బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ ఆశీస్సులతో...

విద్యార్థుల వికాసానికి ధ్యాన విద్య

తటవర్తి వీరరాఘవరావు

Rs. 60/-

అనుబంధం : బ్రహ్మర్షి పత్రి గారి

1) విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు పత్రీజీ సందేశం,

2) శ్వాస విజ్ఞానజ్యోతి, 3) విద్యార్థులతో పత్రీజీ ముఖాముఖి

విద్యార్థుల వికాసానికి

ధ్యానవిద్య

రచన మరియు ప్రచురణ :

తటవర్తి వీర రాఘవరావు,

తటవర్తి వారి వీధి, భీమవరం-534 201. (ప॥గో॥జిల్లా.)

సెల్ : 9440309812, 9490171853

విద్యార్థుల వికాసానికి

ధ్యానవిద్య

విషయ సూచిక :

1)	విద్యార్థులకు ధ్యానం!	3
2)	విద్యార్థులు విద్యలో రాణించాలంటే?	6
3)	పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలి?	23

అనుబంధం

1)	విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు పత్రీజీ సందేశం!	32
2)	శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి!	43
3)	విద్యార్థులతో పత్రీజీ ముఖాముఖి!	57

ప్రచురణ : **తటవర్తి వీర రాఘవరావు**

2011 సం॥రం : ఒక ముద్రణ
ప్రతులు : 6,000

2012 సం॥రం : రెండు ముద్రణలు
ప్రతులు : 18,000

2018 సం॥రం : ఒక ముద్రణ
ప్రతులు : 1,000

2021సం॥రం : ఒక ముద్రణ
ప్రతులు : 1,000

వెల : **రూ. 60/-లు**

స్వామి వివేకానంద సుమారు 200 పేజీలు గల పుస్తకాన్ని 5 నుండి 10 నిమిషాలలో చదివేవారు! ఆయన ఏ పుస్తకాన్నైనా అలా చదివేవారు. ఆయనకు అంతులేని జ్ఞాపక శక్తి ఉండేది.

ఐన్‌స్టీన్ నోబెల్ బహుమతి గ్రహీత ! ఆయన చర్చికి వెళ్ళేవారు కాదు. దేవుడిని నమ్మేవారు కాదు. చిన్నప్పటి నుండి ప్రకృతిని ఆరాధించే వారు. ఎక్కువగా ప్రశాంతంగా ప్రకృతిలో శూన్యస్థితిలో గడిపేవారు. ఆయన ప్రపంచ మేధావులలో ఒకరు. ఆయనకు అమోఘమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉండేది.

బ్రహ్మర్షి పత్రి గారు ఇప్పటి వరకూ 50,000 పుస్తకాలు చదివారు! అన్ని మతాలకూ చెందిన గ్రంథాలే కాకుండా ప్రపంచంలోని అనేక మంది మేధావులు, మహర్షులు, యోగులు, జ్ఞానులు వ్రాసినటువంటి అనేక పుస్తకాలను ఆయన చదివారు. ఎన్నో గ్రంథాలను వ్రాస్తున్నారు. ఆయనకు అధ్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉంది. ఆయన ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞుడు. ఏ విషయం అడిగినా తడుము కోకుండా సమాధానం చెప్పగలరు.

ఇలా ఎంతో మంది మేధావులు మంచి జ్ఞాపకశక్తి కలిగి ఉండేవారు. ఇదంతా వారు ధ్యానసాధన ద్వారానే పొందారు. మనం కూడా ధ్యానం చేస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకుని ఎన్నో అధ్భుతాలు చేయగలం. ధ్యానం అనగానే చాలా మంది 'ధ్యానం' అన్న సబ్జెక్టు భక్తికి సంబంధించిన విషయమనో, లేకపోతే భగవంతునికి సంబంధించిన విషయమనో, లేదా ఒక మతానికి సంబంధించినదనో అపోహపడుతున్నారు.

చాలా మంది విద్యార్థులలో ధ్యానం చేస్తే, వైరాగ్యం వచ్చి వున్నవన్నీ

వదలి, ఏ సన్యాసులలో కలిసిపోతామేమోననే భయం కూడా ఉంది. ఇంకా కొంతమంది సరదాలన్నీ వదిలేయాలేమోనని అనుకుంటారు. కానీ ధ్యానమంటే అవేమీ కాదు. ధ్యానమంటే ఏ సన్యాసులలో కలవడం కాదు. ఏ ఆశ్రమాలకూ వెళ్ళనవసరం లేదు! కారణం ధ్యానంలో ఎటువంటి మూఢ నమ్మకాలకూ తావులేదు. విద్యార్థులు చదువులు, క్రీడలు, ఆటపాటలలో పాల్గొంటూ, కుటుంబంతో ఆనందంగా, సరదాగా ఉంటూ రోజులో కొంత సమయం ధ్యానానికి కేటాయిస్తే చాలు.

ధ్యానమంటే మనలోని అంతర్గత శక్తులను వెలికి తీయడమే. "యోగః కర్మసుకౌశలం" అన్నారు. అంటే మనం చేసే పనులలో , వృత్తులలో నైపుణ్యం పెంచుకోవడం. ధ్యానం ద్వారా యోగ్యత పెరుగుతుంది. ధ్యానం ద్వారా అన్ని సత్యాలూ అవగతమవుతాయి.

విద్యార్థులు ధ్యానం చెయ్యడం ద్వారా, వారు ఏ పని చేసినా దానిలో ఏకాగ్రత కనబరచి ఆ పనిని సవ్యంగా చేయడమే కాకుండా విజయవంతంగా చేయగలుగుతారు. వారికి జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరిగి విన్నవీ, చదివినవీ బాగా గుర్తుండిపోతాయి. మేధావులుగా మారతారు. వారిలో బుద్ధికుశలత పెరిగి అందరి ప్రసంశలూ అందుకోగలుగుతారు.

ధ్యానంలో కూర్చున్నప్పుడు టెన్షన్ లేని స్థితి అనుభవంలోకి వస్తుంది. అందుచేత పరీక్షలు భయం లేకుండా ఎదుర్కొంటారు. విద్యార్థులు చాలాసేపు చదువుతారు, మాట్లాడతారు, ఆడతారు. అందువల్ల శక్తి వృధా అవుతుంది. ధ్యానం వల్ల చాలా రెస్ట్ వస్తుంది. 15 నిమిషాల ధ్యానం చేస్తే రెండు గంటలు నిద్రపోయినంత రెస్ట్ వస్తుంది. "పిట్యూటరీ గ్లాండ్స్" శుభ్రపడటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

ధ్యానం చేస్తే ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వ్యాధిగ్రస్తులుకారు. వారికి ఉన్న రోగాలు కూడా నయమవుతాయి. కళ్ళజోడు అవసరం ఉండదు. అతి త్వరలో రాబోయే "అతినీలలోహిత కిరణాల" వల్ల వచ్చే ప్రమాదం పిల్లల మీద పడకుండా ఉంటుంది.

ధ్యానం చేసేవారు అన్ని రంగాలలోనూ నెం.1గా ఉంటారు! ధ్యానం చేయడం వల్ల శక్తి సంపాదిస్తారు. ధ్యానం చేసి ఏ క్రీడలలో పాల్గొన్నా, నాటకాలలో పాల్గొన్నా, ఏ కాంపిటీషన్స్‌లోనైనా సరే మంచి నైపుణ్యం ప్రదర్శించగలుగుతారు.

ధ్యానం వల్ల కోపం పోతుంది! ప్రశాంతంగా ఉండగలుగుతారు. జీవితకాలం పెరుగుతుంది. మాట సరళంగా ఆకర్షణీయంగా మారడం వల్ల ఎంతో మంది స్నేహితులవుతారు. ధ్యానం చేస్తే మాట సరిగ్గా ఉంటుంది. తిండి

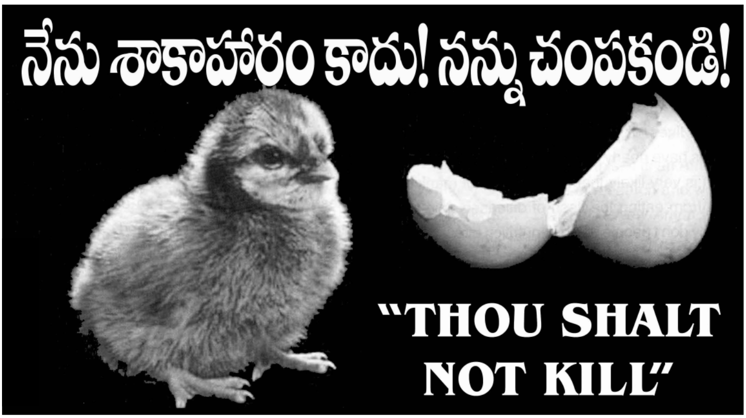
సరిగ్గా ఉంటుంది. ఆలోచన సరిగ్గా ఉంటుంది. దృష్టి సరిగ్గా ఉంటుంది. చేసే పనులన్నీ సవ్యంగా ఉంటాయి.

"ఎక్కడ ధ్యానశిక్షణ ఉంటుందో అక్కడ క్రమశిక్షణ తప్పక ఉంటుంది. ధ్యానశిక్షణ అన్నది లేకపోతే అక్కడి క్రమశిక్షణ ఎంత రుద్దినా రాదు" అని పత్రీజీ చెప్పడం జరిగింది.

ఇక్కడ మనం ఇంకొక విషయం గుర్తుంచు కోవాలి. మనం తినే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని మన ఆలోచనలనూ, ధ్యానాన్నీ ప్రభావితం చేస్తుంది. మాంసాహారం మనలో హింసాప్రవృత్తినీ, రజో గుణాన్ని పెంచు తుంది. అందుచేత మాంసాహారం మానాలి. శుద్ధమైన శాకాహారమే తీసుకోవాలి.

"నిర్విషయ మనః ధ్యానం" అన్నారు పతంజలి మహర్షి. అంటే ఆలోచనలు లేకుండా ఉండడం. అంటే మనస్సును శూన్యం చేసుకోవడం. అప్పుడు ప్రకృతిలోని ప్రాణశక్తి మనలోకి అపారంగా ప్రవహిస్తుంది. ఆ సమయంలో మెదడులోని ప్రతి కణం శక్తిని పుంజుకోవడం వల్ల మెదడు సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

గొప్ప గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు తమ మెదడు సామర్థ్యాన్ని ఎక్కువ మేరకు ఉపయోగించి అద్భుతాలను సృష్టించారు. అలాగే మనం కూడా ఏ మాత్రం మెదడు సామర్థ్యాన్ని పెంచుకున్నా అద్భుతాలను సృష్టించగలం. అందుచేత విద్యార్థులు, యువకులు ఈ ధ్యాన సాధన చేసి తమ తమ జీవితాలను తీర్చిదిద్దుకుని మంచి మార్గంలో పయనిస్తూ తమ కుటుంబానికే కాక దేశానికి కూడా కీర్తి ప్రతిష్ఠలు తీసుకురావాలి. ఇదే బ్రహ్మర్షి సుభాష్ పత్రి గారి ఆశయం. అందుచేత ప్రతి ఒక్కరూ ధ్యానం చేసి ఒక వివేకానందుడు కావాలి. అప్పుడు ఆ దేశం ఎలా వుంటుందో ఊహించండి.



విద్యార్థులు విద్యలో రాణించాలంటే?

చాలా మంది పెద్ద పెద్ద స్కూల్సులో ఎక్కువ ఫీజులు చెల్లించి చదివిస్తారు. అలాంటి స్కూల్స్‌లో అయితే చదువులు బాగా నేర్పిస్తారని వారి వుద్దేశ్యం. కానీ "నేర్పేది గురువు కాదు, వారి గురే వారికి నేర్పుతుంది!" అన్న విషయం తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవాలి. అందుకే రమణ మహర్షి "గురే – గురువు" అని అన్నారు. అంటే ఎవరు గురి పెట్టి వింటారో వారే నేర్చుకోగలరు తప్ప! నేర్పేవాడు ఎంత గొప్పవాడైనా ప్రయోజనం లేదు. ఎందుచేతనంటే చెప్పేవారు ఎంత గొప్పవారైనా వినేవారు వినకపోతే చెప్పేవారేమి చేస్తారు? వీరేమి నేర్చుకుంటారు.

