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 3
ఆగస్టు 2011
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.

సుఖము-దుఃఖము : సహచరులు-సహోదరులు

సుఖ దుఃఖాలను పరస్పరం విరోధులుగా భావిస్తుంటాము. సుఖం, దుఃఖం - ఈ రెండు వ్యతిరేకమైన స్థితులు. వీటి గురించి ఆలోచించగలిగితే దుఃఖం నగ్నసత్యమని, సుఖమనేది దుఃఖమును అందంగా అలంకరించగలిగే వస్త్రాభూషణము మాత్రమేనని తేటతెల్లమౌతుంది.

పుత్రుడు జన్మించాడనే చిరునవ్వు మాటున తల్లి యొక్క ప్రసవవేదన తొంగిచూస్తూ ఉంటుంది. ఈరోజు మెడలో అందంగా అలంకరించబడిన కంఠాభరణము రేపు కంసాలివాని కొలిమిలోపడి కాగుతుంది. సుత్తి దెబ్బలు తింటుంది. నిప్పుల మీద వండనిదే రుచికరమైన భోజనం ఎలా తయారౌతుంది?

సంపన్నుడైన రైతు, ఉన్నత పదవులనధిరోహించగల్గిన శ్రామికుడు, బహుమతుల నందుకొన్న కళాకారుడు - వీరందరికి ఈనాడు లభించిన అదృష్టమును ఆయా వరదానములను పొందటానికి వారు ఎంత సమయం, ఎంత మనోయోగ పూర్వకంగా ఎంత కఠోరసాధన చేయవల్సి వచ్చిందో గమనించాలి. పుష్పించి ఫలించిన ఒక వృక్షము యొక్క ఉనికి చిన్న బీజంతో ఆరంభమౌతుంది. బీజం పగిలి కాలక్రమంలో ఎదిగి వృక్షమవుతుంది. బీజం వృక్షంగా అవటానికి అది ఎంత కష్టపడిందో! ఏకాగ్రతతో నిరంతరం అధ్యయనం చెయ్యనిదే ఎవరు విద్వాంసులు కాగలరు? ఎన్ని దెబ్బలు తిన్నారో, ఎన్ని అపజయాల మాలలను మెడలో వేసుకొనవలసివచ్చిందో, విజయమును సాధించిన వ్యక్తులను అడిగితే తెలుస్తుంది.

దుఃఖము పెద్దన్న అయితే సుఖం వాడి సోదరుడు. ముందర దుఃఖం పుట్టుకొస్తే తర్వాత సుఖం లభిస్తుంది. ఇవి రెండు చిరకాల సోదరులు, వాటి ఏకత్వమును ఎవ్వరు భేదించలేరు. ఇచ్ఛాపూర్వకంగా దుఃఖమును వరించనిదే, సుఖమనే సౌభాగ్యమును ఎవ్వరు పొందలేరు.

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

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

ప్రేమ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది.

విషయ సూచిక

1. **సంపాదకీయం :**
సుఖము-దుఃఖము : సహచరులు-సహోదరులు 1
2. **విషయసూచిక-సద్గురు వచనామృతం :**
ధైర్యం చేయండి 2
3. **వేదమంత్రం :** సత్యాచరణ 3
4. **వర్తమాన భారతం :** మనం ఎక్కడికి వెళుతున్నాము?
మనం అత్యాచారాలలో శిఖరాగ్రాన ఉన్నాం 4
5. **గాయత్రీ విద్య-11 :**
వేదాలసారం - గాయత్రీ మహామంత్రం 6
6. **బాలల భవితకు బంగారు బాట-20 :**
నీలాగా ఎందరున్నారో ఆలోచించు 10
7. **ధారావాహిక ప్రజ్ఞోపనిషద్ : ప్రథమ మండలం - 5వ అధ్యాయం :** ఉదారభక్తి భావనా ప్రకరణం 11
8. **యుగ గీత-12 : మూడవ అధ్యాయం కర్మయోగం మొదటి భాగం:**
కర్మయోగం వ్యావహారిక మర్మాన్ని నేర్పుతుంది 12
9. **సూర్య విజ్ఞానం - 11 :**
సూర్యవేధన ప్రాణయామంతో ప్రాణాగ్ని జాగరణ 15
10. **శ్రీకృష్ణాష్టమి ప్రత్యేకం :**
జీవన దర్శన రహస్యంతో నిండిన శ్రీకృష్ణాష్టమి పండుగ 18
11. **కుటుంబ నిర్మాణం :**
భగవంతుని సర్వశ్రేష్ఠ సృష్టి - స్త్రీ 21
12. **రంగుల విజ్ఞానం :**
రంగులు - వాటి ప్రభావం, ధ్యానము 24
13. **ఆదిశక్తి లీలా కథలు-14 :** తాత్వికమైన అర్థము మరియు మంత్రపరమైన రహస్యములతో కూడిన పారాయణ 26
14. **బ్రహ్మవర్చస్ : పరిశోధనా సారాంశం-3**
ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం ద్వారా ఒత్తిడులను దూరం చేసుకోండి 28
15. **మనం - మన ఆరోగ్యం :** ప్రాకృతిక జీవనశైలిని గడుపు - కేన్సరుని దూరంగా తరుము 30
16. **అబార్షన్ - సభ్య సమాజం యొక్క దురదృష్టపు పోకడ** 33
17. **బోధకథ :** గరుడ గర్వభంగం 35
18. **పూజ్య గురుదేవుల అమృత వాణి-2 :**
గురుపూర్ణిమ సందేశం 36
19. **నా వారితో నా మాట: 2011-2012 జన్మశతాబ్ది సంవత్సర వేడుకల విశేషాలు :** జన్మశతాబ్ది మహాకుంభము - ఏం చేయాలి? ఎలా చేయాలి? 39
20. **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం-9 :** హోమియో వైద్య సేవ 42
21. **వేమన వేదం - నవజీవన నాదం - 10** 44
22. **వార్తలు :** రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు 46
23. **అక్షరాల ఆట :** పదగాయత్రి-10 48

సద్గురు వచనామృతం

ధైర్యం చేయండి

అడ్డంకులు, కష్టాలు మన మేలు కొరకే వస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి. అవి జీవితంలో ఏదో నేర్పాలనే వస్తాయి. మార్గంలోని ముళ్ళను తీసివేయడానికే వస్తాయి, అవి జీవితమును ఆనందమయం చేయడానికే వస్తాయి. ఎవరి జీవితంలో అడ్డంకులు రావో, వారు జీవితంలోని ఆనందాన్ని తెలుసుకోలేరు. వారికి జీవితం యొక్క రుచి తెలియదు. ఎవరి జీవితంలో పెద్ద పెద్ద కష్టాలు వస్తాయో, వారే జీవన మాధుర్యాన్ని గ్రోలతారు. వారినే మహాత్ములు అంటారు. వారి జీవనమే జీవనము.

లేవండి! ఉదాసీనత వదలండి. భగవంతుని వైపు చూడండి. ఆయనే జీవన పుంజము. వారు మిమ్మల్ని ప్రపంచంలోనికి ఉత్తినే పంపించలేదు. ఆయన మీపై పెట్టిన శ్రమను సార్థకం చేసుకోవడమే మీ పని. బీజం తనను తాను బలిదానం చేసుకున్నప్పుడే వృక్షం అవగలదు. పూలు, పండ్లు దాని జీవనానికి సార్థకతనిస్తాయి. మీరు మీ జీవితాన్ని బలిదానం చేయనంతవరకు ప్రపంచంలో దుఃఖం కనిపిస్తూనే ఉంటుంది.

ఎల్లప్పుడు ప్రసన్నంగా ఉండాలి. కష్టాలను చిరునవ్వుతో ఎదుర్కోవాలి. ఆత్మ అన్నింటికన్నా బలమైనది. ఏ బలహీనతలు దీని ఎదుట నిలువలేవు. ఈ సత్యంపై దృఢ విశ్వాసముంచండి. ఈ విశ్వాసంతో అన్ని కష్టాలపై విజయం సాధించవచ్చు. మీ బలం వృద్ధి చెందుతుంది, మీ ఆంతరిక శక్తులు వికసిస్తాయి.

- అఖండజ్యోతి, ఫిబ్రవరి 1940

పండుగలు

ఆగస్టు 2011

13-08-2011	శ్రావణ పూర్ణిమ - రాఖీ
15-08-2011	భారత స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం
21-08-2011	శ్రీకృష్ణాష్టమి

సెప్టెంబరు 2011

01-09-2011	వినాయక చవితి
16-09-2011	మాతా భగవతిదేవిశర్మ జయంతి
27-09-2011	మహాలయ అమావాస్య

ఆలోచనలే క్రియకు మూలం.

వేద మంత్రం

సత్యాచరణ

సుగః పన్నాథ అనృక్షర ఆదిత్యాస ఋతం యతే ।
వాత్రావఖాదో అస్థి వరి ॥ (ఋగ్వేదం 1/41/4)

భావార్థం : సత్యమార్గం ముళ్ళు లేనిది, సరళము, తేలికగా దాటగలిగినది. అందువలన అందరు సత్యాన్ని ఆచరించాలి.

సందేశము : సత్యం వద, ధర్మం చర, స్వాధ్యాయాన్మా ప్రమదః - ఇది భారతీయ సంస్కృతి సారము. దీనిలో సత్యమునకు ధర్మముకన్నా మొదటి స్థానం ఉన్నది. మనం ఎల్లప్పుడు సత్యాచరణ చెయ్యాలి. సత్యమనగా లోపల బయట ఒకటిగా ఉండుటయే. ఇది మనుష్యత్వంలోని మొట్టమొదటి గుణం. మనసులో ఏమున్నదో అదే చెప్పాలి, అదే ఆచరించాలి. 'మనసా, వాచా, కర్మణా' ఏకరూపం ఉండాలి. ఈ విధంగా చేయడం వలన అంతరాత్మ నిర్మలం అవుతుంది. చిత్తం వికసిస్తుంది. ఈ విధమైన శుద్ధ అంతఃకరణలో శాంతి ఉంటుంది, ఈశ్వరీయ ప్రకాశ కిరణాలు వెల్లువెత్తుతాయి.

మనం పరస్పరం విశ్వాసంతో ఉంటే పరస్పర సద్భావనతో ఉండగలం. పరస్పర విశ్వాసం మీదనే సామాజిక వ్యవస్థ అంతా ఆధారపడి ఉంది. ఈ విశ్వాసం నశిస్తే ఒకరి మీద ఒకరు భరోసా ఉంచలేరు. సమాజ పరిస్థితులు స్థిరంగా ఉండవు. ప్రేమ, స్నేహం, సహకారం, సహాయములకు ఆధారము సత్యమే.

అసత్య వ్యవహారము, అసత్య భాషణం, తన నమ్మకములకు విరుద్ధముగా చెప్పుట, వాస్తవ స్థితిని మరుగుపరచుట, తన ఆలోచనలు దాచుట ఇవన్నీ అసత్య భాషణలే. కేవలము అబద్ధము ఆడుట ఒక్కటియే అసత్యం కాదు. ఇతరులను భ్రమలో ఉంచుట వంటి కార్యకలాపములన్నీ అసత్యం క్రిందే లెక్కే. దీనిని మోసం, కపటం అని అనవచ్చు. ఇతరుల డబ్బు అపహరించకపోవచ్చు, ఇతరుల నమ్మకాన్ని వమ్ము చేసినా ఆ పాపమేమి తక్కువ కాదు.

విశ్వాసం పోగొట్టుకొనుట, సందిగ్ధంగా నిజాయితి లేకుండా ఉండుట ఇవన్నీ మనుష్యుని పతనమే. విశ్వసించదగిన వారిదే ప్రతిష్ఠ. విశ్వాసం పోగొట్టుకొన్నవారు సమాజంలో నికృష్ట స్థాయివారే. అసత్య భాషణ వలన సందేహం, అపనమ్మకం, అవిశ్వాసం ఏర్పడతాయి. మనసులో ప్రేమ, మైత్రి, ఉల్లాసం అంతరించిపోతాయి. అపనమ్మకం ప్రతి విషయంలోను, ప్రతి వ్యక్తి పట్ల సందేహాన్ని, అవిశ్వాసాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది. అటువంటప్పుడు శ్రద్ధ ఎలా నిలవ గల్గుతుంది? అందరిలో ధూర్తత్వం, అసహ్యం ఏర్పడుతాయి. జీవన నిర్వహణ కఠినమే కాదు అసంభవమై పోతుంది.

అబద్ధం చెప్పే వ్యక్తి స్వయంగా ఎప్పుడు భయపడుతు ఉంటాడు. వాస్తవం దాగదు. నేడు కాకపోతే రేపు తెలుస్తుంది. అబద్ధం ప్రభావం తాత్కాలికమే. ఒక అబద్ధాన్ని దాచటానికి వేయి అబద్ధాలు ఆడవలసి వస్తుంది. కాని ఎప్పుడో ఒకప్పుడు అది బయటపడకమానదు. సత్యం మేరు పర్వతంవలె ఎప్పుడు స్థిరంగా ఉంటుంది. మనసుమీద ఏ భారమూ ఉండదు. సత్య ప్రకాశంతో మనుష్యుని వ్యక్తిత్వం వెలిగిపోతుంది.

శ్రీ సత్యనారాయణుని కథ కేవలం వినుటయేకాక మన జీవితంలో ఆచరించుదాం.

★★★

తల్లిని వదలివేస్తే సిద్ధి ఎలా వస్తుంది?

వైధవ్య భారాన్ని సహిస్తూనే తల్లి తన పుత్రుని పెంచి పెద్ద చేసింది. కాని పుత్రుడు వయసు మళ్ళిన తల్లిని నిరాశ్రయంగా వదలి, తాంత్రిక సాధనల ద్వారా శక్తి పొందటానికి ఇంటి నుండి వెళ్ళిపోయాడు. దేవశర్మ పేరుగల ఆ యువకుడు సిద్ధుల బలంతో ఎగిరివెళ్తున్న రెండు కాకులను భస్మం చేసి గొప్పవాడిననుకున్నాడు.

ఒక సద్గృహిణి ఇంటిముందు భిక్షకోసం వెళ్ళి ఆలస్యమైందని కోపం తెచ్చుకున్నాడు. "స్వామి మీకు శాపం ఇవ్వడంవచ్చు. కాని నేను కాకిని కాదు కదా భస్మం కావడానికి. ఏ తల్లి నిన్ను జీవితమంతా పెంచిందో ఆమెను త్యజించిన మీరు నన్నేమి చేయలేరు" అని ఆ గృహిణి అన్నది.

ఇది విని దేవశర్మకు చాలా ఆశ్చర్యం కలిగింది. అతను అడిగాడు - "మీరు ఏ సాధనలు చేస్తారు?" "కర్తవ్యసాధన" అనే సమాధానంతో దేవశర్మ సాధనలు వదలి తల్లిసేవకు వెళ్ళిపోయాడు.

- ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

కిటుకంతా ఆలోచనల నాణ్యత మీదే ఆధారపడి ఉన్నది.

వర్తమాన భారతం

మనం ఎక్కడికి వెళుతున్నాము? మనం అత్యాచారాలలో శిఖరాగ్రాన ఉన్నాం

నారీ అభ్యున్నతిని ఈశ్వరుని సేవగా భావించాలి

భారతదేశంలో లక్ష్మీదేవి, దుర్గాదేవి మొదలైన దేవతలు పూజింపబడతారు. దేవతల పేర్లలో 'దేవి' పేరు మొదటగా ఉంటుంది. ఉదా॥ లక్ష్మీనారాయణులు, ఉమాశంకరులు. గాయత్రి మరియు దుర్గానవరాత్రులు జరుపుకుంటాము. **'యత్ర నార్యస్తు పూజ్యతే తత్ర రమన్తే దేవతా'** అనగా స్త్రీలు పూజింప బడేచోట దేవతలు నివాసముంటారు అని వేదవాక్కు. కానీ వర్తమాన పరిస్థితులలో మహిళలకు ఎక్కువ భయాందోళనలు కలిగించే దేశాలలో భారతదేశం నాల్గవస్థానమును ఆక్రమించినదని ప్రకటించబడినది. మరి ఇటువంటి భయానక పరిస్థితి స్త్రీకి ఎందుకు దాపురించినది? భారతభూమి మీద స్త్రీ జీవితము దహించబడుతున్నది, ఆడశిశువులు గర్భంలో ఉన్నప్పుడే భ్రూణహత్యకు గురౌతున్నారు. మహిళలు 'పరువు హత్యల' పేరిట ఎందుకు హత్య కావించబడుతున్నారు? ఆడవారి మీద యాసిడ్ దాడులు జరిగి వారి ముఖములు ఎందుకు అంద విహీనంగా చేయబడుతున్నాయి? స్త్రీలు ఎందుకు తస్కరింపబడుతున్నారు? బహిరంగంగా నడిరోడ్డుమీద ఎందుకు స్త్రీలు వదిలివేయ బడుతున్నారు? ఇవన్నీ అసలెందుకు జరుగుతున్నాయి? వాటి గురించి ఎందుకు ఇక్కడ చర్చించడం అంటే మనం వైజ్ఞానిక ప్రగతి యొక్క చరమస్థాయికి చేరుకున్నాము అని చెప్పుకుంటున్న 21వ శతాబ్ది యొక్క రెండవ దశకంలో సంఘటిల్లుతున్న స్థితి ఇది.

