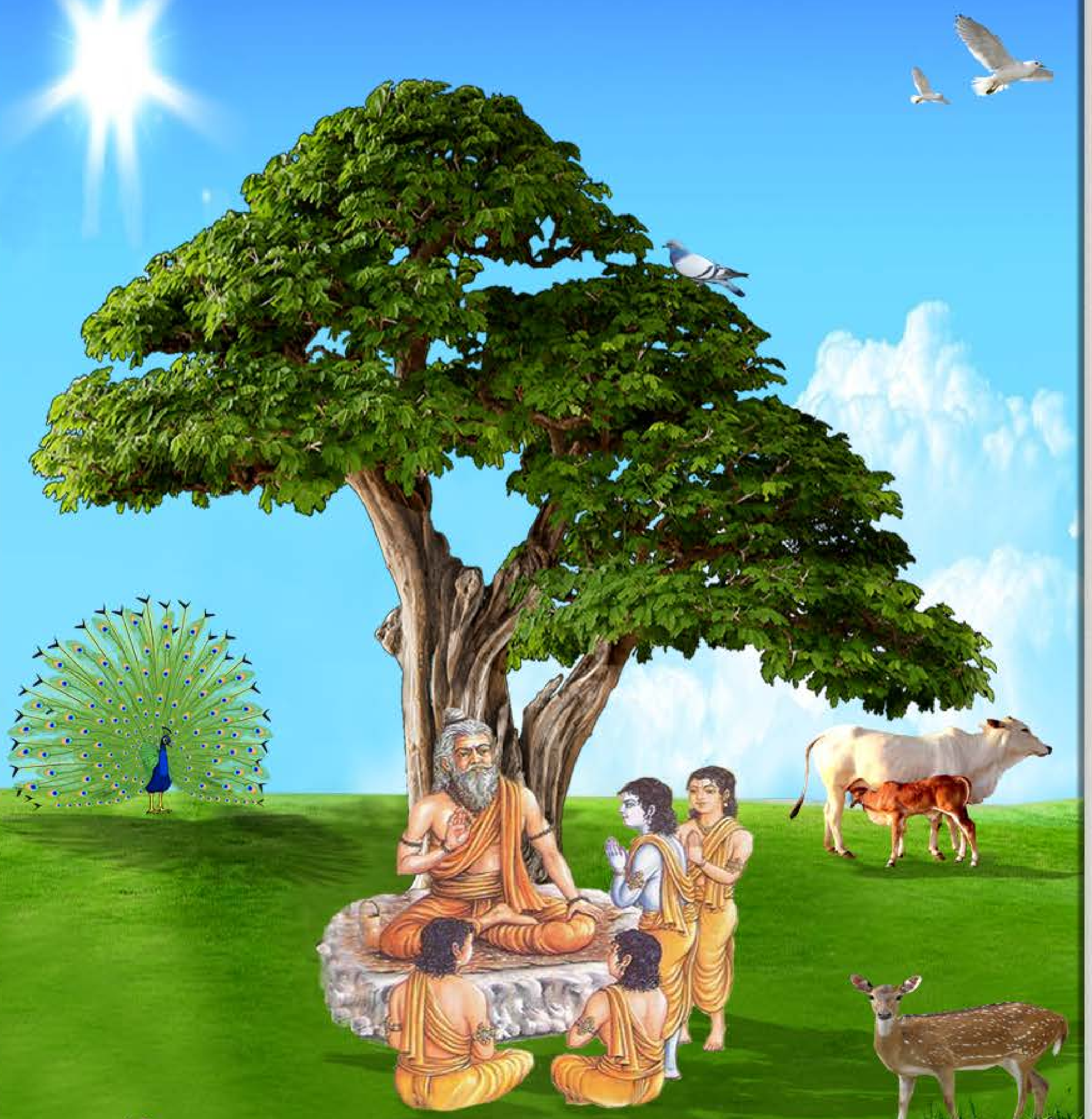
జ్ఞాన యోగం

విజయానికి అభయం ఆంజనేయస్వామి వారి స్ఫూర్తి



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్
www.freegurukul.org

సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజి
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస
అమ్మ శారదా దేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయిబాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళ స్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

Free Gurukul

"ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్" ద్వారా విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందించే సేవా కార్యక్రమంలో బాగంగా ఈ పుస్తకాన్ని ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్ నుంచి సేకరించి అందిస్తున్నాము. ఇందుకు మేము వారికి కృతజ్ఞత తెలియచేసుకుంటున్నాము.

సాయి రామ్ వారి సేవల విస్తరణలో బాగంగా ఈ ఫౌండేషన్ స్థాపించబడినది. ఈ స్వచ్ఛంద సంస్థ ద్వారానే అన్ని సేవలు అందించబడును. ఇటువంటి పుస్తకాలు మీరు వ్రాసినట్లయితే (లేక) సేకరిస్తే మాకు తెలియచేయండి. మేము ప్రతి విద్యార్థికి ఉచితంగా అందేలా చేస్తాము, తద్వారా ఉన్నత విలువలు, నైపుణ్యాలు కలిగిన విద్యార్థులను మన దేశానికి అందించవచ్చు. మాతో కలిసి నవ భారత నిర్మాణ కార్యక్రమంలో పనిచేయుటకు, భాగస్వామ్యం అగుటకు ఆసక్తి ఉంటే సంప్రదించగలరు.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) ఆర్కైవ్ వారి వెబ్ సైట్: https://archive.org
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన,ధర్మ ప్రచారార్థం ఉచితంగా eBook రూపంలో ఆర్కైవ్ వారి సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఇది లాభార్జన దృష్టిలేని ఉచిత సేవ. ఈ సేవలో అంతర్జాలంలోని(ఇంటర్నెట్) లైసెన్సు / కాపీరైటు అభ్యంతరాలు లేనివి అనుకొన్న పుస్తకాలను గ్రహించటం జరిగినది. అనుకోకుండా ఏవైనా అభ్యంతరకరమైనవి ఉన్నచో మాకు తెలుప మనవి, వాటిని తొలగించగలము అని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Website: www.freegurukul.org Mobile App: Free Gurukul email: support@freegurukul.org
Facebook: www.facebook.com/freegurukul Helpline/WhatsApp: 9042020123

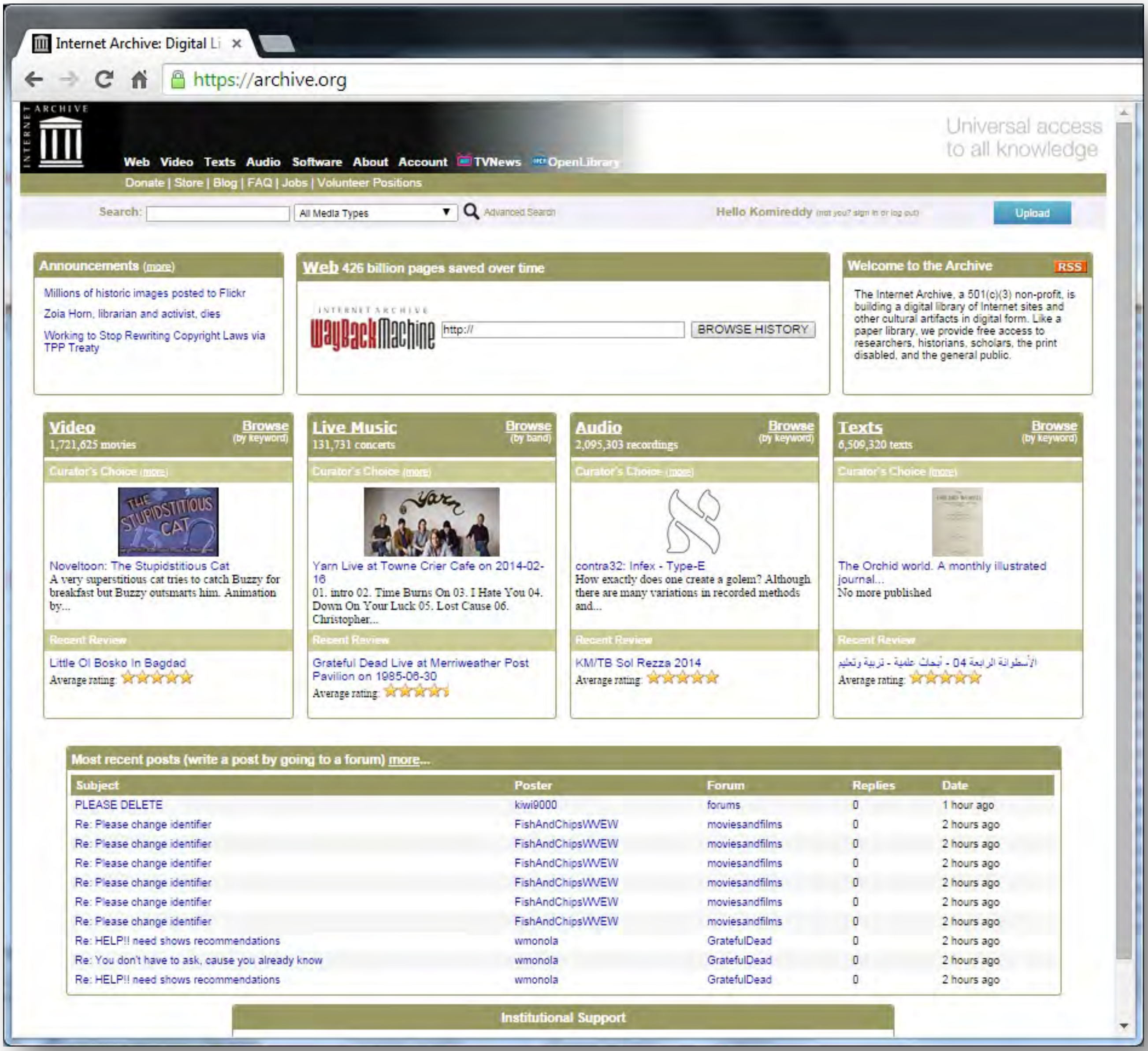
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

ఆర్కైవ్ వారి వెబ్ సైట్:

https://archive.org/



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

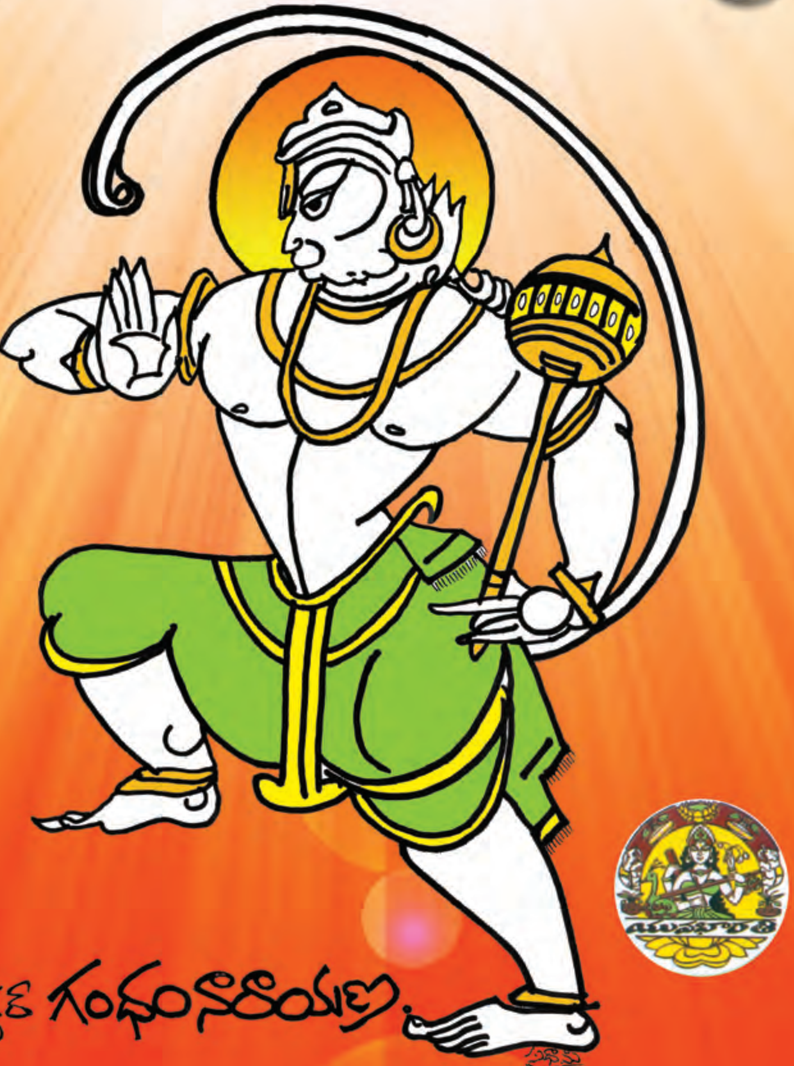
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, ఐవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

విజయానికి అభయం

అభయాంజనేయస్వామి వారి స్ఫూర్తి



డాక్టర్ గంధం నారాయణ

క్రోధం బుద్ధిని తినేస్తుంది

అహంకారం జ్ఞానాన్ని తినేస్తుంది

మోహం మర్యాదను తినేస్తుంది

లంచం గౌరవాన్ని తినేస్తుంది

చింత ఆయుష్షును తినేస్తుంది

ప్రాయశ్చిత్తం పాపాన్ని తినేస్తుంది

కాష్ఠా దగ్నిర్జాయతే మధ్యమానాత్ భూమిస్తోయం ఖన్యమానా దదాతి
సోత్సాహానాం నాస్త్యసాధ్యం నరాణాం మార్గారబ్ధాః సర్వయత్నాః ఫలన్తి

మథిస్తే కొయ్యనుండి నిప్పు పుడుతుంది. త్రవ్వితే భూమి నుండి నీళ్ళు పుడుతాయి. ఉత్సాహవంతులకు అసాధ్యమనేది లేనేలేదు. పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే అన్ని ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.

విజయానికి అభయం

అభయాంజనేయస్వామి వారి స్ఫూర్తి

డాక్టర్ గంధం నారాయణ

యువభారతి

సాహితీ సాంస్కృతిక సంస్థ

ఆంధ్ర సారస్వత పరిషత్ భవనములు,
తిలక్‌రోడ్, హైదరాబాద్–500 001.

VIJAYANIKI ABHAYAM
by. **Dr. Gandham Narayana**
© Yuvabharathi

ప్రచురణ సంఖ్య 177

ప్రథమ ముద్రణ 11-03-2011

ప్రతులు : 2,000

ముఖపత్ర రచన అక్షరాలంకరణ :
సుధామ

ప్రతులకు:
యువభారతి కార్యాలయం, 3-6-207/1,
మక్దూం మార్గము, 15వ వీధి, హిమాయత్‌నగర్,
హైదరాబాద్-500 029.

నవోదయ బుక్ హౌస్,
ఆర్య సమాజ్ మందిరం ఎదురుగా,
హైదరాబాద్.

విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్,
హైదరాబాద్-500 001.

వెల: రూ. 30-00

ముద్రణ:
లక్ష్మీశ్రీ ఎంటర్‌ప్రైజెస్
3-4-417, షాప్ నెం. 3, వరకాంతం చాంబర్స్
కాచిగూడ క్రాస్ రోడ్, హైదరాబాద్-500 027.
ఫోన్: 27550928

ఈ పుస్తకాన్ని, ఉచితంగా, అంతర్జాలం (Internet)లో పొందదలచుకున్నవారు
www.archive.org లో vijayanikiabhayam అనిగానీ,
లేదా gandhamnarayana అనిగానీ వెదకండి (Search చేయండి)

శ్రీ యెర్రమల్ల శ్యామసుందర్

పద్మ దంపతుల

కుమార్తె

చి. సౌ. సౌమ్య కు

శ్రీ గంధం అభిషేక్ తో

వివాహ మహోత్సవం

సందర్భంగా

పెళ్లి కానుక.

విషయ సూచిక

మామాట	i
శుభాశీస్సులు	ii
ఆశీర్వాద ఆముఖము	iii
నా'నుడి'	vii
మహనీయ మననగుణాల హనుమ స్ఫూర్తిగా	ix
స్ఫూర్తి పొందండి	xii
ఈ రచనకు ప్రేరణ	xiii
విజయవంతంగా జీవించాలి	1
బుద్ధి	4
బలం	10
యశస్సు	11
నిర్భయత్వం	12
ఆరోగ్యం	16
వాక్పటుత్వం	23
ప్రయత్నం	29
విజయ స్ఫూర్తి – ఆంజనేయ మూర్తి	38
మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతలు	51

మామాట

'చుట్టూరా ఆవరించుకునివున్న చీకటిని తిట్టుకుంటూ కూర్చోవడం కంటే ప్రయత్నించి ఎంత చిన్న దీపాన్నయినా వెలిగించడం మంచిది' అన్నసూక్తియే యువ భారతికి ఊపిరి. వ్యష్టిగా, సమష్టిగా సంఘశ్రేయస్సుకు ఉపయోగ పడే విధంగా ప్రతి వ్యక్తి తన వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకొనేందుకు ఉత్తమ సాహిత్యాధ్యయనం తోడ్పడుతుంది. అట్టి సాహిత్యం అందరికీ అందుబాటులో ఉండే విధంగా యువ భారతి ఇప్పటివరకు 176 పుస్తకాలను ప్రచురించింది. ప్రతినెల మొదటి ఆదివారం హైదరాబాదు నగర కేంద్ర గ్రంథాలయంలో మధ్యాహ్నం 2 గంటలనుండి 5 గంటలవరకు ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం గారి ఆధ్వర్యంలో యువకుల కోసం ఉచిత వ్యక్తిత్వ వికాస కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నది. ప్రతి నెల మూడవ ఆదివారం శ్రీకృష్ణదేవరాయంధ్ర భాషానిలయంలో మధ్యాహ్నం 2 గంటల నుంచి 5 గంటలవరకు 'ప్రతిభ' కార్య క్రమాలను నిర్వహిస్తూ యువకులలో వ్యక్తిత్వ పటిమను రచనా పాటవాన్ని పెంపొందించడానికి కృషి చేస్తున్నది. వీటితోబాటు అక్షర సాహితీసమాలోచన కార్యక్రమాలను మా పూర్వాధ్యక్షులు డా. ఇరివెంటి కృష్ణమూర్తి, ఆచార్య దివాకర్ల వేంకటావధాని గార్ల జయంత్యుత్సవాలను నిర్వహిస్తున్నది.

అమూల్యమైన జీవితాన్ని ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చడానికి కలలు కనాలి. ఆ కలలను సాకారం చేసుకునే సన్నాహాలూ చేయాలి. ఆ ప్రయత్నంలో, సకృత్తుగా ఆటంకాలెదురైనా సడలిపోకుండా ముందడుగుతో సాగిపోవాలి. అప్పుడే అభయవిజయం వరిస్తుంది. అట్టి యోగానికి బుద్ధి, బలం, యశస్సు, ధైర్యం నిర్భయం, ఆరోగ్యం, వాక్పటుత్వం, ప్రయత్నం (చైతన్యం) అనే సాయుధగణ గుణాలను ఆసరాగా చేసుకుంటే అన్ని వైపులా గెలుపు మనదే. ప్రతీదీ అనుభవపూర్వకంగానే తెలుసుకోనక్కర లేదు. పురాణ పురుషుల, చరిత్రకారుల జీవితాలను పరిశీలనాత్మకంగా చదివి ఆకళింపు చేసుకుని, ఆచరణలో సద్వినియోగం చేసుకుంటే సమయం కలిసొస్తుంది. మారుతి మంగళాశాసనంతో కార్యసాధనలో మారుత వేగం సమకూరుతుంది.

యువభారతీయులైన డా. గంధం నారాయణ గారు విద్యావేత్త, ఆదర్శ వాణిజ్య శాస్త్రాధ్యాపకులు. కొంత కాలం ప్రాచార్యపదవినీ నిర్వహించినవారు. లోకంపోకడ గమనించిన వారు. విద్యార్థుల మనస్తత్వాన్ని గ్రహించిన వారు. ఆధ్యాత్మిక విషయాల పై ఆసక్తి కలవారు. తన మనస్సును, మాటను, చేతను పారమార్థికంగా, హార్దికంగా, ఆర్థికంగా సమాజ వికాసానికి వినియోగించాలనే దృఢసంకల్పం కలవారు. వారు 'విజయానికి అభయం' అనే ఈ గ్రంథాన్ని అందరినీ దృష్టిలో పెట్టుకొని రచించినా, ముఖ్యంగా యువతకు స్ఫూర్తి దాయకంగా ఉంది. తమ గురువులు, యువభారతి సమావేశకర్త అయిన ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం గారి సూచన మేరకు, ఈ గ్రంథానికి ఓరూపు కల్పించి, యువభారతి ప్రచురణగా తీసుకువస్తున్నందుకు వారిని మనసారా అభినందిస్తూ వారి కరం పట్టుకున్న ఈ కలం మరికొన్ని గ్రంథాలకు ఆకరం కావాలని ఆశిస్తూ.

శుభాకాంక్షలతో

హైదరాబాద్. **మాడభూషి అనంతాచార్య**

1-3-2011 అధ్యక్షులు, యువభారతి.

మంచిగా ఉండండి మంచి చేయండి

శుభాశీస్సులు

ప్రతివ్యక్తి జీవితంలో విజయం సాధించాలంటే వ్యక్తిత్వ వికాసం, సాధన ఎంతో అవసరం. ఏకాగ్రత, శ్రద్ధ, కార్యదీక్షతోబాటు భక్తి, దైవచింతన కూడావుండాలి. జీవితంలో ఎదురయ్యే ఆటంకాలను ఎదురుకోవడానికి ధైర్యం ఆరోగ్యం, మనోసంతులనం, ఆధ్యాత్మిక వికాసం అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. ఈ విషయాలన్నింటనీ డాక్టర్ గంధం నారాయణ గారు తాము రచించిన "విజయానికి అభయం" అన్న పుస్తకంలో విపులంగా వివరించారు.

డాక్టర్ గంధం నారాయణగారు శ్రీ శివానంద ఆశ్రమ భక్తులు, ఋషికేశ్‌లోని యోగ వేదాంత ఫారెస్ట్ అకాడమిలో రెండు నెలల యోగవేదాంత శిక్షణ పూర్తి చేసారు. దైవభక్తి, ఆధ్యాత్మిక చింతన గల నిరాడంబరజీవి. వీరు వ్రాసిన "విజయానికి అభయం" అన్న పుస్తకం యువతకు మార్గదర్శకంగా వుంటుందని ఆశిస్తున్నాము. ప్రతి యువకుడు ఈ పుస్తకాన్ని చదివి, దీనిలో వివరించిన విషయాలను ఆకళింపు చేసుకొని ఆచరణచేస్తూ జీవితంలో విజయం సాధించాలని మా అభిలాష.

డాక్టర్ గంధం నారాయణ గారికి శ్రీ స్వామి శివానందవారి ఆశీస్సులు అందాలని, వారికి ఆయురారోగ్యాలు, ఆధ్యాత్మిక వికాసం కలగాలని ఆశీర్వదిస్తున్నాము.

శ్రీ శివానంద ఆశ్రమము
పద్మారావు నగర్
సికింద్రాబాద్.
03-03-2011

సదాగురుసేవలో

స్వామి సత్యవ్రతానంద,
అధ్యక్షులు

ఓం
ఓం గం గణపతయే నమః
ఓం ఐం సరస్వత్యై నమః
ఓం గుం గురుభ్యో నమః

ఆశీర్వాద ఆముఖము

శ్రీ గంధం నారాయణగారు నాకు చిరపరిచితులు. వారు 'వాణిజ్య శాస్త్రము'లో 'డాక్టరేట్' పట్టాను పొంది, ఆచార్య పదవిని నిర్వహించి, ప్రస్తుతము విశ్రాంత జీవితమును గడుపుచున్నారు. వీరు శాంత స్వభావులు. వినయ విధేయతలకు మచ్చు తునక. సౌశీల్యము వారి ఆజన్మ సంస్కారము. ఓర్పు, సహనము వారిలో పరాకాష్ఠ నందుకొన్నవి. వారు శ్రీ శివానందాశ్రమము (హృషీకేశ్) నందు యోగ మరియు వేదాంతము నందు శిక్షణను పొంది, ఆధ్యాత్మిక పరంగా కూడా ఉన్నత స్థాయి నందుకున్న మహావ్యక్తి. వారు, తమ విశ్రాంత జీవితమును సమాజ ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధికి సద్వినియోగ పఱచుచున్నారు. అందులోని భాగముగా వారు యిప్పుడు "విజయానికి అభయం అభయ ఆంజనేయ స్వామి వారి స్ఫూర్తి" యను గ్రంథమును రచించిరి. దాని ముద్రణ సమయమందు ఈ నాల్గు మాటలు వ్రాయు భాగ్యము నాకు కల్గినది.

ఈ గ్రంథములో, సర్వలక్షణ సంపన్నుడైన శ్రీ అభయ ఆంజనేయస్వామి నుండి స్ఫూర్తిని పొంది, కార్య సాధనలో ఆయనను ఆదర్శ పురుషునిగా ఎన్నుకొనమని నిర్దేశించుట ఒక గొప్ప విశేషము మరియు ప్రత్యేకత.

జీవన పోరాటంలో ఒక వ్యక్తి ఎదుర్కొనవలసిన అనేక సమస్యలను వివిధ కోణములలో పరిశీలించి, వాటి పరిష్కారమార్గములను సూచనప్రాయముగా చక్కని ఉపమానములతో మనకు (మానవాళికి) అందించిన శ్రీ గంధం నారాయణ గారికి నా హృదయ పూర్వక ప్రశంసలు.

భయ కారణంగా ఒక వ్యక్తి తన లక్ష్యాన్ని సాధించుట నుండి ఎలా పరాజితుడవుతాడో చక్కని ఉదాహరణలతో కంటికి కట్టినట్లు చక్కని శైలితో రచయిత విశదీకరించినారు. భయ కారణములను దశదిశల నుండి దృగ్గోచరమొనర్చినారు. కాని, కొన్ని సమయములలో, కొందరి విషయములో భయము వరతుల్యమగును. విద్యార్థికి గలిగే పరీక్షా భయము అతనిని కార్యోన్ముఖునిజేసి, విజయమును సాధించుటలో ప్రధానమైన సాధనమగునని పేర్కొన్నారు.

ఒక వ్యక్తి యొక్క జీవనసాఫల్యానికి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం చాలా ప్రధానమైన అంశము. శారీరక ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు ఎటువంటి ఆహారాన్ని, ఎలా భోజనం చేయాలి అనే అంశాన్ని రచయిత విపులీకరించినారు. ఈ సందర్భమున మనకు సనాతన ధర్మము బోధించుచున్న ఆహార నియమాలను నెమరువేసికొనుట ఎంతైనా అవసరము.

"హితం భుంజ్యా న్మితం భుంజ్యాత్
న భుంజ్యాదమితం హితమ్ ।,
హిత మిష్టం చ భుంజీయాత్
ఏష ధర్మ స్సనాతనః ॥"

అనగా, హితమైన (శరీరారోగ్యమునకు అనువైన) పదార్థములనే భుజించవలయును. అది కూడా మితముగానే భుజించవలయును. హితమైనది గదా యని అమితముగా భుజించరాదు. హితమైనది ఇష్టంగా వున్నంత వరకే భుజించాలి. ఇదియే సనాతనమైన ధర్మము.

మరియు, మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక అంశములను విపులంగా రచయిత పేర్కొన్నారు.

వ్యక్తి వికాసమునకు, విజయమునకు సంభాషణా చాతుర్యము ఎంత అవసరమో విశ్లేషించి చక్కగా చెప్పినారు. "మాట మంత్రంలా పని చేస్తుంది. కొండంత కోపం ఒక్క తీయని మాటకు చల్లారుతుంది. మరోవంక, ఎంతటి శాంతమూర్తులైనా ఒకే ఒక్క పరుషవాక్కు విని ఉగ్రనరసింహులు కావచ్చు" ఇలాంటి చక్కని పదజాలంతో సంభాషణ యొక్క ప్రాముఖ్యతను ప్రత్యేకతను, ఆవశ్యకతను వివరించి చెప్పినారు. సంభాషణలో సత్యానికున్న ఉన్నత స్థానాన్ని విస్మరించరాదని మానవాళిని మేల్కొలిపినారు.

ఈ సందర్భమున సనాతన ధర్మము బోధించుచున్న సత్యవాక్పాలనా పద్ధతిని ఉటంకించవచ్చు

"సత్యం బ్రూయా త్ప్రియం బ్రూయాత్
న బ్రూయా త్సత్య మప్రియమ్ ।
ప్రియం చ నాऽనృతం బ్రూయాత్
ఏష ధర్మః సనాతనః ॥"

అనగా, 'సత్యమునే పలుకుము, ప్రియమునే మాటాడుము. సత్యమైనను, అప్రియమును పలుకకుము. ప్రియముగదా యని అసత్యము నాడకుము. ఇదియే సనాతన ధర్మము'

కావున, సత్యమయినప్పటికి ఇతరులకు అప్రియమైన విషయమును వచింపవలదని శాస్త్రము బోధించుచున్నది.

అప్రియమైన సత్యమును పలుకుట వలన రెండు అనర్థములు సంభవించ వచ్చును. అది కార్యసాధనలో అవరోధమును సృష్టించ వచ్చును మరియు ఎదుటి వానిని మానసిక హింసకు లోను చేయవచ్చును. కాబట్టి, హింసను ప్రేరేపించు సత్యము సత్యమే కాదు యని శాస్త్ర నిర్ణయము. ఎందువలనంటే, సనాతన ధర్మములో 'అహింస'కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత యివ్వబడినది – 'అహింసా పరమో ధర్మః' (అహింస అన్నిటికన్న పరమ ధర్మము).

'సత్యభాషణం ఇతర ధర్మాలకు విరుద్ధంగా ఉండకూడదు'

అని శాస్త్ర నిర్ణయము. అలాగని, అసత్యాన్ని ప్రోత్సహించుటకాదు. ధర్మము, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమయినది. ధర్మ నిర్ణయమును అత్యంత నిశితమైన తార్కిక బుద్ధితో చేయవలయును.