అందుచేత అన్నీ గ్రహించగలిగే మనస్సును కేంద్రీకరించి వినాలి. అప్పుడే ఏదైనా నేర్చుకోగలరు. దానినే ఏకాగ్రత అంటారు. మరి అలాంటి ఏకాగ్రత కలగాలంటే ధ్యానం చెయ్యవలసిందే. అంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు. అందుచేత ధ్యానం ద్వారా ఏకాగ్రత ఎలా వస్తుందో తెలుసుకుందాం.

"ధ్యానం ద్వారా ఏకాగ్రత!"

సహజంగా విద్యార్థులలో కొంతమందే రాణిస్తూంటారు. ఉన్నత శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులవుతుంటారు. జీవితంలో ఉన్నత స్థితికి ఎదుగుతారు.

విద్యార్థులు చూడటానికి అంతా ఒకేలా ఉంటారు. కృషి కూడా సమానంగానే చేస్తారు. కాని ఫలితాలే సమానంగా వుండవు. కొందరు ఉన్నత స్థితికి చేరుకుని జీవితంలో ఎన్నో సుఖాలు అనుభవిస్తూంటారు. అంతే కష్టపడినా మరి కొందరు సామాన్య ఫలితాలతో, సామాన్య జీవితాన్నే, గడుపుతూంటారు. అంటే ఎక్కడో లోపం వున్నట్టే కదా?

సాధారణంగా వాడు తెలివైన వాడు, నేను తెలివి తక్కువ వాడినని సరిపెట్టుకుంటూ, బాధ పడుతూ, తన స్థితి అంతే అని జీవితాన్ని గడిపేస్తుంటారు, కానీ కారణం ఆలోచించరు. కానీ కారణం తెలుసుకుని సరిచేసుకుంటే ప్రతిఒక్కరూ సమానమైన ఫలితాలు సాధించగలరు. సమానమైన ప్రతిభ కనబరచగలరు.

చూడటానికి విద్యార్థులు క్లాసురూములో ఉన్నట్లు కనబడినా, వారు మాత్రం ఎక్కడెక్కడో విహరిస్తూ వుంటారు. అంటే వారి దేహం అక్కడే వుంటుంది. కళ్ళు, చెవులు టీచర్ వైపు వుంటాయి, కానీ వారి మనస్సు మాత్రం అక్కడ వుండదు. అందుచేత టీచరు చెప్పేది గ్రహించలేరు. కారణం వినేది, గ్రహించేది మనస్సే. మనస్సు కేంద్రీకరిస్తేనే వారు గ్రహించగలుగుతారు. అంతేకాదు మనస్సును దేని మీద కేంద్రీకరిస్తే, అదే గ్రహించగలరు. కారణం మనస్సు ఒకే సమయంలో ఒక్క పనే చెయ్యగలదు. అందుచేత మనస్సును అనుకున్న దాని మీద వుంచగలిగే శక్తి అంటే 'ఏకాగ్రత' విద్యార్థులకు కావాలి. అంతేకాని రాత్రి, పగలు కష్టపడిచదివినా ప్రయోజనం ఉండదు.

విద్యార్థులు విద్యలో రాణించాలన్నా, బాగా నేర్చుకోవాలన్నా, వారి దేహం ఎక్కడ వుంది అన్నది ప్రధానం కాదు, వారి మనస్సు ఎక్కడ వుంది? అన్నదే ప్రధానం. కారణం వారి మనస్సు ఎక్కడ వుంటే వారు అక్కడ వున్నట్టు. అలా వారు క్లాసులో కూర్చుని ఇంటి విషయాలు ఆలోచిస్తూంటే, వారు ఇంటి దగ్గర వున్నట్టే లెఖ్క. అందుచేత పాఠాలు వింటున్నట్టు కనబడినా వారికి ఏమీ అర్థం కానట్టే. దీనికి కారణం వారు వారి మనస్సును పాఠాల మీద కేంద్రీకరించ లేకపోవడమే. అంటే 'ఏకాగ్రత' లేకపోవడమే.

సహజంగా మనస్సు చెప్పినట్లు వినదు. అది కోతిలా ప్రవర్తిస్తుంది. ఒకటి చెయ్యమంటే, ఇంకోటి చేస్తుంది. దృష్టి ఒకచోట ఉంచమంటే ఇంకొక చోట ఉంచుతుంది. అలాంటి మనస్సును అనుకున్న దాని మీద కేంద్రీకరించగల శక్తి కొంతమందికి సహజంగా వుంటుంది. అలాంటి వారు మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఆ శక్తి లేని వారు సహజంగానే వెనుకబడతారు. అలాంటి వారు 'శ్వాస మీద ధ్యాస' వుంచి ప్రతీరోజూ ధ్యానం చేస్తే, కొన్నాళ్ళకు వారు కూడా పాఠాల మీద మనస్సు కేంద్రీకరించగలుగుతారు. విన్నది చదివింది రికార్డు చేసుకోగలుగుతారు. మరల మరల వినవలసిన, చదువవలసిన అవసరం ఉండదు. మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు.

'ధ్యానం' చెయ్యడమంటే మనస్సును కావలసినదాని మీద కేంద్రీకరించగల శక్తి సంపాదించుకోవడం అంటే 'ఏకాగ్రత' పెంచుకోవడం. అందుచేత ఎంత కష్టపడినా సాధించలేని విజయాలు 'ధ్యానం' ద్వారా సంపాదించవచ్చు. విద్యలో ఉన్నత శిఖరాలు అధిరోహించవచ్చు. జీవితంలో ఉన్నత స్థితికి చేరుకోవచ్చు.

"ధ్యానం ద్వారా జ్ఞాపక శక్తి!"

విద్యార్థులు ఉన్నత ఫలితాలు సాధించలేకపోవటానికి మరోక ముఖ్య కారణం, కొంతమందిలో జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా ఉండటం. జ్ఞాపకశక్తి అంటే చదివింది కాని, విన్నది కాని, ఎప్పుడుకావాలంటే అప్పుడు ఏది కావాలంటే అది గుర్తుకు తెచ్చుకోగలగడం.

జ్ఞాపకశక్తి ఉన్నవారు పరీక్షలు తేలికగా వ్రాయగలుగుతారు, ఇంటర్వ్యూలలో బాగా చెప్పగలుగుతారు. మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఈ జ్ఞాపకశక్తి కొంతమందిలో సహజంగా వుంటుంది. లేని వారు ఈ శక్తి పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే మార్గమే "శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం".

ఎలా అంటే కళ్ళు మూసుకుని 'శ్వాస మీద ధ్యాస' ఉంచినపుడు, మెల్లిగా ఆలోచనా రహిత స్థితి కలుగుతుంది. ఆ స్థితిలో అపారమైన ప్రాణశక్తి వారిలో ప్రవేశిస్తుంది. ఆ సమయంలో వారి మెదడులోని ప్రతీ కణం ఆ శక్తిని తీసుకుంటుంది, శక్తివంతం అవుతాయి. అందువల్ల వారి మెదడు అంతకు ముందుకన్నా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది.

అలా వారిలో జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. చదివింది, విన్నది బాగా గుర్తుంటుంది. ధ్యానం చేస్తే పిల్లలకే కాదు. పెద్దవారికి కూడా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అందుచేత జ్ఞాపకశక్తి తక్కువగా వున్నవారు ధ్యానం ద్వారా ఆ శక్తిని పెంచుకుని, మిగతా విద్యార్థులలాగే మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చు.

చాలామంది ఈ బలహీనతను సరిచేసుకోకుండా కష్టపడి గంటలు గంటలు చదువుతారు. అలా ఎంత కష్టపడినా వారి శ్రమ వృధా అవుతుంది. కాని ధ్యానం చేసి జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకుంటే ఎన్నో సార్లు చదవనవసరం లేదు. ఒకటి రెండు సార్లు చదివితే చాలు. పైగా సమయం కూడా ఆదా అవుతుంది. ఆ సమయాన్ని ఆటపాటలకు, మిగతా విద్యలకు వినియోగించుకోవచ్చు. సరదాగా గడుపవచ్చు.

“ధ్యానం ద్వారా టెన్షన్ నుంచి విముక్తి!”

విద్యార్థులలో వుండే, మరో ముఖ్యమైన బలహీనత ‘టెన్షన్’. వారు అప్పటి దాకా బాగా ఉంటారు. కానీ పరీక్ష హాలులోకి వెళ్ళగానే వారిలో ‘భయం, టెన్షన్’ బయలుదేరుతుంది. ఆ కారణంగా వారు చదివినవి మర్చిపోతారు. పరీక్షలు సరిగా వ్రాయలేరు.

ధ్యానం చేస్తే వారి మనస్సు శాంతిస్తుంది. టెన్షన్ పోతుంది. భయం పోతుంది. అందుచేత ధ్యానం చేస్తే ఈ బలహీనత కూడా తొలగించు కోవచ్చు. పరీక్షలు బాగా వ్రాయవచ్చు.

ధ్యానం చేస్తే విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. బుద్ధిగా ప్రవర్తిస్తారు. వారు ఎప్పుడు ఏది చెయ్యాలో అది చేస్తారు. ఏది చెయ్యకూడదో అది మానేస్తారు. అన్ని సమయాల్లో, సరిగ్గా వ్యవహరిస్తారు. అందరినీ గౌరవిస్తారు. అందరి ప్రశంసలు పొందుతారు.

ధ్యానం ద్వారా విద్యార్థులు అనేక లాభాలు పొందడమే కాదు. వారి శ్రమను కూడా తగ్గించుకోగలుగుతారు, ఉన్నత ఫలితాలు, సాధించ గలుగుతారు. అందుచేత ప్రతీ విద్యార్థి తప్పనిసరిగా ‘ధ్యానం’ చెయ్యాలి.

“ధ్యానం ద్వారా మనస్సుకు విశ్రాంతి!”

సహజంగా పని చేసి అలసినపుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే మళ్ళీ తిరిగి శక్తివంతంగా పనిచేయగలుగుతాం. అలా ఆటలు ఆడి అలసినప్పుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే తిరిగి శక్తిని పుంజుకొని మరల బాగా ఆడగలుగుతారు. అలాగే ఎక్కువ మెట్లు ఎక్కి అలసినపుడు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే మరల వేగంగా ఎక్కగలుగుతారు. అలాగే పరిగెత్తినా, సైకిలు స్పీడుగా తొక్కినా, నడిచినా, పనిచేసినా అలసిపోతారు. అలాంటి వారు కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకుంటే తిరిగి అదే పని మామూలుగా చెయ్యగలుగుతారు.

విద్యార్థులు ఎక్కువగా పనిచేసేది మనస్సుతోనే. సహజంగా ఉదయం వారు చాలా హుషారుగా ఉంటారు. వారు పాఠాల మీద మనస్సు ఎక్కువగా కేంద్రీకరించడం. మధ్యాహ్నమయ్యే సరికి మానసికంగా అలసట చెంది, పాఠాల మీద దృష్టి ఉంచలేకపోతారు. చెప్పే విషయాల మీద ఆసక్తి కనబరచలేకపోతారు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనస్సుకు కాసేపు విశ్రాంతినిస్తే, వారు మరల పాఠాల

మీద దృష్టి కేంద్రీకరించగలుగుతారు.

శరీరంలో ఏ పని చెయ్యకపోతే శరీరానికి మాత్రమే విశ్రాంతి లభిస్తుంది. కానీ మనస్సుకు విశ్రాంతి కావాలంటే "ధ్యానం ఒక్కటే మార్గం". ధ్యానం చేస్తే శరీరానికి, ఇంద్రియాలకే కాదు, మనస్సుకు కూడా విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

'కడుపుకు విశ్రాంతి' అంటే 'ఉపవాసం' అని మనకు తెలుసు, అలాగే నోటికి విశ్రాంతి అంటే 'మౌనం' అని కూడా తెలుసు. కానీ మనస్సుకు విశ్రాంతి అంటే 'ధ్యానం' గురించే తెలియదు. ధ్యానమంటే మనస్సుకు విశ్రాంతినివ్వడం.

