మనకే తెలీని మన రహస్యాలు

ARCHAEOLOGY OF THE SELF

మనకే తెలీని మన రహస్యాలు

ARCHAEOLOGY OF THE

SELF

A BOOK FROM YOGAALAYA RESEARCH CENTRE

MANAKEE TELIINI MANA RAHASYAALU

ARCHAEOLOGY OF THE SELF

by

Dr. VAASILI VASANTA KUMAR
M.A., Ph.D.,

First Edition : February, 2014

© Dr. Vaasili Vasanta Kumar

No part of this book is transformed into any form
without the permission of the author

Price : Rs. 100/-

Published by

YOGAALAYA

YOGAALAYA
Plot 90, Krishna Enclave, Military Dairy Farm Road,
Trimulgherry, SECUNDERABAD - 500 015.
Cell : 93 93 93 39 46
E-mail : drvaasili@yahoo.co.in
www. yogaalaya.org www.yogalaya.in

Title Designed by
Anu Jay Vootla

All the articles are serialized in **AADIVAARAM ANDHRA BHOOMI**

అక్షరసాక్ష్యాలు ...

వ్యాసాల నిడివిని, పద్ధతిని, విషయాన్ని గమనిస్తే డా॥ వాసిలి నిబద్ధత, క్రమశిక్షణ, లోతు అర్థమవుతుంది. అర్థం కాని మాటలు అనవసరం ... అర్థమయ్యే భావాలు అవసరం. అదీ ఈ రచయిత ధోరణి. – ఆంధ్రభూమి

Written in a lucid, easy-to-read format ... all dealt with briefly and succinctly, peppered with anecdotes. - *The Hindu*

ఉత్తేజకరమైన రచనాశైలి చాలా ముఖ్యం. సజీవ ఉదాహరణలు పడాలి. ఈ రెండూ వసంతకుమార్ పుస్తకంలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. మరో ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, డా॥ వాసిలి సూచనలు ఆధునిక జీవితానికి అతికినట్టు సరిపోతాయి. – ఈనాడు

గొప్ప సత్యాన్ని సొగసైన, సరళమైన పదాలలో ఒదిగేలా చేయటం వాసిలి నేర్పరితనానికి నిదర్శనం. మనిషి మనస్తత్వాన్ని, వ్యక్తిత్వాన్ని, ఆంతరంగిక తత్వాన్ని గమ్మత్తుగా అక్షరాలలో నిక్షిప్తం చేసిన రచయిత డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్ ... నిత్యం గుర్తుంచుకోతగ్గ వాక్యాలతో, హాయిగా సాగే భాషతో ప్రతి అధ్యాయం అందులోని ప్రతి అక్షరం మనల్ని చదివిస్తుంది ... కదిలిస్తుంది. – ఆంధ్రజ్యోతి

త్యజించాల్సింది అంతరంగ జీవనానికి అవరోధాలైన కోరికలని, బాంధవ్యాలని అని, వాటిని త్యజిస్తే ఏ బంధమైనా, బాంధవ్యమైనా పిందెలా ప్రారంభమై పండులా రాలిపోతుందని నొక్కి వక్కాణిస్తారు డా॥ వాసిలి. ఇవన్నీ సాధ్యం కావాలంటే ముందు మనం సత్యానికి వేసే ముసుగులన్నింటినీ తొలగించాలనీ, అప్పుడే ఆత్మ ఉనికి అనుభవ పూర్వక మవుతుందంటారు. డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్ పుస్తకాలను చదవటం వల్ల ఆత్మజ్ఞానం అంటే ఏమిటో అర్థమవుతుంది. – సాక్షి

అక్షరసాక్ష్యాలు ...

యోగా డాక్టర్‌గా తన దగ్గరకొచ్చే వివిధరకాల వ్యక్తుల మానసిక స్థితి, సమస్యల రూపాలు తెలిసిన వ్యక్తి వసంతకుమార్. ఒక ఫిలాసఫర్, గైడ్, కౌన్సిలింగ్ మాస్టారు ... ఇలా ఎన్నో రూపాల్లో కనిపిస్తారు వాసిలి వసంతకుమార్ ఈ పుస్తకంలో.

– ప్రజాశక్తి

ఇందులో జీవిత సత్యాలకు సంబంధించిన ఉదాహరణలతో పాటు సందర్భోచితమైన సూక్తులూ ఉన్నాయి. డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్ రచనా శైలి పాఠకులను ఆకర్షిస్తుంది.

– తెలుగు వెలుగు

వాసిలిది ప్రత్యేక శైలి ... శాస్త్రీయ అవగాహన ... హృద్యమైన శీర్షికలు. పుస్తక రచన వెనక ఎంతో నిగూఢ విషయగాఢత దాగి వున్నది. ద్వంద్వాల సమన్వయమూ వున్నది. కంప్యూటర్ యుగంలో కూరుకుపోయిన పట్నవాసికి ఆ పరిభాషలోనే తన సమస్యలను తెలియజేయాలి అని నమ్మిన పరిశోధకుడు డా॥ వాసిలి. – నవ్య

ఎన్నెన్నో రచనలు, అనేక పుస్తకాలకు పత్రికలకు సంపాదకత్వంతో కూడిన అనుభవం, మాస్టర్ యోగాశ్రమ నిర్వహణ బాధ్యతలు డాక్టర్ వాసిలి వసంతకుమార్ విస్తృతిని తెలియజేస్తాయి. వీరి సూచనలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. పుస్తక ముద్రణ ఆకర్షణీయంగా ఉండి ఆకట్టుకుంటుంది. – విపుల

విభిన్నరీతిలో ఉండే విలక్షణమైన రచన, విస్తృతమైన అంశాల ఎంపిక, విషయ వివరణ, విశదీకరణ, విశ్లేషణలలో వినూత్న ఒరవడి డా॥ వాసిలి పుస్తక ప్రత్యేకతలు. పాఠకుడిలో చైతన్య స్ఫూర్తిని రగిలించే చెకుముకి రాయిలా పుస్తకాన్ని తీర్చిదిద్దారు.

– ఆత్మదర్శిని

తెలుసుకునే ప్రయత్నంలో ...

ఎన్నని చెప్పేదీ ... శ్రీ శార్వరి 10

1. SELF ENQUIRY 16

మనది నేర్పరితనమా? నేర్వనితనమా?

జీవితాన్ని దొర్లించేస్తుంటే ఉప్పగానే ఉంటుంది. జీవితాన్ని కదిలించగలిగితే కర్పూరమే అవుతుంది. ఉప్పు లేని కూర రుచికరం కాదు – అందుకే వంటలో ఉప్పు కరుగుతుంది. కర్పూరం మంటలా ఎగస్తుంది – జీవితమూ కర్పూరంలా రగలాలి. ఉప్పు కరిగి వంటకాన్ని రుచికరం చేసి తన అస్తిత్వాన్ని చాటుకుంటుంది. కర్పూరం పరిసరాలను సువాసనాభరితం చేస్తూ రగిలి కరిగి తన అస్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటుంది. మన జీవితమూ అంతే.

2. SELF DENIAL 20

మనల్ని కాదనుకున్నా మనం మిగలాలి!

మార్గం సరిగ్గా లేదని తెలిసీ ఆ బాటనే అడుగులు వేస్తామంటే ముళ్లు కాకపోయినా గులకరాళ్లయినా మన పాదాలను బాధించొచ్చు. బాధ పాదాలదే అనిపిస్తున్నప్పటికీ ఆ బాధను భరించాల్సింది మనస్సే. మనస్సంటే మనమే కదా! కాబట్టి మనకు మనంగా కొన్నింటిని త్యజించగలిగితే బాధపడటం తప్పుతుంది. 'కాదు' అనలేక గాయపడటమెందుకు? బాధను భరించటమెందుకు? శుష్కించటం ఎందుకు?

3. SELF DECISION 25

ఆలోచన మనదే ... అయినా ఖండించగలగాలి

కొంతకాలం ఒక ఆలోచనను తోసిపుచ్చగలగటం మంచిదే కానీ ఆ తోసిపుచ్చటం అనేది శాశ్వతపంథా కాకూడదు. ఒకవిధంగా తోసిపుచ్చటాన్ని కాస్త జాగు చేయటంగానే పరిగణించాలి. మనం దేన్నయినా శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచ ప్రయత్నిస్తున్నామంటే మానసికంగా బలహీనంగా ఉన్నట్లే.

4. SELF REVELATION 30

మరుగయితే మెరుగు సాధ్యం కాదు

మన రూపం మనకు ఇష్టమే. అయినా మేకప్ చేసుకుంటున్నాం. అంటే మెరుగు కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. మంచిదే! కొసరు కోసం అసలును నష్టపోకూడదు. ఇక్కడ అసలు అంటే మన స్వభావం, మనదైన వ్యక్తిత్వం. వ్యక్తిత్వం ఉన్నతం కావలసిందే ... వ్యక్తిమత్వంగా ప్రకాశించాల్సిందే. అయినా 'నాతనాన్ని' త్యజించకుండా ఈ పరిణామం జరగాలి. ఆత్మగౌరవం వీడకుండా జీవనపయనం సాగాలి.

5. SELF ESTEEM 34

కాగల చిత్రం మనసు గీసిన చిత్రమే!

మనకు ఆత్మగౌరవం దక్కాలంటే సమాజం మధ్య నిలబడాల్సిందే ... పదిమందితో కంపేర్ చేసుకోవలసిందే ... అందరి కంటే భిన్నంగా మనల్ని మనం తీర్చి దిద్దుకోవలసిందే ... అప్పుడే మన అస్తిత్వం మనకు దక్కేది. సమాజాన్ని అనుకరించటం తప్పు కాదు ... అది మన అబ్జర్వేషన్‌కు మాత్రమే పరిమితం కావాలి. సమాజం అంటే ఏమిటో అవగతమయ్యాక ఆ సమాజంలో మన స్థానాన్ని పదిలపరచుకోగలగాలి. అప్పుడే మనం స్పెషల్ అండ్ సక్సెస్ అవుతాం.

6. SELF REALIZATION 38
కొన్నింటిని వదిలించుకోగలిగితే చాలు!
మన పరంగా ప్రావీణ్యత మనలోనే వేళ్లూనుకుని ఉంది. మనమే మహావృక్షం కాగలిగితే మన జీవితం ఆ వృక్ష నీడన బౌద్ధికం కాగలుగుతుంది. ఈ బౌద్ధిక జీవనంతో ప్రావీణ్యత విషయంలో ఎక్కడా ఎక్కువ తక్కువల ప్రశ్న తలెత్తదు. అంతటా సమానతే ... అందరూ సమానులే. ఇంత కాలం ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ మనం ఎంతో తెలివైనవారం అని అనుకుంటూ వచ్చాం.

7. SELF ACCEPTANCE 42
సంయమన స్పందనలతో ఆత్మగౌరవమే!
ఆత్మగౌరవ సంపన్నులం అనుకుంటున్నా అప్పుడప్పుడూ మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటంలో బలహీనపడుతుంటాం. కుటుంబ జీవనంలోనూ, వృత్తి జీవనంలోనూ ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతుంటాయి. చివరికి జీవిత భాగస్వామి, సహ ఉద్యోగి, మరో సన్నిహితుడు సైతం ఒక్కోసారి అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు. ఇటువంటి చిన్నా చితకా సమస్యల తాకిడులు భౌతిక జీవనంలో తప్పవు.

8. SELF CHOICE 47
పిల్లచేష్టలతో పొరబడుతున్నాం!
గిఫ్ట్ ఇచ్చారు కదా అని చంకన పెట్టుకుని వద్దామంటే ఎలా? ఇచ్చిన వ్యక్తి తెలిసినవాడు కానపుడు, ఇస్తున్న గిఫ్ట్ ఎటువంటిదో తెలీనపుడు పుచ్చుకోకుండా ఉండటమే ఉత్తమం. ఎంపికలు కూడా ఇటువంటి గిఫ్ట్‌లే! అపరిచిత వ్యక్తి అందించే ఎంపిక ఆత్మత్యాగం దాకా తీసుకెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ప్రతీచాయిస్‌ను పొటెన్షియల్ గిఫ్ట్‌లా పరిగణించకూడదు.

9. SELF CONFIDENCE 51
అంతర్మథనం జరిగితే ఆత్మవిశ్వాసమే!
పరిణామంలో తొలి అడుగు ఒంటరిగానే పడుతుంది. అసలు ఒక అడుగు పడితేనే కదా మరో అడుగు పడటానికి. అడుగులు పడుతున్నకొద్దీ మనం విస్తరించగలం ... ఒక వ్యవస్థకు మూలం కాగలం. ఈ వికసనానికి మనకు కావలసింది ఆత్మవిశ్వాసం. మనమూ, మన విశ్వాసమూ వేరు వేరు కాదు ... త్వమేవాహం. ఈ విశ్వాస తత్వంతోనే మన చుట్టూ రక్షణ వ్యవస్థ నెలకొంటుంది.

10. SELF DOMINION 56
మేలిమితోనే వినిర్మితి సాధ్యం!
వల వేస్తే – వల పడ్డంత మేరా – చేపలన్నీ పడ్డట్టు కాదు. వల పడేలోపే కొన్ని చేపలు వలను దాటి ఉంటాయి ... ఇంకొన్ని వలను దాటుతుంటాయి ... మరికొన్ని వల నుండి తప్పించుకుంటాయి. మన ఆలోచనల అల్లిక కూడా వల వంటిదే! అల్లిక బాగానే ఉంటుంది ... స్ట్రాంగ్ అనే అనిపిస్తుంది ... అయినా అది పరచుకునే జీవితం కొంతవరకే! మిగుల్చుకునే జీవితం కొంతమేరకే! ప్లానింగ్‌తో అల్లికను విసరగలిగితే, వొడిసి పట్టుకోగలిగితే బరువెక్కిన వల సంతృప్తిని మిగల్చకపోదు.

11. SELF POISONING 61
అసంబద్ధతలూ మనవే! నిందితులమూ మనమే!!
చేసిన తప్పు మళ్లీ చేయకుండటం మన ఫిలాసఫీ కావాలి. తప్పులు పేరుకుంటూపోవటం జీవితం కాదు ... తప్పులుసైతం పడుగు పేకల్లా వొరిగిపోవటమే జీవితం. అప్పుడే మన వ్యక్తిత్వం హిమాలయమంత ఔన్నత్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అంతేకానీ బ్రతుకుబాటలో తప్పినంత మాత్రాన ఏవగించుకోకూడదు ... క్రుంగిపోకూడదు. తప్పిదాన్ని తెలుసుకుని నడకను సరిచేసుకోగలిగితే బాట స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది ... మరోమారు తప్పాల్సిన అవసరం కలగదు.

12. SELF ADMIRATION 65

ఆరాధించాల్సింది జీవనతత్వాన్ని

అనుసరించటం అంటే అనుకరించటం అనే! అడ్మిరేషన్‌తో చేసే ఇమిటేషన్ ఇది. ఆరాధించే వారిని పొదువుకుంటూ మన తత్వానికి దూరం కాకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో మనగలిగితేనే జీవితం అర్థవంతమవుతుంది. ఒకరిని ఆదర్శంగా తీసుకోవటం మంచిదే ... అయితే అనుసరణ పథంలో మనవైన అడుగులు పడాలి ... ఆ పాదముద్రలలో మనం స్పష్టంగా కనిపించాలి. కాబట్టి ఇమిటేషన్ అనేది ఒక లెర్నింగ్ టెక్నిక్‌గా భావించాలే తప్ప దాన్నే సర్వసమగ్ర విధానంగా పరిగణించకూడదు.

13. SELF WORTH 70

స్వాభిమానానికి బద్ధులం కాలేమా?!

మనం ప్రాపంచికానికి దాసోహమయిపోతే స్వాతిశయం వేర్లూనుకుపోతుంది ... అన్నివిధాల అహంకరించటానికి అవకాశ మేర్పడుతుంది ... చివరికి అదే అజ్ఞానవర్తనానికి దారి తీస్తుంది. తెలుకోలేనినాడు చిరు చిరు ప్రశంసలూ అభినందనలే అనిపిస్తాయి ... స్వాతిశయంతో మిడిసిపడేలా చేస్తుంటాయి. కాబట్టి విలువలను ఏర్పరచుకోవలసింది మనమే ... ఆ విలువలను గౌరవించాల్సిందీ మనమే ... ఆ విలువలతో బాధ్యతగా బ్రతకాల్సిందీ మనమే.

14. SELF AFFIRMATION 74

మనకు మనం దక్కాల్సిందే

మన అంతర్వాణి మనతో గుసగుసలాడుతుంటుంది. ఆ గుసగుసలను సరియైన రీతిన వినగలిగితే మనలది స్వతంత్ర పంథానే అవుతుంది. పైగా ప్రపంచంపైన ఆధారపడినంత కాలం ప్రపంచం మనల్ని వేలెత్తి విమర్శిస్తూనే ఉంటుంది. ఆధారపడటం ఎందుకు? విమర్శలకు క్రుంగిపోవటం ఎందుకు?? సరిగ్గా ఆలోచించుకుని ఆచరణకు దిగగలిగితే ఏ విమర్శల్నీ పట్టించుకోనవసరం లేదు. మన కళ్ల ముందున్న ప్రపంచం మన అంతర్జగత్తు కన్నా గొప్పదేం కాదు.

15. SELF MASTERY 79

ప్రత్యామ్నాయాలు మనలోనూ ఉన్నాయి

జీవన ప్రస్థాన ప్రారంభంలో మనం వ్యక్తులమే ... అయితే గమ్యం చేరుకునే దశలో వ్యవస్థలుగా పరిణమిస్తున్నాం. అంటే మొదట్లో ప్రతిఒక్కరం సామాజికులమే ... పరిణమిస్తూ సెల్ఫ్ మాస్టరీతో మనమే ఒక వ్యవస్థ అవుతాం. అయితే సమాజం అవకాశాలను చూపిస్తుంటే ఆ అవకాశాలకు మన వైయక్తిక సమర్థతలను – ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్స్‌ను – జోడించటంలోనే ఉంది మన ప్రజ్ఞాధురీణత.

16. SELF RESPECT 84

మనల్ని మనం గౌరవించుకుంటున్నామా?!

మనసును కాపాడుకోవటం అంటే అనవసరమైనవాటిని పోగేసుకోకుండా ఉండటమే. పరిణతి చెందటానికి పనికొచ్చే ఆలోచనలకు తావివ్వగలిగితే మనసు ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. మనల్ని మనం వీక్షించగలిగితే మనవైన సిద్ధాంతాలు, సమర్థతలు, వ్యక్తిత్వ ప్రత్యేకతలు ముందు పరచుకుంటాయి. వాటితో మనల్ని మనమే తీర్చిదిద్దుకోగలిగితే మన జీవితం ప్రామాణికమే అవుతుంది.

17. SELF EXISTENCE 90

సరిరారు మనకెవ్వరూ!

'నైస్‌గా ఉండటం' వేరు, 'నైస్‌గా ఉండి తీరాలి' అనుకోవటం వేరు. నైస్‌గా ఉండటం హృదయస్పందన అయితే నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటం మానసిక స్పందన. నైస్‌గా ఉండటంలో స్వేచ్ఛ ఉంది … నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటంలో కట్టడి ఉంది. నైస్‌గా ఉండటం బాధ్యత అయితే నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటం భారం. నైస్‌గా ఉండటంలో భావోద్విగ్నత ఉండదు కానీ నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటంలో భావోద్రిక్తత మిక్కుటంగా ఉంటుంది.

18. SELF IMPROVEMENT 95

బహుగళ అర్చనే! … అయినా మన స్వరమే వినిపించాలి!

మన ఆలోచనలను పదునుపెట్టుకోవటం చేతకాక, మన చేతివేళ్ల పదును తెలీక సవాళ్లను ప్రతిబంధకాలుగా పరిగణిస్తున్నాం. మనం హద్దుల మధ్య బిగుసుకు పోతున్నామే తప్ప హద్దులను చెరిపేసి వ్యాపితం కాలేకపోతున్నాం. అసలు ఈ బందిఖానా ఎలా తయారయిందో తెలుసుకోగలిగితే, దానికున్న పరిధులను తెలుసుకోగలిగితే మనం ఇట్టే బయటపడగలం. ఈ సుడిగుండం నుండి బయటపడటానికి కావలసినవి ధైర్యస్థైర్యాలు … కాస్తంత మానసిక వికాసం … ఇంకాస్త హృదయస్థజీవనం.

19. SELF DEPENDENCE 100

దృక్పథాలు మనవే! … అయినా కొత్తచివుళ్లు వేస్తుంటాయి

మన దృక్పథాలన్నీ అభివ్యక్తులే. ప్రతిస్పందించే తీరులే ఈ దృక్పథాలు. సామాన్యంగా దృక్పథాలు గతంలో వేళ్లూనుకుని ఉంటాయి … వర్తమానంలో విస్తరించుకుని ఉంటాయి … భవిష్యత్తు వైపు వొరిగి ఉంటాయి. మన దృక్పథంతోనే అనుకూలతలను అననుకూలతలను, ఇష్టాలను అయిష్టాలను ఏర్పరచుకోగలం. ఏ నిర్ణయానికైనా మన దృక్పథమే ఆయువుపట్టు. మనం ఏ ఒక్కరి విషయంలోనైనా, ఏ ఒక్క విషయంలోనైనా వొరిగినా, వొదిగినా మన దృక్పథ ఫలితంగానే.

20. SELF HARM 104

భస్మాసుర ప్రవృత్తికి వారసులమా?

చూడటానికి శరీరాన్ని గాయపరచుకోవటమే సెల్ఫ్ హార్మ్ అనిపిస్తుంది కానీ దీనికి నేపథ్యం మానసిక క్షోభనే. ప్రతికూలతలు లేని జీవితం ఉండదు. అయినా ఈ ఇంగిత జ్ఞానాన్ని ప్రక్కన పెట్టి అననుకూలతలతో తల్లడిల్లుతూ మానసికంగా నీరసపడుతుంటాం. బలహీన మనస్కతతో అవయవాలను గాయపరచుకుంటుంటాం. అంతలా కృద్ధులమైపోతూ మనపై మనమే పగను పెంచుకుంటూపోతే ఎలా? అసలు మనల్ని మనం గాయపరచుకోవటం అంటే మనలది బలహీన ప్రవృత్తి అని.

21. SELF IDENTITY 110

మనం మూడుమూర్తుల అహంకారులమే!

మనందరిలో అరువు తెచ్చుకున్న వర్తనం, బ్రతుకు తెరువు చూపిస్తున్న ఫీలింగ్స్ ఎక్కువైపోతున్నాయి. చిన్ని చిన్ని ఆశలు సైతం అనేక ప్రభావాలతో అంతర్లీనంగా గూడుకట్టుకుని నిద్రిస్తుంటాయి తప్ప అవి తీరే మార్గం, సంతృప్తి చెందే విధానం తెలియటం లేదు … తెలిసినా తీరే అవకాశం దొరకటం లేదు. అందుకే మనలోని ప్రతిఒక్కరి జీవితం చైల్డ్ ఇగో, అడల్ట్ ఇగో, పేరెంట్ ఇగోల సంగమమవుతోంది.

22. SELF ABSORPTION 115

వెలుగుపరుస్తున్నాం సరే ... కొవ్వొత్తిలా కరిగిపోతే ఎలా?

పర్ఫెక్ట్ అనుకుంటూ సెల్ఫ్ సెంటర్డ్ అయి వెలుగు పరచగలుగుతున్నాం అనుకుంటున్నామే తప్ప మనమే మిగలకుండా పోతున్నాం అన్నది మరస్తున్నాం ... అయితే ఈనాడు మనకు కావలసిన వ్యక్తిత్వం వొత్తిలా మసి అయిపోయేది కాదు ... ఎన్నెన్నో వొత్తులతో వెలుగుతూ చీకటిని పారద్రోలుతూ ఎప్పటికీ మెరుస్తూ ఉండే దీపపు సెమ్మె కావాలి. సెల్ఫ్ అబ్జార్బ్‌డ్ పర్సనాలిటీ నుండి మనం బయట పడాలంటే మన తప్పిదాలను మనం తెలుసుకోవటమే కాక ఆత్మ ఆధిక్యతా భావాల్ని సమర్థవంతంగా భరించగలగాలి. ఆత్మ న్యూనతకు దరిచేరకుండా సంయమనంతో వ్యవహరించటం ముఖ్యం.

23. SELF EXPRESSION 120

మనలది సాక్షిసంతకమా?!

అందరికీ మనం నచ్చుతున్నాం అంటే మనకు మనంగా బ్రతకటం లేదనే. రాజీపడుతూ బ్రతికేస్తున్నాం అనే. మనకు తెలీకుండానే మనల్ని మనం సృజించుకోవటానికి బదులు అనుకరిస్తూ పోతున్నాం. అంటే తప్పిపోతున్నట్టే. మనల్ని మనం వ్యక్తీకరించుకోలేకపోతున్నట్లే. ఒక ముసుగులో బ్రతుకును వెళ్లదీస్తున్నట్లే. అంటే మనం ఏదోలా వ్యక్తం అవుతున్నామేతప్ప మనలది స్వీయాభివ్యక్తి కాదన్నమాట.

24. SELF CULTIVATION 126

తప్పుతున్నామా? తప్పుకుంటున్నామా??

కౌటుంబిక వ్యవస్థ, సామాజిక వ్యవస్థ, వైయక్తిక వ్యవస్థ, ఆధ్యాత్మిక వ్యవస్థ – లు 'నేను'కు నాలుగు దిక్కులై 'నేను'ను దిబ్బంధనం చేస్తున్నాయి. ఈ వ్యూహంలో నేను అస్తిత్వాన్ని కోల్పోతూ వ్యక్తిచైతన్యం వ్యవస్థాగత చైతన్యంగా పరిణమిస్తోంది. చివరికి నేను సింధువులా ఉరకలేయటానికి బదులు బిందువులా ఎగసిపడుతోంది. అయినా సంద్రం నీటి చుక్కను ఖాతరు చేయక తనలో అంతర్లీనం చేసుకుంటోంది. ఫలితంగా మందిలో మనం అవుతున్నాం ... వ్యవస్థ ఆనందమే వ్యక్తి ఆనందమూ అవుతోంది ... వ్యవస్థ మనుగడే వ్యక్తి మనుగడా అవుతోంది.

25. SELF CLEANSING 130

సమాలోచన సరే ... సమాదరణ సాధ్యమా?

మన ప్రస్థానంలో – ఒకానొక దశలో – ఆత్మను అంగీకరించటమూ భ్రాంతి క్రిందనే లెక్క. కాబట్టి ఆత్మ ప్రస్తావన లేకుండా, పునరపి జనన పునరపి మరణ సిద్ధాంతాలకు తావివ్వకుండా, జీవిక సాగించటమే నిర్వాణ పథం. పుట్టుక అంటే మరో కొత్త పుటకే తప్ప పునర్జన్మ అని కాదు. సృష్టికి వచ్చిన దానికి దేనికీ శాశ్వతత్వం లేదు ... ఏ స్థితీ శాశ్వతమైంది కాదు ... అన్నీ పంచభూతాత్మకాలే ... ప్రతీదీ మారవలసిందే ... పరిణమించవలసిందే. ప్రతీదీ ఇంటర్‌డిపెండెంటే.

26. SELF HOOD 134

మనకు మనమే నాయకులం ... ప్రతినాయకులం!

పంచభూతాల తాత్విక అంశాలు వేరు వేరు ... ప్రకృతిలోని ఆరు రుతువులు పంచే తాత్విక ధోరణులు వేరు వేరు ... వెలుగు కిరణంలో మిళితమైన ఏడురంగులు చూపే తాత్విక గమ్యాలు వేరు వేరు ... ఎనిమిది దిక్కులు చూపే తాత్విక రహస్యాలు వేరు వేరు. ఇలా ఎన్నివిధాల తాత్విక జగతి విస్తరించుకుంటూ పోతున్నా ప్రారంభం ఒక చోటనే ... లయించేదీ అచ్చోటనే. ఆ విశ్వశక్తికి ఏ అంకెల గారడీతో పని లేదు.

ఎన్నని చెప్పేది ...

శ్రీ శార్వరి

"జీవితాన్ని దొర్లించేస్తుంటే ఉప్పగానే ఉంటుంది ...

జీవితాన్ని కదిలించగలిగితే కర్పూరమే అవుతుంది."

అవును ... జీవితం పరిమళించనూ గలదు ... వెలుగుపరచనూ గలదు. అందుకే, మన జీవితంలో "మనకే తెలీని మన రహస్యాలు" ఎన్నో! ఎన్నెన్నో!!

అన్నట్టు - మనలో మనమాట -

"మనకే తెలీని మన రహస్యాలు" అసలు ఉన్నాయా? ఉంటాయా??

నేను, నా రహస్యాలు, నా జీవితం, నా బ్రతుకు - నా ఇష్టం. మధ్యన ఈ వాసిలి వారికి ఎందుకు తెలియాలి? అసలు ఎలా తెలుస్తాయి?? అందరికీ తెలుస్తుంటే అవి రహస్యాలు ఎందుకవుతాయి???

ఈ ప్రశ్నల మధ్య నాకు దొరికిన సమాధానం - వసంతకుమార్ చెప్పిన ఈ రహస్యాలు ఏ ఒక్కరివో కావు ... అన్నీ అందరికీ సంబంధించినవే.

నేను లేనిదే మనం లేము - మనం లేనిదే నేను లేను. అలాగే రహస్యాలు లేని జీవితం లేదు. జీవితానికి అందని రహస్యాలు లేనే లేవు. అందుకోలేక పోతుండటం వల్లనే డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్ పుస్తకం "మనకే తెలీని మన రహస్యాలు"గా మన కళ్ల ముందుంది. సరిగ్గా చెప్పాలంటే ఇదొక సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్! ఎలుగెత్తి చెప్పాలంటే సెల్ఫ్ డాక్ట్రిన్!!

★ ★ ★

నాకు తెలియని రహస్యాలు నాలో ఉన్నాయా? చిన్న డౌట్.

ఉండే ఉంటాయి. ఉంటే ఉండవచ్చు! లేకపోనూవచ్చు!!

ఇది నా వ్యక్తిగతం ... పర్సనల్ అఘోరింపు.

నా ఈ పర్సనల్ టచ్‌ను పక్కనపెట్టి హోల్ మొత్తంగా 'మనం'తో ముడిపెడితే "మనకే తెలీని మన రహస్యాలు" తయారవుతాయి. ఈ తయారీతనంతో అందరికీ సంబంధించిన రహస్యాలు ఏముంటాయి? ఎలా ఉంటాయి?

నాకు తెలీని రహస్యం ఇక్కడ ఒక్కటే –

'వాసంత సమీరాల'కు హేమంత తుషారాలు అవసరమా?

వసంతానికి ముందు మంచు వానలు రావాలి ... అప్పుడే వాసంత సమీరాలతో పాటు తుషారాల తళుక్కులూ సందేశాలు వినిపిస్తాయి.

★ ★ ★

ఒక చిన్న సీక్రెట్ –

మీ వేలికో ఉంగరం ఉంది ... దానికొక జాతి రత్నం ... ఆ ఉంగరం మీదే ... కానీ ఆ రత్నానికి ఎన్ని పలకలున్నాయో, ఎన్ని కోణాలున్నాయో మీకు తెలుసా? ఆ రత్నం విలువ వేలలోను, లక్షల్లోను తెలుసే తప్ప ఆ కోణాల గుణాల గురించి ఏ మాత్రం తెలియదు. అంటే మీకే తెలియని రహస్యాలు మీదగ్గరే, మీలోనే ఉన్నాయన్నమాట. కనిపించే రత్న రహస్యాలే మీకు తెలీనపుడు కనిపించని ఆత్మ రహస్యాలు మాత్రం మీకు తెలుసన్న గ్యారంటీ ఏమిటి?

ఆత్మ అంటే 'నేను' ... మరి ఇది ప్రాణమా? జీవమా? మరేదైనానా? దీనికి ఉన్న ముడులు, చిక్కుముడులు మీకు తెలుసా? దీని అల్లిక గురించి తెలుసా? పోనీ ఆ అల్లిక ఎక్కడిదాకా సాగిందో తెలుసా? నాకు ఇంగ్లీషుతో పరిచయం కాబట్టి 'ఆత్మ'నే Soul అంటున్నాను ... 'నేను'ను Self అంటున్నాను. ఈ రెండూ ఒక్కటే కదా అనిపిస్తోంది కదూ! అవును, ఒక్కటే రెండయ్యాయి ... ఆ రెండూ ఒక్కటయ్యాయి. వాసిలి వసంతకుమార్ ఈ ఒక్కటి రెండు కావటం, ఈ రెండూ మూడు కావటం ఇంతకు ముందరే రాసిన '56 ఆత్మ దర్శనాలు'లో చూపించాడు. Self ను Soul గాను, Soul ను Spirit గాను ఎదగటం చూపించాడు.

స్వచ్ఛమైన 'ఆత్మ'కు కాస్త Ego కలిస్తే Self అవుతుంది. Self అంటే 'స్వ' అంటే 'నేను'. ఈ 'నేను'ను 'ఆత్మ'ను అన్వేషించటానికి కావలసింది తాత్వికచింతన. 'నేను'కు భౌతిక సొగసులు ఎక్కువ ... 'ఆత్మ'కు ఆధ్యాత్మిక వనరులు ఎక్కువ. ఈ రెండింటినీ పట్టుకోవటానికి ధ్యాస, ధ్యానం అవసరం. వసంతకుమార్ పుస్తకంలో సామాజిక అంశలు, మానవీయ అంశలు, తాత్విక అంశలు మాననీయ అంశాలుగా, విశేష అంశాలుగా మెరుస్తుంటాయి. పైగా పుస్తకం Emotions కి సంబంధించిన Sentiments కదంబంలా మురిపిస్తుంటుంది. మన జీవితాల్లోని ప్రతి Thought, Emotion, Reactionలు ప్రతీ చాప్టర్‌లోను అనేక మానసిక రంగులతో కనిపిస్తుంటాయి.

ఇదివరకే వచ్చిన "56 ఆత్మ దర్శనాలు" పుస్తకంలో ఆత్మను 56 దశలలో దిశానిర్దేశం చేసి ఆత్మ విరాట్ తత్వాన్ని దర్శింప చేసాడు. Soul 'Spirit' గా పరిణమించటాన్ని అక్షరీకరించాడు. ఇప్పుడు Self ను 'నేను' చేసి 26 కోణాలలో చూపించి 'హాట్స్ ఆఫ్' అనిపించుకుంటున్నాడు. చక్కటి, చిక్కటి అల్లికతో 'నేను'కు గూడుకట్టి, ఆగూటిలో మనందరి

రహస్యాల నిధిని ఉంచాడు ... ఈ కనిపిస్తున్న నిధిని మనం మనసుగతం చేసుకోవటమే తరువాయి.

★ ★ ★

ఈ పుస్తకాన్ని విశ్లేషించి విమర్శించటమో, చర్చించటమో నా పని కాదు. పోనీ సమీక్షించటమూ కాదు. జస్ట్ పరిచయం.

ఇంతకీ పరిచయం చేయవలసింది పుస్తకాన్నా? రచయితనా? ఈ రెండూ అవసరం లేనివాడు వాసిలి. ఇదే మాటంటే గీతలు చెరిపేసి రాయమన్నాడు. గీతలు చెరిపేయటం గీత దాటటం అంత సులువైన పని కాదు. గీతలను చెరిపేసి, రేఖామాత్రంగానైనా నా రాతను అందించమనటంలోనే తెలుస్తోంది వసంతకుమార్ పరిణతి. వాసిలి లబ్ధప్రతిష్ఠుడైన రచయిత. అందుకే పరిచయం చేయటం హాస్యాస్పదం, అపహాస్యం.

"మనకే తెలీని మన రహస్యాలు"ను "Archaeology of the Self" అంటూ ఒక్క మాటలో తనను తానే పరిచయం చేసుకున్నాడీ రచయిత. తాను Self, తనకు తాను Archaeology అన్నమాట. పైగా ఈ రచయిత డాక్టరేట్ డిగ్రీ అందుకున్నవాడు. Doctorate of Philosophy అన్న పదబంధంలోని Philosophy తీరాలలో పరిక్రమించినవాడు. రోగాలకు మందులిచ్చే డాక్టర్ కాకపోయినా, మనసు రుగ్మతలకు మందులిచ్చే డాక్టర్ కాకపోయినా, మానసిక చేష్టలకు విచికిత్స చేయగల మౌన ప్రాభావికవేత్త.

He treas the evils of the mind ... He cures mental egonies. మానసిక వైక్లబ్యాలకు చికిత్సను అందించగల సత్తా కలవాడు. రచనల ద్వారా సమాజానికి కావలసిన విచికిత్స, మనిషి-మనసు రుగ్మతలకు చికిత్స చేయగల ప్రజ్ఞాధురీణుడు. పైగా వసంతకుమార్ రచయిత మాత్రమే కాదు ... అక్షరాల యోగి ... మనసును సైతం దాటిపోయి ఆత్మ ప్రాంగణాలలో విహరిస్తున్నవాడు. అందుకే *''మన కళ్లముందున్న ప్రపంచం మన అంతర్జగత్తు కన్నా గొప్పదేం కాదు"* అని నిర్భయంగా నిర్వచించగలిగాడు.

★ ★ ★

ఈనాడు వసంతకుమార్ "ఆత్మవిహారి". కానీ ఒకప్పుడు 'దారి తప్పిన బాటసారి'. అని ఎందుకంటున్నానంటే - మక్కువ పడి చదివిన చదువులు ఉద్యోగస్థుడ్ని చేయలేక పోయాయి. కళాశాలలోనో, విశ్వవిద్యాలయంలోనో లెక్చరర్‌గా పాఠాలు చెపుతూ కనిపించ వలసినవాడు కులం అడ్డం పడటంతో, ప్రాంతం అడ్డుతగలటంతో రూటు మార్చి జర్నలిజం వైపు తిరిగాడు ... పత్రికా ప్రపంచం ఆహ్వానం పలకటంతో పత్రికల సంపాదకత్వ బాధ్యతలు చేపట్టాడు. తెలుగు సాహిత్య ఇరుకు సందుల్లోంచి అమాంతం ఎగిరి ఫ్రాన్స్ అస్తిత్వ తాత్విక లోగిలి చేరి పిహెచ్.డి. డిగ్రీని అందుకున్నాడు.

దరిమిలా వసంతకుమార్ బ్రతుకులో అన్నీ ప్రయోగాలే. సాధించే దిశలో ఎన్నెన్ని గిరికీలు కొట్టాడో?! ప్రయోజనాలను ఆశించి బ్రతుకు సాగించలేదు కాబట్టి ప్రతిభాశాలిగా మిగిలాడు. తనదైన ఆలోచనా విధానంతో ప్రతిభాశీలిగా వన్నె తేలాడు. బ్రతుకులోను,

రచనా వ్యాసంగంలోను తనదైన శైలిని ఏర్పరచుకున్నాడు. తన భాష వేరు, భావన వేరు, రీతి వేరు, రాత వేరు, నైతికత వేరు. ఎవరికీ అందడు. విమర్శకులకు చిక్కడు. సాహితీవేత్తలకు దొరకడు. మూసపోకడలకు అందడు. ఎవరి అడుగులలోను అడుగులు వేయడు. ఏ ముసుగులు లేనివాడు. ఏ లొసుగులను సహించలేనివాడు.

భాషకు, వ్యక్తీకరణకు బంధాలు ఎందుకు అని ప్రశ్నించేవాడు. తనపై తానే తిరగబడ గలవాడు. అలాగని రెవల్యూషనిస్ట్ అనలేం ... రేషనలిస్ట్ అని మాత్రం చెప్పగలం. రిలీజియస్ కాదు కానీ ఏ రీజియన్స్‌కు లొంగని రిలీజియన్ అతడిది. ఒక సోషలిస్ట్ ... ఒక సైకాలజిస్ట్ ... ఒక ఫిలాసఫర్ కలగలిసిన సామాజిక–తాత్విక ప్రభంజనం డా॥ వాసిలి. ఒక ధ్యాన ప్రభాస ... ఒక యోగ ప్రభంజనం.

కాబట్టే –

"కలలను సాకారం చేసుకోవటం అంటే పోరాడటమే!"

"నిరీక్షణకు కాలవ్యవధి ఎక్కువ ... వీడ్కోలుకు క్షణకాలం చాలు!"

"ప్రతీక్షణాన బ్రతకగలిగితే బ్రతికి సాధించాల్సింది సాధించినట్లే!"

"ఆత్మగౌరవం అన్నది మనలో నుండి తన్నుకు రావల్సిందేతప్ప
ప్రాపంచికంగా తన్నుకు చస్తే వచ్చేది కాదు."

అని స్పష్టంగా చెప్పగలిగాడు. ఏ ఫ్లేన్స్‌లోను ఇమడని ఫ్లెయిన్ హార్టెడ్ హ్యూమన్ అనటానికి ఈ వాక్యాలు చాలవూ!

ఇలా డా॥ వాసిలి ఆలోచనల్లో మౌళికత ఉంటుంది ... స్పష్టత ఉంటుంది. అందరిలా ఆలోచించడు ... అందరిలాగ రాయడు. తనదైన భాష ... తనదైన శైలి ... తనదైన పోకడ. చిత్రం ఏమిటంటే ఎవరి బాటలోను తను నడవడు ... ఎవరి ఆలోచనల్లోను పడి కొట్టుకుపోడు. గాలివాటం మనిషి కాడు. తుఫానులొచ్చినా, సునామీలొచ్చినా కదలడు, మెదలడు. అంటే ధ్యానిలా నిర్విచారంగాను, యోగిలా నిర్వికారంగాను ఉండగలడు. పైగా Independent Thinking ... చాల కష్టమైన వ్యవహారం. కాబట్టే Self ను పరిశీలించి, పరిశోధించి, పర్యాలోచన చేసి ఇన్ని కోణాల రహస్యాలను వెలికితీయగలిగాడు. పైగా *"మనం పెద్దగా మారాల్సింది ఏమీ లేదు ... కొన్నింటిని వదిలించుకోవటం తప్ప"* అని తేల్చేసాడు. *దీనికి* కావల్సిందల్లా *"మనల్ని మనమే అదృశ్యంగా తులాభారం వేసు కుంటుండాలి ... బాలెన్స్ చేసుకుంటుండాలి,"* అంటాడు.

★ ★ ★

వసంతకుమార్ రాసిన దశాధిక పుస్తకాలలో అపార పరిశ్రమ కనిపిస్తుంది. అతి స్వల్పమైన అంశాన్ని అనల్పంగా పరిశోధించి పరిశీలించటం కనిపిస్తుంది. తనకు ఒక చిన్న పదం చాలు ... ఒక భావ శకలం చాలు ... ఒక చిరు చర్చ చాలు ... ఒక చిన్న

సిద్ధాంతం చాలు – అనుపానులు తవ్వి తీయటానికి, పెద్ద రాద్ధాంతం చేయటానికి. వాటిని సమాదరించి, సమ్యక్ ఆలోచన చేసి, విశ్లేషించి, వివేచించి ఒక కొత్త సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించ గలడు ... ప్రతిపాదించటమే కాదు 'అవును' అనిపించగలడు ... 'ఆచరణ సాధ్యం' అనిపించగలడు.

వసంతకుమార్‌లో నిద్రాణంగా ఒక ప్రాజ్ఞుడు – Scholar ఉన్నాడు ... ఒక తాత్వికుడు – Philosopher ఉన్నాడు ... ఒక దార్శనికుడు, ఒక మానసికవికాసి ఉన్నాడు. మొత్తానికి అతని విజన్ వేరు. ఆ విజన్‌లోంచి మానవ ప్రపంచంలో కొత్త రంగులు చూస్తూ, అదే ప్రపంచానికి కొత్త రంగులు చూపిస్తుంటాడు. జీవితానికి కొత్త సొబగులు చేకూరుస్తుంటాడు. బ్రతుకుకు సరికొత్త అర్థాన్నిస్తుంటాడు. అందుకే *"పుట్టుకతో వచ్చిన వ్యక్తిత్వం నిర్మితి అయితే పరిణమిస్తూ సంతరించుకునే వ్యక్తిత్వం వినిర్మితి"* అనగలిగాడు. సింపుల్‌గా చెప్పుకోవాలంటే వాసిలి ప్రపంచం వేరు. అన్నివిధాల అతడిది కొత్త ట్రెండ్. మొహమాటపడకుండా చెప్పాలంటే వాసిలి ఒక ట్రెండ్ సెట్టర్.

మొదటిసారి చదివినపుడు వసంతకుమార్ రచనలు ఆర్ట్ ఆఫ్ లివింగ్ నేర్పే పుస్తకాలనిపిస్తాయి ... రెండోసారి చదివినపుడు సైకలాజికల్ అనాలిసిస్‌ను తలపిస్తాయి. మరోమారు చదివినపుడు కాని వాసిలి ఫిలాసఫీ బుర్ర కెక్కదు. పైగా ప్రతీ రచనలోను తన ముద్ర స్పష్టంగా ఉంటుంది. రచయిత పేరు లేకపోయినా జాగ్రత్తగా చదవగలిగితే ఇది 'వాసిలి రచన' అని ఇట్టే చెప్పెయ్యొచ్చు. తెలుగులో బహుకొద్దిమందికే సాధ్యమైన శైలీ విన్యాసం ఇది.

★ ★ ★

"ప్రాపంచిక జీవనం ఎంతటి విషాన్ని పంచుతున్నప్పటికీ
ఆత్మవిశ్వాసం అమృతాన్ని పంచుతుంటుంది."

ఇలా వసంతకుమార్ ఎనాలిసిస్ చాల చిత్రంగా ఉంటుంది. తాను లిటరరీ స్కాలర్‌నని భుజాలెగరేయడు ... ఎందరి సమస్యలను పరిష్కరిస్తున్నా సైకాలజిస్ట్‌లా ఫోజుపెట్టడు. తనదైన దృక్పథం ... తనదైన విచారణ ... తనదైన విశ్లేషణ ... తనదైన విజన్‌లతో పరిశోధిస్తుంటాడు ... పరిణమిస్తుంటాడు. అందుకే నీకు తెలియని Self అనే 'స్వ'స్పృహకున్న 26 కొత్త కోణాలను చూపించాడు ... మనసుకున్న 26 మేకప్ లేని ముఖాలను చూపించాడు – ఇలా చూపిస్తూ ఈ 26 అధ్యాయాలను మానవ పరిణామానికి మైలురాళ్లను చేసాడు.

Self - Soul లు ఒకటా? రెండా? అంటే చెప్పటం, విశ్లేషించటం ఎంతటి తాత్వికులకైనా, ఎంతటి విజ్ఞులకైనా అందివచ్చే అంశం కాదు. ఆ పని వసంతకుమార్ సులభంగా చేసి చూపించాడు. అదీ అతడి Potentiality. పొటెన్షియాలిటీ అన్న వెంటనే వసంతకుమార్‌ను గురించి కాస్త చెప్పుకోవాలి. సంప్రదాయ తెలుగు సాహిత్యంలో తీర్థం పుచ్చుకున్నా, గ్రామర్ ఒక్కటే భాషకు గ్లామర్ కాదని తేల్చుకుని, అనుకరణకు అనుసరణలకు దాసోహం అయిపోక తనదైన భాషను శైలిని విరచించుకున్నవాడు. పరిశోధన పేరిట సాహిత్యాంశాలకే పరిమితమైపోక జీన్ పాల్ సార్త్ర్, ఆల్బర్ట్ కాముల తాత్వికతను పరిశీలించి,

పరిశోధించినా, ఆ మత్తును సైతం వదిలించుకుని అప్రమత్తమైనవాడు. ఖలీల్ జీబ్రాన్‌నయినా, వివేకానందుడినయినా, ఓషోనయినా సమాదరించగలవాడు. ఎక్కడికక్కడ పరిమితమైపోక, సంకుచితం కాలేక, Self Transformationలో మునిగి తేలుతున్నవాడు. భౌతికంగాను, అధిభౌతికంగాను Self ప్రయాణాన్ని గమనిస్తూ సాధనా మార్గాన ఉన్నవాడు. అందుకే ఎక్కడా రాజీపడకుండా మనకే తెలీని మన రహస్యాలను మన ముందుంచాడు. ఈ పుస్తకంలో వసంతకుమార్ ఒక స్కాలర్‌గా, ఒక ఫిలాసఫర్‌గా, ఒక సైకాలజిస్ట్‌గా, ఒక సోషలిస్ట్‌గా, ఒక రేషనలిస్ట్‌గా, ఒక రెవల్యూషనరీగా కనిపిస్తాడు. పైగా తన రచనలకు సమాజాన్ని, వ్యక్తిని, వ్యావృత్తిని, ప్రవృత్తిని, ధ్యానాన్ని, యోగాన్ని జతపరచటం వసంతకుమార్ బలం. అందీఅందనట్లుగా జీవించటం అతడి బ్రతుకు. ప్రతీ ప్రాబ్లమ్‌ను యూనివర్సల్ ప్రాబ్లమ్‌గా దర్శించగలగటం అతడి విజన్.

తన జీవితానికి తనదైన ఫిలాసఫీని ఏర్పరచుకున్నవాడు ... పాజిటివ్‌గా చూడగలగటం నేర్చినవాడు. పైగా జీవితాన్ని గురుతర బాధ్యతగా నిర్వచించుకున్నవాడు. పర్సనాలిటీని, సైకాలజీని, సొసైటీని, యోగాఫిలాసఫీని ముడిపెట్టి రాయగలవాడు. ఈ గ్లోబలైజేషన్‌లో సైతం తనదైన ఎగ్జిస్టెన్షియల్ ఫిలాసఫీతో, తనదైన విజన్‌తో అక్షరయానం చేస్తున్నవాడు.

చివరగా –

జీవితానికి తనదంటూ ఒక ఫిలాసఫీని ఏర్పరచుకునేవారు ఎందరు?!

ఏదో బ్రతికేయటం, ఏదోలా బ్రతికేయటం అందరూ చేసే పనే.

ఒక లక్ష్యం ఏర్పరచుకుని గమ్యం దిశగా పయనించటం అరుదు.

ఈ అరుదైన కోవకు చెందిన అతి కొద్దిమందిలో ఈ వసంతుడు ఒకడు.

భౌతిక, అధిభౌతిక మస్తిష్కాలను చైతన్యపరచగల ప్రతిభావంతుడు ఈ వసంతుడు.

ఒకవిధంగా అక్షర యోగి – ఇంకొక విధంగా విప్లవ యోగి – మరొక విధంగా అక్షరాలా యోగి.

అందుకే వాసిలి ప్రతిరచనా ఆలోచింపచేస్తుంది ... ఉలిక్కిపడేలా చేస్తుంటుంది. మనల్ని అంటే ప్రతీపాఠకుడ్ని ఎక్స్‌రే తీసి – మనసును డిసెక్ట్ చేసి –

నిన్ను నీకు చూపిస్తుంది.

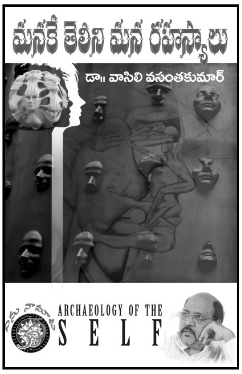
నీ ఆత్మను శుద్ధి చేస్తుంది.

అందుకే త్రికరణశుద్ధిగా నేను చెప్పేది ఒక్కటే –

Go ahead Vasant ...
You are Right in Your Way.

ఆశీస్సులతో

శార్వరి



మనది నేర్పరితనమా? నేర్వనితనమా?

జీవితాన్ని బంగారు పళ్లెంలో అందిస్తున్నా స్వీకరించగల సత్తా మనకుండాలి. అతిథిలా ఈ పుడమిపైకి వచ్చినప్పటికీ నేలతల్లి ఆతిథ్యాన్ని అందుకోగల సంసిద్ధత మనకుండాలి. ఉప్పు కర్పూరమూ ఒక్కలానే ఉంటాయి అన్నట్టుగా దుఃఖాశ్రువులయినా, ఆనందబాష్పాలయినా ఒక్కలానే ఉంటాయి. రెండూ కన్నీళ్లే! కాని అవి కనుకొలకుల నిలవటానికి కారణాలైన భావోద్వేగాలు వేరు వేరు ... జలజలమని రాలిన తర్వాత మనిషికి మిగిల్చే స్థితులు వేరు వేరు.

"ఏవండీ... వింటున్నారా?" అని అమ్మలు అంటుంటే – "ఆ ... వింటున్నావే" అంటూ జవాబును పెదాలకు అప్పజెప్పి తమ ఆలోచనల్లో మునిగిపోతున్న నాన్నలను మనమందరం చూస్తూనే ఉన్నాం. ఇది మన ముందరి తరం తీరు.

ఈ తరంలో అయితే –

పేరు పెట్టి పిలిచి 'లిజన్' అని బెటర్‌హాఫ్ అంటుంటే ఆ లిజన్‌ని ఆర్డర్‌గా పరిగణించి పక్కనే చేరి వినటానికి రెడీ అయిపోవటం అదర్‌హాఫ్ విజన్ అయిపోతోంది.

విన్నా వినకపోయినా ఆ తరంలో ఎడబాటు ఉండేది కాదు ... పొరబాట్లు ఉన్నా వాటిని తడబాట్లుగానే కొట్టిపారేసేవారు ... ఏదీ యూనివర్సల్ ప్రాబ్లమ్ అనిపించేది కాదు.

ఇప్పుడు కూడా ఎడబాట్లు లేవు ... తడబాట్లు లేవు ... పొరబాట్లు లేవు – అన్నట్టుగానే ఉంటోంది. ఏ క్షణాన చూసినా అన్యోన్య దాంపత్యమే అనిపిస్తోంది ... కనిపిస్తోంది. అయినా ఆలుమగల మధ్య లేనిదూరం మనసులలో పెరిగిపోతోంది ...

చిరు విముఖతా శాశ్వత సమస్య అయిపోతోంది. మూడు ముడుల బంధమే ముళ్ల బంధమై మూడడుగులు వేసి పరాక్రమించిన తీరున ముల్లోకాలకు వ్యాపిస్తోంది.

'వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన' అని అనిపిస్తున్నా 'వినదగు నెవర్ చెప్పిన' అన్న భావం బలమై కూర్చుంటోంది.

అసలు మనం 'ఎవర్' అనీ 'నెవర్' అనీ విరుద్ధ ఆలోచనలను పెంచు కుంటున్నామా? లేక పంచుకుంటున్నామా? అన్నది ప్రశ్న.

★ ★ ★

ఈ మధ్య – ఒక మల్టీస్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ అయిన స్నేహితురాల్ని కలవటానికి వెళ్లి మాట్లాడుకుంటూ అన్ని వార్డులను కలియ తిరుగుతుండగా మూడు పదుల డాక్టర్ స్టెతస్కోప్‌తో తలవంచుకుని వడివడిగా ఔట్‌పేషంట్ వార్డ్‌వైపు వెళ్తూంటే–

'బాబూ! ఒక్క మాట!' అంటూ ఆపి ఆ డాక్టర్‌ని పరిచయం చేసింది మిత్రురాలు. ఇంతకీ ఆ డాక్టర్ నా స్నేహితురాలి పుత్రరత్నమే. ప్రస్తుతానికి ఈ చుట్టరికాల ప్రస్తావన అప్రస్తుతమే అయినా అనవసర ప్రస్తావన కాదనుకోండి ...

పరిచయాలయిన తర్వాత "అయినా, తెలీక అడుగుతాను ... ఈ డాక్టర్లు అంత మంది పేషంట్స్ ఎదురుచూస్తూ కళ్లప్పగించి చూస్తుంటే అలా తలవంచుకు వెళ్లి పోతారేమిటి?" అన్నాను.

"తల వంచుకోకపోతే – అందరూ తెలిసిన పేషంట్లే అయి ఉంటారు– ఎందరినని విష్ చేయాలి? ఎందరికని ప్రిఫరెన్స్ ఇవ్వాలి?" అంది.

డాక్టర్లు చూసీ చూడనట్టు – ప్రొఫెషనలిజమ్‌లో, ఎవరూ నా వారు కాదన్నట్టు – రయ్‌మని దూసుకుపోవటంలోని సైకాలజీ ఇదన్నమాట!

ఈ ఆలోచనతో కృష్ణుడు, అర్జునుడు ... గీతోపదేశ ఘట్టం కళ్ల ముందు మెదిలింది. దాదాపుగా అర్జునుడి పరిస్థితీ ఈ డాక్టర్ వంటిదే అనిపించింది.

★ ★ ★

విల్లును ఎక్కు పెట్టటమే తరువాయి అనుకుని మురిసిపోతున్న కృష్ణులవారు ఇంకా అర్జునుడు బాణాన్ని సంధించకపోతుండటంతో సందేహిస్తూ వెనుతిరిగి చూస్తే బిక్క మొహంతో పార్థుడు –

అదిలించాల్సింది రథాశ్వాలను కాదు – కదిలించాల్సింది పాండవ మధ్యముడి భావోద్వేగాలను అని ఇట్టే తెలిసిపోయింది ఆ పురుషోత్తముడికి. 'వినదగు ఎవ్వరు చెప్పిన'

అన్న రీతిలో చెబితే ఫల్గుణుడు 'నెవర్' అంటాడేమో అన్న శంకతో 'నీ'-'నా' తత్వసారాన్ని వీనుల విందయ్యేటట్లు, మనసును వశపరచుకునేటట్లు చెప్పాడు. ఆ బోధతో విజయుడికి విశ్వదర్శనమైంది. ఆ ఉపదేశమే 'శ్రీమద్భగవద్గీత'గా నిత్య పఠనీయమైంది తరతరాలకు.

అయినా ఎన్నెన్నో చదువుతుంటాం – అన్నిటినీ తలకెక్కించుకుంటామా? అన్న తీరున మన గీతా పారాయణం సాగిపోతుంటుంది. ఎన్ని శ్లోకాలు కంఠతా వచ్చినా ఆచరణలో అవేవీ గుర్తుకు రావు – మన గ్లోబలైజేషన్‌తో.

మొత్తానికి సకల ధర్మాల సారంగా గీత మిగిలిపోయింది. అయినా తలకెక్కించుకుని మన గీతల్ని మనం చెరిపేసుకోలేకపోతున్నాం. గీతలో ఒక ఫిలాసఫీ ఉంది ... ఒక సైకాలజీ ఉంది ... ఒక ఆంత్రపాలజీ ఉంది. మన తత్వాలను, వ్యక్తిత్వాలను, మనస్తత్వాలను, మానవ పరిణామాన్ని, చరిత్ర గతిని మార్చగల రహస్యాలున్నాయి ... జీవ సూత్రాలున్నాయి ... జీవన ధర్మాలున్నాయి.

అందుకే 'అందరూ నా వాళ్లే' అనుకుంటున్న అర్జునుడు అయినవారిని మృత్యు సన్నిధికి పంపిస్తానేమోనని భీతిల్లుతుండగా – గీతాచార్యుడి పలుకులు పాండవ మధ్యముడి ఆలోచనా తీరును మార్చగలిగాయి.

నాటి నుండి నేటి వరకు ఆ మాటలలోని పోరాట పటిమ ఒక్క రణరంగానికే పరిమితం కాక జీవన క్షేత్రానికీ వర్తిస్తోంది.

★ ★ ★

అంతెందుకు మన వేమనా ఇటువంటి పనే చేసాడు – 'వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన' అన్న రీతిలోనే – 'విశ్వదాభిరామ వినుర వేమా' అంటూ – భక్తి, రక్తి, ముక్తి, యుక్తులుగా సాగే జీవన చక్రాన్ని మనముందుంచాడు. ఉప్పుకప్పురంబు నొక్క పోలిక నుండు అంటూ అలతి అలతి పదాలతో సోషియాలజీని, సైకాలజీని కలగలిపాడు. రక్తి – అనురక్తులలో, భవ-ధన బంధాలలో ఫిలాసఫీని, థియోసఫీని రంగరించాడు. అందుకే వేమన ఒక సామాజిక శాస్త్రజ్ఞునిలా, ఒక మనో తత్వవేత్తలా, ఒక మెంటర్లా అనిపిస్తాడు. పైగా ధర్మాన్ని అల్లంత దూరాన ఉంచక మానవ తత్వానికి ఆభరణం చేసాడు.

★ ★ ★

There is a flavour in blood and a sweetness in tears అని ఖలీల్ జిబ్రాన్ అంటాడు. 'ఫ్లేవర్ ఇన్ బ్లడ్' అన్న పదం విన్నపుడల్లా చదువు సంధ్యల పరుగులో మరుగున పడిపోయిన 'సీజన్ ఆఫ్ బ్లడ్' అన్న పదబంధం మనసు పొరల నుండి

పలకరిస్తూనే ఉంది ... జీవితం రక్తరుతువుతో జీవకళను సంతరించుకుంటున్నట్లని పిస్తుంటుంది. మనకు తెలిసిన ఆరు రుతువులకు ఈ రక్త రుతువును కలుపుకుంటే ఏడు రుతువులయి జీవితం ఇంద్రచాపమే అవుతుంది.

