

మన నిత్య కార్యక్రమం భగవంతునితో అనుసంధించడం ఎలా?

మనమందరము సంతతము భగవంతుని తలచుకోవాలనీ, వాని ముఖవికాసమునకై పనిచేయాలనీ అనుకుంటున్నాము కదా! అయితే లౌకికంగా, మనము ప్రాపంచిక విషయాలలో కొట్టుకుంటూ ఉంటాము, సంసారము, సమాజము అనుకుంటూ...అయితే, లౌకిక ప్రవృత్తులకు దూరము కాకుండా, భగవత్ప్రవృత్తిలో ఉండడం ఎలాగో కొన్ని ఉదాహరణలు చూద్దాం .

మన దైనందిన కార్యక్రమములను కొన్ని విభాగాలుగా చేసుకుని, ఒక్కొక్క విభాగములో, ఉదాహరణమునకు, కొన్ని పనులు, భగవంతుని తో ఎలా అనుసంధానించుకోవాలో చూద్దాము.

1. ఊపిరి పీల్చుకొనడం

ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు హృదయం లో భగవంతుడు ఊయలలో ఊగుతున్నట్లు తలచుకోండి. మన ఊపిరిలో ఆ ఊయల మెల్ల మెల్లగా కదులుతున్నట్లుగా (అటు ఇటు) ఊహించుకోండి ,లేదా, ఆయన ఊయల ఊగుతుండడం వల్లనే మనం ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నట్లు భావించండి. స్వామికి కృతజ్ఞతలు తెలపండి. ఇలా, ఎంతసేపు కావలిస్తే అంత సేపు చేయవచ్చును. ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు ఆ ఉచ్ఛ్వాస ,నిశ్వాసాలతో ఒక నామాన్ని జత చేయండి. ఉదాహరణకు "జయ శ్రీరామ్" మొత్తం ఒక ఊపిరి cycle లో తల్చుకోవచ్చు, ఊపిరి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు, నాభి నుండి నీరు పైకి తీసుకుని వెళ్ళి పరమాత్మ పాదాలను మన ముఖము వద్ద తడుపుతున్నట్లు భావించండి (మన తిరుమణి ఉన్నచోట). ఆ పాదతీర్థములో ,మనం తడిసి ముద్దవుతున్నట్లు తబ్బిబ్బవుతూ ఉండండి.

2. చూస్తూండడం

ప్రతి జీవిలోను, వస్తువులోను పరమాత్మ ఉంటాడు కదా! మీకు అలవాటైన పరమాత్మ స్వరూపమును ఊహించుకుని దానిని ప్రతీ పదార్థములోను దర్శించండి. పుస్తకము, కుర్చీ, టేబుల్, ఆకాశము, సూర్యుడు, చంద్రుడు, పక్షులు, జంతువులు.... ఇలా దేనిని చూసినా ,అందులో పరమాత్మను చూడడానికి ప్రయత్నించండి.

3. వినడం_ మననం చెయ్యడం

సాధ్యమైనంతవరకు ద్వయాను సంధానమో, నామ స్మరణమో చేస్తుండండి. ఈ మననం లౌకిక కార్యక్రమానికి సమాంతరము గా నడుస్తుందాలి, తరచుగా భగవంతుని నామం , కథలు, పాటలు మన చెవిని పడేట్టు ప్రయత్నిస్తే,భగవంతుని గుణా నుభవం మనస్సులో స్థిరపడి కొంత వరకైనా ఇది సాధ్య పడుతుంది.ప్రయత్నించి చూడండి.

