॥ ఓం శ్రీపరమాత్మనే నమః ॥

అథ సప్తదశోऽధ్యాయః - శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగః

(పదునేడవ అధ్యాయము - శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగము)

భగవద్గీత ఆఖరిషట్కములో ఉన్నాము. దీన్ని చరమషట్కము అంటారు. ఈ షట్కములోని మొదటి మూడు అధ్యాయాల్లో అంటే 13, 14, 15 అధ్యాయాల్లో కృష్ణపరమాత్మ ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించాడు. ఆత్మజ్ఞానంవల్లనే మోక్షం పొందగలము. కృష్ణపరమాత్మ ఆత్మజ్ఞానాన్ని బోధించాడు కాబట్టి, ఆత్మజ్ఞానంవల్లనే మోక్షాన్ని పొందగలము కాబట్టి భగవద్గీతను **మోక్షశాస్త్రము** అని కూడా అంటారు.

భగవద్గీత ప్రధానంగా మోక్షశాస్త్రము అయినా కూడా, ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి అర్హత కూడా ముఖ్యమే. దాన్ని అధికారిత్వం అంటారు. అధికారి అయిన సాధకుడు మాత్రమే ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఏ విధమైన ఆటంకం లేకుండా పొందగలడు. అధికారి అవ్వాలంటే సాధకుని జీవనవిధానాన్ని జ్ఞానయోగ్యత పొందేలాగా మలచుకోవాలని శాస్త్రం నిర్దేశించింది. భగవద్గీత వేదాలసారం కాబట్టి, వేదపూర్వభాగంలో శాస్త్రం నిర్దేశించిన జీవనవిధానాన్ని కూడా కృష్ణపరమాత్మ బోధిస్తున్నాడు.

ఒక మొక్క పెరగాలంటే, అది ఎక్కడపడితే అక్కడ పెరగలేదు. దానికి అనువైన వాతావరణం ఉండాలి; అనువైన నేల ఉండాలి. అదే విధంగా వేదాంతం నేర్చుకోవాలంటే సాధకునికి చిత్తశుద్ధి, చిత్తఏకాగ్రత ఉండాలి. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే సాధనచతుష్టయసంపన్నుడై ఉండాలి. అందువల్ల వేదాంతబోధ నేర్చుకోవటానికి జీవనవిధానం చాలా ముఖ్యమైన పాత్రను వహిస్తుంది. కాని లౌకికవిద్యకు వచ్చేసరికి జీవనవిధానానికీ, అతని చదువుకూ ఏమాత్రం సంబంధం లేదు. బొత్తిగా నైతికవిలువలు లేని వ్యక్తి యూనివర్శిటీ ఫస్ట్ రావచ్చు. కాని అది ఇక్కడ కుదరదు. అందువల్లనే వేదపూర్వభాగం కర్మయోగం గురించీ, ఉపాసనయోగం గురించీ బోధిస్తుంది.

వేదపూర్వభాగం జీవనవిధానాన్ని నిర్దేశిస్తే, వేద అంతఃభాగం జ్ఞానాన్ని బోధిస్తుంది. పూర్వభాగాన్ని ధర్మశాస్త్రం అంటే, అంతఃభాగాన్ని బ్రహ్మశాస్త్రం అంటారు. కృష్ణపరమాత్మ 16, 17 అధ్యాయాల్లో ధర్మశాస్త్రంనుంచి సాధకుడు అనుసరించవలిసిన జీవనవిధానాన్ని బోధిస్తున్నాడు. 16వ అధ్యాయంలో దైవీసంపత్తిని పెంపొందించుకోవాలనీ, దానివల్లనే మోక్షం వస్తుందనీ బోధించాడు కృష్ణపరమాత్మ. కాని ఆసురీసంపత్తి ఉంటే, అతనికి ఆత్మజ్ఞానం బాగానే అర్థమవచ్చు; దానిలో ఉన్న వాదోపవాదాలను బాగా ఆకళింపు చేసుకోవచ్చు; అంత తేలిగ్గా అర్థంకాని మాండూక్యోపనిషత్తునే అతను బాగా అర్థం చేసుకుని, తనే నలుగురికి ఉపదేశించవచ్చు. అలా అతను జ్ఞానపరంగా గొప్పవాడు కావచ్చు కాని, అది జ్ఞానంగానే మిగిలిపోతుంది. కాని అతని జీవితంలో ఎటువంటి మార్పు రాదు. ఇంకో విధంగా చెప్పాలంటే బుద్ధిలో జ్ఞానం కలుగుతుంది కాని మనస్సు ఎప్పటిలాగానే ఉంటుంది. అప్పుడతను విద్యావంతుడైన రాక్షసుడు అవుతాడు.

సాక్షరః రాక్షసః భవతి – అక్షర అంటే అక్షరాలు; సాక్షర అంటే అక్షరాలు తెలిసిన వ్యక్తి; అంటే విద్యావంతుడు. దైవీసంపత్తిని పెంపొందించుకోకుండా, అతను సాక్షర అయితే దాన్ని తిరగేయండి; ఏమొస్తుంది? **సాక్షర–రాక్షసః.** రాక్షసుడు అవుతాడు. నిజానికి నిరక్షర రాక్షసులకన్నా ఇటువంటి రాక్షసులతో ప్రమాదం. ఎందుకంటే ఈ సాక్షర రాక్షసులకువారి రాక్షసత్వాన్ని కప్పిపుచ్చుకునే నేర్పు కూడా అలవడుతుంది. అందువల్ల దైవీసంపత్తి లేని ఆత్మజ్ఞానం లాభంలేదు. ముందు ఆసురీసంపత్తిని దైవీసంపత్తిగా మలచుకోవాలి. ఇదంతా ముందు అధ్యాయంలో చూశాము.

ఈ జీవనవిధానం సాధనచతుష్టయ సంపత్తిని పెంపొందిస్తుంది కాబట్టి కృష్ణపరమాత్మ ఈ అంశాన్నే ఈ పదిహేడవ అధ్యాయంలో కూడా కొనసాగిస్తున్నాడు. మనకు తెలిసిన జీవనవిధానాన్ని పక్కన పెట్టమంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. మనం ఎటువంటి జీవనవిధానం పాటించాలి; ఎటువంటి పూజ చెయ్యాలి; ఎదుటివారిని ఎలా గౌరవించాలి; ఎటువంటి భాష మాట్లాడాలి – వంటి అంశాలను ఇక్కడ చర్చించబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఈ అధ్యాయానికి ఆధారం అర్జునుడు వేసే ఒక ప్రశ్న. కృష్ణపరమాత్మ 16వ అధ్యాయంలో చెప్పి ముగించిన ఆఖరి శ్లోకాన్ని ఆధారం చేసుకుని అర్జునుడు ఒక ప్రశ్న అడుగుతాడు. దానికి జవాబుగా, ఇంకొంచెం వివరంగా, వేదపూర్వభాగాన్ని ఆధారం చేసుకుని, కృష్ణపరమాత్మ బోధించుకొస్తాడు. ఈ నేపథ్యంతో ఈ అధ్యాయంలోకి అడుగుపెడదాము.

అర్జున ఉవాచ

శ్లో. 1 **యే శాస్త్రవిధిముత్సృజ్య యజంతే శ్రద్ధయాన్వితాః ।**
తేషాం నిష్ఠా తు కా కృష్ణ సత్త్వమాహో రజస్తమః ॥

యే, శాస్త్రవిధిమ్, ఉత్సృజ్య, యజంతే, శ్రద్ధయా, అన్వితాః,
తేషామ్, నిష్ఠా, తు, కా, కృష్ణ, సత్త్వమ్, ఆహో, రజః, తమః ॥

కృష్ణ!	= కృష్ణా!	నిష్ఠా, తు	= నిష్ఠ
యే	= ఎవరైతే	కా	= ఎటువంటిది?
శాస్త్రవిధిమ్	= శాస్త్రవిధానమును	సత్త్వమ్	= సాత్త్వికమా
ఉత్సృజ్య	= విడిచిపెట్టి	ఆహో	= లేక
శ్రద్ధయా, అన్వితాః	= భక్తిశ్రద్ధలుగలవారై	రజః	= రాజసమా లేక
యజంతే	= దేవపూజాదికములను ఆచరింతురో	తమః	= తామసమా?
తేషామ్	= వారియొక్క		

హే కృష్ణ! యే శాస్త్ర–విధిమ్ ఉత్సృజ్య, శ్రద్ధయా అన్వితాః
(సన్తః) యజన్తే, తేషాం తు కా నిష్ఠా? సత్త్వమ్ రజః ఆహో తమః? ॥

తా: కృష్ణా! ఎవరైతే శాస్త్రవిధానమును విడిచిపెట్టి, భక్తిశ్రద్ధలుగలవారై, దేవపూజాదికములను ఆచరింతురో, వారియొక్క నిష్ఠ ఎటువంటిది? అది సాత్త్వికమా లేక రాజసమా లేక తామసమా?

1. శ్రద్ధాత్రయవిభాగః – శ్లోకాలు: 1–6

అర్జున ఉవాచ – అర్జునుడు ఒక ప్రశ్న అడుగుతున్నాడు. దానికి ఆధారం కృష్ణపరమాత్మ పదహారవ అధ్యాయంలో చివరగా చెప్పిన శ్లోకం.

> **తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణం తే కార్యాకార్యవ్యవస్థితౌ ।**
> **జ్ఞాత్వా శాస్త్రవిధానోక్తం కర్మ కర్తుమిహార్హసి ॥** – 16.24

ఓ అర్జునా, నీకు ఆధ్యాత్మిక జీవనవిధానం గురించి, ధార్మిక జీవనవిధానం గురించి, దైవీసంపత్తి గురించి తెలుసుకోవాలని ఉంటే, ఆసురీసంపత్తినుంచి తప్పించుకోవాలని ఉంటే, వీటన్నిటికీ మనకు గొప్ప ప్రమాణం శాస్త్రము. **శాస్త్రప్రమాణము** మన జీవనవిధానాన్ని నిర్దేశించే గ్రంథము. మనం చాలాసార్లు చూశాము, ఒక వస్తువును కొంటే దానితోపాటు ఒక మాన్యువల్‌ను ఇచ్చినట్టుగా, మనిషి అనే ఈ ఖరీదైన వస్తువుతో పాటు, భగవంతుడు కూడా ఒక మాన్యువల్‌ను ఇచ్చిపంపించాడు. అందులో విధినిషేధాలను వివరించాడు. ఒక మామూలు యంత్రాన్ని వాడటానికే ఎన్నో నియమనిబంధనలు ఉంటే, ఇంత ఖరీదైన, అపురూపమైన ఈ మానవజన్మను వినియోగించటానికి మరెన్ని నియమ నిబంధనలను పాటించాలి? కిడ్నీ మార్పిడి చెయ్యాలంటే లక్షలతో వ్యవహారం; బోన్‌మారో ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ చెయ్యాలంటే లక్షలతో వ్యవహారం. ఇంత లక్షల విలువ చేసే మానవజన్మను మనకు భగవంతుడు వరంగా ఇచ్చాడు. దాన్ని ఎంత అపురూపంగా చూసుకోవాలి? మనం కోరుకున్న పురుషార్థం పొందటానికి అద్భుతమైన ప్రపంచాన్ని మనకు కానుకగా ఇచ్చాడు. ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగించి, ఈ జగత్తును ఉపయోగించి అత్యున్నత లక్ష్యమైన మోక్షాన్ని పొందుతామో, లేక తిని త్రాగి జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటామో అంతా మనచేతిలో ఉంది. మనకు సాక్షాత్తూ భగవంతుడే ఇచ్చిన శాస్త్రప్రమాణం ఉంది.

> **ఓం యో బ్రహ్మాణం విదధాతి పూర్వం యో వై వేదాంశ్చ ప్రహిణోతి తస్మై।**
> **తం హ దేవమాత్మ బుద్ధి ప్రకాశం, ముముక్షుర్వై శరణమహం ప్రపద్యే ॥**

ఆ శాస్త్రప్రమాణాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకుంటే మానవజన్మను సార్థకం చేసుకోవచ్చు.

వేదాలు భగవంతునినుంచే వచ్చాయి; భగవద్గీత కూడా భగవంతుని నుంచే వచ్చింది; అందువల్ల శాస్త్రప్రమాణాన్ని ఉపయోగించు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ శాస్త్రప్రమాణం దేనిగురించి చెబుతుంది? అది కూడా ఆ శ్లోకంలో చూశాము. **కార్యాకార్యవ్యవస్థితౌ** – ఎటువంటి కర్మలు చెయ్యాలో, ఎటువంటి కర్మలు చెయ్యకూడదో శాస్త్రం బోధిస్తుంది. ఇదీ కృష్ణపరమాత్మ బోధ.

కాని ఇది విని అర్జునునికి ఒక బెంగ పట్టుకుంది; అది కూడా ఆ రోజుల్లోనే అంటే 5000 సంవత్సరాల క్రితమే. ఇంక ఇప్పటి పరిస్థితి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాలా? వేదాలు అందరికీ అందుబాటులో లేవు. పూర్వం వేదాలు సంస్కృతంలో ఉండేవి; అదికూడా గ్రాంథికంలో; వేదాలమీద భాష్యాలు కూడా సంస్కృతంలోనే ఉండేవి; భగవద్గీతకు అనేక భాష్యాలు వచ్చాయి కాని వాటిలో శ్రేష్ఠమైనవి సంస్కృతంలోనే ఉన్నాయి. భగవద్గీతమీద శంకరాచార్యులవారు రాసిన భాష్యం తిరుగులేనిది. దాన్ని మీరు బాగా అర్థం చేసుకోవాలంటే, దానిమీద

ఉపభాష్యం ఉంది. కాని అదికూడా సంస్కృతంలోనే ఉంది. ఉపభాష్యానికి ఉపభాష్యాలు కూడా వచ్చాయి; అవీ సంస్కృతంలోనే ఉన్నాయి.

అందువల్ల మామూలు మానవాళికి శాస్త్రం అందుబాటులో లేదంటున్నాడు అర్జునుడు. చాలామందికి వేదం నేర్చుకోవాలనే తీవ్రమైన తపన ఉండవచ్చు; కాని వారికి నేర్చుకునే అవకాశం లేకపోవచ్చు. దానికి కారణాలు ఏవైనా కానీ, నేర్చుకోవటం కుదరకపోవచ్చు. కాని వారికి భగవంతునిమీద ప్రగాఢమైన భక్తి ఉంటుంది. అటువంటివారి పరిస్థితి ఏమిటన్నది అర్జునుని ప్రశ్న.

శ్రద్ధయాన్వితాః – కొంతమందికి భగవంతునిమీద శ్రద్ధ ఉంది; పూజలమీద శ్రద్ధ ఉంది. పూజలు చెయ్యాలనే శ్రద్ధ ఉంది కాని ఆ పూజలయొక్క విధివిధానం తెలియదు. ఎందుకు? వారు శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చెయ్యలేదు కాబట్టి వారికి కర్మకాండ గురించీ, కల్పం గురించీ తెలియదు. కల్పం అంటే వరలక్ష్మీవ్రతవిధానకల్పం అంటారు చూడండి; అలా పూజావిధానాలను సూచించే గ్రంథం. ఆసనం సమర్పయామి, పాద్యం సమర్పయామి, ఆచమనం సమర్పయామి అంటూ షోడశోపచారాలు వస్తాయి. పూజావిధానం తెలియకపోతే ఆచమనం సమర్పయామి అంటే నీరు తను తాగాలా, భగవంతునికి అర్పించాలా? ఇదొక పెద్ద సందేహం!

అంతేకాదు, పూజావిధానానికి వచ్చేసరికి ఒక్కొక్క దేవునికి అర్పించే నైవేద్యం ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. విష్ణుమూర్తికి సమర్పించే నైవేద్యం వేరు; శివునికి సమర్పించే నైవేద్యం వేరు. అంతేకాదు, పూజావిధానం కూడా మారుతుంది. విష్ణుమూర్తిని అలంకారప్రియుడనీ, శివుణ్ణి అభిషేకప్రియుడనీ వ్యవహరిస్తారు. అందువల్ల ఎటువంటి పూజ చెయ్యాలి. మనం ఎటుతిరిగి కూర్చోవాలి; మనను భగవంతుడు ఎటునుంచి చూడాలి? ఇవేవీ తెలియవు. ఎందుకు? శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చెయ్యలేదు కాబట్టి. కాని భగవంతునిమీద శ్రద్ధ మాత్రం అనంతంగా ఉంది. అలాంటప్పుడు ఏంచెయ్యాలి?

యజంతే – వారు వారికి తోచిన భగవంతునికి పూజచేస్తే, వారికి ఏమవుతుంది? వారికి పూజ చెయ్యాలనే ఉత్సాహం, శ్రద్ధ ఉంది కాని, ఏ దేవునికి చెయ్యాలో తెలియదు. అందువల్ల వారేం చేస్తారు? వారికి తెలిసిన దేవునికి లేదా వారికి అందుబాటులో ఉన్న దేవునికి లేదా వారికి ప్రేమ ఉన్న దేవునికి పూజ చేస్తారు. యజంతే అంటే పూజ చేస్తారు. కాని వారి సమస్య ఏమిటి?

యే శాస్త్రవిధిముత్సృజ్య – వారికి శాస్త్రం గురించిన జ్ఞానం లేదు. ఇదేమాటను కృష్ణపరమాత్మ ముందు అధ్యాయంలో వాడాడు. **యః శాస్త్రవిధిముత్సృజ్య వర్తతే కామకారతః** – 16.23

ఆసురీసంపద ఉన్నవారు శాస్త్రాన్ని త్యజిస్తారు అన్నాడు. అందువల్ల అర్జునుడు అదేమాట వాడి, వారికి శాస్త్రం తెలియదు; పూజావిధానం తెలియదు; భగవంతునికి ఎదురుగా కూర్చోవాలో, ఎడమపక్క కూర్చుని కుడివైపునుంచి పూజ చెయ్యాలో; కుడివైపు కూర్చుని ఎడమవైపు పూజ చెయ్యాలో తెలియదు. అందువల్ల వారి పూజ అడుగడుగునా శాస్త్రవ్యతిరిక్తంగా ఉండవచ్చు. శాస్త్రం చెప్పిన విధినిషేధాలు తెలియవు. ఉత్సృజ్య అంటే పాటించరు. అది శాస్త్రంమీద అగౌరవం కొద్దీ కాదు, శాస్త్రం తెలియక. కాని వారి అజ్ఞానాన్ని మించిన భక్తి ఉంది వారికి అపారంగా. శ్రద్ధయాన్వితాః అన్నాడు. శ్రద్ధ బాగా ఎక్కువగా ఉంది.

తేషాం నిష్ఠా కా కృష్ణ – అటువంటి వారి నిష్ఠ ఎటువంటిది? నిష్ఠ అంటే వారి స్థాయి. వారిని ఏ విధంగా నువ్వు నిర్ణయిస్తావు? వారికి శక్తివంతమైన సానుకూల అంశం ఉంది – అది శ్రద్ధ. కాని అంతే శక్తివంతమైన ప్రతికూల అంశం ఉంది – అది శాస్త్ర అజ్ఞానం. అందువల్ల విధినియమాలు తెలియకపోవటం. అందువల్ల వారి శ్రద్ధను ఏ స్థాయిలో నిర్ణయిస్తావు కృష్ణా అంటున్నాడు.

నిష్ఠ అంటే ఇక్కడ శ్రద్ధగా తీసుకోవచ్చు. అర్జునుడు ఆరంభంలో అడిగిన ప్రశ్న శ్రద్ధ గురించి కాబట్టి, ఈ శ్రద్ధను మూడు రకాలుగా కృష్ణపరమాత్మ వివరించుకు వస్తాడు కాబట్టి, ఈ అధ్యాయానికి శ్రద్ధాత్రయవిభాగయోగము అనే పేరు వచ్చింది.

సత్త్వమాహో రజస్తమః – వీరి శ్రద్ధను ఏ స్థాయికి చెందినది అంటావు? అది సత్త్వగుణానికి చెందినదా, రజోగుణానికి చెందినదా, తమోగుణానికి చెందినదా? దేనికి చెందినదో చెప్పు అంటున్నాడు అర్జునుడు. ఈ ప్రశ్నకు విస్తారంగా జవాబు చెప్పుకొస్తాడు కృష్ణపరమాత్మ ఈ అధ్యాయంలో.

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ

శ్లో. 2 **త్రివిధా భవతి శ్రద్ధా దేహినాం సా స్వభావజా ।**
సాత్త్వికీ రాజసీ చైవ తామసీ చేతి తాం శృణు ॥
త్రివిధా, భవతి, శ్రద్ధా, దేహినామ్, సా, స్వభావజా,
సాత్త్వికీ, రాజసీ, చ, ఏవ, తామసీ, చ, ఇతి, తామ్, శృణు ॥

దేహినామ్	= మనుష్యులయొక్క	త్రివిధా, ఏవ	= మూడు విధములుగా
స్వభావజా	= స్వభావమునుబట్టి ఏర్పడు	భవతి	= ఉండును
సా, శ్రద్ధా	= శాస్త్రవిధిని పాటింపని శ్రద్ధ	తామ్	= అటువంటి శ్రద్ధను గూర్చి
సాత్త్వికీ, చ	= సాత్త్వికమనియు	(మత్తః)	= నానుండి
రాజసీ, చ	= రాజసమనియు	శృణు	= వినుము
తామసీ, ఇతి	= తామసమనియు		

దేహినామ్ (యా) స్వభావజా శ్రద్ధా, సా సాత్త్వికీ చ రాజసీ (చ)
తామసీ చ ఏవ ఇతి త్రివిధా భవతి, తామ్ శృణు ॥

తా: మనుష్యులయొక్క స్వభావమునుబట్టి ఏర్పడు శాస్త్రవిధిని పాటింపని శ్రద్ధ సాత్త్వికమనియు, రాజసమనియు, తామసమనియు మూడు విధములుగా ఉండును. అటువంటి శ్రద్ధను గూర్చి నానుండి వినుము.

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ – కృష్ణపరమాత్మ అర్జునుని ప్రశ్నకు ఇక్కడ్నుంచీ జవాబు చెప్పుకువస్తున్నాడు.

అర్జునుని ప్రశ్నకు జవాబు ఒక్క వాక్యంలో వచ్చేయదు. వారికి ఉన్న శ్రద్ధను సాత్త్వికశ్రద్ధ అనో, రాజసికశ్రద్ధ అనో, తామసికశ్రద్ధ అనో ఒక్కముక్క తేల్చిచెప్పలేము. ఎందుకు? ఒకవేళ మనుష్యుల శ్రద్ధ లేదా వీరి పూజ శాస్త్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని ఉండివుంటే, అందరిదీ సమానంగా సాత్త్వికశ్రద్ధ అని వెంటనే చెప్పగలిగి ఉండేవాడు. ఎందుకు? ఎందుకంటే శాస్త్రం అందరినీ సత్త్వగుణ ప్రధానులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది. ఒక సాధకుడు ముందే సత్త్వగుణప్రధానుడు కాకపోయినా, శాస్త్రాన్ని అతను శ్రద్ధగా అధ్యయనం చేస్తే, శాస్త్రం అతన్ని సత్త్వగుణప్రధానుణ్ణి చేస్తుంది. అందువల్ల నియమం ఏమిటి? శాస్త్రాన్ని ఆధారం చేసుకుని చేసే ఏ కర్మ అయినా, ఏ పూజ అయినా సాత్త్వికకర్మ లేదా సాత్త్వికపూజ అవుతుంది.

కాని ఇప్పుడు అర్జునుడు అడిగిన భక్తులతో వచ్చిన సమస్య ఏమిటి? వారి పూజ శాస్త్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని చేస్తున్నది కాదు. వారికి శాస్త్రం బొత్తిగా తెలియదు. మరి వారి పూజ శాస్త్రప్రధానంగా లేకపోతే, వారి పూజను నిర్దేశించేది ఏమిటి? వారు ఎటువంటి పూజను చెయ్యాలి, ఏ కోరికతో చెయ్యాలి, ఏ దేవునికి పూజ చెయ్యాలి? వీటన్నిటినీ నిర్దేశించేది ఏమిటి? శాస్త్రం కాదని ఖచ్చితంగా తెలుసు. అయితే వారిని నడిపించేది ఏమిటి?

దానికి ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ జవాబు చెబుతున్నాడు. ఎటువంటి పూజ చెయ్యాలో శాస్త్రం నిర్దేశించనిపక్షంలో సాధకుని స్వభావం అతని పూజావిధానాన్ని నిర్దేశిస్తుంది. ఒకవ్యక్తిని రెండు అంశాలు ప్రభావితం చెయ్యగలవు. బాహ్యంగా ఏదైనా మార్గదర్శి లేదా అంతరంగా అతని స్వభావం. అతని స్వభావం అంటే అతని ఇష్టాయిష్టాలు, అతని వాసనలు, అతని నడవడిక. ఈ రెండే ఒకవ్యక్తిని నిర్దేశించేది. **బాహ్యంగా శాస్త్రం, అంతరంగా స్వభావం.** ఇక్కడ సాధకునికి బాహ్యంగా శాస్త్రం నిర్దేశించలేదు కాబట్టి, అతనికి మిగిలింది ఒకటే మార్గం. అది అతని స్వభావం. అదే ఇక్కడ చెప్పబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

దేహినాం శ్రద్ధా – ఇక్కడ దేహి అంటే అజ్ఞానీభక్తుడు. అంటే శాస్త్రం తెలియదు కాని, శ్రద్ధ ఉన్న భక్తుడు. అటువంటి అజ్ఞానిభక్తునియొక్క శ్రద్ధ లేదా అతని పూజ, అతని సంకల్పం అంతా –

స్వభావజా – అతని స్వభావంమీద ఆధారపడివుంటుంది. అతని స్వభావం అంటే అంతకుముందు చూసినట్టుగా అతని ఇష్టాయిష్టాలు, అతని మానసికతీరు, అతని పూర్వజన్మ వాసనలు.

సరే, అతని స్వభావంమీద ఆధారపడివుంది అంటే, అతని స్వభావం ఎలా ఉంటుంది? అందరి స్వభావం ఒక్కలా ఉండదు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఒకవ్యక్తి ఉన్నట్టుగా ఇంకొక వ్యక్తి ఉండదు. అందరూ సాత్త్వికంగా ఉంటారు అనలేము; అందరూ రాజసికంగా ఉంటారు అనలేము; అందరూ తామసికంగా ఉంటారు అనలేము. అందువల్ల ఈ శ్రద్ధ ఉన్న భక్తులను మూడు విధాలుగా విభజించవచ్చు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అందువల్లనే దీనికి పేరు **శ్రద్ధాత్రయవిభాగయోగము** అని వచ్చింది.

శ్రద్ధా త్రివిధా భవతి – మూడురకాల శ్రద్ధలు ఉన్నాయి అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఏమిటవి?

సాత్త్వికీ చ – సాత్త్వికశ్రద్ధ ఒకటి. సాత్త్వికశ్రద్ధ అంటే ఏమిటి? కృష్ణపరమాత్మే స్వయంగా ముందుముందు దాన్ని

వివరిస్తాడు, అప్పుడు చూద్దాము. ఇప్పుడు సత్త్వగుణం ఉన్నవ్యక్తికి సాత్త్వికశ్రద్ధ ఉంటుందని తెలుసుకుంటే చాలు.

రాజసీ చ– రాజసికభక్తునికి రాజసికశ్రద్ధ ఉంటుంది.

తామసీ చేతి – తామసికభక్తునికి తామసికశ్రద్ధ ఉంటుంది. ముందే చూసినట్టుగా వీరికి శాస్త్రప్రమాణం తెలియదు. ఈ విషయాన్ని మర్చిపోకూడదు.

తాం శృణు – కృష్ణపరమాత్మే స్వయంగా చెబుతున్నాడు. శ్రద్ధ గురించి నువ్వు శ్రద్ధగా విను. నేను ఒక క్రమపద్ధతిలో, ఒక్కొక్కదాని గురించీ వివరంగా చెప్పుకువస్తాను అంటున్నాడు.

శ్లో. 3 **సత్త్వానురూపా సర్వస్య శ్రద్ధా భవతి భారత ।**
శ్రద్ధామయోఽయం పురుషో యో యచ్ఛ్రద్ధః స ఏవ సః ॥
సత్త్వానురూపా, సర్వస్య, శ్రద్ధా, భవతి, భారత,
శ్రద్ధామయః, అయమ్, పురుషః, యః, యచ్ఛ్రద్ధః సః, ఏవ, సః ॥

భారత!	= ఓ అర్జునా!	(అతః)	= ఇందువల్ల
సర్వస్య, శ్రద్ధా	= ప్రతివ్యక్తియొక్క శ్రద్ధ	యః	= ఏ పురుషుడు
సత్త్వానురూపా	= వారి అంతఃకరణకు తగినట్లు	యచ్ఛ్రద్ధః	= ఎటువంటి శ్రద్ధ గలవాడో
భవతి	= ఉండును	సః	= అతడు
అయమ్, పురుషః	= ఈ పురుషుడు	సః, ఏవ	= ఆ రూపము గలవాడే
శ్రద్ధామయః	= ఏదో ఒక శ్రద్ధను కలిగియే యుండును		అవుతాడు

హే భారత! సర్వస్య సత్త్వ–అనురూపా శ్రద్ధా భవతి, అయమ్
పురుషః శ్రద్ధామయః (అస్తి), యః యత్ శ్రద్ధః (భవతి), సః ఏవ సః ॥

తా: ఓ అర్జునా! ప్రతివ్యక్తియొక్క శ్రద్ధయు వారి అంతఃకరణకు తగినట్లు ఉండును. ఈ పురుషుడు ఏదో ఒక శ్రద్ధను కలిగియే యుండును. ఇందువల్ల ఏ పురుషుడు ఎటువంటి శ్రద్ధ గలవాడో, అతడు ఆ రూపము గలవాడే అవుతాడు.

ఓ అర్జునా, ఒకవ్యక్తియొక్క శ్రద్ధ లేదా భక్తి అతని మనస్సుమీద లేదా అతని స్వభావంమీద ఆధారపడి ఉంది అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

సత్త్వమ్ – ఇక్కడ సత్త్వమ్ అంటే మనస్సు. అది జాగ్రత్తగా గమనించాలి. ఇక్కడ సత్త్వం అంటే సత్త్వ అంతఃకరణం అని తీసుకోవాలి తప్ప సత్త్వగుణంగా తీసుకోకూడదు.

సత్త్వగుణ కార్యభూత అంతఃకరణమ్

మనస్సునుబట్టి శ్రద్ధ మారుతుంది. మనస్సు అందరికీ ఒక్కలా ఉండదు. ఒక తల్లిదండ్రులకు ముగ్గురు పిల్లలు ఉంటే, ముగ్గురికీ మూడు లక్షణాలు ఉంటాయి. **త్రివిధం పుత్రలక్షణమ్.**

శ్రద్ధా భవతి సత్త్వానురూపా – కాబట్టి శ్రద్ధ అనేది వారి స్వభావాన్నిబట్టి లేదా వారి మనస్సునుబట్టి ఉంటుంది.

అలా అయితే పిల్లల మనస్సుమీద తల్లిదండ్రుల ప్రభావం ఉండదా? తల్లిదండ్రుల జీన్స్ పిల్లలకు రావా? ఇప్పుడు జన్యుశాస్త్రాన్ని బాగా అధ్యయనం చేస్తున్నారు, ముఖ్యంగా నేరస్థులయొక్క జీన్స్‌ని. అందువల్ల తల్లిదండ్రుల ప్రభావం, వారి జీన్స్ ప్రభావం ఉంటుందా, ఉండదా అంటే ఖచ్చితంగా ఉంటుంది. తల్లిదండ్రుల ప్రభావం పిల్లల ప్రవర్తనమీద ఉంటుంది. వారి జీవనవిధానం పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తుంది. వారి జీన్స్ పిల్లలకు వస్తాయి. అన్నీ నిజమే కాని, ఇవన్నీ పిల్లల జీవితాన్ని పూర్తిగా నిర్దేశించవు. వీటిని సహకారీసాధనలు అంటారు. అంటే పిల్లల ఎదుగుదలకు ఇవికూడా తోడ్పడతాయి, కాని ముఖ్యకారణం వారి పూర్వజన్మ వాసనలు. ప్రతిజీవి కూడా ఈ భూమ్మీదకు వస్తూ పూర్వజన్మవాసనలను మోసుకువస్తాడు.

పురాణాల్లో గమనిస్తే ఈ విషయం స్పష్టమవుతుంది. హిరణ్యకశిపునివంటి రాక్షసునికి ప్రహ్లాదునివంటి భక్తుడు పుట్టాడు. విశ్రవస ఋషికి రావణాసురునివంటి రాక్షసుడు పుట్టాడు. రావణాసురుడు రాక్షసవంశంలో పుట్టలేదు; బ్రాహ్మణ పుట్టుక పుట్టాడు; రాక్షసునిగా మారాడు. ప్రహ్లాదుడు, రావణాసురుల జన్మవృత్తాంతం తీసుకుంటే వారి తల్లిదండ్రుల వంశం వారిని పూర్తిగా ప్రభావితం చెయ్యలేదని అర్థమవుతున్నది. పూర్వజన్మ సుకృతమో, దుష్కృతమో కూడా ఉంది. అందువల్ల తల్లిదండ్రుల భాగం కొంత మాత్రమే ఉంటుంది. అనేక కారణాలవల్ల ఒకజీవి ఒక ప్రత్యేకమైన స్వభావంతో ఒకచోట పుడతాడు. ఆ స్వభావాన్నిబట్టి అతని శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది.

భారత – ఓ అర్జునా, ఇదీ కారణం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడ అర్జునుణ్ణి భారతా అని సంబోధించటంలోనే నువ్వు అదృష్టవంతుడివి, నువ్వు భరతవంశానికి చెందినవాడవని చెప్పకనే చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. నిజానికి మనమందరం భరతులమే. భాః అంటే బ్రహ్మవిద్య; ప్రకాశాత్మక బ్రహ్మవిద్య; రతాః అంటే రమించేవాడు. అందువల్ల భారత అంటే బ్రహ్మవిద్యలో రమించేవాడు అని అర్థం. మనమంతా భారతీయులం; భారతదేశాన్ని పుణ్యభూమి అని పిలిచేది అందుకే. మనదేశం ఆధ్యాత్మిక చింతనకు పుట్టినిల్లు.

స్వభావాన్నిబట్టి అతని భక్తి తెలుస్తుంది అర్జునా అని చెప్పి, దాని విషయంగా హెచ్చరిస్తున్నాడు కూడా కృష్ణపరమాత్మ. ఈ శ్రద్ధని తేలిగ్గా కొట్టిపారేయవద్దు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ ప్రాథమిక శ్రద్ధ అతని చిన్నతనంలోనే ఏర్పడుతుంది. చిన్నవయస్సులో అతనికి దేనిమీద శ్రద్ధ ఉంటే, అదే అతనితోపాటు పెరిగి పెద్దదవుతుంది. ఎందుకంటే ఒకవ్యక్తి ఎలా ఆలోచిస్తే, దేన్ని నమ్మితే, అదే అవుతాడు అతను భవిష్యత్తులో. అందువల్ల అతని శ్రద్ధే అతని జీవితాన్ని నిర్దేశిస్తుంది.

అయం పురుషః శ్రద్ధామయః – ఎంత అద్భుతమైన వాక్యం. **చైల్డ్ ఈజ్ ది ఫాదర్ ఆఫ్ ది మ్యాన్** ఇంగ్లీషు సామెత. అంటే ఒకవ్యక్తి పెద్దయ్యాక ఏమవుతాడనేది అతని బాల్యమే నిశ్చయిస్తుంది. ఈ మాట ఎప్పుడోనే కృష్ణపరమాత్మ

చెప్పాడు. మయః అంటే ఉత్పత్తి చెందింది; పురుషః అంటే నడివయస్కుడు ఇక్కడ. అందువల్ల ఏ నడివయస్కుణ్ణి తీసుకున్నా, అతని జీవితం చిన్ననాటి శ్రద్ధమీద ఆధారపడి నడుస్తుంది. అందుకే అంటారు, 'పువ్వు పుట్టగానే పరిమళిస్తుంది.' చిన్నప్పుడే అతనికి దేనిమీద శ్రద్ధ ఉందో అది తెలుస్తుంది. దాన్నే అతను పెంచి పోషించుకుంటూ వస్తాడు.

అంతేకాదు, **మొక్కై వంగనిది మానై వంగునా** అంటారు. ఒక మొక్కను మనకు కావాల్సిన వైపు తిప్పటం తేలిక. అది అప్పుడు ఎటు కావాలంటే అటు వంగుతుంది. అప్పుడు సరియైనవైపు వంచకపోతే, దాని ఇష్టం వచ్చినట్టుగా, అడ్డదిడ్డంగా పెరిగి, మహావృక్షం అవుతుంది. అప్పుడు మనకు రెండే మార్గాలు ఉన్నాయి. గట్టిగా అయిన చెట్టుబోదెను మనకు కావాల్సినట్టుగా తిప్పలేము. అందువల్ల ఉన్న రెండు మార్గాల్లో ఒకమార్గం దాన్ని అలా దాని ఇష్టం వచ్చినట్టు పెరగనివ్వటం; లేదా దాన్ని కూకటివేళ్ళతో సహా పెకళించివేయటం.

ఇదే సూత్రం మనిషికి కూడా వర్తిస్తుంది. మనిషి పరిణితి చెందాక, అతన్ని మార్చటం ఇంచుమించుగా అసాధ్యం. అదే చిన్నపిల్లవాడిగా ఉండగా, అతను మైనంముద్దలా ఉంటాడు. మైనంముద్దతో మనకు ఏ ఆకారం కావాలంటే ఆ ఆకారాన్ని ఎలా తీర్చిదిద్దగలమో, అలా మైనంముద్దగా ఉన్న పసిబాలుణ్ణి మనకు కావాల్సిన ఆకారంలో తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. మన వ్యక్తిత్వం ఎలా ఏర్పడుతుందో వివరించే ప్రసిద్ధమైన వాక్యాలను అందరూ తరచు ఉటంకిస్తుంటారు.

నీ ఆలోచనలను గమనించు, అవి నీ మాటలుగా మారతాయి;

నీ మాటలను గమనించు, అవి నీ చేతలుగా మారతాయి;

నీ చేతలను గమనించు, అవి నీ అలవాటుగా మారతాయి;

నీ అలవాటును గమనించు, అది నీ నడవడికగా మారుతుంది;

నీ నడవడికను గమనించు, అది నీ వ్యక్తిత్వంగా మారుతుంది.

అంటే మొదటిదీ, చివరిదీ చూస్తే మన ఆలోచనలు మన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. ఆ ఆలోచనలు కూడా ఎప్పటివి? బాల్యానివి. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ అంటున్నాడు, ఒకవ్యక్తి బాల్యంలో దేనికైతే విలువనిస్తాడో, అదే పెద్దయ్యాక అవుతాడు. అందువల్లనే తల్లిదండ్రులు చిన్నవయస్సునుంచే పిల్లలకు మంచి విలువలను రంగరించిపోయాలి; పురాణగాథలు చిన్నప్పుడే కథలుగా చెప్పేది అందుకే.

యచ్ఛ్రద్ధః స ఏవ సః – ఆ విధంగా ఒకవ్యక్తి చిన్నప్పుడు దేనిమీద శ్రద్ధ పెడితే, పెద్దయ్యాక అదే అవుతాడు. స ఏవ సః అంటే పైన చెప్పిన అనురూపా కలుపుకోవాలి. తదనురూపా. అంటే అతని చిన్ననాటి శ్రద్ధే అతని వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. అందువల్లనే ఒకవ్యక్తి ఏది అనుకుంటే అది అవుతాడు అంటారు. ఆలోచనగా ఉన్న పరిస్థితిలోనే ఏమైనా దాన్ని మార్చగలుగుతాడు కాని, ఆ ఆలోచన స్థిరపడి, దానివల్ల అతని స్వభావం ఏర్పడిపోయాక, అంటే పెద్దయ్యాక ఆ స్వభావాన్ని మార్చుకోవాలంటే కష్టం. ఎంత ఫ్రీవిల్‌ను ఉపయోగించినా, అలవాటైన వ్యసనంనుంచి తేలిగ్గా బయటపడలేడు. ఆ వ్యసనాన్ని అలవాటుగా మార్చేసుకుంటే, దాన్ని బయటకు తోలటం కష్టం. అందువల్ల శ్రద్ధ ముఖ్యం. యః యచ్ఛ్రద్ధః స ఏవ సః – చిన్నవయస్సులో దేనిమీద శ్రద్ధ ఉంటే, పెద్దయ్యాక అది అవుతాడు.

శ్లో. 4 **యజంతే సాత్త్వికా దేవాన్ యక్షరక్షాంసి రాజసాః ।**
ప్రేతాన్ భూతగణాంశ్చాన్యే యజంతే తామసా జనాః ॥
యజంతే, సాత్త్వికాః, దేవాన్, యక్షరక్షాంసి, రాజసాః,
ప్రేతాన్, భూతగణాన్, చ, అన్యే, యజంతే, తామసాః జనాః ॥

సాత్త్వికాః	= సాత్త్విక పురుషులు
దేవాన్	= దేవతలను
యజంతే	= పూజింతురు
రాజసాః	= రాజస పురుషులు
యక్షరక్షాంసి	= యక్షులను, రాక్షసులను
అన్యే, తామసాః, జనాః	= ఇతరులైన తామస లక్షణములు గలవారు
ప్రేతాన్	= ప్రేతములను
భూతగణాన్, చ	= భూతగణములను
యజంతే	= పూజింతురు

సాత్త్వికాః దేవాన్ యజన్తే, రాజసాః యక్ష-రక్షాంసి (యజన్తే),

అన్యే తామసాః జనాః ప్రేతాన్ భూతగణాన్ చ యజన్తే ॥

తా: సాత్త్విక పురుషులు దేవతలను పూజింతురు. రాజస పురుషులు యక్షులను, రాక్షసులను, ఇతరులైన తామస లక్షణములు గలవారు ప్రేతములను, భూతగణములను పూజింతురు.

ముందు శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ ఒక విషయం చెప్పాడు. ఏమిటది? శాస్త్రప్రమాణం గురించి తెలియని వ్యక్తికి, అతని స్వభావాన్నిబట్టి, సాత్త్వికశ్రద్ధ గాని, రాజసికశ్రద్ధ గాని, తామసికశ్రద్ధ గాని ఏర్పడుతుందని చెప్పాడు. ఆ స్వభావం చిన్నప్పటి వాసనలబట్టి ఉంటుందని చూశాము. వీటిలో సాత్త్వికశ్రద్ధ మంచిదనీ, అదే ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుందనీ తెలుసు. కాని మళ్ళీ ఒక సందేహం. ఏమిటది? మనకి ఉన్న శ్రద్ధ ఏ శ్రద్ధో ఎలా తెలుస్తుంది? మనకు సాత్త్వికశ్రద్ధ ఉందని తెలిస్తే దాన్ని పెంచిపోషించవచ్చు; రాజసికశ్రద్ధ ఉందని తెలిస్తే, దాన్ని సాత్త్వికశ్రద్ధగా మలుచుకోవచ్చు; తామసికశ్రద్ధ ఉందని తెలిస్తే, అక్కడికక్కడే దాన్ని వదులుకోవచ్చు. కాని ఏ శ్రద్ధ ఉందో తెలుసుకోవటమెలా?

కాని శ్రద్ధ లేదా భక్తి కంటికి కనబడవు; అది మనస్సుకు చెందిన విషయం. శ్రద్ధ కంటికి కనబడదు కాబట్టి, దాన్ని తర్కంద్వారా తెలుసుకోవాలి. ప్రత్యక్ష ప్రమాణగోచరం కానిదాన్ని అనుమానప్రమాణంద్వారా తెలుసుకుంటారు. ఉదాహరణకు, ఒకవ్యక్తి ఏదో అనారోగ్యంతో ఒక డాక్టరు దగ్గరికి వెళితే, మనిషిని చూసి అతని జబ్బేమిటో డాక్టరు చెప్పలేడు. అందువల్ల కొన్ని రకాల పరీక్షలు చేస్తాడు. బ్లడ్‌టెస్ట్ చేయిస్తాడు. దానిద్వారా రోగనిర్ధారణ చేస్తాడు.

అదేవిధంగా ఒకవ్యక్తికి దేనిమీద శ్రద్ధ ఉందో, అది అతను చేసే పనులనుబట్టి చెప్పవచ్చు. ఏ పనిని గమనించినా అతని మనస్తత్వం తెలుస్తుంది. అతను సెలవల్లో ఎక్కడికి వెళతాడు; ఎటువంటి పుస్తకాలు చదువుతాడు;

ఎటువంటి స్నేహితులు ఉన్నారు; ఎటువంటి ఆహారం తీసుకుంటాడు; ఎటువంటి సినిమాలు చూస్తాడు; ఎటువంటి సీరియల్స్ చూస్తాడు – ఏదైనా హేతువుగా తీసుకోవచ్చు సాధ్యం గురించి చెప్పటానికి. అందువల్లనే ఒక నానుడి ఉంది – **నీ స్నేహితుల గురించి నువ్వు చెప్పు, నీ గురించి నేను చెబుతాను**. మీరు నా ఎదురుగా కూర్చుంటే, మీకు తల్లిదండ్రులు ఉన్నారని, వారికి తల్లిదండ్రులు ఉన్నారని చెప్పవచ్చు. అది తర్కం. దానికి ప్రత్యక్షప్రమాణం కావాలి. ప్రత్యక్షప్రమాణం మీరే. మీరు ఉన్నారు అంటే మీ తాతగారు ఉన్నట్టే. కాని కృష్ణపరమాత్మ ఇవేవీ తీసుకోలేదు. కృష్ణపరమాత్మ అతని భక్తినే తీసుకుని అతను ఎటువంటి పూజ చేస్తున్నాడో దాన్నిబట్టి చెప్పవచ్చు అంటున్నాడు.

అతను చేసే పూజ అతని శ్రద్ధను ఎలా చూపిస్తుంది? ప్రతిపూజలోనూ మూడు అంశాలు ఉంటాయి. అవి దేవత, ప్రకారః, భావన.

ఎ) **దేవత** – ఏ దేవతకు పూజ చేస్తున్నారు? మన హిందూమతంలో అనేకమంది దేవతలు ఉన్నారు. సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక లేదా దుర్దేవతలు కూడా ఉన్నారు. సాత్త్విక దేవతలు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడతారు; రాజసిక దేవతలు ఐహికసుఖాలను కలుగజేస్తారు; తామసిక దేవతలు ఎదుటివారి వినాశనాన్ని కలుగజేస్తారు. అంటే భూతవైద్యులు పూజలు చేసే దేవతలు. దీనివల్ల ఏ దేవతకు పూజ చేస్తే చేసినవ్యక్తికి ఆ మనస్తత్త్వం ఉందని చెప్పకనే చెప్పినట్టు అవుతుంది.

బి) **ప్రకారః** – చేసే పూజను అనేక రకాలుగా చెయ్యవచ్చు. ప్రకారః అంటే ఏవిధంగా పూజ చేస్తున్నారో, అది కూడా నిర్ణయిస్తుంది. అంటే చేసే విధానం శరీరాన్ని హింస పెట్టేటట్టుగా ఉండవచ్చు; అది తన శరీరాన్నైనా, ఎదుటివారిదైనా. అటువంటి పూజను తామసిక పూజ అంటారు. అటువంటి శ్రద్ధను తామసికశ్రద్ధ అంటారు. దంభం, గర్వం, రాజసికపూజలో హంగు, ఆర్భాటం, ఎక్కువ ఉంటుంది. చాలామంది మనుష్యులు, హడావుడి, సందడి ఉంటుంది. ఇరుగుపొరుగుకి ఇబ్బందికరంగా ఉంటుంది. అది రాజసికపూజ. ఇందులో కాయిక, వాచిక పూజ ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాత్త్వికపూజ ఎక్కువ మానసిక పూజగా ఉంటుంది. ఇందులో కాయిక, వాచికపూజ తక్కువగా మానసికపూజ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విధంగా పూజ చేసే విధానాన్నిబట్టి కూడా అది ఎటువంటి శ్రద్ధో చెప్పవచ్చు.

సి) **భావన** – ఏ ఉద్దేశ్యంతో పూజ చేస్తున్నారో అది సంకల్పంలో తెలుస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోరితే అది సాత్త్వికపూజ, లౌకికఫలాలు కోరితే అది రాజసికపూజ, ఇతరుల నాశనం కోరితే అది తామసికపూజ.

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థమ్...

దాని తర్వాత అతను చెప్పే సంకల్పమే అతని భావనను తెలియజేస్తుంది. ఆ భావన అతని శ్రద్ధను తెలియజేస్తుంది.

అలా పూజయొక్క దేవత, పద్ధతి, భావనల ప్రకారం ఒకవ్యక్తి చేసే పూజ సాత్త్వికపూజో, రాజసికపూజో, తామసికపూజో చెప్పవచ్చు.

ఈ నాలుగవ శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ మూడింటిలో మొదటి అంశం గురించి చెప్పబోతున్నాడు. అది ఏ దేవతకు పూజ చేస్తున్నారు అనే అంశం. తక్కిన మతాల్లో ఒక్కరే దేవుడు ఉంటే మనకు అనేకమంది దేవుళ్ళు ఉన్నారు. అందువల్ల మన హిందూమతాన్ని చిన్నచూపు చూసినవారు లేకపోలేదు; మనవారే ఇంతమంది దేవతలు ఉంటే ఎవరికి పూజ చెయ్యాలో తెలియటం లేదు అంటారు. కాని అదే మన హిందూమతంయొక్క గొప్పతనం అని వారికి తెలియటం లేదు. మీరు ఒకరంగు చీర కావాలని ఒక కొట్టుకు వెళితే, అక్కడ ఆ రంగులో కొన్ని చీరలే ఉన్నాయనుకోండి; ఇంకొక కొట్టులో ఆ రంగులో వందలు వేల చీరలు ఉన్నాయనుకోండి. మీరు ఏ కొట్టుకు వెళతారు? ఎన్నో వందలు, వేలు ఉన్నచోటికి. ఎందుకు? అది మానవనైజం. మనిషికి రుచులు కావాలి. షడ్రసోపేతమైన భోజనం కావాలి. మన హిందూమతంలో ముక్కోటి దేవతలు ఉన్నారు.

బృహదారణ్యకంలో 3306 దేవతలు ఉన్నారని, వారిని 33 దేవతలుగా పేర్కొంటారని గీతలో కూడా చూశాము. 33 దేవతలు – అష్టవసువులు + ఏకాదశరుద్రులు + ద్వాదశాదిత్యులు + ఇంద్రుడు + ప్రజాపతి. వీరు కాక మనకు దేవతలుగా స్త్రీలు, పురుషులు, జంతువులు, సగం మనిషి + సగం జంతువు, అర్ధనారీశ్వరుడు ఇలా ఎందరో దేవతలు ఉన్నారు.

వీరందరినీ ప్రాథమికంగా మూడు రకాలుగా విభజించవచ్చని చూశాము. వారు సాత్త్విక దేవతలు, రాజసిక దేవతలు, తామసిక దేవతలు.

సాత్త్విక దేవతలు భక్తునియొక్క ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతారు. మంచి విలువలను, మంచి నడవడికను పెంపొందిస్తారు.

తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సన్తు తే మయి సన్తు॥ – సామవేద శాంతి మంత్రం

ఇటువంటి సాత్త్విక దేవతలు ఆంతర ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతారు. వారిని సాత్త్విక దేవతలు అంటారు. నిజానికి సాధారణంగా అందరూ పూజలు చేసేది ఈ సాత్త్విక దేవతలకే. రాముడు, కృష్ణుడు, అయ్యప్ప, దేవి. వీరిని మన పూర్వీకులు మనకు ఏర్పాటు చేశారు.

రెండవరకం దేవతలను రాజసిక దేవతలు అంటారు. వారు లౌకికవిజయాలను కలుగజేస్తారు. వారు యక్ష, కిన్నెర, గంధర్వ, సిద్ధదేవతలు, రాక్షసగణాలు. చాలామంది కుబేరునికి పూజ చేస్తారు. ఎందుకు? కుబేరుడు ధనానికి అధిపతి. బదరీనాథ్‌లో కుబేరుని ఆలయం ఉంది. అక్కడ సాంప్రదాయం ఏమిటంటే మీరు మీ సొమ్ములోంచి ఒక రూపాయిను అక్కడికి తీసుకువెళ్ళి, కుబేరుని ముందుపెట్టి, మళ్ళీ దాన్ని వెనక్కు తెచ్చుకుని, మీ ధనాగారంలో కలుపుకుంటే, మీ ధనం అక్షయంగా ఉంటుంది. అందువల్ల బదరీనాథ్‌కు వెళ్ళే భక్తులు బదరీనారాయణుని చూసినా చూడకపోయినా, ఈ రూపాయి పెట్టి తీసుకురావటం మాత్రం మర్చిపోరు. కాని ఇటువంటి పూజ రాజసికపూజలో వస్తుంది.

ఇక మూడవరకం దేవతలు తామసిక దేవతలు. వారు ఎవరు? భూత, ప్రేత, పిశాచ, హాకినీ, ఢాకినీ, సర్పస్వపత, వృశ్చిక, తస్కర దేవతలు. ఇటువంటి దేవతలకు భూత, పిశాచాలను పారద్రోలే భూతవైద్యులు

పూజచేస్తారు. వారు ప్రతికూలశక్తులు. కొంతమంది శ్మశానాలకు వెళ్ళి, ఏవేవో పూజలుచేసి, దయ్యాలకు, పుర్రెలకు పూజ చేస్తారు. అది కూడా అర్ధరాత్రి పూట. అటువంటి పూజలు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడవు సరికదా, ఇతరులను నాశనం చేసేందుకు తోడ్పడతాయి. లౌకిక విజయాలనూ ఇవ్వవు.

సాత్త్వికా దేవాన్ యజంతే – సాత్త్వికశ్రద్ధ ఉన్నవారు భగవంతునికి పూజ చేసి మంచివి కోరతారు.

అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకరప్రాణవల్లభే జ్ఞానవైరాగ్య సిద్ధ్యర్థమ్ భిక్షాం దేహి చ పార్వతీ

ఎంత అద్భుతమైన ప్రార్థన! వీరు సాత్త్విక దేవతలకు పూజ చేస్తారు. ఆ సాత్త్విక దేవతలు అమానిత్వం, అదంభిత్వంవంటి దైవీసంపత్తిని పెంపొందిస్తారు.

రాజసాః యక్షరక్షాంసి (యజంతే) – యజంతే మనం కలుపుకోవాలి. రాజసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారికి దైవచింతన ఉంటుంది కాని దాన్ని లౌకికవిజయాలకు ఉపయోగిస్తారు. దైవచింతనను రెండు విధాలుగా ఉపయోగించవచ్చు. లౌకికవిజయాలను పొందటానికి, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలను పొందటానికి. రాజసికశ్రద్ధ ఉన్నవారు యక్షకిన్నెరలను పూజిస్తారు.

అన్యే తామసా జనాః – తామసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారు అన్యదేవతలను ప్రార్థిస్తారు. అన్యదేవతలు ఎవరు?

ప్రేతాన్ – ప్రేతాలను;

భూతగణాన్ – భూతాలను అంటే దయ్యాలను పూజిస్తారు. ఇవన్నీ ప్రతికూలశక్తులు. వీరికి కూడా యజంతే కలుపుకోవాలి. పూజిస్తారు. ఇది బ్లాక్‌మ్యాజిక్ కిందికి వస్తుంది. మన సాంప్రదాయంలో **అభిచారిక కర్మాణి** అంటారు. ఇటువంటి పూజలు చేస్తున్నారూ అంటే వారికి తామసికశ్రద్ధ ఉన్నట్టు అర్థం చేసుకోవచ్చు.

శ్లో. 5 **అశాస్త్రవిహితం ఘోరం తప్యంతే యే తపో జనాః ।**
దంభాహంకారసంయుక్తాః కామరాగబలాన్వితాః ॥
అశాస్త్రవిహితమ్, ఘోరమ్, తప్యంతే, యే, తపః, జనాః,
దంభాహంకారసంయుక్తాః, కామరాగబలాన్వితాః ॥

దంభాహంకారసంయుక్తాః	= దంభము, అహంకారములతో కూడియుండువారు, ఇంకా	అశాస్త్రవిహితమ్	= శాస్త్రవిరుద్ధములైన
కామ, రాగ బలాన్వితాః	= కోరికలు, రాగము కలిగి బలగర్వితులైనవారు	ఘోరమ్, తపః	= ఘోరమైన తపస్సును
యే, జనాః	= ఏ మనుష్యులు	తప్యంతే	చేస్తారో

దమ్భ–అహంకార–సంయుక్తాః కామ–రాగ–బల–అన్వితాః యే జనాః
అశాస్త్ర–విహితమ్ ఘోరమ్ తపః తప్యన్తే ॥

తా: దంభము, అహంకారములతో కూడియుండువారు, ఇంకా కోరికలు, ఆసక్తి కలిగి బలగర్వితులైనవారు ఏ మనుష్యులు శాస్త్రవిరుద్ధములైన కేవలము మనస్సునకు తోచిననట్టుగా ఘోరమైన తపస్సును చేస్తారో,

ఐదు, ఆరు శ్లోకాల్లో కృష్ణపరమాత్మ రాజసిక, తామసిక పూజలు చేసే పద్ధతి, భావనలు రెండింటి గురించీ చెప్పబోతున్నాడు. పద్ధతి, భావనలను విడదీసి చెప్పటంలేదు కృష్ణపరమాత్మ. అది మనం విడదీసుకోవాలి.

అశాస్త్రవిహితమ్ – రాజసిక, తామసిక పూజలు శాస్త్రంలో విధించిన విధివిధానాలకు భిన్నంగా ఉంటాయి.

ఘోరం తప్యంతే – భిన్నంగా ఉండటమే కాదు, వినటానికి కూడా ఘోరంగా ఉంటాయి. కొంతమంది శరీరాన్ని రకరకాలుగా హింస పెట్టుకుంటారు. కొంతమంది శరీరం అంతటా హుక్కులు పెట్టుకుంటారు; కొంతమంది నాలుక మధ్యలోంచి పెద్ద శూలాన్ని దూరుస్తారు. అంతేకాదు, పురాణాల్లో అయితే ఇంకా దారుణచర్యలు చూస్తుంటాము. కొంతమంది వారి శరీరభాగాలను కోసుకుంటారు, తలను కోసుకుంటారు, నాలుకను కోసుకుంటారు.

ఇంక హిమాలయాల్లోకి వెళితే సాధువులు చేసే రకరకాల భీకరమైన సాధనలు చూస్తాము. బదరీనాథ్‌కి వెళ్ళే దోవలో ఒక సాధువు సంవత్సరాల తరబడి నిలుచునే ఉంటాడు. ఒక్కక్షణం కూడా కూర్చోడు, పడుకోడు. నిద్రకూడా నిల్చునే పోతాడు. అతని రెండు కాళ్ళు ఇంతలావుగా వాచిపోయాయి. అయినా మానలేదు. అది తపస్సుట. దానివల్ల ఎవరు లాభం పొందుతారు? దైవభక్తి గురించి, ఆధ్యాత్మిక చింతన గురించి సరియైన అవగాహన లేకపోతేనే ఇటువంటి విపరీతధోరణులు వస్తాయి. ఈ అమాయకప్రజలు కూడా ఏమీ తక్కువ తినలేదు. ఇలా ఎవరైనా అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తే, అది గొప్ప భక్తిగా భావించి వారికి భజనలు చేస్తారు. ఇలాంటి వ్యక్తికి డబ్బులు ఇవ్వటం చేస్తారు. కాని అది శరీరాన్ని బాగా హింసపెట్టటం తప్ప ఏమీకాదు. శరీరాన్ని గడ్డ కట్టించే మంచుపర్వతాలమీద వంటిమీద సరియైన వస్త్రాలు లేకుండా, అలా తీవ్రమైన తపస్సు చెయ్యటం ఘోరం.

యే తపో జనాః – తామసిక కర్మలు అవుతాయి తప్ప వారనుకుంటున్నట్టుగా తపస్సు కాదు. ఇలాంటి ఘోరమైన తపస్సులు ఎందుకు చేస్తారు?

దంభాహంకారసంయుక్తాః – దంభం చూపించటానికి, అహంకారం చూపించటానికి చేస్తారు. దంభం అంటే ఆర్భాటం, ప్రదర్శన చెయ్యటం; అహంకారం అంటే గర్వం, పొగరు.

కామరాగబలాన్వితాః – వీరు చేసే పూజలు మోక్షంకోసం కానేకాదు. వారి కోరిక ఎంతసేపూ ప్రాపంచిక పేరు ప్రఖ్యాతులకోసం లేదా ఐశ్వర్యం పొందటంకోసం ఉంటుంది. కామం అంటే ప్రాపంచిక విషయాలమీద కోరిక; రాగం అంటే బంధం; బలం అంటే అధికారం. పురాణగాథల్లో రాక్షసులు ఘోరతపస్సు చేస్తారు, అది కూడా వందలు, వేల సంవత్సరాలు. చివరికి వారి భక్తికి మెచ్చి బ్రహ్మో, విష్ణుమూర్తో, శివుడో ప్రత్యక్షమవుతాడు. 'భక్తా, నీ భక్తికి మెచ్చితిని, ఏమి నీ కోరిక,' అంటాడు. వారు ముందుగా కోరే కోరిక, 'నాకు మరణం లేకుండా చెయ్యి.' 'అది అసాధ్యం, ఇంకేదైనా కోరుకో,' అంటాడు భగవంతుడు. ఇక వంద వరాలు అడుగుతారు. హిరణ్యాక్ష వరాలు అంటారు వాటిని. 'తథాస్తు,' అని పలికి, అంతర్ధానమవుతాడు భగవంతుడు. ఇంక అక్కడితో వారి ఆగడాలకు అంతం ఉండవు. ముందు ఇంద్రలోకానికి వెళ్ళి, ఇంద్రుణ్ణి సింహాసనంనుంచి దింపి, రంభా ఊర్వశులను ఎత్తుకువస్తారు.