మహిళలకు ఎక్కువ భయాందోళనలు కలిగించే దేశాలలో ఆఫ్ఘనిస్తాన్, కాంగో, పాకిస్తాన్‌ల తరువాత భారతదేశం నాల్గవ స్థానంలో ఉంది. దేవభూమి భారతదేశం, ఆర్యుల, దేవతల క్రీడాస్థలి ఈ భరతభూమి, మహామానవులు, అవతారపురుషుల జన్మస్థలి అయిన భరత ఖండానికి మనం ఎటువంటి దురదృష్టకర పరిస్థితిని కల్పించామో ఒక్కసారి ఊహించండి. 'గృహ హింస, మహిళలపైన జరుగుతున్న యాసిడ్ దాడులు, బలాత్కారము, ఆమె పట్ల చూపించే ఆర్థికపరమైన అసమానతల' ఆధారంగా ఈ నివేదిక రూపొందించబడింది. మన దేశములో ప్రతి సంవత్సరము వేలాది మహిళలు మరియు బాలికలు తస్కరింపబడుతున్నారు. ఈ భయంకరమైన విషయమును 2009వ సంవత్సరం మన హోమ్‌మినిస్టర్ ప్రకటించారు. దీన్ని గురించి ఆలోచించినప్పుడు మనం తప్పక సిగ్గుపడవల్సినదే! దేశంలో 30 లక్షలమంది వేశ్యలున్నారు. వారిలో ఎక్కువమంది చిన్నవయస్సువారే అన్న విషయం తెలిసినప్పుడు మన తల సిగ్గుతో వాలిపోతుంది.

'లెసెంట్' అనే పత్రిక ఆందోళన కలిగించే ఈ గణాంకమును వెలువరించినది. గడచిన 3 దశకాలలో 42 నుండి 121 లక్షల మధ్యన ఆడశిశువుల భ్రూణహత్యలు భారతదేశంలో ధనవంతుల ఇండ్లలోనే జరుగుతున్నాయి, అదికూడా వారి ఇంటిలో ప్రథమ సంతానము ఆడబిడ్డే.

భ్రూణహత్యల తరువాత అత్యాచారముల విషయంలో మనం అందరికన్నా ముందున్నాము అనేది చాలా సిగ్గుపడవల్సిన మూడవ అంశము. ఈ అత్యాచారములు సభ్య సమాజంలో ప్రబలిన రోగగ్రస్త మానసికత నుండి మొలకెత్తినది. ఇరుకైన-కురచ దుస్తులు ధరించే ఫ్యాషన్‌కు మొగ్గు చూపిస్తున్న యువతులేకాదు, గృహిణులు, పనిమనుషులు, చిన్నపిల్లలు సైతం అత్యాచారమునకు గురౌతున్నారు. స్త్రీని భోగ వస్తువుగా భావించి ఎప్పుడు కోరుకుంటే అప్పుడు అనుభవించడం, మోసం చేయటం, బలాత్కారం చేసి హత్య చేయటం లేక గాయపడిన స్థితిలో వదిలివేయటం అనేవి మన దేశంలో ఇప్పుడు సర్వసాధారణం అయింది. యువతుల మీద సామూహిక అత్యాచారములకు పాల్పడి ఆమె శరీరమును గాయాలపాలు చేయటం, చంపటం వంటివే కాక, రక్షకభట నిలయం సమీపంలోనే జరిగే చెడు సంఘటనలు కూడా తరచుగా పత్రికల్లో వెలుగు చూస్తున్నాయి. అనారోగ్యస్థితి మొదలు చితాగ్ని చేరేవరకు ఏ మహిళా సురక్షితస్థితిలో లేదు.

పరువు హత్యలు జరగటం కూడా కేవలం మన దేశంలోనే కనబడుతున్నది. మన ప్రతిష్ఠ, గౌరవం మసకబారుతున్నది. శిశుభ్రూణ హత్యలలో పంజాబ్, హర్యాన, పశ్చిమోత్తరభారతం, ఢిల్లీ, చండీఘర్ ముందు వరుసలో నిలుస్తాయి. ఇప్పుడు పరువు

అంతర్గత వ్యక్తిత్వాన్ని బలోపేతం చెయ్యాలి.

హత్యలలోకూడా అవి మొదటి స్థానమును ఆక్రమించాయి. వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛా మూలాలను నశింపజేయటమే పరువు హత్యల వెనుక దాగివున్న రహస్యం. దీనికి విరుద్ధంగా ఇప్పుడు సామాజిక సంఘర్షణ ఎంత తీవ్రంగా జరగాలంటే భ్రష్టాచారాలకు వ్యతిరేకంగా జరిగిన పోరాటం వంటిదే జరగాలి.

గడచిన మూడు దశకాలలో జీవన విలువలు ఇంతగా ఎందుకు దిగజారాయి? అకస్మాత్తుగా వచ్చిన నడమంత్రపు సిరి, నల్లధనము, చెడు సంపాదన ఇటువంటి దురాచారములను ప్రబలం చేశాయి. అత్యాచారాలు అపరాధములు కూడా ఎక్కువయ్యాయి. దీనికి స్త్రీ బలిపశువయ్యింది. చక్కని సమాజ నిర్మాణానికి ఇవి పెద్ద అడ్డంకులు. ప్రతి సంవత్సరం మే, జూన్ మాసాలలో వెలువడే పరీక్షా ఫలితాలలో బాలికలదే ప్రథమస్థానం. పత్రికలలో ఈ విషయము పతాకశీర్షికలో ప్రచురించబడుతుంది. అయినప్పటికి ఈ పరిస్థితి ఎందుకున్నది? బాలికల సాఫల్యత కేవలం పరీక్షలు, డిగ్రీల ఫలితాల వరకే పరిమితమౌతుందా? లేక ఏదైనా చెప్పే అధికారము చూపించటానికి ఉపయోగ పడుతుందా? యుక్తవయస్సు రాగానే ఈ బాలికలే పైన చెప్పిన భోగవాద మానసికత కల గొప్ప ఉన్నతాధికారికి గృహిణి అవుతుంది. గృహహింస సహిస్తుంది. కుటుంబాన్ని సంబాళించటానికి, గౌరవమర్యాదలు నిలపటానికి ఇంట్లోనే కష్టాలు పడుతుంది. వీరి గొంతెందుకు పెగలటం లేదు? వారి మాటెందుకు మూగబోయింది? బహుశా అణచబడిన నిస్సహాయ మానసికత వారి జీన్స్‌లో ప్రోదిచెంది ఉన్నదేమో!!

మరొక విషయమును చెప్పాలని మనస్సు ఉబలాట పడుతున్నది. ప్రస్తుతం అనేకానేకమంది మహిళలు ఉద్యోగాలు చేస్తున్నారు. ఆఫీస్‌లో వారు గడుపుతున్న 8 గంటలలో అక్కడ వారిపట్ల కొందరు మగవారు ప్రవర్తిస్తున్న తీరు చూడవలసినదే తప్ప ఆ బాధను మాటలలో చెప్పలేము. పట్టణాలు, నగరాలలో ఇంట్లో పనిచేసే పనిమనుషులు, మహిళల మీద జరుగుతున్న అత్యాచారాలు సర్వసాధారణమైపోయాయి. వీటితోపాటుగా తమ ఇంటిలోనే తమ కుటుంబీకులైనవారు, ఆమె ఇంటి ఇల్లాలు కావచ్చు, కుమార్తె, సోదరి లేక పత్ని ఎవరైనాసరే వారిమీద హింస ఎంతగా పెరిగిపోయిందంటే మనది ఒక సభ్య సమాజమని, జగద్గురుస్థాయికి మళ్ళీ ఎదగబోతున్నదని చెప్పటానికి, అంగీకరించ టానికి సిగ్గువేస్తున్నది. మహిళను నూరు శాతం సురక్షితంగా మననీయనంతవరకు, వారికి జీవించే అధికారం ఇవ్వనంతవరకు మనం సాధించిన అభివృద్ధి మొత్తం నిరర్థకమే అవుతుంది. ఇంటర్నెట్, పోర్నోగ్రఫీ, సినిమాలు, టి.వి.కార్యక్రమాలలో తగ్గుతున్న ప్రామాణికవిలువలు కూడా వీటన్నింటికి కారణము.

పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య నారీజాగృతి కొరకు ఎంతో కృషిచేశారు. గురుదేవులు మహిళల గురించి వ్రాసినంతగా, వారికి అధికారం ఇచ్చినంతగా గడచిన 100 సంవత్సరాలలో బహుశా ఎవ్వరు ఇచ్చి ఉండరు. మహిళా జాగరణోద్యమం అనేది క్రాంతిధర్మీ సాహిత్యంలో 18వ పుస్తకం. అది ఈనాటి సభ్యసమాజానికి ఒక పాఠ్యాంశముగా ఉండితీరాలి. అందులో గురుదేవులు ఇలా వ్రాశారు, 'సృజనశక్తి రూపంలో ఈ ప్రపంచంలో శక్తివంతమైనది, ఐశ్వర్యవంతమైనది, అందమైనది ఏవేవే ఉన్నవో వాటినన్నింటినీ ఉత్పత్తిచేయుటలో నారీతత్త్వమే ప్రధానభూమికను పోషించినది. అందువలన మన దేశంలో నారీజాతికి అనేకానేక రూపాలలో శతాధిక వందనములు అర్పించాలి. అంతేకాక గురుదేవులు ఇంకా ఇలా వ్రాశారు. 'మహిళ పట్ల ఉండవల్సిన పూజ్యభావం చెడుదృష్టిగా పరిణమించినది. వాసన అనే అగ్నిలో త్రోసివేయబడి కల్పవృక్షము నల్లబొగ్గుగా మార్చబడినది.' అయితే గురుదేవులు ఇక్కడ పరివర్తన యొక్క చైతన్యమును మనకు అందిస్తున్నారు. ' 21 వ శతాబ్దం మహాపరివర్తనకు సమయం. మహిళ లేచి నిలబడుతుంది, అవాంఛనీయతలనే బంధనాలనుండి ముక్తి పొందుతుంది, ఈ శతాబ్దిని నారీశతాబ్ది పేరున విఖ్యాతిగావిస్తుంది.'

పూజ్య గురుదేవులు "నారీ విద్య, నారీ స్వావలంబన, నారీ సురక్ష, నారీ స్వాస్థ్యము, స్త్రీ-పురుష సమానత్వం మరియు చక్కటి సునిశితమైన శిక్షణ' గురించి చెప్పారు. గురుదేవులు ఇంకా ఇలా అన్నారు, 'నారీ అభ్యుదయాన్ని ఈశ్వరుని సేవగా భావించాలి అని యుగధర్మం చెపుతున్నది. గాయత్రీ పరివారంలో ఇటువంటి కార్యాచరణ జరుగుతున్నది. స్త్రీకి పూర్తి అధికారం ఇవ్వబడుతున్నది. ఆమె సంస్కారపరంపర మొదలు అన్నిరకాల రచనాత్మక కార్యాలలోను ఉత్సాహంతో భాగస్వామ్యం వహిస్తున్నది'. 11 కోట్లమంది గాయత్రీ పరిజనులలో సగానికంటే ఎక్కువ శక్తి మహిళలదే. మనమందరం భావికాలంలో ఈవిధమైన రీతిని-నీతిని అనుసరించాలి. ఈ కళంకం నుండి బయటపడాలి. ఉమెన్ లిబ్' వంటి ఉద్యమాలు కాక, నారీ జాగరణ, నారీ సశక్తీకరణ వంటి కార్యక్రమాలే తిరిగి మహిళను 'దేవి' స్థాయికి చేరుస్తుందని గుర్తుంచుకోవాలి. భావికాలంలో అలాగే జరుగుతుందని మనందరం తప్పక విశ్వసించాలి.

- అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 2011

అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

సమస్యలను సామరస్యంతో పరిష్కరించుకోవాలి.

గాయత్రీ విద్య-11

వేదాలసారం - గాయత్రీ మహామంత్రం

శం నౌ మిత్రః । శం వరుణః । శం నౌ భవత్సర్యమ । శం నో ఇంద్రో బృహస్పతిః । శం నో విష్ణురురుక్రమ । నమో బ్రాహ్మణే । నమస్తే వాయో । త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి । త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మావాదిషమ్ । ఋతం మవాదీషమ్ । సత్యం వాదిషమ్ । తన్మాభవీత్ । తద్వక్తారమావీత్ । అవీన్మామ్ । అవీద్వక్తారమ్ । ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః అంటూ ఒక గంభీరవాణి... ఈ వాణిని అనుకరిస్తున్న పిల్లల లయబద్ధ స్వరం... ప్రభాత ఉషాకిరణాలు ఆశ్రమాన్ని తాకుతున్నాయి. ఆశ్రమంలోని గోశాలను తాకిన బంగారు సూర్య కిరణాలు శోభాయమానంగా గోచరించాయి. ప్రార్థన చేస్తున్న వటువుల స్నిగ్ధ, సుకుమార మోహాలు ప్రకాశించసాగాయి. మెల్లిగా వీస్తున్న పిల్లవాయువులు ఆశ్రమాన్ని ఆహ్లాదంతో నింపివేశాయి. అక్కడి పిల్లలు మాత్రం నిర్వికారంగా వారి గురువుగారైన వశిష్ఠ బ్రహ్మర్షితో కలిసి ప్రార్థన చేయడంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు.

బ్రహ్మర్షుల వారి ఆశ్రమం ఆర్యావర్తంలోనే జ్ఞానవిజ్ఞానాలకి కేంద్ర బిందువు. దీనిని వారు నాలుగు ముఖ్య భాగాలకింద విభజించారు. మొదటిది గృహస్థ కర్మలకి సంబంధించినది. దీన్ని స్వయంగా అరుంధతి మాత చూసుకునేవారు. రెండవది తపశ్చర్యది, దాన్ని బాలఖిల్య ఋషులు చూసుకునేవారు. అధ్యయనం, అధ్యాపనం, యోగం – వీటికి సంబంధించిన విభాగాన్ని వశిష్ఠుల వారు స్వయంగా చూసుకునేవారు. గోపాలన విభాగాన్ని వారి వరిష్ఠ శిష్యుడైన సుతపాకు అప్పచెప్పారు. ఆశ్రమం మనోరంజకంగా, బ్రహ్మలోకంలాగా భాసిస్తూండేది. ఇక్కడ ఎన్నో చెట్లు, లతలు పెరుగుతుండేవి. ఎన్నో రకాల మృగాలు సంచరిస్తూండేవి. సిద్ధ, చారణ, దేవ, గంధర్వ, కిన్నెర, బ్రహ్మర్షి, దేవర్షి గణాలు విచ్చేసి ఆశ్రమ గౌరవాన్ని ఇనుమడింపచేసేవారు. అగ్నికల్ప మహాత్ముల తపస్సులతో శోభిస్తూండేది. వారిలో కొందరు మంచినీళ్ళు మాత్రమే తాగి బతికేవారు. మరి కొందరు గాలి మాత్రమే పీల్చి ఉండేవారు. కొందరు ఎండిన ఆకులనే ఆహారంగా తీసుకునేవారు. కొందరు పళ్ళు, కందమూలాలపై ఆధారపడేవారు. అందరూ జితేంద్రియులే, జప హోమ పరాయణులే. ఇంతేకాక చుట్టూ వైఖానసులతో ఆశ్రమం శోభాయమానంగా ఉండేది. ఎక్కడ చూసినా ఉల్లాసమే. ఆశ్రమమంతా స్ఫూర్తి, హర్షోల్లాసాలతో నిండి ఉండేది. మహర్షులు, వారి శిష్యుల ముఖాల నుండి ఈ భావాలే ప్రసరిస్తూండేవి.

