో" ఎవరు శ్రేష్టులు అని.

దీనికి భగవానుడు అర్జునుడికి, భక్తి యొక్క స్వరూపము, భక్తుని లక్షణములు, వివిధ ఆధ్యాత్మిక సాధనముల గురించి భక్తి యోగంలో తెలిపాడు. "లోకాన్నోద్విజతే" – సత్యమార్గములో చరించువారు ఇతరుల నిందాస్థుతులకు ఏమాత్రము చలించక నిర్భయంగా ముందుకు వెళ్లాలి.

హర్షామర్షభయోద్వేగౌ: ఎవరైనా పొగిడినప్పుడు సంతోషముతో ఉప్పొంగిపోవడం, నిందించినప్పుడు కృంగిపోయి అస్త్ర సన్యాసం చేయటం, రెండూ కూడా మంచివి కావు. ఆనంద విషాదాల సమయంలో సమభావము కలిగి వుండాలని భగవానుని బోధ.

(దీనిలో) ఈ శ్లోకంలో నిజానికి భగవద్గీత యొక్క తాత్పర్యమంతా నిబిడీకృతమయింది.

ప్రపంచము వలన తనకు తన వలన ప్రపంచానికి భయము లేకుండా వుండటమనేది ఒకటి, సంతోషములకు పొంగిపోక, నిందించినప్పుడు కృంగిపోక ఎల్లపుడూ సమభావముతో ఉండటమనేది రెండవది.

దీనికి ఉదాహరణగా (తన వలన ప్రపంచానికి భయం) హిరణ్య కశిపుడి జీవితం వుంటుంది. అతని రాజ్యంలో హరినామ స్మరణ చేసిన వారికి దండన విధించి, జనులను నానా ఇక్కట్ల పాలు చేశాడు. జనులను భయభ్రాంతులను చేశాడు. కనుకనే భగవంతుడు కృద్ధుడై నృశింహావతారమెత్తి అతనిని వధించాడు. అంటే జనులను (ప్రపంచమును) భయభ్రాంతులకు గురి చేశాడు కాబట్టి ఆయనకు ఇష్టుడు కాడు.

రెండవది ప్రపంచము వలన తనకు భయం. దీనికి ఉదాహరణగా కంసుడి జీవితం ఉంటుంది. తనను దేవకీదేవి ఎనిమిదవ గర్భమున జనించివాడి నుంచి మృత్యుభయం వుంది కాబట్టి, ఆ వయసు పిల్లలందరినీ సంహరింపచేశాడు. అయినా ఇంకా ఎక్కడో తనను సంహరించేవాడున్నాడని, అహరహం భయపడుతూనే బ్రతికాడు. తను చేసిన అకృత్యాల వలన లోకం గురించి ఎప్పుడూ భయపడుతూనే వున్నాడు. అటువంటి వారు తనకిష్టులు కారని భగవంతుడు స్వయంగా చెప్పాడు కదా! అందుకే అతనిని (కంసుడిని) సంహరించి జనుల భయము పోగొట్టాడు వాసుదేవుడు.

దీనినిబట్టి మనం సత్యవర్తనముతో ఉంటే దేని గురించో భయపడనవసరం లేదని స్పష్టమవుతుంది.

శ్లోకంలోని రెండో పార్శ్వంలోకొస్తే సంతోష దుఃఖములందు సమభావన కలిగినవాడు తనకి ఇష్టుడు అని నొక్కి వక్కాణించారు.

మనందరం అనుకుంటాము భగవంతుడికి ఎవరంటే ఇష్టము అని. దానికి భగవానుడు చాలా స్పష్టంగా తనకిష్టమైన వారి గురించి ఈ శ్లోకంలో చెప్పారు.

నిజానికి మనల్ని ఎవరైనా పొగిడిన రోజు చాలా సంతోషంగా వుంటుంది.

పొగడ్తలకు లొంగని వారుండరు
స్తోత్రాలతో పరమాత్ముడిని దివి నుంచి భువికి
రప్పిస్తున్నాడు మనిషి
అవే భగవంతుని అవతారాలు

భక్తులు మనసా వాచా కర్మణాల ద్వారా స్తోత్రం చేస్తే భగవంతుడు ప్రత్యక్షమై అనేక వరాల నొసగడం మన పురాణ గాథలలో చదివాము.

అయితే ఇక్కడ భగవంతుడు చెప్పిన మాట సంతోషము కలిగినప్పుడు పొంగిపోయి, దుఃఖము (నింద) వచ్చినప్పుడు కృంగిపోకూడదని షిరిడీ సాయినాథులు అంటారు. నిను నిందించిన వారిని నీ స్నేహితునిగా చేసుకోమని. ఎందుకంటే అతడు తన నాలుకతో నీలోని మలినాన్ని కడిగేశాడు కాబట్టి అని.

ప్రస్తుతం హర్షామర్షభయోద్వేగై: దీనికి ఉదాహరణగా శ్రీరాముని జీవితం కనపడుతుంది. శ్రీరాముడు తనకు రేపు పట్టాభిషేకమనగానే సంతోషముతో పొంగిపోలేదు. భరతునికి పట్టము కట్టి వనవాసమున కేగవలెననిన దుఃఖముతో కృంగిపోనూ లేదు. రెండు సమయములందు కూడా శ్రీరాముడు సమస్థితి పాటించాడు. కాబట్టే ఈనాటికీ ఆరాధ్య దేవుడిగా వెలుగొందుతున్నాడు. భగవంతుడు రామావతారంలో స్వయంగా ఆచరించి చూపించాడు.

మనం అనుకుంటాం భగవంతుడు కాబట్టి అలా స్థిత ప్రజ్ఞత కలిగి వున్నాడు. మానవ మాత్రులం మనకది సాధ్యమేనా! అని, ప్రయత్నిస్తే సాధ్యపడని విషయమేమీ ఉండదు. ముందుగా దుఃఖం వచ్చినప్పుడు కృంగిపోకుండా, పాతవన్నీ తలచుకుని దుఃఖించకుండా వర్తమానంలో జీవించడం, అంటే జరిగిన విషయాన్ని తలచుకొని మనసు, సమయమూ వృథా చేయకుండా ప్రస్తుతంలో జీవించడం అంతా ఆ భగవంతుడి లీల అనుకుని భారం కృష్ణపరమాత్మ మీద వేసి నిశ్చింతగా గడపడం అలవరచుకుంటే, సుఖం వచ్చినప్పుడు పొంగిపోవడం జరగదు. అన్ని సమయములందు స్థితప్రజ్ఞత కలిగి చిరునవ్వును ముఖానికి ఆభరణము చేసుకుంటే ఎంతో ప్రశాంతత లభిస్తుంది.

చిరునవ్వే వంకర గీత సమస్యలను సరి చేసే భగవద్గీత.

శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం

భారతదేశం భక్తి ప్రధానమైన దేశం. ఆధ్యాత్మిక సంపదకు నిలయం. ధర్మశాస్త్రాలకు ఆధారం. భారతీయ సంస్కృతి ఎందరికో పరిశోధనా స్ఫూర్తినిస్తోంది. భగవంతుడిని కేవలం గుడిలోనే కాదు, సాటి మనిషి గుండెల్లో చూడటం మనదైన సంస్కృతి. భౌతిక సంపద క్షణభంగురం – ఆధ్యాత్మిక సంపద అజరామరం. ఈ ఆధ్యాత్మికత, దైవభావం కేవలం మనుషుల్లోనే కాకుండా, పశు పక్ష్యాదులలో, జంతువులలో కూడా దర్శించే గొప్ప సంస్కృతి భారతీయ సంస్కృతి.

