FOUNDATION VEDANTA COURSE
CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION
Centre for Sanskrit Research and Indology
Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307
Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

శుభాశీస్సులు

భాగ్యశాలీ!

హరి ఓమ్!

'ప్రాథమిక వేదాంతపాఠాల' కోర్సుకు నిన్ను ఆహ్వానించడానికి ఎంతో ఆనందిస్తున్నాను. ఈ కోర్సుద్వారా వేదాంతాన్ని అభ్యసించాలనే నీ నిర్ణయం ఎంతో శ్లాఘనీయం – ఎందుకంటే దీనిద్వారా నీ జీవనానికి ఒక పవిత్రమైన దిశానిర్దేశం చేసుకున్నావు.

ఈ కోర్సుద్వారా నీవు సముపార్జించే జ్ఞానం నీకు జీవితంపట్ల ఒక గొప్ప దృక్పథాన్ని ఇస్తుంది; అంతేగాక, ఇందులోని పాఠాలు నీవు ఎన్నుకొన్న ఆధ్యాత్మికమార్గంలో ఒక స్పష్టతను కలుగజేస్తాయి కూడా!

ఈ సందర్భంగా నీవు ఈ కోర్సును విజయవంతంగా పూర్తిచేయగలిగేటందుకు భగవత్కృపను, పూజ్యగురుదేవులు స్వామి చిన్మయానందుల ఆశీస్సులు అర్థిస్తున్నాను.

నీ అసలైన అస్తిత్వాన్ని, నిజమైన స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవడంలోని పరమానందం నీకు లభించుగాక!

ఓంకారంతో, ప్రేమతో

స్వామి తేజోమయానంద

అధిపతి; ప్రపంచవ్యాప్త చిన్మయ మిషన్
(Chinmaya Mission Worldwide)

FOUNDATION VEDANTA COURSE
CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION
Centre for Sanskrit Research and Indology
सत्यं परं धीमहि
Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307
Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

కృతజ్ఞత

గత 5 దశాబ్దాలుగా ఆధ్యాత్మికాన్వేషులకు సహాయపడుతూ వచ్చిన చిన్మయ అంతర్జాతీయ సంస్థ (Chinmaya International Foundation - CIF) ఇప్పుడు ఈ 'ప్రాథమిక వేదాంత కోర్సు'ను తెలుగులో మీకు అందిస్తున్నందుకు ఎంతో ఆనందిస్తున్నది. ఈ 'ప్రాథమిక వేదాంత కోర్సు' ఎన్నో దశాబ్దాల క్రిందటే పూజ్యగురుదేవులు స్వామి చిన్మయానంద గారి మనస్సులో రూపుదిద్దుకొంది. ఆయన భవిష్యద్దర్శనం నేటి అవసరాలకే గాక, రాబోయే తరాలకు కూడా సంబద్ధమైనది!

ఈ కోర్సు ఆధ్యాత్మికమార్గంలో పయనించడానికి ఉద్యుక్తులౌతున్నవారికి బాగా సరిపడుతుంది– ఎందుకంటే ఇందులో వేదాంతానికి సంబంధించిన సిద్ధాంతభాగమే గాక, నిత్యజీవితంలో ఆచరణకు ఉపయోగపడే చిన్న చిన్న అంశాలెన్నో చాలా సరళమైన శైలిలో పొందుపరచబడ్డాయి. ఆంగ్లంలో మార్పులు, చేర్పులు చేయబడిన ఈ కోర్సును చిన్మయ అంతర్జాతీయ సంస్థ (CIF) సంపాదకవర్గంవారు ఎంతో అంకితభావంతో తయారుచేశారు.

వేదాంతాన్ని తెలుగులో నేర్చుకోవాలని అభిలషించే (ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న) తెలుగువారికి ప్రయోజనకరంగా ఉండేందుకు ఈ కోర్సును ఆంగ్లంనుండి తెలుగులోకి అనుసరించడానికి సంతోషంగా ముందుకు వచ్చిన **శ్రీ కల్లూరి సత్యరామ ప్రసాద్** గారికి మా సంస్థ ఎంతో ఋణపడి ఉన్నది. అదే విధంగా ఈ అనువాదానికి సంబంధించి తన సలహాలనిస్తూ, అవసరమైన చోట్ల తగిన దిద్దుబాట్లు చేసిన **ప్రొఫెసర్ పసల గీర్వాణి** గారికి కూడా మా కృతజ్ఞతను తెలుపుకొంటున్నాము.

ఈ అనువాదం మొత్తానికి సమన్వయకర్త అయిన శ్రీ **R.N. శ్రీనాథన్** గారికి, తెలుగులో దీనిని చక్కగా DTP చేసి ఇచ్చిన **సంజయ్ గ్రాఫిక్స్, చీరాల** వారికి మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞత.

ఇంతేగాక, ఎంతో శ్రమించి ఈ కోర్సుకు సంబంధించిన ప్రశ్నావళిని 'వివిధప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాల ఎంపిక పద్ధతిలో (objective type)' పూర్తిగా సరళతరం చేసిన శ్రీ **R.N. శ్రీనాథన్** గారికి, **బ్రహ్మచారి వేదచైతన్య** గారికి మా ప్రత్యేక కృతజ్ఞత. దీని మూలంగా ఈ ప్రాథమిక

వేదాంతపాఠాల కోర్సును ఎంతో సులువుగా వివిధభాషల్లోకి కూడా తగినట్లుగా అనువదించగలిగాము. ఇదిగాక, ఈ మొత్తం పనికి సంబంధించిన జట్టులో మంచి సమన్వయాన్ని ఏర్పరచిన **రాధికా మోదూర్** గారికి కూడా మా కృతజ్ఞత.

చిన్మయ అంతర్జాతీయ సంస్థ (CIF)యొక్క ఈ ప్రయత్నాన్ని ఆశీర్వదించి, ప్రోత్సహించిన విశ్వవ్యాప్త చిన్మయ మిషన్ (Chinmaya Mission Worldwide) అధిపతియైన పూజ్యస్వామి స్వరూపానంద గారికి మా గౌరవపూర్వక కృతజ్ఞత. ఇంతేగాక, ఈ కోర్సును తెలుగుభాషలో ఏర్పాటుచేయడానికి ఎంతో ఆసక్తిని చూపిన (ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న) తెలుగు విద్యార్థులకు కూడా మా కృతజ్ఞత. ఈ 'ప్రేమపూరితమైన శ్రమ' వెనుక దన్నుగా నిలిచిన విద్యార్థుల నిరంతరప్రేరణే ఈ ప్రయత్నం సార్థకం కావడానికి తోడ్పడింది!

స్వామి అద్వయానంద

చిన్మయ అంతర్జాతీయ సంస్థ (CIF)

ఆదిశంకర నిలయం

2021

FOUNDATION VEDANTA COURSE
CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION
Centre for Sanskrit Research and Indology
Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307
Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

వేదాంత పరిభాషలోని ముఖ్యమైన పదాలు కొన్నిటిని వివరించే పట్టిక

(GLOSSARY)

అఖండ(ము): పరిపూర్ణమైనది; విభజించడానికి వీలుకానిది (homogeneous)

అఖండాకారవృత్తి: 'వృత్తి' అంటే 'తిరుగాట/ఆలోచన/కదలిక – అంతఃకరణంలో జరిగే మార్పు; 'అఖండాకారవృత్తి' అంటే 'మనస్సుయొక్క ఆ తిరుగాట బ్రహ్మముయొక్క ఆకృతిని పొందడం' – అంటే 'నేను బ్రహ్మమునే!' అనే ఆలోచనలో స్థిరంగా ఉండగలగడం ('బ్రహ్మము' అఖ ండమైనదికాబట్టి, దీనినే 'బ్రహ్మాకారవృత్తి' అని కూడా అంటారు.)

అజహతీ-లక్షణ: ఒక 'సూచనద్వారా' అర్థంచేసుకోవడం – ఒక వాక్యానికి ఉన్న ప్రత్యక్షమైనఅర్థానికి మరికొంత సమంజసమైన అర్థాన్ని కలిపి, ఆ వాక్యం సూచించే అర్థాన్ని రాబట్టుకోవడం–

ఉదా: "ఆ తెల్లటిది పరుగెత్తుతోంది!" అన్నచోట "ఆ తెల్లటి రంగున్న గుర్రం పరుగెత్తుతోంది!" అనిఅర్థం చేసుకోవడం

అజ్ఞానము: 'ఎరుక లేకపోవడం' – వేదాంతపరిభాషలో "ఆత్మనుగురించిన ఎరుక లేకపోవడ ం"**అజ్ఞాని:** అజ్ఞానంలో ఉన్న వ్యక్తి – వేదాంతపరిభాషలో "ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందనివాడు"

అతద్-వ్యావృత్తి-లక్షణ: ఏదైనా వస్తువును 'అది ఏదేది కాదో' చెప్పడంద్వారా వివరించడం

అధికారి: 'అర్హుడు' (అర్హత కలిగిన విద్యార్థి)

అధిష్ఠానము: "ఆధారమైనది (substratum/basis) – అంతటికీ, అన్నిటికీ ఉనికిపట్టు

అధ్యాస: ఒక పదార్థంపైన మరొక దానిని ఆరోపించడం (తెచ్చి ఉంచడం – superimposition)– (వేదాంతపరిభాషలో సాధారణంగా ఆరోపించిన రెండవది కేవలం ఆభాస (appearance)మాత్రమే!)

అనంతము: అంతం లేనిది – ఎక్కడా తెగిపోకుండా, అన్ని విశేషాలనూ దాటి వ్యాపి ంచినది(infinite)

అనర్థ-పరంపర: 'అర్థము' అంటే కోరినది; 'అనర్థము' అంటే కోరనిది (undesirable); 'అనర్థ-పరంపర' అంటే నిజానికి 'కోరని అజ్ఞానపు చక్రం (cycle of ignorance).'

ఇది 1) 'వాసనలు (పేరుకొనిపోయిన చిత్తవృత్తులు)' 2) 'కోరికలు' 3) 'చేతలు (కర్మలు)' – ఈ మూడింటిపైనా తిరిగే జన్మపరంపరల చక్రం

అనాత్మ: 'ఆత్మ కానిది' – శాశ్వతమైన ఆత్మ తప్ప 'అశాశ్వతమైన మిగిలినదంతా'

అనాత్మ-ధర్మములు: అనాత్మకు ఉన్న లక్షణాలన్నీ

అనాత్మ-వాసన: 'తాను అనాత్మయే!' అని అనుకునే 'ఘనీభవించిన (పేరుకుపోయిన) చిత్తవృత్తి (వాసన)'

అనాది: 'మొదలు' అనేది లేనిది (ఆత్మకు 'మొదలు, తుది' ఉండవు; అనాత్మకు (ప్రకృతికి) కూడా 'మొదలు లేదు, కానీ తుది ఉండవచ్చును!'

అనిత్యము: అశాశ్వతమైనది

అనిర్వాచ్యము: ఇటు 'సత్ (ఎప్పుడూ శాశ్వతంగా ఉండేది' అని గానీ,' అటు 'అసత్ (ఉండడానికి అవకాశమే లేనిది – non-existent) అనిగానీ వర్ణించడానికి సాధ్యపడనిది

అనుబంధ-చతుష్టయము: ఏదైనా వేదాంతసంబంధితగ్రంథానికి ఉండవలసిన 4 ముఖ్యలక్షణాలు 1) అధికారి 2) విషయము 3) సంబంధము 4) ప్రయోజనము

అనుభూతి: 'అనుభవం' – వేదాంతపరిభాషలో 'ఆత్మను ఎరిగిన అనుభవం'

అంతఃకరణము: 'లోపల ఉన్న' (ఇంద్రియాలకు గోచరించని) పరికరాల సముదాయం (inner instruments) 1) మనస్సు 2) బుద్ధి 3) చిత్తము 4) అహంకారము

అన్నమయ-కోశము: 'ఆహారంతో ఏర్పడిన/నిండిన కోశం' – స్థూల(బాహ్య)శరీరాన్ని సూచించే మాట – 5 కోశాలలో మొదటిది

అన్యోన్య-అధ్యాస: 'ఒకదానిపైన మరొకదానిని ఆరోపించడం (నిలపడం)' ('ఆత్మను అనాత్మపైన', లేదా 'అనాత్మను ఆత్మపైన') – 'ఇతరేతర అధ్యాస' అని అన్నా కూడా ఇదే అర్థం

అపరోక్షము: 'పరోక్షము కానిది' – ఇంద్రియాలద్వారాగానీ, ఏ ఇతరమాధ్యమం (medium) ద్వారాగానీ కాకుండా 'తిన్నగా (directly)' తెలియబడేది; ఎల్లవేళలా తనతో ఉండేది (ఆత్మ)

అపరోక్ష-జ్ఞానము: ఇంద్రియాలద్వారాగానీ, ఇతరమాధ్యమాల (media) ద్వారాగానీ కాకుండా 'తిన్నగా (directly) తెలియబడి, అనుభవించబడే 'తననుగురించిన ఎరుక (ఆత్మజ్ఞానం)'

అపరోక్షానుభూతి: 'తిన్నగా (directly) కలిగే 'ఆత్మజ్ఞానపు అనుభూతి'

అపానము: శరీరంలో సంచరించే 5 విధాలైన వాయువులలో ఒకటి - ఖాళీచేసే ప్రక్రియను (evacuation) నిర్వర్తించేది

అభావము: 'లేకపోవడం (absence)'

అల్పజ్ఞుడు: పరిమితమైన జ్ఞానం కలిగినవాడు

అవస్థాత్రయము: 3 రకాల ఎరుకలు - 1) మేల్కొన్న స్థితి (waking state) 2) కలగనే స్థితి (dream state) 3) గాఢనిద్రా-స్థితి (deep sleep state)

అవిద్య: 'అజ్ఞానం' - వేదాంత పరిభాషలో 'ఆత్మజ్ఞానం లేకపోవడం'

అవ్యక్తము: 'బయటపడనిది/ఇంద్రియాలద్వారా వ్యక్తం కానిది' - వేదాంత పరిభాషలో 'మాయ'కు తరచుగా వాడబడే మాట

అష్టమూర్తి-భృత్: 'ఎనిమిదిగా విభజించబడిన ఆకృతిని కలిగినవాడు' - అవి - '5 భూతాలు (ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి) & సూర్యుడు (వెలుగునిచ్చే అన్నిటికీ ప్రతినిధి) & చంద్రుడు (గ్రహాలను, ఉపగ్రహాలను సూచించడానికి) & జీవుడు (చేతన కలిగిన అన్నింటికీ ప్రతినిధి) - ఈశ్వరుడికి వాడబడే పేర్లలో ఒకటి

అసంసక్తి : 'దేనిపైనా ఆసక్తి/అనురక్తి లేకపోవడం; అసంగం' - సప్తజ్ఞానభూమికలలో 5వ దశ

అసత్: (ఏ విధంగా పరిగణించినా) 'ఉనికి అనేది ఉండడానికి ఆస్కారం లేనిది'

ఉదా: గొడ్రాలి కొడుకు, కుందేటి కొమ్ము మొ॥

అహంకారము: 'నేను' అనే భావన - అంతఃకరణంలోని 4 విభాగాలలో ఒకటి; దీని ప్రకటన 'నేను స్థూలశరీరాన్ని.. నేను సూక్ష్మశరీరాన్ని.....' అనుకోవడంద్వారా కలుగుతుంది; దీని కారణంగానే కర్తృత్వాత్మక, భోక్తృత్వాత్మకచింతనలు ('నేను చేస్తున్నవాడిని, నేను అనుభవిస్తున్నవాడిని' అనే భావనలు) కలుగుతాయి.

ఆగామి-కర్మ: ఇప్పటి శరీరంతో చేయబడుతున్న కర్మలకు భవిష్యత్తులో కలగబోయే ఫలితాల మొత్తం ('కర్మ' అంటే చేసే పనితోబాటు దానికి కలిగే ఫలితం కూడా!)

ఆచార్యుడు: (పారమార్థిక-బోధన చేసే) గురువు

ఆత్మ: 'వ్యక్తియొక్క నిజమైన స్వరూపం' ('ఏది వ్యాపిస్తుందో, వ్యాపించి ఏది గ్రహిస్తుందో, గ్రహించి ఏది కబళించి అన్నిటినీ తనలో కలుపుకొంటుందో, కలుపుకొని ఏది అవిచ్ఛిన్నంగా నిలిచిపోతుందో' – అది 'ఆత్మ.')

