ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు

ఆంగ్లమూలం :
నారాయణ

అనువాదం :
శ్యాముసుందర్

ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు

నారాయణ

మానవుడవుగమన్న - మహనీయుడవుగమన్న
కమన్న పరిపూర్ణుడౌ కర్మయోగి

జూన్ 1989 - ఆగస్టు 1991

అనువాదం
శ్యామసుందర్

ప్రకాశకులు
శ్రీ సీతారామసేవాసదన్
తమ్మిచెరువు కట్ట, మంథని-505 184 (కరీంనగర్ జిల్లా, ఆం.ప్ర.)
ఫోన్: 08729-258439

గ్రంథకర్త ఇతర రచనలు ప్రచురణలు

1. నవ సహస్రాబ్దిలో నాయకత్వానికి ఆశయాలు (ఆంగ్లం)
2. బాధ్యతాయుత నేత (ఆంగ్లం)
3. బాధ్యతాయుత నేత (గుజరాతి)
4. ఉదాత్త నేత (ఆంగ్లం)
5. సమగ్ర యాజమాన్య విధానం (ఆంగ్లం)
6. శృతి - అపశృతి (ఆంగ్లం)
7. సనాతన హైందవ ధర్మం పై పలు గ్రంథాలు - వ్యాసాలు
8. విద్యా విధానంలో శ్రేష్ఠత (ఆంగ్లం)
9. స్థిరత - దృఢత (ఆంగ్లం)
10. శ్రేష్ఠతాసోపానపథం (ఆంగ్లం)
11. వ్యూహాత్మక నిర్వహణ విధానం
    (చాణక్య సూత్రాలు మరియు కౌటిల్యుని అర్థశాస్త్ర దర్శనం)

ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు

ఆంగ్లమూలం: **నారాయణ**

(ఇ-మేల్ narayana@excelind.com)

అనువాదం: **శ్యామసుందర్**

ప్రకాశకులు

శ్రీ సీతారామసేవాసదన్

తమ్మిచెరువు కట్ట, మంథని-505 184 (కరీంనగర్ జిల్లా, ఆం.ప్ర.)

ఫోన్: 08729-258439

ముద్రణ

సత్యనారాయణ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్

4-6-143, తిలక్‌రోడ్, కరీంనగర్. (ఆం.ప్ర.)

ఫోన్: 0878-2243026

పాఠక మహాశయుల ఆత్మస్థితుడైన పరమాత్మకు

నివేదనం

అనుక్రమణిక

✪	ప్రస్తావనం - సువర్ణ లక్ష్మణ్‌రావు	i
✪	ప్రవేశిక - వేదుల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి	iii
✪	శ్రీ శ్యామ్ పాఠక్ గారికి - నారాయణ	ix
✪	అంకురార్పణం - నారాయణ	xii
1.	స్వయం స్ఫూర్తి	1
2.	ఆత్మ సమర్పణం	6
3.	ఆత్మవిశ్వాసం	11
4.	స్వయం ప్రేరణం	16
5.	స్వయంశిక్షణ	21
6.	స్వయం-అధ్యయనం	26
7.	స్వయంప్రగతి	33
8.	స్వీయమూల్యాంకనం	39
9.	స్వీయప్రశంస	61
10.	ఆత్మవిమర్శనం	67
11.	స్వీయోద్ధరణం	73
12.	స్వావలంబనం	85
13.	ఆత్మసంయమం	95
14.	స్వాభిమానము	104
15.	స్వయంతృప్తి	109
16.	స్వయం అప్రమత్తత	112
17.	ఆత్మసాఫల్యం	118
18.	ఆత్మానుభూతి	123

✪ నివేదనం 124
✪ ఉపక్రమణిక 125
✪ త్వం 126
✪ అన్వయము 127
✪ దశ నిర్దేశాలు 132
✪ దివ్యదర్శనం 133
✪ ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు 135
✪ విశ్వదర్శనం 140
✪ స్వీయోత్కర్ష - శ్యామసుందర్. 146

ప్రస్తావనం

జగమెఱిగిన బ్రాహ్మణునికి జందెమెందుకని నానుడి. సకల విద్యాపారగునిగా, సకలార్థ సాధకునిగా, స్నేహశీలిగా సహనశీలిగా వితరణశీలిగా ఖ్యాతుడైన మన నారాయణ గారి గురించి ఏదిచెప్పినా ఎంత చెప్పినా అది చర్విత చర్వణమే ఔతుంది.

శ్రీ నారాయణ పారిశ్రామికవేత్తగా నిర్వహణశాస్త్ర నిపుణునిగా, శిక్షకునిగా సర్వవిదితుడు.

నిర్వహణశాస్త్రానికి (Management Sciences) మానవ వనరుల అభివృద్ధి (Human Resources Development) ప్రాణము ఐతే, వ్యక్తిత్వవికాసం (Personality Development) దానికి ఆత్మ. ఈ వ్యక్తిత్వవికాసమే గ్రంథానికి విషయవస్తువు. ఈ విషయం గ్రంథకర్త మన నారాయణ సరసంగా సరళంగా సోదాహరణంగా అనుభవసిద్ధంగా ఆవిష్కరించినారు. వీరు దీనిలో అక్కడక్కడ ఉటంకించిన ఉదాహరణలు స్థూలదృష్టిలో భౌతికవిషయాలుగా అగుపించినా, సూక్ష్మంగా పరిశీలించినపుడు, విషయ సామాగ్రిలో అధిభౌతిక జ్ఞానసంపద పుష్కలంగా గోచరమౌతుంది.

జయదేవఋషి **గీతాగోవింద** కావ్యారంభంలో ఇలా చెప్పియున్నారు

యది హరి స్మరణే సరసమ్మనో
యది విలాస కలాసు కుతూహలమ్
మధుర కోమల కాంత పదావలీమ్
శృణు తదా జయదేవ సరస్వతీమ్

ఇదే సాంప్రదాయంలో మన నారాయణ గారు భౌతికపరమైన ఆధునిక శాస్త్ర సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని ఆధ్యాత్మిక విచారాలతో సంయోగం చేసి అందిస్తున్నారు. మన నారాయణ గారి మధురమైన సుకుమారమైన సప్రకాశమైన ఉక్తులు ఉపమానాలు ఇటు శాస్త్ర జిజ్ఞాసువులకూ, అటు ఆత్మావబోధామృత పిపాసులకూ సులభ గ్రాహ్యములై అధ్యయనాభ్యాస వశములై అనుభవైకవేద్యములౌతాయని ఆశిస్తున్నాము.

గ్రంథకర్త ఆంగ్లంలో నిర్మించిన ఈ అష్టాదశ ద్వార తోరణాన్ని ఆంధ్ర పాఠకులకు అందిచే కార్యభారాన్ని, శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్ సహకార్యవర్గ సభ్యులైన శ్రీ శ్యాంసుందర్ గారికి అప్పగించినాము.

దీని ప్రచురించే అవకాశం మా సంస్థకు లభించటం మాకు సంతోషదాయకం.

శుభాకాంక్షలతో

సువర్ణ లక్ష్మణ్‌రావు
అధ్యక్షులు

శ్రీ సీతారామ సేవాసదన్
తమ్మచెరువుకట్ట
మంథని-505 184
ఫోన్: 08729-258439

ఆచార్యసార్వభౌమ
ఆచార్య వేదుల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి
ఎం.ఏ, పిఎచ్.డీ(తెలుగు), ఎం.ఏ; పిఎచ్.డీ(సంస్కృతం)
తెలుగుశాఖ, ఆంధ్రవిశ్వకళా పరిషత్
విశాఖపట్నం.

శారదాపీఠం
46-15-35, మండావారి వీధి,
విశాఖపట్నం-530 016.
ఫోన్: 2541003

ప్రవేశిక

తపోనిష్ఠలోనుండే ప్రాచీన మహర్షులు మానవజీవిత స్వరూపస్వభావాలను దర్శించి ఆవిష్కరించిన అభిప్రాయాలు ఈనాటికిగాదు; ఏనాటికైనా కళ్లకు అద్దుకొని పరమసత్యాలుగా గ్రహింపదగ్గవే. అవి సార్వకాలికాలు; సార్వదేశికాలు; సార్వజనీనాలు. వాటిని చక్కని సమన్వయంతో వ్యాఖ్యానించి లోకానికి అందించిన, వివిధ మతాలకు చెందిన ఆచార్యశేఖరులు జగద్గురు శ్రీశంకరాచార్య ప్రభృతులు అవశ్యమూ అభినందింపదగ్గవారే. ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిని పొందుతున్న భారతీయ సంస్కృతికి మూలాధారాలుగా వారెల్లప్పుడూ నిత్యస్మర్తవ్యులు.

జీవితం క్షణికమైనది. **నళినీదళగత జలమతి తరళమ్** అని జగద్గురు శంకరభగత్పాదుల ఉపదేశం. బద్బుదోపమమైన ఆ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవడం ఒక్క మనుష్యునికి మాత్రమే సాధ్యమౌతుంది. అది జ్ఞానసిద్ధం. పశుపక్ష్యాది వివిధ జీవరాశుల నుండి మనుష్యుణ్ణి వేరుచేసేది జ్ఞానం మాత్రమే. కాబట్టి **జ్ఞానేన హీనాః పశుభిస్సమానాః** అని సుభాషితం. అజ్ఞానం ఆధారంగా "తాను ఎవ్వడు? ఎక్కడనుండి వచ్చేడు? ఆచరింపవలసిన కర్మయెట్టిది? దాన్ని ఏవిధంగా ఆచరించాలి? జీవితం యొక్క గమ్యం ఏది? దాన్ని పొందడానికి ఏమార్గాన్ని అనుసరించాలి?" మొదలైన విషయాలను సమగ్రంగా నిర్దుష్టంగా ఆలోచించి ఆచరణలో పెట్టుకొన్నప్పుడే దుర్లభమైన మానవజన్మ సార్థకమౌతుంది.

ఆత్మా వారే ద్రష్టవ్యశ్శ్రోతవ్యో మంతవ్యో నిధిధ్యాసితవ్యః అని ఉపనిషద్వాణి. కళ్ళు ఉన్నందుకు ఆత్మనే దర్శించాలి. చెవులు ఉన్నందుకు ఆత్మనే వినాలి. మనస్సు ఉన్నందుకు ఆత్మనే ధ్యానిస్తూ స్థిరంగా నిల్పుకోవాలి. అంటే, ఆత్మానుభూతియే జీవిత పరమార్థం అని తాత్పర్యం.

మిథ్యాభూతమైన జగత్తు సర్వమూ దుఃఖపూరితమే. **లోకం శోకహతం చ సమస్తమ్** అని ఆచార్యోక్తి. జీవుడు పాంచభౌతికమైన దేహాన్ని పొందినప్పుడు ఆ ఉపాధి నుండి తొలగేవరకూ లోకంలో రకరకాల దుఃఖాలను అనుభవింపకతప్పదు. సమస్త దుఃఖాలకూ మూలం హృదయదౌర్బల్యం. దాన్ని విడనాడి ప్రతివ్యక్తీ ఎదురయ్యే సమస్యలను సాహసంతో ఎదుర్కొంటూ జీవితంతో ముందుకు పయనించాలి. **క్షుద్రం హృదయదౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ** అనే గీతాచార్యుల హెచ్చరిక అందరికీ అనుసరణీయమైనదే.

విద్యలన్నింటో **ఆత్మవిద్య** అత్యుత్తమమైనది. **అధ్యాత్మవిద్యా విద్యానామ్** అని శ్రీకృష్ణభగవానుడు భగవద్గీతలో తాను 'విద్యలలో అధ్యాత్మవిద్యా స్వరూపుడను' అని వెల్లడించినాడు. ఆత్మవిద్యకే వేదాంతవిద్య అనికూడా వ్యవహారం. ఆ వేదాంతవిద్య సంన్యాసాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది అని సామాన్యంగా అందరూ భావిస్తారు. వార్ధక్యంలో చదువదగ్గదని విశ్వసిస్తారు. చిన్నవయసులో అభ్యసింపరాదనికూడా అభిప్రాయపడుతారు. వేదాంతం కేవలం సంన్యాసాన్ని ప్రోత్సహిస్తుందనడం అనుచితం. భగవద్గీత అంతా విన్న అర్జునుడు సంన్యసింపలేదు. **నష్టోమోహః, స్మృతిర్లబ్ధా, కరిష్యే వచనం తవ** అని పలికి రణరంగంలోకి దూకి శత్రుపక్షాన్ని సర్వనాశనం చేశాడు. అంటే, భగవద్గీత అర్జునుణ్ణి కర్తవ్యనిష్ఠునిగా చేసిందిగాని సంన్యాసిగా మార్చలేదు. దీన్నిబట్టి వేదంతశాస్త్రం ఆత్మానుభూతికి తగిన మార్గాలను ఉపదేశించడమేగాకుండా కర్తవ్యనిర్వహణనుగూడా ఉపదేశిస్తుందని స్పష్టమౌతుంది.

మాన్యశ్రీ గట్టు నారాయణగారు కరీంనగర్ జిల్లాకు చెందిన మంథిని గ్రామానికి సంబంధించినవారు. ఇంజినీరింగ్‌లోనూ మేనేజ్‌మెంట్‌లోనూ డిగ్రీలు పుచ్చుకొని బొంబాయి బరోడా వంటి మహానగరాలలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైన **ఎక్సెల్** మొదలైన

కంపెనీల విధినిర్వహణలో ఇంచుమించు నాలుగుదశాబ్దాలుగా కీలకపాత్ర వహిస్తూ బహువిధ ప్రశంసలు అందుకొంటున్నారు. గురూజీగా వ్యవహరింపబడుతూ అందరి ఆదరాభిమానాలు చూరగొంటున్నారు. వారిపేరుమీదుగా బరోడానగరంలో నెలకొల్పబడ్డ గురునారాయణ రీడర్‌శిప్ సెంటర్ అనే బృహత్ సంస్థ వారి యశశ్చంద్రికలను దిశదిశలా వెదజల్లుతోంది.

శ్రీ నారాయణ గురూజీ గొప్ప ప్రతిభాసంపన్నులు. ఆర్ష సంస్కృతిలో అత్యంత ప్రముఖములైన వేదాలు పురాణాలు స్మృతులు మొదలైనవానిని బాగా అధ్యయనం చేసిన అమృతమూర్తులు. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే, **ఆర్షవిద్యా విభూషణులు.** విభిన్న పాశ్చాత్యదేశాలలో భారతీయసంస్కృతికి సంబంధించిన వివిధ అంశాలపై ప్రసంగాలుచేస్తూ విశ్వవిఖ్యాతిని ఆర్జించుకొంటున్న విశిష్టచరిత్రులు. వారి ఆర్షవిజ్ఞానానికి అవధులు లేవు; సౌహార్ధానికి ఎల్లలు లేవు; హృదయ వైశాల్యానికి గట్లు లేవు; వదాన్యగరిమకు సరిహద్దులు లేవు.

శ్రీ నారాయణగారు వృత్తిరీత్యా విధినిర్వహణకు అంటే మేనేజ్‌మెంటుకు సంబంధించినవారు. ప్రవృత్తిరీత్యా ఆర్షవిద్యాసంపదకు అర్హులైన వారసులు. ఈ రెండు రంగాలలోనూ అద్వితీయమైన సవ్యసాచిత్వం కల్గిన వీరు ఆంధ్రాంగ్ల భాషలలో ఏ రచన చేసినా అందులో ఆరెండింటికీ చక్కని సమన్వయం చేకూర్చడం వీరి ప్రత్యేకత.

శతాధికంగా ఉన్న శ్రీ నారాయణ గురూజీ రచనలు అన్నింటిలో "Gatewayss to Self Realisation" అనే ఆంగ్లకృతి అత్యంత విశిష్టమైనది; అత్యంత విలక్షణమైనది కూడా. "Self Start" అనే ప్రకరణంతో ఆ గ్రంథం ఆరంభింపబడి "Self Realisation" అనే ప్రకరణంతో ముగింపబడింది. పద్దెనిమిది ప్రకరణాలలో రచింపబడింది గ్రంథశీర్షిక, ప్రకరణాలసంఖ్య పరిశీలిస్తే అది భగవద్గీతా సదృశంగా పరిగణింపదగ్గదని విశదమౌతోంది. నారాయణుని అవతారమైన శ్రీకృష్ణునిచే భగవద్గీత ఉపదేశింపబడింది. ఈ ఆంగ్లగ్రంథం సాక్షాత్తుగా నారాయణ చేతనే రచింపబడింది. గీత, యుద్ధరంగంలో వణకిపోతూ గాండీవాన్ని చేతులనుండి జారుస్తూ క్లైబ్యంతో

కార్యవిఖుడైన అర్జునునికి ఉపదేశింపబడింది. ఈగ్రంథంకూడా విధినిర్వహణ (Management) లో పెక్కు సమస్యలతో సతమతం అవుతూ నిస్పృహతతో నిస్సహాయతతో దైన్యాన్ని పొందిన ఒకవ్యక్తికి ఉపదేశింపబడింది. అంతస్తత్వాన్ని సమీక్షిస్తే కర్తవ్యనిష్ఠను ఆత్మానుభూతినీ కలిగించడంలో అపరభగవద్గీతగా పరిగణింపదగ్గదే.

ఈ గ్రంథం మేనేజ్‌మెంటుకు సంబంధించిన వాళ్ళకు ఏవిధంగా ఉపాస్యమో, తత్త్వజిజ్ఞాసువులకు కూడా ఆవిధంగానే పారాయణగ్రంథం అవుతోంది. మేనేజిమెంటుకు చెందినవాళ్ళు ఈగ్రంథం వాళ్ళకోసమే రచింపబడిందని అనుకొంటారు. వేదాంతులు తమకోసం ఆత్మానుభూతిని కలిగించే గ్రంథంగా సంతరింపబడిందని విశ్వసిస్తారు. ఇరువర్గాలకూ సమన్వయం కూర్చే ఇటువంటి గ్రంథం ఇప్పటివరకు రాలేదనడం అత్యుక్తిగాదు.

ఈ రచనలోని పద్దెనిమిది ప్రకరణాలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి అంతర్లీనమైన క్రమపరిణామంతో రచింపబడ్డాయి. విధినిర్వహణకు ఉపక్రమించినప్పుడు ఆరంభంలో కలిగే క్లిష్ట సమస్యలను అధిగమించి, ఆత్మస్థైర్యాన్ని పెంచుకొంటూ, సహోద్యోగుల సహకారాన్ని పెంపొందించుకొంటూ, తాను పనిచేస్తున్న కంపెనీని అత్యున్నత శిఖరాలకు తీసుకొనిపోతూ, తాను పొందే ఆనందానుభూతికి ఒక్కొక్క ప్రకరణం ఒక్కొక్క ప్రవేశద్వారంగా దర్శనమిస్తుంది. అలాగే సంసారమహాసాగరంలో పూర్తిగా మునిగిన ప్రతివ్యక్తీ నియమబద్ధమూ నిర్దుష్టమూ అయిన జీవితాన్ని గడుపుతూ, ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మపరీక్షతో ముందుకుపోతూ, ఆత్మార్పణబుద్ధిని పెంచుకొంటూ చివరికి ఆత్మానుభూతిని పొందటానికి ఒక్కొక్క ప్రకరణం ఒక్కొక్క ప్రవేశద్వారంగా పరిణమిస్తుంది.

విధినిర్వహణ—వేదాంతం అనే రెండూ యమునా గంగా నదులు కాగా, అవగాహన అనే సరస్వతీనది అంతర్వాహిక కాగా ఈ గ్రంథం పవిత్రమైన త్రివేణీసంగమంగా భావింపదగ్గది.

ఆంగ్లభాషలో శ్రీ నారాయణగారి శైలి అత్యంత విశిష్టమైనది; అనితరసాధ్యమైనది; అనుపమమైనది. నిత్యజీవితంలోనూ నిర్వహణ (Management) జీవితంలోనూ వారికిగల పరిణతి వారిభాషలోనూ, భావంలోనూ, విషయ విశ్లేషణలోనూ కూడా ప్రస్ఫుటమౌతూ ఉంటుంది. ఈ "Gateways to Self Realisation" అనే వీరి గ్రంథం దానికి పరమోదాహరణమనదగ్గది.

ఆంగ్లభాషలో రచింపబడ్డ ఈ గ్రంథాన్ని ఆంధ్రభాషలోనికి అనువదిస్తే తెలుగువారికి ఎంతో మేలుచేకూరుతుంది అనే సముద్దేశంతో శ్రీ శ్యామసుందర్‌గారు ఆ మహాకార్యాన్ని సాధించడానికి పూనుకొన్నారు.

శ్రీ గురూజీ గారి ఏ ఆంగ్లగ్రంథాన్ని అనువదించడానికి ఎవరు పూనుకొన్నప్పటికీ మూడు అర్హతలు కావాలి. అవి:

i) మేనేజిమెంటులోనూ వేదాంతంలోనూ పరిపక్వత;

ii) ఆంగ్లాంధ్ర భాషలలో ప్రవీణత;

iii) రచనా సామర్థ్యం

ఈ మూడూ బహుదుర్లభములైన గుణాలు. శ్రీ శ్యామసుందర్‌గారు వృత్తిరీత్యా ఇంజనీరు. ప్రభుత్వ నీటిపారుదలశాఖ నుండి ఉద్యోగవిరమణ చేసినవారు. వీరు ఆంగ్లభాషలో ఆరితేరినవారే. శ్రీ నారాయణ గురూజీకి బంధువులు, అత్యంత సన్నిహితులు అవడంచేత వారి పరిణత ప్రజ్ఞను కొంతవరకు చక్కగా గ్రహింపగలిగినవారే. పదప్రయోగంలోనూ వాక్యవిన్యాసంలోనూ విషయనిరూపణలోనూ నారాయణగారి మార్గం అనువాదసాధ్యం కాదు. అది వారి ప్రత్యేకత. కాని, శ్రీ శ్యామసుందర్‌గారు నారాయణగారి ఆంగ్లరచనను ఆంధ్రీకరించి బహువిధ ప్రశంసార్హంగా కృతకృత్యులైనారు.

ఒక భాషలో రచింపబడ్డ గ్రంథం మరొక భాషలోకి అనువదింపబడినప్పుడు ఆ అనువాదం పాఠకునికి స్వతంత్రగ్రంథంగానే భాసించాలి. అనువాదగ్రంథంగా అనిపించకూడదు. అప్పుడే ఆ అనువాదం సజీవమైనదిగా గుర్తింపబడుతుంది. ఆ అనువాదకుడు అత్యంతసమర్థునిగా పరిగణింపబడుతాడు. శ్రీ శ్యామసుందర్‌గారి

అనువాదం ఆకోవకు చెందుతుంది. **ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు** అని పేరు పెట్టడంతో ఆరంభించి, కొసవరకు శ్రీ శ్యామసుందర్ గారు తమ అనువాదాన్ని ఒక స్వతంత్రగ్రంథంగానే రూపొందిచేరు. వారి దీక్ష అచంచలమైనది; ప్రతిభ అసదృశమైనది; అనువాదం అద్వితీయం అనదగ్గది.

ఈ సందర్భంలో లౌకిక పారలౌకిక విషయాలను రెండింటినీ అపూర్వమైన ప్రజ్ఞతో అనుసంధానంచేసి "Gateways to Self Realisation" అను గ్రంథాన్ని ఆంగ్లభాషలో సంతరించిన **ఆర్ష్య విద్యావిభూషణ** శ్రీ గట్టు నారాయణ పూజ్యసోదరులనీ, ఆ ఆంగ్లగ్రంథాన్ని అనల్పమైన ప్రజ్ఞతో ఆంధ్రీకరించి, ఆంధ్రులకు అందజేసిన అపూర్వసోదరులు శ్రీ శ్యామసుందర్‌గారినీ హార్దికంగా అభినందిస్తున్నాను. ఈ ఆంధ్రానువాదాన్ని సమగ్రంగా అధ్యయనంచేసి, అంతస్తత్త్వాన్ని గ్రహించి, జీవితంలో ఆచరిస్తూ పాఠకలోకం ఆత్మానుభూతిని పొందాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

శుభం భూయాత్

19-01-2005. **వేదుల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి**

శ్రీ శ్యామ్ పాఠక్ గారికి
ముఖ్య సంచాలకులు 'ఎక్సెల్' పరిశ్రమలు
భావనగర్

నా ప్రియమైన శ్యాంసుందర్

నీ పేరులో 'శ్యాం' మాత్రమే ఉన్నా, నిన్ను 'శ్యాంసుందర్'గానే సంబోధింప దలచుకొన్నాను. ఎందుకంటే నీవు కేవలం శ్యాముడవేగాక, సుందరడవూ మనోహరుడవు గూడా. నీ సౌందర్యం, ఆకార విశేషంలోనేగాక, నీ విచారసరళి, వర్తనాశైలిలోనూ ఉన్నది. ఇటీవలే నీవు మన భావనగర్ విభాగానికి నిర్వహణ బాధ్యతను స్వీకరించినావు. నీకు శ్రీ పీ.వీ. కాంగో గారి పర్యవేక్షణం, శ్రీ ప్రకాశ్ భాయి ష్రాఫ్ గారి దిశా నిర్దేశం తోడుగా ఉండటం నాకు ఎంతో ముదావహం.

మన ప్రియమైన **దీపేశ్** భావనగర్ విభాగానికి ముఖ్య సంచాలకునిగా బాధ్యతను స్వీకరించిన తరుణంలో అతనికొక లేఖ వ్రాసియున్నాను. ఆ లేఖాంశమే "శ్రేష్ఠతా సోపానపథం". దీపేశ్‌భాయి, నీవూ, శ్రీ కాంగోగారూ మరియు మీ భావనగర్ పరివారం ఆ విభాగం నిర్వహణలో అద్భుతమైన ప్రతిభాపాటవాలను ప్రదర్శించి, అత్యుత్తమమైన ఫలితాలను సాధించినారు. ఇప్పుడు భావనగర్ విభాగం దినదినం నూతన ప్రమాణాలతో పురోగమిస్తూ **ఎక్సెల్** తారహారంలో రవ్వలపతకంలాగా వెలిగిపోతున్నది.

గతంలో నీ ప్రతిభా వ్యుత్పత్తులతో ప్రమాణాలను నిరంతరం అధిగమిస్తూ, నూతన ప్రమాణాలను నెలకొల్పుకొంటూ నీ శక్తి సామర్థ్యాలను నిరూపించుకొన్నావు. ఆ కారణంగానే ఇప్పుడు నీకు అంతకన్నా గురుతరమైన విధులు బాధ్యతలు అప్పగించడమైంది. కాబట్టి క్రొత్తగా చేపట్టిన ఈ బాధ్యతల్లో నీవు ఎదుర్కొనబోయే సమస్యలూ, అవరోధాలూ నీ గతానుభవాలకన్నా ఎంతో భిన్నమైనవి మరియు నూతనమైనవి. కాబట్టి వీటికోసం నీవూ శ్రీ కాంగోగారూ మరియు నీ సహచరులూ రూపొందించాల్సిన పరిష్కారాలు కూడా అంతే వైవిధ్యంగానూ నూతనంగానూ ఆయా పరిస్థితులకు అనుగుణంగానూ ఉండితీరాలి.

ఈ తరుణంలో నీవు నీ శక్తియుక్తులన్నీ కూడదీసుకొని నీ ప్రయాసలో విజయుడవై ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయుడవు కావాలి. నీలో అపారమైన శక్తి సామర్థ్యాలు నిక్షిప్తమై యున్నాయి. ఆ గుప్త నిధులను శోధించి సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. వాటిని తోడుకొంటున్న కొద్దీ, అవి కాసారాలలాగా నిండుతూనే ఉంటాయి.

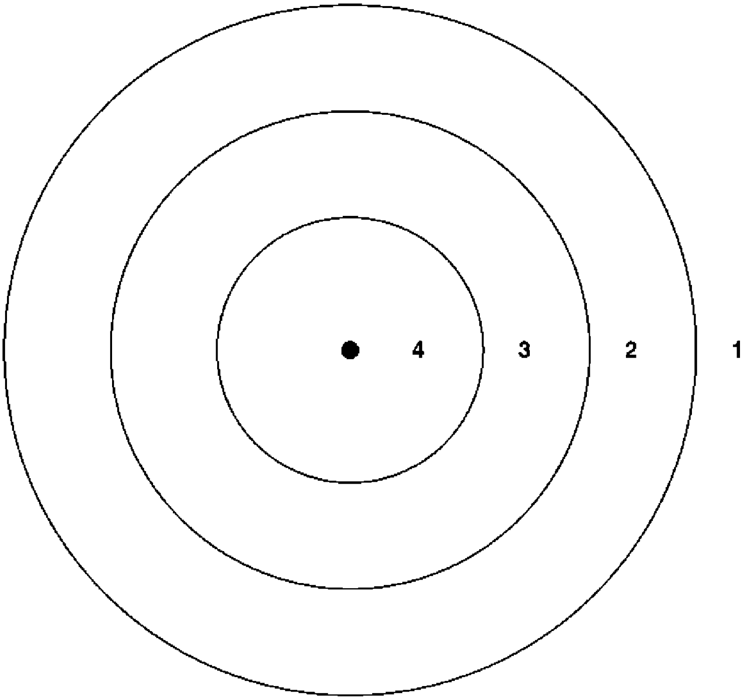
గురు సందర్శనానికి పూర్వం శ్రీ వివేకానందులేమీ గొప్ప వేదాంతి కారు; గాంధీజీగారి సహచర్యానికి ముందే శ్రీ వల్లభభాయి పటేల్‌గారు కూడా గొప్ప జాతినేతగా వెలుగొందలేదు. గాంధీజీగారు సైతం, దక్షిణాఫ్రికాలో శ్వేతజాతి పీడనాన్ని అనుభవించకుండానే మహాత్ములుగా పరిణమించలేదు. సముద్ర గండాన్ని ఎదుర్కొనక ముందే శ్రీ జాన్‌కెన్నెడీ మహాశయుడు గూడా గొప్ప సాహసిగా నిరూపించుకోలేదు. అంటే ఆయా పరిస్థితులు, సంగతాలు, సందర్భాలే సామాన్యులను మాన్యులుగానూ, మాన్యులను మహా మాన్యులుగానూ తీర్చిదిద్దుతాయి.

అలాగే, ప్రస్తుతం నీవు స్వీకరించిన విధులు బాధ్యతలు కూడా నీ పురోగతికి చక్కని అవకాశాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. ఈ తరుణంలో నీవూ, నీ సహచరులూ మీకున్న వనరుల నుండి, వసతుల నుండీ, మీ కార్మిక గణం నుండీ, మీ యంత్రోపకరణాల నుండీ, మీ ప్రక్రియలూ ప్రయోగాల నుండీ అతిశ్రేష్ఠమైన ఫలితాలను రాబట్టుకోగలరనే విషయంలో నాకు ఏలాటి సందేహం లేదు. మీరందరూ మన పరిశ్రమలకు, మన శ్రామికులకూ, సమాజానికీ, దేశానికీ శాంతి సౌభాగ్యాలను సమకూర్చే సన్మార్గంలోనే పయనించవలసి యున్నది.

ఇప్పుడు నీవు ఎదుర్కొనబోయే సమస్యలను సవాళ్ళను సమర్థవంతంగా, సునాయాసంగా అధిగమించటానికి, నీకు అందివచ్చిన అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసికోవటానికి ఉపకరించే ఈ **ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాల** ను అందిస్తున్నాను. దీనిని లోతుగా పరిశీలించి, శ్రద్ధాసక్తులతో అభ్యసించి, తద్వారా, నీలో నిక్షేపమై యున్న శక్తి సామర్థ్యాలను గుర్తించుకోగలుగుతావని ఆశిస్తున్నాను.

శుభాకాంక్షలతో, ప్రేమతో

నారాయణ



1.	దేహము	-	సాధన	-	శారీరికానుభూతి
2.	మనస్సు	-	భావన	-	మానసికానుభూతి
3.	బుద్ధి	-	చింతన	-	భౌతికానుభూతి
4.	ఆత్మ	-	చేతన	-	అధ్యాత్మికానుభూతి

అంకురార్పణం

ప్రియమైన పాఠక్!

ఇక్కడ నీకు వివరిస్తున్నది తత్త్వశాస్త్రం గురించి కాదు. ఇది ఆత్మ జిజ్ఞాసాక్రమం మాత్రమే.

తాను అంటే ఏమిటి? **నీవు** అంటే ఏమిటి? అందరిలో ఉండే తాను అంటే మరేమిటి?

నీవు అనగా నీయొక్క యథార్థ స్థితి; ఇది నీ భౌతిక స్వరూప స్వభావాలకన్నా, నీ వృత్తి ప్రవృత్తులకన్నా, అధికమైనది. అలాగే నీ అనుభూతులకన్నా ఉన్నతమైనది. నీ ఆలోచనలకన్నా ఘనమైనది. నీలోని **తాను** అనే దాని యొక్క సమగ్ర సారాంశమే. ఇది నీ ఆలోకనాలకన్నా, నీ ఆలోచనా సరళికన్నా, నీ విచార సరణి కన్నా భిన్నమైనది. వాస్తవానికి ఇది నీ సంపూర్ణమైన అస్తిత్వమే.

ప్రతి వ్యక్తిలోనూ అపారమైన శక్తి సామర్థ్యాలు నిక్షిప్తమై, నిహితమై, చాలావరకు ఉపేక్షింపబడి యుంటాయి. మరి, ఈ గుప్తనిధులను శోధించి సాధించి అనుభవించటానికి ప్రవేశ ద్వారాలేమైనా ఉన్నాయా? ముఖ్యంగా, నీ వంటి శ్రమజీవికి, క్రియాశీలికి నీ అస్తిత్వాన్ని వ్యక్తీకరించుకోవటానికి, ఆచరణీయమైన అనుసరణీయమైన ఉపాయాలను శోధించి గ్రహించవలసియున్నది.

మన సనాతన అధునాతన తత్త్వజ్ఞానులు ఆత్మావబోధానికి అనేక మార్గాలను చూపించియున్నారు. ఐతే, ప్రస్తుతానికి వీనిలోని అతిముఖ్యమైన సరళమైన సుగమమైన మార్గాలనే ఎంచుకొందాము.

వీనిపైన నా భావనలను అభిప్రాయాలను స్పష్టం చేయదలచుకొన్నాను.

ఎవరైతే సత్క్రమమైన యోగ్యమైన కృత్యాలకు స్వయంగా **ఉపక్రమింపగలడో** – తన ఆశయసాధనకై తనకు తాను పూర్తిగా **అంకితం** కాగలడో – తన కార్యకుశలత

పైన సంపూర్ణమైన **విశ్వాసం** కలిగియుంటాడో – తన ఆశయ సాధన కోసం తన్ను తానే **ప్రేరేపించు** కోగలడో – తన ఆచార సాంప్రదాయాలను, నీతి నియామాలను **క్రమశిక్షణతో** పాటించగలడో – **జ్ఞాన సముపార్జన** కోసం తన్ను తానే ప్రోత్సహించుకోగలుగుతాడో – తన **ప్రగతిక్రమాన్ని** స్వయంగా పరిశీలించుకోగలుగుతాడో – తన ప్రయాసనూ ఫలితాలను స్వయంగా అర్థ నిర్ణయమూ **మూల్యాంకనమూ** చేసికోగలడో – తన శక్తియుక్తులను తానే **పరిగణించు** కోగలడో – తన కృత్యాలనూ అకృత్యాలనూ తానే **విమర్శించు**కోగలడో – తన వ్యక్తిత్వాన్ని తానే **ఉద్ధరించు** కోగలడో – స్వశక్తి పైననే పూర్తిగా **ఆధార** పడగలడో – తన ఆశయాలపట్ల ఆవేశాలపట్ల **సంయమం** పాటించగలడో – తన వ్యక్తిత్వంపట్ల **గౌరవభావాన్ని** కలిగి యుంటాడో – ఆర్జించిన ప్రతిఫలాల పట్ల **సంతుష్టుడై** యుంటాడో – తన బలాబలాల పట్ల, స్థితిగతుల పట్ల **అవగాహన** కలిగియుంటాడో – తన చేతలతో వర్తనలతో **కృతార్థుడౌతాడో** – అతడే సంపూర్ణమైన **ఆత్మానుభూతిని** పొందగలుగుతాడు.

ఇప్పుడు మనము ఈ అంశాలన్నింటినీ కూలంకషంగా విచారిస్తూ వాటి వాటి భిన్నావస్థలను సొంతంగా సమీక్షించుకొందాము.

