విలువలు

స్వామిని సత్యవ్రతానంద సరస్వతి

విషయసూచిక

1.	విలువలు అనగా ఏమిటి?	1
2.	ఎందుకు విలువలను పాటించవలెను?	2
3.	ఎలా విలువలను తెలుసుకొనగలము?	3
4.	దైవీ సంపదను పొందుమార్గము	5
5.	ఆసురీగుణములు	34
6.	కామక్రోధ లోభములను నియంత్రించు మార్గము	38

విలువలు

మానవ జీవితంలో విలువలు అత్యంత ప్రధానము. విలువలు మానవుడిని జీవితములో ఎప్పుడూ ఉన్నత దిశవైపుకు నడిపించును. సమాజంలోని గొప్పవారి జీవిత చరిత్రలు ఇందుకు తార్కాణము. శ్రీకృష్ణుడు, శ్రీరాముడు, హరిశ్చంద్రుడు, శిబిచక్రవర్తి... మొదలగు వారు ఆచంద్రతారార్కంగా నిలచిపోవుటకు కారణము వారు పాటించిన విలువలే.

'విలువలు' అంటే ఏమిటి?

ధర్మమే 'విలువలు'. వేద పూర్వ భాగమైన ధర్మ శాస్త్రము మానవునికి జీవన విధానాన్ని బోధించును. అదే వైదిక జీవనం. మన జీవన విధానమే మన వ్యక్తిత్వమును, జీవిత లక్ష్యమును తెలియజేయును.

ఏ విలువ అయినా ఒక మానసిక భావన. ప్రతి ఒక్కరికి ధర్మము (విలువలు) అనగా ఏమిటో తెలుసు.

శ్రూయతాం ధర్మ సర్వస్వం శ్రుత్వా చైవావధార్యతామ్।
ఆత్మనః ప్రతికూలాని పరేషాన్న సమాచరేత్ ।

ఇతరులు నాతో ఏ విధంగా ప్రవర్తించినచో నాకు బాధ కలుగునో, ఆ విధముగా నేను ఇతరులతో ప్రవర్తించకూడదు. ఇదే 'ధర్మము'.

ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయము. ఉదాహరణకు ఇతరులు నాతో అబద్ధములాడుట నేనిష్టపడను. కనుక నేను ఇతరులతో అబద్ధములాడరాదు. ఇదే 'ధర్మం'. అదే విధముగా ఇతరులు నా వస్తువులను అపహరించుట నన్ను బాధించును. కనుక నేనితరుల వస్తువులను అపహరించరాదు. ఇది 'ధర్మం'. కాని పాటించుటలోనే నిరాసక్తత ప్రదర్శించెదరు.

ప్రతి ఒక్కరిలో 'ధర్మము' ఉన్నది. కాని పరిస్థితుల ప్రభావము వలన అది మరుగున పడి ఉండును. దానిని వెలికి తీయుట మన కర్తవ్యము.

విలువలను పాటించుట వలన సహజముగా మనసు ప్రశాంతముగా, నిర్మలంగా ఉంటుంది. తద్వారా శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము కలుగును. మనసు సూక్ష్మతను పొంది, బుద్ధి కుశలత పెరిగి మానవుడు ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని పొందుతాడు.

జీవితంలో ఏదో ఒక్క విలువను ఒక వ్రతములాగ పాటించిన చాలు మిగిలిన అన్ని విలువలు సహజంగానే అతనిని వరించును.

విలువల యొక్క విలువకు మనం విలువనిచ్చి పాటించినప్పుడే ఆ విలువలకు 'విలువ' అని పూజ్యస్వామి దయానంద సరస్వతి చెప్పారు.

A Value is a value when the value of the value is valued by you.

విలువలను పాటించు వారినే భగవంతుడిష్టపడును. అతని యోగక్షేమములను భగవంతుడే చూస్తాడు. పూజ, వ్రతములు మొదలగునవి మనం భగవంతునికి ప్రీతి పాత్రులమవుట కొరకు కదా చేయుచున్నాము. కనుక భగవత్ప్రీతిని పొందుటకు విలువలను పాటించుదాము.

విలువలు అన్ని మతముల వారికి శిరోధార్యము. వైదిక ధర్మము సార్వత్రికము.

ఎందుకు విలువలను పాటించవలెను?

'ధర్మో విశ్వస్య జగతః ప్రతిష్ఠా సర్వం ధర్మే ప్రతిష్ఠితమ్'

ప్రపంచమును నడిపించునదే 'ధర్మము'. అటువంటి ధర్మము పరిరక్షించబడినప్పుడే విశ్వము సుఖశాంతులతో అలరారును. సమాజంలో సమతుల్యత నెలకొనును. కనుక ధర్మాన్ని కాపాడుట మానవుని కర్తవ్యము. ఉదాహరణకు అద్దె గృహమును ఏనాటికైనా పదిలంగా తిరిగి దాని యజమానికి అప్పగించవలెను. అది ధర్మం. అదే విధముగా ఈ శరీరమను అద్దెగృహమును మన పుణ్యఫలము వలన భగవంతుడు ప్రసాదించెను. దానిని ఆరోగ్యంగా సంరక్షించవలసిన బాధ్యత మనది. మన మనసుని కూడా నిర్మలంగా రాగద్వేష రహితముగా ఉంచుకొనవలెను. దానికొరకు విలువలు దోహదపడును.

26 విలువల సమాహారమును దైవీ సంపద అను పేరిట కృష్ణ పరమాత్మ భగవద్గీత 16వ అధ్యాయములో వివరించాడు. ఈ విలువలను తెలుసుకొని వాటిని పాటించుట ద్వారా మనం శ్రేయస్సుని పొందగలం. ఆత్మ జ్ఞానము పొందుటకు అర్హతనీ పొందగలము.

విలువలను తెలుసుకొనుట ఎలా?

తస్మా చ్ఛాస్త్రం ప్రమాణంతే కార్యా కార్యవ్యవస్థితౌ ।
జ్ఞాత్వా శాస్త్ర విధానోక్తం కర్మకర్తు మిహార్హసి ॥ (భ.గీ. 16.24)

మనము చేయవలసిన మరియు చేయకూడని కర్మలకు శాస్త్రమే ప్రమాణము. వాటిని ఎరిగి పాటించుటకు ప్రయత్నించవలెను.

ద్వౌ భూత సర్గౌ లోకేస్మిన్ దైవ ఆసుర ఏవ చ । (భ.గీ. 16.6)

మానవులు వారి జీవన విధానము ననుసరించి 'దైవీ సంపన్నులు' మరియు 'ఆసురీ సంపన్నుల'ని రెండు విధములు.

దైవీ సంపన్నులు :

అభయం సత్త్వసంశుద్ధిః జ్ఞానయోగవ్యవస్థితిః ।
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవమ్॥
(భ.గీ. 16.1)

అహింసా సత్యమక్రోధః త్యాగః శాంతిరపైశునమ్ ।
దయా భూతేష్వలోలుప్త్వం మార్దవం హ్రీర చాపలమ్॥
(భ.గీ. 16.2)

తేజః క్షమా ధృతిః శౌచమద్రోహో నాతిమానితా ।
భవంతి సంపదం దైవీమభిజాతస్య భారత॥ (భ.గీ. 16.3)

దైవీ సంపద గలవారు 'దైవీ సంపన్నులు'. వీరు సత్త్వగుణ సంపన్నులుగా ఉందురు. ఎల్లప్పుడూ శుభ సంకల్పములనే చేయుదురు. వీరిలో శాంతి, సహనం, క్షమ మొదలగు గుణములుండును.

ఆసురీ సంపన్నులు :

దంభో దర్పోఽభిమానశ్చ క్రోధః పారుష్యమేవ చ ।
అజ్ఞానం చాభిజాతస్య పార్థ సంపదమాసురీమ్॥ (భ.గీ. 16.4)

కామమే వీరికి ప్రధానం. ఎప్పుడూ అశాంతితో ఉందురు. వీరు రెండు రకములు. రాక్షసీ ప్రవృత్తి గలవారు మరియు 'ఆసురీ ప్రవృత్తి' గలవారు.

రాక్షసీ ప్రవృత్తి గలవారు తమోగుణం ప్రధానంగా ఉండి స్వార్థ బుద్ధితో ఉందురు.

'రక్ష రక్ష యితి జనాః ధావంతి'

ఎవరి నుండి జనులు 'రక్షించమంటూ' దూరంగా పరుగెడతారో వారు 'రాక్షసులు'.

వీరిలో ద్వేషం ప్రధానంగా ఉంటుంది. వీరిలో ఆధ్యాత్మిక పురోగతి ఉండదు.

ఆసురీ ప్రవృత్తి గలవారిలో 'రజోగుణం' ప్రధానంగా ఉంటుంది.

'అసుషు రమంతే ఇతి ఆసురాః'

నిరంతరం ఇంద్రియ భోగములలో రమించువారు 'అసురులు'. తమ కోరికలు తీర్చుకొనుటయే వీరికి ప్రధానం. దాని కొరకు వీరెంతకైననూ తెగించెదరు. ఇతరులను హింసించుటకు కూడా వెనుకాడరు. క్రూర స్వభావం కలిగియుందురు. ప్రశాంతంగా జీవించుట వీరికి తెలియదు. లోక కంటకులుగా ఉందురు. వీరికి ఆధ్యాత్మిక పురోగతి దుర్లభం.

ఆసురీ సంపదను తెలుసుకొని వాటిని వదలివేయవలెను. ఇది దోష అపనయనము. దైవీసంపదను ఎరిగి వాటిని ఆచరించవలెను. ఇది గుణ ఆదానము. తద్వారా ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి బాటలు వేయగలము.

ఏ విధంగా దైవీసంపదను పొందగలము?

దైవీసంపదను పొందుటకు వ్యక్తికి మానసిక పరిపక్వత అవసరం. అది మన ధర్మ శాస్త్రములందించిన సంస్కారముల ద్వారా పొందగలము. గర్భాదానం, సీమంతోన్నయనం, నామ కరణం, ఉపనయనం, అంత్యేష్ఠి వరకు 42 సంస్కారములు గలవు. శిశువు గర్భస్థ దశలోనే తల్లిదండ్రులు ఆ జీవుని కొరకు సంస్కారములను ప్రారంభించెదరు. ప్రతి సంస్కారము ఒక నిప్పుల కొలమివలె జీవుడిని సంస్కరిస్తుంది. ప్రతి మానవుని జీవితం ధర్మజిజ్ఞాసతో ప్రారంభమై బ్రహ్మజిజ్ఞాసతో చరితార్థం కావలెను.

కాని, నేడు ఆధునికత పేరుతో మానవులు పాతచింతకాయ పచ్చడి అంటూ కూరలో కరివేపాకువలె పూజలు, వ్రతాలు, నోములు మొదలగు వైదిక కర్మలను తీసి ప్రక్కన పెట్టుచున్నారు. కాని సంస్కారములు ఆచరించకుండా మానవుడు పరిపక్వతను, ప్రశాంతతను పొందలేడు.

కనుక మానవ జీవితం పట్ల చిన్న వయసులోనే సరియైన అవగాహన అవసరం. అది కలిగించు బాధ్యత తల్లిదండ్రులదే. జీవిత లక్ష్యమెరుగుట ప్రధానం అని ప్రతి తల్లి, తండ్రి ఎరిగి, తాము వైదిక ధర్మానుసారముగా జీవించుచు తద్వారా భావి తరములవారికీ దానిని అందించవలెను.