ఆత్మ-అనాత్మ-వివేకము: శాశ్వతమైన ఆత్మను, అశాశ్వతమైన అనాత్మను వేరుగా పరిగణించగలగడం

ఆనందము: 'పరిమితి లేని సుఖం (Bliss)' – 'ఆత్మ/బ్రహ్మము'యొక్క ప్రకటనలు మూడింటిలో ఒకటి

ఆనందమయ-కోశము: 'ఆనందంతో నిండిన కోశం' – కారణ-శరీరానికి మరొక పేరు – 5 కోశాలలో చివరిది (ఈ 'ఆనందం' నిత్యమైనది కాదు – సుషుప్త్యవస్థలో కలిగే 'జడమైన ఆనందం'; దీనికి అతీతమైనది చైతన్యపూరితమైన శాశ్వతానందం)

ఆవరణశక్తి: 'మాయ'యొక్క 'పూర్తిగా కప్పివేయగలిగే' శక్తి

ఆశ్రమములు: మానవజీవితంలోని 4 దశలు – 1) బ్రహ్మచర్యము (విద్యార్థి) 2) గార్హస్థ్యము (గృహస్థు) 3) వానప్రస్థము (సంగాన్ని విడిచిపెడుతూ విశ్రాంతిగా గడిపేవాడు) 4) సన్న్యాసము (అన్నిటినీ పూర్తిగా విడిచిపెట్టినవాడు)

ఇతరేతర-అధ్యాస: చూ॥ 'అన్యోన్యాధ్యాస'

ఇంద్రియములు: జీవుడు ఈ ప్రపంచాన్ని గ్రహించడంలోగానీ (5 జ్ఞానేంద్రియాలు), వేర్వేరు పనులను చేయడానికిగానీ (5 కర్మేంద్రియాలు) ఉపయోగించే పరికరాలు

ఇష్ట-దేవత: ఒక వ్యక్తి తనకు ఎక్కువగా నచ్చి, పూజించుకొనే దేవత (రాముడు, కృష్ణుడు మొ॥)

ఈశ్వరుడు: 'ప్రభువు' – సమష్టిలో (macrocosm) ఉన్న మొత్తం స్థూల, సూక్ష్మ, కారణశరీరాలలో నెలకొని ఉన్న, సగుణమైన 'సత్-చిత్-ఆనందస్వరూపం'

ఉదానము: శరీరంలో సంచరించే 5 విధాలైన వాయువులలో ఒకటి – దేహంలో తుమ్ములు, ఎక్కిళ్ళు మొదలైన వ్యతిరేకక్రియలను (reverse functions) నిర్వర్తించేది

ఉదాసీనుడు: తనచుట్టూ ఏమి జరుగుతున్నా పట్టించుకోకుండా కేవలం ఒక సాక్షిగా మాత్రమే ఉండేవాడు – కర్తృత్వ-భోక్తృత్వ-అహంకారాలను వదలుకొన్నవాడు

ఉపనిషత్తులు: వేదాలలోని చివరి భాగం (వేద+అంతము) – వీటిలోని ప్రధానవిషయం 'ఆత్మజ్ఞానం.'

108 ఉపనిషత్తులను ప్రమాణంగా పరిగణిస్తారు.

ఉపరమ/ఉపరతి: ప్రయత్నమనేదే లేకుండానే మనస్సును, ఇంద్రియాలను బాహ్యవస్తువులవైపుకు ఆకర్షింపబడకుండా వెనక్కు మళ్ళించుకోవడం

ఉపస్థ: జననాంగం (పురుషుడిదిగానీ, స్త్రీదిగానీ)

ఉపాధి: చైతన్యాన్ని ఆవరించి (కప్పివేసి) దానికి పరిమితిని కలిగించే, 'నిజానికి మిథ్యయే అయిన' సాధనం/ద్వారం/తొడుగు – ఏ ఉపాధియైనా ఆత్మపైన ఆరోపించబడిన అనాత్మే! ('నామరూపాలు, పంచకోశాలు' – ఇవన్నీ ఉపాధులే!)

ఉపాసన: 'సామీప్యంలో కూర్చోవడం' – ఒక మూర్తిని స్మరిస్తూ, 'అదే లోకంగా' దానిపైననే దృష్టిని కేంద్రీకరించడం

ఋషి: (మనోనేత్రంతో దర్శించి) వేదమంత్రాలను ప్రసాదించినవాడు

కర్త: (ఏదైనా పనిని) చేసేవాడు

కర్తృత్వము: చేయడం ('చేసేవాడు తానే' అనే భావన కూడా)

కర్మ: చేయబడేది (చేయబడినదాని ఫలితం కూడా)

కర్మయోగము: తనకున్న జ్ఞానం, నైపుణ్యం, శక్తి మొదలైన వాటిని ఉపయోగిస్తూ కర్తవ్యాలైన తన పనులను చేయడం; ఆ కర్మల ఫలితాలు అనుకూలంగా ఉన్నా, ప్రతికూలంగా ఉన్నా సరే – వాటిని ఈశ్వరుడి ప్రసాదంగా స్వీకరించడం

కర్మేంద్రియములు: 'నోరు (వాక్), కాళ్ళు, చేతులు, ఉపస్థ, పాయువు' – మొత్తం 5 ఇంద్రియాలు

కామము: ఏ ఇంద్రియ–విషయవస్తువులపైననైనా కోరిక (desire)

కారణము: ఏదైనా ఒక కార్యం (action) జరగడానికి హేతువైనది (cause)

కారణ–శరీరము: 'అవిద్య' కారణంగా ఏర్పడిన శరీరం; 'సూక్ష్మ, స్థూల–శరీరాలు' ఏర్పడడానికి కారణం కాబట్టి, ఇది కారణశరీరం (causal body) అని పిలవబడుతోంది – 3 శరీరాలలో ఒకటి

కార్యము: కారణంనుండి కలిగిన ఫలితం (effect); 'చేత (action)' అనే అర్థంలో కూడా వాడబడుతోంది.

కాలము: సమయం (time)

కాలపరిచ్ఛేదము: కాలానికి సంబంధించిన పరిమితి (temporal limitation) – 3 రకాలైన పరిచ్ఛేదాలలో ఇది ఒకటి (ఆత్మకు ఏ విధమైన పరిచ్ఛేదమూ ఉండదు.)

కిన్నరులు: మానసికపరిణామం విషయమై దేవతలకంటే తక్కువ, మానవులకంటే ఎక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ఒక తెగ

కేవలము/కేవలుడు: 'మరొకటి అనేది ఏదీ లేకుండా' 'తనంతట తానుగా' ఉన్నది – 3 భేదాలు (సజాతీయ, విజాతీయ, స్వగత) తనకు లేనట్టిది – 'బ్రహ్మము–ఆత్మ'

కోశము: తన లోపల మరొకదానిని దానితో స్పర్శ లేకుండా కప్పి ఉండేది (కత్తికి ఒరవంటిది) (sheath) – మానవశరీరం 5 కోశాలను కలిగి ఉంటుంది; ఆత్మచైతన్యం ఈ 5 కోశాలలో మరుగుపడి ఉంటుంది.

క్రోధము: కోపం (anger)

క్షత్రియులు: హిందూ సమాజంలో (గుణకర్మలననుసరించి) విభజించబడిన 4 వర్గాలలో ఒకటి – ముఖ్యంగా వీళ్ళు పరిపాలన, నిర్వహణ, రాజకీయంవంటివాటికై నిర్దేశింపబడ్డారు.

గంధర్వులు: దేవతలకు తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ఒక తెగ – వీళ్ళు సంగీతంలో నిష్ణాతులని నమ్మిక

గుణములు: 'లక్షణాలు'గా వ్యవహారంలో ఉన్నా, వేదాంతపరిభాషలో వీటిని 3 ప్రాథమికధర్మాలు (స్వభావాలు)గా పేర్కొంటారు – 1) సత్త్వము 2) రజస్సు 3) తమస్సు

గుణాతీతుడు: సత్త్వరజస్తమోగుణాలను (ప్రకృతిని) అధిగమించిన కారణంగా ఆత్మజ్ఞానాన్ని గడించినవాడు

గురువు: (వేదాంతపరిభాషలో) వేదాన్ని, వేదాంతాన్ని శిష్యులకు బోధించేవాడు

గురుకులము: వసతితో కూడిన సాంప్రదాయిక పాఠశాల

గురూపసదనము: వేదాంతాన్ని నేర్చుకోవడంకోసం గురువువద్దకు చేరడం

గోళకములు: కళ్ళు, చెవి మొదలైన ఇంద్రియాల బాహ్యభాగాలైన పరికరాలు – ఇవి బయటకు కనిపించేవి మాత్రమే! లోపలనే ఉండి పనిచేసే భాగాలే (inner faculty) 'నిజమైన ఇంద్రియాలు'

ఘ్రాణము: వాసనను పసిగట్టే ఇంద్రియం

చక్షుస్: చూచే ఇంద్రియం

చింత: కోరిక; ఆలోచన; మనస్సులోని రకరకాల ఉద్రేకాలు

చిత్: 'ఎరుక/జ్ఞానం/చైతన్యం'

చిత్తము: అంతఃకరణంలోని 4 విభాగాలలో 'జ్ఞాపకం తెచ్చుకొనే (memory) విభాగం

చిత్త-ఏకాగ్రత: ఒకేదానిపైన మనస్సుయొక్క ఏకాగ్రమైన (తదేక)దృష్టి

చిత్త-శుద్ధి: మనస్సుయొక్క పవిత్రత - ఇది ఏర్పడినప్పుడు మాత్రమే గురువు చేసే జ్ఞానబోధన నిలుస్తుంది.

చిదాభాస: విజ్ఞానమయకోశంలో (బుద్ధిని సంబంధించినది) చైతన్యపు ప్రతిబింబం

జగత్: ప్రపంచం; బ్రహ్మాండం (cosmos) కూడా

జడము: చైతన్యం లేనిది (inert)

జపము: ఒకే మంత్రాన్ని పదేపదే ఉచ్చరించడం

జహతీ-అజహతీ-లక్షణ: ఒక వాక్యంలోని ప్రత్యక్షమైన అర్థంలో పొసగే భాగాన్ని తీసుకొని, పొసగని భాగాన్ని విడిచిపెట్టడంద్వారా సూచితమైన అర్థాన్ని రాబట్టుకోవడం - ఉదా: "వీడే దేవదత్తుడు!" అనే వాక్యాన్ని "ఎప్పుడో చూచిన దేవదత్తుడే ఇప్పుడు చూస్తున్న దేవదత్తుడు!" అని అర్థం చేసుకోవడం - ఇక్కడ అతడికి గతంలోనూ, ఇప్పుడూ ఉన్న కొన్ని 'కొండగుర్తులను' స్వీకరించి, దేశకాలాల కారణంగా మారిపోయిన అతడి వేషభాషలను, బాహ్యస్వరూపాన్ని విడిచిపెట్టబడుతోంది.

జహతీ-లక్షణ: ఒక వాక్యంలోని ప్రత్యక్షమైన అర్థాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెట్టి, కేవలం సూచించబడిన అర్థాన్ని మాత్రమే స్వీకరించడం - ఉదా: "గంగాయాం ఘోషః" అనే మాటకు వాచ్యార్థం "గంగలో ఉన్న పల్లె" అని. పల్లె నీటిలో ఉండడం అసంభవం కాబట్టి, ఆ మాటకు "గంగ ఒడ్డున ఉన్న పల్లె" అని అర్థం చెప్పుకోవడం

జాగ్రదవస్థ: మెలకువగా ఉండి, ఇంద్రియాలు పని చేయగలిగిన స్థితి (waking state)

జీవభావము: తనను తాను పరిమితికి లోబడిన చైతన్యంగా మాత్రమే ఊహించుకోవడం

జీవాత్మ/జీవుడు: (అనాత్మ కలిగించిన) పరిమితిలో ఉన్నట్టి ఆత్మ

జీవన్ముక్తుడు: జీవించి ఉండగానే (స్థూలశరీరంలో జీవం ఉండగానే) ముక్తిని పొందినవాడు;

తాను 'స్థూల, సూక్ష్మ, కారణశరీరాలలో ఏదీ కా'ననే ఎరుక కలిగినవాడు; అట్టివాడు సుఖదుఃఖాలవంటి ద్వంద్వాలకు అతీతుడు.

జ్ఞానము: వేదాంతపరిభాషలో ఇది లౌకికజ్ఞానం, శాస్త్రజ్ఞానం మొదలైనవాటిలో ఏదీ కాదు! "తాను ఆత్మ మాత్రమే!" అనే ఎరుక మాత్రమే జ్ఞానంగా పరిగణించబడుతుంది.

జ్ఞాని: ఆత్మజ్ఞానం కలిగినవాడు

జ్ఞానేంద్రియములు: బయటి ప్రపంచాన్ని గ్రహించడానికి తోడ్పడే 5 ఇంద్రియాలు – "కన్ను, చెవి, ముక్కు, నాలుక, చర్మం"

తటస్థ–లక్షణ: ఒక వస్తువునుగురించి దాని అసలు (స్వరూప) లక్షణాలతోగాక, దానికి సమీపంలో ఉన్న వస్తువొకదాని సహాయంతో వివరించడం – ఉదా: 'కాకి వాలి ఉన్న ఇల్లు' – ఆ కాకి మరికొంతసేపటికి అక్కడ ఉండకపోయినా, ఆ క్షణంలో ఆ ఇంటిని గుర్తుపట్టడానికి 'ఆ కాకి అక్కడ వాలి ఉండడం' అనే తాత్కాలికలక్షణం ఉపయోగించింది!

తను–మానస: 'మనస్సు క్షీణించిపోవడం' – సప్తజ్ఞానభూమికలలో 3వ దశ

తన్మాత్రలు: ఇంకా సూక్ష్మస్థితిలోనే ఉండి, పంచీకరణం చెందని (స్థూలత్వం ఏర్పడని) పంచభూతాలు – 'ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, నీరు, భూమి'

తపస్సు: 'తపించడం' – ఒకే లక్ష్యంపైన మనస్సును ఏకాగ్రంగా ఉంచి, ఆ స్థితిలోనే ఉండిపోవడం (austerity/penance)

తమస్సు: 'చీకటి' – 'మాయ(ప్రకృతి)'లో ఉన్న 3 గుణాలలో ఒకటి – 'అజ్ఞానం, సోమరితనం' దీని ముఖ్యలక్షణాలు

తాదాత్మ్యము: 'నేను' అనే భావాన్ని ఆత్మతోగాక అనాత్మతో ముడిపెట్టుకోవడం

తితిక్ష: ఓరిమి/సహనం (endurance/forbearance)

తీర్థము: పుణ్యస్థలం; పుణ్యస్థలాలను దర్శించడం

తురీయము: '4వది' – 'మెలకువ, కలగనడం, గాఢనిద్ర' అనే 3 అవస్థలకు అతీతంగా ఉన్న అవస్థ– 'ఆత్మ'కు మరొక పేరు

తుర్యగా: 'అన్నిటినీ అధిగమించినది/అన్నిటికీ అతీతమైనది; – సప్తజ్ఞానభూమికలలో 4వ దశ

తైజసుడు: 'ప్రకాశించేవాడు' – 'కలగనే స్థితిలో ఉన్నట్టి' అహంకారం

త్రిపుటి: 'మూడింటి కలయిక' – 'ధ్యాత, ధ్యేయం, ధ్యానం'; 'అనుభవించేవాడు, అనుభవింపబడేది, అనుభవం' మొదలైనవి (నిర్వికల్పసమాధిలో ఈ త్రిపుటి నశించి, కేవలం 'ఆత్మ' మాత్రమే నిలిచి ఉంటుంది.

త్వక్కు: చర్మం

దమము: ఇంద్రియ నిగ్రహం

దానము: (ప్రతిఫలాన్ని కోరకుండా) దేనినైనా ఇతరులకు ఇవ్వడం (charity/giving liberally)

దాంతి: చూ॥ 'దమము'

దేవతలు: మనుష్యులకంటే ఎక్కువ మానసికపరిణామం (వికాసం) పొందిన తెగ – "ఇంద్రుడు, అగ్ని, వాయువు" మొదలైనవాళ్ళు ('అగ్ని, గాలి, వాన' మొదలైనవి వీళ్ళ అధీనంలో ఉంటాయని నమ్మిక)

దేశ-పరిచ్ఛేము: "స్థలం కారణంగా పరిమితి (spatial limitation) – 3 రకాలైన పరిచ్ఛేదాలలో ఇది ఒకటి (ఆత్మకు ఏ విధమైన పరిచ్ఛేదమూ ఉండదు.)

