మానవీయ విలువలు

భగవద్గీత 13వ అధ్యాయము

8-12 శ్లోకాలు

శ్రీ నాయిని హరివీర రాఘవ రావు గారి

జ్ఞాపకార్థం

జననం : 9-12-1937

మరణం : 25-12-2022

శ్రద్ధాంజలి

బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి అయిన శ్రీ 'నాయని హరి వీర రాఘవ రావు' గారు ఎంతో నిగర్వి. వయస్సులో, విద్యలో, వృత్తిలో మాకన్నా ఎత్తులో ఉన్నా గురువులమీద అనన్యభక్తిని చూపేవారు.

శిష్యునికుండాల్సిన శ్రద్ధ, అంకితభావానికి ఆయనకు ఆయనే సాటి. ఒకసారి శ్రీ రాఘవ రావు గారు గీతాజయంతి వేడుకల రిహార్సల్సుకు అనారోగ్యపరంగా హాజరు కాలేకపోయినదానికి చింతిస్తూ కార్యనిర్వాహకులకు ముందే ఆ విషయాన్ని తెలియజేశారు. ఇంతకన్నా నిదర్శనం ఏమి కావాలి?

భగవద్గీత అంటే ఎనలేని మక్కువ. భగవద్గీత మీద బుర్రకథను శ్రీ రాఘవ రావు గారు తాను నేర్చుకోవటమేకాక తన పిల్లలకు, తనవారి పిల్లలకూ నేర్పించారు. అయన నేర్పిన బుర్రకథను ఆ పిల్లలు వారి పాఠశాలలోనూ, ఆకాశవాణిలోనూ పాడారు. అలా ముందు తరాలవారికి స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉండేవారు.

వయస్సుమీద పడుతున్నా, ఉత్సాహానికి ఏమాత్రం కొదవలేదు. అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా మాఎమ్ ఎస్ టీమ్స్ లో బుర్రకథలో కొన్ని అంశాలను పాడి వినిపించేవారు. అంతేకాదు, నేనుసైతం అంటూ రీకాప్ లకు కూడా ముందుకు వచ్చేవారు.

శ్రీ రాఘవ రావు గారు ఆత్మజ్ఞానం పొంది, ఆ జ్ఞాననిష్ఠలో నిలబడిన స్థితప్రజ్ఞులు. జీవించివుండగానే 'జీవన్ముక్తిని' పొందారు. ఇప్పుడు 'విదేహముక్తిని' పొందారు అనటంలో ఏమాత్రం సందేహం లేదు. కానీ ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు, వారి మధ్య వారు లేని లోటు ఎవరూ పూడ్చలేనిది. ఆయన కుటుంబ సభ్యులకు మా ప్రగాఢసానుభూతిని తెలియచేస్తూ,

కస్తూరి వీర రాఘవ రావు, రాజ్యశ్రీ

స్మృత్యంజలి

బాల్యము నుండి వీరు ఎంతో నిబద్ధతతో, చేసే పనులన్నిటినీ క్రమబద్ధంగా చేస్తూ, అధ్యయనశీలిగా వుండేవారు. క్రమశిక్షణకు వీరు పెట్టింది పేరు. అమ్మమ్మ-తాతగార్లు, తల్లిదండ్రులు మరియు గురువుల శిక్షణ మరియు మార్గదర్శకత్వంతో అంచెలంచెలుగా ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగారు వీరు. తన వృత్తి జ్ఞానముతో పాటు జ్యోతిష్యం, వేదాంతమును కూడా చక్కగా అధ్యయనం చేసి,అడిగినవారికి కాదనకుండా ఎంతో ఓర్పుతో జాతకచక్రం వేసి చాలామందికి మార్గదర్శకులు అయ్యారు. నూతన తరంలోని ఆధునిక సాంకేతిక విద్యలలో ప్రావీణ్యులై,జాతకాలను కంప్యూటర్ లో వేసి చాలామందికి సహాయపడేవారు. ఆధునిక పద్దతులలో పాత-క్రొత్త తరాలకు వారధి అయి కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానముతో గురువుల బోధలను సంక్షిప్తముచేసి అందరికీ అందించేవారు. ఆయన గాంధర్వ గాత్రులు. శాస్త్రోక్తంగా శాస్త్రీయ సంగీతం నేర్చుకోకపోయినా, సంగీత సామ్రాట్ ఘంటసాలవారి పాటలను ఎంతో రాగయుక్తముగా పాడేవారు మరియు ఎన్నో సత్సంగాలలో సాయిబాబా భజనలు, ఇతర స్తోత్రములు, కీర్తనలు ఎంతో శ్రావ్యంగా పాడేవారు. అడిగితే కాదనకుండా, అడగని వారి అవసరాలను కూడా గుర్తించి ఎల్లవేళలా సహాయము చేయడానికి సిద్దంగా వుండేవారు. తిరుపతి లో వుండడం వలన తిరుపతి వెళ్ళినవారికి ఆ పుణ్యక్షేత్రాన్ని, స్థలపురాణాలతో వివరిస్తూ,దర్శనం చేయించేవారు. వారు మనకందరికే కాకుండా రాబోయే తరాలవారికి కూడా ఒక ఆదర్శ మూర్తి. ప్రతీ ఒక్కరికీ ఎంతో ప్రేమానురాగాలను, ఆత్మీయతనూ పంచి, అందరి హృదయాల్లో సుస్థిరస్థానం ఏర్పరచుకున్నారు.

ఇట్లు,
కుటుంబ శ్రేయోభిలాషులు

కృతజ్ఞతలు

సదాశివ సమారంభాం శంకరాచార్య మధ్యమాం
అస్మదాచార్య పర్యంతాం వందే గురు పరంపరాం.

భౌతిక సిరిసంపదలకంటే, ఆధ్యాత్మిక సంపద యెన్నోరెట్లు ధనం. సదాచారమే సంపద. బ్రహ్మజ్ఞానమే ఐశ్వర్యము. ప్రాపంచిక ధనములే మనకుండే సంబంధం ఈ శరీరం ఉన్నంతవరకే ఉంటుంది. శరీర వియోగముతో ఈ రెండింటి సంబంధం తెగిపోతుంది. కానీ జ్ఞానసంపద అట్లా కాదు. ఉత్తమ సంస్కార రూపమున అది నీడవలె వెంబడిస్తూ మనని మోక్షపదానికి చేరవేస్తుంది.

ఇటువంటి పారమార్థిక ఐశ్వర్యాన్ని మనందరికీ అందించటానికి మన పూజ్య గురువులు శ్రీ కస్తూరి వీర రాఘవ రావు గారు, శ్రీమతి మద్దూరి/ కస్తూరి రాజ్యశ్రీ దంపతులు, శ్రీ విష్ణుప్రసాదు గారు అహర్నిశలూ కృషిచేస్తున్నారు. ఈ ప్రక్రియలో భగంగానే మనకు వారి బోధనలలో శ్రీమద్భాగవద్గీతలోని 13వ అధ్యయము అయిన 'క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞ విభాగ యోగం' లో కృష్ణ పరమాత్మ బోధించిన '20 మానవీయ విలువల' గురించి ప్రత్యేకంగా వివరించారు.

"జ్ఞానం" పొందాలంటే తప్పక విలువలు పాటించాలి కనుక మనమందరము ఈ విలువలను పెంపొందించుకొని, జ్ఞాననిష్ఠలో నిలబడాలన్నది వారి నిస్వార్థ సంకల్పము. ఈ సంకల్పంతోనే, మనకి మననానికి, వాటిని అందరూ పుస్తకరూపంలో చదువుకొనటానికి వీలుగా వసతి కలిపించారు. అంతేకాక వీటి ప్రతులను అచ్చువేయించి అందరికీ పంచటానికి ఆమోదించిన వారికి మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియచేస్తున్నాము. ఈ కార్యంలో మాకు అండగా నిలబడి గురువుల బోధనలను అక్షరరూపంలో మనకు అందించిన శ్రీ రామ మోహన రావు గారికి మరియు అక్షర దోషం లేకుండా ఈ పత్రాన్ని దిద్దిన శ్రీ P.V.S.S. శాస్త్రి గారికి కూడా మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకంలో గురువులు బోధించిన విలువల సారాన్ని గ్రహించి సాధకులు వాటిని పెంపొందించుకొని, చిత్తశుద్ధి పొంది ఆత్మజ్ఞానం పొంది మోక్షప్రాప్తిని పొందుతారని ఆశిస్తూ మరియు గురువులకు పాదాభివందనములు సమర్పిస్తూ.

కుటుంబసభ్యులు.

శ్రీ పంచదశాక్షరీస్తవమ్

(రచయిత డా॥బి.ఎ.ఎల్. ఆచారి)

కళ్యాణీ। భవబంధ। మోచనకరీ। కాత్యాయనీ పార్వతీ।
ఏకాష్టీల నివాసినీ। భగవతీ। శ్రీచంద్రమౌళీశ్వరీ॥
ఈషత్పాండువర్ణ సూక్ష్మపద। మధ్యేకాంతసంచారిణీ॥
లక్ష్మీనాధ। విరించి పోషజననీ। లక్ష్మీ జగత్పాలినీ॥
హ్రీంకారీ। పరమేశ్వరీ। సురనుతా। హ్రీం రాజరాజేశ్వరీ।
హంసాలాపనకారిణి॥ త్రిభువనీ। ఆరోగ్య సంపత్కరీ॥
సర్వైశ్వర్యకరీ। సదాప్రియకరీ। సర్వేశ్వరీ శాంభవీ।
కర్మారణ్య। విహారిణీ। ప్రధమ చక్రద్వారసంరక్షణీ॥
హంసద్వంద్వ।రధాధిరూఢగమనీ। ఆనందసంధాయినీ॥
లబ్ధజ్ఞాన। సమున్నతీ। శుభకరీ। లాస్యప్రియాశాంకరీ॥
హ్రీంకారీ। పరదేవతా। భగవతీ। హ్రీం రాజరాజేశ్వరీ॥
సంకల్పార్జిత। జన్మదుఃఖదహనీ। షట్ పద్మ షట్పాదినీ॥
కంజాతారుణ। చిత్రదేహా। కుటిలాకారీ రిపుధ్వంశినీ॥
లక్ష్యాలక్ష్య। కటాక్షవీక్షణకృపా। లక్ష్మీతవాంఘ్రీంభ జే ।
హ్రీం ఆచార్య। సుషుమ్న। కందరీచరీ। హ్రీం రాజరాజేశ్వరీ॥

శ్రీ రాజరాజేశ్వరి దండకం

(రచయిత డా॥బి.ఎ.ఎల్. ఆచారి)

శ్రీ మన్మహా వేదవేదాంత। సిద్ధాంత। యోగీశ్వర। జ్ఞానసంధాయినీ। మోహినీ । వేణుగాన ప్రియా లోలినీ। పూర్వప్రారబ్ధ విధ్వంసనీ । పావనీ యాశ్రితార్తాళి సంరక్షణీ। విశ్వయోనీ ।మహారూపిణీ। యద్వయానందసంబోధినీ। నిత్యతృప్తా। యచింత్యాయనంతా। జగన్మాతా। కాత్యాయనీ। దివ్యకౌమారి। త్రైలోక్యరక్షాకరీ। శాంకరీ జ్ఞాన వైరాగ్య సిద్ధ్యర్థ బిక్షాకరీ। శ్రీధరి। సర్వసౌందర్య రత్నాకరీ। అన్నపూర్ణేశ్వరీ। రాజ బింబాధరీ। సూర్యచంద్రాగ్నినేత్రీ। త్రిమూర్త్యాది। వంద్యా। రమావాణి సంసేవితా। బాలా। ఆర్యా మహాదేవతా। భద్రకాళీ। భవత్పాద పంకేరుహధ్యాన్నభాగ్యంబునన్ గాదె మౌనీంద్రు లత్యంత సంతోష స్వాంతంబు లద్వైత తత్వా మృతంబెంతయో గ్రోలి, మ త్తిల్లి భాహ్యంతరంబందు నీ యొక్క భాస్వస్వరూపంబులో నాత్మనిన్, ఆత్మలోనిన్నున్, నీలోనతమ్మున్,సదాగాంచుచున్, దీర్ఘకాలంబు దేహంబులందుండి సంవిత్తుతో, సంచితో ద్భూత కర్మాళి సంవేగమున్ గాల్చి, యం త్యంబునన్ లుప్త వాంచాంతరంగంబునన్ తావకానంద సంస్పర్శమున్ బొంది, సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తామై ప్రకాశించరే, రాజరాజేశ్వరీ, రాజయోగుల్ । భవద్దివ్యరూపంబు ।తేజంబుగా నెంచి। భ్రూమధ్యభాగంబున్ గాంచి యాధార చక్రంబునన్ నిన్ను సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంబుగా। కుండలీ రూపు నాచార్య లింగంబునాలింగనంబందువీక్షించి । దంతా వళారోహణంబైన శక్తి స్వరూపంబుగా తాముభావించి। ఐంకార క్లీంకార సౌః కారబీజాక్షరాలన్ జపంబొప్పుగా జేసి, భూతత్వ బీజంబులంయంచు, ధ్యానించి, ఒక్కొక్క చంక్రంబునందొక్కొక్క బీజాక్షరంబుంచి ధ్యానించి సంసారతాపత్ర యాభీలదావాగ్నిచే బాధనావంతయున్, జందకుండ్, మహానందమున్ బొందుచున్, మేరు దండాన నిండారుభక్తిన్, బ్రవేశించి, యోకుండలీ శక్తియో భక్త చింతామణీ ।లెమ్ము మమ్మున్ సహస్రార చక్రంబునన్ జేర్చి యందున్న దివ్యో జ్వలిన్ జూపి రక్షించవేయంచు ప్రార్థించ, నిర్నిద్ర పత్రేక్షణా । నీవు యున్మత్తతన్ లేచి, యుత్కృష్ట పాంగంబునన్ గాంచి । నిద్రాభరం బొప్పుగాయున్న యట్టుల్తలన్ వాల్చి, పో పొమ్మటంచున్, వచింపంగ, నీ పాద రాజాలపై వాలి గాయత్రి మంత్రాన నిన్బిల్వగా లక్ష్యభా వాన భ్రూదృష్టి నీవుండ, నోంకారగానంబు సల్పన్, శిరఃకంపనన్ జేయ హ్రీంకార బీజాక్షరాలన్, స్తుతించంగ లేనవ్వుదొల్కాడ, గాలేచి, మేల్శక్తి రూపానగాన్పించి, స్వర్ణారుణంబైన యుష్మద్వ్య తేజంబు బ్రాపింపగాజేసి ప్రేమాంతరంగబునన్ నింపి, శృంగార సౌభాగ్య, బాలార్క కాంతుల్ ప్రసారించి రా రమ్మటంచున్, మనఃశ్చక్ర మధ్యంబునన్జేర్చి, యందుద్భవంబౌ, ప్రకాశంబులోనిల్పి, సద్ధర్మకర్మంబు నేర్పించి ప్రజ్ఞాదిశక్తుల్ ప్రసాదించి వారిన్ బరీక్షించి, నీధాకకున్ నిల్చువారిన్,సహస్రార చక్రంబునన్ జేర్చి, సంవిత్తు యన్నంము బెట్టించి, నీ ప్రేమ రెట్టించి ప్రేమామృతంబున్ నొక్కింత ద్రావగజేసి, కైవల్య సామ్రాజ్య పట్టాభిషేకంబుజేయించవే కామినీ, సత్యకామేశ్వరీ, కర్మయోని, త్రయీవేద వేద్యా, మహైశ్వర్య గర్వంబునన్ దోగు, రాజన్యులత్యంత క్రోధాత్ములైశత్రువర్గంబు గల్పించి, భీతాత్ములై తమ్ము గాపాడ నంతఃపురబందునన్ నీ సౌమ్యరూపానికిన్ మారుగా భీకరాకారమౌనట్టి స్త్రీ రూపుగా నెంచి, చిత్రించిస్థాపించి, భూతాళికంఠంబులన్ ద్రుంచి యత్యంతమైనట్టి యీర్ష్యన్ సమర్పించి, తద్రోక్త రక్తంబు నీమూర్తి పాదద్వయం బందు బ్రోక్షించి, మాశుత్రుకంఠంబులన్ దృంచి, రక్తంబు బానంబుసేయం, గదేయంచు, సాష్టాంగ దండప్రణామంబులన్ జేయుటన్ గాదె, మూఢాత్ములౌ మర్త్యసంఘంబు లాత్మన్భవత్ప్రేమ రూపానికిన్ వేరుగా ఘోరరక్తాశ నారీతి

జిత్రించుటల్ చేత గ్రామోపకంఠంబునన్ గ్రామ మధ్యంబునందున్ మహాభీకరం బౌవికారస్వరూపంబు నిర్మించి జంతోత్త మాంగంబులన్ గండ్రగొడ్డళ్ళ దూలించి, రక్తంబు నైవేద్య మర్పించి మా దేవికెంతేనియున్ బ్రీతి రక్తంబు, రక్షంబటంచున్ వచింపన్కవుల్ కొంద, రజ్ఞానులై, నీ మహా ప్రేమ తత్వంబు నూహించుకోలేక మూఢుల్ మహానందమొందన్ సూరాపాన మాంసప్రియాయంచు సంబోధనంజేయ, దుర్నీతియే హెచ్చుగా జొచ్చె, నా దుష్టకర్మాత్ములన్ నెంచగానేలనో లోకమాతా, మహావిద్యా, ప్రజ్ఞానమే బ్రహ్మమంచున్ మనంబందు చింతించు పుణ్యాళికిన్ నీవు మాత్రుస్వరూపంబున్ దోచి, భక్త్యాణువుల్ పెంచి, రక్షింపవేగౌరి, ప్రాణేశ్వరీ రూపునన్ సాక్షిలోజేరి, నీ నిర్మలంబైన, రూపంబు జూపింపవే నిత్యకళ్యాణి, గీర్వాణి, శార్వాణి, నినున్ కురుపాంగనల్ ధ్యానమున్ జేయ సర్వాంగ సౌభాగ్యముల్ కల్గుకాంతాళికిన్ యావిరూపాంగనల్ యాడులేనట్టి, తారుణ్యలావన్య సౌందర్యమూర్తి స్వరూపాల గాన్పించరే, మోహనాకారులా ముగ్ధలందంబు వీక్షించి, అత్యంత సద్భక్త్యుదారాత్మలై ప్రేమగీతంబుల్ బాడరేతల్లి, యే వారలైన్, భవద్దివ్య పాదాచ్చుతంబౌ పరాగాణువుల్ బొంద, నీ శాంతరూపాంబులో జూచి, ధ్యానించగా, సర్వభాగ్యంబులర్థించకుండంగ నర్పింపవేదేవి, నీ సృష్టివైచిత్రమున్గాంచి, నీ నేర్పు చిత్రంబులో గాంచుచున్ యుష్మదంకంబునన్ చేరుటల్ దప్ప మేమెట్ల వర్ణింపగా నేర్తుమోనిన్ను నోయమ్మ, మా చిన్న యుల్లంబులందీవు నత్యంత ప్రేమాతిరేకంబునన్జేరి, మాకాయురారోగ్య భాగ్యంబులన్నిచ్చి విజ్ఞాన దీపాంకురంబున్ బ్రసాదించి, నీదివ్యపూర్వాపరారూపు జూపింపుమో మాత, శ్రీ రాజరాజేశ్వరీ సర్వసాక్షాత్పర బ్రహ్మయై వెల్గు యాచార్యదేహాన సద్బ్రహ్మ నాడిక్ పరాశక్తియై యొప్పు చిద్రూపిణి, మేము సద్భక్తితో నిన్ను ముప్ప్రొద్దులన్ గొల్చుచున్నారమో, రాజరాజేశ్వరీ, ఫాలనేత్రీ నమస్తే, నమస్తే నమః

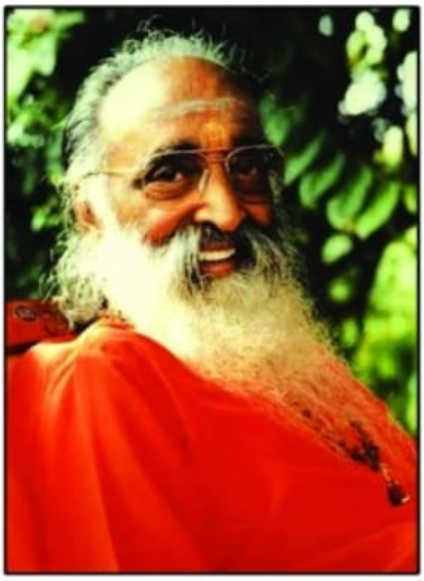
గురువాక్యము

(రచయిత మ॥ కా॥)

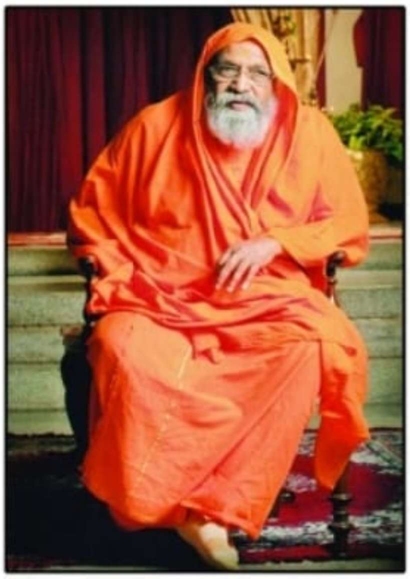
ఆత్మతత్వంబు నరయంగ ఆశగలిగి ।
ఆతృతను బొందుచుంటివి కాని నీవు ।
నీదు హృదయాన నీయిష్ట బంధువులను ।
పారద్రోలక ఫలితంబు బడయలేవు ।
కాంతికిరణంబు నీలోన చేరునపుడు ।
అపహరింతురు చోరు లదియెరింగి ।
పారదోలుము లేనిచో బోధజేసి ।
సద్గుణంబులు నేర్పు మా సాధకుండ ॥
కనుమూసి కననీవుకనబడు నీలోన ।
విషయ సర్పంబులు విరివిగాను ।
పోచిలెమ్మని వాని పోషించుచుండిన ।
ప్రార్థన ధ్యాన గానముల్ పనికిరావు ॥
లోకదృష్టి తోడ లోచూపు చూచిన ।
అరయలేవు నీవు ఆత్మనెపుడు ।
లోకదృష్టివిడిచి లోచూపు చూచిన ।
అరయగలవు సత్యమాలకించు ॥
సాక్షినైతినటంచు సంతసించుటకాని ।
నిజమైన సాక్షివై నెగడవలయు ।
గుణములన్నియురోసి గురునిస్థానము తెలిసి ।
నిజగురువై నీవు నెగడుమయ్య ।

– xxxxxx –

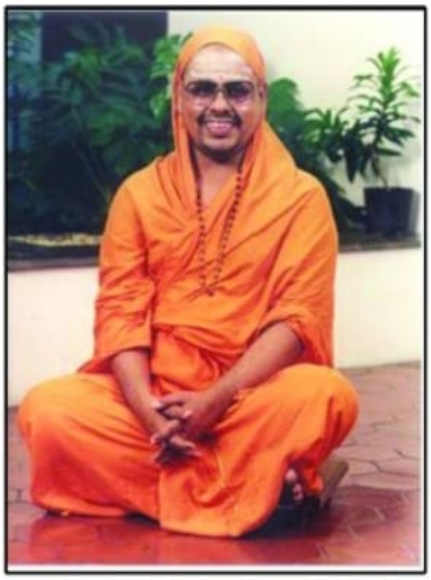
జగద్గురు ఆదిశంకరాచార్య



పూజ్యగురుదేవ్ స్వామి చిన్మయానంద



పూజ్య స్వామి శ్రీ దయానంద సరస్వతి



పూజ్య స్వామి శ్రీ పరమార్థానంద

మానవీయ విలువలు

భగవద్గీత 13వ అధ్యాయము 8-12 శ్లోకములు

పూజ్యస్వామి దయానంద సరస్వతీజీ

స్వామి పరమార్థానందజీ భోదనల ఆధారంగా

శ్రీమతి మద్దూరి / కస్తూరి రాజ్యశ్రీ గారి తెలుగు బోధకు

అక్షర రూపకర్తలు:-

శ్రీ రామమోహనరావు గారు

శ్రీమద్భగవద్గీత
13వ అధ్యాయము
క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞవిభాగయోగము
8-12 శ్లోకాలు

అమానిత్వమదంభిత్వమ్
అహింసా క్షాంతిరార్జవమ్ ।
ఆచార్యోపాసనం శౌచం
స్థైర్యమాత్మవినిగ్రహః ॥ 8

ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యమ్
అనహంకార ఏవ చ ।
జన్మమృత్యుజరావ్యాధి
దుఃఖదోషానుదర్శనమ్ ॥ 9

అసక్తిరనభిష్వంగ
పుత్రదారగృహాదిషు ।
నిత్యం చ సమచిత్తత్వమ్
ఇష్టానిష్టోపపత్తిషు ॥ 10

మయి చానన్యయోగేన
భక్తిరవ్యభిచారిణీ ।
వివిక్తదేశ సేవిత్వమ్
అరతిర్జనసంసది ॥ 11

అధ్యాత్మజ్ఞానిత్యత్వం
తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనమ్ ।
ఏతద్ జ్ఞానమితి ప్రోక్తమ్
అజ్ఞానం యదతోఽన్యథా ॥ 12

***

ఆర్ష విద్యా తరంగిణి

మానవీయ విలువలు

విషయ సూచిక		
01	ఉపోద్ఘాతం	02
02	అమానిత్వం	06
03	అదంభిత్వమ్	10
04	అహింస	11
05	ఆర్జవం	14
06	క్షాంతి	15
07	ఆచార్యోపాసనం	17
08	శౌచం	18
09	స్థైర్యం	20
10	ఆత్మవినిగ్రహః	22
11	ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం	23
12	అనహంకారం	26
13	జన్మమృత్యుజరావ్యాధి దుఃఖదోషాలను దర్శనం	28
14	అసక్తి	32
15	పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః	35
16	నిత్యం సమచిత్తత్వం చ ఇష్టానిష్టోప పత్తిషు	39
17	మయి అనన్య యోగేన భక్తిః అవ్యభిచారిణీ	44
18	వివిక్తదేశసేవిత్వమ్	45
19	అరతిర్జనసంసది	47
20	తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనం	48
21	అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం	51
22	మానవీయ విలువలు - మానసిక విజయం	56

మానవీయ విలువలు

ప్రవచనములు : శ్రీమతి మద్దూరి/ కస్తూరి రాజ్యశ్రీ గారు.
(పూజ్యస్వామి దయానంద సరస్వతీజీ & స్వామి పరమార్థానందజీ బోధనల ఆధారంగా)

సూచన: ఈ డాక్యుమెంట్ గురువుల బోధన ఆధారంగా వ్రాయబడినది. **దీనిలోని వివరములు గురువులు చూడలేదు. ఏమైనా లోపాలుంటే గురువులకు సంబంధం లేదు. సందేహములున్నచో క్లాసు వీడియోలను యూట్యూబ్ (YouTube) లోని 'ఆర్ష విద్యా తరంగిణి' ఛానల్ లోని 'మానవీయ విలువలు' లో ఉన్న ఆడియోలు వినండి**. లేదా ఈ దిగువ లింకును క్లిక్ చేయండి.

https://www.youtube.com/watch?v=JwpSh8Gbo9s&list=PLalxLeZ4XiM5H4suv2Kcd6Tg8O6NLCqNB&index=3

లేదా

ఆర్షవిద్యా తరంగిణి వెబ్సైటులో videos అనే పేజీ తెరచి "**మానవీయ విలువలు భగవద్గీత - క్షేత్రక్షేత్రజ్ఞ విభాగయోగం**" అనే అంశంపై క్లిక్ చేయండి.

ఆ వెబ్సైటు యొక్క లింకు: https://arshavidya.app/video.php

విలువలు - ఉపోద్ఘాతము:

తత్ త్వం అసి అనే మహావాక్యం లోని **అసి** అనే అంశంపై భగవద్గీత 3వ షట్కములో భగవాన్ 3 అంశాలు చర్చిస్తాడు.
(i) 'అసి' పద విశ్లేషణ, (ii) జ్ఞానయోగ సాధన, (iii) విలువలు గురించిన బోధ.

భగవద్గీత 13వ అధ్యాయములో భగవాన్ చెప్పిన 20 మానవీయ విలువల యొక్క విశ్లేషణ ఇక్కడ ఇవ్వబడినది. అర్జునుడు 13వ అధ్యాయములో మొట్టమొదట అడిగిన ప్రశ్నలతో మొదలవుతుంది.

ప్రకృతిం పురుషం చైవ క్షేత్రం క్షేత్రజ్ఞమేవ చ ।
ఏతద్వేదితుమిచ్ఛామి జ్ఞానం జ్ఞేయం చ కేశవ ॥

(భగవద్గీత 13వ అధ్యాయము లోని పై మొదటి శ్లోకము కొన్ని పుస్తకాలలో ఉండదు). ఆరు విషయాలు తెలుసుకోవాలని అర్జునుడు భగవానుని అడిగాడు. అవి - ప్రకృతి, పురుషుడు, క్షేత్రం క్షేత్రజ్ఞం, జ్ఞానం, జ్ఞేయం. ఇందులో జ్ఞానం గురించి మనం చూడబోతున్నాము. జ్ఞానమనగా మనకు తెలిసిన అర్థం - ఆత్మ జ్ఞానం. కానీ ఇక్కడ కృష్ణ పరమాత్మ జ్ఞానాన్ని విలువలు అన్న అర్థంతో చెప్పుకొచ్చారు. ఎందుకు అలా అన్నాడంటే 'జ్ఞాన కారణత్వాత్ జ్ఞానం ఇతి ఉచ్యతే'. ఇది జ్ఞానం నేర్చుకోవటానికి మొదటి మెట్టుగా పనిచేస్తుంది. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే 'జ్ఞాన యోగ్యతా రూప గుణః'. జ్ఞానయోగ్యతను ఇస్తుంది. సంసిద్ధులను చేస్తుంది. విలువలు లేకపోతే మనం నేర్చుకున్న జ్ఞానం నిలువదు అని చూడబోతున్నాము. 'అనాభ్యాసే విషం శాస్త్రం, అజీర్ణే భోజనం విషం'. జీర్ణంకాని భోజనం విషంతో సమానం అని పెద్దలన్నారు.. అలాగే ఎంత శాస్త్రం నేర్చుకున్నా జీర్ణంకాని శాస్త్రంకూడా విషంతో సమానం. శాస్త్రం జీర్ణమవ్వాలి అంటే ఏంచెయ్యాలి అంటే 'విలువలు' పెంపొందించుకోవాలి. ఈ 13వ అధ్యాయములో జ్ఞానం అంటే - విలువలు అనొచ్చు, ధర్మాః - అంటే ధర్మం అనొచ్చు, ఆత్మ గుణాః అనొచ్చు లేక దైవీ సంపదః అనొచ్చు. ఆత్మ జ్ఞానం పొందటానికి తోడ్పడుతుంది. ఆత్మ జ్ఞానం పొందటం తేలికా? లేక కష్టమా? అని ఎవరన్నా అడిగితే మనం వెంటనే దానికి జవాబు చెప్పకూడదు. అది మనిషినిబట్టి ఉంటుంది. ముందుగా మనం జ్ఞానం గురించి విశ్లేషణ చూద్దాం.

ఆత్మజ్ఞానం పక్కనపెట్టి ముందుగా ఒక్క జ్ఞానం పొందాలంటే ఏమికావాలి? మూడు అంశాలు ఉండాలి. (అ) ప్రమాతా, (ఆ) ప్రమేయం, (ఇ) ప్రమాణం. ప్రమాతా అంటే - నేర్చుకొనే నేను, ప్రమేయం అంటే దేనిగురించి నేర్చుకుంటామో అది, ప్రమాణం అంటే అది నేర్చుకోవటానికి వాడే పరికరం. ఉదాహరణకి నేను ఒక పాట విన్నాను. 'నేను' ప్రమాతను, 'పాట' ప్రమేయం, చెవులు ప్రమాణం. నా చెవులతో అది విన్నాను. ఇక్కడ ఈ మూడింటిలో రెండు స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. అవి ప్రమాత, ప్రమేయం.

1. ఇప్పుడు ఆ పాట వినపడలేదంటే - నా చెవులు సరిగా పనిచేస్తున్నాయా లేదా అనే అనుమానం వస్తుంది. డాక్టరు చూసి చెవులు బాగా పనిచేస్తున్నాయి అని అంటే నా మనస్సు ఆ చెవుల వెనుక లేదు. నేను వేరే దేనిగురించో ఆలోచిస్తున్నాను. ముందుగా ప్రమాణం వెనుక అంటే చెవి కానీ, కన్ను కానీ వాటి వెనుక మనస్సు ఉండాలి.
2. నేను ప్రమాతను సిద్ధంగా ఉన్నాను, ఒక ప్రమేయం రెడీగా ఉంది, ప్రమాణమైన - చెవి ఉన్నది. దానివెనుక మనస్సు కూడా రెడీగా ఉంది. ప్రమేయం ఏమిటంటే - ఒక గురువు కేల్కులస్ (calculus - advanced mathematics) చెప్పబోతున్నారు. అన్నీ ఉన్నా ఆ కేల్కులస్ అర్ధంకావటంలేదు. అంటే మనస్సు సంసిద్ధంగా లేదు. కేల్కులస్ నేర్చుకోవటానికి కావలసిన ప్రాధమిక లెక్కల జ్ఞానం లేదు. బేసిక్ క్వాలిఫికేషన్ లేదు. అట్లాగే - నేను ఆత్మజ్ఞానం నేర్చుకోవాలనుకొన్నాను. గురువుగారుకూడా దొరికారు. శ్రద్ధగా వింటున్నాను. కళ్ళు, చెవులు, మనస్సు అన్ని ఇక్కడేఉన్నాయి. అయినా అర్ధంకాలేదు అంటే దానికి కావలసిన ప్రాధమిక జ్ఞానం లేదు. దాన్నింకా పెంపొందించుకోవాలి. ఈ జ్ఞానమంతా మనస్సులోనే ఏర్పడుతుంది. ఆ మనస్సు సంసిద్ధంగా లేకపోతే మనం ఏంనేర్చుకున్నా లాభం లేదు.

ఇప్పుడు 13వ అధ్యాయంలో చూసిన 'జ్ఞానం' (అంటే విలువలు) మనస్సును సిద్ధం చేస్తుంది. జ్ఞాన యోగ్యతా ప్రాప్తిని కూడా ఇస్తుంది. శంకరాచార్యులవారు 'సాధన పంచకంలో' **ఐదవ మెట్టు - విలువలు**. ప్రాణాయామం, ఆసనాలు, కర్మ యోగం, ఉపాసనయోగం కూడా మనస్సును సిద్ధం చేస్తాయి. అంటే 'చిత్త ఏకాగ్రత, చిత్త శుద్ధి', ఏర్పరుస్తాయి. జ్ఞానానికి సంసిద్ధులను చేస్తాయి కానీ ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ఇవ్వవు. మనమే సబ్జెక్టు అయిన ఆత్మను మనం చూసుకొనలేము. కాబట్టి ఇవి జ్ఞానయోగ్యతను మాత్రమే ఇస్తాయి.

ఇప్పుడు విలువలు పెంపొందించుకుంటాను. నాకు జ్ఞానం వచ్చేస్తుందా? అంటే విలువలు పెంపొందించుకున్న మాత్రాన జ్ఞానం రాదు. కానీ విలువలు లేకపోతే వచ్చిన జ్ఞానం నిలువదు.
నాలుగు రకాల మనుషులను తీసుకుందాం:

1) విలువలు ఉన్నాయి, జ్ఞానం లేదు
2) విలువలు లేవు, కానీ జ్ఞానం వుంది.
3) విలువలు ఉన్నాయి, జ్ఞానం కూడా వుంది / జ్ఞానం పొందారు
4) విలువలూ లేవు, జ్ఞానమూ లేదు.

వీరిలో ఎవరు మేలైన శ్రేణికి చెందుతారు?
4వ రకం వ్యక్తి - విలువలు లేవు, జ్ఞానం లేదు - వీళ్ళను పక్కన పెడదాం.
2వ రకం వ్యక్తి - విలువలు (నైతిక విలువలు) లేవు, జ్ఞానం వుంది. - ఈ పొందిన జ్ఞానం ఒక్క 'విద్యా జ్ఞానం' (academic interest) అవుతుంది తప్పితే అది మన జీవితంలో అన్వయించుకోవటానికి తోడ్పడదు.

1వ రకం వ్యక్తి. విలువలు ఉన్నాయి. జ్ఞానం లేదు. కేవలం విలువలుంటే లాభంలేదు, జ్ఞానం పొందాలి అని పైన చూసాం.
ఎవరికి ఇది లాభం అంటే **3వ రకం వ్యక్తి - విలువలు ఉండి జ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తే** బాగుపడతాడు.

అసలు విలువలు అంటే ఏమిటి? దీనిమీద విశ్లేషిద్దాం.
పూజ్య స్వామిజీ 'దయానంద సరస్వతి' ఏమంటారంటే - విలువలను **ధర్మం** అనవచ్చు. ధర్మం అంటే "**నన్ను ఇతరులు ఎలా చూడాలని అనుకుంటానో అలా నేను ఇతరులను చూడాలి**". నన్నెవరూ హింసించకూడదు, నన్ను పల్లెత్తు మాట అనకూడదు, నామీద ఇంతకూడా దెబ్బవేయకూడదు మొ. వాటిని కావాలని కోరుకుంటాం. అంటే నాధర్మం - నేనుకూడా ఎదుటివాళ్లతో అలాగే ఉండాలి. ఎదుటివాళ్లను హింసించ కూడదు మొ. నా ప్రవర్తన అలా తయారయివుండాలి. జీవితంలో ఈ చిన్న సహజ సూత్రాన్ని పాటిస్తే చాలు. విలువలమీద ప్రత్యేకంగా పుస్తకాలు అవసరం లేదు. ఈ ధర్మం 'వేద పూర్వభాగం'లో వస్తుంది, జ్ఞానం 'వేద అంత' భాగంలో వస్తుంది.

వేదాల సారం - ధర్మం & బ్రహ్మ. ధర్మ సూత్రాలలో ధర్మం ఎలా పాటించాలో - ఎవరితో ఎలా ఉండాలి, క్లిష్టపరిస్థితి వస్తే ఎలా ఎదుర్కోవాలి మొ. విషయాలు ఉంటాయి. బ్రహ్మ సూత్రాల్లో - 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అనేది జ్ఞానం. ధర్మం & బ్రహ్మ - ఈ రెండు ఒకదానిపై వేరొకటి ఆధారపడిఉంటాయి. ధర్మాన్ని పాటిస్తూ బ్రహ్మగురించి నేర్చుకోవాలి. మనకు ఏదైనా రోగం వచ్చినప్పుడు ఉదా. మధుమేహం ఉన్నప్పుడు మందులు తీసుకుంటూ పథ్యంకూడా చేయాలి. ఇప్పుడు పథ్యం స్థానంలో ధర్మం, మందుల స్థానంలో బ్రహ్మ ఉంచుకోవాలి. ధర్మం, బ్రహ్మ సమాంతరంగా నేర్చుకుంటూ రావాలి. ఎందుకు ధర్మం పాటించాలి అంటే - ధర్మంయొక్క విలువలు తెలిసి అవి పాటించకపోతే ఒక అపరాధ భావన ఏర్పడుతుంది. కొందరు తొందరపడి మాట తూలుతుంటారు. ఈ ధర్మం తెలిసిన వారు తరువాత అయ్యో అన్నానే అని భాధపడుతుంటారు. అంటే ఒక అపరాధ భావన ఉంటుంది.

కొందరికి అరకొర జ్ఞానం (అసంపూర్ణ జ్ఞానం) ఉంటుంది. వీళ్ళతో సమస్యలు వస్తాయి. వీళ్ళేమంటారంటే - మీరు 'బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యా' అంటారుకదా. నేను అధార్మిక కార్యాలు చేస్తే తప్పేముంది అంటారు. అధార్మికం మిథ్యా అయితే ధార్మికం కూడా మిథ్యే. మనం బ్రహ్మ ఎవరు అంటే - ధర్మా అధర్మాలకు అతీతంగా అని చూస్తాం. అందువల్ల అధార్మిక మిథ్యా ఒక్కటే తీసుకుంటే కుదరదు. అధార్మిక మిథ్య అని తీసుకుంటే అస్సలు అధార్మిక వాటివైపు పోవు. విలువలు ఉండాలి. ఎందుకంటే మనలను ఆత్మ జ్ఞానం పొందటానికి సిద్ధంచేసుకోవటానికి. ఈ విలువలు పాటించకపోతే నష్టమేమిటి? రెండు సమస్యలు ఎదుర్కొంటాం. ఒకటి ఘర్షణ, రెండు అపరాధ భావన. కొందరి నోరు అదుపులోలేక ఒక విషయం అన్నాక బాధపడతారు. బాధపెట్టకుండా ఉండటం ఒక విలువే.

సాధారణంగా సంసారానికి రెండే బాధలు - Hurt & Guilt. అవతలివాళ్ళు మనలను ఏదో అన్నారని బాధపడతాం, అవతలివాళ్ళను మనము ఏదన్నా అన్న అపరాధభావంతో బాధపడతాం. ఇక్కడ మనం Hurt గురించి మాట్లాడటంలేదు. మనంచేసేదికాబట్టి మనం Conflict & Guilt గురించి చూద్దాం. Conflict అంటే 'ఘర్షణ'. మన బుద్ధికి మంచి చేయాలని తెలుసు. మనిషిగా పుట్టినందుకు ఎవరినీ బాధపెట్టకూడదు ఎవరిని హింసించకూడదు అని. యోగాసనం వేస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది, ఈ జ్ఞానమార్గానికి వస్తే బ్రహ్మ విషయం తెలుస్తుంది - అన్నీ తెలుసు. కానీ మనసు మాట వినదు. మనసు చంచలం. యెట్లా బయటకు పరుగులుతీద్దామా అని చూస్తుంది. ఉదా. యోగాసనాలు వేస్తే ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. రేపటినుంచి పొద్దున్నేలేద్దాం అని బుద్ధి చెబుతుంది. కానీ మనస్సు రోజాకన్నా 40 నిమిషాలు ఆలస్యంగా లేచేట్లు చేస్తుంది. మనస్సు వెనక్కి లాగుతుంది. మనస్సు, బుద్ధి విరోధిస్తాయి.

దానితో ఘర్షణ ఏర్పడుతుంది. ఎవరికన్నా ఒక చిన్న అబద్ధం చెపితే మనలోని అంతరాత్మ తొలుస్తుంటూ ఉంటుంది. దానివలన ఎదుటివాళ్లు బాధ అనుభవిస్తే, అది తెలిస్తే ఈ అపరాధభావం వల్ల ఇంకా బాధపెరుగుతుంది. మనలను ఒకళ్ళు హింసించక్కరలేదు. ఈ అపరాధభావనే చాలా బాధపెడుతుంది. అంటే 'Conflict & Guilt' 'అపరాధభావం & ఘర్షణ' ఉంటాయి.

"యత్ర యత్ర ధర్మః తత్రయేవ శాంతిః". ఎక్కడ ధర్మం పాటిస్తామో అక్కడే ప్రశాంతత ఉంటుంది. అవతలివాడు మనలను తప్పుచేశామని నిందించినా మనం చలించం. మనం తప్పుచేయలేదని మన మనస్సుకు తెలుసు, ఆ దేవునికి తెలుసు. ధర్మం పాటించాం కాబట్టి మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
"యత్ర యత్ర అధర్మః తత్ర తత్ర అశాంతిః". మోసాలుచేసి అధర్మంగా సంపాదించిన వాళ్ళు సుఖంగా ఉండలేరు. అశాంతిగా ఉంటారు. విలువను తెలుసుకొని చేయలేకపోతే knower - doer split - మనలో split personality వస్తుంది.

డబ్బుల విషయం విశ్లేషణ చేస్తే - చిన్నప్పుడు డబ్బులవిలువ తెలియదు. అది కాగితం అనుకొని చించివేస్తే తండ్రి దాన్ని చూసి చిరాకు పడతాడు. అప్పుడు ఆ పచ్చనోటును గుర్తుపెట్టుకోవటం తెలుసుకుంటాడు. తల్లి ఆ పచ్చనోట్లతో రకరకాల వస్తువులు కొనటం చూసి దానివల్ల కొన్నిసుఖాలు అంటే చాకొలేట్లు మొ. కొనుక్కోవచ్చు అని గుర్తిస్తాడు. ఎదుగుతున్నకొద్దీ డబ్బును తినలేను, డబ్బుని ఆస్వాదించలేను కానీ డబ్బుతో ఎన్నోవిషయాలు కొనుక్కోగలను అని గ్రహిస్తాడు. కొన్ని సందర్భాల్లో డబ్బులున్నా వాటిని ఉపయోగించుకోలేని పరిస్థితివస్తుంది. Money - we can buy anything but not always. ఇంకా ఎదిగినప్పుడు ఆ డబ్బుకోసం చిన్న చిన్న మోసాలు చేస్తూ వస్తూ ఉంటే ముందు కొంత అశాంతి మొదలవుతుంది. Money can buy comforts but not happiness అని తెలుస్తుంది.

సుఖం, ఆనందం - ఈ రెండూ పర్యాయ పదాలనుకొంటారు కానీ చాలా భేదం వుంది. సుఖం అంటే comforts - శరీరానికి సంబంధించినది. ఆనందం అంటే శాంతి - మనస్సుకు సంబంధించినది. కొందరు పెద్ద ఇల్లు, AC గదిలోఉంటూ బాధపడతారు. కొందరు పార్కులో పడుకోవలసివచ్చినా కూడా ఆనందంగా ఉంటారు. ఈ ఆనందం, బాధ మనస్సుకు సంబంధించినది. Money can buy bed but not sleep. డబ్బుతో మంచం కొనుక్కోవచ్చుకాని నిదురను కొనుక్కోలేము. డబ్బుతో మనుషులను కొనగలము కానీ ప్రేమలను కొనలేము. డబ్బుతో సుఖాలను కొనగలము కానీ ఆనందాన్ని కొనలేము అని తెలుస్తుంది.

మనం తప్పుచేస్తే వేరే దండన అక్కర్లా. మన మనస్సాక్షే మనల్ని బాధకి గురిచేస్తుంది. తప్పుచేస్తున్నావు అనే ఘర్షణకు దారి తీస్తుంది. తప్పుపనిచేసేటప్పుడు ఎందుకుచేస్తున్నాము అని ఆలోచిస్తే - ఆనందంకోసమా? సుఖంకోసమా? ఏదైనా ఒక వస్తువును కొన్నప్పుడు ఆనందం కోసం కొంటారు. నెమ్మదిగా ఈ ఆనందం వస్తువులోలేదని తెలుసుకుంటాం. అబద్ధమాడితే మనస్సు ప్రశాంతంగా లేదనితెలిస్తే మరలా ఇంకొకసారి అబద్ధం ఆడరు. అందువలన - విలువలను ఎప్పుడు ఖచ్చితంగా పాటిస్తారు? అని ప్రశ్నిస్తే, 'ఆ విలువని పాటించటం తప్ప నాకు వేరే మార్గం లేదు' అని తెలియాలి. ఎప్పుడన్నా ఎందుకు చెయ్యం? ఇది చెయ్యకపోయినా పరవాలేదు అనితెలిస్తే చేయం. విలువలను పాటించకపోయినా పరవాలేదు అనిపిస్తే పాటించం. కాదు ఈ విలువలను కచ్చితంగా పాటించి తీరాలి అని అర్థమైతే -వేరేవాళ్ళ బలవంతం లేకుండా పాటించి తీరుతాం. ఎవరన్నా ఆనందం కావాలా? దుఃఖం కావాలా? అంటే ఏమంటాం - నాకు ఆనందమేకావాలని అంటాం. ఆ విలువను పాటించకపోతే దుఃఖమే కలిగిందనుకోండి మళ్ళీ దానిజోలికి పోము. ఉదా. ఒకావిడకి పెసరట్టు చాలా ఇష్టం. కానీ అది తింటే అస్సలు పడదు. ఆరోజంతా విరేచనాలు మొ. అవుతాయి. పెసరట్టు తినాలా? లేక తిని

అవస్థపడాలా? అంటే విరోచనాల అవస్థకన్నా పెసరట్టు తినటం మానేస్తుంది. మనకు సుఖం ఎక్కువ వస్తుందా? దుఃఖం ఎక్కువా? అని చూస్తే దుఃఖమే ఎక్కువైనప్పుడు దానిజోలికి పోము. అందువల్ల ఆవిలువలు పాటించటం సహజంగా ఎప్పుడు అబ్బుతుందంటే దానివిలువ మనకి తెలిసినప్పుడు. ఉదా. మనం పాటించే శుభ్రత. తినే అన్నం శుభ్రంగా ఉండాలి. ఆకలితో మాడనైనా మాడతాం కాని చెత్తబుట్టలో అన్నం తినంకదా! లేవంగానే మొహం కడుక్కోవటం, స్నానం చేయటం, వీటిని మనం చేయడం దేనికి? ఈ శుభ్రత మనకు అలవాటైపోయింది. మన దైనందిన జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది.

ఆ విధంగా ఒక విలువకు మనం ఎప్పుడు విలువనిస్తాము అంటే మొదట దాని విలువ మనకు తెలిసినప్పుడు. పూజ్య స్వామిజీ చెప్పిన వివరణ - "A Value is a Value only when I see the Value of the Value as Valuable". అంటే - **"ఒక విలువ నాకు విలువైనది ఎప్పుడు? ఆ విలువను నేను విలువగా చూసి దానికి విలువనిస్తేనే"**. అంటే ఆ విలువగురించి నాకు తెలియాలి. ఆ విలువతెలిస్తే నేను సహజంగా దాన్ని పాటిస్తాను. అది ఆనందం ఇవ్వదు, దుఃఖాన్నే ఇస్తుందంటే, నేను మళ్ళీ దాని జోలికి పోను, నేను అబద్ధం ఆడటానికి ప్రయత్నించను.

విలువలను జీర్ణించుకుంటే ఏమవుతుంది? దాన్ని మనం ఏ వత్తిడిలేకుండా అనుసరిస్తాం. మొదట్లో మనం అది అనుసరించలేకపోతే (follow కాక పోతే) బలవంతంగా చేయాలి. తప్పకుండా/ ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆ విలువలను పాటించటం నేర్చుకోవాలి. కొన్నాళ్ళకు మనకు తెలియకుండానే దాన్ని పాటిస్తాము. అలా మారేదాకా మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా పాటించాలి. లేకపోతే ఏదో lip service అంటారు. ఇప్పుడు నేర్చుకోబేయే విలువలను ఒక్కొక్కదాన్ని అలవాటుచేసుకుంటూ రావాలి, మనం రెండు విషయాలు **ధర్మం & బ్రహ్మ** - సమాంతరంగా నేర్చుకుంటున్నాము. ఇంతకుముందు బ్రహ్మగురించి నేర్చుకున్నాం. ఇప్పుడు ధర్మం. ఆరోగ్యంలో కూడా. ముందు పథ్యం చేయాలి తరువాత మందుదగ్గరకు వెళ్ళాలి. వివేక చూడామణి లో శంకరాచార్యులవారు కూడా ఈ రెండూ ఉండాలని చెప్పారు.

(1) అమానిత్వం

భగవద్గీత - 13వ అధ్యాయములో ముందుగా ఇవ్వబడిన తొమ్మిది విలువల శ్లోకం.

అమానిత్వమదంభిత్వమహింసా క్షాంతిరార్జవం ।
ఆచార్యోపాసనం శౌచం స్థైర్యమాత్మవినిగ్రహః ॥ 13-7 (13-8)

అమానిత్వం అనేది మొదటి విలువ. దీనిని ఆరు అంశాలుగా విభజించి చూద్దాము. అవి - (అ) అమానిత్వం అంటే ఏమిటి?, (ఆ) మానిత్వం ఎందుకు ఉండకూడదు?, (ఇ) మానిత్వం వల్ల కలిగే అనర్థమేమిటి?, (ఈ) వినయమున్నవారు ఎలా ఉంటారు?, (ఉ) మీకు మానిత్వం ఉందని తెలుసుకోవటం ఎలా?, (ఊ) మానిత్వాన్ని ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?

అ) **అమానిత్వం అంటే ఏమిటి?** మనః - అంటే ఆత్మగౌరవం. ఇది ఉండటం మంచిదే. కానీ దాన్ని సాగదీస్తే గర్వంగా మారుతుంది. ఆత్మగౌరవం ఎప్పుడు గర్వంగా రూపుదిద్దుకుంటుందో మనకు తెలియదు. ఆత్మని పూజ్యత్వ భావన అంటారు. మనకు అర్హతఉంటుంది. మనము విజయాలు సాధించాము. నలుగురు మెచ్చుకునేటందుకు మనలో అర్హతలుంటాయి. కానీ మనకున్న అర్హతలకన్నా ఎదుటివారినుంచి ఎక్కువ మర్యాద కోరుకుంటాము. అప్పుడు దీన్ని మానిత్వం అంటాము.

మనః ఉన్నవ్యక్తిని మాని అంటారు. త్వం - నీవు. అంటే గర్వం అనే లక్షణం. నేనెక్కువ అనే గర్వం. అమానిత్వం అంటే **వినయం**. ఈ గర్వం లేకపోవటం. (ఆత్మగౌరవం లేకపోవటం కాదు).

(ఆ) **మానిత్వం ఎందుకు ఉండకూడదు**? మూడు కారణాలు చెప్పొచ్చు. (i) ఏ విజయం చూసినాకూడా దానివెనుక అనేకమంది సహకారం ఉంటుంది. ఒక్కళ్ళే విజయాన్ని సాధించలేరు. అందువలన మానిత్వం ఉండే హక్కు లేదు. (ii) సరే. మీకృషే ఎక్కువ ఉంది అని అనుకొన్నా అది ఆ భగవంతుని అంశం మాత్రమే నీలో ప్రవహిస్తున్నది. అంటే అది 'పరమాత్మ కృప' అని.

యద్యద్విభూతిమత్సత్త్వం శ్రీమదూర్జితమేవ వా ।
తత్తదేవావగచ్ఛ త్వం మమ తేజోంఽశసంభవమ్॥ భ.గీ. 10-41

ఇక్కడ కృష్ణ పరమాత్మ తన తేజో అంశం వలననే అని చెప్పాడు. ఇది మనం అర్థం చేసుకోవాలి.
(iii) మనం గొప్ప అని అనుకుంటున్నాము కానీ మన అంత గొప్పవాళ్ళు, మనని మించినవాళ్లు - మన ముందున్నారు, ఇప్పుడుమనతో పాటు ఉన్నారు, మన తరువాతకూడా ఉంటారు. మనమొక్కళ్ళమే గొప్పవాళ్ళం కాదు. అటువంటి సమయంలో మనం గర్వం ఎలా చూపించగలం?