4. ఆహార పానీయాలు స్వీకరించడం

ఆహారపానీయాలు స్వీకరించినా ,వైశ్వానర రూపంలో పరమాత్మ దానిని స్వీకరిస్తాడని, జీర్ణము కావించి, మనకు తగిన శక్తిని ఇస్తాడని గుర్తించండి. సాత్విక ఆహారమును, పరమాత్మకు నివేదనమయినదానిని మాత్రం స్వీకరించడానికి ప్రయత్నించండి. కుదరకపోతే మీలో ఉన్న అంతర్యామికి నివేదించి తరువాతనే స్వీకరించండి. ఏకాదశి వంటి రోజుల్లో వీలైతే శాస్త్ర ప్రకారము ద్వాదశిపాలన చేయుటకు, లేదా ఏకభుక్తము చేయడానికి ప్రయత్నించండి. మీకు అత్యంత ఇష్టమైన

పదార్థాలను కొన్నాళ్లు(15-40 రోజులు) మానివేసి మీ నియంత్రణ సామర్థ్యమును పరీక్షించుకోండి.

సాపాటు చేస్తున్నప్పుడు, ఒక తల్లి, చిన్నపిల్లవాడికి తినిపించినట్లు, మీలో ఉన్న పరమాత్మకు సమర్పించండి. సాపాటు కూడా యజ్ఞం కదా! ఆ సమయం లో T.V. చూడడం లాంటివి మానడానికి ప్రయత్నించండి.

5. శరీర సంరక్షణ కార్యక్రమములు

"శరీర మాడ్యమ్ ఖలు ధర్మసాధనం" అని ఆర్యోక్తి. మన శరీరము, మనకు పరమాత్మ ప్రసాదించిన ప్రధానమైన ధర్మసాధనము. తత్ప్రయత్నం గా మనమూ దానిని సంరక్షించుకొనుట, మన బాధ్యత. ఉదయము లేచిన వెంటనే సుఖంగా లేవగలిగినందుకు, పరమాత్మకు ధన్యవాదాలు సమర్పించండి. ఇక పరమాత్మ కైంకర్యమునకు సిద్ధం అవ్వడానికి..మొదట , దంతదావనము, ముఖప్రక్షాళనము వంటి కార్యక్రమము చేసుకుంటాము. స్నానం చేసినప్పుడు, ఆ పరమాత్మ పాదాలనుండి జాలువారుతున్న గంగా ప్రవాహం మీ శిరస్సుపై పడుతున్నట్లుగా ఊహించండి. ఆయన శ్రీపాద తీర్థమును ధరిస్తున్న మీ అద్రుష్ట్యానికి సంతోషంతో పొంగి పోగలరు. ఆ శరీర పరిశుభ్రత కార్యక్రమమంతా పరమాత్మ కైంకర్యము సమర్పిస్తున్నప్పుడు ఆయనకు కలిగే ముఖ వికా సానికే కదా! అలగే వ్యాయామాలు అవీ కూడా శరీరాన్ని ధారుఢ్యం గా ఉంచుకుని దాని ద్వారా భగవంతుని ముఖవికాసానికి ఉపయోగపడడానికే ఈ శరీరము, అనే భావనలో ఉంటాము. ఇక్కడ "భగవంముఖవికాసానికి" ఉపయోగించడం అంటే ఆయనకు అర్చన చేయడం అని కాదు, మన ఆశ్రమ వృత్తి ధర్మాలను నిర్వహించడం కూడా.

పుండ్రధారణ మరీ ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. ఆయన పాదారవిందాలను మన ముఖముపై ధరించడం కదా! ఇంక పూజాది కార్యక్రమాలన్నీ తరువాత విభాగములో చూద్దాము.

మనం శరీర సంరక్షణకు ఏ పని చేసినా, చివరకు అదంతా ఆయనకే చెందుతుందనే భావముతో చేస్తామన్నమాట. ఆఖరికి పడుకోవడం కూడా. మళ్ళీ మరునాడు కైంకర్యాదులు నిర్వర్తించడానికి, మన విధులు నిర్వహించడానికి రాత్రి నిద్ర అవసరమే. పడుక్కునేముందు, మనరోజు సక్రమంగా గడిచినందుకు పరమాత్మకు ధన్యవాదములు చెప్పుకోవడం, ఆయనకు సంబంధించిన నామ స్మరణమో, సంగీతమో, వింటూ మేనువాల్చడము మంచిదే.