ప్రార్థన పూర్తయ్యాక మహర్షుల వారి వ్యాఖ్యానం మొదలు కాకముందే శ్రోతల నుండి ప్రశ్నలు మొదలైపోయాయి. ప్రశ్నలకు చక్కని సమాధానాలు ఇవ్వడం వశిష్ఠాశ్రమ ప్రత్యేకత. అసలు కార్యక్రమం పూర్తయ్యేలోపు అధ్యాపకులెవరు వారు చెప్పదల్చినది పూర్తిచేయలేకపోయేవారు. విద్యార్థుల ప్రశ్నలకు జవాబివ్వడమే సరిపోయేది. ప్రశ్నోత్తరాల వల్ల కలిగిన జ్ఞానం సరిగ్గా వంటపట్టి నిజమైన వివేకాన్ని కలిగిస్తుందని బ్రహ్మర్షులంటారు. చదవడం వల్ల, వినడం వల్ల వచ్చిన జ్ఞానం బుర్రకెక్కాలంటే ముందు అది హృదయానికి హత్తుకోవాలి. అందుకు ప్రశ్నోత్తరాలు, తర్కంతో కూడిన ఆలోచనలు చాలా అవసరం. ఆ ప్రశ్నలతోనే సరైన దిశానిర్దేశం చేస్తూ మహర్షులవారు తాను చెప్పదలచింది పూర్తిచేసేవారు.

నేటి ప్రార్థనలోని కొత్తదనమే ప్రశ్నలను సృష్టించింది. అప్పటి వరకు గురుశిష్యుల కల్యాణ ఆకాంక్షలకే ప్రార్థన పరిమితమయ్యేది. కాని నేడు ఎన్నో తత్త్వాలకు ప్రణమిల్లారు. కాబట్టి విద్యార్థుల్లో జిజ్ఞాస పెల్లుబికింది.

గురువుగారు! మిత్రావరుణులకు మనమెందుకు నమస్కరించాము? వీరెవరు? అని లక్ష్మణుడు మొదటి ప్రశ్న అడిగాడు. గురువుగారు! ఇంద్రుడు, బృహస్పతి, వాయువులకు కూడా మనమెందుకు ప్రణమిల్లుతున్నాము అని శత్రుఘ్నుడు ప్రశ్నించాడు. ఈ పిల్లల ప్రకారం వారి కులదేవత విష్ణువు అవతారమే కాబట్టి కాబోలు వీరు విష్ణువు గురించి ప్రశ్నించలేదు. బ్రహ్మ విష్ణువులు అభిన్న స్వరూపాలని వీరు నమ్ముతారు. 'గురువుగారు! వీరంతా మనల్ని రక్షించాలని మనమెందుకు ప్రార్థిస్తున్నాము. సూర్యశక్తి మన కంటికి కనిపిస్తున్నది కాని వాయువు, వరుణుడు మొదలైనవారు మనల్ని ఎలా రక్షించగలరు? అని గుహుడు ప్రశ్నించాడు.

'ఋషి పుంగవ! ఈ దేవతల్ని మనం ప్రార్థించి, శాంతి కళ్యాణం కోసం వీరిని యాచిస్తే మిగిలిన దేవతలైన అగ్ని, యముడు మొదలైన వారికి కోపం రాదా. ఈ ప్రార్థనలో వారి పేర్లు లేవు కదా' అని కాశీ రాకుమారుడు ప్రతర్దనుడు ప్రశ్నించాడు.

ఈ ప్రశ్నలు విని మహర్షి గద్గదులయ్యారు. శిష్యులను చూచి మనస్సులో ఆనందించారు. నా ఈ ప్రవాస పుత్రులు ఎంతటి మేధావులవుతారో అని అనుకున్నారు. ఆయన ఎన్నో ఆశ్రమాలు, గురుకులాలు చూసారు. కాని అవేవీ దీనితో పోల్చదగినవి కాదు.

కార్యకారణ సంబంధాల అవగాహన ఆలోచనల నాణ్యతను నిర్ణయిస్తాయి.

బాగు, బాగు కుమారులారా! అంటూ మహర్షి రెండు చేతులు ఎత్తి ప్రసన్న మందహాస ముఖముతో విద్యార్థులను చూసి వారి ప్రశ్నలకు సమాధానమివ్వడం ప్రారంభించారు.

'కుమారులారా! మీ అందరూ తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నది అసలు దేవతలంటే ఎవరు? వీరెంతమంది? వీరిని మనమెందుకు ప్రార్థిస్తున్నాము? మనలను రక్షించగల శక్తి వీరిలో ఏమున్నది? అనే కదా!'.

అవునని పిల్లలు జవాబిచ్చారు.

'నేను వీటికి జవాబు చెప్తాను. వైదిక సాహిత్య రహస్యమంతా ఈ జవాబులోనే దాగి ఉన్నది. నిన్న మనం చెప్పుకున్న 14 విద్యల గురించి మీకు గుర్తుంది కదా. నాలుగు వేదాలు, ఆరు వేదాంగాలు, పురాణాలు, న్యాయ, మీమాంస, ధర్మశాస్త్రం. వీటి సారభూత తత్త్వాల గురించి తరువాత చెబుతానన్నాను. మీ ప్రశ్నలకు సమాధానంగా మొట్టమొదట ఆది వాఙ్మయమైన వేదాలలో ప్రవేశిద్దాం. పిల్లలు! వేదములలో రెండు భాగాలు ఉన్నాయి. ఒకటి మంత్రం, రెండు బ్రాహ్మణం. **'మంత్ర బ్రాహ్మణాత్మకో వేదః'.** ఒక ప్రత్యేకమైన దేవత యొక్క స్తుతికి వాడే వాక్యాలని మంత్రం అంటారు. యజ్ఞానుష్ఠాన విస్తార వర్ణననిచ్చే గ్రంథాన్ని బ్రాహ్మణమంటారు. మంత్రాల సముదాయాన్ని సంహిత అంటారు. ఇవి నాలుగు – ఋగ్, యజుర్, సామ, అథర్వ.'

ప్రతర్దనుడు "గురువుగారు! సంహిత లేక వేదాలు నాలుగు కాని చాలాసార్లు మీరు, సుతపా మరియు ఇతర ఋషివర్యులు వేదత్రయి అన్న పదాన్ని వాడడం విన్నాను. ఈ పదాలలోని తేడాలను వివరించండి.

బ్రహ్మర్షి "నాయనా! నీవీ ప్రశ్న అడుగుతావని నాకు తెలుసు. అందుకే ముందుకు సాగే ముందు కాస్త ఆగాను. నిజమే, వేదాలను త్రయి అని కూడా అంటారు. కాని ఈ వ్యాఖ్యానం వేదాల సంఖ్యను ప్రతిపాదించడానికి ఉపయోగించిన పేరు కాదు, వాటిలోని మంత్రాల స్వరూపాన్ని బోధించడానికి ఉపయోగించిన పదం. ఈ మంత్రాలు మూడు రకాలు. పాదయుక్త ఛందోబద్ధ మంత్రాలను ఋక్కులంటారు. సంగీతబద్ధ మంత్రాలను సామమంటారు. ఈ రెండు కాక గద్యాత్మక వాద్య స్వరూప మంత్రాలను యజుర్ అంటారు. మూడు విధాలైన మంత్రాలుండడం వల్ల వీటిని త్రయి అంటారు. నాలుగు వేదాలలోనూ ఈ మూడు రకాల మంత్రాలు ఉంటాయి. వేదాల గురించి తెలుసుకున్నాం కదా, ఇక దేవతల దగ్గరకొద్దాం. వీరెవరు? ఎంతమంది? వీరి స్వరూపమేంటి? మొదలైనవి."

"పిల్లలు! జాగ్రత్తగా వినండి. చాలా నిగూఢమైన విషయం. దైవం, దేవీ, దేవత వీటన్నిటికి ఒకటే అర్థం. వీటన్నిటిలో దివ్య ధాతువు గోచరిస్తుంది. అంటే అర్థం ద్యుతి లేదా మెరుస్తుండడం. కాబట్టి దైవత్వ అవధారణలో మెరుపులోని ప్రాధాన్యం ప్రకాశానిది. కాబట్టి పగటిపూటకి సంబంధించిన వీరిని దివ అంటారు. మనుష్యులతో పోల్చి చెప్పాలంటే వీరు సూక్ష్మజీవులు, అసురులతో పోల్చేటప్పుడు దేవతలను ప్రకాశ వంతులంటారు, అసురులు లేదా దైత్యులు అంధకారమయులు."

"అంటే గురువుగారు! ప్రకాశవంతమైన, సూక్ష్మమైన తత్త్వమే దైవమన్నమాట.'' అంటూ రాముడు పై వ్యాఖ్యానానికి ఉపసంహారాన్నిచ్చాడు.

"సరిగ్గా చెప్పావు రఘువర!".

"కాని దీనితో సమస్యకి సమాధానం రాదు. ఈ ధర్మాలు కలిగిన వారు దేవతలైతే, వారిలో వైవిధ్యం ఎలా వచ్చింది? వారికి వేరు వేరు పేర్లు ఎలా వచ్చాయి?" అంటూ భరతుడు తన వంతు ప్రశ్నను సంధించాడు. దైవం ఒక్కటే అని బలంగా నమ్మే బాలుడితడు.

ఇప్పుడే చెప్తాను. కాని ముందు దేవ శబ్దానికి వ్యాఖ్యానాన్ని పూర్తి చేద్దాం. ఇప్పుడు నేను చెప్పినదాని గురించి వేదాలేమంటున్నాయి అనేది తెలుసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. ప్రకాశతత్త్వం, సూక్ష్మత్వం, ఉద్గావర్తిత్వం (పైకి లేచేవి), పూర్వా వర్తిత్వం (ముందు పుట్టినవి) – ఇవి దేవతల యొక్క నాలుగు గుణ ధర్మాలు.

ఇప్పుడు నీవడిగిన ప్రశ్నకు జవాబిస్తాను. వీరిలో వైవిధ్యం ఎలా వచ్చింది. ఋషులు మరియు సాధారణ ఆర్యులు చూసిన, అనుభూతి చెందిన ఈ తత్త్వాలు విభిన్న గుణధర్మాలను ప్రదర్శించాయి. ఆ గుణధర్మాల ఆధారంగా వారికి పేర్లొచ్చాయి. ఈ పేర్లు ఆ గుణధర్మాలతో నిరంతరం ముడిపడి ఉండడం వల్ల ఆ యా గుణధర్మాలకు అవి వాచకాలైపోయాయి. వాటిని మనం ఇంద్రుడు, వరుణుడు మొదలైన పేర్లతో పిలవడం మొదలుపెట్టాం."

అర్థం కాలేదు గురువుగారు.

"ఉదాహరణకి ఒక రోజుని మనం అనేక జాములుగా, ఘడియలుగా విభజించాము. ఇప్పుడు మూడవ జాముకి ఇంకా రెండు ఘడియలున్నాయి అని అంటుంటాము. ఈ విభజన కల్పితం, అఖండమైన కాలంపై ఆరోపించబడ్డ ఖండన. కాని వ్యవహారానికి ఉపయుక్తమైనది. నాలుగవ జాము వచ్చింది అంటే సంధ్య వేళ అయినట్టు. సంధ్యవేళ కాగానే దాన్ని నాలుగవ జాము

ఆశావాదం ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది.

అంటాము. పగలు రాత్రి కలిపి 60 ఘడియలు, 8 జాములు, 24 హోరాలు, 29600 కళలు అంటూ అఖండమైన కాలాన్ని విభజించాము. పగలు, రాత్రి, నెల, సంవత్సరం అనే విభజన కల్పితము, ఆరోపితము. కాని నిజానికి వ్యావహారికంగా అవి ప్రత్యక్షంగా కనిపిస్తాయి. తత్త్వజ్ఞులైన వారు భిన్నత్వంతో వ్యవహరిస్తూ ఎల్లప్పుడు అఖండత్వాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి."

గురువుగారు! మరి కాస్త వివరించండి.

"అఖండమైన మహాకాలం లాగానే పరమచైతన్యం పరమ సూక్ష్మమైనది, పరమప్రకాశమానమైనది, అతి లఘు, పరమ మహత్తు, పరమ ఆద్యతత్త్వాన్ని మేము అనుభూతి చెందాము. అంటే మేము, ఇతర పూర్వపు ఋషులు ఏ విధంగానైతే దర్శించి అనుభూతి చెందారో దాని ఆధారంగా విభజన చేయబడింది. అనుభవం, గుణధర్మాల ఆధారంగా వాటికి ఆ గుణధర్మాల ప్రతీకలైన వేరు వేరు పేర్లు ఇవ్వబడ్డాయి."

మహర్షులవారు ముగిస్తుండగానే రాముడు ప్రశ్నించాడు, 'ఎవరైనా మహాకాలుడిని, పరమచైతన్యతత్త్వాన్ని సమగ్రంగా అనుభూతి చెందారా?'

ప్రశ్నను వింటూనే వారు చిరునవ్వు నవ్వసాగారు. వారి ముఖంలో ఒక్కసారిగా అనేక పాతస్మృతులు ప్రకాశించాయి. ఇలా జవాబిచ్చారు, "చెందారు నాయన! విశ్వామిత్ర బ్రహ్మర్షి అనుభూతి చెందారు. ఆయన తన అనుభూతిని గాయత్రీ ఛందస్సులో పాడారు కూడా. ఈ పరమాత్మ స్తుతి సకల వేదాల సారము. ఒకేసారి అన్ని దేవతా శక్తులను ఉపాసన గావిస్తుంది ఈ గాయత్రీ మంత్రం. ఈ మంత్రార్థాన్ని ఇప్పుడు మీకు వివరిస్తాను.

ఓం...

మహర్షి పలికిన ఈ ప్రణవాన్ని పిల్లలందరూ వల్లించారు. ఆశ్రమమంతా అందమైన ప్రణవ తరంగాలతో నిండిపోయింది.

ఓం భూర్భువః స్వః

"ప్రణవాన్ని ఉచ్చరించి ఆ పరమచైతన్యాన్ని స్మరిస్తాము. ఆ తరువాత దృశ్య జగత్తులోని పృథ్విని, అంతరిక్షాన్ని, ఆకాశాన్ని..." అంటూ బ్రహ్మర్షి గాయత్రీ మంత్ర వ్యాఖ్యానాన్ని మొదలుపెట్టారు.

'గురువుగారు భూ అంటే పృథ్వి, స్వః అంటే స్వర్గము, భువః అంటే అంతరిక్షమెలా అయ్యింది' అని రాముడు అడిగాడు. 'అవును గురువుగారు! భువః అంటే భూ కి బహువచనం కదా. దానికి అంతరిక్షం అనే అర్థం ఎలా వస్తుంది' అని చిన్న గురువుగారు సుతపకి తన చిరకాల సందేహాన్ని తీర్చుకునే అవకాశం వచ్చింది.

"మీరు సరిగ్గా చెప్పారు నాయనలారా! భువః అంటే భూ కి బహువచనం. పృథ్వీ ఆకాశాలకి మధ్య ఉన్న అనేక భౌతిక పిండాలంటే మీకు తెలుసా. ప్రతి ఒక్క పిండాన్ని ఒక భూ అంటారు. కాబట్టి వాటన్నిటిని కలిపి భువః అన్నారు. సమస్త భువనాలన్నిటిని భువః శబ్దంతో పిలుస్తారు కాబట్టి వాటన్నిటి సమగ్ర రూపం అంతరిక్షమే అవుతుంది." అంటూ మహర్షుల వారు స్పష్టం చేసారు.

"మేము కృతార్థులం గురువుగారు! ఇప్పుడు విషయం బాగా బోధపడింది." అన్నాడు సుతపా. అందరికి అర్థమైందన్న విషయం తెలియపరిచినట్టుగా పిల్లలందరి ముఖాలు వెలిగిపోయాయి.

తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య

సుయజ్ఞ! సవితుః లో ఏ విభక్తి ఉందో చెప్పునాయనా అని మహర్షులవారు ప్రశ్నించారు. సుయజ్ఞునికంటే ముందు ప్రతర్ధనుడు 'గురువుగారు షష్టి' అని జవాబిచ్చాడు.

'అంటే ఇప్పుడు దీని అర్థం ఏంటి'

'సవితుః అంటే సూర్యుని యొక్క'

సరిగ్గా చెప్పావు. భర్గ అంటే ఏమిటి?

ఈసారి ప్రతర్ధనుడు మౌనంగా ఉండిపోయాడు. సుయజ్ఞుడు కూడా చెప్పలేకపోయాడు. సుతపా ప్రయత్నించాడు,

'గురువుగారు, భృగుతో సంబంధం ఏమైనా ఉందా?'

లేదు నాయన! రామ! నీవు చెప్పు.

'భర్గ అంటే తేజస్సు, ప్రకాశం, ఊర్జ'.

'సరిగ్గా చెప్పావు. దేవస్య అంటే స్పష్టంగానే ఉంది కదా. ధీమహి ఎందుకు ఉపయోగిస్తారో చెప్పగలవా భరతుడా?

'గురువుగారు, ధ్యానానికి' అంటూ ఠక్కున జవాబిచ్చాడు. 'మరి ధీ అంటే?' 'బుద్ధి గురువుగారు, అంటూ సుతపా అందరికన్నా ముందు జవాబిచ్చాడు.

అవును 'తత్సవితుః, దేవస్య, వరేణ్యం, భర్గో, ధీమహి – ఆ సూర్యదేవుని శ్రేష్ఠమైన తేజస్సును మేము ధ్యానిస్తున్నాము.'