దేవతార్చనలు, జపతపాలు, తీర్థయాత్రలు, దానధర్మాలు, యజ్ఞాలు ఇవన్నీ కూడా హృదయాన్ని నిష్కల్మషం చేసుకుని భక్తిమార్గం, తద్వారా మోక్షసాధనకు మార్గాలు.

భూమిని తల్లిగా భావించడం మనకు తరాలుగా సంక్రమించిన సంస్కారం. ఒకే మాతృభూమి సంతానం కాబట్టి అందరినీ సోదర భావంతో భావించి కలిసి మెలిసి ఉండగలుగుతున్నాం. మనం త్రాగేనీరు, తినే ఆహారం భూమి నుండి లభిస్తున్నాయి. అందుకే భూమిని తల్లిగా పూజిస్తాం. మాతృభూమి అంటాం. "ఎంత మనోహర పరిమళమయినా మాతృభూమి మట్టివాసన ముందుగ దుడుపే!" అందుకే జననీ జన్మ భూమిశ్చ స్వర్గాదపీ గరీయసీ" అన్నారు.

పరులకు ఉపకారం చేయడం పుణ్యం, అపకారం చేయడం పాపం అన్నది మన నమ్మకం. "పరోపకార మిదం శరీరం" అన్నారు పెద్దలు. ఈ పాప పుణ్యాలు గత జన్మ సంచితాలు. తెలిసి చేసినా తెలియక చేసినా వాటి ఫలితాలు అనుభవించక తప్పదు.

అసలు ఈ పాప పుణ్యాలు ఏమిటి?

ఇతరుల పని వల్లకానీ, చేతల వల్ల కానీ, మాటల వల్ల కానీ మనం నొచ్చుకున్నప్పుడు, అవి ఇతరుల పట్ల మనం చేయకుండా ఉండటమనేది అన్ని ధర్మాల్లోకెల్లా గొప్పది. అబద్ధమాడటం, దొంగతనం, హత్య, భ్రూణహత్య, మోసం, దగా, కుట్ర మొదలైనవన్నీ మహాపాపాలు.

ఒకాయన రోజూ పురాణం వింటూ వుండేవాడు. ఈ రోజుతో పురాణం పూర్తయిందని దాసుగారు చెప్పారు. రోజూ క్రమం తప్పకుండా పురాణం విన్నాయన

"స్వామీ మీరు ఇన్ని రోజులూ చెప్పిన పురాణం అర్థమయినట్లూ వుంది కానట్లూ వుంది కొంచం సూక్ష్మంలో చెప్పండీ అని అడిగాడుట. అప్పుడు ఆ దాసుగారు "నాయనా! పరోపకారం పుణ్యం, పరపీడనం పాపం" అని చెప్పారుట. పరోపకారం, అహింస రెండూ కూడా భగవంతుడిని చేరే మార్గాలు.

భగవంతుడిని భక్తితో భజించి ఆత్మార్పణం కావించుకుంటే ముక్తిని పొందగలుగుతాము. భగవంతుని పూజకు ఆడంబరాలు అవసరం లేదు. పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయం (నీరు) అనే స్వల్పమైన వాటితో శ్రద్ధగా పూజ చేస్తే చాలు. కుచేలుడు భక్తితో కృష్ణపరమాత్మ కిచ్చిన గుప్పెడు అటుకులే. అతనికి కుబేరుడుగా చేసింది. శ్రద్ధ, భక్తి, ఓర్పు లేకపోతే ఏమీ సాధించలేము. "శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం" ప్రపంచంలోని అనేక జీవరాసుల్లో ఆలోచించగల జ్ఞానం, వివేకం వున్నది ఒక్క మనిషికే. మనిషి తన వివేకంతో మంచిని గ్రహించి, చెడును వదిలి వేయాలి. మంచి చెడులే పుణ్యపాపాలు,

కొంతమంది దేవుడు తమకేదో ఇవ్వాలనీ, ఇతరులకు చాలా ఇచ్చేస్తున్నాడని, ఇచ్చినది సరి పెట్టుకోలేక బాధ పడుతుంటారు. శరీరంతోబాటు కళ్లూ, కాళ్లూ, చేతులూ, చెవులు, నోరు, బుద్ధి, జ్ఞానం, ఇచ్చాడు దేవుడు. పంచభూతాలు మన కోసం సృష్టించాడు. దీనికి కృతజ్ఞతగా, మంచిగా మానవత్వంగల మనిషిగా ప్రాణిసేవ, సమాజసేవ చేసి దేవునికి దగ్గరవ్వాలి. ఇంత చక్కటి మానవజన్మ, విచక్షణా జ్ఞానాన్నిచ్చిన భగవంతుని పూజిస్తూ, ఆయన భజన చేస్తూ, ప్రతిక్షణం భగవధ్యానంలో గడుపుతూ, ఆర్తులనూ, దీనులనూ, అభాగ్యులను ఆదుకుంటూ మానవ సేవే మాధవ సేవగా భావించినప్పుడే ఆయన కృపకు పాత్రులమవుతాము. రామావతారంలోని సద్గుణాలు, కృష్ణావతారంలోని జ్ఞానోపదేశం గ్రహించి సమన్వయం చేసుకుంటూ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవాలి. మనిషి శరీరానికి ఆహారం ఎంత అవసరమో, దైవధ్యానం, ఆధ్యాత్మిక చింతన కూడా అంతే అవసరము.

"జాతస్యహి ధృవో మృత్యుః" మనం పుట్టడం ఎంత సత్యమో, మృత్యువు కూడా అంతే సత్యము. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించి, చావు పుట్టుకల మధ్య జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ ముక్తిపథం వైపు పయనించాలి. అప్పుడే జీవితానికి సార్థకత.

ఓం తత్ సత్

– సాహితీ కిరణం మాసపత్రికలో ప్రచురితం

తిరిగిరానిది కాలం ఒకటే!

మానవ జీవితం కాలంపైనే ఆధారపడి వుంది. క్షణకాలం గడిచిపోతే మళ్లీ తిరిగి రాదు. ఎంత సొమ్ము ఖర్చు చేసినా కాలాన్ని తిరిగి కొనలేము. భగవంతుడు కాల స్వరూపుడు "కాలః కాలయతామహం, అహమేవా క్షయః కాలః, కాలాయ నమః" అని స్వయంగా భగవంతుడు, తనను కాల స్వరూపుడుగా చెప్పుకున్నాడు. అందుకే కాలం విలువ తెలుసుకుని సద్గోష్టి, సత్కర్మల నాచరిస్తూ జీవిస్తే భగవంతుని కృపకు పాత్రులమవుతాము. ఈ కాల స్వభావం మన నరనరాల్లో ఎలా జీర్ణించుకు పోయిందంటే, ఏదైనా ఆపద రాగానే కాలం కలిసి రాలేదనీ, మంచి జరిగితే కాలం కలిసి వచ్చిందనీ, కలిసొచ్చే కాలమొస్తే నడిచొచ్చే కొడుకు పుడతాడనీ అనుకుంటుంటాము. అలాగే కాలం ఎవరి కోసమూ ఆగదనీ, కాలానికి ఎదురీదక కాల ప్రవాహంతోపాటు మనమూ సాగిపోవాలనీ పెద్దలు చెబుతారు.