వీటి అధ్యయనం వల్ల నీ మనస్సులో ఈ పాటికే ఎన్నో సరిక్రొత్త భావాలూ ఆలోచనలూ మెదలియుంటాయి. కాబట్టి, నీ భావాలన్నింటినీ సమీకరించు; విచారించు; విశ్లేషించు; విస్తరించు; ప్రతిబింబించు. తద్వారా వాస్తవాలను గ్రహించు. ఈ ప్రవేశద్వారాలు నీ భావిజీవన పురోగమన కాలంలో అడుగడుగునా సంతోషాన్నీ సంతృప్తినీ చేకూర్చగలవని ఆశిస్తాను.

ఈ ద్వార కవాటాలను చింతనతో అభ్యాసంతో కృతనిశ్చయంతో తెరుచుకొంటూ ముందుకు సాగిపోవాలి.

శుభాకాంక్షలతో

నారాయణ

1. స్వయం స్ఫూర్తి

స్వయం స్ఫూర్తి యనగా మన మనస్సులో అంకురించిన భావాలకు కార్యరూపం కల్పించి, వాటిని వాస్తవం చేయటానికి ఉపక్రమించటం.

మన జీవన యానంలో ప్రగతి యంత్రాన్ని ప్రకాశంలోకి తెస్తూ ముందుకు సాగించేదే స్వయంస్ఫూర్తి. ఉపక్రమణమే స్వీయసంకేతం. కావున నీ విధి నిర్వహణలో ఇతరుల నుండి ప్రోత్సాహాల కోసం నిరీక్షింపరాదు. నీవే స్వయంగా కార్యోన్ముఖడవు కావాలి.

వైఫల్యాలకు బెదిరిపోవువారూ, శంకాచిత్తులూ కార్యోన్ముఖులు కానేరరని భర్తృహరి సుభాషితం.

"కొందరు తమ కార్యకలాపాలను ఉత్సాహంతో ఆరంభించినప్పటికీ, కష్ట నష్టాలను, ఆటంకాలను ఎదుర్కొనలేక మధ్యలోనే వదిలివేస్తారు. మరికొందరు తమ విధి నిర్వహణలో ఎన్ని సమస్యలు, అంతరాయాలు, అవరోధాలు, ఆక్షేపణలు ఎదురైనా దృఢచిత్తంతో, దీక్షా దక్షతలతో స్వయంగా ఉద్యమించుటేగాక దాన్ని పరిపూర్ణం చేయటానికై పరితపిస్తారు; అనవరతంగా పరిశ్రమిస్తారు. ఇట్టివారే ధీరులు." ఈ తీరుగా నిన్ను నీవు ధీరునిగా రూపొందించుకొని సంకల్పించుకొన్న పనిని పూర్తి చేయాలి.

నీ నిత్య విధులలో భాగమైన వార్షిక కార్యక్రమ ప్రణాళికలనూ (AOP) దీర్ఘకాలిక యోజనలనూ (LRP), మూల్యాంకన నివేదికలనూ సకాలంలో సిద్ధం చేసుకో. వీటి విషయంలో పైవారి ఆదేశాల కోసం ఎదిరిచూడకు. భావి పరిస్థితులను ముందుగానే ఊహించుకో. వాటి కోసం తగినంత సమయాన్ని సమీకరించుకో. నీ కార్యక్రమాలను వీలైనంత ముందుగానే ఆరంభించి ఆయత్త పరచుకో.

నీ పరిశ్రమ యొక్క ఉత్పాదన మూల్యాంకన నివేదికల కోసం, గణాంక సమీక్షల కోసం సంవత్సరాంతం వరకూ ఉపేక్షించకు. వాటిని నియమానుసారంగా, వార్షిక, మాసిక, వారాంత, దినాంత వ్యవధుల్లో సమీక్షించుకో. ఒక ముఖ్య విషయం! నీవు

నీ విధులను బాధ్యతలను సకాలంలో నిర్వర్తించినంత మాత్రాన అంతటితోనే సంతృప్తి చెందరాదు. వాటిని ఇంకా ఉత్తమంగా ఇంకా అధికంగా నిర్వహించగల ఆస్కారాలను అవకాశాలను పరిశీలించు. ఇలా నీ పనితనం యొక్క విలువను పెంచుకోవటానికై ప్రయత్నించు.

నీవు నీ విధులను సక్రమంగా నిర్వహింపగలిగినా లేదా ఏ కారణం వల్లనైనా నిర్వర్తింపలేకపోయినా, వాటిని కొనసాగింపటానికే ప్రయత్నించు.

నీ పురోగమనాన్ని లేదా తిరోగమనాన్ని, వాటి హేతువులను ఆయా పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు విశ్లేషించుకో.

ఏటేటా నీ పరిశ్రమలోని ఉత్పత్తుల్లో, వాటి ప్రయోజనాల్లో, ప్రక్రియల్లో, ప్రయోగాల్లో, యంత్రోపకరణాల్లో, మానవ వనరుల్లో కొంత నవ్యతను ఆధునికతను ఆవిష్కరించు.

నీ వర్తనల్లోనూ, వ్యవహార సరళిలోనూ కొంత క్రొత్తదనాన్ని రూపొందించుకో. నీవెవరినైనా కార్యార్థివై కలిసికొన్నప్పుడు లేదా ఇతరులు నిన్ను సంప్రదించటానికి వచ్చినప్పుడు నీవే మొదట వారికి అభివాదం చేసి కుశల ప్రశ్న చెయ్యి.

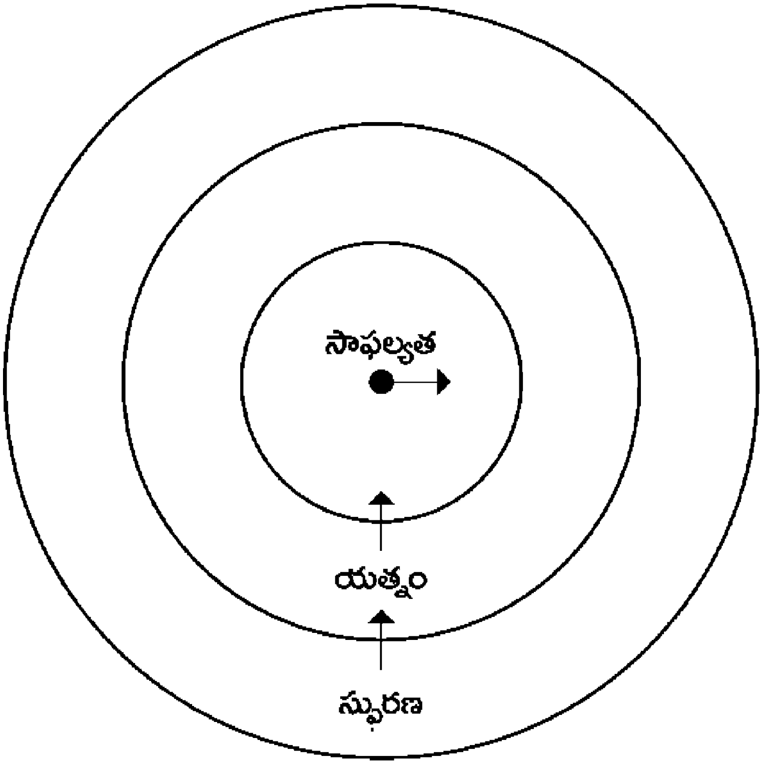
శ్రీరాముడు ప్రథమ భాషిగా ప్రియ భాషిగా మధురభాషిగా జగన్మాన్యుడు. అలాగే నీవు కూడా నీ సంప్రదింపుల్లో, చర్చల్లో ప్రథమ భాషివి, ప్రియ భాషివి సరసుడవు కావాలి. రాముడైనా, శ్యాముడైనా ఈ రమ్యమార్గాన్నే అనుసరించి లోకాభిరాములైనారు.

నీలోని లోపాలనూ, దోషాలనూ నీవే ప్రథమంగా అంగీకరించు, ఇతరుల భాగ ధేయాలను నీవే ప్రథమంగా గుర్తించాలి.

మన సనాతన ఋషులు **ఉత్తిష్ఠ-జాగ్రత!** (లెమ్ము-మేల్కొనుము) అని వాక్రాణించినారు. కాబట్టి సమారంభించు; సంరంభించు; స్వీయపథాన్ని అనుసరించు.

జీవనయానంలో అభిగమన యంత్రాన్ని
రగిలించే అగ్ని కణమే స్వయంస్ఫూర్తి

సత్కార్యాలకు స్వయంగానే సంరంభించు
సమాయత్త చిత్తమే వ్యక్తిత్వానికి సంకేతం



నిన్ను నిక్కపు మార్గాన నిలుపుకొమ్ము
సాధకా! ఇంక జాగేల? సాగిపొమ్ము

స్వయం స్ఫూర్తికి కీలకాలు

1. నీ దైనిక, వారాంత, మాసిక, వార్షిక కార్యక్రమాలకు ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికనూ అనుక్రమణికనూ రూపొందించుకో.

2. నీ నిర్ణయాలకు వాగ్దానాలకు ఒక జ్ఞాపికను రూపొందించు. అది నిన్ను కాలానుగుణంగా హెచ్చరింపగలిగియుండాలి.

3. నీ కార్యభారాన్ని పూర్తిచేసిన వెంటనే తత్సంబంధీకులకు ఎఱిగించు.

4. నీ విధి నిర్వహణలో కాలహరణాలకు ఉపేక్షలకు గల అస్కారాలను గుర్తించుకొన్నప్పుడు, ఆ విషయాన్ని ముందుగానే విశ్లేషించు. తదనుగుణంగా సరిక్రొత్త ఆచరణపథకాన్ని రూపొందించు.

5. నీకు ఇతరులు (నీ పైవారు) ఒక కార్యభారాన్ని అప్పగించినప్పుడు, దానికి అవసరమైన వనరులను, వస్తుసామాగ్రిని, సాధనాలను, సమాచారాలను ముందుగానే గుర్తించి సమీకరించుకో; సమగ్రమైన కార్యాచరణ పథకాన్ని రచించుకో. ఆ తర్వాతనే ఏదైనా వాగ్దానం చెయ్యి; దాన్ని పూర్తిగా నెరవేర్చుకో.

6. ఇతరులు ఏవైనా కష్టాలలో చిక్కుకొనియుండి, వారికి నీ సహాయ సహకారాలు అవసరమైనప్పుడు, వాటిని స్వచ్ఛందంగానే ఆయాచితంగానే అందించు.

7. ఇతరులు నీ సహాయాన్ని యాచించటానికి ముందే నీ శక్త్యానుసారంగా అందించు. వారు నీ సహాయాన్ని అర్థించినట్లైతే విధిగా అందించు. దానికి నీవెల్లప్పుడూ సమాయత్తుడవు అయి యుండాలి.

నా ప్రమేయం

1. నా సంకల్పం వలన నాకూ, నా పరివారానికీ సంస్థకూ, సమాజానికీ లాభించిన సందర్భాలు :

2. నేను ఉద్యమించని కారణంగా అవకాశాలను కోల్పోయిన సందర్భాలు :

3. నా చొరవను పెంపొందించుకోవటానికి నేను చేయదగినదేమిటి ?

4. నాకన్నా అధికంగా శక్తిమంతమైన చొరవగలిగినవారెవరు ?

5. నేను వారివద్ద నేర్చుకోవలసినదేమిటి ?

౨. ఆత్మ సమర్పణం

తన శరీరాన్ని మనస్సునూ బుద్ధినీ తాను ఏర్పరచుకొన్న లక్ష్యసాధనకు గల దీక్షనూ లక్ష్యాలనూ, నియమావళినీ, విలువలనూ, ఇతర కార్యక్రమాలనీ అన్నింటినీ వదలుకోవడమే ఆత్మ సమర్పణం అనిపించుకొంటుంది. అంటే సంపూర్ణంగా లీనమై పోవడం అని తాత్పర్యం.

స్వతశ్చలనం **అస్మిత** కు సంకేతమైతే, సమర్పణం దానికి పునాదివంటిది. ఆత్మార్పణమనగా తన సేవలను శక్తియుక్తులను త్రికరణశుద్ధిగా నిరపేక్షంగా నిశ్చలచిత్తంతో త్యాగం చేయటం. నిష్కామకర్మకు అది మారురూపం.

ఒక సత్సంకల్పం కోసం, స్వీయాదర్శాల కోసం లేదా ఒక సంస్థ కోసం వ్యక్తులు తమకు తామే అంకితం కావాలి. ఎవరైతే తమకు తామే మొదట అంకితం కాగలరో, వారే ఇతరులను గూడా ప్రేరేపించి ఉద్యుక్తులను చేయగలుగుతారు.

మనం ఎన్ని నైపుణ్యాలనైనా సాధించుకోగలం; సంకల్పాలను వికసింప చేసుకోగలం కాని, అంకిత భావాన్ని మాత్రం నిరంతరాభ్యాస క్రమం ద్వారానే అంకురింప చేసికోగలుగుతాము. ఆత్మార్పణ భావం మన అంతర్యం నుండే ఉదయించాలి. ఇది కేవలం శరీరం మనస్సు బుద్ధి ఆత్మల నుండేగాక సమర్పకుని అణువణువులోనూ నిండియుండాలి.

నీవు నీ విధి నిర్వహణకు లేదా ఆశయ సాధనకు పూనుకొన్నప్పుడు వాని కోసం నిశ్చలమైన మనస్సుతో పూర్తిగా అంకితమై తీరాలి.

ఐతే ఒక విషయం గుర్తించుకోవాలి! అంకితభావానికి తాత్పర్యం పరాధీనత లేదా దాస్యం కాదు.

గాంధీ మహాత్ముడు సత్యాహింసలకే పూర్తిగా అంకితమైనప్పటికీ మహోన్నత నేతగానే ఖ్యాతిగాంచినాడు. తానాజీ శివాజీకి పూర్తిగా సమర్పించుకొన్నవాడే యైనప్పటికీ ప్రతిభా సంపన్నుడైన మహాయోద్ధగానే భాసించినాడు.

శ్రీ కే.సీ. ప్రాఫ్ గారు కూడా స్వీయాదర్శాలతో పాటు శ్రీ సీ.సీ. ప్రాఫ్ గారి ఆశయాలకు అంకితమైయున్నప్పటికీ, వారు తమ ప్రతిభా వ్యుత్పత్తులతో ఇతరులకు స్ఫూర్తిదాతగా నిలిచినారు. హనుమంతుడు, శ్రీరాముని సేవకే తన్నుతాను పూర్తిగా అర్పించుకొన్నవాడే యైనా, ఆ భాగవతోత్తముడు తన స్వామియైన భగవంతునితో సమానంగా పూజనీయుడైనాడు.

అంకితభావంతో సామాన్యులు సైతం మహామాన్యులుగా ఎలా పరిణమించగలరో తెలిసికొన్నావు. కాబట్టి నీవు గూడా ఆత్మనివేదనం ద్వారా ఉదాత్త నాయకత్వానికి ఉపమానం కావాలి.

అంకిత మనస్కుడే ఇతరుల ప్రేమాదరాలకు పాత్రుడౌతాడు. అంకితుడైన తనయుడు మాతృవాత్సల్యానికీ, అంకితుడైన కార్మికుడు యాజమాన్యం యొక్క సంరక్షణ - సంక్షేమాలకూ, అంకితుడైన శిష్యుడు గురువుల ఆప్యాయతకు అర్హుడౌతాడు.

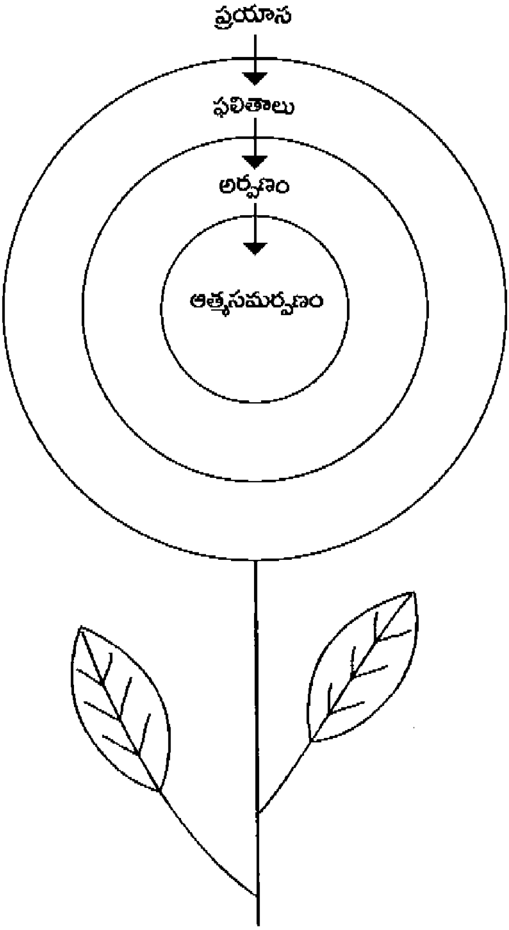
అంకితుడైన పతి - అనురాగవతియైన సతి
అంకితమైన భార్య - ప్రేమించే భర్త

అంకితభావము - అనురాగము ఒకే అనుబంధానికి బొమ్మ-బొరుసు వంటివి. కాబట్టి నీవు అంకిత భావంతో నిర్వర్తించిన విధుల ద్వారా అనురాగ పాత్రుడవు కావాలి.

దృఢమైన సంకల్పమే అంకితభావానికి ఆరంభ యత్నం. కాబట్టి సంకల్ప బలంతోనే ఆత్మసమర్పణ ద్వారాన్ని సమీపించు.

అంకితభావమే వ్యక్తిత్వానికి పునాది

ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకో
తాదాత్మ్యంతో అంకితం అయిపో



నీవు ఏమి చేసినా అంకితభావంతో చెయ్యి
అంకితభావానికి స్వయం నిర్ణయం తీసికో.

అంకితభావానికి అనుపమ మార్గాలు

1. ఏదైనా ఒక మహత్తరమైన విషయాన్ని గాని, స్థలాన్ని గాని, ప్రయోజనాన్ని గాని లేదా ఒక మహోన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని గాని యెంచుకొని దానికి నిన్ను నీవు అర్పించుకో.

2. నీవు ఎంచుకొన్న మార్గాన్ని మధ్యలోనే వదలి వెళ్ళకు. దాన్ని కొసవరకు అనుసరించు.

3. నీ ఐచ్ఛికాలపట్ల నీకు గల సాన్నిహిత్యాన్ని త్రికరణశుద్ధిగా అభివ్యక్తం చేసికో.

4. నీవు ఇష్టపడిన విషయాలపై ఇతరుల అభిప్రాయాలను మనోగతాలను శ్రద్ధగా ఆలకించు.

5. నీకు ప్రీతికరమైన విషయానికి నీ సేవలన్నింటినీ సంపూర్ణంగా అందించు.

6. అభిమానాస్పదమైన విషయం పట్ల నీ విధేయతనూ గౌరవ భావాన్ని పెంపొందించుకో.

7. నీవు నీకై అంకితమైన విషయాన్ని ఆరాధించు; ధ్యానించు.

8. నీవు అంకితమైన విషయం కోసం పరితపించు; పరిశ్రమించు.

9. ఆ విషయంలోని సుగుణాలను వాస్తవాలను పరిశీలించు.

10. నీవు అంకితమైన విషయంపైననే నీ చింతనను నిలుపుకో.

11. నీ అంతరంగంలో నీకు అంకితమైన విషయంపైన సదసద్వివేకాన్ని పెంపొందించుకో.

ఆత్మార్పణానికి నా ప్రతిపాదనలు

1. నేను పూర్తిగా అంకితమై యున్న విలువలు - సిద్ధాంతాలు :

____

____

2. నేను పూర్తిగా అంకితమై యున్న ఆశయాలు - లక్ష్యాలు :

____

____

3. నేను అంకితమై యున్న సంస్థలు - వ్యవస్థలు :

____

____

4. నేను అంకితమై యున్న కార్యక్రమాలు - ప్రణాళికలు :

____

____

5. నేను అంకితమై యున్న వ్యక్తులు :

____

____

పేరు ____________________ తేది ____________

3. ఆత్మవిశ్వాసం

ఆత్మవిశ్వాసమే ధైర్యానికి స్థానము. ఆత్మవిశ్వాసమే అనర్ఘ సంపద; అది అభయదాయకము. తెలిసిన విషయాల ఆధారంలోనే మానవుడు సురక్షితంగా మనగలుగుతాడు.

అవిదితములైన అజ్ఞానజనితములైన విశ్వాసాలు అంధకారమువంటివే. ఇవి అభద్రతాభావాన్ని కల్పించుతాయి. ఐతే, ఒక్కోసారి ఈ అవిదితాలు కూడా మంచి తరుణాలకు నెలవులౌతాయి.

ఆత్మవిశ్వాసంతో సమస్యలను సంశయాలను సంశోధించి, పరిష్కార మార్గాలను రూపొందించుకోవాలి. నిరంతర ప్రయోగాలవల్లనూ, అభ్యాసానుభవాలవల్లనూ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం మనోబలాన్ని పెంపొందించుతుంది. అలాగే స్వీయ నైపుణ్యాలను పలురకాలుగా సార్థకం చేయగలుగుతుంది. ఆత్మ విశ్వాసంతోనే ఎంతటి కార్యాన్నైనా మరొకరి సహాయాన్ని అపేక్షింపకుండానే స్వయంగా సాధింపగలుగుతాము.

"ఓరిసన్ స్వెట్ మారిడెన్" గారి సూత్రం "నేను మార్గాలను అన్వేషిస్తాను లేదా క్రొత్త వాటిని రూపొందించుకొంటాను" మన శ్రీ సీ.సీ. ష్రాఫ్ గారికి ఎంతో అభిమాన సూక్తిగా ఉండేది. ఈ సూక్తియే ఆత్మవిశ్వాసానికి స్పష్టమైన సంకేతం.

ఈ ఆత్మవిశ్వాసమే - ఎలాంటి పూర్వానుభవం సాంకేతిక పరిజ్ఞానం లేని కే.సీ. ష్రాఫ్ గారిని - దేశంలోనే మొట్టమొదటి భాస్వర ఉత్పత్తి కేంద్ర స్థాపనకు ప్రేరేపించింది; దాని సాఫల్యానికి సహకరించింది. కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసంతోనే సరిక్రొత్త మార్గాలను అన్వేషిస్తూ ఆవిష్కరిస్తూ ఉండాలి.

జీవితంలోగాని, వ్యాపార వ్యవహారాల్లో గాని కొంత తెగువ, సాహసం అవశ్యకమౌతాయి. అవకాశాలనే గులాబీలకు అపాయాలనే కంటకాలూ అంటియుంటాయి. ఈ అపాయాలకు ఉపాయాలు యోచించి అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

నిరంతర ప్రయోగం, పరీక్ష, ప్రయాసల ద్వారానే ఆత్మవిశ్వాసం దృఢమౌతుంది. అపరిచితమైన విషయాల్లోనూ, అభినివేశం కొఱవైన విషయాల్లోనూ, అవధులు మీరిన విషయాల్లోనూ నిరంతర పరిశోధనం, పరీక్షణం ఎంతో అవసరం.

ఒక యంత్రాగార స్థాపన విషయాన్నే తీసుకొందాం. మొదట దాని రేఖా చిత్రణ, ప్రతిరూపకల్పన, ప్రమాణిక యంత్ర పరీక్ష, ప్రయోగాత్మక నిర్వహణ ఇత్యాది ప్రయోగక్రమాలే సంపూర్ణ విషయ పరిజ్ఞానంతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసాన్నీ పెంపొందించుతాయి.

నిరంతర అధ్యయన అభ్యాసక్రమాలే నిర్దిష్టత, నిర్దుష్టత సంపూర్ణతలతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుతాయి. ఆత్మవిశ్వాసమే మన నిజమైన హితుడు, సన్నిహితుడు స్నేహితుడు కూడా.

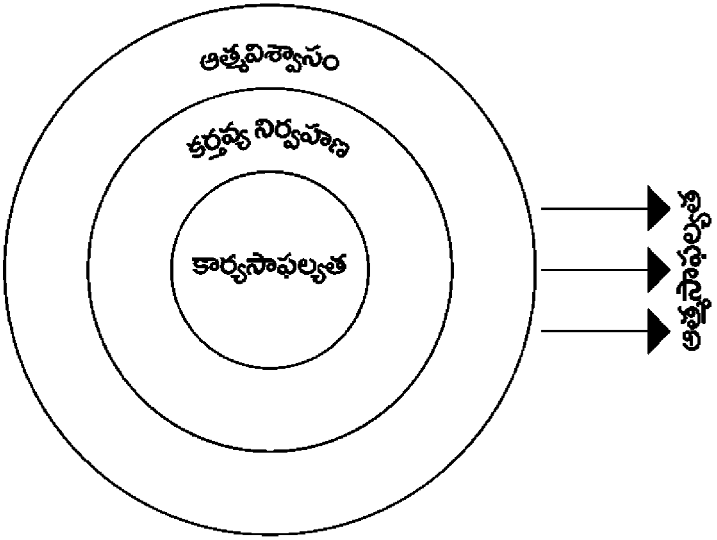
ఆత్మవిశ్వాసమే క్రొత్త భారత మార్గాన్వేషియైన 'క్రిష్టోఫర్ కోలంబస్' అనే సాహస యాత్రికుణ్ణి అమెరికా తీరాలకు చేర్చి, ఆ నూతన ఖండావిష్కారానికి హేతువయింది.

పురోగతికి వనరైన అంతర్గతశక్తియే ఆత్మవిశ్వాసం

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకో - ఔన్నత్యాన్ని సాధించుకో

ఆత్మ విశ్వాసమే నీహితుడు, సన్నిహితుడు, స్నేహితుడు

ఆత్మవిశ్వాసంతోనే అంధవిశ్వాసాలను అంతమొందించు



ఆత్మ విశ్వాసం మనోబలాన్ని సమకూరుస్తుంది

అదే ఆత్మసాఫల్యానికి ఆధారమౌతుంది

ఆత్మవిశ్వాసానికి ఆంతర్యాలు

1. ప్రతి సమస్యకూ ఏదో ఒక పరిష్కారం ఉండి తీరుతుంది.

2. కొందరు సమస్యలను క్లిష్టమైనవిగా అంచనావేస్తారు. ఐతే అవి వారు ఊహించిన వాటికన్నా సులభమైనవే; సామాన్యమైనవే.

3. మరికొందరు తమ శక్తి సామర్థ్యాలను తక్కువగా అంచనా వేసికొంటారు. వాస్తవానికి అవి వారి ఊహలకన్నా అంచనాలకన్నా అధికమైనవే.

4. మన కార్యక్రమాలలో అసాధ్యాలు అనేవి ఏవీ ఉండవు. ప్రయత్నం ప్రయాసల ద్వారా ఎంతటి అసాధ్య కార్యాన్నైనా సులభసాధ్యం చేసికోవచ్చు.

5. 'చేయగలను' ఆత్మవిశ్వాసానికి సూచకప్రాయమే. ఐతే 'చేసి తీరుతాను' అనేది ఆత్మవిశ్వాసానికి అభివ్యక్తము.

6. 'నేను చేయగలను' అని భావిచుకొంటే చేయగలుగుతాము. ఐతే 'నేను చేసి తీరుతాను' అని సంకల్పించుకొంటే చేసి తీరుతాము.

7. కార్య వైఫల్యాలు మన ప్రయత్నాలకు ప్రయాసలకు ఎంత మాత్రమూ ఆటంకాలు కాజాలవు. నిష్క్రియ మరియు ఉపేక్షలే నిష్ఫలానికి అసలుసిసలు కారణాలు.

8. ఆత్మవిశ్వాసం శారీరకపరమైనదికాదు. అదొక మనఃపరివేషం మాత్రమే.

9. నీ ప్రయత్నాలను ప్రయాసలను నిస్సంకోచంగా కొనసాగించుకో. అవే నీ ప్రగతికి మూలసాధనములౌతాయి.

నా విశ్వాస స్థానాలు

1. నా విశ్వాస క్షేత్రాలు :

2. నా అవిశ్వాసానికి స్థానాలు :

3. నా అవిశ్వాసానికి సంభావ్య హేతువులు :

అ. వైఫల్యభయం ఆ. అజ్ఞానం

ఇ. నైపుణి లేమి ఈ. నిరాశ్రయత

ఉ. ________ ఊ. ________

4. వీటిని నేను ఏ విధంగా సవరించుకోగలను ?

5. నా సాఫల్యానికి అనుకూలించిన కారణాలు :

6. నా వైఫల్యాలకు కారణాలు

7. నా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి నేను చేయదగినదేమిటి ?

4. స్వయం ప్రేరణం

స్వయం ప్రేరణమన గా తనకు తానే ప్రవర్తించడం లేదా ఉద్యమించడం. స్వయం ప్రేరణ 'మోటారు'లాగా ఎవరో నడిపితే నడిచేది కాదు. తనంతట తానే నడిచేది. ఈ యంత్రపు గర్భంలో జ్వలనం ఉంటుంది. ఈ అంతర్జ్వలన శక్తియే యంత్రాన్ని చలింపచేస్తుంది.

'మోటారు' బాహ్యశక్తిచే నడుపబడేది. ఈ బాహ్యశక్తి కొదవైనప్పుడు అది ఆగిపోతుంది.

నీ అంతరంగంలో రగిలే తపన ఆవేశం అనే శక్తితో నీవొక స్వతశ్చాలక యంత్రంగా మారాలి. నీలోని శక్తి సామర్థ్యాలను, సంకల్పం, ప్రయాస, సాధన, సంపాదన, సాఫల్యాలనే సత్పరిణామాలుగా మార్చుకోవాలి. వాటి ప్రయోజనాలను నీ స్వార్థానికే కాక, నీ సహచరులకూ, పరివారానికీ, నీ సమాజానికి గూడా సంక్ర మింపజేయాలి. నీవెప్పుడూ పరనియంత్రితమైన 'మోటార్' కారాదు.

స్వయంగా ఉద్యమించగల శక్తి సామర్థ్యాలు నీలో సహజసిద్ధంగా సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. కాబట్టి నీకు బాహ్యమైన ప్రోద్బల ప్రోత్సాహాల అవసరం అంతగా ఉండదు.

స్వయంప్రేరణం నీ జఠరంలో రగిలే క్షుదాగ్ని నుండే ఉత్పన్నమౌతుంది. నీ లోపలనే చాలనశీలశక్తికి అవసరమైన ఇంధనపు నిలువలు సరిపడేంతగా ఉన్నాయని గుర్తించగలిగితే, నిశ్చయంగా నీలోని జఠరాగ్నిని రగిలింపజేయగలుగుతావు.

ఈ అవగాహనమే జాగృతి, లేదా స్వయంప్రేరితజ్ఞానం. ఈ స్వయంప్రేరిత జ్ఞానమే నీ అంతఃకరణాన్ని ఉద్దీపనం చేస్తుంది. సత్సంకల్పం, సదుద్దేశం, సత్సాంప్రదాయం, సక్రమమైన పథకరచన అనే సన్మార్గాలను ఎంచుకోగలిగితే ఈ స్వయంప్రేరిత జ్ఞానం సార్థకమౌతుంది.

నీ అధికారులనుండి గానీ, అధ్యాపకులనుండి గానీ, నీ స్నేహితుల సహచరులనుండి గానీ ఏలాంటి బాహ్య ప్రేరకాలను ఆశింపకు; అపేక్షింపకు.

పయనించు; పురోగమించు; నీ శక్తియుక్తులను సద్వినియోగం చేసికోగల దిశలోనే ముందుకు సాగిపో.

నీ కార్యక్రమాలను నీవే స్వయంగా ప్రారంభించుకొని పరిపూర్ణం చేసికో. నీ అధ్యయనాభ్యాసాలను నీవే ఆరంభించి కొనసాగించుకో. వాటికి అవసరమైన ప్రక్రియలను సంవిధానాలను నీవే రూపొందించుకో.

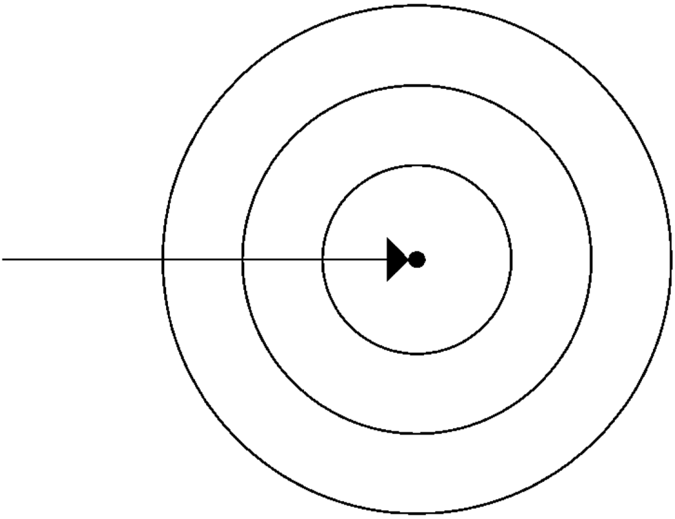
వేగంగా పయనించు; నిటారుగా నిలబడు; నిదానంగా పరికించు. నిన్ను నీవెప్పుడూ అల్పునిగా భావించుకోకు. నీవు నిజంగా బలాఢ్యుడవే, వ్యాఘ్రసముడవే. మనందరిలోనూ ఓ మహా వ్యాఘ్ర గుణం పొంచియున్నది సుమా! దాన్ని ప్రేరేపించుకో.

మనందరి అంతర్యంలోనూ అపారమైన **శక్తి** సంపద నిగూఢమైయున్నది. ఈ 'శక్తి'ని **భక్తి** కణంతో రగిలింపజేసి దాన్ని జాగృతం చేయాలి. ఈ జాగృత శక్తిని **యుక్తి**తో సంయోగం చేసికోవాలి. ఈ విధంగా నీవు ఈ భక్తి-శక్తి-యుక్తులను సమరేఖలో కూర్చుకొన్నప్పుడే నీవు స్వాయత్తుడవూ స్వాధీనడవూ స్వతంత్రుడవూ కాగలుగుతావు. దీనినే పెద్దలు ముక్తి మోక్షం లేదా కైవల్యపదం అని చెప్పినారు.

కాబట్టి బయలుదేరు! నిన్ను నీవు స్వతంత్రునిగా చేసుకో. నీకు నీవే స్వయం ప్రేరకుడవూ స్వయం ప్రేరితుడవూ కావాలి.

నీ శక్తి యుక్తులను సద్వినియోగం చేసుకోవటానికి
అనుగుణమైన దిశలోనే పయనించు

బాహ్య ప్రేరకాల కోసం ప్రతీక్షించకు
యథార్థమైన ప్రేరణ నీ అంతరంగంలోనే దాగియున్నది



స్వయం ప్రేరణమే స్వీయ ప్రోద్బలం
సత్కార్య సాధనకై స్వయంగా ప్రోత్సహించుకో

స్వయంప్రేరణోద్దీపనానికి కీలకాలు

1. నీ అంగాంగాల్లోనూ అపరిమితమైన శక్తి సామర్థ్యాలు నిగూఢమై యున్నాయి. వీనిని సార్థకమైన కృత్యాలతో ఉపదేశకాలతో జాగృతం చేసుకో.

2. నీ మనస్సులో ఎంతో త్రాణ దాగియున్నది. ఈ మనోభావాన్ని సమభావం మరియు అన్యోన్య స్నేహ భావాలతో ఉద్దీపింపచేసుకో.

3. నీ చింతనలోనూ ఆలోచనా సరళిలోనూ అపారమైన బలసంపత్తి నిక్షేపమై యున్నది. నిన్ను నీవు యోగ్యునిగా గుర్తించుకో. నీ చేతలు ఉపయుక్తమైనవేనని విశ్వసించు. ఈ బలాన్ని వాస్తవమైన, సహేతుకమైన విచార ధారలతో ఉద్దీపింప చేసుకో.

4. నీ స్వకీయత (వాస్తవికత)లో అమోఘమైన నైపుణి ఇమిడి యున్నది. ఇదే చేతనాశక్తి. ఇదే అన్ని శక్యతలకూ, సామర్థ్యాలకూ నైపుణ్యాలకు మూలాధారము. ఈ చేతనను విధులు, బాధ్యతలు విశ్వసనీయతలతో రగిలింపచేసుకో.

నా స్వయంప్రేరణం

1. నేను స్వయంగా నిర్వర్తించిన యోగ్యకార్యాలు

2. నేను స్వయంగా పూనుకొనని ఉచితకార్యాలు

3. నేను స్వయంగా చేపట్టిన అక్రమాలు

4. నా నుండి నేను స్వయంగా నివారించుకొన్న తప్పిదాలు

5. నా స్వయం ప్రేరణను తేటపరచుకోవటానికి గల ఉపాయాలు

6. నా జీవిత పరమార్థమేమిటి ?

7. నా ఆశయ సాధన కోసం నేనేమి చేయాలి ?

8. నేను ఎప్పుడు ఉపక్రమించాలి ?