ఇంతకీ అశ్రువులలో అమృతత్వాన్ని, అరుణిమలో పసిమిని చూడగల నేర్పరితనం ఈ జీవితానికి ఉందా? నేర్పనితనం జీవితానిదయితే బ్లడ్‌లోని ఫ్లేవర్‌ను, టియర్స్‌లోని స్వీట్‌నెస్‌ను తెలుసుకోవటం ఈ జన్మకు సాధ్యం కాదుకాక కాదు. జీవితాన్ని బంగారు పళ్లెంలో అందిస్తున్నా స్వీకరించగల సత్తా మనకుండాలి. అతిథిలా ఈ పుడమిపైకి వచ్చినప్పటికీ నేలతల్లి ఆతిథ్యాన్ని అందుకోగల సంసిద్ధత మనకుండాలి.

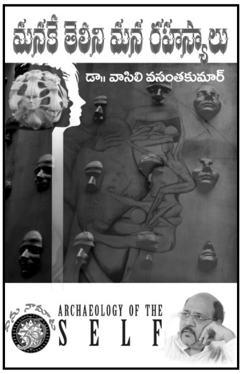
ఉప్పు కర్పూరమూ ఒక్కలానే ఉంటాయి అన్నట్టుగా దుఃఖాశ్రువులయినా, ఆనందబాష్పాలయినా ఒక్కలానే ఉంటాయి. రెండూ కన్నీళ్లే! కాని అవి కనుకొొలకుల నిలవటానికి కారణాలైన భావోద్వేగాలు వేరు వేరు ... జలజలమని రాలిన తర్వాత మనిషికి మిగిల్చే స్థితులు వేరు వేరు.

జీవితాన్ని దొర్లించేస్తుంటే ఉప్పగానే ఉంటుంది. జీవితాన్ని కదిలించగలిగితే కర్పూరమే అవుతుంది. ఉప్పు లేని కూర రుచికరం కాదు – అందుకే వంటలో ఉప్పు కరుగుతుంది. కర్పూరం మంటలా ఎగస్తుంది – జీవితమూ కర్పూరంలా రగలాలి.

ఉప్పు కరిగి వంటకాన్ని రుచికరం చేసి తన అస్తిత్వాన్ని చాటుకుంటుంది. కర్పూరం పరిసరాలను సువాసనాభరితం చేస్తూ రగిలి కరిగి తన అస్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటుంది. మన జీవితమూ అంతే. కేవలం మనిషిగా బ్రతికి తనువును చాలిస్తే సరిపోదు. ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి ఎదిగి వ్యక్తిత్వాన్ని వ్యక్తిమత్వం చేసుకుంటేనే మన అస్తిత్వం ఆదర్శం అయ్యేది.

ఇంతకీ తెల్లగా కనిపించిన కర్పూరకళిక ఎర్రని మంట కావటంలో ఫ్లేవర్ ఇన్ బ్లడ్ కనిపించటం లేదూ! స్వీట్‌నెస్ ఇన్ టియర్స్ తెలియటం లేదూ! కరిగిపోయే జీవితంలో కరగని తత్వం ఒకటుంది – దానిది వ్యక్తిత్వం, మనస్తత్వం కలగలిసిన నేపథ్యం.

అద్దానికి అమ్ముడుపోతే మన అంతస్సౌందర్యాన్ని గుర్తించనట్లే!



SELF DENIAL

indispensable to a strong character, the highest kind comes from the personality and outstanding quality to lead a better life

మనల్ని కాదనుకున్నా మనం మిగలాలి!

జీవితం సంతృప్తిగా సాగాలంటే కొన్నిసార్లు 'నో' అనక తప్పదు.
'నో ఆటిట్యూడ్' ను నెగెటివ్ ఆటిట్యూడ్ అనుకోకూడదు.
కొన్ని సందర్భాలలో 'నో' అనగలగటం జీవితానికి కావలసిన
పాజిటివ్ ఆటిట్యూడే అవుతుంది. ఇలా 'నో ఆటిట్యూడ్' జీవితానికి అత్యవసరం ...
సమయపాలనకు అత్యంత అవసరం.
పైగా జీవితాన్ని శక్తిసంపన్నం చేసే ముఖ్యవనరు ఇదే!

"అవునంటే కాదనిలే... కాదంటే అవుననిలే" అంటూ కళ్లు మూసుకుని కూనిరాగాలు తీస్తున్న మిత్రుడ్ని చూస్తుంటే నవ్వొచ్చింది. అయినా నా నవ్వును పెదాలు దాటనీకుండా –

"ఏమిటా పారవశ్యం?" అంటూ సోఫాలో కూలబడ్డా.

పారవశ్య భంగమైనట్లు, వేళాపాళా లేకుండా వచ్చానన్నట్లు ... వొకింత కళ్లు చిట్లించి ... తన అసహనం బయటపడకుండా కాస్తంత సర్దుకున్నాడు – నేను సన్నిహితుడ్ని కాబట్టి. మాటామంతీ అయ్యాక –

"కూనిరాగాలు తీస్తున్నావ్ సరే ... ఇంతకీ కాదు అనగల ధైర్యం నీకుందా? పోనీ నీ పనులైనా కొన్నింటిని కాదు అనుకుని చేయకుండా ఉండగలవా?" అన్నా.

'వాట్ డు యు మీన్' అన్నట్టు చూపు పారేసి "దేన్నయినా తట్టుకోగల కెపాసిటీ ఉంది" అన్నాడు ... కాస్త గట్టిగానే.

"తట్టుకోవటం వేరు ... కాదు అనగలగటం వేరు" అన్నాను.

ఏ విషయాన్నయినా సీరియస్‌గా తీసుకోకపోవటం నా మిత్రుడి అదృష్టం. అలాగే తనను సైతం తాను కాదనుకోలేదు ... ఇతరులనూ కాదనలేదు. ఇలా 'కాదు' అనక అన్నిటికీ 'అవును' అనగల తత్వం తన స్వంతం. ఈ వ్యక్తిత్వంతో తనకు తానే మంచివాడనని కితాబు నిచ్చుకుంటుంటాడు.

తను 'అవును' అన్నపుడల్లా గంగిరెద్దు తలాడించినట్లు అనిపిస్తుంటుంది. నోటి వెంట మాట వస్తే చాలు ... మాట ఆగితే చాలు – తలాడించటం అది నేర్చిన విద్య. దానికి 'టైమ్ సెన్స్', 'సౌండ్ సెన్స్' ఎక్కువ. దానికామాత్రం కామన్‌సెన్స్ ఉన్నందువల్లనే దాని యజమాని బ్రతికి బట్టకట్టగలుగుతున్నాడు. కాని నా మిత్రుడి సెన్స్ మాత్రం అవునుకే పరిమితం కావటంతో ఎప్పటికప్పుడు ఇరకాటంలో పడుతుంటాడు ... ఇబ్బంది పాలవుతుంటాడు. ఇంతకీ కాదు అనగల నేర్పరితనం నా చిన్ననాటి స్నేహితుడి విషయంలో ఈ జన్మకు అబ్బుతుందన్న గ్యారంటీ లేదు ... నమ్మకమూ లేదు.

నా మిత్రుడనే కాదు – నూటికి తొంభై మంది 'కాదు' అంటే తమ అంతస్తు తరిగిపోతుందనుకుంటారు. 'నో' అన్నపుడల్లా తాము నెగెటివ్‌గా ప్రతిబింబితమవుతా మనుకుంటారు. నిజానికి 'కాదు' అనటంలో వున్న 'సెల్ఫ్ రెస్పెక్ట్' వారికి తెలిసిరావటం లేదు. 'కాదు' అనగలిగి ఆత్మగౌరవాన్ని దక్కించుకోవటమూ అంత తేలిక కాదు.

మనకు మనంగా 'కాదు' అనగలగటం, అనుకోగలగటం సెల్ఫ్ డినయల్‌లా అనిపించే సెల్ఫ్ రెస్పెక్ట్. అంతేకానీ కాదు అనటం ఆత్మహత్యా సదృశం అనుకుంటే ఎలా? దాన్ని న్యూనతగా పరిగణిస్తే ఎలా?

మనకు అనేకానేక ఇష్టాలు. ఈ ఇష్టాలన్నీ ఒకవిధంగా కోరికలే. ఇష్టాన్ని కాదనుకుంటే కోరికను త్యజించినట్లే అని అనుకోకూడదు. అయితే కొన్ని ఇష్టాలను కాదనుకోవటం వల్ల మనం మరింత శక్తివంతుల మవుతాం. అంటే కొన్నిటిని నియంత్రించటం వల్ల, కొన్నిటిని దూరంగా ఉంచటం వల్ల, కొన్నిటిపై ఇష్టాన్ని పెంచుకోకపోవటం వల్ల వాటిని ఆ సమయానికి, సందర్భానికి అనవసరాలుగా గుర్తించినట్లే ... వాటిని ముఖ్యమైనవి కాదని ముద్ర వేసినట్లే. అంతేకానీ వాటిని నిషేధించినట్లు కాదు ... పైగా జీవితంలో జాగ్రత్త పడుతున్నట్లు! కాలం విలువ తెలిసివస్తున్నట్లు!!

ఓ పది పన్నెండేళ్ల వరకు మనది తెలిసీ తెలియని ప్రాయం ... అవసరాలు

అనవసరాలు అన్న విచక్షణ ఉండదు ... పిల్లచేష్టలతో మారాం చేసి, సాధించేస్తాం. సక్సెస్‌కు అర్థం తెలీకపోయినా గెలిచినట్లు ఫోజు పెడ్తాం. ఆతర్వాతి ఏడెనిమిదేళ్లు వ్యామోహాల వెంట పడతాం. మనం నీలం షర్ట్ వేసుకుని మిత్రుడు వైట్ షర్ట్ వేసుకున్నా ఇంటికొచ్చి వైట్ షర్ట్ కోసం అమ్మానాన్నలపై అలుగుతాం. ఉన్న చుడీదార్‌తో వెళ్తే మిత్రురాలు చీరతో వస్తే త్వరలో మనమూ అటువంటి చీరతో ప్రత్యక్షం కావలసిందే! ఇదంతా అసూయ కాదు కానీ పోటీతత్వం ... సమ ఉజ్జీలం అనిపించుకోవాలనే మనస్తత్వం. మనకు నచ్చినట్లు ఉంటూ ఇతరాలపై మోజు పెంచుకోవటం ఎందుకు?

మనకు ఇబ్బడిముబ్బడిగా ఇష్టాలుండవచ్చు. అన్ని ఇష్టాలు వ్యసనాలుగా పరిణమిస్తే నష్టం మనకే! కొన్నింటిని కాదనుకోవటమే సెల్ఫ్ డినయల్. 'కాదు' అనటం త్యజించటమే! టీవీకి అతుక్కుపోవటమూ, సెల్‌ఫోన్‌కు అంకితమైపోవటమూ ఈనాడు కామన్ అయిపోయిన వ్యసనాలు. ఈ ఇష్టాల్ని వ్యసనాలు అంటున్నందుకు నాకు కామన్‌సెన్స్ లేదని విమర్శించినా 'నో' అనగల ధైర్యం నాకుంది. ఎందుకంటే ఈ రెండింటి వల్లా జీవితంలో ఎంత నష్టపోతున్నామో తెలుసు కాబట్టి ... జీవితం ఎంత వెనకబడుతూందో తెలుసు కాబట్టి.

అసలు ఇంటితెర దేని కోసం ... అలసిసొలసిన మనసు, దేహం కాస్తంత సేద తీరేందుకు. ఎక్కడ ఉన్నా సెల్‌ఫోన్ అందుబాటులో ఉండేది ఎందుకోసం ... అవసర సమాచారాన్ని జాగు చేయకుండా అవతలి వ్యక్తికి చేరవేయటానికి. అంతేకానీ మనసులను కలుషితం చేసుకోవటానికి ఇంటితెర అవసరమా? నాడీవ్యవస్థను దెబ్బతీసే సెల్‌ఫోన్‌ల అవసరం ఎంతవరకు?

కాలజ్ఞానంలేక జీవితాన్ని ఎలా దొర్లించేస్తున్నామో కాస్త ఆలోచిద్దాం. కనీసం ఇప్పటినుండైనా కొన్నిటిని కాదనుకుందాం. సెల్‌ఫోన్‌ని సైలెంట్ మోడ్‌లోకి పంపిస్తే దాని సౌండ్ బాక్స్‌కూ కాస్తంత విశ్రాంతి ... మనకూ నిద్రాభంగం కాదు. స్టడీస్ పరంగా స్టెడీగా ఉండగలుగుతాం. టీవీ ఛానెల్స్ 24×7 ఆకర్షిస్తున్నప్పటికీ అన్ని ఛానెల్స్ అన్నిటినీ ప్రసారం చేయటంలేదు కదా?! కొన్నిటిని 'నో' అంటున్నాయి. మనం సైతం కొన్ని ప్రోగ్రామ్స్‌ను నో అనగలిగితే మన ఆలోచనలు వక్రించవు ... దృష్టి మాంద్యం ఏర్పడదు ... అయినవారిపై అక్కసులు తగ్గుముఖం పడతాయి.

సెల్‌ఫోన్‌ను కాదనుకుని, బుల్లితెరను కాదనుకుని ఇంటర్నెట్ ముందు కూలబడితే టైమ్‌పాస్ అవుతుందిలే అనుకుంటే జీవితం దానికంతటా అదే జరిగి పోతుంటుందే

తప్ప మనసైన రీతిన సాగదు. కారణం మనసు స్టక్ అయిపోయింది కాబట్టి. మనసు స్టక్ అయితే మనం సిక్ అయినట్లే!

చివరకు ఫేస్‌బుక్‌కు అడిక్ట్ అయిపోయినా మనం ఎన్నోవిధాల మొహం చాటేయవలసి వస్తుంది. ఒకప్పుడు మద్యం ఒక్కటే మనిషిని బానిసను చేసేది. ఇప్పుడు ఆల్కహాల్‌ను మించి కిక్ ఇచ్చే సాధనాలు అనేకాలు. మనం ఇష్టపడుతూ, అవుననుకుంటూ ఆహ్వానం పలుకుతున్నవాటిని సంయమనంతో 'కాదు' అనగలిగితే అవి మనసును దాటి హృదయాన తిష్టవేయవు.

- ఒక్కసారి కాదు అనుకుని చూడండి ... ఒక చెత్త ప్రోగ్రామ్‌ని కట్టేసి ఒక మంచి పుస్తకం చదవండి – ఎంతలా రిలాక్స్ అవుతారో మీకే తెలిసివస్తుంది. కనీసం ఆ గంటను కుటుంబ సభ్యులతో గడపగలిగినా ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది.
- సెల్‌ఫోన్ కబుర్లలో కనీసం రోజుకో గంట సేవ్ చేయండి – వినికిడి సమస్యకు దూరమవుతారు ... అనవసరమైన తలనొప్పులను కొనితెచ్చుకోరు ... చదువు సంధ్యలపై కాన్‌సన్‌ట్రేషన్ పెరుగుతుంది. కుటుంబంలో ఎవరైనా సరే సెల్‌ఫోన్‌కు వీలయినంత దూరం కాగలిగితే ఇతర సభ్యులకు అంత దగ్గర కాగలుగుతారు. రేపో మాపో వరించబోయే నరాల బలహీనతకు, వినికిడి సమస్యకు బలికారు.
- వృత్తిరీత్యా ఇంటర్నెట్ వాడకం తప్పదు. కానీ కాలక్షేపానికి ఇంటర్నెట్ ముందుకు చేరితే అది మనల్ని హిప్నటైజ్ చేస్తుంది. దాని వశం అయితే మన మనసు గాడి తప్పుతుంది. బలహీన మనస్కులం అవుతాం. కొన్ని బలహీనతలకు లొంగిపోతాం. కంటి చూపు మందగిస్తుంది. కంట్లో తడి మిగలదు.
- ఫేస్‌బుక్‌తో మంచిని పెంచుకోవచ్చు ... మంచిని పంచుకోవచ్చు ... ప్రజ్ఞాశాలురతో పరిచయం పెంచుకోవచ్చు. సమకాలీన ప్రపంచాన్ని ఎప్పటికప్పుడు చదువు తుండవచ్చు. అయితే ఫేస్‌బుక్ వల్ల నష్టపోయే సందర్భాలూ ఉంటుంటాయి.. సమయం వృధా కావటమూ జరుగుతుంటుంది. ఒక్కోసారి మన చాటింగ్‌లు మనల్ని చీట్ చేస్తుంటాయి.

ప్రొఫెషనల్ లైఫ్ అయినా, ఫ్యామిలీ లైఫ్ అయినా, రిటైర్డ్ లైఫ్ అయినా మొత్తానికి జీవితం సంతృప్తిగా సాగాలంటే కొన్నిసార్లు 'నో' అనక తప్పదు. 'నో ఆటిట్యూడ్' ను నెగెటివ్ ఆటిట్యూడ్ అనుకోకూడదు. 'కాదు' అనగలగటమూ సానుకూల ప్రతిస్పందనే.

కొన్నిసందర్భాలలో 'నో' అనగలగటం జీవితానికి కావలసిన పాజిటివ్ ఆటిట్యూడే అవుతుంది. ఇలా 'నో ఆటిట్యూడ్' జీవితానికి అత్యవసరం ... సమయపాలనకు అత్యంత అవసరం. పైగా జీవితాన్ని శక్తిసంపన్నం చేసే ముఖ్యవనరు ఇదే!

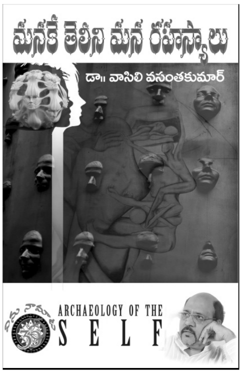
★ ★ ★

నా మిత్రుడిది 'యస్ ఆటిట్యూడే' కాని నో ఆటిట్యూడ్ కాదు. అందువల్ల జీవితం వెలతెలా పోయింది. అందరి దగ్గిరా అవుననటం వల్ల కొందరు మొహం చాటేసే స్థితి దాపురించింది. తాను నష్టపోతున్నా నో అనలేకపోవటం వల్ల ఇబ్బందుల పాలవుతూనే ఉన్నాడు. పైగా 'అసమర్థుడు' అన్న ముద్ర పడిపోయింది.

అసలు 'యస్' అని అంటున్నా, 'నో' అని అంటున్నా అది మన విచక్షణా జ్ఞానాన్ని బట్టే ఉంటుంది. అది మన స్వభావం నుండి తన్నుకొస్తుంటుంది. పైగా అదే మనమేమిటో ప్రపంచానికి చాటుతుంది ... అదే మన అస్తిత్వాన్ని కాపాడుతుంది.

కాబట్టి ఇష్టాలనే కోరికలుగా చేసుకుని ప్రయాణాన్ని కొనసాగించాల్సిందే. అయితే గమ్యం చేరుకునే దిశలో ఎంత ఇష్టంగా అడుగులు పడుతున్నా కొన్ని అడుగులు తప్పటడుగులు అవుతుంటాయి. మార్గం సరిగ్గా లేదని తెలిసీ ఆ బాటనే అడుగులు వేస్తానంటే ముళ్లు కాకపోయినా గులకరాళ్లయినా మన పాదాలను బాధించొచ్చు. బాధ పాదాలదే అనిపిస్తున్నప్పటికీ ఆ బాధను భరించాల్సింది మనస్సే. మనస్సంటే మనమే! కాబట్టి మనకు మనంగా కొన్నింటిని త్యజించగలిగితే బాధపడటం తప్పుతుంది. 'కాదు' అనలేక గాయపడటమెందుకు? బాధను భరించటమెందుకు? శుష్కించటం ఎందుకు?

మనం భ్రాంతులనుండి, భ్రమలనుండి బయటపడాలి. నాతనం అనే భ్రమకూడా అహాన్ని దరిచేరుస్తుందన్న అవగాహనకు రావాలి. అయినా ప్రకృతికి వశం అయి నాతనంతో పరవశించవచ్చు ... ప్రకృతే ఆ పారదర్శకతను కలగజేస్తుంది. మనసే అద్దమవుతుంది ... దేహమే ప్రతిబింబమవుతుంది. ఇలాగే సెల్ఫ్‌హుడ్ కూడా ప్రతిఫలించాలి. మొత్తానికి అహంకరించని జీవితంలోనే ఉన్నతి సాధ్యమవుతుంది. పరిపూర్ణత్వానికి ధ్యానబాట అదే.



SELF DECISION

trusting instincts to make evolutionary choices, making judgements to be unique

ఆలోచన మనదే ...
అయినా ఖండించగలగాలి

ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం మన ఆలోచనలను మనకు మనంగా కొన్ని సందర్భాలలో తోసిపుచ్చాల్సిందే! వర్తమాన వ్యామోహాల నుండి బయటపడాల్సిందే!! మంచి మనుగడ కోసం రాజీపడాల్సిందే!!! శాశ్వత విలువల ముందు తాత్కాలిక వ్యామోహాలు, విలాసాలు లెక్కలోకి రావు. దేన్నయినా మనం వద్దనుకుని పోస్ట్‌పోన్ చేయగలమే కానీ వాస్తవాన్ని ఎప్పటికయినా ఎదుర్కోక తప్పదు. సెల్ఫ్ డినయల్ వల్ల వాస్తవాన్ని అంగీకరించటానికి కాస్త వ్యవధి దొరుకుతుంది – అంతే.

"నా ఆలోచనను నేను కాదనుకోగలనా?" అని మనలోకి మనం చూసుకోగలిగి 'గలను' అన్న సమాధానాన్ని అందుకోవటం, అందుకున్న సమాధానాన్ని అంగీకరించటం, అంగీకరించిన అంశానికి అనుకున్నంత కాలం కట్టుబడి ఉండటం జరగాలంటే మనకు కొంత దమ్ము ఉండాలి ... మనలో పట్టుదల ఉండాలి. ఈ రెంటినీ మించి 'నిలదొక్కుకోగలం' అన్న ఆత్మవిశ్వాసం ఉండాలి. సెల్ఫ్ కాన్ఫిడెన్స్ మనలో ఉంటే సెల్ఫ్ డినయల్ సులభసాధ్యమే.

జీవనయానంలో సలహాలు తీసుకోవటం తప్పు కాదు... సలహాలివ్వటమూ నేరం కాదు. సలహాలిచ్చినంత మాత్రాన అవతలివారు మారిపోతారనీ కాదు. మన మాట వారిని ఆలోచింపచేస్తుంది. మన మాటే నెగ్గాలనే తత్వానికి దూరం కాగలిగితే సెల్ఫ్ డినయల్ అనేది మంచి పరిణామానికే దారితీస్తుంది. పైగా మన ఆలోచనను మనమే కాదనుకుని ఒక నిర్ణయానికి రావటం వల్ల, చోటు చేసుకున్న మంచి పరిణామాల వల్ల సంపూర్ణంగా, సంతృప్తిగా జీవించటం సాధ్యమవుతుంది. మన ఆలోచనలను మనమే కాదనుకోవటం వల్ల మనం నష్టపోలేదు లాభపడ్డామన్న భావన చోటు చేసుకుంటే

ఉన్నదానితో, వర్తమానంతో తృప్తి చెందవచ్చు. సెల్ఫ్ డినయల్ కారణంగా కొన్ని సందర్భాలలో మనల్ని మనం ఖండించుకుంటున్నా అది సెల్ఫ్ ఆక్సెప్టెన్సీనే అవుతుంది. అంటే మన ఆలోచనను మనమే ఖండించుకోవటమూ మనల్ని మనం అంగీకరించటమే.

పైగా సెల్ఫ్ డినయల్ కారణంగా –

* అసంబద్ధతలు తొలగి స్పష్టత ఏర్పడుతుంది.
* కన్ఫ్యూజన్ కనుమరుగై క్లారిటీ కళ్లముందుకొస్తుంది.

అంతేకానీ మన ఆలోచనను మనమే కాదనుకుంటున్నామన్న అపరాధ భావనకు గురి కాకూడదు. ఇది ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుకోవటానికి దారి తీయాలే కానీ అపరాధ భావనకు గురిచేయకూడదు. పైగా ఇది ఆత్మవిశ్వాస ప్రతీక కావాలి. మొత్తానికి మననుండి పుట్టుకొచ్చిన కొన్ని భావాలను ఆసక్తులుగా మలచుకోకుండా 'కాదు' అనుకుని సంయమనంతో వర్తించటం వల్ల ఈ సంతృప్త జీవనం సాధ్యమవుతుంది. దీనికంతటికీ మనం చేయవలసిందల్లా వాస్తవాన్ని అంగీకరించటమే.

ఉజ్వల భవిష్యత్తు కోసం మన ఆలోచనలను మనకు మనంగా కొన్ని సందర్భాలలో తోసిపుచ్చాల్సిందే! వర్తమాన వ్యామోహాల నుండి బయటపడాల్సిందే!! మంచి మనుగడ కోసం రాజీపడాల్సిందే!!! శాశ్వత విలువల ముందు తాత్కాలిక వ్యామోహాలు, విలాసాలు లెక్కలోకి రావు. ఒకవిధంగా ఇటువంటి వర్తనాన్ని కొందరు అననుకూల జీవన దృక్పథంగాను, ఇంకొందరు సానుకూల జీవన దృక్పథంగాను పరిగణిస్తుంటారు. మనల్ని మనమే కాదనుకోవటం వల్ల మనపై మనకే ఏహ్యాభావం కలిగే అవకాశం ఉందన్నది మరికొందరి అభిప్రాయం.

ఏదిఏమైనా మన ఆలోచనలలో కొన్నింటిని మనమే తుంగలో తొక్కటం వల్ల –

✓ కొన్ని అననుకూల పరిస్థితులు, విపత్కర సందర్భాల నుండి క్షేమంగా బయట పడగలుగుతాం.
✓ కొన్ని ఛాలెంజస్‌ను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనగలుగుతాం.
✓ పోరాడే తత్వం మనకు వొంటబట్టుంది.

కొంతకాలం ఒక ఆలోచనను తోసిపుచ్చగలగటం మంచిదే కానీ ఆ తోసిపుచ్చటం అనేది శాశ్వతపంథా కాకూడదు. ఒకవిధంగా తోసిపుచ్చటాన్ని కాస్త జాగు చేయటంగానే

పరిగణించాలి. మనం దేన్నయినా శాశ్వతంగా దూరంగా ఉంచ ప్రయత్నిస్తున్నామంటే మానసికంగా బలహీనంగా ఉన్నట్లే. సెల్ఫ్ డినయల్‌ను సమయ సందర్భాలను బట్టి తాత్కాలిక ఉపశమనంగానే పరిగణించాలి.

- సామాన్యంగా వొత్తిడికి లోనుచేసే సందర్భాలకు దూరంగా ఉండటానికి సెల్ఫ్ డినయల్ ఉపకరిస్తుంది.
- మనం జీవన పోరాటంలో తట్టుకోలేని ఆలోచనలను త్యజించటానికి సెల్ఫ్ డినయల్ సాధనమవుతుంది.

దేన్నయినా మనం వద్దనుకుని పోస్ట్‌పోన్ చేయగలమే కానీ వాస్తవాన్ని ఎప్పటి కయినా ఎదుర్కోక తప్పదు. సెల్ఫ్ డినయల్ వల్ల వాస్తవాన్ని అంగీకరించటానికి కాస్త వ్యవధి దొరుకుతుంది– అంతే. అంతేకాదు, సెల్ఫ్ డినయల్ పేరిట పైకి మనం ఎంత గంభీరంగా ఉన్నప్పటికీ మనల్ని మనం అవలోకించుకోక తప్పదు.

ఆ అవలోకనతో –

- మనం వెనకడుగు వేస్తుండటానికి కారణం ఏమిటి?
- మనం ఆచరణశీలురం కాకపోవటానికి మనలో గూడు కట్టుకున్న అననుకూల దృక్పథాలు ఏమిటి?
- మన భయాలను, భావోద్వేగాలను వ్యక్తపరచలేకపోవటానికి కారణాలు ఏమిటి?
- మన ప్రవర్తన సవ్యంగా ఉంటూందా?
- మనల్ని మనం సరియైన రీతిలో నిర్వచించుకోగలుగుతున్నామా?
- మన లోపాలను, బలహీనతలను కనీసం ప్రాణస్నేహితుల వద్ద కాకపోయినా మనలో మనం ఆవిష్కరించుకోగలుగుతున్నామా?

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు మననుండే రావాలి. అయితే సమాధానాలను రాబట్టుకునే విషయంలో అందిన సమాధానాలను స్వీకరించాలే తప్ప, ఆ సమాధానాలతో మనల్ని మనమే కాదనుకోకూడదు. ఈ సందర్భంలో మాత్రం సెల్ఫ్ డినయల్ పనికిరాదు.

★ ★ ★

ఆ మధ్య అమెరికా నుండి ఒక ఫోన్. ఆ అమ్మాయికి ఏదో తీవ్ర అనారోగ్యం ... డాక్టర్లు సర్జరీ చేయాలన్నారట. సర్జరీ చేస్తే ఏమైపోతుందో అని భయం. ఆ భయాన్ని

తనకు తానుగా తుడిచెయ్యాలి. తనను తాను నచ్చ చెప్పుకోవాలి. ఇటువంటప్పుడు మన మాటలు మంత్రాల్లా పని చేస్తాయి. మనపై నమ్మకం వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతుంది. ఆ ప్రయత్నంలో –

"నీకేం కాదమ్మా! క్రమం తప్పకుండా ఉదయం సాయంత్రం ధ్యానం చేసుకో... నొప్పి తగ్గుముఖం పడ్తుంది" అని సలహా ఇచ్చాను. నా మాటల్నే ఆశీస్సులుగా పరిగణించిన ఆ అమ్మాయి వారం తర్వాత ఫోన్ చేసి "అంతకు ముందు ప్రతిరోజూ పెయిన్ వచ్చేది. అంత భయంకరంగా ఈ వారం నుండి పెయిన్ రావటం లేదు ... తట్టుకోగలుగుతున్నాను ... తొంభై శాతం రిలీఫ్ వచ్చింది" అంది. "ఇంకా భయపడుతున్నావా?" అన్నా. "లేదు" అంది. మళ్లీ వారం తర్వాత ఫోన్ చేయమంటే చేసింది. భయం అన్నది ఆ మాటల్లో ఏ కోశానా లేదు. అంటే తనలో నుండి పుట్టుకొచ్చిన భయాన్ని తానే కాదనుకుందన్నమాట.

ఇలా తన భయాన్ని తానే తోసిపుచ్చటం సెల్ఫ్ డినయల్ క్రిందే లెక్క. ఆ ఫోన్ కాల్‌లోనే మెడిటేషన్‌తో పాటు మెడికేషన్ అవసరాన్ని వివరిస్తే, అర్థం చేసుకుని, ధైర్యంగా సర్జరీ చేయించుకుంది. సర్జరీ అయిన మూడు గంటలకే ఫోన్ చేసి చాల ధైర్యంగా మాట్లాడింది ... ఏమీ జరగనట్లే మాట్లాడింది ... మృత్యువును జయించినంత ఆనందం ఆ మాటల్లో ధ్వనించింది. భయపడిందీ తానే ... భయాన్ని కాదనుకున్నదీ తానే. 'నేను భయపడాల్సింది లేదు' అనుకోగలిగింది కాబట్టి భయానికి దూరమైంది ... ధైర్యానికి చేరువైంది ... ఆత్మవిశ్వాసంతో అడుగులు వేయగలిగింది. సెల్ఫ్ డినయల్‌తో కలిగిన ఆత్మవిశ్వాసం ఇది.

★ ★ ★

ఈ మధ్య ఒక జంట నా దగ్గరికి వచ్చారు ... తెలిసిన జంటే. పెళ్లయి మూడేళ్లయింది. ఒకరిపై ఒకరికి ప్రేమ ... అయినా డబ్బు విషయంలో మడత పేచీ. అత్తమామలు బాధ్యతా రాహిత్యంగా అప్పులు చేసేస్తున్నారు ... అవి పెరిగిపోతున్నాయి అన్నది ఆ ఇల్లాలి ఆరోపణ. భర్త తల్లిదండ్రులకి ఇక ఆర్థికసాయం చేయకూడదని పట్టుబట్టింది. ఎవరు ఎన్నివిధాల చెప్పినా పట్టువీడనంది. భార్యా భర్తలిద్దరూ ఊరి పెద్దలతో పంచాయితీ పెడదామన్నారు. దానివల్ల అభాసుపాలు కావటమే తప్ప ప్రయోజనం ఉండదని వారించాను. చివరిగా నేనొక మాట చెప్పాను – "చూడమ్మా పెద్దలనీ కాదు ... నేననీ కాదు ... ఏ మూడోవ్యక్తీ భార్యాభర్తల మధ్యకు రాకూడదు.

మీరిద్దరూ ఆలోచించుకుని ఏకాభిప్రాయానికి రండి” అన్నాను. సమస్య వారిద్దరి నుండి పుట్టుకొచ్చింది కాబట్టి పరిష్కారమూ వారి నుండి రావలసిందే! మన సలహా వారికి మోటివేషన్ కావాలి, అంతవరకే!

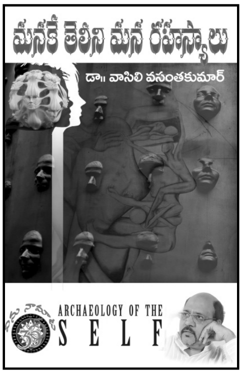
మొత్తానికి ఆ ఇల్లాలు స్వేచ్ఛతో, తనపై ఎవరూ పెత్తనం చేయటం లేదన్న తలపుతో, తనను తాను సమీక్షించుకుంది. విచక్షణతో తన పట్టుదలను సడలించుకుంది. గత రెండేళ్లుగా తనకు తానుగా పెంచి పోషించుకుంటూ వచ్చిన ‘తన మాట నెగ్గాలి’ అన్న తత్వం నుండి తానే బయటపడగలిగింది. ఇలా తనను దర్శించుకోవటం వల్ల వైవాహిక బంధం మరింత గట్టిపడింది. తన గౌరవాన్ని తానే కాపాడుకుంది. సెల్ఫ్ డినయల్‌తో ఏర్పడ్డ సెల్ఫ్ రెస్పెక్ట్ ఇది.

★ ★ ★

ఇంజినీరింగ్ డిగ్రీ చేతికొచ్చిన ఓ అబ్బాయి. స్నేహితులందరూ ఉద్యోగాల వైపు పరుగులు తీస్తున్నారంటూ తానూ ఉద్యోగిస్తానంటూ పట్టుబట్టాడు. కనీసం ఇరవై రెండేళ్లయినా లేని ఆ గ్రాడ్యుయేట్‌కి అప్పుడే సంపాదన అవసరమా అనిపించింది ... తల్లిదండ్రుల ఆర్థిక పరిస్థితి తెలుసుకుని సలహా ఇచ్చాను ... పైచదువుల ప్రయోజనాన్ని విశదీకరించాను. ఉద్యోగం వైపు మొగ్గు చూపిన ఆ గ్రాడ్యుయేట్ ఆలోచనలో పడ్డాడు.

ఓ నెలరోజుల తర్వాత తాను ఎంటెక్ చేయాలన్న నిర్ణయానికి వచ్చానని గేట్ ఎగ్జామ్స్ కోసం కోచింగ్ సెంటర్‌లో చేరానని ఫోన్ చేసాడు. రెండు మూడేళ్లుగా ఇక ఉద్యోగమే అని ఊగిన అతగాడు తన నిర్ణయాన్ని మార్చుకోవటం సెల్ఫ్ డినయలే. అయితే ఆ సెల్ఫ్ డినయల్ మంచి పరిణామానికే దారి తీసింది. పైకి సెల్ఫ్ డినయల్‌లా కనిపించే సెల్ఫ్ డెజిషన్ అది.

తలదించుకోకుండా పురోగమించటం ఎలా? ఆత్మవిశ్వాసంతో కార్యాచరణలో ఎంతో కొంత కదలిక ఉండే తీరుతుంది. అది ముందుకు దూసుకుపోవటమే. అదే మన బలం. మనలోని పాజిటివ్ ఎనర్జీ అది. ఇలా సానుకూలతతో ఉన్నంతకాలం మనం బలాఢ్యులమే ... మానసికంగా శక్తిసంపన్నులమే.



మరుగయితే మెరుగు సాధ్యం కాదు

నిశ్శంసయ స్వాత్మచిత్రణతోనే ఆత్మగౌరవం సాధ్యమవుతుంది ...
అయితే మనం ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనాల్సిందే. కేవలం సానుకూలంగా
ఉన్నంత మాత్రాన పోనీ తటస్థంగా ఉన్నంత మాత్రాన మనల్ని మనం
గౌరవించుకోగలగటం సాధ్యం కాదు. ఆంతర్యాన్ని కాదని బాహ్యానికి పెత్తనమిస్తే
మనపై మనకు గౌరవం లేనట్లే ... మనల్ని మనం విశ్వసించటం లేదనే.
మన ఆంతర్యం శక్తివంతమైనదైతేనే ఆత్మగౌరవం సాధ్యం.

సెల్ పిలుస్తోంది.

చెవికి చేర్చి "చెప్పండి" అన్నాను.

"నాది స్వంత వ్యాపారం ..." అంటూ అవతలి కంఠం పొడిగించబోతుండగా –

"అంటే మీకు మీపై విశ్వాసం, గౌరవం ఎక్కువన్నమాట".

"అవును మాస్టారూ ... సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్డ్ పర్సన్‌ని. రోజూ చలించకుండా పన్నెండు గంటలు వృత్తి జీవనం సాగిస్తుంటాను. సమయపాలన అంటారే ... అది ఎక్కువే. మాట తప్పటం అసలు ఇష్టం ఉండదు".

సత్యహరిశ్చంద్రుడి వారసులా అని మాట తూలబోయి తమాయించుకుంటూ –

"టైమ్ కాన్షియస్‌నెస్, వర్క్ కమిట్‌మెంట్ అధికమన్నమాట" అన్నా.

"ఎగ్జాట్లీ ... అయినా కొన్ని సందర్భాలలో ఇచ్చిన మాటను నిలుపుకోలేక పోతున్నాను. కమిట్ అయి తప్పటం అంటే ఫెయిల్యూర్ అనే కదా! నిజానికి ఈ చిరు ఓటములను పట్టించుకోనవసరం లేకపోయినా అప్పుడప్పుడూ నిరుత్సాహపడుతూనే ఉన్నాను. కాస్త వొత్తిడికీ లోనవుతున్నాను. మానసికంగా బలహీనపడకుండా మరోమారు

తప్పకూడదనుకుంటూ జాగ్రత్తపడుతుంటాను. ఎంత జాగ్రత్తపడ్డా తప్పుతుండటంతో నాపై నాకున్న విశ్వాసం సడలుతోంది ... నాపై నాకున్న గౌరవం సన్నగిల్లుతోంది. గెలిచినపుడల్లా నన్ను అభినందించుకుంటుండేవాడిని. మాట తప్పటంతో నన్ను నేను అంగీకరించలేకపోతున్నాను. ఈ ఇలాగయితే నా ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టుకోవటం ఎలా?"

ఆ నీరస స్వరానికి నా సమాధానం –

"కొన్ని సందర్భాలలో మిమ్మల్ని మీరు అభినందించుకోలేకపోతున్నా మిమ్మల్ని అన్నివిధాల అభినందించాల్సిందే.. కారణం అనుభవం అంటే గెలుపొందటం మాత్రమే కాదు ... ఓడటమూ అనుభవమే. ఓటమి గెలుపుకు మార్గమే. అయితే ఓటమి మార్గంలో గమనిక అంటే అబ్జర్వేషన్ మరింతగా పెరగాలి. మానసికంగా బలహీనపడకూడదు. ఎంతటి విజేతలకైనా ఈపాటి పడటాలు తప్పవు. చిరు అపజయాలను అవరోధాలు అనుకోకండి. ఆత్మగౌరవం తొలగనంత వరకు, ఆత్మవిశ్వాసం సడలనంత వరకు ఏదీ ఆటంకం కాదు. స్వధర్మంతో మనల్ని మనం విస్తరించుకుంటూ పోవటం ముఖ్యం ... మన మాటలలో చేతలలో అనైక్యత ఏమాత్రం చోటు చేసుకోకూడదు ... ఐక్యత సాధ్యమైతే నిరాశకు లోనుకావలసిన అవసరం ఉండదు".

★ ★ ★

'నేనంటే నా కిష్టం' అని నిర్ద్వంద్వంగా చెప్పుకోలేకపోతే బ్రతికి బట్టకట్టటం అంత సులభం కాదు. 'నేనేమిటో నాకు తెలియకపోవటమే' అసలు సమస్య. 'నేను అయిన దానిని యదాతథంగా అంగీకరించటం' అంత సామాన్య విషయం కాదు. మనలోని చీకటి గుంతలు మనకు తెలుసు ... అయినా మనలోని బలహీనతలకు గంతలు కట్టలేం! ఈ తెలివిడితో మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటం నీడ్ ఆఫ్ ది అవర్.

మన రూపం మనకు ఇష్టమే. అయినా మేకప్ చేసుకుంటున్నాం. అంటే మెరుగు కోసం ప్రయత్నిస్తున్నాం. మంచిదే! కొసరు కోసం అసలును నష్టపోకూడదు. ఇక్కడ అసలు అంటే మన స్వభావం, మనదైన వ్యక్తిత్వం. వ్యక్తిత్వం ఉన్నతం కావలసిందే ... వ్యక్తిమత్వంగా ప్రకాశించాల్సిందే. అయినా 'నాతనాన్ని' త్యజించకుండా ఈ పరిణామం జరగాలి. ఆత్మగౌరవం వీడకుండా జీవనపయనం సాగాలి.

మనకు ఆత్మగౌరవం అంటే స్వగౌరవం మెండుగా ఉంటే మన సమాజం మనల్ని ఆదరించే తీరుతుంది. సగౌరవంగా సమ్మతించే తీరుతుంది. సమ్మతించటం అంటే సన్మాన సదృశమే. కారణం మనపై మనకున్న అచంచల విశ్వాసాన్ని పసిగట్టి, మనల్నే మార్గదర్శులుగా పరిగణించి, ఉన్నతాసనం వేయటమే. అంటే మన సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో

మనం రోల్‌మోడల్ అవుతున్నాం. ఇటువంటి సాదర వర్తనంతో మనం సామాజికం అవుతున్నాం. స్వగౌరవంతో సమాజంలో మన అస్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటున్నాం.

సామాజికం అయినప్పటికీ మనలోని ప్రతిఒక్కరికీ కొన్ని నమ్మకాలుంటాయి ... ఇంకొన్ని విశ్వాసాలుంటాయి. కొన్ని అవకాశాలు అందుబాటులో ఉంటాయి. ఆ అవకాశాలను అందుకోవటానికి కొన్ని సమర్థతలు స్వభావరీత్యా ఉంటాయి. కొన్ని కొన్ని సమర్థతలు నేర్పరితనంతో కైవసమవుతాయి. అయినా ఇంతటి వ్యక్తిత్వంతోను అప్పుడప్పుడూ మననుండి ఉద్విగ్నతలు ఉబికి వస్తుంటాయి. ఆ భావోద్వేగాలతో ఉద్రేక పడుతూ జారి పడుతుంటాం. జారుతున్న స్పృహ లేకుండానే జారిపోతుంటాం. ఇలా జారకుండా జాగ్రత్త పడటానికి ఉపకరించేవే ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం.

సగం దూరం ప్రయాణించి వెనుదిరిగితే మనలకు ఆత్మగౌరవమున్నట్లు కాదు. మనల్ని మనం విశ్వసించుకుని బయలుదేరి మార్గమధ్యంలో యుటర్న్ తీసుకుంటామంటే స్వగౌరవం ఉన్నట్లు కాదు. కాబట్టి అనుకున్న విధంగా జీవనయానం సాగించటమే స్వధర్మం, ఆత్మగౌరవం. మొక్కవోని వ్యక్తిత్వమే దానికి మూలం. మూలం బలంగా ఉంటే ఎటువంటి పరిస్థితులలోను చలించనవసరం ఉండదు. కాబట్టి మనం స్వధర్మాన్ని వీడకుండా ఆత్మగౌరవంతో జీవిక సాగించాలి.

నిజానికి నిశ్శంసయ స్వాత్మచిత్రణతోనే ఆత్మగౌరవం సాధ్యమవుతుంది ... అయితే మనం ప్రత్యక్షంగా పాల్గొనాల్సిందే. కేవలం సానుకూలంగా ఉన్నంత మాత్రాన పోనీ తటస్థంగా ఉన్నంత మాత్రాన మనల్ని మనం గౌరవించుకోగలగటం సాధ్యం కాదు. ఆంతర్యాన్ని కాదని బాహ్యానికి పెత్తనమిస్తే మనపై మనకు గౌరవం లేనట్లే ... మనల్ని మనం విశ్వసించటం లేదనే. పునాది గట్టిగా ఉంటేనే ఎటువంటి భవన నిర్మాణమైనా సాధ్యమయ్యేది. మన ఆంతర్యం శక్తివంతమైనదైతేనే ఆత్మగౌరవం సాధ్యం. అహంకరించ కుండా పదిమందితో కలిసిపోవటం వల్ల ఆత్మగౌరవం ఇనుమడిస్తుంది. ఆరోగ్యకర స్వభావం నెలకొంటుంది ... ఉన్నతత్వం వెలుగులోకొస్తుంది.

కాబట్టి మనకు మనంగా మార్కులేసుకోవటం తెలియాలి... మన విలువ ఎంతటిదో మనమే నిర్ణయించుకోవాలి. నిర్ణయం మనదే కావటం వల్ల మరింత బాధ్యతగా వర్తించవలసి ఉంటుంది. మనల్ని మనమే అదృశ్యంగా తులాభారం వేసుకుంటుండాలి ... బాలెన్స్ చేసుకుంటుండాలి. మనల్ని మనం పరీక్షించుకోగలిగితే, సమీక్షించుకోగలిగితే ఎటువైపు మొగ్గుతున్నామో స్పష్టంగా తెలస్తుంటుంది. ఈ తులాభారంలో వాస్తవాన్ని మరుగు పరచకుండా, వర్తనాన్ని మెరుగుపరచగలిగితే ఆత్మగౌరవం పదింతలైనట్లే.

మనల్ని మనం ఎంతలా ఇష్టపడుతున్నాం అన్నదానిపైన ఆత్మగౌరవానికి గ్రేడింగ్ సాధ్యమవుతుంది. ఇక్కడ ఇష్టపడటం అంటే మన సమర్థతలకు మనం వేసుకుంటున్న మార్కులు. ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యానికి, చేరుకోగల గమ్యానికి మనపై మనకున్న నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసుకోకుండా ఒక క్రమశిక్షణతో వర్తించటం. ఇదే మన వ్యక్తిత్వ విస్తరణ. ఈ వ్యక్తిత్వ విస్తరణను బట్టే మనం అగ్రగణ్యులం అవుతాం. ఈ అగ్రగణ్యతకు కారణం మనలో అనైక్యత లేకపోవటం. మాట చేత కలగలిసి ఉండటం. మాట తప్పకుండటం అంటే ఆచరణాత్మకం కావటం. అంటే కమిట్‌మెంట్ పరంగా స్వయంసంపూర్ణం కావటం. స్వకీయ వర్తనంతోనే ఈ సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం సాధ్యం.

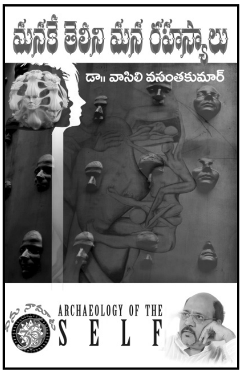
అసలు మనం మన అంతరంగాన్ని వినటం ముఖ్యం. అంతర్వాణిని ఆలకిస్తుండాలి. మననుండి వెలువడే మాట మన స్వభావ జనితమే. మన స్వభావాన్ని కాదనుకుని ఆచరణకు దిగితే అభాసుపాలవుతాం. ఫలితంగా మనపై మనకున్న నమ్మకం సన్నగిల్లుతుంది ... మనకున్న సామర్థ్యాలను శంకించవలసి వస్తుంది. కమిట్‌మెంట్ పరంగా ఇదంతా తిరోగమన ధోరణే ... తలదించుకోవలసిన పరిస్థితే.

తలదించుకోకుండా పురోగమించటం ఎలా? ఆత్మవిశ్వాసంతో కార్యాచరణలో ఎంతో కొంత కదలిక ఉండే తీరుతుంది. అది ముందుకు దూసుకుపోవటమే. అదే మన బలం. మనలోని పాజిటివ్ ఎనర్జీ అది. ఇలా సానుకూలతతో ఉన్నంతకాలం మనం బలాఢ్యులమే ... మానసికంగా శక్తిసంపన్నులమే.

మనం ఊపిరి సలపని పనులలో కూరుకుపోవటం సహజం. వృత్తి ధర్మం అంటూ పన్నెండు గంటలూ క్రియాశీలురం అయితే సరిపోదు. పన్నెండు గంటల వ్యవధిలో పదకొండు గంటల షెడ్యూల్‌నే రూపొందించుకోవాలి. ఒక గంట గ్రేస్ పీరియడ్ ఉండాలి. పన్నెండు గంటల వృత్తి జీవనంలో ఒక గంట మన అధీనంలో ఉండకపోవచ్చు. మన అధీనంలో ఉండని గంటని కూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని కార్యక్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి. అప్పుడు మాట తప్పటం ఉండదు. మనకే కాదు మనం చేస్తున్న పనులకూ కాస్త రిలాక్సేషన్ అవసరమే. ఎంతటి యంత్రానికయినా కాస్త ఆపుదల అవసరమే.

ఇలా రిలాక్సేషన్ కూడా ఆత్మగౌరవానికి ఒక మార్గమే. రిలాక్సేషన్ కారణంగా మనపై మనకే గౌరవం పెరుగుతుంటుంది ... పునః సమీక్షకు అవకాశం ఏర్పడుతుంది ... క్వాలిటీ ఆఫ్ వర్క్ సాధ్యమవుతుంది ... కమిట్ అయినది ఫలవంతం కావటం వల్ల ఇతరులకూ మనపై గౌరవం పెరుగుతుంది. ఇదీ సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో సాధించగలిగే సక్సెస్.

ఆత్మగౌరవం అన్నది మనలోనుండి తన్నుకు రావాల్సిందే తప్ప ప్రాపంచికంగా తన్నుకు చస్తే వచ్చేది కాదు.



belonging to ourselves to deserve love and affection as much as anybody in the entire universe

కాగల చిత్రం మనసు గీసిన చిత్రమే!

ప్రయత్నానికి పరిమానం కొలమానం కాదు. జాగు చేయక వెనువెంటనే ప్రారంభించటం వల్ల గొప్ప విజయం సాధ్యమవుతుంది. ప్రయత్నించి గెలుపొందినపుడల్లా మనపై మన విశ్వాసం బలపడుతుంటుంది. విజయాలకు కొలమానాలు లేనట్లే ప్రయత్నాలకూ తూనికరాళ్లుండవు. సామర్థ్యాలు సంఘటితం అయితే సక్సెస్ ఏ మార్గానా తప్పించుకోలేదు. ఇలా సక్సెస్‌ను అష్ట దిగ్బంధనం చేయగల సంఘటిత శక్తి మనలోనే ఉంది.

జీవితం అంటే కొయ్యగుర్రం పరుగు కాదు ... కీలుబొమ్మ విన్యాసం కాదు ... నత్తనడకా కాదు ... ఎండమావుల వెంట పడటమూ కాదు. పరిస్థితులతో తలపడటం! ఎదురొడ్డి నిలవటం!! అప్పుడే జీవితానికి మనమే మాస్టర్ అవుతాం ... జీవితం మనది అవుతుంది. ప్రతీక్షణమూ మెరవాలనుకోవటం సహజం ... ఎంతటి చిరు అవకాశాన్నయినా కాదనుకోకపోవటమే జీవితం. వర్తమానాన్ని కాదని భవిష్యత్తు కోసం ఎదురు చూడటం జీవితం కాదు ... నిరీక్షణకు కాలవ్యవధి ఎక్కువ... వీడ్కోలుకు క్షణకాలం చాలు. ఎదుర్కోలును వెన్నంటి వీడ్కోలూ ఉంటుంది కదా!

ఏ క్షణమైనా భవిష్యత్తు నుండి వర్తమానం అయిందే ... అవకాశాన్ని జారవిడుచుకుంటే ఈ వర్తమానమూ గతమే అయి తీరుతుంది ... భవిష్యత్తూ గతించే తీరుతుంది. కాబట్టి అవకాశం చిన్నదైనా, పెద్దదైనా ఒకేలా ప్రయత్నించటంలోనే, సమప్రాధాన్యం ఇవ్వటంలోనే మన ఔన్నత్యం వెల్లడవుతుంది ... ఆత్మగౌరవం తరగని సంపద అవుతుంది. ఆత్మగౌరవంతో మనం కార్యమగ్నమైనపుడు ప్రయత్నాలన్నీ హృదయపూర్వకంగా, శక్తివంచన లేకుండా జరుగుతుండాలే తప్ప చిన్న ప్రయత్నం, పెద్ద ప్రయత్నం అంటూ

ఉండదు. మనం ఆశించిన ఫలితాన్ని అందుకోవాలనుకున్నపుడు శతథా ప్రయత్నించాలే తప్ప ప్రయత్నించి చూద్దాం అన్న అర్థమనస్కతత పనికి రాదు.

ప్రయత్నానికి పరిమానం కొలమానం కాదు. ఏ ప్రయత్నాన్నీ చిన్నదే కదా అని ప్రారంభించకూడదు ... పెద్దది కదా అని విరమించుకోకూడదు. హండ్రెడ్ పర్సెంట్ ప్రయత్నించటమే విజయ సాధనం. కార్యవిఘ్నం కాకుండా ఉండాలంటే పెను ప్రయత్నమూ, చిరు ప్రయత్నమూ అని మీనమేషాలు లెక్కించకూడదు. జాగు చేయక వెనువెంటనే ప్రారంభించటం వల్ల గొప్ప విజయం సాధ్యమవుతుంది.

ప్రయత్నించి గెలుపొందినపుడల్లా మనపై మన విశ్వాసం బలపడుతుంటుంది. మన సామర్థ్యం మనకే తెలిసి వస్తుంటుంది. మన ఆత్మవిశ్వాసానికి ఇటువంటి గెలుపులన్నీ పునాదులు అవుతుంటాయి. మొత్తానికి విజయాలకు కొలమానాలు లేనట్లే ప్రయత్నాలకూ తూనికరాళ్లుండవు. ఏడాది పసికూన బొమ్మలనన్నిటినీ ఒకచోట చేర్చి తీర్చిదిద్దగా లేనిది మనం మన బలాలనన్నిటినీ సమీకరించుకోలేమా?! సామర్థ్యాలు సంఘటితం అయితే సక్సెస్ ఏ మార్గానా తప్పించుకోలేదు. ఇలా సక్సెస్‌ను అష్ట దిగ్బంధనం చేయగల సంఘటిత శక్తి మనలోనే ఉంది.

మనం విజేతలం కావటానికి కావలసిన శక్తి మన నుండే ఉబికి వస్తున్నట్లు చిత్రించుకుంటే ఆ సూపర్‌మాన్ చిత్రమూ మనమే అవుతాం. అయితే ఈ సూపర్ పర్సనాలిటీలో కనిపించేది సిక్స్‌పాక్ కాదు ... సెల్ఫ్ అసూరెన్స్. ఆత్మ నిగ్రహం గల స్థిర వ్యక్తిత్వానికి ప్రతీకగా మనమే నిలువెత్తు చిత్రం అవుతాం. ఇది మానసిక చిత్రణ కాదు ... మనసు గీసిన కాగల చిత్రం. అలా కాగలం అని మనసు నిశ్చితంగా చెబుతున్న చిత్రం. ఇలా ప్రతి ఉదయమూ మనల్ని గురించి మనమే ఒక చిత్రం తయారు చేసుకోలేమా? ఆ చిత్రంలో ఒక పావుగంట జీవించలేమా? ఆ పావుగంట అవలోకన చాలు పరిపూర్ణ జీవితాన్ని అనుభవించటానికి. 'అయ్యారే చిత్రం... భళారే విచిత్రం' గీసిన చిత్రం వాస్తవరూపం ధరించే తీరుతుంది. ఒకనాటికి మన వర్తమానంలో ఆ వాస్తవం ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తుంది. అంటే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో మన సంకల్పం శక్తివంత మైందయితే సక్సెస్ మనతో చెట్టాపట్టాలేసుకు తిరిగినట్లే!

మనకు ఆత్మగౌరవం దక్కాలంటే సమాజం మధ్య నిలబడాల్సిందే ... పదిమందితో కంపేర్ చేసుకోవలసిందే ... అందరికంటే భిన్నంగా మనల్ని మనం తీర్చి దిద్దుకోవలసిందే ... అప్పుడే మన అస్తిత్వం మనకు దక్కేది. సమాజాన్ని అనుకరించటం తప్పు కాదు ... అది మన అబ్జర్వేషన్‌కు మాత్రమే పరిమితం కావాలి. సమాజం అంటే ఏమిటో

అవగతమయ్యాక ఆ సమాజంలో మన స్థానాన్ని పదిలపరచుకోగలగాలి. అప్పుడే మనం స్పెషల్ అండ్ సక్సెస్ అవుతాం.

అసలు మనం విజేతలం కాగలం అన్న లక్ష్యం ముందు పరాజితులం అవుతామేమో అన్న శంక పనికిరాదు. ఆత్మగౌరవాన్ని తగ్గించే ఈ మనస్తత్వం ఏమాత్రం పనికిరాదు. నిరంతర సాధన ఒక్కటి చాలు ... సక్సెస్ వైపు దూసుకుపోవటానికి. కొత్తలో కాస్త భయం అనిపించినా, పట్టు విడవకుండా ప్రయత్నించటం వల్ల, సాధించలేనిదంటూ ఏమీ మిగలదు. కాళ్లు లేని వాళ్లు చేతులతో నృత్యం చేయటం లేదూ ... చేతులు లేని వాళ్లు చిత్రకారులు కావటం లేదూ ... చూపు లేకపోయినా సాధనతో మంచి గాయకులయి రసావిష్కారం చేయటం లేదూ. కాబట్టి ప్రత్యామ్నాయాలను చేదుకోగలిగితే ఆత్మవిశ్వాసం సడలదు ... ఆత్మగౌరవం సన్నగిల్లదు.

మనందరికీ కొన్ని కష్టాలనిపిస్తాయి ... ఇంకొన్ని ఇష్టాలనిపిస్తాయి. ఇష్టమైన వాటిపై మక్కువ ఎక్కువ కావటం సహజమే. దాంతో కష్టమైన వాటిని దూరంగా ఉంచ ప్రయత్నిస్తాం. పోనీ మొదట్లో ఇష్టమైన వాటిపైనే దృష్టి పెడతాం. ఇష్టం కాబట్టి మనం ఏవిధంగానూ బలహీనంగా ప్రయత్నం ప్రారంభించం. కాస్త నిస్సత్తువ అనిపించినా కూడదీసుకుని బయలుదేరతాం. ఇలా కూడదీసుకోవటం నీరస పడ్డప్పుడల్లా చేస్తుండాలి. మనల్ని మనం గౌరవించుకుంటుంటే నీరసపడం. పైగా ఒక పద్ధతిగా ప్రయత్నించటం కొనసాగిస్తాం.

ఇంకొక విషయం ... మనలో తొంభై శాతం పరాజితులం అవుతుండటానికి కారణం మనకంటూ లక్ష్యాలు, గమ్యాలు సరిగ్గా లేకపోవటం వల్లనే. లక్ష్యం, గమ్యం లేకుండా జీవితాన్ని దొర్లించేస్తుంటే ఎలా? ఒక్కసారి దొర్లటం ప్రారంభిస్తే దొర్లుకుంటూ పోతూనే ఉంటాం. ఈ దొర్లుడుకు అలవాటు పడితే అస్తిత్వ ప్రశ్న ఉదయించదు. జీతంతో జీవితం తెల్లారిపోతే చాలు అనుకుంటే ఎలా? జీతానికే జీవితాన్ని అంకితం చేయకుండా తమ జీవితాన్ని అర్థవంతం చేసుకుంటున్న తక్కిన పది శాతాన్ని పరిశీలించగలిగితే జీవన ఘర్షణలోని తపన అర్థమవుతుంది. వారి గమ్యాలు, లక్ష్యాలు స్పష్టంగా, నిర్దిష్టంగా ఉంటాయి. వారు తాము జీవితంలో సాధించాలనుకునే వాటిని కాగితాలకు ఎక్కించటమే కాక, మనసులో చిత్రించుకోవటమే కాక, హృదయంలో పదిలపరచుకుంటారు. అందుకే వారి కార్యాచరణలో స్పష్టత వందశాతం ఉంటుంది. ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం అడుగడుగునా ప్రతిఫలిస్తుంటుంది.