దేహ-వాసన: శరీరం పైన (అదే తాననుకున్న కారణంగా) విపరీతంగా ధ్యాస కలిగే పోకడ (tendency)

దృక్: 'చూచేది'

దృశ్యము: 'చూడబడేది'

దృక్-దృశ్య-వివేకము: చూచేదానిని, చూడబడేదానిని విడగొట్టుకోగలగడం

దృఢవాసన: అలవాటైపోయిన ఏదైనా గట్టి పోకడ (tendency)

ద్వంద్వములు: పరస్పరం వ్యతిరేకమైనవాటి జంట – ఉదా: 'వేడిమి & చల్లదనం'; 'సుఖం & దుఃఖం'; 'పొగడ్త & నింద'

ధర్మము: ఒక పదార్థాన్ని 'దానినిగా' నిలబెట్టేది – దాని ప్రధానలక్షణం (ఉదా: "ప్రవహించడం ద్రవపదార్థంయొక్క లక్షణం."); 'న్యాయం, ఔన్నత్యం'వంటి అర్థాలలో కూడా వాడబడుతోంది.

ధారణ: 'నిలబెట్టడం/ముడిపెట్టడం (holding/binding)' – వేదాంతపరిభాషలో 'మనస్సును

లక్ష్యంపైన కేంద్రీకరించడం

ధ్యానము/నిదిధ్యాసన: మనస్సు ఏ ఇతరవస్తువుపైనా కాకుండా కేవలం బ్రహ్మముపైన కేంద్రీకరించబడిన ఏకైకచింతన (contemplation)

ధ్యేయమాత్ర–అవస్థితి: ధ్యానంచేస్తున్న వ్యక్తి ధ్యేయవస్తువైపోయి, అందులోనే నిలిచిపోయిన స్థితి – 'ధ్యేయవస్తువుకంటే వేరుగా ఉండే' స్థితికి ఇది వ్యతిరేకమైనది (ఈ స్థితిలో 'నేను ధ్యానంచేస్తున్నాను' అనే అహంకారం తొలగిపోయి, 'ధ్యాత, ధ్యేయం, ధ్యానం' అనే త్రిపుటి నశిస్తుంది.)

నరకము: చేసిన చెడ్డ పనులకు శిక్షను అనుభవించవలసిన లోకం (hell)

నరజన్మ: మానవుడిగా పుట్టడం

నిత్యము: శాశ్వతమైనది – 3 కాలాల్లోనూ (భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన) ఉండేది

నిత్య–జ్యోతి: శాశ్వతంగా వెలిగేది

నిత్య–ముక్తుడు: ఎల్లవేళలా త్రిగుణాలతో నిండిన ప్రకృతికి (అవిద్యకు) అతీతుడై , ముక్తిని పొందినవాడు – పునర్జన్మ లేని వాడు

నిత్య–శుద్ధ–బుద్ధ–ముక్తము: శాశ్వతమైనది, పరిశుద్ధమైనది, ఎరుకతో కూడినది, దేనివల్లా ప్రభావితం కానట్టిది – 'పరమాత్మ'ను వర్ణించే ముఖ్యమైన పదాలలో ఒకటి

నిరంజనము: ఏ విధమైన మరక (దోషం) లేనిది

నిరంతరము: ఎడతెగనిది

నిరాకారము: ఆకారం (రూపం) లేనిది

నిరుక్తము: సంస్కృతభాషలోని మాటలకు అర్థాలు, ఆయా మాటల పుట్టుక మొదలైన వివరాలు పొందుపరచబడిన శాస్త్రం

నిర్గుణము: 3 గుణాలలో (సత్త్వరజస్తమోగుణాలలో) ఏదీ కూడా అసలు లేనిది – 'ఆత్మ'కు వాడే మాటలలో ఒకటి

నిర్మలము: మాలిన్యం లేనిది

నిర్వికల్పము: ఏ విధమైన ఆలోచనలు లేనిది; ఏ విధమైన భేదాలు లేనిది; సజాతీయమైనది (ఏకఘాతమైనది)

నిర్వికల్ప-సమాధి: 'సజాతీయత' కలిగిన (no division) సమాధిస్థితి – 'ధ్యాత, ధ్యేయం, ధ్యానం' అనేవి అన్నీ ఒకటైపోయిన స్థితి

నిర్వికారము: ఏ విధమైన మార్పులు లేనిది – 'ఆత్మ'కు వాడే మాటలలో ఒకటి

నిర్విశిష్టము: ప్రత్యేకత లేనిది – సాధారణమైనది

నిష్క్రియ: చర్యలు (actions) లేకుండా ఉండడం

నిష్ఠ: ఒకదానిలో స్థిరంగా నిలిచిపోవడం ('బ్రహ్మనిష్ఠ' – బ్రహ్మముతో ఒకటైపోయి, ఆ స్థితిలోనే స్థిరంగా ఉండడం)

పదార్థ-అభావన: "మనస్సులో ఏ వస్తువూ లేకపోవడం" – సప్తజ్ఞానభూమికలలో 6వ దశ

పంచకోశ-వివేకము: అన్నమయకోశంనుండి ఆనందమయకోశం వరకూ ఉన్న 5 కోశాలకు ఆత్మను భిన్నమైనదిగా అర్థంచేసుకోగలగడం

పంచీకరణము: 5 తన్మాత్రలు (సూక్ష్మస్థితిలో ఉన్న పంచభూతాలు) తమను తాము విభజించుకొని, ఒక్కొక్కటి మిగిలినవాటితో ప్రత్యేకమైన నిష్పత్తిలో కలిసి, 5 స్థూలమైన (మనకు ఇంద్రియాలద్వారా అనుభవంలోకి వచ్చే) పంచభూతాలుగా రూపొందడం

పరమ-హంస: ధర్మాధర్మాలకు అతీతమైన స్థాయికి చేరుకున్న వ్యక్తి

పరమాత్మ: 'సత్-చిత్-ఆనందముల కలయిక' అయిన ఉత్కృష్టమైన ఆత్మ

పరిచ్ఛేదము: పరిమితి ఉండడం (conditioning)

పరోక్ష-జ్ఞానము: తిన్నగా ఇంద్రియాలద్వారా తెలియబడక తనకు, మరొక వస్తువుకు మధ్య ఒక తేడాగాను, 'దూరం'తోను తెలియబడడం

పాణి: చేయి

పాదము: కాలు

పాపము: చెడు (పని)వలన కలిగే ఫలితం

పాయువు: గుదము

పుణ్యము: మంచిదైన పనివలన కలిగే ఫలితం

ప్రకరణ-గ్రంథము: ఒక మొత్తం విషయంలో (subject) ఉన్న వేరు వేరు అంశాలలో ఒక ప్రత్యేకమైన

అంశాన్ని మాత్రమే విపులంగా వివరించే గ్రంథం

ప్రకృతి: ఈశ్వరుడి అనిర్వచనీయశక్తియైన 'మాయ'కు మరొక పేరు – ఇది 3 గుణాల కలయిక (దీనికి 'అవిద్య', 'ప్రధానము' అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి.)

ప్రధానము: చూ।। "ప్రకృతి"

ప్రమాణము: 'ఎరుక' ఏర్పడడంకోసం ఉపయోగపడే సాధనం (means) లేదా పరికరం (instrument)

ప్రమోదము: ఇష్టమైన ఒక వస్తువును నిజంగా అనుభవిస్తున్నప్పుడు కలిగే సుఖం

ప్రయోజనము: ఫలితం (result) – అధికారికి విషయంతో ఉన్న సంబంధంవల్ల కలిగే ఫలితం

ప్రస్థాన-త్రయి/త్రయం: వేదాంతాన్ని అర్థంచేసుకోవడానికి ఉపయోగపడే 3 ఆయువుపట్లు –

1) ఉపనిషత్తులు 2) బ్రహ్మసూత్రములు 3) భగవద్గీత

ప్రాజ్ఞుడు: 'సుషుప్తి (గాఢనిద్ర) స్థితిలో ఉన్నట్టి' అహంకారం

ప్రాణము: జీవింపజేసే వాయువు – ఇది 5 విధాలు 1) ప్రాణము (ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలకు (respiration) సంబంధించినది 2) అపానము 3) వ్యానము 4) ఉదానము 5) సమానము

ప్రాణమయ-కోశము: జీవింపజేసే వాయువులతో నిండిన కోశం – ఇందులో 5 వాయువులు, 5 కర్మేంద్రియాలు ఉంటాయి.

ప్రారబ్ధము: 'ప్రారంభమైనది/మొదలుపెట్టబడినది (fate/destiny)'

ప్రారబ్ధ-కర్మ: 'ప్రారంభమైన కర్మఫలితం' – గతించిన కాలంలో చేసిన పనులకు (సంచితము) కలిగిన ఫలితంలో ఇప్పుడు బయటపడిన, అనుభవించవలసిన (ఈ జన్మలో సంక్రమించిన శరీరంద్వారా) కర్మఫలితం

ప్రియము: ఇష్టమైన ఒక వస్తువును చూచినప్పుడు కలిగే సుఖం

ఫలము: ఫలితం (result)

బంధము: కట్టివేయబడడం (bondage)

బద్ధుడు: (అనాత్మచేత) బంధింపబడినవాడు

బాహ్య-కరణములు: బయటకు కనిపించే పరికరాల సముదాయం (external instruments) –

1) 5 జ్ఞానేంద్రియాలు 2) 5 కర్మేంద్రియాలు

బుద్ధి: అంతఃకరణంలోని 4 విభాగాలలో 'నిశ్చయాత్మకమైన' విభాగం (intellect)

బ్రహ్మ: (సంస్కృతంలో 'బ్రహ్మా'- పుంలింగం) 4 ముఖాల బ్రహ్మ) 'ఈ బ్రహ్మాండంలోని జీవరాశి పుట్టుకలకు కారకుడైనవాడు'

బ్రహ్మము: (సంస్కృతంలో 'బ్రహ్మ'- నపుంసకలింగం) 'ఈ బ్రహ్మాండానికి ఆధారభూతమైన నిర్గుణ-శుద్ధచైతన్యం (Ultimate Reality) ("బృహత్వాత్ బ్రహ్మ" అనే మాటను అనుసరించి 'ఊహించలేనంత పెద్దది' కాబట్టి ఈ పేరు.)

బ్రహ్మవిత్: 'బ్రహ్మమును ఎరిగినవాడు' - సప్త-జ్ఞానభూమికలలో 4వదైన 'సత్త్వాపత్తి-స్థితికి(సత్త్వాన్ని పొందిన స్థితికి)' చేరిన జీవన్ముక్తుడు

బ్రహ్మ-విద్య: బ్రహ్మమునుగురించిన ఎరుకను నేర్పే విద్య

బ్రహ్మవిద్వరుడు: 'బ్రహ్మమును ఎరిగిన శ్రేష్ఠుడు' - సప్తజ్ఞానభూమికలలో 5వదైన 'అసంసక్తి-స్థితికి (దేనిపైనా ఆసక్తి లేని స్థితికి)' చేరిన జీవన్ముక్తుడు

బ్రహ్మవిద్వరిష్ఠుడు: 'బ్రహ్మమును ఎరిగిన శ్రేష్ఠులందరిలో శ్రేష్ఠుడు' - సప్తజ్ఞానభూమికలలో చివరిదీ, 7వదీ అయిన 'తుర్యగా-స్థితికి (తురీయమును చేరిన స్థితికి)' చేరిన జీవన్ముక్తుడు

బ్రహ్మవిద్వరీయుడు: 'బ్రహ్మమును ఎరిగిన శ్రేష్ఠతరుడుడు' - సప్తజ్ఞానభూమికలలో 6వదైన 'పదార్థ-అభావన-స్థితికి (మనస్సులో ఏదీ మిగలని స్థితికి)' చేరిన జీవన్ముక్తుడు

బ్రహ్మాకార-వృత్తి: 'బ్రహ్మముయొక్క ఆకారమును' పొందిన మనస్సుయొక్క తిరుగాట (చూ॥ 'అఖండాకారవృత్తి') - మనస్సు ఈ వృత్తిలో ఉన్నప్పుడు 'నేను బ్రహ్మమునే!' అనే నిశ్చయంతో నిలిచిపోతుంది; ఇదే అవిద్యను (అజ్ఞానాన్ని) నశింపజేస్తుంది.

బ్రహ్మాండము: అండాకారంలో ఉన్నది, అంతటా వ్యాపించినది, చాలా పెద్దదైనది (cosmos/ macrocosm) - లోకాలన్నీ దీనిలోనే ఉన్నాయని నమ్మిక

బ్రాహ్మణులు: హిందూ సమాజంలో (గుణకర్మలననుసరించి) విభజించబడిన 4 వర్గాలలో ఒకటి - వీళ్ళలో ముఖ్యంగా మేధావులెక్కువ గనుక అధ్యయనం, అధ్యాపకత్వం, ఇతరబోధనవంటివాటికై నిర్దేశింపబడ్డారు.

భాగత్యాగ-లక్షణ: చూ॥ 'జహతీ-అజహతీ-లక్షణ'

భావము: 'ఆలోచన' – మనస్సులో కలిగే ఏదైనా ఒక వృత్తి (feeling/idea)

భిక్ష: బాహ్యప్రపంచంతో సంబంధాన్ని వదలుకొన్న వ్యక్తి కేవలం జీవించడం కోసం యాచించినప్పుడు ఇచ్చే ఆహారం

భేదము: తేడా/వ్యత్యాసం (difference)

భోక్త: 'అనుభవించేవాడు'

భోక్తృత్వము: 'అనుభవించడం' ('అనుభవించేవారు తానే' అనే భావన కూడా)

భోగ–సాధనము: అనుభవించే పరికరం (instrument) – సూక్ష్మశరీరాన్ని (subtle body) వర్ణించడానికి వాడే పదం

భోగాయతనము: 'ఆయతన'మంటే ఆశ్రయమైనది; 'భోగాయతన'మంటే జీవుడు అనుభవాలను పొందడానికి ఆశ్రయమిచ్చే స్థలం (tenement) – స్థూలశరీరాన్ని (gross body) వర్ణించడానికి వాడే పదం

భ్రాంతి: ఉన్నదానిని లేనట్లుగాను, లేనిదాన్ని ఉన్నట్లుగాను భావించడం (delusion)

మంగళాచరణము: ప్రార్థనాపూర్వకమైన ప్రారంభం (invocation); దీవెన

మననము: వేదాంతపరిభాషలో గురువు చెప్పినదానిని నిరంతరం నెమరువేసుకోవడం

మనస్సు: అంతఃకరణంలోని 4 విభాగాలలో నిరంతరం ఆలోచించే సాధనం – సంకల్ప, వికల్పాలతో అటూ ఇటూ ఊగిసలాడడం దీని లక్షణం

మనోమయ–కోశము: మనస్సు, జ్ఞానేంద్రియాలు ఉండే కోశం

మంత్రము: వేదంలోని ఏవైనా పదాల, లేదా పంక్తుల కలయిక – పదేపదే మననం చేస్తే రక్షించేది కాబట్టి దీనికి 'మంత్ర'మని పేరు ("మననాత్ త్రాయతే ఇతి మన్త్రః")

మలము: మురికి (dirt) – మనస్సులోని కల్మషాలను సూచించేది

మహాత్ముడు: 'ఉన్నతమైన ఆత్మను కలిగినవాడు' – వేదాంతపరిభాషలో "శాశ్వతమైన తత్త్వాన్ని ఎరిగినవాడు" అని అర్థం

మహా–వాక్యములు: 'ఐక్యత'ను సూచించే గొప్ప వాక్యాలు – వేదాంతపరిభాషలో "జీవుడికీ, ఈశ్వరుడికి మధ్య పైపైకి కనిపించే తేడాలను తప్పుగా నిరూపించే, తత్త్వరీత్యా 'ఆత్మకు, బ్రహ్మమునకు అభేదాన్ని

ప్రకటించే" వాక్యాలు

మాయ: 'నిజంగా లేనిది, గారడీ' – వేదాంతపరిభాషలో 'ఈశ్వరుడి అనిర్వచనీయమైన శక్తి' అని

మిథ్య: పైకి ఉన్నట్లుగా కనిపిస్తున్నా, 'పారమార్థికమైన ఉనికి లేనిది (illusion)'

ముక్తి: (సంసారబంధంనుండి) విడుదల

ముముక్షువు: ముక్తిని గాఢంగా కోరినవాడు

ముముక్షుత్వము: ముక్తి లభించాలనే గాఢమైన కోరిక

మోక్షము: చావుపుట్టుకల చక్రంనుండి శాశ్వతమైన విముక్తి

మోదము: ఇష్టమైన ఒక వస్తువు అందుబాటులోకి వచ్చినప్పుడు కలిగే ఉత్సాహభరితమైన సుఖం

యక్షుడు: దేవతలకంటే తక్కువ స్థాయిలో ఉన్న ఒక తెగ

యజ్ఞము: వేదభాగంలో "అగ్నిద్వారా చేసే భగవత్సేవ; వేదాంతపరిభాషలో "భగవంతుడిని ఏదో ఒక రూపంలో సేవించడం"

రజస్సు: 'మాయ(ప్రకృతి)'లో ఉన్న 3 గుణాలలో ఒకటి – 'నిలకడ లేకపోవడం (restlessness), కోరిక (desire)' దీని ముఖ్యలక్షణాలు

రజ్జుసర్ప–న్యాయము: వెలుతురు సరిగా లేనప్పుడు 'త్రాడును పాముగా భ్రమపడడం' అనే దృష్టాంతం

రసన: నాలుక

లక్షణ: సూచించేది (indicator/definition)

లక్షణావృత్తి: సూచించే పద్ధతి (method of implication)

లక్ష్యార్థము: సూచించదలచుకొన్న అసలైన అర్థం (implied meaning)

లింగ–శరీరము: 'ఆత్మతత్త్వాన్ని సూచించే శరీరం' – సూక్ష్మశరీరానికి మరో పేరు

లోకము: ప్రపంచం; సూక్ష్మశరీరం అనుభవించే ఏదైనా క్షేత్రం (field of experience)

లోకవాసన: ప్రపంచంపైన ఎక్కువగా ఉండే మనస్సుయొక్క పోకడ

లోభము: దురాశ (greed)

వర్ణములు: 'కులాలకు' మరొక పేరు – ఇందులో 1) బ్రాహ్మణ 2) క్షత్రియ 3) వైశ్య 4) శూద్ర

– అనే 4 విభాగాలు ఉన్నాయి. (ఈ విభజన ఒక వ్యక్తిలోని గుణాలనుబట్టి, అతడు చేసే పనులను బట్టి చేయబడింది.)