వీరంతా గొప్ప భక్తులు. ఘోరతపస్సు చేశారు. ఎంత గొప్ప భక్తులంటే భగవంతుడు వారి ముందు ప్రత్యక్షమయ్యాడు. సాక్షాత్తూ భగవంతుణ్ణి వారి కళ్ళారా చూశారు, మాట్లాడారు. కాని ఏం ప్రయోజనం? అంత తపస్సు కాని, దైవదర్శనం కాని వారిలోని కఠినత్వాన్ని ఇసుమంత కూడా సడలించలేదు. అందువల్ల ఈశ్వరదర్శనం అయినా కూడా వారు ప్రాపంచిక విషయాల్లోనే మునిగితేలవచ్చు, లేదా భగవంతుని అండ చూసుకుని తక్కినవారిమీద ఆగడాలు చూపవచ్చు. ఇంకా దారుణం,ఏమిటంటే వారి శక్తితో భగవంతుణ్ణే బెదిరిస్తారు.

భస్మాసురుడే దానికి గొప్ప ఉదాహరణ. 'నేను ఎవరి నెత్తిన చెయ్యి పెడితే, అతను భస్మం అవ్వాలి,' అని శివుణ్ణి వేడుకున్నాడు. భోళాశంకరుడు 'తథాస్తు,' అన్నాడు. శివుడు ఇచ్చిన వరం పనిచేస్తుందో లేదోనని శివుడు ఉండగానే పరీక్షచేసి చూడాలనుకున్నాడు. పక్కన ఇంకెవరూ లేరు. అందువల్ల తన ఎదురుగా ఉన్నది సాక్షాత్తూ భగవంతుడు అని కూడా చూడలేదు; తను ఎన్నో సంవత్సరాలు తపస్సు చేసినందువల్ల ప్రత్యక్షమయ్యాడని ఆలోచించలేదు. నీమీదే ప్రయోగించి చూస్తానని శివుని వెంటబడ్డాడు. అందువల్ల దైవభక్తి ఉన్నంత మాత్రాన వారు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగరు. దైవభక్తిని ప్రాపంచిక భోగాలకోసం వాడేవారు ఎక్కువమంది ఉంటారు. ఆ విధంగా రాక్షసప్రవృత్తి ఉన్నవారూ ఉన్నారు; ఆధ్యాత్మికచింతనకోసం భక్తిని వాడేవారూ ఉన్నారు. ఇక్కడ రాక్షసప్రవృత్తి గురించి మాట్లాడుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అటువంటి కామంతో, రాగంతో తపస్సు చేసినవారిలో రావణుడు, హిరణ్యకశిపుడు ఉన్నారు. ఇటువంటివారు రాజసిక, తామసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారికింద వస్తారు.

శ్లో. 6 **కర్శయంతః శరీరస్థం భూతగ్రామమచేతసః ।**
మాం చైవాంతఃశరీరస్థం తాన్ విద్ధ్యాసురనిశ్చయాన్ ॥
కర్శయంతః, శరీరస్థమ్, భూతగ్రామమ్, అచేతసః,
మామ్, చ, ఏవ, అంతఃశరీరస్థమ్, తాన్, విద్ధి, ఆసురనిశ్చయాన్ ॥

శరీరస్థమ్	= శరీరములందున్న	కర్శయంతః	= కృశింపజేయుచుందురు
భూతగ్రామమ్	= భూతసముదాయమును	తాన్, అచేతసః	= అటువంటి అజ్ఞానులను
చ	= ఇంకా	ఆసురనిశ్చయాన్	= ఆసురస్వభావములు గలవారని
అంతశ్శరీరస్థమ్	= అంతర్యామిగానున్న	విద్ధి	= తెలుసుకొనుము
మామ్, ఏవ	= పరమాత్ముడనైన నన్నే		

అచేతసః చ యే, శరీరస్థమ్ భూత-గ్రామమ్ అన్తః-శరీరస్థమ్ మామ్ ఏవ
కర్శయన్తః తాన్ ఆసుర-నిశ్చయాన్ విద్ధి ॥

తా: శరీరములందున్న భూతసముదాయమును ఇంకా అంతర్యామిగానున్న పరమాత్ముడనైన నన్నే కృశింపజేయుచుందురు. అటువంటి అజ్ఞానులను ఆసురస్వభావములు గలవారని తెలుసుకొనుము.

ఇంకా రాజసిక, తామసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారి గురించిన వర్ణనే కొనసాగుతున్నది.

కర్శయంతః – శరీరాన్ని చాలా హింసపెడతారు. తీవ్రమైన ఉపవాసాలు చేసి, వారి శరీర అంగాలకు అవసరమైన పోషక ఆహారపదార్థాలను అందకుండా చేస్తారు. శరీరాన్ని మరీ ఎక్కువగా పోషించకూడదు నిజమే, అలాగని శరీరాన్ని హింసించే హక్కు కూడా మీకు లేదు. శరీరం భగవంతుడు మీకు ఇచ్చిన కానుక. కొంతమంది అతిగా ముద్దు చేస్తే, కొంతమంది బాగా హింసపెడతారు. రెండూ తప్పే. కర్శయంతః అంటే తీవ్రమైన ఉపవాసాలు చేసి శరీరాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తారు. అటువంటి తీవ్రమైన ఉపవాసం మంచిది కాదు. మొదట్లో ఒంట్లో ఓపిక ఉన్నప్పుడు చేస్తే తప్పులేదు కాని, వయస్సు పెరిగి, ఆరోగ్యం క్షీణిస్తూ వస్తున్నా కూడా ఉపవాసం పేరిట శరీరాన్ని హింస పెట్టకూడదు. అది ఏ పూజలోకి వస్తుంది? ఏ సాధనలోకి వస్తుంది?

ఏ పూజ కాని, తపస్సు కాని, వ్రతం కాని ఇలా శరీరాన్ని నాశనం చెయ్యమని నిర్దేశించలేదు. ఉపవాసం ఉండమంది నిజమే. ఎందుకు? మనోనిబ్బరం పెంపొందించుకోవటానికి, ఒకరోజైనా శరీరానికి, ఇంద్రియాలకు బానిసకాకుండా ఉండటానికి; కష్టాన్ని తట్టుకోవటానికి. అంతేకాని హింసించటానికి కాదు. ఏకాదశి ఉపవాసం ఉంటే మంచిదే కాని రోజుల తరబడి ఏమీ తినను అంటే ఎలా?

ఒకరోజు మౌనవ్రతం చెయ్యటం మంచిదే. శబ్దకాలుష్యానికి ఒకరోజన్నా దూరంగా ఉంటారు. తక్కినవారు కూడా ఒకరోజన్నా ప్రశాంతంగా గడుపుతారు. కాని సంవత్సరాల తరబడి మాట్లాడనివారు ఉన్నారు. అప్పుడు వారు ఏదైనా చెప్పాలంటే చాలా కష్టమైపోతుంది. కాగితంమీద రాయాలి, సంజ్ఞలు చెయ్యాలి, అంతా కృత్రిమంగా ఉంటుంది. భగవంతుడు నోరు ఇచ్చింది ఎందుకు? మనం చెప్పాలనుకున్నది సరిగ్గా చెప్పగలగటానికి. ఆ నోటినే వాడకపోతే, ఇతనికి మానవజన్మనిచ్చి పొరపాటు చేశాను, జంతువుగా పుట్టించాలి అనుకుంటాడు.

ఒకసారి ఒకవ్యక్తి ఒక డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాడుట. 'డాక్టర్, నాకు ఆరోగ్యం బాగాలేదు,' అన్నాడు. 'సరే, ఏమిటి నీ సమస్య, చెప్పు,' అన్నాడు డాక్టరు. 'అది నేనెందుకు చెప్పాలి. నేను చెబితే మీరెందుకు ఉన్నారు? అదేమిటో మీరే తేల్చాలి,' అన్నాడు. డాక్టరు మారుమాట్లాడకుండా, ఒక చీటీమీద ఏదోరాసి, అతని చేతిలో పెట్టాడు. ఏముంది అందులో? పశువుల డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళమన్నాడు. సహజమే కదా, మరి? నోరుండి అతను తన బాధను విప్పి చెప్పలేకపోతే, ఆ మూగజీవాలకూ ఇతనికీ మధ్య భేదం ఏం ఉంది? అందువల్ల ఎప్పుడో, ఏడాదికొకసారి మౌనవ్రతం పాటించటం మంచిదే కాని, ఏడాది పొడుగునా మౌనం పాటించటం ఏమాత్రం తగదు. వాచిక తపస్సు గురించి ముందుముందు ఇంకా వివరంగా చూడబోతాము. అప్పుడు వివరంగా మళ్ళీ చూద్దాము. అందువల్ల కర్శయంతః అంటే కృశింపజేయటం. దేన్ని?

భూతగ్రామమ్ – గ్రామం అంటే ఇక్కడ సముదాయం; భూతగ్రామం అంటే అంగాల సముదాయం. శరీరంలో ఉన్న అనేక అంగాలకు అనేక పోషకాహారాలు కావాలి. కాల్షియమ్, పొటాషియమ్, సోడియంవంటి పోషక పదార్థాలు కావాలి. అవి మనం తీసుకునే ఆహారంనుంచి అందుతాయి. హృషీకేశ్‌లోని సాధువులు క్షేత్రంలో ఆహారం పొందుతారు. క్షేత్రం అంటే ఇటువంటి సాధువులకు ఆహారం ఇచ్చే కేంద్రాలు. వారికి రెండురకాల ఆహారమే ఉంటుంది. ఒకటి రొట్టె, పప్పు; ఇంకొకటి పప్పు, రొట్టె. ఆ పప్పు కూడా పల్చగా, ఉందా లేదా అన్నట్టు ఉంటుంది. అలాంటి ఆహారంమీద సంవత్సరాల తరబడి ఆధారపడాలి. మొదట్లో బాగానే ఉంటుంది.

కాని రానురాను చాలామంది సాధువులకు అనేక ఆరోగ్యసమస్యలు ఏర్పడ్డాయి. స్వామీ శివానందులవారు, అటువంటి సాధువులకు ప్రత్యేకంగా సేవలు చేశారు. ఆయన హృషీకేశ్‌లోకి అడుగుపెట్టకముందు, వారి గోడు పట్టించుకునేవారే లేరు. అలా అనారోగ్యంతో అవస్థలు పడీపడీ, ఎప్పుడో తనువు చాలించేవారు. వైద్యం అన్నది ఎరుగరు. ఇలాంటి అనారోగ్యంతో కృంగి కృశించిపోతుంటే, ఏం ఆధ్యాత్మిక సాధన చెయ్యగలరు చెప్పండి.

అందువల్ల శరీరానికి సరియైన పోషణ ఉండాలి. శరీరానికి రాజపోషణ చెయ్యనవసరం లేదు, అలాగని నిర్లక్షమూ చెయ్యకూడదు. కాని ఈ రాజసిక, తమోగుణాలు ఉన్నవారు ఏం చేస్తున్నారు? తపస్సు పేరుతో శరీర అంగాలను హింసిస్తున్నారు. అంగాలు అంటే గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, మెదడువంటివి.

అచేతసః – అజ్ఞానం కొద్దీ వీటిని హింసిస్తున్నారు. ఈ శరీరంయొక్క ప్రాధాన్యత తెలియక హింసిస్తున్నారు. ఎదురుగుండా గోడ లేకపోతే దేనిమీద మీరు బొమ్మలు వేస్తారు? అలాగే శరీరం లేకపోతే దేనితో వ్యవహారం నడుపుతారు?

పార్వతీదేవి పరమేశ్వరుణ్ణి పతిగా పొందాలని తీవ్రంగా తపస్సు చేసింది. శివుడు ప్రత్యక్షమై పార్వతీదేవితో చేసిన సంభాషణను కవి కాళిదాసు అద్భుతంగా వర్ణిస్తాడు.

అపి క్రియార్థం సులభం సమిత్కుశమ్, జాలాన్యపి స్నానవిధిక్షమాణి తే।
అపి స్వశక్త్యా తపసి ప్రవర్తసే, శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మసాధనమ్॥ – కుమారసంభవమ్

శివుడు పార్వతిని అడుగుతున్నాడు, 'నీకు మంచినీరు లభిస్తోందా? నీకు కావాల్సిన వస్తువులు దొరుకుతున్నాయా? నీ సాధనను కొనసాగించటానికి నీకు సరియైన ఆరోగ్యం, శక్తి ఉన్నాయా?' ఎందుకు? **శరీరమ్ ఆద్యమ్ ఖలు ధర్మసాధనమ్** – ధర్మాన్ని పాటించటానికి శరీరం మొట్టమొదటి పరికరం.

కాని అచేతసః – అజ్ఞానులు శారీరక ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. అలా చెయ్యటంవల్ల,

మాం చ ఏవ (కర్శయంతః) – కర్శయంతః మళ్ళీ ఇక్కడికి తెచ్చుకోవాలి. అలా చెయ్యటంవల్ల వారు వారిని మాత్రమే కృశింపచేసుకోవటం లేదు; నన్ను కూడా హింసబెడుతున్నారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. శరీరాన్ని బాధిస్తే భగవంతుణ్ణి బాధించినట్టే. అదెలా? దీనికి రెండు కారణాలు చెప్పవచ్చు.

దేహో దేవాలయః ప్రోక్తః జీవో దేవః సనాతనః

దేహమే దేవాలయం; అందులో భగవంతుడు ఉన్నాడు. దేహాన్ని హింసిస్తే, దేవాలయంలో ఉన్న భగవంతుణ్ణి కూడా హింసించినట్టే. ఇది ఒక కారణం.

శరీరాన్ని హింసిస్తే భగవంతుడు మనకు నిర్దేశించిన విధులను ఉల్లంఘించినట్టే అవుతుంది. శాస్త్రంలో మనకు నిర్దేశించిన విధుల్లో ఒకవిధి శరీరాన్ని రక్షించుకోవటం.

(మామ్ చ ఏవ) అంతఃశరీరస్థమ్ – వారి శరీరంలో ఉన్న నన్ను హింసిస్తున్నారు.

తాన్ – అటువంటి భక్తులంతా,

విద్ధి ఆసురనిశ్చయాన్ – ఆసురీభక్తులు, ప్రతికూల భక్తులు, ఘోరమైన పద్ధతులు పాటించే భక్తులు అని తెలుసుకో అంటున్నాడు. వీరు రాజసిక, తామసిక శ్రద్ధ ఉన్నవారి కోవలోకి వస్తారు.

దీనితో మూడురకాల శ్రద్ధ గురించిన అంశం అయిపోయింది. భావన గురించి కృష్ణపరమాత్మ చెప్పలేదు కాని మనం కలుపుకోవాలి. ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకోసం చేసే పూజ సాత్త్వికపూజ; లౌకికఫలాలకోసం చేసే పూజ రాజసికపూజ; ఇతరుల నాశనంకోసం చేసే పూజ తామసికపూజ.

శ్లో. 7 **ఆహారస్త్వపి సర్వస్య త్రివిధో భవతి ప్రియః ।**
యజ్ఞస్తపస్తథా దానం తేషాం భేదమిమం శృణు ॥
ఆహారః, తు, అపి, సర్వస్య, త్రివిధః, భవతి, ప్రియః,
యజ్ఞః, తపః, తథా, దానమ్, తేషామ్, భేదమ్, ఇమమ్, శృణు ॥

సర్వస్య	= ప్రతివ్యక్తికి	యజ్ఞః	= యజ్ఞము
ఆహారః, అపి	= వాని స్వభావముబట్టి ఆహారము గూడ	తపః	= తపస్సు
		దానమ్	= దానము గూడ మూడు రకములు
త్రివిధః	= మూడు విధములుగా		
ప్రియః, భవతి	= ప్రియముగా ఉండును	తేషామ్	= వాటియొక్క
తు	= ఇంకా	ఇమమ్, భేదమ్	= ఈ భేదమును వేర్వేఱుగా
తథా	= అలాగే	శృణు	= వినుము

సర్వస్య ప్రియః ఆహారః అపి తు త్రివిధః భవతి, తథా యజ్ఞః, తపః దానమ్ (చ సర్వస్య త్రివిధం భవతి, త్వం) తేషామ్ ఇమమ్ భేదమ్ శృణు ॥

తా: ప్రతివ్యక్తికి వాని స్వభావముబట్టి ఆహారము గూడ మూడు విధములుగా ప్రియముగా ఉండును. ఇంకా అలాగే యజ్ఞము, తపస్సు దానము అనునవి గూడ మూడు రకములు. వాటియొక్క ఈ భేదమును వేర్వేఱుగా వినుము.

ముందు శ్లోకంతో అర్జునుడు అడిగిన ప్రశ్నకు కృష్ణపరమాత్మ జవాబు అయిపోయింది. అందువల్ల, నిజం చెప్పాలంటే ఈ అధ్యాయం అయిపోవాలి. శ్రద్ధాత్రయవిభాగయోగము పేరుకి వివరణ కూడా వచ్చేసింది. అర్జునుడు శాస్త్రం తెలియకపోయినా శ్రద్ధగా పూజ చేస్తే అది ఏ శ్రద్ధ కిందికి వస్తుందని అడిగాడు. కృష్ణపరమాత్మ పూజ చేసే వ్యక్తియొక్క స్వభావాన్నిబట్టి వస్తుందని మూడురకాల శ్రద్ధల గురించి చెప్పాడు. అవి సాత్త్వికశ్రద్ధ, రాజసికశ్రద్ధ, తామసికశ్రద్ధ. దీనితో ఓం తత్సత్ అని ముగించవచ్చు.

కాని కృష్ణపరమాత్మే స్వయంగా మరికొన్ని విషయాలు చెప్పదలుచుకున్నాడు. అవేమిటో ఈ శ్లోకంలో పరిచయం చేస్తున్నాడు. అందువల్ల ఈ అధ్యాయంలోని రెండవ అంశానికి ఈ శ్లోకంద్వారా అడుగుపెట్టబోతున్నాము.

2. నాలుగు అంశాలు – శ్లోకాలు: 7–22

కృష్ణపరమాత్మ ఈ శ్లోకాల్లో వివరించబోయే అంశాలు – ఆహారం, యజ్ఞం, తపస్సు, దానం. ఈ నాలుగూ ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసే సాధకునికి చాలా ముఖ్యమైన అంశాలు.

(గమనిక – ఇవి చాలా ముఖ్యమైన అంశాలు కాబట్టి వీటి గురించి ప్రత్యేకంగా ఉపోద్ఘాతం ఇవ్వటమైంది.**)**

ఆహారః అపి సర్వస్య – ఒకవ్యక్తి తినే ఆహారం కూడా,

త్రివిధో భవతి – మూడురకాలుగా ఉంటుంది. అది కూడా సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారం.

యజ్ఞః – ఒకవ్యక్తి చేసే పూజావిధానం. ఇంతకుముందే, నిజానికి కృష్ణపరమాత్మ పూజ గురించి మాట్లాడాడు. కాకపోతే దాన్ని శ్రద్ధపరంగా చెప్పాడు, ఇప్పుడు ప్రత్యక్షంగా పూజ గురించే చెప్పబోతున్నాడు. అవి కూడా మూడురకాలు ఉన్నాయి. త్రివిధోభవతి – ఒక్కొక్క అంశానికీ ఈ పదం కలుపుకోవాలి. ఆ మూడు సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక పూజలు.

తపః – తపస్సు కూడా మూడురకాలుగా ఉంటుంది.

దానం – దానం కూడా మూడురకాలుగా ఉంటుంది. ఈ నాలుగు ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి అవసరం కాబట్టి,

తేషాం భేదమిమం శృణు – వాటియొక్క భేదాలను వివరంగా చెబుతాను విను అని కృష్ణపరమాత్మ అర్జునుణ్ణి సంసిద్ధుణ్ణి చేస్తున్నాడు.

సాధారణ నియమం ఏమిటి? సాత్త్వికగుణం ఉన్నవ్యక్తి సహజంగానే సాత్త్విక ఆహారాన్ని, సాత్త్వికయజ్ఞాన్ని, సాత్త్విక తపస్సును, సాత్త్విక దానాన్ని ఇష్టపడతాడు. ఎందుకంటే మనస్సుతీరు ఎలా ఉంటే, కోరిక తదనుగుణంగా ఉంటుంది. అందువల్ల సాత్త్విక ఆహారం ఏమిటని ఎవరైనా అడిగితే, సాత్త్విక ప్రవృత్తి ఉన్నవ్యక్తి ఇష్టపడే ఆహారం అని చెప్పవచ్చు. అలాగే సాత్త్వికయజ్ఞం అంటే సాత్త్వికపురుషుడు ఇష్టపడే యజ్ఞం అని చెప్పవచ్చు.

ప్రియః (భవతి) – ఒకవ్యక్తియొక్క మనస్తత్త్వాన్నిబట్టి ఆ రకం ఆహారానికి ఆకర్షితుడవుతాడు. కాని వచ్చిన చిక్కేమిటంటే సాత్త్విక పురుషుడెవరో తెలుసుకోవటమెలా? అందువల్లనే కృష్ణపరమాత్మ శృణు అన్నాడు. జాగ్రత్తగా వినమని చెబుతున్నాడు. ఈ నాలుగు అంశాల గురించిన విభజనను మనం జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుంటే మనకు ఏ ప్రవృత్తి ఉందో తెలుసుకుని, అవసరమైతే మన ప్రవృత్తిని మార్చుకుని, జీవితాన్ని క్రమబద్ధీకరించుకోవచ్చు.

ఇక్కడ్నుంచి రాబోయే శ్లోకాల్లో కృష్ణపరమాత్మ ఈ నాలుగు అంశాల గురించి వివరంగా అదే వరుసక్రమంలో బోధించుకొస్తాడు. అంటే మూడురకాల ఆహారం; మూడురకాల యజ్ఞం; మూడురకాల తపస్సు; మూడురకాల దానం గురించి చెప్పబోతున్నాడు. ఇప్పుడు రాబోయే మూడు శ్లోకాల్లో (8, 9, 10) వరుసగా మూడురకాల ఆహారం గురించి చెబుతాడు.

ఎ) **ఆహారం –శ్లోకాలు 8–10 ఉపోద్ఘాతం**

ఈ మూడు శ్లోకాల్లో వరుసగా సాత్త్విక ఆహారం, రాజసిక ఆహారం, తామసిక ఆహారం గురించి చెబుతాడు.

మన వైదికసాంప్రదాయంయొక్క గొప్పదనం ఏమిటంటే మనం సహజంగా, అనుకోకుండా చేసే పనులను కూడా ఆధ్యాత్మిక సాధనగా, వాటిని ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. ఆధ్యాత్మికచింతన పెంచుకోవటానికి కొన్ని ప్రత్యేకసాధనలు ఉన్నాయి. అవి కాకుండా మన దైనందిన జీవితంలో మనం చేసే ప్రతి చిన్నపనికీ ఒక దైవత్వాన్ని, ఒక ప్రత్యేకతను ఆపాదిస్తుంది శాస్త్రం. ఆ పనిని మనం కొంచెం మలుచుకుంటే అదే సహజంగా ఆధ్యాత్మికసాధన అవుతుంది.

మనం మనకు తెలియకుండా, సహజంగా చేసే అత్యంత ముఖ్యమైన పని ఏమిటి? మనం ఈ భూమ్మీదకు వచ్చినప్పటినుంచి, తిరిగి వెళ్ళిపోయేవరకు జీవితాంతం అవిరామంగా చేసేది, నిద్రలో కూడా చేసేది ఒకటుంది. అదేమిటో తెలుసా? అదే శ్వాస పీల్చి వదలటం. నిజానికి ఈ శ్వాస పీల్చి వదలటం అనే ప్రాథమిక కర్మ మనిషికి మాత్రమే కాదు, తక్కిన జీవరాశులన్నిటికీ కూడా ప్రాథమిక కర్మే. అందువల్ల జీవులన్నిటినీ **ప్రాణులు** అంటారు.

ఇంత ప్రాథమికచర్యను, మనకు తెలియకుండా చేసే చర్యను, ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఒక క్రమపద్ధతిలో, ఒక భక్తిభావనతో చేస్తే శ్వాసక్రియ కూడా ఒక ఆధ్యాత్మికసాధన కిందికి వస్తుంది అంటుంది శాస్త్రం. ఇంత ఉన్నతమైన భావన వేరే ఎక్కడైనా చూడగలరా? సర్వసాధారణమైన ఊపిరిపీల్చి, వదలటమనే క్రియను కూడా ఒక భక్తిభావనతో, ఒక క్రమపద్ధతిలో, ప్రయత్నపూర్వకంగా సాధన చేస్తే, ఆ సాధనను **ప్రాణాయామం** అంది శాస్త్రం. ప్రాణాయామం అంటే సహజంగా జరిగే క్రియను ఆధ్యాత్మికసాధనగా మలుచుకోవటం. గుండెనిండా ఊపిరి పీల్చుకుని, కాసేపు అక్కడ దాన్ని బంధించి, మళ్ళీ ప్రయత్నపూర్వకంగా వదలటం ఒక పద్ధతి.

నిజానికి ప్రాణాయామం చేస్తే కాని అసలు మనం శ్వాసక్రియను నిరంతరం చేస్తున్నామని తెలియదు. మనం శ్వాస పీలుస్తున్నట్టు మనకే తెలియదు; మనం ఎప్పుడు తుదిశ్వాస వదులుతామో అసలు తెలియదు; అది పక్కవారు తెలుసుకోవాల్సిందే. పూజ్యస్వామీజీ హాస్యంగా చెబుతారు ఈ విషయాన్నే. 'మనం మనకు తెలియకుండా గాలి పీల్చి, వదులుతుంటాము. ఎప్పుడో ఒక శుభముహూర్తాన మనం వదిలిన గాలి 'బై' చెప్పేసి వెళ్ళిపోతుంది.'

అందువల్ల ఇలా క్రమం తప్పకుండా, ప్రయత్నపూర్వకంగా శ్వాసక్రియను చేయటమనే ఇంత అద్భుతమైన ప్రాణాయామాన్ని మనశాస్త్రం ఎప్పుడో కనిపెట్టింది. ఈ ప్రాణాయామం గొప్ప ఆరోగ్యసూత్రం. ఒకసారి రీడర్స్ డైజెస్ట్‌లో ఒక గొప్ప వ్యాసం వచ్చింది. దానిపేరు 'హెల్త్ అండర్ యువర్ నోస్' (నీ ముక్కు కింద ఆరోగ్యం). ఆ వ్యాసం ఒక అమెరికా దేశస్థుడు వ్రాశాడు. అతను అందులో ప్రాణాయామాన్ని పొగుడుతూ వ్రాశాడు. అంతా రాస్తూ, చివరికి ఇంత మహత్తర సాధనను కొన్ని శతాబ్దాల కిందటే భారతీయులు కనుగొన్నారని మన సాంప్రదాయాన్ని మెచ్చుకున్నాడు. ఆ దేశాల్లో ప్రాణాయామాన్ని శారీరక ఆరోగ్యంకోసం చేస్తారు. మనదేశంలో ప్రాణాయామాన్ని దైవపూజగా, ఆధ్యాత్మిక సాధనగా మలుస్తారు. నాలుగవ అధ్యాయంలో కృష్ణపరమాత్మ అనేక యజ్ఞాలు లేదా పూజల గురించి చెబుతూ, ప్రాణాయామం గురించి చెప్పాడు.

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేஉపానం తథాపరే ।
ప్రాణాపానగతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామపరాయణాః ॥ – 4.29

ప్రాణాయామాన్ని యజ్ఞంలా చేస్తే అది ప్రాణాయామయజ్ఞం అవుతుంది. ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఓం భూఃభువఃసువః అని చెబితేనో, లేదా ఓం నమశ్శివాయ అనో, ఓం నమో నారాయణ అనో చెబితేనో, అది పూజగా మారుతుంది.

మన శాస్త్రం మనం చేసే పాపకర్మలకు కొన్ని ప్రాయశ్చిత్తకర్మలను సూచించింది. అలాంటి ప్రాయశ్చిత్తకర్మల్లో ప్రాణాయామాన్ని కూడా సూచించింది శాస్త్రం; అది కూడా ముఖ్యంగా సన్న్యాసులకు. సన్న్యాసులు యజ్ఞయాగాదులు చెయ్యలేరు కాబట్టి, వారు ప్రాయశ్చితకర్మలను చెయ్యలేరు. కాని సన్న్యాసాశ్రమధర్మాలను వేటినైనా ఉల్లంఘిస్తే దానికి ప్రాయశ్చితకర్మ చెయ్యాలి. అలాంటి ప్రాయశ్చితకర్మగా, సన్న్యాసులు తేలికగా చెయ్యగల ప్రాణాయామాన్ని నిర్దేశించింది శాస్త్రం. వారు చేసిన ఉల్లంఘనను బట్టి, ఆ ప్రాణాయామాన్ని 11సార్లో, 108సార్లో, ఇంకా ఎక్కువ సార్లో చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. ఇదంతా చెప్పే ఉద్దేశ్యం, మనం సహజంగా చేసే కర్మను అంత ఉన్నతస్థాయికి మలుచుకోవచ్చు.

శ్వాసక్రియ తర్వాత మనం అంత సహజంగా చేసే వేరే కర్మ ఏమిటి? **తినటం.** జీవం ఉన్న ప్రతిప్రాణికి కూడా తినటం అనేది ఒక సహజమైన ప్రక్రియ. కాని ఇటువంటి సహజమైన కర్మను కూడా మన శాస్త్రం ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధనగా మలిచింది. దాన్ని కూడా ప్రయత్నపూర్వకంగా చేసి, దైవచింతన దానికి జతచేస్తే, అది కూడా ఒక యజ్ఞం అవుతుంది.

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః – 15.14

భగవంతుడు వైశ్వానరాగ్నిగా నా కడుపులో ఉన్నాడు. అందువల్ల నేను ఏం తిన్నా దాన్ని వైశ్వానరాగ్నికి సమర్పిస్తున్నాను. అలా తింటే దాన్ని **ప్రాణాగ్నిహోత్రం** అంటారు. ఆ విధంగా శ్వాసక్రియను ప్రాణాయామం అనీ, ఆహారం తీసుకునే క్రియను ప్రాణాగ్నిహోత్రం అనీ అంటారు.

మనం రోజూచేసే ఇంకొక క్రియ స్నానం చెయ్యటం. జంతువులు అన్నీ రోజూ స్నానం చెయ్యవు. మనిషికి ఆ ప్రత్యేకత ఉంది. దాన్ని కూడా యజ్ఞంగా మలుస్తుంది మన సాంప్రదాయం. మనం చేసే స్నానం మనలో కొలువైవున్న భగవానునికి నిత్య అభిషేకం

గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతీ।
నర్మదే సింధు కావేరీ జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు॥

పవిత్ర నదీజలాలను మనం స్నానం చేసే నీటిలోకి ఆహ్వానించి, భగవంతుణ్ణి తలచుకుంటూ, మనమీద పోసుకుంటే, అది ఒక యజ్ఞం అవుతుంది. అది శరీరాన్ని, మనస్సును కూడా శుద్ధి చేస్తుంది. అలా వేదం మన దినచర్యలోని నిత్యకర్మలనే యజ్ఞంగా మలుస్తుంది.

అందువల్ల ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ ఆహారయజ్ఞం గురించి చెప్పబోతున్నాడు. ఆహారాన్ని నాలుగు కోణాల్లోంచి, మూడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. ఆ నాలుగు కోణాలు – ఆహారం ఎక్కడ్నుంచి వచ్చింది, ఎటువంటి ఆహారం తినాలి, ఎంత తినాలి, ఎలా తినాలి?

ఎక్కడ్నుంచి వచ్చింది – మన సాంప్రదాయం ఆహారం ఎక్కడ్నుంచి వచ్చిందనే అంశానికి చాలా ప్రాముఖ్యతను ఇస్తుంది. అంటే ఎవరు వండారు, ఎటువంటి దృక్పథంతో వండారు అంటే వ్యాపారదృష్టితో వండారా, ప్రేమాభిమానాలతో వండారా, ఎవరు వడ్డిస్తున్నారు, ఎలా వడ్డిస్తున్నారు అంటే విసుక్కుంటూ వడ్డిస్తున్నారా, ఆప్యాయంగా వడ్డిస్తున్నారా కూడా చూస్తుంది శాస్త్రం. ఎందుకంటే మనం అందుకుంటున్న ఆహారంతోపాటు, మనకు కనబడని వారి పుణ్యపాపాలను కూడా అందుకుంటున్నాము. అంటే ఆహారంద్వారా శారీరకపోషణే కాదు, ఆధ్యాత్మికపోషణను కూడా పొందుతాము. అందువల్ల ప్రతికూల స్పందనలు ఉన్నచోటునుంచి తింటే, అది మనకు పాపాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ఆ పాపాన్ని **అసత్ ప్రతిగ్రహపాపము** అంటారు. అసత్ అంటే వ్యక్తినుంచి లేదా ఒకచోటినుంచి; అసత్ ప్రతిగ్రహపాపం అంటే ఒక అశుద్ధమైన చోటినుంచి లేదా వ్యక్తినుంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవటం.

అందువల్లనే పూర్వం బయట ఆహారం తినటం ఇష్టపడేవారు కాదు. ఇప్పుడు బయట తినటం ఫ్యాషన్. అందువల్ల పెద్ద సంఖ్యల్లో హొటళ్ళు పుట్టుకొస్తున్నాయి; అన్నీ కూడా కిటకిటలాడిపోతున్నాయి. కాని పూర్వం ఇలాంటి భోజనాలు ఇష్టపడేవారు కాదు. ఎందుకంటే అక్కడ ఎవరు వండుతారో తెలియదు; ఎలా వండుతారో తెలియదు; ఏ వ్యాపారదృష్టితో వండుతారోతెలియదు; ఎలా తిట్టుకుంటూ వండుతారో అసలే తెలియదు. అందువల్లనే అన్నారు **పరాన్నం ప్రాణసంకటం**. అందువల్ల వీలున్నంతవరకు తెలియని చోటినుంచి తినకూడదు.

అందువల్లనే ఇటువంటి పాపాలకు ప్రాయశ్చితంగా మర్నాడు పొద్దున్న స్నానం చేసేటప్పుడు, భగవంతునికి ప్రార్థన చెయ్యాలి. ఆ నీరు శరీరాన్ని మాత్రమే కాక, పాపాన్ని కూడా అంటే అసత్ ప్రతిగ్రహపాపాన్ని కూడా కడిగివేయాలి. ఈ ప్రార్థనను అఘమర్షణ సూక్తము అంటారు.

అత్యాశనాదతే పానాద్యచ్చ ఉగ్రాత్ప్రతిగ్రహాత్।

తన్నో వరుణో రాజా పాణినాహ్యవమర్షతు।

ఉగ్రాత్ ప్రతిగ్రహాత్ – అనేకచోట్లనుంచి తిన్న అనేక రకాల ఆహారంవల్ల కలిగిన పాపాన్ని వరుణదేవుడు కడిగివేయుగాక. ఇదే అర్థం సంధ్యావందనంలో కూడా వస్తుంది. అసతః ప్రతిగ్రాహస్వాహా అంటే అసత్ ప్రతిగ్రహం పాపం.

వీలున్నంతవరకూ బయట ఆహారం తినటం తగ్గించాలి. ఇప్పటి ఉద్యోగపరిస్థితుల్లో అంతగా కుదరకపోవచ్చు కొందరికి. కాని అవకాశం ఉన్నచోట తినకూడదు. దానికి భిన్నంగా ఇంటి భోజనం చేస్తే అది మనకు ఎంతో లాభదాయకం కూడా. ముఖ్యంగా పూర్వం మన పెద్దలు వంట చేసేటప్పుడు ఏ శ్లోకాలో, ఏ లలితాసహస్రనామమో పఠిస్తూ వంట చేసేవారు. ఇప్పుడు చాలామటుకు ఆ పద్ధతి తగ్గిపోయింది. అలా దైవపూజ చేస్తూ వంట చెయ్యటంవల్ల రెండురకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఒకటి వారు నిత్యం దైవాన్ని తలుచుకుంటారు; వారికి ఆ స్తోత్రాలు, సహస్రనామాలు గుర్తుండిపోతాయి. రెండవ ప్రయోజనం, దైవచింతనతో వంట చేస్తే, ఆ ఆహారం అత్యంత గొప్ప సాత్త్విక ఆహారం అవుతుంది. ఎందుకు? వండేది సాక్షాత్తూ మీ అమ్మో, నాయనమ్మో! వారు శుభ్రంగా మడికట్టుకుని వండుతారు; మీరు ఇష్టంగా తినాలని వారి ప్రేమనంతా రంగరించిపోసి రుచిగా, కమ్మగా

వండుతారు. అన్నింటినీమించి దైవకృపను అందులో కలుపుతారు. ఇంకేం కావాలి? దాన్నిమించిన సాత్త్విక ఆహారం ఏముంటుంది? అందువల్ల ఇంటి భోజనం చెయ్యాలి.

ఎటువంటి ఆహారం తినాలి – ఎటువంటి ఆహారం తీసుకుంటారో కూడా గమనించుకోవాలి. అందులో కూడా సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారం ఉంటాయి. అది కృష్ణపరమాత్మే స్వయంగా చెబుతాడు, కాని ప్రస్తుతం ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలంటే తరతరాలుగా తింటున్న ఆహారం మంచిది. అంటే సాధారణమైన, శాకాహారం సాత్త్విక ఆహారం కిందికి వస్తుంది.

అందువల్ల ఆధ్యాత్మికసాధన శ్రద్ధగా చేయాలనుకునే ఏ సాధకుడైనా శాకాహారభోజనమే చెయ్యాలి అంటుంది శాస్త్రం. అంతేకాదు, భగవంతునికి అర్పించి తిన్న ఏ ఆహారమైనా కూడా సాత్త్విక ఆహారం కిందికే వస్తుంది. అంటే రెండు నియమాలు – శాకాహారభోజనం, భగవంతునికి నివేదించటం.

ఎంత తినాలి – ఇది చాలా ముఖ్యమైన అంశం. ఆరవ అధ్యాయంలో కూడా ఎంత తినాలనే అంశంమీద వివరంగా చూశాము. ఆహారం ఎంత తినాలంటే మొట్టమొదటి సూత్రం ఆకలి వేసినప్పుడు తినాలి; ఆహారం ఇంద్రియసుఖం కాదు; ఆహారం ఆకలిని తీర్చటానికి అమర్చబడింది. వియ్ ఈట్ టు లివ్ అన్నారు పెద్దలు. అంటే జీవితాన్ని కొనసాగించటానికి తినాలి. కాని కొంతమంది వియ్ లివ్ టు ఈట్ పద్ధతిని పాటిస్తారు. అంటే జీవితం ఉన్నదే తినటానికి అంటారు. అలా చెయ్యకూడదు.

నాకు ఆకలి వేయటం లేదు, అయితే ఎంత తినాలి? ఆకలి లేకపోతే తినవద్దు. ఒక రోగికి డాక్టరు రాత్రిపూట రెండు చపాతీలు తిను అని చెప్పాడు. ఆ రోగి 'రాత్రి భోజనం ముందా, తర్వాతా?' అని అడిగాడు. డాక్టరు, 'భోజనం చేసేటప్పుడు,' అన్నాడు. అంటే భోజనమే అది. ఒకవేళ ఆకలివేస్తే ఎంత తినాలి? ఆకలి తీరేటంత తినాలి. నిజానికి శాస్త్రం ఆకలి పూర్తిగా తీరేటంత తినకూడదు అంటుంది. అంటే పీకలదాకా తినకూడదు. అంటే మీరు దోశెలు తింటున్నారనుకోండి; ఇంకా ఒక దోశెను తినగలను అనిపిస్తుండగానే ఆపేయాలి. తమిళంలో ఒక సామెత ఉంది – దాని అర్థం కొంచెం ఆకలి ఉంచుకో, కొంచెంసేపు ఒంటరిగా ఉండి చూడు; మెలకువగా ఉండు. అంటే కొంచెం ఆకలి ఉండగానే తినటం ఆపేయాలి; రోజులో కొంతసేపైనా ఒంటరిగా ఉండగలగటం నేర్చుకోవాలి; ఎప్పుడూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

ఎలా తినాలి – ఆహారం తీసుకోవటం కూడా ఒకవిధమైన యజ్ఞం అన్నాము. అటువంటప్పుడు ఆ యజ్ఞాన్ని ఆరాధనాపూర్వకంగా చెయ్యాలి. మనం పూజను ఎలా చేస్తాము? కూర్చుని చేస్తాము. అలాగే భోజనం కూడా కూర్చుని చెయ్యాలి.

అన్నం న నింద్యాత్। అన్నం న పరిచక్షీత।

అన్నాన్ని నిందించకూడదు; అన్నాన్ని వదిలేయకూడదు; అన్నం తింటూ వేరే ఏపనీ చెయ్యకూడదు. మీరు పూజ చేస్తూ టెలిఫోన్‌లోనో, పొరుగింటివారితోనో మాట్లాడతారా? అంతకన్నా హింసాత్మకచర్య ఇంకొకటి లేదు.

అందువల్ల పూజచేస్తూ, దానితో వేరే ఏపనినీ కలుపకూడదు. అంటే అసలు మాట్లాడకుండా ఉండటం కుదరదు; అంటే అప్పుడు ఎవరినో నిందించటమో, ఎవరిమీదో అరవటమో చెయ్యకూడదు.

మీరు తినే అన్నాన్ని మీలో ఉన్న వైశ్వానరాగ్నికి సమర్పిస్తున్నారు అని చూశాము.

అయమగ్నిర్వైశ్వానరో యోఽ యమన్తః పురుషే, యేనేదమన్నం పచ్యతే యదిదమద్యతే
తస్యైష ఘోషో భవతి – బృహదారణ్యకం 5.9.1

బృహదారణ్యకోపనిషత్తులో ఈ వైశ్వానరాగ్నిమీద ప్రత్యేకమైన ఉపాసనను చూస్తారు. అలా అగ్నికి సమర్పిస్తారు కాబట్టి తినే చర్యను **ప్రాణాగ్నిహోత్రమ్** అంటారు. మొత్తం కార్యక్రమమే ఒక ఆరాధన. తినేముందు ప్రార్థన చేస్తారు; తినటం భక్తిగా తింటారు, తిన్నాక ప్రార్థన చేస్తారు. అంతేకాదు ఆకులో వడ్డించిన ప్రతి పదార్థాన్ని కూడా సాక్షాత్తూ పరబ్రహ్మ స్వరూపంగా చూస్తారు.

అన్నం బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్ । అన్నాద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే ।
అన్నేన జాతాని జీవన్తి। అన్నం ప్రయన్త్యభిసంవిశన్తీతి । – తైత్తిరీయం 3.2

అన్నం బ్రహ్మ । రసోవిష్ణుః । భోక్తా దేవో మహేశ్వరః ।
ఇతి సంచింత్య భుంజానం దృష్టిదోషో న బాధతే॥

ఇలా ఆహారాన్ని దైవంగా భావించి, ఒక యజ్ఞంలా తింటే, అన్నం విషంలా మారే అవకాశం లేదు. ఆహారం గురించి ఇలా నాలుగు కోణాల్లో చూడవచ్చు. మళ్ళీ వాటిని టూకీగా చూస్తే ఎక్కడ్నుంచి వచ్చింది; ఎటువంటి ఆహారం తినాలి; ఎంత తినాలి; ఎలా తినాలి తెలుసుకోవాలి. ఇక్కడ కృష్ణపరమాత్మ ముఖ్యంగా ఎటువంటి ఆహరం గురించి వివరిస్తున్నాడు. ఎందుకంటే శాస్త్రం కూడా ఎటువంటి ఆహారం తినాలో నొక్కివక్కాణిస్తుంది. ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో భూమావిద్య అధ్యాయంలో బ్రహ్మవిద్యను బోధించాక, ఈ విషయం వస్తుంది.

ఆహార శుద్ధౌ, సత్త్వశుద్ధిః	– ఆహారం శుద్ధిగా ఉంటే, మనస్సు శుద్ధి అవుతుంది
సత్త్వ శుద్ధౌ ధృవాస్మృతిః	– మనస్సు శుద్ధిగా ఉంటే, ఆత్మజ్ఞానం పొంది, దాన్ని నిలబెట్టుకోగలుగుతాడు
స్మృతి లబ్ధే సర్వ గ్రంథీనామ్ విప్రమోక్షః	– నిశ్చయజ్ఞానం పొందితే, మోక్షం పొందుతాడు

అంటే ఆహారానికీ, మోక్షానికీ అవినాభావ సంబంధం ఉందన్నమాట. అందువల్ల ఆహారనియమాలను నిర్లక్ష్యం చెయ్యకండి. ఇక్కడ ఒక విషయం జాగ్రత్తగా గమనించాలి; ఆహారం తింటే మోక్షం వచ్చేస్తుంది అనటం లేదు. అలా అయితే ఇంక మీరు మిగతా గీతాబోధకు వెళ్ళనవసరము లేదు. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సహకారీసాధనల్లో ఆహారం ఒక సాధన అంటున్నాము.

అదే ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో గురువు మనం తిన్న ఆహారం లోపల మూడు భాగాలుగా విభజించబడుతుంది అంటారు. అవి స్థూలభాగము, మధ్యమ భాగము, సూక్ష్మభాగము. మనం తిన్న అన్నంలో స్థూలభాగం బయటకు

మలం రూపంలో వెళ్ళిపోతుంది. మధ్యమ భాగం కార్బోహైడ్రేట్స్, ఫాట్స్, మినరల్స్ రూపంలో స్థూలశరీర పోషణకు వెళుతుంది. అత్యంత సూక్ష్మభాగం సూక్ష్మశరీర పోషణకు వెళుతుంది. అంటే మనస్సుయొక్క పోషణకు ఉపయోగపడుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండి, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు తోడ్పడినా, బాహ్యాముఖంగా ఉండి క్షణం తీరికలేనట్టు ఉన్నా, దానికి మన ఆహారంలోని సూక్ష్మభాగం తోడ్పడుతుంది. మనస్సుకు మాత్రమే కాదు, సూక్ష్మశరీరంలో ఉన్న 17 అంగాల శక్తికి ఈ సూక్ష్మభాగం తోడ్పడుతుంది.

అన్నమశితం త్రేధా విధీయతే తస్య యః స్థవిష్ఠో ధాతుస్తత్పురీషం భవతి
యో మధ్యమస్తన్మాంసం యోఽణిష్ఠస్తన్మనః – ఛాందోగ్యమ్ 6.5.1

ఆ విధంగా మనం తిన్న అన్నం స్థూలశరీరపోషణకూ, సూక్ష్మశరీరపోషణకూ ఉపయోగపడుతుంది. ఆధ్యాత్మిక చింతన పెంచుకోవాలంటే సూక్ష్మశరీరపోషణ చూసుకోవాలి. సూక్ష్మశరీరపోషణ చూసుకోవాలంటే సాత్త్విక ఆహారం తీసుకోవాలి. తామసిక ఆహారం స్థూలశరీరపోషణకు ఉపయోగపడుతుందేమో కాని ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడదు. అందువల్ల సాత్త్విక ఆహారం తీసుకోవాలి.

కాని ఏది సాత్త్విక ఆహారం? ఏది రాజసిక ఆహారం? ఏది తామసిక ఆహారం? ఒక సాధారణ నియమం కింద చెప్పాలంటే శాకాహారభోజనం సాత్త్విక భోజనం. మన వైదిక సాంప్రదాయంలో చెప్పబడి, పరంపరగా వస్తున్న ఆహారం అది. మాంసాహారం, మద్యపానీయాలు రాజసిక, తామసిక ఆహారం కిందికి వస్తాయి. శ్రద్ధగా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోరుకునే వ్యక్తి వాటిని త్యజించి పూర్తిగా శాకాహార భోజనానికే పరిమితమైపోవాలి. నిజానికి శాకాహారభోజనంలో కూడా మళ్ళీ సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారం ఉన్నాయి కాని ఇప్పుడు మనం ఆ వివరాల్లోకి వెళ్ళటం లేదు. శాకాహారభోజనం చేసి మద్యపానము, మాంసాహారం మానేస్తే చాలు. అది ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి తోడ్పడుతుంది.

ఇక్కడితో ఆహారనియమాల గురించిన ఉపోద్ఘాతం అయిపోయింది.

శ్లో. 8 **ఆయుఃసత్త్వబలారోగ్యసుఖప్రీతివివర్ధనాః ।**
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః ॥
ఆయుః, సత్త్వ, బలః, ఆరోగ్యః, సుఖః, ప్రీతివివర్ధనాః,
రస్యాః, స్నిగ్ధాః, స్థిరాః, హృద్యాః, ఆహారాః, సాత్త్వికప్రియాః ॥

ఆయుస్సత్త్వబలారోగ్య సుఖప్రీతివివర్ధనాః	= ఆయువు, బుద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము, ప్రీతి, మున్నగు వాటిని అభివృద్ధి చేయునవి	స్థిరాః	= పోషణను ఇచ్చే
రస్యాః	= రసయుక్తములైనవి	హృద్యాః	= సహజముగా మనస్సుకు ప్రీతిని కలిగించే
స్నిగ్ధాః	= నేతితో కలిపిన	ఆహారాః	= ఆహారపదార్థములు
		సాత్త్విక ప్రియాః	= సాత్త్విక లక్షణములు గలవారికి ప్రియమైనవి

ఆయుః-సత్త్వ-బల-ఆరోగ్య-సుఖ-ప్రీతి-వివర్ధనాః, రస్యాః స్నిగ్ధాః
స్థిరాః హృద్యాః ఆహారాః సాత్త్విక-ప్రియాః (సన్తి) ॥

తా: ఆయువు, బుద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము, ప్రీతి, మున్నగు వాటిని అభివృద్ధి చేయునవి, రసయుక్తములైనవి, నేతితో కలిపినవి, పోషణను ఇచ్చేవి, సహజముగా మనస్సుకు ప్రీతిని కలిగించే ఆహారపదార్థములు సాత్త్విక లక్షణములు గలవారికి ప్రియమైనవి.

కృష్ణపరమాత్మ ఆహారం గురించి కొన్ని నియమాలు చెబుతున్నాడు. ఈ శ్లోకంలో సాత్త్విక ఆహారాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు. ఏమిటది?

ఆయుఃసత్త్వబలారోగ్యసుఖప్రీతివివర్ధనాః – సాత్త్విక ఆహారం వీటికి పోషణను ఇస్తుంది. ఒక్కొక్కటీ చూద్దాము.

ఆయుః – సాత్త్విక ఆహారం ఆయుష్షును పెంచుతుంది.

సత్త్వమ్ – మనోబలాన్ని సత్త్వం అంటారు. అంటే మనస్సు దృఢంగా ఉండటం, తీవ్రమైన భావోద్రేకాలకు లోనుగాకుండా స్థిరంగా ఉండగలగటం.

బలమ్ – శారీరక దారుఢ్యం.

ఆరోగ్యం – ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. సాధారణంగా శాకాహారులకు ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. వారు అనారోగ్యం పాలయ్యే అవకాశాలు తక్కువ. ఆ విషయం సైన్స్ సర్వే కూడా నిరూపించింది.

సుఖం – ఒత్తిడి, ఆందోళన లేకుండా మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండటం. జీవితంలో దీర్ఘకాలిక సుఖాన్ని సుఖం అంటారు.

ప్రీతి – ప్రీతి అంటే సుఖం, ఆనందం. ప్రీతికి, సుఖానికి సూక్ష్మభేదం ఉంది. ప్రీతి అంటే తినేటప్పుడు కలిగే ఆనందం; సుఖం అంటే తిన్నాక కలిగే ఆనందం.

తామసిక, రాజసిక ఆహారంలో మసాలాలు దట్టించి, కారం ఎక్కువ వేస్తే తిన్నప్పుడు నాలుకకు రుచిగా ఉండి, ఆనందంగా తింటారు కాని, మర్నాడు వేడిచేసి, మలం సరిగ్గా రాకపోవటంవంటి అవస్థలు పడతారు. అంటే తినేటప్పుడు ఆనందపడతారు; తిన్నాక అవస్థలు పడతారు. సాత్త్విక ఆహారంలో ఆ బాధలు ఉండవు. తింటూంటేనూ ఆనందం పొందుతారు; తిన్నాకా శరీరం తేలికగా ఉండి సుఖంగా ఉంటారు. శరీరం తేలికగా ఉండేసరికి మనస్సు కూడా తేలికగా ఉంటుంది.

ఆయుః సత్త్వబలారోగ్యసుఖప్రీతివివర్ధనాః అంటే ఆయుష్షు, మనోబలం, శారీరకబలం, ఆరోగ్యం, సుఖం, ప్రీతి, ఇవన్నీ పెరుగుతాయి సాత్త్విక ఆహారంవల్ల.

రస్యాః – రస్యాః అంటే తియ్యగా రుచికరంగా ఉంటుంది. మాంసాహారానికి అలవాటుపడ్డవారు శాకాహారంలో రుచీపచీ ఉండదు అనుకుంటారు కాని దీనిమీద మక్కువ పెంచుకుంటే, శాకాహారం ఎంతో రుచికరంగా ఉంటుంది. తీపిపదార్థాలు సాత్త్విక ఆహారంలోకి వస్తాయి. అలాగని కిలోలకి కిలోలు తీపిపదార్థాలు తినేయకూడదు. చాలా తక్కువ స్వీట్స్ తీసుకుంటే అది సాత్త్విక ఆహారం. రస్యాః అంటే తియ్యగా, కమ్మగా ఉంటుందని అర్థం.

స్నిగ్ధాః – మరీ పొడిపొడిగా లేని ఆహారం. అంటే దానికి అవసరమైనంత నెయ్యో, నూనో ఉండాలి. నెయ్యి కూడా సాత్త్విక ఆహారంలోకి వస్తుంది కాని అది కూడా కొంచెమే తీసుకోవాలి. స్నిగ్ధాః అంటే మరీ పొడిగా లేని ఆహారం.

స్థిరా – స్థిరా అంటే స్థూలశరీరానికి కూడా పోషణ ఇచ్చే ఆహారం. సూక్ష్మశరీరానికే కాదు, స్థూలశరీరానికి కూడా ఇవ్వాలి. శాకాహారం స్థూలశరీరానికి కావాల్సిన ప్రొటీన్లు, మినరల్స్, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఇవ్వవని ఒక పెద్ద అపోహ ఉంది. అది అపోహ మాత్రమే. వైద్యరంగం, విజ్ఞానశాస్త్రం అది పొరపాటే కాని సత్యం కాదని నిరూపించాయి. అందువల్ల హాయిగా శాకాహారమే తీసుకోవచ్చు. అందువల్ల స్థిరా అంటే స్థూలశరీరానికి పోషణ ఇచ్చే ఆహారం.

హృద్యాః – హృద్యాః అంటే తినే ఆహారం కంటికి ఇంపుగా ఉండాలి. సాత్త్విక ఆహారం నాలుకకు రుచికరంగా ఉండటమే కాదు, కంటికి కూడా ఆహ్లాదంగా ఉండాలి. అది చూడగానే తినాలని నోరూరించేలాగా ఉండాలంటుంది శాస్త్రం.

ప్రియాః – అందువల్ల సాత్త్విక ప్రవృత్తి ఉన్నవ్యక్తి ఇటువంటి సాత్త్విక ఆహారం వైపు వెంటనే ఆకర్షితుడవుతాడు.

సాత్త్విక ఆహారాః – ఇటువంటి సాత్త్విక ఆహారాన్ని సాత్త్విక పురుషులు ఇష్టపడతారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఇక్కడితో సాత్త్విక ఆహారం గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 9 **కట్వమ్లలవణాత్యుష్ణతీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః ।**
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః ॥
కటుః, ఆమ్లః, లవణః, అత్యుష్ణః, తీక్ష్ణః, రూక్షః, విదాహినః,
ఆహారాః, రాజసస్య, ఇష్టాః, దుఃఖశోకామయప్రదాః ॥

కటు	= చేదు	దుఃఖశోకామయప్రదాః	= దుఃఖమును, చింతలను, రోగములను కలిగించే
ఆమ్ల	= పులుపు	ఆహారాః	= ఆహారపదార్థములు
లవణ	= ఉప్పు	రాజసస్య	= రాజసపురుషునకు
అత్యుష్ణ	= మిక్కిలి వేడి	ఇష్టాః	= ప్రియములైనవి
తీక్ష్ణ	= కారము		
రూక్ష	= మాడిన		
విదాహినః	= దాహకములైన పదార్థములు		

కట్వమ్ల–లవణ–అతి–ఉష్ణ–తీక్ష్ణ–రూక్ష–విదాహినః
దుఃఖ–శోక–ఆమయ–ప్రదాః ఆహారాః రాజసస్య ఇష్టాః (భవతి) ॥

తా: చేదు, పులుపు, ఉప్పు, మిక్కిలి వేడి, కారము, మాడిన, దాహకములైన పదార్థములు, దుఃఖమును, చింతలను, రోగములను కలిగించే ఆహారపదార్థములు రాజసపురుషునకు ప్రియములైనవి.

ఈ శ్లోకంలో రాజసిక ఆహారాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ముందే తీపివంటలు సాత్త్విక ఆహారంలోకి వస్తాయని చూశాము. అందువల్ల అదికాక షడ్రుచుల్లో తక్కిన ఐదు రుచులు రాజసిక ఆహారంలోకి వస్తాయి. ఏమిటవి?

కట్వమ్లలవణాత్యుష్ణతీక్ష్ణరూక్షవిదాహినః – ఈ శ్లోకం చదవటానికి కూడా కష్టమే. దాన్ని ఈ విధంగా విడదీసుకోవాలి. కటు, ఆమ్ల, లవణ, అతి ఉష్ణ, తీక్ష్ణ, రూక్ష, విదాహినః. ఇందులో అత్యుష్ణలో ఉన్న అతి పదాన్ని ప్రతిపదం ముందూ కలుపుకోవాలి.

సాహిత్యంలో ఉండే ప్రత్యేకతే అది. పదాలు కూడా అవి చెప్పే భావాలను అందజేస్తాయి. చూడండి, సాత్త్విక ఆహారం గురించి చదువుతుంటే, అక్కడ కూడా పెద్ద సమాసం ఉన్నా, మనస్సుకు ఆహ్లాదకరంగా ఉంది. ఇక్కడ ఈ పదాలు చదువుతుంటే మనస్సుకు చేదుగా ఉంది. ఇప్పుడా పదాల అర్థాలను చూద్దాము.

అతికటు – అతికటు అంటే విపరీతమైన చేదు;

అతి ఆమ్ల – అతి ఆమ్ల అంటే విపరీతమైన పులుపు;

అతిలవణ – అతిలవణ అంటే విపరీతమైన ఉప్పు;

అతి ఉష్ణ – అతి ఉష్ణ అంటే విపరీతమైన వేడి. వేడి అంటే నోరు కాలిపోయేంత వేడిగా ఉండటం. మరీ వేడిగా ఉన్నవీ తినకూడదు; పళ్ళు జివ్వుమనేటంత చల్లవీ తినకూడదు. మనం తినే ఆహారం మన శరీర ఉష్ణోగ్రతకు దగ్గరగా ఉండాలి.

అతితీక్ష్ణ – అతితీక్ష్ణ అంటే విపరీతమైన కారం. తినే ఆహారం మరీ కారంగా ఉండకూడదు. రోజూ ఆవకాయ, ఊరగాయలు తినకూడదు. ఆవకాయ గురించి తెలియనివారికి ఒకరోజు పెడితే, ఆ వేడిని తట్టుకోలేక వారి వంట్లోంచి ఆవిరి ముక్కులోంచి, చెవుల్లోంచి, కళ్ళల్లోంచి బయటకు వచ్చేస్తుంది. దానికి బాగా నెయ్యి వేసుకుని తినాలి. ఆంధ్రుల ఆవకాయ చాలా ప్రసిద్ధి చెందింది కాని రోజూ ఆవకాయ వేసుకోవటం మంచిది కాదు. కారం ఎక్కువ తింటే కోపం ఎక్కువవుతుంది అంటారు.

అతిరూక్ష – అతిరూక్ష అంటే చాలా పొడిగా ఉన్న ఆహారం. అంటే చుక్క కూడా నెయ్యి, నూనె లేకుండా ఉన్న అతిపొడి ఆహారం.

విదాహినః – కొన్ని ఆహారపదార్థాలు తింటే చాలా దాహం వేస్తుంది. ఎందుకంటే అవి శరీరంలోని, లోపల ఉన్న అతి నాజూకు అంగాలను తినటమో, మంటపెట్టటమో చేస్తాయి. కొన్ని ఆహారపదార్థాలు చూడండి, కడుపులో మంటను పుట్టిస్తాయి. ఇవన్నీ రాజసిక ఆహారం కిందికి వస్తాయి. ఇటువంటి వాటికి రాజసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవ్యక్తి ఆకర్షింపబడతాడు.

రాజసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారికి సాత్త్విక ఆహారం ఇవ్వండి, వారు వీటిలో రుచీపచీ లేదని, పచ్చిమిరపకాయ అలాగే కొరుక్కుని తినేసారు. కొంతమంది పచ్చిమిరపకాయ, వెల్లుల్లి ఆవనూనెలో ముంచుకుని తింటారు. **ఆహారా రాజసస్య ఇష్టాః** – ఇటువంటి ఆహారం రాజసికప్రవృత్తి ఉన్నవారికి ఇష్టం.

దుఃఖశోకామయప్రదాః – ఇటువంటి ఆహారం ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అది వెంటనే దెబ్బతీస్తుంది, దీర్ఘకాలంలోనూ దెబ్బతీస్తుంది.

దుఃఖం – దుఃఖం అంటే తక్షణం బాధపెట్టటం, కంటినుంచి నీరు వచ్చేస్తుంది.
శోక – ముందుముందు కలిగే అనారోగ్యం. లోపల ఉన్న అంగాలను దెబ్బతీస్తుంది.
ఆమయప్రదాః – అల్సర్‌వంటి అనేక రోగాలకు దారితీస్తుంది.

కాని ఇటువంటి వ్యక్తులు చాలా హుషారుగా ఉంటారు. అందువల్ల ఈ ఆహారంవల్ల ఏమైనా ప్రయోజనం ఉందంటే అది తినేవారిని చాలా హుషారుగా చేస్తుంది. రోజుకి 20 గంటలు పనిచెయ్యగలరు. ఇది లౌకిక ప్రయోజనం; కాని ఇది ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు అసలు తోడ్పడదు. ఎందుకంటే ఇటువంటి వారు కుదురుగా ఒక గంటసేపు వేదాంతశ్రవణానికి కూర్చోలేరు; పదినిముషాలు కదలకుండా, శ్రద్ధగా పూజ కాని, జపం కాని చెయ్యలేరు. అందువల్ల లౌకికంగా ఉపయోగకరంగా ఉన్నా, ఆధ్యాత్మికంగా మాత్రం ఏమాత్రం తోడ్పడదు.

ఇక్కడితో రాజసిక ఆహారం గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 10 **యాతయామం గతరసం పూతి పర్యుషితం చ యత్ ।**
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియమ్ ॥
యాతయామమ్, గతరసమ్, పూతి, పర్యుషితమ్, చ, యత్,
ఉచ్ఛిష్టమ్, అపి, చ, అమేధ్యమ్, భోజనమ్, తామసప్రియమ్ ॥

యత్, భోజనమ్	= ఏ భోజనమైతే	ఉచ్ఛిష్టం, చ	= ఎంగిలిది
యాతయామమ్	= అర్ధపక్వమైనది అనగా బాగుగా ఉడకనిది, పండనిది	అమేధ్యమ్, అపి	= అపవిత్రమైనదో
గతరసమ్	= రసహీనమైనది	తత్	= అటువంటి భోజనము
పూతి	= దుర్గంధమైనది	తామసప్రియమ్	= తామసలక్షణములు గలవారికి ప్రియమైనది
పర్యుషితమ్, చ	= పాచిపోయినది		

యత్ యాతయామమ్, గత–రసమ్, పూతి, పర్యుషితమ్ చ ఉచ్ఛిష్టమ్
అపి చ అమేధ్యమ్ భోజనమ్ (తత్) తామస–ప్రియమ్ (అస్తి) ॥

తా: ఏ భోజనమైతే అర్ధపక్వమైనది అనగా బాగుగా ఉడకనిది, పండనిది, రసహీనమైనది, దుర్గంధమైనది, పాచిపోయినది, ఎంగిలిది, అపవిత్రమైనదో అటువంటి భోజనము తామసలక్షణములు గలవారికి ప్రియమైనది.

ఈ శ్లోకంలో తామసిక ఆహారాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

యాతయామమ్ – సగం ఉడికిన ఆహారం లేదా అసలు వండని ఆహారం. శాస్త్రం వండిన ఆహారాన్ని తినాలని నిర్దేశిస్తుంది. అగ్ని సంబంధం ఉండాలి ఆహారానికి. ఎందుకంటే అగ్నిని కూడా దేవతగా పరిగణిస్తాము మన

సాంప్రదాయంలో. అగ్నిదేవత ఆహారాన్ని రుచిగా చేస్తుంది. అంతేకాదు అగ్నిలో వేడిచేస్తే క్రిములు నాశనమవుతాయి. అందువల్ల నీటిని మరిగించాలి; పాలను కాచాలి; వంట వండాలి. అలా వండిన ఆహారం తీసుకుంటే క్రిములను సంహరిస్తుంది. ఆహారం వండబడాలి . సగం వండినదో, అసలు వండనిదో తినకూడదు.

గతరసం – అతిగా వండబడిన ఆహారం. ఎక్కువసేపు వండితే అందులో ఉన్న పోషకపదార్థాలు ఆవిరైపోతాయి లేదా వాటిని ఉడకబెడుతున్న నీటిలో కలిసిపోతాయి. ఆ కూరలు ఉడికాక నీటిని పారబోసేస్తాము. అప్పుడు ఆ కూరల్లో ఏమీ పోషకపదార్థాలు మిగలవు. అందువల్ల అతిగా వండిన ఆహారం కూడా పోషకపదార్థాలు లేని ఆహారం అవుతుంది.

పూతి – ఎక్కువసేపు నిలవవుంచితే, ఆ ఆహారంనుంచి ఒక విధమైన వాసన వస్తుంది. పూతి అంటే దుర్గంధమైన ఆహారం.

పర్యుషితమ్ చ యత్ – పాచిపోయిన ఆహారం. రాత్రి వండిన ఆహారం మర్నాటికి పనికిరాదు. అది మీరు ఫ్రిజ్‌లో పెట్టినాసరే, బయటపెట్టినా సరే. అది తామసిక భోజనం కింద వస్తుంది. ఇప్పుడైతే ఒక్కరాత్రే కాదు, వారం ముందే వండేసి, వాటిమీద తారీఖులు వేసుకుని ఫ్రిజ్‌లో పడేస్తారు. ప్రతిరోజూ ఒకటి తీసి మైక్రోవేవ్‌లో వెచ్చబెట్టుకుని తింటారు. అలా ప్రతిసారీ వెచ్చబెట్టుకోవటం, తినటం ఆరోగ్యానికి హానికరం.

అలా రాత్రి వండిన ఆహారమే పొద్దున్న తినటానికి పనికిరాదని శాస్త్రం ఎందుకంది? మనం ఆహారం వండుతున్నది మనం తినటానికి మాత్రమే కాదు, మన ఇంట్లో కొలువైవున్న భగవంతునికి ప్రసాదంగా అర్పించటానికి కూడా. పాచిపోయిన అన్నం మనం తినగలమేమో కాని, భగవంతునికి ఎలా సమర్పిస్తాము? మైక్రోవేవ్‌లో వెచ్చబెట్టినా కూడా నిన్నటిదో, మొన్నటిదో, పోయినవారందో ఎలా తింటాడు పాపం భగవంతుడు? అందువల్ల పాచిపోయిన ఆహారం భగవంతునికి అర్పించకూడదు. ప్రతిరోజూ ఏదో ఒకటి వండాలి, ప్రసాదం పెట్టాలి. అప్పుడే ఆ ఇల్లు ఆలయంగా మారుతుంది. అలా ఏరోజుకారోజు వండని ఇల్లు, ఇల్లు అవదు; సత్రము అవుతుంది అంతే.

ఈ రోజుల్లో ఆడవారు కూడా ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు కాబట్టి, వారి ఆఫీసు సమయం కూడా ఎక్కువే ఉంది కాబట్టి, ప్రతిరోజూ వంట చెయ్యటం ఎంతవరకు కుదురుతుందో తెలియదు. పైగా ఇప్పుడు అలాంటి నియమం గురించి చెపితే, ఎప్పుడో పదిహేడవ శతాబ్దంలో ఉన్నారు మీరు అని నవ్వుతారు. ఇప్పుడు వారానికి ఒకసారి వండటం, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తెచ్చుకోవటం లేదా హొటళ్ళకు వెళ్ళటం ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. అందువల్ల ఎవరో ఆధునిక భార్యను అద్భుతంగా నిర్వచించారు, 'అనుకూలవతియైన భార్య అంటే తన భర్తకి ప్రీతికరమైన వంటలేమిటో తెలుసుకుని, వాటిల్లో ఏవి ఏ హొటళ్ళలో బాగుంటాయో తెలిసినది.' కాని ఇప్పుడు సందర్భం వచ్చింది కాబట్టి, శాస్త్రం ఏ విధి నిర్దేశించిందో తెలుసుకోవాల్సిన బాధ్యత మనమీద ఉంది. అందువల్ల పర్యుషితం చ యత్ అంటే పాచిపోయిన ఆహారం తినకూడదు, ఏరోజుకారోజే వండాలి.

ఉచ్ఛిష్టమ్ అపి – ఎంగిలి చేసినది తినకూడదు. మీరు పొద్దున్న సగం దోశె తిని, మిగిలింది దాచుకుని రాత్రి తింటే, అది ఎంగిలి ఆహారమే అవుతుంది. కాని ఇప్పుడు ఎంగిలి తినకూడదనే నియమమే గాలికి ఎగిరిపోయింది. ఇప్పటి కుర్రకారు ఒకరి ఎంగిలిని ఇంకొకరు చక్కగా తినేస్తారు. అలా చెయ్యకూడదు. దాన్ని ఉచ్ఛిష్టమ్ అంది శాస్త్రం.

అమేధ్యమ్ – భగవంతునికి అర్పించని ఆహారం తినకూడదు. అలా అర్పించకుండా తింటే అది అపవిత్రమవుతుంది. కాని మనం నిన్నటిదో, పోయిన వారందో తింటే, దాన్ని భగవంతునికి సమర్పించలేము. భగవంతునికి సమర్పించకపోతే అది ప్రసాదం అవదు.

యజ్ఞశిష్టాశినః సంతో ముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః – 3.13

భగవంతునికి అర్పించి, ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, అటువంటి ఆహారం యజ్ఞశిష్టం లేదా యజ్ఞప్రసాదం అవుతుంది. ఆ యజ్ఞప్రసాదం మనస్సును శుద్ధిచేస్తుంది. కాని దాన్ని భగవంతునికి అర్పించకుండా తింటే, అది అమేధ్యం అవుతుంది. మేధః అంటే యజ్ఞం. మేధ్యం అంటే పవిత్రమైనది, యజ్ఞానికి పనికివచ్చేది. అమేధ్యం అంటే అపవిత్రమైనది; భగవంతునికి సమర్పించనిది.

అమేధ్యం కూడా తామసిక ఆహారం కిందికి వస్తుంది. మీరు గమనిస్తే, అటువంటి పాచి అన్నం తినే ఇంట్లో, అపవిత్రమైన ఆహారం తినే ఇంట్లో, ఆ కుటుంబంలో దైవచింతన ఉండదు. ఆధ్యాత్మికత మటుమాయమైపోతుంది. ఆ ఇల్లు లౌకికసుఖాలకు ఆనవాలు అవుతుంది. లౌకికజీవనానికే ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. భగవంతుని ధ్యాస ఉండదు, దైవచింతన ఉండదు. ఒకవేళ దైవచింతన ఉండి, భగవంతునికి సమర్పించాలంటే పొద్దున్నే లేవాలి; పొద్దున్నే స్నానం చెయ్యాలి; పొద్దున్నే వంట చెయ్యాలి; పొద్దున్నే ప్రార్థనలు చెయ్యాలి. ఇంత పెద్ద పట్టికలో ముందుగా చోటుచేసుకున్నది పొద్దున్నే లేవాలి. అది గగనమైపోతోంది నేటికాలంలో. ఇంక తక్కినవన్నీ సాధ్యమేనా? అందువల్లనే నేడు దైవచింతన తక్కువై, దాని స్థానంలో లౌకికచింతన రాజ్యమేలుతోంది.

మీ ఇంటిని ఆలయంగా మార్చుకోవాలంటే పైన చెప్పిన పనులన్నీ చెయ్యాలి. అలా చెయ్యాలంటే మీ జీవిత విధానాన్ని మార్చుకోక తప్పదు. పొద్దున్నే లేవాలంటే రాత్రి త్వరగా నిద్రపోగలగాలి. అక్కడ్నుంచే మార్చుకురావాలి మన జీవనశైలిని. కాని రోజులు మారాయి; ఉద్యోగధర్మాలు మారాయి; ఉద్యోగం చేసి ఇంటికి వచ్చేదే రాత్రి పదింటికి. దాని తర్వాత తిని, రాత్రి టీవీలో వచ్చే కార్యక్రమాన్ని చూసి, పడుకునేదెప్పుడు, లేచేదెప్పుడు? ఎవరో అన్నారుట, 'నా మొహంమీద సూర్యకిరణాలు పడినప్పుడు, నేను లేస్తాను.' అబ్బ, ఎంత మంచి అలవాటు అని మురిసిపోకండి. అతని గది పడమరవైపు ఉంది. అతని మొహంమీద పడే సూర్యకిరణాలు అస్తమిస్తున్న సూర్యకిరణాలు. అలా వైదికజీవన విధానం అంతరించిపోతున్నది.

భోజనం తామసప్రియమ్ – ఇటువంటి భోజనాన్ని సాధారణంగా తామసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారు ఇష్టపడతారు.

ఇక్కడ శంకరాచార్యులవారు ఒక విషయాన్ని కలుపుకోవాలి అంటున్నారు. మీ నడవడికను మార్చుకోవాలనుకుంటే చాలా అంశాలను మార్చుకోవాల్సివుంటుంది. అందులో ముఖ్యమైన అంశం ఆహారనియమాలు. ఆహారనియమాలు

మార్చుకుంటే మొత్తం అన్నీ మారిపోతాయి అనటం లేదు, కాని అది మీరు మార్చుకుతీరాల్సిన ఒక ముఖ్యమైన అంశం. ఆ విధంగా ఆహారనియమాలను మార్చుకోవటంద్వారా మీ నడవడికను మార్చుకోండి.

దీనితో తామసిక ఆహారం గురించి అయిపోయింది. ఇక్కడితో మూడురకాల ఆహారం గురించిన చర్చ కూడా అయిపోయింది.

బి) **యజ్ఞం – శ్లోకాలు: 11–13: ఉపోద్ఘాతం**

రాబోయే మూడు శ్లోకాల్లో కృష్ణపరమాత్మ వరుసగా సాత్త్వికయజ్ఞం, రాజసికయజ్ఞం, తామసికయజ్ఞాల గురించి చెప్పబోతున్నాడు.

మన శాస్త్రం మానవాళి ప్రయోజనంకోసం అనేక కర్మలను నిర్దేశించింది. ఆ కర్మలన్నిటినీ యజ్ఞం అంది. ఎందుకు? ఈ కర్మలన్నిటిలోనూ ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో భగవంతుణ్ణి ప్రార్థించటం మిళితమై ఉంటుంది. మన సాంప్రదాయంలో లౌకికకర్మ, ఆధ్యాత్మికకర్మ అంటూ భిన్నంగా లేవు. కర్మను కర్మయోగంగా ఎలా మలుచుకోవాలో శాస్త్రం నిర్దేశించిందని మూడవ అధ్యాయంలో చూశాము. కర్మయోగము అంటే ఏం చేసినా ఈశ్వరార్పణ భావనతో చెయ్యటం; ఏ ఫలమొచ్చినా కూడా ఈశ్వరప్రసాదబుద్ధితో స్వీకరించటం అని కూడా చూశాము. అలా ఈశ్వరార్పణభావనతో చేస్తే, మన దైనందిన జీవితంలో చేసే ప్రతి ఒక్క మామూలు చర్య కూడా యజ్ఞంగా మారుతుంది. స్నానం చెయ్యటం ఒక యజ్ఞం అవుతుంది; భోజనం చెయ్యటం ఒక యజ్ఞం అవుతుంది; నడవటం ఒక యజ్ఞం అవుతుంది.

ఈ యజ్ఞాలు మళ్ళీ అనేక రకాలుగా ఉంటాయి. కొన్ని కర్మలు కేవలం లౌకిక ఉన్నతికి తోడ్పడేవిగా ఉంటాయి; కొన్ని కర్మలు కేవలం అనము కాని ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి తోడ్పడేలా ఉంటాయి. వీటిని ప్రాథమిక కర్మలు అంటారు. ఈ ప్రాథమిక కర్మల్లోకి నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు వస్తాయి. వీటిని అనేక పేర్లతో వ్యవహరిస్తారు. విహితకర్మలు అంటారు లేదా నియతకర్మలు అంటారు లేదా పంచమహాయజ్ఞాలు అంటారు. ఏ పేరుతో పిలిచినా ఈ కర్మలయొక్క ముఖ్యోద్దేశ్యం ఈ కర్మలు ఏదోవిధంగా మానవాళికి మేలు చేసేలా ఉండాలి; భగవంతుణ్ణి కొలిచేవిగా ఉండాలి; ప్రకృతికి ఉపయోగకరంగా ఉండాలి; తోటి ప్రాణులకు సహాయం చేసేలా ఉండాలి. ఇటువంటి కర్మలను నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు అంటారు.

ఏదైనా కోరికతో చేసే కర్మలను కామ్యకర్మలు లేదా సకామకర్మలు అంటారు. భగవంతుడు ఈ సకామకర్మలను చెయ్యండని ప్రత్యేకించి ఎవరికీ బోధించనవసరం లేదు. మనుష్యులకు ఏదో ఒక కోరిక ఉంటూనే ఉంటుంది. ఒక కోరిక ఏమిటి కోరికలు అనంతం అంటారు. ఈ అనంతమైన కోరికలు తీరే మార్గమేమిటో వారికి చెప్పనవసరం లేదు. వారే పుస్తకాలు చదివో, వేరే మార్గాలద్వారానో తెలుసుకుంటారు. ఏ కర్మ చేస్తే ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుందో; ఏ కర్మ చేస్తే ఐశ్వర్యంలో మునిగితేలుతాడో; ఏ కర్మ చేస్తే పిల్లవానికి స్కూల్లో సీటు వస్తుందో; ఏ కర్మ చేస్తే అమ్మాయికి పెళ్ళి అవుతుందో, ఆ కర్మలు వారే తెలుసుకుని చేస్తారు. అందువల్ల ఇక్కడ భగవంతుడు కొత్తగా నేర్పించనవసరం లేదు.

కాని ఏ కర్మలు చేస్తే ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కలుగుతుందో, ఆ కర్మలను ఎవరూ పట్టించుకోరు. ఎందుకంటే ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి కలగటానికి కర్మలు చెయ్యాలంటే, ముందు అసలు ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి అంటే ఏమిటో తెలియాలి కదా! అది తెలియాలి అంటే దాన్ని తెలుసుకోవటానికి శ్రద్ధ కావాలి. కాని కొంతమంది ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి గురించి తెలుసుకోవాలనే తపన రాకుండానే జీవితాన్ని ముగిస్తారు. మరికొంతమంది ఆ ఉత్సాహం కలిగేసరికి జీవితచరమాంకంలో చేరుకుంటారు. అప్పుడు మనస్సు, శరీరం సహకరించవు.

అలా మనుష్యులు తమ జీవితాన్ని వృథా పరుచుకుంటారని అటు వేదమూ, ఇటు భగవానుడూ బాధపడుతున్నారు. ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి జోలికి పోని మనుష్యులను ఈ కర్మలు చెయ్యండని ఎలా చెప్పాలి? దానికి గొప్ప మార్గమేమిటి? ఆ కర్మలని విధిగా చెయ్యాలని నిర్దేశించటమే సరైన పద్ధతి అని తెలుసుకుంది. చేస్తే చెయ్యండి, లేకపోతే లేదు అంటే ఎవరూ చెయ్యరు. అందువల్ల వేదం వాటిని విహితకర్మలు లేదా నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు అంది. అవి చేసితీరాలని ఆదేశించింది.

రోడ్డుమీద ఉన్న సిగ్నల్సు, పోలీసు మన జాగ్రత్తకోసం ఏర్పరచినవే. కాని మనమేం చేస్తాం? సిగ్నల్సు పని చెయ్యకపోతేనో, పోలీసు ఆ దరిదాపుల్లో లేకపోతేనో సిగ్నల్సును జంప్ చేస్తాము. అలా సిగ్నల్సును పట్టించుకోకుండా వెళ్ళిపోతే, దెబ్బలు తగిలేది మనకే అనే పరిపక్వత మనకి లేదు. అలాంటప్పుడు ప్రభుత్వం ఏంచెయ్యాలి? మనకు గట్టిగా నియమనిబంధనలను విధించాలి. సిగ్నల్సు దాటితే ఇంత జరిమానా అని ఫైను విధించాలి. అలా చెయ్యటంవల్ల ప్రభుత్వం పొందే లాభము లేదు, నష్టము లేదు. అది పాటించకపోతే మనకే ప్రాణనష్టం కూడా కలిగే ప్రమాదం ఉంది.

ఇదే సూత్రం మన ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి కూడా వర్తిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక విజయం పొందటానికి చాలా ఎక్కువకాలం పడుతుంది. అందువల్ల మన ప్రయాణాన్ని చిన్న వయస్సులోనే విధిగా చేసే కర్మలుగా విధించింది. అందువల్లనే వాటిని విహితకర్మలు లేదా నియతకర్మలు అంటారు. రోజూ చెయ్యాలి కాబట్టి నిత్యనైమిత్తక కర్మలు అంది. ఐదురకాలుగా కర్మలు చెయ్యాలి కాబట్టి పంచమహాయజ్ఞాలు అంది.

ఈ కర్మలను నియమకర్మలుగా నియమించినా ఎక్కడ చెయ్యరో అనే భయంకొద్దీ, ఈ కర్మలను చెయ్యకపోతే పాపం వస్తుందని బెదిరిస్తుంది. సిగ్నల్సు జంప్ చేస్తే ఎలా ఫైన్ కట్టాలో, విహితకర్మలను చెయ్యకపోతే అలా ఇక్కడ దాన్ని ప్రాయశ్చిత్తంగా అనుకోవచ్చు. ఆ పాపాన్ని ప్రత్యవాయపాపం అంది శాస్త్రం. ఈ ప్రత్యవాయపాపం వీరిని నరకానికి తీసుకువెళుతుంది. అలా బెదిరించటంలో ఉద్దేశ్యం, నరకానికి పోతానేమోననే భయంతోనైనా మనుష్యులు ఈ కర్మలు చేస్తారనే ఆశ. పైగా ఈ కర్మలు వారు ఊరికే చెయ్యనవసరం లేదు. అలా చేస్తే వారే ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం పొందుతారు. అలా ఒక విధంగా బెదిరించి, ఈ కర్మలు చేయిస్తుంది.

శాస్త్రం వాడే రెండో పద్ధతి కూడా ఉంది. ఇందులో ఆశ చూపిస్తుంది. కొంతమంది బెదిరింపుకు లొంగితే, కొంతమంది ఆశకు పడిపోతారు. ఈ నిత్యనైమిత్తిక కర్మలు రెండురకాల లాభాలను ఇస్తాయి అంటుంది. అంటే నిత్యపూజలు, రోజువారీ పారాయణం, పితృదేవతలకు శ్రాద్ధకర్మలు వంటి తప్పనిసరిగా చేసితీరాల్సిన కర్మలు రెండు ప్రయోజనాలను ఇస్తాయి.

ముందేమంది? ప్రత్యవాయపాపం వస్తుంది అంది. సంధ్యావందనం చెయ్యకపోతే పాపం వస్తుంది; పితృశ్రాద్ధం పెట్టకపోతే పాపం వస్తుంది, పితృశాపం కలుగుతుంది అంటుంది. పితృశాపం అంటే పితృదేవతలు శపించరు కాని ఆ విహితకర్మ చెయ్యకపోవటంవల్ల పాపం వస్తుందని అర్థం.

ఇప్పుడేమో ఆ కర్మలు చేస్తే రెండురకాల లాభం వస్తుందంటుంది. అవి లౌకికఫలం, ఆధ్యాత్మికఫలం. లౌకికఫలం సకామకర్మలు చేస్తే కోరుకున్న ధనం, హోదా, పదవి, పేరుప్రఖ్యాతులు వంటి ఇహలోకఫలం, మరణించాక స్వర్గలోకఫలం వస్తుంది అంటుంది. అదే మనకు పరిపక్వత వచ్చి ఆ కర్మలను సకామంగా కాకుండా నిష్కామంగా చేస్తే అవి ఆధ్యాత్మికఫలాలను ఇస్తాయి. అంటే దైవీసంపత్తిలో చూసిన అదంభిత్వం, అహింస, శాంతివంటి మంచిగుణాలు వాటంతట అవే అలవడతాయి.

ఇప్పుడు సాత్త్వికయజ్ఞం అంటే ఏమిటి? శాస్త్రం ప్రకారం మనం అనేక కర్మలు చేస్తూనే ఉంటాము. అవి మానసిక, వాచిక, కాయిక కర్మలు. సమాజం అభివృద్ధి చెందుతున్నకొద్దీ ఈ కర్మల సంఖ్య కూడా పెరుగుతూ వస్తుంది. కాని ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు, తన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడే కర్మలు కొన్ని చెయ్యాలి. కాని అతను లౌకికంగా ఎదగటానికే ఎక్కువగా పాటుపడతాడు. నిజానికి ఎవరూ ఆంతర ఎదుగుదల గురించి ఆలోచించరు.

ఇప్పటి మన విద్యావిధానం కూడా లౌకికంగా ఎదగటానికే తోడ్పడేలా తీర్చిదిద్దబడింది. మంచి చదువు, తద్వారా మంచి ఉద్యోగం, తద్వారా మంచి జీతం. అంతా బాగానే ఉంది. ఇలాంటి చదువు చదవవద్దని వేదం నిందించదు; కాని మీ ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల పొందటానికి మీరేం కృషి చేస్తున్నారని నిలదీస్తుంది. సాధన చతుష్టయ సంపత్తిని పొందటానికి ఏంచేస్తున్నారు అంటుంది.

శాస్త్రం ప్రత్యేకించి చెబుతుంది; మీ ఆంతర ఎదుగుదలకోసం మీరు ప్రత్యేకించి మీ జీవితంలో కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలి. దీన్నే పంచమహాయజ్ఞాలుగా, నిష్కామకర్మగా మూడవఅధ్యాయంలో చూశాము. ఈ నిష్కామకర్మ లౌకికసుఖాలను ఇవ్వదు, పేరుప్రతిష్ఠలు ఇవ్వదు, సమాజంలో పెద్దపీట వెయ్యదు, మీ ఆస్తిని పెంచదు కాని, మీరు ఆంతరంగా ఎదగటానికి పాటుపడుతుంది. ఈ ఆంతర ఎదుగుదలకోసం కచ్చితంగా కొన్ని కర్మలు చెయ్యాలి. మీ దైనందిన జీవితం మొదలుపెట్టేలోపు, దైవయజ్ఞం చెయ్యాలి. అంటే దైవప్రార్థన చెయ్యాలి. పొద్దున్నే ఎందుకు చెయ్యాలి అంటే పొద్దున సమయాన్ని సాత్త్వికసమయం అంటారు. దీన్ని బ్రహ్మీముహూర్తం అంటారు. అది ఆధ్యాత్మిక, వేదప్రార్థనకు అనువైన సమయం.

నెమ్మదిగా పగలు వస్తున్నకొద్దీ, సూర్యుని ప్రతాపం పెరుగుతున్నకొద్దీ, శరీరం అంతకంతకూ రాజసికప్రవృత్తిని పెంచుకుంటుంది. అందువల్ల అప్పుడు రాజసికకర్మలు చెయ్యటానికి బాగుంటుంది.

సూర్యుడు రోజంతా తన కాంతిని వెదజల్లి, నెమ్మదిగా పడమరవైపు అస్తమిస్తున్నప్పుడు మీ పరిస్థితి కూడా అలాగే ఉంటుంది. సాత్త్వికగుణం పోయి, రాజసికగుణం పోయి, తామసికగుణం పైకి వస్తుంది. అంటే సూర్యుడు తిరిగినట్టుగా మీ శరీరంలోని గడియారం మనస్సును సత్త్వగుణంనుంచి రాజసికగుణం వైపుకు, తర్వాత రాజసికగుణంనుంచి తామసికగుణం వైపుకు తిప్పుతుంది. అందువల్ల దైవయజ్ఞం పొద్దున్న చెయ్యాలంటుంది. అది మనిషి ఆంతర ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుంది.

శారీరక ఆరోగ్యానికి పొద్దున్నే వాకింగ్ చెయ్యాలంటారు డాక్టర్లు. ఈ వాకర్స్ అసోసియేషన్లు కూడా రకరకాలు ఉంటాయి – బీచ్ వాకర్స్ అసోసియేషన్, పార్క్‌వాకర్స్ అసోసియేషన్ వంటివి. మీకు నడకమీద ఆపేక్ష లేకపోయినా నడుస్తారు. ఎందుకు? మీ శారీరక ఆరోగ్యం బాగుండాలి కాబట్టి. అలాగే శాస్త్రంలో వైద్యులు మనకు వేరే నియమాలు విధించారు. శాస్త్రంలో వైద్యులు ఎవరు? **ఋషులు.**

శారీరక ఆరోగ్యంకోసం చేసే వాకింగ్‌లో లౌకికంగా ఏమైనా పొందుతారా? డబ్బు వస్తుందా, ప్రమోషన్ వస్తుందా? కాని వారి ఆరోగ్యం బాగుంటుందని తెలుసు వారికి. వారు సముద్రపుటొడ్డున అలా నడుచుకుంటూ పోతారు; వేరేవాళ్ళేం చేస్తున్నారో పట్టించుకోరు; వేరేవాళ్ళేం అనుకుంటారో కూడా పట్టించుకోరు; పొట్టినిక్కరు వేసుకుని నడుచుకుంటూ పోతారు. అదయ్యాక ఏ కాకరకాయ రసమో తాగేసి, ఆ పక్కనే జరుగుతున్న గీతాబోధకు అలాగే పొట్టినిక్కరుతోనే వెళ్ళిపోతారు. ఎవరేమనుకుంటారో అనుకోరు. ఇదే శ్రద్ధతో ఆంతర ఎదుగుదలకు నిర్దేశించిన నిత్యనైమిత్తిక కర్మలను కూడా చెయ్యాలి. దీన్ని వివరంగా కర్మయోగం అధ్యాయంలో చూశాము. దాన్ని సాత్త్వికయజ్ఞం అని కూడా అంటారు.

ఇక్కడితో యజ్ఞం గురించిన ఉపోద్ఘాతం అయిపోయింది.

శ్లో. 11 **అఫలాకాంక్షిభిర్యజ్ఞో విధిదృష్టో య ఇజ్యతే ।**
యష్టవ్యమేవేతి మనః సమాధాయ స సాత్త్వికః ॥

అఫలాకాంక్షిభిః, యజ్ఞః, విధిదృష్టః, యః, ఇజ్యతే,
యష్టవ్యమ్, ఏవ, ఇతి, మనః, సమాధాయ, సః, సాత్త్వికః ॥

యః, యజ్ఞః	= ఏ యజ్ఞము	అఫలాకాంక్షిభిః	= ప్రతిఫలాపేక్ష లేనివారిచే
విధిదృష్టః	= శాస్త్రోక్తమైనదో		
యష్టవ్యమ్, ఏవ, ఇతి, మనః, సమాధాయ	= ఇది నాకు కర్తవ్యమేనని మనస్సులో దృఢముగా నిశ్చయించుకొని	ఇజ్యతే	= చేయబడునో
		సః సాత్త్వికః	= ఆ యజ్ఞము సాత్త్వికము

అఫల–అకాంక్షిభిః (పురుషైః) యష్టవ్యమ్ ఏవ ఇతి మనః సమాధాయ
విధి–దృష్టః యః యజ్ఞః ఇజ్యతే, సః, సాత్త్వికః (యజ్ఞః మతః) ॥

తా: ఏ యజ్ఞము శాస్త్రోక్తమైనదో, ఇది నాకు కర్తవ్యమేనని మనస్సున దృఢముగా నిశ్చయించుకొని ప్రతిఫలాపేక్ష లేనివారిచే చేయబడునో ఆ యజ్ఞము సాత్త్వికము.

ఈ నేపథ్యంలో రాబోయే మూడు శ్లోకాల్లో వరుసగా సాత్త్వికయజ్ఞం, రాజసికయజ్ఞం, తామసికయజ్ఞాల గురించి చూద్దాము. ముందుగా ఈ శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ సాత్త్వికయజ్ఞాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు.

యజ్ఞః – ఏ యజ్ఞమైతే

విధి దృష్టః – శాస్త్రంచేత విధించబడిందో. అంటే మన ఆంతర ఎదుగుదలకోసం విధించబడిన పొద్దుటి ప్రార్థనలు, పొద్దుటి జపం, పొద్దుటి పూజ, పొద్దున్నే ఆలయానికి వెళ్ళటం, వీటన్నిటినీ విధిగా విధించింది శాస్త్రం. ఎలాగైతే శారీరక ఆరోగ్యపరిరక్షణకు మార్నింగ్‌వాక్‌ను డాక్టర్లు విధిస్తారో, అలా ఆంతర ఆరోగ్యపరిరక్షణకు శాస్త్రవైద్యులు కొన్ని విధులు విధించారు.

అఫలాకాంక్షిభిః – మార్నింగ్‌వాక్‌ను చేసేవారు ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తారు. ఎందుకు? వారికి శారీరక ఆరోగ్యంయొక్క విలువ తెలుసు. అలాగే ఈ ఆంతర ఆరోగ్యంకోసం చేసేవారు కూడా ఎటువంటి లౌకిక ఫలాపేక్ష లేకుండా ఈ విధులను నిర్వర్తిస్తారు. ఫలం అంటే లౌకికప్రయోజనం; అకాంక్షిభిః అంటే కోరుతారు. అఫలాకాంక్షిభిః అంటే ఎటువంటి లౌకికఫలం కోరకుండా శాస్త్రం విధించిన సంధ్యావందనమో, జపమో కేవలం ఆంతరఫలంకోసం చేస్తారు. వాటిని నిష్కామకర్మలనీ, సాత్త్వికకర్మలనీ, నిత్యనైమిత్తిక కర్మలనీ అంటారు.

లౌకికఫలాల వెంటపడేవారు ఎవరైనా వారిని ఏడిపించినా వారు పట్టించుకోరు. ఎందుకంటే వారికి ఈ కర్మలు ఇచ్చే మానసిక ఆరోగ్యపు విలువ తెలుసు. మళ్ళీ మార్నింగ్‌వాకర్స్ ఉదాహరణనే తీసుకోండి– వారు ఎవరేమన్నా పట్టించుకోరు. వారి పనిని వారు చేసుకుపోతారు. అలాగే ఆధ్యాత్మికచింతన ఉన్నవారు కూడా చేస్తారు.

ఈ విహితకర్మలను సకామకర్మలుగా చెయ్యవచ్చు లేదా నిష్కామకర్మలుగా చెయ్యవచ్చు. కాని రెండూ కలిపి చెయ్యలేరు. సకామకర్మలుగా వద్దనుకుంటే చిత్తశుద్ధి పొందటానికి చెయ్యవచ్చు. అది వారికి జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తిని ఇస్తుంది, సాధనచతుష్టయ సంపత్తిని ఇస్తుంది. జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తి వస్తే మాండూక్యోపనిషత్తువంటి కష్టమైన ఉపనిషత్తు కూడా బాగా అర్థమవుతుంది.

యష్టవ్యమ్ ఏవ – ఇవి విధిగా పాటించితీరాలి. ఎవరికోసం? మీ మంచికోసం. ఇవి ఎవరికోసమో చేసే కర్మలు కావు. మీకోసం మీరు చేసేవి. యష్టవ్యమ్ అంటే కర్తవ్యంగా భావించి, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ మానకుండా చేసితీరాలి.

మనః సమాధాయ – ఏకాగ్రతతో చెయ్యాలి. ఏ పూజ చేసినా, ఏ జపం చేసినా, ఏ ధ్యానం చేసినా, పూర్తి ఏకాగ్రతతో, ఆంతర ఉన్నతికోసం చేసే కర్మ సాత్త్వికయజ్ఞం. ఆంతర ఉన్నతికోసం చేసే పూజవల్ల లౌకికఫలం రాకపోయినా, ఆ పూజ వృథా కాదనే నమ్మకంతో చెయ్యాలి. దాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా చెయ్యాలి.

యః ఇజ్యతే – పంచమహాయజ్ఞాలు చెయ్యాలి. పంచమహాయజ్ఞాలను వివరంగా మూడవ అధ్యాయంలో చూశాము. అవి దైవయజ్ఞం, ఋషియజ్ఞం, పితృయజ్ఞం, మనుష్యయజ్ఞం, భూతయజ్ఞం. ఇవన్నీ ఇతరులకోసం చేసే నిస్వార్థకర్మలు. మనకోసం మనం చేసుకునే కర్మలను ఎవరూ మనకు ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు.

స సాత్త్వికః – ఇటువంటి కర్మలు సాత్త్వికకర్మలు. ఇక్కడితో సాత్త్వికయజ్ఞం గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 12 **అభిసంధాయ తు ఫలం దంభార్థమపి చైవ యత్ ।**
ఇజ్యతే భరతశ్రేష్ఠ తం యజ్ఞం విద్ధి రాజసమ్ ॥
అభిసంధాయ, తు, ఫలమ్, దంభార్థమ్, అపి, చ, ఏవ, యత్,
ఇజ్యతే, భరతశ్రేష్ఠ, తమ్, యజ్ఞమ్, విద్ధి, రాజసమ్ ॥

తు	= కాని	ఫలమ్, అపి	= ప్రతిఫలమును గూడ
భరతశ్రేష్ఠ!	= ఓ అర్జునా!	అభిసంధాయ	= దృష్టిలోనుంచుకొని
యత్	= ఏది	ఇజ్యతే	= చేయబడునో
దంభార్థమ్, ఏవ	= సరియైన శ్రద్ధ లేకుండ ఆడంబరముతో ఆచరింపబడునో	తమ్, యజ్ఞమ్	= ఆ యజ్ఞమును
		రాజసమ్	= రాజసమైనదిగా
చ	= ఇంకా	విద్ధి	= తెలుసుకొనుము

హే భరత-శ్రేష్ఠ! ఫలమ్ తు అభిసన్ధాయ, అపి చ దమ్భార్థమ్
ఏవ యత్ ఇజ్యతే, తమ్ యజ్ఞమ్ రాజసమ్ విద్ధి ॥

తా: కాని ఓ అర్జునా! ఏది సరియైన శ్రద్ధ లేకుండ ఆడంబరముతో ఆచరింపబడునో ఇంకా ప్రతిఫలమును గూడ దృష్టిలోనుంచుకొని చేయబడునో ఆ యజ్ఞమును రాజసమైనదిగా తెలుసుకొనుము.

ఈ శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ రాజసికయజ్ఞాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు. రాజసికయజ్ఞం అంటే సకామకర్మలు, లౌకిక ప్రయోజనాలకోసం చేసే కర్మలు.

అభిసంధాయ తు ఫలం – బాహ్యంగా కంటికి తెలిసే ఫలాలు. అంటే పేరుప్రఖ్యాతులు, ధనం, హెూదా, పదవి, ఆస్తి, పరపతి మొదలైనటువంటి ప్రయోజనాలను ఫలం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ పనిచేస్తే నాకేం లాభం అని ఆలోచిస్తారు ఎప్పుడూ.

దంభార్థమపి చైవ యత్ – దంభంకోసం చేస్తారు. అంటే ఆడంబరం. ఏ దానం చేసినా వారి పేరు మొదటిపేజీలో పెద్ద అక్షరాలతో రావాలి; ఏదైనా కార్యక్రమం అయితే వందన సమర్పణలో వారిపేరు విధిగా ఉండితీరాలి.

ఇజ్యతే తం యజ్ఞం రాజసం విద్ధి – అటువంటి కర్మను రాజసికకర్మ అని తెలుసుకో అర్జునా అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

సాత్త్వికకర్మకూ, రాజసికకర్మకూ మధ్య ఉన్న ముఖ్యమైన భేదం ఏమిటి? సాత్త్వికకర్మలో ఇవ్వటం ప్రధానంగా ఉంటుంది; రాజసికకర్మలో తీసుకోవటం ప్రధానంగా ఉంటుంది.

లౌకికపరంగా మన జమాఖర్చులు చూస్తే మన ఆదాయం ఎక్కువగా, వ్యయం తక్కువగా ఉంటే మనం విజయవంతం అయినట్టు లెక్క. కాని ఆధ్యాత్మికరంగంలో జమాఖర్చులు వేరేగా ఉంటాయి. అందులో మనం సమాజంనుంచి తీసుకున్నది తక్కువగానూ, సమాజానికి తిరిగి ఇచ్చేది ఎక్కువగానూ ఉండాలి. అలా ఉంటే ఆధ్యాత్మికంగా విజయం సాధించినట్టు అర్థం. పూజ్యస్వామీజీ అంటారు, 'ఇన్నాళ్ళూ సమాజంనుంచి మీరు తీసుకున్నారు, ఇప్పుడు సమాజానికి మీరు తిరిగి ఇవ్వాలి.'

భరత శ్రేష్ఠ – ఓ అర్జునా! ఇలా బాహ్యవిజయాలకోసం ఆడంబరాలతో చేసే కర్మ రాజసికకర్మ అని తెలుసుకో అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడితో రాజసికయజ్ఞం గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 13 **విధిహీనమసృష్టాన్నం మంత్రహీనమదక్షిణమ్ ।**
శ్రద్ధావిరహితం యజ్ఞం తామసం పరిచక్షతే ॥
విధిహీనమ్, అసృష్టాన్నమ్, మంత్రహీనమ్, అదక్షిణమ్,
శ్రద్ధావిరహితమ్, యజ్ఞమ్, తామసమ్, పరిచక్షతే ॥

విధిహీనమ్	= శాస్త్రవిధులను పాటింపనిది	శ్రద్ధావిరహితమ్	= శ్రద్ధ లేకుండ చేయబడునది అయిన
అసృష్టాన్నమ్	= అన్నదాన రహితమైనది	యజ్ఞమ్	= యజ్ఞమును
మంత్రహీనమ్	= మంత్రహీనమైనది	తామసమ్	= తామసమైనదిగా
అదక్షిణమ్	= దక్షిణలు లేనిది	పరిచక్షతే	= చెప్పుదురు

విధి–హీనమ్, అసృష్ట–అన్నమ్, మన్త్ర–హీనమ్, అదక్షిణమ్,
శ్రద్ధా–విరహితమ్, (చ) యజ్ఞమ్ తామసమ్ పరిచక్షతే ॥

తా: శాస్త్రవిధులను పాటింపనిది, అన్నదాన రహితమైనది, మంత్రహీనమైనది, దక్షిణలు లేనిది, శ్రద్ధ లేకుండ చేయబడునది అయిన యజ్ఞమును తామసమైనదిగా చెప్పుదురు.

ఈ శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ తామసికయజ్ఞాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు. ఈ తామసికయజ్ఞం లేదా పూజలో ప్రతిదీ ప్రతికూలంగా ఉంటుంది.

విధిహీనమ్ – శాస్త్రం విధించిన కర్మలకు భిన్నంగా ఉంటాయి ఈ కర్మలు.

అసృష్టాన్నమ్ – యజ్ఞాలు మనకున్న వస్తువులను నలుగురితో పంచుకోవటానికి తోడ్పడతాయి. అంటే ఇది సహజమైన సోషలిజమ్. అంటే ఇష్టపడి పాటించే సామాజిక సమానత్వం. అసలు ఇలా యజ్ఞాలు చేసే ఉద్దేశ్యమే నలుగురితో మనకున్నదాన్ని పంచుకోవటానికి. ఎందుకంటే ప్రతియజ్ఞం చివర్లో అనేకరకాల దానాలు చెయ్యాల్సి ఉంటుంది. వస్త్రదానం, అన్నదానం, ధనదానం, గోదానం, క్షేత్రదానం – ఇలా ఏదో ఒకటో, అన్నీనో చెయ్యాల్సిన సందర్భాలు ఉంటాయి.

కాని ఈ తామసికకర్మ చేసే వ్యక్తి ఏమీ ఇవ్వటానికి ఇష్టపడడు. ఒకవేళ ఇచ్చి తీరాలంటే కూడా వీలున్నంత తక్కువ ఇస్తాడు. శాస్త్రం ఎక్కడికక్కడ ఇది కుదరకపోతే అది ఇవ్వండి అంటుంది. ఉదాహరణకు మీకు గోదానం చెయ్యాలని కోరిక ఉండి, గోదానం చెయ్యలేకపోతే, ఒక కొబ్బరికాయ ఇవ్వండి. ఒకవేళ కొబ్బరికాయ కూడా ఇవ్వలేకపోతే, రూపాయి పావలా (ఏ లెక్క ప్రకారం చెప్పిందో మనకు తెలియదు) ఇవ్వండి అంటుంది. ఇలా మూడు చెబితే, తామసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవ్యక్తి ఏంచేస్తాడు? తనకు వీలుగా ఉన్న రూపాయి పావలా ఇస్తాడు. ఇలా ఇది కుదరకపోతే అది అనే సడలింపు అందరికీ వర్తించదు. ఆవును ఇవ్వగలిగిన సామర్థ్యం ఉన్నవారు ఆవును ఇచ్చితీరాలి. కాని ఇవ్వగలిగే సామర్థ్యం ఉండికూడా, తెలివిగా ప్రవర్తిస్తున్నాననుకునే వ్యక్తి ఆ తక్కువసొమ్ముతో సరిపెడతాడు. ఇతన్ని సృష్టించిన దేవుడు ఇతనికన్నా తెలివైనవాడు. ఇవ్వగలిగిన ఆర్థికస్తోమత ఉండీ ఇవ్వలేని వ్యక్తికి ముందుముందు, అలా ఇవ్వలేని స్థాయి వచ్చేలా చేస్తాడు. అప్పుడు ఇవ్వాలని ఉన్నా ఇవ్వలేడు.

అందువల్ల అస్పృష్టాన్నమ్ అంటే దానం చెయ్యడు. మనం చేసే వ్రతాల్లో కూడా చూడండి – ప్రతిచోటా వస్త్రార్థమ్ అక్షతాన్ సమర్పయామి; ఉపవీతార్థామ్ అక్షతాన్ సమర్పయామి అని వస్తుంది. అన్నీ అలా చేసుకుంటూ వచ్చి బ్రాహ్మణునికి దక్షిణ ఇచ్చే సమయానికి ఆయనతో కూడా దక్షిణార్థామ్ అక్షతాన్ సమర్పయామి అంటే బ్రాహ్మణుడు ఒప్పుకుంటాడా? ఈ అక్షతాన్ సమర్పయామి ఎందుకు వచ్చింది? ఏదో అసాధారణ పరిస్థితుల్లో అలా చెయ్యటానికి వచ్చింది అంతేకాని దానాలు చెయ్యవద్దని చెప్పలేదు.

మంత్రహీనమ్ – మంత్రాలు చదవవద్దనీ చెప్పలేదు.

శ్రీరామరామరామేతి రమేరామే మనోరమే
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామ వరాననే

ఈ మంత్రం అర్థం ఏమిటి? మూడుసార్లు శ్రీరామ శ్రీరామ శ్రీరామ అని పఠిస్తే విష్ణుసహస్రనామం చదివినంత పుణ్యం వస్తుందని అర్థం. ఇదేదో బాగుంది, నేను శ్రీరామ మూడుసార్లు చదివేసి పారిపోతాను అంటే కుదరదు. శాస్త్రం మనయందు దయతలచి కొన్ని ఉల్లంఘనలు చెబితే, వాటినే నియమాలుగా చేసుకోకూడదు. శాస్త్రం ఇచ్చిన సడలింపులను దుర్వినియోగపరచకూడదు. అందువల్ల మంత్రహీనం చెయ్యకూడదు.

అదక్షిణమ్ – మనం ఏదీ ఎదుటివారినుంచి ఉచితంగా స్వీకరించకూడదు. ఎదుటివారు ఉచితంగా ఏదైనా ఇస్తారో లేదో తర్వాత ప్రశ్న. కాని వారేదైనా ఉచితంగా ఇస్తే, దానికి బదులుగా మనం ఏదోఒకటి తిరిగిఇవ్వాలి. బ్రాహ్మణుడు మనకు పూజచేసి పెట్టినందుకు అతనికి దక్షిణ ఇచ్చితీరాలి; అతను నోరు తెరిచి అడగకపోయినా. నిజానికి బ్రాహ్మణుడు ఇంత కావాలని అడగకూడదు; మీరు ఎంత ఇస్తే అంతటితో తృప్తి చెందాలి.

అసంతుష్టో ద్విజో నష్టః

తృప్తి చెందని బ్రాహ్మణుడు ఆధ్యాత్మికంగా నష్టపోతాడు. ఇది శాస్త్రనియమం. అందువల్ల బ్రాహ్మణుడు తను అడగకూడదు; ఎంత ఇస్తే అంత తీసుకోవాలి. దీన్ని అలుసుగా తీసుకుని ఈ తామసిక ప్రవృత్తి ఉన్నవారు ఏం చేస్తారు? మా ముత్తాతలు ఈ యజ్ఞానికి రెండున్నర రూపాయలు ఇచ్చేవారు; ఇది మా వంశంలో వస్తున్న ఆచారం; నేనూ అంతే ఇస్తాను అంటారు. ఎంత బుద్ధిగా ముత్తాతల మాటను వింటున్నారు!

ఇలాంటివారిని చూసే నేడు బ్రాహ్మణులు కూడా తెలివిమీరారు. వారు అన్నీ ప్యాకేజీలు తయారుచేశారు. అందులో కూడా మూడు ప్యాకేజీలు ఎ, బి, సి అంటారు. మీ శక్తికొద్దీ అందులో ఒక ప్యాకేజీని ఎన్నుకోవచ్చు. **పిండికొద్దీ రొట్టె** అంటారు. మీరు ఎన్నుకున్న ప్యాకేజీకి తగ్గట్టుగానే ఉంటుంది ఆ బ్రాహ్మణుల సేవ కూడా. అందువల్ల మీరు ఇది చెయ్యలేదు, అది చెయ్యలేదని వారిని ప్రశ్నించేందుకు కుదరదు. అంతా ఫక్తు వ్యాపారధోరణి. వైదికకాలంలో ఈ రెండురకాల మనుష్యులనీ చూడము. ఎంత తక్కువ నియమాలు ఉంటే ఆ సమాజం అంత పరిపూర్ణంగా ఉన్నట్టు అర్థం. మనమీద అంతకంతకూ నియమాలను రుద్దుతున్నారు అంటే, మనం అంతకంతకూ మానవతను కోల్పోతున్నామని అర్థం.

ఒక ఊర్లో ఒకరాజు రుద్రాభిషేకం చెయ్యటానికి సంకల్పించి, ఆ ఊర్లో ఉన్న ప్రతి ఒక్క ఇంటినుంచి ఒక గ్లాసు పాలు తీసుకురావాలని ఆదేశించాడు. వారు తెచ్చే పాలు పొయ్యటానికి ఒక పెద్ద పాత్రను ఏర్పాటుచేసి, దాని పైభాగాన్ని అందుకోవటానికి చిన్న నిచ్చెనను కూడా పెట్టాడు. వచ్చినవారు ఆ నిచ్చెనను ఎక్కి, ఆ పాత్రలో పాలు పొయ్యాలి. తర్వాత కథ మీకు తెలిసిందే. ఎవరికి వారే అతితెలివికి పోయారు. ఊరంతా ఒక్కొక్క గ్లాసుడు పాలు పోస్తుంటే, నేనొక్కడినే ఒకగ్లాసు నీళ్ళు పోస్తే మాత్రం రాజుకు తెలుస్తుందా, తక్కినవారికి తెలుస్తుందా అనుకున్నారు. అలా ఒకరు అనుకుంటే బాగానే ఉండేది. ఊర్లో అందరిదీ అదే ధోరణి. చివరికి చూస్తే ఏముంది? పాత్ర పైదాకా నిండింది నిజమే. కాని అందులో ఒక్కచుక్క పాలు ఉంటే ఒట్టు!

అలా ఎవరికి వారే నానీటు, నాగోటు చూసుకుని, ఎదుటివారు చేస్తారులే అనుకుంటే, అలాంటి సమాజం పదికాలాలపాటు నిలవదు. ఈ సమాజంలో నేనొక బాధ్యతగల పౌరుణ్ణి, నావంతు సేవ నేను ఇష్టంగా, నా అంతట నేను చెయ్యాలి అనుకోవాలి. తామసకర్మలో అలా నావంతు నేను ఇవ్వాలి అనుకోడు. అందువల్ల అదక్షిణం అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

శ్రద్ధావిరహితమ్ యజ్ఞం – మామూలుగా శ్రద్ధావిరహితమ్ అంటే ఈ పూజలమీద శ్రద్ధ లేకపోవటం. ఈ పూజవల్ల ప్రయోజనం వస్తుందనే నమ్మకం ఏమిటి అనుకోవటం. ఇక్కడ దీనికి ఇంకొక అర్థం కూడా చెప్పవచ్చు. సాత్త్వికయజ్ఞం గురించి చెప్పినప్పుడు నిష్కామకర్మగా పంచమహాయజ్ఞాలు చెయ్యాలని చూశాము. అందులో పితృయజ్ఞం ఒకటి. పితృయజ్ఞం అంటే పితృదేవతలకు చేసే శ్రాద్ధకర్మలు. చాలామందికి ఈ శ్రాద్ధకర్మలమీద శ్రద్ధ ఉండదు. శ్రద్ధ పదంనుంచే వచ్చింది శ్రాద్ధకర్మ పదం కూడా. శాస్త్రంమీద శ్రద్ధ పెట్టుకోవాలి. కాని వీరేమంటారు? మేం ఇక్కడ చేసిన శ్రాద్ధకర్మలు పితృదేవతలకు అందుతుందనే నమ్మకం ఏమిటి అంటారు. పైగా పునర్జన్మ ఉందంటున్నారు కదా, వారు మళ్ళీ ఎక్కడో పుట్టేసి ఉంటారు; అలాంటప్పుడు వారికి పెట్టి మాత్రం ఏమిటి లాభం అంటారు?

కాని శ్రాద్ధకర్మల గురించి సరియైన అవగాహన లేక ఈ అపోహలు కలుగుతున్నాయి. శ్రాద్ధకర్మలు పితృదేవతలకు పెట్టేదే అయినా, దానివల్ల లాభం పొందేది పితృదేవతలు కాదు, అది పెడుతున్న కర్త. పితృదేవతలు మళ్ళీ పుట్టి ఉండవచ్చు లేదా మోక్షం కూడా పొందేసి ఉండవచ్చు కాని ఈ కర్మ పితృయజ్ఞంలోకి వస్తుంది; ఈ కర్మ భగవంతునికి నైవేద్యం అర్పించే కర్మ వంటిది. భగవంతునికి ఒక్క అరటిపండును నైవేద్యం పెడతారు. ఏం భగవంతునికి మనం ఇచ్చే అరటిపండు తప్ప వేరే ఎవరూ ఇవ్వరా? ఆయన ఈ అరటిపండుతోనే కడుపు నింపుకుంటాడా అనకూడదు. అది భగవంతుని ఆకలి తీర్చటానికి కాదు చేసేది; మీ శ్రద్ధ చూపుకోవటానికి, తద్వారా చిత్తశుద్ధి పెంచుకోవటానికి. ఇదే సూత్రం పితృదేవతలకు చేసే శ్రాద్ధకర్మకు కూడా వర్తిస్తుంది. మీరు వదిలిన తర్పణం వారు అందుకుంటారో లేదో మీకనవసరం; అది మీకు చిత్తశుద్ధిని ఇస్తుంది. ఒకవేళ వెళితే మరీ మంచిది; మీకు అదనపు ప్రయోజనం కలుగుతుంది.

శ్రాద్ధకర్మ పంచమహాయజ్ఞాలలో ఒకటని చూశాము. పంచమహాయజ్ఞాలు కర్మయోగంలో భాగమనీ, కర్మయోగం చేస్తే చిత్తశుద్ధి కలుగుతుందనీ చూశాము. అందువల్ల మీరు చిత్తశుద్ధికి విలువను ఇచ్చేటట్టయితే,

శ్రాద్ధకర్మమీద శ్రద్ధ పెట్టుకోవాలి. మళ్ళీ చిత్తశుద్ధి ఎలా కలుగుతుందని సందేహం పెట్టుకోకూడదు. అందువల్ల శ్రాద్ధకర్మలు చెయ్యకపోతే అది తామసకర్మ అవుతుంది.

శ్రద్ధయా కృతమ్ శ్రాద్ధమ్

శ్రద్ధగా చేసేది శ్రాద్ధకర్మ. అది నాకు లాభాన్ని కలుగజేస్తుంది, ఆధ్యాత్మికంగా అని అర్థం చేసుకోవాలి.

తామసం పరిచక్షతే – ఇలాంటి కర్మలను తామసికయజ్ఞం అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడితో తామసికయజ్ఞం అయిపోయింది.

ఈ మూడు యజ్ఞాల గురించి నేర్చుకున్నాక మీకు అర్థమయింది ఏమిటి? మీకు ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిమీద శ్రద్ధ ఉంటే తామసిక యజ్ఞాలను వెంటనే మానుకోవాలి. రాజసికయజ్ఞాలను అంతకంతకూ తగ్గించుకురావాలి. స్వార్థపూరితకర్మలను స్వార్థరహితకర్మలుగా మలచుకోవాలి. కర్మను కర్మయోగంగా మలచుకోవాలి. కర్మయోగి సమాజానికి ఎక్కువ ఇచ్చి, తను తక్కువ తీసుకుంటాడు.

ఛాయామ్ అన్యస్య కుర్వంతి తిష్ఠంతి స్వయమ్ ఆతపే
ఫలాన్యపి పరార్థాయ వృక్షాః సత్పురుషా ఇవ

వృక్షాలు ఎండలో నిల్చుని ఇతరులకు నీడను ఇస్తాయి. అంతేకాదు, ఫలాలను కూడా ఇతరుల కోసమే ఇస్తాయి. అందువల్ల ఈ వృక్షాలను కర్మయోగితో పోల్చవచ్చు అంటున్నాడు కవి. అందువల్లనే చెట్లు నాటండి అని చెబుతారు. అలా చెట్లలాగా మనం కూడా నిస్వార్థమైన జీవితాన్ని గడపాలి. సమాజం మనం పదికాలాలపాటు జీవించి ఉండాలని కోరుకోవాలి కాని, 'ఎప్పుడు పోతాడురా బాబూ?' అనుకోకూడదు. సమాజంకోసం మన ప్రాణం ధారబోయటానికి మనం సిద్ధంగా ఉండాలి; మనం జీవించి ఉండటంకోసం ఏదైనా చెయ్యటానికి సమాజం సిద్ధంగా ఉండాలి. ఇది కర్మయోగంయొక్క నిర్వచనం. ఈ కర్మయోగం సాత్త్వికయజ్ఞంలోకి వస్తుంది. కాని ఈ శ్లోకంలో శాస్త్రంమీద శ్రద్ధలేని, దక్షిణ ఇవ్వని యజ్ఞం తామసయజ్ఞం కిందకు వస్తుందని చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడితో తామసికయజ్ఞం గురించి అయిపోయింది. ఇక్కడితో మూడురకాల యజ్ఞాల గురించి కూడా అయిపోయింది.

సి) **తపస్సు – శ్లోకాలు: 14-19: ఉపోద్ఘాతము**

తపస్సు పదానికి రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి. ఒకటి సాధారణ అర్థం, ఇంకొకటి ప్రత్యేక అర్థం. లక్ష్యార్థం, మీ ఇంద్రియాలమీద మీరు గెలుపొందటానికి, మీరు కోరి కొన్నింటిని త్యజించటం. ఇది ప్రయత్నపూర్వకంగా మానటం. ఇన్నాళ్ళూ మీ శరీరానికీ, మీ ఇంద్రియాలకూ కొన్ని సుఖాలను ఇస్తూ వచ్చారు. ఇప్పుడు ఏదైనా ఒక వస్తువును ఇవ్వటం మాని చూడండి. అప్పుడు మీకే తెలుస్తుంది; శరీరమూ, ఇంద్రియమూ మీ అధీనంలో ఉన్నాయో, మీరే వాటి అధీనంలో ఉన్నారో? మొదట్లో మీరే వాటి యజమానిగా ఉండి ఉండవచ్చుగాక, మీరే ఇంద్రియాలకు కొన్ని సుఖాలను అలవాటు చేసి, వాటిని అనుభవించు అని వాటికి అనుజ్ఞను ఇచ్చి ఉండవచ్చు. కాని కాలక్రమేణా అవి వాటికి ఎంత అలవాటు పడిపోయాయంటే, అవి లేకపోతే మిమ్మల్ని దబాయించే

స్థాయికి వస్తాయి. మీరేమో అమాయకంగా, 'నా ఇంద్రియాలు నా చెప్పుచేతల్లో ఉన్నాయి, నేనేం చెప్తే అవి వింటాయి,' అనే అపోహతో జీవిస్తారు. కాని యథార్థం దానికి భిన్నంగా ఉంది.

