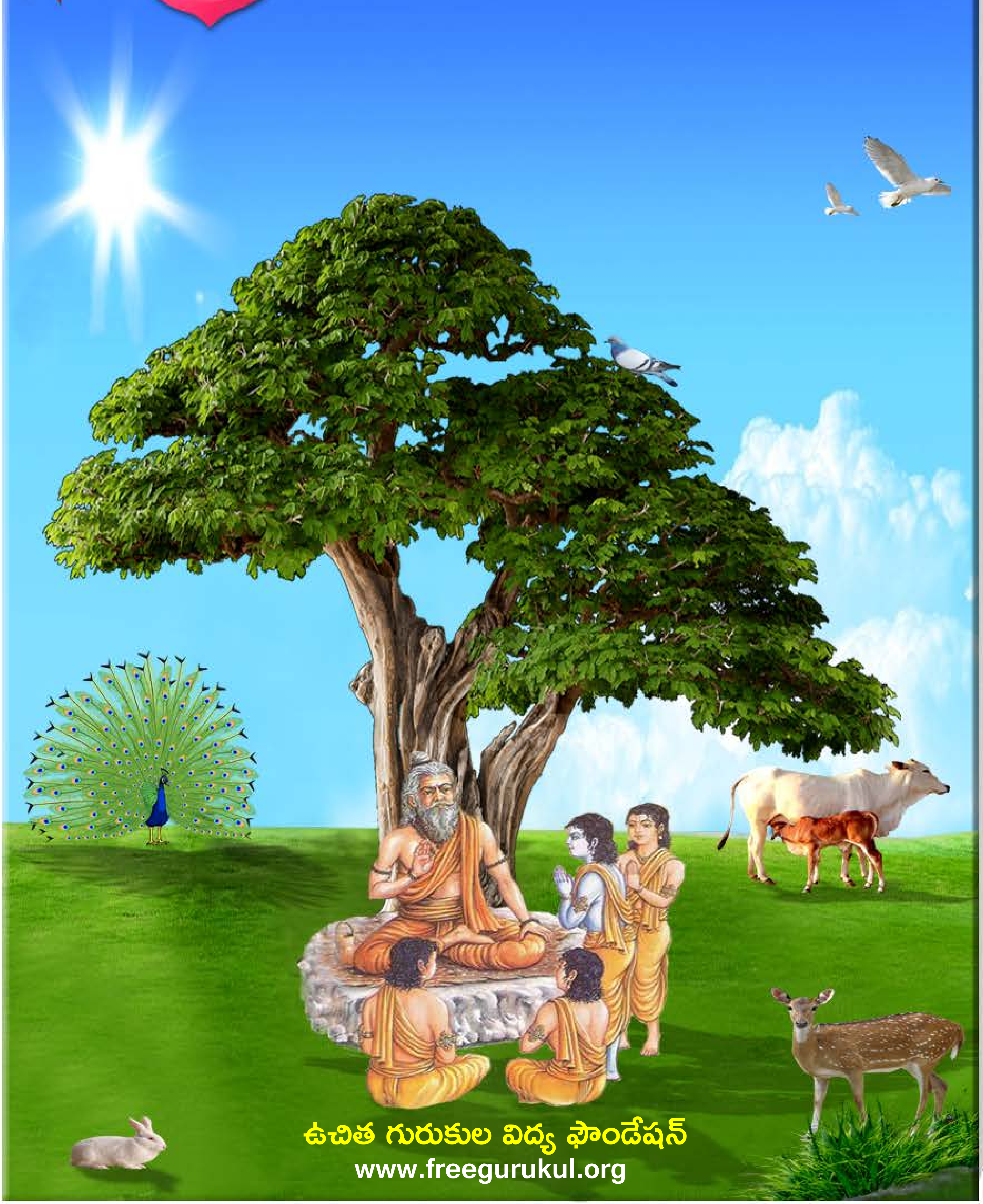
వ్యక్తిత్వ వికాసం

యువ శక్తి



ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్

www.freegurukul.org

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

Free Gurukul

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

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

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

1) శ్రీ రామ కృష్ణ మఠ్ వారి వెబ్ సైట్: http://www.rkmath.org
2) ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ వెబ్ సైట్ : www.freegurukul.org
3) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్ : https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) మొబైల్ ఆప్: Free Gurukul

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

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

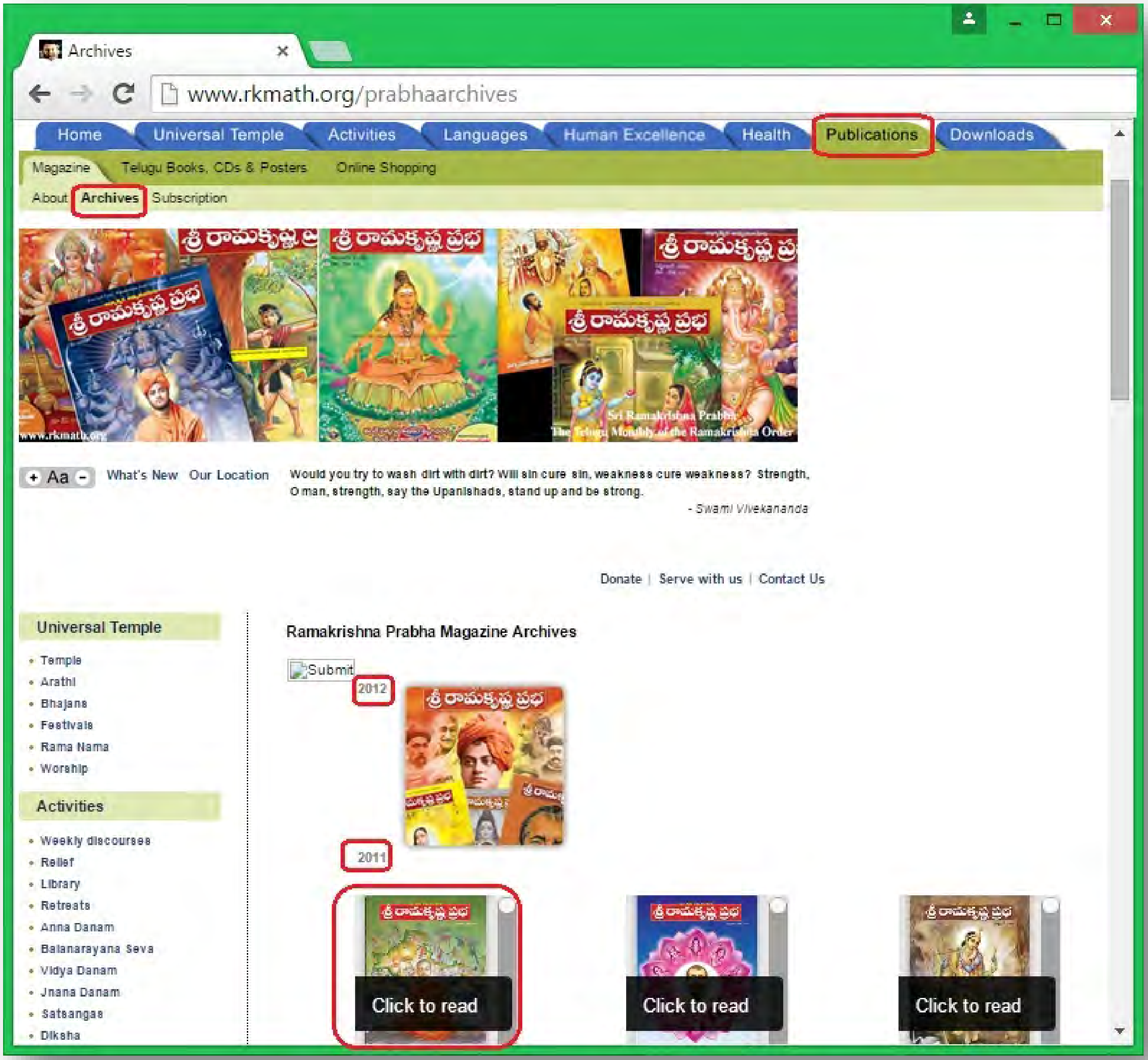
" మన లక్ష్యం: విలువలు, నైపుణ్యాలతో కూడిన విద్య అనేది ఉచితంగా + సులభంగా + ఆకర్షణీయంగా + నాణ్యతతో కూడి అందరికి అందించబడాలి "

ఉచిత గురుకుల విద్య ఫౌండేషన్ – Free Gurukul Education Foundation

సర్వం పరమాత్మ పాద సమర్పణమస్తు

రామకృష్ణ మఠ్ వారి వెబ్ సైట్

http://www.rkmath.org



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

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

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

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

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

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

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యువశక్తి

యువతలో శక్తి ఉద్దీపన - మార్గదర్శకాలు

మూలం :

స్వామి పురుషోత్తమానంద

అనుసృజన :

స్వామి అచింత్యానంద

రామకృష్ణ మఠం

దోమలగూడ, హైదరాబాదు-500 029

Published by
The President
Ramakrishna Math
Domalguda, Hyderabad - 29

© Ramakrishna Math, Hyderabad
All rights reserved

I - 6M - 8 -2009
10083

Printed in India at
Colours Print Media
Hyderabad.

ప్రకాశకుల మనవి

బ్రహ్మచర్య పాలన గురించి ప్రస్తుత యువతరానికి ఎన్నో సందేహాలు, అపోహలు ఉన్నాయి. బ్రహ్మచర్యం ఎందుకు పాటించాలి ? బ్రహ్మచర్య పాలన వలన కలిగే సత్ఫలితాలు ఏమిటి అన్న విషయంపై వారికి సరియైన అవగాహనలేదు. మనిషి సహజ బలహీనతలను ఆధారంగా చేసుకొని కార్యక్రమాలను రూపొందించే ప్రసార మాధ్యమాలు, సినిమా, జుగుప్స కలిగించే వ్యాపార ప్రకటనలు, ఇంటర్ నెట్ -- అన్నీ కలిపి యువతను పెడదారి పట్టిస్తున్నాయి. వారి మనస్సులను కలుషితం చేస్తున్నాయి. పంచేంద్రియాలతో (కళ్ళు, ముక్కు, చెవి, నాలుక, త్వక్) మనం చేసే ప్రతి పని సంస్కారం రూపంలో మన మనస్సులో పేరుకు పోతుందని, ఈ సంస్కారాల పరిశుద్ధతను, పవిత్రతను బట్టి వ్యక్తి సౌశీల్యం ఆధారపడి ఉంటుందని వారు గ్రహించలేకపోతున్నారు. ఆత్మనిగ్రహం లేకుండా, ఇంద్రియాలను నిగ్రహింప ప్రయత్నించకుండా విచ్చలవిడి జీవనమే స్వేచ్ఛ అనుకుంటూ, మనసును మలిన పరచుకుని అలజడి, ఆందోళనలో కూరుకుపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితులలో వారికి ఇంద్రియ నిగ్రహ ఆవశ్యకతను తెలియజేసి ప్రసార మాధ్యమాల ద్వారా వెలువడుతున్న చెడు, అనైతికతల ప్రలోభానికి వారు గురికాకుండా చేసే ప్రయత్నంలో భాగంగా ఈ అనువాదాన్ని యువత ముందుంచుచున్నాం.

ఈ పుస్తకం ఏమిటి ? ఏ సందర్భంగా ఈ విషయాలు బోధింపబడ్డాయి అన్న విషయాన్ని గ్రంథకర్త స్వామి పురుషోత్తమానందజీ మహారాజ్ వారు తమ ముందుమాటలో తెలియజేశారు. ఈ పుస్తకంలో ఆయన వెలిబుచ్చిన భావనలు ప్రస్తుత యువతరం తప్పక తెలుసుకోవలసిన

విషయాలు అని భావించి ఈ అనువాదానికి శ్రీకారం చుట్టాం. పుస్తక తెలుగు అనువాదానికి, ప్రచురణకు అనుమతినిచ్చిన రామకృష్ణ మిషన్ ఆశ్రమ, బెల్గాం వారికి మా కృతజ్ఞతలు.

జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ బ్రహ్మచర్య ఆవశ్యకతపై వెలిబుచ్చిన అభిప్రాయాలు మన యువత అంతా తప్పక తెలుసుకోవాలని వాటిని ఈ పుస్తకంలో అనుబంధంగా పొందుపరచాం. యువత ఆ భావనల నుండి చక్కటి స్ఫూర్తిని పొందుతుందని మా ఆకాంక్ష.

ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, ఏకాగ్రతను పెంపొందించుకోవడానికీ, మానసిక స్థైర్యాన్ని కలిగి ఉండటానికీ, నిరంతరం ఆనందోత్సాహాలతో జీవించడానికీ బ్రహ్మచర్య పాలన అవసరం అని ఈ పుస్తకం నుంచి యువత గుర్తిస్తే మా ఈ చిరు ప్రయత్నం సఫలమైనట్లు భావిస్తాం.

– ప్రకాశకులు

ముందుమాట

ఎందుకు? ఎవరి కోసం?

బెంగళూరు రామకృష్ణమఠం సేవా కార్యక్రమాల్లో 'వివేకానంద యువక సంఘ' ఒకటి. ఆ సంఘంలోని యువతకు ప్రతి ఆదివారం ఉన్నత ఆదర్శాలపై ఒక చిన్న ప్రసంగం ఇవ్వబడేది. నేను దానికి పర్యవేక్షకుడిగా ఉన్నప్పుడు చేసిన ప్రసంగాలన్నింటినీ వ్రాస్తూవచ్చాను. ఆ తర్వాత వాటిని పునఃసమీక్షించి యువతకు బ్రహ్మచర్యం గురించిన అవగాహన, తగిన మార్గదర్శకత్వాన్ని ఇవ్వడానికి మరిన్ని మహత్తర భావాలను జోడించాను.

ఈ రోజుల్లో టి.వి., ఇంటర్‌నెట్ తదితర ప్రసార మాధ్యమాలు ఏ కళంకమూ అంటని యువతను దురలవాట్లకు ప్రేరేపిస్తుంటే, సంఘంలోని పెద్దలు సనాతన భావాలైన పవిత్రత, సౌశీల్యాల ప్రాధాన్యతను గుర్తిస్తున్నారు. ఎంతోమంది యువకులు కూడా క్రమశిక్షణతో స్వచ్ఛమైన జీవితం గడపడానికి మార్గదర్శకత్వం కోసం అన్వేషిస్తున్నారు. ఉదాత్తభావాలను, ఆశయాలను తమ వ్యక్తిత్వంగా గ్రహించడానికి ఆరాటపడుతున్నారు. ఎందరో తల్లితండ్రులు ఈ మహత్తర విలువలను తమ యువసంతానానికి అందించాలని భావించినా, ఎన్నో కారణాల వలన అలా చేయలేక పోతున్నారని నాకు తెలుసు. ఈ పుస్తకం ఆ అవసరాన్ని తీర్చేందుకే ప్రచురిస్తున్నాం.

'బ్రహ్మచర్యం' లేక 'ఇంద్రియ నిగ్రహం' అనే ఉదాత్తమైన ఆదర్శానికే ఇక్కడ ప్రాముఖ్యం ఇవ్వబడింది. ఆధునిక యువత ఈ ఆశయాన్ని ఎంతవరకు స్వీకరిస్తారో నాకు తెలియదు. అయినా చెప్పవలసిందంతా

చెప్పాలి. విషయాన్ని సరిగ్గా తెలియజేస్తే, జాజ్వల్యమాన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవాలనుకునే వారికి ఈ బ్రహ్మచర్య మనే మహోన్నతాదర్శం మార్గదర్శిని కాకుండా పోతుందా?

ఆదర్శాలను పరిపూర్ణంగా ఆచరించడం చాలామంచిది. అది సాధ్యం కానప్పుడు దాన్లో కొంతవరకయినా ఆచరించడం కూడా ఘనకార్యమే.వంద తప్పులు చేసేవాడు ఇప్పుడు యాభై తప్పులు చేయడం, గణనీయంగా ముందంజ వేసినట్లు కాదా? మరోవిధంగా చెప్పాలంటే ఆశయం కష్టసాధ్యమయినప్పుడు, దాన్ని పూర్తిగా వదలివేసి ప్రయత్నించకపోవడంతో అతడు జీవితమంతా పశుప్రాయుడై మిగులుతాడు.

నేను హైస్కూలులో చదువుతున్నప్పుడు మా ఉపాధ్యాయులలో ఒకరు 'బ్రహ్మచర్యమే జీవితం' అనే పుస్తకాన్ని నాకు ఇచ్చారు. ఆ పుస్తకం నా మీద ఎంతో ప్రభావం చూపింది. ఆ పుస్తకంలోని సూచనలను ఎంతో జాగ్రత్తగా పాటించడం వలన నేనెంతో మంచి ఫలితాన్ని సాధించాను. బ్రహ్మచర్య ఆదర్శాన్ని ఆచరించడం వల్ల అది నా వ్యక్తిత్వాన్ని ద్విగుణీకృతం చేసింది, అంతేకాదు నా విద్యాకౌశలాన్ని కూడా ఇనుమడింపజేసింది! నా తరగతి ఉపాధ్యాయుడు పబ్లిక్ పరీక్షలు తప్పేవారి జాబితాలో నా పేరు చేర్చారు. కానీ ఫలితాలు అందరినీ ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేశాయి. నేను ప్రథమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడనయ్యాను! ఇది ఎంతో చిన్న విషయం. అయినప్పటికీ గమనించాల్సిన విషయం ఏమంటే బ్రహ్మచర్య పాలన చేయాలన్న ప్రయత్నాలు, నా జీవితాన్నే మార్చివేశాయి. అది నా జీవితాన్నంతా సాహసోపేతంగానూ, పవిత్రమైనదిగానూ చేసింది.

యువతరం ఈ పుస్తకం ద్వారా ఏమైనా లాభం పొందితే, నా శ్రమ ఫలించిందని భావిస్తాను.

– స్వామి పురుషోత్తమానంద

విషయ సూచిక

యువతకు మార్గదర్శకం అవసరం	...	1
యువత – విజ్ఞత	...	4
బ్రహ్మచర్యమే యువత సంపద	...	7
కొందరి సమస్యల అధ్యయనం	...	12
సంకేత దీపం	...	22
బ్రహ్మచర్యం : ఒక అవగాహన	...	27
బ్రహ్మచర్య సాధనకు సూచనలు	...	31
బ్రహ్మచర్యంపై ధ్యానం	...	34
జీవిత పునాదులు	...	37
మరికొన్ని సూచనలు	...	42
ముగింపుగా!	...	44
అనుబంధం 1	...	45
అనుబంధం 2	...	48
అనుబంధం 3	...	57
అనుబంధం 4	...	64
అనుబంధం 5	...	66
అనుబంధం 6	...	67
అనుబంధం 7	...	69

కామాన్ని అదుపు చేయడానికి సంబంధించిన సూక్ష్మతమ విషయాలను వివరించడం నిజానికి చాలా ప్రయాసతో కూడుకున్న పని. అదే సమయంలో ఆ విషయాలను విస్మరించి, చర్చించకుండా వదిలివేయడం అంతకంటే ప్రమాదకరం. ఇటువంటి సున్నితమైన అంశాన్ని చర్చింప నారంభించినప్పుడు, శ్రోతలు, వక్తలు - ఇరువురూ ఒక విధమైన అసౌకర్యానికి, కలవరపాటుకు గురవుతారు. అంతమాత్రం చేత ఈ విషయాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే, పశు ప్రాయమైన ఇంద్రియ వాంఛలు, సమాజానికి వినాశకరంగా పరిణమిస్తాయి. ఈ రోజుల్లో యువతీ, యువకులు తమ మనోవికారాల చేతనే మోసగింప బడుతున్నారు. అనేకమంది యువకులు సర్వతోముఖంగా అభివృద్ధి చెంది శక్తిమంత మైన వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించుకోవటానికి దోహదం చేసే సువర్ణ అవకాశాలనెన్నింటినో జారవిడుచుకుంటూ, తమ యౌవనాన్ని దుర్వినియోగం చేసుకుంటున్నారు.

సరైన మార్గ నిర్దేశకత్వం కొరవడటం వల్లే, అమాయకులైన యువతీ యువకులు తమ అమూల్యమైన జీవితాలను నాశనం చేసుకొంటున్నారు. ఇది ఎంత దురదృష్టకరమైన, జాలిగొలిపే స్థితి!

\- స్వామి పురుషోత్తమానంద

యువతకు మార్గదర్శకం అవసరం

యువత ఒక అనంత శక్తి భాండారం. ఆ శక్తిని వినియోగించుకొని యువత తమ భవితను జాజ్వల్యమానంగా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు. దీనికోసమే భగవంతుడు యువతకు ఎనలేని శక్తియుక్తులను ప్రసాదించాడు. కానీ మన యువత తమ సామర్థ్యాన్ని ఎరుగకుంది. మహాబలుడైన హనుమంతుడు కూడా తనకు సముద్రాన్ని దాటగలిగే సామర్థ్యం ఉందని భావించలేదు. కానీ ఇతరులు అతని శక్తి, సామర్థ్యాలను గుర్తు చేసినప్పుడు ఒక్క గెంతుతో సాగరాన్ని దాటాడు!

ఈ రోజుల్లో యువత కూడా ఇదే పరిస్థితిలో ఉన్నారు. వారి శక్తి సామర్థ్యాలను వారికి తెలియజేయాలి. ఎందుకంటే, తమలో నిద్రాణమైన ఉన్న శక్తులను అభివ్యక్తీకరించి, కార్యసాధనకు కావలసిన శక్తియుక్తులను ఆర్జించి, తమ వ్యక్తిత్వాన్ని సమగ్రవ్యక్తిత్వంగా తీర్చిదిద్దుకోగలుగుతారు. యువత దేన్నైనా సాధించగలరు. **కానీ మొదట వారి గమ్యాలను సాధించడానికి సరియైన విధానాలను వారు తెలుసుకోవాలి.**

ఉదాహరణకు –

ఎవరైనా దృఢశరీరం పెపొందించు కోవాలనుకుంటే శరీర ధారుఢ్య సాధనలు తెలుసుకుని, ప్రతిరోజూ విడువకుండా సాధన చేయాలి. ఇంకా తన ఆహారంలో పాటించాల్సిన నియమాలు తెలుసుకోవాలి. ఆరోగ్య కరమైన, పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి.

ఎవరైనా మేధావిగా లేక పండితునిగా తన మేధస్సును పెంపొందించు కోవాలనుకుంటే, వారు మేధావులతో సన్నిహితంగా మెలగాలి. లోతుగా, క్రమబద్ధంగా అధ్యయనం చేయాలి. ఉపయుక్త అంశాలపై ప్రసంగాలు వినాలి. నిశితంగా ఆలోచిస్తూ, దీర్ఘకాలం గడపాలి. అటువంటి సుశిక్షిత, శ్రద్ధాళువైన ప్రయత్నాలు తప్పక ఒక వ్యక్తిని మేధావిగా రూపొందిస్తాయి.

అలాగే ఏ నైపుణ్యాన్నైనా సంపాదించాలంటే, అందుకు కావలసిన పద్ధతులను తెలుసుకొని అభ్యాసం చేయాలి. ఆ రంగంలో ప్రావీణ్యం గడించడానికి మనస్ఫూర్తిగా కృషిచేయాలి.

సోమరితనం, అజ్ఞానం నిరాసక్తతలతో కొట్టుమిట్టాడేవారు దేనినీ సాధించలేరు. నేటి యువకులలో మరిగే రక్తం ప్రవహిస్తోంది. కాబట్టి సోమరితనానికి ఎటువంటి ఆస్కారమూ లేదు. అయినా, మన యువత జీవితంలో ఉత్కృష్టమైనవి ఎందుకు సాధించడం లేదు? అందుకు కారణం వారికి విచక్షణ లోపించడమే. వారు తమ విలువైన కాలాన్ని వృథా చేయడమే దానికి నిదర్శనం.

