మన ఆచారములు - అంతరార్థములు

ఉపవాసము

ఉపవాసము అంటే ముక్కోటి ఏకాదశి, మహాశివరాత్రి వంటి పర్వదినములలో పుణ్యం కోసం, అతి కష్టంమీద ఒక పూట భోజనం చేయడం మాని ఉండడమని అనుకునేవాడిని బాల్యంలో. తరువాత ఓ మహానుభావుని మాటలలో ఉపవాసమంటే, అన్నపానాదులను తీసుకొనే విషయములో నియంత్రణకోసము, భగవంతుని చేరువలో వసించడము (ఉప అనగా చేరువ, వాసము అనగా నివసించడము) అనే అర్థము తెలిసింది. దైవానికి దగ్గరలో వశించడమంటే? ఆ దేవదేవుని ధ్యానంతో గాని, భజనతోగాని, కీర్తనతోగాని, స్తుతిస్తూగాని గడపడమే ఉపవాసం. మరి ఉపవాసము చేయడమువలన లాభము ఏమిటి? పుణ్యమును కూడబెట్టడానికి, ఆత్మజ్ఞానమును పొందడానికి, ముక్తిని పొందడానికి అనే సమాధానములు మనము వినేవి.

ఉపవాసము చేయడము వలన బరువు పెరగకుండా నియంత్రణ చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఒక పూట ఉపవాసము ఉండి, రెండవపూట రెండు పూటలకు సరిపడా లాగించేస్తే ఫలితము శూన్యమే! మన శరీరములోని జీర్ణప్రక్రియ సజావుగా సాగేందుకు అప్పుడప్పుడు ఉపవాసం చేయడం అవసరం. ఇక రోజుకు మూడు పూటలా తినేవారు, ఒక పూట మానివేయడమువలన ఆదాచేసిన దినుసులు, అన్నార్తులకు అందించినట్లైతే అది నిజమైన ఉపవాసము క్రింద జమకట్టవచ్చు. అలాగే ఒక పూట అన్నం తినకపోతే, ఆకలిగొన్నవారి స్థితిని ప్రత్యక్షంగా దర్శించవచ్చు. ఈ కారణముచేత ఎవరైనా "భవతి భిక్షాందేహి!" అని ఇంటి ముంగిట నించుంటే, "చెయ్యి ఖాళీలేదు. అలావేళ్ళు." అని అనేముందు ఒకసారి ఆకలి గుర్తు వస్తుంది. ఆ విధముగా కాకిని తోలడానికి చెయ్యి విదల్చని వాడు కూడా దానగుణం అలవరచుకొనే అవకాశం ఉంది. ఆకలికి ధనవంతుడు, పేదవాడు అనే బేధములేదు కదా! అందరినీ సమదృష్టితోనే చూస్తుంది. కాబట్టి మనకున్నదానిలో అన్నార్తులను ఆదుకోడానికి కొంత వినియోగిద్దాం!

ఒక వ్యక్తి ఎదుటివ్యక్తిని చేయి చాచి అడగాలంటే అహంకారము చంపుకోవాలి. అది ఎంతో దయనీయమైన స్థితి. ఆ స్థితిలో ఒకవ్యక్తి అర్థిస్తున్నప్పుడు, మనవద్ద ఇచ్చేందుకు ఏమీలేకపోతే, కనీసం చిన్న బెల్లం ముక్క అయినా పెట్టాలని పెద్దలంటారు. వట్టిచేతులతో పంపకూడదని వారినీతి. ఇంద్రుడంతటివాడు కవచకుండలాల్కై కర్ణుని ఎదుట చేతులు చాపినవైనము, సాక్షాత్తు శ్రీ మహావిష్ణువు బలిచక్రవర్తి ఎదుట వామనునిగా యాచించిన సంఘటనలు కర్ణుని, బలిచక్రవర్తిని నేటికీ గుర్తుంచుకొనే అవకాశమును కల్పించాయి. మనపేరు చిరస్మరణీయము కావాలనే కోరిక తప్పుకాని, ఉన్నదానిలో నలుగురికీ చేతనైనంత సహాయం చెయ్యడం మనకు ఆత్మ సంతృప్తిని కలిగిస్తుందనడములో సందేహములేదు.

*