ఇంట్లో వుండే పెద్దలు అంటుంటారు. "మా కాలంలో ఇలా లేదు. ఇది కలికాలం మహిమ. పెద్దలంటే గౌరవం లేదు. మా రోజుల్లో పెద్దవాళ్లు ఎంత చెబితే అంత. ఇప్పట్లా వితండవాదం చేసే వాళ్లం కాదు" అని కలికాలంలో పిల్లల గురించి వాపోతూంటారు.

ఈ కాలం అనేది శిశువు జన్మించిన వెంటనే, ఆ రోజు తిథి, వారం, నక్షత్రం, సమయం, ప్రాంతం గణనంలోకి తీసుకుని శిశువు భవిష్యత్తు నిర్ణయిస్తారు. ఈ తిథి, వార, నక్షత్రం, యోగ, కరణాలనే పంచాగాలు అంటారు. వీటి గురించి తెలిపేదే పంచాంగం. ఉగాది నాడు ఈ సంవత్సర కాలమంతా ఎలా వుంటుందో తెలిపేదే పంచాంగ పఠనం. ఈ సంవత్సర కాలంలో, సూర్య చంద్ర గ్రహణాలు, గృహప్రవేశాలు, వివాహాలు, శూన్యమాసాలు, కత్తెర్లూ ఇవన్నీ కూడా పంచాంగం ద్వారా నిర్ణయిస్తారు. "కళ్యాణం వచ్చినా, కక్కొచ్చినా ఆగదని" సామెత. సమయం వచ్చినప్పుడు, నిర్లక్ష్యం చేయక కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

"కాల విత్కర్మ కృద్దీమాన్ దేవతాను గ్రహమ్ లభేత్" కాలం గురించి తెలుసుకుని కర్మల నాచరిస్తే, వారిని దేవతలు అనుగ్రహిస్తారని ఆర్యవాక్కు.

దంతాలు ఊడకముందే, జుట్టు తెల్లబడక ముందే శరీరంలో ధృడత్వం తగ్గకముందే భగవంతుని యందు భక్తి కలిగి వుండాలి. ఎందుకంటే ఏ క్షణమూ మనది కాదు.

చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకుంటే లాభం వుండదు. అంచేత, దీపం వుండగానే ఇల్లు చక్క పెట్టుకోవాలి.

క్షణభంగురమైన ఈ శరీరం ఉన్నప్పుడే, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం, భగవద్భక్తి అలవరచుకోవాలి. తాత్కాలిక సుఖాల కోసం పాకులాడకుండా, శాశ్వతానందం కోసం ప్రయత్నించాలి.

బ్రహ్మాండ పురాణంలో, ఈ కాల విభజన గురించి వ్రాయబడింది. పగలు, రాత్రి, దిన, వార, పక్ష, మాస, ఋతు, ఆయన సంవత్సరాల గురించి తెలుపబడింది. విధి వ్రాతను తప్పించుకోలేనట్లే, కాలానికి ఎవరూ ఎదురీదలేదు. కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ మనం మృత్యువుకి దగ్గరవుతాము. అందుకే యముడికి కాలుడు అనే పేరొచ్చింది. మనం పుట్టగానే, మృత్యువు కూడా నిర్ణయించబడి వుంటుంది. ఈ మధ్య కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటూ, జ్ఞాన సముపార్జన కోసం వెచ్చించాలి. సంపదలు పెంచుకోవచ్చు, కానీ ఆ సంపదను, నలుగురితో పంచుకోవాలి. సత్కార్యాలను ఆచరించాలి. అహంకార మమకారాలను దూరంగా పెట్టి తామరాకు మీద నీటి బొట్టులా, నిమిత్త మాత్రంగా, కర్తవ్యం నిర్వహిస్తూ, ఫలితాన్ని భగవర్పణం కావిస్తూ జీవిత కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

"జాతస్యహి ధృవో మృత్యుః
ధ్రువం జన్మ మృతస్య చ
తస్మాద పరిహారార్థే
నత్వం శోచితు మర్హసి" అన్నారు గీతాచార్యులు భగవద్గీతలో. పుట్టినది గిట్టక మానదు. మరణించినది మరలా పుట్టక తప్పదు. తప్పించ శక్యం కాని చావు పుట్టుకల గురించి దుఃఖించడం అనవసరం. కాబట్టి జీవించి వున్నంతకాలం సత్కర్మలు ఆచరిస్తూ, ఆ కర్మ ఫలాలను భగవదర్పితం కావించే వారికి, మృత్యు రూపమయిన సంసార సముద్రాన్ని దాటి శాశ్వతమయిన పరమాత్మను పొందుతారనడంలో సందేహం లేదు.

కాలాన్ని వృధా చేయక, సమయ పాలన చేస్తూ, ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథంతో మనుగడ సాగిద్దాం. భగవంతుని అపార కరుణకు పాత్రులమవుదాం!

– ఆంధ్రప్రభలో ప్రచురితం

ధర్మ లక్షణాలు

ధైర్యము, ఓర్పు, దయ, దొంగతనం చేయకుండా ఉండటం, శౌచం, ఇన్ద్రియ నిగ్రహం, బుద్ధి, విద్య, సత్యం, అక్రోధం ఈ పదీ ధర్మ లక్షణాలు. ధర్మాచరణ లేకపోవడమే అసుర ప్రవృత్తి.

"ప్రవృత్తించ నివృత్తించ జనాన విదురాసురాః
నశౌచం నాపిచాచారో న సత్యం తేషు విద్యతే॥

అసుర స్వభావం కలవారు ధర్మాధర్మ విచక్షణ లేక ఇష్టమొచ్చిన రీతిగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. వాళ్లలో సుచి శుభ్రత వుండవు. సత్యప్రవర్తనకు చాలా దూరంగా వుంటారు.

విజ్ఞులైనవారు పైన తెలిపిన ధర్మలక్షణాలను అలవరచుకొని నడుచుకుంటే సుఖశాంతులతో అలరారుతారు. ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడుపుతూ మనశ్శాంతిగా ఉండగలుగుతారు. ఈ ధర్మ లక్షణాలలో మొదటిది ధృతి. అంటే ధైర్యము.

1. ధైర్యము: ధైర్యము అంటే భయం లేకుండా వుండటము. మనం కాకుండా రెండవ వస్తువుగానీ ప్రాణిగానీ వుంటే భయం వుంటుంది. 84 వేల కోట్ల జీవరాసులున్న ఈ ప్రపంచంలో మరి భయం లేకుండా ఎలా వుంటుంది. దీన్ని పోగొట్టుకోవడం సాధ్యమేనా?

"ఏకో దేవ సర్వభూతేషు గూఢ సర్వవ్యాపీ
సర్వభూతాంతరాత్మ కర్మాధ్యక్ష సర్వభూతాదికాన"

"సాక్షీ కేవలో నిర్గుణశ్చే" అని శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు చెబుతుంది. అన్ని జీవులలోనూ, అందరి అంతరాత్మలతో వున్న పరబ్రహ్మ ఒకడే అన్న అనుభూతి కలిగి వుంటే ఇక రెండవ వస్తువు గురించిగానీ, ప్రాణి గురించి కానీ భయముండదు.

ధననష్టం, బంధునష్టం, జరిగినప్పుడు మన మనుగడ ప్రశ్నార్థకమయి, భయం అనిపిస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి మన నీడను చూసి కూడా భయపడతాము. అన్ని జీవులలో

వుండే సాక్షీభూతి పరమాత్మ ఒకడే అని తెలుసుకుంటే, ఇంక భయమన్న మాట వుండదు.