ఈ దుస్థితికి కారణం ఏమిటి? యౌవనంలో ఉన్నప్పుడే జీవితంలో అత్యున్నతమైనవి సాధించి కీర్తి గడించవచ్చుననే విషయాన్ని పెద్దలు యువతకు బోధించడం లేదు. కాబట్టి ఈ దుస్థితికి కారణం పెద్దలే అని చెప్పవచ్చు. పెద్దలు వారికి కనువిప్పు కల్గించలేదు కాబట్టే, యౌవనంలో ఉన్నప్పుడే ఉత్కృష్టతను సాధించలేకపోయామనే తలంపుతో వారు వృద్ధులైన తరువాత బాధపడడం జరుగుతోంది! అందరికీ వృద్ధాప్యం వస్తుంది. యౌవనాన్ని సద్వినియోగం చేసుకున్నవారికీ , దుర్వినియోగం చేసుకున్న వారికీ; ఇరువురికీ వృద్ధాప్యం తప్పదు. యువత తమ యౌవనాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటే జీవితం సార్థకమవుతుందనీ, దుర్వినియోగం చేసుకుంటే జీవితమంతా దుఃఖమయమవుతుందని గ్రహించేలా పెద్దలు వారికి బోధించడం లేదు.

కాబట్టి మన యువతను సక్రమ మార్గంలో నడిపించడానికి విజ్ఞులైన పెద్దలు అవసరం. ఇప్పుడు వయస్సులో మాత్రమే పెద్దలైనవారు చాలా మంది ఉన్నారు. కానీ వారు పరిణతి చెందలేదు. జీవితం ఆ పెద్దల వయస్సును పెంచిందే కాని, వారి వ్యక్తిత్వానికి వివేకాన్ని జోడించలేదు.

ఇటువంటి పరిస్థితిలో మన యువత కళ్ళు తెరిపించడానికి ఎవరున్నారు? యువకులు తమ జీవితాల్ని అర్థవంతం చేసుకోవడానికి మార్గదర్శనం ఎవరు వహిస్తున్నారు? ఈ అమాయక యువతకు భవిష్యత్తు అంధకారం గానూ, అగమ్య గోచరంగానూ కానవస్తుంది. వారి జీవన పథంలో వెలుగును నింపేదెవరు?

అయినా మన యువత మార్గదర్శకానికి ఎక్కడికో వెతుక్కుంటూ పోనవసరం లేదు. వారు చేయాల్సిందల్లా కొన్ని మంచి పుస్తకాలను ఎంచుకోవడమే! తరువాత మనస్సును నిగ్రహించి, ఆ పుస్తకాలలోని భావాలను లోతుగా ఆలోచించి, వాటిని ఆచరించడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు కొంత కాలానికి వారు సమాజంలో బాధ్యతగల, వివేకవంతులైన పౌరులుగా వికాసం చెందుతారు. ఈ సత్యం నిరూపణీయం; మన యువతకు ఇదొక బహిరంగ సవాలు.

భౌతిక సుఖాలలో మునిగి తేలే పశుప్రాయుడైన మానవుణ్ణి ఇంద్రియబద్ధ జీవితం నుండి వెలుపలికి లాగి అంతకంటే ఉన్నతమైన ఆనందాన్ని చవిచూపే శక్తి గలదే - నిజమైన నాగరకత అవుతుంది.

* * *

జాతికి ఆయువుపట్టు పవిత్రతే. పవిత్రతను కోల్పోవడమే జాతి పతనావస్థకు చేరబోతుందనడానికి మొదటి సూచన అని చరిత్రలో మీరు గమనించలేదా? పవిత్రతను కోల్పోయిన జాతి అంతరించే రోజు కనుచూపు మేరలోనే ఉంటుంది.

- స్వామి వివేకానంద.

యువత - విజ్ఞత

'యువత' ఎంత శక్తి గల పదం! ఈ పదం విన్నప్పుడు నీ నరనరాల్లో పులకరింత అనుభూతం కాదా! బలానికీ, శక్తికీ ప్రతీక యువత; ధైర్యోత్సాహాల మూర్తీభావమే యువత. యువత అనే పదం వినగానే ముసలివారు, గూనివారు వెంటనే నిటారుగా నిలబడి బలాన్ని కూడదీసుకుంటారు.

మనదేశమే కాదు యావత్ప్రపంచం యువత మీదనే గొప్ప ఆశలు పెట్టుకుంటుంది. ఎందుకంటే ఏవైనా మహత్కార్యాలు సాధించాలంటే అది యువతకే సాధ్యం.

ఎన్నో కష్టమైన పనులను సైతం మందహాస వదనంతో అలవోకగా యువత మాత్రమే పూర్తి చేయగలదు. ఎంత కష్టపడి పనిచేసినా వారు అలసిపోరు. వారు ఉత్సాహపూరితులై ఉంటారు. కార్యరంగంలో కొన్నిసార్లు వైఫల్యం వెక్కిరించినా యువత ధైర్యంతో, నూతనోత్సాహాలతో 'ఏమైనా గానీ ఈసారి నేను గమ్యాన్ని చేరుతా'నంటూ కార్యోన్ముఖులౌతారు. ఆధ్యాత్మికత, తత్త్వశాస్త్రం, సాహిత్యం, కళలు, సాంకేతిక శాస్త్రం, వ్యవసాయం మరియు పారిశ్రామిక రంగాలలో నూతన విషయాలను తక్షణమే ఆకళింపు చేసుకోగలిగిన మేథస్సు, పుష్కల సామర్థ్యాలు వారు కలిగి ఉంటారు. తమ శక్తి, సామర్థ్యాలతో ఉన్నత శిఖరాల నధిరోహించి అపారమైన కీర్తి, ప్రతిష్ఠలు గడించగలిగేది యువతే!

యువత ముంగిట ఎన్నో అవకాశాలున్నాయి. అయితే ఆ అవకాశాలను ఉపయోగించుకొనే విజ్ఞతను పొంది, వారి బంగారు భవితను

వారే రూపొందించుకోవాలి. శారీరక దార్ఢ్యం, మానసిక తేజం, కరిగిపోని ఉత్సాహం, అనంత ఊహా సామర్థ్యాలు అన్నీ యువతకు ఉన్నాయి. అయితే వారిలో విజ్ఞత లోపిస్తే అంతా వ్యర్థమవుతుంది!

బుద్ధి అంటే ఏమిటి? దాన్నే సంస్కృతంలో 'వివేక' మంటారు. ఏది మంచి, ఏది చెడు అని విచారణ చేసేదే బుద్ధి. ఏం చేయాలి, ఏం చేయకూడదు; దేన్ని సంపాదించాలి, దేన్ని వదలి వేయాలి; ఏం చూడాలి, ఏం చూడకూడదు - ఇటువంటి వివేకం యువతలో అధిక సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడానికి అత్యావశ్యకం.

తమ ఆలోచనలలో, మాటలలో, పనులలో యువత చాలా అప్రమత్తత వహించాలి. అప్రమత్తతే జ్ఞాన సముపార్జనకు ప్రథమ సోపానం.

పనిలో ఆలస్యం (చేయవలసిన దాన్ని వాయిదా వేయడం) వల్ల, ప్రమాదం (చేయకూడని దాన్ని చేయడం) వల్ల అనవసర పర్యవసానాలను, నష్టాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.

ఉత్కృష్ట కార్యాలను సాధించలేకపోతే ఈ జీవితం వ్యర్థమైనట్లే. పాశవిక ఉద్రేకాలను, మోహాలను నిగ్రహించి; వాటిని ఊర్ధ్వముఖంగా మళ్ళించకపోతే మనిషి ఉన్నతినొందడు.

మనస్సును కల్లోలపరచే ప్రలోభాల నుండి తప్పించుకోవటంలో చాలా జాగ్రత్తగా వ్యవహరించాలి. తాను చూస్తున్న, వింటున్న, అనుభవిస్తున్న విషయాలన్నింటి పట్లా వివేచనాదృష్టిని కలిగి ఉండాలి.

ఉదాహరణకు - ప్రకృతి అందాన్ని చూసి ఆనందిస్తే హృదయం వికసించి, మనోభావాలు పరిణతి చెందుతాయి. ఆకాశంలోని నక్షత్రాలు, గ్రహాలను చూస్తే మనస్సు ఎంతో గంభీరమైన ఆలోచనలతో, భావాలతో నిండిపోతుంది. నీలిసముద్ర దిగంతాన్ని చూస్తే సాహసం, ఉత్తేజంతో నరాలు

జలదరిస్తాయి. అటువంటి దృశ్యాలను చూసి ఆనందించడం వల్ల ఉన్నత భావాలు పెంపొంది, మన ఆలోచనా శక్తి పెంపొంది, మన వ్యక్తిత్వం వికసిస్తుంది. అలాగే పై పై మెరుగులున్న ఇంద్రియాకర్షక దృశ్యాలు మనస్సును తికమకపెట్టి, అల్లకల్లోలం చేసి, బుద్ధిని వ్యామోహభరితం చేస్తాయి. కాబట్టి అటువంటి దృశ్యాల నుంచి వెంటనే దృష్టిని మరల్చుకోవాలి.

ఈ విజ్ఞతను యువత పెంపొందించుకోవాలి.

కఠోర బ్రహ్మచర్య పాలన వల్ల అతి తక్కువ కాలంలోనే జ్ఞానాన్ని సముపార్జించుకోవచ్చు. ఒక్కసారి వింటే చాలు, అది జీవితాంతం గుర్తుండిపోతుంది.

- స్వామి వివేకానంద

బ్రహ్మచర్యమే యువత సంపద

యువత అంటే ఎవరు? సాధారణంగా 15 నుంచి 30 సంవత్సరాల వ్యక్తులను యువతగా పేర్కొంటారు. వయస్సు మాత్రమే యువతకు ప్రమాణమా? శరీర దార్ఢ్యం, కుశాగ్రబుద్ధి, ఎంతో ఉత్సాహం, తేజోవంతమైన కళ్ళు, సింహసదృశమైన శారీరక కదలికలు! - ఇవే ఆదర్శ యువత లక్షణాలు. అటువంటి వారిని నీవు ఒక్కసారి అయినా ప్రత్యక్షంగా చూడాలి. అప్పుడే నిజమైన యువత స్పష్టమైన చిత్రం నీకు అవగతమౌతుంది. ముప్పై ఏళ్ళ లోపు ఉన్న వారు ఎన్నో వేల మంది నీకు కనిపిస్తారు. అయితే వారు నిజంగా యౌవనాన్ని కలిగి ఉన్నారా అన్నదే పరిగణించాల్సిన ముఖ్యాంశం!

ఈ రోజుల్లో మన వీధులలో పనిపాటులు లేకుండా తిరిగే యువతకు, పైన పేర్కొన్న ఆదర్శ యువతకు - హస్తిమశకాంతర వ్యత్యాసం కన్పించడం లేదా? అయితే 'ఆదర్శ యువత' వ్యక్తిత్వ రహస్యం ఏమిటి? అదే బ్రహ్మచర్యం! మన సనాతన ఋషులు మహత్తరమైన ఈ జీవన వ్యవస్థను 'బ్రహ్మచర్యం' అని వ్యవహరించటం సముచితంగా ఉంది. భారతదేశ సాంస్కృతిక స్థాయిని అత్యున్నత శిఖరాలకు చేర్చింది బ్రహ్మచర్యమే! ప్రస్తుతం పతనావస్థలో ఉన్న మన సంస్కృతిని, జీవన ప్రమాణ స్థాయిని పునరుద్ధరించగల శక్తి కేవలం బ్రహ్మచర్యానికి మాత్రమే ఉంది.

బ్రహ్మచర్యం పాటించని యువత రసంలేని ఫలంతో, సువాసన లేని పువ్వుతో సమానం. సువాసన లేని పువ్వు చూడ్డానికైనా అందంగా ఉంటుంది. కానీ బ్రహ్మచర్యం పాటించని యువతకు అందం గానీ, పరిమళం గానీ మృగ్యం.

యువతకు, బ్రహ్మచర్యానికి ఎంతో దగ్గరి సంబంధం ఉంది. ఒకటి లేకుండా మరొకటి మనజాలదు. నిజంగా ఎప్పుడైతే 'యువత' అనే పదం ఉచ్చరిస్తామో అది బ్రహ్మచర్య సహితమనేది అంతరార్థం. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం, యువత పర్యాయపదాలని చెప్పుకోవచ్చు. బ్రహ్మచర్యం గురించి లోతుగా చర్చించే ముందు ఒక విషయం స్పష్టంగా తెలుసుకోవాలి.

బ్రహ్మచర్యం గురించి వినగానే, ప్రజలు "వివాహం చేసుకోవడం తప్పా?" అని ఆతురతతో ప్రశ్నిస్తారు. ఇది మామూలుగా అడిగే ప్రశ్నే. కానీ, నిజానికి ఈ ప్రశ్న తలెత్తకూడదు. ఎన్నో యుగాలుగా వివాహం సామాజిక వ్యవస్థలో ఆమోదాన్ని, మర్యాదనూ పొంది ఉంది. కాబట్టి వివాహం చేసుకోవడంలో తప్పులేదు. కానీ వివాహమనే మిషతో విచ్చలవిడిగా విషయాసక్తమైన జీవితం గడపడం సరికాదు. బ్రహ్మచర్య పాలన సన్న్యాసులకు, నైష్ఠిక బ్రహ్మచారులకు ఎంత ఆవశ్యకమో, వివాహితులకు కూడా అంతే ఆవశ్యకం.

వివాహం చేసుకొని సక్రమమైన గృహస్థ జీవితం గడపడం నిమ్న ఆదర్శం కానేకాదు. బ్రహ్మచారులు, సన్న్యాసులు, జ్ఞానులు ఎక్కడ నుంచి వస్తారో ఒక్కసారి ఆలోచించండి. వారందరూ వివాహితుల ఇళ్ళ నుండే వచ్చారు, కాదంటారా? కాగా, బ్రహ్మచారుల ఔన్నత్యం వారు ఎటువంటి ఇళ్ళ నుండి వచ్చారో, దాని మీదనే ఆధారపడుతుంది.

అన్ని విజయాలకూ బ్రహ్మచర్యం ప్రధాన కారణం. యువతీ యువకులందరూ బ్రహ్మచర్యం గురించి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవాలని పెద్దలు నొక్కి చెప్పారు. ఏ యువకుడైనా పెడత్రోవ పట్టి పతనావస్థకు చేరుకుంటే, ఆ పతనాన్ని ఆపి అతన్ని మరలా పైకి తీసుకురావడం ఎంతో కష్టమైన పని. కాబట్టి ఆరంభం నుంచే మన యువత ఈ అద్భుత ఆదర్శాన్ని తెలుసుకొని, దానికి అనుగుణంగా తమ వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దుకోవాలి.

జీవితంలో ప్రధానమైనది బ్రహ్మచర్యం. అదే యౌవనానికి మూలాధారం అనేది సత్యం. కానీ, ఈ రోజుల్లో తమ పిల్లలకు బ్రహ్మచర్యం గురించి బోధించడానికి తలిదండ్రులు వెనకాడుతున్నారు. దీనికొక కారణముంది. బ్రహ్మచర్యం గురించి సమగ్ర అవగాహన ముఖ్యంగా వారికే లేదు. లేక, 'నా కుమారుడు సన్న్యాసిగా మారతాడేమో?' అనే అర్థం లేని భయం కూడా కావచ్చు.

బ్రహ్మచర్యపాలన వల్ల యువత సన్న్యసిస్తారని అనుకోకూడదు. అయినా అంత సులభంగా సన్న్యాసి కావడం అసాధ్యం. ఒక వ్యక్తి హృదయంలో ప్రగాఢ వైరాగ్యం లేకుంటే అతడు సన్న్యాసిగా మారడం కల్ల. ప్రగాఢ వైరాగ్యం అంత సులభంగా జనించదు. అందరూ దాన్ని పొందలేరు. ఏదో తాత్కాలిక వైరాగ్యం, కొంత త్యాగం, కొద్దిపాటి ఆత్మనిగ్రహం ఉన్నంత మాత్రాన సన్న్యసించలేరు. కాబట్టి తమ పిల్లలు సన్న్యాసులైపోతారేమో అనే నిరాధారమైన భయం వల్ల తలిదండ్రులు బ్రహ్మచర్యంలాంటి మహోన్నత సత్యాలను పిల్లలు తెలుసుకోకుండా చేయడంతో, వారి వైవాహిక జీవితాలను నాశనం చేస్తున్నారు. ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు మంచి గృహస్థుల నుండే మంచి బ్రహ్మచారులు వస్తారు. అలాగే, **మంచి బ్రహ్మచారులే మంచి గృహస్థులు కాగలరు.** ఒక ఆరోగ్యకరమైన సమాజ వ్యవస్థకు పునాది బ్రహ్మచర్యపాలన అనే సత్యాన్ని అందరూ, ముఖ్యంగా తలిదండ్రులు గ్రహించాలి.

ఈ రోజుల్లో బ్రహ్మచర్యపాలనకు ప్రతికూలంగా మరో వాదన ఉంది. అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం[1] ఈ లోకంలో అసాధ్యమని జనసామాన్యం వాదన.

---

1. అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యమంటే ఒక్క బొట్టు వీర్యం కూడా చిందించరాదు. దానికోసం త్రికరణ శుద్ధి (మనసా, వాచా, కర్మణా పవిత్రత) ఉండాలి.

ఆధునిక వైద్యులు మరియు మానసిక నిపుణులు కూడా ఈ వాదనకు అనుకూలంగానే చెబుతారు. వీరంతా 'ప్రసారమాధ్యం' ద్వారా వారి భావాలను ధారాళంగా ప్రచారంచేసి, అన్ని వర్గాల ప్రజలను ప్రభావితం చేస్తున్నారు. దాని ఫలితంగా సమాజంలో బ్రహ్మచర్యం పాటించేవారి సంఖ్య తగ్గిపోతూ, పూర్తిగా అంతరించిపోయే పరిస్థితి దాపురించింది! బ్రహ్మచర్య పాలన చాలా కష్టం. అది ప్రవాహానికి ఎదురీదడం లాంటిది. దాంతోబాటు వైద్యులు మరియూ మానసిక నిపుణులూ దానికి వ్యతిరేకంగా ప్రచారం చేస్తే, అది కుందేటి కొమ్ము అవుతుంది. బ్రహ్మచర్యపాలనను మానసిక విపరీతత్వం అని ఎగతాళి చేసే విధంగా, నీచంగా చూడబడే పరిస్థితికి సమాజం దిగజారింది.

బ్రహ్మచర్య ఆదర్శంపై ఎన్నో భయానక అపోహలు ప్రచారం పొందడానికి కొన్ని బలవత్తర కారణాలున్నాయి. ఎందరో యోగులు ఆ ఆదర్శం నుండి పతనమయ్యారు. పురాణ కాలం నుండీ అటువంటి ఉదాహరణలు కనిపిస్తాయి. అంతమాత్రాన బ్రహ్మచర్య ఆదర్శంపై విశ్వాసాన్ని, ధైర్యాన్ని కోల్పోరాదు. ఆ ఉదాహరణలు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తతతో మెలగాలని హెచ్చరిస్తున్నాయి. ఎత్తైన శిఖరాలను అధిరోహించే వారు కూడా జారడం, కొన్నిసార్లు పడిపోవడం జరుగుతుంది - అని మనం అర్థచేసుకోవాలి.

బ్రహ్మచర్యం కఠోర ఆదర్శం కాబట్టి దాన్ని సాధించే ప్రయత్నాలకు స్వస్తి చెప్పి బురద గుంటలో మునగాలా? ఎప్పుడూ అలా చేయరాదు!

ఈ సందర్భంగా ఇంకో విషయాన్ని కూడా పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. ఈ రోజుల్లో సమాజంలోని యువతీ, యువకులు సామాజికీకరణం పేరిట కలిసిమెలిసి తిరగడం చూస్తున్నాం. నిజంగా యువతీయువకులు అలా తిరుగకపోతే వారిని అనాగరికులుగా, సంస్కృతీహీనులుగా చూస్తారు! ఇది

ప్రకటనల యుగం(advertising age). అశ్లీల దృశ్యాలు ఎక్కడంటే అక్కడ కనిపిస్తాయి. అవి పంచేంద్రియాలను ఉద్రేకపరిచి, వశపరచుకొని, తిరుగులేని రీతిలో మనస్సును కబళిస్తాయి. దాని ఫలితంగా సమాజంలో ఎక్కడ చూసినా లైంగిక పరమైన అపాయాలు పొంచి ఉన్నాయి. ఈ పరిస్థితులలో బ్రహ్మచర్య ఆదర్శాన్ని స్వాయత్తం చేసుకోవడం భగీరథ ప్రయత్నంగా మారుతోంది.

శక్తిని సృష్టించలేం, దానికి దిశానిర్దేశం మాత్రమే చేయగలం. కాబట్టి మన వశంలోని మహత్తర శక్తులను నిగ్రహించడం నేర్చుకోవాలి. మనోనిగ్రహంతో వాటిని ఆధ్యాత్మికంగా మార్చాలే గానీ, పశుప్రాయంగా ఉండిపోరాదు. కాబట్టి సౌశీల్యమే అన్ని మతాలకు, నైతికతకు పునాదిరాయి.

* * *

ఆధ్యాత్మిక పునాదులు లేకుంటే చదువులో, సంస్కృతిలో ఏదో ఒక విధంగా తప్పులు చొరబడడం సత్యం. ఆధ్యాత్మికత తర్వాతే మిగిలిన శిక్షణలన్నీ. ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ, వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం, బ్రహ్మచర్యపాలన - వీటినే ముందుగా అలవరుచుకోవాలి.

\- స్వామి వివేకానంద

కొందరి సమస్యల అధ్యయనం

సమస్య 1 : "నేను బాగా అలజడికి లోనయ్యాను"

ఓ కాలేజీ విద్యార్థి నన్నిలా అడిగాడు :

'స్వామీజీ చదవాల్సింది ఎంతో ఉంది. కానీ నా మనస్సు చాలా చంచలంగా ఉంది. నా పరీక్షలు దగ్గర పడుతున్నాయి. పుస్తకాలపై ఏకాగ్రత చూపలేకపోతున్నాను. ఏకాగ్రత సాధించడానికి నేనేం చేయాలి?'

నేను కాసేపు నిశ్చలంగా, తదేకంగా అతని కళ్ళలోకి చూశాను. అస్థిరత, నిగ్రహంలేని మనస్సుతో ఉన్నాడని గ్రహించి, ఆ తర్వాత నేనిలా చెప్పాను.

"నీ మనస్సులోకి తొంగి చూసి, ఆ అలజడి ఏమిటి, అలజడికి గల కారణం ఏమిటో ప్రయత్నించి తెలుసుకో. తరువాత దానంతటదే సమసిపోతుంది."

ఇప్పుడిప్పుడే పరిణతి చెందుతున్న ఆ కుర్రవాడిని స్వాభావికంగా నగర ప్రలోభాలన్నీ ఆకర్షిస్తున్నాయి. మనస్సులో ఎంతో అలజడి ఉన్నా, ఆ అలజడి గురించి అతనికి తెలియదు. ఇక అతనికి దాని కారణమేమి తెలుస్తుంది? కాబట్టి ఆ మనోస్థితికి కారణాన్ని కనుగొనమని చెప్పినప్పుడు, అతడు దాని భావాన్ని అర్థంచేసుకోలేదు. మళ్ళీ ఈ విధంగా అడిగాడు.