పొద్దున్నే లేచిన వెంటనే లేదా పడుకునే ముందు కానీ, వార్తలు, TV, social media లాంటి whatsapp, అంత మంచిది కాదు. ఎందుకంటే వాటి effect రోజంతానో లేదంటే రాత్రంతానో ఉండిపోతాయి. మనసుపై చెరగని ముద్ర వేస్తాయి. అందువలన వానిని avoid చేయడం మంచిది.

6. గృహ నిర్వహణ/ శుభ్రపరుచుకోవడం

ఎక్కువగా ఈ పని గృహిణులకు చెందుతుంది. మన గృహం ఒక దేవాలయము కదా! మరి, దేవాలయాన్ని శుభ్రపరుచుకోవడం చేయకపోతే ఎలా, మన ఇంటి దేవుని కోసం? ఇంటిపనులు, వంటపనులు అన్నీ అలాంటివే. మన వారు అందుకు పాత రోజులలో మీ ఇంటిలో పెరుమాళ్లకు ఏమిటి తలీకు?, ఏమి ఆరగించేరు,?.. అని మాటలాడుకునే వారు తప్ప, మీరు ఏమి చేసుకున్నారని అనుకునేవారు కాదు. పెరుమాళ్ళ ఆరాధనలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగము ప్రసాదం సిద్ధం చెయ్యడం. ఈ ప్రసాదం సిద్ధం చేస్తున్నప్పుడు మన వారు, ఆచార్య పరంపానుసంధానముతో ప్రారంభించి, ద్వయ మంత్రానుసంధానము చేస్తూ, తళియకు పూర్తి చేయమంటారు. తరువాత ప్రసాద స్వీకారం కానీ, వంట పాత్రలను, వంటిల్లును శుభ్రపరుచుకోవడం కానీ ,అంతా.. కైంకర్యములో భాగమే కనుక ఆ భావనతో మనం ఇవన్నీ పూర్తి చేస్తాం.

మధ్యాహ్నం, సాయం సమయములలో కూడా మనం ఇంట్లో తయారుచేసుకొనే ఆహార పదార్థాలన్నీ పరమాత్మకు నివేదించే పుచ్చుకుండాం. తిరువారాధన పూర్తయిపోయినా సరే. మానసికంగానైనా ఆయనకు నివేదించి మాత్రమే స్వీకరించే అలవాటు ,మంచిది.

7. సాంఘిక సంబంధాలు/ సంభాషణలు

సాంఘిక సంబంధాలు/ సంభాషణలు, సత్సంగాలు అయితే అవన్నీ భగత్సంబంధితములే కదా! కానీ మన లౌకిక జీవితంలో కొంత భాగము సాధారణ సంబంధాలకు, సంభాషణలకు సమయం ఖర్చవుతుంది. అవి కూడా సమాజములో మనకు తప్పని సరి అయినంతవరకు పరువాలేదు. ఎందుకంటే మనము సమాజము సమంగా బ్రతికితేనే కదా మన ధర్మ నిర్వహణ, కైంకర్యము జరపడం అవుతాయి. అంతేకాక, వారందరూ పరమాత్మ సంబంధులే. ఎందుకంటే అన్నీ ఆత్మలు పరమాత్మ సంతానమే, వాటిలో పరమాత్మ అంతర్యామి గా ఉంటాడు. కనుక మనము కూడా ఆ భావమును మనసులో ఉంచుకుని ప్రవర్తిస్తుంటాము. అయితే ఈ ప్రవర్తనలలో గత ఘర్షణలు లాంటివి కూడా కలుగుతుండవచ్చు. ఈ conflict resolution విధానము గురించి వేరొక చోట వ్రాయబడినది.