ఇంద్రియాలకు కావాల్సిన విషయవస్తువులను మీరు వాటికి అందించకపోతే, అవి మీతో సహకరించవు. మీమీద యుద్ధం ప్రకటిస్తాయి. ఎలా చూపిస్తాయి వాటి నిరసనను? మానసిక సంక్షోభం కలుగజేయటంద్వారా. కన్ను 'నాకు నేను కోరింది చూపిస్తావా, లేదా? లేకపోతే నువ్వు కోరింది నేను చూడనివ్వను' అంటుంది. నాలుక 'నాకు కాఫీ అందివ్వకపోతే, నిన్ను ప్రశాంతంగా కూర్చోనివ్వను,' అంటుంది. అంటే మీరు తపస్సుకు కూర్చుని, 'ఓం నమశ్శివాయ,' అనాలనుకుంటే, కాఫీ ధ్యాస ఎక్కువవుతుంది. అది కాఫీ ధ్యానం అవుతుంది. అలా మీకు మానసిక సంక్షోభం కలిగిందంటే, మీరు ఇంద్రియాలకు బానిస అయినట్టు అర్థం.

ఒకవేళ మీ మనస్సులో ఈ మార్పు, అంటే ఇంద్రియాలమీద నిగ్రహం పెంచుకోవటం చూడాలనుకుంటే, వాటికి క్రమం తప్పకుండా ఇస్తూ వస్తున్న విషయవస్తువులను ఒక్కరోజన్నా ఇవ్వటం మాని చూడండి. ఇలా మీరంతట మీరే మానితే అది తపస్సు అవుతుంది. ఇంకొకరు చెప్పినందువల్ల మీరు మానితే, అది అవస్థ పడటం అవుతుంది. శివరాత్రి రోజు భోజనం చేయకూడదు. ఈ నిర్ణయం మీ అంతట మీరు స్వయంగా తీసుకోవాలి, ఇంకొకరు బలవంతం చేస్తే చెయ్యకూడదు. మీరు నిర్ణయం తీసుకున్నా, ఇంకొకరు మీమీద వారి అభిప్రాయం బలవంతంగా రుద్దినా, ఆకలి ఆకలే. ఆ రోజు తినకపోవటంవల్ల మీరు అవస్థ పడతారు. అందులో సందేహం లేదు. కాని ఎప్పుడైతే మీరు దాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా ఒక తపస్సుగా మలచుకున్నారో, అప్పుడే ఇంక ఆకలి మిమ్మల్ని బాధించదు. మీరు మీ నిర్ణయంమీద స్థిరంగా నిలబడతారు. అందువల్ల అది తపస్సుగా మారుతుంది; ఆ విధంగా తపస్సు ఆధ్యాత్మసాధన అవుతుంది.

శంకరాచార్యులవారు తపస్సును **శరీరపీడనంగా** అభివర్ణిస్తారు. అంటే కావాలని శరీరాన్ని బాధపెట్టటం. ఒక్కరోజు ఫ్యాను లేకపోతే ఉండలేము; ఒక్కరోజు ఏ.సీ. లేకపోతే విలవిలలాడిపోతాము. ఒక్కరోజు తలకింద దిండు లేకపోతే నిద్రపోలేము. ఒక్కరోజు చెప్పులు లేకుండా నడవాలంటే చాలా అవస్థ పడతాము. అందువల్లనే మన శాస్త్రం అనేక నియమాలను విధించింది. అవన్నీ తపస్సు కిందికే వస్తాయి. తపస్సు అంటే ప్రత్యేక అర్థం ప్రయత్నపూర్వకంగా దేన్నైనా వద్దనుకోవటం.

తపస్సు అంటే సాధారణ అర్థం వేరే ఉంది. ఆ అర్థాన్ని తీసుకోవాలి ఇక్కడ, ఈ శ్లోకాల్లో. ఆ అర్థం తపస్సు అంటే ఎటువంటి క్రమశిక్షణ అయినా, అది తపస్సు కిందికే వస్తుంది. అది దైవపరంగా చేసేదైనా సరే, ఆధ్యాత్మికంగా చేసేదైనా సరే.

ఋతం తపః సత్యం తపః శ్రుతం తపః శాంతం తపో దమస్తపః శమస్తపో దానం తపో యజ్ఞం తపో భూర్భువః సువర్బ్రహ్మైతదుపాస్వైతత్తపః – నారాయణోపనిషత్తు 10.1

ప్రతి ఒక్కటీ తపస్సే. ఋతం తపస్సు; సత్యం తపస్సు; శ్రుతం తపస్సు; క్రమం తప్పకుండా గీతాబోధకు వెళ్ళటం కూడా తపస్సే. పారాయణం తపస్సు; ప్రతిరోజూ ఒకే నిర్ణీత సమయానికి లేవటం కూడా తపస్సే. అందువల్ల తపస్సుయొక్క సాధారణ అర్థం – ప్రతిపనీ తపస్సే. అలా తపస్సుకు రెండు అర్థాలు ఉన్నాయి.

ఇంతకుముందు చూసిన ఆహారం, యజ్ఞాల విషయాల్లో వాటిని మూడు విధాలుగా విభజించి చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంటే వాటి గుణాలనుబట్టీ అవి సాత్త్విక, రాజసిక, తామసగుణాలకు చెందుతాయని చెప్పాడు. కాని ఇక్కడ తపస్సు విషయానికి వచ్చేసరికి తపస్సును మళ్ళీ రెండు రకాల తపస్సుగా వివరించబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి కారణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః, గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః.

కారణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – మీరు పూజ చెయ్యటానికి వాడే మూడు అంగాలనుబట్టి మూడురకాల తపస్సుగా అభివర్ణించవచ్చు దీనిని. అవి కాయికం, వాచకం, మానసం.

కాయికం – కాయికం అంటే శరీరపరంగా చేసే పూజ.

వాచికం – వాచికం అంటే వాక్కును ఉపయోగించి చేసే పూజ.

మానసికం – మానసికం అంటే మనస్సు పరంగా చేసే పూజ.

14, 15, 16 శ్లోకాల్లో ఈ మూడురకాల తపస్సు గురించి చెప్పబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – ఇంతకుముందు ఆహారం, యజ్ఞం విషయాల్లో చూసినట్టుగానే తపస్సును కూడా మూడురకాలుగా విభజిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక తపస్సులు. వాటి గురించి 17, 18, 19 శ్లోకాల్లో చెబుతాడు.

మొదటి మూడు శ్లోకాల్లో మొదటిరకం తపస్సు గురించి మాట్లాడబోతున్నాడు. అంటే కారణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః గురించి చెప్పబోతున్నాడు. వాటిలోనూ ముందు కాయికం తపః గురించి చెప్పబోతున్నాడు.

కాయికం తపస్సు అంటే ఏమిటి? **పూజనం** అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అన్నిరకాల కాయిక తపస్సులు కాయికపూజలోకి వస్తాయి. ఇవన్నీ అద్భుతమైన శిక్షణలు. మనం అసలు యజ్ఞాలంటే ఏమిటో సరిగ్గా తెలుసుకోవాలి. కాని వచ్చిన చిక్కేమిటంటే చాలామంది ఈ యజ్ఞాలను తీవ్రంగా విమర్శిస్తారు. కానీ ఈ యజ్ఞాలవల్ల అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవి తమోగుణాన్ని వదిలిస్తాయి; భగవంతునితో అనుబంధాన్ని పెంచుతాయి; కుటుంబంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతాయి; సమాజంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతాయి.

తమోగుణాన్ని వదిలిస్తుంది – తమోగుణం అంటే బద్ధకం అని చూశాము. మనిషికి ఉన్న అత్యంత గొప్ప బలహీనత బద్ధకం. కొంతమంది విషయంలో పెద్దలు ఇలా అంటారు, 'బద్ధకం ముందు పుట్టి, తర్వాత నువ్వు పుట్టావు,' అంటారు.

ఆలస్యం హి మనుష్యాణాం శరీరస్థో మహాన్ రిపుః

బద్ధకం మనిషికి అత్యంత గొప్పశత్రువు, ముఖ్యంగా వ్యష్టిస్థాయిలో మనిషికి. మనిషికి పుట్టకముందే ఉన్న ఈ బద్ధకాన్ని మన విజ్ఞానశాస్త్రం అంతకంతకు పెంచిపోషిస్తోంది. ఇప్పుడు దేనికీ లేవనవసరం లేదు. ఇంతకు ముందు టీవీలో ఛానెల్ మార్చాలంటే కూర్చున్న చోటినుంచి లేచివెళ్ళి ఛానెల్ మార్చాలి; ఇప్పుడు చేతిలో రిమోట్ ఉంటుంది. క్షణంలో ఒక ఛానెల్‌నుంచి ఇంకొక ఛానెల్‌కు మార్చవచ్చు టీవీని. దీనివల్ల వచ్చే సమస్యలు కొలెస్ట్రాల్ పెరగటం, శరీరం బరువెక్కటం. దీనికి పరిష్కారం ఏమిటో తెలుసా?

రీడర్స్ డైజెస్ట్‌లో ఒక వ్యాసంలో, మీ రిమోట్‌ను దాచండి ముందు అంటారు. ముందేమో రిమోట్ ఇస్తుంది సైన్సు. మళ్ళీ అదే సైన్సు రిమోట్‌ను దాచి, కొంచెమన్నా నడవండి అంటుంది. ఇలాంటి అలసత్వం పెరగకుండా, మన శాస్త్రం అనేక యజ్ఞాలను నిర్దేశించింది. ఆలయానికి వెళితే, కనీసం మూడు ప్రదక్షిణలు చెయ్యండి అంటుంది. ఆలయాలన్నీ చాలా పెద్దవి. ఒక్క ప్రదక్షిణం చేస్తేనే కొన్ని కిలోమీటర్లు తిరిగినంత అవుతుంది. అలాగే సాష్టాంగనమస్కారం చెయ్యమంటుంది. ఇవి చేస్తే చాలు, కొలెస్ట్రాల్, లావు వాటంతట అవే మటుమాయ మవుతాయి. ఆ విధంగా కాయికతపస్సు తమోగుణానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

భగవంతునితో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది – మన యజ్ఞాలు, పూజలు అన్నీ భగవంతునితో మనకున్న అనుబంధాన్ని పెంచుతాయి. అగరుబత్తి ప్రకటనలో, 'భగవంతునికీ భక్తునికీ మధ్య అనుసంధానం చేస్తుంది,' అని వస్తుంది. మన జీవితంలో మనకున్న అద్భుతమైన, ముఖ్యమైన అనుబంధం ఏమిటంటే భగవంతునితో మనకున్న అనుబంధం. మన మొదటి బంధువు భగవంతుడు. ఎందుకు? మనం భగవంతునినుంచే పుట్టాము; భగవంతునివల్లనే స్థితి పొందుతున్నాము; తిరిగి భగవంతునిలోకే లయమవుతాము. పైగా ఇది సర్వజనీన బంధుత్వం. ప్రాణకోటికంతటికీ భగవంతునితో సమానంగా ఈ అనుబంధం ఉంది.

భగవంతునితో ఉన్న ఈ అనుబంధం పేరు కార్యకారణ సంబంధం. అందువల్ల ఈ అనుబంధం సర్వజనీన అనుబంధం. అంతేకాదు, ఇది శాశ్వతం కూడా. ఎందుకంటే ఇది జన్మజన్మల బంధం. ఆయననుంచే వస్తాము, ఆయనలోనే లయమవుతాము; మళ్ళీ ఆయననుంచే పుడతాము, మళ్ళీ ఆయనలోకే లయమవుతాము. అందువల్ల ఇది శాశ్వతమైన, సర్వజనీనమైన, ప్రాథమిక అనుబంధం. అదే తక్కిన మనుష్యులతో, వస్తువులతో, పెంచుకున్న జంతువులతో అనుబంధం ఎన్నాళ్ళు ఉంటుంది?

ఒక వ్యాసంలో అనుబంధాల గురించి వర్ణిస్తూ, తల్లిదండ్రులతో ఉన్న అనుబంధం కాని, అక్కచెల్లెళ్ళ, అన్నదమ్ములతో ఉన్న అనుబంధం కాని, స్నేహితులతో ఉన్న అనుబంధం కాని, ఆఖరికి పిల్లలతో ఉన్న అనుబంధం కాని శాశ్వతం కాదని, కడదాకా నిలిచే అనుబంధం జీవిత భాగస్వామితోనే అని వివరించుకు వస్తాడు రచయిత. 'తల్లిదండ్రులు, ఆత్మీయులు, పిల్లలు వచ్చి మధ్యలో వెళ్ళిపోతారు. భార్య మధ్యలో వచ్చినా, మనం చివరి ఊపిరి వదిలేదాకా పక్కనే ఉంటుంది. అందువల్ల భార్యభర్తల అనుబంధం గొప్పది,' అంటారు రచయిత. నిజమే, వారిది చివరిదాకా ఉంటుంది. చివరిదాకా అంటే ఎన్నాళ్ళు? 50, 60, 70 సంవత్సరాలు ఉంటుంది. ఆ తర్వాత? ఎవరో ఒకరు మరణించక తప్పదు. మాది జన్మజన్మల అనుబంధం అంటారు కొందరు. కాని వచ్చే జన్మలో వారు ఎప్పుడు పుడతారో, వారి భార్య ఎప్పుడు పుడుతుందో తెలియదు. వారు ఏ ఆకారంలో పుడతారో, వారి భార్య ఏ ఆకారంలో పుడుతుందో తెలియదు. భార్యాభర్తలిద్దరిలో ఒకరు బొద్దింకగా, మరొకరు కాళ్ళజెర్రిగా పుట్టవచ్చు. అందువల్ల ఈ బంధం ఈ జన్మతోనే అయిపోతుంది.

కాని వచ్చిన చిక్కేమిటంటే ఈ అశాశ్వతమైన మానవసంబంధాలలో పడి, అంతకంతకూ బంధాలు పెంచుకుంటున్నాము. భార్యతో ఒక బంధం; పిల్లలతో ఒక బంధం; స్నేహితులతో ఒక బంధం; అలా ముడులు వేసుకుంటూ పోతున్నాము. ఇవి తాత్కాలిక అనుబంధాలు అని తెలుసుకోలేకపోతున్నాము. ఈ అనుబంధాల

మైకంలో పడిపోయి, మనకు భగవంతునితో ఉన్న ప్రాథమిక అనుబంధాన్ని మర్చిపోతున్నాము. అంటే తాత్కాలిక అనుబంధం మోజులోపడి, శాశ్వతమైన అనుబంధం గురించి మర్చిపోతున్నాము.

అందువల్ల ఈ అనుబంధాన్ని పటిష్ఠం చెయ్యటానికి పద్ధతులు వెతకాలి. లౌకికజీవనంలో కూడా మీరు ఒకరిమీద అభిమానం ఉంటే ఏంచేస్తారు? అభిమానం, ప్రేమ, ఆప్యాయతలు కంటికి కనబడని భావాలు. అందువల్ల ఆ భావాలను ఏదో శారీరకచర్య ద్వారా వెలిబుచ్చుతారు. మీకిష్టమైన వారిని చూసి చిరునవ్వు నవ్వటమో, చేతులెత్తి నమస్కారం చెయ్యటమో, కరచాలనం చెయ్యటమో, ఆలింగనం చేసుకోవటమో చేస్తారు. భార్యకి పెళ్ళిరోజును గుర్తుపెట్టుకుని ఏదైనా కానుక ఇవ్వకపోతే ఆరోజు ఇంట్లో ప్రళయమే. అందువల్ల అనేక రకాలుగా మీ ఇష్టాన్ని చర్యలతో ప్రదర్శిస్తారు.

అదే విధంగా భగవంతునిమీద మీకు ఉన్న ఇష్టాన్ని కూడా మీ చర్యలతో ప్రదర్శించాలి. ఏమిటవి? యజ్ఞయాగాదులు. కాని కొందరు వాటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకుండా, ఈ యజ్ఞయాగాదులకు అర్థం లేదు అనేస్తారు; ముందువెనకలు ఆలోచించకుండా. ఏ యజ్ఞాన్నీ ఉత్తపుణ్యానికి నిర్దేశించలేదు శాస్త్రం; ఏ మంత్రాన్నీ అనవసరంగా ఇవ్వలేదు. పెళ్ళిమంత్రాల్లో ఎంతో లోతైన అర్థం ఉంది. ఇప్పటి పెళ్ళిళ్ళలో వాటి సాంద్రతపోయి, ఆర్భాటం ఎక్కువైపోతోంది. అందువల్ల స్వామీ పరమార్థానందగారు, 'వివాహమంత్రాల అర్థాలు' అనే పేరిట ఇంగ్లీషులో ఒక పుస్తకం ప్రచురించారు. మంత్రాలకు ఎంతో గంభీరమైన అర్థం ఉంది. అది మనం తెలుసుకోవటం లేదు అంతే.

పెళ్ళిమంత్రాలనే కాదు, అసలు మీరు చేసే ఏ పని అయినా సరే దాని అర్థం తెలియకుండా చేస్తే, ఆ పని వ్యర్థం. అలాగే ఏ పూజ అయినా సరే దాని అర్థం తెలియకుండా చేస్తే, ఆ పూజ వ్యర్థం. అందువల్ల లోపం పూజలో లేదు, పూజను మీరు అర్థం చేసుకునేతీరులో ఉంది.

ఓం హమ్ ఆకాశాత్మనే పుష్పాణి సమర్పయామి । యమ్ వాయ్వాత్మనే ధూపమాఘ్రాపయామి । రం వహ్న్యాత్మనే దీపం దర్శయామి । వమ్ అమృతాత్మనే అమృతోపహరణం సమర్పయామి । సం సర్వాత్మనే సర్వోపచారాన్ సమర్పయామి ।

మనం యజ్ఞాల్లో అర్పించే ఆహుతులు పంచభూతాలకు వెళతాయి – ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలం, పృథివి. 'ఓ భగవంతుడా, నువ్వు నాకు ఈ అద్భుతమైన పంచభూతాలను వరంగా ఇచ్చావు. దానికి బదులుగా నా కృతజ్ఞతలను అందుకో,' అని ఈ ప్రార్థన అర్థం. మనం ఇప్పుడు ఆ పంచభూతాలను పూజించకపోగా, వాటిని కలుషితం చేసి, వాటిని పాడుచేస్తున్నాము. అది వేరే విషయం అనుకోండి; కాని ఈ ప్రార్థన మనం మనస్ఫూర్తిగా భగవంతునికి వందనసమర్పణ చెయ్యటానికి తోడ్పడుతుంది. దాన్ని ఆత్మనివేదన ప్రార్థన అంటారు. ఆఖరికి నా శరీరం కూడా నాదికాదు, అది కూడా పంచభూతాల నుంచే వచ్చింది. ఈ శరీరం నీ కానుక, ఇది నాది కాదు. ఈ విషయం నేను పదేపదే గుర్తుతెచ్చుకుని, నీకు కృతజ్ఞతగా ఉంటాము అని చెప్పగలగాలి. అందువల్ల ఈ కృతజ్ఞతను చూపించటానికి చేసే కాయికతపస్సు పూజ చెయ్యటం.

కుటుంబంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది – నేటి కాలమాన పరిస్థితుల్లో ఈ కుటుంబవ్యవస్థలో చీలికలు ఏర్పడుతున్నాయి. ఒకరితో ఒకరికి కలిసి గడిపే తీరికలేదు. ఎందుకంటే ఎవరి వ్యాపకం వారిది; ఎవరి సమయం వారిది. ఎవరికి వీలైనప్పుడు వారు ఇంటికి వస్తారు; ఇంటిలో ఫ్రిజ్‌లో ఉన్న ఆహారం దేన్నో తీసుకుని, మైక్రోవేవ్‌లో వేడిచేసుకుని, టీవీ చూసుకుంటూ తినేస్తారు; వెళ్ళి వారి గదిలో వారు హాయిగా నిద్రపోతారు. ఒకరిని ఒకరు చూసుకోవటమే గగనమైపోతోంది. ఇంక కలిసి కబుర్లు చెప్పుకునే తీరికెక్కడ?

అందువల్ల ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్నచోట, ఆధునిక మనస్తత్త్వ శాస్త్రవేత్తలు 'అందరూ కలిసిఉండటానికి అనువైన పూజలను మొదలుపెట్టండి. కలిసి ప్రార్థన చేసే కుటుంబం కలిసి ఉంటుంది,' అంటారు. కలిసి ప్రార్థనలు చెయ్యలేకపోతే, కనీసం రోజులో ఒకసారైనా కుటుంబసభ్యులు అందరూ కలిసి భోజనం చెయ్యటం నేర్చుకోండి అంటారు. ఇటువంటివన్నీ ఎప్పుడో, వేల సంవత్సరాల క్రిందటే ఊహించి, మన ఋషులు పూజలు ఏర్పాటుచేశారు; అది కూడా భార్యాభర్తలు కలిసి చేసే పూజలు; కుటుంబం కలిసి చేసే వ్రతాలు, యజ్ఞాలు. ఇది వ్యష్టిపరంగా.

సమాజంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది – కొన్ని సామూహిక పూజలు ఉంటాయి. అవి అతిరుద్ర, మహారుద్ర యజ్ఞాలవంటివి.

ఈ విధంగా కాయికపూజ తామసప్రవృత్తిని పోగొట్టి భగవంతునితో, కుటుంబంతో, తోటివారితో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది. ఇక్కడితో తపస్సుమీద ఉపోద్ఘాతం అయిపోయింది.

శ్లో. 14 **దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞపూజనం శౌచమార్జవమ్ ।**
బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే ॥

దేవః, ద్విజః, గురుః, ప్రాజ్ఞః, పూజనమ్, శౌచమ్, ఆర్జవమ్,
బ్రహ్మచర్యమ్, అహింసా, చ, శారీరమ్, తపః, ఉచ్యతే ॥

దేవ ద్విజ, గురు, ప్రాజ్ఞ పూజనమ్	=	దేవతలను, బ్రాహ్మణులను, గురుజనులను, జ్ఞానులను పూజించుట
శౌచమ్	=	పవిత్రత
ఆర్జవమ్	=	మనస్సు, వాక్కు, శరీరము ఒకే మాటపై ఉండుట
బ్రహ్మచర్యమ్, చ	=	బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాటించుట
అహింసా	=	అహింసయు
శారీరమ్, తపః	=	శారీరకమైన తపస్సు అని
ఉచ్యతే	=	చెప్పబడును

దేవ–ద్విజ–గురు–ప్రాజ్ఞ–పూజనమ్, శౌచమ్, ఆర్జవమ్,
బ్రహ్మచర్యమ్, అహింసా చ (ఇతి) శారీరమ్ తపః ఉచ్యతే ॥

తా: దేవతలను, బ్రాహ్మణులను, గురుజనులను, జ్ఞానులను పూజించుట పవిత్రత, మనస్సు, వాక్కు, శరీరము ఒకే మాటపై ఉండుట, బ్రహ్మచర్య వ్రతమును పాటించుట, అహింసయు, శారీరకమైన తపస్సు అని చెప్పబడును.

కృష్ణపరమాత్మ తపస్సును రెండు రకాలుగా విభజించాడని చూశాము. అవి కారణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః, గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః. కారణదృష్ట్యా త్రివిధం అంటే మూడురకాల తపస్సులు గురించి చెప్పబోతున్నాడు. అవి కాయికం, వాచికం, మానసికం. ఈ మూడూ 14, 15, 16 శ్లోకాల్లో వివరించబోతున్నాడు. ఇప్పుడు ఈ పద్నాలుగవ శ్లోకంలో కాయికతపస్సు అంటే **శారీరకతపస్సు**ను నిర్వచించబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

పూజనం – ముందుగా పూజ చెయ్యాలి అంటున్నాడని చూశాము. అలా శారీరకపూజ చెయ్యటంవల్ల నాలుగు లాభాలు ఉంటాయని కూడా చూశాము. అవి తమోగుణాన్ని వదిలిస్తుంది; భగవంతునితో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది; కుటుంబంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది; సమాజంతో అనుబంధాన్ని పెంచుతుంది.

దేవద్విజగురుప్రాజ్ఞ (పూజనం) – ముందుగా దేవునికి పూజచెయ్యాలి. భగవంతుణ్ణి ఏరూపంలోనైనా కొలవవచ్చు. నిజానికి భగవంతుడు నిరాకారి, ఆయనకు రూపం లేదు; ఆయన సర్వవ్యాపకుడు. సర్వవ్యాపక భగవంతునికి షోడశోపచారాలు చెయ్యలేము కదా. పూలెక్కడ వేస్తాము?

అందువల్ల ఒక పూజామందిరం ఏర్పాటు చేసుకుంటాము. వేదాలకు తెలుసు భగవంతుడు నిరాకారుడని; అయినా మానవాళి పూజ చేసుకోవటానికి వీలుగా అనేక ఆకారాలను ఇచ్చింది. నిరాకారబ్రహ్మకు సాకారరూపం ఇచ్చి విగ్రహారాధన నేర్పించింది. దయానందస్వామి అద్భుతంగా చెబుతారు; మనం విగ్రహారాధకులము కాము, మనం విగ్రహం ప్రతీకగా ఉన్న భగవంతుణ్ణి పూజిస్తాము. అంటే మనం విగ్రహాన్ని విగ్రహంగా చూస్తే అది విగ్రహారాధన అవుతుంది. మనం విగ్రహాన్ని భగవంతునికి ప్రతిరూపంగా భావించి, భక్తిగా కొలుస్తాము. దేవ అంటే ఇష్టదేవతాపూజ.

ద్విజ (పూజనం) – ద్విజ అంటే శాస్త్రాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేసి, శాస్త్రాన్ని పాటించేవారు. ద్విజ శాస్త్రానికి ప్రతీక. అందువల్ల ద్విజ అంటే శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేసిన వ్యక్తి; శాస్త్రంలో చెప్పిన విలువలను, విధివిధానాలను పాటించేవ్యక్తి. ద్విజ సాధారణ అర్థం – రెండుసార్లు పుట్టినవాడు అని అర్థం. మొదటి పుట్టుక ఈ భూమ్మీదకు వచ్చిన పుట్టుక; అంటే శాస్త్రం చదవకముందు వచ్చిన పుట్టుక. రెండవ పుట్టుక శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేశాక వచ్చిన జన్మ. అంటే ప్రాకృత పురుషుడు, సంస్కృత పురుషునిగా మారటం. ఇలా సంస్కృత పురుషునిగా మారిన వ్యక్తిని ద్విజునిగా పూజచెయ్యాలి. అంటే అతనికి గౌరవపూర్వకంగా నమస్కారం చెయ్యాలి. మనది ఆ విధంగా అద్భుతమైన సాంప్రదాయం. అలా ఎదుటివ్యక్తికి నమస్కరించగలిగితే మనకు అహంకారం ఉండదు.

గురు (పూజనం) – గురువును గౌరవించాలి. ఎల్.కె.జీ. టీచర్‌నుంచి అన్నిరకాల గురువులను గౌరవించాలి. సంగీతం మాష్టారు అవచ్చు, గణితశాస్త్రం బోధించిన టీచరు అవచ్చు, బ్రహ్మవిద్యను బోధించే ఆచార్యుడు అవచ్చు – అందరికీ పూజచెయ్యాలి.

ప్రాజ్ఞః(పూజనం) – ప్రాజ్ఞః అంటే జ్ఞాని. ముందు పదం ద్విజ అంటే ధార్మికపురుషుడు. ధార్మికపురుషుడు ప్రాజ్ఞుడు కాకపోవచ్చు కాని జ్ఞాని ధార్మికపురుషుడు కూడా అవుతాడు. ఈ పూజలన్నీ కాయిక తపస్సులోకి

వస్తాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తాయి; అంటే మీకు వంగటం, నమస్కారం చెయ్యటంవంటి శారీరకశ్రమను నేర్పిస్తాయి. ఇవి ఏదో మొక్కుబడిగా పెట్టే నమస్కారాలు కాకుండా సాష్టాంగ నమస్కారం పెట్టాలి.

శౌచమ్ – శౌచమ్ అంటే శారీరక శుభ్రత. అంటే ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా స్నానం చెయ్యటం. నీటికొరత ఉన్న ప్రాంతాల్లో ఉన్నా శరీరశుభ్రతను పాటించాలి. తర్వాత చేతివేళ్ళ, కాలివేళ్ళ గోళ్ళను కత్తిరించుకోవాలి. కొంతమందికి అసలు గోళ్ళకత్తెర అనేది ఒకటుందనే తెలియదు. శారీరక శుభ్రత అంటే శరీరం ఒక్కటే కాదు; మీరు వేసుకునే దుస్తులు శుభ్రంగా ఉండాలి; మీరు ఉండే పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండాలి; మీరు పెట్టుకునే వస్తువులు చక్కగా సర్దివుండాలి.

చూడండి మన దురవస్థ, కృష్ణపరమాత్మ మనకు శౌచం గురించి కూడా చెప్పాల్సివస్తోంది. ఇవి మనకే తెలియాల్సిన విషయాలు. కాని కృష్ణపరమాత్మ మనమీద జాలికొద్దీ ఇంత ప్రాథమిక విషయాల గురించి కూడా చెబుతున్నాడు. కాని దురదృష్టకరమైన విషయమేమిటంటే, ఎన్నోవేల సంవత్సరాల కిందటే మనకు శౌచం గురించి కృష్ణపరమాత్మ బోధించినా, ప్రపంచం మొత్తంలో శుభ్రతలేని దేశాల్లో మనదేశం ఒకటిగా భావిస్తారు. మనకు శౌచం గురించి తెలియదా? ఎప్పుడో తెలుసు; కాని ఆచరణే శూన్యం. విదేశాలకు వెళ్ళినా కూడా, ఆ వీధిని చూసే చెప్పగలము ఆ వీధిలో భారతీయులు ఎక్కువగా ఉంటారని. అంతకన్నా బాధాకరమైన విషయం ఏమైనా ఉందా? ఐదువేల సంవత్సరాల చరిత్ర ఉన్న గీత పుట్టిన దేశంలో పుట్టి, విజయవంతంగా గీతాబోధకు చాలా దూరంగా జరిగిపోయాము. ఎంత సిగ్గుచేటు!

ఆర్జవమ్ – ఆర్జవమ్ అంటే మనస్సును, వాక్కును, కర్మలను ఏకత్రాటిమీద నడిపించగలగటం. మనోవాక్కాయ కర్మలను కలిపి ఆర్జవం అంటారు. దీనికి మొట్టమొదటి నియమం – ఎవరికైనా ఒకచోటికి, ఒక సమయానికి వస్తామని చెబితే, ఆ చోటికి ఆ సమయానికి చేరుకోవటం. ఒకవేళ చెప్పిన సమయానికి వెళ్ళలేకపోతే, కనీసధర్మం ఆ వ్యక్తికి ఫోనుచేసి నేను ఫలానా కారణంవల్ల సమయానికి రాలేకపోతున్నాను, దయచేసి నన్ను క్షమించండి అని చెప్పాలి. నిజానికి సమయనియంత్రణ పాటించటం కన్నా ఇది గొప్ప నియంత్రణ.

కాని దురదృష్టవశాత్తూ అటువంటి చిన్న నియమాలను చాలామంది పాటించరు. అందులోనూ ఈ రోజుల్లో ప్రతిఒక్కరి చేతిలోనూ సెల్‌ఫోన్ ఉంది. ట్రాఫిక్‌జామ్‌లో ఇరుక్కుపోతే, ఇలా ఫలానాచోట ఇరుక్కుపోయానని చెప్పటం వారి కనీసధర్మం. పోనీ సెల్‌ఫోన్ లేదు, ఆరోజు చెప్పలేకపోయారు. మర్నాడన్నా ఫోన్ చేసి నిన్న రాలేకపోయాను అని చెప్పాలి. అటువంటివి వారికి అలవాటు ఉండదు. కలుస్తానన్న వ్యక్తిని తర్వాతెప్పుడైనా కలిసినప్పుడు నేను ఫలానా అప్పుడు కలవలేకపోయాను అంటారు. పైగా వచ్చేవారం వచ్చి కలుస్తాను అంటారు. ఆ వచ్చేవారం రానేరాదు. వారలా మాట యిచ్చినట్టు కూడా వారికి గుర్తుండదు. అది ఇంకా దారుణం. అసలు సమయనియంత్రణ పాటించాలి. కాని అది అన్నివేళలా కుదరదు. అలాంటప్పుడు కనీసం రాలేకపోయానని చెప్పగలగాలి. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ ఆర్జవం పాటించాలని బోధిస్తున్నాడు.

ఆధ్యాత్మికత అంటే గొప్ప పనులను చెయ్యటం కాదు; ఆధ్యాత్మికత అంటే చిన్న పనులను కూడా అద్భుతంగా చెయ్యటం. ఆధ్యాత్మికత అంటే ఎవరెస్ట్ శిఖరం ఎక్కనవసరం లేదు. బస్సు ఎక్కటమే కష్టమైతే, ఎవరెస్ట్ శిఖరం ఎలా ఎక్కగలరు? అందువల్ల ఆర్జవం అంటే చిన్నవి గొప్పగా చెయ్యటం.

బ్రహ్మచర్యమ్ – ఈ నియమం విలువ మీరు ఉన్న ఆశ్రమాన్నిబట్టి మారుతుంది. మీరు గృహస్థుగా ఉంటే బ్రహ్మచర్యం అంటే పరాయిస్త్రీని కన్నెత్తి చూడకూడదు. తక్కిన మూడు ఆశ్రమాల్లో బ్రహ్మచర్యం అంటే స్త్రీతో సంబంధం ఉండకూడదు. ఇది ఒక కాయికతపస్సు.

అహింస – అహింస గురించి అనేక సందర్భాల్లో చూశాము. అహింస కూడా మూడుస్థాయిల్లో పాటించాలి. హింస మానసిక, వాచిక, కాయిక స్థాయిల్లో చేయకూడదు. కాని ప్రస్తుతం మనం కాయిక తపస్సు గురించి మాట్లాడుతున్నాము కాబట్టి, కాయికస్థాయిలో హింస చూపకూడదు. హింస చూపకూడదంటే మనుష్యులమీదే కాదు, పుస్తకాలమీద కూడా హింస చూపకూడదు. కొంతమంది పుస్తకాలు చూస్తే వారు వాటితో ఎలా వ్యవహరిస్తారో అర్థమవుతుంది. పుస్తకాలను విసిరివేయటం, అలక్ష్యంగా ప్రవర్తించటం చెయ్యకూడదు, ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను.

ఋషీకేశ్‌లో సన్న్యాసులు పుస్తకాలను పెట్టుకునే తీరు చూస్తే ఈ విషయం బాగా అర్థమవుతుంది. వారు ప్రత్యేకంగా ఒక కాషాయవస్త్రంలో వారు వాడే గీత, ఉపనిషత్తులను చుట్టిపెట్టుకుని, జాగ్రత్తగా తీసుకువెళతారు. ఆ పుస్తకాలు ఉన్న కాషాయవస్త్రాన్ని కూడా నేలమీద పెట్టరు.

బ్రహ్మవిద్య నేర్చుకునే ఈ బ్రహ్మచారులు కూడా అంత శ్రద్ధగానూ వారి పుస్తకాలను కొలవటం నేర్పించేవారు. వారు బ్రహ్మసూత్రాలను నేర్చుకునేటప్పుడు, ఆ పుస్తకాన్ని తలమీద పెట్టుకుని, ఆశ్రమం అంతా ప్రదక్షిణ చేసి వచ్చి, ఆరోజు 38వ పేజీనుంచి నేర్చుకోవాల్సి ఉంటే, ఆ పేజీకి పూజచేయించి, అప్పుడు బోధను మొదలు పెట్టేవారు ఆచార్యులు. అంత శ్రద్ధ ఉండేది గురువుకూ, శిష్యులకూ పుస్తకాలమీద.

ఇప్పటి పరిస్థితిని చూస్తే బాధవేస్తుంది. మీ ముందు ఉన్న బల్లకున్న నాలుగుకాళ్ళల్లో ఒక కాలు ఊగుతుంటే, వెంటనే ఏమాత్రం ఆలోచించకుండా ఆ కాలుకింద గీతాపుస్తకమో, ఉపనిషత్తు పుస్తకమో పెట్టేస్తారు, బల్ల కదలకుండా ఉండటంకోసం. లేదా కాఫీ ఎవరైనా తెచ్చి బల్లమీద పెడితే, ఆ కాఫీని మూసేమూత లేకపోతే, పక్కనున్న గీతాపుస్తకాన్ని మూతగా పెట్టేస్తారు. ఇవన్నీ హింస కిందకి వస్తాయి. అందువల్ల మనుష్యులతోనే కాదు, పుస్తకాలతో కూడా జాగ్రత్తగా మెసలాలి. అది అహింస.

శారీరం తప ఉచ్యతే – వీటన్నిటినీ **శారీరకతపస్సు** అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడితో శారీరక తపస్సు అయిపోయింది.

వాగింద్రియంయొక్క గొప్పతనం

వాచిక తపస్సు గురించి తెలుసుకునేముందు, అసలు వాగింద్రియంయొక్క గొప్పతనం గురించి తెలుసుకోవాలి. మనకు పదిఇంద్రియాలు ఉన్నాయి. వాటిలో ఐదు ఇంద్రియాలను పంచజ్ఞానేంద్రియాలు అంటారు. అవి – శ్రోత్రం, త్వక్, చక్షువు, రసన, ఘ్రాణ ఇంద్రియాలు. అలాగే ఐదు కర్మేంద్రియాలు ఉన్నాయి. అవి – వాక్, పాణి, పాద, పాయువు, ఉపస్థ. ఈ పదిలోంచి కృష్ణపరమాత్మ ప్రత్యేకించి ఒక కర్మేంద్రియాన్ని ఎన్నుకుంటున్నాడు.

శాస్త్రం కూడా వాచికతపస్సు గురించి ప్రత్యేకించి చెబుతుంది. తపస్సు మూడురకాలనీ, అవి కాయిక, వాచిక, మానసిక తపస్సులనీ చూశాము. ఇప్పుడు వాచికతపస్సు గురించి చూస్తున్నాము. దీన్నిబట్టి వాగింద్రియం చాలా ముఖ్యమైనదనే విషయాన్ని ముందు బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పుడే వాచికతపస్సును అర్థం చేసుకోగలము.

సాధారణంగా సృష్టిలో అన్ని జీవరాసులకన్నా మనిషి గొప్ప అని చెప్పేటప్పుడు మనిషియొక్క బుద్ధి గురించి గొప్పగా చెబుతారు. మనిషిని బుద్ధిజీవి అంటారు. అంటే మనిషి ఒక్కడే బుద్ధిని ఉపయోగించగలడు. జంతువులలో గొరిల్లా, డాల్ఫిన్ వంటి జంతువులకు బుద్ధి ఉంటుంది కాని, మనిషికున్న బుద్ధియొక్క స్థాయితో పోలిస్తే అది చాలా తక్కువ.

అలా బుద్ధి గురించే ఎక్కువ మాట్లాడతాము కాని, నిజానికి బుద్ధి ఎంత గొప్పదో, వాక్కు కూడా అంత గొప్పది. వాగింద్రియంవల్లనే మనిషి జంతువులకన్నా అపారంగా భిన్నంగా ఉన్నాడు. జంతువులు కొన్ని శబ్దాలు మాత్రమే చెయ్యగలవు కాని మనిషికి ఎంతో మంచి భాష ఉంది; ఆ భాషను అర్థం చేసుకోవటానికి వ్యాకరణసూత్రాలు ఉన్నాయి. అందువల్ల బుద్ధి ఎంత ముఖ్యమో, వాక్కు కూడా అంతే ముఖ్యం. మన శాస్త్రంలో బుద్ధి లేదా జ్ఞానానికి అధిష్ఠానదేవత బ్రహ్మ; వాగింద్రియానికి అధిష్ఠానదేవత సరస్వతి. సరస్వతీదేవి బ్రహ్మగారి నాలుకమీద ఉంటుంది. అలా విశ్వంయొక్క ఉన్నతికి బ్రహ్మ, సరస్వతులు ఎలా కలిసివుంటారో; అలా మనయొక్క ఉన్నతికి బుద్ధి, వాక్కు కలిసివుండాలి.

శాస్త్రం సరస్వతీదేవికి చాలా పెద్దపీట వేస్తుంది. నిజానికి ఒక పసికందు ఈ భూమ్మీదకు రాగానే, ఆ పసికందుకు తల్లిపాలను ఇచ్చేముందు, తండ్రి ఆ పసికందును తన పొత్తిళ్ళలో తీసుకుని, సరస్వతీదేవిని ప్రార్థించి, అప్పుడు తల్లి చేతుల్లోకి ఇవ్వాలి.

యస్తే స్తనః శశయో యో మయోభుర్యో రత్నధా వసువిద్ యః సుదత్రః।

యేన విశ్వా పుష్యసి వార్యాణి సరస్వతి తమ్ ఇహ ధాతవేఽ కః

ఊర్వంతరిక్షమ్ అన్వేమి । – శుక్లయజుర్వేదః అధ్యాయః 38.5

ఈ ప్రార్థన అర్థం – తల్లి ఇచ్చే పాలవల్ల ఆ చిన్నారియొక్క వాక్కు, బుద్ధి – రెండూ కూడా శక్తిని పుంజుకోగాక! బుద్ధి, వాక్కు బాగా వృద్ధి చెందితే, అది బాబుకు, తక్కినవారికి మేలు చేస్తుంది. ఓ సరస్వతీ, నువ్వు తల్లియొక్క స్తనంలో చేరి, నా బాబుకు పాలను అందించు.

వాక్కు గురించి ఆలోచించినకొద్దీ వాగింద్రియంయొక్క గొప్పతనం అంతకంతకూ తేటతెల్లమవుతుంది. మనకు అఖండమైన తెలివితేటలు ఉన్నాయి, అద్భుతమైన వాగింద్రియం ఉంది. అవునా? ఇప్పుడు కేవలం వాగింద్రియం యొక్క గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి, మనకు అఖండమైన తెలివితేటలు ఉన్నాయికాని, అద్భుతమైన వాగింద్రియం లేదు అనుకుందాము. మనకు అంటే మొత్తం మానవాళికి. ఇప్పుడు ఉంది నిజమే, కాని, ఒకవేళ లేకపోతే పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఒకసారి ఊహించి చూడండి. సరదాగా మీ పిల్లల్ని వాగింద్రియం లేని ప్రపంచం ఎలా ఉంటుందో, ఒక్కసారి ఊహించి, దాని గురించి కొన్ని అంశాలు రాయమనండి!

వాగింద్రియం అనేది లేకపోతే కలిగే సహజ పరిణామాలు –

1. **స్కూళ్ళు, కాలేజీలు ఉండవు** – వాక్కు లేకపోతే స్కూళ్ళు, కాలేజీలు ఎందుకు ఉండవు? పుస్తకాలు ఉంటాయి కదా అనకండి. పుస్తకాలు ఎక్కడినుంచి వచ్చాయి? వాక్కునుంచే. పదాలు మాట్లాడినవైనా, రాసినవైనా కూడా వాక్కునుంచే వెలువడతాయి. అదెలా? రాయటానికి చెయ్యి, పుస్తకం ఉంటే చాలదా, వాక్కు ఎందుకు అనకండి. ఏ పదాలను రాస్తున్నారు మీరు? ఎవరో మాట్లాడిన పదాలను. అందువల్ల రాతలో కనబడిన పదాలు ఎక్కడివి? ఎవరో ఉచ్చరిస్తే దాన్ని మీరు రాశారు. గురువు **భగవద్గీత** అని పలికితే మీరు భ–గ–వ–ద్గీ–త అని అక్షరాలుగా మీ పుస్తకంలో రాశారు.

అందువల్ల వాక్కు లేకపోతే మీరు మాట్లాడలేరు. మీరు మాట్లాడందే ఎవరూ రాయలేరు. మాట్లాడేశక్తీ లేక, పుస్తకాలూ లేకపోతే స్కూళ్ళూ, కాలేజీల్లో అధ్యాపకులు ఎలా బోధచేస్తారు? అంతేనా! రేడియో ప్రోగాములు ఉండవు. అంతా పూర్వకాలం నాటి మూకీసినిమా అయిపోతుంది. పోస్టల్ డిపార్ట్‌మెంట్ ఉండదు; కొరియర్ సర్వీస్ ఉండదు; ఫోన్ నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది.

2. **ఉన్నతి ఉండదు** – ఇంకా దారుణమైన విషయం ఎవరికి వారే మళ్ళీమళ్ళీ సైన్సు నేర్పించిన సూత్రాలను కనుగొంటూ ఉండాలి. ఎప్పుడో న్యూటన్ కనుగొన్న భూమ్యాకర్షణశక్తి గురించి, న్యూటన్స్ లా ఆఫ్ మోషన్ గురించి, ఈ రోజుకు కూడా మీరు నేర్చుకోగలుగుతున్నారు. తదనుగుణంగా ఉన్నతిని సాధిస్తున్నారు. కాని వాగింద్రియం లేకపోతే, న్యూటన్ తను కనుగొన్న గొప్ప విషయాలను పుస్తకరూపంలో పెట్టగలిగి ఉండేవాడు కాదు, మీకు తెలిసివుండేది కాదు. మళ్ళీ మీరు కొత్తగా వాటిని కనుగొనాల్సి ఉండేది. ఈ నియమం ఒక్క సైన్సుకే కాదు, అన్ని రంగాలకు వర్తిస్తుంది – సంగీతం, అర్థశాస్త్రం, ఏది తీసుకున్నాసరే; వాటిలోని అద్భుతాలు మీదాకా రావు.

3. **శాంతి ఉండదు** – మీకు ఏదైనా కష్టం, సుఖం వస్తే తోటివారికి చెప్పుకుని ఊరట పొందుతారు. వారు మిమ్మల్ని తమ మంచిమాటలతో శాంతింపజేస్తారు. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మాటే లేకపోతే మీరు ఎలా చెప్పుకుంటారు, వారు ఎలా ఓదారుస్తారు?

4. **మోక్షం పొందలేరు** – మోక్షం పొందాలంటే వేదాంతశాస్త్ర శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలు చెయ్యాలని చూశాము. శ్రవణం అంటే గురువు చెప్పింది వినాలి. గురువు తన వాగింద్రియంతో చెప్పినదాన్ని మీరు మీ శ్రవణేంద్రియంతో వింటారు. కాని గురువు చెప్పలేనప్పుడు మీరేం వింటారు? శాస్త్రం వినకపోతే మోక్షం పొందలేరు. సరే శ్రవణం లేకపోతే నేను మననం చేస్తాను అనగలరా? మననం అంటే ఏమిటి? శ్రవణంలో విన్నదాన్ని పునశ్చరణ చేసుకోవటం. శ్రవణమే లేకపోతే, మననానికి చోటేది?

అలా లోతుల్లోకి వెళ్ళినకొద్దీ, వాగింద్రియంయొక్క గొప్పతనం అంతకంతకూ తేటతెల్లమవుతుంది. ఎవరితో మాట్లాడలేకపోవటమొక్కటే కాదు, ఆర్థిక, వైజ్ఞానిక, సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక రంగాల్లో కూడా ఎటువంటి ఉన్నతీ ఉండదు. అందువల్ల బుద్ధి ఎంత ముఖ్యమో, వాగింద్రియం కూడా అంతే ముఖ్యం. నిజానికి ఈ రెండింటికీ

అవినాభావసంబంధం ఉంది. ఒకటి లేకపోతే ఇంకొకటి లేదు. కాని మనం ఎంతసేపూ బుద్ధికే విలువను ఇస్తాము కాని, వాగింద్రియాన్ని పట్టించుకోము.

మొదట మనం నేర్చుకోవాల్సిన పాఠం – వాగింద్రియం చాలా గొప్ప వరం అని. ఇది మొదటిదశ. వాగింద్రియంయొక్క గొప్పతనాన్ని గుర్తించగలిగితే, రెండవదశలోకి వెళ్ళాలి. అది **పదాలకున్న పదును** గురించి తెలుసుకోవాలి. మన మాటలకున్న శక్తిని అంతగా పట్టించుకోము. ఇష్టం వచ్చినట్టు మాట్లాడేస్తాము. ఎందుకంటే అవి మన నోటినుంచి సునాయాసంగా దూసుకొస్తాయి; వాటికి ఏ విధమైన పన్ను కూడా కట్టనవసరం లేదు. పైగా ఎందుకలా అన్నావు అంటే నాకు వాక్స్వాతంత్ర్యం ఉంది అంటాము. వాక్స్వాతంత్ర్యంయొక్క విలువ తెలుసుకోవాలంటే అదిలేని దేశానికి వెళ్ళాలి. పదాలు ఎలా ఉండాలో కొన్ని అంశాలు చూద్దాము.

1. **పదాలు శక్తివంతమైనవి** – పదాలు చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. అవి పొగలా ఎదుటివారిని కప్పేయవచ్చు. మాటలు మనుష్యులను నాశనం చెయ్యవచ్చు, కుటుంబాలను నాశనం చెయ్యవచ్చు; దేశాన్ని నాశనం చెయ్యవచ్చు. మళ్ళీ పదాలను చక్కగా, తియ్యగా, తెలివిగా వాడితే అవి శాశ్వతమైన ఆనందాన్నీ, మనస్సుకు ప్రశాంతతనూ చేకూర్చవచ్చు. ఆ విధంగా మీరు మాట్లాడే మాటలు ఇతరులను రెండురకాలుగా అలరించవచ్చు. అగరుబత్తి పొగలా సువాసనలు వెదజల్లి ఇతరుల మనస్సుకు ఆహ్లాదం కలుగజేయవచ్చు; లేదా సిగరెట్టు పొగలా వాసనను వెదజల్లి, వారుకూడా ఆ పొగను పీల్చి, అనారోగ్యం పాలయ్యేలాగా చెయ్యవచ్చు. అంటే ఆ పదాలు వారి గుండెల్లో గుచ్చుకుని, వారిని బాధించవచ్చు కూడా. మొదటి అంశం – మాటలకు శక్తి ఉంది.

2. **నాణ్యత** – ఫ్యాక్టరీలనుంచి వదిలిన నీరు, దానిపక్కన ఉన్న నదిలోకి వెళ్ళి, ఆ నీటిని కలుషితం చెయ్యవచ్చు. అదే విధంగా, మీ మనస్సనే ఫ్యాక్టరీనుంచి వదిలిన మీ మాటలనే నీరు తోటి మనుష్యుల మనస్సనే నీటిలోకి వెళ్ళి, వారి మనస్సులను కలుషితం చెయ్యవచ్చు. అందువల్ల మీ మాటలయొక్క నాణ్యతను మీరు ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకోవాలి.

ఈ నాణ్యతను పరీక్షించటానికి అనేక రంగాల్లో, వాటికి తగ్గ నియమాలను విధించింది ప్రభుత్వం. నీరు, ఆహారం, వీటన్నిటి నాణ్యతనూ పరీక్షిస్తుంది ప్రభుత్వం. వీటి నాణ్యత బాగుండకపోయినా, అది మనిషిని నాశనం చెయ్యలేకపోవచ్చు కాని, మాటల నాణ్యత బాగుండకపోతే, అది తోటిమనిషి ప్రాణాన్నే బలిగొనవచ్చు. అతి సున్నితమైన మనస్సు ఉన్నవ్యక్తి ఎదుటివారి మాటల తూటాలను భరించలేక ఆత్మహత్య చేసుకున్న సందర్భాల గురించి వింటుంటాము. అందువల్ల మాట్లాడేముందు మీరు చెప్పబోయే మాటలను ఒకసారి బేరీజు వేసుకుని, ఎవరినీ బాధించవని తెలిశాక, వాటిని మాట్లాడాలి. మీ మాటలను, మీ బుద్ధి పరిశీలించి, దానిమీద ఆమోదముద్ర వెయ్యాలి. వస్తువులమీద ఐ.యస్.ఐ. ముద్ర ఉన్నట్టుగా మీ మాటలమీద మీ బుద్ధియొక్క ఆమోదముద్ర ఉండాలి.

మీరు మంచిమాటలు మాట్లాడలేకపోవచ్చు, కాని చెడుమాటలు మాట్లాడే హక్కులేదు మీకు. పుకార్లు పుట్టిస్తే అది ఇతరుల నాశనానికే దారితీస్తుంది. మీకు పూర్తిగా ఎదుటివారి గురించేమీ తెలియకుండా, అవాకులు, చెవాకులు మాట్లాడితే అది వారి నాశనానికి దారితీస్తుంది. ఎందుకంటే మీరు పుట్టించిన పుకారు గాలికన్నా వేగంగా ప్రయాణిస్తుంది. అందువల్ల రెండవ అంశం – నాణ్యత.

3. **పరిమాణం** – మీరు మాట్లాడే మాటల్లో నాణ్యత ఉండాలంటే, ఆ మాటల పరిమాణం తక్కువగా ఉండాలి. అంతూపొంతూ లేకుండా లొడలొడా వాగుతుంటే, మాటలను పరిశీలించుకునే అవకాశం ఉండదు. ఇలాంటివారిని బడబడేర్‌కర్ అంటారు. వారు నోటికి ఏదితోస్తే అది హఠాత్తుగా మాట్లాడేస్తారు. అంతచేటు మాట్లాడితే, ఏం మాట్లాడుతున్నారో చూడటం కష్టం అవుతుంది.

ఏ కంపెనీ, ఏ ప్రొడక్ట్ విషయం అయినా తీసుకోండి. అది ప్రారంభించిన కొత్తలో, అది విడుదలయిన కొత్తలో, దాని నాణ్యత చాలా బాగుంటుంది. ఆ నాణ్యతను మెచ్చుకుని, జనాలు విరివిగా ఎగబడతారు ఆ వస్తువుకోసం. అంటే ఆ వస్తువుకు డిమాండ్ పెరుగుతుంది; డిమాండ్–సప్లై ఆర్థికశాస్త్రంలో పెద్ద అంశం. డిమాండ్ పెరిగేసరికి, దానికి సరిపడే సప్లై ఉండదు. ఆటోమాటిక్‌గా నాణ్యత తగ్గుతుంది. 'మంది ఎక్కువైతే మజ్జిగ పలుచన,' అని సామెత. ఇది ప్రకృతి సూత్రం. క్వాంటిటీ ఎక్కువ ఉంటే, క్వాలిటీ తక్కువవుతుంది. మాటలజోరు ఎక్కువైతే, మాటల నాణ్యత అదుపు తప్పుతుంది.

అందువల్ల ఒక బాధ్యతాయుతమైన వ్యక్తిగా మీరు మాట్లాడాలనుకుంటే, మీరు ముందుగా మీ మాటలజోరును తగ్గించాలి. క్వాంటిటీ కంట్రోల్ లేకపోతే క్వాలిటీ కంట్రోల్ చెయ్యలేరు. అయితే క్వాంటిటీ కంట్రోల్ చెయ్యటమెలా? దీనికి అనేక మార్గాలున్నాయి కాని, ఒక చిన్నసూత్రం పాటిస్తే చాలు. మీకు తెలియకుండానే మీ క్వాలిటీ అదుపులోకి వస్తుంది. ఏమిటాసూత్రం?

సూత్రం – **నా మాటలు వినాలనే శ్రద్ధ ఉన్నవారితోనే నేను మాట్లాడతాను.**

చాలా చిన్నసూత్రం. నా మాటలమీద శ్రద్ధ పెడితేనే నేను మాట్లాడతాను. నిజంగా ఈ సూత్రాన్ని అదుపులో పెట్టగలిగితే, మీకు బాధాకరమైన సత్యం తేటతెల్లమవుతుంది. ఏమిటది? ఎవరికీ మీ మాటలు వినాలనే కుతూహలం కాని, కోరిక కాని ఉండదు. నమ్మలేకుండా ఉన్నారా? అయితే మీరే ప్రయత్నించి చూడండి.

మీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు, ఎదుటివారి బాడీలాంగ్వేజ్ గమనించి చూడండి. మీకే అతను చూపే నిరసన, అసహనంవంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. మీరు మాట్లాడుతుంటే, మీవైపు చూడకుండా, దిక్కులు చూస్తాడు; గడియ గడియకీ తన చేతిగడియారం వైపు చూస్తుంటాడు లేదా మాటిమాటికీ గుమ్మం వైపు చూస్తాడు. అతని బాడీలాంగ్వేజ్‌ని మీరు అర్థం చేసుకోగలిగితే, అతనికి మీతో మాట్లాడటం అసహనంగా ఉందనీ, ఏమాత్రం వీలున్నా అక్కడ్నుంచి వెళ్ళిపోవాలని చూస్తున్నాడనీ, కనీసం మీ వాక్ప్రవాహాన్నుంచి తప్పించుకోవాలనుకుంటున్నాడనీ మీకే అర్థమవుతుంది.

అతను మీ దగ్గరకు మీ కబుర్లు వినటానికి రాలేదు; తన విషయాలు చెప్పుకోవటానికి వచ్చాడు. మీకెలా తెలుసు అనకండి; గమనిస్తే మీకూ తెలుస్తుంది ఆ విషయం. చాలామంది స్వామీజీ దగ్గరకు వారి గోడు వెళ్ళబోసుకుని, ఆయన సలహా తీసుకోవటానికి వెళతారు. పైగా 'మాకు ఎక్కువ సమయం లేదు, మీ దగ్గర గంటే ఉంటాము,' అని చెప్పుకుని మరీ వస్తారు. ఉన్న గంటలో చాలాసేపు వారే గుక్కతిప్పుకోకుండా మాట్లాడేసి,

స్వామీజీని నోరు విప్పనివ్వకుండా చేసి, పైపెచ్చు 'మీ అమూల్యమైన సలహాకు ధన్యుణ్ణి స్వామీజీ,' అంటారు. అసలు స్వామీజీ ఏమీ చెప్పివుండరు; ఇంకా మాట్లాడితే చెప్పటానికి వారికి అవకాశం ఇచ్చివుండరు. అలా గంటసేపూ వారి వాక్పటిమ కొనసాగుతుంది. ఇంకెవరికైనా అలా వింటే మెదడు వేడెక్కిపోతుంది. వారు మాట్లాడుతారు కాని మీరు మాట్లాడితే వినలేరు.

మీరు మాట్లాడితే వారికి వినే శ్రద్ధ లేదని వారి బాడీలాంగ్వేజ్‌వల్ల తెలుస్తుందని అంతకుముందు చూశాము. మీకు బాడీలాంగ్వేజ్ అర్థం కాకపోతే, మీరు ఈ ప్రయత్నం చేసిచూడండి. ఏదైనా విషయం రెండు నిముషాలు మాట్లాడి, మీ మాటలకు కొంత బ్రేక్ ఇచ్చిచూడండి. మీరు బ్రేక్ ఇస్తే, వారు మీ గదిలోంచి బ్రేక్ లేకుండా పారిపోవచ్చు లేదా మళ్ళీ మీరెక్కడ మాట్లాడతారోనని వారే వాక్ప్రవాహాన్ని మొదలుపెట్టవచ్చు.

నిజానికి వారికి మీ మాటలమీద శ్రద్ధ ఉండాలంటే, మీరు ఎవరి గురించైనా పసందుగా పుకార్లు పుట్టించగలిగి ఉండాలి. అదొక్కటే మార్గం. నమ్మకం లేకపోతే, స్వయంగా ప్రయత్నించి చూడండి. అది చెప్పేముందు వారిని గట్టిగా సిద్ధం చెయ్యాలి, 'నీకు చాలా ముఖ్యమైన విషయం చెప్పాలి, అదేమిటో తెలుసా?' అని అడిగి, ఎవరూ వినటంలేదు కదా అన్నట్టు చుట్టుపక్కల చూసి, ఎవరికీ చెప్పనంటే చెబుతానని అతనితో చెప్పిచూడండి. అతని శ్రద్ధ ఎలా ఉంటుందో చూస్తే మీకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. అతను నిర్వికల్పసమాధిలోకి వెళ్ళిపోతాడు. అంత హడావుడి చేసి, 'పుకార్ల గురించి మాట్లాడటం ఏం బాగుంటుంది? నేను అలాంటి వార్తలు చెప్పటం ఏమిటి? మర్చిపో ఆ విషయం,' అంటే ఆ వ్యక్తి పరిస్థితి ఎలా ఉంటుందో ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. అందువల్ల ఇలాంటి రసవత్తరమైన వార్తలమీద తప్ప, మీరు చెప్పే మామూలు కబుర్లమీద వారికి శ్రద్ధ ఉండదు.

నేను నా మాటలమీద శ్రద్ధ ఉన్నవ్యక్తితోనే మాట్లాడతాను అని నిర్ణయించుకుంటే, దానంతట అదే మీ మాటలజోరును తగ్గిస్తుంది. వాక్కుయొక్క విలువను తెలుసుకోండి. బాధ్యతగా ప్రవర్తించండి. పరిమాణాన్ని తగ్గించండి. మూడవ అంశం – పరిమాణం.

4. **క్వాలిటీ కంట్రోల్** – మీ మాటల్లో నాణ్యత ఉందో లేదో తెలుసుకోవటానికి ఏమైనా నిబంధనలు ఉన్నాయా? వాటిని పెరామీటర్లు అంటారు. నీటియొక్క నాణ్యతను గమనించటానికి కొన్ని నిబంధనలు ఉన్నాయి. ఆహారంయొక్క నాణ్యతను గమనించటానికి కొన్ని నిబంధనలు ఉన్నాయి. వాటిని TQM - Total Quality Management అంటారు. అంటే నాణ్యతను పరీక్షించే నియమనిబంధనలు.

కాని ఈ టి.క్యూ.ఎమ్.ని వాక్కుయొక్క నాణ్యతను పరీక్షించటానికి ఉపయోగించము. కాని దీనికి కూడా నాలుగు నిబంధనలు ఉన్నాయంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. మీరు గనుక బాధ్యతగల వక్త అయితే, ఈ నాలుగు నిబంధనలను పాటిస్తే, మీరు వాచిక తపస్సు చేస్తున్నట్టు అర్థం. దానివల్ల సమాజం బాగుపడుతుంది; కుటుంబంలో కలహాలు తగ్గుతాయి; సంస్థల్లో సమస్యలు తీరుతాయి; ఆ విధంగా అనేక సమస్యలను తప్పించుకోవచ్చు.