రెండవది క్షమ అంటే ఓర్పు, సహనం. భూదేవికున్నంత ఓర్పు ఉండాలి స్త్రీకి అంటారు పెద్దలు, క్షమయా ధరిత్రీ. మనల్ని ఎవరైనా వాక్కుతోగానీ, చేతలతోగానీ బాధ పెట్టినప్పుడు, మనం తిరిగి వారికి ప్రతి క్రియ చేయగలిగి వుండి కూడా సహించి ఉండటం, ఏవిధమైన క్షోభ పడకుండా వుండటమే క్షమ. మనల్ని ఎవరైనా బాధపెడుతున్నారంటే, వారు అజ్ఞానులు అనుకొని వదిలివేయాలి. ఈ క్షమ వలన మన తనువు, మనసు కూడా రోగగ్రస్థం కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా వుండగలుగుతాము.

మూడవది దయ, "సర్వభూతేషు సర్వత్రానుగ్రహః". సర్వప్రాణులపట్ల, సర్వకాల సర్వావస్థలయందు ప్రేమ కలిగి వుండటమే దయ. ఎవరైనా బాధలో వున్నప్పుడు, మంచి మాటలతో ఓదార్చడం, చేతనైనంత సాయం చేయడం మానవీయం. వారు మనుషులే కావచ్చు, జంతు జాలమే కావచ్చు. పూర్వాపరాలతో సంబంధం లేకుండా, అంటే ఇంతకు ముందు వారి వలన మనకు బాధ కలిగినా, అవి ఎత్తి చూపకుండా, వారి వద్ద నుంచీ ఏమీ ఆశించకుండా వారిపై అనుగ్రహం చూపడటమే దయ.

నాలుగవది అస్తేయము. దొంగతనం చేయకుండా వుండటం. దొంగతనమనేది ఓ విధమైన రుగ్మత. కోరికలు తీర్చుకోవడానికి, పక్కదారులు పట్టి, ఇతరుల సొమ్మును కాజేయడం, లేదా ప్రయత్నం, మనిషి యొక్క బద్ధకాన్ని, బాధ్యతారాహిత్యాన్నీ, కష్టపడి సంపాదించలేకపోవడాన్ని సూచిస్తుంది. దొంగతనానికి పాల్పడుతారు. దీనివల్ల వీరు సమాజంలో గౌరవప్రదమైన జీవనాన్ని కోల్పోవడమే కాకుండా, పాపాన్ని మూటకట్టుకుంటారు.

త్రికరణ శుద్ధిగా, ఇతరుల సంపాదన మీద ఆశ లేకుండా మనస్సు, వాక్కు, శరీరము శుద్ధముగా వుంచుకున్నవారు ధైర్యంగా, స్వచ్ఛంగా సమాజంలో తల ఎత్తుకు తిరగగలుగుతారు.

అయిదవది పరిశుభ్రత (శౌచము). ఈ పరిశుభ్రత అనేది బాహ్య శరీరానికీ, అంతశ్శరీరానికి సంబంధించి వుంటుంది. బాహ్య శరీరాన్ని నీటితో శుభ్రం చేసుకుంటాము. అలాగే అంతరాత్మను ఆధ్యాత్మికతతో శుద్ధి చేసుకోవాలి. మనం పీల్చే గాలి, తాగే నీరు,

తినే ఆహారం పరిశుభ్రంగా వుండాలి. దీన్ని బాహ్యశౌచం అంటాము. అలాగే మనస్సులో అశుద్ధ భావనలు లేకుండా, సత్‌సంకల్పంతో ఆంతర్యశుద్ధి చేసుకోవాలి.

ఉదయం లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని స్నానం చేయగానే ఎక్కడలేని శక్తి వచ్చినట్టుండి ఉత్సాహంగా వుంటుంది. ఆ వెంటనే పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వహించుకుని, మనసుని భగవంతునిపై లగ్నం చేసుకుంటే, ఎంతో ప్రశాంతంగా వుంటుంది. ఆ ప్రశాంతతలోనే భగవంతుడుంటాడు.

ఆరవది ధర్మ లక్షణము. ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి వుండటం. ఈ ఇంద్రియాలు అయిదు కర్మేంద్రియాలు, అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలు, ఈ పంచేంద్రియాలు అంటే ముక్కు, చెవులు, నేత్రాలు, నాలుక, చర్మం మనసును విషయ వాసనల వైపు లాగుతుంటాయి. మనసుని ఎంతో నిగ్రహంగా మంచి మార్గం వైపు మళ్లిద్దామనుకుంటాము. మంచి విషయాలను వినడం, జిహ్వాచాపల్యం తగ్గించుకోవడం, మంచి దృశ్యాలను చూడటం ఇలాంటి వాటి మీద దృష్టి పెడదామని గట్టిగా అనుకున్నా, మనసు చంచలమై, భోగ వస్తువుల వైపు ఆకర్షింపబడుతుంది.

"దోషేణ తీవ్రో విషయః కృష్ణ సర్పవిషాదపి,
విషం నిహన్తి భోక్తారం ద్రష్టారం చక్షుపాస్యయమ్"

అంటే ఈ విషయవాసనలు కృష్ణసర్ప విషము కంటే కూడా దోషము కలవి. నిజానికి విషము తీసుకున్నవాడినే చంపుతుంది. కానీ ఈ విషయ వాసనలు చూచినవారినందరినీ చంపుతాయి. కాబట్టి విషము కంటే తీవ్రమయినవి. వీటిని అదుపులో వుంచి మనసును భగవద్భక్తి యందు కేంద్రీకరించగలగాలి.

ఏడవ ధర్మ లక్షణము సద్బుద్ధి. (ధీః) పైన చెప్పిన ఇంద్రియాలను అరికట్టి, మంచి సంకల్పము చేస్తే బుద్ధి వికసిస్తుంది. బుద్ధి వివేకాన్నిస్తుంది. మంచి చెడుల విచక్షణ చేసి, మంచి మార్గంలో పయనించమని బోధిస్తుంది. ఏదైనా చెడు విషయం జరిగితే, నీ బుద్ధి ఏమయిపోయింది? అంటాము. బుద్ధి బురదలో తొక్కకుండా, చంచలం కాకుండా భగవద్భక్తి మీద నిశ్చలంగా వుండాలి. హంస నీటిని వదిలి, పాలను స్వీకరించినట్లుగా అశాశ్వతాలయిన సుఖభోగాలు వదిలి, శాశ్వతమయిన ఆనందాన్ని బ్రహ్మానందాన్ని పొందగలగాలి.

ఎనిమిదవది విద్య. విద్య అంటే బ్రహ్మవిద్య. బ్రహ్మవిద్య సర్వ విద్యలకు మూలం. మనం చదువుకునే విద్య ఉద్యోగానికి, తద్వారా భౌతికమైన సుఖాలకీ పనికి వస్తుంది. కోటి విద్యలూ కూటి కొరకే అన్న సామెతగా, మనం నేర్చుకునే విద్య. కూటి కొరకే వినియోగిస్తున్నాము. కానీ ఈ విద్యలన్నీ కూడా జన్మరాహిత్యమైన, పరబ్రహ్మను తెలుసుకోవడానికి వినియోగించాలి. దానికా ఆత్మ విద్య అనీ బ్రహ్మవిద్య అనీ అంటాము. ఏ విద్య అయినా చివరకు తెలుసుకోవలసినది ఆత్మ గురించి, పరమాత్మ గురించి. అదే శాశ్వతానందాన్నిస్తుంది.