భాగవతము, రామాయణము, భారతము మొదలగు పురాణములలో ప్రతి పాత్ర ఒక్కొక్క విలువకు ప్రతిబంబము. చిన్న వయసునుండే పిల్లలకు అవి బోధించవలెను.

భ.గీ. 16వ అధ్యాయమును పాఠశాలల్లో పాఠ్యాంశములుగా పిల్లలకు బోధించినచో వారిలో సంస్కార బీజములు నాటగలము.

గృహమునకు క్రొత్తగా రంగులు వేయవలెనంటే మొదట వెలసిపోయిన పాతరంగులనుతొలగించి శుభ్రపరచవలెను. దీనినే 'దోష అపనయనం' అందురు. శుభ్రం చేయబడిన గృహానికి క్రొత్తరంగులను వేసెదము. ఇది 'గుణ ఆదానము'. స్నానం చేయుట ద్వారా శరీర మాలిన్యమును తొలగించెదము. ఇది 'దోష అపనయనం'. తరువాత శుభ్రపడిన దేహాన్ని చందన పరిమళాదులతో అలంకరించెదము. ఇది 'గుణ ఆదానం'. అదే విధముగా సంస్కారముల ద్వారా మనసులోని రాగద్వేష మాలిన్యములనెడి ఆసురీ సంపదను తొలగించి దైవీసంపద అను విలువలతో

అలంకరించవలెను. దైవీ సంపన్నుని జీవితం శోభాయమాన మౌతుంది.

ఆసురీ సంపద యొక్క దుష్ఫలితాలను, దైవీ సంపద యొక్క సత్ఫలితాలను తెలుసుకొన్నప్పుడు వాటి విలువ మనకు అర్థమవుతుంది. విలువలను పాటించుట ద్వారా మానవుడు 'ఆటవిక ప్రవృత్తి' నుండి 'మానవ ప్రవృత్తికి' తద్వారా దైవత్వమునకు ఎదుగగలడు.

శారీరక మార్పులు అనగా ముసలితనం, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, పళ్ళూడిపోవుట మొదలగునవి మన ప్రయత్నం లేకుండానే సహజంగానే జరుగును. కాని విలువలు పుట్టుకతోనే అందరిలో ఉంటాయని చెప్పలేము. అలా అని 'పుట్టుకతో వచ్చిన బుద్ధులు పుడకలతో గాని పోవు' అంటూ మన స్వభావాన్ని సమర్థించుకొనుచు మన ప్రయత్నాన్ని త్రోసిపుచ్చడం సరికాదు. దాన్ని శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి ఆటంకముగా ఉన్న గుణములను ప్రయత్నంతో జయించుట మన కర్తవ్యం. అనుక్షణం మన కర్మలలో విలువలు ప్రతిఫలించవలెను. అప్పుడే జీవితాన్ని అర్థవంతంగా, ఆనందంగా గడుపగలం. ఇది ఎరుగని మానవులు తమ అంతరంగాన్ని మలినపరచుకొనుచు తమను తాము దిగజార్చుకొనుచు ఇతరులకు, చివరికి ప్రపంచానికే కంటకం కాగలరు.

ఒక్కొక్క విలువ అను ఇటుకను పేర్చుకొంటూ జీవితాన్ని అందమైన భవనంలా మలచుకొనుటయే మానవకర్తవ్యం.

దైవీ సంపద : ఇవి మానవుడిని క్రమముగా దైవత్వమునకు తీసుకొనిపోవును గనుక వీటిని 'దైవీ సంపద' అని చెప్పవచ్చు.

1. అభయం : 'న భయం అభయం'

భయము లేకుండుటయే 'అభయం'.

'భయము' అనునది ప్రతి జీవికి సహజము. మన దేహమును కాపాడుకొనుటకు అదొక సహజమైన రక్షణ వ్యవస్థ. ఉదాహరణకు పాములు, క్రూర జంతువులను చూచి భయపడుట సహజం. కాని, భవిష్యత్తు పట్ల భయం, ముసలితనం గురించి ఆందోళన, పిల్లలు దగ్గర లేరని అభద్రతకు లోనవుట ఇవన్నియు మనోకల్పనలు. వీటిని వదలిపెట్టవలెను. నిత్యము భగవంతుడిని స్మరించినచో ఇటువంటి భయాలు తొలగును.

సంపదోనైవ సంపదః విపదోనైవ విపదః ।
సంపత్సంస్మరణం విష్ణోః విపద్విస్మరణం హరేః ॥

దైవమును స్మరించుటే అసలైన సంపద. భగవంతుడిని విస్మరించుటే ఆపద. కనుక ఆధారపడవలసిన దైవం మీద ఆధార పడినచో భయానికి తావుండదు.

అనన్యాశ్చింత యంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహం॥

(భ.గీ. 9.22)

'నా' యందు దృఢ భక్తి కలిగి నాకు శరణాగతులైన వారి యోగక్షేమాలు నేనుచూచెదను అని భగవంతుడు యీ శ్లోకంలో ఉద్ఘాటించినాడు.

2. సత్త్వసంశుద్ధి : శుద్ధ భావేన వ్యవహారః

కపటం లేకుండా నిర్మలమైన అంతఃకరణము కలిగి ఇతరులతో వ్యవహరించవలెను. ఇతరులను సందేహించరాదు. పరులను బాధించకూడదు. నా జీవితం నా కొరకు కాదు, ఇతరుల కొరకు

అని ఆలోచించవలెను. దైవము, గురువులను సేవించవలెను. దేశభక్తితో జీవించవలెను. అనుక్షణము మనల్ని మనం తరచి చూచుకొనుటకు 'విలువలు' సహకరించును.

3. జ్ఞానయోగ వ్యవస్థితి : జీవితంలో మనము ఎన్నో లక్ష్యములను ఎంచుకొందుము. కాని మానవ జీవితములో అసలైన గమ్యము మోక్షము. ఇది ఎరిగిన వారై ప్రతి ఒక్కరు మోక్షము కొరకు నిరంతరం కృషి చేయవలెను.

మొదట మనసు, కర్మ ఇంద్రియములు మరియు జ్ఞాన ఇంద్రియములను వాటి విషయముల నుండి నియంత్రించవలెను. తరువాత శ్రద్ధతో గురువు వద్ద శాస్త్రాధ్యయనము చేయవలెను.

గంభీరమైన సాగరగర్భమున విలువైన ముత్యపురాశి ఉండును. ఆ విధంగానే శాస్త్రములో కూడా అనంత జ్ఞాననిధి ఉన్నది. దానిని గురువు ద్వారా విని తెలుసుకొనవలెను. తెలుసు కొన్న దానిని జీవితమునకు అన్వయించవలెను. మన జీవితమే ఒక శాస్త్ర దర్పణమై అలరారవలెను. నిత్యం ఎన్నో వ్యవహారములలో మునిగియున్ననూ నిరంతరం శాస్త్రవాక్కులు మదిలో మెదలుచుండ వలెను. ఉదాహరణకు ఉద్యోగ బాధ్యతలలో ఎంత తల మునకలుగా ఉన్ననూ భార్యా, పిల్లలు, ఇల్లు మొదలగునవి మరచిపోరు కదా! అదే విధముగా ముముక్షువు నిరంతరం ఆత్మచింతనతో ఉండవలెను.

నీరు, నూనెలాగ శాస్త్రము, మన జీవన సరళి విడివిడిగా ఉండక పాలు, నీళ్లవలె ఒకదానితో ఒకటి మమేకమైపోవలెను. ఎంత నేర్చుకొన్నామనననునది కాక ఎంత ఆచరించుచున్నా మనునది ముఖ్యము. ప్రతిక్షణము జాగరూకతతో మెలగుచు జీవితమును శాస్త్రానుగుణముగా గడుపవలెను.

4. దానము: పుట్టిన ప్రతి వ్యక్తి చివరకు అన్నీ త్యాగం చేసి వెళ్లవలెను. చివరకు ఈ దేహమును కూడా పంచభూతముల పరం చేయ వలసినదే. “తమేతం వేదాను వచనేన బ్రాహ్మణా వివిదిషంతి యజ్ఞేన దానేన తపసా అనాశకేన” అను శాస్త్ర వాక్యము యీ విషయమునే ధృవీకరించుచున్నది. కనుక లోభ గుణమును వదలి మన ధన, కనక, వస్తు, వాహనాదులను, సమయమును ఇతరులతో పంచుకొన వలెను.

అన్నదానము, వస్త్రదానము, భూదానము, గోదానము మొదలగు దానములు గలవు. అన్ని దానములయందు ‘అన్నదానము’ శ్రేష్టమని పెద్దలు చెప్పెదరు. కారణం ఎదుటివారు ‘చాలు’ అని తృప్తిగా చెప్పగలిగినది అన్నదానంవల్లనే. విద్యాదానము కూడా ఉత్తమమైన దానము. ఇతరుల పట్ల దయజూపుట, సాటివారి కష్టములను సానుభూతితో వినుట కూడా ఒక రకమైన దానమే.

సహజంగా భవిష్యత్తు గురించిన ఆందోళన, అభద్రత, లోభ గుణము వలన మానవుడు దానం చేయుటకిష్టపడడు. భగవంతుడు మన అవసరముల కొరకు అన్నీ సృష్టించాడు. కాని మన లోభగుణాన్ని ఆ భగవంతుడు కూడా తృప్తిపరచలేడు. దాన గుణమును పెంపొం దించుకొనుట ద్వారా లోభగుణాన్ని జయించవచ్చు. లోభి ఎప్పుడూ అధార్మికంగా జీవిస్తుంటాడు. చివరకు హింసకు సైతము వెనుకాడడు. లోభగుణం మనిషిని ఎటువైపు నడిపించునో గమనించండి.

ఏతద్వై ముఖతోన్నగ్ం రాద్ధమ్ । ముఖతోస్మా అన్నగ్ం రాధ్యతే ।
(తై.ఉ.భృగువల్లి 10.1)

ఏ భావనతో నీవు ఇచ్చెదవో అదే నీకు తిరిగి వచ్చును.

ప్రవహించే నీరు ఎప్పుడూ స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. కాని, నిలచి యున్న నీరు దుర్గంధ భూయిష్టమవుతుంది. లోభి అందర్ని అనుమా

నిస్తుంటాడు. దానం చేయకపోతే మానవుడు దరిద్రుడవునని యీ క్రింది సుభాషితం తెలుపుచున్నది.

అదాన దోషేణ భవేద్దరిద్రః దారిద్ర్యదోషేణ కరోతి పాపం।
పాపాదజస్రం నరకం ప్రయాతి పునర్దరిద్రః పునరేవ పాపి॥

దానం చేయకపోవుట వలన పునర్జన్మలో దరిద్రుడై జన్మించును. ఆ దారిద్ర్య కారణము చేత మనిషి పాపకర్మలాచరించి నరకమునకు పోవును. మరలా దరిద్రునిగా జన్మించి మరలా పాపములు చేయును. కనుక ‘దానగుణం’ చాలా ముఖ్యము.

దానం చేయకపోవుట వలన కుటుంబంలోనూ, సమాజంలో కూడా అసమానతలు ఏర్పడును. తద్వారా సమాజంలో అస్థిరత, అశాంతి చోటు చేసుకొనును. దానం చేయుట ద్వారా కుటుంబము మరియు సమాజ సంక్షేమము సాధ్యము. ఫలితంగా జగమంతా వసుధైవ కుటుంబముగా అలరారును.