కృష్ణపరమాత్మ బోధించిన నాలుగు నియమాలు

ఎ) **అనుద్వేగకరమ్** – మాటలు ఇతరులను బాధించగలవని అర్థం చేసుకోవాలి. పైగా మీరు శారీరకంగా ఒక దెబ్బ వేసినదానికన్నా, మానసికంగా హింసించిన దాని బాధ ఎక్కువకాలం నిలుస్తుంది. దెబ్బకొడితే కొట్టిన చోట ఎర్రగా అవుతుంది; కాని కాసేపటికే ఆ గుర్తు మాయమవుతుంది; కాని మనస్సుమీద కొట్టిన దెబ్బ అంత త్వరగా పోదు. హింస పాపకర్మలోకి వస్తుంది. పాపకర్మ చేస్తే ఆధ్యాత్మసాధకుడు కిందపడిపోతాడు.

కాని కొంతమంది పరుషంగా మాట్లాడకపోతే పిల్లలు కాని, పనివారు కాని మాటవినరు, నెత్తికెక్కి కూర్చుంటారు అంటారు. నిజమే, ప్రతి సందర్భానికీ అహింస కూడదు; కాని హింసని ఆఖరి ఆయుధంగా వాడమంటుంది శాస్త్రం. సామ, దాన, భేద, దండోపాయాల్లో మొదటి మూడు వాడాకే దండోపాయానికి రావాలి. మీ మనస్సు దృఢంగా చెప్పగలగాలి నేను అన్ని పద్ధతులూ వాడేశానని.

బి) **సత్యమ్** – సత్యం అంటే నిజం చెప్పటం. నిజం చెప్పటం అంటే మనస్సులో ఆ ఆలోచన వస్తే, దాన్ని వాక్కుద్వారా వెలిబుచ్చటం అంటారు. అంటే మీ ఆలోచన, మీ వాక్కు ఒక్కత్రాటిమీద నడవాలి. రెండింటి మధ్య సమతుల్యత ఉండాలి. మీకు తెలిసింది ఒకటి, మీరు చెప్పేది ఒకటిగా ఉండకూడదు. కలిసి ఉంటే కలదు సుఖం అంటారు. ఆ సుఖం ఒక కుటుంబానికి, ఒక దేశానికి, ఒక రాజకీయపార్టీకి – దేనికైనా వర్తిస్తుంది. కుటుంబసభ్యులు అందరూ ఒక్కమాటమీద నిలబడితే, ఆ కుటుంబం బాగుంటుంది.

ఒక్కటే సూత్రం గుర్తుంచుకోండి. ఏదైనా కలిసి ఉంటే, అది నిలుస్తుంది; ఏదైనా విడిపోతే, అది ఎక్కువకాలం నిలవదు. ఇది వ్యావహారిక సత్యం విషయంలోనే కాదు, వేదాంతానికి కూడా వర్తిస్తుంది. వేదాంతంలో ద్వైతాన్ని చూస్తే సంసారంలో పడిపోతామనీ, అద్వైతాన్ని అర్థం చేసుకుంటే మనం ఆనందస్వరూపులం అని తెలుసుకుంటామనీ వస్తుంది. ఇన్ని విషయాల్లో ఏకత్వం పాటించాలంటే, ఇది మన వ్యక్తిత్వ విషయానికి కూడా వర్తిస్తుంది. మోక్షం పొందాలంటే, మన అంగాలన్నీ ఏకత్రాటిమీద నడవాలి. మనం డాక్టర్ జకిల్ అండ్ మిస్టర్ హైడ్ నవలలోలాగా రెండుగా విడిపోతే కష్టం. మనకు తెలిసిందొకటీ, చెప్పేదింకొకటీ అయితే, అన్ని స్థాయిల్లోనూ బలహీనమవుతాము. అందువల్ల అసత్యం ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు గొప్ప ఆటంకం కలిగిస్తుంది. అంతేకాదు, అది మన పతనానికి కూడా దారితీస్తుంది.

ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా, మనో మే వాచి ప్రతిష్ఠితమ్ । ఆవిరావీర్మ ఏధి। – శాంతిపాఠమ్

ఉపనిషత్తులను నేర్చుకునేముందు పఠించే శాంతిపాఠాల్లో ఇది ఒకటి. ఇది ఒక అద్భుతమైన శాంతిపాఠం. ఓ దేవా, నేను మాట్లాడేటప్పుడు నా వాక్కు, నా మనస్సులో లయమవుగాక! నా మనస్సు నా వాక్కులో నిలిచి ఉండుగాక అని ఈ ప్రార్థన అర్థం. అంటే ఆలోచనలకూ, మాటలకూ మధ్య సమతుల్యత ఉండుగాక.

ఈ కలియుగంలో సత్యం పలకటమెలా సాధ్యం? దీనికి ఒక చిన్న ప్రయోగం చేసిచూడండి. అది చేస్తున్నట్టు ఎవరికీ చెప్పనవసరం లేదు. మీకు మీరు నిజాయితీగా ఉంటే చాలు. ఒక పుస్తకం తీసుకుని, దానిలో పేజీని రెండు భాగాలుగా విభజించండి. వాటికి ఈ పేర్లు పెట్టండి – **తప్పించుకోగలిగిన అసత్యాలు, తప్పించుకోలేని**

అసత్యాలు. మొదట్లో చాలా పేజీలు వస్తాయి. ఆ పట్టిక చూస్తే మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. ఎందుకు? మీరు తప్పించుకోగలిగిన అసత్యాలను ఎన్నింటినో మాట్లాడివుంటారు. ముందు వీటిని తప్పించుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. మీరు నిజాయితీగా ప్రయత్నిస్తే, నెమ్మదిగా వాటి సంఖ్య తగ్గుతూ వస్తుంది. అంతేకాదు, మీకు తెలియకుండానే తప్పించుకోలేని అసత్యాల సంఖ్య కూడా తగ్గుతూ వస్తుంది. ఇలా చెయ్యటానికి ఏం చెయ్యాలి? ముందు తప్పించుకో గలిగిన అసత్యాలను తప్పించుకుంటూ రావాలి. ఈ ప్రయోగం చేసిచూడండి! అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఇంకొక విషయం మర్చిపోకూడదు. మీరు మాట్లాడిన ప్రతి తప్పించుకోలేని అసత్యానికీ ప్రాయశ్చిత్తకర్మ చెయ్యాలి. ఆ ప్రాయశ్చిత్తకర్మగా ఏదైనా నామజపం ఇన్నిసార్లు చేస్తాను అనుకుని చెయ్యవచ్చు.

సి) **ప్రియమ్** – మీరు ఏదైనా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, మాటల్లోనే కాకుండా బాడీలాంగ్వేజ్ కూడా ఉపయోగిస్తారు. మొహంమీద అనేక హావభావాలను ప్రదర్శిస్తారు. కళ్ళలోకి కళ్ళుపెట్టి చూస్తారు. కళ్ళలోకి కళ్ళుపెట్టి చూడాలి అంటారు కూడా. దయానందస్వామీజీ కళ్ళు మూసుకుని ఎన్నడూ వినవద్దంటారు. అందువల్ల గురువు ఎదురుగా కూర్చుని వినాలి అంటారు. లౌకికవిద్యను కూడా కరస్పాండెన్స్ కోర్సు చేస్తారు కొంతమంది. కాని గురువును ప్రత్యక్షంగా చూస్తూ నేర్చుకునేదాని విలువ ఎక్కువే ఉంటుంది. దయానందస్వామీజీ 'నా చేతులు కూడా మాట్లాడతాయి,' అంటారు. అది చూడాలి ప్రత్యక్షంగా.

అలా బాడీలాంగ్వేజ్, హావభావాలు, కళ్ళలోకి చూసిమాట్లాడటం, గొంతులోని మాధుర్యం, సరియైన పదాల ఎంపిక, మంచి, మర్యాద ఇవన్నీ ప్రియంగా ఉండాలి. 'ప్లీజ్, థాంక్యూ, అనే రెండు పదాలు జీవితమనే యంత్రానికి నూనె లాంటివి. అవివాడితే జీవితం చాలా సాఫీగా, హాయిగా సాగిపోతుంది,' అంటారొక ఆంగ్లరచయిత. అందువల్ల ఏం తీసుకున్నా 'థాంక్యూ' అంటారు. మనదేశంలో కూడా వచ్చింది. చిన్న పిల్లలకు, పెద్దవారు ఏదైనా ఇస్తే 'థాంక్యూ' చెప్పు,' అని చెప్పిస్తారు. అందువల్ల ప్రియం అంటే మర్యాదగా, మన్ననగా మాట్లాడటం. ఇంగ్లీషులో 'ప్లీజింగ్ మానర్స్' అంటారు.

డి) **హితమ్** – సంభాషణ జరగాలంటే ఇద్దరు వ్యక్తులు ఉండాలి. మాట్లాడేవ్యక్తి, వినేవ్యక్తి. ఉత్తమమైన సంభాషణలో ఇద్దరూ లబ్ధి పొందుతారు. మాట్లాడుతున్నతను లబ్ధిపొందటంలో ఏమీ ఆశ్చర్యం లేదు. అతను లబ్ధిపొందకపోతే అంతసేపు మాట్లాడడు కదా!

మధ్యమ సంభాషణలో మాట్లాడే అతనే లాభం పొందుతాడు. ఎదుటివారి గురించి పట్టించుకోడు. అధమ సంభాషణలో ఇద్దరికీ లాభం ఉండదు. అంటే వారు పనికిరాని కబుర్లు మాట్లాడుకుంటారు. అందువల్ల ఏదైనా మాట్లాడేటప్పుడు ఇద్దరికీ లాభదాయకమా కాదా బేరీజు వేసుకోవాలి.

అందువల్ల క్వాలిటీ కంట్రోల్ చేసుకోవాలంటే నాలుగు విషయాలను చూసుకోవాలి. అవి అనుద్వేగకరం, సత్యం, ప్రియం, హితం. శంకరాచార్యులవారు తన భాష్యంలో ప్రత్యేకించి చెబుతారు, ఈ నాలుగింటిలో ఏదో ఒకటి చెయ్యటం కాదు, నాలుగూ పాటించాలి.

కాని ఇక్కడ కొంతమంది ఇబ్బంది ఎదుర్కొంటుంటారు. సత్యం మాట్లాడాలి, హితం మాట్లాడాలి, కాని ఎదుటివ్యక్తికి అది అప్రియంగా ఉండకూడదు అంటే అదెలా సాధ్యం? మీరు చెప్పే మాటలు అప్రియమవచ్చు

కాని మీ ఉద్దేశ్యం మంచిది కావచ్చు. వారు మీ మాటలు విని నేర్చుకోవాలి, మారాలి అనే సదుద్దేశంతోనే చెప్పవచ్చు, అంటే అతని మంచికోసమే మీరు విమర్శిస్తున్నారు. నిజమే కాని అతను దాన్ని ఎలా స్వీకరిస్తాడు? ఇది మీ ప్రశ్న. కొంతమంది ఎదుటివారు ఏంచేసినా విమర్శిస్తారు. దాంట్లో ఇలా హితవు కోరేది ఉండదు. అలాంటి సన్నివేశం గురించి మనం చర్చించటం లేదు ఇక్కడ. మనం వారికి హితవు చెప్పాలి, సత్యం చెప్పాలి, కాని అది ప్రియంకాదు. అప్పుడేం చెయ్యాలి? ఇదీ సమస్య.

దానికి ఒక్కటే జవాబు. ఒక వ్యక్తికి అప్రియమైన మాటలే కాదు, అతనికి ప్రియమైన మాటలు కూడా చెప్పే సందర్భాలు ఉంటాయి. అప్పుడు మీరు అవి చెప్పారా? ఉదాహరణకు ఆ వ్యక్తికి ఒక మంచిలక్షణం ఉంది, ఎప్పుడైనా దానిని పొగిడారా? అతన్ని మెచ్చుకున్నారా? సాధారణంగా మనిషి ప్రవర్తన ఎలాగుంటుందంటే ఎదుటివారిలోని చెడులక్షణాలను ఎత్తిచూపిస్తారు కాని మంచి చెప్పరు. అందువల్ల వారి చెడుని ఎత్తిచూపే ముందు, వారి మంచి గురించి ప్రియంగా మాట్లాడటం నేర్చుకోండి. పిల్లలు ఏ చిన్న మంచిపని చేసినా, వారిని మెచ్చుకోండి. విదేశాలలో 'గుడ్ జాబ్' అంటారు. అలా మంచిని మెచ్చుకుంటూ మాట్లాడుతుంటే, వారికి మీ మెప్పుదల అలవాటవుతుంది. మీ మాటలకు విలువను ఇస్తారు. అలాంటప్పుడు మధ్యలో ఏదైనా అప్రియంగా మాట్లాడాల్సివచ్చినా, వారు నొచ్చుకోరు. వారి మంచికోసమే మీరు చెబుతున్నారని గ్రహిస్తారు.

అప్రియమైన మాటలు ఎప్పుడు బాధిస్తాయి? అప్రియమైన మాటలు మాత్రమే మాట్లాడినప్పుడు. ప్రియమైన మాటలు కూడా మాట్లాడుతూ ఉంటే, అప్రియమైన మాటలు బాధించవు. అంటే ముందు రెండు మంచిమాటలు, మధ్యలో ఒక విమర్శ, మళ్ళీ రెండు మంచిమాటలు మాట్లాడాలి.

ఇంకొక ముఖ్యమైన సూత్రం కూడా పాటించాలి. అప్రియం గురించి ఎక్కువసేపు మాట్లాడకండి. కొంతమంది ప్రియం మాట్లాడి, అప్రియం గురించి మాట్లాడమంటే, అలాగే చేస్తారు కాని, ప్రియమైన మాటలు అరనిముషంలో ముగించేసి, అప్రియమైన మాటలను అలా సాగదీస్తారు. అలా చెయ్యకూడదు. మీకంతగా ఎక్కువసేపు మాట్లాడాలని ఉంటే, అతని మంచిలక్షణాల గురించి ఎక్కువసేపు మాట్లాడి, చెడు విషయాల గురించి తక్కువసేపు చెప్పండి.

ఆ విధంగా ఈ నాలుగు విషయాలనూ దృష్టిలో పెట్టుకుని మాట్లాడాలి అంటే అలా అయితే ఏమీ మాట్లాడలేము, మౌనమే పాటించాలి అనవచ్చు మీరు. పైగా సంభాషణ జరుగుతున్నది, వాదన జరుగుతోంది, వాదన మధ్యలో ఎదుటివ్యక్తి నన్ను ఏదో అనేస్తాడు. అప్పుడు వెంటనే జవాబు చెప్పకుండా ఈ నాలుగు విషయాలూ బేరీజు వేసుకుని మాట్లాడే తీరిక ఎక్కడ ఉంటుంది, అసాధ్యమైన కబుర్లు చెప్పకండి అనవచ్చు మీరు. కాని అది సాధ్యమే అని గుర్తుపెట్టుకోండి. ఎందుకు? అసాధ్యమైనదాన్ని దేనిగురించీ సాధ్యంగా చెప్పదు శాస్త్రం. ఋషులు ఎన్నడూ జరగనివాటి గురించి, ఆచరణలో పెట్టలేనివాటి గురించి చెప్పరు. సాధన చేస్తే అది సాధ్యమే.

ఇటువంటి బేరీజు వేసుకోవటానికి మొదట్లో చాలా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది కాని, కాలక్రమేణా ఊపు అందుకుంటుంది. కంప్యూటర్ నేర్చుకునే కొత్తలో, సైకిల్ నడిపే కొత్తలో, కారు నడిపే కొత్తలో మీరు చాలా అవస్థలు పడివుంటారు. ముఖ్యంగా కారు నడిపేటప్పుడు అయితే, ముందుచూసి, ఇటుపక్క చూసి, అటుపక్క చూసి, వెనక్కి చూసి నడపాలి. అసలు నేను సరిగ్గా నడపగలనా అని భయపడివుంటారు కూడా. కాని అందులో

ఆరితేరాక, హఠాత్తుగా ఎదురుగుండా ఇంకొక లారీ దూసుకువస్తుంటే సడన్‌బ్రేక్ వేస్తారా లేదా? లేదా ఎదురుగుండా పెద్దగుంట కనబడుతుంటే, అయ్యో నాకు బ్రేక్ ఏదో తెలియదు, నాకు క్లచ్ ఏదో తెలియదు అంటారా? నిజానికి, అందులో ఆరితేరాక, ఫోనులో మాట్లాడుతూ డ్రైవ్ చేస్తారు; అప్పుడు కూడా ఇలాంటి ఆపదలను చిటికెలో తప్పిస్తారు. ఎలా? సాధనవల్ల!

ఇ) **వాక్యమ్** – వాక్యం ఇంకొక అంశం కాదు. వాక్యం అంటే మాట. తక్కిన నాలుగు ఈ వాక్యం పదానికి విశేషణాలు. అంటే అనుద్వేగకరం వాక్యం, సత్యం వాక్యం, ప్రియం వాక్యం, హితం వాక్యం. దాన్ని వాచిక తపస్సు అంటారు.

సద్భిస్తు లీలయా ప్రోక్తం శిలాలిఖితమక్షరమ్
అసద్భిః శపథేనోక్తం జలే లిఖితమక్షరమ్

సద్భిస్తు లీలయా ప్రోక్తమ్ – మహానుభావులు మామూలుగా మాట్లాడినా కూడా;

శిలాలిఖితమక్షరమ్ – అవి విలువైన అక్షరాలు. మీరు వాటిని రికార్డు చేసుకోవచ్చు.

అసద్భిః శపథేనోక్తమ్ – సంస్కారం లేనివ్యక్తి, గట్టిగా నొక్కివక్కాణించినా కూడా, అవి నీటిలో రాసిన మాటలు అవుతాయి. అంటే వాటికి విలువ ఉండదు.

జలే లిఖితమక్షరమ్ – నీటిమీద రాతలుగా ఉంటాయి.

స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ – స్వాధ్యాయ అంటే శాస్త్రం; పారాయణాన్ని కూడా స్వాధ్యాయం అంటారు. కాని ఈ సందర్భంలో స్వాధ్యాయ అంటే శాస్త్రం. అభ్యసనం అంటే పారాయణంగా తీసుకోవాలి. అందువల్ల స్వాధ్యాయాభ్యసనం అంటే శాస్త్రపారాయణం. అదికూడా వాచిక తపస్సులోకే వస్తుంది.

వాఙ్మయమ్ తప ఉచ్యతే – వీటన్నిటినీ కలిపి వాచిక తపస్సు అంటారు.

దీనితో వాచిక తపస్సుమీద ప్రత్యేక విశ్లేషణ అయిపోయింది.

శ్లో. 15 **అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్ ।**
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయమ్ తప ఉచ్యతే ॥
అనుద్వేగకరమ్, వాక్యమ్, సత్యమ్, ప్రియహితమ్, చ, యత్,
స్వాధ్యాయాభ్యసనమ్, చ, ఏవ, వాఙ్మయమ్, తపః, ఉచ్యతే ॥

యత్	= ఏదయితే	స్వాధ్యాయాభ్యసనమ్	= వేదశాస్త్రపఠనములతో పరమేశ్వరనామజపముయొక్క అభ్యాసములతో కూడియున్నదో
అనుద్వేగకరమ్	= ఉద్వేగమును కల్గింపనిది	(తత్) ఏవ	= అదే
ప్రియహితమ్, చ	= ప్రియమైనది, హితకరమైనది	వాఙ్మయమ్, తపః	= వాచిక తపస్సు అని
సత్యమ్	= యథార్థమైనది అయిన	ఉచ్యతే	= పేర్కొనబడును
వాక్యమ్	= భాషణమో		
చ	= ఆ విధముగానే		

యత్ అనుద్వేగకరమ్ సత్యమ్ ప్రియ-హితమ్ వాక్యమ్ చ (యత్)
స్వాధ్యాయ-అభ్యసనమ్ చ, (తత్) ఏవ వాఙ్మయమ్ తపః (ఇతి) ఉచ్యతే ॥

తా: ఏదయితే ఉద్వేగమును కల్గింపనిది, ప్రియమైనది, హితకరమైనది, యథార్థమైనది అయిన భాషణమో ఆ విధముగానే ఏదయితే వేదశాస్త్రపఠనములతో పరమేశ్వరనామజపముయొక్క అభ్యాసములతో కూడియున్నదో, అదే వాచిక తపస్సు అని పేర్కొనబడును.

ఈ నేపథ్యంతో ఈ శ్లోకాన్ని చూద్దాము. కృష్ణపరమాత్మ వాచికతపస్సుయొక్క నాణ్యతను పరిశీలించటానికి నాలుగు నిబంధనలను పేర్కొన్నాడు. అవి అనుద్వేగకరం, సత్యం, ప్రియం, హితం.

అనుద్వేగకరమ్ – మాటలతో ఎదుటివారిని హింసించకూడదు; మాటలతో హింసిస్తే అది శక్తివంతమైన హింస అవుతుంది. హింస మహాపాపం అవుతుంది. అందువల్ల ఎదుటివారిని బాధపెట్టే మాటలను మాట్లాడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఇది సాధారణ నియమం. వారిని ఏ మాటలు బాధపెడతాయో నాకెలా తెలుస్తుంది? ఏ మాటలు ఎదుటివారు నన్ను అంటే నాకు బాధ కలిగిస్తాయో, ఆ మాటలు నేను ఎదుటివారిని అనకూడదు. వీటిని **సామాన్యంగా బాధించే మాటలు** అంటారు. ఇవి అందరికీ వర్తిస్తాయి.

ఇవికాక, కొన్ని మాటలు కొందరిని బాధిస్తాయి. మీరు ఇంట్లో కుటుంబసభ్యులతో వ్యవహరిస్తారు, తోటి ఉద్యోగులతో మాట్లాడతారు, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కమాట అంటే బాధవేస్తుంది. చాలామందికి భార్యయొక్క పుట్టింటివారిని ఏదో ఒకమాట అనే అలవాటు ఉంటుంది. ఆమాట వినగానే భార్య కస్సుమని లేస్తుంది, 'నన్నంటే అనండికాని, అనవసరంగా మా నాన్నగారిని ఇందులోకి లాగుతారెందుకు?' అంటుంది. అందువల్ల అది మీకు అనుమతిలేని ప్రాంతం. దాన్ని **విశేషంగా బాధించే మాటలు** అంటారు. అటువంటి మాటలు మాట్లాడి వారి మనస్సును బాధపెట్టకూడదు.

కాని కొన్నిసార్లు తీవ్రంగా విమర్శించాల్సి ఉంటుంది; ప్రతిసారీ ప్రియంగా మాట్లాడలేరు. శాస్త్రం అవసరమైతే మాట్లాడండి తప్పులేదు అంటుంది, కాని ఒక హెచ్చరిక చేస్తుంది. అన్ని మార్గాలూ ప్రయత్నించిచూశాక, అప్పుడు కూడా ఎదుటివ్యక్తి దిగిరాకపోతే, అప్పుడు పరుషంగా మాట్లాడవచ్చు అంటుంది. అంటే ఎవరైనా ఏదైనా అనగానే, మనం కూడా అసంకల్పితంగా రెచ్చిపోకూడదు. ఆగి, ఆలోచించాలి. మిగతా మార్గాలన్నీ మూసుకుపోయాయని మనస్సులో నిర్ధారించుకున్నాక, అహింసాత్మకంగా వాడినవేవీ పనిచెయ్యటం లేదని నిర్ణయించుకున్నాక ఒక శక్తివంతమైన మాట వదలవచ్చు. అది కూడా ఎంతమేరకు అవసరమో, అంతమేరకే. ఇంక అదే అదే అంటూ ఉండకూడదు. ఆ విధంగా, వాచిక తపస్సులోని మొదటి నియమం – అహింసాత్మక మాటలు వాడటం.

సత్యమ్ – సత్యమ్ అంటే నిజం చెప్పటం. అందులో మాట్లాడే నేనుకీ, తెలుసుకునే నేనుకీ మధ్య భేదం ఉండకూడదు. అంటే ఆలోచించే నేను, మాట్లాడే నేను ఒక్కత్రాటిమీద నడవాలి. అనుకున్నది ఒకటీ, మాట్లాడేది మరొకటీ అయినప్పుడల్లా నా వ్యక్తిత్వంలో నేను అడ్డుగోడ కడుతున్నట్టు అవుతుంది. నాలో ఘర్షణ ఏర్పడేలా చేస్తున్నాను.

నాలో చీలిక ఏర్పడేలా చేస్తున్నాను. చీలిక ఏర్పడితే అది నాశనానికి దారితీస్తుంది. చీలిక అంటే కలిసివున్నవి విడిపోవటం; కలిసివున్నవి విడపోవటమంటే అది నాశనమే. అందువల్ల చీలిక నాశనానికి ఇంకొక పేరు అనవచ్చు.

అందువల్ల నేను అబద్ధం ఆడిన ప్రతిసారీ, నా వ్యక్తిత్వంలో చీలిక ఏర్పడుతున్నది; అంటే ఆధ్యాత్మిక చీలిక ఏర్పడుతున్నది; అంటే నాకు తెలియకుండానే నేను ఆధ్యాత్మికంగా పతనమవుతున్నాను. ఈ అవగాహన చాలా శక్తివంతంగా ఉండాలి. ఇలా అబద్ధం ఆడటంవల్ల అది నా ఆధ్యాత్మికను పతనం చేస్తుంది అనే సూక్ష్మమైన విషయాన్ని నేను తీవ్రంగా భావించాలి. నేను ఎంత సున్నిత మనస్సు కలిగివుండాలంటే, నేను అబద్ధం ఆడినప్పుడల్లా ఆ మాట నన్ను తీవ్రంగా బాధించాలి. నేను అబద్ధం చెప్పిన ప్రతిసారీ రోజుల తరబడి ప్రశాంతంగా నిద్రపోకూడదు. ఇప్పుడెలా ఉన్నాను? అడగకుండా ఉంటేనే మంచిది. అందువల్ల ఈ సున్నితత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. అందువల్ల సత్యం అంటే ఆర్జవం. మనస్సు, వాక్కు ఏకత్రాటిమీద నడవటం. రెండు లేవు, ఉన్నదొక్కటే అద్వైతం అనుకోవటం. వ్యావహారికస్థాయిలో అద్వైతం అంటే సభ్యులందరి మధ్యా సమతుల్యత ఉండటం. వ్యావహారిక స్థాయిలో అద్వైతం అంటే రెండవ వస్తువు లేకపోవటం కాదు, ఉన్న భిన్నవస్తువుల మధ్య సమతుల్యత ఉండటం. పారమార్థికస్థాయిలో అద్వైతం అంటే రెండవ వస్తువు లేకపోవటం.

ఇదే సూత్రం శరీరానికి కూడా వర్తిస్తుంది. శరీరంలో ఉన్న అనేక అంగాలు ఏకత్రాటిమీద నడవాలి. శరీరంలో అన్ని అంగాలు ఉన్నా, ఇతరులు నన్ను ఏమంటారు? ఒకవ్యక్తిగా చూస్తారు. ఒక సంస్థలో అనేకమంది పనిచేస్తున్నా కూడా, ఒక సంస్థగా దాన్ని వ్యవహరిస్తారు. నాలో ఈ సమతుల్యత లేకపోతే, నాలో అద్వైతం ఉండదు. అలాగే కుటుంబంలో సఖ్యత లేకపోతే, మనస్తత్త్వశాస్త్రవేత్తలు దాన్నసలు కుటుంబంగానే భావించరు. అలాగే బుద్ధి, వాక్కులను భార్యాభర్తలుగా పరిగణించవచ్చు. ఒక కుటుంబంలో ఎలాగైతే భార్యాభర్తలు ఒక్కమాటమీద నిలవాలో, అలా వాక్కూ, మనస్సూ ఒక్కదారిలో నడవాలి. భార్యాభర్తలు ఒక్కమాటమీద నిలబడకపోతే, ఆ కుటుంబంలోని పిల్లలు బాగా ఎదగలేరు; అలాగే నా వాక్కు, మనస్సు ఒకదారిలో నడవకపోతే, నేను ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగలేను. అందువల్ల సత్యం చాలా ముఖ్యమైన విలువ.

సత్యమేవ జయతే నానృతమ్ – ముండకమ్ 3.1.6

సత్యమే జయిస్తుంది. దేన్ని జయిస్తుంది? అది ప్రత్యేకించి చెప్పలేదు ఉపనిషత్తు. మోక్షాన్ని జయిస్తుంది. సత్యం మాట్లాడటంవల్ల లౌకికంగా విజయం పొందలేకపోవచ్చు; కాని ఆధ్యాత్మిక విజయం సత్యపాలనమీదే ఆధారపడివుంటుంది అంటున్నది ఉపనిషత్తు. అందువల్ల రెండవ వాచికతపస్సు – సత్యం.

ప్రియమ్ – మూడవ తపస్సు ప్రియం. మనం మాట్లాడుతున్నామంటే దాని అర్థమేమిటి? మన భావాలను చెప్పటం. భావాలను చెప్పటం అంటే ఒకవ్యక్తినుంచి, ఇంకొక వ్యక్తికి సమాచారాన్ని అందజేయటం. ఒక క్యాసెట్‌లోని పాటలను ఇంకొక క్యాసెట్‌లోకి మార్చినట్టు, ఒక మెదడులోని సమాచారాన్ని ఇంకొక మెదడులోకి మారుస్తాము. కాని క్యాసెట్‌నుంచి పాటను మార్చినంత మామూలు విషయం కాదు సమాచారం చెప్పటమంటే. ఒకవ్యక్తితో మీరు మాట్లాడుతున్నారు అంటే అనేక అంశాలు తోడవుతాయి. ముందు బాడీలాంగ్వేజ్. ఈరోజుల్లో

దీనికి చాలా ప్రాముఖ్యతను ఇస్తున్నారు. మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సుల్లో కూడా దీన్ని ప్రవేశపెడుతున్నారు. బాడీలాంగ్వేజ్ మీ ప్రసన్నతను, మీ ప్రేమను ప్రకటిస్తుంది. మీ మొహంలోని హావభావాలు మీరు చెప్పని విషయాలను చూపిస్తాయి. మాటలకందని భావాలను ఈ హావభావాలు, కంటిచూపు చూపిస్తాయి. అందువల్ల ఎవరైనా మాట్లాడేటప్పుడు ఎదుటివారి కళ్ళలోకి చూసిమాట్లాడాలి. ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మికతను బోధించే గురువు. ఎదుటివ్యక్తి కళ్ళలోకి చూసి చెబితే, అతనికి అది అర్థమయిందో లేదో, మళ్ళీ చెప్పాలో లేదో గురువుకు అర్థమవుతుంది. ప్రియం అంటే మీరు మాట్లాడేమాటలు ఎదుటివ్యక్తికి ప్రీతికలిగించేదిగా ఉండాలి.

చెప్పే విషయం ఎదుటివారికి నచ్చని విషయమైనా కూడా, చెప్పే విధానం ప్రియంగా ఉండాలి. అంటే మీ హావభావాలు ప్రశాంతంగా ఉంటే, మీరు వారికి ఇష్టంలేని విషయం చెబుతున్నాకూడా వారు అంతగా బాధపడరు. ప్రియం అంటే మీరు ఎవరితోనైనా మాట్లాడితే, వారికి మళ్ళీ మీతో మాట్లాడాలని అనిపించాలి. కొంతమందితో మాట్లాడితే, రెండోసారి మాట్లాడబుద్ధేయదు. అందువల్ల ప్రియం అంటే మీతో ఇతరులకు ఇంకా మాట్లాడాలనిపించాలి.

కొంతమంది మనస్సు మంచిగంధంలా ఉంటుంది కాని మాట కటువుగా ఉన్నట్టుగా ఉంటుంది. వారికి చాలా మంచిమనస్సు ఉంటుంది. ఎదుటివారికి ఎదురెళ్ళి మరీ సాయం చేస్తారు. నోరు తెరిచి అడగకుండానే అన్ని సౌకర్యాలూ ఏర్పాటుచేస్తారు. ఇది నా ఇల్లు కాదు, మీ స్వంత ఇల్లుగా భావించుకోండి, మీకు ఎప్పుడు రావాలనిపిస్తే అప్పుడు హాయిగా రావచ్చు, ఎన్నిరోజులు కావాలంటే అన్ని రోజులు ఉండవచ్చు అంటారు. అన్నీ బాగున్నాయి, మాటలు బాగున్నాయి కాని వారి హావభావాలు బాగుండవు. తీక్షణంగా కళ్ళలోకి చూసి మాట్లాడతారు, వేలెత్తి చూపిస్తారు. అదేదో ఇలా చేస్తున్నావా అని బెదిరిస్తున్నట్టు ఉంటుంది కాని ఆప్యాయత చూపిస్తున్నట్టు ఉండదు. దానికి కారణం వారికింద అనేక సంస్థలు ఉంటాయి; అందరినీ అదుపులో పెట్టటం, అవసరమైతే వారిమీద అరవటం వారికి అలవాటైపోయింది. అందువల్ల అటువంటివారు రమ్మన్నా పొమ్మన్నట్టే ఉంటుంది. అలా కాకుండా, మాట ప్రియంగా ఉండాలి; అది చెప్పే తీరు కూడా ప్రియంగా ఉండాలి. లేకపోతే మంచిమాటను అప్రియంగా చెప్పినట్టు అవుతుంది. అందువల్ల మూడవ వాచికతపస్సు – ప్రియం.

హితమ్ – సంభాషణ అంటే ఇద్దరు మనుష్యుల మధ్య జరిగేది. ఇందులో మూడురకాలు ఉంటాయి. ఉత్తమం, మధ్యమం, అధమం. ఉత్తమంలో మాట్లాడేవ్యక్తీ, వినేవ్యక్తీ – ఇద్దరూ ప్రయోజనం పొందుతారు. మధ్యమంలో మాట్లాడేవ్యక్తి మాత్రమే ప్రయోజనం పొందుతాడు. చాలామంది ఈ మధ్యమతెగలోకి వస్తారు. ఎదుటివారు వింటున్నారా లేదా, వారు ఖాళీగా ఉన్నారా లేదా అనే విషయం పట్టించుకోరు. ముఖ్యంగా ఫోను చేసినప్పుడు, ఇటువంటివారు గలగలా వారు చెప్పాల్సింది చెప్పుకుపోతారు తప్ప, ఎదుటివారు పనిలో ఉన్నారేమో కనుక్కోవాలని కూడా అనుకోరు.

అధమ సంభాషణ కూడా చాలామంది చేస్తారు. ఏమిటది? ఎంతసేపూ ఎదుటివారిమీద బురద జల్లుతూ, గంటల తరబడి మాట్లాడతారు. అది కుటుంబసభ్యులగురించి అవచ్చు, ఇరుగుపొరుగుగురించి అవచ్చు, తోటి ఉద్యోగులగురించి అవచ్చు. అందులో ఎంతవరకూ నిజముందో కూడా వారికి తెలియదు. కాని ఇష్టం వచ్చినట్టు వారి గురించి రసవత్తరంగా ఇద్దరూ కబుర్లు చెప్పుకుంటారు. దానివల్ల ఇద్దరిలో ఎవరికీ ప్రయోజనం లేదు.

అందువల్ల మీరు ఏదైనా విషయం మాట్లాడేముందు దీనివల్ల నేనే లాభం పొందుతానా, ఇతరులు కూడా లాభం పొందుతారా కూడా చూడాలి. అలా చూస్తే అది హితం అవుతుంది. అందువల్ల నాలుగవ వాచిక తపస్సు – హితం.

వాచికతపస్సులోకి ఈ నాలుగు అంశాలనూ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. అవి అనుద్వేగకరం, సత్యం, ప్రియం, హితం. శంకరాచార్యులవారు ఈ నాలుగూ పాటించితీరాలి, ఏ ఒక్కటో పాటిస్తే చాలదు అంటారు. పరీక్షల్లో నాలుగు ప్రశ్నలు వేసి ఏదో ఒకటో, రెండో రాయండి అన్నట్టు కాదు ఇవి. నాలుగూ పాటించి తీరాలి.

సత్యం బ్రూయాత్ ప్రియం బ్రూయాత్
న బ్రూయాత్ సత్యమప్రియమ్ ప్రియం చ నానృతం బ్రూయాత్ ఏషధర్మః సనాతనః – మనుస్మృతి

సత్యం పలకాలి, ప్రియంగా పలకాలి, సత్యమేకదా అని అప్రియం పలకకూడదు; అలాగని ప్రియమేకదా అని అసత్యం పలకకూడదు. ఇది సనాతనధర్మం అని మనుస్మృతిలో వస్తుంది.

ఒక అబ్బాయిని పిల్లనివ్వబోయే మామగారు నువ్వు సిగరెట్టు కాలుస్తావా, మందు తాగుతావా అంటూ అనేక ప్రశ్నలు వేశాడు. ఆ అబ్బాయి ప్రతిదానికీ లేదు, లేదు అంటూ జవాబిస్తూ వచ్చాడు. బాగుంది, నా కూతురికి మంచి భర్త దొరికాడని మురిసిపోతూ, ఆఖరిప్రశ్నగా 'నేను అడిగిన అలవాట్లు కాక, నీకు వేరే ఏమైనా దురలవాటు ఉందా?' అని అడిగాడు. 'ఒక్కటే ఉంది, అది అబద్ధాలు చెప్పటం,' అన్నాడు.

అబద్ధం చెప్పకూడదు, ప్రియం కలిగించటానికైనా సరే. వారి హితవు కోరి చెప్పినా, సత్యం చెప్పినా, అది ప్రియం కాదు కదా. ఎలా చెప్పాలి? దానికి ఒక్కటే జవాబు. వారిని వారికున్న తక్కిన మంచిగుణాలను మెచ్చుకుంటూ ఉండాలి. చాలామంది చెడు విషయాలను ఎత్తిచూపినట్టుగా, మంచి విషయాలను పొగడరు. మంచివిషయాలను పొగుడుతూ, దాని మధ్యలో విమర్శించాల్సినవి చెప్పినా, వారికి బాధ అనిపించదు. ముఖ్యంగా పిల్లల విషయంలో వారేదైనా బాగా చేస్తే 'గుడ్‌జాబ్' అని వారిని మెచ్చుకుంటుంటే, వారికి మంచిది కాని పని వారు ఏదైనా చేసినా కూడా మీరు దాన్ని తియ్యగా చెప్పగలుగుతారు. అదికూడా చెప్పీచెప్పకుండా చెప్పాలి.

ఇంతగా ఆచి, తూచి మాట్లాడాలంటే అసలు మాట్లాడటమే కష్టం అంటారేమో! గుర్తుంచుకోండి. అసాధ్యమైన విషయాలని శాస్త్రం చెప్పనే చెప్పదు. ఏ విద్యలో కూడా ఓం ప్రథమంలోనే ఆరితేరలేరు. దానికి చాలా సాధన కావాలి. ఎప్పుడైనా ఒలింపిక్ గేమ్స్‌లో డైవర్ డైవింగ్ చెయ్యటం చూశారా? చూడకపోతే తప్పకుండా చూడండి. కొన్ని మీటర్ల ఎత్తునుంచి అతను నీటిలోకి దూకాలి. ఆ దూకేముందు ఎన్ని క్షణాలు ఉంటాయి? చాలా తక్కువ సెకన్లు. కాని ఆ తక్కువ సెకన్లలోనే అతను ఎంతో నైపుణ్యంతో గాలిలో పల్టీలు కొట్టిమరీ నీట్లోకి దూకుతాడు. టీవీలో దీన్నిగనుక మీరు చూస్తే ఈ చర్యను స్లోమోషన్‌లో చూపిస్తారు. ఎంత నిదానంగా చూపినా, దానికి నిముషం కూడా పట్టదు. అసలు చర్య కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే. అంత తక్కువ క్షణాల్లో అతను శరీరాన్ని అదుపులో పెట్టుకుని, అలా గాలిలో ఎలా పల్టీలు కొట్టగలిగాడు? కేవలం **సాధన** దానికి కారణం.

అతను గాలిలో పల్టీలను కొట్టి, కిందకు పడగాలేనిది మీరు నేలమీద ఉండే, కింద పడకుండా వాచిక తపస్సును పెంపొందించుకోలేరా? దాన్ని బయటనుంచి చూస్తే అసాధ్యం అనిపిస్తుంది. కాని కొంచెం శ్రద్ధపెట్టి, సాధన చేస్తే అసాధ్యం కాస్తా సుసాధ్యం అవుతుంది. అలా ఏ రంగం అయినా తీసుకోండి. సంగీతం తీసుకోండి, మొదట్లో స ప స పాడటమే కష్టం అనిపిస్తుంది. తర్వాత? ఎంతో కష్టమైన రాగాన్ని, మధ్యలో ఎన్నో సంగతులు వేసి మరీ పాడతారు. అందువల్ల ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగాలంటే ఈ నాలుగూ పాటించితీరాలి. అవి అనుద్వేగకరం, సత్యం, ప్రియం, హితం.

వాక్యమ్ – ఇది ఐదవ అంశం కాదు. వాక్యం అంటే మాట. తక్కిన నాలుగు పదాలూ దీనికి విశేషణాలు. అందువల్ల మనం మాట్లాడే మాటలు ఇతరులను నొప్పించుకుండా, సత్యంగా, ప్రియంగా, హితంగా ఉండాలి.

స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ – అంటే శాస్త్రపారాయణం చెయ్యాలి. ఇక్కడ స్వాధ్యాయం అంటే శాస్త్రం; అభ్యాసనం అంటే పారాయణం. అంటే శాస్త్రపారాయణం చెయ్యాలి.

వాఙ్మయమ్ తప ఉచ్యతే – దీన్ని వాచికతపస్సు అంటారు. దీనితో వాచిక తపస్సు అయిపోయింది.

శ్లో. 16 **మనఃప్రసాదః సౌమ్యత్వం మౌనమాత్మవినిగ్రహః ।**
భావసంశుద్ధిరిత్యేతత్ తపో మానసముచ్యతే ॥
మనఃప్రసాదః, సౌమ్యత్వమ్, మౌనమ్, ఆత్మవినిగ్రహః,
భావసంశుద్ధిః, ఇతి, ఏతత్, తపః, మానసమ్, ఉచ్యతే ॥

మనఃప్రసాదః	= మనఃప్రసన్నత	భావసంశుద్ధిః	= అంతఃకరణమందు భావపవిత్రత
సౌమ్యత్వమ్	= శాంతస్వభావము	ఇతి, ఏతత్, తపః	= అనెడి, ఈ విధమైన తపస్సు
మౌనమ్	= మౌనము	మానసమ్	= మానసికమైనదిగా
ఆత్మవినిగ్రహః	= మనోనిగ్రహము ఇంకా	ఉచ్యతే	= చెప్పబడును

మనః–ప్రసాదః సౌమ్యత్వమ్, మౌనమ్, ఆత్మ–వినిగ్రహః,
భావ–సంశుద్ధిః ఇతి ఏతత్ మానసమ్ తపః ఉచ్యతే ॥

తా: మనఃప్రసన్నత, శాంతస్వభావము, మౌనము, మనోనిగ్రహము ఇంకా అంతఃకరణమందు భావపవిత్రత అనెడి ఈ విధమైన తపస్సు మానసికమైనదిగా చెప్పబడును.

ఇప్పుడు మానసిక తపస్సును నిర్వచించబోతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఈ మానసిక తపస్సును ఆచరించటం చాలా కష్టం. కాయిక తపస్సు స్థూలశరీరానికి చెందినది కాబట్టి కొంతమేరకు తేలిగ్గా చెయ్యవచ్చు; దానికన్నా కష్టమైనది వాచికతపస్సు. ఎందుకంటే వాగింద్రియం సూక్ష్మమైన అంగం; అది సూక్ష్మశరీరానికి చెందినది. దానికన్నా కష్టం మానసిక తపస్సు. ఎందుకంటే వాక్కు బాహ్య ఇంద్రియం; కానీ మనస్సు అంతర ఇంద్రియం. మానసిక తపస్సులోకి ఏవి వస్తాయి?

మనఃప్రసాదః – మనఃప్రసాదః అంటే ప్రశాంతమైన మనస్సు కలిగివుండటం. ఎటువంటి ఆందోళనలు, ఒత్తిడి లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండగలగటం. అశాంతి, అసహనం లేకపోవటం. చాలామందికి రేపేమవుతుందోనని బెంగ.

పరిభ్రమసి కిం ముధా క్వచన చిత్త విశ్రామ్యతాం
స్వయం భవతి యద్యథా భవతి తత్తథా నాన్యథా।
అతీతమననుస్మరన్నపి చ భావ్యసంకల్పయన్
అతర్కితసమాగమాననుభవామి భోగానహమ్ ॥ – వైరాగ్యశతకం

ఓ మనసా, నువ్వెందుకు అంతటా తిరిగివస్తావు? భవిష్యత్తు గురించి బెంగపడినంత మాత్రాన భవిష్యత్తును నువ్వేమైనా మార్చగలవా? రేపేమవాలని రాసిపెట్టివుంటే అది జరగనివ్వు. అలాగే గతంలో జరిగిపోయినదాని గురించి ఎందుకు వాపోతావు, వర్తమానంలో జీవించు. ఇదీ వైరాగ్యశతకం శ్లోకసారాంశం.

భవిష్యత్తు గురించి ప్రణాళిక వెయ్యటం మంచిదే, ఎవరూ కాదనరు. కాని భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందటం, బెంగపడటం, మాటిమాటికీ భవిష్యత్తులోకి తొంగిచూడటం సరియైన కర్మకాదు. అది భవిష్యత్తుకు ప్రతిచర్య. భవిష్యత్తు గురించిన ప్రణాళిక చర్య, భవిష్యత్తు గురించి బెంగపడటం ప్రతిచర్య. పోనీ అలా బెంగపడితే భవిష్యత్తు ఏమైనా మారుతుందా? అది మారకపోగా, ఆ బెంగవల్ల ఇప్పుడు వర్తమానంలో మీరు చెయ్యాల్సిన పనిని సమర్థవంతంగా చెయ్యలేరు. ప్రణాళిక వేస్తే అది మీ సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది; ఆందోళన చెందితే అది మీ సామర్థ్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. అందువల్ల ప్రణాళిక వెయ్యండి, బెంగ పడకండి.

ఇదే సూత్రం గతానికి కూడా వర్తిస్తుంది. గతంలో జరిగిపోయిన విషయాలను తలుచుకుని బాధపడకండి. గతంలో జరిగిన అనుభవాలనుంచి విలువైన పాఠాలు నేర్చుకోండి; కాని గతంలో జరిగిపోయిన విషయాలను పదేపదే తలుచుకుని బాధపడకండి. అప్పుడు కూడా ఇప్పుడు, వర్తమానంలో, మీరు చెయ్యాల్సిన పనులను సమర్థవంతంగా చెయ్యలేరు. గతంలోని అనుభవాలనుంచి పాఠాలు నేర్చుకుంటే మీ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది; అనుభవాలకు బాధపడుతూ కూర్చుంటే మీ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. అందువల్ల భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళనా మంచిది కాదు; గతం గురించిన బాధా మంచిది కాదు. వర్తమానాన్ని చిరునవ్వుతో స్వీకరించండి. అదే మీకు అందుబాటులో ఉంది. నిన్న కాన్సిల్ చేసిన చెక్కువంటిది; రేపు ప్రామిసరీనోటు వంటిది; నేడు చేతిలో సిద్ధంగా ఉన్న ధనం వంటిది. అందువల్ల దాన్ని సరిగ్గా వినియోగించుకోండి. దీన్ని మనఃప్రసాదః అంటారు.

మనస్సును శాంతిగా ఉంచుకోవటం. అంటే జీవితంలో ఎటువంటి ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా, మనశ్శాంతిని కోల్పోకూడదు. అటువంటి సమబుద్ధిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలి? కృష్ణపరమాత్మ మళ్ళీ ఇక్కడ ప్రత్యేకించి చెప్పబోవటం లేదు.

సమత్వం యోగ ఉచ్యతే – 3

సమత్వం ఉండాలని, కర్మయోగం గురించి చెప్పినప్పుడే, మూడవ అధ్యాయంలో చెప్పేశాడు.

కర్మయోగం	= సరియైన దృక్పథం	+ సరియైన కర్మ
సరియైన దృక్పథం	= ఈశ్వరార్పణబుద్ధి	+ ఈశ్వరప్రసాద భావన
సరియైన కర్మ	= సాత్త్వికకర్మ	+ పంచమహాయజ్ఞాలు

ఇదీ కర్మయోగం గురించి. ఇది గుర్తు తెచ్చుకుని సమత్వబుద్ధితో ఉండాలి.

సౌమ్యత్వమ్ – ఆలోచనల్లో సౌమ్యతను సౌమ్యత్వం అంటారు. ఆలోచనలు ఎలా సౌమ్యంగా ఉంటాయి? ఎందుకంటే ఆలోచనలే ముందు వాక్కురూపంలోనూ, తర్వాత కర్మరూపంలోనూ బయటకు వస్తాయి. అందువల్ల ఆలోచనలు సౌమ్యంగా లేకపోతే మాటలు, కర్మలు కూడా సౌమ్యంగా ఉండవు. ఆలోచన విత్తనం వంటిది, మాట మొక్క వంటిది, కర్మ వృక్షం వంటిది. విత్తనాన్నే మారిస్తే మొక్క, వృక్షం వాటంతట అవే బాగుపడతాయి. అందువల్ల ఆలోచనలను సౌమ్యంగా చేసుకోండి.

మౌనమ్ – రోజులో కనీసం కొన్ని నిముషాలు నిశ్శబ్దంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. రోజంతా అవసరం లేదు, ప్రతిరోజూ ప్రార్థన చేశాక, కొన్ని నిముషాలు మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా దేని గురించీ ఆలోచించకుండా నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. మీ అంతట మీరు ఆలోచించకపోయినా, ఆలోచనలు రాకుండా ఉండవు. మీ వాసనలు, మీ అలవాట్లు అవి వచ్చేలా చేస్తాయి. వస్తే రానివ్వండి, వాటిని సాక్షిగా చూడండి; అంటే ఇది మంచి ఆలోచన అనిగానీ, ఇది చెడు ఆలోచన అనిగానీ దానికి పేరు పెట్టకండి. కేవలం ఆలోచన వస్తున్నదని తెలుసుకోండి చాలు. మంచి ఆలోచన వస్తే మిమ్మల్ని మీరు మెచ్చుకోనవసరం లేదు; అలాగే చెడు ఆలోచన వస్తే తప్పు చేసినట్టుగా భావించి దానిని పారద్రోలనవసరం లేదు. కేవలం ఆ వస్తున్న ఆలోచనలను చూస్తూ ఉండండి. దీన్నే సాక్షీభావనగా చూడటం అంటారు. ఇదొక అద్భుత అనుభవం.

విపాసన అని ఒక సంస్థ ఉంది. వారు సుమారు పదిరోజులు క్యాంపు పెడతారు. ఆ పదిరోజుల్లోనూ మీరు ఏమీ చదవకూడదు; ఎవరితో మాట్లాడకూడదు; ఎవరి మాటలూ వినకూడదు. అలా పదిరోజులు మౌనమే పాటించాలి. అంత తీవ్రంగా చెయ్యమనటం లేదు మిమ్మల్ని; ఒకరోజు పూర్తిగా కూడా మౌనం ఉండమనటం లేదు; చాలా తేలికమార్గం చెబుతున్నాము; ఐదు నిముషాలు మీ మనస్సును మీరు సాక్షిగా చూడాలి అంతే. దాన్ని మౌనం అంటారు. ఇది ఆలోచనలు లేని స్థితికాదు; ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆలోచించకుండా ఉండటం లేదా వచ్చిన ఆలోచనలతో మమేకం చెందకుండా ఉండటం.

ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని గమనించాలి. మామూలుగా మౌనం అంటే నిశ్శబ్దం. అంటే మాట్లాడకుండా ఉండటం. మాట్లాడకుండా ఉండటం వాచికతపస్సులోకి వస్తుందికదా, కృష్ణపరమాత్మ దీన్ని మానసిక తపస్సు అని ఎందుకన్నాడు? ఏమైనా పొరపాటుగా చెప్పాడా?

ఇలాంటి సందర్భాలలో శంకరాచార్యులవారు ఆదుకుంటారు. సాక్షాత్తూ కృష్ణపరమాత్మే చెబితే, అది పొరపాటు కాదు. దానికి లోతైన అర్థం ఉంది. మౌనం వాచిక తపస్సు నిజమే కాని, వాచికతపస్సును పాటించాలంటే, మానసిక నియంత్రణ ఉండాలి; ఎందుకంటే వాక్కును అదుపులో పెట్టేది మనస్సు కాబట్టి. అందువల్ల మౌనం

అంటే మానసిక తపస్సు అనే తీసుకోవాలి. దానిద్వారా మనం వాక్కును అదుపులో పెట్టగలము అంటున్నారు శంకరాచార్యులవారు.

ఇంకొక అర్థం కూడా చెప్పవచ్చు, మౌనం మానసిక తపస్సు అనటానికి. ఎందుకంటే మానసిక రొదనుంచి స్వేచ్ఛగా తీసుకోవచ్చు దీనిని. మామూలుగా మనస్సు అవసరంలేని అనేక ఆలోచనలతో రొదపెట్టేస్తుంది, అది చిరాకు పుట్టిస్తుంది. అందువల్ల మౌనం అంటే ఇటువంటి అనవసరమైన ఆలోచనలనుంచి కాసేపు స్వేచ్ఛ పొందటం. పనికిరాని ఆలోచనలే చిరాకు పుట్టిస్తాయి; ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలు ఏమీ ఇబ్బంది కలుగజేయవు. అందువల్ల మౌనం అంటే అసలు ఆలోచనలు లేకపోవటం కాదు, అనవసరమైన ఆలోచనలనుంచి విముక్తి పొందటం. గీతాబోధకి వెళ్ళొచ్చి, శ్రద్ధగా బోధ విని, గంటసేపు నా మనస్సు రొదపెట్టింది అనరు. ఆ ఆలోచనలను ఆస్వాదిస్తారు కాబట్టే, మళ్ళీ మర్నాడు వెళతారు. అందువల్ల కేవలం ఆలోచన ఇబ్బంది పెట్టదు; అనారోగ్యకరమైన ఆలోచన మాత్రమే ఇబ్బందికరం; అందువల్ల మౌనం అంటే ఈర్ష్య, అసూయ వంటి అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలనుంచి దూరమవటం.

ఆత్మవినిగ్రహః – ఆలోచనలను ఒక మార్గంలో నిర్దేశించటం. అంటే చెడు ఆలోచనలను తగ్గించుకుంటూ, మంచి ఆలోచనలను పెంచుకుంటూ రావటం; ఆసురీసంపత్తిని తగ్గించుకుంటూ, దైవీసంపత్తిని పెంచుకుంటూ రావటం. ఇక్కడ ఆత్మ అంటే మనస్సు; వినిగ్రహః అంటే నియంత్రించటం. మనస్సును నియంత్రించటం అంటే ఆలోచనలను నియంత్రించటం; ఆలోచనలను నియంత్రించటం అంటే అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలు వస్తే వాటికి సహకారం అందించకపోవటం. అనారోగ్యకరమైన ఆలోచనలు వస్తాయి; ద్వేషం వస్తుంది; కాని మీరు పట్టించుకోకూడదు. అంటే వాటిమీద దృష్టి పెట్టకూడదు. దీన్ని ఆత్మవినిగ్రహః అంటారు. అలా చేస్తే మనస్సు మీ చెప్పుచేతల్లో ఉంటుంది; లేకపోతే మీరు దాని అధీనంలోకి వెళ్ళిపోతారు.

ఇక్కడ ఆత్మ అంటే సచ్చిదానంద ఆత్మ కాదు మనస్సు. మనస్సును అదుపులో పెట్టుకోవాలి.

భావసంశుద్ధిః – భావః అంటే ఉద్దేశ్యం; సంశుద్ధిః అంటే స్వచ్ఛత. భావసంశుద్ధి అంటే ఉద్దేశ్యం స్వచ్ఛంగా ఉండాలి; అంటే మనస్సులో ఒకటి పెట్టుకుని, బయటకు ఇంకొకలా ప్రవర్తించకూడదు. కొంతమంది ఏపని చేసినా దాని వెనక వేరే ఆంతర్యం ఉంటుంది. అలా చెయ్యకూడదు. మీ మనస్సు తెల్లకాగితంలా ఉండాలి; ఏ మలినమూ ఉండకూడదు దానికి. మీ మనస్సును ఎదుటివారు చదవగలిగేటంత స్వచ్ఛంగా ఉండాలి.

ఇత్యేతత్ తపో మానసముచ్యతే – ఇటువంటి దానిని మానసిక తపస్సు అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడితో మానసిక తపస్సు గురించి అయిపోయింది.

కృష్ణపరమాత్మ తపస్సును రెండురకాలుగా వివరించబోతున్నాడని చూశాము. అవి కరణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః, గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః. ఇక్కడితో కరణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః అయిపోయింది. అవి కాయికం, వాచికం, మానసం తపస్సులు.

శ్లో. 17 **శ్రద్ధయా పరయా తప్తం తపస్తత్ త్రివిధం నరైః ।**
అఫలాకాంక్షిభిర్యుక్తైః సాత్త్వికం పరిచక్షతే ॥
శ్రద్ధయా, పరయా, తప్తమ్, తపః, తత్, త్రివిధమ్, నరైః,
అఫలాకాంక్షిభిః, యుక్తైః, సాత్త్వికమ్, పరిచక్షతే ॥

అఫలాకాంక్షిభిః	= ఫలాపేక్షలేని వారైన	తత్, త్రివిధమ్,	= మూడు విధములైన తపస్సులను అవి
యుక్తైః, నరైః	= యోగులచేత	తపః	శారీరక, వాచిక, మానసిక తపస్సులను
పరయా, శ్రద్ధయా,	= అత్యంత శ్రద్ధతో	సాత్త్వికమ్	= సాత్త్వికమని
తప్తమ్	చేయబడిన	పరిచక్షతే	= పేర్కొందురు

అఫల-ఆకాంక్షిభిః యుక్తైః నరైః పరయా శ్రద్ధయా తప్తమ్
(యత్) త్రివిధమ్ తపః, తత్ సాత్త్వికమ్ పరిచక్షతే ॥

తా: ఫలాపేక్షలేని వారైన యోగులచేత అత్యంత శ్రద్ధతో చేయబడిన మూడు విధములైన శారీరక, వాచిక, మానసిక తపస్సులను సాత్త్వికమని పేర్కొందురు.

గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – ఇప్పుడు 17-19 శ్లోకాల్లో కృష్ణపరమాత్మ గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః గురించి వివరించబోతున్నాడు. అవి సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక తపస్సులు. ఈ శ్లోకంలో సాత్త్విక తపస్సు గురించి చూస్తాము.

త్రివిధమ్ తపః నరైః తప్తమ్ – ముందు శ్లోకాల్లో వివరించిన మూడురకాల తపస్సులను అంటే కాయిక, వాచిక, మానసిక తపస్సులను ఎవరెలా ఆచరిస్తారో, ఏ దృక్పథంతో ఆచరిస్తారో, వాటికి వారు ఇచ్చే విలువేమిటో, దాన్నిబట్టి ఆ తపస్సు ఏ గుణంలోకి వస్తుందో చెప్పవచ్చు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

పరయా శ్రద్ధయా (తప్తమ్) – ఈ మూడింటిని చాలా శ్రద్ధగా ఆచరిస్తారు కొందరు. ఎవరికోసమో మొక్కుబడిగా చెయ్యకుండా, శాస్త్రం విధించిందని బలవంతంగా చెయ్యకుండా, ఏ స్వామీజీయో, గురువో చెప్పారని కాకుండా, అది చెయ్యకపోతే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుందనే భయంతో కాకుండా, ఆ తపస్సుమీద ఉన్న గౌరవం కొద్దీ, అపారమైన శ్రద్ధకొద్దీ చెయ్యాలి.

అఫలాకాంక్షిభిః – ఈ తపస్సునుంచి ఏమీ ఫలితాన్ని ఆశించకుండా చెయ్యాలి. ఆకాంక్ష అంటే ఆశించటం; ఫలం అంటే ప్రయోజనాన్ని లేదా ఫలితాన్ని; ఫలాకాంక్ష అంటే ఫలాన్ని కాంక్షించే వ్యక్తి. అఫలాకాంక్షిభిః అంటే ఫలాన్ని కాంక్షించని వ్యక్తి. ఏదైనా చెయ్యమంటే నాకేమిటి లాభం అంటారు కొంతమంది. నాకు ధనం వస్తుందా, ఉద్యోగంలో పైకి వెళతానా, వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందుతుందా? ఏ ఫలం వస్తుంది? ఇవేవీ కాకపోతే పుణ్యం వస్తుందా, స్వర్గలోకానికి వెళతానా? ఇవీ వారి ప్రశ్నలు.

కాని కృష్ణపరమాత్మ ఫలాపేక్ష లేకుండా పనిచెయ్యాలి అంటున్నాడు. ఇక్కడే కాదు కృష్ణపరమాత్మ రెండవ అధ్యాయంనుంచే పదేపదే చెబుతున్నాడు.

యుక్తైః – పరిణితి చెందినవారు; అంటే ఈ తపస్సులను ఎవరికోసమో చెయ్యకుండా, శ్రద్ధగా చేసేవారు. అంటే దాన్ని లక్ష్యంగా భావించి చేసేవారు.

