యువగీత

జీవనవిద్య | యోగవిద్య | బ్రహ్మవిద్య

నేను స్థితప్రజ్ఞుడను కాగలను

జూదంలో ఓడిపోయి అరణ్యాల పాలై అష్టకష్టాలు పడ్డారు పాండవులు. అరణ్యవాసం పూర్తయ్యాక తిరిగి వారి రాజ్యం వారికి ఇమ్మని కోరగా కౌరవులు తిరస్కరించడంతో దాయాదుల మధ్య యుద్ధం అనివార్యమైంది. పాండవులలో ఒకడైన అర్జునునికి రథసారథిగా శ్రీకృష్ణుడు నియమించబడ్డాడు. అర్జునుడు తన రథాన్ని ఇరు సైన్యాల మధ్య నిలుపమని శ్రీకృష్ణుణ్ణి కోరాడు. యుద్ధరంగంలో కౌరవుల పక్షాన ఉన్న తనకు ప్రాణసముడైన భీష్ముణ్ణి, తనకు యుద్ధవిద్యను నేర్పిన గురువు ద్రోణాచార్యుణ్ణి, తక్కిన యోధులను చూసి అర్జునుడి మనస్సు బలహీనపడింది. వీరుడైన అర్జునుణ్ణి నిస్సత్తువతో కూడిన పిరికితనం ఆవహించింది. ఆ పిరికితనం నుంచి మేల్కొని కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించేలా ధైర్యాన్ని నూరిపోసి జ్ఞానబోధ చేసాడు శ్రీకృష్ణుడు. జ్ఞానబోధ విన్న తరువాత అర్జునుడి హృదయంలో అన్వేషణ ఆరంభమైంది. ఆ అన్వేషణా మనస్సుతోనే అర్జునుడు ఈ విధంగా ప్రశ్నించాడు:

“శ్రీకృష్ణా! తన స్వస్వరూపమైన ఆత్మయందు ప్రతిష్ఠితుడైన వ్యక్తికి లేక స్థిరబుద్ధి ఉన్న వ్యక్తి(A man of well-integrated personality)కి ఎలాంటి లక్షణాలు ఉంటాయి? అతడు ఏ విధంగా సంభాషిస్తాడు? ఎలా కూర్చొంటాడు? ఏ తీరుగా నడుస్తాడు? ఇతరులకు, స్థిరబుద్ధి ఉన్న వ్యక్తికి మధ్య తేడా ఏమిటి?”

మునులమవుదాం

జీవితం అనేది పూలపాన్పు వంటిది కాదు. జీవితం ఒక్కొక్కసారి కష్టాల కడలిగా ఉంటుంది, మరొకసారి సుఖమయంగా తోస్తుంది. అయితే జీవితం సుఖమయంగా అనిపించినా, దుఃఖమయంగా గోచరించినా కలత చెందని ప్రశాంత మనస్సు కలిగి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే దుఃఖ సమయంలో క్రుంగిపోకుండా, బెదరిపోకుండా *(దుఃఖేషు అనుద్విగ్నమనాః)*, సుఖం కలిగినప్పుడు ఆనందంతో గంతులు వేయకుండా*(సుఖేషు విగతస్పృహః)* ఉండగలుగుతాం. అటువంటి వ్యక్తి తనపైన పూర్తి నియంత్రణ ఉన్నవాడు. అతడినే ముని అని, మననశీలుడు అని చెబుతారు. అటువంటి మననశీలుడు స్థితప్రజ్ఞుడు *(స్థితధీర్మునిరుచ్యతే)* అని పిలువబడుతాడు. ముని అంటే మౌనముద్రను వహించినవాడు కాదు. రాగము, భయము, క్రోధము లేని ప్రశాంతమనస్సు కలిగి ఉన్నవాడు. *కిం ప్రభాషేత* – స్థితప్రజ్ఞుడు ఏ విధంగా సంభాషిస్తాడు? అంటే తనకు ప్రాప్తించిన హర్షశోకాలను ఎలా స్వీకరిస్తాడు? అని అడిగిన అర్జునుడి ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని శ్రీకృష్ణుడు ఇక్కడ తెలియజేస్తున్నాడు.