మనం సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్డ్ పర్సన్స్‌గా ప్రయాణం ప్రారంభిస్తే సరే ... అడుగులు సవ్యంగానే పడుతుంటాయి ... మనతో పాటు మరికొందరి అడుగులూ పడుతుంటాయి. వారందరూ సహ ప్రయాణీకులే. వారిపై అసూయ పెంచుకోకూడదు. ప్రయాణిస్తున్నంత

కాలం అండగా ఉండగలగాలి. వారు నీరసపడుతున్నపుడు, సహనాన్ని కోల్పోతున్నపుడు మనం సహకరిస్తూ, వారిని ఉత్తేజితులను చేస్తూ, వారి ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం సడల కుండేట్లు వర్తించాలి. అవసరమైతే వారిని ప్రశంసిస్తూ గమ్యంవైపు నడిపించాలి.

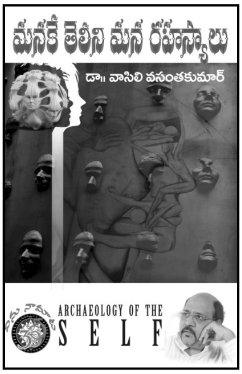
నడక ప్రారంభించాం కదా అని – శీఘ్రంగా గమ్యం చేరుకోగలమన్న అత్యాశతో – శక్తినంతా కూడదీసుకుని అడుగులు వడివడిగా వేయకూడదు. ఎంత శక్తిమంతులైనా మొదట్లోనే పరుగు లంకించుకుంటే మార్గమధ్యంలో చప్పబడే అవకాశం ఉంది. మొదట్లో అడుగులు నెమ్మదిగానే పడాలి. నెమ్మదించటం వల్ల అబ్జర్వేషన్ సాధ్యమవుతుంది. కొన్ని కిటుకులు, మరికొన్ని వొడుపులు తెలిసివస్తాయి ... నడకపై పట్టు దొరుకుతుంది. ఒక్కసారి పట్టు దొరికితే పట్టుదలతో ఎంత వడివడిగానైనా అడుగులు వేయగలం ... పరుగు లంకించుకోగలం. కాబట్టి జీవన గమనంలో – గమ్యం చేరుకునే ప్రయత్నంలో – మన బలహీనతలను మనమే పసిగట్టగలగాలి ... దృఢ సంకల్పంతో ఆ బలహీనతలను పోగొట్టుకోగలగాలి. అప్పుడే ఏ కొరతా లేని ఆత్మగౌరవం వశమవుతుంది.

మనం ఏమాత్రం వెనకబడకుండా ఉండాలన్నా, విజేతలం కావాలన్నా మనం ఏమిటో మనకు తెలిసి ఉండాలి. మనల్ని మనం అంగీకరిస్తూ ఉండాలి. మన బలాలపై, బలహీనతలపై మనకే స్పష్టత ఉండాలి. మనలోని తిరోగమన అంశాలను అంగీకరించక పోతే నష్టం మనకే. వీటిని మరుగుపరిస్తే మెరుగుకు అవకాశం లేకుండా పోతుంది. మేకప్ వేసుకోవాలన్నా మొహానికున్న జిడ్డును వదిలించుకోవలసిందే. కాబట్టి మనం నిజవ్యక్తిత్వంతో బ్రతుకుతుండాలి ... నిజాయితీ నుండే నియమవర్తనం సాధ్యమవుతుంది.

ఎంత కాదనుకున్నా పోటీ ప్రపంచంలో ఉంటున్నాం కాబట్టి ఇతరులతో కంపేర్ చేసుకుంటూనే ఉంటాం. ఈ కంపారిజన్ అనేది మనల్ని మనం ఇతరుల మధ్య నిలబెట్టుకోవటానికి చేసుకునే ప్రయత్నమే తప్ప మనల్ని మనం తక్కువ చేసుకోవటానికి కాదు ... మనం 'లో సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్'తో క్రుంగిపోవటానికి కాదు. ఎటువంటి పరిస్థితులలోను ఆత్మగౌరవం బలహీనం కాకూడదు. మనకు మనమే ఒక ప్రపంచం అన్న విషయం మరిస్తే ఎలా?!

ఈ ప్రపంచంలో మనకు మనంగా సరియైన పంథాలో వ్యవహరించాలి ... ఆచరణ శీలురం కావాలి. అప్పుడే మనపై మనకు గౌరవం పెరుగుతుంది. ఆ ఆత్మగౌరవంతోనే మనకు సంతృప్తి, ఆనందం. ఈ సంతృప్తి, ఆనందాలు మన జీవితాన్ని వెన్నంటి ఉన్నంత కాలం మనం విజేతలమే!

కలలను సాకారం చేసుకోవటం అంటే పోరాడటమే!



SELF REALIZATION

i am who i am; no more, no less.
becoming the persons we were meant to be

కొన్నింటిని వదిలించుకోగలిగితే చాలు!

ఏం సాధించామన్నది డైరీకి ఎక్కించాలంటే కలంలో సిరా ఉన్నా జీవితంలో సారం కనిపించదు. జీవనంలో వెలుగు పరచుకుంటేనే కదా కంట్లో మెరుపు తళుక్కుమనటానికి. రాయటానికి ఒక్క పదాన్నయినా జీవితం నుండి పిండుకోగలగాలి. ఆ ఒక్క పదం కోసం రోజంతా పాదయాత్ర చేసినా ఫర్లేదు … పరిశ్రమించినా తప్పు లేదు … పరిక్రమించగలిగితే ఇంకా మంచిది. మొత్తానికి రేపు మనం దొరకబుచ్చుకోబోయే ఒక్క పదం మన జీవన కావ్యంలో మొదటి పాదం అవుతుంది.

సరిగ్గా రాత్రి పన్నెండయ్యింది … అని అనుకుంటుండగానే సెకండ్స్ ముల్లు కదిలి మరో క్షణం గడిచిపోయింది … ఒక రోజుకు కాలం చెల్లింది … జీవితంలో మరో రోజు కరిగిపోయింది … కాలం లెక్కలో మరో రోజు కలిసింది. ఇలా క్షణాలు, నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, నెలలు, సంవత్సరాలు గడిచిపోతూ … కరిగిపోతూ … జీవితమూ ఏదో క్షణాన ఆగిపోతుంది. కనీసం ఆగిపోయినట్టు కూడా మనకు తెలీనే తెలీదు?! ఇలా మనది అని విర్రవీగిన జీవితం మనతో చెప్పా పెట్టకుండా తనదయిన దారి చూసుకుంటుంది.

ఇంత చీకటివేళ ఈ ఆలోచనలు ఏమిటో! మన ఆలోచనలు వేళాపాళా లేకుండా మనల్నే భయపెడుతున్నట్టా? మనల్ని మనం తిరగతోడుకునేటట్లు చేస్తున్నట్టా?? పడుకోబోయే ముందు లెక్కల పద్దులు రాయగలమే కానీ ఏం సాధించామన్నది డైరీకి ఎక్కించాలంటే కలంలో సిరా ఉన్నా జీవితంలో సారం కనిపించదు. జీవనంలో వెలుగు పరచుకుంటేనే కదా కంట్లో మెరుపు తళుక్కుమనటానికి.

ఎందుకో జీవితం ఇలా సాగకూడదనిపిస్తోంది. ఈ రాత్రి ఇలా గడిచినా కనీసం

రేపటి నుండయినా పడుకోబోయే ముందు రాయటానికి ఒక్క పదాన్నయినా జీవితం నుండి పిండుకోగలగాలి ... ఆ ఒక్క పదం కోసం రోజంతా పాదయాత్ర చేసినా ఫర్లేదు ... పరిశ్రమించినా తప్పు లేదు ... పరిక్రమించగలిగితే ఇంకా మంచిది. మొత్తానికి రేపు మనం దొరకబుచ్చుకోబోయే ఒక్క పదం మన జీవన కావ్యంలో మొదటి పాదమవు తుందేమో. ఈ ఆలోచన ఎంతో సంతృప్తినిస్తోంది కదూ! ఆచరణలో మరింత సంతృప్తి సాధ్యమవుతుంది ... నిజంగా నిజం.

ఒక్క ఆలోచనే ఇంతటి రిలీఫ్ ఇస్తుంటే అది ఆచరణరూపం ధరించాక మరెంత ఊరట లభిస్తుందో! ఆలోచనే ఇంతటి ధీమాను కలగచేస్తుంటే ఆ ఫలితం మరెంత విజయానందాన్ని కలిగిస్తుందో! వెరసి జీవితంలో ఎంతటి వెలుగు పరచుకోనుందో! జీవనశైలి మారబోతోంది ... జీవనం మలుపు తిరగబోతోంది ... జీవితం తనదైన అస్తిత్వంలోకి విస్తరించనుంది. ఆ విస్తరణతో ఇక గతం బరువనిపించదు ... భవిష్యత్తు మసకబారదు. ప్రతీక్షణంలోను మనకు మనంగా మిగులుతాం. అంటే మనదైన రీతిన, మనసైన రీతిన జీవితం మలుపు తిరగబోతోందన్నమాట. ఇంతకాలం జీవితాన నెలకొన్న స్తబ్ధత తొలగి ఆ స్థానాన్ని చైతన్యం ఆక్రమించబోతోందన్నమాట. ఎందుకో ఈ ఆక్రమణ దురాక్రమణ అనిపించటం లేదు!

ఇప్పటివరకు మనల్ని మనం తెలుసుకోకుండా బ్రతుకుతూ వచ్చాం? ఇక నుండి మనల్ని మనం అవుననుకుని బ్రతకబోతున్నాం! అందుకే ఎంతో మోటివేషనల్‌గా అనిపిస్తోంది. ఒక అర్ధరాత్రి జరిగిన సెల్ఫ్ రియలైజేషన్‌తో కలిగిన సెల్ఫ్ మోటివేషన్ ఇది. మనల్ని మనం చూసుకోగలగటం వల్లనే హృదయావిష్కారంతో మునుముందు బ్రతుకు సాగబోతోంది.

ఇంతకాలం మనం ఇతరులతో పోటీపడుతూ బ్రతుకుతూ వచ్చాం ... ఇప్పటి నుండయినా మనతో మనం పోటీ పడగలమా అన్నది ప్రశ్న. కారణం పైకి కనిపించే మనకంటే లోన దాక్కున్న మనం ఎంతో గొప్పవారం ... విచక్షణా శీలురం. ఇప్పటివరకు మన ఆంతర్యంతో పోటీ పడలేదు. అందుకే మన అందం మనకే తెలియలేదు ... ఇది తెలుసుకోలేక బయటెక్కడో మనల్ని మనం వెతుక్కుంటున్నాం. ఆ వెతుకులాటలో ఎక్కడెక్కడో తప్పిపోయాం ... అక్కడక్కడా జారిపడ్డాం ... తప్పిపోతూ జారిపడుతూ అసూయాగ్రస్థులమయ్యాం ... మన అస్తిత్వాన్ని కోల్పోయాం.

ఇప్పుడే మనకు మన ఇంట్లోని అద్దం ముందు నిలబడి చూసుకునే వెసులుబాటు దొరికింది. ఒక్కసారి అంతరంగంతో చూడటం ప్రారంభించే సరికి మనమే ఎంతో అందంగా కనిపిస్తున్నాం ... మనకు మనమే అద్వితీయం అనిపిస్తున్నాం. ప్రాకులాడినంత కాలం మనం బలహీనులమే ... పరుగు ఆపితే తప్ప మనలోని బలం కూడబలుక్కోవటం లేదు. మనం బలాఢ్యులమే అని తెలిసి వచ్చిన తర్వాత, మనం శక్తిసంపన్నులమే అని స్పష్టమయ్యాక, మనం అద్వితీయులం అని అర్థమయ్యాక మనల్ని మనం ప్రేమించు కోలేకుండా ఉండలేకపోతున్నాం. మనపై ప్రేమ విచ్చుకోవటంతో ఇతరుల్ని ద్వేషించాలని పించటం లేదు. ఎవరినీ తక్కువగాను, ఎవరినీ ఎక్కువగాను పరిగణించలేక పోతున్నాం. చివరికి అందానికి నిర్వచనం అందకుండా పోతోంది. ఈ బాహ్య నేత్రాలతో తూకం వేయటం సాధ్యం కాదని స్పష్టమవుతూంది. అసలు తూచాల్సిన అవసరం కనిపించటం లేదు.

ఎందుకో ఈ రాత్రి తలుపులు ఒక్కసారిగా బార్లా తెరచుకున్నట్టు అనిపిస్తోంది. ఇతరులలో ఉన్నది మనలో లేనిది అంటూ ఏదీ లేదు అనిపిస్తోంది. మనమే జీవశక్తి ... శక్తిచాలనం ... ఇక పుట్టటాలు చావటాల గురించిన బెంగ ఎందుకు? మరుజన్మ గురించిన వగపు ఎందుకు? చచ్చిన తర్వాత ఏదో సాధించాలన్న తాపత్రయం, తపస్సు ఎందుకు? ప్రతీ క్షణాన బ్రతకగలిగితే బ్రతికి సాధించాల్సింది సాధించినట్లే! కాబట్టి వర్తమానాన్ని శ్వాసించగలిగితే మనం చిరంజీవులమే!

ఇంతకీ మనం వర్తమానంలో శ్వాసించటం అంటే మనకు మనంగా విస్తరించుకుంటూ పోవటమే! మనపై ఆధిపత్యం మనదే కావటం. దీన్నే సెల్ఫ్ మాస్టరీ అంటాం. మనల్ని మనం సంకుచితం చేసుకుంటున్నాం అంటే మనం అపజయానికి చేరువ అవుతున్నాం అనే. మనకు మనంగా విస్తృతం అవుతున్నాం అంటే విజయపథాన ఉన్నట్లే. అంతెందుకు మనల్ని మనం నిషేధించుకుంటున్నాం అంటే మనకు బ్రతకటం తెలీటం లేదనే ... బ్రతుక్కు అర్థం తెలీటం లేదనే.

మన పరంగా ప్రావీణ్యత మనలోనే వేళ్లూనుకుని ఉంది. మనమే మహావృక్షం కాగలిగితే మన జీవితం ఆ వృక్ష నీడన బౌద్ధికం కాగలుగుతుంది. ఈ బౌద్ధిక జీవనంతో ప్రావీణ్యత విషయంలో ఎక్కడా ఎక్కువ తక్కువల ప్రశ్న తలెత్తదు. అంతటా సమానతే ... అందరూ సమానులే. ఇంతకాలం ప్రపంచాన్ని అర్థం చేసుకుంటూ మనం ఎంతో

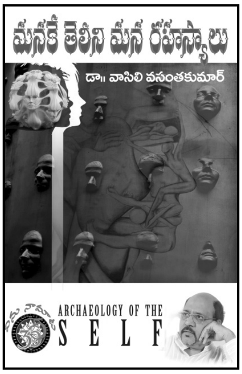
తెలివైనవారం అని అనుకుంటూ వచ్చాం. నిజానికి మనం తెలివైనవారమే ... అయినా వివేకానందులమూ కావాలి. మనల్ని మనం తెలుసుకోవటమే వివేకం కాబట్టి అలా సాధ్యమైననాడు మనం వివేకానందులమే! మన జీవితమే మనకు బోధివృక్షం ... జ్ఞాననేత్రం.

ఇటువంటి సెల్ఫ్ మాస్టరీతో మనం ప్రశాంత జీవనం గడపవచ్చు. ఎంతలా భావోద్వేగాలు జీవితాన్ని కబళించ ప్రయత్నిస్తున్నా స్థిరచిత్తంతో తామరాకు మీది నీటిబొట్టులా ఉండగలుగుతాం. ఇలా మనం బౌద్ధులమే! మన ఆలోచనలను నియంత్రించు కుంటూ, మన జీవన విధానాన్ని విశ్లేషించుకుంటూ సద్భావనతో, సత్ప్రవర్తనతో జీవిక సాగించగలగటమే సెల్ఫ్ మాస్టరీ. బౌద్ధిక జీవనం అంటే అసలైన అర్థం ఇదే! ప్రార్థన అయినా, పూజ అయినా, ధ్యానం అయినా, తపస్సు అయినా ఈ బౌద్ధిక జీవనంతో సాగాల్సిందే!

సెల్ఫ్-ఐ-ఓపెనర్ అంటే ఇదే కాబోలు! దీన్నే సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ అనీ అనవచ్చు. ఇలా అంతరంగంలోకి చూడటానికి మనం త్రినేత్రులం కానక్కర్లేదు ... ఉన్న నేత్రాలతో చూస్తూ బుద్ధిజీవులం అయితే చాలు - మనలోని ఇన్నర్ రూలర్ కనిపించే తీరతాడు. ఆపై పాలనా దక్షత అంతా అంతరంగానిదే!

ఈ నేపథ్యంతో It is not possible to control the outside of ourself until we have mastered our breathing space. It is not possible to change anything until we understand the substance we wish to change అన్న అవగాహనతో జాగృతం కావాలి. ఈ వెలుగు రేకలతో - మనం పెద్దగా మారాల్సింది ఏమీ లేదు ... కొన్నింటిని వదిలించుకోవటం తప్ప - అన్న విచక్షణతో సుస్నాతులం అయితే చాలు ... బ్రతుకంతా పరిమళిస్తూనే ఉంటుంది.

మనమందరం ఏదో తింటున్నాం, ఎలాగోలా తొంగుంటున్నాం అన్నట్టు బ్రతికేయటం నిజంగా జీవిస్తున్నట్టు కాదు. జీవితం చైతన్యశీలం కావాలి, మనుగడ చైతన్యప్రభ కావాలి. అప్పుడే ఈ జీవన ప్రయాణం ట్రూసెల్ఫ్‌ది అవుతుంది. చలనం ఉన్నా చైతన్యరహితమైతే జీవనయానం ఫాల్స్‌సెల్ఫ్‌ది అవుతుంది. అయినా ప్రతీ ట్రూసెల్ఫ్‌పై ఎంతో కొంత ఫాల్స్‌సెల్ఫ్ ప్రభావం పడుతూనే ఉంటుంది. ఇంతటి ప్రభావానికి లోనుకావటానికి కారణం వైయక్తిక వర్తనాన్ని సామాజిక వర్తనం డామినేట్ చేయటం వల్లనే.



possible with risk, belief, curiosity, wonder, spontaneous delight, or any experience that reveals the human spirit

సంయమన స్పందనలతో ఆత్మగౌరవమే!

మన విలువను, మన ప్రాముఖ్యతను మనకు మనంగా నిర్వచించుకోగలగటమే ఆత్మగౌరవం ... మనల్ని మనం నిర్వహించుకోవటమే ఆత్మగౌరవం. పడి లేస్తూ నవ్వగలగటంలోనే ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం దాగి ఉన్నాయి. పాజిటివ్‌గా స్పందించటం ఉంది. మనం మన ప్రాముఖ్యతలను ఎట్టి పరిస్థితులలోను తగ్గించుకోకూడదు ... మనల్ని మనమే కుదించుకోకూడదు. బలహీనపడితే మనపై మనకే అయిష్టత కలుగుతుంది ... బ్రతుకు దుర్భరం అనిపిస్తుంది.

మనం కంటితో చూడలేనిది, మనసుతో చిత్రించుకోగలది, హృదయంతో స్పందించగలిగేది, వైయక్తికంగా విజేతల్ని చేసేది, పదిమంది చేతా మన్నింపబడేది ఆత్మగౌరవం. మన కనురెప్పలు వాలినా మన ముందు ప్రత్యక్షమయ్యేది, మన లోలోతుల్లో మనల్ని మనం అర్థం చేసుకో ప్రయత్నిస్తున్నపుడు మనల్ని హెచ్చరించేది ఆత్మగౌరవం. ఈ ఆత్మగౌరవం అనేది మనలో లేనిది కాదు ... అభూతకల్పన అంతకన్నా కాదు. అందరికీ అందుబాటులో ఉండేదే. తీర్చిదిద్దగలిగితే అందల మెక్కించగలది కూడా. పైగా మన అస్తిత్వాన్ని అన్నివిధాల నిలదీసేది మనపై మనకున్న ఈ గౌరవభావనే.

అసలు గౌరవం అంటేనే ఉన్నత వ్యక్తిత్వాంశం. పతకాలపైన చెక్కి ప్రశంసా పూర్వకంగా అందించేది కాదు. నిలువెత్తు విగ్రహంలో వొదిగిపోయి సహజంగా ప్రకాశించే స్వభావం. మనపరంగా వ్యక్తమయ్యే మనదైన తత్వం. అంటే మన విలువను, మన ప్రాముఖ్యతను మనకు మనంగా నిర్వచించుకోగలగటమే ఆత్మగౌరవం ... మనల్ని మనం నిర్వహించుకోవటమే ఆత్మగౌరవం. అంతేకాదు మనలోని మంచి చెడులను వివేచించుకోవటంలోను ఆత్మగౌరవం దాగి ఉంది.

మనం సంపూర్ణులం అయితేనే ఆత్మగౌరవం దక్కినట్టు కాదు ... మనలోని అసంపూర్ణతలను గుర్తించటంలోను ఆత్మగౌరవం ఉన్నట్లే. అంటే మన గురించిన వాస్తవాన్ని అంగీకరించటమే ఆత్మగౌరవం. ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే మనల్ని తలెత్తుకు తిరిగేలా చేసేది, మనల్ని మనం సంతృప్తిగా చూసుకునేలా చేసేది ఆత్మగౌరవమే! మనల్ని భయానికి దూరం చేసేది ఆత్మగౌరవమే!!

నిజానికి పసిపిల్లలు ఆత్మగౌరవ ప్రతినిధులు ... వారు తమను తాము తక్కువ అనుకోరు. ఎన్నోసార్లు పడుతుంటారు ... లేస్తుంటారు .... అయినా ఓ చిరునవ్వు పడేసి మళ్లీ ప్రయత్నంలో పడతారు. చిన్నతనంలో ఉన్న ఈ ఆత్మవిశ్వాసం పెద్దయిన తర్వాత మనలో ఎందుకు ఉండటం లేదు ...? మనల్ని మనం తక్కువగా ఎందుకు చూసుకుంటున్నాం? పడి అవమానం అనుకుంటున్నాం .... ఎందుకు? మన చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులలో అలా పడనివారు ఏ ఒక్కరూ లేరన్న ధ్యాస మనకు ఉండటం లేదు. అందరూ పడి లేచినవారే! కాబట్టి మనకు మనంగా కుంచించుకుపోవలసిన అవసరం లేదు. పడి లేస్తూ నవ్వగలగటంలోనే ఆత్మవిశ్వాసం, ఆత్మగౌరవం దాగి ఉన్నాయి. పాజిటివ్‌గా స్పందించటం ఉంది.

మనం మన ప్రాముఖ్యతలను ఎట్టి పరిస్థితులలోను తగ్గించుకోకూడదు ... మనల్ని మనమే కుదించుకోకూడదు. బలహీనపడితే మనపై మనకే అయిష్టత కలుగుతుంది ... బ్రతుకు దుర్భరం అనిపిస్తుంది. ఇటువంటి సందర్భాలలో మనల్ని మరింతగా క్రుంగదీసేవారు కాక స్నేహపూర్వకంగా అనునయిస్తూ, మనలోని శక్తి సామర్థ్యాలను వెలికి తీసుకురాగల, మనలను అభినందించగల సన్నిహితుల మధ్య మనసు విప్పాలి. ఆత్మీయులెప్పుడూ మనలను సరియైన మార్గాన నడిపించగలుగుతారు. మార్గం సవ్యమైనదైతే ఆకాశ మార్గానికైనా దూసుకుపోగలం.

- ❑ మన స్వభావ, సమర్థతలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రయత్నిస్తుండాలి.
- ❑ మన ప్రయత్నాలతో ఫలితం ఎటువంటిదైనా ప్రయత్నలోపం లేదన్న నిర్ధారణకు రావాలి. మనస్ఫూర్తిగా ప్రయత్నించ గలిగినందుకు మనల్ని మనం అభినందించుకోవాలి.
- ❑ మన అందచందాలు చూసే తీరును బట్టి మారుతుంటాయి ... రూప లావణ్యాలను తూచేందుకు కొలమానాలు లేవు. మనల్ని మనం తక్కువగా చూసుకోకపోవటమూ, తక్కువ చేసుకోకపోవటమూ అన్నివిధాల మంచిది.

- ❑ మేకప్‌తో మనం మారవచ్చు కానీ స్వభావం మారదు ... హావభావాలను మేకప్ కవర్ చేయలేదు ... కాబట్టి ప్రయత్నాలన్నీ స్వభావ సిద్ధంగా సాగుతుండాలి.
- ❑ మన నుండి పాజిటివ్ సంకేతాలు వెలువడాలే కానీ నెగెటివ్ ఆలోచనలు బుర్రలో తిష్టవేయకూడదు.
- ❑ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నెగెటివిటీని నియంత్రించాల్సిందే. నియంత్రించకపోతే నష్టపోయేది మనమే.

వైయక్తికంగా మనం ఎంతలా ఆత్మగౌరవంతో మసలుతున్నప్పటికీ కొన్ని కొన్ని సంఘటనలు, కొన్ని కొన్ని సందర్భాలు మనల్ని భావోద్వేగాలకు లోను చేస్తుంటాయి. ఆ ప్రభావంతో మనం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కోల్పోతుంటాం. గాడి తప్పి వ్యవహరిస్తుంటాం. కాస్త నెగెటివిటీకి తావిస్తాం. ఆత్మగౌరవ పరంగా బలహీనం కావటం అంటే ఇదే.

- ✓ భావోద్వేగాల నుండి మనం జాగ్రత్తగా బయటపడి, కుదుటపడాలి.
- ✓ పాజిటివ్‌గా ప్రతిస్పందిస్తూ మనల్ని మనం కాపాడుకుంటూ ఉండాలి.
- ✓ ఉద్వేగపడినపుడు ఇతరులు మనలను విమర్శించే అవకాశం ఉంది. అటువంటపుడు ఆవేశపడటం విమర్శకు సమాధానం కాకూడదు. సంయమన వర్తనమే సానుకూల సమాధానం కావాలి.
- ✓ వొత్తిడికి లోనుకాకుండా మనం చేసిన ప్రయత్నాలను పునఃసమీక్షించుకోగలిగితే – మనం పొరబడలేదని నిర్ధారించుకోగలిగితే – ఆత్మగౌరవానికి దూరం కావలసిన అవసరం రాదు.
- ✓ భయపడితే భావోద్వేగాలు కమ్ముకొస్తాయి. భయానికి ఏమాత్రం అవకాశం ఇవ్వకపోతే ఆత్మగౌరవం విషయంలో మనం తొణకనక్కరలేదు.
- ✓ సంయమన స్పందనలే తప్ప మితిమిక్కిలి స్పందించకపోవటం ముఖ్యం.
- ✓ మాటలతో స్పందించటం కాదు ... చేతలతో స్పందించటమే ఆత్మగౌరవం.
- ✓ మనకు మనమే బాధ్యులం తప్ప ఇతరులు కాదు. కాబట్టి ఎటువంటి సందర్భాలలోను ఆత్మరక్షణ కొరవడకూడదు.

మొత్తానికి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ అంటే 'ఎమోషనల్ ఎవాల్యుయేషన్' అనే! మానవ అవసరాలలో ప్రథమ తాంబూలం దీనికే. సామాజికంగా కీర్తి ప్రతిష్టలు, గుర్తింపు రావాలంటే ఆత్మగౌరవం ద్వారానే సాధ్యం. అంతెందుకు ఆందోళనను దూరం చేసే సాధనం కూడా ఆత్మగౌరవమే.

* కొన్ని సిద్ధాంతాలతో, ఇంకొన్ని విలువలతో అర్థవంతంగా జీవించాలను కోవటమూ ఆత్మగౌరవమే.

* మనకు నచ్చిన రీతిలో కార్యాచరణకు దిగటం, ఇతరులు కాదంటున్నా మన ఇష్టానికే పట్టం కట్టటం ఆత్మగౌరవమే.

* గతానికి కృద్ధులవటం, భవిష్యత్తుకు భయపడటం ఆత్మగౌరవం కాదు. వర్తమాన వర్తనమే ఆత్మగౌరవ ప్రతీక.

* సమస్యలకు స్పందించటం, మన సమర్థతలను మనమే విశ్వసించటం, కష్ట నష్టాలను అనుభవాలుగా పరిగణించటం ఆత్మగౌరవమే.

* అవసరానికి సహాయాన్ని అందుకోవటమూ ఆత్మగౌరవమే.

* ఎవరూ మనకంటే గొప్పా కాదు, ఎవరూ మనకంటే తక్కువా కాదు. కార్యాచరణలోనే మార్పులు, చేర్పులు. ఏదిఏమైనా ఎవరి పద్ధతి వారిది. కాబట్టి మనకు మనమే సమర్థులం అనుకోవటమూ ఆత్మగౌరవమే.

* కార్యమగ్నమైన ప్రతిఒక్కరినీ మనతో సమానంగా చూడగలగటమూ ఆత్మగౌరవమే.

* మనకు మనం ఎంత విలువ ఇచ్చుకుంటామో ఇతరులకూ అంతే విలువ నివ్వటమూ ఆత్మగౌరవమే.

ఈ నేపథ్యంలో - ఆత్మగౌరవం లేనిదే మన మనుగడ అర్థవంతం కాదు అన్నది స్పష్టం. ఎంతలా ఆత్మగౌరవ సంపన్నులం అనుకుంటున్నా అప్పుడప్పుడూ మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటంలో బలహీనపడుతుంటాం. కుటుంబ జీవనంలోనూ, వృత్తి జీవనంలోనూ ఊహించని సంఘటనలు ఎదురవుతుంటాయి. చివరికి జీవిత భాగస్వామి, సహ ఉద్యోగి, మరో సన్నిహితుడు సైతం ఒక్కోసారి అర్థం చేసుకోలేకపోవచ్చు ...

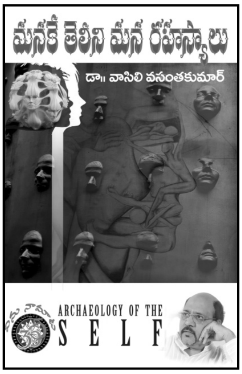
ఎడబాటు చోటుచేసుకోవచ్చు. ఇటువంటి చిన్నా చితకా సమస్యల తాకిడులు భౌతిక జీవనంలో తప్పవు.

ఈ సందర్భాలలో –

- సమస్యను మొదటగా, మొదలంటా గుర్తించటం ముఖ్యం.
- సమస్య ఉత్పనం కావటానికి దారితీసిన నేపథ్యాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవాలి.
- ఒక్కోసారి మనలోని నెగెటివిటీ కూడా సమస్య జటిలం కావటానికి కారణ మవుతుంటుంది. కాబట్టి మనలోని బలహీనతల నుండి బయటపడాలి. మన పరంగా జరిగిన తప్పిదాలను అంగీకరించి తీరాలి.
- జరిగిన తప్పిదాలకు కుంగిపోవటం కాదు ... స్వయం సమీక్షతో మనల్ని మనం క్షమించుకోగలగాలి ... పొరపాట్లను సరిదిద్దుకోగలగాలి ... పాజిటివ్‌గా ఉండటం అలవరచుకోవాలి.

ఇవేవీ తలదించుకోవలసిన పరిస్థితులు కావు ... తల ఎత్తుకుని సరిదిద్దుకోగల తప్పిదాలే. అంగీకరించి సరిదిద్దుకోవటంలోనే అసలైన ఆత్మగౌరవం ఉంది.

మనసు ఉన్నంతవరకు నేను తాపత్రయపడుతూనే ఉంటుంది ... తొట్రుపడుతూనే ఉంటుంది. అందుకే మనసునుండి నేనును తొలగించాలి. అంతేకానీ మనసేలేని స్థితికి రావటం కాదు. దీనికి ఉపకరించేదే ధ్యానస్థితి. సెల్ఫ్‌లెస్ సెల్ఫ్, మైండ్‌లెస్ మైండ్ అన్న పదాలు తాత్విక పుటల్లోకి ఎక్కింది ఈ ఉద్దేశంతోనే. అసలు మనసు పనిచేయటం ప్రారంభించిన తర్వాతనే కదా అహం పుట్టుకొచ్చేది. పురివిప్పే అహాన్ని నిరోధించి, నియంత్రించటమే నిర్వాణం. అంతెందుకు మానసిక చంచలత్వం నుండి బయటపడగలిగితే ఉత్పన్నమయ్యే భావోద్వేగాల నుండీ బయటపడగలం. భావోద్విగ్నతలు దరిచేరని స్థితివల్ల మృత్యుఛాయలుసైతం భౌతికజీవనంపై అంతత్వరితంగా పడవు.



SELF CHOICE

simply wait and be quiet to make … is choice
and don't make it, that is … itself a choice

పిల్లచేష్టలతో పొరబడుతున్నాం!

సెల్ఫ్‌చాయిస్ అంటే కొత్తవాటిని ఆవిష్కరించుకుంటూ పోవటం,
అందుకుంటూ పోవటమే కాదు … పాతవాటిని అంటే అనుకూలించని
వాటిని వదిలించుకుంటూ పోవటం కూడా.
ఇదే అసలైన సెల్ఫ్‌చాయిస్. అంతెందుకు కలుపుకుంటూ పోవటం ఎంతో తేలిక …
తెంపుకుంటూ పోవటమే కష్టం! తెంపుకోలేనినాడు మన మనసు తేలిక పడదు …
వయసు బరువు తగ్గదు. వర్తమానంలో తేలిపోవటం జరుగుతుంది.

మనం గతాన్ని తలచుకుని మందస్మితులం కావటం, మూటకట్టుకున్న అనుభవాలను నెమరేసుకుంటూ నవ్వుకోగలగటం ఒక వరం. గతకాలం మేలు వచ్చే కాలం కంటే అని అనుకోలేకపోతే సంతృప్తి ఏకోశానా మిగలదు … ఈమాత్రం ఆనందం ఈ క్షణాన నిలవదు. గడచిన జీవితం బాగుబాగు అనుకోవటం మనందరి సహజ ప్రవృత్తి … మనందరి సమానహక్కు. అయితే ఈ గతంలోను పిల్లచేష్టలు దాగున్నాయని గ్రహించటంలోనే ఉంది చిక్కు. ఈ పీటముడికి మనకు ఉచితంగా దొరికే పదం విజ్ఞత.

ఇక్కడ పిల్లచేష్టలు అంటే చిన్ననాట చేసిన అల్లరి పనులు అని కాదు … వయసుకు తగ్గ పనులు చేయలేకపోవటమూ పిల్లప్రవృత్తే … ఉండాల్సినంత ఉన్నతంగా ఉండలేకపోవటమూ పిల్లతనమే. ఈ పిల్లతనాన్ని పట్టుకోలేని పెద్దరికం మనలో చాలా మందిది. పెద్దమనుషులుగా మనం మిడిసిపడుతుంటాం. వయసుతో పాటు అహంకరించటమూ పెరుగుతోందే తప్ప కనువిప్పు కలగటం లేదు. ఔన్నత్యానికి అవకాశం లేకుండా పోతోంది. అంటే వర్తమాన వర్తనంపై మనం పట్టును కోల్పోతున్నట్లే … మనసైన రీతిన జీవనం గడపలేకపోతున్నట్లే.

మనం చాల ఆనందంగా బ్రతికేస్తున్నాం అని మన చుట్టు పక్కలనే కాదు మనల్ని సైతం మభ్య పుచ్చుకుంటాం. పైగా ఇష్టం వచ్చిన పనులు చేయగలుగుతున్నాం అనుకోవటమూ మనసు చేస్తున్న జిమ్మిక్కే. సంతృప్తిగా ఉండగలుగుతున్నాం అనుకోవటమూ మేకపోతు గాంభీర్యం క్రిందే లెక్క. నిజానికి ఇవన్నీ ప్రపంచం మెప్పును పొందే రీతిలో జరుగుతున్నవే కానీ మనకు నచ్చిన రీతిలో సాగుతున్నవి కాదు ... జరగాల్సిన పద్ధతిలో జరుగుతున్నవీ కాదు .... వాస్తవంగా బ్రతుకుతున్నట్లు కాదు ... ఒకవిధమైన కృతకత్వం ఈ జీవన విధానాన అల్లుకుపోయింది. ఈ కృత్రిమ గతిలో జరగకూడని పొరపాటేదో జరిగిపోతోంది.

అంతెందుకు? మనకు తెలీకుండానే మన జీవన సంవిధానంలో కొంత అహంభావం వేళ్లూనుకుపోయింది ... ఒకవిధమైన ఫాల్స్ ప్రిస్టీజ్ ఇది. ఈ మత్తుతో మనం ఎక్కడికి చేరతామో తెలియదు. ఈ తెలీనితనాన్ని కప్పిపుచ్చుకుంటూ చేరుకోబోయేది అందమైన తీరం అని ఊహించుకుంటూ ఉంటాం. ఈ ఊహ ఎంతవరకు వాస్తవ రూపం ధరిస్తుందో తెలీదు. పైగా ఇది వర్తమానాన్ని ఎంతలా ప్రయాసకు గురిచేస్తుందో తెలీటం లేదు. ఇలా మన బాహ్యజీవితం ఆంతర్యాన్ని నిద్రపుచ్చేదిగా ఉంటే ఎలా?

నిజానికి మన అంతరంగమే మన సామ్రాజ్యం ... మన వైయక్తిక నిబద్ధతకు అదృశ్య కొలమానం ఈ ఆంతర్యమే ... ఈ అంతరంగానిదే ప్రామాణికతా, సాధికారతాను. నిజానికి ఆంతర్యంతో మనం ఏవిధంగాను రాజీపడనవసరం లేదు ... సెల్ఫ్ కాంప్రమైజ్ కావలసిన అవసరం లేదు.

మన జీవితం ఎవరో అందిస్తే అందుకోవలసింది కాదు. ఎంపిక మనదే ... ఎంపిక చేసుకోవలసిన బాధ్యతా మనదే. అసలు జీవితం అంటేనే సెల్ఫ్ చూజింగ్ అని ... బై మైసెల్ఫ్, ఫర్ మైసెల్ఫ్, యాజ్ మైసెల్ఫ్ అని. అంటే ఎంపిక బాధ్యతా, అధికారమూ మనదే. జీవితం విషయంలో ఎవరికి ఎవరమూ బాధ్యులం కాము. ఒకరి జీవితాన్ని మరొకరు ఎంపిక చేయటం, చేస్తున్నా మనుకోవటం విజ్ఞత కాదు ... అలా అనుకోవటం అజ్ఞానమే.

మొత్తానికి మన జీవితానికి కర్తలం మనమే ... బాధ్యులమూ మనమే. జీవితం ఏ గతిన సాగినా మనమే బాధ్యత వహించాలి ... బాధపడాలి ... కష్టపడాలి .... ఆనందపడాలి. ఈ ఆలోచనా స్రవంతిని కాదనలేం ... కారణం గతించిన జీవితంలో మనపరంగా

ఎంపిక బాధ్యత వహించినవారెవరూ మన బాధలలో, కష్టాలలో భాగస్వాములు కావటం లేదు. కాబట్టి మన జీవితాన్ని గౌరవించుకోగల సమర్థత మనలోనే ఉంది. దీన్నే రెస్పెక్ట్ ది పవర్ ఆఫ్ చాయిస్ అనుకోవచ్చు.

ఎంపిక అనేకాదు తద్వారా కలిగే అనుభవమూ మనకే పరిమితం .... మనకే స్వంతం. అనుభవం మంచిదైనా, చెడుదైనా అనుభవ సాంద్రత, నాణ్యత మన ఎంపికను బట్టే ఉంటాయి. మన చుట్టూ అనేకానేకులు ఉంటుంటారు ... అనేకానేక సంఘటనలు జరిగిపోతుంటాయి. వారి ప్రభావం, వాటి ప్రభావం మనపై పడుతోందనుకుంటుంటాం ... నిజమే! వద్దనుకోగలిగితే మన జీవితానికి ఎవరూ సారథ్యం వహించలేరు ... ఏవీ మన నెత్తి నెక్కి కూర్చోవు.

అంతెందుకు, సుడిగుండంలో చిక్కుకుపోయామన్నా మనమే బాధ్యులం ... మన బాధ్యతా రాహిత్యమే కారణం. సెల్ఫ్‌చాయిస్ బాధ్యత ఇంతలా ఉంటుంది. ఏక ఛత్రాధిపత్యం అన్న చందాన మన జీవితంలోని ప్రతి కోణమూ మన గొడుగు నీడనే ఉంటుంది. అందుకే సెల్ఫ్‌చాయిస్‌ను సెల్ఫ్‌రెగ్యులేటెడ్ అనీ అంటుంటాం. జీవితం మనది ... జీవితానికి స్వంతదారులం మనం, కాబట్టి స్వావలంబనా మనదే ... స్వాతిశయమూ మనదే ... స్వానుభవమూ మనదే. ఇలా 'స్వ' లన్నీ 'సెల్ఫ్' లే!

సెల్ఫ్‌చాయిస్ అంటున్నాం కాబట్టి ఏవిధంగాను, ఇసుమంతైనా ఎవరినీ మన అనుభవాలలో, మన నిర్ణయాలలో, మన ఎంపికలలో బాధ్యులను చేయకుండటం ముఖ్యం. అసలు ఇతరుల జోక్యం ఉన్నపుడు అది సెల్ఫ్‌చాయిస్ కానేరదు కదా అని అంటుంటాం. అయినా ఏదైనా విరుద్ధంగా జరిగినపుడు మనం ఇతరులపైకి నెట్టేయటానికి వెనుకాడం. అందుకే ఫలితం ఎటువంటిదైనా మనమే బాధ్యులం అని మరవకూడదు. ఎందరో సలహాలు ఇవ్వవచ్చు ... ప్రభావితం చేయవచ్చు ... అయినా ఆచరణ మనపరంగానే.

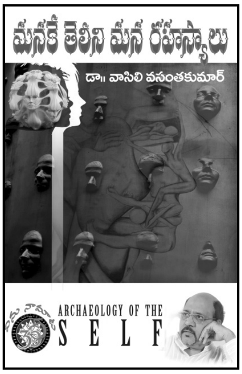
ఇలా ఏవిధంగా చూసినా చాయిస్ మనదే! ఒక్కసారి ఆచరణలో కొచ్చాక మనమే సంపూర్ణంగా బాధ్యులం. కాబట్టి ప్రపంచం, ప్రాపంచికులు మన జీవితాన్ని స్వాధీనం చేసుకోకుండా జాగ్రత్తపడాల్సిన బాధ్యత మనదే ... పగ్గాలు వారిచేతుల్లో పెట్టి మనకు ఇష్టమైన రీతిన జీవితం పరిగెత్తటం లేదంటే ఎలా? కాబట్టి ఇతరుల ప్రభావం అంటే పరులను చూసి వాతపెట్టుకోవటమే! వాట్ మే బి వర్కింగ్ ఫర్ దెమ్ డజ్ నాట్ వర్క్ ఫర్ మి – అనటం ఇందుకే!

అసలు వాతలు పెట్టుకోవటం ఎందుకు జరుగుతుంటుంది? అంటే ఎంపిక లన్నింటినీ అయాచితంగా లభించే బహుమతులు అనుకోవటం వల్లనే. గిఫ్ట్ ఇచ్చారు కదా అని చంకన పెట్టుకుని వద్దామంటే ఎలా? ఇచ్చిన వ్యక్తి తెలిసినవాడు కానపుడు, ఇస్తున్న గిఫ్ట్ ఎటువంటిదో తెలీనపుడు పుచ్చుకోకుండా ఉండటమే ఉత్తమం. ఎంపికలు కూడా ఇటువంటి గిఫ్ట్‌లే! అపరిచిత వ్యక్తి అందించే ఎంపిక ఆత్మత్యాగం దాకా తీసుకెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ప్రతీచాయిస్‌ను పొటెన్షియల్ గిఫ్ట్‌లా పరిగణించకూడదు.

మరోమాట – ఇతరులపై నెపం మోపకూడదు ... మనల్ని మనం నిందించు కోకూడదు. అన్నివిధాల మనకు మనం బాధ్యత వహించటమే సెల్ఫ్‌చాయిస్. 'మైండ్ ది మైండ్' వల్లనే ఇదంతా సాధ్యం. మైండ్ ది మైండ్ అంటే ఒకవిధంగా మానసిక సాగు. మన మనసే వ్యవసాయ క్షేత్రం. అది సస్యశ్యామలం కావాలంటే పాత పద్ధతినైనా, కొత్త పద్ధతినైనా దున్నాల్సిందే! దున్నటం ముఖ్యం ... అది నాగలితోనా, మరో పనిముట్టుతోనా అన్నది మన ఎంపిక. ఉపకరించే సాధనం ముఖ్యం కాదు. కొత్త కోసం పరితపించటం తప్పు కాదు. అలాగే పనికిరాని పాతను వదిలించుకోవటమే మెప్పు. ఆచరణకు రాని నడవడికతో మానసిక విహారం వల్ల ప్రయోజనం లేదు ... ఫలితం శూన్యం. సద్యః ఫలితాల నిచ్చే వర్తమాన వర్తనం ముఖ్యం.

సెల్ఫ్‌చాయిస్ అంటే కొత్తవాటిని ఆవిష్కరించుకుంటూ పోవటం, అందుకుంటూ పోవటమే కాదు ... పాతవాటిని అంటే అనుకూలించనివాటిని వదిలించుకుంటూ పోవటం కూడా! ఇదే అసలైన సెల్ఫ్‌చాయిస్. అంతెందుకు కలుపుకుంటూ పోవటం ఎంతో తేలిక ... తెంపుకుంటూ పోవటమే కష్టం! తెంపుకోలేనినాడు మన మనసు తేలిక పడదు ... వయసు బరువు తగ్గదు. వర్తమానంలో తేలిపోవటం జరుగుతుంది. ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్టుగా మన మనసే బంజరు భూమి. సాగులో కలుపు మొక్కలను పెరికేయ లేకపోతే ఎలా?! ఒక్క కలుపు మొక్కయినా చేనుకు నష్టమే! పంట రాబడిని తగ్గించినదే అవుతుంది. కాబట్టి ఏ ఒక్క కలుపు మొక్కా లేని చేనే సస్యశ్యామల క్షేత్రం.

పుట్టుకతో వచ్చిన వ్యక్తిత్వం నిర్మితి అయితే
పరిణమిస్తూ సంతరించుకునే వ్యక్తిత్వం వినిర్మితి.



SELF CONFIDENCE

the most whispering power to ourselves
and one gift ever for the rest of our life is confidence

అంతర్మథనం జరిగితే ఆత్మవిశ్వాసమే!

మనం ఎంతటి ఆత్మవిశ్వాస సంపన్నులమైనా అందిపుచ్చుకున్న జీవితంతో
ఆనందపడాలే తప్ప, సంతృప్తిచెందాలే తప్ప జారిపోయిన సందర్భాలను
తలచుకుని కలత చెందకూడదు ... కృద్ధులం కాకూడదు.
అంటే ఆనందం అన్నది వండి వార్చి సిద్ధం చేసిన వంట కాదు ...
జీవితం అనే వంటింట్లో వండి వార్చుకుని ఆరగించవలసిందే!
కావలసింది సదా ఆత్మవిశ్వాసంతో వంటగదిని చేరుకోవటమే!!

చేతితో వెదజల్లబడ్డ విత్తనమైనా, చేతి నుండి జారిపడ్డ విత్తనమైనా, చేతితో విత్తిన విత్తనమైనా మొలకవుతుంటుంది ... మ్రానవుతుంటుంది. కానీ మనం మాత్రం ప్రమాదవశాత్తూ జారిపడ్డా, మన ప్రమేయం లేకుండా జారిపడ్డా కుంచించుకుపోతుంటాం ... భయపడుతుంటాం ... మనపై మనకున్న విశ్వాసాన్ని కోల్పోతుంటాం ... భవిష్య బ్రతుకు విషయంలో భ్రమపడుతుంటాం ... ఒక చెదిరిపోని వ్యక్తిత్వానికి బందీ అయిపోతుంటాం ... బందీ కావటం అంటే ఒక మాయని మచ్చకు గురవటంగా నిశ్చితాభిప్రాయానికి వచ్చేస్తుంటాం ... వర్తమానంలో చెదిరిపోతూ సెకెండ్ ఒపీనియన్ ఏర్పరచుకోం. కనీసం మరో అభిప్రాయానికి వచ్చే ప్రయత్నమైనా చేయం. అసలు ఇంతటి అంతర్మథనం జరిగితే ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడే ప్రశ్నే తలెత్తదు.

ఆఁ ... తలెత్తటం అన్నా విత్తనమే కళ్ల ముందు కొస్తుంది. చిరు విత్తనమే! పుడమిని చేరుకోగానే మట్టిని కప్పుకొంటుంది. కాస్త నీరు, ఇంకాస్త వెచ్చదనం తగిలేప్పటికి ఆ మట్టి పొరలలో వేర్ల రూపంలో వ్యాపిస్తుంటుంది. ఆ మట్టి నుండే సారాన్ని గ్రహిస్తూ మొలకగా ప్రకృతి ముందు తలెత్తుతుంది. మొలక మొక్కగాను, మొక్క

చెట్టుగాను, చెట్టు మహావృక్షంగాను ఇంతై, ఇంతింతై, ఇంతింతింతై విరాట్ తత్వాన్ని పుంజుకుంటుంది. కొన్ని వందల కొమ్మలు, రెమ్మలు ... ఇంకొన్ని వేల ఆకులు, పువ్వులు, పండ్లు ... మరికొన్ని వందల విత్తనాలుగా పరిణమిస్తుంది.

ఒక చిన్న విత్తనం ఇంతటి పరిణామానికి ఆలవాలమవుతుందా అని అబ్బురపడటం మన కర్తవ్యం కాదు. విత్తనాన్ని చూస్తూ విస్తుపోయి కళ్లప్పగిస్తే ప్రయోజనం శూన్యం. ఆ విత్తన తత్వాన్ని ఔపోసన పట్టగలిగితే మన జీవితానికి అర్థమూ, ప్రయోజనమూ చేకూరుతుంది ... జీవిత ప్రయాణ పరిణామ రహస్యం అవగత మవుతుంది. ఒక్క విత్తనమనే కాదు ... మన మనే కాదు ... పరిణామంలో తొలి అడుగు ఒంటరిగానే పడుతుంది. అసలు ఒక అడుగు పడితేనే కదా మరో అడుగు పడటానికి. అడుగులు పడుతున్నకొద్దీ మనం విస్తరించగలం ... ఒక వ్యవస్థకు మూలం కాగలం ... ఈ వికసనానికి, ఎదుగుదలకు, పరిణామానికి మనకు కావలసింది ఆత్మవిశ్వాసం. అంటే జీవన ప్రయాణంలో మనతో పాటు నిత్యమూ ప్రయాణించవలసింది మనపై మనకున్న విశ్వాసం. అంటే మనమూ, మన విశ్వాసమూ వేరు వేరు కాదు ... త్వమేవాహం. ఈ విశ్వాస తత్వంతోనే మన చుట్టూ రక్షణ వ్యవస్థ నెలకొంటుంది. అంతే తప్ప అనుమానం అనే వలలో చిక్కుకుపోతే మిగిలేది అభద్రతా భావమే!

ఇంతకీ విత్తనం మ్రానవటానికి, బాహ్యజగత్తుకు నీడనివ్వటానికి కారణం కనిపించకుండా భూమి పొరలలో వేర్లూనుకు పోవటమే. అంతటి మహావృక్ష బలమంతా కనిపించని వేర్లలోనే ఉంది. అలాగే మన దైహిక జీవితానికి కావలసిన శక్తి అంతా కనిపించని మన అంతరంగంలోనే ఉంది. మన ప్రాపంచిక కార్యకలాపాలకు సహకరిస్తున్న శరీరావయవాలన్నిటికీ జవ జీవాలందిస్తున్న వ్యవస్థ అంతా కనిపించే చర్మం ఆవలనే ఉంది. మన రక్తనాళాలు మనకు కనిపించవు ... ఆ రక్తం ఎర్రతనం మనకు అగుపించదు .... అయినా ఆ రక్త శక్తితో మనం జీవించగలుగుతున్నాం. సరిగ్గా మన అంతరంగ శక్తి కూడా ఇటువంటిదే! అదృశ్యంగా ఉండి దృశ్యమాన బ్రతుకును ప్రభావితం చేస్తుంటుంది.

అంతరంగం అంటే అంతస్తత్వం ... ఆత్మతత్వం. ఆత్మ అన్న వెంటనే ఇదేదో ఆధ్యాత్మికత్వానికి చెందిందని నిషేధించాల్సిన పనిలేదు. పైకి కనిపించే మన మనస్తత్వం, వ్యక్తిత్వాలకు భూమిక ఈ అంతస్తత్వమే. మన బాహ్య జీవితంలో పొడచూపే

భావోద్వేగాలన్నీ మన మనస్తత్వం నుండే పుట్టుకొస్తుంటాయి. ఆ భావోద్వేగాలకు చెందిన మంచిచెడుల ప్రభావాలకు లోనయ్యేది మన వ్యక్తిత్వం. మొత్తానికి మన భావోద్వేగాలను సమసింప చేయాలన్నా, సమస్యగా పరిణమింప చేయాలన్నా మన అంతరంగానిదే ప్రధానపాత్ర. కాబట్టి మనస్తత్వ, వ్యక్తిత్వాలతో సమస్యగా పరిణమించే ఉద్వేగాలను అంతస్తత్వంతో పరిష్కరించుకోగలగాలి. అంటే బాహ్య జీవితం ఒక ప్రశ్న అయితే ఆ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని అందించగలది మన ఆంతరిక జీవనమే.

ఇంతకీ అంతస్తత్వం వల్ల జరిగేది అంతర్మథనం ... అంతర్మథనం నుండి పుట్టుకొచ్చేది ఆత్మవిశ్వాసం. ప్రాపంచిక జీవనం ఎంతటి విషాన్ని పంచుతున్నప్పటికీ ఆత్మవిశ్వాసం అమృతాన్ని పంచుతుంటుంది. అమృతం ఎన్నటికీ అనృతం కాదు ... ఆత్మవిశ్వాసం ఎప్పటికీ అపవిశ్వాసంగా పరిణమించకూడదు. బ్రతుకును ఆత్మవిశ్వాసంతో సస్యశ్యామలం చేసుకుంటూ అనుమానాల కంచెను అల్లుకుందామంటే ఎలా? ఆత్మవిశ్వాసానికీ అనుమానానికీ పొంతన ఎక్కడిది?

ప్రపంచం మన జీవితాన్ని నిర్వచించటానికి తలపడుతోందంటే మనపై మనకు విశ్వాసం లేనట్లే! ఆత్మవిశ్వాసంతో మన బ్రతుకును మనదైన రీతిన పండించుకోగలం ... మన జీవితానికి మనమే బాధ్యులం కాగలం. పర్ఫెక్షన్ అనే పదానికి మన జీవితమే ఒక మంచి ఉదాహరణ కాగలదు.

మనలోని ప్రతిఒక్కరం పర్ఫెక్ట్‌గా జీవించాలనుకుంటున్నవారమే! అయితే సెల్ఫ్‌కాన్ఫిడెన్స్‌తో బ్రతకాలనుకునేవారం వందలో ఒక్కరం కూడా ఉండటం లేదు. రేపటిని గురించిన వెరపు ఉన్నచోట ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నట్టెలా అవుతుంది?! విత్తనంలా ఎదగాలనుకోక విత్తంతో బ్రతుకు పంట పండాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం ఉన్నట్లా? లేనట్లా??

మనం పర్ఫెక్ట్‌గా జీవించాలని జాగ్రత్త పడుతూ అప్పుడప్పుడూ పొరబడుతుంటాం ... తడబడుతుంటాం ... జారిపడుతుంటాం. ఇది మన ఒక్కరి సమస్యే కాదు ... మన వంటి ప్రతిఒక్కరికి ఈ అవస్థలు తప్పవు. ఈ కామన్‌సెన్స్ లేకపోవటం వల్ల మనపై మనకున్న నమ్మకం సన్నగిల్లుతుంటుంది. నిజానికి కొన్ని పొరపాట్లు ప్రమాదవశాన జరుగుతుంటాయి ... వాటికి చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. తప్పయిందని వేడుకోవలసిన పని లేదు. ఆత్మవిశ్వాసం మన స్వంతం ... మనం చేసే పనులకు మనమే స్వంతదారులం. మనం ఏ విధంగాను దోషులం కాము – మన ఆత్మవిశ్వాసం ఈ తీరున బలపడాలి.

మనల్ని ప్రశంసించేవారు ఉంటుంటారు ... విమర్శించేవారూ ఉంటుంటారు. మనం చేసే పనులు కొందరికి నచ్చుతుంటే మరికొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. నచ్చని వారు తప్పుపట్టటమూ, పేరుపెట్టటమూ సహజమే. కొందరైతే మనలది చేతగానితనం అనీ అంటుంటారు. ఇటువంటి వ్యక్తీకరణలకు మనం వెంటనే స్పందించనవసరం లేదు ... ప్రత్యుత్తరమీయవలసిన అవసరం లేదు ... ఆత్మవిశ్వాసం మన స్వంతం కాబట్టి మాటకు మాట సమాధానం కాదు ... ప్రతిస్పందనే పరిష్కారమూ కాదు. మొక్కవోని విశ్వాసంతో ఎంతో బాధ్యతతో చేసిన పని అది. ఆశించిన ఫలితం అందనంత మాత్రాన, ఎవరో ఏదో అన్నంత మాత్రాన నీరసించటమూ, అవమానపడ్డట్టు క్రుంగిపోవటమూ జరిగితే ఎలా?

ఆత్మవిశ్వాసంతో మనుగడ సాగిస్తున్నపుడు విమర్శలు ఎదురైన సందర్భాలలోనే మన విజ్ఞత వెలుగులో కొచ్చేది. అసలు ప్రశంస అయినా, నిరసన అయినా రెండూ విమర్శలే కదా! తప్పుబట్టటాన్నే విమర్శగా పరిగణించటం మనం చేస్తున్న తప్పు. రెండింటి విషయంలోను చలించకుండా నిర్మాణాత్మకంగా విమర్శను విశ్లేషించుకోవటం వల్ల మన ఆత్మవిశ్వాసం మరింతగా బలపడుతుంది. అంతేకానీ, క్రుంగిపోవటమూ, పొంగి పోవటమూ జరిగితే ఆత్మవిశ్వాసం నెలకొనదు.

మరో విషయం – ఆత్మవిశ్వాసం పాదుకొన్నచోట బలహీనత భయపెట్టదు. అసలు ఈ సృష్టిలో ఏమాత్రం బలహీనంకాని సృష్టి అంటూ ఏదీ లేదు. మనమూ సృష్టిలో పురుడు పోసుకున్నవారమే కాబట్టి మనలోనూ కొన్ని బలహీనతలుంటాయి. బలహీనతలను అంగీకరించటమూ బలసంపన్నులం కావటమే! ఉన్న ఒకటి రెండు బలహీనతలను మనకు మనమే భూతద్దంలో పెట్టి చూసుకుంటే ఎలా? ఆ బలహీనతలను పట్టించుకోవటం మానేస్తే మనం బలపడతాం ... మన ఆత్మవిశ్వాసం మరింత బలపడుతుంది. అంతే కానీ మన బలహీనతలు బయటపడిన సందర్భాలలో 'బలహీనులం కాము' అని ఇతరుల్ని నమ్మ ప్రయత్నించటం వృధా ప్రయాస ... ఒకవిధంగా అది ఆత్మన్యూనత అవుతుంది. మనలోని బలాలను సమీకరించుకున్నట్లే బలహీనతలనూ గుర్తించగలిగితే ఆత్మవిశ్వాస ప్రకటనలో మనం సమర్థులమే!

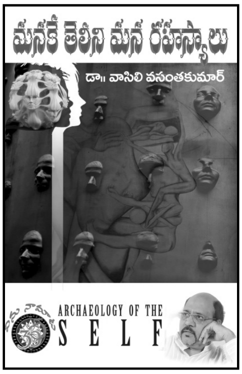
మన బాడీ లాంగ్వేజ్ కూడా మన ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంటుంది. చూపులో చూపు కలిపి మాట్లాడగలిగితే మనలో ఆత్మవిశ్వాసం నిండుగా ఉన్నట్లు.

తలదించుకుని మాట్లాడటమూ, చేతులు కట్టుకుని మాట్లాడటమూ అణకువ కానేరదు – పైగా ఆత్మవిశ్వాసం కొరవడిన వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రతిఫలిస్తుంది.