" అంటే ఏమిటి స్వామీజీ?"

తరువాత నేను అతనికి విడమరచి చెప్పాను: "నీ దృష్టిని నిగ్రహించు, తరువాత నీ మనస్సు నీ ఆధీనంలో ఉంటుంది."

ఈ మాటలు కూడా అతనికి అర్థం కాలేదు. అతని ముఖంలో ప్రశ్నార్థకం కనిపించింది. తరువాత విషయాన్ని సూటిగా చెప్పాను.

"చూడు బాబూ! నీ చదువు ముగిసేదాకా యువతులను, వారి శరీరాన్ని, వారి బట్టలను మొదలైన వాటిని ససేమిరా చూడకు. నీకు

తెలియకుండానే నీలోని మానసిక ప్రతిభను అవి హరిస్తాయి. ఏకాగ్రత లోపించడానికి గల ముఖ్యకారణం అదే. ఎంత చదివినా, ఎంత కష్టపడినా యువతుల జ్ఞాపకాలను నీవు స్మరిస్తుంటే, అదంతా వ్యర్థమవుతుంది. ఇది తథ్యం. యౌవనంలోని మనస్సు మచ్చిక చేయబడని గుఱ్ఱం లాంటిది. ఆరంభం నుంచీ సరైన శిక్షణతో దాన్ని అదుపులో పెట్టకపోతే, దాని ఇష్టం వచ్చినట్లు నిన్ను లాక్కొని వెళుతుంది. సక్రమమార్గం నుండి ప్రక్కకు మళ్ళించి, నిన్ను మురికి గుంటలో పడేస్తుంది. అటువంటి వెఱ్ఱి మనసు యువతులను చూసిందంటే ఇంకా వెఱ్ఱిదవుతుంది. నీకు వివాహం అయిన తరువాత యువతులతో సహచర్యం చేసినా, అప్పుడు దాని వల్ల నీకు ఇబ్బంది ఉండదు."

ఈ విధంగా అతనికి ఓ చిన్న ఉపన్యాసం ఇచ్చాను. ఆ యువకుడు ఓపిగ్గా విన్నాడు. నా మాటలు అతడు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకున్నట్లు నేను భావించాను. కానీ అతని ప్రతిస్పందనను బట్టి, ఈ రోజుల్లోని సంస్కృతి అతణ్ణి బాగా దెబ్బతీసిందని తెలుస్తోంది. అతడిలా అన్నాడు:

"స్వామీజీ, మీరేమో యువతులను కన్నెత్తి కూడా చూడొద్దని అంటున్నారు. అదెలా సాధ్యం? నేను వారితో కలిసి, మెలిసి మెలగకపోతే, నా స్నేహితులు నన్ను హేళన చేస్తారు. తరువాత అమ్మాయిలు కూడా నేనొక పిరికివాడినని అనుకుంటారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో యువతీయువకులు కలిసి, మెలిసి ఉండరాదని మీరు హితవు పలికితే ఒప్పుకోరు. అది ఆచరణ యోగ్యం కాదు. నేను అమ్మాయిలతో తిరుగుతూ, వారిని నా అక్కచెల్లెళ్లుగా భావిస్తే తప్పేమిటి?"

ఇలా ఆ యువకుడు నాకో ఉపన్యాసం ఇచ్చాడు! ఒక సన్న్యాసినైన నాకు అతని మాటలు లోకంలో జరుగుతున్న వాస్తవికతను తెలియజేశాయి. ఈ యువకుడు నా 'పాతకాలపు' భావాలను త్రోసిపుచ్చాడు. అతనితో వాదించకూడదని నేననుకున్నాను.

అతనికి ఇలా చెప్పాను: "చూడు బాబు! నేనో సాధువును. ఈ ఆధునిక యుగంలోని సామాజికీకరణ సమస్యలు నాకెలా తెలుస్తాయని అనుకుంటు-న్నావు. నీ మాటలు విన్న తరువాత నాకు పరిస్థితి బోధపడుతోంది. కాబట్టి నీవు ఎప్పటిలాగే ఉండు. నా మాటలు విని నీవు యువతులతో సహచర్యం మానకు. నీ దారిలోనే వెళ్తూ, నీవు చేస్తున్నట్లే కానివ్వు."

అతడు నా మాటలను ఎలా అర్థం చేసుకుంటే అలాగే అర్థం చేసుకోనీ అని అనుకున్నాను. తరువాత వెంటనే ఆ యువకుడు నానుండి సెలవు తీసుకున్నాడు.

ఆ యువకునికి చదువు పూర్తయ్యేటంత వరకే, లేక వివాహం అయ్యేంతవరకే యువతులను చూడొద్దని చెప్పాను. ఏకాగ్రత సాధించాలి అని అనుకునే వారికే ఈ ఉపదేశం. వివాహం అయ్యేంత వరకే బ్రహ్మచర్యం పాటించమని వారికి చెప్పాను, కాని అందరికీ కాదు.

నెల రోజుల తరువాత ఆ యువకుడు పరిగెత్తుకుంటూ నా వద్దకు వచ్చి, బాధతో ఇలా చెప్పాడు :

"స్వామీజీ, అది నిజం! ఆ రోజు మీరు నాకు చెప్పిందంతా నిజం. నా మనస్సు ఎంతో దుఃస్థితికి దిగజారింది. నాకేం చేయాలో తెలియడం లేదు. నేను చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితిలో ఉన్నాను. నాకు బయటపడే మార్గం చూపండి."

నేను అతనిని ఓదార్చాను. తరువాత నెమ్మదిగా కొన్ని సాధనలను వివరించాను. వాటిని అభ్యాసం చేయమన్నాను. అతడు ప్రశాంతంగా తిరిగి వెళ్లాడు. తరువాత ఆ యువకుడు వచ్చి, ఆ సాధనల వల్ల ఎంతో శాంతిని పొందానని చెప్పాడు.

యువతీ, యువకులు పరస్పరం స్వేచ్ఛగా కలిసిమెలిసి తిరగడం చాలా ప్రమాదకరం. ఇది నా భావన మాత్రమే కాదు. ఎందరో యోగులు దీన్ని చెప్పారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీరామకృష్ణులు, శ్రీశారదాదేవి, స్వామి

వివేకానంద, మహాత్మాగాంధీ మొదలైనవారి బోధనలు చదవడం వల్ల యువకులు ఎంతో ప్రయోజనం పొందగలరు. లేకుంటే ఈ విషయం వారి మనస్సులో చిక్కుముడిగా మిగిలిపోతుంది. వారి అనుభవంతో, నిజం తెలుసుకునే లోగా బాగా ఆలస్యమవుతుంది.

సమస్య 2 : "తప్పుదారిన పడ్డ పరిశోధన"

ఒకసారి ఓ యువతి నన్నిలా అడిగింది :

"స్వామీజీ, నాకో సమస్య ఉంది. మీ సలహా కావాలి?"

"అదేమిటో చెప్పు."

"స్వామీజీ, నేను వైద్యశాస్త్రం 3వ సంవత్సరం చదువుతున్నాను. నా సహవిద్యార్థితో నాకు స్నేహం కుదిరింది. అతడు ఇస్లాం మతస్థుడు, కానీ చాలా చక్కటివాడు. మా స్నేహం, బంధంగా మారింది. మేమిద్దరమూ రిజిష్టరు వివాహం చేసుకోవాలని అనుకుంటున్నాం. దానికి నా తల్లిదండ్రులు ఒప్పుకోరు, నేనేం చేయాలి?"

"మీ తల్లిదండ్రులెవరు? వారేం చేస్తారు?"

"వాళ్లు ఆశ్రమానికి వస్తుంటారు. వారిని మీరు ఎరుగుదురు." వారి పేర్లు చెప్పినప్పుడు, వారు నాకు పరిచయస్థులని అర్థమయింది. కానీ, ఈ యువతి మొదటిసారి నన్ను కలుసుకుంటోంది! అదీ కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు. ఆమెతో నేనిలా చెప్పాను.

"చూడమ్మా, నీవు చేస్తున్నది చాలా తప్పు, నీకది తగదు."

మొదటిది: నీ తల్లిదండ్రులు నీ మీద ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నారు. వారు నీకు అత్యుత్తమ విద్యను అందిస్తున్నారు. వారు నిన్ను నమ్ముతున్నారు. కానీ, నీవేమో దారితప్పి వారి నమ్మకాన్ని వమ్ము చేస్తున్నావు.

రెండవది: నీ ప్రస్తుత కర్తవ్యం వైద్య శాస్త్రంలో ప్రావీణ్యం సంపాదించడం. కానీ, ప్రేమ, సరసం అంటూ తిరగడం కాదు.

మూడవది: వైద్యవిద్యను అభ్యసించడం ఒక పరిశోధన లాంటిది. దానికి అంకితమై మనిషి రోగానికి ఎలా గురౌతున్నాడు, రోగం దేని వల్ల వచ్చింది, ఏ మందు దానిని నయం చేస్తుంది, రోగం స్థాయిని బట్టి ఎంత పరిమాణంలో మందివ్వాలి మొదలైనవి తెలుసుకోవాలి. ఇతరులకు పనికొచ్చే వాటికి నీవు అంకితం కాకుండా, నీవేం చేస్తున్నావు? వైద్యశాస్త్రంలో పరిశోధన చేయకుండా, నీవేమో భర్తను వెదుకుతున్నావు!

నాలుగవది: సంస్కృతి, సంప్రదాయాలు, పెంపకం వంటివి ఇస్లాం యువకునికీ, హిందూ యువతికీ భిన్నంగా ఉంటాయి. ఇప్పుడేమో ఇద్దరూ మోహంలో పడి ఈ వాస్తవాలను గుర్తించకుండా, ఒకటైపోదామని అనుకుంటున్నారు. మీ నేపథ్యాలలోని భిన్నత్వాలను విస్మరించి, మీరు వివాహం చేసుకున్నా, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు మీ ఇద్దరి మధ్యా అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తుతాయి. అది మిమ్మల్ని విడిపోయేటట్లు చేస్తుంది. క్లుప్తంగా నీ భవిష్యత్తును నీవే నాశనం చేసుకుంటున్నావు."

మతాంతర వివాహం చేసుకోవడాన్ని నేను నిరసించడం లేదు. కానీ, ఈ యువతి విషయంలో వారి కుటుంబ నేపథ్యం నాకు తెలుసు కాబట్టి, నేనలా చెప్పాను.

ఏది ఏమైనప్పటికీ ఆమెకు అదృష్టం కలిసొచ్చింది. నా మాటల్లోని అర్థాన్ని ఆమె గ్రహించింది. ఆమె ఇప్పుడు చక్కని వైద్యురాలిగా రాణిస్తోంది. ఆమె తలిదండ్రులు ఆమెకు మంచి వరుణ్ణి వెదుకుతున్నారు.

సమస్య 3 : "నీకు ఏం కావాలి?"

ఈసారి మరో అమ్మాయి వచ్చింది. ఇంజనీరింగు మొదటి సంవత్సరం చదువుతోంది. ఆమె ఒక రోజు కంటతడి పెట్టుకుని నా వద్దకు వచ్చి ఇలా చెప్పింది:

"స్వామీజీ, నేను సన్న్యాసిని కావాలని అనుకుంటున్నాను. ఈ లౌకిక జీవితం నాకు బొత్తిగా ఇష్టం లేదు."

నేనెంతో ఆశ్చర్యపోయాను. ఆమెను చూస్తే మంచి సంస్కారవతిగా కనిపిస్తోంది. ఆమె పరిణతి చెందినదిగా, మంచి కుటుంబం నుండి వచ్చినట్లు తెలుస్తుంది. ఆమె అందగత్తె కాకున్నా అందవికారంగానూ లేదు. 'అటువంటి అమ్మాయి అత్యవసరంగా సన్న్యాసిని కావాలను కోవడం ఎందుకు?' అని నేను ఆశ్చర్యపోయాను. కేవలం పరిపూర్ణ వైరాగ్యం మాత్రమే సన్న్యాసానికి ప్రేరేపించగలదని నా అనుభవం! లోకంలో వారికి కావలసింది దొరకకపోతే సన్న్యాసులుగా మారేవారిని చాలా మందిని చూశాను. ఇది కూడా అలాంటిదేమోనని నా కనిపించింది. కానీ ఎవరికి తెలుసు, అది నిజమైన వైరాగ్యమేనేమో! ఇతరుల మనస్సులోని భావాలను పసిగట్టడం ఎవరికి సాధ్యం? కాబట్టి నేను ఆమెతో ఇలా చెప్పాను:

"ఈ రోజుల్లో సన్న్యాసులుగా మారడం కష్టమేమీ కాదు. ఎంతో ఉదాత్తంగా సన్న్యాస జీవితం గడపాలనే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక చింతనా పరులను 'శారదామఠం' ఆహ్వానిస్తుంది. కానీ చదువులు పూర్తి కాకుండా అనుమతించరు. డిగ్రీ పూర్తి చేయి. ఈలోగా ఆధ్యాత్మిక పుస్తకాలను చదువు. నేను 'meditation and spiritual life' అనే పుస్తకం చదవమని నీకు చెబుతున్నాను. ఈ పుస్తకం చదివి, బాగా ఆలోచించు, ఆధ్యాత్మిక జీవితం ప్రారంభించడానికి మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండు. నీ కోరిక సరైన సమయంలో నెరవేరుతుంది."

ఆ అమ్మాయి నా మాటలను అర్థం చేసుకున్నట్లు అనిపించింది. ఆమె తన చదువు పట్ల శ్రద్ధవహించింది. కొన్ని నెలలు గడిచాయి. ఒక రోజు ఆమె నుండి ఉత్తరం వచ్చింది. దాన్లో ఇలా వ్రాసుంది –

"స్వామీజీ, నా మనస్సెంతో వికలంగా ఉంది. దాన్నేమాత్రం ఏకాగ్రం

చేయలేకపోతున్నాను. చదువు మీద ధ్యాసే కుదరటం లేదు. దయచేసి నాకు మార్గం చూపండి"

నేనీవిధంగా బదులు పంపాను:

"ఒక్కసారి ఆశ్రమానికి వచ్చి అమ్మ శారదాదేవిని కన్నీళ్ళతో ప్రార్థించు. నీకు తప్పకుండా దారి చూపుతుంది."

మూడు నెలల తర్వాత ఆ అమ్మాయి మళ్ళీ ఉత్తరం పంపింది!

"స్వామీజీ, నేనొక విషయం మీ దగ్గర దాచాను. నా క్లాసులోని ఒక అబ్బాయితో నేను ప్రేమలో పడ్డాను. అతని సుందర, శాంతవదనం నన్ను బాగా ఆకట్టుకుంది. నేను అతని స్నేహానికి ప్రయత్నించాను. మొదట్లో అతనూ నాతో బాగా మాట్లాడాడు. కానీ ఇప్పుడు నేనంటే అతనికి ఆకర్షణ లేదు. చాలా రోజులుగా నా నుండి దూరమవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. కానీ నేను చాలా నిరాశాజనకమైన నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నాను. నేను నా మనస్సును అతని నుండి త్రిప్పలేకపోతున్నాను. ఎంత ప్రయత్నించినా అతణ్ణి మరచిపోలేకపోతున్నాను. ఇది నన్ను తీవ్రంగా బాధిస్తోంది. నా మీద నాకే విరక్తి కలుగుతోంది. మీ రొక్కరే నాకు మార్గం చూపించగలరు."

చూశారా తమాషా! నన్నే బుద్ధిలేని వాడిగా చేసింది; పరిహాసం అంతా నా మీదే! ఆ రోజు సన్న్యాసమనీ, ఇంకా పెద్దమాటలు పలికిన ఆ అమ్మాయిని ఎలా నమ్మాలి? కానీ ఇప్పుడు అంతా బయటపడింది. ఆమె కోరుకుంది సరసం గానీ, విరాగం కాదు! శ్రీశారదాదేవి మాటల్ని నేను వెంటనే స్మరించుకున్నాను. ఒకసారి ఆమె ఇలా చెప్పారు: **"మనిషికి కావల్సింది ఒకటైతే, అతడు కోరేది మరొకటి."**

ఆ అమ్మాయికి జవాబు ఇలా వ్రాశాను. "నీవు దిగులు చెందకు. జరిగిందేదో జరిగింది. అది అంతటితో ముగియడం నీ అదృష్టం. ఇకనుంచయినా చదువుపై శ్రద్ధ వహించు. నీ తల్లిదండ్రులు నీపై ఉంచిన నమ్మకానికి నీవే బాధ్యురాలవు అని అనుక్షణం గుర్తుంచుకో. దీన్నే నీకు

మార్గదర్శకంగా చేసుకొని ముందుకు సాగు. శ్రీశారదాదేవి నిన్ను ఎల్లప్పుడూ రక్షించుగాక!"

ఈ విషయాన్ని కాస్త పరిశీలిద్దాం. ఆ అమ్మాయి వయస్సు 18 లేక 19 సంవత్సరాలుంటాయి. ఆ అబ్బాయికి కూడా దాదాపు అదే వయస్సు ఉంటుంది. వారి మధ్య ఏం జరిగిందో చూశారా? విద్యార్థులు ఉండవలసినది ఈ విధంగానా? నిజంగా ఇంద్రియాలు యువతను ఆటపట్టిస్తున్నాయి. యౌవనంలో అన్ని ఇంద్రియాలు, అన్ని గ్రంథులూ బాగా అభివృద్ధి చెందడం సహజమే. కానీ ఈ పెరుగుదల, పరిణతి వారిని కొంటెపనికి లోను చేయకూడదు కదా? కానీ, ఈ రోజుల్లో అదే జరుగుతోంది! దీనికంతటికీ కారణమేమిటో తెలుసా? పిల్లలను పెంచడంలో పెద్దవారి అశ్రద్ధ. యువతలో మంచి భావాలు, అలవాట్లు పెంపొందించడంలో పెద్దలు విఫలమవడమే ఇందుకు మూలకారణం. పిల్లలకు ఆత్మనిగ్రహం అలవరచలేదు. క్రమశిక్షణ అంతా గాలికి వదిలేశారు. ఫలితంగా ఇప్పుడు ఏం చేయాలో పెద్దలకు కూడా పాలుబోవడం లేదు! యువతీ, యువకులైన తమ పిల్లలు ఒకరితో ఒకరు కలిసిమెలిసి తిరుగుతుంటే, పెద్దవారు మూగవారిలా చూస్తున్నారు! అలా యువతీ యువకులు పరస్పరం తిరగడం సహజమేనని వారు భావిస్తూ సరిపెట్టుకుంటున్నారు.

కానీ ఈ అమ్మాయి అదృష్టవంతురాలని నేను చెప్పడానికి సంతోషిస్తున్నాను. తరువాత ఆ అమ్మాయి తన జీవితంలో స్థిరపడింది. సరైన మార్గదర్శకత్వం లేక ఎంతోమంది యువతీయువకులు తమ జీవితాలను నాశనం చేసుకుంటున్నారు. జ్ఞానోదయం కలిగిన పెద్దలు ఈనాటి యువత దీనపరిస్థితిని చూసి ఆందోళనకు గురౌతున్నారు.

సమస్య 4 : "ప్రేరణకు మూలం"

ఒకసారి కాలేజీ కుర్రాడు ఒకడు ఇలా అన్నాడు:

"స్వామీజీ, నా స్నేహితుడిలా చెప్పాడు. 'మనస్సులో అమ్మాయిని ఊహించుకొని, ఆమెకు ప్రేమలేఖలు వ్రాయి, లేక ఆమెపై కవిత్వం వ్రాస్తే ఇంకామంచిది. ఇది నీలో ఏకాగ్రత పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది. అది పరీక్షలకు చదవడానికి ఎంతో ప్రేరేపిస్తుంది.' కాబట్టి నేను అమ్మాయిలపై కవిత్వం వ్రాయడం మొదలుపెట్టాను. ఇది నాకు మంచిదేనా స్వామీజీ?"

ఒక విద్యార్థి నుండి ఇటువంటి మాటలు విని, నేను నిర్ఘాంత పోయాను! ఒక్కసారిగా ఎన్నో ఆలోచనలు నా మనస్సులో మెదిలాయి. ఈ లోకానికి ఏదో చెడు సంభవించిందని నేను ఆశ్చర్యపోయాను! ఈ రోజుల్లో విద్యార్థి జీవితం ఎంత నాశనానికి చేరువయింది? 'విద్య ఒక తపస్సు' అనే ఉత్తమ ఆదర్శం ఆధునిక విద్యాలయాల నుండి అదృశ్యమయ్యేటట్లుంది. అమ్మాయిలను ప్రేమించమనీ, ప్రేమలేఖలు, కవిత్వం వ్రాయమనీ, దానితో ఏకాగ్రత కుదురుతుందనీ అబ్బాయిలకు చెప్పిన ఆ "మహానుభావుడయిన గురువు" ఎవరో. ఆహా! ఎంత గొప్ప భావన! ఎంతమంది అమ్మాయిలు కూడా ఇలాంటి మూర్ఖ పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నారో కదా! యువకులు తమ మనస్సులను ముక్కలు చేసే ఇలాంటి బుద్ధితక్కువ పద్ధతులు ఎన్నింటినో కనుగొని ఉంటారనడం తథ్యం!

తమ వ్యక్తిత్వాలను వికసింపచేసుకోవడానికి బదులుగా , యువత తమ శక్తిని వృథాగా వ్యర్థం చేసుకుంటున్నారు. ఈ సమయంలో పెద్దలు పరిస్థితులు ఎంత జటిలంగా తయారయ్యాయో గుర్తించాలి. యువతీ యువకులు చట్టబద్ధంగా వివాహం చేసుకున్న తరువాత ఒకరినొకరు ప్రేమించుకోవడం, ప్రేమలేఖలు వ్రాసుకోవడం, ఒకరిపై ఒకరు కవిత్వాలు

అల్లుకోవడం చేస్తే అది మంచిది. కానీ పటిష్టమైన వ్యక్తిత్వం ఏర్పరచుకొనే సమయంలో ఈ విధమైన కార్యాలలో మునిగి, తమ కోర్కెలను తీర్చుకొంటే వారికి వాటిల్లేది అధోగతే. యౌవనంలో కామం చాలా సులభంగా అభివ్యక్త మవుతుంది. ఈ సమయంలో యువతీయువకులు బాగా దగ్గరగా కలిసిమెలిసి తిరుగుతూ, ప్రేమలేఖలు, కవిత్వాలు వ్రాసుకుంటే కామ, మోహాలు రాక్షసుల్లాగా తయారవుతాయి. కాబట్టి వారు తమను తామే నిగ్రహించుకోలేకపోతే, వారి ఆరోగ్యం, శక్తి అంతా హరించుకుపోతాయి. మనస్సులు సమతౌల్యం కోల్పోతే వారికి ఏకాగ్రత ఎలా కుదురుతుంది? ఏకాగ్రత మృగ్యమైతే జీవితంలో ఏం సాధిస్తారు?

బ్రహ్మచర్య పాలనతో మనస్సును ఏకాగ్రతతో ఉంచవచ్చు. ఈ సత్యాన్ని మన యువతీయువకులు ఎంత తొందరగా తెలుసుకుంటే అంత మంచిది. తలిదండ్రులు కూడా అజ్ఞానాన్ని వదిలించుకుని బ్రహ్మచర్యంపై ఉన్న అపోహలను తొలగించుకోవాలి. తమ పిల్లలు బ్రహ్మచర్యాన్ని కోల్పోతే, వారి వ్యక్తిత్వమంతా ఛిన్నాభిన్నమై, వారి భవిష్యత్తు అగమ్యగోచరంగా తయారవుతుందని తల్లిదండ్రులు గ్రహించాలి!

వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్మించి, మానసిక దృఢత్వాన్ని పెంపొందించి, మేధస్సును వికసింపజేసి, ఒక వ్యక్తిని తన కాళ్లపై తాను నిలబడేట్లు చేయగలిగే విద్యే మనకు కావలసింది.

✦ ✦ ✦

పాశ్చాత్య శాస్త్ర విజ్ఞానంతో కూడిన వేదాంతం, బ్రహ్మచర్యం ఆదర్శంగా గల శ్రద్ధ, ఆత్మవిశ్వాసాలే ఇప్పుడు మనకు కావాలి.

- స్వామి వివేకానంద

సంకేత దీపం

బ్రహ్మచర్యం ఆచరించడానికి , మానసిక ఏకాగ్రత పొందడానికి, ఎన్నో సాధనలు అనుష్ఠించాలి. ఒక వ్యక్తిని ధీరసైనికునిగా చేయడానికి ఎంత సాధన అవసరమో చాలామందికి తెలియదు. అలాగే ఒక వ్యోమగామి, రోదసిలోకి వెళ్ళడానికి ఎటువంటి కఠోర శిక్షణలు పొందుతాడో చాలా కొద్దిమందికే తెలుసు. అలాంటప్పుడు మన మనస్సును నిగ్రహించి ధీరవంతమైన, అర్థవంతమైన ప్రశాంత జీవితాన్ని గడపడానికి ఎంత సాధన అవసరమో ఒక్కసారి ఆలోచించండి.

మనం తినే ఆహారం, చూసే దృశ్యాలు, వినే మాటలు, మాటల్లో వాడే పదాలు, మన సహవాసం - ఇవన్నీ కూడా మన బ్రహ్మచర్యం మీద ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఇవన్నీ మంచివైతే, మన బ్రహ్మచర్య సాధన బలోపేతమై, మన వీర్యం పదిలపరచబడుతుంది. ఇవన్నీ చెడువైతే బ్రహ్మచర్యం భగ్నమవుతుంది.

ఈ తరంలోని యువతీ, యువకులు ఎంచుకున్న జీవనశైలి వారి వ్యక్తిత్వాలను నాశనం చేస్తోంది. అయినప్పటికీ ఈ రోజుల్లోనూ సౌశీల్య వంతులైన యువతీ, యువకులున్నారు. వారు (భగవంతుని నివేదనకు అర్హమైన) 'వాసన చూడని పువ్వులు, పక్షులు కొరకని పండ్లు' వంటివారు. వీరి సంఖ్య పెరుగుతూ ఉంటే మంచిది.

అంటే అందరూ జీవితాంతం 'నైష్ఠిక బ్రహ్మచర్యం' పాటించాలని కాదు. అలా ఎన్నడూ జరుగదు! అయినా, అలా పాటించమని చెప్పినా వినేవారెవరు? మన యువతీయువకులు వివాహం చేసుకునే వరకైనా బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే అంతే చాలు. ఇటువంటి బ్రహ్మచర్యం మన యువతకు అవసరం.

సౌశీల్య-వ్యక్తిత్వ నిర్మాణాల గురించి స్వామి వివేకానంద నొక్కి వక్కాణించేవారు. మహత్తర వ్యక్తిత్వాలను పెంపొందించుకోవడానికి తగిన సూచనలను ఆయన ఇచ్చారు. వ్యక్తిత్వ నిర్మాణంలో బ్రహ్మచర్యం పునాదిరాయి వంటిది అని చెప్పేవారు.

మన యువత ఎన్నో సద్గుణాలతో విలసిల్లే సర్వతోముఖ వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే బ్రహ్మచర్యపాలన తప్పనిసరి.

మన యువత దివ్యమైన 'మేధాశక్తి'[1] తో నిండి, తేజోవంతంగా ఉండాలని కోరితే, వారి వ్యక్తిత్వానికి ఆధారంగా ఉండవలసింది బ్రహ్మచర్యమే.

విశ్వవిద్యాలయాలలోకి, ఇతర విద్యాసంస్థలలోకి ప్రవేశించే విద్యార్థులు సరస్వతీ కటాక్షం పొందాలంటే దివ్యమైన బ్రహ్మచర్యం వారిలో దేదీప్యమానంగా వెలగాలి. అన్ని కుటుంబాలలో ఆహ్లాదకరమైన, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం ఉండాలంటే, ఆ సభ్యులందరికీ బ్రహ్మచర్యంపై సదవగాహన, ఆచరణలు ఉండాలి.

ఈ విధమైన పరిస్థితి కోసం ప్రయత్నం జరిగితే, దేశమంతా తేజోవంతమవుతుంది. మన చరిత్రలోని స్వర్ణయుగాలు కూడా, వాటి ముందు దిగదుడుపే అవుతాయి.

---

1. మేధాశక్తి అంటే శక్తివంతమైన బుద్ధి. అది రెండు విధాలుగా పనిచేస్తుంది.

- గ్రాహ్యశక్తి (సరిగ్గా అర్థం చేసుకునే బుద్ధి)
- స్మృతి శక్తి (జ్ఞాపకం ఉంచుకునే శక్తి)

ఒక విషయాన్ని చదివినపుడు దాని సారాన్ని తొందరగా గ్రహించే శక్తిని మేధాశక్తి కల్గిస్తుంది; ఆ విషయాన్ని జ్ఞాపకం ఉంచుకునే సామర్థ్యాన్ని స్మృతి శక్తి ఇస్తుంది. మామూలు తెలివితేటలతో ఈ గుణం విభేదిస్తుంది. ఈ మహత్తరశక్తి స్వచ్ఛంగా బ్రహ్మచర్యం పాటించే వారికి మాత్రమే జనిస్తుంది.

సందేహప్రాణులు 'బ్రహ్మచర్య ఆదర్శం' ఆచరణయోగ్యం కాదని తోసిపుచ్చుతారు. అటువంటి వారు ఎప్పుడూ ఉండనే ఉంటారు. వారు భవిష్యత్తులో కూడా ఉంటారు. ఆ సంశయాంధకారంలోనే వారిని ఉండనివ్వండి. సంశయుల అరుపులు, ఊళలు మన మనస్సును దారి మళ్ళించకూడదు. సంశయగ్రస్తులు, నిరాశావాదులు ఎంతగా మనల్ని నిస్తేజపరిచినా – బ్రహ్మచర్య సాధకులమైన మనం దృఢ సంకల్పంతో, ఉత్సాహంతో ఆదర్శాన్ని అంటిపెట్టుకోవాలి. ఇతరుల నుండి ఎంత ఎక్కువగా వెక్కిరింతలు, అడ్డంకులు ఎదుర్కొంటామో; మన శ్రద్ధ, ఉత్సాహం అంతకు వెయ్యిరెట్లు పెంపొందాలి. ఆశ్చర్యకర విషయమేమంటే, దివ్యమయిన బ్రహ్మచర్య ఆదర్శాన్ని సాధించాలని అనుకున్నప్పుడు అన్నింటి కన్నా ఎక్కువ వ్యతిరేకత వచ్చేది మన అంతరంగం నుండే!

అటువంటి స్థితిలో ఇతరుల నుండి ఎదురయ్యే ప్రతిబంధకాలు లెక్కలోనికి తీసుకోవచ్చా? అయినా బాహ్య, అంతర అవరోధాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని, బ్రహ్మచర్యాన్ని సాధించాలి. అంతర అవరోధాలను ఎదుర్కొనడానికే ఎక్కువ ధైర్యం, బలం అవసరం. శ్రీశంకరాచార్యుల వారు ఒక చక్కటి ప్రశ్నవేసి, ఆయనే సమాధానం ఇచ్చారు: "ఎవరు లోకాన్ని నిజంగా జయిస్తారు?" "ఎవరైతే తమ మనస్సును జయిస్తారో వారే!" బాహ్యప్రపంచాన్నంతా జయించవచ్చు, కానీ మన మనస్సును జయించడం చాలా కష్టం. మానవాతీత సాధన చేసేవారే, తమ మనస్సును జయించి లోకానికి పెద్ద శక్తిజనక కేంద్రాలుగా తయారౌతారు.

బ్రహ్మచర్య ప్రాశస్త్యాన్ని ప్రజలకు బోధించడం చాలా కష్టమైన పని. బ్రహ్మచర్యం అన్న మాట వినగానే వారు విశ్వామిత్ర మహర్షి కథ చెబుతూ అది అసాధ్యమని కొట్టిపారేస్తారు. కాని విశ్వామిత్రుడు అకుంఠిత దీక్షతో చివరికి బ్రహ్మజ్ఞాని అయ్యారన్న సంగతి వారు తెలుసుకోవాలి. కాబట్టి

విశ్వామిత్రుడు అకుంఠిత దీక్షకు, నిరంతర పోరాటానికి ప్రతీక కాని, బురదచల్లడానికి కాదు.

ఋషి వాల్మీకి మొదట్లో దారిదోపిడీలు చేశాడన్నది సత్యం. కానీ ఆ తరువాత ఆయన చేసిన సాధనల వల్ల ఆయనలో కలిగిన మార్పును చూడండి! ఫలితంగా వెలువడిన శ్రీమద్రామాయణం - ఇన్ని వేల సంవత్సరాలు గడచినా మానవాళి హృదయాలకు హత్తుకొనే మహత్తర కావ్యంగా నిలిచిపోయింది.

పై దృష్టాంతాల దృష్ట్యా, ఒక సాధారణ వ్యక్తి మహాత్ముడిగా పరిణామం చెందాడంటే, ఆ మార్పు కేవలం బ్రహ్మచర్య శక్తి మూలంగానే సంభవమైనట్లు గ్రహించవచ్చు. ఈ మహాత్ముల బ్రహ్మచర్యశక్తి అభివ్యక్తీకరణకు వారు సాధించిన విజయాలే ప్రతీకలు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం ఉజ్జ్వల వ్యక్తిత్వానికి పునాది వంటిది.

కనుక, అటువంటి మహోన్నత ఆదర్శాన్ని స్వాయత్తం చేసుకోకుండా; సంశయాత్ముల తెలివితక్కువ మాటలతో మోసపోవాలా? మన సాధనలు బలహీనుల వాదాలతో నిస్తేజమవ్వాలా? వారు ఎన్నడూ ఉన్నత లక్ష్యాలు గమ్యంగా పెట్టుకోలేదు, జీవితంలో సాధించిందేమీ లేదు. మనల్ని ఎవరు ప్రభావితం చేయాలి - సాధారణమైన బ్రహ్మచర్య వ్రత వ్యతిరేకులా? లేక బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి, శాశ్వత కీర్తినొందే ధీరులా? ఇది మనం తేల్చుకోవాలి. అవివేకులను, సోమరులను చూసి మన ఆశయాలను త్యజించాలా లేక తెలివైన వారితో కలిసి ఉన్నతంగా ఎదిగి ప్రకాశించాలా?

శిష్యుడు : "స్వామీజీ! మీలాగా కావాలని కోరుకునే వారెవరు? తత్త్వాన్ని మీ వలె విపులీకరించి చెప్పే ప్రవచనా సామర్థ్యం ఎవరికుంది?"

స్వామి వివేకానంద : "నీకు తెలియదా! భగవత్సాక్షాత్కారమే జీవితాశయంగా 12 సంవత్సరాల పాటు అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే, అటువంటి శక్తిని ప్రతి ఒక్కరూ పొందవచ్చు. **అటువంటి బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించటం మూలంగా నా మనస్సు నుండి ఒక తెరలాంటిది (మాయ) తొలగిపోయింది.** దాని వలన తత్త్వజ్ఞానం వంటి అత్యున్నత విషయాలపై సైతం, ఉపన్యాసం ఇచ్చేముందు ప్రత్యేకంగా ఆలోచించవలసిన అవసరం నాకెప్పుడూ కలగలేదు. ఒక ప్రవచన కార్యక్రమం ఉందంటే, ఆ రోజు మాట్లాడవలసింది ముందురోజు రాత్రి నా కళ్ళ ముందు చిత్రాల రూపంలో దర్శనమిస్తుంది. మరుసటి రోజు నేను దర్శించిన చిత్రాలకు అక్షరరూపం కల్పించి ప్రసంగిస్తాను. చూశావా! నాకంటూ ప్రత్యేకమైన శక్తి ఏదీ లేదు. **12 సంవత్సరాలు అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం పాటించిన వారెవరైనా ఆ శక్తిని పొందగలరు. ఆ విధంగా చేశావంటే నీవు కూడా ఆ శక్తిని పొందవచ్చు."**

బ్రహ్మచర్యం : ఒక అవగాహన

'బ్రహ్మచర్యం', 'ఇంద్రియ నిగ్రహం', 'పవిత్రత' - వంటి పదాలు వినగానే సాధారణంగా జనులు ముభావం వహిస్తారు. బ్రహ్మచర్య ఆదర్శంపై వారికి గల భక్తి భావమో లేక అటువంటి గంభీర ఆదర్శాలు వారి శారీరక సుఖాలను అడ్డుకొంటాయన్న భయమో లేక ఆ విషయం కామ సంబంధితమని సంఘంలో దాని గురించి మాట్లాడడం వర్జితమనే భావమో... అందుకు కారణం ఏదైనా అయి ఉండవచ్చు. కారణమేదైనా బ్రహ్మచర్యం, పవిత్రత మొదలైన పదాలు వింటేనే ప్రజలు భయభ్రాంతులై ఏదో చెప్పలేని భావాలతో వారి మనస్సు నిండిపోతుంది. దాని ఫలితంగా బ్రహ్మచర్య ఆదర్శం చాలామందికి అర్థం కాకుండా ఉండిపోతోంది. ఈ విధమైన విపరీత భావాలు జనులలో బ్రహ్మచర్యంపై గల అజ్ఞానాన్ని, అర్థంలేని అపోహలను తొలగించడంలో ఉపయోగపడవు. జనులు ఆ విషయంపై చర్చను కొనసాగించక నిశ్శబ్దం పాటిస్తారు. అలా ఎంతో ముఖ్యమైన ఈ విషయంపై సమాజం ఆసక్తిని కోల్పోయింది.

ఈ రోజుల్లో జనులు బ్రహ్మచర్యంపై తప్పుడు భావన కలిగి ఉన్నారు. బ్రహ్మచర్యం గురించి అతి కొద్దిగా మాత్రమే అర్థం చేసుకుంటే మంచిదనీ, అతి తక్కువగా దాని గురించి చర్చించడం సబబని అనుకుంటారు. కానీ, ఎక్కువ మందికి బ్రహ్మచర్యం గురించి పూర్తిగా తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి లేదనే విషయం మాత్రం తేటతెల్లమవుతోంది. బ్రహ్మచర్య పాలన వల్ల పొందే లబ్ధిని వారు అర్థం చేసుకోలేరు.

'బ్రహ్మ' అనే పదానికి మూడు అర్థాలున్నాయి. అవి – భగవంతుడు, వేదము, వీర్యము. 'చర్య' అనే పదానికి మూడు అర్థాలున్నాయి. అవి – ధ్యానం, గంభీర అధ్యయనం, నిలుపుకోవడం. కాబట్టి బ్రహ్మచర్యం అంటే – 'వేదాధ్యయనం చేస్తూ, వీర్య సంరక్షణ చేసి, భగవంతునిపై ధ్యానం చేయటం' అని అర్థం. వేదాధ్యయనం అందరికీ అసాధ్యం, కాబట్టి వారు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చదివితే చాలు. యువత చదువులను ఇది ఆటంకపరచరాదు. వారు తమ చదువులు కొనసాగిస్తూ, తీరిక వేళల్లో ఉదాత్తమైన సాహిత్యం పఠిస్తే చాలు. భగవంతునిపై భక్తి, ఉదాత్త సాహిత్య పఠనం లేకుంటే వీర్యధారణ అసాధ్యం. ఒకే పదానికి మూడు అర్థాలు ఉండడంలో గల ప్రాముఖ్యాన్ని గ్రహించాలి.

బ్రహ్మచర్య ఆదర్శాన్ని ఎందరో మునులు, యోగులు కీర్తించారు. దాని అభ్యాసం వల్ల కలిగే ఫలితాలను విశదీకరించారు. అయినా దాన్ని పాటించడం అంత సులభం కాదని గ్రహించాలి. దాన్ని పాటించడం కష్టం కాబట్టి, అది అసాధ్యమని అనుకోకూడదు. శ్రీకృష్ణుడు ఇలా చెప్పాడు –

శక్నోతీహైవ యః సోఢుం ప్రాక్ శరీర విమోక్షణాత్ ।
కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తః స సుఖీ నరః ॥

"ఇహలోకంలో శరీర పతనానికి ముందే ఎవరైతే తమలో చెలరేగే భయంకరమైన కామ, క్రోధాలను నిగ్రహిస్తారో, అటువంటి వాడే యోగి మరియు అతడే నిజమైన ఆనందం అనుభవిస్తున్నాడు."

చనిపోయిన వాని శరీరంలో కామక్రోధాలు జనిస్తాయా? లేదు. కాబట్టి జీవించి ఉన్నప్పుడే, అందులోనూ యౌవనంలో ఉన్నప్పుడే, శక్తి తేజాలు పుష్కలంగా ఉన్నప్పుడే కామాన్ని నిగ్రహించాలి.

ఆత్మనిగ్రహం[1] లేక బ్రహ్మచర్య పాలన అందరికీ సాధ్యం కాదు. ఎందుకంటే అందరి శరీరతత్వం కామాన్ని నిగ్రహించే విధంగా ఉండదు. త్రిగుణాలను అనుసరించి మానవ శరీరం మూడు విధాలుగా ఉంటుంది – సత్త్వగుణం[2], రజోగుణం[3] మరియు తమోగుణం[4]. సాత్వికదేహం కలిగినవాడు కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో విజయాన్ని సాధిస్తాడు. రజోగుణం కలిగినవాడు అధికంగా ప్రయత్నించాలి. తమోగుణానికి చెందినవాడు బ్రహ్మచర్య ఆదర్శానికి తగడు. కాని అటువంటి వారికి కూడా మార్గం ఉంది. తమోగుణం గలవారు మొదట రజోగుణానికి ఊర్ధ్వగతులై, తరువాత సత్వగుణానికి చేరడానికి ప్రయత్నించాలి. కాని దీన్ని ఎలా సాధించాలో, ఎంతమంది సాధించగలరో చెప్పడం కష్టం. అదంతా సంకల్పశక్తిపై ఆధారపడుతుంది. లేక సిద్ధ గురువు మార్గదర్శకత్వంతో అది సాకారమౌతుంది.

---

1. ఆత్మనిగ్రహం అంటే శరీరంలోని దశ ఇంద్రియాలను, మనస్సును నిగ్రహించడం. దశేంద్రియాలు ఏవంటే –

– అయిదు జ్ఞానేంద్రియాలు (కన్ను, చెవి, ముక్కు, నాలుక, చర్మం)

– అయిదు కర్మేంద్రియాలు (చేతులు, కాళ్లు, నోరు, జననాంగం, పాయువు)

2.సత్వగుణం – స్వచ్ఛత, నిర్మలత్వం, సుఖానికి ప్రతీక.

3.రజోగుణం – మోహం, బలం, కర్మ నిరతకు ప్రతీక.

4.తమోగుణం – ప్రమాద, ఆలస్య, నిద్ర (సోమరితనం) లకు ప్రతీక.

ఆకలి అందరికీ స్వాభావికం. కానీ మనిషికీ మనిషికీ మధ్య ఆకలిని తీర్చుకోవడంలో వ్యత్యాసం ఉంటుంది. సాత్విక స్వభావం గలవారు తమ ఆకలిని ఒక విధంగా తీర్చుకుంటారు. రాజసిక స్వభావం గలవారు మరోవిధంగానూ, తామసిక స్వభావం గలవారు ఇంకోవిధంగానూ తమ ఆకలిని తీర్చుకుంటారు. ఇవే కాకుండా రాక్షస, పిశాచ విధానాలలో తమ ఆకలిని తీర్చుకొనే వారూ ఉన్నారు! అలాగే, కామభావనలనూ తమ, తమ స్వభావానికి తగిన విధంగా తీర్చుకొంటారు. ఈ భిన్న స్వభావాలే ప్రపంచంలోని మానవుల నడవడికను, పద్ధతులను నిర్దేశిస్తాయి.

అపవిత్ర కార్యాలెంత చెడ్డవో, అపవిత్ర ఆలోచనలు కూడా అంతే చెడ్డవి.

* * *

మనస్సు ఎంత స్వచ్ఛంగా ఉంటే, దానిని నిగ్రహించడం అంత సులభం. మనస్సును నిగ్రహించాలంటే పవిత్రత తప్పనిసరి. సంపూర్ణ మనో నిగ్రహానికి కచ్చితమైన నైతిక వర్తనమే సర్వస్వం.

- స్వామి వివేకానంద

బ్రహ్మచర్య సాధనకు సూచనలు

* నిత్యం సత్సాంగత్యం చేయాలి. వీలైనప్పుడల్లా సాధు సాంగత్యం చేయాలి.

* కామోద్రేకం కలిగించే పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండాలి. అటువంటి పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మీ దృష్టిని, వినికిడిని నిగ్రహించాలి.

* యువకులు స్త్రీలను మాతృభావంతో గౌరవించాలి, యువతులు పురుషులను సంతానభావంతో చూడాలి.

* ఆహారనియమాలు, వినోదం, నిద్రాసమయం, ఇతరులతో వ్యవహారం, సంభాషణ మొదలైన విషయాలలో తగు జాగ్రత్తతో, సంస్కారంతో, క్రమశిక్షణతో మెలగాలి.

* ఎప్పుడూ ఉత్తమమైన విషయాలనే మాట్లాడాలి, మంచి విషయాలనే వినాలి, మనస్సును ఉదాత్తమైన ఆలోచనలతో నింపాలి.

* ప్రతిరోజూ ఒక గంట శారీరక శ్రమ అవసరం. అది యోగాసనాలు, వ్యాయామం, నడక లేక తీవ్ర శారీరకశ్రమ వంటిది ఏదైనా ఫరవాలేదు.

* నీకు ఆస్తికత్వం, భగవద్భక్తీ ఉంటే, నీ హృదయాంతరాళాల నుంచి నిరంతరం ప్రార్థన పెల్లుబుకుతూ ఉండాలి. ఎప్పుడైనా చెడు తలంపులు వచ్చినపుడు బాగా ప్రార్థించు. ఎప్పుడైనా చెడు దృశ్యం గానీ, కామోద్రేకం కలిగించే దృశ్యం కాని కనిపించినపుడు, ఈ విధంగా తీవ్రంగా ప్రార్థించు: “ఓ భగవంతుడా! నన్ను సౌశీల్యునిగా, ఆధ్యాత్మికతతో తేజోవంతునిగా తీర్చిదిద్దు; నా శరీరంలోని వీర్యాన్ని

ఓజో శక్తిగా (ఓజస్సుగా)[1] మార్చు." అటువంటి ప్రార్థనలు ఎన్నో అద్భుతాలను సృష్టిస్తాయి. అటువంటి ప్రార్థన వలన భగవత్ సాక్షాత్కారం కూడా సంభవమవుతుంది.