లక్ష్మణుడు – ధ్యానం చేస్తే ఏమవుతుంది గురువుగారు.

బ్రహ్మర్షి – నాయన! నీవు నీ తల్లిని గురించి ధ్యానిస్తే నీకెలా అనిపిస్తుంది.

లక్ష్మణుడు – బావుంటుంది. నా తల్లి ప్రేమ, స్నేహం నాకు అందుతున్నట్టనిపిస్తుంది.

బ్రహ్మర్షి – మరి పామును ధ్యానిస్తే ఎలా ఉంటుంది.

నిరాశావాదం ఆత్మన్యూనతా భావాన్ని కలుగజేస్తుంది.

గుహుడు – గురువుగారు! ధ్యానం చేయాల్సిన అవసరం ఏముంది, నేను దాన్ని పట్టుకుని రాగలను.

బ్రహ్మర్షి – పామునైతే తీసుకుని రాగలరు. కాని ఇక్కడికి తేలేని వస్తువుల సాన్నిధ్యాన్ని మీరెలా పొందగలరు? ఉదాహరణకు మీ తల్లులు ఇక్కడికి రాలేరు, కాని మీకు వారి స్నేహం కావాలి. వారి సాన్నిధ్యాన్ని ఎలా పొందగలరు?

అనికేతుడు – సాన్నిధ్యాన్ని పొందలేము. బాధతో అన్నాడు.

బ్రహ్మర్షి – నాయన రామ! అంతేనంటావా!

రాముడు – లేదు గురువుగారు. సాన్నిధ్యాన్ని పొందగలము.

బ్రహ్మర్షి – ఎలా?

రాముడు – ధ్యానంతో, నిరంతర మనస్సులో వారి భావన చేయడం ద్వారా.

బ్రహ్మర్షి – సరిగ్గా చెప్పావు నాయన. **ఏ వస్తువును నిరంతరం ధ్యానిస్తావో అంటే నిరంతరం ఏ వస్తువు యొక్క భావన మనస్సులో కొనసాగుతూ ఉంటుందో వాటి గుణధర్మాలు ధ్యానం చేసేవానిలో ప్రవేశిస్తూంటాయి.** తల్లిని ధ్యానిస్తూ ఉంటే తల్లి యొక్క మమత, స్నేహము, పొందుతుంటావు. పామును ధ్యానిస్తూ ఉంటే భయము, పాము ప్రవృత్తి పెరుగుతుంటాయి. మనమందరము తేజోవంతులం కావాలనుకుంటున్నాం కాబట్టి పరమ తేజోరూపమైన పరమాత్మ యొక్క స్వరూపమైన సూర్యుని ధ్యానిస్తాము.

గుహుడు – కాని తేజస్సు లభించినంత మాత్రాన పురుషార్థాలెలా సిద్ధిస్తాయి గురువర్యా? తేజోవంతుడైన వాడు అరాచకుడు కూడా కాగలడు కదా.

బ్రహ్మర్షి – అవును నాయన! నీవు సరైన ప్రశ్ననడిగావు. లంకేశ్వరుడు, బాణాసురుడు ఎంతో తేజోవంతులైనప్పటికి, వారి ఆచరణ కారణంగా వారికి చాలా అపకీర్తి కలిగింది.

కృశాశ్వుడు – మరైతే మనం తేజస్సునే ఎందుకు ధ్యానిస్తాం?

బ్రహ్మర్షి – మొదటి విషయం ఏంటంటే మనం సూర్యుని తేజస్సును ధ్యానిస్తున్నాం. అసురునిదో, దైత్యునిదో తేజస్సును కాదు. రెండవ విషయం ఏంటంటే మొత్తం తేజస్సుని కాక వరేణ్యం, అంటే శ్రేయస్కరమైన, శ్రేష్ఠమైన, వరింపదగ్గ తేజస్సును ధ్యానిస్తున్నాం. మూడవ విషయం మనం తేజస్సును ధ్యానించి ఊరుకోవటం లేదు.

సుతపా – **'ధియో యోనః ప్రచోదయాత్.'**

బ్రహ్మర్షి – అర్థమేంటో చెప్పు నాయన సుయజ్ఞ.

సుయజ్ఞ – మన బుద్ధులను ప్రేరేపించుగాక.

బ్రహ్మర్షి – సరిగ్గా చెప్పావు. అంటే మనము ఆ వరేణ్యమైన తేజస్సును ధ్యానిస్తున్నాము. ఆ తేజస్సు మన బుద్ధిని క్రియాశీలపరుచు గాక, ప్రేరేపించు గాక. కనుక మనం తేజస్సుని సాధనగా కోరుకుంటున్నాం అన్నది స్పష్టమవుతుంది. మనం పొందేది మాత్రం పరమశ్రేయస్కరమైన సమబుద్ధి, యదార్థ జ్ఞానం. సూర్యుని యందు బ్రహ్మప్రకాశపుంజం ఉన్నది. **సూర్య ధ్యానం ద్వారా మనం పరమప్రకాశవంతమైన, పరమ చైతన్య, పరమానంద, పరమబుద్ధితో అనుసంధానం చెందుతున్నాం. దాని సాన్నిధ్యాన్ని పొందుతున్నాం.**

ధన్యులమయ్యాము గురువుగారు! అంటూ పిల్లలందరు ఉత్సాహంగా విన్నారు. రాముడు ధ్యానస్థుడై ఉండడం కొంతమంది పిల్లలు గమనించారు. పక్కన కూర్చున్న గుహుడు, నిషాదుడు అతని ధ్యానాన్ని భంగపరిచారు. వశిష్ఠుల వారు అన్నీ గమనిస్తూనే ఉన్నారు. 'గురువుగారు, రాముడు భరతుడు తూలుతున్నారు. ధ్యాస పెట్టి వినటం లేదు' అని అనికేతుడు హేళన చేశాడు. 'మాట్లాడకు, వాళ్ళు తూలడం లేదు' అంటూ గుహుడు అనికేతుడిని మాట్లాడనివ్వలేదు. గంభీరమైన చర్చ చాలా సేపు సాగిందని మహర్షులవారికి అర్థమైంది. ఇక పిల్లల ఫలహారానికి సమయమైంది. అరుంధతి మాత చేతి ప్రసాదంగా అందబోయే పాలు, పళ్ళు, వెన్న, తేనెల మీదనే వారి దృష్టి ఉంది.

సరే నేటికి ఈ అభ్యాసం చాలిద్దాం. మహర్షి స్వయంగా శ్రీరాముని శ్రీముఖము నుండి గాయత్రీ మంత్రార్థాన్ని వినాలనుకున్నట్టుగా ప్రసన్న చిత్తులై, 'రామా! ఈ పూర్తి మంత్రార్థం నువ్వు ఒకసారి చెప్పు నాయన!' అన్నారు. వారి శిష్యుడే స్వయంగా పరాత్పర బ్రహ్మ. అందరూ తెలుసుకోదగ్గవాడు, పూర్ణజ్ఞాని, చరమ పురుషార్థం.

ప్రణవ స్వరూపమైన బ్రహ్మని ప్రణమిల్లుతున్నాము. పృథ్వి, అంతరిక్షం, స్వర్గాలలో వ్యాపించిన ఆ సూర్యుని కిరణాల వరేణ్య తేజస్సును మేము ధ్యానిస్తున్నాం. ఆ తేజస్సు మా బుద్ధులను ప్రేరేపించుగాక, దానిలో స్పందన కలిగించుగాక.

చాలా చక్కగా చెప్పావు నాయన రామా! అంటూ బ్రహ్మర్షుల వారు అతనిపై వాత్సల్యపూరిత దృష్టిసారించారు. ఇదే వేదాల సారం. పరమ మంత్రం. గాయత్రీ మంత్రం సమస్త శక్తులకు మూలం.

– అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 1996

అనువాదం : శ్రీమతి జయలక్ష్మి

భయం వల్ల అంతర్గత శక్తి నిరాశ నిస్పృహలుగా వ్యర్థమవుతుంది.

బాలల భవితకు బంగారు బాట-21

నీలాగా ఎందరున్నారో ఆలోచించు

ఒకానొక జనరంజకుడైన రాజు ప్రజల్ని కన్నబిడ్డల్లా పాలించేవాడు. అప్పుడప్పుడు మహామంత్రితో కలసి మారువేషంలో నగరమంతా తిరిగేవాడు. ప్రజల కష్టసుఖాల్ని కళ్ళారా చూచి తగిన ఏర్పాట్లు చేసేవాడు. ఒకరోజు మంత్రితో కలసి మారువేషంలో తిరుగుతున్నాడు. పోతూ పోతూ ఉంటే ఒక పూరి గుడిసె కన్పించింది. ఆ గుడిసె కిటికిలకు గోనెసంచులు కట్టి ఉన్నాయి. ఎముకలు కొరికే చలికాలం. వెళ్ళి తలుపు తట్టారు. ఒక మధ్య వయస్కుడైన వ్యక్తి తలుపుతీశాడు. కాసిని మంచినీరు కావాలని అడిగారు. అతను వారిని మర్యాదగా పలకరించి చాప మీద కూర్చోబెట్టాడు. రెండు మట్టిముంతలతో మంచి నీరు తెచ్చి అందించాడు. అవి అందుకుని త్రాగారు.

ఆ గుడిసెలో మంచం మీద ఒక వృద్ధురాలు పడుకుని ఉన్నది. అక్కడి వాతావరణం చూస్తూ ఉంటే వారు ఎంత పేదరికంతో రోజులు వెళ్లదీస్తున్నారో తెలిసివస్తోంది. రాజుగారి మనస్సు వేదన చెందింది. ఎంత జాగ్రత్తగా చూచుకుంటున్నా నా రాజ్యంలో ఇంత పేదరికం దాగి ఉందా?" అనుకున్నాడు. నిట్టూరుస్తూ పైకి లేచారు. "ఎంతో దప్పికతో బాధపడుతున్న మాకు తాగడానికి నీరు ఇచ్చి బ్రతికించావు. మీ మేలు మరిచిపోలేము. రాజుగారికి చెప్పి కొంత ధనం ఇప్పిస్తాం. దానితో ఇల్లు బాగు చేయించుకోండి. చలికి, ఎండకు బాధపడకుండా మీ అమ్మను బాగా చూచుకో" అన్నారు.

ఆ మాటలు విన్న ముసలమ్మ మెల్లగా మూలుగుతూ లేచి కూర్చుంది. "నాయనా! మీరెవరో మంచి పుణ్యాత్ముల్లాగా ఉన్నారు. అందుకే కష్టంలో ఉన్నవారికి సహాయం చేయాలని అనుకుంటున్నారు. మంచిదే చల్లగా బ్రతకండి. కాని! ఒక్క మాట మాకు ఈ గుడిసన్నా ఉంది. కిటికిలకు కట్టుకోవడానికి గోనె పట్టాలు ఉన్నాయి. ఒక్క పూటైనా పట్టెడన్నం తింటున్నాం. పాపం ఈ మాత్రం కూడా లేనివాళ్ళు ఎంతో మంది చెట్ల కింద జీవిస్తూ ఉన్నారు. తాగడానికి ఒక్కపూట గంజి కూడా లేక ఆకలితో మలమల మాడిపోతున్నారు. ఆకులు అలములు తిని బ్రతుకుతున్నారు. మీరు చేసే ఆ సహాయం వారిలో కొంతమందికైనా అందించండి. రాజుగారికి, రాజుగారితోపాటు మీకూ పుణ్యం ఉంటుంది. మీ అభిమానానికి వందనాలు" అంటూ పుల్లల్లా ఉన్న చేతులు పైకి ఎత్తి నమస్కారం చేసింది.

రాజుగారు, మంత్రిగారు ఆమె ఉన్నత భావాలకు నమస్కరించకుండా ఉండలేకపోయారు. తాను పేదరికంతో బాధపడుతున్నా, తనకన్నా బాధపడేవారి గురించి ఆలోచించ గలిగింది. వంగి ఆమె పాదాలకు నమస్కరిస్తూ "మంచిదమ్మా! చల్లని మాట చెప్పావు. నీవు చెప్పినట్లే చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాం" అంటూ వెళ్లిపోయారు.

వారికి ఆ రోజు నుండి దేశంలో పేదరికం లేకుండా ఎలా చెయ్యాలి అన్నదే వారి ఆలోచన. భావి భారత పౌరులైన బాల బాలికలకు ఉచితంగా విద్యనేర్పించారు. తగిన సమయం రాగానే అందరికి అనువైన పనులు చూపించారు. ఇదంతా సఫలం అవడానికి చక్కని ప్రణాళికకు రూపాన్ని ఇచ్చారు. అది అక్షరాలా అమలు పరిచారు. అవినీతిపరులైన అధికారులకు తగిన విధంగా గుణపాఠం చెప్పారు. దేశంలో అవినీతి అంతరించిపోయింది. అవినీతికి ఆస్కారం లేని రాజ్యంలో ప్రకృతి పల్లవించిపోయింది. చక్కగా పంటలు పండాయి. క్రమక్రమంగా రాజ్యంలో పేదరికం పేరుకు కూడా లేకుండా పోయింది. అందరికి ఉండడానికి ఇల్లూ, తినడానికి తిండి లభించింది.

అయినప్పటికి రాజు, మంత్రి ఇద్దరు మారు వేషాలతో మారు మూలల వాడలకి వెళ్లేవారు. ఇంకా ఏ మూలన్నా పేదరికం ఛాయలు కనిపిస్తే వాటిని రూపుమాపే ప్రయత్నం చేసేవాళ్లు. సోమరితనం, అవిద్య అనేవి కనిపించకుండాపోయాయి. ప్రజలందరూ స్వశక్తితో జీవిస్తున్నారు. రాజుగారు మరణించేవరకు ఆ వృద్ధురాలిని తలచుకుంటూనే ఉన్నారు.

విన్నారు కదా! బాలలూ! ఏ దేశమైనా సుభిక్షంగా ఉండాలంటే ఆ దేశపు బాలబాలికలు విద్యావంతులు కావాలి. అవినీతికి ఆమడ దూరంలో ఉండాలి. స్వశక్తిపై ఆధారపడి జీవించాలి. తనతోపాటు తోటివారి గురించి కూడా ఆలోచించాలి.

కం॥ తన బాధయె బాధయనుచు
తానే బాధితుడనంచు తలపక నేరున్
తనతోటివారి బాధను
తన బాధగ తపన చెందతగునో బాలా!

- మధుర కవయిత్రి, పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

అంతర్గతశక్తిని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

ధారావాహిక ప్రజ్ఞోపనిషద్ : ప్రథమ మండలం-5వ అధ్యాయం

ఉదారభక్తి భావనా ప్రకరణం

మనుష్యతా పక్షధర కర్తవ్యానీతి మన్యతామ్ ।
అథాపృత్తరదాయిత్వ పరిపాలన మేవచ ॥ 30

మానవతా విలువలకు అనుబంధంగా 'కర్తవ్యము' ఉండవలెను. మానవ జీవిత పరమార్థము ఉత్తరదాయిత్వము (జన్మాంతర స్థితి) ను పొందెడి కర్మనిష్ట ఆవశ్యకము.

కర్మనిష్ఠా సంచితైస్తు, కుసంస్కారై సమాగతాః ।
దుష్ప్ర వృత్తి ర్నియచ్ఛంతి, సత్ప్రవృత్తీః సుసంగతా ॥ 31

కుసంస్కారముల వల్ల కలిగే చిత్తవృత్తులను, దుష్ప్రవృత్తులను అదుపు చేయడమే కర్మనిష్ట. చెడుభావములు, ఆలోచనలకు తావీయకుండా సత్ప్రవృత్తి, సదాచారము, సత్కర్మ వంటి సంస్కారములను అలవరచుకున్నప్పుడు మానవజన్మ సార్థకతకు చేసే యత్నం ఫలవంతమవుతుంది.

కుర్వంతీ ప్రఖరం మర్త్యం ప్రామాణిక మథాపిచ ।
పురుషార్థం, దిశాబద్ధం, కుర్వంతః కర్మయోగినః ॥ 32

కర్మయోగులైన మహర్షులు సామాన్య మానవుని పరమార్థ లక్ష్య దిశవైపు నడిపిస్తూ, ప్రామాణికమైన ధర్మాలు కల్గినవానిగా చేస్తూ, పురుషార్థాన్వేషకునిగా, దిశానిర్దేశం చేస్తూ, ఉత్తమ గతులు పొందే స్థితికి చేరుస్తారు. కర్మనే యోగముగా ధరించి, నిష్కామ కర్మ తత్వాన్ని, ధర్మాన్ని ప్రబోధించే ధర్మ బోధకులే కర్మయోగులుగా భాసిస్తారు.

