



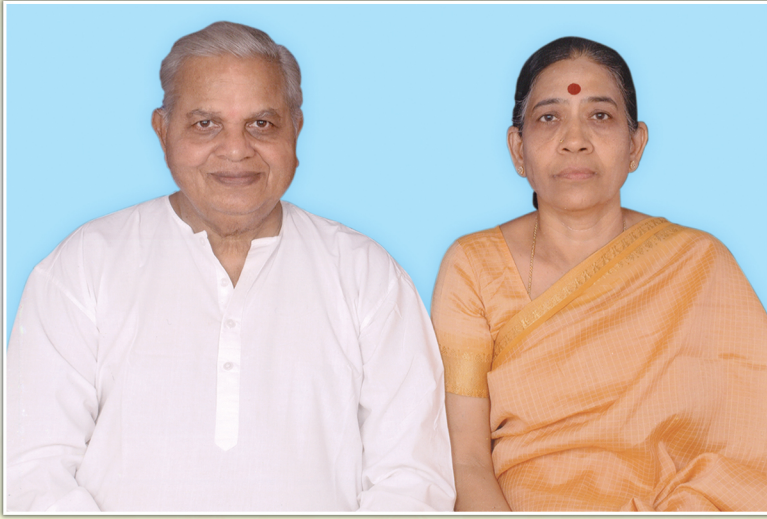
ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాలు

అనుభవం, ప్రయోగోత్కృతం

ఆంగ్లమూలం :
నారాయణ

తెలుగు సేత :
లలిత - పద్మ

పూర్వాభినందనలతో...



పేమ తేజస్సులతో...
సుజనారాయణ

**ఆనందానికి
అత్యున్నతమార్గాలు**
(అమూల్యం, ప్రయోగాత్మకం)

ఆంగ్లమూలం
నారాయణ

తెలుగుసేత
లలిత
పద్మ

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

(అమూల్యం, ప్రయోగాత్మకం)

ఆంగ్లమూలం

నారాయణ

తెలుగుసేత

లలిత

పద్మ

ప్రథమ ముద్రణ : సెప్టెంబర్, 2009

ప్రతులు : 1000

ద్వితీయ ముద్రణ : జూలై, 2021

ప్రతులు : 500

వెల : అమూల్యం

ప్రకాశకులు :

శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్

తమ్మిచెఱువుకట్ట, మంథని-505 184,

పెద్దపల్లి జిల్లా, తెలంగాణ.

సెల్ : 8096024731

ముద్రణ : ప్రొ॥ జక్కని ప్రభాకర్

సత్యనారాయణ ప్రింటర్స్

4-6-143, తిలక్రోడ్, కరీంనగర్.

సెల్ : **98663 95537**

ముందుమాట

గురూజీ నారాయణగారు ఎన్నో విశిష్టగ్రంథాలను అందించారు. ఈ ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాలు మరొక విశిష్ట గ్రంథం. ఈ గ్రంథంలో ఆయన ఆనందాన్ని ఎలా పొందాలి అనే దానిని గురించి అత్యంత విలువైన సూచనలు ఇవ్వడం మాత్రమే కాక, మరొక అడుగు ముందుకు వేసి, మీ స్వంత డైరీగా తీర్చిదిద్దారు. మీలో మెదలుతున్న భావాలను, ప్రతి పద్ధతిలోని లక్షణాలను గురించి, మీ జీవితంలో వాటిని సాధించి, మిమ్మల్ని మీరు శ్రేష్ఠంగా, నిర్దిష్టంగా సాధించు కుంటారో వ్రాసుకునే అవకాశం కల్పించారు.

‘అనుకూలత ఆనందానికి, ప్రతికూలత బాధకు గుర్తులు. మీరు ఇతరులతో అనుకూలంగా ఉంటే మీలో మీరు ఆనందంగా ఉంటారు. ప్రపంచం పట్ల ఉన్న అనుకూలదృక్పథం మీలో మీకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. ప్రపంచం పట్ల ఉన్న ప్రతికూల దృక్పథం మీలో మీకు బాధను కలిగిస్తుంది. అనుకూలంగా ఉండు, ఆనందంగా ఉండి, నీ చుట్టూతా ఆనందాన్ని ప్రసరింపజేయి’ అనీ ఆనందాన్ని వెతుకుతూ చేసే ప్రయాణంలో ఆత్మపరిశీలన చేసుకుంటూ, ధ్యానిస్తూ, విలువలను ఆపాదిస్తూ వారి గ్రంథానికి మన ఆలోచనలను, సలహాలను, భావాలను అందించమని చెప్తారు గురూజీ.

భారతదేశ యువతకు ఇదొక నివేదన అనీ, వారు తప్పక దీనినుంచీ లాభాన్ని పొందగలరనీ గట్టిగా విశ్వసిస్తున్నాము.

ఫిబ్రవరి, 2007

ఎ.ఎమ్.ఎ. అధ్యక్షులు

భారతదేశ యువతకు
నివేదనం

విషయసూచిక

క్రమసంఖ్య	విషయం	పుటసంఖ్య
అ	ముందుమాట.....	iii
ఆ	చైతన్యానికి విశ్వజనీన త్వరితగతిమార్గం.....	viii
ఇ	జ్ఞానానికి సోపానాలు.....	x
ఈ.	లలితపద్యాంజలి.....	xii
ఉ.	శుభాభినందన, శుభాశంసన.....	xiii
ఊ.	ఆనందాశీస్సులు.....	xiv
ఋ.	పరిశోధన.....	xv
	1. అనుకూలం.....	1
	2. చురుకుతనం.....	5
	3. సమయోచితం.....	9
	4. సమర్థత.....	13
	5. ఆర్థికత.....	17
	6. అధ్యయనం.....	21
	7. పరిశోధన.....	25
	8. ఉత్సాహం.....	29
	9. అవగాహన.....	33
	10. సహకారం.....	37
	11. పంచకోవడం.....	41
	12. ఇవ్వడం.....	45
	13. ప్రేమించటం.....	49
	14. విశ్వసనీయత.....	53
	15. బాధ్యత.....	57
	16. సంఘటితత్వం.....	61
	17. ఏకీకరణ.....	65
	18. ఆనందానుభూతి.....	70
య	ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాల ముఖ్యాంశాలు.....	76
ర	ఆనందం ఎందుకు?.....	78
ల	ఆనందాన్ని విస్తరించు.....	80
వ	కృతజ్ఞతలు.....	81

చైతన్యానికి విశ్వజనీన త్వలితగతిమార్గం

శుక్లయజుర్వేదాంతర్గత “పూర్ణమదః పూర్ణమిదం.....” ప్రార్థన గురుజీ రచనలకు సరిగ్గా సరిపోతుంది. గురుజీ పుస్తకం, వ్యాసం ఏది తీసుకున్నా అన్ని కోణాలలో, విషయాలలో సంపూర్ణిగా, సంపూర్ణంగా నిండి, నిర్దిష్టమైన సమగ్రతతో ఉంటాయి. నిర్దిష్టత గురుజీ లక్షణం.

గురుజీ పుత్రిక అయిన చెల్లి సుప్రియకు లేఖరూపంలో ఆనందపు నిర్దిష్టమైన విషయాలు, పరంపరలు, సందేశాలు, సారాంశాలు, ప్రశ్నావళులు, సమర్పణ విధానాలతో కూడిన చిన్ని పొత్తం ఈ క్రొత్తదైన Highways to Happiness (Princess and Practical ways)

గురుజీ లేఖరూప రచనలలో ఇది మూడవది. మొదటిది Stairways to Excellence - Practical and Simple దీపేశ్ భాయ్ ప్రాఫెసు ఉద్దేశించినది, రెండవది Gateways to Self Realisation శ్యామ్ భాయ్ పాఠక్ ను ఉద్దేశించినది. రెండూ కూడా కార్యనిర్వహణలో ఆత్మావగాహనను, శ్రేష్ఠతను సాధించడానికి ప్రయోజనకరమైన గ్రంథాలు.

గురుజీ తన Noble Leader - A Journey through Dhammapada లో అన్ని మతతత్వాల సారాన్ని, అన్ని మతాలను, నిర్వహణ సూత్రాలను, అన్ని మనస్తత్వాలను సంకేత యదార్థతతో వివరించారు.

బాహ్య ప్రయోజకత + అంతర్గత స్వచ్ఛత = చైతన్యం Noble Leader - A Journey through Dhammapada Chapter 14, Enlightening, Page No. 47) ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలులోని మొదటి తొమ్మిది అధ్యాయాలు (అనుకూలం, చురుకుతనం, సమయోచితం, సమర్థత, ఆర్థికత, అధ్యయనం, పరిశోధన, ఉత్సాహం, అవగాహన) అంతర్గత స్వచ్ఛతకు, తరువాత తొమ్మిది అధ్యాయాలు (సహకారం, పంచుకోవడం, ఇవ్వడం, ప్రేమ, విశ్వాసం, బాధ్యత, సంఘటితత్వం, ఏకీకరణ, ఆనందానుభూతి) బాహ్యస్వచ్ఛతకు ఇచ్చారు. చూడండి! ఎంతటి సమతూకమో!

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు వ్రాసే ముందు ఆయన Inspiring

and Responsible Teacher - a journey throught Gita వ్రాసి ఏకలవ్య సూక్ష్మ ఆఫ్ ఫౌండేషన్ అధ్యాపకులకోసం ఓ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. చెల్లి సుప్రియ కూడా అధ్యాపకురాలే. అధ్యాపకులకు, విద్యాధికులకు ఈ నలస్తప్తప్రయోగ్ శీ యుజూజూఅవంం Highways to Happiness (Princless and Practical ways) ఎంతో సహాయకారి.

గురూజీ అత్యంతనహజయైన తేజోనైపుణ్యం, దివ్యస్ఫూర్తి, మాటలలోనూ, వాక్యాలలోనూ, భావాలలోనూ ఒదిగి ఈ గ్రంథాన్ని ప్రకాశమానం చేస్తున్నాయి. గురూజీ ఏదైనా వ్రాస్తున్నప్పుడు దివ్యసందేశాలు, అప్రయత్నంగా వారినుండి, వారి కలంనుండి ప్రవహిస్తాయనడానికి నేను ప్రత్యక్షసాక్షిని. ఉదాహరణకి బాధ్యతకు వారిచ్చిన నిర్వచనం. (ఇలాంటి పదాలను నిర్వచించడం చాలాకష్టం) ఇవ్వబడిన పరిస్థితికి దివ్యంగా, ఉన్నతంగా, మానవత్వంతో ప్రతిస్పందించడమే బాధ్యత - శక్తితో ప్రతిస్పందించడమే బాధ్యత ఆ బాధ్యత అంటే సంజాయిషీ, ధర్మం, సమాధానాల సమాహారం.

పద్దెనిమిది అధ్యాయాలు సారాంశం, ముఖ్యాంశాలు, ప్రశ్నావక్యాలతో కూడి ప్రేమపూర్వకమైన లేఖలతో చెల్లి సుప్రియను, పాఠకులను స్పృశిస్తూ, సహకరిస్తూ, ఉత్తేజపరుస్తూ ఉంటాయి.

ఈ గ్రంథం చైతన్యస్ఫూర్తిని, అవగాహన పొందే విశ్వవ్యాప్త త్వరితగతి మార్గం.

ఈ గ్రంథంలో అధ్యయనప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు పాఠకులు తప్పనిసరిగా ఆనందాన్ని ఆ నిశ్శబ్దప్రశాంతతను, ఆనంద జ్ఞానాలచే పోషించబడుతూ అనుభవిస్తారు.

హరి ఓమ్.

17-11-2006

హస్ముఖ్ ఉపాధ్యాయ్

జైన్నత్యానికి సోపానాలు

హైదరాబాద్

19-10-2006

మా ప్రియమైన సుప్రియా!

అద్భుతమైన తల్లిగా, అధ్యాపకురాలిగా ప్రగతిశక్తులతో ఉన్న నిన్ను చూస్తూ ఉంటే ఎంతో ఆనందం కలుగుతోంది. నీవు ఇప్పటికే ప్రేమనింపుకున్న కోడలిగా, ప్రేమికగా, ప్రేమైక జీవితభాగస్వామినిగా ఢిల్లీలో పేరు తెచ్చుకున్నావు.

ప్రియమైన కృప ఆరేళ్ళ వయసులోనే సంగీతం, కళలు మొదలైన ఎన్నో రంగాలలో పాల్గొనటం, ఆటలలో ఆమె శిశిర్, శాశ్వత్లతో కలిసిపోవడం చూస్తుంటే నాకు, మీ అమ్మకు అది 'నీ' ప్రేమ, జాగరూకత, తదేకధ్యానం, సమయాన్ని కేటయించటం ఇవన్నీ ఆమె తేజస్సుకు కారకాలని అర్థమవుతున్నానే ఉంది.

నీవు ఇప్పుడు ఒక అద్భుతమైన పాఠశాలలో అధ్యాపకురాలివిగా ఎంతో, ఎంతో మందికి అమ్మవుగా ఉన్నావు. నీవు చిరునవ్వు నవ్వితే నీ మోము చందమామే. నీ ప్రకాశం ఉదయిస్తున్న సూర్యభింబం, మినుకుమనే నీ కళ్ళు నక్షత్రాలే.

నీవెప్పుడు ఆనందంగా ఉంటే అప్పుడు చిరునవ్వులు చిందిస్తావు. ఆనందం జీవితానికే చిరునవ్వు. ఒకరు ఆనందంగా ఉంటే ఇతరులకీ ఆనందం కలుగుతుంది. ఆనందం అంతటా వెల్లివిరుస్తుంది.

1987లో దీపేశ్ అంకుల్ మాధ్యమంగా జీవితంలో శ్రేష్ఠత సాధించాలనుకునే వారికి మార్గదర్శకమైన లేఖరూప Stairways to Excellence - Practical and Simple ways గ్రంథాన్ని వ్రాయడం ఒక గొప్ప సందర్భం. ఆ గ్రంథం కార్యశ్రేష్ఠతను సాధించి సఫలీకృతులు కావడానికి సంబంధించినది. ఆ తరువాత పారక్ అంకుల్, భావనగర్ ఎక్సెల్ సంస్థ సహోద్యోగులను, తమ అంతశ్శక్తిని జాగృతం చేసుకోవటానికి వీలుగా ఆత్మగతతేజస్సును, విశ్వమంతా వెలుగును నింపేదిగా Gateways to Self

Realisation అనే గ్రంథాన్ని వ్రాసే అవకాశం కలిగింది. ఈ గ్రంథం కూడా ఉపాధ్యాయులు, అధ్యాపకులు, నాయకులు, అధ్యయనశీలురు అందరిచేత స్వీకరించబడి, ఉపయోగించబడి, అత్యున్నతంగా నిలచింది. ఈ గ్రంథం కూడా ఒక స్వయంపరిశీలనతో, అవగాహనతో తనను తాను ఆవిష్కరించుకుంటూ ప్రగతిని సాధింపచేసే పరిశీలకగ్రంథం.

మిగిలిన గ్రంథాలలాగానే ఈ రెండుగ్రంథాలూ అహమ్మదాబాద్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ ద్వారా ప్రచురితమయ్యాయి. ఎక్సిక్యూటివ్ డైరెక్టర్ కె. కె. నాయర్ అంకుల్ వారికి గొప్ప అభిరుచిని కలిగించాయి. అంతేకాదు, ఈ గ్రంథాలు ఎవరికైనా సాధారణ క్రమవికాసానికి పనికివచ్చేలా వారు ప్రముఖపాత్ర పోషించారు.

కొన్ని రోజుల క్రితం అహమ్మదాబాద్ మేనేజ్మెంట్ అసోసియేషన్ ఉన్నతిని గురించి ప్రస్తావిస్తూ ఉండగా నాయర్ అంకుల్ ఈ రెండుగ్రంథాల ప్రయోజకతను గురించి చెప్తూ తన ప్రక్కనే ఉంచుకున్న ప్రతులను చూపారు.

అప్పుడే నా చైతన్యస్ఫురణలో ఒక దివ్యసందేశంగా Highways to Happiness Princless and Practical ways కు విషయం స్ఫురించింది. అదేసమయంలో ఆనందంతో కూడిన చిరునవ్వుతో నీ అద్భుతమైన ప్రతిబింబం భావనాదృష్టిలో గోచరించింది. అప్పుడే ఈ గ్రంథనిర్మాణం రూపుదిద్దుకున్నది.

ఈ గ్రంథం ప్రియమైన 'సు-ప్రియ' నీ ద్వారా భారతదేశ, విశ్వ యువతకు నివేదనగా సమర్పించబడుతున్నది.

నీకు, ప్రగతిశీలురైన యువతీయువకులకు, రాబోయే తరాలవారికి కూడా Stairways to Excellence - Practical and Simple, Gateways to Self Realisation గ్రంథాలలాగానే ఈ Highways to Happiness Princless and Practical ways గ్రంథం కూడా ప్రయోజనకరం కావాలని ఆశిస్తాను.

ప్రేమ, తేజస్సుల, శ్రేయ:కామనలతో,
సదా నీ ప్రియమైన డాడీ.

నారాయణ

లలితపద్మాంజలి

ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాలు (అమూల్యం, ప్రయోగాత్మకం) శ్రీ గట్టు నారాయణ గురూజీగారి Highways to Happiness (Princless and Practical ways) రచనకు అనువాదంగా వెలువడింది. ఆంగ్లాంధ్ర సాహిత్యాలలో కొద్దిపాటి పరిచయమే ఉన్న మాతో ఇంతటి సాహసాన్ని చేయించినవారు గురూజీ!

పలికెడిది భాగవతమట

పలికించెడి విభుండు రామభద్రుడట నే

పలికిన భవహరమగునట

పలికెద వేణోండు గాథ బలుకగనేలా!

అని పోతన అన్నట్లు గురూజీ మా వెన్నంటి ఉండి మాతో వారే ఈ రచనను చేయించారు. ఇందులో ఏదీ మా స్వంతం కాదు. భాషలోనో, వ్యక్తీకరణలోనో శ్రేష్ఠత అనేది ఉంటే అది వారిదే. ఇలాంటి అవకాశాన్ని మాకు ఇచ్చి ప్రోత్సహించి మాతో సాహితీరంగంలో తొలి అడుగు వేయించిన పితృసమానులు గురూజీగారికి, వారితో పాటుగా మాపై ఎప్పుడూ తమ ప్రేమవెల్లువను కురిపించిన మాతృసమానులు సుజన అమ్మగారికి వారి షష్టిపూర్తి శుభ సందర్భమున (16౦7౦2009)

కృతజ్ఞతాంజలులతో

లలితావ్యాస్

పద్మాజగన్

శుభాభినందన, శుభాశంసన

ప్రాచార్య శలాక రఘునాథశర్మ
శ్రీకృష్ణదేవరాయ విశ్వవిద్యాలయము
అనంతపురం

12-07-2009
రాజమహేంద్రవరము

ఒక కొడుకు మా నాన్న మాకు జనకుడైనాడు కానీ పిత కాలేదు అని వాపోయాడట! లోకంలో ఇంచుమించు ఈ స్థితి ఎక్కువ శాతంలో కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. జనకుడంటే కని పారవేసినవాడు. పిత అంటే సంతానపు ఐహిక, పారమార్థిక అభ్యున్నతికి అవసరమైన మార్గదర్శనం చేయిస్తూ, ఆత్మీయతాను రాగాలతో పురోగతిని నిర్దేశించే వ్యక్తి.