5. స్వయంశిక్షణ

స్వయంశిక్షణ యనగా - నీతి నియమాలను ఆచార సాంప్రదాయాలను సక్రమంగా పాటించుట; స్వీయనిర్ధారిత ప్రవర్తనా నియమావళికి అనుగుణంగా వర్తించుట. స్వయంశిక్షణ ఆచరణీయమైన అనుసరణీయమైన ప్రమాణాలను సాంప్రదాయాలనూ నెలకొల్పడం గూడా.

నిజానికి, స్వయంశిక్షణమే సంపూర్ణమైన స్వాధీనత. అలాకాక, ఇతరుల నియమావళికి అనగా నీ అధికారులుగానీ, సమాజంగానీ నీ యజమానులుగానీ నిర్ధారించిన నియమాలకు సూత్రాలకు నిబద్ధమైయుండుటయే ఒక విధమైన పరాధీనత.

ఎవరైతే స్వీయనియమావళిని ప్రమాణాలను రూపొందించుకొంటారో వారే ఆయా నియమాలకు యజమానులౌతారు. స్వీయనిర్ధారిత ప్రమాణాలకు బద్ధులైన వారికి ఇతరుల ఆదేశాలపైన ఉపదేశాలపైన ఆసక్తి యుండనేరదు.

స్వయంశిక్షితులకు తమ విధులు బాధ్యతల నిర్వహణలో ఇతరుల నుండి సూచనలు హెచ్చరికల అవసరం కలుగదు. అలాగే తాము నెరవేర్చలేని పనుల గురించి ఇతరుల నుండి విమర్శలకు పరామర్శలకు తావుండదు. స్వయంశిక్షితులు తమ విధులను బాధ్యతలను స్పష్టంగా గుర్తించుకోగలుగుతారు. తమ నిర్వహణశైలిని స్వయంగానే పర్యవేక్షించుకోగలుగుతారు. వ్యత్యాసాలు అతిక్రమాలు సంభవిస్తే తక్షణమే స్పందించి సంస్కరించుకోగలుగుతారు.

ఐతే ఈ స్వయంశిక్షణ కార్యక్రమంలో నెలకొల్పదగ్గ ప్రమాణాలకు అనువైన రంగాలు ఏమిటి? ఇవి అనేక విధాలు. అవన్నీ కొన్నికొన్ని విలువలపై మరియు నియమావళిపై ఆధారపడియుంటాయి. వీటికి కొన్ని ఉదాహరణలు : సత్యసంధత, సమయ పాలనం, కార్యశీలత, నిరాడంబరత, సమతాభావం, సామాజిక బాధ్యత ఇత్యాదులు.

అలాగే జాప్యాలను అశ్రద్ధలను ఉపేక్షలను నివారించుకోవటం; లోపాలను అపరాధాలను నిస్సంకోచంగా అంగీకరించటం; హితుల సూచనలపై అభిప్రాయాలపై సాదరంగా స్పందించటం; ఇతరుల అభ్యర్ధనలను మన్నించటం; ఇతరులలోని ఆత్మగౌరవాన్నీ, ఆత్మాభిమానాన్ని గుర్తించటం; ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనైనా చేపట్టిన కార్యాన్ని పూర్తిగా సాధించటం. ఇటువంటివే మరెంకెన్నో.

ఇవన్నీ స్వయంశిక్షణ యొక్క ఔన్నత్యాన్ని, దాని తాత్పర్యంలోని గాఢతనూ వివరించటానికై ఉటంకిస్తున్నాను.

ప్రియమైన పాఠక్!

మనలోని ప్రతి ఒక్కరూ దీనిలోని ఏ ఒక్క అంశాన్నైనా లేక కొన్నింటినైనా ఎంచుకొని వాటిని స్వంతం చేసుకోవాలి. కాబట్టి స్వీయనియమావళిని నిర్వచించుకో; నిర్ధారించుకో; నిర్వహించుకో.

మనం మన విలువలకు ఆశయాలకు స్వాములమైనప్పుడే మన జీవనయానం సరియైన మార్గంలో సాగిపోతుంది.

"స్వయంశిక్షణమే ఉత్తమమైన శిక్షణ"మని గాంధీ మహాత్ములు వ్రాక్కుచ్చినారు. కాబట్టి నీవంటి ఉత్తమనేతకు స్వయంశిక్షణమే మిక్కిలి ప్రధాన్యాన్ని పొందుతుంది.

శ్రీ దర్బారీ సేఠ్, శ్రీ జీ.సీ. ష్రాఫ్, శ్రీ కే.సీ. ష్రాఫ్, అలాగే మన సహయోగియైన శ్రీ కాంగోవంటి ఉదాత్తనేతల కోసం సమాజం ఎదిరిచూస్తున్నది.

నీవు సాధారణ పరిస్థితుల్లోనైనా అసాధారణ పరిస్థితుల్లోనైనా నీ నిర్వహణశైలిని, నిర్వాహకాలను పరామర్శించుకో. నీవు ఏది సంకల్పించినా, ఆచరించినా అది ఇతరులకు ఆదర్శనీయం అనుసరణీయం ప్రామాణికం కావాలి.

ఈ విషయంలో గీతాబోధాన్ని పరిశీలించు

యద్యదాచరతి శ్రేష్ఠ స్తత్త దేవేతరో జనః
స యత్ప్రమాణం కురుతే లోకస్తదను వర్తతే **(గీ. 3.21)**

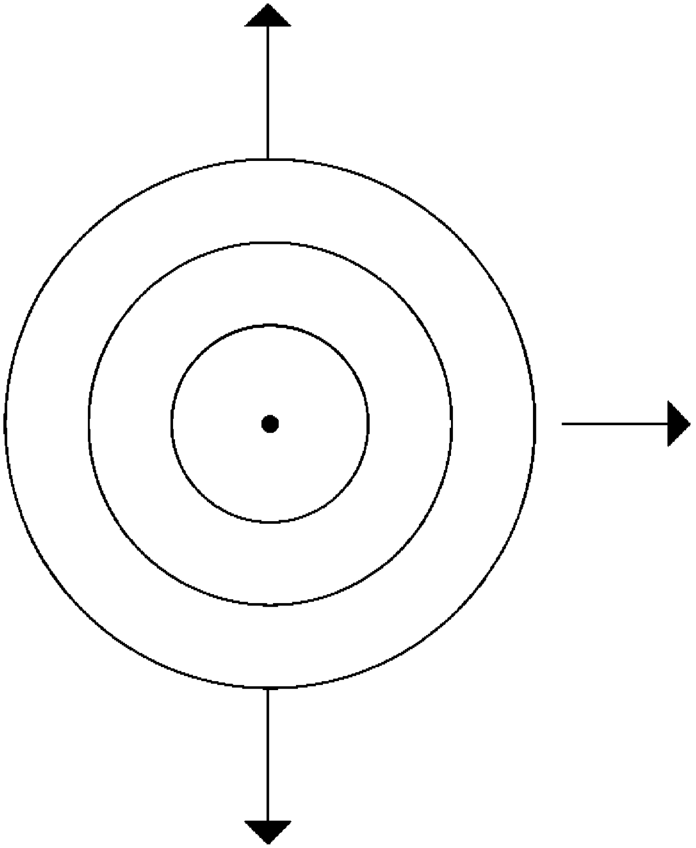
"ఉత్తమపురుషులు దేని నాచరింతురో దానినే సామాన్యులు అనుసరింతురు. వారు ఏ ప్రమాణములను స్వీకరింతురో దానినే లోకమంతయు అనువర్తించును."

కావున నేతలు (మార్గ దర్శకులు) స్వయం శిక్షణ క్రమానికి ప్రమాణాలను నిర్ధారించి తద్వారా ఇతరులను స్వయంశిక్షణ ద్వారానికి చేర్చాలి.

స్వేచ్ఛ అంటే స్వయంశిక్షణమే

స్వయంశిక్షణయే సక్రమమ్మైన శిక్షణ

క్రమశిక్షణమే కఠిన పరీక్ష



నీ వర్తనానియమావళిని ముందు నిర్ధారించుకో

స్వయంశిక్షితునిగా పిమ్మట నిరూపించుకో

ప్రవర్తనా నియమాలు

1. పొందడానికి దానగుణమే కీలకం.
2. సమతాభావమే సామాజిక జీవనానికి కీలకం.
3. దయాగుణమే దైవత్వానికి కీలకం.
4. మమతానురాగాలే మనోవశీకరణానికి కీలకాలు.
5. యదార్థతయే స్పష్టతకు కీలకం
6. క్రియాశీలతయే వృద్ధికి కీలకం
7. బాధ్యతలను వహించడమే నాయకత్వానికి కీలకం
8. మౌనమే అవగాహనకూ అనుభవానికీ కీలకం
9. పరిమితస్థితియే అమితస్థితికి కీలకం
10. ఆపేక్షలను అరికట్టుకోవడమే సమృద్ధికి కీలకం
11. సమయానుకూలతయే సామర్థ్యానికి కీలకం
12. కట్టుబడి ఉండడమే విశ్వసనీయతకు కీలకం
13. జ్ఞానవినిమయమే జ్ఞానసాధనకు కీలకం
14. సహకారమే ఉత్తమ నిర్వాహకతకు కీలకం
15. అంగీకారమే ఆత్మీయతకు కీలకం
16. ఆదాయ వ్యయ నిర్దేశకమే వ్యాపారానికి కీలకం
17. ఇచ్చిపుచ్చుకోవడాలే భాగస్వామ్యానికి కీలకం
18. వితరణశీలమే దైవత్వానికి కీలకం

నా ప్రవర్తనావళికి ప్రశ్నావళి

1. స్వయంశిక్షణపైన నా అభిప్రాయం

____

2. గతంలో నేను క్రమశిక్షణను ఉల్లంఘించిన సందర్భం

____

3. నావరకు, నా స్వయంశిక్షణా చాతురికి ఉదాహరణం

____

4. నాకు సంబంధించి, నా క్రమశిక్షణారాహిత్యానికి తార్కాణమైన ఉదంతం

____

5. నా ఉద్దేశంలో మా పాఠశాల

____

6. మా పాఠశాలలో నేను క్రమశిక్షణను ఉల్లంఘించిన సందర్భాలు

____

7. ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయమైన నా వర్తనాశైలి

____

8. నా జీవితానికి స్వయంశిక్షణకు పరమార్థం

____

9. ఇప్పటినుండి నేను ఎంచుకొన్న మూడు అత్యుత్తమ మార్గాలు

____

10. నా క్రమశిక్షణోల్లంఘనానికి నాకు నేను విధించుకొన్న శిక్ష

____

11. నా ఆదర్శమైన స్వయంశిక్షణ రీతికి నాకు నేను ఇచ్చుకొన్న బహుమానం

౬. స్వయం-అధ్యయనం

స్వీయ సముద్ధరణ కోసం కొనసాగించే అధ్యయనాభ్యాస క్రమమే **స్వయం అధ్యయనం.** అనగా అవధానము, చింతనము, తర్కము, విమర్శనము, విపులీకరణము సంస్కరణము మరియు ధారణాది అధ్యయన ప్రక్రియల ద్వారా తనయొక్క విజ్ఞతాస్థాయిని, అవగాహనా సామర్థ్యాన్ని విస్తృతం చేసికోవటం.

ఈ అభ్యాస ధారణస్థాయి ఆయావ్యక్తుల యొక్క వర్తనా సరళికి, యోచనాశైలికి అనురూపంగా ఉంటుంది.

అధ్యాపనక్రియ అధ్యాపకుని ఆవిష్కరణ మాత్రమే. విద్యార్థిలో ధారణాశక్తి కొఅవడినప్పుడు ఉపాధ్యాయుని బోధనా సామర్థ్యం ఎంత గొప్పదైనప్పటికీ, నిరర్థకమే ఔతుంది.

చదవుట అంటే తనంతట తాను చదవటమే. కావున మొదట మన అనుభవాల నుండి, అనుభూతుల నుండి, సాఫల్య వైఫల్యాల నుండే అభ్యసించడం ఆరంభించాలి. ప్రతి వ్యక్తీ తన జీవితం నుండియే చదువుకోవాలి. వైఫల్యానుభవాలు "మనం ఏది చేయరాదు", "ఏది ఎందుకు ఎలా చేయరాదు" వంటి వర్జితాలను బోధిస్తాయి.

మన పెద్దల జీవితాల నుండి, వారి అనుభవాల నుండి, వారి ప్రబోధాల నుండి గూడా ఎంతో నేర్చుకోవలసినది ఉంటుంది. కాబట్టి వారి ఉద్బోధనలను శ్రద్ధగా ఆలకించాలి, పఠించాలి, ధ్యానించాలి, చింతించాలి, విచారించాలి. అలాగే వాస్తవాలను అవాస్తవాలను క్షీరనీర న్యాయంగా విభజించాలి.

అధ్యయనం - పఠనం : పఠనం అనేది విషయాన్ని లోపల నిల్పుకోవడానికి ఉపయోగపడే ప్రక్రియ. అధ్యయనం అనేది గ్రహించిన విషయాన్ని లేదా జ్ఞానాన్ని ప్రణాళికాబద్ధంగా చేసుకోవడం. అనగా—మన మనస్సును మేధస్సును పూర్తిగా నిమగ్నం చేసికొని, మనం సంగ్రహించుకొన్న విషయసామాగ్రిలోని సారాంశాన్ని, తాత్పర్యాన్ని వృద్ధి చేసికొనే పద్ధతి.

పుస్తకాలతో నాకున్న పరిచయాన్నీ, సాన్నిహిత్యాన్ని ఇక్కడ వివరిస్తాను.

పుస్తక వ్యసనం వల్ల ఏలాంటి ప్రయోజనం సమకూరదు. మనం **పుస్తకప్రేమి** కావలసిందే తప్ప **పుస్తకక్రిమి** కారాదు.

నేను ఇంతవరకు చాలా పుస్తకాలను గ్రంథాలను చదివియున్నాను. కొన్నింటిలో సందేశాలకన్నా శబ్దాడంబరాలు ఆర్భాటాలవంటి శబ్ద కాలుష్యాలే అధికం. గ్రంథాలలో శబ్దాడంబరాలు, వాక్యవిన్యాసాలు పుటల సంఖ్యాదులకన్నా వాటిలోని విషయం, భావము సందేశములే అతి ముఖ్యమైనవి. ఇవే గ్రంథానికి జీవము వంటివి.

కాబట్టి పుస్తకాలలోని అక్షరాలను, భావాలుగానూ, శబ్దాలను మనో గోచరాలుగానూ, అలంకారాలను సందేశాలుగానూ విశదపరచుకోవాలి.

భావ సందేశ సిద్ధాంత సమాహారాలే పుస్తకాలకు నేనిచ్చే నిర్వచనం.

పుస్తకాలలోని సందేశ సారాంశాలు సులభ గ్రాహ్యములై యుండాలి. అలా కాజాలక, వాటిలో వాక్పటాటోపాలు ఉత్కటభావాలే అధికంగా ఉన్నప్పుడు అవి కేవలం నిరర్ధకమైన బహుమూల్యమైన అలంకారవస్తువులుగానే మిగిలిపోతాయి తప్ప **హస్తభూషణా**లనిపించుకోజాలవు.

పదాలలో ప్రపంచాన్ని, పంక్తుల్లో భావాలను, పరిచ్ఛేదాల్లో సందేశాలను పరికించు. ఇదే గ్రంథ పఠనమిచ్చే వరదానం. ఇదే స్వయం-అధ్యయనం.

స్వయం-అధ్యయనం విలువని పెంచుతుంది కూడా. నీ విచారధారలలో వృద్ధిని సాధించినప్పుడే నీ స్వయం-అధ్యయనం సార్థకమౌతుంది.

మన అంతరంగంలోని ఉపగూఢ శక్తిని వ్యక్తీకరించగల సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించే ప్రయాసమే స్వయం-అధ్యయనమని నీవీ పాటికి గ్రహించియే ఉంటావు.

స్వయం-అధ్యయనానికి ఇంకో అంగం కూడా ఉన్నది. మనందరి అంతర్యంలోనూ మనకో అధ్యాపకుడున్నాడు. అతడే ఎల్లప్పుడూ మనకు మార్గదర్శనం

చేస్తూ వుంటాడు. ఆ గురువే మన అంతఃకరణం, లేదా వివేకం. ఈ సహజజ్ఞానమే హేతువాదాన్నీ తర్కాన్నీ అధిగమించి, మనసూ మన స్వకీయతనూ అనుసంధానం చేస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ ఆంతరజ్ఞానమనే బోధకుని ఉద్బోధనలను సావధానంగా ఆలకిస్తూ, అతని మార్గాన్ని అవలంబించుటయే యథార్థమైన స్వయం-అధ్యయనం.

నీ నిర్ణయాలు, తీర్మానాలు పరిష్కారాలు సహేతుకంగా నీ సహజ జ్ఞానానికి అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడే అవి ఔచిత్యాలవుతాయి.

జ్ఞానసముపార్జనం నిరంతరమైనది. మానవుడు జ్ఞానార్జనను నిలిపివేసినంతనే వ్యక్తిత్వ వికాసం గూడా అంతటితోనే నిలిచిపోతుంది.

'పీటర్' మహాశయుడు నిర్వచించిన **అయోగ్యతాస్థాయి** మరియు **అసమర్థతాస్థాయి** లను అధిగమించటానికి సరియైన మార్గమే స్వయం-అధ్యయనం. ఇది సామాన్యులను సైతం మహామాన్యులుగా సంస్కరించి, వారిని వర్తమానచింతనులుగా మారుస్తుంది.

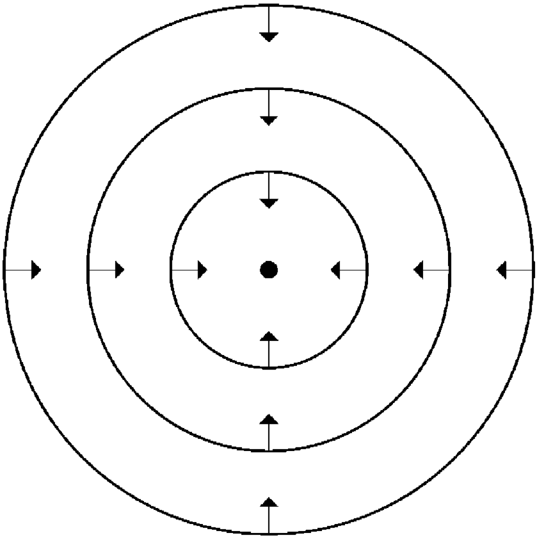
యక్షుడు అడిగినాడు "జ్ఞాన సముపార్జనకు యోగ్యమైన సమయమేది?" యని. దానికి ధర్మజుడు "గురుసందర్శన భాగ్యం కలిగిన సమయమే ఉత్తమ ముహూర్త" మని చెప్పినాడు.

జ్ఞానసముపార్జనకు సమయాసమయ వివక్షలేదు.

"ఐతే ఈ గురువెవ్వరు ?" నీకు తారసిల్లిన వారెవరైనా నీ గురువులే. "మరైతే ఉత్తమ గురువెవ్వరు?" - నీకు నీవే శ్రేష్ఠమైనగురుడవు; మరియు స్వయం-అధ్యయనమే శ్రేష్ఠమైన అధ్యయన క్రమము.

అధ్యయనం అవిశ్రాంతంగా సాగించు
అభ్యుదయం అనవరతంగా సాధించు

స్వయం-అధ్యయనంతో సమస్త జ్ఞాన సంపదను సమకూర్చు
అధ్యాయివై అధ్యాపకుడవై, నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకో



అభ్యసనానికి సదా సన్నద్ధుడవై యుండు
అర్ధాంతరంగా ఆర్జన నిలిపివేయకు
జ్ఞానము అనంతమైనది, అపారమైనది
ఆర్జింపవలసిందే ఎంతో మిగిలియున్నది

స్వయం అధ్యయనానికి సరళమైన మార్గాలు

1. నీ అజ్ఞాన కేంద్రాలను గుర్తించుకో.
2. జ్ఞానార్జనకు ఉత్తమ ఆధారాలను శోధించు. ఉత్తమమైన గ్రంథాలను ఉత్తములైన గురువుని ఉత్తమమైన విద్యాసంస్థను ఎంచుకో.
3. అట్టి ప్రాప్తి స్థానాలను సవినయంగా అంకితభావంతో సమాశ్రయించు.
4. హృదయపూర్వకంగా, మనఃపూర్వకంగా బుద్ధిపూర్వకంగా స్వీకరించు.
5. శ్రద్ధాసక్తులతో పఠించు, ఆకర్ణించు అభ్యసించు.
6. ప్రశ్నించు. ఆక్షేపించకుండా సంప్రదించు. గర్వాతిశయాన్ని విసర్జించు
7. నీవు నేర్చిన వాటిని పునశ్చరణం పునరావలోకనం చేసుకో.
8. స్పష్టీకరించుకో; సంగ్రహించుకో.
9. సంశోధనను స్వయంగానే సాగించు.
10. నీ ఆలోచనల పెంపుదల గూర్చి చింతించు. ఊర్ధ్వ గభీర తలాలను విస్తరించుకో.
11. నీ విచారణలను వ్యవహారాలుగా మార్చుకో.
12. నీ పురోగతి నిత్యమూ, నిరతమూ కావాలి, నిలిచిపోరాదు.

నా అధ్యయన క్రమం

1. నేను దిగువ తెలిపిన వ్యక్తుల నుండి ఉపదేశాలు స్వీకరించినాను.

వ్యక్తులు	ఉపదేశాలు
______________	______________
______________	______________
______________	______________

2. నేను క్రింద తెలిపిన గ్రంథాల నుండి పాఠాలను నేర్చుకొన్నాను

గ్రంథాలు	పాఠాలు
______________	______________
______________	______________
______________	______________

3. నేను క్రింద తెలిపిన వైఫల్యాల నుండి గుణపాఠాలు నేర్చుకొన్నాను

వైఫల్యాలు	గుణపాఠాలు
______________	______________
______________	______________
______________	______________

4. నేను దిగువ తెలిపిన సాఫల్యాల నుండి అనుభవాలు నేర్చినాను

సాఫల్యాలు	అనుభవాలు
______________	______________
______________	______________
______________	______________

5. ఈక్రింద తెలిపిన ఐతిహాసిక పురాణ పురుషుల నుండి ఈ ప్రబోధాలు తెలుసుకొన్నాను

పురాణపురుషులు	వారి ప్రబోధాలు
________________	________________
________________	________________
________________	________________
________________	________________

6. నా ప్రస్తుత అవగాహన స్థాయిలో గల అంతరాలు, వాటిని పూరింపటానికి నేను చేపట్టనున్న పరిష్కారాలు

1. ________________
2. ________________
3. ________________

7. నా మనస్సులో తరచుగా మెదిలే సందేహాలు

1. ________________
2. ________________
3. ________________

8. ప్రస్తుతానికి నా సందేహాలకు సంభావ్యమైన సమాధానాలు

1. ________________
2. ________________

౭. స్వయంప్రగతి

స్వయంప్రగతి యనగా మనం ఆశించిన ప్రయోజనం వైపు మన ఆదర్శముల గమ్యముల, లక్ష్యములదిశలో, స్వయంప్రేరితులమై పయనించటం. మన సంకల్పాలే మనను ప్రగతిపథంలో నడిపిస్తాయి.

మనకు అందుబాటులో గల వనరులు, వసతులు, మూలసామాగ్రి మరియు శక్తియుక్తులు అనేదాని అనుసంధానానికి ప్రతిఫలమే ప్రగతి. మన ప్రయాసలు ప్రయోజకాలుగా పరివర్తనం చెందటమే ప్రగతి. పరిశ్రమ ద్వారానే సమర్ధవంతమైన సార్ధకమైన వస్తు సామాగ్రి లేదా సేవలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

ఆపత్సమయంలో ఆశారేఖయే పరిశ్రమ. దీర్ఘకాల సమస్యలకు పరిష్కార మార్గమే ప్రయాస. కాలహరణాలు, విలంబనాలు, ఉపేక్షలు అనే రుగ్మతలకు పరిహారకౌషధమే ప్రయత్నం. ప్రయోగమే ఒక యోగం; యాగం.

సత్కార్యాచరణ ద్వారానే మానవులు తమ అంతర్యంలోని దైవత్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతారు. స్వయంప్రగతి ద్వారానే ఆత్మానుభూతి సంప్రాప్తమౌతుంది.

మన ఆశయసిద్ధి కోసం ఇతరుల సహయోగ సహకారాలను ఆశింపకుండా, అపేక్షింపకుండా నిరీక్షింపకుండా చేసే ప్రయత్నమే స్వీయాభ్యుదయానికి నాంది. స్వయంకృషితో సాధించిన అభివృద్ధియే ఇతరుల ప్రమేయంతో సాధించిన దానికన్నా ఉత్తమమైనది.

కాబట్టి ప్రియమైన పాఠక్!

విచారించుకో! నీవు పురోగతిని స్వయంగా సాధించుకొంటావా? లేక ఇతరుల ప్రోద్బలం పైన ఆధారపడతావా?

సమాజంలో రెండు రకాల ప్రవృత్తులవారున్నారు. కొందరు స్వతశ్చాలకులైతే మరికొందరు పరప్రమేయచలితులు. ఇరువురివల్లనూ కార్యసిద్ధి అవుతుందనేది వాస్తవమేయైనా స్వతశ్చాలక యంత్రాలు స్వశక్తితో నడిచేవైతే పరచాలిత యంత్రాలు బాహ్యశక్తితో మాత్రమే నడువగలుగుతాయి.

మరి వీటిలో నీవేది కాదలుచుకొన్నావు? నీలోని స్వయంప్రేరణమనే ఇంధనాన్ని స్వయంచోదక పరికరంతో ప్రజ్వలింపజేసి నీ స్వయంప్రగతి యంత్రాన్ని నడిపించుకోగలవా ?

నీవు ఏదైనా ఒక ప్రయోజనం కోసం ఒక సత్కార్యం కోసం ఉపక్రమించినప్పుడు, ఆ యత్నంలో ఎన్నో ఆక్షేపణలు, ఆటంకాలు, అనుమానాలవంటి బాలారిష్టాలు ఎదురుకావచ్చు. ఐనప్పటికీ నీవు నిర్భయంగా నిస్సంకోచంగా ముందుకు సాగిపోతూనే ఉండాలి. ఆ ప్రస్థానంలోనే నీ సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారాలు గూడా చేరువౌతాయి. కాబట్టి ముందంజవేయి. పరిష్కారాలను తీర్మానాలనూ సమీపించు.

నీవు ఏ పనిని చేపట్టినా, అది కేవలం స్వార్థప్రయోజనానికి కాక నీ సహచరులకూ సమాజానికీ ఉపయోగ్యమై యుండాలి. అప్పుడే నీ స్వయంప్రగతి సార్థకమౌతుంది. లాభాలూ ప్రతిఫలాలూ కేవలం పరిణామాలకు ఉపాంగాల వంటివే. కాబట్టి సత్పరిణామాల కోసం ప్రయత్నించు.

ఇంతవరకు, నీ స్వయంశక్తి స్థాయిని చేరుకోవటానికి నీవు సాధించిన ప్రగతి ఏమిటి ?

అవరోధాలు ఎన్నెన్ని యెదురైనా వాటిని సహనంతో సమ్యమంతో అధిగమిస్తూ ప్రగతిని సాధించగలవాడే కార్యసాధకుడౌతాడు.

"ఒకప్పుడు కఠిన శిలాతలంపైననూ, మరొక్కపరి తూలికా తల్పము నందైననూ శయనింపగలవారు; ఒకపరి జీర్ణకౌపీనాలనూ, మరొక్కపరి చీనాంబరాలను ధరియింపగలవారు; కొన్ని సమయాల్లో కందమూలానూ మరికొన్ని సమయాల్లో పంచభక్ష్య పరమాన్నాలనూ భుజియింపగలవారు-ఇలా ప్రగతిగాములెప్పుడూ కష్ట సుఖాలను పరిగణింపనేరరని" భర్తృహరి సుభాషితం.

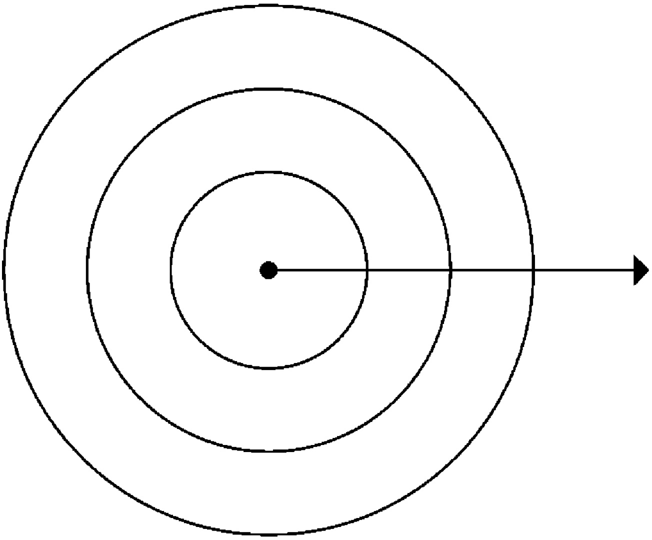
ప్రియమైన పాఠక్!

కష్టసుఖానుభూతులకు అతీతుడవై, జితేంద్రియుడవై స్వయంగా ప్రగతిపథాన్ని అనుసరించు. స్వయం ప్రగతిని సాధించు

కార్యసాధనయే ప్రగతికి మూలహేతువు

ప్రగతిపథంలోనే పయనించు!

ప్రయత్నించు! పరితపించు! పరిశ్రమించు!



స్వయంకృషియే స్వయంప్రగతికి మూలధనం

స్వయంప్రగతియే స్వయంప్రభుతకు మూలాధారం

ప్రగతిపథంలో సంకేతాలు

1. ఏ పనినైనా దానిని పరిపూర్ణం చేసే లక్ష్యంగా మనస్ఫూర్తిగా చేపట్టు.

2. నీ ప్రయత్నాలను పరిపూర్ణం చేసుకో

3. సక్రమమైన సన్నాహాలే పురోగమనానికి కీలకాలు. కాబట్టి నీ పనులకు సర్వసన్నద్ధుడవు కావాలి. దానికి కొంత పూర్వరంగం సిద్ధం చేసికోవాలి.

4. నిర్దిష్టమైన నిర్దుష్టమైన పథకరచన అన్నివేళలా సాధ్యంకాక పోవచ్చు. కాబట్టి అనూహ్య పరిణామాలకు కూడా సర్వదా సమాయత్తుడవు కావాలి.

5. సమారంభం ఉత్తమ లక్షణమేయైనా, సంపూర్ణత దాని చరమ లక్ష్యం కావాలి.

6. సహేతుకమైన ప్రయాసయే ఉత్తమమైన కార్యసాధనా ప్రయోజనము.

7. సమర్థవంతమైన ప్రయత్నాలనూ, సార్థకమైన సంవిధానాలనూ ఎంచుకో.

8. ఏ కార్య నిర్వహణకైనా నాలుగు అవస్థలు ఉంటాయి. అవి — ప్రమాణము, పరిమాణము, ప్రతిఫలము, ప్రయోజనము. ఈ నాలుగింటి పట్లా శ్రద్ధ వహించాలి.

9. వైఫల్యాలు కూడా ప్రయోగాల్లో భాగమే. వైఫల్యాల నుండి నేర్చిన గుణపాఠాలే సాఫల్యాలకు సోపానాలౌతాయి.

10. సాఫల్యాలు ప్రగతికి అంతిమ ధ్యేయం కారాదు. ప్రతియొక్క సాఫల్యమూ మరొక ప్రయోగానికి ప్రేరణ కావాలి. కాబట్టి వర్తమాన సాఫల్యాల పునాదులపైననే నీ ఉజ్వల భవిష్యత్తును నిర్మించుకో.

నా ప్రగతిక్రమానికి అర్ఘనిర్ణయం

I. నా ప్రగతిక్రమానికి అవస్థలు : సంజ్ఞానామాలు

అత్యంత తృప్తికరం	అ.తృ.
సంతృప్తికరం	సం.తృ.
తృప్తికరం	తృ.
న్యూనతృప్తికరం	న్యూ.తృ.
అసంతృప్తికరం	అస.తృ.

		అ.తృ	సం.తృ.	తృ.	న్యూ.తృ.	అస.తృ.
1	i స్వయంస్ఫూర్తి ఆత్మసమర్పణం ఆత్మవిశ్వాసం స్వయంప్రేరణం స్వయంశిక్షణం స్వయం-అధ్యయనం స్వయంప్రగతి					

II. నా కార్యనిర్వాహకశైలిలో, నా జీవనసరళిలో నా ప్రగతిక్రమము గణనీయంగా ఉన్న సన్నివేశాలు సందర్భాలు :

III. నా కార్యసాధనలో నా జీవనవిధానంలో నా అభివృద్ధిక్రమం అసంతుష్టంగా ఉన్న ఉదంతాలు :

IV. నా పురోగతికి సహకరించిన అంశాలు :

V. నా అభిగమనానికి ప్రతిబంధకాలైన పరిస్థితులు :

VI. ప్రస్తుతానికి నేను ఈయీ రంగాల్లో అభ్యున్నతిని సాధిస్తున్నాను :

VII. రాబోయే దశాబ్ద కాలంలో నేను ఈ దిగువ రంగాల్లో గణనీయమైన ప్రగతిని సాధింపబోతున్నాను :

VIII. ఈ విశ్వాంతరాళంలో, ఈ పృథ్విపైన మానవాళి తన చరిత్రలో ఇంతవరకు సాధించిన పురోగతి లేదా తిరోగతిపైన నా అభిప్రాయాలు :

IX. రాబోయే దశాబ్ద కాలంలో ఈ విశ్వసీమలో ఈ భూగోళంలో మానవజాతి సాధించగల విశేషాలు :

8. స్వీయమూల్యాంకనం

స్వీయమూల్యాంకన మనగా మన నిర్వాహకాలను మన వ్యవహార సరళిని పునర్విమర్శనం చేసుకుంటూ, మన జయాపజయాలను బలాబలాలను విశ్లేషించుకోవటం. స్వీయమూల్యాంకనం మనలోని ఉపగూఢ శక్తి సామర్థ్యాలనూ, అభివృద్ధి క్షేత్రాలనూ పునరుద్ధారక స్థానాలనూ తేటపరుస్తుంది.

"ఇంతవరకు నేనేమి చేసినాను?" "నేను చేసినది ఎలా చేసినాను?" ఇత్యాది ప్రశ్నలే స్వీయార్ఘనిర్ణయంలో ఇమిడియున్నాయి.

వ్యక్తులు తమతమ కార్యకలాపాలనూ వాటి పరిణామాలనూ అవశ్యంగా సమీక్షించుకోవాలి. ఈ సమీక్ష వల్ల వారి గతానుభవాల సారాంశం వారి భావి కార్య నిర్వహణకు మార్గదర్శకమౌతుంది.

ఐతే ఈ మూల్యాంకన ప్రక్రియ స్వీయ దృష్టికోణంలో కాకుండా ఒక పరిశీలకుని దృష్టికోణంలో నిశితంగా నిష్పక్షపాతంగా ఉండాలి. ఆంతరంగిక వ్యవహారాలకు బహిరంగ సమీక్షణమే యథార్థమైన స్వీయమూల్యాంకనం. నీ స్వయంకృతాలకు వర్తనలకు సాక్షిగా, పరిశీలకునిగా, పర్యవేక్షకునిగా వ్యవహరించగలిగినప్పుడే నీ జీవనయానంలో ఒక సరిక్రొత్త మలుపు వస్తుంది. వాస్తవికమైన అభివృద్ధి కేవలం స్వీయమూల్యాంకనం ద్వారానే సమకూరుతుంది.

మన ప్రాచీన సంస్కృతి సాంప్రదాయాలు స్వీయమూల్యాంకనానికి మరియు సాక్షీకరణానికి అధిక ప్రాధాన్యాన్ని కల్పించినాయి. దీనినే **ఆత్మనిరీక్షణం** (ఆత్మసాక్షి)గా నిర్వచించినాయి. **ఆత్మనిరీక్షణ**మనగా వ్యక్తులు తమను తామే ఆలోకించుకోవటం; తమ కృత్యాలకు తామే సమవర్తిగా, మధ్యవర్తిగా స్వయంసాక్షిగా నిలిచియుండుటం.

దీనినే బౌద్ధ ధర్మం **విపశ్చన** (విశేష పరిశీలనం)గా అభివర్ణించింది. **విపశ్చన** మనగా దేహం (కాయానుపశ్యనం) ఇంద్రియములు (వేదానుపశ్యనం), బుద్ధి (చిత్తానుపశ్యనం) ధర్మం (ధమ్మానుపశ్యనం) యొక్క వ్యవహారశైలికి సాక్షిగా నిలుచుట.