(ఇ) **మానిత్వం వల్ల కలిగే అనర్థమేమిటి?**

(i) **ప్రశంసలు:** మనం ఏదైనా మంచిపని చేయగానే జనం మనలను ప్రశంసల్లో ముంచుతారు. స్వామిజీ అంటారు "They are takers for everybody". ఎవ్వరూ చేసినా వాళ్ళని మెచ్చుకొని వాళ్ళను ఆకాశానికి ఎత్తేవాళ్లు ఉంటారు. సమాజం పనే అది. నలుగురిని మెచ్చుకోవటం, అవసరమైతే 'పద్మవిభూషణ్' లాంటి బిరుదులివ్వటం చేస్తుంది. అదీకాక తోటివాళ్లు, కుటుంబ సభ్యులు గౌరవిస్తూ ఉంటారు. నెమ్మదిగా ఆ ప్రశంసలు ఒక మత్తుమందుగా పనిచేస్తాయి. తెలియకుండానే దానిలో మునిగి పోతుంటాము. తెలియకుండానే వాళ్ళు ఇంకా ఇంకా మెచ్చుకోవాలి అని చూస్తుంటాం. ఈ మెప్పించుకోవటానికి ఎవ్వరూ అతీతులు కారు. ఇక్కడ మనం జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.
(ii) **వ్యసనం**: తాగుడు, మత్తుమందులు ఎంత వ్యసనాలో అంత వ్యసనం ఈ గర్వం పొంది అందరూ మెచ్చుకోవాలని ఎదురుచూడటం. ఇదికూడా మనకు చాలా ప్రమాదం.
(iii) **మోహం:** ఎప్పుడైతే ఈ ప్రశంసలతో మునిగిపోతామో ఈ గర్వం పొరలుకప్పేసి మోహంతో విచక్షణాశక్తిని కోల్పోతాము. మంచీ చెడూ తెలియదు. గర్వంతో బుద్ధి కప్పబడిపోతుంది. అంతా మనగొప్పే అనుకుంటాం. మనకు సహకరించినవాళ్లను, మనలాంటివాళ్ళు బోలెడుమందున్నారని మర్చేపోతాం. ఇతరుల గొప్పతనాన్ని గుర్తించే విచక్షణ పోతుంది.
(iv) మీరు పైకి రావటంకోసం అవతలివారిమీద బురద చల్లటం లేదా వాళ్ళను కాలరాస్తారు. అణగతొక్కి పైకి రావటానికి చూస్తారు. ఇది మీకున్న గర్వంస్థాయిని బట్టి ఉంటుంది. ఇదికూడా మంచిదికాదు.
(v) అవమానం తట్టుకోలేరు. ఎంతసేపూ అందరు మిమ్ములను మెచ్చుకోవటానికి అలవాటుపడి ఏదైనా ఒక కార్యక్రమములో మిమ్ములను పట్టించుకోలేదు, లేదా ఏదన్నా అవమానం వస్తే అది తట్టుకోలేరు. భారతం అంతా ఈ అవమానం మీద ఆధారపడివచ్చినది. పగ, కోపం. ఎందుకు? వాళ్ల అహంకారం దెబ్బతిన్నది. ఉదా. అంబ - భీష్ముడు పెళ్లిచేసుకోననేసరికి ఆవిడ అహంకారం దెబ్బతిన్నది. ద్రుపదుడు-ద్రోణాచార్యులమధ్య పగ, కర్ణుడు - అర్జునుడు. వీళ్ళిద్దరిమధ్య అహంకారం వల్లనే గొడవలు. అలాగే భీముడు - దుర్యోధనుడు, ద్రౌపది - దుశ్శాసనుడు. ఈ అవమానం, అహంకారంతో అంటే గర్వం ఎక్కువవటంవల్ల ఎన్నో వేలమంది బలి అయ్యారు.

(vi) ఎంత అనర్థం జరిగినా ఎదుటివాళ్ళకు 'క్షమార్పణ' చెప్పరు. ఈ కారణంగా చాలా విడాకులు తీసుకున్న జంటలను చూస్తాము. చిన్న కారణం వల్ల అహంకారంతో చివరిదాకా లాగుతారు. ఇదంతా గర్వం తలకెక్కటం వలన జరిగేవి. ఒక మంచి పక్కన ఉంటేకానీ చెడు తెలియదు.

(ఈ) వినయమున్నవారు ఎలా ఉంటారు?

ఒకవ్యక్తి మంచివాడు అని తెలియాలంటే ఒక చెడ్డవాడు ఉండాలి. కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాము. Newton - చాలా గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడు. అతనేమంటాడంటే "I am like an ordinary man searching for pebbles in the seashore when others are searching gems in the ocean". అంత గొప్పమనిషి “ఇతరులు సముద్రంలో నవరత్నాలు ఏరుకుంటుంటే నేను సముద్రం ఒడ్డున గులకరాళ్లు ఏరుకుంటున్నాను" తన విజయం వాళ్ళ విజయం ముందు తక్కువ అని. అలాగే కాళిదాసు - సంస్కృతంలో ఉద్దండ పండితుడు. మహాకవి. అలాంటి మహామేధావి, వారి 'రఘువంశం' కావ్యం యొక్క ప్రార్థనా శ్లోకంలో:

మందః కవి యశః ప్రార్థీ గమిష్యా మ్యుపహాస్యతాం ।
ప్రాంశులభ్యే ఫలే లోభాదుద్బాహురివ వామనః ॥

అంతగొప్ప సంస్కృత పండితుడుకూడా - నేనొక మంద కవిని. నేను ఈ రఘువంశం రచించి పేరుప్రఖ్యాతులు పొందాలనుకొన్నాను. కానీ ఈ ప్రపంచం నన్ను చూసినవ్వుతుంది. ఎట్లాగంటే ఒక మరుగుజ్జ పొడుగైన చెట్టు ఫలాన్ని కోసుకోవాలనుకొంటే జనాలు ఎలానవ్వుతారో అలా నేను గొప్ప రఘువంశాన్ని రాయటం హాస్యాస్పదం. అని అంటారు. అట్లాంటి గొప్పఆయనతో పోలిస్తే మనమెక్కడుంటాము? అట్లాగే శంకరాచార్యుల వారు, సురేశ్వరాచార్యులవారు - వారికి ఎంత తెలిసినా కూడా వినయంగా అణిగిమణిగి ఉంటారు.

మన పరమార్థానంద స్వామి జీ వినయంతో ఉన్న కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం. ఒక శిష్యుడు వచ్చి 'స్వామి ఈ అద్వైత వేదాన్తాన్ని చాలాశ్రమతీసుకొని చెబుతున్నారు. ఎవరైనా వచ్చి ఈ అద్వైత వేదాంతం ఒక తప్పు అని అంటే ఏమి చేస్తారు?' అని అంటాడు. ఆ శిష్యుడు ఈ ప్రశ్నకు స్వామి చాలా కోపం తెచ్చుకుంటారనుకొన్నాడు. కానీ స్వామి చాలా శాంతంతో 'నిజంగా ఎవరన్నా వచ్చి తప్పు అని నిరూపిస్తే నేను వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పి ఆ తప్పును తెలుసుకుంటాను. అంతేకాదు ఈ క్లాసులలో ఇన్నాళ్లు చెప్పిన అద్వైత వేదాంతం తప్పు అని అందరికి చెబుతాను' అని చెప్పారు. ఎంత వినయమో చూడండి. స్వామి అద్వైత వేదాంతాన్ని ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రాలు వాటిలో వాదోపవాదాలు బోధించి అద్వైతాన్ని బాగా జీర్ణించుకున్నారు. అంత అవగాహనవుంది కాబట్టి వారికితెలుసు ఈ అద్వైత వేదాంతంలో ఉన్న సత్యం ఎవరైనా దాన్ని ఖండిస్తానంటే స్వామి దానికి స్వాగతం పలుకుతున్నారు.

(ఉ) మీకు మానిత్వం ఉందని తెలుసుకోవటం ఎలా?

దీనికి చిన్న పరీక్ష ఉన్నది. అది మానిత్వం ఉన్నవాళ్లు ఎవరిగొప్పతనం ఒప్పుకోరు. వాళ్ళే నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు అది ఇతరులు పాటించి తీరాలి. దీనికొక కొటేషన్ వుంది - 'Everybody has a right to **MY** opinion'. మాములుగా ఈ వాక్యం 'Everybody has a right to **HIS** opinion' అని ఉండాలి. ఎవరి అభిప్రాయం వెళ్ళబుచ్చేఅర్హత వారికి వుంది. కానీ ఇతనిగర్వం ఎంతలావుందంటే ఎవరికైనా నా అభిప్రాయం వెళ్లబుచ్చే హక్కుమాత్రమే వుంది అంటాడు. అంటే ఇతను 'నేను చెప్పిందే వేదం' అంటాడు.

రెండవరకం వాళ్ళు మిగతావాళ్లను మనుషుల్లా చూడరు. ఎదుటివాళ్ళు ఆలోచించగలరు అని అర్థం చేసుకొనలేరు. ఒకవేళ వాళ్లకు వుంది అని అనుకున్నాకూడా వాళ్ళ సలహావిన్నా పాటించరు. వినటంవరకే. కానీ దాన్ని పాటించరు.
మూడోరకం - వాళ్ళు విన్నా, పాటించినా అది అవతలివాళ్ళ సలహా అని ఒప్పుకోరు. అంతా నా గొప్పతనం అన్నట్టు ప్రవర్తిస్తారు.

ఊ) మానిత్వాన్ని ఎలా పోగొట్టుకోవాలి?

(i) ముందు మనం చూసిన అనర్థాలను ఏవయితే ఆచరిస్తున్నామో దాన్ని పారత్రోలాలి.
(ii) ఈ విజయం నీదేకాదు తక్కినవారిది, భగవంతుని అనుగ్రహంకూడా అని అర్థం చేసుకోవాలి. సమష్టి కృషి అనిచెప్పగలగాలి. కొందరు నాకు అన్నీ ఉన్నాయి. ఎందుకు గర్వం ఉండకూడదు? అని అంటారు. ఎదుటివాళ్లతో సమానంగానే, తక్కువగానే ఉన్నట్లు గ్రహిస్తే గర్వం ఉండదు.
(iii) ఎవరన్నా ప్రశంసిస్తే - అంతా ఈశ్వరానుగ్రహం అని అనగలగాలి.
(iv) మానావమానాలను సమానంగా చూడాలి. అతనినే 'గుణాతీతుడు' అంటారు అని కృష్ణ పరమాత్ముడు చెప్పాడు.
మానావమానయోస్తుల్యస్తుల్యో మిత్రారిపక్షయోః .
సర్వారంభపరిత్యాగీ గుణాతీతః స ఉచ్యతే . భ.గీ. 14-25

మనలను ఎప్పుడూ మెచ్చుకుంటారని చెప్పలేరు. మానాన్ని అవమానాన్ని సమానంగా తీసుకోవాలి.
(v) చివరిగా - ముఖ్యమైన అంశం - 'Open Mind' ఉండాలి. 'వినదగునెవ్వరుచెప్పిన' అంటారు. మనం 'Closed Mind'తో ఎప్పుడూ ఉండకూడదు. 'Open Mind'తో వెళ్లకపోతే దాన్ని 'Intellectual Slavery' అంటారు. మనం 'Pre-conceived Notion'తో ఉంటాము. ఇంకా కొందరు పాత భావాలను 'పాతచింతకాయ పచ్చడి' అని తీసివేస్తారు కొత్త దంతా మంచిది అంటారు. ఈ రెండూ తప్పే. పాతదాంట్లో కొంత మంచి, కొత్తదాంట్లో కొంతచెడు ఉంటుంది.

సంతః పరీక్షః అన్యతరత్ భజంతే - తెలివైన పురుషులు ఒకవిషయాన్ని పరీక్షచేశాక ఏది బాగుందో దాన్ని మెచ్చుకుంటారు.
మూఢః పరప్రత్యయః తేః బుద్ధిః - మూఢులు వేరేది బాగాలేదని అవతల పారేస్తారు.
రెంటిలో ఏది మంచిదని తెలుసుకొనటానికి 'Intellectual Honesty' కావాలి 'Open Mind' కావాలని పూజ్యస్వామిజీ అంటారు. మనది తప్పయినా ఒప్పుకోగలిగే ఓర్పు ఉండాలి.
(vi) ఈ 'False Prestige' ఉంటే జ్ఞానం నేర్చుకోలేము. ముఖ్యంగా - ఈ అద్వైత వేదాంతాన్ని. ప్రతిదాంట్లో మనం నేర్చుకునేది ఏది? 'సమిధలు తీసుకొని గురువుదగ్గరకు జ్ఞానం నేర్చుకోవటానికి వెళ్ళాలి'. ఇందులో ప్రతిపదం ముఖ్యమైనదే. ప్రతి మెట్టులో వినయం చూపించాలి. ఈ విలువలు ఉంటే ఆ readiness - సిద్ధంగా ఉండేట్లు చేస్తాయి.
(vii) ఎవరితోనూ వాదించ కూడదు. ఎవరి ఆలోచనవారిది. కొందరు అక్కడకొద్దిగా, వేరొకచోట కొద్దిగా తెలుసుకొని వస్తారు. ముఖ్యంగా మన హిందూ మతం అంతా గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఎవరికి కావలసినట్లు వారు అర్థంతీసుకొని వారికితోచింది చెబుతారు. అలాటివాళ్ళతోమనం వాదించకూడదు.
(viii) చివరిగా - 'Give & Take Policy' - ఇచ్చిపుచ్చుకోవటం. వాళ్ళు చెప్పేది మనం వినాలి. మనము చెప్పేది వాళ్ళు వినాలి.

గురువుల సలహా: ఇవన్నీ తెలుసుకున్నాక 'మానిత్వం' ఉన్నది అని అనుకునేవాళ్లు - నాకు కొంచమన్నా గర్వం వుంది అని అనుకునేవాళ్లు ఒక చిన్న పరీక్ష చేసిచూడండి.
ఈ విషయాలు తెలుసుకున్నాక - వీలుచూసుకొని మీ భర్తతో / భార్యతో పాలనా విషయంలో నీసలహా ఏమిటి? ఏమి చేద్దాము? అని ఒక సలహా అడగండి. ఆవిడ/ ఆయన మరియు కొన్నిసందర్భాలలో పిల్లలను ఒక విషయం మీద సలహా అడిగి, విని, కుదిరితే దాన్ని ఆచరించి తరువాత ఇదిగో - మా ఆవిడ చెప్పింది / మా ఆయన చెప్పాడు అని గర్వంగా చెప్పుకొనేలాగా ఉండాలి.

(2) అదంభిత్వమ్

ఇందులో 4 అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం: అవి (అ) అదంభిత్వమ్ అంటే ఏమిటి? (ఆ) దంభిత్వమ్ ఉన్నవాళ్లు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? (ఇ) దంభిత్వమ్ ఎందుకు ఉంటుంది? (ఈ) దంభిత్వమ్ ఎందుకు ఉండకూడదు?

(అ) అదంభిత్వమ్ అంటే ఏమిటి? మానిత్వం అంతర్గత భావన అయితే దంభిత్వమ్ బాహ్యప్రదర్శన. మానిత్వంలో గర్వంగా ప్రవర్తిస్తాడు. అతనికి ఒక అర్హత ఉంది కాబట్టి ప్రవర్తిస్తాడు. అదీతప్పే. ఇక్కడ దంభిత్వమ్ లో వ్యక్తికి విజయాలు లేవు. కానీ నలుగురిలో పేరుపొందాలి అనే ఆరాటం ఉంటుంది. లేనిది ఉన్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తాడు. విమానం మొహం చూడకపోయినా విమానంలో తిరుగుతున్నట్టుగా ప్రవర్తిస్తాడు. **దంభిత్వమ్ - లేని గొప్పలు ఉన్నట్లుగా చూపించుకోవటం**. ఇది Inferiority Complex ఉండటం వల్ల వస్తుంది.

అదంభిత్వమ్ అంటే నిరాడంబరత్వం. దంభిత్వం, మానిత్వం - రెండింటికి సంబంధం ఉంది. (వ్యక్తమానిత్వం - దంభిత్వం), (అవ్యక్తదంభిత్వం - మానిత్వం). ఈరెండూ మంచివి కావు. ఈ దంభిత్వం ఉన్నవాళ్లు బజారులో వెళుతుంటే నలుగురూ వాళ్లనే చూడాలని మోజుంటుంది. ఈ మోజవల్లనే బ్యూటీ పార్లర్స్ డబ్బులు సంపాదించుకుంటున్నాయి.

(ఆ) దంభిత్వమ్ ఉన్నవాళ్లు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? వీళ్ళ ప్రవర్తన తేలికగా గమనించ వచ్చు. ఏదైనా మీటింగులో ఏమీసంబంధంలేని ఒకతను హడావుడిచేస్తూ మైక్ టెస్టింగ్ అని అనేసి వెళ్ళిపోతాడు. ఇతను ఎంత ముఖ్యమైన వ్యక్తో అని అందరు అనుకోవాలనుకొంటాడు. ఆ కార్యక్రమానికి ఏమి సంబంధంలేని ఇటువంటివాళ్ళని వెంటనే తెలుసుకోవచ్చు. దంభిత్వం లేనివాళ్లు (అంటే అదంభిత్వమ్ ఉన్నవాళ్లు) వెనకేఉండి అన్ని పనులూ చేస్తూ ఉంటారు. అన్నీఉన్న ఆకు అణిగిమణిగి ఉంటుంది. ఏమీలేని ఆకు ఎగిరెగిరి పడుతుంది. దంభిత్వాన్ని ఒక భాష్యకారుడు ఇలా వర్ణిస్తాడు. "వేషభాషా భూషాదిధిః తమత్వమహత్వ ప్రకటనం" - వేష భాషలు అలంకరణలు - అన్నిట్లో కనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

(ఇ) దంభిత్వమ్ ఎందుకు ఉంటుంది? వీళ్లు ఇట్లావుండటానికి కారణం వాళ్లలో ఉన్న 'Inferiority Complex' - మేము ఎందుకూ పనికిరాము అని. అది పోగొట్టుకోవటానికి అలా ప్రవర్తిస్తారు. వీళ్ళు అబద్ధాలాడుతుంటారు. అలాంటివాళ్లకు చాలా జ్ఞాపకశక్తి ఉండాలి. ఎందుకంటే వీళ్లు చెప్పినమాట మరలా చెప్పరు. ఒకఅబద్ధం కప్పిపుచ్చటానికి వేరే అబద్ధం చెప్పటం మొదలుపెడతారు. వీళ్ళ ప్రవర్తనకు ముఖ్యకారణం పైన చెప్పినట్లుగా 'Inferiority Complex'.

(ఈ) దంభిత్వమ్ ఎందుకు ఉండకూడదు? వేదాంతం దీనికి రెండు కారణాలు చెబుతుంది.

ఇలా వుంటే ఏమిటి నష్టం? వేష భాషలు పైన చెప్పినట్లు ఉంటే వీళ్లు నలుగురిలో ప్రత్యేకంగా ఉండాలని చూస్తారు. అట్లాంటివాళ్ళకు దేహాభిమానం ఎక్కువని అర్థం. స్వామీజీ ఇంకోవిషయం చెబుతారు. కొందరు అప్పుడే మెకానిక్ షెడ్ నుంచి వచ్చినట్లు ఉండే బట్టలతో వస్తారు. అట్లాగూ ఉండకూడదు. శుభ్రంగా ఉండాలి. 'Cleanliness is next to Godliness' అంటారు. కానీ దానికి ఎక్కువ విలువ ఇవ్వకూడదు.

రెండవకారణం. వీళ్ళకి 'Inferiority Complex' ఎక్కువని పైన చూశాం. వీళ్లు ఎందుకూ పనికిరానివాళ్లమని, ఎందుకూ తగము అని అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇట్లాంటి వాళ్ళతో 'నీవు శరీరానివికాదు, నీవు బ్రహ్మవి' అని అంటే నమ్మలేరు. ఒక మనిషిని అనికూడా ఒప్పుకోరు. ముందు వీళ్లకు ఈ 'Inferiority Complex' పోవాలి. నేను బ్రహ్మని అని తెలుసుకోవాలంటే ముందుగా నేను మనిషిని అని నమ్మాలి. మనం ఈ మానవజన్మ ఎత్తినప్పుడు మిగతావాళ్ళలాగా ఉండకపోవచ్చు. కానీ మనిషిగా ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. శాస్త్రం చెప్పుతుంది - ఎవ్వరూ చేయలేనిది మనం ఒక్కళ్ళమే చేయగలం. అదియేమిటని మనకు తెలియటంలేదు. అంతే. కాబట్టి మనిషిగా పుట్టినప్పుడు మనకుండే విలువ మనకుంది. అది గ్రహించి మనిషిగా మన విలువ పరిమితులతోసహా మనం గ్రహించాలి.

మొదటిగా - దేహాభిమానం వదులుకోవాలి. రెండవది - మనిషిగా మనం గ్రహించుకోవాలి. 'Inferiority Complex' ఉండకూడదు. మనం ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలంటే - దైవకృప, శాస్త్రకృప, గురుకృప, ఆత్మకృప ఉండాలి. మొదటి మూడూ వెంటనే వస్తాయి కానీ 'ఆత్మకృప'కు సమయం పడుతుంది. మనని మనం నమ్మలేము. గ్రహించలేము. అదిచెయ్యకుండా ఉండాలంటే ముందు దంభిత్వం పోగొట్టుకోవాలి.

(3) <u>అహింస</u>

ఇందులో 4 అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం. (అ) అహింస అంటే ఏమిటి?, (ఆ) ఎందుకు మనిషి హింస చూపిస్తాడు? దాని పరిష్కారం ఏమిటి? హింసాగుణం మనిషిలో ఎందుకు ఉంటుంది? అలా ఉండకుండా ఉండాలంటే ఏమిచేయాలి? (ఇ) ఎందుకు శాఖాహారమే తినాలి? (ఈ) ఎందుకు అహింస చూపించాలి?

(అ) అహింస అంటే ఏమిటి? మనిషికి దేవుడు 3 ఆయుధాలు ఇచ్చాడు. (i) మనస్సు (ii) వాక్కు (iii) కర్మ. మనోవాక్కాయకర్మలు. ముందుగా (i) కర్మ - **కాయాక హింస** - కొందరు ఎదుటివారిని చేతులతో, కాళ్లతో కొడతారు. వస్తువులను విసిరివేస్తారు, తంతారు. (ii) **వాచిక హింస** - కొందరు నోటితో తిడుతూనే ఉంటారు. (iii) **మానసిక హింస** - ఎదుటివాళ్లను ఏమి అనరు. వాళ్లలో వాళ్ళు ఎదుటివాళ్ళు నాశనమవ్వాలి మొ. వాటిని కోరుతూ తిట్టుకుంటారు. ఇదికూడా తప్పే. మనస్సు చాలా శక్తివంతమైనది అని శాస్త్రం చెబుతుంది. చెడ్డ ఆలోచనలు రాకూడదు. జాగ్రత్తగా ఉండాలి అని.
'పంచ మహా పాపాలు' -బ్రహ్మ హత్యా పాపం మొ. వీటిలో హింసను మహాపాపంగా చేర్చారు. అందుకని ఇది చేయకూడదు. అహింస పాటిస్తే - ఇది మహా వ్రతం కింద లెక్క. యమ, నియమాల్లో - అహింస ముందుగా వస్తుంది. 'అహింసా పరమో ధర్మః'. అహింస అంటే - ఒక మహా వ్రతం. ఎవ్వరిని మనస్సు పరంగా, వాక్కు పరంగా, కర్మ పరంగా హింసించ కూడదు.

ఆ) ఎందుకు మనిషి హింస చూపిస్తాడు? దాని పరిష్కారం ఏమిటి? హింసాగుణం మనిషిలో ఎందుకు ఉంటుంది? అలా ఉండకుండా ఉండాలంటే ఏమిచేయాలి?

స్వామీజీ 3 కారణాలు చెప్పారు. (i) **మనం హింసిస్తున్నాము అని తెలియకుండా చేస్తాము**. ఉదా. ఏదైనా సభలో జనాల ఒత్తిడిలో తెలియకుండా బూటుకాళ్ళతో అవతలివాళ్ళను తొక్కుతారు. కొందరు అతిప్రేమతో కుటుంబపెద్దగా ప్రతివిషయాన్ని ఆదేశిస్తుంటారు. మిగతావాళ్ల అభిప్రాయాలు/ భావనలను పరిగణలోకి తీసుకోరు. ఎదుటివారికి ఇష్టంలేని పనులు శాసిస్తూ వాళ్ళను తెలియకుండా బాధించవచ్చు. అట్టివాళ్లు తెలియకుండా హింసిస్తున్నానేమో అనే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఎదుటివాళ్లతో (భార్యతో, పిల్లలతో మొ.) విషయాలను చర్చించుకుంటూ ఉండాలి. అలా చర్చించుకోకపోతే కుటుంబమనే బంధం ఉండదు. ఒక్కోసారి సభ్యులు స్వామి దగ్గరకు భార్య భర్తలు వారి అభిప్రాయ భేదాలు చెప్పుకుంటారు. స్వామి వారు విడివిడిగా కాకుండా ఇద్దరు వచ్చి ఒక్కొక్కరు ఎదుటివారిముందు స్వామికి ముఖ్యమైన విషయాలు చెప్పమంటారు. ఎదుటివాళ్లమీద నింద వేయకుండా చెప్పేవాళ్లకు ఏమి బాధనిపించిందో చెప్పాలి. ఒకవేళ భార్యను బాధపెట్టేవిషయముంటే భర్త అట్లా ఇప్పటినుండి జరగకుండా చూస్తాను అని చెప్పగలగాలి. ఎదుటివాళ్ళకు నేను మారతాను. నేను అహింస పాటిస్తాను అని అనుకోవాలి. అది స్వామి ఎదురుగా కాకపోయినా వారిలో వారు చర్చించుకొని పరిష్కారం చూసుకోవాలి. ఏఒక్కరి విషయం విడిగా విన్నా పూర్తి అవగాహన రాదు. భార్య చెప్పే విషయం వింటే భర్త శాడిస్టు అని అనుకోవచ్చు. విడివిడిగా సమస్యను పరిష్కరిస్తామనుకుంటే లాభంలేదు. అందువలన ఎవరితో సమస్య వుంటే వారితో ముఖాముఖంగా మాట్లాడుకొని పరిష్కారం చూసుకోవాలి.

ఎవరైనా ఒక్కరు సర్దుకుపోవాలంటే - స్వామీజీ ఒక్క సలహా ఇస్తున్నారు - ఎవరైనా సన్యాసిగా ఉండకుండా వివాహంచేసుకొని సంసారం చేస్తున్నారంటే వారు 'Accept & Accommodate' (ఒక విషయాన్ని ఒప్పుకొని సర్దుకుపోయేట్లు ఉండటం) నేర్చుకోవాలి. కుటుంబం అంటే ఇచ్చిపుచ్చుకోవటం (Give & Take) ఉండాలి. సర్దుకుపోవటం ఒకళ్ళవైపువుండకుండా ఇరువైపులా ఉండాలి. (Adjustment can't be one-sided. Compromise on both sides). వివాహం అంటే ఇద్దరు కలిసిమెలిసి ఉండేది. ఒక్కోసారి అతిప్రేమతో ఎదుటివారిని (భార్యని కానీ, పిల్లలను కానీ) మరీఎక్కువగా చెపుతుంటారు. అదికూడా పనికి రాదు. కొందరికి బ్రహ్మచారిగా ఉన్నప్పటి స్వేచ్ఛ కావాలి కుటుంబంలో ఉండే సుఖాలు కావాలి. ఆ రెండూ కుదరదు. కుటుంబజీవితం కావాలంటే కొంత Compromise పట్టువిడుపులు ఉండాలి. ఈ మార్పు ఎట్లారావాలంటే - చిన్న వాటితో మొదలుపెట్టండి. ముందుగా తెలియని కారణాలను తెలుసుకొని అంటే ఎదుటివాళ్లతో మనసువిప్పి మాట్లాడి వాటి పరిష్కారం చూడండి.

రెండవది - మనలో సున్నితత్వంలేని మనసు ఉన్నవాళ్లు ఉంటారు. అవతలవాళ్ళ మీద జోకులువేస్తే ఎదుటివారిని బాధిస్తుందన్న విషయాన్ని పట్టించుకోరు. దీన్ని 'Sadistic Ego' అంటారు. ఇది చాలా తప్పు. ఏసంసారంలో ఐనా ఒక్క భర్తదే తప్పు ఉండదు. అవతలివాళ్ళవైపుకూడా ఉంటుంది. ఎవరైనా బయటివాళ్ళు వస్తే వారితో ఇంట్లోవాళ్లపై ఫిర్యాదులాగా చెబుతారు. అది చాలా తప్పు. ఎదుటివాళ్లను ప్రేమగా పలకరిస్తే చాలా సంతోషిస్తారు. ఆ సున్నితత్వం మనలో పెంచుకోవాలి. పూజ్య స్వామి దయానంద సరస్వతి వారు చెప్పేది - ఆ సున్నితత్వం (Sensitivity) ఎదుటివారు బాధపడుతుంటే అది మీ బాధగా అనిపించాలి. అట్లావుంటే మీలో సున్నితత్వం ఉన్నట్లు. కొందరి మాట తీయగా ఉంటుంది కాని మనస్సులో విషం ఉంటుంది. కొంతమందిలో మాట కరుకుగా ఉంటుంది. కాని వారి హృదయం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. **మాట తీయగా ఉండాలి మరియు మాట్లాడే తీరుకూడా సున్నితంగా ఉండాలి**.

మనం ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఎదుటివాళ్లను బాధపెట్టే హక్కు మనకు లేదు. అన్నిటిలో 'అహింస' చాలా ముఖ్యం. దీనిమీదే మిగిలిన విలువలు వచ్చాయి. మనలను ఒక చిన్న మాటంటే భరించలేము. అప్పుడు ఒకరిని తిట్టి, కొట్టి హింసించే హక్కు ఎవరు ఇచ్చారు? బాగా

గుర్తించుకోవలసింది. "మనం ఎదుటివాళ్లమీద హాస్యంగా ప్రవర్తించరాదు, ఎదుటివాళ్లను హింసించరాదు". "Laugh with somebody" - ఇతరులతో కలసి నవ్వుకోవటం. "Laugh at somebody" - ఇతరులమీద నవ్వుకోవటం - ఈ తేడా బాగా తెలియాలి. ఇవన్నీ పరిష్కార మార్గాలు. కొందరు బాధలను పంచుకొనే మనుషులు లేక బాధపడతారు. వాళ్లకు వినే ఒక మనిషిఉంటే బాధలు తగ్గిపోతాయి. ఎదుటివారికి అటువంటి ఉపశమనం ఇచ్చేలా మనం ఉండాలి. మనలో సున్నితత్వం పెంచుకోవాలి.
మూడవ పద్ధతి - ఒక్కోసారి కోపం ఒక Defensive Mechanism. మనకు అనారోగ్యం వచ్చినప్పుడు శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. అట్లాగే - మనస్సు బాధపడితే ఆవేడి మొహం మీద ప్రకటితమవుతుంది. (Heated Discussions). కోపం తగ్గుతూఉంటే మొహంకూడా ఆ తీవ్రత తగ్గినట్లు చూపిస్తుంది. నాకు కోపం వచ్చింది కాబట్టి ఎదుటివాణ్ణి కొడతాను/ తిడతాను అనేహక్కు మనకు లేదు. కోపాన్ని హింసకు ఒక కారణంగా వాడతాము అని అంటే అది కుదరదు. కోపం మంచిది కాదు అని కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీతలో చెప్పాడు.

కామ ఏష క్రోధ ఏష రజోగుణసముద్భవః ।
మహాశనో మహాపాప్మా విద్ధ్యేనమిహ వైరిణమ్ ॥ 3-37

ఈ కామక్రోధాలు రజోగుణము వలన వచ్చాయి. మనకు ఎదుటివాళ్లను శిక్షించే అధికారం లేదు. చట్టాలు ఒక నేరస్తుని అరెస్టుచేసి, కోర్టులో అన్నీ విషయాలు పరిశీలించినతరువాత శిక్ష వేస్తారు. నేరస్తుడని వెంటనే శిక్షపడదు. శిక్షించేముందు 4 విషయాలు పాటించాలి. (i) వెంటనే శిక్షించ కూడదు. కొంత సమయం తీసుకోవాలి, (ii) శిక్షించవచ్చా? లేదా? అని ఆలోచించాలి. (iii) అవతలివాళ్ళు చెప్పిన విషయాలను వినాలి. నేరం చేసేవాడికి ఒక కారణం ఉంటుంది. ఆ కారణాన్ని వినాలి. (iv) Objectivity పాటించాలి. మనం కేసులో ఒక భాగం అయి వుంటే ఒకరకంగా, లేకుంటే మరోరకంగా ఉండకూడదు. బాహ్యాపరంగా ఆలోచించాలి. కోపమొచ్చినప్పుడు మనస్సు పనిచేయదు. వెంటనే తిరిగి కోపంగా ప్రవర్తించకూడదు. మనవైపునుంచికాకుండా అవతలివైపునుండి ఆలోచించాలి. ఆగాలి, ఆలోచించాలి, వినాలి, బాహ్యాముఖంగాఉండి ఆలోచించాలి.

మొదటిగా ప్రవర్తన -తెలియక చేస్తాడు, రెండు - తెలిసిచేస్తాడు. దేనికి బాధపడుతున్నారో తెలిసికొని అవి తగ్గించుకోవాలి, మూడవది - వాళ్ళు నన్ను అన్నారుకాబట్టి నేను కొడతాను అని అనకూడదు. వాళ్ళు అన్నా ఆగి అలోచించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి.

ఇ) ఎందుకు శాఖాహారమే తినాలి? మొదటి కారణం - మనిషి నిర్మాణం - దంతాలు, జీర్ణకోశం మొ. శాకాహారానికే తయారుచేయబడినది. మాంసాహారానికి కాదు. పూజ్య స్వామీజీ చెప్పేది - అహింస. జీవులను హింసించరాదు. కొన్ని జంతువులు మాంసాహారాన్నే ఎందుకు తింటాయి? దేవుడు వాటి నిర్మాణాన్ని అట్లా తయారుచేసి పంపించాడు.

జంతువులను మనం ఆహారంగా చేసుకొనే హక్కు మనకు లేదు. చెట్లను తింటున్నామంటే - ఆ చెట్లలోని పండునో, కాయనో తింటాము. మొత్తం చెట్టు నరకటం లేదు. అందువలన అది తక్కువ నేరం. మన స్వామి పరమార్థానందజీ - ఒక చెట్టుకింద మంటవేసినా చెట్టును ఆవేడితో హింసిస్తున్నామని చాలా బాధపడతారు. అంటే చెట్లనుకూడా అనవసరంగా హింసించకూడదు. అలాంటి ప్రవర్తన మనం అలవరచుకోవాలి.

(**ఈ) ఎందుకు అహింస చూపించాలి?** దీనికి మూడు కారణాలున్నాయి. (i) **ప్రకృతి సూత్రం**. సమతుల్యంగా ఉండాలంటే మనం ప్రకృతి నియమాలను పాటించాలి. ధర్మాన్ని పాటించాలి. ఈ ధర్మాన్ని పాటించకపోతే మనమే అవస్థ పడతాం. పూజ్య స్వామిజీ ఏమి చెపుతారంటే - ఒక వృక్షానికి మన వీపురాస్తే ఆ వృక్షానికేమి అవదు. మన వీపే మంటపుడుతుంది. (ii) **జమ** - మనం బ్యాంకులో ఎంత డబ్బు దాచిపెడితే అంత తిరిగి తీసుకోవచ్చు. అట్లాగే - ప్రకృతికి ఎంత ఇస్తే అంత తిరిగి తీసుకోవచ్చు. సంఘానికి ఎంత ఇస్తే అంత తిరిగి మనకిస్తుంది. (iii) **రాగ ద్వేషాలు**. ఇది వేదాంత పరంగా వస్తుంది. ఎదుటివారిని ఎందుకు హింసిస్తాం? ఎదుటివారినుండి కొన్ని ఆశిస్తాం. కుటుంబంవాళ్ళు, స్నేహితులు, ప్రభుత్వం మొ. ఇట్లా ఉండాలి, ఇట్లా ప్రవర్తించాలి అని ఆశిస్తాం. మనం ఆశించినట్లు వాళ్ళు ఉండరు. ఎదుటివాళ్ళు వారికిష్టమైనట్లు వారు ప్రవర్తిస్తారు. ఇట్లాటి వాళ్ళు 'Everybody has a right to **MY** opinion' అని అంటారు. అందరూ నా అభిప్రాయాలను పాటించే హక్కు వారికుంది. అంటే అందరూ నా అభిప్రాయాన్నే పాటించాలని అంటారు. స్వామిజీ అంటారు - ప్రతిఒక్కరు వారి 'Freewill' ప్రకారం ప్రవర్తించే హక్కు దేవుడు వాళ్లకు ఇచ్చాడు. కాబట్టి మీరు ఎదుటివారిమీద మీ అభిప్రాయాలను రుద్దలేరు. మనం అనుకున్నది జరగకపోతే బాధపడతాం. అప్పుడు వాళ్ళని బాధపెట్టటానికి చూస్తాం. కాని అది చేయకూడదు.

(4) ఆర్జవం

మూడు విషయాలు: (అ) ఆర్జవమ్ అంటే ఏమిటి? (ఆ) ఆర్జవమ్ పాటించకపోతే ఏమిటి సమస్య? (ఇ) ఆర్జవమ్ చేస్తే కలిగే ఫలం ఏమిటి?

(అ) **ఆర్జవమ్ అంటే ఏమిటి?** ఏదైనా ఒక పనిని మనోవాక్కాయ కర్మలద్వారా చేయాలి. మనస్సు, వాక్కు, కర్మలు మూడూ ఒకతాటిమీద నడవాలి. త్రికరణశుద్ధిగా చేయాలి. Rectitude/ Straightness ఉండాలి. లేకపోతే ఆలోచించేది ఒకటి, మాట్లాడేది మరొకటి, చేసేది ఇంకొకటి అవుతాయి. శరీరం ఇక్కడున్నా మనస్సు ఎక్కడెక్కడో తిరిగివస్తుంది. అలా విషయం ఒకతాటిమీద లేకపోతే దానికి శక్తి (strength) ఉండదు.

(ఆ) **ఆర్జవమ్ పాటించకపోతే ఏమిటి సమస్య?** Split personality ఏర్పడుతుంది. పైకి మంచివాడిగా నటిస్తాడు. లోపల చెడ్డవాడుగా ఉంటాడు. అది పెరుగుతూ కొన్నాళ్ళకు నేను ఏది? నేను మంచి వాడినా? చెడ్డ వాడినా? అనే సందేహం వస్తుంది. ఎవరైనా ఇంటికి అతిధి వచ్చినప్పుడు కొందరు నవ్వుతూ స్వాగతం పలుకుతారు. నుదురుమాత్రం చిట్లిస్తారు. మనసులో తిట్టుకుంటారు. ఎదుటివారి ప్రవర్తన కళ్ళలోకిచూస్తే తెలుస్తుంది. కళ్ళు మన మనసులోని విషయాలను దాచలేవు. దానికి మనం ఏమి చేయాలి? ఆప్యాయంగా ఆహ్వానించి వాళ్ళతో ఆప్యాయంగా ఉండాలి.

ఈ అర్జవం ఎలా పాటించాలి? స్వామిజీ 4 విషయాలు చెప్పారు. (i) Punctuality - సమయపాలన. ఏదైనా ఒక సమయానికి వస్తామనిచెబితే వెంటనే వెళ్ళాలి. చెప్పిన సమయానికి వెళ్ళాలి. కొన్ని కార్యక్రమాలలో అది పాటించరు. అలా మనం చేయకూడదు (ii) ఒకపని చేస్తామని మాటఇస్తే అది ఎట్టిపరిస్థితులలోనూ చేయాలి. అలా చేయలేకపోతే ఆ విషయం అవతలివాళ్ళకు ముందుగా చెప్పాలి. (iii) సత్యమే పలకాలి. iv) మనస్సులో ఏమనుకుంటే అది వాక్కులో రావాలి.

మనస్యేకం వాచస్యేకం కర్మణ్యేకం మహాత్మానం
మనసి అన్యత్ వచసి అన్యత్ కర్మాణి అన్యత్ దురాత్మానాం

మహాత్ములకు మనస్సు, వాక్కు, కర్మలు ఏకంగా ఉంటాయి. ఒకే తాటిమీద నడుస్తాయి. అదే దుర్మార్గులకు ఈ మూడింటికి పొత్తు కుదరదు. అలాంటివారికి ఫలితాలు వెంటనే తెలియకపోవచ్చు. అది నెమ్మదిగా మనలను తినేస్తుంది.
సంగీత కచేరీలు చూస్తే - అనేక వాయిద్యాలు ఒకే శృతిపై ఉంటాయి. అలా లేకుంటే ఆ కచేరి కర్ణ కఠోరంగా ఉంటుంది. మన శాంతి పాఠంలో కూడా ఈ విషయం చెబుతుంది.
వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా మనోమేవాచి ప్రతిష్ఠితమ్
వాక్కు మనస్సులో, మనస్సు వాక్కులో లయమవ్వాలి. ఇక్కడ కర్మను కలుపుకోవాలి. ఏమనుకుంటున్నామో అది మాట్లాడాలి. ఏది మాట్లాడామో అది చేయాలి.

(ఇ) ఆర్జవమ్ చేస్తే కలిగే ఫలం ఏమిటి? అట్లాంటి వ్యక్తికి **వాక్సుద్ధి** ఉంటుంది. సంకల్పబలం బాగుంటుంది. వాళ్ళు అనుకుంటే -వెంటనే చేస్తారు. మంచిరోజ తిథి మొ. చూడరు. తరువాత మనస్సు మారిపోతుందేమోఅని. ఇటువంటి వాళ్ళు అన్నపని చేస్తారు, అన్న సమయానికి వెళతారు. వాళ్ళ వాక్సుద్ధివలన వాళ్ళు ఏదంటే అది అవుతుంది.

(5) క్షాంతి

ఇందులో 5 అంశాలు ఈ క్రింద చూద్దాం: అవి (అ) క్షాంతి అంటే ఏమిటి? (ఆ) క్షాంతి ఎందుకు ఉండాలి? (ఇ) క్షాంతి లేకపోతే కలిగే అనర్థం ఏమిటి? (ఈ) క్షాంతి లోని అంశాలు ఏమిటి? (ఉ) ఆ అంశాలను ఎలా పాటించాలి?

(అ) క్షాంతి అంటే ఏమిటి? క్షాంతికి అనేక అర్థాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్ని చూద్దాం. మానసిక నిరోధక శక్తి, ఆశించిన ఫలితాలు రాకపోయినా తట్టుకొనే శక్తిని ఇస్తుంది. ఇది అహింస యొక్క తరువాత దశ. హింస మనం ఆశించినది రాకపోతే చూపిస్తాం. దాన్ని తట్టుకొనేదానికి క్షాంతిని పెంపొందించుకోవాలి. మనుషులు మారుతూ ఉంటారు. వాతావరణం మారుతుంది. ఆర్థిక వ్యవస్థ మారుతుంటూ ఉంటుంది. పరిస్థితులు మారుతూ ఉంటాయి. వేటికీ చలించకుండా ఉండే శక్తినే క్షాంతి అని అంటారు.

(ఆ) క్షాంతి ఎందుకు ఉండాలి? ఎవ్వరిలోనూ మనకు కావలసిన లక్షణాలు ఉండవు. ఎవ్వరూ పూర్తిగా మంచివాళ్ళుగా ఉండరు, ఎవ్వరూ పూర్తిగా చెడ్డవాళ్ళుగా ఉండరు. మనంకూడా పూర్తిగా మంచివాళ్ళమూ కాదు, పూర్తిగా చెడ్డ వాళ్ళమూ కాదు. అవతలివాళ్లు అడిగినట్లు మనం మారలేము. మనం అడిగినట్లు వాళ్ళూ మారలేరు. కాబట్టి మనం 'Accept & Accommodate' గా ఉండాలిని. నవ్వుతూ Accommodate చెయ్యాలి. మనం భరించలేనివాళ్ళు బయటివాళ్లయితే వాళ్ళతో దూరంగా ఉండవచ్చు. కానీ మనకు దగ్గరగా ఉన్నవాళ్లు మనం భరించలేనివాళ్లయితే వాళ్ళను నవ్వుతూ భరించాలి. వాళ్లకి మారాలని సంకల్పముండవచ్చు కానీ మారలేరు. ప్రతివాళ్ళకూ మంచి చేయాలనే సత్సంకల్పం ఉంటుంది కానీ ఆచరణలో పెట్టలేరు. అలాంటివాళ్లను మనం తిట్టకుండా Accept చేయగలగాలి. అలా చేయలేకపోతే మనమే ఇబ్బంది పడతాం. క్షాంతి అనేది ఒక సహజ గుణం. ఒకరిని ప్రేమించేది, క్షమించేది మొ. ఇది హింస చూపకూడదు. అహింస పాటిస్తే వెంటనే సత్ఫలితం చూడవచ్చు. 'పిల్లలను అతి గారాబంగా చూస్తే వాళ్ళు చెడిపోతారు'. వాళ్ళతో మంచిగా మాట్లాడితే వినరు. అదే ఒక దెబ్బవేస్తే వింటారు. అందువలన ఇది తేలిక అని అనుకుంటారు చాలామంది. వెంటనే

ఫలితం చూడవచ్చు కానీ దీర్ఘకాలంలో చెడ్డ ఫలితాలు వస్తాయి. వాళ్లలో ఆ కోపం లోపల మరుగుతూ ఉంటుంది. ఒక్కోసారి వాళ్ళు పెద్దయ్యాక వాళ్ళపిల్లల మీద ఆ చెడ్డ ప్రవర్తన చూపిస్తారు. 'అత్తా ఒకఇంటి కోడలే' కోడలుగా ఉన్నప్పుడు పడ్డబాధలను అత్త అయ్యాక వాళ్ళు వాళ్ళ కోడలిమీద చూపిస్తారు. అది మంచి పద్ధతి కాదు. కాబట్టి అహింస అనేది మంచిది.

ఎదుటివాళ్ళు మారాలంటే - మార్పనేది అంత తొందరగా వచ్చేయదు. Growth అనేది Revolution (ప్రతిఘటన) కాదు evolution (నెమ్మదిగా మార్పు) అంటారు. అన్నివిలువలను పెంపొందిచుకోవటానికి క్షాంతి (ఓర్పు) కావాలి. అహింస పెంపొందించుకోవాలంటే మనలో క్షాంతి / క్షమాగుణం ఉండాలి. ఇది అంత తేలిక అయిన విషయం కాదు. ఏదైనా తేలిక కాకపోవచ్చు కానీ అసాధ్యం మాత్రం కాదు. మనపిల్లలు మంచిగా ఉండాలంటే ముందు మనం మంచిగా ఉండాలి. దీన్ని మానసిక నిరోధక శక్తి అంటారు.

ముందుగా - శారీరిక నిరోధక శక్తి అంటే - బయట ఎన్ని రోగాలున్నా శారీరక నిరోధకశక్తి ఉంటే అవి మనజోలికి రావు. అట్లాగే ఒక మానసికంగా అవస్తవస్తే దాన్ని తట్టుకొని నిలబడగలగటమే మానసిక రోగ నిరోధక శక్తి. దీన్నే క్షాంతి అంటారు. మనకు కొంతవరకు క్షాంతి ఉంటుంది. మనం ఎండాకాలంలో పంఖాలు, AC వేసుకుంటాము కానీ సూర్యుణ్ణి తిట్టుకోము. ఎందుకంటే ఉష్ణము సూర్యునియొక్క సహజ లక్షణం. దీన్ని మనం Accept చేస్తాము. మనలోకూడా అందరూ ఒక్కలాగావుండరు. మన అయిదు వేళ్ళు ఒక్కలాగా ఉండవు. ఏదైనా ఒక్క పని చేయాలంటే అది నీవొక్కడివే చేయగలవు. ప్రతిమనిషికీ ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఎదుటివాళ్ళు చెడుగా ఉన్నాకూడా భరించే సహనం మనకు ఉంది. కానీ నావాళ్లు అనుకునేవాళ్లు - నా పిల్లలు, నా భార్య మొ. ఒక చిన్న తప్పుచేసినా భరించలేము. వాళ్ళు మారాలని చూస్తాము. కానీ వాళ్ళు ఎందుకు అట్లా చేసారు అని విశ్లేషణ చేస్తే వాళ్ళమీద కోపం రాకుండా వాళ్ళ చర్య మీదే కోపం వస్తుంది. కానీ మనం అలా చేయలేము.

(ఇ) క్షాంతి లేకపొతే కలిగే అనర్ధం ఏమిటి? మనకు అనర్ధం తెలిస్తేకాని మనం ఒక మంచి పని చేయలేక పోతాం.

సహనం సర్వ దుఃఖానాం అప్రతికార పూర్వకమ్ - ఏ దుఃఖం వచ్చినాకూడా మనం సహనంతో ఉండాలి. ఎదురుతిరగకుండా స్వీకరించాలి. ఎదురుతిరిగినకొద్దీ ఆవేశం పెరుగుతుంది. ఈ స్వీకరించటం రెండు పద్ధతులు. (i) నయం చేయలేనిదానిని భరించు అంటారు పెద్దలు. దాన్ని నవ్వుతూ భరించాలా? కోపంగా భరించాలా? కోపంగా స్వీకరించినచోట బాధ ఉంటుంది. నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవుతారు. మీమీద మీకు జాలి, అటువంటి పరిస్థితులను కలగచేసిన భగవంతుని మీద, చుట్టూ ఉన్నవారిమీద కోపం వస్తుంది. అటువంటి భావనను తితిక్ష అనరు. ద్వేషంతోనో, నిస్సహాయస్థితిలోనో పరిస్థితులను స్వీకరిస్తే సానుకూల స్థితికి ఆస్కారం ఉండదు. నాకే ఇది కలిగింది అని వాపోతూ కూర్చొని అందరికి వారి బాధలు చెప్పుకుంటారు కానీ దాన్నించి బయటపడే మార్గం చూడరు.

వర్తమానవిషయంలో తితిక్ష ఉండాలి, భవిష్యత్ విషయంలో క్షమ ఉండాలి. ఇది లేకపోతే మనిషి ఒత్తిడి/ ఆందోళనకు గురిఅవుతాడు. ఈ ఆందోళన లేకపోవటాన్ని 'అనాయాసం' అంటుంది శాస్త్రం. కాసేపు విశ్రాంతిగా కూర్చోవాలి. అలా విశ్రాంతిగా కూర్చోవటానికి శాస్త్రం సంధ్యావందనం నేర్పించింది. ఈ శారీరక అనారోగ్యం, మానసిక అనారోగ్యం రెండూ మనిషిని క్రుంగతీస్తుంటాయి. ఇది ఉంది అని ఎలా తెలుస్తుంది? ప్రతిచిన్నదానికి కోపంగాలేస్తే మనకు ఈ అనారోగ్యం ఉన్నట్లని అర్ధం. కోపంగా ప్రవర్తించే తండ్రి ఇంటికిరాగానే పిల్లలు లోపలకు వెళ్ళిపోతారు. భార్యకు మాత్రం అది తప్పదు. ఆ పిల్లలు తండ్రిని తిట్టుకుంటారు తప్పితే ప్రేమ చూపించలేరు. ఇది క్షాంతి లేకపోవటం వల్ల కలిగే అనర్థం.

(ఈ) క్షాంతి లోని అంశాలు ఏమిటి?
తితిక్ష అంటే - మీరు మార్చలేని పరిస్థితులను ఉన్నదున్నట్లుగా వాటిని ఎదురుతిరగకుండా స్వీకరించటం. మనిషికి Free-will ఉంది. ఎన్నోవిషయాలను అదుపులో పెట్టుకోగలరు. కానీ అదుపులోపెట్టుకోలేని విషయాలు ఇంకా ఎన్నో ఉన్నాయి. Choiceless situations - వదులుకోలేని పరిస్థితులు - వీటిని భరించాలి.

ఈ పరిస్థితులు మనం అదుపులో పెట్టలేము కాబట్టి మనకు మనమే మార్చుకోవాలి. ఎదుటివాళ్లను మార్చాలని చూడకూడదు. ఉన్నదున్నట్లు స్వీకరించాలి - అంటే గతంలో ఉన్నదాన్ని స్వీకరించాలి. క్షమ అంటే గతాన్ని మార్చలేరు. వర్తమానాన్ని మార్చగలిగే శక్తి మీలో ఉంది. ఎదుర్కోనలేని స్థితినుంచి బయటపడటానికి ఏదైనా సానుకూల పరిస్థితి ఉందా అని ఆలోచించాలి. ఇది కష్టం కానీ అసాధ్యం మాత్రం కాదు. మీకు అలా ఎదుర్కోనలేమని అనుకుంటే - అంగవైకల్యం ఉన్నవారిని చూడమంటారు స్వామిజీ. వాళ్ళు అన్ని సక్రమంగా ఉన్నవాళ్ళకన్నా ఎన్నోవిజయాలు సాధించారు. అందువలన ఈ క్షమా గుణం ఉంటే - నవ్వుతూ స్వీకరించే ఓర్పు గుణం వస్తుంది.

(ఉ) వీటిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?
క్షాంతిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? తితిక్షను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? క్షమను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? జరిగిపోయిన కాలాన్ని, సంఘటనలను వెనక్కి తీసుకు రాలేము. మన వయస్సును, పరిస్థితులను, ముసలితనాన్ని మొ. మార్చలేము. ఇట్లాంటి మన చేతిలో లేని విషయాలను నవ్వుతూ స్వీకరించకలిగే ఓర్పు ఉండాలి.
క్షమను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి - జరిగినదానిని ఏమిచేయలేము కానీ భవిష్యత్తులో మార్పు తెచ్చుకోగలం.

భర్తృహరి సుభాషితంలో -
"ఓ మనసా, ఎందుకు నువ్వు ఎప్పుడూ పరుగులు తీస్తావు? రేపనే రోజ ఇవ్వాళ్ళే రావాలి అనుకుంటారు కొందరు. త్వరపడకు మనసా. 'Don't Trouble Trouble until Trouble Troubles You'. ఏదోసమస్య వస్తుంది అని ముందునుంచే బాధలను కోరితెచ్చుకోవటం ఎందుకు? భవిష్యత్తు వర్తమానంగా మారటానికి సమయం పడుతుంది. తొందర ఎందుకు? గడిచిపోయినదాని గురించి వాపోకూడదు. రాబోయేదాని గురించి దిగులు పడకూడదు. వర్తమానంలో ఓపిక వహించు".
క్షాంతి పెంపొందించుకుంటే ఈ వత్తిడిని తట్టుకోవచ్చు.

(6) ఆచార్యోపాసనం

ఇందులో 4 అంశాలు చూద్దాం. (అ) ఆచార్యోపాసనం అంటే ఏమిటి? (ఆ) ఆచార్యోపాసనం ఎందుకు చేయాలి? (ఇ)శాస్త్రాన్ని మనమెందుకు కొలవాలి? (ఈ) ఆచార్యోపాసన ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) ఆచార్యోపాసనం అంటే ఏమిటి? ఆచార్య అంటే గురువు. ఉపాసన అంటే ధ్యానం. గురువుమీద ధ్యానం చేయటం. పూర్వం గురుకులవాసంలో శిష్యుడు గురువుదగ్గర ఉండేవాడు. ఆ గురువు శిష్యులకు బోధ చేసేవాడు. ఆ బోధనను రోజూ మననం చేసుకుంటూ ఉండాలి. గురువు చేసిన బోధమీద ధ్యానం చెయ్యాలి.