ధ్యానం చెయ్యటం వల్ల విద్యార్థులు అలసట లేకుండా మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంటారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఒకే రకంగా వింటారు, చదువుతారు, ఆడతారు. అన్ని పనులు చేస్తారు.

కాసేపు విశ్రాంతినిస్తే తిరిగి శక్తి పుంజుకోవడమేమిటని అనుకుంటాం. కొన్ని ఉదాహరణలు తీసుకుందాం. ఎవరైనా ఎండలో తిరిగి ఇంట్లోకి రాగానే కళ్ళు చీకట్లు కమ్ముతాయి. స్పష్టంగా చూడలేరు. కాసేపు కళ్ళు మూసుకుంటే, అంటే కళ్ళకు విశ్రాంతినిస్తే, తిరిగి యధాశక్తితో పనిచేస్తాయి. స్పష్టంగా చూడగలుగుతారు.

రెండు చేతులతో బ్యాగులు మోస్తున్నపుడు బరువెక్కితే క్రింద వుంచుతాం. అలా వుంచిన కాసేపటికే చేతులు శక్తి పుంజుకుంటాయి, మరల మోయగలుగుతాం. అలా విశ్రాంతినిస్తూ ఎంత దూరమైనా తీసుకు వెళ్ళగలం. దీనిని బట్టి విశ్రాంతి ఇవ్వడంవల్ల కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పుంజుకోవచ్చునని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

అలాగే మధ్యమధ్యలో ఖాళీ దొరికినపుడు విద్యార్థులు కాసేపు ధ్యానంలో కూర్చుంటే , మనస్సు విశ్రాంతి పొంది తిరిగి పాఠాల మీద మనస్సు కేంద్రీకరించ గలుగుతారు. కారణం విద్యార్థులు ఎక్కువగా పనిచేసేది మనస్సుతోనే, అందుచేత ఎక్కువగా అలసట పొందేది మనస్సే. అందుచేత విశ్రాంతి కావలసింది మనస్సుకే.

విద్యార్థులు ధ్యానం ఎంత చేస్తే అంతగా మానసిక అలసట నుండి బయటపడి ఉల్లాసంగా ఉంటారు. విద్యలో ఆసక్తి కనబరచి, మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు. అలా వారు చదివే విద్యా సంస్థకే కాదు, వారికి, వారి కుటుంబానికి కూడా మంచిపేరు తెస్తారు భవిష్యత్తులో సమాజానికి, దేశానికి కూడా మంచి సేవలు అందిస్తారు.

అందుచేత విద్యార్థులకు అతి ముఖ్యమైనది. అవసరమైనది, వారిని ఎప్పుడూ

ఉల్లాసంగా ఉంచి, అలసినపుడు రిలాక్సేషన్ ఇచ్చే 'ధ్యానాన్ని' అవకాశం ఉన్నప్పుడల్లా చెయ్యాలి, చేయించాలి.

"ధ్యానం ద్వారా మనోబలం!"

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు దేహ బలం వుండాలని భావిస్తూ దేహ బలానికి ప్రాముఖ్యం ఇస్తూంటారు. దేహ బలమన్నది మాంసాహారం వల్ల మాత్రమే వస్తుందనే మూఢనమ్మకం పూర్వకాలం నుంచీ, తరతరాల నుంచీ వుండడం వల్ల పిల్లలను మాంసం, గుడ్లు తినమని ప్రోత్సహిస్తూ వుంటారు. బలవంతం చేస్తారు. బలవంతంగా తినిపిస్తారు.

కానీ మానవుడంటే దేహం ఒక్కటే కాదు, దేహంతో పాటు (1) దేహాన్ని నడిపించే మనస్సు వుంది. (2) ప్రతీ విషయంలో నిర్ణయం తీసుకునే బుద్ధి వుంది, (3) అన్నిటికి మూలమైన, అన్నిటికీ ఆధారమన ఆత్మ వుంది అన్న అవగాహన తల్లిదండ్రులకు లేదు. అందుచేత వారు పిల్లల దేహబలానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తారు కానీ మనోబలానికి, బుద్ధి బలానికి ఆత్మశక్తికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. కానీ పిల్లలకు దేహ బలంతో పాటు మనో బలం కూడా చాలా ముఖ్యం అని తెలుసుకోవాలి. అంతేకాదు మనో బలం కంటే బుద్ధి బలం ఇంకా ముఖ్యం. బుద్ధి బలంతో పాటు ఆత్మ శక్తి ఇంకా ఇంకా ముఖ్యం అన్నది తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవాలి. ఇవన్నీ కూడా (1) సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవడం వల్ల (2) ధ్యానం చేయడం వల్ల వస్తాయి.

ఎందుచేతనంటే దేహాన్ని నడిపించేది మనస్సు కాబట్టి, మానవునిలో మనస్సు ప్రాత ఎక్కువ వుంటుంది. మనస్సు ఎప్పుడయితే ప్రశాంతంగా, శుద్ధంగా వుంటుందో, వారు అన్ని విషయాలలో చలాకీగా వుంటారు. ధైర్యంగా వుంటారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఒకేలా పనిచేస్తారు. మనస్సు శుద్ధంగా వున్నపుడు వారికి బుద్ధి బలం పెరుగుతుంది. ఆత్మశక్తి ఇనుమడిస్తుంది.

"ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనా ధోరణి మార్చుకోవచ్చు!"

ఎవరి జీవితమైనా వారి ఆలోచనా ధోరణి బట్టే వుంటుంది. అలాగే విద్యార్థులకు కూడా! విద్యార్థుల ఆలోచనా ధోరణి బట్టే వారు సాధించే విజయాలు ఆధారపడి వుంటాయి. భగవద్గీతలో "యద్భావం తద్భవతి" అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే నీ భావాన్ని బట్టే, అంటే నీ ఆలోచనలను బట్టే నీ ప్రవర్తన. నీ ప్రవర్తనను

బట్టే నీ జీవిత ఫలితాలు వుంటాయి. అంటే నీ ఆలోచనను బట్టే ఫలితాలు వుంటాయని అర్థం.

సాధారణంగా విద్యార్థులలో 4 రకాలు ఆలోచనా ధోరణులు వుంటాయి. (1) వినాశకర ఆలోచనలు (Disastrous Thinking) (2) వ్యతిరేక ఆలోచనలు (Negative Thinking) (3) అనుకూల ఆలోచనలు (Positive Thinking) (4)అద్భుత ఆలోచనలు (Miraculous Thinking).

గమనిస్తే ఎలాంటి ఆలోచనా ధోరణి వుంటే వారికి అలాంటి ఫలితాలే వుంటాయి. అందుకే "యామతిః సాగతిర్భవేత్" అన్నారు. అంటే 'నీ మతిని బట్టే నీ గతి' (ఫలితం) అని అర్థం".

కొంచెం తెలుసుకుందాం! :-

1) వినాశకర ఆలోచనలు (Disastious Thinking) : విద్యార్థులలో కొంతమంది వాడు పరీక్ష ఫెయిల్ అయిపోవాలి, వాడికి మార్కులు తక్కువ రావాలి నేనే పాస్ అవ్వాలి, నాకే ఎక్కువ రావాలి లాంటి ఆలోచనలు వుంటాయి. ఇలాంటి ఆలోచనలు వుంటే వాడు ఫెయిల్ అవ్వడు. వీడే ఫెయిల్ అవుతాడు. వాడికి తక్కువ రావు. వీడికే తక్కువ వస్తాయి. కారణం వీడి దృష్టి అంతా వీడి మీద వుండదు. ఎదుట వాడి మీదే వుంటుంది. తన గురించి చూసుకోడు. తన కృషి మీద దృష్టి వుంచడు. అందుచేత ఫలితాలు దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటాయి. "వాడు పోవాలనుకుంటాడు కానీ వాడు పోడు వీడే పోతాడు". అందుచేత ఎవరైనా ఇలాంటి ఆలోచనా ధోరణి వుంటే మార్చుకోవాలి. లేకపోతే వారే నష్టపోతారు.

2) వ్యతిరేక ఆలోచనలు (Negative Thinking) : ఇంకా కొంతమంది విద్యార్థులు వుంటారు. వారికి అన్నీ అనుమానమే. అన్నిటికీ భయమే. ఎంతసేపూ నేను పాస్ అవుతానో? అవ్వనో? పరీక్ష వ్రాయగలనో? లేదో? ఆ పని చెయ్యగలనో? లేదో? నేను మాట్లాడలేనేమో? ఆడలేనేమో? అది సాధించలేనేమో? ఇది మంచి పనే, కానీ ఆయన ఏమంటాడో? వాళ్ళు ఏమనుకుంటారో? అనుకుంటూ ప్రతీ పనికి జంకుతారు, భయపడతారు. చేయటానికి వెనుకాడతారు. ధైర్యంగా చెయ్యలేరు. అందువల్ల వీరికి ఫలితాలు దానికి తగ్గట్టుగానే వుంటాయి. ఇలాంటి ఆలోచనా ధోరణి వున్నవారు కూడా జీవితంలో నష్టపోతారు. అందుచేత విద్యార్థులు ఇలాంటి ఆలోచనా ధోరణి కూడా మార్చుకోవాలి.

3) అనుకూల ఆలోచనలు (Positive Thinking) : ఒక రకంగా ఇలాంటి

ఆలోచనా ధోరణి విద్యార్థులలో ఆహ్వానించతగ్గది. వుండవలసింది. కారణం వీరు నేను సాధిస్తాను అంటారు. కృషి చేస్తారు. సాధిస్తారు. ఫస్టు తెచ్చుకుంటానంటారు. కష్టపడతారు. ఖచ్చితంగా తెచ్చుకుంటారు. అలా వీరు జీవితంలో ఏ విషయంలోనైనా సరే వ్యతిరేకంగా ఆలోచించరు. అన్నీ సానుకూలంగానే ఆలోచిస్తారు. సాధిస్తారు. రాయగలను అంటే రాస్తారు, మాట్లాడగలను అంటే మాట్లాడతారు, చేయగలను అంటే చేస్తారు. పాడగలను అంటే పాడతారు. ఆడగలను అంటే ఆడతారు. ఖచ్చితంగా సాధిస్తారు. కారణం వీరిలో ఆ ధీమా వుంటుంది. మనస్సులో ఎటువంటి సంకోచం వుండదు. భయం వుండదు. అనుకున్నది ఆచరణలో పెడతారు. సాధిస్తారు. ఇలాంటి వారు అనుకున్న విజయాలు సాధిస్తారు. అందుచేత పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి అంటారు.

4) అద్భుత ఆలోచనలు (Miraculous Thinking) : చాలా కొద్దిమంది విద్యార్థులలోనే ఇలాంటి ఆలోచనా ధోరణి వుంటుంది. ఇలాంటి వారు నేను యూనివర్శిటీ ఫస్టు తెచ్చుకుంటాను, స్టేట్ ఫస్టు సాధిస్తాను, ఐ.ఎ.ఎస్. చేస్తాను అనుకుంటారు. అలాగే అద్భుతంగా కృషి చేస్తారు. నిజంగా సాధిస్తారు కూడా. ఇలాంటి వారు భవిష్యత్తులో ఏ రంగంలోనైనా రికార్డులు బద్దలు కొడతారు. రివార్డులు సాధిస్తారు. అవార్డులు సంపాదిస్తారు.

అలా గమనిస్తే, విద్యార్థులలో రకరకాల ఆలోచనా ధోరణులలో వుండేవారు కనిపిస్తారు. కానీ ఎవరైనా జీవితంలో నష్టపోకుండా లాభాలు పొందాలన్నా, ఏదైనా సాధించాలన్నా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి. అలాంటి ఆలోచనా ధోరణి కలిగి వుండాలి.