వస్తువు: లోకంలో 5 జ్ఞానేంద్రియాలద్వారా గోచరించే ఏ పదార్థమైనా (object); కొన్నికొన్ని సందర్భాలలో 'నిజమైన (Reality) ఆత్మ'కు కూడా వాడబడుతోంది.

వస్తు–పరిచ్ఛేదము: మనకు గోచరించే వివిధవస్తువులలోని వైవిధ్యం కారణంగా కలిగే పరిమితి (objectival limitation) – 3 రకాలైన పరిచ్ఛేదాలలో ఇది ఒకటి (ఆత్మకు ఏ విధమైన పరిచ్ఛేదమూ ఉండదు.)

వాక్కు: మాట్లాడడానికి కారణభూతమైన ఇంద్రియం; మాట

వాచ్యార్థము: ఒక వాక్యానికీ ఉన్న బాహ్యమైన/సాధారణమైన (పైకి కనిపించే) అర్థం (direct meaning)

వాసన: గతజన్మలనుండి, ఈ జన్మలో పేరుకు పోయిన చిత్త–వృత్తులనుండి (impressions) ఏర్పడిన, అలవాటైన పోకడలు (tendencies) – ఈ వాసనలు ఒక వ్యక్తియొక్క స్వభావాన్ని నిర్ణయిస్తాయి.

వికల్పము: తేడా (వేరుగా ఉండడం); ముందు అనుకొన్నదానికి (సంకల్పానికి) విరుద్ధమైన ఆలోచన

వికారము: మార్పు

విచారణ: 'యోచన (reflection)' – సప్తజ్ఞానభూమికలలో ఇది 2వది

విచారము: 'ఏ విషయాన్నైనా అన్ని కోణాలనుండి లోతుగా పరిశీలించడం (enquiry)' – సప్తజ్ఞానభూమికలలో 2వ దశ – ఈ స్థితిలో సాధకుడు శాస్త్రాలు, గురువు చెప్పిన ప్రామాణిక–వాక్యాలగురించి లోతుగా ఆలోచిస్తూ కాలాన్ని గడుపుతాడు; ఇది శ్రవణం, మననం జరిగే స్థాయి.

విజాతీయ–భేదము: వేరే జాతులమధ్య గురించే భేదం – ఉదా: 'చెట్లు, మేకలు' – మూడు విధాలైన భేదాలలో ఒకటి

విజ్ఞానము: బుద్ధితో గ్రహించినది 'జ్ఞానం'; స్వీయానుభవంతో తెలుసుకొన్నది 'విజ్ఞానం' – 'జ్ఞానం పరోక్షమైనది'; అనుభూతితో గ్రహించినది కాబట్టి, 'విజ్ఞానం అపరోక్షమైనది.'

విజ్ఞానమయ–కోశము: బుద్ధి, జ్ఞానేంద్రియాలు ఉండే కోశం

విదేహ–ముక్తి: ఆత్మజ్ఞానం కలిగిన పిమ్మట, స్థూలశరీరం పడిపోయాక కలిగే ముక్తి

విపరీత-భావన: 'వ్యతిరేకమైన భావన (contrary notion) – 'నేను బ్రహ్మమునే!' అనే వాస్తవమైన జ్ఞానానికి వ్యతిరేకమైన ('నేను శరీరాన్ని, నేను మనస్సును.....'వంటి) భావన

విభు(డు): 'అంతటా వ్యాపించినవాడు; అనేకవిధాలుగా రూపొందగల సామర్థ్యం ఉన్నవాడు – ఈశ్వరుడిని సూచించడానికి వాడబడే పదాలలో ఒకటి

విశిష్ట(ము): ఒక గుణాన్ని/ప్రత్యేకతను కలిగినది ('సామాన్య'కు వ్యతిరేకమైనది) – ముఖ్యంగా పరిమితులవల్ల ప్రభావితమైన లక్షణాలను కలిగినది

విషయము: 'ఒక గ్రంథంలో చెప్పబడే ముఖ్యవిషయం (subject); 'జ్ఞానానికి గోచరించేది' అనే అర్థంలో కూడా వాడబడుతోంది.

వృత్తి: అంతఃకరణంయొక్క (ముఖ్యంగా మనస్సుయొక్క తిరుగాట/కదలిక/ఆలోచన (modification)

వేదము: ''ఋషులద్వారా మనకు అందించబడిన జ్ఞానం'' – వేదవ్యాసుడు వీటిని 1) ఋక్ 2) యజుస్ 3) సామ 4) అథర్వణ వేదాలుగా విభజించాడు.

వేదాంతము: 'వేదముల చివరి భాగం' – ఉపనిషత్తులద్వారా చేయబడిన బోధన – ఉపనిషత్సాహిత్యం వేదాంతంలోని 3 భాగాలలో ఒకటి (మిగతా రెండూ – ''బ్రహ్మసూత్రములు, భగవద్గీత''

వైరాగ్యము: 'రాగం (అనురక్తి) అనేది లేకపోవడం' – దేనిపైనా ఎక్కువ అభిమానాన్ని చూపించని మనఃస్థితి

వైశ్యులు: హిందూ సమాజంలో (గుణకర్మలననుసరించి) విభజించబడిన 4 వర్ణాలలో ఒకటి – వాణిజ్యం వీళ్ళ ప్రధానమైన వృత్తి.

వ్యష్టి: ''వ్యక్తి-స్థాయి (microcosm)'' – బ్రహ్మాండస్థాయికి/విశ్వస్థాయికి (macrocosm) వ్యతిరేకమైనది

వ్యాకరణము: (సంస్కృత)వ్యాకరణం – పదాల, వాక్యాల కూర్పును, లక్షణాలను తెలిపే శాస్త్రం

వ్యానము: శరీరంలో సంచరించే 5 విధాలైన వాయువులలో ఒకటి – దేహంలో రక్తప్రసరణను (blood circulation) నిర్వర్తించేది

వ్రతము: కొన్ని నియమాలను పాటిస్తూ, పరిమితమైన కొంత వ్యవధిలో జరుపుకొనే భగవత్సంబంధితమైన కార్యక్రమం

శక్తి: 'సామర్థ్యం/సత్తువ' – వేదాంతపరిభాషలో 'మాయ'ను సూచించే పదం కూడా

శమము: మనస్సుపైన నిగ్రహం (control of mind)

శరీరము: 'ఒడలు (body)' – ఏ జీవికైనా 'స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ' అనే 3 శరీరాలు ఉంటాయి.

శాంతి: మనస్సుయొక్క ప్రశాంతత (mental peace) – 'శమమునకు' పర్యాయంగా వాడబడే పదం కూడా

శాస్త్రము: శాసించి బోధించే గ్రంథం (scripture) – వేర్వేరు క్షేత్రాలలో వేర్వేరు శాస్త్రాలు ఉంటాయి.

శాస్త్ర–గ్రంథము: ఒక విషయానికి (subject) సంబంధించిన అన్ని అంశాలను (topics) స్పృశించే గ్రంథం

శాస్త్ర–వాసన: శాస్త్రగ్రంథాలపైన మాత్రమే ఎక్కువగా ఉండే మనస్సుయొక్క పోకడ

శుభేచ్ఛ: 'శుభకరమైన కోరిక' – సప్తజ్ఞానభూమికలలో మొదటి దశ (ఈ స్థాయిలో సాధకుడికి తీవ్రమైన వైరాగ్యం కలిగి, ముముక్షువౌతాడు.)

శూద్రులు: హిందూ సమాజంలో (గుణకర్మలననుసరించి) విభజించబడిన 4 వర్గాలలో ఒకటి – ప్రధానంగా వడ్రంగం, సేద్యం మొ॥ వృత్తులలో ఉండేవాళ్ళు ఈ వర్గంలోకి వస్తారు.

శ్రద్ధ: 'చెక్కుచెదరని విశ్వాసం (faith)' – శాస్త్రంపైన, గురువాక్యాలపైన ఎనలేని నమ్మకం

శ్రవణము: 'వినడం' – వేదాంతపరిభాషలో "జీవాత్మ, బ్రహ్మము" ఒక్కటేననే వేదాంతసారాన్ని గురువుద్వారా విని, నిర్ధారించుకోవడం

శ్రుతి: 'వినినది' – వేదాంతపరిభాషలో ఈ మాట వేదానికి, వేదాంతానికి వర్తిస్తుంది.

శ్రోత్రము: 'వినేది' – చెవి

శ్రోత్రియుడు: వేదవిజ్ఞానంలో దిట్ట

సంగము: 'అంటుకొనిపోవడం/అతుక్కొనిపోవడం (attachment)'

సంచిత–కర్మ: ఒక వ్యక్తి గతజన్మలలోను, ఈ జన్మలో ఇప్పటివరకు చేసుకొన్న కర్మల ఫలితం

సంబంధము: రెండింటిని, లేదా పెక్కింటిని కలిపి ఉంచేది, చేరిక (relationship)

సంశయము: సందేహం (doubt)

సంసారము: 'చలనం/కదలిక (movement)' – వేదాంతపరిభాషలో 'జననమరణాల చక్రాన్ని సూచించే పదం

సజాతీయ–భేదము: ఒకే జాతిలో కనిపించే భేదం – ఉదా: 'పొడుగువాడు, పొట్టివాడు' – మూడు విధాలైన భేదాలలో ఒకటి

సత్: (శాశ్వతమైన) ఉనికి – భూత, భవిష్యద్వర్తమానాలలో ఏ మాత్రం మార్పు లేకుండా నిలిచి ఉండేది

సత్–చిత్–ఆనందము: 'ఉనికి, చైతన్యం, అఖండ–శాశ్వతానందం' – ఈ మూడూ ఆత్మయొక్క స్వరూపలక్షణాలు

సత్త్వము: 'మాయ(ప్రకృతి)'లో ఉన్న 3 గుణాలలో ఒకటి – 'విజ్ఞత, ప్రశాంతత' దీని ముఖ్యలక్షణాలు

సత్త్వాపత్తి: 'నిజమైనదానిని (శాశ్వతమైనదానిని) పొందడం – సప్తజ్ఞానభూమికలలో ఇది 4వది – ఇది మనస్సు పూర్తిగా నిలకడను పొందిన 'నిర్వికల్ప–సమాధి'స్థితిలో ఉన్నట్టి దశ.

సత్యము: 'అన్ని కాలాల్లోను నిజమైనది'

సత్య–బుద్ధి: 'నిజమనుకొనే' ఆలోచన (notion of reality)'

సత్సంగము: మంచివాళ్ళమధ్య ఉండడం

సదా–ఏకరూపము: మారకుండా ఎల్లవేళలా 'అదే' రూపాన్ని కలిగి ఉండడం

సన్నిధి–మాత్రము: 'కేవలం ఎదురుగా ఉండడం (mere presence)

సప్తజ్ఞాన–భూమికలు: ఆధ్యాత్మికప్రగతిని సూచించే 7 దశలు

సమష్టి: 'అన్నింటి కలయిక' – బ్రహ్మాండం (macrocosm)

సమాధానము: 'మనస్సు, బుద్ధి' – వీటి ఏకాగ్రత

సమాధి: 'నేను బ్రహ్మమునే!' అనే భావనలో మనస్సు నిలకడగా ఉండిపోయిన స్థితి

సమానము: శరీరంలో సంచరించే 5 విధాలైన వాయువులలో ఒకటి – 'జీర్ణక్రియ, ఆహారం ఒంటబట్టడం (digestion and assimilation of food)' వంటి క్రియలను నిర్వర్తించేది

సమిధ్(త్): యజ్ఞానికి ఉపయోగపడే వంటచెరకు ముక్కలు

సర్వజ్ఞుడు: సమస్తం తెలిసినవాడు (Omniscient) – ఈశ్వరుడికి పర్యాయపదంగా వాడబడే

మాటలలో ఒకటి

సర్వవ్యాపి: బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించినవాడు (Omnipresent) – ఈశ్వరుడికి పర్యాయపదంగా వాడబడే మాటలలో ఒకటి

సర్వేశ్వరుడు: అంతటికీ ప్రభువు (Omnipotent) – ఈశ్వరుడికి పర్యాయపదంగా వాడబడే మాటలలో ఒకటి

సవికల్ప-సమాధి: 'నేను బ్రహ్మమునే!' అనే భావనలో నిలిచిపోయిన స్థితి; (అయితే, 'నిర్వికల్ప-సమాధిలో'వలె కాకుండా ఈ స్థితిలో ఇంకా 'ధ్యాత, ధ్యేయము, ధ్యానము' అనే త్రిపుటి ఇంకా మిగిలే ఉంటుంది.)

సాక్షి: తాను ఏ మాత్రం 'తగులుకోక (ప్రభావితుడు కాకుండా)' అన్నిటినీ గమనించేవాడు

సాధకుడు: (శాశ్వత)సత్యాన్ని తెలుసుకొనే ప్రయత్నంచేస్తున్నవాడు

సాధన: 'సాధించే మార్గం' – వేదాంతపరిభాషలో ఇది 'వివిధ ఆధ్యాత్మికచర్యలను (spiritual practices) చేపట్టడం'గా వాడబడుతోంది.

సాధన-చతుష్టయము: సత్యాన్వేషణకు కావలసిన 4 విధాలైన ప్రధానాంశాలు – 1) వివేకము 2) వైరాగ్యము 3) శమాది-షట్కసంపత్తి 4) ముముక్షుత్వము

సుకృతము: 'ఇప్పటివరకూ చేసిన మంచి పనుల ఫలితం' – 'పుణ్యం'

సుషుప్తి-అవస్థ: గాఢనిద్రలో ఉన్న స్థితి (deep sleep state)

సూక్ష్మము: ఇంద్రియాలకు గోచరించనిది

సూక్ష్మ-శరీరము: 'ఇంద్రియాలకు గోచరించని శరీరం' (మనస్సు, ప్రాణం మొ॥ తనలో కలిగిన శరీరం) – 3 శరీరాలలో ఒకటి

సేవ: భక్తితో కూడిన పరిచర్య (service)

సేవాభావం: సేవించే భావన

స్థాణుపురుష-న్యాయము: వెలుతురు సరిగా లేనప్పుడు నిలువుగా ఉన్న ఒక కొయ్యదుంగను మనుష్యుడిగా భ్రమపడడం

స్థిత-ప్రజ్ఞుడు: 'ప్రజ్ఞయందు (ఆత్మజ్ఞానంలో) స్థిరంగా నిలిచిపోయినవాడు' – ఆత్మజ్ఞాని

స్థూలము: 'ఇంద్రియాలకు గోచరించేది'

స్థూల-భూతములు: మన ఇంద్రియాలకు గోచరించే (పంచీకరణం చెందిన) పంచభూతాలు

స్థూల-శరీరము: మన ఇంద్రియాలకు గోచరించే బాహ్యశరీరం – 3 శరీరాలలో ఒకటి

స్వగత-భేదము: ఒకే వస్తువులో అంతర్గతంగా కనిపించే వైవిధ్యం – ఉదా: 'ఒక వ్యక్తిలో వేర్వేరుగా ఉన్న కాళ్ళు, చేతులు, ముఖం మొ॥ ' – మూడు విధాలైన భేదాలలో ఒకటి

స్వతంత్రము: దేనినైనా ఆధారపడనిది

స్వధర్మము: ఒక వ్యక్తియొక్క సహజమైన స్వభావంబీ దానిని అనుసరించి అతడు/ఆమె చేయవలసినది

స్వప్నావస్థ: కలగనే స్థితి (dream state)

స్వయం-జ్యోతి: (మరెక్కడినుండీ ఎరువు తెచ్చుకోకుండానే) స్వయంగా ఉన్న ప్రకాశం

స్వరూపము: ఒక పదార్థంయొక్క మౌలిక-లక్షణం (essential nature)

స్వరూప-లక్షణ: ఒక వస్తువుయొక్క మౌలికలక్షణాలనుబట్టి దానికి ఇవ్వబడిన నిర్వచనం

స్వర్గము: పుణ్యంచేయడంవలన లభించే లోకం

స్వాధ్యాయము: వేదాలను అధ్యయనం చేయడం

హృదయగ్రంథి: 'హృదయంలో ఉన్న ముడి' – అజ్ఞానం కారణంగా ఆత్మను అనాత్మ"గా (శరీరం, మనస్సు మొ॥) పొరబడి, దానికి అతుక్కుపోవడాన్నే వేదాంతపరిభాషలో 'హృదయగ్రంథి' అంటారు.