ఏమైనప్పటికి, సత్యభాషణకు ఉన్న ఉన్నతస్థానాన్ని వ్యక్తి, విస్మరించ కూడదు. అందులకే, రచయిత మానవ మస్తిష్కానికి ఒక చిన్న చురక అంటించారు – "తాత్కాలిక ప్రయోజనాల కోసం సత్యాన్ని విస్మరిస్తే ఆ తర్వాత చెల్లించవలసిన మూల్యం చాలా భారీగా ఉంటుంది"

ఒక వ్యక్తి తన లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకొనే సమయమందు తన కున్న బలాబలాలను బేరీజు వేసి చూచుకొని, తనకున్న బలాన్ని బట్టి ఉపయుక్తమైన నిర్ణయాన్ని తీసికొనవలసి ఉంటుంది. "అవసరమైన బలాన్ని సమకూర్చుకొని ప్రారంభించిన ప్రయత్నం సఫలం కావడానికి ఎంత అవకాశం ఉంటుందో, బలాబలాల గురించి ఆలోచించకుండా ప్రారంభించిన ప్రయత్నం ఫలించక పోవడానికి అంతకన్నా ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది" అని ఉచిత రీతిని నుడివిన రచయిత ఎంతైనా ప్రశంసనీయుడు.

సమస్యా పరిష్కారానికి, లక్ష్య సిద్ధికి భగవత్ ప్రార్థన, తత్ఫలరూపి కృప ఎంతైనా అవసరము. భగవత్కృప లక్ష్యసాధనలో చాలా ముఖ్యమైన భూమికను నిర్వర్తించును. కాబట్టి, భగవానుని ఎలా ప్రార్థించాలి అనిన విషయము గూడ చాలా ముఖ్యము. అట్టి ఒకానొక (అత్యంత భావయుక్తమైన) ప్రార్థనా విధానమును రచయిత ఉటంకించి కృతార్థులైనారు – "తాను పరిష్కరించగలిగిన సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అవసరమైన శక్తిని ప్రసాదించమని, తాను పరిష్కరించలేని సమస్యలపట్ల తన అశక్తతను అంగీకరించే ధైర్యాన్నివ్వమని, తాను పరిష్కరించగలిగిన మరియు పరిష్కరించలేని సమస్యల మధ్య తేడాను గుర్తించగల బుద్ధిని అనుగ్రహించమని భగవంతుని ప్రార్థించాడొక బుద్ధి మంతుడు'.

"లక్ష్యసాధనలో ఒక్క 'కృషి' మాత్రం ఉంటే సరిపోదు, కొంత 'కసి' కూడా ఉండాలి" అని రమ్యమైన పదవిన్యాసముతో రచించుట చాలా అరుదైన లక్షణము మరియు చాలా అభినందనీయమైనది.

ఇంకొక సందర్భములో క్రింది విధముగా చెప్పియుండిరి – "మన బలం <u>'రాశి'</u> పరంగా అధికంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు, <u>'వాసి'</u> పరంగా ఆధిక్యత ఉన్నా ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండి అంతిమ విజయం మనదే కావచ్చు" ఇట్టి శబ్ద ప్రయోగములు చాలా ప్రశంసనీయము.

లక్ష్య సాధనలో మరియొక మెట్టు 'కృతజ్ఞత'. సమాజం నుండి అనేక విధముల ప్రయోజనములు పొందుచున్న వ్యక్తి ఆ సమాజం పట్ల కృతజ్ఞతను వెల్లడి చేసి, పెద్దల ఆశీస్సులను పొందవలెనని మిక్కిలి ఉచితమైన మరియు ఉపయుక్తమైన రీతిలో సూచించినారు.

లక్ష్యసాధనలో దేవతారాధన చాలా ముఖ్యమైనది యని చెప్పుచూ, విజయ ప్రాప్తికి కావలసిన లక్షణములన్నియు ఆంజనేయస్వామిని అరాధించుట వలన పొందవచ్చుననియు మరియు "ఆంజనేయస్వామి అద్భుతమైన లక్షణాల అరుదైన సమ్మేళనం" యని ఎంతో సందర్భోచితముగా పేర్కొన్నారు శ్రీ నారాయణగారు.

ఆంజనేయుని లక్షణములన్నింటిని క్షుణ్ణంగా వివరిస్తూ, ఆయన సాధించిన ఘన కార్యములను, విజయములను గురించి రచయిత విపులంగా వివరించినారు.

ఈ గ్రంథములో, లక్ష్యసాధనకు ఆంజనేయస్వామిని స్ఫూర్తిదాతగా చిత్రీకరించి, గ్రంథ నామకరణమునకు న్యాయమును చేకూర్చినారు గ్రంథ కర్తగారు.

ఇచట, పై లక్షణములన్నింటితో పాటు యింకొకముఖ్యమైన, అనివార్యమైన లక్షణమును పేర్కొనుట అసందర్భము కాదని తలంచుచున్నాను. అదియే 'క్షమ' (ఓర్పు, లేక సహనము)

క్షమ యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని ఈ క్రింది సూక్తి ఎంత చక్కగా వర్ణించుచున్నదో గమనింపుడు.

"నరస్యాభరణం రూపం రూపస్యాభరణం గుణః
గుణస్యాభరణం జ్ఞానం జ్ఞానస్యాభరణం క్షమా "

అనగా, నరుని యొక్క ఆభరణము రూపము, రూపము యొక్క ఆభరణము గుణము. గుణము యొక్క ఆభరణము జ్ఞానము. జ్ఞానము యొక్క ఆభరణము క్షమ.

కాబట్టి, మానవునికి రూప,గుణ, జ్ఞానముల కంటెను క్షమయే ఉత్కృష్టమైన ఆభరణమని పై సూక్తి చెప్పక చెప్పుచున్నది. మానవుడు రూప, గుణ, జ్ఞానములు కలిగియున్నప్పటికీ క్షమ లేనిచో శోభింపజాలడు. కావున, మానవుడు సర్వలక్షణ సంయుక్తుడైనప్పటికీ సహనము లేనిచో లక్ష్యసాధనలో విజయమును పొందజాలడు.

వ్యక్తి వికాసమునకు, కార్యసాధనకు అనువైన అనేక సరళ మార్గములను అత్యంత సరళశైలిలో మన కందించిన శ్రీ గంధం నారాయణగారు శ్లాఘనీయులు.

ఈ గ్రంథము సాధారణముగా సర్వులకు, ప్రత్యేకంగా ఈనాటి యువతకు ఎంతైనా ఉపయుక్తమైనది. ఈనాటి యువత యీ గ్రంథమును పఠించి, ఉచిత లక్ష్యమును ఎన్నుకొని, లక్ష్యసాధనలో ఆంజనేయస్వామి వారి నుండి స్ఫూర్తిని పొంది విజయమును చేపట్టగలరని ఆశించుచున్నాను.

ఈ గ్రంథమును పఠించిన వారందరును శ్రీనారాయణ గారికి కృతజ్ఞతలను తెలుపుకొనవలసి యున్నది.

ఇటువంటి సద్గ్రంథములను భవిష్యత్తులో రచించుటకు శ్రీ నారాయణగారికి శక్తి సామర్థ్యములు ప్రసాదించమని సర్వ శక్తిమంతుడైన భగవానుని మరియు గురుదేవులను ప్రార్థించుచున్నాను.

ఓం తత్సత్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతి:

హృషీకేశ్ — గురు సేవలో,

28-2-2011 — **స్వామి ముకుందానంద సరస్వతి.**

Dr. K.V. Ramanachary, I.A.S.,
Prl. Secretary to Government,
(Endowments).

Revenue Department,
Room No.516, 5th Floor, L-Block,
A.P. Secretariat, Hyderabad-500 022,
Office Tel. No: 040 - 23450160.

నా'నుడి'

ఉన్న స్థాయినుండి ఉన్నత స్థాయికి
మన వ్యక్తిత్వం ఎదగాలంటే
మనలో ఉన్న మంచిని గమనించి పెంచు కోవాలి.
మంచి ఆలోచనలతో, మంచి అలవాట్లతో
ప్రయత్నపూర్వకంగా పెంచుకున్న మంచివల్ల
పెరిగిన అర్హతలతో, పెరిగిన సౌశీల్యంతో
ప్రయోజనవంతమైన జీవితం
జీవించడమే మన లక్ష్యం.
ఋతువులు మారుతున్నాయి
ఋతువుల్లోని మాసాలు మారుతున్నాయి
వారాలు మారుతున్నాయి
దినాలు మారుతున్నాయి
తేదీలు మారుతున్నాయి
కాలం మారుతోంది....
కాలంతోబాటు మన జీవన విధానం మారుతోంది.
ఎప్పుడూ అనుకూలమైన పరిస్థితులే వుండాలనుకోవడం
ఎప్పుడూ సరైన నిర్ణయాలే తీసుకుంటామనుకోవడం
వీలుగాకపోవచ్చు.
మానసికబలం బుద్ధిబలం,
ఆత్మబలం, ఆధ్యాత్మికబలం,
ఆర్థికబలం, అంగబలం
ఇలా అవసరమైనప్పుడల్లా ఉపయోగించుకునే
బలం ధైర్యాన్నిస్తుంది.
ధైర్యం ఆత్మవిశ్వాసాన్నిస్తుంది.
ఆత్మవిశ్వాసం విజయాన్ని చేకూర్చుతుంది.
బుద్దిని ఉపయోగించి
బలాన్ని ప్రయోగించి
ధైర్యంతో నిలబడ్డప్పుడు

చేకూరిన విజయం
యశస్సుకి కారణమవుతుంది.

ఆడుకుంటున్న పసివాడికి
తల్లి పక్కనుంటే ధైర్యం..
సైకిల్ నేర్చుకుంటున్న వాడికి
ఒకరు నడిపిస్తున్నారన్న
నమ్మకమే ధైర్యం..
సర్కస్‌లో గాలిలో విన్యాసాలు
చేస్తున్న వ్యక్తికి కింద ఒక వల
వుందన్న భరోసాయే ధైర్యం...
విజయవంతంగా జీవించాలనుకున్న ప్రతి వాడికీ
అభయాంజనేయ స్వామి మూర్తి
ఎంతో స్ఫూర్తి !!
అందుకే-
"బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వమరోగతాం
అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనుమత్స్మరణాత్ భవేత్"
అన్న శ్లోకం జగద్విదితం
ఆ శ్లోకానికి వివరణాత్మకంగా
అభయాంజనేయ మూర్తినీ
విజయస్ఫూర్తినీ గ్రంథరూపంలో
నేటి యువతకి డాక్టర్ గంధం నారాయణ గారు
అందిస్తున్న అభయమే యిది!
అందరూ చదవ వలసిన పుస్తకం..
అందర్నీ చదివించవలసిన పుస్తకం కూడా....
యువభారతి ప్రయత్నం విజయవంతమవ్వాలీదిశగా....
డాక్టర్ గంధం నారాయణ గారికి శుభాభినందనలతో-
యువభారతీయులకు శుభాకాంక్షలతో-

(డా. కె.వి. రమణాచారి) 04.03.11

హైదరాబాద్
1-3-2011

ప్రధాన కార్యదర్శి, రెవెన్యూ (దేవాదాయ శాఖ)
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము

మహానీయ మననగుణాల హనుమ స్ఫూర్తిగా

ఈతరం 'మారుతతుల్యవేగం'తోనే పురోగమిస్తోంది.

నేటి యువతరానికి 'కెరీర్' మీదనే దృష్టి ఎక్కువ. అందువల్లనే 'పర్సనాలిటీ డెవలప్‌మెంట్' అనే, వ్యక్తిత్వ వికాస గ్రంథాలను గూర్చి (కథ, కవిత్వం వంటి కాల్పనిక సాహిత్య గ్రంథాలను చదవకపోయినా) ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు. ఒకప్పుడు సుప్రసిద్ధ నవలారచయితగా పేరుగాంచిన ఆయనే, నవలలకన్నా – ఈ వ్యక్తిత్వవికాస గ్రంథాలకే మార్కెట్ ఎక్కువవుందని తన రచనావ్యాసంగాన్ని అటు మరలించుకుని, విజయానికి సోపానాలు చూపడానికి సమకట్టారు.

ఈనాడు 'సామాజిక స్పృహ' అంటూ ఆధునిక సాహిత్యంలోనే వుందనీ, ప్రాచీన సాహిత్యం చదవనవసరం లేదనీ, కొందరు పెద్దలే పిల్లలకు చెబుతూ వుండడం నివ్వెరపరుస్తుంది! నిజానికి భాషమీద, అభివ్యక్తిమీద పట్టు కావాలంటే – అపారపదసంపద, భావవ్యక్తీకరణ సౌలభ్యం కావాలంటే ప్రాచీన సాహిత్యం పఠించ వలసిందే ! నేడు జాతికి ఆరాధ్యులయిన ప్రముఖులెందరో, ఆలాంటి పునాదులమీద తమ సామర్థ్యాలను పెంచుకున్న వారే. నిజానికి ఇవాళ వాదాలుగా, ఇజాలుగా, ప్రాంతీయాలుగా వెలవడుతున్న సాహిత్యంలో కాలిక ప్రయోజనాలూ, అవసరాలూ తీరుతాయేమోగాని సార్వకాలిక విలువల కారణంగానే – రామాయణ, భారతాది గ్రంథాలు వేలాది సంవత్సరాలుగా మనగలుగుతున్నాయని మనం గ్రహించుకోగలగాలి. వాటిలోని ఆదర్శం పదిలపరుచుకో గలగాలి.

ఆ మధ్య 'ఈనాడు' ఆదివారం అనుబంధం చూసే శ్రీమతి కృష్ణవేణి గారు, జనార్దన రావు ద్వారా వారి పత్రికలో సమీక్షించడానికి ఒక పుస్తకం ఇచ్చారు. 'ప్రాచీన సాహిత్యంలో వ్యక్తిత్వ వికాసం' గూర్చిన పుస్తకం అది. చిత్రంగా ఆ గ్రంథ రచయిత ఎక్కడా రామాయణం గురించీ అందులోని పాత్రలు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఎలా స్ఫూర్తిమంతాలు అనే విషయం గురించీ – ఊసెత్తక పోవడం ఆశ్చర్యం కలిగించింది. లోకంలో రాముడు 'పురుషోత్తముడి'గా అనాదిగా భావింపబడుతున్నాడు. రాముడిని దైవంగాకాక, ఒక మానవునిగానే నిలిపి, మానవ జీవనాదర్శాలనెన్నింటినో ఆ పాత్రలో కవి పొందుపరిచాడు. అందుకే ఎన్ని విషవృక్షాలు నాటినా – అమృత కావ్యమైన రామాయణం అంతరించి పోలేదు. పోదు కూడాను. సీతమ్మ కష్టాల నుండి స్త్రీలు గ్రహించినవీ, రామసుగ్రీవులమైత్రీ, హనుమభక్తీ ఇవన్నీ జీవనవికాసానికి విశ్లేషించి, వివేచించి అందుకున్నప్పుడు సదా సమాదరణీయాలే ! నేటికీ ఏనాటికీ.

రామాయణంలోని ఒక్కొక్క పాత్రా నేటి సమాజంలో వివిధ వ్యక్తుల మనస్తత్వాలకు ప్రతీకలుగా నిలుస్తూ పాఠాలను, గుణపాఠాలను, ఆదర్శాలను అందించేవే. వ్యక్తిత్వవికాస మార్గంలో పఠనీయాలే. అనుసరణీయాలే.

రామాయణంలో హనుమంతుని పాత్ర వైశిష్ట్యం మరీముఖ్యంగా నేటి తరం గ్రహింపదగ్గది. అందునా అవివాహిత బ్రహ్మచర్యయువత ఆంజనేయుని ఆదర్శంగా

తీసుకోవడం మన భారతీయ సమాజంలో ఎప్పటినుంచో వుంది. అంజనేయస్వామి ఆలయం లేని తెలుగునాట ఊరులేదనవచ్చు కూడాను. నిజానికి మనిషి వానరం నుంచి పరిణామం చెందాడన్నది వాస్తవమే అయితే - ఆంజనేయుని వంటి వానరం నుంచి నిజంగా మనిషి ఆగుణస్వభావాలతో రూపుదిద్దుకుని వుంటే ఈ సమాజం మనుషులతో, మంచి మనుషులతో, ఇంకెంత బాగుండేదో కదా! అనిపిస్తుంది. స్ఫూర్తిదాయకమైన, ఆచరణాత్మకమైన, ఆదర్శనీయమైన అనేక అంశాల సమాహార స్వరూపం 'హనుమ'. హనుమద్భక్తి, హనుమసేవనం, హనుమఆదర్శం ఎలా, ఎందుకు, ఎన్నివిధాల ప్రయోజనదాయకాలో, వ్యక్తిత్వవికాసానికి ఎలా మేలు కూర్చగలవో, డాక్టర్ గంధం నారాయణ గారు యువభారతికి అందించడానికే - 'విజయానికి అభయం' అనే ఈ గ్రంథాన్ని రచించారు. ఈ చిరు గ్రంథ పఠనం యువతకు ఎంతో ఉపకరించే గ్రంథం అనడం అతిశయోక్తి కాదు. ఆంజనేయ స్వామివారి స్ఫూర్తి-వ్యక్తి రాణించడానికి అనుష్ఠించవలసిన వ్యక్తిత్వవికాస సూత్రాలను అందిస్తుంది. తద్వారా లభిస్తుంది సత్కీర్తి !

"బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వమరోగతా
అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనుమత్స్మరణాత్ భవేత్"

అని చెప్ప బడింది. హనుమను అందుకే

"మనోజవం మారుత తుల్యవేగం
జితేంద్రియం బుద్ధి మతాం వరిష్టమ్
వాతాత్మజం వానరయూథముఖ్యం
శ్రీరామదూతం శిరసానమామి"

అని భక్తులు ప్రార్థిస్తారు.

హనుమలోని విశిష్టలక్షణాలు - బుద్ధి, బలం, యశస్సు, ధైర్యం, నిర్భయత్వం, ఆరోగ్యం వాక్పటుత్వం ఇవన్నీను. రాణించ గోరే ఏ మనిషికయినా అవసరమైన లక్షణాలు ఇవి. ముఖ్యంగా పరిపూర్ణ మానవునిగా విజయమార్గంలో వికాసం పొందగోరే ప్రతి వారూ నేర్చుకోవలసిన, గ్రహించవలసిన, ఆచరణాత్మకం చేసుకోవలసిన అంశాలివి. ఆస్తికులయినా, నాస్తికులయినా ఇక్కడ వ్యక్తి వికాసానికి ఆవశ్యకమైన గుణసంపద ప్రధానం.

బుద్ధి మంతులు, బలవంతులు, యశోవంతులు, ధైర్య శీలురు, నిర్భయులు, ఆరోగ్యవంతులు, వాక్పాటవం గలవారే చైతన్య శీలురై, ఎప్పుడయినా, ఎక్కడయినా, ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా, ఎలాగయినా, ఎందుకయినా, ఎన్నాళ్లయినా రాణిస్తారు. జీవితంలో విజయానికి అభయంపొంది మనగలుగుతారు. అందుకే ఈ గుణాలప్రోవు అయిన 'హనుమ' యువతకు ఆదర్శనీయం, ఆరాధనీయం అని గంధం నారాయణ గారు స్ఫూర్తి దాయకమైన ఆ అంశాలను విశదీకరించారు.

విజయవంతంగా జీవించాలి అని ఎవరికుండదు? అయితే అందుకు కావలసిన అర్హతలు సంపాదించుకోవాలి. ఏ అర్హతల వల్ల జీవితం ఫలప్రదమవుతుందో గ్రహించి, వాటిని అలవరుచు కోవాలి. లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవసరమైన గుణగణాలు ప్రయత్న

పూర్వకంగా పొందడం అసాధ్యమేమీకాదు. సంకల్పబలం, చిత్తశుద్ధి ఆ బుద్ధిని నిలుపుకునే శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం వుండాలి అంతే !

శ్రీ నారాయణ గారు ఒక్కొక్క అంశాన్ని తీసుకుని ఆసక్తిదాయకంగా విశ్లేషిస్తూ, వివరిస్తూ, యువతకు ప్రబోధాత్మకంగా ఈ రచనను మలిచారు. రామయణంలోని హనుమ పాత్రనూ, వివిధసన్నివేశాలలో హనుమ వ్యవహార సరళినీ మన ముందుంచుతూ – వ్యక్తిత్వవికాసానికి అందులోనుండి గ్రహించవలసిన ఉదాత్త గుణసంపద గురించి గుర్తింపచేశారు. భావవినిమయానికి ప్రధానమైన మాట గురించీ, మాటవల్ల ఎలా రాణించి, విజయాల బాటలోసాగి, సుఖశాంతులకోటలో వసించవీలవుతుందో ఈ రచన నుండి చక్కగా గ్రహించవచ్చు .

చిన్నప్పుడు మా అమ్మమ్మ చెబుతుండేది. సీతాన్వేషణకు వెళ్లిన హనుమ ఆమెనుచూచి, రావణుడికి బుద్ధి చెప్పే హెచ్చరికగా లంకను కాల్చి, సీతగురించిన వర్తమానం చెప్పడానికి రాముని వద్దకు తిరిగివచ్చాడు. సీతగురించి తెలుసుకోవాలన్న ఆరాటంలో వున్నాడు శ్రీరాముడు. హనుమ ‘నేను అని వాక్యం మొదలు పెట్టినా’ సీత అనివాక్యం మాట్లా డడానికి మొదలుపెట్టినా తర్వాత ఏంచెబుతాడోననే ‘టెన్షన్’ అనే ‘ఆవేగపు ఉత్కంఠ’ రామునిలో కలిగే వీలుంది. తర్వాత చెప్పబోయేది ఏమిటో అన్న ఉద్వేగంతో రాముడు ఏమవుతాడో ననే ఆలోచనతోనే – హనుమ ప్రారంభంలోనే ‘చూచితి’ అని మొదలు పెట్టాడట విషయం. ‘ఒక్కమాటే’ అయినా, అనడంలో ముందు వెనుకలు కూడా అవతలివారి జీవితంపై అనంత ప్రభావం కలిగించగలవనడానికి ఉదాహరణంగా ఈ విషయం మా అమ్మమ్మ చెబుతుండేది.

ఆంజనేయునిలోని వాక్పటుత్వం యొక్క గొప్పదనం నారాయణగారు ఎంతో ఔచితీమంతంగా చెప్పారు. గంధం వారి రచనా ప్రణాళిక కూడా రస బంధురంగా, ఔచితీమధురంగా వుంది. జీవనవికాసానికి ఆవశ్యకాలయిన బుద్ధి, బలం వంటి గుణాలను గురించి ముందుగా ప్రకరణాలుగా వివరించి, అనంతరం రామాయణంలోని హనుమ ఏతాదృశ గుణగణభూషితుడై విరాజిల్లుతూ, ఎలా ఆదర్శనీయుడు, ఆచరణాత్మకమూ అయ్యాడో సోదాహరణంగా వివరించారు.

ఏదో ఒక వస్తువు కావాలంటే ఏదో కిరాణా కొట్టుకు వెడతాం. కానీ అవసరమైన వన్నీ కావాలనుకున్నప్పుడు సూపర్‌మార్కెట్‌కు వెడతాం. అలా సకలసద్గుణ సమాహారుడు, సకలాభీష్ట సిద్ధిప్రదాయకుడు అయిన హనుమ స్ఫూరిదాయకుడూ ఆరాధనీయుడూ అని గంధం నారాయణ గారు ఈ గ్రంథంలో అనవరత పారాయణతో మననం చేయదగిన మంచి మంచి విషయాలను బలీయంగా చెప్పారు. ఆసక్తిగా చెప్పారు. ఇక అందుకుని లబ్ధి పొందడమే పఠితల వంతు.

యువతకు ‘విజయానికి అభయం’గా ఈ గ్రంథం అవశ్యపఠనీయమై, ఉపయుక్తమూ, సమాదరణీయము కాగలుగుతుందని అకాంక్ష.

సదా మీ

మహాశివరాత్రి **సుధామ**

మార్చి 2, 2011 ప్రధాన సంపాదకులు, యువభారతి ప్రచురణలు

స్ఫూర్తి పొందండి

విజయం సాధించిన జీవితమే జీవితం. స్ఫూర్తి లేనిదే, విజయం సాధించడం సంభవం కాదు. అభయాంజనేయస్వామి వారి స్ఫూర్తి అద్భుతమైనదన్న సత్యం – ఈ పుస్తకం మనస్ఫూర్తిగా చదివితే అవగతమయ్యే సత్యం.

ఆంజనేయస్వామి తాను స్వయంగా భక్తుడై, తనకు అసంఖ్యాకంగా భక్తులను సంపాదించుకున్న అద్భుతమూర్తి. ఆంజనేయస్వామి ప్రభువైన శ్రీరామచంద్రుల వారి దేవాలయం లేని గ్రామమేదైనా కనబడవచ్చేమో కాని ఆంజనేయస్వామి గుడి లేని గ్రామం కనబడదు. రామాయణం భారతజాతి జీవితంలో ఎంతగా మమేకమైపోయిందో గమనించడానికి ఈ విషయాన్ని ప్రస్తావించవలసి వచ్చింది.

ఆంజనేయస్వామి వారు శ్రీరామచంద్రుని ప్రశంసలను పొందిన సన్నివేశం – ఎంతో స్ఫూర్తిదాయకమైనది. ముఖ్యంగా, వ్యక్తిత్వవికాస కోణంలోంచి చూసినప్పుడు – విజయవంతమైన జీవితం జీవించడానికి గమనించవలసిన అంశాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

డాక్టర్ గంధం నారాయణ చక్కని పరిశీలన చేశారు. అంతకన్నా ప్రేమతో, తన భావాలకు అక్షరరూపం ఇచ్చారు. మనస్సుకు హత్తుకునేలా, ప్రభావం కలిగించేలా, స్ఫూర్తినిచ్చేలా, ఆలోచింప చేసేలా, మంచి భావాలను, చక్కని అన్వయంతో, చక్కని పదాలతో నేటి యువతకు, ముఖ్యంగా విద్యార్థిదశలో ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపయోగపడేలా పొందుపరిచారు. అమృతాన్ని రాశిపోసి అందించారు. ఆంజనేయస్వామి వారి అనుగ్రహానికి పాత్రులయ్యారు. మనలనందరినీ పాత్రులు కమ్మని ఆహ్వానిస్తున్నారు. జీవితాన్ని ప్రేమించేవారు, జీవితంలో విజయాన్ని కాంక్షించేవారు తప్పక ఆలోచింప దగ్గ అంశాలు ఎన్నో, ఎన్నెన్నో ఉన్నాయి.

డాక్టర్ గంధం నారాయణ గురించి ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే – 'మంచివాడు'. ఈ ఒక్క మాట అనిపించుకోవటం ఎంత కష్టమో మీకు తెలియనిది కాదు. అందరూ మంచివాళ్లైతే, ఎంతో బాగుంటుంది కదా !

నా గురించి, నాతో ఉన్న అనుబంధం గురించి, ఈ పుస్తక రచనలో నేనందించిన స్ఫూర్తి గురించి, సహకారం గురించి, తనకున్న మంచితనం కారణంగా – అతిశయోక్తులకు పాల్పడటం జరిగింది. ఒక మంచి పుస్తకం రూపుదాల్చటంలో భగవదనుగ్రహం ఎంతగా ఉండాలో అర్థమయ్యింది. నా భాగ్యం కొంత ఉన్నందుకు ఆనందంగా ఉంది.

ఆనందంగా ఉంది. శివాంశసంభూతుడైన శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి వారి స్ఫూర్తిచే వ్రాయబడిన ఈ పుస్తకానికి, ఈ మహాశివరాత్రినాడు – పరమశివునికి భక్తితో సమర్పించిన బిల్వదళంలా, అక్షర దళాలను అందించగలగటం నా భాగ్యంగా భావిస్తున్నాను.

ఈ పుస్తకం చదవండి. ఆలోచించండి. ఆచరించండి. బాగుపడండి. అభయాంజనేయ స్వామి వారి నుండి స్ఫూర్తి పొందండి. విజయం సాధించండి. ఈ సమాజానికి మేలు చేయండి.

లోకా స్సమస్తా స్సుఖినోభవంతు,

మహాశివరాత్రి
మార్చి 2, 2011

విన్నవిస్తూ,
వంగపల్లి విశ్వనాథం.
సమావేశకర్త, యువభారతి

ఓం
శ్రీ గణేశాయనమః
శ్రీ రామచంద్రపరబ్రహ్మణే నమః
శ్రీ కృష్ణపరబ్రహ్మణే నమః
శ్రీ ఆంజనేయ స్వామినే నమః

ఈ రచనకు ప్రేరణ

భారత దేశం 2020 సంవత్సరానికి ప్రపంచంలో అగ్రగామిగా నిలవాలని సంకల్పం చెప్పుకొని, ఆ బంగారుకల నిజం చేసుకోవడానికి అందరం కలిసి దీక్ష బూనవలసిన సమయమిది. ఈ ప్రగతిపథంలో ముందుకు వెళ్ళడానికి అవసరమైన అన్ని వనరులు, అన్ని బలాలు, అన్ని అవకాశాలు మనకు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. వాటిని సద్వినియోగ పరచుకోవడమే కావాలి. మనకున్న బలాలలో ఎన్నదగినది మన మేధోబలం. మనదేశ జనాభాలో యువత శాతం అధికంగా ఉండటం మరోబలం. ఆ యువతకు స్ఫూర్తి నివ్వగలిగితే ఏకోన్ముఖులై ముందుకురికేలా చేయగలిగితే, కంటున్న కలను సాకారం చేసుకోవడం సుసాధ్యమే అవుతుంది.