శ్రీ నారాయణ గురూజీ ఈ రెండవజాతి వ్యక్తులలో అగ్రగణ్యులు. వారు వారి కన్నబిడ్డకు ఉత్తరాలద్వారా ఇచ్చిన సక్రమ శిక్షణను “ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాలు (అమూల్యం, ప్రయోగాత్మకం)” అనే గ్రంథరూపంలో లోకానికి అందిస్తూ జనతకు మహోపకారం చేస్తున్నారు. అందరూ ఈ గ్రంథాన్ని హృదయం లోపలి పొరలలో నిక్షిప్తం చేసుకోవాలి. అందలి విధానసూత్రాలను ఆచరణలో పెట్టాలి. సమాజం ‘సమజం’ కాకుండా కాపాడుకోవాలి, అంటే ఈ మార్గదర్శక సూత్రాలను మంత్రాలుగా సంభావించాలి.

ఆంగ్లంలోని ఈ గ్రంథానికి చిరంజీవినులు లలిత, పద్మలు తెలుగులో అక్షరాకృతి కల్పించారు. ఈ తెలుగు పుస్తకం చదువుతున్నంతసేపూ నా హృదయం పారవశ్యంతో పరవళ్ళు తొక్కుతూ ప్రవహించింది. మూలంలోని భావసౌందర్యాన్ని ఈ రచన పుక్కిటిబంటిగా పట్టుకున్నది. రచనలో ఆకర్షణ శక్తి పాఠకుల హృదయాలను చెదరకుండా పట్టుకుంటుంది. చదివిన తరువాత సావధానంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఆ భావాలే హృదయవీధిలో కదలాడేటట్లు చేస్తుంది. ఒక్కమాటలో వీరి ఈ రచన నిసర్గసుందరంగా ఉంది. వీరిని నేను మనసారా ఆభినందిస్తున్నాను, ఆశీర్వాదిస్తున్నాను. ఈ నాలుగుమాటలూ అనటానికి ఆనందంతో ఉప్పొంగి పోతున్నాను.

ఈ చిరంజీవినులకు ఈ గొప్ప అవకాశాన్ని కలుగజేసిన శ్రీ గట్టు నారాయణ గురూజీ హృదయోన్నత్యాన్ని మదిలో సర్వదా భావిస్తూ ఉంటాను.

శరశర్మ

ఆనందాశీస్సులు

బరోడా

12-07-2009

మాకు ప్రియమైన పూర్వపుత్రిక సుప్రియకు నటప్రప్టయింట్ శీ Highways to Happiness (Princless and Practical ways) అనే పుస్తకరూపమైన జాబు వ్రాసినందుకు, 18 అధ్యాయములలో Positive నుండి Enjoying వరకు చేయించబడిన తీర్థయాత్ర సుప్రియ కళ్ళనుండి ఆనందబాష్పాలను కురిపించింది. ఆమెనే సంబోధించి ఒక అనుభవగ్రంథమే వ్రాస్తానని ఎప్పుడూ అనుకోని ఆమె సంతోషం ఏరై పారింది.

ఇప్పుడు మా ప్రియమైన అపూర్వపుత్రికలు లలితపద్మలు తెలుగులో సృజించిన “ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు, (అమూల్యం, ప్రయోగాత్మకం)” ఈ సారి మాకళ్ళనే తడిచేశాయి.

అనువాదాన్ని మించిన మూల్యాభివృద్ధి చేసిన అనుకరణ, వారి సులభ సుందరమైన భాషాశైలి, ఒక విషయాన్ని గురించి మనస్సులోనికి, బుద్ధిలోనికి, హృదయంలోనికి నేరుగా నాటుకునే విశాలధారావిధానము, అనుకరణలోని సూక్ష్మమైన, సున్నితమైన ఉత్కృష్టత మాకు పూర్తి ఆనందాన్ని కలిగించాయి.

లలితపద్మలు ఒక ఉత్సాహవంతమైన, చైతన్యవంతమైన రచయిత్రీ యుగళంగా రూపొంది, ఆంగ్లాంధ్ర, ఆంధ్రాంగ్ల శోభలుగా ఈ గ్రంథంలో లలిత పద్యాలుగా, పద్యాలలితలుగా రాణించారు. మాకు ప్రియమైన ‘సన్స్ ఆఇన్ ఆలవ్’ (అల్లుళ్ళు) వ్యాస్ కుమార్, జగన్మోహన్లు వారికి ఎంతో ప్రోత్సాహాన్ని, సహకారాన్ని ఇచ్చినారు.

లలితమైన ఈ పుస్తకపద్యాన్ని నేటి యువతరానికి అందిస్తున్న వారిద్దరికీ ఆనందాశీస్సులు. కవయిత్రీయుగళంగా వారింకా అభియానము, అభివృద్ధి, అనుభూతి చెందగలరనే మాట సునిశ్చితము.

శుభం భూయాత్.

ప్రేమ, తేజస్సులతో
సుజనారాయణ

పరిశోధన

మా ప్రియమైన సుప్రియా!

ఆనందం అంటే ఏమిటి? నీ శరీరం, మనస్సు, బుద్ధి నీలోని ఆత్మతో సంఘటితమై ఆహ్లాదం, ప్రశాంతత, ఆనందం, మాధుర్యం, ఉత్సాహం, పరవశం, సమన్వయరూపంలో కలిగే స్థితి ఆనందం. ఆ సమన్వయరూపం పంచేంద్రియాలకు అతీతమైన అంతరింద్రియాన్ని చక్కగా, క్షేమంగా చేయడమే ఆనందం.

ఆనందంలో ప్రతికూల ఆలోచనలు, భావాల, ఆచరణలు ఉండవు. అనుకూలంగా ఉండటం ఆనందం. నీ వ్యక్తిత్వం అనుకూలశక్తితో చెమర్చితే కలిగే చైతన్యమే ఆనందం.

మనం ఇప్పుడు జీవితంలోని ఉదాహరణలతో కూడిన ఆనందం అనే పెద్ద చిత్రపటాన్ని చూద్దాం!

అనుకూల భావాలు, చురుకైన కార్యం, సమయోచిత సఫలతలు, సమర్థమైన ప్రయత్నాలు, అర్థిక మార్గాలు, అధ్యయన సాధనలు, పరిశోధక ప్రయత్నాలు, ఉత్సాహపూరిత ఆత్మ, అవగాహన సాధనలు, సహకారజీవనం, పంచుకునే ప్రకృతి, ఇచ్చే వైఖరులు, ప్రేమించే హృదయం, విశ్వాసపూరిత వ్యక్తులు, బాధ్యతాయుత నాయకులు, సంఘటించే చైతన్యం, ఐక్యదృష్టి, ఆనందానుభూతిని పొందేవారు ప్రకాశానందమానవ వ్యక్తిత్వంతో ఉదాహరణలు అవుతారు.

ఆనందం అనేది ఇతరులను ఆనందంగా ఉంచుతుంది.

కనుక ప్రియమైన సుప్రియా! నిన్ను నీవు ఆనందంగా ఉండేలా శక్తిమంతం చేసుకోవడానికి, ఇతరులు ఆనందంగా ఉండేలా సహాయసహకారాలు అందించడానికి మన పద్ధెనిమిది అధ్యాయాల ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాల ప్రయాణంలో ప్రవేశించు.

ఏ ఒక్క మార్గమైనా నిన్ను, అందరినీ ఉన్నతస్థితికి తీసుకుని వెళుతుంది, కానీ అన్ని ఉన్నత మార్గాలలో ప్రయాణిస్తూ, పరిశోధిస్తూ, నీ జెన్నత్వానికి నీవు బాటలు వెతుక్కోగలిగితే అది ఎంతో అద్భుతమైన ఆనందానుభూతి అవుతుంది.

నీ ఆనందభరిత ప్రయాణానికి ప్రేమ, తేజస్సులతో మా శుభాభినందనలు.

నీ ప్రియమైన డాడీ.

నారాయణ

1. అనుకూలత

ప్రతికూలతను దూరం చేస్తూ అనుకూలంగా ఉండు. నీవు ఎప్పుడైతే అనుకూలంగా ఉంటావో అప్పుడు సమాజంలో నీవట్ల వ్యతిరేకత మాయమై సదభిప్రాయాన్ని పొందగలవు. ప్రతిసందర్భంలో వ్యక్తి, అనుకూలతా అనేవి తప్పక ఉంటాయి. ఆ అనుకూలతను గుర్తించి దానిని దృఢపరుస్తూ, విస్తరిస్తూ, వృద్ధిపరుచుకోవాలి.

నింద మంచిదికాదు. నిందించటం అనేది వ్యర్థం. ఏదైనా ఇబ్బంది, సమస్య లేక సూక్ష్మమైన ప్రతికూలత ఉంటే ఇతరులను నిందించటంకంటే దానిని లేదా వారిని బాగుపరచటానికి నీవేమి చేయగలవో ఆలోచించు.

ప్రియమైన సుప్రియా! నీ విద్యార్థులను గమనించు. నిజానికి నీ తరగతిలో ఏ అబ్బాయి, అమ్మాయి పనికిమాలినవారు కాదు. ప్రతిఒక్కరిలోనూ ఏదో ఒక అనుకూలమైన కోణం ఉంటుంది, వారి బలహీనతలే నీకు వారిని బాగుపరిచే అవకాశాలు. ఆ బాగుపరిచే విషయాల్లో నీకు సరియైన లక్ష్యం.

సాధ్యంకానిది అనేది ఏదీఉండదు. దృఢనిశ్చయంతో, ఏకాగ్రతతో, పరిశ్రమతో అసాధ్యాలు సుసాధ్యాలు అవుతాయి. “నేను చేయగలను”, “నీవు చేయగలవు”, “మనం చేయగలము”, “మనందరం చేయగలము” అనే ఈ సాధారణమైన అనుకూలశక్తి అన్నిటిని సాధ్యంచేస్తుంది.

చూడు! ఎవరికి సేవ, సాహాయ్యం, సహకారం, ఉపకారం అవసరమో ఎప్పుడూ గమనిస్తూ ఉండు. ఎప్పుడైతే నీవు సహాయపడతావో నీకు కూడా అనుకోకుండా సాహాయ్యం అందుతుంది. పరస్పర సాహాయ్యం అనేది చాలా బలమైనది. గెలుపు ఆ గెలుపు అనే మార్గాన్ని ఎంచుకో. గెలుపుఅటమి, ఓటమిఅగెలుపు, ఓటమిఅటమి అనే మార్గాలు వ్యర్థమైన ఆటలు. గెలుపుఅగెలుపు మార్గం అందరికీ విలువను పెంచుతుంది.

నీ కీర్తిని అందరికీ పంచు. నీగుర్తింపుకోసం పాటుపడకు. చూడూ! మనిషి ఒక సహకారజీవి. నీవు ఒక్కడవే దేన్నీ సాధించలేవు. నువ్వు ఇప్పుడు ఏమిటో అది కేవలం నీవలన మాత్రమే కాదు. నీ గురువులు, నీ అమ్మానాన్నలు, నీ స్నేహితులు, నీ

శత్రువులు, నీ సహాధ్యాయులు, నీ సహోద్యోగులు, నీ ప్రియమైన కూతురు కృప అందరూ నీ ఉన్నతికి సహకారులు. వారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకో!

నీ కర్తవ్యాలను నిబద్ధతలను పూర్తిచేయి. త్యజించకు. నీకు విలువలను, సూత్రాలను, నీతిని అందించిన గొప్పవ్యక్తులనుండీ నైతికబలాన్ని పొంది నిలబడు, నెరవేర్చు, సహకరించు. ఎప్పటికీ వదలకు, సాగిపో!

తోటివారితో, సహోద్యోగులతో, విద్యార్థులతో కలసి మెలసి ఉన్నప్పుడు ముందుగా వారి బలాలను గుర్తించి వాటిని ఉపయోగించుకో. తరువాత వారిలోని బలహీనతలను గుర్తించి వాటిని అతిక్రమించే సహాయంచేయి. చూడూ! వారిలోని మంచిని అందరిలోనూ, చెడును వ్యక్తిగతంగానూ తెలియచేయి. విద్యార్థులలోని, వ్యక్తులలోని ఆత్మగౌరవాన్ని కాపాడుతూ నీ ఆత్మగౌరవాన్ని పెంచుకో. నీ ఆత్మగౌరవం ఎంత విలువైనదో వారి ఆత్మగౌరవం కూడా అంతే విలువైనది. సహకారం అనేది మూలం. సహకరించు. ఆ సహకారంతో నీవు సవాళ్ళపర్వతాలనూ, అపాయాల అగాధాలనూ దాటగలవు. సహకారాన్ని అందించు, సహకారాన్ని పొందు.

ఓటమి ఎదురైతే దాన్ని వదలివేయకు, కుంగిపోకు. “చింతనం” (ఆలోచన, విచక్షణ) అనేది మంచిదే. కానీ చింత (బాధ) మంచిది కాదు. భవిష్యత్తులో ఎదురయ్యే అపాయాలగురించి ఆలోచించు. అపజయంనుంచీ నేర్చుకుని భవిష్యత్తులోని విజయానికి వంతెన వేయి. పొరపాట్లను తొలగించుకుంటూ లక్ష్యసిద్ధిక్రమంలో నిరంతరంగా సాగిపో!

భూతకాలంలోని అపరాధభావాన్ని, వర్తమానంలోని అనుమానాన్ని, భవిష్యత్తును గురించిన భయాన్ని తొలగించుకో! అవన్నీ శక్తినిరోధకాలు. వీటన్నిటిలో దేనిగురించి చొరవతీసుకోగలవో దానిని ముందు గుర్తించి, ఆలోచించి, సద్వినియోగం చేసుకో!

అందరితో స్నేహంగా ఉండు. ఆ స్నేహనావ అందరూ కలసి ఎదిగే అవకాశం. అనుకూలత ఆనందం, ప్రతికూలత బాధ. నీవు అందరితో అనుకూలంగా ఉంటే నీలో నీవు ఆనందంగా ఉంటావు. అనుకూలదృక్పథం నీలోని ఆనందాన్ని సకలప్రపంచానికీ ఆనందం కలిగిస్తుంది.

ప్రతికూలదృక్పథం నీలోని బాధతో సకలప్రపంచానికీ దుఃఖాన్ని కలుగ చేస్తుంది.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అనుకూలంగా ఉండు, ఆనందంగా ఉండు, అందరిలో ఆనందాన్ని విస్తరించు.

అనుకూలమార్గమే ఆనందమార్గం. సాధ్యంచేసుకో!

అనుకూలతకు అమూల్యమార్గాలు.

1. ఎదుటివారిలోని మంచినీ మెచ్చుకో.
2. నీలోని నీ చుట్టూవున్న వారిలోని బలాన్ని గుర్తించు.
3. ప్రతిఒక్కరినీ వారిని వారిగా అంగీకరించు.
4. జాగ్రత్తగా ఉండి ఉద్యేగాన్ని నియంత్రించు.
5. స్పందించు, వివరించు.
6. ప్రశాంతంగా ఉంటూ చిరునవ్వులు చిందించు.
7. గౌరవించు, గౌరవాన్ని పొందు.
8. ఇంకా ఏంచేయాలో చూడు.
9. సహకరించు, సమన్వయించు.
10. నీలో, నీ సహ ఉద్యోగులలో, నీ బృందంలో నమ్మకాన్ని ఉంచు.
11. ప్రతిరోజూ రాత్రి నీ దినచర్యలో ఎన్ని మార్లు అనుకూలంగా ఉన్నావో, ఎన్నిమార్లు ప్రతికూలంగా ఉన్నావో గుర్తించు. అనుకూలతను ఎలా బలోపేతంచేయాలో అన్వేషించు. ప్రతికూలతను తగ్గించడానికి, దూరం చేయడానికి మార్గాలను అన్వేషించు. నెల నెలా సమీక్షించు.
12. ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పుడు నిన్ను నీవు చీవాట్లు పెట్టుకో, అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడు నిన్ను నీవు మెచ్చుకో.

— ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు —

ప్రియమైన పాఠకురాలా!

ప్రతి అధ్యాయంలో చివర ఇచ్చిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలిస్తూ, అనుభూతిలోనికి ప్రవేశించు.

1. అనుకూలంగా ఉండడానికి గుర్తింపులు ఏమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. అనుకూలంగా ఉంటూ ఆనందాన్ని పొందటానికి ఏ మార్గాలను నీవు అభ్యాసం చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

2. చురుకుదనం

చురుకుగా ఉంటూ ఫలితాలను సాధించు. ఆచరణే నిర్దిష్టఫలితాలను ఇస్తుంది. ఎదుగుదలకు కృషిచేయి. నీస్వంత పనినీ, కర్తవ్యాలను, బాధ్యతలనూ, ముందుగా చేయవలసిన పనినీ నిర్లక్ష్యం చేయకు.

మంచిభవిష్యత్తుకు (ముందుచూపు) మనఃపూర్వకస్ఫూర్తి అవసరం. వర్తమానంలో కర్తవ్యనిష్ఠతో కూడిన ఆచరణ ఆ భవిష్యత్తుకు అత్యంత ఆవశ్యకం. ప్రస్తుతం శ్రమించు, భవిష్యత్తును నిర్మించుకో. కర్తవ్యదీక్షతో నీ పాత్రను పోషించు. సరియైన ఆచరణే ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తును ఇస్తుంది. సరియైన ఆచరణ అంటే భాగస్వాములందరి క్షేమాన్ని కాంక్షిస్తూ, ఎవరినీ నొప్పించనిదే.

ఆచరణలు ఆలోచనలనుంచి ఉద్భవిస్తాయి. మధురమైన సదభిప్రాయాలు ఉపయుక్తకార్యానికి తగిన ఆచరణకు పురికొల్పుతాయి. యధార్థంలో ప్రవర్తించు. వాస్తవికతపై ఆధారపడేలా ఆచరించు. నీ విద్యార్థులకు, వ్యక్తులకు, సమాజానికి ఉపకరించే కార్యకలాపాలలో ఎల్లప్పుడూ అతిచురుకుగా వ్యవహరించు.

భవిష్యత్ కార్యచరణకు అంతిమరూపం ప్రణాళిక. సరియైన ప్రణాళికతో కార్యారంభానికి సిద్ధంగాఉండు. వనరులను, నిన్ను నీ సమూహాన్ని సరిగ్గా అమర్చుకొని, నియమించుకొని ఆ ప్రణాళికను అనుసరించు సాధించు. వ్యక్తులే మూలం. వారితో పాటుగా అభివృద్ధిపథంలో సాగిపో.

శ్రేష్ఠమైన కార్యచరణకు చేయిఅచేయి, అడుగుఅడుగుగా, భావంతభావం, మనసూఅమనసూ ఏకంచేయి. ఎల్లప్పుడూ తత్పూర్వ, తత్సమయ, తదంతస్సమయ, తత్పరకాలాలలో చురుకుగా ఉండు.

కార్యచరణకు పూనుకోకముందే ఆపనిని గురించి చక్కగా ఆలోచించి నిర్ణయించు. వనరులన్నీ సిద్ధమేనా గమనించు. కార్యసాధనలో ఒకవేళ మేళనలు, సవరణలు అవసరమేమో చూస్తూ, కార్యసమాప్తి తరువాత సమగ్రతలోనూ, శ్రేష్ఠతలోనూ లోపాలను పరిశీలిస్తూ తరువాత ఏమిటో గుర్తించు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

సమూహంగా కృషిచేయి. కలసి కృషిచేస్తే ఫలితాలు, సంబంధాలు రెట్టింపు అవుతాయి. TEAM అంటే Tuning మేళనము, Energy శక్తి, Adjustment సర్దుబాటుతనం, వీఱంఱశీ అ కర్తవ్యం. వ్యష్టి, సమష్టి సమర్థతలు శక్తికీ, కలసి మెలసి పనిచేయటానికీ, వ్యక్తుల సర్దుబాటుతనం సమర్థతకే - కార్యసఫలతకే TEAM

చురుకుగా ఉండు కానీ అతిచురుకుతనం వద్దు. స్పందించు కానీ నిర్లక్ష్యంగా ప్రతిస్పందించకు. నిరాకరణలు, పునరావృత్తాలు లేకుండా నీ ఆచరణలను దక్షతతో, సమర్థతతో నిర్వర్తించు.