FOUNDATION VEDANTA COURSE
CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION
Centre for Sanskrit Research and Indology
Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307
Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

కోర్సులోని వివిధాంశాలు

(Course content)

మొదటి భాగం (4 పాఠాలు)

పాఠం - 1

1.1 స్వాతంత్ర్యం / స్వేచ్ఛ - విచ్చలవిడితనం

1.2 ప్రపంచంతో సరియైన సంబంధం ఏర్పరచుకొనే 'కళ'

1.3 మానవుడి వారసత్వం

1.4 జీవితానందం

పాఠం - 2

2.1 కర్మ అనివార్యం!

2.2 విజయరహస్యం

2.3 ప్రాపంచికం (లౌకికం) - పారమార్థికం

2.4 రెండు రకాల దారులు

పాఠం - 3

3.1 శాంతి ఎక్కడ ఉన్నది?

3.2 జీవితంలో సామరస్యం

3.3 వ్యక్తిత్వ పునర్నిర్మాణం

3.4 మనస్సూ - మానవుడూ

© *Chinmaya International Foundation 2010*

పాఠం – 4

4.1 పరిపూర్ణత్వానికి మార్గం

4.2 క్రియ జరిగే తీరు (Mechanism of Action)

4.3 కర్మ సిద్ధాంతం

రెండవ భాగం (4 పాఠాలు)

పాఠం – 5

5.1 మనస్సు ఆడే ఆట

5.2 జీవించడానికి ప్రాథమిక సూత్రాలు

5.3 సంతులనం (Harmony) – స్థైర్యం (Poise)

పాఠం – 6

6.1 విజ్ఞానం (Science) – మతం (Religion)

6.2 'మతం' అంటే ఏమిటి?

6.3 జాతియొక్క ఆయువుపట్లు (Vitals)

6.4 సంస్కృతి అంటే ఏమిటి?

పాఠం – 7

7.1 మానవుడేవిధంగా రూపొందుతాడు?

7.2 మానవుడిలోని 'సారం'

7.3 దివ్యత్వానికి బాట:

7.4 'పరమాత్మస్థితి'

పాఠం – 8

పునశ్చరణ – *'అ' పాఠం 1–7*

మూడవ భాగం (8 పాఠాలు)

పాఠం - 9

9.1 వేదాంతం - ప్రధాన సూత్రాలు
9.2 అన్నమయ కోశం (Food Sheath)
9.3 ప్రాణమయ కోశం (Vital-air Sheath)
9.4 మనోమయ, విజ్ఞానమయకోశాలు (Mental Sheath & Intellectual Sheeth)
9.5 మనోబుద్ధుల తులనాత్మక పరిశీలన:
9.6 ఆనందమయ కోశం (Bliss Sheath)

పాఠం - 10

10.1 పంచకోశాలు - ఆత్మ
10.2 మూడు శరీరాలు - ఆత్మ

పాఠం - 11

11.1 వాసనాక్షయం
11.2 యోచన (Reflection), చింతన (Contemplation), ధ్యానం (Meditation)
11.3 వ్యష్టి (Microcosm) - సమష్టి (Macrocosm)

పాఠం - 12

12.1 షడ్దర్శనాలు (Six Schools of Philosophy)
12.2 మహావాక్యాలు
12.3 వేదాంతం - మతం (Philosophy and Religion)

పాఠం - 13

13.1 మానవుడి పతనం - ఉత్థానం
13.2 మానవుడి పతనం:
13.3 మరుగుపరచే శక్తి (ఆవరణ):
13.4 మానసికాందోళనలు (విక్షేపం):

పాఠం - 14

పునశ్చరణ - <u>'ఆ'</u> పాఠం *9-13*

పాఠం - 15

15.1 శాశ్వతమైనదానికోసం వెదకాలి:
15.2 కాంత - కనకం
15.3 ఇక్కడే, ఇప్పుడే, అంతర్ముఖంగా తిరగాలి!
15.4 నిస్సంగత్వపు దిశగా

పాఠం - 16

16.1 మారేదీ - మారనిదీ
16.2 లోన ఉన్న కామపిశాచి
16.3 పుష్పగుచ్ఛాలు
16.4 సంన్యాసమంటే ఏమిటి?

నాల్గవ భాగం (3 పాఠాలు)

పాఠం - 17

17.1 పరిపూర్ణత్వానికి గీటురాయి
17.2 పరిపూర్ణత్వానికి త్రివిధపంథా
17.3 పరిపూర్ణ మానవుడు
17.4 ఏకైక సత్యం

పాఠం - 18

18.1 బంధంనుండి విముక్తికి
18.2 బహిరంగ సాధన
18.3 ఆత్మను మరుగుపరచే కోరికలు
18.4 అంతరంగ సాధనలు

పాఠం - 19

పునశ్చరణ - *'ఇ' పాఠం 15-18*

ఐదవ భాగం (5 పాఠాలు)

పాఠం - 20

20.1 జీవితపరమార్థం

20.2 పరిపూర్ణ స్థితి

20.3 దారిమళ్ళించే అంశాలు

20.4 చేతనాభరితమైన మనస్సు

పాఠం - 21

21.1 ధ్యానానికి ముందస్తు ఏర్పాట్లు (Preliminaries)

21.2 ధ్యానప్రక్రియ (Process of Meditation)

21.3 ధ్యానవిధానం (Procedure in Meditation)

21.4 మనస్సును నిగ్రహించడం (Harnessing the Mind)

పాఠం - 22

22.1 ధ్యానంలో ఉన్న సహేతుకత

22.2 ఓంకారంయొక్క ప్రాముఖ్యం

22.3 ఆత్మానుభవంలోని రహస్యం

22.4 ధైర్యాన్ని కలిగించే శ్రద్ధ (Faith)

22.5 మానవవికాసంయొక్క పరాకాష్ఠ

పాఠం - 23

పునశ్చరణ - *'ఈ' పాఠం 20-22*

పాఠం - 24

మొత్తం అన్ని పాఠాల పునశ్చరణ

FOUNDATION VEDANTA COURSE
CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION
Centre for Sanskrit Research and Indology
Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307
Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

ఈ పాఠాల అధ్యయనానికి మార్గదర్శకాలు

ఏ సాహిత్యాన్నైనా శ్రద్ధగా చదివిన వ్యక్తి కడకు పండితుడో, విద్వాంసుడో అవుతాడు. వేదాంతం విషయంలో కూడా ఇది నిజమే - అయితే 'ఎంతవరకూ?' అంటే 'పుస్తకజ్ఞానాన్ని పొందడంవరకూ' మాత్రమే! మరి ఇలా సముపార్జించిన జ్ఞానానికి భగవద్భక్తి తోడైతే వాటి కలయిక మీ అస్తిత్వపూరిత-వ్యక్తిత్వం పూర్తిగా వికసించడానికి దోహదపడుతుంది!

కాబట్టి, మీరు మీ ఇష్టదైవంయొక్క విగ్రహాన్నో, మీరు బాగా అభిమానించే దేవుడి పటాన్నో ఎన్నుకుని, ఒక పవిత్రమైన స్థలంలో దాన్ని పెట్టుకోవడం అత్యంతావశ్యకం. ఆ స్థలం మీ పూజ గది కావచ్చు, మీరు చదువుకునే గది కావచ్చు, లేదా ప్రశాంతంగా ఉండే ఒక ప్రత్యేకమైన ఒక మూల కావచ్చు! విగ్రహాలు గానీ, పటాలు గానీ లేకపోతే 'ఓమ్' అనే గుర్తున్న ఒక పటాన్ని 'ఈ సత్యానికి ప్రతీకగా' ఉంచుకోవచ్చు. ఈ బొమ్మ మీరు ధ్యానంచేసే సమయంలో మీ కంటిచూపుకు ఎదురుగా, సమాంతరంగా ఉండేటట్లు చూచుకోవాలి.

వేకువజాములో చేసే ఆధ్యాత్మికసాధనలు చాలా మంచి ఫలితాలనిస్తాయి. కాబట్టి, 'పెందలకడనే నిద్ర లేవడం' అనేది ఆధ్యాత్మికకార్యక్రమం దేనికైనా ఒక ముఖ్యమైన ఆవశ్యకత అవుతుంది. 'దీనిని ఒక అలవాటుగా చేసుకోవడాన్ని' నిద్ర లేచే వేళను నెమ్మది నెమ్మదిగా రోజుకు అరగంట చొప్పున (ఉదయం 6-30 దాటకుండా) వెనక్కు జరుపుకోవడంద్వారా సాధించవచ్చును.

లేచిన వెంటనే కాలకృత్యాలను తీర్చుకుని, మీకు అనువైన ఒక భంగిమలో భగవంతుడి ఎదుట కూర్చోవడాన్ని అలవాటుచేసుకోవాలి. ఇలా చేయలేకపోతే, లేక ఏ దేవుడిపైనా స్మరణ కుదరకపోతే సమస్తవిశ్వంలోనూ ఉన్న భగవంతుడి స్వయంప్రకటనను గమనించుకోవచ్చును. అది 'సూర్యుడు, చంద్రుడు, భూమి, వివిధజీవులు, అత్యంతక్రమబద్ధంగా ఈ ప్రపంచాన్ని నడపగలుగుతున్న ప్రకృతి సూత్రాలు' - ఏదైనా కావచ్చును.

ప్రార్థన/ధ్యానం తొలి దశలో పది నిముషాలను మించి చేయడంవల్ల చెప్పుకోదగ్గ ఫలితం ఉండదు! శ్రద్ధాపూరితమైన భక్తితో ఆ వ్యవధిలోని ప్రతి క్షణాన్నీ ఆనందించడానికి ప్రయత్నించండి. ఒకవేళ అలా చేయడంలో సఫలీకృతులు కాలేక, ఆ క్షణాలలో మీకు గందరగోళంగా ఉన్నట్లనిపిస్తే దానిని ఇక కొనసాగించవద్దు! అయితే, ఏదో విధంగా ప్రతిరోజూ కనీసం కొన్ని నిముషాలపాటు అలా కూర్చోవడానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉండండి. అలా అలా మీరు కొద్దికొద్దిగా అంతశ్శోధన చేసుకుంటూ ఒక నిశ్చయంతో దానికై ప్రయత్నిస్తే అంతకంతకూ మీకు ప్రార్థన/ధ్యానంపైన కచ్చితంగా అభిరుచి పెరుగుతూ వస్తుంది!

ఇలా ప్రార్థించడం పూర్తయాక, మీకు పంపబడిన పాఠాలను సుమారు అరగంట సేపైనా ఏకాగ్రతతో చదవండి. (అవసరమైతే ఈ సమయాన్ని గంటన్నరవరకూ పొడిగించుకున్నా పరవాలేదు!) ఒక్కొక్క పాఠాన్ని చదివి జవాబులివ్వడానికి సుమారు ఒక పక్షం (15 రోజులు) వ్యవధి పడుతుంది. ఆయా పాఠాల్లోని ఆంతర్యం, సారాంశం మొదలైనవాటిని క్షుణ్ణంగా ఆకళించుకోవడానికి మీరు ఆ పక్షం రోజుల్లో ఆయా పాఠాలను కనీసం రెండు సార్లైనా చదవాలి!

ఇక, ఇప్పుడు మీకు ఇచ్చిన ప్రశ్నావళికి “పాఠాలను పొరపాటున కూడా చూడకుండా” జవాబులనివ్వండి. జవాబులను పూర్తిచేసిన మూడు రోజుల్లోగా వాటిని మాకు పంపాలి. ఆయా ప్రశ్నల విషయమైగానీ, వాటిలోని ఏవైనా అంశాలపైగానీ మీకు ఏ విధమైన అనుమానాలున్నా మాకు తెలియజేయండి. అయితే, ‘వాటికి సంబంధించని ప్రశ్నలను’ మాత్రం అడగవద్దు. మీరు మీ పాఠాల్లో పురోగమిస్తూ ఉన్నకొద్దీ మీ అనుమానాలన్నీ ఒకదాని వెనుక మరొకటిగా పటాపంచలైపోతాయి. ఆత్రంతో చేసే చర్యలవల్ల ఏ విధమైన ప్రయోజనమూ కలగదని గుర్తుపెట్టుకోండి!

ఇలా పాఠాలను చదవడంకోసం నిర్ణీతమైన వేళలను పాటించడం శ్రేయస్కరం. అది ఉదయం వేళ అయితే మరీ మంచిది. ఒకవేళ మీ ఆఫీసు పనులకు ఇబ్బంది కలగడం మొదలైన కారణాలవలన ఉదయం కుదరకపోతే మీకు అనువైన మరొక నిర్ణీతమైన వేళను మీరే నిర్దేశించుకోండి. ఏది ఏమైనా, ఈ పాఠాలను ఏకాగ్రతతో చదవడానికి క్రమబద్ధమైన ఒక ప్రణాళిక ఎంతో అవసరం.

ఏ రోజునైనా ఉదయం చదవడం పూర్తయాక, ఆ తరువాత ఆ రోజులో మిగిలిన భాగంలో దానికి సంబంధించినదాన్నంతా పునశ్చరణ మొదలైనవాటిని ఎలా కొనసాగించుకోవాలో – దానికి కూడా ఒక ప్రణాళికను వేసుకోండి. ఇదే విధమైన ప్రణాళికను ఒక వారం మొత్తానికి అదే వారం మొదటి రోజున; ఒక నెల మొత్తానికి ఆ నెల మొదటి రోజున.... అలాగే ఒక సంవత్సరం మొత్తానికి ఆ సంవత్సరపు మొదటి రోజున – ఈ విధంగా ఒక ప్రణాళికను రచించుకొని, దానిని కచ్చితంగా అమలుచేయండి.

ఏనాడైనా మీరు చేయవలసిన పనికి (ఆఫీసు పనైనా, బయటి పనైనా, వేరే సాంఘికకార్యక్రమమైనా, ఈ పాఠాలను చదవడమైనా) ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రణాళిక అనేది ఉండి తీరాలి; అది అదే రోజు సాయంత్రానికి పూర్తయిపోవలసిందే! ప్రాధాన్యాన్ని అనుసరించి ఏ పనికైనా ఒక నిర్దిష్టమైన క్రమాన్ని (షెడ్యూల్) ఏర్పరచుకొని, దాన్ని నిరాటంకంగా అనుసరించాలి. (తప్పనిసరైన పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు మాత్రమే దీనికి మినహాయింపు!)

సాధకుడికి కచ్చితంగా ఉండవలసిన ముఖ్యమైన మరొక మంచి అలవాటేమిటంటే – 'శుచీ, శుభ్రతా!' ఈ విషయమై ఏ విధమైన రాజీ అనేది ఉండకూడదు. శరీరశుభ్రతకై క్రమం తప్పకుండా ఒకటి రెండు సార్లు స్నానంచేయడం; కాలకృత్యాలను సరిగా పూర్తిచేసుకోవడం అవసరం. (గోళ్ళను కత్తిరించుకోవడం, క్షురకర్మవంటివాటిని కూడా విస్మరించకూడదు!) అదే విధంగా మనస్సును కూడా అంతే పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం కూడా అత్యంతావశ్యకం!) అందరినీ ప్రేమించగలగడం, చేతనైనంతవరకూ ఇతరులకు సాయపడడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. అంతేగాక, జీవితంపట్ల ఒక ఉత్సాహపూరితమైన దృక్పథాన్ని అలవరచుకోవాలి – ఇది ఈ వేదాంతపాఠాలను చదివి, ఆకళింపు చేసుకున్న తరువాత కచ్చితంగా కలిగే ఒక ఫలితం!

