



SRI SATHYA SAI SEVA ORGANISATIONS TELANGANA

P Venkat Rao
State President

☎ : 9000 511 567

✉ : saipvrao246@gmail.com

Cir.No.25/2022/SP/TS

Date: 03-08-2022

ఆదివారం, ఆగస్ట్ 7 నాడు దక్షిణ జోన్ లోని 7 రాష్ట్రాలలో అన్ని సమితిలలో సాధనా శిబిరం

ఆత్మీయులైన జిల్లా / కార్య నిర్వాహక అధ్యక్షులకు,
సాయిరాం!

అఖిలభారత శ్రీ సత్యసాయి సేవా సంస్థలు, దక్షిణ జోన్ అధ్యక్షులు ప్రొఫెసర్ E. Mukundan గారు 31 జూలై 2022 నాడు రాష్ట్ర అధ్యక్షులతో నిర్వహించిన ఆన్ లైన్ మీటింగులో ఆదేశించిన విధముగా దక్షిణ జోన్ లోని 7 రాష్ట్రాలలో ఆదివారం, 7 ఆగస్ట్ నాడు అన్ని సమితిలలో సాధనా శిబిరం నిర్వహించుకొనుటకు నిర్ణయించినది.

ఈ సాధనా శిబిరంలో భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని సమితిలలో నిర్వహించవలసిన కార్యక్రమ వివరములు:

1) ఉదయం 5 గంటల నుండి 6:15 వరకు:

21 సార్లు ఓంకారం, సుప్రభాతం, నగర సంకీర్తన, జ్యోతి ధ్యానం, హారతి.

2) సాయంత్రం 6 గంటల నుండి రాత్రి 7:15 వరకు:

a) ఓంకారం, గణపతి ప్రార్థన (గణానాం త్వా)

వేదపఠనం (శ్రీ సూక్తం, శివోపాసన మంత్రములు)

శ్రీ సత్యసాయి అష్టోత్తరం (సామూహికంగా)

25 నిమిషాలు

b) భజన - 30 నిమిషాలు

c) సత్సంగం (అంశం : కోరికలపై అదుపు) : 20 నిమిషాలు

d) మంగళ హారతి

జిల్లా / కార్య నిర్వాహక అధ్యక్షులు, జిల్లా ఆధ్యాత్మిక విభాగ సమన్వయ కర్తలు అన్ని సమితిలలో, వీలైనన్ని భజన మండలాలలో సాధనా శిబిరం నిర్వహించేలా ప్రోత్సహించాలి. ఒక చక్కటి ఫోటో, హాజరైనవారి సంఖ్యను (స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు) పంపవలసి ఉంటుంది.

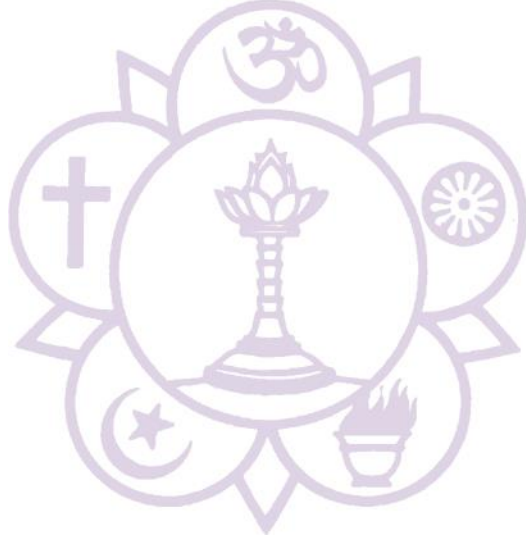
గమనిక: స్వామివారి బోధల ఆధారంగా “కోరికలపై అదుపు” అను అంశముపై వివరించిన ప్రసంగ పాఠము జతపరచబడినది.

ప్రేమతో,

సదా సాయి సేవలో,



పి.వెంకట్రామ్



ఓం శ్రీ సాయిరామ్

కోరికలపై అదుపు-ఆకలిదప్పులు ఉపశమింపజేస్తూ ఆధ్యాత్మిక అంతరార్థములతో నారాయణసేవ

1. కోరికలపై అదుపు ఎందుకు?