* నీకు భగవంతునిపై నమ్మకం లేకుంటే ఆత్మవిశ్వాసంతో నీకు నీవే ఇలా చెప్పుకో :
  "ఈ శరీరం మల, మూత్రాలతో ప్రతిరోజూ నిండుతుంటుంది. ఇటువంటి మలినశరీరాన్ని కాను నేను, నేను నిత్యశుద్ధ ఆత్మను."
  "రోజు రోజుకీ ఈ శరీరం నాశనం అవుతోంది. నేను కాలంతో నాశనమయ్యే శరీరాన్ని కాను. నేను నిత్యనూతన ఆత్మను."
  "ఈ శరీరం తిండి లేకపోతే కృశిస్తుంది. నేను తిండిపై ఆధారపడ్డ శరీరాన్ని కాను. నేను నిత్య దృఢ, నిత్యోత్సాహ, సర్వశక్తిగల ఆత్మను."
  "అందరి ఎదుట ఒక రోజు ఈ శరీరం చితిపై కాలిపోతుంది. ఈ విధంగా భస్మమయ్యే నికృష్ట శరీరాన్ని కాను నేను. నేను నిత్య శుద్ధ, నిత్యబుద్ధ, సనాతన ఆత్మను."
  నీవు ఇటువంటి భావం అలవరుచుకోవడం ఇతర ప్రార్థనలకంటే తక్కువైనదేమీ కాదు.

* నమ్రత కలిగి, గర్వాన్ని విడిచిపెట్టు. బ్రహ్మచర్యపాలనకు నమ్రత, నిరాడంబరత అవసరం.

* చిరునవ్వుతో, పూర్తి ఏకాగ్రతతో, శ్రద్ధతో, కౌశలంతో ఏ పనైనా చేయాలి. నీవు అలా పనిచేస్తే మానసిక దృఢత్వం ఏర్పడుతుంది. వీర్యాన్ని ధారణ చేసి, దాన్ని ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా మార్చడానికి దృఢమైన మానసిక శక్తి అవసరం.

---

1. ఓజస్సు అనగా బ్రహ్మచర్యపాలన వల్ల శరీరంలోనూ, మనస్సులోనూ ఒక దివ్యమైన తేజస్సు వ్యక్తమవడం. ఇంకా వివరాలకు *అనుబంధం 6* చూడండి.

* బ్రహ్మచర్యపాలనకు మొదట కావలసినది దృఢసంకల్పం. "మనసా, వాచా, కర్మణా నేను బ్రహ్మచర్యం పాటించాలని దృఢంగా సంకల్పిస్తున్నాను. ఈ మార్గంలో నేను ఎటువంటి కష్టాన్నైనా ఎదుర్కొంటాను" అన్నటువంటి దృఢ సంకల్పం నీలో ఉండాలి. నీ సంకల్పం చెక్కు చెదరక ఉండాలి.

పైన పేర్కొన్న సూచనలన్నీ ఫలించాలంటే మీ వ్యక్తిత్వ సమగ్రతపైనే ఆధారపడి ఉంది. అంటే దృఢసంకల్పానికి కట్టుబడి ఉండాలి. ఇలా చెక్కుచెదరని సంకల్పానికి, స్థిరనిర్ణయానికి కట్టుబడితే ఏదైనా సాధించగలవు. ఇది తథ్యం!

పవిత్రులు కండి! శక్తి వస్తుంది. పవిత్ర మనస్సులో అనంతశక్తి, గొప్ప సంకల్ప బలం ఉంటాయి. బ్రహ్మచర్యం మానవాళిపై అద్భుతమైన వశీకరణ శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక గురువులు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ రావడం వల్లే వారికి శక్తి సంక్రమించింది.

\- స్వామి వివేకానంద

బ్రహ్మచర్యంపై ధ్యానం

బ్రహ్మచర్యే స్థితం తీర్థం బ్రహ్మచర్యే స్థితం తపః ।
బ్రహ్మచర్యే స్థితం ధైర్యం బ్రహ్మచర్యే స్థితం యశః ॥

బ్రహ్మచర్యారూఢుడైన వ్యక్తి పవిత్రతలో తీర్థస్థానంతో సమానం. బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరత్వం గడించడమే మహాతపస్సు. బ్రహ్మచర్య స్థితుడే మహాబలుడు. బ్రహ్మచర్యంలో ఆరూఢుడైన వారినే అన్ని విజయాలూ వరిస్తాయి.

బ్రహ్మచర్యే స్థితం పుణ్యం పావిత్ర్యం చ పరాక్రమః ।
స్వాతంత్ర్యమీశ్వరత్వం చ సర్వం వీర్యే ప్రతిష్ఠితమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరత్వం పొందడమే అత్యంత పుణ్యప్రదం. పవిత్రత, స్వాతంత్ర్యం, పరాక్రమం, అందరి మన్ననలు పొందడం – ఈ గుణాలన్నీ వీర్యధారణ పైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

నవే వయసి యఃశాంతః స శాంతయితిమే మతిః ।
ధాతుషు క్షీయమాణేషు శాంతిః తస్యన జాయతే ॥

తన తొమ్మిదవ ఏట నుండే ఇంద్రియాలను నిగ్రహించినవాడు శాంతంగా, నిర్మలంగా ఉంటాడు. వీర్యాన్ని కోల్పోయిన వాడు శాంతంగా ఎలా ఉండగలడు?

బ్రహ్మచర్య దశాయాంహి క్షీణాయాం హీన విక్రమః ।
ఆయుర్బుద్ధిర్బలం పుణ్యం హన్యతే బ్రహ్మచర్యతః ॥

యువకుడిగా ఉన్నప్పుడే వీర్యాన్ని కోల్పోయేవాడు తేజాన్ని, ధైర్యాన్ని కోల్పోతాడు. అటువంటి వాడు తన ఆయువును, బుద్ధిని, బలాన్ని, సద్గుణాలను,పుణ్యాలను తనకు తానే తుదముట్టించుకుంటాడు.

బ్రహ్మచర్యవిహీనా వై బుద్ధివిద్యావివర్జితాః ।
ధైర్యతేజోవిరహితాః కులాంగారా హతా వయమ్ ॥

బ్రహ్మచర్యం పాటించనివాడు జ్ఞానాన్ని, బుద్ధిని, ధైర్యాన్ని, తేజస్సును (నైతిక సమగ్రత వలన కలిగే తేజోబలాలు) కోల్పోతాడు. అతని తల్లిదండ్రులు, బంధువులు ఇలా తూలనాడతారు. "వీడు మన కులానికి మచ్చ తెచ్చాడు. వీని మూలంగా మనకు కష్టాలు వచ్చాయి."

యతశ్చాకాలవృద్ధాః స్మో మైధునేన క్షయం గతాః ।
తతోల్ప మాయురస్మాకం రోగగ్రస్తం కలేవరమ్ ॥

వీర్యాన్ని కోల్పోయే వాడికి సత్వరమే వృద్ధాప్యం ప్రాప్తిస్తుంది. అతని ఆయువు క్షీణిస్తుంది. రోగాలు అతని శరీరాన్ని ఛిన్నాభిన్నం చేస్తాయి.

వివర్ణోవిహ్వాలో దీనః క్షిప్రం వ్యాధిమధాశ్నుతే ।
వ్యాధినా పీడ్యమానశ్చ కష్టం మరణమృచ్ఛతి ॥

వీర్యాన్ని కోల్పోయినవాడు, శారీరక తేజస్సునూ కోల్పోయి అశక్తుడై, హీనుడవుతాడు. అతని శరీరం రోగ నిలయమవుతుంది. రోగాలచే పీడింపబడి దుఃఖంతో మరణిస్తాడు.

సారహీనం యథావస్తు తథైవ స నరః స్మృతః ।
శుక్రం తస్మాత్ విశేషేణ రక్ష్యమారోగ్యమిచ్ఛతా ॥

వీర్యాన్ని కోల్పోయినవాడు రసం లేని చెరుకువంటివాడు. కాబట్టి ఆరోగ్యంగా ఉండగోరేవాడు వీర్యాన్ని రక్షించుకోవాలి.

ఏకః శయీత సర్వత్ర నరేతః స్కందయేత్ క్వచిత్ ।
కామాద్ధి స్కందయన్ రేతో హినస్తి వ్రతమాత్మనః ॥

బ్రహ్మచర్యపాలనా వ్రతుడు ఎప్పుడూ ఒంటరిగా నిద్రించాలి. ఎందుకంటే వీర్యనష్టం జరగటం వలన వ్రతభంగం అవుతుంది.

సర్వథా దుఃఖనాశాయ బ్రహ్మచర్యం సమాచరేత్ ।
బ్రహ్మచర్య విహీనానాం దుఃఖాని స్యుః పదేపదే ।

ప్రతి సమస్యకూ క్లేశానికీ బ్రహ్మచర్య వ్రతపాలన సర్వరోగ నివారిణి వంటిది. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించనివాడు అడుగడుగునా క్లేశాల పాలౌతాడు.

బ్రహ్మచర్యంచరేద్యస్తు వర్షాణాం పంచవింశతి ।
గుణవాన్ శక్తి సంపన్నః స శతాయుర్భవిష్యతి ॥

ఎవరైతే ఇరవై ఐదు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే వరకు బ్రహ్మచర్యం అవలంబిస్తారో, వారు గుణవంతులుగా, శక్తిమంతులుగా, శతాయుష్మంతులుగా రూపొందుతారు.

ఆజన్మ మరణాద్యస్తు బ్రహ్మచారీ భవేదిహ ।
న తస్య కించిదప్రాప్యం సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥

ఆజన్మాంతం బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంబించేవాడికి అసాధ్యమైనదేదీ ఉండదు. అతడు దేనినైనా, ఎన్నింటినైనా సాధించగలడు. ఇది వేదవాక్యం.

సిద్ధే బిందౌ సుయత్నేన కిం న సిద్ధ్యతి భూతలే ।
మహిమ్నోయః ప్రసాదస్య నరో నారాయణో భవేత్ ॥

సత్ప్రయత్నంతో వీర్యాన్ని రక్షించుకున్న వ్యక్తికి అసాధ్యమైన కార్యమంటూ ఏదీ లేదు! అతని వ్యక్తిత్వంలో బ్రహ్మచర్య తేజం ప్రతిబింబిస్తుంది. అతడు నరులలో నారాయణుడు అవుతాడు.

చిత్తాయత్తం నృణాం శుక్రం శుక్రాయత్తం చ జీవితమ్ ।
తస్మాచ్ఛుక్రం మనశ్చైవ రక్షణీయం ప్రయత్నతః ॥

మానవుని వీర్యరక్షణా సామర్థ్యం అతని మనోస్థిరత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అది అతని జీవన ప్రమాణం, వీర్యస్థిరత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కాబట్టి మనస్సును తప్పనిసరిగా నిగ్రహించి వీర్యాన్ని రక్షించుకోవడానికి ప్రయత్నించవలసి ఉంటుంది.

జీవిత పునాదులు

ఈ రోజుల్లో యువత మహోన్నత ఆదర్శమైన బ్రహ్మచర్య పాలనకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వడంలేదు. బ్రహ్మచర్య ఆదర్శం కేవలం సాధు సన్న్యాసులకు మాత్రమేనని, తమకు ఆచరణీయం కాదని వారు భావిస్తున్నారు.

✦ ✦ ✦

దృఢమైన, ఆరోగ్యమైన, అర్థవంతమైన వ్యక్తిత్వం కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అటువంటి వ్యక్తిత్వం సంతరించుకున్న జీవితాన్ని నిర్మించుకోవడానికి పునాదే బ్రహ్మచర్య సాధన.

✦ ✦ ✦

ఆరోగ్యమైన, బలమైన శరీరంతో దృఢమైన నాడీవ్యవస్థ కలిగి, చురుకైన, కుశాగ్ర బుద్ధి కలిగి ఉండడమే యువతకు ఉండవలసిన సంపత్తి. కానీ ఆ సంపత్తిని ఏ విధంగా సంపాదించాలి? ఈ అమూల్య నిధిని సంపాదించడానికి కావలసిన మొదటి సాధనం బ్రహ్మచర్య పాలన.

భారతదేశంలో ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సుగల బాలునికి గాయత్రీ మంత్రోపదేశం చేయడం సనాతన సంప్రదాయం. వారికి ధ్యానం చేయమనీ, మేధాశక్తి కొరకు ప్రార్థించమనీ చెప్పడం జరుగుతుంది. ఈ సంప్రదాయం వెనుకగల ఉద్దేశం బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటింప జేయడమే.

✦ ✦ ✦

విద్యార్థులు, ముఖ్యంగా యువత – దైనందిన జీవితం క్రమబద్ధంగా ఉండాలి. ఉదాహరణకు :

1. తల్లితండ్రులను దైవ స్వరూపులుగా పూజించాలి.
2. యువకులు ప్రతి స్త్రీని తమ తల్లిగా భావించాలి. యువతులు పురుషుల పట్ల సంతానభావం వహించాలి.
3. ఆహారం మితంగా భుజించాలి.

4. మితంగా నిద్రించాలి.
5. ఉదాత్తమైన ఆలోచనలు కలిగించే మాటలు మాట్లాడాలి.
6. వినోదం,ఆరోగ్యకర పరిధులలో ఉండాలి.
7. శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
8. కామభావనలు, ఇంద్రియ సుఖాలను వర్జించాలి.
9. ఉదాత్తమైన ఆధ్యాత్మిక సాహిత్యాన్ని రోజూ చదవాలి.
10. చెడు తలపులను విడనాడి; మంచి, ఉదాత్తమైన భావనలతో మనస్సును నింపాలి.
11. అనవసర సంభాషణలు విడనాడాలి.
12. చెడు సహవాసం అన్ని విధాలుగా వర్జించాలి.
13. సత్సాంగత్యం చేస్తూ , మంచివారితో స్నేహం చేయాలి.

యువత బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించడంలో సహాయకారిగా ఉండేందుకు ఉద్దేశించబడినవే ఈ సాధనలు.

* * *

ఏ యువకుడైనా క్రమశిక్షణను పాటించి నిగ్రహ జీవితం గడపకుంటే బ్రహ్మచర్యపాలనలో విఫలుడవుతాడు. స్వాభావికంగా ఉండే శారీరక శక్తి వలన మనస్సులో ఎంతో అలజడి ఉంటుంది. కాబట్టి మదపుటేనుగులా సంచరించే మనస్సును నియంత్రించడానికి, స్వీయ క్రమశిక్షణ ఒక శక్తిమంతమైన అంకుశంలా పని చేస్తుంది.

* * *

యువత వ్యక్తిత్వ వికాసానికే ఈ నియమాలన్నీ విధించబడ్డాయి. దీనిని వారు బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. క్రమశిక్షణాయుత జీవితాన్ని బానిసత్వంగా తలుచరాదు. క్రమశిక్షణాయుత జీవితం రక్షణ కవచంలా వారి వ్యక్తిత్వాన్ని రక్షిస్తుంది. దీనిని గ్రహించి యువత ఇచ్ఛాపూర్వకంగా

పైన చెప్పిన నియమాలను తు.చ. తప్పక పాటించాలి. దీని వల్ల వారి వ్యక్తిత్వం దృఢమై, ఉదాత్తమైనదిగా రూపొందుతుంది. యువత క్రమశిక్షణాయుత జీవితానికి, నైతిక విలువలకు కట్టుబడకపోతే, వారి యౌవన సంపత్తి అంతా నశిస్తుంది. ఎంత త్వరగా యువత క్రమశిక్షణాయుత జీవిత ప్రాముఖ్యాన్ని అర్థం చేసుకుంటారో, వారికి అంత మేలు జరుగుతుంది.

* * *

మహత్తర బ్రహ్మచర్య ఆదర్శంలో ఉదాత్తమైన గుణాలు, ఉత్తమ నడవడిక సమగ్రంగా ఇమిడి ఉన్నాయి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య ఆదర్శాన్ని పాటించే వారి వ్యక్తిత్వంలో అన్ని ఉత్తమ గుణాలూ సర్వతోముఖంగా వికసిస్తాయి.

* * *

ఉదాత్త గుణాలను పెంపొందించుకుంటూ, మంచి విలువల కొరకు ప్రయత్నిస్తే, బ్రహ్మచర్యపాలన సులభతరమవుతుంది. సజ్జన సాంగత్యంతో సద్గుణాలను, విలువలను వంటపట్టించుకోవడం సులభమవుతుంది. సజ్జన సాంగత్యం భగవంతుని కృప వల్లే ప్రాప్తిస్తుంది. భగవంతుని కృప పొందాలంటే హృదయపూర్వకంగా ప్రార్థించాలి.

* * *

వివాహం అయ్యేంత వరకైనా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. అది ఫలవంతమైన వివాహానికి సహాయపడుతుంది. కాబట్టి వివాహ జీవితం ఫలవంతం కావాలంటే బ్రహ్మచర్యపాలనయే పునాదిరాయి అవుతుంది.

* * *

పెద్దలు తగు శ్రద్ధ వహించి పిల్లలు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేటట్లు చేయగలిగితే, కీర్తి, మహత్త్వాలలో ఈ ప్రపంచం స్వర్గాన్నే మించిపోతుంది.

* * *

పవిత్రత, బ్రహ్మచర్యం పాటించని కొందరి వ్యక్తులలో వికసిత మేధస్సును, ఉత్తమ ప్రతిభను కలిగి ఉండటం కొన్నిసార్లు చూస్తాం. వారు ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో ఘన విజయాలు కూడా సాధించి ఉండవచ్చు. కాని ఒకటి మాత్రం నిజం - ఎవరైతే కఠోర బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తారో, వారిలో మాత్రమే ఓటమి ఎరుగని నిష్కళంకమైన నడవడికను, దివ్య ప్రకాశాన్ని, పవిత్రతో కూడిన సౌశీల్యాన్ని చూడగలం.

✦ ✦ ✦

నిరంతరం బ్రహ్మచర్యం పాటించే వారిని స్వయంగా చూస్తేగానీ, బ్రహ్మచర్య మహత్వం ఎటువంటిదో మీకు బోధపడదు!

✦ ✦ ✦

ఎంతవరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి? వివాహమయ్యేంత వరకు.

✦ ✦ ✦

భగవత్ సాక్షాత్కారం లేక ఆత్మ సాక్షాత్కారం కొరకు బ్రహ్మచర్యంలో వ్యవస్థితులైన కొంతమంది మహాత్ములు ఈ లోకంలో ఉన్నారు. వీరిని నైష్ఠిక బ్రహ్మచారులంటారు. వారు తమ ఆదర్శం నుండి కించిత్తు కూడా వైదొలగరు. మానసికంగా కూడా స్థిరచిత్తులై, తుదిశ్వాస వరకూ బ్రహ్మచర్య ఆదర్శాన్ని పాటిస్తారు.

✦ ✦ ✦

బ్రహ్మచర్య వ్రతం ఆచరించడం ఒక పెద్ద సవాలు. నిరంతరం అప్రమత్తంగా ఉంటూ ధైర్యవంతులైన మహాత్ములే ఈ పరీక్షలో విజయాన్ని సాధిస్తారు.

✦ ✦ ✦

ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని సాధించాలని కోరుకునే వారికి బ్రహ్మచర్యపాలన తప్పనిసరి. మరో మార్గమే లేదు.

✦ ✦ ✦

చికాగోలో జరిగిన సర్వమత మహాసభలో తాను సాధించిన విజయాన్ని స్వామి వివేకానంద ఈ విధంగా చెప్పారు :

సభను "అమెరికా దేశ సోదర, సోదరీమణులారా" అని నేను సంబోధించాను. చెవులు చిల్లులుపడేట్లు రెండు నిమిషాలపాటు కరతాళధ్వనులు మిన్నంటాయి. తర్వాత నా ప్రసంగం సాగించాను. ప్రసంగం ముగించి భావతీవ్రతతో చతికిలపడిపోయాను. మరుసటి రోజు పత్రికలన్నీ నా ప్రసంగం అత్యుత్తమమైనదిగా ప్రచురించాయి. అమెరికాదేశమంతా నా గురించి తెలుసుకున్నారు.

వారు అలా ఎందుకు చేశారోనని మీరు ఆశ్చర్య పడవచ్చు. నాకు ఏదో అతీత శక్తి ఉందని మీరు విస్మయం చెందవచ్చు. నాకు నిజంగా ఆ శక్తి ఉందని మీకు చెబుతున్నాను. అదేమిటంటే - నా జీవితంలో ఒక్కసారి కూడా కామభావనలను నా మెదడులోనికి రానీయలేదు. నా బుద్ధిని, నా ఆలోచనను, మానవులు సాధారణంగా ఆసక్తి చూపించే విషయాలపై నుంచి ఉన్నత శిఖరాల వైపు పయనించే విధంగా శిక్షణ ఇచ్చాను. అది ఎంత బలవత్తర శక్తిగా మారిందంటే, దానిని ప్రతిఘటించడం ఎవరితరమూ కాదు.

మరికొన్ని సూచనలు

* ప్రార్థన ఒక శక్తిమంతమైన సహాయకారి, మీరు ఈ విధంగా ప్రార్థన చేయవచ్చు–

"ఓ భగవంతుడా! హృదయ పూర్వకంగా నిన్ను పూజిస్తున్నాను. నీవు సర్వశక్తిమంతుడవు, నీకు అసాధ్యమైనదేదీ లేదు. కాబట్టి నా బ్రహ్మచర్యాన్ని రక్షించటం నీకు కష్టం కాదు. నన్ను అనుగ్రహించి, నిజమైన బ్రహ్మచారిగా, బలిష్టునిగా, దివ్య తేజస్సుతో ప్రకాశించే వాడిగా చేయి. నీవే నా తల్లివి, తండ్రివి; నీవే నా తోడు, నీడ; నీవే నా సఖుడవు, నా జీవితాధారమూ నీవే. నీకు పదే పదే ప్రణమిల్లుతున్నాను."

ఈ ప్రార్థన ఒకటి, రెండు రోజులు చేస్తే సరిపోదు. మనస్సు దృఢంగా అయ్యేంతవరకూ ఈ ప్రార్థన చేయాలి. తరువాత కూడా ప్రార్థన కొనసాగించాలి.

రోజూ స్నానం, క్రమబద్ధమైన ఆహార అలవాట్లు, వ్యాయామం లేక యోగాసనాలు, పవిత్ర గ్రంథపఠనం, ఏదో ఒక ఉపయోగ కరమైన పనిలో నిమగ్నమవడం, మంచివారితో స్నేహం, సమయం దొరికినపుడు సత్సాంగత్యం చేయడం, ఉదాత్తగుణాలు అలవరచు కోవడం – ఇవన్నీ బ్రహ్మచర్యపాలనకు ఉపయోగపడతాయి. అయితే వీటన్నిటినీ మించి, హృదయపూర్వకమైన ప్రార్థన వలన మహత్తరమైన మార్పులు సంభవిస్తాయి.

* తల్లిని దేవతగా చూడాలి. తద్వారా ఇతర స్త్రీలను కూడా ఆ విధమైన పవిత్ర భావంతో చూడగలుగుతారు. స్త్రీలందరినీ ఇటువంటి ఆరాధ్య

భావంతో చూడగలిగితే, బ్రహ్మచర్య పాలనలో నాలుగింట మూడు వంతులు మీరు సాధించినట్లే.