పరాక్రమం సమాశ్రిత్య తం తతస్తే యశస్వినః ।
భవంతి వివిధాస్తే సఫలతాం ప్రాప్నువంతి చ ॥ 33

కర్మనిష్ఠత పరాక్రమమును ఆశ్రయించి దుష్కర్మలను, దురాలోచనలను, దుష్ట ప్రవృత్తులను మనస్సులలోనికి చొరబడ నీయకుండా చేయడంవల్ల జన్మసాఫల్యం, జన్మ సార్థక్యం లభింపచేస్తూ, మానవ ప్రవృత్తిని యశోవంతం చేయగలగాలి. మానవుడు కీర్తితోబాటు పరిపూర్ణతను కూడా పొందగలడు. అందువల్ల అట్టి కర్తవ్య పరాక్రమాన్ని కలిగి ఉండడమే, జీవన సార్థకతకు తొలి సోపానమని పేర్కొనబడుచున్నది.

వర్ధతే చేత్ వికాసస్య క్రమోజ్ఞానేన కర్మచ ।
యుజ్యతే, ప్రౌఢతాఽయాతి, తతోభక్త ర్విజృంభతే ॥ 34

మానవ మనోవికాసము ఈవిధంగా చర్చించబడింది. జ్ఞానంతోబాటు కర్మను అనుసంధానం చేసినపుడే మనోవికాసము పురోగతి చెందుతుంది. దీనివలన వ్యక్తిత్వంలో ప్రౌఢత్వం సిద్ధిస్తుంది. తద్వారా మనస్సు ఇతర వ్యాపకాలకు దూరమై కేవలం భక్తి మార్గంలో పయనిస్తుంది. జ్ఞానముతో కూడిన కర్మను ఆచరించడమే ప్రౌఢత్వ స్వభావంగా గ్రహించవలెను.

క్రీడంత్యేవార్భ కాస్తేచ, క్రీడంత్యపి కిశోరకాః ।
ప్రౌఢాః క్రీడంతి, కుర్వంతి పౌరుషోపార్జనాన్యపి ॥ 35

బాలకులు కేవలం ఆటలతోనే కాలం గడుపుతారు. యువకులు క్రీడలతోపాటు పఠనాసక్తితో విద్యను అభ్యసిస్తూ ఉంటారు. ప్రౌఢత్వం కలిగిన జ్ఞానవృద్ధులు పఠానాసక్తితోబాటు భక్తి భావనతో ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ప్రయత్నిస్తారు. అనగా జ్ఞానము, కర్మ, భక్తి అను మూడు గుణాలు త్రివేణి సంగమంవలే చరిస్తూ ఉంటాయి.

జ్ఞానస్య కర్మణో భక్తే స్త్రివేణీ సాదృశం మతా ।
గంగాయమున మోర్యోగే యథా శుభ్రా సరస్వతీ ॥ 36

జ్ఞాన, కర్మ, భక్తి అనే మూడు ప్రకరణములు గంగ, యమున, సరస్వతి నదుల త్రివేణి సంగమముల వలే భాసిస్తాయి. గంగా, యమునలు బాహ్యంగా అందరికి అగుపిస్తూ ప్రవహిస్తున్నట్లే జ్ఞానము, కర్మలు అందరికి అగుపిస్తాయి. కానీ సరస్వతి అంతర్లీనంగా ప్రవహిస్తున్నట్లే జ్ఞాన, కర్మలతోబాటు భక్తి కూడా అంతర్లీనమై సాగుతూ ఉంటుంది.

జ్ఞానస్య కర్మణశ్చాపి, సంయుక్తోభ్యాస ఏషచేత్ ।
దిశాం, శుద్ధాం క్రామతీత్థం, తత్రభక్తేర్నవోదయః ॥ 37

జ్ఞానము, కర్మలు సంయుక్తంగా అభ్యాస మార్గంలో కలిసి పయనించినపుడు సంస్కరించబడిన అంతర్దశలు, బాహ్య దిశలు భక్తి మార్గం ద్వారా మానవ వికాసానికి దోహదపడతాయి. పారమార్థిక చింతన, భావన, కర్మాచరణ అనే మౌలికాంశాలతో భక్తి మార్గాన్ని ఆశ్రయించి, నూతన జ్ఞానోదయాన్ని పొందాలి.

ఆత్మనస్తు వికాసస్య, ప్రౌఢతాయాంతు కర్మణా ।
జ్ఞానేన సహభక్తేః స ఉదయోనవ ఉచ్ఛలేత్ ॥ 38

ప్రౌఢ దశయందు ఆచరించెడి కర్మల వలన ఆత్మ వికాసము, ఆత్మ వికాసము వల్ల జ్ఞానము, జ్ఞానము వలన భక్తి, భక్తివలన ఉజ్జ్వలమైన ఉన్నత వ్యక్తిత్వము కల్గి నూతన జ్ఞానోదయముతో భాసిల్లే స్థితి కలుగుతుంది.

– స్వేచ్ఛానువాదం : శ్రీ మారెళ్ళ కామరాజు

ఆలోచనలలో చోటు చేసుకున్న పిరికితనాన్ని సరిదిద్దుకోవాలి.

యుగ గీత-12 : మూడవ అధ్యాయం కర్మయోగం మొదటి భాగం

కర్మయోగం వ్యావహారిక మర్మాన్ని నేర్పుతుంది

'కర్మయోగం' లోని మొదటి ఐదు శ్లోకాల్లో మనం తెలుసుకున్నది ఏమిటంటే అతిగా కర్మలయందు ఆసక్తిని చూపకూడదు; అలా అని పూర్తిగా నైష్కర్మ్యాన్ని పరమసిద్ధిగా భావించకూడదు. ఈ అధ్యాయం మొదట్లోనే భగవంతుడు అర్జునుడిని నిష్పాపుడని సంబోధిస్తాడు. పాపాలు నశించిన వాని మనస్సు నిర్మలంగా ఉంటుంది. అతి సరళమైన, నిర్మలభావంతో శరణాగతి పొందిన సర్వశ్రేష్ఠ పాత్రత కలిగిన వానికే పరమపావనమైన గీతోపదేశం లభిస్తుంది. ఎప్పుడైతే మనం నియమిత ఉపాసన, గాయత్రీ సాధనల 'భర్గం' (తేజస్సు) పై దృష్టి సారించి, కషాయకల్మషాలను వదిలించుకుని పాపరహిత అంతఃకరణాన్ని సాధిస్తామో అప్పుడు ప్రభు కృప మనపై వర్షిస్తుంది. కర్మలను త్యజించినంత మాత్రాన సిద్ధి లభించదు, కర్మలు మొదలు పెట్టినంత మాత్రాన యోగం సిద్ధించదు. రెండు మార్గాలు ఒకదానితో ఒకటి ముడిపడి ఉన్నాయి. ఏ మనిషి కూడా ఒక్క క్షణమైనా పని చేయకుండా ఎక్కడా ఉండలేదని చెప్పారు, ఎందుకంటే సత్వరజస్తమో గుణాలతో నిండిన ప్రకృతిని అనుసరించి, తప్పక మనిషి కర్మ చేసితీరవలసిందే! నేడు అందరు ఎదుర్కొంటున్న ఒత్తిడి, నిరాశ వంటి సమస్యలకు పరిష్కారం ఒక్కటే - అందరు నడుస్తున్న శవాలుగా మారకుండా ఉత్సాహంగా, నిర్భయంగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ ఉల్లాస భరితంగా జీవించాలి. ఆరవ శ్లోకం నుండి వ్యాఖ్యానం ఇప్పుడు చదువుతాం.

'నిష్కామ భావం' అనేది అత్యుత్తమ సిద్ధి అంటున్నాడు భగవంతుడు. దీన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోతే మాత్రం 'అతి తక్కువ పని, అత్యధిక భోగం' ఇదే ఆకర్షణీయమైన జీవితం అని మూర్ఖులనుకుంటారు. నేటి సమాజంలో సన్యాసులను పరికిస్తే ఈ విలోమ వైఖరే గుర్తుకొస్తుంది. వర్ణాశ్రమ పరంపరంలో భాగమైన వానప్రస్థాశ్రమం మరింత బాగా సమాజ సేవ చేయాలని ప్రేరేపిస్తుంది. సన్యాసమంటే అంతకన్నా చక్కగా కర్మక్షయం చేసుకుని పూర్తిగా లోకకళ్యాణానికి జీవితాన్ని అర్పించడం. అసలైన అర్థం మరుగునపడి, నేటి సన్యాసులు యుగధర్మాన్ని ఉపేక్షించి భోగవిలాసాలకు, అకర్మణ్యతకు మొగ్గుచూపుతున్నారు. అందరు అలాంటి వారే అని కాదు కాని చాలా వరకు ఇంటినుండి పారిపోవాలనుకున్నవారే! సక్రియ (active) జీవనానికి భయపడేవారు ఆ గుంపులో కలిసిపోదామనుకుంటారు. కాని ఈ సన్యాస సంస్థ సక్రమంగా ఉండి ఉంటే, గీతాకారుడు ఉపదేశించింది పాటించి ఉంటే భారతదేశంలో ఒక కోటికన్నా ఎక్కువ మంది ఉన్న సన్యాసులు ఈ పాటికి దేశప్రజలందరిని విద్యావంతులుగా, స్వావలంబులుగా (తమ కాళ్ళమీద నిలబడే వారుగా) తీర్చిదిద్దేవారని అంటారు గురువుగారు.

అంటే కర్మలు చేస్తేనే మనకి గౌరవం. నిజమైన కర్మయోగికి, మిథ్యాచారికి తేడా చూద్దాం.

కర్మేంద్రియాణి సంయమ్య య ఆస్తే మనసా స్మరన్ ।
ఇంద్రియార్థాన్ విమూఢాత్మా మిథ్యాచారః స ఉచ్యతే ॥3.6

బలవంతముగా, బాహ్యముగా ఇంద్రియ వ్యాపారములను నిగ్రహించి, మానసికముగా ఇంద్రియ విషయములను గురించి చింతించువానిని, మూఢుని, మిథ్యాచారి అనగా దంభి అని అంటారు.

కర్మలు సరిగ్గా ఎలా చెయ్యాలో, ఆదర్శ జీవితం ఎలా గడపాలో చెప్పబడింది. శరీర భోగాలకన్నా మానసిక కాముకత, విషయ చింతన మన ప్రాణశక్తిని హరిస్తాయి; కార్యకౌశలాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉన్నత పదవులు కలిగిన వాడైనా, ఎంతో ఆకర్షణీయమైన వ్యక్తిత్వం కనబరచినా, ఎప్పుడు పనిచేస్తూనేఉన్నా కూడా ఆంతరిక విషయచింతనల వల్ల మెల్లిమెల్లిగా వైఫల్యానికి దగ్గరవుతాడు.

పని చేయకుండా మనసులోనే కాముక, అశ్లీల చింతన చేసేవాడు, ద్వేషాన్ని పోషించేవాడు, మిథ్యాచారి, దంభి అని పిలవబడతాడు. బాహ్యంగా పనిచేస్తే సరిపోదు. అది ఆంతరంగికంగా కూడా నిష్పాప మనస్సు ద్వారా చేయాలి. సమాజసేవ చేయనివారు, సమాజానికి భారంగా ఉండేవారు, విషయ చింతన చేసేవారు, కోరికలపట్ల ఆసక్తిని వీడని వారి గురించి ఇక్కడ భగవంతుడు చెప్తున్నాడు. అలా కాకుండా **ఆదర్శజీవనం జీవించే బుద్ధిమంతునిగా, ప్రజ్ఞావంతునిగా మనం మారాలి.**

యస్త్వింద్రియాణి మనసా నియమ్యారభతేఽర్జున ।
కర్మేంద్రియైః కర్మయోగమ్ అసక్తః స విశిష్యతే ॥ 3.7

కాని, అర్జున! మనస్సుతో ఇంద్రియములను వశపరచుకుని,

పలాయన వ్యూహాలను చేపట్టకూడదు.

అనాసక్తుడై ఇంద్రియముల ద్వారా కర్మయోగాచరణమును కావించు పురుషుడు శ్రేష్ఠుడు.

మహామానవులంటే వీరే. మనస్సులో అనాసక్తి ఉదయించాలి. మనస్సు ద్వారానే ఇంద్రియ సంయమనం సాధ్యం. ఇంద్రియాల ద్వారా మనస్సు నలుదిక్కులా పరిగెడుతుంది. మనస్సు ద్వారా ఇంద్రియ క్రియలను నియంత్రించుకుంటూ బాహ్య సంసారం లోనికి స్వామిగా మాత్రమే కాక తన ఉద్విగ్నరహిత ప్రశాంత మనస్సుకి కూడా స్వామిగా జీవించడమే మనిషికి శోభనిస్తుంది.

'అనాసక్తమైన మనస్సు' అంటే ఇక్కడే సరిగ్గా తెలుసుకుందాం. గీతాయోగానికే ఇరుసు వంటి పదం అనాసక్తి. ఆసక్తి అంటే నాకు (అహంకారం) కావాలని, పొందాలని, భోగించాలని ఆశపడడం, అహంకారం, అహంకేంద్రమైన కోరిక. శ్రీకృష్ణుడు చెప్పే అనాసక్తి అంటే – అహంకారాన్ని వదిలి, అహంకేంద్రిత కోరికలను, వాసనలను త్యజించి సమాజ సేవకులుగా మారాలి. అటువంటి వారికి కొత్త వాసనలు ఉత్పన్నం కాకుండా, ఉన్న వాసనలు క్షయం అవ్వడానికి కర్మక్షేత్రం ఒక వేదికగా సహకరిస్తుంది.

"సకామ కర్మలు క్షయమయ్యేంతవరకు సన్యాసి దేనికి పనికిరాడు" అన్నారు స్వామి వివేకానంద. **"నిష్కామ కర్మలను ఆచరిస్తూ ముందుకు సాగితే చెట్టు నుండి ఆకులు రాలినట్టు మన కుసంస్కారాలు కూడా రాలిపోతాయి"** అని ఆది శంకరాచార్యుల వారు వివేక చూడామణిలో అంటారు. **ఆసక్తి లేకుండా చేసే నిష్కామ కర్మ అన్నిటికన్నా పెద్ద తపస్సు, యోగం.**

ఎంత మంది మహానుభావులను చూసినా వారు తమ కర్మల వల్ల ఆ స్థాయి సాధించారన్నది సర్వవిదితం. వారి జీవన మూలం నిష్కామకర్మ. తమ కొద్దిపాటి జీవితకాలంలోనే ఆదిశంకరా చార్యులు, స్వామి వివేకానంద, మిల్టన్ తమ లక్ష్యాన్ని సాధించి ఇతిహాస పుటల్లోకి చేరారు. పరమపూజ్య గురుదేవులు కూడా జీవితాంతం నిష్కామకర్మనే ఆచరించారు. యుగసాధన చేస్తూ యుగధర్మాన్నే అనుసరించారు. గురువుగారికి తమ గురువు ఇచ్చిన ఆదేశం – 24 సంవత్సరాలు 24 గాయత్రీ పురశ్చరణలతో పాటు లౌకిక దృష్టిలో మూడు సంవత్సరాలు స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో పాల్గొనమన్నారు. అలాంటప్పుడు 24 సంవత్సరాలలో పూర్తి కావలసింది 27 సంవత్సరాలైనా సరే, కాని యుగధర్మం మాత్రం పాటించితీరాలి. నిర్దేశించబడినంత కాలం గురువుగారు ఆసక్తి లేకుండా, కోరిక లేకుండా స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ సేనానిగా పాల్గొని ఆ తరువాత మళ్ళీ సాధన మొదలు పెట్టారు. **నేడు మనందరి ముందున్న స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం ఒక్కటే – యుగనిర్మాణం, ఆలోచనలలో క్రాంతి, జ్ఞానయజ్ఞ అభియానము.** శరీరానికి రోగం వచ్చినా, మనస్సు ఆందోళనతో ఉన్నా పర్వాలేదు; శరీరం తనంతటతనే బాగైపోతుంది, మనస్సు కూడా ఈ తపస్సుతో స్వస్థతను చేకూరుతుంది. ఈ కర్మ ద్వారా చెడు సంస్కారాల ఆకులు రాలిపోతే తప్పకుండా దైవీ అనుగ్రహం వర్షిస్తుంది. నిరంతరం కర్మలను ఆచరిస్తూనే ఉందాం, ఆసక్తి లేకుండా చేద్దాం.