1 మన అందరం ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెందటం కోసమే స్వామి ఈ కోరికలపై అదుపు అనే కార్యక్రమాన్ని ప్రవేశ పెట్టారు ఈ కార్యక్రమం వలన మనలో వ్యక్తిగత సాధన, కుటుంబ సాధన, మరియు సామాజిక సాధన పెంపొందుతుంది.

అందరూ అనేక రకాలు కోరికలు కొరుకుంటూ అవి తీరితే ఆనందంగా ఉంటుందని భావిస్తుంటారు. ఎన్ని ఎక్కువ కోరికలు తీరితే అంత ఎక్కువ ఆనందంగా ఉంటుందని అనుకుంటారు. ఉదాహరణకు మనము 100 కోరికలను కోరుకుంటే వాటిలో 15 కోరికలు నెరవేరాయనుకోండి. అప్పుడు మనం పొందే సంతోషం 15 శాతమేనన్నమాట కానీ మన కోరికలను 15కి తగ్గించామనుకోండి. అప్పుడు మన పొందే ఆనందం 100శాతం అవుతుంది. కాబట్టి కోరికలు పెరిగే కొద్దీ మనం అశాంతిని పొందుతాం.

ఈ అంతము లేని కొర్కెల గురించి స్వామి ఒక చిన్న కథ చెప్పేవారు- ఒక తీర్థయాత్రికుడు తనకు తెలియకుండానే కలవృక్షం క్రిందకు చేరి ఒడలిక తీర్చుకొంటున్నాడు- అతని బాగా దాహం వేసింది ఎవరైనా ఒక గ్లాసు చల్లని మంచినీరు ఇస్తే బాగుండుననుకొన్నాడు. వెంటనే అతని ముందు మంచినీటితో నిండిన గ్లాసు వచ్చింది. నీరు త్రాగాడు. తరువాత అతనికి ఆకలివేసింది. మంచి భోజనం కావాలని అనుకొన్నాడు. వెంటనే రుచికరమైన భోజనం వచ్చింది. తిన్నాడు. ఆ తరువాత అతనికి పడుకోవటానికి మంచంకావాలని, దాని మీద మెత్తని పరుపు కావాలని అనుకొన్నాడు. అవికూడా వచ్చాయి. కోరినవన్నీ దొరుకుతుండే సరికి అతను ఉబ్బితబ్బిబ్బెపోయాడు అన్నీ ఉన్నాయి కదా భార్యకూడా ఉంటే ఎంత బాగుంటుంది అనుకున్నాడు. వెంటనే అతని భార్య ఎదుట ప్రత్యక్షమయింది ఇదేమిటా అని అశ్చర్యపోయాడు ఈమె నిజంగా నా భార్య, దయ్యమై చంపి తింటుందేమోనని అనుమానించాడు. అనుకున్నంత పని అయింది. ఆమె దయ్యమై అతనిని భక్షించింది.

స్వామి చెప్పిన ఈ కథలోని అంతరార్థమేమిటి? ఈ ప్రపంచమే ఒక కల్పవృక్షము వంటిది. దీని క్రింద కూర్చుండి మనం ఏది కోరుకుంటే అది తప్పక నెరవేరుతుంది. కానీ స్వామి చెప్పిన కథలోలాగా ఆ కోర్కెల వల్ల వచ్చిన పర్యవసానాన్ని కూడా మనమే అనుభవించాలి.

పరిమితంగా ధర్మంగా ఉండే కోర్కెలు మనకు ఎంత శాంతిని, ఆనందాన్ని ఇస్తాయో అపరిమితమైన అధర్మమైన కోర్కెలు మనకు అశాంతిని కలుగజేస్తాయి. బాబా వారు అసలు కోరికలనేవి లేకుండా ఉండమని చెప్పలేదు. కోరికలపై అదుపు ఉండాలని హెచ్చరించారు. అందుకే స్వామి అనేక సార్లు చెబుతుంటారు తక్కువ లగేజీతో ఎక్కువ సుఖవంతమైన ప్రయాణము. అలాగే జీవితమనే ప్రయాణం సుఖంగా సాగాలంటే, కోరికలు అనే లగేజీ తక్కువగా ఉండాలని అర్థం.

అయితే ఈ కోరికలపై అదుపు చూడటానికి చిన్న సాధనగా అనిపించినా ఇది జనన మరణాల నుంచి విముక్తిని కలిగించే మోక్షానికి దారి తీస్తుంది.