ఈ నాటి మన యువతను గమనిస్తే ఒకవైపు వయస్సుకు మించిన అద్భుతాలను సాధిస్తూ, ఉత్సాహంతో ఉరకలు వేస్తూ, ఉల్లాసంతో ఉద్యమిస్తూ విజయపథంలో దూసుకెళ్తున్న వారెందరో ఉన్నారు. మరోవంక తమ ప్రయత్నాలకు తగిన ఫలితం లభించడం లేదన్న భావనతో, ఏం చేయాలో ఎలా చేయాలో తెలియడం లేదని అనుకుంటున్నవారూ కొంచెం ఎక్కువ శాతంలోనే అగుపిస్తారు. ఈ రెండవ కోవకు చెందిన వారికి స్ఫూర్తి నిచ్చేందుకు ఉద్దేశించబడింది ఈ చిన్న పుస్తకం.

యువతకు స్ఫూర్తి నివ్వటం ఎలా? ఆధ్యాత్మికత అవసరమే, జాతి మనుగడకు ముఖ్యమే. యువతకు స్ఫూర్తి నిచ్చే, విజయపథం వైపు నడిపించే భక్తసులభుడిగా అనుగ్రహించే వ్యక్తిత్వం ఆంజనేయస్వామిది. ఆంజనేయస్వామి వ్యక్తిత్వం నుంచి యువత ఏం గ్రహించాలి? కేవలం ఆధ్యాత్మిక రంగానికే కాక యువత నిరంతరం సతమతమయ్యే విద్యా, ఉద్యోగ రంగాలకు సైతం ఎన్నో విషయాలలో ఆంజనేయస్వామి నుండి పొందవలసిన స్ఫూర్తి ఎంతోవుంది. ఆ స్వామి వ్యక్తిత్వంతో పరిచయం కలిగిద్దామని ఈ చిన్న ప్రయత్నం.

జీవితంలో విజయం సాధించడానికి అనుసరించాల్సిన వ్యూహాలు తెలియచేసే పుస్తకాలు ఇప్పటికే ఉన్నాయి. అందులో విషయ పరిజ్ఞానంలో నిష్ణాతులైనవారు వ్రాసినవి ఉన్నాయి. మరిప్పుడు ఇంకొకటి, అందులోనూ ఇంత చిన్నది ఎందుకు అన్న ప్రశ్నకు ఇదీ సమాధానం.

ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితంలో ఎన్నో విషయాలను ఎంతోమందినుండి నేర్చుకుంటాడు. వారందరూ అతనికి గురువులే. అవధూత శ్రీదత్తాత్రేయ స్వామి తనకు 21 గురువులని చెబుతూ అందులో కీటకాలు, పంచభూతాలలాంటి వాటిని కూడా చేర్చారు. మనం

ఎన్నో విషయాలను ఎందరినుండో నేర్చుకున్నా అందులో కొందరే మనకు గుర్తుంటారు. నా జీవితంలో నాకు లౌకిక విద్య గరపిన వారు, పారమార్థిక పథంలో మార్గనిర్దేశం చేస్తున్నవారు, నాకు చాలా యిష్టమైన వారు ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం గారు. వారి అభిమతంమేరకు వారి ఆజ్ఞనెరవేర్చడానికి ఈ చిన్న ప్రయత్నం ప్రారంభించాను.

మూడున్నర దశాబ్దాలకు పైగా తరగతి గదుల్లో కళాశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు బోధించిన కారణంగా తెలిసింది నలుగురితో పంచుకోవడం ఒక నైజంగా మారిందేమో! 'పంచుకోవడం పెంచుకోవడమే' అన్న సూక్తి కూడా నా పంచుకునే యావను పెంచిందేమో!

సంస్కృత భాషాజ్ఞానంలేని నేను వాల్మీకి మహర్షి విరచిత శ్రీమద్రామాయణం అధ్యయనం చేసే భాగ్యానికి నోచుకోలేదు. మహామహితాత్ములు, జ్ఞానులు నుడివిన ప్రవచనాలు విని, అలా విన్న విషయాలు ఆధారంగా చేసుకొని కొన్ని అంశాలను ఒక చోట చేర్చే ప్రయత్న ఫలితం ఈ పుస్తకం.

హిమాలయ పర్వతాలంత ఔన్నత్యం కలిగిన పోతనామాత్యులు భాగవత రచన సందర్భంగా 'విబుధ జనులవల్ల విన్నంత కన్నంత' అన్నారు. నేను 'విన్నంత కన్నంత' లో 'అర్థమైనంత', అర్థమైనంతలో 'జ్ఞాపకమున్నంత'; జ్ఞాపకమున్నంతలో 'వివరింపగలిగినంత' పాఠకుల ముందుంచే సాహస పూర్వక ప్రయత్నం చేసాను.

ఎంతో మంది మహాత్ములు వ్రాసిన గ్రంథాలు, అనుగ్రహించిన ప్రవచనాలలోనుండి గ్రహించిన విషయాలు, పత్రికలలోనూ, పుస్తకాలలోనూ చదివిన వ్యాసాలు ఈ రచనకు ఆధారంగా నిలిచాయి. జాబితా పెద్దది కాబట్టి అందరి పేర్లు ఇక్కడ తెలుపడం సాధ్యం కాదు. కొన్ని మాత్రం మనవి చేస్తాను. ఆచార్య భూపేంద్ర పాండ్య (సమక్తి మిషన్), స్వామి శ్రీ స్వరూపానంద (చిన్మయ మిషన్), ప్రొ. ప్రేమ పాండురంగ్ (క్షేత్రోపాసన ట్రస్ట్), స్వామి శ్రీ సుందరచైతన్యానంద, బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావు మొదలైన వారు, ఈనాడు, వార్త పత్రికలు నాకు అండగా ఉన్నాయి. కొండొకచో యథాతథంగా కూడా చేర్చడం జరిగింది.

జననీ జనకులు నాకిచ్చిన నామధేయం నారాయణ త్రిమూర్తులలో నారాయణుడు (విష్ణువు) స్థితికర్త. నారాయణ నామధేయంతో ఉన్న నేను కూడా ఇత: పూర్వం ఇతరులు చెప్పిన దానిని మీ ముందుకు తెస్తున్నానే తప్ప నేను స్వంతంగా రచన చేసింది చాలా స్వల్పం అని మనవి చేస్తున్నాను.

విషయం సంపూర్ణంగా, సమగ్రంగా, విపులంగా చర్చించే ఉద్దేశంతో ఈ పుస్తకం వ్రాయబడలేదు. విహంగ వీక్షణం మాదిరిగా విషయాన్ని పరిచయం చేసి ఆ దశలో ఇంకెంతో చదవాలనే ఆసక్తిని గలుగచేసి ప్రేరణ నివ్వడం వరకే ఈ ప్రయత్నం పరిమితము.

ఈ పుస్తకంలో ఉన్నదంతా నా అభిప్రాయాలు, ఆలోచనలు, అనుభవాలు, విశ్వాసాలపై ఆధారాపడి ఉంది. వీటి ద్వారా నేను పొందిన ఆనందాలు, ప్రయోజనాలు, అనుభూతులు అందరూ పొందాలన్నదే ఆశయం. మా అభిప్రాయాలు, విశ్వాసాలు వేరు అని ఎవరైనా అంటే వారికో నమస్కారం.

నాచేత ఈ ప్రయత్నం ప్రారంభింప చేయడానికి గురువు గారికి ఐదు సంవత్సరాలు పట్టింది (ఎంత జడత్వమో). ఆలస్యంగా ప్రారంభించినా త్వరగా పూర్తి చేయవచ్చు కదా! అదీ జరుగలేదు (అలసత్వం కూడా బాగానే ఉందన్న మాట)

మరోచోట జన్మించి యుక్త వయస్సు వచ్చే దాకా రక్త సంబంధీకుల పోషణలో పెరిగి తనను కన్యాదానం చేసే అవకాశం భగవంతుడు నాకు ప్రసాదించిన కారణంగా నా కూతురై ప్రస్తుతం నా మేనల్లుడు శ్రీ యెల్టమల్ల శ్యాంసుందర్ ధర్మపత్నిగా ఉన్న చి.సౌ. పద్మకు నాపై ఉన్న ఎనలేని అభిమానం, తన ప్రోద్బలం కారణంగా నన్ను కార్యోన్ముఖున్ని చేసింది. తన కూతురు చి.సౌ. సౌమ్య వివాహ సందర్భంగా 13-03-2011 నాడు ఈ చిన్న పుస్తకాన్ని వధూవరుల నాశీర్వదించ వచ్చిన బంధు మిత్రులకు, తనస్వంత ఖర్చుతో ముద్రించి, అందించాలని భావించి త్వరగా పూర్తి చేయమని నన్ను కోరింది. అలా ఈ రచన జరిగింది.

రచన ప్రారంభంలో జడత్వం దూరమవుతే ముగింపు సందర్భంగా అలసత్వం తొలగి పోయిందని చెప్పాలి. ఈ పుస్తకం చదివి, ఆకళింపు చేసుకొని ఆచరించిన ఏ కొద్దిమందికైనా తప్పక ప్రయోజనం కలుగుతుందని ఆశిస్తాను. కనీసం జడత్వం వదిలి, అలసత్వాన్ని విదిలించుకొని కార్యోన్ముఖులౌతారని ఆశిస్తాను. ఈ పుస్తకం ద్వారా ఏ కొద్ది మందికి మంచి జరిగినా నేను ధన్యుడిని అయినట్లే.

ఈ పుస్తకాన్ని మెరుగు పరచడానికి సలహాలు, సూచనలు ఎవరైనా ఇవ్వవచ్చు. మలిముద్రణలో వాటికనుగుణంగా మార్పులు చేసే ప్రయత్నం జరుగుతుంది.

సమస్త లోకాః సుఖినో భవంతు

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

సలహాలు పంపవలసిన చిరునామా
గంధం నారాయణ, ప్లాట్ నెం: జి-1,
సిరినిలయం, 16-2-146/34, దయానంద్ నగర్,
అక్బర్ బాగ్, మలక్‌పేట, హైదారాబాద్-500 036.
ఫోన్: (040) 24547727, 9701991116
ఈ-మెయిల్: drgnarayana@yahoo.com

విజయవంతంగా జీవించాలి

అద్భుతమైన సృష్టిలో మానువుడు పరమాద్భుతమైన సృష్టి. జీవితం అరుదైనది అమూల్యమైనది. జీవితంలో ప్రయత్నం చేసి ఉన్నత స్థితికి చేరుకునేందుకు కృషి చేయడం అవసరం. **కలలు కనాలి కన్న కలలు సఫలీకృతం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి**. జీవితానికి గమ్యం ఉండాలి, ఉంటుంది. నిర్దేశించుకున్న గమ్యాలను చేరుకోవడం అంటే కన్న కలలను సాకారం చేసుకోవడమే. ఉన్న స్థితినుంచి ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవాలనే అభిప్రాయం అందరికీ ఉంటుంది. **సాఫల్యమే సిద్ధించినా వైఫల్యమే సంప్రాప్తించినా పట్టు సడలకుండా ముందడుగు వేస్తూ సాగిపోవాలి.**

ప్రతి ప్రయత్నము సఫలం కావాలని, గమ్యాన్ని చేరే గమనం ఎక్కువ వేగవంతంగా ఉండాలని, లక్ష్యాలను సాధించడంలో విజయం వరించాలని, అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలని, కన్న కలలు సాకారం చేసుకోవాలని అందరూ ఆశిస్తారు. అలా ఆశించిన అందరిలో కొందరు తమ ఆశయాలను సఫలీకృతం చేసుకోవడంలో విజయం సాధిస్తే, మరికొందరి విషయంలో అలా జరగడం లేదు. అనుకున్నది సాధించిన వారి విజయ రహస్యాలు కొన్ని ఉంటే అలా జరగని వారి విషయంలో జరగకపోవడానికి కారణాలు కొన్ని ఉండే ఉండాలి. ఈ వివరాలను తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

మనం ఉపయోగించే వస్తువులన్నీ నాణ్యతాపరంగా ఉన్నతంగా ఉండాలని కోరుకుంటాము. ఇందుకుగాను, తయారీదారు ఉపయోగించే ముడిసరుకు నాణ్యమైనదిగానూ, తయారీకి అనుసరించే ప్రక్రియ సరియైనదిగానూ ఉండటం అవసరం. ముడి సరుకులోగానీ, తయారీ ప్రక్రియలోగానీ లోపం ఉంటే ఫలితాలు ఆశించినట్లు ఉండవు. అదే విధంగా **జీవితంలోని ప్రయత్నాలలో విజయం వరించాలంటే అనుకున్నవన్నీ అలాగే జరగాలనుకుంటే వ్యక్తి అర్హతలు, సౌశీల్యములతోపాటు లక్ష్యశుద్ధి, సాధన రెండూ తగినట్లుగా ఉండాలి.** ఇక్కడ అర్హత, సౌశీల్యాన్ని ముడి సరుకుతోనూ, లక్ష్యశుద్ధి, సాధనను తయారీ ప్రక్రియతోనూ పోల్చుకోవచ్చు.

అర్హతలు గుర్తించి పెంచుకుంటూ పోవాలి. అలా అర్హతలు పెంచుకుంటూ పోవడం వల్ల ఏర్పడే మంచి గుణాలు, మంచి అలవాట్లు సౌశీల్యం కింద భావించాలి. అర్హతల, సౌశీల్యం వల్ల మంచి ఆశయాలు ఏర్పడతాయి. ఆ మంచి ఆశయాలకై ఎలాంటి లక్ష్యశుద్ధి ఉంటే, ఏ రకమైన సాధన చేస్తే అనుకున్న మంచి ఆశయాలను సాధించుకోగలమో, సిద్ధింప చేసుకోగలమో అప్పుడు ఆ ఆలోచనలు వస్తాయి. అందుకని ఈ రెండూ మనం ఏర్పాటు చేసుకున్న లక్ష్యం లేదా గమ్యాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని మారుతూ ఉంటాయి.

ఈ క్షణం వరకు జరిగిపోయిందేదో జరిగిపోయింది (గతం గతః) జరిగిపోయినదాని గురించి చింతించి ప్రయోజనం లేదు. **భవిష్యత్తు మాత్రం మనం నిర్ణయించుకున్న పద్ధతిలో రూపుదిద్దుకోవడానికి అవకాశం ఇస్తుంది.** బలహీనతలు కొన్ని ఉంటే పెరగకుండా ఆపే ప్రయత్నం చేద్దాం.చెడును తగ్గించుకునే ప్రయత్నం ఎవరికి వారే చేయాలి. గతం మన చేతుల్లో లేదు. గతాన్ని మార్చలేము. గతంలో జరిగిన పొరపాట్లు ఆగాలి. గతం అలాగే ఉంది కాబట్టి ముందు ముందు కూడా అలాగే ఉంటుంది. అని అనుకోవద్దు. **గతానికి భవిష్యత్తుకు మధ్యన గీతగీసి ఆ రెంటినీ వేరుపరచి ప్రయత్నం ద్వారా భవిష్యత్తును బంగారం లాగా మార్చుకోవచ్చు. ఖచ్చితంగా ఇది అందరికీ సాధ్యమే.**

ప్రతి మనిషిలోనూ మంచి తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ఉన్న మంచిని గమనించి పెంచుకోవాలి. మంచి అలవాట్లు మంచి ఆలోచనలు పెంచుకోవాలి. ప్రయత్నపూర్వకంగా పెంచుకున్న మంచి వల్ల అర్హతలు పెరుగుతాయి. సౌశీల్యం పెరుగుతుంది. నీతి, నిజాయితీ, ఆలోచనలు, అలవాట్లు, కార్యనిర్వహణ సామర్థ్యం పెరుగుతాయి. ఇలా మొత్తం వ్యక్తిత్వం ఉన్న స్థాయినుండి ఉన్నత స్థాయికి ఎదుగుతుంది. ఇలా అర్హత, సౌశీల్యము పెంచుకోవచ్చు.

జీవితం ప్రయోజనం ఏమిటి? ప్రయోజనవంతమైన జీవితం జీవించడమే. ఎవరికి వారే తమకు కావలసిందేమిటో తమ జీవితంలో ఏం సాధించాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించుకోవాలి. **జీవితాశయం విషయంలో స్పష్టత చాలా ముఖ్యమైన అంశం.** స్పష్టత ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే సందిగ్ధత అంత తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. స్పష్టత పెరిగే కొద్దీ, తడబాటు తగ్గుముఖం పడుతుంది. లక్ష్యం నిర్ణయించడానికి పూనుకుంటున్నప్పుడు, ఆ ప్రక్రియలో ఇమిడి ఉన్న ప్రతి దశలోనూ, ప్రతి అంశం విషయంలోనూ, పరిపూర్ణమైన

లేదా సాధ్యమైనంత ఎక్కువ స్పష్టత ఉన్నప్పుడే నిర్ణయం లోపరహితంగా ఉంటుంది. ఆ మేరకు ప్రణాళికా రచన నాణ్యంగా ఉంటుంది. మొదట ఏరంగంలో కృషి చేయాలనుకుంటున్నారో నిర్ణయించుకోవాలి. ఎవరి ఆలోచన వారిదే అయి ఉండాలి. మరెవరినో అనుసరించే ప్రయత్నం మంచిది కాదు. అభిరుచి, అవసరాలు, అవకాశాలు, బలాలు, బలహీనతలు, సాధ్యాసాధ్యాలు, వనరుల లభ్యత, లభ్యమయ్యే సమయం, ఆర్థిక పటిష్టత, ప్రత్యేక పరిస్థితులు మొదలైన అంశాలన్నింటినీ ఆధారంగా చేసుకుని నిర్ణయం తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాలంలో ఈ అంశాలన్నింటిలో ఏర్పడే మార్పులను ఊహించి వాటి ప్రభావాన్ని అంచనా వేసి పరిపూర్ణ అవగాహనతో దృఢమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఒకసారి తీసుకున్న నిర్ణయం సాధారణంగా మార్చుకోవలసిన అవసరం, ఆలోచన రాకూడదు. రాజీ ధోరణి, బద్ధకం, భయం లాంటి వాటిని దూరంగా ఉంచి, సరియైన ఆలోచన చేసి, తగు నిర్ణయం తీసుకుని, లక్ష్యం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. ఉద్రేకంగా ఉన్న సమయంలో సరియైన నిర్ణయం సాధ్యం కాదు. లక్ష్య నిర్ణయంపై వీటి ప్రభావం పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. లక్ష్యాన్ని అంతర్గత విభాగాలుగా విభజించి, ప్రతి భాగాన్ని సాధించడానికి నిర్దిష్ట సమయాన్ని కేటాయించి, ఎప్పటికప్పుడు సమీక్షించుకుంటూ ఉండాలి. లోపాలు ఉంటే, వాటిని అధిగమించడానికి తగిన చర్యలు చేపట్టాలి.

మీ జీవిత లక్ష్యం ఏదైనప్పటికీ, దానిని నిర్ణయించుకోవడంలోని ముఖ్య అంశాలను సూచన ప్రాయంగా తెలుసుకున్నాము. ఈ విషయంపై ప్రత్యేకంగా ఎన్నో పుస్తకాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొన్నింటినయినా సంప్రదించడం లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అవసరమైన గుణగణాలు వాటి పాళ్లలో సందర్భాన్నిబట్టి తేడాలుండటం వాస్తవమే అయినా దాదాపు అన్ని లక్ష్యాల సాధనలోనూ అవసరమైనవిగా, కొన్ని ప్రాథమిక లక్షణాలను పేర్కొనవచ్చు. ఆ జాబితాలో **బుద్ధి, బలం, యశస్సు, ధైర్యం, నిర్భయత్వం, ఆరోగ్యం, చైతన్యం, వాక్పటుత్వం ప్రధానమైనవి.**

బుద్ధి

మన ప్రవర్తన, మన బుద్ధిననుసరించి ఉంటుంది. బుద్ధి మంచిదైతే ప్రవర్తన కూడా మంచిదై ఉంటుంది. మనస్సుకు కలిగిన సంశయాలను బుద్ధి పరిష్కరిస్తుంది (సంశయాత్మకః మనః నిశ్చయాత్మకః బుద్ధిః). మనస్సు ప్రేరేపించిన దారిలో బుద్ధి ప్రవరిస్తుందా లేక బుద్ధి నిశ్చయించినట్లు మనస్సు నడచుకుంటుందా అన్నది ముఖ్యమైన అంశం. బుద్ధిబలం మనోబలం కన్నా ఎక్కువైతే బుద్ధి మనస్సును నిగ్రహించి, నియంత్రించి, సరైన దారిలో పెడుతుంది. మనస్సే ఎక్కువ బలం కలిగి ఉంటే, బుద్ధి మనస్సుకు దాసోహం అవుతుంది. ఈ రెండింటి గురించి పరిశీలిద్దాం.

మనస్సు కంటికి కనిపించదు. కానీ మన జీవితంలో చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ధైర్యంగా ఉండటానికి, పిరికితనంతో భయపడటానికి మన మనస్సే కారణం. ఆశావాదంతో ఉత్సాహవంతంగా ఉండటానికి, నిరాశావాదంతో క్రుంగిపోవడానికి మన మనస్సే కారణం. ఆ మనస్సే మనకు మిత్రులను సంపాదించిపెడుతుంది శత్రువులను పోగు చేస్తుంది. మన మనస్సే మనకు మిత్రుడనీ, లేదా శత్రువనీ - పెద్దలు చెబుతారు. మన జీవితాన్ని ఉన్నత స్థాయిలో నిలబెట్టడానికీ, లోయలో పడవేయడానికి మన మనస్సే కారణం. **మనస్సు మంచి ఆలోచనలు చేసినప్పుడు తగిన ప్రాధాన్యతనిస్తూ, అది చెడు ఆలోచనలు చేసినప్పుడు నియంత్రిస్తూ పోవడమే మనం చేయాల్సిన పని.** మనస్సును మంచి ఆలోచనలు చేసే దిశగా శిక్షణ ఇవ్వాలి. ఇది చాలా ముఖ్యమైన విషయం. జీవితంలో, మరేదైనా సాధించడానికి పూనుకునే ముందు మనస్సును మంచివైపు మళ్లించడం చాలా అవసరం. అప్పుడే, అనుకున్నది సాధించడం తేలికగా సాధ్యమవుతుంది. ముందుగా మనస్సు గమ్యాన్ని చేరుకుంటుంది. ఆ తర్వాతే శరీరం చేరుకుంటుంది. సరైన సంకల్పం చేయడం, గమ్యాన్ని చేరగలమనే ధైర్యం కలిగి ఉండటం ఎంతో అవసరం.

మన ఆలోచనలే ఒక అద్భుత శక్తి. అదో అయస్కాంతంలాంటిది. దేన్నయినా ఆకర్షించకలుగుతుంది. విజయం సాధించాలంటే, ముందు మానసికంగా సిద్ధం కావాలి. గుండెలనిండా నమ్మకాన్ని నింపుకోవాలి. సాధించగలమన్న నమ్మకం కలిగి ఉండాలి. తనమీద తనకు నమ్మకం ఉన్న

వ్యక్తి, లక్ష్యం మీద మాత్రమే గురిపెడతాడు, లక్ష్యం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తాడు. నమ్మకమే వ్యక్తికి సగం విజయం.

మనం కోరుకునే దాని గురించి మాత్రమే ఆలోచించాలి కాని ఇతరత్రా విషయాల జోలికి పోకూడదు. ఏకాగ్రత కావాలి. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సకారాత్మకంగా నిర్దేశించుకోవాలే తప్ప నకారాత్మకంగా కాదు. ఉదాహరణకు సంపద కావాలి అనుకొని నిరంతరం ఆ సంపద గురించే ఆలోచించాలి తప్ప పేదరికం వద్దు అనుకొంటూ పేదరికం గురించి ఆలోచించకూడదు. ఆలోచనా తరంగాలు సరిగ్గా మనం కోరుకునే వాటినే ఆకర్షిస్తాయి. 'యద్భావం తద్భవతి' - మంచినే కోరుకుందాం, నమ్ముదాం.

అహింసామార్గంలో భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం సాధ్యమే అని మహాత్మాగాంధీ నమ్మాడు. సాధించి చూపాడు. లక్ష రూపాయలు మించకుండా వినియోగదారులకు కారును అందించవచ్చని టాటా నమ్మాడు. నిజం చేసి చూపాడు. ఉచిత ఇ- మెయిల్స్ ద్వారా కోట్ల రూపాయలు సంపాదించవచ్చని సబీర్ భాటియా నమ్మాడు. సంపాదించి నిరూపించాడు. నేపథ్య గానానికి పనికిరాదని తిరస్కరించబడ్డ ఘంటసాల వేంకటేశ్వరరావు చిత్రసీమ సంగీత ప్రపంచంలో చిరంజీవిగా స్థిరపడ్డాడు. కాలు విరిగిన తరువాత కూడా కృత్రిమ కాలుతో నృత్యం చేయడం సాధ్యమే అని సుధాచంద్రన్ నమ్మింది. అందరినీ ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది. వీళ్లంతా ఇలా తొలుత నమ్మినప్పుడు ఉన్న పరిస్థితులు సామాన్యులెవ్వరూ నమ్మడానికి అవకాశం లేనంత విపరీత పరిస్థితులు. ప్రతికూల పరిస్థితులలో, ప్రతికూల వాతావరణంలో, అద్భుతమైన నమ్మకంతో, స్థిరచిత్తంతో అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించారు. భయంతో వెనక్కు తగ్గలేదు, పరిస్థితులతో రాజీ పడలేదు. ఒడిదుడుకులను తట్టుకున్నారు. వైఫల్యాలను భరించారు. అనుకున్నది సాధించారు. నమ్మకానికి ఉన్న శక్తి వారి విజయానికి ఆధారమైంది. ప్రతి స్వప్నం, ప్రతి ఆశయం, ప్రతి ఆవిష్కరణ మొదట వ్యక్తి ఆలోచనల్లో, నమ్మకంలో ప్రాణం పోసుకుని ఆ తర్వాతే వాస్తవ ప్రపంచంలో ప్రాణం పోసుకుని వెలుగు చూస్తుంది. మీ శక్తిని మీరు నమ్మండి. ప్రపంచమంతా నమ్మినా నమ్మకపోయినా పెద్దగా నష్టం లేదు. **మన మీద మనకు నమ్మకం ఉంటే మన ఆలోచన మీద నమ్మకం ఉంటుంది. ఆలోచన మీద నమ్మకం ఉంటే ప్రయత్నం మీద నమ్మకం ఉంటుంది. ప్రయత్నం మీద నమ్మకం ఉంటే విజయం మీద నమ్మకం ఉంటుంది. ఆ ధైర్యమే గెలుపు ద్వారాలు తెరుస్తుంది.**

నమ్మకం ఒక్కటే లక్ష్యాన్ని చేర్చదు కానీ, అవసరమైనప్పుడు సరిపడా స్థైర్యాన్నిస్తుంది. పోరాట పటిమను నూరిపోస్తుంది. ప్రతి మనిషికి తన మీద తనకు నమ్మకం ఉంటుంది. గతంలోని చేదు అనుభవాల వల్ల అది మరుగున పడితే ఆ నమ్మకాన్ని వెలికి తీసి ఉపయోగించుకోవాలి. అయితే నమ్మకం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించేదిగా ఉండాలే తప్ప అహంకారాన్ని పొటమరించేదిగా ఉండకూడదు.

ఆత్మ విశ్వాసం మనల్ని లక్ష్యం వైపు పయనింప చేస్తే అహంకారం అందుకు భిన్నంగా మనల్ని లక్ష్యంనుండి మరింత దూరాన్ని, భారాన్ని పెంచుతూ విపరీత ప్రభావాన్ని కలుగజేస్తుంది. గర్వం ప్రగతిని నిరోధించడానికి అన్నింటికన్నా ముందుంటుంది. అహంకారం వివేకాన్ని కబళిస్తుంది. సద్గుణాలను నంజుకుంటుంది. రాగద్వేషాలను ప్రేరేపించి పెంచుతుంది. అహంకారం కలుగకుండా ఎల్లవేళలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఎప్పటికప్పుడు మనల్ని మనం పరీక్షించుకొని, మన ప్రవర్తనను గమనిస్తూ, నిరంతరం సమీక్షించుకుంటూ అహంకారంలాంటి చెడు లక్షణాలు మనలో ప్రవేశించకుండా చర్యలు తీసుకుంటూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి. అలా చేయాలంటే ఆత్మవిశ్వాసానికి, అహంకారానికి మధ్య ఉన్న సరిహద్దులు తెలియాలి.

మనస్సు చంచలత్వంలో కోతి లక్షణాలతోపోటీ పడుతూ ఉంటుంది అంటారు. అది చపలమైంది. దానిని నిగ్రహించడం సులువైనదేం కాదు. **(చఞ్చలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్దృఢమ్ తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్** - భ.గీ. 6-34) మంచి-చెడు, ధర్మం-అధర్మం, న్యాయం-అన్యాయం అన్న విచక్షణను కోల్పోయి ఆకర్షణలకు లొంగిపోయి, ప్రతిక్షణం సుఖాన్నే జుర్రుకోవాలని చూస్తుంది. పుట్టలోనుండి పాములొచ్చినట్లు మనస్సులోనుండి దరాలోచనలు, వికారాలు, చెడు కోరికలు పుట్టి విషం చిమ్ముతూ ఉంటాయి. వాటిని ఆదిలోనే నిగ్రహించాలి. మనస్సును సక్రమ మార్గంలోపెట్టుకొంటూ అక్రమంగా, అసందర్భంగా, అనుచితంగా చేసే ఆలోచనలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. ఇలా చేయడం కష్టమే, కాని అసాధ్యం కాదు. అభ్యాసం చేయగా చేయగా కొంతకాలానికి పట్టుబడుతుంది (అభ్యాసేనతు కౌన్తేయ). మనస్సు ఆలోచనలు మాత్రమే చేస్తుంది. ఆ ఆలోచనలకు సంబంధించిన నిర్ణయాలు బుద్ధి చేస్తుంది. అందువల్ల, బుద్ధి బలంగా ఉండి, మనస్సు చేసే అనుచిత ఆలోచనలను త్రోసిపుచ్చి, సరైన నిశ్చయాలు చేసేలా

సాధన చేయాలి.

