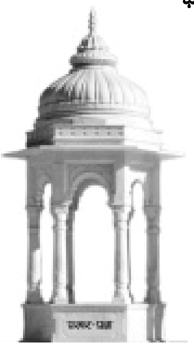
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్



యుగశక్తి గాయత్రి

ఓం వందే భగవతీం దేవీం శ్రీరామంచ జగద్గురుం
పాదపద్మే తయోః శ్రిత్వా ప్రణమామి ముహుర్ముహుః

ప్రఖర ప్రజ్ఞ — సజల శ్రద్ధ

సంకల్పం - సంరక్షణ
వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, పండిత
శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య
శక్తి స్వరూపిణి
మాతా భగవతీ దేవి శర్మ

ప్రధాన సంపాదకులు
డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యా
సంపాదక మండలి
డాక్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ
పొన్నూరు హైమవతీశాస్త్రి
ముక్కామల రత్నాకర్
డి.వి.ఆర్.మూర్తి
సాధన నరసింహాచార్య

సంపుటి 16 - సంచిక 10
మార్చి 2012
విడిప్రతి రూ॥ 12.00
సం॥ చందా రూ॥ 120
3 సం॥ చందా రూ॥ 350
10 సం॥ చందా రూ॥ 1116

పత్రిక చందా మనీ ఆర్డర్ ద్వారా కాని, డ్రాఫ్టు ద్వారా కాని పంపవలసిన చిరునామా
"శ్రీ వేదమాత గాయత్రీ ట్రస్టు"
గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము
హెచ్.పి. రోడ్, మూసాపేట,
అశ్విని హౌస్ దగ్గర,
హైదరాబాదు - 500 018.

శక్తిసాధన

శక్తియందే సమస్త అస్థిత్వములు ఇమిడి ఉన్నాయి. జడ, చేతనములన్నీ ఈ శక్తి యొక్క రూపాలే. ఒకచోట ఇవి సుషుప్తావస్థలో నిష్క్రియంగా ఉన్నట్లు కనపడితే మరోచోట జాగృతమై సక్రియంగా ఉన్నట్లు కనపడతాయి. జీవితములోని వివిధ రూపాలు దీనినుండే ప్రకటీకరింప బడతాయి. ఈ శక్తిచేతనయే పశుపక్ష్యాదులయందును, వృక్షవనస్పతులయందును అలరారుతూ ఉంటుంది. జీవితము మరియు జగత్తు శక్తిమయములనేవి ఎవరూ కాదనలేని సత్యములు. ఇక్కడ శక్తి తప్ప మరేమీలేదు.

శక్తిలీల యొక్క ఈ రహస్యము మానవజీవితంలో అన్నింటికంటే లోతైనది. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములు, అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు శక్తి యొక్క వివిధ రహస్యమయ ధారలను ప్రకటీకరిస్తాయి. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము, అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞ, సహస్రారచక్రములను మహాశక్తి తన యొక్క అనేక రహస్యములతో కాంతివంతం చేస్తుంది. మానవజీవితానికి కుండలినీ మహాశక్తియే అధిష్ఠాత్రి.

ఎవరు ఈ రహస్యమును తెలుసుకోలేక అజ్ఞానంలో ఉండిపోతారో వారు శక్తి సముద్రములో నివసిస్తూ కూడా దీనులై, దుఃఖితులై దయనీయస్థితికి చేరుకుంటారు. వారి స్థితి సముద్రములో ఉండి దాహంతో అలమటించే చేపకథవలె ఉంటుంది. ఈ రహస్యాన్ని ఎవరు తెలుసుకొని సాధన చేస్తారో వారు ఆదిశక్తి సంతానముగా గౌరవింపబడతారు. వారి రోమరోమములోను శక్తి సముద్రము ఉప్పొంగుతుంది. శక్తిసాధకులకు ఎక్కడా ఏదీ అసంభవం కాదు.

అసంభవమును సంభవం చేసే శక్తిసాధన యొక్క పరమవిద్య గాయత్రీ మంత్రమునందలి 24 అక్షరాలలో నిండి ఉన్నది. అనుభవజ్ఞులైన వారికే ఈ సత్యము అవగతమౌతుంది. ఈ దృష్టితో చూస్తే నవరాత్రి దినములలోని ప్రతి క్షణము మహత్తరమైనది. ఎవరు శక్తిసాధన యొక్క ఈ మహత్తర క్షణములను గుర్తించి గాయత్రీసాధనలో నిమగ్నులౌతారో వారు శక్తి కేంద్రాలుగా మారిపోతారు. జీవితము మరియు ప్రపంచములోని అనేక రహస్యమయ శక్తుల వరదానములతో వారి జీవితము సార్థకమౌతుంది.

పత్రిక అందనివారు ఈ క్రింది నంబరును సంప్రదించగలరు. **9949111175**

పత్రికకు సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వదలచినవారు క్రింది నంబర్‌ను సంప్రదించగలరు. **9989659905**

వంద మాటలు చెప్పేకంటే ఒక్క మంచి పని చేయటం మంచిది.

విషయ సూచిక

1. **సంపాదకీయం :** శక్తి సాధన 1
2. **విషయసూచిక-సద్గురు వచనామృతం :** అసహ్యానికి మూలం 2
3. **వేదమంత్రం :** ఈశ్వరుడు - న్యాయాధీశుడు 3
4. **గాయత్రీ విద్య-19 :** తపశ్చర్య 4
5. **బాలల భవితకు బంగారు బాట-26 :** తెప్పలుగ చెరువు నిండిన 6
6. **ధారావాహిక ప్రశ్నోపనిషద్ : ప్రథమకాండే పంచమోఽధ్యాయః :** ఈశ్వరభక్తి 7
7. **సూర్య విజ్ఞానం - 18 :** సూర్యగ్రహణం - సాధనాత్మక మర్మములు 8
8. **పూజ్య గురుదేవుల శతసూత్ర కార్యక్రమం : 41-50** సభ్యసమాజ నిర్మాణానికి సోపానాలు 11
9. **వ్యక్తి వికాసం :** ఎలా జీవించాలి? 13
10. **వ్యక్తి వికాసం :** వ్యావహారిక నైపుణ్యం పరసువేది వంటిది 15
11. **చైత్ర నవరాత్రుల ప్రత్యేకం :** అపరిమిత వరదానములను కురిపించే నవరాత్రి సాధన 17
12. **సూర్యసాధనా సంవత్సర ప్రత్యేకం :** సూర్యధ్యానం 19
13. **సాధనా విజ్ఞానం :** ప్రాణ ప్రవాహమును ఊర్ధ్వోన్ముఖం గావించే ఉడ్డియాన బంధం 22
14. **ప్రార్థనా విజ్ఞానం :** పరమార్థ భావనతో చేసిన యాచనయే ప్రార్థన 24
15. **ఆదిశక్తి లీలా కథలు-21 :** జగన్మాత ధ్యానరూపంలోని ప్రత్యేకతలు 26
16. **మౌనం - సర్వార్థ సాధనం** 28
17. **శ్రాద్ధ - తర్పణముల మహిమ** 29
18. **బ్రహ్మవర్చస్సు పరిశోధనా సారాంశం-9 :** ఈనాటి యువతలో పెరుగుతున్న మానసిక స్తబ్ధత 31
19. **పూజ్య గురుదేవుల అమృత వాణి :** ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట-3 33
20. **నావారితో నా మాట:** నూతన సంవత్సరంతో ప్రారంభమౌతున్న నూతన ప్రణాళికలు 37
21. **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం-16 :** హోమియో వైద్య సేవ 40
22. **నిత్యస్మరణీయులు - 5 :** ఆదర్శానికి ఆనవాలు అబ్దుల్ కలామ్-4 41
23. **సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 5** 43
24. **ఫాల్గుణ మాస పరమార్థం** 45
25. **వార్తలు:** రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు 46

సద్గురు వచనామృతం

అసహ్యానికి మూలం

మనం ఏదైనా వస్తువును కాని, గుణాన్ని కాని అసహ్యించుకుంటే, దానికి మూలం మనలోనే ఉంటుంది. మనలోని దోషాలను ఇతరులపై ఆరోపించి, మనలో ఉన్నటువంటి దోషాల ఉనికిని విస్మరించగోరుతుంటాము. మన అచేతన మనసు చాలా స్వాభిమానం కలది. అది ఏ బలహీనతను స్వీకరించడానికి త్వరగా ఒప్పుకోదు. అది తన దోషాలను ఇతరులపై ఆరోపిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక ఆలోచన ప్రవృత్తి మనలోని లోపాలపై వెలుగు ప్రసరింప చేస్తుంది.

అసహ్యించుకునే మనస్తత్వం ఏదో ఒక విశేషమైన ఆలోచనను మన మెదడులోకి ఎక్కిస్తుంది. ఆవేశం కలిగినప్పుడు తరచుగా ఇదే బాహ్య ఆలోచనగా మారుతుంది. మనం ఎంతగా వదిలించుకుందామని ప్రయత్నిస్తే అవి అంతగా మన మనస్సుకు హత్తుకుని, చివరకు మానసిక రోగాలుగా మారతాయి. మన మనస్సు అచేతన స్థితిలో ఏ ఆలోచనకు స్థానం ఇస్తుందో, ఆ ఆలోచన కొద్ది సమయం తరువాత మన మనస్తత్వంగా పరిణతి చెంది కార్యరూపం దాల్చుతుంది. సాధారణంగా మనం మన దోషాలను అంగీకరించడానికి ఇష్టపడము. కాని, ఆధ్యాత్మిక నియమం ప్రకారం మనం ఏదో ఒకరోజున మన దోషాలను స్వీకరించక తప్పదు.

- అఖండజ్యోతి, మార్చి, 1955

అనువాదం: సత్యనారాయణ గుప్తా

పండుగలు

మార్చి 2012

08-03-2012	హోలి
23-03-2012	ఉగాది

ఏప్రిల్ 2012

01-04-2012	శ్రీరామనవమి
05-04-2012	మహావీర్ జయంతి
26-04-2012	ఆదిశంకరాచార్య జయంతి

ఎదుటివారితో సంతోషాన్ని పంచుకుంటే మనకు తరిగేది ఏమీ ఉండదు.

వేద మంత్రం

ఈశ్వరుడు - న్యాయాధీశుడు

అగ్నిస్తిగ్మేన శోచిషా య గ్వం సద్విశ్వం న్య త్రిణమ్ ।
అగ్నిర్నో వ గ్వం సతే రయిమ్ ॥ - (సామవేద - 22)

భావార్థం : ఓ అగ్నిదేవా ! మీరు ఎల్లవేళలా అందరికి న్యాయం చేస్తారు. దుష్టులు దురాచారులైన పురుషులను, విఘ్నకారక తత్వములను ప్రజ్వలించుచున్న తీక్షణ జ్వాలలతో నశింప చేయండి. ధర్మాత్ములకు, మీ స్తుతి ఉపాసన చేసేవారికి బలము, ఐశ్వర్యము ఇవ్వండి.

సందేశం : ఈ మంత్రములో ఈశ్వరుని న్యాయాధీశుడి స్వరూపము స్తుతించబడినది. ఆయనకి ఎవరిపట్లా పక్షపాతము ఉండదు. మనం ఆయనను ఏదో విధంగా పొగిడి మన వశంలోకి తీసుకొని, కావలసిన పని చేయించుకొనుట అసంభవం. అనేక మంది వ్యక్తులు రకరకాలైన పూజలు - ఉపాసనలు చేస్తూ ఉండటం నలువైపులా స్పష్టంగానే కన్పిస్తూనే ఉన్నది. అనుష్ఠానము, కర్మకాండలు చేస్తూ ఉన్నప్పటికి ఎల్లప్పుడూ లేమి, దుఃఖము, ఆపదలలోనే మునిగి ఉంటుంటారు. వారు ఎల్లప్పుడు స్వార్థము, దురాచార భావనలు కలిగి ఉండుటయే దీనికి కారణం. పరమాత్మ న్యాయపు త్రాసులో ఈ పనులు ప్రదర్శన, మోసము మాత్రమే అగుట వలన వారు దండింపదగినవారు.

రెండవవైపు పూజ - ఉపాసన యొక్క కర్మకాండ చేయనప్పటికి ప్రతిసారి ధర్మానుసారమే వ్యవహరించే వారిపై భగవంతుని అనుదానము - వరదానముల వర్షము నిరంతరం కురుస్తూ ఉంటుంది. మనుష్యులందరు ఆ పరమపిత పరమాత్మ యొక్క సంతానమే, ఆయనకు అందరూ సమానమే. ఎవరు ఎటువంటి పనిచేస్తారో వారికి దానికి తగిన ఫలమే లభిస్తుంది. 'అవశ్యమేవ భోక్తవ్యం కర్మశుభాశుభమ్' - ఈ వాస్తవాన్ని మనం తరచూ మరచిపోతూ ఉంటాము. మనకు కర్మల ఫలం తప్పనిసరిగా లభిస్తుంది. నేడు కాకపోతే రేపు, ఈ జన్మలో కాకపోతే వచ్చే జన్మలో కాని, కర్మఫలాన్ని ఎవరూ తప్పించుకోలేరు. ఇదే ఈశ్వరుని స్వరూపం. ఈ తథ్యము పట్ల మన విశ్వాసము దృఢమైన కొద్దీ మనలోపల సాత్విక భావన ఎక్కువగా వికసిస్తుంది. పతనోన్ముఖ మగుట తగ్గి ఊర్ధ్వగామియగుటయే సాత్వికత. అంతఃకరణలో శ్రేష్ఠుడగుటకు ఆకాంక్ష కలిగి, అందుకు ప్రయత్న శీలుడగుటయే సాత్వికత. సత్, రజ, తమో - ఈ మూడు గుణములతో సంపూర్ణ సృష్టి నిండి ఉన్నది. మనుష్యుని మనస్సు కూడా ఈ మూడు గుణములచే తయారైనది. తామస గుణాలను త్యజించి రాజసాన్ని, రజో గుణాన్ని త్యజించి సాత్విక గుణాలను వికసింప చేసుకొనుటయే వైదిక ధర్మములో అంతిమ లక్ష్యము. ఈ జ్ఞానమే మనలను దుష్కర్మల నుండి, దుర్గుణాల నుండి కాపాడి, జీవితంలో ప్రతి రంగంలో ప్రకటితమై దానిని సుందరము, శ్రేష్ఠము, సాత్వికంగా చేస్తుంది. చిన్న - పెద్ద ఏ పనిచేసినా, దృష్టి సత్వము వైపు వెళ్తుంది. వివేక బుద్ధి జాగృతమై ఈశ్వరుని కోపానికి గురియయ్యే ఏ పనిని చేయనివ్వదు.

మనం ప్రతిదినం, ప్రతిక్షణం - "మేము ఈశ్వరుని సర్వ వ్యాపియైన న్యాయాధికారిగా అంగీకరించి, ఆయన అనుశాసనలో మా జీవితం గడుపుతాము" అనే సత్సంకల్పాన్ని వల్లె చేసుకుంటూ ఉండాలి. దీనిలోనే మనకు మేలు ఉన్నది. దీని ద్వారా మనం "పుత్రేషణ, విత్తేషణ, లోకేషణ" ల నుండి విముక్తి చెంది, పాపపంకిలంలో చిక్కుకు పోకుండా కాపాడుకోగలుగుతాము. అప్పుడు మాత్రమే ఆత్మబలం, బుద్ధిబలం, ధనబలం, ఐశ్వర్యం ప్రాప్తిస్తాయి.

దీనినే ఈశ్వరుని యొక్క ఉపాసన అంటారు.

★★★

సంజీవని సాధనా శిబిరము

1 మే, 2012 నుండి 9 మే, 2012 వరకు 9 రోజుల సంజీవని సాధనా శిబిరము శాంతికుంజ్, హరిద్వార్‌లో తెలుగుభాషలో నిర్వహించబడుచున్నది. ఆసక్తి కలవారు ముందుగానే తమ పేర్లను గాయత్రీ చేతనా కేంద్రములో నమోదు చేసుకొనవలసినదిగా కోరడమైనది. (వయోవృద్ధులకు, అనారోగ్య పీడితులకు, చిన్న పిల్లలకు సాధనా శిబిరములో పాల్గొనుటకు అనుమతి లేదు)

ఎ. వేణుగోపాల రెడ్డి - ఫోన్ 9949111175

నిరక్షరాస్యతను ఎంత త్వరగా తరిమేస్తే అంత మంచిది.

గాయత్రీ విద్య-19

తపశ్చర్య

తపస్సు యొక్క అర్థము వేడి, గతి, (movement, speed) క్రియాశీలత, ఘర్షణ, సంఘర్షణ, తితీక్ష, కష్టములను సహించుట. ఏ వస్తువునయినా పవిత్రంగా, దోషము లేకుండా చేయాలంటే దానిని తపింపచేయాలి. బంగారమును తపింపచేయడం (పుఠం) పెట్టడం వల్ల మేలిమి బంగారం అవుతుంది. డాక్టర్ల తమ పరికరాలను తపింపచేసి (sterilize) చేసిన తరువాత శస్త్రచికిత్స చేస్తారు. కత్తులకు సానబెట్టితేగాని ఉపయోగపడవు. వజ్రాలను సానబెట్టినప్పుడే అది అందంగా తయారవుతాయి.

వ్యాయామం వంటి కష్టసాధ్యమైన పనులు చేయకపోతే ఎవరు పహిల్వానులు కాలేరు. అధ్యయనంవంటి కఠోర శ్రమ చేయకపోతే ఎవరు విద్వాంసులు కాలేరు. తల్లి తన బిడ్డను గర్భములో నవమాసాలు పాలన పోషణ చేసి, ఆ భారమును మోయకుండా ఆ కష్టము లేకుండా మాతృత్వాన్ని పొందలేదు. బట్టలను ఎండలో ఆరవేయకపోతే కంపుకొడతాయి. గోదాములలో ఉన్న ధాన్యమును అప్పుడప్పుడు ఎండలో ఉంచకపోతే పురుగులు పడతాయి. ఇటుకలను బట్టీలో కాల్చకపోతే అవి గట్టిపడవు.

ప్రాచీనకాలమందు పార్వతిదేవి తపస్సు చేసి కోరిన ఫలాన్ని సాధించుకున్నది. భగీరథుడు తపస్సు చేసి గంగాదేవిని భూలోకమునకు తీసుకుని వచ్చాడు. ధృవుని తపస్సు భగవంతుని ద్రవింపచేసింది. తాపసులు కఠోర తపస్సుచేసి సిద్ధులు ప్రాప్తించుకునేవారు, రావణాసురుడు, కుంభకర్ణుడు, మేఘ నాథుడు, హిరణ్యకశిపుడు, భస్మాసురుడు మొదలైన వారు తపస్సు యొక్క ప్రభావం చేతనే విలక్షమైన వరదానములు పొందారు. ఈనాడు కూడా ఎవరికేదైనా ప్రాప్తించినచో, అది తపస్సు చేతనే ప్రాప్తించుచున్నది.

ఈశ్వరుడు తపస్వుల యెడనే ప్రసన్నుడై వారికి కోరిన ఆశీర్వాదములు ఇస్తాడు. ధనవంతుడు, సంపన్నుడు, సుందరుడు, ఆరోగ్యవంతుడు, విద్వాంసుడు, ప్రతిభాశాలి, నాయకుడు, అధికారి మొదలైన రూపములో ఉన్నవారు ఈ జన్మలోనో గత జన్మలలోనో చేసిన తపస్సుని బట్టి ఆస్థితి లభించి ఉంటుంది. మరల తపస్సు చేయని ఎడల పూర్వపు తపస్సు యొక్క ప్రకాశం మసకబారుతుంది. ఆ పూర్వ తపఃఫలాలు కూడా తగ్గడం మొదలవుతుంది.

ఈరోజు క్రిందపడి ఉన్నవారు వారు పైకి లేచేందుకు ఒకటే మార్గం ఉన్నది. అది తపస్సు. తపస్సు చేయకుండా ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక ఫలాలు పొందజాలరు. తపస్సుతోనే కావలసినవి పొందగలరు. కళ్యాణం యొక్క తాళాలు తపస్సు అనే ఇనుప పెట్టెలో ఉన్నాయి. దీనిని తెరువగలిగిన వారికి అభీష్ట వస్తువులు ప్రాప్తిస్తాయి.

రెండు అరచేతులు రుద్దుకుంటే వేడి పుడుతుంది. రెండు ఎండు కర్రలను గట్టిగా రుద్దితే, ఆ రాపిడికి అగ్ని పుడుతుంది. గతి, వేడి, క్రియ, ఈ మూడు రాపిడి యొక్క పరిణామములే. మిషన్‌ను నడపాలంటే దానిలోని ఒక భాగాన్ని నొక్కడమో, నెట్టడమో చేయాలి. లేకపోతే ఎంత ఖరీదైన యంత్రం అయినా పనిచేయదు. శరీరాన్ని మంచిగా ఉంచుకోవాలంటే వ్యాయామం తప్పనిసరి. ఆత్మయందు తేజస్సు, సామర్థ్యము, చైతన్యం ఉత్పన్నం చేయాలంటే తపస్సు చేయవలసి వస్తుంది. గిన్నెలను తోమకపోతే, ఇంటిని చిమ్మకపోతే పరిసరాలు మాలిన్యాలతో అశుద్ధంగా ఉంటాయి. తపశ్చర్యను వదిలివేస్తే ఆత్మకూడా శక్తిహీనమై, నిస్తేజమై, వికారగ్రస్తమవుతుంది. బద్ధకం, విశ్రాంతివల్ల అన్నమయ కోశం ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉండదు. అందువలన ఉపవాసం, ఆసనం, తత్వశుద్ధితో పాటు తపశ్చర్యకూడా అన్నమయకోశమును సువ్యవస్థంగా ఉంచడానికి అత్యంత ఆవశ్యకము.

ప్రాచీనకాలంలో తపశ్చర్యకు చాలా మహత్వం ఇవ్వబడింది. ఎవరు ఎంత పరిశ్రమ చేస్తారో, ఎంతగా కష్టములను సహించగలరో, ఎంత సాహసవంతులో, ఎంత పురుషార్థం, చేయగలరో, ఎంతగా క్రియాశీలురుగా ఉంటారో వారికి అంతే కీర్తి ప్రతిష్టలు లభించేవి. ధనవంతులు, సంపన్నులు, రాజులు, మహరాజులు తమ పిల్లలను గురుకులాలకు పంపేవారు. అక్కడ వారి కఠోర జీవన శిక్షణ లభించేది. అందువలన వారు దృఢంగా ఉండేవారు. ఎటువంటి విపత్తులుతోనైనా పోరాడటానికి, సంపత్తులను ప్రాప్తించుకోవడానికి మార్గం సుగమం అయ్యేది.

ఈనాడు తపస్సు యొక్క మహత్యాన్ని ప్రజలు మరచి పోయారు. కులాసాగా, బద్ధకంగా, వయ్యారంగా, నాజూకుగా

మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని వృత్తితో కాకుండా అతని ప్రవృత్తి బట్టి అంచనా వేయాలి.

ఉండటం అనేది ధనికుల చిహ్నంగా భావిస్తున్నారు. ఫల స్వరూపంగా పురుషార్థం తగ్గిపోతున్నది. యోగ్యత ద్వారా పొందవలసిన దానిని మోసంతో, ధూర్తతతో, అన్యాయంతో పొందాలనుకుంటున్నారు, పెద్దవారిగా చెలామణి అవ్వాలని అనుకుంటున్నారు.

గాయత్రీ సాధకులు తపస్వులు కావాలి. ఆస్వాద వ్రతం, ఉపవాసం, ఋతుప్రభావములు సహించడం, ఓర్పు, ఘర్షణ, బ్రహ్మచర్యం, మౌనం మొదలైన తపశ్చర్యల అవసరము. అన్నమయకోశాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి శరీరాన్ని, మనస్సులను స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోవాలి. శ్రమ, కర్తవ్యపరాయణతను జాగరూకతను జీవితంలో నింపుకోవాలి. సమయాన్ని బహు మూల్య సంపత్తిగా అర్థం చేసుకుని ఒక్క క్షణం కూడా నిరర్థకంగా వదలివేయకూడదు.

లోకోపకారము, లోకసేవ, సత్కార్యముల కొరకు దానం, యజ్ఞీయ భావనతో చేసే పరమార్థ జీవనం, ఇతరుల లాభం కొరకు తమ స్వార్థమును బలిదానం చేయడం తపస్వి జీవన ప్రధాన చిహ్నం. **ఈనాటి పరిస్థితులలో ప్రాచీన కాలంలోవలె తపస్సు చేయడం సాధ్యం కాదు. భగీరథుడు, పార్వతి, రావణునివలె తపస్సు చేయడానికి తగిన శారీరిక స్థితి కూడా లేదు. దీర్ఘకాలం నిరాహారంగా ఉండటం, విశ్రాంతి లేకుండా చాలాకాలం సాధనారతులవ్వడం ఈనాడు సంభవం కాదు. అలాచేస్తే శరీరానికి బాధాకరం అవుతుంది.**

సత్యయుగంలో శరీరం వాయుతత్వ ప్రధానంగా ఉండేది. త్రేతాయుగంలో అగ్నితత్వం ప్రధానం ఉండేది. ద్వాపరంలో జలతత్వం అధికంగా ఉండేది. ఈనాటి కలియుగంలో మానవదేహం పృధ్వీతత్వ ప్రధానమైనది. అందువల్ల ఆ యుగములలో సాధ్యమయ్యే సాధనలు ఈనాడు కుదరవు. పృధ్వీతత్వం ఇతర తత్వముల కంటే స్థూలమైనది. అందువల్ల ఆధునిక కాలములోని శరీరం సత్యయుగం, త్రేతా, ద్వాపరములలో తేలికగా అయ్యే సాధనలు చేయలేదు.

వర్తమాన కాలంలో సామాజిక, ఆర్థిక, బౌద్ధిక వ్యవస్థలలో మార్పురావడం వల్ల జీవిత విధానంలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. పెద్ద పెద్ద నగరాలలో యాంత్రిక జీవనం వల్ల శారీరిక శ్రమ ఎక్కువగా చేయనవసరం ఉండదు. కృత్రిమ వాతావరణం వల్ల జలవాయువులు కూడా కాలుష్యానికి గురి అవుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో పూర్వకాలపు తపస్సు చేయడం ఎక్కడ సాధ్యపడుతుంది?

కొద్దికాలం వరకు నేతి, ధోతి, వస్తి, వజ్రోలి, కపాలభాతి మొదలైన క్రియలు తేలికగా అయ్యేవి. కాని యుగ ప్రభావం వల్ల వాటి సాధన కఠినమయింది. ఈ పద్ధతులను అనుసరించిన వారు పొందిన ఫలితములు అంతంత మాత్రమే.

ఈ కఠిన సాధనలు చేయడం వల్ల అనేక హఠయోగులు కష్టసాధ్యరోగాల పాలవుతున్నారు. అందువల్ల వర్తమాన కాలంలో శారీరిక స్థితి ధ్యానంలో ఉంచుకుని తపశ్చర్యను చాలా జాగ్రత్తగా చేయడం అవసరం. **ఈనాటి సమాజంలో సేవ, జ్ఞాన ప్రచారము, స్వాధ్యాయము, దానం, ఇంద్రియ సంయమము మొదలైన వాటిని ఆధారం చేసుకుని మన తపోసాధనలు జరగాలి.**

★★★

కదిలించే కళ్లు

67 సీ॥ *అజ్ఞానవశమయిన అల్లాడుచున్నట్టి*
జనులను తరియించుజాడతెలుపు
అపర "భగీరథుం"డ నగనాదరమున
జ్ఞానగంగను తెచ్చి జార్చుమయ్య !
మూలికా వైద్యంపు మూలాలు తెలుపుచు
శాస్త్రీయ సరణిలో చక్కదిద్ది
"చరకుండు" గరపిన శాస్త్రంబు తెలుపుచు
ప్రజలను నడిపించి వరలుమయ్య !!

తే॥ అనుచు గురుదేవుడొసగిన యాజ్ఞలన్నీ
పొల్లుపోనీక తెలుపంగ చెల్లుగాన
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

68 సీ॥ *వైద్యరంగమునందు వరమిచ్చినట్టుల*
పదిమంది కందేటి పథము తెలుపు
"యాజ్ఞవల్క్యుని" వోలె యజ్ఞాలు జరుపుచు
అగ్నివైద్యమునేర్పి అలరుమయ్య !
సాధనా శిబిరాలు చక్కగా నడిపించి
సంస్కారములనేర్పి సంస్కరించి
"జమదగ్ని" రుషివోలె జగములు మెచ్చంగ
సంస్కార కేంద్రాలు జరుపుమయ్యా !"

తే॥ అనుచు గురుదేవుడొసగిన యాజ్ఞలన్నీ
పొల్లుపోనీక తెలుపంగ చెల్లుగాన
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

రచన-మధుర కవయిత్రి
పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

మూర్ఖులు సుఖం ఎక్కడో ఉందని ఎదురు చూస్తుంటారు.

బాలల భవితకు బంగారు బాట-26

తెప్పలుగా చెరువు నిండిన

బొంబాయి నగరంలో వజ్రనాభుడు అనే వ్యాపారి ఉండేవాడు. రత్నాకరుడు అతని ఏకైక కుమారుడు. వజ్రనాభుడు సముద్రంపై తిరుగుతూ వజ్రాల వ్యాపారం చేసేవాడు. తన కుమారుణ్ణి కూడా తనతో తిప్పుతూ వ్యాపారంలోని మెళకువలన్నీ నేర్పాడు. యుక్తవయస్సు వచ్చేసరికి రత్నాకరుడు కూడా వ్యాపారంలో ఆరితేరాడు.

వజ్రనాభుడు ఒకనాడు హఠాత్తుగా గుండెపోటుతో మరణించాడు. రత్నాకరునికి ఆ నగరంలో ఉండబుద్ధి కాలేదు. ఇల్లు వాకిలి అమ్మేసుకుని నగరం విడిచి ఓడ ఎక్కాడు. తండ్రి నేర్పిన విషయాలకు తన తెలివి తేటలను కూడా జతచేసి కోట్లు సంపాదించాడు. అలా వ్యాపారం చేస్తూ చేస్తూ మకర ద్వీపానికి చేరుకున్నాడు. ఆ ద్వీపం అతనికి బాగా నచ్చింది. అక్కడే స్థిర నివాసం ఏర్పరుచుకున్నాడు. వివాహం చేసుకోవాలని ఆలోచించాడు. ఆ మాట అనుకోగానే బొంబాయి నగరం, ఆ నగరంలోని బంధువులు అందరు గుర్తుకు వచ్చారు. ఒక్కసారి వెళ్ళి వారందరిని చూచి, నచ్చిన పిల్లను పెళ్ళిచేసుకొని రావాలనుకున్నాడు. అనుకున్నదే తడవుగా ఒక నమ్మకస్తుడైన సేవకుని వెంట రమ్మన్నాడు. దగ్గర బంధువులందరికి కానుకగా ఇవ్వాలని కొన్ని వజ్రాలను పెట్టెలో సర్దుకున్నాడు.

కొన్నాళ్ళకు రత్నాకరుడు బొంబాయి నగరం చేరుకున్నాడు. ఇంత కాలం సముద్రం మీద ప్రయాణం చెయ్యడం వల్ల బాగా అలసిపోయాడు. గడ్డం మాసిపోయింది. శరీరం మీది దుస్తులు మురికిగా తయారయ్యాయి. చూడడానికి బికారిలాగా కనిపిస్తున్నాడు.

సొంత ఊరిలో అడుగుపెట్టగానే బంధువులను చూడాలన్న ఆత్రం పెరిగిపోయింది. అదే రోజు తమ బంధువులు అందరు వన భోజనాల కొరకు తోటకు వెళ్లారని తెలిసింది. వెంటనే చూడాలన్న ఆత్రంలో బట్టలైనా మార్చుకోకుండానే సేవకునితో కలసి తోటకు వెళ్ళాడు. తోటలో ఉన్న బంధువులందరు రత్నాకరుని చూచి గుర్తుపట్టారు. కాని అతని దుస్తులు, వాలకం చూచి, వ్యాపారంలో దివాలా తీసి తిరిగి వచ్చాడని భావించారు. పలకరిస్తే ఎక్కడ ధన సహాయం అడుగుతాడో అని భయపడ్డారు. గుర్తుపట్టనట్లే నటిస్తూ వారి పనులు వారు చేసుకుంటున్నారు.

రత్నాకరుని వారి బుద్ధి తెలిసిపోయింది. సేవకుని వెంట రమ్మని ఒకచెట్టు క్రింద కూర్చున్నాడు. ఆ మాటా ఈ మాటా మాట్లాడుతూ మెల్లగా వజ్రాల పెట్టె తెరిచాడు. సూర్యకిరణాల కాంతికి వజ్రాలు ధగధగ మెరిసిపోతున్నాయి. అది చూచి బంధువులంతా మెల్లమెల్లగా దగ్గరకు చేరారు. "ఇన్నాళ్లు ఎక్కడున్నావు? ఏం చేశావు? ఒక్కసారన్నా కబురు చెయ్యలేదేం! ఒంటరిగా ఎన్ని కష్టాలు పడ్డావో! రా! స్నానం చేసి భోజనం చేద్దువుగాని అంటూ బావా! తమ్ముడు, అల్లుడు, మామ, బిడ్డా అని రకరకాలుగా వరుసలు కలిపి పిలవడం మొదలు పెట్టారు. కొందరైతే పేరు పెట్టి పిలుస్తూ కరచాలనం చేశారు.

రత్నాకరునికి వారి బుద్ధి బాగా అర్థం అయిపోయింది. ఒక్క మాటకు కూడా సమాధానం చెప్పలేదు. చిరునవ్వుతో సేవకునికి సైగ చేశాడు. సేవకుడు పెట్టె మూసిపట్టుకున్నాడు. మౌనంగా ఇద్దరూ లేచి నిలబడ్డారు. కొందరు అడ్డంగా వచ్చి, అయ్యో! నన్ను గుర్తుపట్టలేదా? నేను నేను అంటూ పరిచయాలు చేసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. రత్నాకరుడు మారు మాట్లాడకుండా సేవకునితో కలసి ఓడను చేరుకున్నాడు. "ఇలాంటి బంధువులను చూడడానికా ఇంత తపన పడిపోయాను" అనుకుంటూ ఉంటే చిన్ననాడు చదువుకున్న సుమతీ శతక పద్యం గుర్తుకు వచ్చింది. "తెప్పలుగ చెరువు నిండిన కప్పలు పదివేలు చేరు" అనుకుంటూ నవ్వుకున్నాడు.

చూశారుగా బాలలూ! వజ్రాలలోని మహిమ. బంధుమిత్రుల మతిమరుపును దెబ్బకు పోగొట్టాయి. మానవ స్వభావాన్ని తెలియ పరచాయి.

కII ధనమున్న చోటనందరు
తనవారిగ మెలగుచుండ్రు తడయక వినుమా
ధనమంత తరిగిపోవగ
తన మన భావంబు పోవు తథ్యము బాలా !

– మధుర కవయిత్రి,
పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

వివేకవంతులు తమ దగ్గరున్న దానితోనే ఆనందంగా జీవిస్తారు.

ధారావాహిక ప్రజ్ఞోపనిషద్ : ప్రథమకాండే పంచమోఽధ్యాయః

ఈశ్వర భక్తి

'ఈశ్వరభక్తి' అనగా మానవులు తాము చేసే పనుల వలన పొందే అనుభూతి. ఇది ఈశ్వరునిచే ఈయబడినది. అది ఈశ్వరునికే చెందినదన్న నమ్మకాన్ని కలిగి ఉండడమే. కానీ లౌకికపరమైన ప్రయోజనాలు పొంది, అవి మాత్రమే దేవునిచే ఈయబడినవని, వాటిని మాత్రమే కోరుకుంటూ యదార్ధభక్తికి దూరమయ్యే మానవులు నేడు అధికంగా అగుపిస్తున్నారు. ఏ భక్తి అయితే ఆత్మ కళ్యాణాన్ని తద్వారా విశ్వకళ్యాణాన్ని కోరుతుందో అదే నిజమైన భక్తి. ప్రత్యక్ష అనుభూతి ద్వారా పరమేశ్వరుని కటాక్షం పొందడమే ముక్తికి కారణమౌతుంది. ఇటువంటి భక్తిని ఆశ్రయంగా చేసుకుని, ఆత్మీయత ఏర్పడుతుంది. ఆ ఆత్మీయత ఏ విధంగా ఉంటుందంటే.

ఆత్మీయం ప్రేమయత్తస్య భావనోద్భరితం మనః ।
ప్రత్యక్షం స్వర్గానందానుభూతింతు రసంతి యే ॥69

ఎవరి హృదయం ఆత్మీయతతో కూడినదై, ప్రేమతత్త్వాన్ని కలిగి ఉంటుందో అదే నిజమైన ప్రత్యక్ష స్వర్గం. ఎవరైతే ఆ ఆనంద సరస్సులో అలరారుతారో వారికి లౌకిక వాసనలు, ఆలోచనలు అంటవు.

పూర్వం కౌశికుడు అనే వేద బ్రాహ్మణుడు, మహా తపస్సంపన్నుడై, ఒకనాటి ఉదయం చెట్టుక్రింద కూర్చొని వేదమంత్ర పఠనం కొనసాగిస్తున్నాడు. అపుడు ఒకకొంగ అతని తలపై రెట్ట వేసింది. వెంటనే కోపంతో రగిలిపోయిన కౌశికుడు తీక్షణంగా ఆ కొంగవైపు చూడగా, అది అతని కోపాగ్నికి తాళలేక భస్మమై మరణించింది. అంటే వేదపఠనం చేస్తున్నప్పటికి, అతని హృదయం రాగ, ద్వేషాలతో నిండి ఉన్నదన్నమాట. భక్తి, ఆత్మీయతలకు అతని హృదయంలో స్థానం లేదు.

అనంతరం యాచనకై గ్రామానికి వెళ్ళి, ఒక ఇంటిముందు నిల్చి, "భవతీ భిక్షాందేహి" అని యాచించగా, ఆ ఇంట్లో గృహిణి, కొంచెంసేపు వేచి ఉండమని కోరింది. ఇంతలో ఆమె భర్త భోజనానికి ఇంటికి వచ్చాడు. గృహిణి పతిసేవలో నిమగ్నమై బ్రాహ్మణుని (కౌశికుని) మాట మర్చిపోయింది. అయితే కొద్దిసేపటికి గుర్తుకు వచ్చి, భోజన పదార్థాలతో బయటకు వచ్చిన ఆమెను చూచి, కోపంతో కళ్ళెర్రజేసి చూడసాగాడు. అయితే ఆత్మీయతాభక్తితో కూడిన ఆమె హృదయం, అతని కోపానికి చలించక, "నీవు కన్నెర్ర జేస్తే, మాడి మసి అయిపోవటానికి అమాయకపు కొంగను కాను" అని పలికింది. దానికి కౌశికుడు మిక్కిలి ఆశ్చర్యచకితుడయ్యాడు. ఎందుకంటే ఎక్కడో, ఏకాంత ప్రదేశంలో జరిగిన 'కొంగ మరణం' ఆమెకు ఎలా తెల్సిందా? అని ఆశ్చర్యపోయాడు. పతిసేవ లేదా పతిభక్తి అనే అంశాలను గురించి మనస్సు ఆలోచిస్తున్నపుడు ఆమెకు ఇతర ధ్యాస లేదు. అదే పరిపూర్ణమైన భక్తి. ఆత్మీయతా తత్త్వం, ప్రేమైక తాదాత్మ్యం ఉన్నప్పుడు ఇతర అంశాలకు తావు లేదు. అదే విధంగా ధర్మవ్యాధుడు అనే మాంసవ్యాపారి కూడా జంతువుల మాంసాన్ని విక్రయించేటపుడు ఎటువంటి రాగద్వేషాలకు తావీయలేదో, తల్లిదండ్రులను సేవించేటపుడు అలాగే నిర్వికార చిత్తవృత్తితో ఉండేవాడు. ఇదే యదార్థమైన భక్తికి చిహ్నం.

భవంతి కృతకృత్యాస్తే ప్రాప్తం, ప్రాప్తవ్యమేవ తైః ।
ఏకార్థసుఖసౌ విధ్య భావః, సంకీర్ణ స్వార్థ జః ॥ 70

ఏ యదార్ధ భక్తి ప్రేమైకతత్త్వచింతనతో కూడి ఉంటుందో, అది ఆ ప్రయత్నంలో కృతకృత్యులు అనగా, పరిపూర్ణతను కలిగినవారుగా తీర్చిదిద్ది, ఏదైతే పొందతగినదో, దానిని పొందేటట్లు, భక్తి అనే ఒకే అర్థంతో కూడిన పరమార్థతత్త్వాన్ని, సంకీర్ణ స్వరూపాన్ని విడిచి, స్వార్థ చింతనతో భక్తి భావాన్ని చెడగొట్టి, కేవలం లౌకిక సంతోషాలపై, సుఖాలపై మక్కువ కలిగేటట్లు చేస్తుంది. నేటి హేతువాదులు, కొన్ని వర్గాలకు చెందిన నాస్తికులు కేవలం ఒక మతాన్నో, కొందరి భావాలనో విమర్శిస్తూ, వారు బాధ చెందుతూ ఉంటే, ఆ బాధలో ఆనందాన్ని వెదుకుతూ అదే పరమానందంగా భావిస్తారు. ఇదో మూర్ఖ ప్రపంచానికి నిదర్శనం.