మనం ఇక్కడ ఆలోచిస్తే పాజిటివ్‌గా వుండాలని చెప్పడం తేలికే. సలహా ఇవ్వడం తేలికే. కానీ ఆచరించడమే చాలా కష్టం. ఎందుచేతనంటే మనం పిల్లలకు ఎన్నో సలహాలు ఇస్తుంటాం. కానీ వారు ఎన్ని సలహాలు పాటించగలుగుతున్నారు. అలాగే మనకి కూడా ఎంతోమంది సలహాలు ఇస్తూ వుంటారు. అవి కూడా ఎన్ని పాటించగలుగుతున్నాం? అలాగే పుస్తకాలలో ఎంతోమంది తమ రచనల ద్వారా అలా వుండాలి! ఇలా ప్రవర్తించాలి! అది చెయ్యాలి! ఇది చెయ్యకూడదు! అని చెపుతూ వుంటారు. కానీ ఎన్ని ఆచరించగలుగుతున్నారు? అంటే లేదనే చెప్పవచ్చు. ఒకారణం "చెప్పడం తేలిక, ఆచరించడమే కష్టం".

అలాగే పిల్లల విషయంలో కూడా! మరి మనం చెప్పే మంచి విషయాలు

పిల్లలు ఆచరించగలగాలంటే ముఖ్యంగా వారు రెండు విషయాలు పాటించాలి.

(1) సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి. (2) "శ్వాస మీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం" చెయ్యాలి. ఈ రెండు చేస్తే ఏ విద్యార్థి అయినా, పిల్లలైనా, యువకులైనా సరే మనస్సును శుద్ధి చేసుకుంటారు, బుద్ధి వికసింప చేసుకుంటారు. సాత్వికగుణంలో వుంటారు. అన్నిటినీ ఆలోచిస్తారు. వివేకాన్ని వుపయోగిస్తారు. ఒకరు చెప్పవలసిన పని వుండదు. చెప్పించుకోవలసిన పని వుండదు. అన్నీ సవ్యంగా చేస్తారు. చేయవలసినవే చేస్తారు.

ఎలాంటి ఆలోచనా స్థితిలో వున్న వారైనా సరే అంటే పూర్తిగా నెగటివ్‌గా ఆలోచించే వారైనా సరే మారిపోతారు. పాజిటివ్‌గా ఆలోచించగలుగుతారు. అన్ని రకాల గాను విజయాలు సాధిస్తారు. తల్లిదండ్రులకు కీర్తి ప్రతిష్టలు తీసుకువస్తారు. వారిచేత ఏమీ చెప్పించుకోరు. వారికి తగిన గౌరవం ఇస్తారు. తల్లితండ్రులకు ఆనందం కలిగించి వారికి గర్వకారణమవుతారు.

అందుచేత తల్లితండ్రులు అన్నిటి కంటే ముఖ్యంగా పిల్లలకు సాత్వికమైన శాకాహారం ఇవ్వాలి. 'శ్వాసమీద ధ్యాస వుంచి ధ్యానం చేయించాలి'. ఇంకేమీ చేయించవలసిన పని వుండదు. చెప్పవలసిన పని వుండదు. ప్రతి పిల్ల వాడు ఒక వివేకానంద అవుతాడు. బుద్ధుడు అవుతాడు. లేకపోతే వీరప్పన్‌లాగా, బకాసురుడులా తయారవుతారు. అందుచేత ధ్యానశక్తి యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకోవాలి. ధ్యానాన్ని చేయించి పిల్లల ఆలోచనా ధోరణి మార్చాలి.

"ధ్యానం ద్వారా బుద్ధిబలం!"

ఎవరినైనా దేహబలం గొప్పదా? బుద్ధిబలం గొప్పదా? అని అడిగితే వెంటనే బుద్ధిబలం గొప్పది అని చెపుతారు. కారణం దేహ బలం ఎంత వున్నా! బుద్ధిబలం లేకపోతే వారు ఏమీ చెయ్యలేరు. ఎందులోనూ నైపుణ్యం ప్రదర్శించలేరు. ఎందులోనూ రాణించలేరు. చిన్ననాటి నుండి బుద్ధి బలం వున్న పిల్లలు అన్నిటిలో రాణిస్తారు. తమ తెలివిని ప్రదర్శించి అన్ని రంగాలలో ఉన్నత స్థానాలు అధిరోహిస్తారు.

దేహబలమన్నది జంతువులకు అవసరం. కారణం జంతుజాతిలో దేహబలమున్నదే ఆధిపత్యం సంపాదిస్తుంది. అన్నిటిని అదుపులో వుంచుకుంటుంది. జంతువులలో దేహబలమున్నదే రాజు. కానీ మానవ జాతిలో బుద్ధి బలమున్న వాళ్ళ చేతుల్లోనే ఆధిపత్యం వుంటుంది. భారత ప్రధాని మన్మోహన్ సింగ్ దగ్గర

శారీరక బలం వుందా? అంటే లేదు కదా? మరి ప్రధాని ఎలా అయ్యారు? బుద్ధి బలం వల్లే కదా? దేశాన్ని ఎలా నడిపిస్తున్నారు? బుద్ధి బలంతోటే కదా? అలాగే సోనియా గాంధీ తన బుద్ధి బలంతో ప్రస్తుతం దేశాన్ని నడిపించడం లేదూ? అలా ఎంతోమంది నాయకులు ప్రముఖులు తమ బుద్ధి బలంతో ఎన్నో సాధిస్తున్నారు. ఎంతో ఉన్నత స్థితి పొందుతున్నారు.

పూర్వపు రాజుల కాలం చూడండి! శౌర్యం, బలం వున్న మహారాజులు, చక్రవర్తులకు, బుద్ధి బలం, తెలివి వున్న మంత్రులు, రాజగురువులు సలహాలు ఇస్తూ వుండేవారు. వీటన్నిటిని బట్టి పిల్లలకు బుద్ధిబలం ముఖ్యమని అర్థం చేసుకోవచ్చు. దేహబలం కంటే బుద్ధి బలం గొప్పదని తెలియచెప్పే యీ చిన్న కథ చూద్దాం.

ఒక అడవిలో బలవంతమైన ఒక సింహం అన్ని జంతువులను ఇష్టం వచ్చినట్టు చంపి భక్షిస్తూ వుంటుంది. అందువల్ల ఆ అడవిలోని జంతువులు భయంతో జీవించసాగాయి. అవన్నీ ఒకరోజు సమావేశమై ఇలా అన్నిటినీ ఇష్టం వచ్చినట్టు చంపుతుంటే ఎవరికీ శాంతి వుండదు. ఎవరూ హాయిగా జీవించలేము. అందుచేత రోజుకు ఒక్కరు చొప్పున సింహానికి ఆహారంగా వెళ్దాం అని నిర్ణయించుకుని ఈ విషయాన్ని సింహానికి చెప్పాయి. దానికి సింహం అంగీకరించింది. అలా ప్రతీ రోజు ఒక జంతువు సింహానికి ఆహారంగా వెళ్తున్నాయి.

ఒకరోజు కుందేలు వంతు వచ్చింది. కుందేలు కొంచెం తెలివైనది. అది ఎలాగైనా సింహం పీడ వదలించు కోవాలని ఆలోచించింది. దానికి ఒక మంచి ఆలోచన తట్టింది. అది సింహం దగ్గరకు వెళ్ళి ఓ రాజా! నీ కంటే బలమైన సింహం మరొకటి ఈ అడవిలోకి వచ్చింది. ఇక నుంచి నీ ఆటలు కట్టు! నిన్ను ఎవరూ లెక్క చెయ్యరు అంది. కుందేలు అలా అనగానే సింహం కోపంతో నా కంటే బలమైనవాడు వచ్చాడా? ఎక్కడున్నాడో చెప్పు వాడి సంగతి నేను చూస్తా! అని పౌరుషంగా అంది.

అప్పుడు కుందేలు ఆ సింహాన్ని ఒక పాడు పడిన నూతి దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళింది. ఆ నూతిలోనే ఆ సింహం వుందని చెప్పింది. వెంటనే ఈ సింహం నూతిలోకి చూసింది. తన నీడే అందులో కనిపించింది. అది వేరొక సింహమని భావించి దాన్ని చంపుదామనే వుద్దేశ్యంతో అందులో దూకింది. వెంటనే చచ్చింది. అలా చిన్న కుందేలు, అన్ని జంతువుల కంటే బలమైన సింహాన్ని తన బుద్ధిబలంతో

జయించింది.

దీనిని బట్టి "దేహబలం కంటే బుద్ధిబలం గొప్పదని" మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. దేహబలంతో సాధించలేని దానిని బుద్ధిబలంతో సాధించవచ్చని కూడా తెలుసుకోవచ్చు. అందుచేత తల్లిదండ్రులు పిల్లల బుద్ధిబలాన్ని పెంచడానికి ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఇక్కడ ఇంకొక విషయం తెలుసుకోవాలి. **బుద్ధిబలమున్న కుందేలు శాకాహారి. కానీ దేహబలమున్న సింహం మాంసాహారి,** కానీ ప్రయోజనమేమిటి? అందుచేత మాంసాహారం కంటే శాకాహారం గొప్పదని దీనిని బట్టి కూడా తెలుసుకోవచ్చు. అందుచేత విద్యార్థులందరూ శాకాహారులవ్వాలి! బుద్ధి బలాన్ని పెంచుకోవాలి! బుద్ధిమంతులవ్వాలి! తెలివిని పెంచుకోవాలి!

మరి ధ్యానం ద్వారా బుద్ధి ఎలా వికసిస్తుందో బుద్ధి బలం ఎలా పెరుగుతుందో! తెలుసుకుందాం. ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుంటాం. అంటే దేహస్థితి దాటుతాం. ఎందుకంటే కళ్ళు తెరచి వుంటే దేహ స్పృహలో వుండి దేహ స్థితిలోనే వుంటాం. దీన్ని అధిగమించడానికే ధ్యానంలో కళ్ళు మూసుకుంటాం. కళ్ళు మూసుకోగానే ఆలోచనలు వస్తాయి. అంటే మనో స్థితిలోకి వెళ్ళినట్టు. ఎందుచేతనంటే ఆలోచించేది మనస్సే కదా? అలా ఆలోచిస్తూ వుంటే మనో స్థితిలో వున్నట్టే. బుద్ధిస్థితికి వెళ్ళాలంటే ఈ స్థితిని కూడా దాటాలి. అంటే ఆలోచనలు ఆగిపోవాలి. అప్పుడే బుద్ధి స్థితికి వెళతాం.

అలా ఆలోచనలు ఆగాలన్నా, బుద్ధి స్థితికి వెళ్ళాలన్నా పత్రీజీ చెప్పినట్టు "శ్వాస మీద ధ్యాస" వుంచాలి. ఇది తప్ప వేరే మార్గం లేదు. అలా వుంచగా ... వుంచగా... ఆలోచనలు శమించి .. శమించి .. ఒకస్థాయిలో, ఒక స్థితిలో ఆలోచనలన్నీ ఆగిపోతాయి. మనస్సు పని చేయదు. విశ్రాంతిగా వుంటుంది. అప్పుడు బుద్ధి స్థితికి చేరుకుంటాం. బుద్ధి వికసిస్తూ వుంటుంది. బుద్ధి బాగా పనిచేస్తూ వుంటుంది. ఆలోచించే శక్తి పెరుగుతుంది. ఆలోచించగలుగుతాం.

అలా ఎంతసేపూ ధ్యానంలో కూర్చోగలిగితే వారి బుద్ధి అంత బాగా పనిచేస్తుంది. వారికి బుద్ధిబలం పెరుగుతుంది. తెలివిగా ప్రవర్తిస్తారు. ఆలోచిస్తారు. మూర్ఖంగా, మూఢంగా ప్రవర్తించరు. చేయవలసినవి చేస్తారు. చేయకూడనివి చెయ్యరు.

అలా ధ్యానం చేసే కొద్దీ బుద్ధిమంతులు అవుతారు. విశేషంగా ధ్యానం చేస్తే బుద్ధుళ్ళే అవుతారు. బాగా ఆలోచించగలుగుతారు. బాగా ప్రవర్తించ

గలుగుతారు. అంటే ధ్యానం వల్ల ఆలోచించే శక్తి పెరుగుతుందని తెలుసుకోవచ్చు.

చూడండి చాలా మంది పిల్లల్ని పెద్దలు, తల్లిదండ్రులు తిడుతూ వుంటారు. నీకు బుద్ధి లేదా? అలాంటి పనులు చేస్తావు? అంటారు. కారణం వారు అలా ప్రవర్తించడమే.