తొమ్మిదవ ధర్మ లక్షణము సత్యం. సత్యం అంటే యదార్థం. "యదార్థవాదీ లోక విరోధి" అన్నారు. యదార్థం చెబితే ఒక్కొక్కసారి చిక్కుల్లో పడతాము. లోకానికి విరోధులుగా మారుతాము. అలా అని అసత్యాన్ని ఆదరించకూడదు సత్యం కోసం దేనినైనా త్యాగం చేయాలి. కానీ సత్యాన్ని దేని కోసమూ త్యాగం చేయకూడదు. హరిశ్చంద్రుడు ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా, సత్యాన్ని త్యాగం చేయలేదు. అందుకే పరమేశ్వర సాక్షాత్కారం కలిగింది. సత్యహరిశ్చంద్రుడుగా చరిత్రలో నిలిచిపోయాడు. సత్యం ద్వారానే పరబ్రహ్మ తత్వాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతాము. భగవంతుని చేరుకోగలుగుతాము.

పదవ ధర్మ లక్షణము అక్రోధం. కోపరహితునిగా వుండటం. కోపాన్ని జయించడం చాలా కష్టం. ఎంతో తపశ్శక్తి కలిగిన మహామునులు సైతం కోపాన్ని జయించలేక, తపస్సు ద్వారా సంపాదించిన శక్తిని కోల్పోవడం కౌశికుడి కథ మనకు చెబుతుంది. కోపంలో విచక్షణ కోల్పోతారు. ఆ కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోగల నిష్ట తెచ్చుకోవాలి. లేకపోతే అది మన చేత చేయకూడని పనులు, పాపాలు చేయిస్తుంది.

మనిషి నవ్వడానికి ముఖంలోని 15 కండరాలు కదుల్తాయి. అదే కోపం వచ్చినప్పుడు 45 కండరాలు కదిలించాల్సి వస్తుందని శ్రీ శివానంద సరస్వతిగారు చెప్పారు. కోపంలో ఎంత శక్తి ఖర్చు అవుతుందో ఆలోచన చేయాలి. ధర్మాచరణ ద్వారా కోపాన్ని నిగ్రహించుకోవాలి. దీనివల్ల జీవ శక్తి ఇనుమడించి ప్రశాంతత కల్గుతుంది.

ఈ అశాశ్వతమైన శరీరంలో ప్రాణం ఎప్పుడు పోతుందో చెప్పలేము. ధర్మమొక్కటే నిశ్చలంగా శాశ్వతంగా వుంటుంది. కనుక పైన తెలిపిన పది ధర్మ లక్షణాలు కలిగి వుండి ధర్మమార్గంలో సంచరిస్తే తత్వజ్ఞానం కలిగి, సంచితకర్మ నశిస్తుంది. నిత్య సత్యమయిన ఆత్మతత్వం గురించి తెలుస్తుంది. మోక్షసాధనకు మార్గం సుగమమవుతుంది.

– ఆంధ్రప్రభలో ప్రచురితం

అసంతృప్తి

అసంతృప్తి అంటే తృప్తిగా జీవించలేకపోవడం, తృప్తిగా జీవించాలనుకుంటూ, ఆ తృప్తిని ఎలా పొందాలో అనే అన్వేషణ సాగిస్తుంటాము. వస్తు రూపేణా, అది పొందగలమనుకుంటూ, అవసరం వున్నా లేకపోయినా వస్తువులు కొని ఇళ్ళంతా నింపేస్తుంటాము. కొన్ని రోజులు తృప్తిగా వుంటుంది. అవి పాతపడగానే, మళ్లీ అసంతృప్తి. ఇలా మనకేం కావాలో, ఏది వుంటే తృప్తి వుంటుందో తెలీకుండానే, జీవితం గడిపేస్తూ వుంటాం.

ప్రపంచంలో రెండు విషాదాలున్నాయి.

ఒకటి కావలసినది పొందలేక తృప్తిలేక

రెండవది కావలసినది పొందినా తృప్తి లేక

ఏది లేకపోయినా అసంతృప్తి, అన్నీ వున్నా అసంతృప్తే–తీర్థయాత్రలు చేస్తే అసంతృప్తి తగ్గి, మనసుకి వూరట కలుగుతుందనుకుంటాం. ఎక్కడికెళ్లినా మన మనస్సు మనలోనే వస్తుంది. మనకి వున్న దానిని మభ్యపెట్టి, లేని దాన్ని ఎత్తి చూపుతూ, అసంతృప్తి వైపు మన ధ్యాసను మళ్లిస్తుంది.

మనందరికీ తెలిసినదే కథ. ఒక యజమానికి బాతు ఒకటి చిక్కుతుంది. దానిని చంపబోతుంటే ఆ బాతు, నన్ను చంపద్దు, నేను రోజుకొక బంగారు గుడ్డు పెడతాను అని ప్రాధేయపడుతుంది. ఆ బాతు అన్నమాట ప్రకారం రోజుకొక బంగారు గుడ్డు పెట్టి యజమానికి ఇస్తుంది. దానితో అతడు చాలా ధనవంతుడవుతాడు.

అంతటితో అతనికి తృప్తి కలగదు. ఈ బాతును చంపేస్తే దాని పొట్టలో ఎన్నో బంగారు గుడ్లు దొరుకుతాయన్న దురాశకు పోయి దాన్ని చంపేస్తాడు. ఒక్క గుడ్డు కూడా దొరకదు. దురాశకుపోయి రోజూ వచ్చే బంగారు గుడ్డును కూడా పోగుట్టుకున్నాడు. తీవ్ర అసంతృప్తికి గురవుతాడు. అందుకే వున్న దానితో సంతృప్తి చెందాలని పెద్దలు చెబుతారు. అపరిమితమైన ఆశ అసంతృప్తికి గురి చేస్తుంది.

సంతోషం సంతృప్తికి కారణమయితే, కోరికలు అసంతృప్తికి కారణమవుతాయి. మనిషి కోరికలను అదుపులో పెట్టుకుని, వున్న దానితో తృప్తిపడటం నేర్చుకుంటే సంతృప్తిని పొందగలుగుతాడు. సంతృప్తి అంటే సంపూర్ణ ఆనందం. మన కోరికలన్నీ సఫలమవటం సాధ్యపడవచ్చు. సాధ్యపడకపోవచ్చు. కోరిక తీరినప్పుడు సంతోషంతో ఎగిరిపడటం, అవి నెరవేరనప్పుడు అసంతృప్తితో కుంగిపోవడం కాదు. విధికి తలఒగ్గి, కాలానికి అనుగుణంగా మనల్ని మనం మలచుకోవాలి. జరగని వాటి గురించి చింతించకుండా, జరగబోయే కాలం మీద భారం వేసి, ఆశావాదంతో జీవించాలి. సుఖం, దుఃఖం రెండూ శాశ్వతంగా ఉండవు. చీకటి వెంట వెలుతురు, వెలుగు వెంబడి చీకటి అత్యంత సహజమైనది. ఈ రెంటినీ సమానంగా స్వీకరించగలిగితే అసంతృప్తి మన జోలికి రాదు. మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఉన్నదానితో సంతృప్తి చెందేవాడే నిజమైన ఐశ్వర్యవంతుడు.

భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ భగవానుడు తనకు సంతుష్టుడైనవాడు ఇష్టుడు అని.

సంతుష్టం స్సతతం యోగీ
యతాత్మా ధృడ నిశ్చయః
మయ్యర్పిత మనోబుద్ధి ర్యో
మద్భక్తః సమే ప్రియః

ఎల్లప్పుడూ సంతృప్తితో జీవించే యోగి, ధృడ నిశ్చయం గలవాడు, మనోబుద్ధులను నాయందు అర్పించిన భక్తుడు నాకు ప్రియమైనవాడని శ్రీకృష్ణుడు స్వయంగా తెలిపాడు.