రాగం అంటే ఆసక్తి, ఆశ అని కూడా చెప్పవచ్చు. 'ఆశకు దాసుడైనవాడు లోకానికీ దాసుడు. ఆశను దాసీగా చేసుకుంటే లోకమంతా దాస్యం చేస్తుంది' అనే ఆర్యోక్తి ఉంది. వర్తమాన ప్రపంచంలో కనిపించే అన్ని రకాల అవినీతి ఆరోపణలకు మూలం

అతిని వర్జిద్దాం

ద్వంద్వాల మిశ్రమమే జీవితం. ద్వంద్వాలు అంటే సుఖం–దుఃఖం; లాభం–నష్టం; మానం–అవమానం. మనిషి వీటితో మమేకం అవుతూ ప్రియమైన వాటికి స్పందిస్తూ, శుభం ప్రాప్తించినప్పుడు హర్షాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ, అప్రియమైన వాటికి, అశుభాన్ని కలిగించిన పరిస్థితులకు దుఃఖిస్తూ జీవితాన్ని వెళ్ళబుచ్చకుండా తన బుద్ధిని ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమందు ప్రతిష్ఠితం చేయాలి. ఇక్కడ మమేకం అవ్వడం అంటే ఆసక్తిని కలిగి ఉండటం. ఏడు వందల శ్లోకాలు ఉన్న భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఆసక్తి వదలిపెట్టమని కనీసం ఎనభై సార్లు బోధించాడు. మనిషి ప్రాపంచిక స్థాయిలో ఆనందించడం, విసుగు చెందడం గమనిస్తూ ఉంటాము. ఈ స్పందనలతోనే మనిషి కాలం వ్యర్థమై పోతుంది.

అప్రియమైనవాటిని ఎవరూ కోరుకోరు, ఆసక్తిని కనబరచరు. కానీ ప్రియమైన వాటిని కోరుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ వారి వారి జీవితాలలో సదా శుభం కలగాలనే కోరుకుంటారు. శుభం కలిగితే ఆనందాన్ని, హర్షాన్ని వ్యక్తపరుస్తూ ఆనందంలో ఓలలాడుతారు. అశుభం కలిగితే తట్టుకోలేనంతంగా కుమిలిపోతారు. అలలు లేకుండా సముద్రం ఉండదు, అదేవిధంగా జీవితంలో శుభాశుభాలు ఉండి తీరుతాయి. “జీవితంలో ఎప్పుడూ సుఖాన్ని స్వాగతించేవారు

తస్మాత్ జాగ్రత్త!

బాహ్యేంద్రియ నిగ్రహం, అంతరేంద్రియ నిగ్రహం కలిగిన వివేకిని కూడా ఇంద్రియాలు ఏ విధంగా ప్రలోభానికి గురిచేస్తాయో చెబుతూ; ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవాలనే వ్యక్తి ఎంత జాగ్రత్త వహించాలో ఈ శ్లోకం చెబుతుంది. నాగరికత అంటే మనిషి వేసుకున్న దుస్తులలో గానీ, తాను ఉపయోగించే వస్తువులలో గానీ ఉండదు. చక్కని ఇంద్రియనిగ్రహం కలవారే గొప్ప నాగరికత కలవారై ఉంటారు. ఇహపరాలలో విజయం సాధించాలంటే ఇంద్రియనిగ్రహం అత్యవసరం. ఇంద్రియ వ్యవస్థను అదుపులో ఉంచుకోవడం ద్వారా జాతీయ జీవన పునాదిని సంరక్షించుకోగలుగుతాం. మన జాతీయ జీవన విధాన పునాది పవిత్రత అనే గొప్ప గుణం మీద నిర్మించబడింది. జాతీయ జీవన పునాది నిర్వీర్యం కాకూడదు. పవిత్రత అనే పునాది కనుక నాశనమైతే జాతీయ జీవనవిధానం కుప్పకూలిపోతుందని స్వామి వివేకానంద హెచ్చరించేవారు.

సర్వతోముఖంగా అభివృద్ధి చెంది శక్తిమంతమైన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవడానికి దోహదం చేసే సువర్ణ అవకాశాలెన్నో ఈనాటి యువత ముందు ఉన్నాయి. అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవడానికి కావల్సిన విజ్ఞత లోపిస్తే అంతా వ్యర్థమవుతుంది. ఇంద్రియనిగ్రహం అంటే కేవలం లైంగికచర్యకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. ఆహారనియమాలలోను, ఆటపాటలలోను, సంపాదనలోను,