స్వామి మన నిజస్వరూపం దివ్యమైన ఆత్మయేనని చెబుతూ మనలందరినీ దివ్యాత్మ స్వరూపులారా? ప్రేమ స్వరూపులారా! అని సంబోధిస్తారు. అయితే అటువంటి మన నిజస్వరూపులమైన ఆత్మను దర్శించటానికి అడ్డు వచ్చేది మనస్సు అని స్వామి చెబుతారు.

మనస్సు అంటే కోరికల సముదాయము అని స్వామి చెప్పారు. ఉదాహరణకు కర్చీఫ్ అంటే దారములు అన్ని కలిస్తే కర్చీఫ్ అవుతుంది. ఒక్కొక్క దారము తొలగిస్తే కర్చీఫ్ కనపడకుండా పోతుంది. అలాగే ఒక్కొక్క కోరికను తొలగిస్తే మనస్సు అదృశ్యమైపోతుంది. ఎప్పుడైతే అడ్డుగా నున్న మనస్సు తొలగిపోతుందో అప్పుడు ఆత్మను దర్శించగటం సులభం అవుతుంది.

కనుక కోరికలపై అదుపు అనేది ఆత్మసాక్షాత్కారానికి శక్తివంతమైన సాధన.

స్వామి మరియొక ఉదాహరణ ద్వారా జనన మరణాల నుండి విముక్తి కావటం ఎంత సులభంగా మన చేతిలో ఉందో చెబుతారు.

భారతదేశంలోని కొన్ని గ్రామాలలో కోతులను పట్టుకోవటానికి ఒక ప్రత్యేకమైన పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు.

ఒక చిన్న ఇరుకైనమూతి ఉన్న కుండలో కొన్ని శనగ గింజలు వేస్తారు కోతి వచ్చి లోపల ఉన్న శనగలకోసం చేయిపెట్టి శనగలను గుప్పెటిలో పట్టుకొంటుంది. కానీ కోతి గుప్పెట పెద్దదిగా ఐపోయి చాలా సన్నగా, ఇరుకుగా ఉన్న కుండలో నుంచి రాలేక అది బంధింపబడిపోతుంది. ఈ

సంఘటన నుంచి మనం నేర్చుకోవలసినది ఏమిటంటే మన మనస్సులో ఉన్న కోరికలను వదిలివేసినప్పుడే మనం స్వేచ్ఛను పొందగలుగుతాం.

మన జీవితములో కోరికలు పెంచుకుంటే మానవత్వ దశలోనే ఉండిపోతాం! అలా కాకుండా మన జీవితము నుండి కోరికలను తొలగించుకుంటే దైవత్వ స్థాయికి మనం చేరుకోగలుగుతాం అని స్వామి చెబుతారు.

కోరికలను నిగ్రహించుకోవటం వలన మనం వ్యక్తి గతం గాను సమాజపరంగాను వున్న ప్రయోజనాలు పొందగలుగుతాం.

అధికమైన, మరియు హానికరం అయిన కోర్కెలు మనలను శారీరకంగాను, ఆర్థికంగాను బలహీనం చేస్తాయి. అటువంటి హానికరం అయిన కోర్కెల వలన ధనం దుర్వినియోగం కాకుండా ఉండటానికే స్వామి ఈ కోర్కెలపై అదుపు కార్యక్రమం ప్రవేశపెట్టారు.

పొగత్రాగటం, మద్యపానం చేయటం మాంసాంహారం భుజించటం వంటి దుర్వ్యసనములను అరికట్టుకోవటం వలన, ఎంతో ధనం పొదుపు చేయటమే కాక, ఆరోగ్యాన్ని కూడా కాపాడుకోగలుగుతాం. ఆ విధంగా పొదుపు చేయబడిన ధనాన్ని మన స్వంత అవసరాల కోసమే కాకుండా దీనులకోసం, అనాధలకోసం కూడా వినియోగించవచ్చును.