దానగుణము ఒక గీటురాయి వంటిది. మనకు అనుబంధమున్న వాటిని ఇతరులతో పంచుకొనుటకు ఇష్టపడము. కాని సంపదల పట్ల వైరాగ్యం పెంచుకొనవలెను. అప్పుడే దానగుణం అలవడును. ఇతరులకివ్వడానికి ఎప్పుడూ ఆసక్తితో ఉండవలెను. ఇతరుల నుండి స్వీకరించుటకు వెనుకాడవలెను.

‘దానము’ మన పాపములను తగ్గించుటకు, ప్రక్షాళనం చేసుకొనుటకు ఒక పరిహారకర్మ. దేహాభిమానమే ధనాభిమానమునకు కారణము. దేహాభిమానికి మరణం ఒక బాధాకర సంఘటన. కారణం మరణ సమయమున యీ దేహమును త్యాగం చేయవలసి ఉన్నది. మరణం ఒక్కసారే వస్తుంది. కాని మరణ భయం అనేకసార్లు మనిషిని భయపెడుతుంది. దాన గుణమున్నప్పుడు మనకున్న దానిని ఇతరులతో పంచుకొంటూ చివరకు యీ దేహాన్ని కూడా పంచభూతాలకు

సమర్పించి తృప్తిగా నిష్క్రమిస్తాము. దాత ఉండుట ఎంత అరుదో యీ క్రింది సుభాషితం తెలుపుచున్నది.

శతేషు జాయతే శూరః సహస్రేషు చ పండితః ।
వక్తా శత సహస్రేషు దాతా భవతి వా నవా ॥

వందలకొలది మానవులలో ఏ ఒక్కడో ధీరుడిగా ఉండును. వేలకొలది మనుజులలో ఏ ఒక్క పండితుడో ఉండవచ్చు. లక్షలకొలది జనులలో గొప్ప వక్త, చక్కగా బోధించగలవాడు ఏ ఒక్కడో మాత్రమే ఉంటాడు. కాని దానగుణము గలవాడు ఉన్నాడో లేడో సందేహమే.

మన శక్త్యానుసారముగా దానం చేయవలెను. ఇతరుల స్థితి గతులను అంచనా వేసి దానం చేయకూడదు. మనం చేయదలచుకొన్న దానము చేయవలెను. తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు దానము ఎలా చేయవలెనో తెలుపుచున్నది.

శ్రద్ధయా దేయం – ఉదాసీనముగా కాక శ్రద్ధతో, ఇది ఒక దైవకార్యము అను భావనతో దానము చేయవలెను.

అశ్రద్ధయా అదేయం – నిర్లక్ష్యంగా, ఇతరుల పట్ల చులకన భావముతో, అశ్రద్ధతో దానం చేయకూడదు.

శ్రియాదేయమ్ – శక్తివంచన లేకుండా దానం చేయవలెను. అలాగని శక్తికి మించి ఆడంబరము కోసం చేయకూడదు.

హ్రియాదేయమ్ – ఇంతే ఇవ్వగలుగుచున్నానను అణకువతో దానమివ్వవలెను.

భియాదేయమ్ – దానం స్వీకరించువారి పట్ల గౌరవపూర్వక భావము కలిగి దానమివ్వవలెను.

సంవిదా దేయమ్ – సహృదయముతో దానమివ్వవలెను.

ఈ లోకంలో ఎవ్వరూ దానం స్వీకరించుటకొరకు ఎదురు చూడరు. దానము స్వీకరించుట ద్వారా ఎదుటివారు నాకు దానం చేయుటకు అవకాశమిచ్చుచున్నారను కృతజ్ఞత ఉండుట అవసరము. పాత్ర నెరిగి దానము చేయవలెను.

5. దమము : ఇంద్రియములు వాటి విషయములవైపు ఆకర్షిత మవుట సహజము.

వివేకముతో ధార్మికమైన కర్మలలో ఇంద్రియములను నిమగ్నము చేయుట 'దమము'. బలవంతముగా ఇంద్రియములను అణిచివేయ కూడదు. అది చాలా ప్రమాదకరము. దాని వలన మానసిక అలజడి కలుగును.

6. యజ్ఞము : శ్రౌత కర్మ (అగ్నిహోత్రాదికర్మలు) కాక, భగవంతుడు ప్రసాదించిన సంపదను శరీరము, కుటుంబము, సమాజము మొదలగు వాటి యొక్క సమతుల్యతకు భంగంకలుగకుండా జీవించుటయే 'యజ్ఞము'.

ప్రతినిత్యము నిష్కామంగా భగవంతుని పూజించుట, నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు, నదులు, ప్రకృతిని పూజించుటయు యజ్ఞమే. క్లుప్తంగా పంచమహాయజ్ఞాచరణే యజ్ఞము.

మనం చేయు ప్రతిపనిని 'భగవంతుని కొరకు చేయుచున్నాను' అనుభావనతో చేసినప్పుడు అది యజ్ఞమవును.

మన పెద్దలు ప్రతి పనిని కృష్ణార్పణమస్తు, రామార్పణమస్తు అంటూ చేసెడివారు. తత్ఫలితముగా వారెంతో ప్రశాంతముగా జీవించారు. యజ్ఞ భావనతో కర్మలు చేయుట వలన అన్ని పరిస్థితులను తట్టుకోగల స్థిరత్వం మనకు కలుగును. 'నాది' అను స్వార్థ చింతన తగ్గి దుఃఖమునకు కారణమైన మమకారము కూడా తగ్గును.

ఎటువంటి చెడు సంకల్పాలు మనలో చోటు చేసుకొనవు. కనీస అవసరముల మేరకు జీవించుచు నిరాడంబరమైన జీవనము గడుపుచు ఇతరులకు సహాయపడుచు జీవించవలెను. వైదిక సంస్కృతికి అనుగుణంగా జీవించుటయే 'యజ్ఞము'.

7. స్వాధ్యాయము (బ్రహ్మయజ్ఞము) : పంచ మహాయజ్ఞములలోని 'ఋషియజ్ఞమే' స్వాధ్యాయము. ఇది శబ్దప్రధానము. వేద పారాయణము. ప్రతిరోజు స్నానం చేసిన తరువాత దైవం ముందు దీపారాధన చేసి మన ఋషులు అందించిన విష్ణు సహస్ర నామము, లలితా సహస్రనామము, రుద్రం మొదలగునవి పారాయణం చేయవలెను. మహా భారత, భాగవత, రామాయణ పఠనము కూడా స్వాధ్యాయమే. ఇది ఎంతో పుణ్యాన్ని ఇచ్చును. మనసుని నిర్మలం చేయును. నామజపము కూడా స్వాధ్యాయమే.

కలౌకల్మష చిత్తానాం పాపద్రవ్యోప జీవినాం
విధిక్రియావిహీనానామ్ హరేర్నామైవ నామైవ

ఈ కలియుగంలో అధికశాతం జనులు పాపకర్మల ద్వారా ధనమును ఆర్జించుచుందురు. కనుక భగవన్నామ జపం మనకు శ్రేయస్సునిచ్చునని శ్లోకము తెలుపుచున్నది.

8. తపస్సు: ప్రతి ఒక్కరు సుఖవంతమైన జీవితమును కోరుకొందురు. కాని కొన్ని సందర్భములలో ఉద్దేశ్యపూర్వకముగా శరీరమును సుఖభోగముల నుండి నిగ్రహించుట 'తపస్సు'. ఈ తపస్సు మూడు విధములు.

చన్నీటిస్నానము, పండుగ పర్వదినములలో సమయం మించకుండా దైవపూజ చేయుట, ఉపవాసము, అంగప్రదక్షిణము, పాదరక్షలు లేకుండా నడచుట మొదలగునవి 'కాయక తపస్సు'.

దీని వలన మనలో సోమరితనము, అలసత్వము తొలగును. మౌనంగా ఉండుట 'వాచిక తపస్సు'. దీని వలన మనశ్చాంచల్యం తగ్గి, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కలుగును. మనసులో రాగద్వేషములు లేకుండా ఉంచుకొనుట, జపము చేయుట 'మానసిక తపస్సు'. పెద్దల నుండి సంపదలనాశించక తన కష్టార్జితంతో జీవించుట కూడా తపస్సే. కఠినమైనప్పటికి వీటిని పాటించుట మంచిది. కష్టమునకు అలవాటుపడిన శరీరము ఎటువంటి పరిస్థితినైనను తట్టుకొని నిశ్చింతగా జీవించగలదు. అదే తపస్సులోని అంతరార్థము.

9. ఆర్జవం : ఋజుభావము. అనగా మనసా వాచా కర్మణా ఏకీకరణము.

'మనస్యేకం వచస్యేకం కర్మణ్యేకం మహాత్మనః'

మన ఆలోచనలకు, మాటలకు, చేతలకు పొంతన ఉండవలెను. అష్టాంగయోగసాధన దీనికి తోడ్పడును.

మన పురాణములలో ఎందరో మహానుభావులు దీనికి ఉదాహరణగా నిలిచారు. శ్రీరామచంద్రుడు పితృవాక్య పరిపాలన కొరకు పదునాలుగు సంవత్సరములు అరణ్యవాసము చేసెను. హరిశ్చంద్రుడు ఆడినమాటకు కట్టుబడి రాజ్యమును, భార్యా పుత్రులను సైతం వదలుకొనెను. ఆడిన మాట తప్పుట అసురగుణము. ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడుట దైవీగుణము.

భీష్ముడు తాను చేసిన భీషణ ప్రతిజ్ఞకు ఆజన్మాంతము కట్టుబడెను. ధర్మరాజు, కర్ణుడు మొదలగువారు ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకొని జీవించిరి. కర్ణుడు ఎడమ చేతితో సైతము దానం చేసేవాడు. కారణం, ఎడమ చేతి నుండి కుడి చేతికి మార్చుకొనే లోపల మనసు మారుతుందేమో అను శంక. మనసులో 'ఇంత దానం చేయాలి' అని అనుకొన్నచో అది ఇచ్చిన మాటతో సమానము.

ఒక్కొక్క విలువను పాటించుటకు ఎంతో దృఢ సంకల్పం అవసరం.

10. అహింస : అహింసా పరమోధర్మః. 'అహింస' అనునది అన్ని విలువలలోకి ఉన్నతమైనది. 'ప్రాణినాం పీడ వర్జనమ్' అనగా మనసా, వాచా, కర్మణా ఎవరినీ బాధించకుండుట 'అహింస'. హాస్యానికి కూడా ఇతరుల మనసుని కష్టపెట్టకూడదు. శాకాహారమును భుజించుట వలన మనసు సాత్త్వికముగా ఉండును. తనని తాను హింసించుకొనుట కూడా హింసతో సమానము. ఆత్మనింద పాపము. జీవహింస మహా పాపము. అందుచేతనే సన్యాసదీక్షా సమయమున 'అభయ ప్రదానము' చేయుదురు. అనగా 'ఈ సన్యాసదీక్షను స్వీకరించు నేను ఏ జీవికీ హానికలిగించకుండా జీవించెదను' అని ప్రమాణము చేయుదురు. దాని కనుగుణముగా వారు జీవించెదరు. అందుచేతనే మన సమాజములో కాషాయ వస్త్రమునకంతటి విలువ కలదు. అహింసా వ్రతులైన మహాత్ముల సాన్నిధ్యములో బద్ధ శత్రువులు కూడా మిత్రులుగా మారెదరు. వారి సాంగత్యము వలన క్రూరత్వము నశించి మనసు శాంతము వహించును. ఈ క్రింది పతంజలి యోగ సూత్రము దీనిని తెలుపుచున్నది.

అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః ।

(పతంజలి యో.సూ. 2.35)

ఇందుకు మన పురాణములలో ఎన్నో ఉదంతములు గలవు.

వేటాడుచూ కణ్వాశ్రమ సమీపమునకు వచ్చిన దుష్యంతుని మనసులో ఎంతో ప్రశాంతత కలిగెను. ఆ సమయమున దుష్యంతుడు ఈ సమీపమున ఎవరో మహాత్ముడు ఉండి ఉండవచ్చునని నిర్ణయించుకొనెను.

కాని కొందరు 'అహింసా పరమోధర్మః' అని చెప్పినప్పుడు పురాణగాథలలో ఎందుకు హింసను ప్రోత్సహించారు? అని ప్రశ్నించెదరు.

శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడిని ఎందుకు ఘోరమైన కురుక్షేత్ర యుద్ధమునకు ప్రోత్సహించాడు? అది హింసే కదా?

జీవహింస పాపము. మరి ఆకులు, పండ్లు కూరగాయలు కూడా జీవము ఉన్న మొక్కలు, చెట్లనుండే కదా వస్తున్నవి. చెట్ల నుండి వాటిని త్రుంచుట జీవహింస కాదా? అని పలువురు ప్రశ్నించుచుందురు.

దీనికి మనువు ఒక చక్కని శ్లోకము ద్వారా సమాధానమిస్తాడు.

అద్రోహేణ చ భూతానాం అల్పద్రోహేణ వా పునః ।
యా వృత్తిః తాం సమాస్థాయ విప్రో జీవేదనాపది ॥

హింస చేయకూడదు. అహింసను పాటించవలెను. పూర్వము కణాద ముని నేలమీద పడిన గింజలనే ఆహారముగా స్వీకరించేవాడట. కాని అత్యవసర పరిస్థితులలో హింస అనుమతించ బడినది. జంతువులను వేటాడినప్పుడు అవి పెద్దగా రోదించును. కాని, మన జీవనం కొరకు మనము కాయగూరలను మొక్కల నుండి తెంపినప్పుడు వాటికి బాధ కలిగినప్పటికీ అది చాలా స్వల్పము. తప్పనిసరి పరిస్థితులలో శరీరపోషణార్థం స్వల్పమైన హింస తప్పుకాదు. హింస స్వల్పముగా ఉన్నటువంటి వృత్తినే ఎంచుకొనుము అని యీ మనుశ్లోకం వివరించుచున్నది.

శరీరంలో ఒక భాగము కృళ్ళిపోయినప్పుడు, దాని వలన మిగిలిన అవయవములకు హాని కలుగు పక్షమున ప్రాణ రక్షణ కొరకు దానిని

తొలగించుట తప్పుకాదు. అదే విధముగా సమాజమునకు హాని చేయు చీడపురుగులను ఏరివేయక తప్పదు. అధార్మికమైన సంఘ విద్రోహ శక్తులను ఏరివేయుట క్షత్రియ ధర్మము. అధర్మీయులైన కౌరవుల పక్షమున నిలచిన భీష్మ ద్రోణాదుల సంహారం అనివార్యము. ధర్మ సంస్థాపన కొరకు అధర్మమును త్రుంచివేయక తప్పదు. అందుచేత శ్రీకృష్ణుడు ధర్మాత్ములైన పాండవ పక్షమున నిలిచి అర్జునుడిని యుద్ధమునకు ప్రోత్సహించెను. కనుక ధర్మ సూక్ష్మములను అర్థం చేసుకొనవలెను.

పురాణములలోని ఒక్కొక్క పాత్ర ఒక్కొక్క విలువకు ప్రతి బింబములా నిలిచాయి. మనునీతి, విదురనీతి, పంచతంత్రము మొదలగునవి చదువుట వలన పిల్లలకు ధర్మమనగా ఏమిటి? దానినెలా పాటించవలెను? ఆయా పరిస్థితుల కనుగుణముగా ధర్మమును ఆచరించు విధానము, ధర్మ సూక్ష్మములు పట్ల అవగాహన కలుగును. వారు ధర్మాత్ములుగా జీవించగలుగుదురు. వైదిక ధర్మము యొక్క విలువ, దానిని ఆచరించుట వలన కలుగు ఫలితమును అర్థం చేసుకొని తదనుగుణముగా జీవించి శ్రేయస్సును పొందగలరు.

అహింస ఎందుకు పాటించవలెనో మరొక మనుశ్లోకము తెలియజేయున్నది.

ఖండనీపేషణీ చుల్లీ ఉదకుంభశ్చ మార్జనీ ।
పంచసూనా గృహస్తస్య పంచయజ్ఞేన నశ్యతి ।

గృహకృత్యములను చేయునప్పుడు కొంత హింస అనివార్యము. కాయగూరలు తరుగునప్పుడు, గృహమును శుభ్రపరచు సమయమున, మంచినీటి కుండలను ఉంచునప్పుడు మొదలగు పనులలో కొన్ని జీవరాశులు నశించును.

ఈ పాపముల నుండి బయటపడుటకు పంచ మహా యజ్ఞములను (దైవ యజ్ఞము, పితృయజ్ఞము, ఋషి యజ్ఞము, మనుష్య యజ్ఞము, భూతయజ్ఞము) ఆచరించవలెనని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

కనుక అహింసను పాటించవలెను.

11. సత్యము : పతంజలి 'యమ'ములలో ఇదొక విలువ.

'సత్యంవద' అని తై.ఉ.లో చెప్పబడినది. ఎల్లప్పుడూ సత్యమునే పలుకవలెను. అబద్ధములాడరాదు. అలాగని అన్ని వేళలలో అన్ని సత్యములను చెప్పకూడదు.

సత్యంబ్రూయాత్ప్రియం బ్రూయాత్ న బ్రూయాత్సత్యమప్రియమ్।
ప్రియంచ నానృతం బ్రూయాత్ ఏషోధర్మస్సనాతనః ॥

అక్షరలక్షలు విలువ జేయు శ్లోకమిది. సత్యమునే పలుకుము. అబద్ధములాడరాదు. సత్యమును కూడా ప్రియముగా ఇతరుల నొప్పించకుండా ఉన్న పక్షముననే పలుకవలెను. ఇతరులను బాధించుపక్షమున అది సత్యమైనప్పటికీ దానిని చెప్పరాదు. ఇతరులకు ఆనందము కలిగించునని అబద్ధములు చెప్పకూడదు. లేనిపోని పొగడ్తలు పొగడకూడదు. ఇది అనాది నుండి వచ్చుచున్న ధర్మము అని తాత్పర్యము.

ఒకసారి అబ్ధమాడినచో తిరిగి తిరిగి అబద్ధములాడవలసి వచ్చును. దాని వలన మనసులో అలజడి, ఆందోళన చోటు చేసు కొనును. సున్నిత మనస్కులు అసత్యము లాడుటకు జంకెదరు. ఈ సత్యమును పలుకుట చేత ఏదో ఒకరోజుకి పరమసత్యమును తెలుసుకొనగలము.

ఒక్కొక్క విలువ పంద్రెండు సంవత్సరములు వ్రతములాగ పాటించినచో వాక్శుద్ధి కలుగును. వారి సంకల్పములన్నియు

నెరవేరును. అందుచేతనే జనులు మహాత్ముల ఆశీస్సులను కోరుకొందురు.

12. అక్రోధము : కోపము లేకుండుట అక్రోధము. కోపము ఒక దుర్గుణము. అది ఒక మానసిక భావన, మనోకల్పన. అది మాటలు, చేతల ద్వారా వ్యక్తమవును. కోపించుట హింసతో సమానము. కోపము వచ్చినప్పుడు అది మన మనసుని అలజడికి గురి చేయుటే కాక వివేకమును కూడా కప్పివేయును.

కామ ఏషః క్రోధ ఏషః రజోగుణ సముద్భవః ।
మహాశనః మహాపాప్మా విద్ధేన మిహ వైరిణమ్ ॥ (భ.గీ. 3.37)

తీరని కోరికలే క్రోధముగా బహిర్గతమవును. కనుక హితకరమైన, పరులకుపయోగించు కోరికలను కలిగియుండవలెను.

తన కోపమే తన శత్రువు
తన శాంతియే తనకు రక్ష దయచుట్టంబౌఁ
దన సంతోషమే స్వర్గము
తన దుఃఖమే నరకమండ్రు తథ్యము సుమతి (సుమతీ శతకము)

తన కోపమే తనకు అపకారము చేయు శత్రువు. తన శాంత గుణమే తనకు రక్షణ ఇస్తుంది.

క్రోదాద్భవతి సమ్మోహః సమ్మోహాత్ స్మృతి విభ్రమః ।
(భ.గీ. 2.63)

కోపము వచ్చినప్పుడు ఇతరులను నిందించుట, బాధించుటయు చేయుదము. మౌనం ద్వారా కూడా కోపాన్ని వ్యక్తము చేసెదము. ఈ కోపమును బలవంతముగా అణిచివేయుట శ్రేయస్కరము కాదు. వివేకముతో దానిని మరల్చవలెననునది తెలుసుకొనవలెను.

ఉత్తమః క్షణకోపఃస్యాత్ మధ్యమే ఘటికాద్వయమ్ ।
అధమే చ అహోరాత్రం పాపిష్టే మరణాంతకః ॥

ఉత్తములకు కోపము ఒక్క క్షణం మాత్రమే ఉండును. మరుక్షణమే వారు ప్రశాంతముగా నుందురు. మధ్యములకు రెండు గంటలసేపు, అధములకు ఒక రోజంతయు ఉండును. కాని పాపిష్టికి మరణించు వరకు అతని కోపము చల్లారదని పై శ్లోక తాత్పర్యము.

కనుక కోపమును తగ్గించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను. ఇతరులు బాధించిననూ నిగ్రహముతో ఉండవలెను. నా కోపమునకు కారణం ఇతరులు కాదు అని మన ఆలోచనలను మనము తరచి చూచుకొనుట అవసరం. నాకసలు కోపమెందుకు వస్తున్నదని ఒంటరిగా కూర్చొని మనల్ని మనం అంతః పరీక్ష చేసుకొనవలెను.

శక్నోతీహైవ యః సోఢుం ప్రాక్శరీరవిమోక్షణాత్ ।
కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః॥ (భ.గీ. 5.23)

ఈ దేహమును త్యజించు మునుపే తన కోపమును నిగ్రహించు కొన్న వ్యక్తియే నిజమైన యోగి, సుఖవంతుడు అని యీ శ్లోకము ద్వారా కృష్ణ పరమాత్మ వివరించుచున్నాడు.

పుట్టుకతో అందరూ సమానమే. కాని వారి వారి పూర్వజన్మ వాసనల కారణము చేత వారి ప్రవర్తన భిన్నముగా ఉండును. ఇది ఎరిగి కోపిష్టులను ద్వేషించక వారి పట్ల సంయమనము వహించ వలెను. వారి కొరకు ప్రార్థించవలెను. కోపం వచ్చుచున్నదని బాధపడ నవసరము లేదు. దానికి కారణమునన్వేషించుము. మనం తప్పు చేసినప్పుడు మన పట్ల మనం కఠినంగా ఉండవలెను. కాని ఇతరులు తప్పుచేసినప్పుడు కోపించక వారి పట్ల ఉదారముతో ఉండవలెను. మన కోపము మన మనసుని బాధించుటయే కాక ఇతరులను, చుట్టూ

ఉన్న వాతావరణమును కూడా కలుషితము చేయునని గ్రహించవలెను. అలాగని కోపాన్ని అసలు వ్యక్తపరచకూడదని కాదు.