కాబట్టి పాఠక్! నీ శరీరం మనస్సు, ఇంద్రియాలు మరియు నీ 'స్వకీయత' యొక్క వ్యాపార వ్యవహారాలకు నీవే స్వయంసాక్షివి కావాలి. అలాగే నీ గత వృత్తి వ్యాపకాలకు (నియత కాలాల్లో అనగా గతసంవత్సరం, గతమాసం గతదినంలో) మరియు నీ వర్తమాన స్థితికీ నీవే పరీక్షకుడివి కావాలి. నీ ప్రస్తుత వ్యవహారాల పట్ల కూడా అప్రమత్తుడవై యుండాలి.

ఇప్పుడు ఇక్కడ ఏమి జరుగుతుందో వివరిస్తున్నాను. ప్రియమైన పాఠక్! నేనీ వాక్యాలు నీపైనగల ప్రగాఢమైన ప్రేమాభిమానాలతో శ్రద్ధాసక్తులతో పొందుపరుస్తున్నాను.

ఈ కాగితం తెల్లనిది. కొత్తది. దీనిపైన నా లేఖిని మెత్తగా వడిగా పరుగులు తీస్తున్నది. అదే విధంగా నాలో మెదిలే భావాలు అక్షర రూపం తాలుస్తున్నాయి.

నేను నా భావుకజగత్తులో పూర్తిగా లీనమైపోయి సంభావ్యమైన ప్రక్రియలనూ, ప్రతి క్రియలనూ ప్రత్యామ్నాయాలనూ పర్యాయాలనూ పరిగణిస్తూ తరుణోపాయాలను శోధిస్తూ వాటిని మూల్యాంకనం తారతమ్యం చేస్తూ నా విచారధారకు పూర్తిగా అంకితమై ఉన్నాను. అవతల మా పాకశాల నుండి కిణకిణత్కారాలు, **సుజన** గళం నుండి మంద్ర స్వనంలో జాలువారే రాగాలాపనలూ, 'దూరదర్శిని'లో ప్రసారమౌతున్న మహాభారత కథనాలు, **శైలు** ఉల్లాసహాస్యాలూ, **ప్రదీపుని** వ్యాఖ్యలూ చతురోక్తులూ, మలయమారుత లహరుల్లా నా గదిలోకి మెల్లగా దూరి నన్ను గిలిగింతలు పెడుతున్నాయి. ఈ భావనా తారహారమే ఈ లేఖారూపం. ఉపదేశకం.

పాఠక్! నిన్ను నీవు ఇలాగే స్థిరంగా నిరంతరంగా మూల్యాంకనం చేసుకోవాలి. నీవు ఇంతవరకు ఎన్ని వాగ్దానాలను ఎన్ని ప్రతినలను నెరవేర్చినావు? ఎన్ని విధులను బాధ్యతలను అసంపూర్తిగా నిలిపివేసినావు? ఎన్ని అవకాశాలను ఎన్ని ఆయాచిత తరుణాలను సద్వినియోగం చేసుకొన్నావు? లేదా వినియోగపరచుకోలేకపోయినావు?

నీ సాఫల్య వైఫల్యాలేమిటి? నీ సాఫల్యాలకు సహకరించిన అంశాలేమిటి? నీ వైఫల్యాలకు హేతువులేమిటి? ఇలా నిన్ను నీవు ప్రశ్నించుకోవాలి; వాటికి సమాధానాలు చెప్పుకోవాలి.

నీ యొక్క శారీరిక, మానసిక బౌద్ధిక, అంతరంగిక శక్తియుక్తులు ఎలా వికసిస్తున్నాయో, అవి నీకే కాక నీ పరివారానికీ, నీ సమాజానికీ ఎంతవరకు ఉపయోగ పడుతున్నాయో ఇత్యాది విషయాలను సమగ్రంగా మూల్యాంకనం చేసుకోవాలి.

నా వ్రాతలు, వాటి ఉద్దేశాలు చాలా విశదంగా ఉన్నాయి. నీవు ఏది సంకల్పించినా, దాని పరిస్థితులకు పర్యవసానాలకు సాక్షివై మెలగుతూ వాటిని సావధానచిత్తంతో నిర్వర్తించు.

నీ కార్యభారం, దానిలో నీ భూమిక, నీ శక్తియుక్తులు, బలాబలాలు, నీ విధులు, బాధ్యతలు ఉత్తరవాదాలు ఇత్యాదులను గుర్తించుకో. నీ శక్తి సామర్థ్యాలను ఆయా పరిస్థితులతో అగత్యాలతో తారతమ్యం చేసికో. ఏ విషయాన్నైనా అంశాన్నైనా అన్ని కోణాలలో పరిశీలించు. నీ అవసరాలకు వనరులకు ప్రత్యామ్నాయాలనూ వికల్పాలనూ ఆన్వేశించు. ప్రతి యొక్క వికల్పనలోని పరిణామస్థాయిని, లాభస్థాయిని తులామానం చేసుకో. అవి నీకేగాక నీ సంస్థకూ నీ దేశానికీ లాభసాటిగా ఉండాలి.

నేను నీకు ఈ సందర్భంలో కొన్ని ముఖ్యమైన విషయాలను సూచిస్తున్నాను.

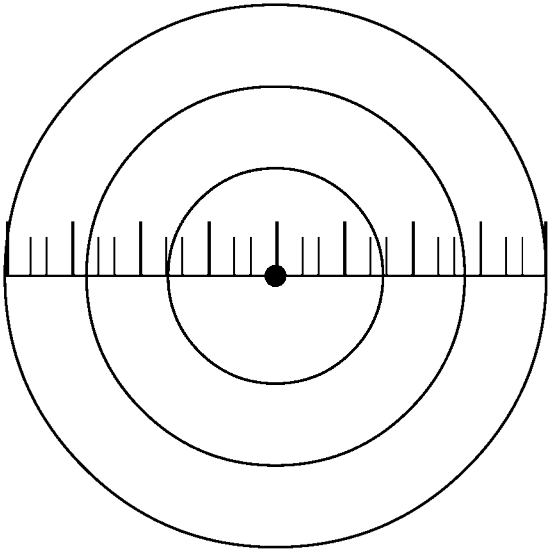
→ **స్వయంస్ఫూర్తి** నీ అభిగమనానికి ఆరంభసూచిక
→ **ఆత్మసమర్పణం** నీ శ్రద్ధాసక్తులకు తార్కాణం
→ **ఆత్మవిశ్వాసం** నీ సుస్థిరతకు సంకేతం
→ **స్వయంప్రేరణ** నీ కర్తవ్యాలకు మార్గదర్శకం
→ **స్వయంశిక్షణ** నీ గమ్యాలకు గమనిక
→ **స్వయం-అధ్యయనం** నీ పురోగతికి ఆలంబనం
→ **స్వయంప్రగతి** నీ అంతర్గత సామర్థ్యాలకి పెంపుదల

ఈ సూచికలన్నీ నిన్ను కార్యసాధనమనే కక్ష్యలో నిలుపుతాయి. నీవు అంచలంచలుగా ఎదిగిపోవటానికి ఒక్కొక్క పరిధిని ఒక్కొక్క ద్వారం గుండా ముందుకు సాగిపోవాలి. ప్రతి స్థాయిలోనూ మొదటి కైవారం నీ సాహాయ్యమైతే తరువాతది నీ సంస్కరణం. కాబట్టి స్వీయమూల్యాంకనమే నీ ప్రథమ ప్రవేశద్వారం. దీని ద్వారానే స్వీయపరిశుద్ధీకరణం, పునరుద్ధరణం, పరివర్తనలు ఆరంభమౌతాయి.

అంతర్మథనమే స్వీయమూల్యాంకనం. కాబట్టి నీ అంతర్యాన్ని మొదట పరీక్షించుకో. తద్వారా స్వీయోన్నతికి భావి మార్గాలను ఆవిష్కరించుకో.

నీ నిర్వాహకాల పట్ల అప్రమత్తుడవై యుండు.
ఈ క్షణమే!

నీ కార్యకృత్యాలను నీవే మూల్యనిర్ణయం చేసుకో
నీ స్వకీయతను కూడా నీవే మూల్యాంకనం చేసుకో



నీ శక్తిసామర్థ్యాలను నీవే నిర్ధారించుకో
నీ బలహీనతలనూ నీవే గుర్తించుకో

స్వీయమూల్యాంకనానికి ప్రమాణాలు

1. నీ యత్నాలను కృషిని తూకం వేసుకో
2. నీవు నెరవేర్చగలిగియుండీ, నెరవేర్చని పనులనూ తులామానం చేసుకో
3. నీకు లభించిన అవకాశాలను వాస్తవాలుగా రూపొందించిన సందర్భాలనూ పరిస్థితులనూ తులామానం చేసుకో.
4. నీకు అందివచ్చిన తరుణాలను వినియోగపరచుకోలేని స్థితిగతులను తులామానం చేసుకో.
5. వస్తుతః నీలోని శక్తిసామర్థ్యాలను, లోపాలను దోషాలను న్యూనతలనూ తులామానం చేసుకో.
6. వస్తుతః నీకు అందుబాటులో ఉన్న అవకాశాలను తులామానం చేసుకో
7. వస్తుతః నీలోని తర్జనాలను భయాలను సంశయాలను తులామానం చేసుకో
8. భావిలో రాగల సంభవ్యాలకు వాస్తవ రూపాన్ని కల్పించటానికి ప్రస్తుతం నీకు అందుబాటులో ఉన్న ఉపాయాలనూ తులామానం చేసుకో.
9. భావిలో సంభవించగల కష్టనష్టాలు, ప్రతిబంధకాలు సమస్యాత్మకాలూ, వాటికై నీవద్ద సిద్ధంగా ఉన్న తరణోపాయాలను తులామానం చేసుకో.
10. వ్యత్యాసాలు రంధ్రాలు, శూన్యాలనూ, వాటిని పూర్చటానికి నీకు అనుకూలంగా ఉన్న ఉపాయాలనూ తులామానం చేసుకో
11. నీ అభివృద్ధి కోసం ఇతరులు నీకందించిన సహాయ సహాకారాలను తులామానం చేసుకో.

12. నీ అంతరంగంలోని నిగూఢశక్యతను సార్థకం చేసుకొనే విషయంలో నీవు వినియోగించటానికీ లేదా వినియోగింపలేక పోవటానికీ నీకు అందుబాటులో గల సాహాయ్యాలను తులామానం చేసుకో

13. భవిష్యత్తులో నీకు అవసరమైన సహాయాలనూ వాటి ప్రాప్తిస్థానాలనూ వనరులను అన్వేషించుకో. నీ సంకల్పాలను తులామానం చేసుకో

14. నీ కర్తవ్యాలను, నీ వర్తనలను, స్వభావ విశేషాలను నిత్యం తులమానం చేసుకోవటానికి తగిన సమయాన్ని కేటాయించుకో. అంతర్మథనం చేసుకో

15. నీ గత వర్తమాన స్థితులను తులామానం చేసుకో. అనుక్షణం నీ అంతర్యాన్ని చేతనాస్థితిలో ఉంచుకొని నిన్ను నీవు ఇలా ప్రశ్నించుకో

- నేను సరియైన చర్యలనే చేపట్టుచున్నానా?
- నేను వ్యవహరిస్తున్న వ్యక్తి నాతో సుఖంగా ఏకసమ్మతంగా ఉండగలుగుచున్నాడా?
- నేను ఈ రోజు ఏ సక్రమమైన పని చేసినాను?
- నేను ఈ రోజు ఏ అక్రమమైన పని చేసినాను?

16. ఈ దినాన్ని తులామానం చేసుకో! ఇలా ప్రశ్నించుకో

"ఈ రోజు ఎలా గడిచింది? చాలా యోగ్యంగా గడిచిందా? సంతృప్తికరంగా గడచిందా? సాధారణంగానే గడిచిందా? లేక అసంతృప్తికరంగా గడిచిందా?"

17. నీ సంబంధ బాంధవ్యాలను తులామానం చేసుకో. ఇలా ప్రశ్నించుకో.

- ఎవరిని ఈరోజు సంతోషపెట్టినాను?
- ఎవరిని ఈరోజు బాధించినాను?

- ఎవరిని ఈరోజు ఉపేక్షించినాను? నిరాశపరచినాను?
- ఏ సంబంధాలు ఈ రోజు బలహీనపడినాయి?
- ఏ బాంధవ్యాలు ఈ రోజు నిర్లక్ష్యమైనాయి?

18. నీ స్వకీయతను తులామానం చేసుకో. ఇలా ప్రశ్నించుకో. నేను ఈ మధ్య ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాను?

- సర్వజ్ఞుని వలెనా?
- జిజ్ఞాసువు వలెనా?
- కుహనా జ్ఞాని వలెనా?
- అజ్ఞానివలెనా?

నిన్ను నీవు గుర్తించుకో! ఇలా ప్రశ్నించుకో

- నేను హంసనా?
- అశ్వాన్నా?
- మర్కటాన్నా?
- మేషాన్నా?

స్వీయ పరిగణనం

1. నా పేరు :

2. మూల్యాంకనం తేది :

3. మూల్యాంకనం స్థలం :

4. వయస్సు :

ఇక్కడ రెండు వ్యక్తిత్వములున్నవి. ఒకటి నీవు. మరొకటి **అహంత.** ఇప్పుడు నీవు నీ అహంత యొక్క మూల్యాంకనం చేసుకోవాలి. మనస్ఫూర్తిగా మరియు విశ్వసనీయంగా నీ అహంతలోని అన్ని అంశాలను, అంగాలను అవస్థలను నిశితంగా పరిశీలించి పరిగణించుకోవాలి. ఈ విషయంలో నీవే సర్వోన్నత న్యాయమూర్తివి, మధ్యవర్తివి మరియు పక్షవర్తివి.

I. ముఖ్య వివరాలు

1. విద్యాస్థాయి, అర్హతలు

2. ప్రత్యేక శిక్షణలు - అనుభవాలు

3. విధినిర్వహణ బాధ్యతతో గూడిన అనుభవం

4. కుటుంబ స్థితిగతులు

5. విద్యాసంస్థలలో సభ్యత్వాలు

6. సాంఘిక సంస్థలలో సభ్యత్వం

7. ఒకవేళ ఉంటే కార్యనిర్వహరణ రంగంలో చేపట్టిన ప్రత్యేక బాధ్యతలు

8. ఏదైనా ఇతర సమాచారం

II. నా జీవన సరళి

1. నా కుటుంబానికి చేసిన గణనీయమైన సహాయ్యాలు

2. నా పాఠశాలకు/కళాశాలకు చేసిన గణనీయమైన యోగదానాలు

3. నా కార్యస్థానాల్లో నా అంశదానాలు

4. నా సమాజానికి చేసిన గుర్తింపదగిన సేవా విశేషాలు

5. జీవితంలో ఇంతవరకు సాధించిన సాఫల్యాలు

6. జీవితంలో ఇంతవరకు తారసిల్లిన వైఫల్యాలు

7. ఇతర సమాచారం ఏదైనా

వర్తమాన స్థితిగతులు

A. పాత్ర - బాధ్యతలు

1. నా కుటుంబ వ్యవస్థలో నేను నిర్వహిస్తున్న పాత్ర - బాధ్యతలు

____

____

2. నా కార్యస్థానంలో ప్రస్తుతం నేను నిర్వహిస్తున్న విధులు - బాధ్యతలు

____

____

3. నా సమాజీక జీవనంలో నేను పోషిస్తున్న భూమిక - బాధ్యతలు

____

____

4. ప్రస్తుతం వినియోగంలో లేని శక్యతాస్థాయి. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవటాని అనువైన ఉపాయాలు

____

____

5. ప్రస్తుతం నా అసంపూర్ణతా స్థాయి. దాన్ని పూరించుకొనే ఉపాయాలు

____

____

6. ప్రస్తుతం నేను ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు - వానికి సాధ్యమైన తరణోపాయాలు

____

____

7. ప్రస్తుతం నాకున్న సదవకాశాలు - వాటిని వినియోగించుకొనే ఉపాయాలు

____

____

8. ప్రస్తుతం నేను ఎదుర్కొంటున్న తర్జనాలు, భయాలు - వాటిని అధిగమించుటకు ఉపాయాలు

9. ప్రస్తుతం నాకున్న సన్నిహితులు - హితులు

10. ప్రస్తుతం నాకున్న విరోధులు - వ్యతిరేకులు

11. ప్రస్తుత స్నేహసంబంధాలను యథాతథంగా కొనసాగించటానికి నేను ఆచరించదగిన విధానాలు

12. నా ప్రతికూల సంబంధాలను అనుకూలంగా మార్చటానికి అనువైన మార్గాలు

13. పై విషయంలో పరిస్థితులు అనువుగా లేనప్పుడు సైతం, వానిని అనుకూలం చేసుకోవటానికి యోగ్యమైన విధానాలు

14. అనతి కాలంలో రాగల మార్పులు. ఆయా పరిణామాలను సహన సహవాస స్వీకార భావాలతో ఉపయోగ్యం చేసుకోవటానికి అవసరమైన పథకరచనలు

15. ఇతరాలు

B.1 స్వయంమూల్యాంకనం

దిగువ తెలిపిన అంశాలపైన నిన్ను నీవు అర్హ నిర్ణయం చేసుకోవాలి. ఒక విషయం గుర్తించు! ఇది నీవు నీపైన రూపొందించుకొనే నిజనిర్ధారణ కథనం మాత్రమే తప్ప అభియోగ పత్రం కాదు. నిన్ను నీవు ఆయా అంతరాల్లో తారతమ్యం చేసుకోవటానికి ఒక సాధనం.

శ్రేష్ఠ-4, అత్యుత్తమ-3, ఉత్తమ-2, మధ్యమ-1, అధమ-0

		4	3	2	1	0
1.	సంకల్పము					
2.	అంకితభావము					
3.	ఆత్మవిశ్వాసము					
4.	స్పృహ-ప్రేరణ					
5.	క్రమశిక్షణ					
6.	అధ్యయనాసక్తి					
7.	కృషి-పరిశ్రమ					
8.	అంతః పరిశీలనం					
9.	స్వీయసాఫల్య ప్రశంసనము					
10.	స్వయంకృతాపరాధములపై అభిశంసనం					
11.	సంస్కరణాలకై యత్నము					
12.	ఆత్మప్రత్యయము					
13.	ఆత్మసంయమము సాంత్వనము					
14.	స్వాభిమానము					
15.	సంతుష్టతాస్థాయి					
16.	ఇంగిత జ్ఞానము					
17.	సహయోగసాఫల్యత					
18.	నిగూఢ శక్యతల గుర్తింపు					
19.						
20.						
21.	సమగ్రమూల్యాంకనం					

B.2 స్వీయప్రతిరూపం

1. స్వీయనామం :

2. తేది :

3. స్థలము :

ప్రియమైన స్వకీయమా

ఇది నిన్ను నీవు పరికించుకోవటానికి నీముందు ఉన్న దర్పణం. నీ కార్యకుశలతను నీ వర్తనాశైలిని ఉజ్జాయింపు చేసుకోవటానికి వెరసి అరవయ్యారు లక్షణాలను పొందుపరుస్తున్నాను. వీటిలో నీకు వర్తించే ఇరవైరెండు లక్షణాలను మొదట గుర్తించుకో. వాటిని నిష్కర్షగా న్యాయబుద్ధితో నిన్ను నీవు మదింపు చేసుకోవాలి.

దీనికి అవసరమైనంత సమయం తీసుకో. గత వర్తమానాల్లో నీ వర్తనాశైలిని, స్వభావ విశేషాలను నిశితంగా సమగ్రంగా సమీక్షించుకొని నీ యధార్థతను, వాస్తవికతను స్పష్టంగా చిత్రించుకో. నీ స్వరూపం స్పష్టంగా ఖండితంగా ప్రతిబింబించుకొంటావని ఆశిస్తున్నాను.

ప్రేమతో

నీ **'స్వం'**

స్వభావమూల్యాంకనం

	సహజ లక్షణాలు	☑	వివరణ
1.	ఋజుత్వం		
2.	అనిశ్చితస్థితి		
3.	క్రొత్తవానిని కనుగొనడం		
4.	మృదువర్తనం		
5.	నిర్దయత		
6.	క్రియాశీలం		
7.	కర్మప్రవృత్తి		
8.	బాధ్యతారాహిత్యం		
9.	జనహితంకరత్వం		
10.	జ్ఞానరాహిత్యం		
11.	పురోగతి		
12.	భావనారాహిత్యం		
13.	సహకారిత్వం		
14.	అసహిష్ణత		
15.	ఏకచిత్తత		
16.	కాంక్షారాహిత్యం		
17.	నిర్వాహకత్వం		
18.	నిరపేక్షత		
19.	పథకరచనా నిపుణత		
20.	లోభత్వం		
21.	నియంత్రత		
22.	వివాద రాహిత్యం		
23.	స్నేహశీలం		
24.	నిరాశావాదిత్వం		
25.	నేతృత్వ స్వభావం		
26.	విచక్షణా శూన్యత		
27.	నియమబద్ధత		

	సహజ లక్షణాలు	☑	వివరణ
28.	మందగతి		
29.	నిర్దిష్టత		
30.	నాణ్యతా జ్ఞాన శూన్యత		
31.	నాణ్యతా పారీణత		
32.	అసంబద్ధత		
33.	శీఘ్రగతి		
34.	నిబద్ధతాహైన్యం		
35.	విశ్లేషకత		
36.	నేతృత్వతాహీనత		
37.	వ్యవహర్తృత్వం		
38.	ప్రతికూలత		
39.	వివాదాస్పదం		
40.	నిగ్రహశూన్యత		
41.	వితరణశీలం		
42.	అప్రయోజకత		
43.	అత్యాశాపరత		
44.	అవ్యవస్థితి		
45.	అత్యాశ		
46.	చపలచిత్తత		
47.	సంఘీభావన		
48.	సహకారశూన్యత		
49.	ఇంగితజ్ఞానం		
50.	నిష్ఫలత		
51.	సృజనాశాలిత్వం		
52.	అవివేకిత్వం		
53.	బాధ్యతాయుతత్వం		
54.	కార్యవిముఖత్వం		
55.	కారుణ్యమూర్తిత్వం		

	సహజ లక్షణాలు	☑	వివరణ
56.	అనిశ్చితత్వం		
57.	కఠిన స్వభావం		
58.	మందబుద్ధి		
59.	దృఢ చిత్తత		
60.	కపట స్వభావం		
61.	ఉద్రేకం		
62.	ఆవేశపరత్వం		
63.	కోపస్వభావం		
64.	శాంత చిత్తత		
65.	భావుకత		
66.	భావనాశూన్యత		

నీ వ్యక్తిత్వ దర్శనం

నీవు గుర్తించిన ఇరవైరెండు స్వభావాలను ఇక్కడ ఉటంకించుకో

1 ____________ 12 ____________
2 ____________ 13 ____________
3 ____________ 14 ____________
4 ____________ 15 ____________
5 ____________ 16 ____________
6 ____________ 17 ____________
7 ____________ 18 ____________
8 ____________ 19 ____________
9 ____________ 20 ____________
10 ____________ 21 ____________
11 ____________ 22 ____________

C. బలాబలాలు

నీ గత వర్తమాన పరిస్థితుల సమీక్ష, స్వకీయ మూల్యాంకనం, స్వరూపదర్శనం ఆధారంగా నీ స్థితిగతులను దిగువతెలిపిన ప్రమాణాలలో సంగ్రహ కథనం చేసుకో.

1. ఇప్పుడు నాకున్న ముఖ్యమైన బలాలు

___

___

___

2. ఇప్పుడు నాకున్న ముఖ్యమైన బలహీనతలు - లోపాలు

___

___

___

3. భవితలో నేను భద్రపరచుకోగల బలవిశేషాలు

___

___

___

4. భవితలో నన్ను నేను సంస్కరించుకోగల బలహీనతా విశేషాలు

___

___

___

5. నన్ను నేను అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి సహకరించే స్వయం శిక్షణ కార్యక్రమాలు

___

___

___

6. నన్ను నేను సంస్కరించుకొనుటకు అవసరమైన బాహ్య శిక్షణలు

7. నన్ను నేను బాగుపరచుకొనుటకు ఉపకరించే వృత్తి అనుభవాలు

8. నన్ను నేను ఉద్ధరించుకోవటానికి అనువైన సంవిధానాలు

9. నన్ను నేను ఉత్తమునిగా తీర్చిదిద్దుకొనుటకు నా స్వభావంలో వర్తనా రీతిలో వ్యవహారశైలిలో రాదగిన మార్పులు

10. జీవితంలో నా భాగస్వామ్యంగా చెప్పుకోడానికి ఉపకరించే ఇతర వ్యాపకాలు, ఉద్యమాలు

D. కార్యాచరణ పథకాలు

1. రాబోవు దశాబ్ది కాలంలో నా జీవితాశయాలు

____

____

____

2. రాబోవు ఐదేళ్ళ కాలంలో నేను ఛేదింపవలసిన లక్ష్యాలు

____

____

____

3. నా జీవితంలో క్రింద పేర్కొన్న వ్యక్తిగా పరివర్తించటానికి నేను చేయదగిన ప్రయత్నాలు

____

____

____

4. రాబోయే ఐదేళ్ళ కాలంలో నా కుటుంబానికి ఇలా సహాయపడుతాను

____

____

____

5. రాబోయే ఐదేళ్ళ కాలంలో నా కార్యస్థానానికి/సంస్థకు ఈ విధంగా సహకరించబోతున్నాను

____

____

____

6. భావి దశాబ్ది కాలంలో నా దేశానికి ఈ సేవలు అందింపబోతున్నాను

7. నేను నా జీవితకాలంలో మానవాళికి ఇలా ఉపకరింపబోతున్నాను

8. రాబోవు ఐదేళ్ళ కాలంలో దిగువ తెలిపిన వ్యక్తులకు వారి వ్యక్తి వికాసానికి నా సహకారాన్ని అందించనున్నాను

9. రాగల ఐదేళ్ళ కాలంలో ఈ మహాకార్యాల సాధనకై కృషి చేస్తాను

10. నా జీవిత ధ్యేయానికి సంగ్రహ రూపం

11. నన్ను నేను సమర్థునిగా ప్రయోజకునిగా సఫలీకృతునిగా రూపొందించుకోవటానికి ఈ విధంగా ఉద్యమిస్తాను

12. నా ఆశయ సాధన కోసం ఈక్రింది తెలిపిన శ్రేయోభిలాషుల మార్గదర్శనం, సహాయ సహకారాలు, వారి ఆశీస్సులు అపేక్షిస్తాను

____

____

____

13. ఇతర విశేషాలు

____

____

____

____

____

తేది సంతకం

స్థలం (అంతర్గతమైన **స్వం**)

14. నా బాహ్య గతమైన స్వం యొక్క వ్యాఖ్యానములు

(స్వీయమూల్యాంకన క్రమాన్ని ఆసాంతం పరిశీలించుకో! వానిలో ఏవైనా మార్పుచేర్పులు, సవరణలకు ఆస్కారం ఉన్నదని భావించితే వాటిపైన వ్యాఖ్యానించుకో)

____

____

____

____

____

తేది సంతకం

స్థలం (బాహ్యగతమైన **స్వం**)

౨. స్వీయప్రశంస

ఒక కార్యభారాన్ని స్వయంగా నిర్వహించినప్పుడు గానీ లేదా దానిలో సహ యోగివైనప్పుడు గానీ, ఆ కార్యము జయప్రదంగా సంపూర్ణమైన తరుణంలో నిన్ను నీవు ప్రశంసించుకోవటమే **స్వీయప్రశంస**. స్వీయ గుణగ్రహణమే ఉత్తమమైన ప్రశంస. స్వీయ సంభావనమే ఉత్తమమైన సన్మానము. స్వయాధిపత్యమే ఉత్తమమైన బహుమానము.

- నీకుగాని, నీ పరివారానికి గాని, నీవు అనుబంధితుడవై యున్న సమాజానికిగాని లాభదాయకమైన ఒక మహాకార్యాన్ని నీకు నీవుగా లేదా భాగస్వామిగా సాధింపగలిగినప్పుడు నిన్ను నీవు అభినందించుకో.
- నీవొక సరిక్రొత్త భావాన్ని, చక్కని అభిప్రాయాన్ని పరికల్పించుకొన్నప్పుడు నిన్ను నీవు ప్రస్తుతించుకో.
- ఏదైనా ఒక ప్రయోగం లేదా ప్రక్రియలో దాని విలువను అధికం చేసుకో గలిగినప్పుడు నిన్ను నీవు ఆమోదించుకో.
- ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాల సాధనలో ఇతరులకు సహకరించినప్పుడు నిన్ను నీవు శ్లాఘించుకో.
- ఏదైనా ఒక కష్ట సాధ్యమైన కార్యభారాన్ని నీ కౌశలంతో సులభసాధ్యం చేసినప్పుడు నీకు నీవే ఒక మనః కల్పితమైన జ్ఞాపికను బహుకరించుకో.
- నీ నిర్వహణా నైపుణిలో ఏదైనా ప్రత్యేకతను సాధించినప్పుడు మరియు ఆ యుక్తి ఇతరులకు కూడా ఉపయుక్తమైనప్పుడు నీ సామర్థ్యాన్ని పరిగణించుకో.
- ప్రస్తుత విధి నిర్వహణలో కృతకృత్యుడవైనప్పుడు, మరిన్ని క్రొత్త బాధ్యతలు స్వీకరించటానికి అవసరమైన స్థాయిని పెంచుకో. (దీని కోసం ఉద్యోగపరమైన పదోన్నతి ఏదీ అవసరం లేదు. ఉద్యోగపరమైన పదోన్నతి కేవలం అధికార దర్పాన్ని మాత్రమే సమకూరుస్తుంది. అధికార వినియోగం ఓ విధంగా బాధ్యతలు తగ్గించుకోవటమే ఔతుంది.)
- నీవు ఏదైనా ఒక కఠినమైన ప్రక్రియను నీ సృజనాత్మకతతో సులభతరం చేసి, తద్వారా ఇతరుల దృష్టి ఆకర్షించినప్పుడు నీకు నీవే ఒక ప్రశంసా పత్రాన్ని బహుకరించుకో.

స్వీయ పరిగణనం నీలోని ఉత్సాహాన్ని, ధైర్యాన్ని పెంపొందించే బలవర్ధకౌషధం లాంటిదే.

పాఠక్! నిన్ను నీవు ఇలా సంబోధించుకో

"శ్యాం! నీ పనితనం అమోఘం సుమా"

"శ్యాం! నీవు సమర్పించిన నివేదిక బాగా కుదిరిందయ్యా"

"శ్యాం! మన భాస్వర కార్మాగారం పునర్నిమాణంలో నీ సహయోగుల ప్రతిభా పాటవాలు అసమానం సుమా"

"పాఠక్! 'జాన్ హంబుల్' గ్రంథం నుండి నీవు సేకరించిన అభిప్రాయాలు ఎంతో సరసమైనవి సుమా"

ఈ విధంగానే నీ ప్రతిభావ్యుత్పత్తులను ప్రశంసించుకోవాలి.

ఒక సదుద్దేశం కోసం, సత్సంకల్పం కోసం నిన్ను నీవు గణించుకోగలిగినప్పుడు, అదే విధంగా నీ స్వభావాలను, తత్త్వాలను గ్రహించగలిగినప్పుడు నీకు బాహ్యమైన ప్రేరణల ప్రోత్సాహాల అవసరం కలుగదు. ప్రత్యక్ష పరోక్ష సమాచార సామాగ్రిని స్వయంగా సంగ్రహిచుకోగలిగినప్పుడు నీవు స్వాశ్రయుడవూ స్వయం పోషకుడవూ కాగలుగుతావు.

బాహ్యమైన ఉత్సాహ ప్రోత్సాహాలపైన ఆధారపడినప్పుడు నిరుత్సాహమే మిగులుతుంది. బాహ్య ప్రోద్బలాలతో నీవు ఆశించినది నెరవేరనప్పుడు నిరాశే మిగులుతుంది.

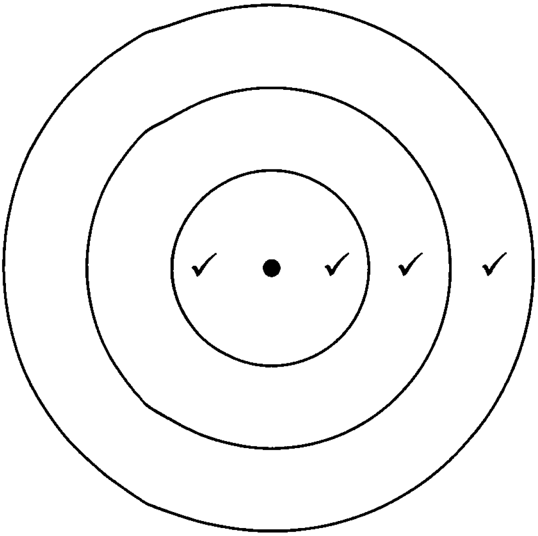
ఆయాచితంగా ఇతరుల నుండి వచ్చిన గుర్తింపు అదేపాటిదైనా దాన్ని నిర్వికారంగా స్వీకరించు.

ఆచరించు-గుర్తించు-పరీక్షించు-సంస్కరించు-ఆచరించు ఇది స్వయంచాలకమైన ఆవృత్తి. ఈ విజయరథంపైన స్వారి చేస్తూ అభిగమన దిశలో సాగిపో. నిన్ను నీవు యోగ్యునిగా తీర్చిదిద్దుకొని సార్థకమైన కార్యాలను సాధించు.

బాహ్య ప్రశంసాపేక్షయే నిరాశా నిస్పృహలకు హేతువు
అంతర్గోచరాభ్యాసమే సంతుష్టికి మూలసాధనం

స్వయంకృతాలను పరిగణించుకో

అవి శ్రేష్ఠమైనప్పుడు ప్రశంసించుకో



బాహ్య ప్రశంసల కోసం పరితపించకు

ప్రలోభమే నీ ప్రబల విరోధి. ప్రేరేపించుకు

పురస్కారాలకు పురస్కరణలు

1. నీ కర్తవ్యాలను కర్తృత్వాన్ని అనుదినం పరిగణించుకో. నీ నిర్వహణలో ఉత్తమమని తేలిన అంశాలను 'స'కార చిహ్నాన్ని అపాదించు. ఐతే ఈ గుర్తును ఉత్తమ పరిణామాలకే పరిమితం చెయ్యాలి. అధమస్థాయిలకు కాదు. ఈ విధంగా అనుమాసికంగా ఆర్జించిన 'స'కారాలను గణించుకొని, వాటితో అనువార్షిక రేఖాచిత్రాన్ని రూపొందించు. ఈ పురోగమనరేఖ ఊర్ధ్వ గతిలో సాగిపోచున్నదా? లేక అధోముఖంగా సాగుచున్నదా? పరిశీలించు. ఊర్ధ్వ దిశలో కొనసాగితే నిన్ను నీవు ప్రశంసించుకో.

2. అలాగే, నీవు తొలి ప్రయత్నంలోనే నెరవేర్చిన కృత్యాలనూ, మలి ప్రయత్నంలో నెరవేర్చిన కృత్యాలనూ లెక్కించుకో. మలి ప్రయత్నాల అవసరమే రానప్పుడు నిన్ను నీవు ప్రశంసించుకో.

3. ప్రతి వారాంతంలో నీ శ్రమకు ప్రతిఫలంగా ఒక విరామదినాన్ని (ఆదివారం) బహుకరించుకో. ఈ విరామదినాన్ని నీ విశ్రాంతి వినోదాలకు ప్రత్యేకించుకో.

4. ప్రతి దినం సాయంత్రం ఆరుగంటలకు నియమానుసారంగా నీ ఇంటికి చేరుకో. ఆ కాలాన్ని నీ గార్హస్థ్య జీవనానికి ప్రసాదించుకో.

5. కొంతకాలం క్రితం, మీ పరిశ్రమ వార్షిక ఫలితాలకు జ్ఞాపికగా ఒక ప్రత్యేక కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేసి యున్నావు. దానికి మీ మీ 'ఎక్సెల్' పరివార సభ్యులతో పాటు నన్ను గూడా ఆహ్వానించి యున్నావు. ఆ కార్యక్రమంలో ప్రసంగవశాన "మేము ఈ 1989-90 వార్షిక కాలంలో అత్యుత్తమమైన ఫలితాలను సాధింపగలిగినామని చాటుకొనియున్నావు." ఇదిగో! ఇదే నిజమైన స్వీయపరిగణనం. నీ కార్యాచరణ ప్రశంసార్హమైనప్పుడు దాన్ని సగర్వంగా చాటుకోవాలి.

6. నీ కార్య సాఫల్యతకు సహయోగులైన వారందరికీ ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటూనే నిన్ను నీవు అభినందించుకోవాలి.