జీవిత సత్యం

ఇంద్రియ నిగ్రహంతో పాటు మనిషికి మనోనిగ్రహం కూడా ఉండాలి. ఇంద్రియాలను నిగ్రహించి మనస్సుతో విషయాలను ధ్యానిస్తే వచ్చే నష్టం ఏమిటనేది *ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః...* శ్లోకంలో తెలియజేస్తున్నాడు శ్రీకృష్ణుడు. ఈ శ్లోకాన్ని భగవద్గీతలో క్యాలెండరు శ్లోకంగా చెబుతారు. ఈనాటి యువత గనుక ఈ శ్లోక అర్థాన్ని సరిగ్గా అవగాహన చేసుకుంటే వారి జీవితాలను ఏ విధంగా అర్థవంతంగా మలుచుకోవచ్చో తెలుస్తుంది. మనస్తత్త్వశాస్త్ర నిపుణులు కూడా ఈ విషయంతో ఏకీభవిస్తున్నారు. మహాత్మాగాంధీ తన స్వీయ చరిత్రలో ఈ రెండు శ్లోకాలూ (ధ్యాయతో విషయాన్ పుంసః..., *క్రోధాద్భవతి సమ్మోహః...)* తనను ఇంద్రియ సంబంధమైన అలజడుల నుండి ఏ విధంగా రక్షించాయో తెలియజేశారు. మనిషి విషయవస్తువులను (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ, సుఖ దుఃఖాదులు, రాగద్వేషాలు, మానావమానాలు) సదా చింతించడం వలన వాటి పట్ల ఆసక్తి*(సంగః)* పుడుతుంది. ఆ ఆసక్తి ఆ వస్తువును పొందాలనే కోరికను*(కామః)* పుట్టిస్తుంది. ఒక వేళ ఆ వస్తువును తాను పొందలేకపోతే లేదా ఆ కోరిక తీరకపోతే కోపం*(క్రోధః)* వస్తుంది. కోపోద్రిక్తుడు ఒక విధమైన సమ్మోహానికి లోనై ఉన్నవి లేనట్లుగా లేనివి ఉన్నట్లుగా ఊహిస్తాడు. ఆ విధమైన మోసపూరిత మనస్సుచే మనిషికి మరపు సంభవిస్తుంది. ఆ మరపు*(స్మృతిభ్రంశత)* బుద్ధినాశాన్ని

పరిపూర్ణతకు సాధన తప్పనిసరి

మనిషి పరిపూర్ణతను సాధించడానికి ఇంద్రియనిగ్రహం చాలా అవసరం. అందుచేత గడచిన శ్లోకంలో చెప్పినట్లుగా విచ్చలవిడిగా విషయాలవైపు పరుగులెత్తే ఇంద్రియాలకు లోబడిపోయిన మనస్సు వాటివెంట పరుగులెత్తితే అతడి బుద్ధి అస్థిరమై, అశాంతితో నిండిపోతుంది. జీవితం చౌకబారుగా వ్యర్థం అయిపోతుంది. గత్యంతరమేమిటి? శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడిని మహాబాహో అని సంబోధించి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పాదుగొల్పి బోధిస్తున్నాడు. ఇంద్రియనిగ్రహం అనేది కొరకరాని కొయ్య అని భావించే వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపుతున్నాడు. స్థిరబుద్ధిని పొందడానికి మార్గం ఇంద్రియాలను ఇంద్రియార్థాలనుండి పూర్తిగా నిగ్రహించటమే. యువతా, మీ బలపరాక్రమాలతో ఇంద్రియాలపై యుద్ధం చేసి వాటిని లొంగదీసుకొని మీ ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి. అంటే ఇంద్రియములను నీచ భోగవాంఛలనుండి మేల్కొలిపి ఉత్తమ స్థానంలో ఉంచండి. ఇంద్రియాలకు సాత్త్వికవృత్తిని కలిగించండి. అంటే క్రమశిక్షణతో కూడిన దినచర్యను అవలంబించి మీ జీవితం పదిమందికి ఆదర్శంగా ఉండేలా తీర్చిదిద్దుకోండి. సేవా కార్యక్రమాలలో నిస్వార్థంగా పాల్గొంటూ త్యాగబుద్ధిని అలవరుచుకోండి. ఇతరుల ఆనందమే మీ ఆనందంగా భావిస్తూ అందరినీ ప్రేమించే స్వభావాన్ని పెంచుకోవడంలాంటి సాత్విక లక్షణాలు కలిగి ఉండండి. అప్పుడే

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Yuvagita

* * *