సత్యసాయి సంస్థల ఖర్చుల కోసం, ఈ కోర్కెలపై అదుపు కార్యక్రమాన్ని ప్రవేశపెట్టారని మనం అనుకోవచ్చును. స్వామి 1984 సం॥లో ఇచ్చిన దివ్యోపన్యాసంలో “ కోరికలపై అదుపుని సాయి సంస్థల కార్యక్రమాలను నడిపించటానికి ధనసేకరణ కోసం ప్రవేశ పెట్టలేదని మీరందరూ గ్రహించాలి. ఈ కార్యక్రమం యొక్క ఉద్దేశ్యమేమిటంటే ధనాన్ని, కాలాన్ని, ఆహారాన్ని ఇంకా ఇతర వనరులను వృధా వినియోగాన్ని అరికట్టి వీటిని సమాజ సంక్షేమం కోసం వినియోగించటమే” అని చెప్పారు. అయితే “ఎవరైతే ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొనటానికి స్వచ్ఛందంగా ఇష్టపూర్వకంగా ముందుకు వస్తారో వారికి మాత్రమే ఈ బాధ్యతను అప్పగించటం జరుగుతుంది.” అని కూడా చెప్పారు. మీ జీవితాలను పవిత్రం చేసుకొని సార్థకపరచుకోవటానికే ఇటువంటి సేవా కార్యక్రమాలను రూపొందించటం జరిగిందని కూడా స్వామి చెప్పారు. దీని యొక్క ఉద్దేశ్యము మనం అందరిలో త్యాగభావాన్ని ప్రవేశపెట్టటమే.

కోర్కెలపై అదుపు కార్యక్రమం ఏమిటి?

స్వామి ఈ కోర్కెలపై అదుపు కార్యక్రమాన్ని నాలుగు విధాలుగా అమలు పరుచవచ్చని చెప్పారు. అవి ఏమిటంటే

ఎ) ఆహారాన్ని వృధా చేయరాదు

బి) ధనాన్ని వృధా చేయరాదు

సి) కాలాన్ని వృధా చేయరాదు

డి) శక్తిని వృధా చేయరాదు

వీటిని స్వామి ఎలా చెప్పారో తెలుసుకుందాం

ఎ) ఆహారాన్ని వృధా చేయరాదు : ఆహారాన్ని వృధా చేస్తే భగవంతుని అగౌరవపరిచినట్లేనని స్వామి చెప్పారు. అన్నం బ్రహ్మ అంటూ బ్రహ్మ స్వరూపమైన అన్నాన్ని వృధా చేస్తూ, బ్రహ్మాను పూజిస్తే ఏమిలాభం? శరీరానికి ఎంత అవసరమో అంత పెట్టుకొని తృప్తిగా భుజించాలి. కాని వృధా చేయకూడదు. అన్నాన్ని వృధా చేయటం మహాపాపం. ఎందుకంటే మనం వృధా చేసిన అన్నంతో ఇతరులకు ఆకలిని తీర్చవచ్చును. అంతేకాదు, మనం మితిమీరి తిన్న ఆహారం, ఇతరులు తినవలసిన ఆహారాన్ని మనం దొంగతనం చేసినట్లవుతుంది. స్వామి షిర్డీ అవతారంలో కూడా ఇదేమాట చెప్పారు.

చాలా మంది తనకు కావలసిన ఆహారం కంటే 3,4 రెట్లు ఎక్కువ వృధా చేస్తున్నారు. ఎక్కువ ఆహారం తినటం వలన వృధా చేయటమే కాదు, అనారోగ్యాన్ని తెచ్చుకుంటున్నారు కూడా!

ఈ సందర్భంగా స్వామి చెప్పేదేమిటంటే మనం సరిపోయినంత ఆహారం తీసుకున్న తరువాత మన లోపలి అంతరాత్మ ఆహారం సరిపోయిందని సందేశం ఇస్తుంది. అటువంటి సమయంలో మనం ఆహారం తీసుకోవటం ఆపివేయాలి. మనం భోజనానికి కూర్చుండే ముందు ఎంత తేలికగా ఉంటామో, భోజనం తరువాత కూడా అంతే తేలికగా ఉండాలని, అదే ఆహారాన్ని తీసుకునే పద్ధతి అని కూడా స్వామి చెబుతారు.

1969 సం॥లో స్వామి ఉపన్యసిస్తూ “ రోజులో ఒక్క సారి ఆహారాన్ని తీసుకుంటే అతను యోగి అని, రెండు సార్లు తీసుకుంటే భోగి అని, మూడు సార్లు తీసుకుంటే రోగియని చెప్పారు. సంతృప్తి కలిగి భగవత్ దృష్టితో ఉండేవాడు యోగి అని, ఇంద్రియ భోగాలతో జీవించేవాడు భోగియని అనారోగ్యంతో జీవించేవాడు రోగియని స్వామి చెప్పారు.