ఇంకా సేవ, శరణాగతి, గురుపూజ అనే అర్థాలుకూడా వస్తాయి. గురువుని దైవంగా కొలవటం మన సంస్కృతిలో ఉంది. మాతృ దేవోభవ, పితృ దేవోభవ, ఆచార్య దేవోభవ. శాస్త్రం తల్లి, తండ్రుల తరువాత పెద్ద పీఠం వేసింది ఆచార్యునికి. ఇప్పటి లౌకిక విద్యలో కూడా గురువు మీద శ్రద్ధలేకపోతే మనం నేర్చుకోలేం. మన అజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తాడు కాబట్టి గురువుమీద పూజ్య భావన ఉండాలి.

ఆ) ఆచార్యోపాసనం ఎందుకు చేయాలి? గురువుకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంటుంది. ఈ ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలంటే అది అప్రత్యక్షము. తెలిసిన ప్రమాణాలకు అందదు కాబట్టి శాస్త్రంలో ఉన్న జ్ఞానాన్ని గురువుద్వారానే వినాలి. గురువు ఈ శాస్త్ర ప్రమాణానికి ప్రమాణ హోదా కలగచేస్తాడు. గురువుద్వారా నేర్చుకుంటేకానీ ఈ శాస్త్రం అర్థం అవదు.
మనకు ప్రపంచంలో ఉన్న అన్నివిషయాలు తెలుసు కానీ మన గురించి మనకు తెలియదు. ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి. మనకున్న మంచి చెడు లక్షణాలను చూసుకోవాలి. తన గురించి తెలుసుకోవాలి. ఈ ఆత్మ తత్వాన్ని గురువు శాస్త్రంద్వారా చూపిస్తాడు. అన్ని ఇతర విద్యలకు dichotomy - ఆబ్జెక్ట్ వేరు, సబ్జెక్టు వేరు అని ఉంటాయి. కానీ బ్రహ్మ జ్ఞానం అంటే బాహ్యావస్తువు కాదు, అంతర వస్తువుకాదు. నీ గురించి నీవు తెలుసుకోవటం. నువ్వే బ్రహ్మవు. ఈ విషయం బుద్ధిలో నాటుకుపోయేలాగా గురువు చెప్పాలి.

(ఇ)శాస్త్రాన్ని మనమెందుకు కొలవాలి? గురువు మీద ఉపాసన చేయాలి. కానీ శాస్త్రం మీద ఎందుకు ఉపాసన చేయాలి? శ్రద్ధ అంటే గురువుమీదా, శాస్త్రంమీదా శ్రద్ధ.
శాస్త్రాన్ని ఎందుకు కొలవాలి? శాస్త్రం ద్వారా పొందగలిగే జ్ఞానాన్ని శాస్త్రం ద్వారానే పొందాలి. వేరే ఏ ప్రమాణంవల్లనూ పొందలేరు.

ప్రత్యక్ష ప్రమాణంలో కొన్ని పరిధులుంటాయి. కన్ను చేసే పని చెవి చేయలేదు. ఈ ఆత్మ జ్ఞానాన్ని శాస్త్ర ప్రమాణం తప్ప మిగిలిన ఏ ప్రమాణం ద్వారా తెలుసుకొనలేము. ప్రత్యక్ష ప్రమాణం ఎంత ముఖ్యమో అట్లాగే శాస్త్ర ప్రమాణం కూడా అంతే ముఖ్యం.

(ఈ) ఆచార్యోపాసన ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?
ముందుగా ఆచార్యుని మీదా, శాస్త్రం మీదా శ్రద్ధ పెట్టుకోవాలి. గురువు - శ్రోత్రియ బ్రహ్మనిష్ఠ అయిన గురువై ఉండాలి. ఆచార్యుడు ప్రమాణాన్ని ప్రమాణంగా చూపిస్తున్నాడు. మనంతట మనం నేర్చుకోలేము. శాస్త్రాన్ని గురువుద్వారానే నేర్చుకోవాలి.
గురువు సాక్షాత్తు పరబ్రహ్మ. గురువు - is a realised soul. గురువును ఒక ఈశ్వర స్వరూపంగా చూడాలి. గురువు ద్వారా శాస్త్రం యొక్క శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చేయాలి.

(7) శౌచం

ఇందులో అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం. (అ) శౌచం అంటే ఏమిటి? (ఆ) శౌచం ఎన్ని స్థాయిలలో పాటించాలి? (iii) శౌచాన్ని ఎలా పెంపొందించు కోవాలి?

(అ) శౌచం అంటే ఏమిటి?
శౌచం అంటే శుభ్రత. బాహ్య శుద్ధి, అంతర శుద్ధి. ఈ రెండూ ఉంటే జీవితం చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.
బాహ్య శుద్ధి అందరికీ తెలుస్తుంది కానీ అంతర శుద్ధి అందరికీ తెలియదు.

(ఆ) శౌచం ఎన్ని స్థాయిలలో పాటించాలి?
4 స్థాయిల్లో పాటించాలి. అది (i) బాహ్య శౌచం, (ii) శరీర శౌచం, (iii) మనస్సు శౌచం, (iv) బుద్ధి శౌచం.

(i) బాహ్య శౌచం: పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండాలి. మన వస్త్రాలు, మన ఇల్లు, మన రూము, మన బైట ఉన్న రోడ్డు. Simplicity అంటే మలినం గా ఉండటం కాదు. అంతా శుభ్రంగా ఉండాలి. కొందరు హాలువరకు శుభ్రంగా ఉంచి గదులు అట్లా ఉంచుకోరు. కొందరు ఇల్లంతా బాగా పెట్టుకొని ఇంటిబయట ఏమి సంబంధంలేనట్లుగా పట్టించుకోరు. మన శాస్త్రంలో శౌచం గురించి ఉన్నా, పాటించేది మనకన్నా ఇతరదేశస్థులు.
(ii) శరీర శౌచం: శరీర పరంగా శుభ్రత పాటించాలి. శరీరం ద్వారానే మనం శాస్త్రం నేర్చుకుంటాము కనుక శరీరం శుభ్రంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. కొందరు శరీరానికే పోషణచేసి మిగిలిన వాటిని పట్టించుకోరు. శరీరాన్ని శుష్కింపచేయకూడదు. శరీరాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.

(iii) మనస్సు శౌచం: మనస్సులో ఇంద్రియాలను కూడా తీసుకోవాలి. ఇంద్రియాలు బాహ్యంగా చేసినవన్నీ తీసుకొచ్చి మనస్సుకు అంద చేస్తాయి. మనస్సులో ఏర్పడే ఆలోచనలకి ఇంద్రియాలు (కన్ను మొ.) కారణం.

శాంతి మంత్రంలో - "**భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః భద్రం పశ్యే మా క్షభిర్యజత్రాః**"
ఓ దేవా నేను అన్నీ మంచి విషయాలే (ఆత్మ గురించిన విషయాలే) వినేట్టు చేయి, అన్ని మంచి విషయాలు (ఆత్మ గురించిన విషయాలే) తెలుసుకునేటట్లు చేయి. అమానిత్వం, అదంభిత్వం, అహింసా పాటించాలంటే ఈ మానసిక అశౌచం ఉండకూడదు. మానిత్వం, దంభిత్వం, హింస పాటిస్తే అశౌచం ఉన్నట్లు. అమానిత్వం, అదంభిత్వం, అహింస పాటిస్తే మనస్సు శుద్ధిగా ఉన్నట్లు.

(iv) బుద్ధి శౌచం: Intellectual impurity ఉండకూడదు. ఒక విషయాన్ని సరిగ్గా అర్థంచేసుకొనే శక్తి ఉండాలి. చాలామంది అర్థంచేసుకోవటానికి ప్రయత్నించరు. నాకిలా అర్థమైంది అంటారు. They refuse to listen. మన ఆలోచనలు, మాటలు ఒక్క తాటిపై ఉండాలి. బుద్ధిలో ఒక స్పష్టత ఉండాలి. అజ్ఞానం ఉండకూడదు. ఉదా. స్వామి భగవద్గీత సారం ఏమిటనిఅడిగితే, కొందరు ఇది కర్మయోగం చెబుతుంది, అనీ కొందరు - భక్తి, శరణాగతి ముఖ్యం అనిచెబుతారు, కొందరు ధ్యానం మీద ఆసక్తి ఉన్నవారు 6వ అధ్యాయం గొప్పది అంటారు. అసలు అర్థం - మీమాంస ప్రకారం (మొత్తమంతా చూసి - totality) జ్ఞానయోగం గురించే భగవద్గీత చెబుతుందని శంకరాచార్యులవారు భాష్యంలో నిరూపిస్తారు.

(ఇ) శౌచాన్ని ఎలా పెంపొందించు కోవాలి?
దీనికి పూజ్య స్వామిజీ శౌచాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి 'ప్రతిపక్ష భావన' ఉండాలి అని చెప్పారు. ఎవరిమీదన్నా కోపంగా ఉంటుంది. తిట్టాలనుకొంటాం. అప్పుడు ప్రతిపక్ష భావన పాటించాలి. ప్రతిపక్షభావన అంటే ఆ కోపానికి వ్యతిరేక భావన పెంపొందించుకోవాలి. ఎవరినైనా తిట్టాలి అనుకున్నప్పుడు వారిలో ఏదైనా మంచి ఉన్నదేమో చూడాలి. అప్పుడు ఆ తిట్టే భావన పోతుంది. ఎంత దుర్మార్గుడికైనా ఏదో మంచిగుణం ఉంటుంది. మనం స్వతహాగా ఆనంద స్వరూపులం. మనిషిగా పెరిగాక ఈ ఆగంతుక లక్షణాలు అలవడతాయి. మనలో స్వార్థం పెరిగిపోతుంది. అది పెరుగుతుందని కూడా తెలుసు. అప్పుడు ప్రతిపక్షభావనగా ఒకమంచి పని చేయాలి.

ఆత్మ నింద - నేనెందుకు పనికి రాను. నేను చవటను. అట్లా అనుకుంటారు. చాలామందికి ఈ లక్షణం ఉంది. అది చెయ్యకూడదు. దానిని విశ్లేషణ చేస్తే - శరీరం కానీ, ఇంద్రియాలు కానీ ఏమైనా చెడుపని

చేస్తున్నాయి అంటే - దేనివలన చేస్తున్నాయి? మనస్సు చెప్పింది కాబట్టి చేస్తున్నాయి. మనస్సు ఎలా చెప్పింది? మనస్సులో ఒక ఆలోచన కలిగింది కాబట్టి చేస్తాం. మనస్సనేది అనేక ఆలోచనల సముదాయం. మనస్సులో ఒక చేదు ఆలోచన వస్తుంది.

ఇంకొంత సేపు అయ్యాక -ఆ మనస్సు నేను చెడుపని చేసాను. ఈ చెడు ఆలోచన తప్పు అని చెబుతుంది. ప్రతిపక్ష భావనవల్ల ఆలోచనే మంచి చేయాలి అని అర్థంచేసుకుని ఆత్మ నింద చేయటం మానాలి. ఆత్మ నింద వల్ల నన్నునేను బాధించుకోవటం తప్ప ఏమీ లాభంలేదు.
ఈర్ష్య - దీన్ని ఎలా పోగొట్టుకోవాలి? దీనినికూడా ప్రతిపక్ష భావన తోనే పోగొట్టుకోవాలి. ఒకవ్యక్తి ఒకవిషయంలో బాగా పైకి వచ్చాడు అంటే అతనిమీద మనం ఈర్ష్య పడతాం. మనమర్థం చేసుకోవాలి- ఆటలో ఒకరంగంలో ఒకతను రాణించాడు. మనకు ఆరంగంలో గొప్పతనం లేకపోవచ్చు. కానీ మనం వేరే రంగంలో రాణిస్తున్నాం. అతనిని చూసి ఈర్ష్య పడకుండా మెచ్చుకోవాలి. ఆ ఈర్ష్యపడే లక్షణాన్ని పోగొట్టుకోవాలి.

పూజ్యస్వామిజీ తైత్తిరీయంలో ఉన్న ఒకవిషయంమీద ప్రార్థన చేస్తారు అది - 'ఏదైనా ఒక తప్పుచేస్తే - ఓ కోరికా! ఆ తప్పు నా కామం చేసింది. నేను కర్తను కాను. అందువల్ల ఈ కామం పోయేలాగా చెయ్యి' అని. ఇట్లాగే కోపం మీద కూడా ప్రార్థన చేయాలి. కారణమైన విషయం తెలుసుకొని ప్రతిపక్ష భావనతో దాన్ని పారద్రోలాలి. ఇలా చేస్తే మనకు శౌచం ఏర్పడుతుంది.

(8) స్థైర్యం

ఇందులో 5 అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం. అవి (అ) స్థైర్యం అంటే ఏమిటి? (ఆ) స్థైర్యం లేకపోతే ఏమవుతుంది? (ఇ) స్థైర్యం లేకపొతే కలిగే అనర్థం ఏమిటి? (ఈ) ఎందుకు స్థైర్యం పాటించాలి? (ఈ) స్థైర్యాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) స్థైర్యం అంటే ఏమిటి? స్థైర్యం అంటే నిష్ఠ, స్థిరం, స్థిరత్వం, పట్టుదల, దీక్ష, అంకిత భావం. ఏవిషయం చెబుతున్నామో దానిలో నిలబడి ఉండటం. అనుకున్న మార్గంలో స్థిరంగా నిలబడటం. .

(ఆ) స్థైర్యం లేకపోతే ఏమవుతుంది? చాలామందికి పట్టుదల ఉండదు. ఏపని మొదలు పెట్టినా ఏదోఒక ఆటంకం వస్తుంది. రాకపోతే, ఒక్కోసారి, మనమే సృష్టించుకుంటాం. కొన్ని ఎదురైతే కొన్ని ఉహించుకున్నవి ఉంటాయి. అలా ఏకారణంచేతైనా వెనకంజ వేయటాన్ని అస్థిరత్వం అంటారు. స్థిరత్వం అంటే పట్టుదలతో ముందుకు సాగటం.

భర్తృహరి నీతిశతకంలో 3 రకాల మనుష్యులగురించి మాట్లాడారు. (i) మూడవరకం -నీచ మానవులు - వీరు ఏపని అస్సలు మొదలు పెట్టరు. మొదలుపెడితే విజయం సాధించలేమేమో అని భయం. చెయ్యటం ఎందుకు?, ఓడిపోవటం ఎందుకు? అని అస్సలు మొదలు పెట్టరు. వీళ్ళు గొప్పగా మేమెన్నడూ ఓడిపోలేదు అంటారు. ఏదైనా పనిచేస్తేకదా ఓడిపోయేది. (ii) మధ్యరకం - వీళ్ళు చాలా ఉత్సాహంగా మొదలుపెడతారు. వీళ్లది ఆరంభశూరత్వం. వీళ్ళు చివరిదాకా సాగనీయరు. (iii) ఉత్తమజాతి - వీళ్ళు ఎన్ని ఆటంకాలు వచ్చినా ఆత్మస్థైర్యాన్ని కోల్పోరు. పట్టుదలతో ముందుకు వెళతారు. వీరు పరిస్థితులకు బానిసలు కారు. పరిస్థితులను తమకు బానిసలుగా చేసుకొంటారు.

ఉత్తమజాతివారి పట్టుదలకు ఆదర్శం - భగీరథుడు. ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనా ధైర్యంతో ముందుకుసాగి గంగాదేవిని భువినుంచి దివికి తెచ్చాడు. క్షీరసాగర మథనంలో చూద్దాం. దూర్వాసుడు ఇంద్రునికి పారిజాత మాల ఇచ్చాడు. ఇంద్రుడు ఐరావతంమీద వెళ్తూ ఆ మాల ఐరావతానికి వేశాడు. ఐరావతం మాల కిందకు వేసేసింది. దూర్వాసుడు కోపంతో దేవతలందరినీ కలిపి శపిస్తాడు. వాళ్లకు అమృతత్వం పోతుంది. మళ్ళా ఆ అమృతాన్ని చిలికి సాగరంలోనుంచి పైకి తీసుకురావాలి. అది వాళ్ళ ఒక్కళ్ళవల్లకాదు కాబట్టి వాళ్ళ శత్రువులైన రాక్షసుల సహాయం కోరతారు. అమృతం వస్తుందనేసరికి రాక్షసులు ఒప్పుకుంటారు. వాసుకి అనే పాముని చిలకడానికి తీసుకొన్నారు. అపాయము వుండే పాము తల రాక్షసులవైపు, తోక దేవతలవైపు ఉంటుంది. మొదటి ఆటంకం - పర్వతం నీళ్ళల్లోమునిగి పోతుంటుంది. కూర్మావతారంలో విష్ణుమూర్తి వచ్చి ఆ పర్వతం మునిగిపోకుండా పైకిలేపి ఉంచాడు.

అమృతంవచ్చేలోపు 14 రత్నాలు - (1) లక్ష్మి - విష్ణుమూర్తికిచ్చి పెళ్లి చేశారు, (2) కౌస్తుభం - ఆభరణం. విష్ణుమూర్తి ధరిస్తాడు, (3) పారిజాత వృక్షం - ఇది స్వర్గలోకానికి ఇస్తారు, (4) సురాపానం - దేవతలు చేసేది, (5) ధన్వంతరి దేవుడు, (6) చంద్రుడు- శివునితలలో పెట్టుకున్నాడు, (7) కామధేనువు - రుషికిచ్చారు, (8) గజః- ఐరావతం - ఇంద్రునికిచ్చారు, (9) రంభాది దేవతలు- ఇంద్రలోకానికి వెళ్లారు, (10) ఉచ్చైశ్శ్రవము - ఏడు ముఖాలున్న గుర్రం - బలిచక్రవర్తికి ఇచ్చారు, (11) హాలాహల విషం - శివుడు కంఠంలో ధరించాడు - నీలకంఠుడయ్యాడు, (12) హరిధనువు- తారంగం - విష్ణుమూర్తికి ఇచ్చారు, (13) శంఖం - పాంచజన్యం - విష్ణుమూర్తికి ఇచ్చారు, (14) చివ్వరిది - అమృతం. దేవతలు, రాక్షసులు కావాలన్నది అమృతం. ఇది చివ్వరిలో వచ్చింది. ముందంతా కొన్ని మంచివి వచ్చాయి - వాటికి ప్రలోభపడలేదు, కొన్ని చెడువి వచ్చాయి - వాటికి భయపడలేదు. మనకు కావలసింది ఏమిటి? అమృతం. అది వచ్చేదాకా చప్పపడి పోకూడదు. ఈ క్షీరసాగర మథనాన్ని ఒక ఆధ్యాత్మక విలువగా చూస్తే - శారీరకంగా వారు చివరిదాకా ప్రయత్నం చేసినట్లుగా ఆధ్యాత్మికంగా మనం మన మనస్సుని మథనం చేయాలి. ఈ ఆత్మజ్ఞానానికి సూక్ష్మమైన బుద్ధి పెంపొందించుకోవాలి. మనస్సుని సూక్ష్మతరం చేసుకోవాలి. ఇది అంత తేలికైనది కాదు. జ్ఞానాన్ని నేర్చుకొనేటప్పుడు కొందరు దాన్ని ఆపివేయటానికి అడ్డంకులు వేస్తారు. వాటికి లొంగిపోకుండా ముందుకు సాగాలి.

(ఇ) స్థైర్యం లేకపోతే కలిగే అనర్థం ఏమిటి? స్థైర్యం లేకపోతే మనం జీవితంలో ఏదీ సాధించలేము. దేనినైనా సాధించలేకపోతే - 'మన మనస్సు' - అయ్యో దానిని నేనెందుకు సాధించలేదు? ఎందుకు పనికిరానివాడనయ్యాను? అనే బెంగ మనని కుదిపివేస్తుంది. అపరాధభావాన ఏర్పడుతుంది. దీనికోసం ఎదురయ్యే ఆటంకాలను, ప్రలోభాలను పారద్రోలాలి.

(ఈ) ఎందుకు స్థైర్యం పాటించాలి?

మనిషిగా పుట్టినందుకు మనకు 4 పురుషార్థాలు - ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలను నిర్దేశించింది శాస్త్రం. మోక్షం కూడా ఒక పురుషార్థంగా గుర్తించింది. దేవుడు మనం చేసుకున్న కర్మలకు తగ్గట్టుగా మనకు ఫలాలను ఇస్తాడు. మనం ధర్మ, అర్థ, కామాలకు ప్రయత్నం చేస్తాము కానీ మోక్షానికి ప్రయత్నం చేయము. ముండకోపనిషత్తులో చెప్పినట్లు - పరమాత్మ ఎవరిని ఎన్నుకుంటే వారికి ఆత్మ లభ్యమవుతుంది అని. అంటే దానికి అర్థం - ఎవరికి మోక్షం కావాలని కోరుకుంటే వారికి. అంటే, దీనికి మానప్రయత్నమే చేయాల్సి ఉంది. ఏపనికైనా మానవ ప్రయత్నం కావాలి మరియు దేవుని అనుగ్రహం కూడా కావాలి. ఏ పనిసాధించాలన్నా - చెయ్యాల్సిన దిశలో ప్రయత్నం చేయాలి, చేయాల్సినంతమేరకు ప్రయత్నం చేయాలి. ఆత్మజ్ఞానం విషయంలో మనం చేయవలసిన ప్రయత్నం - (i) ముందు కర్మ యోగం చేసి (ii) తరువాత జ్ఞాన యోగంకు రావాలి. మోక్షం వచ్చే దాకా ప్రయత్నం చేయాలి. ఎందుకు స్థైర్యం పాటించాలి - అని అంటే మనమే ఈ ప్రయత్నం చేయాలి కాబట్టి.

(ఉ) ఫలం - స్థైర్యాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?
ఉత్తమ మానవునిలాగా ప్రయత్నం చేయాలి. అస్సలు మొదలుపెట్టకుండా ఉండకూడదు, మొదలుపెట్టి మధ్యలో వదిలివేయకూడదు, ఒక క్రమపద్ధతిలో భగీరథుని కథ, క్షీరసాగర మథనం కథలను గుర్తుతెచ్చు కుంటూ ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఈ స్థైర్యం - జ్ఞానం పొందటానికీ కావాలి, జ్ఞానం పొందాక కూడా కావాలి. ఈ స్థైర్యం - సాక్షాత్తు సాధనకు, సహకారీ సాధనకు కూడా పనికొస్తుంది.

(9) ఆత్మవినిగ్రహః

ఇందులో 4 అంశాలు చూద్దాం. (అ) ఆత్మవినిగ్రహః అంటే ఏమిటి? (ఆ) మనస్సుయొక్క ఆలోచనా తీరు ఎలా ఉంటుంది? (ఇ) మనలోని అంగాలు ఎలా పనిచేయాలి? (ఈ) దానివల్ల కలిగే ఫలమేమిటి?

(అ) ఆత్మవినిగ్రహః అంటే ఏమిటి? సంస్కృతంలో ఆత్మ అంటే నేను అని అర్థం. ఆ నేను అనేది సందర్భాన్ని పట్టి మారుతుంటుంది. నేను అలిసిపోయాను అంటే - శరీర పరంగా. నాకు తెలుసు - బుద్ధి పరంగా, నాకు బాధగా ఉంది - మనస్సు పరంగా, నేను చేసాను అంటే- అహంకార పరంగా. నేను సత్ చిత్ ఆనంద ఆత్మను అంటే- ఆత్మ పరంగా. ఆత్మవినిగ్రహః అంటే ఏ నేను? ఇక్కడ మనస్సు గురించి. వీటికి ఇంద్రియాలుకూడా కలుపుకోవాలి. ఆత్మ అంటే - అంతఃకరణ, వినిగ్రహః అంటే - నిగ్రహించుకోవటం. **ఆత్మవినిగ్రహః అంటే - మనో నిగ్రహం**. ఇది పాటించవలసినది - ఆలోచనలలో. ప్రవాహంగా వస్తున్న ఆలోచనలను నియంత్రించుకోవాలి. అది ఎలా చేయాలి?

ఆ) మనస్సుయొక్క ఆలోచనా తీరు ఎలా ఉంటుంది? - ఈ ఆలోచనల ప్రవాహం మూడు రకాలుగా ఉంటాయి అని పూజ్యస్వామిజీ చెప్పారు. అవి:
(i) Impulsive Thoughts - Unexamined Thoughts - ఆలోచించుకోకుండా సమాధానం చెప్పటం. మనకువచ్చిన ఆలోచనలను బేరీజ వేసుకొని సమాధానం చెబుతాం. కానీ కొన్నిసందర్భాలలో ఈ ఆలోచన లేకుండా వెంటనే సమాధానం చెప్పేస్తాం. సైన్స్ ప్రకారం ఒక దెబ్బతగిలితే ఆ బాధ మెదడుకు సంకేతం పంపిస్తుంది. ఆ మెదడు కంటికి నీరూరమని లేక నోటికి ఇలా మాట్లాడమని మొ. చెబుతుంది. ఇవన్నీ అయేలోపు కొన్నిసార్లు యాంత్రికంగా ప్రవర్తిస్తాం.
(ii) Mechanical Responses: యాంత్రికంగా చేయటం. వెంకటేశ్వర స్వామీ దర్శనం మనం ఎప్పుడో ఒక్కసారి చేసుకుంటాం. మనకు పులకరించినట్లుంటుంది. అదే అక్కడ పనిచేసే వారికి అది యాంత్రికంగా ఉంటుంది.
(iii) ప్రయత్న పూర్వకంగా చేయటం (With Effort): మధ్యలో బుద్ధి వస్తుంది. ఒక ఆలోచన వస్తే, బుద్ధి అది చూసి ఇది మంచిదా కాదా అని చెబుతుంది. ఇది చెడుఆలోచన. మొగ్గలోనే తుంచెయ్యి అని మనస్సుకు చెబుతుంది.
పై మూడింటిలో మనం మూడవది నేర్చుకోవాలి.
iv) పూజ్యస్వామీజీ **నాల్గవది** ఉందని చెబుతారు. అది **Spontaneous Thoughts**. అప్రయత్నంగా వచ్చే ఆలోచన. అప్రయత్నంగా మంచి ఆలోచనలు రావాలంటే ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలి. నేను మనస్సు కాదు, మనస్సులో వచ్చే రాగ ద్వేషాలు శాశ్వతం కాదు, వీటికి నేను స్పందించకూడదు, 'What! నుంచి So What' కు ఎదుగుతాం. ఇది spontaneous గా రావాలి. ఇది ఆత్మజ్ఞానం పెంపొందించుకుంటేనే వస్తుంది. ఇట్లా అప్రయత్నంగా వచ్చేదాన్ని ఆత్మవినిగ్రహః అంటారు. మనం ప్రస్తుతం చూస్తున్నది - ఆత్మ జ్ఞానానికి రాకముందు. అందువలన ఈ స్థాయికి ఇప్పుడే వెళ్లలేము.

(ఇ) మనలోని అంగాలు ఎలా పనిచేయాలి? కఠోపనిషద్ లోని 'రథ కల్పన' లో ' ఆత్మ - రథం యొక్క యజమానిగా, శరీరం రథంగా, బుద్ధి - రథసారథిగా (జీవాత్మగా), మనస్సు - పగ్గాలుగా, గుర్రాలు - ఇంద్రియాలుగా, విషయవస్తువులను మార్గంతో పోల్చారు. విషయవస్తువులు - శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు ఇంద్రియాలకు చేరవేస్తాయి. ఇక్కడ నేర్చుకోవలసినది - గుర్రాలను సారథి పగ్గాలద్వారా అదుపులో పెట్టాలి. బుద్ధి మనస్సుద్వారా ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టాలి. అలా చేయాలంటే రథసారథికి తనగమ్యం తెలిసిఉండాలి. గుర్రాలను పగ్గాలతో అదుపులోపెట్టకలిగే నేర్పు అతనికి ఉండాలి. అప్పుడు ప్రయాణం సవ్యంగా సాగుతుంది.

పైసూత్రాన్ని మనకు అన్వయిస్తే - **మనస్సు, ఇంద్రియాలు - బుద్ధిచెప్పినట్లు వినాలి. మనస్సు ఇంద్రియాలు మన అదుపులో ఉండాలి కానీ వాటి అదుపులో మనం ఉండకూడదు.** ముందు మనను మనం అదుపులో పెట్టుకోవాలి. మన నోరును (మాట్లాడే నోరు, తినే నోరు) మనం నియంత్రించుకోవాలి. దీన్నే 'ఆత్మవినిగ్రహః' అంటారు. నిన్ను నువ్వు నిగ్రహించుకో - 'ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం ...' గీతలోచూశాం.

దీనిని **పెంపొందించుకోవాలంటే పతంజలి సూత్రాలు ఉపయోగ పడతాయి**. (1) యమ, (2) నియమాలు - Do's and Don'ts చేయవలసినవి, చేయకూడనివి. (3) ఆసనాలు - అన్నమయకోశాన్ని అదుపులో పెడుతుంది. శరీరం ఎంతవరకు అదుపులోపెడుతుంది చూపిస్తుంది (శరీరం మనకు ఆత్మ విద్యనేర్చుకోవటానికి సహకరించాలి), (4) ప్రాణాయామం - ప్రాణమయకోశాన్ని అదుపులో పెడుతుంది. (4) ప్రత్యాహారం - ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టే అవస్థ. (6) ధారణ, (7) ధ్యాన, (8) సమాధి - ఈ మూడు మనస్సును అదుపులో పెట్టటానికి చిత్త ఏకాగ్రతకు తోడ్పడతాయి. మిన్నువిరిగి మీదపడ్డా తెలియనంత ఏకాగ్రతతో బోధనలు వినాలని చిన్మయానంద స్వామి చెబుతారు. సమాధి అంటే ఒక సిద్ధి కాదు. ఏపని చేపట్టినా ఏకాగ్రత చూబెట్టటం. ఈ 8 అంగాలు (అష్టాంగ యోగ) ఆత్మ వినిగ్రహానికి తోడ్పడతాయి.

(ఈ) దానివల్ల కలిగే ఫలమేమిటి? అది Spontaneous గా రావాలి అంటే, ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలి. అప్పుడు ఈ విలువలను తేలికగా పాటించవచ్చు. ఆత్మ జ్ఞానం వచ్చేలోపు పైన చెప్పిన మూడవ పద్ధతిని develop చేసుకోవాలి (పెంపొందించు కోవాలి). ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచనలను నిర్దేశించాలి. **శమము (మనో నిగ్రహము), దమము (ఇంద్రియ నిగ్రహము), సమాధానం (చిత్త ఏకాగ్రత) - ఈ మూడు ఆత్మ వినిగ్రహానికి తోడ్పడతాయి.** (మనస్సును, ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకో కలిగితే చిత్త ఏకాగ్రత వస్తుంది). **ఫలం:** అప్రమత్తతగా (Alert గా) ఉంటే ఆలోచనలను పెంపొందించుకోగలం. మన ఆలోచనలు ఏమి వస్తున్నాయో తెలుస్తుంది. ఆలోచనలను అదుపులో పెట్టకలుగుతాం. ఆలోచనలను మంచి చెడు లాగా విభజించి చూడవచ్చు. మంచిని పాటించి చెడుని పారత్రోలవచ్చు.

(10) ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం

ఇందులో 4 అంశాలు. (అ) ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం అంటే ఏమిటి?, (ఆ) ఇంద్రియాలు మనలను ఎలా ఆటాడిస్తాయి? (ఇ) ఇంద్రియాలు ఎందుకు ఆటాడిస్తాయి?ఎలా ఆటాడిస్తాయి? (ఈ) ఇంద్రియాలను ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలి?

(అ) ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం అంటే ఏమిటి? ఇంద్రియం అంటే జ్ఞానేంద్రియాలు. అర్థ అంటే జ్ఞానేంద్రియాలు చూసే విషయ వస్తువులు. వైరాగ్యం అంటే వాటిమీద రాగం లేకపోవటం.

ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం అంటే ఇంద్రియ విషయవస్తువులమీద తపన లేకపోవటం. ఆగ్యం అంటే తీవ్రమైన తపన. రాగానికి ద్వేషం కూడా కలుపుకోమంటారు స్వామి పరమార్థనందజీ. ఇంద్రియ విషయం వస్తువులమీద రాగద్వేషాలు తీవ్రంగా లేకపోవటం. రాగం లేని వ్యక్తిని విరాగి అంటారు. ఆ లేకపోయే మనస్థితిని వైరాగ్యం అంటారు. అందువలన 'ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం' వచ్చింది. ఇది '**మనోనిగ్రహం**'.

(ఆ) ఇంద్రియాలు మనలను ఎలా ఆటాడిస్తాయి?

ఇంద్రియాలు భగవంతుడిచ్చిన గొప్ప వరం. వాటిద్వారానే ప్రపంచంతో వ్యవహారం నడపగలుగుతున్నాం. **ఇంద్రియాలు 'శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలను' మనస్సుకు చేరవేస్తాయి. ఇంద్రియాలు - పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచ కర్మేంద్రియాలు.** పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు (చక్షు (కన్ను), శ్రోత్ర (చెవి), ఘ్రాణ (ముక్కు), రసన (నోరు), త్వక్ (చర్మము) బాహ్యా ప్రపంచంలోని విషయాలను మనస్సుకు చేరవేస్తాయి. వీటికి భిన్నంగా పంచ కర్మేంద్రియాలు (వాక్కు, పాణి (చేతులు), పాద, పాయు (విసర్జన), ఉపస్థ (జననాంగము) **బాహ్యా ప్రపంచంతో వ్యవహారం నడపటానికి తోడ్పడతాయి. బాహ్యాప్రపంచంతోనే కాకుండా ఆధ్యాత్మిక సాధనకు కూడా ఇంద్రియాలు ఎంతో తోడ్పడతాయి.** అటువంటి ఇంద్రియాలు మనకు సహాయపడ్డానికి ఇవ్వబడ్డాయి కాబట్టి అవి మన ఆధీనంలో ఉండాలి కానీ మనం వాటి అధీనంలో పడిపోకూడదు. మనం వాటికి బానిసలుగా ఉండకూడదు.

ఈ ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోవాలంటే మనం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఇవి మనలను ఎలా ఆటాడిస్తాయి? ఉదా. రెండు రోజులు మొహమాటంకొద్దీ ఒక TV సీరియల్ చూస్తారు. తరువాత బాగుందని కొనసాగిస్తారు. కొన్నాళ్లకు దానికి బానిసవుతారు. ఇట్లాగే - కాఫీ, ధూమపానము, మద్యము మొ. భగవద్గీతలో కృష్ణ పరమాత్మ ఇంద్రియాలు విషయవస్తువుల మీదకు మనలను బలవంతంగా లాక్కుపోతాయి అని చెప్పాడు.

యతతో హ్యపి కౌంతేయ పురుషస్య విపశ్చితః ।
ఇంద్రియాణి ప్రమాథీని హరంతి ప్రసభం మనః ॥ 2-60

ఇంద్రియాలు మనలను ప్రలోభపెట్టటమే కాకుండా మనస్సునుకూడా వాటిలో కలిపేసుకుంటాయి. ముందు కఠోపనిషద్ లో చెప్పినట్లుగా ఇంద్రియాలను మనస్సు నిగ్రహించాలి ఆ మనస్సును బుద్ధి నిగ్రహించాలి. బుద్ధి చెబుతుంది - నేను చెడు అలవాట్లకు బానిస కాకూడదు. సమయాన్ని TV సీరియళ్లకు బానిసకాకుండా ఆత్మబోధకు కేటాయించమని. ఇంద్రియాలు, మనస్సు ముందు లొంగినట్టే లొంగి నాల్గురోజులతరువాత వాటివైపుకు లాగేసుకుంటాయి. వీటిని నియంత్రించటం కష్టమైపోతుంది. కొన్నాళ్ళకు బుద్ధి కూడా వీటితో చేతులు కలిపేస్తుంది. ఒక సామెత - అణగతొక్కి చూడు లేదా అణిగిపో. బుద్ధియొక్క పని 'ఒక నిశ్చయ జ్ఞానం కలిగి ఉండటం' (బుద్ధిని నిర్ణయాత్మక బుద్ధి అని అంటారు). ఈ బుద్ధి ముందు మంచి నిర్ణయాలు చెప్పింది. ఎప్పుడైతే మనస్సు ఇంద్రియాలతో జతకలిపిందో తరువాత వాటినే సమర్థిస్తుంది. సిగరెట్లు మానేస్తే సిగరెట్టు కంపెనీ వాళ్ళు ఏమైపోతారు? అనే పరిస్థితికి వస్తుంది.

ఇ) ఇంద్రియాలు ఎందుకు ఆటాడిస్తాయి?

మనిషికి స్వతహాగా కోరికలుంటాయి. కోరికలు అనంతం. (Wants are unlimited). తనకు ఏదో వెలితిఉంది. **అసంపూర్ణుడు.** ఆ వెలితిని పూడ్చుకోవాలనే దానితో తపనపడుతుంటూ ఉంటాడు. 4 పురుషార్థాలలో ముందు అర్థ, కామాల వెంట పడుతుంటాడు. **ధర్మం పాటించడు, మోక్షానికి అసలే రాడు**. ఈ అర్థం వెంట ఎందుకు పడతాడంటే - తనకు రక్షణ వస్తుందని. PHS (peace, Happiness, Security) శాంతి, ఆనందము, భద్రత - ఈ మూడు బాహ్యావస్తువులలో లేవని వేదాంతంకు

వచ్చినప్పుడు నేర్చుకుంటాం. కానీ ఇవి బాహ్యావస్తువులలో దొరుకుతాయని వాటివెంట పరుగులు తీస్తాము. మనం మనస్సు, వాక్కు, కాయకలతో కర్మలను చేస్తాం. ఈ కర్మలతో పాటు మూడు దోషాలు వెంట ఉంటాయి. బంధకత్వం, అతృప్తికరత్వం, దుఃఖ మిశ్రితత్వం.

దుఃఖ మిశ్రితత్వం. - అంతులేని ఐశ్వర్యం కోసం ఆరోగ్యాన్ని ఫణంగా పెడతాడు. పోయిన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందటంకోసం ఈ ఐశ్వర్యాన్నంతా పోగొట్టుకుంటాడు.
అతృప్తికరత్వం - ఎంత ఉన్నా మనకు తృప్తి ఉండదు. రూ.100 కూడా లేని మనిషి రూ.1000 ఉంటే చాలనుకుంటాడు. తరువాత లక్ష, కోటి.... అంతులేకుండా కోరికలుంటాయి.
బంధకత్వం: సెల్ ఫోన్ మనకు ఒక విషయాన్ని తెలుసుకోవటంకోసం. కానీ ఈ రోజుల్లో సెల్ ఫోన్ లేనిదే ఉండలేని పరిస్థితికి వచ్చాము. సెల్ ఫోన్ యొక్క వినియోగం ఉంది. కానీ దానికి బానిసైపోతున్నాం.

కామః: ఒక కోరికకు మనం బానిస అయిపోతున్నాం. ఒక వస్తువు కావాలనే తపన. ఒక వస్తువు అనుభవించాలంటే 3 అంశాలు ఉండాలి. 1. వస్తువు మనకు అందుబాటులో ఉండాలి, 2. దాన్ని అనుభవించే పరికరం ఉండాలి 3. దాన్ని అనుభవించే మనస్సు కూడా ఉండాలి. రసగుల్లా అంటే ఇష్టం. ఇష్టమని వరసగా తింటే ఒకరోజుకు తినాలనే కోరిక ఉండదు. అంటే ఆ ఆనందం బాహ్యావస్తువుల్లో లేదు, మనలో ఉంది అనే విషయం అర్థం అవ్వాలి. అర్థ, కామాలమీద రాగం పెంచుకో కూడదు. PHS అనేది బాహ్యంగా దొరకదు. అది మనలోనే దొరుకుతుంది అని అర్థంచేసుకోవాలి.
ఇంద్రియాలు ఎందుకు ఆడిస్తాయంటే PHS కోసం వెంటపడతాం కాబట్టి.

(ఈ) ఇంద్రియాలను ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలి? బలవంతంగా వీటిని నిర్దేశించకూడదు. బలవంతంగా ప్రయత్నిస్తే అవి లొంగవు. ఎదురుతిరుగుతాయి. వివేకంతో అర్థంచేసుకోవాలి. అంటే - అది **శాశ్వతమైన శాంతి** ఇవ్వదు, **శాశ్వతమైన ఆనందం** ఇవ్వదు అని తెలుసుకోవాలి. ఉదా. ఒక భవనం కట్టిస్తే - అది కట్టించిన మనం శాశ్వతం కాదు, ఆ భవనం కూడా శాశ్వతం కాదు. ఏ వస్తువుమీదైతే మమకారం పెంచుకుంటామో ఆ వస్తువు శాశ్వతం కాదని తెలుసుకోవాలి. వాటిలో ఆనందం ఉంది. ఆ ఆనందాన్ని అనుభవించాలి. కానీ వాటిమీద ఆధారపడొద్దు. కార్డు బోర్డు కుర్చీ - అందంగా ఉంటుంది, ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది కానీ, దానిమీద ఆధారపడటానికి పనికి రాదు. అట్లాగే ప్రపంచాన్ని ఆనందించండి, అనుభవించండి కానీ దానితో బంధకత్వం పెంచుకోకండి. మనం ఆనందంలో ఉన్నంతసేపు దుఃఖం ఉంది, దుఃఖం ముంచుకొస్తే ఏమి చేయాలనే విషయం ఆలోచించం. దుఃఖం వచ్చేస్తుంది. అలా వచ్చినప్పుడు ఆ దుఃఖంనుంచి ఎలా బయట పడాలో ఆలోచించలేము. ఆనందంలో ఉండగా భవిష్యత్తు కొరకు ఏర్పాటు చేసికొనక పొతే, మనస్సుని సంసిద్ధత చేసుకొనకపోతే దుఃఖం వస్తుంది. మనస్సుని బలవంతంగా సంసిద్ధతచేసుకోకూడదు. వివేకం ద్వారా వైరాగ్యం తెచ్చుకొని సంసిద్ధులవాలి.

ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం ఎలా పెంపొందించుకోవాలంటే - వాటిమీద వైరాగ్యాన్ని వివేకం ద్వారా పెంపొందించుకోవాలి. ఆత్మా అనాత్మ వివేకం వైరాగ్యాన్ని తీసుకొస్తుంది. ఇది శాశ్వతం కాదు. శాశ్వతం కానివాటితో బంధం పెంచుకోకూడదు. పెంచుకుంటే అది తృప్తినివ్వదు. అది దుఃఖమిశ్రితంగా ఉంటుంది అని తెలుసుకొని వాటితో మమేకం చెంద కూడదు. రాగమూ చేయకూడదు, ద్వేషమూ పెంచుకోకూడదు. మనిషికి ఉన్న ఈ స్వల్పకాలంలో ఈ ద్వేషాలు, కోపాలు, వాటిమీద పగలు ఇవన్నీ మర్చిపోయి ఉన్నన్నాళ్ళు సుఖంగా ఉండాలి.

కృష్ణ పరమాత్మ జ్ఞానయోగ్యతకు ఉపయోగపడే విలువలగురించి చెప్పాడు. ఈ విలువలు ఎందుకు చెప్పాడంటే - మనస్సు సిద్ధంగా లేకపోతే జ్ఞానం పొందలేము. శారీరక ఆరోగ్యం ఎప్పుడు బాగుందని చెప్పగలం? BP, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ లేకపోతే చెప్పగలం. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుందని చెప్పడానికి మానసిక శాంతి ఉండాలి. ఈ వేదాంత శాస్త్రం నేర్చుకొనే వ్యక్తికి ఈ మానసిక ఆరోగ్యం చాలా ముఖ్యం. మనస్సు బాగుంటేనే బుద్ధి పదునుగా పని చేస్తుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకపోతే భగవద్గీత వింటున్నాకూడా మీ మనస్సు ఎక్కడకో ప్రయాణం చేసి వస్తుంది. బుద్ధి ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే - మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఈ ప్రశాంతత పొందాలంటే మనస్సు ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. ఈ ఆరోగ్యం కావాలంటే కొన్ని విలువలను పాటించాలి. ఈ విలువలు చూట్టానికి చాలాఉన్నా కూడా వాటిమధ్య సూక్ష్మ భేదం ఉంది. ఇప్పుడు తరువాత విలువలను చూద్దాం.

11. అనహంకారం

ఇందులో 5 అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం: అ) అనహంకారం అంటే ఏమిటి? (ఆ) అహంకారం ఉన్నవాళ్లు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? (ఇ) ఎందుకు అహంకారం చూపకూడదు? (ఈ) అనహంకారం, అమానిత్వం, అదంభిత్వం మధ్య ఉన్న భేదాలు ఏమిటి? (ఉ) అనహంకారాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

అ) అనహంకారం అంటే ఏమిటి? అహంకారమంటే నేను, నాది. నేను చేస్తున్నాను, ఇది నాది, నా వాళ్ళు అనే భావన. **అనహంకారం అంటే ఇది నాది, నావాళ్లు అనే భావన లేకపోవటం**.

(ఆ) అహంకారం ఉన్నవాళ్లు ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? అహంకారమున్న వాళ్ళు ఏదీ మాట్లాడినా వాళ్ళ గురించి ఉంటుంది. నేను, నాది, నావాళ్లు. ఎంతసేపు వాళ్ళ ప్రసంగం వీటిచుట్టూనే ఉంటుంది. ఏదన్నా మాట్లాడండి. చివరికి నేను, నాదిలోకి దిగుతారు. ఎవరన్నా బదరియాత్రకు వెళ్లారని చెబితే వెంటనే నేను వెళ్లాను, నాకు ఇలా అవస్తలయ్యాయని అవతలివాళ్లు విషయం పూర్తి కాకుండానే అది చెబుతారు. లేదంటే నేను అమెరికా వెళ్ళాను. అప్పుడు మంచు కురవలేదు. అది చూడలేకపోయాను అని ఎవరన్నా అంటే, "లేదు నేను అమెరికా వెళ్ళాను, అప్పుడు మంచు కురిసింది, నేను దానితో బంతులు చేసి పిల్లలతో ఆడుకున్నాను" అని గొప్పగా చెబుతారు. ఒక joke కూడా ఉంది. ఒకబ్బాయి ఒకమ్మాయితో ఎంతసేపు తనగురించి చెప్పుకుంటూ వస్తాడు. అమ్మాయి వినీ వినీ విసుగుపుట్టి, "కాసేపు ఏదైనా మాట్లాడుకుందాం" అని అంటుంది. "చాలా బాగుంది నీ ఆలోచన. కానీ నువ్వు నా గురించి ఏమనుకుంటున్నావో చెప్పు" అని అంటాడు. అంటే మళ్ళీ తనగురించే మాట్లాడాలి. దీన్నే అహంకారం అంటారు. ఈ అహంకారం ఎందువల్ల ఉంటుందంటే **దేహాభిమానం ఉండటంవల్ల.**

(ఇ) ఎందుకు అహంకారం చూపకూడదు? అహంకారం చూపిస్తే కలిగే అనర్థం ఏమిటి? అహంకారం ఎందువల్ల ఏర్పడుతుంది? అజ్ఞానం వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఆలోచన లేక ఏర్పడుతుంది. మనమందరం పుట్టటమే అజ్ఞానంతో పుట్టాం. అజ్ఞానం మన పెట్టుబడి. దాన్ని జాగ్రత్తగా ఖర్చుపెట్టుకుంటూ వస్తాం. కొన్నాళ్ళయ్యాక కొన్ని విషయాల్లో జ్ఞానం వస్తుంది. అదికూడా ఏమి గొప్పకాదు. ఆ జ్ఞానాన్ని కూడా మనం సృష్టించలేదు. ఉన్న విషయాన్ని మనం తెలుసుకున్నాము. అజ్ఞానంతో యెట్లా పుట్టామో ఆ జ్ఞానం అంతటా ముందే ఉంది. ఆ పొర తొలిగి జ్ఞానాన్ని ఏర్పరచుకుంటాము. మనం పుట్టినప్పుడు మనకొక శరీరం ఏర్పడింది, తల్లి తండ్రులు ఈ శరీరాన్ని ఇచ్చారు, ఒక పరిస్థితిలో పెరుగుతున్నాము. కొన్ని అవకాశాలు ఏర్పడ్డాయి.ఒక వాతావరణం మన చుట్టూ ఉంది. ఇదికాక విద్యను కలగచేసిన గురువులున్నారు. ఇవన్నీ కలిసి ఇవాళ ఈ పరిస్థితిలో ఉండటానికి తోడ్పడ్డాయి. ఈ మనుష్యులను, ఈ

పరిస్థితులను అహంకారం సృష్టించలేదు. మానిత్వంలోకూడా చూసాము. మానిత్వం అంటే గర్వం అని చూసాము. ఆ గర్వం ఎందుకుండకూడదో అక్కడ చూశాం. పూర్తిగా ఏదీ మనవల్ల జరగలేదు. మనం విజయం పొందినా అనేకమంది తోడ్పడ్డారు. భగవంతుని హస్తముకూడా అందులోఉందని చూశాం. మనం ఏదన్నా అహంకారం చూపించేటప్పుడు అర్థంచేసుకోవలసిందేమిటి? మనం ఏదన్నా ఒక పని చేయటానికి దాన్ని ఎన్నుకొనే హక్కు ఉంది కానీ దాని ఫలితంలో మనకు హక్కు లేదు. కర్మ ఫలం మనం ఆశించినట్టుగా వస్తుందని ఎదురు చూడలేము. ఎలా వస్తుంది అన్నది చెప్పలేము.

కర్మ ఫలం నాలుగు రకాలుగా జరగవచ్చని శాస్త్రం చెబుతుంది. మీరు తిరుపతికి టిక్కెట్టు కొనుక్కున్నారు. సేవలకు ప్రణాళిక వేసుకున్నారు. అంతా సరిగా చేశారు. అంతవరకు మీరు నిర్ణయం తీసుకొనగలరు. కానీ ఆ దేవుని దర్శనం నాలుగు విధాలుగా జరగవచ్చు. అవి
(అ) అనుకున్నది అనుకున్నట్లుగా జరగటం,
(ఆ) అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువగా జరగటం. మీరు రూ.300 ల టిక్కెట్టు కొనుక్కున్నారు. క్యూలో చాలా సేపు ఉండాలని సిద్ధపడివెళ్లారు. కానీ అక్కడ మీకు ఎవరో స్నేహితుడు ఎదురై నాకు ఫలానావాడు తెలుసు, VIP దర్శనం ఇప్పిస్తానని తీసుకెళ్లి, ప్రత్యేకంగా లోపలిదాకా తీసుకువెళ్లి చాలాసేపు దర్శనమయ్యేటట్లు చూస్తాడు. అంటే మీరు అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువగా అయ్యింది.
(ఇ) అనుకున్నదానికన్నా భిన్నంగా అవటం. మీరు అన్నీ చక్కగా ప్రణాళిక వేశారు. క్యూలో నుంచున్నారు. కానీ అప్పుడే ఎవరో మంత్రి మంది మార్బలంతో వచ్చారు. మిగతా క్యూలను ఆపేసి వారినొక్కరినే పంపిస్తున్నారని చెబుతారు. అంటే ఒక గంట పైన మీదర్శనం సమయం మారిపోతుంది. అలా వేరే చికాకులు ఎదురవుతాయి. ఏపనీ అనుకున్నట్టుగా జరగలేదు.
(ఈ) ఇప్పుడు నాల్గవది - అస్సలు ఆపనే జరక్కపోవటం. తీరా తిరుపతి బయలుదేరే సమయానికి మీకేదో దుర్వార్త తెలిసి మీరు తిరుపతి వెళ్లకుండా వేరే ఊరు వెళ్లాల్సి రావచ్చు. అంటే అనుకున్నట్లుగా అసలు జరగనేలేదు. కాబట్టి ఈ నాలుగు రకాల ఫలం జరిగే అవకాశం ఉంది. ఇందులో మీరు దేన్ని అయినా నిర్దేశించగలరా? ఏదీ మీరు చేసే హక్కులేదు. కర్మ చేసే హక్కు ఉంది కానీ కర్మఫలం మీద హక్కులేదని ఎందుకు చెబుతారంటే ఇదే కారణం. ఇంతే కాదు. ఇంకో కోణంలో చూస్తే ఒకపనిలో విజయం సాధించారు అంటే అనేక కారణాలవల్ల అవ్వచ్చని అమానిత్వంలో చూశాం. ఇక్కడాకూడా చూస్తే ఇక్కడ క్రికెట్ ఆటలో మీరువేసిన ఆఖరి బంతి వల్ల మీ జట్టు గెలిచింది. అంతా ఒక్క సారి ఆలోచిస్తే అంతవరకు ఆడిన ఆట కలుస్తుంది. ఇంకా పరిస్థితులు. అంతకుముందు రోజు వాన కురిసింది కానీ ఆరోజు కురవలేదు. ఇంకా ఆట అయిన కాసేపటికి భూకంపం వచ్చింది ఆట సమయములో రాలేదు. అంటే ప్రకృతి సహకరించింది. తరువాత బంతి సరిఅయిన చోట తగిలి పరుగులు వచ్చి గెలిచారు. అంతేనా! మీరు ఆ బంతిని తయారు చేయలేదు. వీటిమీద కూడా భగవంతుని కృపకూడా ఉంది. ఇన్ని అంశాలు మీవిజయానికి తోడ్పడ్డాయి అని తెలిస్తే మీకు మీమీద అహంకారం తెలివిలేనిదిగా (silly గా) అనిపించిందా? వినయం ఒక విలువమాత్రమే కాదు. వినయం అంటే ఆ పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవటం. ఉన్నస్థితిని ఉన్నట్టుగా అర్థం చేసుకోవటం. అప్పుడు గర్వం ఉండదు. ఆత్మ నిందకూడా ఉండదు. ఆత్మ నింద కూడా అహంకారంలో ఒక భాగమే. అహంకారం లేదుకదా అనకూడదు. ఆత్మ నింద ఎందుకు? దాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవడం వల్ల వచ్చింది. దాన్ని ఆంతర అశౌచంగా చూశాం. ప్రపంచంతో నేను బేరీజ వేసుకుంటే నేను ఒక్కణ్ణే ఈ విజయం సాధించలేదు అనే విషయం అర్థమవటానికి తోడ్పడుతుంది.

(ఈ) అనహంకారం, అమానిత్వం, అదంభిత్వం మధ్య ఉన్న బేధాలు ఏమిటి? అన్నీ ఇంచుమించు ఒకటే అర్థం. కానీ వాటి మధ్య సూక్ష్మ బేధాలున్నాయని చూశాము. అమానిత్వం అంటేకూడా గర్వం లేకపోవటం అని చూశాం. మళ్ళీ ఇదే లక్షణాన్ని కృష్ణపరమాత్మ ఎందుకు చెప్పాడు?
అమానిత్వం అంటే ఆలోచనాస్థాయిలో గర్వం లేకపోవటం. మననం అంటే ఆలోచన. మననంలో కూడా నేను ఇంతవాణ్ణి, అంతవాణ్ణి అని అనుకోకపోవటం. దీన్ని అమానిత్వం అంటారు.
అదంభిత్వం వాచికస్థాయిలో గర్వం లేకపోవటం. అంటే మాటలలో ప్రదర్శించకపోవటం.అహం ఇతి కారః అహంకారః. కొంతమంది ఎంతసేపు నాది, నేను, నావారు అంటారు. ఇలా సొంతడబ్బా చెప్పుకోవటం ఆత్మ స్తుతే అవుతుంది. వేషంలో, ప్రవర్తనలో అహంకారం చూపించుకోవటం. తనగురించి గొప్పగా చెప్పుకోవటం.