"బుద్ధి లేకపోవడం అంటే చేయవలసింది చేయకపోవడం – చేయకూడనిది చేస్తూ వుండడం". ఉదాహరణకు కొన్ని చూద్దాం. పిల్లలను లైనులో వెళ్ళమంటే కొంతమంది లైను వదిలేసి ప్రక్కకు వెళతారు. అలాంటి వారిని టీచరు ఏరా నీకు బుద్ధి లేదా? చెప్పిందేమిటి? చేసేదేమిటి? అని తిడతారు. ఇంకా క్లాసులో పిరియడ్ అయిపోగానే టీచరు సైలెంటుగా వుండండి. మరో టీచరు వస్తారు అని చెప్పి వెళతారు. టీచరు అలా వెళ్ళగానే పిల్లలు పెద్దగా గోల చేస్తారు. వచ్చిన టీచరు వారిని బుద్ధి లేదా? అలా గోల చేస్తారు? అని తిడతారు. అలాగే క్లాసు రూమ్‌లో చెత్త వేసినా! టీచర్లు బుద్ధి లేదా? అని తిడతారు. అంతేకాదు స్కూలుకు లేటుగా వచ్చినా! వచ్చి క్లాసులో కూర్చోకుండా గ్రౌండ్‌లో బయట తిరుగుతున్నా! బుద్ధిలేదా? అని తిడతారు. అలాగే హోం వర్కు టైమ్‌లో, చదువుకోవలసిన టైమ్‌లో ఆ పని చెయ్యకుండా పక్క పిల్లలతో మాట్లాడుతున్నా! అల్లరి చేస్తున్నా! బుద్ధి లేదా? అని తిడతారు. అలాగే ఎవరైనా ఆడపిల్లలని కానీ, చిన్న పిల్లలను కానీ ఏడిపిస్తున్నా, కొడుతున్నా, బుద్ధి లేదా? అని తిడతారు. ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతే పిల్లలు చేయకూడని పనులు ఎన్నో చేస్తూ వుంటారు. కారణం బుద్ధి సరిగా లేకపోవడమే.

ఇలాగే పెద్దలు కూడా ఎన్నో సందర్భాలలో బుద్ధి లేకుండా ప్రవర్తిస్తూంటారు. నీళ్ళ కుళాయిల దగ్గర, పాల బూత్‌ల దగ్గర, బస్సులు ఎక్కేటపుడు, టిక్కెట్లు కొనే కౌంటరు దగ్గర గమనిస్తే ఎన్నో సందర్భాలలో పెద్దలు కూడా అలాగే ప్రవర్తిస్తుంటారు. కారణం వారు కూడా అలా పెరిగిన పెద్దలే కదా? కానీ అలా ప్రవర్తించడం కుటుంబానికి, సమాజానికి ఎంతో నష్టం కలిగిస్తుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత విద్యార్థి దశ నుంచే బుద్ధిని వికసింప చేసుకోవాలి.

అలాగే చాలా మంది అనవసరంగా ఇతరుల వ్యవహారాలలో తలదూరుస్తారు. నష్టపోతారు. వారు తమ గురించి, తమ పని గురించి ఆలోచించరు. ఇతరుల గురించే ఆలోచిస్తూ వుంటారు. ఒక్కొక్కసారి చిక్కుల్లో పడతారు. తాము నష్టపోతాదిరు. అలాగే విద్యార్థి దశలో విద్యార్థులు తమ దృష్టి చదువుల మీద, మంచి ఫలితాల మీద దృష్టి వుంచాలి. కానీ చాలా మంది విద్యార్థులు చదువుల

మీద కంటే బయట వ్యవహారాల మీద, గొడవల మీద, రాజకీయాల మీద దృష్టి వుంచి చదువులు నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు. తమ భవిష్యత్తు నాశనం చేసుకుంటున్నారు. జీవితాన్ని నష్టపరచుకుంటున్నారు. దీనికి కారణం బుద్ధి వికసించకపోవడమే.

అలాంటి వారి పరిస్థితి ఎలా వుంటుందో? ఎలా జీవితాన్ని నష్టపోతున్నారో ఈ చిన్న కథ చూద్దాం. ఒక ఊరి చివర ఒక చెరువు వుంది. ఆ చెరువులో ఒక తాబేలు వుంది. ఆ చెరువు దగ్గరే రెండు కొంగలు వున్నాయి. ఆ కొంగలకు తాబేలుకు స్నేహం కుదిరింది. కొన్నాళ్ళకు వర్షాలు లేకపోవడం వల్ల ఆ చెరువు ఎండిపోయింది. అప్పుడు ఆ కొంగలు ఆ తాబేలుతో మాకు ఇక్కడ ఆహారం లేదు మేము ఇంకొక చెరువు దగ్గరకు వెళుతున్నాం అన్నాయి. అప్పుడు తాబేలు మరి మీరు వెళ్ళిపోతే నా పరిస్థితి ఏమిటి? నన్ను కూడా తీసుకు వెళ్ళండి అంది. అప్పుడు ఆ రెండు కొంగలు ఒక పుల్లను తీసుకు వచ్చి తమ రెండు ముక్కులతో ఆ పుల్లను పట్టుకుని, నీవు నీ నోటితో ఈ పుల్లను పట్టుకో మేము నిన్ను ఆ కొత్త చెరువుకు తీసుకు వెళతాం అన్నాయి. అలాగే తాబేలు తన నోటితో ఆ పుల్లను పట్టుకుంది. అప్పుడు కొంగలు గాలిలోకి ఎగిరాయి. అలా ఆ కొంగలు తాబేలును గాలిలో తీసుకు వెళుతుంటే ఒక గ్రామంలోని పిల్లలు ఈ దృశ్యం చూసి నవ్వుతూ, కేరింతలు కొడుతూ, గంతులు వేస్తూ, ఎగతాళి చేశారు.

అపుడు తాబేలు అనుకుంది ఈ పిల్లలు తమ ఆటలు చూసుకోక నన్నే ఎందుకు చూస్తున్నారు? వారికి బుద్ధి చెప్పాలని అనుకుంది. అలా చెపుదామని నోరు తెరిచింది. పుల్లను వదిలేసింది. వెంటనే క్రిందకు పడిపోయింది. అప్పుడు ఆ పిల్లలు తాబేలును పట్టుకుని చంపేశారు. చూశారా? తాబేలు తన పని తాను చూసుకోక ఇతరుల మీద దృష్టి పెట్టడం వల్ల జరిగిన నష్టం. అది చివరకు తన ప్రాణాన్నే కోల్పోవలసి వచ్చింది. ఇదంతా బుద్ధి లేకపోవడం వల్లే కదా!

అలాగే చదువుకునే విద్యార్థి దశలో విద్యార్థుల చదువుల మీద కాకుండా! ఇతర వ్యవహారాల మీద, గొడవల మీద, ప్రేమ వ్యవహారాల మీద, రాజకీయాల మీద దృష్టి వుంచితే వారు భవిష్యత్తు నష్టపోవలసి వస్తుంది. ఎందుచేతనంటే బుద్ధిమంతులు తమ పనులు మీద, తమ లక్ష్యం మీద దృష్టి వుంచుతారు. అనవసరపు వ్యవహారాలకు, తమకు సంబంధంలేని పనులకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వరు. కానీ ఎవరైనా అలా ఇస్తున్నారంటే కారణం బుద్ధి సరిగా పనిచేయకపోవడమే. అందుచేత ప్రతీ ఒక్కరూ బుద్ధిమంతులు కావాలి. తెలివిని పెంచుకోవాలి. బుద్ధిబలం పెంచుకోవాలి. దానికి (1) సాత్వికమైన శాకాహారం తీసుకోవాలి, (2) ధ్యానం తప్పనిసరిగా చెయ్యాలి.

"ధ్యానం ద్వారా ఆత్మశక్తి!"

విద్యార్థులకు అన్నిటి కంటే ఆత్మశక్తి చాలా ముఖ్యం. కారణం శరీరమైనా, మనస్సైనా, బుద్ధి అయినా ఆత్మ వున్నప్పుడే పనిచేస్తాయి. ఆత్మ లేకపోతే అవన్నీ నిర్జీవమైపోతాయి. ఒక రకంగా ఆత్మ తప్పుకుంటే శరీరాన్ని శవమని పిలుస్తారు. ఆత్మ వుంటేనే దేహం వుంటుంది. ఆత్మ లేకపోతే దేహం అదృశ్యమై పోతుంది. అందుచేత ఆత్మ యొక్క గొప్పతనాన్ని తెలుసుకుని ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వాలి. ఆత్మశక్తిని ఇనుమడింప చేసుకోవాలి. శరీరంలో ఆత్మ శక్తి క్షీణించకుండా చూసుకోవాలి. లేకపోతే అన్నీ నష్టాలే! అన్నీ కష్టాలే! ఆత్మ యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకోవడానికి ఓషో మహాశయుడు చెప్పిన ఒక చిన్ని కథ చూద్దాం.

ఒక వూరిలో ఒక బామ్మగారు వున్నారు. ఆవిడకు పూలన్నా, పూలతోటన్నా చాలా ఇష్టం. అందుచేత ఆవిడ ఒక చిన్న పూలతోటను పెంచుకుని, ఆ తోటను ప్రాణప్రదంగా చూసుకుంటుంది. అనుకోకుండా ఆవిడకు జబ్బు చేసి మంచం మీద పడవలసి వచ్చింది. ఆవిడకు తోట ఏమైపోతుందోనని బెంగపట్టుకుంది.

ఆవిడకు ఒక మనవడు వున్నాడు. బామ్మ గారి బాధ చూసి ఆ మనవడు బామ్మా! బాధపడకు నీ తోటను నేను చూస్తాను. నీ కంటే బాగా చూసుకుంటాను అన్నాడు. అలా బామ్మగారికి మాట ఇచ్చిన మనడు ప్రతీరోజూ తోటలోనే వుంటూ, ఆ తోటను చాలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. ఎంత జాగ్రత్తగా చూసేవాడంటే ప్రతీరోజూ కొమ్మకొమ్మనూ తడిపేవాడు. ఆకు, ఆకును నీళ్ళతో తుడిచేవాడు. పూవు, పూవును నీళ్ళలో ముంచేవాడు. మొక్కలను ఆలింగనం చేసుకునేవాడు. అంత జాగ్రత్తగా తోటను చూసేవాడు. ఇలా ఒక నెల రోజులు గడిచాయి.

బామ్మగారికి జబ్బు తగ్గింది. కొంచెం ఓపిక వచ్చింది. ఆవిడ దృష్టి ఎంతసేపూ తోటమీదే. ఆవిడ తోటను చూడాలని మనవడిని వెంట బెట్టుకుని తోటలోకి వెళ్ళింది. తీరా తోటలోకి వెళ్ళేసరికి తోట అంతా ఎండిపోయి వుంది, చచ్చిపోయింది. బామ్మగారు ఆశ్చర్యపోయారు. చాలా కోపం వచ్చింది. వెంటనే మనవడిని ఏరా! నువ్వు చెప్పింది ఏమిటి? చేసింది ఏమిటి? అని గట్టిగా అడిగింది. అప్పుడు మనవడు బిక్కమొహం వేసుకుని బామ్మా! నేను తోటను బాగానే చూసుకున్నాను, ఎంత శ్రద్ధగా చూసానంటే కొమ్మ కొమ్మనూ తడిపాను, ఆకు ఆకునూ నీళ్ళతో తుడిచాను. పువ్వు పువ్వును నీళ్ళతో ముంచాను. అయినా సరే ఈ తోట ఇలా

ఎండిపోయింది. నాకేమీ అర్థం కావడం లేదు బామ్మా! అన్నాడు.