- బ్రహ్మచర్య పాలనకు ఈ పుస్తకంలో ఎన్నో సూచనలు ఇవ్వబడ్డాయి. దైనందిన జీవితంలో వాటిని జాగ్రత్తగా ఆచరించాలి. బ్రహ్మచర్య పాలనలో కొంతమేర విజయం సాధించగలిగాను అనే గర్వం తలెత్తకుండా జాగ్రత్తపడాలి. ఎందుకంటే, ఏదో ఒక రోజు ఆ గర్వమే నిన్ను పతనమొందించి తలదించుకొనేటట్లు చేస్తుంది.
- బ్రహ్మచర్య సాధనలో అప్పుడప్పుడూ ఆటంకాలు కలగవచ్చు. కాని వాటివల్ల దిగులు పడవలసిన అవసరం లేదు. జరిగింది మరిచిపోయి, నీ శక్తిని కూడదీసుకుని భగవంతుని ప్రార్థిస్తూ, ద్విగుణీకృతమైన విశ్వాసంతో సాధన కొనసాగించాలి.
- ఎంతోకాలం బ్రహ్మచర్యం పాటించినా, శారీరక బలం, మానసిక బలం, ఆత్మవిశ్వాసం, తేజస్సు, ఓజస్సు, పవిత్రత, ధైర్యం, శక్తి మొదలైనవి వృద్ధి చెందకపోతే నీ వ్యక్తిత్వంలో ఏదో ఒక పెద్ద సమస్య ఉందని గ్రహించాలి. ఆ సమస్యను గుర్తించి సరిచేసుకోవాలి.

✦ ✦ ✦

ముగింపుగా!

శారీరకబలం, మానసికబలం, ఆత్మశక్తి, ఆత్మవిశ్వాసం, తేజస్సు, ఓజస్సు, పవిత్రత, ధైర్యం, శక్తి - వంటి గుణాలను వికసింపచేయలేని బ్రహ్మచర్య జీవనం కంటే, శారీరక భోగభాగ్యాలు అనుభవిస్తూ జీవించడం వందరెట్లు ఉత్తమమవుతుంది. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే బ్రహ్మచర్య పాలన నిన్ను రసహీనుడిగా చేయరాదు.

బ్రహ్మచర్య పాలన ముఖ్య ఉద్దేశం యువతలో ఈ లక్షణాలను పెంపొందింపజేయడమే -

* సింహ సదృశ ధైర్య సాహసాలు!

* శక్తిమంతమైన వ్యక్తిత్వం!

* సర్వగుణ సమన్విత తేజోమయమైన వ్యక్తిత్వం!

ఈ విధమైన ఫలితాలు సరియైన బ్రహ్మచర్య సాధన వల్ల మాత్రమే కలుగుతాయి.

* * *

అనుబంధం 1

లైంగిక విద్య - ప్రాధాన్యం

ఈ రోజుల్లో లైంగిక విద్యా ప్రాధాన్యం చర్చనీయాంశమయింది. కానీ అది చర్చనీయాంశం కానవసరం లేదు. లైంగిక విద్య యువత మనస్సుల్లోని సందేహాల్ని తీరుస్తుంది. ఎందరో మేధావులు, శాస్త్రీయంగా కామసంబంధ విషయాలను విపులీకరించారు. 'బ్రహ్మచర్యమే జీవితం' అనే పుస్తకాన్ని పూణేకు చెందిన స్వామి శివానంద సరస్వతి రచించారు. ఆ పుస్తకాలకు తగినంత ప్రచారం లేకపోవడం మన యువకుల దురదృష్టం.

మన శరీరంలోని పంచేంద్రియాలను గురించి మాట్లాడుతున్నపుడు మనకు ఎటువంటి వికారమూ పొందం. కానీ అదే శరీరంలోని ఒక ముఖ్యభాగమైన జననేంద్రియం గురించి మాట్లాడితే, ఒక రకమైన వికారం మన మనస్సులను పీడిస్తుంది; ఆ విషయాన్ని తొందరగా త్రుంచివేస్తాం! మనం బాగా ఆలోచిస్తే మన శరీరంలో జననేంద్రియం చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక మనిషిలోని వ్యక్తిత్వం పూర్తిగా వికసించాలంటే దానికి కారణం అదే. లౌకిక అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక అనుభూతి పొందడం, గమ్యాన్ని సాకారం చేసుకోవడం అన్నీ జననేద్రియం యొక్క ఆరోగ్యం, శక్తిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. మన సర్వశక్తులకూ మూలమైనది అదే. మానవుని గమ్యాలకు కావలసిన శక్తి, బలం ఆ శక్తి ఉత్పాదక కేంద్రం నుంచే లభిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరూ ఈ ప్రాథమిక సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. ఈ సత్యాలను మన సనాతన ఋషులు కనుగొన్నారు. మన యువతకు దాని ప్రాముఖ్యతను, ఈ ప్రాణశక్తి కేంద్ర కార్యకలాపాలను వివరించినపుడు, వారు తమ దౌర్భాగ్య స్థితి నుండి బయటపడి, దివ్యమైన తేజస్సుతో వెలుగొందుతారు.

కాబట్టి యువతకు లైంగిక విద్య అవసరమని తెలుసుకోవాలి.

ఆరోగ్యవంతుడైన బాలుడు 16 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి, కలలుకంటూ స్ఖలనానికి గురౌతాడు. ఈ క్రొత్త అనుభూతులు అతణ్ణి భయపెడతాయి. మిగిలిన పిల్లలు మామూలుగా ఉంటూ, నేను మాత్రం ఎందుకిలా భయపడుతున్నానని భావిస్తాడు. ఆందోళనతో తనకేదో భయంకర రుగ్మత సోకిందని తలుస్తాడు. సిగ్గుతో ఈ విషయాన్ని ఇతరులతో చర్చించడు. ఇది అతని మనస్సులో భయంకర వేదనను కలిగిస్తుంది. ఆ మనోవేదన అతని శరీరాన్ని బాధిస్తుంది. అకారణంగా తాను కలలో వీర్యనష్టం చెందడం వల్లే తాను బలహీనుడవుతున్నానని భావిస్తాడు. ఈ విధమైన సమస్యల సుడిగుండంలో చిక్కుకుంటాడు. ఇది ఎంత దుస్థితి! అలా కాకుండా పెద్దలు అతనికి యౌవనం, యుక్తవయస్సు గురించి చెప్పి ఉంటే ఆందోళన, భయం, మానసిక దుస్థితుల నుండి విముక్తి కలిగివుండేది. యుక్తవయస్సులో కలలో స్ఖలించడం సాధారణం. అదొక శారీరక ప్రక్రియ. యౌవనారంభంలో అది కలుగుతుంది. దాని వల్ల అపాయమేమీ లేదు.

ఇక తరువాతది శక్తిమంతమైన లైంగిక ఆకర్షణ, దాని వల్ల యువతీయువకులు పరస్పరం ఆకర్షించుకుంటారు. విశ్వజనీనమైన లైంగిక ఆకర్షణ, కామభావనలు వారి మనస్సులో మోహాలను రేకెత్తించి, హృదయాలు తల్లడిల్లేటట్లు చేస్తాయి. ఇది సర్వసాధారణం. కానీ, సర్వసాధారణమని యువతీయువకులను విచ్చలవిడిగా తిరిగేటట్లు వదిలేస్తే దీని ఫలితం దారుణంగా పరిణమిస్తుంది. ఇవన్నీ దృష్టిలో ఉంచుకొనే, మన పెద్దలు, యువతీయువకులు విచ్చలవిడిగా తిరుగకుండా కట్టుబాట్లు చేశారు. కానీ, మనస్సులో జరిగే వాటికి కట్టుబాట్లు ఎవరు పెట్టగలరు? కోరికలకు కళ్ళెం వేయకుంటే, కామంతో లైంగిక సంతృప్తి కోసం ఎన్నో అస్వాభావికమైన మార్గాలను మనస్సుచే వెదికిస్తాయి. అటువంటి వాటి

ఫలితం ఆలోచనల కందని ఘోరకృత్యాలు. అటువంటి అస్వాభావిక కామకేళి వివాహ జీవితాన్ని ధ్వంసం చేస్తుంది. పెరిగే పిల్లలలో సరైన సమయంలో, తగిన మార్గదర్శకం ద్వారా దీన్ని నివారించవచ్చు. కాబట్టి వివాహం అయ్యేంత వరకు యువత బ్రహ్మచర్య పాలన కచ్చితంగా పాటించాలి. యువతకు ఈ విషయంలో బుద్ధికుశలత గల పెద్దలే మార్గదర్శకత్వం వహించాలి.

లైంగిక విషయాల గురించి తెలుసుకోవలసినది ఎంతో ఉంది, కానీ ఆ విషయాన్ని దాటవేయడం వల్ల ఉపశమనాలకంటే బాధలే ఎక్కువవుతాయి. ఈ రోజుల్లో లైంగికవిద్య ఆవశ్యకత ఇంతకు మునుపుకంటే బాగా ఎక్కువగా ఉంది. సమాజంలోని అన్ని వర్గాలలో తెరవెనుక శృంగారం అధికమైంది. అటువంటి శృంగారకేళి ఫలితమే ఎయిడ్స్. ఇన్ని సంవత్సరాలు హేళనగా చూడబడిన క్రమశిక్షణాయుత జీవన విధానాన్ని ఇప్పటికైనా అలవరచుకోక పోతే, తమ భవిష్యత్తు అంధకారబంధుర మవుతుందని యువత ఇప్పుడిప్పుడే గ్రహిస్తున్నారు. ఆధునిక మానవునికి ఏకపత్నీవ్రతం, పతివ్రతాధర్మం అనే సనాతన ఆదర్శాలు అర్థవంతంగా అనిపించే సమయం ఆసన్నమయింది.

ఇంద్రియ సుఖాలను ఆసాంతం అనుభవించాలని అదుపులేని కామంతో రగిలిపోయే చాలా మందిని చూశాను. కాని ఆ కోరికను పూర్తిగా సంతృప్తిపరచాలంటే కనీసం పాతికేళ్ళ వయస్సు వచ్చే వరకైనా బ్రహ్మచర్యం పాటించడం అత్యావశ్యకం. ఈ నిజాన్ని మన యువతకు ఎలా తెలియజేయగలను?

అనుబంధం 2

ఆధ్యాత్మిక సాధకునికి వ్రాసిన లేఖ

ప్రియమైన దీపక్,

నీ లేఖలోని సారాంశాన్ని నేను గ్రహించాను - బ్రహ్మచర్యం పాటించడం చాలా కష్టమని నీవంటున్నావు.

ఈ విషయమై శ్రీరామకృష్ణులు ఏం చెప్పారో తెలుసా? "దేవతలు కూడా భూమిపై పుట్టినప్పుడు శారీరక మోహాల నుండి తప్పించుకోలేరు." కామాన్ని జయించడంలో ఎన్నో విషయాలను నీవింకా నేర్చుకోవాలి. ఈ లోకంలోని పతితులపై దయచూపే విశాలహృదయం నీకు కలగాలంటే, నీవు కూడా బలహీనతలు, వైఫల్యాలు చవిచూడాలి. ఈ బలహీనతలు, విఘాతాలే సాధకుని అహంకారాన్ని చూర్ణం చేస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో 'తాను పవిత్రుడు' అనే అహంకారం అతిపెద్ద అడ్డంకి. "నేను పవిత్రుడను, మంచివాడను, మిగిలినవారు కళంకితులు నైతికత పాటించలేరు" అనే అహంకారం మనస్సులో ఉదయిస్తే, అద్వితీయ భగవత్ సాక్షాత్కారం అసంభవమవుతుంది. కేవలం స్వప్రయత్నం ద్వారానే అహంకారాన్ని పారద్రోలడం అసాధ్యం. ఇది మహాసాధకుల విషయంలో కూడా ధ్రువపడింది. అయితే, కరుణామయుడైన భగవంతుడు, ఈ అహంకారాన్ని నాశనం చేయడానికి తనవద్ద అస్త్రాలను ఉంచుకున్నాడు. అతడు మానవునిలో అరిషడ్వర్గాలను[1] నాటాడు. అవి బలంగా పెరిగి, చెప్పలేని బాధలు కల్గిస్తాయి. అంతర శత్రువులైన ఈ ఆరుగురు శత్రువులచే అనేక విధాలుగా హింసించబడిన తరువాత ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు తన అహంకారపు

1. అరిషడ్వర్గాలు - కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు.

అసహాయతను తెలుసుకొని భగవంతుని ముందు మోకరిల్లుతాడు. ఈ విధంగా అహంకారం చూర్ణం చేయబడి, రూపుమాసిపోతుంది. దీని తరువాతనే సాధకుడు వినమ్రత కలిగి ఆధ్యాత్మిక పథంలో అభివృద్ధిని సాధించగలడు.

భగవంతుని శక్తి రెండు విధాలుగా పనిచేస్తుంది - 'రామశక్తి' మరియు 'కామశక్తి'! మన వ్యక్తిత్వానికి పునాది ఈ రామశక్తి. అది దాని ఆనందంలో మునిగి ఉంటుంది. కామశక్తి, తనకు గల జిత్తులను ప్రదర్శించి మనలను తలదించుకొనేటట్లు చేస్తుంది. ఈ కామశక్తి ఎంత బలమైంది, జిత్తుల మారిదంటే - దాని సమ్మోహనం వల్ల మనం భగవంతుణ్ణే మరచిపోతాం. ఈ లోకమంతా కామశక్తికి 'దాసోఽహం' అంటోంది. కొంతమంది మాత్రం విలక్షణమైన అంతర్దృష్టి, విచక్షణలతో రామశక్తి వైపుకు మళ్ళి, కామశక్తిని అధిగమిస్తారు. అటువంటి వారు తుదకు ఆత్మలో లీనమై పరమానందాన్ని అనుభవిస్తారు. నిజంగా ఇది సాహసోపేతమైన కార్యం. కాబట్టి ముండకోపనిషత్తు ఇలా చెబుతోంది :

నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యః ।

- "ఈ ఆత్మను బలహీనులు పొందలేరు."

ఈ భగవత్ సాక్షాత్కారం లేక ఆత్మసాక్షాత్కారం చాలా కష్టమైన సాధన. ఇది బలహీనులకు అసాధ్యం. మనం అతి జాగరూకతతో ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించాలి. కఠోపనిషత్తు ఇలా చెబుతోంది!

క్షురస్య ధారా నిశితా దురత్యయా
దుర్గం పథస్తత్ కవయో వదన్తి ।

'ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన ఋషివరేణ్యులు చెప్పేదేమంటే - ఆత్మసాక్షాత్కారం కత్తిమొనపై నడకలాంటిది! అది చాలా కష్టం అని దీని అర్థం. కాబట్టే నేను దాన్ని సాహసోపేతమని చెప్పాను.

ఇప్పుడు నీవు కామంపై యుద్ధం చేస్తున్నావు. అది నిజంగా భయంకరమైన పోరాటం. యుద్ధంలో జయించాలంటే మొదట శత్రువు శక్తిని తెలుసుకోవాలి. తరువాత అంత బలంతో మనం యుద్ధం చేయాలి. అయితే, అర్జునునిలా భగవంతుడినే మన పోరాటానికి మార్గదర్శకునిగా, నాయకునిగా చేస్తే శత్రువుపై మన విజయం తథ్యం.

తరువాత శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పినట్లు, కామాన్ని జయించడానికి ఎన్నో ఆయుధాలు, వ్యూహాలు అవసరం. కామం ఒక వ్యక్తి రూపంలో ఉంటే, సులభంగా బలప్రయోగంతో అణచివేయవచ్చు. కానీ, కామం ఒక అందమైన, ఆహ్లాదకరమైన శత్రువు! కాబట్టి కామం మన శత్రువని తెలిసినా, దానిని నివారించడానికి మనసొప్పదు! అది మన మనస్సుకు బాహ్యంగా ఉన్నట్లయితే, దాన్ని తరిమి వేయవచ్చు. కానీ ఈ విషయం అంత సులభమైంది కాదు. మానసిక, అంతరాంతరాళాలలో కామం ప్రవేశించి, మన మనస్సునే దాని నివాసంగా చేసుకొని, జీవితంలో ఒక విడదీయలేని భాగంగా తయారయింది. కాబట్టి, చాలామంది 'ఆహ్లాదకరమైన శత్రువు' తో స్నేహాన్ని కొనసాగిస్తూ, దానివల్ల కలిగే విపత్కర పరిస్థితులతో సయోధ్య కొనసాగిస్తూ, హీనమైన జీవితాన్ని గడుపుతారు. ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఈ జిత్తులమారి కామశత్రువు కారణంగా తన శక్తులన్నీ నాశనమయిపోకుండా జాగ్రత్తపడతాడు. తన సర్వశక్తులతో శత్రువును తుదముట్టించేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. కానీ ఈ కామం మంత్రగత్తెవంటిది. తన ఆహ్లాదకరమైన వలలన్నీ సాధకునిపై వేసి, పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కామ బంధాల నుండి సాధకుడు పారిపోవడానికి ప్రయత్నిస్తే, ఈ మంత్రగత్తె ఇంకా బలమైన సమ్మోహనాస్త్రాలతో సాధకుని మనస్సును కబళించాలని ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి కామాన్ని అధిగమించాలని సాధకుడు ఎంత ప్రయత్నించినా, మళ్ళీ మళ్ళీ పడిపోతుంటాడు. ఈ అపజయాలన్నీ కలిసి

"నేను ఇకమీదట ఈ కామిని వల్ల మోసపోను" అని అతని వ్యక్తిత్వమంతా ప్రతిధ్వనిస్తూ ఉండగా, సాధకుడు దృఢంగా తీర్మానించుకుంటాడు.

అటువంటి దృఢ సంకల్పం బ్రహ్మచర్య పాలనకు తప్పనిసరిగా కావాలి. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య పాలన చేయాలనుకునేవారు దీక్షబూని తమకు తామే ఈ విధంగా సంకల్పించుకోవాలి :

"నిజంగా నాకు కామసుఖం అవసరం లేదు. ఈ లోకంలో లభించే అత్యధిక ఆనందం అదే, సందేహం లేదు. కానీ, నేను ఆత్మసాక్షాత్కార ఆనందాన్ని మాత్రమే పొందాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకున్నాను. దానికంటే తక్కువైనది నాకొద్దు. కాబట్టి తుచ్ఛ కామసుఖం నాకు వద్దు, వద్దుగాక వద్దు!"

అటువంటి వ్రతాన్ని సంకల్పించడమే మొదటి మెట్టు. బ్రహ్మచర్య పాలనలో అటువంటి నిశ్చయానికి ఎంతో ప్రాధాన్యం ఉంది. అటువంటి దృఢనిశ్చయంతో, మహోన్నత వ్రతదీక్షలు సంకల్పించినా కూడా మన మనస్సులో కామపరమైన ఆలోచనలు, మోహాలు ఎంత వేగంతో వస్తాయంటే, అవి మనను దిగ్భ్రాంతికి గురిచేస్తాయి. కానీ వాటివల్ల నిరుత్సాహ పడకూడదు. మనం ఎన్నో జన్మలు ఈ కామశత్రువును లాలించాం కాబట్టి అది ఒక్కసారితో వెళ్లదు. అయినప్పటికీ నీవు దిగులుపడకు. నీ సంకల్పాన్ని ఇంకా దృఢం చేసుకొని పదే పదే నీ మనస్సుకు ఇలా చెప్పుకోవాలి:

"ఓ మనసా! నీకు సంసార సుఖాన్ని అందించను. లోకమంతా ఆ సుఖం వెంట పరుగులెడుతున్నా అది అనిత్యం, క్షణికం. ఆధ్యాత్మిక ఆనందంతో పోలిస్తే అది తుచ్ఛమైంది. కాబట్టి ఓ మనసా! ఆత్మసాక్షాత్కారం శాశ్వతమైన, సనాతనమైన ఆనందం! దాని కోసమే ప్రాకులాడు. ఈ విధంగా అత్యున్నతమైన దాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకో. ఎన్నడూ లౌకిక, సంసార సుఖాలకు వెంపర్లాడకు."

అటువంటి గట్టి సూచనలు మనసుకు పదే పదే ఇస్తుండాలి. కామ వాసనలను మళ్లీ మళ్లీ త్రిప్పికొట్టాలి. శ్రీరామకృష్ణులు చెప్పినట్లు "నీవు 'తూర్పు'నకు ప్రయాణిస్తే, నీ అంతట నీవే 'పశ్చిమానికి' దూరమవుతావు. ఇక్కడ 'తూర్పు' అంటే యోగం లేక భగవంతుడు. 'పశ్చిమం' అంటే భోగం లేక ఇంద్రియసుఖాలు. భగవంతునికై యోగసాధన చేస్తే, ఇంద్రియ సుఖాలపై కోరిక తగ్గిపోతుంది. ఇక్కడ 'యోగం' అంటే శారీరక వ్యాయామాలు మాత్రమే కాదు. యోగాసనాల నుండి ధ్యానం వరకు ఉన్నవన్నీ అని అర్థం. ఉదయాన నిద్ర లేచినది మొదలు, రాత్రిపడుకునే వరకూ ఆధ్యాత్మిక సాధనలైన ప్రార్థన, జపం, భజనలు, కీర్తనలు, ధ్యానం, ఆత్మపరిశీలన, ఆత్మచింతన, ఆధ్యాత్మిక సాహిత్య పఠనం మొదలైనవన్నీ చేయాలి. మంచివారితో స్నేహం చేయాలి, సమయం చిక్కినప్పుడల్లా సత్సాంగత్యం చేయాలి.

నాయనా, నీకిదంతా తెలియదని కాదు. నీకు, నాపై అపార గౌరవం ఉంది కాబట్టి, నా మాటలు ఆధ్యాత్మిక సాధనలను సక్రమంగా చేయడానికి నిన్ను పురిగొల్పుతాయని, నువ్వు హృదయపూర్వకంగా కృషి చేస్తావనే నా ఉద్దేశం. నిజంగా చాలామంది ఆధ్యాత్మిక గురువులు, ఆధ్యాత్మిక సాధనలను క్రమంగా చేయాలని నొక్కివక్కాణించారు. ఎన్నో ఆధ్యాత్మికపరమైన పుస్తకాలు ఆధ్యాత్మిక సాధనలను పేర్కొన్నాయి. నీకు కావలసినదంతా చదవడానికి ఆ పుస్తకాల్లో దొరుకుతుంది. అయినా, మనస్సు అంతరాళాల్లోంచి కామదేవుడు బయటకు వచ్చినప్పుడు, ఈ రామదేవుడు ఎక్కడా కనిపించడు! అటువంటి సందర్భాలలోనే బాగా తెలిసిన వారి సూచనలు పనికొస్తాయి! ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో మనకు బాగా దగ్గరి బాంధవ్యం ఉన్నవారి పలుకులకు చాలా శక్తి ఉంటుంది. లౌకికంగా కూడా మనకు బాగా దగ్గరి సంబంధం గలవారు చెప్పిన మాటలకు బలముంటుంది. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో

అటువంటి సలహాల ప్రభావం ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఈ ఆధ్యాత్మిక జీవితం, ఎన్నడూ చూడని ప్రాంతంలోకి చేసే ప్రయాణం వంటిది. ఆధ్యాత్మిక సాధన, ముఖ్యంగా కామంపై యుద్ధం, మోహాలను అణచడం చాలా చాలా కష్టం. ఈ యుద్ధంలో మన ఆత్మబంధువుల మాటలు మనకు బలాన్ని, ఆశను కలిగిస్తాయి. కాబట్టి, నీకు తెలిసినవన్నీ నేను మళ్లీ వ్రాస్తున్నాను. నీలోని శక్తిని, నమ్మకాన్ని ద్విగుణీకృతం చేయడానికే నా ప్రయత్నం. కామంచేత వంద పర్యాయాలు నీ మనస్సు భ్రాంతికి లోనైనప్పుడు, నూటొక్కవ పర్యాయంలో మనస్సును నిశ్చలస్థితికి తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. నీవు అలా చేయగలవనేది నిస్సందేహం. కానీ ముఖ్యంగా, నీకు నీవే తెలుసుకోవలసినదేమంటే, నిజంగా నీకు సంసారసుఖంపై ఆసక్తి లేదనే. నీకు నీవే ఇలా చెప్పుకోవాలి. "నాకు ఆత్మసాక్షాత్కార ఆనందమే కావాలి, నాకు సంసార సుఖం అవసరం లేదు."