అసలు ఈ ప్రపంచమంతా చాల పర్ఫెక్ట్‌గా ఉంది, మన చుట్టుపక్కలంతా పర్ఫెక్ట్ అనుకోవటమూ పొరపాటే. ఈ భ్రమతో మనం ఇంకా పర్ఫెక్ట్ కావాలని పరితపిస్తూ తప్పుతుంటాం. కాబట్టి పర్ఫెక్షన్ అన్న పదానికి మనకు మనమే నిర్వచనం కావాలి తప్ప ప్రపంచాన్ని చూసి మనల్ని మనం నిర్వచించుకోకూడదు. అప్పుడే మనం ఆత్మవిశ్వాస ప్రతీకలం అవుతాం. ఎక్కడా జారిపడకుండటమే మన సక్సెస్ అని కాదు ... ఎక్కడా పొరబడకుండటమే మనం పర్ఫెక్ట్ అనీ కాదు ... మనం ఉన్నతంగా జీవించగలగటమే ఆత్మవిశ్వాసం.

కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసం అన్నది మన అంతరంగం నుండి పుట్టుకు రావలసిందే! ఎంతో పకడ్బందీగా ఎంతటి పెద్ద వల విసిరినా చిక్కేవి కొన్ని చేపలే! వలపడ్డ మేరా చేపలన్నీ చిక్కాయనుకోవటం, చిక్కాలనుకోవటం భ్రమ. చిక్కినవాటికంటే జారుకున్నవే అధికం కావచ్చు. అలాగే మనం ఎంతటి ఆత్మవిశ్వాస సంపన్నులమైనా అందిపుచ్చుకున్న జీవితంతో ఆనందపడాలే తప్ప, సంతృప్తిచెందాలే తప్ప జారిపోయిన సందర్భాలను తలచుకుని కలత చెందకూడదు ... కృద్ధులం కాకూడదు. అంటే ఆనందం అన్నది వండి వార్చి సిద్ధం చేసిన వంట కాదు ... జీవితం అనే వంటింట్లో వండి వార్చుకుని ఆరగించవలసిందే! కావలసింది సదా ఆత్మవిశ్వాసంతో వంటగదిని చేరుకోవటమే!!

ఎన్నెన్నో తాకిడులు. ఇన్ని తాకిడుల మధ్య నాతనాన్ని నిలుపుకోవటం ఎలా? అన్నది ప్రశ్న. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం 'నాక్షేత్రం'–లోని కలుపుమొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు తీసివేస్తూ మనల్ని మనం దున్నుకోగలిగితే ఈ సెల్ఫ్ కల్టివేషన్ సదా మనకు దన్ను అవుతుంది. నాతనం నుండి పుట్టుకొచ్చే వ్యక్తిమత్వం ఇదే. భౌతిక ప్రపంచంలో ఆడంబరత తొంగి చూసినా అంతర్లీనంగా నిరాడంబరతే చోటు చేసుకుని ఉంటుంది. వ్యక్తి పాటవం, భౌతిక ప్రజ్ఞ కలగలిసిన పరిపూర్ణత్వం తొణికిసలాడుతుంటుంది. అజ్ఞానాంధ తిమిరాలను తొలగించుకుంటూ తేజోపూర్ణులం కావటానికే మన జీవన ప్రయాస అంతా. అంతేకానీ అంధవిశ్వాసాలతో అక్రమ వర్తనానికి చేరువ కాకూడదు. అందుకే మనల్ని మనమే డామినేట్ చేసుకుంటుండాలే తప్ప మనల్ని మతం డామినేట్ చేయకూడదు. మనలో తొణికిసలాడాల్సింది ఆత్మవిశ్వాసమే తప్ప మతవిశ్వాసం కాదు.



SELF DOMINION

our real self - the "i am i" -
is master of this land, the ruler of this empire

మేలిమితోనే వినిర్మితి సాధ్యం!

ఎప్పటికప్పుడు మనల్ని తీర్చిదిద్దుకుంటూ మనకు మనంగా తయారవుతుంటాం. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో ఏర్పడ్డ సెల్ఫ్ ఇమేజ్ ఇది. నేలపైన పునాది పడితే 'నిర్మితి'లో పస ఉండదు. నేల అట్టడుగు పొరలలో పడ్డ పునాది నుండే ఎంత పెద్ద 'వినిర్మితి' అయినా సాధ్యమవుతుంది. మనం కూడా బాహిరతత్వం నుండి కాక మనలోకి చొచ్చుకుపోయి పునాదులు వేసుకోవలసిందే! అప్పుడు మనమే ఒక ఆకాశహర్మ్యం కాగలం!

'నేనెవరు?' అని ప్రశ్నించుకుని సమాధానం పొందటం అంటే 'అబ్బా, స్పిరిట్యుయాలిటీ' అనిపిస్తుంది. 'నేనెలా ఫీల్ అవుతున్నాను?' అని ప్రశ్నించుకుని సమాధానం పొందగలిగితే సైకాలజీ అవుతుంది. ఈ ఫీల్‌తో వ్యక్తిత్వాన్ని ఎప్పటికప్పుడు పునర్నిర్మించుకుంటూ పోతుంటే మన జీవితానికి 'వినిర్మితి' సాధ్యమవుతుంది. రెన్నొవేషనే ఇన్నొవేషన్‌లా అనిపిస్తుంది. పుట్టుకతో వచ్చిన వ్యక్తిత్వం నిర్మితి అయితే పరిణమిస్తూ సంతరించుకునే వ్యక్తిత్వం పునర్నిర్మితి ... అంటే మనదైన వినిర్మితి. ఈ వినిర్మితికి పునాది సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ ... మనల్ని మనం తులాభారం వేసుకోవటం. రెండువైపులా మనమే ఉండి బాలెన్స్ చేసుకోవటం సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్.

ఏదో చెయ్యాలనే తపన ... చేసెయ్యగలననే నమ్మకం ... మనవల్ల కాకపోతే మరెవరివల్లా కాదన్న ఆత్మవిశ్వాసం ... సమర్థతతో పాటు పట్టువిడువని తత్వం ... కష్టమని తెలిసీ ఇష్టంగా ప్రయత్నించి ఫలితాన్ని అందుకోవటం ... ఎవరో వచ్చి ఏదో చేస్తారని ఎదురుచూడకుండా స్వాభిమానంతో స్కైరాకెట్‌లా దూసుకుపోవటం సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ కాగలిగితేనే సాధ్యమవుతుంది. నిజానికి గగనంలోకి దూసుకుపోవటం, మనలోకి మనం

చొచ్చుకుపోయి మనల్ని మనం తెలుసుకోగలగటం, ఎప్పటికప్పుడు తెరచిన పుస్తకంలా చదువుకోగలగటం, అర్థం చేసుకోగలగటం అంటే అంచనా వేసుకోగలగటం అంత సులభతరం కాదు.

మనం సమర్థులమే! అని మనల్ని మనం విశ్వసించగలగటం వాస్తవ విరుద్ధం కాకపోయినా ఆ సమర్థతలు మన వ్యక్తిత్వంలో సమర్థవంతంగా ప్రస్ఫుటం కావాలంటే మనం బలహీనపడుతున్న సందర్భాలు తెలుస్తుండాలి. కేవలం నమ్మకం ఒక్కటి చాలదు ... శక్తి సంపన్నులం కావటానికి. ఆందోళన పడితే ఆనందం వెంట రాదు ... అలాగే మనపై సరియైన అవగాహన లేకపోయినా సమర్థులం కాలేం. దేన్నయినా అవలీలగా సాధించగలం అని ప్రగల్భాలు పలకటం వేరు ... ఆచరణలో ఉలుకూ పలుకూ లేకుండా చతికిలబడటం వేరు.

చిరు ప్రయత్నానికైనా, పెను ప్రయత్నానికైనా 'సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్' ముఖ్యం. మనల్ని మనం తూచుకోవటం తెలీనినాడు తపనపడ్డా తడబడక తప్పదు ... తూచుకోవటం తెలీకపోతే తూలకా తప్పదు ... వెనుతిరగకా తప్పదు. ఈ వెనుకబాటుతనం నుండి బయటపడాలంటే – బంగారాన్ని పుటం పెట్టినట్లు – మనల్ని మనం పుటం పెట్టుకోవాలి ... పారదర్శకంగా మనల్ని మనం వివేచించుకోవాలి.

ప్రతీరోజూ మనం స్నానం చేసేదెందుకు? కలుషితాల ప్రభావం మనపై ఉండకూడదని! వారానికి ఒక మారో రెండు మార్లో తలస్నానం చేసేదెందుకు? కలుషితాలతో పొల్యూటెడ్ కాకూడదని! తల బరువెక్కకూడదని!! ఉన్న జుట్టు రాలిపోకూడదని!!! మనలో కొందరం రెండు పూటలా స్నానం చేస్తాం ... ప్రతీరోజూ తలార నీట మునుగుతాం. తనువును, తలపులను కలుషితం కాకుండా చూసు కుంటుంటాం. ఇలా దేహం, ఆలోచనలు అనుదినం అభ్యంగన స్నానం చేస్తుంటాయి. ఏవిధంగాను అంటే శారీరకంగాను, మానసికంగాను అనారోగ్యం పాలు కావటం జరగదు. ఇటువంటి తత్వంతో ప్రతిఒక్కరికి నేస్తాలం కాగలం ... సమాజం కోరుకునేది మనవంటి సామాజికులనే!

ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రెష్ అయిపోతుంటే అద్దం ముందు టైమ్ వేస్ట్ చేసుకోవలసిన అవసరం ఉండదు .... మేకప్‌ల అవసరం ఉండదు. కరిగిపోయే మేకప్‌పై కంటే కలుషితం కాని శారీరక, మానసిక సౌందర్యం నుండి చూపు మరలకూడదు. సౌందర్యారాధనతో

'సెల్ఫ్ఇమేజ్' స్పష్టంగా కళ్ల ముందుంటుంది. ఈ సెల్ఫ్ ఇమేజ్ నుండి పుట్టుకొచ్చేదే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్. ఎప్పటికప్పుడు మనల్ని తీర్చిదిద్దుకుంటూ మనకు మనంగా తయారవుతుంటాం. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో ఏర్పడ్డ సెల్ఫ్ ఇమేజ్ ఇది.

నేలపైన పునాది పడితే 'నిర్మితి'లో పస ఉండదు. నేల అట్టడుగు పొరలలో పడ్డ పునాది నుండే ఎంత పెద్ద 'వినిర్మితి' అయినా సాధ్యమవుతుంది. మనం కూడా బాహిరతత్వం నుండి కాక మనలోకి చొచ్చుకుపోయి పునాదులు వేసుకోవలసిందే! అప్పుడు మనమే ఒక ఆకాశహర్మ్యం కాగలం! చూస్తూ చూస్తూ బుద్ధున్న వారెవరూ నాసిరకం ఇసక, సిమెంట్, ఇటుకలతో గోడలు లేపరు కదా! అలాగే ఇనుప ఊచలను సైతం బలమైన వాటినే ఉపయోగిస్తాం. ఒక ఇల్లు కట్టటానికే ఇన్ని జాగ్రత్తలు పడుతున్నపుడు, ఇంత 'మేలిమి'ని ఉపయోగిస్తున్నపుడు మన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో మనం 'మేలిమి' కావలసిన అవసరం లేదా? బలహీనపడితే జీవనసౌధం సాధ్యం కాదు.

కాబట్టి మనం బాహ్యానికి అందంగా కనిపించాలంటే లోనుండి అందంగా తయారు కావలసిందే! చివరికి తయారయిన బిల్డింగ్‌కి రంగులేసేటప్పుడు ఆ పెయింట్ పైపూత అయితే పెచ్చులూడి 'పాత'తో 'రోత'గా తయారవుతుంది. కాబట్టి మన అంతఃసౌందర్యం నుండే బాహ్యసౌందర్యం వెలుగులీనాలి. మేకప్ అద్దుడూ ఇటువంటి పైపై పూతనే! కీర్తి ప్రతిష్ఠలతో, డబ్బూ దస్కాలతో సామాజికంగా హై స్టేటస్ లభించవచ్చు గాక! కానీ హై సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తోనే మనలది హయ్యర్‌పర్సనాలిటీ, సూప్రాపర్సనాలిటీ అవుతుంది. ఈ ఉన్నత వ్యక్తిత్వంతో మానవ సంబంధాల పరంగా హెచ్చుతగ్గులు దరిచేరవు ... అందరూ సమానంగానే కనిపిస్తారు. సమ్యక్ వర్తనం, సమవర్తనం అంటే ఇదే! ఈ మార్గాన వికసిస్తేనే మనం బుద్ధులం కాగలం.

మనలోని ప్రతిఒక్కరికి చేరుకోవలసిన గమ్యం ఉంది ... సాధించవలసిన లక్ష్యం ఉంది ... అందుకోవలసిన ఫలితం ఉంది. ఈ గమ్యాలు, లక్ష్యాలు, ఫలితాలు వ్యక్తిగతం కావచ్చు ... కౌటుంబికం కావచ్చు ... ఆధ్యాత్మికం కావచ్చు ... వృత్తిపరంగా కావచ్చు ... ప్రవృత్తిపరంగా కావచ్చు ... సామాజికంగా కావచ్చు. భౌతికంగానైనా, అధిభౌతికంగానైనా పరిణమించాల్సిన అవసరం ఉంది. పరిణమించలేనినాడు మన మనుగడకు అర్థం ఉండదు ... మన జీవనానికి అస్తిత్వం పొసగదు. పరిణమించటం అనేది బాధ్యత. తప్పించుకోవాలని ఎంతలా ప్రయత్నిస్తుంటే అంతలా బాధ్యత

వెంటపడుతూనే ఉంటుంది. క్రుంగిపోతూ నడక సాగిస్తుంటే అడుగులు తడబడుతుంటాయి ... తలపులు పొరబడుతుంటాయి. ఒకరి క్రింద పని చేస్తూ వహించే బాధ్యత కాదు ఇది ... మన తలపుల తలుపులు తెరచుకుని వర్తించవలసిన బాధ్యత. ఈ బాధ్యత మన జీవన విధానానికి భారం అనిపించటం అతి మామూలు విషయమే! ఈ భారంతో లాఫింగ్ బుద్ధులం కావటమే జీవితం!

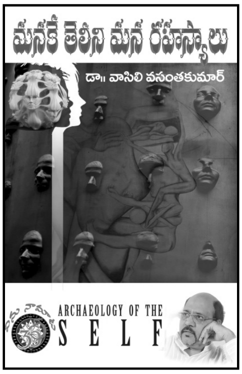
వల వేస్తే – వల పడ్డంత మేరా – చేపలన్నీ పడ్డట్టు కాదు. వల పడేలోపే కొన్ని చేపలు వలను దాటి ఉంటాయి ... ఇంకొన్ని వలను దాటుతుంటాయి ... మరికొన్ని వల నుండి తప్పించుకుంటాయి. మన ఆలోచనల అల్లిక కూడా వల వంటిదే! అల్లిక బాగానే ఉంటుంది ... స్ట్రాంగ్ అనే అనిపిస్తుంది ... అయినా అది పరచుకునే జీవితం కొంతవరకే! మిగుల్చుకునే జీవితం కొంతమేరకే! అలాగని మనం నిరాశ చెందకూడదు. ప్లానింగ్‌తో అల్లికను విసరగలిగితే, ఒడిసి పట్టుకోగలిగితే బరువెక్కిన వల సంతృప్తిని మిగల్చకపోదు. ప్రతీరోజూ ఇలా సంతృప్తి చెందగలిగితే జీవితం సంతృప్త జీవనం అయ్యే తీరుతుంది. పాజిటివ్ సెల్ఫ్ ఇమేజింగ్‌తో సెల్ఫ్ డిసప్పాయింట్‌మెంట్ తొలగి సెల్ఫ్ శాటిస్‌ఫాక్షన్ స్వంతమవుతుంది ... సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ సాధ్యమవుతుంది.

ఎంత జాగ్రత్తగా వల విసిరినా ఒక్క చేపా తగలక పోవచ్చు ... అంతమాత్రాన మనది ఫెయిల్యూర్ కాదు ... వందసార్లు వల విసిరితే వందమార్లు చేపలు పడాలని లేదు ... యాభైమార్లే పడవచ్చు ... పాతికసార్లే చేపలు పడ్డా వాటి క్వాంటిటీ అధికం కావచ్చు ... క్వాలిటీ శ్రేష్ఠం కావచ్చు. ఇలా ఆత్మవిశ్వాసాన్నిపెంచుకుంటూ పోవాలే తప్ప నిరాశకు లోనుకాకూడదు. ఈ విజ్ఞతతో జీవించటమే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్. మనలోని సమర్థతలను అసమర్థతలను – సంపూర్ణతలను అసంపూర్ణతలను – గుర్తిస్తూ చరించటమే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్.

ఇంతకీ మనల్ని మనం ఇష్టపడేదాన్ని బట్టి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ బలపడుతుంటుంది ... మనల్ని మనం ఇష్టపడేదాన్ని బట్టి మన వ్యక్తిత్వ వినిర్మితి జరుగుతుంటుంది. ఈ వినిర్మితినే సెల్ఫ్ డొమినియన్ అంటుంటాం. సెల్ఫ్ డొమినియన్ అంటే సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ ప్లస్ సెల్ఫ్ ట్రస్ట్ అని. మన సమర్థతను గుర్తించి పద్ధతిగా ఆచరణ పథంలో వెనుతిరగకుండటం సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ ... కర్తవ్యోన్ముఖమై ఎటువంటి అనుమానాలు లేకుండా కార్యమగ్నం కావటం సెల్ఫ్ ట్రస్ట్.

తప్పటడుగులు వేస్తూ అప్పుడప్పుడే చిన్న చిన్న వస్తువులను పట్టుకుంటున్న పిల్లల్ని ఆడిస్తూ – వారి చేతికి చిక్కని వస్తువులపై వారి దృష్టి మగ్నంకాని విధంగా – దొరక పుచ్చుకున్న వస్తువులతోనే వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతున్నాం. పట్టుకున్న వస్తువుల్ని ముందు చేర్చి ... గుట్టగా పోసి ... ఆనందం నింపుతున్నాం. దక్కినవాటితోనే సక్సెస్‌ను వారి ముందుంచుతున్నాం. ఇంత తెలివిగా వ్యవహరించే మనం మనం ఎంత పెద్దయినా ఈ తత్వాన్ని వొంటబట్టించుకోలేకపోతున్నాం ... ఈ విశ్వాసాన్ని ప్రోది చేసుకోలేపోతున్నాం. అసలు ఒక గెలుపు నుండి శక్తివంతమై మరో గెలుపు దిశగా అడుగులేయటం ముఖ్యం కానీ ఒక ఓటమి నుండి నిరాశపడి కుదేలు కావటం విజ్ఞత కాదు ... సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ అంతకన్నా కాదు ... అందుకే మనవైన చేతలతో ఎంతలా కార్య మగ్నం అయితే అంతలా మనలో విశ్వాసం నిలదొక్కుకుంటుంది. సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌కు కావలసింది ఈ ఆత్మవిశ్వాసమే!

అవహేళన నుండి, తిరస్కరణ నుండి బయట పడటానికి దృక్పథాల చేయూత ఎంతైనా అవసరం. మానసిక వొత్తిడి నుండి బయట పడటానికి సానుకూల దృక్పథాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఒకవిధంగా అహాన్ని తృప్తి పరచటానికి దృక్పథాలు ఉపకరిస్తాయి. మనమేమిటో, మన అస్తిత్వమేమిటో అద్దం పట్టినట్టుగా చూపిస్తుంటాయి. మన అనుభవాలు దృక్పథాలలో అంతర్లీనమవుతుంటాయి. కౌటుంబిక ఆచారవ్యవహారాలూ దృక్పథాలు ఏర్పడటంలో భూమిక అవుతుంటాయి.



SELF POISONING

poisons ... blind us and poisons ... open our eyes
... live or die, but don't poison everything

అసంబద్ధతలూ మనవే!
నిందితులమూ మనమే!!

జంతువులు తమకు హాని చేసే ఆహారపదార్థాలను ముట్టనైనా ముట్టవు.
మనకు హానికరం అని తెలిసీ అనేకానేక ఆహారపదార్థాలను ఆరగించేస్తుంటాం ...
అరగక ఆపసోపాలు పడుతుంటాం. ఇలా చూస్తే జంతువులు మనకంటే తెలివైనవనేగా!
వ్యామోహాలలో చిక్కుకోక తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నట్లే కదా!!!
విషసంస్కృతిలో ఇరుక్కుపోయి పడనివాటికి బానిస అవుతూ
మైండ్ పాయిజనింగ్ చేసుకుంటూ జీవితాన్ని చేజార్చుకుంటున్నాం.

All men should strive to learn before they die what they are running from and to and why అని James Thurber వంటి వారంటుంటే ఆంగ్ల పదబంధాలతో బుర్రను పదును పెట్టుకుంటున్న మనకు ఫ్రమ్, టు, వై అన్న పదాలు ప్రశ్నార్థకాలై మన జీవితమే ఒకానొక కోణంలో చురుక్కుమనిపిస్తుంది. మనం ఏమిటో అర్థం కావటమే జీవితం కదా! అనిపిస్తుంది.

అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నంలో, ప్రయాణంలో మనపై మనమే పోరాడాల్సిందే! అయితే ఈ పోరాటం పొరబడి కాకూడదు ... ప్రయాస కాకూడదు. మనకు నచ్చిన రీతిన బ్రతికే పోరాటంలో జీవితమే తరిగిపోవచ్చు ... ఎన్ని పదుల సంవత్సరాలో కరిగిపోవచ్చు ... ఇంకా అర్థవంతంగా జీవించటం లేదన్న తపన పెరుగుతూ పోవచ్చు. కళ్లు మూసినా, కళ్లు తెరచినా మనకు మనమే ఒక పట్టాన అందం. అసలు మనలోని ప్లస్‌లను మైనస్‌లను దొరకపుచ్చుకునే దెలా? అన్నది ఎప్పటికప్పుడు ప్రశ్నార్థకమే అవుతుంటుంది. ప్లస్‌లు బుద్ధికి అందుతున్నా, మైనస్‌లు కళ్ల ముందు కొస్తున్నా ప్రశ్న మాత్రం ప్రశ్నగానే సశేషమవుతూ జీవించటమే సమాధానం అనిపిస్తుంటుంది.

ప్లస్ మైనస్‌ల గణాంకాలలో పొరబడుతూనే ఉంటాం ... మన వర్తనంలోని, వ్యక్తిత్వంలోని తప్పిదాలను సమూలంగా పెరికేయాలనే ప్రయత్నిస్తుంటాం. ఆ ప్రయత్నంలో కొన్ని పద్ధతులు, ప్రణాళికలు ఏర్పరచుకుంటాం. ఇలా రిఫైన్‌మెంట్ పరంగా ఫైన్ అని జబ్బ చరచుకుంటాం ... అయినా ఆచరణలో జబ్బుపడుతుంటాం. మొత్తానికి 'మనం – మనలది' మనకు అందకుండాపోతూనే ఉంటుంది.

ఎంతో పారదర్శకత, సానుకూల దృక్పథం ఉంటే తప్ప ఎంతో కొంత ఆలోచనకు అందదు ... ఆచరణకు మిగలదు. అసలు అంతరంగ అవలోకన జరగనిదే, అంతర్మథనం సాగనిదే ఎన్ని ప్రపంచాలు చుట్టి వచ్చినా మనమేమిటో మనకే అందం. ఈ ప్రపంచ పర్యటన అంతా వృధా అనిపిస్తుంది – మన గురించి మనకే తెలియకుండా మరణశయ్యను చేరుకున్నపుడు. మొత్తానికి రేఖామాత్రంగా జీవితం అంటే ఇదే! బౌద్ధిక జీవనం అంటే ఇదే!! మన ముఖంలో తారాడాల్సింది ఈ జ్ఞానవర్చస్సే ... మన జీవితం పరిపూర్ణం కావల్సింది ఈ జ్ఞానరోచిస్సుతోనే.

మనంగా నిలబడాలన్న తపన, మనంగా నిలదొక్కుకోవాలన్న తపస్సు మనలో ఎంతమందికి ఉంది?! ఈ ప్రపంచీకరణలో మన తత్వం మరుగున పడిపోవటం లేదూ? ఏదో బ్రతికేస్తున్నాం అంటే సరిపోదు కదా! ఇలా సరిపుచ్చుకున్నంత మాత్రాన సంతృప్తులం కాలేం. అసలు సిన్సియర్ కానంతకాలం మన సీనియారిటీకి విలువే లేకుండా పోతుంది.

అవును, మనం ఎంత సిన్సియర్‌గా ఉన్నా కొన్ని సందర్భాలలో తప్పిపోతుంటాం ... మనకు తెలిసీ తప్పిపోతుంటాం. ఇలా తప్పిపోతూ ఆ తప్పిదం నుండి బయటపడాలంటే ఎంతో ధైర్యం కావాలి ... స్థైర్యం కావాలి. అందుకే అనేది 'ది గ్రేటెస్ట్ సక్సెస్ ఆఫ్ లైఫ్ ఈజ్ బికమింగ్ యు' అని. మన జీవితాన్ని మన చేతుల్లో ఉంచుకోక మరొకరి చేతులకి మన జీవిత పగ్గాలని అందించటం అంటే మనకు మనంగా జీవించటం తెలీటం లేదనే! మన తత్వాన్ని మనం వదులుకుంటున్నామంటే లక్ష్యానికి దూరం అవుతున్నట్లే! సాధించాలనే తపనపై నీళ్లు చల్లుతున్నట్లే!! ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నీట ముంచుతున్నట్లే!!!

తప్పు చేయని మానవమాత్రుడు లేడు – అనుకోవటం తప్పు కాదు. అయితే తప్పుడు పనులతో మనల్ని మనం కప్పిపుచ్చుకుంటుంటాం. సమర్థించుకుంటూ మనల్ని మనం మోసం చేసుకోవటం ఘోరాతిఘోరం. తప్పును ఒప్పుకోవటంలోనే ఉంది మన భవిష్యత్తంతా. దాని నుండి పాటమరించేదే మన వ్యక్తిమత్వం – కారెక్టర్. అసలు మనం చేసే ప్రతి తప్పు ఒక జీవిత పాఠాన్ని నేర్పుతుంది ... ఒక చేదు అనుభవంగా మనల్ని తీర్చిదిద్దుతుంది ... మనలోని అసంబద్ధతను మన ముందుకు తెస్తుంది.

చేసిన తప్పు మళ్లీ చేయకుండటం మన ఫిలాసఫీ కావాలి ... తప్పులు పేరుకుంటూపోవటం జీవితం కాదు ... తప్పులుసైతం పడుగు పేకల్లా వొరిగిపోవటమే జీవితం. అప్పుడే మన వ్యక్తిత్వం హిమాలయమంత ఔన్నత్యాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అంతేకానీ బ్రతుకుబాటలో తప్పినంత మాత్రాన ఏవగించుకోకూడదు ... క్రుంగి పోకూడదు. తప్పిదాన్ని తెలుసుకుని నడకను సరిచేసుకోగలిగితే బాట స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటుంది ... మరోమారు తప్పాల్సిన అవసరం కలగదు.

మన తప్పిదాలను అంగీకరించగలుగుతున్నట్లే మన కోపాన్నీ అంగీకరించాల్సిందే! మనం ఇతరులను కోప్పడుతుంటాం ... నష్టం ఎవరికి? నిజానికి మనకే! అంతెందుకు మనల్ని మనం కోపగించుకోగలమా? ఇక్కడ కోపగించుకోవటం అంటే మందలించు కోవటం అని కదా! మనల్ని మనం మందలించుకోగలమా? మనల్ని మనం పొగడుకోవటం అంత సులభం కాదు మనల్ని మనం మందలించుకోవటం. ఇతరులు మనల్ని కాదంటే వారిపై కోపం వచ్చినట్లే మనల్ని మనం కాదంటున్నా మన అంతర్జగత్తు మనల్ని కోపగించుకుంటుంది.

అంటే మనం ఏదయితే గొప్ప అనుకుంటున్నామో అదేం గొప్ప కాదు అని అంతర్వాణి చెబుతున్నట్లే! మన అధికార స్వరాన్ని అంతర్వాణి కాదని త్రోసిపుచ్చుతున్నట్లే. అందుకే మనం అంతర్మథనానికి దూరంగా ఉంటుంటాం ... అంతర్వాణిని విననట్టు నటిస్తుంటాం ... ఇలా నటించటానికి కారణం మన బాహ్యజగత్తు కంటే అంతర్జగత్తే బలమైనదని, విశ్వసనీయమైనదని మనకు తెలిసి ఉండటం వల్లనే. అంటే మన దైహిక వర్తనంతో 'అధికారం' అనుకుంటున్నదంతా, అహంకరించినదంతా 'తుస్సు'మంటుంది. భౌతికంగా మనలది దృఢకాయం అయితే సరిపోదు ... మానసికంగాను సంపన్నం కావాలి. 'ఎ రియల్ మాన్ ఈజ్ పవర్‌ఫుల్ ఇంటర్నల్లీ అండ్ కీప్స్ ఎ లిడ్ ఆన్ హిజ్ ఎమోషన్స్' అంటే అర్థం ఇదే!

ఇంతకీ అంతర్మథనం జరిగితే ఏమవుతుంది? అంతర్వాణి వినిపించే తీరుతుంది! మన వర్తనంలోని లొసుగులను మన ముందుంచటం జరుగుతుంది. మన వ్యక్తిత్వంలోని మైనస్‌లను మన కళ్లెదుట నిలుపుతూ – ప్రశ్నిస్తూ – అర్థవంతంగా జీవించమని తెలియ చెపుతుంటుంది. ప్రపంచీకరణ మత్తెక్కిస్తున్నంత కాలం అంతర్ముఖీనత రుచించదు ... మన తప్పులు తలకెక్కవు. తప్పులు చేసుకుంటూ పోతుంటాం ... వర్తమానంలో కొట్టుకుపోతూ వ్యక్తిత్వాన్ని పట్టించుకోం ... కారెక్టర్ అన్నదాన్ని పక్కన పెడతాం. ఫలితంగా మన సమర్థతలను సరిగా ఉపయోగించుకోలేం ... మనకు మనంగా హాని

చేసుకుంటుంటాం ... చివరికి మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటాం ... అశక్తులం అయిపోతాం ... నిర్వీర్యులం అవుతాం.

జీవితం ఆవలితీరాన్ని చేరుకున్నాక గడచిన జీవితాన్ని తలచుకుని నివ్వెరపోతే ప్రయోజనం ఉండదు. చూసారా! ప్రకృతి విరుద్ధంగా వర్తనం సాగించి బ్రతికుండగానే మనకు మనంగా తగలబడిపోతాం! అంటే ప్రకృతి సిద్ధంగా మనకు సంక్రమించిన స్వరక్షణను తృణీకరించా మన్నమాట! వెల్‌బీయింగ్ అన్న అర్థాన్ని ప్రపంచీకరణలో వెతుక్కుంటున్నామన్నమాట.

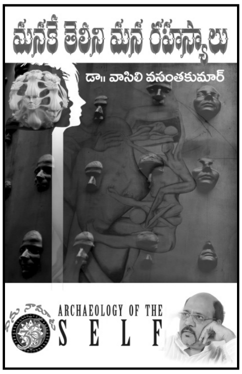
ఎప్పుడైతే కేవలం భౌతికానికే అతుక్కుపోతామో అప్పుడు మనం ఇతర జంతుజాలం కంటే ఉన్నతం అని చెప్పుకోగల అవకాశాన్ని జారవిడుచుకున్నవార మవుతాం. మన అహంకార వర్తనం, అజ్ఞాన వర్తనంతో వాటి వర్తనం ముందు వెలతెలాపోవలసి వస్తుంది. జంతువులు తమకు హాని చేసే ఆహారపదార్థాలను ముట్టనైనా ముట్టవు. మనకు హానికరం అని తెలిసీ అనేకానేక ఆహారపదార్థాలను ఆరగించేస్తుంటాం ... అరగక ఆపసోపాలు పడుతుంటాం. ఇలా చూస్తే జంతువులు మనకంటే తెలివైనవనేగా! వాటికి విచక్షణా జ్ఞానం ఉన్నట్లేగా!! వ్యామోహాలలో చిక్కుకోక తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటున్నట్లే కదా!!!

విషసంస్కృతిలో ఇరుక్కుపోయి పడనివాటికి బానిస అవుతూ మైండ్ పాయిజనింగ్ చేసుకుంటూ జీవితాన్ని చేజార్చుకుంటున్నాం. అంతెందుకు మనం స్మోక్ చేసినా, ఆల్కహాల్ సేవించినా వాటి ప్రభావంతో మన 'డి ఎన్ ఎ'కు హాని కలుగుతోంది. ఇది తరతరాలకు పాయిజనింగ్ అవుతోంది.

ఈ నేపథ్యంలో – మన దురలవాట్లతో పిల్లల ఆరోగ్యాల్ని సైతం హరించినవార మవుతున్నాం ... వారి ఆయుర్దాయాన్ని తగ్గించినవార మవుతున్నాం. మనం పొల్యూట్ అవుతూ, ప్రకృతిని పొల్యూట్ చేస్తూ, ఫ్యూచర్‌ను పొల్యూట్ చేస్తూ భావితరాలకు అనేక రకాల అనారోగ్యాలను వారసత్వంగా అందిస్తున్నాం ... అసంబద్ధతలకు మనమే ఆలవాలం అవుతున్నాం. ఇప్పటికే కలుషితమైపోయిన ప్రపంచ వాతావరణంలో క్షణానికి ఇద్దరు మృత్యు కౌగిలికి చేరుతున్నారంటే సమీప భవిష్యత్తు ఇంకెంతలా మృత్యువాత పడుతుందో?! రోజుకు లక్షన్నర డెత్ సర్టిఫికెట్‌లు జారీ అవుతున్నాయంటే ముందు ముందు ఈ సంఖ్య రెట్టింపవుతుందో, ఇంతై ఇంతింతై ఎన్ని ఇంతలవుతుందో తెలీటం లేదు?!

ఇంతలా – ఇంతింతై – మనం నిందుతులం కావలసిందేనా?

మన జీవితానికి మనమే కర్తలం కాగలిగితే నియంత్రణలు, నిర్ణయాలు మన పట్టులోనే ఉంటాయి.



SELF ADMIRATION

admiration is the daughter of ignorance…
ignorance is the mother of admiration

ఆరాధించాల్సింది జీవనతత్వాన్ని

మన అనుకరణకు సృజనాత్మకతతో తాలింపు వేయాలి.
ఈ సందర్భంలో మంచివారినే తప్ప చెడ్డవారిని అనుకరించకూడదు
అన్నది అండర్‌లైన్ చేసుకోవలసిన వాక్యమే.
అయితే చెడ్డవారిగా ముద్రపడ్డవారిలోను కొన్ని సుగుణాలు ఉండకపోవు …
వాటిని అందిపుచ్చుకోవటానికి మనం హృదయంతో వర్తనం సాగించాల్సిందే.
మనం అనుసరించాల్సింది వారి వ్యక్తిత్వాంశలనే!

మనం కొత్తకొత్త అలవాట్లకు చేరువ అవుతున్నాం. మన ఆహార పానీయాలను సైతం మార్చుకుంటున్నాం. మన వేషభూషణాలకు సైతం కొత్త అందాలు అద్దుతున్నాం. అంతెందుకు మన మాట, చేత మారుతోంది. మనలో ప్రపంచీకరణ సంస్కృతి గుప్పుమంటోంది. ఈ కొత్త పోకడలతో మన పదాలకు కొత్త గుభాళింపు చేకూరుతోంది.

ఇప్పటి యువతరం మాటతీరే వేరు. వారి మాటల్లో దొర్లే పదాలకు అర్థాలు నిఘంటువుల్లో దొరకవు. పడిపోయాం అంటుంటారు … ఫ్లాట్ అయిపోయాం అంటుంటారు. అభిమానానికి ఈనాటి అర్థసౌరభం ఇది. అడ్మిరేషన్‌కి మాతృ భాషా వ్యక్తీకరణ తీరిది. మొత్తానికి ఒకరి ఆకర్షణకు లోనుకావటమే అడ్మిరేషన్.

వయసుకు ఊహ కలుస్తున్నపుడు ఆకర్షణ అర్థం ఒకలా ఉంటుంది. ఇంకాస్త యుక్తవయసులో మరొకరు జీవిత భాగస్వామి అయ్యాక ఆకర్షణకు అర్థం మారుతుంది. ఇద్దరి సంసార జీవితం మరో ఇద్దరితో పండేప్పటికి ఆకర్షణ సరికొత్తగా పరిమళిస్తుంది. నాలుగు పదులు దాటేటప్పటికి ఆకర్షణ వ్యక్తిత్వం వైపుగా మరలుతుంది.

అయిదు పదుల వయసులో ఆకర్షణకు బాధ్యత తోడవుతుంది … కుటుంబ

వ్యవస్థ వైపు ఆకర్షణ సాగుతుంది. ఆరుపదుల ఆకర్షణ ఆత్మవైపు పరుగులు తీయిస్తుంది ... ఆధ్యాత్మికత్వం నీడకు చేరుతుంది. ధ్యాసే ధ్యాన మవుతుంది. శ్వాస సైతం ధ్యాన మవుతుంది. నిశ్చింతే యోగ మవుతుంది. చూసారా! ఆకర్షణకు ఎన్ని ముఖాలో ... జీవితంలో ఎన్ని విధాల పడిపోతున్నామో! ఎన్ని రకాలుగా ఫ్లాట్ అయిపోతున్నామో!! అయినా జీవితం ఫ్లాప్ కాకూడదు.

నిజానికి జీవితాన్ని మించి ఆరాధించవలసింది మరొకటి లేదు. రకరకాలుగా పడిపోవటాలు, ఫ్లాట్ అయిపోవటాలు, అభిమానించటాలు, ఆకర్షించటాలు అన్నీ జీవితానివే. జీవితం మనదే ... అయినా జీవితం అల్లుకుపోయేది పలువురితో. అల్లుకుపోవాలి కదా అని వ్యర్థంగా అల్లుకుపోవటం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. అర్థవంతంగా అల్లుకుపోగలిగితే జీవితమే ఆరాధనీయమవుతుంది.

ఇంతకీ మన జీవితాన్ని ఆరాధించుకుంటూ పోవాలంటే జీవితంలో తారసపడ్డ వారిని ఎలా ఎన్నుకోవాలి? ఎటువంటి వారిని ఎంపిక చేసుకోవాలి? ఎవరిని అభిమా నించాలి? ఎవరిని ఆరాధించాలి? ఎవరిని అనుసరించాలి? ఎవరిని అనుకరించాలి? ఇన్ని ప్రశ్నల సమాధానమే ఆరాధనీయ జీవితం.

ఒకరిని ఆరాధించాలన్నా, అనుసరించాలన్నా వారి సమక్షంలోనే, సాన్నిధ్యంలోనే రోజంతా గడవాలని కాదు. వారు లేకుండా వారి ప్రభావంతో మనం ఎలా వర్తించ గలుగుతున్నాం అన్నది ముఖ్యం. ఈ అనుశీలనతో అభిమానం పెరుగుతుంది.

ఒక వ్యక్తి మన జీవితంలోకి ప్రవేశించకుండా ఉండి ఉంటే మన వ్యక్తిత్వం ఎలా ఉండి ఉండేదో పర్యాలోచించాలి. ఆ వ్యక్తి వల్ల మన చింతనలో, వర్తనంలో, వ్యక్తిత్వంలో చోటు చేసుకున్న మార్పుల్ని గమనించాలి. ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను ఆ వ్యక్తి మనకు ఎన్నివిధాల అనుసరణీయుడు అవుతున్నాడన్నది ముఖ్యం.

ఆ వ్యక్తివి అనుసరణీయ అంశాలే ... కాదనం. అలాగని గుడ్డిగా అనుసరించ కూడదు. మన ఆత్మవిశ్వాసానికి ఆ ఆరాధనను జత చేసుకోగలగటం వల్ల మన ఆరాధన ఆత్మారాధనగా పురివిప్పుతుంది. ఇలా స్వప్రకాశం కావటమే సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్.

మంచితనానికి పరాకాష్ఠ అంటూ లేదు. పాజిటివ్‌గా ఉండగలగటమే పరాకాష్ఠ. ఒక వ్యక్తిని ఆరాధిస్తున్నాం అంటే వారిలో పొరబాట్లు ఉండవని కాదు. ఆ తప్పులను

ఒప్పులుగా పరిగణించ నవసరం లేదు ... గుడ్డిగా అనుసరించ నవసరం లేదు. అలాగని వాదులాటకు దిగాల్సిన పనిలేదు. అనవసరం అని మన అంతర్వాణి చెబుతున్నపుడు ఆలకించాల్సింది అనే ... అంతర్వాణిని అనుసరించాల్సిందే!

అనుసరించటం అంటే అనుకరించటం అనే! అడ్మిరేషన్‌తో చేసే ఇమిటేషన్ ఇది. ఆరాధించేవారిని పొదువుకుంటూ మన తత్వానికి దూరం కాకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో మనగలిగితేనే జీవితం అర్థవంతమవుతుంది. ఒకరిని ఆదర్శంగా తీసుకోవటం మంచిదే ... అయితే అనుసరణ పథంలో మనవైన అడుగులు పడాలి ... ఆ పాదముద్రలలో మనం స్పష్టంగా కనిపించాలి. కాబట్టి ఇమిటేషన్ అనేది ఒక లెర్నింగ్ టెక్నిక్‌గా భావించాలే తప్ప దాన్నే సర్వసమగ్ర విధానంగా పరిగణించకూడదు.

అనుసరించటం అంటే ఒకరికి దాసోహమయిపోవటం కాదు ... ఆదర్శంగా తీసుకుంటూ స్వతంత్ర పంథా నేర్పరచుకోవటం. అభిమానంతో విచక్షణను కోల్పోవటం కాదు ... మరింతగా బుద్ధికుశలతతో వర్తించటం. మొత్తానికి ఇమిటేషన్ అడ్మిరేషన్‌లు సంగమించటం వల్ల మన వ్యక్తిత్వానికి మెరుగు సాధ్యమవుతుంది. మన కారెక్టర్ కొత్తగా తళుకు లీనుతుంది. ఈ ప్రభావంతో మన వైయక్తిక, కౌటుంబిక, సామాజిక, వృత్తి జీవన విధానాలలో నూతనత్వం చోటుచేసుకుంటుంది. మొత్తానికి అడ్మిరేషన్ వల్ల అత్యద్భుత అంతర్వీక్షణ సాధ్యమవుతుంది.

అడ్మిరేషన్‌తో కూడిన ఇమిటేషన్ వల్ల మన సృజనాత్మకత కనుమరుగవు తుందనుకోకూడదు ... మనదైన తత్వానికి దూరమైపోతామనుకోకూడదు. మనం మెచ్చే కొన్ని అంశలు వారిలో ఉండటం వల్ల పరిశీలనతో వాటిని మన వ్యక్తిత్వంలోకి వొంపుకో గలుగుతాం. వారు పరిణతి చెందిన విధానాన్ని తెలుసుకోగలుగుతాం. సృజనాత్మకత విషయంలోనే కాదు ఆలోచనాపరంగాను మనతనాన్ని మనం కాదనుకోనవసరం లేదు. అంతెందుకు నిర్ణయ బాధ్యతా మనదే!

అనుకరించాలనుకుంటున్నవారికి పరోక్షంగా శిష్యులమై పోయి వేయి విధాల అర్థం చేసుకోగలగాలి ... అబ్జర్వేషన్‌తో జడ్జ్ చేయగలగాలి. జీవించిఉన్నవారినే ఆదర్శంగా తీసుకోవాలని లేదు ... కీర్తిశేషులయినవారూ ఆదర్శప్రాయులే. బ్రతికున్నవారి జీవితాలను, గతించినవారి జీవిత చరిత్రలను చదవగలిగితే వారి మేలైన దృక్పథాలు మనకు అవగతమవుతాయి.

ఒక్కొక్కసారి కొందరిని గురించి విని ఉండటంవల్ల కూడా వారికి ఆకర్షితుల మవుతాం. అయితే అవకాశం వచ్చినపుడు అటువంటివారిని ప్రత్యక్షంగా కలవటం వల్ల వారు మరింతగా అర్థమవుతారు. సంభాషించటం వల్ల, మనసు విప్పటం వల్ల మన ప్రశ్నార్థకాలకు సమాధానాలు వారి నుండి లభిస్తాయి.'ఆనరింగ్ దైర్ లివింగ్ లెగసి' అన్న పదబంధం అంతరార్థం – వారిలోని ఉన్నత జీవనవిధానాన్ని అనుకరించటమే వారిని గౌరవించటం అని. 'నావెల్టీ ఈజ్ ఆల్వేస్ స్కేరి' ... అయినా స్వాగతించాల్సిందే ... మన వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో నవ్యతను నిలుపుకోవలసిందే.

ఆదర్శప్రాయులుగా పరిగణించినంత మాత్రాన వారు సంపూర్ణులు అని కాదు. ఎంతటి మహనీయులలోనైనా కొంత బలహీన వ్యక్తిత్వం మనకు కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఆ బలహీనతలను పరిత్యజించి బలసమీకరణం చేసుకోవటంలోనే ఉంది మన విజ్ఞత ... ఆత్మజ్ఞత. మహాత్ముల తత్వాన్ని సైతం యదాతథంగా మన వ్యక్తిత్వంలోకి దిగుమతి చేసుకోవాలని లేదు. మనలది కడిగిన పాత్ర అయితే చాలు ... మన దృక్పథం పారదర్శకం అయితే చాలు ... కాస్త విమర్శకత, ఇంకాస్త హేతుబద్ధత కలగలిస్తే చాలు.

మనం ఒకరిని ఆదర్శంగా భావిస్తున్నాం సరే ... ఆ విషయం వారి ముందుంచితే హర్షించకపోవచ్చు ... పైగా మనల్ని విమర్శించనూవచ్చు. అంతమాత్రాన వారిని మనం అపార్థం చేసుకుంటే ఎలా? ఆ విమర్శలో మన పయనం స్వతంత్రంగా సాగాలనే సందేశం దాగున్నట్లే! కొందరికి తమను అనుకరించటం ఇష్టం లేకపోవటం వల్లను అలా కోపగించుకోవచ్చు. కాబట్టి మన అనుకరణకు సృజనాత్మకతతో తాలింపు వేయాలి. ఈ సందర్భంలో మంచివారినే తప్ప చెడ్డవారిని అనుకరించకూడదు అన్నది అండర్‌లైన్ చేసుకోవలసిన వాక్యమే. అయితే చెడ్డవారిగా ముద్రపడ్డ వారిలోను కొన్ని సుగుణాలు ఉండకపోవు ... వాటిని అందిపుచ్చుకోవటానికి మనం హృదయంతో వర్తనం సాగించాల్సిందే.

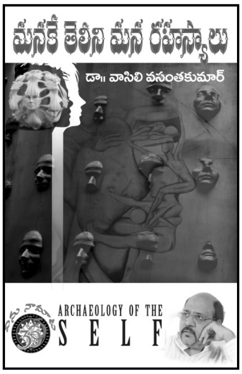
ఇంతకీ కొందరికి మన అనుకరణ కన్నెర్ర కావటానికి కారణం మనం వారిని సంపూర్ణంగా అంటే ఆహార విహారాల నుండి, వేష భాషల నుండి అన్నింటా అనుకరించటం వల్లనే. కాబట్టి మనం అనుసరించాల్సింది వారి వ్యక్తిత్వాంశలనే! అంతెందుకు నఖ సిగ పర్యంతం అనుకరిస్తే అది ప్రతిఒక్కరికి చికాకు తెప్పిస్తుంది ... పైగా మన వ్యక్తిత్వం మంట కలుస్తుంది.

కాబట్టి -

- ✓ పట్టుదలతో సాధించినవారే మనకు ఆదర్శప్రాయులు కావాలి.
- ✓ మనకు ఇష్టమైన రంగంలో ప్రఖ్యాతులైనవా రయితే మన ఉన్నతికి మార్గదర్శకులవుతారు.
- ✓ అభిమానించేవారి ఆత్మకథలలో, జీవితచరిత్రలలో కొన్ని మనకు అనవసర మనిపిస్తాయి. వాటిని మనసుకు ఎక్కించుకోకపోవటం ఉత్తమం.
- ✓ మనం ఆదర్శప్రాయంగా తీసుకుంటున్నవారి జీవన విధానం మన కలలను సాకారం చేసుకోవటానికి దోహదపడేదయి ఉండాలి.

అంతెందుకు ... ఒక్కరి జీవితమైనా చాలు మార్గం చూపటానికి ... మన జీవితం ప్రకాశవంతం కావటానికి.

మనం బాగుపడాలంటే మన తప్పులకు మనం కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. మన బలహీనతలే మనల్ని బలవంతుల్ని చేస్తాయి. మనకు మనం సహాయపడగలిగితే స్వర్గం సైతం మన జీవితంలోకి దిగివస్తుంది. మనపైని మన విశ్వాసమే మనల్ని ఉన్నతపథాన నిలుపుతుంది. పైగా మనం అనుకుంటున్న వ్యక్తిత్వమంతా మన ఆలోచనల సమాహారమే. ఇన్ని అవకాశాల మధ్య నుండి మన తత్వం అటక ఎక్కకుండా ఉండాలంటే మనలది సానుకూల దృక్పథం అయితీరవలసిందే ... స్వాభిమానం మనల్ని వీడకుండవలసిందే.



SELF WORTH

comes from our thinking and treating ourselves …
is a way of affirming sanity … nothing to do with our craft

స్వాభిమానానికి బద్ధులం కాలేమా?!

సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్‌తో అనుభూతించే సింప్లిసిటీ మనకే సాధ్యం.
సమకాలీనంగా ఇలా వర్తించగలిగితేనే వందేళ్ల జీవితం వేయిపడగ లవుతుంది.
ప్రతి పడగా నీడ నిచ్చేదే … మనకు రక్షణ ఇచ్చేదే!
ఈ సహస్రార తత్వాన్ని అవలోకించగలిగితే మనమందరం బౌద్ధులమే.
అయితే – మనం పుచ్చుకున్న మతం కాదిది … మన పుట్టినింటి మతం కాదిది …
మనలోనుండి పుట్టుకొచ్చిన మతం ఇది … ఇది మన అభిమతం.

మనం బౌద్ధులమా? అంటే బుద్ధి వికసించినవారమా! … ఒకవిధంగా అవును అనే అనాలపిస్తుంది … మరొకవిధంగా కాదు అని అనుకోవలసి వస్తుంది. కారణం మనమందరం స్వతంత్రులం కాబట్టి. అసలు మనం ఈ చరాచర సృష్టిలోకి వచ్చింది స్వాభిమానానికి దూరం కాకుండా బ్రతుకుతూ మానవత్వాన్ని అనుభవించటానికి. మన మానవజన్మకు అర్థం ఇదే … మన మానవ జీవనం అర్థవంతం అయ్యేది ఇటువంటి బ్రతుకును పండించుకోగలిగితేనే. మన మతం, అభిమతం ఇదే. ఇదేదో తప్పుడు సిద్ధాంతం అనుకునేరు … ఇటువంటి వర్తనంతో తప్పిపోయేము అనుకునేరు. ఇది ఉన్నతత్వానికి రాచబాటనే … సత్యవర్తనానికి సన్మార్గమే. 'స్వ'అభిమానమే తప్ప 'స్వ'అతిశయం కాదు. అతిశయించని అభిమానధనులం మనం.

సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్‌తో అనుభూతించే సింప్లిసిటీ మనకే సాధ్యం. సమకాలీనంగా ఇలా వర్తించగలిగితేనే వందేళ్ల జీవితం వేయిపడగ లవుతుంది. ప్రతి పడగా నీడ నిచ్చేదే … మనకు రక్షణ ఇచ్చేదే! ఈ సహస్రార తత్వాన్ని అవలోకించగలిగితే మనమందరం బౌద్ధులమే. అయితే – మనం పుచ్చుకున్న మతం కాదిది … మన పుట్టినింటి మతం కాదిది … మనలోనుండి పుట్టుకొచ్చిన మతం ఇది … ఇది మన అభిమతం. ఒక

కోణంలో మనం అంగీకరించాల్సిన ఆశ్చర్యకర మహదానందానుభూతే సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్. మరొక కోణంలో సెల్ఫ్ రియలైజేషన్ అన్నా ఇదే!

సామాన్యంగా అబ్బురపడటం అనేది అసలేమీ తెలీని విషయపరంగా జరుగుతుంటుంది ... బాగా తెలిసిన సందర్భాలలోను జరుగుతుంటుంది. అయితే ఏ కోరికా లేకుండా అంటే ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా అబ్బురపడటమే అడ్మిరేషన్ అంటే. మనందరిలోను ఈ తెలిసీ తెలియనితనం కాస్త హెచ్చుతగ్గులుగా ఉంటూనే ఉంది ... అయినా మనం 'స్వ'అభిమానంతోను, 'స్వ'అతిశయంతోను బ్రతకగలగటమే సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్.

మనం అభిమానధనులమని మనకే తెలీని అమాయకత్వమూ మన స్వంతమే. అయితే ఏదో ఒకనాడు మన అమాయకత్వం నుండి మనం స్వాభిమానధనులమే అన్న స్ఫురణ కలగకపోదు. ఈ ఆలోచన ఒక్కటి చాలు నిరంతర సాధనతో చైతన్యవంతం కావటానికి. పైగా మనకు ఆరాధించటానికి మరేమీ మిగలకూడదు ... అంకితభావంతో సమర్థవంతంగా కార్యమగ్నం కావటం తప్ప – ఇదే మన సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్.

ఈ సందర్భంలో మన తత్వాన్ని తరచి చూసుకోవాలి – మనల్ని అభిమానించే వారిని ఆదరించటం మనమందరం చేస్తుంటాం. అయినా మనం అభిమానించేవారి నిజతత్వాన్ని అనుసరించం ... అంతేకాక మన నిజతత్వానికి సైతం దూరమవుతుంటాం. ఈ నేపథ్యంతో మనం ప్రాపంచికానికి దాసోహమయిపోతే స్వాతిశయం వేర్లూనుకు పోతుంది ... అన్నివిధాల అహంకరించటానికి అవకాశమేర్పడుతుంది ... చివరికి అదే అజ్ఞానవర్తనానికి దారితీస్తుంది. తెలుసుకోలేనినాడు చిరు చిరు ప్రశంసలూ అభినందనలే అనిపిస్తాయి ... స్వాతిశయంతో మిడిసిపడేలా చేస్తుంటాయి.

కాబట్టి విలువలను ఏర్పరచుకోవలసింది మనమే ... ఆ విలువలను గౌరవించాల్సిందీ మనమే ... ఆ విలువలతో బాధ్యతగా బ్రతకాల్సిందీ మనమే. మనం విలువలుగా పరిగణించినవి మనకు శిరోధార్యాలు ... అంతేకానీ వాటికి అందరూ శిరస్సు వంచాలని కాదు ... అందరూ శిరసు వంచేలా విలువల నేర్పరచుకోవటం మనం చేయాల్సిన పని. అప్పుడే అవి పలువురి మన్ననలు పొందుతాయి ... ముందుగా మన్నించాల్సింది మనమే.

ఇంతకీ మెచ్చుకోలు పోనీ స్వప్రశంస అన్నది కూడా ఒక భావోద్వేగమే! దీని వేర్లు మన మెదడులోకి చొచ్చుకుపోయి విస్తరించుకుని ఉంటాయి. మనల్ని మనం

అభినందించుకోవటం మనమందరం చేస్తూనే ఉంటాం ... ఇదేదో ఎవరికీ తెలియని రహస్యం అనుకుంటాం కానీ అందరికీ వర్తించే ఓపెన్ సీక్రెటే!

అసలు ఈ ఆత్మస్తుతికి తొలిబీజం పడేది ఇతరుల గురించి అంతా మనకు తెలుసు అనుకోవటంతోనే. పైగా అంతగా తెలీకపోయినా తెలిసినట్లే వర్తిస్తుంటాం. అలాగే మన అనుభవాల వంటివే ఇతరుల అనుభవాలూ అని అనుకుంటుంటాం. కానీ ఇతరుల అనుభవాలనూ మన అనుభవాలతో సమానంగా పరిగణించి వాటిని గుణపాఠాలుగా స్వీకరించం. సాధ్యమైనంతవరకు వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉండటానికే ప్రయత్ని స్తుంటాం. ఒకవిధంగా ఇదంతా సామాజిక భావోద్వేగమే అయినప్పటికీ సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్ పరంగా ఈ దృక్పథాలే ఆహారపదార్థాలు.

ఆహారపదార్థాలన్నీ బలవర్ధకాలే! ... అయితే తగు మోతాదులో తీసుకుని జీర్ణం చేసుకోగలిగినపుడే! బలమైన ఆహారం కదా అని మిక్కుటంగా తీసుకున్నా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అలాగే స్వాభిమానంలా అనిపించే ఆత్మస్తుతి వికటిస్తే స్వాతిశయంగా వినాశనానికి దారితీస్తుంది. పరులను చులకనగా చూడటమూ, మనకు మించినవారు లేరనుకోవటమూ, ఎవరితో కలవలేక ఒంటరి అయిపోవటమూ స్వప్రశంస శృతిమించటం వల్ల కలిగే అనర్థాలు. కాబట్టి ఆత్మస్తుతి లేదా స్వప్రశంసను మానసిక ఆహారంగానే పరిగణించాలి ... పైగా ఈ మానసిక పదార్థం వ్యక్తిత్వపరంగా ఎంతో విలువైనది.

ఓటమి పాలయినపుడు పుంజుకుని గెలుపొందటానికి, ఉన్నతి కోసం మారటానికి, సంబంధ బాంధవ్యాలలో ప్రేమగా బంధం బలపడటానికి, సృజనాత్మకంగా బ్రతకటానికి, నిర్మాణాత్మకంగా సత్ఫలితాలను అందుకోవటానికి, సంతృప్తితో ఆనందంగా ఉండ గలగటానికి మన తత్వాన్ని మనం మెచ్చుకు తీరవలసిందే! మనల్ని మనం నియంత్రించు కోవాలన్నా, మనం మరింతగా పరిణమించాలన్నా, మనల్ని మనమే కొత్తకోణంలో ఆవిష్కరించుకోవాలన్నా స్వప్రశంస తప్పదు. సైకలాజికల్‌గా చెప్పుకోవాలంటే సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్ అనేది మన వ్యక్తిగత పరిణామానికి ఒక పాజిటివ్ ఇన్వెస్ట్‌మెంట్ క్రిందే లెక్క.

మనపై మనకే కొన్ని ఫీలింగ్స్ ఉంటాయి ... ఇంకొన్ని ఆటిట్యూడ్స్ బలంగా ఉంటాయి. వీటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని, నిర్వచించుకుని, నియంత్రణతో 'ప్రత్యేకం'గా ఉండగలిగితే మనం వ్యక్తిత్వపరంగా నిలదొక్కుకోగలం.

ఆత్మస్తుతి అంటే మనల్ని మనమే గొప్ప అనుకోవటం వల్ల కొన్ని అనర్థాలూ జరిగిపోతుంటాయి. ప్రపంచం 'చెడు' అని భావిస్తున్నదాన్ని మనం 'మంచి' గా

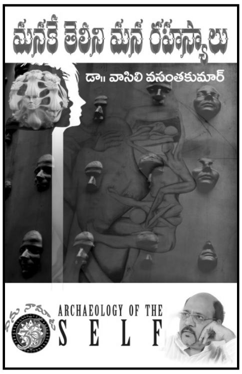
పరిగణిస్తున్నామంటే మనం ఎక్కడో తప్పిపోతున్నట్లే! అలా తప్పిపోతూ ఇంకా మనల్ని మనమే 'శభాష్' అనుకుంటుంటే సుడిగుండానికి బలిఅయినట్లే! అంటే స్వ ప్రశంసతో మనల్ని మనం అన్నిటికీ అతీతంగా చూసుకోవటం ... మనం నిందలకు, దూషణలకు అందని ఎత్తులో ఉన్నట్లు భావించుకోవటం.

మనకు మనం గొప్పవారంగా కనిపించవచ్చు ... అలాగని అందరి దృష్టిలో గొప్పవారం అని కాదు. అసలు ఇతరులలోని మంచిని మన మంచితనంతో అల్లుకుంటూ మనలోని మంచిని ఇనుమడింప చేసుకోవటంతో మన సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్ విలువ పెరుగుతుంది. అంటే మనల్ని మనం గొప్పగా చిత్రించుకున్నంత మాత్రాన సెల్ఫ్ అడ్మిరేషన్ అర్థవంతం కాదు.