అపుడు బామ్మగారు కొమ్మల్ని, ఆకుల్ని, పూవుల్ని చూశానంటున్నావు. మరి వేళ్ళను ఏమి చేసావురా? అని అడిగింది. అప్పుడు ఆ మనవడు ఆశ్చర్యంగా! వేళ్ళేమిటి బామ్మా? అన్నాడు. అంటే వాడికి కనిపించే మొక్క తెలుసు కానీ, కనిపించని వేరు సంగతి తెలియదు. వాడికి మొక్క అంటే కనిపించే కొమ్మలు, ఆకులు, పూవులు అనుకున్నాడు కానీ ఆ మొక్కకు కనిపించని వేరు వుంటుందనీ, కనిపించే మొక్కకు కనిపించని వేరే ఆధారమని తెలియదు. అంతేకాదు పోషించవలసింది మొక్కను కాదు వేరును అన్న సంగతి వాడికి తెలియదు. అందుచేత ఎంతసేపూ కొమ్మల్ని, ఆకుల్ని, పువ్వుల్ని పట్టించుకున్నాడు కానీ వేళ్ళను విస్మరించాడు. అందుచేత ఆ తోటంతా అలా తయారయ్యింది.

కనిపించే మొక్కకు కనిపించని వేరు ఆధారము. పోషించవలసింది వేరును కానీ మొక్కను కాదు అన్న సంగతి. ఆ కుర్రవాడికి ఎలా తెలియదో అలాగే కనిపించే ఈ శరీరానికి కనిపించని 'ఆత్మ' ఆధారము. పట్టించుకోవలసింది ప్రాముఖ్యం ఇవ్వవలసింది 'ఆత్మ'కు కానీ దేహానికి కాదు అన్న సంగతి మనలో ఎంతమందికి తెలుసు? వేరును పట్టించుకోకపోతే మొక్క పరిస్థితి ఎలా మారిపోయిందో అలాగే దేహాన్ని మాత్రమే పట్టించుకుని ఆత్మను పట్టించుకోని వారి జీవితం కూడా అలాగే అవుతుందని మనలో ఎంతమందికి తెలుసు? కనిపించే శరీరంలో కనిపించని ఆత్మ వుందని, శరీరానికి మూలం ఆత్మేనని. ఆత్మ లేకపోతే శరీరం శవమవుతుందన్న అవగాహనతో ఎంతమంది జీవిస్తున్నారు. ఆత్మలేకపోతే ఇంద్రియాలు పని చెయ్యవు. శరీరంలోని అనేక క్రియలు జరగవు. ముఖ్యభాగాలు సరిగా పని చెయ్యవు అన్న సంగతి మనలో ఎంతమందికి తెలుసు? అంటే చాలా మందికి తెలియవనే చెప్పాలి.

అందుకే అంతా శరీరానికే ప్రాముఖ్యం ఇస్తున్నారు. ఆత్మకు ప్రాముఖ్యం ఇవ్వటం లేదు. శారీరక బలం చూసుకుంటున్నారు. ఆత్మశక్తి గురించి ఆలోచించటం లేదు. అందుకే పిల్లలు ఎదిగే కొద్దీ రోగాల పాలవుతున్నారు. కష్టాల పాలవుతున్నారు. అందుచేత చిన్న నాటి నుంచే పిల్లలో ఆత్మశక్తి తగ్గకుండా, ఆత్మశక్తి పెంచే ధ్యాన సాధన పిల్లలతో చేయించాలి.

కారణం ఆత్మ అంటే ఎవరో కాదు సాక్షాత్తూ ఆ భగవానుడే, ఆత్మ శక్తి పెంచుకోవడం అంటే భగవత్ శక్తి శరీరంలో పెంచుకోవడం, ఆత్మశక్తి పెరిగే కొద్దీ మానవునిలో భగవత్ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పిల్లలు చిన్నప్పటి నుండి ధ్యానం చేస్తే దేవుళ్ళలా ప్రవర్తిస్తారు.

ఆత్మశక్తి పెరిగే కొద్దీ పిల్లలు, శాంతిగా, ఆనందంగా జీవిస్తారు. ధైర్యంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఏదైనా సాధిస్తారు. జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అందరినీ ప్రేమిస్తారు.

అందరినీ సమభావంతో చూస్తారు. స్వార్థం, ద్వేషం వుండవు. అన్నిటి మీద జాలి, దయ, కరుణ వుంటుంది. హింస చెయ్యరు. న్యాయంగా, ధర్మంగా ప్రవర్తిస్తారు. ఏ రంగంలోనైనా గొప్పవాళ్ళుగా తయారవుతారు. తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను గౌరవంగా, ప్రేమగా చూస్తారు. ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా వుంటారు. ఇదంతా ఆత్మశక్తి శరీరంలో విజృంభించి వున్నపుడే జరుగుతుంది.

పిల్లలో ఆత్మశక్తి ఎలా క్షీణిస్తుంది? ఆత్మ శక్తి శరీరంలో పెరగాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

ఆత్మపై మనస్సు ఆవరించి వుంటుంది. మనస్సు శుద్ధంగా వుంటే ఆత్మశక్తి ఇనుమడించి వుంటుంది. మనస్సు మలినంగా వుంటే శరీరంలో ఆత్మశక్తి క్షీణించి వుంటుంది. ఈ విషయమే భగవద్గీతలో ఈ క్రింది శ్లోకంలో చెప్పబడింది.

శ్లో॥ ధూమేనావ్రియతే వహ్నిర్యథా దర్శోమలేనచ
యథోల్బేనావృతో గర్భస్తథా తేనేదమావృతమ్ (భ.గీ.3-38)

తా:- పొగచేత అగ్ని, మురికి చేత అద్దము, మావి చేత గర్భములోని శిశువు కప్పబడినట్లుగా కామము అంటే కోరిక అంటే మనస్సు చేత ఆత్మజ్ఞానము అంటే ఆత్మ కప్పబడి వున్నది.

దీనిని బట్టి ఆత్మశక్తి క్షీణించడానికి మనస్సే కారణమని తెలుసుకోవచ్చు. చిన్న పిల్లల్లో మనస్సు శుద్ధంగా వుంటుంది. అందుకే వారిని దేవుడితో పోలుస్తారు. కానీ ఎదిగే కొద్దీ తల్లిదండ్రులు వారికి ఇచ్చే ఆహారం. పిల్లలకు నేర్చే వ్యవహారాల వల్ల నెమ్మదిగా మనస్సు మలినమవుతూ వుంటుంది. మెల్లిగా ఆత్మశక్తి వారి శరీరంలో క్షీణిస్తూ వుంటుంది. అంతేకాదు ముఖ్యంగా మనస్సును మలినం చేసేది, మృతాహారమైన మాంసాహారం.

అందుచేత తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు మాంసాహారం ఇవ్వకూడదు. అలవాటు చెయ్యకూడదు. సాత్వికమైన శాకాహారం ఇవ్వాలి. ప్రతీరోజూ ధ్యానం చేయించాలి. అలా చేస్తే వారి మనస్సు ఎప్పుడూ శుద్ధంగా వుంటుంది. వారిలో ఆత్మశక్తి చైతన్యమై వుంటుంది. విద్యార్థులు అద్భుతంగా చదువుతారు, రాణిస్తారు, ఎదుగుతారు, జ్ఞానవంతులవుతారు.

"ఆహార నియమాలు అవసరమే!"

పై విషయాలను బట్టి 'ధ్యానం' మనస్సును శాంతపరచి, శుద్ధి చేసి, బుద్ధిని వికసింప చేస్తుందని, అంటే బుద్ధి బలాన్ని అంటే తెలివిని పెంచుతుందని, ఆత్మశక్తిని పెంచుతుందని మనం తెలుసుకున్నాం. కానీ ధ్యానంతో పాటు ఆహార నియమాలు కూడా పాటించాలి. కారణం మనస్సు మీద ఆహారం యొక్క ప్రభావం కూడా

చాలా వుంటుంది.

ముఖ్యంగా మృతాహారమైన మాంసాహారాన్ని పూర్తిగా మానెయ్యాలి. కారణం మృతాహారం. (1) శరీరాన్ని రోగగ్రస్తం చేస్తుంది. (2)మనస్సును మలినం చేస్తుంది. (3) బుద్ధిని మందగింప చేస్తుంది. (4) ఆత్మశక్తిని క్షీణింపచేస్తుంది. మాంసాహారం వల్ల పిల్లలకు అన్ని రకాల నష్టాలు కలుగుతాయి. అంతేకాదు మాంసాహారం హింసతో కూడుకున్నది. హింస అన్నది అధర్మమే కాదు. పాపం కూడా. అది పిల్లల జీవితానికి చాలా నష్టం కలిగిస్తుంది. భవిష్యత్తులో చాలా కష్టాలు కలుగచేస్తుంది.

అంతేకాదు మృతాహారం జ్ఞానాన్ని పెంచదు. సరికదా హరిస్తుంది. ఇది మొత్తం జీవితానికే నష్టదాయకం. అందుకే ప్రస్తుతం అంతా అజ్ఞానంతో జీవిస్తున్నారు.

కానీ అమృతాహారమయిన శాకాహారం జ్ఞానాన్ని, బుద్ధిని పెంచుతుంది. కారణం శాకాహారం వృక్షాల ద్వారా, పంచ భూతాలతో తయారు చేయబడింది. పంచభూతాలనే ప్రకృతి దేవతలని పిలుస్తారు, ఆరాధిస్తారు కూడా పంచభూతాల శక్తితో తయారైనదే శాకాహారం.

అంతేకాదు వృక్షాలు సూర్యుని వైపు ఎదుగుతాయి. సూర్యరశ్మిని గ్రహించి ఆహారాన్ని తయారు చేస్తాయి. సూర్యుణ్ణి జ్ఞానానికి ప్రతీకగా చెప్పుకుంటారు. 'జ్ఞాన సూర్యుడు' అని కూడా అంటారు. అటువంటి సూర్యశక్తి నుంచి తయారైనదే శాకాహారం. అలాంటి శాకాహారం పిల్లలు చిన్న నాటి నుండి తీసుకుంటే వారి జ్ఞానం ఎంతో వృద్ధి చెంది జ్ఞానవంతులవుతారు.

కానీ జంతువులు సూర్యుని చూడలేవు. వాటి తలలు సూర్యునికి వ్యతిరేక దిశలో వుంచుతాయి. సూర్యరశ్మి లేని నీడలోనే జీవిస్తాయి. అలాంటి జంతువుల మాంసాన్ని, అంటే మృత మాంసాన్ని భుజించిన పిల్లలకు జ్ఞానం ఎలా పెరుగుతుంది? వారు అజ్ఞానంలోనే జీవిస్తారు. చేయకూడని పనులు చేస్తారు. సృష్టికి, భగవంతునికి విరుద్ధమైన పనులే చేస్తారు. ఎంత సంపాదించినా, ఎన్ని సుఖాలు సమకూర్చుకున్నా దుఃఖంలో జీవిస్తారు. తాము దుఃఖంలో వుంటారు. ఇతరులకు కూడా దుఃఖాన్నే కలిగిస్తారు.

అందుచేత శరీరానికి, మనస్సుకు, బుద్ధికి, ఆత్మకు లాభం కలిగించే శాకాహారమే తీసుకోవాలి. పిల్లలే కాదు. అంతా తీసుకోవాలి. తమ తెలివి, మేధస్సు పెంచుకోవాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి.

పిల్లల్ని ఎలా పెంచాలి?

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల విషయంలో చాలా ఆందోళన పడుతూ వుంటారు. పిల్లల ప్రవర్తన కానీ, వారి పనులు కానీ వీరికి ఏ మాత్రం నచ్చవు. వీరు అనుకున్నట్టుగా వారు వుండరు. వీరు చెప్పినట్టు వాళ్ళు చెయ్యరు. ఒక్కొక్కసారి తల్లిదండ్రులను ఎదిరిస్తుంటారు. వారి చేష్టలతో తల్లిదండ్రులకు మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తూంటారు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ఇప్పుడే వీరు ఇలా వుంటే భవిష్యత్తులో ఎలా తయారవుతారని ఆందోళన చెందుతూ వుంటారు.