ఈ మూడూ మూడు స్థాయిల్లో గర్వం లేకపోవటం చూపిస్తాయి. అమానిత్వం అంటే మానసికస్థాయిలో గర్వం లేకపోవటం, అనహంకారమంటే - వాచికస్థాయిలో గర్వం లేకపోవటం, అదంభిత్వం - కాయిక స్థాయిలో గర్వం లేకపోవటం. అంటే మనో వాక్కాయ కర్మలలో గర్వం లేకపోవటం.

(ఉ) అనహంకారాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? ఎప్పుడైతే నేను ఒక్కడినే నా విజయానికి కారణం కాదని తెలుసుకుంటానో అప్పుడు అహంకారం చూపించే అవకాశమే ఉండదు. ప్రపంచంలో అనేక అద్భుతవిషయాలున్నాయి. వాటినుంచి నేను ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోవాలి. ఈ Body, Mind, Sense (BMS) కాంప్లెక్స్ అంటే నా కార్య కారణం సంఘత్వాన్ని నేను కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవటానికి ఉపయోగించాలి కానీ అంతా నావల్లే జరిగింది, నేను మాత్రమే నేర్చుకున్నాను అని గొప్పలు పోకూడదు. ఈ ప్రపంచం ఉన్నది నాకు జ్ఞానం ప్రసాదించటానికి అనే విషయం తెలుసుకోవాలి.

(12) జన్మమృత్యుజరావ్యాధి దుఃఖదోషాలను దర్శనం

ఇందులో 5 అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం: (అ) జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి దుఃఖ దోషాలను దర్శనం అంటే ఏమిటి? (ఆ) ఇవి ఎలా బాధిస్తాయి, (ఇ) కృష్ణపరమాత్మ దీనిగురించి ఎందుకు చెప్పాడు?, (ఈ) ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి దుఃఖ దోషాలను దర్శనం అంటే ఏమిటి? ఇది మొత్తం కలిసి ఒక సమిష్టి పదము (compound word). అను **అంటే పదే పదే ఒక విషయాన్ని దర్శించటం**. దర్శనం అంటే మాములుగా చూడటం. ఇక్కడ అర్థం చేసుకోవటం. ఇంగ్లీషులో కూడా ఏదైనా అర్థం అయితే I see అంటారు. అను దర్శనం అంటే పదే పదే అర్థం చేసుకోవటం. జీవితంలో ఇవి తప్పవుఅని అర్థం చేసుకోవటం. అవి జన్మ, మృత్యు, జరా, వ్యాధి - పుట్టటం, మరణించటం, వృద్ధాప్యం, వ్యాధిరావటం. ఈ దోషాలన్ని తప్పవని ఒక అర్థం. లేదా జీవితం ఒక దోష భూయిష్టం అని అర్థం చేసుకోవటం.
(ఆ) ఒక్కొక్క అంశం ఎలా బాధిస్తాయి అని చూద్దాం.

జన్మ, మృత్యు - ఈ రెండూ జంటలాంటివి. ఒక నాణానికి రెండువైపులా బొమ్మ, బొరుసు ఎలా ఉంటుందో అలా జన్మ ఉంటే మృత్యువు ఉంటుంది. జన్మ తేదీ ఉంటే మరణ తేదికూడా ఉంటుంది. ఏదైనా ఒక వస్తువు చూడండి. దానిమీద best before use అని ఉంటుంది. మందులు కూడా expiry dateతో వస్తాయి. అలాగే మనిషికూడా - పుట్టిన ప్రతి మనిషి మరణించటం కూడా తప్పదు. ఎప్పుడు అన్నది ముందే మనం చెప్పలేము. పుట్టుట గిట్టుటకొరకే. 'born is gone' అంటారుపూజ్య స్వామీజీ.

born అంటే పుట్టటం, is అంటే ఇక్కడ స్థితి పొందటం అంటే జీవించటం, gone అంటే మరణించటం. ప్రతిమనిషికీ ఈ మూడూ సృష్టి, స్థితి, లయ కొనసాగుతూ ఉంటుంది. తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పటినుంచే సంసారం వేధిస్తుంది అని శంకరాచార్యులవారు సందర్భం వచ్చినప్పుడల్లా చెబుతారు. ఈ బాధలు తెలుసుకుంటే మోక్షమార్గానికి రావటానికి ప్రయత్నిస్తాము. జన్మ - తల్లి గర్భంలోఉన్నప్పటినుంచే సంసారం మొదలవుతుంది. మృత్యువు తప్పించుకోలేని అంతిమ సత్యం. పురాణాల్లో కూడా రాక్షసులు ఘోర తపస్సుచేసి బ్రహ్మనో, శివుణ్ణో మెప్పిస్తారు. వాళ్లు ప్రత్యక్షమై, "భక్తా ఏమి నీ కోరిక" అని అడుగుతాడు. "నాకు మరణం లేకుండా చేయి" అని అడుగుతారు. "అది తప్ప ఏదైనా కోరుకో" అని దేవుడంటాడు. ఎందువల్ల? మరణం లేకుండా చేయటం అసాధ్యం కాబట్టి. అది ప్రకృతి సూత్రం కాబట్టి.పూజ్య స్వామీజీ అంటారు. కాయకల్పం అనే ఒక మందుకోసం చాలా కృషి చేశారు కొందరు పూర్వీకులు. పనిచేస్తుందా అంటే అది కనుగొన్న మనుష్యులు లేరు. పనిచేస్తుందంటే వాళ్ళు ఈరోజుకుకూడా బతికే ఉండాలికదా? మనిషి వృద్ధాప్యాన్ని కొంత పెంచకలిగాడుకాని పారత్రోలలేదు. మరణం ఒక జీవిత సత్యం అని అర్థంచేసుకోవాలి.

జరా - అంటే వృద్ధాప్యం. మనం నడి వయస్సులో బలంగా ఉండవచ్చు. శక్తివంతులుగా ఉండవచ్చు. మృత్యువు అంతవరకు దరిచేరకుండా ఉండవచ్చు. కానీ మనకు తెలియకుండానే వృద్ధాప్యం నెమ్మదిగా జీవితంలో చోటుచేసుకుంటుంది. పల్లెటూరిలో ఒకాయన ఉన్నారు. ఆంబోతును ఎవ్వరూ ఎదుర్కోలేరు. అలాంటి ఆంబోతుని ఎదుర్కొని హోరాహోరీ యుద్ధం చేసి దాన్ని ఆపుతుండేవారు. అలాంటాయన ఈ రోజు 90 వ వడిలో పడి తనంతట తాను నిల్చోలేని, నడవలేని పరిస్థితిలో ఉన్నారు. ఏంతో ఓపిక ఉన్నవ్యక్తి అలా నిస్సహాయక స్థితికి వచ్చారు? ఇది వృద్ధాప్యం వల్ల అని చెప్పవచ్చు. నీ వృద్ధాప్యంలో అనేక రోగాలకు అవకాశం ఉంటుంది. అంటే మనలో రోగనిరోధకశక్తి అంతకంతకూ తగ్గుతూ వస్తుంది. 40 ఏళ్లకు హెడ్ లైట్స్ తో మొదలవుతుంది సమస్య. హెడ్ లైట్స్ అంటే కళ్ళు. ముందు చత్వారం వస్తుంది. తరువాత నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క అంగం పటుత్వం తగ్గుతూ వస్తుంది. 'Call not the day glorious until the day is over' అని ఒక సామెత ఉంది. అబ్బా ఇవాళంతా బాగా జరిగిందని సాయంకాలమయ్యాక వృద్ధాప్యం అనుకోకూడదు. సాయంకాలం ఏదో అనుకోని సంఘటన జరగవచ్చు.

వృధాప్యంకూడా అంతే. యవ్వనంలో మిడిసిపడతారు కొందరు. వృద్ధాప్యంలో లేచి నుంచోలేరు. ఇంకొకరిస్సహాయం లేకుండా ఏపనీ చేయలేని పరిస్థితి రావచ్చు. 20 మందికి వండిపెట్టిన వాళ్ళు తనంతట తన భోజనం చేసుకోలేని పరిస్థితి రావచ్చు. ఇదంతా కాల మహిమ. వయస్సు ప్రభావం. చలికాలం వస్తే స్వెట్టర్లు వేసుకోవాలి. ఎక్కడో వానపడితే ఇక్కడ తుమ్ములు తుమ్ముతుంటారు. అట్లా వృద్ధాప్యం అవస్థ పెడుతూ ఉంటుంది. కొంతమంది చిన్నవయస్సులోనే మరణిస్తారుకదా. మరి వాళ్ళ సంగతేమిటి అని అంటే వాళ్ళకు రెండు పొంచి ఉంటాయి. అవి వ్యాధి, దుఃఖం. వ్యాధి అనేది మనం పుట్టకముందునుంచే ఉంటుంది. ఎంత అద్భుతమైనదానినైనాకూడా వ్యాధి తినేస్తుంది.

ఎంతో బ్రహ్మాండంగా అడగలిగిన క్రీడాకారుడు చెయ్యే కదపలేని పరిస్థితిలో ఉంటాడు. దీనికి వయస్సుతో సంబంధంలేదు. ఈ శరీరాన్నేమంటారు - వ్యాధిగ్రస్తం కళేబరం. శరీరానికి వ్యాధి రాసిపెట్టిఉంది. దేహః అంటే దహ్యతే ఇతి దేహః. దహింపబడేది. నాలుగు అగ్నులచేత దహింపబడుతుందట ఈ శరీరం. అవి - బతికిఉండగా మూడు అగ్నులు - ఆధ్యాత్మిక, ఆదిభౌతిక, ఆదిదైవిక తాపత్రయాలు.మనం శాంతిమంత్రాల్లో ఓం శాంతి అని మూడు సార్లు చదువుతాం. వాటి అర్థం ఈ మూడు తాపత్రయాలు నన్ను దహించకుండా ఉండుగాక అని అర్థం. మానవపరంగా అవి వచ్చిపోయే అవస్థలు.

ఆధ్యాత్మక సమస్య అంటే - ఏదైనా ఒక మంచిపని చేయటానికి మూడడుగులు ముందుకు వేస్తే ఆరడుగులు వెనక్కిలాగుతుంది మన మనస్సు. నేనేమిటి భగవద్గీత నేర్చుకోవటం ఏమిటి అని మనస్సు పరంగా వచ్చే సమస్యలు.

ఆదిభౌతిక సమస్యలు అంటే చుట్టుపక్కల వాటి వల్ల వచ్చే సమస్యలు. మనం ధ్యానానికి కూర్చున్నామంటే పక్క ఇంటినుంచి పెద్దపెట్టున టీవీ ధ్వనులు వస్తుంటాయి. లేదా భగవద్గీత క్లాసుకు వెళదామని నిశ్చయించుకున్నా చెప్పకుండా మీ ఇంటికి ఎవరో రావచ్చు. అలా కొన్ని పరిసరాల నుంచి వచ్చే సమస్యలు.

ఆదిదైవిక సమస్యలు అంటే తుఫానులు, వాతావరణ భీభత్సం. వీటిలో ఏ ఆటంకాలను తప్పించుకోగలమంటే మనం చాలావరకు తప్పించుకోగలం. ఆది భౌతిక ఆటంకాలనుకూడా కొంతమేర తప్పించుకోగలం. అవి భగవంతునిపరంగా వచ్చేవి కాబట్టి పూర్తిగా తప్పించుకోలేము. ఈ విధంగా ఈ మూడు ఆటంకాలు మనలను అగ్నిలాగా దహించి వేస్తాయి. ఆఖరి అగ్ని మనం మరణించాక మన శరీరాన్ని దహించివేసే అగ్ని.
ఒక కవి అంటాడు. మన శరీరాన్ని దహించే అగ్నిని చితాగ్ని అంటారు. ఆ కవి ఈ రెండిటిలో ఏది శక్తివంతమైనది అని అడిగి చిన్తాగ్నే శక్తివంతమైనది అని అంటాడు. ఆ కవిత్వం -

"చితా చింతా ద్వయోర్ మధ్యే చింతాయేవ గరీయసి. చితా ధరతి నిర్జీవం చింతా ప్రాణేతు వపుహు"

చితా చింతా ద్వయోర్ మధ్యే - చితా అంటే చితాగ్ని అంటే మనం మరణించాక మన శరీరాన్ని కాల్చే అగ్ని.
చింతా అంటే మనం పడే చింతలు. ఈ రెండిటిమధ్యలో
చింతాయేవ గరీయసి - చింత శ్రేష్టమైనది. ఎందుకట?
చితా ధరతి నిర్జీవం - చితాగ్ని చనిపోయినతరువాత దహిస్తుంది. కానీ
చింతా ప్రాణేతు వపుహు - జీవించిఉన్న శరీరాన్ని చింతాగ్ని కాలుస్తుంది.
ఇది తెలిస్తే మనం మనశరీరాన్ని ఇలా కోరికోరి చింతాగ్నితో దహించకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తాము.

దుఃఖం: పూజ్య స్వామీజీ దుఃఖాన్ని కూడా ఒక దోషంగా వివరిస్తారు. ఎందుకంటే ఈ దుఃఖం మన జీవితాంతం వెంటాడే ఉంటుంది. జీవితంలో మనకు ప్రతిదీ దుఃఖమే. ఒక దోమకాటు దుఃఖమే, మరణం దుఃఖమే, మధ్యలో వచ్చే అనేక సందర్భాలు దుఃఖభూయిష్టమే, ఆఖరికి ఆహారం తీసుకోవటంకూడా దుఃఖమే. ఆహారం తింటూ తింటూ గొంతులో అడ్డుకొని మరణించినవాళ్లు ఉన్నారు. ఒకతనికి నీటివల్ల మరణం ఉందని చెప్పారట. ఇక అతను నదులూ, సముద్రాలూ, నీళ్లు ఉన్నచోటకి వెళ్లకుండా జాగ్రత్త తీసుకున్నాడు. కానీ ఒకరోజ నీరు తాగుతూ గొంతులో పొరపోయి మరణించాడు. అలా నీరు తాగటంకూడా దుఃఖంతో కూడినదే. రోడ్డు మీదవెళుతూ లారీ గుద్ది మరణించవచ్చు, భూకంపంవచ్చి మరణించవచ్చు. అలా ఎన్నో అవస్థలు వస్తూఉంటాయి. ఆ విధంగా దుఃఖాన్నిగురించి చెప్పారు పూజ్యస్వామిజీ. స్వామి పరమార్ధనందజీ ఈ దుఃఖాన్ని పైవాటన్నిటితో కలుపుకోమన్నారు. అంటే జన్మ దుఃఖం, మృత్యు దుఃఖం, జరా దుఃఖం, వ్యాధి దుఃఖం. ప్రతిదీ బాధే. పుట్టటం బాధే, మరణించటం బాధే, మధ్యలో వచ్చే వృద్ధాప్యం బాధే, రోగం బాధే. ఎలా తీసుకున్నా బాధతో కూడియున్నది మన శరీరం.

(ఇ) ఇప్పుడు కృష్ణపరమాత్మ జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి దుఃఖం గురించి ఎందుకు చెప్పాడు అని ఆలోచిస్తే మనలను భయపెట్టటానికి కాదు. మనం వీటన్నిటిని ఒక objective గా చూడటానికి. అంటే

వీటిగురించి బెంగపడి జీవితాన్ని ఇలా చింతాగ్నితో దహించివేసుకొనేకన్నా ఇవి ప్రకృతి సూత్రాలు. వీటిగురించి మనం ఎంత చేసినా తప్పించుకోలేం. పిల్లి కళ్ళు మూసుకున్నంత మాత్రాన ప్రపంచం తన్ను చూడకుండా ఉంటుంది అని అనుకోవటం ఎంత అర్థంలేదో అలా మనం సత్యాన్ని స్వీకరించనంత మాత్రాన సత్యం కాకుండా పోదు. జరగాల్సింది జరగక మానదు అంటారు. చింతపడుతూ కూర్చుండేకన్నా ఉన్నసమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. ఇంగ్లీషులో ప్రస్తుతాన్ని present time అంటారు. present అంటే ఇంకొక అర్థం కానుక (gift). ప్రతిమనిషికీ ప్రస్తుతసమయం ఒక కానుకగా ఇచ్చాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ కానుకని మనం సరిగా ఉపయోగించుకోవాలి.

ఒక సామెత ఉంది ఇంగ్లీషులో. 'Yesterday is a cancelled cheque, today is ready cash, tomorrow is a promissory note.' అని వస్తుంది. నిన్నటి రోజు cancel అయిన cheque లాంటిది. అంటే నిన్నటిరోజు మళ్ళీ తిరిగిరాదు, ఉపయోగించుకోలేం. రేపనేది promissory note. అప్పు తీరుస్తానని దీన్నిస్తాడు కానీ ఎంతవరకు తీర్చకలడో తెలియదు. కానీ ఇవ్వాళ అనేది ready cash. ఇంట్లోఉన్న డబ్బును మనం సులభంగా ఖర్చుపెట్టుకోగలం. ఆవిధంగా ఇవ్వాళ అన్నది మన చేతిలో ఉన్నది. రేపేమవుతుందో మనకు తెలియదు. అందువల్ల జీవితం అనుభవించాలి అని కొందరు అర్థం తీస్తారు.

జీవితం అనుభవించటానికి కాదు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగటానికి. భగవద్గీత అన్నా నేర్చుకోవటానికి అనే విషయం గ్రహించుకొని సమయాన్ని సరిగా వినియోగించుకోవాలి. సమయానికి మనం యజమాని కావాలి కానీ మనం కాల చక్రంలోపడి నలిగిపోకూడదు. 'Time and tide waits for none' అనే సామెత ఉంది ఇంగ్లీషులో. ఎవరికోసం సమయం ఆగదు.

మీరు బ్యాంకులో రూ. ఐదు లక్షలు డిపాజిట్టు చేస్తే మీరు వాడకపోయినా మీతరువాతవాళ్ళు వాడుకోవచ్చు. కానీ జీవితం అనే బ్యాంకులో రూ. ఐదు లక్షలు డిపాజిట్టు చేస్తే అది సరిగా వాడకపోతే అది మీకు పనికి రాదు. వేరే ఎవరు కూడా ఆ సమయాన్ని ఉపయోగించుకోలేరు. అది వృధాగా పోతుంది. అలా పోకుండా సరిగా ఉపయోగించుకోవాలి. గజేంద్రమోక్షంలో మొసలి ఏనుగు కాలునే ఎందుకు పట్టుకుంది వేరే దానిని పట్టుకోలేదు అంటే ఒక అర్థం మనం కాళ్ళు సరిగా ఉండి తిరుగుతున్నాళ్ళు సరిగా పట్టించుకోము. ఎక్కడికి వెళ్ళాం. తీర్థయాత్రలు చేయం. అదే వృద్ధాప్యం మీదపడ్డాక గుడికి వెళ్లాలన్నా, తీర్థయాత్రలకు వెళ్లాలన్నా మనకి శక్తి ఉండదు. కాబట్టి ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే దైవ చింతన ఉండాలి.

పరమార్థానంద స్వామిజీ ఏంచెబుతారంటే ఏవి దోషభూయిష్టమైనవి అని చెప్పినప్పుడు నిర్దోషమైనవియేవి అని మనం ఆలోచించటానికి అవకాశం ఇస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. జీవితం సంసారమయం దోషభూయిష్టం అంటే నిర్దోషమైన పురుషార్థం ఏమైనా ఉందా అని ఆలోచిస్తే మోక్షం యొక్క నిర్దోషిత్వం మనకు తెలుస్తుంది. సంసారదోషం అనుదర్శనంచేయి అని కృష్ణపరమాత్మ చెప్పటంలోని గూడార్థం దోష నిర్దోషిత్వాన్ని కూడా అనుదర్శనం చేయి అని చెప్పటం. ఇంకోమాటలో చెప్పాలంటే నిత్యానిత్య వస్తు వివేకం చేయాలి. మనం ఇన్నాళ్లు సంసారంలోపడి కొట్టుమిట్టాడుతున్నాం. ఉదా. ఈ గుడిసెల్లో ఉండేవాళ్ళు వారిజీవితం మెరుగుపరచుకోవాలని చెప్పి ప్రభుత్వం వాళ్లకి మంచి గృహాలు కట్టి ఇస్తుంది. కానీ వాళ్ళు గుడిసెల్లో ఉండటానికి అలవాటుపడిపోయి ఆ ఇల్లును అద్దెకిచ్చేసి అదే అశుద్ధపరిసరాల్లో ఉన్న గుడిసెల్లో ఉండటం కొనసాగిస్తారు. మనంకూడా ఇలా దోషభూయిష్టమైన సంసారంలో కొట్టిమిట్టాడటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం కానీ దానినుంచి బయటకు రావటానికి చూడటం లేదు. అలాగే మనకు human rights ఉన్నాయి. అవిఏమిటో మనకు తెలియనుకూడా తెలియదు. తెలియదు కాబట్టి మనం వాటిని కోరనుకూడా కోరం. Human Rights వల్ల మనకు కలిగే

ప్రయోజనమేమిటో తెలియదు. అందువల్ల కొన్ని స్వచ్ఛంద సంస్థలు వీటిని తెలియచేయటానికి ప్రయత్నిస్తుంటాయి. మనకున్న గొప్ప Human Right 'మోక్షం'. స్వరాజ్యం నా జన్మహక్కు అని అన్నట్టే మోక్షం నా జన్మహక్కు అని అనాలి. 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' - నా జన్మ హక్కు. 'అహం జీవ అస్మి' అనేది నేను కోరి తెచ్చుకొన్న అధ్యాస (పొరపాటు).

వేదాంతం ఎన్ని సెమినార్ లు పెట్టి ఎంత 'జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి' నుంచి బయటపడవచ్చు అని చెప్పినా, మనం వాటిజోలికి వెళ్ళినప్పుడు అర్థం అవుతుంది. Human Rights గురించి పోరాడే Consumer Courts ఉన్నాయి. వాదించి పెట్టే లాయర్లు అందుబాటులో ఉన్నారు. కానీ మీరు ఆ కోర్టులో ఒక అర్జీ పెడితేకాని దాన్ని చూడరు. కాని May I help You అని బోర్డు పట్టుకొని వేదాంతం సిద్ధంగా ఉంది. దాన్ని నేర్పించటానికి అనేకమంది గురువులు సిద్ధంగా ఉన్నారు. కానీ అది నేర్చుకోవాలి, అది నా జన్మహక్కు అని మనం తెలుసుకోవటం లేదు. మన సమాజం duty oriented సొసైటీయే కానీ right oriented సొసైటీ కాదు అని స్వామిజీ చెబుతారు.

(ఈ) ఇప్పుడు ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? జన్మ, మృత్యు, జరా, వ్యాధి, దుఃఖం తప్పవు. ఇవి ప్రకృతి సూత్రాలు. మనకు ఇష్టం ఉన్నాలేకపోయినా వీటన్నిటిని దాటుకుంటూ రాక తప్పదు. వాటిని objective గా చూడాలి అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవాలి. అందువల్ల ఈ జ్ఞానాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? Experience is the best teacher అంటారు. అది మన అనుభవమే కానక్కరలేదు. ఎదుటివారి అనుభవంనుంచైనా నేర్చుకోవచ్చు. 'చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకోవటం' అంటారు. అలా చేయకుండా ముందే మనం జాగ్రత్త పడాలి. అంటే 'నిత్యానిత్య వస్తు వివేకం' చేసి, జీవితం - అనిత్యం, నేను నిత్యమైన ఆత్మను అని తెలుసుకోవాలి. అంటే దుఃఖపూరితమైనది, అనిత్యమైనది అయిన దానిని నివృత్తి మార్గమైన మోక్షం వైపు మొగ్గు చూపాలి.

(13) అసక్తి

ఇందులో 5 అంశాలు ఈ కింద చూద్దాం: (అ) అసక్తి అంటే ఏమిటి?, (ఆ) నేను నాది అనుకునేది దేని గురించి?, (ఇ) దేనిమీద ఆధారపడాలి? (ఈ) కృష్ణపరమాత్మ ఎందుకు చెప్పాడు? (ఉ) అసక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) అసక్తి అంటే ఏమిటి? సక్తి అంటే నాది అనే మమకారం. అసక్తి అంటే నాది అనే మమకారం లేకపోవటం. ఈ మమకారంనుంచి స్వేచ్ఛ పొందటం. అంటే మానసికంగా ఆధారపడక పోవటం. శారీరకంగా ఆధారపడకుండా తప్పదు. తిండి, బట్ట గూడుకోసం మనము ఆధారపడక తప్పదు. కానీ మానసికంగా ఇంకొకరి మీద ఆధారపడకుండా ఉండాలి.

(ఆ) నేను నాది అనుకునేది దేని గురించి? మనం దేనిని నేను, నాది అనుకుంటాం? ఈ ఇంటిని నాది అంటాం, ఈ శరీరం నాది అనుకుంటాం, మనుషులు నావాళ్లు అనుకుంటాం. కానీ జాగ్రత్తగా ఒక్కొక్క విషయం పరిశీలించుకుంటూ వస్తే ఇందులో ఏవీనావుకావు.

ముందు ఇల్లు చూద్దాం. Ownership Flat అంటాం. స్వామిజీ అంటారు అలా అంటే మీరు వెంటనే flat అయిపోయినట్లు. ఎందుకంటే అది నిజంగా మీ సొంతం కాదు. మీ possession మాత్రం. మీరు అందులో ఉంటున్నారు కాని అది అన్ని విధాలా మీ సొంతం కాదు. జాగ్రత్తగా చూస్తే అందులో ఏదీ సొంతంకాదు. ఆ ఇల్లు ఉన్న ప్రదేశం మీసొంతంకాదు, కట్టిన మనుషులు మీవాళ్లు కాదు, ఆ ఇల్లు

కట్టటానికి వాడిన వస్తువులు మీవి కావు, ఆ building మొత్తం మీది కాదు. మీ కాంప్లెక్స్ లో అనేక బిల్డింగుల్లో, ఒక దాన్లో, దానిలోని అనేక ఫ్లాట్ లలో ఒక్కటి మాత్రమే మీది. అదికూడా పూర్తిగా మీదా అని అంటే నేల కిందివాళ్ల కప్పు (roof), మీ కప్పు పైవాళ్ళ నేల, గోడలు - పక్కవారి గోడలతో కలిసి ఉంటాయి. ఆ విధంగా చూస్తే ఏదీ మీది కాదు. ఉన్న కాస్త జాగా మాత్రమే మీది. మీ ఇల్లు మాత్రమే మీ possession. అచ్చం మీ సొంతం కాదు.

ఉదా. మీ స్నేహితుని ఇంట్లో care taker గా ఉన్నారనుకుందాం. మీ స్నేహితునికి ఒక పెద్ద ఇల్లుంది ఆయన అమెరికా వెళ్ళిపోతూ ఇల్లు అద్దెకిస్తే పాడుచేస్తారనే భయంతో వచ్చి free గా ఉండు. దీనికి కావలసిన, ఎలక్ట్రిసిటీ, నీటి బిల్లులు మాత్రం నీవుకట్టుకో అంటే బాగానే ఉంది అని అనుకొని ఆ ప్రతిపాదనను ఒప్పుకుని ఇంట్లో ఉంటారు. అది స్నేహితుని ఇల్లు అని అనేసరికి మీకు మీ ఇల్లు అనే భావన రాదు. అందులో ఒక అద్దె ఇల్లులాగానే ఉంటారు. అలా కొన్ని సంవత్సరాలు గడుస్తుంది. తరువాత అతను ఒక శుభోదయాన ఫోనుచేసి, "నాకు ఇక్కడ బాగావుంది, ఇక్కడే ఉండిపోతాను, ఆ ఇల్లు నీకు రాసిఇస్తాను. మా లాయర్ తో మాట్లాడాను. Formalities అన్ని త్వరలో పూర్తిచేస్తాడు" అని చెప్తాడు. ఎలా ఉంటుంది మీ పరిస్థితి? ఆఇంట్లోనే ఉన్నారు మీరు. అంతకుముందు లాగానే ఆ బిల్లు కడుతున్నారు. కానీ మీ భావన మారుతుంది. నాది, నాయిల్లు అనే సొంత భావన వస్తుంది. ఇంకా ఏమన్నా ఇంటికి మెరుగులు దిద్దాలా, బాగుచేయాలా అనే భావన వస్తుంది. దీనికి reverse గా మనం చేయాలి అని చెబుతారు పూజ్య స్వామిజీ. నా ఇల్లు అనుకుంటున్నాము కానీ పూర్తి ownership నాకు లేదు. పోనీ నేను అని పదేపదే చెబుతున్నాము కదా. నామీద సర్వహక్కులు ఉన్నాయా? అంటే లేవు అంటున్నారు పూజ్యస్వామిజీ.

ఈ శరీరం మనం పుట్టించుకున్నది కాదు, తల్లి జన్మనిచ్చింది, "నీవు నా శరీరంలోంచి వచ్చావు, నీ శరీరంమీద నాకు హక్కుంది" అంటుంది తల్లి. "నీ జన్మకు కారకుడని", అంటాడు తండ్రి. "నీ తోడబుట్టినవాళ్ళం" అంటారు తోబుట్టువులు, "నేను పెళ్లిచేసుకున్నాను. నీమీద నాకు హక్కుంది. నీ జీవితం నీ ఒక్కడిదే కాదు. నీ జీవితం మీద నా జీవితం పెనవేసుకొని ఉంది. మీరు అర్ధాంతరంగా చనిపోతే నా పరిస్థితి ఏంటి? పిల్లల పరిస్థితి ఏమిటి? నా చేతిలో చిల్లిగవ్వ లేదు? ఎలా గడపాలి జీవితం?", అంటుంది భార్య, అంటే మన శరీరంమీద మనకు పూర్తిగా హక్కులేదు. పూజ్యస్వామిజీ ఇంకా చెబుతారు, మనశరీరం మీద రాబందువులకు కూడా హక్కుంది. "నాకు నీమీద హక్కుంది, ఇది నా ఇల్లు" అంటుంది వైరస్. ఆ విధంగా మన శరీరం మీదకూడా మనకు పూర్తి హక్కులేదు. మన చట్టాలు కూడా మన శరీరం మీద మనకు హక్కులేదంటుంది. ఆత్మహత్య చేసుకుంటే, నీవు బతికివుంటే, నీ శరీరాన్ని పోషించుకోవచ్చు కానీ, దాన్ని తెగతెంచుకొనే హక్కునీకు లేదు" అని అతన్ని శిక్షిస్తుంది కోర్టు. ఈ విషయాలు తెలిస్తే మనకి ఇవి నావి అనే మమకారం ఉండదు.

(ఇ) దేనిమీద ఆధారపడాలి? మరి దేని మీద ఆధారపడాలి? వీళ్లు నావాళ్లు అనుకోకూడదు. వాళ్ళ మీద నేను ఆధారపడకూడదు అని అనుకొంటే మరి దేనిమీద ఆధారపడాలి? దీనికి స్వామిజీ ఎప్పుడు చెప్పేది 'World dependence to God dependence to self dependence అంటారు. మనం చేసేది world dependence. అంటే బయట వస్తువులమీద, మనుషుల మీద, ఆస్తుల మీద ఆధారపడటం. తరువాత తెలుసుకోవలసినది - భగవంతునిమీద ఆధారపడటం. (God dependence). అంటే ఒక ఏకరూప ఈశ్వరుని (రాముడుకాని, కృష్ణుడు కానీ, వెంకటేశ్వర స్వామి కానీ మొ.) పెట్టుకొని అతనిమీద పూర్తి భక్తితో / అనన్య భక్తితో ఆధారపడాలి. చాలా భక్తి ఉన్న వాళ్లకి ఏమి కోరకుండానే అనేక సందర్భాలలో అవి సఫలమవుతాయి. Water boils at 100 degrees ఎంత సత్యమో భగవంతుణ్ణి కొలిస్తే భగవంతుడు పలకటం/ అనుగ్రహించటం కూడా అంతే సత్యం. దానిలో సందేహం లేదు. మనుష్యులను

తృప్తిపరచటం కష్టమేమోకాని భగవంతుని తృప్తిపరచటం చాలా తేలిక. ఇది రెండవ దశ.

ఇంతటితో ఆగిపోకుండా ఆత్మజ్ఞానాకి వచ్చి భగవంతుడు వేరు, నేను వేరు కాదు. చైతన్యపరంగా నేనూ పరమాత్మా ఒక్కటే 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అని నేర్చుకొని నా మీద నేను ఆధారపడే స్థితికి రావాలి. ఏది ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించినది? మనం ఇప్పుడు ఏ విలువలస్థాయిలో ఉన్నాం. మన భగవంతుని మీద ఆధారపడే స్థితికి వచ్చినాకూడా చాలు. ప్రపంచం నిత్యం, మనుషులు నిత్యం, వస్తువులు నిత్యం అని అనుకుంటే మీకు దేవునిమీద ఆధారపడే స్థితి రాదు. అంటే మీరు మనుషులను ఎవ్వరిని నమ్మరా, వాళ్ళు మంచివాళ్ళు కాదా అని అంటే ఇక్కడ మనుషులను కించపరచటంలేదు. వాళ్ళు శాశ్వతం కాదు అని అంటున్నాం. కొంతమంది మీప్రాణానికి మా ప్రాణం అడ్డు అంటారు. ఏదైనా చేయటానికి సిద్ధంగా ఉంటారు. కానీ పరిస్థితులు అనుకూలించవు. లేక వాళ్ళే శాశ్వతంగా ఉండరు. అప్పుడు మనకి ఎవరు ఆధారం? ఆవిషయం మనం తెలుసుకోవాలి. వేటిమీద ఆధారపడుతున్నామో అవి శాశ్వతం కాదు అని తెలుసుకోవాలి. ఇట్లా చెబితే కుటుంబంనుంచి పారిపోవాలా అనే సందేహం రావచ్చు. కుటుంబం మధ్యలో ఉండండి. కుటుంబంతో మమకారం చూపించండి. కానీ మనస్సులో నాకు భగవంతుడే ఆధారం నన్ను కాపాడుతున్నది భగవంతుడే, భగవాన్ ఏవ శరణం అని అర్థం చేసుకోవాలి. మనం ఏమి వాళ్ళనుంచి ఆశించకూడదు. "నామీదే పూర్తి భక్తి పెంచుకో" అని భగవంతుడు చెప్పాడు.

మయ్యాసక్తమనాః పార్థ యోగం యుంజన్మదాశ్రయః ।
అసంశయం సమగ్రం మాం యథా జ్ఞాస్యసి తచ్ఛృణు ॥ 7-1

అలా అని మనం కుటుంబం నుంచి పారిపోనవసరం లేదు. కుటుంబం మనమీద ఆధారపడటానికి వీలుగా వారికి అవకాశం ఇవ్వాలి.

(ఈ) కృష్ణపరమాత్మ అసక్తి గురించి ఎందుకు చెప్పాడు? అసక్తి అంటే ఇంకో అర్థం 'మనోనిగ్రహం'. బాహ్య వస్తువులకు, మనుష్యులకు బానిస కాకుండా ఉండాలి. అంతకుముందు ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని చేసాం. ఇంద్రియనిగ్రహాన్ని పోలిస్తే మనో నిగ్రహం చాలా కష్టం. ఇంద్రియ నిగ్రహం కొంత కష్టమే కానీ కొంతమేరకు దాన్ని సాధించవచ్చు. ఇంద్రియాలు బాహ్యంగా ఉంటాయి. అవి స్థూల పరికరములు. కానీ మనస్సు సూక్ష్మ శరీరంలో ఉంటుంది. ఏవస్తువైతే మిమ్మల్ని అతిగా ఆకర్షిస్తుందో ఆ వస్తువునుంచి దూరంగా పారిపోవటంద్వారా ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని పాటించవచ్చు. కానీ ఎక్కడికి వెళ్లినా మనస్సు మీతోపాటు వస్తుంది. మనస్సుకు దూరంగా పారిపోయే అవకాశం లేదు. తాగుడు లాంటి వ్యసనాలు పారద్రోలటానికి ప్రత్యేకించి కొన్ని ప్రదేశాలు అక్కడ మందు సీసాలు అందుబాటులో లేకుండా చేస్తాయి. కొంతవరకు అదుపులో పెట్టుకోగలం. కానీ మనస్సు వాటిని అంత తొందరగా మర్చిపోలేదు. వాటిమీదే ధ్యాస ఉంటుంది. మనస్సు మందును మర్చిపోలేకపోతే మళ్ళీ ఆ వ్యసనంలో పడే అవకాశం ఉంది.

కర్మేంద్రియాణి సంయమ్య య ఆస్తే మనసా స్మరన్ ।
ఇంద్రియార్థాన్విమూఢాత్మా మిథ్యాచారః స ఉచ్యతే ॥ 3-6

ఇంద్రియాలను మాత్రమే నిగ్రహించి లాభంలేదు. మనస్సులో ఆ వాసనలు ఇంకా చోటుచేసుకుంటాయి. అందువల్ల మనోనిగ్రహం కూడా ఉండాలి. మనోనిగ్రహం ఏర్పడాలంటే ఆ వ్యసనంవల్ల కలిగే నష్టాలు ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడయితే దానియొక్క అనర్థం కళ్లకు కట్టినట్లు అర్థం అవుతుందో అప్పుడే ఆ మందు ఎదురుగా కనపడుతున్నా కూడా వ్యామోహం కలగదు. ఏ వ్యసనానికైనా నిగ్రహం వివేకశక్తివల్ల ఏర్పడుతుంది. ఎవరో చెప్పారని బలవంతంగా మానితే అది మనస్సును బలవంతంగా అదుపులో పెట్టటం అవుతుంది. దానిబదులు వివేకం ఏర్పడ్డ వైరాగ్యంవల్ల అయితే తేలిగ్గా మనస్సుని నిగ్రహిస్తుంది.

ఆ విధంగా మనస్సును బలవంతంగా అణిచే స్థాయినుంచి వివేక వైరాగ్యాలతో వ్యామోహాలికి అతీతంగా ఎదిగే స్థాయికి రావాలి. అట్లా ఎదిగితే వస్తువు ఎదురుగా ఉన్నాకూడా దానివలన ఆకర్షణ ఉండదు. మనోనిగ్రహం ఉంటే ఇంద్రియాలు ఆ వస్తువుని చూస్తున్నా కూడా చలించడు.

(ఉ) అసక్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? ఇంతకుముందు మనం చూసిన విలువ 'ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం'. అంటే ఇంద్రియం చూసే వస్తువులమీద వైరాగ్యం. అది ఎలా పెంపొందించుకోవాలని చూసాం. అది మనం కోరుకొనే PHS - peace, happiness, security (శాంతి, ఆనందం, భద్రత) లను శాశ్వతంగా ఇవ్వవు. వాటిలో మనకు ఇవి దొరకవు అని తెలుసుకోవటంవల్ల వైరాగ్యం పెంపొందించుకోవాలి అని చూసాం. ఆసక్తి అంటే వస్తువులను objective గా చూడటం. వాటికి నాకు ఏమి సంబంధం లేదు అవేవి నావికావు అనే విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవటం. ఈ ఇల్లు నాది కాదు, ఈ శరీరం నాది కాదు, ఈ మనుషులు నావాళ్ళు కాదు అని తెలిసినప్పుడు వాటిమీద మమకారం ఎలా పెంచుకుంటాం? అది పెంపొందించుకోలేము. ఈ విధంగా **అసక్తి** అనే విలువను పెంపొందించుకోవాలి.

(14) పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః

ఇందులో 4 అంశాలను చూద్దాం. (అ) పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః అంటే ఏమిటి?, (ఆ) మమకారానికి తాదాత్మ్యానికి మధ్య భేదం ఏమిటి?, (ఇ) మమకారం అసలు ఉండకూడదా? (ఈ) ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః అంటే ఏమిటి? ఈ రెండు పదాలను కలిపి చూడాలి. ఇదంతా ఒకటే విలువ. అభిష్వంగః అంటే తీవ్ర రాగం. విపరీతమైన మమకారం లేదా అతి స్నేహం అంటారు పూజ్యస్వామిజీ. **అనభిష్వంగః అంటే తీవ్ర మమకారం, అతి స్నేహం లేకపోవటం. ఎవరిమీద ఈ తీవ్ర మమకారం ఉండకూడదు** అంటే, కృష్ణపరమాత్మ కొందరిని పేర్కొన్నాడు. పుత్రదారగృహాదిషు - పుత్ర - అంటే పుత్రుడు లేక పుత్రి మీద మమకారం, దార - అంటే భార్య (భర్తపరంగా) లేక భర్త (భార్య పరంగా) అంటే జీవిత భాగస్వామి మీద మమకారం. గృహ - అంటే ఇల్లు. ఇంటి మీద మమకారం. ఆది - మొదలైనవి. ఇందులో ఎన్నైనా కలుపుకోవచ్చు. వస్తువులు, మనషులు, జంతువులు - వేటిమీదన్నా ప్రేమ అవవచ్చు. వాటితో చాలా సంవత్సరాల తరబడి పెంచుకున్న మమకారం. అలా కొంతమంది వస్తువులతో, మనుషులతో బంధం పెంచుకుంటారు. ఆ బంధాన్ని త్వరగా తెంచుకోలేరుకోడా. నిజమే. కానీ ఈ బంధంనుంచి బయటపడలేమని కృష్ణపరమాత్మకు కూడా తెలుసు. కృష్ణపరమాత్మ ఏమంటున్నాడంటే అస్సలు మమకారం ఉండకూడదని అనటం లేదు. తీవ్రమైన మమకారం ఉండకూడదని చెబుతున్నాడు.

(ఆ) మమకారానికి తాదాత్మ్యానికి మధ్య భేదం ఏమిటి? ఈ రెండింటిని తెలుసుకోవాలంటే ఏదన్నా test ఉందా అంటే అలాంటిదేమీలేదు. అయినా ఆనందగిరి ఉపభాష్యంలో చాలా బాగా వివరిస్తారు. వీరు ఇక్కడ మమకారం, తాదాత్మ్యానికి భేదం చెప్పుకొస్తున్నారు. మమకారం అంటే బంధం, తాదాత్మ్యం అంటే తీవ్రమైన బంధం అంటారు. అసలు ఈ మమకారం పెంచుకోకూడదు అనేదే సరిగా అర్థం చేసుకోరు కొంతమంది. ఒక సన్యాసి ఈ 20 విలువలు చదివి కృష్ణపరమాత్మ ఒక విలువలో భార్యా పిల్లలమీద బంధం పెంపొందించుకోకూడదన్నాడు. అవిలువను నేను పాటించాలంటే ముందు నేను పెళ్లిచేసుకోవాలి. తరువాత పిల్లలు వచ్చాక వైరాగ్యం పెంచుకోవాలి అన్నాట్ట. అది కాదు దానర్థం.

గృహస్తులు బంధాల్లో ఉండాలి కానీ బంధాల్లో కూరుకుపోకూడదు. అంటే మమకారం ఉండవచ్చు కానీ వాటితో తాదాత్మ్యం చెందకూడదు.

ఈ రెండిటికి మధ్యనున్న సూక్ష్మ భేదాన్ని తెలుసుకోవటం ఎట్లా అంటే - మమకారం అంటే ఒక వ్యక్తిని లేదా ఒక వస్తువుని నావారు, నాది అనుకోవటం. రెండు మాటల్లో విశ్లేషించాడు. 'మేరా మేరీ; మారా మారీ' - మీకు నేను, నాకు నువ్వు. ఈ మమకారంతో వివాహంలోకి అడుగు పెడతాడు. తరువాతే మొదలవుతుంది - మారా మారీ. మనభాషలో చెప్పాలంటే హోరాహోరీ యుద్ధం మొదలవుతుంది. మమకారం లోని మమ - అంటే నాది, నావాళ్లు. నాది, నావాళ్లు అనుకునేది ఏదీ శాశ్వతంగా నిలవవు. కేవలం మమకారం ఉంటే ఈ విషయం మర్చిపోము. మనం ప్రేమించే వస్తువులు మనతో శాశ్వతంగా ఉండవు. నావాళ్లు అనుకునేవారు నాకళ్ళ ముందునుంచో, ఈ లోకంనుంచో వెళ్లిపోవచ్చు. కానీ మనం ఉంటాం. మనం ముందుకు సాగాలి. అందువల్ల వాళ్ళు ఉన్నాలేకపోయినా ఈ జీవిత గమనం సాగక తప్పదు. ఇది గ్రహిస్తే మనకు మితిమీరిన మమకారం లేదని అర్థం. వాళ్ళు మననుంచి దూరమైతే ఇక జీవితం స్థంభించిపోయిందనుకోవటం తాదాత్మ్యం. మనుష్యులేకాదు జంతువుల మీద మమకారం ఉన్నవాళ్లు, వస్తువులమీద మమకారం ఉన్నవాళ్లు వాళ్ళ తాదాత్మ్యం స్థాయికి వెళ్ళిపోతారు.

ఒక అమ్మాయి దైవభక్తురాలు. రోజూ దేవునికి పూజ చేసేది. ఒక పిల్లిని పెంచుకునేది. ఆ పిల్లి చనిపోయేసరికి, "దేవుడు నాకు అన్యాయం చేసాడు. నానుంచి పిల్లిని తీసుకోని వెళ్ళిపోయాడు" అంటూ దైవపూజకూడా మానేసింది. అంటే ఈ తాదాత్మ్యం ఉంటే, విచక్షణాశక్తి కోల్పోతారు. ఎవరికోసం బతకాలి అనే భావన వస్తుంది. శంకరాచార్యులవారు అంటారు. 'పుత్రే పుష్టే అహం పుష్టః పుత్రే నష్టే అహం నష్టః'. వాళ్ళు లేకపోయేసరికి అస్సలు జీవితమే లేదు, అనే పరిస్థితికి వస్తారు. ఆ అమ్మాయికి వాళ్లవాళ్లందరూ నచ్చ చెప్పాల్సొచ్చింది. "మనుషులే శాశ్వతం కాదు, ఇంక పిల్లుల జీవితం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అవి మరణించక తప్పదు, జీవిత సత్యాన్ని అంగీకరించాలి" అని. ఒకాయనకి ఒక తాతలనాటి కారుంది. దాని చక్రాలుకూడా పోయాయి. అయినా అయన ఇంటిముందునుంచి తీసేవాడుకాదు. ఇరుగుపొరుగు ఫిర్యాదుచేస్తుండేవారు. కారు ఇక్కడఉంచటం ఎందుకు, తీయరాదా? అంటే ఆయనబతికున్నంత కాలం ఇంటి ముందునుంచి దానిని తీయలేకపోయారు. అలా పాతవస్తువులమీదకూడా ఈ తీవ్రమైన తాదాత్మ్యం ఉంటుంది. ఈ తాదాత్మ్యం ఉండేసరికి అధార్మికంగా ప్రవర్తిస్తాం. ఆలోచనా శక్తి/ విచక్షణా శక్తి కోల్పోతాం.

మనం ఈ భూమ్మీదికి ఒంటరిగా వచ్చాము. ఒంటరిగా పోతాము. ఎవరితోటి కలసి వెళ్లలేము అనే విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. చిన్మయానంద స్వామి చెబుతారు, "Alone to alone all alone - ఒంటరిగా వచ్చి ఒంటరిగా వెళ్లే మనజీవనయానం ఒంటరిగా సాగాలి" అనే విషయం.

(ఇ) మమకారం అసలు ఉండకూడదా? మమకారం అసలు ఉండకూడదా అనే సందేహం రావచ్చు ఇది వింటే. కానీ కృష్ణపరమాత్మ మమకారం ఎన్నడూ పెంచుకోవద్దు అని చెప్పలేదు. సైకాలజీలో కూడా "ఏడవాల్సొచ్చినప్పుడు ఏడవాలి. దుఃఖం రావాలి" అనే చెబుతారు. మనిషికి నిద్ర ఎంతమేరకు అవసరమో దుఃఖంకూడా అలాగే అనుభవించాలి. మీరు నిద్రపోవాల్సిన సమయంలో నిద్రపోకపోతే ఏమవుతుంది? ఏ భగవద్గీత క్లాసుకో వెళ్ళినప్పుడు నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. అలాగే దుఃఖం అనుభవించ్చాల్సిన సమయంలో అనుభవించకపోతే అది వేరే ఎప్పుడో తన్నుకు వస్తుంది. ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి పోయినప్పుడు దుఃఖించే సమయాన్ని కేటాయిస్తారు. అప్పడు ఏడవాలి, బాధ పడాలి, దుఃఖాన్ని పంచుకోవాలి కానీ అప్పుడు 'జాతస్య హి ధ్రువో మృత్యుః' అని చెప్తూ కూర్చోకూడదు.

సంతోషాన్ని పంచుకుంటే రెట్టింపవుతుంది. దుఃఖాన్ని పంచుకుంటే సగానికి సగం అవుతుంది. భారం తీరుతుంది. అందుకని దుఃఖాన్ని ఎప్పుడూ అణగదొక్క కూడదు. ఒక స్త్రీ యొక్క భర్త యుద్ధంలో చనిపోతే అతని శవాన్ని ఇంటికి తీసుకొచ్చారు. కానీ ఆమె ఆ శవాన్ని చూసి రాయిలా బిగుసుకు పోయింది. ఏమి చలనంలేదు. తక్కినవాళ్ళందరూ కంగారుపడ్డారు. ఆమెలో చలనంలేదు, ఆమె చచ్చిపోతుంది అని భయపడ్డారు. అందుకని ఆమెలో చలనంకోసం ప్రయత్నించారు.ముందు ఆయన గురించి న గుణగణాలు కీర్తించారు. వింటే ఏమన్నా బాధపడుతుందని. కానీ ఏమి మాట్లాడ లేదు, కొంచం కూడా కదలలేదు. తరువాత ఒకరు ఆ శవం మీద ముసుగుని తీసి మొఖాన్ని చూపించారు. అయినా ఆమెలో చలనం లేదు, దుఃఖం లేదు. అప్పుడు 90 ఏళ్ళ ఆవిడకు ఒక ఆలోచన వచ్చింది. వెంటనేలేచి ఆ అమ్మాయి యొక్క చిన్నపిల్లవాణ్ణి ఆమె ఒడిలో వేసింది. అది చూసి పెనుతుఫానులాగా దుఃఖం వచ్చింది. నీకోసం నేను బతుకుతాను. "ఇంతవరకు ఎవరికోసం బతకాలి. నా జీవితం అయిపోయింది" అని అనుకుంది. "నాకు ఇంకో బాధ్యత ఉంది. చంటిపిల్లవాణ్ణి సాకాలి. పిల్లవాడికోసమన్నా ధైర్యం తెచ్చుకొని బతకాలి" అని గ్రహించి అప్పుడు బాధపడుతుంది.

ఈ విధంగా మనం దుఃఖాన్ని కూడా అనుభవించాలి అని అంటారు స్వామిజీ ఒక విషయాన్ని గుర్తుకు తెస్తారు. "ప్రేమించాలి, ప్రేమించబడాలి, వాళ్ళు పోయినా పరవాలేదు కానీ, ఆ ప్రేమ అనేది తెలియాలి. అందువల్ల, మనం బండరాయిలా ఉండాలి, అస్సలు ప్రేమ, మమకారం అంటూ తెలియకుండా ఉండాలి, అని మన శాస్త్రం కానీ, కృష్ణపరమాత్మ కానీ ఎప్పుడూ చెప్పలేదు. మమకారం ఉండాలి. డాక్టర్లు ఒక పుండు ఉంటే దానిలోని చీమును తీసివేస్తారు. ఆ విధంగా మనలో ఒక దుఃఖం ఏర్పడితే దుఃఖాన్ని బయటికి వెళ్ళబుచ్చాలి. మమకారం ఎందుకు ఉండకూడదు?

అంటే ఇంకొక కోణంలో చూస్తే జీవితం ఒక రైలు ప్రయాణం లాంటిది. మనం మొదటి స్టేషనులో రైలెక్కి చివరి స్టేషనులో దిగుతాము. మధ్యలో అనేక స్టేషన్లలో రైలు ఆగుతుంది. మధ్యలో కొందరు ఎక్కుతారు. కొందరు దిగిపోతారు. ఆమధ్యలో కాస్త పరిచయమైతే కష్టసుఖాలు కూడా పంచుకుంటారు. కానీ మధ్యలో వారి గమ్యం వచ్చేసరికి మనకోసం వారు ఆగరు. వాళ్ళు దిగిపోతారు. జీవితంకూడా అంతే. మన జీవితం ఒక రైలుపెట్టెలో ప్రయాణంలాంటిది. ఎందరో సన్నిహితంగా వస్తారు, విడదీయరాని బంధం ఏర్పడినట్టే ఉంటుంది. కానీ ఆశించని విధంగా ఆ బంధం విడిపోతుంది. ఆ బంధం విడిపోయినా మనం ముందుకు సాగక తప్పదు. ఇక్కడ మనకు మనం బేరీజ వేసుకోవాలి. ఆ వ్యక్తి లేకపోతే జీవితం శూన్యం అనిపించినా, అస్సలు నేను బతకలేను విషంతాగి చచ్చిపోతాను అని అనిపించినా అది తీవ్రమైన బంధం లేదా తాదాత్మ్యం అవుతుంది. కానీ వారు ఉన్నా లేకపోయినా నా ఒంటరి ప్రయాణం కొనసాగక తప్పదు, అని అర్థం చేసుకోగలిగితే, అది అదుపులో ఉన్న మమకారం అవుతుంది. వారి మరణంతో జీవితం స్తంభించిపోయింది, అని అనకూడదు. అంటే మమకారం ఉండవచ్చు కానీ తాదాత్మ్యం ఉండకూడదు, అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

(ఈ) ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? అంతకు ముందే చూసినట్లుగా వీరిమీద ప్రేమను చంపుకోనవసరం లేదు. కృష్ణపరమాత్మకు కూడా తెలుసు. భార్యా, పిల్లలు, ఇల్లు ఇలాంటివి మనకు చాలా ఆత్మీయమైనవి అని. కానీ వారితో తాదాత్మ్యం చెందకూడదు. అంటే వారినికూడా objective గా చూడాలి. 'అసక్తి' గురించి చూసినప్పుడు దేనినీ నేను, నాది అని అనలేమని. అంటే ఎవరిమీద మనకి ownership లేదు. పూర్తిగా నావాళ్లు అనే హక్కు మనకి లేదు. ఇంకా వెనక్కి వెళితే 'ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం' లో చూశాం - మన ఇంద్రియాలు ఏవస్తువునైతే ఆకర్షిస్తున్నాయో అవి శాశ్వతమైన శాంతి, భద్రత, ఆనందాలను ఇవ్వలేవు అని. 'అసక్తి' దగ్గరకి వచ్చే సరికి ఆ వస్తువుకి, మనకి బంధం లేదు. అవి అచ్చంగా మనవికాదు అని తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఇందులో అనభిష్వంగః లో ఒక మెట్టు పైకి

ఎక్కుతాం. ఇది అర్థమైతే అవి మననుంచి దూరమైనాకూడా, అవి నావి కాదు, అనే సత్యంలో నిలబడతాం కాబట్టి, దూరమైపోయిందే అనే విషయం అంతగా బాధించదు. ఇంకొక శాశ్వత పరిష్కారం - భగవద్గీత క్లాసులు క్రమం తప్పకుండా హాజరవటమే.