ఆత్మస్తుతి వల్ల మనలో బలపడే తత్వం –

- ఇతరుల అభిప్రాయాలను అర్థవంతమైనవిగా పరిగణించం.
- మన అభిప్రాయాలకు తందాన తాన అన్న వారినే మెచ్చుకుంటాం ... వారినే చేరదీస్తాం.
- ఒకవిధంగా మన ఆలోచనా ధోరణే సరైన దనుకుంటూ ఇతరుల అభిప్రాయాలను దరికి రానివ్వం. కారణం పరుల ప్రభావం మనపై పడుతుందన్న అభద్రతా భావానికి లోనయి ఉండటమే.
- అసలు అందరినీ మన దృక్పథం నుండే చూస్తుంటాం ... మన ఆలోచనా ధారకు పొడిగింపుగా పరిగణిస్తుంటాం.
- మనలది విపరీత ధోరణి అని తెలుసుకోలేక ప్రత్యేక ధోరణి అన్న మనస్తత్వానికే అంకితమైపోతాం.
- అన్నివిధాల మనం ఉన్నత శ్రేణిలో ఉన్నాం అని అనుకుంటుంటాం.
- ఒకవిధంగా మన స్వాభిమానమే స్వాతిశయమై తప్పుదోవ పట్టిస్తుంది ... అది ఫాల్స్ ప్రిస్టీజ్‌గా తయారవుతుంది.

వైయక్తిక హక్కులను పరిగణించటం చేతకాకపోతే ప్రాపంచిక హక్కులూ అర్థరహితాలే!



SELF AFFIRMATION

lies within us as the courage
and gets us from one moment to the next

మనకు మనం దక్కాల్సిందే

మానసికవాణిని, అంతర్వాణిని ఒకేమారు వినగల శక్తిసంపన్న మన హృదయం.
హృదయానికి కొలమానాలతో పనిలేదు. కాబట్టి హృదయమే మనకు మార్గదర్శి.
సామాన్యంగా మనం హృదయం చెబుతున్నదాన్ని వినటం మానేసి
ప్రాపంచికంగా మహామహులు చెప్పిన మాటల్ని నెమరేసుకుంటుంటాం.
వారి మాటల వెలుతురు మనకు కొంతవరకే మార్గం చూపగలుగుతుంది ...
గమ్యం చేర్చగలిగేది మాత్రం మనలో ప్రకాశమైన వెలుగు మాత్రమే.

మనకు మనం దక్కాల్సిందే. ప్రపంచంలో సాధించాల్సినవి ఎన్ని ఉన్నా అన్నిటికంటే మొదటిస్థానం ఈ తపనదే. మనకు మనంగా మిగలటమే గొప్ప విజయం. ఎన్ని అద్భుతాలు కళ్లముందు కొచ్చినా అత్యద్భుతమైనది ఇదే! మనల్ని మనం దక్కించుకోవటం అంతకష్టమైన పనా అని ఆశ్చర్యపోవలసి వస్తోంది కదూ ... ఇలా మనల్ని గురించి మనం వెతుక్కోవటమంటే మన గురించి ఆలోచించటమే! అయితే ఈ అన్వేషణలో మనం సరిపుచ్చుకోవలసిన అగత్యం లేదు ... సర్దుబాటుకు లోనుకావలసిన అవసరం లేదు ... కారణం అంతా మనలోనే ఉంది కాబట్టి. మనలో లేదనుకుని ఎచ్చోట ఎంతలా వెతికినా అంతటా ఏమీ లభించదు. కాబట్టి మనలో లేనిదంటూ ఏమీ లేదు. అయితే ఉన్నదాన్ని వెలికితీయటమే మనం చేయవలసింది.

మనం శ్వాసిస్తోంది భౌతిక ప్రపంచంలో కాబట్టి ప్రాపంచికాన్ని కాదనలేం. కానీ ప్రపంచాన్నే మనం సర్వస్వం అనుకున్నా, ప్రపంచం మనల్ని శాసించాలనుకున్నా ఉపద్రవం తన్నుకొచ్చినట్లే! బలహీనులకి ఎన్నోవిధాల బయటి ప్రపంచం ఆసరా కావాలి. మనపై విశ్వాసం సడలనంత కాలం మనకు మనమే ఆసరా. స్వయం సహాయకం కావలసిందే! సెల్ఫ్ రిలయన్స్‌కు కావలసింది సెల్ఫ్ సపోర్టింగే!

వెతుకులాట బయటి ప్రపంచంలో ... పోటీ బయటి ప్రపంచంలో ... సరిచూసుకోవటం బయటి ప్రపంచంతో. అంటే మన జీవితం బయటి ప్రపంచానికే అంకితమా? బయటి ప్రపంచంలోనిది మాత్రమేనా మన అస్తిత్వం! ఈ ప్రాకులాటలో మనల్ని మనం గౌరవించుకోకుండా బయటి ప్రపంచానికే పెద్ద పీట వేస్తున్నామా?! ఈ దేహ వర్తనానికి బాహ్య వాతావరణం కావలసిందే ... మానసిక వర్తనానికి మాత్రం ఆంతరిక వాతావరణం తప్పదు. అంతర్జగత్తు నుండి దేహాన్ని, మనసును వర్తింప చేస్తుంటే ప్రపంచమే మనల్ని గౌరవిస్తుంది.

ప్రపంచానికి తగ్గట్టు బ్రతకటంలో గొప్పేముంది ... మనదైన పద్ధతిలో బ్రతకటం లోనే మన అస్తిత్వముంది. ప్రపంచంలో ఉంటున్నాం కాబట్టి మనం ప్రపంచానికి తలాడించటం కాదు ... ఆ ప్రపంచం చేత మనం సంపూర్ణులం అనిపించుకోలేమా? మనం స్వయంసహాయకం అవుతూ, సత్వంత్ర జీవనం, స్వంత జీవనం గడపలేమా? అంతెందుకు మనం ప్రపంచానికి ఊకొడుతున్నంత కాలం మనలది మానసికదాస్యమే. మనసు స్వతంత్రించ గలిగితేనే మన బ్రతుకు అర్థవంతమయ్యేది.

ఇంతకీ స్వయంసహాయకం ఎలా? అన్నది పెద్ద ప్రశ్న కాదు. మన అంతర్వాణి మనతో గుసగుసలాడుతుంటుంది. ఆ గుసగుసలను సరియైన రీతిన వినగలిగితే మనలది స్వతంత్ర పంథానే అవుతుంది. పైగా ప్రపంచం పైన ఆధారపడినంత కాలం ప్రపంచం మనల్ని వేలెత్తి విమర్శిస్తూనే ఉంటుంది. ఆధారపడటం ఎందుకు? విమర్శలకు క్రుంగిపోవటం ఎందుకు?? సరిగ్గా ఆలోచించుకుని ఆచరణకు దిగగలిగితే ఏ విమర్శల్నీ పట్టించుకోనవసరం లేదు. మన కళ్ల ముందున్న ప్రపంచం మన అంతర్జగత్తు కన్నా గొప్పదేం కాదు.

జీవితం ఎంతకాలం సాగుతుందో మనకు తెలీకపోవచ్చు ... అయినా బ్రతికినంత కాలం ఎలా బ్రతకాలో మనం నిర్ణయించగలం ... మనం ప్లాన్ చేసుకోగలం ... గమ్యాన్ని చేరుకోగలం ... లక్ష్యాన్ని సాధించగలం. బ్రతుకు పగ్గాలు మన దగ్గరే ఉన్నాయి. జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే స్వతంత్రంగా, స్వయంసహాయకంగా, స్వయంసంపూర్ణంగా జీవించటం అలవిమాలిన విద్య కాదు. మనకు మనం స్వతస్సిద్ధం కాగలిగితే చాలు. 'ఎవిరి టబ్ మస్ట్ స్టాండ్ ఆన్ ఇట్స్ ఓన్ బాటమ్' అంటే ఏమిటి? మన కాళ్లపై మనం నిలబడటం ... మన మూలాలను మరవకుండా ఆత్మవిశ్వాసంతో, స్వీయరక్షణతో స్వతంత్ర వర్తనం సాగించటం.

ఎవరో వస్తారని ... ఏదో చేస్తారని ... ఎదురు చూసి మోసపోకూడదు. స్వయం సహాయకం, స్వయంసమృద్ధం కావాలి. అప్పుడే మన స్వతంత్రతకు అస్తిత్వం జత కలుస్తుంది. మన చేతులను మనం నమ్ముకోవాలి ... మనం చేతులు కట్టుకుని ఇతరుల చేతులను అందుకోవాలంటే సాధ్యమా ... చేతులు జాస్తేనే ఇతరుల చేతులు అందుతాయి ... మన చేతులతో కలుస్తాయి. ఈ సంఘీభావమూ స్వతంత్రించటమే! చేతులు కలవటం వల్ల ఎప్పటికీ మనం బలవంతులమే ... పైగా ఒంటరివారం కానేకాము.

అందుతున్న చేతులను పట్టుకోక చేతులు కట్టుకుని కనపడని అదృష్టాన్ని నమ్మటం అంత వెర్రితనం మరొకటుండదు. సహాయాన్ని అర్థించటం గొప్ప కాదు ... సహకరించగలగటం మహనీయం. అదృష్టం ఎక్కడో ఉండదు ... అలాగని చేతి రేఖలలోనూ గూడు కట్టుకుని ఉండదు. మనకంటూ తెలివితేటలు ఉన్నాయి ... ఆలోచించగలం. మనకంటూ కాళ్లూ చేతులూ ఉన్నాయి ... ఆచరించగలం. వీటిని ఉపయోగించుకో గలగటమే అదృష్టం. ఉపయోగించుకోవటం చేతకాకపోతే దాన్ని మించిన దురదృష్టం మరొకటి ఉండదు. సంఘర్షణప్పుడే నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను జాగృత పరచాలి ... సత్ఫలితాలను అందుకోవాలి.

మనం అదృష్టవంతులం కాబట్టి భిక్షాటనకు బయలుదేరాల్సిన పనిలేదు. స్వయం సహాయకులం మనం. ఎవరినీ దేబిరించాల్సిన అవసరం లేదు. అలాగని అహంకరించనూ కూడదు ... స్వార్థమూ పనికిరాదు. మనల్ని మనం ఎలా అంచనా వేసుకుంటూ ఉంటామో అలాగే ఈ ప్రపంచం సైతం మనల్ని తూకం వేస్తుంటుందని మరువకూడదు. మనకు స్థానభ్రంశం కలగకుండా ఉండాలంటే మనల్ని మనం తక్కువ చేసుకోకూడదు.

మనకు ప్రత్యేకమైన ఆలోచన లున్నాయి, అభిప్రాయా లున్నాయి. ఈ ఆలోచనలు కేవలం ప్రపంచం వెంటే పడవు ... అవి అంతర్జగత్తునూ పలకరిస్తుంటాయి. ప్రాపంచిక ఆస్తులు తరుగుతుంటాయి తప్ప అంతస్తత్వం మాత్రం పెరుగుతూనే ఉంటుంది. ఆ అంతస్తత్వంతో ఎదగటం ముఖ్యం. మనకు మనం దక్కటం అంటే ఇదే.

మనకంటూ స్వంత ఆలోచనలు ఉన్నాయంటేనే మనం తెలివైనవారమని. ఈ తెలివికి ప్రపంచం నుండి తూకుడు రాళ్లను అరువు తెచ్చుకోవలసిన అవసరం లేదు. ఆలోచన మన మనసుది ... హృదయాన్ని స్పందింపచేసేది ... మనలను ఆచరణమార్గం పట్టించగల సత్తా గలది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం. మానసికవాణిని, అంతర్వాణిని ఒకేమారు వినగల శక్తిసంపన్న మన హృదయం. హృదయానికి కొలమానాలతో పనిలేదు. కాబట్టి

హృదయమే మనకు మార్గదర్శి. సామాన్యంగా మనం హృదయం చెబుతున్నదాన్ని వినటం మానేసి ప్రాపంచికంగా మహామహులు చెప్పిన మాటల్ని నెమరేసుకుంటుంటాం. వారి మాటల వెలుతురు మనకు కొంతవరకే మార్గం చూపగలుగుతుంది ... గమ్యం చేర్చగలిగేది మాత్రం మనలో ప్రకాశమైన వెలుగు మాత్రమే. ఎంతో వెలుతురును చిమ్మే బల్బునే చూడండి ... వెలుగంతా బల్బుదే అనిపిస్తుంది ... కాని అసలు వెలుతురు ఫిలమెంట్‌దే! మన ప్రాపంచికమైనదంతా బల్బులా అగుపించే గాజు గోళమే. మన అంతర్జగత్తే ప్రకాశింపచేసే ఫిలమెంట్.

ఇంతకీ మనం గుర్తించాల్సింది ఒకటుంది. ప్రపంచ వాణిని మనం ఆదరిస్తున్నాం ... మన అంతర్వాణిని పక్కన పెడుతున్నాం ... పక్కన పెట్టిన వాణి మరోమారు మనలను తడుతుంది ... పదే పదే జోరీగలా మన చెవులను తాకుతుంటుంది. అంటే మనం వద్దనుకున్న ఆలోచన మరలా మరలా మనల్ని వెన్నాడుతోందంటే, మన వెంట పడుతోందంటే, మనలో సుడులు తిరుగుతోందంటే, దాని అవసరం మన జీవితానికి ఉన్నట్లే! మన జీవితంలో దానికి ప్రాముఖ్యమున్నట్లే!! వినదగింది, మన్నింపదగింది అనే!!!

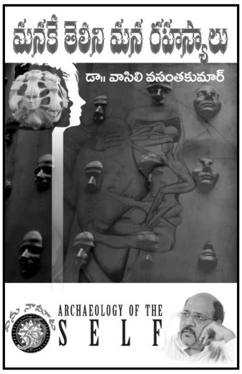
ఒక్కోసారి మన అంతర్వాణి వంటిదే ప్రపంచవాణి అనిపిస్తుంటుంది. గతంలో ఎన్నడో మనలో మెదలిన భావం మహనీయుల వాణిలా వర్తమానంలో మన కళ్ల ముందుకొస్తుంది. అప్పుడు మన అంతర్వాణిని లెక్క పెట్టలేదన్న మనస్తాపం కలుగుతుంది. కాబట్టి మనచుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం పెద్దదే కావచ్చు ... గొప్పదే కావచ్చు. దానికంటే మహనీయమైంది మన అంతర్జగత్తు. అందుకే మనం మొదటగా వినాల్సింది అంతర్వాణినే ... ఆతర్వాతనే ఎన్ని ప్రాపంచికవాణులైనా. మనం అర్థమనస్కులమైనా, అన్యమనస్కుల మైనా అంతర్వాణిని వినలేం ... అర్థం చేసుకోలేం ... జీవితాన్ని అర్థవంతం చేసుకోలేం. అంతర్వాణిని ఆచరణలో పెట్టగలిగితే దొరికే సంతృప్తి, లభించే ప్రశాంతి ప్రాపంచికానికి అనుగుణంగా వర్తిస్తే దొరుకుతుందేమో చూడండి!

అసలు మనల్ని మనం, ప్రపంచాన్ని ఇలా అర్థం చేసుకోవచ్చేమో! అంతస్తత్వం అనేది మనది ... మనలో ఉండేది ... మనకే చెందినది. అది ఇచ్చేది ఆస్తిపాస్తులను కాదు ... వైయక్తిక సంపన్నతను. అయితే ప్రపంచం ఇచ్చేది ఆస్తిపాస్తులను. ఇంతకీ ప్రపంచం అంటేనే పలువురిది ... పలువురి భాగస్వామ్యం ఉన్నది ... ఆ ప్రపంచంలోని దంతా ఆ పలువురికే చెందుతుంది. చివరికి ప్రపంచంలో మనం పరిగణనలోకి వస్తామే

తప్ప మన వైయక్తిక అస్తిత్వానికి తావుండదు. కాబట్టి స్వయంసహాయకం కాగలిగితేనే మనం వ్యక్తులుగా సంపూర్ణం కాగలుగుతాము. ఇలా సెల్ఫ్ రిలయన్స్ నుండే సెల్ఫ్ శాటిస్‌ఫాక్షన్ దక్కుతుంది.

కాబట్టి మన మనస్సు, మన ఆలోచన పారదర్శకం, పవిత్రం కావాలి. ఐక్యత మన ఆలోచనలలో ఉండాలి ... సంఘీభావం మన చేతలలో ఉండాలి. మనం మేల్కొనేది ప్రాపంచికంగానే కావచ్చు కానీ అంతర్జగత్తు నుండి మత్తును వదిలించుకుని జాగృతం కావాలి. అంతర్జగత్తులో చైతన్యవంతులం కాగలిగితే ఏ ప్రాపంచిక పదజాలమూ మనకు జోలపాటలు కాలేవు. ఏ బాహ్యశక్తులూ మనలను మంత్రముగ్ధుల్ని చేయలేవు. అసలు మనం శ్వాసించాల్సింది ప్రకృతిని ... ఆశ్వాసించాల్సింది ప్రకృతిలో ... పవళించాల్సింది ప్రకృతిలో ... జాగృతం కావలసింది ప్రకృతిలో. ప్రకృతే మన ప్రవృత్తి ... ప్రవృత్తే మన ప్రకృతి. అంటే మన జీవితం మన స్వంతం ... ప్రదర్శించటానికి కాదు. ప్రకృతిసిద్ధంగా, ప్రవృత్తిసిద్ధంగా, సహజసిద్ధంగా ఉంటే సరిపోదూ! ... తళుకులెందుకు?

మనకు మనంగా మెరుగు కావటానికి అవకాశాలు అపారం. ఈ అవకాశాలన్నీ బయటి ప్రపంచంలోనే ఉన్నాయనుకుంటూ వెంపర్లాడుతుండటమే మనం చేస్తున్న తప్పు. అసలు ఉన్నతం కావటానికి మనకు మనమే ప్రధాన అవకాశం. మనకి మనమే మొదటి అవకాశం అని గుర్తించలేకపోతే ఎక్కవలసిన ఎన్నెన్నో మెట్లు కనబడుతుంటాయే తప్ప పాదం మోపవలసిన మొదటి మెట్టు మాత్రం కనిపించదు. అంటే మనల్ని మనమే చూసుకోలేకపోతున్నామన్నమాట.



SELF MASTERY

the true power and our own spirit
commanding and conquering ourselves

ప్రత్యామ్నాయాలు మనలోనూ ఉన్నాయి

*మనకు పరిచితం లేని యుద్ధక్షేత్రంలోకి
అడుగిడుతున్నప్పుడు అన్నిటికీ తెగించవలసిందే.
అది సమరం కాబట్టి అన్నివిధాల సన్నద్ధం కావలసిందే.
మనల్ని మనం రక్షించుకునే తంత్రం మనకు తెలిసి ఉండటం ముఖ్యం.
గాయాలు అవుతాయని తెలుసు కాబట్టి జాగ్రత్త పడవలసిందే. అంటే మన
సమర్థతను, మన ప్రావీణ్యతను మన రక్షాకవచాలుగా చేసుకోవలసిందే.*

ఆత్మజ్ఞానం అంటే ఏమిటన్నది మన'వొంటి' ప్రశ్న.

సెల్ఫ్‌నాలెడ్జ్ అన్నది ఆంగ్లం నేర్చిన మన 'మెదడు' ఇచ్చిన సమాధానం. పోనీ ఆత్మజీవనం అంటే ఏమిటన్నది నాలాంటి వారి ప్రశ్న. సెల్ఫ్‌లివింగ్ అన్నది నా అంతర్వాణి వినిపించిన ఆంగ్ల సమాధానం.

నా అంతర్వాణిని వినగలగటం ఇంట్రాపర్సెనల్ స్కిల్ ... అంటే వైయక్తిక సమర్థత అని.

ఇంతకీ వ్యక్తిపర సమర్థత అంటే మనకు మనమే సమర్థులం కాగలగటం! మనకు మనమే మాస్టర్‌లం అయిపోవటం!! ప్రపంచీకరణ వ్యవస్థలో మనకు మనమే బాస్‌లం కావటం!!!

బాస్‌లం అనుకుంటున్నాం అంటే మనలో కొంత వ్యాపార సంస్కృతి ఉన్నట్టా?

మాస్టర్‌లం అనుకుంటున్నాం అంటే తాత్వికంగా పరిణమిస్తున్నట్టా? అహంకరిస్తున్నట్టా??

సమర్థులం అనుకుంటున్నాం అంటే మనం పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వ సంపన్నులం అనా???

మొత్తానికి మనుగడలో మనం సంపూర్ణ వ్యక్తులం, బాస్‌లం, మాస్టర్‌లం కావలసిందే! అప్పుడే మనది సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో సెల్ఫ్ ఇమేజ్ కలిగిన సెల్ఫ్ లివింగ్ అవుతుంది.

ఈ ఆలోచనాధారలో 'లెట్ ఎవిరి మాన్ బి మాస్టర్ ఆఫ్ హిజ్ టైమ్' అన్న షేక్స్పియర్ మాటలు పదే పదే గుర్తొస్తున్నాయి. 'ఎ మాన్ ఈజ్ మాస్టర్ ఆఫ్ హిజ్ లిబర్టీ', 'టైమ్ ఈజ్ దైర్ మాస్టర్' అని ఎంతో సులభంగా అనేసినట్టు అనిపిస్తున్నప్పటికీ ఆ వాక్యాల అంతరార్థాలు ఏమాత్రం సత్యదూరాలు కావు. అంటే మానవ ప్రస్థానంలో సెల్ఫ్ లివింగ్‌కి, సెల్ఫ్ మాస్టరీకి పెద్దపీట వేసినట్టే కదా!

మన ప్రస్థానంలో మనల్ని వీడకుండా సదా మనతో, మనలో ఉండవలసింది దక్షత. మనం దక్షులం కాగలిగితే విజేతలమూ కాగలం. ఏదైనా ఒక పనిని సమర్థవంతంగా చేసినపుడు మనకు మించిన మొనగాళ్లు మరొకరుండరు అనుకోవటం సహజం. నిజమే, అటువంటి సందర్భాలలో మనకు మించిన విజేత మరొకరుండరు ... మనకు మించిన శక్తిసంపన్నులు, పరాక్రమవంతులు మరొకరుండరు. చూసారా, మనలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఎంతలా ఉందో!

ఇలా మొదటి చేత సత్ఫలితాన్ని ఇవ్వటం వల్ల మరో అడుగువేయటానికి వెరపు ఉండదు. పైగా ఆత్మవిశ్వాసం రెండింతలవుతుంది. సత్ఫలితాన్ని అందుకోవటం వల్ల ముందుకు దూసుకుపోతాం. అదే అనుకున్న ఫలితాన్ని అందుకోలేకపోతే ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లుతుంది. ఈ నేపథ్యంలో మనల్ని మనం అంచనా వేసుకోవాలి. ఒక పారదర్శక చిత్రాన్ని గీసుకోవాలి.

మన చేత సత్ఫలితాన్ని ఇవ్వటంతో మనపై విశ్వాసమే కాదు మన ఆలోచనా ధోరణీ మారుతుంది ... మనకు తెలీకుండానే బాధ్యతా వహిస్తాం. అంతెందుకు మనం ఒక పనిని ఒకరికి అప్పగించాం అనుకోండి ... వారు ఆ పనిని ప్రత్యేక శ్రద్ధాసక్తులతో పూర్తిచేయాలని ఆశిస్తాం ... నిర్ణీత సమయంలో ఆ పనిని సమర్థవంతంగా ముగించాలని అనుకుంటాం. ఆ పని ఆ వ్యక్తి వల్ల సాధ్యపడదని తెలిసినపుడు దానిని మరొకరికి అప్పగించడానికి వెనుకాడం. అంటే ప్రత్యామ్నాయాన్ని చూసుకుంటున్నాం అన్నమాట.

ఈ విధానాన్ని మనపరంగాను అనుసరించవచ్చు కదా ... అంటే ఒక దృక్పథంతో సాధ్యం కానినాడు మరో దృక్పథంతో ప్రయత్నం చేసి తీరవలసిందే. ఇతరులను మార్చినట్లుగానే మన పద్ధతులనూ మార్చుకోవలసిందే. అంటే ప్రత్యామ్నాయాలను మనలో వెతుక్కోవలసిందే.

ఎంత కాదనుకున్నా కొన్ని పనుల విషయంలో జాప్యం జరుగుతూనే ఉంటుంది. అయినా మనం చేస్తున్న పనులు సానుకూలంగా జరగటానికి ఒక్కోసారి ఆ కాస్త ఆలశ్యం వల్ల మెరుగైన ఫలితం దక్కుతుంది. అలాగని ప్రతీసారీ పోస్ట్‌పోన్‌మెంట్ అనుకుంటే అది ప్రొక్రాస్టినేషన్‌గా పరిణమిస్తుంది. ఆలశ్యం వల్ల అమృతం లభించాల్సిన చోట విషాన్ని అందుకోవలసి వస్తుంది.

మొత్తానికి బ్రతుకు బాటలో ఎన్ని వందల అడుగులు పడాలన్నా మొదటి అడుగు పడ్డ తర్వాతనే నడక సాధ్యం. అలాగే ఎంతటి విజయోత్సవాన్ని జరుపుకుంటున్నా మొదటిది చిరు విజయమైనా దాన్ని స్మృతిపథం నుండి తొలగించలేం. అదీ సెల్ఫ్ ఇమేజ్‌లో, సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్‌తో వెలికి వచ్చిన తొలి ఛాయా చిత్రం. కాబట్టి ఎంతటి జీవితానికైనా విజయమే చిరునామా తప్ప పెద్ద చిరునామా, చిన్న చిరునామా అన్న వింగడింపు లేనట్లుగానే పెను విజయం, చిరు విజయం అంటూ ఉండదు. ప్రతీ విజయమూ మన బ్రతుకును ఉన్నతీకరించేదే! ప్రతీది పునాది రాయి వంటిదే!! ప్రతీ విజయమూ మన జీవన సరళిని, దీక్షాదక్షతలను మలుపు తిప్పేవే. ఇలా మనల్ని మనం పునర్నిర్మించుకుంటూ పోతుంటే మన జీవితానికి మనమే మాస్టర్‌లం అవుతాం.

మనల్ని మనం విశ్వసించగలమా? ఇతరులు మన విషయంలో భరోసాగా ఉండగలరా?? - అనే ఈ రెండు ప్రశ్నలకూ మనం పాజిటివ్ సమాధానం కాగలిగితే మన జీవితం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. మనం మాస్టర్‌లం కాగల అవకాశాలు రెండు చేతులా ఉన్నట్లే. మన చెవులకు ఈ సమాధానం చేరకపోయినా మనసు వినగలిగితే చాలు ... అందుకోబోయే భవిష్యత్తును ఇప్పుడే మన కళ్లు చూడలేకపోయినా మనసు చూడగలిగితే చాలు. ఒక్కమాటలో చెప్పుకోవాలంటే మనం సెల్ఫ్ అస్యూర్డ్ పర్సెన్ కావాలి.

మనం కొండాకోనల్లో ఒంటరిగా మనుగడ సాగించటం లేదు ... సన్యసించి ఏ అడవుల్లోనో ముక్కు మూసుకు కూర్చోవటం లేదు. మనం జడ పదార్థాలం కాము.

చైతన్యం మన చిరునామా. మనం మన సమాజాన్ని కాదని బ్రతుకు వెళ్లదీయటం లేదు. సమాజంలో ఒకరంగా జీవించటం ప్రారంభించినా ... సమాజమూ మనమూ ఒక్కటే అని తాదాత్మ్యం చెందినా ... చివరికి మనది కాకుండా పోయిన సమాజాన్ని సైతం మన వైపుకు తిప్పుకోగలిగే ప్రయత్నంలో మనది మిన్నకుండే సమాధ్యవస్థ కాదు.

జీవన ప్రస్థాన ప్రారంభంలో మనం వ్యక్తులమే ... అయితే గమ్యం చేరుకునే దశలో వ్యవస్థలుగా పరిణమిస్తున్నాం. అంటే మొదట్లో ప్రతిఒక్కరం సామాజికులమే ... పరిణమిస్తూ సెల్ఫ్ మాస్టరీతో మనమే ఒక వ్యవస్థ అవుతాం. అయితే సమాజం అవకాశాలను చూపిస్తుంటే ఆ అవకాశాలకు మన వైయక్తిక సమర్థతలను – ఇంట్రా పర్సనల్ స్కిల్స్‌ను – జోడించటంలోనే ఉంది మన ప్రజ్ఞాధురీణత.

మనం సెల్ఫ్ మాస్టర్‌లం కావాలంటే మన చిత్రాన్ని చిన్నదయినా ఫర్లేదు – మనమే గీసుకో గలగాలి. అంటే సంకల్పించటమూ మన వంతే ... దాన్ని సిద్ధింప చేసుకోవటమూ మన వంతే. లక్ష్యం చిన్నదైనా ఫర్లేదు ... గట్టిగా ప్రయత్నించటం ముఖ్యం. ఆశించిన ఫలితాన్ని ఆలశ్యం చేయకుండా అందుకోవటం అవసరం. ఎంతటి రంగుల చిత్రం తయారు కావాలన్నా మొదటగా రేఖాచిత్రం తయారు కావలసిందే! కనీసం మానసికంగానైనా చిత్రం సిద్ధం కావలసిందే!!

ఎన్నడూ గీతలయినా గీయనితనంతో ఒక్కసారే సరైన రేఖాచిత్రం కుదరక పోవచ్చు. నాజూకైన రేఖల మధ్య కొన్ని బండరేఖలు చోటుచేసుకోవచ్చు. ఆ రేఖల వికృతత్వాన్ని చూడగలిగితేనే సరిచేయటం సాధ్యమవుతుంది. కాబట్టి జీవన ప్రయాణంలో భయభ్రాంతులకు లోను చేసే మలుపులు ఉంటూనే ఉంటాయి ... ఆ మలుపులను దాటటంలోనే ఉంది మన వ్యక్తిత్వ గాఢత. అంటే బ్రతుకు బాటలో సవాళ్లను ఎదుర్కోవలసిందే! సవాళ్లను సృష్టించుకోవలసిందే!! వాటిని అధిగమించటంలోనే ఉంది విజయరహస్యం ... అదే అస్తిత్వ జీవన పోరాటం. ఒకవిధంగా జీవితం అంటే రణక్షేత్రం అనిపించే పోరుభూమి.

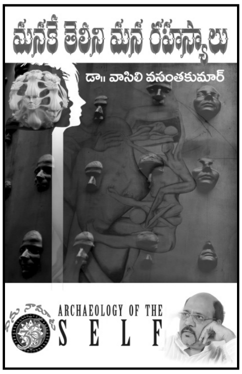
ఇంతకీ మనకు పరిచితం లేని యుద్ధక్షేత్రంలోకి అడుగిడుతున్నప్పుడు అన్నిటికీ తెగించవలసిందే. అది సమరం కాబట్టి అన్నివిధాల సన్నద్ధం కావలసిందే. మనల్ని మనం రక్షించుకునే తంత్రం మనకు తెలిసి ఉండటం ముఖ్యం. గాయాలు అవుతాయని తెలుసు కాబట్టి జాగ్రత్త పడవలసిందే. అంటే మన సమర్థతను, మన ప్రావీణ్యతను

మన రక్షాకవచాలుగా చేసుకోవలసిందే. ఆత్మవిశ్వాసంతో మనకు తెలిసిన మార్గాల దూసుకుపోవలసిందే.

డొక్కశుద్ధి లేకపోతే కలిగే అనర్థంలా లక్ష్యశుద్ధి లేకపోయినా జరిగే నష్టానికి అంతుండదు. ఆ నష్టం ఎంతటిది అంటే ఒక్కోసారి నిలువ నీడ లేకుండా పోతుంది. అసలు మనలోని ప్రతి అయిదుగురిలో నలుగురికి లక్ష్యం అంటూ ఉండటం లేదు. గాలివాటంగా కొట్టుకుపోతుంటాం. లక్ష్యం స్పష్టంగా ఉన్న ఆ ఒక్కరమే సామాన్యుని కంటే తొమ్మిదింతల లాభపడుతున్నాం. ఇంతటి ఘనవిజయానికి కారణం మన సెల్ఫ్‌కాన్ఫిడెన్స్, సెల్ఫ్‌ఇమేజ్, సెల్ఫ్‌ఎస్టీమ్‌లే.

కాబట్టి ప్రస్థానంలో మనం బ్రతికే విధానంపై స్పష్టత అవసరం. ఈ దిశగా మనం ప్రత్యేకంగా దృష్టి సారించవలసిన కొన్ని వ్యక్తిత్వ అంశాలు మనలోనే ఉంటాయి. అవి అనుకూల అంశాలు కావచ్చు ... లేదా ప్రతికూల అంశాలు కావచ్చు. అనుకూలతలను ఆచరణలో పెట్టటమూ, అననుకూలతలను దిద్ది తీర్చి అనుకూలింపచేసుకోవటమూ జరగాలి. మన జీవన క్షేత్రం సస్యశ్యామల క్షేత్రం కావాలంటే ఈ మాత్రం సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ అవసరమే. అన్ని వైపుల నుండి అవకాశాలను పిండుకోగలిగితేనే బ్రతుకు పండేది ... సెల్ఫ్ లివింగ్ అనిపించుకో గలిగేది.

మనలోని ప్రతిఒక్కరి పుటకా గొప్పదే ... అంతమాత్రాన పరిసరాలన్నీ అనుకూలమైనవని కాదు. వాస్తవాన్ని మరచి పుట్టుకతోనే మనం గొప్పవారం అన్న భావనలో – తలెత్తితే తక్కువవారితో సహవాసం చేయవలసి వస్తుందన్న అపోహతో – దానికి అలవాటుపడి పైకిచూడటం చేయలేకపోతే ఎన్నటికీ పైకి చేరుకోలేం. కూపస్థమండూకాల్లా జీవితం వెళ్లదీయవలసిందే! ఇలాకాక మనలో మరికొంద రుంటారు ... తెలిసినవారి మధ్యనే గొప్పలు పోవటం, వారితోనే పోల్చుకోవటం, వారికంటే బాగానే ఉన్నామనుకోవటం. నిజానికి ఇదేమంత గొప్ప విషయం కాదు. నిన్నటికంటే నేడు మనమెంత మెరుగ్గా ఉన్నాం అన్నది ముఖ్యం. దినదినాభివృద్ధి అంటే రోజురోజుకీ మనం ఉన్నతం కావటం. ట్రై టు బి బెటర్ దేన్ యువర్ సెల్ఫ్ అంటే అర్థం ఇదే!



SELF RESPECT

the fruit of discipline and the sense of dignity grows with the ability to say no to oneself

మనల్ని మనం గౌరవించుకుంటున్నామా?!

ఒకనాటి తరం మనకు ఈనాటికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోందంటే వారు సాధించిన అప్రతిహత విజయాలవల్లనే. వారికి ఉన్న సెల్ఫ్ రెస్పెక్ట్ వల్లనే విజయ పరంపర సాధ్యమయ్యిందన్నది ఏమాత్రం సత్యదూరం కాదు. వారి విషయంలో వాస్తవానికి విజేత ఆత్మగౌరవ అంశనే. మనం అనుకుంటున్నట్టు స్వీయప్రతిభతో మనం ఎన్ని మెట్లెక్కినా శిఖరాగ్రాన నిశ్చింతగా ఉండగలిగేది మాత్రం స్వగౌరవంతోనే!

ఆ మధ్య పత్రికలలో ఒక వార్త ... కోడలిని పాత్రికేయులు పేరుపెట్టి పిలిచారని అత్తగారు కస్సు బుస్సు మన్నారట. ఈ వార్త సంగతిని అలా ఉంచితే నేను విశ్వవిద్యాలయ చదువులలో మునిగి తేలుతున్న రోజుల్లో ఒక ఆచార్యులవారు తనకు తానుగా ఎవరికీ ఫోన్ చేయక విద్యార్థుల చేత ఫోన్ చేయించి అవతలి వ్యక్తి పలికిన తర్వాతనే ఈయనగారు రిసీవర్‌ని అందుకునేవారు. ఉండబట్టలేక వారిని వివరణ అడిగితే పెద్దపదవులలో ఉన్నవారు తమకు తాముగా ఫోన్ చేస్తే ఆత్మగౌరవానికి భంగం కలుగుతుందని ఉవాచ. అలాగే ఒక పరిచయస్తుడు రాసిన ఉత్తరం. కవర్‌పైన అడ్రస్‌లో శ్రీ అని రాయలేదని, అది తనను గౌరవించకపోవటమే అని చిందులేసాడు. ఈ త్రిమూర్తులను చూసాక గౌరవం ఇచ్చి-పుచ్చుకునేదా? అన్న మీమాంసలో నాకందిన సమాధానం మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటం చేతనయితే ఇతరుల నుండి గౌరవాన్ని ఆశించం అని.

★ ★ ★

కాలం ఒక అపార నిధి. అయినా ఆ నిధిలో మనం దక్కించుకోగలిగేది ఇసుమంతనే. మరొకరిలా జీవించే ప్రయత్నంలో ఈ ఇసుమంత జీవిత కాలాన్ని వృథా చేసుకోవటం

అంటే మన కాలం విలువ మనకే తెలీటం లేదని. ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటం తెలీటం లేదని. నిజానికి కాలం ఎన్ని యుగాలుగా విస్తరించుకుంటూ పోతున్నా మన జీవిత వ్యవధి వందేళ్లే. ఏం చేయగలిగినా ఈ శతమానంలోనే. శతాయుష్మాన్ భవ అని ఆశీస్సులు అందుకున్నా మనల్ని మనం గౌరవించుకుంటుండాల్సిందే. అంటే, సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ లేనిదే సెల్ఫ్‌లివింగ్ సాధ్యం కాదు.

మనకు ఎవరూ ఉన్నతాసనం వేయరు. మనం ఏదోవిధాన ఉపకరిస్తాం అని ఈ సమాజం భావిస్తేనే కొంతయినా గౌరవిస్తుంది. కాబట్టి మనల్ని మనమే ఉన్నతాసనంలో కూర్చుండ బెట్టుకోవాలి. అయితే మనం ఇతరుల చెప్పులలో కాళ్లు దూర్చి నడుస్తున్నంత కాలం ఇది సాధ్యం కాదు. పైకి ఎంత బింకంగా అడుగులేస్తున్నా ఆ చెప్పులు మనవి కావని అంతరాత్మ హెచ్చరిస్తూనే ఉంటుంది. నిబ్బరంగా తలెత్తుకుని నడుస్తున్నట్లు ఫోజిచ్చినా మన ముందు మనం తలదించుకున్నట్లే. తల ఎత్తలేకపోతున్నామంటే మనల్ని మనం పోగొట్టుకున్నట్లే.

ఇలా జీవితం, కాలం విలువ తెలుసుకుని వంద శాతం మనల్ని మనం గౌరవించుకోగలిగేట్టు వర్తిస్తేనే శతాయుష్కులమైనట్లు. అంతేకానీ వందేళ్లు బ్రతికినంత మాత్రాన మన అస్తిత్వం నిలుపుకున్నట్లు కాదు.

మొత్తానికి సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ అంటే మనపై మనకు గౌరవం ఉండటం ... మన విలువను మనమే గుర్తించటం ... ఆ విలువను కాపాడుకుంటూ జీవితాన్ని అర్థవంతం చేసుకోవటం. ఈ జీవన పురస్కారం ఎవరో ఇచ్చేది కాదు ... సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్‌తో దక్కేది. ఒకవిధంగా కర్ణుడి కవచకుండలం వంటిది సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ అనేది. అసలు మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటం తెలిస్తేనే కదా ఇతరులు ఇచ్చే గౌరవాన్ని సరైన రీతిన అనుభూతించ గలిగేది. సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ వెలుగు వందవిధాల వందేళ్ల జీవితాన్ని ప్రభావితం చేయగలగాలి.

అయితే ప్రపంచీకరణ సంస్కృతిలో ఉంటున్న మనం ఆత్మగౌరవం ... పోనీ స్వగౌరవం ... అన్న పదానికి తరతరాలుగా వేళ్లూనుకుని ఉన్న అర్థాన్ని మార్చేస్తున్నామా అనిపిస్తుంది. ఆత్మవిశ్వాసం ముందు ఆత్మగౌరవానికి విలువలేకుండా చేస్తున్నామా అని అనిపిస్తుంటుంది. కారణం విశ్వాసం ఒక్కటి చాలు విజయోత్సవానికి అన్న నమ్మకం బలపడటం వల్లనే. ఈ ఆత్మగౌరవం అన్నది మనలోనుండి తన్నుకు రావల్సిందే తప్ప ప్రాపంచికంగా తన్నుకు చస్తే వచ్చేది కాదు.

మనం ప్రాపంచికంగా అనేకానేక ఆకర్షణలలో పడిపోయి ఆత్మగౌరవం నుండి ఎంతో దూరం వచ్చేసాం. అసలు ఈ వ్యవస్థలో మనం వ్యక్తులుగా తప్పిపోయినప్పుడే మన ఆత్మగౌరవం మరుగున పడిపోయింది. దీంతో భౌతికంగా వస్తుప్రపంచ రాశి పెరిగిందే తప్ప వైయక్తిక వాసి తరుగుతూనే పోతోంది. అంతెందుకు ఒకనాటి తరం మనకు ఈనాటికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తోందంటే వారు సాధించిన అప్రతిహత విజయాలవల్లనే. వారికి ఉన్న సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ వల్లనే విజయ పరంపర సాధ్యమయ్యిందన్నది ఏమాత్రం సత్యదూరం కాదు. వారి విషయంలో వాస్తవానికి విజేత ఆత్మగౌరవ అంశనే. మనం అనుకుంటున్నట్టు స్వీయప్రతిభతో మనం ఎన్ని మెట్లెక్కినా శిఖరాగ్రాన నిశ్చింతగా ఉండగలిగేది మాత్రం స్వగౌరవంతోనే!

అతిథులు మన ఇంట్లోకి అడుగుపెట్టిన వెంటనే అద్దాల వెనుక అందంగా తీర్చిదిద్దిన అవార్డులు, బహుమానాలు, గిఫ్ట్‌లు, శాలువాలు, సన్మాన పత్రాలు వారిని ఆకర్షించ వచ్చుగాక ... మనపై మనకే గౌరవం లేకుంటే, వాటిని మనం ఎటువంటి ప్రతిభా లేకుండా అయాచితంగా అందుకుని ఉంటే, ఆ అవార్డులూ రివార్డులూ అలంకార ప్రాయాలే ... అర్థరహితాలే ... ఆత్మగౌరవం ముందు అవి నిర్జీవ సంపదలే. స్వగౌరవం ఒక్కటి చాలు భౌతిక సంపద నంతటినీ తూచటానికి. కాబట్టి మనకు కావలసింది సెల్ఫ్ అట్రాక్షన్ తప్ప ప్రాపంచిక ఆకర్షణ కాదు.

- ✓ మనమేమిటో మనం తెలుసుకుని ఉండటం వల్ల
- ✓ ఏ సందర్భంలోను తలవంచక పోవటం వల్ల
- ✓ అనవసర కార్యకలాపాలలో కలగజేసుకోకపోవటం వల్ల
- ✓ ఆచరణశీలురనే ఆత్మబంధువులుగా పరిగణించటం వల్ల
- ✓ ఇతరులను మెప్పించటం కోసం మనం మారకుండటం వల్ల
- ✓ మనకు నప్పని వాటిని నిర్మొహమాటంగా వదులుకోవటం వల్ల
- ✓ సదా సర్దుకుపోవటానికి సిద్ధపడకపోవటం వల్ల
- ✓ మన జీవితానికి మనమే బాధ్యత వహించటం వల్ల
- ✓ బ్రతుకుపోరులో ప్రతీ క్షణం చాలా విలువైనదని గుర్తించటం వల్ల
- ✓ అవసరాలకోసం రాజీపడకపోవటం వల్ల
- ✓ ఎట్టి సందర్భంలోను వెనకడుగు వేయకుండటం వల్ల

మనలోని ప్రతి ఒక్కరికి స్వగౌరవం సాధ్యమవుతుంది.

అసలు సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ అనేది మనలో గూడుకట్టుకుని ఉండేది … అపహరణకు గురయ్యేది కాదు. మనం అమ్ముడుపోకపోతే పెరిగేదే తప్ప తరిగేది కాదు. పైగా స్వగౌరవంతో ఎవరినీ దేభ్యరించం … ఇతరుల మెప్పును ఆశించం … వారి అంచనాలకు అందం. మన అనుభవాలకే పట్టం కడతాం. ఉన్నదానితో తృప్తిపడుతూ ఉన్నతంగా ఉండటానికే ప్రయత్నిస్తుంటాం. మనల్ని మనం ప్రేమించుకుంటూ మనపై మనకున్న గౌరవాన్ని పెంచుకుంటూ పోతుంటాం … బాహ్యజగత్తులో కంటే అంతర్జగత్తులోనే విహరిస్తుంటాం. ఆ అంతర్వర్తనమే ఆనందాన్నిస్తుంటుంది.

అంతెందుకు మనలో కోపం పాలెక్కువ అనుకోండి మనపై మనకు గౌరవం కొరవడుతున్నట్లు. మనం అసూయతో వేగిపోతున్నాం అనుకోండి మనల్ని మనం ప్రేమించుకో లేకపోతున్నట్లు. మనం కుంచించుకుపోతున్నాం అంటే మన విలువ మనకు తెలీటం లేదనే. మనం సిగ్గుపడుతున్నాం అంటే ఎక్కడో భావోద్రేకంతో తడిసి ముద్దవుతున్నట్లే. మొత్తానికి ఈ అవస్థలతో స్వగౌరవంలేక ఇతరులనూ గౌరవించ లేకపోతాం … ఇతరులు గౌరవిస్తున్నా ఆ గౌరవాన్ని అనుభూతించలేకపోతాం.

- ❑ మనకున్న వనరులను ఉపయోగించుకుంటూ ప్రాపంచికంగాను, మానసికంగాను సంతృప్తి చెందగలుగుతుంటే మనకు సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ ఉన్నట్లే.
- ❑ ఇతరులకు సహాయపడాలన్నా ముందుగా మనల్ని మనం గౌరవించుకోగలగటం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది. కేవలం ఇతరులకు సహాయపడినంత మాత్రాన వారిని గౌరవించినట్టు కాదు … వారు గౌరవిస్తారనీ కాదు.

నిజానికి మనం అన్నివిధాల ప్రత్యేకమే. మన కళ్లకు కనిపించేది దేహం మాత్రమే… కనిపించనివి మన మనస్సు, మన అంతరంగం. అంటే మనస్సు, అంతరంగం, దేహం కలిస్తేనే మనం. ఈ మూడింటి సంగమమే సెల్ఫ్. ఈ మూడింటికి సమప్రాధాన్యం ఇవ్వగలిగితే సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ ఉన్నట్టే. అద్దానికి అమ్ముడుపోతే మన అంతస్సౌందర్యాన్ని గుర్తించనట్లే. కేవలం అలంకరణలతో ఆత్మగౌరవం దక్కదు.

మనలోని ఏఒక్కరి ఆంతర్యమూ అందవిహీనమైనది కాదు … అలాగే మన అంతరంగానికి ఆకర్షకత లేదనీ కాదు … మన అంతర్వాణికి చెప్పటమే తప్ప ఆలకించటం తెలీదనీ కాదు. అంటే మన సెల్ఫ్ జ్ఞానభాండమే … ప్రభావితం చేయగలదే.

సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ బలపడాలంటే –

* గౌరవం అనుకుంటున్న ప్రతీ అంశాన్ని జీవితంలోకి తెచ్చుకోవాలి. అంటే ఆచరణపరంగా మనం ముందుండాలి.
* గౌరవప్రపత్తుల విషయంలో మనల్ని మనం మోసం చేసుకోకూడదు.
* స్వగౌరవ విషయంలో మన నుండి మనం వైదొలగకూడదు.
* ఆత్మగౌరవంతో జీవించాలంటే మనల్ని మనం నిందించుకునేలా వ్యవహరించ కూడదు.
* అభిప్రాయాలు మన స్వంతమైనవి కావాలి ... ఆచరణకు అందుబాటులో ఉండాలి.

సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ అంటే ఇతరులు మనకు మనస్తాపాన్ని కలగజేస్తున్నా మిన్నకుండటం కాదు. అటువంటివారిని ఖండించగలిగితేనే ఆత్మగౌరవానికి విలువ పెరిగేది. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అన్నట్టుగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలగటమూ ఆత్మగౌరవ ప్రతీకనే. దేహం ఎప్పటికైనా క్షీణించేదే కదా అని దేహాన్ని పట్టించుకోకుండా వదిలేయకూడదు ... కారణం మనస్సు, అంతరంగం కొలువై ఉండాల్సింది ఈ దేహంలోనే.

అలాగే మనసును కాపాడుకోవటం అంటే అనవసరమైనవాటిని పోగేసుకోకుండా ఉండటమే. పరిణతి చెందటానికి పనికొచ్చే ఆలోచనలకు తావివ్వగలిగితే మనసు ఆరోగ్యంగానే ఉంటుంది. ఇక మనలోని ప్రత్యేకాంశలను గుర్తించి ఉన్నత వ్యక్తిత్వంతో వర్తించటమూ మనల్ని మనం గౌరవించుకోవటమే. అంతెందుకు మనల్ని మనం వీక్షించగలిగితే మనవైన సిద్ధాంతాలు, సమర్థతలు, వ్యక్తిత్వ ప్రత్యేకతలు మన ముందు పరచుకుంటాయి. వాటితో మనల్ని మనమే తీర్చిదిద్దుకోగలిగితే మన జీవితం ప్రామాణికమే అవుతుంది.

సెల్ఫ్‌రెస్పెక్ట్ గురించి ఇంత వివరంగా చర్చించుకోవలసిన అవసరం ఉందా అనిపించవచ్చు ... అవసరమే. కారణం తొలిశ్వాస నుండి తుదిశ్వాస వరకు ఆత్మగౌరవంతో బ్రతకటం అన్నది కత్తి మీద సాము వంటిది. చెప్పుకుంటున్నంత, అనుకునేంత సులభసాధ్యం కాదు. జీవనమార్గంలో నిలదొక్కుకునే ప్రయత్నంలో అనేకమార్లు పడుతూ లేస్తూ ఉంటాం ... అనేక ఆటుపోట్లకు గురవుతుంటాం. ఇన్ని మలుపులలోను మనం ఎంతో జాగరులమై వర్తించగలిగితేనే ఆత్మగౌరవం. మనచుట్టూ ఉన్న సమాజంలో మన

ప్రతిబింబాన్ని చూసుకోగలగాలి. మన చేతలను మన సమాజం గౌరవిస్తోందంటే మన శతాయుష్కతకు అర్థం చేకూరినట్లే.

ఈ నేపథ్యంలో మనమందరం గుర్తించాల్సిన వాస్తవం ఒకటుంది. రాను రాను ఆత్మగౌరవ స్థానాన్ని పరప్రభావాలు ఆక్రమిస్తున్నాయి. ప్రపంచీకరణ సంస్కృతిలో రకరకాల ఆకర్షణలు అంధుల్ని చేస్తున్నాయి. ఒక పక్క వెండితెర ప్రభావాన్ని నిరసిస్తూనే బుల్లితెర ప్రభావానికి – మనకు తెలీకుండానే బలి అవుతున్నాం. ఏదో రిలీఫ్ అనో, ఎంటర్టైన్‌మెంట్ అనో అనుకునే రంగాలు సైతం విషసంస్కృతివైపు, అవాస్తవికతవైపు మనల్ని నడిపిస్తున్నాయి. మనల్ని దారి తప్పేలా చేస్తున్నాయి. తెరపైని సూపర్‌మాన్‌లతో మనం సంతృప్తి చెందుతుంటే ఆత్మగౌరవంతో మనం సూపర్ హ్యూమన్స్ అయ్యేదెన్నడు?!

✓ ఆర్థికంగా సంపన్నులం కావటం ఆత్మగౌరవ ప్రతీక కాదు.

✓ అయాచితంగా వచ్చిన పేరు ప్రఖ్యాతులు ఆత్మగౌరవ కొలమానాలు కావు.

✓ దొరకబుచ్చుకున్న పదవులేవీ ఆత్మగౌరవాన్ని నిర్వచించలేవు.

అంతెందుకు మనం ఎటువంటి వ్యక్తుల్ని గౌరవిస్తున్నామో మనకు తెలుసు. ఆ వ్యక్తుల్నే గౌరవించటానికి గల కారణాలను మనం పట్టుకోగలిగితే మనల్ని మనం గౌరవించుకోగల అంశాలు మన ముందుకొస్తాయి.

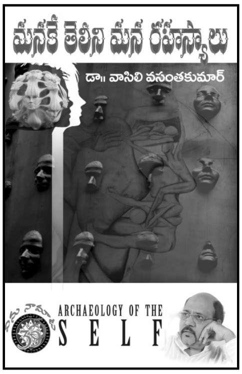
✓ మనకు అంగీకారమైన విలువలను ప్రామాణికంగా పరిగణించాలి.

✓ మనం చేసుకున్న ప్రమాణాలకు కట్టుబడి ఉండాలి.

✓ అవసరానికి సహాయ సహకారాలను తీసుకోవచ్చు ... అంతేకానీ దేభ్యరించకూడదు ... దిగజారకూడదు.

✓ కలలను సాకారం చేసుకోవటం అంటే పోరాడటమే. సమస్యల మధ్య స్థిరంగా ఉండగలగటం ముఖ్యం. పారిపోవటం ఆత్మగౌరవ ప్రతీక కాదు.

జీవితం మనది ... జీవితానికి స్వంతదారులం మనం. కాబట్టి స్వావలంబనా మనదే ... స్వాతిశయమూ మనదే ... స్వానుభవమూ మనదే. ఇలా 'స్వ'లన్నీ 'సెల్ఫ్'లే!



సరిరారు మనకెవ్వరూ!

మనకు కావలసింది నేలను సారవంతం చేయగల విజన్.
అప్పుడే వేర్లు భూమిలోకి చొచ్చుకుపోయి చెట్లను తలెత్తుకు నిలబడేలా చేస్తాయి.
ఇలా శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించి చిరుసమాజానికైనా నీడనిచ్చే స్థితికి చేరుకోవటంలోనే
మన అస్తిత్వం వెల్లడవుతుంటుంది. మనల్ని మనం కమాండ్ చేసుకోగలిగితేనే
మన అస్తిత్వానికీ సార్థకత లభిస్తుంది. ఎంతటి ఎండకైనా వడలిపోకూడదు ...
ఎంతటి వర్షానికైనా వొరిగిపోకూడదు. ఆ నిబ్బరతకు నిర్వచనమే అస్తిత్వ జీవనం.

"తెలివైనవారు తొందరపడరు" అని అంటుండటం మనం చాలసార్లు వింటుంటాం. అయినా చెవికి ఎక్కించుకోం ... తెలివిమీరినతనంతో. ఎక్కించుకున్నా మనసు దాకా తీసుకెళ్లం. ఒకవేళ మనసుపెట్టినా అదేదో మనల్నే విమర్శించినట్టుగా విలవిల్లాడిపోతాం. ఇటువంటి సందర్భాలలో మనం సంయమనాన్ని కోల్పోకుంటే ఎవరి పొగడ్తా మనకు తలపాగా కాదు ... మన గౌరవం ఎక్కడికీ జారిపోదు. ముళ్ల కొమ్మపైన గులాబీ వికసించటం లేదూ! అలాగే మనమూ ఎన్ని కువిమర్శల మధ్య నుండైనా గులాబీలా నవ్వగలగాలి. మన రంగును కోల్పోకూడదు. గులాబీరేకలు వికసిస్తున్నా మనోహరంగానే ఉంటాయి ... వాడినా మకరందాన కలిసి ఉపకరిస్తుంటాయి. అదీ గులాబీ అస్తిత్వం. మనది కూడా అటువంటి అస్తిత్వమే!

అయినా పొరబడుతున్నాం. సామాజిక సంబంధ బాంధవ్యాల మధ్య అనేకానేక సందర్భాలలో మన అస్తిత్వాన్ని వెతుక్కోవటం వల్ల మూలాలు మనలో ఉంటాయి కాబట్టి మనం చేరుకోవలసింది మనలోకే కానీ విస్తరించిన వృక్షాగ్రాన్ని చేరి వెతుక్కోవటం కాదు. సామాన్యంగా మనలోని చాలమందిమి చేసేది సమాజ కొమ్మలను చేరుకుని

చూస్తుంటాం ... అవసరాలకు, అనవసరాలకు. నిజానికి మనకు కావలసింది నేలను సారవంతం చేయగల విజన్. అప్పుడే వేర్లు భూమిలోకి చొచ్చుకుపోయి చెట్లను తలెత్తుకు నిలబడేలా చేస్తాయి. ఇలా శాఖోపశాఖలుగా విస్తరించి ఒక చిరుసమాజానికైనా నీడనిచ్చే స్థితికి చేరుకోవటంలోనే మన అస్తిత్వం వెల్లడవుతుంటుంది. మనల్ని మనం కమాండ్ చేసుకోగలిగితేనే మన అస్తిత్వానికీ సార్థకత లభిస్తుంది. ఎంతటి ఎండకైనా వడలిపోకూడదు ... ఎంతటి వర్షానికైనా వొరిగిపోకూడదు. ఆ నిబ్బరతకు నిర్వచనమే అస్తిత్వ జీవనం.

మన అస్తిత్వం నిరూపితం కావటానికి మనం 'నైస్' అనిపించుకుంటే సరిపోదు ... 'ఐస్'లా కరిగిపోతే ప్రయోజనం లేదు ... అయినదానికీ కానిదానికీ ప్రతిఒక్కరి మాటకీ 'యస్' అంటూపోతే మన మాటసైతం మన మాట వినదు. ఆ మాటకు కేరాఫ్ అడ్రస్ మనం తప్ప మనల్ని చుట్టుముట్టిన సమాజంలోని ఏ వొక్కరిదైనా అవుతుంది. కాబట్టి నైస్ అనిపించుకోవటం తెలివైన పనే కానీ అందుకోసం మనం నీరు కారిపోవటం తగదుగాక తగదు. గంగిరెద్దులా తలాడించటం ఆసామీ బ్రతుకుతెరువు కోసమే తప్ప రాత్రింబవళ్లూ తలాడిస్తూ నిద్రకు కాచుకోమని కాదు.

కాబట్టి ముప్పొద్దులా కడుపునిండటం వరకే సమాజ అవసరం. మనసు నిండటానికి మనం హృదయం స్పందించే పనులు చేయాల్సిందే! అసలు సమాజం అక్కున చేర్చుకునేదీ మనం కైండ్ హార్టెడ్ అండ్ జనరస్ కాగలిగితేనే. ఈ రహస్యం తెలుసుకోలేక అనవసరంగా – అయినదానికీ కానిదానికీ – సమాజం వెంటపడి మన చిరునామాను సైతం పోగొట్టుకుంటుంటాం. మనం మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలిగితే మన గుండె వేగం పెరగదు ... హార్ట్‌కు బైపాస్‌ల అవసరం కలగదు.

మనం మానవాకృతితో సృష్టికర్త నుండి విడివడ్డాక మనకంటూ వైయక్తికత ఏర్పడుతుంది. జీవితం బహుముఖాలుగా దౌడు తీస్తున్నా పగ్గాలు మాత్రం మన చేతుల్లోనే ఉంటాయి. సారథ్యం వహించగల సమర్థత మనలోని ప్రతిఒక్కరిలోనూ ఉంది. అదిలించటం తెలుసు కాబట్టి నియంత్రించటమూ తెలిసినట్లే! అవుననటం తెలిసినపుడు కాదనటమూ తెలిసినట్లే! కాబట్టి మనకు దక్కాల్సిందానిని దక్కించుకుని ఆనందంగా ఉండటమే జీవితం అంటే!

అసలు మనల్ని మనం అన్నివిధాల రక్షించుకోగలిగినప్పుడే ఇతరుల విషయంలోను కేర్‌టేకర్‌లం కాగలం. మన జీవితానికి మనమే కర్తలం కాగలిగితే నియంత్రణలు,

నిర్ణయాలు మన పట్టులోనే ఉంటాయి. మన జీవితంపై హక్కు మనదే కానీ మరెవరిదో కాదు కదా! మన జీవన హక్కుల్ని మనం పరిరక్షించుకోలేకపోతే మనల్ని మనం రక్షించుకోలేనట్లే! మన అధికారాన్ని, జీవితాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకుంటున్నట్లే! వైయక్తిక హక్కులను పరిగణించటం చేతకాకపోతే ప్రాపంచిక హక్కులూ అర్థరహితాలే!

ఈ నేపథ్యంలో 'నైస్‌గా ఉండటం' వేరు, 'నైస్‌గా ఉండి తీరాలి' అనుకోవటం వేరు. నైస్‌గా ఉండటం హృదయస్పందన అయితే నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటం మానసిక స్పందన. నైస్‌గా ఉండటంలో స్వేచ్ఛ ఉంది ... నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటంలో కట్టడి ఉంది. నైస్‌గా ఉండటం బాధ్యత అయితే నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటం భారం. నైస్‌గా ఉండటంలో నెగెటివిటీకి అవకాశం ఉండదు కానీ నైస్‌గా ఉండితీరాలి అనుకోవటంలో మాత్రం నెగెటివిటీకి వలసినంత ఆస్కారం ఉంటుంది.