బుద్ధి ప్రధానంగా మూడు రకాల శక్తులను కలిగి ఉంటుంది. మార్పుకు తగినట్లుగా సర్దుబాటు చేసుకోవడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, సమస్యలను పరిష్కరించడం బుద్ధి చేస్తుంది. బుద్ధి పెడదారి పట్టినా లేక పని చేయకపోయినా పై మూడు పనులూ సరిగ్గా జరుగవు. ఈ కారణంగానే ఎవరైనా తప్పు చేసినప్పుడు వాళ్లను 'నీకు బుద్ధి లేదా? ఎందుకిలా చేసావు?' అని కోప్పడటం సర్వసాధారణం.

ఈ విశ్వంలో ప్రతిదీ ప్రతిక్షణం మారుతూనే ఉంది. మార్పు సహజం. అనివార్యం. మన శరీరం పసితనం, బాల్యం, కౌమారం, యవ్వనం, నడివయసు, వృద్ధాప్యం అని ఎన్నో మార్పులకు లోనవుతుంది. నేను ఎల్లప్పుడూ యవ్వనంలో ఉండాలి అని ఎవరైనా భావిస్తే వారినేమనాలి? అది సాధ్యమా? ప్రతి సంవత్సరంలో ఋతువులు మారుతున్నాయి. ప్రతి ఋతువులో మాసాలు మారుతున్నాయి. వారం మారుతోంది, ప్రతిదినము తేది మారుతోంది. ఇలా మనమూ మారుతున్నాం, కాలం మారుతోంది. కాలంతో పాటు మన అలవాట్లు, జీవన విధానం అన్నీ మారుతున్నాయి. ఇన్ని మార్పులను అనుక్షణం చూస్తున్నా పరిస్థితులు కొద్దిగా ప్రతికూలంగా మారితే మాత్రం జీర్ణించుకోలేక బాధపడుతున్నారు కొందరు. అనివార్యమైన మార్పును ఆహ్వానించాలి, అంగీకరించాలి, ఆస్వాదించాలి. కాలానుగుణంగా మారిన పరిస్థితులను బట్టి మనమూ మారాలి. ఎల్లవేళలా అనుకూలమైన పరిస్థితులే ఉండాలనుకోవడం, మన ఆధిపత్యానికి అడ్డంకి, అంతం ఉండకూడదని భావించడం బుద్ధిహీనతకు పరాకాష్ఠ.

బుద్ధిబలం లోపించిన వారు ప్రతికూల పరిస్థితులేర్పడినప్పుడు ఆ మార్పుకు అనుగుణంగా తాము మారలేక, మార్పును అంగీకరించక ఇతరులపై ఆరోపణలు చేస్తూ దూషిస్తారు. అలాంటివారు విజయపథంలో ముందుకు వెళ్ళే అవకాశాలు మృగ్యం.

బుద్ధి చేసే కార్యాలలో నిర్ణయాలు చేయడం చాలా ముఖ్యమైనది. మనం అనుక్షణం నిర్ణయాలు చేస్తూనే ఉంటాం. ఫలితాలు ఉన్నతమైనవిగా ఉండాలంటే నిర్ణయాలు సరియైనవై ఉండాలి.

నిర్ణయాలు సరైన సమయంలో తీసుకోవాలి. సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో జాప్యం జరిగితే అందవలసిన ఫలితం అందదు. ఎప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోవాలి అన్నది విషయాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. తొందరపడి నిర్ణయం తీసుకున్నా లేక నిర్ణయం తీసుకోవడంలో ఆలస్యం జరిగినా వ్యవహారం చెడిపోతుంది. ఎన్నో సమయాల్లో చిన్న చిన్న సమస్యలు కూడా నిర్ణయం ఆలస్యమైనందున జటిల సమస్యలుగా మారుతాయి.

తాను తీసుకున్న నిర్ణయం వల్ల ఎలాంటి పరిస్థితులు, పరిణామాలు ఏర్పడినా వాటికి బాధ్యత వహించే ధైర్యం వ్యక్తికి ఉండాలి. అప్పుడే నిర్ణయం చేయడం సాధ్యం. భయపడేవారు నిర్ణయాలు చేయలేరు. సందిగ్ధంలోపడి తటపటాయిస్తూ అందరినీ సలహాలు అడుగుతూ ఒక అభిప్రాయానికి రాలేక సతమతమవుతూ ఉంటారు. సలహాలు అవసరమనుకుంటే తీసుకోవడం తప్పుకాదు. నిర్ణయం మాత్రం స్వయంగా చేయాలి. భయపడితే అందువల్ల విచారం కలుగుతుంది. విచారం వల్ల మానసిక వత్తిడి దానితో ఆందోళన దానితో అభద్రతాభావం ఒకటి తరువాత ఒకటి మనిషిని కుంగదీసి విజయానికి దూరం చేస్తాయి. అందువల్ల బుద్ధిని ఉపయోగించి సరైన నిర్ణయాలు సకాలంలో చేయగలగాలి.

జీవితంలో సమస్యలు లేనివారంటూ ఉండరు. ప్రతి వ్యక్తి తన జీవితకాలంలో చిన్నవి, పెద్దవి ఎన్నో సమస్యలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. తనకంటూ సమస్యలే ఉండకూడదు అని ఆశించడం అసంబద్ధం. వచ్చిన సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలే తప్ప సమస్యను చూసి భయపడకూడదు. ఎంత ఎక్కువ భయపడితే సమస్య అంత ఎక్కువ జటిలమవుతుందే తప్ప ప్రయోజనం ఉండదు. బుద్ధిమంతుడు ఆత్మవిశ్వాసంతో సమస్యలను పరిష్కరిస్తాడు, విజయపథంలో ముందుకు దూసుకుని వెళ్తాడు.

ఒక సమస్య ఏర్పడినప్పుడు మొదట ఆ సమస్య స్వరూపాన్ని, స్వభావాన్ని, పరిమాణాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. సమస్యను విశ్లేషించి పరిష్కార మార్గాలను అన్వేషించాలి. అవసరమైతే అదనపు వివరాలను సేకరించాలి. సమస్య పరిష్కారానికి ఉన్న అన్ని మార్గాలను పరిశీలించాలి. ఒకే పరిష్కారం కాకుండా, కొన్ని పరిష్కారాల సమ్మేళనం అధిక ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందేమో చూడాలి.

చాలా సందర్భాల్లో సమస్యలు పెరగడానికి కారణాలు ప్రాథమిక దశలో సమస్యను గుర్తించకపోవడం లేదా గుర్తించిన సమస్యను పరిష్కరించకుండా

నిర్లక్ష్యం చేయడం. ఇందువల్ల సమస్య పెరిగి పెద్దదవుతుంది. కాలయాపన చేయకుండా, వాయిదా వేయకుండా అశ్రద్ధ చేయకుండా, సకాలంలో సమస్యను పరిష్కరించడానికి పూనుకోవాలి.

కొన్ని సందర్భాలలో ఒక్కొక్క సమస్యకు ఎంత వెదికినా పరిష్కారం దొరకదు. లేదా సమస్య పరిష్కారానికి మనకు ఉన్న శక్తి సరిపోదు. పరిష్కరించలేని సమస్యల వెంట పరుగెత్తడం కాలము, శ్రమ వృధా చేయడమే. అలాంటప్పుడు భేషజం వదిలి, అహంకారపడకుండా నిజాన్ని ఆమోదించాలి. తలకు మించిన భారాన్ని మోయడానికి ప్రయత్నించడం బుద్ధిమంతుల లక్షణం కాదు.

తాను పరిష్కరించగలిగిన సమస్యలను పరిష్కరించడానికి అవసరమైన శక్తిని ప్రసాదించమని, తాను పరిష్కరించలేని సమస్యలపట్ల తన అశక్తతను అంగీకరించే ధైర్యాన్నివ్వమని, తాను పరిష్కరించగలిగిన మరియు పరిష్కరించలేని సమస్యల మధ్య తేడాను గుర్తించగల బుద్ధిని అనుగ్రహించమని భగవంతుని ప్రార్థించాడొక బుద్ధిమంతుడు.

బలం

ఎవరు ఏ పనిచేయాలన్నా అందుకు తగిన బలం వారికి ఉండాలి. అవసరమైన బలం చేయాల్సిన పనిని బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. అది శారీరక బలం, మానసిక బలం, బుద్ధిబలం, ఆధ్యాత్మిక బలం, ఆత్మబలం, ఆయుధ బలం, ఆర్థికబలం, అంగబలం, ప్రజాదరణ బలం నిర్ణీతపాళ్ళలో అవసరం. మనం చేయదలచుకొన్న పనిని బట్టి, చేరదలచుకొన్న గమ్యాన్నిబట్టి, సాధించాలని తలపెట్టిన లక్ష్యాన్ని బట్టి మనకు ఏ బలం ఏ పాళ్ళలో అవసరమవుతుందో నిశ్చయించి అవసరమైన బలాన్ని సంతరించుకొని ఆ తర్వాత మన ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించాలి.

అవసరమైన బలాన్ని సమకూర్చుకొని ప్రారంభించిన ప్రయత్నం సఫలం కావడానికి ఎంత అవకాశం ఉంటుందో బలాబలాల గురించి ఆలోచించకుండా ప్రారంభించిన ప్రయత్నం ఫలించకపోవడానికి అంతకన్నా ఎక్కువ అవకాశం ఉంటుంది. ఒక్కొక్క పర్యాయం అవసరమైన బలం సమకూర్చుకోవడానికి చాలా సమయం పట్టొచ్చు ఐనా తప్పదు. మనకు మన ప్రయత్నంలో పోటీదారులు, ప్రత్యర్థులు ఉన్నట్లయితే వారి బలం కన్నా మనం ఎక్కువ బలవంతులమై ఉండాలి. మనబలం ప్రత్యర్థుల కన్నా అధికంగా ఉండేటట్లు అభివృద్ధి పరచు కుంటే మన విజయం సులభమవుతుంది. మనబలం రాశిపరంగా అధికంగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు, వాశిపరంగా ఆధిక్యత ఉన్నా ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండి అంతిమ విజయం మనదే కావచ్చు. మహాభారత యుద్ధంలో 11 అక్షౌహిణీల కౌరవసేనను 7 అక్షౌహిణీల పాండవ సైన్యం జయించింది.

బలంతోపాటు అవసరమైనప్పుడు ఆ బలాన్ని ఉపయోగించే వీరత్వం ఉండాలి. బలవంతుడు వీరుడుకాకపోతే ఆ బలం నిరుపయోగం అవుతుంది. బలం ఉండటమే కాకుండా బలం ఉందన్న స్పృహ కూడా ఉండాలి. ఆంజనేయస్వామి బలాన్ని అంగద, జాంబవంతులు గుర్తు చేసినట్టు మన బలాన్ని మనకు అవసరమైనప్పుడు గుర్తు చేసేందుకు సహృదయులైన స్నేహితులు ఉండాలి. అలాగే ఉన్న బలం అహంకారానికి దారితీయకుండా జాగ్రత్తపడాలి లేదా విజయానికి దూరమవ్వాల్సి వస్తుంది. **బలం ధైర్యాన్నిస్తుంది. ధైర్యం ఆత్మ విశ్వాసాన్నిస్తుంది. ఆత్మ విశ్వాసం విజయానికి చేరువ చేస్తుంది.**

యశస్సు

యశస్సు అన్న పదానికి మిగతా అర్థాలతోబాటు కీర్తి, మహత్త్వం, ప్రతాపం, జ్ఞానం అనే అర్థాలను సూచిస్తుంది నిఘంటువు.

విజయాన్ని లక్ష్యంగా చేసుకొని ఆ దిశలో కృషి చేస్తూ ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు దృష్టి కీర్తిపై ఉండరాదు. తనను అందరూ గుర్తించాలని తన విశిష్ఠతను గమనించాలని ప్రశంసలతో ముంచెత్తాలని, పూలహారాలతో శాలువాలతో సన్మానించాలని బిరుదులు ప్రదానం చేయాలని ఆలోచించడం, ఆశించడం ప్రగతి నిరోధకమే అవుతుంది.

మన పనిలో మనం నిమగ్నమై ఉండాలే తప్ప మనపై ఇతరులకు గొప్ప అభిప్రాయం ఉండాలని కోరుకోరాదు. **మనం నిజంగానే ప్రశంసా పాత్రులమవుతే ఏనాటికైనా మనకు రావలసిన గొప్పపేరు వచ్చితీరుతుంది.**

మనం నిశ్చయించుకున్న మార్గంలో విలువలకు భంగం వాటిల్లని పద్ధతిలో కృషి జరపడమే మన పని. సత్యమార్గంలో పయనించిన హరిశ్చంద్రుడు రాజ్యాన్ని కోల్పోయి, భార్యను కుమారుణ్ణి విక్రయించి, కాటికాపరి ఉద్యోగం చేస్తూ అష్టకష్టాల పాలయ్యాడు. అయినా తన నిశ్చయం సడలలేదు. తన మార్గం వదలలేదు, తన ధర్మం తప్పలేదు. కొన్ని యుగాలు గడచినా ఈ రోజుకీ అతని యశస్సు ప్రకాశిస్తూనే ఉంది.

తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని యుక్తరీతిలో పాటించిన ఆంజనేయుని గొప్పతనాన్ని వేయినాలుకలున్న ఆదిశేషుడు, బ్రహ్మ మానసపుత్రుడైన నారదుడు, జ్ఞానానికి అధిష్ఠానదేవతయైన సరస్వతీదేవి, ధర్మపరుడైన యమధర్మరాజు, ఐశ్వర్యప్రదాత కుబేరుడు, అష్టదిక్పాలకులు ఎవ్వరు కూడా పూర్తిగా పొగడలేరని తులసీదాసులవారు హనుమాన్‌చాలీసాలో సెలవిచ్చారు.

జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించాల్సిన చోట జ్ఞానాన్ని, ప్రతాపాన్ని ప్రయోగించాల్సిన చోట ప్రతాపాన్ని ఉపయోగించి నిర్దేశించుకున్న లక్ష్యాన్ని మహత్తరంగా ఛేదించడమే కావాలి. ఆ దిశలోనే ప్రయత్నం సాగాలి, ఫలితం సాధించాలి.

భయం అభయం ధైర్యం నిర్భయం

ప్రతి మనిషి తన జీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు భయానికి గురై ఉంటాడని చెప్పడంలో అతిశయోక్తిలేదు. అక్కడక్కడా మినహాయింపులు ఉంటే ఉండవచ్చుగాని, సాధారణంగా అధిక సంఖ్యాకుల విషయంలో ఇది వాస్తవం. బాల్యం నుండి వృద్ధాప్యం వరకూ ఈ భయం మనిషిని ఏదో ఒక రూపంలో వెంటాడుతూ ఉంటుంది.

విద్యార్థులకు పరీక్షల భయం, అభ్యర్థులకు 'ఇంటర్వ్యూ' భయం, ధనికులకు చోరుల భయం, రాజకీయ నాయకులకు ఎన్నికల భయం, వివిధ రంగాలలో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న వారికి (శాస్త్రజ్ఞులు, క్రీడాకారులు మొదలైన వారికి) ఓటమి భయం. చీకట్లో భయపడేవారు కొందరు, పాములాంటి విష జంతువుల నుండి బొద్దింకలాంటి కీటకాల వరకూ అన్నీ భయానికి కారణమవుతూనే ఉన్నాయి. కొందరికి ఎత్తైన ప్రదేశాలంటే భయం, మరికొందరికి సముద్రమంటే భయం. నిజాయితీ గలవారికి అవినీతి అంటే భయం, అవినీతి పరులకు ధర్మమార్గమంటే భయం. అనారోగ్యమంటే భయం, దారిద్ర్యమంటే భయం, ఉన్నది పోతుందేమోనన్న భయం, అనుకున్నది కాదేమోనని భయం. ఏదో ఒక భయం నన్ను పట్టుకుంటే ఎలా అని భయం. ఏ భయమూ లేనివారు ఉండరేమోనని నా నమ్మకం. దాదాపుగా అందరికీ మరణమంటే భయం.

పసితనం వల్ల అమాయకత్వంవల్ల, అనుభవం లేనందువల్ల సహజంగానే భయం ఉంటుంది. రానురాను భయాన్ని వదలి నిర్భయత్వాన్ని అలవాటు చేసుకోవటం వైపు మన ప్రయత్నం సాగాలి. ఈ స్థితి ఎంత తొందరగా సాధించగలిగితే అంతమంచిది.

భయాన్నిమించిన అభివృద్ధి నిరోధకం మరొకటి ఉండదు. ఏ రంగంలో అయినా, ఏ దశలోనైనా, ఏ సాధనలోనైనా, ఎవరినైనా, ఏ ప్రయత్నాన్నైనా భయం వెనక్కులాగుతూ పురోగమనానికి పెద్ద అవరోధం అవుతుంది. ఏకాగ్రత కుదరదు, ప్రయత్నం సాగదు, నమ్మకం నిలవదు, అంతా అస్తవ్యస్తంగా మారుతుంది. లక్ష్యం అసాధ్యం లేదా దుస్సాధ్యంగా మారుతుంది.

భయకారణాలు ముఖ్యంగా తెలియనితనం, తెలిసింది నమ్మని మనస్తత్వం, లేనిదానిని చూసే మనసు, లేని దానిని తొలగించే ప్రయత్నం, సహజంగా వచ్చిన అధైర్యం అని విజ్ఞులు తెలియచేసారు. తన శక్తి తనకు తెలియకపోవచ్చు తెలిసినా నమ్మకం లేకపోవచ్చు. లేని పామును (త్రాడును చూసి) ఊహించుకోవచ్చు. ఇలా కారణాలు భిన్నంగా ఉండొచ్చు.

తెలియనితనం లేదా అజ్ఞానం భయాన్ని కల్గించే మొదటి కారణం. ఊరి ప్రక్కన ఉన్న సెలయేరు రోజూ దాటివెళ్ళే వ్యక్తికి భయం ఉండదు. అదే వ్యక్తి కొత్త ప్రదేశానికి వెళ్ళినప్పుడు సెలయేరు దాటవలసిన పరిస్థితి వస్తే మనసులో లక్ష సందేహాలు సవాలక్ష సంశయాలు మొదలవుతాయి. ఎక్కడ లోతు ఎక్కువగా ఉంది? ఎక్కడ తక్కువగా ఉంది? మొసళ్ళున్నాయా? సుడిగుండాలున్నాయా? పదునైన రాళ్ళు గాయాలు చేసే అవకాశం ఉందా? మొదలైన ప్రశ్నలన్నీ అతని భయానికి కారణమవుతాయి. చీకట్లో ప్రయాణం చేయవలసివస్తే అప్పుడు చెట్లు ఊగడం, గాలి వీచడం, కప్పలు, కీటకాలు చేసే ధ్వనులు, తన స్వంత అడుగుల సవ్వడి కూడా భయకారణం కావచ్చు. నీడలు రకరకాల ఆకారంలో అగుపించి భయపెట్టవచ్చు. చీకటిని అజ్ఞానానికి సంకేతంగా భావిస్తాం. అంటే ఇక్కడ కూడా అజ్ఞానం లేదా తెలియనితనమే భయకారణం.

విద్యార్థికి పరీక్షలంటే భయం. సంవత్సరం చివర పరీక్షలుంటాయని ప్రతి విద్యార్థికి బాగా తెలిసిన విషయమే కాబట్టి సంవత్సరం మొదటి నుంచి బాగా చదువుకుంటే, నిజానికి పరీక్షలంటే ఏ విద్యార్థికీ భయం ఉండకూడదు. కాని అనేక కారణాల వల్ల ఎక్కువ మంది విద్యార్థులు పరీక్షలంటే చాలా భయపడతారు. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత పొందితే లభించనున్న ఉన్నత విద్యావకాశాలు, ఉన్నతమైన జీవితం దృష్టిలో పెట్టుకుని ప్రతి విద్యార్థి, భయభక్తులతో, శ్రద్ధాశక్తులతో సంవత్సరం మొదటి నుంచి బాగా చదువుకోవాలి. అలా **భయం ఆరోగ్యకరమైన దృఢ దీక్షకు కారణం కావాలి.** కాని ఎప్పటికప్పుడు పరగడుపు, ప్రతి సంవత్సరం భయపడటం – ఆ తర్వాత మరుసటి సంవత్సరంలో మళ్ళీ నిర్లక్ష్యం. నిజానికి భయం కలిగించిన అనుభవం కార్యోన్ముఖుణ్ణి చేయాలి. చిత్రంగా ఒక అలసత్వం ఆవరిస్తుంది, మాయ కమ్ముతుంది. భయం పై చేయి సాధిస్తుంది, విషవలయంలో కొట్టుమిట్టాడుతూ ఉండిపోతాడు. నిజానికి

విద్యార్థి దశలో ఏ మంచి అలవాట్లు, ఏ ఉత్తమమైన గుణాలు అలవరచుకుంటే మిగిలిన జీవితమంతా ఉదాత్తంగా జీవించడానికి సహాయకారి అవుతాయో గమనించకపోవడం వల్లే నిర్లక్ష్యపు మత్తులో మునిగిపోతూ ఉంటారు. ప్రతి విద్యార్థి తాను పొందగలిగినదేదో కోల్పోతున్నదేదో గమనిస్తే భయాన్ని వదలి భవిష్యత్తు కోసం కృతనిశ్చయుడవ్వటం సాధ్యమవుతుంది. భయం మన వెన్నంటి ఉండకూడదు. భయం మన దరిదాపులకు రాకుండా దూరంగా పారిపోగలిగేంత ధైర్యాన్ని మనం అలవరచుకోవాలి.

ఇది నిజంగా జరిగిన సంఘటన. భయం, స్థైర్యాన్ని పోగొట్టి ఎలా తప్పు చేసేలా చేస్తుందో గమనిద్దాం.

కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం ఒక ఇంజనీరింగ్ విద్యార్థి ప్రొఫెసర్‌గారి ప్రశ్నలకు సరియైన సమాధానం చెప్పలేక సతమతమవుతుండగా, ఆ ప్రొఫెసర్ ప్రశ్నను సులభతరం చేసి అడిగే ఉద్దేశంతో విద్యార్థిని మీ ఇంట్లో నీరు నింపుకునే బిందెలు దేంతో చేసినవని అడిగారు. విద్యార్థి తనకు సరియైన సమాధానం తెలిసి ఉన్నా భయకారణం వల్ల 'తగరం'తో తయారు చేసినవని చెప్పాడు. సంశయం వల్ల కలిగే భయం ఫలితం ఇలా ఉంటుంది. సంపన్నుల ఇళ్ళల్లో వెండి, బంగారంతో చేసిన బిందెలు ఉండొచ్చు. రాగి, ఇత్తడి, ఇనుము, అల్యూమినియంతో చేసిన బిందెలు మనం చూస్తాము. ఆధునిక కాలంలో ప్లాస్టిక్‌తో చేసిన బిందెలు కూడా సర్వసాధారణం, కాని తగరంతో చేసిన బిందెలు ఎక్కడా అగుపించవు. సరియైన సమాధానం తెలిసిన విద్యార్థిచేత భయం ఎంత విచిత్రమైన సమాధానం చెప్పించిందో గమనించండి.

అభ్యర్థులు 'ఇంటర్వ్యూ' అంటే భయపడటానికి కూడా అజ్ఞానమే కారణం. 'ఇంటర్వ్యూ'లో అడిగే ప్రశ్నలకు తనకు సమాధానం తెలుస్తుందో లేదో? తను చెప్పే సమాధానం తప్పేమో? వగైరా సంశయాలు భయాన్ని కలిగిస్తాయి. ఈ భయంవల్ల ఒక్కొక్కసారి చక్కగా తెలిసిన విషయాలు కూడా మరచి పోవడం లేదా తప్పు సమాధానం చెప్పి రసాభాస చేసే అవకాశం ఉంది.

భయం నుండి వ్యాకులత, వ్యాకులత నుండి ఉద్వేగం, ఉద్వేగం నుండి ఆరాటం, ఆరాటం నుండి అభద్రతా భావం పుట్టుకొస్తాయి. వీటికి తోబుట్టువులుగా చికాకు, కోపం, ఉద్రేకం, సమతుల్యత లోపించడం,

అపనమ్మకం, అశక్తత, నీరసం లాంటి వన్నీ ఒకటిమీద మరొకటి మనపై దాడి చేసి ఉక్కిరి బిక్కిరి చేసి మనిషిని, మనస్సును నిర్వీర్యం చేస్తాయి. వీటి పరిణామంగా లక్ష్యం నుండి మనం దూరమవుతాము. ఈ చెడు పరిణామాల పరంపర బారిన పడకుండా ఉండాలంటే భయం దరిచేరకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

భయం బారినపడకుండా ఉండాలంటే ధైర్యం కావాలి. ఈ ధైర్యం తనకు సహజంగా ఉన్నది కావచ్చు లేదా ఇతరులెవరైనా కలిగించింది కావచ్చు. తన శక్తిమీద, తన బలం మీద తనకు నమ్మకం ఉండి విజయం సాధిస్తానన్న ధీమా ఉంటే అది నిర్భయత్వం. తనకున్న ధైర్యం సరిపోకపోతే ఇతరులనాశ్రయిస్తే వారిచ్చిన ఆశ్వాసం లేదా అభయం సహాయంతో భయరాహిత్యాన్ని పొందవచ్చు. ఈ రెంటిలో తనకు తానే నిర్భయంగా ఉండగలగటం ఉత్తమం. స్నేహితులు, శ్రేయోభిలాషులు ఇచ్చిన ఆలంబన శాశ్వతంగా నిలబడకపోవచ్చు. అవసరమైతే మరింత ప్రయత్నం చేసి మరికొంత జ్ఞానాన్ని సముపార్జించుకొని ఎలాంటి విపత్కర పరిస్థితులనైనా ఎదుర్కొని నిలబడగలనన్న స్థైర్యం విజయానికి దారిచూపుతుంది. అందువల్ల స్వప్రయత్నంతో తగిన ధైర్యాన్ని పొందడం ఉత్తమం. ఇందుకు అవసరమైన కృషి పట్టుదలగా చేయాలి.

వైఫల్యాలు బాధిస్తున్నప్పుడు, నిరాశ ఆవరిస్తున్నప్పుడు గతంలో సాధించిన విజయాలు మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తు చేసుకుందాం, అందుకున్న బహుమతులు, పతకాలు, కప్పులను తాకిచూసుకొందాం. అందుకున్న ప్రశంసలను అక్షరం అక్షరం నెమరు వేసుకుందాం. విజేతల జీవిత చరిత్రలు ఆసక్తితో చదువుదాం, వారు ఎన్ని సమస్యలతో పోరాడి విజేతలయ్యారో గమనిద్దాం. మనం కూడా అలాగే విజేతలుగా లక్ష్యం సాధించగలమని స్ఫూర్తిని పొందుదాం. మనపై మనకు విశ్వాసం పెరిగేలా మనం చేయాల్సింది చేద్దాం. ఒకవేళ మనకు సంగీతం పాడుతున్నప్పుడో, వింటున్నప్పుడో మనకిష్టమైన మరోపని చేస్తున్నప్పుడో మన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతున్నట్లుంటే అలాంటి వాటిని అనుసరించి సాధారణ మనస్థితి ఏర్పడ్డాక మళ్ళీ లక్ష్యంపై దృష్టి కేంద్రీకరిద్దాం. మన సమస్యలు ఓపికగా వినే వ్యక్తులు, సంస్థల సహకారం తీసుకుందాం.

ఆరోగ్యం

ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే ఏ పనైనా సాధించడం సాధ్యమవుతుంది. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారు లక్ష్యసాధనమీద గురిపెట్టలేరు. శారీరక బాధల కారణంగా అవసరమైన శ్రమ చేయడం అసాధ్యం లేదా దుస్సాధ్యం కావచ్చు. అందువల్ల ఒక పనిలో విజయం సాధించాలంటే ఆరోగ్యంగా ఉండటం అవసరం.

ఆరోగ్యం అంటే శారీరక ఆరోగ్యం మాత్రమే కాదు. శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం, ఇలా అన్ని రకాలుగానూ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే అది సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అవుతుంది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలిగి ఉండటం అత్యంత ఆవశ్యకం. ఇది విస్మరించ వీలులేని ప్రాధాన్యత గల అంశం. శారీరక ఆరోగ్యం బాగుండి మానసిక పరిస్థితి సరిగ్గా లేకుంటే అనుకున్నది సాధించడం కుదరకపోవచ్చు. అందువల్ల అన్ని రకాలుగానూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

ఆరోగ్యం విషయంలో శారీరక ఆరోగ్యం మొదటిది. శారీరక ఆరోగ్యం ప్రాథమిక ఆవశ్యకత. మనిషి అనుకున్నది సాధించాలన్నా, సుఖంగా జీవించాలన్నా ఆరోగ్యంగా ఉండటం చాలా అవసరం. సుఖంగా జీవితం గడవటంకోసం ఆరోగ్యం ఉంటే సరిపోతుంది కాని విజయం సాధించాలంటే ఉన్నత శిఖరాలను చేరుకోవాలంటే ఆరోగ్యం ఒక్కటి సరిపోదు దృఢత్వం కూడా అవసరం. ఏ రంగంలోనైనా విజయవంతమైన వారిని గమనిస్తే వారు రోజుకు ఎన్ని గంటలు శ్రమిస్తున్నారో తెలుసుకుంటే దృఢంగా ఉండటం ఎంత అవసరమో అర్థమవుతుంది. అది ఉద్యోగం కావచ్చు, వృత్తికావచ్చు మరేదైనాకావచ్చు. పైకి ఎదిగిన కొద్దీ ఎక్కువ శ్రమపడాల్సి ఉంటుంది. ఎత్తుకు ఎదగడానికి అవసరమైన శ్రమకంటే ఆ స్థానాన్ని నిలబెట్టుకోవడానికి ఇంకా ఎక్కువ శ్రమించాల్సి ఉంటుంది. అందుకని ఉన్నత స్థానాన్ని ఆశించే వారందరూ శారీరకంగా ఆరోగ్యంగానూ దృఢంగానూ ఉండాలి.