అహోరాన్ని కొంచెం కూడా ఎలా వృధా చేయకూడదో స్వామీ మనకు ఉదాహరణ

స్వామితో కలసి భోజనం చేసే అదృష్టవంతులైన విద్యార్థులు ఒకసారి స్వామి దగ్గర ఒక విషయం గ్రహించారు. భోజనం చేసిన తర్వాత స్వామి నోటిలో నీరు పోసుకుని పుక్కిలించి అవికూడా మింగేసేవారు. స్వామి విద్యార్థులతో కొద్ది అన్నం మెతుకులు కూడా వృధా చేయకుండా ఉండటం కోసం తాను అలా చేస్తున్నట్లు వివరించారు.

బి) ధనాన్ని వృధా చేయరాదు : 2008లో స్వామి ఇచ్చిన ఉపన్యాసంలో డబ్బును వృధా చేయటం మహాపాపం. డబ్బును అవసరమైనప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించండి. కేవలం మీ జేబులో డబ్బుఉన్నంత మాత్రాన దానిని వృధాగా ఉపయోగించటం సరియైనది కాదు. అదిచాలా తప్పు. ఎక్కువగా జీతాలు సంపాదించేవారు అవసరమైన ఖర్చులు చేస్తారు. అలాగా విలాసాల కోసం ఖర్చు పెట్టటం చూసి, తక్కువ ఆదాయం గల వారు కూడా, వారిని అనుసరించి, ఎక్కువ జీతాలు అడుగుతారు. మనము ఇతరులకు చెడుగా ఆదర్శంగా ఉండకూడదు. అందరికీ ప్రయోజన కరమైనదేదో అదే మార్గాన్ని మనం అనుసరించాలి. ఎక్కువ డబ్బు ఉన్నంత మాత్రాన ఎక్కువగా ఖర్చు చేయరాదు. మనం డబ్బును సరిగ్గా ఉపయోగిస్తున్నామా లేదా యని ముందుగా ఆలోచించాలి.

1985 లో స్వామి ఉపన్యసిస్తూ “ మనకు అవసరమైనంత మేరకే మనం ధనం ఉంచుకోవాలి. స్వామి ధనాన్ని కాలిచెప్పు సైజుతో పోల్చారు. చెప్పు సైజు పెద్దదిగా వుంటే లూజుగా ఉండి నడవలేము. బాగా టైట్ గా ఉంటే దానిని ధరించలేము. కనుక మితిమీరిన ధనం సమస్యలను తెస్తుంది. అటువంటి డబ్బు నిలువ ఉంచిన చెత్తలాంటిది. అటువంటి చెత్తను పంట పోలాలలో చల్లినప్పుడు, ఎరువుగా పనిచేసి మంచి ఫలసాయాన్ని అందిస్తుంది. అధిక సంపద ఉన్నా, దానిని ఎంతోకాలం అనుభవించలేము కదా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే దుడ్డు (ధనము) బ్లడ్డు ప్రవహించాలి. ఇక్కడ ఒక చిన్న సంఘటన....

స్వామి పుట్టపర్తిలో సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ నిర్మిస్తానని తన సంకల్పాన్ని ప్రకటించారు. ఒక రోజు స్వామి ఇంటర్వ్యూ రూములో నుండి బయటకు వస్తూ, ఒక చిన్న లెటర్ తెచ్చారు అది ప్రైమరీ స్కూలులోని ఒక విద్యార్థి స్వామికి అందించిన ఉత్తరం ఆ ఉత్తరాన్ని చదవమని స్వామి ఒక విద్యార్థి చేతికి అందించారు. దాంట్లోని సమాచారం ఏమిటంటే “ స్వామీ! మీరు బీద ప్రజల కోసం పుట్టపర్తిలో సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ నిర్మిస్తున్నారు కదా. నేను నా బట్టలను చాకలికి వేయకుండా నేను ఉతుక్కుని ఆ విధంగా పొదుపు చేయబడిన కొద్ది డబ్బుని మీరు నిర్మించే హాస్పిటల్ కి

ఇవ్వదలచుకున్నాను. స్వామీ! దయచేసి ఈ డబ్బుని స్వీకరించండి” అది చదివిన తర్వాత ఆ డబ్బుని స్వామి చేతిలో ఉంచుకొని “ఈ వందరూపాయలు నాకు 100 కోట్లతో సమానం” అన్నారు.