నైస్‌గా ఉండటంలో భావోద్విగ్నత ఉండదు కానీ నైస్‌గా ఉండి తీరాలనుకోవటంలో భావోద్రిక్తత మిక్కుటంగా ఉంటుంది. ఇంకా చెప్పుకోవాలంటే ఇతరులకు సహాయం చేయకపోవటం వల్ల మనలది స్వార్థం అని మనకు మనమే ముద్రవేసుకున్నాం అనుకోండి ... అపరాధ భావనకు గురయ్యేది మనమే. ఇతరుల విషయంలో అనుకూలంగా వర్తించలేక పోతున్నాం అనుకోవటం వల్ల ఆందోళనకు గురవుతాం. ఇలా ప్రతికూల భావన నుండి భావోద్రేకాలకు చేరువ అవుతుంటాం. ఇదీ స్వయంకృతమే కదా!

నిజానికి జీవిత పర్యంతం ఎవరికి ఎవరమూ నైస్‌గా ఉండటం సాధ్యం కాదు. ఇరవైనాలుగ్గంటలూ మనకు మనమూ నైస్‌గా ఉండలేం. ఇది ఆచరణసాధ్యంకాని వాస్తవం. ఇటువంటి సందర్భాలలోనే మనం ఆచరణశీలురం కావాలి. తొందరపడకుండటం వల్ల నిలువరించుకోగలుగుతాం. మన కాళ్లపై మనం నిలబడగలుగుతాం. తొందరపడకుండటం అంటే కాలయాపన అని కాదు కదా! అజాగ్రత్తగా అడుగులేయకుండటం. కాబట్టి మనం బలంగా ఉండగలిగితేనే మరొకరికి చేతులు అందించగలం.

ఆత్మీయంగాను, స్నేహంగాను ఉండగలగటమూ 'నైస్'గా ఉండటమే! అలాగని మన సర్వస్వాన్ని, మన సమయాన్ని వారికే ధారపోయాలని కాదు ... సదా వారి సేవలో ఉండాలని కాదు. ఇతరులైనా, మనమైనా ఎవరి హద్దులలో ఎవరికి వారం ఉండగలిగితే ఏ గొడవా లేదు ... రాదు. హద్దులు దాటితే అంతా రభసే ... అంతటా రగడే. పలకరింపుగా ఒక చిరునవ్వు చాలు ఎంతటివారైనా తేలికపడటానికి ... వెకిలినవ్వు మాత్రం

అనర్థదాయకమే! మొత్తానికి 'సాఫ్ట్ ఆన్ ది పర్సన్... ఫర్మ్ ఆన్ ది ఇష్యూ' అన్నది మన వ్యక్తిత్వం కావాలి.

యస్ అయినా, నో అయినా నొక్కి చెప్పటంలోనే మన వ్యక్తిత్వం, మన వ్యక్తీకరణ ప్రతిభ దాగివుంది. 'యస్' 'నో'ల వ్యక్తీకరణలో మన వ్యక్తిత్వం దాగి ఉందనటానికి కారణం ఆ జవాబుతో పుట్టుకొచ్చే ఫీలింగ్స్ మనవి కాబట్టి. ఇతరులు ఏమనుకుంటారు అని మనల్ని మనం దూరం చేసుకుంటే ఎలా? ఇతరుల కోసం మన ఫీలింగ్స్‌ని మనలోనే దాచుకుంటే ఎలా? కాబట్టి as long as we are being fair, reasonable and conscientious... we are not responsible for other people's feelings అన్నది మన శాశ్వత చిరునామా కావాలి. ఇటువంటి వర్తనంతోనే మన అస్తిత్వం అభివ్యక్త మవుతుంది ... మనం ఆశిస్తున్నదేమిటో ఇతరులకు తెలిసివస్తుంది.

మనం ఏం ఆశిస్తున్నాం అన్నది సెల్ఫ్ అసెస్‌మెంట్ పైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

- ❑ మనం మెలగుతున్న వ్యక్తులతో అనేక సందర్భాలలో వారి అభ్యర్థనలను తోసిపుచ్చుతుంటాం. అలా ఖాతరు చేయకపోవటానికి కారణం అవి సహేతుకం కాదనుకోవటం వల్లనా లేదా ఇతర ప్రభావాలతో వాటిని కాదనుకుంటున్నామా?
- ❑ అంతెందుకు, కొన్ని సందర్భాలలో కొందరు వ్యక్తులు మనల్ని తక్కువగా, తప్పుగా అంచనా వేస్తుంటారు.. వారనే కాదు మనల్ని మనం కూడా సరియైన రీతిన అంచనా వేసుకోలేకపోతాం. ఇలా మనం బలహీనపడుతున్నామా?
- ❑ సాధారణంగా మనలోని చాలమందిమి వృత్తి జీవనంలో ఇతరులు మనలను అణగ ద్రొక్కుతున్నారనో, లేదా మన నుండే అధికశాతం పనిని రాబట్టుకుంటున్నారనో, అధికార యంత్రాంగం చిన్నచూపు చూస్తున్నారనో అనుకోవటం సహజం. ఇది కేవలం మన అస్థిమిత వల్లనా లేక మనం సమర్థంగా కార్యమగ్నం కాలేకపోవటం వల్లనా?
- ❑ ఇతరులు తాము చేయలేక ఆ పనులను మనకు కట్టబెడుతున్నారనుకోవటమూ జరుగుతుంటుంది. ఇటువంటపుడు మన ఆలోచన సవ్యదిశలో ఉన్నట్లేనా? లేదా అపోహ పడుతున్నామా?
- ❑ కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో ఇతరులకు నప్పినట్లు వ్యవహరిస్తూ, మన వ్యక్తిత్వాన్ని ఆవలపెడుతుంటాం. తరచూ ఇలా జరుగుతుండేటప్పటికి క్రుంగిపోతుంటాం. ఇది ఎంతవరకు సబబు?

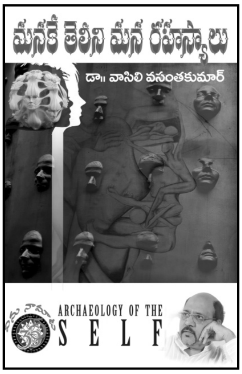
ఇటువంటి సందర్భాలలో మనల్ని మనం తూకం వేసుకోగలిగితే మనం 'నైస్'గా ఉంటున్నామా, ఇతరుల వ్యవహార సరళితో 'ఐస్'లా కరిగిపోతున్నామా అన్నది స్పష్టమవుతుంది.

ఇంతకీ –

- ✓ ఇతరుల మెప్పుకోసం మన బ్రతుకును దుర్భరం చేసుకోకూడదు.
- ✓ అతి ఏదైనా వికటిస్తుంది ... కాబట్టి బ్రతుకు పోరులో మన సంబంధ బాంధవ్యాలు మితంగానే ఉండాలి.
- ✓ మనం నిలబడ్డచోటు సరియైనదైతే ఎవరూ కదిలించలేరు ... కన్నెర్ర చేయలేరు.
- ✓ సేవానిరతి, సేవాదృక్పథం అనుకుంటూ అపాత్రదానం చేయకూడదు. అపాత్ర దానంతో మనల్ని మనమే అగౌరవపరచుకున్నట్టు.
- ✓ బ్రతుకుపోరులో చేజారేంతవరకూ తెలీదు...ఎంతటి విలువను చేజార్చుకుంటున్నది.

మరొక్కమాట – ఇంతకీ మనం బ్రతుకుతోంది ఇతరులు ఆనందంగా ఉండటం కోసమా? మనం ఆనందంగా ఉండటానికా? ఇతరులు మనల్ని నైస్ అంటారని గంగిరెద్దులా జీవనం సాగించటమా? లేక గంగిగోవు పాలు గరిటెడైనా చాలు అన్నట్టు మనదైన తత్వంతో అస్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటూ ఆనందంగా జీవిస్తుంటే సరిపోదూ! అపుడు సరిరారు మనకెవ్వరూ!

మనల్ని మనం ఎంతలా ఇష్టపడుతున్నాం అన్నదానిపైన ఆత్మగౌరవానికి గ్రేడింగ్ సాధ్యమవుతుంది. ఇక్కడ ఇష్టపడటం అంటే మన సమర్థతలకు మనం వేసుకుంటున్న మార్కులు. ఏర్పరచుకున్న లక్ష్యానికి, చేరుకోగల గమ్యానికి మనపై మనకున్న నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసుకోకుండా ఒక క్రమశిక్షణతో వర్తించటం. ఇదే మన వ్యక్తిత్వ విస్తరణ. ఈ వ్యక్తిత్వ విస్తరణను బట్టే మనం అగ్రగణ్యులం అవుతాం. ఈ అగ్రగణ్యతకు కారణం మనలో అనైక్యత లేకపోవటం. మాట చేత కలగలిసి ఉండటం. మాట తప్పకుండటం అంటే ఆచరణాత్మకం కావటం. అంటే కమిట్‌మెంట్ పరంగా స్వయంసంపూర్ణం కావటం. స్వకీయ వర్తనంతోనే ఈ సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వం సాధ్యం.



బహుగళ అర్చనే! …
అయినా మన స్వరమే వినిపించాలి!

వెల్లువలో పూచిక పుల్లలా కొట్టుకుపోవటం జీవితం కాదు.
అంతటి వెల్లువలోను పట్టును దొరక పుచ్చుకుని పైగెయటం జీవితం.
వెల్లువను మించి కాలం మరింత వేగంగా కదిలిపోతుంటుంది.
ఆ కదలికలో మన అస్తిత్వాన్ని చాటుకోవటమే జీవితం.
కాలచక్రానికి మన కంఠం తెగిపడిపోకూడదు …
కాలచక్రంపై మనం నిలబడగలగాలి.

అలసి సొలసి నిద్రించటమో లేదా నిద్ర రాక అటు దొర్లీ ఇటు దొర్లీ నిద్రలోకి జారుకోవటమో మనమందరం చేస్తుంటాం. దుప్పటిని పాదాల నుండి ముఖంపైదాకా లాక్కుని దినచర్యకు స్వస్తి చెబుతూ నిద్రలోకి జారుకోవాలనుకుంటామే తప్ప కనురెప్పలు వాలేలోపు స్థిమితంగా ఆనాటి వర్తనంలోని మంచి చెడులను మనకు మనంగా సమీక్షించుకోలేకపోతున్నాం. నిజానికి మనమందరం ఈనాటినుండైనా ఇలా నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు మనల్ని మనం చదువుకోగలిగితే సెల్ఫ్ రియలైజేషన్, సెల్ఫ్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్ మనకు తెలీకుండానే సాధ్యమవుతుంది. సర్వసాధారణంగా రోజంతా ఇతరులను వింటూనే గడిపేస్తుంటాం … కనీసం పడుకోబోయే ముందు పదినిమిషాలు మనల్ని మనం వినగలిగితే మరునాటి ఉదయాన లేచినప్పటి నుండి మనకు మనంగా ఎలా ఉండాలో అర్ధమవుతుంది. మన వ్యక్తిత్వం, మన వర్తనం ఎలా ఉండాలో మనకే తెలిసివస్తుంది.

అసలు మనలో చాలమందికి ఉండేది నీరస స్వభావం. ఈ స్వభావంతో దైనందిన జీవితంలో నీరుకారిపోతుంటాం. అనాసక్తంగా తయారవుతుంటాం. మనల్ని మనం

సమాయత్తపరచుకోలేక విధిలిఖితం అంటూ పరిస్థితులతో రాజీపడుతుంటాం. ఇటువంటి వ్యక్తిత్వం నుండి మనం బయటపడగలం, మారగలం, ఉన్నతంగా పరిణమించగలం. మన ఆలోచనలు, ఆచరణలు మనవే! దృక్పథాలు సైతం మనవే!! ఇవన్నీ మనవే అయినపుడు మనమెందుకు నిరుత్సాహపడాలి? మన నిరుత్సాహాన్ని విధికి ఎందుకు కట్టబెట్టాలి?? మనం బాధ్యత వహించి మనకు మనంగా పరిణమించలేమా?! మారటం సాధ్యం కాదనుకోవటం పొరపాటు. మనం మారని క్షణం అంటూ లేదు. కాని ఆ మార్పు సవ్యదిశలో జరగటం లేదు. కారణం మన విజన్ మసకేయటమే.

మనం అన్నివిధాల గతంలో కూరుకుపోవటంతో మన కళ్లు బైర్లు కమ్ముతున్నాయి. కుటుంబగౌరవం అంటూ అపార్థాల ఊబిలో కూరుకుపోతున్నాం. కులం బురదలో దిగబడుతున్నాం. ప్రాంతీయ భావాలతో సంకుచితమవుతున్నాం. ఆచార సంప్రదాయ అంతరార్థాలు తెలీక దిగజారిపోతున్నాం. సమాజాన్ని అర్థం చేసుకోలేక అస్వతంత్రులమై పోతున్నాం. అధికారగణం తంత్రం తెలుసుకోలేక వారి కనుసన్నలలో మనకు మనం మిగలకుండా పోతున్నాం. మన ఆలోచనలను పదునుపెట్టుకోవటం చేతకాక, మన చేతివేళ్ల పదును తెలీక సవాళ్లను ప్రతిబంధకాలుగా పరిగణిస్తున్నాం. మనం హద్దుల మధ్య బిగుసుకు పోతున్నామే తప్ప హద్దులను చెరిపేసి వ్యాపితం కాలేకపోతున్నాం. అసలు ఈ బందిఖానా ఎలా తయారయిందో తెలుసుకోగలిగితే, దానికున్న పరిధులను తెలుసుకోగలిగితే మనం ఇట్టే బయటపడగలం.

ఈ సుడిగుండం నుండి బయటపడటానికి కావలసినవి ధైర్యస్థైర్యాలు ... కాస్తంత మానసిక వికాసం ... ఇంకాస్త హృదయస్థజీవనం. ఆటాడుకుంటున్న పిల్లల్నే చూడండి... కుప్పగా పోసిన ఆటవస్తువులను పొందికగా పేర్చి ఎలా ఆనందంగా ఉండగలుగుతున్నారో! మనం సైతం మన వ్యక్తిత్వాంశలను పొందికగా పేర్చగలిగితే ఆనందమయ జీవనాన్ని కేవలం ఈ భౌతిక ప్రపంచానికే పరిమితం చేయవలసిన అవసరం కలగదు. కాబట్టి మన పరిమితులను మనం తెలుసుకోగలిగితే మనం అపరిమితం కాగలం.

మనలోని ప్రతిఒక్కరి పుటకా గొప్పదే ... అంతమాత్రాన పరిసరాలన్నీ అనుకూల మైనవని కాదు. వాస్తవాన్ని మరచి పుట్టుకతోనే మనం గొప్పవారం అన్న భావనలో – తలెత్తితే తక్కువవారితో సహవాసం చేయవలసి వస్తుందన్న అపోహతో – దానికి అలవాటుపడి పైకిచూడటం చేయలేకపోతే ఎన్నటికీ పైకి చేరుకోలేం. కూపస్థమండూకాల్లా

జీవితం వెళ్లదీయవలసిందే! ఇలాకాక మనలో మరికొందరుంటారు ... తెలిసినవారి మధ్యనే గొప్పలు పోవటం, వారితోనే పోల్చుకోవటం, వారికంటే బాగానే ఉన్నామను కోవటం. నిజానికి ఇదేమంత గొప్ప విషయం కాదు. నిన్నటికంటే నేడు మనమెంత మెరుగ్గా ఉన్నాం అన్నది ముఖ్యం. దినదినాభివృద్ధి అంటే రోజురోజుకీ మనం ఉన్నతం కావటం. ట్రై టు బి బెటర్ దేన్ యువర్ సెల్ఫ్ అంటే అర్థం ఇదే!

నిజానికి మనకు మనంగా మెరుగు కావటానికి అవకాశాలు అపారం. ఈ అవకాశాలన్నీ బయటి ప్రపంచంలోనే ఉన్నాయనుకుంటూ వెంపర్లాడుతుండటమే మనం చేస్తున్న తప్పు. అసలు ఉన్నతం కావటానికి మనకు మనమే ప్రధాన అవకాశం. మనకి మనమే మొదటి అవకాశం అని గుర్తించలేకపోతే ఎక్కవలసిన ఎన్నెన్నో మెట్లు కనబడుతుంటాయే తప్ప పాదం మోపవలసిన మొదటి మెట్టు మాత్రం కనిపించదు. అంటే మనల్ని మనమే చూసుకోలేకపోతున్నామన్నమాట. వెల్లువలో పూచిక పుల్లలా కొట్టుకుపోవటం జీవితం కాదు. అంతటి వెల్లువలోను పట్టును దొరక పుచ్చుకుని పైగెయటం జీవితం. వెల్లువను మించి కాలం మరింత వేగంగా కదిలిపోతుంటుంది. ఆ కదలికలో మన అస్తిత్వాన్ని చాటుకోవటమే జీవితం. కాలచక్రానికి మన కంఠం తెగిపడిపోకూడదు ... కాలచక్రంపై మనం నిలబడగలగాలి. మనమే అమృత కలశం. ఈ విషయాన్ని మరిస్తే ఎలా? Life is for living and doing it on our own terms అనుకోగలిగితే జీవనం అమృతమే అవుతుంది.

మనం చదువుకున్న రావణాసురుడికి దశకంఠాలు ... పది తలలతో ఆలోచించేవాడు ... అంతలా ఆలోచించగలిగిన రావణాసురుడ్ని సంహరించిన రాముడికి ఏకకంఠమే. ఒక్క తలతోనే ఆలోచించేవాడు. రాముడిది అంతా ఏకత్వమే ... అంతటా ఏకతా స్వరమే. అంతటి స్వరమాధ్యమం మనకు లేకపోవటం వల్లే మనకిన్ని ఇక్కట్లు ... అగచాట్లు. ఈ సందర్భంలో I do not believe in taking the right decision, I take a decision and make it right అన్న మహమ్మద్ అలీ జిన్నా మాటలను స్మరించుకునే తీరాలి.

పరిపరి విధాల ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకుని అది సరైన నిర్ణయమే అని ఫలితం ద్వారా చూపించాలే తప్ప సరైన నిర్ణయమే అని ఆచరణకు నోచుకోకముందే ఘంటాపథంగా చెప్పలేము ... అలాగే ఏరికోరి ఏ తప్పుడు నిర్ణయానికీ రాము. మొత్తానికి నిర్ణయానికి కావలసింది సత్ఫలితాలనందించే ఆలోచన. ఎంతటి ఆలోచనకైనా ఒక్క తల చాలు. బహుగళ అర్చనలోనైనా మన స్వరం వినబడితే చాలు. మనకు ఈ ఏకతా

స్వరం చేతకాక రావణ పరిసరాలలో ఉంటూ రామరాజ్యం కోసం పరితపిస్తున్నాం. నామజపం చేస్తున్నామే తప్ప తత్వం వొంటబట్టించుకోవటం లేదు.

అసలు 'సెల్ఫ్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్' అంటే 'షేరింగ్ అవర్ యూనిక్ గిఫ్ట్స్' అని ఎక్కడో చదివిన జ్ఞాపకం. అయితే ఈ అద్వితీయ బహుమతిని షేర్ చేసుకునే వ్యక్తిత్వం మనలో ఎంతమందికి ఉంది? ఉంది అని మనం తడుముకోకుండా జవాబు చెప్పుకోగలగాలంటే మనలో కొన్ని ప్రత్యేకతలు ఉండి తీరాలి.

- ✓ మనసు విప్పి మాట్లాడుకుంటుండాలి.
- ✓ అరమరికలు లేని వర్తనం సాగిస్తుండాలి.
- ✓ పొందికగా ప్రతి సందర్భంలోను రాణించగలగాలి.
- ✓ సోమరితనానికి, అలసత్వానికి అవకాశమివ్వని జీవనం సాగించాలి.
- ✓ వృత్తిజీవనంలో సృజనాత్మకంగా ఉంటూ, రిలాక్స్ అవుతుండాలి.
- ✓ చిరునవ్వుల్ని, చిరుసలహాలను మూటకట్టుకోక ఎప్పటికప్పుడు పంచుతుండాలి.
- ✓ అందుకోలేని వాటిని, అలవిమాలిన వాటిని అంగీకరించగలగాలి.
- ✓ కొత్త మార్గాన అడుగువేయటానికి తడబడకూడదు.
- ✓ పాత చింతకాయ పచ్చడి రుచికరమైనదని ఏళ్లతరబడి మిగుల్చుకుంటూ పోతుంటే అది రోతగా తయారవుతుంది. కాబట్టి కొత్త కొత్త చింతనలతో పల్లవిస్తుండాలి.
- ✓ భయపడుతూ తరిగిపోతుంటే మెరుగు ఎప్పటికీ సాధ్యం కాదు. మనమే మెరుపు కాగలిగితే మెరుగైనట్లే.
- ✓ గతం పునాది వంటిది. మన వర్తనమే వర్తమానం. వర్తమాన భవనం అనుకూలంగా ఉంటే భవిష్యత్తులోనైనా రంగులద్దవచ్చు. లక్ష్యం రంగులద్దిన ఇంట ఉండటమే కానీ కర్తవ్యం మాత్రం వాసయోగ్యమైన ఇంటిని చేరటం.

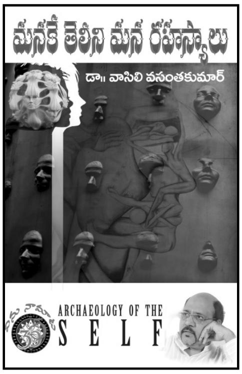
వీటన్నిటితో పాటు మన తప్పులను మనమే తెలుసుకోగలిగితేనే సెల్ఫ్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్ సాధ్యమవుతుంది. వ్యక్తిగత బాధ్యత, స్వనియంత్రణ సాధ్యమైతే స్వయం వృద్ధి సాధ్యమైనట్లే.

అంతెందుకు, మనం బాగుపడాలంటే మన తప్పులకు మనం కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవాలి. మన బలహీనతలే మనల్ని బలవంతుల్ని చేస్తాయి. మనకు మనం

సహాయపడగలిగితే స్వర్గం సైతం మన జీవితంలోకి దిగివస్తుంది. మనపైని మన విశ్వాసమే మనల్ని ఉన్నతపథాన నిలుపుతుంది. పైగా మనం అనుకుంటున్న వ్యక్తిత్వమంతా మన ఆలోచనల సమాహారమే. ఇన్ని అవకాశాల మధ్య నుండి మన తత్వం అటక ఎక్కకుండా ఉండాలంటే మనలది సానుకూల దృక్పథం అయితీరవలసిందే ... స్వాభిమానం మనల్ని వీడకుండవలసిందే.

ప్రస్తుతానికి మనల్ని మనం తీర్చిదిద్దుకోవటానికి వయసుతో పనిలేదు ... కాలంతో పోటీపడుతుంటే చాలు. సెల్ఫ్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్‌కు ఆరంభమే తప్ప అంతం అంటూ ఉండదు. ఇక అయిపోయిందని ఆగితే పరిణామం పూర్తయినట్లు కాదు. నిరంతరయానమే పరిణామం. మనం పరిణమించటమూ నిత్యపరిణామమే. నేర్చుకోవటం, పరిణమించటం పరిణామ వర్తనమే. మనం ఉన్నతంగా పరిణమిస్తూ పోతున్నా మరింత ఉన్నతికి అవకాశం పుష్కలంగా ఉంటూనే ఉంటుంది. ఉన్నతి ముందు మనం సంపూర్ణులం అనుకోవటానికి అవకాశం లేదు. ఎప్పటికీ అసంపూర్ణులమే అని అనుకుంటూ ఉండటమే జీవితం. ఆ అసంపూర్ణతను అంగీకరించటమే ఉన్నతత్వం. ఆ ఉన్నతత్వానికి రాచబాట సెల్ఫ్ ఇంప్రూవ్‌మెంట్.

ఇంతకాలం మనం ఇతరులతో పోటీపడుతూ బ్రతుకుతూ వచ్చాం ... ఇప్పటి నుండయినా మనతో మనం పోటీ పడగలమా అన్నది ప్రశ్న. కారణం పైకి కనిపించే మనకంటే లోన దాక్కున్న మనం ఎంతో గొప్పవారం ... విచక్షణాశీలురం. ఇప్పటివరకు మన ఆంతర్యంతో పోటీ పడలేదు. అందుకే మన అందం మనకే తెలియలేదు ... ఇది తెలుసుకోలేక బయటెక్కడో మనల్ని మనం వెతుక్కుంటున్నాం.



దృక్పథాలు మనవే! … అయినా కొత్తచివుళ్లు వేస్తుంటాయి

అనేక ప్రభావాల వల్ల మన భావాలు మారుతుంటాయి.
ఏ విషయంలోనైనా ఆలోచనా ప్రవంతిలో కొట్టుకుపోయేది మనం …
ఆ ఆలోచనా తీవ్రతలో భావోద్విగ్నతకు గురయ్యేది మనం …
ఆ ఉద్విగ్నతతో ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేది మనం.
వీటన్నింటి సమాహారంగా మన దృక్పథానికి ఒక స్పష్టత ఏర్పడుతుంది.
ఈ పరిణామమంతా సహజ ప్రక్రియనే.

మన మెదడులోకి మనం దూరగలమా? లేము అని ఖచ్చితంగా చెప్పగలం. మెదడు కనిపిస్తున్నదే కదా … ఎందుకని సాధ్యం కావటం లేదు? ఈ మెదడుకు చెందిందే కదా మనసు. అక్కడి నుండి పుట్టుకొచ్చేవే మన ఆలోచనలన్నీ. అంటే అదృశ్యంగా ఉండే మనసు కార్యకలాపాలైన ఆలోచనలు సైతం మన ఇష్ట ప్రకారం రాకపోకలు సాగించటం లేదు. కాబట్టే మన దృక్పథాలలోను మార్పులు, చేర్పులు, చిగురింతలు సహజమైపోయాయి.

ఈ నేపథ్యంలో మనల్ని మనం చిత్రించుకునే తీరు, మన నమ్మకాలు, మన వర్తమానం కలిసి మన దృక్పథాలుగా వ్యక్తమవుతుంటాయి. సమయ సందర్భాలను బట్టి ఈ దృక్పథాలూ మారుతుంటాయి. సందర్భానుసారం అని ఎందుకు అనుకుంటున్నాం అంటే మనమెవరమూ రకరకాల ప్రభావాల నుండి తప్పించుకోలేకపోతున్నాం కాబట్టి. ఈ ప్రభావాలు సామాజికమైనవి కావచ్చు, కుటుంబపరమైనవి కావచ్చు, బాంధవ్య పరమైనవి కావచ్చు, వృత్తిపరమైనవి కావచ్చు, ఆధ్యాత్మికమైనవి కావచ్చు.

మొత్తానికి ప్రభావాల ప్రభావంతోనే దృక్పథాలు మారుతుంటాయి … బలపడు తుంటాయి … బలహీనమవుతుంటాయి. ఇంతకీ చెప్పొచ్చేదేమిటంటే మన దృక్పథాలు

ఎప్పటికీ శాశ్వతాలు కావు. మార్పులకు లోనయ్యేవే. అంతెందుకు సంఘటనలనే కాదు, ప్రభావాలనే కాదు సంఘర్షణలు సైతం మన దృక్పథాలలో మార్పులు తీసుకొస్తాయి. కలిసి పనిచేసే సందర్భాలలోను మన దృక్పథాలను మార్చుకోవలసి వస్తుంటుంది. అంటే దృక్పథాలు మనవే అయినప్పటికీ - ఏకముఖీనంగా వ్యక్తమయినప్పటికీ - బహు ముఖీనంగా ప్రభావితాలే. దీనికి తోడు మన భావోద్విగ్నతలు సైతం మన దృక్పథాలను ప్రభావితం చేస్తుంటాయి.

మనలోని ప్రతి నలుగురిలో ముగ్గురిపైన పడే ప్రభావాలు సర్వసాధారణాలు. ఒకరి పైన మాత్రమే వ్యక్తిగత ప్రభావం ప్రబలంగా ఉంటుంది. అంటే మనలోని ముగ్గురి దృక్పథాలు కామన్ అనిపించటానికి కారణం ఇదే. ఒకరి దృక్పథాలే ప్రత్యేకం అనిపిస్తాయి. ఈ ప్రత్యేకత కారణంగానే ఆ ఒక్కరూ ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వ సంపన్నులుగా ప్రకాశిస్తుంటారు. ఈ పాతిక శాతానికి లక్ష్యాలు, గమ్యాలు స్పష్టంగా ఉంటాయి. వీరు పర్ఫెక్ట్‌గాను, రైట్‌గాను ఉండాలనుకుంటారు. అక్యూరసీ, అకౌంటబిలిటీలతో వీరి జీవిక సాగుతుంటుంది. భావగాఢత వల్లే ఈ కొద్దిమందిలో దృక్పథాలపరంగా పెనుమార్పులు ఉండవు. అయితే తొణికే స్వభావం ఉన్నవారి దృక్పథాలు మాత్రం కొత్తచివుళ్లు వేస్తుంటాయి. సామాజికత, సమకాలీనత, అంతర్ముఖీనత, వైయక్తికతలతో ఈ చిగురింత ప్రారంభమవుతుంది.

సామాజిక ప్రభావం ఎంతలా ఉన్నప్పటికీ సరిగ్గా ఉండాలనే మన సహజ తాపత్రయంతో దృక్పథం మారుతుంది. ప్రవర్తన మారుతుంది. మనం సామాజిక జీవులం కాబట్టి సాంఘిక కట్టుబాట్ల నడుమ, కౌటుంబిక ఆచార వ్యవహారాల మధ్య ప్రతిస్పందించక తప్పదు. ఆ ప్రతిస్పందనలలో మన దృక్పథాల చివుర్లు స్పష్టంగా అవుపిస్తుంటాయి. ఆ చిగురింతకు మన అనుభవసారమూ తోడవుతుంది.

ఇక వయసు పెరుగుతున్నకొద్దీ కొత్త ప్రభావాలు చోటుచేసుకోవటమూ సహజమే. ఈ ప్రభావాలతో ఆకు రాలి మరోఆకు చివురించినట్లుగా మన దృక్పథాలలోను మార్పులు అనివార్యమవుతుంటాయి. ఇవి అస్తిత్వాన్ని నిలబెట్టుకోవటానికి కావచ్చు ... లేదా ఆకర్షకంగా తయారుకావటానికి కావచ్చు. ఎలాగైనా ప్రత్యేకత మాత్రం అభివ్యక్తమవు తుంటుంది.

దృక్పథం మారటం వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందనుకున్నపుడు నమ్మకాల విషయంలోను కొన్నింటిని వదులుకోవటానికి, మరికొన్నింటిని నమ్మటానికి సిద్ధమవుతాం.

ఇదంతా ఆంతరికంగా జరిగేది. మనం ఏర్పరచుకున్న విలువలకు విఘాతం కలగదనుకున్నపుడు మన దృక్పథాలలో మార్పును ఆహ్వానిస్తాం.

అనేక ప్రభావాల వల్ల మన భావాలు మారుతుంటాయి. అంటే మన ఎమోషన్స్ కారణంగా మన ఆటిట్యూడ్స్ కూడా మారుతుంటాయి. వీటికి సామాజికాంశాలు జతకలుస్తాయి. ఏ విషయంలోనైనా ఆలోచనా స్రవంతిలో కొట్టుకుపోయేది మనం ... ఆ ఆలోచనా తీవ్రతలో భావోద్విగ్నతకు గురయ్యేది మనం ... ఆ ఉద్విగ్నతతో ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేది మనం. వీటన్నింటి సమాహారంగా మన దృక్పథానికి ఒక స్పష్టత ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిణామమంతా సహజ ప్రక్రియనే. దీనికంతటికీ కారణం మనం మానసికంగా సంసిద్ధమై ఉండకపోవటం వల్లనే ... స్థిరాభిప్రాయాలు మనకు లేకపోవటం వల్లనే ... సానుకూల దృక్పథం రూపుదాల్చక పోవటం వల్లనే. ఒకవిధంగా దీన్ని సైకలాజికల్ డిస్‌కమ్‌ఫర్ట్ అనవచ్చు.

ఒకవైపు ఎమోషన్ ... మరొకవైపు సిట్యుయేషన్. బాహ్యజగత్తు కోరుకునేది ఒకటి ... అంతర్జగత్తు ఆశించేది మరొకటి అయినపుడు మనసు తొట్రుపడుతుంది. సంఘర్షణ తప్పదు. ఫలితంగా సమాజంతో తలపడుతుంటాం ... మనతో మనమే విభేదిస్తుంటాం. ఇటువంటప్పుడు నిలదొక్కుకోవటానికి ఎంతో సంయమనం కావాలి. ఇంట్యూషన్, ప్రెడిక్షన్‌లు కలిసిన ఒక సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడాలి. అది స్థిర ఆచరణవైపు అడుగులు పడేలా చేయాలి.

ఎటువంటి కార్యాచరణకు అయినా నిబద్ధత అవసరం. ఆలోచన క్రమపద్ధతిన సాగాలి ... ఆచరణ నిర్దిష్ట ప్రణాళికన జరగాలి. మన అటెన్షన్‌ను బట్టే మన ఇన్‌వాల్వ్‌మెంట్ ఉంటుంది. విషయ తీవ్రతను బట్టి వివేచనా గాఢత ఉంటుంది. ఇవన్నీ కలగలిసినపుడు వైయక్తికత అన్నది వెలుగులోకి వస్తుంది. అది వైయక్తిక దృక్పథంగా అభివ్యక్తమవుతుంది. ఇటువంటి దృక్పథాలే చిరకాలం స్థిరపడి ఉంటాయి.

మన అందరిలోను స్వతహాగా కొంత విశ్వసనీయత ఉంది. మరికొంత విశ్వసనీయత ప్రాపంచికంగా నెలకొంటుంది. ఈ రెండూ కలిసి వలసిన విశ్వాసంగా వర్తనానికి చేదోడు అవుతుంది ... నిర్ణయప్రకటనకు అవకాశమవుతుంది. సొల్యూషన్ అక్యూరసీతో సమస్యకు సరైన పరిష్కారం సాధ్యమవుతుంది.

✓ మన చుట్టుపక్కల ప్రభావాలతో కొన్ని నమ్మకాలు ఏర్పరచుకుంటాం. పదిమంది విశ్వసించినదానిపైనే మనం మొగ్గు చూపుతాం. ఇంతకు పూర్వం ఆమోదముద్ర పొందిన వాటిని మనం అనుకరిస్తాం. ఇవన్నీ మన దృక్పథాలకు ఉపబలకాలే.

✓ ఒకరు మనకు సహాయపడినపుడు ప్రతిస్పందనగా వారికి మనం సహాయపడాలన్న దృక్పథానికి వస్తాం. ఇలా ఇంటర్ డిపెన్డెన్స్, సొసైటల్ బాండ్స్ అనేవి దృక్పథాల విషయంలో పాత్ర వహిస్తుంటాయి.

✓ అధికారత వల్ల దృక్పథాలలో మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. అధికారం ముందు తలవంచటాలు జరిగేది ఇందుకే.

మొత్తానికి మన దృక్పథాలన్నీ అభివ్యక్తులే. ప్రతిస్పందించే తీరులే ఈ దృక్పథాలు. సామాన్యంగా దృక్పథాలు గతంలో వేళ్లూనుకుని ఉంటాయి ... వర్తమానంలో విస్తరించుకుని ఉంటాయి ... భవిష్యత్తు వైపు వొరిగి ఉంటాయి. మన దృక్పథంతోనే అనుకూలతలను అననుకూలతలను, ఇష్టాలను అయిష్టాలను ఏర్పరచుకోగలం. ఏ నిర్ణయానికైనా మన దృక్పథమే ఆయువుపట్టు. మనం ఏ ఒక్కరి విషయంలోనైనా, ఏ ఒక్క విషయంలోనైనా వొరిగినా, వొదిగినా మన దృక్పథ ఫలితంగానే. మన దృక్పథాలు అనుకునే వాటికి ఒక ఆంతరిక నేపథ్యమూ, ఒక బాహిర నేపథ్యమూ ఉంటుంది.

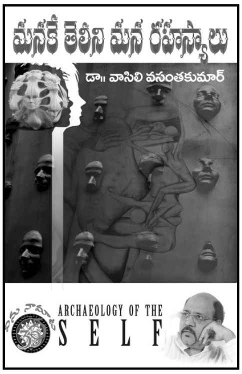
✓ స్వాభిమానం చుట్టూ దృక్పథాలు పరిభ్రమిస్తుంటాయి. సెల్ఫ్ ఇన్‌ట్రెస్ట్ దృక్పథాలకు ఉపాధి.

✓ అర్థవంతంగా బ్రతకాలనుకోవటంలోనూ దృక్పథాల పాత్ర చాలా ఉంటుంది. దృక్పథాలతో జీవితానికి విలువలు ఏర్పడుతుంటాయి.

అవహేళన నుండి, తిరస్కరణ నుండి బయట పడటానికి దృక్పథాల చేయూత ఎంతైనా అవసరం. మానసిక వొత్తిడి నుండి బయట పడటానికి సానుకూల దృక్పథాలు ఎంతో దోహదం చేస్తాయి. ఒకవిధంగా అహాన్ని తృప్తి పరచటానికి దృక్పథాలు ఉపకరిస్తాయి. మనమేమిటో, మన అస్తిత్వమేమిటో అద్దం పట్టినట్టుగా చూపిస్తుంటాయి. మన అనుభవాలు దృక్పథాలలో అంతర్లీనమవుతుంటాయి. కౌటుంబిక ఆచారవ్యవహారాలూ దృక్పథాలు ఏర్పడటంలో భూమిక అవుతుంటాయి.

మొత్తానికి మోటివేషన్ గాఢతను బట్టే దృక్పథ చిగురింత ఫలవంతమవుతుంది.

ప్రాపంచిక జీవనం ఎంతటి విషాన్ని పంచుతున్నప్పటికీ
ఆత్మవిశ్వాసం అమృతాన్ని పంచుతుంటుంది.



SELF HARM

communicating what cannot be put into words … escaping from emotional pain and a coping mechanism for survival

భస్మాసుర ప్రవృత్తికి వారసులమా?

అసూయను, కోపాన్ని చిన్ననాటి నేస్తాలుగా పరిగణిస్తూ జీవితాంతం స్నేహిద్దాం అనుకుంటే ఎవరినో శిక్షిస్తున్నాం అనుకుంటూ మనల్ని మనం శిక్షించుకుంటున్నట్లే. ఈ గాయం పైకి కనిపించదు కానీ మనసును, హృదయాన్ని, జీవితాన్ని కుళ్లిపోయేలా చేస్తుంది. ఈ అనర్థానికి ఏ మందులూ మాకులూ లేవు. విరుగుడు మన నుండి ఉత్పన్నం కావలసిందే. ఈ మానసిక రోగం నుండి అ-మృతులం కావటానికి ఎటువంటి అమృత కలశమూ బాహ్య ప్రపంచంలో అయాచితంగా దొరకదు.

మనల్ని మనం గాయపరచుకోవటానికి అణ్వాయుధాలేమీ అక్కర్లేదు. స్వార్థం ఒక్కటి చాలు … మనల్ని నిలువునా చీరేయటానికి … ఎంతటి బంధాన్నయినా వికటింప చేయటానికి. ఈ స్వార్థానికి కోపం తోడైతే మనల్ని మనం అడ్డంగాను నరుక్కున్నట్లే. రక్తపోటు – హైపర్ టెన్షన్‌ను సైలెంట్ కిల్లర్ అంటారు కానీ నా దృష్టిలో స్వార్థానికి మించిన సైలెంట్ కిల్లర్ మరొకటి లేదు … కోపమే అసలు సిసలు క్రానిక్ డిసీజ్. మన కోపమే మన శత్రువు అన్న విషయం అక్షర జ్ఞానం వొంటబట్టిన నాటి నుండీ మనకు తెలిసిందే. అయితే ఈ అవగాహన ఆచరణపథం పట్టకపోవటం వల్లనే మనకున్న తిక్క వదలటం లేదు. అందుకే కోపతాపాలతో తలతిక్కగా వ్యవహరిస్తుంటాం. ఇంతకీ శత్రువు చేసే పనేమిటి? … విచక్షణ లేకుండా మృత్యుకౌగిలిని చేర్చటమే! మన కోపం కూడా మనలను శరవేగంగా మృత్యువాకిట నిలుపుతుంది. ఈ స్టేట్‌మెంట్ కాస్త అతిగా అనిపించినా మితిమీరిన కోపం అన్ని అనర్థాలకు కారణం అని అనుకోవటానికి ఏమాత్రం సంశయించనక్కర్లేదు.

ఇక కోపానికి అసూయ కూడా కలిసిందనుకోండి … మనం భస్మాసురులమే!

అసూయ అసుర ప్రవృత్తి కంటే భయంకరమైంది. చెరపకురా చెడేవు అన్నట్లు అసూయను, కోపాన్ని చిన్ననాటి నేస్తాలుగా పరిగణిస్తూ జీవితాంతం స్నేహిద్దాం అనుకుంటే ఎవరినో శిక్షిస్తున్నాం అనుకుంటూ మనల్ని మనం శిక్షించుకుంటున్నట్లే. ఈ గాయం పైకి కనిపించదు కానీ మనసును, హృదయాన్ని, జీవితాన్ని కుళ్లిపోయేలా చేస్తుంది. ఇలా సెల్ఫ్ హార్మ్ వల్ల జరిగే అనర్థానికి ఏ మందులూ మాకులూ లేవు. విరుగుడు మన నుండి ఉత్పన్నం కావలసిందే. ఈ మానసిక రోగం నుండి అ-మృతులం కావటానికి ఎటువంటి అమృత కలశమూ బాహ్య ప్రపంచంలో అయాచితంగా దొరకదు.

తరచూ కోపోద్రిక్తులం కావటం వల్ల మనమే గరళకంఠులం అవుతాం. కోపతాపం అంటే విషాన్ని గొంతులో నిలుపుకున్నట్లే ... ఫలితం మన కంఠమే నలుపవుతుంది. సలపర కూడా మనదే. అలాగే అసూయ కూడా. అసూయాగ్రస్తులం కావటం వల్ల నష్టం మనకే కానీ ఇతరులకు కాదు. అసూయ అనేది రెండు వైపులా పదునున్న కత్తి. అందుకే అది ఇతరులకంటే మనల్నే ఎక్కువగా గాయపరుస్తుంది.

చూడటానికి శరీరాన్ని గాయపరచుకోవటమే సెల్ఫ్ హార్మ్ అనిపిస్తుంది కానీ దీనికి నేపథ్యం మానసిక క్షోభనే. ప్రతికూలతలు లేని జీవితం ఉండదు. అయినా ఈ ఇంగిత జ్ఞానాన్ని ప్రక్కన పెట్టి అననుకూలతలతో తల్లడిల్లుతూ మానసికంగా నీరసపడుతుంటాం. బలహీన మనస్కతతో అవయవాలను గాయపరచుకుంటుంటాం. అంతలా కృద్ధులమైపోతూ మనపై మనమే పగను పెంచుకుంటూపోతే ఎలా? అసలు మనల్ని మనం గాయ పరచుకోవటం అంటే మనలది బలహీన ప్రవృత్తి అని. ప్రతికూలతలన్నీ శరాఘాతా లనుకుంటే ఎలా? ఇటువంటప్పుడు మనం మిన్నకుండటం విజ్ఞత కాదు. హేతు దృక్పథంతో మన తెలివితేటలను రంగరించగలిగితే సానుకూల పవనాల మధ్య సేదతీరగలం.

ఇంతకీ మానసికంగానైనా, శారీరకంగానైనా మనల్ని మనం ఎందుకు శిక్షించుకోవటం జరుగుతోంది? ... మనం భంగపడతాం సరే. దానిని కోలుకోలేని విధంగా భంగపడినట్లుగా భావించటంతో మనలది ఉద్రేక స్వభావమవుతోంది. అటువంటి ఉద్రిక్త మానసిక పరితాపంతో మనల్ని మనం సరిగా వ్యక్తపరచుకోలేక తప్పిపోతాం. బాధను మాటల రూపంలోనో, ఆలోచనల రూపంలోనో చెప్పుకోలేక గాయపరచుకుంటూ చేతల రూపంలో వ్యక్తపరుస్తాం. ఈ అశక్తతతో ఆత్మహత్యే శరణాగతి అవుతుంటుంది.

చేతులు కోసుకోవటం, తల గోడకేసి బాదుకోవటం, వస్తువులను గిరాటేయటం, మత్తుమందులతో జోగటం, మద్యపానానికి బానిస కావటం, అవాంఛనీయ సంబంధాలకు చేరువ కావటం – ఇవన్నీ విపరీత మనస్కతకు తార్కాణాలు. ఇవి పెయిన్ రిలీవర్స్‌లా అనిపించే పెయిన్‌ఫుల్ ఎమోషన్స్. చివరికి సెల్ఫ్ హార్మ్ కాస్తా సెల్ఫ్ పనిష్‌మెంట్‌గా రూపుదాలుస్తుంది. అంతెందుకు విపరీతంగా పొగత్రాగటం, రోజూ పద్నాలుగు-పదహారు గంటలు కంప్యూటర్లకు, టీవీలకు అతుక్కుపోవటం వల్ల కూడా మనం సోషల్ బీయింగ్స్ కాలేక ఒంటరితనానికి చేరువ అవుతుంటాం ... సెల్ఫ్ హార్మ్ కౌగిట చేరతాం.

నిజానికి మనలోని ఈ ఉద్రేక స్వభావం ఈనాటిది కాదు ... చిన్నతనంలోను, యుక్తవయసులోను మన ఎమోషన్స్‌కు ప్రతిస్పందించేవారు, మనతో సహకరించేవారు లేక ఈ అణగారిన ప్రవృత్తికి లోనవుతాం ... కోపోద్రిక్తులం అవుతుంటాం... అసూయాగ్రస్తులం అవుతుంటాం ... సంకుచిత మనస్తత్వంతో స్వార్థపరులమవుతుంటాం. మన జీవితమే ఇటువంటి రణరంగం కావటానికి కారణాలు అనేకానేకాలు –

- * సామాన్యంగా పురుషులలో కంటే స్త్రీలలో సెల్ఫ్ హార్మింగ్ తత్వం ప్రబలంగా ఉంటుంది. అంటే ప్రతీ మహిళా తనను తాను గాయపరచుకునే మనస్తత్వం కలిగి ఉంటుందని కాదు ... సమాజంలో వారి నిష్పత్తి అధికమని.
- * ఎక్కువగా ప్రేమ వైఫల్యాల వల్ల, భర్త నిరాదరణ వల్ల, నిస్సహాయత వల్ల, అనధికారత వల్ల, సరియైన ప్రాతినిధ్యం లేదనుకోవటం వల్ల భావోద్రిక్తతలకు గురి అవుతుంటారు.
- ✓ కుటుంబ వాతావరణంలో తమకు ప్రైవసీ లేకపోవటాన్ని జీర్ణించుకోలేని మగువలు, తమకు సరియైన స్థానం లభించటం లేదన్న మనస్తత్వానికి గురైన మహిళలు తమ ఆరోగ్యాన్ని సైతం పట్టించుకోకపోవటం జరుగుతుంటుంది. తమను తాము తీర్చిదిద్దుకునే విషయంలోను – శరీర పోషణ అనే కాదు సౌందర్య పోషణలోను. అలసత్వం ప్రదర్శించటమూ సెల్ఫ్ హార్మింగ్ క్రిందే లెక్క.
- ✓ ఉమ్మడి కుటుంబాలలో స్త్రీల సమస్యలు బహుముఖాలు. ముఖ్యంగా అత్తల సాధింపులు, తక్కిన కుటుంబ సభ్యుల నిరాదరణ ఇల్లాలిని నిరాశకు లోను చేస్తుంటాయి.
- ✓ కాలానికి స్తబ్ధత లేదు ... సమాజ తీరూ మారుతోంది ... క్రమక్రమంగా

కుటుంబాలలో అవగాహన నెలకొంటోంది. ఫలితంగా వనితలను గౌరవించటం, సమానంగా చూడటం మనం చేస్తూనే ఉన్నాం.

- ✓ సమానత్వం, గౌరవం, సన్నిహితత్వం కొరవడిన సందర్భాలలో స్త్రీలు అనే కాదు, పురుషులూ, యుక్తవయస్కులూ, పిల్లలూ తమను తాము ఏదో ఒక రీతిన గాయపరచుకుంటూనే ఉన్నారు. భౌతిక గాయాన్ని మాన్పటానికి కుటుంబాలు, సమాజాలు, డాక్టర్లు నడుం బిగిస్తున్నారే తప్ప మానసిక గాయం నుండి బయట పడటానికి ఎవరికి వారుగా సంసిద్ధం కావలసిందే!
- ✓ పదహారేళ్ల ప్రాయం చేసే హాని అంతా ఇంతా కాదు .... ఈ వయసులో మార్గం తప్పితే, మనసు క్షోభపడితే అన్నీ గాయాలే! ఈ ప్రాయంలో తాము కోరుకున్నది దక్కకపోతే తమ చుట్టుపక్కలలోని ప్రతిఒక్కరూ భయంకరమే అనిపిస్తారు. ప్రతీదీ టెర్రిబుల్ సిట్యుయేషన్ అనే అనిపిస్తుంటుంది. ఎవరూ తమను అర్థం చేసుకోవటం లేదనుకోవటం సహజం. ఫలితంగా ఒక విధమైన వొత్తిడి.
- ✓ కొన్ని సందర్భాలలో తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, తోడబుట్టినవారు సైతం విరోధులుగా కనిపిస్తుంటారు. కారణం తమను తాము సరిగ్గా అంచనా వేసుకోలేక పోవటం ... సమస్యలన్నీ తమకే అనుకోవటం ... ఫలితంగా ఎదుటివారిని బాధ్యుల్ని చేయటం. స్వీట్ సిక్స్‌టీన్‌లో అలగటానికి, కోపతాపాలు ప్రదర్శించటానికి అయినవారే ఎరలవుతుంటారు.
- ✓ చాలమంది గోళ్లు కోరుక్కోవటం చేస్తుంటారు ... ఇది సెల్ఫ్ హార్మ్ పరంగా పెద్దగా పరిగణించాల్సింది కాకపోయినప్పటికీ ఈ అలవాటు వెనక ఒక ఎమోషనల్ పెయిన్ ఉంటుంది.

- ❑ సామాన్యంగా తమను తాము గాయపరచుకునేవారిని చూస్తుంటే ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్న వారిలా అనిపిస్తుంటుంది. కాని వారిది ఆత్మహత్యకు సంసిద్ధమైన ప్రవృత్తి మాత్రం కాదు. నిజానికి సెల్ఫ్ హార్మ్ చేసుకునేవారిలో ఆనందంగా జీవించాలనే ఆశ మిక్కుటంగా ఉంటుంది. ఎవరి సహకారమూ తమకు లేదనుకున్నపుడు తమను తాము కమ్యూనికేట్ చేసుకోవటానికి, ఇతరుల అటెన్షన్ తమపై పడటానికి ఇలా బిహేవ్ చేస్తుంటారు.

- ❑ సెల్ఫ్ హార్మింగ్ ద్వారా ప్రతిఒక్కరూ ఆశించేది కేర్ అండ్ కంఫర్ట్‌లను. అటువంటి సందర్భాలలో అలసత్వం చూపకుండా వారిపై దృష్టి సారించటమే మనం చేయవలసిన పని. అలక చిన్నపాటిదే కావచ్చు ... కోపం అంత గాఢమైనది కాకపోవచ్చు ... గాయం పెద్దదే కావచ్చు – అయినా అన్నీ సెల్ఫ్ హార్మ్ తత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తున్నవే ... వారి విషయంలో మనం సహకరించవలసిన అవసరాన్ని తెలియజేస్తున్నవే.
- ❑ కుటుంబంతోను, సమాజంతోను, ఏఒక్కరితోను సరిగ్గా కలవలేకపోతున్నారంటే వారు తమను తాము గాయపరచుకుంటున్నట్లే. వారి విషయంలో మనం ఎంతో సంయమనంతో వ్యవహరించవలసిందే ... ఎంతో ఓపిగ్గా వారి భావాలను ఒడిసి పట్టుకోవలసిందే ... వారి ఒంటరితనానికి మూలాలను గాలించవలసిందే. అనునయిస్తూ, బుజ్జగిస్తూ, స్నేహిస్తూ, ప్రేమిస్తూ వారికి ఆత్మీయులం కావలసిందే.
- ❑ ముఖ్యంగా వారి ఫీలింగ్స్ తెలుసుకోకుండా ఎటువంటి నిర్ణయాలకు రాకూడదు ... వారిని అపరాధుల్లా అసలే చూడకూడదు. అప్పుడే వారు తమ సమస్యను పరిష్కరించగల స్నేహితుడ్ని మనలో చూడగలుగుతారు. ఆ స్నేహతత్వం నుండే వారి సమస్య ఆవిష్కృతమవుతుంది ... పరిష్కృతమవుతుంది.
- ❑ అనుకూల వాతావరణంలో వారి మాటలను అంగీకరిస్తున్నట్లు మనం స్పందించ గలగాలి. వెంటనే ప్రతిస్పందించక సాన్నిహిత్యం పెరిగిన తర్వాత మన ప్రతి స్పందనలను, పరిష్కార మార్గాలను మాటల మధ్య వారికి చేరవేయాలి.
- ❑ కోపగించుకోవటం వల్ల, కట్టడి చేయటం వల్ల వారిని ఏవిధంగాను ఒద్దుకు చేర్చలేం.

సెల్ఫ్ హార్మ్‌కి కారణం ఫిజికల్ పెయిన్‌గా అనిపించినప్పటికీ మూలం మాత్రం ఎమోషనల్ పెయినే. దీనిని 'ఎ క్రై ఫర్ హెల్ప్'గా ఈనాటి సభ్యసమాజం అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. పైగా భరించలేనితనాన్ని వ్యక్తం చేస్తున్న తీరుగాను పరిగణించాలి. అందుకే సెల్ఫ్ హార్మ్‌ను 'బార్డర్ లైన్ పర్సనాలిటీ డిజార్డర్'గాను, 'అటెన్షన్ సీకింగ్ బిహేవియర్'గాను అర్థం చేసుకోగలుగుతున్నాం.

మొత్తానికి గాయపరచుకునే వ్యక్తిత్వంలో –

- ◆ వశం తప్పుతున్న వర్తనాన్ని చూడగలం.

- ఇతరుల ప్రమేయాన్ని కోరుకుంటున్న మనస్తత్వాన్ని పసిగట్టగలం.
- మనసు విప్పి అడగలేక తమను తాము గాయపరచుకుంటూ పరోక్షంగా సహాయాన్ని అర్థించటాన్ని చూడగలం.
- ఎమోషనల్ అయి గాయపరచుకుని ఎదుటివారి ప్రతిస్పందనను కోరుకోవటం చూడగలం.

ఏదిఏమైనా సెల్ఫ్ హార్మ్‌ను సుసైడల్ అటెంప్ట్‌గా పరిగణించ నక్కరలేదు కానీ బాధ నియంత్రణకు, ఉపశమనానికి ఒక తాత్కాలిక మార్గంగా భావించవచ్చు.

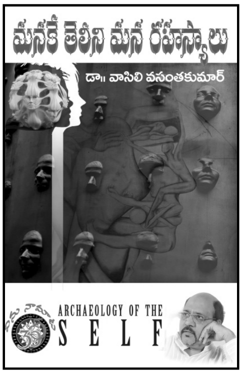
✓ ఒంటరిగా కాకుండా పదిమంది మధ్య మసలుతుండటం వల్ల ఈ విపరీత ధోరణి నుండి బయటపడవచ్చు.

✓ సమాజంలో సదా ఏదో ఒక వ్యాపకంలో తలమునకలై ఉండటం వల్ల సోషల్ బీయింగ్ కావచ్చు.

✓ గాయపరచుకోవటానికి ఉపకరించే సాధనాలను కనుమరుగు చేసుకోవటం వల్ల ఉద్రిక్త స్వభావం నుండి బయటపడవచ్చు.

✓ భరించలేనితనంతో సతమతమవుతున్నపుడు స్నేహితుల, ఆత్మీయుల చెంతకు చేరటం వల్ల గాయపరచుకోకుండా ఉండవచ్చు.

ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రెష్ అయిపోతుంటే అద్దం ముందు టైమ్ వేస్ట్ చేసుకోవలసిన అవసరం ఉండదు .... మేకప్‌ల అవసరం ఉండదు. కరిగిపోయే మేకప్ పై కంటే కలుషితం కాని శారీరక, మానసిక సౌందర్యం నుండి చూపు మరలకూడదు. సౌందర్యారాధనతో 'సెల్ఫ్ఇమేజ్' స్పష్టంగా కళ్ల ముందుంటుంది. ఈ సెల్ఫ్ ఇమేజ్ నుండి పుట్టుకొచ్చేదే సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్.



మనం మూడుమూర్తుల అహంకారులమే!

సెల్ఫ్‌కి కావలసింది స్వతంత్రత, సమకాలీనత, సమదృక్పథం, సృజనత్వం. వీటితోపాటు సెల్ఫ్‌లోని పసితనం సదా ఆదరణను కోరుకుంటూనే ఉంటుంది. ఎంతలా వయసు పైబడుతున్నా మనలోని ప్రతిఒక్కరం ఈ పసితనానికి దూరం కాకూడదు. అప్పుడే పసిప్రాయంలో తీరని ఆశలు జీవనయానంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో తీరటానికి అవకాశంగా మారతాయి. ఇలా ఫ్రీ చైల్డ్ కోరుకునే స్వేచ్ఛను జీవితాంతం ఆశించటంలో తప్పులేదు.

మనందరికీ త్రిమూర్తులు ఆరాధనీయులు అవునో కాదో ఏఒక్కరమూ స్పష్టంగా చెప్పలేకపోయినా మనలోని మూడు 'అహా'లు మాత్రం జీవిత పర్యంతం అవసరార్థం పలకరిస్తూనే ఉంటాయి. అహానికి మూడు ముఖాలా అని ఆశ్చర్యపోవటం సహజ స్పందనే కానీ వాస్తవ విరుద్ధం మాత్రం కాదు. ఈమధ్య ఒక మొదటి పుట్టినరోజు సంబరాలలో పాల్గొన్నప్పుడు – బుడిబుడి అడుగులేస్తున్న పిల్లల నుండి అరవై ఆరేళ్ల వయసున్న పెద్దల ఆటపాటలను నిశితంగా పరిశీలిస్తుంటే – మనలోని ప్రతిఒక్కరిలోను ఒక పసి ప్రాయం, ఒక యువ తత్వం, ఒక సాంసారిక పెద్దరికం సమయానుకూలంగా ఒకదానిని మరొకటి డామినేట్ చేస్తుంటాయని అర్థమైంది.

ఎంత వయసు ఉడిగినవారైనా కొన్ని ఆటల వేళ పిల్లలయిపోవటం, నృత్యహేలలో యువకులైపోవటం, కొన్ని సంరంబ బాధ్యతల నడుమ పెద్దరికం వహించటం చూస్తుంటే తరతమ భేదం లేకుండా ప్రతిఒక్కరిలోను సెల్ఫ్ మూడు స్థితులుగా వ్యక్తం కావటం గమనించగలం. అంటే 'నేను' లోని 'అహం' మూడు స్థితులుగా మనలోని ప్రతిఒక్కరిలో సమయ సందర్భాలను బట్టి అభివ్యక్తమవుతుంటుందన్న మాట. ఈ మూడు స్థితులను పేరెంట్ ఇగో, అడల్ట్ ఇగో, చైల్డ్ ఇగోలుగా చెప్పుకోవచ్చు.

పిల్లల వర్తనంలో ఉత్సాహం ఉరకలేస్తుంటుంది. ఈ వయసులో ఫీలింగ్స్, ఎమోషన్స్ బలమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంటాయి. వీటితోనే పిల్లల అహం తృప్తి చెందుతుంటుంది. స్వేచ్ఛగా విహరించాలనుకునే తత్వమే పిల్లల అహంకారానికి భూషణం. ఎంతలా వయసు పైబడుతున్నవారిలోనైనా అప్పుడప్పుడు ఈ స్వేచ్ఛ విహంగయానం చేస్తుంటుంది. ఈ ప్రాయంలోని అల్లరితనం అవసరార్థం బయటపడుతుంటుంది. ఇలా బయటకు రావటం ఆరోగ్య లక్షణం కూడా.