నిందాస్తుతులను సమానంగా స్వీకరించేవాడు, స్థిరచిత్తుడు అయిన భక్తుడు నాకిష్టుడు అంటూ. సంతుష్టిగా, అంటే తృప్తిగా జీవించేవాడి జోలికి అసంతృప్తి దరి చేరదు.

భగవంతుడు కూడా ఆడంబరాలకు పోకుండా పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయంతో తన్ను పూజించినవారి పూజను స్వీకరిస్తాడు. భక్తితో శబరి ఇచ్చిన ఎంగిలి ఫలాలను స్వీకరించి ఆమెకు మోక్షమచ్చాడు. ఆమె దగ్గర వున్న దానినే భగవంతునికి నివేదన చేసిందే కానీ, లేని దాని గురించి అసంతృప్తి పడలేదు.

శంకరాచార్యులవారు, ఒక నిరుపేద ఇంటికి భిక్ష కోసం వెళ్లారు. వారింట్లో భిక్ష వేయడానికి ఏమీ లేక, ఒక ఎండిన ఉసిరికాయ వుంటే భిక్షా పాత్రలో వేసిందట. దానికే కరుణించి, శంకరాచార్యులవారు కనకధారా స్తోత్రం చేసి ఆమె ఇంటిలో బంగారు ఉసిరికాయల వర్షం కురిపించి ఆ ఇంట దరిద్ర్యాన్ని తొలగించారు.

లేనిదాని వెంట పరుగులు తీయకుండా, ఉన్నంతలో దానధర్మాలు చేసుకుంటూ, తృప్తిగా జీవించడంలోనే ఆనందం, బ్రహ్మానందం ఉంటాయి. లేని దాని కోసం అర్రులు చాస్తే, అసంతృప్తి మనిషిని నిలువెల్లా దహించి వేస్తుంది. శరీరాన్ని రోగగ్రస్థం చేస్తుంది. అన్నీ వున్నాయి. అల్లుడి నోట్లో శని అన్న సామెతగా ఒక్కొక్కసారి అన్ని కోరికలు తీరినా, అసంతృప్తిగా వుంటుంది. దీనిక్కారణం మనసు మాయ. ఆ మనసుని, అధీనంలో పెట్టుకొని ఉన్న దానితో తృప్తి పడే విధంగా అభ్యాసం చేయాలి. అసంతృప్తిని ఆవల వైపుకి తోసివేయాలి. అన్ని ఆనందాలకూ మూలం సంతృప్తి.

మనిషిని పరుగులు పెట్టించేది

కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యాలు అరిషడ్వర్గాలు. ఇవన్నీ మనిషికి శత్రువులు. ఈ అరిషడ్వర్గాలలో మొదటిది కామము. కామము అంటే కోరిక. కోరికనేదే లేకపోతే మనిషికి పురోగతి వుండదు. అయితే ఈ కోరికలను అదుపులో వుంచుకుంటే ఆనందంగానే వుండగలము. కానీ మన మనసు, ఒక కోరిక తీరగానే మరొకటి, దాని వెంట మరొకటి ఇలా మనల్ని పరుగులు పెట్టించి, మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. కొంతమందికి ఇల్లు కట్టుకోవాలని కోరిక, కారు కొనాలని కోరిక, పెద్ద చదువులు చదివి (స్తోమత వున్నా లేకపోయినా) విదేశాలకు వెళ్లి బాగా డబ్బు సంపాదించాలనే కోరిక. ఇలా విషయ వాసనలతో కూడిన అనేక రకాలయిన కోరికలు. ఒక కోరిక తీరితే మరో కొత్తది పుట్టుకొస్తుంది. కోరికలు అదుపు తప్పితే 'ఆశ' అంటారు. ఈ కోరికను ఆశను జయించడం చాలా కష్టం.

కోరికలకు బానిసలై, దుర్వసనాలకు లోనయి, తమ జీవితాలను తమ మీద ఆధారపడిన జీవితాలను సర్వనాశనం చేసుకునేవారు, సమాజానికీ దేశానికీ చీడపురుగుల్లా తయారవుతున్నారు. సత్సాంగత్యమూ, సత్ప్రవర్తనలను ఆలంబనగా చేసుకుని కామాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. సాధన ద్వారా కామాన్ని జయించాలి.

రావణాసురుడు పరమ శివభక్తుడు. పంచభూతాలను తన ఆధీనంలో వుంచుకున్న అపార శక్తి సంపన్నుడు. గొప్ప విద్వాంసుడు, సంపన్నుడు, కానీ కామాన్ని మాత్రం తన ఆధీనంలో వుంచుకోలేకపోయాడు. పరస్త్రీ వ్యామోహంలో పడి తన తేజస్సు, బలము, బుద్ధి, సద్గుణాలు అన్నీ కోల్పోయాడు. ఆ వ్యామోహంలో తన శక్తియుక్తులన్నీ మరచి కటప వేషధారియై సీతాదేవిని అపహరించాడు. అతని కోరిక అతడిని జయించింది, కానీ అతడు కోరికను జయించలేక, పట్టుదలకిపోయి, రాజ్యము, భార్యాపిల్లలు, బంధువులు, హితులు, సన్నిహితులు అందరినీ పణ్ణంగా పెట్టాడు. చివరకి తన జీవితాన్నే పణ్ణంగా పెట్టాడు. కోరిక అంత బలీయమైంది. దాన్ని జయించడం మునులకు సైతం దుర్లభమని చెప్పే ఆనేక కథలు మన పురాణాలలో వున్నాయి.

యోగి వేమన కూడా కోరికలకు బానిసయి సర్వము, పోగొట్టుకొని, చివరకు వైరాగ్యంలో పడి చిన్న గోచీ కట్టుకుని తిరిగాడు. ఆ వైర్యాగ జీవితంలోనే 'వేమన శతకం' రచించాడు. దీనిలో అన్నీ జీవిత సత్యాలే! కోరిక గురించి ఆయన రాసిన జీవిత సత్యం.

"ఆశ కోసి వేసి యనలంబు చల్లార్చి
గోచి బిగియకట్టి గుట్టుదెలిసి
నిలిచినట్టి వాడె నెరయోగి యెందైన
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ" అన్న పద్యం.

ఆశ వదిలి, ఆశ అనే అగ్నిని చల్లార్చుకొని, కామము వదిలి గోచి బిగించికట్టి, జ్ఞానము తెలుసుకొనువాడే నేర్పరియైన యోగి అని వచించాడు.

"ఆశ పాప జాతి యన్నింటి కంటెను
ఆశచేత యతులు మోసపోరె
చూచి విడచు వారె శుద్ధాత్ములెందైన
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ" అనే పద్యంలో

ఆశ చాలా పాపమయినది, ఆశచే మునులు సైతము చెడిపోయిరి. ఆ ఆశను విడిచినవారే నిష్కలమైన మనసు కలవారు, అని స్వీయానుభవాన్ని ఈ శతకంలో పొందుపరిచారు.

ఐహిక సుఖాల కోసం కాకుండా, ఆధ్యాత్మిక సుఖం కోసం, తద్వారా మోక్ష సాధన వైపుగా మన కోరికలను మళ్లించడం అభ్యాసం చేయాలి.