శారీరక ఆరోగ్యానికి ఆహారం ప్రధానమైతే దృఢత్వానికి వ్యాయామం ఎక్కువ దోహదం చేస్తుంది. ఆహార నియమాలను వ్యాయామ పద్ధతులను

చక్కగా తెలుసుకొని నిక్కచ్చిగా ఆచరిస్తే శారీరక ఆరోగ్యం బాగుండే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. ఆహారానికి వ్యాయామానికీ సంబంధించి చేయవలసినవి కొన్ని ఉంటే చేయకూడనివి మరికొన్ని ఉంటాయి. వాటిని తెలుసుకొని చేయవలసినవి చేయాలి చేయకూడనివి చేయకుండా ఉండాలి. ఆహారం అంటే ఘనపదార్థాలు మాత్రమే కాదు. పానీయాలు కూడా అందులోకే వస్తాయి.

ఆహారసేవనం విషయానికి వస్తే రోజుకు ఎన్నిసార్లు భుజించాలి, ఏ పదార్థాలు తీసుకోవాలి, ఎంత పరిమాణంలో సేవించాలి, ఎలా తీసుకోవాలి, ఏ పద్ధతులను పాటించాలి వంటి అనేక ప్రశ్నలు తలెవెత్తుతాయి. అలాగే ఏయే పదార్థాలు తీసుకోవడం నిషేధం లాంటి ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అందరికీ సమానంగా వర్తించేలా ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలుండవు. పసిబిడ్డకు పాలు మాత్రమే ఆహారం. మధుమేహ రోగులకు తీపి పదార్థాలు హానిచేస్తాయి. వృద్ధులు తీసుకోవలసిన ఆహారం మరో రకంగా ఉంటుంది. వ్యక్తి వయస్సు, వృత్తి, ఆరోగ్యస్థితి, నివసిస్తున్న ప్రదేశం, శారీరక తత్త్వం ఇలాంటి వెన్నో పరిగణనలోకి తీసుకొని పై ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పాల్సి ఉంటుంది. ఐనా సాధారణ పరిస్థితుల్లో అనుసరించదగిన అమలు చేయవలసిన అంశాలు తెలుసుకోవచ్చు. సదా ఆహార విహార విషయాల్లో నియమాలను పాటించేవాడు, విషయలోలుడు కానటువంటివాడు, దాత, సమభావం కలవాడు, ఆపత్తులో ఉన్నవారిని ఆదరించేవాడు, క్షమాగుణం కలవాడు నిరోగిగా ఉంటాడని చెబుతారు. ఆహార నియమాలు తెలుసుకుందాం.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం రోజుకు ఒకసారి భోజనం చేసేవాడు మహాయోగి, రెండు పర్యాయాలు ఆహారం తీసుకునేవాడు మహాభోగి, మూడుమార్లు తినేవాడు మహారోగి అని చెబుతుంది. (ఏకభుక్తం మహాయోగి, ద్విభుక్తం మహాభోగి, త్రిభుక్తం మహారోగి). సాధారణ జనులు యోగులు కాలేరు కాబట్టి, రోగులుగా ఉండాలనుకోరు కాబట్టి రోజుకు రెండు భోజనాలు గ్రహించి ఆనందంగా ఉండవచ్చుని విజ్ఞుల అభిప్రాయం.

ఆయుర్వేదం చెప్పే మరో విషయం ప్రతి రోజూ ఆహారాన్ని ఒక నిర్ణీత సమయంలో తీసుకోవాలని. అకాలంలో అతి స్వల్పంగా భుజించినా అది విషంగా మారి రోగాలకు కారణమవుతుంది (అకాలే అతి చల్పం నా అజీర్ణం భోజనం విషం). వైద్య శాస్త్రం మరో సందర్భంలో నూరు పనులున్నా వదిలేసి సకాలంలో భోజనం చేయాలంటుంది. (శతం విహాయ భోక్తవ్యం).

ఆహార పదార్థాలను సాత్వికమని, రాజసికమని, తామసికమని మూడు రకాలుగా విభజించి చెబుతారు. తామసిక ఆహారం వర్జనీయమని, రాజసిక ఆహారం అవాంఛనీయమనీ, సాత్త్విక ఆహారం శ్రేయోదాయకమనీ గ్రహించాలి. తామసిక ఆహారం నింద్యమని తత్త్వశాస్త్రం అంటే రోగకారకమని వైద్యశాస్త్రం చెబుతుంది. కాబట్టి సాత్త్విక ఆహారం సేవించడం శ్రేష్ఠం. శాకాహారమే ఎన్నదగిన ఆహారమని అందరూ గుర్తిస్తున్నారు.

రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఎక్కువగానూ, పప్పుదినుసులు, పాలపదార్థాలు కొద్దిగానూ తీసుకోవచ్చని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఆయా ఋతువుల్లో లభ్యమయ్యే ఫలాలు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందిస్తాయని, పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం మధుమేహం, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు వచ్చే అవకాశాన్ని నిరోధిస్తుందని నిపుణుల అభిప్రాయం.

బాగా శుద్ధిచేసిన (రిఫైన్డ్) పదార్థాల కంటే ముడి ధాన్యాలే ఎక్కువ మేలు చేస్తాయి. బాగా పాలీషు పట్టిన బియ్యం కాకుండా దంపుడు బియ్యం ఉపయోగించడం మంచిది. మైదా కన్నా ముడి గోధుమపిండి ఎక్కువ శ్రేష్ఠం. మొలకెత్తిన ధాన్యాలు ఉదయం తీసుకోవడం ఎంతో మేలు చేస్తుందని గ్రహించాలి.

మిఠాయిలు, తీపివంటలు, చక్కెరలాంటి పిండిపదార్థాలు, బ్రెడ్, కేకులు, పేస్ట్రీలు, నూడిల్స్, నాన్‌రొట్టెలు, రుమాలీ రోటీలు, బేకరీ తినుబండారాలు, పిజ్జాలు, బర్గరులు వంటి పదార్థాలకు ఎంత దూరంగా ఉంటే అంత మంచిది. తినడానికి సిద్ధంగా ఉండే ప్యాకట్టులలో అమ్మే స్నాక్స్ కూడా ఇదే కోవకు చెందుతాయి. నూనెతో తయారైన పదార్థాలు ఎంత తక్కువగా తీసుకుంటే అంత మంచిది.

ఆకుకూరలు, బీట్‌రూట్, క్యారెట్, కీరదోస, క్యాబేజీ, టమాటో, క్యాప్సికం వంటి పచ్చికూరల సాలడ్, బొప్పాయి, పుచ్చ, దానిమ్మ వంటి పండ్లు, కంది, బఠాణీ, వేరుశనగ వంటి పప్పు ధాన్యాలు, పాలు, పెరుగు అవసరమైన మేరకు ఉపయోగించుకోవచ్చు. అక్రోటు, బాదం, ఖర్జూరం వంటివి కూడా మితంగా తీసుకుంటే మంచిది.

ఆహారం పద్ధతిగా తీసుకోవడం ఎంత అవసరమో నీరు త్రాగడానికి సంబంధించిన పద్ధతిని పాటించడం అంతే ముఖ్యం. శారీరక ఆరోగ్యం

విషయంలో నీటి ప్రాముఖ్యత విస్మరించడానికి వీలుకానిది. జీర్ణక్రియకు, రక్తప్రసరణకు, బహిష్కరణ క్రియకు, శరీరంలోని వేడిని సమతుల్యంగా ఉంచడానికి నీరు తగినంతగా త్రాగడం ఎంతో అవసరం. భోజనానికి గంట ముందు, భోజనం తర్వాత గంటకు, రాత్రిపరుండే ముందు, ఉదయం నిద్రలేవగానే మంచి నీరు త్రాగాలి. భోజనం మధ్యలో నీరు త్రాగడానికి సంబంధించి భిన్న అభిప్రాయాలున్నాయి. రోజుకు 3 నుండి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలని నిపుణుల అభిప్రాయం.

తీసుకోవలసిన ఆహార పరిమాణం ఎంత అంటే అవసరమైనంత అని చెప్పాల్సి ఉంటుంది. అందరి ఆహార అవసరాలు ఒకే రకంగా ఉండవు కదా! అయితే స్థూలంగా చెప్పుకోవాలంటే ఉదరంలో సగభాగాన్ని ఆహారంతోనూ నాల్గవవంతు నీటితోనూ నింపి మిగిలిన నాల్గవవంతు ఖాళీగా ఉంచాలని శాస్త్రం **(ద్విభాగే పూరయేదన్నై: తోయేనేకం ప్రపూరయేత్, మారుతస్య ప్రచారార్థం శేషం చావశేషయేత్).** జీవించడానికి తినాలి తప్ప తినడానికే జీవించకూడదన్నది సత్యం. కడుపు మాటకు ప్రాముఖ్యమివ్వాలి తప్ప నాలుక రుచిగా ఉంది ఇంకా తినమంటే వినకూడదు. ముఖ్యంగా రాత్రి భోజనం మితంగా ఉండాలంటుంది వైద్య శాస్త్రం.

భోజనానికి ముందు కాళ్ళు, చేతులు, నోరు శుభ్రంగా కడుక్కొని సమతుల ప్రదేశాన సుఖాసీనులై ప్రశాంత మనసుతో ప్రార్థన చేసి భుజించాలి. అన్నాన్ని నిందించకూడదు వృధా చేయకూడదు. **(అన్నం ననిన్ద్యాత్ - అన్నన పరిచక్షీతః- తైత్తిరీయోపనిషత్తు).** ఉన్నంతలో ఇతరులతో పంచుకొని తినాలి. భోజనసమయంలో చర్చలు, ఆవేశాలు, ఉద్వేగాలు, ఈర్ష్య, భయం, కోపం, లోభం, దైన్యం దరిచేరకుండా ప్రశాంతంగా ఉండాలి, లేదా ఆహారం కొంతమేరకు విషతుల్యం కావచ్చు. ఇందుకు గాను భోజన సమయంలో టి.వి. చూడకుండా ఉండటం మంచిది.

ఆహారం సాత్త్వికమైనదిగానూ, మితంగానూ, న్యాయంగా సంపాదించినదిగానూ, భగవంతుడికి అర్పించినదిగానూ, శ్రేయోదాయకమైనదిగానూ, సరిగ్గా సమయానికి తీసుకునేదిగానూ ఉండాలి.

శరీరం దృఢంగా ఉండాలంటే క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, నడక, పరుగు ఇవన్నీ వ్యాయామంలో భాగం.

ఆసనాలు, ప్రాణాయామాలు ఎన్నోరకాలు. ఎవరికి తగినవి వారు ఎంచుకొని చేయాలి. ఆసనాలలో ప్రధానంగా సూర్యనమస్కారాల గురించి చెబుతారు. నియమిత పద్ధతిలో చేసే సూర్య నమస్కారాల ఫలితం చాలా లాభదాయకంగా ఉంటుంది. శీర్షాసనం కూడా ఎంతో ప్రయోజనకారి అని నిపుణుల అభిప్రాయం. కొన్ని ప్రత్యేకమైన రోగాలకు, ఇబ్బందులకు నిర్దుష్ట ఆసనాలను తెలియజేస్తారు. అలాగే ప్రాణాయామాలు కూడా ఎన్నో రకాలు. యోగాసనాలు కాని, ప్రాణాయామాలుకాని అనుభవజ్ఞులైన గురువుల వద్ద నేర్చుకొని చేయాలేగాని పుస్తకాలు చదివి స్వంతంగా ప్రయత్నించరాదు. అలా చేస్తే కొన్నిసార్లు ఇబ్బందులకు గురయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా అభ్యసనం చేయాలి. కొంతకాలం గురువుల వద్ద నేర్చుకొని ఆ తర్వాత స్వంతంగా అభ్యసనం చేయాలి.

ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యానికి 'యోగ' అవసరం. ఆసనాలు, ప్రాణాయామం యోగలో భాగమే. ధ్యానం ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. ధ్యానంలో ఎన్నో పద్ధతులున్నాయి. పద్ధతి ఏదైనా పరమార్థం ఒక్కటే. ఏదో ఒక పద్ధతిని అవలంబించడం అనేక లాభాలను కలిగిస్తుంది. ఎంతో ప్రభావోపేతంగా జీవితాన్ని తీర్చి దిద్దుతుంది. బలహీనతలకు దూరంగా ఉంచుతుంది. జీవితంలో ఎంత త్వరగా ధ్యానసాధన ప్రారంభిస్తే అంత ఎక్కువ మేలు కలుగుతుంది.

మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనసు ప్రశాంతంగానూ ఉల్లాసంగానూ ఉండాలి. మనసు ఎల్లప్పుడూ ఆలోచనలు చేస్తూ ఉంటుంది. మనసులో ఉద్భవించే ఆలోచనలు సదా సదాలోచనలై ఉండాలి. మనసు కలుషితం కాకుండా ఉండాలంటే దురాలోచనలు మనసులో దూరకూడదు. కల్మషమైన మనసు ప్రశాంతంగా ఉండలేదు, ఆందోళనకు గురౌతుంది. అనవసరమైన క్రోధ, ద్వేషాలకు నిలయమవుతుంది. క్రోధావేశిత మనసు మోహానికి, తికమకకు లోనవుతుంది, సరైన ఆలోచన చేసే శక్తిని కోల్పోతుంది. **(క్రోదాద్భవతి సమ్మోహః సమ్మోహ త్స్మృతి విభ్రమః స్మృతిభ్రంశా ద్బుద్ధినాశో బుద్ధినాశా త్ప్రణశ్యతి - భ.గీ. 2-63)** ఆలోచనలు వక్రీకరణ చెందితే మార్గభ్రష్టులై సాధన కుంటుపడి లక్ష్యం దూరమై విజయం అప్రాప్తమవుతుంది. మనసు నిస్తేజమైనప్పుడు ఏ పని చేయాలనిపించదు, ఉత్సాహం అణగారిపోతుంది, నిర్లిప్తత, నిరాశ మనసు నాక్రమిస్తాయి. ఈ దుష్పరిణామాలు

ఏర్పడకుండా ఉండాలంటే మనసు, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. మనసు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మూడు ముఖ్యమైన విషయాలలో తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మనం భుజించే అన్నం మన మనసును ప్రభావితం చేస్తుంది. (అన్నం ప్రాణమయం మన:) మనం ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే మనసు అలాంటి ఆలోచనలు చేస్తుంది. మన ఆహారం సాత్త్వికమైతే ఆలోచనలు సాత్త్వికంగానూ, రాజసిక ఆహారం తీసుకుంటే రాజసిక ఆలోచనలు, తామసిక ఆహారం ఫలితం తామసిక ఆలోచనలుగానూ ఉంటాయి. అందువల్ల తామసిక ఆహారాన్ని విసర్జించి, రాజసిక ఆహారాన్ని నియంత్రించి సాత్త్విక ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మానసిక ఆరోగ్యంలో ప్రార్థనకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. మనసుకు ఏర్పడే అనారోగ్యంలో అహంకార, మమకారాలు సర్వసాధారణమైనవి. మన:పూర్వకంగా చేసే ప్రార్థన వల్ల అహంకారం పొడసూపే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. **ప్రార్థన మనసును రాగరహితం చేసి మమకారాన్ని దరిచేరనివ్వదు,** దురాలోచనలు చెలరేగకుండా చేస్తుంది. ప్రతినిత్యం నియమంగా కనీసం రోజుకు రెండు సార్లైనా ఇష్టదైవ ప్రార్థన చేయాలి. ప్రార్థన విషయంలో పరిమాణం కన్నా పవిత్రత ముఖ్యం. రాశి కన్నా వాసి ముఖ్యం. ఏమని ప్రార్థించాలి? ఎవరికి వారు తమ అవసరాల కోసం, తమకష్టాలు తీరాలని, తమ పరిస్థితులు మెఱుగవ్వాలని సహజంగానే ప్రార్థిస్తారు. ఇలా సకామ ప్రార్థనతో పాటు, స్వార్థాన్ని కొంతమేరకైనా తగ్గుముఖం పట్టేలా చేసే సర్వజనహితాన్ని కోరే ప్రార్థన ఉత్తమ సంస్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. లోకా:సమస్తాస్సుఖినో భవంతు అని, ప్రార్థించగలిగే విశాల హృదయాన్ని అనుగ్రహించమని ప్రార్థన ఉండాలి. అంతే తప్ప ఇరుగువారికి ఇలా జరగని, పొరుగు వారికి అలా జరగని, పరాయివారికి అపకారం జరగని అంటూ మనం పెట్టే శాపనార్థాలను నిజం చేయమని భగవంతుని ప్రార్థించకూడదు. అందుకే ప్రార్థన పవిత్రంగా ఉండాలి. ప్రార్థనలో ప్రేమ ఉండాలి. సర్వలోకహితాన్ని స్వాగతించే మంచి మనస్సు ఉండాలి. ఆ మంచి మనస్సు నిరంతరం ఎదుగుతూ ఉండాలి. ఎంతసేపు ప్రార్థన చేస్తున్నాం అని కాకుండా ప్రార్థన చేస్తున్నప్పుడు మనోభావాలు పరిపూర్ణంగా అచంచలంగా దైవంపై నిలిపి ఉంచడం ఎంతో అవసరం. కేంద్రీకృతంకాని మనసుతో ఎంత సేపు

ప్రార్థన చేసినా ఫలితం అత్యల్పం. అయితే శరీరానికి ఆహారం ఎంత అవసరమో మనసుకు ప్రార్థన అంతకన్నా ఎక్కువ అవసరం. మనసును నిగ్రహించి భగవంతుడిపై తదేకంగా నిలపడానికి ప్రాణాయామం దోహదం చేస్తుంది. ప్రాణాయామం అభ్యసనం చేస్తే కొంత కాలానికి మనస్సు నిగ్రహించటం తేలిక అవుతుంది.

మనం చేసే సాంగత్యం కూడా మన మనసుపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. **సజ్జన సాంగత్యంలో ఉంటే సదాలోచనలూ, దుర్జన సాంగత్యం వల్ల దురాలోచనలు ఏర్పడే అవకాశం మెండు.** చాలా కొద్ది మంది మహాత్ములు దుర్జన సాంగత్యంలో ఉండి కూడా మనసు కలుషితం కాకుండా కాపాడుకోగలరు. సాధారణ జనులు ఆ సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండరు. అందువల్ల మనం ఎంచుకున్న మిత్రబృందం, మనతోబాటు సన్నిహితంగా ఉండేవారు సజ్జనులై ఉండేటట్లు మనం జాగ్రత్త పడాలి.

వాక్చాతుర్యం

మానవుడు సంఘజీవి. ఒంటరిగా ఉండలేడు. అందువల్ల ప్రతి నిత్యము ప్రతి వ్యక్తి ఇతరులతో కలిసి జీవించడం సర్వసాధారణం. ఈ జీవన విధానంలో మన భావాలను ఇతరులకు తెలియజేయడం ఇతరుల భావాలను అవగాహన చేసుకొని తగిన విధంగా ప్రతిస్పందించడం అత్యవసరం. భావాన్ని వ్యక్తీకరించడంలో ఇతర పద్ధతుల కంటే అత్యధికంగా మనం ఉపయోగించే విధానం మాట్లాడటం. మాట బాణం లాంటిది. ఒకసారి వదలిన తర్వాత వెనుకకు తీసుకోవడం సాధ్యం కాదు. అందువల్ల నోటి నుండి వెలువరించే ముందు మాట సరియైనదిగా ఉందో లేదో సరిచూసుకోవాలి. ప్రతిభావంతంగా మాట్లాడటం అందరికీ రాదు. మాటకు ఉండవలసిన లక్షణాలు ఆ మాటలకు మూలమైన ఆలోచనలకు ఉండవలసిన లక్షణాలు, ఏ ఆలోచనలను ఏ మాటలలో ప్రభావోపేతంగా వ్యక్తీకరించవచ్చో, వ్యక్తీకరించడానికి సంబంధించిన అనేక విషయాలు భావ వ్యక్తీకరణ చేయ ప్రయత్నిస్తున్న వ్యక్తికి తెలిసి ఉండాలి. ఆ వ్యక్తిని సౌలభ్యం కోసం వక్త అని అందాం. మాట వక్తకి ఉన్న సంస్కారాన్ని, జ్ఞానాన్ని తెలియచేస్తుంది.

వక్తకు ఏ సమయంలో మాట్లాడాలో, ఏం మాట్లాడాలో, ఎంత మాట్లాడాలో, ఎప్పుడు మాట్లాడటం ఆపివేయాలో తెలిసి ఉండాలి. ఎవరితో ఎలా మాట్లాడాలో కూడా తెలిసి ఉండాలి. మాట్లాడవలసిన విషయ పరిజ్ఞానం వక్తకు తెలిసి ఉండాలి. మాటల్లో వ్యాకరణ దోషం ఉండరాదు. స్పష్టత ఉండాలి. మాట్లాడుతున్న వ్యక్తిలోని స్పష్టత వినేవారిలో చక్కని ప్రభావాన్ని స్పష్టంగా కలిగించగలిగేలా ఉండాలి. సందర్భాన్ని బట్టి కార్యోన్ముఖుని చేయగలగాలి. స్ఫూర్తినివ్వాలి.

శ్రీరామాయణంలో ఋష్యమూక పర్వత ప్రాంతంలో సీతామాత అన్వేషణలో సంచరిస్తున్న శ్రీరామ లక్ష్మణులను చూచి సుగ్రీవుడు వారిని తన అన్న వాలి పంపగా వచ్చిన వారిగా అనుమానిస్తాడు. సుగ్రీవుడు తన సచివుడుగా ఉన్న ఆంజనేయస్వామిని వారి వివరాలు తెలుసుకొని రమ్మని పంపిస్తాడు.

ఆంజనేయస్వామి తన స్వరూపాన్ని మార్చుకొని బ్రాహ్మణ వేషధారియై శ్రీరామ లక్ష్మణుల వద్దకు చేరి వారి వివరాలు ఇలా అడుగుతాడు.

మిమ్మల్ని చూస్తుంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంది, రాజర్షుల్లా ఉన్నారు, తాపస్సుల్లా ఉన్నారు, విశేషమైన కాంతితో ఉన్నారు. మీ చేతుల్లో కోదండాలు ఉన్నాయి, బాణాలున్నాయి. మీరు ఎటువంటి శత్రువునైనా సంహరించగలిగిన పరాక్రమంతో విరాజిల్లుతున్నట్లుగా ఉన్నారు, శ్రీమంతులై ఉన్నారు, రూపం చేత భాసిస్తున్నారు, ఠీవిగా నడుస్తున్నారు, గొప్ప కాంతితో ఉన్నారు. అన్నిటినీ మించి పద్మముల వంటి కన్నులతో ఉన్నారు. జటామండలములను కట్టుకుని ఉన్నారు. ఈ రూపములు ఒక దానితో ఒకటి సరిపోవడం లేదు. మీరు సూర్య చంద్రుల్లా ఉన్నారు, విశాల వక్షస్థలంతో ఉన్నారు, మనుష్య రూపంలో ఉన్న దేవతల్లా ఉన్నారు. ఈ సమస్త పృథ్వీ మండలమును రక్షింపగలిగిన వారిలా ఉన్నారు. ఎందుకు ఇలా నడిచి వస్తున్నారు? కారణమేమై ఉంటుంది? నేను సుగ్రీవుడి సచివుడిని, నన్ను హనుమ అంటారు.

శ్రీరాముడు హనుమ గురించి లక్ష్మణుడితో, ఆంజనేయ స్వామి మాట్లాడిన తీరును ప్రశంసిస్తూ చేసిన సంభాషణలో వక్తకు ఉండవలసిన లక్షణాల వివరణ స్పష్టంగా ఉంది.

నా నృగ్వేదవినీతశ్య నా యజుర్వేద ధారిణ:
నా సామవేద విదుష: శక్యమేవం విభాషితమ్

నూనం వ్యాకరణం కృత్సమనేన బహుధాశ్రుతమ్
బహు వ్యాహరతానేన నకించిదప శబ్దితమ్

న ముఖేర్నేత్రయోశ్చాపి లలాటే చ భ్రువోస్తథా
అన్వేష్వపిచ సర్వేషు దోష: సంవి దఃక్వచిత్

అవిస్తర మసందిగ్ధమవిలంబిత మవ్యయమ్
ఉరస్థం కంఠగం వాక్యం వర్తతే మధ్యమ స్వరమ్

ఋగ్వేదం అధ్యయనం చేయని వాడు, యజుర్వేదం ధారణ చేయని వాడు, సామవేదంలో విద్వత్తులేని వ్యక్తి ఇంత స్పష్టమైన భాషనుపయోగించి మాట్లాడలేడు. ఇతను వ్యాకరణం పూర్తిగా అభ్యసనం చేసి ఉంటాడు. శాస్త్రాలన్నింటినీ ఎన్నో పర్యాయాలు విని ఉంటాడు. ఇతను మాట్లాడిన మాటల్లో

ఒక్క అపశబ్దం కూడా లేదు. మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఇతని ముఖంలో, కళ్ళలో, లలాటంలో, కనుబొమలలో మరే యితర అవయవంలో ఇసుమంతైనా దోషం లేదు. ఇతని మాటలలో అవసరంలేని విస్తారణ లేదు, సందిగ్ధతలేదు, విలంబనలేదు, హృదయం నుండి కంఠం ద్వారా నోటి నుండి వెలువడే మాటలు మధ్యమ స్వరంలో ఉన్నాయి.

ఆంజనేయస్వామి పలికిన మాటలు, పద్ధతి, ప్రభావము, ఫలితము శ్రీరామచంద్రుని ప్రశంసలను పొందలిగాయన్న విషయాన్ని మనం గుర్తించాలి.

వక్తకు తాను ప్రస్తావించదలచుకున్న విషయం తగినంత తెలిసి ఉండాలి. ఆ అంశంపై అతనికి చాలినంత అధికారం ఉండాలి. వివిధ శాస్త్రాల అధ్యయనం ఈ అవకాశాన్ని ఇస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో నేరుగా సంబంధం లేని శాస్త్రాలలో కూడా మనకు అవసరమైన విషయం చర్చించబడి ఉంటుంది. అప్పుడు మనం ఆయా శాస్త్రాలతో పరిచయం పెంచుకొని కూడా ఉంటే మాట్లాడే అంశంపైన మరింకింత పట్టు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

క్షుణ్ణంగా యెరిగి ఉన్న విషయాన్ని ప్రతిభావంతంగా వ్యక్తం చేయడానికి మొదటి ఆవశ్యకత వ్యాకరణం. మనం ఉపయోగించే వాక్యాలు వ్యాకరణ దోషం లేకుండా ఉండాలి. వ్యాకరణంలో ప్రధానంగా గమనించదగిన అంశాలు లింగ, వచన, కాలాలకు సంబంధించినవి. వాక్యాలలో వీటికి సంబంధించిన దోషాలు ఉండకూడదు. సాధారణంగా అప్పుడప్పుడే మాట్లాడటం నేర్చుకుంటున్న చిన్నారులు లేదా భాషగురించి తెలియని వారు మాట్లాడినప్పుడు ఇలాంటి దోషాలు దొర్లుతూ ఉంటాయి.

లింగ సంబంధిత దోషాలలో పుంలింగం, స్త్రీ లింగం, నపుంసక లింగం గుర్తెరిగి కర్త, క్రియ ఒకే లింగంలో ఉండేలా మాట్లాడాలి. భాష తెలియని వారు, వ్యాకరణం రాని వారు, చిన్నతనంలో ఉన్న వాళ్ళు 'అక్క గుడికి వెళ్ళాడు, కుర్చీకాలు విరిగాడు, అతను వర్షంలో తడిసింది' లాంటి వాక్యాలను ఉపయోగించినప్పుడు విని నవ్వుకోవడం మనం చూస్తుంటాము. అంటే వ్యాకరణ దోషాలతో మాట్లాడిన వారు అపహాస్యం పాలౌతారు.

అన్ని భాషలలో సాధారణంగా ఎకవచనము, బహువచనము అని రెండు వచనాలు ఉంటే సంస్కృత భాషలో అదనంగా ద్వివచనము ఉంది. ఏ భాషలో మాట్లాడినప్పుడు ఆ భాషకు సంబంధించిన ప్రత్యేకతలను గుర్తించి ఆ భాష వ్యాకరణ సూత్రాలను అనుసరిస్తూ మాట్లాడాలి.

వ్యాకరణంలో కాలాన్ని భూతకాలం, వర్తమాన కాలం, భవిష్యత్ కాలం అని మూడుగా విభజించారు. మనం ప్రస్తావించే విషయం ఏ కాలానికి సంబంధించినదైతే వాక్య నిర్మాణం తదనుగుణంగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడాలి. 'ఎల్లుండి నేను మా తమ్ముడిని చూడటానికి వెళ్లాను' అనడం తప్పు కదా !

వాక్య నిర్మాణంలో ఒక్కొక్క భాషలో ఒక్కొక్క క్రమం ఉంటుంది. ఒక భాషలో కర్త, క్రియ, కర్మ క్రమంలోనూ, మరొక భాషలో కర్త, కర్మ, క్రియ క్రమం అనుసరించి వాక్య నిర్మాణం జరుగుతుంది. వక్త తాను ఎంచుకున్న భాషను గమనించి తదనుగుణంగా వాక్యాలను నిర్మించుకోవాలి. ఆంగ్లంలో 'I like my mother' అని చెప్తే మన తెలుగులో అదే క్రమంలో 'నాకు ఇష్టం మా అమ్మంటే' అని చెప్పకూడదు. అది చాలా అసహజంగా ఉంటుంది. తెలుగులో చెప్పాల్సి వచ్చినప్పుడు వాక్యం 'నాకు మా అమ్మంటే ఇష్టం' అని చెప్పాలి.