నిజంగా ఆ విద్యార్థి చేసిన సేవ అలనాటి రామాయణంలో శ్రీరామునికి ఉడుత చేసిన సహాయం లాంటిదే.

సి) కాలాన్ని వృధా చేయరాదు : స్వామి చాలా సార్లు చెప్పేవారు “ కాలం విలువను గుర్తించి దానిని పవిత్రమైన పద్ధతిలో ఉపయోగించుకొనుటమే మానవుని ప్రధాన కర్తవ్యము. ఒక మంచి ఉద్దేశ్యం లేకుండా చేసిన పని అంటే కాలాన్ని వృధా చేసినట్లేనని” అంటారు స్వామి.

ఈ సందర్భంగా స్వామి ఏవిధంగా కాలం వృధా అవుతుందో కూడా వివరించారు 1) గంటల తరబడి అనవసరమైన విషయాల గురించి మాట్లాడటం 2) పనికిరాని చెత్త పుస్తకాలు చదవటం 3) ఎటువంటి అవసరం లేని పనులు చేయటం అంతా కాలాన్ని వృధా చేసినట్లే అంటారు.

డి) శక్తిని వృధా చేయరాదు: 1990వ సం.లులో స్వామి తమ దివ్యోపన్యాసంలో శక్తి ఎలా వృధా అవుతున్నదో వివరించారు. మనము నడవటంలోను, కూర్చోవటంలోను, కారుగాని, సైకిల్ గాని నడవటంలోను బ్యాలెన్స్ గా ఉండాలి. మనకున్న జ్ఞానాన్ని దుర్వినియోగం చేయటం వలన ఈ బ్యాలెన్స్ తప్పుతున్నదని అన్నారు. ఈనాటి యువకులు చెడ్డ ఆలోచనలు, చెడ్డ పనులు, చెడ్డ దృష్టి చెడు మాటల వలన ఎంతో శక్తి కోల్పోతున్నారని స్వామి అన్నారు. రేడియో ఎక్కువ సేపు ఆన్ చేసి ఉంచితే బ్యాటరీ ఖర్చు అయినట్లు గానే, ఎక్కువసేపు మాట్లాడటం వలన, శరీరంలోని శక్తి నశించి పోతుందని స్వామి చెప్పారు. అందుకనే ప్రాచీన కాలంలో మహర్షులు మాటలు తగ్గించి, నిశ్శబ్దాన్ని పాటించేవారు. కనీసం వారానికి ఒక్క రోజైనా మాటలు లేకుండా నిశ్శబ్దంగా ఉండాలని స్వామి చెప్పారు. మాటలు తగ్గించి, పని ఎక్కువ చేయమని చెప్పేవారు అప్పుడే మనలో అంతర్గతంగా ఉండే శక్తి అభివృద్ధి అవుతుంది ఈ అంతర్గత శక్తి అభివృద్ధి అయినప్పుడు మనలో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి.

కోరికలపై అదుపుని ఎలా సాధించవచ్చు? : మీతిమీరిన కోర్కెలు మనశ్శాంతిని పోగొట్టి, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి ఆటంకం కలుగజేస్తాయి. మనం ఎటువంటి కోర్కెలు కోరుకోవాలి? కోరికల గమ్యం ఏమిటి? వీటి గురించి స్వామి 3 స్టెప్పులు చెప్పారు.

కోరికలను అరికట్టటం: ఉధృతంగా ప్రవహిస్తున్న నది అనేక గ్రామాలను ముంచివేసి, పంట పొలాలను నాశనం చేస్తుంది. అదే నదీ ప్రవాహానికి గట్లు వేసి, ఆనకట్ట నిర్మించినప్పుడు నీటి

ఉద్యతగ్గి అపాయం జరుగకుండా చూస్తుంది. అదే విధంగా అపరిమితమైన కోర్కెలను తగ్గించటానికి క్రమశిక్షణ అనే ఆనకట్ట ద్వారా తగ్గించవచ్చును. మంచి దృశ్యాలను చూడాలని కళ్ళు, మధుర స్వరాలను వినాలని చెవులు, సుగంధ పరిమళాలను వాసన చూడాలని ముక్కు చల్లని గాలి కావాలని చర్మము, మధుర పదార్థాలను తినాలని నాలుక ఇలా ఇంద్రియాలు అంతులేని కోర్కెలు కోరుతున్నప్పుడు మనం వాటిని తీర్చలేక మనశ్శాంతిని కోల్పోకముందే క్రమశిక్షణతో వాటిని అదుపు చేయగలగాలి.