భగవద్గీత 5వ అధ్యాయంలో కృష్ణభగవానుడు

"శక్నోతీహైవ యస్సోఢుం
ప్రాక్శరీర విమోక్షణాత్
కామక్రోధోధ్భ వేగం
సయుక్తః స్స సుఖీనరః"

ఈ శరీరము విడువక ముందే అనగా జీవించి వుండగానే కామక్రోధాధుల ఉద్వేగములను అదుపులో నుంచుకోగల సాధకుడే నిజమైన సుఖీ, యోగి, అని స్పష్టంగా తెలిపాడు.

మనందరం కూడా భగవానుడు తెలిసిన విధంగా కోరికలను అదుపులో వుంచుకునేందుకు సాధన చేస్తూ, కోరికను సన్మార్గం వైపు మళ్లిస్తూ, ఆత్మశోధన కావిస్తూ సుఖంగా నిత్య సంతోషంగా వుండటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు

పంచుకోవడంలో ఆనందం

లోభము మనిషికి ప్రధాన శత్రువు. భగవంతుడు మనిషి మనుగడ కోసం అపారమైన సంపద ప్రసాదించాడు. ప్రకృతి సంపద, ధన సంపద, ధాన్య సంపద, వస్తు సంపద ఇలా సంపద రకరకాలు. మనిషికి ఇవన్నీ పరిపుష్టిగా వున్నప్పుడు, ఇతరులతో అది పంచుకొనక, తన తెలివితేటలవల్లే ఇదంతా సంక్రమించిందని అహంకరిస్తూ, భగవంతుడిని విస్మరిస్తాడు. ఇతరులకు పంచితే, తన గొప్పదనము కోల్పోతామన్న భయంతో, భ్రాంతితో లోభిగా తయారవుతాడు. దాతృత్వమనేది తెలియదు. లోభి దాచిన సంపద గురించి వేమన చక్కని పద్యం రాశారు.

"ధనము కూడబెట్టి దానంబు చేయక
తాను దినక లెస్సదాచుకొనగ
తేనెటీగ గూర్చి తెరువరికియ్యదా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ"

ధనము సంపాదించి దానమీయక, దాచుకొను తేనెటీగ తేనెను ప్రోగు చేసి ఇతరుల పాలు చేస్తుంది. లోభత్వం వలన తాను సంపాదించినదంతయూ పరుల పాలు చేస్తాడు లోభి.

మహాభారతంలో ధృతరాష్ట్రుడు తాను మహారాజయి కూడా లోభంలో పడిపోయాడు. జూదము ఓడిపోయిన పాండవుల వనవాసం ముగిసిన తరువాత, శ్రీకృష్ణుడు ధృతరాష్ట్రుడి దగ్గరకు రాయబారిగా వచ్చి, పాండవులకు న్యాయబద్ధంగా రావలసిన అర్ధరాజ్యం తిరిగి వారికివ్వమని అడుగుతాడు. ధృతరాష్ట్రుడు దానికి అంగీకరించలేదు. పోనీ అయిదుగురికి అయిదూళ్లివ్వమని చెబుతాడు. అప్పటిదాకా యథేచ్ఛగా సామ్రాజ్యాన్ని పాలించిన ధృతరాష్ట్రుడు, లోభానికి వసుడయి, న్యాయా న్యాయ విచక్షణ కోల్పోయి అధర్మంగా ప్రవర్తించాడు. అతని లోభత్వమే కురువంశ వినాశనానికి కారణభూతమయింది. అయిదూళ్లు పంచడానికి లోభించి చివరకు కురుక్షేత్ర సంగ్రామంలో అయిన వాళ్లందరినీ కోల్పోయి అడవుల పాలవుతాడు.

"తనువెవరి సొమ్ము పోషింపగ
ద్రవ్యమెవరి సొమ్ము దాచుకొనగ
ప్రాణమెవరి సొమ్ము పారిపోవకనిల్వ
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ" అన్నాడు వేమన.

ఎవరి సొమ్మని శరీరమును పోషిస్తున్నాము. ఎవరి సొమ్మని ధనమును దాచుకొంటున్నాము, ప్రాణము ఎవరి సొమ్మని శాశ్వతముగా దాచుకొంటున్నాము అంటూ మనకు కనువిప్పు కలిగించాడు వేమన. మనము వచ్చేటప్పుడు ఏమీ తేలేదు, పోయేటప్పుడు ఏమీ తీసుకెళ్లము. కాబట్టి మనకు కలిగిన దానిని లోభించకుండా ఇతరులతో పంచుకోవడం విజ్ఞత. ఇది తెలుసుకుని, మన ప్రధాన శత్రువైన లోభాన్ని దరిచేరనీయకుండా, ఉన్నంతలో దానధర్మాలు చేసుకుంటూ ఆత్మసంతృప్తితో జీవించాలి.

మన శత్రువు

కామక్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యాలు మనిషికి శత్రువులు. అందులో క్రోధము నిగ్రహించుకోవడం చాలా కష్టము. మన పెద్దలు చెబుతూ వుంటారు. ఒకాయన కాశీ వెళ్లి వచ్చాడట. కాశీ వెళ్లినవాళ్లు వాళ్ల కిష్టమైన పండు, కాయ లాంటివి వదిలి వస్తారు. అంటే విషయ వాసనల విసర్జనం అన్నమాట. అలాగే కాశీ వెళ్లి వచ్చిన మిత్రుడిని పలకరిద్దామని ఆయన స్నేహితుడు వెళ్లాడు. మాటలో మాటగా కాశీలో ఏమి వదిలి వచ్చావు అని అడిగాడు. కోపం వదిలి వచ్చాను అన్నాడు ఆయన. స్నేహితుడు నివ్వెరపోయి ఏం వదిలి వచ్చావు అని మళ్లీ అడిగాడు 'కోపాన్ని' అని చెప్పాడతడు. స్నేహితుడు రెండు మూడుసార్లు రెట్టించి అడిగాడు. దానితో కోపం వచ్చి ఎన్నిసార్లు చెప్పాలిరా నీకు ఆట పట్టిస్తున్నావా నన్ను అంటూ ఉగ్రుడై అతని చెంప ఛెళ్లుమనిపించాడు. అప్పుడు ఆ స్నేహితుడు నవ్వుతూ కోపాన్ని వదిలేసానని అన్నావు కానీ కోపం నీ ముక్కు మీద కెక్కి కూచుంది అని హాస్యమాడాడుట. సిగ్గుతో తలవంచుకోవడం అతని వంతైంది. కోపం అంతటి మహత్తు కలిగినది.

ఎంతటి తపస్సంపన్నులయినా, కోపం నిగ్రహించుకోలేక తమ తపస్సు ద్వారా సంపాదించిన శక్తిని కోల్పోయి భ్రష్టులవుతారు. తపోనిష్టలోనున్న తన తల మీద కాకి రెట్టవేసిందన్న కోపంతో దానిపై తన దృక్కులను ప్రసరింపచేసి, ఆ కాకిని భస్మం చేస్తాడు కౌశికుడు. తన తపస్సు ద్వారా సంపాదించిన శక్తిని అలా వృధా చేస్తాడు.