నీవు స్వీకరించిన పనిని పూర్తి చేయి. అసమర్థ ఆచరణల ఫలితాల కార్యం అసంపూర్ణకార్యం. అసలు కార్యమే కాదు. లక్ష్యసాధనకు పరిశ్రమతో, ఏకాగ్రతతో, నిర్దిష్టతతో కృషిచేయి. అడ్డంకులను తొలగించుకో. అవకాశాలను ఉపయోగించు కుంటూ లక్ష్యాన్ని సాధించు.

ఆచరణకోసం నిర్ణయాలు కానీ వాయిదాలకు కాదు. సమగ్రమైన ప్రణాళిక ఎప్పుడూ సాధ్యంకాదు. అందువలన ద్వంద్వార్థతతో (సాధ్యాసాధ్యాల విచక్షణ) వ్యవహరించడం నేర్చుకో! కార్యసఫలతామార్గంలో ముందుకు సాగిపో! పనే మార్గం, ఔషధం, పరిష్కారం, విలువ, అర్హత, ప్రతిష్ఠ.

ప్రియమైన అద్భుతమైన సుప్రియా! అనుకూలంగా ఉండు, చురుకుగా ఉండు, ఆనందంగా ఉండు, ప్రయోజనకరంగా ఉండు. చురుకుతనమే ఆనందాన్ని విస్తరింపచేస్తుంది. సోమరితనాన్ని, నిస్సహాయతను, మందకొండితనాన్ని తొలగిస్తుంది. నీ ఉన్నతమైన ఆచరణలు కేవలం నీకే కాదు, నీ చుట్టూ ఉన్నవారికి కూడా ఆనందం కలిగిస్తాయి. ఎందుకంటే ఉన్నతమైన ఆచరణలు అందరి యోగక్షేమాలను విస్తరింపచేయటానికి ఉపకరిస్తాయి. ఆచరించు, ఆనందించు.

ఆచరించు, నీ అంతర్నిహితభావాలను వాస్తవికంగా రూపొందించు.

చురుకుతనాన్ని సాధించే మార్గాలు

1. నీ రోజువారీ ఆచరణలను సూచికగా తయారుచేయి, పూర్తిచేసిన వాటిని గుర్తించు.
2. అనుకొన్నపనిని పూర్తిచేయి, రేపటికి వాయిదావేయకు, వాయిదావేయటం ఆపివేయడమే.
3. ఇప్పుడే చేయి.
4. ఇప్పుడూ, ఎప్పుడూ, ఎప్పటికీ, సమగ్రతతో, శ్రేష్ఠతతో పనిచేయి. పొరపాట్లను పునరావృత్తం చేయకుండా ఫలితాల, ఆచరణల నిష్పత్తికి నిరంతరంగా శ్రమించు.
5. నీవు ఏపనిని చేయాలనుకున్నా అది నీకు, ఇతరులకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తుందా ఆలోచించు. అలాగే ఏకోణంలో అయినా బాధను కలిగిస్తుందా గమనించు. అలాంటిస్థితి వస్తే ఆ పనిలోని బాధాకరమైన విషయాన్ని తొలగించి, ఆనందకరం చేయి. ఇదే ఆనందపు పరీక్ష.
6. ఈ ఆనందపు పరీక్షను నీకు, నీవారికి నిర్వహిస్తూ ఉండు.
7. ప్రతిరోజూ చివర నీ విద్యార్థులు ఆనందంగా ఇంటికి వెళ్ళారా, నీ తోటివారు ఆనందంగా ఉన్నారా పరిశీలించు.
8. నీవు ఇప్పుడు ఆనందంగా ఉన్నావా? నిన్ను నీవు ఆనందంగా ఉంచటానికి ఏం చేస్తావు?

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. చురుకుతనపు లక్షణాలు ఏమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. చురుకుగా ఆనందంగా ఉండటానికి ఏ విషయాలను అభ్యాసం చేస్తావు ?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. సమయోచితం

అనుకూలత, చురుకుతనం నీ సంకల్ప, ఆచరణ, సమాప్తులకు సమయోచితంగా ఫలితాలను సాధించడానికి ప్రయోజనకరం అవుతాయి. సమయోచితంగా ఉండు. ఏ సన్నివేశానికైనా, పాఠానికైనా, ఉత్సవానికైనా, నిర్దేశపు కలయికకైనా ఆలస్యం చేయకు. కాలానుగుణంగా ఉండు. కాలానుగుణ విషయాలను సేకరించి, కాలానుగుణంగా ఉండు.

గుర్తుండా! సమయానికి వేసే ఒక కుట్టు ఎన్నిటిలో కాపాడుతుంది. సమయోచితంగా చేసే ప్రయత్నం వ్యక్తుల, విషయాల మధ్య అడ్డుగోడలను తొలగిస్తుంది. సంబంధాలు తెగిపోయే సమయంలో సమయోచితంగా చేసే ప్రయత్నం 'కేవలం' కలపడమే కాదు, వ్యక్తులను ఏకం చేస్తుంది. సమయం గొప్పసంపద. ధనం కోల్పోతే గట్టిప్రయత్నంతో, కృషితో తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు. సమయం కోల్పోతే ఎప్పటికీ కోల్పోవడమే. సమయం ఎవరికోసం ఎదురుచూడని బాణం వంటిది. నీదైన వీక్షణంతో సమయంలో ఉండు, సమయానికంటే ముందే ఉండు. సమయాన్ని ఖర్చు చేయకు, సమయమే పెట్టుబడి. సమయం విలువను, ప్రయోజకత్వాన్ని సంతరించుకోకపోతే కేవలం గడచిపోవడమో, వ్యర్థమో అవుతుంది. ప్రతిక్షణాన్ని ప్రయోజనకరంగా మలుచుకోగలిగితే విలువతోకూడిన పెట్టుబడి అవుతుంది. పూర్వసంకల్పాలు, ఊహలు మరింత సమయాన్ని ఇస్తాయి.

దక్షతతో వ్యవహరించి సమయాన్ని ఆదా చేయి. సమర్థతతో పనిచేస్తూ ఆ సమయాన్ని అనుభవించు. అర్థంలేని ప్రయోగాలు మానుకుని సమయాన్ని కూడదీసుకో. సమన్వయం సమయానికి సారం. సమన్వయించు, సమయోచితంగా ఉండు. పనిని సంక్షేపించు, సమయాన్ని రూపొందించు. నిర్దిష్టపద్ధతి, నిర్దిష్టసమయం అంటే సమయానికి విలువను అందించటమే, సమయంనుంచీ విలువను సృష్టించడమే. పనిని సమీక్షించు, సమయానికి పూర్తిచేయి, కానీ పనిని విభజించి అధికసమయం సాగదీయకు. అధికసమయం పనిచేయడం అసమర్థతను తెలియచేస్తుంది.

అందరికంటే ముందు ఉండటానికి ప్రతిక్షణాన్ని కాపాడు. ఎప్పుడూ సమయంలేదని చెప్పకు. నువ్వు ఉన్నావు అంటే సమయం ఉన్నట్టే. సమయం గడుస్తూ ఉంది, సమయాన్ని గమనించు, ప్రతిక్షణాన్నీ అనుభవిస్తూ జీవితంలో ప్రచోదన పొందు. ఇదే సరైన సమయం. దేనినీ వాయిదా వేయకు. భూత, భవిష్యత్కాలాలకు పరుగులు

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

తీయకు, వర్తమానంలో ఉంటూ, భూతకాలంనుంచీ నేర్చుకుని, భవిష్యత్తుకు సిద్ధంగా ఉండు. జ్ఞానంతో, సమాచారంతో, స్ఫురణతో త్రికాలదర్శివికా! (భూతభవిష్య ద్వర్తమానాలు తెలిసినవ్యక్తి). భూతకాలం జ్ఞానం, వర్తమానం సమాచారం, భవిష్యత్తు స్ఫురణ. భూతభవిష్యద్వర్తమానాల అనుభవగ్రాహ్యంతో త్రికాలదర్శిత్యాన్ని కూడా నెట్టుకుంటూ కాలగమనానుకూలమైన శాశ్వతపరిష్కారాలను వెతుక్కో! సమయానికి ముందుగానూ, సమయానికీ, సమయంతో ఉంటూ, వినియోగిస్తూ, అనుభవిస్తూ సమయ ప్రశస్తతను అనుభూతిలోనికి తెచ్చుకో. అప్పుడే సమయ నిర్వహణ పద్ధతులలో అగ్రగణ్యురాలివి అవుతావు.

ప్రియమైన సుప్స్! యధార్థసమయ, జ్ఞానసంబంధసమయాల తారతమ్యతను తెలుసుకో! యధార్థసమయం గడియార సంబంధమైతే, జ్ఞానసంబంధ సమయం నీ అనుభూతిసమయం. ఒకే కాలపరిమితి గల సమయం కొందరికి సుదీర్ఘంగా, సహించలేనిదిగా ఉంటే, అదే సమయం మరికొందరికి సూక్ష్మంగా ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. ఆనందసమయాలు పరిగెత్తేవైతే, దుఃఖసమయాలు పాకేవి.

గుర్తుంచుకో! సమయం ఒక దొంగ. నీవు నిర్లక్ష్యంగా ఉంటే నీ అవకాశాలను దోచుకుంటుంది. నిజానికి కాలం తన గమనంలో విషయాలను, వ్యక్తులను, అవకాశాలను కలుపుకుపోతూ ఉంటుంది. ముందుచూపుతో సమయానికి ముందుగా ఉండు. తత్పూర్వ, తత్సమయ, తదంతస్సమయ, తదనంతర, తత్పూర్ణ సమయాలలో సమగ్రమైన ఆచరణలతో, చురుకుతనంతో కాలాన్ని జయించు. అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా ఉంటూ నీ జీవితంలో ప్రతిక్షణాన్నీ అనుభవిస్తూ ఆనందంగా ఉండు. అన్ని సమయాలలో నిన్నెప్పుడూ మా ఆలోచనలోనే ఉంచుకుంటాం, అన్ని సమయాలలో నిన్నెప్పుడూ స్వాగతిస్తూనే ఉంటాం.

- తత్పూర్వ సమయం : కార్యాచరణ సమయానికి ముందు
- తత్సమయం : కార్యాచరణ సమయమునందు
- తదంతస్సమయం : కార్యాచరణ సమయమంతయును
- తదనంతర సమయం : కార్యాచరణ సమాప్తి సమయము
- తత్పూర్ణ సమయం : కార్య పరిసమాప్తి పిమ్మట

పూర్వగహణతో సమయోచితంగా ఉండు.

సమయోచితంగా ఉండటానికి సమయోచితమార్గాలు

1. సందర్భాలను కాలపట్టికగా రూపొందించి కాలానుగుణంగా ప్రవర్తించు.
2. ప్రతిరోజూ సమయం జాబితాలను తయారుచేయి.
3. దూరశ్రవణంలో అధికసమయం మాట్లాడకు, అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువ మాట్లాడకు.
4. సమయాన్ని అధికంగా కానీ, అల్పంగా కానీ వినియోగించకు. నిర్దిష్ట సమయావగాహన కలిగిఉండు.
5. సమయపాలన, సమయ వినియోగం రెండూ ముఖ్యమే.
6. వృత్తికి, కుటుంబానికి, పాఠానికి, విద్యార్థులకు, పిల్లలకు, సెలవలకు, ఆహ్లాదకత్వానికి, విశ్రాంతికి, నీ అధ్యయనానికి నిర్దిష్టకాలపరిమితిని వినియోగించు.
7. నీ ఆత్మపరిశీలనకీ, ఉత్తేజానికీ కాలాన్ని వినియోగించు.
8. ఇతరుల సమయాన్ని గౌరవించు.
9. దుఃఖసమయాలలో ఓర్పుతోనూ, సంతోషసమయాలలో అత్యుత్సాహంతోనూ కాకుండా సమయాన్ని గౌరవించు.
10. అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా వ్యవహరిస్తూ దుఃఖసమయాలను కూడా సంతోషసమయాలుగా మలుచుకో!

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. సమయోచితంగా ఉండే లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. సమయోచితంగా ఉంటూ ఆనందించడానికి నీవేమార్గలను అభ్యాసం చేస్తావు ?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

4. సమర్థత

నీ అనుకూలవైఖరి, చురుకైన కార్యం, సమయోచిత సంకల్పాలు సమర్థతతో ఫలప్రదాలుగా ఉండాలి. ప్రణాళికాయుతమైన ప్రయత్నంతో ఫలితాలు సాధించినప్పుడే సమర్థత సంభవిస్తుంది. ప్రయత్నాలు, లక్ష్యాలు ఎంతగా అమర్చుకున్నా ఫలితాలు, ప్రాప్తులు నిశ్చయం కావు.

నీ ప్రణాళికాయుత ఫలితాలను పొందటానికి ప్రతిక్షణం అడ్డంకులను దాటుకుంటూ, అవకాశాలను వినియోగించాలి. అపూర్వసామర్థ్యం ఉన్న అవకాశాలను వినియోగించుకుంటూ, అడ్డంకులను కూడా అవకాశాలుగా మార్చుకోగలిగినప్పుడే సంభవిస్తుంది.

శ్రేష్ఠంగా ఉండు. శ్రేష్ఠమైన కార్యం అంటే సఫలమైన, సమర్థమైన కార్యమే. సఫలమైన కార్యం అంటే నీవు కార్యాన్ని ఎలా ఆచరిస్తావు? సమర్థమైన అంటే సరియైన వాటినే ఆచరించటం. నీ శక్తిసామర్థ్యాలను సంపూర్ణంగా వినియోగించి నప్పుడు, పరిమాణ, గుణాలు సరిగ్గా ఉన్నప్పుడు నీవు సమర్థురాలవే. సమర్థమైన కార్యంలో ఫలితాలు సరియైన సమయంలో పొందుతావు. నీవు సరియైన ఫలితాలను సరియైన సమయంలో, సరియైన యోగ్యతతో, విలువతో అందించగలిగినప్పుడు నీవు సమర్థురాలవు.

ప్రియమైన సమర్థమైన సుప్రియా! నైపుణ్యవివేకంతో ఉండి జయించు. యోగ్యత, నాణ్యత, విలువలతో సరియైన సమయంలో పూర్తిచేస్తే నీవు సమర్థురాలవే. సామర్థ్యం అంటే క్రొత్తరూపాన్ని సంతరించుకున్న పాతబంగారం. ఉన్న మంచి అవకాశాలను సాధనచేస్తూ, నూతనరీతులను కలుపుకో! నీ తరగతిలోని నీ విద్యార్థులకు ఇంటిలో కృపకు ఎలా బోధిస్తావో అలాగే సంబంధిస్తూ, దయతో, ఆలోచనతో, విచక్షణతో మరియు నిర్దిష్టతతో బోధించు. ఎందుకంటే కృప నీ స్వంతం.

అలాగే కృపకు కూడా నీ విద్యార్థులకు బోధించినట్లుగా యథాతథంగా, క్రమంగా, ఒక ఒప్పందంతో బాధ్యతతో బోధించు.

నీ విద్యార్థులకు గురువుగా, తల్లిగా, నీపిల్లలకు తల్లిగా గురువుగా ఉండు. ఆవిధంగా నీవు అంతర్బుద్ధిని మేళవించుకుంటూ, తార్కికతను పరిపూర్ణంచేసుకుంటూ

సమర్థురాలవు అవుతావు.

అప్పుడు నీవు యథార్థ, విశేష సమర్థమైన వ్యక్తివి అవుతావు.

ఇప్పుడు నీవెంత సమర్థురాలవో నీ పిల్లలను, విద్యార్థులను అడిగిచూడు.

నీ సామర్థ్యానికి వాత్సల్యాన్ని కలగలిపి నీకు సంబంధించినవారందరికీ మనోబుద్ధులలో ఆనందాన్ని కలిగించు.

నీవు సమర్థంగా ఉంటే నీవు సఫలమైనట్లే, నీ సమర్థత, శ్రేష్ఠత నిన్ను ఆనందింపజేస్తాయి, నీకు సంబంధించినవారిని కూడా ఆనందింపజేస్తాయి. మరోరకంగా నీవు ఆనందంగా ఉంటే మరింత సమర్థంగా ఉంటావు. కారణం ఆనందంలో నీ శరీరం మరింత శక్తిని సంతరించుకుంటుంది.

నీ మనసు మాధుర్యంగా, నీ బుద్ధి చురుకుగా, నీ ఆత్మ తేజఃపూరితంగా ఉంటుంది.

అబ్బా! మంచి ప్రియా! (నుఆప్రియ) అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా, సమర్థతతో ఉంటూ ఆనందంగా, ఆనందంగా, ఆనందంగా మరింత ఆనందంగా ఉండు.

సాధకత, సామర్థ్యమే శ్రేష్ఠత్వం.

సామర్థ్యం కోసం సమర్థమైన మార్గాలు.

1. నీ కార్యసాధక రంగాలలో (ఇల్లు, పాఠశాల) నాలుగు విషయపరిధులను (పరిమాణం, గుణం, వేగం(కాలం), విలువ) గుర్తించు. కార్యపరిసమాప్తి తరువాత ఫలితాలను బేరీజు వేసి ఎంతవరకూ సఫలమయ్యావో చూసుకో!
2. చెప్పింది చేసి, చేసింది చెప్తూ సమర్థతతో ఉండు.
3. నీ సహాయం, సేవ, సహకారాలను అందుకున్న నీ కుటుంబసభ్యులు, విద్యార్థులు, స్నేహితులు, నీ పిల్లల తృప్తిని సమీక్షించు. అందరూ నీ చర్యలపట్ల ఆనందంగా ఉంటే నీవు సమర్థురాలవు.
4. నీ ఆనందాన్ని అనుభవించు, అదే నీ సమర్థతకు సరియైన కొలబద్ద.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. సమర్థతతో ఉండటానికి లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. సమర్థంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను అభ్యాసం చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. ఆర్థికత

పదిలంగా ఉండు. ధనాన్ని వ్యర్థంచేయకు. ధనాన్ని పొదుపు చేయి. ప్రియమైన సుప్రియా! ఎవరైనా ధనాన్ని ఆశిస్తే ఆ ధనం వారిని చేరదు. ఎవరైతే కష్టపడతారో, ధనానికి విలువను పెంచుతారో వారిపై ఆ ధనం వరదలా పారుతుంది. నీవేం సంపాదించినా సరియైన నిష్పత్తిలో అవసరంలో ఉన్నవారికి పంచు. వారు ఇంకా అవసరంలో ఉంటే నీ పొదుపు నుండి ఆ నిష్పత్తిని పెంచు. (వ్యక్తులకు సహాయం అవసరమైతే వారికి నీ పొదుపునుండి భాగం ఇవ్వు)

ఆర్థికత రహస్యాలను కొన్నింటిని నీతో పంచుకోనీ. ఆర్థికత అనేది కేవలం అధికసంపాదనే కాదు, వ్యర్థాన్ని బహిష్కరించడం కూడా. మనం ఎంతో ఆహారం, నీరు, శక్తి, గ్యాస్, విద్యుత్తు, ధనం, సమయం ఇంకా అనేక వనరులను మనకే తెలియకుండా వ్యర్థం చేస్తున్నాం. ఈ వ్యర్థాలను దూరంచేస్తూ ధనికత్వజీవితాన్ని అనుభవించు.