8. కుటుంబ సంబంధాలు/ సంభాషణలు

సాంఘిక సంబంధాల లాగే కుటుంబ సంబంధాలు కూడా గార్హస్థ్య జీవనానికి అవసరమే. ఎటొచ్చీ అనవసరమైనవి ,అశాస్త్రీయమైనవి, పరమాత్మ ఆనందమునకు హేతువులు కావు. అనవసరమైన సంభాషణలు తగ్గించుకోవడం కోసం మంచిఅలవాటులు చేసుకుని, విరామ సమయము లో ఆ అలవాట్ల ద్వారా భగవత్ కైంకర్యం కానీ, ఆచార్య కైంకర్యము కానీ, భాగవత కైంకర్యము కానీ,

చేయవచ్చును. భగవద్భజనలు, సంగీతము లాంటివి వినడం రాయడం చేసుకొనవచ్చును.

ఎప్పుడైనా, మన ప్రభావములేని విషయాలను కానీ, వ్యక్తుల

విషయము అనవసరంగా సంభాషించడము, వ్యర్థమే అవుతుంది. ఉదాహరణకు, "america elections" గురించో, "వాతావరణం ఎందుకిలా ఉన్నది" అనో చర్చించుకోవడం వలన ప్రయోజనము లేదు కదా. అంతే కాక మన ఇంట్లో వాళ్ళను బాగా చూసుకోవడం మన గార్హస్థ్య ధర్మం. మన ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళను ఆదరించడం, పిల్లలకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పించడం ఇవన్నీ భగవంతుని ఆదేశాలే. అందుచేత సక్రమంగా నిర్వర్తించవలసినదే. అందుచేత ఆయన ఆదేశాలు అనే భావం తో వీటన్నిటిని నిర్వర్తిస్తూ మన్నమాట. అలా సక్రమంగా నిర్వహిస్తే ఆయనకు సంతోషము.

9. వృత్తి సంబంధితములు.

మనలో చాలామంది మన మన వృత్తులను, పనులను, మన కుటుంబాలను పోషించుకోవడానికి సంరక్షించుకునేందుకు నిర్వర్తిస్తుంటాము. తద్వారా, మన గార్హస్థ్య బాధ్యతలను నిర్వహించడం కూడా. భగవదాదేశమే కనుక, భగవంతుని ఆజ్ఞానుసారం చేస్తున్న భావనతో చేస్తాము. మన సుఖం అనే ఉద్దేశం తో కాదు. ఈ ప్రయత్నం లో మనకు కలిగే సుఖసంతోషాలు ఉంటాయనుకోండి, అది వేరే సంగతి. కానీ, మన పనులన్నీ కూడా భగవంతుని ముఖవికాశానికే కదా చేస్తున్నది! అందువలన మనము ప్రధానమైన ఆ భావనను ఎప్పుడూ మర్చిపోకుండా ఉండాలి. ఆ దృష్టితోనే మన పనులు చేసుకోవాలి.

10. వినోద సంబంధితములు

మనము మన మానసిక ఉల్లసానికి కొన్ని వినోద కార్యక్రమాల్లో పాల్గొంటూ ఉంటాము. సాత్విక ప్రవృత్తి ఉద్బోధకములు, ప్రయోజన కరములు అయిన వినోదములు మితము గా ఉంటే ,అది కూడా పరమాత్మ ముఖ వికాస హేతువే అవుతుంది. అంటే స్వామి పాటలు, భజన, నృత్యము ఆయనకు సంబంధించిన పుస్తకాలను చదవడం, ఆయన సృష్టి అయిన ఈ ప్రకృతి - అనంతకోటి జీవరాశులకు సంబంధించిన విషయాలు తెలుసుకోవడం.... ఇవన్నీ కూడా ఆయన ముఖవికాస హేతువులే అవుతాయి. వాటిని ఈ భావన తోనే చేయాలనుకోండి కానీ, రజన, తామస, ప్రవృత్తిని పెంచేవి మరియు హింస, మోసము వంటి వ్యతిరేక ఆలోచనలను ప్రేరేపించేవి ,ఆయన ముఖవికాస హేతువులు కావు. కనుక పరిహార్యములు.