మాట మంత్రంలా పనిచేస్తుంది. కొండంత కోపం ఒక్క తీయని మాటకు చల్లారుతుంది. మరోవంక ఎంతటి శాంతమూర్తులైనా ఒకే ఒక్క పరుష వాక్కు విని ఉగ్ర నరసింహులు కావచ్చు. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ అనర్థాలను, అపశబ్దాలను ప్రేరేపించే మాటలను ఉపయోగించరాదు. మాట మన సంస్కారాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఒకే భావాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి మనకు పద్ధతులెన్నో ఉన్నాయి. 'కూడు మెక్కావా? మేత మేసావా? భోజనం చేశావా? ఆహారం తీసుకున్నావా? మహాప్రసాదం స్వీకరించారా?' వీటన్నింటిలో ఉన్న భావం ఒకటే. మనం ఉపయోగించే పదజాలాన్ని బట్టి మన సంస్కారం అంచనా వేయబడుతుంది. మాట్లాడే ముందు ఆలోచించుకోవాలి. మాట కటువుగా లేదుకదా? విన్న వ్యక్తిని బాధించదు కదా అని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకొని ఎవరికీ హాని కలుగని విధంగా మాట్లాడాలి.

మాటకు ఉండవలసిన మరో లక్షణం అది సత్యమై ఉండాలి. జీవితంలో చాలా సమస్యలు సత్యాన్ని అణచివేయడం లేదా దాచి ఉంచడం లేక పాక్షికంగా వెల్లడించడం వల్ల వస్తాయి. సత్యాన్ని మించినది మరొకటి లేదు. **(సత్యాన్నాస్తి పరతరం సత్య పరం ధీమహీ).** తాత్కాలిక ప్రయోజనాల కోసం సత్యాన్ని విస్మరిస్తే ఆ తర్వాత చెల్లించవలసిన మూల్యం భారీగా ఉంటుంది. గాంధీజీ ద్వంద ఆయుధాలలో సత్యం మొట్టమొదటిది. సత్యం ఆయన ప్రాణం. ఈ రోజుల్లో సత్యానికి విలువ లేదని భావించడం చాలా పెద్ద పొరపాటు. సత్యం

విలువ కాలాతీతమైంది. ఏ కాలంలోనైనా సత్యం విలువ అసత్యంతో పోల్చినప్పుడు ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ. సత్యం కాల పరీక్షకు నిలబడి గెలుస్తుంది. మనల్ని గెలిపిస్తుంది. (సత్యమేవ జయతే)

మాటహితకరమైనదిగాను, శ్రేయస్కరమైనదిగాను, శుభప్రదమైనది ప్రియమైనదిగా ఉండాలి. మాట్లాడే వ్యక్తి అవతలివారి హితము కోరుతూ మాట్లాడాలి. తన మాటలు వారికి శ్రేయోదాయకంగానూ, శుభాన్ని కలుగచేసేవిగానూ ఉండాలి. అలాంటి మాటల్ని ప్రియంగా మాట్లాడాలి. మన మాటలను వినడానికి వారు యిష్టపడి ఉండాలి. వారికి విసుగు కలిగించేట్లు మాట్లాడరాదు.

అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే (భ.గీ. 17-15)
అని భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వాక్కులు

భావధార, సహృదయత, భాషా ప్రయోగాలు, మృదుత్వం అన్నీ సరియైన పాళ్ళలో ఉన్న మాటకు ఉండే శక్తి, విలువ చాలా గొప్పవి. అప్పుడు మాటే మంత్రమవుతుంది. పదానికి మరొక పదానికి మధ్యన లేదా వాక్యానికి మరొక వ్యాక్యానికి మధ్యన ఎక్కువ వ్యవధి ఉండరాదు. మాటలు ధారా ప్రవాహంగా ఉండాలి. మధ్య వ్యవధి ఎక్కువగా ఉంటే స్పష్టతలోపిస్తుంది. వినేవారికి సరిగా అర్థంరాదు. పదాలను స్పష్టంగా పలకాలి, విరిచి మాట్లాడరాదు **(స్పష్టవక్తా సుఖీభవేత్).** పదంలోని చివరి అక్షరాలు లేదా వాక్యంలోని చివరి పదాలు మింగి వేయకుండా స్పష్టంగా ఉచ్చరించాలి. శ్రోతకు వీనులవిందుగా, హర్షదాయకమైన పద్ధతిలో మాట్లాడాలి. మధ్యమ స్వరంలో శాంతంగా మాట్లాడిన మాటలను శ్రోత శ్రద్ధగా వింటాడు. పెద్దగా అరుస్తూ మాట్లాడే మాటలు వినడానికి. గుసగుసలాడుతూ చెప్పే మాటలు శ్రోతకు వినపడక పోవచ్చు. అరుస్తూ మాట్లాడటం లేదా గుసగుసలాడుతూ మాట్లాడటం శ్రోతను ప్రభావితం చేయలేవు. చెప్పిన విషయాలే మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పకూడదు. శ్రోత విసుగు చెందుతాడు. చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని సూటిగా చెప్పాలి, అటూ ఇటూ సాగదీస్తూ చెప్పకూడదు. అనవసర విస్తరణ ఉండరాదు, అవసరమైనంత మేరకే చెప్పాలి. వ్రాతలో ఐతే వ్రాసిన వాక్యం కొట్టేసి మళ్ళీ వ్రాసుకోవచ్చు. ఈ సౌలభ్యం మాట్లాడే సమయంలో ఉండదు. అందువల్ల నోటి నుండి వెలువడే

ముందే మాటకు ఉండాల్సిన లక్షణాలు ఉన్నాయా? ఉండకూడని లక్షణాలు లేవుకదా? అని ఆలోచించుకొని మాట్లాడాలి, సరైన శైలిలో మాట్లాడాలి. వక్త మాట్లాడే సమయంలో శ్రోత కళ్ళలోకి చూస్తూ మాట్లాడాలి, మరెటో దిక్కులు చూస్తూ మాట్లాడరాదు. దిక్కులు చూస్తూ మాట్లాడినప్పుడు వక్తకు శ్రోతకు మధ్య సంబంధం తెగిపోయి సమాచార ప్రవాహం సరిగా జరగదు.

వక్తకు తెలియవలసిన మరొక ముఖ్యమైన సంగతి శారీరక స్థితి మరియు కదలికల గురించి. మాట్లాడుతున్న సమయంలో వక్త ముఖ కవళికల ననుసరించి అతని మాటలు తన చెవిని పడటానికి ముందే తెలివైన శ్రోత వక్త భావాలను పసిగట్టగలడు. వక్త చెప్పింది చెప్పినట్లుగా శ్రోతలు వింటారనుకోవడం సరికాదు. కనుబొమలు హృదయంలోని భావాలను తెలియజేస్తాయి. హృదయంలో ఉన్న క్రోధం, సంశయం, తిరస్కారం, అహంకారం ముఖంలో ముఖ్యంగా కనుబొమలలో ప్రతిబింబిస్తాయి. భావాల్లో ఉన్న అందం హృదయంలో ఉన్న పవిత్రత కళ్లలో అందంగా ప్రతిబింబిస్తాయి. వక్త ముఖకవళికలు, కనుబొమలు, లలాటం చూసి అభిప్రాయం ఏర్పరచుకున్న తర్వాత అతని మాటలు శ్రోత చెవిని చేరుతాయి. వక్త నిలబడిన లేదా కూర్చున్న తీరుతెన్నులు స్థిరంగా ఉండాలి. కాళ్ళు చేతులు అవసరం లేకుండా కదపటం, విసరటం చేయరాదు. కంగారుపడకుండా శరీరాన్ని స్థిరంగా ఉంచి దృఢంగా మాట్లాడాలి.

విషయాన్ని చక్కగా అధ్యయనం చేయాలి, వ్యాకరణ దోషాలు లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి, **అపశబ్దాలు లేకుండా, అనవసర విస్తారణ లేకుండా, సూటిగా, విలంబన లేకుండా ధారగా, ముఖ కవళికల్లో, లలాటంలో, కనుబొమల్లో దోషం లేకుండా, సందిగ్ధత లేకుండా, స్పష్టంగా, మధ్యమ స్వరంలో మాట్లాడాలని మనం గ్రహించాలి.**

ప్రయత్నం

మనకంటూ ఒక లక్ష్యం ఏర్పాటు చేసుకున్న తర్వాత ఆ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి అవసరమైన ప్రయత్నం చేయాలి. సరైన సిద్ధాంతం లేని లక్ష్యం వృధా. గొప్ప లక్ష్యం ఉండగానే సరిపోదు. దాన్ని చేరుకునే గమనం కూడా అంతే ఉన్నతంగా ఉండాలి. అందుకు నిరంతరం కష్టపడాలి. ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని ఛేదించాలంటే అంకితభావంతో ప్రయత్నం చేయాలి. ప్రతి ప్రయత్నమూ అసలు సిసలైన ప్రయత్నం కాదు. ఆషామాషీ ప్రయత్నం, యథాలాప ప్రయత్నం, పరీక్షా పూర్వక ప్రయత్నం, పరితాప పూర్వక ప్రయత్నం, తీవ్ర ప్రయత్నం, అవిశ్రాంత ప్రయత్నం, కఠోర ప్రయత్నం ఇలా ఎన్నో తేడాలున్నాయి. ధ్యేయం ఘనత పెరిగేకొద్దీ దానికై చేయవలసిన ప్రయత్నమూ క్లిష్టతరం అవుతుంది.

ప్రయత్నం ప్రణాళిక బద్ధంగా ఉండాలి. లక్ష్యాన్ని విభజించుకొని ఒక్కొక్క భాగానికి, ఒక్కొక్క దశకు, నిర్దుష్టమైన కాలం నిర్ణయించుకోవాలి. ఎప్పటికప్పుడు ప్రగతిని గమనిస్తూ సాధన, ప్రక్రియ, ప్రణాళికలో అవసరమైన మార్పులు చేసుకొని తదనుగుణంగా ప్రయత్నాన్ని మలచుకొని కొనసాగించాలి. ప్రణాళికలో అనుకోని అవాంతరాలకు కొంత సర్దుబాటు చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించాలి. ప్రణాళిక వ్యక్తిగతం. ఎవరి ప్రణాళిక వారికి నచ్చేట్లు వారి వారి ఆలోచనా విధానం, అలవాట్లు, అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా రచించుకోవాలి. మరొకరి ప్రణాళిక గుడ్డిగా అనుసరించడం వల్ల సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు.

లక్ష్యం లక్షణంగా ఉంది, ప్రణాళిక పరిపూర్ణంగా ఉంది. అంతమాత్రం చేత ఫలితం అందటం ఖాయం అనుకోవడానికి లేదు. నిర్ణయించుకున్న లక్ష్యాన్ని ఛేదించడానికి నిశ్చయించుకున్న ప్రణాళిక ప్రకాశం కావలసిన సాధన జరగాలి. అప్పుడే విజయం సాధ్యం. చాలా మందికి లక్ష్యం గొప్పదిగానే ఉంటుంది. ప్రణాళిక కూడా చక్కగా వేసుకుంటారు. వచ్చే ఇబ్బందంతా సాధన వద్ద. కారణాలు భిన్నంగా ఉంటే ఉండొచ్చుకాని, చాలా మంది విఫలమయ్యేది ఈ దశలోనే. ఏవేవో చెయ్యాలని గొప్ప గొప్ప లక్ష్యాలను సాధించాలని జీవితంలో ఎన్నో విజయాలను స్వంతం చేసుకోవాలని భావిస్తారు కాని అలా జరగదు.

ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనవంతులలో ఒకడైన 'బిల్‌గేట్స్'ను ఒక విలేఖరి అతని విజయరహస్యం గురించి ప్రశ్నించినప్పుడు అతనిచ్చిన సమాధానం గమనిస్తే మనకు అర్థమయ్యేది ఇదే. 'లారీ (విలేఖరి పేరు) నేను సరియైన సమయంలో సరియైన చోట ఉన్నాను. అందువల్ల అదృష్టం వరించింది. కాని లారీ నేనున్న సమయంలోనే అక్కడ చాలామంది ఇతరులు కూడా ఉన్నారు. అయితే నాకు భవిష్యత్ గురించి స్పష్టమైన అవగాహన (vision) ఉండింది, నేను సాధించగల సామర్థ్యము (Potential) ను చూశాను అదీ తేడా. కాని లారీనేనున్న చోట చాలా మంది ఉన్నారు, అందులో చాలా మందికి నాకు ఉన్న (vision) కూడా ఉండింది. వారికి నాకు మధ్య ఉన్న పెద్ద తేడా నేను వెంటనే ఉధృతమైన చర్య తీసుకున్నాను'.

విజయం ఒక పరుగు పందెం వంటిది. మనం ఉన్నరంగంలోనే విజయాన్ని ఆశిస్తూ ఉన్నవారు మరెంతో మంది ఉంటారు. మనం వారికంటే ముందుండాలంటే వారికన్నా వేగంగా పరిగెత్తాల్సి ఉంటుంది. ఒక్క సెకను మనం ఆలస్యం చేసినా, వేగం తగ్గినా, మధ్యలో ఆగినా ఎంతో మంది మనల్ని దాటి ముందుకు దూసుకెళ్తారు. అలా జరుగకూడదంటే మన పరుగు లోప రహితంగా ఉండాలి.

ఆచరణ దశలో ఎన్నో ఇబ్బందులు, సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. అవుతాయి కూడా. అంతా సవ్యంగా జరిగిపోతుందని, జరిగిపోవాలని ఆశించడం తగదు. అది వాస్తవానికి విరుద్ధం. జీవితం ద్వంద్వాల సమ్మేళనం. జయాపజయాలు, రాత్రింబవళ్ళు, చీకటి వెలుగులు, కష్టసుఖాలు మంచీ చెడ్డలు సహజం, వాటిని అనుభవించక తప్పదు. ఒక్కొక్కప్పుడు మనంచేసిన తప్పేమీలేదనుకున్నా కొన్ని కష్టాలు అనుభవించవలసి రావచ్చు. గమ్యం పట్ల ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తి అడ్డువచ్చే ముళ్ళ తీగలను లెక్కచేయకుండా వాటిని పక్కకు నెట్టేస్తూ తన పయనం సాగిస్తాడు. కష్టాలు, కన్నీళ్ళు, బాధలు అపజయాలు, వైఫల్యాలు ఇవన్నీ చాలా అల్ప విషయాలు. వీటిని చిరునవ్వుతో దాటిపోవాలి. వాటికి అనవసర ప్రాధాన్యత నిచ్చి వాటి దగ్గరే ఆగిపోకూడదు. అప్పుడు గమ్యం మరింత కఠినమూ, దూరము అవుతుంది. **విధి నిర్వహణలో కష్టం, విసుగు అనే మాటలకు స్థానం లేదు.** ఆ రెండూ లక్ష్యానికి అడ్డు వస్తాయి. ఎంత కష్టమయినా సరే పని చేయాలి. చేసే పని మీద ఎప్పుడూ విసుగు రాకూడదు. ఇది ధర్మ సూక్ష్మం. కష్టపడికాక ఇష్టపడి పనిచేయాలి.

విజయం సాధించడానికి 'చేయగలిగిందల్లా' చేస్తే లాభం లేదు, 'చేయవలసిందల్లా' చేయాలి. ఒకటి కావాలంటే మరొకటి వదలుకోవాలి. గొప్పవాళ్ళు జీవితచరిత్రలు మనకు ఈ విషయం తెలియచేస్తాయి. ఏ గొప్ప వ్యక్తిని తీసుకున్నా ఆ గొప్ప తనాన్ని సాధించడానికి ఎన్నో సరదాలు త్యాగం చేసిన విషయం మనం గమనించవచ్చు. బాల్యంలో అందరూ ఆటలలో మునిగి ఉన్నప్పుడు ఆ బాల్యదశలోని ఆటపాటలను కాదని సాధన చేసిన సందర్భాలు ఎన్నైనా చూడవచ్చు. ప్రతి వ్యక్తికి రోజుకు 24 గంటలు మాత్రమే సమయం ఉంటుంది. ఆ సమయాన్ని కేటాయించడంలోనే తేడా. కొందరు విశ్రాంతి, సరదాలను వదులు కోలేని వారైతే మరి కొందరు వాటిని కనీసస్థాయికి తగ్గించుకొని ఆదా ఐన సమయాన్ని సాధనలో ఉపయోగించి అధిక ప్రయోజనాన్ని పొంది విజయపథంలో ముందుండి గొప్పవారవుతారు. ప్రాధాన్యతాక్రమం ఎవరికి వారు స్వయంగా నిర్ణయించుకోవాల్సిన విషయం.

ప్రయోజనం సాధించడం ఎంత ముఖ్యమో దాన్ని సరియైన మార్గంలోనే సాధించాలన్నది అంత కంటే ముఖ్యం. **వక్రమార్గాలలో, దగ్గరి మార్గాలలో, నీతి బాహ్యంగా ఏమీ సాధించలేము.** ఒక్కొక్కప్పుడు లాభం పొందినట్లు అనిపించినా అది తాత్కాలికమే అవుతుంది. తరువాత, వాటికై చెల్లించాల్సినమూల్యం చాలా భారంగా ఉండవచ్చు. అవినీతి విశ్వరూపం ప్రదర్శిస్తూ ప్రవర్తిల్లుతున్న ఈ కాలంలో మడికట్టుకొని కూర్చోవడం ఎలా సాధ్యం అనుకుంటే అది గొప్పవాళ్ళు కావాలనుకునే వ్యక్తులు ఆలోచించే విధానం కాదు. సామాన్యంగా ఆలోచిస్తే సామాన్యులగానే మిగిలిపోతాం. నలుగురు నడచిన బాటనే నడుద్దామని, గుంపులో కలసిపోతే నూటిలో ఒక్కరవుతారు గాని నూటికొక్కరుగా మిగలరు. అన్నింటికీ–నలుగురితో నారాయణ అనటం సరికాదేమే ! భిన్నంగా ఆలోచించిన వాళ్ళే ప్రత్యేకంగా నిలిచే అవకాశం ఉంటుంది. ఆదర్శాల నుండి జారిపోతే అధ:పాతాళానికి చేరుకుంటాం. ఆదర్శాలకోసం నిలబడటం, పోరాడటం కష్టమే, కాని గొప్ప విజయాలు కావాలనుకుంటే మాత్రం తప్పదు మరి.

వచ్చిన అవకాశాలను వదలుకునే వారు కొందరైతే అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని ప్రయోజనం పొందేవారు మరికొందరు. వీరికి భిన్నంగా కావలసిన అవకాశాలను సృష్టించుకునే వారు ఇంకొందరు. సమస్యలను సైతం అవకాశాలుగా మార్చుకునే వారు మరోరకం. వీరు వరుసగా ఒకరికంటే

మరొకరు అధిక ప్రయోజనాన్ని పొందుతూ విజయపథంలో మిగతా వారి కంటే ముందుంటారు. ప్రత్యర్థుల ఎత్తుకు పై ఎత్తువేసి వారి వలలో చిక్కకుండా ఆపదలకు గురికాకుండా ముందుకు సాగాలి. ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరించాలి.

లక్ష్యసాధనకోసం అహరహం మన కష్టం మనం పడాలి, మన నైపుణ్యం మనం ప్రదర్శించాలి, మనం నిజాయితీగా వ్యవహరించాలి. విజయ పథం పూలబాటేంకాదు. రాళ్ళు రప్పలూ, ముళ్ళు గోతులూ ఉంటాయి, ఎదురు దెబ్బలూ, వైఫల్యాలు ఉంటాయి. వాటినెంత సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొంటామన్నది ముఖ్యం. కొద్దిపాటి కష్టానికే విలవిల్లాడకుండా, మిన్ను విరిగి మీద పడ్డా చలించకుండా, సుఖ దు:ఖాలను సమంగా స్వీకరిస్తూ, జీవితం పట్ల సరియైన అవగాహనతో స్థిత ప్రజ్ఞులుగా ఉండాలి. చేస్తున్న పని సంతృప్తినిచ్చేదిగా ఉండాలి. అందులో లీనమై పోవాలి. ఆ పని చేయకపోతే బతకలేననిపించాలి. అలాంటి ఉన్నతమైన పనినే ఎన్నుకొని చేయాలి. ప్రయోజనంతో పాటు సంతృప్తి కూడా ఉంటుంది. ఒక్క కృషి మాత్రం ఉంటే సరిపోదు, దానితో పాటు సాధించాలన్న కొంత కసి (ప్రేమతో కూడిన పట్టుదల) కూడా ఉండాలి. అప్పుడే విజయావకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి.

ఎంతటి బుద్ధిమంతులకైనా పొరపాటు సహజం (**ప్రమాదో ధీమతామపి**). నిగ్రహాన్ని కోల్పోవడంకూడా పొరపాట్లకు దారితీస్తుంది. క్షణికావేశం, ఒక్క దురాలోచన మహా మనిషిని సైతం మట్టి కరిపిస్తాయి. తప్పును గ్రహించి సరిదిద్దుకొని మళ్ళీ ఆ తప్పు చేయకుండా ఉండాలి. ప్రతికూల పరిస్థితులను ఎదుర్కొంటూ నిరంతరం శ్రమిస్తే ఏ రంగంలోనైనా విజయం తథ్యం.

నిరంతర ప్రయత్నము, కఠోర పరిశ్రమకు తోడుగా (తోడుగానే సుమా! బదులుగా కానే కాదు) ప్రార్థన కూడా ఉంటే సత్ఫలితం సత్వరంగానూ సులభంగానూ అధికంగానూ ఉంటుంది. **మహాత్మాగాంధీగారు అంటారు 'నేను నా ఉదయపు ఉపాహారాన్ని వదలుకోవడానికి సిద్ధమే, కాని ఉదయపు ప్రార్థన మాత్రం కాదు'**

కొందరికి తమ శక్తి సామర్థ్యాల కంటే అంతర్యామి అయిన భగవంతుడి కరుణా కటాక్షాల మీద ఇంకా ఎక్కువ నమ్మకం. తమ వెనుక ఓ దివ్యహస్తం ఉందన్న భావన ఎక్కడలేని శక్తిని, ధైర్యాన్ని ఇస్తుంది. గజరాజు తన శాయశక్తులా

ప్రయత్నించి, ఆ తరువాతనే శరణు వేడటం, ఆ పరాత్పరుడు పరుగుపరుగున రావడం, గజేంద్ర మోక్షం ద్వారా మనకు విదితమే. సంక్షోభాలను, సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్న సమయంలో శరణాగతి పాటించమనడంలో అంతరార్థం ఇదే.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం ఆరోగ్యం అంటే శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం. చాలా మంది దృష్టి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మీద మాత్రమే ఉంది. ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయడానికి వీలులేదు. నాస్తికులతో పోల్చినప్పుడు ఆస్తికులలో ఒత్తిడి, ఆందోళన పాలు తక్కువని టోరంటో విశ్వవిద్యాలయ అధ్యయనంలో తేలింది. ఆడుకుంటున్న పసివాడికి తల్లి పక్కనే ఉందన్న నమ్మకం ధైర్యాన్నిస్తుంది. సైకిల్ నేర్చుకుంటున్న పిల్లాడికి వెనుక ఉండి ఒకరు నడిపిస్తున్నారన్న నమ్మకం బోలెడంత ధైర్యం కలుగజేస్తుంది. ఆధ్యాత్మికత మనసుకు అలాంటి నమ్మకం ఇస్తుంది.

భగవంతుని ప్రార్థించడం వల్ల ఆ పరంధామునితో మనకు సంబంధం బలపడుతుంది. ప్రార్థనవల్ల ఆ సంబంధం మరింకింత బలపడుతుంది. ప్రార్థనతో భగవంతునిపై విశ్వాసంతో మనము మానసికంగా దృఢపడతాము. ప్రార్థనతో మనలో ఉన్న అహంకారభావం నశించి వినయం పెరుగుతుంది. ప్రార్థన గడ్డు పరిస్థితులను మార్చకపోయినా ఆ పరిస్థితులను ఎదుర్కొనేందుకు సమర్థులుగా మనల్ని మారుస్తుంది. పురాణ యుగం మొదలు ఆధునిక కాలం వరకు ప్రార్థించి ప్రయోజనం పొందినవారి ఉదాహరణలు కోల్లలు కొల్లలుగా చూడవచ్చు. స్వశక్తిమీద నమ్మకం, గురి ఉంటుందనుకుంటున్న ఆధునిక యువతలో కూడా దిన దినమూ ఆధ్యాత్మిక భావాలు, దైవం పట్ల శ్రద్ధ పెరుగుతున్నాయని, దేవాలయాలలో వీరి సంఖ్య ఎక్కువవుతుందని ఒక వార్తాపత్రిక నిర్వహించిన అధ్యయనం ఫలితాలు తెలియచేస్తున్నాయి.

విజయ రహస్యాలలో ముఖ్యమైనది కృతజ్ఞత. ప్రతినిత్యం ప్రకృతినుండి, సమాజం నుండి, అందులో వ్యక్తుల నుండి మనం ఎన్నో రకాలుగా ప్రయోజనం పొందుతున్నాం. వారిపట్ల కృతజ్ఞత కలిగి ఉండటం మన కనీస కర్తవ్యం. **తల్లిదండ్రుల దీవెనలు, పెద్దవారి ఆశీస్సులు, గురువుల శుభవచనాలు, సాటివారి శుభాకాంక్షలు మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తూ ఉంటాయి.** వారిపట్ల మన భావనలు కూడా అందుకు తగినట్లుగా ఉండాలి. నిర్లక్ష్యం, అగౌరవం పనికిరాదు. ప్రతినిత్యం తల్లిదండ్రులకు, వృద్ధులకు, గురువులకు అభివాదం

చేయాలి. ప్రత్యక్షంగా భౌతికంగా సాధ్యంకాని పక్షంలో మానసికంగా వందనం ఆచరించాలి. అందువల్ల ఆయుష్షు, విద్య, యశస్సు, బలం వృద్ధి పొందుతాయని శాస్త్రం చెప్తుంది. **(అభివాదనశీలస్య నిత్యం వృద్ధోపసేవినః చత్వారి తస్య వర్ధన్తే ఆయుర్విద్యా యశోబలమ్).**

పెద్దలను గౌరవించినా భగవంతుని ప్రార్థించినా అది మన:పూర్వకంగా శ్రద్ధతోనూ, విశ్వాసంతోనూ చేయాలి. అంతేగాని నియమం పాటించానని అనిపించుకోవడం కోసం చేయకూడదు. నలుగురి నుండి మెప్పు పొందాలని కాకుండా తన కోసం తనకు నచ్చిన పనిని తాను చేస్తున్నట్లుగా ఉండాలి.

పెద్దవారితో గౌరవంగానూ, సమమైన వారితో స్నేహంగానూ, చిన్నవారితో ప్రేమగానూ వ్యవహరించాలి. అప్పుడు అందరితోనూ సముచితంగా వ్యవహరించినట్లు అవుతుంది. ఎవరిపట్లా అకారణంగా ద్వేషంగాని, క్రోధంగాని, అసూయగాని కలుగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఓర్పుతో నడచుకోవాలి. దుర్భావాలను దరిచేరకుండా చూసుకోవాలి. సద్భావాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా పెంచుకోవాలి.

విజయం పొందాలంటే కార్యసాధనకోసం 'చేయవలసిందంతా' చేస్తూ పెద్దవారి ఆశీస్సులను భగవంతుడి కృపను పొందడానికి ప్రయత్నంచేయాలి. ఇందుకుగాను పెద్దలను అభివాదంతోనూ భగవంతుని ప్రార్థనతోనూ సంతోషింప చేయాలి. పెద్దవాళ్ళలో తల్లిదండ్రులు, అన్న వదినలు కుటుంబంలోని ఇతర వ్యక్తులు ముఖ్యం. వారితోపాటు గురువులకు కూడా అభివాదం చేయాలి. భగవంతుని ఏ రూపంలోనైనా కొలువవచ్చు. భగవంతుడొక్కడే. రామకృష్ణ పరమహంసలాంటి పెద్దలు ప్రవచించినదిదే. మతాలు ఏవైనా, పేర్లు ఏవైనా, స్వరూపాలు ఏవైనా పరతత్వం ఒకటే. అయితే ప్రారంభదశలో గుహ్యమైన భగవతత్త్వం అర్థం చేసుకోవడం చాలా కష్టం. అందువల్ల ఎవరి ఇష్టదైవాన్ని వాళ్ళు ప్రార్థించవచ్చు.

ఐశ్వర్యం, సంపద ఆశించేవారు మహాలక్ష్మిని వేడుకుంటారు. విద్యను అర్థించే వారు సరస్వతీదేవిని అర్చిస్తారు. గొప్ప శక్తి కావాలనుకునేవారు దుర్గామాతను పూజిస్తారు. కొందరు మహేశ్వరుని, కొందరు మహావిష్ణువును, కొందరు సూర్యుని కొలుస్తారు. ఈశ్వరుడు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాడని, విష్ణువు ముక్తిని అనుగ్రహిస్తాడని, సూర్యభగవానుడు ఆరోగ్యాన్ని కలుగచేస్తాడని విజ్ఞులు

తెలియచేస్తారు. ప్రారంభించిన కార్యం నిర్విఘ్నంగా జరగాలంటే విఘ్నేశ్వరుని పూజిస్తారు.

ఆయా కారణాల ననుసరించి వారి కోరికలకు అనుగుణంగా వారి మనసుకు నచ్చిన దేవీదేవతారూపాలను కొలుస్తారు. అన్ని రూపాలు ఒకే భగవంతుడివి అయినప్పుడు ఆ భగవంతుని ఏ రూపంలో కొలిచినా కావలసినవన్నీ లభించాలి. అయితే మనలో చాలా మందిమి ఆ అవగాహన బలంగా లేనివారం కాబట్టి ఈ భేదభావాలు ఉంటున్నాయి.

బియ్యం కావాలంటే మందుల అంగడికి వెళ్తే లాభం లేదు, బట్టలు కొనాలంటే పళ్ళ దుకాణానికి వెళ్తే పని జరగదు. మనకు కావల్సిన సరుకు ఎక్కడ పుష్కలంగా ఉంటుందో అక్కడికే మనం వెళ్ళాలి. కావలసిన సరుకంతా ఒకేచోట కొనాలంటే ఆ సౌకర్యం ఉన్న 'సూపర్‌మార్కెట్'కు వెళ్ళాలి. అలాగే ఒక్కొక్కరూపంలో భగవంతుని కొలిచినప్పుడు లభించే ప్రయోజనం భిన్నంగా ఉందనుకున్నప్పుడు ఒకే స్వరూపంలో కొలిచి కావల్సిన బుద్ధి, బలం, సంపద లాంటివన్నీ పొందే అవకాశం ఉంటే బాగుంటుందనుకోవడం సహజం.