సనాశయతి నూనం తం, భక్తి భావంతథా చ యే ।
అపేక్షయా పరేషాంతు విలాసవిభవాన్వితాః ॥ 71

ఇటువంటి లౌకిక చింతనతో కూడిన భావన భక్తి భావాన్ని, భక్తి తత్త్వాన్ని నశింపచేస్తుంది. ఇతరుల బలహీనతలను తమకు అనుగుణంగా మల్చుకుంటూ, వారిని పెడత్రోవలో పయనింప చేస్తూ, తనకు తోడుగా మరొకరిని చెడగొట్టామన్న ఆత్మసంతృప్తితో జీవించే దుష్టశక్తులు అత్యంత ప్రమాదహేతువులు. ఇంద్రియాలు, సుగంధాన్ని ఆస్వాదించే ముక్కు, రుచికరమైన పదార్థాలను ఆస్వాదించే నాలుక, మంచి దృశ్యాలను చూసి ఆనందించే నేత్రాలు, మంచి సంగీతాన్ని విని ఆనందించే చెవులు సక్రమంగా పనిచేసినపుడు ఇతర ఆలోచనలకు తావుండదు. అలా కాకుండా ఇంద్రియాలను వక్రమార్గంలో పయనింపచేస్తూ, ఆ తాత్కాలిక ఆనందాన్నే అసలైన ఆనందంగా భ్రమింపచేయడం నాశనకారణ మౌతుంది.

– కథాకథన వ్యాఖ్యానం: సాధన నరసింహాచార్య

జీవితం అనే యుద్ధంలో గెలవడానికి ధైర్యాన్ని మించిన ఆయుధం లేదు.

సూర్యగ్రహణం - సాధనాత్మక మర్మములు

సూర్యునికి, చంద్రునికి సంభవించే గ్రహణములు ఏమిటి? వీటికి సమాధానం ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థి కూడా చెప్పగలడు. సూర్యునికి చంద్రునికి మధ్య పృథ్వి వచ్చినపుడు, పృథ్వి యొక్క నీడ చంద్రునిపై పడుతుంది. ఆ దృశ్యాన్ని చంద్రగ్రహణం అంటారు. సూర్యునికి పృథ్వికి మధ్య చంద్రుడు వచ్చి, సూర్యుని చంద్రుడు కప్పివేసినపుడు కనిపించే దృశ్యాన్ని సూర్యగ్రహణం అంటారు. కాని విషయం ఇంతటితో ఆగిపోలేదు. ఈ గ్రహణ ప్రక్రియలో ఖగోళ విజ్ఞానం, బ్రహ్మాండములో జరిగే క్రియా కలాపములు చేతనత్వ జగత్తును ప్రభావితం చేసే అనేక రహస్యాలు దాగి ఉన్నాయి.

ఖగోళ విజ్ఞానుల ప్రకారం పృథ్వి తన చుట్టూ తాను 24 గంటలలో ఒకసారి తిరుగుతుంది. విభిన్న అక్షాంశాలలో దాని నడక వేరువేరుగా ఉంటుంది. విషువత్ రేఖపై దీని వేగం గంటకు 2040 మైళ్ళు, 30^0 అక్షాంశం వద్ద గంటకు 900 మైళ్ళు, 45^0 అక్షాంశము వద్ద గంటకు 735 మైళ్ళు, 60^0 అక్షాంశం వద్ద గంటకు 520 మైళ్ళు. ఇంకొకటి పృథ్వి సూర్యుని చుట్టూ సెకండుకు 18.5 మైళ్ళ వేగంతో తిరుగుతుంటుంది. సూర్యుని చుట్టూ పృథ్వి తిరగటానికి 365 రోజులు పడుతుంది. వస్తుతః సవ్యంగా లెక్కవేస్తే ఇది 365 రోజుల, 5 గంటల, 48 నిమిషాల 46 సెకండ్లు. సూర్యుని చుట్టూ భూమి సమకోణంలో కాక 62.5^0 లలో వంగి తిరుగుతుంది.

ఆకాశంలో సూర్యుని మార్గం 16^0 వెడల్పుగా ఉంటుంది. దీనిలో సూర్యుడు, చంద్రుడు అన్నీ గ్రహాలు తిరుగుతూ కనిపిస్తాయి. ఆకాశంలో ఈ మార్గాన్ని జోడియాక్ (Zodiac) అంటారు. ఈ జోడియాక్‌ను 12 భాగాలుగా విభజించారు. వీటిని రాశులు అంటారు. ప్రతిరాశి 30^0 ఉంటుంది. సూర్యుడు ఒకరాశి నుండి ఇంకొక రాశిలో ప్రవేశించడానికి 2 గంటల సమయం పడుతుంది. ఈ రాశులకు మేషం, వృషభం, మిథునం, కర్కాటకం, సింహం, కన్య, తుల, వృశ్చికం, ధనుస్సు, మకరం, కుంభం, మీనం అనే పేర్లు ఇవ్వబడ్డాయి.

చంద్రుడు పృథ్వి చుట్టూ ఒక ప్రదక్షిణ చేయటానికి 27 రోజుల 7 గంటల 43 నిమిషాల 11.5 సెకండ్ల కాలం పడుతుంది. దీనిని నక్షత్ర మానం అంటారు. ఈ అవధిలో చంద్రుడు ఒక ప్రదక్షిణ పూర్తి చేసుకుని యథాస్థానానికి వస్తాడు. కాని ఈ మధ్యలో పృథ్వి తన సంవత్సర ప్రదక్షిణలో చాలా ముందుకు పోతుంది. పృథ్వితో పోల్చుకుంటే చంద్రుడు ఒక పరిక్రమ (ప్రదక్షిణ) పూర్తి చేసేందుకు ఇంకా ముందుకు పోవల్సి ఉంటుంది. ఈ విధంగా దానికి 29 రోజుల, 12 గంటల, 44 నిమిషాల 35 సెకండ్లు పడుతుంది. ఈ సమయాన్ని సంయుతి మాసమని (Leap year) అంటారు.

పృథ్వి చంద్రుని వృత్తాలు ఒకే తలంపై ఉన్నట్లయితే ప్రతి పూర్ణిమనాడు చంద్రగ్రహణం, ప్రతి అమావాస్యనాడు సూర్య గ్రహణం ఏర్పడుతాయి. చంద్రుడు పృథ్వి పరిక్రమ (ప్రదక్షిణ) చేసేటప్పుడు దాని వృత్తం భూమికి సమానాంతరంగా ఉంటుంది. ఈ వృత్తమును ఖండించే రేఖలు సంవత్సరంలో కనీసం రెండు సార్లు సూర్యుని దిశలో జరుగుతాయి. అప్పుడు సూర్యుడు, చంద్రుడు భూమి ఒకే రేఖ (line) పైకి వస్తాయి. అలాంటి సమయంలో గ్రహణం సంభవిస్తుంది. ప్రతి సంవత్సరం కనీసం రెండు సూర్యగ్రహణాలు జరుగుతాయి. సంవత్సరంలో గ్రహణముల సంఖ్య ఏడుకు మించవు. వీనిలో 4-5 సూర్యునివి, మిగిలినవి చంద్రునివి.

సాధారణముగా సూర్యగ్రహణముల కన్నా చంద్ర గ్రహణాలు ఎక్కువ కనిపించినట్లు ఉంటుంది. కాని నిజానికి సూర్యగ్రహణాలే ఎక్కువ సంభవిస్తాయి. చంద్రగ్రహణాలు ఎక్కువగా కనిపించడానికి కారణము పృథ్విలో సగభాగం కన్నా ఎక్కువ ప్రదేశంలో కనిపించటమే. కాని సూర్య గ్రహణం సంభవించినప్పుడు సుమారు 100 మైళ్ళ కన్నా తక్కువ వెడల్పు, 2000 - 3000 మైళ్ళ పొడవు గల భూభాగంలో కనిపిస్తుంది. బొంబాయిలో కనిపించిన సంపూర్ణ సూర్యగ్రహణం సూరత్‌లో పాక్షికంగా కనిపించవచ్చు. అహ్మదాబాద్‌లో అసలు కనిపించకపోవచ్చు.

చంద్రుడు భూమికి గరిష్టంగా 253000 మైళ్ళ దూరంలో, కనిష్టంగా 221600 మైళ్ళ దూరంగా తిరుగుతుంటాడు. పృథ్వికి దగ్గరగా వచ్చినపుడు వేగం పెరుగుతుంది. దూరం అయినప్పుడు వేగం తగ్గుతుంది. పృథ్వికి, చంద్రునికి స్వయం ప్రకాశం లేదు. సూర్యుని నుండి పొందిన ప్రకాశంతోనే అవి ప్రకాశిస్తుంటాయి. పృథ్వికి, చంద్రునికి, సూర్యునికి తమ తమ ప్రత్యేకమైన నడకలు

ఆత్మగౌరవాన్ని చంపుకుని బతకడం అన్నింటికంటే హీనమైనది.

ఉన్నాయి. ఈ నడకలలో అవి ఒకే సమయంలో ఒకే లైనులో వచ్చినప్పుడు గ్రహణం సంభవిస్తుంది. సూర్యునికి పృథ్వికి మధ్యలో చంద్రుడు వచ్చినట్లయితే పృథ్విపై నుండి సూర్యుడిని చూడలేము. సూర్యుని చంద్రుడు ఎంతవరకు కప్పిఉంచుతాడో అంతవరకు పృథ్విపై నుండి సూర్యుని చూడలేము. గ్రహణమంటే అదే. సూర్య గ్రహణములు మూడు రకాలుగా ఉంటాయి. 1) సంపూర్ణ సూర్య గ్రహణము 2) ఖండనాకార లేదా వలయాకార సూర్యగ్రహణము (దీనిలో సూర్యుని మధ్య భాగం కనిపించదు) 3) ఖండ గ్రహణం (పార్షిక) దీనిలో కొంత భాగం కనిపించదు. ఇదే విధంగా పృథ్వి సూర్యుని చంద్రుని మధ్యలో వచ్చినప్పుడు, పృథ్వి యొక్క నీడ చంద్రునిపై పడి చంద్రగ్రహణం ఏర్పడుతుంది. చంద్రగ్రహణ సమయంలో ఎవరైనా చంద్రునిపై ఉంటే వారికి సూర్యగ్రహణం కనిపిస్తుంది.

ఈ ఖగోళ లెక్కలు పశ్చిమ దేశాలలో 100-200 సంవత్సరాల నుండే ప్రాచుర్యం పొందాయి. కాని భారతీయ తత్వవేత్తలు ఈ రహస్యాలను వేలాది సంవత్సరాలుగా ఎరుగుదురు. అత్రి మహా ముని గ్రహణ జ్ఞానమును పొందిన వారిలో ప్రథములు. ఋగ్వేద కాలం నుండే గ్రహణాల అధ్యయనం, అన్వేషణ జరుగుతున్నది. ఋగ్వేదంలో ఒక చమత్కారక వర్ణన ఉన్నది. హే సూర్యదేవా! రాహువు అనే అసురుడు తమపై ఆక్రమణ చేసి మూసివేసి కనిపించకుండా చేశాడు. అందువల్ల మనుష్యులు సమగ్రంగా (పూర్తిగా) మిమ్మల్ని చూడలేకపోతున్నారు. తమ తమ పనులలో కలవరపడుతున్నారు అప్పుడు అత్రి మహర్షి తురీయ యంత్రంలో ఛాయను ఖండించి సూర్యుని ఉద్ధరించాడు.

యత త్వా సూర్య స్వర్భానుస్తమసా విధ్యదాసురః ॥
అక్షేత్ర విద్యధా ముగ్ధో భువనాన్యవీధయుః ॥

స్వర్భానోరథ యదీన్ద్ర మాయా
అవో దివో వర్తమానా ఆవాహన్ ।
గులం సూర్య తమసాప వ్రతేన
తురీయేణ - బ్రహ్మణాఅవిన్దదత్రి ॥

(ఋగ్వేదం 5-40-5-6)

సిద్ధాంత శిరోమణిలోని సర్వసంచాధికారంలో శ్రీ భాస్కరా చార్యులు గ్రహణ ప్రక్రియను స్పష్టం చేస్తూ ఇలా అన్నారు. **"భూ మా విధుం విధూరినం గ్రహణే పిధన్తే"** ఇదే విషయం "సూర్య సిద్ధాంతం" లోని చంద్ర గ్రహణాధికార ప్రకరణంలో కూడా చెప్పారు.

ఛాదకో భాస్కరస్యేన్దు రథస్థో ఘనవద్ భవేత్ ।
భూ ఛాయాం ప్రాఙ్ముఖశ్చన్ద్రో విశత్యస్య భవేద సౌ ॥

అంటే క్రిందఉన్న చంద్రుడు మేఘములవలె సూర్యుని కప్పివేశాడు. తూర్పు వైపు వెళ్తున్న చంద్రుడు పృథ్వియొక్క ఛాయ (నీడ) లోకి ప్రవేశిస్తాడు. అందువలన పృథ్వి యొక్క ఛాయ చంద్రుని మూసివేస్తుంది. సూర్యసిద్ధాంతకారుడు పృథ్వి యొక్క ఛాయను రాహువుని, చంద్రుని ఛాయను కేతువని చెప్పారు. ఈ ఛాయలు కూడా తమ గ్రహములను అనుసరించి సరియైన పద్ధతిలో నియమ ప్రకారం భ్రమణం చేస్తుంటాయి. అందువలన వీటిని కూడా గ్రహములలో కలిపివేశారు.

మహాయోగి దత్తాత్రేయుల వారు తమ శిష్యుడు సాంగతికి అష్టాంగయోగ మార్గమును ఉపదేశించారు. ఈ ఉపదేశంలో ఇడ, పింగళ నాడుల వర్ణన ఉన్నది. వీటి మధ్యలో సుషుమ్న నాడి ఉన్నది. దీని నలువైపుల 72000 నాడులు ఉన్నాయి. సుషుమ్నకు ఎడమ ప్రక్కన ఇడా నాడి, కుడి ప్రక్కన పింగళా నాడి ఉన్నాయి. నాభి కేంద్రమునకు రెండు అంగుళముల క్రిందన కుండలిని నాడి ఉన్నది. ఇడా నాడి నుండి ప్రాణం కుండలిని స్థానమునకు వెళ్ళినప్పుడు చంద్రగ్రహణం జరుగుతుంది. పింగళా నాడి నుండి ప్రాణం కుండలిని స్థానమునకు వెళ్ళినప్పుడు సూర్యగ్రహణం జరుగుతుంది. గ్రహములకు సంబంధించిన ఈ పిండమండలి (శరీరమండలి) ప్రతిపాదన విచిత్రమైనది.

ఈ పిండాండ బ్రహ్మాండ రహస్యములు ఎరుగని దేశములలో గ్రహములను గురించిన వదంతులు వ్యాప్తి చెందాయి. చైనా దేశములో రెండు తలల డ్రాగన్ అనే రాక్షసుడు పరివార సమేతంగా నివసిస్తాడని నమ్ముతారు. పరిభ్రమణ చేస్తున్న సూర్యచంద్రులు వాని సమీపానికి వెళ్ళినప్పుడు వాటి పై దాడిచేస్తారు. మనుష్యుల అరుపులు వింటూనే పారిపోతారు. అమెరికాలోని రెడ్ ఇండియన్స్, ఆఫ్రికా వాసులు ఈ సమయంలో సూర్యచంద్రులు జబ్బుపడతారని నమ్ముతారు. ఇతర దేశాలలో వీటిని తోడేళ్ళు, కుక్కల, పులుల, సర్పాల ఆక్రమణగా చెప్పుకుంటారు.

ఇలాంటి వదంతులను కొందరు బుద్ధిమంతులు తమ తెలివి తేటలను ఉపయోగించుకోవడంలో కృతకృత్యులయ్యారు. అమెరికా లోని ఆదిమవాసుల విద్రోహాన్ని శాంతపరచేందుకు కొలంబస్ అలాంటి చాతుర్యాన్ని ప్రదర్శించాడు. ఆయన వారి నాయకులను పిలచి మీరు చేసే పనులకు దేవతలు చాలా కోపగించారని, ఒకరోజు చంద్రుడిని తమ సంచిలో వేసుకుని వెళ్తారని, తరువాత మీ మీద విపత్తులు కురవాలని శపిస్తారని చెప్పాడు. అదే సమయం

నిజమైన స్నేహితుడు కష్టాల్లో ఆదుకుంటాడు.

గ్రహణం పట్టడంతో వారు భయపడి కొలంబస్‌కు సహాయం చేసేందుకు సిద్ధమయ్యారు.

మనదేశంలో కూడా దీనిని గురించిన అనేక వదంతులు ఉన్నాయి. **రహస్యములతో కూడిన గ్రహణ ప్రక్రియ ఎంత మహత్వ పూర్ణమైనదో, గ్రహణ సమయం అంతకంటే విలువైనది.** వైజ్ఞానికులు సూర్యగ్రహణ పరిశోధనలలో ఈ గ్రహణ సమయం చాలా అనుకూలమైనదని భావిస్తారు. ప్రకృతి యొక్క విలక్షణతల అన్వేషణకు గ్రహణ సమయం ఎంతో అనుకూల సమయం. ఎన్నో మహత్వపూర్ణమైన ప్రయోగాలు సూర్యగ్రహణ సమయంలోనే సాధ్యమయ్యాయి.

గ్రహణకాలంలో వెలుతురు తగ్గటమేగాక వాతావరణంలో ఎంతో మార్పు వస్తుంది. దీనిని గురించిన సమాచారం పక్షులకు విశేషంగా లభిస్తుంది. అందువల్ల అవి భయపడి వాటిగూళ్ళలో దాక్కుంటాయి. కాని ఈ పక్షులే ఆకాశంలో ఎక్కువ చీకటి అలముకున్నప్పుడు కూడా అవి మామూలుగానే ప్రవర్తిస్తుంటాయి. వాతావరణం యొక్క ఈ విచిత్రమైన మార్పు సామాన్య జీవనంపై, పదార్థాలపై విశేషంగా పడుతుంది. **గ్రహణ కాలం సాధనాత్మక దృష్టిలో కూడా చాలా ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉన్నది.** అగస్త్య సంహితలో ఇలా చెప్పబడింది.

సూర్యగ్రహణ కాలేన సమాన్యో నాస్తి కశ్చన ।
తత్ర యద్ యత్కృతం సర్వమానన్త ఫలదం భవేత్ ॥

సిద్ధిర్భవతి మంత్రస్య వినాయాసేన వేగత ః ।
కర్తవ్యం సర్వయత్నేన మంత్రసిద్ధిరభీప్సుభిః ॥

అంటే తీర్థములలో, సూర్యగ్రహణ చంద్రగ్రహణ సమయము లలో మంత్రదీక్ష తీసుకునేందుకు సందేహించవలసినది లేదు. సూర్యగ్రహణంతో సమానమైన సమయం వేరేది లేదు. సూర్య గ్రహణ సమయంలో అనాయాసంగా మంత్రసిద్ధి కలుగుతుంది.

గణపత్యుపనిషత్తు అనుసరించి (మంత్రం 8) సూర్యగ్రహణే, **మహానద్యాం ప్రతిమా సంనిధ్యౌం వా జపత్వా స సిద్ధి మంత్రో భవతి.** అంటే సూర్యగ్రహణ సమయంలో మహానదులలోగాని ఒక ప్రతిమ వద్ద గాని జపం చేస్తే సిద్ధి లభిస్తుంది.

దాదాపు ప్రతి సంవత్సరం సూర్యగ్రహణాలు చంద్రగ్రహణాలు వస్తుంటాయి. ఈ సమయంలో వాతావరణంలో సంభవించే మార్పులతో మన వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు తెచ్చుకోవాలి. దీని కొరకు ఉపాసన పద్ధతులను అలవరచుకోవాలి. రాబోయే రోజులలో సౌరగ్రహణాల సంఖ్య పెరగబోతున్నది. ఎందుకంటే ఇది సంధికాలం. ఈ అవధిలో చేయబడే సాధనకు తప్పనిసరిగా భావన భాస్కరుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

– అఖండజ్యోతి, జూన్ 1993

మూలధనంతో ఏమిచేయాలి

ఒక వృద్ధుడు మూడు సంవత్సరాలపాటు తీర్థ యాత్రలను చేయసంకల్పించి, బయలుదేరేముందు తన నలుగురు కుమారులను పిలిచి తన కష్టార్జితం యావత్తు వారి ముందుంచి, "నేను తిరిగివస్తే నాది, రాకుంటే మీదేనని" తెలియజేశాడు. నలుగురిలో ఒకడు సంపదలో నాలుగవ భాగాన్ని సురక్షితంగా దాచి పెట్టుకున్నాడు. రెండవ కుమారుడు వ్యాపారం మొదలుపెట్టాడు. మూడవ కుమారుడు తనవంతు సొమ్మును విందులకు, వినోదాలకు ఖర్చుచేశాడు. నాలుగవ కుమారుడు మాత్రం తన భాగంతో వ్యవసాయం చేయనారంభించాడు.

మూడు సంవత్సరాల తర్వాత వృద్ధుడు తిరిగివచ్చి దాచిపెట్టిన తనసొమ్ముని తిరిగి ఇవ్వమన్నాడు. ఒకడు యథాతథాంగా ఇచ్చినది ఇచ్చినట్లే తండ్రికి అప్పగించాడు. రెండవ కుమారుడు సొమ్ముతోపాటు కొద్దిపాటి సంపదను అదనంగా ముట్టజెప్పాడు. మూడవ కుమారుడు ఖర్చుచేసిన విధానాన్ని తెలుపుతూ తన అసమర్థతను తెలియజేశాడు. నాలుగవ కుమారుడు తండ్రి ఇచ్చిన దానికి నాలుగురెట్లు సొమ్ము ఆయనచేతిలో పెడుతూ తన వ్యవసాయ అనుభవాలను ఆనందంగా తండ్రికి వినిపించసాగేడు.

కుమారులను పరీక్షించుట కోసమే తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళిన తండ్రి నాలుగవ కుమారుడు మాత్రమే ఉన్నత సంస్కారాలు కలవాడని గుర్తించి అతడిని తన వారసునిగా ప్రకటించాడు.

వ్యవసాయం చేసినా, వ్యాపారం చేసినా ఆదాయం పెరుగుతుందనే విషయం అందరకు తెలిసినదే. కాని వ్యక్తిగత స్వార్థాన్ని ప్రక్కకునెట్టి కుటుంబ బాధ్యతను గుర్తించినవారు మాత్రమే శ్రమను, పురుషార్థాన్ని చేయగలుగుతారు. కుటుంబంలో పుట్టి, కుటుంబంలోని అవసరాలు, హక్కులు అన్ని పొందుతూకూడా వ్యక్తిలో బాధ్యతలు, కుటుంబ భావనలు వికసించనప్పుడు అతని జీవితం నిరుపయోగమే అవుతుంది.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మీ హృదయంలో ఒక్కసారి అసూయకి తావిచ్చారంటే అది మీకు తెలీయకుండానే పెరిగి మిమ్మల్ని కృంగదీస్తుంది.

పూజ్య గురుదేవుల శతసూత్ర కార్యక్రమం: 41-50

సభ్య సమాజ నిర్మాణానికి సోపానాలు

సామాజిక వ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయాలంటే మనం మన వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, కుటుంబ జీవితాన్ని ఆదర్శవంతంగా రూపుదిద్దుకోవాలి. అప్పుడు వాటి ప్రభావం సామాజిక వ్యవస్థ మీద పడుతుంది. అలాగే సామాజిక వ్యవస్థలో ఉన్న లోటుపాట్లను సరిదిద్దాలి. మంచి సంప్రదాయాలను పటిష్టం చేయాలి. దురాచారాలను నిర్మూలించాలి. తద్వారా సభ్యసమాజ నిర్మాణం అవుతుంది. ఇందుకోసం కొన్ని కార్యక్రమాలను దిగువ ఇస్తున్నాం.

ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థ : ఉమ్మడి కుటుంబ వ్యవస్థను ప్రోత్సహించాలి. వ్యక్తి సంకుచిత పరిధిలో గిరిగీసుకుని కూర్చొనకూడదు. తన భార్యను, పిల్లలను మాత్రమే తనవాళ్ళుగా పరిగణించకూడదు. సోదరులు, తల్లిదండ్రులు, కుటుంబంలోని ఇతర బంధువులు – వీరందరి ప్రగతికోసం, వికాసం కోసం ఆత్మీయతా భావంతో కృషి చేయాలి. అంతా కలసిమెలసి జీవించాలి. ఒకరి కొకరు సాయపడాలి. సహన గుణం, త్యాగం, ఔదార్యం వంటి సద్గుణాలను పెంపొందించాలి. ఆత్మవికాసానికి ఉత్తమ మార్గం ఇదే. స్వార్థాన్ని పరమార్థంగా పరిణతి పొందించే సంప్రదాయం ఉమ్మడి కుటుంబంలోనే రూపొందుతుంది. అశాంతిని, మనస్తాపాలను సృష్టించే కారణాలను తొలగించాలి. అయితే పునాదులను దెబ్బతీయకూడదు. సమాజవాదానికి ప్రాథమిక స్వరూపం ఉమ్మడి కుటుంబ సంప్రదాయమే. దానిని వికసింపజేయడం శ్రేయస్కరం.

కుటుంబంలో సత్సంగం : ప్రతి కుటుంబంలో ప్రతిరోజు సత్సంగాన్ని నిర్వహించడం అవసరం. కథలు వినిపించాలి. పుస్తకాలు చదివి వినిపించాలి. రోజు వచ్చే వార్తలపై చర్చ జరపాలి. తద్వారా జీవితంలోని వివిధ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో శిక్షణ ఇవ్వాలి. పెద్దలకు పాదాలు తాకి ప్రణామం చేయడం, చిన్నవాళ్లను 'ఏరా' అని పిలవకుండా 'ఏమయ్యా' అని పిలవడం అనే శిష్టాచారాన్ని కుటుంబాలలో పాటించాలి. ప్రతి ఇంటిలో పూజ గది ఉండాలి. కుటుంబంలోని ప్రతి వ్యక్తి ఆ గదిలో కనీసం పది నిముషాల పాటు ఉపాసన జరపాలి. తద్వారా జీవితంలోని వివిధ సమస్యలను పరిష్కరించడంలో శిక్షణ ఇవ్వాలి. కుటుంబ గ్రంథాలయం లేని ఇల్లు ఉండకూడదు. ఎలా జీవించాలి, జీవితంలో ఎదురయ్యే చిక్కు సమస్యలను ఎలా పరిష్కరించుకోవాలి అనే సంజీవని విద్యను అందించే సాహిత్యాన్ని చిన్నతనం నుండే చదివించాలి, వినిపించాలి. ఉపాసన, స్వాధ్యాయం, సత్సంగములు క్రమబద్ధంగా జరగాలి.

సత్ ప్రవృత్తుల అభ్యాసం : పరస్పర సహకారం, కష్టపడి పని చేయడం, చెడిపోయిన వస్తువులను మరమ్మత్తు చేయడం, ఇంటిలో మూలమూలలను శుభ్రం చేయడం, బట్టలు ఉతుక్కోవడం, కుటుంబ సభ్యులంతా క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయడం, చిన్న చిన్న తగాదాల పరిష్కారానికి ఏర్పాటు, విద్యలో అందరికి అభిరుచి, స్వావలంబనకు బుద్ధి వికాసానికి నిరంతర కృషి. మితవ్యయం, నిరాడంబరత్వం, బట్టలు కుట్టడం వంటి గృహ పరిశ్రమల ప్రారంభం, ప్రజాక్షేమం కోసం రోజు దానం చేయడం వంటి అనేక కార్యక్రమాలకు ఇల్లు ప్రయోగశాల కావాలి. ఈ శిక్షణ భారీ ఎత్తున జరిగితే, సమాజమంతా సభ్యసమాజంగా, సంస్కార వంతంగా అవుతుంది.

సంతానంపట్ల బాధ్యత : కొత్తతరం నిర్మాణాన్ని పరమ పవిత్రంగా, సమాజసేవకు ఉత్తమోత్తమ సాధనంగా పరిగణించాలి. సంతానోత్పత్తిని భోగ విలాసంగాకాక, జాతీయ కర్తవ్యంగా, దేశభక్తి పూర్వక చర్యగా భావించాలి. ఇందుకోసం మొదటి నుండే ఆర్థికంగా తగు సన్నాహాలు చేసుకోవాలి. తల్లిదండ్రుల గుణ దోషాలు సంతానానికి సంక్రమిస్తాయి. కనుక, భార్యాభర్తలు తమ సద్గుణాలను శిఖరాగ్ర స్థాయికి పెంచుకోవాలి. ఎంతో ప్రేమతో, ఆత్మీయతతో జీవించాలి. దీనిపై పిల్లల ఆంతరిక వికాసం ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులలో పరస్పర విద్వేషం, అవిశ్వాసం, కలహం చోటు చేసుకుంటే దుర్మార్గమైన సంతానమే జన్మిస్తుంది. తల్లి గర్భిణిగా ఉన్న సమయంలో ఆమె మనస్సులో కలిగే భావాల సంస్కారం సంతానానికి కలుగుతుంది. పిల్లల శిక్షణ తల్లి గర్భంలో ఉన్నప్పుడే ప్రారంభం అవుతుంది. వాస్తవానికి అంతకు ముందే ప్రారంభమవుతుంది. తల్లిదండ్రుల గుణ కర్మ స్వభావాలు, ఆరోగ్యం, మనోభావాలు, బుద్ధి కుశలత స్థాయి ప్రభావం సంతానంపై పడుతుంది. కనుక విజ్ఞత కలిగిన భార్యాభర్తలు దాంపత్య జీవన ప్రారంభం నుండే సభ్యత కలిగిన నవతరాన్ని నిర్మాణం చేసే సామర్థ్యాన్ని సంపాదించాలి. అత్యధికంగా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. దాంపత్య జీవితాన్ని అన్ని విధాలా ఆదర్శవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

రేపటి భారతావనికి వివేకవంతులైన పౌరుల్ని అందించే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులదే.

సత్కార్యాల అభినందన : పేరు ప్రతిష్టలు పొందాలనే కోరిక సహజమైనది. మనిషి తనకు పేరు తెచ్చే పనుల వైపే మొగ్గుతాడు. నేడు డబ్బుకు, పదవికే గౌరవం లభిస్తోంది. కనుక జనం వాటిపట్ల ఆకర్షితులవుతున్నారు. ఈ విధంగా విలువ కట్టే విధానాన్ని మార్చాలి. జ్ఞానులకు, త్యాగమూర్తులకు, పరాక్రమవంతులకు సన్మానం చేయడానికి, బహిరంగ సభలలో వారిని అభినందించ డానికి తగు కార్యక్రమాలను ఏర్పాటు చేయాలి. అలాంటి వ్యక్తులకు సన్మాన పత్రాలు సమర్పించాలి. పతకాలు, బహుమతులు ప్రదానం చేయాలి. పత్రికలలో వారు చేసిన మంచి పనులపై చర్చ జరగాలి. వారి ఫోటోలు రావాలి. వారి జీవిత చరిత్రలు పుస్తకాలుగా రావాలి. ఈ పనులన్నింటినీ మనం చేపట్టాలి. ఇలాంటి వారికి సన్మానాలు నచ్చకపోవడం సహజమే. అయినా ఇతరులను ప్రోత్సహించడానికి, వారిని అనుకరించాలనే కోరిక ఇతరులలో జనించడానికి ఇలాంటి అభినందన సభలను ఏర్పాటు చేస్తుండాలి. స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసమో, అనర్హులను పొగడడం కోసమో ఇలాంటి సభలు జరగకూడదు. జరిగితే అసూయ, ద్వేషం పెరుగుతాయి. సభ్య సమాజాన్ని నిర్మించాలంటే ధనానికి, శక్తికేకాక ఆదర్శాలకు కూడా గౌరవం లభించాలి.

మానవత్వానికి సహకారం : మనుష్యుల స్థాయి పెరగాలంటే మంచితనానికి సహకారం అందించే విధానాన్ని అవలంబించాలి. అది జరగకపోతే మంచితనం మరణిస్తుంది. అలాగే చెడును ఎదిరించకపోతే అది నానాటికీ పెరిగిపోతుంది. కనుక సత్ ప్రవృత్తులను అభివృద్ధి పరచేవి, అవినీతిని నిరుత్సాహపరచేవి అయిన విధానాలను ప్రతి పౌరుడు అనుసరించాలి. ఒకవేళ చెడును ఎదిరించే పరిస్థితి లేకపోతే, కనీసం దానితో సహకరించ కుండా ఉండాలి. దానికి దూరంగా ఉండాలి. సాధ్యమైతే చెడుతో పోరాడాలి. అది సాధ్యపడకపోతే చెడుకు సహాయనిరాకరణ చేసే సాహసాన్ని ఎట్టి పరిస్థితులలోనైనా ప్రదర్శించాలి.

నైతిక కర్తవ్యాల నిర్వహణ : నైతిక కర్తవ్యాలను, పౌర విధులను నిర్వహించాలి. సత్ సంప్రదాయాలను సమర్థించాలి. ధర్మం, నీతి ఆధారంగా నడుచుకోవాలి. శిష్టాచారాన్ని పాటించాలి. ఇచ్చిన మాటను నిలబెట్టుకోవాలి. సహకార గుణాన్ని, ఔదార్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. నిజాయితీగా శ్రమించి సంపాదించిన దానితో తృప్తిపడాలి. నీతిగా, నిరాడంబరంగా జీవించాలి. కొరతలను, అసౌకర్యాలను, కష్టనష్టాలను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చినప్పటికి మంచిని, మానవత్వాన్ని ప్రతిబింబించే జీవన సరళిని రూపొందించుకోవాలి. సోమరితనాన్ని వదులుకోవాలి. ఒక్క క్షణాన్ని కూడా వృథా చేయకూడదు. శ్రమను, సమయాన్ని సద్వినియోగం చేయడం సాఫల్యానికి రాచబాట. జూదం, దొంగతనం, మోసం, లంచం తీసుకోవటం, కల్తీ చేయడం, దగావంటి అవాంఛనీయ పద్ధతులలో డబ్బు సంపాదించి గొప్పవాడు కావడం కన్నా నిజాయితిగా పనిచేసి దారిద్ర్యాన్ని అనుభవించడం మిన్న.

సహకారం, సామాజిక స్పృహ : సహకారంతో, కలసి మెలసి ఉమ్మడిగా కార్యక్రమాలను నిర్వహించే ధోరణిని ప్రోత్సహించాలి. ఆర్థిక రంగంలో సహకార సంఘాలు ఆధారంగా వ్యాపారాలను, పరిశ్రమలను, ఉత్పత్తి ప్రక్రియలను రూపొందించాలి. ఇందువల్ల పెట్టుబడి సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. భారీ ఎత్తున పని చేయడం వల్ల వస్తువులు చౌకగా, నాణ్యమైనవిగా తయారవుతాయి. ఇందువల్ల ఉత్పత్తి దారులకు లాభం వస్తుంది. వినియోగదారులకు సౌకర్యం పెరుగుతుంది. కార్యకర్తల మధ్య పరస్పర ప్రేమాభిమానాలు పెరుగుతాయి. వ్యక్తిగత స్వార్థం కన్నా సామూహిక ప్రయోజనం, సామూహిక సంఘటన ఆధారంగా నడిచే కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం, వాటికి సహకరించడం, వాటిని పెంపొందించడంలో మరింత సముచితమైన పని. సహకార విధానం దెబ్బతింటే సమాజం పతనమవుతుంది. ఆ విధానం బలపడితే సమాజం ఉన్నతోన్నతం అవుతుంది.

పిసినారితనాన్ని, విలాసాలను వదులుకోవాలి : అవసరాన్ని మించి డబ్బు కూడబెట్టడం, మధ్యతరగతి ప్రజల జీవన స్థాయిని మించి విలాసంగా జీవించడం అనే ధోరణులను నిరుత్సాహ పరచాలి. ఈ ధోరణుల వల్ల వ్యక్తులలో అనేక దుర్గుణాలు ఏర్పడతాయి. సమాజం స్థాయి పతనమవుతుంది. వ్యక్తులు తమకోసం కనీసంగా ఖర్చు చేసి మిగతా డబ్బును సమాజానికి తిరిగి ఇవ్వాలి. సమాజంలో ఎందరో వ్యక్తులు దుఃఖ దైన్యాలతో, దారిద్ర్యంతో సతమతమవుతున్నారు, వెనుకబడి ఉన్నారు. సమాజాన్ని అనేక విషమ సమస్యలు పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వీరందరినీ ఉపేక్షించి వ్యక్తి తనకోసం మితిమీరిన ఆస్తిపాస్తులు కూడబెట్టడం మానవీయ ఆదర్శాలకు విరుద్ధం.

సంతానాన్ని యోగ్యులుగా తీర్చిదిద్దడం అవసరమే. వారికి తగు రక్షణ కల్పించడం అవసరమే. కానీ వారిని కూర్చుని తినేవారుగా, వడ్డీలపై, అద్దెలపై బ్రతికే సోమరులుగా తయారు చేయాలని అనుకోవడం మాత్రం పెద్ద పొరపాటు. అందువల్ల సంతానానికి హాని జరుగుతుంది. పలువురు వ్యక్తులు సంతానం కలగని స్థితిలో తమ ధనాన్ని ప్రజా సంక్షేమం కోసం వినియోగించడానికి బదులు ఎవరినో తెచ్చి పెంచుకుంటారు.

★★★

హృదయం నిండా పరులపట్ల సానుభూతి పొంగి పొరలే మనిషికే ఇతరులను విమర్శించే అధికారం ఉంటుంది.

వ్యక్తి వికాసం

ఎలా జీవించాలి?

జీవితాన్ని ఎలా మలుచుకోవాలి అనేది అందరూ తప్పనిసరిగా నేర్చుకోవాల్సిన అంశము. ఇందుకు ఎవరైనా వెనకాడితే జీవితంలో ఎదురయ్యే పరిస్థితులు బలవంతంగానైనా అతనికి ఆ విషయాలు నేర్పిస్తాయి. జీవితంలో ప్రతిక్షణము ఏదో ఒకటి నేర్పబడుతూనే ఉంటుంది. వ్యక్తి పూర్తి స్పృహలో లేకపోతే వాటివల్ల వచ్చే లాభమును పొందలేడు. కష్టములు, సవాళ్ళు, అవమానాలు- శారీరక, మానసిక కష్టములు మనం చేసిన తప్పుల పరిణామములే అప్పటికి జీవించే విధానము నేర్చుకోకుండా చేసిన తప్పులనే మళ్ళీమళ్ళీ చేస్తుంటే భవిష్యత్తు అంధకారమయమై కష్టాలలో చిక్కుపోతుంది. జీవితాన్ని సరిదిద్దుకోవటానికి జీవితం గురించి తెలుసుకోవటము ఎంత అవసరమో, మన సామర్థ్యమును గుర్తించి సరిగ్గా వినియోగించుకోవటం కూడా అంతే అవసరము.

వ్యక్తి జీవితంలో ఆనందము కొరకు వెతుకుతుంటాడు. కానీ అతనికి తృప్తి ఎప్పటికి లభించదు. తృప్తిని సార్థకతను అనుభవము లోకి వచ్చేంతవరకు ప్రశాంతత అతనికి లభించదు. అందుకొరకు వ్యక్తి తన ఇష్టాలలో సరైనదేదో వెతుక్కోవాలి. కోరికలను తీర్చుకున్న తరువాత తనకి తృప్తి లభించిందా? లేక అసంతృప్తి పెరిగిపోయిందా? అనేది గమనించుకోవాలి. ఏది తనకు అత్యంత ఆవశ్యకమైనది, ఏది లభిస్తే అసంతృప్తి దూరమై పోతుంది అని ప్రశ్నించుకుంటూ సమాధానము కోసము వెతకాలి.

మన జీవితాలను నడిపించే శక్తులను మనము సదుప యోగము చేయవచ్చు, దురుపయోగము కూడా చెయ్య వచ్చు. ఏ పని చేయటానికైనా మనం స్వతంత్రులమే, కానీ ఫలితము అనుభవించటములో మన స్వతంత్రం సమాప్తమౌతుంది.

మహాకాలుని స్వతంత్రం ప్రారంభమౌతుంది. అందుచేత ఈ సత్యమును సరిగ్గా అర్థము చేసుకొని పని చెయ్యాలి. ఎటువంటి ఫలితాలను ఆశిస్తామో తదనురూపంగా కర్మ చేసేందుకు ప్రయత్నము చేయాలి. మన కర్మ చేసే సామర్థ్యము ఎక్కువగా ఉంటే ఆశించిన దానికంటే ఎక్కువ ఫలితము లభిస్తుంది. కర్మ చేసే సామర్థ్యము తక్కువగా ఉంటే ఆశించిన ఫలితం లభించక పోవచ్చు. లభించబోయే పరిణామము మన శుభ లేదా అశుభ కర్మల ఫలితంగా వస్తుంది.