7. అసాధారణ పరిస్థితుల్లో సైతం నీవు లేదా నీ పరివారం ఏదైనా ఒక క్లిష్ట కార్యాన్ని సాధింపగలిగినప్పుడు, మీరు ఎదురుకొన్న సమస్యలనూ వాటిని మీరు పరిష్కరించిన విధానాలనూ క్రోడీకరిస్తూ ఒక సాంకేతిక పత్రాన్ని రూపొందించు.

8. గృహ నిర్వహణలో నీ సహయోగానికి నీ సతిమణి సంతుష్టురాలైనప్పుడు నీకునీవొక కొత్త చొక్కాను బహుకరించుకో.

9. నీవు ఇతరులకు వారు కోరిన సహాయ సహకారలను అందించినప్పుడు, లేదా వారికి నీ భావాలను అనుభవాలను పంచి యిచ్చినప్పుడు, దానికి ఒక కొత్త పుస్తకాన్ని కొనుక్కొని దానిలో ఇలా వ్రాసుకో

"శ్యాం! నీవు నీ అనుభవాలను అభిప్రాయాలను .... గారితో పంచుకున్న సందర్భంగా

శ్యాం పారక్

10. ఒక ముఖ్య గమనిక!

స్వీయ పరిగణనంలో అహంభావాన్ని నియంత్రించుకో. వినమ్రతతో నీ స్వకీయ భావాన్నే చూపుకో. **జాన్‌హంబుల్** గారి నుండి మంచి సూచనలు అభిప్రాయాలను గ్రహించినందుకు గాను వారిని స్మరించుకో! నీ జ్ఞానదాతల నందరినీ ప్రస్తుతించు. నీ నిర్వహణాచాతురి అంతా భగవత్ర్పసాదమేననీ, నీవు నిమిత్తుడవేననీ గ్రహించు. 'న్యూటన్' మహాశయునిలాగానే, నీవు గూడా నీవెవరిపైన ఆధారపడియున్నావో వారిని అనుదినం స్మరించుకో.

11. మనస్ఫూర్తిగా నిన్ను నీవు పరిగణించుకో. అది కూడా నీ పాత్రత మరియు అర్హతలకు తగినంతగానే సుమా!

స్వకీయ పరిగణనం

(ఇటీవల నీవు ప్రశంసనీయంగా నిర్వహించిన కార్యక్రమాలను
పరిగణిస్తూ నీ స్వకీయతకు ఓ లేఖ రాసుకో)

తేది

ప్రియమైన స్వకీయమా......

ఇటీవల నీవు నిర్వహించిన కార్యక్రమం చాలా అమోఘంగా ఉన్నది. అందుకుగాను నీకీ లేఖ వ్రాయటం నాకెంతో ముదావహం

అభినందనలతో
నీ
( )

10. ఆత్మవిమర్శనం

వ్యక్తులు తమ పొరపాట్లను, అపరాధాలను స్వయంగానే సమీక్షించుకొని, ఇతరుల విమర్శలకు హెచ్చరికలకు తావీయకుండా అభిశంసించుకోవటమే **ఆత్మవిమర్శనం.** ఆత్మవిమర్శనమే ఉత్తమమైన హెచ్చరిక మరియు జాగరూగత. స్వీయ దోష తిరస్కరణమే ఉత్తమమైన సంస్కరణం.

- నీ ప్రగతికి లేదా నీ పరివారం యొక్క మరియు దేశం యొక్క ప్రగతికి విఘాతహేతువులైన వైఫల్యాలకు నీవే కారకుడవైనప్పుడు నిన్ను నీవు విమర్శించుకో.
- కార్యసాధనలో యోగ్య పరిష్కారాలను అన్వేషించడంలో నీవు విఫలుడవైనప్పుడు నిన్ను నీవు ఆగ్రహించుకో.
- ప్రక్రియల్లో ప్రయోగాల్లో నాణ్యత కొఱవైనప్పుడు నిన్ను నీవే తిరస్కరించుకో.
- ఇతరులకు నీ సహాయ సహాకారాలు అవశ్యమైనప్పటికీ వానిని సకాలంలో అందించటంలో ఉపేక్షించినప్పుడు నిన్ను నీవు ఆక్షేపించుకో.
- కర్తవ్యనిర్వహణలో అశ్రద్ధకూ జాప్యానికీ నిన్ను నీవే హెచ్చరించుకో
- కార్యభారం కఠినమైనదన్న నెపంతో అవజ్ఞుడవైనప్పుడు దాని పర్యవసానాలకు బాధ్యుడుగా నిన్ను నీవే ఆరోపించుకో.
- నీ నైపుణి, అనుభవం అవసరమైన చోట, దానిని పూర్తిగా వినియోగించుకోలేక, ఆ కారణంగా ఆశించిన ఫలితాలను సాధింపలేనప్పుడు, నీ అనభిజ్ఞతను నీవే దూషించుకో.
- నీ అనుచరుల బాధ్యతారాహిత్యానికి కూడా నీవే కారకుడవైనప్పుడు నిన్ను నీవు (మనస్సులో) పదచ్యుతుణ్ణి చేసుకో. (వీటికోసం ఉద్యోగపరమైన ఆదేశాలేవీ అవసరం లేదు. నీ విధి నిర్వహణలో పై అధికారుల ఆదేశాల కోసం ప్రతీక్షించటం సరియైన నాయకత్వమనిపించుకోదు.)

- ఎప్పుడైతే నీ విషయ పరిజ్ఞానము మరియు అనుభవ జ్ఞానము ఇతరులకు అత్యవసరమౌతుందో—అప్పుడుగాని నీ సేవా సహకారాలు వారికి అందించలేక పోయినప్పుడు నిన్ను నీవే గర్హించుకో.

పాఠక్! నిన్ను నీవు ఇలా విమర్శించుకో!

"శ్యాం! ఈ పని బాగా లేదయ్యా"

"శ్యాం! నీవు సమర్పించిన నివేదిక నాశిగా ఉన్నదయ్యా"

"శ్యాం! 'ఆ' పనిలో జాప్యం/అశ్రద్ధ నీనుండి గానీ నీ సహయోగుల నుండి గానీ ఆశింపదగింది కాదయ్యా"

"పాఠక్! **పీటర్ డ్రక్కర్** నుండి నీవు సంగ్రహించిన అభిప్రాయాలను నీ సహయోగులతో పంచుకోకపోవటంలో సారస్యం లేదయ్యా"

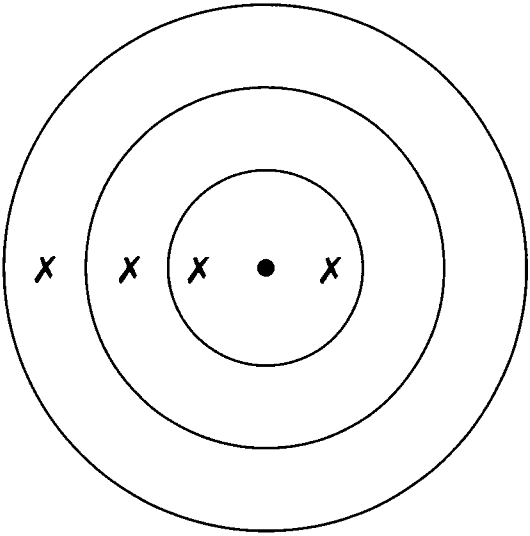
ఈ విధంగా నీవు నెరవేర్చలేని, నెరవేర్చి యుండని విషయాలను గుర్తించుకొని, వాటిని ఎప్పటికప్పుడు సంస్కరించుకోవాలి. నీ లోపాలను, పొరపాట్లను నిర్వికార భావంతో విమర్శించుకోవాలి. బాహ్యమైన విమర్శలు హెచ్చరికలు నీలో న్యూనతాభావాన్నీ అధైర్యాన్ని నిరాసక్తతను పెంపొందిస్తాయి. కాబట్టి ఇలాంటి వాటికి ఆస్కారం ఇవ్వరాదు. ఐతే సదుద్దేశంతో, నీ మీది అభిమానంతో వచ్చిన విమర్శలను హెచ్చరికలను వినమ్రంగా స్వీకరించాలి.

అనుష్ఠానం-తులామానం-సంస్కరణం-ఉద్ధరణం-అనుష్ఠానం. ఇది చక్రగతి. దీన్ని నిరంతరం పునరావృతం చేసుకోవాలి. **స్వీయవిమర్శనం-సంస్కరణ** మనే వాహనాన్ని అధిరోహించి నాణ్యతా దిశలో ముందుకు సాగిపోవాలి. ఇలా నిన్ను నీవు నీ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

బాహ్య సంస్కరణల అపేక్షయే అధోగతికి మూలం
స్వయం సంస్కరణాభిలాషయే పురోగతికి సాధనం

భ్రష్టస్య కాఽగతిః?

గమ్యమును వీడినపుడు నిన్ను నీవే గర్హించుకో



విమర్శించుకో! వితర్కించుకో! నిన్ను నీవే సంస్కరించుకో!

ఆత్మవిమర్శకు సూచికలు

1. నీ కార్యభారాలను నిర్వాహకాలను అనుదినం నిర్దిష్టంగా నిష్పాక్షికంగా మూల్యాంకనం చేసుకో. హీనస్థాయిలో ఉన్నవాటికి న కారాన్ని ఆపాదించు. ఈ విధంగా ఈ న కారాలను అనుమానసికంగా గణించుకొని వాటితో వార్షిక రేఖాపటాన్ని రూపొందించుకో. ఈ నకారరేఖ ఊర్ధ్వముఖంలో సాగినప్పుడు నిన్ను నీవు హెచ్చరించుకోవాలి.

2. తొలి ప్రయత్నంలో అసంపూర్తిగా ఉండి, పునఃప్రయత్నాలు అవసరమైన నిర్వాహకాలను గూడా పరిగణించు. ఇటువంటివేవైనా మిగిలియుంటే ఆక్షేపించుకో. లేనప్పుడు నిన్ను నీవు అభినందించుకో

3. వారాంతాన అసంపూర్తిగా మిగిలిన పనులు ఏవైనా ఉంటే, వాటిని పూర్తి చేయటం కోసం నీ విరామదినాన్ని కూడా త్యాగం చేసుకో. ఏ పనీ సశేషంగా మిగిలిపోరాదు.

4. ఏ రోజైనా నీ పని సంతృప్తికరంగా పూర్తికానప్పుడు, దానికోసం అదనపు సమయాన్ని వెచ్చించి పూర్తి చేసుకో. రేపటికోసం వాయిదా వేయకు. అవసరమైతే మీ ఇంటికి ఆలస్యంగానే వెళ్ళు.

5. నీ అనుచరులు నిర్వహించిన పని ఏదైనా సంతృప్తికరంగా ఉండనప్పుడు, వారికి నీ ప్రోత్సాహం మార్గదర్శనం తగినంతగా అందలేదని గుర్తించుకో. దానిలోని లోపాలకు వైఫల్యాలకు నీ అసంతృప్తిని ప్రకటించుకో.

6. నీ కార్యనిర్వహణలో అనుసంధానం లోపించినప్పుడు నీ సహయోగులకు క్షమాపణ చెప్పుకొని నిన్ను నీవు దండించుకో.

7. నీ పనిలో ఎప్పుడైనా విషమపరిస్థితులు నెలకొన్నప్పుడు నీవు కానీ, నీ సహయోగులు గానీ సమాయత్తం కాజాలనప్పుడు ఆయా అనివార్యాలపైన ఒక సంక్షిప్తకథనాన్ని రూపొందించు.

8. నీ గార్హస్థ్య బాధ్యతలపై నీ సతీమణి అసంతుష్టితో ఉన్నప్పుడు, ఆమెకో కొత్తచీర కానుక ఇచ్చి మెప్పు పొందు.

9. నీ సహయోగులెవరైనా సంప్రదింపులకోసం నీ వద్దకు వచ్చినప్పుడు, సమయాభావం వల్ల వారికి తగినంత సమయాన్ని నీవు ఇవ్వలేకపోయినా లేదా వారిపట్ల తగినంత ఆదరణ చూపలేకపోయినా, దానికి పరిహారంగా వారికి ఓ మంచి పుస్తకాన్ని బహుకరించు. దానిపైన ఇలా వ్రాసుకో "మీ ఆసక్తికి నేను ఎప్పుడూ విలువనిస్తాను. దయచేసి మళ్ళీ రాగలరు"

10. ఇక్కడ నీవు ఒక ముఖ్యవిషయం గమనించాలి! స్వీయాభిశంసనమెప్పుడూ నీ **అహంత**ను నొప్పింపరాదు. అలా నొచ్చిన అహంత నీలో అసహనాన్ని రేపుతుంది. కాబట్టి సాంత్వనుడవైయుండు. కార్యనిర్వహణలో నీ వైఫల్యాలకు **పీటర్ డ్రక్కర్**ను నిందించకు. నీ తప్పుడు అంచనాలను ఇతరులకు ఆపాదించకు. నీవు ఒక సాధారణ మానవమాత్రుడవేనని గుర్తించుకో. స్ఖలనాలు ఉపేక్షలు మానవనైజాలే. ఐతే వీటి పునరావృతాలు మాత్రం హీనలక్షణాలు. పొరపాట్లు గ్రహపాట్లు దైవసంకల్పితాలేననీ, అవి నీ అనుష్ఠానాలకు అభిజ్ఞానాలేననీ గ్రహించు. అరిష్టాలను గడచి అంతిమ విజయాలను సాధించిన మహానుభావులను స్మరించుకో.

11. నీ పాత్రతను బట్టి నిన్ను నీవు అభిశంసించుకో. అలాగే నిన్ను నీవు సంస్కరించుకో.

నాపైన నా అభిశంసన

(ఇటీవల నీవు నిర్వహించిన పనుల్లోని లోపాల పట్ల
నీ అసంతృప్తిని తెలియజేస్తూ నీకు నీవే ఒక లేఖ రాసుకో)

తేది

....గారికి

ప్రియమైన ....

ఇటీవలి నీ నిర్వాహకాల పట్ల, ఎంతో ఖేదంతో అనుతాపంతో నా అసంతృప్తిని తెలియజేస్తూ ఈ లేఖను వ్రాయవలసివస్తున్నది.

భవదీయుడు

( )

11. స్వీయోద్ధరణం

వ్యక్తులు తమను తాము నిరంతరం సంస్కరించుకొంటూ ఉత్తములుగా పరిణితి చెందటమే స్వీయోద్ధరణం

ప్రియమైన పాఠక్! నీవెప్పుడూ ఒక నారాయణవో శ్రీ పీ.వీ. కాంగోగారివో, శ్రీ డీ.కే. ష్రాఫ్‌గారివో, శ్రీ పీ.కే. ష్రాఫ్‌గారివో లేక శ్రీ ఆచార్య శుక్లాగారివో కాజాలవు. నీవెంత ప్రయత్నించినా సునీల్ గవాస్కర్ కాలేవు.

అలాగే ఈ నారాయణ, కాంగో, డీకే, పీకే లెవరూ 'శ్యాంపాఠక్' కాజాలరు. ఒక్క పాఠక్ మాత్రమే క్రమేణా ఒక **ఉత్తమమైన పాఠక్**గా పరిణమించగలుగుతాడు. నిరంతరమైన ప్రయత్నం ప్రయాసలతో నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకోవాలి. బాహ్యమైన వనరులేవీ నిన్ను ఉద్ధరింపజాలవు. గీత ఇదే బోధిస్తున్నది.

ఉద్ధరేదాత్మ నాత్మానం నాత్మానమవ సాదయేత్
ఆత్మైవ హ్యాత్మనో బన్ధురాత్మైవ రిపురాత్మనః **(గీ. 6.5)**

(మానవుడు) తనను తానే ఉద్ధరించుకోవాలి
తనను తానెప్పుడూ దిగజార్చుకోరాదు

(జీవికి) తనకు తానే ఉత్తమబంధుడు

(అలాగే) తనకు తానే బద్ధశత్రువు కాగలడు

నీకు నీవు ఆప్తమిత్రునిగానో లేదా శత్రువుగానో మార్చుకోవటం నీ చేతుల్లోనే, చేతల్లోనే ఉన్నది. నీ మనస్సు, ఇంద్రియాలు నీ అధీనంలో ఉన్నప్పుడే నీకు నీవు ఆత్మీయుడవౌతావు. ఐతే, వాటికి నీవే అధీనుడవైనప్పుడు నీకు నీవే ప్రబల విరోధివౌతావు.

నిరంతర అనుశీలనం, అనుశోధనం, అధ్యయనం అభ్యాసం మరియు అనుభవాలే నీ అభ్యుదయానికి పరిణామక్రమాలు. ప్రతి విషయాన్ని నిశితంగా పరిశీలించు. పరిణామాలను, వాటి హేతువులనూ గమనిస్తూ వాటిని నీకు అనుకూలంగా మార్చుకోవటానికి యత్నించు.

మనుష్యులు తమ జీవితంలో ఎదురయ్యే ఘటనలకు ఏదోవిధంగా స్పందిస్తూనే ఉంటారు. ఐతే, ఏ ఘటనలైతే వారి జీవనక్రమాన్ని బాగా చలింపజేస్తాయో వాటి ప్రతిక్రియకు ప్రవృత్తుడౌతారు. ఐతే, సదవకాశాలను కల్పించే ఘటనలకు సత్వరం స్పందించి, వాటిని ఉపయోగ్యం చేసుకోవాలి.

పరిణామశీలతయే క్రియాశీలతకు నిదర్శనం. కాబట్టి నీవు ప్రతికూలవాదాన్ని విడిచి అనుకూలవాదివిగానే రూపొందాలి. ఇలా నిన్ను నీవు ఉద్ధరించుకోవాలి. స్వీయోద్ధరణమనగా సాధన మాత్రమేతప్ప సర్దుబాటు కాదు.

పరిస్థితులపట్ల, పరిణామాలపట్ల, పరివర్తనలపట్ల జాగరూకుడవై ఉన్నప్పుడే నీ పరిశీలనం సార్థకమౌతుంది. వ్యత్యాసాలు, శూన్యాలు అవెంత అల్పమైనవైనా, స్వల్పమైనవైనా వాటిని తీవ్రంగానే పరిగణించాలి. ఎందుకంటే ఒక్కొక్కసారి ఇవే సంకులస్థితికి అధ్వాన్నస్థితికి హేతువులు కాగలవు.

నీవు నిరంతరాభ్యాసవ్రతుడవు కావాలి. జిజ్ఞాసయే **పీటర్** మహోదయుడు నిర్వచించిన **అసమర్థతాస్థాయి అనర్హతాస్థాయి** లను నిర్గమించటానికి ఉత్తమమైన సాధనం. శిక్షణక్రమం ఒక ముడిపదార్థం వంటిదే. ఎందుకంటే, నీలో జిజ్ఞాస కొఱవడినప్పుడు ఎంతటి శిక్షణకార్యక్రమమైనా నిరర్థకమే ఔతుంది. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు క్రొత్త విషయాలను గ్రహించు. క్రొత్త ప్రక్రియలు ప్రయోగాలు సంవిధానాల గురించి నేర్చుకో. ఇవి నీ గురువులనుండి, విషయనిపుణులనుండి నేర్చుకోవాలి. నీ గురువులను భక్తితో వినమ్రతతో ఆశ్రయించాలి. అప్పుడే నీ జ్ఞానాసక్తి నిశ్చయంగా సఫలమౌతుంది. మొదట నీకు అవసరమైన విషయ వస్తువులను, కుశలతాక్షేత్రాలను గుర్తించుకో. వాటి ప్రాప్తిస్థానాలకోసం అన్వేషించు.

ఆధ్యాపనప్రక్రియకు ఒకస్థాయిలో అవసానం ఉండవచ్చు. కాని అధ్యయనాభ్యాసాలు నిరంతరమైనవి, నిత్యమైనవి.

ప్రయోగదశ : అజ్ఞతనుండి విజ్ఞతకు మార్చగల యోగమే ప్రయోగము. అపరిచితమైన విషయాల్లోకి పరిసరాల్లోకి నేరుగా ప్రవేశింపరాదు. ప్రయోగప్రక్రియ వల్ల విషయ సామాగ్రి యొక్క స్వభావ ప్రభావాలు గుణదోషాల పరిజ్ఞానం సమకూరుతుంది. అవిదితాలన్నీ విదితాలుగా మారుతాయి. కాబట్టి ప్రయోగాలనెప్పుడూ సంపూర్ణమైన పర్యవేక్షణలో - వాటి ప్రక్రియలనూ, పరిణామ క్రమాలనూ, ఫలితాలనూ పరిశీలిస్తూ-లఘు పరిమాణాల్లోనే చేపట్టాలి.

ఒక యంత్ర నిర్మాణక్రమంలో, దాని రేఖాకృతులు, ప్రతిరూపాలు, ప్రామాణిక రూపాలు, సామర్థ్య పరీక్షలు, ప్రయోగాత్మక స్థాయి ఉత్పాదనలు ఇత్యాది ప్రక్రియలే ప్రయోగ క్రమానికి ఉపకరణాలు. వీటిని నిరంతరం పునరావృతం చేస్తూనే ఉండాలి.

మొట్టమొదట నీ అభివృద్ధిక్రమం పైననే ప్రయోగం చేసుకో. నీ సంబంధ బాంధవ్యాలలో క్రొత్త విధానాలను ప్రవేశపెట్టుకో. నీ ప్రత్యర్థులను సైతం నీవే తొలుత అభివాదం చెయ్యి. కుశల ప్రశ్న చెయ్యి.

అనుభవసారం నీ వివేకాన్ని విపులం చేస్తుంది. కాబట్టి నానావిధ స్థితిగతుల పట్ల అనుభవజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకో. గ్రామీణ ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు, గ్రామ్య వాతావరణాన్ని అవగతం చేసుకో. అలాగే సంక్లిష్ట పరిస్థితులనూ, ప్రమాద స్థలాలను సమీపించి అక్కడ నెలకొన్న విషమ పరిస్థితులను ప్రత్యక్షంగా తిలకించు. ప్రియమైన పాఠక్! గతంలో మీ పరిశ్రమలోని గిడ్డంగులకు అగ్నిప్రమాదం వాటిల్లినప్పుడు, నీవు ప్రమాదస్థలికి వెళ్ళి అక్కడి స్థితిగతులను స్వయంగా పరిశీలించి యున్నావు. ఇదే నీ ప్రత్యక్షానుభవం.

అభ్యాసమే అభ్యుదయానికి మూలసాధనం. కాబట్టి అభ్యాసాన్ని నిత్యం కొనసాగించు.

ఏ విషయంలోనైనా సత్వరనిర్ణయాలను తీసుకోవటం అలవరచుకో. జాప్యాలను ఉపేక్షలను పలాయనవాదాలను నివారించుకో. "రేపటిపని నేడే - నేటిపని ఇప్పుడే" సూత్రాన్ని పాటించు.

స్వీయోద్ధరణకోసం నీ ప్రయత్నాలను ప్రయాసలను ప్రయోగాలను ఎప్పటికప్పుడూ మూల్యాంకనం చేసుకో. వాటిని అంతిమఫలితాలతో తారతమ్యం చేసుకో. నీ సాఫల్యాలకు అభినందించుకో. అలాగే నీ వైఫల్యాలకు అభిశంసించుకో; సంస్కరించుకో.

అభ్యున్నతి అనేది రెండురూపాల్లో సమకూరుతుంది. ఒకటి క్రమాభివృద్ధి. ఇది దృఢమైనది; నిరంతరాధ్యయనాభ్యాసాల వల్ల సమకూరేది. దీనినే మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాల్లో **సాధన** అన్నారు. రెండవది ఆకస్మికమైనది. ఇది సృజనాత్మక పరిణామం. ఐతే ఈ పరిణామానికి కూడా సతతమైన సక్రమమైన **సాధన** అవసరమే.

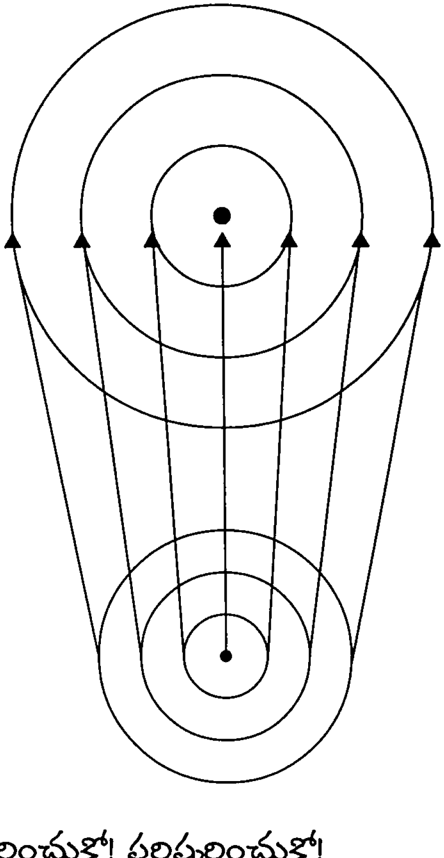
ఇదేవిధంగా క్షీణత కూడా రెండువిధాలుగా పరిణమిస్తుంది. ఒకటి నిదానంగా కొనసాగేది. ఇది నిర్వీర్యక్రమము. రెండవది హఠాత్పరిణామము. ఇది విధ్వంస కారకం.

కాబట్టి నీవు సాధన ద్వారానే నీ అభివృద్ధిక్రమాన్ని కొనసాగించుకోవాలి. అలాగే క్షీణతనూ విధ్వంసాలనూ నివారించుకోవాలి.

ప్రియమైన పాఠక! నీవొక **సాధకుని**గా పరిణమించాలి. తద్వారా ఆత్మప్రత్యయ, స్వాశ్రయద్వారాలను సమీపించాలి.

సావధానమే సాధనకు ఉత్తమసాధనం

అనవరతం నిన్ను నీవె ఉద్ధరించుకోవాలి!
అజ్ఞానపు పాశాలను కత్తిరించుకోవాలి!



సంస్కరించుకో! పరిష్కరించుకో!
నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకో!

ప్రయోగాలతో ప్రయత్నాలతో
ప్రయోజకునిగా తీర్చిదిద్దుకో

మానవుడవు గమ్ము

మానవుడవుగమ్ము మహనీయుడవుగమ్ము
కమ్ము పరిపూర్ణుడౌ కర్మయోగి

05-05-1990

సమభావనా దివసం

స్త్రీయోద్ధరణకు అష్టాదశయోగాలు

1. మానవుడవై జీవితంలో పురోగతిని అందించు. మానవత్వం మానవజీవితంలో అనర్ఘమైనది.

2. **జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం. దుర్లభం మానుషంజన్మ.** భూత వర్తమాన భవిష్యత్ పరిజ్ఞానాలతో పాటు వాఙ్మయం, వాక్పటిమ మానవులకు మాత్రమే ఉన్నాయి.

3. కాబట్టి నీవు సత్యంవదుడవు ప్రియంవదుడవు కావాలి. నీవు ఏది ఉచ్చరించినా అది సత్యసమ్మతమై యుండాలి.

4. భాష-భాషణం మానవుని విశిష్టత. కావున నీవు వచించేదే ఆచరించి తీరాలి.

5. అధ్యయనాభ్యాసాలను నిరంతరం కొనసాగించు. నీ జ్ఞానకౌశలక్షేత్రాలను విస్తరించుకో.

6. నీవు అధ్యయనం చేసిన దాన్నే అధ్యాపనం చెయ్యి. అధ్యాపనక్రియలో అవధులు పాటించకు.

7. జ్ఞానసముపార్జనకు పఠనమొక ఉత్తమసాధనం. కావున ఉత్తమవిషయ వస్తువులనే పఠించు. ఉత్తమునిగా పరిణమించు.

8. పఠనక్రియ మేధకు ముడిసామాగ్రి వంటిదైతే, లేఖనక్రియ దాని శుద్ధోత్పత్తి వంటిది.

9. కాబట్టి లేఖనక్రియను అభ్యసించు. నీ అనుభవాలకు అనుభూతులకు అక్షరరూపం (శాశ్వతత్వం) కల్పించు.

10. మానవుడు ద్విపాదజీవి. అతని శరీరభారాన్ని పాదాలే వహిస్తాయి. అప్పుడతని బాహువులు స్వేచ్ఛములై నిర్నిబంధములై యుంటాయి.

11. కాబట్టి నీ చేతులు చేతలకే నియుక్తం కావాలి. అలాగే నీ కర్మములు విలువలు పెంచేవిగా ఉండాలి.

12. నీ వర్తనములు శ్రేష్ఠతా సమృద్ధములై అమేయములై యుండాలి.

13. చింతనాశక్తి మనిషికి సహజాతమైన వరం. అతని విచారసరళి, వివేచనాసరణి అతనిని ధీశాలిగా ప్రతిభాశాలిగా రూపొందించుతాయి.

14. సమాధానాల కోసం, ఉపాయాలకోసం విచారించు, వితర్కించు. అప్పుడే నీ సందేహాలు సమస్యలు వాటికవే సమసిపోతాయి.

15. 'అహం' జాగృతమైనప్పుడే అహంకారం విజృంభిస్తుంది. అహంకారాన్ని అంతమొందించుకో. వివేకాన్ని వికసింపజేసుకో.

16. సమాదరభావమే సాధుభావనం. సాధుబావనవే సద్భావనం. **ఆత్మవత్సర్వభూతాని.** అన్యులెవరూ ఆల్పురు కారని గ్రహించు.

17. నీవు నిర్వికారివి కావాలి. **నిరాకార నిర్గుణతత్త్వమే** దైవము. నీ దేహమే ఆ సర్వాంతర్యామికి గేహము.

18. స్నేహాన్ని పంచు. సత్యాన్ని గ్రహించు. సమయాన్ని పాటించు. సచేతనుడవై, సమభావుడవై, కాలాతీతుడవై మెలగు.

ఉద్ధరణానికి ఉపకరణాలు

1. **క్షేత్రాలు :**

   నీకేగాక నీ పరివారానికీ సంస్థకూ దేశానికీ మరియు సమస్త మానవాళీకి ఉపయుక్తమైన ఉద్ధారక క్షేత్రాలను అన్వేషించు.

2. **శూన్యస్థానాలు :**

   నీలోని అజ్ఞాన క్షేత్రాలను, అసమర్థతా స్థానాలను గుర్తించుకో. నీ నైపుణిలోనూ విషయ పరిజ్ఞానంలోనూ గల శూన్య స్థానాలను కూడా గుర్తించుకో.

3. **మూలాధారాలు :**

   జ్ఞాన సముపార్జనకు నైపుణీ ప్రాప్తికి అనువైన మూలాధారాలు అన్వేషించుకో.

4. **అధ్యయనక్రమము :**

   అధ్యయనాంశాలతో పాటు అధ్యయన ప్రణాళికనూ రూపొందించుకో. నిష్ణాతులైన శిక్షకులనూ గురువూలనూ మార్గదర్శకులనూ ఆశ్రయించు. నీలోని అజ్ఞతాస్థాయిని యథాతథంగా నిస్సంకోచంగా అంగీకరించు. అప్పుడే నీ అధ్యయనం సక్రమమౌతుంది.

5. **మూల్యాంకనం :**

   నిరంతరమూ పరీక్షించుకొంటూ నీకు నీవే ఆవశ్యకమైన విషయాలను సమకూర్చుకో. నీవు నిశ్చయించుకొన్న లక్ష్యాన్ని చేరే వరకు అభ్యాసంలోని ప్రమాణాలని పెంచుకో. పరుగెత్తకు. ఆగకు. క్రమక్రమంగా పురోగమించు.

6. **అభ్యాసక్రమము :**

అభ్యాస క్రమాన్ని దీక్షతో కొనసాగించు. అంతిమ దశలో నిదానంగా సాగించు. ఈ క్రమము క్షీణతను నివారిస్తుంది. అభ్యసన క్రమమే అర్హతా స్థాయికి హామీ ఇస్తుంది.

7. **భాగస్వామ్యము :**

నీ అనుభవాలను అనుభూతులను ఇతరులతో వినిమయం సహభాగం చేసుకోవాలి. వినిమయ సహభాగాలే స్వీయోద్ధరణకు ఉత్తమమైన మార్గాలు. నీవే ప్రశిక్షకుడవైనప్పుడు, నీవు సైతం శిక్షార్థివే అనే విషయం గుర్తించుకోవాలి.

అప్పుడే నీ భాగస్వామ్య విధానానికి ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

8. **ఇతర అధ్యాపకుల అభివృద్ధిని గమనించు :**

నీవు స్వీయోద్ధరణక్రమంలో పురోగతిని సాధిస్తూనే ఉండవచ్చు. ఐతే ఇదే సమయంలో ఇతరులు సైతం వివిధ విషయాలలో వివిధ రీతులలో నీకన్నా ఉత్తమమైన పురోగతిని సాధిస్తూ ఉంటారనే సత్యాన్ని విస్మరించరాదు.

గురువులతో కలుస్తూ ఉత్తమ అధ్యాపనపరునిగా ఉత్తమ భాగస్వామిగా అగుము.

నా ఉద్ధరణక్రమం

1. గత దశాబ్ధికాలం క్రితం వరకు నేను జ్ఞానిగా ఉంటున్నట్లు తెలుసుకొన్న క్షేత్రాలు :

---

2. గత ఐదేళ్ళకాలంలో నేను సంపాదించిన ప్రావీణ్యాలు :

---

3. రాబోవు ఐదేళ్ళకాలంలో నేను సాధించటానికై గుర్తించుకొన్న పురోభివృద్ధికి సంబంధించిన క్షేత్రాలు :

---

4. నా పురోగతికోసం ఎంచుకొన్న లక్ష్యాలు-వాటి ప్రణాళికలు :

---

5. రాబోవు మూడేళ్ళకాలంలో నా వైఖరీలో మార్పురాదగిన క్షేత్రాలు :

---

6. రాబోవు మూడేళ్ళకాలంలో నా పురోగతి కోసం నా వర్తనలో వ్యవహారశైలిలో రాదగిన మార్పులు మరియు వాటి క్షేత్రాలు :

---

7. నా మార్గదర్శనానికి ఆధారాలు :

---

8. ఒక దశాబ్దికాలం తర్వాత నేను ఎలా పరిణమించబోతున్నాను?

---

9. ఈ అభ్యాసక్రమంలో నేను ఇంతవరకు నేర్చుకొన్న విషయాలు :

---

10. వీటిపైన నా పరిశీలన :

---

12. స్వావలంబనం

వ్యక్తులు తమ శక్తి సామర్థ్యాలపైన పూర్తి నమ్మకము కలిగియుండి, తమపై తామే పూర్తిగా ఆధారపడగలిగియుండుటయే **స్వావలంబనము.** స్వావలంబనమే సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ, స్వతంత్రత మరియు ఆత్మ ప్రత్యయము.

స్వావలంబనం వ్యక్తిత్వవికాసానికీ, ఔన్నత్యాకీ ప్రకల్పితమైన ప్రవేశద్వారం.

బాహ్యమైన ఆలంబనాను, ఆశ్రయాలను అపేక్షింపకుండా మనకు అందుబాటులో గల వనరులను, వసతులను సద్వినియోగపరచుకోవటం ద్వారా స్వావలంబనం సమకూరుతుంది. అలాగే అవసరాలను నియంత్రించుకొని, ఆకాంక్షలను నివారించటం ద్వారానూ సమకూరుతుంది.

వాంఛలు మృగతృష్ణలవంటివి. ఇవి ఇంద్రియతృప్తికోసం, బాహ్యసుఖాల కోసం ఆశావహులను పరుగులు తీయిస్తాయి. అవసరాలనేవి జీవనయాపనంకోసం లేదా నిత్యవిధుల నిర్వహణకోసం అవశ్యకమైనవి మాత్రమే.

సుఖ విలాసాలపై వ్యామోహం మనను ఇతరులపైన ఆధారపడేలా చేస్తుంది. కాబట్టి మనకు అందుబాటులో లేనివాటికోసం ఆరటపడకుండా అందిన వాటితోనే సంతృప్తులం కావాలి. అదేవిధంగా మన అవసరాలను కూడా అగత్యాలకే పరిమితం చేసుకోవాలి.

అవసరాలనేవి నాలుగు విధాలు. భౌతికాలు, మానసికాలు, మేధాపరాలు మరియు అధ్యాత్మికాలు.

అబ్రహం మాస్లోవ్ మహాశయుడు అవసరాల పరంపరను ఐదు రకాలుగా వర్గీకరించినాడు. అవి దైహికమైన, భద్రతాపరమైన, సామాజికపరమైన, మాన్యతాపరమైన మరియు ఆత్మావబోధకమైన అవసరాలు.

ఇక్కడ ఓ విషయం గుర్తించుకోవాలి. శారీరక, మానసిక బౌద్ధిక మరియు అస్తిత్వ తత్త్వాల సమ్మేళనమే మనుష్యత్వం. కాబట్టి అతని అవసరాలు కూడా శారీరకమైనవీ, భావుకమైనవీ, మేధాపరమైనవీ మరియు అధ్యాత్మికపరమైనవే.