ఆర్థికత గురించి నాలుగు ముఖ్య విషయాలు ఆ వెల, ధర, మూల్యం, సంపద. వెల అంటే మనం పొందేది. దానిని తగ్గించు. ధర మనం చెల్లించేది. దానిని పెంచు. ధరను తగ్గించకు, కానీ పెంచు. అప్పుడు నీవు ధనంయొక్క సరియైన విలువను, నాణ్యతను పొందుతావు. విలువ అనేది మన ప్రయత్నాలకు సమకూరేది ఆ అధికం చేయి. నీవు విద్యార్థులకు బోధిస్తూ ఉన్నప్పుడు నీ బోధనకు ఎక్కువ విలువను ఆపాదిస్తూ, కేవలం జ్ఞానాన్ని మాత్రమే కాక, దానితో పాటుగా సమాచారాన్ని, స్ఫురణలనూ, పరిష్కారాలనూ కూడా పంచు. సంపద అంటే మన దగ్గర ఉన్న మిగులు ధనం. సంపదను కాపాడు. నీ గృహోపకరణాలను, పాఠశాలగత ఆస్తులను, పుస్తకాలను, వ్రాతపుస్తకాలను, విద్యార్థుల బొమ్మలను, కృషయొక్క అన్ని వస్తువులను క్షేమంగా, మంచిస్థితిలో ఉంచు. సమయం ఆస్తుల విలువను పెంచుతుంది.

భవిష్యత్తుకోసం నీవు, రజత్ ప్రతినెలా కొంతధనాన్ని పొదుపుచేసే అలవాటును అలవరచుకోండి. మీరు ధనాన్ని కాపాడితే ఆ ధనం మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది.

కృపకు, నీ విద్యార్థులకు ధనాన్ని పొదుపుచేసే కిడ్డిబ్యాంకులు, పొదుపు పథకాలను గురించి బోధించు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

ఇప్పుడు ఆర్థికగత జీవితానికి రా! నీ కోరికలను అణచుకుంటూ, అవసరాలను సఫలం చేయి. కోరికలు అడుగులేని సొరంగాలు. ఎప్పుడైతే కొన్ని కోరికలు తీరతాయో, అప్పుడే మరిన్ని కోరికలు పుడతాయి. లోలత్వాలను (వ్యసనాలను) దూరం చేయి. వ్యసనంలేని నీ అదృష్టాన్ని అభినందించుకో! వాంఛాపూరితవ్యక్తిగా కంటే నీవు అవసరగత వ్యక్తివి. ఈ అలవాటును నీ చుట్టూ ఉన్నవారిలోనూ అలవడేలా చేయి. నీ జీవితగమనంలో ఖర్చుచేసే వ్యక్తిగా కాక, ఋణం ఇచ్చే వ్యక్తిగా ఉండు. ఋణం నీవు ఇచ్చేదైతే, అప్పు నీకు ఇతరులు ఇచ్చేది.

అప్పులు చేయడాన్ని దూరంగా ఉంచు. అవసరమైన అప్పులు చేసినా సకాలంలో తీర్చు. సమయానికంటే ముందే తీరిస్తే మరి మంచిది. జీవితంలో సమాజంనుంచీ నీవు పొందినదానికంటే అధికంగా సమాజానికి ఇవ్వ.

ఈ మార్గాలను నీవు అవలంబిస్తే నీవు ఆనందకరవ్యక్తివి అవుతావు. ఆర్థికగతవ్యక్తి ఆనందకరవ్యక్తి. తక్కువ అప్పులు ఉన్న వ్యక్తి ఆనందకరవ్యక్తి. కోరికలకు అతీతంగా ఉన్నవ్యక్తి ఆనందకరవ్యక్తి. ఆర్థికంగా ఉంటూ ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగా ఉండు. ప్రతిరోజూ పదిరూపాయలు పొదుపుచేస్తూ 30 ఏళ్ళకి 90,000 రూపాయలు ఆదా చేసి ఆర్థికంగా అవసరంలో ఉన్న వ్యక్తి చదువుకు వినియోగించు. ఆ విద్యార్థి ఆనందం నీకు మరింత ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా, సమర్థంగా, ఆర్థికంగా ఉండు. అతి ఆనందకరవ్యక్తిగా ఉండు.

వృద్ధాన్ని తోలగంచేదే ఆర్థికత.

ఆర్థికతకు నిత్యనూతనమార్గాలు.

1. నీ ప్రతిరోజూ సంపాదనకంటే నీ ప్రతిరోజూ ఖర్చు తక్కువగా ఉంచు.
2. నెలవారీ పద్ధతు నిర్వహించు.
3. నెలవారీ పొదుపు పథకాలను మొదలుపెట్టి నిర్వహించు.
4. అవసరాలను తీర్చుకో! నీ పరిధికి మించిన కోరికలను తీర్చుకోకు!
5. నీ ఆదాయంలో కొంతభాగాన్ని ఇతరుల అవసరాలను తీర్చటానికి వినియోగించు.
6. వ్యర్థాన్ని తగ్గించు.
7. నీ గృహాన్ని శుభ్రం చేయి, శుభ్రంగా ఉన్న ఇల్లు ఆర్థికమైన ఇల్లు.
8. నీ కాగితాలు, బట్టలు, బాల్ పెన్నులను పునరావృత్తం చేయి, అవి తిరిగి ఉపయోగించవచ్చు.
9. అప్పులు చేయకు.
10. కొద్దిపాటి అప్పులు చేసినా సకాలంలో తీర్చివేయి.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. ఆర్థికంగా ఉండటానికి గల లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. ఆర్థికంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను అభ్యాసం చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

6. అధ్యయనం

అధ్యయనం అంటే ఎదగడం. ఎవరైనా నేర్చుకోవడం ఆపివేస్తే ఎదగడం ఆపివేయడమే. అధ్యయనం, ఎదగడం అవగాహనను పొందడమే. అవగాహన పొందడానికి తలవంచు. తలవంచడం అంటే వినయం.

ప్రియమైన అధ్యాపకురాలా! వినయంతో ఎదుగు, నీకు, సకలప్రపంచానికి చెందిన అవగాహనకు, జ్ఞానవిజ్ఞానాలను, వివేకాన్ని పొందటానికి నేర్చుకో, నేర్చుకుంటూ ఉండు, నేర్చుకుంటూనే ఉండు.

గురువులను చేరి సేవించు, వినయంతో హేతుబద్ధతతో చర్చించు. గురువులంటే జ్ఞానులు, అనుభవజ్ఞులు, జ్ఞానవ్యక్తికరణశక్తి గలవారు.

బోధనకు ఒక ముగింపు ఉంటుంది కానీ అధ్యయనానికి ఉండదు. బోధన అనేది పరిమితి, కాలపరిధి గలది. అధ్యయనం అపరిమితం, అపరిధి.

గురువును ఎలా గుర్తించాలి? నీవు కోరికతో, భక్తితో సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు గురువు అలా ప్రత్యక్షం అవుతాడు. నీ జీవితంలో భిన్నకాలాలలో, సరియైన భిన్న భిన్న గురువులకోసం చూస్తూ ప్రార్థించు.

అధ్యయనానికి పరిపూర్ణగురువు అత్యవశ్యకం. తరువాతి అత్యవశ్యకాలు పుస్తకాలు. పుస్తకాలు లభ్యం కానిపక్షంలో సమూహాలు గురువు అవుతారు. సమూహం కూడా లభ్యం కాకపోతే నీ ఆత్మయే నీకు సరియైన గురువు. స్వయం అధ్యయనం అనేది ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా చేయగలిగేది. నీ అధ్యయనం అంకితభావంతో ఉన్నప్పుడు గురువు కూడా ప్రేమతో బోధిస్తాడు. అంకితభావాన్ని అందించి, వారి ప్రేమను పొందు. నీవు ఒక గురువువై నీ అధ్యయనశీలురను జ్ఞానులను చేస్తూ శక్తియుతులను చేయి. నీవు ఒక అధ్యయనశీలిగా గ్రహించు, సాధనచేస్తూ ప్రగతిని సాధించు.

గురువులనుండీ అధ్యయనం చేసే సమయాలలో చర్చలతో, తార్కికతతో వ్యవహరించు, కానీ వాగ్వాదాలతో, వారి జ్ఞానాన్ని ప్రశ్నించే విధంగా కాదు. అధ్యయనశీలురకు వివరించే సమయాలలో వారితో జ్ఞాన, సమాచార, స్ఫురణల, పరిష్కారాల మార్గాలలో వివరించు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అధ్యయనశీలురకు వారి వారి అధ్యయనమార్గాలను ఎన్నుకునే స్వేచ్ఛను ఇస్తూ శక్తియుతులను చేయి. నీజీవితంలో ఎప్పటికీ అధ్యయనశీలివిగా నిలిచిపో. అధ్యయనానికి ఏది కావాలో దానిని అధ్యయనం చేయి. శాస్త్రం, గణితం, చరిత్ర, భాషలు, అధ్యయన నిర్వహణలు, ప్రసారవిషయాలు, నాయకత్వం, యోగ, ధ్యానం, ఆధ్యాత్మికత, వ్యక్తుల, సమాజ సేవా మార్గాలను అధ్యయనం చేయి.

నీ అధ్యయనం లోతుగా, అపారంగా ఉండనీ. అధ్యయనం, అధ్యాపనం, అధ్యాపన అవకాశాలను కల్పించడం ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. అధ్యయనప్రయాణం ఎంతో ఆనందగమ్యాలను, అవగాహనను కలిగిస్తుంది.

అధ్యయనం చేస్తూ ఆనందంగా ఉండు, అధ్యాపనం చేస్తూ ఆనందంగా ఉండు. నీవు గొప్ప అధ్యాపనశీలివి, అధ్యయనశీలివి.

**బోధన సరిమితులు సరిధులు కలది.
అధ్యయనం సరిమితులు సరిధులు లేనిది.**

అధ్యయనానికి తేలికైన (తేజో)మార్గాలు.

1. నీకు ఇష్టమైన విషయాలను, ప్రదేశాలను గుర్తించి, నీవు విశేషంగా ఏ విషయంలో గొప్పదానివి కావాలనుకుంటావో, దానిని గుర్తించు.
2. నీవు ఏ విషయాలలో, ప్రదేశాలలో బలహీనంగా ఉన్నావో గుర్తించి, పట్టుదలతో కూడిన అధ్యయనంతో, సాధనతో పెంపొందించుకో.
3. జీవిత భిన్న సమయాలలో సరియైన గురువుతో కూడిఉండు.
4. గురువునుంచీ భక్తితో అధ్యయనం చేయి.
5. పుస్తకాలనుంచీ లోతుగా అధ్యయనం చేయి.
6. పరస్పరం ఆధారపడుతూ సమూహం నుంచీ అధ్యయనం చేయి.
7. నీనుండీ నీవు ఏకాగ్రతతో, ధ్యానంతో అధ్యయనం చేయి.
8. భాష ఒక వెలుగు, ఒక భాషలో అయినా పరిపూర్ణతను సాధించు.
9. గ్రహించు, సాధనతో ప్రగతిని సాధించు.
10. జ్ఞానిగా, అనుభవంతో, వ్యక్తికరణశక్తిగా ఉండు.
11. అధ్యయనం చేయి, నీ విజ్ఞానాన్ని సంపాదించు.
12. నీ జీవితంలో ఏసమయంలోనైనా ఒక పుస్తకాన్ని వెంట ఉంచుకో!
13. వ్రాయి, వ్రాస్తూ ఉండు, వ్రాస్తూనే ఉంటూ లోతైన అవగాహనను పొందు. వ్రాయటం ఒక ధ్యానం.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. అధ్యయన లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. గొప్ప అధ్యయనశీలివి కావడానికి నీ మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

7. పరిశోధకత

పరిశోధన అంతరాళాలను (భూమ్యాకాశాలు కలిసే చోటు) విస్తరింపజేసేది. నీలోనూ, నీ కుటుంబసభ్యులలోనూ, నీ పిల్లలలోనూ, విద్యార్థులు, సహోద్యోగు లలోనూ దాగివున్న బంగారునిధులను తొలుచుకుంటూ సాధ్యాలను పరిశీలించు. బోధనలో, క్రొత్తవిషయాలలో, నూతనరీతులనూ, పిల్లలకు, యువతకు, మధ్య వయసువారికి, పెద్దలకు వివరించడానికి నూతనమార్గాలను పరిశోధించు. నీకు అభిరుచికలిగిన విషయాలలో ఏంజరుగుతోందో ఇంటర్నెట్, వెబ్సైట్ల ద్వారా ఎప్పుడూ తెలుసుకుంటూ ఉండడం కూడా పరిశోధనే.

భారతదేశంలో పర్యటిస్తూ అరణ్యాల అందాలను, నదులను, పర్వతాలను, ఎడారులను, సరస్సులను, గొప్ప యాత్రాస్థలాలను పరిశోధించు.

పరిశోధన అనేది నూతన అధ్యయనం. భవిష్యద్దర్శనాలను నూతన గురువులతో కలుస్తూ కనుక్కో!

నిన్ను, ఇంతవరకూ నీజీవితంలో నీ సాధనలను పరిశీలించి, నీకు నీవు ఎలా విలువలు ఆపాదించుకోగలవో చూడు. నీ తరగతిని పరిశీలించు, వారిలో ఏ ఇద్దరు అత్యున్నతంగా నిలవగలరో గుర్తించు. అలాగే వారిలో ఏ ఇద్దరికీ ప్రేమ, పోషణ, చేయూత, పుష్టి కావాలో గుర్తించు. అందువలన వారు సఫలురు కాగలరు. వారి ఉన్నతికి, ఎదుగుదలకు నీవంతు ప్రయత్నం చేయి.

నీ ప్రియమైన కూతురు పరిస్థితిని, ఎదుగుదలను నీ సంతానంగా, విద్యార్థిగా, కుటుంబసభ్యురాలిగా, సమాజంలోని వ్యక్తిగా పరిశీలించు. ఆమె ఎంచుకున్న విషయాలలో శ్రేష్ఠతను అలవాటుగా పొందటానికి ఏంచేయాలో పరిశోధించు.

నీలోనూ, నీ వారిలోనూ దాగి ఉన్న బలహీనతలను, బలాలను లోతైన ఆలోచనలతో తొలుచుకుంటూ పరిశోధించి, బలహీనతలు దూరంచేయటానికి, బలాలు అతిశయించటానికి సాధ్యాలను పరిశీలించు.

నీ కుటుంబసభ్యులతోనూ, నీ విద్యార్థులతోనూ అద్భుతమైన ప్రదేశాలైన ఉడయ్పూర్, మన్లని, భీమ్తల్, కచ్ ఇంకా తక్కిన ప్రదేశాలకు విహారయాత్రలకు వెళ్ళు. కాలినడకతో, ఆటోలో, బస్సులో, కారులో, రైలులో, విమానంలో, పడవలో, ఇంకా

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

తక్కిన ప్రయాణసాధనాలలో భారతదేశ వివిధవిభాగాలను అధ్యయనం చేయడానికి పర్యటించు. రెండవ తరగతిలో ప్రయాణంచేస్తూ సాధారణసాధ్యాల అద్భుతాలను పరిశోధించు.

నీకు వారానికి సరిపడేవి, తాజాగా ఉండే చక్కటికూరలను తక్కువ ధరలో దొరికే ఖండేరావు కూరగాయల మార్కెట్ కి వెళ్ళి కొని ఆర్థికతను పరిశోధించు.

సాహిత్యం, కవిత్వం, సంగీతం, చిత్రలేఖనం, శిల్పం, తక్కిన కళలను పుస్తకాలద్వారా, స్వయంగా దర్శించటం ద్వారా పరిశోధించు.

ఇప్పటికే దొరుకుతున్న “గురుబోధ్” పుస్తకాన్ని మన విలువలు, సంస్కృతిని తెలుసుకోవటానికి పరిశోధించు. అద్భుతమైన దేశభక్తిగీతాలైన “వందేమాతరమ్” “సారే జహాంసే అచ్చా” “జనగణమన” “నమామి భారతమాతరమ్” పాటల అర్థాలను తొలుచుకుంటూ, పరిశీలిస్తూ, పరిశోధిస్తూ నీ అవగాహనాపరిధులను పెంచుకో!

చూడూ! పరిశోధన దృష్టిని, అంతర్దృష్టిని, అనుభవాన్ని కలిగిస్తుంది. భారతదేశ, ప్రపంచ శ్రేష్ఠతలను పరిశోధిస్తూ, పరిశీలిస్తూ, తొలుచుకుంటూ, హద్దులను దాటుతూ పరవశాన్ని అనుభవించు.

పరవశం అద్భుతమైన క్రొత్త ఆనందం. జీవితం, ప్రపంచం అద్భుతమైనవి. పరిశోధిస్తూ నీ జీవనప్రయాణాన్ని సుసంపన్నం చేసుకో.

ఇప్పుడు నీవు అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా, సమర్థవంతంగా, ఆర్థికంగా, అధ్యయనశీలివిగా, పరిశోధకురాలిగా ఆనందోత్సాహోద్బుతాలతో నిండావు.

రా! మనం ఈ ఆనందకరయాత్రను కొనసాగిద్దాం.

**నూతనానుభవపరవశతకు పరిశోధించు, పరిశీలించు,
నిస్తరించు, తొలచి చూడూ!**

పరిశోధనకు త్వరితగతి మార్గాలు

1. కృపకు, నీ విద్యార్థులకు ప్రతిరోజూ ఓ క్రొత్త కథను చెప్పు.
2. ఆదివారాలలో క్రొత్త ఆనందాన్ని కలిగించే మార్గాన్ని ఎన్నుకొని అనుభవించు.
3. ప్రతినెలా ఒక క్రొత్త విషయాన్ని, పుస్తకాన్ని ఎన్నుకొని అధ్యయనం చేయి.
4. నీ అద్భుతమైన కుటుంబంతో ఉత్సాహభరితమైన ప్రదేశాన్ని ఎన్నుకొని దర్శించి, ఆనందాన్ని అనుభవించు.
5. ఏడాదికి ఒకసారైనా నీ అద్భుతమైన పాఠశాల విద్యార్థులతో కలిసి చేసే ప్రయాణంలో సభ్యురాలివి కా!
6. ప్రతి ఆరునెలలకు ఒకసారి నీ బలాలు, బలహీనతలు, భయాలు, అవకాశాలు, ముందుగా చేయవలసినవి, లోపాలు, సాధ్యాలను ఆత్మపరిశీలన చేసుకో.
7. నీ జీవితంలో నీకు ఆదర్శప్రాయమైన వారిని వెదకి, గుర్తించి వారి మార్గంలో నడుస్తూ, నీ ఎదుగుదలతో ఆ మార్గానికి మరింత విలువను ఆపాదించు.
8. మేడమీదకో, పర్వతశిఖరానికో చేరి చుట్టూ చూస్తూ అంతరాళాలను చూడటంలోని ఆనందాన్ని అనుభవించు. ఇంకా ఇంకా ఎత్తులకి వెళుతూ అంతరాళాలను విస్తరించు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. పరిశోధన లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. పరిశోధిస్తూ, ఆనందంగా ఉండటానికి నీ మార్గాలను అభ్యాసం చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

8. ఉత్సాహం

ఉత్సాహంగా ఉండు. ఉత్సాహం భగవంతుని జీవలక్షణం. చిరునవ్వు భగవంతుని చిహ్నం, ఆనందం భగవంతుని ప్రకృతి.

అనుకూలత భగవంతుని చిత్రం, చురుకుతనం భగవంతుని శక్తి, సమయోచితత భగవంతుని వివరణ, సమర్థత భగవంతుని గుర్తు, ఆర్థికత భగవంతుని సామర్థ్యం, అధ్యయనం భగవంతుని బోధన, పరిశోధన భగవంతునికి విస్తరణ, ఉత్సాహం భగవంతుని జీవలక్షణం. కాబట్టి అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా, సమర్థంగా, ఆర్థికంగా, అధ్యయన శీలిగా, పరిశోధకురాలిగా, ఉత్సాహకర వ్యక్తిగా ఉండు.