కోరికలను ధర్మయుతం చేయటం: మనలోని కోరికకు మూలం ఆలోచనలు. ప్రతి ఆలోచన ఒక కోరికకు దారి తీస్తుంది. అన్ని ఆలోచనలు సక్రమమైనవి కావు. ఇక్కడ స్వామి 3H (Head, Heart, Hand) గురించి చెప్పారు. మన తల నుంచి వచ్చిన అన్ని ఆలోచనలను చేతితో ఆచరించరాదు ప్రతి ఆలోచనను హృదయం ద్వారా పంపి అక్కడ పరిశీలింపబడాలి.

అందుకే స్వామి ఏదైనా ఆలోచన రాగానే తక్షణమే ఆచరించక కొద్దిగా గ్యాప్ ఇవ్వమన్నారు. ఆ విరామ సమయంలో మనలోని విచక్షణా శక్తి పని చేయటం మొదలై ఆ ఆలోచన హృదయం చేత పరిశీలింపబడుతుంది అప్పుడు ఆ ఆలోచన మంచిదని తెలిస్తే మనం ఆచరణలో పెట్టాలి. ఒక వేళ ఆ ఆలోచన మనకు హానికరమని గ్రహించినప్పుడు వెంటనే దానిని వదిలివేయాలి.

కోరికల పట్ల మన ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలో స్వామి వివరించారు మనకు ఒక కోరిక కలగగానే వెంటనే మనం రెండు ప్రశ్నలు తీసుకోవాలి ఈ కోరిక సమాజానికి హాని చేస్తుందా? లేక ఈ కోరిక నాకేమైనా హాని చేస్తుందా! ఈ రెండు ప్రశ్నలకు కాదు అని జవాబు వచ్చినప్పుడు మాత్రమే మనం ఆ కోరికను నిరభ్యంతరంగా తీర్చుకొనవచ్చును. ఏఒక్క ప్రశ్నకైనా అవును అని సమాధానం వచ్చినప్పుడు మనం ఆ కోరికను మొదట్లోనే తుంచుకోవాలి.

ఈ స్థితిలో మనం కోర్కెలను ధర్మయుతం చేస్తున్నామన్న మాట అటువంటి కోరికలు మాత్రమే స్వామిని సంతోషపరుస్తాయని తెలుసుకోవాలి.

అంటే మనం మొదటి స్టెప్పులో కోర్కెలు అనే నదీప్రవాహాన్ని క్రమశిక్షణ అనే ఆనకట్ట ద్వారా నిరోధించాము. రెండవ స్టెప్పులో ధర్మమైన కోర్కెలు అనే జలాన్ని సత్యధర్మ శాంతి ప్రేమలనే చిన్న చిన్న పాయల ద్వారా ప్రవహింపజేసినప్పుడు ఆ నీరు అనేక గ్రామాలకి త్రాగునీటిని అందిస్తుంది. అటువంటి ధర్మమైన కోర్కెలు మన జీవితాన్ని సక్రమంగా నడిపిస్తు సమాజానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి.

కోరికలను ఆధ్యాత్మికపరం చేయటం : ఇక మూడవ స్టెప్పులో అలా చిన్న చిన్న పాయలుగా మారిన ఆ నది చాలా దూరం ప్రవహించి తన స్వస్థానమైన నదిలో కలుస్తుంది. స్వామి చెప్పేవారు “ నేను మీకు ఇవ్వదలచుకున్నది మీరు కోరుకునే దాకా మీరు కోరిన ప్రాపంచిక కోర్కెలన్నింటినీ తీరుస్తుంటాను.” అంటే మన ప్రాపంచిక కోర్కెలను వదిలేసి ఒక్క భగవంతునే కోరుకునే స్థితి.