11. స్వీయాభివృద్ధి సంబంధితములు

మన జ్ఞానాన్ని కానీ, విత్తాన్ని కానీ, శక్తిని కానీ, పలుకుబడిని కానీ ,ఇలా మనకున్న వనరులను ,అభివృద్ధి చేసుకొనే ప్రయత్నాలను మనము చేస్తుంటాము.వీటి ప్రధాన ప్రయోజనము పరమాత్మకు, పరమాత్మకు సంబంధించిన వస్తు విషయాలకు అయితే మంచిదే. అలా కాకుండా నేల విడిచి సాము చేసినట్లు, పరమాత్మను మరిచిపోయి "వి త్తం విత్తార్జనం కొఱకు" ' తన కొఱకే పలుకుబడి' అంటే అది దోషమవుతుంది. ఈ పనులు చేస్తున్నప్పుడు మన ప్రధాన ప్రయోజనం ఎప్పుడు మన మనస్సుని వీడకూడదు.

12. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు

పరమాత్మకు సంబంధించిన కార్యక్రమాలు కూడా మన దైనందిన జీవితంలో భాగం. ప్రొద్దున్న లేస్తూ నమస్కారం పెట్టుకోవడం మొదలుకొని, నమస్కరించి పడుకొనే వరకూ మన ఆధ్యాత్మిక చింతన నడుస్తూ ..ఉంటుంది. పరమాత్మ మన కుటుంబంలో ముఖ్యమైన వ్యక్తి. మన వృత్తి ,ప్రవృత్తి

అంతా ఆయన కొరకే. అందువలన తిరువారాధన సమయంలో మన ఆ రోజు దిన చర్య ఆయనకు విన్నవించాలి. బయటకు వెళ్లినప్పుడు, మళ్ళీ తిరిగి వచ్చిన తరువాత ఆయనకు, వెళ్లినపని, తిరిగివచ్చిన తరువాత అయిన పనులు విన్నవించాలి. ఆయన దివ్యమంగళ విగ్రహము కళ్ళముందు వీలైనంత మటుకు కదులుతూ ఉండాలి. మన ఇంట్లో ఏమైనా ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు తలపెడితే, మొదలుగా ఆయనకు విన్నవించాలి. మనకు గల సాధ్యా సాధ్యాలు, ఇబ్బందులు, ఇష్టాలు.. ఇలా ఆయనకు చెప్పుకోవాలి. సంధ్యావందనాదులు తరువాత ఆయన అర్చనాదులు మన పెద్దలు అనుసరించిన రీతి లో నిర్వర్తించి ఆయన శరణం పొందాలి. ఆచార్య పరంపరాను సంధానము కూడా తప్పనిసరి. ఇప్పుడు మనము అనుకున్న విషయాలు అన్నీ ఆచార్య పరంగా కూడా అనుసరణీయములే. మనం చేసే ఆధ్యాత్మిక కార్యములేమైనా మన గొప్ప కొరకు అని ఉండకూడదు. ఇవన్నీ కేవలము భగవమ్ముఖవికాసానికే, అన్న విషయము ధృఢముగా మనసులో నాటుకుని, తత్ప్రకారము మన పనులు నిర్వర్తించాలి. పడుకునే ముందు కూడా మనం ఆరోజు చేసిన పనులు విన్నవించి, ఆయన అనుజ్ఞ తీసుకున్న తరువాత విశ్రమించాలి. మనము పరమాత్మ సంబంధితములైన విషయాలలో ఎక్కువ ఆనందము పొందుతున్నామంటే మనము సరైన దిశలో ప్రయాణిస్తున్నామన్నమాట. మనం పరమాత్మ విషయాలలో చూపే శ్రద్ధ, ప్రేమ మనపై పరమాత్మకు కలిగే కరుణకు కారణమవుతుంది.