అప్పుడు ఎలాంటి కర్మలు చేయాలి అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. వాటి ప్రకృతి ఎలా ఉండాలి? సంవేదనాశీల మనస్సును దెబ్బతీసే కర్మలుంటాయా? మన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని అడ్డుకునే కర్మలుంటాయా? అర్జునుడి మనస్సును చదివిన శ్రీకృష్ణ భగవానుడు జవాబిచ్చాడు –

నియతం కురు కర్మ త్వం కర్మ జ్యాయో హ్యకర్మణః ।
శరీరయాత్రాஉపి చ తే న ప్రసిద్ధ్యేద కర్మణః ॥ 3.8

నీవు శాస్త్రవిహిత కర్తవ్య కర్మలను ఆచరింపుము. ఏలనన **కర్మలను చేయకుండుటకంటే చేయుటయే ఉత్తమం. కర్మలను ఆచరింపనిచో నీ శరీర నిర్వహణం కూడా సాధ్యం కాదు.**

శాస్త్రాలు చెప్పిన విధంగా, సమయానుకూలమైన కర్మలనే ఆచరించాలి. యుగధర్మ నిర్వహణకే తత్పరులై ఇంద్రియాలను ఉపయోగించాలి. కర్మల విషయంలో స్పష్టంగా విభజన చేసి ఋషులు మనకు మార్గదర్శనం చేశారు. కర్మలను నాలుగు భాగాలుగా విభజించారు.

1. నిషిద్ధ కర్మలు – మానవుని వికాసానికి అడ్డు వచ్చేవి, శాస్త్రాలలో నిషేధించబడ్డవి.
2. కామ్య కర్మలు – సొంత కోరికలు, కామనలతో ప్రేరేపించబడ్డవి.
3. నిత్య కర్మలు – దైనిక కర్మలు, మానవుడై పుట్టినవారందరు చేయవలసినవి.
4. నైమిత్తిక కర్మలు – ప్రత్యేకమైన, అసాధారణ పరిస్థితులలో మన నుండి ఆశించే కర్మలు.

వీటిలోని మొదటి రెండింటిని మనం వదలివేయాలి. ఎందుకంటే అవి మానవుని గౌరవానికి తగినవి కావు, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి సహకరించేవి కావు. శాస్త్రాల ప్రకారం నిత్య, నైమిత్తిక కర్మలే మన కర్తవ్య కర్మలను నిర్మిస్తాయి.

కర్మలు చేస్తూ ఉండడం వల్ల కలిగే శారీరిక శ్రమ వల్ల చెడు సంస్కారాలు నశిస్తాయి అని పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పేవారు. శారీరిక ఆరోగ్యానికి, స్థూలంగా కూడా సక్రియ (active) జీవనం

నిరాశ పలాయన వాదాన్ని ప్రేరేపిస్తుంది.

ఎంతో అవసరం. అందుకే ఆయన నిద్రలేచింది మొదలు మళ్ళీ నిద్రపోయేంతవరకు నియత కర్మల్లో నిమగ్నమయ్యే విధంగా కార్యకర్తలకు ప్రేరణనిచ్చారు. శ్రమదానం ద్వారా అహంకారాన్ని రూపుమాపవచ్చని, నిరంతర కర్మాచరణ వల్ల సాధనను తీవ్రతరం చేసుకోవచ్చని చెప్పేవారు.

గీతాబోధ వాస్తవానికి యాదృచ్ఛికమైనది, లౌకిక స్థాయిది కాదు. అది అత్యంత గంభీరమైనది, సూక్ష్మమైనది, సర్వకాలీనమైనది, మనుషులందరికి ఉద్దేశించబడినది. బాహ్య ఆడంబరాలు, సాంప్రదాయిక బంధాలను తెగతెంచి మూల సిద్ధాంతాల వైపుకి మన ధ్యాసను మళ్ళిస్తుంది. గీత వ్యావహారిక ఆధ్యాత్మిక గ్రంథం.

నియతకర్మకి పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పిన చెప్పిన పరిభాష – **ఆత్మకళ్యాణం, లోకకళ్యాణం రెండూ జరిగే విధంగా ఉంటూ కుటుంబ పోషణ నిర్వహణకు ఎటువంటి ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండే జీవనచర్యని నియతకర్మ అంటారు. ఎనిమిది గంటలు సంపాదనకి, ఏడు గంటలు విశ్రాంతికి, ఐదు గంటలు ఇంటి పనులకి కేటాయిస్తే ప్రతివారికి వారి అవసరాలు తీరాక కూడా సామాజిక కార్యాలకు నాలుగు గంటలు నిత్యము సునాయాసంగా మిగులుతుంది. ఈ అవకాశాన్ని యుగ సృజనకు నియమించుకోగలిగితే, ఎంతో స్ఫూర్తిని, సమయాన్ని, సార్థకం చేసుకున్నామనే ఆనందాన్ని పొందగలం. నేటి కాలానికి నిర్దేశింపపబడ్డ నియతకర్మ సమయదానం, అదే యుగధర్మం.**

– అఖండజ్యోతి,

అనువాదం: శ్రీమతి జయలక్ష్మి

తుఫాన్ తగ్గటానికి కారణం

భయంకరమైన తుఫాన్. నది అంతా అల్లకల్లోలంగా ఉన్నది. నావలోకి వస్తున్న నీటిని చూచి యాత్రికులు నావికులు భయకంపితులవసాగారు. నావలో ఒకమూల ఒక వ్యక్తి నిద్రపోవడం చూచి అతనిని లేపి పరిస్థితి గురించి చెప్పారు. అతడు ఒకసారి తుఫాన్ వంక చూచి ఇలా అన్నాడు – "సోదరులారా! ఈ మాత్రానికే ఇంత భయపడ్డారెందుకు? తుఫానులు రావడం, మనుష్యులు చనిపోవడం సర్వసాధారణ విషయమే కదా! దీనికొరకు ఇంత హడావుడి చేయడం ఎందుకు?" అని ప్రశ్నించాడు. ఆయన మాటలకు అందరు నిశ్చేష్టులై చూస్తుండిపోయారు. ఆ వ్యక్తి మరల వారివంక ఆదరంగా చూస్తూ – "సోదరులారా విశ్వాసంతో కూడిన భావన తుఫాను కంటే శక్తివంతమైనది. అందువలన ఈ తుఫాను కొన్ని నిమిషాలలో శాంతిస్తుందని భావన చేద్దాం" అని పలికి వారి జవాబుకు ఎదురు చూడకుండా కనులు మూసుకుని అలా భావన చేయసాగాడు. తుఫాన్ శాంతించింది. నావలోని యాత్రికులు నిర్భయంగా శ్వాస తీసుకున్నారు. ఆ యాత్రికుడు ఎవరో కాదు ఏసుక్రీస్తు.

ఎంతటి ప్రమాదకరమైన వ్యక్తులు ఎదురు నిలిచినా, భయంకరమైన పరిస్థితులు ఎదురైనా ఆత్మవిశ్వాసం కలవారు కంగారుపడరు. అటువంటి వారు పూలపాన్పు మీద పడుకున్నంత హాయిగా నిశ్చింతగా మృత్యుశయ్యపైన నిద్రపోగలరు.

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

శ్రమశీలత

శ్రమశీలత, దీక్ష, ప్రచండ సంకల్ప బలముల సమన్వయంతో పరాక్రమానికి సార్థకత లభిస్తుంది.

ధన్వంతరి విశ్వవిద్యాలయంలో నాగ్‌భట్టు ఆయుర్వేదం అభ్యసిస్తుండేవాడు. అతని వీపు మీద లేచిన భయంకరమైన కురుపుకు ఒక చెట్టు వేరు అవసరమయింది. గురువుగారు ఆ చెట్టు ఆకృతిని, వేరును వివరించి వనంలోకి వెళ్ళి వెదకి తీసుకురమ్మన్నాడు. మూడు నెలల పాటు ఆ వనం అంతా వెదకి, అనేక క్రొత్త ఔషధాలు, వాటి తత్వాలను తెలుసు కున్నాడు. కాని కావలసిన ఔషధం మాత్రం లభించలేదు. కాని నిరుత్సాహపడకుండా కురుపు బాధగాని, కాలాతీతం అయిపోతుందన్న బాధకాని మనసులోనికి రానీయకుండా లభించిన అవకాశాన్ని మహాభాగ్యంగా భావించి సద్వినియోగం చేసుకొని వెనక్కి తిరిగివచ్చాడు. గురువుగారు నాగ్‌భట్టు క్రొత్త అన్వేషణ పట్ల అత్యంత ప్రసన్నుడై అక్కున చేర్చుకున్నాడు.

మరునాడు ప్రక్కనున్న మైదానంలోనికి తీసుకువెళ్ళి అతనికి కావలసిన ఔషధాన్ని క్షణంలో భూమి నుండి పెకలించి శిష్యుని చేత సేవింపజేశాడు. అతడు అనతికాలంలోనే ఆరోగ్యవంతుడయ్యాడు. నాగ్‌భట్టు గురువు గారితో – "స్వామీ! ఔషధం ఇంత సమీపంలో ఉండగా మీరు నన్ను అంత శ్రమకు, ప్రయాసకు ఎందుకు గురిచేశారో తెలుసుకోవాలని ఉన్నది" అని కుతూహలంతో అడిగాడు. దానికి గురువుగారు ఇలా అన్నారు – "వత్సా! జ్ఞానానుభవ సంపద అమూల్యమైనది, మహత్తరమైనది. అది సునాయాసంగా ఎలా లభిస్తుంది? అందుకే ఇది తెలిసినవారు, వారికి కావలసిన వారిని ఇలా లాభాన్వితులుగా చేస్తుంటారు" అని సమాధానమిచ్చారు.

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

ప్రేమతో ప్రభావితమయిన వారు జీవితం పట్ల ఆశను పెంచుకుంటారు.

సూర్య విజ్ఞానం - 11

సూర్యవేధన ప్రాణాయామంతో ప్రాణాగ్ని జాగరణ

ప్రాణాయామం అంటే ప్రాణశక్తి యొక్క పరిశోధన, అభివృద్ధి. దీని కొరకు అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. కాని సూర్యవేధన ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణశక్తి జాగరణ సహజంగా, తేలికగా జరుగుతుంది. కాని ప్రాణశక్తి అంటే ఏమిటి అనే ప్రశ్న రావచ్చు, దీని జాగరణ, అభివృద్ధి ఎందుకు అనివార్యం అయింది అనేది కూడా చర్చించవలసిన విషయము. ఈనాటి కాలంలో పరమాణు శక్తి, విద్యుత్‌శక్తి యొక్క చర్చ వింటుంటాము. ఈ భౌతిక శక్తుల కన్నా అధిక సూక్ష్మమైనది, అధిక సామర్థ్యంగల శక్తి ఉన్నది. దీనినే ప్రాణం అంటారు. తత్వదృష్టిలో ప్రాణం ఒక్కటే. ప్రాణ శక్తి బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించి ఉన్నది అప్పుడు దీనిని బ్రహ్మాగ్నిగా చెప్పబడింది. అదే ప్రాణం పిండంలో (శరీరంలో) ఉన్నప్పుడు ఆత్మాగ్నిగా చెప్పబడింది. ఆత్మాగ్ని లఘువు అయితే బ్రహ్మాగ్ని విభువు. ఒకటి బిందువు అయితే ఒకటి సాగరం.

ఈవిధంగా వస్తుతః ప్రాణం ఒక్కటే అయినప్పటికి విస్తార బేధం కారణంగా రెండు రూపాలు ఇవ్వబడ్డాయి. చెరువు వర్షపు నీటితో నిండినపుడు పరిపూర్ణమవుతుంది. వర్షం యొక్క ఈ అనుదానం లేకపోతే చెరువు మలినం అయిపోతుంది, ఎండిపోతుంది, చెరువు నీటితో నిండటానికి వర్షం చాలా అవసరం. అదేవిధంగా ఆత్మాగ్ని కొరకు బ్రహ్మాగ్ని అనుదానం చాలా అవసరం. ప్రాణాయామం ద్వారా ఈ ప్రక్రియను సాధించుకోవాలి.

దీర్ఘశ్వాస (deep breathing), లోతైన శ్వాస తీసుకుని ఊపిరితిత్తులకు పనికివచ్చే వ్యాయామమును ఆరోగ్యవర్ధకమైన ప్రాణాయామమంటారు. ఆరోగ్య దృష్టిలో దీని ఉపయోగం అపారం, మహిమ అనంతం. దీనివల్ల శరీరానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ లభిస్తుంది. కాని సూర్యవేధన ప్రాణాయామం డీప్ బ్రీతింగ్ (దీర్ఘశ్వాస, లోతైన శ్వాస) కన్నా భిన్నమైనది. దీనిలో బ్రహ్మాండములో వ్యాపించి ఉన్న ప్రాణమును కావలసినంతగా ఆత్మప్రాణములోనికి తెచ్చుకోవచ్చు. ఈ విధంగా చేయడంవల్ల సాధకుని స్థితి, సంపద పెరుగుతుంది. ఇంకా భౌతిక సఫలతల, ఆత్మిక విభూతుల మార్గం తెరచుకుంటుంది.

బ్రహ్మ ప్రాణమును ఆత్మ ప్రాణముతో కలపడానికి జీవన క్రమంలో ఉదారత, ఇతర సత్ప్రవృత్తులను అలవరచుకోవడం చాలా అవసరం. శరీరమునకు ఆరోగ్యం అవసరం. ఆహార విహారాలతో ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. దానితోపాటు వ్యాధి నివారణకు ప్రత్యేకమైన వ్యాయామాలు అవసరమవుతాయి. ప్రాణశక్తి అభివర్ధన కొరకు (అభివృద్ధి కొరకు) సూర్యవేధన ప్రాణాయామం ఉపయోగపడుతుంది. యోగశాస్త్రములలో వ్యష్టి ప్రాణం, సమిష్టి ప్రాణముల సంబంధం, సమన్వయం ఈ విధంగా చెప్పబడింది.

ప్రాణా వై ద్విదేవాత్యాః ఏక మాత్రా గృహ్యతే ।
తస్మాత్ ప్రాణా ఏక నామత్తా ద్విమాత్ర హయన్తే
తస్మాత్ప్రాణ ద్వందమ ॥   - ఐత. ఉపనిషత్తు 2.27

మానవునిలో ప్రాణ భాండాగారం బీజరూపంలో ఉన్నది. బ్రహ్మాండమంతట ఈ శక్తి వ్యాపించి ఉన్నది. పరమాణు నాభికేంద్రమందు (న్యూక్లియస్) ప్రచండమైన శక్తి ఉన్నది. కాని ఒక వైజ్ఞానిక ప్రక్రియ ద్వారా దాని నాభిని విఖండనం (nuclear explosion) చేస్తే గాని ఆ శక్తి కనబడదు, ఉపయోగంలోనికి రాదు. ఈ ప్రక్రియ అత్యంత జటిలము, ఖర్చుతో కూడినప్పటికి దాని పరిణామము అత్యంత ఉపయోగకరమైనది, ఆశ్చర్య కరమైనది. సూర్యవేధన ప్రాణాయామంతో కొంచెం అటువంటి వైజ్ఞానిక ప్రక్రియ జరుగుతుంది.

ఈ ప్రక్రియతో బ్రహ్మాండీయ చేతనత్వమును జీవుని చేతనత్వముతో కలుపుకుని జీవసత్తా (జీవుని) లోపల తేజస్సు జాగృతం చేయవచ్చు. కుండలిని సాధనలో ఈ ప్రాణాయామం యొక్క ఆవశ్యకత ఉన్నది. సూర్యవేధన ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ధ్యానధారణ బాగా లోతుగా, గాఢంగా ఉండాలి. ప్రచండ సంకల్పశక్తి వినియోగించాలి. శ్వాసను తీసుకుంటూ మహా ప్రాణమును - విశ్వ ప్రాణమును పట్టుకుని లాక్కునివచ్చి ఆత్మసత్తా దగ్గరకు తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం జరుగుతుంది. శ్వాసతో పాటు ప్రాణతత్వం అధికాధికంగా ఉన్నట్లు భావన చెయ్యాలి. శ్వాసలో ఆక్సిజన్ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత ఆరోగ్యవర్ధకంగా భావిస్తారు. ఆక్సిజన్ పరిణామంలో ఎక్కువ తక్కువలు ప్రాంతీయ పరిస్థితి అల్టిట్యూడ్ (సముద్రమట్టం కన్నా ఎంత ఎత్తులో ఉన్నది) మొదలైన వాటిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. **కాని ప్రాణం అన్నిచోట్ల సమానంగా ఉంటుంది. దానిని సంకల్పంతో ఎంత కావాలంటే అంత పొందవచ్చు.**

భయానికి దాసులైనవారు నిరాశతో స్పందిస్తారు.

సూక్ష్మజగత్తులో, ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో శ్రద్ధయే ప్రబలమైనదిగా, ఫలదాయినిగా భావిస్తారు. సాధనాత్మక ఫలం పరిపూర్ణంగా అందుతుందా లేక కొద్దిగా అందుతుందా అనేది కర్మకాండ విధానాల మీద ఆధారపడి ఉండదు, **సాధకుని శ్రద్ధ మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది.**

ప్రాణ ప్రహారంతో (దెబ్బతో) జీవాగ్ని యొక్క ఉద్దీపన, (పెంపుదల) ప్రజ్వలన వివరాలు అనేక గ్రంథములలో ఇవ్వబడ్డాయి. ఈ అగ్నినే యోగాగ్ని, ప్రాణ ఊర్జా, జీవనశక్తి, కుండలిని అని కూడా పిలుస్తారు.