ఉదాహరణకు అందరినీ కాటు వేయుచున్న ఒక విష సర్పమును ఒక సాధువు చూచి 'ఈ క్షణము నుండి ఎవ్వరినీ కాటువేయకూడదని' ఆజ్ఞాపించెను. అంతట ఆ సర్పము ఎవరినీ కాటువేయక సాధు జంతువువలె రోజులు గడపసాగెను. సాధు జీవివలె ఉన్న ఆ పాముని జనులు రాళ్ళతో బాధించసాగిరి. అయినప్పటికీ ఆ సర్పము వారి పట్ల సహనము వహించి ఉండెను. కొంతకాలము పిమ్మట తిరిగి అదే మార్గములో తిరిగి వచ్చుచున్న ఆ సాధువు ఎందుకింతటి దుస్థితిలో ఉన్నావని ఆ సర్పమును విచారించెను. దానికా సర్పము మీరు చెప్పిన విధముగా ఎవరినీ కాటువేయకుండా జీవించుచున్నానని, దాని ఫలితమే తనకీ దుస్థితి కలిగినదని వివరించెను. దానికా సాధువు కాటు వేయ వలదన్నానుగాని బుస కొట్టవద్దని చెప్పలేదు కదా. బుస కొట్టుట ద్వారా నిన్ను నువ్వు రక్షించుకొనవలెను అని పలికెను.

కనుక అవసరమైన సమయాలలో కోపముని ప్రదర్శించుట తప్పుకాదు. శ్రీరామచంద్రుడు సైతము సముద్రునిపై కోపించెను. కాని అంతరంగమున ప్రశాంతముగా ఉండెడివాడు. కోపానికి బానిస కాకూడదు గాని కోపాన్ని ప్రదర్శించుటలో తప్పులేదు. ఇతరులను బాధించు రీతిలో మన కోపమును ప్రదర్శించకూడదు. అన్ని వేళలలోను మౌనంగా ఉండుటయూ తగదు. కోపమును నిగ్రహించుటకు ప్రయత్నించ వలెను. కోపము వచ్చినప్పుడు వెంటనే నిర్ణయములు తీసుకొనకూడదు, వెంటనే వాటిని అమలు పరచకూడదు. కొంత సమయమును తీసుకొనవలెను. ఇతరులతో మన సంబంధములను త్రుంచివేయునట్లు మనం ప్రవర్తించకూడదు. కోపం వచ్చినప్పుడు చల్లటి నీటిని త్రాగవలెను. కొంత తడవు మౌనము

వహించవలెను. మంత్రజపము, ఆరుబయట చల్లగాలిలో కొంతసేపు గడుపుట ద్వారా కోపాన్ని తగ్గించుకొను ప్రయత్నము చేయవలెను. ఎన్నిసార్లు నాకు కోపము వచ్చుచున్నది? దాని తీవ్రత ఎంత? తిరిగి మామూలు స్థితికి వచ్చుటకు నాకెంత సమయము పడుతున్నది? అను విషయములను మనం పరిశీలించవలెను. దాని ద్వారా మనం కోపమును జయించామా? లేదా? అనునది అర్థమవుతుంది.

13. త్యాగము : దానము కూడా ఒక రమైన త్యాగము. అయితే ఇక్కడ త్యాగమనగా 'కర్మ ఫలత్యాగము'. మనం చేయు కర్మల యొక్క ఫలితములను త్యాగం చేయవలెను. కర్మఫలం మీద ఆసక్తి, పేరు ప్రఖ్యాతులకై, కీర్తి కండూతితో కాక ఇతరుల ప్రయోజనం కొరకు కర్మలను ఆచరించవలెను.

త్యజ ధర్మ మధర్మం చ ఉభే సత్యానృతే త్యజ ।
ఉభేసత్యానృతే త్యక్త్వా ఏన త్యజసి తత్యజ॥ (మ.భా. శాంతిపర్వం)

పుణ్య పాపముల పట్ల అభిమానమును వదలిపెట్టుము. వాటికొరకు కాక కర్మలను నా కర్తవ్యము అని భావించి చేయవలెను. తరువాత సత్యమునే పలుకుచూ ధార్మిక కర్మల పట్ల అభిమానమునూ వదలివేయవలెను. 'నేను వదలిపెట్టాను' అను అభిమానమును కూడా వదలవలెను అని యీ శ్లోక తాత్పర్యము.

అనగా సత్వరజస్తమోగుణములకు అతీతులం కావలెను. ఈ త్యాగగుణము లేనిచో మనలో అంతులేని బాధ ఉండును. కుటుంబము, ఇల్లు, సంపదలు మొదలగు విషయముల పట్ల అభిమానమును పెంచుకొని బాధపడెదము.

ఇవన్నీ ఉంటేనే నేను ఆనందముగా ఉండగలనని భావించెదము. కాని,

నకర్మణా న ప్రజయా ధనేన త్యాగేనైకే అమృతత్వ మానశుః

కర్మలను, బంధువులను, సంపదలను అన్నిటిని త్యజించిన వారికి మోక్షము తథ్యమని యీ శ్లోకము తెలుపుచున్నది.

నాకేమి ఉన్నదనునది ప్రధానం కాదు. నేనెలా ఉన్నాననునదే ప్రధానము. నాతో నేను ప్రశాంతముగా, ఆనందంగా ఉన్నానని చెప్పగలగాలి.

ఈ విశాల విశ్వంలో ఏదీ నా సొంతం కాదు. కొంతకాలం యీ ప్రపంచంలోని వాటిని అనుభవించుటకు నేను భగవంతుని అనుమతితో వచ్చానను చింతనతో ఉండవలెను. దాని వలన అతృప్తి, బంధకత్వము, దుఃఖము అనునవి మన దరికి చేరవు.

14. శాంతి : దీనినే 'చిత్తనైర్మల్యము' లేదా 'చిత్త ఉపశమనము' అని చెప్పవచ్చు. అష్టాంగ యోగము ద్వారా యీ మనోనిర్మలతను, ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. మన మనసులో కలుగు ఆలోచనలు రెండు విధములు.

1. ఉద్దేశ్య పూర్వకముగా కొన్ని సంకల్పములను చేసినప్పుడు మనసు వాటి గురించే ఆలోచించును.
2. పూర్వజర్మ వాసనల ఆధారముగా మరికొన్ని ఆలోచనలు కలుగును. ఇవి రావడంలో మనకు నియంత్రణ లేదు. అవి నిద్రాణస్థితిలో ఉండి అనుకూల సమయము, పరిస్థితులు వచ్చినప్పుడు మనలో కలుగును. అయితే వీటి రాకపై మనకు నియంత్రణ లేనప్పటికీ ఆలోచనలను నిశితముగా గమనించుచు వాటిని సమర్థించుటయా లేక మొగ్గ దశలోనే త్రుంచివేయుటయా అనునది మన చేతిలో పని. దయ, ప్రేమ, సహనం మొదలగు శుభవాసనలను ఎల్లప్పుడూ మనం ప్రోత్సహించవలెను, ఆచరణలో పెట్టవలెను. కోపము, ద్వేషము, అసూయ మొదలగు అశుభ వాసనలని తొలి దశలోనే త్రుంచి వేయుట శ్రేయస్కరము. ఇటువంటి విచక్షణ మనకు ఉండవలెను. ధర్మజుడిని నీ బంధువులు ఎవరని ప్రశ్నించగా,

సత్యం మాతా పితాజ్ఞానం ధర్మోభ్రాతా దయాసఖా।
శాంతిః పత్నీ క్షమాపుత్రః షడేతే మమ బాంధవాః॥

సత్యము నాతల్లి, జ్ఞానము నా తండ్రి. నా సోదరుడు 'ధర్మము'. 'దయ' నాకు మిత్రుడు. 'శాంతమే' నా భార్య. 'క్షమ' నా కుమారుడు. ఈ ఆరుగురే నా బంధువులని సమాధానమిచ్చెను.

కనుక 'విలువలే' మన బంధుగుణము.

15. అపైశునం : 'పరదోష ప్రకటీకరణ అభావః అపైశునమ్'

ఇతరుల దోషములను ఎంచకుండుట. ఇతరుల లోపాలనెత్తి చూపి దుర్భాషలాడకూడదు. ఇరువురి వ్యక్తుల నడుమ మూడవ వ్యక్తి గురించిన సంభాషణ రాకూడదు. ఒక వేళ వచ్చినప్పటికీ అది వారిలోని మంచిని గురించే తప్ప వారిలోని చెడు గుణములకు సంబంధించినది కాకూడదు.

'పరగుణ పరమాణూన్ పర్వతీకృత్య'

'ఇతరులలో మంచిగుణము లేమాత్రముగా ఉన్నప్పటికీ దానిని పర్వతమంత గొప్పదిగా చేసి మాట్లాడవలెను' అని భర్తృహరి తమ సుభాషితములో తెలియజేసెను. ఇతరులతో మాట్లాడునప్పుడు జాగరూకతతో ఉండవలెను. ఎంత చదివామనునది ముఖ్యం కాదు. ఏ విధముగా జీవించుచున్నా మనునది ప్రధానం.

ఇతరుల గురించి ఎవరైనా చెడుగా మాట్లాడుచున్నప్పటికీ మనం ఆ సంభాషణలో పాల్గొనకూడదు, వినకూడదు. తేనెటీగవలె

ఇతరులలోని మంచి అను తేనెను సేకరించుచు మనసుని దైవీగుణములతో నింపుకొనవలెను.

16. దయ : "భూతేషు కృప" సాటి జీవుల పట్ల దయ కలిగి ఉండవలెను. "దుఃఖితేషు కృప". దుఃఖించుచున్న వారి పట్ల జాలి చూపవలెను. వారిస్థితిలో మనమున్నచో మనకెంత దుఃఖం కలుగునో అని ఆలోచించ వలెను. అంత సున్నిత మనసు అవసరము. జ్ఞానుల మనసు అంత సున్నితము.

వజ్రాదపి కఠోరాణి మృదూని కుసుమాదపి ।
లోకోత్తరాణాం చేతాంసి కో ను విజ్ఞాతుమర్హతి ॥

గొప్పవారు కష్టాలలో ఉన్నవారిపట్ల అత్యంత మృదువుగా, సున్నితముగా ప్రవర్తించెదరు. కాని తమకు కష్టము లెదురైనప్పుడు మహాత్ములు వజ్రమువలె కఠినంగా వాటిని ఎదుర్కొందురు. ఇతరులు నిందించినప్పుడు, అగౌరవపరచినప్పుడు, పరాజయము ఎదురైనప్పుడు, వారెన్నడూ చలించక, శిలా సదృశంగా చెక్కు చెదరని గాంభీర్యముతో, మొక్కవోని ధైర్యంతో ఎదుర్కొందురు. మానావమానములను సమంగా స్వీకరించెదరు. అటువంటి మహానుభావుల మనసు నెరుగ ఎవరికి సాధ్యమని భర్తృహరి ఈ సుభాషితములో తెలుపుచున్నాడు.

ఉదాహరణకు శ్రీరాముడు అడవులలో కందమూలాలను భక్షించుచు కష్టాలను ఎదుర్కొనెను. కాని తన తల్లి, సోదరులపట్ల ఎంతో ఆదరముతో ఉండెను.