ఇప్పుడు పిల్లలూ, పెద్దలూ అందరూ కూడా కోపానికి వశులయి, విచక్షణా జ్ఞానాన్ని కోల్పోతున్నారు. అనేక పాపాలకు ఒడిగడుతున్నారు. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుడు తిట్టాడనో, తోటి పిల్లల ముందు అవమానించాడనో విపరీతమయిన కోపానికి గురయి, చదువు నేర్పుతున్న గురువులనే కాల్చి చంపుతున్నారు. ఇటీవలే అమెరికాలో ఈ సంఘటన జరిగింది. తమ ప్రేమను అంగీకరించలేదన్న కోపంతో యువతులపై యాసిడ్ దాడి చేస్తున్నారు. తాగడానికి డబ్బివ్వలేదన్న క్షణికమైన ఆవేశంతో, కిరసనాయిలు పోసి భార్యను తగులబెట్టి, చివరకు జైల్లో ఊచలు లెక్కపెడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలు సైతం మార్కులు

బాగా రాలేదన్న అసహనంతో, కోపంతో ఉరి వేసుకుంటున్నారు. ఇలా ప్రొద్దున లేవగానే ఎన్నో సంఘటనలు వార్తా పత్రికల్లో చదువుతున్నాము.

మహాత్మాగాంధీ అన్నారు "యాంగర్ ఈజ్ షార్ట్ మాడ్‌నెస్" అని కోపం తాత్కాలికమైన పిచ్చివంటిదని.

తన కోపమె తన శతృవు
తన శాంతమె తనకు రక్ష, దయ చుట్టంబౌ
తన సంతోషమె స్వర్గము
తన దుఃఖమె నరకమండ్రు, తథ్యము సుమతీ

అన్నారు సుమతీ శతకకర్త. ఇది ఎంతో కాచివడపోసిన జీవిత సత్యం.

ఈ కోపానికి వశుడై పరీక్షిత్తు మహరాజు తన మరణం తానే కొని తెచ్చుకున్నాడు. వేటకు వెళ్లిన పరీక్షిత్తు, తాను వేటాడుతున్న మృగం ఈ దిక్కుగా వచ్చిందా అని అక్కడ తపస్సులో వున్న మునిపుంగవుడిని ప్రశ్నించాడు. ధ్యానంలో వున్న మునికి ఇది వినపడలేదు. మహారాజైన తాను అడిగితే, సమాధానమివ్వని మునిపై, ఆగ్రహించి, అక్కడ పడి వున్న చచ్చిన పామును ఆ ముని మెడలో వేసి కోపంగా నిష్క్రమించాడు. తపోనిష్టాగరిష్టుడైన తన తండ్రి మెడలో చచ్చిన పామును వేసి అవమానించినవాడు ఏడు రోజుల్లోగా పాము కాటుతో మరణిస్తాడని శపిస్తాడు ఆ ముని కుమారుడు. ఇది విన్న పరీక్షిత్తు ఒంటి స్తంభం మేడలో అహోరాత్రులు కాపలాదారులను పెట్టుకొని భాగవత కథలు విన్నా, మృత్యువు నుండి తప్పించుకోలేకపోయాడు.

కోపము ఉచ్ఛనీచాలను మరపింపచేస్తుంది. మనిషి పతనానికి కారణమవుతుంది. కనుకనే కోపాన్ని నిగ్రహించడం నేర్చుకోవాలి. సాధన, యోగాభ్యాసం ద్వారా కోపాన్ని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. ప్రశాంతత, శాంతము ఎల్లవేళలా అనుసరణీయం.

మోహము - వ్యామోహము

మోహము అనేది ఆసురీగుణము. ఈ గుణమున్న మనిషి కూడా అసుర ప్రవృత్తి కలిగి అహంకార మమకారాలకు దాసులై, నియమ నిబంధనలకు వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించుతూ విర్రవీగుతుంటారు. భోగలాలస జీవితాన్ని ఇష్టపడతారు. ప్రస్తుత మన సమాజంలో భోగలాలస, మోహము ఎక్కువగా మనుషులను ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. మోహము అనేది వస్తువుపైన, డబ్బుపైన, మనుషులపైన, ఆహారం మీద ఇంకా అనేక విషయాల మీద ఉండవచ్చు. ఈ మోహము వ్యామోహమైతేనే సమస్యగా మారుతుంది. ఏదైనా మితంగా వుంటేనే ముద్దు.

చాలామంది యువకులు వాళ్ల తండ్రులు ఉన్నత హోదాలో వున్నారు. తామేం చేసినా చెల్లుతుందని, మితిమీరి మద్యం సేవించి, ఆ మత్తులో ఉచ్చనీచాలు మరచి స్త్రీలను అతి హీనంగా మానభంగం చేస్తున్నారు. ఏది చేసినా తమ తండ్రుల పరపతితో నిర్దోషులుగా చలామణి అవుతున్నారు.

"బలవంతుడ నాకేమని
బలువురతో నిగ్రహించి పలుకుటయేలా?
బలవంతమైన సర్పము
చలిచీమలచేత చిక్కి చావదె సుమతీ"

అన్న సుమతీ శతకంలోని నీతి పద్యం అందరికీ కనువిప్పు కలిగేలా వుంది.

మహాభారతంతో పాండవులు అజ్ఞాతవాసంలో వున్నప్పుడు, ద్రౌపది విరాటరాజు పట్టపురాణి దగ్గర చెలికత్తెగా సైరంధ్రి అనే మారుపేరుతో కొలువులో చేరుతుంది. ఆమె అందచందాలు హోయలు, రాచఠీవి చూచి మహారాణి అబ్బురపడుతూంటుంది. రాణి సోదరుడైన కీచకుడు సైరంధ్రిని చూచి, ఆమె సౌందర్యానికి ముగ్ధుడవుతాడు. ఆమె పొందును కోరతాడు. ఆమె నిరాకరిస్తుంది. తాను వివాహితను తన జోలికి రావద్దని హెచ్చరిస్తుంది. కీచకుడు బాహుబల సంపన్నుడు. విరాటరాజ్యం అతని చేతుల్లోనే సురక్షితంగా వున్నది. అందుకని రాజును భయపెట్టి, సైరంధ్రిని తన వద్దకు పంపమని

బెదిరిస్తాడు. నిజానికి కీచకుడు మోహానికి వసుడై తన అంతం తానే కొని తెచ్చుకున్నాడు. రాణి ఆజ్ఞ మేరకు విధి లేక సైరంధ్రి అతని అంతఃపురానికి వెడుతుంది. అక్కడ భీముడు, పాంచాలిని మోహించి వేధించిన కీచకుడ్ని వధిస్తాడు. ఎంతో బలవంతుడైన కీచకుడు పతివ్రత అయిన పాంచాలిపై వ్యామోహంతో అంతమయ్యాడు.

గలయని సతి రతియు

పిలవని పేరంటంబును వలదురా అని

సుమతీ శతకకర్త బోధించాడు. ఇష్టపడని స్త్రీని కోరుట. పిలవని పేరంటానికి వెళ్లుట తగదని చక్కని నీతి బోధ చేశాడు. పుట్టలో చెదపురుగులు పుట్టి చనిపోయినట్లే, ధర్మగుణములు, నీతి, నియమములు లేనివారు పుట్టినా, చచ్చినా ఒకటే.

ఈ మోహగుణము చేతనే భస్మాసురుడు మోహిని వైపు ఆకర్షితుడై, తన శిరస్సు మీదే తన చేయి వుంచి భస్మమవుతాడు. ఇలా పురాణాలలో ఇతిహాసాలలో, ఈ మోహాగుణానికి వసులయి తమ మరణం తామే చేతులారా కొని తెచ్చుకున్నారు. అందుకే పెద్దలంటారు నెత్తి మీద చేతులు పెట్టుకోవద్దని.

ఈ మోహము అనే బలహీనత వల్ల కలిగే అనర్థలు తెలుసుకొని, మనసును మోహ మాయ నుంచి మళ్లించి, మనలోని బలహీనతలను తెలుసుకొని, వాటిని అదుపులో వుంచుకునే మార్గాన్ని అవలంబించాలి.