(15) నిత్యం సమచిత్తత్వం చ ఇష్టానిష్టోప పత్తిషు

ఇందులో 5 అంశాలను చూద్దాం. (అ) నిత్యం సమచిత్తత్వం చ ఇష్టానిష్టోపపత్తిషు అంటే ఏమిటి?, (ఆ) ఎందుకు సమచిత్తత్వం పాటించాలి?, (ఇ) జీవితం ఎందుకు సుఖదుఃఖాల మేలుకలయిక?, (ఈ) ద్వంద్వాలకు అతీతంగా ఎలా ఎదగాలి?, (ఉ) సమచిత్తత్వం ఎలా పాటించాలి?

(అ) నిత్యం సమచిత్తత్వం చ ఇష్టానిష్టోపపత్తిషు అంటే ఏమిటి? ఎటువంటి పరిస్థితి ఎదురైనా కూడా సమత్వం పాటించాలి. ఇది కర్మయోగం యొక్క సారం.

యోగస్థః కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ ।
సిద్ధ్యసిద్ధ్యోః సమో భూత్వా సమత్వం యోగ ఉచ్యతే ॥ 2-48 .

ఈ సమత్వ భావననే యోగం అంటారు. అదే ఇక్కడ మళ్ళీ చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. కానీ ఇక్కడ సమత్వం బదులు సమచిత్తత్వం అంటున్నాడు. ఈ సమభావన ఎందులో ఉండాలి? ఇష్టమైన పరిస్థితులలో, అనిష్ట - అయిష్టమైన పరిస్థితులలో. ఉపపత్తి అంటే ప్రాప్తి. అంటే అది వచ్చినప్పుడు. ఇష్టమైన పరస్థితివచ్చినా, అయిష్టమైన పరిస్థితిలోకూడా సమభావంతో ఉండాలి. అంటే పొంగిపోకూడదు, క్రుంగిపోకూడదు. ఇష్టమైనది జరిగినప్పుడు ఆకాశం అంచులు తాకినట్టు ఉంటుంది. అయిష్టమైనది జరిగినప్పుడు, పాతాళంలోకి క్రుంగిపోయినట్టు అనిపిస్తుంది. ఆ రెండిటికి చలించకూడదు. ఈ సంఘటనకూడా వెళ్ళిపోతుంది. ఆకాశం అంచులకు, పాతాళం అంచులకు తీసుకు వెళ్లిన సంఘటనలు రెండూ మాయమవుతాయి. ఏది శాశ్వతంగా ఉండదు. ఆఖరుకు శనిదశ కూడా కొన్ని సంవత్సరాలు మాత్రమే ఉంటుంది.

(ఆ) ఎందుకు సమచిత్తత్వం పాటించాలి? ఎటువంటి క్లిష్టపరిస్థితైనా కూడా మనం ఏడాది, రెండేళ్లపాటు ఓపికపడితే దానికి తేలికగా అలవాటుపడిపోతాం. గతుకులరోడ్డు మీద వెళ్ళవలసినప్పుడు మనం ముందు ఇబ్బంది పడతాం. తరువాత వాటికికూడా అలవాటుపడిపోతాం. ఇంకా చెప్పాలంటే హఠాత్తుగా ఆ రోడ్లని బాగుచేస్తే మనకు ఇబ్బందిగా ఉంటుందికూడా. అలాగే ఎటువంటి పరిస్థితి వచ్చినా సమభావన కలిగి ఉండాలి. అస్సలు ఏమి స్పందించవద్దు అని చెప్పటంలేదు. మనస్సు అనేది సున్నితమైనది. అది బండరాయి కాదు. యంత్రం అస్సలే కాదు. దానికున్న గుణం స్పందించటం. కాకపోతే అది మితిమీరి ఉండకూడదు. అదుపులో ఉండాలి. అస్సలు ఇష్టానిష్ట పరిస్థితులలో సమచిత్తత్వం ఉండాలని కృష్ణపరమాత్మ చెబుతున్నాడంటేనే, దానిలో ఉన్న గూడార్థం అర్ధమవుతుంది. ఎవరైనా సరే ఇష్టమైన పరిస్థితులను, అయిష్టమైన పరిస్థితులను ఎదుర్కొనక తప్పదు. ఏ శాస్త్రం కూడా అన్ని పరిస్థితులను మనకు అనుకూలంగా మలచుకోవాలని చెప్పదు. శాస్త్రం ప్రాయశ్చిత్తకర్మలను చెప్పినా కూడా, క్లిష్ట పరిస్థితులను కొంతవరకు సానుకూలం చేయగలదు కానీ, పూర్తిగా మార్చదు. నిత్యజీవితం కూడా 100% సాఫీగా సాగిపోదు. ఒడిదొడుకులు ఎదురవుతూనే ఉంటాయి.

(ఇ) జీవితం ఎందుకు సుఖదుఃఖాల మేలుకలయిక? జీవితం సుఖదుఃఖాలకు మేలుకలయిక అని మన పురాణాలు చూస్తే తెలుస్తుంది. ధర్మానికి మారుపేరైన ధర్మరాజు అష్టకష్టాలు పడ్డాడు. సత్య

హరిశ్చంద్రుడు సత్యానికి ప్రతీక. అయన ఎన్నో బాధలు పడ్డాడు. రాముడు, కృష్ణుడు కూడా జీవితంలో అనేక ఆటుపోట్లు ఎదుర్కొన్నారు. అవతారపురుషులకే తప్పనప్పుడు మానవమాత్రులమైన మనమెంత? జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలన్నిటికీ పరిష్కారం ఉండిఉంటే నలమహారాజు అంత అవస్థ పడి ఉండే వాడు కాదు. రాముడు బాధపడి ఉండేవాడుకాదు. యుధిష్ఠిరుడు కష్టాలు ఎదుర్కొనివుండే వాడు కాదు. అలాంటి గొప్పవారుకూడా అవస్థపడ్డారు అంటే, దాని అర్థం - జీవితం సుఖ దుఃఖాల మేలుకలయిక అని తెలుస్తుంది. ఎందుకు భగవంతుడు ఇలా సుఖదుఃఖాల మెలుకలయికగా చేయాలి? అంటే భగవంతుడు, శాస్త్రం చెప్పేది ఒక్కటే. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలవుండాలంటే కష్టాలుండాలి. నిజానికి కష్టాలు వచ్చినప్పుడే భగవంతుడు గుర్తుకు వస్తాడు. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల అవుతుంది కూడా. అందువల్ల ద్వంద్వాలు జీవితంలో ఉండి తీరుతాయి. కానీ వేదాంతం మనలను ద్వంద్వాలకు ఎలా అతీతంగా ఎదగాలో నేర్పిస్తుంది. Readers Digest లో ఒక article వస్తుంది. బాగా వృద్ధిచెందిన ఒక దేశం, అసలు ఏ సమస్య లేకుండా తీర్చిదిద్దాలి అని అనుకుంటుంది. కానీ వారికి జరిగిన ప్రతి అనుభవం ఆటంకాన్ని కానీ, ప్రతికూల పరిస్థితులనుకానీ తప్పించలేవు అని తెలుస్తుంది. ఆవిధంగా సమస్యేలేకుండా ఉండదు జీవితం. సమస్య ఉంటుంది, కానీ దాన్నుంచి ఎలా ఎదగాలో నేర్చుకోవాలి, అని మనకి అనుభవం నేర్పిస్తుంది, శాస్త్రం చెబుతుంది, భగవంతుడుకూడా చెబుతున్నాడు.

(ఈ) ద్వంద్వాలకు అతీతంగా ఎలా ఎదగాలి? జీవితం ద్వంద్వాల మేలుకలయిక అని చూసాం. కృష్ణపరమాత్మ సమయం వచ్చినప్పుడల్లా జ్ఞాని ద్వంద్వాలకు అతీతంగా ఎట్లావుంటాడో చెబుతూనే ఉన్నాడు. శీతోష్ణ సుఖదుఃఖాలను అన్నీ సమానంగా చూసుకుంటాడు జ్ఞాని అని చెప్పాడు. ఇంతకుముందు మమకారాన్ని మమకారంలో తాదాత్మ్యం అవకుండా చూసుకోవాలని. ఇప్పుడుకూడా అంటే, “సమచిత్తత్వం” అంటే “స్పందన లేకుండా ఉండకూడదు” అనికాదు, అతిగా స్పందించకూడదు, అని. Over-reaction ఉన్నప్పుడు భాష అదుపుతప్పుతుంది. ఒక దెబ్బ వేస్తాం కూడా. తరువాత జీవితాంతం బాధపడతాం. లేదా మనల్ని ఎప్పుడో 35 ఏళ్ళక్రింద అన్న మాటని ఇప్పటికికూడా తలచుకొని బాధపడతాం. ఒక పెళ్ళికూతుర్ని పెళ్లికొడుకుతో, "ఏమిటిరా ఇలాంటి నల్ల పిల్లని పెళ్లిచేసుకున్నావు. చీకటిలో చూస్తే ఆమె పళ్ళు తప్ప ఏమి అగుపించట్లేదు" అన్నాట్ట ఒక చుట్టం. ఆ మాట మనస్సులో పెట్టుకొని ఆ చుట్టాన్ని ఎన్నడూ కలవలేదు. వాళ్ళింటికి రానీయలేదు. ఒక మాట అంటే అవతలివాళ్ళకు ఎంత బాధపెడుతుందో మనం తెలుసుకుంటే ఇంతగా మాట్లాడాము, ఇంతగా స్పందించము. ఒక balanced mind ఉండాలి.

స్వామీజీ ఎప్పుడూ చెప్పే పరీక్ష FIR- Frequency, Intensity, Recovery period. Frequency - ఎంత తరచూ కోపం వస్తుంది? అంతకుముందు ఎక్కువగావస్తే ఇప్పుడు మనం అదుపులో పెట్టుకున్నాక ఆ frequency తగ్గుతూ రావాలి. Intensity - ఎంత తీవ్రంగా వస్తుంది? ఆ తీవ్రత ఎక్కువవుతున్న కొద్దీ అది మాటల్లో, చేతల్లో అగుపిస్తుంది. ఆ తీవ్రతను తగ్గించుకుంటూ రావాలి. Recovery period - ఎంత తొందరగా ఆ కోపంనుంచి బయటపడగలుగుతున్నాం అనేది గమనించాలి. ఆరోగ్యకరమైన శరీరం జలుబుచేసినా, దగ్గు వచ్చినా ఎంత తొందరగా ఇమ్మ్యూనిటీ వల్ల బయటపడుతుందో అదే విధంగా మీకు మానసిక అనారోగ్యం వచ్చినా వెంటనే బయటపడాలి.

మానసిక అనారోగ్యం అంటే - ఈర్ష్య, కోపం, ద్వేషం ఇటువంటి భావాలు. మనం కోపం విషయం ఉదాహరణగా చూసాము. కానీ దీన్ని ఏ భావానికన్నా తీసుకోవచ్చు. ఈర్ష్య కు తీసుకోవచ్చు, లోభానికి తీసుకోవచ్చు. ఈ సందర్భాలలో మనం తరచూ అతిగా చలించకుండా ఉండేలా అలవాటు చేసుకోవాలి. అపజయం ఎదురైనప్పుడు సమచిత్తత్వం పాటించటం ఎలా? అన్నదానికి జ్ఞాని యొక్క ప్రవర్తనను చూస్తాం. ఆటను తనపరంగా ఆలోచించకుండా objective గా చూస్తాడు. అంటే ఒక ప్రకృతి సూత్రాన్ని

అతను అర్థం చేసుకుంటాడు. ఒక జ్ఞానికి పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి అతని అనుయాయుడు అతని ఓడ మునిగిపోయింది అంటాడు. ముందు What? అని చెప్పి తరువాత So what? అంటాడు. What? అనేది అతను అయ్యో ఇలా అయిందా అని వెంటనే So what? అయితే ఏమిటి? అనగలుగుతాడు. ఓడ అన్నాక సముద్రంలో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు మునగడం, తేలటం ఒక్కోసారి జరిగే విషయమే. అది తప్పదు. ఇతను అంత నిశ్చింతగా ఉండటం చూసి అతని అనుయాయుడు, "అయ్యా, ఓడ మునిగిపోవటమే కాదు, ఓడలో వస్తున్న మీ కుటుంబం కూడా మునిగిపోయింది" అంటాడు. మళ్ళీ What? అని తరువాత So what? అంటాడు. ముందు What - అని అతని F I R limitsలో ఉన్నందువల్ల వెంటనే నిశ్చింత భావన (philosophy) లోకి రాగలుగుతాడు. మనుషులు శాశ్వతం కాదు. వాళ్ళు లేకపోవటం తనకు తీరని లోటే. కానీ దానివల్ల తన జీవితం ఆగిపోదు అని తెలుసుకున్నాడు. అతను ఇంకా చెప్పాడు. మీ కుటుంబమేకాదు, మీ ఆస్తిమొత్తం పోయింది. మీరు రోడ్డుమీద నిలబడ్డారు అని. అప్పుడుకూడా What? So What? అనగలడు అంటే ఆస్తి మొత్తం పోయినా కూడా తను ఉన్నాడు ఇంకా. తనలో శక్తి ఉంది ఇంకా. మళ్ళీ ప్రయత్నం చేసి అంతా సంపాదించుకుంటాడు అని అర్థం చేసుకుంటాను. ఎందుకంటే, తను బాధపడ్డంత మాత్రాన జరిగినవి ఏమైనా మారతాయా? ఓడ లేచి పైకి వస్తుందా? భార్యా పిల్లలు బతికి వస్తారా? ఆస్తి అంతా వెనక్కి వస్తుందా?

ఇష్టం అయినవి జరగినా, ఇష్టంలేనివి జరగినా. మనమేమీ చేయలేము. ప్రతిదీ జీవితంలో మారుతూనే ఉంటుంది. వాతావరణం ఈరోజున్నట్టు ఇంకోరోజుండదు. మనుషులు ఈ రోజున్నట్టు ఇంకోరోజుండరు. మనమే ఇవ్వాళున్నట్టు ఇంకోరోజుండం. కానీ వాటన్నిటితోపాటు మనం మారిపోయి, దీర్ఘకాలం బాధపడుతూ కూర్చోలేం. మార్పు సహజం. వాటిని ఉన్నవి ఉన్నట్టుగా స్వీకరించుకోవాలి అనే విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే practical గా ఆలోచించుకోవాలి. అంటే మన రాగ ద్వేషాలు అందులో ప్రవేశపెట్టకుండా ప్రకృతి సూత్రాన్ని అంటే "ఏదీ శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని ఇవ్వదు, ఏదీ నాకు పూర్తిగా సంబంధించినది కాదు, కాబట్టి వాటిని కోల్పోయినా కూడా బాధపడకూడదు" అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ విషయం తెలుసుకుంటే ఈ సమచిత్తత్వం ఏర్పడుతుంది.

అందువల్ల బలం అంటే అద్భుతాలు (miracles) జరగటం కాదు. బలమంటే ఉన్న పరిస్థితినే ఉన్నదున్నట్టుగా స్వీకరించ కలగటం. వేదాంతం ఈ జగత్తు మిథ్య అంటుంది. వేదాంతానికి వెళ్ళకపోయినా ఈ ప్రకృతి సూత్రాన్ని అర్ధముచేసుకుంటే చాలు. మన ఇష్టాఇష్టాలప్రకారం ప్రకృతి నడుచుకోదు. జగత్తు మిథ్య అని తెలిసినా నావాళ్ళు శాశ్వతంగా ఉండాలని కోరుకుంటాం, నా ఇష్టాఇష్టాల ప్రకారం. అలా కాకుండా జగత్తుతోపాటు నావాళ్ళుకూడా శాశ్వతం కాదు అనే విషయాన్ని స్వీకరించటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. ఒక సత్యాన్ని objectiveగా చూస్తే ఏసమస్యా ఉండదు. అప్పుడే మనం నిర్ణయాలనుకూడా సరిగ్గా తీసుకోగలుగుతాం.

(ఉ) సమచిత్తత్వం ఎలా పాటించాలి? దీనికి రెండు మార్గాలున్నాయి. అవి కర్మ యోగం. జ్ఞాన యోగం. కర్మ యోగం ప్రథమ చికిత్స (first aid) అయితే జ్ఞానయోగం అంతిమ వైద్యం. ఏదైనా ప్రమాదం జరిగితే అతనికి అక్కడే, అప్పుడే ప్రథమ చికిత్స చేయాలి. బాగా రక్తం కారుతుంటే దాన్ని ఆపాలి. అక్కడ ప్రథమ చికిత్స చేసాం కదాని అక్కడే ఆగిపోకూడదు. అతన్ని వెంటనే ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళి వెంటనే వైద్యం చేయించాలి. ఎటూ ఆసుపత్రికి తీసుకెళుతున్నాం కదా అని ప్రథమ చికిత్స మానకూడదు. రెండూ ముఖ్యమే.

అదే విధంగా కర్మయోగం ప్రథమ చికిత్స లాంటిది. అది తాత్కాలిక ఉపశమనం ఇస్తుంది. శాశ్వతమైన శాంతి కావాలంటే జ్ఞానయోగానికి వచ్చి తీరాలి. కర్మ యోగం అంటే 'ఈశ్వరార్పణ బుద్ధి' +'ఈశ్వర ప్రసాద

బుద్ధి'. ఏ పని చేసినా ఈశ్వరునికి అంకితం చేస్తున్నామనే అంకిత భావంతో చేయాలి. ఆ పనికి ఏ ఫలమొచ్చినా సాక్షాత్తు భగవంతుని నుంచే వచ్చిందని చెప్పి ప్రసాద బుద్ధితో స్వీకరించాలి. అలా స్వీకరించ కలిగితే సమత్వం వస్తుంది. దాన్ని ఎప్పుడు పాటించాలంటే? ఎప్పుడూ పాటించాలి.

ఈ సమత్వం పాటించటానికి ఒక సామెత ఉంది. అది 'ఓ భగవంతుడా! నేను మార్చ కలిగే పరిస్థితులను మార్చకలిగే శక్తిని ఇవ్వు. నేను మార్చలేని పరిస్థితులు వస్తే తట్టుకునే ధైర్యాన్ని నాకు ఇవ్వు. నేను ఏవి మార్చగలనో, ఏవి మార్చలేనో తెలుసుకొనే తెలివితేటలు నాకు ఇవ్వు' అని. కానీ మనం దానికి భిన్నంగా చేస్తాం. మార్చకలిగిన పరిస్థితులను కూడా, "నా కర్మ ఇది తప్పదు అనుకొని" నిస్సహాయంగా స్వీకరిస్తాం. మార్చలేని పరిస్థితులలో యుద్ధం చేయటానికి ప్రయత్నించి విఫలం అవుతూ ఉంటాం. ఇది ప్రారబ్ధ కర్మ అని ఎప్పుడనుకోవాలి? ఎప్పుడు యుద్ధం చేయాలి? అనేది గమనించాలి, కృష్ణపరమాత్మ అర్జునునికి, "నీవు ఎక్కడ యుద్ధం చెయ్యాలో అక్కడ యుద్ధం చెయ్యి" అని అనేక సందర్భాలలో చెప్పుకొచ్చాడు. 'వాళ్లు నావాళ్లు' అనుకోని దుష్టులైన వాళ్ళను శిక్షించకుండా వదిలివేయడం తప్పే. అందువల్ల ఎప్పుడు చర్య చూపించాలి ఎప్పుడు చూపించకూడదు అనేది గ్రహించుకోవాలి.

స్వామిజీ దీన్ని ఇంకో కోణంలో చెబుతున్నారు. అస్సలు ఈ సమత్వం ఎందువల్ల పాటించలేక పోతున్నాం? దానికి శత్రువు ఏమిటి అంటే, మనలో ఉన్న ఈర్ష్యా, కోపం, ద్వేషం - ఇటువంటి సమస్యలు. కాబట్టి ముందు వాటిని తొలగించుకోవాలి. అంటే ముందు పరిణామాలను (consequences) కారణాలను (causes) అంటే మనం కోపం చూపిస్తున్నాము అంటే ఆ కోపం వల్ల వచ్చే ఫలితం ఏమిటి? అస్సలు ఆ కోపం ఎందువల్ల వస్తోంది? రెండూ చూడాలి. ఉదా. ఒక రోగం వస్తే దాన్ని వైద్యుడు ఎలా నయం చేస్తాడు? ఆ రోగం తీవ్రత చెందకుండా వైద్యుడు దాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అది తాత్కాలిక ఉపశమనమే అవుతుంది. ఆ రోగం అసలు ఎందుకు వచ్చిందో పరీక్షించి దానికి మందు వేస్తే కానీ ఆ రోగం నయమవదు. ఉదా. జ్వరమొస్తే crocin మాత్ర వేస్తే అది తాత్కాలికంగా జ్వరం తగ్గుతుంది కాని ఆ జలుబుకు సరిఅయిన మందు ఇస్తేకాని ఆ రోగం పూర్తిగా నయమవదు.

ఫలితాలు (consequences) చూస్తే - కోపం వస్తే మాటలతో అవతలి వాళ్ళని హింసిస్తాము. లేదా ఇంకా కోపం ఉంటే ఒక దెబ్బకూడా వేస్తాము. కోపం వచ్చినప్పుడు విచక్షణాశక్తిని కోల్పోతాము. శంకరాచార్యులు వారు అంటారు - మాతరం అపి ఆక్షిపతి, గురువునకు ఆక్షిపతి. తల్లి అనికూడా చూడడు, గురువు అనికూడా చూడడు. కోపం వచ్చినవాడు వాళ్లనుకూడా విమర్శిస్తాడు. ఈ రోజుల్లో తల్లిని కూడా విమర్శిస్తూనే ఉంటారు - అది వేరే విషయం. 'తల్లిని కూడా' అని చెబుతున్నారంటే -తల్లిని ఎంత ఎలా దైవస్వరూపంగా చూడాలో చూడండి. ఇది ఫలితం. అంటే కోపమొస్తే ఎదురుగా తల్లా, గురువా అనికూడా చూడం. భగవద్గీతలోని దుర్యోధనుడు గురువునుకూడా ఆక్షేపిస్తాడు అని చూస్తాం. ఇలా ఫలితాలను మాత్రమే చూస్తే లాభంలేదు. ఈ కోపం ఎందువల్ల వచ్చింది అనే ఆలోచన చేసుకోవాలి. అజ్ఞానం ఒక్కటే ఉంటుంది కాని దానికి కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. ఎవ్వరో ఏదో ఒకటి అన్నారని విని వారిమీద కోపం తెచ్చుకుంటాం. వారు అన్నారా లేదా కేవలం పుకారా అని పట్టించుకోము. అస్సలు అజ్ఞానం ఆత్మ అజ్ఞానం వల్ల ఏర్పడుతుంది అని వేదాంతంలోనికి వెళితే తెలుస్తుంది.

ఇప్పుడుమనం జ్ఞాన యోగ్యతా స్థితిలోనే ఉన్నాము కాబట్టి ఇక్కడ కారణం ఏమిటంటే - "రాగ ద్వేషాలు" అవి చాలా శక్తివంతమైనవి. 'ఈ రాగద్వేషాలు మనలో బాగా కూరుకుపోయాయి. సుప్త చేతన మనస్సులోకి బాగా ఇంకిపోతాయి' అంటారు పూజ్య స్వామీజీ. కొంతమంది ఎప్పుడు చిటపటలాడుతూ ఉంటారు. దాన్ని విశ్లేషణ చేస్తే వారిలో లోతుగా ఏదో కోపం ఉండి ఉంటుంది. వారు చిన్నప్పుడు ఏదో అవస్థలు పడ్డారు. ఏదో బాధ పడ్డారు. ఆ బాధని ఇలా ఇప్పుడు మారుస్తున్నారు (transfer). 'You are

not the target' అని ఒక నవల ఉంది. ఎవరైనా మీమీద అరిచారంటే మీరుచేసిన పనిమీద అరవటం లేదు. వాళ్ళు ఏసమస్యలో ఉన్నారో, అప్పుడు మీరు ఎదురయ్యారు. మీరు బలిపశువు (victim) అయ్యారు. దీనిని transference అంటుంది psychology. Boss మీద అరవలేకపోతే భార్య మీద అరుస్తారు. భార్య మీద అరవలేకపోతే పిల్లలమీద అరుస్తారు. వీళ్ళమీద కూడా అరవలేకపోతే కుక్కలమీద అరుస్తారు. కోపాన్ని వేరేవాటిమీద ప్రదర్శిస్తారు. ఈ transference లో కూడా మళ్ళీ రకాలుంటాయి. ఒకరిమీద చూపించాల్సి వచ్చిన కోపాన్ని ఇంకొకరిమీద చూపించటం, ఒక చోటులో చూపించాల్సిన కోపాన్ని ఇంకొకచోటులో చూపించటం, ఒకసమయంలో చూపించవలసిన కోపాన్ని ఇంకొకసమయంలో చూపించటం. అంటే చిన్నప్పుడు దాచుకున్న కోపం (సుప్త రూపంలో ఉన్న కోపం) కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత బయటకు వస్తుంది. నేరస్తుల జీవిత చరిత్ర చదివితే వాళ్ళు చిన్నప్పుడు చాలా అవస్థలు పడి ఉంటారు. స్త్రీలమీద ఎందుకో ద్వేషం ఏర్పడుతుంది. ఆ ద్వేషం స్త్రీజాతికే హాని కలిగించేంత నేరంగా మారుతుంది. అలా ఒక కారణం లోపల ఉండి ఉంటుంది. కొంతమంది ఉద్యోగ విరమణ అయ్యాక చాలా ఒంటరిగా ఉన్నట్టు బాధపడుతుంటారు. ఇన్నాళ్లు ఇస్తున్న గౌరవం ఎదుటివాళ్ళు ఇవ్వటం మానేశారు అని లోపల కుంగి పోతుంటారు. వీరు పిలవంగానే ఎదుటివాళ్ళు పలకకపోతే - ఏ కారణంవల్ల పలకలేదు అనేది తెలియదు. 'నేను ఉద్యోగంలోంచి విరమించాక నేనంటే అలుసయిపోయింది. నేనంటే అస్సలు విలువేలేదు. ఒక్క చిన్న మాటకీ జవాబు ఇవ్వలేకుండా ఉన్నారు' అని బాధ పడతారు. కొంతమంది అలా నిర్లక్ష్యం చేసే సందర్భంకూడా లేకపోలేదు. భజగోవిందంలో చూస్తాం.

యావద్విత్తోపార్జనసక్తః తావన్నిజపరివారో రక్తః ।
పశ్చాజ్జీవతి జర్జరదేహే వార్తాం కోఽపి న పృచ్ఛతి గేహే ॥ భజ. 5 ॥

'ఉద్యోగానంతరము చూడవలెనయ్య ఆ అయ్య సౌభాగ్యముల్' అనే ఒక సామెత ఉంది. ఎప్పుడైతే డబ్బు, ఆస్తి, హోదా - ఇవిఅన్నీ మాయమవుతాయో మనచుట్టూ బెల్లంలా తిరిగిన మనుషులు మాయమై పోవచ్చు. ఒకవేళ వాళ్ళు మాయమైపోకపోయినా "చూసావా? నేననే లెక్కలేకుండా పోయింది" అనుకుంటారు. అందువల్ల మనమే మనలను పరిశీలించుకోవాలి. వాళ్ళను తిట్టేకన్నా ఎందుకు నాకు వీళ్ళమీద కోపం వస్తుంది అని ఆలోచించాలి. పిల్లలు లేని వాళ్ళు, భర్తను చిన్న వయస్సులోనే పోగొట్టుకున్నవాళ్ళు, ఒంటరిగా జీవితం గడుపుతున్న వాళ్ళు - ఏదోవిధంగా లోపల కసి పెంచుకుంటారు. ఆ కసిని ఏదోవిధంగా ప్రపంచం మీద చూపిస్తూ ఉంటారు.

'నా సమస్య ఏమిటి?' అని ఎవరికి వాళ్ళే చిన్న psychological టెస్ట్ పెట్టుకోవాలి. మాండూక్యోపనిషద్ - కారికలలో '**కషాయం**' అన్నారు గౌడపాదాచార్యులవారు. 'నిదిధ్యాసనం చేస్తున్నప్పుడు, మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మనలోఉన్న బాధలు, భయాలు బయటకు వస్తాయి. అవి మనల్ని ఇబ్బంది పెడతాయి అని చెబుతారు. అవి బయటకు వచ్చేలాగా మననం చేసుకొని దానికి మార్పు చూట్టానికి ప్రయత్నించాలి' అని స్వామీజీ చెబుతున్నారు. మనం అనవసరంగా అవతలివాళ్ళమీద విరుచుకుపడుతున్నాము అని ఎలా తెలుసు? అంటే, ప్రతి చిన్నదానికి మనం రెచ్చిపోతూ ఉంటే అప్పుడు మనం ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి. తప్పు వాళ్లలో ఉందా? నాలో ఉందా? 'ఎందుకు అందరు నన్ను చూసి పారిపోతున్నారు? ఎందుకు భయపడుతున్నారు?' అని అలా బేరీజు వేసుకుంటే నేనే అన్నిటికీ కానిదానికీ అయినదానికీ చిటపటలాడుతున్నాను అని తెలుసుకుంటే, ఈ భగవద్గీత క్లాసులు వినేవాళ్ళు స్వామీజీ క్లాసులు వినేవాళ్ళు, 'అయ్యో! స్వామీజీ ఎవ్వరిమీద అరవకూడదన్నారు' అని గుర్తు తెచ్చుకొని అతి కష్టం మీద మిమ్మల్ని మీరు అదుపులో పెట్టుకుంటారు. ఇవన్నీ తాత్కాలికంగా పరిష్కారాలు.

మనం బలవంతంగా ఒక్కదాన్ని అణగదొక్కితే దానివల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండలేదు. వివేకం చూపించాలంటే 'మనం ఎందువల్ల అరుస్తున్నాము?' అనే ఆ కారణాన్ని సోధించాలి. 'అంత తేలికగా సమచిత్తత్వం పాటించలేము' అని అనుకుంటే దయానందస్వామిజీ చాలా తేలికమార్గం చూపిస్తున్నారు. అది ఎదుటివారిమీద అరవకూడదు అంటున్నారు. అది వారిని బాధిస్తుంది. నీలో నువ్వు కుమిలిపోకూడదు. అది నిన్ను తినేస్తుంది. అసలు కారణం ఏమిటి అని విశ్లేషణ చేసి చేయాలంటే చాలా కాలం పడుతుంది. దానికోసం intelligent way ఏమిటంటే ఆ కోపాన్ని బట్టబయలు (expose) చేయాలి. తెలివిగా ఆ కోపాన్ని ప్రదర్శించాలి. అంటే ఒకరిమీద అరవకూడదు. ఒంటరిగా వెళ్లి గట్టిగా అరవటం, లేదా ఒక కాగితం మీద రాసి దాన్ని ఎవ్వరూ చూడకుండా చింపి పారవేయడం, లేదా ఒక దిండుని కర్రతో గట్టిగా కొట్టటం - అలా రకరకాల విధానాన్ని ఎదుటివారికి హాని కలగకుండా వ్యక్తపరచుకోవచ్చు. పూర్వం అలక గృహాలుండేవి. పైకెళ్ళి అలకగృహంలోకి వెళ్లిందంటే ఆమెకు కోపం వచ్చిందని అర్థం. అరిచి, తిట్టి, పోట్లాడక్కరలేదు. ఆ విధంగా సమచిత్తత్వం పాటించటానికి మన మనస్సుని రకరకాలుగా అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు.

16) మయి అనన్య యోగేన భక్తిః అవ్యభిచారిణీ

ఇందులోని 5 అంశాలు. (అ) 'మయి అనన్య యోగేన భక్తిః అవ్యభిచారిణీ' అంటే ఏమిటి?, (ఆ) అనన్య యోగ భక్తిని ఎవరు పాటించాలి?, (ఇ) ఎవరిమీద భక్తి చూపించాలి?, (ఈ) భక్తిలో రకాలు ఏమిటి?, (ఉ) దానిలో కలిగే ఫలమేమిటి?

(అ) 'మయి అనన్య యోగేన భక్తిః అవ్యభిచారిణీ' అంటే ఏమిటి? అంటే చెక్కుచెదరని భక్తి. నేను భగవంతునికి దూరంగా లేను అని అనుకోవటం. 'అవ్యభిచారిణి భక్తి' అంటే దేనిని గురించీ ఆలోచించని భక్తి. 'అనన్య యోగేన' అంటే దేనితోనూ కలపని. అంటే ప్రాధాన్యత (priority) భగవంతుని మీదే ఉండాలి. పూర్ణత్వ ప్రాప్తి పొందేలాగా ఉండాలి.

(ఆ) అనన్య యోగ భక్తిని ఎవరు పాటించాలి?

కృష్ణపరమాత్మ నాలుగు రకాల భక్తుల గురించి చెప్పాడు.

"ఆర్తో జిజ్ఞాసురర్థార్థీ జ్ఞానీ చ భరతర్షభ" ఓ భరతశ్రేష్ఠా! వారు ఆర్తభక్తులు, జిజ్ఞాసు భక్తులు, అర్థార్థీ భక్తులు, జ్ఞానీభక్తులు. వారి గురించి వివరంగా చూద్దాము.

ఎ) **ఆర్తః** - ఆర్తభక్తులు. వారికి ఏదైనా కష్టం ముంచుకువస్తే ఉన్నఫళంగా దేవుడు గుర్తుకు వస్తాడు. అంటే ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే వారికి సమస్య వస్తే గానీ, దేవుడు గుర్తుకు రాడు.

బి) **అర్థార్థీ** - ఆర్తభక్తుడు, తర్వాత అర్థార్థీ భక్తుడు అవుతాడు. అందువల్ల జిజ్ఞాసుకన్నా ముందు ఇది చూస్తున్నాము. ఇతను కష్టం వస్తేనే కాదు, ఏ శుభకార్యం మొదలు పెట్టాలన్నా భగవంతునికి ముందే మొర పెట్టుకుంటాడు. అతనితో వ్యాపార ఒప్పందం కూడా పెట్టుకుంటాడు. నాకు ఇంత లాభం వస్తే, నీకు ఇంత ఇస్తాను అంటాడు. అంటే ముందు రకం భక్తి దుఃఖనివృత్తి కోసం అయితే, ఈ భక్తి సుఖప్రాప్తి కోసం.

ఆర్తభక్తి, అర్థార్థీ భక్తి రెండూ కూడా మందభక్తి కిందకే వస్తాయి. ఇది సకామభక్తి, అంటే ఈ భక్తునికి నిజంగా భగవంతునిమీద భక్తి ఉండదు. తనకు అర్థకామాలు అనే లక్ష్యాలు ఉన్నాయి. వాటిని పొందటానికి మార్గం భగవంతుడు. అంటే భగవంతుడు లక్ష్యం కాదు, మార్గం మాత్రమే.

సి) **జిజ్ఞాసుః** - ఈ భక్తుడికి భగవంతుని గురించి తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాస, కుతూహలం ఉంటుంది. ఆర్తభక్తుడు, అర్థార్థీ భక్తులలాగా భగవంతుడు ఇతనికి మార్గం కాదు, భగవంతుడే లక్ష్యం. ఇతను ఏమీ కోరికలు కోరడు. ఇతనిది నిష్కామభక్తి. నీ గురించి నేను తెలుసుకోవాలి, దానికోసం ఏదైనా త్యాగం చేస్తాను అంటాడు. ఇతనిది మధ్యమ భక్తి.
డి) **జ్ఞానీ** - జ్ఞాని అంటే భగవంతుడు తనకు భిన్నంగా లేడు, తనే భగవంతుడు అనే జ్ఞానం పొందిన వ్యక్తి. ఇతను ఉత్తమ భక్తుడు. ఇతనికి భగవంతుడు సాధన కాదు సాధ్యం కూడా కాదు. సాధన అంటే మార్గం; సాధ్యం అంటే లక్ష్యం. భగవంతుడు సిద్ధవస్తువు. అంటే భగవంతుణ్ణి పొందేశాడు ముందే. నేనే భగవంతుడు అని తెలుసుకుంటే భగవంతుణ్ణి పొందినట్టే.

(ఇ) ఎవరిమీద భక్తి చూపించాలి? కృష్ణపరమాత్మ నామీదే భక్తి పెట్టుకోండి అన్నాడు. కాని విపరీతార్థాలు తీస్తారు కొంతమంది. చూసారా, 'కృష్ణుడు నామీదే భక్తి పెట్టుకోమన్నాడు' అని. అంటే వేరే ఏదేవునికి పూజించ కూడదు. నాకే పూజలు చేయాలి అని అన్నాడని అర్థం తీస్తారు. భక్తిలో తాదాత్మ్యం చెందితే శివాయేవ విష్ణుః, విష్ణుయేవ శివః అని అర్థం అవుతుంది. అసలు కృష్ణపరమాత్మే ఏడవ అధ్యాయంలో చెప్పాడు,

యో యో యాం యాం తనుం భక్తః శ్రద్ధయార్చితుమిచ్ఛతి ।
తస్య తస్యాచలాం శ్రద్ధాం తామేవ విదధామ్యహమ్ .. 7-21 ॥

అంటే భగవంతునికి ఒక రూపం ఉండదు. ఏరూపంలో కొలిచినా పలుకుతాడు. అందువలన నన్ను కొలవండి అన్నాడు. అంటే కృష్ణపరమాత్మ ఆయన సాకార రూపం కాదు. శివుడు, గణపతి, దేవి - వీళ్ళెవ్వరూ ఇవ్వరని అర్థంచేసుకోకూడదు. ఏభగవంతుని గురించి చదివినా ఆ భగవంతుడే సృష్టి, స్థితి, లయకు కారకుడు అని వస్తుంది. అంటే దాని అర్థం - భగవంతుడు నిజానికి నిరాకారుడు. ఆకారాలకి అతీతంగా ఉన్నవాడు. మనం ఒక పేరిచ్చుకున్నాం అంతే. 'గణపతి అధర్వశీర్షం' చదివితే **"సర్వం జగదిదం త్వత్తో జాయతే । సర్వం జగదిదం త్వత్తత్ తిష్ఠతి । సర్వం జగదిదం త్వయి లయమేష్యతి । సర్వం జగదిదం త్వయి ప్రత్యేతి ।**" అని వస్తుంది. అంటే నువ్వే సృష్టి, స్థితి, లయకు కారకుడివి అని. గణపతిని మనం ఇక్కడ కడపటి దేవుడు (ultimate God) గా చూస్తున్నాం. ఈ రూపాలకు అతీతంగా ఉన్న నిర్గుణ బ్రహ్మగా చూస్తున్నాము. మయి అంటే నిర్గుణ బ్రహ్మ. మయి అంటే కృష్ణపరమాత్మ మాత్రమే అని కాదు. రూపాలకు అతీతమైన పరమాత్ముడు అని అర్థం.
(ఈ) భక్తిలో రకాలు ఏమిటి? రెండు రకాలు. ఒకటి - విశ్వరూప భక్తి. రెండవది ఏకరూప భక్తి. విశ్వరూపదర్శనం చేయడమే అనేక రూప భక్తి అంటారు. పూజ్యస్వామిజీ order of creation అంటారు. కొన్ని ప్రకృతి సూత్రాలున్నాయి. ప్రతిదీ తను ఈశ్వర ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తే ఏపరిస్థితి ఎదురైనా కూడా చలించము. ఈశ్వరుణ్ణి కర్మఫలదాతగా స్వీకరించాలి. కర్మ చేయటంవరకే నాచేతిలో ఉంది కాని కర్మ ఫలం నా చేతిలో లేదు అనే విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. అంతకుముందు కూడా ఈ విషయాన్ని చూసాం. ఎక్కడికన్నా వెళ్ళాలి అంటే ఆవిషయంలో ప్రణాళికలు వేయటం వరకు మనకు అధికారం ఉంది. కాని ఆ ఫలితం ఇలానేరావాలి అని ఆశించలేము. నాలుగురకాల ఫలితాల్లో ఏదైనా రావచ్చు అని చూసాం. అనుకున్నది అనుకున్నట్టుగా జరగవచ్చు, అనుకున్నదానికన్నా ఎక్కువ జరగవచ్చు, అనుకున్నదానికన్నా తక్కువ జరగవచ్చు, అస్సలు ఆ ఫలమే రాకపోవచ్చు. వాటిలో దేనిలోనూ హక్కు లేదు.

కర్మ చేయటం వరకే మనకు హక్కు ఉంది కాని, కర్మ ఫలాన్ని మాత్రం మనం ఇలాగే ఉండాలని ఆశించలేము. భగవంతుడే కర్మఫలదాత అని అర్థం చేసుకుంటే అప్పుడు ప్రశాంత చిత్తం automatic గా వస్తుంది. భగవంతుడు పొరపాటు చెయ్యడు. ప్రకృతి సూత్రాలు తప్పుకావు అనేది తెలుసుకుంటే

సమచిత్తత్వం వస్తుంది. మనం ఇంతకుముందు సమచిత్తత్వానికి అనేక మార్గాలు చూసాం. ఇదికూడా ఒకమార్గం. ఈశ్వరుడు కర్మఫలదాత అని తెలుసుకోవటం. భగవంతుడు చూస్తూ చూస్తూ తప్పు చేయడు అనే విషయం తెలుసుకోవాలి. ఇది పరిపక్వత చెందిన మనస్సున్నవాళ్ళు తెలుసుకోగలరు.

ఇంకొక పద్ధతి. ఏకరూప భక్తిగా కొలవటం. ఒక భగవంతుని ఎన్నుకొని ఆయన మీదే పూర్తిభారం వేస్తే ఏ కష్టం, సుఖం వచ్చినాకూడా భగవంతునితో మొరపెట్టుకొనే చనువుండాలి. మనిషికి మామూలుగా ఓదార్పునిచ్చే ఒక భుజం కావాలి అనిపిస్తుంది. అంటే చెట్టో, జంతువో కాదు - ఒక మనిషి కావాలి. తోటిమనిషికన్నా భగవంతునికి చెప్పుకొనే అలవాటు చేసుకుంటే భగవంతుడు ఎప్పుడూ మనలని కాపాడతాడు. మన కష్టాల్లో మనకు వెన్నంటే ఉంటాడు. ఒకతను తన జీవితాన్ని వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటే చాలా చోట్ల రెండు జతల పాదాల గుర్తులు ఉన్నాయి. కొన్నిచోట్ల ఒకజతే ఉంది. ఆ కొన్నిచోట్ల ఎక్కడ అని బేరీజ వేసుకుంటే తను చాలా కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు. ఉద్యోగంలో కష్టం వచ్చినప్పుడో, పిల్లల విషయంలో సమస్య వచ్చినప్పుడో, భార్య పోయినప్పుడో - అలాంటి సందర్భాల్లో ఒక జత అడుగుజాడలే కనిపించాయి. అతను చాలా కోపంగా దేవునితో పోట్లాడతాడు. "ఇదేమిటి స్వామీ ఉత్తప్పుడంతా నాతో కూడా ఉన్నావు, నాకు నిజమైన కష్టం వచ్చినప్పుడు నాకు దరిదాపులలో కూడా లేవు ఏమిటి?" అంటే భగవంతుడు నవ్వి, "భక్తా! ఉత్తప్పుడే నీకూడా ఉండేవాణ్ణి నీకు సమస్యవస్తే నిన్ను వదిలి వెళతాను అని ఎలా అనుకున్నావు? నీకు సమస్య వచ్చినప్పుడు అగుపడిన అడుగుజాడలు నీవి కావు. అవి నావి. నేను నిన్ను నా చేతుల్లో ఎత్తుకొని తీసుకు వెళ్లాను. నీవు కష్టపడకుండా, నీవు నడవకుండా నేను నిన్ను నా చేతులతో తీసుకు వెళ్లాను" అని భగవంతుడు చెప్పాడు. అటువంటి భక్తి ఉండాలి భగవంతుని మీద. ఇది చాలా అద్భుతమైన కథ. ఏకరూప భక్తిలో ఇటువంటి భక్తి చూపించేటప్పుడు ఒక్కోసారి భక్తులు తోటిమనిషితో మాట్లాడినట్టే మాట్లాడుతారు, కబుర్లు చెబుతారు, పోట్లాడుతారు, తిడతారు కూడా. రామదాసు కీర్తన ఉంది. 'ఇక్ష్వాకుల తిలకా ఇకనైనా పలుకవే' అని చెప్పి ఇంకా 'సీతమ్మకు చేయిస్తీ చింతాకు పతకము రామాచంద్రా, ఆ పతకమునకు పట్టే పదివేల వరహాలు రామచంద్రా' 'ఎవడబ్బా సొమ్మని కులుకుతూ తిరిగేవు రామచంద్రా' అని నిందిస్తాడు. ఆ భక్తిని పరాకాష్టగా మనమిక్కడ తీసుకోవాలి.

(ఉ) ఇటువంటి అనన్య భక్తి చూపించటంవల్ల కలిగే ఫలమేమిటి? రెండు రకాల భక్తి చూపిస్తామని చూసాము. ఒకటి - విశ్వరూప దర్శనం. అంటే భగవంతుడే అంతా చేస్తున్నాడు, నా చేతిలో ఏమి లేదు, ఇది ప్రకృతి సూత్రం అని అర్థం చేసుకుంటే సమచిత్తత్వం ఏర్పడుతుంది. లేదా ఏకరూప భక్తి పెంచుకొని భగవంతునితో అంతా మొరపెట్టుకుంటే ఈ రాగ ద్వేషాలు మనని బాధించవు. ఏకరూప భక్తి ఉంటే ఏదొచ్చినా ఎదుర్కొనే బలం వస్తుంది. ముందేమో స్వీకరించే శక్తి వస్తుందని చూసాం ఇప్పుడు ఏదొచ్చినా ఎదుర్కొనే బలం వస్తుంది అని చూసాం. అందువల్ల ఈ రెండిటిలో ఏది వీలుగా ఉంటే ఆ భక్తిని పెంపొందించుకోవచ్చు.

17) వివిక్తదేశసేవిత్వమ్

ఇందులో 4 విషయాలు. (అ) వివిక్తదేశసేవిత్వమ్ అంటే ఏమిటి? (ఆ) ఒంటరితనం ఎలా బాధిస్తుంది? ఒంటరితనాన్నుంచి ఎందుకు పారిపోతారు?, (ఇ) ఏకాంతం ఎందుకు పెంపొందించుకోవాలి?, (ఈ) ఏకాంతం ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) వివిక్తదేశసేవిత్వమ్ అంటే ఏమిటి? వివిక్త = ఏకాంతం. దేశ = ప్రదేశము, సేవిత్వం = అక్కడకి వెళ్ళటం. **ఏకాంత ప్రదేశానికి ప్రత్యేకంగా వెళ్ళాలి**. ఇక్కడి విలువ ప్రదేశానికి కాదు. 'ఒంటరిగా ఉంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది' అనే ఉద్దేశ్యంతో చెప్పబడింది. అప్పుడప్పుడు ఒంటరిగా ఎక్కడికైనా వెళ్ళాలి. స్నేహితులతో వెళితే అది ఏకాంతం అవదు. చివరికి మీతో walkman, స్వామీజీ ఉపన్యాస ఆడియోలు కూడా తీసుకోని వెళ్ళకూడదు. ఏమీ తినకూడదు. ఒంటరిగా ఉండాలి. దీన్ని ఒక విలువగా చెప్పుకొస్తున్నారు కృష్ణపరమాత్మ.

(ఆ) ఒంటరితనం ఎలా బాధిస్తుంది? ఒంటరితనాన్నుంచి ఎందుకు పారిపోతారు? సంసారాన్ని అనేక రకాలుగా నిర్వచించవచ్చు. సంసారమంటే - ఆందోళన, భయం, అభద్రతా భావన మొదలగునవి. వాటిలో ఒకటి - ఒంటరితనం. ప్రతిఒక్కరి జీవితంలో ఈ ఒంటరితనం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పట్టి బాధిస్తుంది. కొందరికి త్వరగా వస్తే మరికొందరికి వృద్ధాప్యంలో వస్తుంది. పిల్లలు ఎదిగి దూరతీరాలకు వెళ్లి పోతారు. చదువుకోసం అబ్బాయి వెళ్ళిపోతే పెళ్లిచేసుకొని అత్తారింటికి వెళ్ళిపోతుంది అమ్మాయి. ఇది నడివయస్సులో కలిగే బాధ. వృద్ధాప్యంలో ఒకరొకరుగా దూరమవుతూ వస్తారు. నోరారా పలకరించే దిక్కు ఉండదు. జీవిత భాగస్వామి ఉండరు. ఆప్యాయంగా ఉండేవాళ్ళు కరువవుతారు. అలా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఒంటరితనాన్ని ఎదుర్కొనక తప్పదు.

ఇటువంటి ఒంటరితనమంటే ఎందుకు భయపడతారు? ఎందుకు పారిపోతారు? అంటే పూజ్యస్వామిజీ దాన్ని వివరిస్తారు. అది - 'మనం మననుంచి పారిపోవటానికి చూస్తాము'. నేను ఏమిటి అని ఆగి ఆలోచించుకోవటానికి ప్రయత్నించరు. మన విషయంలో మనకే తృప్తి లేదు. ఒంటరితనము, నిశ్శబ్దం అస్సలు భరించలేము. ఫోనులో ఒక కంపెనీకి ఫోనుచేస్తే అవతలివ్యక్తికోసం కొంత వేచిఉండాల్సొస్తే ఆ ఆలస్యాన్ని కూడా భరించలేరు చాలామంది. కొంతమందికి ప్రయాణాలు చేయటం ఇష్టం. సముద్ర తీరాలకో, కొండప్రాంతాలకో ఎవరినో ఒకరిని తీసుకోని వెళతారు. లేదా సినిమాలు చూస్తారు, ఆటలాడతారు, పార్టీలకి వెళతారు. కొందరు మత్తుమందు లాంటి చెడు మార్గాలకు వెళతారు. ఈ విధంగా సమస్యనుంచి పారిపోవటాన్ని escapism అంటారు. దీన్ని పలాయన వాదం అంటారు. ఇది వాళ్ళ గురించి వాళ్ళు సత్యాన్ని ఎదురుకోలేకపోవటం వల్లనే. అది లేకపోతే వాళ్ళు చాలా ఒంటరిగా బాధ పడతారు. ఏదో కోల్పోయిన భావన వస్తుంది. వాళ్ళు చేసే చర్య కూడా దానంతటఅదే escapism అవ్వదు. ఒక పాట పాడటం అనే విషయం చూస్తే - ఒక వ్యక్తి ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు ఆనందంగా పాట పాడతాడు, దుఃఖంగా ఉన్నప్పుడు దుఃఖంగా తన మనస్సుకి ఒక వ్యాపకం కోసం ఆ పాట పాడతాడు. పాట ఒక్కటే అయినా ఆ సమయంలో భావన వేరు. కొందరు కవితలు ఆనందంతో రాస్తే, కొంతమంది వాళ్ళ దుఃఖాన్ని వెళ్ళబుచ్చటానికి రాస్తారు. English literature లో romantic poets ఉన్నారు. వాళ్ళు nature poets. వీళ్ళలో కొంతమంది poets ను escapists అంటారు. సమస్యలనుంచి పారిపోవడానికి చూడటం వారి కవితల్లో కొట్టొచ్చినట్టు అగుపిస్తుంది. అందులో John Keats ముఖ్యం. అతను రాసిన Ode to a Nightingale లో కొన్ని కవితలు.

Fade far away, dissolve, and quite forget
What thou among the leaves hast never known,
The weariness, the fever, and the fret
Here, where men sit and hear each other groan;
Away! away! for I will fly to thee,
Not charioted by Bacchus and his pards,
But on the viewless wings of Poesy,
Though the dull brain perplexes and retards:

అయన ఏమిచేబుతున్నాడంటే - 'నీవు ఎక్కడో దూరంగా ఉన్నావు. ఇక్కడ నీకు మనుషులుపడే అవస్థలు తెలియవు. నీవు చాలా హాయిగా ఉన్నావు. నేనుకూడా నీదగ్గరకు wings of Poesy (poesy = poetry) మీద వస్తాను. కవితలనే రెక్కలమీద నీదగ్గరకు వచ్చేస్తాను' అని చెబుతాడు. ఆ విధంగా ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క మార్గం వెతుక్కుంటారు.

(ఇ) ఏకాంతం ఎందుకు పెంపొందించుకోవాలి? ఈ యాంత్రిక జీవితంలో (Routine life) ఎంతగా పరుగుతీసేస్తామంటే అస్సలు ఆగి ఆలోచించే తీరికే ఉండదు. ఒక్కోసారి గదిలోకి ఏదో ఒక వస్తువుకోసం వెళతాం. ఈ గదిలోకి ఎందుకు వచ్చాము అనే సందేహం వస్తుంది. పూజ్య స్వామీజీ హాస్యంగా ఒక విషయం చెబుతారు. పూర్వం ఏదైనా మర్చిపోతే వారి ఉత్తరీయంలో ఒక ముడి వేసుకునేవారు. ఒకతను వాళ్ళ స్నేహితునిఇంటికి వెళితే, 'మర్నాడు నాకు ఈ పుస్తకం తెచ్చి ఇయ్యి' అని స్నేహితుడు అంటాడు. అది గుర్తుండటం కోసం ఉత్తరీయానికి ముడి వేసుకున్నాడు. ఇంటికివెళ్ళే సరికి అతను మర్చిపోతాడు. ఎవరువేశారు ఈ ముడి అని భార్యమీద అరిస్తే, 'మీరు ఇప్పుడే స్నేహితుని ఇంటినుండి వస్తున్నారు. నేనెప్పుడు వేసాను? అక్కడేమైనా వేసారేమో?' అంటుంది. అతను వాళ్ళ స్నేహితుని ఇంటికెళ్ళి, 'నువ్వేమైనా ఈ ముడి వేసావా?' అని అడుగుతాడు. అతను, 'నువ్వెప్పుడు మాఇంటికి వచ్చావు?' అని అంటాడు. అతనికంటే ఘనుడు ఆచంట మల్లన్న' అనే సామెత ఉంది. భర్తృహరి ఇలా అంటారు:

ఆదిత్యస్య గతైః - జీవితం ఏమిటంటే సూర్యుడు ఉదయిస్తూ ఉంటాడు, అస్తమిస్తూ ఉంటాడు.
వ్యాపారైః బహుకార భార్య గృహిది - మనుషులు ఎంత తీరికలేకుండా ఉంటారంటే
కాలోపి న జ్ఞాయతే - కాలం జరిగిపోతుంది అనికూడా తెలియటం లేదు
జిత్వా మొహమయీ ప్రమాద మహిరాం - మోహంలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు.