- **శారీరికావసరాలు :**

  కూడు, గుడ్డ గూడు, నిద్ర శ్రమ, శ్రాంతి స్వస్థతలు. ఈ మౌలికావసరాలు తీరినప్పుడు శరీరం సంతుష్టమౌతుంది.

- **మానసిక అవసరాలు :**

  మైత్రీభావము, ఆదరభావము, అనురాగభావము, అంగీకారభావము. ఇవి రాగ ప్రేరితాలు

- **మేధాపరమైన అవసరాలు :**

  తరుణోపాయాలు, పరిష్కారాలు అధిగమన యోగాలు, విశదీకరణలు, లక్ష్యసాధనలు సత్యశోధనలు. ఇవి బుద్ధి ప్రేరితాలు.

- **అధ్యాత్మికావసరాలు :**

  ఆత్మ జిజ్ఞాస, ఉపగూఢ శక్తియుక్తులపైన అవగాహన. ఇవి ఇంగిత ప్రేరితాలు.

  కాబట్టి స్వావలంబనం కోసం నీ శారీరక, మానసిక బౌద్ధిక అధ్యాత్మిక శక్యతలన్నింటినీ సమీకరించుకోని తద్వారా నీ అవసరాలను తీర్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ అవసరాలకన్నా ముఖ్యమైనది. ఇంకోటి ఉన్నది. అది నీ అవసరాల నన్నింటినీ అధిగమించి, నీలో నిగూఢంగా ఉన్న అంతర్గత శక్తి సామర్థ్యాలను గుర్తించుకోవటం. మౌనం, ధ్యానం, తర్కాతీత సమాధిస్థితి ద్వారా నీ అంతఃకరణాన్ని జాగృతం చేసికోవాలి. అలాగే నీ అస్తిత్వాన్ని, భావనలు హేతువులు తర్కాలను అధిగమించి, యోగ్యతమమైన పరిష్కారాలను ఆవిష్కరించుకోవాలి. ఈ విధంగా

యోగ్యతమమైన పరిష్కారాల సాధన ద్వారా యోగ్యతముడైన వ్యక్తిగా పరిణమించాలి. నిజానికి నీవు యోగ్యతమమైన ఉపాయాల పరిష్కారాల సాధన ద్వారానే స్వాశ్రయుడవు కాగలుగుతావు.

➾ యోగ్యతమ పరిష్కారాలు :

యోగ్యతమ పరిష్కారాలనగా-అనుకూల ప్రతికూలాంశాల పరిగణనం; సంతులనం; గమ్యాలకు ఆశయాలకు స్పష్టమైన దిశా నిర్దేశం; సంబంధీకులను సంతుష్టులను చేయటం; స్వతంత్రత-నియంత్రతలకు సమప్రాధాన్యం; స్వల్ప మూల్యాలకే అధిక ఫలప్రాప్తికి యత్నించటం; తర్కానికీ సహజ జ్ఞానానికి మధ్య అనుసంధానం చేయటం; ప్రయోగాల్లో సరళత మరియు కల్పనల్లో సరసతను సాధించటం ఇత్యాదులు.

యోగ్యతమ పరిష్కరాల్లో అందరూ విజేతలే తప్ప పరాజితులెవరూ ఉండరు. ఇవి వివిధ ఆవిష్కారాల సంయోగమే తప్ప ఒడంబడికలూ రాజీ మార్గాలు కావు. ఇవి సత్వర నిర్ణయాలను సూచిస్తాయి. ఇవి సంవిధానాలలో సరసతనూ, సరళతనూ; నిర్వహణలో ఆర్థిక నియంత్రణ వ్యయ నియంత్రణలనూ; పరిణామాలలో సార్థకతనూ సమకూరుస్తాయి. వీటివల్ల అస్పష్టత అభాసలకు తావుండదు. యోగ్యతమ పరిష్కారాలు స్వర్ణ సూత్రానికి వివిధ పుష్పాలను యథోచిత స్థానాలలో కూర్చి దైవార్పణకు యోగ్యం చేస్తాయి. యోగ్యతమ పరిష్కారాలు స్థిరమైనవేకాక, పరిస్థితులలో మార్పు చేర్పులకు అనుగుణంగా నమ్రంగా ఉంటాయి. అంతిమంగా ఇవి మనస్సుకూ, బుద్ధికీ చేతనకూ ప్రేరణకూ ఆమోదయోగ్యంగా ఉంటాయి.

పరమావధికి చేరుకొన్న పరిష్కారాలు హిమాలయ శిఖరాల ఉన్నతి వంటివి; శాంతి మహాసాగర స్థబ్ధ గంభీరతల వంటవి; మందాకినీ సోయగాలవంటివి; బౌద్ధంలో నిర్వాణం వంటివి; అద్వైత సాంప్రదాయంలోని అనన్యత వంటివి; సత్యతలోని యథార్థత వంటివి. పరమ పరిష్కారాలు సర్వవ్యాప్తమైనవీ అనంతమైనవీ.

ప్రతి సమస్యకూ శోధిస్తే తప్పకుండా ఓ పరిష్కారం లభించి తీరుతుంది. ఐతే, దృఢ సంకల్పంతో, సంయమంతో, సావధానచిత్తంతో వివేకించినప్పుడు ఆ పరిష్కారం ఒక సూచన, ఆలోచన, అభిప్రాయం, భావన, అవకాశం లేదా ఒక సంఘటన రూపంలో నీ సృజనా దిజ్మండలంలో ధృవనక్షత్రంలాగా ఉదయిస్తుంది.

యోగ్యతమపరిష్కారాల వల్ల వనరులు, ముడిసామాగ్రి, ప్రయత్నాలు, ప్రయాసలు, సమయ వినియోగం, ఉత్పత్తి వ్యయాలు, శక్తియుక్తులు ఇత్యాదుల వినియోగంలో సామర్థ్యం, సార్థకతలు చేకూరుతాయి. అలాగే అవసరాలు, అగత్యాలు నీ అధీనంలో ఉంటాయి.

ఇక అపేక్షల విషయానికి వద్దాం. అవసరాల వలెనే అపేక్షలు కూడా దైహికాలు మానసికాలు బౌద్ధికాలని మూడు రకాలు.

- **శారీరిక వాంఛలు :**

  శారీరిక వాంఛలు శారీరక అవసరాలకన్నా ప్రగాఢమైనవి. అనగా భోగభాగ్య విలాసాదులు. ఖరీదైన వాహనాలు, విలాసవంతమైన భవనాలు, ఆడంబరమైన వస్త్రాభరణాలు, ఆధునిక గృహోపకరణాలు అలంకార సామాగ్రి వంటి వాటికోసం ఆరాటపడుట.

ఐతే నీవు నీ యథార్థ స్థితికి అనగా అధ్యాత్మిక స్థితికి చేరుకొన్నప్పుడు ఈ శారీరికాపేక్షలు నీ దరిజేరరావు. వాంఛాతీతమైన వైరాగ్యస్థితియే అధ్యాత్మికత

కాబట్టి ప్రియమైన పాఠక్!

శారీరక వాంఛలు విజృంభించినప్పుడు మన సంపదలన్నీ నిరర్థకమౌతాయి. ఆంకాంక్షలు నెరవేర్చుకోవటానికి మనం మన ధనాన్ని వనరులను శక్తియుక్తులను సమయాన్ని అధికంగా అనవసరంగా వెచ్చింపవలసివస్తుంది. అంటే 'అర్థాల'ను వెచ్చించి 'వ్యర్థాల'ను సమకూర్చుకొంటాము.

కాబట్టి ఈ వ్యర్థాలను నిరర్థకాలను నిర్మూలించి సార్థకాలను సాధింపగలిగినప్పుడే నీవు పూర్తిగా స్వతంత్రుడవూ స్వీయాధీనుడవూ అవుతావు.

మానసిక వాంఛలు :

మానసిక వాంఛలు కూడా అహంకార ప్రేరితాలే. అనగా ఆత్మస్తుతి ప్రశంసలు, ఆదరామోదాలు, ఆర్జనాధీనతలు, అభిమానాలు ఇత్యాది మనోవికారాలే మానసికవాంఛలు. మనం మన అవసరాలను తీర్చుకోగలమే కాని ఆకాంక్షలను తీర్చుకోలేము. ఎందుకంటే మనం వాటిని పోషించిన కొద్దీ, అవికూడా బదనికల్లా అంకురిస్తూనే ఉంటాయి.

కాబట్టి పాఠక్! నీ చిత్త చాంచల్యాన్ని నియంత్రించుకొంటూ నీ అవసరాలకే పరిమితం కావాలి.

మేధాపరమైన వాంఛలు :

మేధాపరమైన వాంఛలు కూడా అహంభావజనితాలే. మన ఆలోచనాసరళి ఒక వ్యాపకంగా లేదా వ్యసనంగా మారినప్పుడు అది మేధోపరమైన తృష్ణగా పరిణమిస్తుంది. మనోల్లాసం కోసం మొదలైన చదరంగక్రీడ, ద్యూతక్రీడల వంటి వినోద క్రీడలు క్రమక్రమంగా వ్యసనాలుగా మారే ప్రమాదం ఉన్నది. వీటిని వీలైనంత తరచుగా అడినప్పుడే ఇవి వినోదంతో బాటు బుద్ధి వికాసాన్నీ ధారణాశక్తినీ పెంపొందింపగలుగుతాయి. ఐతే నిర్బంధములైనప్పుడు లాలసలుగా పరిణమిస్తాయి. బౌద్ధిక వాంఛలు అవధులు మీరినప్పుడు అవి వైపరీత్యాలుగా మౌఢ్యాలుగా ఉన్మాదాలుగా ఉద్ధృతమౌతాయి.

అత్యాపేక్షలు బుద్ధిజనితోన్మాదాలు. ఇవి సురాపానవ్యసనంలాగా వ్యక్తులను బానిసలుగా మారుస్తాయి. కాబట్టి పాఠక్! విలాసాలకూ వ్యసనాలకూ దూరంగా ఉండు.

నీకెప్పుడైనా **మాస్లోవ్ అవసరాల సిద్ధాంతం** గుర్తుకు వచ్చినప్పుడు నీ **పాఠక్ వాంఛా సిద్ధాంతాన్ని** కూడా మననం చేసుకో. (ఇక్కడ నీ వాంఛల ప్రస్తావన కాదు. కేవలం నీ నామాంకితమైన సిద్ధాంతం మాత్రమే సుమా)

ఇక్కడ ఇంకో విషయం చెప్పాలి

నీ ఆలోచనధారలు సహజంగానూ, సంపూర్ణంగానూ సమంజంగానూ ఉన్నప్పుడే నీవు స్వాశ్రయుడవు కాగలుగుతావు. మనమేది ఆశిస్తామో అదే మనకు లభిస్తు**ం**ది **యద్భావం తద్భవతి.**

ఆలోచనధారలు రెండు. అభిజాత్యములు, తార్కికములు. వ్యక్తి యొక్క భావప్రేరిత మరియు తార్కికవిచారాలు రెండూ బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు అతని ఆలోచనాస్థాయి కూడా వికలంగానే ఉంటుంది. ఆ పరిస్థితిలో అతడు ఏలాంటి స్థిర నిర్ణయాలకు రాలేడు. ఎప్పుడూ ఇతరుల అభిప్రాయాలనూ సూచనలనూ అనుకరింపజూస్తుంటాడు.

వ్యక్తి యొక్క తార్కిక విచారసరళి దృఢంగానే ఉన్నప్పటికీ అతని సహజ వివేకం నీరసంగా ఉన్నప్పుడు అతడొక **నిమిత్తమాత్రుని**గానే నిలిచిపోగలడు తప్ప **నిర్మాణాత్మకుడు** కాజాలడు. అతడొక కార్యవిశ్లేషకుడు కాగలడేమో గాని సృజనాత్మకుడు కాజాలడు.

వ్యక్తి యొక్క ఆంతరజ్ఞానం తీక్షంగానే ఉండి అతని తార్కికశక్తి దుర్బలంగా ఉన్నప్పుడు, అతడొక **ఊహాజీవిగా** మిగిలిపోతాడు తప్ప **వ్యవహర్త** కానేరడు. అతని విచారాలన్నీ కేవలం అభిప్రాయాలే తప్ప వాస్తవాలు కాజాలవు. అతడు కార్యసాధన కోసం పరిష్కార మార్గాల కోసం ఇతరుల పైననే ఆధారపడవలసిన స్థితి యేర్పడుతుంది.

వ్యక్తి యొక్క తార్కిక మరియు సహజజ్ఞానజనిత విచారాలు దృఢంగానూ సవ్యంగానూ ఉన్నప్పుడే అతడొక **సృజనాత్మక వ్యవహర్తగా** ఉపాయశాలిగా

నిర్వహణాదక్షుడుగా, లక్ష్యసాధకుడుగా నిరూపించుకోగలుగుతారు. అలాగే అతని కార్యకుశలత యొక్క క్షితిజాలను విస్తరించుకోగలుగుతాడు.

ప్రియమైన శ్యాం!

శ్యాముడు (కృష్ణ పరమాత్ముడు) గొప్ప సమభావి, నిష్పక్షపాతి. అలాగే గొప్ప వ్యవహర్త సంస్కర్త పరిష్కర్త మరియు దార్శినికుడు కూడా.

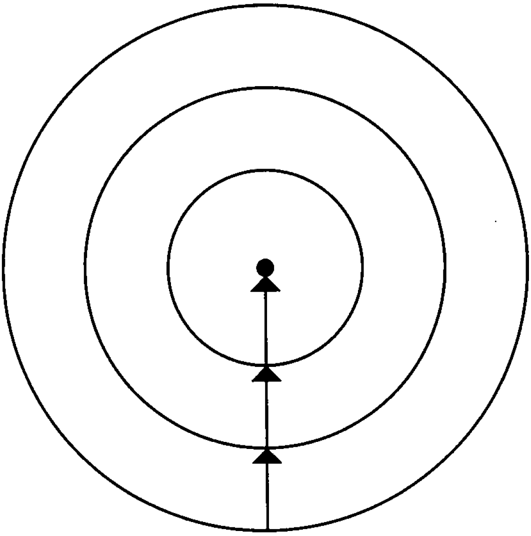
ఆయన తార్కికుడేయైనప్పటికీ ఏ తర్కానికీ హేతువాదానికీ అందని మహర్షి. అతడెప్పుడూ పరాధీనుడు పరాయత్తుడు కాలేదు. స్వాలంబనానికి పరమాత్మయే ప్రతీక.

అలాగే నీవు కూడా ఆత్మ ప్రత్యయాన్ని అలవరచుకోవాలి. నీకు అందుబాటులో ఉన్న వనరులనూ వసతులనూ, నీ శక్తి యుక్తులనూ సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

స్వావలంబనమే సహజాలంబనం

బాహ్యాలంబనాలకై ఆశించకు, అపేక్షించకు

నీ సామర్థ్యాన్నే పూర్తిగా నమ్ముకో - అనుమానించకు



స్వావలంబనమే ధైర్యదము వీర్యదము అభయదము

సంశయించకు! సాహసించు - సంరంభించు

స్వావలంబనానికి ఆధారాలు

మహావృక్షాలు స్వీయాధారభూతాలు. వాటికి అదుబాటులో గల వనరులను వసతులను ఋతుభేదాలను సద్వినియోగపరుచుకొని కలకాలం మనగలుగుచున్నాయి. అలాగే నీవు కూడా ఒక జ్ఞానవృక్షం ఏలకారాదు?

☆ నీ మూలములు విస్తారములై అన్న సముపార్జకములై ఆధారపీఠములై యుండాలి.

అలాగే నీ మూల్యత మూలపీఠమై మూలకందములు కావాలి.

☆ నీ కాండము సుదృఢమై స్వయంభరమై యుండాలి

అలాగే నీ స్వభావము నీ ప్రకాండత కావాలి

☆ నీ శాఖలు బహుళోపశాఖములై ఛాయాదాయములై ఆశ్రయములై యుండాలి.

అలాగే నీ జ్ఞాన కౌశలాలు శాఖోపశాఖలు కావాలి

☆ నీ పత్ర పర్ణాలు నమ్రములై ప్రాణదములై వివిధోపయోగ్యములై యుండాలి.

అలాగే నీ వైఖరీ వర్తనాలు వినమ్ర పత్ర పర్ణములు కావాలి.

☆ నీ కుసుమాలు సుకుమార సుగంధయుక్తములై మధుపూరములై పూజార్హములై ఉండాలి.

అలాగే నీ బుద్ధి, భావనలు వికసిత సుమాలు కావాలి.

☆ నీ ఫలాలు ఆసవపూరములై ఆస్వాదకములై యుండాలి

అలాగే నీ కార్యభారములు ఫలప్రదములు కావాలి

☆ నీ బీజములు అంకురములై వంశాభివృద్ధములై యుండాలి

అలాగే నీ కృత్యములు యోగదానములు బీజాంకురాలు కావాలి.

నా స్వావలంబన క్రమము

1. నేను నిర్మూలించుకోదగిన భౌతిక వాంఛలు :

2. నేను నివారించుకోదగిన మానసిక మోహాలు :

3. నేను త్రోసివేయదగిన బౌద్ధిక వ్యామోహాలు :

4. ఇతరుల మధ్య ఏర్పడిన భేదాభిప్రాయాలకు నేను చేపట్టదగిన యోగ్య పరిష్కారాలు:

5. అపరిచితమైన సాంకేతిక సమస్యలకు నేను శోధింపదగిన తరణోపాయాలు:

6. దేశ జనాభివృద్ధి వంటి సామాజిక సమస్యలకు నేను సూచించే సమంజస పరిష్కారాలు:

7. ప్రక్రియలు ప్రయోగాల్లో వ్యర్థాలకు దుర్వినియోగాలకు నివారణోపాయాలు :

8. నా సహజజ్ఞానజనిత విచారసరళిని సంస్కరించుకొనుటకు సరియైన విధానాలు:

9. నా తార్కిక విచారసరళిని అభివృద్ధిచేసుకొనే విధానాలు :

10. ఆత్మానుభూతి యనగా :

13. ఆత్మసంయమం

మనం మన మనస్సు యొక్క అధీనంలో ఉండకుండా, మనస్సునే మన స్వాధీనంలో ఉంచుకోవటమే **ఆత్మసంయమం.** ఆవేశాలు, కోపతాపాలు, క్షణికోద్రేకాలు, ఉద్వేగాలు అసంగత నిర్ణయాలు అసమంజస వర్తనలు వంటి ఇంద్రియ చాపల్యాలను మనోవికారాలను నిగ్రహించుకోవటమే ఆత్మసంయమం.

మన నిర్ణయాలు, తీర్మానాలు, పరిష్కారాలు, స్పందనలు, ప్రతిస్పందనలు, చర్యలు, ప్రతిచర్యలు, ఇత్యాదులు సవ్యంగానూ సమయోచితంగానూ సందర్భానుసారంగానూ ఉండితీరాలి. ప్రాధాన్యాలు-మోహాల మధ్యగల వ్యత్యాసాన్ని గుర్తించుకోవాలి. అలాగే మోహాలను, వాటి ఉత్ప్రేరకాలను నిర్జించుకొని, ప్రాధాన్యాలనే ఎంచుకోవాలి.

ఒక విషయం గుర్తించుకో! ఆత్మప్రత్యయమెప్పుడూ అహంభావానికి తావీయరాదు. మన శక్తియుక్తులను అధికంగా అంచనా వేసికోవటం ఆత్మవంచనయే ఔతుంది. శమదమాలు మన శక్తి సామర్థ్యాలకు స్థిరతనూ విశ్వసనీయతనూ చేకూరుస్తాయి. ఆత్మసంయమిని సమాజం విశ్వసిస్తుంది, ఆదరిస్తుంది, అభిమానిస్తుంది.

ప్రియమైన పాఠక్!

నీకో విషయం తెలిసియే ఉండాలి. మనందరిలోనూ నాలుగు రకాల వ్యక్తిత్వాలు నిగూఢమైయున్నాయి. అవే మన బాల్య యౌవన ప్రౌఢ వార్ధకములు. మనలోని బాలుడు యాచిస్తాడు. యువకుడు స్వీకరిస్తాడు, ప్రౌఢుడు పంచుకొంటాడు, వృద్ధుడేమో పంచియిస్తాడు.

బాలునిది అవసరం; యువకునిది ఆరాటం; ప్రౌఢునిది అభిలాష; వృద్ధునిది కేవలం అపేక్ష. ఒక రమ్యమైన వస్తువు తారసిల్లినప్పుడు, బాలుడు అది తనకు అవసరమని భావించి యాచిస్తాడు. యువకుడు దానిని అధీనం

చేసుకోవాలనుకుంటాడు; కాబట్టి ఆక్రమిస్తాడు. అవసరమైతే బల ప్రయోగానికైనా వెనుకాడదు. ఈ ఆక్రమణ భావమే అంతర్గత బాహ్యగత చర్యలకూ ప్రతిచర్యల ఆస్కారమై, తద్వారా విరోధభావానికి కారణాలౌతాయి.

కాబట్టి ఇక్కడ సంయమమనగా నీలోని బాల్యాన్ని ప్రౌఢతతోనూ, యువతను వృద్ధతతోనూ అనుసంధానం చేయటమే. ఎందుకంటే బాలుడు ప్రౌఢునిపై ఆధారపడినవాడు. అలాగే యువకుడు వృద్ధుని మాటలను గౌరవించి పాటిస్తాడు.

కాబట్టి నీలోని వృద్ధుణ్ణి సంభావించుకో. అతని ప్రబోధాలను శ్రద్ధతో ఆలకించు. అతని అనుభవజ్ఞానం వివేకజ్ఞానం పరిపక్వత నీలోని యువకుని అతిశయాలనూ ఆడంబరాలనూ నియంత్రింపగలుగుతాయి. కాబట్టి నీ అంతర్యంలోని వృద్ధుణ్ణి వివిధ స్థితిగతులతో ఈషత్సంపర్కం చేసి, అతని వ్యక్తిత్వ పరిణితిని పరిగణిస్తూ పర్యవేక్షిస్తూ పరీక్షిస్తూ ప్రోత్సహించుకోవాలి.

నీవు చేపట్టే ప్రతియొక్క పనినీ, వ్యాజ్యాన్నీ వ్యాపకాన్నీ వాటివాటి పరిణామ దశల్లోనే సమీక్షిస్తూ, వాటిలోని లోటుపాట్లను ఎప్పటికప్పుడు సవరించుకుంటూ, వాటిని యోగ్యతమంగానూ సార్థకంగానూ సంపూర్ణం చేసుకోవాలి. ఇదే ఆత్మసంయమం.

నీకు నీవే స్వామివి గురుడవు కర్తవు కావటమే ఆత్మప్రత్యయం. నీ కర్మలు భావనలు, విచారధారలు సవ్యంగా సక్రమంగా అర్థవంతంగా ఉండాలి. నీ లక్ష్యాలు ధ్యేయాలు మార్గాలు సరళంగా, సలక్షణంగా ఉండాలి. అప్పుడే నీకు నీవు ప్రభుతవు కాగలవు. నీ కర్తవ్యాలకు సమయానుకూలత, నీ భావనలకు సామసరస్యత, నీ ఆలోచనా సరళికి యథార్థత జతకూడినప్పుడే నీ ఆత్మసంయమం నిర్దిష్టమౌతుంది.

మనలోని దోషాలను నిర్మూలించుకొని, మనను మనం సంస్కరించుకోవటానకి ఆత్మసంయమమే ఉత్తమ సాధనం. మనలోని నకారాత్మక విచారాలను సకారాత్మకత వైపు మళ్ళించుకోవాలి. మనలో అంకురించే కోపతాపాలను, ద్వేష ధిఃకారాలను, అసహ్యాత అసహనాలను, ఆవేశాలను ఉద్రేక ఉద్వేగ ఉన్మాదాలను ఇతరేతర వ్యతిరేకభావాలను ఆదిలోనే త్రుంచి వేసుకోవాలి.

ఇదే విధంగా మనలో ప్రేమ, కరుణ, సహానుభూతి, సహభావన, స్నేహభావన, విశ్వాసము వంటి సకారాత్మక భావనలను పెంపొందించుకోవాలి. ఈ విధంగా మనను మనం సంస్కరించుకోవాలి; ఉద్ధరించుకోవాలి.

దుఃఖ నివారణ కోసం మరియు చరమ సుఖానుభూతి కోసం బుద్ధ భగవానుని ప్రబోధాల సారాంశమంతా ఈ నాలుగు పంక్తుల్లోనే ఇమిడి యున్నది.

సర్వే దుష్కర్మానో త్యాగా
సత్కర్మో అపనావవాన్
చిత్త సంశుద్ధి సర్వదా
బుద్ధానో ఉపదేశయా **(దమ్మపదం 14.5)**

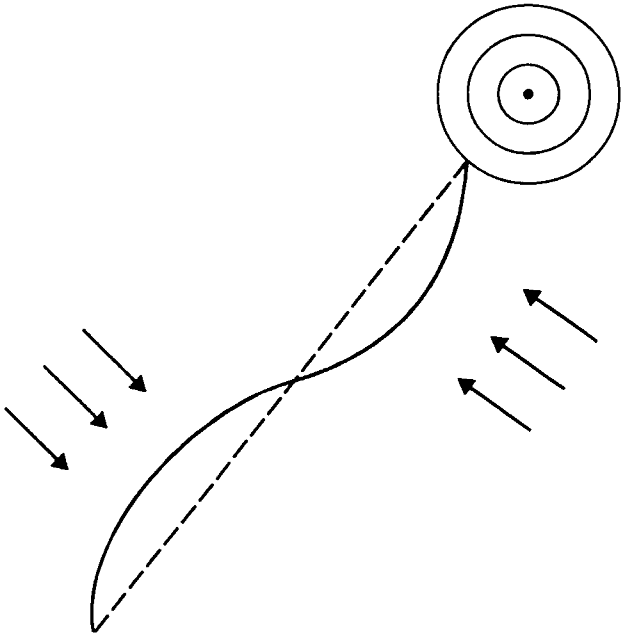
"దుష్కర్మములను త్యజించుము. సత్కర్మములనాచరింపుము. బుద్ధిని పరిశుద్ధంగా ఉంచుకొనుము. ఇవే బుద్ధుని ప్రబోధాలు"

ఆత్మసంయమమనగా నిన్ను నీవు యథోచితంగా సంస్కరించుకోవటానికి అవసరమైన శమదమాలే. నిన్ను నీవు అల్పునిగానో అధికునిగానో భావించుకోకు. ఔచిత్యమే ఆత్మసంయమం.

శారీరికమైన మానసికమైన మరియు బౌద్ధికమైన ప్రతిస్పందనకు ఉపక్రమించే ముందు ఒక్క క్షణం సావధానుడవైయుండు. నీ లక్ష్యమెప్పుడూ నిర్లక్ష్యమైన ప్రతిక్రియ కారాదు. సలక్షణమైన ప్రతిస్పందన మాత్రమే కావాలి.

సంయమంతోనే స్థితిగతులపై ఆధిపత్యం సాధించు

నీకు నీవే స్వామివి గురుడవు కావాలి
నీ ఆచరణలన్నీ నీ అధీనంలోనే ఉండాలి



సంయమమే సంతృప్తిదాయకం
సంతృప్తియే సంతోషదాయకం

నిరీక్షించు - సాధించు

నారాయణ

రామకృష్ణ మఠం
లఖ్‌నౌ
23-06-1989
(స్వామిక దివసం)

సంయమనానికి మార్గాలు

- క్షమాగుణానికి ప్రతిరూపమే ప్రతీక్షణ. అత్యాతురతయే అసహనం. కాబట్టి ప్రతి విషయాన్ని ప్రతీక్షించి అందుకో. అందుకొని పరికించు; పరికించి పరిశీలించు; పరిశీలించి పరిగ్రహించు; పరిగ్రహించి అనుభవించు.

- ఎవరినైనా కలుసుకొన్నప్పుడు ముందుగా అభివాదం చెయ్యి. చేసి, వారి ప్రతిక్రియ కోసం నిరీక్షించు. నీ భాషణంతోనే ముందుగా ఉపక్రమించకు. ఎందుకంటే వారికి గూడా చెప్పుకోవలసిన విషయం ఏదో ఉండి యుంటుంది. వారి కథనాన్ని ఆలకించు. బహుశః నీవు చెప్పదలచుకొన్నదే వారికీ తెలిసియుండ వచ్చు. అది నీ కన్నా వారికే అధికంగా తెలిసియుండవచ్చు.

- ఏదైనా చెప్పాలనుకొన్నప్పుడు, చెప్పి కొంతసేపు వేచిచూడు. నీవు చెప్పినదాన్ని వారు గ్రహించుకొని, దానికి సరిగా స్పందించటానికి అవకాశం కల్పించాలి. సందేశ వినిమయమే సమ్మానమైన విచారధారాసంగమం. సంభాషణ పరస్పర భావ వ్యక్తీకరణలకూ, తద్వారా సత్యశోధనకు పరిమితం కావాలి.

- ఎవరైనా నీనుండి ఏ సమాచారాన్నైనా ఆశించినప్పుడు 'ఔను కాదు'లతో నీ సమాధానాలను ముగించకు. కాసేపు ప్రతీక్షించి, ఆలోచించి, సావధానంగా నీ అభిప్రాయాన్ని స్పష్టంగా వ్యక్తం చెయ్యి.

- ఏ విషయంలోనూ అతి శీఘ్ర నిర్ణయాలకూ తీర్మానాలకూ పూనుకోకు. దానికి అవసరమైన సమాచారం కోసం నిరీక్షించు. నీ బుద్ధికీ వివేకానికి పని కలిపించు. అవి సూచించే అభిప్రాయాలను మన్నించు.

- నీ కార్యకలాపాలకు సరియైన సమయ సందర్భాలకోసం నిరీక్షించు. అపక్వమైన, అకాలపక్వమైన చర్యలు సమంజస పరిష్కారాలకు కీడు చేయగలవు.

- ❊ నీవు ఎవరికైనా స్వచ్ఛందంగా నీ సహాయ సహాకారాలను అందించాలని భావించినప్పుడు, ముందుగా అతనికి తన సమస్యను తానే పరిష్కరించుకొనే అవకాశాన్ని కల్పించు. అతనికి అది నీ అవసరం లేకుండా సాధ్యపడదని తేలినప్పుడే నీ జోక్యం ఉండాలి.

- ❊ ఎప్పుడైనా నీలో ఆవేశం పెల్లుబికినప్పుడు, నీ కోపతాపాలు ప్రకోపించినప్పుడు, నీలో అహంకారం అంకురించినప్పుడు మొదట నిన్ను నీవు సాంత్వనపరచుకో. వాటిని ఉపశమింపజేసుకో. ఆతర్వాత నీ పనులను ప్రశాంతచిత్తంతో సావధానంగా సక్రమంగా నేరవేర్చుకో.

- ❊ ఎప్పుడైనా సందిగ్ధ సంక్షోభ సంకుల పరిస్థితులు నెలకొనినప్పుడు, అవి ఎంత తీవ్రంగా పరిణమించినా కొంత సమయం ప్రతీక్షించు. ఆయా స్థితిగతుల్లోని పరివర్తనాన్ని గమనించు. నీ శక్తియుక్తులన్నీ సమీకరించుకొని ఆతర్వాతే పరిష్కారాలకు ఉపక్రమించు.

- ❊ ఎవరైనా నిన్ను ప్రశంసించినప్పుడు కొంత తాలిమి వహించు. నీ ముఖాన్ని అతిశయంతో విప్పకు. అతని ప్రశంసలోని ఔచిత్యాన్ని పరిశీలించు. అది సముచితమైనదేనని తేలినప్పుడు సవినయంగా స్వీకరించు. అనుచితమైనదైతే, వినమ్రంగా అతని సేవానిరతిని నీ సేవానిరతితో తారతమ్యం చేసి చూపు.

- ❊ ఎవరైనా విమర్శించినప్పుడు లేదా ఆక్షేపించినప్పుడు దానిని తిరస్కారంగా అవమానకరంగా భావించకు. వెంటనే ప్రతిఘటించకు. అతని విమర్శలను నిదానంగా పరామర్శించుకో. అది సద్విమర్శయేనని తేలితే నిస్సంకోచంగా కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా స్వీకరించు. కాదని తేలితే అప్పుడు నీ స్థానంలోగల వాస్తవాలను వివరించి, అతనిలోగల అనుమానాలను అపార్థాలను తొలగింపటానికి యత్నించు.

- ❊ నీవు నీ శక్తియుక్తులను ప్రజ్ఞాపాటవాలను పూర్తిగా వినియోగించుకొని, నీ విధులను నెరవేర్చుకొన్నప్పుడు కొంత తాలిమి వహించి, వాటి పరిణామాల

కోసం ఫలితాల కోసం నిరీక్షించు. పర్యవసానాలు ఆదిభౌతికాలు ఆధిదైవికాలేయని గుర్తించుకో. నీ యత్నం సక్రమమైతే ఫలితాలూ సక్రమంగానే ఉంటాయని గ్రహించు.

- ప్రతీక్ష వినోదక్రీడవంటిది కాదు. అది యథోచితమైన వ్యవధానమే. ప్రతీక్ష నిన్ను తదుపరి కార్యానికి సన్నద్ధుణ్ణి చేస్తుంది. కార్యాచరణ-ప్రతీక్షలు రెండూ నీ నిరంతర అభిగమనానికి సూచనలే. ప్రతీక్ష క్షణకాలవిరామమే. ఇది తత్కాల నిష్క్రియతారూపమే. అంటే, అలా నిరీక్షిస్తూన్న కొద్దిపాటి సమయంలో నీవు నిష్క్రియుడవై యుంటావు. అప్పుడే నీవు నీ 'స్వకీయుడ'వౌతావు. ఈ స్వకీయతయే నీ ప్రశాంతానుభూతి.

- నిరీక్షణం కాలహరణమో విలంబనమో కారాదు. ఈ నిరీక్షణ కాలంలో సైతం తదుపరి కార్యభారాల గురించి యోచించు; విచారించు; విశ్లేషించు; అర్థ నిర్ణయం తారతమ్యం చేసుకో. ఈ నిరీక్షణ గుణాత్మక విచారరథాలకు శక్తివంతమైన ప్రశాంతి కావాలి.

- ఫలాలు పరిపక్వమయ్యే వరకు ప్రతీక్ష అవసరమే. వ్యవసాయంలో ఫలసాయానికి నిరీక్షణ అవసరమే. అలాగే పరిస్థితులు కుదుటపడేవరకు ఎవరైనా నిరీక్షింపవలసిందే. నిరీక్షణం కాలయాపన కాదు. అది ప్రబలవేగక్రమానికి విజ్ఞతతో కూడిన సంసిద్ధతయే.

- నీవొక నిరీక్షకుడవు కావాలి. అనగా ఒక పరిచారకునిగా ఇతరులకు నీ సేవలను అందించటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. వారిని నీ సేవలతో సంతుష్టులను చేయాలి.

- నీ 'స్వగతం' నీకు ఏదైనా చెప్పాలని అనుకొంటున్నప్పుడు మౌనంగా నిరీక్షించు. నీ స్వగతమే నీ సంశయాలన్నింటికీ సమాధానాలను చెప్పి, నీకు కర్తవ్యాన్ని గుర్తు చేస్తుంది.

- క్షణ కాలం ప్రతీక్షలో నీవు ప్రథముడవు కావాలి.

నా ఆత్మ సంయమం

1. నేను నా ఆత్మ సంయమంతో సుఖంగా నిశ్చలంగా స్వస్థంగా ఉన్న అంశాలు

2. నేను అసౌకర్యంగా అనిశ్చలంగా సంక్షోభంతో నా స్వాధీనతను కోల్పోయిన సన్నివేశాలు

3. నా విధి విధానాల్లో సంస్కరణానికి అవసరమైన అంశాలు

14. స్వాభిమానము

స్వధర్మాలను, సిద్ధాంతాలను, ప్రమాణాలను, విలువలను గౌరవించుకోవటమే **స్వాభిమానం.** తనను తాను సమ్మానించుకోగలిగినవాడే ఇతరులను కూడా గౌరవింప గలుగుతాడు. తనను తాను లక్షించుకొనువానినే యావత్రపంచమూ లక్షిస్తుంది. తనస్థాయిని విలువను గుర్తించుకొన్నవాడు ఇతరుల ఆత్మగౌరవానికి భంగం గలిగింపనేరడు.