ఈ కామ వ్యామోహానికి నిరంతరం అడ్డుకట్ట వేయడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే కామసుఖాలపై నీ మనస్సులో వ్యామోహం ఉంటే ఎవరూ, చివరకు భగవంతుడు కూడా నీకు సహాయపడలేడు. నీవు జపసాధన, ధ్యానం, స్తోత్రపారాయణం, కామాన్ని అధిగమించడానికి ఇంకా ఎన్నో సాధనలు చేయవచ్చు. కామవ్యామోహాన్ని వేర్లతో సహా పెకలించకుండా, కామ వాంఛలను గురించి తలుస్తూవుంటే, నీ ఆధ్యాత్మిక సాధనలన్నీ వ్యర్థమవుతాయి. హృదయ పూర్వకంగా కామవ్యామోహాన్ని వదలి వేయకుంటే విజయం సాధించలేవు.

నీవు చేసే ప్రతికార్యమూ చాలా జాగ్రత్తగా చేయాలి. నీవు తీసుకొనే ఆహారం, వినోదం, నిద్ర అలవాట్లు, సహవాసం, చేసేపని, ఆలోచనలు, భావనలు, సంభాషణలు, చూచే దృశ్యాలు, వినే విషయాలు – ఇవన్నీ సాత్త్విక స్వభావానికి చెందినవయితే నీవు సాత్త్వికునిగా తయారవుతావు. అవి రాజసిక లేక తామసిక స్వభావానికి చెందినవయితే, అవి నీ మనస్సును

భ్రమింపజేసి, నిన్ను సంసార కూపంలోకి లాగివేస్తాయి. కాబట్టి ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు అవసరమైన బ్రహ్మచర్యపాలన చేయాలని కోరుకుంటే, పైన చెప్పిన వాటన్నింటిలో నీవు చాలా జాగ్రత్తవహించాలి. శాస్త్రాలలో ఈ విధంగా చెప్పబడింది: గురువు అనుగ్రహం, దైవానుగ్రహం, యోగుల ఆశీస్సులున్నా, తన మనస్సు అనుగ్రహించకపోతే, ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో విజయం దక్కదు. కాబట్టి నీ మనస్సులోనే బ్రహ్మచర్య వ్రతానుష్ఠానంలో స్థిరత్వం పొందాలన్న తీవ్రమైన తాపత్రయం, దృఢసంకల్పం ఉండాలి. 'ఓ దేవా! బ్రహ్మచర్యవ్రత పాలన చేయడానికి సహాయం చేయి' అని ప్రార్థించడంతో బాటు, నీ మనస్సుకు మరలా 'బ్రహ్మచర్య వ్రతం నుండి కించిత్తు కూడా వైదొలగను' అని నీ దృఢసంకల్పాన్ని గుర్తు చేయాలి.

ఈ లోకంలో కామం యొక్క ఆకర్షణ చాలా శక్తిమంతమైనది. 'ఈ లోకం భ్రాంతి' అని వేదాంతం చెబుతోంది. కానీ కామ ఉనికి మాత్రం భ్రాంతి కాదు! నిజంగా ఈ కామమే 'భ్రాంతి అయిన ఈ లోకాన్ని' సత్యంగా చేస్తోంది. ఇంద్రియసుఖం చాలా అల్పమైనది, క్షణికమైనది. కాని మనస్సు దానిచే పూర్తిగా మోహింపబడి, దాని గుప్పెట్లో చిక్కుకొంటోంది. శాశ్వతమైన ఆనందానికి నిలయమైన భగవంతుణ్ణి విస్మరించి, మనస్సు ధ్యాసంతా కామంపైనే ఉంటుంది! ఇది వింత కాదా?

ఈ లోకంలోని కష్టాలన్నింటికీ కామమే ప్రధానకారణంగా మనం నిర్ధారించుకోవచ్చు. అయినా లోకులు ఎప్పుడూ దాని మత్తుచే ప్రభావితులై, దానినుండి విముక్తి పొందలేకున్నారు. ఇది వింత కాదా?

మనిషిని కామం విపరీతంగా బాధిస్తుంది, గట్టిగా బంధిస్తుంది. అన్ని కష్టాలకూ కామమే మూలకారణం. మానవుని శక్తి, యుక్తులన్నీ కామం వల్లే వృథా అవుతాయి. కామం వల్ల కలిగే ఆనందం కొన్ని క్షణాలే. ఎన్నో గ్రంథాలలో (రామాయణం, మహాభారతం, ఇతర పురాణాలు) ఈ సత్యాలున్నాయి. ప్రజలు దాని గురించి తగినంత విన్నారు, చదివారు.

అయినప్పటికీ వారు కామానికి బలైపోతున్నారు. దాని మోహంలో పడి, దాని వలలో చిక్కుకుంటున్నారు! అంతేగాక ఆ బాధితుల సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరిగిపోతోంది. ఇది వింత కాదా?

బ్రహ్మచర్యవ్రతం యొక్క విశిష్టతను వివరిస్తూ, దాని ప్రాధాన్యాన్ని, ఆచరణా విధానాలను బోధించే వారిలో కూడా కొద్దిమంది కొన్నిసార్లు ఈ కామవలలో చిక్కి పోతుంటారు! ఇది వింత కాదా? ఇది వింతల్లో వింత!

నీవు తెలుసుకోవలసినది ఏమంటే అటువంటి వింతలు లోకంలో నిజాలే. వీటిని నీవు అతిముఖ్యంగా తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆ కామ శత్రువు బలాన్ని తెలుసుకోకపోతే, నీవు ఎంత శక్తితో దాన్ని ప్రతిఘటించి, ఆ బలమైన శత్రువును జయించాలో తెలియక యుద్ధంలో ఓడిపోతావు.

యుద్ధంలో ఎన్నో ఆయుధాల అవసరం ఉంటుంది. ఎన్నో వ్యూహాలను సందర్భానుసారంగా రచించాలి. అలాగే కామభూతాన్ని ఓడించాలంటే మనకు ఎన్నో ఆయుధాలు, వ్యూహాలు కావాలి. ఆ ఆయుధాలు, వ్యూహాలు ఏమిటి? ...అవి ఆధ్యాత్మిక సాధనలు. ఉదాహరణకు యోగాసనాలు, స్నానం, ఆహారంలో నియమం, వినోదంలో నియమం, నిద్రలో నియమం, జపం, సంకీర్తన, ధ్యానం, స్తోత్రపారాయణం, భజనలు, ప్రార్థనలు, ఆధ్యాత్మిక పుస్తక పఠనం, ఉదాత్తమైన ఆలోచనలపై తీవ్రంగా ధ్యానం చేయడం, కర్మకౌశలం మొదలైనవి కామాన్ని జయించడానికైన ఆయుధాలు. ఈ ఆయుధాలను ఉపయోగించే నేర్పు తెలుసుకొని ఉండాలి. లేకుంటే, ఈ ఆయుధాలన్నీ పనికిరావు. వాటిని సరిగా ఉపయోగించక పోయినా ప్రమాదం సంభవిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఆహారంలో నియమం అంటే చాలా కొద్దిగా తినాలని కాదు, మితిమీరి తినరాదనే! బ్రహ్మచర్య పాలనలో తగినంత పౌష్టికాహారం చాలా ముఖ్యపాత్ర వహిస్తుంది. ఎందుకంటే కామాన్ని జయించడానికీ, ఆ కామ వాంఛలను నిగ్రహించడానికీ, శరీరంలో కలిగే అలసటను తట్టుకోవాలంటే, మంచి

శరీర దార్ఢ్యం ఉండాలి. కాబట్టి ఆరోగ్యం, ఆహార విషయాలలో అశ్రద్ధ పనికిరాదు. దీన్ని నీ మనస్సులో ఎల్లప్పుడూ ఉంచుకోవాలి. బలమైన దేహ నిర్మాణానికి తగినంత ఆహారాన్ని నీవు నిర్ధారించుకోవాలి.

నీవు ఉద్రేకాన్ని ప్రేరేపించే అన్ని రకాలైన ఆహార పదార్థాలను పూర్తిగా త్యజించాలి. ఉప్పు, తీపి, పులుపు, మసాలా మొదలైనవి ఎక్కువగా తినకూడదు. అంటే రుచి పచి లేని ఆహారం తీసుకోవాలని కాదు. రెండింటికీ మధ్యస్థంగా ఉండాలి. సాధనా పద్ధతులలో కౌశలం అంటే ఇదే. భగవంతుడైన శ్రీరాముడే విశ్వామిత్రుని వద్ద రాక్షసులను సంహరించే శస్త్రాలను ఉపయోగించటంలో మెళకువలు నేర్చుకున్నాడని మనం విన్నాం. అలాగైతే, కామ భూతాన్ని సంహరించడంలో నీవు ఆధ్యాత్మిక సాధనలను నియమబద్ధంగా నేర్చుకోవాలి కదా? అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక గమ్యమైన బ్రహ్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందాలంటే బ్రహ్మచర్యశక్తి అవసరం. బ్రహ్మచర్యశక్తి సముపార్జనకు కామాన్ని అణచి, కామశక్తిని ఉదాత్తమైన శక్తిగా చేయాలి. వీటన్నిటికీ కామాన్ని జయించడానికి కావలసిన మెళకువలన్నీ నేర్చుకోవాలి. ఆ మెళకువలు పుస్తకాలలో చదివి, బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరంగా ఉన్నవారి సూచనలతో, నీవు కామభూతాన్ని వధించే సాంకేతిక పరిజ్ఞానం సముపార్జించ గలవు.

నాయనా, నీకో చిన్న ఉత్తరం వ్రాద్దామని మొదలుపెడితే, ఆ విషయంలో ఇది ఒక చిన్న పుస్తక రూపం దాల్చింది! ఈ లేఖ మూలంగా నీకు ఏదైనా ప్రయోజనం లభిస్తే నేను నిజంగా సంతోషిస్తాను!

భగవంతుని సేవలో,
స్వామి పురుషోత్తమానంద

అనుబంధం 3

నిరంతర ప్రయత్న పాత్ర

ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి అతి ముఖ్యమైనది బ్రహ్మచర్యం. బ్రహ్మచర్య పునాదులు లేని ఆధ్యాత్మిక జీవితం ఇసుకపై నిర్మించిన నిర్మాణం వంటిది.

'బ్రహ్మచర్యం' అంటే ఏమిటి? అని ఎంతోమంది అడుగుతుంటారు. 'మనస్సును, శరీరాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకోవడమే బ్రహ్మచర్యం' అని ముక్తసరిగా జవాబు చెబుతారు. కానీ వారికి అర్థమయ్యేటట్లు జవాబు చెప్పాలి. ఆ జవాబు విన్న తరువాత వారికి ఇంక ఏ ప్రశ్నలూ తలెత్తకూడదు. అలా, విషయంపై సరియైన అవగాహన కలిగేటట్లు చేయాలి. దానికి జవాబు 'వీర్య సంరక్షణయే బ్రహ్మచర్యం' అని చెప్పాలి. వీర్యసంరక్షణ అంటే ఏమిటి? వీర్యాన్ని ధారణచేసి, శుద్ధిచేసి, మహోన్నతమైన శక్తిగా చేయడమని దాని అర్థం. దాని తరువాత ఈ ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. "వీర్యాన్ని ధారణ చేయడం వల్ల లాభం ఏమిటి?" శాస్త్రం ఇలా చెబుతోంది:

బ్రహ్మచర్య ప్రతిష్ఠాయాం వీర్య లాభః ।

అంటే 'బ్రహ్మచర్య సంరక్షణ' వల్ల అతడు ఎనలేని శక్తిని, బలాన్ని, తేజాన్ని పొందుతాడు. మరోవిధంగా అతడు మనసా, వాచా, కర్మణా బలంగా తయారవుతాడు. యోగసాధనకు బలమైన శరీరం, దృఢమైన మనస్సు అవసరం. సరైన విధంగా యోగసాధన చేయడానికీ, మార్గమధ్యంలో తలెత్తే అడ్డంకులు అధిగమించడానికీ, ఆత్మసాక్షాత్కారమనే శిఖరాన్ని అధిరోహించడానికీ, అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం అత్యావశ్యకం. (అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యమంటే ఒక్కసారి కూడా వీర్యనష్టం కలిగి ఉండరాదు. ఇందుకు మనసా, వాచా, కర్మణా పవిత్రత కలిగి ఉండాలి).

యోగసాధన విషయం పక్కకుపెడితే, సాధారణ మానసిక కార్యమైన గంభీర అధ్యయనానికి కూడా ఏకాగ్రత అవసరం. ఏకాగ్రత బాగా కుదరాలంటే మానసికంగా బలంగా, క్రమబద్ధంగా, దృఢంగా ఉండాలి. కానీ, మనస్సు కామంతో కళంకితమైతే అది బలాన్ని, దార్ఢ్యాన్ని కోల్పోయి, కావలసిన ఏకాగ్రత కుదరదు. బలహీన మనస్సుకు ఏకాగ్రత అసంభవం.

ప్రశాంతత అనేది మహోన్నత మానసిక స్థితి. బ్రహ్మచర్యపాలన శరీరాన్ని, మనస్సును శాంతియుతంగానూ, ప్రశాంతంగానూ ఉంచుతుంది. ఎటువంటి బాహ్యపరిస్థితులలోనైనా అటువంటి మనస్సు అత్యంత స్థిరంగా ఉంటుంది. అతని మనస్సును ఏదీ చలింప చేయలేదు. గొణగడం, ఫిర్యాదులు చేయడం, విచలితమవడం, కోపించడం, ఇవన్నీ తొలగిపోతాయి. అత్యంత సహనం ఈ ప్రశాంత మనోస్థితి ఫలితమే.

ఆత్మ సాక్షాత్కారం లేక భగవత్ సాక్షాత్కారం అనేది అంత సులభం కాదు కదా! అది కఠోర ఆధ్యాత్మిక సాధనలో చివరి గమ్యం. గమ్యం చేరడానికి హృదయపూర్వకంగా కృషి చేస్తే, స్వాభావికంగా అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరత్వం పొందగలవు. అది గొప్ప ప్రతిఫలం కాదా? అలా జరిగినపుడు కామవాంఛలన్నీ తొలగిపోయి, మహోన్నత ప్రశాంతత మనస్సులో నెలకొంటుంది. ఇటువంటి మహోన్నత ప్రశాంతతనే 'శమ సుఖం' అంటారు. 'శమం' అంటే మానసిక నిగ్రహం,'దమం' అంటే ఇంద్రియ నిగ్రహం. కనుక, ఎవరైనా మనస్సు, ఇంద్రియాలపై నిగ్రహం కలిగి ఉన్నప్పుడే బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరత్వం పొందగలుగుతారు. బ్రహ్మచర్యం వలన కలిగే లాభం ఏమిటంటే – మనస్సు, శరీరం శమ సుఖాన్ని అంటే ప్రశాంతతను సాధిస్తుంది. సాధకుని జైత్రయాత్రలో ఈ 'శమ సుఖం' ఒక మైలురాయి.

అస్ఖలిత బ్రహ్మచర్యం వల్ల శమ సుఖంతో పాటు మరొక గొప్ప గుణం కూడా పెంపొందుతుంది. అదే, వివిధ ఆధ్యాత్మిక సాధనలలోని

సారాన్ని, వాటిలోని మెళకువలను సులభంగా గ్రహించగలగడం. ఇదొక గొప్ప గుణం. బ్రహ్మచర్య పాలన చేసే సాధకులు ఆధ్యాత్మిక లోకంలోని రహస్యాలను తెలుసుకుంటారు. మెళకువలన్నీ తెలుసుకొని ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో సాధనలను నియమంగా చేసేవారే గమ్యాన్ని చేరుతారు! తక్కిన వారు చేరలేరు.

ఆధ్యాత్మికంగా ప్రగతిని సాధించడానికి కావలసిన ముఖ్య గుణాలను పెంపొందించుకోవడానికి బ్రహ్మచర్యం అత్యావశ్యకమని తేటతెల్లమవుతోంది. బ్రహ్మచర్య ప్రాముఖ్యాన్ని తెలుసుకున్నప్పుడు, దృఢసంకల్పంతో బ్రహ్మచర్య పాలనకు కృషి చేస్తాం.

బ్రహ్మచర్య పాలన నిర్జల ఉపవాసం లాంటిది. (ఆహారం, నీరు తీసుకోకుండా చేసే ఉపవాస వ్రతం). నిర్జల ఉపవాసం చేసేవారికి దాని ప్రాముఖ్యం తెలుసు. ఆ వ్రతం పాటించడానికి అతనికి సమగ్రమైన వ్యక్తిత్వం అవసరం. అయితే, ఆహార పానీయాలపై అతనికి ఆసక్తి పూర్తిగా మాయమవుతుందా! వంటింట్లోకి వెళితే అతనికి ఆకలిగా అనిపించదా? పంచభక్ష్యపరమాన్నాలు తినేవాణ్ణి అతడు చూడడం జరిగితే ఇంకేముంది! అతని నోరూరదా? కాబట్టి ఉపవాసం చేసే వ్యక్తి వంటింట్లోకి వెళ్ళడం మానుకోవాలి. ఇంకెవరైనా తింటున్నప్పుడు దూరంగా వెళ్ళిపోవాలి. కాబట్టి సులభమైన ఉపవాస వ్రతం ఆచరించడానికే ఎంతో జాగ్రత్త పడాలని అర్థమవుతోంది. మరి బ్రహ్మచర్య పాలనా వ్రతానికి ఎన్నో ఉద్రేకాల నుండి దూరంగా జాగ్రత్తగా ఉండడం ఎంత అవసరమో బాగా అర్థం చేసుకోవాలి.

అయితే, నిర్జల ఉపవాసాన్ని ఎంతో కాలంగా ఆచరించే వాడు, జిహ్వాచాపల్యంపై కొంత నిగ్రహం కలిగి ఉంటాడు. అతని ముందు మంచి రుచికరమైన వస్తువులుంచినా, అతనికి నోరూరదు! శ్రద్ధతో ఎంతోకాలం వ్రతానుష్ఠానం చేయడం వల్లే ఇటువంటి మానసిక శక్తి అలవడుతుంది.

అలాగే ఎంతోకాలం బ్రహ్మచర్యపాలన శ్రద్ధగా చేసిన వారికి మనస్సు బలంగా, దృఢంగా తయారవుతుంది. ఆపదలొచ్చినపుడు తాబేలు తన అంగాలన్నింటినీ లోపలికి ఎలా లాక్కుంటుందో, అలాగే అతనికి కోరిక కలిగినపుడు జ్ఞానేంద్రియాలన్నీ వెనకకు మరలుతాయి. కాని సాధకుడు ఇటువంటి మానసికస్థితిని సాధించే వరకు, కోరికలు రేకెత్తించే పరిస్థితుల నుండి దూరంగా ఉండడం మంచిది. ఈ సందర్భంగా శ్రీరామకృష్ణులు ఒక ఉదాహరణ చెబుతారు: 'లేత మొక్కకు కంచె అవసరం, లేకుంటే మేకలు, ఆవులు మేస్తాయి. కానీ ఆ మొక్క పెరిగి మహావృక్షమయినపుడు దానికి ఏనుగును కట్టినా, ఏ హానీ జరగదు.' ఎంతటి సారూప్యం!

బ్రహ్మచర్య పాలనకు కోరికల నుండి దూరంగా ఉండడమే గొప్ప సహాయకారిగా మనం గుర్తించాలి. కోరికలు రేకెత్తించే దృశ్యాలు, వస్తువుల నుండి దూరంగా ఉండడం వల్ల, మనస్సు కామంచే బాధింపబడదు అనేది నిస్సందేహం. కానీ, ఈ బాహ్యశాంతినే బ్రహ్మచర్యంలో స్థితుడైనట్లు తప్పుగా అర్థంచేసుకుంటే, ఆదర్శం నుండి జారిపోయే ప్రమాదం ఉంది. నాభి స్థానంలో[1] సంచరించే మనస్సును హృదయ స్థానానికి[2] తీసుకు రాగలగాలి.

---

1. నాభి స్థానంలో మనసు సంచరించడం అంటే–

జీవశక్తిని అంతా – తినడం, జీర్ణించుకోవడం, ప్రత్యుత్పత్తి చేయడం, విసర్జన చేయడం వంటి వాటికి మాత్రమే ఉపయోగించబడుతుండడం.

2. హృదయ స్థానానికి మనసును తీసుకురావడం అంటే –

మనలోని శక్తిని – ఆధ్యాత్మిక సాధనలైన ప్రార్థన, ధ్యానం, ఆత్మశోధనలలో కేంద్రీకరించాలి. అటువంటి ఆధ్యాత్మిక సాధనల వల్ల మనస్సు నిమ్నస్థాయి నుంచి ఊర్ధ్వస్థాయికి అంటే... నాభి నుండి హృదయ స్థానానికి వస్తుంది. ఇక్కడ హృదయ స్థానమంటే శరీరంలో కండరాలతో చేయబడి, రక్తాన్ని ప్రసారణ చేసే హృదయమని అర్థం కాదు. ఆధ్యాత్మిక హృదయం చైతన్య స్థానం. అది మహోన్నతమైన ఆధ్యాత్మిక చింతనలు, మంచి భావాలను పెంపొందించేదని అర్థం.

హృదయ స్థానంలోనే ఎందుకు? హృదయ స్థానంలో ఏముంది? ...ఆనందమంతా అక్కడే ఉంది! ...ఆత్మానందం! ఇష్టదేవతారూపంలో పరమాత్మ ఈ హృదయస్థానమందే కొలువై ఉంటాడు. మన మనస్సుకు ఈ హృదయ స్థానంలో, ఇష్టదేవతా సాన్నిధ్యంలో ఉండే విధంగా శిక్షణనివ్వాలి. ఆత్మసాక్షాత్కార ఆనందాన్ని చవిచూడని మనస్సు స్వాభావికంగా ఇంద్రియ సుఖాలవైపు మొగ్గుచూపుతుంది! శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విధంగా చెప్పేవారు: "సాధారణ జనుల మనస్సు స్వాభావికంగా మణిపుర, స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార కేంద్రాల వద్దనే సంచరిస్తుంటుంది." కాబట్టి వారి మనసంతా, ఆహారం, నిద్ర, మైథునం వంటి ఇంద్రియ విషయాలపై నెలకొని ఉంటుంది. కోరికలు రేకెత్తించే వస్తువులను, పరిసరాలను బహిష్కరించినంత మాత్రంచేత బ్రహ్మచర్యంలో స్థితుడైనట్లు కాదని ఇది నిరూపిస్తుంది. కాబట్టి మనస్సును ఆధ్యాత్మిక భావాలు, ఆలోచనలతో నింపాలి. శారీరక, మానసిక శక్తులను ఊర్ధ్వముఖంగా మళ్లించకపోతే, మనస్సు మళ్లీ అధోస్థాయికి ఎప్పుడైనా పడిపోతుంది. మనస్సును ఊర్ధ్వస్థాయికి తీసుకువచ్చి, ఆధ్యాత్మిక సాధనలైన ప్రార్థన, జపం, ధ్యానం, భజనలు వంటి వాటిలో ఆనందం పొందకపోతే లోకంలో స్వాభావికంగా లభించే ఇంద్రియ సుఖాలకు లోనౌతుంది. కాబట్టి కోరికలను దూరంగా ఉంచడంతో బాటు, మనస్సును ఉన్నతస్థాయిలో నిలపడానికి ప్రయత్నించాలి.