మోహంలో ఉండి వాళ్లకి కొంచమన్నా ప్రమాదం తెలియటం లేదు. ప్రమాదం - మృత్యువు. మొహం - ఈ లౌకిక విషయాల్లో పడి హడావుడిగా పరుగులు తీస్తుంటారు. ఆ పరుగులో, 'నేను ఈ భూమ్మీదకు ఎందుకు వచ్చాను? మనిషిగా   నా కర్తవ్యం ఏమిటి? 'కస్యత్వం కుత ఆయాతః' అంటారు భజగోవిందంలో. నేనెవరు? నేను ఎందుకు వచ్చాను? ఈ ప్రశ్నలు అడిగే తీరికకూడా లేకుండా సరిపోతుంది. అందువల్ల మనం ఏకాంతం వెతుక్కుంటూ వెళ్ళాలి. అది ఒంటరిగా, వెంట ఏమీ (సెల్ ఫోన్, తింటానికి వేరుశనగకాయలు కూడా) తీసుకొని వెళ్ళకుండా వెళ్ళాలి. మనస్సు వేరేవిధంగానూ ఆక్రమించుకొని ఉండకూడదు. తమిళంలో మూడు పదాలు చెబుతారని స్వామీజీ చెబుతారు. 'తనిత్తురు - వంటరిగా ఉండటం నేర్చుకోండి, నినిత్తురు - అప్రమత్తతతో ఉండండి, పసిత్తురు - కొంచం ఆకలి మిగిలేలాగా చూసుకోండి'. మనమెందుకు ఒంటరితనంగా ఉండాలంటే - నేనెవరు? అనే ప్రశ్న వేసుకోటానికి, మన మనస్తత్వాన్ని విశ్లేషించుకోవటానికి వెళ్ళాలి.

(ఈ) ఏకాంతం ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? జ్ఞానం కావాలంటే ఏకాంతం ఉండాలనే విషయం ముందు అర్థం చేసుకోవాలి. కృష్ణపరమాత్మ 'యోగీ యుంజీత సతతం ఆత్మానం రహసి స్థితః ఏకాకీ' అని చెబుతాడు. ఒంటరిగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. ఒంటరితనం వేరు, ఏకాంతం వేరు. ఎవరూలేరు అనే బాధ పడటం ఒంటరితనం, నలుగురు ఉండగా కోరి వెళ్ళటం - ఏకాంతం. అది ఇప్పటినుంచే నేర్చుకోవాలి. అప్పుడు ఎవరూ మనపక్కన లేకపోయినా బాధ ఉండదు.

18) అరతిర్జనసంసది

ఇందులో 4 విషయాలు. (అ) అరతిర్జనసంసది అంటే ఏమిటి? (ఆ) వివిక్తదేశసేవిత్వానికి అరతిర్జనసంసదికి మధ్యనున్న సంబంధం ఏమిటి? (ఇ) ఎందుకు మనం జనంనుంచి పారిపోవాలి?, (ఈ) ఈ విలువలు ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

(అ) అరతిర్జనసంసది అంటే ఏమిటి? రతి అంటే దేంట్లోనన్నా రమించటం. అరతి = రమించకపోవటం. జన = మనుషులు, సంసది = గుంపు. కొంతమందికి మనుషులమధ్యలో ఉంటే ఆనందంగా ఉంటుంది. కాని కృష్ణపరమాత్మ మనుషులమధ్యలో లేకుండా ఆనందం పొందాలి అని చెబుతున్నాడు. అంటే తోడు (company) కోసం పాకులాడకపోవటం. కొందరిని extrovert అంటారు. వారికి ఎప్పుడూ కొంతమంది చుట్టూరా ఉండాలి. ఒంటరిగా వాళ్ళసలు ఉండలేరు. కాని ఇక్కడ అలాకాకుండా ఒంటరిగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. అంటే మనుషులను ద్వేషించి వారినుండి పారిపోవాలని కాదు. కృష్ణపరమాత్మ చెప్పేది, 'మనుషులు ఉన్నా ఆనందించండి, లేకున్నా ఆనందించండి' అని.

(ఆ) వివిక్తదేశసేవిత్వానికి అరతిర్జనసంసదికి మధ్యనున్న సంబంధం ఏమిటి? ఈ రెండూ complementary (పరస్పరం) లేదా companions (సహవాసం) అంటారు. రెండిటి అర్థం ఒక్కటే. మొదటిదాంట్లో ఏకాంత ప్రదేశం వెళ్ళండి అన్నాడు, కాని ఇక్కడ మనుషుల తోడు (company) కోసం పాకులాడకండి. ఇక్కడకూడా ఒంటరితనమే. మనస్సుకు ప్రశాంతత కావాలని అర్థం. నలుగురిలో ఉండకూడదు అని అంటే అర్థం ఏద్దైనా ఒక విలువ చెబితే దాన్ని లోతుగా అర్థం చేసుకోవాలి.

(ఇ) ఎందుకు మనం జనంనుంచి పారిపోవాలి? ఈ రెండిటిని బట్టి - అస్సలు మనుషులతో మాట్లాడ కూడదు, వాళ్ళను వేరుచేయాలి, వాళ్ళనుంచి పారిపోవాలి అని కాదు. ఎందుకు జనంనుంచి పారిపోవాలి? వాళ్ళమధ్యఉంటే ఏమి? ఏమినేరం చేశారు? అనుకుంటారు కొంతమంది. వాళ్ళు ఉన్నా లేకపోయినా కూడా ఆనందంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

(ఈ) ఈ విలువలు ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? మనగురించి మనం ఆలోచించుకోవాలన్నా, విశ్లేషించుకోవాలన్నా, విలువలను పెంపొందించుకోవాలన్నా నేను ఎందుకు ఒక విలువను పాటించలేకపోతున్నాను అని బేరీజ వేసుకోవాలన్నా ఒంటరిగా కూర్చొని అంతర్ముఖమై ఆలోచించుకోవాలి. నేను ఎవరు?, భగవంతుడెవరు?, ఈ జగత్తు ఏమిటి?, వీటితో నా సంబంధం ఏమిటి? ఇటువంటివి ఎవరికివారు ప్రశ్నించు కోవాలి. Grammar లో tenses నేర్చుకోవటానికి కూడా కొంత ప్రయత్నం ఉంటుంది. అలాగే మనగురించి మనం తెలుసుకోవాలన్నా ఎందుకు ఇలా చేసాను?, ఎందుకు ఎదుటివారు చేశారు? అని analyse చేసుకోవటానికికూడా ఏకాంతం కావాలి. ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి అంటే, శంకరులవారు 'సత్సంగమ్ పెంపొందించుకోండి' అంటారు. సత్సంగం ఎందుకు అంటే మహాత్ములు, గురువులు ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా ఎలా ఉండాలో నేర్పిస్తారు. గురువుయొక్క గొప్పతనం అది. మిగతా ఏ అనుబంధంలోనైనా మీరున్న ఆ అనుబంధం మీరు వారిమీద ఆధారపడేలా చేస్తుంది. గురువులతో మీకున్న సంబంధం ప్రత్యేకమైన అనుబంధం. గురుశిష్యుల మధ్య ప్రేమ ఉంటుంది కాని బంధం ఉండదు. స్వతంత్రంగా మీరు ఎలా ఉండాలో గురువు నేర్పిస్తాడు. కాబట్టి గురువుతో అనుబంధం పెంచుకోండి.

19) తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనం

మనగురువులు ముందు ఈ విలువపాటించి తరువాత అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం విలువను నేర్చుకుంటే తేలికగా ఉంటుందన్నారు. ఇందులోని అంశాలు - (అ) తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనం అంటే ఏమిటి?, (ఆ) దీనికి

ఏపురుషార్థం తోడ్పడుతుంది?, (ఇ) కృష్ణపరమాత్మ ఎందుకు చెప్పాడు?, (ఈ) ఆత్మజ్ఞానం పొందితే కలిగే ఫలమేమిటి?

(అ) తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనం అంటే ఏమిటి? తత్త్వం = సత్యం, జ్ఞానం = సత్యానికి సంబంధించిన జ్ఞానం అంటే ఆత్మ జ్ఞానం లేదా బ్రహ్మ జ్ఞానం, అర్థం = ఫలం, దర్శనం = తెలుసుకోవటం. ఈ జ్ఞానంవల్ల వచ్చే ఫలమేమిటో తెలుసుకోవటం.
ఆత్మజ్ఞానం పొందితే కలిగే ఫలం గురించి తెలుసుకోవాలి. ఆత్మజ్ఞానాన్ని జ్ఞేయం అంటారు. దీనివల్ల కలిగే ఫలితం - మోక్షం. మనకు కలిగే బాధలనుంచి, ఈ సంసారంనుంచి, పరిమితి అయిన జీవిని అనే పొరపాటునుంచి, రాగ ద్వేషాలనుంచి, మోక్షం లేదా వాటినుంచి విమోచనం. దర్శనం అంటే ఈ విషయం స్పష్టంగా తెలియటం. ఈ జ్ఞానంలో నిలబడటం. జ్ఞానికి 'దుఃఖేష్వనుద్విగ్నమనాః సుఖేషు విగతస్పృహః వీతరాగభయక్రోధః' అని కృష్ణపరమాత్మ వర్ణిస్తారు. అతను ఎటువంటి పరిస్థితిలోనూ చలించడు. జ్ఞానం పొందితే కలిగిన ఫలం అతను అనుభవిస్తున్నాడు కాబట్టి.

(ఆ) దీనికి యేపురుషార్థం తోడ్పడుతుంది? పురుషార్థాలు నాలుగు. అవి ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్ష. ధర్మం అంటే శాస్త్రం చెప్పిన పద్ధతిలో జీవితం ధార్మికంగా గడపటం, అర్థం అంటే ప్రాథమిక అవసరాలకు, కీర్తి, పదవి, హోదా మొ. వాటిగురించి కర్మలు చేయటం, కామం అంటే కోరికలు తీర్చుకోవటానికి చేసే పనులు, మోక్షం అంటే సంసారంనుంచి విడుదల. ఈ తత్త్వజ్ఞానం మోక్షం అనే పురుషార్థంలోకి వస్తుంది. ఎందుకంటే కఠోపనిషద్ ధర్మ, అర్థ, కామాలను ప్రేయోమార్గమని, మోక్షాన్ని శ్రేయోమార్గమని అంటుంది. ప్రేయోమార్గం- ఇది మనకు ప్రియమైన మార్గం. అందుకని మనం వాటివెంట పడుతున్నాం. శ్రేయోమార్గం అంటే మనకి శ్రేయస్కరమైన మార్గం. శాస్త్రం ఈ శ్రేయస్కరమైన మార్గానికి రమ్మని చెబుతుంది. దాన్ని ఒక్క విలువగాకూడా బోధిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. తీవ్ర ముముక్షుత్వం ఉంటేనే ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అనే కోరిక వస్తుంది.

Solomon Fish గురించి చెబుతారు. అది నదిలోంచి సముద్రంలోకలిసాక మళ్ళీ తిరిగి నదిలోకివెళ్ళాలని ఏటికి ఎదురీతి (ప్రవాహానికి వ్యతిరేకంగా), చాలా కష్టపడి వెళ్తుంది. ముముక్షువులో అటువంటి తపన ఉండాలి. ఎటువంటి ఆటుపోట్లు ఎదురైనా కూడా దాన్ని తట్టుకొని రాగలిగేలాగా ఉండాలి. కొందరికి మాత్రమే ఈ ముముక్షుత్వం వస్తుంది. దీనికి పూర్వజన్మ సుకృతం ఉండాలి అంటారు. వారి అదృష్టం బాగుంది ఏదో ఒక మంచి పుస్తకం చదువుతారు. అది వారిలో ఆలోచన రేకెత్తిస్తుంది. లేదా మంచిస్నేహితుడు, నేనిలా విన్నాను, స్వామీజీ ఇలా చెప్పారు అది నేర్చుకోవాలని మంచి మార్గంలో పెడతాడు. లేదా స్వామీజీ ప్రాపకంలో ఉంటే, స్వామీజీ చెప్పిన బోధనలు వింటే ముముక్షుత్వం ఇంకా ఎక్కువవుతుంది, జ్ఞానంకూడా కలుగుతుంది.

ఇంకా మనం జ్ఞాన సాధనలోనే ఉన్నాంకాబట్టి మోక్షాన్ని ఒక లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి. మోక్షాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాకూడా వారి వేట ముగియలేదు. ఏ విధంగా మోక్షం పొందాలి? ఇదొక పెద్ద ప్రశ్న. ముందు అనేక గురువుల చుట్టూ తిరుగుతారు. యోగాసనాలు వేస్తే వస్తుందనుకుంటారు. కుండలిని ధ్యానం గురించి నేర్చుకుంటారు. అలా ఒక గురువునుంచి ఇంకోగురువుకి ప్రయాణం చేస్తూ ఉంటారు. చివరికి 'జ్ఞానంవల్లనే మోక్షం కలుగుతుంది' అని అర్థం చేసుకుంటారు. మనం సంసారంలో ఎందుకు కొట్టిమిట్టాడుతున్నాము అంటే దానికి కారణం మన అజ్ఞానం. అజ్ఞానం పోవాలంటే దానికి జ్ఞానం పొందటం ఒక్కటే మార్గం. కాకి గురించి అజ్ఞానం వుంది. ఆ అజ్ఞానం పోవటానికి మనం గది ఊడ్చి, ముగ్గులువేసినా, విష్ణుసహస్రనామం చదివినా అజ్ఞానం పోదు. మనం ఈ కర్మలని, పూజలని విమర్శించటం లేదని అర్థంచేసుకోవాలి. వాటిఫలితం వాటికుంది. కాని వాటివల్ల అజ్ఞానం పోదు.

అజ్ఞానం పోవాలంటే కాకిగురించిన జ్ఞానం తెలిసినవాళ్ళదగ్గర పొందాలి. అదే విధంగా ఆత్మ గురించిన అజ్ఞానం వుంది. నేనెవరు? నేను శరీరాన్నా?, మనస్సునా?, ఇంద్రియాన్నా?, బుద్ధినా?, ఆత్మనా? అనే విషయం నాకు తెలియటం లేదు. దానివల్ల నేను సంసారంలో అవస్థలు పడుతున్నాను. ఇది పోవాలి అంటే నేను ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి. 'జ్ఞానాత్ ఏవ కైవల్యం' అని ఉపనిషత్తులలో పదే పదే వస్తుంది. ఈ జ్ఞానం పొందాలి అని తెలుసుకోవాలి.

(ఇ) ఈ విలువగురించి కృష్ణపరమాత్మ ఎందుకు చెప్పాడు? జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తికోసం. జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తిపొందితే పొందే ఫలం - జ్ఞానం పొందుతారు. ఉదా. GMAT, TOEFL పరీక్షలకు ఎప్పుడు విలువనిస్తారు? వాటివల్ల వచ్చే ఫలితాలకు విలువ ఇచ్చినప్పుడు. అమెరికాలో యూనివర్సిటీలో సీటు రావాలంటే ఆపరీక్షలో మంచి మార్కులు తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు వాటికి విలువనిస్తారు. మంచి యూనివర్సిటీలో రావాలంటే ఇంకా ఎక్కువ శ్రమపడతారు. సాధ్యానికి ఎంత ఎక్కువ విలువ ఇస్తే సాధనకు అంత విలువ ఇస్తారు. జ్ఞానికి ఎంత ఎక్కువ విలువనిస్తే జ్ఞానయోగ్యతకు అంత ఎక్కువ విలువనిస్తారు. జ్ఞాని పొందే మొదటి జ్ఞానం - జీవితం కష్టసుఖాల మేలుకలయిక. ద్వంద్వాలు ఉండకుండా ఉండవు. వాటికి అతీతంగా మనం ఎదగాలి అని నేర్చుకుంటాడు. తత్వ జ్ఞానం అంటే ఆత్మ జ్ఞానం అని చూసాం. అది తెలియకపోతే ఇంతకష్టపడి జ్ఞానం పొందటమెందుకు అనే అవకాశం వుంది. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో ఎక్కడికక్కడే జ్ఞానఫలం చెబుతూనే ఉన్నాడని చూసాం. ఈ జ్ఞానఫలం పొందకపోతే అయ్యో నాకెవ్వరూ లేరు అనే బాధ వేధిస్తూ ఉంటుంది.

(ఈ) ఆత్మజ్ఞానం పొందితే కలిగే ఫలమేమిటి? ఫలం గురించి ఏవిషయమైనా తెలియకపోతే దానిగురించి శ్రద్ధ ఉండదు. కొంతమందికి ఒక అపోహ వుంది. ఆత్మ జ్ఞానం పొందటం అనవసరం. ఇది నేర్చుకోవటం వృధా కాలయాపన. బుద్ధి వికసిస్తుందేకాని దీనివలన లాభంలేదు అనుకుంటారు. ఇదొక academic interest మాత్రమే అనుకుంటారు. కాని వాళ్లకు తెలియని విషయం ఒకటుంది. ఆత్మజ్ఞానం బుద్ధివికసింప చేయటానికే తోడ్పడుతుంది నిజమే కానీ అది భావోద్రేకాలనుకూడా అదుపులో పెడుతుంది. ఈ విలువలన్నీ ఆత్మజ్ఞానానికి రాక పోతే చాలా కష్టపడి పెంపొందించుకోవాలి. అదే ఆత్మజ్ఞానానికి వస్తే శాశ్వతమైన పరిష్కారాన్ని చూపిస్తుంది. బుద్ధిలో కలిగిన జ్ఞానం వల్ల మనసులో మార్పు తెస్తుంది. అది చాలామందికి అర్ధం కాదు. ఉదా. భగవద్గీత నేర్చుకుంటే ఈ రెండు ప్రయోజనాలూ కలుగుతాయి. నేనెవరు?, భగవంతుడెవరు?, ఈ జగత్ ఏమిటి? భగవంతునికి నాకు ఉన్న సంబంధం ఏమిటి? అనే విషయాలు తెలుస్తాయి. ఆత్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది. అంతేకాదు ఇదొక Life Manual అంటారు. జీవన విధానం. వైదికసాంప్రదాయం గురించి నేర్పిస్తుంది. భావోద్రేకాలను ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలో నేర్పిస్తుంది. ఈ విలువలను మీకు తెలియకుండానే భగవద్గీత అయ్యేలోపు నేర్చుకుంటారు. ఆ విధంగా ఒక శాస్త్రం నేర్చుకోవటం విలువలను పెంపొందించుకోవటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ connection చాలామందికి అర్ధం కాదు. అర్ధమైనవాళ్ళని వాళ్ళు వెర్రివాళ్ళలాగా చూస్తారు. దానికొక joke వుంది. ఒకతను చాలా తెలివైనవాడు. కానీ, అతను చూట్టానికి కొంచం వెఱ్ఱివాడుగా అగుపిస్తాడు. అతన్నిచూసి మనుషులు నవ్వుతూ ఉంటారు. అలాగే ఇతన్నిచూసి అతని స్నేహితులు నవ్వుతూ ఉంటారు. ఒకసారి అతని వెర్రితనం నిరూపించాలనుకొని అతన్నొక ప్రశ్న అడుగుతారు. అది కూడా ఒక వెర్రిప్రశ్నే. 'నీకు ఒక చెవి కోసేసామనుకో ఏమవుతుంది?' అంటారు. 'నేను సరిగ్గా వినలేను' అంటాడు. 'రెండు చెవులూ కోసేస్తే ఏమవుతుంది?' అంటారు. 'నేను చూడలేను' అంటాడు. అంటే అతనొక వెర్రివాడనుకొని ఒకళ్ళకొకరు నవ్వుకొని అయినా ఊరుకోకుండా 'అయినా అదేంటలా చెబుతున్నావు?' అంటే అతనప్పుడు చెబుతాడు 'రెండు చెవులూ లేకపోతే నేను, కళ్ళజోడు ఎక్కడ పెట్టుకుంటాను? కళ్లజోడు పెట్టుకోకపోతే ఎలా చూస్తాను?' అంటాడు. అంటే అతను ఎంత దూరంగా ఆలోచించాడో

చూడండి. ఆ విధంగా శాస్త్రం నేర్చుకుంటే, ఆత్మజ్ఞానం కలగటమే కాదు మీకు రాగద్వేషాలు పోతాయి. భావోద్రేకాలు తగ్గుతాయి. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు తగ్గుతాయి. 'ఆత్మనా విద్యతే వేహ్యం, విద్యయా విద్యతే అమృతం' అని శాస్త్రం చెప్పుకొస్తుంది.

జ్ఞానం పొందటంవల్ల మీదృక్పథం మారుతుంది. భావోద్రేకాలు మారతాయి. అంటే జ్ఞానం వల్ల మీ భావోద్రేకాలు తగ్గుతాయి. అందువల్ల ఈ 'జ్ఞానం పొందాలి' అనే విలువను పెంపొందించుకోవాలి.

20) అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం

ఇందులోని కొన్ని అంశాలు. (అ) అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం అంటే ఏమిటి?, (ఆ) ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందటం ఎలా?, (ఇ) శాస్త్రం మీద ఎలా శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి?, (ఈ) శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు అంటే ఏమిటి?, (ఉ) ఈవిలువలు పెంపొందించుకోవడం వల్ల కలిగే ఫలం ఏమిటి?

అ) అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం అంటే ఏమిటి? ఆధ్యాత్మ = **ఆత్మ గురించి అంటే మనగురించి**, జ్ఞానం = మనగురించి జ్ఞానం, నిత్యత్వం = అది **నిత్యమూ నేర్చుకోవాలి**. ఆత్మ జ్ఞానం ఒకరోజు పొందితే వచ్చేసేది కాదు. అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం అంటే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని నిత్యమూ పొందాలి.

(ఆ) ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందటం ఎలా? ఈ ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ఎలా పొందాలనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. ధ్యానం చేస్తే పొందవచ్చు అనుకుంటారు, ధ్యానంలో పొందేది కాదు. లేదా ఇంకేదైనా maths, physics, chemistry ఇలాంటివి చదివితే దొరుకుతుందా? అంటే కాదు. అది ఉపనిషత్తులలో మాత్రమే దొరుకుతుంది. జ్ఞానం విచారణ ద్వారా పొందాలి. విచారణ అంటే ఉపనిషత్తుల యొక్క శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చేయాలి. ఉపనిషత్ అంటే ఉప - గురుసాన్నిధ్యంలో కూర్చొని, ని - నిశ్చయ జ్ఞానం పొందితే, షత్ - సంసారాన్ని నాశనం చేస్తుంది. అనగా గురుసమీపంలో కూర్చొని ఆత్మను గురించిన నిశ్చయ జ్ఞానం పొందితే సంసార నాశనం జరుగుతుంది. అంటే మోక్షం కలుగుతుంది. అందువల్ల ఉపనిషత్ ఒక్కటే ఆత్మజ్ఞానం పొందే మార్గం. ఈ ఆత్మజ్ఞానం ఎన్నాళ్ళలో కలుగుతుంది? దీనికేమన్నా crash course ఉందా?, Super Bazar లో కొనుక్కోవచ్చా? అంటారు కొంతమంది. దీనికి అలా crash-course లేదు. ఎంతసమయంలో నేర్చుకోవటం అనేది వినే విదార్థినిబట్టి ఉంటుంది. ఉదా. అన్నం ఎంతసేపటిలో ఉడుకుతుంది అంటే అది వండే పాత్రను పట్టి, వండే వంట చెరుకును పట్టి, (గ్యాస్, ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్ మొ.) ఉంటుంది. కానీ ఆత్మజ్ఞానం అలాకాదు. సరిఅయిన ప్రమాణం, అనగా శాస్త్రం, ద్వారానే పొందాలి.

(ఇ) శాస్త్రం మీద ఎలా శ్రద్ధ పెంచుకోవాలి? ఈ విలువలు చెబుతున్నప్పుడు కృష్ణపరమాత్మ ఆరవ విలువగా 'ఆచార్యోపాసనం' చెప్పాడు. గురువుకీ శాస్త్రానికీ చాలా అవినాభవ సంబంధం ఉంది. ఎవరైనా గురువు తనకు తోచినట్టుగా తనకి ఒక గురువులేకుండా శాస్త్రం బోధచేస్తే అతనిదగ్గరకి వెళ్ళకపోవటమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే అతను తన సొంత అభిప్రాయాలను మీమీద రుద్దుతాడు. 'శ్రోత్రియబ్రహ్మనిష్ఠ అయిన గురువు' మాత్రమే గురువు. శాస్త్రాన్ని అధ్యయనంచేసి ఆ నిష్ఠలో నిలబడగలిగిన వ్యక్తే గురువు. శాస్త్రాన్ని చదవని గురువుదగ్గరకు ఎలా వెళ్లకూడదో అలాగే గురువు లేకుండా శాస్త్రాన్ని కూడా అధ్యయనం చేయకూడదు. గురుస్తోత్రం గురువును వికసిస్తున్న కలువపువ్వుకు సూర్యుడై వికసిస్తుంది అంటుంది. దీని అర్థం - గురువు దగ్గరకు వెళ్లకుండా స్వంతంగా నేర్చుకోటానికి ప్రయత్నించే వ్యక్తికి శాస్త్రం ముడుచుకుపోయిన కలువపువ్వులా ఉంటుందట.

గురువనే సూర్యుడు తన జ్ఞానకిరణాలను ప్రసరింపచేస్తే శాస్త్రమనే కలువపువ్వు నెమ్మదిగా రేకులు విచ్చుకుంటుంది. అందువల్ల ఆచార్య ఉపాసన, అధ్యాత్మ జ్ఞాన నిత్యత్వం - ఈ రెండిటినీ కలిపి శాస్త్ర విచారణగా తీసుకోవాలి. అందువల్ల శాస్త్ర అధ్యయనం చాలా ముఖ్యమైనది. వేదాంతం 'తత్వమసి' వంటి మహా వాక్యాలలో జ్ఞాన బోధ చేస్తుంది. ఈ 'తత్వమసి' అనే వాక్యం ఏమిటి? ఇది ఒక రహస్యమైన వాక్యమా (Mystic statement), ఒక నమ్మలేని విషయమా అనేది ఎలాతెలుస్తుంది? ఒక శ్రోత్రియబ్రహ్మనిష్ఠ కల గురువుదగ్గరకు వెళితే ఒక్కొక్క పొర విప్పుకుంటూ వస్తాడు. గురువు 'తత్వమసి' అని చెబితే అది అర్థమైన శిష్యుడు 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అని చెబుతాడు. 'నేనే ఆ బ్రహ్మను' అని. ఉదా. కంటితో పువ్వును చూస్తున్నారు. ఆ పువ్వు సరిగా కనపడకపోతే, చీకటిగా ఉంటే వెలుతురు ఆ పువ్వుమీద పడేలా చేస్తారు. వెలుతురు చూస్తుందా పువ్వుని? వెలుతురు సహాయంతో మీరు చూస్తున్నారు. అదే విధంగా శాస్త్రాన్ని గురువు సహాయంతో నేర్చుకుంటారు.

మొదట శాస్త్రంలో జీవ, జగత్, ఈశ్వరుని - త్రిపుటి గురించి నేర్చుకుంటారు. జీవుడనే నన్ను జగత్తు బాధిస్తుంది. అందువల్ల ఈశ్వరునితో మొరపెట్టుకుంటున్నాను అని అనుకుంటాం. కానీ శాస్త్రం ఏమిచెబుతుంది? త్రిపుటినుండి ద్విపుటికి రండి అంటుంది. ఉన్నది రెండే - ఆత్మ, అనాత్మ. ఆత్మ ఎవరు అంటే నేను. నేను ఎవరు? నేను శరీరం కాదు, ఇంద్రియాలు కాదు, మనస్సు కాదు, బుద్ధి కాదు. వీటన్నిటిని సాక్షిగా చూసే చైతన్యాన్ని. ఈ చైతన్యమే అంతటా ఉన్న సత్ రూపంలో ఉన్న బ్రహ్మ. అనగా నేను = బ్రహ్మ అని తెలుసుకుంటాం. ఎప్పుడైతే నేను = బ్రహ్మ అన్నామో తక్కినదంతా అనాత్మ అవుతుంది. మిథ్య అవుతుంది. అనాత్మను మిథ్య అంటాము. ఆత్మ, అనాత్మలలో మిథ్య అయిన అనాత్మ కొట్టివేస్తే మిగిలినది ఆత్మ అవుతుంది. అంటే మూడు నుంచి రెంటికి వచ్చి, రెండు నుంచి ఒకటికి వస్తాం. అది ఒక క్రమపద్ధతిలో శాస్త్రం చెప్పుకొస్తుంది.

కర్మకాండకీ జ్ఞానకాండకీ చాలా భేదం ఉంది. అది కూడా తెలుసుకోవాలి. కర్మకాండలో సాధ్యా సాధనముల గురించి చెబుతుంది. అంటే స్వర్గలోకానికి వెళ్లాలంటే ఈ యాగం చెయ్యి అంటుంది. పుత్రులు కావాలా - పుత్రకామేష్టి యాగం చెయ్యి అంటుంది. అలా అనేక సాధనాలు అనేక సాధ్యాలగురించి చెబుతుంది. కానీ జ్ఞానకాండలో ఏది ఉందో దానిగురించి చెబుతుంది. సాధ్యా సాధనలగురించి కాదు 'నువ్వు మోక్షం పొందేశావు, నీవు సాధ్యం కోసం ప్రయత్నించనవసరం లేదు' అంటుంది. నీవు కష్టపడి జ్ఞానకాండకి వచ్చి నేర్చుకొనేదేమిటంటే 'నీవు ఏ స్వేచ్ఛ కావాలనుకుంటున్నావో ఆ స్వేచ్ఛ నీవు పొందేశావు' అంటుంది. నువ్వు ముక్త పురుషుడివి అవ్వాలనుకుంటే నువ్వు ముందే ముక్త పురుషుడువి అంటుంది. నువ్వు పరిపూర్ణుడివి కావాలి అనుకుంటే నువ్వు ముందే పరిపూర్ణుడివి అంటుంది. వేదాంతం ఈ జ్ఞానాన్ని నెమ్మదిగా బోధిస్తుంది. ఇది వేదాంతమే బోధిస్తుంది అని ఎలా చెప్పగలం?

ఏ ప్రమాణం చెబుతుంది అని అంటే ఇక్కడ ఒక చిన్న విశ్లేషణ చేయాలి. ఉదా. నేను వంటింట్లోంచి తేనెసీసా తీసుకు రావాలి. ఎవరో మిమ్మల్ని తెమ్మన్నారు. మీకు తేనె అంటే ఏమిటో తెలుసు అనుకొని వంటింట్లోకి ధైర్యంగా వెళతారు. మీకళ్ళు బాగానే పనిచేస్తున్నాయి, తేనె సీసాను వెతుకుతారు. ఒకవేళ బయటికి తెలియకపోయినా సీసాయొక్క మూత తీసి చేతికి జిగటగా వచ్చిందో లేదో తెలుసుకుంటారు. ఇంకా అనుమానముంటే దాని రుచిని చూస్తారు. అంటే ప్రత్యక్ష ప్రమాణాలలో ఏదోకటి అది తేనె అనే తెలియచేస్తుంది. వాటిమీద మీకు నమ్మకంగా కూడా ఉంటుంది. వాటిమీద మీకు ఎంత నమ్మకముందో అలా శాస్త్రం మీద నమ్మకముండాలి అంటారు పూజ్యస్వామిజీ. ఎందుకంటే ప్రత్యక్ష ప్రమాణం ఎంతగొప్ప ప్రమాణమో వేదాంతం కూడా అంత గొప్ప ప్రమాణం.

ఒక్కొక్క సారి ప్రత్యక్ష ప్రమాణాన్ని ఖండించవచ్చు. ఒక్కోసారి మీరుచూసినదంతా నిజంకాదు అని తెలుసుకుంటారు. సైన్స్ పరంగానే చూడండి. ప్రతిరోజూ సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం చూస్తారు. కానీ నిజంగా సూర్యుడు ఉదయించటం లేదు, అస్తమించటం లేదు అని తెలుసుకుంటారు. భూమి కదలకుండా స్థిరంగా ఉందనుకుంటాం. కానీ భూమి చాలా వేగంగా తిరుగుతుంది అని తెలుసుకుంటాం. అలాగే భూమి చదరంగా ఉంది అని అనిపిస్తుంది. కానీ భూమి గుండ్రంగా ఉంది. కాబట్టి ప్రత్యక్ష ప్రమాణం మనకి చూపించినా ప్రతీదీ సత్యం అవ్వాలని లేదు. వేదాంతంకి వస్తే అది ఇంకా బాగా అర్ధమవుతుంది. శ్రుతి చెప్పినదాన్ని మీరు వేరేదానితో ఖండించలేరు. వేదాంతం final answer చెబుతుంది. దాన్ని వేరేదాన్తో ఖండించలేరు అని తెలుసుకుంటారు. కానీ ఈ శ్రుతిని కూడా కొందరు సరిగా అర్ధం చేసుకోలేరు. అందుకే అనేక 'ఆస్తిక దర్శనాలు' వచ్చాయి. ఉదా. ఒక ఏనుగు, ఏనుగును చూసిన ఏడుగురి గుడ్డివాళ్ళ విషయం తీసుకుంటే ఒక్కొక్క గుడ్డివాడు ఏనుగులోని ఒక్కొక్క భాగాన్ని పట్టుకొని ఏనుగంటే ఇలా ఉంటుంది అని వర్ణించుకొచ్చాడు. ఒకతను కాలు పట్టుకున్నాడు. స్తంభమంత పొడుగ్గా గట్టిగా ఉంది అన్నాడు. శరీర భాగాన్ని చూసాడు, ఇంకొకతను. పెద్ద గోడలాగాఉంది అన్నాడు. తోకను పట్టుకున్నాయన 'సన్నని తాడులా ఉంది' అన్నాడు. ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క విషయం చెప్పారు. వాళ్ళు చెప్పింది సత్యమా అసత్యమా అంటే కొంత సత్యం కొంత అసత్యం. వాళ్ళు పూర్తిగా ఏనుగును చూడలేదు. చూసిన భాగంలోంచి అందులోని సత్యాన్ని చెప్పారు. అది పూర్తిగా సత్యమూ కాదు, పూర్తిగా అసత్యమూ కాదు.

అలాగే శాస్త్రాన్నికూడా కొంతమంది ఒకలాగా అర్ధం చేసుకుంటారు. మరికొందరు ఇంకొకలాగా అర్ధం చేసుకుంటారు. దీన్ని సరిగ్గా అర్ధం చేసుకోకపోవటాన్ని 'రజ్జు సర్ప భ్రాంతి' ఉదాహరణతో చూడవచ్చు. తాడును చూసి పాము అని ఒకతను అనుకుంటాడు. కాదు అని దగ్గరకెళ్ళి చూస్తే తెలుస్తుంది. ఆవిధంగా అద్వైత వేదాంతం తక్కిన దార్శనికుల దర్శనాలన్నిటినీ ఖండించుకుంటూ వస్తుంది. కానీ అద్వైత వేదాంతాన్ని ఎవ్వరూ ఖండించలేరు. శాస్త్రం మీద ఎందుకు ఇంత శ్రద్ధ ఉండాలి అనేదానికి ఇంకొక కారణంకూడా చెప్పవచ్చు. కళ్ళు ఒక వస్తువుని చూడాలంటే అప్పుడు ఆ వస్తువువైపుకు కళ్ళను తిప్పాలి, కాంతి దానిమీద పడేలా చూడాలి, అవసరమైతే కళ్ళజోడు పెట్టుకోవాలి, మనస్సు దాని వెనుక ఉండాలి. అప్పుడే ఆవస్తువును సరిగా చూడగలుగుతారు. అలాగే శాస్త్రం మీద శ్రద్ధ పెట్టుకోవాలి అంటే గుడ్డినమ్మకం పెట్టుకోమనికాదు. శాస్త్రం చెప్పింది మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా మీకు అర్ధమయ్యేంత దాకా శ్రద్ధ పెట్టుకోవాలి. ఉదా. తాడుని చూసి పాము అనుకున్నారు. పైగా మీపక్కన ఉన్న స్నేహితుడు, "నువ్వు భయపడకు. అది తాడే" అని చెబుతాడు. మీరు మీ స్నేహితుని మాట ఎందుకు నమ్ముతారు? అతనిమీద మీకు ఉన్న నమ్మకంవల్ల. అదే నమ్మకాన్ని శాస్త్రంమీద మీరు పెట్టుకోవాలి. ఆ శాస్త్రాన్ని శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనల ద్వారా నేర్చుకోవాలి.

(ఈ) శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు అంటే ఏమిటి?

శ్రవణం అంటే ఒక క్రమపద్ధతిలో, క్రమంతప్పకుండా, కొన్ని సంవత్సరాల పాటు, ఒక సమర్ధవంతమైన గురువువద్ద వేదాంత శాస్త్ర అధ్యయనం చేయటం. ఇందులో అన్ని అంశాలూ ముఖ్యమే. ఒక క్రమపద్ధతిలో వేదాంతాన్ని నేర్చుకోవాలి. వేదాంతం జీవాత్మ పరమాత్మ ఐక్యం గురించి చెబుతుంది. మనం చూసేది ద్వైతాన్ని. వేదాంతం, "నువ్వు సర్వవ్యాపకం, అపరిమితమైన చైతన్యానివి అంటుంది. కానీ మనం చూసేది పరిమితమైనది, సర్వవ్యాపకం కాని ఈ శరీరాన్ని. ఈ శ్రవణం మన గురించిన సందేహాలను పోగొడుతుంది. మన అజ్ఞాన నివృత్తి చేస్తుంది. 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అనే జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది. మనం 'అహం జీవః అస్మి' అనే పొరపాటుతో ఉన్నాం. అది పొరత్రోలి 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అనే జ్ఞానాన్ని ఇస్తుంది.

మననం ఏమి చేస్తుందంటే మనకున్న సందేహాలను తక్కినవాళ్లు చెప్పిన దర్శన పొరపాటును ఖండించుకుంటూ వస్తుంది. జ్ఞానం సందేహం ఒకచోట ఉండలేవు. ఒక ఒరలో ఇమడలేవు. జ్ఞానం ఉన్నచోట సందేహానికి తావు ఉండకూడదు. సందేహం ఉంటే అది జ్ఞానంక్రింద రాదు. బంగారాన్ని కాలిస్తే అది ఎలా మేలిమి బంగారంగా మెరుస్తుందో అలా జ్ఞానాన్ని సందేహాలనే కొలిమిలో కాల్చాలి. అప్పుడు జ్ఞానం బంగారంలా మెరుస్తుంది. అందుకనే జ్ఞానాన్ని కాంతితో పోలుస్తారు. తక్కిన దార్శినికులు ఎన్నాళ్ళగానో గొప్పవాళ్ళవచ్చు. వారికి అనేకమంది అనుయాయులు ఉండవచ్చు. వాళ్ళ సిద్ధాంతం ఎన్నాళ్లగానో ఉండవచ్చు. కానీ అది అద్వైతాన్ని అంగీకరించనప్పుడు వారిమీద ఎంత గౌరవం ఉన్నాకూడా వారి వాదనలను ఖండించి అద్వైతాన్ని నిలబెట్టకలగాలి. ఎందుకంటే రెండు సిద్ధాంతాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. రెండింటిని ఒప్పుకుందామంటే కుదరదు. అద్వైతానికి వస్తే తక్కిన సిద్ధాంతాలను ఖండించటం ఎలాగో నేర్చుకుంటే కాని, నిశ్చయ జ్ఞానం / సంశయ రహిత జ్ఞానం కలగదు. అది ఒక్క శాస్త్రం ద్వారానే మనం నేర్చుకోగలుగుతాం. ఒక శాస్త్రమనే ప్రమాణం ద్వారానే జ్ఞానం పొందుతాము. వేదాంతం చెప్పేది జ్ఞానాన్ని కాని ఇతరుల నమ్మకాలను కాదు. ఈ విధంగా 'శ్రవణం' - వేదాంతాన్ని ప్రమాణమా కాదా అనే సందేహాన్ని పారత్రోలి 'వేదాంత శ్రవణం వల్లనే ఆత్మజ్ఞానం కలుగుతుంది' అని నేర్పిస్తుంది. వేదాంత సారం 'బ్రహ్మ సత్యం జగన్మిథ్యా జీవోబ్రహ్మైవ నాపరః'. ఈ మూడు వెంటనే ఒప్పుకోలేడు సాధకుడు. ఎదురుగుండా అగుపిస్తున్న జగత్ మిథ్య ఎలా అవుతుంది అని అనుకుంటాడు. బ్రహ్మ సత్యం - ఉన్నదో లేదో తెలియని బ్రహ్మ మాత్రమే సత్యమని ఎలా అనుకుంటాడు. జీవో బ్రహ్మైవ నాపరః - ఈ జీవుడు బ్రహ్మ తప్ప వేరే ఏదికాదనే విషయం అస్సలు జీర్ణించుకోలేడు. ఆ సందేహం పారత్రోలాలి అంటే మననం స్థాయిలోనే అది కుదురుతుంది. దానిని అనేక విషయాల ద్వారా/ తర్కం ద్వారా నేర్చుకుంటాం. మననంలో బుద్ధిపరంగా 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అనే జ్ఞానం కలుగుతుంది.

నిదిధ్యాసన: కాని మనలో విపరీత భావనలు అంత తొందరగా పోవు. ఎన్ని సంవత్సరాలగానో కూరుకుపోయిన అలవాట్లు ఒక పట్టాన పోవు. విపరీత భావనలు అంటే 'అహం బ్రహ్మ అస్మి' అనే జ్ఞానానికి భిన్నమైన ఆలోచన అంటే 'అహం జీవః అస్మి'. శాంతి, భద్రతలు నీకు ప్రపంచంలో దొరకవు అంటే, 'శాంతి భద్రతలు' ప్రపంచంలోనే దొరుకుతాయి అని అనుకుంటాడు. ఆ భావన పోవాలి అంటే నిదిధ్యాసన చేయాలి. ఈ నిదిధ్యాసనం ఎన్నాళ్ళు చేయాలి? నీలో విపరీత భావనలు ఎంత లోతుగా ఉన్నాయో అన్నాళ్ళు చేయాలి. ఉదా. గోడలో ఒక మేకును కొట్టారు. ఆ మేకును తీయాలంటే అది ఎంత లోతుగా కొట్టారో అంత ఎక్కువగా అవస్థపడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే మీలో పాతుకుపోయిన భావాలను బయటకు తీయటానికి చాలా సమయం పట్టవచ్చు. ఈ 'అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం' గురించి ఒక్క ముక్కలో చెప్పాలి అంటే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని శాస్త్రం ద్వారా, శాస్త్రాన్ని గురువు ద్వారా, శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చేసి పొందాలి.

(ఉ) ఈవిలువలు పెంపొందించుకోవడం వల్ల కలిగే ఫలం ఏమిటి? ఈ విలువలు - అంటే ఇప్పటివరకు చెప్పిన అన్ని విలువలు. ఈ ఒక్క విలువ గురించి చూస్తే, ఈ నిదిధ్యాసనం ఎంతవరకు అవసరం అనేది ముందు చూసాం. విలువలను పెంపొందించుకొని జ్ఞానయోగ్యతా ప్రాప్తి పొంది ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానానికి వచ్చిన వ్యక్తికి శ్రవణంలో లేక మననంలో నిశ్చయ జ్ఞానం వస్తుంది. అతను ఎక్కువగా నిది ధ్యాసనానికి పాటుపడనవసరం లేదు. విలువలు పెంపొందించుకోకుండా ఆత్మజ్ఞానానికి వచ్చిన వ్యక్తికి అది చాలా అవస్థ అవుతుంది. దానిలో కూడా ఒక పొరపాటు అవగాహన ఉంది చాలామందికి. 'నాకు మంచి విలువలు ఉన్నాయి. ఇక నాకు వేదాంతం అవసరం లేదు. నేను మోక్షం పొందుతాను' అని అనుకుంటారు వాళ్ళు. 'నేను చీమకు కూడా హాని తలపెట్టను. నేను మంచివాణ్ణి. సత్యమే పలుకుతాను. కాబట్టి నాకు వేదాంత శాస్త్రం - శ్రవణం మననం అవసరంలేదు' అంటారు. అది ఒక పెద్ద పొరపాటు.

ఇంతకు ముందు చూసాం - కాకి గురించిన అజ్ఞానం ఉంటే వేరే ఏమార్గం కుదరదు. ఒక్క కాకి గురించిన జ్ఞానమే కావాలి. అదేవిధంగా ఆత్మజ్ఞానం గురించిన అజ్ఞానం ఉంటే ఆత్మ జ్ఞానమే పొందాలి. కేవలం విలువలు పాటించి లాభంలేదు. మరి అలాంటప్పుడు ఎందుకు విలువలు నేర్చుకోవాలి అని ప్రశ్నించవచ్చు. ఈ విలువలు మనస్సుని సంసిద్ధం చేస్తాయి. అప్పుడు మీరు జ్ఞానం పొందకలుగుతారు. ఇంకోసందర్భంలో శంకరాచార్యులవారు విలువలను, జ్ఞానాన్ని - పథ్యం, ఔషధం అన్నారు. చక్కర వ్యాధి అనేరోగి ఈ రెండింటిని పాటించాలి. పథ్యం అంటే ఆహార నియమాలు పాటించటం, ఔషధం అంటే వైద్యుడు చెప్పిన మందులు వేసుకోవటం. కేవలం ఆహారనియమాలు పాటించి, మాత్రలు వేసుకోకపోయినా లాభంలేదు. అలాగని కేవలం మాత్రలు వేసుకొని తీపి, తినుబండారాలు తిన్నా లాభంలేదు. అందువల్ల పథ్యం సహకార సాధన, ఔషధం సాక్షాత్ సాధన. అనారోగ్యాన్ని నయం చేస్తుంది కాబట్టి అది సాక్షాత్ సాధన. అలాగే శాస్త్ర అధ్యయనం ఔషధం అయితే తక్కిన విలువలు సహకార సాధనాలు అవుతాయి. కేవలం విలువలు పాటించి శాస్త్ర అధ్యయనం చేయకపోతే ఔషధం తీసుకోనట్టవుతుంది. ఔషధం లేని పథ్యం పైత్యం కిందికి వస్తుంది. అందువల్ల శాస్త్ర అధ్యయనం చాలా ముఖ్యమయినది. ఈ విలువలన్నిటిని పాటిస్తే మీరు వద్దనుకున్నా మీరు జ్ఞానం పొందటం తేలిక అవుతుంది.

'ఏతత్ జ్ఞానం ఇతి ప్రోక్తం' - ఈ 20 విలువలను శాస్త్రాధ్యయనంతో సహా జ్ఞానం అంటారు. 'అజ్ఞానం యత్ అతః అన్యథా' - వీటికి భిన్నంగా ఉన్నవాటినన్నిటినీ అజ్ఞానం అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఉదా. ముందు చెప్పిన విలువలతో 'అ' తీసివేస్తే వాటికి భిన్నంగా వస్తుంది. అంటే అమానిత్వం లో అ తీసివేస్తే మానిత్వం మొ. అజ్ఞానంలోకి వస్తాయి. అజ్ఞానంలో అంతకంతకు కూరుకుపోయి దానిలోనించి బయటకురావటం ఇంకా ఇంకా కష్టం అవుతుంది. అందుకే 16వ అధ్యాయంలో 'అసురీ సంపత్తి' 'దైవ సంపత్తి' గురించి పేర్కుంటాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ విలువలు ఇంత ముఖ్యమైనవి కాబట్టి ఈ విలువలకు మీరు విలువనిచ్చి ఈ విలువలను మీకు విలువైన విలువలుగా మలచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

అర్జునుడు 'జ్ఞానం అంటే ఏమిటి?' అని అడిగితే కృష్ణపరమాత్మ జ్ఞానసాధనకి పనికివచ్చే 20 విలువలను పేర్కొన్నాడు. అమానిత్వం నుంచి ఆత్మ జ్ఞానం వరకు చెప్పుకువచ్చాడు. అంటే base level నుంచి peak దాకా తీసుకువచ్చాడు. మానిత్వం అనేది సహజంగా ప్రతిఒక్కరిలోనూ ఉండేది. అహంకారమనేది ప్రతివారికి ఇంతో అంతో ఉంటుంది. ఆ అహంకారం, base quality, పోగొట్టుకోవాలి అని మొదలుపెట్టి ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలి అనిచెప్పాడు. ఆత్మ జ్ఞానం పొందితే నేను పరిపూర్ణుడను అనే అర్థం చేసుకుంటే నేను జ్ఞానిని అనే గర్వంకూడా ఉండదు. లౌకిక విద్యలో గర్వమున్న వ్యక్తికి ఆధ్యాత్మిక విద్య నేర్చుకున్నాక ఏమాత్రం గర్వం ఉండదు. ఆ స్థాయికి రావాలని కోరుకున్నాడు కృష్ణ పరమాత్మ. కానీ ఈ విలువలను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి అని ప్రత్యేకించి ఇక్కడ చెప్పడు. కానీ మనగురువులు మనకి సహాయం చేస్తున్నారు. ఆ సలహాలని **'మానవీయ విలువలు - మానసిక విజయం'** పేరిట చూద్దాం.

'మానవీయ విలువలు - మానసిక విజయం'

ఈ మానవీయ విలువలను పెంపొందించుకొని మనస్సుమీద ఎలా విజయం సాధించాలో పరమార్థానంద స్వామీజీ మనకు తేలికగా ఐదు మార్గాలు చెబుతున్నారు.

(1) వివేకం - ముందు కృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన విలువలయొక్క విలువ గ్రహించి అది మనకు ఎంత విలువైనదో తెలుసుకోవాలి. చిన్న మానసిక విశ్లేషణ చేసుకుంటూ రావాలి. ఏ విషయమైనా cause & effect అంటారు - దాని కారణం ఏమిటి? దానివల్ల వచ్చే ఫలమేమిటి? 'హేతు స్వరూప కార్యాణి' అంటారు. హేతువు = కారణం, స్వరూప = దాని లక్షణం, కార్యాణి = దానివాళ్ళకలిగే ఫలం. ఉదా. ఒక అనారోగ్యం వచ్చిందనుకోండి. మధుమేహం (diabetes) వస్తే - దాని కారణం ఏమిటి?, దాని స్వరూపమేమిటి?, దానివల్ల జరిగే నష్టమేమిటి? అని విశ్లేషణ చేయాలి. దాని కారణం ఏమిటి? - తీపిపదార్థం తింటూ వస్తే, శరీరంలో insulin ఉత్పత్తి తగ్గితే, చక్కర నియంత్రణాశక్తి తగ్గుతూ వస్తే శరీరానికి అనేక ఇబ్బందులు వస్తాయి. ఈ రోజుల్లో ఆందోళన, ఒత్తిడివల్ల కూడా వస్తుంది అంటున్నారు. అలా ఒక కారణం ఉంటుంది. దాని స్వరూపమేమిటి? అది ఒక్క అంగాన్నే పాడుచేసి ఊరుకోదు. తక్కిన అంగాలన్నిటికీ హాని చేస్తుంది. మధుమేహం వచ్చింది అంటే చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలని చెబుతారు. దానికి తోడు ఎక్కువ రక్తపోటు (high blood pressure) కూడా వస్తుంది. ఈ మధుమేహం కంటిచూపుని మందగించటమే కాదు కంటి చూపును దెబ్బతీస్తుంది. కిడ్నీని, గుండెని దెబ్బతీస్తుంది. Diabetic Foot వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఇలాంటివిఎన్నో పర్యవసానాలు వస్తాయి. అది 'కార్యాణి'. 'హేతు స్వరూప కార్య విచారకః వివేకః'. వివేకం అంటే ఒక వస్తువు ఎందువల్ల వచ్చింది? ఏది చేస్తే పోతుంది? దాని పర్యవసానం ఏమిటి? ఇలాంటివన్నీ అధ్యయనం చేయాలి. మనసు విషయంలోకూడా మనం అలాంటి కొంత అధ్యయనం చేయాలి.

ఒక వ్యక్తి మానిత్వం చూపిస్తున్నాడు అంటే ఎందువల్ల చూపిస్తున్నాడు? తానేదో విజయం సాధించాడు కాబట్టి చూపిస్తున్నాడు. ఆ గర్వం అందరూ మెచ్చుకుంటూ ఉంటే ఏర్పడుతుంది. అట్లా కొన్ని కారణాలు ఉంటాయి. అలా కొంతమంది హింస చూపిస్తూ ఉంటారు, కోపం ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. ఇలా కొన్ని నెగటివ్ అంశాలు చూపిస్తూ ఉంటారు. వాటన్నిటికీ కారణం మేమిటి? అలా చూపించటం వల్ల కలిగే దారుణమైన ఫలితాలు ఏమిటి అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఉదా. మధుమేహం వచ్చిన వ్యక్తి గాంగ్రీన్ (gangrene) వచ్చిన వ్యక్తిని చూస్తేనో, కంటిచూపు పోయిన వ్యక్తిని చూస్తేనో మళ్ళీ తీపితినాలని ఆలోచించడు. తీపి తింటే అతనికి కలిగేది తాత్కాలిక ఆనందం. దానివల్ల శాశ్వతంగా వచ్చే అవస్తేమిటి - కంటి చూపు పోవటమో, కాలు పోవటమో అవుతుంది. వాటిముందు ఈ తాత్కాలిక ఆనందం తేలిపోతుంది. అందువల్ల ఒక విషయం యొక్క తీవ్రమైన పర్యవసానం తెలుసుకుంటే, చిన్న చిన్న తాత్కాలికమైన ఆనందాలకోసం ఆశ పడడు. దయానంద స్వామిజీ చెబుతారు - ఒక విలువని విలువగా ఎప్పుడు చేస్తామంటే ఆ విలువగురించి సరిఅయిన పరిజ్ఞానం ఉంటేనే. ఆ పరిజ్ఞానం ఎలా వస్తుంది అంటే విచారణ ద్వారా/ విశ్లేషణ ద్వారా వస్తుంది. అప్పుడు ఆ నియమాన్ని ఎన్నడూ ఉల్లంఘించము. అట్లా చేస్తే ఆత్మహత్య చేసుకున్నంత నేరం అని అర్థం చేసుకుంటాం. ఉదా. potassium cyanide తీసుకోండి. అది విషం. అది ఎవ్వరూ చూడటంలేదు కదా అని దాన్ని తినరు / త్రాగరు. అది ఆత్మహత్యతో సమానం అని మనకి తెలుసు. అదే విధంగా ఒక విలువ యొక్క విలువని అర్థం చేసుకుంటే ఎవ్వరూ చూడలేదని దాన్ని ఉల్లంఘించటానికి ప్రయత్నించరు. అంటే మొట్టమొదటి పద్ధతి - వివేకం చూపించాలి. దీన్ని value meditation ద్వారా పెంపొందించుకోవచ్చు. మన స్వామీజీలు ఈ value meditation చేయిస్తూ ఉంటారు.