స్వాభిమానంలో న్యూనతాభావానికి తావులేదు. నీవు నీ పెద్దల ముందు గురువుల ముందు శిరము వంచాలి. వారిని గౌరవించినందున నీవు అల్పుడవు కాజాలవు. నీ ఆత్మగౌరవానికి భంగం వాటిల్లే పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు వాటిని నీవు అంగీకరింపరాదు. నీ ఆత్మాభిమానం ఇతరుల ముందు తేటపరచుకోవాలి. ఆంజనేయుని ఉదంతం గుర్తించుకో! దూతగా వచ్చిన మారుతికి రావణుడు ఉచితాసనం నిరాకరించి అవమానింప జూచినప్పుడు, అతడు తన వాలంతోనే రావణుని ఆసనానికన్నా ఉన్నతమైన ఆసనాన్ని నిర్మించుకొని తన ఔన్నత్యాన్ని నర్మగర్భంగా చాటుకొన్నాడు. మరాఠా వీరులను అత్యంత స్వాభిమానులుగా ఇతిహాసం ఉల్లేఖించింది. ఛత్రపతి శివజీ మరియు అతని సేనాపతులు ఏ విధంగా మొగలు సామ్రాజ్యాన్ని ఎదిరించినారో నీవు ఎఱిగినదే.

ఎవరైనా నీపైన అసత్యారోపణలకు పాల్పడినప్పుడు అతనిని నీవు ప్రతిఘటింపబోకు. అలా ప్రతిఘటించినప్పుడు అతడు మోపిన నిందలను అంగీకరించిన వాడవౌతావు. అతని యత్నానికి సహకరించినవాడవౌతావు. కాబట్టి సావధానంగా "క్షమించాలి. నేను తమరి 'ప్రశంస'ను స్వీకరింపలేన"ని చెప్పాలి. ఇదే బుద్ధభగవానుని ప్రబోధం.

ఏ వృత్తిగానీ, ఉద్యోగంగానీ, స్థాయిగానీ హీనమైనది కాదు. మనము వాటిని ఆదరింపలేనప్పుడే అవి హీనమౌతాయి. కాబట్టి నీ వృత్తినీ, స్థాయినీ అలాగే నీ వారినీ, ఇంకా నీ విరోధులను కూడా గౌరవించాలి. అప్పుడే నీవు గౌరవనీయుడవౌతావు.

నీ అంతర్యాన్ని గౌరవించుకోవటమే స్వాభిమానం.

మన వంశనామం మన వంశగౌరవానికి చిహ్నమే. కాబట్టి మన వంశప్రతిష్ఠను నిలుపుకొన్నప్పుడే మన గౌరవమూ పెరుగుతుంది.

శ్యాం! **పాఠక్** కూడా నీ స్వాభిమానానికి సంకేతమే. కాబట్టి నీ ప్రతి వాక్కు వృత్తి ప్రవృత్తి ఆచరణ అభ్యాసం నీ వంశనామానికి విశిష్టతను పెంచేవిగా ఉండాలి. నీకు తెలుసు, మన ష్రాఫ్ పరివార సభ్యులు వారి ష్రాఫ్ వంశనామంపట్ల ఎంతటి భక్తి శ్రద్ధలు కలిగియుంటారో.

కాబట్టి నీవు ఒక **పాఠక్** పరివార సభ్యునిగా ఒక **ఎక్సెల్** పరివారసభ్యునిగా ఒక మనీషిగా ఒక గురువుగా నీ స్వాభిమానాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

నీవు ఇతరులను మర్యాద చేసినప్పుడు అది నిన్ను నీవు మర్యాద చేసుకోవటమే ఔతుంది. ఎందుకంటే ఇతరులలోని స్వకీయత, నీలోని స్వకీయత రెండు అనన్యమైనవే. అనగా స్వాభిమానం సార్వజనీనమైనది. కాబట్టి గౌరవించు, గౌరవించుకో, గౌరవం పొందు.

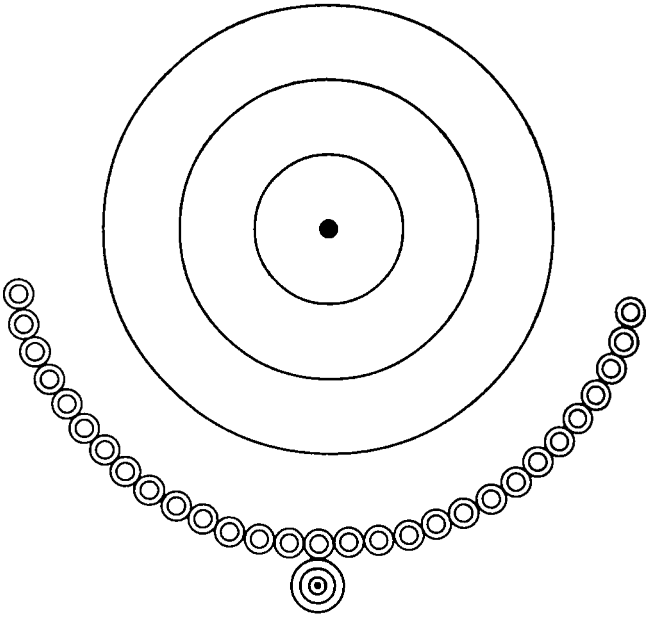
అహమెప్పుడూ నిన్ను గణించదు. నీ అస్తిత్వమే నిన్ను గణిస్తుంది. కాబట్టి అహాన్ని అధిగమించినప్పుడే నీ అస్తిత్వాన్ని గౌరవించుకోగలుగుతావు. అప్పుడే నీవు స్వకీయుడవౌతావు.

స్వాభిమానం దేహం మనస్సు బుద్ధి వివేకాలవలెనే ఉన్నతమైనది. ఐతే నీవు ఒక విషయం గుర్తించుకోవాలి. నీ స్వాభిమానం బాహాట ప్రదర్శనవల్ల ఇతరులు నిన్ను అహంకారిగా అపోహపడే ఆస్కారం ఉన్నది. కాబట్టి అవసరమైనపుడు దీని నర్మగర్భంగానే ప్రకటించుకోవాలి.

నమస్కారము-నతమస్తకము-సాష్టాంగ ప్రణామము- ఇవే నీ స్వాభిమానానికి సంకేతాలు.

శ్యాం! నీ స్వకీయతకు నమస్కరించుకో.

నిన్ను నీవు ఆదరించుకొన్నప్పుడే
ఇతరూలకూ ఆదరణీయుడవౌతావు



తన్న తాను గౌరవించుకొనువాడే
సర్వ జగతినీ గౌరవించగలుగుతాడు

గౌరవప్రదాలు

1. ఆత్మాభిమానాన్ని అభ్యసించు. మాన్యునిగా రూపొందు.

2. నీ అంతర్వాణిని ఆలకించు. ఆత్మాభిమానాన్ని ఆలోకించు.

3. ప్రేమాభిమానాలతో ఆలకించటం ద్వారా ఇతరులపట్ల నీ గౌరవభావాన్ని వెలయించుకో.

4. నీ అమూల్య సేవల ద్వారా సహయోగం ద్వారా సమాజంపట్ల నీ గౌరవభావాన్ని ప్రకటించుకో.

5. మానవజాతి సుఖసంతోషాల కోసం కృషి సల్పడం ద్వారా వారియెడ నీ గౌరవభావాన్ని దృష్టాంతం చేసుకో.

మాన్యతకు మానసీయత

1. నా పైన నాకు గల మర్యాదకు ప్రతీకలు

2. నా పరివారంపైన నాకు గల ఆదరాభిమానాలకు చిహ్నాలు

3. నా సమాజం పట్ల నాకు గల గౌరవభావానికి నిదర్శనాలు

4. మానవత పట్ల నా మానసీయతకు దృష్టాంతాలు

15. స్వయంతృప్తి

స్వయంతృప్తి యనగా అర్హతను మించి అపేక్షింపకుండుట. స్వయంతృప్తి అంగీకారమే తప్ప యాచన కాదు; సంప్రాప్తియే తప్ప సంశోధనం కాదు; స్వీకారమే తప్ప వశీకారం కాదు. నీకు ఏది సాధ్యమో ఏది యుక్తమో అది మాత్రమే ప్రాప్తిస్తుంది. దానితోనే ప్రసన్నుడవు కావాలి. నీకు కలిగిన దానిని విస్మరింపకు; లేనిదాని కోసం ఆరాటపడకు. నీ స్వార్జితమే స్వయంపోషకమూ సంపూర్ణమూ కావాలి.

జీవితమే ఒక మహాప్రదాత. అది నీ పాత్రతకు అనుగుణంగానే ఫలాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. నీ జీవితమే నీ సమవర్తి, మధ్యవర్తి, పక్షవాది, మరియు గణకుడు కూడా. అది అనుక్షణం నీ ఆదాయ వ్యయాలను సమీక్షిస్తూ సరితూస్తుంది.

అధిక పరపతి కోసం ఆరాటపడటమంటే ఋణభారాన్ని పెంచుకోవటమే ఔతుంది. దానివల్ల ఋణ తీర్మానం కష్టసాధ్యమౌతుంది. కాబట్టి నీ ఆదాయానికి అనుగుణంగానే నీ వ్యయ ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. దానికి ప్రాధాన్యక్రమాన్ని నిర్ధారించుకోవాలి.

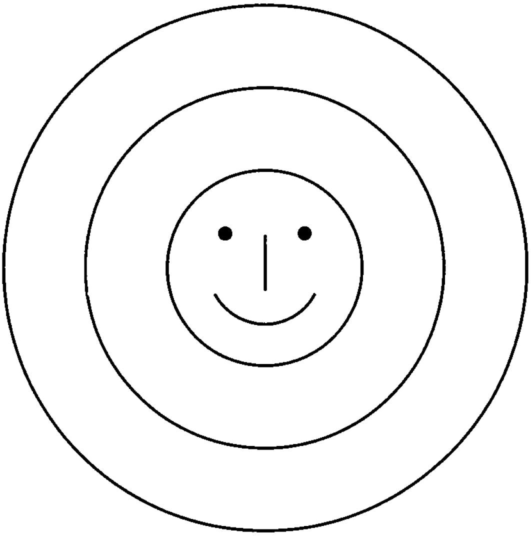
'మనము ఏది విత్తియున్నామో దానినే కోసుకోగల'మని ఆంగ్లోక్తి. అంటే వ్యవసాయానికి తగినంతే ఫలసాయం ఉంటుంది. **కష్టే-ఫలే. కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం. అధికస్య అధికం ఫలం.** కాబట్టి అధికంగా శ్రమించు; అధికంగా ఆర్జించుకో; ఉత్తమంగా వినియోగించుకో.

స్వయంతృప్తి యనగా, స్వయంకృషి, స్వయంప్రతిభ స్వప్రయోజకత ద్వారా శమనం పొందుట.

ఒక పాత్రను రిక్తమైనదిగా భావింపరాదు. ఎందువల్లనంటే దానిలో కొంత భాగం జలపూరితమై, మిగిలిన భాగం వాయుపూరితమై యుండవచ్చు. ఈ రెండూ లేనప్పుడు దానిలో ఆకాశమైనా నిండియుంటుంది. అనగా ఆ పాత్రలో ఏదో ఒక పదార్ధము (వాస్తవము) నిండియుంటుందని అర్థం. కాబట్టి యథార్థతను అంగీకరించుటే స్వయంతుష్టి.

స్వార్జితాలతోనే సంతుష్టుడవు కావాలి

శమనం నుండే సుఖసంతోషాలు సమకూరుతాయి



సంతుష్టుడైనవాడే శాంతచిత్తుడౌతాడు

సంతుష్టి ఉన్నచోట సంకులస్థితికి తావుండదు

స్వయంతృప్తికి సంజ్ఞామానాలు

1. జరిగిన దానికి విచారింపకు. అది ఘటితము, గతితము. కాబట్టి మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించు.

2. జరిగిన దానికి ఎవరినీ నిందించకు. దానినొక దుర్ఘటనగానే స్వీకరించు.

3. జరుగబోయే హానికై కలత చెందకు. దాని నివారణకోసం ఒక నిర్దిష్ట పథకాన్ని రచించు. పరిణామాలను యథాలాపంగా స్వీకరించాలి. ఆహ్వానాత్మక సమస్యల నెదురుకోవటానికి సకల సంభారాలతో సంసిద్ధుడవై యుండాలి.

4. ఆశయాలకనుగుణంగా నిన్ను నీవు మలుచుకోలేనందుకు పరితపించకు. ఇప్పుడు నీకేమి తక్కువ ?

నా స్వయంతృప్తి

నాకు సంతృప్తికరమైన అంశాలు :

1. ______________________________

____

____

2. ______________________________

____

____

3. ______________________________

____

____

16. స్వయం అప్రమత్తత

తనను తాను పూర్తిగా యెఱిగియుండుటయే **స్వయం అప్రమత్తత** వాస్తవాలను అవాస్తవాలను పరిశీలించి గ్రహించుకోవాలి. భూత, వర్తమాన భావి పరిణామాలతో పాటు వాటి యుక్తాయుక్తతల పట్ల విచక్షణాజ్ఞానాన్ని అలవరచుకోవాలి.

❀ నీలోని శక్తి సామర్థ్యాలను, నిగూఢశక్యతలను, బలహీనతలను, లోపాలను సాధ్యాసాధ్యాలను విశ్లేషించుకోవాలి.

❀ నీ **శారీరకస్థితిని** అనగా స్వస్థత, రుగ్మత, బాధ ఆయాస ప్రయాసలు అంగో పాంగాలలో వస్తున్న మార్పులపట్ల అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి.

❀ నీ **మానసిక స్థితిని** అనగా నీ ఆలోచనల, అభిప్రాయాల నిర్ణయాల తీర్మానాల సరళిలో వస్తున్న మార్పుచేర్పులనూ పరిశీలించుకోవాలి.

❀ నీ **బౌద్ధిక స్థితిని** అనగా గ్రహణ, ధారణ అభిజ్ఞాన శక్తులలో వచ్చే మార్పులను గుర్తించుకోవాలి.

❀ వస్తువులపట్ల, వాస్తవాలపట్ల, సాటిమానవుల పట్ల, వ్యవస్థలపట్ల, నీ వ్యవహార సరళి పట్ల విషయ పరిజ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటూ వుండాలి.

❀ వాతావరణంలో పర్యావరణంలో సంభవించే మార్పులను గమనిస్తూ ఉండాలి.

❀ సంపూర్ణత-అసంపూర్ణత-శూన్యత-రిక్తతలనూ, వాటి పరస్పర సహవాసాల, ప్రభావాల పట్ల జాగరూకుడవై యుండాలి.

❀ నీ **స్వకీయత** అనగా నీ ఆశలు, ఆశయాలు అభిప్రాయాలు, గమ్యాలు, లక్ష్యాలు వాటిలో నీ పాత్ర, పరిణామాలు ఫలితాలు ఇత్యాది స్వీయ విషయాలపట్ల అవగాహన పెంపొందించుకోవాలి.

❀ నీవు చేసినవి, చేయనివి, చేయదగినవి, చేయదగనివి, చేయగలిగినవి, చేయవలసినవి, చేయబోయేవి లాంటి కార్యభారాలను సమీక్షించి విశ్లేషించుకోవాలి.

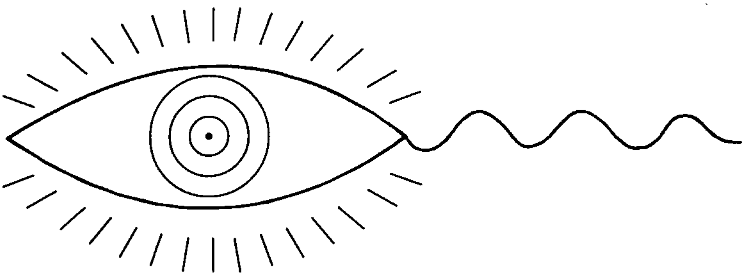
చేతనాస్థితి యనగా నీ అంతఃకరణము జాగృతమై అప్రమత్తమై, ఇంగితమై ప్రమాణికమై యుండి నీ ఉపగూఢ శక్తియుక్తులను ఎఱిగి యుండుటయే.

జాగృతి యనగా జరిగిన వాటినిగురించి,

అప్రమత్తత యనగా జరుగుచున్న వాటినిగురించి,

ఇంగిత మనగా జరుగబోయే వాటినిగురించి,

ప్రమాణికమనగా సదసద్వివేకము, సాధ్యాసాధ్య విచక్షణ, యుక్తాయుక్త విచారములు.



జాగృతుడవై వాస్తవాలను పరికించు
అప్రమత్తుడవై వాస్తవాలను స్పర్శించు
ఇంగితజ్ఞానివై వాస్తవాలను గుర్తించు
సచేతనుడవై వాస్తవాలను అధిగమించు

జ్ఞానార్జనలో అప్రమత్తత

1. నీ **పరిసరాలను** విషయాలను వస్తువులను వ్యక్తులను వ్యవస్థలను, అన్యోన్య సంబంధబాంధవ్యాలను, విభేదాలను వైషమ్యాలను నిశితంగా అనుశీలించు; గ్రహించు.

2. నీ **స్థితి, స్థాయి స్థానాలను,** నీ పాత్రను పాత్రతను పరిశీలించు; గ్రహించు

3. నీ **దేహాన్ని,** దాని అంగోపాంగాలను వాటి భారాభారాలను శీతోష్ణస్థితులను, శుష్కత రసజ్ఞతలను, స్థిరచలనాలను, కంపనానుకంపనాలను, ఇంద్రియ వ్యవస్థను ఆలోకించు; గ్రహించు.

4. నీ **మనస్సును,** దాని అభిప్రాయాలను, భావాలను ఇష్టాయిష్టాలను, ఆశాహతాశలను, ఉచ్చపతనాలను దృశాదృశానుభూతులను పర్యవేక్షించు; స్పందించు.

5. నీ **మేధను,** దాని విచారసరళిని, ఊహాపోహలను, నిర్ణయాలను తీర్పులు తీర్మానాలను, పక్షపాతవైఖరిని, అర్థనిర్ధారతను పరీక్షించుకో. అదే విధంగా నీ ఆలోచనా సరళిపైన నీ శరీరం మనస్సు పరిసరాల ప్రభావాన్నీ పరికించుకో.

6. నీ **కర్తవ్యాలను** నిర్వాహకాలను అనుక్షణం ఆలోకించు, అనుశీలించు, పరీక్షించు, పర్యవేక్షించు. నీవు ఏ స్థితిలో ఉన్నా - అనగా నీవు సంచరిస్తున్నప్పుడు, స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు, వాదిస్తున్నప్పుడు, ఆలకిస్తున్నప్పుడు, ఆలోకిస్తున్నప్పుడు, భుజిస్తున్నప్పుడు, పానం చేస్తున్నపుడు, శ్రమిస్తున్నప్పుడు, విశ్రమిస్తునప్పుడు, నిద్రిస్తున్నప్పుడు, స్వప్నవిహారం చేస్తున్నప్పుడు మరెప్పుడైనా నీవు అప్రమత్తుడవై యుండాలి.

నీ యథార్థస్థితిపట్ల జాగరూకుడవై యుండు.

7. నీ **జ్ఞానేంద్రియాలను** అప్రమత్తం చేసుకో. నీ పరిసరాలను పరిస్థితులను గమనించుకో.

8. నీ **శారీరిక వ్యవస్థ** నీ ఇంద్రియ ధర్మాలను వాని సంవేదనలను క్షోభలను గుర్తించునట్లుగా చూచుకో.

9. నీ **మానసిక వ్యవస్థ** నీ శరీర వ్యాపారాలను ఇంద్రియవ్యాపారాలను వాటి పరిసరాలను గుర్తించినట్లుగా చూచుకో.

10. నీ **బౌద్ధిక వ్యవస్థ** నీ శారీరక మానసిక వైఖరులనూ వాని పరిసరాలను గుర్తించునట్లుగా చూచుకో.

11. నీ **అధిభౌతిక వ్యవస్థ** నీ భౌతిక మానసిక అనుభూతులనూ వాటి పరిసరాలను గుర్తించునట్లుగా చూసుకో.

12. ధ్యానముద్రలో, పరిసరాలను ఉపేక్షించి, నీ శరీరావస్థనూ, మానసికస్థితినీ, విచారసరళినీ పరిశీలించు. వాటి యదార్థతను గ్రహించు.

13. మౌనముద్రలో నీ మానసికస్థితిని గమనించు.

14. ప్రశాంత చిత్తంతో నీ విచారధారలను పరికించు.

అహమేవ నాన్యథా!

నా స్వకీయతపై అవగాహనం

1. ఇప్పుడు నా స్థితి
2. ఇప్పుడు నేను చేస్తున్నది
3. ఇప్పుడు నేను చూస్తున్నది
4. ఇప్పుడు నేను వింటున్నది
5. నా శ్వాస
6. నా ధ్యాస
7. నా పాదాలు
8. నా చేతులు
9. నా కళ్ళు
10. నా కుడి పార్శ్వం
11. నా ఆలోచనలు
12. ఈ గాలి వాటం
13. నా మస్తిష్కంలో
14. నా ఆరోగ్యం
15. నా వ్రాతలు
16. నా చేతలు
17. నా పరిసరాలు
18. నా నైజం

17. ఆత్మసాఫల్యం

ఆత్మసాఫల్యమనగా సంపూర్ణమైన సమగ్రమైన అస్తిత్వ స్థితి.

స్వయమనే పాత్రను సామరస్యం ప్రసన్నత అనే మధువుతో నింపుకోవటమే ఆత్మసాఫల్యం. అలాగే ఆ మధువును గ్రోలి ఆనందానుభూతిని పొందటమే **ఆత్మానుభూతి.**

ఆత్మసాఫల్యానికి నిదర్శనాలు — నీవు నీ వర్తమానస్థితిలోనే పూర్తిగా ఉంటూ నీ భౌతిక క్షేత్రానికి నీవే అధిపతివైయుండుట; ప్రేమానురాగాలతో కరుణతో నిండిన నీ మానసిక క్షేత్రానికి ఏకైక ప్రభువువై యుండుట; సత్యత, యథార్థత, వాస్తవికత స్థిరతల సమరేఖలో సంపూర్ణంగా ఉంటూ, నీ బౌద్ధిక క్షేత్రానికి యజమానుడవైయుండుట - అలాగే సమయంతోనూ ప్రేమభావంతోనూ సిద్ధాంతములతోనూ సామరస్యంతో ఉండుట.

కాలంతోనూ, ప్రేమబంధంతోనూ సత్యార్థంతోనూ సమన్వయం కావటం ఆత్మ సాఫల్యమైనట్లే, స్వకీయతతో సమైక్యం కావటమే **ఆత్మానుభూతి.**

ఆత్మసాఫల్యం ఆశలకూ, నిరాశలకూ, హతాశలకూ అతీతమైనది. ఇది నీలో అర్థహీనమైన అపేక్షలను అంకురింపజేయదు, అలాగే ఇతరులలో కూడా వల్లమాలిన అపేక్షలను ప్రేరేపింపజేయదు.

అహంకారాన్ని అంతమొందించుకోవటమే సంపూర్ణత. కాబట్టి నీలోని అహంభావ వికారాన్ని ప్రేమానురాగాలు మరియు వినయవిధేయతలు అనే ఔషధాలతో ఉపశమింప జేసుకోవాలి. స్వకీయతలోని నిగూఢమైన శక్తి సామర్థ్యాలను పూర్తిగా స్వాధీనం చేసికోవటం కూడా సంపూర్ణతకు మరో అర్థం. అలాగే శిశువుల్లోని స్వచ్ఛత, యువకుల్లోని త్రాణ, ప్రౌఢుల్లోని బుద్ధి కుశలత వృద్ధుల్లోని వివేక సంపదలను సంపూర్ణంగా సమకూర్చుకోవటమే **ఆత్మానుభూతి.**

ఆత్మసాఫల్యం పొందినవారే దృఢమైన సంబంధబాంధవ్యాలనూ, స్థిరమైన ప్రయోజనాలనూ ఏకకాలంలో అనుభవించగలుగుతారు. ఆత్మ సాఫల్యంకలవారు అహంభావానికి ప్రతిరూపమైన ఆరాటాలను వర్జింపగలుగుతారు. వారెప్పుడూ సరిక్రొత్త వనరుల కోసం అన్వేషింపరు. వారి అధీనంలో గల వనరులనే వసతులనే సద్వినియోగం చేసికోగలుగుతారు. అలాగే వారు శ్రేష్ఠతను శోధించుటయేకాక, శ్రేష్ఠతను సాధిస్తారు; అనుభవిస్తారు.

నిర్వాహకాల్లో నాణ్యత, అనుకంపాల్లో ఏకస్వనం, విచారధారలో సరళత, సరసత, స్పష్టత-వీటన్నిటి సంయోగఫలమే ఆత్మసాఫల్యం. ఈ ఆత్మసాఫల్యమే ఆనందానుభూతికి మూలసాధనం.

నీవు నీ వైఖరిలో, ప్రయోజకత్వంలో, సంవిధానాలలో సంపూర్ణతనూ సమగ్రతనూ సాధించాలి. అలాగే నీ పరిజనులకు పథనిర్దేశకుడవుగా-ఉదాత్తనేతగా పరిణితి చెందాలి. అప్పుడే నీ వ్యక్తిత్వం శ్రేష్ఠతమమౌతుంది.

- **వైఖరిలో సాఫల్యం :** అంకితభావము, సద్భావము న్యాయచింతన మరియు ఉదాత్త ప్రవర్తన ద్వారా ప్రాప్తిస్తుంది.
- **ప్రయోజకత్వంలో సాఫల్యం :** ప్రయత్న, ప్రయాస, సహయోగం సప్రమాణీకతల ద్వారా లభిస్తుంది.
- **విధానాల్లో సాఫల్యం :** పరిపాలనా దక్షత, నిర్వహణాచాతురి, పోషణాస్థోమత, నేతృత్వం, పథనిర్దేశాల ద్వారా సమకూరుతుంది.

కాబట్టి పాఠక్!

ఈ విధంగా నీవు నీ విశ్వాసాల్లో, ప్రవర్తనల్లో అర్హతల్లో అస్తిత్వంలో సంపూర్ణానుభూతిని పొందగలుగుతావు. ఈ స్థితిలోనే నీ స్వకీయత యొక్క చింతనాశైలి, అవగాహనా సామర్థ్యం మరియు నిగూఢశక్యతలు నీకు అనుభవైకవేద్యమౌతాయి.

స్వయంసంపూర్ణుడైనట్టివాడు అడగడానికి, పుచ్చుకోడానికి, పొందడానికి అతీతుడై తనకు ప్రాప్తించిన దానినే మనస్ఫూర్తిగా అంగీకరించి దానిని సద్వినియోగం చేసుకోగలుగుతాడు.

పరిజనుల యథాస్థితిని అంగీకరించుట, పరిణామాలను యథాతథంగా స్వీకరించుట, పరివర్తనాలను, సమస్యలను, పరిష్కారాలను, సాఫల్యవైఫల్యాలను సమభావంతో సమన్వయించుకొనుట ఇత్యాదులే ఆత్మసాఫల్యానికి తార్కాణాలు.

ఈ అవస్థలోనే ఏ విషయమైనా వస్తువైనా, అతిప్రయాస మరియు సంఘర్షణతో అవసరం లేకుండా సహజంగా లభిస్తాయి.

నీ యథార్థస్థితి నుండి, నీ అంతర్గత నిగూఢశక్తులనబడే ఉన్నత శిఖరాలను సంకల్పం, సాధన అనే సోపానపంక్తి ద్వారా అధిరోహిస్తూ, నీ స్వకీయత అనబడే గర్భాలయ ద్వారానికి చేరుకోవటమే ఆత్మసాఫల్యం.

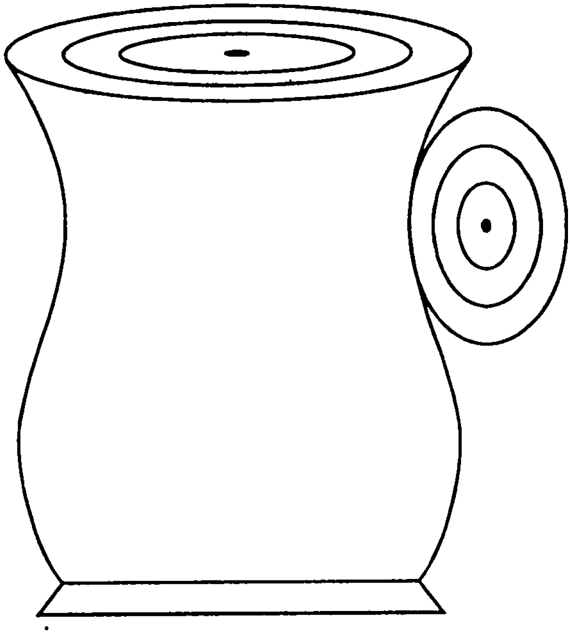
నా ప్రియమైన మాననీయ పాఠక్!

సంకల్పం, సాధన, సంపూర్ణత యొక్క సారాంశమే ఆత్మ సాఫల్యం.

కాబట్టి సంకల్పించు! యత్నించు! సాధించు! సంపూర్ణుడవుగా పరిణమించు

ఆత్మసాఫల్యతే దివ్యానుభూతి

యోచించు - ధ్యానించు - గ్రహించు
స్వకీయ భావనను ఆత్మీయం చేసుకో



స్వకీయతలో శ్రేష్ఠతను సాధించు
ఆత్మసాఫల్యంతో ఆనందానుభూతిని పొందు

చేతనకు దైవత్వాన్ని అపాదించుకో

- ❃ సకారాత్మకమే మోదదాయకము
- ❃ నకారాత్మకతయే ఖేదదాయకము
- ❃ పరోపకారమే పారమార్థికము
- ❃ పరపీడనమే పైశాచికము

సానుకూలంగా ఉండు; సహకరిస్తూ ఉండు
ఆనందంతో ఉండు; దివ్యంగా ఉండు

★★★

ఆత్మసాఫల్యత

నీ వర్తమానస్థితిలో నీ ఆత్మసాఫల్యతను గురించి వివరించు.

18. ఆత్మానుభూతి

తత్త్వమ్ శివమ్

(నీవు శుద్ధుడవు-పరముడవు)

నారాయణ

వడోదర

25-02-1991

(ఏకత్వ దివసం)

నివేదనం

ప్రియమైన పాఠక మహోదయులకు నా నివేదనం

మీ అందరిలోనూ మహిమాన్వితుడైన పరమాత్ముడు అధివసించి యున్నాడు. ఇది మన మధ్యనగల అన్యోన్య అనుబంధం మాత్రమే.

వాస్తవానికి, ఇది నా స్వగతం. నాతో నేను చర్చించుకొంటున్నాను. నాకు చెందిన వాస్తవాలను యథార్థాలను నిశ్చయాలను సత్యాలను సమీక్షించుకొంటున్నాను; విశ్లేషించుకొంటున్నాను; విమర్శించుకొంటున్నాను

ఈ అనుభూతినే మనమందరం సమిష్ఠిగా పంచుకొందాము.

నారాయణ

ఉపక్రమణిక

శ్రీమదాదిశంకరుల వారి ఈ స్తోత్రపాఠమే ఆత్మానుభూతికి అతి శ్రేష్ఠమైన ఉదాహరణం.

మేమందరం, శ్రీ ఉన్నికృష్ణ మీనన్, శ్రీ హస్‌ముఖ్ ఉపాధ్యాయ, శ్రీ జనార్దన్ దావే గారలు మా భావనగర్ సరోసా ప్రయాణ సమయంలో ఈ శ్లోకంలోని భావాన్నీ, పరమార్థాన్నీ చర్చించి సంగ్రహించియున్నాము.

మా ప్రయాణం సాంతం - సంఘీభావంతో సహృదయతతో తమ తమ భావనలను అభిప్రాయాలను దివ్యానుభూతులను పంచుకొంటూ సాగిన ఆ అనుభవం చిరస్మరణీయమయింది.

ఈ యాత్ర మా శారీరిక, మానసిక బౌద్ధిక స్థాయిలను అధిగమించి మాలో ఏకతాభావాన్ని అన్యోన్యతాభావాన్ని నింపి సంపూర్ణమయింది.

ఈ శ్లోకంలోని సారాంశం నా బుద్ధిని ఉద్దీపింపజేసింది. నాలో సంక్రాంతమైన ఈ తేజోపుంజాన్నే మీ ఆనందానుభూతికోసం సమర్పించు కొంటున్నాను.

అనురాగంతో

నారాయణ

త్వం

ఆత్మాత్వం గిరిజామతిః సహచరాః ప్రాణాః శరీరం గృహం
పూజా తే విషయోపభోగరచనా - నిద్రా సమాధిస్థితిః
సంచారః పదయోః ప్రదక్షిణవిధిః - స్తోత్రాణి సర్వాగిరో
యద్యత్కర్మ కరోమి తత్తదఖిలం - శంభో! తవారాధనమ్

నీవే నా ఆత్మవు. నీయర్ధాంగియైన పార్వతియే నా బుద్ధి. నీ పరిచారకులైన భూతగణములే నా ప్రాణములు. నీ గేహమే నా దేహము. (కావున) నా విషయసుఖ లాలసలన్నియూ నీకై చేయు పూజనములే! నా నిద్రాస్థితియంతయూ నీకైన సమాధిస్థితియే! నా పాదప్రచారములన్నియూ నీకై చేయు ప్రదక్షిణములే! నా వాక్కులన్నియూ నీకై చేయు స్తోత్రపాఠములే! ఈశ్వరా! నేనొనర్చు వ్యాపారములన్నియూ నీకై చేయు ఆరాధనావిధులేసుమా!

అన్వయము

☞ **ఆత్మా త్వమ్** (నీవు పరిశుద్ధుడవు)

నిన్ను నీవు అస్తిత్వముగా, జీవాత్మగా, నీ సకలతత్త్వసారముగా యెంచుకో. నీ తనువు మనస్సు బుద్ధి వివేకం భావనలు విచారాది గోచరాలకన్నా నీవు ప్రత్యేకుడవు. అలాగే నీ భౌతిక మానసిక బౌద్ధిక స్థితులకన్నా అధికుడవు. నీవు పరమ-స్వచ్ఛ-సత్య-సంతత-ఆనందభావాలకు సాకారుడవు. నీవు నీ ఆత్మతత్త్వమే తప్ప అన్యము కావని యెఱిగియుండుటయే నీ పరమోత్తమమైన స్వతంత్రస్థితి.

☞ **గిరిజామతిః :** (నీ బుద్ధియే నీ సహవర్తి)

నీ బుద్ధియే నీ శక్తి, సామర్థ్యము, వీర్యము కావాలి. నీ బుద్ధి హిమవత్పర్వత శిఖరాల నుండి క్రొత్తగా పారుతున్న నదివలె నీ బుద్ధి స్వచ్ఛంగా నిర్మలంగా గమనశీలంతో ఉండుగాక. నీ బుద్ధియే నీ సహవర్తి (అర్ధాంగి) కావాలి. దానికి నీవు పతివి కావాలి; విధేయుడవు కారాదు. నీ బుద్ధి నీతో పూర్తిగా సంయోగం కావాలి.

☞ **సహచరాః ప్రాణా** (నీ సహచరగణములే నీ జీవిక)

నీ సహయోగులను పరిచరులను నీ ప్రాణసములుగా చూసుకోవాలి. నీ పరిజనం నిన్నెలా గుర్తిస్తుందో నీవు అలాగే పరిణమిస్తావు. సత్సాంగత్యమే సద్వర్తనకు మూలం. కాబట్టి నీ శక్తియుక్తులన్నీ నీ సహచరుల నుండే సమీకరించుకోవాలి. వారే నీ ప్రాణవాయువుల వంటివారై యుండాలి. కాబట్టి నీ సంస్థలోని సభ్యులందరినీ నీకు అవశ్యకులేనని భావించుకో.

☞ **శరీరం గృహమ్** (నీ తనువే నీ ఆవాసము)

నీ శరీరమే నీ స్వకీయతకు ఆవాసమని యెంచుకో. ఐతే ఇది నీకు ఆశ్రయమే తప్ప స్థిరాస్తి కాదు. ఐనప్పటికీ నీవు దానిలో నివసించినంత కాలం, దాన్ని

పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి; యథాయోగ్యంగా పోషించుకోవాలి; దాని అంతర గృహాన్నే గాక బహిరంగణాన్నీ పరిశుద్ధంగా పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. నీ గృహసీమ సుందరంగా సుఖశాంతిదాయకంగా ఉండాలి. ఐతే ఒక్క విషయం గుర్తించుకో! అది కేవలం నీకొక శరణమే మరియు నీవొక శరణార్థివి మాత్రమే. నీ సుదీర్ఘ జీవన మహాప్రస్థానంలో నీవు తరచుగా మార్చుతూవచ్చిన సత్రాలన్నీ నీ ఆత్మసాఫల్యానికి సహకరించిన మహదవకాశాలుగానే గుర్తించుకో!