సాత్త్వికం పరిచక్షతే – అలాంటి తపస్సును సాత్త్వికతపస్సు అంటారు.

ఫలాపేక్ష లేకుండా పనిచెయ్యాలి – విశ్లేషణ

యోగస్థః కురు కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ –2.48

ఫలితాన్ని ఆశించకుండా పనిచెయ్యి అర్జునా. ఈ మాట పదేపదే వస్తుంది. ఫలితాన్ని ఆశించకుండా మందబుద్ధి ఉన్నవ్యక్తి కూడా ఏపనీ చెయ్యడు అనే నానుడి ఉంది. అలాంటప్పుడు ఫలితాన్ని ఆశించకుండా పని ఎలా చెయ్యాలి? ఏదైనా ఫలం వస్తుందంటేనే అది చెయ్యాలనే ఆసక్తి లేదా శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది అంటారు కొందరు. అందువల్ల ఈ విషయాన్ని కొంచెం విశ్లేషిద్దాము.

ఏదైనా తపస్సు కాని, సాధన కాని చేస్తే దాన్నించి ఫలం రావాలని ఆశిస్తున్నారంటే దానర్థం ఏమిటి? మీరు ఆ తపస్సును మార్గంగా చూస్తున్నారు. ఏదైనా పని చెయ్యాలంటే రెండు ఉంటాయి. మార్గం, లక్ష్యం. మీరు కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని పొందటానికి ఏదో ఒక మార్గాన్ని ఎన్నుకుంటారు. ఉదాహరణకు ఈ తపస్సుద్వారా మీరు ఏదో లక్ష్యాన్ని కోరుకుంటున్నారు. అంటే ఈ విలువలను పాటిస్తే వ్యాపారంలో లాభమో, పేరుప్రఖ్యాతులో, ఏదైనా బిరుదో వస్తుందని ఆశిస్తున్నారు.

కాని దేన్నైనా మీరు ఇంకొక లక్ష్యానికి మార్గంలాగా భావిస్తే, మీకు మార్గంమీద స్వచ్ఛమైన ప్రేమ ఉండదు అంటుంది శాస్త్రం. ఎందుకు? మీరు ఒక మార్గాన్ని ప్రేమించే కారణం, ఆ మార్గంద్వారా మీరు కోరుకున్న లక్ష్యాన్ని పొందటానికి. అంటే మార్గంమీద ఉన్న ప్రేమ, నిజానికి మార్గంమీద ప్రేమకాదు; ఆ మార్గం మిమ్మల్ని తీసుకువెళ్ళే లక్ష్యంమీద ఉన్న ప్రేమ. అది మార్గానికి ఆపాదించబడింది. అందువల్ల అది స్వచ్ఛమైన ప్రేమకాదు, నిఖార్సైన ప్రేమకాదు. బెల్లం చుట్టూ చీమలు చేరినట్టుగా, ధనవంతుని చుట్టూ కాకారాయుళ్ళు చేరతారు. అంటే ఈ కాకారాయుళ్ళు ధనవంతునినుంచి ధనం రాలుతుందనే లక్ష్యం పెట్టుకుని, ధనవంతుణ్ణి ఆ ధనం వచ్చే మార్గంగా భావిస్తున్నారు. అందువల్ల అతనిమీద ప్రేమ నటిస్తున్నారు. ఎప్పుడైతే ఆ ధనవంతుని ధనమంతా హారతికర్పూరంలా కరిగిపోయిందనీ, అతను ఇక చిల్లిగవ్వకు కూడా కొరగాడని తెలిసుకుంటారో, అప్పుడే, ఆ క్షణమే అతన్నుంచి మాయమైపోతారు. అంటే వారు ప్రేమించింది అతన్నా, అతని ధనాన్నా? నిస్సందేహంగా ధనాన్నే! అతని ధనం మీదున్న ప్రేమ అతనిమీద ప్రేమగా మారింది.

ఇదే విధంగా సత్యం, తపస్సువంటివి వ్యాపారంలో విజయం రావటానికో, ధనం రావటానికో, పేరుప్రఖ్యాతులు రావటానికో పాటిస్తారు. అంటే మీకు నిజంగా సత్యంమీద విలువ లేదు; అది తెచ్చే ఫలంమీద విలువ ఉంది. అందువల్ల సత్యాన్ని పలికితే నాకేమిటి లాభం అని అడగకండి, ఏ లాభాపేక్ష లేకుండా చెయ్యండి అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఏమీ లాభం లేకుండా ఎందుకు సాధన చెయ్యాలి? కృష్ణపరమాత్మేమో వాటిని సాధన చెయ్యాలి, కాని వాటిని మార్గంగా భావించకూడదు అంటున్నాడు. తపస్సు, ధర్మం, సత్యంవంటివి శ్రద్ధగా పాటించండి కాని, వాటిని మార్గంగా భావించకండి అంటున్నాడంటే దాని అర్థం ఏమిటి? అంటే ఉదాహరణకు ధర్మాన్ని పాటించండి, కాని ధర్మాన్ని ఏదో లక్ష్యం పొందటానికి పాటించకండి అంటే ధర్మాన్నే లక్ష్యంగా భావించండని అర్థం. ఇందాక చూశాము రెండు ఉంటాయి అని – అవి మార్గం, లక్ష్యం. ఒక మార్గంద్వారా ఒక లక్ష్యాన్ని పొందుతాము. కాని ఈ విలువలను మార్గంగా కాకుండా, లక్ష్యంగా భావించాలి. ధర్మంద్వారా ధనం పొందాలి; ధర్మంద్వారా లాభం పొందాలి; ధర్మంద్వారా ఐహికసుఖాలు పొందాలి; ధర్మంద్వారా పేరుప్రఖ్యాతులు పొందాలి అనుకోకూడదు. ధర్మం విలువ తెలిస్తే అలా ఆశించరు; ధర్మాన్నే లక్ష్యంగా భావిస్తారు.

ఒక **విలువ**యొక్క **విలువ**ను తెలుసుకుంటేనే ఆ **విలువ**కు **విలువ**ను ఇవ్వగలరని పదేపదే చెబుతారు దయానందస్వామీజీ. అలా విలువకు విలువను ఇవ్వాలంటే మనస్సు పరిపక్వం చెందివుండాలి. అందువల్ల అటువంటి పరిపక్వతను పెంచుకోమంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ధర్మాన్ని మార్గంగా పాటించకుండా, లక్ష్యంగా పెట్టుకోమంటున్నాడు. ఒకవేళ ధర్మం పాటించటంవల్ల ధనం వస్తే రావచ్చు గాక, కాని అది మీ లక్ష్యం కాకూడదు. ఒకవేళ రాకపోతే ఓడిపోయినట్టు భావించకూడదు. ధనం వచ్చినా, రాకపోయినా ధర్మానికి కట్టుబడి ఉన్నానన్న తృప్తి మిగలాలి.

నిజానికి పరిణితి చెందిన వ్యక్తికి ధర్మం విలువ తెలుస్తుంది. అతన్ని మనిషిగా నిలబెట్టేది ధర్మాచరణే అని అతనికి తెలుసు. అందువల్ల ధర్మం పాటిస్తే నాకేమిటి లాభం అనుకోడు. లేదా నేను ఇన్నాళ్ళూ ధర్మం పాటించాను, అందువల్లనే చాలా నష్టపోయాను అనడు. ఒకవేళ ధర్మంవల్ల నష్టపోయాను అంటే అతను ఇంకా పరిణితి చెందలేదని అర్థం. అటువంటి వ్యక్తిని ప్రాకృతపురుషుడు అంటారు.

మనిషి జంతువుగా ఉండే స్థితినుంచి మనిషిగా ఎదిగి, మనిషినుంచి దైవంగా ఎదగాలని శాస్త్రం చెబుతుంది. మొదటిదశ ప్రాకృతపురుషునినుంచి సంస్కృతపురుషునిగా అంటే జంతువునుంచి మనిషిగా ఎదగటం. అంటే ధర్మమే లక్ష్యంగా ఉండాలి. అందువల్లనే ధర్మాన్ని కూడా ఒక పురుషార్థం చేసింది శాస్త్రం. ధర్మార్థకామమోక్షాలు అంది. ధర్మాన్ని అర్థం పొందటానికో, కామం పొందటానికో వినియోగించమనలేదు.

అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ నువ్వు చేసిన పనికి ఫలాన్ని ఆశించకు అని చెబితే దాని అర్థం – ధర్మాన్ని మార్గంగా చూడకు, ధర్మాన్ని లక్ష్యంగా చూడు; ప్రాకృతపురుషుని స్థాయినుంచి సంస్కృతపురుషుని స్థాయికి ఎదుగు అని. దాన్ని లక్ష్యంగా చూస్తే ఏమిటి లాభం అనకూడదు మళ్ళీ. లక్ష్యమే లాభం. లక్ష్యానికి మళ్ళీ ఇంకొక లాభం ఉండదు. మార్గంద్వారా లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు. అంటే ఏమిటి? లక్ష్యమే ముగింపు.

అఫలాకాంక్షిభిః – ఇటువంటి పరిణితి చెందిన వ్యక్తులు తపస్సులన్నిటినీ లక్ష్యంగా చూస్తారు కాని, మార్గంగా చూడరు. అంటే ఆ తపస్సును చెయ్యటానికి ఇష్టపడతారు.

ఎవరో అన్నారు, 'సమయపాలన చేస్తే సమస్య ఏమిటంటే, అది చేసినట్టు చూసి మెచ్చుకునేందుకు ఎవరూ ఉండరు.' అంటే ఇతను ఎక్కడికన్నా రమ్మన్న సమయానికి వెళ్ళినా, తక్కినవాళ్ళెవరూ రారు. అందుకని ఇతను

సమయపాలన చేశాడని ఎవరికీ తెలియదు, ఎవరూ మెచ్చుకోరు. స్కూళ్ళలో కూడా ఒక్కరోజు కూడా మానకుండా వచ్చిన విద్యార్థికి ఏదైనా బహుమానం ఇస్తారు. అలా మనం చేసే ప్రతిపనికీ మెచ్చుకోలు కావాలనుకుంటాము. కాని అలాంటి మెప్పు ఆశించని వ్యక్తే సాత్త్వికపురుషుడు.

వేరే సందర్భంలో శంకరాచార్యులవారు అంటారు, 'ధర్మాన్ని మోక్షంకోసం కూడా పాటించకూడదు.' మొదట్లో సాధకునికి నువ్వు ధర్మం పాటిస్తే చిత్తశుద్ధి పొందుతావు; చిత్తశుద్ధి పొందితే పుణ్యం కలుగుతుంది; పుణ్యం కలిగితే గురుప్రాప్తి, శాస్త్రప్రాప్తి కలుగుతుందని చెబుతారు. ఎందుకు? అతనికి మోక్షంమీద శ్రద్ధకలిగి, ఇటువైపు రావటానికి. కాని నిజానికి ధర్మాన్ని మోక్షంకోసం కూడా పాటించకూడదు. అలా చేస్తే వారికి ధర్మం మార్గం, మోక్షం లక్ష్యం అవుతుంది. అందువల్ల ధర్మాన్ని మార్గంగా కాకుండా లక్ష్యంగా పాటించాలి. అలా చేసే వ్యక్తిని సాత్త్వికుడు అంటారు.

ఇక్కడితో ఫలాపేక్ష లేకుండా పనిచెయ్యాలిమీద విశ్లేషణ అయిపోయింది.

శ్లో. 18 **సత్కారమానపూజార్థం తపో దంభేన చైవ యత్ ।**
క్రియతే తదిహ ప్రోక్తం రాజసం చలమధ్రువమ్ ॥
సత్కారమానపూజార్థమ్, తపః, దంభేన, చ, ఏవ, యత్,
క్రియతే, తత్, ఇహ, ప్రోక్తమ్, రాజసమ్, చలమ్, అధ్రువమ్ ॥

యత్, తపః	= ఏ తపస్సు	క్రియతే	= చేయబడునో
సత్కారమానపూజార్థమ్	= ఇతరులనుండి సత్కారములను, గౌరవములను, పూజలను అందుకొనుటకును	అధ్రువమ్	= అనిశ్చితమైనది
		చలమ్	= క్షణిక ఫలమును ఇచ్చునది అయిన
చ, ఏవ	= ఇతర స్వార్థప్రయోజనముల కోసం	తత్	= ఆ తపస్సు
		ఇహ	= ఇచ్చట
వా	= లేక	రాజసమ్	= రాజసమని
దంభేన	= దంభముతో	ప్రోక్తమ్	= చెప్పబడినది

సత్కార-మాన-పూజార్థమ్ దమ్భేన చ ఏవ యత్ తపః క్రియతే,
తత్ ఇహ రాజసమ్, చలమ్, అధ్రువమ్ ప్రోక్తమ్ ॥

తా: ఏ తపస్సు ఇతరులనుండి సత్కారములను, గౌరవములను, పూజలను అందుకొనుటకు, ఇతర స్వార్థప్రయోజనములకోసం లేక దంభముతో చేయబడునో, అనిశ్చితమైనదియు, క్షణికఫలమును ఇచ్చునదియు అగు ఆ తపస్సు ఇచ్చట రాజసమని చెప్పబడినది.

ఇప్పుడు రాజసిక తపస్సును నిర్వచిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. దీన్ని పరిణితి చెందని వ్యక్తులు పాటిస్తారు. వీరు సత్యాన్ని మార్గంగా చూస్తారు తప్ప లక్ష్యంగా చూడరు. సత్యం పలికితే అందరూ మిమ్మల్ని గౌరవిస్తారు;

మీరు వృద్ధిలోకి వస్తారు అంటే సత్యాన్ని పలుకుతారు. అంటే వారు సత్యంవల్ల కలిగే ఫలితానికి ఎక్కువ విలువనిచ్చి, దానికన్నా తక్కువ విలువను సత్యానికి ఇస్తారు.

ఇంతకుముందు చూసినట్టుగా మార్గంమీద ప్రేమ అసలుసిసలైన ప్రేమకాదు; పైగా శాశ్వతమైన ప్రేమ కూడా కాదు. ఎందుకంటే సత్యం పలకకపోతే లాభం పొందుతారు అంటే ఎందుకు సత్యం చెప్పాలి అనుకుంటారు. సత్యం పలకటంవల్ల అర్థపురుషార్థమో, కామపురుషార్థమో తీరుతుందని చెబుతారు; కనీసం ఇహలోకసుఖం కాకపోయినా పరలోకసుఖమైనా పొందవచ్చంటే సత్యం చెబుతారు. సత్యం పలికితే పుణ్యం వస్తుంది, పుణ్యం పొందితే మరణించాక స్వర్గలోకానికి వెళతావు అంటే సత్యం పలుకుతారు.

యత్ క్రియతే – అందువల్ల వారు తపస్సును లక్ష్యంగా కాక, మార్గంగా ఉపయోగిస్తారు. దేనికి మార్గం?

సత్కారః – సత్కారం అంటే మెప్పు పొందటంకోసం చెబుతారు. అంటే వారికి ధార్మికపురుషునిగా పేరుపొందాలనే తపన ఉంటుంది. ఎక్కడికెళ్ళినా వారికి పెద్దపీట వేసి, వారికి రాచమర్యాదలు చెయ్యాలని ఆశిస్తారు. సత్కారః అంటే స్తుతి లేదా ప్రశంస.

మానమ్ – మానం అంటే గౌరవించటం. వారు ఆలశ్యంగా వెళ్ళినా, ఆ మాటకొస్తే ప్రముఖులు ఆలశ్యంగా వెళ్ళాలిట; వారిని జనాల మధ్యలోంచి తీసుకువెళ్ళి, ముందు వరుసకు తీసుకువెళ్ళి, కుర్చీ దులిపి కూర్చోబెట్టాలని ఆశిస్తారు.

పూజ – పూజ అంటే వీరిని పూజించటం. అంటే వారికి పాదపూజ వంటివి ఇతరులు చెయ్యాలని ఆశిస్తారు. వారు ధర్మాన్ని పాటించేది పుణ్యం పొందటానికి.

(ఇహాముత్ర ఫలభోగార్థమ్) దంభేన – కాని దానికి దంభము తోడవుతుంది. అంటే సమాజం వీరేం చేసినా మెచ్చుకోవాలని చూస్తారు. అంటే సమాజం దృష్టిలో పడేలాగా చేస్తారు. ఎవరికీ తెలియకుండా, మంచిపని చేసి ఏమిటి లాభం అనుకుంటారు. అంటే పేరుప్రఖ్యాతులకోసం అల్లాడిపోతారు.

తదిహ ప్రోక్తం రాజసం తపః – ఇటువంటి తపస్సును రాజసిక తపస్సు అంటారు. కాని ఈ తపస్సువల్ల వచ్చే లౌకికఫలాలకు రెండు నష్టాలు ఉన్నాయి.

అధ్రువమ్ – అవి ఖచ్చితంగా వచ్చితీరుతాయని చెప్పలేము. గుర్తింపు రావచ్చు, రాకపోవచ్చు. ఎన్నిసార్లు వినటం లేదు? నేను రాత్రనక పగలనక కష్టపడి చేస్తుంటే ప్రమోషన్ నాకు ఇవ్వకుండా ఫలానా వ్యక్తికి ఇచ్చేసారు. అతను అసలు సరిగ్గా పనిచెయ్యడు. కాని బాస్‌ను బాగా కాకాపట్టటం వచ్చు, బాస్ భార్యకు ఏవో పనులు చేసిపెట్టి ప్రమోషన్ కొట్టేశాడు అంటారు. అందువల్ల లౌకికవిజయాలు కోరుకుంటే, అవి వస్తాయో రావో ఖచ్చితంగా చెప్పలేము. అందువల్ల అధ్రువమ్ అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

చలమ్ – ఒకవేళ ఆశించిన ప్రమోషన్ వచ్చినా, ఆ ఫలం శాశ్వతంగా ఉండదు. పోనీ ప్రమోషన్ రాకపోయినా, వేరే ఏదైనా మంచిఫలం వచ్చినా అది పదికాలాలపాటు ఉండదు. ఎప్పుడోఅప్పుడు వెళ్ళిపోతుంది. ఇటువంటి

తపస్సును రాజసిక తపస్సు అంటారు. దీనికి, సాత్త్విక తపస్సుకు మధ్య ఏమిటి భేదం? సాత్త్విక తపస్సులో ఆ తపస్సునే లక్ష్యంగా భావించి చేస్తారు. ఇందులో మార్గంగా భావించి చేస్తారు. అది నిస్వార్థతపస్సు, ఇది స్వార్థపూరితమైన తపస్సు.

ఇక్కడితో రాజసిక తపస్సు గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 19 **మూఢగ్రాహేణాత్మనో యత్ పీడయా క్రియతే తపః ।**
పరస్యోత్సాదనార్థం వా తత్తామసముదాహృతమ్ ॥
మూఢగ్రాహేణ, ఆత్మనః, యత్, పీడయా, క్రియతే, తపః,
పరస్య, ఉత్సాదనార్థమ్, వా, తత్, తామసమ్, ఉదాహృతమ్ ॥

యత్, తపః	= ఏ తపస్సు	పరస్య, ఉత్సాదనార్థమ్	= ఇతరులకు కీడు కలిగించుటకును
మూఢగ్రాహేణ	= మొండిపట్టుదలతో గూడినది		
ఆత్మనః, పీడయా	= తన మనోవాక్కాయములకు బాధ కలిగించునది	క్రియతే	= ఆచరింపబడునో
		తత్	= అట్టి తపస్సు
వా	= లేక	తామసమ్	= తామసమైనదిగా
		ఉదాహృతమ్	= పేర్కొనబడినది

మూఢ-గ్రాహేణ ఆత్మనః పీడయా పరస్య ఉత్సాదనార్థమ్ వా
యత్ తపః క్రియతే, తత్ తామసమ్ ఉదాహృతమ్ ॥

తా: ఏ తపస్సు మొండిపట్టుదలతో గూడినది, తన మనోవాక్కాయములకు బాధ కలిగించునది లేక ఇతరులకు కీడు కలిగించుటకును ఆచరింపబడునో అట్టి తపస్సు తామసమైనదిగా పేర్కొనబడినది.

ఇందులో తామసిక తపస్సును నిర్వచిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. తామసిక తపస్సును కూడా మార్గంగానే భావించి చేస్తారు. కాకపోతే వీరికి తపస్సుయొక్క విలువ తెలియదు. అందువల్ల దానిని నికృష్టమైన లక్ష్యాలకు వాడతారు. అది మంచిచందనం కట్టెలను వంటకు వాడినట్టు ఉంటుంది. అంటే చందనం కట్టెల విలువ వారికి తెలియదు.

మూఢగ్రాహేణ యత్ తపః క్రియతే – వీరు తపస్సును తప్పుడు ఉద్దేశ్యంతో, తప్పుడు సంకల్పంతో, అనారోగ్యకరమైన నిర్ణయాలతో, నికృష్టమైన కార్యాలకు ఉపయోగిస్తారు. పురాణగాథల్లో చదువుతాము, ఎవరిమీదో ప్రతీకారం తీర్చుకోవటానికి ఘోరమైన తపస్సు చేస్తారు కొందరు. నిజానికి మహాభారతంలో అలా కక్ష తీర్చుకునే కథలు చాలా వస్తాయి. ద్రుపదమహారాజు ద్రోణాచార్యునిమీద ప్రతీకారం తీర్చుకోవటంకోసం, తనకొక పుత్రుడు పుట్టాలని పెద్దయాగం చేస్తాడు. అప్పుడు దృష్టద్యుమ్నుడు పుడతాడు. కేవలం తండ్రి పగ తీర్చటానికి. అలాగే అంబ భీష్ముని మీద పగ తీర్చుకోవటంకోసం తీవ్రమైన తపస్సు చేసింది. అలా నికృష్టమైన కోరికలు, చెడు తలపులతో చేస్తారు. కాని దీనికి కూడా గట్టి పట్టుదల కావాలి. అంత పట్టుదలతోనూ చేస్తారు, కాకపోతే దురదృష్టం ఏమిటంటే దాన్ని ప్రతీకారానికి వాడతారు.

గ్రాహః అంటే మొండిపట్టుదల; మూఢ అంటే తెలివితక్కువతనంతో ఏర్పడిన మొండి పట్టుదలతో ఈ తపస్సును చేస్తారు.

ఆత్మనః పీడయా – ఇటువంటి ఘోరతపస్సులో వారి శరీరాన్ని వారు హింసించుకోవటం ఉంటుంది. శాస్త్రం అటువంటి తపస్సులను అంగీకరించదు. శరీరం అనేది భగవంతుడు మనకు ఇచ్చిన ఒక అద్భుతవరం; దాన్ని హింసించే హక్కు మనకు లేదు. శరీరాన్ని అతిగా పెంచి పోషించవద్దు అంటారు నిజమే, అలాగని దాన్ని నిర్లక్ష్యం కూడా చెయ్యకూడదు. వీరు నిర్లక్ష్యం చెయ్యటం కాదు, దారుణంగా హింసించుకుంటారు. ఆత్మనః అంటే ఇక్కడ కూడా సచ్చిదానంద ఆత్మ కాదు. ఎందుకంటే దాన్ని హింసించలేరు. అందువల్ల ఆత్మనః అంటే శరీరం. శరీరాన్ని పీడించకూడదు. ఇంతకుముందు ఆత్మవినిగ్రహః అన్న పదంలో కూడా ఆత్మ అంటే సచ్చిదానందఆత్మ కాదు అన్నాము కాని అక్కడ ఆత్మ అంటే మనస్సు అన్నాము; ఇక్కడ ఆత్మ అంటే శరీరం అంటున్నాము. ఒకే మాటకు అనేక అర్థాలు ఉంటాయి. వాటిని సందర్భాన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవాలి.

పరస్య ఉత్సాదనార్థమ్ – వీరు శరీరాన్ని పీడించటమే కాదు, అది కూడా ప్రతికూల ఉద్దేశంతో చేస్తారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంటే శత్రువును నాశనం చెయ్యటంకోసం చేస్తారు. చేతబడి, వామపూజలువంటివి తామసిక పూజల్లోకి వస్తాయి.

పరస్య అంటే ఇతరులు, అంటే ఇక్కడ వారు శత్రువుగా భావించేవారు; ఉత్సాదనం అంటే నాశనం కోరుతారు. రాక్షసులు ఘోరమైన తపస్సు చేస్తారు. భగవంతుడు ప్రత్యక్షమై ఏంకావాలో కోరుకోమంటే, 'నాకు మరణం లేకుండా వరం ప్రసాదించు,' అంటారు. 'అది అసాధ్యం, ఇంకేదైనా కోరుకో,' అని భగవంతుడు అంటే ఇంక అనేక హిరణ్యాక్ష వరాలు కోరతారు. ఆ కోరికలు తీరగానే, వారు మొట్టమొదట చేసేపని ఇంద్రలోకం వెళ్ళి, ఇంద్రుణ్ణి ఓడించి, రంభాఊర్వశులను తీసుకువస్తారు. ఇక్కడ కూడా ఘోరమైన తపస్సు ఉంది. కాని ఆ తపస్సు ఇతరుల నాశనం కోరే తపస్సు.

తత్తామసముదాహృతమ్ – దాన్ని తామసిక తపస్సు అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఇక్కడితో తామసిక తపస్సు అయిపోయింది. ఇక్కడితో తపస్సు గురించిన చర్చ కూడా అయిపోయింది. తపస్సును రెండుగా విభజించాడు కృష్ణపరమాత్మ.

కరణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – కాయిక, వాచిక, మానసిక తపస్సులు
గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక తపస్సులు.

దానం గురించి ప్రత్యేక విశ్లేషణ

తమేతం వేదానువచనేన బ్రాహ్మణా వివిదిషంతి ।
యజ్ఞేన దానేన తపసా అనాశకేన – బృహదారణ్యకం 4.4.22

మనిషి చెయ్యాల్సిన అనేక ఆధ్యాత్మిక సాధనల్లో శాస్త్రం మూడు సాధనలకు ప్రాముఖ్యతను ఇస్తుంది. వాటిని తరచు ఉపనిషత్తుల్లో చూస్తుంటాము. బృహదారణ్యకం వాటిని పేర్కొంది. అవి యజ్ఞః, దానః, తపః. కృష్ణపరమాత్మ ఈ మూడింటిని ఉపనిషత్తుల్లోంచి తీసుకున్నాడు. ఎందుకు?

సర్వోపనిషదో గావో దోగ్ధా గోపాలనందనః – ప్రార్థన శ్లోకాలు

ఉపనిషత్తు అనే ఆవునుంచి, గోపాలనందనుడు గీత అనే పాలను పితికాడు. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ కూడా ఈ మూడు మంచి లక్షణాలను పదేపదే చెబుతున్నాడు.

యజ్ఞదానతపఃకర్మ న త్యాజ్యం కార్యమేవ తత్ ।
యజ్ఞో దానం తపశ్చైవ పావనాని మనీషిణామ్ ॥ – 18.5

యజ్ఞం, దానం, తపస్సు చాలా ముఖ్యమైన కర్మలు. వాటిని మనిషి త్యజించకూడదు. ఈ మూడింటిలో దానం చాలా ముఖ్యమైనది. దానివల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయి.

ముందుగా దానానికి మనలోని అనారోగ్యకరమైన లక్షణాలను పారద్రోలే అద్భుతమైన శక్తి ఉంది. మనకున్న ఈ అనారోగ్యకరమైన లక్షణాలు మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు గొప్ప ఆటంకాలను కలుగజేస్తాయి. ఆ ఆటంకాలేమిటో చూద్దాము.

1. **మోహం** – ఈ ఆటంకాలు అజ్ఞానంవల్ల కలుగుతాయి. ఆత్మఅజ్ఞానమే అన్ని సమస్యలకూ మూలకారణం. ఏమిటా సమస్య? పుడుతూనే మనం అభద్రతాభావనతో పుడతాము. ఆ అభద్రతాభావనతోనే పసిపిల్లవాడు తల్లి చీరచెంగులో మొహం దాచుకుంటాడు. పసిపిల్లవాడు తల్లి మొహాన్ని కొన్ని రోజుల్లోనే గుర్తుపట్టేస్తాడు. ఇంకో కొత్తమొహం కనబడగానే భయంగా తల్లిగుండెల్లో తలదాచుకుంటాడు. ఎందుకు? అభద్రతాభావన. ఈ అభద్రతాభావన సహజంగా వస్తుంది. కాని ఆ అభద్రతాభావన పోవటానికి బాహ్యవస్తువుల్లో భద్రతను వెతుక్కుంటాను. అది ఏదైనా కావచ్చు – ధనం, మనుష్యులు, హెూదా, ఏదైనా కావచ్చు. ఆ విధంగా భద్రతను బాహ్యంగా వెతుక్కుంటాను. ఇది మొదటి సమస్య.

మోహంవల్ల నేను అభద్రతకు లోనై, బాహ్యంగా భద్రతను కోరుకుంటాను. వేదాంతం దీన్ని మోహం అని, ఈ రెండు భావనలూ తప్పే అనీ అంటుంది. ఏమిటా రెండు? ఒకటి నాకు భద్రతలేదు. అదే పెద్ద పొరపాటు. వేదాంతం నువ్వు ఆత్మవు అంటుంది. ఆత్మకు భద్రత అవసరంలేదు. ఎందుకు? ఆత్మను ఏదీ ఏమీ చెయ్యలేదు.

అచ్ఛేద్యోఽయమదాహ్యోఽయమ్ అక్లేద్యోఽశోష్య ఏవ చ ।
నిత్యః సర్వగతః స్థాణుః అచలోఽయం సనాతనః ॥ – 2.24

ఇదే పెద్ద మోహం అనుకుంటే, బాహ్యవస్తువునుంచి నాకు భద్రత వస్తుందనుకోవటం ఇంకా పెద్ద మోహం. ఎందుకంటే ఆ బాహ్యవస్తువుకే భద్రతలేదు. ఎందుకంటే బాహ్యంగా ఉన్నదేదీ శాశ్వతంకాదు. ఎప్పుడో అప్పుడు అది నాశనం కావాల్సిందే. అదే శాశ్వతం కానప్పుడు, శాశ్వతం కాని వస్తువు నాకెలా శాశ్వతమైన భద్రతను

ఇవ్వగలదు? కాని దురదృష్టం ఏమిటంటే నాకెప్పుడూ ఈ సందేహమే రాలేదు, రాదు. ఈ మోహం అజ్ఞానంవల్ల ఏర్పడింది. నేను నా పొరపాటును నిజమే అనుకుని, బాహ్యవస్తువుల్లో భద్రతను వెతుక్కుంటున్నాను. మొదటి పొరపాటు **మోహం**.

2. **లోభం** – మోహం ఇంకొక అనారోగ్యకరమైన లక్షణానికి దారితీస్తుంది. ఎప్పుడైతే నేను బాహ్యవస్తువుల్లో ఆనందం దొరుకుతుందని భ్రమపడతానో, అంతకంతకు బాహ్యవస్తువులను ప్రోగేసుకోవాలనే తపన పెరుగుతుంది. లోభం అంటే దురాశ. ఇంకా ఇంకా కావాలనే దురాశ. ఇది అభద్రతాభావననుంచి వచ్చిన దురాశ. ఎంత ఎక్కువ ఉంటే, అంత ఎక్కువ భద్రత ఉంటుంది నాకు అనే అపోహ.

3. **కార్పణ్యం** – అంతేకాదు, అంత కష్టపడి పోగేసుకున్నది ఎవరికైనా ఇస్తే, నా ఆస్తి కరిగిపోతుందేమోననే భయం. కాకికి కూడా ఎంగిలి మెతుకులు రాల్చడు అంటారు మనపెద్దలు. దీన్ని పీనాసితనం అంటారు. వారు పనికిరాని వస్తువులను కూడా పారేయరు. కొంతమంది అయితే ట్రైన్‌లో ప్లాస్టిక్ కప్పుల్లో కాఫీ త్రాగాక, వాటిని కూడా కడిగి ఇంటికి తెచ్చుకుంటారు. ప్లాస్టిక్ కప్పులను డిస్పోజబుల్ కప్పులు అంటారు. వాటిని కూడా డిస్పోజ్ చెయ్యలేని మనస్తత్వం వారిది. ఎవరికైనా ఇస్తే మనకున్నది తగ్గిపోతుందనే భయం. దీన్ని కార్పణ్యం అంటారు. మరణించేదాకా ఈ కార్పణ్యం పోదు.

ఎవరికీ ఇవ్వకూడదనే కార్పణ్యం ఎంతగా ఉంటుందంటే ఆస్తిని ఆఖరికి అన్నదమ్ములతో, అక్కచెల్లెళ్ళతో కూడా పంచుకోవటానికి ఇష్టపడరు. పూర్వకాలం ఆడపిల్లలకు ఆస్తిహక్కు లేదు. ఇప్పుడు కొత్తచట్టం ప్రకారం ఆడపిల్లలకు కూడా ఆస్తిలో హక్కు ఉంది. కాని కొన్ని ఇళ్ళల్లో అబ్బాయిలకు ఇవ్వటం ఇష్టం ఉండదు. అందువల్ల వారు ఇవ్వకుండా ఉండటానికి మార్గాలు చూస్తారు. అమ్మాయిలకు ఏంచెయ్యాలో తెలియని సందిగ్ధం. నా అన్నదమ్ములే కదా ఆస్తిని అనుభవించేది అని పెద్దమనస్సు చేసుకుని ఆస్తిని వదులుకోవాలా, పెద్దమనస్సు ఉన్నా లేకపోయినా ఉన్నట్టు నటించి వదులుకోవాలా, లేదా తమ హక్కులకోసం పోరాడాలా? అయినా వారు చేస్తున్నది ఏమైనా బాగుందా? వారు ఎవరో పరాయివారికి ఇవ్వటం లేదు కదా! తోడబుట్టిన అక్కచెల్లెళ్ళకే కదా ఇచ్చేది అంటారు అమ్మాయిలు. అబ్బాయిలకు ఇవ్వటం ఇష్టం ఉండదు, అమ్మాయిలకు వదులుకోవటం ఇష్టం ఉండదు. అందరూ అలా చేస్తారని కాదు, కొన్నిచోట్ల అలా జరుగకపోలేదు.

ఆ విధంగా మోహం లోభానికి, కార్పణ్యానికి దారితీస్తుంది. ముందేమో వస్తువులు ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత భద్రత ఉంటుంది అనుకోవటం; తర్వాత పొందిన వస్తువులను పోగొట్టుకుంటానేమోననే భయం. నాకు భద్రతనిచ్చే వస్తువులకు నేను భద్రతను ఏర్పాటుచెయ్యాలి.

4. **భయం** – ధనం నాకు భద్రతను ఇస్తుందని పోగేసుకున్నాను. ఇప్పుడా ధనాన్ని ఎవరైనా ఎత్తుకుపోతారేమోనని భయం. దానికోసం ఇంటిముందు సెక్యూరిటీగార్డు. అతను అసలే పుల్లలాగా ఉంటాడు; గాలివీస్తే ఎగిరిపోయేలా ఉంటాడు. అతనేం సెక్యూరిటీ నాకు అని ఆలోచించను. భయంతో గడిపేస్తాను అలా జీవితాన్నంతా.

ఆ విధంగా ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకుని ఉంటాయి. అజ్ఞానం మొదటి కారణం. ఆత్మస్వరూపం అభయ స్వరూపం. అది తెలియక, సంసారంలో పడిపోతాను. అజ్ఞానం మోహానికీ, లోభానికీ, కార్పణ్యానికీ, భయానికీ దారితీస్తుంది.

వేదాంతం మీరలా బాహ్యవస్తువులను పట్టుకుని వ్రేళ్ళాడినకొద్దీ, మీ అభద్రతాభావన కొనసాగుతూనే ఉంటుంది అంటుంది. అందువల్ల దానం చెయ్యటం నేర్చుకోండి అంటుంది. ఇప్పుడు దానం చేస్తే కలిగే గొప్ప లాభాలేమిటో చూద్దాము.

1. **పనికిరానివైనా దానం చెయ్యండి** – దానం చెయ్యటం నేర్చుకుంటే ఈ నాలుగు అనారోగ్యకరమైన లక్షణాలనుంచి బయటపడతారు. ఏమిటవి? మోహం, లోభం, కార్పణ్యం, భయం. చిన్నపిల్లవాడు తల్లి కొంగుచాటున దాక్కున్నన్నాళ్ళూ విడిగా, స్వతంత్రంగా జీవించలేడు. స్వతంత్రంగా నడవాలంటే తల్లిచెయ్యి వదిలి ప్రయత్నించాలి. తల్లికూడా తన పిల్లవాడు స్వతంత్రంగా నడవటానికి దోహదం చెయ్యాలి. నడక నేర్చుకునే కొత్తల్లో పిల్లలు పడుతూనే ఉంటారు. కాని వారిని చూడండి, పడ్డామని నడిచే ప్రయత్నం ఆపరు. పడుతూనే ఉంటారు, లేస్తూనే ఉంటారు. ఎంతదాకా? పరుగులు పెట్టటం అలవాటు అయ్యేదాకా.

మనం కూడా పిల్లలలాగా, బాహ్యవస్తువులను వదిలి, స్వతంత్రంగా ఉండటం నేర్చుకోవాలి. అంటే వాటిని పట్టుకుని పాకులాడకుండా, దానం చెయ్యటం నేర్చుకోవాలి. మొదట్లో కనీసం మనకు పనికిరానివన్నా దానం చెయ్యాలి. మునిమనవడు ఆడుకుంటాడులే అని దాచిన వస్తువులను ఎవరికైనా ఇచ్చేయాలి. ఈ అనారోగ్యకరమైన అలవాటును ఛేధించే శక్తి దానానికే ఉంది.

2. **ప్రకృతి సూత్రాలను పాటించాలి** – దానం చెయ్యటం నేర్చుకుంటేనే మనం ప్రకృతి సూత్రాలను పాటిస్తున్నట్టు అర్థం. ఎందుకు? ప్రకృతిని గమనిస్తే, ప్రకృతిలో ఉన్న ప్రతిదీ ఇచ్చి–పుచ్చుకోవటమనే సూత్రాన్ని పాటిస్తున్నది. అంటే ప్రతిదీ ఒక వృత్తంలా కొనసాగుతున్నది. మనం ఆక్సిజన్‌ను పీల్చుకుని, కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను వదిలితే, మనం వదిలిన కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను పీల్చుకుని, మనకు కావాల్సిన ఆక్సిజన్‌ను వదులుతాయి చెట్లు. అంటే ఇది ఒక వృత్తంగా సాగుతున్నది. ఇచ్చి, పుచ్చుకోవటం అవుతున్నది. దీన్నిబట్టి ఈ సృష్టిలో ఏదీ, ఆఖరికి చెట్టు, జంతువు, జడవస్తువు కూడా, తనకు మాత్రమే ఉంచుకోదు. తను తీసుకున్న వెంటనే, తిరిగి ఇస్తుంది. ఇది ఇచ్చి పుచ్చుకోవటమనే ఒక నిరంతర ప్రవాహం.

నదులు వాటి నీటిని కొండలనుంచి తీసుకుంటాయి; మళ్ళీ ఆ నీటిని సముద్రానికి ఇస్తాయి. సముద్రం తను తీసుకున్న నీటిని ఎండాకాలంలో మేఘాలకు ఇస్తుంది. మేఘాలు కూడా తమలోనే దాచుకోవు. వర్షం రూపంలో ఆ నీటిని కిందకు కొండలమీద కురుపిస్తాయి. కొండలు నదులకు నీరు ఇస్తాయి. మళ్ళీ నదులు సముద్రంలో కలుస్తాయి. అలా ఇది ఒక అద్భుతమైన నీటివృత్తం. ఆ వృత్తం ఈ ఇచ్చిపుచ్చుకోవటమనే ప్రకృతిసూత్రంవల్ల మాత్రమే సాధ్యం.

మనం కూడా ఈ ప్రకృతిలో కలిసిపోయిన ఒక భాగం. అలాంటప్పుడు మనం ఇవ్వాల్సింది ఇవ్వకుండా ఎలా దాచుకోగలము? మనం పొందింది ఏదో, ఈ ప్రకృతికి తిరిగి ఇచ్చేయాలి. అప్పుడే ఈ వృత్తాన్ని

చెడగొట్టకుండా ఉంటాము. లేకపోతే అది కదలకుండా, స్థిరంగా ఉండిపోతుంది. మీరే చూడండి, కదలకుండా స్థిరంగా ఉన్న నీరు మంచిదా, వేగంగా ప్రవహిస్తున్న నీరు మంచిదా? స్థిరంగా ఉన్న నీరు పాచిపట్టేస్తుంది. అందువల్లనే ప్రవహిస్తున్న నీటిలో స్నానం చెయ్యమంటారు.

ఈ సూత్రం, అంటే స్థిరంగా ఉన్నది అనారోగ్యకరం, అన్నిటికీ వర్తిస్తుంది. మనం కేవలం తింటూ కూర్చుంటాము. కాని ఏపని చెయ్యమనుకోండి. అంటే లోపలికి ఆహారం వెళుతోంది కాని, అది క్షయమవటానికి ఏమీ శ్రమ పడటం లేదు. కొంతమందిని బద్ధకసామ్రాట్ అంటారు. వారు అడుగుతీసి అడుగు వెయ్యరు. సోఫాలోనే అలా గంటల తరబడి పడుకుని, టీవీలో వచ్చే క్రికెట్‌మ్యాచ్‌నో, సీరియల్స్‌నో చూస్తూ ఉంటారు. ఇవి చూడటం తప్పనటం లేదు. అలా కదలిక లేకుండా చూడటం తప్పంటున్నాము అంతే.

'మావారు లేవగానే ఆకలి అంటారు, తినగానే నిద్ర అంటారు. ఏం చెయ్యాలో తెలియటం లేదు,' అని వాపోతుంది ఒక ఇల్లాలు. అలాంటి జీవితం కొన్నాళ్ళు గడిపి డాక్టరు దగ్గరికి వెళితే ఆయన మాత్రం ఏంచేస్తాడు? కొలెస్ట్రాల్ పెరిగింది, బరువు పెరిగింది, బరువు తగ్గాలి, తిండి తగ్గించి, వ్యాయామం చెయ్యాలి అంటాడు. అంటే శక్తిని ఖర్చుపెట్టాలి. శక్తిని ఖర్చుపెట్టటం అంటే మీరు తీసుకున్నదానికి బదులుగా బయటకి పంపాలి. అతిగా బరువు ఉంటే దాన్ని ఒబేసిటీ అంటారు ఇంగ్లీషులో. ఒబేసిటీ నిర్వచనం ఎక్కువగా తిన్న ఆహారం వేస్ట్ అవుతుంది అంటారు. వేస్ట్‌ని రెండురకాలుగానూ అర్థం చేసుకోవచ్చు. వేస్ట్ అంటే వృథా అవుతుంది; వెయిస్ట్ అంటే పొట్టకు వెళుతుంది. వళ్ళు పెరిగితే ముందు పొట్ట పెరుగుతుంది.

పొట్ట పెరగటం ఒకటే కాదు, అనేక అనారోగ్యాలు కూడా వస్తాయి. అంటే మీరు తిన్నదానికి తగ్గ శారీరక శ్రమ చెయ్యాలి. నీరు తీసుకున్నా అంతే. నీరు ఎంత తాగితే, అంత మూత్రం వస్తుంది, లేదా చెమట పడుతుంది. ఆ విధంగా అది సమతుల్యం అవుతుంది. అలా ప్రకృతే కొంత సమతుల్యత ఏర్పరచింది మన శరీరానికి కూడా.

ఇదే విధంగా, మీకున్నదేదైనా – ఆస్తి, ధనం, జ్ఞానం – మీనుంచి ఇంకొకరికి ప్రవహించాలి, మీలోనే గడ్డకట్టుకుపోయే బదులు. అలా చేస్తేనే మీరు ప్రకృతితో సమతుల్యత పాటిస్తున్నట్టు అర్థం. అది ఆరోగ్యసూత్రం. అందువల్ల దానం చేస్తే మీ శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా బాగుపడతాయి.

3. **సామాజిక ప్రయోజనం** – ధనవంతులు వారంతట వారు ఇష్టంగా దానం చేస్తే, ఆ సమాజం బాగుపడుతుంది. ఎవరో బలవంతం చేశారని ఇవ్వకుండా, సమాజశ్రేయస్సు కోరి, పరిణితి చెందిన మనస్సుతో దానం చేస్తే, ధనవంతులకు–పేదవారికీ మధ్య ఉన్న దూరం తగ్గుతూ వస్తుంది. దానికి బదులుగా ధనవంతులు పైసా రాల్చకుండా, వారే ఆస్తులు పోగేసుకుంటే, ఆ సమాజంలో వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టగలిగేటంత మంది ధనవంతులు మాత్రమే ఉంటారు; లక్షల్లో బీదవారు ఉంటారు. వారి మధ్య పెద్ద అగాధం ఏర్పడుతుంది.

అటువంటి సమాజంలో డబ్బులేక అల్లాడిపోయే ప్రజల్లో నేరప్రవృత్తి, హింసాప్రవృత్తి చెలరేగిపోతుంది. పట్టపగలే దొంగతనాలు చేస్తారు; హత్యలు, దోపిడీలు పెరుగుతాయి. అందువల్ల ఎవరో కత్తి చూపించి బలవంతంగా లాక్కునే దానికన్నా, మీరే సంతోషంగా ఇవ్వటం నేర్చుకోండి. ఎవరైనా బలవంతంగా లాక్కుంటే బాధవేస్తుంది;

మీరే సంతోషంగా ఇస్తే ఆనందం వేస్తుంది. అందువల్ల సామాజికస్పృహ పెంచుకుని, సమాజసేవకోసం దానం చెయ్యాలి.

4. **వైరాగ్యాన్ని పెంపొందిస్తుంది** – దానం చెయ్యటమనేది చాలా ముఖ్యమైన సాధన. నాలుగు ఆశ్రమధర్మాల్లో సన్న్యాసాశ్రమ ధర్మానికి వచ్చేసరికి, అన్నీ వదులుకోవటానికి సిద్ధపడాలి. అంటే శారీరకంగా అన్నింటినీ, అందరినీ వదులుకుని సన్న్యాసం బాహ్యంగా స్వీకరించితీరాలని నియమం లేదు. ఇక్కడ సన్న్యాసం అనేది ఆంతరసన్న్యాసం అనే మానసికస్థితి. మీరు అనుభవిస్తున్నదేదీ మీదికాదు, అది మిమ్మల్ని వాడుకోమని భగవంతుడు ఇచ్చాడు; దానికి మీరు ధర్మకర్తగా వ్యవహరిస్తున్నారు అంతే. అనువైన సమయం వచ్చినప్పుడు భగవంతుడే వాటిని తిరిగి తీసేసుకుంటాడు. వాటిని నవ్వుతూ భగవంతునికే నివేదన చెయ్యాలి అని అర్థం చేసుకోవటమే ఆంతరసన్న్యాసం. ఏదైనా నాది అనుకుంటేనే కదా, అది పోతుందేమో అని భయం కలిగేది? అందువల్ల నాది అనే భ్రమా ఉండదు; పోతుందనే భయమూ ఉండదు.

సంసారం అంటే దేన్నైనా పోగొట్టుకుంటామేమోననే భయం. సన్న్యాసికి ఆ భయం ఉండదు. ఎందుకంటే అతను దేన్నైనా నాది అనుకుంటే కదా! ఆఖరికి అతని శరీరం కూడా అతనిది కాదని, భగవంతుడు అతను కొంతకాలం వ్యవహారం నడపటానికి కానుకగా ఇచ్చాడనీ, దానిద్వారా సాధన చేసి మోక్షం పొందాలనీ అర్థం చేసుకుంటాడు. భగవంతుడు ఇచ్చిన కానుక కాబట్టి, ఆయనకు ఎప్పుడైనా తిరిగి తీసుకునే హక్కు ఉంది. ఇటువంటి స్థాయికి చేరుకోవాలంటే, ముందు చిన్నచిన్న వస్తువులను దానం చెయ్యటం నేర్చుకోవాలి. కొన్ని రూపాయలను దానం చెయ్యటం; కొంత సమయాన్ని ఇతరులకోసం ఖర్చుపెట్టటం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడే ఈ చివరిదశ అయిన సన్న్యాసానికి చేరుకోగలుగుతారు.

భర్తృహరి వైరాగ్యశతకంలో సన్న్యాసి మాత్రమే భయం లేకుండా ఉంటాడు అంటారు. అందులో ఆయన రకరకాల భయాలను పేర్కొంటారు. దాని సారం చూద్దాము. ఆనందిస్తున్న వ్యక్తికి అనారోగ్యం వస్తుందేమోననే భయం; గొప్ప వంశానికి చెందిన వ్యక్తికి ఎవరైనా తన వంశాన్ని భ్రష్టుపట్టిస్తారేమోననే భయం; శరీర అభిమానం ఉన్నవ్యక్తికి యమధర్మరాజు ఏమూలనుంచి వస్తాడోననే భయం; పేరుప్రతిష్ఠలు ఉన్నవ్యక్తికి ఎవరే నిందలు వేస్తారోననే భయం; బలవంతుడైన రాజుకు శత్రువు పక్కలో బల్లెం వంటివాడు, అందువల్ల శత్రువు ఎప్పుడు దండెత్తుతాడోననే భయం; అందం చూసి మిడిసిపడే వ్యక్తికి ఆ అందం ఎప్పుడు హారతికర్పూరంలా హరించిపోతుందోననే భయం; శాస్త్రం తెలిసిన పండితునికి తనను మించిన పండితుడు వచ్చి ఓడిస్తాడేమోననే భయం; గుణవంతునికి ఇతరులు తనను పరిహసిస్తారేమోననే భయం; ధనం ఉన్నవ్యక్తికి ప్రభుత్వానికి పన్ను కట్టాల్సి వస్తుందేమోననే భయం.

అందువల్ల ఈ భూమ్మీద ఏది ఉన్నాకూడా, అది భయానికి కారణమవుతుంది అంటున్నారు భర్తృహరి. అయితే ఏది భయం లేకుండా చేస్తుంది? ఒక్కటి ఉంటే భయం వెయ్యదు. ఏమిటది? **వైరాగ్యమేవాభయమ్** – వైరాగ్యం అనే ఆస్తి ఒక్కటే అభయాన్ని ఇస్తుంది. వైరాగ్యం అంటే బంధకత్వం లేకపోవటం. ముందే చూసినట్టుగా ఏదీ నాదికాదు అనుకోగలగటమే వైరాగ్యం. ఈ చివరిస్థితికి రావాలంటే ముందు చిన్నచిన్న దానాలు చెయ్యాలి.

చిన్న నీటిచుక్కలే మహాసముద్రం అవుతాయి. చిన్నచిన్న దానాలే సర్వసంగ పరిత్యాగాన్ని అలవరుస్తాయి. ఇది ఒక ముఖ్యమైన సాధన.

ఇక్కడితో దానంమీద ప్రత్యేక విశ్లేషణ ముగిసింది.

శ్లో. 20 **దాతవ్యమితి యద్దానం దీయతేఽనుపకారిణే।**
దేశే కాలే చ పాత్రే చ తద్దానం సాత్త్వికం స్మృతమ్ ॥
దాతవ్యమ్, ఇతి, యత్, దానమ్, దీయతే, అనుపకారిణే,
దేశే, కాలే, చ, పాత్రే, చ, తత్, దానమ్, సాత్త్వికమ్, స్మృతమ్ ॥

దాతవ్యమ్	= దానము చేయుటయే కర్తవ్యము	పాత్రే, చ	= పాత్రులైన వారికి
ఇతి	= అని	అనుపకారిణే	= ప్రత్యుపకారము ఆశింపక
యత్, దానమ్	= ఏ దానము	దీయతే	= నిష్కామభావముతో ఇవ్వబడునో
దేశే, చ	= తగిన ప్రదేశములందును	తత్, దానమ్	= ఆ దానము
కాలే, చ	= దుర్భిక్షాది యుక్త కాలములందును	సాత్త్వికమ్	= సాత్త్వికమని
		స్మృతమ్	= భావింపబడును

దాతవ్యమ్ ఇతి యత్ దానమ్ దేశే చ కాలే చ పాత్రే (చ) అనుపకారిణే దీయతే, తత్ దానమ్ సాత్త్వికమ్ స్మృతమ్ ॥

తా: దానము చేయుటయే కర్తవ్యము అని ఏ దానము తగిన ప్రదేశములందును, దుర్భిక్షాది యుక్త కాలములందును, పాత్రులైన వారికి, ప్రత్యుపకారము ఆశింపక నిష్కామభావముతో ఇవ్వబడునో ఆ దానము సాత్త్వికమని భావింపబడును.

4. **దానం** – ఇప్పుడు కృష్ణపరమాత్మ తను చెబుతానన్న నాలుగవ అంశమైన దానానికి వస్తున్నాడు. ఈ శ్లోకాల్లో అంటే 20–22 శ్లోకాల్లో కృష్ణపరమాత్మ వరుసగా సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక దానాల గురించి వివరించబోతున్నాడు. ఈ శ్లోకంలో సాత్త్విక దానాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

యద్దానం దీయతే – దానం చేసినప్పుడు;

దాతవ్యమితి – దానంయొక్క విలువను గురించి తెలిసి చెయ్యాలి. అంటే అది ఎలా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి తోడ్పడుతుందో, ఎలా సమాజానికి తోడ్పడుతుందో, అది ఎలా ప్రకృతిసూత్రమో తెలుసుకుని చెయ్యాలి. అది కూడా మీ అంతట మీరు ఇష్టంగా, ఎవరినుంచి ఎటువంటి బెదిరింపు లేదా బలవంతం లేకుండా చెయ్యాలి. అది దానంయొక్క విలువను గుర్తించగలిగితే చెయ్యగలుగుతారు. దీయతే అంటే పరిణితి చెందిన మనస్సుతో దానం చెయ్యాలి.

అనుపకారిణే – మీరు దానం చేసినట్టు, అతను తిరిగి మీకు ఏమీ ఉపకారం చెయ్యకపోవచ్చు. మీకు ముందుముందు కృతజ్ఞతగా ఉండకపోవచ్చు; అసలు మీరు దానం చేసినప్పుడు కూడా కనీసం కృతజ్ఞతలు చెప్పివుండకపోవచ్చు.

అలా ఫలాపేక్ష లేకుండా తల్లిదండ్రులు పిల్లలను పెంచుతారు. వారేదో పెరిగి పెద్దయి, వెనక్కి తిరిగి తమను చూడాలనే స్వార్థంతో పెంచరు; అలా ఒక్కరో, ఇద్దరో చేస్తే, వారిని ఉదాహరణగా తీసుకోకూడదు. బాధ్యతనెరిగిన తల్లిదండ్రులు పిల్లలనుంచి ఏమీ ఆశించకుండానే వారికి చెయ్యాల్సింది చేస్తారు.

అలా మీరు ఎవరికైనా ఏదైనా ఇస్తే, వారు మళ్ళీ వెనక్కి తిరిగి మీకు ఏదో చెయ్యాలనే ఆశతో మాత్రం చెయ్యకండి. అలా వారినుంచి మీరు ఏదైనా ఆశిస్తే, మీరు దానాన్ని మార్గంగా చూస్తున్నారు; దానాన్ని లక్ష్యంగా చూడటంలేదు. అలా దానాన్ని మార్గంగా చూస్తున్నారంటే మీలో పరిపక్వత రాలేదని అర్థం. పరిపక్వత వచ్చిన సాత్త్వికపురుషుడు దానాన్ని లక్ష్యంగా చూస్తాడు; అప్పుడు అతనికి దానం చేస్తేనే సంతోషం కలుగుతుంది. అది ఎప్పుడో భవిష్యత్తులో కలిగే ఫలానికి మార్గం కాదు అతనికి. ఆ దానం చేసే చర్యే ఆనందం కలుగజేస్తుంది. అలా చేసినవ్యక్తికి దానంయొక్క విలువ తెలిసిందని అర్థం. అందువల్ల అతని మనస్సు సాత్త్వికంగా ఉందనీ, అతను ఫలాన్ని ఆశించడనీ అర్థం.

దేశే కాలే చ పాత్రే చ – సరియైన ప్రాంతంలో, సరియైన సమయంలో, సరియైన వ్యక్తికి దానం చెయ్యాలి అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

చెన్నై నడిబొడ్డులో, ఎండలు చెలరేగిపోతూ 44 డిగ్రీలు సెల్సియస్ ఉన్న మంచి ఎండాకాలంలో చెన్నైవాసికి షాల్ తీసుకువెళ్ళి దానం చేయటం అర్థంలేని పని. ఏ బదరీలోనో, కేదార్‌ఘాట్‌లోనో ఉన్నవ్యక్తికి ఇస్తే అర్థం ఉంది. దేశం అంటే సరియైన ప్రాంతం; కాలం అంటే సరియైన సమయం; పాత్ర అంటే సరియైన వ్యక్తికి. **అపాత్రదానం చెయ్యకూడదు** అంటారు మన పెద్దలు. మనం ఇచ్చిన వస్తువు అతనికి పనికివస్తుందో లేదో చూడాలి.

తద్దానం సాత్త్వికం స్మృతమ్ – అటువంటి దానాన్ని సాత్త్వికదానం అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఈ రోజుల్లో కొత్తవారెవరైనా వచ్చి తలుపుతడితే, వారికి దానం చెయ్యటం సంగతి దేవుడెరుగు, వారికి తలుపు కూడా తీయవద్దంటున్నారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మేము దానం చేసే వ్యక్తి మంచివాడా, కాదా ఎలా తెలుస్తుంది అనవచ్చు మీరు. అతని వివరాలు తెలుసుకుని, అతనికి అర్హత లేదనిపిస్తే దానం చెయ్యకుండా నిరాకరించవచ్చు. తప్పేంలేదు. వెంటనే దీన్ని నెపంగా తీసుకుని, ఎవరూ అర్హత ఉన్నవారు కనిపించటం లేదు, అందువల్ల నేను దానం చెయ్యను అనకూడదు.

దానం చాలా ముఖ్యమైన సాధన. మీ దగ్గరికి వచ్చేవారికి మీ దానాన్ని స్వీకరించే అర్హత లేదనిపిస్తే, మీరే ఏదైనా సంస్థకు వెళ్ళి ఇవ్వండి. ఎన్నో స్వచ్ఛంద సంస్థలు నిస్వార్థంగా సేవ చేసేవి ఉన్నాయి. వారు మీ బదులుగా దానం చేస్తారు. ఎలా చేసినా, మీరు మీ సాధనలో భాగంగా దానం చేసితీరాలి. మీకు ధనం లేకపోతే సేవ చెయ్యండి; మీకున్న జ్ఞానాన్ని నలుగురితో పంచుకోండి. ఏమీ చెయ్యలేకపోతే చక్కగా చిరునవ్వులు చిందించండి. మెడిసిన్‌లో అనాటమీ తెలిసినవారు చెబుతారు, మీరు కోపం చూపిస్తే, అనేక కండరాలను ఉపయోగిస్తారని; నవ్వితే తక్కువ కండరాలని ఉపయోగిస్తారనీను. పైగా రెండింటి ప్రభావం కూడా శరీరంమీద ఎక్కువసేపే ఉంటుంది. అందువల్ల తక్కువశ్రమతో ఎక్కువ ఫలాన్ని పొందాలంటే, హాయిగా చిరునవ్వులు చిందించండి. అది మీచేతిలో ఉన్నవిద్యే కదా. ఇక్కడితో సాత్త్వికదానం గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 21 **యత్తు ప్రత్యుపకారార్థం ఫలముద్దిశ్య వా పునః ।**
దీయతే చ పరిక్లిష్టం తద్దానం రాజసం స్మృతమ్ ॥

యత్, తు, ప్రత్యుపకారార్థమ్, ఫలమ్, ఉద్దిశ్య, వా, పునః,
దీయతే, చ, పరిక్లిష్టమ్, తత్, దానమ్, రాజసమ్, స్మృతమ్ ॥

యత్, తు	= ఏ దానమైతే	వా, పునః, దీయతే	= ఇయ్యబడుతుందో
పరిక్లిష్టమ్, చ	= బాధతోను	తత్, దానమ్	= ఆ దానము
ప్రత్యుపకారార్థమ్	= ప్రత్యుపకారము పొందుటకు	రాజసమ్	= రాజసమని
ఫలమ్, ఉద్దిశ్య	= ఫలములను ఆశించి	స్మృతమ్	= తలంపబడును

యత్ తు ప్రతి–ఉపకారార్థమ్, ఫలమ్ ఉద్దిశ్య, వా పునః
పరిక్లిష్టమ్ చ దీయతే, తత్ దానమ్ రాజసమ్ స్మృతమ్ ॥

తా: ఏ దానమైతే బాధతోను, ప్రత్యుపకారము పొందుటకు ఫలములను ఆశించి ఇయ్యబడుతుందో ఆ దానము రాజసమని తలంపబడును.

ముందు శ్లోకంలో సాత్త్వికదానంలో దానాన్ని లక్ష్యంగా చూస్తాడు, మార్గంగా కాదని చూశాము. అందువల్ల అతనికి దానం చేస్తేనే ఆనందం కలుగుతుంది. ఒకవేళ దానం పుచ్చుకున్నవారు మెచ్చుకున్నా, కృతజ్ఞత చూపించినా, అది ఆగంతుకం అంటే అదనంగా వచ్చిన ఫలం. బోనస్ అనవచ్చు. ఎదుటివ్యక్తినుంచి ఏమీ ఆశించకుండా చేశాడు కాబట్టి బోనస్ అయింది. అంతేకాదు, దానం చేస్తే కలిగే ఆనందాన్ని కూడా ఇతను పొందేశాడు. అందువల్ల అదనంగా వచ్చినది బోనస్ అవుతుంది.