(2) సంకల్పం: సంకల్పం అంటే Auto suggestion ఇచ్చుకోవాలి. ప్రతిరోజూ పొద్దున్న నేను ఈ విలువలను పాటిస్తాను అని ఒక విలువను తీసుకోని దాని గురించి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఉదా. మీకు ఎక్కువగా మాట్లాడే అలవాటు ఉంది. అవతలివాళ్ళను మాట్లాడనీయ కుండా మీరే మాట్లాడుకుంటూ వెళ్లే అలవాటు మీకు ఉంటే, "ఇవ్వాళ నేను ఎక్కువ మాట్లాడను, ఎదుటివారు మాట్లాడటానికి అవకాశం ఇస్తాను" అని అనుకోవాలి. అసలు మంచి లక్షణం ఎదుటివారు చెప్పేది వినాలి. వాళ్ళు చెప్పాక వెంటనే మాట్లాడ కూడదు. ఒక నిమిషం ఆగి ఇంకా ఏమన్నా చెబుతారా అని చూసి, అప్పుడు వీళ్ళు ఆగారు అని అనుకున్నాక మనం మాట్లాడాలి. మీరు అనవచ్చు, 'ఎదుటివాళ్లు అవకాశం ఇవ్వరు' అని. ఇవ్వకపోతే మీరు మాట్లాడకుండా ఉండటం నేర్చుకుంటారు. మంచి పద్ధతే అది. Give every man thy ear, but few thy voice అని Polonius అంటాడు. (Shakespeare's drama - Hamlet). అందువల్ల, మీరు అనుకున్న విలువని పాటిస్తాను అని పొద్దున్న నిర్ణయం తీసుకోవాలి. దాన్ని Auto suggestion అంటారు. మళ్ళీ రాత్రి పడుకునే ముందు introspection - ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి. నేను ఎంతవరకు అనుకున్న విలువను ఇవ్వాళ పాటించకలిగాను?, అని ఒకసారి ఆలోచించుకోవాలి. కొంతన్నా మీరు అనుకున్న విలువను పాటిస్తే విజయం సాధించినట్టే. లేకపోతే మర్నాడు ఇంకా రెట్టించిన ఉత్సాహంతో ఆ విలువను పాటించటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

(3) సత్సంగం: ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉంది - Tell me about your friends and I will tell about you. నీ స్నేహితుల గురించి నువ్వు చెప్పు. నేను నీగురించి చెబుతాను అని. అందువలన మనం మంచి విలువలు పెంపొందించుకోవాలి అంటే అటువంటి విలువలను పాటించేవారితో మనం సాంగత్యం చేయాలి. అప్పుడు మనకు తెలియకుండానే వారి ప్రవర్తనను అనుకరిస్తాం. Wordsworth అంటాడు 'A child's vocation is endless imitation' పిల్లవాడు తనకు తెలియకుండానే పెద్దలు చేసేపనిని అనుకరిస్తాడు. అతను అనుకరిస్తున్నాడని మీరుకూడా గమనించరు. అందువల్ల పిల్లలదగ్గర మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పెద్దవాళ్లు మాట్లాడే మాటలను కూడా పట్టుకుంటారు. వాళ్ళ ఊత పదాలను పట్టుకుంటారు. వాళ్ళ ప్రవర్తనను పట్టుకుంటారు. అందువల్ల ఆచితూచి మాట్లాడాలి.

సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం
నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్వం
నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తిః

ఇది శంకరులవారి భజగోవిందంలో వస్తుంది. సత్సంగం ఏర్పరచుకుంటే మనం చెడు విషయాలకి దూరంగా ఉంటాము. నారద భక్తి సూత్రాల్లోకూడా 'దుస్సంగః సర్వదా త్యజ్యా' అంటారు. దుస్సంగం జోలికి అస్సలు వెళ్ళకూడదు. సమత్వం ఉన్నవాళ్లు శాంతిగా ఉన్నవాళ్ళతో సంగత్వం ఏర్పరచుకోవాలి. దుష్ట పురుషులను ద్వేషించమనటం లేదు. వాళ్ళతో దూరంగా ఉండమంటున్నారు. యెందుకంటే ఆ చేదు ప్రభావం మీ మీద పడే అవకాశం ఉంది. "Hate the sin. Not the sinner" అని గాంధీజీ అంటారు. ఎవరన్నా చిన్న పొరపాటు చేస్తే ఆ పొరపాటును ద్వేషించండి ఆ మనిషిని ద్వేషించకండి. గాంధీజీ పైనచెప్పిన రెండవ విలువ 'సంకల్పం' కూడా పాటిస్తారు. రాత్రి పడుకునేటప్పుడు, 'నేనేదైనా చెడు ఆలోచన చేశానా, చెడు మాట్లాడానా, చెడు పని ఏదన్నా చేశానా?' అని ఒక్కసారి ఆత్మ విమర్శ చేసుకుంటారు. మనంకూడా ఇక మీదట మనం తీసుకున్న విలువలు పాటించగలిగామా, లేదా? అని చూడాలి. ఇది కూడా guided meditation అని స్వామీజీ చేయిస్తారు. అది చూసినా కూడా మీకు అర్థమవుతుంది. ఈ సత్సంగం పెంపొందించటానికే పూర్వం గురుకులవాసం ఉండేది. అందుకే

శిష్యులని గురుకులానికి పంపించి గురువు సమక్షంలో ఉండి ఆయన్ని గమనిస్తూ విద్య నేర్చుకోవాలని చెప్పేవారు. ఎందుకంటే గురువు ప్రవర్తన ద్వారా ఆయన చెప్పని ఎన్నో విషయాలు నేర్చుకోగలుగుతారు. అంతేకాక తక్కిన శిష్యులు కూడా like-minded వ్యక్తులై ఉంటారు. ఒక వ్యక్తి నడవడిక పది పుస్తకాలతో సమానం అంటారు.

(4) ప్రతిపక్ష భావన: మీలో ఏ చెడు ఆలోచన వస్తే దానికి ప్రతిపక్ష భావనని పెంపొందించుకోండి అని స్వామీజీ చెబుతారు. ఒక చెడు ఆలోచన వస్తే దాన్ని మంచి ఆలోచనతో counter attack చెయ్యాలి. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాల గురించి చెప్పుకొస్తున్నారు.

కామః - కోరిక. మీకు అంతకంతకీ కోరిక పుట్టుకుంటూ వస్తూ ఉంటే దాన్ని మీరు సంతోషంతో replace చేయాలి. ఒక కోరిక వచ్చినప్పుడు మీరు ఒక సంతోషమైన విషయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. ఎందుకంటే ఎంతో ధనవంతుణ్ణి అయినా, 'మీరు సంతోషంగా ఉన్నారా' అని అడిగితే వారు, 'నేను ఇంకా ఎక్కువ సంపాదించాలి. పోయినేడు వచ్చినంత లాభాలు ఈ ఏడాది రాలేదు' అని ఏదోవిధంగా బాధను ప్రకటిస్తారు. అట్లా కాకుండా ఉన్నదాంతో తృప్తిపడే అలవాటుని పెంపొందించుకోవాలి.

క్రోధః - కోపం వస్తే క్షమించటం నేర్చుకోవాలి.

లోభః - పిసినారితనం. అస్సలు పిల్లికికూడా బిచ్చం వేయనివాడు అంటారు. చిల్లిగవ్వ రాల్చనివాడు అని సామెత. కొంతమంది హుండీలో చిరిగిన నోట్లు వేస్తారు. అంటే ఒక మంచినోటు వేయటానికి వారికి మనస్సు ఒప్పదు. ఈ లోభాన్ని పారద్రోలాలంటే దాన గుణాన్ని ప్రయత్న పూర్వకంగా పెంపొందించుకోవాలి.

మోహః - Delusion. మితిమీరిన మమకారం. దాన్ని వివేకంతో పారద్రోలాలి. పిల్లలు నాదగ్గరే ఉండాలి. బయటకు వెళ్ళకూడదు అనే మితిమీరిన మమకారం వల్ల వారి భవిష్యత్తును దెబ్బతీస్తున్నాము అని అర్థం చేసుకుంటే, వాళ్ళని అంతలా కట్టిపడవేయలేము. కాబట్టి వివేకం చూపించాలి. ఎంతడబ్బున్నా చాలదు అనే మోహం ఉంటే అస్సలు డబ్బుకే భద్రతలేదు అనే విషయం అర్థం చేసుకోవాలి.

మదః - పొగరు. దాన్ని వినయంగా మరల్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎప్పుడైతే మదం అనే భావన వచ్చిందో వెంటనే దానికి ప్రతిపక్ష భావన అయిన వినయాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఒకాయన వినయానికి పెట్టింది పేరు.

శంకరాచార్యులవారు లేకపోతే అస్సలు ఈరోజు హిందూమతమే లేదని చెప్పవచ్చు. అయన అన్నిరకాల ప్రకరణ గ్రంధాలు, ఉపనిషత్తులు, భగవద్గీత, బ్రహ్మసూత్రాల భాష్యాలు, ఇంకా యెన్నో గ్రంధాలు వ్రాసారు. అలాంటాయన నేను ఈరోజ ఇన్ని రాయగలిగాను అంటే, 'నాముందు గురువులు పదవాక్య ప్రమాణాలను అనుసరించి గ్రంధాలను వ్రాసారు కాబట్టి నేను వ్రాయకలుగుతున్నాను. వారికి ప్రతిరోజూ నేను నమస్కారం చేస్తాను' అని చెప్తారు. మరియు గొప్పవారైన సురేశ్వరాచార్యులు, పూజ్యస్వామి దయానంద సరస్వతి - వీరుకూడా చాలా వినయంతో ఉంటారు.

మాత్సర్యం - ఈర్ష్య. మనకి ఎవరి విజయాన్నన్నా చూసి ఈర్ష్య పుడితే వెంటనే వారిని చాలా బాగా చేసావు అని అభినందించటం నేర్చుకోవాలి. సాధారణంగా మనం ఎదుటివారిని మెచ్చుకోము. అందులోనూ ముఖ్యంగా మనరంగంలో మనకు పోటీగా రాణిస్తున్న వారిని అస్సలు మెచ్చుకోము. కానీ ఆ అలవాటుని నెమ్మదిగా పెంపొందించు కోవాలి. అంటే మాత్సర్యం పోవటానికి 'గుణస్తుతి' చేయాలి. బౌద్ధమత సాధనలో మీరు ఎవరినైతే ద్వేషిస్తున్నారో వారిని, 'నేను క్షమించేలాగా చెయ్యి' అని ప్రార్ధన చేస్తారు. అంతేకాదు, 'వారిని నేను ప్రేమిస్తున్నాను' అనికూడా చెప్పిస్తారు. ప్రేమించే స్థాయికి ఎదగలేకపోయినా ఆ మనిషిని క్షమించే స్థాయికి ఎదగ గలిగినా ఒక మెట్టు పైకి ఎదిగినట్టే.

(5) **ప్రార్ధన:** 'నేను ఏమీ చేయలేను, నాకు చాలా కష్టం' అని అనుకుంటే భగవంతునికి ప్రార్ధన చేయండి. 'ఓ దేవా! నాకు మంచి బుద్ధిని ఇవ్వు. నాలో గర్వం పొడచూపుతుంటే ఆ గర్వాన్ని నువ్వే తగ్గించు'.

తదాత్మని నిరతేయ ఉపనిషత్సు ధర్మాత్సేమయి సంతు తేమయి సంతు (శాంతి పాఠం)
నేను ధర్మాన్ని పాటించేలాగా చెయ్యి. మనం ఉపనిషత్తుక్లాసుల ముందు చేసే దశ శాంతి మంత్రాలు రోజూ పఠించినా చాలు. అవి ఇలా అన్ని మంచి బుద్ధులను, ఆర్జవాన్ని పెంపొందించమని, ఆరోగ్యం ఇవ్వమని చేసే ప్రార్థనలు. అవే మనని మారుస్తాయి. స్వామిజీ చెప్పిన అనేక పద్ధతులు - వివేకం చూపించటం, సత్సంకల్పాలు పెంపొందించు కోవడం, సత్సంగం ఏర్పరచుకోవడం, ప్రతిపక్ష భావన చూపించటం, ప్రార్థన చేయటం. భగవంతుడే మనకు కావలసిన శక్తినిస్తాడు. ఇంతకు ముందుచెప్పినవన్నీ మనంతట మనం కష్టపడి పెంపొందించుకోవాలి. చెయ్యలేకపోతే భగవంతునిమీద భారంవేసి 'నువ్వే నాకు కావలసిన శక్తిని ఇయ్యి' అని ప్రార్థన చేయటం. ఇవే కాక, ఇంతవరకూ మన గురువులు చెప్పుకుంటూ వచ్చిన ఈ అంశాలనన్నీ క్రోడీకరించి మళ్ళీ సింహావలోకనం క్రింద కొన్ని అంశాలను చూద్దాము.

(6) కొన్ని ప్రకృతి సూత్రాలు: ఈ విలువలను పెంపొందించుకోవాలి అంటే కొన్ని ప్రకృతి సూత్రాలను అర్థం చేసుకుంటే, వాటిని తేలికగా పాటించవచ్చు. ఈ ప్రకృతి సూత్రాలను మనం మార్చలేము. ఇవి కాదనలేని సత్యాలు. జరిగి తీరతాయి. ఆ ప్రకృతి సూత్రాల్లో కొన్ని ఈ క్రింద చూద్దాం.

(అ) కర్మచేసే freewill (స్వతంత్ర చిత్తము) మనకు ఉంది కానీ, కర్మఫలం మన చేతిలో లేదు.
(ఆ) ఇతరులు మనకు చేయకూడనిది మనం ఇతరులకు చేయకూడదు.
(ఇ) మార్చలేని పరిస్థితులను నవ్వుతూ స్వీకరించాలి.
(ఈ) ఈ భూమి మీద, మనతో సహా ఎవ్వరూ perfect (పరిపూర్ణులు) కాదు.
(ఉ) బాహ్యవస్తువులు మనం కోరుకుంటున్న శాంతి, భద్రత, ఆనందాలను ఇవ్వలేవు.
(ఊ) బాహ్యవస్తువులు ఏవీ పూర్తిగా మనసొంతం కాదు.
(ఋ) ఏమనిషీ, ఏ వస్తువూ, ఏదీ శాశ్వతం కాదు.
(ౠ) జీవితమన్నాక ద్వంద్వాలు తప్పవు. కష్టసుఖాలు తప్పవు.
(ఎ) భగవంతుని order అర్థం చేసుకోవాలి. Intelligently put together అంటారు పూజ్యస్వామిజీ. ఒక విషయం జరుగుతుంది అంటే దాని వెనక అనేక అంశాలు కలిసి ఉంటాయి.
(ఏ) ఒకవేళ మార్పు మనలో రావాలనుకున్నా అది రాత్రికి రాత్రి రాదు. దానికోసం ఓపిగ్గా వేచి ఉండాలి.

(7) మనస్సు విశ్లేషణ: మనస్సుని వివేకంతో విశ్లేషించుకోవాలి, అని మన స్వామి పరమార్థానందజీ చెప్పారు. దాన్ని ఈ దిగువన చూద్దాము.

ఈ విలువలను తప్పక పెంపొందించుకోవాలి. కానీ, మనస్సులో పొడచూపిన ఏదో ఒక అవలక్షణంవల్ల ఈ విలువలను సరిగ్గా పెంపొందించుకోలేక పోతున్నాం. అవి:
(i) మనకి గర్వంవస్తే అది **మానిత్వం**,
(ii) గర్వంగా మాట్లాడితే అది **అహంకారం**,
(iii) గర్వాన్ని చేతలతో ప్రదర్శిస్తే **దంభిత్వం**,
(iv) కోపంతో ఎదుటివారిని హింసిస్తే - **హింస**,
(v) ఆలోచనలో బుద్ధిలో అజ్ఞానం ఉంటే - **అశౌచం**,
(vi) ఓర్పు, క్షమా లేకపోతే **క్షాంతి** లేకపోవటం,
(vii) ఇంద్రియ నిగ్రహం (దమం) లేకపోతే - **ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం** లేకపోవటం,
(viii)మనో నిగ్రహం (శమం) లేకపోతే **అసక్తి** లేకపోవటం,
(ix) ఈ రెండూ (దమం, శమం) లేకపోతే - **ఆత్మ వినిగ్రహము** లేకపోవటం,

(x) ఈ రెండూ ఒకతాటిమీద నడవకపోతే **ఆర్జవమ్** లేకపోవటం (మనోవాక్కాయకర్మలు ఒక్క తాటిమీద నడిస్తే ఆర్జవమ్ ఉండటం, మనోవాక్కాయకర్మలు ఒక్క తాటిమీద లేకపోతే ఆర్జవమ్ లేకపోవటం),

(xi) ఏదైనా పనిని అంకిత భావంతో చేయకపోతే - **స్థైర్యం** లేకపోవటం,

(xii) ఎవరిమీదైనా విపరీతమైన మమకారం ఉంటే - **పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగము** లేకపోవటం,

(xiii) శరీరానికి **జన్మ, మృత్యు, జరా, వ్యాధి, దుఃఖ, దోషాలు** ఉంటాయి అని తెలియకపోతే దోషాలు **దర్శనం** చేయకపోవటం,

(xiv) రాగద్వేషాలు ఉంటే **సమచిత్తత్వం** లేకపోవటం.

ఈ విధంగా మనలోఉన్న ఏదోఒక లోటుపాటువల్ల మనం ఏదో ఒక విలువను పాటించలేకపోతున్నాము. వీటన్నిటికీ ముఖ్యమైన కారణం - ప్రతిదానినీ మనపరంగా చూస్తాము. బాహ్యప్రపంచాన్ని subjective గా చూస్తాము. Objective గా చూడాలి. ఈశ్వర సృష్టి, జీవ సృష్టి అని వేదాంతంలో వస్తుంది. ఈశ్వర సృష్టి అంటే ఉన్నది ఉన్నట్టుగా చూడటం, జీవ సృష్టి అంటే ఈశ్వరుడు సృష్టించినదాన్ని మనకళ్లతో చూడటం. కామెర్ల రోగికి లోకమంతా పచ్చగా ఉంటుంది అని సామెత. Beauty lies in the eyes of beholder అని ఇంగ్లీషులో అంటారు. మనం ఎలా చూస్తే అలా కనిపిస్తుంది ప్రపంచం. మనం రాగంతో చూస్తే అంతా రాగమయంగా ఉంటుంది. ద్వేషదృష్టితో చూస్తే అంతా ద్వేషించేదిగా ఉంటుంది. కాబట్టి మొత్తం ప్రపంచం మనం చూసే దృక్కోణంలో ఉంది అనే విషయం, ముందు మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

(8) మనస్సుని ప్రశ్నించటం: 'ఓ మనసా! ఏమిచూసుకొని ఈ మిడిసిపాటు?' అని మనస్సుని ప్రశ్నించాలి. అది మనం చేయటం లేదు. ప్రశ్నించటానికి కృష్ణపరమాత్మ చెప్పిన రెండు విలువలను పాటించాలి. అది ఏకాంతం కోరుకోవటం, జనాలనుంచి దూరంగా వెళ్ళటం. వివిక్త దేశ సేవిత్వం, అరతిర్జనసంసది అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. మనం ఏకాంత ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకొని, మనని మనం విశ్లేషించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఏమిచూసుకొని ఈ మిడిసిపాటు? 'నేను చాలా అందంగా ఉన్నాను' అని ఈ శారీరక అందం చూసి మురిసిపోతున్నామా? శరీరం శాశ్వతం కాదు. శరీరం షడ్వికారాలకు లోనవుతుంది. జన్మమృత్యుజరావ్యాధి దుఃఖదోషాను దర్శనం అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. పుట్టినప్పటినుంచి దుఃఖాలే. శరీరం యవ్వనంలో మిలమిలా మెరిసిపోతున్నాకూడా రేపు వృద్ధాప్యము ముడుతలు చూపిస్తుంది లేదా అనారోగ్యం ఇస్తుంది లేదా శాంతి కోరుతుంది - ఏదో విధంగా బాధ కలుగుతుంది. 'ఇంద్రియాలుచూసే విషయవస్తువులలో ఏదో మనకు ఆనందం ఇస్తుంది అని మురిసిపోతున్నామా?' అంటే ఆ విషయవస్తువులు శాశ్వతమైన శాంతి, భద్రత, ఆనందాలు (PHS - Peace, Happiness, Security) ఇవ్వలేవు అని గ్రహించాలి. పోనీ, ఈ వస్తువులేమో నాకు ఆనందాన్నిస్తాయి, ఇవి ఉంటే నాకు ఆనందం కలుగుతుంది, 'నాకు ఇంత ఆస్తి ఉంది, ఇంత హోదా ఉంది అని ఇంటిని చూసి మురిసిపోతున్నామా?' అంటే అవికూడా పూర్తిగా మనసొంతం కాదు. ఈ శరీరం పూర్తిగా మన సొంతం కాదు అంటారు పూజ్యస్వామిజీ. తల్లి - నేను కన్నాను నిన్ను అంటుంది, తండ్రి - నీ పుట్టుకకు కారణం నేను అంటాడు, తోబుట్టువులు - నీవు నావాడివి అంటారు, భార్య - నీతో జీవితం పంచుకున్నాను. నాకోసం నీవు సమయం వెచ్చించాలి అంటుంది, పిల్లలు - నీవు నన్ను కన్నావు, నా భాద్యత నీదే అంటారు. అస్సలు ఈ శరీరమే పూర్తిగా మీదికాదు. అట్లాంటప్పుడు ఈ చుట్టూతా ఉన్న వస్తువులు పూర్తిగా మీవి కాదు. మనం ఒక ఫ్లాట్ కొందామని మురిసిపోతున్నాకూడా ఆ ఫ్లాట్ కూడా పూర్తిగా మనది కాదు. సరే నావారు - పుత్రదారాగృహాదిషు అనభిష్వంగః అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ పిల్లలు నావాళ్లు, ఈ భార్య, ఈ

వస్తువులు నావి అనే మమకారం పెంచుకుంటారంటే - పెంచుకోవాలి. అస్సలు మమకారం పెంచుకోవద్దనటం లేదు. కానీ, 'వారు లేకపోతే నా జీవితం శూన్యం' అని మాత్రం అనుకోవద్దు. ఎందుకు అంటే - ఇవ్వాళ వాళ్ళు ఉంటారు రేపు ఉండరు. శారీరకంగా, మానసికంగా దూరంకావచ్చు. ఈ లోకంనుంచే వెళ్ళిపోవచ్చు. వాళ్ళతో మమకారం పంచుకోవాలికాని తాదాత్మ్యం చెందకూడదు. ఆ భేదం తెలుసుకో మనసా! అని మనస్సుకు నచ్చ చెప్పుకోవాలి. పోనీ 'ఏదో సాధించాను, ఎవరూపొందని విజయం పొందాను, మా ఇంట్లో ఎవ్వరూ ఈ విజయం పొందలేదు. నేనే పొందాను' అని చూసుకొని మురిసిపోతున్నామా? ఇది లోతుగా విశ్లేషిస్తే ఏవిధంగానూ ఈ విజయం మనది కాదు. ఆ కారణాలు చూస్తే - పూర్తిగా ఆ విజయం మనవల్ల రాలేదు. అనేక అంశాలు తోడవుతాయి. అది కాక భగవంతుని కృప మెండుగా ఉండాలి. ఒక చిన్న carom-board ఆట ఆడితేనే ఆ విషయం తెలుస్తుంది. మాములుగా 'తప్పకుండా పడే coin' - అది చివరి coin అయితే అది వేస్తే మీరు గెలుస్తారు అన్నప్పుడు అది పడదు. చెయ్యి వణుకుతుంది, ఆ coin అస్సలు జరగదు. ఎందువల్ల అంటే - భగవంతుని కృప తోడవలేదు. కాబట్టి మీ విజయం పూర్తిగా మీసొంతమే అని అనుకోటానికి లేదు. ఈ విజయం పూర్తిగా మనసొంతం కాదు. భగవంతుని కృప దానికి తోడైంది. ఇంకా మనరంగంలో ఉన్నవారిని చూస్తే మనంత విజయం పొందినవారు, మనకన్నా ఇంకా గొప్ప విజయం పొందినవారు మన ముందు ఉన్నారు, ఇప్పుడు ఉంటారు, ముందు ముందూ వస్తారు. విజయమెప్పటికీ శాశ్వతం కాదు. ఈ జీవితం అనే పరుగు పందెంలో ఎప్పటికీ మొదటి శ్రేణిలో ఉంటాను అనేది కుదరదు. ఎంతవారికైనా పతనం తప్పదు. ఈ పరుగుపందెంలో ఎప్పటికీ ముందుంటామని చెప్పలేము. ఇంకొకరి లక్ష్యం బద్దలుకొట్టి మనం ముందుకు వస్తే, దాన్ని బద్దలుకొట్టి ముందుకువెళ్ళేవారు ఉంటారు. అందువల్ల ఏమిచూసుకొని మనకు ఈ మిడిసిపాటు అని ఆలోచించాలి. ఈ గొప్పతనం పూర్తిగా మనసొంతం కాదు. ఇదంతా మనస్సులో ఆలోచిస్తే నేను అంత చేసాను, ఇంత చేసాను, అని గొప్పలు చెప్పుకోవాల్సి ఉంటే అప్పుడు ఇంకా ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది.

ఇవ్వాళ మనం ఈ పరిస్థితిలో ఉన్నాము అంటే ఎన్నో కారణాలు తోడై ఉంటాయి. మన పుట్టుక, తల్లితండ్రులు మనకి ఇచ్చిన వాతావరణం, ఇతరులు మనకి నేర్పించిన మంచి బుద్ధులు, విద్యా బుద్ధులు, చుట్టూ ఉన్నవారి ప్రభావం - ఇవన్నీ తోడ్పడతాయి. ఇందులో ఏదైనా మనం చేయగలిగామా, వీటిమీద దేనిమీదైనా ప్రభావం ఉందా? ఏమీ లేదు. అవేవి మనచేతిలో లేవు. ఒక ఆట చివరి అడుగువల్ల మనం గెలిచాము అని అనుకున్నా దానిముందు ఎంతమంది పాత్రో ఉంటుంది. అవి అన్నీకలిసి చివరికి ఫలితం వచ్చింది అని ఆలోచిస్తే మనం 'నాదే అంతా' అని చెప్పలేము. ఇంతకుముందు చూసిన ప్రకృతి సూత్రం - కర్మ చేసే వరకే నీకు హక్కుంది కానీ, కర్మ ఫలం మనం ఆశించినట్టుగా రాదు. కర్మ ఫలం నాలుగు విధాలుగా వస్తుందని చూసాము. ఆశించినది ఆశించినట్టుగా జరగటం, అంతకన్నా ఎక్కువగా జరగటం, అంతకన్నా తక్కువగా జరగటం, అస్సలు దానికి భిన్నంగా జరగవచ్చు. ఇందులో ఏదీ మనం నిర్దేశించింది కాదు. ఇదే జరగాలి అని మనం చెప్పలేము. ఈ విషయాలన్నీ చూస్తే 'నేను చాలా క్రమశిక్షణ కలవాణ్ణి, అంతా ఇలాగే చేయాలి, అందరూ నామాట వినాలి అనుకొని మనం ఇష్టమొచ్చినట్టు ఎదుటివారిని హింసిస్తున్నామా? అని ఆలోచిస్తే ఒక్కోసారి మనం అలా హింసిస్తున్నట్టే మనకు తెలియదు. అందువల్లే హింసిస్తాము. కొంతమంది 'నాకు మొరటుగా మాట్లాడటం రాదు' అని అంటారు. కానీ నిజంగా వారిమాటే కొట్టినట్టుంటుంది. కానీ వాళ్ళ ఉద్దేశంలో అది కొట్టినట్టుకాదు. ఒక్కోసారి తెలిసినా joke చేస్తున్నాం అనుకుంటాము, కానీ వాళ్ళని బాధపెడుతున్నామని అనుకోము. అదే వాళ్ళు మనమీద joke చేస్తే భరించలేము. మనలాగా ఎదుటివారు ఉంటారని ఆలోచించాలి. అది మనం ఎదుటివారిని అడిగి తెలుసుకోవాలి. 'నేను అంటున్నదేమైనా నీకు బాధవేస్తుందా, నేను ఇలా నిర్ణయం తీసుకుంటే నీవు భాదపడుతున్నావా? నీ

సలహా ఏమిటి? చెప్పు' అని అడగాలి. కుటుంబసభ్యులతో మనసువిప్పి మాట్లాడాలి. ఒక కార్యక్రమానికి వెళ్లాలంటే, 'నేను నిశ్చయించుకున్నాను. నేను ఇలా వెళుతున్నాను' అని చెప్పెయ్యకూడదు. 'ఇలా వెళదామా? మీ సలహా ఏమిటి? మీకు వీలేనా?' అని ప్రశ్నలు వేసుకోకలిగితే ఎదుటివారిని చూస్తూ చూస్తూ హింసించలేము. మనం హింసించటానికి ముఖ్య కారణం - మనకు విపరీతమైన కోపం దూసుకువస్తుంది. ఇలా ఎందుకు కోపం వస్తుంది అని కూడా మనం ఆలోచించుకోవాలి. అలా కోపం రాకుండా మనని మనమే నియంత్రించుకోవాలి. ఎవరినన్నా ఒక మాట అనాలని అనిపిస్తే ఆ గదిలోంచి వెంటనే వెళ్ళిపోవాలి. వెంటనే అనకుండా చేసుకోవాలి. ఇదంతా మనగురించి మనం ఎక్కువగా ఆలోచించుకొనే సమస్యలు. దీనికి భిన్నమైన మనస్తత్వం కూడా ఉంటుంది కొంతమందికి. వారేంచేస్తారు. వారినివారు కించపరచుకుంటారు. అంటే వారికి ఆత్మకృప ఉండదు. మనిషికి 4 కృపలుంటాయి. అవి దైవకృప, గురుకృప, శాస్త్రకృప, ఆత్మకృప. తక్కిన మూడూ తేలికగా వస్తాయికానీ ఆత్మకృప తేలికగా రాదు. ఎందుకంటే కొంతమంది వారి శక్తిని వారు గ్రహించలేరు. నేనేమిటి, ఇదిచేయటమేమిటి, నాకేమిటి, గీత అర్థంకావటమేమిటి, నేనేమిటి ఆధ్యాత్మిక చింతన పెంపొందించుకోవడం ఏమిటి - ఇట్లా వారికివారే వెనక్కి లాగుతారు.

ఒక మంచిపనికి మూడడుగులు ముందుకువేద్దామనుకుంటే ఆరడులు మనస్సు వెనక్కి లాగుతుంది. అదికూడా తప్పే అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అది అశౌచంలోకి వస్తుంది. అది ఎలా పోగొట్టుకోవాలి? ఎందువల్ల నన్నునేను కించపరచుకుంటున్నాను, నేనొక తప్పుపని చేస్తే ఆ తప్పుపని చేసిందెవరు - శరీరం చేస్తుందా, ఇంద్రియాలు చేస్తున్నాయా, మనస్సు చేస్తుందా, బుద్ధి చేస్తుందా - అని మనస్సుని విశ్లేషణ చేసుకోవాలి. 'ఎందుకు నేను తప్పుపనిచేసి నేను కించపరుచుకుంటున్నాను' అని చూడాలి. శరీరం, ఇంద్రియాలు వాటంతట అవి పనిచేయలేవు. వాటివెనుక మనస్సు ఉండాలి. ఆ మనస్సు కూడా ఎందుకు చేసింది? మనస్సులోని ఒక ఆలోచన ఆపని చేసేలాగా చేసింది. ఆ విషయం గురించిన అజ్ఞానం వల్ల మనస్సు ఆపని చేయించింది. దాన్ని ఎలా పారత్రోలాలి? మనస్సు అనేక ఆలోచనల సముదాయం. వచ్చే మొదటి ఆలోచనని రెండో ఆలోచనతో పారత్రోలాలి. 'ఈ ఆలోచన తప్పుగా ఆలోచించావు, అందువల్ల నిన్ను నీవు తక్కువగా అనుకుంటున్నావు. ఈ మంచి ఆలోచన ద్వారా నీ దృక్పధాన్ని మార్చుకో' అని ఇంకొక ఆలోచనతో చెప్పాలి. ఈ విధంగా మనం ఎప్పటికప్పుడు బేరీజు వేసుకుంటూ రావాలి.

(9) మనస్సుని మార్చాలి అంటే ఏమిచేయాలి? ఇంతవరకూ వ్యతిరేక భావనతో (negative) చూసాం. ఇప్పుడు యదార్థభావనతో (positive) మనం తీసుకోవలసిన అడుగులు చూడాలి.

ముందుగా ఆర్జవమ్ పాటించాలి. మనోవాక్కాయకర్మలను ఒకేతాటిమీద నడిపించాలి. ఏది ఆలోచిస్తే అదే చెప్పాలి, అదే చేయాలి. మాట ఇవ్వకూడదు. ఇస్తే ప్రాణంపోయినా నిలబెట్టుకోవాలి. పూర్వకాలం వాళ్ళ మాట promisory note తో సమానం. వాళ్ళు ఆర్జవాన్ని పాటిస్తారు. శాంతి పాఠంలో 'వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితం, మనోమేవాచి ప్రతిష్ఠితం'. మనస్సు వాక్కు ఒకతాటిమీద నడవాలని దాని అర్థం. అందులో కర్మకూడా కలుపుకోవాలి. అది ముందుగా చిన్నవిషయాలతో మొదలు పెట్టాలి. సమయ పాలన పాటించాలి. స్వామిజీ ఎప్పుడు చెబుతారు. తొమ్మిదింటికి వస్తాము అని ఎవరికైనా చెబితే ఎట్టిపరిస్థితిలోనూ ఆ సమయానికి వెళ్లగలగాలి. ఏకారణంవల్ల అయినా వెళ్లలేకపోతే ఫోనుచేసి రాలేకపోతున్నామని చెప్పాలి. ఒక విషయం కనుక్కొని నీకు ఏవిషయం చెబుతాను అంటే, ఆ విషయం కనుక్కోవాలి. దానికి సరిఅయిన సమాధానం రాకపోయినా వెంటనే అది తెలియచేయాలి. ఇవి చిన్నచిన్న విషయాలు కానీ వీటితోనే ఆర్జవమ్ పెంపొందించుకోవాలి. చెప్పింది చేయటంవల్ల సత్యపాలన వస్తుంది. అటువంటివారికి వాక్శుద్ధి పెరుగుతుంది. వాళ్లు ఏంచెబితే అది అవుతుంది. అందువల్లే

మహాత్ములను, 'మీరు చెప్పండి. అది అవుతుందని' వారిచేత అడిగి మరీ చెప్పించుకుంటాం. వారి దీవెనలను కోరతాము.

తరువాత మనం చేయవలసిన మంచి పని - సమచిత్తత్వం పెంపొందించుకోవాలి. ఇది పెంపొందించుకోవటానికి మన గురువులు, కృష్ణపరమాత్మ అనేక మార్గాలను సూచించారు. ఒకటి కర్మయోగం. 'సమత్వం యోగ ఉచ్చతే' అని కృష్ణపరమాత్మే చెప్పాడు. కర్మయోగం - సరిఅయిన కర్మ + సరిఅయిన దృక్పధం.

సరిఅయిన కర్మ - సాత్విక కర్మలు చేయటం, పంచమహా యజ్ఞాలు చేయటం
సరిఅయిన దృక్పధం - ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో కర్మలు చేయటం, ఈశ్వర ప్రసాద బుద్ధితో కర్మ ఫలాన్ని స్వీకరించటం.

అప్పుడు ఏంచేసినా - భగవంతుడే ఇచ్చాడు అని అనుకొనేటప్పుడు మనకి సుఖదుఃఖాలు ఉండవు. ద్వంద్వాలకు అతీతంగా ఎదగాలి. ఇంకొకపద్ధతి - ఈ ప్రకృతి సూత్రాలను గుర్తుతెచ్చుకోవటం. ఈ సూత్రాలు - జీవితం ద్వంద్వాల మేలుకలయిక, ప్రపంచాన్ని రాగ ద్వేషాలతో చూడకూడదు. ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్టు చూడాలి. మన భావాలు వాటికి రుద్దకూడదు. మనకొక freewill ఉంది, దానిప్రకారం చేస్తామనుకుంటే ఎదుటివారికి కూడా అదే freewill ఉందికదా. వాళ్ళు వాళ్లకు తగ్గట్టుగా చేస్తారు కదా అని అనుకోవాలి. అంతేగాని 'నేనేమి చెబితే అది పాటించాలి' అని ఎదురుచూడకూడదు.
ఈ సమచిత్తత్వానికి శత్రువు ఏమిటి? మనలో ఉన్న రాగ ద్వేషాలు. ఈ రాగ ద్వేషాలను అరికట్టుకోవాలి. మనకు ఎందుకు కోపం వస్తుంది అని విశ్లేషించుకోవాలి. నేరస్తుల జీవితచరిత్రను పరిశోధన చేస్తూఉంటారు. వాళ్ళు ఎక్కువగా చిన్నప్పుడు తీవ్రమైన మనస్తాపానికి గురి అయి ఉంటారు. ఆడవాళ్లను హింసిస్తుంటారు కొంతమంది. దానికి కారణం - చిన్నప్పుడు ఒకళ్ళో ఇద్దరో ఆడవాళ్లు పెట్టిన హింస. అలాంటి ప్రవర్తన ఉన్నచోట 'ఎందుకు ఇలా చేస్తున్నాను?' అని ప్రశ్నించుకుంటే అది తెలుస్తుంది. చాలామంది transference అంటారు. ఒకరిమీద చూపించాల్సిన కోపాన్ని ఇంకొకరిమీద చూపిస్తుంటారు. అదికూడా తప్పే. చిన్నప్పుడు తల్లితండ్రులను ఎదిరించలేని పిల్లలు పెద్ద అయ్యాక వాళ్ళు వాళ్ళ పిల్లలని హింసిస్తుంటారు. 'తాను పడ్డ అవస్థ మళ్ళీ పిల్లలు పడకూడదు' అని అనుకోరు. అలాగే అత్తచేతిలో అవస్థలుపడ్డ కోడలు తాను అత్తగారయ్యాక కోడలిని అంతకన్నా ఎక్కువగా హింసిస్తుంది. ఇది transference. అలాంటివి మనం చేయకూడదు అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఎందుకు కోపం వస్తుంది అనేది లోతులలోకి వెళితే తెలుస్తుంది.

సమచిత్తత్వం ఎలాపాటించాలి? - అస్సలయితే ఎదుటి వారిమీద అరవకూడదు. అలా అని లోపలే అరుచుకోవాలి అని అనుకొంటే మన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఏదన్నా ఒక విపరీత భావావేశం కలిగితే దాన్ని బయటకి వదలాలి అంటారు. అప్పుడు మనం చేయవలసినది - ముందుగా ఇప్పటివరకు చేసిన విశ్లేషణ చేయాలి. 'ఆ పనిచేసేటంత తీరుబడిలేదు నాకు. నాకోపాన్ని నేను అణుచుకోలేను' అనిఅనుకుంటే, పూజ్యస్వామిజీ మంచి సలహా ఇస్తారు. ఆ కోపంవచ్చినప్పుడు మీరు ఒక్కరే ఏదైనా ఒంటరిప్రాంతానికి వెళ్లి అక్కడ గొంతుచించుకొని అరిచేసి తిట్టాల్సినవన్నీ తిట్టేసి రండి. ఏడవాలనిపిస్తే ఏడ్చేయండి. ఏ భావన వస్తే అది చేయండి. లేదు - మీరు రాసే అలవాటు ఉంటే భావాలని ఒక కాగితంమీద రాసి మీరది చదువుకొని ఎవ్వరికి అగుపించకుండా చించి పారేయండి. మీ గదిలో తలుపేసుకొని దిండుని కర్రతో కొట్టండి. ఒక ఆఫీసులో ఒక వింతపోకడ ఉంది. ఎవరికైనా బాస్ ఎంత బాగా చూసినా ఆయనమీద ద్వేషం ఉంటుంది. అది ఆ కంపెనీ వారికి కూడా తెలుసు. అందుకని బాస్ యొక్క విగ్రహం ఒక గదిలో పెట్టి ఎవరికైనా బాస్ మీద కోపమొస్తే ఆ గదిలోకి వెళ్లి బాసుని తనివితీరా తిట్టే

ఏర్పాటు చేశారు. అలా తిట్టేస్తే వారి మనసులోని భారం తగ్గుతుంది. హాయిగా బయటకు వస్తారు. అలా కూడాచేయొచ్చు. తెలివిగా కోపాన్ని, భావోద్రేకాన్ని ప్రదర్శించేమార్గం ఇది.

తరువాత - 'అనన్య భక్తి' పెంపొందించుకోవాలి. అనన్యభక్తి రెండు రకాలుగా చూపించవచ్చు. విశ్వరూప భక్తి చూపించవచ్చు లేదా ఏకరూప భక్తి చూపించవచ్చు. విశ్వరూప భక్తి అంటే భగవంతుడు అంతటా ఉన్నాడు. అన్నింటిలోనూ ఉన్నాడు. అందరిలోనూ ఉన్నాడు. అది చూస్తే 'ఈశ్వరుడు కర్మ ఫల దాత' అని అర్థం చేసుకుంటారు. అప్పుడు ఏదొచ్చినా ఈశ్వర ప్రసాదంగా తీసుకుంటారు. అంటే ప్రపంచంలోని క్రమపద్ధతిని అర్థంచేసుకుంటే నీకు వచ్చినవాటిని స్వీకరించే స్థైర్యం ఏర్పడుతుంది. లేదు. విశ్వరూపభక్తికి నేను రాలేను, ఏకరూప భక్తిలోనే ఉంటాను అంటే అందులోకూడా ఏమీ తప్పులేదు. ఏకరూప భక్తి పాటించి నీకిష్టమైన కృష్ణుడు, శివుడు, వెంకటేశ్వర స్వామి, దుర్గాదేవి, వినాయకుడు - ఎవరైనా ఒక దేవుని మీకు ఆలంబనగా పెట్టుకొని, మీ కష్టసుఖాలను ఆ దేవునితో మొరపెట్టుకొని, దేవునిమీద పూర్తి భారంవేస్తే అప్పుడు దేవుడు మీకు బలం అవుతాడు. మీ శక్తి ఎక్కడనుంచి వస్తుంది అంటే ఈ దైవభక్తినుంచి వస్తుంది. నిజంగా మీరు గమనిస్తే దేవునిమీద మీరు అపారమైన నమ్మకం పెట్టుకుంటే అవ్యభిచారిణి భక్తి అంటాడు కృష్ణపరమాత్మ. అది పెట్టుకుంటే మీ మనస్సులోని కోరిక మనస్సులోనే తీరిపోతుంది అని ఎందరో భక్తుల కథలు నిదర్శనాలుగా వస్తాయి.

కాబట్టి ఏకరూపభక్తి ఉంటే మీకు బలం వస్తుంది. ఇవన్నీ చేయాలి అంటే ఒంటరిగా ఒక చోటికి వెళ్ళటం అలవాటు చేసుకోవాలి. జనసమూహంనుంచి దూరంగా వెళ్ళాలి. వెళ్ళి నెమ్మదిగా మనస్సుని విశ్లేషించుకుని 'నేనేమిటి? నేను ఏమిచేస్తున్నాను? ఎందుకిలా ప్రవర్తిస్తున్నాను? అని ఆలోచించుకోవాలి. అక్కడితో ఆగిపోకుండా ఇంకొక మెట్టు పైకెక్కి - అసలు నేనెవరు, నేను ఎందుకు ఈ భూమిమీదకు వచ్చాను, 'ఈ జగత్తు ఏమిటి, ఈ జగత్తునీ నన్నూ సృష్టించిందెవరు? ఎక్కడనుంచి వచ్చాను? ఎక్కడికి వెళతాను?' ఇలాంటి ప్రశ్నలను వేసుకొని వాటికి జవాబులు వెతుక్కోటానికి ప్రయత్నించాలి. ఎలా ప్రయత్నిచాలంటే - చివరి రెండు విలువలు 'తత్త్వజ్ఞానార్థదర్శనం, అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం'. ముందు ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అనే విషయం అర్థం కావాలి. ఆత్మజ్ఞానం పొందితే పొందే ఫలం - మోక్షం. ఫలం మీద శ్రద్ధవస్తే అప్పుడు సాధనమీద శ్రద్ధ వస్తుంది. మోక్షం కలుగుతుంది. అంటే దానిమీద శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు ఆఖరి విలువ అయిన అధ్యాత్మజ్ఞాననిత్యత్వం కలుగుతుంది. ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అని తెలుస్తుంది. అదికూడా ఎలాపొందాలి? కొన్ని దశలు చూసాం. ముందు ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అనే శ్రద్ధ ఏర్పడాలి, అది పొందే మార్గమేమిటో తెలియాలి, అది శాస్త్రం ద్వారానే పొందగలము అదికూడా గురువు ద్వారానే పొందగలము అని తెలుసుకోవాలి, గురువు దగ్గర శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చేసి ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అని తెలుసుకోవాలి. ఇదంతా తెలుసుకుంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అని అర్థమవుతుంది.

ఆత్మజ్ఞానం ఎలా పొందాలి అంటే ఒక్క భగవద్గీత నేర్చుకున్నా చాలు. కృష్ణపరమాత్మే సాక్షాత్తు ఈ భగవద్గీతను బోధించాడు. కేవలం ఈ విలువలను మాత్రమే బోధించి ఊరుకోలేదు. ఆత్మజ్ఞానం బోధించాడు. అది బోధించే ఏ గురువు దగ్గరకన్నా వెళ్ళి ప్రత్యక్షంగా గురువుద్వారా ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి. కాబట్టి మనం ఈ విలువలయొక్క విలువను గ్రహించి మీజీవితాన్ని విలువైన విలువలతో పెంపొందించుకుంటారని అది పెంపొందించుకోవటానికి మీరుకూడా కృష్ణపరమాత్మ బోధించిన భగవద్గీతను ఇంకా నేర్చుకొని మీజీవితాన్ని ఒకవిలువైనదిగా మలచుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

మనస్సు మాట వినదా?

మనస్సు మాట వినదా? ఈ విషయం మీద ఇప్పుడు చూద్దాము. అర్జునుడు కృష్ణ పరమాత్మను జ్ఞానం అంటే ఏమిటి అని అడిగితే కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత లోని 13వ అధ్యాయము అయిన క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞ విభాగ యోగములో 8 నుండి 12 శ్లోకాలలో 20 విలువలను జ్ఞానం కింద చెప్పుకొచ్చాడు. ఈ విలువలను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి కృష్ణపరమాత్మ ఈ సందర్భంలో చెప్పలేదు. మన గురువులు పూజ్య స్వామి దయానంద సరస్వతి జీ, స్వామి పరమార్థానంద జీ చెదురుమదురుగా అక్కడక్కడ చెప్పిన అంశాలను క్రోడీకరించి ' మనస్సు మాట వినదా?' అనే విషయాన్ని ఒక విహంగ వీక్షణంలాగా చూద్దాము.

మనస్సు మాట వినదు అని అనుకుంటారు చాలామంది. దీన్ని సమర్థిస్తూ Oscar Wilde ఒక కొటేషన్ కూడా ఉంది. 'I can resist everything except temptation'. మనిషిని బలవంతంగా అణగదొక్కటానికి ప్రయత్నిస్తే అది ఎదురు తిరుగుతుంది. ఎవరోచెప్పారని మనం నియంత్రించడానికి ప్రయత్నిస్తే అది మొండికెత్తుతుంది. మనం వివేకం చూపించి దాన్ని నెమ్మదిగా బుజ్జగించుకోవాలి. నువ్వు ఇలా చేయాలి అని దానికి నచ్చచెప్పుకోవాలి. Milton అంటాడు "The mind is its place and in itself can make a heaven of hell or a hell of heaven". ("మనస్సు ఎంత గొప్పది అంటే, అది నరకాన్ని స్వర్గంగా చేయకలదు, స్వర్గాన్ని నరకంగా మార్చకలదు") అని. ఇందులో మనకు కావలసినది - "నరకాన్ని స్వర్గంగా చేయకలదు". మనస్సుకా శక్తి ఉంది. మనస్సు చాలా తెలివైనది, హుషారైనది, శక్తివంతమైనది. అట్లాంటి దాన్ని మనం బుజ్జగించుకుంటే మన మనస్సు మాట వినదా? తప్పకుండా వింటుంది. ఈ విలువలను తెలుసుకొనే ముందు కొంత spadework చేద్దాము. అంటే మనస్సు గురించి కొంత తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతి సూత్రాలను కొంత తెలుసుకోవాలి.

'మనస్సు అంటే ఏమిటి?' అంటే బృహదారణ్యకోపనిషద్ లో ఒక ఉదాహరణ వస్తుంది. "కామ సంకల్పో విచికిత్సా ... ధీర్ ధీర్ ధీర్ ....మన ఏవ". మనస్సు గురించి సప్తాన్న బ్రాహ్మణంలో అందంగా వివరిస్తుంది ఈ ఉపనిషత్తు. అందులో మనసులో ఈ భావాలుంటాయి. మనస్సు అనేక వృత్తుల సముదాయం. ఇక్కడ పేర్కొన్నవి - కామం, సంకల్పం, సందేహం, శ్రద్ధా, అశ్రద్ధా మొ. లక్షణాలు వస్తాయి. అంటే మనస్సు అనేక ఆలోచనల సముదాయం.ఆలోచనలను 'వృత్తి' అంటారు. కాబట్టి మనస్సు ఆలోచనలు లేకుండా ఉండదు. దానిలో రాగ ద్వేషాలు, భావోద్రేకాలు రాకుండా ఉండవనేది అర్థంచేసుకోవాలి. మనస్సు యొక్క లక్షణం చూస్తే - మనస్సు చాలా సున్నితమైనది. అదేమీ బండరాయి కాదు.యంత్రం అసలే కాదు. దాని సహజగుణం - వెంటనే స్పందించటం. కానీ మనం విలువలు పెంపొందించుకోవాలి అన్నప్పుడు ఈ స్పందన మితిమీరి ఉండకూడదు. ఎప్పుడెలా స్పందించాలో అలా స్పందించాలి కానీ అతిగా ఏది చేయకూడదు. 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' అన్నారు. కృష్ణ పరమాత్మ 'గుణ త్రయ విభాగ యోగం' లో కూడా మనస్సుని విశ్లేషించి మనిషన్నాక మూడు గుణాలూ ఉండి తీరతాయి. వీటినుంచి ఏమనిషీ తప్పించుకోలేడు అని చెబుతాడు. అవి సత్వ, రజస్, తమో గుణాలూ. అహంకారం ప్రకృతినించి ఏర్పడింది కాబట్టి ప్రకృతిలో ఈ గుణాలున్నాయి కాబట్టి మనస్సుకు కూడా ఈ గుణాలు వచ్చాయి. కాకపోతే వాటి స్థాయి భేదాల్లో ఈ భేదం ఉంది. మనం ఏంచేయాలి అంటే మూడు గుణాల్లో మనస్సుకు ఏది ఎక్కువవుందో తెల్సుకొని సత్వ గుణానికి ఎదిగి తరువాత గుణాతీతంగా ఎదగాలి. ఇంకోవిధంగా చెబితే ఈ విలువలను పెంపొందించుకోవాలి.

మనస్సు 3 రకాలుగా స్పందిస్తుంది. కొందరు ఏదైనా జరగంగానే తెలియకుండా impulsiveగా స్పందిస్తారు. కొందరు యాంత్రికంగా స్పందిస్తారు. మరొకటి ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసే స్పందన. ఇక్కడ మనం విలువలను పెంపొందించుకోవాలంటే ప్రయత్న పూర్వకంగా మంచి స్పందనలను తెచ్చుకోవాలి. ఇది మన గురించిన కొంత నేపథ్యం. ఇంకా మనం కొన్ని ప్రకృతిసూత్రాలనుకూడా తెలుసుకోవాలి. కొన్ని

చూద్దాము. మనిషికి కర్మ చేసే freewill ఉంది కానీ, కర్మ ఫలం మాత్రం అతని చేతులో లేదు. ఇతరులు మీకు చేయకూడదు అనుకున్నది మీరు వారికి చేయకూడదు. మీరు మార్చలేని పరిస్థితులను నవ్వుతూ స్వీకరించాలి. ఏమనిషికూడా, మీతోసహా, పరిపూర్ణుడు (perfect) కాదు. బాహ్య వస్తువులు శాంతి, భద్రత, ఆనందాలను ఇవ్వలేవు. ఎవ్వరూ, ఏదీ శాశ్వతం కాదు. జీవితంలో ద్వంద్వాలు తప్పవు. భగవంతుని order ని అర్థం చేసుకోవాలి. ఇవి ప్రకృతిసూత్రాలు. అందువలన మనస్సుయొక్క విశ్లేషణ, ప్రకృతి సూత్రాలను పక్కన పెట్టుకొని మనం ఈ విలువలను విశ్లేషించుకొద్దాం.

మనస్సులోని ఏ ఉద్రేకంవల్ల ఏ విలువను పాటించలేకపోతున్నారో ముందు టూకీగా చూద్దాము. మీలో గర్వం వస్తే అది 'మానిత్వం'. ఆ గర్వాన్ని మాటల్లో చూపిస్తే అది 'అహంకారం'. చేతల్లో ప్రదర్శిస్తే అది 'దంభిత్వం', కోపంగా ఎవరినన్నా హింసిస్తే అది 'హింస'. ఆలోచనలు బుద్ధిలో అజ్ఞానం ఉంటే, మీరు నిందించుకుంటే అది 'అశౌచం'. మీలో ఓర్పు గాని శాంతి గాని లేకపోతే అది 'క్షాన్తి' లేకపోవటం. ఇంద్రియ నిగ్రహం, దమము లేకపోతే 'ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం' లేకపోవటం. మనోనిగ్రహం - శమం లేకపోతే 'ఆసక్తి' లేకపోవటం. ఈ రెండు అంటే ఇంద్రియ నిగ్రహం, మనోనిగ్రహం లేకపోతే 'ఆత్మ వినిగ్రహం' లేకపోవటం. ఈ రెండు ఒక తాటిమీద నడవకపోతే 'ఆర్జవమ్' లేకపోవటం. ఎవరిమీదైనా విపరీతమైన మమకారం ఉంటే అది 'అభిష్వంగం'. శరీరానికి షడ్వికారములు తప్పవు అని తెలియకపోతే, అంటే శరీరానికి జన్మ, మృత్యు, జరా, వ్యాధి వస్తాయి అని తెలియక పోవటం 'దోషాను దర్శనం' చేయకపోవటం. రాగ ద్వేషాలు ఉంటే 'సమచిత్తత్వం' లేకపోవటం. అంకిత భావం లేకపోతే 'స్థైర్యం' లేకపోవటం, ఈ విధంగా కొన్ని కారణాలవల్ల కొన్ని విలువలను పాటించలేకపోతున్నాము. ఇప్పుడు ఒక్కొక్క విలువను తీసుకొని అది ఎందుకు పాటించలేకపోతున్నాం, అది ఎలా పాటించవచ్చు, కొన్ని వివరాలు చూసుకుంటూ వద్దాం. ఈ చూసే క్రమంలో కొన్ని వివరాలు అటూ ఇటూ మార్చటం జరిగింది. వరసగా చూద్దాం.