అసలు వాళ్ళను ఎలా పెంచాలి? ఎలా పెంచితే వాళ్ళు సవ్యంగా పెరుగుతారో అర్థం కాక సతమతమవుతుంటారు. ఇంకా కొంతమంది పిల్లలు చిన్ననాటి నుంచీ రకరకాల అలవాట్లకు బానిసై, చేయకూడని పనులు చేస్తూ తల్లిదండ్రులకు నరకం చూపిస్తారు. వారిని ఎంత దండించినా, ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా వారిలో మార్పురాదు సరికదా వారి ప్రవర్తన ఇంకా విపరీతంగా మారుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో తల్లిదండ్రులు వీళ్ళను ఎలా పెంచాలి? వీళ్ళను ఎలా మార్చాలి? ఏం చెయ్యాలి? అని తలలు పట్టుకు కూర్చుంటారు.

ఇంకా పిల్లలు ఎదిగే కొద్దీ తల్లిదండ్రుల శక్తి తగ్గుతూ వుంటుంది. పిల్లల మీద ఎక్కువగా ఆధారపడవలసి వస్తుంది. వృద్ధులవుతే చెప్పనే అక్కర్లేదు. వారు పూర్తిగా తమ పిల్లల మీదే ఆధారపడవలసి వస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితులలో పిల్లల ప్రవర్తన సరిగ్గా లేకపోతే ఆ తల్లిదండ్రుల జీవితం నరకంతో సమానమవుతుంది. అందుచేత తల్లిదండ్రులు పిల్లల గురించి ఆందోళన

చెందడం సహజమనే చెప్పవచ్చు. మరి లోపం ఎక్కడ వుంది? పిల్లలలో వుందా? తల్లిదండ్రులలో వుందా? లేక పెంపకంలో వుందా? కొంచెం ఆలోచిద్దాం!

ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసింది పిల్లలను పసితనంలో దైవంతో పోలుస్తారు. దైవ సమానంగా భావిస్తారు. అంటే పుట్టినపుడు అంతా దేవుళ్ళే. కానీ పెరిగే కొద్దీ మారిపోతున్నారు. వారే దుష్టులవుతున్నారు, దుర్మార్గుల వుతున్నారు. స్వార్థ పరులవుతున్నారు. హింసాత్మకులవుతున్నారు. రాక్షసుల వుతున్నారు. మోసగాళ్ళవుతున్నారు. దేవుడు లాంటి పిల్లలు ఎలా మారి పోతున్నారో గమనించవచ్చు. అంటే పిల్లల పుట్టుకలో తేడా లేదు. పెంపకంలోనే తేడా వుందన్న సంగతి స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. అంటే లోపం పుట్టించిన వాడిది కాదు. ఆయన అందరినీ దైవలక్షణాలతోనే భూమి మీదకు పంపించాడు. కానీ ఎదిగే కొద్దీ మారిపోతున్నారంటే పెంచే వారిలోనే, అంటే పెంపకంలోనే లోపం వుందని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

"యధా రాజా – తధా ప్రజా" అన్నట్టు ముఖ్యంగా తెలుసు కోవలసింది "యధా తల్లిదండ్రులు – తధా పిల్లలు!" అంటే తల్లిదండ్రులు ఎలా పెంచితే పిల్లలు అలా పెరుగుతారని, అంతే కాదు తల్లిదండ్రులు ఎలా వుంటే పిల్లలు కూడా అలాగే తయారవుతారని తెలుసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలలో అన్నిటినీ గమనించే గుణం, అనుకరించే గుణం వుంటుంది. కారణం వారు కొత్తగా ఈ లోకంలో ప్రవేశించిన వారు. వారికి అన్నీ కొత్తగా వుంటాయి. ఆశ్చర్యంగా వుంటాయి. అందుచేత వారు ప్రతీదీ గమనిస్తూ వుంటారు. గమనించిన వాటిని అనుకరిస్తారు. ఎన్నో నేర్చుకుంటూ వుంటారు. ముఖ్యంగా పిల్లలు 6–7 సంవత్సరాల వయస్సు దాకా తల్లిదండ్రులనే ఎక్కువగా గమనిస్తూ వుంటారు. వారి నుంచే ఎక్కువగా అన్నీ నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటారు. అసలు ఆ వయస్సులో వారికి అన్నీ నేర్పేది కూడా తల్లిదండ్రులే.

అమాయకమైన ఆ వయస్సులో వారు తల్లిదండ్రులను పూర్తిగా నమ్ముతారు. వారు ఏది చెబితే అది చేస్తారు. ఏది అనమంటే అదే అంటారు. వారు ఏ ఆహారం అలవాటు చేస్తే అలాంటి ఆహారమే తీసుకుంటారు. వారు

ఏ భాషలో ఏ మాటలు నేర్పితే ఆ భాషలో ఆ మాటలే మాట్లాడతారు. వారు ఎలా వుండమంటే అలా వుంటారు. వారు ఎలాంటివి అలవాటు చేస్తే అలాంటివే అలవాటు చేసుకుంటారు. పూర్తిగా వారిని అనుకరిస్తారు.

ఆ వయస్సులో తల్లిదండ్రులు మనం ఈ కుటుంబం వాళ్ళం అంటే, ఓహో! నేను ఈ కుటుంబం వాడినా అనుకుంటారు. అలాగే మనది ఈ కులం అంటే ఓహో! నాది ఈ కులమా! వారిది ఇంకో కులమా అని అనుకుంటారు. అది నమ్ముతారు కూడా.

అలాగే మనది హిందూ మతం, మన దేవుడు రాముడు, మన దేవుడు కృష్ణుడు, మన దేవుడు గుళ్ళో వుంటాడు. మనం గుడికి వెళ్ళాలి. దేవుడికి మొక్కాలి. దేవుడిని పూజించాలి అని అంటే అదే నమ్ముతారు. అలాగే చేస్తారు. అలాగే బొట్టు పెట్టుకుంటారు, చెవిలో పువ్వు పెట్టుకుంటారు. చేతికి తాడు కడుతూ వుంటారు. అలా తల్లితండ్రులు చెప్పినట్టు చేస్తారు.

అలాగే మనం క్రిష్టియన్లం. మన మతం క్రిష్టియన్ మతం, మన దేవుడు జీసస్, మనం చర్చికి వెళ్ళాలి, ప్రార్థించాలి, అంటే అదే నమ్ముతారు. అదే చేస్తుంటారు. అలాగే ప్రవర్తిస్తారు కూడా.

అలా నేను వేరు, ఇతరులు వేరు అన్న వేర్పాటు భావం ఇంకా ప్రపంచంలోకి అంటే సమాజంలోకి ప్రవేశించకుండానే వారిలో నాటబడుతుంది. ఆ 'వేరు' అనే విత్తనం మొలకెత్తి, మొక్కై పెద్ద వృక్షమై ఎదిగే కొద్దీ ధృఢమై నేను వేరు, ఇతరులు వేరు అన్న భావం వారిలో బలంగా ఏర్పడుతుంది.

అంటే పిన్న వయస్సులోనే పిల్లలలో భేదబీజాలు, ద్వేష బీజాలు నాటుతున్నామన్న సంగతి తల్లిదండ్రులు గ్రహించటం లేదు. ఇంకా కొంతమంది తల్లిదండ్రులు వాడు మన శత్రువు, వాడికి మనకి పడదు. వాడితో మాట్లాడకు. వాడి ఇంటికి వెళ్ళకు అని బోధిస్తారు కూడా.

ఇంకా చాలా మంది తల్లిదండ్రులు పిల్లలతోనే అసత్యాలు చెప్పడం, వారికి అబద్ధాలు నేర్పడం, మాట్లాడించడం చేస్తారు. ఇంకా సరదా కోసం వారిని ఏడిపించడం, ఏడిపించి వినోదించడం, ఒక్కొక్కసారి వారి ముందు పరుష పద జాలాలు వాడడం, వారిని భయపెట్టడం, బూచి, పిల్లి, దెయ్యం అని భయభ్రాంతుల్ని చెయ్యడం చేస్తుంటారు.

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు వారి ముందే కలహించుకోవడం, దూషించుకోవడం చేస్తుంటారు. ఇవన్నీ వారి మీద ప్రభావం చూపిస్తాయన్న ఆలోచనే వారికి వుండదు. అమ్మ మంచిది కాదని నాన్న, నాన్న మంచివాడు కాదని అమ్మ, నిజంగానూ, సరదా కోసం కూడా చాలా మంది తల్లిదండ్రులు వారిలో ద్వేషభావాన్ని కలిగిస్తూంటారు.

"మొక్కై వంగనిది మానై వంగునా" అంటారు. అంటే మొక్కగా వున్నపుడు ఎలా కావాలంటే అలా వంచవచ్చు. కానీ మానయ్యాక వంచడం ఎవరి తరం కాదు. అలాగే పిల్లల్ని చిన్న వయస్సులో వున్నపుడు ఎలా కావాలంటే అలా మలచుకోవచ్చు. అంటే చిన్ననాటి పెంపకమే అత్యంత ప్రాముఖ్యమైనది. ఎందుచేతనంటే ఎదిగిన తరువాత వారిని మార్చడం ఎవరి తరమూ కాదు.

ఒకరకంగా పసితనంలో అందరు పిల్లలు శుద్ధులే, పవిత్రులే. వారిని అలా పెరగనివ్వగలిగితే అంతకన్నా కావలసింది ఏమీ వుండదు. అసలు అలాంటి వారిని తల్లిదండ్రులు పాడు చెయ్యకుండా వుంటే చాలు. వారు చాలా పవిత్రులుగా ఎదుగుతారు. మంచివారుగానే వుంటారు.

ముఖ్యంగా తెలుసుకోండి. సరిచేయవలసింది పిల్లలను కాదు. తల్లిదండ్రులు తమనే సరిచేసుకోవాలి. కారణం తల్లిదండ్రులు ఎలా వుంటే పిల్లలు అలా తయారవుతారు కాబట్టి. అందుచేత తెలుసుకోండి. **"మీ పిల్లలు ఎలా వుండాలని కోరుకుంటారో మీరు అలా వుండటానికి ప్రయత్నించండి".** ఇది చాలా చాలా ముఖ్యం. మీ పిల్లలు **"ఎలా ప్రవర్తించాలనుకుంటారో మీరు కూడా అలా ప్రవర్తించండి".** మిమ్మల్ని బట్టే మీ పిల్లలు వుంటారని తెలుసుకోండి. అంతే కాదు, పిల్లల పెంపకం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ముఖ్యంగా పిల్లల ఆహారం విషయంలో ఎక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఎందుచేతనంటే ఆహారమే వారి భవిష్యత్తును, వారి జీవితాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఆహారం శరీరాన్నే కాదు, శరీరాన్ని నడిపించే మనస్సుని, నిర్ణయాలు తీసుకునే బుద్ధిని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఆహారం మలినంగా మృతమై వుంటే, శరీరం రోగగ్రస్తమవుతుంది, మనస్సు మలినమవుతుంది, బుద్ధి

మందగిస్తుంది, అలాంటి వారి మాటలు, పనులు అందరికీ బాధను, దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి. అందుచేత పిల్లలకు ఇచ్చే ఆహారం శుద్ధంగా, సాత్వికంగా వుండేటట్లు చూసుకోవాలి. అలాంటి ఆహారాన్నే ఇవ్వాలి. ఆహారం నుంచే పిల్లల పెంపకం మొదలు కావాలి. కారణం ఎవరు భూమి మీదకు వచ్చినా ముందు కోరేది ఆహారం కాబట్టి, అంతేకాదు ఆహారాన్ని బట్టే వ్యవహారం వుంటుంది. అందుచేత ఆహారం నుంచే శ్రద్ధ తీసుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. "తిండిని బట్టి త్రేన్పు" అన్న నానుడి కూడా వుంది కదా!

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలు బలంగా వుండాలని ఆశిస్తారు. కానీ శక్తివంతులు కావాలని అనుకోరు. బలం అంటే శారీరక పుష్టిని కలిగించేది, కానీ శక్తి శరీరాన్ని నడిపించేది, ఆత్మకు సంబంధించింది. శక్తివంతుడైన మానవుడు ఏదైనా సాధించగలడు, చెయ్యగలడు. ఎలాంటి పరిస్థితులలోనైనా జీవించగలడు, తట్టుకోగలడు, ఎలాంటి కష్టనష్టాలనైనా ఎదుర్కోగలడు, ధైర్యంగా వుండగలదు. అందుచేత "కనబడే బలం కంటే, కనబడని శక్తి గొప్పదని" తల్లిదండ్రులు తెలుసుకోవాలి. పిల్లలను బలవంతులుగా కాకుండా శక్తివంతులుగా తయారు చెయ్యాలి.