జీవితంలో ఏ రంగంలోనైనా విజయం సాధించాలంటే నిరంతర ప్రయత్నం ఎంతో ముఖ్యం. బ్రహ్మచర్యపాలనలో ఈ 'నిరంతర ప్రయత్నం' ప్రాముఖ్యం అంతా ఇంతా కాదు! ఎందుకో తెలుసా? మనస్సును నిరంతరం అల్లకల్లోల పరచేది కామమే. కాబట్టి, అటువంటి శత్రువును లొంగదీసుకుని, మనస్సును స్థిరంగా ఉంచడంకోసం 'నిరంతర ప్రయత్నం' అవసరం కాదా?

ఈ కామం ఎక్కడ ఉంటుంది? అది మనస్సులోనే ఉంటుంది! కాబట్టే సంస్కృతంలో దీన్ని 'మన్మథ' (మనస్సును మథనం చేసేది) అని అన్నారు. ఆ మన్మథుని శిరశ్ఛేదనం చేసి, శత్రువును రూపుమాపుతానని నీవనుకొంటే అది సాధ్యంకాదు. ఎందుకంటే మన్మథునికి రూపం లేదు! సంస్కృతంలో మన్మథునికి మరోపేరు 'అనంగ' (అంగాలు లేని, లేక రూపం లేని). మనస్సుకు రూపం లేదని మనకు తెలుసు. కామానికి కూడా రూపం లేదు. కాబట్టే వారిద్దరూ విడదీయలేని స్నేహితులు. ఆ స్నేహాన్ని ఛేదించడం మనవల్ల కాదు. దాని కారణంగానే ఈ కామశత్రువును పట్టుకోవడానికి ఇబ్బందులు పడుతున్నాం. బ్రహ్మచర్య పాలనలో స్థిరత్వ సిద్ధికి 'నిరంతర ప్రయత్నం' ఒక్కటే మార్గం.

ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న ఉదయించవచ్చు. బ్రహ్మచర్యపాలనకు 'నిరంతర ప్రయత్నం' అవసరమంటే ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నకు జవాబుగా మరో ప్రశ్న వేయవచ్చు! డబ్బులెక్కువ సంపాదించాలని కోరిక కలిగితే ఎటువంటి ప్రయత్నం చేయాలి? అతడు ప్రపంచంలో విజయం సాధించిన వారిని కలుసుకొని, వారి సలహాలు తీసుకొని, హృదయపూర్వకంగా సముచిత వృత్తిలో స్థిరపడాలి. అలాగే, బ్రహ్మచర్య పాలన చేయాలనుకుంటే, ఆ విషయాన్ని వివరించే పుస్తకాలు చదవాలి. బ్రహ్మచర్యంలో స్థిరులైన వారిని కలుసుకోవాలి. కానీ ఈ వైజ్ఞానిక యుగంలో బ్రహ్మచర్యాన్ని అస్వాభావికంగా, అసాధ్యంగా కొట్టిపడేస్తారు. దీన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు, ఎందుకంటే అందరూ కఠోర పరిశ్రమతో కూడిన బ్రహ్మచర్య పాలన చేయలేరు కదా. ఎవరైతే బ్రహ్మచర్యాన్ని ఖండిస్తారో వారు ఇంద్రియలోలురు అవుతారు. అటువంటి వారు ఎసొప్ కథలో "ద్రాక్షపళ్ళు పుల్లన" అన్న రీతిగా సరిపెట్టుకుంటారు. కానీ, కఠోర ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేస్తూ, ఆధ్యాత్మిక అనుభవాల శిఖరాన్ని చేరాలంటే మాత్రం బ్రహ్మచర్యాన్ని అశ్రద్ధ

చేయకూడదు. కాబట్టి బ్రహ్మచర్య సాధనలో "నిరంతర ప్రయత్నం", అంటే బ్రహ్మచర్య సాధనకు అవసరమైన ఎన్నో మెళకువలు తెలుసుకొని, వాటిని అన్ని సమయాల్లోనూ జాగ్రత్తగా పాటించడం ఎంతో అవసరం.

శ్రీరామకృష్ణులు ఈ విధంగా చెప్పారు "నీవు తూర్పుకు వెళ్తుంటే, పడమర దానంతట అదే వెనకబడిపోతుంది." తీవ్రప్రయత్నం చేసే సాధకులకు ఈ మాటలు బాగా పనికి వస్తాయి. ఇక్కడ పడమర అంటే 'ఇంద్రియ సుఖాలు', తూర్పు అంటే 'యోగాన్ని' సూచిస్తాయి. కాబట్టి సోమరిగా కూర్చుని ఇంద్రియాల బంధాల నుండి విముక్తి అయ్యామని కలలు కంటూ కూర్చుంటే పని జరుగదు. ఇంద్రియ జీవితం నుండి బయటపడడానికి నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. భగవంతుని వైపుకు వెళుతుంటే సంసారం దానంతటదే తొలగిపోతుంది.

భగవంతుని వైపు నిరంతరం వెళ్లడమంటే ఏమిటి? ఆధ్యాత్మిక సాధనలైన - గురువుచే ఇవ్వబడిన మంత్రజపం, ఇష్టదేవతా ధ్యానం, కర్తవ్యాన్ని కర్మయోగంగా నిర్వర్తించడం, భగవంతునిపై మనస్సును ఏకాగ్రపరచటం మొదలైనవి. ఆంతరిక ప్రయాణంలో కలిగే అవరోధాలను, సందేహాలను ప్రార్థన, సత్సాంగత్యం వల్ల అధిగమించవచ్చు. అప్పుడే మనస్సు నిరంతరం భగవంతుని వైపు ప్రయాణిస్తుంది. సంసారం వైపు మొగ్గు చూపడం, ఇంద్రియ మోహాలు తగ్గిపోతాయి. ఇదే "తూర్పునకు వెళుతుంటే, పడమర స్వాభావికంగా వెనుకబడుతుంది" అన్న శ్రీరామకృష్ణుల మాటలకు నిజమైన అర్థం.

అనుబంధం 4

వీర్యం (వివరణ)

'వీర్యం' అనే సంస్కృతపదానికి ఎన్నో అర్థాలు ఉన్నాయి. ప్రత్యుత్పత్తి ద్రవాన్ని కూడా వీర్యమనవచ్చు. కాని వీర్యమంటే అంతటితో ఆగిపోదు. ప్రొస్టేట్ గ్రంథి తయారు చేసే వీర్యానికి ఎంతో శక్తి ఉంది. ఈ శక్తికి రెండు పార్శ్వాలున్నాయి. ఒకటేమో - సూక్ష్మమైన, ఉదాత్తమైన పార్శ్వం, మరొకటేమో స్థూలమైన, శారీరకమైన పార్శ్వం. సూక్ష్మమైన, ఉదాత్తమైన రూపంలోని శక్తి పురుషత్వాన్ని ఆధ్యాత్మికతను ప్రసాదిస్తే; స్థూలమైన, శారీరకమైన పార్శ్వం ప్రత్యుత్పత్తి కొరకు ఉపయోగపడుతుంది.

కామభావం మనస్సులో చెలరేగినప్పుడు అది ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థను ఉత్తేజపరచి శుక్రమును తయారుచేస్తుంది. అంటే వీర్యమనే ఉత్కృష్టమైన శక్తి స్థూల రూపాన్ని పొందుతోంది. అలా కాకుండా మనస్సును స్వచ్ఛమైనదిగా ఉండేటట్లు శిక్షణనిచ్చి కామభావాలు తలెత్తకుండా చేస్తే, ఈ ఉత్కృష్టమైన వీర్యశక్తి స్వచ్ఛమైన, సూక్ష్మమైన రూపంలోనే ఉంటుంది. ఈ వీర్యమే యువత సంపత్తి. ఎందుకంటే అది మానవునిలోని ఆలోచనా తత్వాన్ని పెంపొందిస్తుంది. యువతకు ఈ వీర్యమే తేజాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. కాబట్టి 25 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేవరకూ ఎలాగైనా వీర్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

సాధారణంగా మానవులు ఈ వీర్యాన్ని ప్రత్యుత్పత్తి కొరకే ఉపయోగిస్తారు. కానీ, ఈ ఉత్కృష్టమైన, ఉదాత్తమైన శక్తిని ప్రార్థనలు, ధ్యానం,ఆత్మపరిశీలన ఇతర ఆధ్యాత్మిక సాధనలతో ఆధ్యాత్మికశక్తిగా మార్చాలి. అందువల్లే ఆధ్యాత్మిక సాధకులు జీవితాంతం బ్రహ్మచారులుగా

ఉంటారు. వారు తమ వీర్యాన్ని ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు, ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ఉపయోగిస్తారు.

కాబట్టి వీర్యమనే పదానికి 'ఉత్కృష్టమైన శక్తిని ఉదాత్తమైన ఆశయాలకు గానీ, ప్రత్యుత్పత్తికి గానీ వాడుకోవటం' అని అర్థం. కానీ శుక్రమనే పదం ప్రత్యుత్పత్తి చేయగల ద్రవానికి మాత్రమే పరిమితం.

యువకులు కామాకర్షణ అనబడే పిశాచానికి ఎర కాకుండా రక్షించడానికి హిందూ సంప్రదాయంలో ఉపనయన ఆచారం ప్రవేశపెట్టబడింది. ఈ ఆచారం ద్వారా యువకులు పలు విధాలైన ప్రతిజ్ఞలకు క్రమశిక్షణతో కట్టుబడవలసి ఉంటుంది. ఇది వారి మనస్సును, ఇంద్రియాలను నిగ్రహించుకోవటానికి తోడ్పడి, వారిని కామవాంఛా జ్వాల నుండి రక్షిస్తుంది. అటువంటి ఫలితాలనే ఆశించి యువతులకు కూడా వివిధ ఆచారాలు, ఆదర్శాలు నిర్దేశించబడ్డాయి.

ఆధునికయుగంలో అటువంటి ప్రాచీన ఆచారాలకు, ఆదర్శాలకు తిలోదకాలిచ్చిన ఫలితంగా, సమాజంలో పలు దురదృష్టకర సంఘటనలు చోటు చేసుకుంటున్నాయి.

అనుబంధం 5

మణిపూరక, స్వాధిష్ఠాన, మూలాధార చక్రాలు - వివరణ

మానవ దేహంలో కొన్ని చైతన్య కేంద్రాలున్నాయి. యోగ పరిభాషలో వాటికి 'చక్ర' మనే పేరుంది. దేహంలో ఈ చక్రాలు భౌతికంగా కనిపించవు. అయినా అవి కొన్ని అవయవాలను ఉత్తేజపరచి, మనస్సులో కొన్ని ఆలోచనలను, భావాలనూ పెంపొందిస్తాయి.

మణిపూరక, స్వాధిష్ఠాన, మూలాధారమనే చక్రాలు లేక చైతన్య కేంద్రాలు ఉన్నాయి. అవి వరుసగా నాభి, జననాంగం, పాయు స్థానాల్లో ఉంటాయి. ఈ మూడు చైతన్య కేంద్రాలు పశు జీవనం లేక ఇంద్రియ జీవితంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. సాధారణంగా మానవుని మనస్సు ఈ మూడు స్థానాల్లో సంచరిస్తూ ఉంటుంది. అంటే సాధారణ మానవాళి తినడం, త్రాగడం, సంతానోత్పత్తి మొదలైన వాటితో సుఖాన్ని, తృప్తిని పొందుతారు. ఈ ఇంద్రియ సుఖాలను త్యజించి, తమ మనస్సును ఉత్కృష్ట ఆధ్యాత్మిక చైతన్య కేంద్రాలలో ఉంచడానికి ధీరులైన అతి కొద్దిమంది మాత్రమే ప్రయత్నిస్తారు. అలా నిమ్న కేంద్రాలనుండి ఊర్ధ్వ కేంద్రాలకు మనస్సును తీసుకురావడానికి బ్రహ్మచర్యం అనివార్యం. అనగా, నిమ్న కేంద్రాల కార్యకలాపాలను అంతం చేయకుంటే, మనస్సు ఊర్ధ్వగతికి వెళ్లదు. దీనివల్ల మనకు బోధపడేదేమంటే – మన శక్తులను, మన దృష్టిని ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు మళ్లించాలంటే బ్రహ్మచర్య పాలన ఎంతో అవసరం.

అనుబంధం 6

ఓజస్సు

(స్వామి వివేకానంద మాటలలో)

శరీరంలో పనిచేసే శక్తులన్నీ ఉన్నత స్థాయికి చేరినప్పుడు మహోన్నత మైన ఓజస్సుగా రూపొందుతాయి. ఇది కేవలం రూపాంతరీకరణ మాత్రమేనని గుర్తుంచుకోవాలి. కండరాలలో ఏ శక్తి పనిచేస్తుందో అదే శక్తి ఓజస్సుగా మారుతుంది. మానవశక్తిలోని ఏ భాగమైతే కామశక్తిగా కామభావనలలో వ్యక్తమమవుతుందో, ఆ శక్తిని నిరోధించి, నిగ్రహించి నపుడు అది సులభంగా ఓజస్సుగా మారుతుంది.

✦ ✦ ✦

కామశక్తిని దాని పశుప్రవృత్తి నుండి ఊర్ధ్వముఖంగా దారి మళ్ళిస్తే అది మానవుని శక్తిజనక కేంద్రం అయిన మెదడులో నిలువ చేయబడి ఓజస్సు లేక ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా తయారవుతుంది. మంచి ఆలోచనలు, ప్రార్థనలు ఆ పాశవిక శక్తిని ఓజస్సుగా మార్చి ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి సహకరిస్తాయి.

✦ ✦ ✦

మానవుని దేహంలో నెలకొని ఉన్న శక్తులన్నింటిలోకీ ఉత్కృష్టమైనది ఓజశ్శక్తే. అది మెదడులో నిలువ ఉంటుంది. ఈ ఓజస్సు ఎంత ఎక్కువగా నిలువచేయబడితే అంత శక్తిమంతుడుగా, అంత మేధావిగా, అంత ఆధ్యాత్మిక పరుడిగా మనిషి తయారౌతాడు.

✦ ✦ ✦

పవిత్ర జీవనం గడిపే స్త్రీ, పురుషులే ఓజస్సును ఊర్ధ్వదిశగా మళ్ళించి మెదడులో నిలువచేయగలరు. అందువల్లే పవిత్రతను అత్యున్నతమైన

సద్గుణంగా గుర్తించారు. ఎవరైనా తాను కళంకితుడనని భావిస్తే అతడు ఆధ్యాత్మికంగా దిగజారుతాడు. అతడు మనోతేజాన్ని, నైతిక దృఢత్వాన్ని కోల్పోతాడు. పవిత్రతకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వడం వల్లే ప్రపంచంలోని అన్ని ఆధ్యాత్మిక సాంప్రదాయాల నుండి మహాపురుషులు ఉదయించారు.

✦ ✦ ✦

మనిషికీ, మనిషికీ మధ్య గల తారతమ్యానికి కారణం ఈ ఓజస్సే. ఓజస్సు ఎక్కువగా గలవాడు వారి నాయకుడౌతాడు. ఓజస్సు అత్యంత శక్తిమంతమైన ఆకర్షణను కలిగిస్తుంది.

✦ ✦ ✦

ఈ ఓజస్సు వల్లే నిజమైన వ్యక్తిత్వం రూపొందుతుంది. ఈ ఓజస్సును నిలవ ఉంచుకునే సామర్థ్యం మనిషికి మాత్రమే ఉంది. ఎవరిలో అయితే పూర్తిగా పాశవిక కామశక్తి రూపాంతరం చెంది ఓజస్సుగా మారుతుందో అతడే దేవుడవుతాడు. అతని మాటలు శక్తిమంతంగా ఉంటాయి, లోకాన్ని పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి.

✦ ✦ ✦

కామశక్తిని ఆధ్యాత్మిక శక్తిగా మార్చాలి. నపుంసకులుగా మారడం కాదు, అది శక్తిని పోగొట్టుకోవడం అవుతుంది. కామశక్తి ఎంత ఎక్కువైతే, అంత ఎక్కువగా దాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు. బలమైన జల ప్రవాహమే విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

✦ ✦ ✦

పరిపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమే గొప్ప మేధస్సును, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని ఇస్తుంది. మనసా వాచా కర్మణా బ్రహ్మచారి కామవర్జితంగా, స్వచ్ఛంగా ఉండాలి.

✦ ✦ ✦

అనుబంధం 7

బ్రహ్మచర్య పాలనకు మహాత్మాగాంధీ సూచనలు

నిజమైన బ్రహ్మచారులు మరణానికి భీతిచెందరు. వారు మరణ సమయంలో కూడా భగవంతుని స్మరణ మరువరు. పెదవులపై చెరగని చిరునవ్వుతో మరణాన్ని ధైర్యంగా ఎదుర్కొంటారు.

నా అనుభవాల దృష్ట్యా కామభోగం ఆరోగ్యానికి హానికరం అన్న విషయం నిస్సందేహంగా చెప్పగలను. అటువంటి చర్య వల్ల దీర్ఘకాలంగా ప్రోగుచేయబడిన కీలకమైన శారీరక, మానసిక శక్తులన్నీ క్షణంలో వృథా అయిపోతాయి. తిరిగి అంతటి శక్తిని పొందాలంటే ఎంతోకాలం పాటు ప్రయత్నించవలసి ఉంటుంది.

ఆరోగ్యానికి, నడవడికకు మధ్య విడదీయరాని సంబంధం ఉంది. మంచి నడవడిక లేని జీవితం గడిపినంత కాలం సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధ్యం కాదు. గత పొరపాట్లను ప్రక్కన పెట్టి హృదయపూర్వకంగా పవిత్ర జీవనాన్ని గడపనారంభించిన వ్యక్తి బ్రహ్మచర్య ఫలాలను అతి తక్కువ కాలంలోనే పొందగలడు. నిజమైన బ్రహ్మచర్యాన్ని కొద్దికాలం పాటు పాటించిన వ్యక్తులు కూడా, తమ మనస్సు, శరీరాలు క్రమంగా శక్తిని, బలాన్ని పుంజుకోవడం గమనించవచ్చు. అటుపిమ్మట వారెన్నటికీ ఆ ఆదర్శం నుండి వైదొలగరు.

నా స్నేహితులతో పోల్చి చూసుకుని, నన్ను నేను ఆరోగ్యవంతుడిగా, బలిష్ఠుడిగా భావించుకుంటాను. ఇరవై సంవత్సరాల పాటు ఇంద్రియ భోగాలను అనుభవించినప్పటికీ నేను ఈ స్థితిని చేరుకోగలిగితే, ఆ ఇరవై

సంవత్సరాలు కూడా పవిత్ర జీవితం గడిపి ఉన్నట్లైతే ఇంకెంత ఉన్నత స్థితిలో ఉండేవాడినో కదా! అవిచ్ఛిన్న బ్రహ్మచర్య వ్రతం పాటించి ఉంటే నా శక్తి, ఉత్సాహాలు ఇప్పటికంటే వెయ్యి రెట్లు ఇనుమడించి ఉండేవని నా ప్రగాఢ విశ్వాసం. దేశ ప్రయోజనమే నా స్వకీయ ప్రయోజనంగా ఎంచి, ఆ శక్త్యుత్సాహాలన్నింటినీ అందు నిమిత్తం కేటాయించేవాడిని. నా వంటి అసంపూర్ణ బ్రహ్మచారే అంత ప్రయోజనాన్ని పొందగలిగితే, అవిచ్ఛిన్న బ్రహ్మచర్యం వల్ల ఎంత అద్భుతమైన శారీరక, మానసిక, నైతిక బలాలను పొందవచ్చో కదా!

ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత్వం సిద్ధించుకోవడానికి మనసా, వాచా, కర్మణా సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యం పాటించడం తప్పనిసరి. అటువంటి వ్యక్తులను కలిగి ఉండని దేశమే నిజంగా పేద దేశం.

మనో వికారాల ప్రభావానికి లోనుకాకుండా సంపూర్ణ ఆత్మ నిగ్రహం పాటించే వ్యక్తే నిజమైన మానవుడని చెప్పవచ్చు. తన గుఱ్ఱాన్ని అదుపు చేయలేక క్రిందకు పడిపోయే రౌతు వంటివారమే మనమంతా. కాని పగ్గాలు బిగించి గుఱ్ఱాన్ని అదుపులో పెట్టగలిగినవాడు తన గమ్యాన్ని సులభంగా చేరుకుంటాడు. అదే విధంగా వాంఛలను అదుపుచేయగలిగిన వ్యక్తి తన గమ్యాన్ని సులభంగా చేరుకోగలుగుతాడు.

ఆత్మనిగ్రహం సాధించడమే ధ్యేయంగా పాటించే ఉపవాస వ్రతం మాత్రమే పశువాంఛలకు కళ్ళెం వెయ్యడంలో సహాయకారిగా ఉంటుంది. నా మిత్రులు కొందరు ఉపవాసం అనంతరం జిహ్వాచాపల్యానికి, తీవ్రమైన కామవాంఛా ప్రేరేపణకు గురికావడం గమనించాను. కాబట్టి భౌతిక ఉపవాసానికి తోడుగా మానసిక ఉపవాస వ్రతం ఆచరించకపోతే, అది కపటత్వానికి మారుపేరై పతనానికి దారితీస్తుంది.

జిహ్వాపై అదుపుకూ, బ్రహ్మచర్య పాలనకూ చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. జిహ్వాపై అదుపు సాధించగలిగితే బ్రహ్మచర్య పాలన సులభతర మవుతుందని నా అనుభవరీత్యా తెలుసుకున్నాను.

బ్రహ్మచర్యమంటే ఇంద్రియాలన్నింటి మీదా పూర్తి ఆధిపత్యాన్ని సాధించడమే కాని, ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ ఇంద్రియాలను నిగ్రహించడం కాదు. ఈ రెండు స్థితులూ ప్రాథమికంగా భిన్నమైనవి. నేను ఈ రోజే నా ఇంద్రియాలను అణగద్రొక్కవచ్చు, కాని వాటిపై అదుపు సాధించడానికి కొన్ని యుగాలు పట్టవచ్చు. ఇంద్రియాలను నిగ్రహించడం అంటే వాటిని ఇచ్ఛాపూర్వకంగా బానిసలుగా చేసుకోవడమే.

✦ ✦ ✦

బ్రహ్మచర్య పాలనకు మార్గదర్శక సూత్రాలు

(మహాత్మా గాంధీ మాటల్లో)

* బాలబాలికలను సహజమైన, నిరాడంబరమైన ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణంలో పెంచాలి.
* మానసిక వికారాలను ప్రేరేపించే ఆహార పదార్థాలు స్వీకరించకూడదు.
* మనశ్శరీరాలను సదా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవాలి.
* వేకువజామునే నిద్ర లేవడం, రాత్రి తొందరగా నిద్రకు ఉపక్రమించడం వంటి నియమాలను పాటించాలి.
* అశ్లీల సాహిత్యాన్ని చదువకూడదు.
* మనోవికారాలను ప్రేరేపించే వాటికి[1] దూరంగా ఉండాలి.
* రాత్రి నిద్రలో వచ్చే కలల వల్ల ఆందోళనకు గురి కాకూడదు.
* ప్రతిరోజూ చన్నీటి స్నానం చేయాలి.
* వీటన్నిటితో పాటు ప్రతిరోజూ పవిత్రత కోసం చేసే ప్రార్థన అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది.

1. చలనచిత్ర, టెలివిజన్ ప్రదర్శనలు; ఇంటర్నెట్ వంటివి.