ఇంతకుముందే మీరొక గురువు మార్గదర్శకత్వంలో ఏవైనా ఆధ్యాత్మికసాధనలను చేస్తూ ఉంటే, వాటిని మార్చవద్దు! వాటినే మరింత శ్రద్ధాభక్తులతో కొనసాగించండి. ఈ వేదాంతపాఠాలు మీ ఆస్తికతనుండి మిమ్మల్ని దూరంగా నెట్టివేయడానికి ఉద్దేశింపబడలేదు – నిజానికి దానిని దృఢతరంచేసి, ఇంతకు ముందు మీరు ఎన్నుకొని, అనుసరిస్తూ ఉన్న మార్గంలో మీ పయనాన్ని ప్రోత్సహించడానికే ఇవి ఉద్దేశింపబడ్డాయి!

ఈ వేదాంత కోర్సులలో ఎటువంటి మూఢనమ్మకాలకూ తావు లేదు; అలాగే 'మీరు మాకొక ప్రత్యేకవిద్యార్థి' అని ప్రకటించుకోవడమూ ఉండదు! మీ గురువు నిర్దేశించిన మార్గంలో నిరభ్యంతరంగా సాగిపోతూ, ఆయనను తప్పకుండా సేవించండి. ఈ పాఠాలు సార్వజనీనమైన సూత్రాలపైన ఆధారపడి, సత్యాన్వేషణామార్గంలో మీ ప్రయాణానికి దోహదంచేయడానికే ఏర్పడ్డాయి. మా ఉద్దేశం 'మీ ఆధ్యాత్మికమార్గంలో మీకు ఉండవలసిన జ్ఞానాన్ని పెంపొందిచడం, తద్వారా మీ స్వీయవికాసానికి ఆస్కారం కల్పించడమే!'

ఈ విధమైన సంసిద్ధతతో మీరు మీ అధ్యయనాన్ని మొదటి పాఠంతో మొదలుపెట్టబోతున్నారు. ఒక నిర్దిష్టక్రమంలో మేము మా పాఠాలను మీకు పంపుతూ ఉంటాము. మీ జవాబులు మాకు సకాలంలో అందేటట్లు తగిన జాగ్రత్తలు వహించండి. లేకపోతే మీ పేరు మా పట్టికనుండి తొలగించబడడంవంటి సమస్యలు కలుగవచ్చును. అయితే, అసాధారణపరిస్థితులలో మీ అభ్యర్థన మేరకు అవసరాన్నిబట్టి కాలవ్యవధిని స్వల్పంగా పెంచగలము.

ఈ ప్రాథమిక వేదాంతపాఠాల కోర్సుకు పునఃస్వాగతం! విజయోస్తు!

FOUNDATION VEDANTA COURSE
CHINMAYA INTERNATIONAL FOUNDATION
Centre for Sanskrit Research and Indology
Adi Sankara Nilayam, Veliyanad, Ernakulam - 682319, Kerala, India. Phone: +91-484-2749676, 2747307
Fax: +91-484-2749729 Email: vedantacourses@chinfo.org Web: www.chinfo.org

పాఠం - 1

<u>ఈ పాఠంలో ఉన్న అంశాలు (topics)</u>

1) స్వేచ్ఛ - విచ్చలవిడితనం 2) సరైన సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకునే కళ 3) మానవుడి వారసత్వం 4) జీవితానందం

ఈ పాఠాన్ని పూర్తిచేయడానికి సుమారుగా రెండువారాల వ్యవధి సరిపోతుంది. ఆదరాబాదరాగా ఈ పాఠంలోని పేజీలను తిరగేయాలనే ఉబలాటం ఉన్న విద్యార్థికి కేవలం ఒకటి-రెండు రోజుల్లోనే అయిపోవచ్చుగానీ, దానివల్ల ఈ పాఠపు ప్రయోజనమే లభించకపోవచ్చు!

ఒక్కొక్క అంశాన్ని కనీసం రెండుసార్లైనా చదివి, మీ స్వంత నోట్సు వ్రాసుకుంటూ, ముఖ్యాంశాలను కొట్టవచ్చినట్లుగా గుర్తుపెట్టుకోండి. దీనివలన తరువాత పునశ్చరణ సులభమై, చూచిన వెంటనే ఈ పాఠంలోని ఉద్దేశాలు మనస్సుకు తట్టడం సులభమౌతుంది. రోజుకు ఒక అంశం (topic) కంటే దాటవద్దు. మీకు పూర్తి అవగాహన ఏర్పడేవరకూ అందులో ఉన్న వేరువేరు దృక్కోణాలపైన లోతుగా ఆలోచించండి.

ఈ పాఠపరంపర కేవలం బుద్ధిపరమైన అవగాహనకోసం మాత్రం కానే కాదు - అవగాహనతోపాటు, ఇందులో ఉన్న విషయాలను 'వ్యక్తిగతంగా' ఆకళింపు చేసుకోవడానికి!

ఈ జ్ఞానాన్ని 'స్వంతం' చేసుకుంటేనే ఆధ్యాత్మికమైన ప్రగతి కలుగుతుంది! దీనికి సంబంధించిన కాగితాలను, ఉత్తరప్రత్యుత్తరాలను జాగ్రత్తగా ఫైలు చేసుకుని, భద్రపరచుకోండి.

1.1 స్వాతంత్ర్యం / స్వేచ్ఛ - విచ్చలవిడితనం

మానవుడు ఈ ప్రపంచాన్ని నివాసయోగ్యంగా, చాలా అద్భుతంగా తయారుచేసుకున్నాడు. పూర్వం అతణ్ణి భయపెట్టే, బాధపెట్టే ప్రకృతిశక్తులు ఇప్పుడు తనను సేవించేటట్టుగా లొంగదీసుకున్నాడు! కీకారణ్యాలు, పర్రలుగా ఉండే భూములను సస్యశ్యామలంగా మార్చాడు. అనాగరికంగా, మొరటుగా ఉన్న సమాజం నవనాగరికంగా, సున్నితంగా తయారైంది. ప్రస్తుతం

లభ్యమయ్యే సౌఖ్యాలు, సౌకర్యాలు, స్వర్గలోకసౌఖ్యాలను మరపించేవిగా ఉన్నాయి. మానవుడువాటిని ఇష్టం వచ్చినట్లు ఇప్పుడు వాడుకుంటున్నాడు. అయితే, ఇన్ని ఐశ్వర్యాలనడుమ క ూర్చున్నమానవుడు చింతతో, అసంతృప్తితో, ఆందోళనలతో జీవితాన్ని వెళ్ళబుచ్చుచున్నాడు!

'విచిత్రమైన ఈ పరిస్థితిని' అర్థంచేసుకోవడానికై మన దేశంలోని ఋషులు తమ జీవితా లనువెచ్చించారు. అతిసూక్ష్మంగా సాగిన వాళ్ళ అన్వేషణలో వాళ్ళు ఒక విషయాన్ని కనుగొన్నారు –మనస్సులోని ఆవేశాలు, దుఃఖాలు అధికంగా విషయాలను భోగించడంవల్లనే కల్గుతున్నాయి. విషయభోగాలు చిరకాలము ఆనందాన్ని ఇవ్వలేవు. అంతేకాదు, అవి వ్యక్తిత్వాన్ని భగ్నంచేసి, దుఃఖానికిదారితీస్తాయి. జీవితంలో ఇలాంటి సందర్భాలు అనేకం కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకి మొదటిసారితిన్న ఏదైనా ఒక తీపిపదార్థం చాలా ఆనందాన్ని కల్గిస్తుంది. రెండోది, మూడోది క్రమ ంగా తక్కువఆనందాన్ని ఇస్తాయి. రాను రానూ తినే తీపిపదార్థాల సంఖ్య పెరిగితే చివరకు అది వెగటునూ,అనారోగ్యాన్నీ కల్గిస్తుంది! అందుకే మన ఋషులు విషయవస్తువులను భోగించేటపుడు ఆత్మనిగ్రహాన్ని,క్రమశిక్షణను విధిస్తూ, వాటికి తగిన నియమాలను ఏర్పరచారు. వీటిని పాటించడ ంద్వారావిషయసంపర్కంలో వ్యక్తికి ఎక్కువగా సుఖం దొరుకుతుంది.

◈

మానవుడు ప్రపంచంవంక చూచినపుడు అనుభవాలు కలుగుతాయి. ప్రతి అనుభవంలోనూ మానవుడుభోక్త; ప్రపంచం భోగ్యం. శాస్త్రవిజ్ఞానం భోగ్యమైన ప్రపంచాన్ని ఎంతగానో అభివృద్ధి చేసింది. ఈ అభివృద్ధిలోమానవుడు చాలా ఎక్కువగా సుఖపడాలని కోరుకోవడం సహజం. అయితే, అందుకు విరుద్ధంగా అతడు ముందుకన్నాఎక్కువగా బాధపడుతున్నాడు. దీనికి ఒక కారణం – విషయవస్తువులను అనుభవించడంలో మానవుడికి ఉన్న'వ్యసనమే!'

మనుష్యుడికి ఐదు ఇంద్రియాలున్నాయి – "కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం." వీటిని 'జ్ఞానేంద్రియా'లంటారు. తమతమ రంగాలలో సంచరించడమనేది వాటి స్వభావం. దానికి తోడు విషయవస్తువు లుఅతణ్ణి కవ్వించి, ఆకర్షించి విషయలోలుడిగా తయారుచేస్తాయి; అతడు వాటి వలలో చిక్కుకుంటాడు. వాటివల్ల వచ్చే ఆనందంలో మత్తెక్కి, తన్ను తాను మరచిపోతాడు. ఈ విషయలాలసత నానాటికీ పెరిగి – అతణ్ణి నిర్వీర్యుడుగ ా,రోగిష్ఠిగా తయారుచేస్తుంది. దానినే 'విచ్చలవిడితనం' అంటారు.

❃

అయితే, మానవుడి అసలు స్వభావం పూర్తి స్వేచ్ఛ/స్వాతంత్ర్యమే! అతడు తన వ్యక్తిత్వానికి పెట్టే ఏ హద్దులనూ సహించడు. ఏం చేయాలో ఏం చేయరాదో చెబితే అతనికి నచ్చదు; విధినిషేధాలకు ఎదురుతిరుగుతాడు. ఆత్మనిగ్రహాన్ని బోధించే ఆధ్యాత్మికసాధనను అందుకే వ్యతిరేకిస్తాడు! ఇలా వ్యతిరేకించే మానవుడు తన నిజమైన స్వాతంత్ర్యం/స్వేచ్ఛ సరియైన ఆత్మనిగ్రహం, క్రమశిక్షణలపైనే ఆధారపడి ఉన్నదని గుర్తించడు! ఒక ఉదాహరణ తీసుకుందాం: రోడ్డు మీద నడిచే స్వేచ్ఛకు ట్రాఫిక్ లైట్లు అడ్డువస్తాయి. అయితే, ట్రాఫిక్ నియమాలు లేకపోతే వచ్చే పోయే జనానికి, బళ్ళకు, కార్లకు ఎలాంటి అదుపూ లేక, అయోమయస్థితి ఏర్పడుతుంది. నియమాలు, నిర్దేశాలు లేకపోతే 'స్వేచ్ఛ' అనే పదానికి అర్థం పోయి, అది 'విచ్చలవిడితనానికి' మారుతుంది.

❉

భోగించడంలో నిగ్రహం చూపే మానవుడు నిరాటంకంగా ఇంద్రియాలను సక్రమంగా వినియోగించుకొని, విషయవస్తువులను నిరాటంకంగా అనుభవించవచ్చు. ఇట్టి నిగ్రహాన్ని విచక్షణాజ్ఞానంతో తన కార్యాలను నియమబద్ధం చేసుకోవడంవల్ల సాధించవచ్చు. అలాంటి నియమబద్ధతే మానవుడి వ్యక్తిత్వానికి వన్నెతెచ్చి, భోగానికి కూడా విలువనిస్తుంది. అది లేకపోతే మానవుడు తన శక్తికి మించి భోగించి, యాంత్రికంగా విషయవస్తువుల్ని వాడుకొంటాడు; దాంట్లో సుఖమే ఉండదు! అప్పటికీ భోగాన్ని ఇంకా సాగిస్తూ ఉంటే అది అతడి ఆరోగ్యాన్ని, బలాన్ని, వీర్యాన్ని హరించి; దుఃఖంలోకీ విచారంలోకీ దిగలాగుతుంది. పైన చెప్పిన తీపి పదార్థాల ఉపమానం దీనిని ఋజువుచేస్తుంది.

మతం దురదృష్టకరమైన ఈ ఫలితాన్ని ముందుగానే చూపెట్టి, క్రమశిక్షణతో జీవితాన్ని నడుపుకోమని మానవుణ్ణి హెచ్చరిస్తుంది. ఇంద్రియాలకు బానిసై, నిరుత్సాహంతో జీవితాన్ని వృథాచేసుకోక, ఆనందంగా గడుపుకోమని చెబుతుంది. స్నేహపూర్వకమైన ఈ హెచ్చరికను అర్థంచేసుకోనివాడు మతం తన స్వాతంత్ర్యాన్ని/స్వేచ్ఛను అరికట్టుతోందనే దురభిప్రాయానికి లోనవుతాడు, ఈ అభిప్రాయమే మతంపట్ల వైముఖ్యానికి దారితీస్తుంది.

మతప్రవక్తలు ఆత్మనిగ్రహాన్ని సరిగా అభ్యసించడానికి సూచనలనిచ్చారు. వీటిని పాటించిన వ్యక్తి ప్రపంచంలో పొరపాటు వ్యవహారాలు చేయకుండా ఆరోగ్యకరమూ, ఉత్సాహభరితమూ అయిన పరిపూర్ణానందానికి చేరగల్గుతాడు.

❉

స్వాతంత్ర్యానికీ/స్వేచ్ఛకు, విచ్చలవిడితనానికీ ఉన్న భేదాన్ని అర్థంచేసుకోలేకపోవడంవల్లనే ఆధునికమానవుడు 'మతం' అంటే వైముఖ్యం చూపుతున్నాడు. తనలో తాను విచారించుకొని,

ఆత్మనిగ్రహంయొక్క అవసరాన్ని శాస్త్రీయదృక్పథంలో అర్థంచేసుకోడానికి మతగ్రంథాలు తోడ్పడతాయి. 'ఒక యంత్రం బాగా పనిచేయడానికి కంపెనీవారు ఇచ్చే సూచనల పుస్తకం'లాగే మతగ్రంథాలు పనిచేస్తాయి. వ్యక్తిత్వమనే యంత్రం అతి సున్నితమైనదీ, క్లిష్టమైనదీ. దానికి చాలా జాగ్రత్తలు, మెలకువలూ కావాలి! ప్రపంచంతో సరియైన సంబంధం పెట్టుకోవడానికి మతగ్రంథాలు ఎన్నో సూచనలు చేస్తాయి. వాటిని అనుసరించడంవల్ల మానవుడు తృప్తిని, సంతోషాన్ని పొందుతాడు; వాటిని తిరస్కరించడంవల్ల అతడు దుఃఖాన్ని, కష్టాన్ని స్వయంగా ఆహ్వానిస్తాడు! ఇలా మనిషికి తన భవిష్యత్తును మెరుగుపరచుకోవడానికి, లేదా పాడుచేసుకోవడానికి సంపూర్ణమైన స్వాతంత్ర్యం/స్వేచ్ఛ ఉంది. మతగ్రంథాలు మానవుడు ఉత్తమజీవితాన్ని గడపడానికి సమగ్రమైన శాస్త్రాన్ని అందిస్తాయి. బుద్ధి పరిపక్వమైనవాళ్ళు ఆత్మోన్నత్యానికీ, ఆత్మానుభవానికీ చక్కటి మార్గం వీటిలో ఉన్నదని గ్రహిస్తారు. పూర్వకాలాల్లో మతగ్రంథాలు మనుష్యులను గౌరవాభిమానసంపన్నమైన సమాజంగా రూపొందించాయి. వీటిలో చూపబడిన పద్ధతి తరతరాలుగా అనుసరింపబడి, ఉపయోగకరమైనదిగా నిరూపించబడింది. ఆధునికసమాజం దీనిని తరచి చూచి, తన అభ్యుదయంకోసం మలచుకోవడం మంచిది.