ఇప్పుడు రాజసికగుణం ఉన్నవ్యక్తి దానం చేస్తే, అతను దానాన్ని లక్ష్యంగా చూడడు, మార్గంగా చూస్తాడు. ఈ దానంద్వారా వేరే ఏదైనా లౌకికసుఖం పొందాలనుకుంటాడు. కృష్ణపరమాత్మ అటువంటి వ్యక్తిని కించపరచటం లేదు. అసలు ఇవ్వకపోయేకన్నా, ఏదైనా ఒక ఉద్దేశంతో ఇవ్వటం మంచిదే. ఇతని మనస్తత్వం ఎలా ఉంటుంది?

ప్రత్యుపకారార్థం – ప్రతి ఉపకారాన్ని ఆశించి చేస్తాడు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంటే అతను ఎవరికి ఏంచేసినా, అతన్నించి మళ్ళీ ఎదురు ఏదోఒకటి ఆశిస్తాడు.

ఫలముద్దిశ్య – ఎదుటివారు తిరిగిచెయ్యకపోయినా, ఈ దానం చెయ్యటంవల్ల పుణ్యమన్నా వస్తుంది అనుకుంటారు. ఎందుకు? దానం చేస్తే మీ ధనం తగ్గినా, మీ పుణ్యం బ్యాంకులో జమ అవుతుంది. అది మీకు పరలోక ఫలాన్ని ఇస్తుంది అంటుంది శాస్త్రం. అలా మీరు పుణ్యం చేసినకొద్దీ మీ పుణ్యం పెరిగి, వచ్చే జన్మ కూడా మంచి జన్మ వస్తుంది. ఇది కూడా ఒక వృత్తమే. మీరు ఏమిస్తే, అది మీకు తిరిగివస్తుంది. ప్రపంచం ఒక బ్యాంకు వంటిది. ఆ బ్యాంకులో మీరు ఎంత పుణ్యం వేస్తే, ఆ ప్రపంచబ్యాంకునుంచి వచ్చేజన్మలో అంత తిరిగి వస్తుంది.

అదాన దోషేణ భవేత్ దరిద్రః, దారిద్ర్య దోషేణ కరోతి పాపమ్।
పాపప్రభావాత్ నరకం ప్రయాతి, పునర్దరిద్రః పునరేవ పాపీ॥

మనను హడలగొట్టే శ్లోకం.

అదాన దోషేణ భవేత్ దరిద్రః – ఈ జన్మలో ఏమీ ఇవ్వకపోతే, వచ్చేజన్మలో ఏమీ ఉండదు. ఎందుకంటే మీరు ప్రపంచబ్యాంకులో ఏం వేసుకుంటే, దాన్నే తీసుకోగలరు. దేనా బ్యాంక్ అని ఒక బ్యాంకుకి పేరు ఉంది. పేరుని చూసి నాకు వెయ్యి రూపాయిలు ఇవ్వండి అంటే ఇస్తుందా? తిట్టి పంపిస్తుంది. గుర్తుంచుకోండి, ప్రతి దేనాబ్యాంక్ కూడా ముందు లేనాబ్యాంక్. దేనా అంటే ఇవ్వటం, లేనా అంటే తీసుకోవటం. అందువల్ల ఆ బ్యాంకులో మీరు డబ్బులు వేసుకుంటేనే అది మీకు మీ డబ్బులు తిరిగి ఇస్తుంది. అదేవిధంగా ఈ జన్మలో ప్రపంచబ్యాంకులో ఏమీ వెయ్యకపోతే, వచ్చేజన్మలో దరిద్రునిగా పుడతారు.

దారిద్ర్య దోషేణ కరోతి పాపమ్ – దరిద్రునిగా పుట్టటంవల్ల ఆకలిదప్పులు తీర్చుకోవటంకోసం కొన్ని అక్రమాలు చెయ్యవచ్చు. అంటే అధర్మానికి పాల్పడవచ్చు. ధర్మాన్ని అతిక్రమించకుండా ఉండటానికి చాలా నిగ్రహం కావాలి. అందువల్ల దరిద్రుడు పాపం చేసే అవకాశం ఉంది.

పాపప్రభావాత్ నరకం ప్రయాతి – పాపం చేసినందుకు నరకానికి వెళ్ళకతప్పదు.

పునర్దరిద్రః పునరేవ పాపీ – నరకంలో అవస్థలు పడి మళ్ళీ జన్మను ఎత్తినవాడు మళ్ళీ దరిద్రునిగానే పుడతాడు. మళ్ళీ పాపాలు చేస్తాడు. ఇలా ఈ వృత్తంలోపడి కొట్టుకోకతప్పదు.

అందువల్ల ఒక పండితుడు తన ఇంటిముందుకు ఎవరో బిచ్చగాడు వచ్చి అరిస్తే, భార్యతో, 'మూడుజన్మల బిచ్చగాడు వచ్చాడు. అతనికి దానం చెయ్యి,' అంటాడు. ఆ బిచ్చగాడు ఆశ్చర్యపోయి అదేమిటి అలా అంటున్నారు అంటాడు. దానికి ఆ పండితుని వివరణ ఇంచుమించు ఇలాగే ఉంటుంది. కాకపోతే ఆ పండితుడు ముందు జన్మతో మొదలుపెడతాడు. ఈ శ్లోకంలో ఈ జన్మతో చూస్తాము అంతే భేదం.

ఆ పండితుడు ఇలా చెప్పాడు, 'నువ్వు ఈ జన్మలో బీదవాడిగా, బిచ్చగాడిగా పుట్టావు అంటే, నువ్వు ముందు జన్మలో దానం చెయ్యగలిగినశక్తి ఉన్నా కూడా దానం చేసివుండవు. అంటే ఏమీ పుణ్యం పోగేసుకోలేదు. అంటే పూర్వజన్మపాపంవల్ల ఈ జన్మలో అవస్థ పడుతున్నావు. ఇది రెండవజన్మ. ఈ జన్మలో నీ దగ్గర డబ్బు లేదు కాబట్టి, ఈ జన్మలో కూడా దానం చెయ్యలేవు. ఈ జన్మలో కూడా దానం చెయ్యలేవు కాబట్టి, వచ్చే జన్మలో కూడా దరిద్రునిగానే పుడతావు. అది నీ మూడోజన్మ అవుతుంది. అందువల్ల మూడుజన్మల బిచ్చగాడు వచ్చాడు అన్నాను,' అంటాడు.

ఇటువంటి వృత్తంలో పడకూడదు అంటే కొంచెమన్నా దానం చెయ్యాలి. అందువల్ల పుణ్యం ఆశించి చేసినా ఫర్వాలేదు కాని దానం చెయ్యాలి. అది రాజసిక దానం కిందికి వచ్చినా ఫర్వాలేదు.

పరిక్లిష్టం దీయతే – ఇష్టం లేకుండా చేసిన దానం. రాజసికదానం చేసేవ్యక్తికి దానంయొక్క విలువ తెలియదు. సాత్త్వికపురుషునికి దానం విలువ తెలుసు కాబట్టి, అతను దాన్ని ఆనందిస్తాడు. కాని రాజసికదానం చేసేవ్యక్తి ఆనందంకన్నా, దానం చెయ్యకపోతే ఏమవుతుందోననే భయంకొద్దీ ఇస్తాడు.

తద్దానం రాజసం స్మృతమ్ – అలా ఇష్టం లేకుండా ఇచ్చేదాన్ని రాజసికదానం అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

సాత్త్వికదానంలో దానం లక్ష్యం అయితే, రాజసికదానంలో దానం మార్గం. సాత్త్వికదానం నిష్కామదానం అయితే, రాజసికదానం సకామదానం.

ఇక్కడితో రాజసికదానం గురించి అయిపోయింది.

శ్లో. 22 **అదేశకాలే యద్దానమ్ అపాత్రేభ్యశ్చ దీయతే ।**
అసత్కృతమవజ్ఞాతం తత్తామసముదాహృతమ్ ॥
అదేశకాలే, యత్, దానమ్, అపాత్రేభ్యః, చ, దీయతే,
అసత్కృతమ్, అవజ్ఞాతమ్, తత్, తామసమ్, ఉదాహృతమ్ ॥

యత్, దానమ్	=	ఏ దానము	అపాత్రేభ్యః	=	యోగ్యులు కానివారికి
అసత్కృతమ్	=	దానము పుచ్చుకొనువారి యందు గౌరవము లేకుండ	దీయతే	=	ఇయ్యబడునో
(వా)	=	(లేదా)	తత్	=	ఆ దానము
అవజ్ఞాతమ్	=	తృణీకారభావముతో చేయుబడునది	తామసమ్	=	తామసమని
అదేశకాలే, చ	=	దేశ, కాలోచితము కానిదియు	ఉదాహృతమ్	=	పేర్కొనబడును

యత్ దానమ్ అసత్కృతమ్ అవజ్ఞాతమ్, అదేశ–కాలే అపాత్రేభ్యః
చ దీయతే, తత్ తామసమ్ ఉదాహృతమ్ ॥

తా: ఏ దానము దానము పుచ్చుకొనువారి యందు గౌరవము లేకుండ తృణీకారభావముతో చేయుబడునది, దేశ, కాలోచితము కానిదియు, యోగ్యులు కానివారికి ఇయ్యబడునో ఆ దానము తామసమని పేర్కొనబడును.

ఈ శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ తామసికదానాన్ని నిర్వచిస్తున్నాడు.

యద్దానం దీయతే – ఏ దానాన్నైతే,

అదేశకాలే – ఉచితం కాని దేశంలో, ఉచితం కాని కాలంలో ఇస్తారో.

అపాత్రేభ్యశ్చ – యోగ్యులు లేదా అర్హులు కానివారికి ఇస్తారో. అది తామస దానం. సిగ్నల్ దగ్గర వచ్చే బీదవారికి ఇవ్వకూడదు. అది అపాత్రదానం అవుతుంది. ఒక కారణం అలా వారు అక్కడ ముష్టి ఎత్తుకోవటం చట్టవిరుద్ధం; రెండవది వారి ప్రాణానికి ముప్పు అది; మూడవది అలా చిన్నపిల్లలను ఎత్తుకొచ్చి వారికి శిక్షణ

ఇచ్చి, వారిని అంగవైకల్యులను చేసి అడుక్కునేలా చేస్తారని వార్తల్లో అప్పుడప్పుడూ చూస్తాము. అందువల్ల అలాంటి బిచ్చగాళ్ళకి 'నో' చెప్పినా తప్పులేదు. వారు అర్హులు కారు. అంటే ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ దగ్గర, సిగ్నల్స్ పడ్డప్పుడు అడుక్కునే బిచ్చగాళ్ళు అర్హులు కారు.

అసత్కృతమ్ – ఒకవేళ అర్హత ఉన్నవ్యక్తికి ఇచ్చినా కూడా, అతన్ని అవమానపరుస్తూనో, బాధిస్తూనో ఇవ్వకూడదు. అతను బీదవాడే కావచ్చు కాని, అతన్ని చిన్నచూపు చూసేహక్కు మీకు లేదు. అందువల్లనే మన శాస్త్రం అటువంటివారిని కూడా దరిద్రనారాయణులు అంటుంది. అతనికి దానం చేసినందుకు గొప్పలుపోకుండా, అతను మీకు దానం చేసే అవకాశం ఇచ్చినందుకు మీరే అతనికి కృతజ్ఞత చూపాలి. మీరు ఇవ్వగలిగే స్థాయిలో ఉన్నారు; అతనికి తీసుకునే అవసరం వచ్చింది. అందువల్ల అతన్ని చిన్నచూపు చూడకుండా, అతన్ని బాధించకుండా, అతన్ని సతాయించకుండా ఇవ్వాలి.

సతాయించటమంటే అతనికి ఇచ్చేదేదో అతను రాగానే ఇవ్వకుండా, రేపురా, మాపురా అని తమ చుట్టూ తిప్పించుకుంటారు కొంతమంది. అతనికి అటువంటివారు ఇచ్చేది వారిచుట్టూ తిరగటానికి ముందే ఖర్చయిపోయి ఉంటుంది.

అవజ్ఞాతమ్ – అవజ్ఞాతమ్ అంటే తీసుకునే వ్యక్తిని అవమానంపాలు చెయ్యకుండా ఉండటం, అగౌరవం చూపకుండా ఉండటం.

ఇచ్చేవ్యక్తి చెయ్యి పైనా, తీసుకునే వ్యక్తి చెయ్యి కిందా ఉంటుంది అంటారు. ఎందుకంటే తీసుకునే వ్యక్తికి అలా అడగాల్సి వచ్చినందుకు చిన్నతనంగానే ఉంటుంది. భగవంతుడు బలిచక్రవర్తి దగ్గరకు దానం కోరటానికి వచ్చినప్పుడు వామనావతారంలో వచ్చాడు. ఎందుకు? ఆ చిన్న అవతారం, మన మనస్సులో కలిగే చిన్నతనానికి సంకేతం. అసలే దానం స్వీకరించే వ్యక్తి అహంకారాన్ని సగం చంపుకుని, వచ్చి అడుగుతాడు. అతను అసలే బాధపడుతుంటే దాన్ని ఇంకొంచెం పెద్దది చేసే హక్కు ఎవరికి ఉంది? అలా చేస్తే పుండుకి కారం రాసినట్టు ఉంటుంది. అందువల్ల అలా చెయ్యకుండా దానం అందుకునేవ్యక్తి ఇబ్బందిపడకుండా చేసే బాధ్యతమీదే. అలా బాధపెట్టి ఇచ్చే దానాన్ని,

తత్తామసముదాహృతమ్ – అటువంటి దానాన్ని తామసదానం అంటారు అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఈ విభజనల ద్వారా కృష్ణపరమాత్మ చెప్పదలుచుకున్నది ఏమిటంటే, అన్నింటిలోకీ సాత్త్వికదానం గొప్పదానం; రాజసికదానం మధ్యరకం దానం; తామసికదానం అత్యంత తక్కువరకం దానం. తామసికదానం చేస్తున్నవారు ఆ స్థాయినుంచి క్రమేపీ రాజసికదానానికి రావాలి. రాజసికదానం చేసేవారు నెమ్మదిగా సాత్త్వికదానం చేసే స్థాయికి రావాలి. కాని అసలు దానం చెయ్యకుండా ఉండేకన్నా, తామసికదానం చేసినా ఫర్వాలేదు. తామసిక దానాన్ని విమర్శించటంలో అర్థం, చేసే దానాన్ని మానేయమని చెప్పటం కాదు; చేసే దానాన్ని సరిగ్గా చెయ్యమని చెప్పటం. అంటే తామసికదానం చేసేవ్యక్తిని రాజసికదానం చేసే స్థాయికి తీసుకురావటమే కాని, అతన్ని అసలు దానమే చేయని స్థాయికి దింపటం ఎంతమాత్రమూ కాదు.

సంధ్యావందనం యాంత్రికంగా చెయ్యకూడదు అని చెబితే, అది విని ఎవరో బొత్తిగా సంధ్యావందనం చెయ్యటమే మానేశాడుట. ఎందుకంటే యాంత్రికంగా చెయ్యకూడదన్నారు అంటాడు. యాంత్రికంగా చెయ్యకూడదని చెప్పటంలోని ఉద్దేశ్యం, అసలు మానమని కాదు; సరిగ్గా, శ్రద్ధగా, మనస్సుపెట్టి చెయ్యమని అర్థం. ఆ విధంగా తామసికదానం చెయ్యకూడదు అంటే చేసే ఆ కాస్త దానం కూడా మానేసి కూర్చోమని కాదు. అసలు చెయ్యకపోవటంకన్నా చేయటం మంచిదే కాని, దాన్నించి రాజసికదానానికి ఎదగాలని చెప్పటమే దానివెనకున్న ఉద్దేశ్యం. ఇక్కడితో తామసిక దానం గురించి అయిపోయింది. ఇక్కడితో దానం గురించి కూడా అయిపోయింది.

ఆహారస్త్వపి సర్వస్య త్రివిధో భవతి ప్రియః।

యజ్ఞస్తపస్తథా దానం తేషాం భేదమిమం శృణు ॥ – 17.7

7వ శ్లోకంలో కృష్ణపరమాత్మ నాలుగు అంశాల గురించి చెబుతానన్నాడు. అవి ఆహారం, యజ్ఞం, తపస్సు, దానం. 7–22 శ్లోకాల్లో ఒక్కొక్కదాన్నీ మూడురకాలుగా అంటే సాత్త్వికంగా, రాజసికంగా, తామసికంగా విభజించుకుంటూ ఒక్కొక్క శ్లోకంలో వివరించుకుంటూ వచ్చాడు. 7–22 శ్లోకాల్లో ఈ నాలుగు అంశాలూ అయిపోయాయి. దీనితో ఓం తత్సత్ రావాల్సింది కాని 23 నుంచి కృష్ణపరమాత్మ ఓం తత్సత్ గురించి వివరించబోతున్నాడు. 23–28 శ్లోకాల్లో ఈ ఓం తత్సత్ వివరణ చూస్తాము.

ఓం తత్సత్ విశ్లేషణ

ఓం తత్సత్ చాలా గొప్ప మంత్రం. అన్ని దైవకార్యాలలోనూ ఈ మంత్రాన్ని పఠిస్తారు. ముఖ్యంగా ఆ కార్యక్రమాన్ని ముగించేటప్పుడు ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు, ఓం తత్సత్ కృష్ణార్పణమస్తు, ఓం తత్సత్ రామార్పణమస్తు అని ఏదో ఒక దైవనామస్మరణతో కలిపి ఈ ఓం తత్సత్‌ను ఉచ్చరిస్తారు. ఎక్కడిదాకానో ఎందుకు, భగవద్గీతలోని ప్రతి అధ్యాయం చివర

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసు...

అని వస్తుంది. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ 23–28 శ్లోకాల్లో ఓం తత్సత్‌ను వివరించబోతున్నాడు. ఆ శ్లోకం అర్థాలు చూసేముందు దాని సారాంశం విడిగా చూద్దాము.

ఓం తత్ సత్ అనేది చాలా శక్తివంతమైన మంత్రం. భగవంతునియొక్క మూడునామాలు ఈ మూడు పదాల్లో వస్తాయి. అవి ఓమ్, తత్, సత్.

ఓమ్ – ఓమ్ అంటే జగద్రక్షకుడు. ఓమ్ అనే పదం 'అవ్' అనే ధాతువునుంచి వచ్చింది.

అవతి రక్షతి పాలయతి ఇతి ఓమ్

అందువల్ల ఓం అంటే రక్షణకర్తా, పాలనకర్తా అంటారు.

తత్ – తత్ అంటే ప్రమేయం గురించి. జ్ఞానం పొందే ప్రమాణాలకు అందని భగవంతుడు. అంటే సర్వప్రమాణ అగోచరం. ప్రమాణాలకు అందడు, ఆబ్జెక్టుగా చూడలేము. ఆబ్జెక్టు గురించి ఐదు ప్రమాణాలద్వారా

తెలుసుకుంటాము. ఈ ఐదు ప్రమాణాలకు అందదు కాబట్టి, అప్రమేయం అంటారు. అందువల్ల తత్ అంటే అప్రమేయం అనవచ్చు.

సత్ – సత్ అంటే శాశ్వతమైన తత్త్వం. ఉనికిరూపంలో సదా ఉండే భగవంతుడు. సత్ పదాన్ని అక్షరాలా తీసుకుంటే ఉనికి; ఉనికి పదంయొక్క అర్థాన్ని లోతుగా తీసుకుంటే శాశ్వతమైన తత్త్వం. ఎందుకంటే ఉనికి ఎప్పుడూ ఉంటుంది. పేరే ఉనికి, సద్రూపంలో ఉంటుంది.

ఇప్పుడు ఓం తత్ సత్ మూడుపదాల అర్థాలను కలిపితే, పూర్తి అర్థం ఇలా వస్తుంది. ప్రమాణాలకందని, శాశ్వతమైన ఉనికి ఉన్న జగద్రక్షకుడు భగవంతుడు. ఈ ఓం తత్ సత్ గురించి అనేక అంశాలు చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవేమిటో వరుసగా చూద్దాము.

1. **బ్రహ్మణః నిర్దేశః** – ఓం తత్ సత్ అనే ఈ మూడుపేర్లు బ్రహ్మకు నిర్దేశించబడ్డాయి. బ్రహ్మ అంటే భగవంతుడు.

2. **బ్రహ్మ ముందు ఉచ్చరించాడు** – ఈ జగత్తుకు సృష్టికర్త అయిన బ్రహ్మ మొట్టమొదటిగా ఓం తత్ సత్ పదాలను ఉచ్చరించాడు. సృష్టి చేసేముందు, తనుచేసే శుభకార్యం ముందు, సాక్షాత్తూ బ్రహ్మదేవుడే పలికాడు. ఆ పదాలను పలకటంవల్లనే ఇంత అద్భుతమైన విశ్వాన్ని సృష్టించగలిగాడు. జగత్తుకు మూలపురుషుడు అయిన బ్రహ్మ తొలుత పలికాడు కాబట్టి, అవి ఎంతో మంగళకరమైన పదాలు అయ్యాయి.

3. **ఇది సాంప్రదాయం అయింది** – బ్రహ్మదేవుడు సృష్టిచేసే ముందు, స్వయంగా ఈ పదాలను పలికాడు కాబట్టి, ఇది మనకు ఒక సాంప్రదాయంగా మారింది. ఆధ్యాత్మికసాధన చేసేవారు, వారి సాధనకు ఉపయోగిస్తారు.

ఉదాహరణకు టెలిఫోనును కనుగొన్న గ్రహమ్ బెల్ ఫోనును 1876లో కనుగొన్నాక అది పనిచేస్తుందో లేదో పరీక్షించాలనుకున్నాడు. అందువల్ల అతను పలికిన మొదటి పదం 'హలో.' ఆ పదం ఎందుకు పలికాడు అంటే ప్రత్యేకించి ఏమీ అర్థం లేదు. ఆ క్షణంలో ఆయనకు అలా పలకాలనిపించింది. అది వాడాడు. ఫోనును కనుగొన్న వ్యక్తి స్వయంగా పలికిన పలుకు హలో కాబట్టి, అదే వాడుకలోకి వచ్చింది. అప్పట్నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా చదువుకున్నవారు, చదువుకోనివారు అందరూ 'హలో' అంటారు. అలా అది సాంప్రదాయం అయింది.

అలాగే ఈ సృష్టికర్త పలికిన తొలిపలుకులు ఓం తత్ సత్. అందువల్ల ఆ పలుకులను పలకటం మన సాంప్రదాయం అయింది; ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మికసాధనలో. వారి సాధన ముందో లేదా సాధన అయ్యాకో ఓం తత్ సత్ అంటారు. చివర వాడితే ఓం తత్ సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు అంటారు.

4. **మంచి ఫలాన్ని ఇస్తుంది** – ఈ మంత్రం ఎంత శక్తివంతమైనదంటే, ఓం తత్ సత్ అని పలికి కర్మలు చేస్తే, అవి రాజసికకర్మలు అయినా, తామసికకర్మలు అయినా కూడా అవి సాత్త్వికకర్మలుగా మారతాయి. ముందే అవి సాత్త్వికకర్మలు అయితేనో? అప్పుడు కూడా ఈ మంత్రం శక్తి ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందంటే, ముందే సాత్త్వికకర్మలు అయినాకూడా అవి మరింత సాత్త్వికశక్తిని పుంజుకుంటాయి.

5. **మూడు అద్భుతాలను సృష్టించాడు** – ఈ మంత్రాలు పఠించి బ్రహ్మదేవుడు ఇంత అందమైన, అద్భుతమైన, అమోఘమైన, ఆశ్చర్యకరమైన, సమతుల్యత ఉన్న విశ్వాన్ని సృష్టించాడు. అంతేకాదు, ఈ విశ్వం అంతా ఒక

క్రమపద్ధతిలో, ఒక సమయనియంత్రణ పాటిస్తూ, ప్రకృతి సూత్రాలకు కట్టుబడి ఉంటుంది. అంత అద్భుతమైన విశాల విశ్వంలో అన్నీ అద్భుతాలే అయినా, వాటిలోంచి మూడు అద్భుతాలను ఏరాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి యజ్ఞం, వేదం, బ్రాహ్మణుడు. బ్రహ్మదేవుడు విశ్వంలో ఇన్ని సృష్టిస్తే ఈ మూడింటినే ఎందుకు పేర్కొన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ?

ఎ) **యజ్ఞం** – యజ్ఞం అంటే మానవజాతి తమకున్న అఖండమైన, ఉన్నతమైన జ్ఞానాన్ని, శక్తిని మంచి కార్యాలకు ఉపయోగించే జీవనవిధానాన్ని నిర్దేశించేది. ఈ యజ్ఞమనే నియమం లేకపోతే, మనిషికున్న గొప్ప శక్తిని విధ్వంసకచర్యలకు ఉపయోగించే ప్రమాదం ఉంది. ఇప్పుడు మనిషి కనుగొన్న ఆయుధాలతో భూమండలం మొత్తాన్ని నాశనం చెయ్యవచ్చు. అంటే మనిషి తనకున్న మేధస్సును నాశనానికి వినియోగించవచ్చు; ప్రపంచంయొక్క పురోగతికి ఉపయోగించవచ్చు. యజ్ఞం అంటే తనకున్న విజ్ఞానాన్ని, మేధస్సును ప్రపంచశాంతికి, ప్రపంచ ఉన్నతికి, పురోగతికి తోడ్పడేలా చేసే విజ్ఞానం.

అందువల్ల యజ్ఞం ఒక్కటే విశ్వాన్ని ధ్వంసం కాకుండా పట్టి నిలపగలదు. యజ్ఞం అంటే పంచమహాయజ్ఞాలను తీసుకోవాలి. వాటిని పాటించటమే తెలివైన జీవనవిధానం. యజ్ఞం అంటే వేదాల్లో చెప్పే కొన్ని యజ్ఞాలు మాత్రమే కాదు; పంచమహాయజ్ఞాలు కూడా వస్తాయి. అవి ఆరోగ్యకరమైన, సానుకూలమైన, తెలివైన జీవనవిధానాన్ని ఏర్పరుస్తాయి. యజ్ఞం మాత్రమే సృష్టినాశనం అవకుండా చేస్తుంది కాబట్టి, అది చాలా ముఖ్యం.

బి) **వేదం** – వేదం ఎందుకు అంటే వేదంనుంచే ఈ వైదికజీవన విధానాన్ని నేర్చుకుంటాము. పంచమహా యజ్ఞాలు పాటించే జీవనవిధానాన్ని పాటిస్తాము. విజ్ఞానాన్ని వేదంనుంచి పొందుతాము కాబట్టి, వేదం చాలా ముఖ్యం. వేదంవల్ల యజ్ఞం గురించి నేర్చుకుంటాము. యజ్ఞం జగత్తుయొక్క స్థితికి తోడ్పడుతుంది.

సి) **బ్రాహ్మణుడు** – బ్రాహ్మణుడు అంటే బ్రాహ్మణజాతికి చెందిన వ్యక్తి మాత్రమే కాదు. వైదిక జీవనవిధానాన్ని పదికాలాలు నిలబెట్టి, తను పాటించి, ఇతరులచేత పాటింపజేసే ఎవరైనా బ్రాహ్మణుడే. నాలుగు వర్ణాల్లో ఏ వర్ణానికి చెందినవ్యక్తి అయినా, స్త్రీపురుషులలో ఎవరైనా, ఉద్యోగవ్యాపారాల్లో ఏది చేస్తున్నా, వేదం నేర్పించిన విద్యను నలుగురికీ అందించే వ్యక్తి బ్రాహ్మణుడు. అతను ఎలా నలుగురికీ అందజేస్తాడు?

రెండువిధాలుగా అందజేస్తాడు. వేదాన్ని బోధించే గురువుగా మన సాంప్రదాయాన్ని పరంపరగా అందజేస్తాడు. అంతేకాదు, అతను వేదం నిర్ణయించిన వైదికజీవన విధానాన్ని పాటిస్తాడు. మన హిందూమతాన్ని ధార్మికమతం అనీ, పురాతనమతం అనీ అంటారు. వేదం బోధించిన ధర్మసూత్రాలను పాటించే వ్యక్తి, వేదాన్ని పరిరక్షించే వ్యక్తి బ్రాహ్మణుడు. బ్రాహ్మణుడు అనే పదమే బ్రహ్మ పదంనుంచి వచ్చింది. బ్రహ్మ అంటే వేదం.

బ్రహ్మ వేదం జానాతి ఇతి బ్రాహ్మణః

వేదాన్ని నేర్చుకుని, వైదికజీవన విధానాన్ని పాటిస్తూ, తనకున్న శాస్త్రజ్ఞానాన్ని పదిమందికీ బోధించే వ్యక్తిని బ్రాహ్మణుడు అంటారు.

మళ్ళీ ఈ మూడుపదాలను చూస్తే బ్రాహ్మణుడు వేదానికి స్థితికర్త; వేదం యజ్ఞాలకు స్థితికర్త; యజ్ఞం విశ్వానికి స్థితికర్త. అందువల్ల ఈ సృష్టించబడిన విశ్వం నాశనమవకుండా నిలబడాలంటే ఈ మూడు అంశాలూ ఉండితీరాలి. బ్రాహ్మణుడు లేకపోతే వేదాలకు ఉనికి లేదు. బ్రాహ్మణుడు అంటే వేదాలను అధ్యయనం చేసిన వ్యక్తి అని చూశాము. వేదాలు లేకపోతే యాజ్ఞబ్రాహ్మణుడు ఉండడు; యాజ్ఞబ్రాహ్మణుడు లేకపోతే ప్రపంచంలో శాంతి ఉండదు. ఎక్కడ చూసినా యుద్ధాలు, కలహాలు చెలరేగిపోతాయి.

ప్రపంచంలో ఒక దేశానికి శక్తివంతమైన ఆయుధాలు ఉండి, తక్కిన దేశాలు ఒప్పుకోకపోయినా, ఒకదేశంమీద ఆయుధాలు కురిపించి, దానిని నాశనం చేస్తానంటే ఎట్లా ఉంటుంది? సైన్సు ఎంతగా పురోగమించిందంటే ఒక చిన్న బాంబును వేసి, ఒక ఊరిని లేదా ఒక దేశాన్ని విధ్వంసం చెయ్యవచ్చు. సైన్సు అభివృద్ధి చెందకపోయి ఉంటే, మనిషి తనకున్న చిన్న కర్రలతో, ఈటెలతో యుద్ధం చేసుకుంటూ ఉండివుండేవాడు. కాని సైన్సు ఎంతగా పురోగమించిందంటే, అది దేశాలకు దేశాలనే నాశనం చేయగలదు. ఒక దేశం తలుచుకుంటే ఆ దేశం పైకి రావటంకోసం ఎటువంటి దారుణమైనా చెయ్యగలదు. మానవత్వపు విలువలను పాటించకపోవచ్చు. అప్పుడు మానవాళి కూడా ఏమీ చెయ్యలేదు. మహా అయితే, నిరసనలు ప్రకటించగలదు అంతే.

అందువల్ల సైన్సుకు జతగా ధర్మం తోడవ్వాలి. జ్ఞానం మాత్రమే ఉండి, యజ్ఞం లేకపోతే లాభం లేదు. అందువల్ల ఇంత అద్భుతమైన సృష్టి ఇంత అద్భుతంగానూ తరతరాలవరకూ కొనసాగాలంటే యజ్ఞం, వేదం, బ్రాహ్మణుడు – ఈ మూడూ చాలాముఖ్యం. ఈ మూడింటినీ కూడా బ్రహ్మదేవుడు సృష్టించాడు. ఈ మూడింటినీ ఓం తత్సత్ పలికి సృష్టించాడు. అందువల్ల ఈ మంత్రం అంత గొప్పది అయింది.

ఇక్కడితో ఓం తత్ సత్‌మీద విశ్లేషణ అయిపోయింది.

శ్లో. 23 **ఓం తత్సదితి నిర్దేశో బ్రహ్మణస్త్రివిధః స్మృతః ।**
బ్రాహ్మణాస్తేన వేదాశ్చ యజ్ఞాశ్చ విహితాః పురా ॥

ఓమ్, తత్, సత్, ఇతి, నిర్దేశః, బ్రహ్మణః, త్రివిధః, స్మృతః,
బ్రాహ్మణాః, తేన, వేదాః, చ, యజ్ఞాః, చ, విహితాః, పురా ॥

ఓమ్, తత్, సత్	= ఓమ్, తత్, సత్	తేన	= ఆ పరమాత్మచేతనే
ఇతి	= అని	పురా	= సృష్ట్యాదియందు
బ్రహ్మణః	= సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మకు	బ్రాహ్మణాః, చ	= బ్రాహ్మణులు
త్రివిధః	= మూడు విధములగు	వేదాః, చ	= వేదములు
నిర్దేశః	= నామనిర్దేశము	యజ్ఞాః	= యజ్ఞములు
స్మృతః	= చేయబడినది	విహితాః	= సృష్టింపబడినవి

ఓం తత్ సత్ ఇతి బ్రహ్మణః త్రివిధః నిర్దేశః స్మృతః
తేన బ్రాహ్మణాః వేదాః చ యజ్ఞాః చ పురా విహితాః ॥

తా: ఓమ్, తత్, సత్ అని సచ్చిదానంద పరబ్రహ్మకు మూడు విధములగు నామనిర్దేశము చేయబడినది. ఆ పరమాత్మచేతనే సృష్ట్యాదియందు బ్రాహ్మణులు, వేదములు, యజ్ఞములు సృష్టింపబడినవి.

3. ఓం తత్సత్ విశిష్టత – శ్లోకాలు: 23–28

ఈ నేపథ్యంతో ఈ శ్లోకాలను చూద్దాము.

ఓం తత్సదితి – ఓం, తత్, సత్ అనే;

బ్రహ్మణః త్రివిధః నిర్దేశః – మూడు నామాలు భగవంతుని నామాలు. బ్రహ్మణః అంటే ఈశ్వరుడు. ఈశ్వరునికి అనేక నామాలున్నాయి. కాని కృష్ణపరమాత్మ ఈ మూడు నామాలను ఎందుకు పేర్కొన్నాడు?

తేన – ఈ మూడునామాలవల్ల అంటే ఈ మూడునామాలను పఠించటంవల్ల;

విహితా – ఈ అద్భుతమైన మూడు అంశాలను సృష్టించాడు బ్రహ్మ. ఏమిటవి?

యజ్ఞాః – యజ్ఞాః అంటే తెలివైన జీవనవిధానం; మనిషికున్న జ్ఞానాన్ని, శక్తిని ధార్మికంగా, సానుకూలంగా ఉపయోగించటం యజ్ఞం.

వేదాః – వేదాలు; అంటే మన ప్రాథమిక శాస్త్రం. అది వైదికజీవన విధానాన్ని బోధిస్తుంది.

సహయజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా పురోవాచ ప్రజాపతిః ।
అనేన ప్రసవిష్యధ్వమ్ ఏష వోఽస్త్విష్టకామధుక్ ॥ – 3.10

వేదాలను బ్రహ్మ సృష్టించాడు.

బ్రాహ్మణాః – వేదపరిరక్షకులను బ్రాహ్మణుడు అంటారు. అతను జాతిబ్రాహ్మణుడే కానవసరంలేదు; వేదాలను అధ్యయనం చేసి, ఆ వైదికజీవన విధానాన్ని పాటిస్తూ, వేద అధ్యాపనం చేసేవ్యక్తి బ్రాహ్మణుడు. ఈ మూడింటిని బ్రహ్మ సృష్టించాడు. అవి యజ్ఞము, వేదము, బ్రాహ్మణుడు. ఎప్పుడు?

పురా – ఎప్పుడో. అంటే కొన్ని వేల సంవత్సరాల కిందట. ఆ విధంగా ఆ ఓం తత్ సత్ పవిత్రమైన మంత్రం.

1. **బ్రహ్మణః నిర్దేశః**
5. **మూడు అద్భుతాలను సృష్టించాడు**

శ్లో. 24 **తస్మాదోమిత్యుదాహృత్య యజ్ఞదానతపఃక్రియాః ।**
ప్రవర్తంతే విధానోక్తాః సతతం బ్రహ్మవాదినామ్ ॥
తస్మాత్, ఓమ్, ఇతి, ఉదాహృత్య, యజ్ఞదానతపఃక్రియాః,
ప్రవర్తంతే, విధానోక్తాః, సతతమ్, బ్రహ్మవాదినామ్ ॥

తస్మాత్	= అందువలన	సతతమ్	= ఎల్లప్పుడును
బ్రహ్మవాదినామ్	= వేదమంత్రములను ఉచ్చరించువారియొక్క	'ఓమ్' ఇతి	= 'ఓమ్' అను పరమాత్మ నామమును
విధానోక్తః	= శాస్త్రములందు చెప్పబడిన	ఉదాహృత్య	= ఉచ్చరిస్తూ
యజ్ఞదానతపఃక్రియాః	= యజ్ఞములు, దానములు, తపస్సులు, మొదలగు క్రియలు	ప్రవర్తంతే	= ఆరంభమగుచున్నవి

తస్మాత్ బ్రహ్మ-వాదినామ్ విధాన-ఉక్తాః యజ్ఞ-దాన-తపః-క్రియాః
ఓం ఇతి ఉదాహృత్య సతతమ్ ప్రవర్తన్తే ॥

తా: అందువలన వేదమంత్రములను ఉచ్చరించువారియొక్క, శాస్త్రములందు చెప్పబడిన యజ్ఞములు, దానములు, తపస్సులు, మొదలగు క్రియలు ఎల్లప్పుడును 'ఓమ్' అను పరమాత్మ నామమును ఉచ్చరిస్తూ ఆరంభమగుచున్నవి.

బ్రహ్మదేవుడు ఓం తత్ సత్ అని ముందుగా పలికాడు కాబట్టి అది వైదికసాంప్రదాయం అయింది. ఎప్పుడో టెలిఫోన్ కనిపెట్టిన వ్యక్తి హలో అని మొట్టమొదట అంటే, అదే ఇప్పటికీ ఎలా సాంప్రదాయమయ్యిందో, అలా బ్రహ్మదేవుడు పూర్వం సృష్టిచేసినప్పుడు మొట్టమొదటగా ఓం తత్ సత్ పలికాడు కాబట్టి, అది మన వైదిక సాంప్రదాయం అయింది.

బ్రహ్మవాదినామ్ – బ్రహ్మవాది అంటే వైదికసాంప్రదాయాన్ని పాటించేవారు; ముఖ్యంగా ఆధ్యాత్మిక సాధకులు.

సతతమ్ ఉదాహృత్య – ఎప్పుడూ పలుకుతుంటారు. ఏం పలుకుతారు?

ఓం ఇతి (ఉదాహృత్య) – వారు ఎప్పుడూ ఓం తత్ సత్ అని పూర్తిగాకానీ, లేకపోతే ఓం అనికానీ పలుకుతారు. ఏ కార్యక్రమాల్లో పలుకుతారు?

విధానోక్తాః – ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు శాస్త్రం నిర్దేశించిన అన్ని కార్యక్రమాల్లోనూ పలుకుతారు. కాని మీరు అనవచ్చు, ఏ కర్మ ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతుందో నాకు తెలియదని. లౌకిక ఎదుగుదలకు ఏ కర్మ చెయ్యాలో తెలుసు. ఎందుకంటే ఇప్పటి విద్యావ్యవస్థ లౌకికవిజయాలను పొందటానికి వీలుగా తీర్చిదిద్దబడింది. ఏ చదువు చదివితే, ఎంత ఎక్కువ జీతం వస్తుందో అందరికీ తెలుసు; కాని ఆధ్యాత్మికంగా ఏది తోడ్పడుతుంది? అందువల్ల విధానోక్తాః అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంటే శాస్త్రం విధించిన విధివిధానం, వైదికబోధ. అందులో కూడా కొన్నింటిని పేర్కొంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మే. ఏమిటవి?

యజ్ఞదానతపఃక్రియాః – యజ్ఞం, దానం, తపస్సు అనే క్రియలు. ఈ అధ్యాయంలోనే ఈ మూడింటి గురించీ చాలా విపులంగా చూశాము. యజ్ఞం అంటే పంచమహాయజ్ఞాలు; దానం అంటే సాత్త్వికదానం; తపస్సు అంటే కాయిక, వాచిక, మానసిక తపస్సులు. వీటిల్లో ఏంచేసినా ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఓం తత్ సత్ అనో, కేవలం ఓం అనో పలుకుతాడు.

2. బ్రహ్మ ముందు ఉచ్చరించాడు.

3. ఇది సాంప్రదాయం అయింది.

శ్లో. 25 **తదిత్యనభిసంధాయ ఫలం యజ్ఞతపఃక్రియాః ।**
దానక్రియాశ్చ వివిధాః క్రియంతే మోక్షకాంక్షిభిః ॥

తత్, ఇతి, అనభిసంధాయ, ఫలమ్, యజ్ఞతపఃక్రియాః,
దానక్రియాః, చ, వివిధాః, క్రియంతే, మోక్షకాంక్షిభిః ॥

మోక్షకాంక్షిభిః	= మోక్షకాంక్ష గలవారిచే	చ	= ఇంకా
ఫలమ్, అనభిసంధాయ	= ఫలము ఏ మాత్రము కోరబడకయే లోక హితార్థంకోసం	దానక్రియాః	= దానములును
		తత్, ఇతి	= 'తత్' అనగా ఇదంతయను పరమాత్మదే అను భావముతో
వివిధాః	= వివిధములగు	క్రియంతే	= చేయబడును
యజ్ఞతపఃక్రియాః	= యజ్ఞములు, తపశ్చర్యలు		

మోక్ష-కాంక్షిభిః తత్ ఇతి (ఉదాహృత్య) ఫలమ్ అనభిసన్ధాయ
వివిధాః యజ్ఞ-తపః-క్రియాః దాన-క్రియాః చ క్రియన్తే ॥

తా: మోక్షకాంక్ష గలవారిచే ఫలము ఏ మాత్రము కోరబడకయే లోక హితంకోసం వివిధములగు యజ్ఞములు, తపశ్చర్యలు ఇంకా దానములును అనగా ఇదంతయను పరమాత్మదే అను భావముతో చేయబడును.

ముందు శ్లోకంలో సాధకుడు ఓం తత్ సత్‌లలో మూడుపదాలూ వాడవచ్చు; లేదా ఒకటే పదాన్ని వాడవచ్చు అని చూశాము. ముందు శ్లోకంలో ఓం వాడతాడు అని చూశాము. ఇక్కడ తత్ మాత్రమే వాడటం చూస్తాము. కాని ఈ రోజుల్లో మనం ఏదో ఒకపదాన్ని కాకుండా, మూడుపదాలనూ కలిపి వాడతాము. కాని కొంతమంది సాధకులు ఏదో ఒకటి వాడతారు. విష్ణుసహస్రనామంలో తత్ పదం వస్తుంది. తస్మై నమః అని వస్తుంది. తత్ అయిన ఆ భగవంతునికి నా నమస్కారం అని అర్థం.

మోక్షకాంక్షిభిః – కొంతమంది సాధకులు,

తత్ ఇతి – తత్ పదాన్ని మాత్రమే వాడతారు. ఎప్పుడు?

యజ్ఞతపఃక్రియాః దానక్రియాశ్చ – ఇందాక చూసినట్టు యజ్ఞం, తపస్సు, దానం చేసేటప్పుడు తత్ అంటారు. ఎందుకంటే వీరిని మోక్షకాంక్షిభిః అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. వీరి ప్రాథమిక లక్ష్యం మోక్షం. ఆ సాధనంలో భాగంగా లౌకికవిజయాలు వచ్చినా, వాటికి ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వరు; వాటికి ఆగంతుకం అంటారు.

ఫలమ్ అనభిసంధాయ – వీరు లౌకికఫలాలను ఆశించరు. వీరికి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతే ముఖ్యం. ఇటువంటివారిని సాత్త్వికపురుషులు అంటారు. వారు ఏదిచేసినా శ్రద్ధగా చేస్తారనీ, ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తారనీ చూశాము.

అఫలాకాంక్షిభిర్యుక్తైః సాత్త్వికం పరిచక్షతే – 17.17

అంటే వీరికి మోక్షమే ముఖ్యం. వీరు పరిణితి చెందినవారు. అందువల్ల వీరు అర్థకామాల వెంట పరుగులు తీయకుండా, ధర్మమోక్షాలకు విలువను ఇస్తారు. అనభిసంధాయ అంటే ఫలం గురించిన తపన ఉండదు. ఒకవేళ ఏదైనా తపన అంటూ ఉంటే, అది ఆంతర ఎదుగుదల గురించి ఉంటుంది తప్పితే బాహ్యాడంబరాల మీద ఉండదు.

4. **మంచి ఫలాన్ని ఇస్తుంది.**

శ్లో. 26 **సద్భావే సాధుభావే చ సదిత్యేతత్ప్రయుజ్యతే ।**
ప్రశస్తే కర్మణి తథా సచ్ఛబ్దః పార్థ యుజ్యతే ॥
సద్భావే, సాధుభావే, చ, సత్, ఇతి, ఏతత్, ప్రయుజ్యతే,
ప్రశస్తే, కర్మణి, తథా, సత్, శబ్దః, పార్థ, యుజ్యతే ॥

పార్థ!	= ఓ పార్థా!	తథా	= అలాగే
సద్భావే	= సత్యభావమునందును	ప్రశస్తే, కర్మణి	= ఉత్తమమైన కర్మయందును
సాధుభావే, చ	= మంచి ప్రవర్తననందును	'సత్' శబ్దః	= 'సత్' అను శబ్దము
సత్, ఇతి, ఏతత్	= ఉనికి అను ఈ పరమాత్మ నామము	యుజ్యతే	= ఉపయోగించబడుతుంది
ప్రయుజ్యతే	= ప్రయోగింపబడుచున్నది		

(జ్ఞానిభిః) సత్ ఇతి ఏతత్ సత్–భావే చ సాధు–భావే చ ప్రయుజ్యతే,
తథా హే పార్థ! ప్రశస్తే కర్మణి సత్ శబ్దః యుజ్యతే ॥

తా: ఓ పార్థా! సత్యభావమునందును, మంచి ప్రవర్తననందును ఉనికి అను ఈ పరమాత్మ నామము ప్రయోగింపబడుచున్నది. అలాగే ఉత్తమమైన కర్మయందును 'సత్' అను శబ్దము ఉపయోగించబడుతుంది.

24వ శ్లోకంలో కొంతమంది ఆధ్యాత్మిక సాధకులు '**ఓం**' పదాన్ని మాత్రమే ఉచ్చరిస్తారనీ, 25వ శ్లోకంలో కొంతమంది ఆధ్యాత్మిక సాధకులు '**తత్**' మాత్రమే ఉచ్చరిస్తారనీ చూశాము. అవి కూడా ఎప్పుడు? యజ్ఞ, దాన, తపస్సులు చేసేటప్పుడు. అంటే ఈ మూడు కర్మలు చేసేటప్పుడు మాత్రమే అని కాదు అర్థం; మనిషి చేసే అనేక కర్మల్లో ఈ మూడుకర్మలూ శ్రేష్ఠమైనవి కాబట్టి, కృష్ణపరమాత్మ ఈ మూడింటినీ పేర్కొన్నాడు. ఇప్పుడు ఈ శ్లోకంలో 'సత్' పదానికి వచ్చేసరికి కృష్ణపరమాత్మకు ఓం, తత్ పదాలకు అర్థం చెప్పలేదని గుర్తొచ్చి ఉంటుంది. ఇప్పుడు వాటి అర్థాలు చెప్పడు కానీ, సత్‌కు ఐదు అర్థాలు చెప్పబోతున్నాడు. అవేమిటో చూద్దాము.

ఎ) **సాధుభావే చ సదిత్యేతత్ప్రయుజ్యతే** – సాధుభావే అంటే మంచి ప్రవర్తనను సత్ అంటారు. సాధుత్వం అంటే మంచితనం. సన్న్యాసులను సాధువులు అంటారు. అందువల్ల సాధుభావే అంటే ధార్మికత్వం. సాధువులను ఉత్తర భారతదేశంలో సంత్‌పురుషులు అంటారు. సంత్ అంటే ధార్మికపురుషుడు. సంత్‌తుకారామ్, సంత్‌నామదేవ్ పేర్లు మనకు సుపరచితమే.

బి) **సత్ భావః** – అంటే ఇంకొక అర్థం ఉనికి. ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో సత్ అంటే శాశ్వతమైన ఉనికి. అందువల్లనే ఛాందోగ్యంలో **సదేవ సోమ్యేదమగ్ర ఆసీత్** అని వస్తుంది. సద్భావః అంటే శుద్ధఉనికి; సాధుభావః అంటే మంచి ప్రవర్తన.

సి) **ప్రశస్తే కర్మణి** – మంచికర్మను కూడా సత్ అంటారు. అంటే సత్కర్మ అంటారు. సాధుభావ పదానికీ ప్రశస్తే కర్మణి పదానికీ మధ్య భేదం ఏమిటి? సాధుభావం మంచి ప్రవర్తనను సూచిస్తుంది. అంటే నడవడికను సూచిస్తే, సత్కర్మ చేసే పనిని సూచిస్తుంది.

సచ్ఛబ్దః పార్థ యుజ్యతే – సత్ పదానికి మూడు అర్థాలు ఉన్నాయి పార్థా అంటున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

శ్లో. 27 **యజ్ఞే తపసి దానే చ స్థితిః సదితి చోచ్యతే ।**
కర్మ చైవ తదర్థీయం సదిత్యేవాభిధీయతే ॥
యజ్ఞే, తపసి, దానే, చ, స్థితిః, సత్, ఇతి, చ, ఉచ్యతే,
కర్మ, చ, ఏవ, తదర్థీయమ్, సత్, ఇతి, ఏవ, అభిధీయతే ॥

యజ్ఞే, చ	= యజ్ఞమునందు	ఉచ్యతే	= పేర్కొనబడుచున్నది
తపసి, చ	= తపస్సునందు	చ	= ఇంకా
దానే, చ	= దానమునందు	తదర్థీయమ్, కర్మ	= భగవత్ప్రీత్యర్థమైన కర్మయును
(యా), స్థితిః	= ఏ నిష్ఠకలదో	ఏవ	= నిశ్చయముగా
(సా) స్థితిః, ఏవ	= ఆ స్థితియును	'సత్', 'ఇతి'	= 'సత్' అని
'సత్', ఇతి	= 'సత్' అని	అభిధీయతే	= చెప్పబడును

యజ్ఞే తపసి దానే చ స్థితిః సత్ ఇతి చ ఉచ్యతే । తత్–అర్థీయమ్
చ ఏవ కర్మ సత్ ఇతి ఏవ అభిధీయతే ॥

తా: యజ్ఞమునందు, తపస్సునందు, దానమునందు ఏ నిష్ఠ కలదో ఆ స్థితియును 'సత్' అని పేర్కొనబడుచున్నది ఇంకా భగవత్ప్రీత్యర్థమైన కర్మయును నిశ్చయముగా 'సత్' అని చెప్పబడును.

డి) **స్థితిః** – స్థితిః అంటే పట్టుదలగా చెయ్యటం, ఒక తపనతో చెయ్యటం. దేన్ని? మళ్ళీ అవే.

యజ్ఞే తపసి దానే చ – యజ్ఞాన్ని శ్రద్ధగా చెయ్యటం; తపస్సును శ్రద్ధగా చెయ్యటం; దానాన్ని శ్రద్ధగా ఇవ్వటం. ఈ నిష్ఠను సన్నిష్ఠ (సత్+నిష్ఠ) అంటారు. సద్భావ అంటే మంచి ప్రవర్తన; సత్కర్మ అంటే మంచికర్మ; సన్నిష్ఠ అంటే అంకితభావం. ఈ మూడు సందర్భాలలోనూ సత్ పదం వచ్చింది. ఈ మూడు అర్థాలూ కాక, శుద్ధ ఉనికి ఇంకొక అర్థం.

ఇ) **కర్మ చైవ తదర్థీయమ్** – ముందేమో యజ్ఞం, దానం, తపస్సులను కర్మ అన్నాము. అవి ప్రాథమిక కర్మలు. వాటిని సత్కర్మ అన్నాము. ఇప్పుడు మామూలు కర్మలు ఏవైనా ఈ యజ్ఞ, దాన, తపస్సులకు సహకరించేవైతే, అవి కూడా సత్కర్మల్లోకి వస్తాయి. ఉదాహరణకు మీరు వ్యాపారం చేసి బాగా డబ్బు సంపాదించారనుకుందాము. అది నిజానికి లౌకికకర్మే. కాని ఆ సంపాదించిన ధనాన్ని మీరు యజ్ఞం, దానం, తపస్సుల్లో దేనికైనా ఉపయోగిస్తే, అంటే ఉన్నతకర్మకు ఉపయోగిస్తే, మీ వ్యాపారం కూడా సత్‌కర్మ అవుతుంది.

అలాగే పూజ చేసేముందు పూజగది తుడుస్తారు కదా. అది మామూలు లౌకికకర్మే అయినా, పూజకోసం చేస్తున్నారు కాబట్టి, సత్కర్మే అవుతుంది. కొంతమంది గీతాబోధకు వెళ్ళినప్పుడు కింద కార్పెట్టును పరచటంలోనూ, కుర్చీలను వెయ్యటంలోనూ సహాయం చేస్తారు. అలాగే క్లాసు అయిపోయాక కూడా, వారంతట వారే కుర్చీలను వెనక్కి సర్ది పెడతారు. అదికూడా సత్కర్మే. ఎందుకు? వారు గీతాబోధకు సహాయం చేస్తున్నారు కాబట్టి.

కర్మ చైవ అంటే ప్రతికూల అర్థంతో కాదు, అతి స్థూలమైన కర్మ అయినా సరే, అది యజ్ఞ, దాన, తపస్సులకు తోడ్పడేటట్టయితే అది కూడా సత్కర్మే.

సత్ ఇతి ఏవ అభిధీయతే – ఈ ఐదు సందర్భాలలోనూ వాటిని సత్ అనే అంటారు. ఇక్కడ ఇంకో వాక్యం గుర్తు తెచ్చుకోవాలి. కొందరు ఆధ్యాత్మిక సాధకులు వారు ఏపని చేస్తున్నా సత్ అంటూ ఉంటారు.

ఈ విధంగా మీ ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ఓం, తత్, సత్‌లలో ఏ ఒక్కదాన్నైనా వాడవచ్చు లేదా మూడుపదాలు కూడా వాడవచ్చు. అలా వాడటంవల్ల మీ కర్మలన్నీ సాత్త్విక కర్మలుగా మారతాయి. అందువల్లనే మన సాంప్రదాయంలో మనం చేసే యజ్ఞయాగాదుల చివర ఓంతత్సత్ అంటారు. ఈ పదం అలవాటయితే, ఓటమి ఎదురైనా ఓంతత్సత్ అనగలిగే ఆత్మస్థైర్యం వస్తుంది. అంటే వైరాగ్యప్రాప్తి కలుగుతుంది.

ఇక్కడితో కృష్ణపరమాత్మ ఓంతత్సత్ మంత్రంయొక్క ప్రత్యేకతను వివరించటం అయిపోయింది. ఏమిటా ప్రత్యేకత? ఐదు ప్రత్యేకతలు చూశాము. అందులో ముఖ్యమైనది ఓంతత్సత్ ఉచ్చరిస్తే తామసిక, రాజసిక కర్మలు కూడా సాత్త్విక కర్మలు అవుతాయి; సాత్త్విక కర్మలు ఇంకా ఉన్నతంగా అవుతాయి.

మామూలుగా మనం ఏదైనా పూజ చేశాక, ఆ పూజ చివర్లో ఒక ప్రార్థన చేస్తాము.

మంత్రలోపే తంత్రలోపే క్రియాలోపే శ్రద్ధాలోపే నియమలోపే కాలలోపే నైవేద్యాది విహితలోపే చ సర్వం యథా ప్రోక్తం యథా శాస్త్ర అనుష్ఠితం పూర్ణం భవతు

ఓ దేవా, నేను ఏ లోపం చేసినా, సరిగ్గా మంత్రాన్ని పఠించకపోయినా, సరియైన సమయంలో, సరియైన ప్రదేశంలో పఠించకపోయినా, పెట్టాల్సిన నైవేద్యం సరిగ్గా పెట్టకపోయినా, నా పూజను నువ్వు జయప్రదం చెయ్యి.

ఇలాంటి లోపాలు ఏమైనా ఉన్నా ఓంతత్సత్ పఠిస్తే, భగవంతుడు ఈ లోపాలను సరిదిద్దుతాడు. అంత పవిత్రత ఉంది ఈ మంత్రానికి.

శ్లో. 28 **అశ్రద్ధయా హుతం దత్తం తపస్తప్తం కృతం చ యత్ ।**
అసదిత్యుచ్యతే పార్థ న చ తత్ప్రేత్య నో ఇహ ॥
అశ్రద్ధయా, హుతమ్, దత్తమ్, తపః, తప్తమ్, కృతమ్, చ, యత్,
అసత్, ఇతి, ఉచ్యతే, పార్థ, న, చ, తత్, ప్రేత్య, నో, ఇహ ॥

పార్థ!	= ఓ పార్థా!	'అసత్', 'ఇతి'	= 'అసత్' అని
అశ్రద్ధయా	= అశ్రద్ధతో చేయబడిన	ఉచ్యతే	= చెప్పబడును
హుతమ్	= హోమము	తత్	= ఆ హోమాదికర్మ
దత్తమ్	= ఇయ్యబడిన దానము	నో, ఇహ	= ఈ లోకమునందు ఫలప్రదము గాదు
తప్తమ్, తపః, చ	= ఆచరింపబడిన తపస్సూ	చ	= ఇంకా
యత్, కృతమ్	= చేయబడిన ఏ శుభకర్మ కలదో	ప్రేత్య, న	= పరలోక ఫలాలను ఇవ్వవు
(తత్)	= (అది)		

హే పార్థ! అశ్రద్ధయా హుతమ్ దత్తమ్, తపః తప్తమ్, యత్ చ కృతమ్,
తత్ అసత్ ఇతి ఉచ్యతే, (తత్) ప్రేత్య, ఇహ (అపి) చ న (ఫలప్రదం) నో (భవతి) ॥

తా: ఓ పార్థా! అశ్రద్ధతో చేయబడిన హోమము, ఇయ్యబడిన దానము, ఆచరింపబడిన తపస్సూ చేయబడిన ఏ శుభకర్మ కలదో, అది 'అసత్' అని చెప్పబడును. ఆ హోమాదికర్మ ఈ లోకమునందు ఫలప్రదము గాదు, ఇంకా మరణానంతరమున గూడ ప్రయోజనాన్ని ఇవ్వవు.

ఈ శ్లోకంతో కృష్ణపరమాత్మ తన బోధను ముగించబోతున్నాడు. ముగించే ముందు ఏ విషయంతో ఈ అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించాడో, ఆ విషయాన్ని మళ్ళీ చెబుతున్నాడు. మనం మర్చిపోయినా, కృష్ణపరమాత్మ గుర్తు చేస్తున్నాడు. అది శ్రద్ధ గురించి.

అశ్రద్ధయా హుతమ్ – శ్రద్ధ లేకుండా చేసిన ఏ ఆధ్యాత్మిక కర్మ అయినా, దైవకార్యం అయినా ఎలా ఉంటుందో చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. హుతమ్ అంటే ఆహుతి. శ్రద్ధ లేకుండా హోమంలో వేసిన ఆహుతి;

దత్తమ్ – శ్రద్ధ లేకుండా చేసిన దానం;

తపః తప్తమ్ – శ్రద్ధ లేకుండా చేసిన తపస్సు;

యత్ చ కృతమ్ – శ్రద్ధ లేకుండా చేసిన ఇంకే లౌకికకర్మ అయినా కూడా. అంటే మీరు చేసే ఉద్యోగం కూడా శ్రద్ధ లేకుండా చెయ్యకూడదు. ఆఫీసులో రోజుకి 10–12 గంటలు ఉంటారు; వారానికి 5, 6 రోజులు ఉంటారు కాని ఆ పనిమీద శ్రద్ధ లేకుండా, ఆఫీసుకు ఇష్టం లేకుండా వెళితే, అది మీ మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ ఏపని చేసినా దానిమీద మనస్సు పెట్టి చెయ్యాలి; అశ్రద్ధతో చెయ్యకూడదు అంటున్నాడు.

అసత్ ఇతి ఉచ్యతే – అశ్రద్ధగా వేసే ఆహుతి, చేసే దానం, తపస్సు, వేరే పనులు – అన్నీ అసత్ కర్మల్లోకి వస్తాయి.

ఇంతవరకూ చూస్తూ వస్తున్న కర్మలనే ఇప్పుడూ చెబుతున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అవి యజ్ఞం, దానం, తపస్సు. వాటిని ఇంతవరకూ సత్కర్మలు అని, ఇప్పుడు అసత్ కర్మలు అంటున్నాడు. ఎందుకంటే వాటిమీద శ్రద్ధ లోపించింది కాబట్టి. అసత్ అంటే సత్‌కి వ్యతిరేకపదం. ఇలాంటి కర్మలు చేస్తే ఇహలోక ఫలాలూ రావు, పరలోక ఫలాలూ కూడా రావు.

తత్ ప్రేత్య నో ఇహ – మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండదు కాబట్టి, ఇహలోక ఫలాలను అనుభవించలేరు. అందువల్ల ఇహలోక సుఖం అపి నాస్తి. నో ప్రేత్య అంటే పరలోకసుఖం కూడా పొందలేరు.