అగ్నిలో వేసే ఇంధనం అగ్నితత్వ ప్రధానంగా ఉన్న రసాయన పదార్థాలతోనే ఉండాలి. కుండలినే ప్రాణాగ్ని. దీనిలో సజాతీయ తత్వముల ఇంధనాన్ని సూర్యవేధన ప్రాణాయామంతో ఇడ, పింగళ ద్వారా అంతరిక్షం నుండి లాక్కుని వచ్చిన ప్రాణతత్వం మూలధారణలో ఉన్న నివురుగప్పిన అగ్ని వద్దకు చేర్చినపుడు, అది ఉన్నట్టుండి మండుతుంది. జ్వాజ్వల్యమానంగా చేస్తుంది, శక్తినంతటిని అగ్నిమయం చేస్తుంది. మూలాధారంలో ఉన్న ప్రాణాగ్ని గురించియే శాస్త్రములలో అగ్నిగా చెప్పబడింది.

ఆదేహమ ధ్యకట్ యస్తమగ్ని స్థాన ముదాహృద ।
తత్ర సిందూర వర్ణోగ్నిర్జ్వలనం దశపంచ చ ॥
- త్రిశిఖోపనిషద్

అంటే కటి (నడుము) క్రింది భాగమున అగ్ని సింధూర రంగులో ఉంటుంది. దానిలో 15 ఘడియలు ప్రాణమును నిరోధించి అగ్ని యొక్క సాధన చెయ్యాలి.

తడిల్లేఖ తన్వీతపన శశి వైశ్వానరమయీ ।
తడిల్లతా సమరుచిర్విధుల్లేఖేన భాస్వతి ॥

విద్యుల్లతతో సమానంగా తపించుచున్న చంద్రునితో సమానంగా అగ్నిమయంగా ఆ శక్తి కనిపిస్తున్నది.

నాభేస్త్తిర్యగ ధోర్ధ్వ కుండలిని స్థానమ్ । అష్ట ప్రకృతి
రూపాష్టధా కుండలినీకృతా కుండలినీ శక్తిర్భవతి ।
యథా వట్కాయ సంచార జలాత్రాదీని పంరితః
స్కన్ధ పాశ్వ వ నిరుద్ధ్యైనం ముఖేనైష సమావేష్ట్య
బ్రహ్మరంధ్ర యోగకాలేపానేనాగ్నినా చ స్ఫురతి ॥
- శాండిల్యోపనిషద్

నాభి క్రింద కుండలిని నివాసమున్నది. ఇది అష్టప్రకృతులు కలది, ఎనిమిది చుట్టలు చుట్టుకుని ఉంటుంది. అది ప్రాణవాయువును నియంత్రిస్తుంది. అన్నమును, జలమును వ్యవస్థితం చేస్తుంది. ముఖం (నోరు) యందలి బ్రహ్మరంధ్రం యొక్క అగ్నిని ప్రకాశింపజేస్తుంది.

మూలాధారాదా బ్రహ్మరంధ్ర పర్యంతం సుషుమ్నా
సూర్యభా । తన్మధ్యే తడిత్కోటి సభా మృణాల తన్తు
సూక్ష్మా కుండలినీ తత్ర తమోనివృత్తి ।
తద్దర్శనాత్తిత్సర్వ పాప నివృత్తి ః ॥ - బ్రహ్మోపనిషత్తు

మూలాధారం నుండి బ్రహ్మరంధ్రం వరకు సూర్యుని ప్రకాశం వలె సుషుమ్న నాడి వ్యాపించి ఉంటుంది. దానితో పాటు సూక్ష్మ కుండలిని శక్తి కలసి ఉంటుంది. దీని యొక్క వెలుగులో అంధకారం మటుమాయమవుతుంది. పాపముల నివృత్తి జరుగుతుంది.

దేహమధ్యే బ్రహ్మనాడీ సుషుమ్నా సూర్య రూపిణీ పూర్ణ
చంద్రమా వర్తతే సా తు మూలాధారాదారభ్య బ్రహ్మరంధ్ర
గామినీ భవతి । తన్మధ్యే తటకోటి సమాన కాంత్యా
మృణాల సూక్ష్మవత్ సూక్ష్మాంగీ కుండలినీతి ప్రసిద్ధాస్తి
తాం ద్రష్టా మనసైవ నరః సర్వపాప వినాశ ద్వారా
ముక్తో భవతి ॥ - అద్వయతారకోపనిషత్తు

దేహములలో బ్రహ్మనాడి సుషుమ్న పరమ ప్రకాశవంతమైనది. అది మూలాధారం నుండి బ్రహ్మరంధ్రం వరకు వెళ్తుంది. దానితో పాటు సూక్ష్మతంతువులతో కలుపబడిన అత్యంత కాంతివంతమైన కుండలిని శక్తి ఉన్నది. దాని భావనాత్మక దర్శనం చేయడం వల్ల సర్వపాపముల, బంధముల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు.

ప్రాణముతో మూలాధారమందుగల జీవాగ్నిపై ప్రహారం (దెబ్బ), ఉద్దీపనం (జాగృతం) ఇదే సూర్యవేధన ప్రాణయామ లక్ష్యం. ఈ ప్రక్రియ ఈ క్రింది విధంగా ఉంటుంది.

ఏదైనా ఒక ఏకాంత, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో ప్రాతఃకాలం లేక సాయం సంధ్యా సమయమందు స్థిరచిత్తంతో కూర్చోవాలి. మేరుదండం (వెన్నెముక) నిటారుగా ఉండాలి. నేత్రముల అర్ధనిమీలితంగా (సగం తెరచుకుని) ఉండాలి. చేతులు మోకాళ్ళపై ఉంచాలి.

తరువాత కుడి నాశికను మూసివేసి ఎడమ నాశిక నుండి నెమ్మది నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకోవాలి. గాలితోపాటు ప్రాణశక్తిని అధికంగా లభిస్తున్నట్లు భావన చెయ్యాలి. ఈ ప్రాణశక్తి వామ మార్గంలోని ఋణ విద్యుత్ ప్రవాహం ఇడా ద్వారా మూలాధారం వరకు పోవాలి. అక్కడ నివురు గప్పిన నిప్పువలె ఉన్న దానిపై

ఆలోచనలలో చోటు చేసుకున్న లోపాలను సరిదిద్దుకోవాలి.

దెబ్బకొట్టాలి, దానిని జాగృతం చేయాలి. ఇది సూర్యవేధన ప్రాణాయామ పూర్వార్ధము. ఉత్తరార్ధములో ప్రాణమును పింగళ (మేరుదండ, దక్షిణ మార్గంలో ధన విద్యుత్ ప్రవాహము) లో నుండి తిరిగి తీసుకురావాలి. వెళ్ళేటప్పుడు అంతరిక్షంలోని ప్రాణము శీతలం అవుతుంది. ఋణ ధార కూడ శీతలంగానే ఉంటుంది. అందువల్లనే ఇడాను చంద్రనాడి అని పిలుస్తారు. తిరిగివచ్చే సమయంలో పింగళ మార్గం, ధన విద్యుత్ క్షేత్రం అవటం వల్ల, ఉష్ణంగా చెప్పబడింది. అందువల్ల తిరిగివచ్చే ప్రాణవాయవు వేడిగా ఉంటుంది. అందువల్లనే దానికి సూర్యుని ఉపమానం ఇవ్వబడింది. ఇడ చంద్రుడు, పింగళ సూర్యుడు, పూరకం చంద్రుడు, రేచకం సూర్యుడు.

సాధనలో భావన, సంకల్పముల మహత్వం చాలా ఎక్కువ. సాధకునికి తదనురూపంగా లాభం కలుగుతుంది. శ్వాస తీసుకుంటూ మేరుదండ మార్గం ద్వారా మూలాధార చక్రం వరకు పంపించే సంకల్పం దృఢతా పూర్వకంగా చేయాలి. అంతరిక్షం నుండి తీసుకున్న ప్రాణం శ్వాస ద్వారా మేరుదండ మార్గంలో పయనించి మూలాధారం వరకు చేరి అక్కడ ఉన్న ప్రసుప్త (నిద్రిస్తున్న) ప్రాణాగ్ని-కుండలిని జ్వాలను తమ ప్రచండ ఆఘాతములతో (దెబ్బలతో) జాగృతం చేయాలి. ప్రవాహానంతరం ప్రాణమును సూర్యనాడి పింగళ ద్వారా తిరిగి తీసుకువచ్చి సమస్త సూక్ష్మ సత్తా (శక్తి) ద్వారా ప్రకాశవంతం, తేజోవంతం చేస్తున్నమనే భావన పరిపక్వంగా ఉండాలి.

రెండవసారి దీని వ్యతిరేక దిశలో అభ్యాసం చెయ్యాలి. కుడి నాశిక నుంచి ప్రాణమును తీసుకుని ఎడమ నుండి పంపించాలి. అంటే పింగళ నుంచి ప్రాణాన్ని ప్రవేశపెట్టి, ఇడా ద్వారా తిరిగి పంపించాలి. మూలాధారంపై ప్రాణ ప్రహారము, ప్రాణోద్దీపన భావన చెయ్యవలసి ఉంటుంది. ఒకసారి ఇడా నుంచి వెళ్ళి పింగళ ద్వారా తిరిగి రావాలి, రెండవసారి పింగళ ద్వారా వెళ్ళి ఇడా ద్వారా బయటకు వెళ్ళాలి. ఇదే సూర్యవేధన ప్రాణాయామమును అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామముగా కూడా చెప్పబడింది. ఒకసారి ఇటు ప్రక్కనుంచి, రెండవసారి అటు ప్రక్కనుంచి చక్రీయ విధానములో లోమ విలోమని అంటారు. కొన్నిచోట్ల లోమమునే సూర్యవేధనగా చెప్పబడింది. కాని ప్రయోగాల అనుసరించి లోమ సౌర చేతనత్వముతో ఉన్న ప్రాణతత్వములను గ్రహించడం, లోపల ఉన్నటువంటి ప్రాణాగ్ని జాగరణ జరుగుతుందని నిరూపించబడింది.

సూర్యవేధన ప్రాణాయామమును శాస్త్రాలలో అసాధారణ మహత్వం చెప్పబడింది.

కపాల శోధనం వాతదోషహారం కృమ దోషంత్పృతమ్
పునః పునరిదం కార్య సూర్యవేదన ముత్తమం
– హఠయోగ ప్రదీపిక

ఇది కపాలశోధన, వాతరోగ నివారణ, క్రిమిరోగ నివారణ చేస్తుంది. ఈ సూర్యవేధన ప్రాణాయామమును మరల మరల చెయ్యాలి. శరీర రోగ నివారణ కొరకు కాక వ్యక్తిత్వంలో సూక్ష్మ వికారాలను వదిలించడానికి, తనలో ఆధ్యాత్మిక చేతన జాగరణకు దీని మహత్వం ఏమి వర్ణించగలము! దీని నిరంతర అభ్యాసం వలన ప్రాణ ఊర్జ (శక్తి) పెంపుదల, సాధకుని భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక సఫలతల మార్గమును ప్రశస్తం చేస్తుంది. సూర్యవేధన ప్రక్రియ సామాన్యంగా కనిపించినప్పటికి అసామాన్య పరిణామములు ఇవ్వగల సామర్థ్యం గలది. *– అఖండజ్యోతి, జూన్ 1993*

శ్రీ గాయత్రీ శతకం

55. శాస్త్ర విద్యల నెవ్వరు చదువలేరొ
వారు గాయత్రి నెదదాల్చి వల్లెవేయ
సర్వ శాస్త్రాధ్యయన ఫల సంపదలిడు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:– అత్యంత శ్రద్ధతో, బుద్ధితో అధ్యయనం చేస్తేనే తప్ప అర్థం కాని శాస్త్ర విద్యలను ఎవరు చదువలేరో అట్టివారు గాయత్రీ మంత్రాన్ని నిత్యం జపిస్తుంటే సర్వ శాస్త్రాలను అధ్యయనం చేసినందువల్ల కలిగే ఫలితాల సంపద నిస్తుంది వేదమాత.

56. ఆదిమాత మంత్రమ్ములో అమరినట్టి
అక్షరాలిరువది నాల్గు అక్షయములు
జయము నిచ్చును వాటిని జపము చేయ
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:– జగన్మాత, ఆదిమాత, వేదమాతయగు గాయత్రీ మాత మంత్రములో గల ఇరువది నాలుగు అక్షరములు నాశనము లేనివి. అటువంటి అక్షయ అక్షరాన్విత మహామంత్రం గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించిన సాధకులకు ఎల్లప్పుడు జయం చేకూరుస్తుంది గాయత్రీ మంత్రం.

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

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సస్వరూప సమీక్ష తప్పనిసరి.

శ్రీకృష్ణాష్టమి ప్రత్యేకం

జీవనదర్శన రహస్యంతో నిండిన శ్రీకృష్ణాష్టమి పండుగ

2011 ఆగష్టు 21 అనగా భాద్రపద మాసపు కృష్ణపక్షంలోని అష్టమినాడు శ్రీకృష్ణాష్టమి పండుగ రానున్నది. ఈ సందర్భమున అఖండజ్యోతి నుండి ప్రత్యేక వ్యాసం.

నేటికి సుమారు 5,200 సంవత్సరములకు పూర్వం అష్టమినాడు పూర్ణపురుషుడు భగవంతుడైన శ్రీకృష్ణుని అవతరణ జరిగింది. సృష్టి యొక్క ఇతిహాసంలో ఇది అత్యంత పావనమైన రోజుగా భావించబడుతుంది. ధార్మికుడు మరియు శ్రద్ధాళువైన ప్రతి భారతీయుడు గొప్ప ఉత్సాహ-ఉల్లాసాలతో అష్టమిని 'శ్రద్ధకు ప్రతీక అయిన రోజు'గా ఈ పండుగను జరుపుకుంటాడు. దీనిలో సాంస్కృతిక మరియు ధార్మిక భావాలతోపాటు ఆధ్యాత్మిక మహత్వం కూడా ఉంది. ఆ గొప్పతనం తెలిసినవారు, మర్మజ్ఞులు ఆనాటి రాత్రి విశేష పూజలు, అనుష్ఠానములు చేస్తారు.

శ్రీకృష్ణభగవానుని జన్మ మరియు జీవితము అన్యాయమును అంతం చేసి, ధర్మ రక్షణ చేయటానికే ఉపయోగించబడింది. కారాగారంలో జన్మించి, జన్మించిన వెంటనే అసురుల కుతంత్రముల నుండి రక్షించబడిన తర్వాత నందుని సంరక్షణ దొరికినప్పటికి మిగిలిన బాల్యము కంటకప్రాయంగానే సాగింది. అయితే ఈ బాల్యం అపూర్వమైన తేజస్సు, వీరత్వమునకు ప్రతీకగా, పర్యాయపదంగా నిలిచింది. ఆయన జన్మించిన కాలంలో సామాజిక, రాజనైతిక పరిస్థితి అస్తవ్యస్తంగా, ఆపదలతో నిండివుంది. ఆరోజులలో ప్రజాతంత్ర రాజ్యాల స్థానంలో విశాల సామ్రాజ్యముల స్థాపన ఆరంభమయ్యింది. శక్తివంతులు, కుతంత్రములను పన్నుటలో నిపుణులైన రాజులు స్థానికులైన పాలకులను సర్వనాశనం చేసి తమ రాజ్యపు సరిహద్దులను విస్తృతం చేసుకునేవారు. సర్వత్రా రాజకీయ అస్థిరత, అత్యాచారములతో నిండిన భయంకరమైన వాతావరణము నెలకొనివుంది.

మగధదేశపు రాజు జరాసంధుడు చిన్నచిన్న రాజులందరిని కారాగారంలో బంధించి, వారి రాజ్యాలమీద అధికారం చెలాయిస్తున్నాడు. దురభిమాని, మహత్వాకాంక్షగల శిశుపాలుని అరాచకత్వములు శృతిమించాయి. ప్రాగ్జ్యోతిషపురం (నేటి అస్సాం) రాజైన నరకాసురుని దురాగతాలు చెప్పనలవికానివి. నరకుడు అసంఖ్యాక సుందర యువతులను తన రాజమందిరంలో బంధించాడు. మథుర రాజైన కంసుని దుష్టత్వం, రాజ్యకాంక్ష ఎంతటిదంటే అతను వృద్ధుడైన తన తండ్రి ఉగ్రసేనుని కారాగారంలో బంధించి సింహాసనాన్ని అధిష్ఠించాడు. రాజకీయ రంగంలో నెలకొని ఉన్న ఈ అస్తవ్యస్త పరిస్థితులను చక్కదిద్దటానికి, అవరోధాలను తొలగించటానికి భగవానుడు శ్రీకృష్ణునికి తన కిశోర వయస్సును ఆహుతి చేయవలసివచ్చింది. ఈ కిశోర వయస్సులోనే సాందీపుని ఆశ్రమంలో విద్యనుకూడా అభ్యసించాడు.