*

అన్ని ప్రాణుల్లోనూ మానవుడికి మాత్రమే తన పనులను ఎంచుకొనే స్వాతంత్ర్యం/స్వేచ్ఛ ఉన్నది. తక్కిన జీవాలన్నీ 'ఒక గాడి'లో నడుస్తాయి. తమ స్వభావానికి విరుద్ధంగా నడిచే శక్తి వాటికి లేదు! ఉదాహరణకు పులికి తక్కిన జీవులను చంపడం, నాశనం చేయడం తప్పనిసరి. భయంకరమైన, హింసాయుతమైన ఈ స్వభావానికి విరుద్ధంగా నడవడానికి దానికి అవకాశం లేదు! 'శాకాహారియైన పులి' అంటూ ఉండదు! అలాగే మాంసాహారియైన ఆవూ ఉండదు. మానవుడికి కూడా తన ఇచ్ఛవచ్చిన జీవితాన్ని గడుపుకోవడానికి శక్తి ఉన్నది. అందుకే అతడు సరియైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అతడి అభ్యుదయానికి, అభివృద్ధికి దారి చూపేది మతం.

*

1.2 ప్రపంచంతో సరియైన సంబంధం ఏర్పరచుకొనే 'కళ'

సమాజపరమైన శాసనాలు ప్రజల హక్కులను కాపాడుతాయి; విశృంఖలతను గర్హిస్తాయి. పనులను నిర్లక్ష్యంగా, బాధ్యతారహితంగా నిర్వర్తించకుండా ప్రజలను అరికట్టడానికే శాసనాలు ఏర్పడతాయి. అలాగే మతగ్రంథాలలోని నియమాలన్నీ మానవుడు ప్రపంచంతో సరియైన సంబంధం

పెట్టుకొని, వికసించడానికి విధింపబడ్డాయి. ఉదాహరణకి జీవితంలోనుండి ఒక సాధారణ సంఘటనను తీసుకోవచ్చు: కరెంటును వాడుకొనేవాళ్ళు తమ ఇంట్లోవారు దానిని స్వేచ్ఛగా వాడుకోవచ్చును. దానివల్ల లాభం పొందడానికి వాళ్ళు కరెంటుతో సరియైన సంబంధం ఏర్పరచుకోవాలి. కరెంటు తాలూకు నియమాలను శ్రద్ధగా పాటిస్తేనే దానితో సరియైన సంబంధం ఏర్పడుతుంది. దాని సహజనియమాలను ఉల్లంఘిస్తే – ఉపయోగానికి బదులు షాకులు తగిలి, 'మహాపకారం' జరుగుతుంది. ఈ ప్రపంచం అమితమైన చెడుతోనూ, విపరీతమైన లోపాలతోనూ నిండి ఉందనీ, తమను సమస్యలు, చిక్కులు అడుగడుగునా వేధిస్తున్నాయనీ సాధారణంగా మనుష్యులు ఆరోపణ చేస్తూంటారు. 'ఇలాంటి సందర్భాలలో శాంతీ, సుఖమూ ఎలా పొందగల?'మని అడుగుతుంటారు! నిరాశాపూరితమైన ఈ శంకకు జవాబుగా మతప్రవక్తలు చెప్పే జవాబు ఒక్కటే– 'శాంతి, తృప్తి బయట ప్రపంచంలో దొరికేవి కావనీ, ప్రపంచంతో సరియైన సంబంధాలు పెట్టుకోవడంవల్ల అవి మనహృదయంలోనే ఉదయిస్తాయనీ' వారు స్పష్టంచేశారు.

తగిన సంబంధం ఏర్పరచుకుంటే బయట ప్రపంచంలోని చిక్కులు, సమస్యలు మన వ్యక్తిత్వాన్ని సానబెట్టేందుకు ఉపకరిస్తాయి. మొద్దుబారిన ఏదైనా పరికరాన్ని గరుకుగా ఉన్న రాతిమీద రుద్దితేనే దానికి పదును వస్తుంది! ఆ గరుకైన రాతిపైన పదునుపెట్టడానికి పద్ధతి బాగా తెలిసి ఉండాలి. అలాగే, అల్లకల్లోలంగా కనిపిస్తున్న ప్రపంచంలో మెలగవలసిన విధానం తెల్సి ఉంటే మనుష్యుడి వ్యక్తిత్వం గొప్ప ఔన్నత్యాన్ని పొందుతుంది; ప్రపంచంలోని చెడు విషయాలు జీవితానికి సమస్యలు కావు. వ్యక్తిలో ఉన్న అశక్తతే అతడి అభ్యుదయానికి అడ్డం!

❋

ఒక వ్యక్తి ప్రకృతితో శాంతంగా బ్రతకాలంటే ఆ వ్యక్తి ప్రకృతిసిద్ధమైన నియమాలను, శాసనాలను గౌరవించి, పాటించాలి. వాటిని నిర్లక్ష్యంచేసి, వాటికి విరుద్ధంగా తన ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తే సామరస్యం చెడి కష్టం, ఇబ్బంది కలుగుతాయి. విద్యుచ్ఛక్తి గురించిన ఉదాహరణ జడప్రపంచంలో శాంతిసామరస్యాలతో మెలగడానికి కావలసిన విధానాలను నిరూపిస్తుంది. ప్రపంచం అందరికి ఒక్కటే అయినా, వ్యక్తులు దానిలో వేరు వేరు విధాలుగా మెలగుతారు. అవి వారివారి మానసికతత్త్వాలపైనా, విచక్షణాజ్ఞానంపైనా ఆధారపడి ఉంటుంది. శాస్త్రాలు మానవుడి మానసిక, వైజ్ఞానికస్థాయిని పెంచి, ప్రపంచంలోని వస్తువులు, వ్యక్తులతో సరియైన సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకొనే నేర్పునిస్తాయి. మనిషి స్వప్రయత్నంవల్ల క్రమంగా ఈ నేర్పును అభివృద్ధిచేసుకోవాలి. ప్రకృతితో తప్పుడు సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకొని బాధపడుతూ, ప్రపంచం చెడ్డదని సామాన్యమానవుడు ఆరోపణ చేస్తుంటాడు!. 'ప్రపంచం మంచిచెడుల కలయిక' అన్న మాట నిజమే; అయినా, మానవుడు తెలివిగా ప్రవర్తించడంవల్ల అందులోనే

అమితమైన సంతోషాన్ని పొందవచ్చు. జీవించడంలోని ఈ నేర్పు 'గరుకురాయిపై కత్తిని పదును పెట్టడం'తో పోల్చబడింది. నేర్పు లేనివాడు ఈ రాతిమీదనే కత్తిని మరింత మొక్కపోయేటట్లు చేస్తాడు!

❋

ఈ చిన్న సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోనందున జీవితాన్నిగురించి సరియైన దృష్టి నశించి, మనుష్యులు ఇప్పటి కాలం చెడ్డదని, ప్రపంచం చెడ్డదని ఆరోపణ చేస్తారు. దీనికి ప్రపంచాన్ని నిందించకూడదు! ప్రపంచాన్ని చూచే అంతరంగాన్ని నిందించాలి. దీనికి ఉదాహరణగా పాలతో సగం నిండిన గ్లాసును తీసుకోండి. వారి వారి స్వభావాలను బట్టి వ్యక్తులు దానిని వేరు వేరుగా చూస్తారు. గ్లాసులోని ఖాళీ సగాన్ని చూచి నిట్టూర్చేవాళ్ళుంటే, నిండిన సగాన్ని చూచి ఆనందించేవాళ్ళూ ఉంటారు!

❋

సగం నిండిన గ్లాసు ఉపమానం ప్రపంచపు తీరును సూచిస్తుంది. ప్రపంచం ఎప్పుడూ పరిపూర్ణంగా ఉండదు! అందులో మంచీ, చెడూ కలిసే ఉన్నాయి. నిరాశావాది అందులో చెడు భాగాన్నే చూచి, విచారిస్తాడు. ('ఖాళీ సగాన్నే' అన్నమాట!). ఆశావాది మంచి భాగాన్ని చూచి ఆనందించుతాడు. ('నిండిన సగాన్ని' అన్నమాట!)

మనిషి తనకున్నదానికి కృతజ్ఞుడై ఉండడం నేర్చుకోవాలి. ఈ దృష్టివల్ల అతడి లోపల శాంతి చేకూరుతుంది. మనస్సు శాంతంగా ఉన్నప్పుడు అతడి శక్తులు సున్నితమై, అతడు చేసే పనులలో విశిష్టత ఏర్పడుతుంది. కోరికలతో ఆందోళనచెందే మనస్సు 'లేనివాటికై' తాపత్రయపడి శాంతిని పోగొట్టుకోవడమే గాక, ఏకాగ్రతను, ప్రపంచంలో వ్యవహరించే నేర్పును కూడా పోగొట్టుకుంటుంది!

❋

అలాగే, జీవితాన్ని గురించి తప్పుడు దృక్పథం 'తెలివితక్కువగా దుఃఖించే మనుష్యులను' సృష్టిస్తుంది. తోపుడుబండిలో కూర్చున్న కుంటివాడు ఆరోగ్యంతో నడిచే రెండు కాళ్ళను చూచి నిస్పృహచెందుతాడు. మరి ఆ నడిచే వ్యక్తో? స్కూటరుమీద పోయే వ్యక్తిని చూచి నిట్టూర్చుతాడు! స్కూటరుమీద పోయే వ్యక్తి మోటారుకారులో ప్రయాణం చేసేవాణ్ణి చూచి ఈర్ష్యపడతాడు! కారు యజమాని తాను కట్టవలసిన పన్నులను గూర్చి బెంగపడుతూ, శాంతిని పోగొట్టుకుంటాడు! మనుష్యుల విచారాలన్నీ ఇలాంటివే! అయితే, తెలివైనవాళ్ళు విచారించనక్కరలేదు. శాస్త్రాలలో దీనికి విరుగుడు సిద్ధంగా ఉన్నది!

స్వయంగా తెచ్చుకున్న ఈ దుఃఖంలోంచి విముక్తిపొందడానికి మొదటిమెట్టు భగవంతుడికి కృతజ్ఞత తెలపడం. మనకు లేనివాటికి ప్రాకులాడకూడదు! ఇలా కృతజ్ఞతాపూర్వకమైన దృక్పథాన్ని అలవరచుకొన్నప్పుడు మనస్సు సమస్థితిలో ఉంటుంది. అట్టి సామ్యస్థితియే మనిషికి సరియైన విధంగా ప్రవర్తించే నేర్పునిస్తుంది; ప్రపంచానికి శాంతిని, సంపదను చేకూరుస్తుంది.

పై భావాన్ని ఒక్క వాక్యంలో స్పష్టీకరించవచ్చు: "కాళ్ళు లేని మనిషిని చూడనంతవరకూ నాకు చెప్పులు లేవని నేను సణుగుతూనే ఉన్నాను!"

1.3 మానవుడి వారసత్వం

'స్వాతంత్ర్యం' అనేది మానవజీవనసారం. అల్పసుఖాలకోసం విషయవస్తువులమీద బానిసవలె ఆధారపడటం మానివేసిన వ్యక్తే నిజమైన స్వేచ్ఛాజీవి! 'మానవు'డన్న పదం తగినది అతనికే. మరి తక్కిన వాళ్ళో? వేసవివాయువులో అటూ ఇటూ కొట్టబడే ఈకలలాంటివాళ్ళు!

జీవితంలోని సమస్యలు, ప్రపంచంలోని సవాళ్ళు వాళ్ళను కదల్చివేస్తాయి. విషయవస్తువులు మనుష్యులను కవ్వించి ఆకర్షిస్తాయి. ఇంద్రియసుఖాలకోసం అలాంటివాళ్ళలో ఉన్న దాహాన్ని మరింత రెచ్చగొట్టుతాయి. ఇంద్రియాలు విషయవస్తువులవైపు ఆకర్షింపబడటం సహజం. ఇంద్రియాల తాకిడికి తట్టుకుని, వాటి ప్రభావానికి దూరంగా నిలబడడం మానవుని హక్కూ, గొప్పతనమూ కూడా. అలాటి వ్యక్తి సంసారసముద్రంలో కామతరంగాల తీవ్రతరమైన తాకిడికి చలించకుండా, ఉజ్వలంగా వెలిగే దీపస్తంభంలాగా నిలబడతాడు. ఇంద్రియాల వ్యామోహాలకు లొంగిపోయే ఇతరులైతే విషయవాంఛల తాకిడికి ఊగిపోతూ సముద్రమధ్యంలో వదిలివేసిన పడవల్లా అయిపోతారు. (దివ్యత్వమే తన అసలు స్వరూపమైన మానవుడు తన హృదయంలోనుండి వచ్చే ఉత్తమతత్త్వంనుండి వికసించే పిలుపును వింటే చాలు!) అయినప్పటికీ, జీవితంలో సమస్యలను ఎదుర్కొనే మానవుడు ఏం చేయాలో తెలీక, మథనపడుతున్నాడు. అయోమయమైన జీవితసముద్రంలో దారితెన్నులు తోచని మానవుడికి శాంతిసుఖాలనే ఒడ్డుకి దారి చూపే దిక్సూచి – 'శాస్త్రాలు.' నావికుడు దిక్సూచిపై విశ్వాసముంచి ఎలాగ నావను నడిపి ఒడ్డు చేరతాడో, అలాగే శాస్త్రాలు చూపించే మార్గాన్నీ, ఆధ్యాత్మికగమ్యాన్నీ శ్రద్ధతో, భక్తితో అవలంబిస్తే మానవుడు పరిపూర్ణత్వాన్నందుకుంటాడు.

❋

వేదాంతసాహిత్యంలో ప్రపంచం సముద్రంతో పోల్చబడింది. సముద్రంయొక్క పైభాగం అంతులేని వైవిధ్యంతో కూడిన అలలతో నిండి ఉంటుంది. అవి నిరంతరం లేస్తూ, పడుతూ ఉంటాయి. పైభాగం నిరంతరం కదులుతూ అశాంతితో ఉన్నా, గాఢమైన లోతుల్లో మాత్రం ఆ సముద్రం చలించని శాంతగంభీరజలధిగానే

ఉంటుంది! అలాగే ప్రపంచంలో కూడా పైపైన చూస్తే జీవుళ్ళు పుడుతూ, విషయవస్తువులు నిరంతరం చలించుతూ, మారుతూ, పుట్టుతూ, గిట్టుతూ కనిపిస్తారు. వీటి వెనకనే సర్వవ్యాప్తమై, మార్పులేనిదైన 'పరమసత్యం' ఆధారంగా ఉండి, వాటన్నింటినీ నిలబెడుతూ ఉంటుంది.

నేటి మానవుడు పైపైనే జీవిస్తున్నాడు; మారుతూ, కదులుతూ, ఉండే వస్తువులతోనూ, జీవుళ్ళతోనూ మాత్రమే వ్యవహరిస్తున్నాడు. ఈ కదిలే ప్రపంచంలో పొందే తాదాత్మ్యం అతణ్ణి ఒక్కొక్కసారి సంతోషంతోనూ, ఒక్కొక్కసారి దుఃఖంతోనూ నిండిపోయే అల్పజీవిగా చేస్తుంది. అయితే, అంతటా నిండి ఉన్న ఏకమైన, అభిన్నమైన సత్యంతో అతడు తాదాత్మ్యంచెందితే సుఖదుఃఖాల 'ఊపులకు' అతీతుడై, శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

నేటి ప్రపంచంలో మానవుడి ఉనికిని నడిసముద్రంలో వదిలివేసిన పడవతో పోల్చవచ్చు. ఆ పడవలాగే అతడూ ప్రపంచంలో కలిగే మార్పులతో పైకి క్రిందికి ఊగిసలాడుతూ, బాధలనుభవిస్తున్నాడు. మానవుణ్ణి ప్రస్తుత కల్లోలస్థితినుండి, విచారాలనుండి ఉద్ధరించి – సుఖశాంతిపూరితమైన, అర్థవంతమైన జీవితానికి మతమే దారి చూపగలదు.

❋

పరిపూర్ణత్వాన్ని పొందిన మానవుడు తన పరిసరాలపై ఆధిపత్యం పొంది, మారిపోయే ప్రపంచపు పోకడలతో అలజడిచెందక, స్థిరంగా ఉంటాడు. ప్రజలు అతణ్ణి చూచి దురభిప్రాయ పడుతుంటారు – రాళ్ళు విసరిన/దండ వేసిన శిలావిగ్రహమేమోననీ, ప్రాపంచికవిషయాలను పట్టించుకోడనీ, నిర్లక్ష్యంచేస్తాడనీ కూడా అతణ్ణి నిరసించడం, విమర్శించడం కూడా తరచూ జరుగుతుంది! ఈ విమర్శకులు అతడి పవిత్రతనూ, స్థైర్యాన్నీ ఎరుగక, భావోద్రేకాలు అతనికి లేవనడం నిజం కాదు – అవి నిస్సంశయంగా అతడికీ ఉన్నాయి. అయితే, అవి తనను లోబరచుకోనివ్వడాయన. (సానుభూతి, ప్రేమ మొదలైన భావాలు వ్యక్తియొక్క సుగుణాలు; ప్రతి మనిషీ భావావేశం కల్గి ఉండాలి. అయితే, ఆవేశపూరితుడు కారాదు. ఆవేశం మనిషియొక్క జీవితాన్ని, జీవితగమనాన్ని చెడగొడుతుంది. లౌకిక, ఆధ్యాత్మికజీవితాలకు ఇది ఆటంకమౌతుంది.)