కనుక మూడవ స్టెప్పులో ప్రాపంచిక కోర్కెలన్నింటినీ మానవ జీవిత లక్ష్యమైన భగవంతుని చేరుకోవటం అనే ఒక్క ఉన్నతమైన కోర్కెగా మలుచుకోవాలి. అంటే కోర్కెలన్నింటినీ ఆధ్యాత్మికపరం చేస్తున్నామన్నమాట. ఇదే మన కోర్కెల యొక్క అంతిమగమ్యం.

నారాయణ సేవ గురించి కొన్ని ముఖ్యాంశములు: స్వామి నారాయణసేవ గురించి చెబుతూ డబ్బులేనివాడు బీదవాడు కాదు. అధికమైన కోర్కెలు కలిగి అసంతృప్తి కలిగినవాడే బీదవాడు. సంతృప్తి కలిగినవాడే ధనవంతుడు. నారాయణసేవయంటే పూర్ఫీడింగ్ అనే చిన్న పదం కాదు. ఎదుటి వ్యక్తిలో భగవంతుని దర్శిస్తూ భగవంతునికే సేవ చేస్తున్నట్లుగా భావించి చేసే ఉత్తమమైన పని.

1980 నవంబరు 23న స్వామి ఉపన్యసిస్తూ, “మన దేశంలో ఎంతోమంది బీదవారు, అనాధలు, నిస్సహాయులు, అనారోగ్యవంతులు ఆకలిదప్పలతో బాధపడేవారు ఉన్నారు. అలాగే ఎన్నో సాయి సంస్థలు, లక్షల మంది సాయిభక్తులు ఉన్నారు. ఈ రోజు నుంచి ప్రతి సభ్యుడు ప్రతిరోజు ఒక బీదవానికైనా భోజనం పెట్టాలని నిర్ణయం తీసుకోవాలి.” అన్నారు.

ఇంకా స్వామి నారాయణ సేవ గురించి కొన్ని విషయాలు చెప్పారు. నారాయణ సేవ చేసే వారందరూ ఎదుటి వ్యక్తిలోని భగవంతునికే సేవ చేస్తున్నామని భావించాలి. వారు మనకిచ్చిన అవకాశానికి మనమే వారికి కృతజ్ఞత చెప్పాలి.

మనము ఎక్కడో కొనుక్కుని వచ్చి వాటితో నారాయణసేవ చేయటం కాదు. కుటుంబ సభ్యులు, సాయి సంస్థలో ఉన్న అక్క చెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ములతో కలిసి భగవంతుని నామస్మరణ చేస్తూ ఆహారపదార్థములను ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధనలాగ చేయాలి.

ప్రశాంతినిలయంలో జరుగుచున్న నిత్యనారాయణ సేవను, సమితిలోని కన్వీనర్లు అందరూ ఒక మోడల్ గా తీసుకొని సమితిలో అనుసరించగలగాలి.

మనం ఏలా అనునరించాలి? ప్రతి సాయి కుటుంబ సభ్యుడు భగవాన్ బాబా వారిని తమ కుటుంబములో ఒక సభ్యునిగా భావించి, ఒక భోజనం తయారు చేసి, ప్రతిరోజు ఒక వ్యక్తికి ఆ భోజనాన్ని పెట్టాలి. ప్రతి కన్వీనరు ఈ విధంగా చేస్తూ, ఇతర సభ్యులకి ఆదర్శంగా ఉండాలి.

కోరికలపై అదుపు గురించి స్వామి ఇచ్చిన సూచనల ప్రకారం మనం ఆహారాన్ని వృధా చేస్తూ, చెత్త డబ్బాలో వేయకుండా, మన చుట్టు ప్రక్కల అవసరమైన వారికి అందించాలి. మన కుటుంబాలలో ఎవ్వరూ ఆహారాన్ని వృధా చేయరాదు.

మన నిత్య జీవితంలో స్వామి చెప్పిన కోరికలపై అదుపు కార్యక్రమాన్ని మనస్ఫూర్తిగా ఆచరణలో ఉంచాలి.

మన ఆచరణ ఎంత వరకు ఉందో ప్రతి రోజు ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవాలి ఈ ప్రోగ్రాం గురించి స్టడీ సర్కిల్లో చర్చించాలి.

ఆ విధంగా పొదుపు కాబడిన ధనాన్ని, కాలాన్ని అధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కోసం వినియోగించాలి.

ఓం శ్రీ సాయిరాం