మన జీవితంలో ఎప్పుడు ఏ కర్మ సఫలీకృతమౌతుందనే విషయమును ఎవ్వరూ అంచనా వెయ్యలేరు. కర్మ పరిపాకమనేది జన్మజన్మాంతరాల క్రీడ. విధాత ఆ క్రమములో ఎక్కడా, ఎలాంటి పొరపాటు చెయ్యలేదు. వ్యక్తులు కూడా తాము చేసిన శుభాశుభ కర్మల ఫలితములను అనుభవించవల్సిందే. భగవంతుడైనాసరే దీనినుండి తప్పించుకోలేడు. ఈ విషయములో విధాత ఎవరిపట్లా ఎలాంటి పక్షపాతమును ప్రదర్శించడు. ప్రతి వ్యక్తి సమయానుసారం శుభ, అశుభ కర్మల ఫలితమును అనుభవిస్తాడు. ఎప్పుడు వ్యక్తి నిష్కామభావంతో భగవంతునికి సమర్పణ చేసుకొని సుదీర్ఘకాలము వరకు కర్మచేస్తూ ఉంటాడో అప్పుడు ఈ ప్రక్రియ ఆగిపోతుంది. ఈవిధంగా చేయబడిన నిష్కామకర్మ జన్మజన్మాం తరాలుగా వ్యక్తిలో ప్రోదిచెందిన సంస్కారాలను నాశనము చేస్తుంది. అసలైన పరతత్త్వము అంటే ఏమిటో అప్పుడు వ్యక్తికి అర్థమౌతుంది.

మన జీవితంలో రెండు పక్షాలుంటాయి. ఒకటి-దృశ్యము, రెండోది అదృశ్యము. దృశ్యజీవితములో ప్రతి వ్యక్తి యొక్క బాహ్యరూపము, నడవడిక, చేస్తున్న పనులు మొదలైనవన్ని కనబడుతు ఉంటాయి. ఆంతరిక జీవితంలో అతని ఆలోచనలు, కోరికలు, ఆకాంక్షలు, భావనలు మొదలైనవన్ని ఉంటాయి. ఇవి కనిపించకపోయినప్పటికి వ్యక్తి వాటి ఉనికిని అనుభూతి చెందగలడు. వస్తువులపట్ల మన నడవడిక, ప్రవర్తన ఎలా ఉన్నప్పటికి ఎటువంటి ప్రభావము పడదు. ఎందుకంటే వస్తువు లోపల ఆలోచనలు, భావనలు ఏమీ ఉండవు. కానీ ఒక వ్యక్తి మరొక వ్యక్తితో వ్యవహరించే తీరు వల్ల అతని భావనలు ప్రభావితమౌతాయి. మంచి ప్రవర్తన వల్ల ఇతరులు మనలను తమవారిగా భావిస్తారు. అదే చెడు ప్రవర్తన అవతలివారిలో చెడు భావనలను ప్రేరేపిస్తుంది. అటువంటి భావాల ప్రతిక్రియ మనపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఈవిధమైన భావనల మంథన అవతలి వ్యక్తికి సంస్కారంగా మారిపోతుంది. అది జన్మజన్మాంతరాల వరకు అతనిని వెంబడించి లెక్క సరిచేయకుండా వదలదు. లెక్కలు సరిచేసుకునే ఈవిధానము బాంధవ్యాల రూపంలో ఉంటుంది. అది భార్య, భర్తలు కావచ్చు, అన్నాచెల్లెళ్ళు కావచ్చు. స్నేహితులు, శత్రువులు కావచ్చు. వేరే ఇతర బాంధవ్యమైనా కావచ్చు.

తోటివారిలో సాధించాలన్న పట్టుదలను, విశ్వాసాన్ని నింపడమే అసలైన నాయకత్వం.

సామాన్యంగా ఎవరి వల్ల మనకు ఎక్కువ కష్టము కలుగుతుందో వారినే ఎక్కువగా తలుచుకోవటం జరుగుతుంది. అందువల్ల ఆ వ్యక్తి అతని చుట్టుప్రక్కల అతని దగ్గరలోనే ఏదో ఒక బాంధవ్య రూపములో వస్తాడు. ఎందుచేతనంటే మీరు ఎవరి గురించి ఆలోచిస్తారో ఎవరు కావాలని కోరుకుంటారో వారు మన దగ్గరే ఉంటారనేది ప్రకృతి నియమము. ఒకవేళ మీకు వారిపట్ల ఇష్టం పోయినా, వారి అవసరము లేకపోయినాసరే వారు మీకు దగ్గరగానే ఉంటారు. అందుచేత **మీరు ఎవరిని కావాలనుకుంటున్నారు, ఎవరి గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తున్నారు, వారినుండి ఏమి పొందాలనుకుంటున్నారనే విషయములో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.**

ఈ లెక్కలు సరిపెట్టే బాంధవ్యాల వలయం నుండి ముక్తి పొందాలంటే ఒక ఉపాయముంది. అదేమిటంటే మన బాంధవ్యాలను గౌరవిస్తూ బంధువులలో ప్రతివ్యక్తిపట్ల మంచిగా వ్యవహరిస్తూ, వారికి మనపై సుకోమలమైన, సుందరమైన భావాలను పెంపొందించగలిగితే అప్పుడు పాత భావాలపై ఈ క్రొత్త భావాల ప్రభావం ఒక మలాంపట్టి మాదిరి పనిచేస్తుంది. ఇలా చేయగలిగితే తిరిగి ఏదో పొందాలని ఆశించే ఈ బాంధవ్యాలన్నీ ప్రేమ అనే సుగంధముతో నిండిపోతాయి. దీనితోపాటే జీవితంలో విపత్కర పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వచ్చినప్పుడు భగవంతుణ్ణి నిందించకుండా ఆయన ఆశీర్వాదమును కోరుకోవాలి. ఎందుకంటే మనకు కఠినంగా కనిపించే ఆ విపత్కర పరిస్థితులే మనలను నిద్రలేపి జీవితము గురించి చక్కగా అర్థము చేసుకునేందుకు మనకు తోడ్పడుతూ మన సామర్థ్యములను పెంపొందిస్తాయి. అటువంటి పరిస్థితులను ఎదిరించినప్పుడే ఎలాంటి స్థితిలో మనము ఉన్నామనేది అర్థమౌతుంది.

వ్యక్తికి ఎదురయ్యే ఏ పరిస్థితి అయినా అతని వికాసానికి తోడ్పడే ఉత్తమ సాధనయే. ఈ సత్యమును అనుక్షణము గుర్తుంచుకొని తదనుగుణంగా సామర్థ్యములను పెంపొందించు కుంటూ ముందుకు సాగితే మంచి పరిణామాలను అందుకోవచ్చు. దేన్ని అయినా తక్కువదానిని ఎక్కువదానిగా, ఎక్కువ దానిని తక్కువగా అంచనావేయటాన్ని వ్యక్తి యొక్క దృష్టికోణముపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్ల మనము మన దృష్టికోణమును చక్కగా సంస్కరించుకోవాలి. దానిని సరిచేసుకున్న వ్యక్తి నిరంతరము సంతృప్తితో ప్రసన్నంగా ఉంటాడు.

– అఖండజ్యోతి, డిశంబర్ 2011

అనువాదం: శ్రీమతి వల్లీ శ్రీనివాస్

రామరాజ్యం

రామరాజ్యం శ్రేష్ఠమైన సామాజిక వ్యవస్థయొక్క ఆదర్శ రూపం. రామ లక్ష్మణులు వనవాసానికి వెళ్ళినప్పుడు సోదరుడైన భరతుడు వారియొక్క ట్రస్టీగా నందిగ్రామంలో ఉండేవాడు. ప్రతి పౌరుడు భరతుణ్ణిచూచి అతనివలెనే మనోయోగంతో జపం, తపం, సాధనలలో నిమగ్నమయ్యే వారు. అయోధ్యలో జరిగిన సంఘటన ఇంటింటా జరిగినట్లే వారంతా భావించేవారు. ఈ పునాది మీదనే రామ రాజ్యమనే ఉన్నతమైన భవనం నిలబెట్టబడింది.

శ్రీరాముడు వనంలో వానరులవంటి వారితో కూడా, కుటుంబంలో స్వజనుల మధ్య ఉన్నట్లే సంబంధ బాంధవ్యాలను కలిగి ఉండేవాడు. సీతను లంకనుండి విడిపించి తెచ్చే సమయంలో విభీషణుడామెను రాచమర్యాదలతో పల్లకిలో కూర్చుండబెట్టి, పరదాకట్టి తీసికొని రావటం చూచిన శ్రీరాముడు విభీషణుణ్ణి వారిస్తూ, తల్లి దర్శనం కోసం బిడ్డలందరూ ఆత్రంగా ఎదురు చూస్తున్నారు. కాబట్టి పరదాను తొలగించి కాలినడకను తీసికొని రావలసిందిగా ఆజ్ఞాపించాడు. ఆ విధంగా సీతకు వారి స్నేహాన్ని పొందగలిగే అవకాశం కూడా కలుగుతుందని రాముడు తెలియజేశాడు.

శ్రీరాముడు అయోధ్యకు తిరిగి వచ్చినపుడు వెంట ఉన్న వానరులను అయోధ్యావాసులకు పరిచయంచేస్తూ భరతుడి వలెనే వీరును నాకు అత్యంత ప్రేమపాత్రులు అనిపలికి ప్రతిఒక్కరూ తన కుటుంబసభ్యులే అనిపించే విధంగా పరిచయం చేసాడు. రాజ్యసింహాసనం మీద కూర్చోగానే ఆయన ఋషులతోను, మంత్రులతోను, ఆత్మీయులైన పురజనులతోను కుటుంబసభ్యులతో మాట్లాడినంత సన్నిహితంగా సంభాషణ గావించాడు. వారికి కుటుంబ అధికారాలనిస్తూ ఆ స్నేహపూరిత సమాజ వ్యవస్థను తయారుచేశాడు. అందువల్లనే ఆదర్శమైన సమాజం ఎలా ఉండాలంటే "రామరాజ్యం" అంటాము, రామరాజ్యాన్ని కోరుకుంటాము.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మనం పరుల కోసం చేసేదే శాశ్వతంగా నిలిచిపోతుంది.

వ్యక్తి వికాసం

వ్యవహార నైపుణ్యము పరుసువేది వంటిది

దృఢమైన చెట్టుకొమ్మకు విరబూసిన తెల్లని పుష్పము వంటిది మంచి ప్రవర్తన. ఆర్ద్రమైన భావనలతో పోషింపబడే ఆ పుష్పము మంచి ఆలోచనలతో కూడిన వాతావరణములో సుగంధమును వెదజల్లుతుంది. అందుచేతనే మహాయోగి అయిన శ్రీ అరవిందులు మనస్సులోని ఆలోచనల గురించి 'ఇన్నర్ రెగ్యులేట్స్ అవుటర్ బీయింగ్' అన్నారు. అంటే జీవితంలో బహిరంగ క్రియా కలాపములన్ని లోపలినుండే నియంత్రించబడతాయి, పర్యవేక్షించ బడతాయి కూడ. బాహ్యామైన ప్రవర్తనలన్ని నిస్సందేహంగా అంతరంగములోని ఆలోచనలు, భావనల నుండే జన్మించి, పల్లవించి వికసిస్తాయి. వ్యావహారిక విజ్ఞానము ఇదే సత్యాన్ని ఘోషిస్తున్నది. ప్రవర్తన అనేది మర్యాద, మన్నన, వినయము మొదలైన ఎన్నో గుణాలతో కూడి ఉంటుంది. మంచి సంపద లాంటి ఈ లక్షణాలను కలిగియుండే ప్రతి వ్యక్తి ప్రవర్తన తప్పకుండా ఉన్నతంగానే ఉంటుంది. ఇలాంటి ప్రవర్తనా నైపుణ్యము కలిగిన వ్యక్తులు తప్పకుండా వారు సంకల్పించిన పనిలో విజయము సాధిస్తారు. విజయం వాళ్ళ పాదములను స్పృశిస్తూ ఉంటుంది. అపజయము కూడా ఒక రకంగా వారికి మేలే చేస్తుంది. ఎందుకంటే అపజయము కలిగినప్పుడు వాళ్ళు తమ ప్రవర్తనలోని లోటుపాట్లను సవరించు కుంటారు. తనది అనుకొన్నదానిని పరాయివస్తువు గాను, పరాయిది అనుకున్న దానిని తనదిగాను చేసి చూపించేదే వ్యవహార నైపుణ్యము. మంచి ప్రవర్తనతో పశుపక్ష్యాదులు కూడా ప్రభావితమౌతాయి. ఇక మానవహృదయములను మెప్పించటములో కష్టమేముంటుంది?

అంతరంగములోని భావనలు పల్లవించినపుడు హృదయము నవనీతంవలె మృదువుగా ఉంటుంది. ఆ వ్యక్తి ప్రవర్తనలో అమృతధారలు ప్రవహించటము ప్రారంభిస్తాయి. ఇటువంటి సంవేదనాశీలత కలిగినవారు కఠోరంగా మాట్లాడి ఎవరిని గాయ పరచగలరు? తమ తీరుతెన్నులతో వారు ఇతరుల హృదయాలలోకి నేరుగా చొచ్చుకొనిపోయి తమవిగా చేసుకొనిగాని వదలరు. ఇటువంటి మృదుప్రవర్తన మలయమారుతంవలె అందరికి అత్యంత ప్రియమైనదిగా ఉంటుంది. ఇదే మలయ మారుతం చల్లగా జోరుగా వీచినట్లయితే నదీనదాలు, సరోవరాలు, పొలాలు అన్నీ ఆనందతరంగితమౌతాయి. మొగ్గలు వికసిస్తాయి. పూలు మత్తైన వాసనను విరజిమ్ముతాయి. పక్షులు కిలకిల లాడతాయి. అన్నివైపులా పచ్చతనము ఉప్పొంగి ఆనంద దివ్య సంగీతము ప్రవహిస్తుంది. అలా కాకుండా అమర్యాద పూర్వకమైన అసహ్యకరమైన ప్రవర్తన భీకరమైన తుఫానువలె ఉంటుంది. ప్రజలు అలాంటి వారిని గురించి వింటేనే భయపడి గాభరాపడి పోతుంటారు. అంతేకాదు అమర్యాదగా ప్రవర్తించేవారు అందరిచేతా తిరస్కరింపబడి అవమానములకు గురవుతారు.

కొంతమంది అమర్యాద, మొండితనము, మొరటుతనాన్ని చూపిస్తారు. ఇలాంటి వ్యక్తులు ఎంత ప్రతిభాసంపన్నులైనప్పటికి ప్రజల వద్ద గౌరవాన్ని పొందలేరు. వీళ్ళ ప్రవర్తనకు భయపడి ప్రజలు వీరిని సమీపించటానికైనా వెనుకాడుతుంటారు. వాళ్ళ కుటుంబ సభ్యులు కూడ వాళ్ళను వీలైనంతవరకు పరాయివారి గానే వ్యవహరిస్తుంటారు. తమ భయంకరమైన మొండి ప్రవర్తనతో వాళ్ళు విషపు కొలుములను తయారు చేస్తుంటారు. ఆ కొలిమిలో తాము స్వయంగా దహించుకుపోవటమేకాక ఇతరులను కూడ జ్వలింపజేసేస్తారు.

మర్యాదపూర్వకమైన ప్రవర్తన ఇతరులను సంతోష పెట్టటమేకాదు, స్వయంగా మనకు కూడా ఆనందాన్నివ్వగలదు. పరసువేది యొక్క ఉనికిని మనం నమ్మినా నమ్మకపోయినా పరసువేది వంటి ప్రవర్తనతో మన చుట్టుప్రక్కల ఉన్నవారిని సంతోషపరచి మనవారిగా చేసుకొనగలము. లౌకికమైన లోక వ్యవహారానికి సంబంధించి ఇది ఒక గుప్తరహస్యము, దివ్యమంత్రము. దీనిని హృదయంగమము చేసుకొని సాఫల్యతను, ఔన్నత్యమును సాధించుకొనగలము.

అంతరంగాన్ని సంస్కరించుకున్నకొద్దీ దాని కనుగుణంగా మన ప్రవర్తన కూడ ఉన్నతస్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఇది సాగర గర్భములో ఉండే ముత్యపు చిప్పలోని ముత్యము వంటిది. సముద్రపు లోతులలోపలికి మునిగితే తప్ప ముత్యపుచిప్ప మన చేతికి చిక్కదు. అదేవిధంగా మన ప్రవర్తనకు సంబంధించిన అలవాట్లు, ప్రవృత్తులు అనే ముత్యపుచిప్పలు కూడ మూసుకొని ఉంటాయి. మనం ధైర్యం చేసి మన లోపలికి మనమే ప్రవేశించి, వాటిని పగులగొట్టి బయటకు తీయాలి. అందుచేత ఈ అంశము మీద దృష్టి సారించాలి.

అలవాట్లు, ప్రవృత్తుల పట్ల ఎప్పుడు అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

తప్పుదారి పట్టిన మనస్సు కంటే పెద్ద శత్రువు లేదు.

అప్పుడు మన ప్రవర్తన ఎవ్వరు తప్పుగా భావించే అవకాశం ఉండదు. ప్రవృత్తులు మన ప్రవర్తనను ఎంతో ప్రభావితం చేస్తాయి. మనం వద్దన్నా ఇవి మన ప్రవర్తనలోకి వచ్చిదూకుతాయి. అలవాటుగానో, పొరపాటుగానో వీటిని మనం మరచిపోతాము. అందుచేత ధైర్యంతో, గట్టి నిర్ణయంతో మన ప్రవర్తనను ఉన్నతంగా మర్యాదపూర్వకంగా తయారు చేసుకొనటమనేది ఎంతో అవసరము. ప్రతి నిమిషము, ప్రతిక్షణము వీటిని సంస్కరించు కుంటూ ఉండటము ఎంతో అవసరము. **మన ప్రవర్తనను మధురంగా, శ్రేష్ఠంగా చేసుకొని అన్నిరకాలైన బాధలు, కష్టాల పైన విజయము సాధించవచ్చు.**

మన ప్రవర్తనలో ఎప్పుడు పెద్దలపట్ల గౌరవాభిమానాలు, పిన్నలయెడల మమతానురాగాలు కలిగి ఉండటము చాలా మంచిది. **ప్రతి వ్యక్తికి తనదైన ఆత్మగౌరవము ఉంటుంది. దానికి గుర్తించి, వ్యవహరించడమే అసలైన వ్యావహారిక నైపుణ్యము.** చిన్న తప్పైనా సరే పెద్ద అనర్థాలను తెచ్చిపెడుతుంది. తమ తప్పిదమేమైనా ఉంటే దానిని వినయంగా అంగీకరిస్తూ మన ప్రవర్తనలో తిరిగి ఆ తప్పును రానీయకుండా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ప్రతిఒక్క వ్యక్తి యొక్క పేరుతో అతని ఆత్మగౌరవము జోడింపబడి ఉంటుంది. మనిషి తన పేరులో తన యొక్క ఉనికిని అనుభూతి చెందుతుంటాడు. ఇందులో ఆత్మీయత తొణికిస లాడుతూ ఉంటుంది. ఇది మనస్సును కదిలించి, ఉత్తేజపరిచే తీగ వంటిది. అందుచేతనే ఎవరైనా ఘనతవహించిన గొప్ప వ్యక్తులను పేరుపెట్టి పిలవటములో ఎంతో ఆత్మీయత వ్యక్తమౌతుంది. అందుచేత ఎవరి గురించైనా చెప్పేటప్పుడు, పిలిచేటప్పుడు పేరు చివర 'గారు' చేర్చటము మంచిది. ఇలాంటి వ్యావహారిక సూత్రాలలోనే జీవితానికి చెందిన రహస్యాలు దాగి ఉంటాయి.

చక్కగా తియ్యగా ఇతరులకు నచ్చేటట్లుగా మన మాటలు ఉండాలి. వాక్కు బ్రహ్మాస్త్రంతో సమానము. ఇది వింటినుండి సంధింపబడుతూనే లక్ష్యమును ఛేదిస్తుంది. వ్యవహారానికి చెందిన సమస్తమైన విషయాలు దీని చుట్టూనే అల్లుకొనబడుతుంటాయి. పని సానుకూలమైనా, బెడిసికొట్టినా అది వాక్కు ద్వారానే జరుగుతుంది. నియంత్రింపబడిన వాక్కు వలన వ్యక్తిత్వము ప్రకాశిస్తుంది.

ఇటువంటి వ్యక్తిత్వము కలిగిన మనిషిలో గొప్ప ఆకర్షణ ఏర్పడుతుంది. అత్యున్నత స్థాయి కలిగిన చేతనత్వములో జీవించే విశ్వవిఖ్యాత స్వామి వివేకానందుల యొక్క ప్రవర్తన ఎంతో ఆకర్షణీయంగా ఉండేది. స్వామి వివేకానందులు గొప్ప వ్యవహార సంపన్నులు. అందుచేతనే అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పటికి, ఎవ్వరినీ కలవనప్పటికి లోకమాన్య బాలగంగాధరతిలక్‌తో వారు రెండున్నర గంటలపాటు ఎంతో ఆత్మీయతాపూర్వకంగా మాట్లాడారు. తత్ఫలితంగా తిలక్‌గారి ఆలోచనలలో విస్తృతమైన మార్పు రావటం జరిగింది. ఆ తరువాత వారు దేశంకోసం తమని తాము సంపూర్ణంగా సమర్పించుకున్నారు. ఇదే విధంగా శ్రీ అరవిందుల యొక్క ప్రవర్తన కూడా ఎంతో ఉన్నతంగా మర్యాద మన్ననలతో ఉండేది.

గొప్ప నవలా రచయిత ఛార్లెస్ డికెన్స్ తన మర్యాద, మన్ననలతో కూడిన ప్రవర్తనతో అందరికీ ప్రేమపాత్రుడయ్యేవాడు. ఎవ్వరితోనైనా సరే మనస్సు విప్పి మాట్లాడటము, ఎక్కడికి వెళ్ళినా తన మధురమైన ప్రవర్తనతో అక్కడివారిని ముగ్ధులను గావించటము ఆయన నైజం. జర్మనీకి చెందిన మహాకవి 'గేటే' కూడా ఈ కోవకు చెందినవారే. నెపోలియన్ ధర్మపత్ని జోసఫిన్ ఎంతో వ్యవహారనిపుణత కలిగిన మహిళ. నెపోలియన్ శత్రువుల గుండెల్లో నిద్రపోతే, ఆయన భార్య ప్రజల హృదయాలలో నివసించేది.

సత్ప్రవర్తన హృదయమును విశాలము చేస్తుందనేది సత్యము. భావ సంవేదనలు వెల్లువెత్తే హృదయములో ఈర్ష్యాద్వేషాలకు తావుండదు. ఈ సత్ప్రవర్తన అనేది ఉరుములు మెరుపులతో పరుగులు తీసే మబ్బులాంటిది. జీవితము దీనికి పర్యాయపదం కావాలి, ప్రవర్తన దీనికి అనుగుణంగా ఉండాలి సత్ప్రవర్తన వలన శ్రేయస్సు, గౌరవము, కీర్తి-ప్రతిష్ఠలు అన్నీ లభిస్తాయి. మనం కూడా మన వ్యక్తిత్వమును ఆలోచనలను సంస్కరించుకుంటూ, ఔన్నత్యపరచుకుంటూ అందరితోనూ సత్ప్రవర్తనను కలిగి ఉండాలి. ఇలా చేయటం వల్ల మనం కూడా సర్వోన్నతమైన కీర్తి-ప్రతిష్ఠలను స్వయంగా అందుకొనగలము.

- అఖండజ్యోతి, జనవరి 2002

అనువాదం : శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

యుగశక్తి గాయత్రి

మాస పత్రిక చదవండి !

చదివించండి !!

పెట్టుబడిదారులు లేకుండా దేశం మనగలుగుతుంది. కానీ, శ్రామికులు లేకుండా ప్రగతి పథంలో నడవలేదు.

అపరిమిత వరదానములను కురిపించే నవరాత్రి సాధన

సాధనాత్మకంగా నవరాత్రి పర్వదినములు చాలా మంగళకర మైనవి. రెండు ఋతువుల నడుమన ఉండే సంధి సమయంలో వీటి ఆగమనం జరుగుతుంది. ఈ కాలము లౌకికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా చాలా విశేషమైనది. ఈ కారణంగానే ప్రతిరోజు సంధ్యా సమయం చాలా విలువైనదని చెప్తారు. తెలివైనవారు ఈ సమయాన్ని ఆహారం, నిద్ర, ప్రయాణము వంటి క్రియాకలా పాలలో వ్యర్థం చేయరు. ఆ సమయంలో వారు సంధ్యా వందనము, ఈశ్వరారాధన, ఆత్మసాధన వంటి క్రియాకలాపాలలో నిమగ్నులౌతారు. సూక్ష్మదృష్టితో చూస్తే ఈ సమయంలో చేసే సాధన స్వల్పమైనదైనా ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువ ఫలితాన్నిస్తుంది.

నవరాత్రులలో ఉండే ఋతువుల సంధి అనే పవిత్ర సమయంలో సూక్ష్మజగత్తులో అతిగొప్ప పరివర్తనలు జరుగు తుంటాయి. ఋతువులలో 9 రోజులు ఋతుమయంగా ఉంటాయని పురాణాలు మనకు చెప్తున్నాయి. రజస్వలైన సమయంలో ఆహారవిహారాలు, ఆచారవ్యవహారాలు, ఆలోచనలు అన్ని విషయాలలోనూ జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అదేవిధంగా సంధ్యా కాలమనే సంధిసమయంలో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆరోగ్య శాస్త్రము ప్రకారము కూడా ఈ సమయంలో శారీరిక జీవనీ శక్తిలో తుఫానువంటి అలజడి స్థితి ఉంటుంది. అంతకు ముందు ఆరు నెలలుగా మన శరీరంలో పేరుకుపోయిన దోషపూరితమైన తత్వాలన్నింటినీ బైటకు పంపించే పనిలో జీవనీశక్తి నిమగ్నమై ఉంటుంది. ఆ ప్రభావంవల్ల ఉత్పన్నమయ్యే జ్వరము, జలుబు, దగ్గు వంటి సామాన్యమైన శారీరిక ప్రకోపాలను సహజసిద్ధమైన మార్పులుగా స్వీకరించాలి. దీనివల్ల సూక్ష్మజగత్తులో కూడా తీవ్రమైన అలజడి ఉంటుంది. సూక్ష్మప్రకృతిలో దివ్య-ప్రాణ ప్రవాహములు విశేషంగా ఎగిసిపడుతుంటాయి. నవరాత్రికి సంబంధించిన ఈ విశేష సమయంలో చేసే సాధన వల్ల మనస్సు లోని మలవిక్షేపాలు బైటికి పోవడమేకాక దివ్య అనుదానములను గ్రహించి ధారణచేయగలిగే లాభము మనకు లభించి మనలను చరితార్థులను చేస్తుంది. ప్రజ్ఞావంతులైనవారు శక్తి-సాధన యొక్క ఈ అపూర్వ అవకాశాన్ని ఎన్నటికి వదులుకోరు.

ఈ సాధనకు సంబంధించిన విభిన్న రూపాలను మన దేశంలో చూడవచ్చు. రామభక్తులు ఈ సమయంలో రామాయణం పారాయణ చేస్తారు. కృష్ణభక్తులు శ్రీమద్భగవద్గీతను పారాయణ చేస్తారు. దేవీ ఉపాసకులు దుర్గా పారాయణ చేస్తారు. తపస్వులు ఈ రోజుల్లో కఠిన వ్రతాలు-ఉపవాసాలు చేస్తారు. తంత్ర విధానంలో శవ-సాధన, కుమారీపూజ, కుండలినీ జాగరణ, చక్ర-బేధన వంటి సాధనలను నవరాత్రులలో విశేషంగా చేస్తారు. ప్రజ్ఞాపరిజనులు మాత్రం 24,000 గాయత్రీమంత్రజప లఘు అనుష్టానాలు చేస్తారు.

మన ఋషుల ద్వారా ప్రతిపాదించబడిన నవరాత్రి అనుష్టానం యొక్క రహస్యమును తెలుసుకోవడం అత్యవసరమైన విషయం. వైదిక ఋషుల దృష్టి సూక్ష్మంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా ఉంటుంది. దానిననుసరించి నవరాత్రుల గూఢ అర్థము మానవశరీర రూపంలో ఉన్న అయోధ్యలో విరాజిల్లుతున్న తొమ్మిది ద్వారాలు అంటే తొమ్మిది ఇంద్రియాలు. అజ్ఞానంతో వీటిని దురుపయోగం చేయడం వల్ల ఇవి అంధకార మయమైపోతాయి. అనుష్టానం చేసేటప్పుడు ఒక్కో రాత్రి ఒక్కో ఇంద్రియాన్ని గురించి అధ్యయనం చేసి దానిపై సంయమనం సాధించి అందులో దాగి ఉన్న సామర్థ్యాన్ని వెలికితీసుకోవాలి. ఇది నవరాత్రుల సాధనా రహస్యం. సంయమసాధన లేకపోవడం వల్ల ఊర్జ అంతా ఈ ఛిద్రముల (రంధ్రముల) ద్వారా బైటకుపోయి వృధా అవుతూ ఉంటుంది. అట్టిస్థితిలో వ్యక్తి అశక్తుడై బలహీనుడై దీనుడుగా, హీనుడుగా మారడం సహజం. సాధన ద్వారా చెల్లా చెదరౌతున్న ఊర్జను (శక్తిని) ఏకత్రితం చేసుకోగలగాలి.

అనుష్టానము చేసే సమయంలో సాధకుడు సంకల్ప పూర్వకంగా నియమములను, సంయమనములను పాటించి ప్రతిబంధాలు, తపశ్చర్యలతో పాటు విశిష్ట ఉపాసనా పద్ధతులను అవలంబిస్తూ నవరాత్రుల యొక్క మహత్వపూర్ణ క్షణాలలో తన చేతనను సంస్కరించుకుంటూ ఉన్నతస్థితి దిశగా ఎదుగుతాడు. 24 వేల లఘు అనుష్టాన క్రమములో భాగంగా ప్రతిరోజు 27 మాలల గాయత్రీ మంత్రజపం చేయాలి. వారివారి వేగాన్ని బట్టి మూడు నుండి నాలుగు గంటలలో జపం పూర్తౌతుంది. కొత్త వారెవరైనా గాయత్రీ మంత్రమును ఉచ్చరించలేకపోతే **'ఓం భూర్భువః స్వః'** తో ఈ జపసంఖ్యను పూర్తిచేయవచ్చు. ఇందుకు ప్రతిరోజు గంట సమయం పడుతుంది. సంపూర్ణ శ్రద్ధతో ఈ సాధన చేస్తే ఆత్మోన్నతి మార్గంలో ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు వస్తాయి. ఎందుకంటే గాయత్రి పరమ సత్య స్వరూపిణి, శరీరము-

శరీరానికి వ్యాయామం అవసరమైనట్లే మెదడుకు పుస్తక పఠనం అవసరం.

ప్రాణము మరియు అంతఃకరణలో దివ్యతత్వములను, ఆధ్యాత్మిక విశేషతలను అభివృద్ధి చేసే మహాశక్తి. ఆత్మకళ్యాణమునకు ఇదే రాజమార్గము.

నవరాత్రి అనుష్ఠానములో ఉపాసనతో పాటు మనస్సును ఉన్నత స్థితికి తీసుకువెళ్ళేందుకు జపంతోపాటు ధ్యాన ప్రక్రియను కూడా కలపాలి. సాకార ఉపాసనలో సూర్యుని మధ్య విరాజ మానమై ఉన్న గాయత్రీమాతను, నిరాకార ఉపాసనలో సూర్యుని నుండి వెలువడే కిరణముల రూపంలో గాయత్రీశక్తిని ధ్యానిస్తాము. అటువంటి భావభూమి తయారు చేసుకుంటే మాతృభావనలో మనస్సు తొందరగా లగ్నమౌతుంది. జపము పెదవుల ద్వారా జరిగిపోతుంటుంది. మాల తిరుగుతూ ఉంటుంది. మాతృసత్తా యొక్క అనంతస్నేహమును, ఊర్జను పొందేందుకు, దానినుండి పొంగిపొరలే క్షీరధారను సేవించేందుకు మనస్సు తహతహ లాడుతూ అదే ధ్యానంలో నిమగ్నమైపోతుంది. ఈ సమయంలో ఆత్మచింతన ఎక్కువగా చేయాలి. ఆత్మచింతన ద్వారా ఇప్పటివరకు గడిపిన జీవితాన్ని సమీక్షించుకొని తప్పులను అర్థము చేసుకొని ప్రాయశ్చిత్తం ద్వారా సరిదిద్దుకొనేందుకు ఒక మంచి ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవాలి. ప్రస్తుతం గడుపుతున్న జీవితంలో మనకు చేతనైనంత ఉత్కృష్టతను, శ్రేష్ఠతను నింపుకుంటాననే దృఢ సంకల్పం చేసుకోవాలి. **జీవితంలో సాధన, స్వాధ్యాయము, సంయమము, సేవ అనే సూత్రాలతో కూడిన ఒక కార్యక్రమాన్ని తయారు చేసుకోవాలి.** కుటుంబం, సమాజం యొక్క బాధ్యతలను నిర్వహించేందుకు ఒక సమగ్రమైన ఒక ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా భావిజీవితం పట్ల స్పష్టమైన అవగాహనతో ప్రణాళికను ఆచరణలో పెట్టగలిగే సాహసమును ఎంత మేరకు సాధకుడు చూపించగలుగుతాడో అంతమేరకు గాయత్రీమాత యొక్క వరదానములను పొందగలుగుతాడు. ఇది గుర్తుంచుకొని మన జీవితాన్ని మలుచుకుంటే ఈశ్వరుని అనుగ్రహమును పొందగలుగుతాము.

సాధకులు చేసే నవరాత్రిసాధన ఇంకా ప్రఖరము గావించు కునేందుకు ఇంకా కొన్ని సాధనాత్మక నియమాలు-సూత్రాలు నిష్ఠతో పాటించాలి. అందులో ముఖ్యమైనవి-ఉపవాసము, బ్రహ్మ చర్యము, నేలమీద పడక, ఎవరి సేవను ఆశించక తన పనులను తనే పూర్తిచేసుకొనుట, దినచర్యను సంపూర్ణ క్రమశిక్షణతో పాటించుట.

ఇలా చేస్తూ మనస్సును ఎల్లప్పుడు ఉపాసన మీదనే లగ్నం చేసి ఆ ప్రభావము నిరంతరం ఉండే విధంగా ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. రోజువారి కార్యక్రమాలు చేస్తున్నప్పటికి వీలైనంతగా ఇష్టదైవాన్ని తలుచుకుంటూ ఉండాలి. ఈర్ష్య, ద్వేషము, అసూయ, చర్చలు, నిందలకు దూరంగా ఉండాలి. ప్రతికూల పరిస్థితులలో కూడా మానసిక సంతులనాన్ని పోగొట్టుకోకూడదు. మనకు ఎదురయ్యే అనుకూల పరిస్థితులన్నీ కూడా ఆద్యశక్తి గాయత్రీ మాత, కరుణామూర్తియైన పూజ్యగురుదేవుల కృపా ప్రసాదంగా భావించి ప్రసన్నంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి.

సృష్టిలోని ప్రతిప్రాణి జగన్మాతయైన గాయత్రీమాత సంతానంగా భావించి అందరినీ ఆత్మీయతతో, సద్భావనలతో పలుకరించాలి. అందరిలోనూ ఆ తల్లే ఉన్నదనే భావానుభూతితో జీవించే ప్రయత్నం చేయాలి. అందరు సంయమముతో, స్వాధ్యాయము, సాధన మరియు సేవ అనే మార్గములో ముందుకు సాగుతూ తమతో పాటు అడుగులు కలిపేందుకు తమచుట్టూ ఉన్నవారందరికి ప్రేరణనివ్వాలి. తమ చేతనైనంతగా ఇతరులకు సహాయము చేయాలి.

ఇటువంటి భావాలతో పైన చెప్పిన విధంగా నిష్ఠతో నవరాత్రి సాధన చేస్తే ఆద్యశక్తి గాయత్రి మరియు పూజ్యగురుదేవుల అజస్ర అనుదానములు అపరిమితంగా సాధకునిపై వర్షిస్తాయి. సాధకుడు అభీష్టసిద్ధితో అనుష్ఠానమును పూర్తిచేస్తాడు. ఈ అనుష్ఠానము చేసిన సాధకులందరూ పూర్ణాహుతిలో తప్పనిసరిగా పాల్గొని 'నలు వైపులా ఆవరించియున్న ఆపదలన్నీ పటాపంచలై పోతున్నాయి, ఉజ్వల భవిష్యత్తుకు అనుకూలమైన సుఖకరమైన పరిస్థితులు ఏర్పడుతున్నాయి' అనే భావ తీవ్రతతో యజ్ఞమునందు ప్రత్యేక ఆహుతులు సమర్పించాలి.

- అఖండజ్యోతి, మార్చి 2004
అనువాదం: శ్రీమతి వల్లీ శ్రీనివాస్

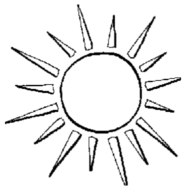
ప్రకృతి వైద్యం

వినోబాభావే అన్నగారు బాలకోవా ఒకసారి చాలా అస్వస్థుడయ్యాడు. ప్రాణం మీద ఆశవదలుకున్న పరిస్థితులలో ఆయనను గాంధీజీగారు ప్రారంభించిన ప్రకృతి చికిత్సాలయంలో చేర్చడం జరిగింది. అక్కడి సాత్వికాహారం, నియమపాలన, సంయమనం క్రమం తప్పక పాటించడం వల్ల అనారోగ్యం ఆయనను వదలి దూరంగా పారిపోయింది. ఆ తరువాత ఆయన అదే ఆశ్రమంలో సంచాలకుడిగా ఉంటూ అనేక మందికి ప్రాకృతిక జీవిత విధానం గురించి శిక్షణ ఇచ్చి క్రొత్త జీవితాలను లభింపచేశాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

కంటికి కన్ను తీయాల్సిందే అనుకుంటే, ఈ ప్రపంచం అంతా గుడ్డివాళ్ళే మిగులుతారు.

సూర్యసాధనా సంవత్సర ప్రత్యేకం



సూర్యధ్యానం

గాయత్రి యొక్క దేవత సవిత. సూర్యుడినే సవిత అంటారు. సు+ఇర్=అనే రెండు అక్షరములు కలిసి సూర్య అవుతుంది. సూర్యుడు-సుందరమైన భావాలు, ప్రేరణలు ఇచ్చే దేవత. **'సూర్య ఆత్మ జగతస్థుషశ్చ'** అని వేదములు చెప్తున్నాయి. సూర్యుడు ఈ సమస్త జగత్తుకు ఆత్మ, స్పందనలకు కేంద్రము. సూర్యుడు ఉదయించనప్పుడు మనస్సు చాలా నిరాశకు లోనౌతుంది. పరిస్థితులు గందరగోళములో పడతాయి. అందుచేతనే మానవ జీవితములో సూర్యదేవుని ఆవశ్యకత అధికాధికముగ ఉన్నది. నిత్య జీవితములో సూర్యదేవుని స్థానము అతుల్యనీయమైనది. సూర్యునికి మూడు స్థితులు ఉన్నాయి.

1. భౌతికశక్తి : భౌతికముగా సూర్యుడు హైడ్రోజన్ మండుతూ హీలియమ్ వాయువుగా మారుతున్న అగ్ని గోళము. సూర్యుడు నిరంతరము హైడ్రోజన్ మరియు హీలియమ్ వాయువులను వెలువరిస్తూ ఉంటాడు. దీనినే శాస్త్రవేత్తలు సూర్యుని నుండి 'సౌరశక్తి' ఎగసిపడుతుంటుంది అని అంటారు. ఈ సౌరశక్తితో కుక్కర్, హీటర్ మొదలైనవి పనిచేయించుకోవచ్చు. సూర్యుని యొక్క ఈ శక్తి భౌతికమైనది.

2. ఆదిదైవిక శక్తి : ఇది జీవాత్మ యొక్క జాతకమును అనగా భూతభవిష్యవర్తమానములను నిర్దేశిస్తుంది. సరిగ్గా చెప్పాలంటే గ్రహాధిపతి అయిన సూర్యుడు మనిషి జాతకమును నడిపిస్తుంటాడు.

3. ఆధ్యాత్మికశక్తి : ఇది అతిమానసికతేజస్సు. ఈ శక్తి మన శరీరములోని కణకణములోను, అణువణువులోను ప్రవహిస్తూ మన అంతరంగములో పలు మార్పులకు కారణమౌతుంది. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఈ శక్తి మన సంస్కారములను మారుస్తుంటుంది. అయితే జన్మ జన్మాంతరాలుగా మనలో పాతుకుపోయిన చెడు సంస్కారాలను సూర్యుని భర్గ అనే శక్తి సమూలంగా నాశనము గావిస్తుంది. అందుచేత సూర్యోదయకాలములో సూర్యధ్యానము గావిస్తూ ఆయన కిరణములను, శక్తిని సాధకుడు తన శరీరములోని అణువణు వులోను, కణకణములోను అనుభూతిచెందే ఈ సాధనకు అత్యంత మహత్వపూర్ణమైన స్థానమియ్యబడినది. రాబోయే సంవత్సరములు పలు విపత్తులతో కూడుకున్నవి. అంతేకాక సూర్యశక్తి పెచ్చుమీరి వెలువడే అవకాశం ఉన్నది. అనేక సౌరకళంకములు, ప్రకోపములు జరుగనున్నాయి. మరి వీటినుండి మనలను మనము ఎలా రక్షించుకోవాలి?

1. ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగముల ద్వారా తప్పక రక్షించుకొనగలం. సూర్యసాధన కావిస్తూ, సూర్యదేవుని ద్వారా శ్రేష్ఠత్వము వైపు అడుగులు వేస్తూ, తమ జీవితమునకు నూతన దిశనిస్తూ, తమలోని చెడు సంస్కారాలను భస్మీపటలము గావించుకునే వారంతా సూర్య భగవానుని తేజస్సును ధారణ చేసేందుకు సమర్థులే.

2012 వ సంవత్సరములో సూర్యుడు చాలా ఉగ్రరూపములో గోచరించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నది. సౌరకళంకములు కూడా వచ్చే అవకాశమున్నది. సౌరశక్తి అధికంగా వెలువడినప్పుడు సమాచారవ్యవస్థ, మార్కెటింగ్ వ్యవస్థ, విమాన వ్యవస్థ, మొబైల్ వ్యవస్థ మొదలైనవన్నీ చాలా గందరగోళమునకు, అస్తవ్యస్థతకు లోనౌతాయి. కనుక సూర్యుడిని శాంతముగా ఉంచాల్సిన కర్తవ్యము మనందరి మీదా ఉన్నది. అందుకుగాను వాతావరణమును చల్లగా ఉంచాలి. మన జీవనశైలిలో మార్పు రావాలి. మన జీవితవిధానమును ఆధ్యాత్మిక దిశగా అడుగులు వేయించి దానిని వ్యవస్థీకృతము గావించుకోవాలి.

2. సూర్యసాధనను అభ్యసించుట. ఇది చాలా మహత్వ పూర్ణమైన అడుగు. సూర్యమండలాంతర్గయైన గాయత్రిని ఆరాధించాలి. సూర్యుడు-గాయత్రి ఒకదానికొకటి పూరకములు. గాయత్రి యొక్క దేవత-సవిత అనగా సూర్యుడు. సూర్య మండలము మధ్యలో విరాజమానురాలైన గాయత్రిని ఊహలో నింపుకుని గాయత్రి మంత్రమును జపిస్తూ, సూర్యధ్యానమును చేసిన సాధకుడు ద్విగుణ ఫలితాలను అందిపుచ్చుకుంటాడు. ఈ సంవత్సరమంతా మనం పై రెంటిని ఆచరణలో పెట్టాల్సి ఉంటుంది. జనవరి 28న వసంతపంచమి పర్వదినము. ఆనాటి నుండి మనము గాయత్రీ జపము చేస్తూ, సూర్య ధ్యానమును సంవత్సరమంతా అభ్యసించాలి. ఇవి సూర్యుని ఉగ్రరూపమును శాంతపరిచేందుకు రెండు మార్గములు. వీటి ఫలితంగా సూర్యుడు శాంతించటమేకాక, విశ్వమునకు లాభము చేకూరుతుంది. ఎవ్వరికి శారీరక, మానసిక, ఆర్థికమైన విపత్తులు వాటిల్లవు. సూర్యుడు మరియు ఇతర గ్రహముల చంచలత కారణముగా ప్రపంచము పలుమార్పులకు లోనుకాగల అవకాశమున్నది.

మనిషిని పట్టి పీడించే అతి పెద్ద వ్యాధి తాను ఎవరికీ అక్కర్లేదనే భావన.

మనస్సును శాంతపరచుకునేందుకు, ఆత్మోత్కర్షకు గల ఏకైక ఉపాయము సూర్యసాధన. ఈ సాధనలో మనము 108 సార్లు గాయత్రీమంత్రోచ్చారణ కావించాలి. వీలైతే మూడు మాలలు జపించాలి. శక్తి ఉన్నవారు మరిన్ని మాలల జపము చెయ్యండి. బ్రాహ్మణత్వమును వృద్ధిచేసుకునేందుకు సహస్ర గాయత్రీజపము అనివార్యము. దీనికితోడు ఆదివారమునాడు సూర్యోదయము మొదలుకొని సూర్యాస్తమయము వరకు ఉపవాసం ఉండాలి. నిమ్మరసము లేదా పళ్ళ రసములు తీసుకొనవచ్చును. **గాయత్రీ జపముతోపాటు 'ఓం ఘృణిః సూర్యాయనమః' అను మంత్ర జపమును 108 సార్లు చెయ్యాలి.** ఇది సూర్య నారాయణమూర్తి మంత్రము. సమయము ఉన్నవారు 5 మాలలు జపించండి. జపానంతరము సూర్యార్ఘ్యము ఇవ్వాలి.

ఇది జన్మశతాబ్ది సంవత్సరము. కనుక పురుషార్థమును తీవ్రతరము గావించాలి. సూర్యశక్తిని మరింతగా ధారణ చేయాలి. సూర్యునితో అధికాధిక సంబంధమును ఏర్పరచుకొనవలెను. సూర్యధ్యానము అపూర్వమైనది. 'నెమ్మదినెమ్మదిగా తూర్పుదిశలో ఉదయిస్తున్న సూర్యదేవుని కిరణములు మన శరీరములోని అణువణువును తేజోవంతం గావిస్తున్నాయి, కణకణములోను, మూలమూలలలోను ఆయన తేజస్సు ప్రవహిస్తున్నది' అని భావన చేయాలి. గురుదేవులు చెప్పిన సూర్యసాధనను అనుభూతి లోకి తెచ్చుకొనవలెను. ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఉదయిస్తున్న సూర్యదేవుడిని చూస్తూ గాయత్రీమంత్రోచ్చారణతోపాటు, సూర్య ధ్యానము చేయాలి. 'ప్రాతఃకాలములో ఉదయిస్తున్న స్వర్ణిమ సూర్యుని సాధన చేయాలి' అని పూజ్యగురుదేవులు స్పష్టముగా ఆదేశించారు. సమయము గడుస్తున్నకొద్దీ ఆకాశములోని సూర్యుని కళలు, రంగులు మారిపోతుంటాయి. మనిషి మీద అన్నింటికన్నా అధికతర ప్రభావమును చూపించే కిరణములు ఉదయిస్తున్న స్వర్ణిమవర్ణ సూర్యకిరణములు. ఈ సూర్యధ్యానమును సూర్యోదయమునకు అరగంట ముందు, అరగంట తరువాత వరకు చేయవచ్చును. ధ్యాన సమయములో మనస్సు శరీరములు రెండూ పవిత్రతను సంతరించుకుంటున్నాయి అని తీవ్ర భావన చేయాలి. సూర్యుని చేతన మన అంతరంగములోనికి చొచ్చుకు పోయి మన కల్మషములను కడిగివేస్తున్నది, మన లోపల ఉన్న అశాంతిని దూరము చేస్తున్నది, బద్ధకము, అలసత్వము, సోమరితనము మొదలైన చెడుసంస్కారాలను నిర్మూలిస్తున్నది అని భావిస్తూ సూర్యధ్యానము చేయాలి. సూర్యోదయ సమయములో పక్షులు కిలకిలారావములు గావిస్తూ దినచర్యకు ఉపక్రమిస్తాయి. అయితే మనిషి మాత్రము నిద్రలో మునిగిపోయి ఉంటాడు. ఆ శుభ సమయములో మనమెందుకు నిద్రించాలి? ప్రాతఃకాలము సాధనకు అత్యంత ఉపయోగకరమైన సమయము. ఈ సమయములో చేసిన సాధన అధిక ఫలితమును చేతికందిస్తుంది. కనుక మీరందరూ ఉదయిస్తున్న స్వర్ణిమ సూర్య ధ్యానమును అభ్యసించండి.

సూర్యుని కిరణములు, చేతన నలుచెరగులనుండి మన బాహ్యం, అంతరములలో ప్రవేశిస్తున్నాయి అని అనుభూతి చెందాలి. సూర్యకిరణములు శరీరమును స్ఫటికమువలె రూపొందిస్తున్నాయి. శరీరము వెలుపల, లోపల కూడా పారదర్శకముగా భాసిస్తున్నది. సూర్యుని శక్తి శరీరములోకి ప్రవేశించుటచేత మనకు అమిత బలము చేకూరుతున్నది అని భావించాలి.

హనుమంతుడు ఉదయిస్తున్న సూర్యుడిని పండు అని భావించి మ్రింగాలని వినువీధికి ఎగురుతాడు. అయితే సూర్యుని వేడికి తట్టుకోలేక ఆయన భూమిమీదకు పడిపోతాడు. అప్పుడు దేవతలు ఆయనను స్వస్థునిగావిస్తారు (ఆరోగ్యవంతుని) కాలాంతరములో హనుమంతుడు గొప్ప సూర్యసాధకునిగా అవతరిస్తాడు. ఆయన తన జీవితాంతము సూర్యసాధన కావించాడు. అందువలననే హనుమంతునకు శ్రీరాముడు ప్రాప్తించాడు.

భువనభాస్కరుడు, సవితాదేవత మన శరీరములోని కణ కణములో ప్రవేశించి మన కషాయకల్మషములను నిర్మూలిస్తాడు. సూర్యునిలోని 'భర్గ' శక్తి మన పాపములను పటాపంచలు చేస్తుంది. భర్గ అనగా పాపనాశనము చేసే తేజస్సు. భర్గశక్తి మన శరీరములోకి, మనస్సులోకి చొచ్చుకొనిపోయి కణకణమును, అణువణువును పవిత్రము గావిస్తుంది. స్థూలశరీరమునేకాదు సూక్ష్మ, కారణశరీరములలోకి ప్రవేశించి వాటిని కూడా నిర్మలం గావిస్తుంది. గురుశక్తి, గాయత్రీమంత్ర జపము, సూర్యధ్యానము రాబోయే సంవత్సరాలలో మీకు అమిత లాభమును చేకూరుస్తాయి. కనుక మీరందరూ ఈ సాధనకు ఉన్ముఖులై, సూర్యశక్తిలో స్నానము చెయ్యండి. ఆపదలనుండి రక్షించుకొనటమేకాదు, సూర్యశక్తి నుండి లాభాన్వితులగుటకు కూడా ఈ సాధనను తప్పక ఆచరించాలి. ఇంకా చెప్పాలంటే జీవితపర్యంతము సూర్య సాధనను అభ్యసించండి. జన్మ జన్మాంతరాలుగా వెన్నంటి వస్తున్న చెడు సంస్కారాలను రూపుమాపి మనలను పవిత్రులను కావిస్తుంది. ఈ జన్మలో చేసిన సాధన జన్మజన్మాంతరాలలో మనకు స్ఫురణలో ఉంటుంది. సాధన మీలో చూస్తుండగానే నెమ్మది నెమ్మదిగా పరివర్తనను తీసుకొస్తుంది.

ఆదర్శాల్ని, నీతి నియమాల్ని మరచిపోయినప్పుడే ఓటమి ఎదురవుతుంది.

మీ అందరికి వసంతపంచమి శుభకామనలు! పరమపూజ్య గురుదేవులు, వందనీయమాతాజీల శుభాశీస్సులు మీ మీద వర్షించుగాక! ఈ జన్మశతాబ్దిసమయములో సూర్యసాధన చెయ్యండి. 11 మాలల గాయత్రీ మంత్రజపముతో పాటు, 'ఓం ఘృణిఃసూర్యాయనమః' అనే మంత్రజపమును 108 సార్లు చెయ్యండి. జపానంతరము సూర్యార్ఘ్యమును భావనాత్మకంగా సమర్పించండి. మీరు ఈ జపార్ఘ్యములతో నిశ్చయంగా లాభాన్వితులవుతారని భరోసానివ్వగలను. అంతేకాదు మిమ్ములను ఏ గ్రహదోషము పట్టిపీడించదు అని గురుదేవుల తరుపున మీకు ఆశ్వాసన నివ్వగలను. పూజ్యగురుదేవులు జీవితపర్యంతము సూర్యారాధన చేశారు. సూర్యుడినే భజించారు. గురుదేవులు చివరి 8 సంవత్సరాలలో ఆహారమును తీసుకోలేదు. గురువర్యులు కేవలము సూర్యసాధనతోనే తమ శరీరమును పోషించుకున్నారు.

కనుక అఖిల గాయత్రీపరివార సభ్యులు గాయత్రీజపము, సూర్యధ్యానము, సూర్యజపము కావిస్తూ పరమపూజ్యగురుదేవుల వలె పలు లాభములను అందిపుచ్చుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తూ మీ అందరకూ సర్వశుభములు చేకూరాలను కోరుకుంటున్నాను.

– డిశంబర్ 2011 లో
డా॥ ప్రణవ పండ్యాగారు ఇచ్చిన
దివ్య సందేశం నుంచి
అనువాదం : శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

సహకారులే లాభాన్వితులు అవుతారు

ఒక ప్రాంతంలో క్షామం ఏర్పడింది. ఒక గృహస్థు అక్కడ వర్షాలు పడేంతవరకు పని లభించదుకాబట్టి ఎక్కడికైనా వెళ్ళి పనిచేసికోవాలనుకొన్నాడు. మిగిలిన సభ్యులంతా ఆయన్ని అనుసరించారు. మార్గమధ్యంలో అలసి ఒక చెట్టు క్రింద విశ్రమించారు. పిల్లలలో చిన్నవాడు ఆకలి అనటంతో అందరూ కూడ ఏదైనా వండుకొని తిని ముందుకు సాగాలనుకొన్నారు. తల్లి రాళ్ళు తెచ్చి పొయ్యిని తయారుచేసింది. తండ్రి నీళ్ళకోసం వెళ్ళాడు. అన్నయ్య, అక్క కట్టెపుల్లల కోసం వెళ్ళారు. ఈ విధంగా తలోపనిలో నిమగ్నమవటం చెట్టుపై నుండి పక్షులు చూస్తున్నాయి. వాటిలో పెద్ద పక్షి మిగిలిన వాటితో వీళ్ళు చూస్తే మూర్ఖుల్లా ఉన్నారు. వండుకోవటానికి పదార్థాలేవి లేకుండా ఈ ఏర్పాట్లు దేనికో? అంటూ పరిహాసం చేసింది. దానికి వారిలో పెద్ద పిల్లవానికి కోపం వచ్చి ఇప్పటి వరకు ఏదైన దుంపలు త్రవ్వి తీసుకొని రావాలని అనుకుంటున్నాము. కాని మీరు పరిహాసం చేశారు కాబట్టి మీ పక్షి పరివారాన్నే వండుకొని తింటామన్నాడు కోపంగా. పక్షులలో పెద్ద పక్షి ఈ మాటలకు భయపడింది. ఎందుకంటే "పరస్పరం కలిసిమెలసి ఉంటున్న కుటుంబాలు చెప్పినంతపని చేయగల సామర్థ్యం కలిగి ఉంటాయి." అని దానికి అనుభవపూర్వకంగా తెలుసు. అందువలన పక్షులకు యజమాని అయిన ఆ పెద్ద పక్షి ప్రాధేయంగా "అయ్యా! పరివార భావన యొక్క ఆనందం, సౌఖ్యం మీకు తెలుసును. కాబట్టి మా పక్షి పరివారాన్ని హతమార్చకండి. మీకు ఒక నిధిని చూపిస్తాను. దానితో హాయిగా జీవించండని పలికింది. వారు అంగీకరించారు. ఆ కష్టకాలంలో వారికి లభించిన నిధితో వారు ఆనందంగా ఇంటికి తిరిగి వెళ్ళారు.

ఇదంతా తెలుసుకొన్న వారి ప్రక్క ఇంటి కుటుంబ సభ్యులుకూడా సునాయాసంగా నిధిని సంపాదించాలన్న దురాశతో అదే చెట్టుక్రిందకు చేరి, భోజన ప్రయత్నం చేయసాగేరు. కానీ వీరు పరమసోమరులు, బద్ధకస్తులు కావటం వలన ఎవరికి ఏపని చెప్పినా నేనే ఎందుకు చేయాలని భావించి ప్రక్కవారికి చెప్పసాగారు. గతంలో జరిగినట్లే పైనున్న పక్షి పెద్ద వారితో "ఒకరిమాట ఒకరికి పొసగటంలేదు. ఇంక ఏమి సంపాదించి తెచ్చి తింటారని? ప్రశ్నించింది. వెంటనే కుటుంబ పెద్ద మీ పక్షికుటుంబాన్నే వండుకు తింటామని బదులు పల్కాడు. ఆ మాటలకు పక్షి పకపకానవ్వి, "ఐక్యత లేని మీ కుటుంబంలో ఒకరితోఒకరు పోట్లాడుకోవటం, పనులు ఎగవేయటం తప్ప మాలాంటి అన్యోన్యమైన కుటుంబాలను హస్తగతం చేసికొనే సామర్థ్యం ఎన్ని జన్మలకు రాదు. కాబట్టి కబుర్లు కట్టిపెట్టండి" అంటూ రివ్వున ఎగిరిపోయింది. ఆ కుటుంబ సభ్యులు ఏడుస్తూ, మొత్తుకొంటూ ఒకరినొకరు నిందించుకొంటూ వచ్చిన దారినే ఇంటి ముఖం పట్టారు.

మానవ జన్మ లభించిన సుకృతానికి ప్రతివ్యక్తి కుటుంబం వ్యవస్థయొక్క తత్వజ్ఞానాన్ని, ఔన్నత్యాన్ని గ్రహించాలి. ఆ క్రమశిక్షణలోనే ప్రతిఒక్కరు తమనితాము ఆనందంగా ఉంచుకోగలరు. అప్పుడే వ్యక్తికి లభించవలసిన సర్వస్వం లభిస్తుంది.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మేధావికుండే ప్రధాన లక్షణం జిజ్ఞాస, కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి.

సాధనా విజ్ఞానం

ప్రాణ ప్రవాహమును ఊర్ధ్వోన్ముఖం గావించే ఉడ్డియాన బంధం

ఉడ్డియానబంధము అత్యంత ఉపయోగకరమైన ఒక యోగ ప్రక్రియ. దీనిని అభ్యసించుట వలన ప్రాణము సుషుమ్నలోకి ప్రవహిస్తుంది. ఇది సంపూర్ణ శరీరమునకు నవజీవనమును ప్రసాదిస్తుంది. సాధకుడు ధ్యానావస్థలోకి ప్రవేశించటానికి సహాయ పడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ సోమరితనమును తరిమికొట్టి శరీరానికి స్ఫూర్తినిస్తుంది, ఉత్సాహమును అందిస్తుంది.

సంస్కృతంలో ఉడ్డియాన అనగా పైకి లేచుట లేక పైకి ఎగురుట అని అర్థము. బంధ్ అనగా బంధించుట అని. ఈ విధంగా ఉడ్డియాన బంధమునకు తాత్పర్యము 'శరీరములోని ఏదైనా ఒక అంగమును పైకి ఎత్తిపట్టి లేక పైకి లాగిపట్టి దానిని కొంత సమయం వరకు ఆ స్థితిలోనే నిలిపి ఉంచుట అని చెప్పుకోవచ్చు. ఉడ్డియాన బంధము యొక్క ముఖ్య అవయవము-పొట్ట. ఈ బంధంలో ఉదర ప్రదేశము వెనుకకు లాగబడుతుంది. తర్వాత నాభిని పైకి లేవనెత్తటం జరుగుతుంది. ఈ కారణంగానే దీన్ని ఉడ్డియాన బంధము అన్న పేరుతో పిలుస్తాము. దీనికి ప్రాణ ప్రవాహముతో సంబంధం ఉంది. ఈ బంధముతో ప్రాణ-ప్రవాహము సుషుమ్నలోకి ప్రవేశించి ఊర్ధ్వగామి అవుతుంది. ఈ ఊర్ధ్వగమనం కారణం చేత కూడా దీనిని ఉడ్డియానబంధము అనే పేరుతో పిలవటం సార్థకమేకాదు, సముచితం కూడా.

ఉడ్డియాన బంధమును ఎప్పుడు కొన్ని విశేష ఆసనాలతోనే అభ్యసించాలి. సిద్ధాసనం, పద్మాసనం, సిద్ధయోగి ఆసనం ఉడ్డియాన బంధమును అభ్యసించుటకు సర్వోత్తమమైనవి. సాధారణంగా ఈ ఆసనాలు వేసేటప్పుడు రెండు మోకాళ్ళు నేలకు ఆనుకుని ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ బంధం వేయటానికి సౌకర్యంగా ఉంటుంది. దీన్ని వజ్రాసనంలో ఉండికూడా అభ్యసించవచ్చును. ఈ ఆసనాలలో ఏ ఒక్కదాన్ని వేయలేనివారు నిల్చొని కూడా ఉడ్డియాన బంధమును వేయవచ్చును. రెండు అరచేతులను మోకాళ్ళమీద పెట్టి ముందుకు ఒంగాలి. రెండు పాదాల మధ్య కొంత దూరం ఉండాలి లేక రెండు కాళ్ళను కొంత ఎడంగా పెట్టి ఈ బంధనమును వేయవచ్చు.

అనేక గ్రంథాలలో ఈ బంధమును గూర్చి చెప్పబడి ఉంది. ఘేరండ సంహిత, యోగకుండలిని, ధ్యానబిందూపనిషత్తు, యోగ చూడామణి మరియు హఠయోగప్రదీపిక మొదలైనవి వాటిలో ముఖ్యమైనవి. హఠయోగ ప్రదీపికలో ఇలా వర్ణించబడి ఉన్నది. ఈ అభ్యాసం ప్రాణరూపంలో ఉండే పక్షి ఎగరటానికి ఈ అభ్యాసం సహాయపడుతుంది. 'ఉడ్డియాన బంధం వేయటం అత్యంత సులభం' అని యోగులు వర్ణించినట్లు కూడా ఉన్నది. దీన్ని నిరంతరము క్రమపద్ధతిలో అభ్యసించుట చేత వృద్ధుడు కూడా యువకుని వలె కనపడుట సాధ్యమే!

వరాహోపనిషత్తులో ఋషి దీన్ని గూర్చి ఇలా అంటారు. నీడ మనుష్యుని వెన్నంటి ఉన్నట్లే, ఈ శ్వాస జీవితంతోపాటు అవిచ్ఛిన్న రూపంలో జోడింపబడి ఉంటుంది. ఈ బంధం అస్థిరంగా ఉండే శ్వాసను పై వైపుకు తీసికెడుతుంది.' ఆ గ్రంథం లోనే మరో చోటున ఇలా వర్ణించబడి ఉన్నది. దీన్ని అభ్యసించే వారు తప్పకుండా మితాహారమును, సంతులిత ఆహారమును స్వీకరించాలి.

ఉడ్డియాన బంధము వల్ల అనేక లాభాలున్నాయి. దీనితో ఆమాశయము (జీర్ణకోశము)నకు మంచి వ్యాయామం జరుగుతుంది. తడిబట్టను పిడికిట్లో బిగించి పిండినట్లుగా ఉడ్డియాన బంధము ద్వారా పొట్టను బాగా బిగించి లోతుకు లాగవచ్చును. దీనిద్వారా ఎక్కడయినా ఆగిన రక్తప్రసరణ తిరిగి ఆరంభమౌతుంది. తద్వారా ఈ అంగంలోని భాగాలన్నీ మళ్ళీ సక్రియమౌతాయి. మధుమేహం, అజీర్ణం, మలబద్ధకం వంటి ఉదరసంబంధ రోగ బాధలు దీనితో నివారించబడతాయి.

ఇది ఎడ్రినల్ గ్రంథి మీద కూడా మంచి ప్రభావమును చూపిస్తుంది. తత్ఫలితంగా బలహీనమైన నాడులు(నరాలకు) శక్తి లభించి వాటి సామర్థ్యం మరింత మెరుగౌతుంది. ఈ బంధం వలన నాభిప్రదేశమునకు కూడా మంచి వ్యాయామం జరుగుతుంది. తద్వారా దాని పనితీరు మెరుగౌతుంది. మొత్తం శరీరంలోని విభిన్న భాగాలకు అంటే శ్వాసకోశములోను, జీర్ణవ్యవస్థలలో శక్తి సరియైన రీతిలో సమృద్ధిగా ప్రవహిస్తుంది, ఈ కారణంగానే నాభిని ఉదరం యొక్క మస్తిష్కం అని చెబుతారు. ఉడ్డియానబంధము ఈ భాగాలన్నింటినీ నియంత్రించి, ఒక నియమమైన పద్ధతిలో ఉంచుతుంది. తద్వారా శరీరమంతటా శక్తి సంతులితరూపంలో ప్రవహిస్తుంది.

తెలివిగలవారు, తక్కువ మాట్లాడుతారు-ఎక్కువ వింటారు.

ఉడ్డియాన బంధముయొక్క ఆఖరుదశలో డయాఫ్రమ్ పైకి లేపటం వలన ఊరిపితిత్తులమీద ఒత్తిడిపడుతుంది. దీనివలన శ్వాసకోశ వ్యవస్థకు చెందిన అన్ని అంగములకు మర్దన జరుగుతుంది. తత్కారణంగా అవి శక్తివంతమౌతాయి. ఈ బంధం సూక్ష్మశరీరం మీద అనేక రకాలైన ప్రభావములను చూపుతుంది. ఈ బంధం ప్రాణం మీద కూడా ప్రభావమును చూపిస్తుంది. నాభి ప్రదేశంలో మణిపూరకచక్రం ఉంటుంది. దాన్ని ప్రాణ భాండాగారంగా భావిస్తారు. ఆ కేంద్రంలో ప్రాణం ప్రభావిత మగుటవలన అదే ప్రభావం శరీరమంతటా విస్తరిస్తుంది. ఉడ్డియాన బంధము ప్రాణ-ప్రవాహమును సుషుమ్నానాడి వైపుకు లాగుకొనిపోతుంది. దీని కారణంగా సుషుమ్న జాగృతమై సాధకునికి ధ్యానస్థితి ప్రాపిస్తుంది.

ధ్యానం చేయుటకు ఉపయోగించే ఏ ఆసనములోనైనా ఉండి ఉడ్డియాన బంధమును వేయవచ్చును. మోకాళ్ళు నేలకు తాకుట ముఖ్యము అన్న విషయమును గమనికలో ఉంచుకోవాలి. రెండు అరచేతులను మోకాళ్ళమీద ఉంచాలి. కనులు మూసుకొనవలెను. శరీరమును నిశ్చలంగా ఉంచుకోవాలి. దీర్ఘశ్వాసను వెలువరించాలి. ఇప్పుడు శ్వాసను కాసేపు బయటే నిలిపివుంచాలి. ఛాతీనీ బాగా వదులుగా ఉంచాలి. అయితే శ్వాస లోపలికి ప్రవేశించకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఇలా చేయటం వలన డయాఫ్రమ్ లాగబడి అంటే దానిలో కదలిక ఏర్పడి అది పై వైపుకి లేస్తుంది. దీని కారణంగా ఉదరం పైకి, క్రిందకు లాగబడుతూ వృత్తాకార కటకము (కాన్‌కెవ్ లెన్స్) వలె మారుతుంది. రెండు చేతులతో మోకాళ్ళమీద ఒత్తిడిని కలిగిస్తూ పొట్టను మరింతగా లోపలికి లాగాలి. ఇది ఉడ్డియాన బంధములో చివరి స్థితి. ఈ స్థితిలో శ్వాసను వీలైనంతసేపు బంధించివుంచాలి. నెమ్మదినెమ్మదిగా ఛాతీని వదలాలి. ఇలా చేయటం వలన ఉదరం క్రింది వైపుగా తన స్వాభావికమైన ఆకారంలోకి, స్థితిలోకి వస్తుంది. దీని తరువాత జాలంధర బంధమును సడలించి చేతులను ముడవాలి. మెల్లమెల్లగా పూరకమును చెయ్యాలి. ఇదంతా చేస్తే ఇప్పుడు ఈ బంధంలోని ఒక ఆవృత్తం పూర్తవుతుంది. శ్వాస ప్రక్రియ సహజంగా జరుగుతున్నప్పుడు తిరిగి రెండో ఆవృత్తమును మొదలుపెట్టాలి. **(జాలంధర బంధమంటే చుబుకమును (గడ్డం) ఛాతికి ఆనించుట)**

అయితే ఒక్క విషయమును గుర్తుంచుకొనవలెను. ఉడ్డియాన బంధము వేసేముందు పొట్ట పూర్తిగా ఖాళీగా ఉండాలి. భోజనం చేసిన 4, 5 గంటల తర్వాతే ఈ బంధమును వేయాలి. ప్రాతః కాలము శౌచక్రియలు పూర్తి చేసిన తరువాత మాత్రమే ఉడ్డియాన బంధమును అభ్యసించాలి. ఈ బంధనము వేసేటప్పుడు క్రింది విషయములను దృష్టిలో పెట్టుకొనవలెను.

1. మంచి మార్గదర్శకుని నుండి నేర్చుకుని మాత్రమే ఈ బంధం వేయాలి.
2. ఊపిరితిత్తులను సాధ్యమైనంత ఎక్కువ ఖాళీగా ఉంచాలి.
3. ఈ క్రియలో శ్వాస తీసుకోకుండానే ఛాతీని పొంగించటం వలన ఉదరం సంకోచిస్తుంది. అయితే ఉదరంలోని కండరాలు ఎక్కువగా లాగబడవుకూడా. **సహజంగానే పొట్ట లోపలి వైపుకు వెళ్ళేటట్లు ప్రయత్నించుట మంచిది.** కొంతమంది సాధకులు ఈ అంతిమస్థితిలో ఉదరమును ఎక్కువ కుంచింపజేస్తారు. కానీ అది సరియైనది కాదు.
4. చివరి స్థితిలో శ్వాసను లోపలికి తీసుకోకూడదు.
5. ఉడ్డియానబంధము ముగించే ముందు జాలంధర బంధము వేయబడుతుంది. తత్కారణంగా శ్వాస లోపలికి పోకుండా నిరోధింపబడుతుంది అన్న విషయము పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి.
6. ఉడ్డియాన బంధమును ముగించే ముందే ఛాతీని వదులు చేయాలి. దాని తరువాత జాలంధర బంధమును సడలిస్తూ శ్వాసను లోపలికి తీసుకోవాలి. ఇలా చేయటం వలన ఊపిరితిత్తులకు ఏవిధమైన ఒత్తిడి ఇబ్బంది కలుగకుండా నిరోధించవచ్చును.

అల్సర్ లేదా హృద్రోగాలు, కొల్లాయిటిస్ మరియు ఇతర ఉదరకోశ రోగాలతో పీడింపబడేవారు ఉడ్డియానబంధం వేయకూడదు. గర్భవతులు కూడా దీన్ని అభ్యసించటం నిషిద్ధము. అయితే ప్రసవానంతరము ఉదర కండరాలు దృఢంగా తయారవటానికి, పొట్ట యథాస్థితికి రావటానికి దీన్ని తప్పక అభ్యసించాలి. క్రొత్తగా దీన్ని అభ్యసించే సాధకులు తక్కువ ఆ వృత్తాలనే చెయ్యాలి. బాగా అభ్యాసమయి పట్టు దొరికిన తరువాత ఆ వృత్తాలను పెంచుకొనవచ్చును. నిత్యాభ్యాస క్రమంలో ఆసన-ప్రాణాయామాలు చేసిన తరువాత మరియు ధ్యానమునకు ముందు ఉడ్డియాన బంధమును వేయాలనేది తప్పక పాటించవల్సిన నియమము. ఉడ్డియాన బంధమును ప్రాణాయామము మరియు ముద్రలతో పాటు కూడా చేయవచ్చును. ఇది ప్రాణ ప్రవాహమును ఊర్ధ్వగామిని చేస్తుంది. ఆత్మోన్నతిని అభిలషించే సాధకులు దీన్ని తప్పక అభ్యసించాలి. ఈ బంధనం ప్రాణమును సుషుమ్నలోకి ప్రవేశింపజేసి సాధకుని మనోభూమిని ధ్యానం చేయుటకు యోగ్యంగా తయారుచేస్తుంది.

- అఖండజ్యోతి, మే 2005

అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీగోపాలు

మనసును నియంత్రిస్తే సంతోషం దానంతటదే దరి చేరుతుంది.

ప్రార్థనా విజ్ఞానం

పరమార్థ భావనతో చేసిన యాచనయే ప్రార్థన

ప్రార్థన అనగా ఏమిటి? విశ్వవ్యాప్తమైన సత్తా ఎదుట అంతరాళములోని వ్యాకులతను వెలిబుచ్చుటనే ప్రార్థన అంటారు. అందువలన ప్రార్థనలో శబ్దములకన్నా భావనలే మహత్వ పూర్ణమైనవి. శబ్దము కేవలం స్థూలజగత్తులో సంపర్కమును ఏర్పరిచే మాధ్యమము (medium) పరమాత్మతో అనుసంధానికి మంచి భావనలు పుష్కలంగా ఉండాలి. దీనికి సమర్పణా భావమే అన్నింటికన్నా మంచి పద్ధతి. అలా జరిగినప్పుడు భక్తుడు-భగవంతుడు ఏకమౌతారు.

ఎవరికైనా విషమ పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు, మానసిక వ్యథ పొడచూపినప్పుడు, ఏమి చెయ్యాలో తోచనపుడు క్లిష్టమైన సమస్య ఎదురు నిలిచినప్పుడు భగవంతుడు గుర్తుకొస్తాడు, వేడుకోలు మొదలుకొని ప్రస్తుతి చేయటం వరకు అన్ని చెయ్యబడతాయి. అయితే ఇవన్నీ ప్రార్థన యొక్క చాలా నిమ్న స్థాయి రూపములు అని ఏసుక్రీస్తు అంటాడు. 'వాస్తవానికి మానవుని సంపూర్ణ జీవితమే ప్రార్థనామయం కావాలి. సమర్పిత జీవితంలో ఏ వాంఛ ఉండదు. కాని జీవితం పరమాత్మ ప్రసాదించిన గొప్పవరంగా భావించబడుతుంది. అంతేకాక మన కష్టాలు, బాధలు కూడా భగవంతుని సువ్యవస్థలో భాగములే అన్న భావన తొంగిచూస్తుంది. భగవంతుడు ఎవరికైనా కష్టాలను ఎందుకు ఇస్తాడు? భగవంతుడు అందరి కళ్యాణమును కోరుకుంటాడు. మనం అనుభవిస్తున్న దుఃఖాలు-బాధలు మన స్వయం కృతములే మరి వాటిని సహించటానికి, స్వీకరించటానికి సిద్ధమవాలి.

జీవితం అందమైనది అని ప్రతి ఒక్కరు అర్థము చేసుకుంటే ఈ ప్రపంచము కాళీమాత కరాళనృత్యస్థలివలె కాక, కరుణా సముద్రంగా గోచరిస్తుంది. అందులో సర్వత్రా సరసత, సహజత భాసిస్తుంది. ఆనంద తరంగాలు ఉవ్వెత్తున ఎగసిపడుతూ కానవస్తాయి. ఈ జగత్తులో సమస్యలు, ఆపదలు, కష్టాల ఉనికి ఉంటూనే ఉంటుంది. అయితే వాటిని కష్టంగా, భారంగా అనుభూతి చెందక, సంతోషంతో అనుభవించినట్లయితే తత్ఫలితంగా అందరి ముఖమండలాలు కమలపుష్పంవలె వికసిస్తాయి. జీవితం నరకప్రాయంగా కాక, స్వర్గంవలె గోచరిస్తుంది. ఈ దశలో ప్రార్థన యొక్క ఉపయోగం కూడా దాదాపు పరిసమాప్తమౌతుంది. కాని ఇలా ఎక్కడ జరుగుతున్నది? బాధలో ఉన్నప్పుడు మనిషి బాలునివలె చంచలంగా వ్యవహరిస్తూ ఉంటాడు. వాటిని తొలగించుకోవటానికి, రూపుమాపుకొనటానికి భగవంతుని దగ్గర మారాం చేస్తాడు. విన్నపాలు చేస్తాడు. దీనాలాపన గావిస్తాడు. **ఆటంకాలు, బాధలు మనిషిని బలోపేతం చేస్తాయి అన్న విషయమును బహుశా మనిషి అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాడు. అవన్నీ పరమాత్మ ఇచ్చినవి కాదు. ప్రారబ్ధం, పరిస్థితుల మూలంగా పొడసూపినవే.** అందువలన ఇక్కడ అవసరమైనది, చెయ్యవలసినది ప్రార్థన కాదు, వాటిని ఓర్పుతో సహించుట. ధ్వనికి-ప్రతిధ్వని, క్రియకు-ప్రతిక్రియ ఉన్న విధంగానే మనం చేసిన కర్మలే మనమీద ప్రారబ్ధకర్మ భోగాలుగా మోపబడతాయి. అలాంటి స్థితిలో బతిమిలాడుట, ప్రాధేయపడుట వంటి మానసికస్థితిని వీడి, సాహసవంతులవలె వ్యవహరించ వలసి ఉంటుంది. మరియు వాటిని సహించే ధైర్యమును కూడగట్టుకోవాలి. ఎవ్వరి ఎదుటనైనా చేయిచాచుట అనేది ప్రార్థన అనిపించుకోదు. అది యాచన, దీనత్వము. బుద్ధిమంతులైనవారు ఈ స్థితినుండి సదా దూరంగా ఉండమని సలహానిస్తారు.

భౌతిక దీనత దారిద్ర్యమని చెప్పబడింది. ఆత్మిక దీనత దుర్బలత్వము అని పిలువబడుతుంది. ఈ రెండు మానసిక స్థితులు సరైనవికాక, గర్హించతగినవి. దరిద్రుడైన వ్యక్తి శ్రమ, పురుషార్థము నుండి దూరంగా ఉండాలనుకుంటాడు. అంతేకాక ధనమును యాచిస్తూ తిరుగుతుంటాడు. దుర్బలులైన మనుష్యులలో తపస్సు చేసే సామర్థ్యము, యోగ్యత ఉండదు. అతను తన వ్యాకులత నుండి బయటపడటానికి మనస్సును బలోపేతం చేసుకొనుటకు బదులుగా, ఆ బాధలను తీసివేయమని భగవంతుడిని వేడుకుంటాడు. అతను దాన్నే ప్రార్థన అని పిలుస్తాడు.

వాస్తవానికి శ్రేష్ఠతత్త్వములను పెంచుకునేందుకే ప్రార్థన చెయ్యాలి. 'మనం శ్రేష్ఠులుగా, సన్మార్గగాములుగా తయారుకావాలి. **పరులకు సేవ, సహాయములు చెయ్యాలి. మనతోపాటు వారిని కూడా పైకి లేపాలి' అన్న భావనతో చేసేదే 'ప్రార్థన'.** లోకహితమునకై చేసే ఏ యాచన అయినా ప్రార్థనలో భాగమే అవుతుంది. **స్వార్థం ఉన్నచోట ప్రార్థన ఉండదు. ఒక్కమాటలో తేలికగా చెప్పాలంటే స్వార్థ భావనను యాచన అంటారు. పరమార్థ భావనను ప్రార్థన అంటారు.**

ప్రార్థనకు అన్నింటినీ మించిన అందమైన రూపం సమర్పణ యోగం. మనం మన జీవితమును పరమాత్ముని శ్రీచరణాలకు

బలప్రయోగం ద్వారా కాక అవగాహనతోనే శాంతిని సాధించగలం.

అర్పించాలి. భగవంతుని ఇచ్ఛ-ఆకాంక్షలే మన ఇచ్ఛ-ఆకాంక్షలు కావాలి. భౌతిక జీవితంలో ఉన్నతిని సాధించటానికి ప్రయత్నము, పురుషార్థము ప్రదర్శిస్తూనే జయాపజయాలను భగవంతుని ఇచ్ఛకు వదలి ముందుకు సాగాలి. మానావమానాలలో, లాభ-నష్టాలలో తటస్థంగా ఉండాలి. అవి ఎదురైనప్పుడు చలించ కూడదు. ఆ పరిస్థితులన్నీ పరీక్షా సమయాలని భావిస్తూ ముందడుగు వేయాలి. 'బహుశా పరమేశ్వరుడు తను పెడుతున్న పరీక్షలో మనం ఉత్తీర్ణులమవుతున్నామా లేదా అని తెలుసు కోవటానికిగాను ఆయన మన అంతరాళం యొక్క లోతును కొలవటానికి, అంచనావేయటానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడేమో అని భావించాలి. ఈవిధమైన ఆలోచనాశైలి, వ్యవహారముతో జీవితం అత్యంత సరళమౌతుంది. కష్టములు గడ్డిపరకవలె తేలికగా, తుచ్ఛమైనవిగా కనిపిస్తాయి. భగవంతుడిని జీవిత భాగస్వామిగా చేసుకుంటే వ్యక్తి ఆధ్యాత్మికవాదిగా రూపుదాలుస్తాడు. సుఖ-దుఃఖాలలో కూడా సమత్వం తొంగిచూస్తుంది. సమర్పణ యోగంలో ప్రాప్తించే పెద్ద లాభమిదే. దీన్నే ఉత్తమమైన, ప్రార్థన అని చెప్పవచ్చు అంటారు. **'బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మణి సంగ త్యక్త్వా కరోతియః'** అనగా సమస్త కర్మలను, జీవితమంతటిని భగవదర్పితం కావించాలి అని భగవద్గీత నిర్దేశిస్తుంది. ఇది జీవితమును ప్రార్థనామయం కావించుకొనుటకు ఒక ఆదర్శవంతమైన విధానము. ఇందులో ఈశ్వరునకు శరణాగతి చేసుకొనుట వలన మనస్సునకు అద్భుతమైన శక్తి ఒనగూడుతుంది. అంతేకాక మనిషి సామాన్యమైన ప్రార్థనతో పొందే మనోవాంఛిత లాభముతో పోలిస్తే దీనిలో వందల, వేల రెట్లు అధిక లాభాలను, వరదానములను పొందుతాడు. అతను కేవలం ఏదో ఒక్క సమస్యనుండి బయట పడటం కాదు, అతని సంపూర్ణ జీవితమే మారిపోయి దివ్యంగా పరిణమిస్తుంది.