ఆంజనేయస్వామిని అర్చిస్తే లభించేదేమిటి అన్నది క్రింది శ్లోకాల ద్వారా మనకు తెలియవస్తుంది.

బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వమరోగతా
అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనుమత్స్మరాణాత్ భవేత్

అష్టసిద్ధి నవనిధికే దాతా
అసవర దీన జానకీ మాతా

సత్యాసత్యాలను తెలుసుకోగల బుద్ధి, ధర్మబద్ధంగా విహిత విధానంలో శ్రేయోమార్గంలో జీవించడానికి అవసరమైన బలం, ధర్మాన్ననుసరించి లభించే యశస్సు, ఓర్పు, నిర్భయత్వం, రోగరహితమైన ఆరోగ్యం, జడత్వం లేనట్టి ప్రకాశవంతమైన చైతన్యం, శుద్ధమైన వాక్పటుత్వం హనుమంతుని స్మరణతో సంప్రాప్తిస్తాయి. ఇవికాకుండా సూక్ష్మరూపం ధరించగల 'అణిమ', అనంత రూపం ధరించగల 'మహిమ', బరువెంతైనా పెంచగల 'గరిమ', బరువును అత్యల్పస్థాయికి తగ్గించుకోగల 'లఘిమ', ఎక్కడికైనా చేరుకోగల 'ప్రాప్తి',

కోరికలన్నీ తీర్చుకోగల 'ప్రాకామ్య', ప్రభువు కాగలిన 'ఇష్వ', నియంత్రించి జయించగల 'వష్వ' అనే అష్ట సిద్ధులను అనుగ్రహించగలడు ఆంజనేయస్వామి.

'పరకాయప్రవేశ విద్య' (ఇతర శరీరాలలో ఆత్మను ప్రవేశపెట్టడం), 'హాదివిద్య' (ఆకలిదప్పులు లేకుండా జీవించడం), 'కాది విద్య' (వేసవి, వర్ష, చలికాలలో వాతావరణంలో వచ్చేమార్పుల ప్రభావం లేకుండా ఏ వాతావరణంలోనైనా కష్టం ఎరుగకుండా జీవించడం), 'వాయుగమనవిద్య' (ఆకాశంలో ఎగురుతూ ఎక్కడికైనా చేరుకోగలగడం), 'మదాలస విద్య' (శరీరాన్ని ఎంత పెద్ద లేదా ఎంత చిన్న పరిమాణంలోకి పెంచడం లేదా తగ్గించడం), 'కనకధారాసిద్ధి' (అనంతమైన ఐశ్వర్యాన్ని పొందడం), 'ప్రాక్యసాధన' (గొడ్రాలి స్త్రీ కడుపున పుట్టమని శిష్యుని ఆజ్ఞాపించి అనుగ్రహించడం), 'సూర్య విజ్ఞానం' (సూర్యరశ్మి ద్వారా ఒక పదార్థాన్ని మరొక పదార్థంగా మార్చడం) 'మృత సంజీవని విద్య' (మరణించిన వారిని పునర్జీవితులను చేయడం) అనబడే నవ నిధులు వరంగా అనుగ్రహించగలడు హనుమంతుడు. వారి వారి అర్హతల కనుగుణంగా వారు చేసిన సాధననుసరించి, వారి కోరికలననుసరించి ఎవరికైనా బుద్ధి, బలం, యశస్సు, ధైర్యం, నిర్భయత్వం, అరోగతా, అజాడ్యం, వాక్పటుత్వం, అష్టసిద్ధులు, నవనిధులు వరంగా అందచేయగల సమర్థత, కరుణ ఆంజనేయస్వామికి ఉన్నాయి. ఇవి మహర్షి చెప్పిన కారణంగా అనృతాలు కావడానికి వీలులేదు **(నమిథ్యా ఋషి భాషితం)**. కోరుకున్న వారికి అవి లభించలేదంటే లోపం కోరిన వారిలోనే కాని హనుమంతుడిలో లేదని స్పష్టం.

ఆంజనేయ స్వామి మనవద్ద ఉన్న కొన్నింటిని హరించి వేస్తాడు కూడా. మన పంచక్లేశాలను, షడ్వికారాలను స్వామి తొలగిస్తాడు. (హరహు కలేశవికార్). అవిద్య (జీవన విద్య తెలియకపోవడం), అస్మిత (అహంకారము), అభినివేశం (స్పష్టత లోపించడం), రాగం (అనుచితమైన బంధం), ద్వేషం (వ్యతిరేకభావం) అనబడే ఐదు క్లేశాలు ఆంజనేయస్వామి అర్చనతో తొలగిపోతాయి. ఇవి కాకుండా, కామం (అత్యంత గాఢమైన కోరిక – కావాలి అనుకోకుండా కావల్సిందే అనుకోవడం), క్రోధం (నిగ్రహించుకోలేని కోపం), లోభం (తనవద్ద ఉన్నది దూరం కాకూడదనుకోవడం), మోహం (వాస్తవానికి మించి ప్రాముఖ్యతను ఆపాదించడం), మదం (లభించిన దానిపట్ల గర్వం),

మత్సరం (అసూయ, ఈర్ష్య) అనే ఆరు వికారాలను హనుమంతుడు తొలగించగలడు.

ఎవరైనా మనకు ఏదైనా ఇవ్వాలంటే అది వారి వద్ద ఉండటం అవసరం. వారికే లేకుంటే, వారి వద్దే లేకుంటే ఇతరులకు ఎలా ఇవ్వగలరు? వారికి ఉన్నంత మాత్రాన సరిపోదు. దాన్ని మనకు ఇవ్వడానికి వారికి సామర్థ్యం, ఇష్టం ఉండాలి. మన అర్హతల ద్వారా, మన ప్రార్థనల ద్వారా అవి మనకు అనుగ్రహింపబడేట్లు చేయాలి. అప్పుడే అది వారినుండి మనకు అందే అవకాశం ఉంటుంది. ఆంజనేయస్వామి మనకు బుద్ధి నివ్వాలంటే అది పుష్కలంగా అతని వద్ద ఉన్నది కాబట్టి అనుగ్రహించగలడు. అలాగే మిగతావన్నీ కూడా. ఆంజనేయస్వామి వద్ద ఉన్న గుణ సంపద ఏమిటి అన్న విషయం తెలుసుకోవాలంటే శ్రీరామాయణంలో ఆంజనేయస్వామి పాత్రను, అతను నిర్వహించిన కార్యాలను, సాధించిన విజయాలను ఒక్కసారి నెమరువేసుకుందాం. మనకు నమ్మకం కలుగుతుంది. ఆ నమ్మకం వల్ల బలం ఏర్పడుతుంది. విజయానికి అభయం కలుగుతుంది.

విజయస్ఫూర్తి-ఆంజనేయమూర్తి

ఆంజనేయస్వామి అద్భుతమైన లక్షణాల అరుదైన సమ్మేళనం. అసాధారణమైన బలం, స్థిరబుద్ధి, హృదయస్థైర్యము, అచంచలమైన భక్తి, అమోఘమైన చతురత, అద్వితీయమైన సమయస్ఫూర్తి, అనూహ్యమైన వేగం, అపారమైన కరుణ, అకుంఠితదీక్ష, అనిర్వచనీయమైన యశస్సు, అఖండమైన జ్ఞానం, అపూర్వ వినయం, అనన్యమైన ధైర్యం, అజేయమైన సాహసం, అమితమైన వాక్పటిమ అంజనీ సుతునిలో అద్భుతమైన రీతిలో ప్రకటితమవుతాయి. విద్య, వినయం, ప్రజ్ఞ, పాటవం, పరాక్రమం, దక్షత, తేజస్సు, చైతన్యం, ప్రతిభ అయన సొత్తు. హనుమంతుడిది మచ్చలేని సౌశీల్యం. మారుతి చేపట్టిన కార్యక్రమాలన్నింటిలోనూ పరిపూర్ణ విజయం సాధించడమే అగుపిస్తుంది తప్ప ఎక్కడా వైఫల్యం కానరాదు.

శ్రీమద్రామాయణములోని ఘట్టాలలో ఆంజనేయస్వామి పాత్రను గమనిస్తే ఆ స్వామివద్ద ఉన్న గుణసంపద మనకు తెలియవస్తుంది. ముందుగా అపారమైన బలసంపద, అద్భుతమైన బుద్ధిబలం, అమోఘమైన శక్తి యుక్తులు ప్రదర్శించిన సందర్భాలను పరిశీలిద్దాం. ఇంతటి బుద్ధిమంతుడికి వచ్చిన అనుమానాలు, ఆలోచనలు వాటి సరళి గురించి ఆ తరువాత గమనిద్దాం. ఆ ప్రయత్నం చేద్దాం.

శ్రీమద్రామాయణంలో ప్రప్రథమంగా కిష్కింధకాండలో ఆంజనేయస్వామి రంగ ప్రవేశం చేస్తారు. శ్రీరామచంద్రుడు తమ్ముడు లక్ష్మణునితో కలిసి సీతామాత అన్వేషణలో ఋష్యమూక పర్వత ప్రాంతాలలో సంచరిస్తూ ఉంటారు. సుగ్రీవుడు వారిని చూసి తనను సంహరించడానికి తన అన్న వాలి వారిని పంపించి ఉంటాడని భయపడతాడు. అప్పుడు ఆంజనేయస్వామి సుగ్రీవునికి ధైర్యం చెబుతాడు. నేను వెళ్ళి వారెవరో తెలుసుకొని వస్తానని చెప్తాడు. బ్రాహ్మణ వేషంలో వెళ్ళి శ్రీరామచంద్రుని, లక్ష్మణున్ని కలుస్తాడు ఆంజనేయస్వామి.

ఆంజనేయస్వామి శ్రీరామ, లక్షణుల వద్దకు వెళ్ళి నమస్కరించాడు. మారువేషంలో వెళ్లి వారి గురించి తెలుసుకుందామనుకున్న ఆంజనేయస్వామికి, శ్రీరామచంద్రుడి ముఖారవిందాన్ని అవలోకించిన ప్రభావం చేత – తాను

వచ్చిన పని మరచిపోలేదు కాని, తన పరిచయం గురించి నిజం చెప్పకుండా ఉండలేకపోయాడు. అప్రయత్నంగా తాను ధర్మాత్ముడైన రాజు సుగ్రీవుని సచివుడనని వానరుణ్ణని తెలిపి వారి గురించి, ఇలా అడుగుతాడు. మీరు రాజ లక్షణాలతో విలసిల్లుతూ ఉన్నారు. చేతిలో ధనుర్బాణాలు కలిగి ఉన్నారు కాని కాషాయ వస్త్రాలలో ఉన్నారు. మీరు ఇక్కడ ఇలా సంచరించడానికి కారణమేమి?

ఆంజనేయ స్వామి ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పేముందు శ్రీరామచంద్రుడు సోదరుడు లక్ష్మణునితో ఆంజనేయస్వామి వాక్చాతుర్యము, బుద్ధి కుశలత గురించి చేసిన అద్భుతమైన ప్రశంస ఇంతకు ముందే గమనించాము.

వారు తాము దశరథ మహారాజు పుత్రులమని, సీతామాత అన్వేషణలో ఉన్నామని చెబుతారు. ఆంజనేయస్వామి సుగ్రీవుడు వారి స్నేహాన్ని వాంఛిస్తున్నాడని అది వారికి కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని వారిని తన భుజాలపై ఋష్యమూక పర్వతంపైన ఉన్న సుగ్రీవుని వద్దకు తీసుకొని వెళ్తాడు.

శ్రీరామునికి తనను తాను పరిచయం చేసుకుంటూ ఆంజనేయస్వామి ధర్మాత్ముడైన తమ రాజు సుగ్రీవుడని, తాను ఆ రాజు మంత్రినని చెప్పటంలో సుగ్రీవుని పట్ల అతనికి ఉన్న భక్తి, గౌరవం తెలుసుకోవచ్చు. శ్రీరాముడు లక్ష్మణునితో ఆంజనేయస్వామి గురించి చెప్తూ యజుర్వేద అధ్యయనం చేయనివాడు, ఋగ్వేదం తెలియనివాడు, సామవేదంలో పాండిత్యం లేనివాడు, శాస్త్రాలన్నీ ఎన్నో పర్యాయాలు తిరగేయనివాడు ఇలా మాట్లాడలేడనిచెబుతాడు. దీనిని బట్టి ఆంజనేయస్వామి వద్ద ఉన్న జ్ఞానం, విద్య, వాక్పటిమ గురించి తెలుసుకోవచ్చు. సుగ్రీవుడు ఆంజనేయస్వామితో రామలక్ష్మణులు ఎవరో తెలుసుకొని రావలసిందని పంపిస్తే, ఆంజనేయస్వామి శ్రీరామునితో తమ రాజైన సుగ్రీవుడు శ్రీరామునితో స్నేహాన్ని వాంఛిస్తున్నాడని చెప్పి వారిని తీసుకొని వస్తాడు. సుగ్రీవునికి శ్రీరాముని స్నేహంతో అవసరముందని అంచనా వేయడంలో ఆంజనేయస్వామికి రాబోయే పరిస్థితులను ఊహించడంలో గల ప్రతిభ తెలుసుకోవచ్చు. ఈ ఒక్క సంఘటనలో ఆంజనేయస్వామి బుద్ధి బలం, భక్తి, గౌరవం, విద్య, జ్ఞానం, వాక్పటిమ, భవిష్యత్తును అంచనా వేయగల శక్తి మొదలైన గుణ సంపద అత్యుత్తమ ప్రమాణాలతో అపారమైన పరిమాణంలో ఉన్నట్టుగా స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

సీతామాత జాడ తెలుసుకొని రమ్మని సుగ్రీవుడు ఆజ్ఞాపించినప్పుడు అంగదుని నాయకత్వంలో జాంబవంతుడు మొదలుగా గల వానరుల జట్టులో ఆంజనేయస్వామి ఉన్నాడు. సముద్రం దాటి లంకలో సీతామాతను వెదుక వలసి వచ్చినప్పుడు ఒక్క ఆంజనేయుడు మాత్రమే సమర్థుడని జాంబవంతుడు నిర్ణయిస్తాడు. సముద్ర లంఘనం సమయంలో మొదట మైనాక పర్వతం ఆంజనేయస్వామిని తనపైన కొంత సేపు విశ్రమించమని అలసట తీర్చుకోమని పళ్ళు, తేనెలాంటివి గ్రహించి మళ్ళీ బయలుదేరమని చేసిన అభ్యర్థనను తిరస్కరిస్తాడు. మొదట మైనాకుడు సముద్రం నుండి పైకి లేవగానే తనకు విఘ్నం కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడనే భావనతో ఆంజనేయస్వామి మైనాకుని తన యదతో ఒక దెబ్బ వేస్తాడు. తరువాత అతని సదభిప్రాయం తెలుసుకొని సున్నితంగా, సౌమ్యంగా తిరస్కరిస్తాడు. రామకార్యం మీద బయలుదేరిన తనకు కార్యం నెరవేరేదాకా విశ్రాంతి లేదని, మైనాకుని ఆతిథ్యం తాను స్వీకరించినట్లుగా భావించాలని మైనాకుడికి తెలియచేస్తూ ముందుకువెళ్తాడు.

అలా కొంతదూరం పయనించిన తర్వాత సురస అనే నాగదేవత నోరు తెరిచి ఆంజనేయస్వామిని ఆహారంగా దేవతలు తనకు అనుగ్రహించారని తినేస్తానని అంటుంది. తాను శ్రీరామ చంద్రుని కార్యంపై వెళుతున్నానని ఆ కార్యం పూర్తి చేసుకొని వచ్చి తనకు ఆహారం అవుతానని తెలియజేస్తాడు ఆంజనేయస్వామి. సురస అలా వీలుకాదని, తన నోటిలోనికి వెళ్ళకుండా ముందుకు సాగడానికి వీలులేదని అంటుంది. ఆంజనేయస్వామి తన శరీరాన్ని విపరీతంగా పెంచి పెద్దది చేస్తాడు. సురస కూడా తన నోటిని పెంచి పెద్దది చేస్తుంది. ఆంజనేయస్వామి ఇంకా ఎదుగుతాడు. సురస కూడా మళ్ళీ తననోటిని పెద్దగా చేస్తుంది. ఇలా ఒకరి తరువాత ఒకరు పోటీ పడగా ఒక దశలో యుక్తిగా ఆంజనేయస్వామి అణువంత చిన్నగా మారి సురస నోటిలోకి వెళ్ళి ఆ నోరు మూతపడేలోగా బయటకు వచ్చి సురసతో తాను ఆమె కోరినట్లు ఆమె నోటిలోకి వెళ్ళి వచ్చానని సురస మాట నెగ్గింది కాబట్టి తాను సముద్ర లంఘనంలో ముందుకు వెళ్తున్నానని తెలియచేసి వెళ్తాడు.

మరికొంత సమయం తరువాత సింహిక అనబడే రాక్షసి తనకు తెలిసిన నీడను లాగి వ్యక్తిని ఆపడం అనే విద్యను ఉపయోగించి పైన వెళ్తున్న ఆంజనేయస్వామి నీడను పట్టుకొని ఆపడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

ఆంజనేయస్వామి సింహికను సంహరించి విజయవంతంగా సముద్ర లంఘనం పూర్తి చేసుకొని సీతామాత అన్వేషణలో లంకకు చేరతాడు.

ఆంజనేయస్వామికి సముద్ర లంఘన సమయంలో ఎదురైన మూడు అడ్డంకులలో మొదటిది మైనాకుడు, మైనాకునిది దుష్ట బుద్ధికాదు. తనపైన కొంతసేపు విశ్రమించి కొంత ఆహారాన్ని గ్రహించి అలసట తీర్చుకొని వెళ్ళమన్నాడే కాని ఆంజనేయస్వామి కార్యానికి అడ్డు తగలడం మైనాకుని అభిప్రాయం కాదు. అయితే దీక్షగా ఒక కార్యం సాధించాలనుకున్నప్పుడు అలసత్వం, విశ్రాంతి అందుకు అడ్డుగా ఉంటాయని ఆకర్షణకు లోబడకూడదని అవిశ్రాంత కృషి అవసరమని ఆంజనేయస్వామి మైనాకుని సలహా తిరస్కరిస్తాడు. రెండవ విఘ్నంగా వచ్చిన సురస చాలా శక్తిగలదని ఆమెతో పోరాడుతూ ఉంటే సమయం వృధా అవుతుందని, సురసపై యుద్ధం చేసి ఆమెను ఓడించడంకంటే తను సముద్ర లంఘనంలో ముందుకు వెళ్ళడం ముఖ్యమైనదని, **అవసరమైనప్పుడు పరువుగురించి ఆలోచన వదలి వినయం ప్రదర్శించాలని, అన్నింటికంటే లక్ష్యసాధన అతిముఖ్యమైనదని యుక్తిని ఉపయోగించి సురసను అడ్డుతొలగించుకుంటాడు.** సింహిక విషయంలో ఆమెను సంహరించడం తప్ప మరో మార్గం లేదని, జాప్యం చేయడం తగదని గ్రహించి సింహికను సంహరించి ఆ అడ్డుకూడా తొలగించుకుంటాడు. సముద్రలంఘనం వృత్తాంతాన్ని పరిశీలిస్తే మనకు ఆంజనేయస్వామి కలిగి ఉన్న అమితమైన బలం, అనూహ్యమైన వేగం, ధైర్య సాహసాలు, ప్రతిభ, చైతన్యం, యుక్తి, కార్యదీక్ష తెలిసి వస్తాయి. **లక్ష్యసాధనలో ఉన్నవారు ఆకర్షణలకు లొంగకూడదని, విశ్రాంతి గురించి ఆలోచించకూడదని అవి తమను లక్ష్యం నుండి దూరం చేస్తాయని మనం గ్రహించి జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి.**

లంకలో సీతామాతను ఎంత వెదికినా కనిపించక చివరికి అశోకవనం చేరుతాడు ఆంజనేయస్వామి. అతి సూక్ష్మరూపంలో పిల్లి పిల్లంతగా మారి సీతామాత ఏ చెట్టుక్రింద కూర్చొని ఉందో ఆ చెట్టు కొమ్మపై ఆకుల మధ్యన కూర్చొని ఉంటాడు. రావణుడు రావడం సీతామాతను బెదిరించడం, మరో రెండు నెలలలో తన వాంఛ తీర్చకపోతే చంపి ఉదయపు ఉపాహారంగా తీసుకుంటానని చెప్పి వెళ్ళిపోవడం జరుగుతుంది. అప్పుడు సీతామాత పలు విధాలుగా ఆలోచించి తన ప్రాణాలు తీసుకోవడం తప్ప మరో మార్గం లేదని

అభిప్రాయపడి తన కేశములతో అదే చెట్టుకు ఉరివేసుకొని ప్రాణత్యాగం చేయడానికి ఉపక్రమిస్తుంది. ఈ దృశ్యం చూసిన హనుమలో జరిగిన అంతర్మథనం క్లుప్తంగా తెలుసుకుందాం. (ఈ అంశం గురించి వివరంగా తెలుసుకోవడం చాలా చాలా అవసరం. అంతేగాక చాలా ఆసక్తిదాయకంగా ఉంటుంది. తెలుసుకోగోరిన వారు శ్రీరామాయణం స్వయంగా అధ్యయనం చేయడం లేదా అనుభవజ్ఞులైన పెద్దల నుండి వినటం అవసరం. బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావుగారి ఉపన్యాసాలు నాకు స్ఫూర్తినిచ్చాయి.)

ఆంజనేయస్వామి ముందున్న తక్షణ కర్తవ్యం సీతామాత ప్రాణత్యాగం చేసుకోకుండా ఆపడం. అది వెంటనే జరగాలి. క్షణమాత్రం ఆలస్యం జరిగినా అనర్థం జరిగిపోతుంది. అందువల్ల సీతామాత అఘాయిత్యం చేసుకోకుండా ఆపాలి. అది వెంటనే జరగాలి. ఏం చేస్తే సీతామాత తన ప్రయత్నం మానుతుంది? ఏం మాట్లాడాలి? ఎలా మాట్లాడాలి? ఏ భాషలో మాట్లాడాలి? ఏ విషయంలో చిన్న పొరపాటు జరిగినా ఫలితం చాలా ఘోరంగా ఉంటుంది. ఇన్ని ప్రశ్నలకు ఖచ్చితమైన, సరియైన సమాధానాలు వెంటనే కావాలి. ఆలోచించడానికి ఏమాత్రం సమయం లేదు. ఇంత సంక్లిష్ట పరిస్థితిలో అన్ని ప్రశ్నలకు అమోఘమైన వేగంతో సమాధానాలు ఆలోచించి నిర్ణయానికి వచ్చాడు ఆంజనేయస్వామి. సీతామాతకు జీవితం మీద ఆశ చిగురించాలంటే ఆమెకు అత్యంత ప్రీతికరమైన విషయాన్ని ప్రస్తావించాలి. సీతామాతకు అన్నింటికన్నా ఎక్కువ ఇష్టమైన విషయం శ్రీరాముడే. ఆ శ్రీరాముని కథ వినిపిస్తే తాత్కాలికంగానైనా తన ప్రయత్నాన్ని మాత ఆపివేస్తుంది. ఆ తరువాత వివరాలన్నీ తెలియచేసి ఆమెకు స్వాంతన కలుగచేసి, శ్రీరామచంద్రుడు వస్తాడని, రావణ సంహారం జరుగుతుందని, సీతారామ సమాగమం త్వరలోనే ఉందనే విశ్వాసాన్ని కలుగజేయ వచ్చునని భావించాడు ఆంజనేయస్వామి. ఆ ప్రకారం దశరథ మహారాజుతో ప్రారంభించి, అయోధ్యలో వాడుకలోనున్న అవధీ భాషలో క్లుప్తంగా జరిగన కథ చెబుతాడు.

పది నెలల తర్వాత మొదటిసారిగా రామకథా గానాన్ని విన్న సీతామాత కొంత ఆనందంతోనూ మరికొంత విస్మయంతోనూ ఈ గానం చేసిందెవరై ఉంటారా అని అటుఇటు చూడమొదలెట్టింది. నలుదిశలా ఎవరూ అగుపించక పైకి చూసేసరికి ధవళవస్త్రధారియై కాంచన వర్ణంతో మెరిసిపోతున్న చిన్న వానరంగా ఆంజనేయస్వామి అగుపించాడు.

ఆంజనేయస్వామి రెండు చేతులూ పైకెత్తి నమస్కరిస్తూ వినయంతో అమ్మా శుష్క శరీరంతో ఉన్న నీవెవరు తల్లీ, జనస్థానంలో అపహరింపబడిన జానకీమాతవు కావు కదా చెప్పమ్మా అని అడుగుతాడు. ఆమే సీతామాత అని తెలిసి కూడా ఆంజనేయస్వామి ఇలా అడగడంలో గల అంతరార్థం ఆమెకు మనోస్వస్థత చేకూర్చడమే. ఇప్పుడు సీతామాత మనస్సు ఆత్మహత్యా ప్రయత్న సంకల్పం వల్ల చాలా ఉద్వేగంలో ఉంది. ఆమెను మామూలు స్థితికి తీసుకురావాలంటే మెల్లిమెల్లగా విషయాన్ని తెలుపవలసి ఉంటుంది. అందుకే తెలిసికూడా సీతామాతను నీవెవరమ్మా అని అడుగుతున్నాడు ఆంజనేయస్వామి. ఆమెకు బాగా నమ్మకం కలగాలంటే ఇప్పుడున్న భావాల నుండి బయటకు రావాలంటే, ఆమె కొన్ని మాటలు మాట్లాడాలి. అందుకే హనుమ ప్రయత్నం. ఆంజనేయ స్వామి ప్రతి చర్యవెనుక, ప్రతి మాట వెనుక ఇంతటి ఆలోచన, దూరదృష్టి కనబడతాయి.

సీతామాత తన పేరు సీత అని, అతిధీమంతుడైన శ్రీరాముని భార్యనని తెలుపుతుంది. ఆంజనేయస్వామి తనను రామదూతగా చెప్పుకొని శ్రీరాముడు పంపగా సీతామాతను వెదకడానికి వచ్చినట్లు చెబుతాడు.

శ్రీరాముడు వస్తాడని రావణ సంహారం చేసి సీతామాతను త్వరలోనే తనతో తీసుకెళ్తాడని చెప్పిన ఆంజనేయస్వామితో సీతమ్మ మరో సందేహాన్ని వెలిబుచ్చుతుంది. శతయోజన విస్తీర్ణమైన సముద్రాన్ని ఆంజనేయుడు దాటి రాగలిగాడు సరే! మరి మిగతా వానరవీరులు రాగలరా? లేకపోతే రామరావణ సంగ్రామం ఎలా జరుగుతుంది అని అడుగుతుంది. సుగ్రీవుని కొలువులో ఉన్న వానరవీరులంతా తనతో సమానమైన వీరులని లేదా తన కంటే అధికమైనవారని, తనకన్న బలహీనులు సుగ్రీవ సైన్యంలో ఒక్కరు కూడా లేరని అందువల్ల సీతామాత సందేహానికి తావులేదని విన్నవిస్తాడు మారుతి. ఇది అతని వినయ సంపదకు ప్రతీక. నిజానికి సముద్ర లంఘనం చేయలేమని అంగదునితో సహా మిగతా వానరులంతా ఆవలితీరాన ఆగిపోయి హనుమను వెళ్ళమని అర్థిస్తారు. ఇక్కడ అందరూ తనకంటే బలవంతులని చెప్తాడు ఆంజనేయస్వామి. దీని వెనుక మర్మం – శ్రీరామ చంద్రుని పరతత్త్వంపై ఆంజనేయస్వామికి అంతగురి. సంకల్పమాత్రం చేత మిగిలిన వానరులనందరినీ తనకన్న ఉన్నతులుగా చేయగల సామర్థ్యం శ్రీరామచంద్రుడికి ఉన్నదని అతని ప్రగాఢ విశ్వాసం. ఆ విశ్వాసమే అతని వినయానికి ఆధారం.