ఉత్సాహంతో చిరునవ్వులు చిందిస్తూ నీ చుట్టూ ఆనందాన్ని ప్రసరింపజేయి. ఉత్సాహం అనేది ఒక అంటువ్యాధి. నీవు ఉత్సాహంగా ఉంటే నీ కుటుంబసభ్యులు, నీ విద్యార్థులు, ప్రియమైన శిశిర్, కృప, శరణ్య, శాశ్వత్ కూడా ఉత్సాహవంతులు అవుతారు.

నీవు దిగులుగా ఉంటే ప్రపంచం అంతా దిగులుగా ఉంటుంది. నీవు ఉత్సాహంగా ఉంటే నీ ప్రపంచం అంతా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. నీవు ప్రపంచాన్ని ప్రతిబింబిస్తే, ప్రపంచం నిన్ను ప్రతిబింబిస్తుంది.

ఉత్సాహం ఇతరులను స్వాగతిస్తుంది, క్రొత్త స్ఫూర్తులను, మార్పులను స్వాగతిస్తుంది. ఉత్సాహం ఇతరులను కలవడానికి ఎప్పుడూ సిద్ధంగా ఉంటూ, భాగస్వాములవడానికి బాధ్యతను తీసుకుంటూ, సేవించడానికి, సహకరించడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ఉత్సాహపూరితవ్యక్తి ఒక స్నేహితుడు, చెలికాడు. ప్రయోజనకరమైన ప్రతిపాదనలకు వెనుకంజ వేయకు, నిశ్చయంగా అంగీకరించు.

తెల్లవారుజామున మేలుకోవటానికి, నిన్ను నీవు తాజాగా ఉంచుకోవటానికి, ఇతరులు తాజాగా ఉండటానికి సాయం చేయటానికి, తయారు కావటానికి, నీ ఉద్యోగానికి వెళ్ళటానికి, పనిలో శ్రేష్ఠతతో ఉండటానికి, అద్భుతంగా బోధించటానికి, విద్యార్థులను మరింత తేజోవంతంగా తీర్చిదిద్దటానికి, ఇంటికి తిరిగిరావటానికి, నీ గృహగతమైన పనులు పూర్తిచేయటానికి, నీ ఇంటిని తీర్చిదిద్దుకోవటానికి, అందరికీ సాయపడటానికి, అందరికీ చక్కటి ఆహారాన్ని సిద్ధం చేయటానికి, ఆహారాన్ని, జీవితాన్ని

హాయిగా ఆస్వాదించటానికీ, మరురోజుకు సిద్ధం కావటానికీ, హాయిగా నిద్రించటానికీ, నీలో నీవు క్రొత్తశక్తిని పుంజుకోవటానికీ ఉత్సాహంగా ఉండు. శక్తివంతంగా, ఉత్సాహంగా ఉండటానికి పనులను విరుద్ధంగా చేయి. అదే ఇది. నీ జీవితంలో ప్రతిరోజూ కూడా ప్రతిక్షణంలో ఉత్సాహంగా ఉండు. ఆ ఉత్సాహమే నీలో శక్తిని నింపుతుంది.

ఉత్సాహంతో, చిరునవ్వుతో, తేజస్సుతో, శరీరగతభాషతో, ఆచరణలతో ఇతరులను అంగీకరించు, స్వాగతించు, సంబంధించు, వ్యవహరించు, కృతజ్ఞుడవు. ఏది చేసినా ఉత్సాహంతో చేయి. అప్పుడు నీవు నీ ఆచరణలతో ఏకం అవుతావు.

అద్భుతం! ఉత్సాహవంతమైన పితృత్వంతో, గురుత్వంతో ఈ గొప్ప, ప్రేమపూర్వక ఉత్తరాన్ని నీకు వ్రాస్తున్నాను.

ఉత్సాహం శక్తి ఊట వంటిది. ఉత్సాహంగా ఉండి, శక్తివంతంగా ఉండు.

ఉత్సాహం భగవంతుని దీపలక్షణం.

ఉత్సాహానికి అనుభవమార్గాలు

1. రజత్ను, పిల్లలను, ఇతరులను, కుటుంబసభ్యులను, విద్యార్థులను చిరునవ్వుతో పలకరించు. ముందుగా పలకరించు.
2. ప్రశాంతంగా మాట్లాడు, సరిగ్గా మాట్లాడు, స్నేహంగా మాట్లాడు.
3. నువ్వేం చేయగలవో దానిని వెంటనే అంగీకరించు. స్పందించు, ప్రతిస్పందించు, నీ ఒప్పుదాన్ని ఖచ్చితంగా సఫలం చేయి.
4. నిన్ను నీవు సమీక్షించుకో! ఎవరో ముందుకు తీసుకువెళతారని చూడకు.
5. అన్ని సందర్భాలలో అందరికంటే ముందు ఉండు. ముందడుగు వేయి.
6. నీ పొరపాటును అంగీకరించి, దానిని సరిచేసుకోవడానికి, బాగు చేసుకోవటానికి సిద్ధతను తెలియచేయి.
7. నీ వ్యతిరేకులను చిరునవ్వుతో, పలకరింపుతో, సహాయంతో, సహకారంతో, సేవతో, అభినందనతో ఎదుర్కో. వారు నీ స్నేహితులౌతారు. నీ ఉత్సాహపు వరదలో వ్యతిరేకత కరగిపోతుంది.
8. అత్యుత్సాహం తగదు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. ఉత్సాహంగా ఉండటానికి లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. ఉత్సాహంగా ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

9. అవగాహన

అవగాహన స్పష్టతను, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది. దురవగాహన అయోమయాన్ని కలిగిస్తుంది, సగం అవగాహన దోషపూరిత స్ఫురణలను కలిగిస్తుంది. అవగాహనలోపం అజ్ఞానాన్ని, దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది. అవగాహన పొందు, ఆనందించు.

అర్థం చేసుకోవడానికి తల వంచు. నీకు అన్ని విషయాలూ తెలియవనీ, అన్ని విషయాలు అర్థం కాలేదనీ అంగీకరిస్తూ వినయంతో ఉండు. అప్పుడు నీవు నూతనార్థాలను వినడానికి, స్వీకరించడానికి, అంగీకరించడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటావు.

సంపూర్ణ అవగాహనకు గురువుల, పుస్తకాల, అధ్యాపకుల సహాయంతో, నీ స్వయం అధ్యయనంతో, పరిశీలనతో సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని, స్ఫూర్తులను, సమాచారాన్ని పొందు. విషయాన్ని ముందునుంచీ, వెనుక నుంచీ, ప్రక్కలనుంచీ, పైననుంచీ, క్రిందనుంచీ, లోపలనుంచీ, బయటనుంచీ విషయగతంగా ఆలోచించు. వివిధకోణాలనుండి దర్శిస్తూ, సంపూర్ణ స్ఫూర్తిని పొందు.

నీ అవగాహనా విస్తరణకు, అతిశయితకు ఇతరులతో చర్చలు, సంభాషణల సహాయంతో అభిప్రాయాలను, సలహాలను, దర్శనాలను, స్ఫురణలను పొందు.

వేగవంతమైన సంపూర్ణ అవగాహనకు ఇంటర్నెట్ తో అనుసంధానించు. స్పష్టమైన అవగాహనకు ఆలోచనతో శ్రద్ధగా విను. మాధుర్యభరితమైన అవగాహనకు సంబంధాలు అత్యావశ్యకం.

ఒప్పుదాలు పూర్తిచేయటానికి సిద్ధంగా ఉండు. నిన్ను ఇతరులు నీవేం చెప్తున్నావో కాక ఎలా చెప్తున్నావో, నీవేం చేస్తున్నావో కాక ఎలా చేస్తున్నావో చక్కగా అర్థం చేసుకుంటారు.

నీ ఆచరణలు, నీ పని, శ్రేష్టత, పంచుకునే తీరు మాట్లాడనీ! ఆచరణపూర్వకమైన భాష సమగ్రతను పొందితే నీవు మాట్లాడే భాష మరింతగా అవగాహనకు వస్తుంది.

ప్రియమైన సుప్రియా! అవగాహన పొందడం కంటే దురవగాహన పొందడం సులభం. నీ ఆలోచనలను ఉద్వేగాల మేఘాలు కమ్మివేయకుండా చూడు. నీ ఆలోచనాత్మక ధోరణిని తేజోవంతం చేసి ఆ మేఘాలను అదృశ్యం చేయి.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

మనస్సు పెట్టకుండా చదవకు, లోతుగా అధ్యయనం చేయి. పైచూపు కాదు, అంతర్దర్శనం అవసరం. కేవల స్పర్శ కాదు, సంపర్కంతో సంగమించు. వాసన చూడకు, పరిమళాన్ని ఆస్వాదించు. ఆరకంగా నీ అవగాహన ముందుకు సాగుతుంది.

నీ అవగాహనపై నిలువెత్తుగా నిలచి స్వచ్ఛమైన ఆనందకరవ్యక్తివి కా!

అవగాహనకు తల వంచు.

అవగాహనకు ప్రయోజనకర మార్గాలు

1. వ్యక్తులు అవగాహన పొందడానికి నీ వ్యక్తీకరణను సూక్ష్మంగా, స్పష్టంగా ఉంచు.
2. సరళంగా ఉంచు. జటిలం చేయకు, సరళత్వం వేగగ్రహణత్వం.
3. నీవు అవగాహనకు రాలేకపోతే, ఆ విషయాన్ని తెలిపి స్పష్టపరచమని అడుగు.
4. నీ స్వయం ఊహల మీద దృఢంగా ఉండకు, నీ ఊహలను ఇతరుల ఊహలతో సర్దుకో!
5. చర్చించు, వాదించు. కానీ వాదవివాదాలతో గడపకు. వివాదాలతో దురవగాహన పెరుగుతుంది.
6. నీవు ముందుగా ఆనందకర వ్యక్తివని అర్థం చేసుకో! ఆనందంగా ఉండటం చాలా సులభం. దిగులుగా ఉండటానికి నీవు ఏదో ఇబ్బంది పడాలి. నీగురించి ప్రజలు ఏమంటున్నారో ముఖ్యం, నువ్వేంటో అనేది మరింత ముఖ్యం.
7. ఎవరైనా నీకు ఏదైనా చెపితే అవసరమైతే దానిని తిరిగి చెప్పి, నీకు అర్థమైనది సరియైనదేనా గమనించు. నీకు అర్థమైనట్లు వారికి అర్థం కానీ!
8. ముఖ్యమైన సందర్భాలను, వ్యక్తులను, నిర్ణయాలను వ్రాయి. వ్రాయటం అనేది చక్కటి అవగాహనను ఇస్తుంది.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. అవగాహనకు సంబంధించి మూడు లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. అవగాహనకు, ఆనందానికి ఏ విషయాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

10. సహకారం

సహకారం విలువను పెంచుతుంది. నీవు పొందినదానికంటే అధికంగా సహకరించడం నివేదనే. సహకారం అనేది ఆచరణ కంటే అధికం.

ప్రియమైన సుప్రియా! సహాయకురాలివి కా! నీ కుటుంబానికి, వృత్తికి, విద్యార్థులకు, నీ సహోద్యోగులకు, నీ పాఠశాలకు, నీ భారతదేశానికి సహకరించు. నీ జీవితమే సహకారవంతం చేసుకో! సమాజంనుంచీ, ప్రపంచంనుంచీ నీవు దేనిని పొందావో సముదాయరూపంలో తిరిగి ఇవ్వు.

నీ సమయాన్ని కూడా ఇవ్వు. నీకు సంబంధించిన సమయం, పనులు, కార్యాలు, ప్రజలకోసం నీ సమయాన్ని నివేదనగా వ్యయపరచి, ప్రతిక్షణాన్నీ సుసంపన్నంచేస్తూ, విలువను ఆపాదిస్తూ ఉపయోగించు. నీ ప్రేమను ఇవ్వు. ప్రేమ వ్యక్తులను అంగీకరింపజేసి, ఉన్నతులవడానికి సహకరిస్తుంది. వ్యక్తులను ప్రత్యేకంగా వారి కష్టాలలో, ప్రేమమాధుర్యంతో, భావాలలో ప్రేమించు. నీ జాగరూకతతో విద్యార్థులు ఎదిగేలా పోషించు.

నీ స్ఫురణలద్వారా సహకరించు. చక్కటి స్ఫురణలు నీవేం చేసినా సహకారాన్ని అతిశయింపజేస్తాయి. నీవేం చేసినా గొప్పగా చేయటానికి నిరంతర ఆలోచనతో స్ఫురణల చెలమవు కా!

నీ ఆత్మద్వారా సహకరించు. నీ ఆచరణలో నీ ఉత్సాహాన్ని, శక్తిని, నిన్ను ఉంచుతూ ప్రేరేపించు. నీ ఆచరణలో ఉంటూ నీ ఆచరణవేకా!

సమాజానికి, తగినవారికి, అవసరంలో ఉన్నవారికి నీకు సాధ్యమైనంత ధనాన్ని ఇవ్వడం ద్వారా సహకరించు. అప్పుడు నీ ధనానికి విలువ కలుగుతుంది. నీకు అధికంగా ఉన్న వస్తువులను అమ్మడమో, పారవేయడమో కాక తగినవారికి ఇవ్వు. నీవు అధ్యయనం చేసిన పుస్తకాలను నీవు ఉపయోగించిన తరువాత అధ్యయనశీలురకు ఇవ్వు. నీ జ్ఞానాన్ని కూడా స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నవారికి ఇవ్వు.

ఏదాదికి ఒకవారంపాటు ఏ సంస్థకో, సమాజానికో ఉచితంగా పనిచేసి సహకరించు. నీవేం చేయగలిగితే అదే చేసి ఆ కార్యాన్ని శ్రేష్ఠతతో నివేదించు. నీ శ్రేష్ఠతను ప్రపంచానికి సమర్పించు. నీ శ్రేష్ఠత ఒక ఉదాహరణగా ఎంతో మందికి ప్రేరణ చేయి. ఆదాయంలో ఖర్చులు తీసివేస్తే అదే సహకారం. ప్రతినెలా నీ ఖర్చులు ఆదాయంకంటే

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

తక్కువ ఉండేలా చేసుకో! ఆ సహకారాలనుంచీ భవిష్యత్తు అవసరాలకి ఆదా చేయి.

పెద్దల క్షేమాన్ని చూస్తూ కుటుంబానికి సహకరించు. పెద్దల బాధ్యతను తీసుకుని వారి క్షేమం కోసం సహకరించు, నీ రచనలతో పాఠశాల సంచకకు సహకరించు, సాంస్కృతికకార్యక్రమాలు, పనులలో సహకరించు, నీ వైఖరిని, స్నేహాన్ని, సహకారాన్ని, దగ్గరితనాన్ని అందరికీ ఇవ్వు.

నీ సహకారం కేవలం నీతో సంబంధం ఉన్నవారికీ, కలసినవారికే మాత్రమే కాదు నీలో నీకు అత్యంతానందాన్ని కలిగిస్తుంది. ఆనందకరవ్యక్తివి కా!

సహకారం విలువను పెంచుతుంది.

సహకారానికి స్పష్టమైన మార్గాలు.

1. ఇవ్వు, ఎప్పుడు అవసరమైనా ఇవ్వు. నువ్వు ఎప్పుడు ఇవ్వగలిగినా ఇవ్వు, ఉంచుకోకుండా ఇవ్వు.
2. పంచుకో! సంపాదనలు, ఫలితాలు, ఫలాలు, ఆహారం అన్నిటినీ పంచుకో! జ్ఞానాన్ని, కీర్తిని పంచుకో!
3. నీకు ఇచ్చినదానికంటే ఎక్కువే చేయి. ఇంకా ఏంచేయాలో, ఏం చేయగలవో ఆలోచించు. ఇతరుల వాయిదా వేయబడిన పని చేయడానికి సహకరించు.
4. శ్రేష్ఠతను పెంచుకుంటూ పనిచేయి. ఇతరులకు వారి శ్రేష్ఠతను పెంచుకునేలా సహకరించు.
5. ప్రతి చర్చలోనూ ఒక మంచిస్ఫురణవైనా అందించు.
6. నీ సేవలను అందించటానికి సిద్ధంగా ఉండు.
7. ఆనందానికి చిరునవ్వుతో సహకరించు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. సహకారానికి మూడు లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. సహకరిస్తూ ఆనందించటానికి నీవేమార్గాలను అనుసరిస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

11. పంచుకోవడం (భాగస్వామ్యం)

పంచుకోవడం అంటే భాగస్వామ్యం. పంచుకోవడం అంగీకరించడం, పంచుకోవడం జాగ్రత్తపడడం. నీ అన్ని ఆస్తులనూ, శక్తులనూ, సులువైన అవకాశాలను, నేర్పరితనాలను, వనరులను, శ్రేష్ఠతనూ పంచుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉండు. ఆరకంగా విలువలు పెంచుకునే విధానంలో ఇతరులతో కలిసిపోగలవు. నీవు పంచు కుంటున్నావు అంటే ఆధారపూరిత, విశ్వాసపూరితవ్యక్తిగా అవుతావు. నాలుగు విధాలైన వ్యవహారాలు ఉన్నాయి. అడగటం, తీసుకోవడం, పంచుకోవడం, ఇవ్వడం. నువ్వు అడుగుతున్నప్పుడు నీవు బాల్యానికి. తీసుకుంటున్నప్పుడు యువతరానికి, పంచుకుంటున్నప్పుడు ప్రాయతకు, ఇస్తున్నప్పుడు వృద్ధులకు ప్రతినిధివి.

పరిణతి చెందిన ప్రాయతతో, అంగీకారాన్ని గుర్తింపును, గౌరవాన్ని నివేదిస్తూ, పొందుతూ, పంచుకో! ఎప్పుడైనా ఏ కొంచెమైనా పంచుకుంటే అది దివ్యత్వాన్ని సంతరించుకున్న ప్రసాదమే.

వాస్తవిక ఆస్తులను పంచుకోవడం చాలా గొప్పతనం, నీ ఆహారాన్ని పంచుకోవడం దివ్యత్వం, బస్సులోనో, కారులోనో, రైలులోనో నీ స్థానాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవడం అద్భుతం, నీ జ్ఞానాన్ని జాగరూకతతో పంచుకోవడం నిన్ను ప్రేమపూరిత గురువును చేస్తుంది.

పంచుకోవడం భాగస్వామ్యమే. భాగస్వామ్యం అనేది భాగస్వామ్య నౌకతో కలసి దాటగలిగేది. భాగస్వామ్యనౌకలో రెండు తెడ్లు, ఒకటి విశ్వాసం, రెండవది ఒప్పందం. విశ్వాసం సంబంధాలను కలిగిస్తే, ఒప్పందం ఫలితాలను కలిగిస్తుంది. సంబంధంతో ఫలితాలను నీవు పంచుకుంటే అది విశ్వాసాంగీకార భాగ స్వామ్యం అవుతుంది. విశ్వాసం ఉద్దేశ్యాలమీద, అంగీకారం లక్ష్యాలమీద ఆధార పడతాయి. స్వచ్ఛమైన ఉద్దేశ్యాలతో, అంగీకారలక్ష్యాలతో కూడిన వ్యక్తి శ్రేష్ఠమైన భాగస్వామి అవుతాడు. పంచుకోవడం స్వంతంలో ఒక భాగం. కేవలం భాగస్వామివి కాకు, పందెపు భాగస్వామ్యంతో నిబద్ధబాధ్యతాయుత భాగస్వామివి కా!

భోజనవిరామసమయంలో నీ భోజనాన్ని అందరితో పంచుకో! కలసి మెలసి భోజనం చేస్తే స్నేహం కంటే మించిన బంధం ఏర్పడుతుంది. సహచరులు అవుతారు. రుచికరమైన భోజనాన్ని తీసుకుని వెళ్ళి పంచుకో!