దయలేని మనసు వాసన లేని పుష్పము వంటిది. సున్నిత మనస్కులు ఇతరులను బాధించు విధముగా ప్రవర్తించలేరు. ఇక వారు మాంస భక్షణమేవిధముగా చేయగలరు?

కనుక 'దయ' కలిగి ఉండుట అవసరము. దయగల హృదయమే నిజమైన హృదయము.

17. అలోలుప్త్వము : ఇంద్రియ లోలత్వము లేకుండుట. జితేంద్రియుడై ఉండుట. ఇంద్రియములు వాటి విషయముల వైపు ఆకర్షితమవును. అది సహజం.

కాని, "ఇంద్రియాణాం విషయ సన్నిధౌ అవిక్రియః'

ఇంద్రియ విషయములకు బానిస కాక, నిగ్రహము కలిగి ఉండుట అలోలుప్త్వము. కనుక ఇంద్రియ నిగ్రహము కలిగి ఉండవలెను.

18. మార్దవము (అక్రౌర్యము) : మృదు భాషణము. కర్తగా మాట్లాడు సమయమున మృదువుగా మాట్లాడవలెను. కర్మ ఫలాన్ని భోక్తగా అనుభవించునప్పుడు కఠినముగా ఉండవలెను. దృఢ సంకల్పముతో విలువలను పాటించుటలో రాజీపడక అన్ని పరిస్థితులను ఒకే విధముగా ఎదుర్కొనవలెను. అయితే, ఇతరుల పట్ల సరళముగా ప్రవర్తించవలెను.

19. హ్రీః : తప్పు చేయుటకు సిగ్గుపడు గుణము. ఇతరులు తనని పొగడుటను చూచి నాకంత గొప్పదనము లేదని అనుకొనుచు ఆ పొగడ్తలను స్వీకరించుటకు సిగ్గుపడడము. మనకు పెద్దల పట్ల గౌరవము ఉన్నప్పుడు వారికిష్టములేని పనులను చేయుటకు భయపడుదుము. వారి మీద మనకు గల గౌరవమే మనలను ఆ విధముగా నడచుకొనునట్లు చేయును.

దైవభక్తి ఉన్నవారు దైవమునకిష్టములేని పనులు చేయుటకు భయపడుదురు. నిజానికి అది భయము కాదు. భగవంతుని మీద

ఉన్న భక్తి. ఆ కారణము చేత భక్తులు భగవంతునికి ఇష్టము లేని పనులు చేయుటకు భయపడెదరు.

20. అచాపలము : మనః చాంచల్యము లేకుండా ఉండుట. సహజంగా మనసు మారుచూ ఉండును. దాని వలన దృఢమైన నిర్ణయములు తీసుకొనలేము.

అనవసరముగా శరీర అవయవములను కూడా కదిలించ కుండా ఉండుట. కొందరు అదే పనిగా కాళ్ళు, చేతులు, కదిలించు చుందురు. అదే పనిగా వసపిట్టలాగ మాట్లాడడము చేయుదురు. వీరి మనసు చంచలము. వీరిని నమ్మి ఏ పనీ అప్పగించలేము.

పెద్దలు, గురువుల ముందు వినయ విధేయతలతో ప్రవర్తించ వలెను. చిన్న వయసు నుండి పిల్లలకు ఇవి అలవడనిచో, అది అలవాటుగా మారి ఆ అలవాటే పొరబాటుకు దారి తీస్తుంది. కనుక చపలత్వము లేకుండుట అవసరము. అష్టాంగయోగ అభ్యాసము దీనికి దోహద పడును.

21. తేజస్సు : ధైర్యము, మానసిక దృఢత మరియు సామర్థ్యములు కలిగి చేపట్టిన పనిని ఉత్సాహముతో పూర్తి చేయుట. తేజస్సు గలవారు సమస్య లెదురైనప్పుడు ధైర్యముగా ఎదుర్కొందురు. చక్కగా మాట్లాడ గలరు. ఇతరుల చేతిలో మోసపోకుండా ఉందురు. ప్రారంభించిన పనిని సులువుగా ఎన్ని ఆటంకము లెదురైనను మధ్యలో వదలివేయక ఉత్సాహముతో పూర్తి చేయగలరు. సహజంగా వీరు సరళ స్వభావముతో ఉందురు.

ఉదాహరణకు శ్రీరామునిలో తేజస్సు ఉంది, కాఠిన్యము, దయా ఉన్నవి. శ్రీకృష్ణుడు కూడా సమయానికి తగినట్లు గుణములను ప్రదర్శించేవాడు. అందు చేతనే వారు పూజనీయులు.

ఎల్లప్పుడూ ఇతరుల సలహాల మీదనే ఆధారపడుట తగదు. మనకు మనం నిర్ణయములు తీసుకొనగల సామర్థ్యము ఉండవలెను. అపజయము ఎదురైనప్పటికి వెరవక విజయంకొరకు పట్టుదలతో శ్రమించవలెను.

ఒక ప్రముఖుడిని మీ విజయము వెనుక ఉన్న రహస్యము ఏమిటని అడుగగా 'నా అనుభవము' అని సమాధానమిచ్చెను. ఆ 'అనుభవము' మీకేవిధముగా వచ్చినదని ప్రశ్నంచగా, 'నా ఓటమి' వలన అని బదులిచ్చెను. కనుక 'ఓటమి' ఎదురైనప్పుడు క్రుంగిపోక ఆ ఓటమి అనుభవమునే విజయమునకు మెట్టుగా చేసుకొని ఎదుగవలెను. అదీ వివేకవంతుల లక్షణము. ఇదే 'తేజస్సు'.

హనుమంతుడు 'తేజశ్శాలి'. కనుకనే నూరుయోజనముల సముద్రమును అవలీలగా లంఘించి లంకానగరమును చేరి సీతమ్మ జాడను కనుగొనెను. అడ్డువచ్చిన రాక్షసమూకను దోమవలె నలిపివేసి రామకార్యమును ధైర్యముగా నిర్వర్తించెను.

లోక సంక్షేమము కొరకు తేజశ్శాలి ఎన్నడూ వెనుకంజ వేయడు.

మహా భారతమున పాండవులను దుర్యోధనుడెన్ని కష్టముల పాలు జేసినను వెనుకంజవేయక వారు సహనంతో అన్ని పరిస్థితులను ఎదుర్కొని తేజోమూర్తులై నిలచిరి.

తేజస్సు గలవారు ప్రారంభించిన పనులను చక్కని సామర్థ్యముతో అందరిని కలుపుకొని, ఎవ్వరినీ నొప్పించక ఉత్సాహముతో చక్కని ఫలితము వచ్చునట్లుగా పూర్తిచేయుదురు. వీరిలో "ఇదంతయు భగవంతుని సామర్థ్యమే, నాది కాదు, నేను నిమిత్త మాత్రుడను" అను భావన మాత్రమే ఉంటుంది.

ఎన్నో ధర్మ సూక్ష్మముల ప్రోది అయిన ధర్మశాస్త్రములు మనకు ఉన్నప్పటికీ మన సమాజంలో ఎన్నో విలువలు కొరవడి ఉన్నవి.

ధర్మశాస్త్రమును చదవనప్పటికీ పాశ్చాత్య దేశస్థులలో చక్కని దేశభక్తి, సమైక్యత, క్రమశిక్షణ మొదలగునవి మనం చూడగలము. వారి సంస్కృతి, దేశ, వేష భాష లేమైనను కావచ్చు. మంచిని గ్రహించుట మన కర్తవ్యం. ఇతరుల నుండి మంచిని నేర్చు కొనుటకు ఎప్పుడూ సిద్ధముగా ఉండవలెను.

జ్ఞానికి యీ ప్రపంచమంతా వసుధైవ కుటుంబము. అందరితో చక్కగా కలసి మెలసి ఉండును. లోక క్షేమము కొరకు అందరిని సమన్వయపరచుచూ చక్కని దీక్షా దక్షతలతో పనులను పూర్తి చేయును. సాటి ప్రాణుల పట్ల దయ, కరుణ, సముభావముతో ఉంటాడు.

22. క్షమ : క్రోధ ఉపశమః క్షమ. అంటే తితిక్ష లేక ఓర్పు.

మాత్రాస్పర్శాస్తు కౌంతేయ శీతోష్ణ సుఖదుఃఖదాః ।
ఆగమాపాయినోనిత్యాః తాం స్తితిక్షస్వ భారత ॥ (భ.గీ. 2.14)

అన్ని పరిస్థితులలో సహనముగా ఉండడము. క్షమగలవానికి కోపమనునది రాదు. ప్రశాంతముగా ఉండును. కోపమనగా ఏమిటో తెలియనట్లుగా ఉండును. ఓర్పు లేనప్పుడు కోపము వస్తుంది.

పట్టాభిషేకము చేసెదనని మాట యిచ్చిన తండ్రే వనవాసమునకు వెళ్ళమన్న సమయములో శ్రీరామచంద్రుడు ప్రశాంతముగా ఉన్నాడు తప్ప తండ్రిపై కోపించలేదు. కనుక భూదేవంత సహనము అవసరము.

సర్వజ్ఞుడైన భగవంతుడెన్నడూ పొరబాటు చేయడు. జంతువులు కూడా తప్పుచేయవు. ఒక్క మానవునికే పొరపాట్లు దొర్లును. పొరపాటుని సరిదిద్దుకొనే ప్రయత్నిము చేయవలెను తప్ప మన పొరపాటుకి ఇతరులను కారణంగా చూపరాదు. ఇతరుల పొరపాట్లను ఎత్తి చూపరాదు. కొందరు తల్లిదండ్రులు చిన్న చిన్న పొరపాట్లకే చిన్న పిల్లల పట్ల కఠిన వైఖరి ప్రదర్శించెదరు. పిల్లలు ఆహ్లాదకరము,

ఆరోగ్యమైన వాతావరణంలో ఎదుగవలెను. అప్పుడే వారు అన్ని విధముల ఆరోగ్యవంతులుగా ఉందురు. లేనిచో తరువాత వారు మానసిక రుగ్మతలతో బాధపడెదరు.

మహాత్ముల సాంగత్యము అవసరము. వారి సాంగత్యము వలన మనలో చక్కని విలువలు పెరుగును. విలువలతో ఉన్న వ్యక్తి నడయాడే దైవముతో సమానము.

23. ధృతి : ఆరంభ శూరత్వముతో కాక, ప్రారంభించిన కార్యమును ఎన్ని ఆంటకము లెదురైననూ వెరవక దృఢ సంకల్పముతో కొనసాగించి పూర్తి చేయు సామర్ధ్యము.

ప్రారభ్యతే న ఖలు విఘ్నభయేన నీచైః
ప్రారభ్య విఘ్నవిహతా విరమన్తి మధ్యాః ।
విఘ్నైర్ముహుర్ముహు రపి ప్రతిహన్య మానాః
ప్రారభ్యముత్తమగుణా న పరిత్యజన్తి ॥ (భర్తృహరి)

ఉత్తములు తాము తలపెట్టిన కార్యమును ఎన్ని ఆటంకము లెదురైనను చలించక పట్టుదలతో పూర్తి చేయుదురు. ఉదాహరణకు: భగీరథ ప్రయత్నము, సముద్ర మథనము మొదలగునవి.

మధ్యములు ప్రారంభించిన పనిని ఆటంకము లెదురైనచో మధ్యలో వదలివేయుదురు. అధిక శాతము జనులు ఇటువంటి వారే.