బెంగాల్‌కు చెందిన ప్రసిద్ధ స్వాతంత్ర యోధుడు, సాధకుడు అయిన శ్యామసుందర్ చక్రవర్తి 1902 లో బర్మాలోని థాయరిమో నగరంలో గృహనిర్బంధంలో ఉన్నప్పుడు 'ట్రూ సాలిట్యూడ్ అండ్ సారో' అనే ఒక పుస్తకమును వ్రాశారు. అందులో తన మనోగతిని గురించి ఆయన వర్ణించిన విషయాలు చెప్పుకోతగినవి. ఆయనిలా వ్రాశారు 'పుష్పముల నుండి నేను సంపూర్ణ ఆత్మసమర్పణా పద్ధతిని నేర్చుకోవాలి. ఎందుకంటే అవి తమ గురించి ఇసుమంతైనా ఆలోచించక, నిరంతరం పరోపకారం చేస్తాయి. అలాంటి అటువంటి వ్యక్తిత్వ నిర్మాణం జరుగకుండా అన్ని పరిస్థితిలోను నిశ్చింతగా, ప్రసన్నంగా ఉండాలని ఆశించుట వ్యర్థమని నేను భావిస్తున్నాను.'

సమర్పణ పరాకాష్ఠకు చేరినప్పుడు అది ఉచ్చస్తరీయ ప్రార్థనగా రూపుదాలుస్తుంది. ప్రార్థనలో మన కోరిక నెరవేరి తీరాలనే నియమం లేదు. అలా కాక, సంపూర్ణ జీవనమే ప్రార్థన అయినప్పుడు ఇక అక్కడ తిరిగి యాచించేది ఏమి ఉంటుంది? పైగా దేనిని అర్థించాలి? ప్రార్థించేవాడు-ప్రార్థన ఏకమైనప్పుడు, ఇక అక్కడ ద్వంద్వం ఎలా ఉంటుంది? ద్వైతం సమాప్తమైన పిమ్మట ఎవరు ఎవరి కొరకు అర్థించాలి? ఎవరు ఎవరిని అనుగ్రహించాలి? ఎవరు అనుభవించాలి? ఇటువంటి చాలా జటిలమైన ప్రశ్నలు ఎదురౌతాయి. సాధకుడు తన జీవితంతో సంతుష్టుడైనప్పుడు, దానిలో ఎదురయ్యే సమస్యల తుఫానులను భగవంతుని కృపగా, ప్రసాదంగా భావించినప్పుడు ఏ విధమైన యాచనా చేసే ప్రశ్నే తలెత్తదు. ఈ స్థితే ఒక ప్రార్థన. అభావగ్రస్తుడు, సంకటగ్రస్తుడు అయిఉండికూడా కోరికలు లేనటువంటి స్థితి అనేది ఒక ఉచ్చకోటికి చెందిన ఆధ్యాత్మిక దశ. ఈ స్థితిలో సాధకుడు 'భగవంతుడు తనకు అన్నివిధాలుగా మేలునే చేకూరుస్తాడు' అని గ్రహిస్తాడు. ఈ సమర్పణా భావం ఉదయించినప్పుడు భగవంతుడు సాధకుని సంపూర్ణ యోగక్షేమములకు బాధ్యత వహిస్తాడు. ఇందువల్లనే భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఇలా నిర్దేశించాడు.

యత్కరోషియదశ్నాసి యజ్జుహోషి దదాసియత్ ।
యత్తపస్యసి కౌన్తేయ తత్కురుష్వ మదర్పణమ్ ॥ (9-27)

అర్థం: 'ఓ కౌన్తేయ! నీవు ఆచరించు కర్మను, భుజించు ఆహారమును, హోమము చేయు హవ్యమును, అర్పించు దానమును, ఆచరించు తపస్సును నాకే అర్పించుము.'

ఈ యోగభావనను కలిగి ఉండుట అనేది సాధారణ విషయమేమీ కాదు. ఉచ్చస్తరీయ శక్తిని నిస్వార్థ భావనతో ఏదైనా కోరుకుంటే అది ప్రార్థన అవుతుంది. అయితే ఈ ప్రార్థనలో నిరంతరము జాగరూకతను కలిగి ఉండుట అవసరము. మనం పరమేశ్వరుని పట్ల నిరంతరము అప్రమత్తతతో భక్తిభావనను కలిగి ఉన్నప్పుడే ఉచ్చమనోదశ స్థిరంగా నెలకొని ఉంటుంది. మన ఆలోచన, మన కర్మ, మన ప్రవర్తనలో సర్వదా భగవంతుని స్మృతిని అనన్యంగా కలిగిఉండుట తప్పనిసరి. ప్రతిక్షణము, ప్రతివేళలో మనం మన పరమసత్తా యొక్క స్మృతిలోనే గడపాలి. కర్మలు చేస్తున్నప్పుడు, ఆహారవిహారాదులలోను, కూర్చున్నప్పుడు, లేస్తున్నప్పుడు, నిద్రిస్తున్నప్పుడు, మెలకువగా ఉన్నప్పుడు మనస్సులో భగవంతుని స్మరణ చేస్తూనే ఉండాలి. అలా చేస్తూ ఆయనను ఎల్లప్పుడూ మనోపటలం మీద నిలుపుకొనే అప్రమత్తతనే ప్రార్థన అంటారు.

- అఖండజ్యోతి, ఫిబ్రవరి 2002

అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

అందరు సలహాలు స్వీకరిస్తారు కానీ విజ్ఞులు మాత్రమే వాటిని సద్వినియోగం చేసుకుంటారు.

ఆదిశక్తి యొక్క లీలాకథలు - 21

జగన్మాత ధ్యానరూపంలోని ప్రత్యేకతలు

ఆదిశక్తి యొక్క లీలాకథకు సంబంధించిన ప్రథమ చరిత్రలో వినియోగం చేసిన తరువాత జగన్మాత దివ్యస్వరూపాన్ని ధ్యానించే క్రమం వస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక విద్యకు సంబంధించిన సాధకులు, సిద్ధులు, మర్మజ్ఞులు మొదలైనవారందరూ ధ్యానం యొక్క మహిమ, ప్రాముఖ్యతలతో సుపరిచితులే. 'ఆధ్యాత్మికతలో అసలైన సాధన ధ్యానమే' అన్న సత్యం అనుభవజ్ఞులైన సాధకులకు బాగా తెలుసు. ధ్యానమే కాకుండా ఇంకా ఇతర క్రియలు, సాధనా విధానాలు ఏవైనా చేయబడినా, అవన్నీ ఏదో ఒకవిధంగా సాధకుని అంతరంగాన్ని ధ్యాన యోగ్యం గావించటానికి మాత్రమే సహాయ పడతాయి. ఆసనసిద్ధి, ప్రాణాయామము, జపము మొదలైన పనుల యొక్క ప్రాముఖ్యత ఇదే. ఈ పనులన్ని చేయటం వల్ల ఆధ్యాత్మిక సాధకుని యొక్క చేతనత్వము ధ్యానం చెయ్యటానికి యోగ్యంగా తయారౌతుంది. అతడు ధ్యానం చెయ్యటానికి అర్హతను పొందుతాడు. ధ్యానానికి అర్హుడైన తర్వాత ధ్యాన ప్రక్రియ సాధకునిలో అనేక ఆధ్యాత్మిక పరిణామాలను తీసుకొస్తుంది. అతడిలో సదా ఒక క్రొత్త చేతనత్వము ఉత్పన్నమౌతుంది. అతడు చిత్తశుద్ధిని పొంది తత్త్వజ్ఞానము-ఆత్మజ్ఞానములకు అధికారి అవుతాడు.

యోగము, తంత్రము యొక్క విధివిధానాలు, ధ్యాన ప్రక్రియకు సంబంధించి అనేక ధారణలు సూచించబడినవి. ప్రకృతిలోని స్థూలతత్త్వముల ధారణ, సూక్ష్మతత్త్వముల ధారణ, సాకార ధారణ, నిరాకార ధారణ మొదలైన వివిధ ధారణముల గురించిన వర్ణన, వివరణ యోగము మరియు తంత్ర శాస్త్రములలో మనకు లభిస్తాయి. కేవలము ధారణా విధానాలను గురించి మాత్రమే వ్రాయబడ్డ శాస్త్రములు, గ్రంథాలు అనేకం ఉన్నాయి. తంత్రశాస్త్రములో యోగముకన్నా, ఈ ధారణ అనే రహస్యంపై ఎంతో లోతుగా, విస్తృతంగా చర్చించబడింది. తంత్రశాస్త్రములో ఏ దేవీ-దేవత గురించైనా అనేకరకాల ధ్యాన ప్రయోగములు లభించటానికి ఇదే కారణము. వీనిలో ప్రతి ఒక్క దానికి తనదైన ఉనికి, ఔచిత్యము, విశిష్టమైన విలువ ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్క ధ్యాన విధానానికి తనదైన ప్రత్యేక ప్రయోజనము ఉంటుంది. ఆ ప్రయోజనము మరి ఏ ఇతర ధ్యానవిధుల ద్వారా నెరవేరబడదు.

ఈక్రమంలో యోగం, తంత్రశాస్త్రములలో ఉపదేశించబడిన ధారణలు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటికి ముఖ్యమైన ప్రయోజనాలు రెండు ఉన్నాయి. అవి 1. చిత్తములోని సంస్కారములను, కర్మ బీజములను నశింపజెయ్యటం, హృదయాన్ని శుద్ధిచెయ్యటం. 2. తన ఆరాధ్యదేవత యొక్క ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన శక్తిని ఆహ్వానించటం, దానిని చక్కగా అర్థం చేసుకొని హృదయంగమం చేసుకొనగలగటం. ఈ రెండు ప్రయోజనాలను సిద్ధింప జేసుకొనటానికే ఆధ్యాత్మిక మర్మజ్ఞులు, దేవీ-దేవతల యొక్క కొన్ని భావరూపములను ఏర్పరిచినారు. ఈ రూపముల ఎడ ప్రగాఢమైన ఏకాగ్రత, ఆ రూపములతో తాదాత్మ్యం చెందటం ద్వారా అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఈ ధ్యానమూర్తులు రాతి విగ్రహములు లేదా లోహరూపములు గాక, కేవలం ఊహ, కల్పన, ఆలోచన, భావముల యొక్క సమ్మిశ్రణం ద్వారా ఏర్పరచుకున్నది.

ఆదిశక్తి జగన్మాతయైన గాయత్రీదేవి యొక్క ఇటువంటి విశిష్టమైన ధ్యానరూపము, ప్రథమచరిత్ర ప్రారంభంలో ఉపదేశించ బడినది. ఈ ధ్యానమూర్తికి తనదైన విశిష్ట ప్రయోజనము ఉన్నది. దీనిద్వారా సాధకుడు తన చిత్తములోను, చేతనత్వములోను ఉన్న జడత్వమును నశింపజేసుకొనగలడు. ఈ ధ్యాన ప్రయోగము వలన సాధకుని అస్థిత్వములోని అంధకారము నశిస్తుంది. అతడి అంతరంగంలో జగదంబ నీలమణి కాంతివలె అవతరిస్తుంది. ఈ ధ్యానమును నిరంతరము చెయ్యటం ద్వారా మూలాధారంలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తి జాగృతమౌతుంది. జడత్వాన్ని నశింపజేస్తూ చేతనత్వాన్ని ఊర్ధ్వగమనం కావిస్తుంది. ఆదిశక్తి యొక్క లీలాగాథలను వినిపిస్తున్న ఋషి సృష్టిలో ఈ ధ్యానమునకు ప్రథమ సోపానాన్ని బ్రహ్మ తయారు చేశాడని వచిస్తున్నాడు. దీని ప్రభావం చేతనే జగదంబ విష్ణువును జాగృతమొనర్చి మధుకైటభులను అంతమొందించటానికి ప్రేరేపించినది.

ఆదిశక్తి లీలాగాథ యొక్క ప్రారంభంలో ధ్యానవిధానము, క్రింద లిఖించబడిన మంత్రాక్షరములలో వివరించబడినది.

ఓం ఖడ్గం చక్రగదేషుచాపపరిఘూఇూఛాలం భుశుణ్డీం శిరః।
శంఖం సందధతీం కరైస్త్రినయనాం సర్వాంగభూషావృతామ్ ।
నీలాశ్మద్యుతిమాస్యపాదదశకాం సేవే మహాకాళికామ్ ।
యామస్తౌస్త్వపితే హరౌ కమలజో హన్తుం మధుం కైటభమ్ ॥

అర్థము: విష్ణుభగవానుడు నిద్రించగా మధుకైటభులను సంహరించుటకై కమలంలో ఆసీనుడయిన బ్రహ్మదేవుడు ఎవరినైతే స్తుతించాడో, ఆ భగవతిమహాకాళికను నేను సేవిస్తున్నాను. ఆమె

బలం అనేది శారీరికమైనది కాదు, అది దృఢచిత్తం నుంచి వస్తుంది.

తన పదిచేతులలో ఖడ్గము, చక్రము, గద, బాణము, ధనుస్సు, పరిఘము, శూలము, భుశుండి, శిరము మరియు శంఖము ధరించి ఉన్నది. ఆమెకు మూడు నేత్రములు కలవు. ఆమె సమస్త అంగముల యందు దివ్యాభరణములను ధరించి ఉన్నది. పది ముఖములు, పది కాళ్ళు కలిగి ఉన్న ఆమె శరీరము యొక్క కాంతి నీలమణి సదృశముగా ఉన్నది.

ఆదిశక్తి జగన్మాత యొక్క ధ్యానమును గురించిన ఈ ధారణ, తద్వారా లభించే ప్రయోజనము వలెనే విశిష్టమైనది. దీని ప్రభావము విశిష్టమైనది, అలాగే ఈ ప్రతీకల యొక్క అర్థము కూడా ప్రత్యేకమైనది. బ్రహ్మదేవుడు స్థాపించిన జగన్మాత యొక్క భావరూపములో ఆమె శరీరకాంతి నీలమణితో సమానమైనదిగా వర్ణించబడినది. నీలమణి పూర్తిగా నీలంగా ఉండదు కాని నీలమణి యొక్క కాంతి ఆకాశంవలె ఉంటుంది. భగవతిని ఈ రంగులో చూడటమంటే ఆమె యొక్క సర్వవ్యాపకమైన స్వరూపాన్ని అర్థము చేసుకొనటమే. ఆమె ఆకాశం వలెనే లోపల, వెలుపల సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నది. ఆమెకు పది ముఖములు, పది చేతులు, పది కాళ్లు కలవు. 'పది సంఖ్య పది దిక్కులను సూచిస్తుంది' అని ఈ వివరణకు అర్థము. చిహ్నరూపంలో అర్థం చెప్పుకోవాలంటే 'భగవతి ఈ రూపంలో సాధకుని సంపూర్ణ అస్తిత్వంలో అన్నివైపుల నుండి వ్యాపించి క్రియాశీలమై ఉంటుంది' అని భావించాలి. ఆమె పది ముఖముల నుండి వెలువడే శబ్దోచ్చారణతో దశదిశలు నిండుతున్నాయి.

జగదంబ యొక్క ఈ భావరూపంలో వర్ణించబడిన ఆయుధములన్నింటికి కూడా వాటి యొక్క చిహ్నపరమైన అర్థములు ఉన్నాయి. ఆమె మొదటి ఆయుధము ఖడ్గము అనగా కత్తి. ఈ కత్తి యొక్క దయ వలన సాధకుని అజ్ఞానం ఖండించ బడుతుంది. మాత యొక్క రెండవ ఆయుధమైన చక్రము చేత సాధకుని అహంకారము ఛేదించబడుతుంది. మూడవ ఆయుధమైన గద భయాన్ని తుత్తునియలు గావిస్తుంది. గద యొక్క దెబ్బతో మాత తన సంతానము యొక్క సమస్త భయములను నశింపజేస్తుంది. ధనుర్బాణాలు రెండూ కలిసి లక్ష్యాన్ని ఛేదించ గలవు. యోగశాస్త్రములో జిహ్వను ధనస్సుగాను, ఓంకారమును బాణంగాను సూచించటం జరిగింది. వాని సహాయంతో సాధకుడు లక్ష్యాన్ని ఛేదించగలడు. జగన్మాత చేతులలో శోభిస్తున్న పరిఘ మోహాన్ని నశింపజేస్తుంది. ఆమె తన చేతులలో ధరించి ఉన్న శూలముతో తపస్సు యొక్క ఫలితమును అందిస్తుంది. మాత చేతిలో ఉన్న శిరస్సు అనేది సాధకుని ఆలోచనలు నియంత్రణలో ఉండవలెనని సూచిస్తుంది. మస్తిష్కాన్ని నియంత్రించుకొనలేనిదే ఎవరికైనా, ఎప్పుడైనా సిద్ధి లభించదు. భగవతి చేతిలో ఉన్న శంఖము సాధనను ప్రారంభించటానికి ముందు చేసే మహాఘోషకు సంకేతము.

జగన్మాత యొక్క మూడు కన్నులు క్రమంగా సూర్యుడు, చంద్రుడు, అగ్నికి ప్రతీకలు. ఆమె వివిధ అంగముల యందు ధరించి ఉన్న ఆభరణములు, ఈ ధ్యానం యొక్క ప్రయోగం వలన సాధకునకు లభించబోయే పలు రకాలైన ఆధ్యాత్మిక సంపదలకు సంకేతము. ఈవిధంగా చిహ్నాలు-అర్థాలతోపాటు ఈ ధ్యాన విధానము కూడా విలక్షణమైనది, ప్రత్యేకమైనది. జగన్మాత యొక్క ఈ రూపాన్ని ధారణ చేసి ఈ క్రమాన్ని తీవ్రతరం చేసి ధ్యానంలోకి మార్చుకోగలిగిన సాధకుని అంతరంగపు అస్తిత్వంలో ఆదిశక్తి జగన్మాత యొక్క ప్రథమశక్తి మహాకాళి రూపు ధరించి అతని చెడుసంస్కారాలను, జడత్వాన్ని నశింపజెయ్యటం ప్రారంభిస్తుంది. జగన్మాత యొక్క రూపాన్ని ఈవిధంగా ధారణ చేసిన పిదప ప్రారంభమయ్యే ధ్యాన ప్రక్రియ యొక్క ప్రభావము ప్రథమచరిత్రలో చెప్పబడి ఉన్నది. గాయత్రీమంత్రం యొక్క ప్రథమచరణం 'తత్సవితుర్వరేణ్యం' కు సంబంధించిన ఈ తత్త్వగాథయే ప్రథమచరిత్ర యొక్క ప్రథమాధ్యాయంలో 104 మంత్రాలలో వర్ణించబడినది. చండిక కు నమస్కరించడంతో దీని ప్రారంభం జరుగుతుంది. ఈ నమస్కారం తర్వాత ప్రథమ చరిత్ర యొక్క మొదటి మంత్రం మొదలౌతుంది. కథాసూత్రము ఆరంభమౌతూనే తన విశిష్ట మాంత్రిక మాహాత్మ్యమును ప్రకటీకృతం కావిస్తుంది.

- అఖండజ్యోతి, సెప్టెంబరు 2008
అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

మూడు ప్రశ్నలు

ఒక జిజ్ఞాసువు ఒక జ్ఞానిని "స్వామి! అన్నింటికంటే మహత్తరమైన పని ఏమిటి? అందరికంటే గొప్ప వ్యక్తి ఎవరు? అలాగే అన్నింటికంటే ఉత్తమమైన ముహర్తమేది అని ప్రశ్నించాడు? ఆ ప్రశ్నలకు జ్ఞాని సమాధానం పలుకుతూ, నాయనా! ఏ పని అయితే అప్పటికి చేతిలో ఉంటుందో అదే అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైనది. ఎవరైతే కలసి పని చేయ గలుగుతాడో అతడే ఉత్కృష్టమైన వ్యక్తి. ఇంకా ఉత్తమమైన ముహూర్తమంటావా! వర్తమానం కంటే మంచి ముహూర్తం మరొకటి లేదు. ఈ మూడింటిని జాగ్రత్తగా ఉపయోగించు కోవడానికి ఎల్లప్పుడు ప్రయత్నించు. ఎలాంటి పరిస్థితిలోను ఈ మూడింటిని వదలుకోవద్దని ఆదేశిస్తారు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఒక్కోసారి చిన్న నిర్లక్ష్యమే జీవితాన్ని నాశనం చేస్తుంది.

మౌనం సర్వార్థ సాధనం

ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో మౌన సాధన ఎంతో మహత్వ పూర్ణమైనది. **మౌనం సర్వార్థ సాధనం.** మౌనంలోనే అన్ని పనులు పూర్తి అవుతాయి. మౌనంలో ఆంతరిక శక్తులు జాగృతమవుతాయని మహాత్మాగాంధీగారు చెప్తూ "ఎవరైతే తమ జీవితంలో నిరంతరం సత్యపాలన చేస్తారో వారు మౌనసాధన దారినే ఎన్నుకొంటారని" అన్నారు. లాంగ్ ఫెలో ఇలా చెప్పాడు **"ఎవరైతే ఏకాంతంలో మౌనసాధన చేస్తారో వారు ఆత్మకు మంచి మిత్రులు అవగలరు"** అలాగే దార్శనికుడు బైరాన్ కూడా "మౌనం నిద్రతో సమానమైనదని, దానితో వివేకం వికసిస్తుంది" అని చెప్పుట జరిగింది.

మౌనం ఒక తితీక్ష. తపః సాధనతో ఎంతో మంది మహా పురుషులు అనేక సమయాలలో తమ సాధన ఫలించుట కొరకు ఈ మౌన సాధన ద్వారా పురుషార్థాన్ని సాధించగలిగారు. ఈ మౌన స్థితి యోగులకు అత్యంత విలువైనది, మరియు ఇతరులను నమ్మి ఇచ్చిన సొత్తు లాంటిది. ఈ స్థితిలో వారు పరమాత్మ సత్తాకి చేరువవుతారు. బాహ్య ప్రపంచం వీడి అంతరంగపు గుహలో ప్రవేశించి ఈ మౌన సాధనలో మునిగి తమ పురుషార్థాన్ని సఫలీకృతం చేసుకోగలుగుతారు. ఈ మౌన స్థితిలో చేసే ప్రార్థన తపస్సు. ఇది ఏనాడు నిష్ఫలం పొందదని వేదవిదులు తెలిపారు. భయంలో పుట్టిన మౌనం జడత్వాన్ని ఆపాదిస్తుందని, సంయమనంతో కూడిన మౌనం సాధకునికి భూషణం లాంటిదని ఒక మహాత్ముడు చెప్పారు.

అన్నింటికంటే ఇంద్రియ సంయమాన్ని పెంపొందించే మౌనం ఎల్లప్పుడు ఆచరించదగినది. ఎవరైతే మౌన సాధన ఆచరిస్తారో వారికి అన్ని ఇంద్రియాలు వశీభూతం అయి జితేంద్రియులుగా పిలువబడుతారు. వ్యాస మహాముని ముఖం నుండి వెలువడిన అన్ని పురాణాలు గణేషుడు మౌన సాధన ద్వారానే లిపిబద్ధం చేయగలిగాడు. ఇంత దీర్ఘకాలం పాటు ఆయన మౌనంగా ఉండనట్లైతే శ్రీ వ్యాస సాహిత్య సృజనను శ్రీ గణేషుడు లిపిబద్ధం చేయగలిగి ఉండేవాడు కాదు.

ప్రఖ్యాత తత్వవేత్త శ్రీ ఫ్రాంక్లిన్ "చీమలకంటే మంచి ఉపదేశం ఎవ్వరు ఇవ్వలేరు, ఎందుకంటే అవి ఎల్లప్పుడు మౌనంగా ఉంటాయని" చెప్పారు. **మౌనం అనగా చిందరవందరైన శక్తిని ఏకత్రితం చేసి దాని ద్వారా ఉచ్ఛస్తరీయ దివ్య పురుషార్థమును పొందే ప్రక్రియ.**

మౌన సాధనలో ఆధ్యాత్మిక ఫలితాలు పొందగోరే సాధకుడు అనేక ప్రాపంచిక సుఖాలను తుచ్ఛమైనవిగా భావించి ఈ మౌన స్థితిలో ఉండి అనేక జ్ఞాన సంపదలను పునఃజాగరణ చేసుకొని ఒక క్రొత్త ఆలోచనా సరళిని ఒక శిల్పకళాకారునిలాగా మూర్తీభవింపజేయగలడు. ఇటువంటి ఆలోచనా ప్రవంతి ఈ లోకానికి కల్యాణకారిగా మారి యుగపరివర్తనలో వేగంగా మార్పులు తెస్తుంది. అందువల్లనే పూర్వం ఋషి గణాలు మౌన మహాత్ములుగా పిలవబడ్డారు.

వాక్ శక్తి ఉపయోగం మౌన సాధన ద్వారానే వస్తుంది. ఆ విధంగా సంగ్రహించిన శక్తి ద్వారా సాధకుడిని పూర్ణత్వ దిశలో నడిపించి జీవనముక్తినిగా చేసి భౌతిక జగతిని అత్యంత ప్రభావితం చేస్తుంది.

నేను (అహం) అనే భావాన్ని నిర్మూలిస్తుంది ఈ మౌన సాధన. ఎప్పుడైతే ఈ నేను అనే భావన లుప్తం అయిపోతుందో అప్పుడు ఎవరు ఆలోచిస్తారు? ఎవరు మాట్లాడగలరు? అందుకే దీనిని సమర్పణ యోగ సాధన అన్నారు. ఎంతో లోతుగా ఉన్న సముద్రం స్థిరంగా ఉంటుంది. అలాగే మౌనం కూడా అంతే లోతైనది.

ఎవరైతే ఎక్కువగా మాట్లాడతారో, వారిని వాగుడుకాయ అని అంటారు. మౌనం బుద్ధిమంతుని లక్షణం. మనిషికి ఈ మౌనం వెలకట్టలేని ఆభూషణం.

నిద్రించే పక్షికి గూడు ఆశ్రయమవుతుంది. గుహలో ఉన్న హిమ సమాధి ప్రాణులకు క్రొత్త బలానికి ప్రేరణ కలిగిస్తుంది. **మౌనం మానవుని వాక్ శక్తిని ఇనుమడింప చేస్తుంది.**

పరమాత్మ యొక్క దివ్య సత్తాన్ని మానవుని సమీపానికి చేరుస్తుంది ఈ మౌన స్థితి. మానవుడు ఆ మౌన స్థితిలో పరమాత్మ స్వరూపిగా మారిపోగలడు. తాను మరియు పరమాత్మ ఇద్దరు ఏకాకృతిగా మారిపోగలరు. మౌనం తపస్సులోని దివ్య బలాన్ని ప్రసాదించి పరమ పురుషార్థ ప్రాప్తికి ఆధారమవుతుంది. అంతేగాక ఆ దివ్యశక్తిలో సాధకుడు తలమునకలై పోగలడు. ఋషిత్వ ప్రాప్తికి ప్రయత్నించే సాధకులు ఈ మౌన సాధన దారిలో ప్రయాణించి ఇష్ట కామ్యాన్ని పొంది, ఈ లోకానికి వెలుగుదివ్వెలుగా మారిపోగలరని ఆశిద్దాం!

– అఖండజ్యోతి, నవంబర్ 1984

అనువాదం : జి. చెన్నకేశవరావు

పొగడ్త మూడు కాళ్ళ కుర్చీ లాంటిది, విర్రవీగి కూర్చుంటే వెనక్కి తూలే ప్రమాదం ఉంది.

శ్రాద్ధ తర్పణముల మహిమ

సంపాదించటము, కూడబెట్టుకోవటమనే రెండూ మానవుని సహజ ప్రవృత్తులు. ఈ రెంటింటి పట్ల అతను ఎంతో ఉత్సాహము కలిగి ఉండటమే కాకుండా ఈ ప్రవృత్తినుండి జీవితాంతము బయటపడలేడు. ఆ ప్రవృత్తితోనే ఎన్నో సుఖ-సౌకర్యాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటాడు. ఎన్నో వస్తువులను ఏర్పాటు చేసుకుంటాడు. బోలెడంత ధనాన్ని, సంపదను సంరక్షించుకుంటూ ఉంటాడు. కాని పుణ్యపరిమార్జన కొరకు ఆ ధనాన్ని సదుపయోగపరచలేడు. తనవారి కొరకు అన్నీ చేస్తాడు. కాని ప్రపంచం కోసము మానవజాతి హితము కోసము ఏమీ చెయ్యడు. ఇలాగే జీవిస్తూ శరీరాన్ని వదిలిపెట్టేస్తాడు. తన కుటుంబముపట్ల ఉన్న అత్యధిక ఆసక్తి వల్ల ప్రేతమై ఇంటి చుట్టూ తిరుగుతూ ఎన్నో కష్టాలుపడతాడు. లేకుంటే ఏదో ఒక సంపన్న కుటుంబములో జన్మించి తన ధనమును సంపదను రక్షించుకుంటూ ఉంటాడు. ఎందుకంటే ఆ జీవాత్మ యొక్క అంతరాత్మలో తన వస్తువుల పట్ల, తనవారి పట్ల ఉన్న మక్కువ కారణముగా తన కుటుంబాన్ని వదిలిపెట్టలేడు. ఇలాంటి స్థితిలో ఆ జీవాత్మకు సద్గతి లభించటము అనేది చాలా దుర్లభమైన విషయము. త్రాడుకు కట్టబడిన జంతువు ఆ పరిధిలోనే ఎలా తిరుగుతుంటుందో వ్యక్తి కూడా అలానే పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాడు. త్రాడు తెగిపోతే అతడు విముక్తి పొందుతాడు.

ఇటువంటి జీవాత్మలు చాలా అసంతృప్తితో ఉంటాయి. తమ కుటుంబములోని వారు తమ సద్గతికోసము కొన్ని మంచిపనులు చేయాలి అని కోరుకుంటూ ఉంటాయి. తమకు శ్రార్ధం, తర్పణములు మొదలైనవి సమర్పించి తమను సంతృప్తిపరచాలని కోరుకుంటూ ఉంటాయి. అలా చేసినట్లయితే వారికి చాలా తృప్తి కలిగి సంతుష్టిపొంది సద్గతిని పొందుతారు. అప్పుడు వారు తమ సంతానానికి సుఖప్రదమైన ఆశీస్సులను ప్రసాదిస్తారు. ఈవిధంగా తృప్తిపరచకపోయినట్లయితే వారు తామున్న దుఃఖ పరిస్థితులలో తమ కుటుంబానికి లేక సంతానానికి భయంకరమైన శాపాల నిస్తారు. దానివలన పిల్లలు ఎన్నో దుఃఖములు, కష్టములు రోగాలు, ఋణాల బారినపడి ఇంటిలో కలహాలు, అశాంతి చెలరేగుతాయి.

ఇటువంటి ఒక భయంకర అనుభవము బీహారులో నివసించే తమిళ కుటుంబానికి చెందిన స్వామిని అనే స్త్రీకి సంబంధించినది. ఆమె తమిళ ప్రాంతానికి చెందిన స్త్రీ. ఆ ప్రాంతంలో వారి ఆచారాలను అనుసరించి కన్యకు తల్లి యొక్క యావదాస్తిపై వారసత్వము లభిస్తుంది. అందువల్ల స్వామిని తల్లి యావదాస్తికి వారసురాలైంది. అప్పటికింకా ఆమెకు వివాహము కాలేదు. సుఖశాంతులలో ఎలాంటి కష్టాలు లేకుండా ఆనందంగా ఉండేది. ఎప్పుడైతే ఆమెకు వివాహము జరిగి అత్తగారింటికి వెళ్ళిందో ఆనాటినుండి ఆమెకు మనస్సులో నిరంతరము అశాంతి, అసహనము, బాధ కలుగుతుండేవి. రాత్రిపూట నిద్రపట్టేదికాదు. అత్తవారింట్లో అన్నిరకాల సుఖాలు ఉన్నాయి. దేనికీ లోటులేదు. అందరూ ఆమెతో చక్కగా కలిసిపోయేవారు అయినప్పటికీ ఆమె మనస్సు బాధతో నిండి ఉండేది. అందుకు కారణమేంటో ఆమెకు అర్థము కాలేదు.

ప్రతిరోజు లాగానే ఆమెకు నిద్రపట్టక ఒక రాత్రిపూట అర్ధనిమీలితంగా పడుకుని ఉండగా ఉన్నట్టుండి స్వర్గస్తురాలైన పూజనీయురాలైన తన తల్లి గోచరించింది. ఆ సమయములో తన తల్లి చాలా దీనావస్థలో దయనీయంగా, నిరాశగా కనిపించింది. ఆవిధంగా తల్లిని చూసిన స్వామిని ఒక్కసారిగా ఉలిక్కిపడి లేచింది. ఇక అంతే నిద్రపట్టలేదు. ఆ తర్వాత ఆమె చాలా బాధను అనుభవించింది. తన భర్తకు తన తల్లియొక్క దురవస్థ గురించి చెప్పింది. అతను కూడా ఆమె పరిస్థితిని గురించి విని చాలా బాధపడ్డాడు. అంతేకాక ఆశ్చర్యపోయాడు.

ఒకరోజు స్వామిని తన భర్తతో కలసి ఒకచోట కూర్చొని మనస్సులోనే స్వర్గస్తురాలైన తల్లిని గురించి ధ్యానించి ఇలా అడిగింది. 'అమ్మా! మీ దుఃఖాన్ని, మీ కష్టకరమైన అవస్థని చూస్తే నాకు చాలా బాధ కలుగుతున్నది. నీవు అంత దుఃఖములో ఎందుకున్నావు. దయతో మాకు కారణాలు తెలియజేయి. మేమేదైనా పొరపాటుగాని అపరాధంగాని చేస్తే నాకు చెప్పు. నీవు ఏమి ఆజ్ఞాపించినా మేము అది చేస్తాము. నీయొక్క దుఃఖమును పోయేందుకు యథాశక్తి తప్పక ప్రయత్నం చేస్తాము.'

ఇలా ప్రార్థించిన తర్వాత వారు ఇరువురు నిద్రించేందుకు ఎంత ప్రయత్నించినా వారికి నిద్ర రాలేదు. మరలా అర్ధ నిద్రావస్థలో ఉన్న స్వామినికి తల్లి ప్రత్యక్షరూపంలో మరల కనిపించి ఇలా చెప్పింది. 'నేను నా సంపదనంతా నీకిచ్చాను. కానీ ఈరోజు భయంకరమైన కష్టములను అనుభవిస్తున్నాను. మీరు నా సంపదనంతా చక్కగా అనుభవిస్తున్నారు. కానీ నాకేమీ

ధైర్యంగా కార్యాచరణకు ఉపక్రమించే వారికే విజయం లభిస్తుంది.

ఇవ్వటం లేదు. నా దగ్గర బట్టలు లేవు, ఆకలితో దాహంతో పరిభ్రమిస్తున్నాను. ఇక్కడ చలిలో వస్త్రాలు లేక నా పరిస్థితి దయనీయంగా ఉంది. నేను చాలా అశాంతితో పడి ఉన్నాను. మీరు నాకోసము ఇప్పుడు ఏమైనా చేయకపోయినా ఇవ్వకపోయినా గుర్తుపెట్టుకోండి. నేను మీ సంపదను మొత్తము లాగిపడేస్తాను. మీకు ఎప్పటికి శాంతిని కలుగనివ్వను. మిమ్మల్ని కడగండ్ల పాలు చేస్తాను.'

పూజనీయురాలైన తన తల్లి నోటివెంట ఇటువంటి మాటలను విన్న స్వామినికి ఆశ్చర్యంతోపాటు భయంకరమైన బాధ కలిగింది. తన తప్పిదానికి పశ్చాత్తాపంతో వినమ్రంగా తల్లినిలా ప్రార్థించింది. 'అమ్మా! మన ప్రాంతంలో ఉన్న బ్రాహ్మణుల వంటి వారు ఇక్కడ దొరకరు. మన ఆచారాల ప్రకారము శ్రాద్ధం పెట్టించటము ఇక్కడ కుదరదు. అందుచేతనే నేను నీ కొరకు శ్రాద్ధము, బ్రాహ్మణ భోజనము జరిపించలేదు. నా ఘోర అపరాధానికి ఇదే కారణము. అందుకు నన్ను క్షమించి నీకు శ్రాద్ధవిధి నెలా జరిపించాలో, ఇప్పుడు నా కర్తవ్యము ఏమిటో దయతో వివరించు'.

స్వామిని ఇలా అడిగిన వెంటనే ఆమె తల్లిగారు స్వప్నంలో కన్పించి 'ఇక్కడ నీకు లభించే సద్బ్రాహ్మణులతోనే నీవు శ్రద్ధతో, భక్తితో వారిని ఇంటికి పిలిచి వారు ఏవిధానంలో చెప్తే ఆప్రకారమే నా శ్రాద్ధమును జరిపించు. వారికి శ్రద్ధా-భక్తులతో భోజనము, దక్షిణ ఇచ్చి సంతృప్తిపరచు. నాకొరకై అన్న వస్త్రాదులు సమర్పించు. ఇలా నీవిచ్చిన దానము నాకు లభిస్తుంది. నేను తృప్తితో సంతుష్టిని పొందుతాను' అని చెప్పింది.

ఆ తర్వాత స్వామిని తన తల్లిగారు చెప్పిన ప్రకారము విద్వాంసురాలైన సదాచార సంపన్నులైన బ్రాహ్మణులను ఇంటికి పిలిచి తన తల్లికొరకై ఎంతో శ్రద్ధతో శ్రాద్ధతర్పణాలను జరిపించింది. బ్రాహ్మణ భోజనము, దాన-దక్షిణలు యథాశక్తి అన్న వస్త్రాదులు సమర్పించి వారిని సంపూర్ణంగా తృప్తిపరచింది. వారు ఎంతో ప్రసన్నులై సుఖాశీస్సులను ఇచ్చివెళ్ళిపోయారు.

మూడురోజులు తర్వాత తిరిగి ఆమెకు తన తల్లి కనిపించింది. స్వప్నంలో ఆమె చాలా ప్రశాంతవదనంతో ఇలా చెప్పింది. 'అమ్మాయి! నీకు నాకొరకు జరిపించిన శ్రాద్ధకర్మ, తర్పణము, బ్రాహ్మణ భోజనము, అన్నవస్త్రాది దానాలతో నేను చాలా తృప్తిచెందాను. నాకిప్పుడు ఎలాంటి బాధా లేదు. నీవిచ్చినవన్నీ నాకు అందాయి. నీవు నాకు అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువగానే ఇచ్చావు. నీవు ఇచ్చి భోజనంతో నేను సంపూర్ణతృప్తురాలనై మీరంతా ప్రశాంతంగా సుఖంగా ఉండాలని. మంగళకరమైన ఆశీస్సులనిస్తున్నాను. ఇప్పుడింక నేను చెప్పేది ఒక్కటే. మీరు నా కొరకు ప్రతి సంవత్సరము శ్రాద్ధ-దినములలో శ్రాద్ధకర్మను ఒక్కసారి జరిపించాలి. దానితోటే నేను సుఖంగా, శాంతితో ఉంటూ మిమ్మల్ని నిరంతరము కాపాడుతూ ఉంటాను.'

- అఖండజ్యోతి, డిశంబర్ 2011

అనువాదం: శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

హైరియట్‌స్టో యొక్క పరివార సంవేదన

అమర రచయిత్రి స్టో తన విశ్వ విఖ్యాతి చెందిన "టాంకాకా యొక్క కుటీరం" అనే పుస్తకాన్ని ఎంత జటిలమైన పరిస్థితుల మధ్య ఉండి వ్రాసిందో చాలా తక్కువ మందికి తెలుసు. కానీ ఆ విప్లవ గ్రంథం అమెరికాలోని బానిసత్వ నిర్మూలనలో అసాధారణమైన పాత్రను పోషించిందనే విషయం మాత్రం సర్వవిదితమే.