పంచుకోవడం అంటే కలసిమెలసి ఉండడమే. మన వైదికమంత్రాలు ఇలా చెప్తున్నాయి. “ఇద్దరినీ కాపాడుగాక! ఇద్దరం సహకరించుగాక! ఇద్దరం శక్తిమంతంగా కలసి ప్రయత్నం చేద్దాం! ఇద్దరం కలసి ఉత్సాహంతో తేజోవంతులమగుదుము గాక! ఇద్దరిలో చెడుభావనలు లేకుండుగాక!” పంచుకోవడం అనేది దుష్టమైన అనుభూతులను, దురవగాహనను, దుష్ట భావనలను తొలగిస్తుంది. చక్కని భవిష్యత్తుకు నీ వీక్షణను, కార్యాచరణశక్తిని పంచుకో!

పంచుకున్నప్పుడే ఆనందం, సంతోషం నీ చుట్టూ ఆవరిస్తాయి.

పంచుకో! ఉత్సాహం నింపుకో! ఉత్సాహాన్ని అందరిలో నింపు!

పంచుకోవడమే భాగస్వామ్యం.

పంచుకోవడానికి మధురమార్గాలు

1. ఒక పిప్పరమెంట్‌ను, చాకొలెట్‌ను, దూధ్ పేడాను పంచుకుని మధురంగా ఉండు.
2. నీ అధ్యయనాన్ని విద్యార్థులతో, సహోద్యోగులతో పంచుకో!
3. నీ అనుభూతులను స్నేహితులతో, కుటుంబసభ్యులతో పంచుకో!
4. నీ రహస్యాలను ఎవరికి చేరువకావాలనుకుంటావో వారితో పంచుకో!
5. నీ జీవితాన్ని నీజీవితభాగస్వామితో పంచుకో!
6. నీ ప్రేమను అందరికీ పంచు.
7. పండును తినాలనుకున్నప్పుడు సగభాగాన్ని నీ ప్రక్కనున్నవారితో పంచుకో!

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. పంచుకునే లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. పంచుకుంటూ ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

12. ఇవ్వడం

ఇవ్వు. ఇస్తే పొందగలవు. నీ ఆత్మతృప్తిని, స్వీకర్త తృప్తిని పొందగలవు. ఇస్తున్నప్పుడు వాస్తవికంగా కోల్పోతున్నట్లు అనిపించినా ఉద్వేగ, తార్కిక, ఆత్మగత మార్గాలలో పొందుతావు.

ఉద్వేగభరితంగా పొందేది మాధుర్యం, తార్కికంగా పొందేది స్వీకర్త అభిప్రాయం, ఆత్మగతంగా పొందేది ఏకత్వం.

ఎవరు, ఎప్పుడు అడిగినా ఇవ్వు, లేదని చెప్పడానికి సంశయించు, లేదని చెప్పకు. ఏది అడిగినా ఇవ్వు. అడిగినది సాధ్యమైనంతవరకూ ఇవ్వు, లేదా అడిగినదానికి సమానంగా తృప్తిపడేలా ఇవ్వు. నిన్ను నీవు కష్టపెట్టుకుని అయినా ఇవ్వ గలిగితే పాపరాన్ని రక్షించడానికి తన శరీరమాంసాన్ని కోసి ఇచ్చిన శిబివి అవుతావు. ఏది అడిగినా మనస్సును అస్వాభావికంగా నియంత్రించుకుని ఇవ్వగలిగితే అమరదాత అయిన కర్ణుడివి అవుతావు. నీవు స్వయంగా ఆపదలో ఉండీ ఇవ్వగలిగితే దేవతలనే రక్షించిన బలివి అవుతావు.

జీవితంలో ఇవ్వడం పొందడం అనే పద్ధతిలో సమస్థితిని (Balance Sheet) పొందుతావు.

ప్రేమను, గౌరవాన్ని, ఇతరులకు స్థానాన్ని, సమయాన్ని, జ్ఞానాన్ని, చిరునవ్వును, అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వు. ఇవ్వు, ఇవ్వు, ఇవ్వు, ఇస్తూనే ఉండు.

ఇవ్వడాన్ని నివేదనగా రూపొందించు. కేవలం తీసుకోవడమే అయితే భయంకరత్వం (అటంకవాదం), తీసుకోవడం ఆ ఇవ్వడం ప్రభుత్వం, ఇవ్వడం ఆ తీసుకోవడం వ్యాపారం, ఇవ్వడం ఆ ఇవ్వడం దివ్యత్వం.

ఇవ్వడం, తీసుకోవడం అనే విషయాలను నివేదన, స్వీకరణలుగా ఉన్నతస్థితికి తీసుకొని వెళ్ళు. ఇస్తున్నప్పుడు భక్తితో, త్యాగభావంతో, గౌరవంతో, నిరహంకారంతో ఇవ్వు, అప్పుడది నివేదన అవుతుంది.

తీసుకుంటున్నప్పుడు భక్తితో, త్యాగభావంతో, గౌరవంతో, నిరహంకారంతో తీసుకో! అప్పుడది స్వీకరణ అవుతుంది.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అత్యున్నత ఆనందాన్ని పొందడానికి సూత్రాలు, విలువలు, ప్రేమ, సహకారాలు ఆధారంగా ఉన్న నీ ఉదాహరణగా నిర్మించు. నిర్ణయాలు తీసుకునేటప్పుడు అన్ని విషయాలను అవగాహనలోనికి తీసుకో! పెద్దలకు సహనాన్ని ఇవ్వు, పిల్లలకు, యువతకు స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇవ్వు. అందరికీ సహాయసహకారాలను ఇవ్వు. ఇచ్చేసందర్భంలో నీకు ఉందా లేదా అని కాకుండా ఇవ్వు. ఆ సహాయాన్ని అనుకూలమైన మరొకరిద్వారా నివేదించు. అప్పుడు నీకు, స్వీకర్తకు మధ్య మరొకవ్యక్తి మధ్యవర్తి అవుతాడు. అప్పుడు ఇస్తున్నానని అహంకరించవు, ఎందుకంటే ఇస్తున్నది నీవు కాదు కాబట్టి. మధ్యవర్తి కూడా తాను ఇస్తున్నది తనది కాదు కాబట్టి తానూ అహంకరించడు.

నీవు మధ్యవర్తి, స్వీకర్త అందరూ కూడా సహజప్రకృతి అయిన అహంకారాన్ని వినయంగా చేసుకుని ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని పొందుతారు.

నీవు ఇస్తున్నప్పుడు ఏదో ఉపకారం చేస్తున్నట్లుగా ఒంటి చేతితో ఇవ్వకు. కొద్దిగా వంగి రెండు చేతులతో ఇవ్వు. అప్పుడది నివేదన అవుతుంది. తీసుకుంటున్నప్పుడు కూడా కొద్దిగా వంగి రెండు చేతులతో తీసుకో! అప్పుడది దివ్యమైన స్వీకరణ అవుతుంది. నివేదన, స్వీకరణ కూడా హృదయపూర్వకమైన చిరునవ్వుతో కూడినప్పుడు ఆనందంగా పరిణమిస్తుంది. ఏదీ కోరకుండా నివేదించినప్పుడు అతడు దివ్యదాత అవుతాడు. నిరీక్షించకుండా నివేదించు.

నీవు సరియైన విషయాన్ని, సరియైన వ్యక్తికి, సరియైన సమయంలో, సరియైన ప్రదేశంలో నివేదించినప్పుడే సరియైన వ్యక్తివై సంపూర్ణ ఆనందానికి హక్కులు పొందుతావు. నివేదించు, స్వీకరించు, ఆనందించు.

ఇవ్వడమే పాండడం.

ఇవ్వడానికి సింహద్వారాలు.

1. నీ పర్స్ లో ఎప్పుడూ కొంత చిల్లర ఉంచుకో! ఎవరు నీముందు తమ చేతిని చాచినా సంశయించకుండా ఒక నాణేన్ని అయినా ఇవ్వ.
2. కలిసినప్పుడు, విడిపోయేటప్పుడు నీ చిరునవ్వును ఇవ్వ.
3. ఒక మంచిపని, సహాయసహకారాలు, అందినప్పుడు మెచ్చుకో!
4. ఎవరు నీకోసం ఏం చేసినా కృతజ్ఞతలు తెలుపుకో!
5. మానవత్వంతో అందరినీ గౌరవించు.
6. పెద్దలు, స్వాముల దగ్గరికి, ఎవరింటికి వెళ్ళినా ఉత్తచేతులతో వెళ్ళకు, ఏదో ఒకటి నివేదించు.
7. పుస్తకాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వడం మరీమంచిది.
8. పండ్ల, వస్తువు నివేదించే సమయంలో మంచిది ఇతరులకు ఇచ్చి రెండవది నీవు ఉంచుకో!
9. నీకంటే ఇతరులకు ప్రత్యేకతను ఇవ్వ.
10. నీ తల్లిదండ్రులకు నీపట్ల సంతృప్తి, అసంతృప్తి ఏది కలిగినా ఓ ముద్దును ఇవ్వ.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. ఇవ్వడానికి లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. ఇస్తూ ఆనందంగా ఉండటానికి నీ మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

13. ప్రేమించటం

ప్రేమ వ్యక్తులను వారిని వారిగా అంగీకరిస్తూ, వారి బలాలను ఉపయోగిస్తూ, సహాయ సహకారాలందిస్తూ, వారి బలహీనతలను, అశక్తతలనూ తొలగిస్తూ, వారిని గొప్పవ్యక్తులుగా తీర్చిదిద్దుతుంది.

ప్రేమ అంటే విశ్వవ్యాప్తమైన ఉద్వేగభరిత దగ్గరితనంతో కూడిన స్నేహభావం, అనుతాపం, కరుణ, విచక్షణ. ప్రేమ ఉపశమనమూ, మరపు. ఇష్టాయిష్టాలకు మించినది ప్రేమ. క్షమించేది, ఇచ్చేది ప్రేమ. మనోబుద్ధులను దృఢతరం చేసేది ప్రేమ.

అపోహలను, దురవగాహనను, దురభిప్రాయాలను బలవంతంగా తుడిచివేసే అంతర్గత భావన ప్రేమ. ప్రేమ ఉంటే ఆశ, ముందుకు వెళ్ళే అవకాశం, అనుకూలవికాసాలు ఉంటాయి.

ప్రేమ ఉన్నప్పుడు ప్రతిభావానికీ స్పందించే భావాలు, మధురత ఉంటాయి. ప్రేమ మరపు అనే భావం. ప్రేమ భాషావ్యాఖ్యకు అందనిది. ప్రేమ అంటే చేరువ, స్పర్శ, ప్రయోజనకర ఆచరణలతో హృదయంలోనికి చొచ్చుకుని పోతూ, మధురభావాలతో, అనుకూలాభిప్రాయాలతో, ఆత్మలను ఏకం చేసేది. ప్రేమ కేవలం వ్యామోహం కాదు, చాలా చాలా స్వచ్ఛమైనది.

ప్రేమ స్వార్థమో, దురాశో కాదు. ప్రేమ లొంగుబాటు. ప్రేమ బెదిరింపు కాదు పంచుకునేది, జాగరూకత వహించేది. ప్రేమ పోషిస్తూ, సహకరిస్తూ జీవితాన్ని మాధుర్యభరితం చేస్తుంది.

కలసి ఉండటంతో ప్రేమ ప్రారంభం అవుతుంది. క్షమించేది, ఇచ్చేది దగ్గరితనం. ప్రేమకు స్నేహం పునాది. కాబట్టి స్నేహితులుగా కలసి కదలండి.

ప్రేమకు అంగీకారం అతిముఖ్యం. అంగీకారం ఎక్కడైతే ఉంటుందో అక్కడ నిరూపణ ఏదీ లేదు.

వ్యక్తికరణ ప్రేమకు దృఢత్వాన్నిస్తుంది. వ్యక్తికరణతో మనసులు దృఢమై ప్రేమ కొనసాగుతుంది.

ఎడబాటు ప్రేమ రహస్యం. ఎడబాటులో నిజమైన ప్రేమ అతిశయిస్తుంది.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

ప్రేమసారంలో ఏదికావాలో దానిని చేసే సిద్ధత వస్తుంది. నమ్మకం ప్రేమకు పునాది. అంతులేని నమ్మకం ప్రేమను పోషిస్తుంది.

మాధుర్యం ప్రేమ ఫలితం ఎందుకంటే మధురత కలసి ఉండటాన్ని వికసించేస్తుంది.

ప్రియాతిప్రియమైన సుప్రియా! ప్రేమైకవ్యక్తివి, ప్రేమించబడే వ్యక్తివి కా!

నీ కుటుంబాన్ని, ఇంటిని, పిల్లలను, విద్యార్థులను, సహోద్యోగులను, స్నేహితులను, శత్రువులను, పెద్దలను, సకల ప్రపంచాన్ని ప్రేమించు. నీ ప్రేమను అంగీకారం, సహకారం, సేవ, నిస్వార్థసహకారాలతో విస్తరింపచేసినప్పుడు సకలప్రపంచం నీకోసం కరగిపోతుంది.

కలసిమెలసి ఉండటం, స్నేహం, అంగీకారం, వ్యక్తీకరణ, సుదూరంగా ఊగే ఊహలతో, ఏదైనా చేయగలిగిన సిద్ధతతో, విశ్వాసం సుసంపన్నమైన ప్రేమపరిధులను పొంది, హృదయపూర్వక మధుర అత్యున్నత ఆనందకర వ్యక్తివి అవుతావు.

ప్రేమించు, కదులు, ఇవ్వు, జీవించు.

ప్రేమించటమే జీవించడం.

ప్రేమను పైకి తీసుకుపోయే మార్గాలు.

1. వ్యక్తులను వారిని వారిగా అంగీకరించి నీ సహకారాన్ని విస్తరించు.
2. కష్టాలలో ఉన్నవారిని గుర్తించి, వారిని చేరి వారు అడగకుండానే వారిని సేవించు.
3. పిల్లలను జాగ్రత్తగా చూడు, వారిని కౌగిలించు, లాలించు, సహకరించు.
4. పెద్దలను జాగ్రత్తగా చూడు, వారిని కౌగిలించు, లాలించు, సహకరించు.
5. ఇతరుల కష్టాలను నీ కష్టాలుగా భావించు.
6. నీ వ్యతిరేకులు, నీ విమర్శకులతోపాటుగా ఇబ్బందులు ఎదురైతే నీ సహకారహస్తాన్ని ఇవ్వు.
7. నీకు ఉపకారం చేసినవారికి ఉపకారం చేయడం గొప్ప కాదు. నిన్ను అవమానించినవారికి సాయపడటం గొప్పతనం.
8. నీవు సహకరిస్తే దానిని ప్రకటించకు. రహస్యసహకారం గొప్ప సహకారం.
9. నీ చిరునవ్వు ఆనందం, పారదర్శకత, సంతోషం ఎదుటివారి హృదయాలను తాకేలా చేయి.
10. ప్రేమ ఎదుటి వారి ప్రేమను ఆశించదు. నీవు ప్రేమిస్తున్నానని ఎదుటివారు “నేను కూడా” అంటారని ఆశించకు.

అభ్యాసం

1. ప్రేమించటానికి లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. ప్రేమిస్తూ ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

14. విశ్వసనీయత

బంధుత్వానికి ఉన్నతస్థాయి విశ్వాసం. సంపూర్ణ ఆత్మస్థైర్యానికి, సంపూర్ణమైన నమ్మకానికి, సంపూర్ణాంగీకారానికి నిజాయితీ అవసరం. నీకు ఎవరిపై విశ్వాసం ఉంటే వారిపై నీకు సంబంధించిన అన్నింటినీ విశ్వాసంతో వదలిపెట్టు. నీవు ఎవ్వరినైనా విశ్వసిస్తే నీ ఉద్దేశ్యం మాయమౌతుంది. నీ భారం తగ్గి, ప్రతిగా నీపై నీకు నమ్మకం కలుగుతుంది.

విశ్వసించు, విశ్వసనీయతను పొందు.

నిజాయితీ, ప్రేమ, ప్రాతినిధ్యం, శక్తిదాయకాలకంటే అధికం. ప్రేమ పోషించేది. ప్రాతినిధ్యం అధికారాన్నిచ్చేది. శక్తిదాయకం శక్తిమంతం చేసేది. విశ్వాసం నీకు సర్వాన్నీ ఇస్తుంది.

నిన్ను ఎవరైనా విశ్వసిస్తే నీ బాధ్యత ఉన్నతస్థాయిని పొంది అవ్వకాని సహకారాన్ని, రక్షణను కల్పించడానికి నీవు అన్నీ చేయాల్సివస్తుంది.

విశ్వాసం బంధుత్వాలను బలోపేతంచేసి అతిశయింపచేస్తుంది. విశ్వాసం కొనసాగితే వ్యక్తులను బంధువులను చేస్తుంది. విశ్వాసానికి వెనుక ఉద్దేశ్యాలు ఉంటాయి. నీ ఉద్దేశ్యాలు స్వచ్ఛమైనవైతే నీవు విశ్వసనీయురాలివి, విశ్వాసపూరిత వ్యక్తివి అవుతావు.

సందేహాల తుప్పును, సంశయాలను, భయాలను, 'అయితే', 'కానీ' లను విశ్వాసంగా అతిశయింపచేయి.

నిన్ను నీవు విశ్వసిస్తే నీవు చేయగలవు.

నీ పిల్లను విశ్వసిస్తే ఆమె చేయగలదు.

నీ సహోద్యోగులను విశ్వసిస్తే వారు తప్పక చేయగలరు.

విశ్వాసం అత్యున్నతమైనది. అదే. నీవు ఒక వ్యక్తిని విశ్వసిస్తే హృదయస్థితునుంచీ కలసిపోతావు.

విశ్వసించు, హృదయాలను జయించు. నీ హృదయాన్ని ఇచ్చి విశ్వసనీయతను పొందు.

వ్యక్తులను విశ్వసించు, కానీ పరిస్థితిని అనుసరించి విశ్వసించకు. వారు విశ్వసనీయులే అయినా పరిస్థితిని బట్టి సఫలురు కాలేకపోవచ్చు. పరిస్థితులను పరిశీలించి, మార్గాలను ఏర్పరచి, అడ్డంకులను తొలగించి విశ్వసనీయులకు సహ కరించు.

విశ్వసనీయవ్యక్తి నిన్ను చేరకపోతే నీ మనసును చెదరనీయకు. సమయాన్ని ఇవ్వు. విశ్వసనీయుడు సరియైన సమయం లోనే చేరుతాడు.

విశ్వసనీయుడిపై విశ్వాసంతో అప్పగించు. విశ్వసనీయతతో నీ బాధ్యతను అందించు. నీవు విశ్వసించినప్పుడే పరస్పరాధారంలో ఆనందం కలుగుతుంది. నీవు విశ్వసనీయురాలివైతే ఇతరులకు సహకరించే ఆనందం కలుగుతుంది.

విశ్వసించు, ఆనందించు.

విశ్వసించు, హృదయాలను జయించు.

విశ్వాసాన్ని భద్రపరచే మార్గాలు.

1. ఏ బంధానికైనా ముందు వ్యక్తులను విశ్వసించు. సంశయించకు. మరొకవిధంగా నిరూపణ అయ్యేవరకు విశ్వసించు. చాలామంది వ్యక్తులు మంచివారే, విశ్వసనీయులే అంతేకాదు వంచకులు కారు.
2. విశ్వాసం గొప్ప సంస్కర్త. ఒక వంచకుడినైనా పూర్తిగా విశ్వసిస్తే అతడు వంచనకు సంశయిస్తాడు. వంచన చేయడు. ఒకసారి అతడు విశ్వాసానందాన్ని రుచిచూస్తే అతడు మారిపోగలడు.
3. నీ ఒప్పందాలను పూర్తి చేయి. నీకు అప్పగించేవి ఏమీ లేకపోతే పూర్తి చేయలేవు. అప్పగింతలను దూరం చేయకు.
4. నీవేం చేస్తావో చెప్పు, చెప్పిందే చేయి.
5. విశ్వసించినప్పుడు అనుమానించకు.
6. సూత్రాలపై నిలువెత్తుగా నిలబడి విశ్వాసాన్ని పొందు.
7. నీవు ఎప్పుడైతే పిల్లలను ప్రేమిస్తావో, జాగ్రత్తగా చూస్తావో, పోషిస్తావో అప్పుడు వారు నిన్ను విశ్వసిస్తారు. అప్పుడే నీవు గొప్పదానివి.