అధములు ఓటమి ఎదురౌనను భయము చేత అసలు ఏ కార్యమునూ ప్రారంభించరు. తమ కర్తవ్యమును నిర్వర్తించరు. ఇది మంచిది కాదు. ఇటువంటి వారు జీవితములో రాణించలేరు.

యథా కన్దుకపాతే నోత్పతత్యార్యః పతన్నపి ।
తథా త్వనార్యః పతతి మృత్పిణ్డ పతనం యథా ॥
(భర్తృహరి)

ధీరులు ఓటమి ఎదురైనను నిరుత్సాహ పడక నేలను తాకిన రబ్బరు బంతివలె తిరిగి కార్య సాధనకు పూనుకొని విజయము సాధించెదరు. కాని మిగిలినవారు నేలపై పడిన మట్టి ముద్దవలె అపజయము నుండి తేరుకొనలేరు, విజయము సాధించలేరు అని పై సుభాషితము తెలుపుచున్నది.

24. శౌచము : పరిశుభ్రత ఉన్నచోట భగవంతుడు ఉండును. త్రికరణముల అనగా కాయిక, వాచిక, మానసిక శుభ్రత. భౌతిక దేహ శుభ్రతే 'కాయిక శౌచము'. దోష భూయిష్టమైన, నిరుత్సాహ పూరితమైన, ఇతరులను నొప్పించునట్లుగా, అవమానించుచు మాట్లాడుట వాచిక అశౌచం. కొన్ని సమయములలో మన మాటల వలన ఇతరుల జీవితమే మారిపోవును. 'కాలు జారితే తీసుకొగలము కాని నోరు జారితే తీసుకొనలేము' అని పెద్దల మాట. కనుక వాచిక శౌచము అవసరము. ఉత్సాహ పూరితముగా మాట్లాడ వలెను. బాహ్య శౌచముతో పాటు ఆంతర శౌచము కూడా అవసరము. మన ఆలోచనలు స్వచ్ఛముగా, ఉన్నతముగా ఉండవలెను. ఈర్ష్య, అసూయ, ద్వేషము, కోపము ఉండకూడదు. ఇది మానసిక అశౌచము. అనుక్షణము మన మనసుని పరీక్షించుకొనవలెను. భక్త కన్నప్పకు శారీరక శౌచం లేనప్పటికీ, ఆంతర శుద్ధి ఉండుట వలన దైవకృప లభించినది. నా ఉన్నతికి కారణం నేను కాదు, దైవకృప, గురుకృప, నా తల్లిదండ్రులు అను భావనతో ఉండవలెను.

25. అద్రోహము : అహింస, అద్రోహముల అర్థము ఒక్కటే. అయితే అహింస, కాయిక, వాచిక స్థాయిలకు సంబంధించినది కాగా అద్రోహము మానసికమైనది.

లోపాలుండుట దోషమని శాస్త్రమెన్నడూ చెప్పదు. కాని ఆ లోపమును గుర్తించి తొలగించుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.

మనకు ద్రోహము చేయువారిపట్ల కూడా ద్రోహము చేయవలెనను తలంపు మన మనసులో రాకూడదు. ఇక్కడే మనం జాగరూకతతో ఉండవలెను. లక్ష్మణునికి కోపము వచ్చినప్పుడు శ్రీరాముడు శాంతపరిచేవాడు. అలాగని ఒక చెంప మీద కొడితే మరొక చెంప చూపమని అర్థము కాదు. తెలివిగా ఉండమని అర్థం. దాని కొరకు ధర్మ సూక్ష్మముల నెరుగుట అవసరము.

26. నాతిమానితా : వినయము కలిగి గర్వము లేకుండా ఉండుట. ఇతరులు తనను గౌరవించవలెనని, తన పేరు, తాను చేయు మంచి పనులు పదిమందికి తెలియవలెనని ఎన్నడూ తలవకపోవుటయే 'నాతిమానిత'. విద్యాగర్వము, ధనగర్వము, యౌవనగర్వము ఉండ కూడదు. విద్య వలన మనలో 'వినయము' పెరుగవలెను. వినయమునివ్వని విద్య విద్యకాదు.

అవినయమపనయ విష్ణో దమయ మనః
శమయ విషయ మృగతృష్ణామ్ ।
భూతదయాం విస్తారయ
తారయ సంసార సాగరతః ॥ (షట్పదీ స్తోత్రము)

హే ప్రభో! నా అవినయమును తొలగించుము. ఇంద్రియ నిగ్రహము, మనో నిగ్రహములను ప్రసాదించుము. ఎండమావులనే విషయ భోగములపై ఆసక్తిని పోగొట్టుము. భూతదయను ప్రసాదించుము. నన్ను సంసార సాగరము నుండి విముక్తుడిని చేయవలసినది అని ఒక భక్తుడు విష్ణుమూర్తిని యీ శ్లోకములో ప్రార్థించుచున్నాడు.

కనుక చిన్న వయసు నుండి పిల్లలలో విలువల పట్ల బీజం వేయుట తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. 'విలువలను సంపదను' పిల్లలకివ్వ వలెను. కొందరు పుట్టుకతోనే మంచి గుణముల నెలవుగా ఉందురు. మిగిలినవారు ప్రయత్నముతో వాటిని పెంపొందించుకొనవలెను.

మనుస్మృతి, యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి మొదలగు ఎన్నో ధర్మ శాస్త్రములు గలవు. వాటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకొనవలెను. మంచి వారు సైతము మంచిని ఏ విధముగా పాటించవలెనో తెలియక పోవుట చేత చెడ్డ వ్యక్తులుగా మారుచున్నారు. సమాజమునకు ఇది తీరని నష్టము. ఇటువంటి వారిని ఆదర్శముగా తీసుకొనరాదు.

తాము విలువలతో కూడిన జీవితమును గడుపుట ద్వారా పెద్దలు పిల్లలకు విలువలను బోధించగలరు.

వైదిక సంస్కృతి, ఆధ్యాత్మికత విలువ తెలియక నేడు మానవులు నైతిక విలువలను నిర్లక్ష్యము చేయుచు అగాధంలో పడుచున్నారు. జీవన మూల్యముల మీద అవగాహనా రాహిత్యమే నేటి మానసిక అస్థిరతకు కారణము. భగవద్గీతలోని ఒక్కొక్క శ్లోకము దర్పణమువలె మన స్వరూపమును తెలియజేయుచున్నది.

ఒక్కొక్క విలువను ఒక తపస్సువలె పాటించవలెను. ఈ 26 విలువలను (దైవీసంపద) శ్రద్ధతో తెలుసుకొని, విచారణ చేసి పెంపొందించుకొనుటకు ప్రయత్నించుట అవసరము. ఇది 'గుణ ఆదానము'. విలువలు లేని జీవితము చుక్కాని లేని నావవలె గమ్యమెరుగక దారితప్పి ప్రయాణించును.

ఆసురీగుణములు :

దైవీసంపద అందరిలో ఉండకపోవచ్చు. కొందరిలో ఆసురీ సంపద ఎక్కువగా ఉండును. వాటిని తెలుసుకొని వదలి వేయవలెను. దంభము, దర్పం, అభిమానము, క్రోధము మొదలగునవి ఆసురీగుణములు.

ఆసురీ సంపన్నులు రెండు రకములు.

1. నాస్తిక అసురులు, 2. ఆస్తిక అసురులు

1. నాస్తిక అసురులు : మనం చేయవలసినది, చేయకూడనిది ఏమిటో తెలుసు కొనుటకు శాస్త్రమే మనకు ప్రమాణము. కాని నాస్తిక అసురులు శాస్త్రమునంగీకరించరు. వీరు ఈశ్వరుడు లేడని వాదించెదరు. సృష్టికి కారణం భగవంతుడు కాడు. స్త్రీ, పురుషుల కోరికే అని వాదించెదరు. 'ఈ శరీరము సత్యము. అది ఉన్నంతవరకు అనుభవించు' అనునది వీరి మతం. ఈ చార్వాకులకు పాప పుణ్యములు లేవు. వేదము చెప్పెడు ధర్మము, సత్యము, విలువలు ఏవీ వీరికి ప్రధానము కాదు. ఇతరుల సంప్రదాయములు, నమ్మకములను హేళన చేయుచు బాధించుచుందురు. అశాస్త్రీయ దృష్టితో సంస్కృతి, సంప్రదాయములను గౌరవించక అనుక్షణము వైదిక సంస్కృతిని కించపరచు చర్యలకు పాల్పడుదురు.

కాని ఆచారము లేని వ్యక్తి ఎంతటి పండితుడైననూ ఆ విద్యలన్ని చివరకు గూటిని వదిలివేయు పక్షివలె అతడిని వదలి వేయునని యీ క్రింది శ్లోకము తెలుపుచున్నది.

ఆచారహీనః న పునంతివేదాః యధా ప్యధీతా స్సహషడ్భిరంగైః ।
ఛందాంస్యేనం మృత్యుకాలే త్యజంతి నీడం శకుంతా ఇవ జాతపక్షాః॥

2. ఆస్తిక అసురులు : వీరు భగవంతుడిని, శాస్త్రమును అంగీకరించెదరు. జీవాత్మ ఉన్నదని విశ్వసించెదరు.

అహంకారం బలం దర్పం కామం క్రోధం చ సంశ్రితాః॥
(భ.గీ. 16.18)

వీరు అహంకారము, కపటము, దురభిమానముతో ఉందురు. ధనబలము, బంధుబలగము, యౌవనము మొదలగు వాటిని చూసుకొని దురహంకారముతో ఉందురు. గర్వోన్మత్తులై కన్ను మిన్ను గానక వృద్ధులపట్ల అగౌరవముగా ప్రవర్తించెదరు. తమ వంశము, తాత తండ్రుల గొప్పదనమును తలచుకొనుచు తాము అందరికంటె

అధికులమని విఱ్ఱవీగుదురు. అందరు తమను పూజించవలెనని భావించుదురు. స్వోత్కర్షతో తమ చుట్టు వందిమాగధులను పోషించుచుందురు. శకుని, దుశ్శాసనాదులను తన చుట్టూ ఉంచుకొని దుర్యోధనుడు తానే పతనమైనాడు.

వీరు పూజలు, వ్రతములు, యజ్ఞ యాగాదులను మనస్ఫూర్తిగా భగవంతుని ప్రీతి కొరకు కాక, స్వార్థముతో తమ కోరికలు తీరుటకై చేయుదురు. శాస్త్రప్రకారముగా కాక తమకు నచ్చిన విధముగా ఆడంబరము కొరకు చేయుదురు. ఈ అసురులు భ్రాంతితో పరి పరి విధముల ప్రవర్తించుచుందురు.

ఈ ఆస్తిక అసురులు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములనెడి అరిషడ్వర్గముల జాలములో పడి అనుక్షణము సుఖభోగములకై తపించుచుందురు. పరమత సహనము లేక ఇతరమతముల సంస్కృతిని భగవంతుడి పేరుతో ధ్వంసం చేయుదురు. వారి చర్యలతో దేశమునే సంక్షోభములో పడవేయుదురు. విధ్వంసకర చర్యలతో ప్రపంచమునే వణికింప జేయుచుందురు. కాని తమ చర్యలే భస్మాసురహస్తమై తమనే కబళించునని వారు ఎరుగరు.