చాలా మంది తల్లిదండ్రులు బలం, బలం అంటూ మాంసాన్ని, గుడ్లను తినిపిస్తారు. జీవశక్తి లేని మృతాహారాన్ని పెడుతుంటారు. ఎంతసేపూ ఆకారాన్ని చూసి మురిసిపోతుంటారు. అంతే కానీ వారి వ్యవహారాన్ని గమనించరు. కానీ తరువాత బాధపడతారు. అందుచేత పిల్లల శక్తి పెంచాలి. వారి శక్తిని పెంచే సాధనలు చేయించాలి. శక్తి అన్నది ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే పెరుగుతుంది. అందుచేత చిన్ననాటి నుండే వారితో ధ్యానం చేయించాలి. పిల్లలకు ధ్యానం నేర్పాలి. వారిని అపార శక్తివంతులుగా చెయ్యాలి.

అంతేకాదు చిన్నపుడే మాంసం అలవాటు చెయ్యడం వల్ల పిల్లలు వారికి తెలియకుండా జంతువధ, జీవహింస వల్ల కలిగే పాపంలో భాగస్వాములై పోతున్నారు. భవిష్యత్తులో ఆ పాపం వల్ల కలిగే భరించలేని రోగాలు, కష్టాలతో బాధలు అనుభవిస్తున్నారు.

అంతే కాదు వారిలో హింసా ప్రవృత్తి అలవాటై, ప్రేమ అన్నది అంతరించిపోతుంది. జంతువులను చంపడం నుంచి మెల్లిగా అందరినీ

హింసించడం మొదలు పెడతారు. అసలు విద్యాభ్యాసం చేస్తుండగానే తోటి విద్యార్థులను ర్యాంగిగ్ పేరుతో హింసించి తాము వినోదిస్తారు. అలాగే ఆడ పిల్లలను వేధించడం, అవమానించడం, ఏడిపించడం లాంటివి చేస్తూంటారు. వారు భాధ పడుతుంటే తాము వినోదిస్తారు. అలాగే ఎవరో అమ్మాయిని ప్రేమించాను అంటారు. పెళ్ళి చేసుకో అంటారు. అంగీకరించకపోతే యాసిడ్ పోస్తారు. బ్లేడుతో గానీ, చాకుతో గానీ దాడి చేస్తారు. అలా ఎదుట వారి బాధ గుర్తించరు. ఎంతసేపూ తన ఆనందమే చూసుకుంటారు.

తరువాత ఎవరో ఒకరిని వివాహం చేసుకుంటారు. ఆమెను కూడా వేధిస్తారు. ఎంతసేపూ తమ స్వార్థం తమ ఆనందమే ముఖ్యంగా భావిస్తారు. వారు కూడా ప్రాణమున్న మనుష్యులే. వారికి కూడా బాధ వుంటుంది అన్న భావన ఏ కోశానా వుండదు. కారణం చిన్నప్పటి నుండీ జీవులను, జంతు వులను హింసించడానికి అలవాటు పడటమే, అవి ఘోరంగా హింసపడుతున్నా, బాధపడుతున్నా లెఖ్క చేయకుండా వాటిని చంపి వాటి మాంసాన్ని తినటానికి అలవాటు పడటమే. మరి ఇదంతా నేర్పింది ఎవరు? అంటే తల్లిదండ్రులే కదా? వారు అలా తయారు కావడానికి కారణం తల్లిదండ్రులే కదా!

అలా మెల్లిగా జల్సాలకు అలవాటు పడతారు. సంపాదించరు. వున్నదంతా సరదాలకు ఖర్చు చేస్తారు. భార్యను డబ్బు కోసం ఒత్తిడి చేస్తారు. ఇవ్వకపోతే తిడతారు. తాగి వచ్చి తంతారు. ఇంకా పరాకాష్టకు చేరితే కిరసనాయిలు పోసి తగులపెడతారు. దీనికి ముఖ్య కారణం హింస చేయడం తప్పు, పాపం అని తెలుసుకోకపోవడం. అంతా తనలాంటి వారేనని తెలుసుకోక పోవడం. అందరి బాధా తన బాధ లాంటిదేనని తెలుసుకోక పోవడం. మరి దేవుడులా పుట్టిన వారికి ఇదంతా ఎవరు నేర్పారు? ఎవరు అలా తయారు చేసారు? తల్లిదండ్రులే కదా? వారే కదా హింస చేయడం నేర్పింది. అలా చిన్ననాడు జంతువులతో ప్రారంభమైన హింస భార్యను హింసించడం వరకు వస్తుంది. అది ఇంకా దిన దిన ప్రవర్ధమానమై చివరకు వృద్ధులైన తల్లిదండ్రులను కూడా హింసించడానికి వెనుకాడరు. వారి వ్యార్థక్య బాధను అర్థం చేసుకోరు. అందరిలాగే వారిని కూడా అవమానిస్తారు. భాధిస్తారు. పట్టించుకోరు. నరకం చూపిస్తారు.

కారణం చిన్నప్పటి నుండీ జీవహింసతో వారి గుండె బండగా మారి పోవడమే! కఠినంగా తయారవ్వడమే! జాలి, దయ, ప్రేమ, కరుణ అన్న పదాలకు అర్థం తెలియకుండా పోవడమే! కారణం తల్లిదండ్రులు వాటిని బోధించకపోవడమే. ఎందుచేతనంటే చిన్నప్పుడే అన్నిటినీ ప్రేమించడం నేర్పి వుంటే! అంటే కోడిని హింసిస్తున్నప్పుడు అది కూడా ప్రాణే. దానికి కూడా నీలాగే బాధ వుంటుంది, దాన్ని బాధించకు అని చెపితే! ఆ వయస్సులో అర్థం చేసుకుని ఆ పని చెయ్యరు కదా? అలా కోడిని ప్రేమించగలిగిన వారు తల్లిదండ్రులను ప్రేమించలేరా? అన్నిటినీ ప్రేమించేవారు తల్లిదండ్రులను ప్రేమించరా? అందరిలో తల్లిదండ్రులు లేరా? అందుచేత చిన్ననాటి నుండి హింసను నేర్పడం కాదు. అన్నిటినీ ప్రేమించడం నేర్పాలి. ఇది చాలా చాలా ముఖ్యం. ప్రతీ పిల్లవాడిలో ప్రేమ అన్నది సహజ గుణం కావాలి. ఇది తల్లితండ్రులు తెలుసుకుని, ఆ రకంగా పిల్లలను పెంచాలి.

అలా తల్లిదండ్రులు, పిల్లలను చిన్న నాటి నుండి తయారు చేస్తే వారు తల్లితండ్రులకే కాదు కుటుంబంలోని వారికి, సమాజానికి కూడా సేవ చేస్తారు. అందరినీ ప్రేమిస్తారు. అందుచేత ముందు తల్లిదండ్రులు హింస మానాలి, పిల్లల చేత మాన్పించాలి. శాకాహారం అలవాటు చెయ్యాలి. ధ్యానం చెయ్యాలి. చేయించాలి. అప్పుడు దేవుళ్ళలా జన్మించిన పిల్లలు, దేవుళ్ళలా పెరుగుతారు. అందరికీ ఆనందం కలిగిస్తారు. తాము ఆనందంగా జీవిస్తారు. సంసారంలో స్వర్గాన్ని చూడగలుగుతారు. చిన్న వయస్సు నుంచే ధ్యానం నేర్పితే పిల్లలు ఎలా తయారవుతారో? ధ్యానం వల్ల ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతాయో? తెలుసుకుందాం.

ఎందుచేతనంటే తల్లితండ్రులు పిల్లలు పెద్దవారయ్యాక వారిని ఎలా వుంచాలి? ఏం చెయ్యాలని? ఆలోచిస్తారు. కానీ చిన్న నాటి నుండే పిల్లల గురించి, వారిని తీర్చిదిద్దడం గురించి ఆలోచించాలి. కారణం "మొక్కై వంగనిది మ్రానైనపుడు వంగుతుందా?" అందుచేత చాలా చిన్న నాటి నుండే పిల్లలను తీర్చిదిద్దాలి.

అంతేకాదు అసలు గర్భంలో వున్నప్పటి నుంచే జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. కారణం పంట వేసేటపుడు విత్తన దశ నుంచే, అంటే భూమి మీద మొక్క

కూడా రాకుండానే జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం కదా! అంటే విత్తనాలు శుద్ధి చేస్తాం. చీడపీడలు తగలకుండా మందులు కలుపుతాం. నేలను బాగా దున్ని విత్తనం మొలకెత్తడానికి అనుకూలంగా తయారు చేస్తాం. నీరు పెడతాం. అలా మొక్క రాకుండానే విత్తన దశలోనే ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాం. అలాగే బిడ్డ జన్మించకుండానే గర్భస్థ స్థితి నుంచే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కారణం పిల్లలు ఎదిగిన తరువాత నేర్చుకోవడం కాదు. వారు గర్భంలో వున్నప్పటి నుంచే నేర్చుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ విషయం పురాణాల ద్వారా కూడా మనం తెలుసుకోవచ్చు. భారతంలో అభిమన్యుడు గర్భంలో వుండగానే పద్మవ్యూహాన్ని ఛేధించడం నేర్చుకున్నాడు. ప్రహ్లాదుడు తల్లిగర్భంలో వుండగానే నారదుని నుంచి భగవంతుని జ్ఞానం తెలుసుకున్నాడు. అంటే పిల్లలు నేర్చుకోవడం ఎదిగిన తరువాత కాదు, గర్భంలోనే ప్రారంభమవుతుందని తెలుసుకోవాలి. అందుచేత అప్పటి నుంచే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

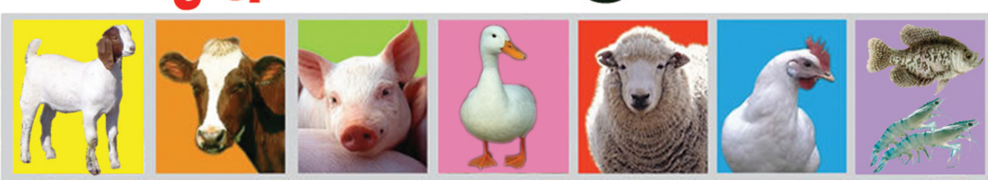
అందుకే గర్భంతో వున్న స్త్రీలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి అంటారు. వారిని ఆనందంగా వుంచాలి. ఏ లోటూ లేకుండా చూడాలి. తల్లికి పురాణాలు వినిపించాలి. గీతాపారాయణం చేయించాలి అని చెపుతూ వుంటారు. దానికి కారణం ఆ ప్రభావం గర్భంలో వున్న శిశువు మీద పడుతుందనే! అందుచేత ప్రారంభంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోక, వారిని ఎలా పెంచాలో తెలుసుకోక; వారికి ఏం నేర్పాలో తెలుసుకోక, వారి పట్ల ఎలా ప్రవర్తించాలో తెలుసుకోక ఎదిగిన తరువాత, పెద్దవారయ్యాక విచారిస్తే! బాధపడితే! ప్రయోజనమేమిటి? అందుచేత "చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకోవడం కాదు; కాలకముందే జాగ్రత్త పడాలి". అలాగే పసితనం నుంచే పిల్లల విషయంలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముందు పెద్దలు ధ్యానం చెయ్యాలి. తరువాత పిల్లల చేత ధ్యానం చేయించాలి. ధ్యానం యొక్క విశిష్టత తెలుసుకోవాలి. ధ్యానం వలన పిల్లలకు కలిగే లాభాలు తెలుసుకోవాలి.

ఆనందంగా జీవించే హక్కు మీకే కాదు
భగవంతుడు మాకూ ఇచ్చాడు.

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ - ఇండియా

www.pssmovement.org

మమ్మల్ని తినకండి! ప్రేమించండి!!



భగవంతునికి అన్ని ప్రాణులు విలువైనవే

శాకాహారులు కండి! మేధస్సు పెంచుకోండి!