అభ్యాసం

1. విశ్వసనీయతకు లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. విశ్వసిస్తూ ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

15. బాధ్యత

బాధ్యతగా ఉండు.

ఇవ్వబడిన పరిస్థితికి దివ్యంగా, ఉన్నతంగా, మానవత్వంగా స్పందించడమే బాధ్యత.

శక్తితో, బాధ్యతతో స్పందించు.

బాధ్యత అంటే ప్రతిస్పందించడమే కాదు, వాస్తవాన్ని నిలపడానికి, అవాస్తవాన్ని మాయం చేయడానికి ఆచరించేది. శిష్టరక్షణ దుష్టశిక్షణ చేసేది బాధ్యత. సంజాయిషీ, ధర్మం, సమాధానాల సమాహారం బాధ్యత. ఒప్పందాలను సఫలం చేయటం, తప్పనిసరిగా చేయవలసినవాటిని మించినది బాధ్యత. ఒక గొప్పవ్యక్తి కూడా ఇబ్బందికర పరిస్థితిని తన చేతిలోనికి తీసుకుని సరిగా నిర్వహించగలగాలి.

బాధ్యత అంటే నాయకత్వం.

అధికారం పొందేది, బాధ్యత తనంతట తాను తీసుకునేది. ఎవరైనా నిలబడే అవసరం కలిగిన పరిస్థితి వస్తే, ఆ పరిస్థితిని చక్కదిద్దే బాధ్యతను మానవత్వ విలువలతో తనపై వేసుకుంటే ఆ వ్యక్తి బాధ్యతాయుతుడు, బాధ్యతాయుత నాయకుడు అవుతాడు.

ప్రియమైన సుప్స్! సరియైన విషయాన్ని, సరియైన సమయంలో, సరియైన మార్గంలో చేయడానికి తత్పూర్వసమయ, తదంతస్సమయ, తత్సమయ, తత్పరసమయాలలో చురుకుగా ఉండు.

ముందుచూపుతో ముందుగా ఆచరించటం తత్పూర్వసమయ ఆచరణ. ప్రారంభానికి ముందుగా సరిగా ఆచరించటం తదంతస్సమయ ఆచరణ, నిర్వహణలో సరిగా ఆచరించటం తత్సమయ ఆచరణ. నిర్వహించినతరువాత జరిగిన పనిని సరిచేయటం కానీ బలోపేతం చేయటం కానీ తత్పరసమయ ఆచరణ.

కాబట్టి చూడూ! బాధ్యతను నిర్వర్తిస్తున్నప్పుడు ఆచరణలను కలుపు కుంటాయి. ఆచరించు, బాధ్యతగా ఉండు.

తల్లిలా, తండ్రిలా, గురువులా, తాతలా బాధ్యతగా ఉండు.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

తల్లి ప్రేమతో జాగ్రత్తతో ఉంటుంది, తండ్రి ధైర్యంతో రక్షణనిస్తాడు, గురువు నిబద్ధతతో బోధిస్తాడు, తాత మనసారా మెచ్చుకుంటాడు.

నీవు జాగ్రత్తను, రక్షణను, బోధనను, మెప్పుదలను ఇస్తే అప్పుడు నీవు తల్లి, తండ్రి, గురువు, తాత అవుతావు.

నీ సమూహానికి నీవు తల్లివి, తండ్రివి, గురువవు, తాతవు అయినప్పుడు నీవు అద్భుతమైన బాధ్యతాయుత నాయకురాలివి అవుతావు. నీ కుటుంబానికి నీవు తల్లివి, తండ్రివి, గురువవు, తాతవు అయినప్పుడు నీవు ఆదర్శప్రాయమైన బాధ్యతాయుత కుటుంబపెద్దవు అవుతావు. నీ పాఠశాలకు నీవు తల్లివి, తండ్రివి, గురువవు, తాతవు అయినప్పుడు నీవు అద్భుతమైన బాధ్యతాయుత విద్యాగురువువు అవుతావు. నీ రాష్ట్రమైన గుజరాత్‌కు నీవు తల్లివి, తండ్రివి, గురువవు, తాతవు అయినప్పుడు నీవు మంచి రాష్ట్రీయవనితవు (రాష్ట్రీయవ్యక్తివి) అవుతావు. నీ దేశానికి నీవు తల్లివి, తండ్రివి, గురువవు, తాతవు అయినప్పుడు నీవు (జాతిపితవు) జాతిమాతవు (సుప్రియా మాత!) అవుతావు.

నీవు ప్రపంచానికి నీవు తల్లివి, తండ్రివి, గురువవు, తాతవు అయినప్పుడు నీవు భగవంతుడివే అవుతావు.

అందరికీ దాతవు, నిర్వాహకురాలవు, పరిణామకర్త్రివి, బాధ్యతాయుతు రాలవు కా!

చూడూ! విశ్వాసం, బాధ్యతలు ఒకే విషయానికి రెండు వైపుల వంటివి. ఎప్పుడు నీవు విశ్వసనీయురాలివి అవుతావో అప్పుడు బాధ్యతాయుతురాలివి అవుతావు. అలాగే బాధ్యతాయుతురాలివి అయినప్పుడు విశ్వసనీయురాలివి అవుతావు. నీవు ఎవరిని విశ్వసిస్తే వారు బాధ్యతాయుతులు అవుతారు. ఎవరు బాధ్యతాయుతులైన వారినే విశ్వసిస్తావు.

బాధ్యత, విశ్వాసం రెండూ ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయి, దివ్యమైన సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని ఇస్తాయి.

బాధ్యతగా ఉండు, ఆనందించు.

బాధ్యతతో ప్రతిష్ఠించు.

బాధ్యతకు రహదారులు.

1. ఏ పరిస్థితిలోనైనా ఏంచేయాలన్నా నిలబడు.
2. పరిస్థితిని చేతిలోకి తీసుకో! ఇబ్బందికర పరిస్థితిని నీ చేతిలోనికి ముందుగా తీసుకో!
3. తల్లిపై నీ ప్రేమను, జాగ్రత్తను ఇవ్వు.
4. తండ్రివై రక్షణను, నమ్మకాన్ని ఇవ్వు.
5. గురువవై పంచు, పెంచు.
6. తాతవై హద్దులు లేకుండా మెచ్చుకో!
7. పరిస్థితులు చేజారిసప్పుడు నాయకుడివై సరిచేయటానికి నిర్ణయాలు తీసుకో! నీవు నిలిస్తే ప్రపంచం నీచుట్టూ నిలుస్తుంది.
8. సరియైన విషయాన్ని, సరియైన సమయంలో, సరియైన మార్గంలో చేయడానికి తత్పూర్వసమయ, తదంతస్సమయ, తత్సమయ, తత్పరసమయాలలో చురుకుగా ఉండు.
9. బాధ్యతగా ఉండు, సరిగా ఉండు, సరిగ్గా ఉండడమే తేజస్సు. తేజఃపూరిత బాధ్యతాయుత నాయకురాలివి కా!

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. బాధ్యతకు లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. బాధ్యతగా, ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

16. సంఘటితత్వం

సంఘటితం అంటే కలవడమే. కలసిమెలసి ఉండడంమే సంఘటితం కావడం. చేతులు కలవడం భౌతికంగా సంఘటితం కావడం, అడుగులు కలసివేయడం వైఖరులు సంఘటితం కావడం, అభిప్రాయాలు కలవడం వివేకంతో సంఘటితం కావడం, అనుభూతులు సంయోగం చెందడం ఉద్వేగంగా సంఘటితం కావడం. ఆత్మలను ఏకం చేయడం చైతన్య, బ్రహ్మానందస్థితులలో సంఘటితం కావడం.

నీవు సంఘటితమైతే గొలుసులో కొక్కేనివి అవుతావు. నీవు సంఘటితమైతే ఒక కార్యక్రమంలో భాగస్వామివి అవుతావు.

నీవు వ్యక్తులతో సంఘటితమైతే, నీ వనరులు, శక్తులు రెట్టింపు అవుతాయి.

జ్ఞానం ఒక శక్తి అనీ, సంపద ఒక శక్తి అనీ, బలం ఒక శక్తి అనీ నీకు తెలుసు. ఇవి మూడూ విశ్వశక్తులు. నీకు జ్ఞానం ఉంటే శక్తి ఉన్నట్టే, సంపద ఉంటే శక్తి ఉన్నట్టే, బలం ఉంటే శక్తి ఉన్నట్టే.

నీకు జ్ఞానం ఉండి సంపద, బలం లేకపోతే పెట్టుబడులు, రక్షణ లేనట్టే. నీకు సంపద ఉండి బలం, జ్ఞానం లేకపోతే విధానాలు, రక్షణ లేనట్టే, నీకు బలం ఉండీ జ్ఞానం, సంపద లేకపోతే బలవంతురాలివైనా విధానాలు పెట్టుబడులు లేనట్టే.

జ్ఞానం, సంపద, బలాలను సంఘటితం చేస్తే నీకు విధానాలు, పెట్టుబడులు, రక్షణ ఉన్నట్టే. కనుక సంఘటితశక్తే అద్భుతశక్తి, అదే పరాశక్తి. తల్లులకే తల్లి.

కనుక ప్రియమైన సుప్రియా! విద్వాంసులతో, గురువులతో, ఉపాధ్యాయులతో, విద్యార్థులతో, సంస్థలతో, సమాజాలతో ఇంటర్నెట్‌తో సంఘటించి శ్రేష్ఠమైన సంఘటితశక్తిని పొందు.

నీ విద్యార్థులతో, అందరితో మనస్సులతో సంఘటించి అతిశయబాంధవ్య వ్యక్తివి కా!

సంఘటితం ఒక సంతోషం. చేతులు కలిపి ఊపడం, ఆలింగనం, చేతులు కలవడం, భుజాలను స్పృశించడం, కన్నులు కలవడం అద్భుత అనందాన్నిస్తుంది.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

సమూహ నిర్మాణశక్తికి, స్ఫురణలను కలుపుతూ ఆనందాన్ని కలిగించు. సమూహంగా పనిచేసి సంఘటితశక్తిని ఆస్వాదించు.

సంఘటితం కావడం జీవితం, అసంఘటితం కావడం మరణం. ఉన్నతమైన జీవితానికి ఉన్నతమైన శక్తితో కలువు.

నీ సమూహ సభ్యులను, కుటుంబసభ్యులను బొటనవేలులా కేవలం సంప్రదించడం కాకుండా, బొటనవేలుతో అందరినీ సంఘటితసమూహంగా చేయి.

సంఘటితను పొందు. సంఘటితమైన స్వతంత్రతను ఆస్వాదించు.

సంఘటితం అమృతం

సంఘటితం కావడానికి చైతన్యమార్గాలు

1. టెలిఫోన్, ఉత్తరాలు, ఇఆమెయిల్స్, ఇంటర్నెట్ల ద్వారా కలుస్తూ ఉండు.
2. భిన్నమైన ప్రదేశాలలో కలసి సాధించడానికి స్థిరమైన భాగస్వామ్యాన్ని పెంచుకో!
3. సమూహంగా పనిచేసి మీ శక్తులను రెట్టింపు చేయండి. సమూహకార్యం అంటే (GOD) G గ్రూప్ అ సమూహం, O ఆర్గనైజేషన్ - సమష్టి కృషి, D డైరెక్షన్ - మార్గదర్శకత్వం. (DOG) G డిన్ O ఆర్గనైజ్డ్ G గ్రూప్. మార్గదర్శకత్వం లేని సమూహం. అత్యంత శక్తికలిగిన సమూహంగా సంఘటితం కావడానికి మార్గదర్శకత్వంలేని గ్రూప్ నుండి సమిష్టి కృషితో కూడిన మార్గదర్శకత్వం కలిగిన సమూహానికి కదలిరా.
4. రెండు చేతులూ కలిపి నమస్తే అని పలకరించు.
5. చేతులు కలిపి స్నేహాన్ని విస్తరించు.
6. ఆలింగనం చేసుకుని ఏకభావనను అనుభవించు.
7. టీచర్స్ అసోసియేషన్, బరోడా మానేజ్మెంట్ అసోసియేషన్, ఇగ్నీ వంటి ఇతర సంస్థలతో సంఘటితం కా !
8. నీవిద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో సంఘటితం కా !
9. ఎల్లప్పుడూ పిల్లలు, కుటుంబసభ్యులు, పెద్దలు, మీ తల్లిదండ్రులతో సంఘటితం కా !
10. సంఘటిస్తూ దివ్యత్వాన్ని అందుకో !

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. సంఘటిష్టానికి లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. సంఘటిష్టంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి నీ మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

17. ఏకీకరణ

ఐక్యం అంటే ఏకత్వం. సంయోగంలో బలం ఉంటుంది. బొటనవేలు, తక్కినవేళ్ళు ఏకం అయితే పిడికిలి ఏర్పడు తుంది. విడివిడిగా వేళ్ళు అంత బలమైనవి కాకపోయినా, కలసి పిడికిలిగా మారినప్పుడు బలోపేతమై ఇబ్బందులను నాశనం చేయగలడు. కనుక చేతులను, అడుగులను, బుద్ధులను, మనస్సులను కలపి, ఏకం చేసి అంతులేని క్రమప్రగతిశీలక శక్తిని కలిగిస్తూ, అందరి సంక్షేమంకోసం అందరూ కలవండి.

వ్యక్తిగత సిపాయిల కవాతును ఏకీకృతం చేస్తే, విశ్వాసపూరిత, సమష్టికృషి చైతన్యంకల సమూహకవాతు అవుతుంది.

భారతదేశప్రజలందరూ భాష, రాష్ట్రం, కులం, తరగతి, మతం, విభాగాలను మరచి కలసిపోతే ఓ అద్భుతమైన భారతదేశం అవతరిస్తుంది.

తరగతిలోని విద్యార్థులందరూ ఏకత్వంతో, శ్రేష్ఠతతో అధ్యయనం చేసి, శ్రేష్ఠతమమైన ఫలితాలను సాధించగలిగితే విద్యావిధానంలో ఒక క్రొత్త మైలురాయిని ఏర్పరచగలరు.

కుటుంబసభ్యులందరూ తమని తాము సంఘటితపరచుకుంటే అద్భుతానందగృహం ఆవిష్కృతమౌతుంది.

‘ఏకీకరణ’ తారతమ్యాలను అవగాహనచేసుకుంటూ, సాధారణతలను లీనంచేసుకుంటూ, శక్తులను కలుపుకుంటూ, పరస్పరాంగీకారాలతో, పరస్పర కృషితో, ప్రగతితో సృష్టింపబడుతుంది.

అన్ని మతాలూ ఏకంగా పరిణమిస్తే ఆధ్యాత్మికమతంగా ప్రపంచమధురత వాస్తవికంగా రూపొందుతుంది.

ప్రియమైన సుప్రియా! నేనూ, ఉపాధ్యాయ్ అంకుల్ 2003లో “మతం ఆ సంఘర్షణ? శాంతియా?” అనే కాన్ఫరెన్స్‌లో పాలుపంచుకోవటానికి బ్యాంకాక్‌లోని మహిడోల్ యూనివర్సిటీకి వెళ్లిన సంగతి నీకు తెలుసుకదా! ఈ కాన్ఫరెన్స్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ పీస్, యునైటెడ్ నేషన్స్, ఏషియా పసిఫిక్ యూనివర్సిటీస్ కలిసి నిర్వహించాయి.

ఈ కాన్ఫరెన్స్‌లో పాలుపంచుకోవడం నాకు అత్యంతానందాన్నిచ్చిన సందర్భం, ఎందుకంటే అక్కడే నేను “యూనివర్సల్ హ్యూమన్” అనే పద్యాన్ని సమర్పించాను. ఆ పద్యపు తెలుగు రూపాన్ని ఎంతో ప్రేమతో ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. (ప్రక్క పేజీలో ఇచ్చాను.)

చివరిసమావేశంలో ఈ పద్యాన్ని సమర్పించగా ప్రతిఒక్కరూ ఎంతో ఆనందించారు. సంతోషకరమైన, ఆహ్లాదకరమైన సమయమది. పశ్చిమాన యునైటెడ్ స్టేట్స్, తూర్పున ఉన్న చైనా, ఉత్తరాన ఉన్న మంగోలియా, దక్షిణాన ఉన్న ఆస్ట్రేలియాలకు చెందిన ముప్పై పైచిలుకు దేశాలనుంచీ వచ్చిన ఆధ్యాత్మిక, విద్యాధిక నాయకులందరూ కూడా కేవలం శ్లాఘించటమే కాదు, దృఢపరుస్తూ, సంతకాలు చేశారు.

విశ్వజనీన, ఏకత్వ, ఏకీకరణ, ఏకీకృత మానవుడి అత్యున్నత పులకరించింది.

కనుక ప్రియమైన సుప్రియా! ఏకీకరణపొందు, ఏకీకృతం చేసి విశ్వజనీన మానవుడివి, ఏకత్వమానవుడివి, ఆనంద, సంతోష, ఆహ్లాదకరవ్యక్తివి కా!

ఏకీకరించు, ఏకత్వం పొందు

ఏకీకరణకు ఏకీకృతమార్గాలు

1. సాధనకు, కార్యాలకు అధ్యయనసంస్థలను, సమూహాలను ఏర్పరచు.
2. సామూహిక ప్రార్థనలను ఇంటిలో నిర్వహించు.
3. నీ జీవితభాగస్వామితో, కుటుంబసభ్యులతో వాహ్యోళికి వెళ్ళు.
4. అతిథులు వచ్చినప్పుడు నీ కుటుంబసభ్యులతో కలిసి వంట చేయి.
5. పెద్దసమూహాలలోకూడిన ప్రార్థనలు, ఉపన్యాసాలు, జ్ఞానయజ్ఞాలలో పాల్గొను.
6. విద్యార్థులమధ్య ఉన్న వివాదాలను పరిష్కరించి వారిని ప్రేమతో కలుపు.
7. శిశిర్సు, మిగిలిన పిల్లలను ఒకచేట చేర్చి ప్రార్థనలు, అధ్యయనాలు చేయిస్తూ ఆహ్లాదకరంగా గడిపేట్లుగా చేయి.
8. నీ తల్లిదండ్రులు వాదించుకుంటూ ఉంటే వారిని నీ ఆహ్లాదకరమైన చిరునవ్వుతో, బోధనతో వారిని తిరిగి ఏకం చేయి.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. ఏకీకరణకు లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. ఏకీకరణకు, ఆనందంగా ఉండటానికి నీవేమార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

విశ్వజనీన మానవుడు

విశ్వజనీన మానవుడిని నేను,

శాంతియుతులను సమీకరించే దివ్యత్వం నేను.

ప్రేమదయాపూరిత హృదయమానవుడిని నేను,

పవిత్రమూ, సృష్టికర్తనూ అయిన క్రైస్తవుడిని నేను.

ప్రగతిమార్గగమనశీలమైన మానవుడిని నేను,

విశ్వాసనిష్ఠలు కలగలిసిన మహమ్మదీయుడిని నేను.

ప్రయత్నపూర్వకావగాహనల మానవుడిని నేను,

సమస్వయాయుత హిందువును నేను.

శాంతిస్వేచ్ఛాయుత మానవుడిని నేను,

దృఢదయాసాంద్ర బౌద్ధుడను నేను.