ఇక యుక్త ప్రాయానికి అదుపూ ఆపూ ఉండదన్నది మనందరకూ తెలిసిందే. ఇటువంటి వర్తనాన్ని కేవలం యువకుల్లోనేకాక అప్పుడప్పుడూ ముదివయస్కులలోను చూడగలం. అంటే పడుచుప్రాయం చేసే తుళ్లింతను ముసలిప్రాణమూ కోరుకుంటుందన్న మాట. నిజానికి యుక్తవయసులో అహం తృప్తి చెందే తీరు నానావిధాలుగా ఉంటుంది. ప్రతీ అంశలోను గాఢతను వాంఛిస్తుంది. ప్రతీ విషయంలోను సమగ్రతను కోరుకుంటూ అన్నింటా సమగ్రతను దర్శించినట్లుగా భ్రమిస్తుంది. పసిప్రాయంలో అహాన్ని అనుభూతులు, భావోద్వేగాలు తృప్తి పరచినట్లుగా యువప్రాయ అహాన్ని కేవలం అవి మాత్రమే తృప్తి పరచలేవు. ఈ ప్రాయంలో అహానికి కావలసింది విషయ గాఢత. పైగా ప్రతీదీ వాస్తవం, యదార్థం అనిపించాలి. అంతేకానీ కేవలం నమ్మకాలు, విశ్వాసాలు, కౌటుంబిక పద్ధతులు, ఆచార వ్యవహారాలు ఈ ప్రాయ అహాన్ని లోబరచుకోలేవు.

సాంసారిక జీవనంలోకి అడుగుపెట్టేటప్పటికి అహానికి బాధ్యతల బరువు ఎక్కువవుతుంది. తల్లిదండ్రుల అంశ సారథ్యం వహిస్తుంది. ఫలితంగా తెచ్చిపెట్టుకున్న వర్తనలు, ఫీలింగ్స్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పిల్లల పెంపకంలో పెంచి పోషించే తత్వం అహాన్ని తృప్తి పరుస్తుంటుంది. మరోవైపు అసూయ సైతం అహాన్ని ఆశ్రయిస్తుంది. అంటే మన కుటుంబం, మన పిల్లలు ప్రధానమై, కంపారిజన్ అనేది ప్రారంభమై, స్వార్థపూరితమవుతుంది. ఒకవిధంగా ఈ వయసుకి మనమే తల్లిదండ్రులం అయినప్పటికీ మన తల్లిదండ్రులు మనలను పెంచిన తీరు ప్రభావం చూపుతుంది. ఆ ఛాయలో మన పెంపకమూ సాగుతున్నప్పటికీ మారుతున్న కాలప్రభావంతో పెంపకం విషయంలో కొత్తపోకడలను అందిపుచ్చుకోవటమూ జరుగుతుంది.

అంటే మనందరిలోను ఒక నర్చరింగ్ పేరెంట్, ఒక ప్రిజ్యుడిస్డ్ పేరెంట్ ఉంటున్నారన్నమాట. దీనికంతటికీ కారణం మనలోని 'నేను' వైయక్తికంగానేకాక

మానసికంగాను, కౌటుంబికంగాను, సామాజికంగాను, వృత్తిపరంగాను సంతృప్తి చెందాలి. సంతృప్తి చెందితే తప్ప అహం శాంతించదు.

సెల్ఫ్ విషయంలో ప్రతిఒక్కరం గుర్తింపును ఆశిస్తాం. ఈ ఒక్కటే అహాన్ని సంతృప్తి పరచగలుగుతుంది. అంటే బ్రతుకుపోరులో ఐడెంటిటీ అవసరమవుతోంది. మన అనుభవాలు గుర్తింపుకు వన్నె చేకూరుస్తుంటాయి. ఎలా చూసినా మనల్ని మనం అంగీకరించటంతోపాటు సమాజమూ మనల్ని అంగీకరించాలనే ఆశిస్తాం. ఆ దిశగా మోటివేట్ అవుతుంటాం. ఆ మోటివేషన్ ఓన్ ఐడెంటిటీకి, సోషల్ ఐడెంటిటీకి ప్రాతిపదిక అవుతుంది. ఈ రెండూ కలిసిన మోడర్న్ ఐడెంటిటీనే ఈనాడు మనం సెల్ఫ్ ఐడెంటిటీగా పరిగణిస్తున్నాం.

ఈ దిశలో మనల్ని తీర్చిదిద్దేది స్వస్పృహ, స్వజ్ఞానం, స్వగౌరవం, స్వలక్ష్యం, స్వదృక్పథం. మానవాకృతి దాల్చిన 'నేను' పంచభూతాత్మకం అయినట్లే ఆ నేనుకు అస్తిత్వాన్ని సంతరించి పెట్టేవి ఈ పంచ 'స్వ'యంభువులే. మన సామాజిక వర్తనం సోషల్ ఐడెంటిటీకి, ఆంతరిక వర్తనం పర్సనల్ ఐడెంటిటీకి ఉపకరిస్తుంది. కానీ ఈనాటి ప్రపంచీకరణలో ఈ రెండు రకాల ఐడెంటిటీలతోబాటు మోడర్న్ ఐడెంటిటీ అనేది అత్యంతావశ్యకమవుతోంది. కారణం మనం అనేకానేక వైయక్తిక, సామాజిక, ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక సంక్లిష్టతలతో విస్తరించుకుంటూ పోతున్నాం. కాబట్టి, అన్నివిధాల మనపై ఆమోదముద్ర పడాల్సిందే.

మనలోని 'నేను' కొన్ని ఆశలు, మరికొన్ని ఆశయాల తుట్ట. పసిప్రాయం నుండి యువప్రాయాన్ని చేరుకునేప్పటికి ఈ ఆశలు, ఆశయాలు సంగమించి సాంసారిక, సామాజిక జీవనంలో మనల్ని ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దుతాయి. అలా మనలది ట్రూ సెల్ఫ్ అవుతుంది. కానీ మనం యువకులుగా ఎదిగి, బాధ్యతల నడుమ జీవిస్తున్నా మన ఆశలు, ఆశయాలు అణగారినవి అవుతుంటే మనలో ఒక ఫాల్స్ సెల్ఫ్ పైకెగస్తుంది. అంటే జీవన పరిణామంలో పారదర్శకత, ప్రామాణికత, ప్రాధికారత లేకపోవటం వల్ల మనలో ఒక అసంతృప్త నేను ఎదగటం ప్రారంభిస్తుంది.

నిజానికి ఈ నిరాదరణ నిర్వీర్యుల్ని చేస్తుంది. నేనును గాయపరుస్తుంది. ఫలితంగా సెల్ఫ్ సిస్టమ్ దెబ్బతింటుంది. ఇండిపెన్డెన్సీ మటుమాయమై డిపెన్డెన్సీ అందలమెక్కుతుంది. అంటే సెల్ఫ్ సహాయతవైపు ఆముఖమవుతుంది. ఏదో బడ్జెట్ పరంగా లోటు అనుకునేట్టుగా

జీవితంపరంగాను సెల్ఫ్ డెఫిసిట్ ఏర్పడుతుంది. ఈ నేపధ్యంలో స్పష్టమయ్యేదేమిటంటే మనలోని ప్రతిఒక్కరం ఆశించేది మన జీవన ప్రయాణాన్ని మనమే నిర్దేశించుకోవాలే తప్ప ఇతరుల దర్శకత్వానికి దాసోహం అయిపోకూడదు అని.

మొత్తానికి మనమందరం ఏదో తింటున్నాం, ఎలాగోలా తొంగుంటున్నాం అన్నట్టు బ్రతికేయటం నిజంగా జీవిస్తున్నట్టు కాదు. జీవితం చైతన్యశీలం కావాలి, మనుగడ చైతన్యప్రభ కావాలి. అప్పుడే ఈ జీవన ప్రయాణం ట్రూసెల్ఫ్‌ది అవుతుంది. చలనం ఉన్నా చైతన్యరహితమైతే జీవనయానం ఫాల్స్‌సెల్ఫ్‌ది అవుతుంది. అయినా ప్రతీ ట్రూసెల్ఫ్‌పై ఎంతో కొంత ఫాల్స్‌సెల్ఫ్ ప్రభావం పడుతూనే ఉంటుంది. ఇంతటి ప్రభావానికి లోనుకావటానికి కారణం వైయక్తిక వర్తనాన్ని సామాజిక వర్తనం డామినేట్ చేయటం వల్లనే.

ఒకానొక స్థితిలో ఫాల్స్‌సెల్ఫ్ వాస్తవమేమో అన్నంతగా మన ప్రాపంచిక మనుగడ సాగుతుంది. ఇటువంటప్పుడు సమాజం ఆమోదముద్ర వేస్తున్నా ... 'నేను' మాత్రం మూలుగుతూనే ఉంటుంది. వైయక్తికంగా కొడిగడుతున్న నేను ఎంతవరకు తనపై వెలుగు నింపుకోగలదు?! అందుకే గుర్తింపు మసకేస్తుంది. అస్తిత్వానికి ఆనవాళ్లు కనిపించవు. అయినా ఈ నేపధ్యంలో ఒక వాస్తవాన్ని మాత్రం అంగీకరించాల్సిందే ... జీవితాన్ని వెళ్లదీసే ప్రయత్నంలో దత్తతపోయిన అహం బ్రతికి బట్టకట్ట గలుగుతోంది. ఏదోవిధాన ఊపిరి తీసుకోవటానికి మార్గం ఏర్పరుస్తోంది ... దీంతో బ్రతుకు దాగుడుమూతల ఆటలా సాగుతోంది. మన ఎరుకతో, మనదైన సమయపాలనతో జీవితంపై సృజనాత్మక బాధ్యత వహించటానికి అవకాశం లేకుండా పోతోంది.

మనందరిలో అరువు తెచ్చుకున్న వర్తనం, బ్రతుకు తెరువు చూపిస్తున్న ఫీలింగ్స్ ఎక్కువైపోతున్నాయి. చిన్ని చిన్ని ఆశలు సైతం అనేక ప్రభావాలతో అంతర్లీనంగా గూడుకట్టుకుని నిద్రిస్తుంటాయి తప్ప అవి తీరే మార్గం, సంతృప్తి చెందే విధానం తెలియటం లేదు ... తెలిసినా తీరే అవకాశం దొరకటం లేదు. అందుకే మనలోని ప్రతి ఒక్కరి జీవితం చైల్డ్ ఇగో, అడల్ట్ ఇగో, పేరెంట్ ఇగోల సంగమమవుతోంది. అవకాశం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఆ సమయం ఆసన్నమైనపుడు ఆచరణ మార్గం పట్టి సంతృప్తి చెందుతున్నాం.

అసలు సెల్ఫ్‌కి కావలసింది స్వతంత్రత, సమకాలీనత, సమదృక్పథం, సృజనత్వం.

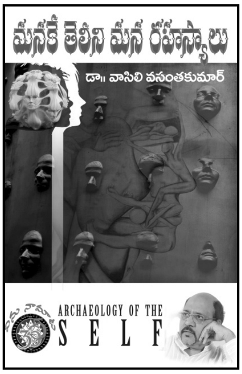
వీటితోపాటు సెల్ఫ్‌లోని పసితనం సదా ఆదరణను కోరుకుంటూనే ఉంటుంది. ఎంతలా వయసు పైబడుతున్నా మనలోని ప్రతిఒక్కరం ఈ పసితనానికి దూరం కాకూడదు. అప్పుడే పసిప్రాయంలో తీరని ఆశలు జీవనయానంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో తీరటానికి అవకాశంగా మారతాయి. ఇలా ఫ్రీ చైల్డ్ కోరుకునే స్వేచ్ఛను జీవితాంతం ఆశించటంలో తప్పులేదు.

ఇంకో విషయం – మనమందరమూ దత్తత పోయినవారమే! అంటే మనందరిలో ఒక అడాప్టడ్ చైల్డ్ ఉన్నాడన్నమాట. అంతెందుకు కట్టుబాట్లకు, నియంత్రణలకు తలవొగ్గే తత్వానికి చేరువైనవార మన్నమాట. ఒకవిధంగా ఇది మన స్వేచ్ఛను హరించే తత్వమే. అందుకే మనం ఎదురు తిరుగుతుంటాం. అంటే మన చైల్డ్ ఇగో తిరగబడుతున్నదన్న మాట. అంటే మనలోనూ జీవితాంతం ఒక రెబల్లియస్ చైల్డ్ ఉంటున్నట్లే.

ఇక అడల్ట్ ఇగో అనేది ఒక సమాహార తత్వం. ఈ జీవనదశలో సామాజిక అంశ ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. అంటే కంఫర్ట్ అనేది ప్రతీ కోణంలోను ముందుగా అడుగులు వేస్తుంది. రియల్ సెల్ఫ్‌తోపాటు సోషల్ సెల్ఫ్ అనేది కలిసి అడుగులు వేస్తుంటుంది. మన మాట, చేత, చివరికి హావభావాలు సైతం ఒక నియమబద్ధంగా సాగుతుంటాయి, జాగ్రత్త పడుతుంటాయి. అందుకే మన మూడు రకాల ఇగో అవసరాన్ని బట్టి, అవకాశాన్ని బట్టి కోతికొమ్మచ్చి ఆటలా జీవితంలో ఆడుకుంటుంటుంది.

ఫన్‌టైమ్‌కి వయసుతో నిమిత్తం లేదు. చేతన, ఉపచేతనల సమ్మిళితమైన మనసు చిత్రించుకునే మూడు రకాల అహాలు ఈ ఆటపాటల వేళ ప్రతిస్పందిస్తూ సంతృప్తి చెందుతుంటాయి. అందుకే మామూలు సందర్భాలలో అర్థం కాని వ్యక్తుల నిజతత్వాలు ఇటువంటప్పుడు స్పష్టంగా వెలుగులోకొస్తుంటాయి. మొత్తానికి అహం కారణంగానే మనందరి జీవితాలు స్వయంప్రతిపత్తాలు, చైతన్యవర్తనాలు అవుతున్నాయి.

ఒక దృక్పథంతో సాధ్యం కానివాడు మరో దృక్పథంతో ప్రయత్నం చేసి తీరవలసిందే!



SELF ABSORPTION

not an existence, not an experience, not a passion, not a structure of sensations… to anybody but for ourselves

వెలుగుపరుస్తున్నాం సరే ... కొవ్వొత్తిలా కరిగిపోతే ఎలా?

మన అస్తిత్వానికి మనమే కేంద్రం ... నియంత్రణా, నిష్ఠా మననుండి ఉబికి వచ్చినవే. అయినా మనం అటెన్షన్‌లో ఉండాలంటే ఈ ప్రపంచం ఊతం కావలసిందే. అలాగని మిన్నకుండక ఈ సమాజమే మనల్ని ప్రశ్నించుకునేలా చేస్తుంటుంది ... ప్రశ్నించటమూ నేర్పుతుంది. సమాధానాన్ని అందించటమేకాక సమాధానపడటమూ నేర్పుతుంది. అంతటి నెరజాన ఈ సమాజం. మరి ఈ నెరజాన ఆకర్షణను తట్టుకుని నిలబడగల సత్తా మనకుందా?

మనందరిలోని 'నేను'ను గురించి కాస్త ఆలోచిద్దాం. మనమందరం 'నేను' కేంద్రంగానే వ్యాప్తి చెందాలనుకుంటాం. ఇలా విస్తృతమవటంలో మనం మాత్రమే మిగులుతున్నామా? మనతో పాటు మరికొందరూ కలిసి వస్తున్నారా? మరికొందరిని కలుపుకుంటూ విస్తృతం కాలేకపోతే మన సెల్ఫ్‌సెంటర్డ్ పర్సనాలిటీకి అర్థం లేకుండా పోతుంది. పైగా పదిమందీ మనకు దూరం అవుతున్నారంటే మన వ్యక్తిత్వం సెల్ఫ్ అబ్జార్బ్‌డ్ పర్సనాలిటీగా తయారవుతున్నట్లే. దీనివల్ల నష్టం పదిమందికీ కాదు ... 'నేను'కు మాత్రమే. నేను విస్తృతం కాలేక సంకుచితం అవుతున్నట్లే.

★ ★ ★

మనం పదిమంది మధ్యా ఉంటుంటాం ... ఏదో మాట్లాడుకుంటుంటాం ... చర్చించుకుంటుంటాం. పిచ్చాపాటీగా మాట్లాడుకుంటున్నా, సీరియస్‌గా చర్చించు కుంటున్నా ప్రతీ సందర్భంలోను, ప్రతీ సంఘటనలోను తమ జీవిత సందర్భాలను, తమ జీవన ఘటనలను చొప్పించే 'సుపీరియర్స్' మనకు అప్పుడప్పుడు తారసపడుతూనే ఉంటారు. నిజానికి ఇటువంటి వారిని మనం సుపీరియర్స్‌గా అంగీకరించకపోయినా తమకు తామే సుపీరియర్స్ మని కితాబు నిచ్చేసుకుంటుంటారు. నిజానికి అది

సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ ... అంటే ఆధిక్యతా భ్రాంతి. మన ఇష్టాయిష్టాలతో ప్రమేయంలేని ప్రబుద్ధులు వారు. వారి ప్రబుద్ధత్వం వ్యంగ్యార్థంలోనే ... వాస్తవానికి సెల్ఫ్ అబ్జార్బ్‌డ్ పర్సన్స్ వారు.

పరిచయం అయిన కొత్తలో ఇటువంటివారు నిజంగానే గొప్పవ్యక్తుల్లా అని పిస్తుంటారు ... ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తారు ... ఆకర్షకంగా అనిపిస్తుంటారు ... తమ మాటలతో, చేతలతో ఆసక్తి కలిగిస్తారు. పైగా అయినవిషయాలలోను, కాని విషయాలలోను తామే తిష్టవేస్తుండటంతో క్రమేపీ అందరికీ దూరమైపోతుంటారు ... తొలుత తామే దూరంగా ఉంచుతున్నామనుకుంటారే తప్ప సమాజమే తమను దూరంగా ఉంచుతోందని గుర్తించరు.

★ ★ ★

మనలోని ప్రతిఒక్కరికి ఆత్మనిగ్రహం, ఆత్మనిష్ఠ ఎంతో అవసరం. ఈ నిష్ఠా గరిష్ఠతలతో మాత్రమే మనం సుపీరియర్స్ అయిపోతామా? అయిపోయాం అనుకుంటూ పదిమందినీ తృణప్రాయంగా చూడటం భావ్యమా? మనం పర్ఫెక్ట్ అనుకుంటుండటం వల్ల మన అస్తిత్వానికి ఢోకా ఉండదు అనుకుంటూ 'నా కింకా ఈ లోకంతో పనేముంది ... డోన్ట్‌కేర్' అన్నట్టుగా వర్తించటం ప్రారంభిస్తే ప్రయాణం సజావుగా సాగదు కాక సాగదు ... పైగా సంక్లిష్టతకు చేరువవుతాం. మనసు పరిపరివిధాల పోకుండటానికి ఎంతో నిగ్రహం అవసరం ... అలాగని మనల్ని మనం నిగ్రహించుకుంటూ విగ్రహంలా ఉండిపోవటానికీ ఎంతో సంయమనం కావలసిందే.

నిజమే ... మన అస్తిత్వానికి మనమే కేంద్రం ... నియంత్రణా, నిష్ఠా మననుండి ఉబికి వచ్చినవే. అయినా మనం అటెన్షన్‌లో ఉండాలంటే ఈ ప్రపంచం ఊతం కావలసిందే. అలాగని మిన్నకుండక ఈ సమాజమే మనల్ని ప్రశ్నించుకునేలా చేస్తుంటుంది ... ప్రశ్నించటమూ నేర్పుతుంది. సమాధానాన్ని అందించటమేకాక సమాధానపడటమూ నేర్పుతుంది. అంతటి నెరజాన ఈ సమాజం. మరి ఈ నెరజాన ఆకర్షణను తట్టుకుని నిలబడగల సత్తా మనకుందా?

★ ★ ★

ఈ ప్రపంచీకరణ వ్యవస్థలో మనలది సంక్షుభిత స్థితి. ఒకసారి అవును అనుకుంటూ మరోసారి కాదు అనుకునే మీమాంస ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటుంది. ఆత్మస్పృహ అంటే స్వస్పృహ ఉంటే గనక ప్రలోభాలకు లొంగని తత్వం మనకు

వొంటబట్టినట్లే. మనం ఏమిటో మనకు తెలియటం, మనల్ని మనం అంగీకరించటం స్వస్పృహ లక్షణాలే. స్వజ్ఞానం, ఆత్మజ్ఞానం అంటే ఈ సెల్ఫ్ అవేర్‌నెస్సే. మనం అజ్ఞానులం కాము ప్రజ్ఞానులమే అన్న ఎరుక మనకు చివరి శ్వాస వరకు ఉండవలసిందే కదా! అదే మనకు రక్షాకవచం ... అదే మనల్ని ఎప్పటికప్పుడు బేరీజువేసుకునేలా చేస్తుంది ... విజయపథాన నిలుపుతుంది.

ఏమాత్రం మనల్ని మనం తక్కువ అంచనా వేసుకున్నా, ఏమాత్రం బాలెన్సింగ్ తప్పినా, సమాజం మనల్ని తక్కువగా చూస్తుందనుకున్నా మనకు ఆత్మన్యూనత తప్పదు. ఆ న్యూనతా భావంతో మనం మన ముందు దోషులుగా నిలబడతాం ... ఆత్మద్రోహానికి తలపడతాం ... ఆత్మహత్యకు పాల్పడతాం. పోనీ దీనికి ఆత్మత్యాగం అని టాగ్ తగిలించినా శాంతి దొరకకుండా పోతూనే ఉంటుంది.

ఒకవిధంగా ఈ క్రియలన్నీ మనలోకి మనం కుంచించుకుపోవటమే. సెల్ఫ్ అబ్జార్బ్‌డ్, సెల్ఫ్ సెంటర్డ్ అనుకుంటూ మన బరువును మనమే మోస్తున్నామనుకుంటూ మోయలేక చతికిలపడతాం. ఇలా సంకుచితం కావటమూ స్వార్థమే. మన బాగోగులకే మనం పరిమితం కావటం సెల్ఫ్ ఆక్యుపైడ్ అనిపించుకుంటుందా? ఇలా ప్రపంచానికి దూరం అవుతుంటాం ... వొంటరివారం అవుతుంటాం. ఈ వొంటరితనాన్ని తట్టుకునే శక్తి మనకున్నదా అన్నది ప్రశ్న. ఎంతో నిగ్రహం, మరెంతో నిష్ఠ ఉంటే తప్ప సాధ్యం కాదు కదా!

★ ★ ★

ఈ సృష్టిలో ఎవరు ఎవరినీ ప్రేమించనంత గొప్పగా మనల్ని మనం ప్రేమించు కుంటుంటాం ... మన జీవితంపై మనమే మోజు పడుతుంటాం. అంటే సాగతీత జీవితం కాకూడదు. సెల్ఫ్‌వర్త్ ఒక్కటే జీవితాన్ని నిర్వచించగలగాలి. మన మిషన్, కమిట్‌మెంట్‌లే జీవితాన్ని అర్థవంతం చేయగలగాలి. ఈ దృక్పథమే జీవితావసరం. మన సెల్ఫ్ సెంటర్డ్ పర్సనాలిటీ ఇలా మొగ్గి ఉన్నంతకాలం ఏ సమస్యా లేదు. అయితే పొద్దు తిరుగుడు పువ్వులా సెల్ఫ్ సెంటర్డ్‌నెస్ అబ్జార్బ్‌డ్ పర్సనాలిటీగా మారుతుంటే సమస్యల సుడిగుండంలో కూరుకుంటున్నట్లే.

అందరి కళ్లూ మనపైనే ఉండాలి ... అందరి చెవులూ మన మాటలనే వింటుండాలి ... అందరి చూపులూ మన చుట్టూ పరిభ్రమిస్తుండాలి ... అందరి చేతలూ

మనకు అనుగుణంగా ఉండాలి ... అందరికీ మనమే సెంటర్ ఆఫ్ ఎట్రాక్షన్ కావాలి. ఈ లక్షణాలు మనల్ని సెల్ఫ్ అబ్జార్బ్‌డ్ పర్సనాలిటీగా కుదిస్తాయి.

- పదిమంది ఆనందంగా కలిసిపోతున్నా మనం వారితో కలవలేకపోతున్నా మంటే ...
- తొలుత మనం అంటే అందరికీ ఆకర్షణే ... అయితే రానురాను వారు మన నుండి తప్పుకుంటున్నారంటే ...
- ఎప్పుడూ మన సొదనే వారికి వినిపిస్తూ వారి సమస్యలను పట్టించుకోవటం లేదంటే ...
- మనం అందరికీ ఇష్టులం అవుతున్నాం సరే ... కానీ ఎవరూ మనకు ఇష్టులు కాలేకపోతున్నారంటే ...
- అందరూ మనల్ని తమలో ఒకరిగా చూసుకుంటున్నారు కానీ మనమే అందరినీ సమదృష్టితో చూడలేక మనమే గొప్ప అనుకుంటున్నామంటే ...
- మన అవసరాలను ఆదుకోవటానికి అందరూ కావాలి ... కానీ వారి అవసరాలను మనం గుర్తించలేకపోతున్నామంటే ...
- మన కష్టనష్టాలను పూరించటంలో ఇతరులు విఫలమవుతున్నారని ఎల్లప్పుడూ వారినే నిందిస్తూంటే –
- ఎల్లప్పుడూ మనలదే సరియైన పంథా అనుకుంటున్నామంటే ...
- మనకు నచ్చినవాటినే, మనం మెచ్చినవాటినే అర్థవంతాలు, విలువాత్మకాలుగా పరిగణిస్తున్నామంటే ...
- అయినవారినీ, ఆత్మీయుల్నీ మన కిష్టమైన రీతిన నియంత్రించాలను కుంటున్నామంటే ...
- మన నోటి నుండి వచ్చిన ప్రతీ మాటకూ దూడూ బసవన్నలా పదిమందీ తలాడించాలని ఆశిస్తున్నామంటే ...
- అధికారం మనల్ని సదా అంటిపెట్టుకుని ఉండాలే తప్ప ఏ మాత్రం ఎవరికీ పంచకూడదనుకుంటున్నామంటే ...

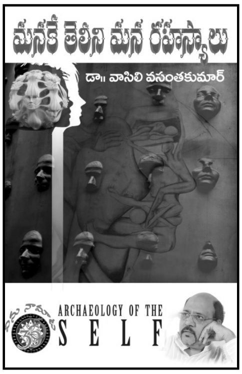
మనం కొవ్వొత్తిలా కరిగిపోతున్నట్లే. మనం పర్ఫెక్ట్ అనుకుంటూ సెల్ఫ్ సెంటర్డ్ అయి వెలుగు పరచగలుగుతున్నాం అనుకుంటున్నామే తప్ప మనమే మిగలకుండా పోతున్నాం

అన్నది మరస్తున్నాం ... అయితే ఈనాడు మనకు కావలసిన వ్యక్తిత్వం వొత్తిలా మసి అయిపోయేది కాదు ... ఎన్నెన్నో వొత్తులతో వెలుగుతూ చీకటిని పారద్రోలుతూ ఎప్పటికీ మెరుస్తూ ఉండే దీపపు సెమ్మె కావాలి.

సెల్ఫ్ అబ్జార్బ్‌డ్ పర్సనాలిటీ నుండి మనం బయట పడాలంటే మన తప్పిదాలను మనం తెలుసుకోవటమే కాక ఆత్మ ఆధిక్యతా భావాల్ని సమర్థవంతంగా భరించగలగాలి. ఆత్మ న్యూనతకు దరిచేరకుండా సంయమనంతో వ్యవహరించటం ముఖ్యం. దీనివల్ల మనలో కొత్తశక్తి వచ్చి చేరుతుంది. మనం బలం పుంజుకుంటాం. ఉత్సాహంతో వర్తనాన్ని మెరుగుపరచుకుంటాం. పదిమందితో కలుస్తూ, పదిమందినీ కలుపుకుపోతుంటాం. దీన్నే డిఫెన్స్ మెకానిజం అనుకోవచ్చు. అంటే ఉన్నత వ్యక్తిత్వానికి కావలసిన అంకురార్పణ ఈ మార్పుతో జరుగుతుందన్నమాట.

మనలోని ప్రతిఒక్కరికీ ఏదో మూలన సుపీరియర్ అన్న ఫీలింగ్ ఉండకపోదు. ఈ సుపీరియారిటీ కాంప్లెక్స్ వల్ల సమాజానికి దూరం అయ్యేది మనమే. ఆ సఫరింగ్‌తో ఇబ్బందిపడేది, నష్టపోయేది మనమే. మనందరి జీవితాలలో ఈ మలుపు తప్పదు. మలుపు తిరిగి మెరయటం ముఖ్యం. దీనికి కావలసింది ఇతరులు చెబుతున్నవాటిని మనసుపెట్టి వినటం ... హృదయానికి చేర్చటం. మనం ఓపెన్‌గా ఉండగలిగితే మన ఒపీనియన్స్‌ను వారికి, వాటికి అంటగట్టటం జరగదు.

మనల్ని మనం ఇష్టపడేదాన్నిబట్టి సెల్ఫ్ ఎస్టీమ్ బలపడుతుంటుంది ... మనల్ని మనం ఇష్టపడేదాన్నిబట్టి మన వ్యక్తిత్వ వినిర్మితి జరుగుతుంటుంది. ఈ వినిర్మితినే సెల్ఫ్ డొమినియన్ అంటుంటాం. సెల్ఫ్ డొమినియన్ అంటే సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్ ప్లస్ సెల్ఫ్ ట్రస్ట్ అని. మన సమర్థతను గుర్తించి పద్ధతిగా ఆచరణ పథంలో వెను తిరగకుండటం సెల్ఫ్ డిసిప్లిన్... కర్తవ్యోన్ముఖమై ఎటువంటి అనుమానాలు లేకుండా కార్యమగ్నం కావటం సెల్ఫ్ ట్రస్ట్.



SELF EXPRESSION

the cumulative force of a whole life's cultivation …
the secret that we know and no one else does

మనలది సాక్షిసంతకమా?!

కాలం ఎంతగా విభజింపబడ్డా సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ 'నేను' ఒక్కడినే … మనలోని నేను ఎప్పటికీ ఒంటరే. ఈ బంధాలు, బాంధవ్యాలు ఉన్నంతవరకే మనం అనిపిస్తుంది … లేని క్షణంలో నేను మాత్రమే. ఈ ఏకాంతమే సుఖం అనిపిస్తుంది. కౌటుంబిక ఆకర్షణకు, సామాజిక జీవనానికి అలవాటుపడి ఒంటరితనం దుర్భరం అనిపిస్తుంది కానీ ప్రతీరోజూ కనీసం ఒక గంటయినా ఒంటరిగా ఉండగలిగితే అందులోని ప్రశాంతత అనుభవంలోకి వస్తుంది.

సంఘర్షణ పడకుండా జీవించగలమా? అన్న ప్రశ్నకు మన నుండి మనమే సమాధానం రాబట్టుకునే దిశలో స్వీయాభివ్యక్తి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇలా మనల్ని మనం వ్యక్తం చేసుకోవటానికి కారణం మనకు మనంగా సంతృప్తులం కావటానికే. ఈ వ్యక్తీకరణ వల్ల మనకు సంతోషం కలుగుతుంది … కొంత సుఖంగాను అనిపిస్తుంది. ఒకవిధంగా జీవితం ఆనంద నిలయం కావటానికి సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ ఎంతో దోహదం చేస్తుంది.

స్వీయానుభూతితో మనల్ని మనమే ఆవిష్కరించుకుంటూ మన సమాజానికి దగ్గిర అవుతాం … మన చుట్టు పక్కలకు మనమేమిటో తెలియ చేస్తుంటాం. మరొక విధంగా మనకు కావలసిందేమిటో చెప్పీ చెప్పక చెబుతుంటాం. ఈ వ్యక్తీకరణ బలంగా ఉండాలనే ప్రయత్నంలో మన వ్యక్తీకరణకు ఒక స్వతంత్ర శైలిని ఏర్పరుస్తాం. అయినా ఒక్కోసారి సరైన రీతిన వ్యక్తం కాలేక నిరాశా నిస్పృహలకు లోనవుతుంటాం.

అవును … ఇలా మనం బాధాతప్తులమే … మనకు మనమే ఆకర్షకంగా అనిపించం … కనిపించం. పైగా అహం దెబ్బతింటుంది. సమాజం చిన్నచూపు చూస్తోందన్న భ్రాంతి.

ఫలితంగా మనపై మనమే విశ్వాసం కోల్పోవటం. ఇవన్నీ అనూహ్య మలుపులు ... అనర్థాలు. ఇలా ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లటంతో – సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్‌కు అవకాశం లేక – ఆత్మద్రోహానికి తలపడే అవకాశమూ ఉంది ... ఆత్మహత్యా తలపులతో వేగిపోయే ప్రమాదమూ ఉంది.

★ ★ ★

అందరికీ మనం నచ్చుతున్నాం అంటే మనకు మనంగా బ్రతకటం లేదనే. రాజీపడుతూ బ్రతికేస్తున్నాం అనే. మనకు తెలీకుండానే మనల్ని మనం సృజించుకోవటానికి బదులు అనుకరిస్తూ పోతున్నాం అనే. అంటే మనం తప్పిపోతున్నట్టే. మనల్ని మనం వ్యక్తీకరించుకోలేకపోతున్నట్లే. ఒక ముసుగులో బ్రతుకును వెళ్లదీస్తున్నట్లే. అంటే మనం ఏదోలా వ్యక్తం అవుతున్నామేతప్ప మనలది స్వీయాభివ్యక్తి కాదన్నమాట. అంటే మనలోని 'నేను' మసకేసినట్టేగా?!

★ ★ ★

ఈ చరాచర ప్రపంచంలో 'నేను' ఒంటరే. నాతో సామ్యానికి రాగల వ్యక్తి మరొకరు లేరు. నాతో నేనే పోలిక తప్ప మరొకరితో పోలిక కుదరదు. పోనీ పొత్తు కుదిరినా ఈ సృష్టిలో మరొకరు నాలా ఉండలేరు. సామ్యాలతో కాస్త ఎక్కువైనా కావొచ్చు లేదా కాస్త తక్కువైనా కావచ్చు. సమఉజ్జీలు, సరిసమానులు మాత్రం ఎవరూ లేరు. సరిసమానంగా ఉండటమూ సాధ్యం కాదు. ఏ కొన్ని పాళ్లో ఎక్కువయినా ఉండొచ్చు ... మరికొన్ని పాళ్లు తక్కువయినా కావొచ్చు. సరిరారు నా కెవ్వరూ అన్నదే వాస్తవం ... సత్యం.

మొత్తానికి కాలప్రవాహంలో నేను ఎప్పటికీ ఏకాకినే. ఇది అభివ్యక్తి మాత్రమే కాదు ... వాస్తవం కూడా. ఈ వాస్తవమే సజీవ ప్రవాహం. కాల గమనంలో ప్రతీక్షణమూ ఒంటరిదే ... అయినా ఏ క్షణమూ తన అస్తిత్వాన్ని కోల్పోవటం లేదు. కాలచక్రంలో సామ్యానికి ఏ క్షణానికీ మరోక్షణంతో పొత్తు కుదరదు ... ఇలాగే మన పొత్తులన్నీ పైపైకే ... అంతర్లీనంగా ఎవరికి వారమే.

బాహ్య జగత్తులో మనకెన్నో పొత్తులు ... కానీ అంతర్జగత్తులో మనకు మనమే. మనలది ఒంటరి పోరాటమే ... అస్తిత్వ జీవనమే. మొత్తానికి కాలవాహిని ఎంతవేగంగా ప్రవహిస్తున్నా నా అస్తిత్వం నాదే ... మరోదానికి సాటిరానిదే. వేగిరపాటుతో మన అస్తిత్వాన్ని జారవిడుచుకుంటున్నాం అని అనిపించినా అది కాలప్రవాహంలో కొట్టుకు

పోతూ తన అస్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటూనే ఉంటుంది. నిజానికి మనలోని ప్రతిఒక్కరి జీవితమూ సజీవస్రవంతే. మరొక జీవితంతో సరిరానిదే. సరిపోల్చదగిందీ కాదు. కాబట్టి ఈ విశ్వప్రయాణంలో మనలోని ప్రతిఒక్కరిదీ ఒంటరి ప్రయాణమే ... ఇతరులందరూ తోటిప్రయాణీకులే తప్ప గమ్యాలు మాత్రం ఎవరివి వారివే.

అందుకే ఈ సృష్టిలో నేను ఎప్పటికీ ప్రత్యేకమే. వ్యక్తిగా ఇదీ నా అభివ్యక్తి. కాలం ఎంతగా విభజింపబడ్డా సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ నేను ఒక్కడినే ... మనలోని నేను ఎప్పటికీ ఒంటరే. ఈ బంధాలు, బాంధవ్యాలు ఉన్నంతవరకే మనం అనిపిస్తుంది ... లేని క్షణంలో నేను మాత్రమే. ఈ ఏకాంతమే సుఖం అనిపిస్తుంది. కౌటుంబిక ఆకర్షణకు, సామాజిక జీవనానికి అలవాటుపడి ఒంటరితనం దుర్భరం అనిపిస్తుంది కానీ ప్రతీరోజూ కనీసం ఒక గంటయినా ఒంటరిగా ఉండగలిగితే అందులోని ప్రశాంతత అనుభవంలోకి వస్తుంది.

మొత్తానికి నేను ఒంటరిని ప్లస్ ప్రత్యేకం కూడా. అలాగే నేను నా ద్వారా వ్యక్తం కావలసిందే తప్ప మరో మాధ్యమం ద్వారా సంపూర్ణంగా సాధ్యం కాదు. కాబట్టి మనకు కావలసిన దానికోసం మనదైన పద్ధతిలో చేసుకుంటూ పోతుంటే మన ఈ జన్మకు సార్థకత సిద్ధించే తీరుతుంది. మనం చేయవలసిందల్లా ఎవరో నిర్వచించినట్టుగా మనం బ్రతికేయకూడదు ... మన జీవితాన్ని మనమే నిర్వచించుకుని బ్రతకాలి. కారణం సర్వ వేళలా ఈ సృష్టిలో మనతో సరివచ్చేవారు మరొకరు లేరు. మనకు మనమే సాటి ... మేటి. ఎవరో మన జీవితాన్ని నిర్వచిస్తామంటే ఎలా? బ్రతికేయాల్సింది మనం ... బ్రతుకును తిరగరాసుకోవలసింది మనం.

అక్షరాభ్యాసం నాడు ఓనమాలు దిద్దించినంతమాత్రాన మన బ్రతకునూ తీర్చిదిద్దుతా మంటే ఎలా? అక్షరాభ్యాసం వరకే మన అనుకరణ ... బ్రతుకంతా స్వీయాభివ్యక్తే. వందేళ్ల బ్రతుకుకావ్యం సాగాల్సింది ఈ సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్‌తోనే. ఇటువంటి స్వకీయ వర్తనంతో మనల్ని మనం నిర్వచించుకుంటూ పోవాలి. ఈ నిర్వచనంలోనే మన నిర్వహణా సామర్థ్యం అభివ్యక్తమవుతుండాలి. అందుకే ఎప్పటికీ మనకు మనంగా వ్యక్తం కావలసిందే తప్ప మరొకరి నిర్వచనానికి అద్దం కాకూడదు. అప్పుడే మన బ్రతుకు అర్థవంతమయ్యేది.

ఎవరో వేసిన బాట సరైనదే కావొచ్చు ... అంతమాత్రాన అదే మన బ్రతుకుబాట అనుకుంటే ఎలా? మన నడక, మన నడత సరి అయినది అయితే చాలు ...

అలసిపోవటం ఉండదు ... ఆలసించటం జరగదు ... బాట ఎటువంటిదైనా జారటం జరగదు ... మార్గం తప్పటం ఉండదు.

★ ★ ★

మన జీవితం ఒక వ్యవసాయక్షేత్రం. దున్నేవాడిదే భూమి అన్నట్లుగా మనం దున్న గలిగితేనే ఈ జీవితపంట చేతికొచ్చేది. పక్క పొలందారుని అనుకరిస్తున్నంతకాలం దిగుబడి ఆ పొలందారుడంతటిదే అవుతుంది. ఇమిటేషన్‌తో జరిగే నష్టం ఇది. మనదైన రీతిన మనగలిగితే మనదైన పంట తృప్తి నిస్తుంది. మొదట్లో అనుకరించినా మనదైన పద్ధతిన దున్నటం ప్రారంభించిన తర్వాతనే పూర్తి పంట చేతికొచ్చేది.

నిజానికి మన బ్రతుకు మనం బ్రతకటం అంటే జీవితాన్ని సృజించుకోవటం అనే. అసలు మరొకరు మన జీవితం విషయంలో నియంతలా వ్యవహరిస్తామంటే కుదరదు కాక కుదరదు. అందుకే మన జీవన గమనంలో మనకు కావలసింది క్రియేటివ్ స్పిరిట్. ఎందుకంటే మన జీవితానికి లక్ష్యం ఏర్పరచుకోగలమే కానీ జీవనయానం ఎంతకాలం సాగుతుందో చెప్పలేం. కాబట్టి జీవనయానంలో ప్రతీరోజూ గత దినంలా గడిచిపోవాలను కోకూడదు. వర్తమానాన్ని నవనవోన్మేషంగా చూడగలగాలి.

ఎల్లప్పుడు ఒకేలా ఉండటానికి కాదు మన జీవనయానం. జీవితం సృజనాత్మకంగా సృజించటానికే కానీ బండరాయిలా పడి ఉండటానికి కాదు. జీవించటం అంటే పాషన్ తప్ప ఫాషన్ కాకూడదు. విలువలే మన విలువలు తప్ప కృతకాభరణాలే విలువైనవని అనుకుంటే ఎలా?

సో, బ్రతుకు మనది ... బ్రతుకును భారం అనుకోకుండా బ్రతకాల్సింది మనం ... మెరుగు పెట్టాల్సింది మనం. అప్పుడే మన బ్రతుకు మెరుపవుతుంది. బ్రతుకు పుస్తకమే వెలుగవుతుంది. ఈ బ్రతుకు పుస్తకంలోని ఏ పుట తెరచినా మన ఆలోచనలే, మన ఆచరణలే ఎటువంటివారినైనా అక్షరాల వెంట పరుగులు పెట్టించేవి కావాలి. అంతేకానీ ఎవరి నిర్వచనాలకో మనం నిలువెత్తు ప్రతిబింబాలుగా ఆ అక్షరాలలో వొదిగి కనిపించకూడదు.

మన వ్యక్తిత్వమే, మన వర్తనమే నిర్వచనం కావాలి. అప్పుడే మన జీవన కావ్యం స్వతంత్రశైలితో ఆకర్షక మవుతుంది. ఎక్కడా అరువు తెచ్చుకున్న పదబంధాల మృతభాష కనిపించకూడదు. అంతటా స్వతంత్రతో అమృతపానం జరగాలి. అంటే మన ఆత్మకథలో

మనకు మనంగా వ్యక్తం కావాలే తప్ప పదుగురి పదాలకు అక్షరాలం కాకూడదు. మనం వ్యక్తీకరించేదే మన ఆత్మకథ ... ఇది సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ ... స్వీయాభివ్యక్తి.

ఈ బ్రతుకు పుస్తకంలో మన మనసు మాత్రమే కాదు ... మన హృదయావిష్కరణా జరగాలి. మన జీవనపోరులోని సవ్యమార్గాలు వెలుతురు చిమ్మాలి. మన ప్రాపంచిక జీవనమే కాదు మన ఆత్మికయానమూ ఆవిష్కృతం కావాలి. అప్పుడే మన ఆత్మకథ మనకు ఇష్టమైనదే కాక ఇతరులకూ మార్గదర్శకమవుతుంది. మన బ్రతుకు పుస్తకంలో మనల్ని మనం ప్రేమించుకున్నట్టుగా ప్రపంచమూ మన బ్రతుకును ప్రేమిస్తుంది.

★ ★ ★

సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ ద్వారా సత్యం, వాస్తవం నగ్నంగా ఆవిష్కృతం కావాలి ... బ్రతుకులోని స్వేచ్ఛ అక్షరయానం చేయాలి ... జీవితంలోని బరువు పదాలకు భారం కాకూడదు ... సామాజిక వొత్తిడులు నేపథ్యాలుగా కథనం సాగిపోవాలి ... అలాగని వాస్తవాలు తెరమరుగు కాకూడదు. ఎవరినీ గాయపరచకుండా మనమూ గాయపడకుండా అక్షరాలు వర్తమాన వాస్తవ ప్రతిబింబాలు కావాలి. మన ఫీలింగ్స్ మన ఎక్స్‌పీరియన్స్‌ల కలనేతలా ఈ అక్షరయజ్ఞం జరగాలి. వీటి మధ్య మన వ్యక్తిత్వం, మన వ్యక్తిమత్వం, మన సంపూర్ణత్వం దృశ్యమానం కావాలి.

✓ చెపుతున్న విషయాన్ని ప్రామాణికంగా చెప్పటం అవసరం. అంటే ఎంతటి క్లిష్ట పరిస్థితిలోనైనా మనం తల ఎత్తుకుని ఎలా వర్తించగలిగామన్నది ఇతరులకు అవసరం అన్న స్పృహతో స్వీయాభివ్యక్తితో ఆత్మకథ సాగాలి.

✓ మనం అనుకరణ నుండే పుట్టుకొచ్చినప్పటికీ కొంతదూరం ప్రయాణించిన తర్వాత అడుగులు మనవైన తీరున పడతాయి. అప్పుడు బ్రతుకుపోరులో అనుకరణ స్థానాన్ని సృజన భర్తీ చేస్తుంది. అలా మనం రీ-క్రియేట్ అవుతాం. మనలది స్వతంత్ర పంథా అవుతుంది.

✓ దైనందిన వ్యవహారాలతో సతమతమవుతూ మనకు మనమే కాకుండా పోతాం. అయినా మలుపు తిరిగి మనకు మనంగా ప్రయాణం సాగిస్తాం. ఆ మలుపులో మన మనసు, మన హృదయం, మన విజ్ఞత, మన అనుభవం అక్షర ప్రవేశం చేయాలి.

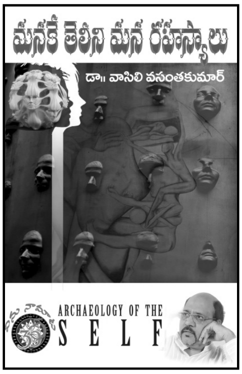
✓ జీవనయానంలో ఎంతో అలసిన తర్వాత కానీ మనం నష్టపోయిందేమిటో తెలిసిరాదు. అలా తెలిసివచ్చిన తర్వాత కూడా చింతిస్తూ కూర్చుంటే ప్రయోజనం

లేదు. కాస్తంత రిలాక్స్ అయి పుంజుకుని పరిగెత్తటం జరగాలి. అలా పుంజుకున్న విధానం పరులకు కనువిప్పు కాగలగాలి.

✓ జీవనయానంలో ఎప్పటికప్పుడు పునస్సమీక్షలు తప్పవు. ఆ సమీక్షలో ఆనంద నిలయంకాని మన జీవన దశలు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటాయి. ఆ సందర్భాలలో మనలో పాజిటివ్ చేంజ్ ఉంటుంది. అక్కడ ఆత్మవిశ్వాసం ప్రకటితమై ఉంటుంది. ఆ సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ అక్షరబద్ధం కావాలి.

అంతెందుకు, సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్ అంటే – To take a leap of faith when necessary, live life to the fullest, make the choices that honor our wants and desires, and not settle for anything less than what we deserve. ఒక్కమాటలో చెప్పుకోవాలంటే స్వీయాభివ్యక్తి అక్షర రూపం మన బ్రతుకు పుస్తకం – ఆత్మకథ.

అంతర్మథనం జరిగితే ఏమవుతుంది? అంతర్వాణి వినిపించే తీరుతుంది! మన వర్తనంలోని లొసుగులను మన ముందుంచటం జరుగుతుంది. మన వ్యక్తిత్వంలోని మైనస్‌లను మన కళ్లెదుట నిలుపుతూ – ప్రశ్నిస్తూ – అర్థవంతంగా జీవించమని తెలియ చెపుతుంటుంది. ప్రపంచీకరణ మత్తెక్కిస్తున్నంత కాలం ఈ అంతర్ముఖీనత రుచించదు … మన తప్పులు తలకెక్కవు. తప్పులు చేసుకుంటూ పోతుంటాం … వర్తమానంలో కొట్టుకుపోతూ వ్యక్తిత్వాన్ని పట్టించుకోం … కారెక్టర్ అన్నదాన్ని పక్కన పెడతాం. ఫలితంగా మన సమర్థతలను సరిగా ఉపయోగించుకోలేం … మనకు మనంగా హాని చేసుకుంటుంటాం … చివరికి మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటాం … అశక్తులం అయిపోతాం … నిర్వీర్యులం అవుతాం.



తప్పుతున్నామా?
తప్పుకుంటున్నామా??

అహం ప్రస్తావనకు రాని వ్యక్తిత్వంతోనే పరిపూర్ణులం అవుతాం!
సాధించానని చెప్పుకోని వర్తనంతోనే ఆధ్యాత్మికసంపన్నులం అవుతాం!!
స్వార్థచింతన ఏకాశానా లేని ధ్యాసతోనే మహాత్ములం అవుతాం!!!
శూన్యదృక్కులతో, సేవాతత్పరతతో మన వ్యక్తిమత్వం మార్గదర్శకం కావాలే తప్ప ప్రగల్భాలే మన వాక్చాతురి కాకూడదు. ప్రకృతిని, సమాజాన్ని ఒకేలా చూడగలిగితే చాలు … అన్నీ ఉన్నా నిరాడంబరత, ఏమీ లేకపోయినా రాచఠీవి వొంటబడుతుంది.

అక్షరాలతో 'నా' సాంగత్యం ఎంతవరకు సాగుతుందో చెప్పలేను. ఆలోచనలు సైతం అక్షరాలా ఆవిష్కృతం అవుతాయన్న గారంటీ లేదు. అవును, 'నేను' అక్షయంగా పదాలలో పేరుకు పోగలనా? 'ఆత్మ' దర్శనం అవుతుందా? పోనీ నా రహస్యాలను నేనే తెలుసుకోగలనా? ఏమో?! బహుశా నా జ్ఞానం అక్షరాలలో పరచుకుంటుందే తప్ప, నా అనుభవం కొంతవరకు దానికి మెరుగులు దిద్దగలుగుతుందే తప్ప నేను సంపూర్ణంగా అర్థం కావటం లేదు. అందుకే నా ముందు తరాలు నా తర్వాతి తరాలు కూడా ఈ 'నేను'ను ఆవిష్కరిస్తూనే ఉంటాయి … తిరగతోడుతూనే ఉంటాయి.

అనుభవానికి సైతం ఆధారం చూపగలమా? అని అడుగుతున్న మానవమేధ మధ్య నా అనుభవం అక్షరానికి అందుబాటులోకి వస్తుందనుకోవటం కాస్త అజ్ఞానమే. మతాన్ని, తత్వాన్ని కలగలిపే సమాజానికి 'నేను' ఎలా అర్థం అవుతుంది? మానవ వికసనంలో 'నాతనం' ఎంతవరకు నిలబడగలుగుతుంది? వ్యవస్థలో వ్యక్తి మిగలకుండా పోతున్న తరుణంలో నేను మాత్రం పురివిప్పి నాట్యం చేయగలుగుతుందా? ఈ వ్యవస్థలో నేనుకు అవకాశం ఎంత? ప్రకృతిలో నేను భాగస్వామ్యం ఎంత? విశ్వయానంలో నేను ప్రయాణం ఎంతవరకు?

అసలు పరిణామక్రమంలో స్థితి, అస్థితి – ల పొత్తు వల్లనే రెండింటికీ ఉనికి సాధ్యమౌతోందని మనకు తెలుస్తూనే ఉంది. ఈ రెండూ పరస్పరాధారితాలు కాబట్టే వేటికవే తమ అస్తిత్వాన్ని నిలుపుకుంటూ అర్థవంతాలు అవుతున్నాయి. సరిగ్గా ఇటువంటి ప్రయాణమే సెల్ఫ్ అండ్ సొసైటీలది. అంటే నేను – వ్యవస్థ సైతం పరస్పర ఆధారితాలు.

ఓటేసిన మనం ఓటు వేయించుకున్నవారి అధికారానికి ఊడిగం చేయవలసిన వ్యవస్థలో కూరుకుపోయి ఉన్నాం. దీనికితోడు తల్లిదండ్రులు – పిల్లలు బాంధవ్యంలో కొట్టుమిట్టాడవలసి వస్తోంది. భార్యాభర్తలుగా చలామణి కావటానికి పొత్తుగా ఉండవలసి వస్తోంది. సోదరసోదరీలమంటూ, స్నేహితులమంటూ ఎంతో కొంత దూరం కలిసి ప్రయాణం చేయవలసి వస్తోంది. ఇన్ని బాంధవ్యాల మధ్య స్వేచ్ఛగా వర్తించటం సాధ్యపడుతోందా అన్నది ప్రశ్న. సమాధానం దొరకదని తెలిసీ సమాధానం దొరికిందని మనల్ని మనం మభ్య పుచ్చుకుంటూ మనుగడ సాగించటమే నేపథ్యం. ఈ నేపథ్యానికి వ్యక్తిత్వం, వ్యక్తిమత్వం – పర్సనాలిటీ, కేరక్టర్‌లు – జీవం, ప్రాణం కావలసిందే. కుటుంబ వర్తనం, సామాజిక వర్తనం, వృత్తి వర్తనం అంటూ మన నడత మడతపేచీకి గురికావలసి వస్తోంది.

ఇన్ని సంక్లిష్టతల నడుమ, బాంధవ్యాల పీటముడులతో నేను సొమ్మసిల్లుతోంది. సాలీడులా అల్లుకుపోతూ, తన అల్లిక మధ్య తనే చిక్కుకుపోతోంది. అల్లిక తనదే కాబట్టి సామరస్య పూర్వకంగా వ్యవహరించక తప్పటం లేదు. ఇంటర్ డిపెండెన్స్, ఇంటర్ రిలేటెడ్‌నెస్ తప్పటం లేదు. ఇక ఇండివిడ్యుయాలిటీకి అవకాశ మెక్కడిది? అందుకే ఈనాటి నేను గుర్తింపును బాహిర చైతన్యంలోనే కోరుకుంటూంది. అంతశ్చేతనకు చెందిన గుర్తింపును లక్షలో ఒక్కరే కోరుకుంటున్నారు. చివరికి ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలు సైతం సామూహిక చైతన్యానికి ఆశ్రయమిస్తుండటంతో వ్యక్తి చైతన్య ప్రాధాన్యం పడిపోతోంది. పైగా ఇవి వ్యక్తి మనుగడను మరుస్తున్నాయి ... ఐనెస్‌ను బాక్‌యార్డ్‌లో వదిలేస్తున్నాయి ... ఇలా మన మనుగడలో ఐనెస్ బాక్‌లాగ్ అవుతోంది.

కౌటుంబిక వ్యవస్థ, సామాజిక వ్యవస్థ, వ్యక్తి వ్యవస్థ, ఆధ్యాత్మిక వ్యవస్థ – లు 'నేను'కు నాలుగు దిక్కులై 'నేను'ను దిగ్బంధనం చేస్తున్నాయి. ఈ వ్యూహంలో నేను అస్తిత్వాన్ని కోల్పోతూ వ్యక్తిచైతన్యం వ్యవస్థాగత చైతన్యంగా పరిణమిస్తోంది. చివరికి నేను సింధువులా ఉరకలేయటానికి బదులు బిందువులా ఎగసిపడుతోంది. కదలికి

కెరటాలు కావలసిందే. కెరటాలలోని తుంపరలే కడలి అస్తిత్వాన్ని ఎరుక పరుస్తుంటాయి. అందుకే సంద్రం ప్రతి నీటి చుక్కను ఖాతరు చేయక తనలో అంతర్లీనం చేసుకుంటోంది.

ఒకవిధంగా మందిలో మనం అవుతున్నాం ... వ్యవస్థ ఆనందమే వ్యక్తి ఆనందమూ అవుతోంది ... వ్యవస్థ మనుగడే వ్యక్తి మనుగడా అవుతోంది. వ్యవస్థ ఆశలకు, ఆశయాలకు, ఆకాంక్షలకు మనం బందీలం అయిపోతున్నాం. సుఖదుఃఖాలు, మానఅవమానాలు 'నేను'కు చెందినవే అయినప్పటికీ సామూహిక చేతనతో వాటి భారాన్ని సైతం సమాజంపై పెట్టేస్తున్నాం. ఇలా 'నేను' రిలేషన్ ఐడెంటిటీకే పరిమితమైపోతోంది. పేరుకే మనది సెల్ఫ్‌హుడ్ తప్ప మనుగడ మాత్రం రిలేషన్ ఐడెంటిటీతోనే అని అనిపించుకుంటోంది. వ్యక్తి ధర్మానికంటే వ్యవస్థా ధర్మానికే అధిక ప్రాధాన్యమిచ్చి ఉత్తమ మార్గంగా ఈ స్వయంనియంత్రణను ఈనాటి సమాజం ఆహ్వానిస్తూనే ఉంది.

కాబట్టి వ్యక్తి చైతన్యం సామాజిక చైతన్యాన్ని కాదని తన తోవ తాను చూసుకోలేక పోతోంది. కళ్ల ముందు సమాజం నిలువెత్తుగా అడ్డు తగులుతుంటే తప్పుకుని మార్గం మర్లటం సాధ్యం కావటం లేదు. సమాజాన్ని దాటాలన్నా వ్యవస్థాగత ఎత్తులకు చేరుకుని స్వమార్గాన ప్రయాణం కొనసాగించాల్సిందే తప్ప సొసైటీని బైపాస్ చేయటం కుదరదు. అంటే నేను – సమాజమూ కలిసే కాలగమనంలో పాత్ర వహించవలసి వస్తోంది. ఇలా సామాజిక ప్రాధాన్యతలను మన ప్రాధాన్యతలనూ విస్మరించక మనుగడ సాగించటమే సెల్ఫ్ కల్టివేషన్. నాతనానికి ప్రయోజనం చేకూరాలంటే ఏకపార్శ్వంగా అనిపించే ఈసాగు తప్పదు. వ్యవస్థలో ఉన్నంతకాలం నేనుకు అదే వ్యవస్థతో ఆదాన ప్రదానాలు తప్పవు. ఈ దృశ్యాదృశ్య అంగీకారంతోనే ఇరువైపులా పరిణామ వికసనం సాధ్యమవుతుంది. ఈ సామరస్య ధోరణితోనే ఒకవిధంగా నేను తన అవసరాలు, లక్ష్యాల కంటే సామాజిక అవసరాలు, లక్ష్యాలకే ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంటుంది. నిజంగానే నేనును ఆంతరికం కంటే బాహిరమే ఎక్కువగా వశపరచుకుంటోంది. అయినా నేను సామాజిక రుగ్మతల నుండి విడివడి పారదర్శకంగా తన అస్తిత్వాన్ని చాటుకోగలిగితేనే ఉన్నత పథాలను చేరుకోగలుగుతుంది.

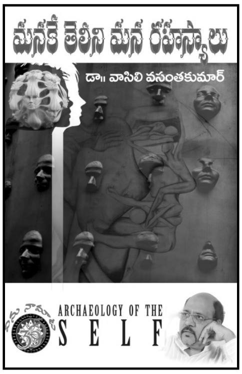
అహం ప్రస్తావనకు రాని వ్యక్తిత్వంతోనే మనం పరిపూర్ణులం అవుతాం ... సాధించానని చెప్పుకోని వర్తనంతోనే ఆధ్యాత్మిక సంపన్నులం అవుతాం ... మనల్ని మనం మరచిన అంటే స్వార్థచింతన ఏకాశానా లేని ధ్యాసతోనే మహాత్ములం అవుతాం.

శూన్యదృక్కులతో, సేవాతత్పరతతో మన వ్యక్తిమత్వం మార్గదర్శకం కావాలే తప్ప ప్రగల్భాలే మన వాక్చాతురి కాకూడదు. ప్రకృతిని, సమాజాన్ని ఒకేలా చూడగలిగితే చాలు ... అన్నీ ఉన్నా నిరాడంబరత, ఏమీ లేకపోయినా రాచఠీవి వొంటబడుతుంది. రూపం సంతరించుకున్న ఈ 'నేను'కు జరామృత్యు కేళి తప్పదు. అయినా ఈ రెంటికీ తొణకని స్వభావ సంపన్నతే మన జ్ఞానార్జన. కష్టాల కన్నీటిని ఆనంద బాష్పాలను భరించగలిగితే ఈ మానవజన్మ చరితార్థమే అవుతుంది. మానవతత్వానికి ... నాతనానికి ... ఈ పాజిటివిటీలు, నెగెటివిటీలు తప్పవు. మానవ మనుగడలో ఈ రెండు మార్గాలు ఉంటూనే ఉంటాయి.