☞ **పూజా తే విషయోప భోగరచనా** (విషయానుభవమే పూజ)

నీ అన్నపానములు వినోదవిలాసములు ఏవైనా, వానిని పూజనీయములుగానే భావించు. నీ ఆహార నియమము పరిశుద్ధమై, స్వచ్ఛమై, శక్తిదాయకమై యుండాలి. ఐతే నీ జీవికకు తగు మాత్రమే భుజించాలి. భోజనాసక్తుడవై జీవింపరాదు. నీకు అవశ్యకమైనదే ఆరగించు. అదే విధంగా నీ అవసరాలు అగత్యాలు ఏవైనా, వాటిని నెరవేర్చుకోవాలి. ఐతే అపేక్షలకు మాత్రం దూరంగా ఉండాలి. ఆశలు అనంతములు. అవి పాశములేకాదు; పిశాచములవంటివి కూడా. కాబట్టి వాటిని వర్జించుకోవాలి. నీకు ప్రాప్తమైన వానినే ప్రసాదాలుగా పరిగ్రహించు. అర్థింపకు; శాసింపకు; కేవలం స్వీకరించు.

☞ **నిద్రా సమాధిస్థితిః** (నిద్రయే నిశ్చలస్థితి-పారవశ్యస్థితి)

సుఖంగా నిద్రించు. నీ నిద్ర నిశ్చలంగా ప్రశాంతంగా ఉండాలి; సంకులరహితమై వ్యాకులరహితమై స్వప్నరహితమై యుండాలి. నీ గాఢ నిద్ర నీకు విశ్రామమూ పునరుజ్జీవనమూ శక్తి పునరుద్ధారకమూ కావాలి. అప్పుడే ప్రతి ఉషోదయము నీకు శుభోదయము మరియు నవయుగారంభమూ ఔతుంది. నీ మనస్సు వ్యాకులరహితమై, దోషరహితమైనప్పుడే నీకు సుఖనిద్ర ప్రాప్తిస్తుంది. నీ సత్క్రమవర్తన బాధ్యతాస్వీకారముల ద్వారా నీ చింతలను అపరాధ భావములను తొలగించుకోగలుగుతావు. అప్పుడే నీ నిద్ర

సమాధిస్థితియౌతుంది. నీవు క్రియాశీలివిగా భావనాశీలివిగా వివేకశీలివేగాక, నీవు నీ **స్వకీయుడ**వు కాగలుగుతావు.

☞ **సంచారః పదయోః ప్రదక్షిణ విధిః** (నీ ప్రతీ గమనమూ నీ మహాప్రస్థానం) అగమ్యంగా పరిభ్రమించకు. అకారణంగా వర్తించకు. నీ ప్రతి పదగతి నీ జీవికకు ప్రగతిపథం కావాలి. నీ నడక ప్రకృతితో దాని సౌందర్యంతో పయనించినట్లు ఉండాలి. నీవారంభించే ప్రతి యాత్ర జ్ఞానార్జనకే పరిమితం కావాలి. నీవు ఎవరిని దర్శించినా, వారిలో విరాజమానుడైన పరమాత్ముని సందర్శనార్థమే అయ్యుండాలి. నీ ప్రస్తుత జీవనయానం పదార్థముల నుండి పరమార్థములవైపు, అంధకారమునుండి తేజఃపుంజము వైపు, మృత్యువు నుండి అమృతం వైపు మరియు సాకారత నుండి నిరాకారతవైపు సాగిపోవాలి. అప్పుడే నీవు నీ నిర్దిష్టమైన గమ్యంవైపు పురోగమింపగలుగుతావు.

☞ **స్తోత్రాణి సర్వాగిరః** (నీవాక్కులే సంకీర్తనలు)

నీ ప్రతి పలుకూ ఒక ప్రార్థనాగీతం కావాలి. ప్రతి శబ్దమూ నీలోని అంతర్యామి యొక్క శోభనూ మహిమనూ కీర్తించాలి. ప్రతి వాక్యమూ ఆ పరమాత్ముని సందేశమై యుండాలి. ప్రతి పదావళి ఆ పరమేశ్వరుని జ్ఞాన జగతి కావాలి. నీ వచనములు గూఢార్థవ్యక్తములై, భావప్రేరకములై, హృదయ సంస్పర్శనములై యుండాలి. నీ ఉద్దేశాలను మనఃపూర్వకంగా అభివ్యక్తం చేయాలి. నీవు వర్తించే దాన్నే వచించాలి. నీ వాక్కులు పరమ సత్యములై అనురాగపూర్ణములై తాపోపశమన కారకములై, అభయప్రదములై, సుఖదాయకములై యుండాలి. నీ వాక్కులు అర్థవంతములై సందేశ సూచకములై యుండాలి. వానిలో శబ్దా డంబరమూ అపశబ్ద ప్రయోగమూ ఉండరాదు. అవి సరసంగానూ సరళంగానూ సులభ గ్రాహ్యంగానూ ఉండాలి. మౌనం కూడా అతి శ్రేష్ఠమైన సందేశ వినిమయమే. కాబట్టి నీ మౌన సందేశం సార్థకమై ప్రభావజనకమై యుండాలి.

☞ **యద్యత్కర్మకరోమి తత్తదఖిలం** (నీ కర్మములు అనుష్ఠానములు సొంతములై సంపూర్ణములై యుండాలి)

నీ కర్మములు ధర్మములు అనుష్ఠానములు సొంతములై సంపూర్ణములై సాత్వికములై యుండాలి. అలాగే నీ నిర్వాహకములు నాణ్యతలోనూ పరిపక్వతలోనూ సార్ధకతలోనూ సమర్థతలోనూ ఔచిత్యములోనూ పరిపూర్ణమై యుండాలి. నీ కృత్యములు ప్రశస్తములై జనహితైకములై యుండాలి. అవి కళాఖండములై యుండాలి. నీ కార్యసాఫల్యత స్వప్రయోజనానికే పరిమితంకాక పరహితార్థమూ అయ్యుండాలి. దానిని స్వాధీనం చేసికోరాదు; వితరణం చెయ్యాలి. నీ కృతములు సంకీర్తనీయములై మహాకావ్యములై విశ్వవ్యాప్తములై నీలోని **పరమాత్మ** కు నీరాజనములు కావాలి.

☞ **శంభో! తవారాధనం** (నీ వ్యాపారములు ఆరాధనీయములై ఆత్మ సాక్షాత్కారములై యుండాలి)

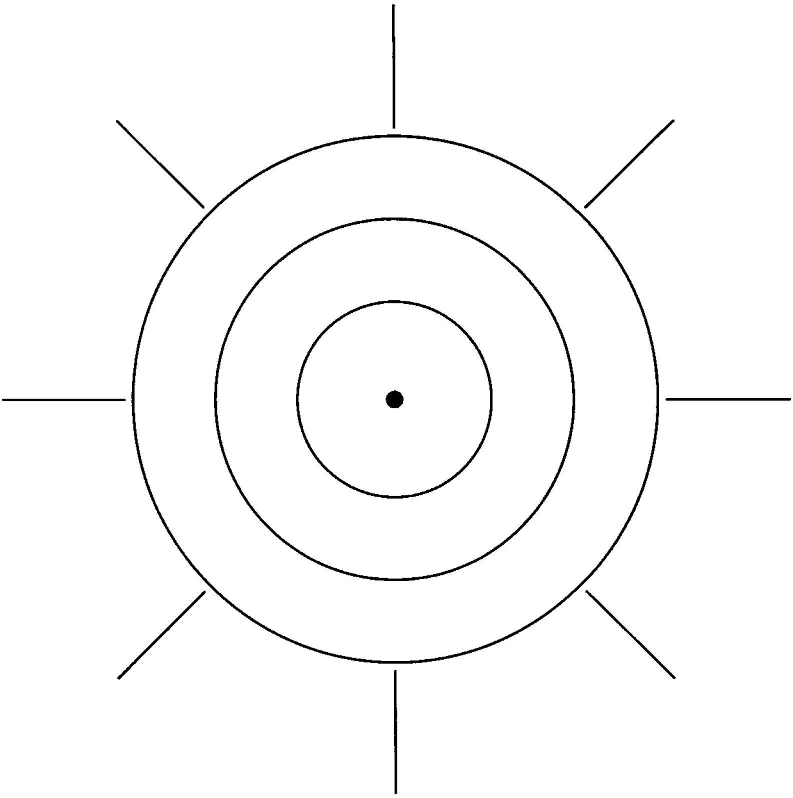
నీ శారీరిక మానసిక బౌద్ధిక వ్యాపారములన్నియూ అత్యంత శ్రేష్ఠములై జనహితార్థములై జగత్కళ్యాణప్రదములైనప్పుడే అవి ఆరాధనములు సమారాధనలు నైవేద్యములు ఔతాయి.

ఓ పవిత్రుడా! ఇదే నీ స్వకీయ దర్శనం. ఇదే నీ విశ్వరూప దర్శనం కూడా. నీవు అనగా నీలోని పరమాత్మతత్త్వము దాని విభవప్రభలే నీ సర్వస్వానికి పరికల్పనలు, పరిపోషకములు మరియు పరమావధి కావాలి.

నీ 'స్వయా'నికి నీ మనస్సే శక్తి; నీ జీవనమే సాంగత్యము; నీ దేహమే నీ ఆత్మకు దివ్యహర్మ్యము; నీ అంగీకారమే అర్చనము; నీ విశ్రమణమే నీ సమాధిస్థితి; నీ యానములే సర్వ తీర్థక్షేత్ర యాత్రలు; నీ వాక్కులే సంకీర్తనములు; నీ కార్యక్రమములే నిష్ఠలు వ్రతములు యజ్ఞములు.

ప్రేమను అందరితో పంచుకో

నీ ప్రేమను అందరికీ ఇవ్వు



నీవు పరమాత్మవే అని గుర్తించుకో

ఒక విధంగా నీవు అద్వితీయుడవు అని గుర్తించు

దశ నిర్దేశాలు

1. నీ అస్తిత్వమే ఆత్మకు ప్రతిబింబమని యెఱుగు
అదే నీ పరమాత్మతత్త్వమని గుర్తించు

2. నీ మనస్సునూ మేధనూ శక్తిమంతం చేసుకో
వానికి స్వామివై నీ శక్యతను లక్షించుకో

3. పరిజనమే నీకు ఆధారం - పరిజనమే నీ జీవిక
నీ జీవన సర్వస్వం జనహితైకమని యెంచుకో

4. నీ కాయము నీకొక సత్రమేయని నమ్ము
దానిని త్యజించుటకై సంసిద్ధుడవుకమ్ము

5. నీకు లభించిన దానినే అంగీకరించు, ఆరగించు
జీవికకై భుజించు. భుక్తికై జీవించకు.

6. రాత్రియంతా నిశ్చింతగా నిర్భయంగా విశ్రమించు
దినమంతా దానికోసం అవిశ్రాంతంగా శ్రమించు

7. నీ గమనములన్నీ నీ పురోగమనములు కావాలి
నీ యానములన్నీ విజ్ఞానయాత్రలు కావాలి

8. సత్యములే వచించు! శుభములే వచించు!
పరమార్థములే వచించు! సంక్షేపంగా వచించు!

9. నీ సుకృత ఫలాలను సమర్పించుకో
సత్కార్యములనే సంకల్పించుకో

10. నీవు పరిశుద్ధుడవు పరిపూర్ణుడవు పూర్ణపురుషుడవు
కావున ప్రభూ! ఇవే నా నమోవాకములు

తత్త్వమసి

దివ్యదర్శనం

అష్టాదశ ద్వారాలు

1. స్వయం స్ఫూర్తి
2. ఆత్మ సమర్పణం
3. ఆత్మ విశ్వాసం
4. స్వయం ప్రేరణం
5. స్వయం శిక్షణం
6. స్వయం అధ్యయనం
7. స్వయం ప్రగతి
8. స్వీయ మూల్యాంకనం
9. స్వీయ ప్రశంస
10. ఆత్మ విమర్శనం
11. స్వీయోద్ధరణం
12. స్వావలంబనం
13. ఆత్మ సంయమం
14. స్వాభిమానం
15. ఆత్మతృప్తి
16. స్వయం అప్రమత్తత
17. ఆత్మసాఫల్యం
18. ఆత్మానుభూతి

ఆత్మానుభూతికి అష్టాదశ ద్వారాలు

నారాయణ

వడోదర

23-06-1989

(సత్యప్రకాశ దివసం)

1. సత్కార్యాలకు స్వయంగానే సంరంభించు
సమాయత్తచిత్తమే వ్యక్తిత్వానికి సంకేతం.

నిన్ను నిక్కపుమార్గాన నిలుపుకొమ్ము
సాధకా! ఇంకజాగేల? సాగిపొమ్ము.

2. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకో
తాదాత్మ్యంతో అంకితం అయిపో

నీవేది చేసినా అంకితభావంతో చెయ్యి
అంకితభావానికి స్వయం నిర్ణయం తీసుకో.

3. ఆత్మవిశ్వాసమే నీ హితుడు, స్నేహితుడు, సన్నిహితుడు
ఆత్మవిశ్వాసంతోనే అంధవిశ్వాసాలను అంతమొందించు.

ఆత్మవిశ్వాసం మనోబలాన్ని సమకూరుస్తుంది.
అదే ఆత్మసాఫల్యానికి మూలాధారమౌతుంది.

4. బాహ్య ప్రేరకాలకోసం ప్రతీక్షింపకు
యథార్థమైన ప్రేరణ నీ అంతర్యంలోనే దాగియున్నది.

స్వయం ప్రేరణయే స్వీయ ప్రొద్బలం
సత్కార్యసాధనకై స్వయంగా ప్రోత్సహించుకో.

5. స్వయంశిక్షణయే సక్రమమైన శిక్షణ
క్రమశిక్షణమే కఠిన పరీక్ష

నీ వర్తనానియమావళిని ముందు నిర్ధారించుకో
స్వయంశిక్షితునిగా పిమ్మట నిరూపించుకో

6. స్వయం అధ్యయనంతో సమస్త జ్ఞానసంపదను సమకూర్చుకో
అధ్యాపకుడవై, అధ్యాయివై నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకో.

అభ్యసనానికి సదా సన్నద్ధుడవై యుండు - అధాంతరంగా నిలిపివేయకు
జ్ఞానము అనంతమైనది; అపారమైనది - ఆర్జింపవలసిందే ఎంతో మిగిలివుంది.

7. ప్రగతిపథంలోనే పయనించు
ప్రయత్నించు, పరిశ్రమించు, పరితపించు.

స్వయంకృషియే స్వయంప్రగతికి మూలధనం
స్వయంప్రగతియే స్వయంప్రభుతకు మూలాధారం.

8. నీ కార్యకృత్యాలను నీవే మూల్యనిర్ణయం చేసుకో
నీ స్వకీయతనూ నీవే మూల్యాంకనం చేసుకో.

నీ శక్తిసామర్థ్యాలను నీవే నిర్ధారించుకో
నీ బలహీనతలనూ నీవే గుర్తించుకో.

9. స్వయంకృతాలను పరిగణించుకో
అవి శ్రేష్ఠమైనప్పుడు ప్రశంసించుకో.

పరుల ప్రశంసలకోసం పరితపించకు
ఆ ప్రలోభమే నీ ప్రబల విరోధి, ప్రేరేపించకు.

10. భ్రష్టస్య కావా గతిః?
గమ్యమును వీడినప్పుడు నిన్ను నీవే గర్హించుకో
విమర్శించుకో! వితర్కించుకో! నిన్ను నీవే సంస్కరించుకో.

11. అనవరతం నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకోవాలి!
అజ్ఞానపు పాశాలను కత్తిరించుకోవాలి.

సంస్కరించుకో! పరిష్కరించుకో! నిన్ను నీవే ఉద్ధరించుకో
ప్రయోగాలతో ప్రయత్నాలతో ప్రయోజకునిగా తీర్చిదిద్దుకో.

12. బాహ్యాలంబనాలకై ఆశించకు, అపేక్షించకు
నీ సామర్థ్యాన్నే పూర్తిగా నమ్ముకో! అనుమానించకు.

స్వావలంబనమే ధైర్యదము వీర్యదము అభయదము
సంశయించకు! సాహసించు - సంరంభించు.

13. నీకు నీవే స్వామివి గురుడవు కావాలి
నీ ఆచరనలన్నీ నీ ఆధీనంలోనే ఉండాలి.

సంయమమే సంతృప్తిదాయకం
సంతృప్తియే సంతోషదాయకం.

14. నిన్ను నీవు ఆదరించుకోగలిగినప్పుడే
ఇతరులకూ ఆదరణీయుడవౌతావు.

తన్నుతాను గౌరవించుకొనువాడే
సర్వజగతినీ గౌరవింపగలుగుతాడు.

15. సంప్రాప్రాలతోనే సంతుష్టుడవుకావాలి
శమనంనుండే సుఖసంతోషాలు సమకూరుతాయి.

సంతుష్టుడైనవాడే శాంతచిత్తుడౌతాడు
సంతుష్టికలిగితే సంక్షోభస్థితికి తావులేదు.

16. జాగృతుడవై వాస్తవాలను పరికించు
అప్రమత్తుడవై వాస్తవాలను స్పర్శించు
ఇంగితజ్ఞానివై వాస్తవాలను గుర్తించు
సచేతనుడవై వాస్తవాలను అధిగమించు.

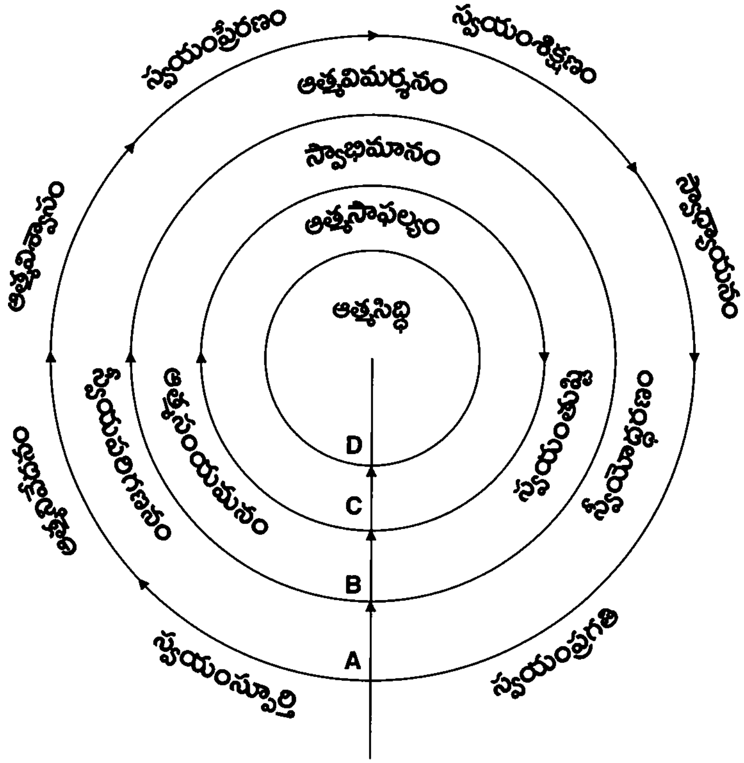
17. యోచించు - ధ్యానించు - గ్రహించు
స్వకీయభావనను ఆత్మీయం చేసుకో.

స్వకీయతలో శ్రేష్ఠతను సాధించు
ఆత్మసాఫల్యంతో ఆనందానుభూతినిపొందు.

18. ప్రేమను అందరితో పంచుకో
నీప్రేమనూ అందరికి పంచి ఇవ్వు.

నీవు పరమాత్మవేనని గుర్తించుకో
ఒకవిధంగా, నీవు అద్వితీయుడవని గ్రహించుకో.

విశ్వదర్శనం


స్వయంప్రేరణం
స్వయంశిక్షణం
ఆత్మవిమర్శనం
స్వాభిమానం
ఆత్మసాఫల్యం
ఆత్మసిద్ధి
ఆత్మవిశ్వాసం
ఆత్మసంయమనం
స్వయంతృప్తి
స్వయోద్ధరణం
స్వయంస్ఫూర్తి
స్వయంప్రగతి
D
C
B
A

కక్ష్యలు - ద్వారాలు

క 1. ప్రయత్నకక్ష్య - సాధనపర్వం
ఈ కక్ష్యలో స్వయంస్ఫూర్తి, ఆత్మనివేదన, ఆత్మవిశ్వాస, స్వయంప్రేరణ, స్వయంశిక్షణ, స్వయంప్రగతి ద్వారాలున్నాయి. ఇది ప్రగతిపరమైన కక్ష్య

ద్వా 1. **ఆత్మ మూల్యాంకన ద్వారం** - నిరీక్షణ
ఆత్మ మూల్యాంకనం ద్వారానే అభివృద్ధి కొనసాగుతుంది. ఆత్మ మూల్యాంకనం కొఱవడినప్పుడు వ్యక్తులు ప్రగతి కక్ష్యలోనే పరిభ్రమిస్తూనే ఉంటారు తప్ప అభివృద్ధిని సాధింపలేరు.

క 2. **ఉద్ధారక కక్ష్య** - సంస్కృతి పర్వం
ఈ కక్ష్యలో స్వీయ పరిగణన ఆత్మవిమర్శ స్వీయోద్ధరణ ద్వారాలున్నాయి.

ద్వా 2. **స్వావలంబన** (ఆత్మప్రత్యయ) ద్వారం-స్వతంత్రత
స్వావలంబనం ద్వారానే వ్యక్తి పురోగామి యౌతాడు. ఆత్మ ప్రత్యయం కొఱవడిన వాడు ఉద్ధారక కక్ష్యలోనే పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాడుగాని స్వతంత్రుడు కాలేడు.

క 3. **సంతృప్తి కక్ష్య** - సంతోషపర్వం
ఈ కక్ష్యలో ఆత్మసంయమ స్వాభిమాన స్వయంతుష్టం ద్వారాలున్నాయి.

ద్వా 3. **ఆత్మావబోధక ద్వారం** - జాగృతి
ఆత్మావగాహనం ద్వారా వ్యక్తులు అనుభవ సంపన్నులౌతారు. అవగాహన రహితుడు సంతుష్టతా కక్ష్యలోనే పరిభ్రమిస్తాడే తప్ప జాగృతుడు కాలేడు.

క 4. **సాఫల్యతా కక్ష్య** - సంపూర్ణపర్వం
ఇది అంతర్గత సాఫల్యతాస్థితి మరియు సంపూర్ణ ప్రశాంతస్థితి

ద్వా 4. **ఆత్మానుభూతికి పరమావధి** - సిద్ధి
ఇదే చరమద్వారం. ఇక్కడే ఆత్మసాక్షాత్కారం చేకూరుతుంది.

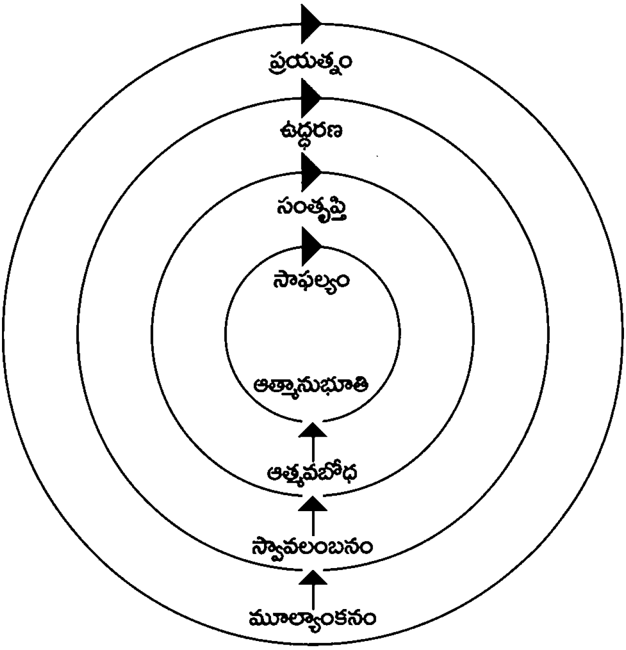
రాశి పరివర్తన ద్వారాలు

అ. మూల్యాంకన ద్వారం - నిరీక్షణ

ఆ. స్వావలంబన ద్వారం - స్వతంత్రత

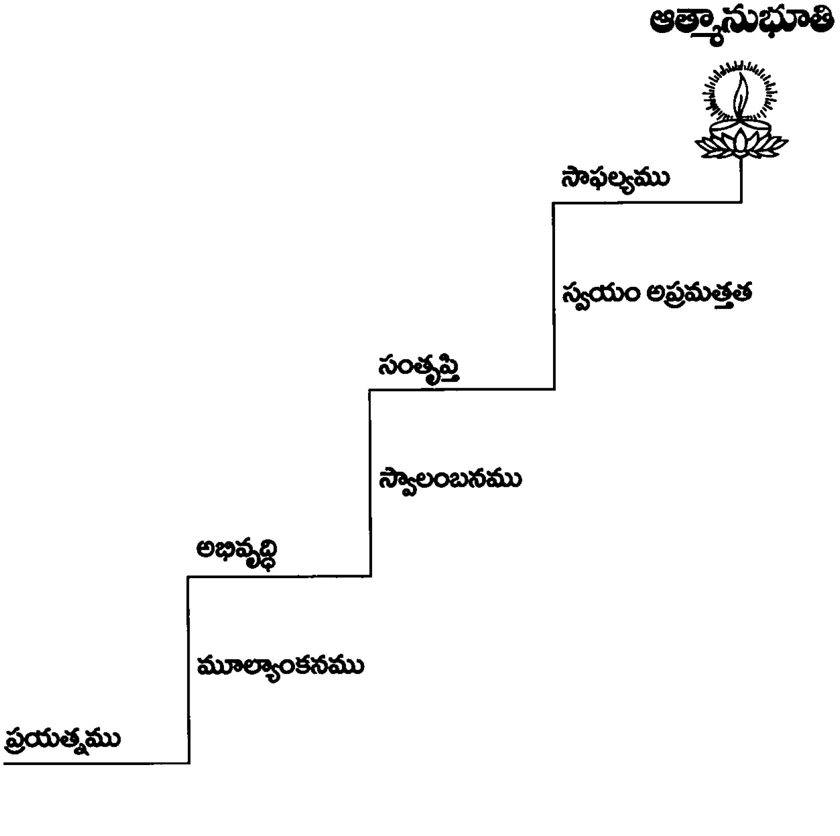
ఇ. ఆత్మవబోధక ద్వారం - జాగరణ

ఈ. ఆత్మానుభూతి ద్వారం - సిద్ధి



ప్రగతి కక్ష్యలు

1. ప్రయత్నం - సాధనపర్వ
2. ఉద్ధరణం - సంస్కృతిపర్వ
3. సంతృప్తి - సంతోషపర్వ
4. సాఫల్యం - సంపూర్ణపర్వ


ప్రయత్నము
మూల్యాంకనము
అభివృద్ధి
స్వావలంబనము
సంతృప్తి
స్వయం అప్రమత్తత
సాఫల్యము
ఆత్మానుభూతి

ప్రియమైన పాఠక మహోదయా! నమస్కారములు

ఇంతవరకు మనమంతా కలిసి ఆనందంగా ఈ పద్దెనిమిది ద్వారాలను నిర్గమిస్తూ వచ్చినాము. ఈ కారణంగా మీరూ, నేనూ ఒక్కరం అయినాము.

ఇంతవరకు నేను సంబోధిస్తూ వచ్చిన ఈ **పాఠక్** ఎవరో చూద్దాము. వీరు నా సహయోగియైన శ్యాం పాఠక్ గారు. ఐతే వాస్తవానికి వీరొక్కరే కాదు; నా రచనను, ఆసాంతం చదువుతూ వచ్చిన మీరందరూ నా **పాఠక్**లే (పాఠకులే)

నా అనుభవాలను అనుభూతులను తెలుగుపాఠకులతో పంచుకోవటానికి కూడా ఓ **శ్యాం**నే ఎంచుకొన్నాను.

ఈ విధంగా మీరు-నేను-శ్యాం-పాఠక్ మనమందరం ఇక్కడ **సహపాఠులమే** ఐనాము.

హిందీ భాషలో **ఫాటక్** అనే మాట ఉన్నది. ప్రవేశద్వారమని అర్థం. కాబట్టి ఆత్మీయులారా! మీరే ఈ ద్వారాలు; మీరే పథికులు; మీరే మార్గాలు మీరే గమ్యము.

ఆత్మసిద్ధియనగా స్వీయదిశలో, స్వీయమార్గంలో స్వీయ ద్వారకవాటాలను స్వయంగా తెఱచుకొని ఆత్మతత్త్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకొవటానికై సాగే మహాప్రస్థానమే

ఈ ఆనందానుభూతి వాగగోచరము

మీ

నారాయణ

శ్రీ జీ. నారాయణ సెప్టెంబర్ 30, 2002

నిర్వహణాధ్యక్షులు
ఎక్సెల్ పరిశ్రమలు (లి)
ముంబాయి గారికి

పూజ్యులైన గురూజీ,

మీ రచన **ఆత్మానుభూతికి ప్రవేశద్వారాలు** ప్రచురిస్తున్నారన్న వార్త తెలిసి నాకు ఆనందంగా ఉన్నదని చెప్పుకోవటం తక్కువే ఔతుంది. నేను ఇంతవరకు అందుకొన్న లేఖల్లో ఇంత సుదీర్ఘమైనది ఇదే. మీ అద్భుత సృష్టిలో నేను నిమిత్తుడనైనందుకు నాకెంతో గర్వంగా ఉన్నది.

ఈ గ్రంథం ఆత్మజిజ్ఞాసులపైన మీకు గల శుద్ధమైన ప్రేమాభిమానాలను ప్రతిఫలిస్తున్నది.

అభ్యాస సిద్ధమైన మీ విచారధారలను కల్పనలను అనుభవించగలుగుతున్నందుకు నాకు ఆనందదాయకం. వాస్తవానికి, దైహిక మానసిక భౌతిక అధ్యాత్మిక తత్త్వాలను తెలిసికొన గోరుచున్న **పాఠకులందరికీ** ఈ గ్రంథం **హస్తభూషణం**గా అందుతున్నది.

మీ వ్యాఖ్యానాలు, భాష్యాలన్నీ భారతీయ సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయి. ఈ గ్రంథంలో పొందుపరచిన పటాలు రేఖా చిత్రాలన్నీ సామాన్యంగానూ సరళంగానూ అర్థవంతంగానూ ఉన్నాయి.

ఈ గ్రంథంలో కూర్చిన సత్ప్రకాశ మార్గాలను అనుసరించినవారు ఆత్మతత్త్వాన్ని సాక్షాత్కరించుకోగలుగుతారని చెప్పినప్పుడు, పాఠకులపై మీకుగల గాఢ విశ్వాసం వినమ్రత నన్నెంతగానో ఆకర్శించింది.

మీరు నాకు చూపించిన ఈ మార్గాలనే గత పదమూడేళ్ళుగా క్రమంగా అనుసరిస్తూ ఆనందానుభూతిని పొందుతూ వస్తున్నాను.

ఈ లేఖలో సంబోధించటానికి నన్నే ఎన్నుకొన్నందులకు నాకెంతో గర్వకారణంగా ఉన్నదని మరోసారి మనవి చేసుకోంటున్నాను.

సగౌరవంగా మీ పాఠకుడు
శ్యాం పాఠక్

స్వీయోత్కర్ష

నేను ఎవరిని? శ్యాంసుందర్‌నా? నారాయణనా? పాఠక్ నా? పాఠకుడనా?

నేనుగా వ్యక్తుడనౌతున్న దేహమునా? దీని సహచరులైన జీవము, ఇంద్రియములు, మనస్సు మేధలనా? ఈ కాయం జరరుజలతో అనుక్షణం శిథిలమయ్యేదే. ఇది ఒకనాటికి నశించేదే. ఇది నశించినప్పుడు స్నేహితులంతా దీన్ని వదిలివెళ్ళేవాళ్ళే. అంటే - **నేను** గా వ్యక్తుడనయ్యేదేదీ చిరమైనది కాదు. మరి నాలో చిరమైనది ఏమున్నది?

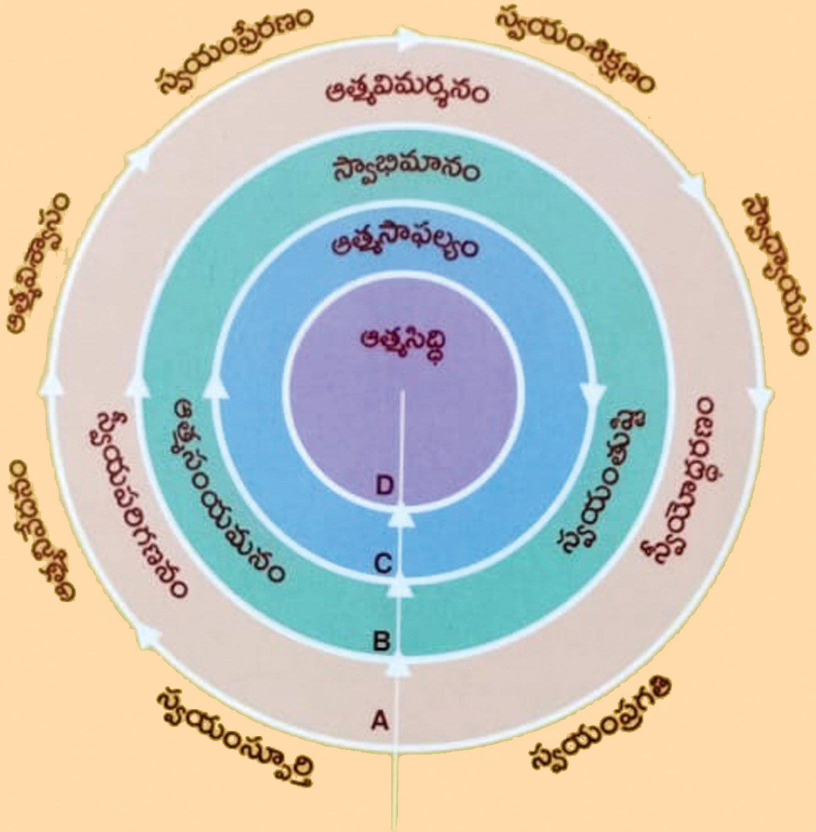
నజాయతే మ్రియతే వా కదాచిన్
నాయం భూత్వా భవితా వా న భూయః
అజో నిత్యః శాశ్వతోஉయం పురాణో
నహన్యతే హన్యమానే శరీరే.

అని గీత (2-20) బోధించుచున్నది. అదే **ఆత్మ**యట. అది నాశములేనిదట. కాబట్టి ఆ ఆత్మను గురించి తెలిసికోవలసింది ఉన్నదట. అదెలాగా?

ఈ పంచేంద్రియాలు లోపభూయిష్టమైనవేనట. వీటి ద్వారా సముపార్జించిన జ్ఞానమూ అంతే లోపభూయిష్టమైనదట. ఇవి సత్యార్థములను గ్రహింపలేనివట. ఇవి నాలో అహంభావమును ప్రేరేపించేవేనట. ఐతే, నాలో ఇంకోటి ఉన్నదట! అదే **అంతఃకరణమట.** నా పంచేంద్రియాలనూ, వాటి ద్వారా సముపార్జించిన జ్ఞానాన్ని నమ్ముకొన్నంత కాలం, ఈ కరణం నిద్రాణమై నిరర్థకమై యుంటుందట. కాబట్టి దీన్ని జాగృతం చేసుకోవాలట. దీనిలో నిక్షేపమైయున్న శక్య సంపదను వెలికితీయాలట. దాన్ని చక్కగా వినియోగించుకోవాలట. అప్పుడే నాకు **ఆత్మతత్త్వం** అవబోధమౌతుందట.

ఈ విషయాలన్నీ మన నారాయణ ఆంగ్లమూలంలో పద్దెనిమిది అంకాల్లో అతి సరసంగా సరళంగా సోదాహరణంగా విడమరచినారు. నేను వీటిని నాకు తెలిసిన తెలుగులో వల్లె వేస్తున్నాను. ఇంతకాలం, కేవలం ఐహికాలనే అలముకొని యున్న నాకు నారాయణోక్తమైన ఆత్మజ్ఞానం అలవడుతుందా ? ఐనా యత్నించి చూస్తాను

మీ సహపాఠి
శ్యామసుందర్


స్వయంప్రేరణం
స్వయం-శిక్షణం
స్వాధ్యాయనం
స్వయంప్రగతి
స్వయంస్ఫూర్తి
ఆత్మనివేదనం
ఆత్మవిశ్వాసం
ఆత్మవిమర్శనం
స్వీయోద్ధరణం
స్వీయపరిగణనం
స్వాభిమానం
స్వయంతుష్టి
ఆత్మసంయమనం
ఆత్మసాఫల్యం
ఆత్మసిద్ధి
A
B
C
D