అన్నిమతాలసారాంశం మార్గదర్శక జ్యోతి నాకు,

విశ్వజనీన, ఏకీకరణ, ఏకీకృత, ఏకత్వ మానవుడిని నేను.

“నేను” నుండి “మనము” కు మనముతో కదులుదాం!

మానవులుగా మనందరం ఒకే కుటుంబమవుదాం!

18. ఆనందానుభూతి

ఆనందం నీ సహజప్రకృతి. జీవితంలో ప్రతిక్షణాన్నీ అనుభవిస్తూ నీ జీవనప్రయాణాన్ని ఆనందదాయక ప్రయాణంగా చేసుకో! జీవితంలో అద్భుతమైన ఆనందపు పరిజ్ఞానాన్ని (ఆనందనైశిత్యాన్ని) నీతో పంచుకోనీ!

శ్రేష్ఠుడైన గౌతమబుద్ధభగవానుని ధర్మచక్ర ఏకీకరణరూపమైన పరిపూర్ణచక్రం, ఉపనిషత్ బోధనారూపమైన సమన్వయ చక్రాలకు (శ్రావ్య, మధురచక్రం) స్వాగతం.

దీనిని అహమ్మదాబాదులో 15అ09అ2000 ఎ.ఎమ్.ఏ. అహమ్మదాబాద్ మేనేజ్మెంట్, అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేసిన వారాంతపు సమావేశంలో సమర్పించాను.

ఇందులో రెండు విషయాలు ఉన్నాయి. దుఃఖ కారకమైన భౌతిక ప్రపంచం, ఆనందానుభూతిని ఇచ్చే సహజప్రకృతి.

బాహ్యప్రపంచపు సుఖానుభూతిని పొందడానికి మనలోని అంతస్సుఖాన్ని అనుభవించాలి. ఇప్పుడు మనం అంతస్సుఖాన్ని ఆనందానుభూతిని ఏకీకృతం చేస్తే (బ్రహ్మానందాన్ని) ఆనందపుటంచులను ఆవిష్కరించగలమేమో చూద్దాం.

నీవు నీలోని అంతస్సుఖాన్ని పొందడానికి, అంతశ్శాంతిని సాధించాలి. అంతశ్శాంతి నిశ్శబ్దంనుంచీ (మౌనం) కలుగుతుంది. నిశ్శబ్దం అన్నిటిలోని శ్రేష్ఠమైంది. మౌనంగా ఉండి నీలోని కంపనలు సకలప్రపంచాన్నీ నింపేలా చేయి.

మౌనంగా ఉండి శాంతిని అనుభవించు.

మౌనంగా ఉండు, ఆలోచించు, ఏకాగ్రతతో ఉండు, ధ్యానించు.

పతంజలియోగ, సిద్ధసమాధియోగ, విపాసన ధ్యానం, రేకీ మొదలైన అనేక మార్గాలను నేర్చుకుని సాధన చేయి.

నీవు నీలోని ప్రశాంతతను చేరుకోగలిగితే అంతస్సౌఖ్యం నీదే.

నీ పని, బంధువులు, జ్ఞానం, అధ్యయనం, బాధ్యతలు, పాత్రలలో నీ ఆనందాన్ని విస్తరించు.

సంపూర్ణమైన పరిపూర్ణచక్రం నీలోని, అంతస్సుఖాన్ని, భౌతికసుఖాన్ని పవిత్రమైన ఆనందంగా పరిణమింపజేస్తుంది.

అంతస్సుఖంతో అనుభవించు.

పరిపూర్ణ చక్రం

(సంపూర్ణ చక్రం)

1. ఆత్మకు మధ్యేమార్గం (అంతరంగిక ప్రపంచం)
ఆనందాలను, దుఃఖాలను పొందక, న్యూనాధిక్యాలను దూరంచేస్తూ, ఆత్మానుభూతికి సహజసిద్ధంగా ఉండటమే మధ్యేమార్గం.
2. ప్రపంచానికి మధ్యేమార్గం (భౌతిక ప్రపంచం)
ఇవ్వనిది, తీసుకోనిది. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలను దూరం చేసేది. సరియైన సమర్పణ, స్వీకరణ కేటాయింపబడినదే భౌతిక ప్రపంచానికి మధ్యేమార్గం.

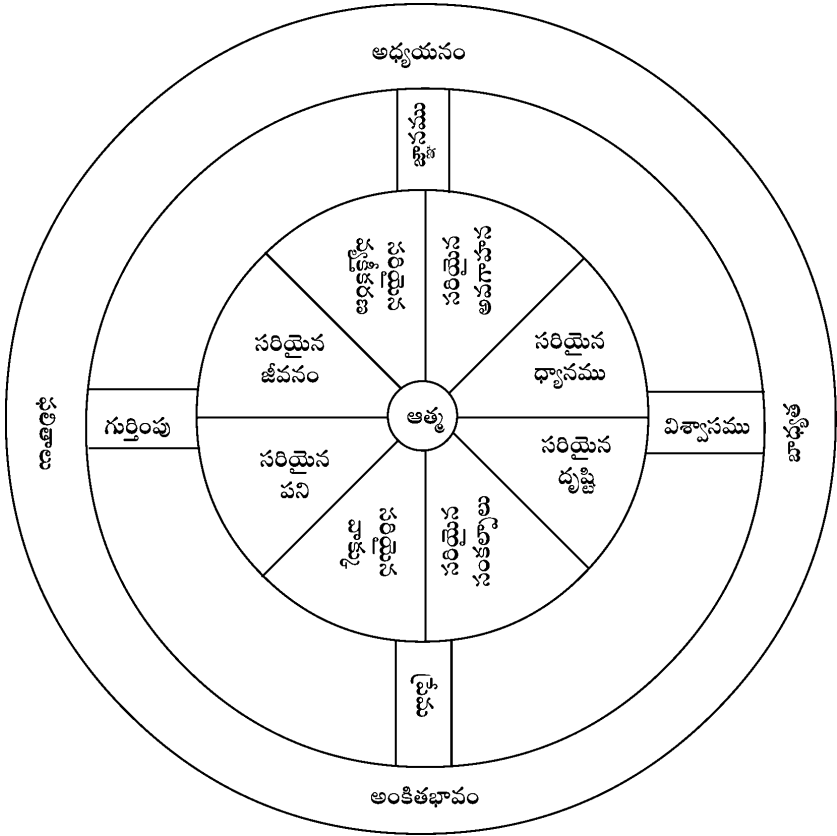
నాలుగు సత్యాలు

1. దుఃఖం, ఆనందాల సత్యత.
ప్రపంచమంతా దుఃఖం, ఆత్మ ఆనందం.
2. దుఃఖం, ఆనందకారకాల సత్యం.
పాకులాడటం దుఃఖం, తీసుకోవడం దుఃఖం, ఇవ్వడం, తీసుకోవడం దుఃఖం.
ప్రయోజనకరం ఆనందం, సమర్పణ, స్వీకరణ ఆనందం.
3. దుఃఖాన్ని తొలగించే, ఆనందాన్ని కలిగించే సత్యాలు.
పాకులాడకపోవడం దుఃఖాన్ని తొలగిస్తుంది.
ఉన్నతమైన ఆలోచన ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది.
పాకులాడకు, దుఃఖించకు. సేవించు, ఆనందించు.

అష్టవిధమార్గాల సత్యాలు

1. ఆత్మవర్తనకు అష్టవిధమార్గాలు.
సరియైన ఆలోచన, వాక్కు, పని, జీవనం. ప్రయత్నం, మనఃస్ఫూర్తి, ధ్యానం దృష్టి.

2. ప్రపంచమధురతకు అష్టవిధమార్గాలు.
 ప్రేమ, అంకితభావం.
 ఫలితాలు, గుర్తింపు.
 జ్ఞానం, అధ్యయనం.
 విశ్వాసం, బాధ్యత.
3. దుఃఖాన్ని తొలగించు, ఆనందాన్ని కలిగించు.
4. అంతరంగిక, భౌతికజీవనాన్ని శాంతియుతంగా గడపడానికి సమర్పణ, స్వీకరణలతో కూడిన ఆత్మతో కలయికను పొందడం.
 1. సరియైన సంకల్పాలు, వాక్కులతో ప్రేమ, అంకిత భావాలను సమర్పించటం, స్వీకరించటం
 2. సరియైన పని, జీవనవిధానంలో ఫలితాలను, గుర్తింపును సమర్పించటం, స్వీకరించటం
 3. సరియైన ప్రయత్నం, శ్రద్ధలతో జ్ఞాన, అధ్యయనాలను సమర్పించటం, స్వీకరించటం.
 4. సరియైన దృష్టి, సంకల్పాలతో విశ్వాసాన్ని, బాధ్యతను సమర్పించటం, స్వీకరించటం.



ఆనందానుభూతికి శాశ్వత మార్గాలు

1. 1. సరియైన సంకల్పాలు, వాక్కులతో ప్రేమ, అంకిత భావాలను సమర్పించటం, స్వీకరించటం
2. సరియైన పని, జీవనవిధానంలో ఫలితాలను, గుర్తింపును సమర్పించటం, స్వీకరించటం
3. సరియైన ప్రయత్నం, శ్రద్ధలతో జ్ఞాన, అధ్యయనాలను సమర్పించటం, స్వీకరించటం.
4. సరియైన దృష్టి, సంకల్పాలతో విశ్వాసాన్ని, బాధ్యతను సమర్పించటం, స్వీకరించటం.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

అభ్యాసం

1. ఆనందానుభూతికి లక్షణాలేమిటి?

1. _____

2. _____

3. _____

2. ఆనందానుభూతితో, ఆనందంగా ఉండటానికి నీవే మార్గాలను సాధన చేస్తావు?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాల ముఖ్యాంశాలు

1. అనుకూలం
అనుకూలమార్గమే ఆనందమార్గం. సాధ్యంచేసుకో!
2. చురుకుతనం
ఆచరించు, నీ అంతర్నిహితభావాలను వాస్తవికంగా రూపొందించు.
3. సమయోచితం
పూర్వగ్రహణంతో సమయోచితంగా ఉండు.
4. సమర్థత
సాధకత, సామర్థ్యమే శ్రేష్ఠత్వం.
5. ఆర్థికత
వ్యర్థాన్ని తొలగించేదే ఆర్థికత.
6. అధ్యయనం
బోధన పరిమితులు పరిధులు కలది.
అధ్యయనం పరిమితులు పరిధులు లేనిది.
7. పరిశోధన
నూతనానుభవపరవశతకు
పరిశోధించు, పరిశీలించు, విస్తరించు, తొలచి చూడు.
8. ఉత్సాహం
ఉత్సాహం భగవంతుని జీవలక్షణం.
9. అవగాహన
అవగాహనకు తల వంచు.
10. సహకారం
సహకారం విలువను పెంచుతుంది.

11. పంచుకోవడం
పంచుకోవడమే భాగస్వామ్యం.
12. ఇవ్వడం
ఇవ్వడమే పొందడం.
13. ప్రేమించు
ప్రేమించటమే జీవించడం.
14. విశ్వసనీయత
విశ్వసించు, హృదయాలను జయించు.
15. బాధ్యత
బాధ్యతతో ప్రతిస్పందించు.
16. సంఘటితం
సంఘటితమే అమృతం.
17. ఏకీకరణ
ఏకీకరించు, ఏకత్వం పొందు.
18. ఆనందానుభూతి
అంతస్సుఖంతో అనుభవించు.

ఆనందమెందుకు ?

ప్రియమైన సుప్రియా!

నీవు ఇప్పటికీ ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలను 18 ని చూశావు. ఇప్పుడు మనం ఆనందమెందుకో అడుగుదాం!

నిన్ను నీవు అధ్యాపకురాలివి ఎందుకో అడుగు. పిల్లలకు బోధించటానికి, సరియైన జీవనయానం కోసం అని చెప్పతావు.

ఇప్పుడు బోధిస్తున్నప్పుడు ఏం జరుగుతుంది అన్నది ప్రశ్న. పిల్లలు నేర్చుకుంటూ ఎదుగుతారు. తరువాత ఏం జరుగు తుంది? వారు సఫలత సాధిస్తారు. తరువాత ఏం జరుగుతుంది? వారు బాగా సంపాదించి ఇతరులకు సహకరిస్తారా? ఆ తరువాత ఏం జరుగుతుంది? వారు ఆనందంగా ఉంటారా? ఏ మార్గాన్నైనా తీసుకో! నీవు ఆనందంగా ఉండడమనే సమాధానంతోనే పూర్తి చేస్తావు.

అందుకనే చాణక్యమహానుభావుడు ఆనందాన్నే మొదటి పదంగా తీసుకున్నాడు.

“సుఖస్య మూలం ధర్మః”

ఆనందానికి కారణం ధర్మాన్ని ఆచరించటం. జ్ఞాని అయిన చాణక్యడు మానవత్వానికి తుది లక్ష్యం ఆనందమని తెలుసుకున్నాడు.

ప్రతిఒక్కరూ తమ పిల్లలు, తల్లిదండ్రులు, కొనుగోలుదారులు, సరఫరాదారులు, వృత్తిలో పెద్దలు, ప్రతినిధులు, విద్యార్థులు, వారి తల్లిదండ్రులు అందరూ ఆనందంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు.

కనుక, ఆనందం మానవుల లక్ష్యం, మూలం, గమ్యం. చైతన్యపు తుదిమెట్టు పరిపూర్ణ ఆనందమే. మన సహజ ప్రకృతే ఆనందం.

మనం ఆనందంగా ఉండటం మన సహజప్రకృతి. నిజానికి బాధాకరంగా ఉండటానికి మనం చాలా కష్టపడాలి. కాబట్టి సహజంగా ఉండు, ఆనందంగా ఉండు.

ఇంకో మాట! నిన్ను ఎవరో సంతోషకరంగానో, బాధాకరంగానో ఉంచలేరు. నీవే బాధాకరురాలివో, సంతోషకరురాలివో కావాలి.

ఆనందానికి అత్యున్నతమార్గాలు

ఇతరులు నిన్ను నిందించినా, నిందారోపణ చేసినా, అగౌరవపరచినా, దాడి చేసినా నీవు మాత్రం ఆనందంగానే ఉండగలవు.

ఎవరైనా నిన్ను నిందించినప్పుడు నీవు బాధపడితే వారి ప్రయోజనం సిద్ధిస్తుంది. వారు నిందించినప్పుడు నీవో చిరునవ్వును ఎంచుకుంటే అదే అద్భుతం. కాబట్టి అది ఇతరులది కాదు. అది నీదే. సంతోషమో, బాధో నీవే ఎంచుకుంటావు.

కాబట్టి ప్రియమైన మధురమైన సుప్రియా!

అనుకూలంగా, చురుకుగా, సమయోచితంగా, సమర్థతగా, ఆర్థికంగా, అధ్యయనశీలివిగా, పరిశోధకురాలివిగా, ఉత్సాహంగా, అవగాహకురాలివిగా, సహకారవంతంగా, పంచుకునే దానివిగా, ఇచ్చేదానివిగా, ప్రేమగా, విశ్వాసంగా, బాధ్యతగా సంఘటితంగా, ఏకీకరణగా, ఆనందానుభూతి సుప్రియవు.

అప్పుడు నీవు సు-ప్రియ, గొప్ప - ప్రియ, విశిష్టమైన ప్రియమైన దానవు.

ప్రేమ - తేజస్సు.

నీ ప్రియమైన తల్లిదండ్రులు

సుజనారాయణ

వైకుంఠ చతుర్దశి

04-11-2006

ఈవిధంగా జీవితంలోని అంతస్తుఖాన్ని అనుభవించు, జీవితాన్ని ఆస్వాదించు. సంపూర్ణమైన ఆనందకరమైన మార్గాన్ని నీ మార్గదర్శకంగా చేసుకో మా ప్రేమ తేజస్సు నీతోనే.

ఆనందాన్ని విస్తరించు

బరోడా

కార్తీక పౌర్ణమి

05-11-2006

ప్రియ పాఠకులారా!

అభినందనలు.

ఈ “ఆనందానికి అత్యున్నత మార్గాలు” మీకోసం! ప్రియమైన సుప్రియ మాధ్యమం. నిజంగా ఆలోచిస్తే నాకు మీలో ప్రతి ఒక్కరూ సుఅప్రియలే, చక్కగా ప్రేమపూరితవ్యక్తులే.

కనుక మీకిది హృదయపూర్వకప్రేమసమర్పణ.

చదవండి, మరొక్కమారు అధ్యయనం చేయండి.

దీన్ని మీ స్వంతం చేసుకుని వాక్యాల క్రింద గీటులను గీసుకుంటూ, గ్రహిస్తూ, సూచనలను, అభిప్రాయాలనిస్తూ, అనుభూతులను వ్రాసుకోండి.

అతిముఖ్యమైన విషయం. అధ్యాయాల వెనుక ఉన్న ప్రశ్నావళిని పూర్తి చేయండి. ఆనందప్రయాణంలో ఆత్మ పరిశీలనతో, ఆలోచనతో, ధ్యానంతో, మీ స్వయంసలహాలతో, భావనలతో, స్ఫురణలతో, విలువను ఆపాదించండి.

ఈ మార్గంలో మేము ఆనందభాగస్వాములం!

ఆనందాన్ని మీ జీవితాలలో వ్యాపించనివ్వండి! ప్రపంచంలో విస్తరించ నివ్వండి!

ప్రేమ తేజస్సులతో,

నారాయణ

ఇదే అది.

ఈ ఆనందమే ఆ ఔన్నత్యం.

కృతజ్ఞతలు

1. ఆనందాన్ని పోషించిన తల్లిదండ్రులకు, పెద్దలకు.
2. ఆనందాన్ని బోధించిన ఋషులు, గురువులు, ఆచార్యులు, అధ్యాపకులందరికీ.
3. ఆనందాన్ని ప్రకాశమానం చేసిన పెద్దలందరికీ.
4. ఆనందంతో కలసిపనిచేస్తున్న సహోద్యోగులందరికీ.
5. ఆనందాన్ని పంచుకుంటున్న మిత్రులందరికీ.
6. ఆనందంతో ఇబ్బందులనుండీ, సఫలతకు ప్రయాణం చేసిన సంస్థనాయకులందరికీ.
7. ఆనందంతో అధ్యయనం చేసిన అధ్యయనశీలురందరికీ.
8. ఆనందంతో సహకరించిన సహచరులందరికీ.
9. ఆనందంతో ఈ పుస్తకం తయారుచేయటానికి సహాయం చేసినవారందరికీ.
10. ఆనందం కలిగించే నా జీవితభాగస్వామి, పిల్లలు, మనుమలు, మనవరాళ్ళందరికీ.



పేరు : లలిత

తల్లిదండ్రులు :

శ్రీ శలక రఘునాథశర్మ
శ్రీమతి రాజేశ్వరి

విద్య :

ఎమ్.ఏ. (తెలుగు)
(హైదరాబాద్ కేంద్రీయ విశ్వవిద్యాలయము)

పి.హెచ్.డి. (తెలుగు)
(ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయము)

ఎమ్.ఏ. (సంస్కృతం)
(ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయ దూరవిద్యాకేంద్రము)

వృత్తి :

సంస్కృత అధ్యాపకురాలు
(అనిబిసెంట్ డిగ్రీ మహిళా కళాశాల)

పేరు : పద్మ

తల్లిదండ్రులు :

శ్రీ నందూరి రంగాచారి
శ్రీమతి నీలాదేవి

విద్య :

ఎమ్.ఏ. (ఇంగ్లీషు)
(ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయము)

ఎమ్.పిల్. (ఇంగ్లీషు)
(సెంటర్ ఫర్ ఇంగ్లీషు అండ్ ఫారెన్ లాంగ్వేజెస్)

వృత్తి :

ప్రిన్స్పల్, ఆంగ్ల అధ్యాపకురాలు
(అనిబిసెంట్ డిగ్రీ మహిళా కళాశాల)