(1) అమానిత్వం: అమానిత్వం అంటే గర్వం లేకపోవటం. ఎందుకు గర్వం ఉండకూడదు? అని analyse చేస్తే మీరు ఏదైనా సాధించాము అని గర్వం చూపిస్తే ఆ విజయం మీ ఒక్కరిదీ కాదు. అనేకమంది సహకారం వల్ల ఆ విజయం దక్కింది. ఇంకొకటి - ఆ విజయం భగవంతుని కృప. భగవంతుని కృపలేకపోతే మీరు ఎంత శ్రమించినా ఆ విజయం సాధించలేరు. ఇంకొక కారణం - మీరు ఎందులో ఎంత విజయం సాధించినా మీ అంత లేకా మీకన్నా ఎక్కువ విజయం సాధించినవారు అదే రంగంలో అంతకుముందు ఉన్నారు, ఇప్పుడూ ఉన్నారు, తరువాత కూడా ఉంటారు. కాబట్టి ఏమిచూసుకొని మీకు ఈ గర్వం? ఒకసారి ఆలోచించుకోవాలి. ఇంకొక దారుణం ఏమిటంటే గర్వం వచ్చేసరికి విచక్షణా శక్తి కోల్పోతారు. అందువల్ల 'అమానిత్వం' పెంపొందించుకోవాలి. అమానిత్వం పెంపొందించుకోవడం అంటే ఏమి చేయాలి? అంటే గర్వానికి భిన్నంగా ప్రవర్తించాలి. ప్రతిపక్ష భావన అంటారు స్వామిజీ. గర్వానికి భిన్నంగా ఉన్నది వినయం. వినయం పెంపొందించుకోవాలి. అలా వినయం చూపించినవారు ఎందరో ఉన్నారు. శంకరాచార్యులవారు నాముందు ఎందరో గురువులు వేదవాక్య ప్రమాణాలను ఉపయోగించి ఎన్నో భాష్యాలు వ్రాసారు. అందువల్ల ఈరోజ ఏదైనా వ్రాయగలుగుతున్నాను. కాబట్టి వారికి ప్రతిరోజా నమస్కారం చేస్తాను. అని రాస్తారు. ఆయనే అంత వినయంగా ఉంటే మనమెంత? వారే కాదు - సురేశ్వరాచార్యుల వారు, మధుసూదన సరస్వతి వారు - వీరంతా ఏంతో వినయంతో ఉట్టిపడతారు. అటువంటి వినయాన్ని మనం పెంపొందించుకోవాలి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే 'superiority complex' ఉండకూడదు.

(2) అదంభిత్వం: వ్యక్త మానిత్వం - దంభిత్వం; అవ్యక్త దంభిత్వం - మానిత్వం. అంటే మనస్సులో ఉంటే అది మానిత్వం, బయటికి ప్రదర్శిస్తే అది దంభిత్వం అవుతుంది. కొందరు వాళ్ళ వేషభాషలలో వారి

గొప్పతనాన్ని ప్రదర్శిస్తుంటారు. మానిత్వం ఉన్న వాళ్లు దంభిత్వం ఉన్నవాళ్ళకన్నా కొంచెం మెరుగు. ఎందుకంటే వాళ్ళు ఏదో సాధించి ఉంటారు. కానీ ఈ దంభిత్వం ఉన్నవాళ్లు ఏమి సాధించ లేదు. అది కప్పి పుచ్చుకోవటానికి లేని పోని ఆర్భాటాలు చేస్తూ , గొప్పలు పోతూ ఉంటారు. ఇది ఎందుకుంటుంది అంటే వారికి దేహాభిమానం ఉంటుంది కాబట్టి. మానిత్వంలో 'superiority complex' ఉంటే దంభిత్వంలో 'Inferiority Complex' ఉంటుంది. ఏదీ మంచిది కాదు. అదంభిత్వం ఎలా పెంపొందించు కోవాలి అంటే ముందు 'Inferiority Complex' ని పోగొట్టుకోవాలి. 'నేను మనిషిని కాను, నేను ఎందుకు పనికి రాను' అని అనుకుంటే వేదాంతం గురించి నేనే బ్రహ్మను అని ఎలా ఒప్పుకుంటారు? మనిషిగానే మీరు accept చేయకపోతే మీరు ఆ బ్రహ్మ నేను ఒకటే అంటే blasphemy లాగా అగుపిస్తుంది.

కాబట్టి ఈ దేహాభిమానాన్ని వదులుకోవడం, 'inferiority complex'ను వదులుకోవటం, నెమ్మదిగా మిమ్మల్ని మీరు ఉన్నదాన్ని అంగీకరించటం చేయాలి. ఒకరు ఒకదానిలో రాణిస్తుంటే, అందులో మీరు రాణించలేకపోవచ్చు. కానీ మీకంటూ ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఒకళ్ళు వంట బాగా చేయగలరు, ఒకరు కుట్టు బాగా కుట్టగలరు, ఒకరు కంప్యూటర్ బాగా ఉపయోగించకలరు. ఎవరి నైపుణ్యం వారిదే. అది అర్థం చేసుకొని మిమ్మల్ని మీరు కించ పరచుకోకుండాను, లేనిపోని గొప్పలకు పోకుండాను ఉండాలి.

(3) అనహంకారం: కృష్ణ పరమాత్మ దీన్ని 11 వ విలువగా చెప్పాడు కానీ మనం ముందుకు తెచ్చుకున్నాము. ఎందుకంటే ఈ మూడు ఒక సముదాయం. గర్వం లో వివిధస్థాయిలు ఈ మూడు. మానసిక స్థాయిలో గర్వం ఉంటే దాన్ని మానిత్వం అంటారు - మానసిక స్థాయి ప్రదర్శన స్థాయిలో గర్వం ఉంటే దాన్ని దంభిత్వం అంటారు - కాయాక స్థాయి, వాచిక స్థాయిలో గర్వం ఉంటే దాన్ని అహంకారం అంటారు. అహం ఇతి కరోతి అహంకారః. నేను చేస్తున్నాను, నేను ఇంతవాణ్ణి, అంతవాణ్ణి అని గొప్పలు పోవటాన్ని అహంకారం అంటారు. అహంకారం ఎందువల్ల వచ్చింది? అసలు విషయం గురించి తెలియకపోవటం వల్ల. అజ్ఞానం వల్ల. ఈ రోజు ఈ పరిస్థితిలో ఉన్నారు అంటే దానికి కారణం ఎవరు? ఒక్క సారి వెనక్కి తిరిగి ఆలోచించుకుంటే - మీకు జన్మనిచ్చిన తల్లితండ్రులు, మీరున్న ఇంటి వాతావరణం, మీతోటి స్నేహితులు, మీ చుట్టుపక్కల పరిస్థితులు, మీ ఆర్ధిక వ్యవస్థ, మీ గురువులు మీకు నేర్పించిన విద్య. వీటన్నిటిలో మీరు ఏ ఒక్కటన్నా సృష్టించారా? వీటిలో దేనిమీదా మీకు హక్కు లేదు. పోనీ ఈ శరీరం మీరు సృష్టించుకున్నారా? అదీ కాదు. మీరు ఒక ఆటలో విజయం పొందారు అంటే, చివరి బంతి వల్ల ఆట గెలిచారు అంటే - మీరు చివరి బంతి వల్ల గెలవలేదు. దానిముందు ఎన్నో బంతులు ఉన్నాయి. తక్కిన ఆటగాళ్లు బాగా ఆడటం వల్ల చివరిప్రయత్నంగా ఆ అవకాశం మీకు వచ్చింది. అంతేకాదు. ప్రకృతి సహకరించింది. వర్షం రాలేదు, తుఫాను రాలేదు, భూకంపాలు రాలేదు. ఏమి చూసుకొని మీకు ఈ అహంకారం?

దీనికి ఒక అద్భుత మైన సందేశం ఉంది. 'పుట్టుక ఇతరులిచ్చారు, పేరు ఇతరులు పెట్టారు, చదువు ఇతరులు చెప్పారు, సంపాదన - ఇతరులు ఇచ్చినవే, గౌరవం - ఇతరులు ఇచ్చారు, మొదటి స్నానం - ఇతరులు చేయించారు, ఆఖరి స్నానం - ఇతరులు చేయిస్తారు, అంత్యక్రియలు - ఇతరులు చేస్తారు. మరణానంతరం మీ వస్తువులు ఆస్తి ఇతరులు తీసుకుంటారు. మరి ఎందుకు - నేను, నాది అనే అహంకారంతో కొట్టి మిట్టాడుతున్నావు? అహం మీరితే పెరుగుతుంది మమకారం. ఇవన్నీ ఆలోచిస్తే నేను అనేమాట రానే రాదు. ఈ విలువని ఎలా పెంపొందించుకోవాలంటే ఒక ప్రకృతి సూత్రం గుర్తించుకోవాలి. అది కర్మ చేసేవరకే నాకు హక్కుంది కానీ కర్మఫలం మీద హక్కులేదు. కర్మ ఫలం ఆశించకూడదు అనకూడదు. కానీ కర్మఫలం ఆశించినట్టుగా రాకపోయినా దానిని నవ్వుతూ స్వీకరించ కలగాలి. కర్మఫలం నా చేతిలో లేదు. నాలుగు రకాల ఫలాలొస్తాయని చూసాము. మీరు ఆశించింది ఆశించినట్టు

జరగటం, ఆశించినదానికన్నా మెరుగుగా జరగటం, ఆశించినదానికన్నా తక్కువగా జరగటం, అసలు ఆ విషయమే జరగకపోవటం. ఈ నాలుగులో ఏదైనా జరగవచ్చు. ఇలాగే జరగాలని నిర్దేశించలేరు. ఇవన్నీ గమనిస్తే ఏమి చూసుకొని గర్వం? దేన్ని చూసుకొని మిడిసిపాటు? ఇవి తెలిస్తే గర్వము ఉండదు. ఆత్మ న్యూనత కూడా ఉండదు.

(4) అహింస: అహింస అంటే హింస చేయక పోవటం. హింస పంచ మహాపాపాల్లో ఒకటి. అహింస పంచ యజ్ఞాల్లో ఒకటి. కాబట్టి హింస ఎంత గొప్ప నేరమో అహింస అంత గొప్పది. పూజ్య స్వామిజీ అహింసమీద ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇస్తారు. తక్కినవన్నీ అహింసతో సంబంధమున్నటువంటివి. ఒకవేళ హింస చేయకుండా ఉండాలనే మంచిగుణాన్ని పెంపొందించుకుంటే, మిగతా విలువలు పాటించటం సులభసాధ్యం అవుతాయి. ఎందుకు హింస చూపకూడదు? మళ్ళా ప్రకృతి సూత్రానికి వెళ్ళాలి. 'మీరు ఎదుటివారినించి ఏది చేయకూడదని ఆశిస్తారో, అది మీరు ఎదుటివారికి చేయకూడదు'. ఆ విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. ఎందుకు మీరు హింస చేస్తున్నారని ఆలోచిస్తే అది మూడు కారణాలవల్ల జరగవచ్చు. 1) మీరు హింసిస్తున్నారని మీకు తెలియకపోవచ్చు, 2) మీకు తెలుసుకానీ పట్టించుకోరు. ఏదో పరిహాసంగా చేస్తున్నానని అనుకుంటారు. అది ఇతరులను ఎంత భాదిస్తుంది? అని గ్రహించుకోరు. దీనినే Sadistic pleasure అని అంటాం. ఇది అస్సలు మంచిది కాదు. 3) మీరు ఆశించినట్టుగా ఎదుటివారులేరు. మీరు ఆశించిన సమయంలోపు వారు ఆశించినట్టుగా చేయలేదు అనే కోపంవల్ల, కోపాన్ని ప్రదర్శించటానికి హింస చూపిస్తారు.

ఈ హింస చూపించకుండా ఉండాలంటే ఏమిచేయాలంటే మీరు ఎదుటివారితో ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నారో వారిని అడిగి తెలుసుకోవాలి. మీరు తెలియకుండా హింసిస్తున్నారా? తెలిసి హింసిస్తున్నారా? వారు ఎలా బాధపడుతున్నారు? వారికి నిర్ణయాలు తీసుకొనే హక్కు ఇవ్వకుండా మీరే నిర్ణయాలు తీసుకున్నారా? ఇది ఇలా చేద్దాం అని అనుకున్నాను. నీ ఉద్దేశ్యమేమిటని అడిగి వారికి ఒక అవకాశం ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే మీరు పెళ్ళిచేసుకొని ఒక కుటుంబ జీవితం గడుపుతున్నారంటేనే దానిలో ఒక సర్దుబాటు (adjustment) ఉండాలనే విషయం అర్థమవ్వాలి.నేనొక్కడినే correct. నేను చెప్పినట్టే అందరు వినాలి. ఇదే నీకు విధించే శిక్ష అని అనకూడదు. వాళ్లకు శిక్ష విధించే హక్కు మనకేముంది? అలా కాక ఆ పద్ధతి మానమనుకుంటే వాళ్ళకుకూడా మనలను శిక్షించే హక్కు ఉంటుంది కదా? అని మనం ఆలోచించాలి. ముందు వారితో చర్చించి దేనివల్ల వాళ్ళు బాధ పడుతున్నారో గ్రహించాలి. కుటుంబం అన్నాక ఇచ్చి పుచ్చుకోవటం ఉంటుంది, సర్దుకుపోవాలి అనే విషయం గ్రహించుకోవాలి.

మీరు ఎంత సున్నిత మనస్కులు అవ్వాలి అంటే మీరు ఎదిటివారికి దెబ్బ తగిలితే మీకంటిలో కన్నీరు రావాలి. వారి బాధ మీకళ్ళలో ప్రతిఫలించాలి. అప్పుడు మీలో మార్పు వస్తుంది. కోపంవల్ల మీరు కొడుతున్నారు అంటే వాళ్ళను కొట్టటం వలన పని అవుతుందా? కాబట్టి ఆ కోపాన్ని మీరు తగ్గించుకోవాలి. మీరు ఈ జగత్తు అనే బ్యాంకులో ఏది జమచేస్తే అది తిరిగి వస్తుంది. మీరు హింస జమచేస్తే మీకుకూడా హింస తిరిగివస్తుంది. మీరు చిన్నగా ఎదుటివారిని బాధిస్తే వారు మిమ్మల్ని ఇంకా ఎక్కువగా బాధిస్తారు. ఈ విషయం తెలుసుకోవాలి. అంటే నీలో ఉన్న రాగ ద్వేషాలను తగ్గించుకోవాలి. ధర్మాన్ని ఉల్లంఘిస్తే ధర్మంకు ఏమీ అవ్వదు. మీరే అవస్థ పడతారు అని పూజ్య స్వామీజీ అంటారు.

(5) క్షాంతి: అహింస పాటిస్తే క్షాంతి పెంపొందించుకోవడం అవుతుంది. క్షాంతికి రెండు అర్థాలు (అ) తితిక్ష, (ఆ) క్షమ.

(అ) తితిక్ష అంటే ఓర్పు. అపరిహారి అర్థహ. అంటే మీచేతులో లేని, మీరు అదుపులో పెట్టలేని విషయాలను నవ్వుతూ స్వీకరించాలి. మీరు ఏదైనా చెయ్యటానికి స్వేచ్ఛ (freewill) ఉంది అని అనుకొంటే ఎదుటివారికికూడా అదే స్వేచ్ఛ ఉంటుందికదా? కాబట్టి వారు వాళ్లకు తగ్గట్టుగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంది. ఇది గ్రహిస్తే మీరు ఓర్పు వహించటం నేర్చుకుంటారు. తితిక్ష అంటే, అదుపులో పెట్టలేనివాటిని భరించటం. గతం వెళ్ళిపోయింది. దాన్ని వెనక్కి తీసుకొనిరాలేము. మీ తల్లి తండ్రులకు మీరు పుట్టేసారు. వాళ్ళని మార్చలేరు. ఆలా చాలా అంశాలను జరిగిపోయినవాటిని మీరు మార్చలేరు. అంతేకాదు. ఇప్పుడు వర్తమానం వచ్చేసింది. దానిని కూడా మీరు మార్చలేరు. కాబట్టి మార్చలేని పరిస్థితులను స్వీకరించటం నేర్చుకోవాలి. అది ఓర్పు పెంచుకొనే లక్షణం.

(ఆ) క్షమ అంటే ఎదుటివారిమీద మండిపడకుండా కోపం చూపించకుండా ఉండటం. నేను కోపం చూపించకపోతే వాళ్ళు మారరు అనుకుంటారు. కోపం చూపిస్తే మారతారేమోకాని అది తాత్కాలికమైన మార్పు. మీమీద ద్వేషం పెంచుకుంటారు. అవకాశం దొరికితే మళ్ళీ చెడుపని చేయటానికి ప్రయత్నిస్తారు. కాబట్టి క్షమ చూపించాలి. అది ఎలా అంటే వారిని నెమ్మదిగా మార్చటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. క్షమ విషయంలో మీరు గ్రహించాలిసింది మార్పు అనేది వెంటనే రాదు. రాతికి రాత్రి జరిగిపోదు. దాని కోసం వేచి ఉండాలి. రేపనేది ఇవ్వాళ రాదు. రేపు రేపే వస్తుంది. గురువుగారు అంటారు - ఈ క్షమ అనేది 'traffic signal' దగ్గర మొదలు పెట్టాలి. గ్రీన్ సిగ్నల్ వచ్చేలోపు పరుగులు పెడదామని చూస్తారు. అది వచ్చేదాకా ఆగాలి. ఇంకొక ప్రకృతి సూత్రం మనం అర్థం చేసుకోవాలిసింది - ఎవరు లోప రహితమైన వాళ్ళు (perfect) కాదు. ఎదుటివారు perfect కాదు. ఎదుటివారు ఆశించినట్టు మీరూ లేరు. ఈ విషయం అర్థము చేసుకుంటే మీకు ఎవరిమీదా కోపం రాదు. హింస చూపించలేరు.

(6) ఆర్జవమ్: ఆర్జవమ్ అంటే మనోవాక్కాయ కర్మలు ఒక్క తాటిమీద నడవటం. ఒక శాంతి మంత్రంలో 'వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా, మనోమేవాచి ప్రతిష్ఠితం' అని వస్తుంది. అంటే వాక్కు మనస్సులో కలపటం. మనస్సు వాక్కులో లయమవ్వాలి. అంటే మనస్సు, వాక్కులు ఒక్క తాటిమీద నడవాలి. దాంట్లో కర్మ కూడా కలుపుకోవాలి. మనసైకం, వచసైకం, కర్మణ్యేకం మహాత్మాని. మనస్ అన్యత్, వాచస్ అన్యత్, కర్మాణి అన్యత్ దురాత్మనా - అని ఒక కొటేషన్ ఉంది. అంటే మహాత్ములకు వాక్కు, కర్మ ఒక్క తాటిమీద నడుస్తాయి. అంటే దురాత్ములకు వాక్కు విడిగా, మనస్సు విడిగా, కర్మలు విడిగా ఉంటాయి. ఒకదానికి ఒకదానికి లంగరు కుదరదు. ఇది అనర్థం. మరి ఈ ఆర్జవమ్ పెంపొందించుకోవాలి అంటే ముందుగా ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సత్యం పలకాలి. మాట ఇస్తే ప్రాణం పోయినా ఆ మాట నిలబెట్టుకొనేలాగా ఉండాలి.

పూర్వం రాజులుగాని మనుషులుగాని ఒక మాట చెప్పారంటే అది promissory note కన్నా ఎక్కువ విలువగా ఉండేది. ఆపని పూర్తి చేయటానికి వెనుకాడరు. అలా సత్యం పాటించాలి, ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోను దీనిని జవదాటకూడదు. అలా సత్యమే పలికితే వాక్శుద్ధి పెరుగుతుంది. అలాంటివారిని మహాత్ములంటారు. ఒక ప్రకృతి సూత్రం అర్థం చేసుకోవాలి. ఎవ్వరూ perfect కాదు. మీరుకూడా perfect కాదు. ఆ విషయం అర్థం చేసుకుంటే మీకు ఎవరిమీదా కోపం రాదు, మీరు హింస చూపించ లేరు. మీకు ఆర్జవమ్ ఉంటే మీకుకూడా ఆ స్థితి వస్తుంది. దాన్ని ముందుగా సమయపాలనతో మొదలెట్టాలి అంటారు స్వామిజీ. ఎవరిదగ్గరకు వెళ్లాలన్నా ఆ సమయానికి తప్పకుండా వెళ్లి తీరాలి. ఏకారణంవల్ల అయినా వెళ్లలేకపోతే ఫలానా కారణంవల్ల రాలేకపోతున్నాను అని చెప్పాలి. కచ్చేరిలో ముందు అన్ని వాయిద్యాలను ఒక్క తాటిమీద నడపటానికి కొంత సమయం తీసుకుంటారు. అలాగే మన అవయావాలాన్నీ ఒక్క తాటిమీద నడవటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.
తరువాత ఆచార్యోపాసనం వస్తుంది. దాన్ని తరువాత చూద్దాము.

(7) శౌచం: శౌచం అంటే శుభ్రత. ఒక్క పరిసరాలు, శారీరిక శుభ్రతే కాకుండా మనస్సు బుద్ధి కూడా శుభ్రంగా ఉండాలి. అంటే మంచి ఆలోచనలు రావాలి. బుద్ధిలో అజ్ఞానం ఉండకూడదు. అజ్ఞానం ఉంటే అది ఆంతర అశౌచం అవుతుంది. భగవద్గీతలో ఎన్నో అంశాలు చెప్పారు కృష్ణ పరమాత్మ. భగవద్గీత సారం ఏమిటే అని అంటే అనేకమంది అనేక అర్థాలు తీస్తారు. అలా కాకుండా అసలు సారం తెలుసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ శౌచాన్ని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? అంటే పూజ్య స్వామిజీ దీనికి ప్రతిపక్ష భావన పెంపొందించుకోవాలి అని చెబుతారు. ఉదా. మీకు ఎవరిమీదైనా కోపం వచ్చిందనుకోండి వారిని ద్వేషించటం మాని ఒక్క నిమిషం ఆగి వారిలో మంచితనం గుర్తు తెచ్చుకోండి. ఈ మధ్య మీకు బంధుత్వం చెడింది. వారు మీతో దూకుడుగా ప్రవర్తించారు. మీరుకూడా దూకుడుగా ప్రవర్తించ కూడదు. ఎందుకంటే అంతకుముందు మీరు చాలా ఆప్యాయతగా ఉన్నారు. వాళ్ళు చాలా మేలు చేశారు మీకు. అది ఒక్కసారి గురుతెచ్చుకుంటే మీకు కోపం రాదు. కాబట్టి, ఎదుటివారిమీద కోపమొస్తే వారి మంచిగుణాలను గుర్తుతెచ్చుకోండి. అలాగే మీరు ఎవ్వరికీ ఏమి ఇవ్వకూడదు అనే స్వార్థం పెరిగిపోతోందనుకుంటే వెంటనే ఒక చిన్న విషయం దానం చేసుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. తరువాత మీరేమన్నా తప్పుచేశారనుకోండి ఎవరిని నిందిస్తారు? మీ శరీరాన్నా, ఇంద్రియాలనా, మనస్సునా, బుద్ధినా? పూజ్య స్వామిజీ ఎవరిని నిందించకూడదంటారు. ఆత్మని అసలే నిందించలేరు ఎందుకంటే ఆత్మ అకర్తా, అభోక్తా. ఎవరుచేశారు ఈ తప్పుని? అంటే నీ మనస్సులో వచ్చిన ఒక ఆలోచన వల్ల తప్పు జరిగింది. ఆ ఆలోచన అజ్ఞానం వల్ల జరిగింది. మీ మనస్సులోనే ఇంకొక ఆలోచన ఇది తప్పు, తప్పు చేసావు అని చెబుతుంది.

పూజ్య స్వామిజీ ఒక ప్రార్థన చేసేవారు 'కామో కాసి నమోన్నమః .....'
కామం అంటే కోరిక, మాన్యుహు అంటే కోపం. అందువల్ల నేను ఏదైనా కామంతో పని చేస్తే అది నేను చేయలేదు. కామం చేసింది. ఓ కామమా! నీకు నమస్కారము. అట్లాగే కోపంతో పని చేస్తే అది నేను చేయలేదు. కోపం చేసింది. ఓ కోపమా నీకు నమస్కారము. Object గా చూస్తాము కాబట్టి పొరపాటు మళ్ళీ చేయకుండా చేసుకుంటాము అని అర్థం.
తరువాత విలువ - స్థైర్యం. ఇది తరువాత చూద్దాము.

(8) ఆత్మ వినిగ్రహః: ఆత్మ వినిగ్రహః అంటే మనస్సు ఇంద్రియాలను నిగ్రహించుకోవటం. ఆర్జవమ్ ఉండాలంటే ఆత్మ వినిగ్రహం ఉండాలి. ఒకటికి ఒకటి అంతస్సంబంధంగా (Inter-related) ఉన్నాయి. కఠోపనిషద్ లోని రథ కల్పనలో ఎలా ఇంద్రియాలను మనస్సు, మనస్సును బుద్ధి అదుపులోపెట్టాలో మనం చూస్తాం. ఈ ఆత్మ వినిగ్రహం పెంపొందించుకోవడం ఎలా అంటే, పతాంజలి యోగ సూత్రాలు బాగా తోడ్పడతాయి. ఇందులో మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోవటం, ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకోవటం, ఏకాగ్రత చూపించటం, ఇవన్నీ వస్తాయి. అది కాక, మనం ఇక్కడ చిన్న విశ్లేషణ చేయాలి.

మనస్సు మూడురకాలుగా స్పందిస్తుంది అని మొదటిలో చూసాం. (అ) Impulsive గా అంటే హఠాత్తుగా తెలిసేలోపు స్పందించటం. (ఆ) యాంత్రికంగా స్పందించటం, (ఇ) ప్రయత్న పూర్వకంగా స్పందించటం. ప్రయత్న పూర్వకంగా అంటే ఆలోచించుకొని ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయటం. మొదటి రెండూ మంచివి కావు. ఆ రెండింటిని మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచన తెచ్చుకొని, దానిద్వారా చెడు ఆలోచనని పారద్రోలి మంచి ఆలోచనని పెంపొందించుకోవాలి. ప్రయత్న పూర్వకంగా మనం ఒక పనిచేస్తే ఏమవుతుంది? మనస్సును ఒక ఆబ్జెక్టివ్ గా చూస్తున్నాం. అంటే మనస్సు ఏంచేస్తుందో మనకు తెలుస్తుంది. ఏంచేస్తుందో తెలిసినప్పుడు ఏమి చేస్తాము? అప్పుడు మనకు ఆలోచనలమీద హక్కు ఉంటుంది. మీకు కావలసిన పద్ధతిలో ఆలోచనలను తీర్చి దిద్దుకొనే అవకాశం ఉంటుంది.

(9) ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం: ఇంద్రియాలు చూసే విషయవస్తువులమీద రాగం పెంచుకోకపోవటం. ఇక్కడ స్వామీజీ రాగమేకాదు ద్వేషం కూడా పెంచుకోకూడదు అని కలుపుకోండి అంటారు. అంటే మనం చూసే వస్తువులమీద రాగమూ ఉండకూడదు, ద్వేషమూ ఉండకూడదు. ఇంద్రియాలు ఎంత శక్తివంతమైనవంటే ముందు మనస్సును లొంగదీస్తాయి. అవి చేసే పనులలో మనస్సును కూడబలుక్కోవు. అప్పుడు ఇంద్రియాలు మనస్సు ఒకవైపుంటాయి, బుద్ధి వేరొకవైపుంటుంది. బుద్ధి రెండిటిని లొంగదీయటం కష్టం. అందువల్ల నెమ్మదిగా బుద్ధి కూడా లొంగిపోతుంది. అణగతొక్కిచూడు లేదా అణిగిపోవాలి అని సామెత ఉంది. ఈ ఇంద్రియాలద్వారా మనం అందమైన ప్రపంచాన్ని చూసి ఆస్వాదించాలే కాని దానిలో శాంతి, భద్రతలు దొరకవు అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ జ్ఞానం ద్వారా ఈ విలువను పెంపొందించుకోవాలి. ప్రపంచం శాంతి, భద్రత, ఆనందాలను ఇవ్వలేవు. అవి ఉన్నది వాటిని ఆనందించటానికే కానీ వాటిమీద ఆధారపడటానికి కాదు అని తెలుసుకోవాలి.

ఒక చిన్న విశ్లేషణ మళ్ళీచేసి ఇవ్వాళ మీకొక వస్తువుమీద ఆకర్షణ ఉంది. ఆ వస్తువును అనుభవించాలంటే మూడు విషయాలుండాలి. ఆ వస్తువుండాలి, మనస్సుండాలి, పరికరం ఉండాలి. ఆ వస్తువు ఉన్నా కూడా మనస్సు అదే స్థితిలో ఉండదు. మనస్సు మారుతూ ఉంటుంది. మనస్సు అదే స్థితిలో ఉన్నా కూడా పరికరం అదే స్థితిలో ఉండదు. అప్పుడుకూడా మీరు దాన్ని అనుభవించలేరు. అంటే ఎప్పటికీ ఒకే ఆనందం ఇవ్వదనే విషయం వివేకం ఉపయోగించి అర్థం చేసుకోవాలి. ఈ ఇంద్రియాలు మిమ్మలను tempt చేస్తున్నప్పుడు మొదటిసారి మాత్రమే మీరు కాదని అనగలరు. తరువాత అనలేరు అనే విషయాన్ని బాగా జీర్ణించుకోవాలి.

తరువాత విలువ 'జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి దుఃఖ దోషాలను దర్శనం'. దీన్ని తరువాత చూద్దాం.

(10) అసక్తి: అసక్తి 'ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యంతో' సంబంధం ఉంది. ఆసక్తి అంటే మనోనిగ్రహం. ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యంలో ఇంద్రియ నిగ్రహం చూపించటం ఎలా? ఇక్కడ మనోనిగ్రహం చూపించటం ఎలా అంటే ముందొక విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. ఏది నాది కాదు. ఈ శరీరం నాదికాదు. నాకు జన్మనిచ్చిన తల్లితండ్రులకు, తోబుట్టువులకు, నాతో భాగం పంచుకున్న భార్యకు/ భర్తకు, నానుంచి పుట్టిన పిల్లలకు హక్కు ఉంది. వాళ్లందరితో నేను జీవితం గడపాలి. నేను ఫ్లాట్ లో ఉంటే ఈ ఫ్లాట్ ఉన్న నేలకూడా పూర్తిగా నాదికాదు అనే ఈ విషయాలమీద బేరీజ వేసుకుంటే అప్పుడు ఏదీ మీసొంతం కాదు అనే విషయం మీకు తెలుస్తుంది. ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలంటే 'ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం' విషయం వచ్చినప్పుడు ఈ వస్తువిషయములు శాంతి, భద్రత, ఆనందాలను ఇవ్వలేవు అని చూస్తారు. ఈ వస్తువులేమి పూర్తిగా మీవి కావు. వాటిమీద మీకు హక్కు లేదు. అని తెలుసుకుంటారు. ఇది తరువాతి విలువకు దారి తీస్తుంది. అది 'పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః'.

(11) పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః - పుత్రదారగృహాదిషు అనభిష్వంగః అంటే పిల్లలు, భార్య, ఇంటిమీద మమకారం ఉండవచ్చు కానీ తీవ్రమమకారం ఉండకూడదు అంటున్నాడు కృష్ణ పరమాత్మ. మమకారం ఉండకూడదు, వారి గురించి దుఃఖించకూడదు అని అనటంలేదు. **తీవ్ర మమకారం ఉండకూడదు** అని అంటున్నాడు. యెందుకంటే జీవితం ఒక రైలు ప్రయాణం లాంటిది. ఒక రైలులో మొదటి స్టేషనులో ఎక్కి చివరి స్టేషనులో దిగారనుకోండి. మధ్య స్టేషనులలో ఎందరో ఎక్కుతుంటారు, దిగుతుంటారు. ఎవరూ మీతో చివరిదాకా రారు. జీవితం అనే రైలు ప్రయాణం కూడా అంటే. మీతోపాటు ఎందరో వస్తుంటారు, వారితో మీకు అవసరం తీరిపోయాక వారితో మీరు దూరమవుతుంటారు. ఈ విషయం ముందు అర్థం చేసుకోవాలి. కాబట్టి ఈ విలువను ఎలా పెంపొందించుకోవాలంటే ఇంతకుముందు చూసిన రెండు విలువలు అర్థం అయితే ఈ విలువ పెంపొందించుకోవడం తేలిక. మళ్ళీ

వాటికి వెళితే - ఇంద్రియార్థేషు వైరాగ్యం అంటే ఇంద్రియ విషయ వస్తువులు శాశ్వతమైన శాంతి, భద్రత, ఆనందాలను ఇవ్వలేవు. “అసక్తి” అంటే ఏమనిషి, ఏ వస్తువు మీకు స్వంతం కాదు. అలాంటప్పుడు పుత్రదారగృహాదిషు మీద తీవ్ర మమకారం ఎలా ఉంటుంది? వాళ్ళూ శాశ్వతం కాదు. ప్రకృతి సూత్రం ఏదీ శాశ్వతం కాదు. ఇదే తెలిస్తే వారితో తాదాత్మ్యం చెందకుండా మిమ్మల్ని మీరు అదుపులో పెట్టుకో గలుగుతారు.

(12) జన్మ మృత్యు జరా వ్యాధి దుఃఖ దోషాలను దర్శనం: చాలామందికి ఈ శరీరంమీద అభిమానం. కానీ ఈ శరీరం షట్ వికారాలకు లోనవుతుంది. ఇక్కడ చెప్పిన వికారాలు - పుట్టటమే ఒక దోషం. పుట్టాము అంటే మరణించాక తప్పదు. ఈ శరీరం ఉంటే మరణించేలోపు వృద్ధాప్యం రాక తప్పదు. వృద్ధాప్యం వచ్చినా ఏదోఒక వ్యాధి భారిన పడక తప్పదు. ఇవేమి లేకపోయినా ఏదో ఒక దుఃఖం కలగకుండా ఉండదు. వీటన్నిటియొక్క దోషాలను దర్శించండి అని అంటున్నాడు కృష్ణ పరమాత్మ. సంసారం దుఃఖాలయం. స్వామిచెబుతున్నారు దానితోపాటు సమానంగా (parallel గా) ఏదీ శాశ్వత సుఖాన్ని ఇస్తుంది? ఆలోచించండి. నిర్దోష భూయిష్టమైన ఫలం ఏదైనా ఉందా అని అడిగితే శాస్త్రం అన్నది, వేదంయొక్క కర్మ కాండ నుంచి వేదాంతానికి రండి. అది నిర్దోష భూయిష్ఠమైన ఫలాన్ని కలుగ చేస్తుంది అని చెబుతుంది. ఎందుకంటే ఈ జీవి జన్మ మృత్యు బాధల్లో పడి కొట్టిమిట్టాడుతుంటుంది. ఆ బాధలు మిమ్మల్ని అగ్నిలా దహించివేస్తుంటాయి.

ఒక రచయిత చెప్తాడు. 'చితాగ్ని చింతాగ్నిల మధ్యచూస్తే చింతాగ్ని ఇంకా గరిష్ఠమైనది అంటాడు. యెందుకంటే చితాగ్ని నిర్జీవమైన శరీరాన్ని కాలిస్తే చింతాగ్ని జీవించి ఉన్న శరీరాన్ని బెంగల రూపంలో కాల్చివేస్తుంది. ఈ దోషాలను చూడగలిగితే శరీరంతో మమకారం పెంచుకోకుండా ఉంటారు. మీరు మోక్షం పొందటం జన్మ హక్కు అనే విషయం అర్థం చేసుకోవాలి. ఇది అర్థం చేసుకుంటే గురువు మీకు శాస్త్రం బోధించటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. వెళ్ళటమే ఆలస్యం.

(13) నిత్యం సమచిత్తత్వం చ ఇష్టానిష్టోప పత్తిషు: అంటే సమచిత్తత్వం ఎప్పుడూ పాటించాలి. అంటే ఇష్టమైన పరిస్తితి వచ్చినా అనిష్టమైన పరిస్థితి వచ్చినా చలించిపోకూడదు. కర్మయోగం నిర్వచనమప్పుడు కూడా 'సమత్వం యోగ ఉచ్యతే' (గీత 2.48) అని కృష్ణ పరమాత్మ చెప్పాడు. ఇక్కడ ఇది ఎలా పెంపొందించుకోవాలంటే అనేక మార్గాలద్వారా పెంపొందించుకోవచ్చు. మొదటిది ఒక ప్రకృతి సూత్రాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఏమిటది. జీవితం అనేది ద్వంద్వాల మేలుకలయిక. అవతార పురుషులైనా రామునికి, కృష్ణునికి కూడా కష్టాలు తప్పలేదు. అవమానాలు తప్పలేదు. అది తెలుసుకుంటే మానవమాతృలం మనమెంత? అని తెలుసుకుంటాం. తరువాత, మనం ఈ ప్రపంచాన్ని రాగ ద్వేషాలనే ముద్రలువేసి చూస్తాం. అలా కాకుండా ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్టుగా చూడగలగాలి. ఎవరిమీదైనా ద్వేషంగా ఉన్నాడని విశ్లేషిస్తే ఎప్పుడో ఉన్న కోపం రాజుకొని రాజుకొని ఒక మంటలాగా వేరేవారిని ద్వేషిస్తుంది అని తెలుసుకోవాలి.

ఉదాహరణకు పిల్లలు లేనివారు, చిన్న వయస్సులోనే భర్తను కోల్పోయిన వాళ్ళు, నా అన్నవాళ్లు లేనివాళ్లు వారిలో ఒక ఒంటరితనం పీడిస్తుంటూ ఉంటుంది. వారు ఎవరైనా ఆనందంగా ఉంటే సహించలేరు. దానికోసం వారిని ఏవిధంగా నైనా హింసించటానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఎందుకిలా చేస్తున్నాను? అని వాళ్ళు ఆలోచించుకోవాలి. వాళ్లెవరో చేసిన దాని మీద నేను ఇలా స్పందించకూడదు, హింస పెట్ట కూడదు అని అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే ఒకరి మీద ఉన్న కోపాన్ని ఇంకొకరికి బదిలీ (transfer) చేయకూడదు. అంటే వారిమీద కోపం చూపించవచ్చా అంటే ఎవరిమీదా కోపాన్ని ప్రదర్శించకూడదు. అంటే సాత్విక స్వభావం పెంపొందించుకోవాలి.

లేదు నేను అలా చేయలేను అంటే పూజ్య స్వామీజీ అనేక మార్గాలు చూపిస్తారు. ముందు - ఎదుటివారిమీద కోపంగా అరిస్తే వారు బాధ పడతారు, అలాకాకుండా మనలోనే ఉంచుకుంటే మన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. కానీ మనం అరవకుండా ఉండలేము అంటే ఏమిచేయాలి? పూజ్య స్వామీజీ చెబుతారు - ఒంటరిగా ఎక్కడికన్నా వెళ్లి తనివితీరా అరవండి. ఏడవాలంటే తనివితీరా ఏడవండి. లేదా గదిలో తలుపులేసుకొని తలుపుని టపా టపా కొట్టండి. లేదా మీకు అనిపించిన ఒక మాటను రాసి అది చదువుకొని దాన్ని చింపి పారేయండి. అలా రకరకాల మార్గాలను చెబుతారు. శాశ్వతమైన మార్గం ఎందుకు కోపం వస్తుంది? అనేది అర్థం చేసుకోవాలి.

(14) అవ్యభిచారిణి: ఈ సమచిత్తత్వానికి తరువాత మెట్టు - అనన్య భక్తి అని చెప్పొచ్చు. భగవంతునిమీద నమ్మకంతో ఉంటాం. అవ్యభిచారిణీ భక్తి అంటాడు భగవంతుడు. ఈ రోజ నన్ను కడతేరుస్తాడు. 'నివేతప్ప ఇతః పరంబెరుగ' అనే స్థితికి రావాలి. 'తక్కువేమి మనకు, రాముడొక్కడుండు వరకు' అని నమ్మాలి. అలా నమ్మితే నిజంగానే దేవుడు పలుకుతాడు. అని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆలా ఒక దేవుని మీద నమ్మకం పెట్టుకొని చేస్తే దాన్ని 'ఏక రూప భక్తి' అంటారు. ఆ ఏకరూప భక్తి మీకు కావలసిన మానసిక శక్తినిస్తుంది. ఈ భక్తినుంచి ఇంకొక స్థాయికి ఎదిగితే - విశ్వరూప భక్తికి వస్తారు. అంతటా ఉన్నది భగవంతుడని తెలుసుకున్నప్పుడు ఏదొచ్చినా భగవంతుని చేతినుంచే వచ్చింది, భగవంతుడు కర్మ ఫలదాత అని తెలుసుకున్నాకూడా సమచిత్తత్వం ఏర్పడుతుంది. ఈ అనన్య భక్తి, సమచిత్తత్వం అంతస్సంబంధం (inter-related) కలిగిఉంటాయి. ఏకరూప భక్తి ఉంటే మీకు మానసిక స్థైర్యం వస్తుంది, విశ్వరూప భక్తి ఉంటే మీకు ఈశ్వర సృష్టిని ఉన్నదున్నట్లుగా అంగీకరించే స్థితి వస్తుంది.

(15) వివిక్తదేశ సేవిత్వం: దీన్ని **(16) 'అరతిర్జనసంసది'** తో కలుపుకోవచ్చు. రెండిటి అర్థం ఒక్కటే. ఒంటరిగా ఉండాలి. ఒంటరిగా ఒక చోటికివెళ్ళాలని మొదటిది చెబితే, మనుషులనుండి దూరంగా వెళ్ళాలి అని రెండవదాని అర్థం. ప్రదేశానికి కాదు. ఏకాంతానికి విలువనిస్తున్నాడు కృష్ణ పరమాత్మ. సమస్య నుంచి పారిపోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు చాలామంది. దాన్ని పలాయనవాదం (escapism) అంటారని చూశాం. అటువంటి escapism చూపించకూడదు. అలా అని మనం విమర్శించటానికి వెనుకాడకూడదు. కాబట్టి ఈ విలువని పెంపొందించుకోవాలి. దీనికి ఏంచేయాలి అంటే ముందు ఒంటరిగా, జనానికి దూరంగా, వెళ్ళాలి. walkman, ఫోన్ తీసుకెళ్లకూడదు. ఆఖరికి వేరుశనక్కాయలు కూడా తినకూడదు. ఒంటరిగా కూర్చునే ఆత్మ విమర్శ చేసుకోవాలి.

మనుషులనుంచి దూరంగా వెళ్ళమంటే వారిని ద్వేషించమనో, reliable కాదు అనో కాదు దాని అర్థం. దాని అర్థం ఏమిటంటే మీరు ఒంటరిగా ఉండగలగడం, వాళ్లు ఉన్నాలేకపోయినా ఉండగలగడం అనే పద్ధతిని పెంపొందించుకోవాలి. దానిని మీరు భవిష్యత్తులో ఉపయోగించుకోవటానికి పనికి వస్తుంది. తరువాత నేను మనిషిగా పుట్టినందుకు, నేను ఎందుకు పుట్టాను? నేను ఏమి సాధించాలి? నా లక్ష్యం ఏమిటి? జీవుడెవరు? జగత్ ఏమిటి? ఈశ్వరుడెవరు? ఈ విషయాలు తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం ఏర్పడాలి అంటే ఇలా ఒంటరిగా వెళ్ళక తప్పదు.

(17) స్థైర్యం: స్థైర్యం అంటే అంకిత భావం. పట్టుదల ఉండటం. ఈ విలువలన్నీ పాటించాలి. ముఖ్యంగా ఒంటరిగా వెళ్లి ఆలోచించాలి అంటే ఒకరోజు వెళ్లి నేను ఒంటరితనాన్ని భరించలేను అని పారిపోయి రావటం కాదు. అది పట్టుదలతో సాధించాలి. ఆరంభించరు నీచమానవులు అని ఉంది. నీచమానవులు అస్సలు ఆలోచించరు, మధ్యములు ఆరంభించి మధ్యలో వదిలేస్తారు, ఉత్తములు మాత్రమే చివరిదాకా చూస్తారు. కాబట్టి ఆ పట్టుదలతో సాగాలి. ఇదెలా పెంపొందించుకోవాలంటే ఏవిషయానికైనా సరిఅయిన మార్గంలో ప్రయత్నం చేయాలి, సరైనమేరకు ప్రయత్నం చేయాలి.

అమృతమథనం కథలో దేవతలు అమృతం కోసం ప్రయత్నం చేశారు. మధ్యలో ఎన్ని ప్రలోభాలు వచ్చినా, ఎన్ని భయంకరమైనవి వచ్చినా వారి ప్రయత్నాన్ని మానలేదు. అటువంటి గట్టి పట్టుదల ఉండాలి.

(18) ఆచార్యోపాసనం: నేనెవరు అనేది తెలుసుకోవాలంటే అది గురువు ద్వారా తెలుసుకోవాలని చూశాం. మన మొహాన్ని అద్దంలో చూసుకొని ఎలా తెలుసుకుంటామో అలా మనస్వరూపాన్ని శాస్త్రం అనే అద్దంలో గురువు చూపిస్తాడు. మనంతట మనం చూస్తే సరిగ్గా అర్థం కాదు. ఈ 'ఆచార్యోపాసనం' ఎందుకు చేయాలి? అంటే తక్కిన అనుబంధాలకంటే ఈ అనుబంధానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. తక్కిన అనుబంధాలలో ఇచ్చి పుచ్చుకోవటాలుంటాయి. కానీ ఇక్కడ గురువు మీ నుంచి ఏమీ ఆశించకుండా మిమ్మల్ని స్వతంత్ర జీవిగా తయారు చేస్తాడు. మీరు ఎవరిమీద ఆధారపడనవసరం లేదు, మీమీద మీరే ఆధారపడగలరు అనే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని బోధిస్తారు.

(19) తత్వజ్ఞానార్థ దర్శనం: అంటే ఆత్మ జ్ఞానం పొందితే కలిగే ఫలమేమిటి? యెందుకంటే ఏదైనా ఒక పని చేయమంటే దానివలన నాకేమిటి లాభం? అనే మనస్తత్వం ఉంటుంది చాలామందికి. ఆత్మ జ్ఞానం పొందితే వచ్చే ఫలమేమిటో తెలిస్తే అప్పుడు దానికి రావాలనిపిస్తుంది. దీని ఫలం - స్థితప్రజ్ఞత కలుగుతుంది. ఇప్పటివరకు మనం చూసిన విలువలన్నీ మనం చాలావరకు కష్టపడి, మనస్సును బుజ్జగించి పెంపొందించుకోవాల్సిన విలువలు ఆత్మ జ్ఞానం పొందితే, మీకుతెలియకుండానే అవి మీలో ఏర్పడతాయి. కాబట్టి అన్ని విలువలకు చివరి సమాధానం ఒక్కటే. శాశ్వతమైన పరిష్కారం ఆత్మ జ్ఞానం పొందటం. దీనికోసం భగవద్గీత నేర్చుకోవాలి. ఈ 'తత్వజ్ఞానార్థ దర్శనం' యెట్లా పెంపొందించుకోవాలంటే - ఆత్మ జ్ఞానం అనేది కేవలం పుస్తక జ్ఞానం (academic) అయిన విషయం కాదు. ఈ కొత్త జ్ఞానం అవసరం లేదు అని కొందరు పొరపాటు పడతారు. అది కేవలం academic interest కాదు. మీ జీవనయానాన్ని నిర్దేశించే శాస్త్రం. మీలోని భావోద్రేకాలను అదుపులో పెడుతుంది. మీ జీవనం ప్రశాంతంగా సాగేలా చేస్తుంది. ఈ విషయాన్ని ముందు మీరు గ్రహిస్తే automatic గా ఈ విలువను పెంపొందించుకుంటారు.

(20) ఆధ్యాత్మ జ్ఞాన నిత్యత్వం: అంటే ఆత్మ జ్ఞానాన్ని విచారణ ద్వారా పొందాలి. విచారణ అంటే శాస్త్ర విచారణ - శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనల ద్వారా పొందాలి. ఈ మూడు విలువలు ఒకదానితో ఒకటి inter-related. గురువు ద్వారా ఆత్మ జ్ఞానం పొందాలి. ఆత్మ జ్ఞానం గురువు, శాస్త్రం ద్వారా పెంపొందించాలి. ఈ ఆత్మ జ్ఞానానికి ఎలా రావాలి? ముందుగా ముముక్షుత్వం రావాలి. అది 'తత్వజ్ఞానార్థ దర్శనం' లో పెంపొందించుకుంటారు. తీవ్ర ముముక్షుత్వం - ఆత్మజ్ఞానం పొందాలి అనే తీవ్రమైన కోరిక ఉండాలి. ముముక్షుత్వం ఉంటే చాలదు. జ్ఞానం వల్లనే మోక్షం వస్తుంది అనే విషయం అర్థం కావాలి. జ్ఞానఇచ్ఛ కలగాలి. ఈ జ్ఞానం కూడా ఏదిపడితే అది కాదు. శాస్త్రాన్ని ప్రమాణంగా తీసుకోవాలి. దానిమీద శ్రద్ధ కలగాలి. శాస్త్రం కూడా మీఅంతట మీరు నేర్చుకుంటే రాదు. గురువుద్వారా నేర్చుకోవాలి అని తెలియాలి. గురువు ఆవశ్యకత తెలియాలి. శ్రవణం చేస్తే అజ్ఞాన నివృత్తి కలుగుతుంది, మననం చేస్తే సంశయ నివృత్తి కలుగుతుంది, నిదిధ్యాసనం చేస్తే విపర్యయ నివృత్తి కలుగుతుంది. దీనిద్వారా ఆత్మ జ్ఞానం కలుగుతుంది.

పైన చెప్పిన అడుగులు (అ) ఆత్మజ్ఞాన ఇచ్ఛ కావాలి, (ఆ) శాస్త్ర ప్రమాణం మీద శ్రద్ధ ఏర్పడాలి, (ఇ) గురువు ఆవశ్యకత తెలియాలి, (ఈ) శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చేయాలి.
20 విలువలలో కృష్ణ పరమాత్మ ఆత్మ జ్ఞానాన్నికూడా ఒక విలువగా ఎందుకుచెప్పాడు అంటే విలువలు, ఆత్మ జ్ఞానం - రెండు కలిస్తేనే మీప్రయాణం పూర్తి అయినట్టు అర్థం. విలువలు పథ్యం లాంటిది, ఆత్మ జ్ఞానం పెంపొందించుకోవడం ఔషధం లాంటిది. మీకొక అనారోగ్యం వస్తే డాక్టరు దగ్గరకు వెళితే రెండూ

చెబుతారు. అలాగే మీ జీవితం అనే అనారోగ్యానికి ఆత్మజ్ఞానం పెంపొందించుకుంటే శాశ్వతమైన పరిష్కారం దొరుకుతుంది. అసలు ఈ ప్రయాణం ఎంత క్రమంగా చూపించుకుంటూ వచ్చాడో మీరు గమనిస్తే - అమానిత్వం తో మొదలెట్టాడు. ఎవ్వరికైనా ఎంతోకొంత గర్వం ఉంటుంది. లౌకిక విషయాల్లో విజయం సాధించగానే ఆ గర్వం వస్తుంది. కానీ చివరి విలువలో ఆత్మ జ్ఞానం పొందితే మోక్షం వస్తుందంటే - స్థితప్రజ్ఞుడు అవుతాడు.

జ్ఞానికి తాను జ్ఞాని అనే గర్వంకూడా ఉండదు. ఒక మామూలు విషయంలో వచ్చే గర్వంతో ఉండే మనిషి ఆత్మజ్ఞానం పొందితే అస్సలు గర్వమే లేకుండా ఉంటాడు. ఆ మధ్యలో మనం ప్రయాణించే మార్గాలు మనం పరీక్షించుకుంటూ, సరిదిద్దుకుంటూ, కోపాన్ని తగ్గించుకుంటూ, కర్మ యోగం భక్తి యోగాల ద్వారా ఏకాంతం కోరుతూ, ధృఢచిత్తంతో. ప్రకృతిసూత్రాలను అర్థం చేసుకొని, భగవంతుని ఆజ్ఞను ఆమోదించి, భగవంతుని మీద భయంవల్ల శ్రద్ధ పెంచుకొని శాస్త్రానికివస్తే మోక్షం కలుగుతుంది. ఇది మన ప్రయాణం. భగవంతుడు చెప్పిన ఈ 20 విలువలకు విలువనిచ్చి ఈ విలువలను మీ స్వరూపంగా మార్చుకోగలిగితే మనస్సు ఎలా ఉంటుంది? మనస్సు అందంగా, ప్రశాంతంగా, అప్రమత్తంగా, సమర్థవంతంగా, సూక్ష్మ బుద్ధితో సంసిద్ధంగా, ఆర్జవముతో, ఏకాగ్రతతో, రాగద్వేషాలకు అతీతంగా ఉంటారు. ఇప్పుడు చూసిన మార్గాలన్నీ తాత్కాలిక మార్గాలు. శాశ్వత పరిష్కారం కావాలి అంటే భగవద్గీతను ఒక గురువుద్వారా అధ్యయనం చేయాలి.

దుర్గా సూక్తం

ఓమ్ ॥ జాతవేదసే సునవామ సోమ మరాతీయతో నిదహాతి వేదః ।
స నః పర్-షదతి దుర్గాణి విశ్వా నావేవ సింధుం దురితాఽత్యగ్నిః ॥

తామగ్నివర్ణాం తపసా జ్వలంతీం-వైఁ రోచనీం కర్మఫలేషు జుష్టామ్ ।
దుర్గాం దేవీగ్ం శరణమహం ప్రపద్యే సుతరసి తరసే నమః ॥

అగ్నే త్వం పారయా నవ్యో అస్మాంథ్స్వస్తిభిరతి దుర్గాణి విశ్వా ।
పూశ్చ పృథ్వీ బహులా న ఉర్వీ భవా తోకాయ తనయాయ శంయోః ॥

విశ్వాని నో దుర్గహా జాతవేదః సింధున్న నావా దురితాఽతిపర్-షి ।
అగ్నే అత్రివన్మనసా గృణానోఽస్మాకం బోధ్యవితా తనూనామ్ ॥

పృతనా జితగ్ం సహమానముగ్రమగ్నిగ్ం హువేమ పరమాథ్సధస్థాత్ ।
స నః పర్-షదతి దుర్గాణి విశ్వా క్షామద్దేవో అతి దురితాఽత్యగ్నిః ॥

ప్రత్నోషి కమీడ్యో అధ్వరేషు సనాచ్చ హోతా నవ్యశ్చ సత్సి ।
స్వాంచాఽగ్నే తనువం పిప్రయస్వాస్మభ్యం చ సౌభగమాయజస్వ ॥

గోభిర్జుష్టమయుజో నిషిక్తం తవేంద్ర విష్ణోరనుసంచరేమ ।
నాకస్య పృష్ఠమభి సంవసానో వైష్ణవీం-లోఁక ఇహ మాదయంతామ్ ॥

ఓం కాత్యాయనాయ విద్మహే కన్యకుమారి ధీమహి । తన్నో దుర్గిః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

శాంతి మంత్రము

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణ ముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

(శుక్ల యజుర్వేదము – ఈశ – బహృదారణ్యకములు)

రత్నగర్భ గ్రాఫిక్స్ 9908889169