13. వ్యర్థ ప్రసంగములు/ ప్రతికూల కాల కరణములు

మన దైనందిక జీవితంలో వ్యర్థ ప్రసంగములు, నెగెటివ్ కార్యములు ఉండవచ్చును. వీటిని వీలైనంత తగ్గించుకొనే ప్రయత్నము చెయ్యాలి. మన ఆలోచనలది "ఈగ" బుద్ధి. ఎక్కడ చెత్త ఎక్కువ ఉంటే అక్కడ వాలుతుంటాయి. కలికాలం అవ్వడం వలన దీనికి అవకాశం ఇంకా ఎక్కువ. సాధ్యమైనంత వరకు మనము దీనిని తగ్గించుకోవాలి. అసత్యము, అహితము అయిన

ప్రసంగములకు దూరంగా ఉండాలి. ఇది మన వల్ల పూర్తిగా సాధ్యము కాదు కనక, ఈ విషయములో పరమాత్మ యొక్క విశేష కారుణ్యము వలనే ఇది సమకూరుతుంది. కనుక దాని కొరకై మనము ఆయనను ప్రార్థించాలి. Regular గా మనల్నిమనము పరిశీలించుకుంటూ వ్యర్థకాలయాపన తగ్గించుకుని, రజస్తమో గుణాలను తగ్గించుకుంటూ క్రమ క్రమంగా సరియైన దిశలో అడుగులు (ఆయన చేయి పట్టుకుని) వేయాలి. మనము ఒక అడుగు వేస్తే ఆయన దానికి కొన్ని రెట్లు సాయం అందిస్తాడు కదా!

ఏతావతా..మనము చేయవలసినది,మన కార్యక్రమాన్ని పరమాత్మకు ప్రియముగా ఉండేటట్లు, అప్రియముగా ఉండనట్లు ఎప్పుడూ .. పరిశీలించుకుంటూ.. ప్రవర్తించాలి.

14. పరమాత్మపై ఏకాగ్రత/ దృష్టి

పరమాత్మ దివ్య మంగళ విగ్రహమునందు, ఆయన కళ్యాణ గుణాలపైన, ఆయన విభూతి, ఇశ్వర్యముల గురించి focus ని పెంపొందించు కోవాలి. దీనికి ధారణ, ధ్యానము మొదలైన సాధనాలు ఉపయోగ పడతాయి. ఉదాహరణకు మన ఇంట్లో ఆయన దివ్యా మంగళ విగ్రహాన్ని చూస్తూ, దాని యందు ఏకాగ్ర దృష్టితో నఖ శిఖ పర్యంతము అన్నట్లు ఆయనలో ప్రతి వివరము.... కిరీటము ఎంత పొడుగుగా ఉన్నదో దానిలో మణులలాంటివి ఎన్ని ఉన్నాయో, అనే దాకా పూర్తిగా అనుభవించాలి. కళ్ళు మూసుకుంటే, ఆ వివరాలు అన్నీ కళ్ల ముందు కదలాడాలి. ఆంజనేయ స్వామి సీతమ్మకు శ్రీరామ చంద్రుని గురించి చెప్పినట్లు చెప్పగలగాలి. మనం చేసే అర్చనలో కూడా పూర్తి ప్రేమతో, శ్రద్ధతో ఆయనకు మనం ఉపచారాలు సమర్పించాలి. ఆయన పాట వింటున్నప్పుడు ఆయన పేరు ఎన్ని సార్లు వచ్చిందో చెప్పగలగాలి. నామ జపము చేస్తున్నప్పుడు, ఆయన పేరు మనకు స్పష్టముగా తెలుస్తుండాలి.తలుస్తుంటే ఒక మంచి భావము మనలో కలగాలి.

ఈ విధముగా ..మన నిత్య కార్యక్రమం లో మనం చేసే ప్రతీ పనిలోనూ,ఆలోచన లోనూ
"పరమాత్మ ముఖవికాసం" మన అంతిమ లక్ష్యం చేసుకుంటూ ,పరమాత్మ దివ్య చరణములే
శరణమందాము.