స్టో తన వదినగారి ఉత్తరానికి జవాబు వ్రాస్తూ దానిలో వంటా, వార్పు, బట్టలు ఉతకటం, కుట్టటం, చెప్పులు తయారుచేయటం వంటి నిత్యకృత్యాలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. రోజంతా సిపాయిలాగా డ్యూటీ చేయవలసి ఉంటోంది. చిన్నబిడ్డ నా దగ్గరే ఉంటాడు. నిద్రపోయే వరకు ఏమీ వ్రాయటానికి వీలుకాదు. దారుణమైన ఆర్థిక ఇబ్బందులు, పని ఒత్తిడి ఒకవైపు క్రుంగదీస్తున్నా అతికష్టం మీద వ్రాసుకోవటానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించు కోవటం కోసం అప్రమత్తంగా ఉంటాను. ఎందుకో తెలుసా? ఈ బానిసత్వపు ఉక్కు సంకెళ్ళ మధ్య నలుగుతున్న వ్యక్తులందరూ కూడా నా వాళ్ళే అనే ఒక బలమైన భావన నా అణువణువులో ఉన్నది. ఈ కుటుంబ సభ్యులకోసం 12 గంటలు కష్టపడి పనిచేయగా లేనిది వారికోసం రోజులో రెండు మూడు గంటలైనా శ్రమించకపోవడం ఏమి న్యాయం? అని వ్రాసింది.

ఆమె యొక్క ఈ విశ్వపరివార సంవేదన నవల యొక్క పృష్ఠభూమిలో లిఖించబడింది. దానిని చదివిన ప్రతిపౌరుడు. ఈ విశ్వపరివారంలో ఒక అంగంగా అనుభూతి చెందసాగారు. ఈ జాగృతి సమాజంలోని స్వార్థ, సంకుచిత బానిసత్వ భావాల కళంకాన్ని సమూలంగా కడిగివేసింది.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

కష్టాలు కోపం నుంచే జనిస్తాయి. అందుకే ఎవరు ఎంత రెచ్చగొట్టినా శాంతంగానే ఉండాలి.

బ్రహ్మవర్చస్ పరిశోధనా సారాంశము-9

ఈనాటి యువతలో పెరుగుతున్న మానసిక స్తబ్ధత

ప్రస్తుతము యువతలో అధికశాతం నిరుద్యోగులుగా ఉన్నారు. ఇది కేవలం భారతదేశము యొక్క సమస్య మాత్రమేకాదు. ప్రపంచమంతటా ఇదే సమస్య ఎదురౌతున్నది. ఇందుకు కారణం ఉద్యోగాలకంటే ఎక్కువగా పెరుగుతున్న జనసంఖ్య. అంతేకాదు ప్రతివారు స్వయం ఉపాధిని వెతుక్కోకుండా ఉద్యోగము మీదనే ఆధారపడాలని అనుకుంటున్నారు. దీని ఫలితంగా యువశక్తి దురుపయోగమగుటయే కాక నాశనమైపోతున్నది. పదునైన వయస్సులో ఉన్న యువత సరైన లక్ష్యమును నిర్ధారించుకోలేక ఎందుకు పనికిరాకుండా పోతున్నారు. ఇలాంటివారే అసామాజిక, హింసాత్మక కార్యకలాపాలలో ముందంజ వేస్తున్నారు. సమాజానికి తీరని నష్టం కలిగిస్తున్నారు.

భారతదేశంలో విద్యాధికులైన వారిలోనే ఈ సమస్య ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నది. సమాజానికి ఈ సమస్య చాలా భయంకరమైనది. చదువుకోని వ్యక్తి కంటే చదువుకున్న వ్యక్తే సమాజానికి ఎక్కువగా హాని చేస్తాడు. ఈ సమస్యను ఎదుర్కొవలసిన యువత యొక్క మనస్సు అల్లకల్లోంగా, అనేక చెడు ఆలోచనల వైపు పరిగెడుతూ ఉంటుంది. ఈ పరుగులో వారు తమ యొక్క యోగ్యతను గుర్తించలేరు. తమ గురించి తాము ఎక్కడా చెప్పుకోలేరు. ఆత్మవిశ్వాసము, ఆత్మ నిర్భరత అనేవి మరుగునపడిపోవడం వల్ల సమాజంలో తాము చాలా తక్కువగా ఊహించుకుంటూ తమని తామే కించపరుచుకుంటూ ఉంటారు.

ఎక్కువకాలం ఈ నిరుద్యోగ సమస్య వెంటాడితే మనిషి ఆరోగ్యం కూడా దెబ్బతింటుంది. కుటుంబపరంగా వస్తున్న ఒత్తిడి, చెడు ఆలోచనల వల్ల తలెత్తే మానసిక వికారాల ధాటికి అతనికి ఊపిరాడదు. సంకల్పబలం కోల్పోతాడు. ఆత్మగౌరవము, బాధ్యతా రాహిత్యముల వల్ల పనిచేసే సామర్థ్యము తగ్గిపోతుంది.

భారతదేశంలో జనసంఖ్య ప్రతి సంవత్సరం 1,9 శాతం పెరుగుతుంటే పనిచేసేవారి సంఖ్య 2.51కి పడిపోతున్నది. ఈ ప్రకారంగా చూస్తే నిరుద్యోగ సమస్య యొక్క వృద్ధి జనాభావృద్ధి కంటే అధికంగా ఉంది. ప్రతి ఏటా సగటున ఐదుకోట్లమంది ఉద్యోగానికి దరఖాస్తులు చేసుకుంటే కేవలం 70,000 మందికి మాత్రమే ఉద్యోగాలొస్తున్నాయి. ఒక కోటి ఏడులక్షలమంది మహిళలకుగాను 27,000 మందికి మాత్రమే ఉద్యోగాలు వస్తున్నాయి. ఇలా ఇబ్బందులు పడుతున్న ప్రజలు ప్రభుత్వం పట్ల, ఆఫీసుల పట్ల విసుగు చెందుతున్నారు.

మన దేశంలో కుటుంబము యొక్క పాలన-పోషణ బాధ్యత పురుషులకే ఎక్కువగా ఉంటుంది. వారికి ఉద్యోగం లేకపోతే కుటుంబం ముక్కలౌతుంది. సాధనాలు లేకపోవడం వల్ల పిల్లలకు మంచి విద్య లభించక చిన్న వయస్సులోనే ఏదో ఒక పనిలో చేరిపోతున్నారు. ఇది ఎవరికీ పట్టని, ఎవరి దృష్టికి అందని, ఎవరూ కాదనలేని వాస్తవం.

ఈ సమస్యను దూరం చేసేందుకై ప్రైవేటు సంస్థలు అనేక కార్యక్రమాలు, ప్రణాళికలు తయారు చేస్తున్నాయి. కానీ పెరుగుతున్న జనాభా, చదువుకున్న నిరుద్యోగులకు ఆ పథకాలు సరిపోవడంలేదు. మిగిలిన దేశాలకంటే మన దేశంలోనే ఈ సమస్య చాలా ఎక్కువ. మిగిలిన దేశాల్లో ఎప్పటికప్పుడు నిరుద్యోగుల లెక్కింపు జరగడమే కాక అది ప్రభుత్వం దృష్టికి కూడా వెళుతుంది. కానీ భారతదేశంలో ఈ ప్రక్రియ పద్ధతిగా జరగటం లేదు.

మన దేశం వర్ధమాన దేశమైనప్పటికి ఉద్యోగాలు సమృద్ధిగా ఉన్నప్పటికి, నిరుద్యోగ సమస్యతో పీడింపబడడం ఆశ్చర్యకరమైన విషయం. ఇందుకు కారణం మానవీయ సాధనాలు, మానవీయ శక్తి దేశప్రయోజనాలకై సరిగా ఉపయోగించబడడం లేదు. జనసంఖ్య పెరుగుదలతో పాటు ఉద్యోగాలు పెరగకపోగా వ్యక్తి యొక్క కనీస ఆదాయం చాలా స్వల్పంగా ఉంటున్నది. దరిద్రబాధతో ఓర్పు నశించి, సహనం కోల్పోయి. ఉచితానుచిత విచక్షణ కోల్పోయిన వ్యక్తి సంపాదన కొరకు ఏదో ఒక మార్గాన్ని ఎంచుకుంటున్నాడు. దీనితో అవకాశంకోసం ఎదురుచూసే సమాజ వ్యతిరేక శక్తులు మనిషిలోని ఈ బలహీనతలను ఆధారంగా చేసుకొని డబ్బు ఆశచూపి తమ పనులు పూర్తి చేసుకుంటున్నారు.

ప్రతి వ్యక్తికి అతని సామర్థ్యానికి, అభిరుచికి అనుగుణంగా ఉపాధి అవకాశాలు లభించాలి. దాని ద్వారా అతనికి ఆర్థిక రక్షణతో పాటు చేతినిండా పనితో పాటు తగిన ఆదాయం కూడా లభిస్తుంది.

పరిశోధనా విధానము

ఎంపిక: ఉత్తరప్రదేశ్ గోరఖ్‌పూర్ జిల్లాకు చెందిన విద్యావంతులైన నిరుద్యోగ యువతీయువకులు 160 (80+80) మందిలో 3-5 సంవత్సరాలుగా ఉద్యోగంలేని యువకులు 40 మంది, 6-8 సంవత్సరాలుగా ఉద్యోగంలేని యువకులు 40 మందిగా విభజించారు. అదేతరహాలో యువతులను కూడా విభజించడం జరిగింది. ఉద్యోగం చేస్తున్న విద్యావంతులు 80మందిని మరల విడిగా ఎంపిక చేశారు. వీరిలో 40 మంది యువకులు + 40 మంది యువతులను విభజించారు.

విజయం సాధించడానికి ఆత్మవిశ్వాసం చాలా అవసరం.

ఉపకరణాలు: ఎంపికైన అభ్యర్థులందరి మానసిక స్తబ్దతను అధ్యయనం చేసేందుకు వాడిన ఉపకరణము డా. రామనయన్ సింహ్, మహేష్ భార్గవ్ ద్వారా తయారుచేయబడిన ఎడ్జస్ట్‌మెంట్ న్యూరోటిసిసమ్ డైమన్షన్ ఇన్వెన్టరీ (Adjustment Neuroticism Dimension Inventory)

ప్రక్రియ: ప్రస్తుత అధ్యయనములో ఎంపికైన అభ్యర్థులందరి మానసిక స్తబ్దతను నిర్దేశానుసారం ఉపకరణమును ఉపయోగించి వివిధ కోణాల్లో పరీక్షించారు. లభించిన ఫలితాలను టి-టెస్ట్ ద్వారా విశ్లేషించారు.

ఫలితాలు మరియు విశ్లేషణ: ప్రస్తుత పరీక్షల్లో వచ్చిన ఫలితాలను విశ్లేషించి సరాసరి విలువలను లెక్కించారు. వాటి ఫలితాల ప్రకారం విద్యావంతులైన నిరుద్యోగ యువతీయువకులలలో, ఉద్యోగస్తులైన యువతీయువకులలో ఆత్మహీనత (Inferiority), విషాదభావాలు (Depression), పరాధీనతత్వము (Dependence), ఆరోగ్యము గురించిన ఆందోళన (Hypochondriasis), దోషపూరితమైన భావాల (Guilty Feeling) వంటి మానసిక సమస్యల దృష్టితో చూస్తే తేడా 0.05 నుండి 0.01 అంటే ఎక్కువగానే ఉంది. దీని వల్ల తెలిసేదేమంటే విద్యావంతులైన నిరుద్యోగులైన ఆడపిల్లలు ఈ సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. వీరికంటే ఉద్యోగం చేసే అమ్మాయిలు ఇంకా ఎక్కువ చింతతో బాధపడుతున్నారు. అదే విద్యావంతులైన నిరుద్యోగ యువకులకు, ఉద్యోగం చేసే యువకులకు మధ్య అంత తేడాలేదు. అదే మానసికగ్రస్తత (Obsessiveness) వంటి సమస్యల్లో ఇద్దరి మధ్య అంత తేడా లేదు. అంటే ఈ సమస్యలు ఇద్దరికీ ఒకటే.

పైన వచ్చిన పరిణామాలను పరిణామాలను బట్టి చూస్తే నిరుద్యోగుల కంటే ఉద్యోగులలో ఈ సమస్యలు తక్కువగా ఉండ వలసినది పోయి ఎక్కువగా ఉంటున్నాయి. ఈ విషయము తెలుసు కునేందుకు 40 మంది యువతీయువకులతో నేరుగా మాట్లాడడం జరిగింది. మాట్లాడిన తరువాత తెలిసిందేమంటే **వీరిలో ఉద్యోగం చేసేవారికి తమ ఉద్యోగం పట్లగానీ, వేతనం పట్లగానీ సంతృప్తి లేదు. వారు జీవితంలో ఏదో కోరుకుంటే అది లభించలేదు అనే అసంతృప్తితోనే ఉన్నారు. వీరి భావాల వల్ల ఇంట్లోని వాతావరణం కూడా ప్రభావితమౌతుంది.**

విద్యావంతులైన ఉద్యోగస్తుల (యువతీయువకులు) మానసిక స్తబ్దత పెరగడానికి అవసరం లేకపోయినా కోరుకున్న సంపద లేదనే బాధే కారణంగా తెలుస్తున్నది. కోరికలకు, అవసరాలకు మధ్య తేడా చాలా ఉన్నది. ఉచితమైన అవసరాలైతే ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తీరతాయి. కానీ కోరికలు తీరడం మాత్రం అసంభవం. ఈ కారణం వల్లనే మానసిక సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి.

యువతులలో ఈ సమస్య ఇంత ప్రబలం కావడానికి కారణం ఏమంటే వారు యువకులకంటే ప్రతిష్ఠాత్మక పదవులు పొందాలని ఆశిస్తున్నారు, కానీ యోగ్యతకు అనుగుణమైన ఉద్యోగములు లభించడం లేదు. దానితో వారు నెమ్మదిగా ఆత్మహీనతకు లోనౌతున్నారు. ఎక్కువకాలం ఉద్యోగాలు లభించని విద్యా వంతులైన యువతీయువకులు తీవ్ర నిరాశకు లోనై అనేక మానసిక సమస్యల బారిన పడుతున్నారు. వీరికి తమ చదువే భారంగా అనిపిస్తున్నది. ఉద్యోగాల వేటలో ఇంటిని, ఊరిని వదలిపోవలసి వస్తున్నది. అభద్రతా భావాలకు గురైన వీరు అపరాధ కార్యకలాపాలకు పాల్పడుతున్నారు. ఈ నిరుద్యోగ సమస్య సుదీర్ఘకాలం పీడిస్తే మాత్రం అది నెమ్మదిగా యువతరాన్ని మ్రింగి వేయడం ఖాయమనిపిస్తున్నది.

విద్యావంతుల్లో నిరుద్యోగానికి మరోకారణం ధనాభావం. విద్యాధిక కుటుంబాల్లోని వారు చదువుకోసం అప్పులు చేస్తున్నారు. ఉద్యోగం కోసం వెళితే అక్కడ భారీమొత్తంలో లంచాలు ఇవ్వవలసి వస్తున్నది. అవసరాలకు డబ్బు ఇవ్వమని తల్లితండ్రులకు అడగలేక అవసరాలనే అణిచివేసుకోవలసి వస్తున్నది. దానివల్ల వారు తాము పరాధీనులమనే భావన పీడిస్తున్నది. చిన్నతనంనుండి ఆడ, మగ పిల్లలు మంచి అవకాశాలు లభిస్తాయనే ఆశతో నగరాలవైపు పరుగుపెడుతున్నారు. ఈనాడు యువతను విద్యావంతులుగా తీర్చిదిద్దడం ఒక సమస్య అయితే వారికి ఉపాధి చూపించడం ఇంకా పెద్ద సమస్యగా మారుతున్నది.

ఈ నిరుద్యోగ సమస్యకు గురుదేవులు సూచించిన పరిష్కారం పరిశోధకులకు కూడా నచ్చింది. **కుటీరపరిశ్రమలు స్థాపించు కోవడంతో పాటు సృజనాత్మకతతో కూడిన స్వావలంబన అనే సత్ప్రవృత్తిని అలవర్చుకొని, శ్రమకు అత్యధిక విలువను ఇవ్వాలి.** వేతనంతో సంబంధం లేకుండా చిన్నపని నుండి మొదలుపెట్టి కష్టించి, తెలివితేటలు, నిజాయితీతో చేతికి అందిన ప్రతి పని చేసుకుంటూ పోవాలి. దీని వల్ల కార్యకుశలతతో పాటు అనుభవం పెరుగుతుంది, పెద్ద పని లభించే అవకాశము దొరుకుతుంది. పనిలో కుశలతను చూపించి, సువ్యవస్థ, నిస్వార్థము, దీక్షతో పనిచేయడం వంటి లక్షణాలను అలవరుచుకుంటే చేసే పనిలో ఆనందం లభించడమే కాదు ప్రగతి మార్గాలు వాటంతటవే మన పట్ల ఆకర్షించబడడంతో పాటు వ్యక్తిత్వ వికాసము కూడా జరుగుతుంది. పూజ్య గురుదేవుల ద్వారా ఇవ్వబడిన పరిష్కార మార్గమును అవలంబించాలనుకునేవారికి యుగనిర్మాణ యోజన మిషన్ సంపూర్ణ సహకారమును అందిస్తుంది. ఈ సమస్యను లోతుగా అర్థం చేసుకోవడమే ఈనాడు చాలా ముఖ్యమైన విషయము.

- అఖండజ్యోతి, అక్టోబర్ 2009
అనువాదం: శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

మంచి దేశాన్ని నిర్మించాలంటే, ముందు మంచి పౌరుల్ని తయారు చేయాలి.

పూజ్య గురుదేవుల అమృతవాణి

ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట-3

కర్మకాండలు మరియు క్షుద్రభావనలు ఈ రెండూ కలిసి ఆధ్యాత్మిక జగత్తును తప్పుదోవ పట్టిస్తున్నాయి, నాశనము చేస్తున్నాయి. భ్రష్టమైన భావనల వలన మనం ప్రగతి పథములో ముందుకు సాగలేము. పరమపూజ్య గురుదేవులు తమ గురుదేవుల ఆదేశానుసారము తమ జీవితమంతా గాయత్రి జప, తప, సాధనలను ఆచరించారు. 'గాయత్రీమంత్రం ఎంతో శక్తివంతమైనది. ఈ విషయము అర్థమైతే జీవితము పూర్ణత్వమును సంతరించు కుంటుంది. ఈ విషయము అవగాహనలోకి రాకుండా గాయత్రీ సాధన ఎలా చేస్తాము? ఆత్మశోధనయే దీని మొదటి చరణము. జీవాత్మ నిమ్న స్థాయికి చెందినది. ఆత్మశోధన ద్వారా జీవాత్మను శక్తిశాలిగా మలచుకోవాలి. అంతేకాదు ఉతకనిదే వస్త్రము ఎలా శుభ్రపడదో, దానికి రంగును అద్దలేమో అదేవిధంగా అంతరంగములోని మాలిన్యములను కడిగివేయనిదే మనం ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో ముందుకు సాగలేము. ఔషధ గుణములుకల ముడి పదార్థమును పలుమార్లు పుటం పెట్టినప్పుడే ఔషధము తయారౌతుంది. మీరు డిస్టిల్డ్ వాటర్‌గా తయారవ్వండి' అని గురుదేవులు సెలవిచ్చారు. ప్రప్రథమముగా కషాయ-కల్మషములను వదిలించుకుని, అన్నమయకోశమును శుభ్రపరచుకోవాలి. ఆధ్యాత్మికవిద్య యొక్క మొదటి చరణము. మొదటి షరతు ఇదే.

మనము కూడా వానరులమే!

మథురలో ఒకసారి రామలీల జరుగుతున్నది. చిన్నచిన్న పిల్లలకు కోతులుగా, ఎలుగుబంటులుగా, నలుడు, నీలుడు, హనుమంతుని వేషములు వేశారు. ఒక బాలుని శరీరమంతా బెల్లపుపాకము పూసి శరీరము నిండుగా దూదిని అంటించి తోకను పెట్టారు. ఆ బాలుడు ఒక లంగోటా కట్టుకొని కోతివలె ఎగురసాగాడు. 30 నిమిషములు కూడ పూర్తికాలేదు. అతను స్పృహ తప్పి పడిపోయాడు. అక్కడేఉన్న మిగిలిన స్నేహితులు ఆ బాలుడిని ఆసుపత్రికి తీసికెళ్ళారు. అక్కడ ఉన్న వైద్యుడు వెంటనే ఆ బాలుని వంటిమీదున్న దూదిని తొలగించి శరీరమునకు అంటుకున్న బెల్లపు పాకాన్ని శుభ్రపరిచి చికిత్స చేశాడు. ఇంతచేసినప్పటికి ఆ బాలుడిని బ్రతికించలేకపోయాడు ఆ వైద్యుడు. శరీరమందలి విషపదార్థమంతా చెమటరూపంలో బహిర్గతమౌతుంది. బాలునికి బెల్లపుపాకమును పూసి దానిమీద దూదిని అంటించినందువలన ఆ విషము బయటకు రాలేక బాలుని ప్రాణములను బలిగొన్నది.

ముందుగా లోపలున్న విషమును నెట్టివేయండి లేక తొలగించుకోండి

మీ లోపల ఈర్ష్య, ద్వేషముల రూపంలో ఉన్న విష పదార్థములను హరించివేయవలసిన ఆవశ్యకత ఉన్నది. ఆ విషమును బయటకు నెట్టివేయాలి. అలా చేసినప్పుడే ఆధ్యాత్మిక మార్గమందు ప్రవేశము లభిస్తుంది. అప్పుడే మీకు ఆధ్యాత్మికజగత్తులోని లాభాలు చేతికందుతాయి అని నేను విశ్వసనీయంగా చెప్పగలను. ఆధ్యాత్మిక జగత్తులోకి అడుగుపెట్టే సాధకులందరికి మొదటగా ఏ బీజమంత్రజపము చేయాలి అనేది పాఠముగా చెప్పరు. ఏ మాలను ఉపయోగించాలి? లక్ష్మీ మంత్రము జపించాలా లేదా హనుమంతుని మంత్రమును జపించాలా? లేక వేరేదైనా మంత్రమును జపించాలా? ఇత్యాది విషయములన్నీ ద్వితీయ స్థానమును ఆక్రమిస్తాయి. ముందుగా మొదటి పాఠమును అభ్యసించండి. మీకు వర్ణమాల రాదు, ఓనమాలు రావు. కానీ కుండలినీజాగరణ, షట్చక్రవేధన, ఆత్మ సాక్షాత్కారము జరగాలి అని నన్ను వేడుకుంటారు. ఆధ్యాత్మిక జగత్తులోని ఓనమాలు రాని మీకు నేను ఇవన్నీ చెయ్యలేను. ఇలా చేయటం ఒక క్రమముగా సాగే ఆత్మవిద్యకు అవరోధము. కుండలినీ జాగరణ, షట్చక్రభేదనము. ఇవన్నీ పెద్దపెద్ద మాటలు. ముందు ఓనమాలు నేర్చుకోండి. తరువాత పెద్ద సాధనలు చేయగలుగుతారు. భగవంతుడు ఎవ్వరికీ బానిస కాదు.

'భగవంతుడిని పిలిచాము. కాని మాకు ఆయన దర్శన మివ్వలేదు. అందుచేత మాకు భగవద్దర్శనము చేయించండి' అని మీరు అడుగుతున్నారు. గురువుగారు మేము పిలిస్తే భగవంతుడు రాడు, కనుక మీరు భగవంతుడిని పిలవండి అంటారు మీరు. మాకు భగవంతుడిని పిలిచే శక్తి-సామర్థ్యములు లేవు. మీకు ఉంటే ముందు మీరే పిలవండి. తరువాత నేను పిలుస్తాను. భగవంతుడు కలలోనే సాక్షాత్కరించి దర్శనమిస్తాడు. అయితే ఏ

ఉత్తములు ఇతరులకి ఉపకారం చేసేటప్పుడు కూడా ఎంతో వినయవిధేయలతో నడుచుకుంటారు.

ఆధారంగా ఆయన దర్శనమివ్వగలడు? మీకు అందుకు తగిన అర్హత ఉన్నదా? గురువుగారు! మేము మాల తిప్పి జపము చేస్తున్నాము కదా! మాల పట్టుకుని జపించినంత మాత్రమున భగవంతుని దర్శనము జరుగదు.

దుర్గుణాలు సమసిపోయిన తర్వాతనే విద్య ఆరంభమౌతుంది

మీలోని వాసనలను, తృష్ణలను, బలహీనతలను తొలగించి అంతఃకరణమును శుద్ధిచేసుకున్న తరువాతనే ఆ ఖాళీ ప్రదేశములో ఉన్నతమైన శ్రేష్ఠ భావనలు నిండుతాయి. చెడు సంస్కారములను వదలకుండా భక్తిని వరంగా కోరినా, భగవంతుని ఆశీర్వాదమును ఆశించినా అవి ప్రాప్తించవు. చాకలి బట్టల మురికిని వదలించే విధముగా మీ అంతరంగమును మీరే శుభ్రము గావించుకున్నప్పుడే మీకు ఏదైనా లాభము ఒనగూడే అవకాశమున్నది. మేము కూడా రజకునివలె మా మాలిన్యములను తొలగించుకొనుటకు కఠోరముగా శ్రమించాము. ఈ మార్గమును మించిన మార్గము మరేదీ లేదు. మీరూ దాన్నే అనుసరించండి.

మేము సాలెవాని వలె మమ్ములను శుభ్రపరచుకున్నాము

సాలెవాడు దూదిని బాగా ఏకి శుభ్రపరుస్తాడు. మేము ఆవిధంగానే శుభ్రపరచుకున్నాము. రాజస్తాన్‌లోనే అతి పరిశుభ్రమైన దూది లభిస్తుంది. అక్కడ భరత్‌పూర్ అనే గ్రామానికి ఇందిరాగాంధీగారు వచ్చినపుడు ఆమెకు కానుకగా ఒక కంబళిని బహూకరించారు. అది ఒక పావు కిలో దూదితోనే తయారు చేయబడినది. కానీ అది చలిని దరిచేరనియ్యదు. ఇది ఏవిధంగా సంభవమని ఆమె ప్రశ్నించగా దానికి ఆ సాలెవారిలా జవాబిచ్చారు. 'సాధారణంగా 5 కిలోల దూదితో కంబళిని తయారుచేస్తాము. కానీ మేము ఆ 5 కిలోలను మరల మరల ఏకి శుభ్రపరచి దూదిని పావు కిలోగా చేశాము. ఈ కారణముగా ఇది మృదువుగా ఉండి చలిని పోగొడుతుంది.' ఈ విషయమును విని ఆమె చాలా సంతోషించినది. మీ మనస్సును ఒక సాలెవాడు దూదిని ఏకిన విధంగా ఏకి శుభ్రపరచుకొండి. దూదివలె మృదువుగా ఉంచుట నేర్చుకోండి. మేము ఆవిధముగానే చేశాము.

భావనాత్మక పవిత్రీకరణ

ఈ ప్రకారముగా శుద్ధిచేసుకొనుటకు మేము మీకు షట్కర్మల సిద్ధాంతాన్ని అందించాము. ఇందులోని పంచకర్మలు-గాయత్రీదేవి పంచముఖములు. ఆరవది-భూమి పూజనము అదే 'పృథ్వీపూజ' పేరుతో ప్రసిద్ధిచెందినది. గాయత్రీ ఉపాసనకు ముందు ఆత్మ శోధన క్రియలో భాగంగా పవిత్రీకరణమును చేస్తాం. ఎడమ చేతిలో కొంత జలమును తీసుకొని కుడిచేతిని దానిపై పెట్టి 'ఓం అపవిత్రః పవిత్రోవా' అనే మంత్రమును లేక గాయత్రీమంత్రమును ఉచ్చరిస్తూ ఆ నీటిని శరీరమంతటిపై చిలకరించుకొనవలెను. 'దీనివలన ఏమౌతుంది? ఏ ఉద్దేశ్యముతో ఈ కర్మ చేయబడినది? గురుదేవా మేము సాధనకు కూర్చునేముందు స్నానం చేశాం. మరి ఈ చెంచా నీటిని శరీరముపై చల్లుకొనుటవలన ఏమౌతుంది? ఈ నీటితో మేము పవిత్రులమౌతామా?' అంటారు మీరు. ఈ కర్మకాండతో మీరు స్నానము చేసినదానికంటే కూడా ఎక్కువ శుభ్రపడతారు. అయితే ఇది భావనాత్మకముగా అంతరంగాన్ని శుద్ధిచేసుకునే ప్రక్రియ.

దీనిని హాస్యాస్పదం చేయకండి

ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట తప్ప మరేమీ కాదు. కర్మకాండ విలువ అతి స్వల్పమైనది. దీనిలో ఉన్న సామర్థ్యమంతా భావనలు, నమ్మకము, విశ్వాసముల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. శ్రద్ధ, నిష్ఠ, భావనాత్మక చింతన, చక్కని ఆదర్శములు లేకుండా చేసిన కర్మకాండ కేవలము ఒక ఆటవలె ఉంటుంది. భావన లేకుండా కర్మకాండను చేస్తే అది పవిత్రతను అపహాస్యం చేసినట్లే! మీరు నిజంగా పవిత్రతను కోరుకుంటే మీ శరీరము మీద పడే ఆ నీటితుంపరలు దేవతల పూలవానవలె, అనంత ఆకాశము నుండి పడే నీటిజల్లువలె శరీరమును సూక్ష్మంగా పవిత్రం చేస్తున్నదని పవిత్రీకరణ సమయములో భావించాలి. గంగా-యమునా నదుల యందు స్నానము చేసినవిధంగా భావిస్తే ఆ ఫలితమే చేకూరుతుంది, ఇదీ అంతే.

పవిత్రత - దేవత్వముల వర్షము

వేసవికాలంలో రహదారిమీద మట్టి బాగా ఉంటుంది. అది గాలికి ఎగిరి కళ్ళలో పడుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు మున్సిపాలిటి వారు వచ్చి అక్కడ నీటిని జల్లుతారు. తరువాత వాతావరణమంతా చల్లబడుతుంది. రహదారంతా తేమగా ఉంటుంది. వర్షఋతువు వస్తే ఏమౌతుంది? పచ్చతనము వెల్లివిరుస్తుంది. పవిత్రీకరణలో కూడ ఇదేవిధంగా జరుగుతుంది. మీరు పవిత్రీకరణ సమయములో ఎడమచేతిలోకి జలమును తీసుకుని దానిని శిరస్సున జల్లుకుంటారు. 'మా మీద పవిత్రత వర్షిస్తున్నది. దేవత్వపు వానజల్లు కురుస్తున్నది. అది మా మనశ్శరీరములలోని

డబ్బు నష్టపోతే కొంత కోల్పోతాము, వ్యక్తిత్వం కోల్పోతే సర్వస్వం కోల్పోయినట్టే.

కల్మషములను తొలగించి పవిత్రము గావిస్తున్నది' అని భావించండి. గంగాస్నానమంటే ఇది కాక మరేమిటి?

గంగాజలము వలన ఎప్పుడు లాభము చేకూరుతుంది?

ఈ పవిత్ర గంగాజలమందు విష్ణువు నివాసముంటాడు, శివుని జటాజూటమునకు ఇదే ఆధారము అని మనస్ఫూర్తిగా భావిస్తూ, దాన్ని విశ్వసించాలి. స్వర్గం నుండి దిగివచ్చిన భాగీరథి మనలను పరిశుద్ధి చేస్తున్నదనే భావన మన అణువణువున నిండి ఉండాలి. ఈ పవిత్రమైన భావన ఉప్పొంగినప్పుడే గంగా స్నాన ఫలితము చేతికందుతుంది. గంగానదిలో ఉన్న చేపలను పడితే మీకు వేలాది రూపాయిల బహుమానము లభిస్తుంది, సహాయము అందివ్వబడుతుంది అంటే మీరు గంగానదిలో ఎంతసేపు ఉంటారు? ఎన్ని చేపలను పడతారు? తీరా చేపలు పట్టిన తరువాత మీరు పొందే లాభము ఎంత ఉంటుంది? ఆ పిమ్మట మీరేమి చేస్తారు? 'గురువుగారు! గంగానదిలో స్నానము చేస్తాం. మేము గంగానదినే నమ్ముకుని జీవిస్తున్నాం.' అయితే నా ఉద్దేశ్యము ప్రకారము మీకు గంగవలన ఎటువంటి ఆధ్యాత్మిక లాభము ఉండదు. ముక్తి ప్రాప్తించదు. కానీ గాఢ భావ తీవ్రతచేత ఎన్నో లాభములను అందిపుచ్చుకొన వచ్చును.

జగన్నాథమిశ్రాగారి గంగా సాధన

ఈ భావనే త్రికరణశుద్ధిగా మీలో నిండి ఉంటే పండిత జగన్నాథమిశ్రాగారికి ఒనగూడిన లాభము మీకూ చేకూరుతుంది. పండిత మిశ్రాగారు తమ మనస్సులో 'నేను దివ్యత్వము మూర్తీభవించిన నా తల్లి గంగ ఒడిలోనికి వెళ్లుచున్నాను' అనే భావనతో 'గంగాలహరి' అను స్తోత్రమాలికను 22 శ్లోకాలుగా గానము చేస్తూ గంగ ఒడిలోకి చేరుకున్నారు. స్వామి రామతీర్థులు సైతము అలాగే గంగ ఒడిని చేరుకున్నారు. ఆత్మపవిత్రంగా ఉంటే గంగాస్నాన ఫలము తప్పక లభిస్తుంది. కానీ అది నీటివలన మాత్రము కాదు. శక్తి-సామర్థ్యములు శరీరము లేక కర్మకాండల యందు లేవు. నిష్ఠ, విశ్వాసముల యందు ఉంటాయి. భావ సమ్మిశ్రణము చేతనే లాభము ఒనగూడుతుంది.

నిష్ఠ-విశ్వాసములలోనే శక్తి ఉంది

శక్తి అనేది శరీరములో, కర్మకాండలలో కాక నిష్ఠ-విశ్వాసములలో నిండి ఉన్నది. ఆ శక్తే మన శరీరమును శుద్ధి గావిస్తుంది. మన జీవాత్మను సంస్కరిస్తుంది. మన ఆలోచనలను క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. మన ఆత్మయందలి విశ్వాసమును బలపరుస్తుంది. యజ్ఞసమయములో మనము 'కలశస్యముఖే విష్ణుః కంఠే రుద్రః సమాశ్రితాః' అను మంత్రోచ్చారణ కావిస్తూ కలశము నందలి జలములోనికి దేవతలను ఆహ్వానిస్తాం. దీని అర్థము కలశములోనికి బ్రహ్మ, విష్ణువు, మహేశ్వరుడు మొదలైన దేవతలను ఆవాహన చేస్తున్నామని. వారు ఈ జలమునందు ప్రవేశించి ఉన్నారు అనే భావన చేసినప్పుడు తప్పక ఫలితము వస్తుంది. ఈ భావనలతో పవిత్రీకరణము జరిపినట్లయితే వ్యక్తిత్వము సంస్కరించబడి విశ్వాసము బలపడుతుంది. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు మేము మీకు గాయత్రీ ఉపాసన యందలి మొదటి చరణము ఆత్మశోధనను పూర్తిచేశారు అని గట్టిగా చెప్పగలము. మీరు ఈ కర్మకాండ ఉద్దేశ్యమును తెలుసుకున్నారు.

ఆచమనము అనేది అంతర్జగత్తు స్నానం

రెండవ ఉద్దేశ్యము ఆచమనముతో నెరవేరుతుంది. 'ఓం అమృతోపస్తరణమసి స్వాహా. స్వాహా' అని మూడు ఆచమనాలను చేస్తాము. మూడు ఆచమనాలతో మూడు శరీరములు శుభ్రపడతాయి. గాయత్రీ ఉపాసన చేసేముందు మనం కేవలము భౌతిక స్నానము చేస్తే సరిపోదు. రోగముతో ఉంటే తడి తువ్వాలుతో శరీరమును తుడుచుకుంటారు. అది వేరే విషయము. కానీ ధార్మిక కర్మకాండలకు తప్పక స్నానము చేసితీరాలి. అయితే మనము దేనికి స్నానము చేయిస్తున్నాం? మన లోపలున్న మూడు శరీరములకు స్నానం చేయిస్తున్నాము. కేవలము చర్మమునకు స్నానం చేయిస్తే సరిపోదు. ఆధ్యాత్మిక ఉద్దేశ్యము దీనితో నెరవేరదు.

వేటికి స్నానము చేయించాలి?

ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనిస్తున్నప్పుడు చేసే కర్మకాండలలో కేవలము చర్మము(భౌతికశరీరము)నకు స్నానము చేయిస్తే చాలదు. నిజానికి మాలిన్యము ఉన్నవాటికి స్నానము చేయించాలి. పైకి శరీరము బాగానే కనిపిస్తుంది. కానీ శరీర భాగాలను వాసన చూడండి. చెమటవాసన వస్తుంది. శరీరము కేవలము చెమటను వెలిబుచ్చే ఇంద్రియం మాత్రమే. కాబట్టి దీనికి స్నానం చేయించినంత మాత్రమున పని జరుగదు. సరిపోదు. త్రిధారలకు స్నానము చేయించినప్పుడే మీ లక్ష్యము నెరవేరుతుంది.

బాహ్య శరీరమును చూడకండి

ఆ త్రిధారలు ఏమిటి? మన చేతనతో సంబంధమును కలిగి

ఎన్నిసార్లు ఓడిపోయిన వ్యక్తికైనా గెలవడానికి మరో అవకాశం ఉంటుంది.

ఉంటాయి ఆ త్రిధారలు. అందులో ఒకటి కర్మతో సంబంధితము. మరొకటి మన భావనలతో సంబంధము కలిగిఉన్నది. ఇంకొకటి ఆలోచనలతో సంబంధం కలిగి ఉన్నది. మనకు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములు ఉంటాయి. స్థూలశరీరమునకు గల ఆధ్యాత్మిక సంబంధము-మన కర్మలతో ఉంటుంది. కనుక కేవలము శరీరాన్ని మాత్రమే దర్శించకండి. మీకు అష్టావక్రుని కథ తెలుసు కదా? కనుక సాధకులు భౌతికశరీరమునకు ప్రాముఖ్యత నివ్వకూడదు.

ఆధ్యాత్మిక ఆధారముగానే శరీరమునకు వెల కట్టాలి

మన బాహ్యశరీరముకూడా అష్టావక్రుని శరీరమువలెనె ఉంటుంది. మానవ శరీరము ఎముకలు, అస్థి, మాంసము, మల మూత్రములతో నిండి ఉంటుంది. నిజానికి ఈ చర్మమునకు గల అధ్యాత్మ భావన, స్థూలశరీరమునకు గల అధ్యాత్మభావన కర్మకు సంబంధించినది. మీరు అందమైనవారా? లేక కురూపులా? అన్నది మేము నిర్ధారించలేము. మీ శరీరము తెల్లగా ఉన్నా లేక నల్లగా ఉన్నా ఒరిగేదేమీ లేదు. మీ ఆచరణ ఎలా ఉన్నది? అది మాకు ముఖ్యము. కర్మ ఆధారంగానే మేము మీ స్థూలశరీర స్థాయి ఏమిటి? దాని విలువ ఎంత? మీ సామర్థ్యము ఎంత? అనేది అంచనా వేస్తాము. కనుక స్థూలశరీర స్థాయి రంగు-రూపు రేఖలు, శక్తి-సామర్థ్యములను బట్టికాక కర్మ ఆధారంగానే నిర్ణయించబడుతుంది. కనుక మీ కర్మలను ప్రక్షాళన చేసుకోండి.

మనకు సద్భావనలు ఉండాలి

కర్మ ప్రక్షాళనకు మొదటి ఆచమనము చేయాలి. భావనలను సంస్కరించుకునేందుకు రెండవ ఆచమనము చేయాలి. మీరు బి.ఎ. చదివారా? లేక ఎమ్మే చదివారా? మీ చదువుతో నాకు ఎటువంటి సంబంధము లేదు. మీ చదువు ఆధారంగా మీ ఆధ్యాత్మిక స్థాయిని అంచనా వెయ్యము మేము. ఆధ్యాత్మికదృష్టితో చూస్తే భావనలు, ఆలోచనలు చేసే విధానము ఉత్కృష్టంగా లేనప్పుడు, ఆదర్శవంతంగా లేనప్పుడు పండితుడు, మూర్ఖుడు ఇద్దరూ సమానమే!

భావనల స్నానము

మన భావనలు లేక ఆలోచనలు అనగా సూక్ష్మశరీరమును పవిత్రము కావించుకొనవలెను. మనకు మూడు శరీరములు ఉన్నాయి. అవి మన లోపలే ఉన్నాయి. సూక్ష్మశరీరము మన భావనలకు కేంద్రము. భావనలను సంస్కరించు కోవాలి. ఇది రెండవ ఆచమనముతో నెరవేరుతుంది. గాయత్రీ జపము చేయుటకు ముందు మూడు ఆచమనాలను చేస్తాం. అవి మీలోని మూడు శరీరాలు అనగా స్థూలశరీరము, సూక్ష్మ శరీరము, కారణశరీరములను పవిత్రము గావిస్తాయి. మొదటి ఆచమనము-స్థూలశరీరమును, రెండవది-సూక్ష్మ శరీరమును అనగా భావనలు, ఆలోచనలను, మూడవది-కారణ శరీరమును పవిత్రీకరిస్తాయి. నిష్ఠ-శ్రద్ధ-విశ్వాసము-సంవేదనలతో మన ఆలోచనలు జోడించబడి ఉన్నాయి. 1. భావ సంవేదనల స్నానం 2. ఆలోచనల స్నానం 3. క్రియల స్నానం ఈ మూడు స్నానములను చేయాలి. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములను శుభ్రపరచుకొని స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోవాలి. రెండు శరీరాల శుభ్రతను గురించి తెలిపినాము. మూడవ శరీరమును గురించిన మరిన్ని వివరాలను రాబోయే సంచికలో తెలుసుకొనగలరు.

- అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 2009

అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

శ్రీ గాయత్రీ శతకం

69. ***మహిని సౌభాగ్యవతులైన మహిళలంత***
మహిత మంత్రమున్ చదువుగా విహితముగను
వారి కందించు ముత్తైదు భాగ్యఫలము
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:- మనసులు కలుపుకొని మహిళలంతా ఒక మందిరాన్ని చేరి గాయత్రీ మంత్రమును మహా మధురంగా మననం చేస్తారో వారందరికీ ముత్తైదు భాగ్యాన్ని చిరకాలం ప్రసాదిస్తుంది ఆ వేదమాత.

70. ***శిష్ఠ దంపతులిర్వురూ స్థిరత గలిగి***
దివ్యమంత్రమున్ పలుకగా దినదినంబు
సుధల గురిపించు దాంపత్య సుఖమునిచ్చు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:- సంస్కృతీ సంప్రదాయబద్ధమైన దంపతులిద్దరూ స్థిరమైన మనస్సుతో ఏకాగ్రతతో ప్రతినిత్యం గాయత్రీ మంత్రమును జపిస్తే జీవితంలో సుఖ సంతోషాలను మధుర స్మృతులను నిల్పుతుంది ఆ తల్లి.

రచన : సహజ కవి, సాహిత్య రత్న,
శతక చతురానన, పద్య కవితాసుధానిధి
శ్రీ అయినాల మల్లేశ్వర రావు

ప్రతి విషయాన్ని స్పష్టంగా చూడగలిగినవాడే మేధావి.

నావారితో నా మాట

నూతన సంవత్సరంతో ప్రారంభమౌతున్న నూతన ప్రణాళికలు

సాధనా పరాక్రమము ద్వారా, ఆలోచనలను విస్తరింపచేయడం ద్వారానే క్రాంతి వస్తుంది

జన్మశతాబ్ది సంవత్సరము యొక్క మొదటి చరణము పూర్తి అయింది. ఇప్పుడు మనం రెండవ సంవత్సరం ప్రారంభంలో ఉన్నాము. మాఘశుక్ల పంచమిని మనం వసంతపర్వముగా జరుపుకుంటాము. వసంతుని పేరుమీద వచ్చే ఈ ఋతువు పక్షుల కిలకిలారావాలతో సందడిగా ఉంటుంది. మానవుని ఆలోచనల్లో ఉత్సాహము, ఇనుమడించే ప్రకృతిసౌందర్యముతో వసంతము యొక్క యౌవనము వృద్ధిపొందుతుంది. వసంతపంచమి నుండి హోలీ వరకు (ఈ సంవత్సరం జనవరి 28 నుండి మార్చి 8 వరకు) ఉన్న 40 రోజులు చాలా విలక్షణమైనవి. మత్తుపదార్థాలను సేవిస్తే ఏర్పడే మాదకస్థితి వంటి స్థితి ఇప్పుడు అందరిలో పరాకాష్టకు చేరుకుని ఉంటుంది. ఇంతేకాక ఈ సమయంలో విరాగ, అనురాగ భావాలు, వీరత్వ, బలిదాన భావాలు కూడా వృద్ధి పొందుతుంటాయి. మనము సాధన ద్వారా ఆత్మశక్తిని సంపాదించుకునేందుకు ఇది సరైన సమయం. పూర్ణిమ తరువాత సరిగ్గా 15 రోజులకు మనకు నూతన సంవత్సరం వస్తుంది.

మన ఆర్షసంస్కృతి-భారతీయసంస్కృతి ప్రకారం చైత్ర మాసముతో మనకు నూతన సంవత్సరం మొదలౌతుంది, నందన నామ సంవత్సరంలోనికి అడుగుపెడతాము. ఇంతేకాదు చైత్ర మాసంలో వచ్చే నవరాత్రులు చాలా మహత్వ పూర్ణమైనవి. ఉత్తరాయణము రాగానే వచ్చే చైత్ర, వైశాఖ మాసములు వసంత ఋతువుగా చెప్పబడతాయి.

నవరాత్రుల సమయంలో మనం సాధనలో చూపించవలసిన పరాక్రమము

వసంతఋతువు ప్రారంభం కాగానే మన జీవనశైలి మారిపోతుంది. దానితో పాటే చైత్రనవరాత్రి సాధనా మహాపర్వము కూడా ప్రారంభమౌతుంది. భారతదేశమంతా ఈ 9 రోజుల పర్వ దినములను శక్తి సాధనా రూపంలో జరుపుకుంటారు. ప్రపంచమంతా ఉన్న భారతీయులు మాత్రమే కాక ఇప్పుడు విదేశీయులు కూడా ఈ పర్వమును జరుపుకుంటున్నారు. నవరాత్రి శక్తి సాధన ముఖ్యంగా సంవత్సరంలో చైత్రమాసంలో ఒకసారి, ఆశ్వయుజ మాసంలో ఒకసారి చొప్పున రెండుసార్లు జరుపుకుంటాము. గ్రీష్మఋతువు పూర్తిస్థాయిలో రాకముందు వచ్చే చైత్ర మాసంలో, చలికాలం పూర్తిగా రాకముందు వచ్చే ఆశ్వీయుజ మాసంలో జరుపుకునే ఈ నవరాత్రులు మనల్ని బైటనుండి, లోపలి నుండి మార్పును ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధం చేస్తాయి. ఆత్మశక్తిని మేల్కొల్పగలిగే అపురూపమైన భాగ్యమును, శక్తిసాధన మనకు ఇస్తుంది. ఈ రెండు నవరాత్రులే కాకుండా మాఘ-జ్యేష్ఠ మాసములలో వచ్చే గుప్త నవరాత్రులు అంత ప్రాముఖ్యత సంతరించుకోలేదు. ఈ రెండు నవరాత్రులే అన్ని చోట్లా మహోత్సవములుగా జరుపబడతాయి. పరమపూజ్య గురుదేవులే వీటికి ఎంతో ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చి ప్రచారంలోకి తీసుకువచ్చారు. అఖండజ్యోతి పత్రిక ప్రారంభంనుండి ఈ నవరాత్రుల గురించి గురుదేవులు అందరినీ హెచ్చరించేవారు. అంతేకాదు అందరూ కలిసి సామూహికంగా చేసుకోవాలని ప్రోత్సహించేవారు. అప్పటి దాకా పండిత వర్గము వరకే పరిమితమైన ఈ నవరాత్రులు నెమ్మది నెమ్మదిగా సాధారణ ప్రజలలోకి చేరిపోయాయి. ఈ సమయంలో క్లిష్టమైన తాంత్రిక సాధనలు కాకుండా గురుదేవుల ద్వారా సరళంగా, సులభంగా వుండే నియమాలను పాటిస్తూ రోజుకి 27 మాలల చొప్పున 9 రోజుల్లో 24,000 జపం పూర్తయ్యే లఘు అనుష్ఠానము గాయత్రీ సాధన రూపంలో సామాన్యులకు కూడా అందివ్వబడింది. ఈ సూర్య సాధనా సంవత్సరంలో మనమంతా ఈ అనుష్ఠానమును మార్చి 23 నుండి 31 వరకు చేసుకొని ఏప్రిల్ 1 రామనవమి నాడు పూర్ణాహుతి జరుపుకోవాలి.

భయంకర పరిస్థితుల నివారణకు సామూహిక జపము

సాధన ఎప్పుడూ విలువైనదే. నియమిత ఉపాసన అందరు తప్పక చేసుకోవలసినదే. కానీ సాధనాత్మక దృష్టితో చూస్తే ఈ సంవత్సరము చాలా విశిష్టమైనది. మార్చి 23 చైత్రకృష్ణ పాడ్యమి నుండి ప్రారంభమయ్యే "నందన" నామ సంవత్సరము కొన్ని విశేష సంకేతాలను తీసుకొని వస్తున్నది. పరమపూజ్య గురుదేవులు విశ్వకళ్యాణము కొరకు ఒక మాల లేదా అంతకంటే ఎక్కువ జపం చేయాలని చెప్పారు. భయంకర పరిస్థితుల నివారణ సామూహిక సాధనల ద్వారా సంభవమౌతుంది. గాయత్రీ మంత్రము ఒక మాల ఆత్మకళ్యాణము కొరకు, రెండవది

ఎదుటివారిని అణగదొక్కడానికి ప్రయత్నించడం ఆత్మహత్యా సదృశ్యం.

కుటుంబం కొరకు, మూడవది లోకకళ్యాణము నివారణ కొరకు మొత్తం మూడు మాలలు చేయాలని గురుదేవులు చెప్పారు. లోకమును, కుటుంబమును కలిపి సాధన చేయకుండా ఆత్మజగత్తు కొరకు సాధన చేయకూడదు. అందరి కళ్యాణము ఎందులో ఉన్నదో ఆ సాధననే గురుదేవులు ప్రపంచానికి అందించారు. దీనితోపాటే మూడుసార్లు 1. వసంతపంచమి, 2. గాయత్రీ జయంతి, 3. గురుపూర్ణిమ పర్వదినాలలో జరుపుకునే అఖండ జపంలో అందరూ భాగస్వాములు కావాలనే బాధ్యత కూడా మనకు అప్పచెప్పారు.

నందన నామ సంవత్సరము

ఈ సంవత్సరం చాలా విశేషమైనది. మొదటి విశేషం ఈ సంవత్సరం 'నందన' పేరుతో ప్రారంభం కావడం, రెండవ విశేషం ఇది సూర్యసాధనా సంవత్సరం కావడం. ఈ విశేష సంవత్సరం 2012 మార్చి 22 రాత్రి 8.06 నిమిషాలకు ప్రారంభమౌతుంది. కానీ దీనిని మనం మార్చి 23 ప్రాతఃకాలము నుండి జరుపు కుంటాము. ఈ సంవత్సరం ప్రారంభ సమయం కొన్ని విశేష యోగాలతో ఉంది కనుక కొన్ని విశిష్ట సంఘటనలు జరుగుతాయి. వీటిని సామూహిక సాధనాశక్తితోనే నివారించగలుగుతాము. ఈ సంవత్సరము శుక్ర ప్రాబల్యముచే నడుస్తుంది. అందువల్ల నీచ ప్రవృత్తిగల వ్యక్తులు వెలుగులోకి వస్తారు. రాజు, ప్రజల మధ్య అభిప్రాయ భేదాలు, తగవులు, శక్తి పరివర్తనలు, భ్రష్టాచార వ్యతిరేక ఆందోళనలు, భారతదేశము యొక్క పొరుగుదేశాలతో యుద్ధము మొదలైన ఉపద్రవాలు, విప్లవకారుల ఆక్రమణలు, దుష్ట పన్నాగాలు ఎక్కువవుతాయి. ప్రకృతి ప్రకోపాలు, తుఫానులు, ప్రళయాలు, ఋతువుల అస్తవ్యస్తత, అగ్నిపర్వతాల విస్ఫోటనములు, భూకంపాలు, అతివృష్టి, సునామీ వంటి ప్రకోపాలు, అవసరమైన వస్తువుల కరువు, మోసము, కపటము, దంభము, శక్తిలో హెచ్చుతగ్గులు వంటి సంఘటనలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఆర్థిక మాంద్యము పెరుగుతుంది. ఫలితాలు ఇవే వస్తాయని నియమం కూడా ఏమీలేదు. సాధనాత్మక ప్రయత్నాల ద్వారా దేనినైనా మార్చవచ్చు. ఈ కారణంగానే ఈ సంవత్సరమును చాలా గంభీరమైనదిగా పరిగణించాలి.

సూర్యసాధన చేయాలి

ఇది సూర్యసాధనా సంవత్సరము. ఇందుకు సంబంధించిన వివరాలు ఇంతకుముందే ఇవ్వడం జరిగింది. అందరూ తాము చేసే గాయత్రీసాధనతో పాటు ఒక మాల సూర్యగాయత్రీ మంత్రమును కూడా జపించాలి. ఈ సాధన మనల్ని సూర్య ప్రకోపాల నుండి రక్షిస్తుంది. సూర్యుడు మనకు గ్రహాధిపతి, మన సౌరమండలానికి రాజు. మొత్తము గ్రహాలేకాదు, ఈ సంవత్సర సంచాలన కర్త అయిన శుక్రుడు కూడా సూర్యుని ఆజ్ఞను పాటిస్తాడు. ఈ జగత్తుకు ఆత్మ అయిన సూర్యుని మనం సాధనా శక్తి ద్వారా మనతో కలుపుకోగలిగితే కొద్దిగా ఆత్మిక ప్రగతిని కూడా సాధించినవారమౌతాము, దుఃఖము నుండి కూడా విముక్తులమౌతాము. ప్రస్తుత సమయంలో సూర్యునియందు కళంకాలు, విస్ఫోటనాలు వరదవలె ఏర్పడనున్నాయి. అయస్కాంత తుఫాను కూడా చాలా వేగంగా వస్తున్నది. అందుచేత ఈ సూర్యసాధనా సంవత్సరంములో అందరితోను గాయత్రీజపము, సూర్యసాధన యొక్క ఆవశ్యకతను నొక్కినొక్కి చెప్పవలసి వస్తున్నది. వీలయినంతవరకు ఆదివారం అన్ని ప్రాంతాలలో కనీసం రెండు గంటలు సామూహిక జపం చేయాలి, సూర్యార్ఘ్యదానము ఇవ్వాలి. సూర్యభేధనా ప్రాణాయామము ప్రతిరోజు 5 నుండి 10 నిమిషాల పాటు చేయాలి.

అనుయాజ సంవత్సర క్రమము

2012-13 అనుయాజ సంవత్సరము. ఇది మన గురుసత్తా జన్మశతాబ్ది యొక్క రెండవ సంవత్సరము. ఈ సంవత్సరము కార్యకర్తలందరూ ధర్మప్రచారము కొరకు పాదయాత్ర-సైకిల్ యాత్ర ద్వారా వ్యక్తివ్యక్తితోను సంపర్కము పెట్టుకోవాలి. సాధకులు సప్తసూత్రీయ కార్యక్రమం ద్వారా నవనిర్మాణ పురోగతిని కూడా వేగవంతం చేయాలి. శాంతికుంజ్‌కు చెందిన అనుభవజ్ఞులైన కార్యకర్తలు దేశమంతా పర్యటించి అందరికీ ఈ కార్యక్రమాలను వివరించటానికి తగిన ఏర్పాట్లు కూడా చేయబడుతున్నవి.

గ్రామాలను శక్తివంతము చేసే విప్లవం

మన దేశం యొక్క పురోగతి ముఖ్యంగా గ్రామాలతో ముడిపడి ఉంది. దేశంలోని ఆర్థిక నీతికోవిదులందరూ "బాపు యొక్క భారతదేశం" ను మార్చి "పాశ్చాత్య ప్రధాన ఇండియా"గా తయారుచేయడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. పట్టణాలు పెరిగిపోతున్నాయి, క్రిక్కిరిసిపోయి ఉండడమే కాకుండా కాలుష్యముతో నిండిపోయిన పట్టణాలు అనేక రోగాలకు కేంద్రాలవడమే కాక ఆర్థికస్థితి కూడా సంతులం లేకుండా పోతున్నది. ఫలితంగా పెద్ద గ్రామాలన్నీ పట్టణాలుగా మారిపోతున్నాయి. గ్రామాలన్నీ అంతరించి పోతున్నాయి. గాయత్రీ పరివార్ ఈ గ్రామాలను కాపాడాలనే ప్రయత్నము చేస్తున్నది. మన పూర్వరాష్ట్రపతి డా॥ అబ్దుల్‌కలామ్‌గారి ద్వారా "పురా" (PURA) అనే ప్రాజెక్టు ప్రారంభించబడింది. Providing Urban

అహంకారం విడిచిపెట్టి చూస్తే చుట్టూ ఉన్న ఆనందం మనకు కనిపిస్తుంది.

Facilities in Rural Areas అర్థము ఏమిటంటే గ్రామాల్లో కూడా పట్టణాల వంటి సౌకర్యాలను ఏర్పాటుచేయుట. వైద్యము, కమ్యూనికేషన్‌వ్యవస్థ, రవాణా, రోడ్లు, విద్యుత్ మరియు సౌరశక్తి వంటి సదుపాయాలను గ్రామీణులకు కూడా అందుబాటులోకి తీసుకురావాలి. అనధికారకంగా ప్రజల సహకారంతో ఈ పని చేయబడుతున్నది. గ్రామాలను సజీవంగా నిలబెట్టే సంకల్పంతో గాయత్రీ పరివార్ పంచసూత్రీయ ఆందోళను చేపట్టింది 1. గ్రామాల్లో పరిశుభ్రత మరియు ప్రమాదాలకు తక్షణ చర్యలు చేపట్టే ఏర్పాట్లు, 2. వృక్షగంగా అభియానం – హరిత విప్లవమును అభివృద్ధి చేయుట, 3. గ్రామగ్రామాల్లో స్మృతి ఉద్యానవనాలు ఏర్పాటు చేయుట–ఆరోగ్యపరిరక్షణ విప్లవము, 4. వ్యసనవిముక్తి ఉద్యమము, 5. బాలసంస్కారశాలల స్థాపన. ఈ ఐదు కాకుండా మిషన్ చేపట్టిన మరో 7 ఉద్యమాలు – సాధన, శిక్షణ, ఆరోగ్యము, స్వావలంబన, పర్యావరణ, నారీజాగరణ, చెడు అలవాట్ల నిర్మూలన. వీటిని క్షేత్రస్థాయిలోనే కాక ఎక్కడ వీలైతే అక్కడ నడిపించగలిగితే ఆదర్శగ్రామాలను తయారుచేయగలుగుతాము. ప్రతి జిల్లాలోను కనీసం ఒక గ్రామాన్ని ఆదర్శ గ్రామంగా తీర్చిదిద్దాలి. ఈ ప్రయత్నాలు రాబోయే రెండు సంవత్సరాలకు అనుయాజ ప్రక్రియలుగా ఉపయోగపడతాయి.

ఈ అభియానములలో యువశక్తి పాల్గొనాలి

ఈ సంవత్సరం మరో ఉద్యమం చేపట్టాలని అనుకుంటున్నాము. అది "యువతను కలవండి" ఉద్యమం. ఉత్సాహము, స్ఫూర్తి కలిగి విధేయాత్మక ఆలోచనలు కలిగిన యువత మిషన్‌తో కలిసి పనిచేయాలి. ఇందుకు అన్ని దేశాల్లోను మూలమూలలా వున్న యువతను జాగృతపరచి, ఒక వేదిక పైకి తీసుకురావాలి. జాగృతమైన యువతరం, కొత్తవారిని తీసుకువచ్చి కలుపుకోవాలి. ఈ పని మహానగరాల్లో 'దియా' ద్వారా జరుగుతుంది. దేశంలో దాదాపు గుర్తింపు పొందిన విశ్వ విద్యాలయాలు 430 వున్నాయి. 8,000 కంటే ఎక్కువగా డిగ్రీ కాలేజీలు ఉన్నాయి. వీటితోపాటు మహావిద్యాలయాలు – ఉన్నత స్థాయి మాధ్యమిక విద్యాలయాల్లో ఆధ్యాత్మిక స్వాధ్యాయ మండలి శాఖలను, దియా శాఖలను ఏర్పాటుచేయాలి. వీటిని ఏర్పరచ గలిగితే భారతదేశం ముందడుగు వేసినట్లే. ఈ ప్రక్రియ ఏప్రియల్ నుండి ప్రారంభమౌతుంది. ప్రాంతీయస్థాయి పెద్ద యువ సమ్మేళనం ఈ సంవత్సరాంతంలో జరుగుతుంది.

– అఖండజ్యోతి, మార్చి 2012

అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

శీలం

శీలం అనేది ఉన్నతస్థాయి సిద్ధులకు జన్మధాత్రి. ఒకసారి మహర్షి బోధాయనడు శిష్య సమేతంగా వనవిహారానికి బయలుదేరాడు. మధ్యాహ్న సమయానికి వారంతా అలసి ఒక చెట్టు నీడ సేదతీరుతున్నారు. చల్లని గాలికి నిద్ర ముంచుకు వచ్చింది. మహర్షికి మెలకువ వచ్చేసరికి చీకటి పడుతున్నది. శిష్యులను లేపగా 'గార్గి' తప్ప మిగిలినవారంతా లేచి కూర్చున్నారు. మహర్షి గార్గిని సమీపించి పెద్దగా పిలువసాగారు. గార్గి కదలక మెదలక నెమ్మదిగా "గురుదేవా! ఒక పెద్ద సర్పం నా కాళ్ళను చుట్టుకుని నిద్రపోతుంది. అది నన్ను కదలనీయడం లేదు. కాసేపట్లో అది లేచి తన దారిన తానుపోతుంది. అప్పటివరకు ఇలాగే ధైర్యాన్ని చిక్కబట్టుకుని ఇలాగే ఉండక తప్పదంటాడు. అలాగే కొంతసేపటికి సర్పం గార్గిని వదిలేసి ప్రక్కనున్న బిలం వైపు వెళ్ళిపోతుంది. గార్గి తక్షణం లేచి గురువు గారిని సమీపిస్తాడు. ఆయన గార్గిని హృదయానికి హత్తుకుంటూ అతనిని శీల సంపన్నుడిగా కీర్తిస్తాడు. చేసింది సాహసకృత్యం కదా! శీల సంపన్నుడని కొనియాడటమేమిటని శిష్యులు తమ సందేహాన్ని వ్యక్తం చేశారు. దానికి మహర్షి "శీలం వల్లనే సాహసం శోభిస్తుంది. దుస్సాహసవంతులు శీలవంతులు కాజాలరు. వివేకం, ధైర్యం, సదాచరణతో కూడిన ప్రవర్తన మాత్రమే శీలంగా లెక్కించబడుతుంది, కొనియాడబడుతుందని శిష్యులకు వివరిస్తాడు.

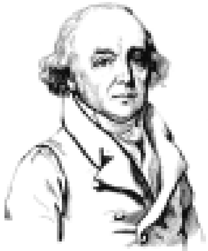
– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

నెపోలియన్ వివేకం

నెపోలియన్ తన విరోధిని ఉన్నత పదవిలో నియమిస్తాడు. ఆ పనిని కొందరు అధికారులు వ్యతిరేకిస్తూ ఇతనికి మీ మీద సదభిప్రాయం లేదని తెలియజేస్తారు. దానికి నెపోలియన్ చిరునవ్వు నవ్వి అతనికి నా పట్ల సదభిప్రాయమున్నా, దురభిప్రాయం ఉన్న అతడు ఆ స్థానానికి అన్ని విధాల అర్హుడు. దేశానికి ఉపయోగపడే వ్యక్తిని ఎలా ఉపేక్షిస్తాను? అలా చెయ్యడం నా వ్యక్తిత్వానికి, దేశానికి అన్యాయం చెయ్యడమే అవుతుంది. దేశం కొరకు వివేకవంతులు తీసుకునే నిర్ణయాలు ఈ విధంగానే ఉంటాయి.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఏ లక్ష్యం లేని వ్యక్తి తెడ్డులేని పడవ వంటివాడు.



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 16

హోమియో వైద్య సేవ

ఆస్తమా - కారణాలు - నివారణ

దుమ్ము, ధూళి, పొగ, చల్లటి వాతావరణానికి దూరంగా ఉండాలి. ఇంటి పరిసరాలు, ప్లాస్టిక్‌బ్యాగ్స్, కార్పెట్స్, బెడ్‌షీట్స్, బ్లాంకెట్స్‌లలో డస్ట్‌మైట్స్ (చిన్న పరాన్న జీవులు) ఉంటాయి. కాబట్టి పదిరోజులకొకసారి ఎండలో వేయడం, శుభ్రంగా ఉతుక్కోవడం చేయాలి.

వర్షాకాలం ప్రారంభమవుతోందంటే చాలు ఆస్తమా రోగులు వణికిపోతుంటారు. కాస్త చల్లగాలి తగిలినా చాలు శ్వాసలో ఇబ్బంది తలెత్తుతుంది. వాతావరణంలో చిన్నపాటి మార్పులను కూడా వారు తట్టుకోలేరు. ఆహారంలో మార్పులు, కాలుష్యం, పొగతాగడం వంటివి సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తుంటాయి. చిన్న పిల్లలు సైతం ఆస్తమా బారిన పడుతుండటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. అయితే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ మందులు వాడటం ఒక్కటే దీనికి పరిష్కారము.

దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ ఇబ్బందినే ఆస్తమా అంటారు. ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులలో అలర్జీ రియాక్షన్ ద్వారా ఉపిరితిత్తులలో గాలి మార్గానికి అడ్డంకులు ఏర్పడి శ్వాస పీల్చుకోడంలో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. దీనివల్ల పిల్లికూతలు, దగ్గు, ఆయాసం, ఛాతీలో నొప్పి తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. శ్వాసకోశ మార్గంలో వాపు శ్వాసకోశ మార్గం కుచించుకుపోవడం వల్ల ఆస్తమా వస్తుంది.

కారణాలు

చల్లగాలి (చల్లటి వాతావరణం), దుమ్ము, ధూళి, పొగ, అలర్జీ కారకాలు (గడ్డిచెట్లు, ఫంగస్, కాలుష్యం), రసాయనాలు (ఘాటు వాసనలు), శారీరక శ్రమ, వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్, పెంపుడు జంతువుల విసర్జక పదార్థాలు, శ్వాసకోశాల్లో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ వంటివి ఆస్తమాకు కారణమవుతున్నాయి.

నిర్ధారణ

వంశానుగత చరిత్ర, అలర్జీ, ఎగ్జిమాకు సంబంధించిన పరీక్షలు, ముక్కు, గొంతు, ఛాతీ పరీక్షలు, కఫం పరీక్ష, ఎక్స్‌రే, చర్మానికి సంబంధించిన అలర్జీ పరీక్షలు, స్పైరోమెట్రీ (శ్వాసమీటర్ ద్వారా పరీక్ష) ద్వారా వ్యాధి నిర్ధారణ చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు, వ్యాయామం, పోషకాహారం తీసుకున్నట్లయితే ఆస్తమా బాధించదు. రాత్రివేళ, ఉదయం సమయాల్లో శ్వాసకు ఇబ్బంది కలగకుండా చూసుకోవాలి. పెంపుడు జంతువులకు దూరంగా ఉండాలి. తేమ ఎక్కువగా ఉంటే డస్ట్‌మైట్స్ పెరుగుదల ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి తేమ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ముఖానికి చేతిరుమాలు కట్టుకోవడం చేయాలి.

హోమియో వైద్యం

ఆస్తమాకు హోమియోలో చక్కటి వైద్యం అందుబాటులో ఉంది. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో కలిగే అలర్జీలు, శ్వాసకోశ ఇబ్బందులు, శారీరక, మానసిక విశ్లేషణ ద్వారా తగిన మందులను ఇచ్చి చికిత్స అందించడం జరుగుతుంది. హోమియోతో ఆస్తమా వ్యాధిని సమూలంగా తగ్గించే వీలుంది. ఆంటిమెనిమ్ ఆర్స్, ఆర్సెనిక్ ఆల్బ్, సాంబుకస్, స్పాంజియా, నేట్రంసల్ఫ్, ఆరేలియా, కార్బోవిజ్ వంటి మందులు ఆస్తమాకు చక్కగా పనిచేస్తాయి.

నివారణ

బ్రాంకోడైలేటర్స్, కార్టికోస్టిరాయిడ్స్, యాంటీబయోటిక్స్, నాసల్ స్ప్రే మందులువాడితే మంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది. కానీ వీటివల్ల భవిష్యత్తులో వ్యాధి తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. వీటిని దీర్ఘకాలికంగా వాడటం వల్ల దుష్ప్రభావాలు కలుగుతాయి. పిల్లల్లో పెరుగుదల ఆగిపోవడంతో పాటు మానసిక ఆందోళన, బరువు పెరగడం, జ్ఞాపకశక్తి లోపించడం వంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వీటికి దూరంగా ఉండటమే మంచిది. ఆస్తమాను మెడిటేషన్, యోగా ద్వారా చాలా వరకు నివారించవచ్చు. పొగాకు ఉత్పత్తులకు దూరంగా ఉండటం, స్వచ్ఛమైన గాలి, నీరు ఉన్న ప్రదేశాలలో నివసించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కాలుష్యం ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉంటే మంచిది. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా ఆస్తమాను అధిగమించవచ్చు.

సలహాల కొరకు సంప్రదించవల్సిన చిరునామా

డా॥ టి. నీలవేణి, బి.హెచ్.ఎమ్.ఎస్.
ఆర్.ఎన్..జి. అడ్వాన్స్‌డ్ హోమియో క్లినిక్
ఇ.నెం. 3-211, యశోద గార్డెన్స్ దగ్గర,
శాంతినగర్, కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్ - 500 072.
ఇ-మెయిల్: drneelaveni@gmail.com

ఈ శీర్షిక హోమియో వైద్య విధానం మీద అవగాహన పెంచుకోవడానికే. దయచేసి స్వంత వైద్యం ప్రయత్నించవద్దని మనవి.

పుస్తకంలోనికి వెళితే ఎన్నడు ఎరుగని లోకాన్ని దర్శిస్తారు, వినని బోధనలు వింటారు.

నిత్యస్మరణీయులు - 5

ఆదర్శానికి ఆనవాలు అబ్దుల్ కలామ్-4

అబ్దుల్ కలామ్ నాసా నుండి తిరిగి వచ్చాక, 1963లో నవంబర్ 21వ తేదీన భారతదేశం మొదటిసారిగా రాకెట్‌ను అంతరిక్షంలోకి పంపింది. అపుడే అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షులు జాన్ ఫ్ కెనడీ హత్యగావించబడ్డారు. సోవియట్ యూనియన్‌ను అమెరికా హెచ్చరించడమేకాక, రష్యా క్యూబ దేశంలో నిర్మించిన 'మిసైలీ' స్థావరం నుండి అమెరికాపై దాడులు జరిగే వీలు లేని రీతిలో కెనడీ నివారించగలిగాడు.

'స్పేస్ అండ్ టెక్నాలజీ సెంటర్‌లో కలామ్ వంటి ఎందరో శాస్త్రవేత్తలు అంతరిక్ష కార్యక్రమాలు చేపట్టటానికి ప్రొఫెసర్ విక్రమ్ సారాభాయ్ వంటి వారి ప్రోత్సాహం ప్రధానమైనది. 'తుంబ' లో రాకెట్ ప్రయోగ కేంద్రంలో రూపొందించబడిన రాకెట్లకు రోహిణి మేనక అనేపేర్లు పెట్టడం, ఇంద్రసభలో నర్తకీమణులైన వారిపేర్లు పెట్టడం కలామ్‌కు చాలా నచ్చింది.

బెర్నార్డ్‌షా మాటలు కలామ్‌ను తరుచు ఆలోచింపచేసేవి. "వివేకవంతులు తమను ప్రపంచానికి అనుగుణంగా మలచు కుంటారు. అవివేకులు మాత్రం ప్రపంచాన్ని తమకు అనుకూలంగా మార్చే ప్రయత్నం చేస్తారు"

రాకెట్‌ను నిర్మిస్తున్నప్పుడు కలామ్ నిత్యం ఒక ఆధునిక కవి కవితలోని పంక్తులను తరుచుగా స్మరిస్తూ ఉండేవారు.

"అన్ని రోజులకూ ఒక్కలాగానే సంసిద్ధుడవు కావాలి.
నువ్వు సమ్మెటవైనపుడు దెబ్బమీద దెబ్బ వెయ్యి.
నువ్వు లోహానివి (దాగరవు) అయినపుడు
దెబ్బలకు ఓర్చుకో".

కొన్ని సందర్భాలలో టి.ఎస్.ఇలియట్ రచించిన "భోళా మనుషులు (బోలు మనుషులు) కవితలోని కొన్ని పంక్తులు కలామ్ ఉటంకిస్తూ ఉండేవారు.

"ఆలోచనకు, ఆచరణకు మధ్య,
ఆవేశానికి, ప్రతిస్పందనకి మధ్య
పడుతున్నది నీడ" అదే నిర్లిప్తత, ఉదాసీనత"

కలామ్‌కు తన సహోద్యోగి నారాయణన్ స్నేహశీలత్వం ఎక్కువగా నచ్చేవి. ఏ పని అయినా చేయాలని సంకల్పించినపుడు, వాటికి అవసరమైన వస్తువులను వెంటవెంటనే సమకూర్చి పెట్టడంలో, ఆతని శ్రద్ధ, దీక్ష కన్పించేవి. కానీ ఆతని ఆలోచనా సరళి మిక్కిలి ఆకర్షణీయంగా ఉండేది.

"నువ్వు ఏమి కావాలని కోరినా, తెచ్చే ప్రయత్నం చేసి, నీకు అందిస్తాను. కానీ గడిచిన కాలాన్నీ వెనక్కి తెచ్చి ఇమ్మంటే, నేను నిస్సహాయుణ్ణే అవుతాను".

ఇటువంటి ఎన్నెన్నో నిత్య సత్యాలను ఆకళింపు చేసుకుని భారతదేశాన్ని అణు పరిశోధన రంగంలో అగ్రస్థానంలో ఉంచాలని తపన చెందే అబ్దుల్ కలామ్‌కు 1971 డిసెంబర్ 30వ తేదీన ప్రొ. సారాభాయ్ ఆకస్మిక మరణవార్త దిగ్భ్రాంతికి గురిచేసింది.

నిత్య కృషీవలుడైన కలామ్, తెల్లవారుఝాముననే మేల్కొని, రెండు కిలోమీటర్ల దూరం నడవడంతో మొదలయ్యేది ఆయన దినచర్య. ఆ సమయంలోనే దినచర్యను ప్రణాళికాబద్ధంగా రచించుకునేవారు. ఈ దినచర్యలో దీర్ఘకాలిక ఆశయాలను, వాటి ఆచరణలకు అనుగుణంగా ఉండేలా చూసుకోవడమే వారి కార్యదీక్షకు ప్రధాన కారణమైనది.

ఆఫీసులో కూడా పని ప్రారంభించేముందు, తక్షణం చేయవలసిన పనులు, అంతగా ప్రాధాన్యం లేనివి, పెండింగ్‌లో పెట్టతగినవి, చదువుకోతగినవి సమాచారమును ఇచ్చేవి అనే విధంగా విభజించి, ప్రాధాన్యతాక్రమంలో ఆ పనులను చేసేవారు.

రాకెట్ ప్రయోగాల విషయంలో, కొన్ని అపజయాలు ఎదురైనా, చెక్కు చెదరని ధైర్యం, లక్ష్యసాధనల పట్ల తదేక దృష్టితో ముందుకు సాగాలన్న కాంక్ష కలామ్ ఈ కవితలో వ్యక్తం చేసారు.

"దిగులు చెందకు, కృంగిపోకు
మనకి అవకాశం ఇప్పుడే వచ్చింది.
గొప్ప పనులు ఇంకా మొదలు కాలేదు.
గొప్ప ఉద్యమం ఇంకా పూర్తికాలేదు"

మరో కవితలో ఇలా అంటారు కలామ్

"నువ్వు కాలం ఇసుక తిన్నెల మీద
నీ అడుగుజాడలను వదిలి వెళ్ళాలనుకుంటే,
కాళ్ళు భారంగా ఈడుస్తూ నడవకు
కాలంతో పరిగెత్తే లేడిలా సాగిపో"

తన కోపాన్ని జయించిన వాడు ఎంత పెద్ద శత్రువునైనా జయించగలడు.

1975లో ఇస్రో ప్రభుత్వ సంస్థగా మారింది. 'Dos' అంతరిక్ష శాఖ' కు చెందిన అధికారులతో కూడిన కౌన్సిల్ ఏర్పాటు అయింది. అప్పటి అంతరిక్షశాఖలో సంయుక్త కార్యదర్శి హోదాలో టి.ఎన్.శేషన్ (అనంతరం ఎన్నికల ప్రధానాధికారిగా ఓటు విలువను తెలిపిన కర్మయోగి) కలామ్‌కు పరిచయమయ్యారు. తొలిదశలో వారి పరిచయం స్వల్పంగా మొదలైనప్పటికి, క్రమక్రమంగా శేషన్ ప్రణాళికా పటిమ, ఆచరణ, విశ్లేషణా సామర్థ్యం కలామ్‌ను శేషన్ ఆరాధకునిగా మార్చివేశాయి. ఈ పరిశోధనాక్రమంలోనే కలామ్‌కు సైన్స్‌కు, టెక్నాలజీకు మధ్య భేదం గుర్తించగలిగే అవకాశం కలిగింది. పరిశోధనకు, అభివృద్ధి మధ్యగల తేడాను, తెల్సుకోగలిగాడు.

సైన్స్ ప్రకృతిరీత్యా ప్రయోగశాల. దాని తలుపులు ప్రయోగాల కోసం, తపించే ఆసక్తిపరుల కోసం తెరిచే ఉంటాయి. టెక్నాలజీ సాంకేతికాభివృద్ధి అనేది మడచిన పేజీలాంటిది. ఈ పురోగతిలో ఒడిదుడుకులు తప్పవు. ప్రతి అపజయం ఒక క్రొత్త పాఠాన్ని నేర్పుతుంది. సైన్స్ ఒక తృష్ణ. టెక్నాలజీ ఒక చిత్తశుద్ధితో పురోగతికి తోడ్పడే ప్రయోగం. ఈ రెండింటి మధ్య సమన్వయం కూర్చేవారే శాస్త్రజ్ఞులు, ఇంజనీర్లు.

కలామ్ బావ అయిన జలాలుద్దీన్ ఆకస్మిక మరణం కుటుంబం మొత్తంపై ప్రభావం చూపింది. ఆ కలతతోనే 1976లో కలామ్ తండ్రి మరణించారు. 102 సం။లు జీవించిన కలామ్ తండ్రి జైనులాబ్దీన్, పదిహేనుమంది మనుమలను, ఒక ముని మనుమడిని వదిలి దేహాంతం చెందారు. ఆయన దివంగతులైన కొద్ది మాసాలకే కలామ్ తల్లి కూడా మనోవ్యథతో దివంగతులైన వార్త కలామ్‌ను మరింతగా కలచివేసింది.

అయితే ఆ క్షణంలో ఒక దైవీయశక్తి మాటల వలె కలామ్‌కు స్ఫురించాయి. "నీ తల్లిదండ్రులకు నిర్దేశించిన పని పూర్తి అయ్యింది. అందువలననే వారు భూలోకం నుండి నిష్క్రమించారు. పరిపూర్ణ సాఫల్యం పొందిన తరుణంలో నువ్వు దుఃఖించడం తగదు. నీ కర్తవ్యం పట్ల దృష్టిని నిలుపు. నీ పనుల ద్వారా విజయాన్ని, వైభవాన్ని అనుభవించు".

ఈ మాటలే కలామ్‌ను కార్యోన్ముఖునిగా చేసి, కర్తవ్య పరాయణునిగా తీర్చిదిద్దాయి.

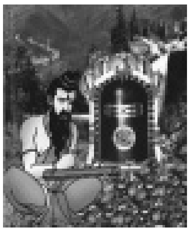
– సాధన నరసింహాచార్య

సత్‌గృహస్థుని కోరిక

ఒక సత్‌గృహస్థు సంయమనం కలిగి ఉండేవాడు. కుటుంబ సభ్యులందరిని సంస్కారవంతులుగా చేయటంలో సదా నిమగ్నమై ఉండేవాడు. నీతిగా సంపాదించిన ధనంతోనే కుటుంబాన్ని పోషించుకొనేవాడు. అవసరాలకు వినియోగించుకోగా మిగిలిన కాలాన్ని, ధనాన్ని పరమార్ధ ప్రయోజనాలకు వినియోగించేవాడు. ఈయన తపోవనాలకు వెళ్ళక ఇంటినే తపోవనంగా మార్చుకున్నాడు. దేవతలు ఈ గృహస్థుయొక్క యోగసాధనకు ప్రసన్నులై ఆయన ఎదుట సాక్షాత్కరించి ఏదైనా వరాన్ని కోరుకోమన్నారు. జీవితంలో కొరత, దుఃఖం వంటివే లేనపుడు కోరికలేముంటాయి. ఒకరి ముందు చేయిచాచి స్వాభిమానాన్ని ఎందుకు కోల్పోవాలి? అనే ఆలోచనలో పడ్డాడు గృహస్థు. అయినా దేవతలు తమంత తాముగా వచ్చి వరమిస్తామంటే నిరాకరించటం మర్యాదకాదని భావించి, ఒకరికి ఋణపడకుండాను, నిరాకరించాడని దేవతలు భావించకుండాను ఉండేందుకు ఒక ఉపాయాన్ని ఆలోచించాడు. తన నీడ ఎక్కడ పడితే అక్కడ శుభం కలిగేటట్లు అనుగ్రహించుమని దేవతలను కోరాడు. దానికి దేవతలు ఆశ్చర్యంతో ఇదేమి కోరిక? ఇతరుల మీద నీ చేయి పెట్టి ఆశీర్వదించితే వారికి నీ ఆశీర్వాదం వల్ల మేలు, శుభం కలిగితే నీకు ఆనందం, ప్రశంస, ప్రత్యుపకారం వంటివి లభిస్తాయి. కానీ నీ నీడవల్ల ఇతరులకు శుభాలు జరిగితే నీకేంటి లాభం? దానికి గృహస్థు వినమ్రతతో, దేవతలారా! ఎదుటి వ్యక్తికి తన వలన శుభం కలిగిందని తెలియటం వలన అహంకారం పుడుతుంది. దానితో సాధనలో విఘ్నాలు కలుగనారంభిస్తాయి. కానీ నీడ ఎవరిమీద పడింది? ఎవరు లాభాన్వితులైనారు? అనేది మనకు తెలియదు. కాబట్టి సాధకుని జీవితంలో కోర్కెలంటూ ఉంటే ఇటువంటి కోర్కెలే శ్రేయస్కరములైనవని పలుకగా దేవతలు గృహస్థుపై అనుగ్రహ వర్షాన్ని కురిపించారు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

తన వృత్తిని గౌరవించే వ్యక్తి, ఒక్క క్షణం కూడా సోమరిగా ఉండలేడు.



సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 5

అభిమానమే ధనముగా గల స్వాభిమాన వంతులు తనవారిని రక్షించే యత్నంలో ప్రాణాలను సైతం లక్ష్యపెట్టక, సాహసాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. అంతేగాని, కష్టకాలంలో తనవారిని విడిచిపెట్టి, తన స్వలాభాన్ని, ఆత్మరక్షణకై ప్రాకులాడరు. ప్రాణంకన్నా మానమే ముఖ్యమని నమ్మిన శ్రేష్ఠులు. ఈ భావాన్నే భర్తృహరి ఇలా వివరించారు.

వరం ప్రాణోచ్ఛేదః సమద మఘవన్ముక్త కులిశ
ప్రహారైరుద్గచ్ఛద్బహుల దహనోద్గార గురుభిః ।
తుషారాద్రేః సూనోరహహ! పితరిక్లేశవివశే
నచాసౌ సంపాతః పయసి పయసాం పత్యురుచితః

పూర్వం పర్వతాలకు కూడా పక్షుల వలే రెక్కలు ఉండేవి. వాటి సహాయంతో అవి స్వేచ్ఛగా ఎగురుతూ, వాటికి నచ్చిన ప్రదేశంలో దిగేవి. అందువల్ల అక్కడ ఉన్న జనులు, ఇళ్ళు ఇతర ఆస్తులు ఆ పర్వతాల క్రింద పడి నలిగిపోయేవి. ఇది అందరూ కలత చెందే అంశంగా మారి ఇంద్రుని ప్రార్థించగా ఇంద్రుడు వారి విజ్ఞప్తి ప్రకారం తన వజ్రాయుధంతో ఆ రెక్కలు ఖండించడం మొదలుపెట్టాడు. ఆ సమయంలో హిమవంతుని (హిమాలయ పర్వతం) రెక్కలు ఖండించుటకు వచ్చే సమయంలో అతని కుమారుడు మైనాకుడు, భయంతో, తండ్రిని వదలి పారిపోయి, సముద్రంలో దాగుకొన్నాడు. ఈ సందర్భాన్ని వివరిస్తూ, భర్తృహరి ఇలా అన్నాడు. "ఆపదలో ఉన్న తండ్రిని వదలి వెళ్ళడం ఘోరమైన తప్పు". ఒకవేళ తండ్రిని రక్షించే యత్నంలో మరణించినా, అది అందరికీ బాధ అన్పించదు. పితృ రక్షణ కొరకు ప్రాణత్యాగం చేసిన వ్యక్తిగా మైనాకుడు చరిత్రలో మిగిలి ఉండేవాడు. కానీ వీరికి పందవలే పారిపోయి ఆత్మరక్షణ చేసుకోవడం మానధనులకు కూడనిది అని భర్తృహరి మైనాకుని ప్రవర్తనను నిరసించాడు. ఇదే భావాన్ని "ఏనుగు లక్ష్మణకవి" ఇలా వివరించారు ఈ క్రింది పద్యంలో

సమధి కభీషణజ్వలన జాలవినిర్గమదు స్సహంబుచే
సమదసురేంద్ర ముక్త కులిశక్షతిచే నుచితంబు ప్రాణఘూ
తము హిమవత్కుమారునకు (దండి) నిశాతశతార పాతఖే
దమున మునుంగుచున్న తతిఁదా జలరాశిఁ జొరంగ నర్హమే.

భారవి కవి ఒక సందర్భంలో "అభిభూతి భయాద సూనతః సుఖముజ్ఝాంతి నధామమానినః" అభిమానవంతులు తట్టుకో లేని అవమానం పొందినపుడు ప్రాణాలనైనా వదులుకుంటారేగాని, మానాన్ని వదులుకోరు అని అంటారు భాస్కర రామాయణంలో కూడా కవి ఇలా అన్నారు.

"మానము విడుచుట కంటెను మానుగప్రాణములు విడువ-మంచిది తలుపన్" మానము పోగొట్టుకొని బ్రతికే కంటే ప్రాణములు విడుచుట మంచిది అని దీని అర్థం.

మానవంతులు ఎంతటి సాధారణ స్థితిలో ఉన్ననూ, ఇతరులు చేసే అవమానాన్ని సహించి, ఊరుకోరు. తమ శక్తికొలదీ వారిపై ప్రతిఘటించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

యదచేతనోఽపిపాదైః, స్పృష్టః ప్రజ్వలతి సవితురినకాంతః ।
తత్తేజస్వీపురుషః, పరకృత నికృతిం కథం సహతే ॥

అచేతనమైనదే అయినప్పటికీ సూర్యకాంతమణి సూర్యుని కిరణాలు తాకగానే, వెంటనే ప్రజ్వరిల్లుతుంది (భగభగమంటూ కాంతితో ప్రకాశిస్తుంది). అంటే సూర్యకాంతమణి అభిమానవంతునకు ప్రతీక. సూర్యుని కిరణాలు (పాదాలు) తాకగానే, ఆ అవమానాన్ని తాళలేక, భగ్గుమని ప్రజ్వరిల్లుతుంది. అంతేకాని సూర్యకాంతమణిని నేను. అచేతనమైనదానిని. సూర్యుని ముందు నేనెంత? అని స్తబ్ధతతో కూడి ఉండదు. అలాగే మానధనుడు కూడా ఇతరులు అవమానించినపుడు, తన శక్తి కొలదీ తిరగబడతాడే తప్ప, స్తబ్ధతతో ఊరుకోడు.

అర్కకాంతమచేతనంబయ్యు సవితృ
పాదములు సోకినంతనె ప్రజ్వరిల్లు
గాన నభిమానవంతు దెందైన శత్రు
కృత తిరస్కార మెట్లు సహింపనేర్చు?

అని పై పద్యంలో ఏనుగు లక్ష్మణకవి ప్రశ్నిస్తారు.

మానధనుల ప్రవృత్తికి వయస్సుగాని, అనుభవము గాని పరిగణింపలేనిది. వారికి వయస్సుతో, నిమిత్తము లేదు. బాలుడైనా, అనుభవజ్ఞుడైనా ఒకే రీతిలో ప్రవర్తించడం పరిపాటి.

సింహః శిశురపి నిపతతి, మదమలిన కపోలభిత్తి షుగజేషు
ప్రకృతిరియం సత్త్వవతాం, నఖలు వయస్తే జసోహేతుః ॥

సింహం కిశోర దశలో ఉన్నప్పటికీ, వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా, మదగజముల కుంభస్థలముపై దుమికి, చీల్చి చెండాడే ప్రయత్నం చేస్తుంది. అంతేగాని చిన్న వయస్సులో ఉన్నాను కదా!

సుఖంగా జీవించాలంటే ఆదాయం కన్నా తక్కువ ఖర్చు పెట్టు.

అని చిన్న చిన్న జంతువులతో పోరాడదు. వయసులో చిన్నదే అయినా తన ప్రవృత్తికి తగినట్లుగా ప్రవర్తిస్తుంది. బాల్యంలోనే సింహపు పిల్లలతో ఆటలాడిన భరతుడు, బాల్యంలోనే తాటకిని సంహరించిన శ్రీరాముడు, శాలివాహనుడు, మణికంఠుడు మొదలైన వారందరూ అభిమానవంతులకు ప్రతీకలే.

విదిలింప నుఱుకు సింగపు
గొదమయు, మదమలిన గండకుంజరాంబులవై
నిది బలశాలికి నైజము
గద తేజోనిధికి వయసు కారణమగునౌ?

మహాకవి కాళిదాసు కూడా రఘువంశ కావ్యంలో "తేజసాహినవయః సమీక్షతే" అని అన్నాడు. ప్రతిభకు, పట్టుదలకు, మానరక్షణకు వయస్సుతో నిమిత్తం లేదు. కేవలం వారి మనోప్రవృత్తియే ప్రధాన కారణం.

మానధనులను, వారి ప్రవృత్తిని వివరించిన పిదప భర్తృహరి సజ్జనులను, సజ్జన సాంగత్యంలోని విశిష్టతను, ప్రాశస్త్యాన్ని "సుజన పద్ధతి" లో వివరించారు.

"యోగవాశిష్ట్యం" లో సజ్జన స్నేహం గురించి ఇలా చెప్పబడింది.

మోక్షద్వారే ద్వారపాలశ్చత్వారః పరికీర్తితాః
శమోవిచారః సంతోషశ్చతుర్థః సాధు సంగమః ॥

మోక్షానికి దారిచూపే ద్వారము, ద్వారపాలకులు వీరేనని చెప్పబడింది. వారెవరనగా శమము, విచారము, సంతోషము, సజ్జన సాంగత్యము, లౌకిక వాంఛల పట్ల, అనాసక్తి, ఆత్మనిగ్రహ శక్తి, మంచి, చెడుల పట్ల విచార విచక్షణ, నిజమైన ఆత్మసంతృప్తి, ఈ మూడింటిని కల్గించే సజ్జనుల మైత్రి, యదార్థమోక్ష ద్వారాలు.

సజ్జనులు అనగా ఎవరు? ఎటువంటి లక్షణాలు, గుణ గుణాలు కల్గిన వారిని సజ్జనులు అంటారు? అన్న విషయాలు సుజన పద్ధతిలో వివరించారు.

కర్ణుడు ఎంతటి దానశీలి, స్నేహశీలి అయినప్పటికీ, దుర్జన సాంగత్యం (దుర్యోధనుడు, శకుని) వల్ల నశించిపోయాడు.

విభీషణుడు రాక్షసుడే అయినప్పటికీ రాముని సన్నిధిలో ముక్తిని పొందాడు. కావున సజ్జనమైత్రిని కోరాలే గాని, దుర్జన మైత్రిని కాదు. ఆ సజ్జనుల స్వభావం, ప్రవృత్తి మొదలైన విషయాలను మరో వ్యాసంలో తెలుసుకుందాం.

- సాధన నరసింహాచార్య

లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం

పూర్వపుణ్యం ఉన్నంతకాలం అందరికీ అన్నీ బాగానే ఉంటాయి. అది సమాప్తమవ్వగానే జీవితంలో కష్టాలు మొదలవుతాయి. ఒక సేఠ్ పూర్వపుణ్యం ఉన్నంతకాలం అన్నీ బాగానే జరిగిపోతున్నాయని క్రొత్తగా పుణ్యకర్మలేవీ ఆచరించలేదు. లక్ష్మీదేవి ఈ విషయాన్ని తెలియజేసి అతడు ఎంతగా ప్రాధేయపడినా వినక, తనను ఆపవద్దని, అతని పూర్వపుణ్యం సమాప్తమైపోయిందని మరేదైనా వరం కావాలంటే కనికరించగలనుగానీ తన ఇంట క్షణం నిలువ జాలనని ఖచ్చితంగా తెలియజేసింది. గత్యంతరంలేక సేఠ్ లక్ష్మీదేవికి వీడ్కోలు చెపుతూ తన కుటుంబసభ్యులందరూ సంయమనంతో కలసిమెలసి అన్యోన్యంగా జీవించేటట్లు వరాన్ని ప్రసాదించమని కోరాడు. ఆ విధంగా లక్ష్మీదేవి నిష్క్రమణతో సేఠ్ కుటుంబం ఆర్థికంగా బలహీనమైపోయింది. అయినప్పటికీ దేవీ వరప్రభావంవల్ల సద్భావనలు కల్గి ప్రతి ఒక్కరూ శ్రమిస్తూ గర్భదారిద్ర్యాన్ని ఎదుర్కోసాగారు. అనతి కాలంలోనే లక్ష్మీదేవి చిరు దరహాసంతో తిరిగి వారి ముంగిట ప్రత్యక్షమైంది. సేఠ్ ఆశ్చర్యంతో ఆమె రాకకు కారణమడుగగా పరస్పరం సద్భావనలు కలిగి ఉండి పురుషార్థ పరాయణులై జీవించడం అతి ఉత్కృష్టమైన పుణ్యఫలంగా పరిగణించ బడుతుంది. అందువల్ల త్వరలో నీ ఇంటికి రాక తప్పలేదని అన్నది. కుటుంబ సభ్యులందరూ అత్యంత ప్రసన్నులై లక్ష్మీదేవి తమను వదలిపోకుండా ఉండటానికి తగిన సత్కర్మాచరణ ప్రారంభించారు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఇంకా ఉన్నది

ఋషులు తమ దివ్య చైతన్యంతో విరాట్ చేతన యొక్క లోతులలోకి ప్రవేశించి అతి దుర్లభమైనతత్వాన్ని ఉద్ఘాటించారు. వారు శృతులలోను, స్మృతులలోను కూడా ఆ దుర్లభ దివ్యతత్వాన్ని సంగ్రహించారు. ఇంతచేసినా కూడా వారు "నేతి నేతి" అంటే ఇంకా ఉందని, ఇంకా ఎంతో ఉందని తెలియజేశారు. భారతీయ సంస్కృతి యొక్క జ్ఞాన విజ్ఞానాలు రెండింటిలోను ఈ విశిష్ఠతే అతి ఉన్నత స్థానాన్ని ప్రసాదించింది.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఆశయాలను ఆచరణలో పెడితే మనిషి మహనీయుడు అవుతాడు.

ఫాల్గుణ మాస పరమార్థం

తెలుగువారి సంవత్సర గమనంలో ఫాల్గుణ మాసం 12వది, చివరిది. ఈ నెలలోని పౌర్ణమి ఉత్తర ఫాల్గుణ నక్షత్రంతో కూడి ఉంటుంది. శిశిర ఋతువు కూడా ఈ నెలతోనే పూర్తి అవుతుంది. ఈ నెలలో నువ్వులు, ఆమలకం వాడే పర్వదినాలు గురువింద పువ్వులతో పూజ ఈ నెలలోనే వస్తాయి.

'ఆమలకైక్యాదశి' అని ఏకాదశిరోజున పూజలు చేయడం ఆచారం మధూకవ్రతం, సౌభాగ్య తృతీయ పర్వదినాలు సంభవిస్తాయి. 'ఆమలకం' అనగా ఉసిరికాయ. ఈ వృక్షాన్ని జనార్దన స్వరూపంగా పరిగణించి, పూజిస్తారు. ఫాల్గుణ శుద్ధ ఏకాదశి రోజున చిత్రరథుడు పరశురాముని పూజించి, తరించినట్లు పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

ఈ నెలలో కోరుకొండ లక్ష్మీ నరసింహస్వామి వారి తిరునాళ్ళు తీర్థం జరుగుతాయి.

ఫాల్గుణ శుద్ధ పౌర్ణమిని 'కాముని పున్నమి' గా, 'హోలి' పర్వదినంగా జరుపుకుంటారు.

మధుర మీనాక్షి సుందరేశ్వరుని అనుగ్రహం కొరకు తపస్సు చేసి, పౌర్ణమి నాడే వివాహమాడిన కారణంగా, 'మధుర'లో దక్షిణ భారతంలో, దేవాలయాలలో 'కల్యాణ వ్రతాలు' జరుపుతారు.

రఘు మహారాజు రాజ్యమేలే రోజులలో హఠాత్తుగా ఒకనాడు "దుంధ" అనే రాక్షసి పిల్లలను పీడిస్తూ, భయభ్రాంతులను చేయసాగింది. రాజు ఆ సమస్యకు పరిష్కారాన్ని తెలుపమని నారదుని కోరగా, నారదుని సూచనపై కల్యాణ వ్రతాన్ని ఆచరించి ఆ బాధ నుండి విముక్తి చెందెను.

పూర్వం తారకాసరుడు అనే రాక్షసుడు ముల్లోకాలను తన దుష్ట చర్యలతో పీడిస్తూ ఉండగా, బృహస్పతి సలహా మేరకు కుమారస్వామి ఒక్కడే ఆ రాక్షసుని సంహరించే శక్తి కల్గిన వాడని, అయితే కుమారస్వామి జననం, శివపార్వతుల పుత్రునిగానే జరుగుతుందని, అందువలన శివ, పార్వతులు వివాహాన్ని జరిపించే యత్నం చేయాలని ఇంద్రుడు సంకల్పిస్తాడు.

అపుడు శివుడు తన మొదటి భార్య 'సతీదేవి' ని కోల్పోయి, దుఃఖ నిగ్రహానికి హిమాలయ పర్వతాలపై తపస్సు చేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి సేవలందించే సేవికగా పార్వతీదేవి ఉంటుంది. అపుడు మన్మథుడు ఇంద్రుని ఆజ్ఞను అనుసరించి, తన బాణాన్ని ప్రయోగించి శివుని తపస్సును భగ్నం చేసి, పార్వతిపై అనుగ్రహం కల్గే రీతిలో ప్రయత్నం చేస్తూ శివుని కోపానికి కారణమై, కోపాగ్నికి బలి అయ్యి దహించవేయబడతాడు. అనంతరం మన్మథుని భార్య అయిన రతీదేవి విలవిలలాడుతూ, శివుని ప్రార్థించగా శివుడు ఆమె భక్తికి మెచ్చి, మన్మథునికి పునర్జన్మ ప్రసాదించాడు. అయితే అతడు శరీరము లేనివాడు 'విశరీరుడై' ఉంటాడని బోధిస్తాడు. మన్మథుడు అంటే 'కామము'. అరిషడ్వర్గాలలో ప్రధానమైనది. ఆ కామమును తొలగించినపుడు ఇంద్రియ-నిగ్రహశక్తి కలుగుతుంది. మోక్షదాయకంగా మారుతుందన్న నమ్మికతో 'కాముని పూర్ణిమ' ను జరుపుకుంటారు.

పలు ప్రాంతాలలో రంగులు కలిపిన నీళ్ళతో వసంతాలు ఆడతారు. పెద్ద మంటలను ఏర్పాటు చేసి, కాముని దిష్టిబొమ్మలను అందులో వేసి దహిస్తారు.

ఈ సందర్భంగా పంచదారతో చిలుకల వంటి బొమ్మలను, చేసి దండలుగా పిల్లలచే ధరింపచేస్తారు. పిల్లలు ఆ పంచదార బొమ్మలను ఆస్వాదిస్తూ, ఆనందంగా పండుగ జరుపుకుంటారు.

సాధారణంగా ఈ పాటను ఆలపిస్తూ గ్రామాలలోని మహిళలు, చైతన్యపరుస్తూ, చందాలు సేకరిస్తూ ఉంటారు.

"హోలీ! హోపార రంగహోలీ! చమకేళి రహోలీ!
గుట్టా, గుట్టా తిర్గినాడే హోలీ! చమకేళిర హోలీ!
చెట్టు, చెట్టూ తిర్గినాడే హోలీ! చమకేళిర హోలీ!
మొదుగుపువ్వు తెచ్చినాడే హోలీ! చమకేళిర హోలీ!

అంటూ పాటలను ఆలపిస్తూ ఉండేవారని, చారిత్రక పరిశోధకులు 1940లో ప్రచురించబడిన 'గోలకొండ' పత్రికలో వ్యాసం రచించారు.

ఈ మాసంలోనే సీతాదేవి జయంతిని ఫాల్గుణ బహుళ అష్టమి రోజున జరిపే ఆచారం ఉంది. జనకునకు సీతాదేవి ఈ దినానే క్షేత్రంలో దొరికినట్లు చెబుతారు.

ఈ విధంగా వసంతానికి స్వాగతం చెబుతూ శిశిర ఋతువు ఫాల్గుణంతో ముగుస్తుంది. ఆకులు రాలి, ఆశలు చిగురించే జీవన చిత్రానికి చయనిక ఈ ఫాల్గుణం.

– సాధన నరసింహాచార్య

పేడ దిబ్బపై ప్రకాశించినా సూర్యకిరణాలు మాలిన్యం కానట్టే దృఢ సంకల్పంతో ఉన్న వాడి మనస్సుని ఎవరు పాడుచేయలేరు.

వార్తలు

రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు

హైదరాబాద్‌లో

మౌంట్ శంబళలో

28.01.2012 హైదరాబాద్ నగర శివార్లలో ఉన్న మౌంట్ శంబళలో వసంత పంచమి పర్వదినాన 9 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం శ్రీ మారెళ్ళ కామరాజు గారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీమతి విజయశ్రీ నిర్వహించారు. 250 మందికి పైగా పరిజనులు ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. పలువురుకు ఉపనయన సంస్కారములు, అక్షరాభ్యాస సంస్కారం నిర్వహించారు.

– మౌంట్ శంబళ 9666677179 (శ్రీమతి విజయశ్రీ)

దిల్‌సుఖ్‌నగర్‌లో

పరమపూజ్య గురుదేవుల జన్మశతాబ్ది ఉత్సవాలను పురస్కరించుకుని ప్రారంభించబడ్డ దిల్‌సుఖ్‌నగర్ ప్రజ్ఞాపీఠంనందు ప్రతి ఉదయం 7 గంటలకు గాయత్రి హవనం నిర్వహించ బడుతున్నది. వసంత పంచమి పర్వదినాన శ్రీమతి లక్ష్మి పర్వదిన విశేషాన్ని వివరించారు. 2009 నుండి ప్రతినిత్యం యజ్ఞములో పాల్గొంటున్న శ్రీ వెంకటేశ్వరరావు. శ్రీ సతీష్ పటేల్ గురువుగారి అష్టోత్తర శతనామము చదివారు. ప్రసాద వివరణతో ఈ కార్యక్రమం ముగిసింది. ఈ కార్యక్రముకు శ్రీమతి అరుణశ్రీ, శ్రీమతి శకుంతల భరద్వాజ కాంప్లెక్స్ పరిజనులు సహాయ, సహకారాలనందించారు.

మియాపూర్‌లో

27.01.2012 హైదరాబాద్ మియాపూర్‌లోని హేమదుర్గ దేవాలయంలో గురుదేవుల జన్మశతాబ్ది, వసంత పంచమి సందర్భమున గాయత్రీ యజ్ఞం నిర్వహించబడింది. సుమారు 40 మంది పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమాన్ని శ్రీ నారాయణరావు, గీతారాధిక, సుబ్బులుగార్లు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భమున 100 రూపాయల సాహిత్య విక్రయం జరిగింది. సూర్యధ్యాన ప్రాముఖ్యతను వివరించారు.

నెల్లూరులో

భారతీయ సంస్కృతీ జ్ఞాన పరీక్షల బహుమతి ప్రధానోత్సవము – నెల్లూరు

నెల్లూరు జిల్లాలోని ఎ.ఎల్.రావు కళ్యాణమండపంనందు తేది 29.01.2012 భారతీయ సంస్కృతీ జ్ఞాన పరీక్షల అవార్డు ప్రధానోత్సవం కన్నుల పండుగగా పరీక్షల జిల్లా కన్వీనర్ శ్రీమతి టి. లక్ష్మీభవాని (భువన) గారి ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడినది.

1300 మంది పరిజనులు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి నెల్లూరు నగర ఎమ్.ఎల్.ఎ ముంగమూరు శ్రీధర్ కృష్ణారెడ్డిగారు ముఖ్య అతిగా విచ్చేశారు. విద్యార్థులను, తల్లితండ్రులను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ఆయన సమాజానికి ఉత్తమ పౌరులను తయారు చేయడంలో జ్ఞాన పరీక్షల ద్వార గాయత్రీ పరివార్ చేస్తున్న కృషి ఆదర్శనీయమైనది అని గాయత్రీ పరివార్ సభ్యులను అభినందించారు.

నెల్లూరు జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి ఎమ్.రామలింగంగారు మాట్లాడుతూ భారతదేశం సంస్కృతీ సాంప్రదాయల కొరకు ఇతర దేశాలు తమ విధి విధానాలు మార్చుకుంటుంటే మనవారు మమ్మీ డాడి అని సంభోదించడం హాస్యాస్పదం అన్నారు. మమ్మీ డాడి సంస్కృతి నుండి అమ్మా నాన్న సంస్కృతికి విద్యార్థులు మారతామని ప్రమాణం చేయడం గమనార్హం.

బి.యస్.జి.పి రాష్ట్ర కన్వీనర్ జె. మోహన్‌గాంధీ గారు మాట్లాడుతూ భారతీయ సంస్కృతీ జ్ఞాన పరీక్షల నిర్వహణలో రాష్ట్ర స్థాయిలో నెల్లూరు జిల్లా ప్రథమ స్థానంలో ఉందని, జ్ఞాన పరీక్షల నిర్వాహకులను అభినందించారు.

బి.యస్.జి.పి. నెల్లూరు జిల్లా కన్వీనర్ టి.లక్ష్మీభవాని (భువన) గారు మాట్లాడుతూ విద్యతోపాటు సేవాభావము పెంపొందించడం జ్ఞాన పరీక్షల ఆశయమని తెలియచేశారు. విద్యార్థిలో నైతిక, ఆధ్యాత్మిక, వైజ్ఞానిక, సాంస్కృతిక విలువలు పెంపొందించే దానికి గాయత్రీ పరివార్ జ్ఞాన పరీక్షల ద్వారా నిర్విరామ కృషి చేస్తుందని నొక్కి ఒక్కాణించారు.

ఈ సంవత్సరం జిల్లాలోని 14 మండలాలలో 50 పాఠశాలలలో ఈ పరీక్షలు నిర్వహించినట్లు, పాఠశాల స్థాయిలో ప్రథమస్థానంలో నిలచిన వారికి మండల, జిల్లా స్థాయిలో మళ్ళీ పరీక్ష నిర్వహించి జిల్లా స్థాయి విజేతలను నిర్ణయించినట్లు తెలియ చేశారు. నాటి సమావేశంలో 422 మందికి పాఠశాల స్థాయిలో, 62 మందికి మండల స్థాయిలో, 15 మందికి జిల్లా స్థాయిలో బహుమతులు అందచేశారు. గురుదేవులు పండిత శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య గారి "ఆత్మకథ" పుస్తకంపై గృహిణులకు, ఉపాధ్యాయ

అందరు సలహాలు వింటారు కానీ విజ్ఞులు మాత్రమే వాటిని సద్వినియోగం చేసుకుంటారు.

లకు, పరీక్ష నిర్వహించడం గురుదేవుల జన్మశతాబ్దీ సమారోహంలో ఒక విశేషం. 180 మంది ఉపాధ్యాయులు వ్రాసిన ఈ పరీక్ష ద్వారా గురుదేవులు ఆ పరీక్ష వ్రాసిన వ్యక్తులకు ఎంత దగ్గరగా చేరువయ్యారో అది వర్ణణాతీతం. ఆ పరీక్ష వ్రాసిన వారిలో కొవ్వూర్ వశిష్ఠ స్కూల్ కరస్పాండెంట్ అయిన రాధికరెడ్డిగారు గురువుగారి సిద్ధాంతం "నాటు-కోసుకో" ద్వారా ప్రభావితురాలు అయ్యి తను ఒక అనాథ శరణాలయంలోని 20 మంది విద్యార్థులకు వారు ఎంతవరకు చదువుకుంటారో అంతవరకు వారికి పుస్తకాలు, ఫీజులు, యూనిఫామ్స్‌కి అయ్యే ఖర్చు తను స్వయంగా భరిస్తానని ప్రమాణం చేయడం "ఆత్మకథ" పుస్తక పఠనం నవయుగావతరణకు నాందిగా చెప్పుకోవచ్చని భువనగారు తెలియచేశారు.

ఆత్మకథ జ్ఞాన పరీక్షలో ప్రథమస్థానం సాధించిన జనార్థన్ గారికి ఎమ్.ఎల్.ఏ. గారి ద్వారా 100/- విలువచేసే గురుదేవుల సాహిత్యం అందచేశారు.

ఈ కార్యక్రమంలో నెల్లూరు గాయత్రీ పరివార్ జిల్లా కన్వీనర్ జి. తిరునారాయణగారు, ఎమ్.ఎల్.ఏ ముంగమూరి శ్రీధర్ కృష్ణారెడ్డిగారు, డి.ఇ.ఓ ఎమ్. రామలింగంగారు, బి.ఎస్.జి.పి రాష్ట్ర కన్వీనర్ మోహన్‌గాంధీ గారు, బి.ఎస్.జి.పి నెల్లూరు కన్వీనర్ టి. లక్ష్మీభవానిగారు, గాయత్రీ పరివార్ కార్యకర్తలు, టి. రమణ మూర్తిగారు, రంగనాథ్‌గారు, బి.సురేఖరాణి గారు, టి. సరళగారు, టి. సిద్దారెడ్డి గారు, కోటయ్యగారు, యస్. రామచంద్రయ్యగారు, ఆర్ముగం గారు, నాగలక్ష్మి గారు పాల్గొన్నారు.

చీరాలలో

26.01.2012 నుండి 29.01.2012

చీరాలలో పూజ్య గురుదేవుల జన్మశతాబ్ది, వసంతపంచమి సందర్భముగా గాయత్రీ పరివార్ చీరాల వారి ఆధ్వర్యంలో చీరాలలోని కె.కె. కమర్షియల్ కాంప్లెక్స్ వారి ప్రాంగణంలో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహించబడ్డాయి.

26.01.2012 ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు అఖండ గాయత్రి జపము నందు 300 పరిజనులు పాల్గొన్నారు. 3 లక్షల జపం జరిగింది.

27.01.2012 సాయంత్రం 108 కలశములతో, 24 కాగడాలతో శోభా యాత్ర అత్యంత వైభవంగా జరిగింది. 400 మంది పరిజనులు పాలు పంచుకున్నారు.

28.01.2012 ఉదయం 72 దంపతులతో దేవపూజ కార్యక్రమాలు. తదనంతరం 24 కుండముల గాయత్రీ మహా యజ్ఞమును శ్రీ డి.వి.ఆర్.మూర్తి, శ్రీ డి. బాపయ్య, శ్రీ ప్రసాద్ గార్లు నిర్వహించారు. సాయంత్రం 6 గంటలకు 2400 దీపాలతో గాయత్రీ దీపయజ్ఞం నిర్వహించబడింది. ఈ సందర్భమున 06.11.2011న హరిద్వార్‌లో జరిగిన 11000 కలశముల భవ్య కలశయాత్ర వీడియో ప్రదర్శన ఆహుతులను విశేషముగా ఆకట్టుకున్నది.

29.01.2012 ఉదయం మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి ప్రభృతులు యజ్ఞశాలకు విచ్చేశారు. గాయత్రీ సాధన, స్వాధ్యాయం, సత్సంగం గురించి శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారు ఉద్బోధించారు. సాయంత్రం పూర్ణాహుతితో కార్యక్రమాలు ముగిశాయి.

5000 మందికి పైగా పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి స్థానిక కార్యకర్తలు వి. లక్ష్మణరావు. కె. ఆంజనేయులు, ఆండాళ్ళమ్మ, చలపతిరావు, రమాదేవి, తులసి కుమారి, జానార్దనరావు, కృష్ణ కుమారి, సవాయి సింగ్, వేణు, శ్రీనివాసరావు, చెన్ననారాయణ, చిన్నబ్బిశెట్టి, శ్రీమన్నారాయణ మూర్తి, అమరవాణి, రవీంద్రమ్మ, సాంబశివరావు, భాస్కర్, కామధేను కాంపెక్స్ యజమాన్యం తదితరులు ఈ కార్యక్రమానికి విశేష సహకారాన్ని అందించి కార్యక్రమం విజయవంతం కావడానికి తోడ్పడ్డారు.

పొన్నూరులో

22.01.2012

పొన్నూరు పట్టణంలోని శ్రీ సాక్షి భావన్నారాయణ స్వామివారి దేవాలయంలో 24 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం గాయత్రీ పరివార్-పొన్నూరు వారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ డి.వి.ఆర్. మూర్తి, శ్రీ బాపయ్య, శ్రీమతి అనుసూయమ్మగార్లు నిర్వహించారు. సుమారు 6000 మంది ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ముందురోజు అనగా 21.01.2012 ఉదయము కలశయాత్ర, సాయంత్రం 2400 దీపములతో గాయత్రీ దీపయజ్ఞం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడ్డాయి. సుమారు 2000 మంది దీప యజ్ఞ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. గాయత్రీ శక్తి పీఠం, నారాకోడూరు వారు పుస్తక విక్రయాలను నిర్వహించారు. రూ.4000/-ల సాహిత్య విక్రయం జరిగింది.

వేములవాడలో

27.01.2012 వసంత పంచమి సందర్భమున కరీంనగర్ జిల్లా, వేములవాడ మండలం, మారుపాక గ్రామంలో జడ్.పి.హెచ్.ఎస్. విద్యాలయంలో గణపతి - సరస్వతి - గాయత్రీ పుజా కార్యక్రమం శ్రీ పులి మధుకర్ నిర్వహించారు. పాఠశాల

ప్రగతి సాధించాలంటే శాంతి అత్యవసరం.

ప్రధానోపాధ్యాయులు ఎమ్.డి. నసీరుద్దీన్ గారు మాట్లాడుతూ చదువుల తల్లి సరస్వతిదేవి - వేదాల తల్లి వేదమాత గాయత్రిని పూజించడం ద్వారా శ్రద్ధా - విద్యా - బుద్ధి - జ్ఞానం - సంపద అభివృద్ధి చెందునని చెప్పారు. ఈ కార్యక్రమంలో భగవాన్‌దాస్, పోచయ్య, సత్యన్నారాయణస్వామి, వెంకటేశ్వరారవు, వీణా, సుజాత, కిషన్, నరేందర్, రవీందర్, సరళాదేవి - విద్యార్థిని విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

28.01.2012 వసంత పంచమి శుభ సందర్భమున వేములవాడ పట్టణంలో నూతన ప్రజ్ఞపీఠ ప్రాంగణంలో నవకుండీ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం శ్రీ పులి సత్యన్నారాయణ, నడిమెట్ల రాజేశం నిర్వహించారు. ఈ నూతన ప్రజ్ఞాపీఠం - గాయత్రి మందిరానికి ఖాళీ స్థలమును శ్రీ తమ్మిశెట్టి రమేష్‌గారు ఇవ్వడానికి సంకల్పించారు. ఈ కార్యక్రమమునకు పులి లక్ష్మి, గట్టు ముని రాజు, పులి మనోహర్, మధుకర్, మాలతి, సుజాత, సుగుణాకర్, లచ్చన్న, రాజేశ్వరి, కమల, తిరుపతి, మురళి, లక్ష్మి, శ్రీనివాస్ సహకరించారు. ఈ కార్యక్రమములో 100 మంది పాల్గొన్నారు. 500 రూపాయల సాహిత్య విక్రయం జరిగింది.

చెర్ల బూత్కూర్‌లో

22.01.2012 కరీంనగర్ జిల్లా చెర్ల బూత్కూర్ గ్రామంలోని వేణుగోపాలస్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో నవకుండీ గాయత్రీ యజ్ఞమును డా॥ పులి సర్వన్నారాయణ, శ్రీ నడిమెట్ల రాజేశం నిర్వహించారు. ఈ యజ్ఞ కార్యక్రమంలో శ్రీ వేణు నాదనంద స్వామి, రాచమల అంజయ్య, రాజేందర్, కిష్టయ్య, ప్రభాకర్, శ్రీనివాస్, మల్లయ్యగార్లు సహకారాన్ని అందించారు. సుమారు 250 మంది ఈ యజ్ఞ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. 1100 రూపాయల సాహిత్యం విక్రయించబడింది.

గుంటూరులో

గుంటూరు సప్తర్షి ఆశ్రమంలో వసంత పంచమి పర్వదినం అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడింది. 27.01.2012 సాయంత్రం రామకృష్ణ మాష్టారి ప్రవచనంతో కార్యక్రమాలు మొదలయ్యాయి. తదనంతరం జరిగిన కలశయాత్ర సుమారు 100మంది కలశములతో, లాల్‌మషాల్ జండాలతో అత్యంత శోభాయమానంగా జరిగింది. 28.01.2012న పంచకుండీ గాయత్రి మహాయజ్ఞం శ్రీ డి.వి.యన్.బి విశ్వనాథ్ నిర్వహించగా శ్రీమతి శ్యామల, శ్రీ విశ్వేశ్వరరావు, శ్రీ ఆంజనేయులు, రమణ కుమారి, సుకృత, రమ్యగార్లు సహకరించారు. సుమారు 200 మంది పాల్గొన్న ఈ యజ్ఞకార్యక్రమం శ్రీ మారెళ్ళ విశ్వనాథ్ దంపతుల పర్యవేక్షణలో శ్రీ చిన్నస్వామి, రామగోపాల్‌గారి సహకారంతో నిర్వహించబడినది. వసంత పంచమి రోజు సూర్య మందిరం స్థాపించబడింది.

తాళ్ళడుమ్మలో

విజయనగరం జిల్లా తాళ్ళడుమ్మ ప్రజ్ఞాపీఠంలో 20.01.2012 నుండి 28.01.2012 వరకు సౌరసాధనా అనుష్ఠాన కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది. ప్రతిరోజు ఉదయం 6 గంటల నుంచి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు అఖండ జపం నిర్వహించారు. 27.01.2012న ఒక మినీవ్యాన్‌లో 15 గ్రామాలలో ప్రచార కార్యక్రమం, సాయంత్రం దీపయజ్ఞం, (నిర్వహణ ఎమ్. రూపవాణి దంపతులు నాగమణి దంపతులు) 28.02.2012న గాయత్రీ మహాయజ్ఞ నిర్వహణ, పూర్ణాహుతి నిర్వహించబడినది.

అమలాపురంలో

05.01.2012 అమలాపురం మండలం ఓడలరేవు గ్రామమందు ముక్కోటి ఏకాదశి సందర్భంగా బ్రహ్మంగారు మఠమందు, బ్రహ్మంగారి ఆధ్వర్యంలో నవకుండీ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం పి.ఎన్.ఆర్. దుర్గ, ఎన్.కుమారి గార్లచే నిర్వహించ బడింది. ఈ కార్యక్రమంలో 80 మంది పరిజనులు పాల్గొన్నారు.

28.01.2012 అమలాపురంలో ఎర్రవంతెన వద్ద గల గీతా ఆశ్రమమందు శ్రీ రామానందస్వామి ఆధ్వర్యంలో గాయత్రి మాత విగ్రహ ప్రతిష్ఠ అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించబడింది. ఈ ఆలయ నిర్మాణ బాధ్యత శ్రీ ఆకుల ఆదినారాయణ (బాబి) శ్రీదేవి దంపతులు చేపట్టారు. దిగ్విజయంగా పూర్తిచేశారు.

ఈ కార్యక్రమమునకు ముందు జనవరి 1వ తేది నుంచి 30-40 పరిజనులు ప్రతిరోజు ఉదయం 11 నుంచి 12 గంటల వరకు, సాయంత్రం 3 నుంచి 4 గంటల వరకు గాయత్రి మంత్ర జపం మరియు 17 నుంచి 25వ తేది వరకు అఖండ జపం నిర్వహించారు. మొత్తం 24 లక్షల గాయత్రి మంత్ర జపం జరిగింది. 24.01.2012 సాయంత్రం కలశయాత్ర బాజా భజంత్రీలతో, జయఘోషలతో, సద్వాక్యా నినాదాలతో కన్నుల పండువగా జరిగింది. 25, 26 తేదీలలో వేద పండితుల ద్వారా హోమములు నిర్వహించబడినవి. 27 సాయంత్రం 24 కాగడాలతో జయఘోషలతో కాగడాల యాత్ర శోభాయమానంగా జరిగింది.

28.01.2012 సాయంత్రం 2400 దీపాలతో దీపయజ్ఞం నిర్వహించారు. 29.01.2012న అనుష్ఠాన పూర్ణాహుతిగా 24 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమములో అమలాపురం చుట్టుప్రక్కల గ్రామముల నుంచి పరిజనులు పాల్గొని తరించారు.

మంచి పుస్తకాలు ఎవరు చెప్పని రహస్యాలు చెబుతాయి.