అందువల్ల ముఖ్యంగా కావాల్సింది శ్రద్ధ. మీరు కోరుకున్న ఉద్యోగం ఏ కారణంవల్లనో పొందలేకపోతే మీరు పొందిన ఉద్యోగాన్ని ప్రేమించటం నేర్చుకోండి. అదొక్కటే దానికి పరిష్కారం. అందువల్ల మనిషికి శ్రద్ధ చాలా అవసరం. శ్రద్ధయొక్క ఈ విశిష్ఠత తెలుపుతూ ఈ అధ్యాయాన్ని ముగిస్తున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే శ్రద్ధాత్రయవిభాగయోగో నామ సప్తదశోఽధ్యాయః

హరి ఓం తత్సత్

ఇది శ్రీమద్భగవద్గీతయందు, ఉపనిషత్తులయందు, బ్రహ్మవిద్యయందు, యోగశాస్త్రమునందు, శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదమునందు శ్రద్ధాత్రయవిభాగయోగము అనే పదిహేడవ అధ్యాయము.

శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగము పట్టిక

సంఖ్య	అంశము	వివరము	సాత్త్విక	రాజసిక	తామసిక
1.	శ్రద్ధ	ఎ) దేవత బి) ప్రకారాః సి) భావన	సాత్త్విక దేవతలకు పూజ (4) మానసిక పూజ (4) ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోసం (4)	యక్ష, కిన్నెరలకు పూజ (4) గర్వం, ఆర్భాటం, దంభం (5) లౌకికఫలాల కోసం (5)	భూతప్రేతాలకు పూజ (4) శారీరక హింస (6) ఇతరుల నాశనం కోసం (5)
2.	ఆహారం	ఎ) ఆహారం తీరు	పొడిగా లేకుండా, తియ్యగా, కంటికి ఇంపుగా ఉండే పోషక ఆహారం (8)	చేదు, పులుపు, ఉప్పు, వేడి, కారం, పొడిగా ఉండి, విపరీతమైన దాహం వేసే ఆహారం (9)	పచ్చిగా, సగం ఉడికిన, అతిగా వండిన, వాసన వచ్చే, పాచిపోయిన, ఎంగిలి చేసిన, భగవంతునికి అర్పించని ఆహారం (10)
		బి) ఫలం	ఆయుష్షు, బుద్ధి, బలం, ఆరోగ్యం, సుఖం, ప్రీతులను పెంచుతుంది (8)	దుఃఖం, శోకం, రోగాలను కలిగిస్తుంది (9)	దైవచింతన ఉండదు (10)
3.	యజ్ఞం	ఎ) కర్మ తీరు బి) ఫలం	శాస్త్రం చేత విధింపబడిన కర్మ, శ్రద్ధగా చేసే నిష్కామకర్మ ఫలాపేక్ష లేకుండా, త్రికరణశుద్ధిగా చేస్తాడు (11)	శ్రద్ధ లేకుండా, దంభార్థమ్ చేసే కర్మ (12) లౌకికఫలాల కోసం చేస్తాడు (12)	శాస్త్రవిధిని పాటించకుండా చేస్తాడు (13) దానం చెయ్యడు, దక్షిణా ఇవ్వడు, శ్రాద్ధకర్మలు చెయ్యడు (13)
4ఎ)	తపస్సు గుణదృష్ట్యా	ఎ) విధానం బి) ఫలం	శ్రద్ధగా, పరిణతి చెందిన మనస్సుతో (17) ఫలాపేక్ష లేకుండా (17)	సత్కారం, పూజలు పొందటానికి దంభంతో (18) చలం, అధ్రువమ్ (18)	మొండి పట్టుదలతో, నికృష్ట కార్యాలకి, మూఢంగా చేస్తాడు (19) శత్రువుల నాశనం కోసం (19)
4బి)	తపస్సు కరణదృష్ట్యా	నియమాలు	**కాయిక** దేవద్విజ, గురుప్రాజ్ఞులకు పూజ చేస్తాడు శౌచం, ఆర్జవం, బ్రహ్మచర్యం, అహింస పాటించాలి (14)	**వాచిక** అనుద్వేగకరం, సత్యం, ప్రియం, హితంగా మాట్లాడాలి స్వాధ్యాయం, అభ్యాసనం చెయ్యాలి (15)	**మానసిక** మనస్సు ప్రశాంతంగా, సౌమ్యంగా, మౌనంగా, నిగ్రహంతో ఉండాలి అంతఃకరణశుద్ధి ఉండాలి (16)
5.	దానం	ఎ) విధానం బి) ఫలం	దేశకాల పాత్రలను ఎరిగి దానం చేస్తాడు (20) విలువను తెలుసుకుని, ఫలాపేక్ష లేకుండా చేస్తాడు (20)	ఇష్టం లేకుండా, భయంకొద్దీ చేస్తాడు (22) ప్రత్యుపకారం ఆశించి, పుణ్యం ఆశించి చేస్తాడు (21)	దేశకాల పాత్రలను ఎరగకుండా చేస్తాడు (22) అవమానపరుస్తూ, అగౌరవంగా చూస్తూ ఇస్తాడు (22)

అధ్యాయము 17 – శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగము – సారాంశము

మూడవషట్కములో కృష్ణపరమాత్మ మొదటి మూడు అధ్యాయాల్లో అంటే 13, 14, 15 అధ్యాయాల్లో ఆత్మజ్ఞానం బోధించాడు. ఆత్మజ్ఞానంవల్లనే మోక్షం పొందగలరు. ఆత్మజ్ఞానమే మనిషికి సంసారం అనే బంధంనుంచి మోక్షాన్ని ఇస్తుంది. సంసారం అంటే అసంతృప్తి, అభద్రతాభావన. మనిషికి తను ఉన్న స్థితి నచ్చదు. అందువల్ల ఆ స్థాయినుంచి పైకి ఎదగాలనుకుంటాడు. అది ఏరంగంలోనైనా కావచ్చు. ఆర్థికపరంగా, విద్యాపరంగా, శరీరపరంగా, భావోద్రేకపరంగా, బుద్ధిపరంగా – ఏదో ఒక విషయంలో తృప్తి ఉండదు. దాన్నించి మారటానికి, తృప్తిగా ఉండగలగటానికి నిరంతరం చేసే కృషినే సంసారం అంటారు. అంతులేని పోరాటం ఆత్మజ్ఞానం పొందితేనే ఆగుతుంది; ఆ ఆత్మజ్ఞానాన్నే కృష్ణపరమాత్మ 13, 14, 15 అధ్యాయాల్లో బోధించాడు.

కాని ఆత్మజ్ఞానం సంసారాన్ని నాశనం చేసే శక్తివంతమైన ఆయుధమే అయినా, ఆ ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి అర్హత ఉండాలని చెప్పదలుచుకున్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఆ అర్హత పొందటానికి కూడా చాలా ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనస్సును సంసిద్ధం చేసుకోవాలి. నిజానికి ఆత్మజ్ఞానం పొందటం చాలా తేలిక. కాని ఆత్మజ్ఞానం పొందటానికి కావాల్సిన యోగ్యతను పొందటం చాలా కష్టం. అందువల్ల ఈ జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తి చాలా ముఖ్యం కాబట్టి, కృష్ణపరమాత్మ పూర్తిగా దానికే రెండు అధ్యాయాలను అంటే 16, 17లను కేటాయించాడు.

అందువల్ల 16, 17 అధ్యాయాల్లో కృష్ణపరమాత్మ బోధించిన అంశం – జ్ఞానయోగ్యతాప్రాప్తి. జ్ఞానయోగ్యత పొందాలంటే ఏ సాధనలు చెయ్యాలో ఈ అధ్యాయాల్లో చూశాము. ఈ జ్ఞానయోగ్యతకు అనేకపేర్లు ఉన్నాయి. అవి – సాధనచతుష్టయ సంపత్తి, గుణబ్రాహ్మణత్వం, సాత్త్వికబుద్ధి. ఈ అధ్యాయం సత్త్వగుణం గురించి బోధిస్తుంది కాబట్టి, ఈ పేర్లలో సాత్త్వికబుద్ధి పేరుని తీసుకుందాము.

సాత్త్వికబుద్ధి అంటే జీవనవిలువలను సహజంగా పాటించగలిగే మనస్సు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. సాత్త్వికబుద్ధి ఉన్నవ్యక్తి సహజంగానే ధార్మికునిగా ఉంటాడు; సహజంగానే విలువలను పాటిస్తాడు; సహజంగానే మానసిక ఆందోళనలకు దూరమవుతాడు; సహజంగానే ప్రశాంతంగా ఉంటాడు; సహజంగానే చెప్పింది అందుకునే పరిస్థితిలో ఉంటాడు. అటువంటి సహజమైన మనస్సు, నైతికవిలువలు ఉండి, ఆందోళనలు లేని అద్భుతమైన మనస్సు, ప్రశాంతంగా ఉండి, ఎదుటివారు చెప్పేది వినటానికి సిద్ధంగా ఉన్న మనస్సు వెంటనే జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకుంటుంది.

ఇటువంటి సత్త్వగుణం లేకపోతే, ఈ జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోగా, వ్యతిరేకంగా స్పందిస్తుంది. ఈ వ్యక్తికి ఈ జ్ఞానం ఏమీ ప్రయోజనంగా అనిపించదు. దానివైపు ఆకర్షింపబడడు. అది మన జీవితానికి పనికిరాదు అనేస్తాడు పైగా. అందువల్ల వేదాంతం, సత్త్వగుణం ఉన్నవ్యక్తికే నచ్చుతుంది.

ఒకవేళ పొరపాటున సత్త్వగుణం లేనివ్యక్తి ఈ వేదాంతబోధ వినటం సంభవించినా, అతను ఆ జ్ఞానాన్ని అందుకోలేడు. ఒకవేళ గురుకృపవల్లనో, గురువు అద్భుతంగా చేసిన బోధవల్లనో, జ్ఞానానికి ఉన్న శక్తివల్లనో, పొరపాటున అతను ఆ జ్ఞానాన్ని అందుకున్నా కూడా, సంసిద్ధత లేని మనస్సు ఆ జ్ఞానాన్ని బుద్ధిలో నిలుపుకోలేదు.

సంసిద్ధతలేని మనస్సు ఆ జ్ఞానాన్ని జీర్ణించుకోలేదు. ఆ జ్ఞానం అతనిలో ఆశించిన మార్పు తీసుకురాదు. అందువల్ల అది నేర్చుకున్నా దానివల్ల ప్రయోజనం ఉండదు.

అందువల్ల కృష్ణపరమాత్మ చాలా గట్టిగా హెచ్చరించదలుచుకున్నాడు. ఏమని? మీరు వేదాంత అధ్యయనానికి ఎంత ప్రాముఖ్యతను ఇస్తారో, అంతో, అంతకన్నా ఎక్కువో సత్త్వగుణాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి ఇవ్వాలి అని. అందువల్ల ప్రత్యేకించి ఈ సత్త్వగుణాన్ని పెంపొందించుకోవటం కోసం రెండు అధ్యాయాలను కేటాయించాడు. పదహారవ అధ్యాయంలో సంసిద్ధత ఉన్న మనస్సుకు, సంసిద్ధత లేని మనస్సుకు ఉన్న భేదాన్ని దైవీసంపత్తి, ఆసురీసంపత్తులద్వారా చూపించాడు.

ఈ అధ్యాయంలో కూడా అంశం ఒకటే. సంసిద్ధత ఉన్న మనస్సుకు, సంసిద్ధత లేని మనస్సుకు మధ్యనున్న భేదం చూపించటం. దీన్నే ఇంకో కోణంలో చూపించాడు. సంసిద్ధత ఉన్న మనస్సును సాత్త్విక మనస్సు అన్నాడు; సంసిద్ధత లేని మనస్సును రాజసిక, తామసిక మనస్సులు అన్నాడు.

అందువల్ల ఓ అర్జునా, నీకు మోక్షం కావాలనుకుంటే, జ్ఞానం పొందాలనుకుంటే, ముందుగా నీ మానసిక పరిపక్వత ఎలా ఉందో బేరీజు వేసుకో అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. అందువల్ల ఈ రెండు అధ్యాయాలు చాలా ముఖ్యమైనవి.

ఎవరైనా సత్త్వగుణాన్ని పెంపొందించుకుంటే, దాని గొప్పతనం ఏమిటంటే, సత్త్వగుణం ఉండి, ఆత్మజ్ఞానం లేకపోయినా, మనస్సు 90% మోక్షాన్ని అనుభవిస్తుంది. దానికి భిన్నంగా ఎవరైనా వేదాంతాన్ని 100% అధ్యయనం చేసినా కూడా మనస్సు తామసిక లేదా రాజసిక స్థితిలోనే ఉంటే, వేదాంతబోధవల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం కలుగదు. మహా అయితే నేను భగవద్గీతను అధ్యయనం చేశాను, పది ఉపనిషత్తులను నేర్చుకున్నాను అని గొప్పలు చెప్పుకోవచ్చు, అంతవరకే. స్వామీ చిన్మయానంద అద్భుతంగా చెబుతారు, 'నువ్వు పది ఉపనిషత్తులు నేర్చుకున్నావు, బాగానే ఉంది, కాని వాటిలో ఎన్ని ఉపనిషత్తులను నీలో జీర్ణించుకున్నావు?'

అందువల్ల ఈ రెండు అధ్యాయాలూ చాలా ముఖ్యమైనవి. ఇవి కేవలం నేర్చుకుని వదిలేసేవి కావు; జీవితంలో వాటిని ఆచరించాల్సినవి. స్వామీజీ అందరికీ ఇచ్చే సందేశం, 'శాస్త్రాన్ని అనుసరించండి.' ఎవరైనా వెళ్ళి స్వామీజీని 'నాకు ఆత్మజ్ఞానం బాగా అర్థమైంది, ఇప్పుడేం చెయ్యాలి,' అని అడిగితే, 'గీతలో 16, 17 అధ్యాయాలను అధ్యయనం చేసి, ఆ విలువలను పెంపొందించుకోండి,' అంటారు. మీకూ ఈ అధ్యాయాల్లో చెప్పబడిన విలువలకూ మధ్య ఉన్న దూరం తగ్గుతూ రావాలి.

ఈ నేపథ్యంతో ఈ అధ్యాయంయొక్క సారాంశాన్ని చూద్దాము.

ఈ అధ్యాయం అర్జునుడు అడిగిన ఒక ప్రశ్నకు జవాబుగా వచ్చింది. అర్జునుడు ఆ ప్రశ్నను కృష్ణపరమాత్మ ముందు అధ్యాయంలో ముక్తాయింపుగా చెప్పిన వాక్యానికి ఆధారంగా వచ్చింది.

తస్మాచ్ఛాస్త్రం ప్రమాణం తే కార్యాకార్యవ్యవస్థితౌ ।

జ్ఞాత్వా శాస్త్రవిధానోక్తం కర్మ కర్తుమిహార్హసి ॥ – 16.24

శాస్త్రాన్ని ప్రమాణంగా తీసుకుని, శాస్త్రంలో చెప్పిన కర్మలను ఆచరించు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. మన జీవన విధానాన్ని శాస్త్రం నిర్దేశిస్తుంది. ఎందుకంటే శాస్త్రం మాత్రమే చాలా తెలివిగా ఇటు మన ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి, అటు లౌకిక విజయానికి కూడా సమానంగా దోవ చూపిస్తుంది. శాస్త్రాన్ని మార్గదర్శిగా తీసుకోకపోతే, మనిషి ఏదో ఒకదానికే ప్రాముఖ్యతను ఇస్తాడు. కొందరు ఆధ్యాత్మికతలో పడిపోయి కుటుంబాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే; మరికొందరు లౌకికవిజయాల వెంట పరుగులు తీయటంతో దైవచింతనకు తీరికే ఉండదు. కాని శాస్త్రం ఎంత అద్భుతంగా సమతుల్యతను నేర్పిస్తుందంటే అది మనకు లౌకికవిజయాలను అందిస్తూనే, ఆధ్యాత్మికతవైపు తిప్పుతుంది. లక్ష్మీ, సరస్వతీ, పార్వతీ దేవతలను ముగ్గురమ్మలుగా కొలుస్తాము. మన మనుగడకు ముగ్గురూ సమానంగా కావాలి. పార్వతీదేవి ఆరోగ్యానికి,శక్తికి ప్రతీక; లక్ష్మీదేవి ఐశ్వర్యానికి చిహ్నం; సరస్వతీదేవి ఆత్మజ్ఞానానికి, తద్వారా మోక్షానికి సంకేతం. అందువల్ల ఒక దేవిని కొలిచి, ఇంకో దేవిని నిర్లక్ష్యం చెయ్యకూడదు. శాస్త్రం ఈ ముగ్గురినీ సమానంగా ఎలా పూజించాలో నేర్పిస్తుంది. అందువల్ల శాస్త్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకుని, నీ కర్మలను చెయ్యి అర్జునా అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

దీన్ని ఆధారంగా చేసుకుని అర్జునునికి ఒక సందేహం కలిగింది. కొందరికి శాస్త్రం బొత్తిగా తెలియదు; కాని దైవంమీద మంచిశ్రద్ధ ఉంది; మతంమీద శ్రద్ధ ఉంది. వారు పూజలు చేస్తారు. అటువంటివారి నిష్ఠను ఏమంటారు? ఇదీ ప్రశ్న. అది నిజమే కూడా. మన భారతదేశంలో లక్షలాది ప్రజలకు దైవభక్తి మెండుగా ఉంది. కాని శాస్త్రాన్ని కొంచెం కూడా అధ్యయనం చెయ్యలేదు. అటువంటివారి మనస్తత్త్వం ఎలా ఉంటుంది? ఈ ప్రశ్న ఈ అధ్యాయానికి బీజం వేసింది. దానికి జవాబుగా కృష్ణపరమాత్మ చెప్పుకొచ్చాడు.

పదిహేడవ అధ్యాయాన్ని ప్రధానంగా మూడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. అవి –

1. **శ్రద్ధాత్రయ విభాగః – శ్లోకాలు: 1–6**
2. **నాలుగు అంశాలు – శ్లోకాలు: 7–22**
3. **ఓం తత్సత్ – శ్లోకాలు: 23–28**

1. **శ్రద్ధాత్రయ విభాగః – శ్లోకాలు: 1–6**

అర్జునుని ప్రశ్నకు జవాబుగా కృష్ణపరమాత్మ మూడురకాల శ్రద్ధ గురించి చెప్పాడు. దాన్ని శ్రద్ధాత్రయ విభాగః అంటారు.

శాస్త్రం గురించి ఏమీ తెలియని వ్యక్తి పూజ చేస్తే, అతనిని నిర్దేశించేది శాస్త్రం కానప్పుడు, అతనిని నిర్దేశించేది ఏమిటి? దానికి కృష్ణపరమాత్మ జవాబు, 'ఎటువంటి పూజ చెయ్యాలో శాస్త్రం నిర్దేశించని పక్షంలో సాధకుని స్వభావం అతని శ్రద్ధను నిర్దేశిస్తుంది.' అయితే అతని స్వభావం ఎలా ఉంటుంది? అందరి స్వభావమూ ఒక్కలాగా ఉండదు. ఈ శ్రద్ధ ఉన్న భక్తులను మూడు విధాలుగా విభజించవచ్చు. అందువల్ల శ్రద్ధాత్రయ విభాగయోగము అనే పేరు వచ్చింది ఈ అధ్యాయానికి. ఈ మూడురకాల శ్రద్ధలను – సాత్త్వికశ్రద్ధ, రాజసికశ్రద్ధ, తామసికశ్రద్ధ అంటారు. ఇవి మళ్ళీ మూడు అంశాలమీద ఆధారపడివుంటాయి. అవి దేవత, ప్రకారః, భావన.

ఎ) **దేవత** – సాత్త్వికదేవతలు ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలకు తోడ్పడుతారు; రాజసికదేవతలు ఐహికసుఖాలను కలుగజేస్తారు; తామసికదేవతలు ఎదుటివారి వినాశనాన్ని కలుగజేస్తారు. అందువల్ల సాత్త్విక దేవతలకు పూజచేస్తే సాత్త్వికశ్రద్ధ; రాజసిక దేవతలకు పూజచేస్తే రాజసికశ్రద్ధ; తామసిక దేవతలకు పూజచేస్తే తామసికశ్రద్ధ ఉన్నట్టు అర్థం.

బి) **ప్రకారః** – ప్రకారః అంటే పూజచేసే విధానం. సాత్త్వికపూజ ఎక్కువ మానసిక పూజగా ఉంటుంది. ఇందులో కాయిక, వాచిక పూజ ఉండదు. మానసిక పూజ ఉంటుంది. అంటే పూజ నిశ్శబ్దంగా అవుతుంది. దీన్ని **మనఃప్రధానః** అంటారు. రాజసికపూజలో హంగు, ఆర్భాటం ఎక్కువ ఉంటుంది. చాలామంది మనుష్యులు ఉంటారు. హడావుడి, సందడి ఉంటుంది. కాయిక, వాచిక పూజ ఎక్కువగా ఉంటుంది. తామసికపూజ శరీరాన్ని హింస పెట్టేటట్టుగా ఉంటుంది. అది తన శరీరాన్నైనా, ఎదుటివారి శరీరాన్నైనా అవచ్చు. అలా పూజచేసే విధానాన్నిబట్టి వారి శ్రద్ధ సాత్త్వికమో, రాజసికమో, తామసికమో చెప్పవచ్చు.

సి) **భావన** – తన ఆంతర ఎదుగుదల కోరితే, అంటే ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని కోరితే అది సాత్త్వికపూజ; లౌకిక విజయాలను కోరితే అది రాజసికపూజ; ఇతరుల నాశనం కోరి పూజచేస్తే అది తామసికపూజ.

అలా పూజయొక్క దేవత, పద్ధతి, భావనల ప్రకారం ఒకవ్యక్తి చేసే పూజ సాత్త్వికపూజో, రాజసికపూజో, తామసికపూజో చెప్పవచ్చు.

అర్జునుడు అడిగిన ప్రశ్నకు జవాబు ఆరవశ్లోకంతో అయిపోయింది నిజానికి. అర్జునుడు అడిగిన ప్రశ్న – శాస్త్రం తెలియకపోయినా, ఒకవ్యక్తి శ్రద్ధగా పూజ చేస్తే అది ఏ శ్రద్ధ కిందికి వస్తుంది?
జవాబు – పూజ చేసే వ్యక్తియొక్క స్వభావాన్నిబట్టి వస్తుంది. అలా ఆ శ్రద్ధను సాత్త్వికశ్రద్ధ, రాజసికశ్రద్ధ, తామసికశ్రద్ధలుగా విభజించవచ్చు అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ.

దీనితో మూడురకాల శ్రద్ధ గురించిన అంశం అయిపోయింది.

2. నాలుగు అంశాలు – శ్లోకాలు: 7–22

కృష్ణపరమాత్మ బోధ అయిపోయినా, తనే స్వయంగా మరికొన్ని విషయాలను చెప్పదలుచుకున్నాడు. నాలుగు విలువలను గురించి చెప్పాడు. అవి ఆహారం, యజ్ఞం, తపస్సు, దానం. ఎందుకంటే, ఈ నాలుగూ ఆధ్యాత్మిక సాధన చేసే సాధకునికి చాలా ముఖ్యమైన అంశాలు.

ఎ) **ఆహారం** – ఒక సాధకుడు తీసుకునే ఆహారం కూడా అతని ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి తోడ్పడుతుంది అన్నాడు కృష్ణపరమాత్మ. ఆహారం ఒక్కటే కారణం కాదు; కాని ఆహారం అతని మానసికస్థితిని నిర్ణయిస్తుంది. ఆహారాన్ని కూడా మూడురకాలుగా విభజించాడు. అవి సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక ఆహారాలు. ఏ ఆహారం తినాలి, ఏది తినకూడదు, ఏది ఏ తెగకిందికి వస్తుంది. దీనిమీదే ఎక్కువ దృష్టి పెడితే గీతను నేర్చుకునేందుకు ఎక్కువ సమయం దొరకదు. అందువల్ల ఎటువంటి ఆహారం తినాలి అనే అంశంమీద మరీ ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టనవసరం లేదు. అదే పెద్ద తపనగా మారుతుంది. అందువల్ల ఆచరణకు వీలుగా,

కొన్ని తేలికైన సూత్రాలను గుర్తుంచుకుంటే చాలు. అవి –

సూత్రం 1 – మాంసాహారాన్ని వదిలివేయాలి

సూత్రం 2 – మాదకద్రవ్యాలను సేవించకూడదు

సూత్రం 3 – సిగరెట్టు కాల్చకూడదు

సూత్రం 4 – అతిగా తినకూడదు

సూత్రం 5 – ఆహారానికీ ఆహారానికీ మధ్య ఏమీ తినకూడదు.

సాధారణంగా మనం నాలుగుసార్లు తింటాము. ఉదయం బ్రేక్‌ఫాస్ట్, మధ్యాహ్నం భోజనం, సాయంకాలం స్నాక్స్, రాత్రి భోజనం. ఇవికాక మళ్ళీ వీటి మధ్యలో చిరుతిళ్ళు అంటూ ఏవీ తినకండి. ఇలా గనుక మీరు చెయ్యగలిగితే మీరు సాత్త్విక ఆహారం తీసుకుంటున్నారని అర్థం; ఎందుకంటే మన శాస్త్రం సాత్త్విక ఆహారాన్నే నిర్దేశించింది. ఈ ఐదు నియమాలూ పాటించండి చాలు.

బి) **యజ్ఞం** – మనం చేసే దైవకార్యాలను యజ్ఞం అంటారు. వాటిని కూడా సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక యజ్ఞాల కింద విభజించవచ్చు.

ఆంతర ఎదుగుదలకు తోడ్పడే యజ్ఞం – సాత్త్విక యజ్ఞం.
బాహ్యంగా లౌకికవిజయాలకు తోడ్పడే యజ్ఞం – రాజసిక యజ్ఞం.
ఇతరులకు హాని కలిగించటానికి తోడ్పడే యజ్ఞం – తామసిక యజ్ఞం.

ఈ నియమాలు దైవకార్యానికి సంబంధించినవి. లౌకికవిజయాలకోసం చేసే కర్మల విషయంలో ఎలా విభజిస్తాము?

ఎక్కువమందికి లాభం చేకూర్చే కర్మ – సాత్త్విక కర్మ
సాధకునికి మాత్రమే లాభం చేకూర్చే కర్మ – రాజసిక కర్మ
ఇతరులకు హాని కలిగించే కర్మ – తామసిక కర్మ.

సి) **తపస్సు** – ఇంతవరకూ అంటే ఆహారం, యజ్ఞం గురించి వివరించినప్పుడు, వాటిని మూడు విధాలుగా విభజించి చెప్పాడు కృష్ణపరమాత్మ. అంటే వాటి గుణాలనుబట్టీ అవి సాత్త్విక, రాజసిక, తామసిక గుణాలకు చెందుతాయని చెప్పాడు. కాని తపస్సు విషయానికి వచ్చేసరికి, తపస్సును మళ్ళీ రెండురకాల తపస్సుగా వివరించాడు. అవి కరణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః, గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః.

కరణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – మీరు ఉపాసన చెయ్యటానికి వాడే మూడు అంగాలనుబట్టి, మూడు రకాల తపస్సుగా అభివర్ణించవచ్చు. అవి – కాయికం, వాచికం, మానసం.

గుణదృష్ట్యా త్రివిధం తపః – పై మూడురకాల తపస్సును మళ్ళీ వారివారి గుణాన్నిబట్టి చెయ్యవచ్చు. అప్పుడు వాటిని సాత్త్విక తపస్సు, రాజసిక తపస్సు, తామసిక తపస్సు అనవచ్చు.

వీటి వివరాలలోకి వెళ్ళబోవటంలేదు మనం. తపస్సు అంటే నియంత్రణ. అటువంటి నియంత్రణ ఉన్న జీవితంయొక్క గొప్పతనాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి మీరు. నియంత్రణయొక్క విలువ తెలియకపోతే, దాన్ని నియంత్రణగా భావించరు; దాని అణగద్రొక్కటంగా భావిస్తారు. మీ అంతట మీరు పాటిస్తే అది నియంత్రణ అవుతుంది; గురువు చెప్పారనో, శాస్త్రం నిర్దేశించిందనో పాటిస్తే అది అణగద్రొక్కటం అవుతుంది.

మన ఇంద్రియాలను ఎలా మన అధీనంలో ఉంచుకోవాలో, కఠోపనిషత్తులో యమధర్మరాజు రథకల్పన ద్వారా అద్భుతంగా బోధిస్తాడు.

ఆత్మానం రథినం విద్ధి శరీరం రథమేవ తు ।
బుద్ధింతు సారథిం విద్ధి మనః ప్రగ్రహమేవ చ । – కఠ 1.3.3
ఇంద్రియాణి హయానాహుర్విషయాంస్తేషు గోచరాన్ ।
ఆత్మేంద్రియ మనోయుక్తం భోక్తేత్యాహుర్మనీషిణః ॥ – కఠ 1.3.4

ఇక్కడ సాధకుని ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని రథకల్పనతో పోల్చాడు యమధర్మరాజు.

దృష్టాంతం– రథం – ప్రయాణం; ద్రాష్టాంతం– సాధకుడు – ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం

రథంలో భాగాలు	**పోలిక**	**చేసేపని**
1. రథం	శరీరం	ప్రయాణం చేస్తుంది
2. అశ్వాలు	పంచేంద్రియాలు	ఇంద్రియాలు కోరుకున్న చోటికి తీసుకువెళతాయి
3. పగ్గాలు	మనస్సు	ఇంద్రియాలను అదుపులో పెడుతుంది
4. రథసారథి	బుద్ధి	మనస్సును అదుపులో పెడుతుంది
5. యజమాని	జీవాత్మ	చిదాభాస
6. మార్గం	విషయవస్తువులు	ఐదు విషయవస్తువులు – శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు

దీనికి ఆధునిక ఉదాహరణయైన కారుని జోడించవచ్చు. శరీరం – కారు (రథం); ఇంద్రియాలు – కారుచక్రాలు (అశ్వాలు); మనస్సు – స్టీరింగ్ వీల్ (పగ్గాలు); బుద్ధి – కారు నడిపేవ్యక్తి (రథసారథి); యజమాని– జీవాత్మ; మార్గం – విషయవస్తువులు. మన జీవితమనే ప్రయాణం ఎప్పుడోనే మొదలుపెట్టాము.

ఇటువంటి జీవనప్రయాణం సజావుగా సాగాలంటే ఏంచెయ్యాలి? కారు పరంగా చూస్తే, కారు బాగుండాలి, కారుచక్రాలు బాగుండాలి, కారు స్టీరింగ్‌వీల్ బాగుండాలి, కారు నడిపే డ్రైవర్‌కు మార్గం తెలిసివుండాలి.

ఇప్పుడు ద్రాష్టాంతం చూద్దాము. అంటే సాధకుడు – ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణం, సాధకుని పరంగా చూడాలి. మన శరీరమనే కారు ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణానికి అనువుగా ఉందోలేదో చూడాలి. రోడ్డుమీదకు కారును తీసుకువెళ్ళే ముందు కారు సరిగ్గా ఉందో లేదో చూసినట్టుగా, ముందుగా మన ఆధ్యాత్మికసాధనకు కావాల్సిన శరీరమనే కారు ఆరోగ్యం బాగుందో లేదో చూడాలి. తర్వాత కారుచక్రాలు అంటే ఇంద్రియాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉన్నాయో లేదో చూడాలి. కారు స్టీరింగ్‌వీల్ అంటే మన మనస్సు ప్రశాంతంగా, ఎటువంటి భావోద్రేకాలకు గురి అవకుండా ఉందోలేదో చూడాలి. తర్వాత డ్రైవరు అంటే బుద్ధి పదునుగా, నేర్చుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉందోలేదో చూడాలి.

ఆత్మజ్ఞానం పొందాలంటే బుద్ధి పదునుగా ఉండాలని కఠోపనిషత్తులోనే వస్తుంది. కాని ఆత్మజ్ఞానం గురించీ, మోక్షం గురించీ చాలా అపోహలు ఉన్నాయి. కొంతమంది బుద్ధితో పనిలేదు, వేరే విధాలుగా మోక్షాన్ని పొందవచ్చు అంటారు. అంటే కొందరు భక్తిద్వారా మోక్షాన్ని పొందవచ్చు అంటారు. మరికొందరు కుండలినీశక్తి ద్వారా మోక్షాన్ని పొందవచ్చు అంటారు. కొంతమంది జ్ఞానంద్వారా వస్తుంది నిజమే కాని, ఆ జ్ఞానం ధ్యానంలో దానంతట అదే వస్తుంది అంటారు. అలా జ్ఞానమార్గమే మోక్షమార్గమని అర్థం చేసుకోరు చాలామంది. కాని జ్ఞానాదేవతు కైవల్యం.

జ్ఞానంవల్లనే మోక్షం వస్తుంది. ఆ జ్ఞానం కూడా శ్రవణ, మనన, నిదిధ్యాసనలవల్లనే వస్తుంది. అందువల్ల మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే చాలదు; బుద్ధి కూడా పదునుగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా మాండూక్యోపనిషత్తు వంటిది జీర్ణించుకోవాలంటే దానికి చాలా పదునైన బుద్ధి ఉండాలి. క్షురకుని కత్తిలా ఉండాలి అది. ఎందుకంటే ఆత్మజ్ఞానం పొందేటప్పుడు బుద్ధి అంత తేలికగా కొన్ని విషయాలను స్వీకరించదు. అనేక సందేహాలు వస్తూనే ఉంటాయి. ఆ సందేహాలు తీర్చటానికి బోలెడు తర్కం ఉపయోగించి, అనేక వాదోపవాదాలు చేస్తారు. అందువల్ల ఈ తర్కాన్ని అర్థం చేసుకునేలా ఉండాలి బుద్ధి. అందువల్ల శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి – ఈ నాలుగూ వేటికవే ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి; అదికాక ఈ నాలుగూ ఒకదానితో ఒకటి కలిసి మెలిసి అన్యోన్యంగా పనిచెయ్యాలి.

ఒక సంగీతకచేరీని తీసుకోండి. అందులో కచేరీ చేసే విద్వాంసుడు గొప్ప విద్వాంసుడు; ఫిడేల్ వాయించే వాద్యకారుడు అతని రంగంలో ఆరితేరిన వ్యక్తి; మృదంగం వాయించే వ్యక్తికి గొప్ప పేరుప్రఖ్యాతులు ఉన్నాయి. వీరందరూ ఒక్క శ్రుతిలో, ఒకరాగంలో పాడి, వాయిస్తేనే ఆ కచేరీ వినసొంపుగా ఉంటుంది. దానికి బదులుగా సంగీత విద్వాంసుడు శంకరాభరణం పాడుతుంటే, ఫిడేలు వాయించేవ్యక్తి తోడిరాగంలో వాయిస్తే, పాట ఆదితాళంలో ఉంటే, మృదంగం వాయించేవ్యక్తి దాన్ని రూపకతాళంలో వాయిస్తే, ఆ కచేరీ ఎలా ఉంటుందో ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. ముగ్గురూ మూడు రంగాల్లో ప్రతిభాశాలురు; కాని వారి వ్యక్తిగత ప్రతిభ ఒక్కటీ ఉంటే చాలదు; ముగ్గురు హేమాహేమీలు ఒక్కత్రాటిమీద నిలబడితేనే ఆ సంగీతకచేరీ వీనులవిందుగా, రసదాయకంగా ఉంటుంది.

అదే సూత్రం మన శరీరభాగాలకు కూడా వర్తిస్తుంది. శరీరం బాగా దృఢంగా ఉంది; ఇంద్రియాలు ఆరోగ్యకరంగా ఉన్నాయి; మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంది; బుద్ధి పదునుగా ఉంది. అంటే కావాల్సిన నియమాలు అన్నీ ఉన్నాయి కాని ఒక్కటే లోపం. వాటిమధ్య అవినాభావ సంబంధం లేదు. అప్పుడు గీతాబోధకు వెళ్ళికూడా లాభంలేదు. ఉదాహరణకు ఒక సాధకుడు యోగాసనాలు బాగా వేస్తాడు; పద్మాసనంలో గంటసేపు ఏమాత్రం అవస్థ పడకుండా వేయగలడు; క్లాసులో గంటసేపూ కుదురుగా కూర్చుంటాడు; కాని అతని మనస్సు అతని చెప్పుచేతల్లో లేదు. అది గీతాబోధ వినకుండా, ప్రపంచమంతా చుట్టివస్తుంది. అప్పుడు అక్కడ అతను కూర్చుని ఏమిటి లాభం? అందువల్ల మొత్తం అన్ని భాగాల మధ్య సమతుల్యత బాగుండాలి. ఈ నాలుగు అంగాలు –

శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధి – అన్నీ ఒక్కత్రాటిమీద నడవాలి. ఇదికాక ప్రాణమయకోశం కూడా ఆరోగ్యకరంగా ఉండాలి. ఈ విషయాలను తపస్సు గురించి చూసినప్పుడు చూశాము.

డి) **దానం** – దానం గురించి కూడా చాలాసార్లు చూశాము. దానం అంటే మీ దగ్గర ఉన్నదాన్ని నలుగురితో పంచుకోవటం. చాలామంది దానం అంటే ధనాన్ని దానం చెయ్యటం మాత్రమే అనుకుంటారు. కాని అదొక్కటే కాదు దానం చెయ్యాల్సింది. నిజానికి ధనం కూడా కావాలి; మన మతం, మతానికి సంబంధించిన ఆశ్రమాలు నిలవాలంటే సమాజంనుంచి ఆర్థిక సహాయం కావాలి నిజమే. మన సాంప్రదాయాన్ని, మన ఆలయాలని, మన మతాన్ని, మన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలని పరిరక్షించి కాపాడాల్సిన బాధ్యత మనందరిమీద ఉంది. దానికి దానం ఎంతో అవసరం. అదికాక శారీరకశ్రమ చెయ్యవచ్చు, కొంత సమయాన్ని కేటాయించవచ్చు.

దీనితో కృష్ణపరమాత్మ అర్జునుడు కోరకుండానే చెప్పిన నాలుగు మంచి అంశాల గురించిన వివరణ కూడా అయిపోయింది. అవి ఆహారం, యజ్ఞం, తపస్సు, దానం.

3. ఓం తత్సత్ విశిష్టత – శ్లోకాలు: 23–28

కృష్ణపరమాత్మ ఈ చివరిభాగంలో ఓం తత్సత్‌యొక్క విశిష్ఠత గురించి బోధించాడు. ఈ ఓం తత్సత్‌లో మూడు పదాలు ఉన్నాయి. అవి – ఓం+తత్+సత్.

ఓం అంటే జగద్రక్షకుడు; తత్ అంటే అప్రమేయం; సత్ అంటే శాశ్వతమైన ఉనికి. ఓం తత సత్ అనే ఈ మూడుపదాల అర్థాలనూ కలిపితే పూర్తి అర్థం ఇలా వస్తుంది – ప్రమాణాలకందని, శాశ్వతమైన ఉనికి ఉన్న, జగద్రక్షకుడు భగవంతుడు.

ఓం తత్ సత్‌యొక్క విశిష్ఠతను ఐదు అంశాలుగా చూశాము. అవి

ఎ. **బ్రహ్మణః నిర్దేశః**

బి. **బ్రహ్మ ముందు ఉచ్చరించాడు**

సి. **ఇది సాంప్రదాయం అయింది**

డి. **మంచి ఫలాన్ని ఇస్తుంది.**

ఇ. **మూడు అద్భుతాలను సృష్టించాడు** – అవి యజ్ఞం, వేదం, బ్రాహ్మణుడు. బ్రాహ్మణుడు వేదానికి స్థితికర్త; వేదం యజ్ఞాలకు స్థితికర్త; యజ్ఞం విశ్వానికి స్థితికర్త. అందువల్ల ఈ సృష్టించబడిన విశ్వం నాశనమవకుండా నిలబడాలంటే, ఈ మూడు అంశాలూ ఉండితీరాలి.

ఈ మంత్రం ఎంత శక్తివంతమైనదంటే, ఓం తత్ సత్ అని పలికి కర్మలు చేస్తే, అవి రాజసిక కర్మలు అయినా, తామసిక కర్మలు అయినా కూడా అవి సాత్త్విక కర్మలుగా మారతాయి. ఈ అంశాన్ని బాగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఏ పనిచేసినా భగవంతుణ్ణి తలుచుకుని చేస్తే, అవి మంచికర్మలుగా మారుతాయి. ముందు యజ్ఞం, దానం, తపస్సులను మంచి కర్మలు అన్నాము. అవి ప్రాథమిక కర్మలు. వాటిని సత్కర్మలు అంటారని చూశాము. తర్వాత మీరు చేసే ఏ కర్మ అయినా సరే అవి ఈ యజ్ఞ, దాన, తపస్సులకు సహకరించేవయితే, అవి కూడా సత్కర్మల్లోకి వస్తాయి. అందువల్ల ఏ పని చేసినా ఓం తత్ సత్ అని మూడుపదాలూ కలిపి కాని, వాటిల్లో ఏదైనా ఒకటికాని పలికి, ఆ పనిచేస్తే అది రాజసిక కర్మ అయినా, తామసిక కర్మ అయినా కూడా సాత్త్విక కర్మగా మారుతుంది.

శంకరాచార్యులవారు దీన్ని **సద్గుణ్య సంపాదనమ్** అంటారు. సద్గుణ్య అంటే సత్త్వగుణత్వం; సంపాదనమ్ అంటే మార్చటం. అంటే రాజసిక, తామసిక కర్మలను సత్త్వగుణకర్మగా మార్చేశక్తి ఈ ఓం తత్సత్‌కు ఉంది. ఈ మంత్రాన్ని మీరు పనిచేసే ముందు పలకవచ్చు; దాని చివరకూడా పలకవచ్చు. అందువల్లనే భగవద్గీతలో ప్రతి అధ్యాయం చివర –

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్భగవద్గీతాసు...

అని వస్తుంది. మనం చేసే పనులకు ఇలా చెప్పవచ్చు –

ఓం తత్సత్ కృష్ణార్పణమ్; ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమ్

4. **విలువలను పెంపొందించుకోవటమెలా?**

ఈ అంశాన్ని కృష్ణపరమాత్మ చెప్పలేదు, కాని 16, 17 అధ్యాయాల్లో కృష్ణపరమాత్మ ఎన్నో ఆరోగ్యకరమైన విలువలను బోధించాడు. దైవీసంపత్తి కింద కొన్ని విలువలను బోధించాడు.

అభయం సత్త్వసంశుద్ధిః జ్ఞానయోగవ్యవస్థితిః ।
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవమ్ ॥ – 16.1

ఈ విలువల పట్టికతో పదహారవ అధ్యాయాన్ని ప్రారంభించాడు. అలాగే ఆసురీసంపత్తిని కూడా పేర్కొన్నాడు. దైవీసంపత్తిని పెంపొందించుకోవాలన్నాడు, ఆసురీసంపత్తిని తొలగించుకోవాలన్నాడు. పదిహేడవ అధ్యాయంలో సత్త్వగుణాన్ని పెంపొందించుకోవాలన్నాడు. తామసిక కర్మలనుంచి నెమ్మదిగా రాజసిక కర్మలకు, రాజసిక కర్మలనుంచి సాత్త్విక కర్మలకు నెమ్మదిగా ఎదగాలన్నాడు. కాని దైవీసంపత్తిని ఎలా పెంపొందించుకోవాలో, సత్త్వగుణానికి ఎలా ఎదగాలో ఈ సందర్భాలలో కృష్ణపరమాత్మ చెప్పలేదు.

ఇదంతా వినగానే సహజంగానే ఈ దైవీసంపత్తిని పెంపొందించుకోవటమెలా, సత్త్వగుణానికి ఎదగటమెలా అనే సందేహం ఎవరికన్నా కలుగుతుంది. అందువల్ల పరమార్థానంద స్వామీజీ ఈ విలువలను ఎలా పెంచుకోవాలో, ఈ అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లను ఎలా పారద్రోలాలో బోధించటానికి నిశ్చయించుకున్నారు. (ఇది స్వామీజీ ప్రత్యేకత. మనకు ఎక్కడైనా సందేహం వస్తుందనిపించినచోట ఆయనే ఆ సందేహాన్ని ప్రవేశపెట్టి, దానికి జవాబునో, పరిష్కారాన్నో చూపిస్తారు). స్వామీజీ తను చెప్పబోయే మార్గాలు తన స్వంతంకాదనీ, ఇవన్నీ శాస్త్రంలో అనేకచోట్లలో చెల్లాచెదురుగా ఉన్నవాటిని తను ఏర్చికూర్చానని వినయంగా చెప్పారు. దైవీసంపత్తిని

పెంపొందించుకోవటానికి, సాత్త్వికగుణాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి ఐదు సూత్రాలను కూర్చారు స్వామీజీ. అవికూడా తేలికైన మార్గంనుంచి నెమ్మదిగా కష్టమైన మార్గాలకు తీసుకువెళుతున్నారు.

ఐదు సూత్రాల సాధన

ఎ) **ప్రార్థన** – మొదటి పద్ధతి ప్రార్థన. విలువలను పెంపొందించుకోవటానికి ప్రార్థన చాలా తోడ్పడుతుంది. ప్రార్థన రెండురకాలుగా పనిచేస్తుంది. భగవంతుణ్ణి మంచి విలువలను ప్రసాదించమని ప్రార్థన చేస్తాము. ఈ విధమైన ప్రార్థనను మన పెద్దలు ఉగ్గుపాలతో, చిన్నప్పటినుంచే రంగరించి పోశారు. మనను భగవంతుని ముందు నిలుచోబెట్టి, 'భగవంతునికి నమస్కారం చెయ్యి, మంచిబుద్ధి కావాలని కోరుకో,' అనేవారు. మంచిబుద్ధి అంటే సాత్త్వికబుద్ధి.

ఉపనిషత్తుల్లో వచ్చే శాంతిపాఠాల్లో ఇలాంటి ప్రార్థనలే ఉంటాయి.

ఓం భద్రం కర్ణేభిశృణుయామదేవాః। భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః।
స్థిరైరంగైస్తుష్టువాగ్ం సస్తనూభిః। వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః।
స్వస్తిన ఇన్ద్రో వృద్ధశ్రవాః। స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః।
స్వస్తి నస్తార్‌క్ష్యో అరిష్టనేమిః। స్వస్తి నో బృహస్పతిర్దధాతు॥
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః॥

శరీరం మే విచర్షణమ్ । జిహ్వా మే మధుమత్తమా

ఇది వాచిక తపస్సుకు అద్భుతమైన ప్రార్థన. నా నాలుకకు తేనెపూత ఉండుగాక! అంటే రోజూ తేనె రాసుకోవాలని కాదు అర్థం. నా మాటలు వినేవారికి తియ్యగా ఉండి, మళ్ళీమళ్ళీ వినాలనిపించేలా ఉండాలి. కొంతమంది మాటలు చురకత్తిలా ఉండి, ఎదుటివారిని చాలా బాధపెడతాయి. అలా కాకుండా తియ్యగా మాట్లాడగలిగే వరమివ్వు. అద్భుతమైన ప్రార్థన. అలా మంచి విలువలను పెంపొందించమని ప్రార్థనలో కోరే అవకాశం ఉంది; అలా మనసారా కోరితే, భగవంతుడు తప్పకుండా మన కోరికను తీరుస్తాడు.

రెండవరకం ప్రార్థనలో భగవంతుని గుణగణాలను కీర్తిస్తాము. అలా భగవంతునిలో ఆ లక్షణాలను పదేపదే స్తుతిస్తే, మనకు తెలియకుండానే ఆ లక్షణాలను మనం కూడా ఏర్పరచుకుంటాము.

రామో విగ్రహవాన్ ధర్మః – రాముడు ధర్మానికి ప్రతీక

అది వింటే మనకు కూడా కొంత శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది. రామాయణం మొదట్లో వాల్మీకి కొన్ని గుణగణాలను పేర్కొని, ఇటువంటి గుణాలు ఉన్నవ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా అని నారదులవారిని ప్రశ్నిస్తారు. నారదులవారు ఇంకా కొన్ని గుణాలను పేర్కొని, ఆ గుణాలూ, ఈ గుణాలూ కూడా ఉన్నవ్యక్తి ఉన్నాడు; అతనే రాముడు అంటాడు.

అలా నిత్యమూ భగవంతునియొక్క గుణాలను తలుచుకుంటూ ఉంటే, మనకు కూడా ఆ గుణాలు అబ్బుతాయి. సర్వకళ్యాణగుణ నిలయ అంటారు పరమాత్మను. అలా ప్రార్థనవల్ల రెండు లాభాలు పొందవచ్చు. సత్త్వగుణాన్ని కోరుతూ పూజ చెయ్యవచ్చు; భగవంతుని గుణాలను స్తుతిస్తూ మనం కూడా మారవచ్చు. ప్రార్థన మొదటి సాధన.

బి) **సత్సంగం** – మంచివారితో, సత్పురుషులతో సాంగత్యం చెయ్యటం. ఆరునెలలు సావాసం చేస్తే వారు వీరవుతారు అంటారు. మంచివారితో సాంగత్యం చేస్తే మంచి లక్షణాలు అబ్బుతాయి. ఐహికసుఖాలను కోరే వ్యక్తితో సాంగత్యం చేస్తే మనకూ అవే మంచివి అనిపిస్తాయి. అందువల్ల సజ్జనులతో చెలిమి చెయ్యాలి. సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వమ్.

సన్యాసిని భిక్షాటన చేసి జీవించమని నిర్దేశించటం వెనక లక్ష్యం అదే. సన్యాసి భిక్షాటన చేసి జీవించాలంటే ఎక్కడో అడవిలో ఒంటరిగా ఉండలేడు; సమాజంలో తిరగాలి. సర్వసంగపరిత్యాగి అయిన సన్యాసిని చూడగా, చూడగా, అన్నీ త్యజించినా కూడా ఆనందంగా ఉండవచ్చు అని అర్థమవుతుంది. నాదంటూ ఏమీ ఉంచుకోకపోయినా ఆనందంగా ఉన్న సన్యాసిని చూస్తే మనకు మనలో ఉన్న కొన్ని అపోహలు తొలుగుతాయి. చేతినిండా డబ్బుంటేనే ఆనందం కలుగుతుందనేది పెద్ద అపోహ.

మన జీవితం సుఖంగా సాగటానికి ధనం కావాలేమో కాని, ఆనందంగా జీవించటానికి ధనం అవసరం లేదు. సుఖం వేరు, ఆనందం వేరు. సుఖం బాహ్యంగా దొరికేది. ఆనందం మనస్సులో కలిగేది. అందువల్ల మహాత్ములతో సంగత్వం ఉంటే, ఇటువంటి మంచి విషయాలను నేర్చుకోవచ్చు. సత్సంగం రెండవ సాధన.

సి) **సంకల్పం** – సంకల్పం అంటే ప్రయత్నపూర్వకంగా ఒక మంచి విలువను పెంపొందించుకోవటం. మనలో ఏ విలువ లేదని మనం భావిస్తున్నామో, ఆ విలువను మనం సాధన చేసి పెంచుకోవాలి. ఉదాహరణకు మనలో ఎదుటివ్యక్తి మంచి లక్షణాలను మెచ్చుకునే అలవాటు లేదనుకోండి. ఈ అలవాటు మనలో చాలా తక్కువమందిలో ఉంటుంది. చెడు ఎత్తిచూపమంటే ఉత్సాహంగా ముందుకు వస్తాము కాని, మంచి చెప్పాలంటే మౌనం వహిస్తాము.

మనకు ఆ బలహీనత ఉందని తెలుసుకుంటే, మనం చెయ్యాల్సిన సాధన – మనం ఎవరితో కలిసి తిరుగుతున్నామో వారిలో ఒక మంచి విషయాన్ని మెచ్చుకోవాలి. వారు పెట్టింది ఏదైనా తింటే ఆ వంటకం బాగుందని మెచ్చుకోవాలి. విదేశాలలో చక్కగా ప్రతిదానికీ థాంక్యూ అంటారు. మనం చక్కగా వారు పెట్టిందంతా తినేసి చిన్న థాంక్స్ అన్నా చెప్పకుండా లేచివచ్చేస్తాము. థాంక్స్ చెప్పకపోగా, ఒక్కోసారి ఉప్పు తక్కువయిందనో, కారం ఎక్కువయిందనో విమర్శించి మరీ వస్తాము.

అలాగే మన కింది ఉద్యోగుల విషయంలో కూడా, వారు ఏదైనా తప్పుచేస్తే, వెంటనే వారిని పిలిచి తిట్టేస్తాము. కాని వారు మంచిపనులు చేసినప్పుడు, వారిని ఎప్పుడైనా మెచ్చుకున్నామా? లేదు. ఇప్పుడు, అది గ్రహించుకుని వారిని పిలిచి మెచ్చుకోవాలి ముందుగా. సంకల్పం అంటే ఇవాళ నేను ఇలా ఎదుటివారిలోని ఏదైనా మంచి లక్షణాన్ని మెచ్చుకుంటాను అని మనస్సులో నిర్ణయించుకోవాలి. దానిని ఆటోసజెషన్ అంటారు. సంకల్పం మూడవ సాధన.

డి) **ప్రతిపక్షభావన** – ఈ సాధనలో మనలో ఉన్న చెడు అలవాటును వదిలివేయాలని నిర్ణయించుకోవాలి. మూడవ సాధనలో ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆరోగ్యకరమైన అలవాటును పెంపొందించుకుంటే, నాలుగవ సాధనలో మనలో ఉన్న ప్రతికూల అలవాటును నెమ్మదిగా పారద్రోలటానికి ప్రయత్నించాలి. ప్రతికూల అలవాటును పారద్రోలటాన్ని **ప్రతిపక్షభావన** అంటారు. ఎంతసేపూ చెడుమాట మాట్లాడటం, ప్రతిదీ విమర్శించటం చేసే అలవాటు ఉంటే దాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా మాని, దాని బదులు మంచివిషయాలు మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలి. కొంతమందిని చూడండి. ఏ విషయం ఎత్తినా, దాన్ని దుమ్మెత్తిపోస్తారు. సమాజం మాట ఎత్తితే, సమాజం భ్రష్టుపట్టిపోతోంది అంటారు; విలువల మాట ఎత్తితే, అబ్బో ఇప్పుడు ఎవరికీ విలువలు లేకుండా పోతున్నాయి అంటారు; ఐదు నిముషాలు మాట్లాడితే అరవై విమర్శలే ఉంటాయి వారి మాటల్లో. టెలివిజన్, వార్తాపత్రిక, సైన్సు – దేని గురించైనా అడగండి, వాటిలో వారు చెడునే భూతద్దంలోంచి చూస్తారు.

టెలివిజన్‌లో ఎన్ని ప్రయోజనాలు లేవు? వార్తాప్రతిక ఎంత సమాచారాన్ని ఇవ్వటం లేదు? సైన్సు మన జీవితాన్ని ఎంత సుఖమయం చెయ్యలేదు? ఎంత పురోగమించలేదు? ఇవేవీ వారి దృష్టిలోకి రావు. ఎందుకు? వారి మనస్తత్వమే అంత. ప్రతిదీ ప్రతికూలంగా చూడటం, ప్రతిదాన్నీ దుయ్యబట్టటం.

ఎవరైనా వారిని కలవటానికి వస్తామని చెప్పి, ఏ కారణంవల్లనైనా రాలేదనుకోండి; ఇంక వారిపని అయిపోయింది. మాట నిలబెట్టుకోని ఆ వ్యక్తిని ముందు తిట్టిపోస్తారు; తర్వాత మొత్తం మానవజాతే అంత, ఎవరికీ మాట నిలబెట్టుకోవటం రాదు, చెప్పిన పని చెయ్యరు అని అలా విమర్శిస్తూనే ఉంటారు.

మనలో ఇలాంటి మనస్తత్వం ఉంటే, దాన్ని మార్చుకోవాలి. అలా తిట్టటం మాని, అందులోని మంచి చూడటం నేర్చుకోవాలి. దాన్ని ప్రతిపక్షభావన అంటారు. ఇంతకుముందు చెప్పిన వ్యక్తి విషయమే తీసుకోండి. అతను వస్తానని మాట ఇచ్చి రాలేదు. అతన్ని దుమ్మెత్తి పోసే బదులు, ఒక్కక్షణం మనం ఆగి ఆలోచించాలి. ఎందుకు రాలేకపోయాడు? ఏదైనా అనుకోని పని ఆకస్మికంగా వచ్చిందా? వారు బయలుదేరే సమయానికి ఎవరైనా వచ్చారా? ఇలా సానుకూలంగా ఆలోచించాలి. ప్రతికూల ఆలోచనను పారద్రోలాలి. మనకు నిజమేమిటో తెలిసేదాకా అతనిని నిందించకూడదు.

ఆ విధంగా మనలో ద్వేషభావం ఉంటే దాన్ని పారద్రోలటానికి ప్రేమభావనను పెంచుకోవాలి; విమర్శించే స్వభావం ఉంటే దాన్ని మెచ్చుకునే స్వభావంగా మార్చుకోవాలి; స్వార్థం ఉంటే నిస్వార్థాన్ని అలవరుచుకోవాలి. దీన్ని ప్రతిపక్షభావన అంటారు. ప్రతిపక్షభావన నాలుగవ సాధన.

ఇ) **వివేకం** – వివేకం చూపించటమనేది అన్నింటికన్నా కష్టమైన సాధన. వివేకం అంటే మన భావోద్రేకాల గురించి నేర్చుకోవటం. భావోద్రేకాల గురించి సరియైన జ్ఞానం ఉండాలి. మనకు కోపం, ఈర్ష్య, ద్వేషం వంటి గుణాలు ఉన్నాయి. వాటి గురించి విడమర్చి చెప్పే పుస్తకాలు అనేకం ఉన్నాయి ఇప్పుడు. కోపంమీదే పెద్ద పుస్తకం ఉంటుంది. అలాగే ద్వేషం, అలాగే ఈర్ష్య. ఈ భోవోద్రేకాలు ఎందుకు వస్తాయి, అవి ఎలా ఉంటాయి, అవి కలగటంవల్ల కలిగే పరిణామాలు ఏమిటి?

మన మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండటం మనకు ఎంతైనా అవసరం. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే, ఈ భావోద్రేకాల గురించి అంటే అవి ఎందుకు కలుగుతాయి, వాటి పరిణామాలు ఏమిటి వంటి విషయాలు తెలుసుకోవాలి. వాటి గురించి చెప్పే పుస్తకాలు, వ్యాసాలు అనేకం ఉన్నాయి. (స్వామీజీ కూడా గైడెడ్ మెడిటేషన్ అని నేర్పిస్తారు. అందులో కొన్ని భావోద్రేకాలను ఎలా అదుపులో పెట్టుకోవాలో చెబుతారు).

శారీరక ఆరోగ్యం గురించి చాలా పాటుపడతాము. బి.పి. ఎందుకు వస్తుంది, ఏం జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి; డయాబెటిస్ ఉంటే ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వీటిల్లో శ్రద్ధ చూపుతాము కాని మానసిక ఆరోగ్యం గురించి పెద్దగా శ్రద్ధ చూపము. అది ఇంకా ముఖ్యం. మానసిక ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ చూపిస్తే అది వివేకం అవుతుంది. అది ఆలోచనలకు చేసే వైద్యం. ఆ వైద్యం చేయించుకోవాలంటే ముందు మన మనస్సుకున్న రోగం ఏమిటో తెలుసుకోవాలి. ఏ అనారోగ్యకరమైన భావోద్రేకం ఉందో తెలుసుకుంటే, దాన్ని ఆరోగ్యకరమైన భావోద్రేకంతో పారద్రోలవచ్చు. దీన్ని వివేకం అంటారు. వివేకం ఐదవ సాధన.

ఈ విధంగా ప్రార్థన, సత్సంగం, సంకల్పం, ప్రతిపక్షభావన, వివేకం – అనే ఐదుసూత్రాల సాధనను పాటిస్తే మనం దైవీసంపత్తిని, సత్త్వగుణాన్ని పెంచుకుని, వేదాంతాన్ని జీర్ణించుకోవచ్చు.

స్వామీజీ ఆణిముత్యాలు

మౌనమ్ – రోజులో కనీసం కొన్ని నిముషాలు నిశ్శబ్దంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. రోజంతా అవసరం లేదు, ప్రతిరోజూ ప్రార్థన చేశాక, కొన్ని నిముషాలు మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా దేని గురించీ ఆలోచించకుండా నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. మీ అంతట మీరు ఆలోచించకపోయినా, ఆలోచనలు రాకుండా ఉండవు. మీ వాసనలు, మీ అలవాట్లు అవి వచ్చేలా చేస్తాయి. వస్తే రానివ్వండి, వాటిని సాక్షిగా చూడండి; అంటే ఇది మంచి ఆలోచన అనిగానీ, ఇది చెడు ఆలోచన అనిగానీ దానికి పేరు పెట్టకండి. కేవలం ఆలోచన వస్తున్నదని తెలుసుకోండి చాలు. మంచి ఆలోచన వస్తే మిమ్మల్ని మీరు మెచ్చుకోనవసరం లేదు; అలాగే చెడు ఆలోచన వస్తే తప్పు చేసినట్టుగా భావించి దానిని పారద్రోలనవసరం లేదు. కేవలం ఆ వస్తున్న ఆలోచనలను చూస్తూ ఉండండి. దీన్నే సాక్షీభావనగా చూడటం అంటారు. ఇదొక అద్భుత అనుభవం.