ఈ సంఘటనను గమనిస్తే **ఎంతటి విపత్కర పరిస్థితులలో కూడా ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా వేగంగా నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యం ఆలోచనాపటిమ, నిర్ణాయకశక్తి, తొట్రుపాటుతనంలేని స్థిరబుద్ధి, మనస్తత్వశాస్త్ర విజ్ఞానం, గొప్ప వినయం ఆంజనేయ స్వామి ప్రదర్శించినట్లు మనకు తెలుస్తుంది.**

రావణునికి శ్రేయోదాయకమైన హితవు చెప్పాలని సంకల్పించి తనే స్వయంగా రావణుని వద్దకు వెళ్తే అతను నిరాకరించవచ్చేమోనని రావణుడే తనను సభకు తీసుకురావల్సిందిగా ఆజ్ఞాపించేలా చేయాలని అందుకు గాను రావణునికి చాలా ప్రీతికరమైన అశోకవనాన్ని ధ్వంసం చేయాలని నిర్ణయించుకొని సుందరమైన అశోకవనాన్ని ఘోరంగా ధ్వంసం చేస్తాడు ఆంజనేయస్వామి. రాక్షసభటులు రావణునికి ఈ సమాచారం తెలిపితే క్రోధితుడైన రావణుడు ముందుగా ఎనభైవేలమంది రాక్షస వీరులను, ఆ తరువాత ఏడుగురు మంత్రి కుమారులను, ఆ తరువాత తన కుమారుడైన అక్షకుమారుని పంపుతాడు. అందరినీ వధిస్తాడు ఆంజనేయస్వామి. అప్పుడు తన కుమారుడైన ఇంద్రజిత్తును పంపిస్తాడు రావణుడు. ఇంద్రజిత్తు ఆంజనేయస్వామిపై బ్రహ్మాస్త్ర ప్రయోగం చేస్తాడు. బ్రహ్మాస్త్రం సైతం తనను బంధించజాలదని తనకున్న వరం తెలిసివున్నప్పటికీ, ఆ అస్త్రంపై ఉన్న గౌరవంతో బంధితుడవుతాడు హనుమంతుడు. అలా రావణుని సభకు తీసుకొనిపోబడిన ఆంజనేయస్వామి రావణునికి పలురకాలుగా హితబోధ చేస్తాడు. శ్రీరాముని వీరత్వం గురించి తెలియచేస్తాడు. ఒంటరిగా శ్రీరాముడు పదునాలుగువేల రాక్షసులను అవలీలగా సంహరించిన విషయం గుర్తు చేస్తాడు. రావణుడు ధర్మం తప్పి నడుస్తున్నాడని, అది అతనికి తగదని, ఫలితాలు చాలా ఘోరమైనవిగా ఉంటాయని తెలియచేస్తాడు. నందీశ్వరుడు వానరుల ద్వారా లంక నాశనమవుతుందని రావణుని శపించిన విషయం గుర్తు చేస్తాడు. ఎన్ని రకాల బోధించినా రావణుని తలకెక్కదు. హనుమను వధించమని ఆజ్ఞాపిస్తే విభీషణుడు దూతను వధించరాదని తెలియచేస్తాడు. అప్పుడు రావణుడు ఆంజనేయస్వామి వాలానికి నిప్పు పెట్టమని ఆజ్ఞాపిస్తాడు. అదే అగ్నితో లంకా దహనం చేస్తాడు హనుమ. చూచి రమ్మంటే కాల్చివచ్చాడన్న నానుడి దీని నుండే పుట్టింది.

ఈ వృత్తాంతంలో హనుమ ప్రదర్శించిన ధైర్యం, పరాక్రమం, హృదయస్థైర్యం, దక్షత, శాంతికై ప్రయత్నించడం అనుపమానమైనవిగా మనం గ్రహించవచ్చు. ఒక పనికై వెళ్ళి ఎన్నో పనులను పూర్తి చేసుకొని రావడంలో హనుమ ఆలోచనా సరళి, ప్రణాళికారచన సామర్థ్యం, కార్యసాధనదీక్ష ఎంత ఉన్నతమైనవో గ్రహించవచ్చు.

రామరావణ యుద్ధం జరుగుతున్న సమయంలో లక్ష్మణుడు ఇంద్రజిత్తు అస్త్ర ప్రయోగంతో మూర్ఛిల్లినప్పుడు అతనికి చికిత్స అవసరమవుతుంది. అప్పుడు వైద్యుడు లక్ష్మణుని పరీక్షించి హిమాలయపర్వత ప్రాంతంలో ఉన్న సంజీవని మూలిక చికిత్సకు అవసరమనీ, అది కూడా సూర్యోదయంలోపల తీసుకొని రాగలిగితే తప్ప చికిత్స సాధ్యం కాదని అంటాడు. అప్పటికే అది రాత్రిసమయం. సూర్యోదయం లోపల లంక నుండి హిమాలయపర్వతాల వద్దకు వెళ్ళి మూలిక తీసుకొని తిరిగి లంక చేరుకోవాలి. ఇది సాధ్యమయ్యేది కాదని శ్రీరాముడు చింతిస్తున్న సమయంలో హనుమ అందుకు పూనుకొని శ్రీరామచంద్రుని ఆశీర్వచనంతో బయల్దేరతాడు. ఉన్న సమయంచాలా తక్కువ, వెళ్ళి తిరిగి రావలసిన దూరం చాలా ఎక్కువ. మార్గంలో ఆంజనేయస్వామి అడ్డంకులను కూడా ఎదుర్కొనాల్సి వస్తుంది. రావణునిచే నియమించబడి తన మార్గాన్ని అడ్డుకుంటున్న మాయారాక్షసునితో యుద్ధం, తిరుగు ప్రయాణంలో భరతుడు పొరపాటున వదలిన శరఘాతంతో గాయం లాంటి విపత్కర పరిస్థితులను విజయవంతంగా ఎదుర్కొని సకాలంలో సంజీవని మూలికనే కాక మొత్తం సంజీవని పర్వతాన్నే పెకలించి తీసుకొని వస్తాడు హనుమ. చికిత్స జరుగుతుంది. లక్ష్మణుడు తేరుకుంటాడు.

సంజీవని మూలికను తీసుకొని రమ్మని పంపితే హనుమ మొత్తం పర్వతాన్ని పెకలించుకొని రావడానికి గల కారణమేమి అన్న ప్రశ్నకు సాధారణంగా వినిపించే సమాధానం ఆంజనేయస్వామి సంజీవని మూలికను గుర్తించలేక పోయారని అందువల్ల మొత్తం పర్వతాన్ని పెకలించుకొని వచ్చారని. 'జ్ఞానినామగ్రగణ్యం' 'బుద్ధిమతాం వరిష్ఠం'గా వర్ణింపబడిన హనుమపట్ల ఇలాంటి సమాధానం సరియైనదేనా? ఈ మూలికతో వైద్యం మరెవరికైనా అవసరమైతే తాను మళ్ళీ రావడం కన్నా అపూర్వమైన ఔషధాలెన్నో వున్న కారణం చేత ఇతరత్రా ఔషధాలు సైతం ఉపయోగానికి వస్తాయని భావించి

ఉండవచ్చు. అపురూపమైన ఈ మూలిక తగినంత పరిమాణంలో అందుబాటులో ఉండాలంటే ఈ పర్వతాన్ని మొత్తంగా తీసుకొని వెళ్ళడమే మార్గం. అప్పుడు మళ్ళీ ఈ మూలిక అవసరమైన సాధారణ వానర సైనికునికి కూడా సకాలంలో చికిత్స జరుగుతుందని భావించి పర్వతాన్ని తీసుకొని వచ్చాడే తప్ప మూలిక గుర్తించకపోవడం కాదని విజ్ఞుల అభిప్రాయం. శ్రీలంకలో సంజీవని పర్వతం ఇప్పటికీ ఉందని, ఆ పర్వతంపై ఉన్న మట్టి, రాళ్ళు ఆ ప్రాంతానికి భిన్నంగా ఉన్నాయని అవి హిమాలయ పర్వతప్రాంతం మట్టితో పోలికలు కలిగి యున్నాయని, శాస్త్రజ్ఞులు సంజీవనికి సంబంధించిన వివరాలు తెలుసుకోవడానికి పరిశోధనలు చేస్తున్నారని వార్తా సంస్థలు తెలియచేస్తున్నాయి.

ఈ వృత్తాంతంలో ఆంజనేయస్వామి ఎంత సమయాభావంలోనైనా ఎన్ని సమస్యలను ఎదుర్కొని ఐనా సకాలంలో కార్యసిద్ధి సాధించగలనన్న నమ్మకం, ఆత్మ విశ్వాసం, ధైర్యం, సమర్థత, కరుణ, ముందుచూపు గలవాడని మనం తెలుసుకోవచ్చు. తన ప్రభువైన శ్రీరామచంద్రుని కార్యం నిర్విఘ్నంగా కొనసాగుతుందన్న నమ్మకం, మొత్తం పర్వతాన్ని, అవలీలగా అంతదూరం తీసుకురాగలగిన అమేయమైన బలసంపద విదితమవుతాయి.

రావణుని సైన్యంలో కొద్దిమంది రాక్షసులు మరణం లేనివారట. వారితో ఎంతసేపు యుద్ధం చేసినా అలసట తప్ప ప్రయోజనం లేదని తెలుసుకున్న హనుమ వారిని తన వాలముతో చుట్టి భూమ్యాకర్షణ పరిధి ఆవలపడేట్టుగా అంతరిక్షంలోకి విసిరివేసి వాళ్ళు మళ్ళీ వచ్చి తలపడకుండా నిరోధించాడని ఒక కథనం. రాక్షసులలో చిరంజీవులున్నారా అన్న ప్రశ్నను ప్రక్కన ఉంచితే ఇందులో హనుమ సమయస్ఫూర్తి, నిర్ణాయక శక్తి, శారీరక బలం మనం చూడవచ్చు.

ఇవి ఆంజనేయస్వామి సాధించిన మహత్కార్యాలలో కొన్ని మాత్రమే చెప్పుకోవాలంటే ఇంకా ఎంతో ఉంది. ఇక్కడ ఒక్క ప్రశ్న ఉదయించే అవకాశం ఉంది. హనుమ ఎప్పుడైనా పొరపడ్డాడా? ప్రమదోధీమతామపి అన్నారు. ప్రతిసారి సరియైన ఆలోచనే వచ్చేదా? మరోలా ఎప్పుడూ జరగలేదా? అటూ మనకు అనుమానాలు రావచ్చు. కొన్ని సందర్భాలు లేకపోలేదు. కాని ఆయా సందర్భాలలో ఎంతో సమయస్ఫూర్తితో తన ఆలోచనా ధోరణులను అపసవ్య మార్గంనుంచి సరైన దారికి మళ్లించుకున్న నైపుణ్యమే మనకు గోచరిస్తుంది.

అంతటి ధీశాలికి అది సులభసాధ్యమే. దీనినుంచి మనం గమనించవలసినదేమిటంటే ఎప్పటికప్పుడు మన ఆలోచనలు ఏ మార్గంలో పయనిస్తున్నాయో గమనిస్తూ అవసరమైనపడల్లా సరిదిద్దుకోవడానికి సంసిద్ధంగా ఉండాలి. అది మనకు హనుమ ఇచ్చే స్ఫూర్తి.

సీతామాతను వెదుకుచున్న ఆంజనేయస్వామి రావణుని మందిరంలో అపూర్వ సౌందర్యరాశి, సర్వాలంకార శోభితయై శయనిస్తున్న స్త్రీమూర్తిని చూసి ఆమెనే సీతామాతయేమో అని క్షణకాలం పొరపడతాడు. రావణుని పట్టమహిషి ఐన మండోదరిదేవి పతివ్రత, ఉత్తమురాలు. ఆమె వదనంలో ఉన్న తేజస్సు వల్ల హనుమ అలా అనుకున్నాడు. మిగతా రాక్షస స్త్రీల యందు లేని ప్రత్యేకత ఆమెలో స్పష్టంగా అగుపించే సరికి మండోదరిని సీతామాతగా తలచి వచ్చిన పని నెరవేరిందని ఎంతో సంతోషపడతాడు. కానీ మరుక్షణంలో అతనిలోని వివేకం జాగృతమవుతుంది. సీతామాత రావణుని మందిరంలోనా? అసంభవం!! కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఈమె సీతామాతకాదు, మరెవరో స్త్రీ అయి ఉంటుంది అని భావిస్తాడు హనుమ. **తెలియని చోట దారి తప్పడం, దారి తప్పానని తెలుసుకోగలగడం, తప్పు దిద్దుకోగలగడం, సరియైన దారి వేగంగా ఎంచుకోగలగడం – హనుమ మనకు చూపుతున్న దారి.**

ఆంజనేయస్వామి పొరపడిన మరో సందర్భం కూడా లంకలోనే జరిగింది. రావణుడు తనకు విధించిన శిక్షగా రాక్షసులు తన తోకకు అంటించిన నిప్పుతోనే లంకంతా పరశురామప్రీతి అవుతున్నప్పుడు ఈ జ్వాలల్లో అశోకవనం, అందులో ఉన్న సీతామాత కూడా మంటలకు ఆహుతైపోయి ఉంటుందని భావించిన హనుమ చాలా దు:ఖితుడవుతాడు. సీతామాతకోసం ప్రత్యేకంగా లంకకు వచ్చిన తాను స్వయంగా తన చేతులతో లంకకు నిప్పుపెట్టి సీతామాత ప్రమాదానికి కారణమయ్యానని, చేయకూడని తప్పు చేశానని పరిపరి విధాల ఆలోచనలు చేసిన హనుమ చివరికి ఇలా అనుకుంటాడు. సీతామాత పతివ్రత కదా, అగ్ని ఆమెను భస్మం చేయగలుగుతుందా, లేదు కదా, కాబట్టి ఆమె క్షేమంగానే ఉండి ఉంటుంది అనుకొని, అశోకవనం వెళ్ళి, సీతామాతను చూసి ఆనందిస్తాడు. తన వల్ల తప్పు జరగదనే నమ్మకం, తన స్వామిపై తనకున్న అచంచల విశ్వాసం ఒడిదుడుకులు ఎన్ని ఎదురైనా అత్యంత శుభప్రదమైన మంగళకరమైన పర్యవసానమే తథ్యమనే నమ్మకం అతని వ్యక్తిత్వం. ఆ పవిత్రమూర్తినుంచి మనం స్వీకరించవలసిన స్ఫూర్తి.

సర్వసమర్థుడు, సద్గుణ సంపన్నుడు, బుద్ధిమంతుడు అయిన హనుమ కూడా కొన్ని సందర్భాలలో పొరబడ్డాడు. అందరూ ఎప్పుడో ఒకప్పుడు పొరబడవచ్చు. **వివేకవంతులు ఆ పొరపాటు సరిదిద్దుకొని సరియైన మార్గంలో విజయపథంలో ముందుకు వెళ్ళి లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు.** వివేక హీనులు ఆ పొరపాటులోనే కొట్టుమిట్టాడి వివశులై విజయం చవిచూడలేరు, అదీ తేడా.

ఆంజనేయస్వామిని, 'బుద్ధిమాతాం వరిష్ఠం' అని 'జ్ఞానినామగ్రగణ్యం' అని ప్రస్తుతిస్తారు (బుద్ధిమంతులలో శ్రేష్ఠుడు, జ్ఞానులలో అగ్రగణ్యుడు) అతని గురువు సూర్యభగవానుడు. ఛందస్సు, వ్యాకరణం, వృత్తి, సర్వశాస్త్రములు సూర్యనారాయణ వద్ద అభ్యసించాడు. దేవతల గురువు బృహస్పతి అతనికి సమమా?

హనుమంతుని 'అతులిత బలధామం' అని 'మహావీర విక్రమ బజరంగీ' అని వర్ణించారు సంత్‌తులసీదాసు. వజ్రసమాన శరీరంకలిగి విక్రమము పరాక్రమముతో పరిపుష్ఠుడై సాటిలేని బలం కలిగిన వీరుడు హనుమ. బలంతోపాటు అమితవేగం కూడా అతని స్వంతం, అందుకనే 'మనోజవం మారుత తుల్యవేగం' అనిపించుకున్నాడు. **వాయునందనుడైనందువల్ల వాయువేగం కలిగి ఉండటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. శివాంశ సంభూతుడై సర్వ దేవతల వరాలను పొందిన అమితబలశాలి, తన సహజమైన వాయువేగాన్ని మనోవేగంగా మలచుకున్నాడు. ఇదీ అతని ప్రతిభ. ప్రతిభ అంటే ఇదీ. మనకు ప్రేరణ కలిగించవలసినది ఇది.** బలం, వేగం రెండూ ఒకే చోట ఉండటం ఒక అసాధారణమైన విషయం.

బుద్ధిమాన్ మరియు బలవాన్ అయిన హనుమంతుడు ఎల్లప్పుడూ ధర్మాన్ని అనుసరిస్తూ ప్రవర్తించాడు. ధర్మంగా ఆచరించి గొప్ప యశస్సును సంతరించుకొన్నాడు అతని యశస్సును ఎవరు గానం చేయగలరు? అంతగొప్ప యశస్సు ఆంజనేయస్వామిది. ఆకర్షణలకు లొంగని కారణం చేత 'జితేంద్రియం' అనిపించుకున్నాడు మారుతి.

భయం అన్నది ఎరుగనంత ధైర్యం ఆంజనేయస్వామిది. తనమీద తనకు నమ్మకంలేని వారికి భయం ఉంటుంది. తన శక్తి సామర్థ్యాల మీద నమ్మకంతోపాటు తన ప్రభువైన శ్రీరామచంద్రునిపై ఉన్న అచంచల విశ్వాసం జోడించి హనుమంతుడంత నిర్భయంగా ఉన్నాడు. ఎంత ఒత్తిడిలోనైనా ఎలాంటి

పరిస్థితులలోనైనా చెక్కుచెదరని ధైర్యం కలిగి నిబ్బరంగా ఉంటాడు హనుమంతుడు.

శ్రీమద్రామాయణంలో హనుమంతుని పాత్రలో అతని ఆరోగ్యానికి లోటు ఏర్పడినట్లుగా ఎక్కడా మనకు అగుపించదు. అనారోగ్యమే కాదు, ఎక్కడా అలసిపోయి కాస్త విశ్రాంతి కావాలనుకోవడం కూడా అగుపించదు. నిస్తేజం, నిరాసక్తత, స్థబ్దత, అలసత్వం, నిర్లక్ష్యం లాంటివేమి ఆయన దరి చేరవు. సర్వవేళలా సర్వసన్నద్ధంగా ఉత్సాహంగా ఉంటాడు ఆంజనేయుడు. అందుకే ఉత్తేజానికి, నిత్య చైతన్యానికి, లక్ష్యశుద్ధికి, లక్ష్యసిద్ధికి ఆంజనేయస్వామి చక్కని స్ఫూర్తి.

హనుమంతుడు మాట్లాడే తీరు అతని వాక్పటిమను గురించి స్వయంగా శ్రీరామచంద్రుడే ప్రశంసల వర్షం కురిపించాడు. హనుమ వాక్పటిమ అమోఘం. అందువల్లనే అతనిని 'వాక్యకోవిదు' డంటారు. లంకలో సీతామాతతోనూ రావణునితోనూ హనుమంతుడు మాట్లాడినతీరు అతని ప్రతిభను వ్యక్తం చేస్తుంది.

దూతకు ఉండవలసిన సర్వ లక్షణాలు హనుమంతుడికి ఉన్నాయని అతన్ని దూతగా పంపిన ప్రభువుకార్యం తప్పక సఫలమౌతుందని శ్రీరాముడు లక్ష్మణునితో చెబుతాడు. దూత మేధావి (అద్భుతమైనజ్ఞాపక శక్తితో), వాక్పటుత్వం (విషయం సూటిగా, ప్రభావవంతంగా చెప్పటం), ప్రజ్ఞ (విషయం గ్రహించే శక్తి), పరచిత్తోపలక్షకుడు (ఎదుటి వ్యక్తి ఆలోచనలు పసిగట్టగలవాడు), ధీరుడు (ధైర్యవంతుడు), యథోక్తవాది (ప్రభువుమాటలను యథాతథంగా చెప్పగలవాడు), గుణవాన్ (గుణవంతుడు), భక్త (విధేయతగలవాడు), శుచి (అవినీతికి పాల్పడనివాడు), దక్షుడు (చతురుడు), ప్రగల్భ (పరిణతి గలవాడు), అవ్యసని (వ్యసనములు లేనివాడు), క్షమావాన్ (ప్రతీకారేచ్ఛలేనివాడు), బ్రాహ్మణ (సత్ప్రవర్తన గల ఆస్తికుడు), పరమర్మజ్ఞ (ఇతరుల మర్మాలను తెలుసుకోగలవాడు), ప్రతిభావాన్ (ప్రతిభావంతుడు), సాకారో (చూడచక్కనివాడు), నిస్పృహ (నిస్పృహ చెందనివాడు), వాజ్ఞీ (మాటనేర్పరితనం గలవాడు), నానా శాస్త్ర విచక్షణ (వివిధ శాస్త్ర పరిచయం చేత జ్ఞాన భండారంగా ఉన్నవాడు), పరచిత్తావగతాంచ (ఇతరుల చిత్తాన్ని అవగతంచేసుకో గలవాడు) అయి ఉండాలి కాబట్టి - ఇవన్నీ లక్షణాలు గల హనుమ 'రామదూత' అయినాడు.

అనంతమైన జ్ఞానం అసంఖ్యాకమైన సద్గుణాలు కలిగిన హనుమంతుడు 'జ్ఞానగుణసాగర' అయినాడు.

ఇది ఆంజేనయుని వ్యక్తిత్వం, ఈ అద్భుత వ్యక్తిత్వ కారణంగానే తరువాతి యుగంలో తన శ్రీరాముడు, శ్రీ కృష్ణుడై అవతరించి కురుక్షేత్ర సంగ్రామ సమయంలో పార్థునికి గీతా బోధ చేసినప్పుడు విజయుని రథంపై స్థిరంగా కూర్చొని, గీతకు ప్రథమ శ్రోతయై విజయడిని విజయపథంవైపు నడిపించే అవకాశం దక్కించుకున్నాడు. అందుకని **ఆంజనేయస్వామి నుండి స్ఫూర్తి పొందిన వ్యక్తులకు విజయానికి అభయం.**

నా మనః పూర్వక కృతజ్ఞతలు

తొమ్మిది మాసాలు నన్ను కడుపులో మోసిన నాకన్న తల్లి నాకు ఈ నాటికి ప్రతిక్షణం తన చల్లని దీవెనలు అందజేస్తున్న గంధం రామచంద్రమ్మ పాదపద్మములకు సాష్టాంగ ప్రణామములు. విద్యా బుద్ధులు, చదువు సంస్కారము నేర్పి సంఘంలో నాకొక స్థానాన్ని కల్పించిన నా జనకులు కీ.శే. శ్రీ గంధం ముత్యాలు గుప్త పాదాలకు భక్తిపూర్వక వందనాలు.

ఈ రచనకు ఆధారంగా నిలచిన గ్రంథాలు రచించిన రచయితలకు, ప్రవచనాలు అనుగ్రహించిన మహాత్ములకు, వ్యాసాలు రచించిన వారికి అందరికీ వినయ పూర్వక అభివాదములు

వ్రాతప్రతి చదివి తమ విలువైన శుభాశీస్సులు అందించిన ఆంధ్ర ప్రదేశ్ దివ్యజీవనసంఘం అధ్యక్షులు, సికింద్రాబాద్‌లో ఉన్న శ్రీ శివానందాశ్రమం అధిపతులు స్వామి సత్యవ్రతానంద సరస్వతి గారి పాదములకు నమస్కారములు.

ఆశీర్వాద ఆముఖము పంపిన 'సనాతన ధర్మము – దాని విశిష్ఠత', 'భారతీయ ఆధ్యాత్మిక సంస్కృతి' గ్రంథాల రచయిత శ్రీ శివానందాశ్రమం, హృషీకేశ్ లో ఉంటున్న స్వామి ముకుందానంద సరస్వతి గారి పాదాలకు వందనాలు.

ప్రభుత్వ ఉద్యోగ బాధ్యతల మూలంగా బాగా వత్తిడుల మధ్య ఉంటూనే నా ఈ ప్రయత్నాన్ని ఒక విలక్షణమైన రీతిలో నా'నుడి' ద్వారా ప్రోత్సహించిన సహృదయులు ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి (దేవాదాయ, ధర్మదాయ శాఖ) డాక్టర్ కె.వి. రమణాచారి గారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు

కుటుంబ సభ్యుల సహకారం మెండుగా ఉండటం ఈ రచన చేసేందుకు బాగా తోడ్పడింది. ప్రత్యక్షంగా నాకు సహకరించిన నా జీవిత భాగస్వామి చి.సౌ. గంధం విద్యావతికి ధన్యవాదాలు. ఆస్ట్రేలియా నుండి పరోక్షంగా సహకరించిన నా పెద్ద కుమారుడు చి. గంధం శైలేశ్ కుమార్, కోడలు చి.సౌ. సరస్వతి మనుమరాండ్రు చి. అనూహ్య, చి. అభిజ్ఞలను భగవంతుడు తన అపారమైన కరుణను అనుగ్రహించి ఆశీర్వదించును గాక.

ఈ రచనలో చాలా భాగం ఫిలడెల్ఫియా (అమెరికా)లో మా చిన్న కుమారుడు చి. సంజయకుమార్ ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు జరిగింది. అక్కడ రచన ప్రశాంతంగా కొనసాగేందుకు సహకరించిన, కోడలు చి.సౌ. సునంద,

మనుమరాండ్రు చి. అమృతరుక్మిణి చి. ధాత్రిశివాని లకు పరాత్పరుడు సర్వ శుభములను ఒనగూర్చు గాక!

శ్రీ తిప్పరాజు కొండల రావు గారు స్వామి శివానంద సరస్వతి, స్వామి చిదానంద సరస్వతి గ్రంథాలను తెలుగులోకి అనువదించి ఎంతో ఉపకారం చేస్తున్నారు. వారు తొలిదశలోనే ఈ రచనను చదివి భాషాపరంగా, భావపరంగా మెరుగులు దిద్దారు. వారికి ధన్యవాదములు.

సంకల్పం నుండి సమాప్తం వరకు ఆచార్య వంగపల్లి విశ్వనాథం గారు నా వెంట ఉండి వెన్నుతట్టి, ఉత్సాహాన్ని, ప్రోత్సాహన్ని అందించక పోతే ఈ రచనే లేదు. వారకి సవినయంగా నమస్కరిస్తున్నాను.

తమ కుమార్తె చి.సౌ. సౌమ్య వివాహం నా తమ్ముడు చి. విజయకుమార్ పుత్రుడు చి. అభిషేక్ తో జరిపిస్తున్న సందర్భంగా ఈ పుస్తకాన్ని స్వంత ఖర్చుతో ముద్రింప చేసి మొదటి 1000 ప్రతులను ఆహ్వానితులకు కానుకగా ఇస్తున్న నా కుమార్తె చి.ల.సౌ. పద్మ, చి. శ్యామ్ సుందర్ దంపతులకు, నూతన వధూవరులకు శుభాశీస్సులు.

ముఖచిత్రాన్ని సుందరంగా రూపుదిద్ది తమ చిత్రాలతో వన్నె తేవడమేగాక ఈ చిన్న పుస్తకం పై ఉదారంగా తమ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తీకరించిన యువభారతి ప్రధాన సంపాదకులు శ్రీ సుధామ గారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

యువభారతితో నాకు పాతిక సంవత్సరాల పైబడిన అనుబంధం ఉంది. నా అభ్యర్థన మేరకు యువభారతి ప్రచురణగా స్వీకరించినందుకు అధ్యక్షులు శ్రీ మాడభూషి అనంతాచార్యులు గారికి, కార్యదర్శి శ్రీ అయల సోమయాజుల నాగేశ్వరరావుగారికి, యువభారతీయులకు కృతజ్ఞతలు.

పుస్తకాన్ని అందంగా తీర్చి దిద్దడంలో తమవంతు పాత్ర పోషించి డి.టి.పి. చేసిన జీడిగుంట వేంకట్రావు గారికి, జి. వేణుగోపాల్ రావు గారికి అందంగా ముద్రించి అందించిన లక్ష్మీ శ్రీ ఎంటర్ ప్రైజెస్ ఆధినేత శ్రీ కె. రవీంద్రనాథ్ గారికి ప్రశంసలు, ధన్యవాదములు.

శ్రీ వికృతి నామ సం. ఫాల్గుణ శుక్ల పంచమి **గంధం నారాయణ**

మార్చ్ 9,2011

శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

కాయేన వాచామనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనావా ప్రకృతే స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు
సమస్తలోకా స్సుఖినోభవంతు
ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి:

పుణ్య దంపతులు శ్రీయుత గంధం ముత్యాలు గుప్త, శ్రీమతి రామచంద్రమ్మల గర్భాన 16 జనవరి 1946 నాడు మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా రేగడి చిల్కమట్టి గ్రామంలో జననం. అదే జిల్లాలో పాఠశాల విద్య, బి.కాం. నుండి పిహెచ్.డి. వరకు ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయంలో అధ్యయనం. 1965లో చి.సౌ. విద్యావతితో కొంగుముడి. ఒక కుమార్తె, ఇద్దరు కుమారులు. 2003 డిసంబర్‌లో ఉద్యోగ విరమణ. భగవంతుడి అపారమైన కరుణతో సుఖశాంతులు, ఆరోగ్యము, ఆనందములకు కొదువ లేని జీవితం.

డాక్టర్ గంధం నారాయణ

విజయానికి అభయం గురించి...

“బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వమరోగతాం
అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనుమత్స్మరణాత్ భవేత్”
అన్న శ్లోకం జగద్విదితం.
ఆ శ్లోకానికి వివరణాత్మకంగా
అభయాంజనేయ మూర్తినీ
విజయ స్ఫూర్తినీ గ్రంథ రూపంలో
నేటి యువతకి డాక్టర్ గంధం నారాయణగారు
అందిస్తున్న అభయమే యిది!
అందరూ చదవవలసిన పుస్తకం..
అందర్నీ చదివించవలసిన పుస్తకం కూడా....
యువభారతి ప్రయత్నం విజయవంతమవ్వాలీ దిశగా....
డాక్టర్ గంధం నారాయణగారికి శుభాభినందనలతో–
యువభారతీయులకు శుభాకాంక్షలతో–

డా. కె.వి. రమణాచారి

ఈ గ్రంథము సాధారణంగా సర్వులకు, ప్రత్యేకంగా ఈనాటి యువతకు ఎంతైనా ఉపయుక్తమైనది. ఈ నాటి యువత యీ గ్రంథమును పఠించి, ఉచిత లక్ష్యమును ఎన్నుకొని, లక్ష్య సాధనలో ఆంజనేయ స్వామి నుండి స్ఫూర్తిని పొంది, విజయమును చేపట్టగలరని ఆశించుచున్నాను.

– స్వామి ముకుందానంద సరస్వతి, హృషీకేశ్

శ్రీ నారాయణగారు ఒక్కొక్క అంశాన్ని తీసుకుని ఆసక్తిదాయకంగా విశ్లేషిస్తూ, వివరిస్తూ, యువతకు ప్రబోధాత్మకంగా ఈ రచనను మలిచారు. రామాయణంలోని హనుమ పాత్రనూ, వివిధ సన్నివేశాలలో హనుమ వ్యవహార సరళినీ మన ముందుంచుతూ – వ్యక్తిత్వ వికాసానికి అందులోనుండి గ్రహించవలసిన ఉదాత్త గుణసంపద గురించి గుర్తింపచేశారు.

సుధామ