మరోమాట – మానవ పుటకను అర్థవంతంగా కొనసాగిస్తూ, అంతరార్థాన్ని అందుకుని, అంతర్వాణితో విభేదించకుండటమే ఆత్మాశ్రమ జీవనం. ఈ ఆత్మాశ్రమం మానవతత్వానికి మానవీయ తీరమే. మానవ ధర్మానికి వ్యతిరేకంగా పారిపోయి కళ్లు మూసుకుని తరించిపోవటానికి పనికొచ్చే తీరు కాదు. ఈ తీరంలో సృష్టిలోని అసమానత లను అంగీకరిస్తూ, సమానత్వానికి ఆశ్రయమిస్తూ తామరాకు మీది నీటిబొట్టులా మెరయటమే మగ్నం కావటం ... ఆ ధ్యాసనే ధ్యానం. అంతేకానీ మానవధర్మాల నుండి నేనును తప్పించటం ధ్యానమార్గం కాదు ... దానికే ఆత్మప్రయాణం అని టాగ్ తగిలించటం సరికాదు.

ఈ ప్రయాణానికి కావలసింది సెల్ఫ్‌నెస్ ... అక్కరలేనిది సెల్ఫిష్‌నెస్. అంటే స్వ-పరాలను వేరు పరచటం కాదు ... రెంటినీ సమంగా స్వీకరించగలగటం ముఖ్యం. అప్పుడే నేను అద్దమవుతుంది ... మనసు మసకేయదు ... అహం లేకుండా ఉండటం సాధ్యపడుతుంది. ఇదీ ఆత్మ ప్రయాణం. To be impartial and non-partisan; to be compliant and selfless; to be free from insistence and prejudice; to take things as they come; to be without worry or care; to accept all and mingle with all. సెల్ఫ్ కల్టివేషన్, సెల్ఫ్ హుడ్‌లలో అంతర్లీనంగా ప్రకాశించే ఐనెస్ ఇది. దీన్నే మనం ఆత్మాశ్రమం అందాం.

మనం పెద్దగా మారాల్సింది ఏమీ లేదు ... కొన్నింటిని వదిలించుకోవటం తప్ప.



SELF CLEANSING

bath used to rid the self of negative influences…
selfassessment is needed to wash away egoism

సమాలోచన సరే ...
సమాదరణ సాధ్యమా?

'చేత'కు మరోరూపమే కర్మ కదా! అసలు నేనును వదిలేయగలిగితే బాధ ఎక్కడిది?
కర్తృత్వం మనకెందుకు? నేనును వదిలేయగలిగితే బాధే ఉండదు కదా!
అంటే బాధోపశమనానికి నేనును త్యజించవలసిందే.
అప్పుడే స్వ-పర అంశలు చోటు చేసుకోని స్థితి కలుగుతుంది.
అదే నిర్వాణ నిర్వికారస్థితి. కాబట్టి జనన మరణాలు
ఖగోళఘటనలే తప్ప కర్మ ప్రతిపాదితాలు కావు.

"Nothing is ... everything becomes" - ఈ సమదర్శనం నుండే సెల్ఫ్ క్లీన్సింగ్ సాధ్యమవుతుంది. ఆత్మాశ్రమానికి చేరువకావాలంటే ఇటువంటి సెల్ఫ్ ట్రాన్స్‌ఫర్మేషన్‌ను సాధ్యం చేసుకునే తీరాలి. ఇది నాతనాన్ని నిలబెట్టుకోవటం అవుతుందే తప్ప నానుండి పారిపోవటం కాదు. ఇది వ్యక్తిధర్మమూ, వ్యవస్థాధర్మమూ తప్ప కేవలం వానప్రస్థాశ్రమ ధర్మం అని కాదు. అసలు మానవ ప్రస్థానధర్మం ఇదే.

ఆత్మాశ్రమం అంటే సెల్ఫ్‌హుడ్‌కు కావలసింది ఈ సమదర్శనమే. ఈ దర్శనంతో 'నేను' 'ఆత్మ' అంటూ రెంటినీ వేరుచేసి చూడటం సాధ్యపడదు ... వాటికి ప్రత్యేక ప్రతిపత్తిని ఆపాదించటమూ కుదరదు. కొందరు 'నేను'ను 'ఆత్మ' నుండి వేరు చేసి ఆత్మది మృత్యురహితస్థితి అని అంటుండటం చూస్తున్నాం. మరి, అంతటి ఆత్మ సంయమనంతో ఈ బాధలను, ఆటంకాలను సైతం పట్టించుకోవటం మానెయ్యాలి ... కానీ కన్నీటి పర్యంతమవుతూనే ఉంటున్నాం. ఈ నేపథ్యంతో కష్టాలు, నష్టాలు ఈ దేహానికి తప్పవనుకుంటున్నపుడు - ఆత్మను దేహం ఆవరించుకుని ఉందని అంగీకరించ గలుగుతున్నపుడు, ఎంతో కొంత 'నొప్పి' ఆత్మనూ చేరుతుంది కదా! నష్టం ఆత్మకూ తప్పదు కదా!

మన ప్రస్థానంలో – ఒకానొక దశలో – ఆత్మను అంగీకరించటమూ భ్రాంతి క్రిందనే లెక్క. కాబట్టి ఆత్మ ప్రస్తావన లేకుండా, పునరపి జనన పునరపి మరణ సిద్ధాంతాలకు తావివ్వకుండా, జీవిక సాగించటమే నిర్వాణ పథం. పుట్టుక అంటే మరో కొత్త పుటకే తప్ప పునర్జన్మ అని కాదు. సృష్టికి వచ్చిన దేనికీ శాశ్వతత్వం లేదు ... ఏ స్థితీ శాశ్వతమైంది కాదు ... అన్నీ పంచ భూతాత్మకాలే ... ప్రతీదీ మారవలసిందే ... పరిణమించవలసిందే. ప్రతీదీ ఇంటర్‌డిపెండెంటే ... ఇంటర్ రిలేటడే. సమస్యల్లా ఈ తత్వాన్ని అంగీకరించినా ఆదరించలేకపోవటం వల్లనే ... ఆచరణలో పెట్టలేకపోవటం వల్లనే.

మన బాధల్లా 'నేను', 'నాది' అనుకోవటం వల్లనే ... 'కర్మ'ను జన్మజన్మలకు ముడిపెట్టటం వల్లనే. 'చేత'కు మరోరూపమే కర్మ కదా! అసలు నేనును వదిలేయగలిగితే బాధ ఎక్కడిది? కర్తృత్వం మనకెందుకు? నేనును వదిలేయగలిగితే బాధే ఉండదు కదా! అంటే బాధోపశమనానికి నేనును త్యజించవలసిందే. అప్పుడే స్వ–పర అంశలు చోటు చేసుకోని స్థితి కలుగుతుంది. అదే నిర్వాణ నిర్వికారస్థితి. కాబట్టి జనన మరణాలు ఖగోళఘటనలే తప్ప కర్మ ప్రతిపాదితాలు కావు.

మనసు ఉన్నంతవరకు నేను తాపత్రయపడుతూనే ఉంటుంది ... తొట్రుపడుతూనే ఉంటుంది. అందుకే మనసునుండి నేనును తొలగించాలి. అంతేకానీ మనసేలేని స్థితికి రావటం కాదు. దీనికి ఉపకరించేదే ధ్యానస్థితి. సెల్ఫ్‌లెస్ సెల్ఫ్, మైండ్‌లెస్ మైండ్ అన్న పదాలు తాత్విక పుటల్లోకి ఎక్కింది ఈ ఉద్దేశంతోనే. అసలు మనసు పనిచేయటం ప్రారంభించిన తర్వాతనే కదా అహం పుట్టుకొచ్చేది. పురివిప్పే అహాన్ని నిరోధించి, నియంత్రించటమే నిర్వాణం. అంతెందుకు మానసిక చంచలత్వం నుండి బయటపడగలిగితే ఉత్పన్నమయ్యే భావోద్వేగాల నుండీ బయటపడగలం. భావోద్విగ్నతలు దరిచేరని స్థితివల్ల మృత్యుఛాయలుసైతం భౌతికజీవనంపై అంతత్వరితంగా పడవు.

అంతెందుకు అద్వైతాన్నే తీసుకుందాం ... ద్వితీయాన్ని అంగీకరించక పోవటమే అద్వైతం కదా ... ఇదే అద్వితీయం ... రూపరహితం ... నిర్గుణం. ఈ తాత్వికతతో మనుగడ సాగించటమే నిర్వాణం. మనం అనుకునే విశ్వయానమంతా అంతర్యానం ద్వారా సాధ్యం అంటే ఇదే. ఈ హృదయావిష్కారమే నిర్వాణపథం.

కాబట్టి నేను ప్రయాణించే తీరుతుంటుంది. మైలురాళ్లను చూస్తూ ప్రయాణం కొనసాగిస్తుంటుంది. అంతేకానీ అన్నింటినీ స్వయానా కొలవటం చేయలేదు ... మైలురాళ్లను కొలమానాలుగా విశ్వసిస్తుంది. మరోవిధంగా కాలానికి, సమాజానికి

కొలమాన బాధ్యతను అప్పజెప్పి తన ప్రయాణం కొనసాగిస్తుంటుంది. అంతేతప్ప బాంధవ్యాలను త్రోసిపుచ్చి ప్రయాణం సాగించటం దాని లక్ష్యం కాదు. సంయమనంతో వర్తించటమే, సమవర్తనం సాగించటమే ప్రయాణించటం. అంటే సెల్ఫ్‌హుడ్‌లో అదర్-ఇన్-సెల్ఫ్, సెల్ఫ్-ఇన్-అదర్ రెండూ ఉంటాయన్నమాట. ఈ రెంటినీ అనుభ వించటమే, అనుభూతించటమే ధ్యాన సాధన. ఇతర జీవజాలం పైన పెత్తనం, ఖగోళ శక్తులపైన ఆధిపత్యం - ఆశించటం ధ్యానం కాదు. ప్రకృతితో మమేకం కాగలగటమే ధ్యానం.

మనకు మనమే కేంద్రం కావాలన్న ప్రయత్నమే ధ్యానం. సామాన్యంగా సామాజికంగా మనం మనతోనే ఆగిపోతాం. అయితే మానవత్వం పురివిప్పి ధ్యానమగ్నం అయితే మనతోపాటు మన తోటివారినీ కేంద్రంగా ఉంచటానికి ప్రయత్నిస్తాం. అంటే మనకు మనం కేంద్రం అయినట్లుగా వారికి వారే కేంద్రం. ఒకవిధంగా అసూయపడని తత్వం ఇది ... సమతాదృష్టి ఇది. మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవటం ద్వారా ఇతరులనూ అర్థం చేసుకోవటం, ఇతరులను అర్థం చేసుకుంటూ మనల్ని మనం అర్థం చేసుకోవటం - ఈ రెండూ ధ్యానమగ్నం కావటం వల్ల సాధ్యమవుతుంది. Mirroring things as they are అన్నది ధ్యాన జీవనం. మన భావోద్వేగాలను కలపకుండా ప్రకృతి ప్రసాదితాలను అందుకోగలగటమే ధ్యానసాధన. శూన్యస్థితికి మరో కోణం ఇది.

ఇదంతా దేనికీ అంటే భ్రాంతులనుండి, భ్రమలనుండి బయటపడటానికే. నాతనం అనే భ్రమకూడా అహాన్నీ దరిచేస్తుందన్న అవగాహనకు రావటానికే. అందుకే ప్రకృతికి వశం అయి నాతనంతో పరవశించవచ్చు ... ప్రకృతే ఆ పారదర్శకతను కలగజేస్తుంది. మనసే అద్దమవుతుంది ... దేహమే ప్రతిబింబమవుతుంది. ఇలాగే సెల్ఫ్‌హుడ్ కూడా ప్రతిఫలించాలి. మొత్తానికి అహంకరించని జీవితంలోనే ఉన్నతి సాధ్యమవుతుంది. పరిపూర్ణత్వానికి ధ్యానబాట అదే.

ఇంకొక కోణంలో చూసినపుడు సామాజిక ఆర్థిక అంశాలు భౌతిక పతనానికి కారణం అవుతున్నాయి. అవే మన బలహీనతలయి అధిభౌతికానికి చేరువ చేస్తున్నాయి. ఇటువంటి నేపథ్యంతో సమస్యలు పరిష్కృతం కాక పలాయనమంత్రం జపిస్తూ ఆలయ ప్రాంగణాలకో, ఆశ్రమ నీడలకో చేరుతున్నామా? పేదరికం, అసంతృప్త జీవనం, ఆర్థిక వొత్తిడులు, కుల - మత - అధికార రొంపి, నిరాశా నిస్పృహలు - మనల్నే కాదు మన మనసులనూ నీరసపరుస్తూ అవి బలపడుతున్నాయి.

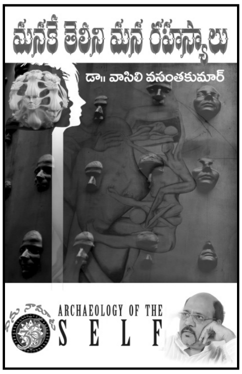
ఇంత చికిత్సకు, విచికిత్సకు - పోనీ ఇన్ని ప్రశ్నలకు మనమే పుట్టిల్లు కావటానికి - విప్లవకారులమో, తిరుగుబాటుదారులమో అయివుండనవసరం లేదు ... పరిస్థితులే

ప్రశ్నించటం నేర్పిస్తాయి ... కాస్త ధైర్యపడగలిగితే ఎదిరించటం నేర్పుతాయి ... లేనినాడు పాదసేవలకే పరిమితం చేస్తాయి. మన అందరిలోను ఈ విషాదాంశనే నెలకొని ఉందని కాదు కానీ అత్యధిక శాతంగా ఈ ఊబిలో దిగబడే ఉన్నాం. మనకు రక్షణ కరువవు తుండటం వల్ల దేవుడు దెయ్యం ఒక్కటై మానవతత్వాన్ని కబళిస్తున్నాయి. కాస్త తెలివిగా ప్రవర్తించటం ప్రారంభిస్తే మనలది తెలివిమీరినతనం అంటూ తెలివితక్కువవాళ్లను చేసేస్తున్నాయి. కాబట్టి మనం చేయవలసిందల్లా embrace each challenge in our life as an opportunity for self-transformation.

మొత్తానికి ఎన్నెన్నో తాకిడులు. ఇన్ని తాకిడుల మధ్య నాతనాన్ని నిలుపుకోవటం ఎలా? అన్నది ప్రశ్న. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం 'నాక్షేత్రం' – లోని కలుపుమొక్కలను ఎప్పటికప్పుడు తీసివేస్తూ మనల్ని మనం దున్నుకోగలిగితే ఈ సెల్ఫ్ కల్టివేషన్ సదా మనకు దన్ను అవుతుంది. నాతనం నుండి పుట్టుకొచ్చే వ్యక్తిమత్వం ఇదే. భౌతిక ప్రపంచంలో ఆడంబరత తొంగి చూసినా అంతర్లీనంగా నిరాడంబరతే చోటు చేసుకుని ఉంటుంది. వ్యక్తి పాటవం, భౌతిక ప్రజ్ఞ కలగలిసిన పరిపూర్ణత్వం తొణికిసలాడు తుంటుంది. అజ్ఞానాంధ తిమిరాలను తొలగించుకుంటూ తేజోపూర్ణులం కావటానికే మన జీవన ప్రయాస అంతా. అంతేకానీ అంధవిశ్వాసాలతో అక్రమ వర్తనానికి చేరువ కాకూడదు. అందుకే మనల్ని మనమే డామినేట్ చేసుకుంటుండాలే తప్ప మనల్ని మతం డామినేట్ చేయకూడదు. మనలో తొణికిసలాడాల్సింది ఆత్మవిశ్వాసమే తప్ప మతవిశ్వాసం కాదు.

ఈ నేపథ్యంలో ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, మూర్ఖత్వాలు, అంధవిశ్వాసాలకు కట్టుబడిపోయిన 'నేను' సమాజంపై నెపంవేసి ప్రయోజనం లేదు. ముక్తికి, విముక్తికి మొక్కుబడులే శరణ్యం అనుకుంటే ఎలా? అజ్ఞానం నుండి వైదొలగటమే నిజమైన ముక్తి – విముక్తి. అంతేకానీ నాతనానికి దివ్యత్వాన్ని ఆపాదించినంతమాత్రాన ముక్తమై నట్లు కాదు. మనకు కావలసింది బలహీన ఆలోచనల భావదారిద్ర్యం కాదు ... సామాజిక – ఆర్థిక భారం నుండి బయటపడగలిగే మానసిక స్థైర్యం కావాలి ... వైయక్తిక నేనుగా, కౌటుంబిక నేనుగా, ఆధ్యాత్మిక నేనుగా విడివడిపోతున్న మనం 'విస్తరిస్తున్ననేను'గా పరిణమించగలగాలి.

బ్రతుకుపోరులో చేజారేంత వరకూ తెలీదు ... ఎంతటి విలువను చేజార్చుకుంటున్నది.



transcendence constitutes selfhood… the struggle is not with others, but within us, to do what we are called to do

మనకు మనమే
నాయకులం ... ప్రతినాయకులం!

మన వైయక్తికానికి సాటిరాగల సృష్టిసంపద మరొకటి లేదు ...
నాతనాన్ని మించిన తనం మరొకటి లేదు. మానవత్వం అయినా,
దైవత్వం అయినా, దానవత్వం అయినా 'నాతనం' నుండి వ్యక్తం కావలసిందే.
దీన్నే భౌతిక-మానసిక స్థాయిలో 'నేను' అంటున్నాం ...
ఇదే నేనును హృదయానికి, అంతరంగానికి చేర్చి 'ఆత్మ' అంటున్నాం.
ఈ ఆత్మకు ఆధ్యాత్మిక వనరులను సమకూర్చి 'అద్వితీయాత్మ'ను చేస్తున్నాం.

మనం మనలా ఉండగలిగితే జీవితం మనది అవుతుంది. మరొకరిలా ఉండ ప్రయత్నిస్తే మనం మనం కాకుండా పోతాం. ప్రాపంచిక జీవనంలో వందకు వందశాతం మన కిష్టమైన రీతిన సాగిపోలేం ... కొంత సర్దుబాటు తప్పదు. సర్దుబాటుది కొంతే అయినంతవరకు సంతృప్తిగానే జీవించగలం. పెత్తనం సర్దుబాటుదే అయిననాడు జీవితం హృదయాన్ని కాదని ఊడిగం చేయవలసి వస్తుంది. భౌతిక జీవనానికి మనలోని ప్రతి ఒక్కరికీ కావలసినవి ఒకేరకమైన ఉపకరణాలే ... అయితే ఉపయోగించుకొనే తీరులోనే జీవనగమనం మారుతుంది ... గమ్యం ఏర్పడుతుంది ... ప్రత్యేకత సంతరించుకుంటుంది.

పైకి కనిపించే జీవన వాహిని ఒకే తీరునే ఉంటుంది ... కానీ అంతర్లీనంగా అంతర్వాహిని తీరు వేరు. ఆ అంతర్వాహినిని ఊతం చేసుకుని పట్టు నిలుపుకోగలిగితే జీవన ఉధృతి మనల్ని కబళించలేదు ... మన అస్తిత్వాన్ని చలింప చేయలేదు ... 'నాతనా'నికి – సెల్ఫ్‌హుడ్‌కి ఎటువంటి నష్టం వాటిల్లదు. ఇది జీవన తత్వమనే కాదు ... వేదాంత ధోరణే అని కాదు. పోనీ తాత్విక బోధగా పరిగణించినా జీవనాంశను అమృతమయం చేసుకోవాలే తప్ప నిర్జీవం చేసుకోకూడదు.

అంతెందుకు పంచభూతాల తాత్విక అంశలు వేరు వేరు ... ప్రకృతిలోని ఆరు రుతువులు పంచే తాత్విక ధోరణులు వేరు వేరు ... వెలుగు కిరణంలో మిళితమైన ఏడురంగులు చూపే తాత్విక గమ్యాలు వేరు వేరు ... ఎనిమిది దిక్కులు చూపే తాత్విక రహస్యాలు వేరు వేరు. ఇలా ఎన్నివిధాల తాత్విక జగతి విస్తరించుకుంటూ పోతున్నా ప్రారంభం ఒక చోటనే ... లయించేదీ అచ్చోటనే. ఆ విశ్వశక్తికి ఏ అంకెల గారడీతో పని లేదు ... అనంతం, విస్తృతం ... అంతే! మనం ఆ సృష్టి వైచిత్రిని ఎంతలా అంచనా వేయ ప్రయత్నించినా అది మన మేధ వరకే, మన అనుభూతి వరకే పరిమితం. దానిని తూచగల శక్తివంతులం కాము మనం. అలాగే మనశక్తిని అంచనా వేయగల సామర్థ్యం ఏ ఇతర మానవ శక్తులకూ లేదు. ఎటునుండయినా మన జీవితాలను వెలకట్ట గల షరాబులం మనమే!

కాబట్టి, మన వైయక్తికానికి సాటిరాగల సృష్టిసంపద మరొకటి లేదు ... నా తనాన్ని మించిన తనం మరొకటి లేదు. మానవత్వం అయినా, దైవత్వం అయినా, దానవత్వం అయినా 'నాతనం' నుండి వ్యక్తం కావలసిందే. దీన్నే భౌతిక-మానసిక స్థాయిలో 'నేను' అంటున్నాం ... ఇదే నేనును హృదయానికి, అంతరంగానికి చేర్చి 'ఆత్మ' అంటున్నాం. ఈ ఆత్మకు ఆధ్యాత్మిక వనరులను సమకూర్చి 'అద్వితీయాత్మ'ను చేస్తున్నాం. ఈ అద్వితీయాన్ని విశ్వతత్వంతో విరాట్ తత్వంతో నింపేస్తున్నాం. మొత్తానికి మన Iness Self గాను, Soul గాను, Spirit గాను పరిణమిస్తోంది.

ఇంతకీ, లౌకికంగా నాతనాన్ని స్వార్థం అంటున్నాం ... పారలౌకికంగా నాతనాన్ని ఆత్మసంపద చేస్తున్నాం. అంతేకాదు నేనును ఈ దేహానికే పరిమితం చేసి ఆత్మను దేహాతీతంగా పవిత్రం చేస్తున్నాం. దేహపరమైన నేను ఈ జీవిత గాలానికి కట్టి దేహం నుండి విడివడే ఆత్మను సర్వకాలాల చిరంజీవిని చేస్తున్నాం.

మొత్తానికి దేహంలోని నేను మనసు చెప్పినట్టు నడచుకుంటోంది. అంటే మేధకు నేనుకు సాంగత్యం అన్నమాట. అందుకే ప్రాపంచిక కట్టడులకు, భౌతిక ఆకర్షణలకు నిలయమవుతోంది. ఇదిలా ఉండగా మనం చెప్పుకుంటున్న ఆత్మను మాత్రం హృదయంతో స్పందింప చేస్తున్నాం, హృదయవర్తనమే ఆత్మవర్తనమూ అవుతోంది. కాబట్టే మనసు సంతృప్తి చెందినంత సులభంగా హృదయం సంతృప్త పడటం లేదు. మనసుకు భౌతిక శక్తియుక్తులుంటే చాలు ... మనగలదు. ఆ సమర్థతతో వర్తించగలుగుతూ సంతృప్తి చెందుతుంటుంది. అంటే మనసుది కాపీడ్ వర్షన్ అయితే హృదయానిది ఒరిజినల్

వర్షన్ అన్నమాట. అందుకే మనం మానసికంగా ఇతరులతో పోటీపడగలం కానీ హృదయస్థంగా పోటీ పడవలసింది మనతో మనమే. ఇలా మనతో మనం పోటీపడ లేనపుడు – మన అంతర్వాణి ప్రాపంచిక వర్తనాన్ని అంగీకరించలేనపుడు – సంఘర్షణ తప్పదు. అప్పుడు మనం ఫిజికల్‌గానే కాదు, సైకలాజికల్‌గానే కాదు ... స్పిరిట్యుయల్ గాను క్రాస్‌రోడ్స్‌లో ఉంటాం.

క్రాస్‌రోడ్స్‌లో మనం ఉన్నాం సరే! ఈ వైరుధ్యాల నడుమ మన ప్రయాణం ఎలా సాగాలన్నదే వర్తమాన ఆలోచన. ఈ సందిగ్ధతలో, ఈ సంకటస్థితిలో ఒక్కోసారి మనకు మనమే ప్రతినాయకులం అవుతుంటాం. హీరోలా ఉండాలనే ప్రయత్నం ఒక్కటే మనకు సెల్ఫ్‌కల్చర్‌ను అందించగలుగుతుంది. మన జీవితానికి మనమే నాయకులం కావాలంటే జీవన పయనంలో ఎదురొచ్చేవారి నందరినీ నరుక్కుంటూ పోవాలని కాదు ... కత్తులు దూసుకుంటూ పోవటానికి, ప్రత్యర్థుల తలలు తెగిపడుతుండటానికి ఈ ప్రపంచం వెండి తెర కాదు ... మనం ఉంటున్న సమాజమూ మయాప్రపంచం కానే కాదు. మనం ట్రిగ్గర్ నొక్కేలోపు అటు నుండి వస్తున్న వారు మన తలని తునాతునకలు చేసెయ్యగలరు. కాబట్టి జీవన గమనానికి కావలసింది అసూయ కాదు ... కాంపిటీషన్. కాంపిటీషన్ వేరు జెలసీ వేరు. అసూయను హింసా ప్రవృత్తిగానే చెప్పుకోవలసి ఉంటుంది. కాంపిటీషన్ అన్నది అహింసా ప్రవృత్తే. ప్రపంచంలో నిలదొక్కుకోవటానికి, నాతనాన్ని కాపాడు కోవటానికి కావలసినవి ప్రణాళికలు, పద్ధతులు, పట్టుదలలే! సెల్ఫ్‌హుడ్‌కు కావలసింది ఈ సెల్ఫ్‌కల్చరే తప్ప సెల్ఫిష్‌నెస్ కాదు.

మనం అనుకుంటుంటాం 'నాతనం' అంటే కేవలం మన ఒక్కరిదే అని. కానీ పుట్టుక మన నుండే అయినప్పటికీ, చైతన్య పరిచేది మనల్నే అయినప్పటికీ, వ్యక్తమయ్యేది మనదిగా అయినప్పటికీ, లయించేదీ మనలోనే అయినప్పటికీ – ఈ నాతనంపైన ప్రభావాలు అనేక విధాలుగా ఉంటుంటాయి ... ఊహ తెలీని ప్రాయంలో తల్లితండ్రుల ప్రభావం, బుడిబుడి అడుగులు పడుతున్నపుడు కుటుంబపెద్దల ప్రభావం, ఆటపాటల ప్రాయంలో రక్తసంబంధీకుల ప్రభావం, చదువుసంధ్యల వయసులో తోటిఈడు వారి ప్రభావం, ఎదుగుతున్న కొద్దీ ఉదాధ్యాయుల, అధ్యాపకుల ప్రభావం, వ్యవస్థాగత జీవనంలో సమాజ ప్రభావం, ఆధ్యాత్మిక ప్రభావం ... అయినా వీటన్నిటి మధ్యనా నాతనానికి అస్తిత్వం సహజాలంకారం కావలసిందే ... నాతనానికి మృతతత్వం అంటకూడదు ... వేదాంత తాత్వికతలతో 'ఆత్మ'కు చావు లేదంటే ఇలాగూ అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

ఏ అస్త్రమూ, ఏ శస్త్రమూ 'ఆత్మ'ను ఖండించలేదు, గాయపరచలేదు అంటే అర్థం 'నాతనా'నికి ఎప్పటికీ చిరంజీవత్వమనే. అందుకే సెల్ఫ్‌హుడ్ a sense of belonging, a sense of being separate అని చెప్పుకోవచ్చు. ఒకవిధంగా సెల్ఫ్‌హుడ్ అంటే Iness ... నాతనం ... ఆత్మతత్వం. ఇదంతా సృష్టి రహస్యమే ... సృష్టి పోకడే. ఇది వెల్లడి కావటం మనకే తెలీని మన రహస్యం. పైగా ఈ నాతనంతో, ఆత్మతత్వంతో ఈ ప్రపంచాన్ని, ఈ మానవపుటకను యదాతథంగా అంగీకరించి తీరవలసిందే! ఈ సృష్టి గతిని, రహస్యాన్ని ఔదలదాల్చవలసిందే!! అయితే తెలివితేటలనేవి నాతనాన్ని మెరుగుపరచటానికి ఉపకరిస్తుంటాయి కాబట్టి మనం మెరుగవుతూ, మెరుపులం కాగలం.

హేతుదృక్పథం, స్వేచ్ఛాజీవనం, బాధ్యతావర్తనం – ల నడుమ నాతనానికి లౌకిక వాసనలు ఆలంబన అవుతుండటం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం. అయినా నేను స్వతంత్రుడిని అని అనగలుగుతున్నాం అంటే స్వభావానుగుణంగా వర్తిస్తున్నాం అని నిర్ద్వంద్వంగా చెప్పగలగటమే. ఇతరత్రా బలవంత ప్రభావాలు లేని అంటే బాహిర నిబంధనలకు లోబడని జీవనం అని ... సెల్ఫ్‌స్ట్రక్చర్‌ను వీడనటువంటి జీవనం అని ... మన బ్రతుకు మన అల్లికే. నిజానికి మనం లౌకికంగా 'నేను' అంటూ, పారలౌకికంగా 'ఆత్మ' అంటూ చెప్పుకుంటున్నా సెల్ఫ్ ఈ రెంటికీ చెందీచెందనట్టనిపించే సమకాలీన ప్రభావిత శక్తి. నడుస్తున్న చరిత్రే ఈ సెల్ఫ్‌హుడ్‌కు ఆయువుపట్టు.

విజ్ఞాన శాస్త్రానికీ, మానసిక వివేచనకూ అందనిది సెల్ఫ్‌హుడ్. తాత్విక జగతికీ సంపూర్ణంగా కట్టుబడిపోదు. మన కళ్లెదుట కనిపిస్తున్నదానిని యదాతథంగా అనువదించుకోగలుగుతున్నపుడు ఈ అనూదితాన్ని జ్ఞాన విజ్ఞాన సంపద అనుకోవాలా? మానసిక విశ్లేషణా ఫలితం అనుకోవాలా? తాత్విక చింతనా రహస్యం అనుకోవటానికి అంటే మన నియంత్రణను అభిలషించకుండా ఆవిష్కృతమవుతున్నదానిని 'నాతనం' అందుకోగలుగుతోంది – అంతే. ఈ సాక్షాత్కారం అయిన తర్వాతనే మనసు ప్రవేశిస్తుంది. అయినా మనం నిర్ధారించుకున్న విలువలు, మన లక్ష్యాలు మాత్రమే సెల్ఫ్‌హుడ్‌ను నిర్వచించగలుగుతున్నాయి. అంతేకానీ అవసరానికి తందాన తాన అంటే సెల్ఫ్‌హుడ్ మసకేసినట్లే! మన చర్యలకు మనం బాధ్యత వహించగలిగితేనే మనలది సెల్ఫ్‌హుడ్.

ప్రతీ ఆచరణకు బాధ్యతను అంటగట్టటమే నాతనం చేసేపని. అయినా ప్రాపంచిక మనుగడలో కొన్నిసార్లు మన చర్యలకు మన బాధ్యత ఉండదు ... అంటే మనం ఏ విధంగానూ బాధ్యులం కాకపోయినా కర్తృత్వం మనదే కాబట్టి ఆ భారమూ మనదే అవుతుంటుంది. అంటే సందర్భాలు మనల్ని బాధ్యత వహించేలా చేస్తుంటాయి. ఇలా ప్రతి చర్యకూ, ప్రతిచర్యకూ మనదే బాధ్యత అవుతుంటుంది.

నిజానికి మనం బాధ్యత తీసుకున్న సందర్భాలలోనే మనల్ని మనం సమర్థించుకోగలం ... అటువంటి వర్తనానికి కారణాలను చెప్పగలం. మనం ఇతరులకి మరోలా వ్యక్తమైతే దానికీ మనమే బాధ్యత వహించలేం కదా? అయినా భారం మనదే అవుతోంది. ఒక చర్యకు మనం కారణం చెప్పలేకపోతున్నాం అంటే అది మన చేతనాపూర్వకచర్య కాదనే. అంతెందుకు మనం కొన్నికొన్ని సందర్భాలలో కొందరిది బాధ్యతా రాహిత్యం అంటూ ముద్రవేస్తుంటాం. అంటే వారి ప్రమేయం లేదనే కదా!

మన ప్రాపంచిక మనుగడలో ఇటువంటి అవగాహనకు హేతుబద్ధత ఎంతో అవసరం. నిజానికి నాతనానికి సాంగత్యం హేతువుతోనే. అంతెందుకు రేషనాలిటీ అంటేనే గైడింగ్ అండ్ జస్టిఫయింగ్ ఆఫ్ యాక్షన్స్ బై రీజన్ అని అర్థం. అందుకే సెల్ఫ్ హుడ్‌తో మనం రేషనల్ బీయింగ్స్ అవుతున్నాం.

మొత్తానికి నాతనంతో – ఆత్మాశ్రమంతో – మనం ఆశిస్తున్నది కుటుంబ జీవనంలోను, సామాజిక జీవనంలోను, వృత్తి జీవనంలోను ఒక ప్రత్యేకతను ... అస్తిత్వాన్ని. అలాగే సామాజిక అధికారం నుండి బయటపడటం, వర్గవిశ్వాసాల నుండి విడివడటం, మనవైన విలువలను ఏర్పరచుకోవటం ... ఇష్టాలను అయిష్టాలను, అవసరాలను అనవసరాలను, కోరికలను నమ్మకాలను నిర్వచించుకో గలగటం. ఈ సెల్ఫ్‌హుడ్‌తో మనం స్వరక్షణను, స్వశక్తిని అభిలషిస్తున్నాం. ఇలా ప్రతీదానినీ ఆచరణలో చూపాలనుకుంటాం. అంటే ఆలోచనల నుండి ఆచరణల వరకు మనదైన రీతిన స్పందిస్తుంటాం ... వర్తిస్తుంటాం. ఇవన్నీ నాతనాన్ని, జీవనవిధానాన్ని నిర్వచిస్తుంటాయి.

గడపదాటితేనే కదా ప్రపంచం కనిపించేది అన్నట్టుగా మనం కూడా ఎన్నోవిధాల మన గడప దాటాల్సిందే! మన ప్రమేయం లేకుండా మనపై పడ్డ ముసుగులను తొలగించుకుంటూ పోవలసిందే! అప్పుడే మనం సరికొత్తగా కాంతులీనుతాం. ఈ ప్రస్థానంలో మనకు స్వేచ్ఛ కావాలి ... స్వతంత్రత కావాలి ... మార్పుకు సిద్ధం కావాలి ... దేన్నైనా ఎదుర్కోగల ధైర్యస్థైర్యాలు కావాలి ... మానసిక సంసిద్ధతతో బలసమీకరణం మన నుండే జరగాలి. ఇదీ 'నాతనం.' మొత్తానికి అస్తిత్వ ప్రస్థానంలో మన జీవితం మనకే తెలీని మన రహస్యాల పొత్తం.

స్వీయప్రతిభతో మనం ఎన్ని మెట్లెక్కినా శిఖరాగ్రాన నిశ్చింతగా ఉండగలిగేది స్వగౌరవంతోనే! ప్రతీక్షణాన బ్రతకగలిగితే బ్రతికి సాధించాల్సింది సాధించినట్లే!!

యోగాలయ

మన బలం ఏమిటో మనకు తెలుసు ... కనీసం తెలుసు అనుకుంటాం. మన బలహీనతలు ఏమిటో మనకు తెలుసు ... అయినా పట్టించుకోం. ఇలా ఎంతో కొంత తెలిసినా తెలీని వ్యక్తిత్వం కొంత మనలో దాగి ఉంటుంది ... అది వెలికి రావాలంటే మన తెలివి తేటలు, చదువు సంధ్యలు, అనుభవ అనుభూతులు కొంతవరకు ఉపకరిస్తాయి. అయినా రహస్యంగా మిగిలిపోయిన కొన్ని కోణాలు వెలుగులోకి రావలసిన నేపథ్యం ఉంటూనే ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యం తెలిస్తే తప్ప ప్రాపంచిక లాలసత నుండి, పదార్థ-పరార్థ సంఘర్షణ నుండి బయటపడలేం ... బయటపడితే తప్ప మన వ్యక్తిత్వం వ్యక్తిమత్వం కాదు ... మన జీవితం సంపూర్ణం కాదు.

మనం సంపూర్ణం కావాలంటే మనలో 'మంచి' ఉండాలి ... మన చుట్టూ 'మంచి మనుషులు' ఉండాలి ... 'మంచి మనసులు' ఉండాలి ... 'మంచి పుస్తకాలు' ఉండాలి ... 'మంచి సంఘటనలు' జరుగుతుండాలి. మనమే మహావృక్షం కాగలిగితే ప్రతి కొమ్మలోను, ప్రతి రెమ్మలోను 'జీవం' పచ్చదనం అవుతుంది ... ప్రతి పువ్వు 'ప్రాణ'ప్రదమై పిందెగాను, కాయగాను, పండుగాను పరిణమిస్తుంది. చివరికి పక్వానికొచ్చిన పండు ఏవిధంగానైనా, ఎందరికైనా ఆస్వాదయోగ్యం అవుతుంది.

సామాన్యంగా మనం 'మనల్ని మనం' కాదనుకుని ఎక్కడో వెతుక్కుంటుంటాం. నిజానికి ఎక్కడో కాదు ... ఈ అన్వేషణలో తొలి మజిలీ మన నుండే ప్రారంభం కావాలి. మలి మజిలీలో అనుభవాలు, అనుభూతులు జీవిత గమనాన్ని మారుస్తాయి. ఆ గమనంలో ఒక మార్గదర్శి మనకు స్నేహపాత్రుడవుతాడు. ఆ మార్గదర్శి ఒక పుస్తకం కావచ్చు ... ఒక మహాత్మ కావచ్చు ... ప్యూరిటీకి, ట్రాన్స్‌పరెన్సీకి నెలవైన ఒక కేంద్రం కావచ్చు.

ఈ ప్రయాణంలో -

'యోగాలయ' కేవలం ఒక సంస్థ మాత్రమే కాదు ... సప్త సోపానాల పరిశోధనాలయం ... మహాత్ముల, మార్గదర్శుల నిలయం ... పరివర్తన తీసుకొచ్చే పుస్తక మస్తిష్క భాండాగారం. ఇక్కడి ఏ కేంద్రంలో అడుగుపెట్టినా, ఏ ఆత్మను పలకరించినా, ఏ పుస్తకం పుట విప్పినా ఒక 'వెలుగు' చోటు చేసుకుంటుంది. మీలో 'ఆత్మ' కదలిక ప్రారంభమవుతుంది ... మీ 'వ్యక్తిత్వం'లోకి ధ్యానం మౌనంగా ప్రవహిస్తుంది... మీ 'విరాట్‌తత్వం' పురివిప్పుతుంది ... మీ వ్యక్తిత్వం 'వ్యక్తిమత్వం' అవుతుంది. ఈ వ్యక్తిమత్వంలో మీరు సూపర్‌మాన్ కాదు ... 'సూప్రా పర్సనాలిటీ' అవుతారు.

ఇలా 'యోగాలయ' మీ భౌతిక - మానసిక - ఆధ్యాత్మిక జీవన వలయంలో ఒక నిరాడంబర, నిశ్శబ్దపాత్ర పోషిస్తుంది ... పుస్తక రూపంగానైనా, ప్రత్యక్ష పరిచయంగానైనా, ధ్యాన చైతన్యంగానైనా. నిజానికి ఏ సమస్యా లేని మానవ జీవితం లేదు ... అలాగే పరిష్కారం లేని సమస్యా లేదు. అయితే సమస్యకు పరిష్కారం చూపే వెలుగు కావాలి ... ఆ వెలుతురుసీమ 'యోగాలయ'.

'యోగాలయ'లోకి అడుగు పెట్టటమే ఒక అవరోధం తొలగటం ... తలుపు తెరవటం. తలుపు తెరిస్తే లోనికి అడుగు పెట్టవచ్చు. చీకటిని వెలుగుతో నింపవచ్చు. ఇక్కడి 'స్పిరిట్' మీకు 'విశ్వమైత్రి'ని చూపుతుంది ... 'స్పిరిట్యుయల్ పర్సనాలిటీ'గా పరిణమింప చేస్తుంది.

ఎలాగైనా ప్రాపంచిక పరిధుల నుండి ఒక్కసారి 'యోగాలయ'లోకి అడుగుపెట్టండి. మీ అడుగులు ఆత్మజాడలు అవుతాయి ... వెలుగురేకలు అవుతాయి ... మార్గదర్శకాలు అవుతాయి. అప్పుడు మీ సమస్యలకు మీరే పరిష్కారాలు అవుతారు ... మీ జీవితానికి మీరే ఇంధనం అవుతారు ... మీ వర్తనానికి మీరే వర్చస్సు అవుతారు ... మీ వ్యక్తిమత్వానికి మీరే చైతన్యం అవుతారు. ఈ ధ్యాసతో 'ధ్యానాత్మ' అవుతారు ... విశ్వమైత్రితో 'విశ్వాత్మ' అవుతారు.

యోగాలయ రీసెర్చ్ సెంటర్ : మన మానవజన్మ ఒక పరిశోధనా కేంద్రం. అణువుగానైనా, ఆత్మగానైనా ఈ విశ్వావరణలో మన జీవితం ఒక పరిశోధనాంశమే. ఈ 'మానవ అంశ' పరిశోధనకు ఆధారిత సంపద కావాలి. అది మన చైతన్యం కావచ్చు ... ఇతరుల అనుభవం కావచ్చు ... మన ఆత్మ అనుభూతి కావచ్చు ... మహాత్ముల శక్తిపాతం కావచ్చు. అన్నివిధాల ముడి విప్పగలిగితేనే అసలు విషయం బయటపడేది. పుస్తకాలలో దూరినా, మనుషులలో దూరినా, మనసులలో దూరినా, ఆత్మలలో దూరినా మన ప్రాపంచిక వ్యక్తిత్వంలో, వర్తనంలో మార్పు రావాలి. ఖచ్చితంగా ఆ మార్పుకు 'యోగాలయ రీసెర్చ్ సెంటర్' తొలి చిరునామా అవుతుంది. ఫిలాసఫీ, సైకాలజీ, పర్సనాలిటీ, సోషియాలజీ, యోగా, మెడిటేషన్ – ఇలా సోషల్ కారెక్టర్‌కి, సైకలాజికల్ పర్ఫామెన్స్‌కి, స్పిరిట్యుయల్ పర్సనాలిటీకి 'యోగాలయ రీసెర్చ్ సెంటర్' ప్ర'యోగ'శాల మాత్రమే కాదు పుస్తక భాండాగారం కూడ.

యోగాలయ ఆర్కివ్స్ సెంటర్ : అమూల్యం అనిపించే మహామహుల మూలసంపద మన దగ్గర ఉండక పోవచ్చు. ఎక్కడో ఉన్న అమూల్యసంపద ప్రతిబింబంగానైనా మన దగ్గర ఉండాలని ఆశపడతాం. ఒక రూపమైనా కావచ్చు ... చిరు సంతకమైనా కావచ్చు – అవి మనల్ని ఆత్మలోతుల్లోకే కాదు ... రహస్య పుటల్లోకి తీసుకెళ్తాయి. ఇటువంటి జ్ఞాన–విజ్ఞాన–ప్రజ్ఞాన సంపదను మూలానికి దగ్గరిగానైనా అంటే ప్రతిబింబంగానైనా సేకరించి భద్రపరచాలన్న సంకల్పమే 'యోగాలయ ఆర్కివ్స్ సెంటర్'.

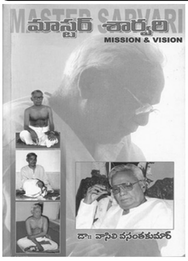
యోగాలయ మీడియా సెంటర్ : అక్షర మాధ్యమం నుండి శ్రవణ, దృశ్య మాధ్యమానికి ఈనాటి మీడియా విస్తరిస్తోంది. చివరికి దృశ్యాన్ని, శ్రవ్యాన్ని దాటి మనసు ప్రవహిస్తూంది. దీనికి మెడిటేషన్ కూడా ఒక మాధ్యమమే. ఈ మెడిటేషన్ మాధ్యమాన్ని పుస్తకాల ద్వారా, ఆడియోవీడియోల ద్వారా అన్నివిధాల అందరికి అందించటానికే 'యోగాలయ మీడియా సెంటర్'.

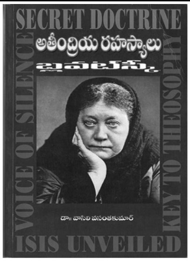
యోగాలయ వెల్ఫేర్ సెంటర్ : 'నేను' నుండి 'మన' దాకా ప్రయాణిస్తే తప్ప మెడిటేషన్ అర్థవంతం కాదు. 'నేను'కు పరిధి ఉందే తప్ప 'మన' విస్తరణకు అంతం ఏది? అందుకే అందరం బాగుండాలి. ఎవరికి ఏ అవసరం ఎలా తన్నుకొస్తుందో తెలియదు. ఆ అవసరాలు తీర్చేందుకే యోగాలయ వెల్ఫేర్ సెంటర్. ఒక్క మాట చాలు చేతగా రూపాంతరం చెందటానికి ... ఆ రూపాంతర పరిణామానికి చిరునామా 'యోగాలయ వెల్ఫేర్ సెంటర్'.

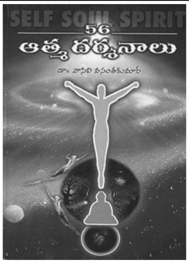
యోగాలయ కౌన్సిలింగ్ సెంటర్ : ఒక మంచి మాట చాలు జీవిత గమనాన్ని మార్చటానికి ... ఒక అనునయ వాక్యం చాలు సాంత్వన పొందటానికి ... ఒక చేతి స్పర్శ చాలు ఉపశమనం చెందటానికి ... ఒక గెలుపు సూత్రం చాలు విజయపంథాను అనుసరించటానికి ... అంతరంగాన్ని మేల్కొల్పగలిగితే చాలు జ్ఞానమగ్నం కావటానికి – ఇలా ఎలాగైనా మార్గదర్శిగా నిలబడేదే 'యోగాలయ కౌన్సిలింగ్ సెంటర్'.

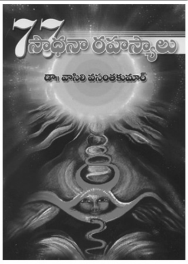
అపాయింట్‌మెంట్స్ : డా॥ వాసిలి వసంతకుమార్, సెల్ : 93 93 93 39 46
అడ్రస్ : యోగాలయ, ప్లాట్ 90, కృష్ణా ఎంక్లేవ్, కానాజిగూడ,
యం.డి.ఫామ్ రోడ్, తిరుమలగిరి, సికింద్రాబాద్ 500 015.

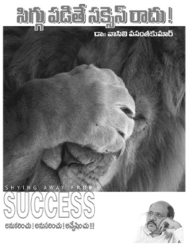
యోగాలయ ప్రచురణలు

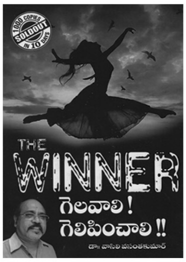


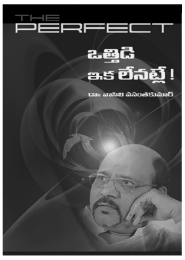


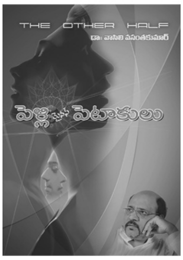








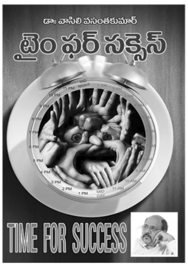


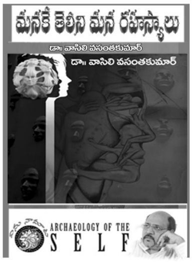


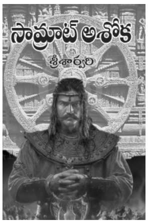
డా ॥ వాసిలి వసంతకుమార్ రచనలు

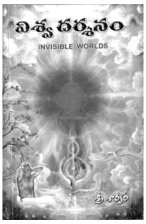
- మనకే తెలీని మన రహస్యాలు ₹100/-
- లైఫ్ ఈజ్ ఎమోషనల్ అయినా గెలవాల్సిందే ! 100/-
- మనసును గెలవాలి ! 100/-
- టైమ్ ఫర్ సక్సెస్ 100/-
- పెళ్లి మైనస్ పెటాకులు 100/-
- సిగ్గుపడితే సక్సెస్ రాదు 100/-
- ఒత్తిడి ఇక లేనట్లే ! 100/-
- గెలవాలి ! గెలిపించాలి !! 100/-
- 77 సాధనా రహస్యాలు 150/-
- 56 ఆత్మ దర్శనాలు 100/-
- అతీంద్రియ రహస్యాలు : బ్లవట్స్కీ 100/-
- మాస్టర్ శార్వరి : మిషన్ & విజన్ 100/-
- సాధనా రహస్యం 60/-
- యోగలయ 60/-
- ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలు 100/-
- యోగ ధ్యాన చైతన్యం 100/-
- టీనేజ్ సైకాలజీ 100/-

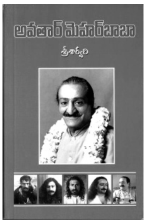
YOGAALAYA
Plot 90, Krishna Enclave,
Military Dairy Farm Road,
Trimulgherry,
SECUNDERABAD - 500 015.
Cell : 93 93 93 39 46
E-mail : drvaasili@yahoo.co.in
www.yogalaya.in
www.yogaalaya.org

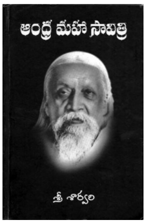








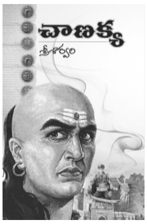


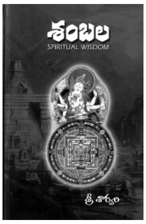


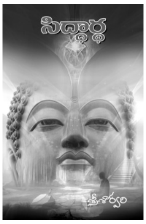
మాస్టర్ యోగాశ్రమం ప్రచురణలు

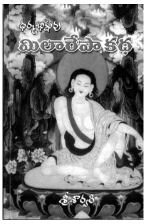
శ్రీ శార్వరి రచనలు

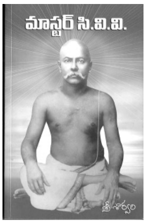
1.	ఆత్మయోగం	రూ. 100/-
2.	యోగామ్యూజింగ్స్	100/-
3.	మహాగురు	100/-
4.	రసరేఖలు	100/-
5.	అతీత మానసం	100/-
6.	మాస్టర్స్ యోగదర్శిని	100/-
7.	విశ్వదర్శనం	100/-
8.	శ్రీశార్వరి - ఆత్మయోగి సత్యకథ (1)	100/-
9.	శ్రీశార్వరి - యోగాశ్రమ జీవితం (2)	100/-
10.	శ్రీశార్వరి - యోగా విజన్ (3)	100/-
11.	**యోగానంద లహరి**	**100/-**
12.	**యోగవిజయాలు (పార్ట్-1)**	**100/-**
13.	**యోగవిజయాలు (పార్ట్-2)**	**100/-**
14.	**ఆత్మదీపాలు**	**100/-**
15.	**కర్ణభారతం**	**200/-**
16.	సామ్రాట్ అశోక	150/-
17.	ప్రియదర్శి - అశోక	150/-
18.	సిద్ధార్థ	100/-
19.	చాణక్య	100/-
20.	శంబల	100/-
21.	గురుగీత	100/-
22.	ధర్మభిక్షువు మిలారేపా!	100/-
23.	భగవాన్ బుద్ధ	150/-
24.	మహాత్మా జీసస్	100/-
25.	సద్గురు సాయిబాబా	100/-
26.	సద్గురు రమణ	100/-
27.	అరవింద దర్శనం	100/-
28.	కొత్తకోణంలో కృష్ణమూర్తి	100/-
29.	మాస్టర్ సి.వి.వి.	100/-
30.	అవతార్ మెహర్‌బాబా	100/-
31.	యు.జి. కృష్ణమూర్తి	` 100/-
32.	భగవాన్ రజనీష్ - ధ్యానసూత్ర	100/-

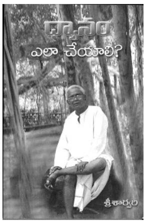




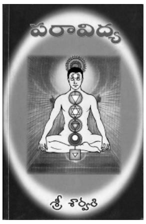


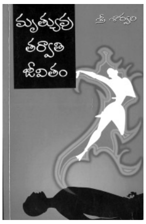




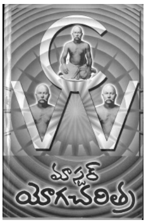


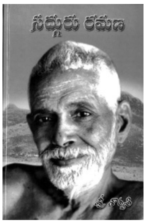
33. పరేంగిత ప్రజ్ఞ (దాదాజీ ఆత్మకథ) రూ. 100/-
34. మాడం బ్లవట్స్కీ 100/-
35. ఆంధ్ర మహాసావిత్రి (ఫుల్ బౌండ్) 300/-
36. మాస్టర్ ప్రేయర్స్ (తెలుగు) 200/-
37. మాస్టర్ ప్రేయర్స్ : 'ఎం' కోర్సు 100/-
38. ధ్యానం ఎలా చేయాలి? 100/-



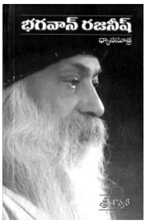


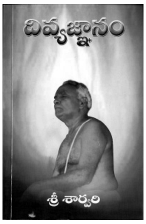
39. ధ్యానం - యోగం 60/-
40. దివ్యజ్ఞానం (మహాచైతన్యం) 60/-
41. కుండలిని 60/-
42. శక్తిపాతం 80/-
43. నిర్వికల్ప సమాధి 60/-



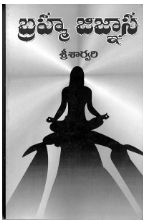


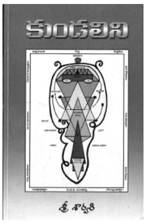
44. పరావిద్య 60/-
45. ఆత్మజ్ఞానం 60/-
46. మృత్యువు తర్వాతి జీవితం 80/-
47. భృక్తం - రహితం - తారకం 60/-
48. మాస్టర్ 'యోగచరిత్ర' 60/-
49. సత్యయోగప్రకాశిక 60/-



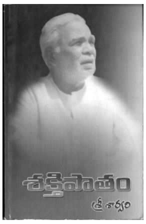


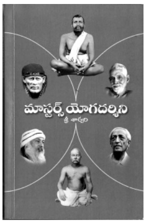
50. యోగానుభవాలు 60/-
51. అసతోమా సద్గమయా 60/-
52. తమసోమా జ్యోతిర్గమయా 60/-
53. మృత్యోర్మా అమృతంగమయా 60/-
54. ఆంధ్రమహాసావిత్రి-1 100/-



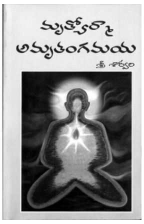


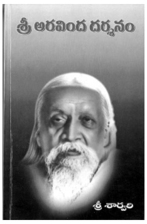
55. ఆంధ్రమహాసావిత్రి-2 100/-
56. ఆంధ్రమహాసావిత్రి-3 100/-
57. భగవాన్ రజనీష్ 60/-
58. గీతాజ్ఞానయజ్ఞం 100/-
59. గీతాపరమార్థం 60/-
60. మహాచైతన్యం 60/-

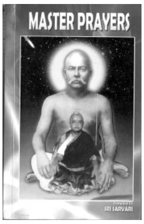


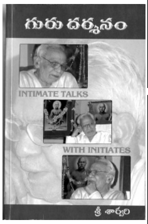


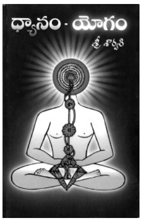
61. ప్రజ్ఞారాజీవం 60/-
62. శ్రీ గురుగీత 60/-
63. శ్రీ కృష్ణావతారం 60/-
64. యోగానుభవాలు 60/-
65. యోగాశ్రమలేఖలు 60/-











66.	యోగప్రభ	రూ. 100/-
67.	గురుదర్శనం	100/-
68.	సత్యసంహిత	60/-
69.	బ్రహ్మజిజ్ఞాస	60/-
70.	పరమహంస యోగానంద	100/-
71.	యోగాట్రీట్‌మెంట్	60/-
72.	మాస్టర్ యోగచరిత్ర	60/-
73.	సత్యయోగ ప్రకాశిక	60/-
74.	మంజరీ ద్విపద : కథలు	100/-
75.	హస్తసాముద్రికం	150/-
76.	Master Prayers (New Edition)	100/-
77.	The Mystery of Kundalini	60/-
78.	The Life Beyond Death	60/-

79.	*IMMORTALS OF SHAMBHALA	175/-
80.	*LOVE 'N' YOGA	175/-
81.	*FIRST LOVE (Novel) (In Print)	

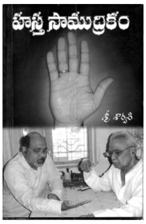
* Published by : MAHAVEER PUBLISHERS
Ansari Road, Daryagunj, New Delhi - 110002

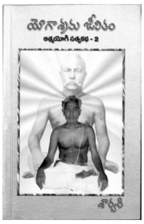
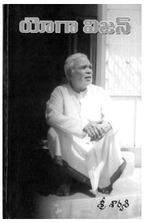
82.	CHRIST CONSCIOUSNESS	150/-
83.	SPIRITUAL JOURNEY OF JESUS CHRIST	350/-

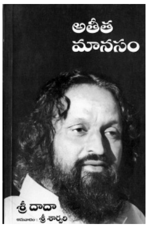
Published by : MASTER BOOK WORLD
1-2-234/13/49/2, Aravindnagar Colony
Domalguda, Hyderabad-500029.
Website:masterbookworld.org

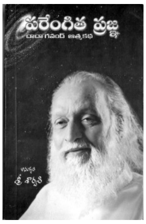
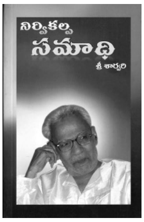
ఖరీదు మొత్తం ముందుగా ఎం.ఓ. ద్వారా గాని డి.డి. ద్వారా గాని పంపాలి. పుస్తకాలు V.P. లో పంపలేము. ఔట్‌స్టేషన్ చెక్కులు స్వీకరింపబడవు. రిజిష్టర్ పోస్ట్‌లో పంపడానికి రూ. 20/- అదనం.

MASTER YOGA ASHRAM
Plot No. 89, Krishna Enclave, M.D. Farm Road,
Tirumalagiri, SECUNDERABAD - 500 015.
Ph : 040-2779 0094





అక్షరాభ్యాసంనాడు ఓనమాలు దిద్దించినంతమాత్రాన మన బ్రతకునూ తీర్చిదిద్దుతామంటే ఎలా? అక్షరాభ్యాసం వరకే మన అనుకరణ ... బ్రతుకంతా స్వీయాభివ్యక్తే. వందేళ్ల బ్రతుకుకావ్యం సాగాల్సింది ఈ సెల్ఫ్ ఎక్స్‌ప్రెషన్‌తోనే. ఇటువంటి స్వకీయ వర్తనంతో మనల్ని మనం నిర్వచించుకుంటూ పోవాలి. ఈ నిర్వచనంలోనే మన నిర్వహణా సామర్ధ్యం అభివ్యక్తమవుతుండాలి. అందుకే ఎప్పటికీ మనకు మనంగా వ్యక్తం కావలసిందే తప్ప మరొకరి నిర్వచనానికి అద్దం కాకూడదు. అప్పుడే మన బ్రతుకు అర్ధవంతమయ్యేది.

సో, బ్రతుకు మనది ... బ్రతుకును భారం అనుకోకుండా బ్రతకాల్సింది మనం ... మెరుగు పెట్టాల్సింది మనం. అప్పుడే మన బ్రతుకు మెరుపవుతుంది. బ్రతుకు పుస్తకమే వెలుగవుతుంది. ఈ బ్రతుకు పుస్తకంలోని ఏ పుట తెరచినా మన ఆలోచనలే, మన ఆచరణలే ఎటువంటివారినైనా అక్షరాల వెంట పరుగులు పెట్టించేవి కావాలి. అంతేకానీ ఎవరి నిర్వచనాలకో మనం నిలువెత్తు ప్రతిబింబాలుగా ఆ అక్షరాలలో వొదిగి కనిపించకూడదు.

YOGAALAYA

మన శక్తిని అంచనా వేయగల సామర్ధ్యం ఏ ఇతర మానవ శక్తులకూ లేదు.

ఎటునుండైనా మన జీవితాలను వెలకట్టగల షరాబులం మనమే.