ఏదో సాధించాలను తపనతో తమ లక్ష్య సాధనకు అడ్డుగా నిలచిన వారిని వధించుటకు సైతము వీరు వెనుకాడరు. సమాజక్షేమం కొరకు కాక తమ విలాసాల కొరకు తమ శక్తి సామర్థ్యములను, ధనమును వినియోగించుచుందురు. కామక్రోధములకు లోనై జీవించువారి స్వభావమే వారి పతనమునకు కారణము. నిరంతరము వారు భగవంతుడిని నిందించుచు, అందరిలో ఉన్న అంతర్యామిని తెలుసుకొనక ద్వేషించుచుందురు. ఆత్మసాక్షిగా ఉన్న భగవంతుడి హెచ్చరికలను కూడా లెక్కచేయక పతనమవు చున్నారు. కనుక కామ,

క్రోధ, లోభములను మానవుడు త్యజించ వలెనని కృష్ణపరమాత్మ 16వ అధ్యాయములోని క్రింది శ్లోకము ద్వారా సూచించుచున్నారు.

త్రివిధం నరకస్యేదం ద్వారం నాశమాత్మనః ।
కామః క్రోధస్తథా లోభః తస్మాదేతత్త్రయం త్యజేత్ ॥

(భ.గీ. 16.21)

ఇటువంటి ఆసురీగుణములు గలవారు చివరకు అధోగతి పాలవుదురు. హీనజన్మలకు గురవుచు జనన మరణ సంసార చక్రములో పరిభ్రమించుచుందురు. కనుక నరక ద్వారములైన కామ, క్రోధ, లోభములను మానవుడు వదలిపెట్టవలెను. లేనిచో జీవితము అశాంతికి గురవును.

రావణాసురుడు శివభక్తుడు. కాని అది రాగంతో కూడిన భక్తి. కామలాలసతకు లోనై నశించినాడు. హిరణ్యకశిపుడు విష్ణు ద్వేషముతో వినాశనమును కొని తెచ్చుకొనెను.

కామక్రోధశ్చ లోభశ్చ దేహే తిష్ఠంతి తస్కరాః ।
జ్ఞానరత్నాపహారాయ తస్మాత్ జాగ్రత జాగ్రత ॥

కామము, క్రోధము, లోభము, మదము మరియు మాత్సర్యములను అరిషడ్వర్గములు మనలోని విచక్షణను పోగొట్టుటకు నిరంతరము కాచుకొని ఉండును. కనుక జాగరూతకతతో మెలగవలెనని యీ శ్లోకము తెలుపుచున్నది.

స్వార్థము మనసుకి సహజము. చిన్న పిల్లవాడిలోఎంతో స్వార్థం ఉంటుంది. అన్నీ తనకే కావాలని మారాం చేస్తుంటాడు. తప్పుకాదు. కాని ఎదిగే కొద్దీ మనలో స్వార్థ చింతన తగ్గవలెను. అందుకొరకు విలువలు దోహదపడును.

ఒక్కరోజులోనే ఎవ్వరూ మహాత్ములు కాలేరు. ఎంతో సాధన, విలువలతో కూడిన క్రమ శిక్షణాయుత జీవనము అవసరము. మన కోరికలు సాత్త్వికమైనవిగా మలచుకొనవలెను. అప్పుడే ప్రశాంతమైన జీవితము గడుపగలము.

మనలోని కోరికలు ఎటువంటివని గమనించవలెను. అవి హానికలిగించనివిగాను, సాత్వికమైనవిగాను, ధార్మికముగాను ఉండునట్లు జాగ్రత్తపడవలెను. తృప్తిని పెంచుకొనుట వలన మనలో స్వార్థపూరితమైన కోరికలు బలహీనపడును. దాని వలన మానసిక శాంతి లభించును. క్రోధము వలన ఎటువంటి ప్రగతిని సాధించలేక పోగా శారీరక, మానసిక బాధలు పెరుగును.

మోహము వలన లోభగుణము కలుగును. మోహము గలవారిలో దానగుణము మచ్చుకైననూ కానరాదు. కనుక దానగుణమును అలవరచుకొనవలెను.

జీవిత పర్యంతము విలువలను పాటించవలెను. అది సర్వదా వ్యక్తిగత ప్రగతికే కాక సమాజములోని అందరికీ శ్రేయస్కరము.

కామ, క్రోధ, లోభములను నియంత్రించు మార్గము :

1. ప్రార్థన : ప్రతిరోజు భగవంతుడిని నాలోని అసుర గుణములను తొలగించి దైవీ సంపదనివ్వమని ప్రార్థించవలెను.

2. సత్సంగము : ఎల్లప్పుడు మహాత్ములు, సాధు సత్పురుషుల సాంగత్యమును కలిగియుండుట మంచిది. వారి సాన్నిధ్యము మనలో దైవీ గుణములను పెంచును.

3. సంకల్పము : 'నాలోని చెడు గుణములకు నేను బానిసనుకాను, మంచి గుణములనే వృద్ధి చేసుకొందును' అని మనకు మనమే సంకల్పించు కొనవలెను. ఒక వేళ ఏదైనా తప్పు చేసినప్పుడు తక్షణమే ప్రాయశ్చిత్తముగా మనకు మనమే ఒక ఆహార నియమమో లేదా మనకు సుఖమునిచ్చు సౌకర్యమును వద్దనుకొనుటయో విధించుకొనవలెను.

4. ప్రతిపక్షభావన : నాలో అసురగుణములు ఉన్నప్పుడు వాటికి వ్యతిరేకమైన దైవీ గుణములను ప్రయత్నపూర్వకముగా పెంచుకొనవలెను.

ఉదాహరణకు : కోపము వచ్చినప్పుడు దాని స్థానములో శాంతముని తెచ్చుకొనవలెను. గర్వము కలిగినప్పుడు వినయమును ప్రదర్శించవలెను. లోభ గుణమున్నప్పుడు దానము చేయవలెను.

5. వివేకము : నాలోని అసుర గుణములను తొలగించనిచో అది నాకే నష్టము. కనుక అప్రమత్తముగా ఉండవలెనను వివేకము అవసరము.

ఈ విధముగా ఆసురీగుణములను వదలివేయవలెను. ఇది 'దోష అపనయనము'. ఆసురీ గుణములను వదలిపెట్టిన తరువాత దైవీగుణములనెడి విలువలను పెంపొందించుకొనుటకు ప్రయత్నము ప్రారంభించవలెను. ఎందుకు విలువలను పాటించవలెనో తెలుసుకొన వలెను. విలువలు పాటించనిచో కలుగు దుష్పరిణామములు, విలువలు పాటించుట వలన కలుగు ప్రయోజనములను ఎరిగి విలువలను ఒక తపస్సు లాగ పాటించినచో మన జీవితమే శాంతి నిలయముగా మారును.

విలువల విలువనెరిగి వాటిని పాటించినప్పుడే విలువలకు విలువ. విలువలతో జీవించు మహాత్ములు సమాజమునకు విలువైనవారు. అటువంటి మహాత్ములున్న సమాజమూ విలువైనది.

కనుక విలువైన 'విలువల'ను పాటించి విలువైన వారిగా విలువైన జీవితమును గడుపుదాము.

ఇదే అసలైన, విలువైన జీవితము.

హరిః ఓమ్

అక్షర విద్యా ట్రస్టు ప్రచురణలు

A. **నాదయోగము** MP3 CD/Tapes

1. స్తోత్రమాల
2. భజనలు
3. భగవద్గీతా పారాయణము

B. **ప్రవచనములు** (తెలుగు) MP3 CD

I. **భగవద్గీత (18 అధ్యాయములు)**

II. **భగవద్గీత భాష్యము**

III. **ఉపనిషత్తులు**

1. ముండకోపనిషత్తు
2. కేనోపనిషత్తు
3. కఠోపనిషత్తు
4. కైవల్యోపనిషత్తు
5. ఈశావాస్యోపనిషత్తు
6. తైత్తిరియోపనిషత్తు
7. మాండూక్యోపనిషత్తు
8. ఐతరేయ ఉపనిషత్తు
9. ప్రశ్నోపనిషత్తు
10. ఛాందోగ్యోపనిషత్తు
11. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు

IV. **ప్రకరణ గ్రంథములు**

1. తత్త్వబోధ
2. భజగోవిందం
3. ఆత్మబోధ
4. వివేకచూడామణి
5. విష్ణు సహస్ర నామములు
6. నారద భక్తి సూత్రములు
7. శ్రీరామగీత

C. పుస్తక ప్రచురణలు

I. **తెలుగు**

1. ప్రార్థన
2. కర్మయోగము
3. వర్ణాశ్రమ ధర్మములు
4. ఈశ్వర స్వరూపము మొదటి భాగము
5. ఈశ్వర స్వరూపము రెండవ భాగము
6. మంత్ర జపము
7. ఆచార్య దేవోభవ
8. అష్టాంగ యోగము
9. నాదయోగ – స్తోత్రమాల
10. నాదయోగ – భజనలు

II. **ఇంగ్లీషు**

1. కర్మయోగము

2. వర్ణాశ్రమ ధర్మములు
3. మంత్ర జపము
5. ఆచార్య దేవోభవ

III. **తమిళము**

1. నాదయోగ – స్తోత్రమాల
2. కర్మయోగ
3. వర్ణాశ్రమ ధర్మము
4. మంత్ర జపము

D. DISCOURSES (English) MP3 CD

I. Bhagavadgita

1. Gita (18 Chapters)
2. Gita - Shankara Bhashyam
3. Gita - Summary (Chapters 1-18)
4. Uddhava Gita

II. Upanishads

1. Mundakopanishad
2. Kenopanishad
3. Kathopanishad
4. Prasnopanishad
5. Kaivalyopanishad
6. Isavasyopanishad
7. Taittiriyopanishad
8. Mandukyopanishad
9. Chandogyopanishad

10. Brihadaranyakopanishad
11. Aitareyopanishad
12. Swetaswataropanishad
13. Summary of Upanishads

III. Upanishad Bhashyam

1. Mundakopanishad Bhashyam

IV. Brahma Sutras

V. Prakarana Granthas

1. Aditya Hridayam & Patanjanli Yoga Sutras
2. Advaita Makarandam
3. Aparokshanubhuti
4. Ashtavakra Gita
5. Bhajagovindam
6. Dakshinamurti Stotram
7. Dakshinamurti Stotram with Manasollasa
8. Deep Relaxation Technique & Introduction to Yoga
9. DrikDrisyaViveka
10. Eka Sloki, Vidura Neeti & Concept of Health & Yoga
11. Guru Stotram
12. Hastamalakiyam & Nirvana Shatkam
13. JivaYatra & Sadhana Panchakam
14. Kamalajadaitashtakam
15. Kapila Gita
16. Narada Bhakti Sutras
17. Panchadasi

18. Rama Gita
19. Saddarshanam
20. Sanat Sujatiyam
21. Shivananda Lahari
22. Shivaparadha Kshamapana Stotram/Gayatri Mantram
23. Tattva Bodha
24. Upadesa sahasri
25. UpadesaSaram
26. VairagyaSatakam
27. Vakya Vritti
28. Vedanta Dindima
29. Vedantasara
30. Vedic Meditation
31. Vishnu Sahasranama

VI. General Talks

1. Gurupoornima Talks
2. Shivaratri Talks
3. Dayananda Panchakam

VII. Videos

1. Bhishma Sandesham (Telugu)
2. Yogasanas (English)
3. Nadopasana
    1. Mind Management - Part 1
    2. Mind Management - Part 2
    3. Mind Management - Part 3
    4. Mind Management - Part 4