పూర్వీకులైన భారత ఋషులు జీవితపు తుఫానులకు లొంగక, హిమాలయపర్వతాలవలె గంభీరంగా నిలబడిన ధీరులు. వాళ్ళ హృదయాలు సున్నితమైన భావాలను కల్గి ఉండి, పరితపించే మానవాళియెడ సానుభూతితో నిండినాయి. వాళ్ళ ఆలోచనలు లౌకికమైన ఒడుదుడుకులకు అతీతంగా నిలిచి, పరమసత్యంతో మేళవించినాయి.

❋

'శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి' – ఈ మూడిటినీ చైతన్యవంతం చేసేది ప్రాణతత్త్వం – ఇన్నింటినీ కల్గి ఉన్నవాడు మానవుడు. శరీరం, ఇంద్రియాలు, విషయవస్తువుల పరిధిలో ఉంటూ, వాటిని చూస్తూ, వాటిలో పనిచేస్తూ ఉంటాయి. మనస్సు భావోద్రేకాలలో ఉంటుంది. బుద్ధి ఆలోచనల్లోనూ, ఆదర్శాలలోనూ నిలబడి ఉంటుంది. "దేహేంద్రియాలను వాటి పరిధిలో ఉపయోగించండి. కానీ, చూచేవాటిలో, చేసేవాటిలో ఇరుక్కోకండి!" అని మతం మనలను హెచ్చరిస్తుంది. అలాగే, అన్ని భావాలనూ పొందవచ్చును; కానీ, వాటివల్ల తలక్రిందులు కాకూడదు! బుద్ధి ఎన్ని ఆలోచనలూ, లక్ష్యాలూ పెట్టుకున్నా, వాటి రద్దీలో చిక్కుపడరాదు. ఇలా దృశ్యాలు, భావాలు, ఆలోచనలు – వీటి ప్రభావానికి ఎడంగా నిలిచారా – మీరు జీవితంలో నిజంగా స్వతంత్రులౌతారు. ఇలా జీవించి, పరిపూర్ణత్వం పొందటం మానవుడి వారసత్వం.

❊

వివేకియైన మానవుడు తన హృదయంలో పెల్లుబికే భావోద్రేకాలతో తన విచక్షణను పోగొట్టుకోడు! ఇలా స్థైర్యంగా ఉండడానికిగాను – జీవితానికి ఒక లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని, తన వ్యక్తిత్వాన్ని అల్పమైన ఉద్రేకాలనుండి ఉన్నతమైన ఆదర్శాల స్థాయికి పెంచుకుంటాడు. జీవితంలో విజయం సాధించడానికి చిట్కా ఒక్కటే – ఉద్రేకాలతో సతమతం కాకుండా, ఒక ఆదర్శాన్ని స్థిరంగా నిలుపుకొని, దానికోసం కృషిచేయడమే! తన విశ్వాసానికి అనుగుణంగా ఎంచుకొన్న ఆదర్శానికి కట్టుబడి, ఋజువుగా జీవించడం వ్యక్తియొక్క జీవితానికి నిండుతనాన్ని చేకూరుస్తుంది. సమాజంలో ఉండే వ్యక్తులందరూ ఇలా తాము ఎంచుకొన్న ఆదర్శాన్ని సాధించడానికి ధైర్యంగా జీవించగల్గితే – ఆ సమాజం ప్రతిభతో, సామర్థ్యంతో తొణికిసలాడుతుంది. ఇలా వ్యక్తిగతమైన స్థిరత్వం అందమైన, ఉత్తమమైన సమాజానికి దారి తీస్తుంది.

❊

మీ దృష్టిని శరీరంనుండి మనస్సుకు, మనస్సునుండి బుద్ధికి, బుద్ధినుండి వీటన్నిటినీ చైతన్యవంతం చేసే ప్రాణస్పందనానికి మరల్చడంవల్ల ఈ పరిపక్వతను సాధించవచ్చును. అందుకు నాందిగా ప్రస్తుతం ఉన్న స్వార్థపూరితమైన ఆదర్శాలకంటే ఎక్కువైన, ఉదాత్తమైన ఆదర్శాన్ని ఎంచుకోవడంతో ప్రారంభించండి. దరిమిలా మీ పనులన్నింటినీ ఆ ఆదర్శంకోసమే నిర్వహించండి. దీనివల్ల మీరు ఆధ్యాత్మికంగానూ, లౌకికంగానూ అభివృద్ధి చెందగలుగుతారు. పూర్తి పరిపక్వతచెందిన పురుషుడు ఉత్తమోత్తమమైన పరమాత్మతత్త్వాన్నే తన ఆదర్శంగా పెట్టుకొని, తన పనులన్నీ దానికోసమే చేస్తాడు; పూర్తి స్వాతంత్ర్యంతో జీవించి – మారిపోయే దృశ్యాలకు, ఉద్రేకాలకు, ఆలోచనలకు లొంగని ఉన్నతుడౌతాడు.

❊

1.4 జీవితానందం

మానవుడి ప్రయత్నాలన్నింటికి రెండే ప్రేరణలు – “దుఃఖాన్ని తప్పించుకోవడం, సుఖాన్ని పెంచుకోవడం.” అతడు ఇష్టంలేని వస్తువుల్ని ప్రతికూల పరిసరాలను తప్పించుకొని వదిలించుకొంటాడు; అనుకూలమైన, ఇష్టమైనవాటిని కోరుకుంటాడు. సుఖాన్ని పొందడానికి మానవులు అవలంబించే పద్ధతులు వేర్వేరుగా ఉన్నా, గమ్యం మాత్రం అందరిదీ ఒక్కటే! అయితే, వస్తువులూ, పరికరాలూ కూడా క్షణక్షణానికి మారుతున్నందున మానవుడు ఎపుడూ సంతోషంగా ఉండడానికి చేసే ప్రయత్నాలు వ్యర్థమౌతున్నాయి!

మానవుల అన్ని పనులయొక్క లక్ష్యం సుఖమే కాబట్టి, సుఖమనేది ఎక్కడ నిజంగా ఉన్నదో జాగ్రత్తగా పరిశీలించి తెల్సుకోవడం ముఖ్యం. సాధారణంగా ఇంద్రియాలకు కలిగే సుఖం వాటివాటి విషయవస్తువులలో ఉన్నదని ఎంతోమందికి గట్టి నమ్మకం ఉన్నది. ఈ అభిప్రాయాన్ననుసరించి మానవుడు ఎక్కువ సంపదలను, వస్తువులను సేకరించి, దాచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు. చాలామంది అమితమైన ఆస్తిని సంపాదించి, ‘అందుకు తగినట్లు సుఖం పెరగలే’దని నిరాశపడుతున్నారు! ఆస్తి సంపాదనకు తాపత్రయపడకుండా సాధారణ ఋజుజీవితాన్ని గడిపే మరికొందరు ఎక్కువ సుఖంతో తృప్తితో జీవిస్తున్నట్లు అగుపడుతుంది. లక్షాధికారి ఒక పెద్ద భవనంలో కూర్చొని విచారిస్తూండే సందర్భాలూ, కూటికి గుడ్డకు నోచుకోని పేదరైతు సంతోషంతో తాండవిస్తూ ఉండే సందర్భాలూ కనిపిస్తాయి! సంపద ఆనందానికి కొలబద్ద కానేకాదు! ఎందువలనంటే – ‘సుఖం విషయవస్తువులలో లేదు!’ నిజంగా అవి విషయవస్తువులలోనే ఉంటే ప్రతివస్తువూ తన్ను ఉపయోగించిన ప్రతి మనిషికీ సమానమైన సుఖాన్నివ్వాలి. నిజానికి అలా జరగదు గదా! ఉదాహరణకి – ఒకరికి సుఖాన్ని తృప్తిని ఇచ్చే సిగరెట్టు ఇంకొకరికి తెగ చికాకు కలిగించవచ్చు!

❊

అనంతమైన ఆనందం మానవుల అన్ని ప్రయత్నాలకూ లక్ష్యం. ఎక్కువెక్కువ ఆనందం పొందడానికి ‘మానవుడు దేహమనోబుద్ధు’లనే పరికరాలను ఉపయోగించుతాడు. ఇతరులకన్నా ఎక్కువ ఆనందం అనుభవించేవాడు కూడా జీవితంలో ఇంకా ఎక్కువ తృప్తిని, తుష్టిని పొందటానికి ప్రయత్నిస్తూనే ఉంటాడు. ఇలా ఆనందంకోసం ప్రయత్నం రెండు మార్గాలలో సాగుతుంది – దుఃఖాలను వదలగొట్టుకోవడం, సుఖాలను పొందడం.

❊

విషయవస్తువుల్లో నిజానికి సుఖం ఉంటే అది – ఆ వస్తువుల్లో ఎక్కడున్నట్లు? అసలు 'ఆనందం' అంటే ఏమిటి? ఈ ప్రశ్నల ఆధారంగానే సనాతన ఋషులు మానవుడి వ్యక్తిత్వాన్ని శాస్త్రీయదృక్పథంతో పరిశీలించి, మనస్సుయొక్క 'స్థితిని' కనుగొన్నారు. సుఖదుఃఖాల అనుభవానికి, మానసికస్థితికి దగ్గర సంబంధముంది కాబట్టి, 'ఆనందం' అనేది పూర్తిగా వ్యక్తిగతమైనది. మనస్సు ఆందోళనపడినపుడు విచారముంటుంది. మనస్సు శాంతంగా ఉన్నపుడు సుఖముంటుంది. ఆనందపు లోతుల్ని వ్యక్తియొక్క మానసికశాంతితోనే నిర్ణయించాలి.

ఒక్కొక్కసారి మానసికశాంతి విషయవస్తువుల సంపర్కంలో కల్గుతూంటుంది. అయితే, అది తాత్కాలికమైనది. ఇంద్రియాలను విషయవస్తువులతో తృప్తిపరచటంవల్ల వచ్చేది శాశ్వతమైన ఆనందం కాదు. ఇది తెలియక, విషయవస్తువులవల్ల ఆనందం వస్తుందని భ్రమించి, సామాన్యులు ప్రపంచంతో పరుగిడతారు. సృష్టికి తలమానికమైన మానవుడు విషయవస్తువులపై, ఇతరవ్యక్తులపై ఆధారపడకుండానే తన మనస్సును శాంతింపజేసి, నిజమైన ఆనందాన్ని అనుభవించగలడని ఆధ్యాత్మిక సంపన్నులు నొక్కిచెపుతారు. విశిష్టమైన ఈ శక్తి తనలోనే అంతర్హితంగా ఉన్నదని తెలీక, మూర్ఖంగా విషయవస్తువులద్వారా సంపాదించడానికే మానవుడు ప్రయత్నంచేస్తాడు! అవి తాత్కాలికమైన సుఖాలే గానీ, నిజమైన ఆనందాన్నివ్వవు.

❋

సుఖంకోసం ఎక్కడ వెతుకుతున్నాము? మన అజ్ఞానం కారణంగా అది విషయవస్తువుల్లో ఉన్నదనుకొంటున్నాము. అందువల్ల వాటిని వెంటాడి, సంపాదించి అనుభవిస్తాము. మనం కోరిన వస్తువుల సంపర్కంతో ఆనందానుభూతి కల్గడంవల్ల మన విశ్వాసం సరియైనదని నమ్ముతున్నాము.

ఇలా పైకి నిజంగా కనిపించేదాన్ని ఒక ఉదాహరణద్వారా పరిశీలించుదాము. ఎడతెగకుండా పొగ పీల్చే వ్యక్తి ప్రతి సిగరెట్టులోనూ ఆనందాన్ని పొందుతాడు. అందుచేత, సిగరెట్టువల్ల అతనికి సూటిగా ఆనందం వస్తుందని తీర్మానిస్తాము. అదే నిజమైతే – ప్రతి సిగరెట్టు ద్వారా ఒకే సుఖం కలగదు. ఒకటి రెండు వారాలు మానివేసి, అతిగా బాధపడి, అప్పుడు ఒక సిగరెట్టు పీలిస్తే అతనికి ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది. మామూలుగా అయితే సిగరెట్టుమీద కోరిక అతణ్ణి ప్రతి అయిదు నిముషాలకీ వేధిస్తుంది; సిగరెట్టు పీల్చడంవల్ల తాత్కాలికంగా ఆందోళన తగ్గుతుంది. ఆందోళన తగ్గడమే పొగ తాగే ఆనందం. వారం రోజుల తరువాత అతనికి ఈ అమితమైన ఆందోళన సిగరెట్టు పీలిస్తే తగ్గిపోతుంది; అందువల్ల ఎక్కువ సుఖం అనిపిస్తుంది!

అనుభవింపబడే ఏ వస్తువుతోనూ ఆనందానికి సంబంధం లేదు! అది పూర్తిగా వ్యక్తిగతమైనది. కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో విషయవస్తువులు తాత్కాలికంగా మనస్సును ఉపశమింప చేయవచ్చును. అపుడు కూడా మనస్సును ఉపశమింపజేయడమే ఆనందానికి కారణం. విషయప్రపంచంపైన ఆధారపడకుండా మనస్సును ఉపశమింపజేసే విలక్షణమైన శక్తి మానవుడికొక్కడికే ఉన్నది. అందువల్ల – మానవుడు పరిస్థితులకు, పరిసరాలకు లొంగి, అణగారిపోవడం వట్టి మూర్ఖత్వం!

❋

శాస్త్రాలు ఇదే సత్యాన్ని వక్కాణిస్తూ, నిద్రాణమై ఉన్న ఈ సదుపాయాన్ని మేల్కొలుపుకునే విషయంలో సహాయంచేస్తాయి. మనస్సును శాంతపరచడమనే 'కళ'ను తెలుసుకున్న వ్యక్తియొక్క మనస్సు వస్తుమయప్రపంచమూ, దానిలోని ఆకర్షణీయమైన వస్తువులవెంట శాంతిసంతోషాలకోసం పరుగెట్టడమూ అనవసరమని గ్రహిస్తుంది. ఇదే నిజమైన జీవితానందం! ఈ శాంతపరచే కళను నేర్చాక, అతడు తన పరిసరాలతోనూ, పరిస్థితులతోనూ ఏ విధమైన సంబంధమూ లేని శాశ్వత, పరిపూర్ణానందస్థితిలో నిలిచిపోతారు.

ఆనందాన్ని క్రింద ఇచ్చిన సూత్రంద్వారా ప్రకటించవచ్చు:

$$\text{ఆ} = \frac{\text{నె.కో.}}{\text{త.కో.}}$$

$$\text{ఆనందం} = \frac{\text{నెరవేరిన కోరికలు}}{\text{తలెత్తిన కోరికలు}}$$

పై సూత్రం ప్రకారం,

1) లవాన్ని (numerator) పెంచడంద్వారా గానీ

2) హారాన్ని (denominator) తగ్గించడంద్వారా గానీ

3) పై రెండింటినీ చేపట్టడంద్వారా గానీ

ఆనందంయొక్క 'భిన్నపు' విలువను పెంచవచ్చును.

కోరికల కారణంగా మనస్సులో పెరిగిన ఆందోళనలు ఆ కోరికలను నెరవేర్చుకోవడం ద్వారానే తగ్గుతాయి. అలా కాకుండా, కోరికలనే తగ్గించుకోవడంద్వారా కూడా ఆ ఆందోళనలు

తగ్గుతాయి! ఏది ఏమైనా, ఆందోళనలు తగ్గడం; లేదా మనస్సులో ప్రశాంతత నెలకొనడంద్వారానే ఆనందం కలుగుతుంది.

పైన చెప్పిన సూత్రాన్ని మనం కాదనలేకపోయినా, ఆనందంకోసం ఇంద్రియలోలత్వంపైన ఆధారపడడంవల్ల ఒక ప్రమాదం ఉంది – ఎందుకంటే, దీనివలన కోరికలు ఇంకా పెరగడానికి ఆస్కారముంది! ఇలా కోరికలు పెరగడంవలన ఈ సూత్రంలోని 'హారం' పెరిగి, ఫలితంగా ఈ సూత్రప్రకారం ఆనందం 'తగ్గిపోతుంది!'

కాబట్టి, శాశ్వతానందంకోసం మనం పాటించవలసిన ఉత్తమమైన పద్ధతి ఏమిటంటే – సర్వాంతర్యామియైన శాశ్వతసత్యంపైకి మన ఆలోచనలను మళ్ళించడంద్వారా కోరికల సంఖ్యను తగ్గించివేయడమే!

❊