శ్రీకృష్ణభగవానుని బాల్యం మరియు కిశోరవయస్సు గోకులంలోని గోపబాలకులను సంఘటితం చేసి, వారికి శిక్షణ నిచ్చుటలో, వారిలో ధార్మిక మరియు సాంస్కృతిక భావజాలమును నింపుటలో గడిచిపోయింది. ఈ సమయంలోనే ఆయన అనేక ఘోరాలు చేసే అనాచారులైన రాక్షసులను కూడా సంహరించాడు. అప్పుడు ఆయన బాల్యావస్థ మెల్లగా యౌవనంలోకి అడుగుపెట్టింది. అయితే ఆయన సామ్రాజ్యపు కంటకప్రాయమైన దారులగుండా ప్రయాణిస్తూ కూడా తన జీవితమును బహు ఆయామములు కలదిగా మలచుకున్నాడు. శ్రీకృష్ణుడు తన జీవితమును అనేక కోణములు కలదిగా నిర్మించుకున్నాడు, దాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దుకున్నాడు. అంతేకాక ఇతరులకు కూడా మార్గదర్శకంగా నిలిచాడు.

కృష్ణభగవానుని జీవితము భిన్నత్వంతో, విశేషతలతో, పలు రహస్యాలతో నిండి ఉన్నది. ఆయన అతి విషమ పరిస్థితులలో కూడా శౌర్యసాహసాలను విడువలేదు. అంతేకాక ఎల్లప్పుడు మందస్మిత వదనుడై ఉండేవాడు. ఆయన ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఉన్నప్పటికి అక్కడి పని పూర్తయ్యి ఫలితం వచ్చేంతవరకు ఎన్నడు వెనుతిరగలేదు. గోకులమును వదిలి మథుర వచ్చాడు. తిరిగి మథురను విడిచి ద్వారకకు వెళ్ళాడు. ద్వారకలో ఆయన ఆధ్యాత్మిక, యోగ జీవితం పరాకాష్ఠకు చేరింది.

భగవానుడు శ్రీకృష్ణుడు ఏకకాలంలో జీవితంలోని అనేక తలములలో జీవించాడు. యోగులే అటువంటి జీవితమును గడుపగలరు. శ్రీకృష్ణభగవానుడు మహాయోగి మరియు

అంతర్వాణిని శ్రద్ధగా వినాలి.

పూర్ణపురుషుడు. ఆయన జీవితంలో అన్ని పార్శ్వములు పూర్ణతను సాధించాయి. ఆయన యోగి మరియు యోధుడు కూడా. శ్రీకృష్ణుడు కుశలుడైన రాజనీతిజ్ఞుడు, చక్కని ప్రణాళికలు రచించగల నేర్పరి. ఆయన కర్మయోగి కూడా. కర్మనుండి నివృత్తుడైన సన్యాసి కూడా. ఆయన ఏకకాలంలో అర్జునునికి మిత్రుడు, సుదామునికి సహచరుడు, ఉద్ధవునికి ఆచార్యుడు, గోపికలకు స్వామి, తపస్వి, సిద్ధుడు, సంతు, విరాగి మరియు ఆధ్యాత్మ పురుషుడు. భగవంతుని మరి యే ఇతర అవతారములలో ఇన్ని రకాల పార్శ్వములను స్పృశించలేదు. శ్రీకృష్ణుడు ఈ పూర్ణత్వం, పారంగత్వం వల్లనే పూర్ణ పురుషుడు అని పిలువబడ్డాడు. ఆయన సాంఖ్యదర్శనం చేసిన ఏకైక పురుషుడు. భగవంతుడు సామాన్యులు కనీసం ఎప్పుడైనా ఆలోచించలేనిది, చెయ్యలేనిది చేస్తాడు. అసంభవాన్ని ఎప్పుడు సంభవం చేసేవాడే భగవంతుడు. స్వయంగా భగవంతుని అంశావతారమే శ్రీకృష్ణుడు.

భగవంతుడైన శ్రీకృష్ణుని కార్యములు అద్భుతమైనవి, విచిత్రమైనవి. ఆయన ఏకకాలంలో పలు వ్యతిరేకమైన, విచిత్రములైన కార్యములను చేసేవాడు. శ్రీకృష్ణుడు గోపికలతో కలిసి మహారాస నృత్యము చేసేవాడు. రాజనీతికి చెందిన భయంకరమైన, కష్టమైన కర్మలను కూడా చేపట్టేవాడు. మహాభారత యుద్ధభూమిలో ఆయన అర్జునునికి గీతోపదేశం కూడా చేశాడు. ఇది ఒకానొక అద్భుత కార్యము. ఎందుకంటే యుద్ధవాతావరణంలో సమ్యక్ జ్ఞానబోధ చేయుట దుష్కరకార్యము, కాని శ్రీకృష్ణుడు ఈ అసంభవ కార్యమును సంభవం చేశాడు. అంతేకాక ఆయన అర్జునునికి సారథ్యం వహించాడు. మహాభారత యుద్ధము తరువాత జరిగిన రాజసూయయజ్ఞంలో శ్రీకృష్ణుడు బ్రాహ్మణుల పాదప్రక్షాళన చేయుటయేకాక భోజనానంతరం ఎంగిలి ఆకులను కూడా తీశాడు. ద్వారకాధీశుడు అయివుండి కూడా తన మిత్రుడు సుదామునికి యథోచిత సన్మానం చేసి సహాయము అందించాడు. ఆయన జ్ఞానంతో జ్వలిస్తున్న మూర్తి. తన తండ్రి వసుదేవునకు మరియు ఉద్ధవునకు తన జ్ఞాన స్వరూపాన్ని గురించి బోధించాడు. భక్తియొక్క పరాకాష్ఠ స్థితిలో ఆయన రాధతో కలిసి దర్శనమిస్తాడు. ఆయన అందరివాడు, ఇందువల్లనే ఆయన దుర్యోధనుని స్వాగతమును, రాచ మర్యాదలను తిరస్కరించి విదురుని ఆతిథ్యమును స్వీకరిస్తాడు. ఆయన ప్రేమావతారుడు, ప్రేమ యొక్క ఆయామమునకు ఒక నూతన వ్యాపకత్వం కలుగజేశాడు. ప్రతి గోపిక, ప్రతి రాణి ఆయనను ఎంత ఆర్తితో, ఆత్మీయతతో పిలిచిందో ఆయన అంతే ఆర్తితో, ఆత్మీయతతో స్పందించాడు.

శ్రీకృష్ణావతార లీలల్లో అధ్యాత్మికత యొక్క లోతైన రహస్యములు ఎన్నో ఉన్నాయి. రాసలీల అధ్యాత్మికత యొక్క ఉచ్ఛ స్థితి. అర్ధరాత్రి సమయంలో నిద్రిస్తున్న గోపికలను వేణువునాది మేలు కొలిపి, గృహములనుండి బయటి ఏకాంత ప్రదేశమునకు పిలిచి, వారితో కలిసి నృత్యము సలిపి, ప్రతి గోపికకు 'పూర్ణకృష్ణుడు తనతో నృత్యము చేశాడు' అన్న అనుభూతిని కలిగించాడు. ఇవన్నీ అసామాన్యమైన కార్యములు. ఇటువంటి వర్ణనే శతపథ బ్రాహ్మణములో వస్తుంది. అందులో ఇంద్రుడు వెయ్యిమంది అప్సరసలతో కలిసి నృత్యము చేసిన వర్ణన లభిస్తుంది. సూర్యుని సహస్ర కిరణములతోపాటు తన క్రియాపద్ధతిని సవ్యంగా ఉంచటానికి ఇది ఒక సంకేతం. ఇదే విధంగా అజ్ఞాన వ్యామోహం అనే చీకటిరాత్రిలో నిద్రిస్తున్న ప్రబుద్ధ ఆత్మలకు మహాకాలుని వాణిని ఆత్మపిలుపు అనే వేణువు ద్వారా ఉద్బోధన కావించి, వారు తమ కుటుంబమునకే పరిమితం కాక విశ్వపరివారము కొరకు గౌతమ బుద్ధుని వలె ప్రగతిపథాన ముందుకు సాగి, భగవంతుని ప్రయోజనములో అందరు ఏకత్రాటిపై కలుపబడుటయే మహారాస నృత్యము. గోపికలు- ప్రబుద్ధ ఆత్మలు. మురళి-ఆత్మపిలుపు. మహారాసనృత్యము- భగవంతుని విశేష ప్రయోజనము. రాత్రి-వ్యామోహం. పరిజనుల అనగా కుటుంబీకుల ఉపేక్ష-స్వార్థసంకీర్ణతల పరిధిని సాహసోపేతంగా అధిగమించుటకు ప్రతీక, పర్యాయపదము.

శ్రీకృష్ణునికి 16,000 మంది భార్యలు ఉన్నారని చెప్తారు. ఈ కథనం వెనుక కూడా ఆధ్యాత్మిక రహస్యం దాగివుంది. శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఆధ్యాత్మిక జగత్తు యొక్క ఉచ్ఛశిఖరాన్ని అధిరోహించిన పురుషుడు అన్న విషయాన్ని ఆ రహస్యం స్పష్టీకరిస్తుంది. శ్రీ అరవిందులు ఆయన చేతనను 'ఉచ్ఛ మనస్సు' అని అన్నారు. ఈ ఉన్నతస్థితికి చేరుకున్న చేతన విశ్వంలోని సమస్త బుద్ధి-సిద్ధులతో లీలలను ప్రదర్శిస్తుంది. అధ్యాత్మిక శిఖరం మీదకు చేరుకున్న శ్రీకృష్ణభగవానుని క్రియాకలాపములలో రహస్యమనే సముద్రం ఇమిడిఉంది. 16,000 మంది రాణులు ఆత్మలు. వారు పరమాత్ముని ప్రాణప్రియమైన పత్నులుగా చెప్పబడతారు. ఆత్మసమర్పణ, అభిన్నమైన ఏకత్వము యొక్క భావనాత్మక స్థితిని లౌకిక బంధుత్వంలో పతి-పత్నులతో పోలుస్తారు. అందువల్లనే సూఫీలు ఆత్మ-పరమాత్మల ఏకత్వమును

అంతర్వాణిని ప్రేమతో పరిపుష్టం చేస్తే స్నేహితుని వలె మార్గదర్శనం చేస్తుంది.

ప్రణయ గీతాలలో గానం చేశారు. కబీరు యొక్క సురవియోగం, మీరా-ప్రణయయోగం అత్యుత్తమ, ఉచ్ఛ ఆధ్యాత్మిక భూమికలు. శ్రీకృష్ణభగవానుని 16,000 మంది రాణులు ఆ అవతారమునకు సహాయమును అందించే 16,000 మంది ప్రబుద్ధ ఆత్మలే. ఈ ఆలంకారిక దాంపత్య జీవితము ప్రతి రాణికి అష్ట సంతానమును ఇచ్చింది. దీని అర్థం వీరు ఎనిమిదిమందిని తమ ఉత్తరాధికారులుగా తయారుచేశారు. వారు స్వయంగా భగవంతుని కార్యములో తత్పరతతో నిమగ్నులై ఉండుటయేకాక, వారి ప్రయత్నముతో సగటున ఎనిమిదిమంది సహచరులను, తోడు నడిచే వారిని, అనుయాయులను మరింతగా తయారు చేశారు. వారంతా రాణుల సంతానమే.

అటువంటి కృష్ణుని అవతారములో, లీలలలో అధ్యాత్మిక ఆణిముత్యాలు వెదజల్లబడి ఉన్నాయి. అన్వేషకులు, సాధకులు, యోగులు ఆ సూత్రాలను తమ అంతర్జగత్తులో అభ్యసిస్తూ మహారాస నృత్యపు మహారహస్యం యొక్క ఆనందానుభూతిని పొందుతారు. శ్రీకృష్ణుని బాల్యంనుండి శరీరత్యాగపర్యంతం వరకు గల జీవితము శిక్షణలతో, ప్రేరణలతో నిండి ఉన్నది. వానిలో నుండి ప్రతి ఒక్కరు తమ జిజ్ఞాసకు తగిన సమాధానమును పొందగలరు. ఆయనచే గానం చెయ్యబడిన భగవద్గీత సర్వ కాలాలకు అన్వయించబడుతుంది. చిరకాలం మార్గదర్శకంగా ఉంటుంది. అయితే దీనిలోనుండి మన సమస్యలకు ఎంతవరకు సమాధానమును పొందుతున్నాము అన్నదే ప్రశ్న. చెప్పబడినదే ఆచరించబడినది. శ్రీకృష్ణుడు ఏదైతే చెప్పాడో, దాన్ని తన జీవితంలో ఆచరించి చూపించాడు. మనం ఆ సూత్రాలను, ఆపదలు లేని మార్గమును అనుసరించగలమా? జన్మాష్టమి సందర్భముగా మనం వీటిగురించి లోతైన విశ్లేషణ చేసుకోవాలి. ఈ పండుగను మనం ఉత్సాహపూర్వకంగా జరుపుకుని శ్రీకృష్ణుని ప్రేరణలను జీవితంలోకి దింపుకోవాలి.

పండుగరోజు చేసే పూజలో శ్రీకృష్ణభగవానుని, ఆయన సఖులను, భగవద్గీతను ఆవాహన చేసి పూజించాలి. ప్రత్యేకంగా పాలతో వండిన మధుర పదార్థములను నివేదించాలి. మిత్రుడు-సహయోగమునకు, సహకారమునకు ప్రతీక. భిన్న భిన్నకాలాల వ్యవస్థలను సమర్థించేవారు కూడా ఒకే భావనతో దీనిని తప్పక ఆచరిస్తారు. ఎందుకంటే ఇది ఒక చక్కని జీవించేకళను చెబుతుంది. శ్రీకృష్ణుని జీవితంలో బాల్యం మొదలుకొని శరీరత్యాగ పర్యంతం మిత్రుల సహకారమనే ప్రవాహం ముందుకు సాగుతూ చాలా స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది. సఖుల ఆహ్వానంలో పూజాసమయంలో ఈ భావన తప్పక ఉప్పొంగాలి. భగవద్గీత శ్రీకృష్ణుని శాశ్వత శరీరమని చెప్పవచ్చును. భగవద్గీత జ్ఞానమును జనులందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో, ఉపయోగపడే విధంగా మలచుటలో, బోధించుటలో శ్రీకృష్ణుడు తనదైన రీతిలో అద్భుత ప్రయత్నం చేశాడు. వ్యక్తి యొక్క జీవన దర్శనమే అతని వాస్తవిక స్వరూపము. ఈ తత్త్వమే గీతాపూజనంలో గల ముఖ్య మర్మము. వెన్న, పాలతో చేసిన పదార్థములు శ్రీకృష్ణభగవానునికి అత్యంత ఇష్టమైనవి. శ్రీకృష్ణుడు గో-సంవర్ధన అభియానమును ఆచరింపజేస్తూ వచ్చిన ఫలితాలను సార్వజనీయంగా అనుభవించే రీతిలో కొనసాగించాడు. తన రాజ్యంలో గోవుల మరియు గో ద్రవ్యముల ఉపయోగ మహత్త్వమును అన్ని స్థాయిలలో మంచిదని నిరూపించాడు. అయితే ఈనాడు వాటి గొప్పతనం జనజీవనం లోకి రావడంలేదు. ఈ పూజ వీటిని జనోపయోగం చేసే ప్రేరణను అందిస్తుంది. పూజా ప్రక్రియ 'కర్మకాండ భాస్కర్'లో విపులంగా ఇవ్వబడినది.

ఈ జన్మాష్టమి-పూజా ప్రక్రియలో జీవన దర్శనము యొక్క లోతైన రహస్యం దాగివుంది. ఈ దర్శనం మన జీవితంలోకి తొంగిచూసి, మన కర్మలలోకి దిగి, జీవితం శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పిన కర్మయోగ విధానంలోకి మారినప్పుడే ఈ ఉత్సవానికి సార్థకత చేకూరుతుంది. లేకపోతే ప్రతి సంవత్సరం వలెనే ఈ సంవత్సరం కూడా ఈ పర్వం కర్మకాండ విధానంలో చిక్కుకుని రాబోయే సంవత్సరములో వచ్చే పండుగలకోసం ఎదురు చూసే పట్టికలో ఉంటుంది. మన జీవితంలో జన్మాష్టమి ఉల్లాసం ఉప్పొంగి తత్ఫలితంగా అది అనంతమైన ధైర్యం, సహనశీలత, శ్రద్ధలతో నిండిపోవాలి. ఇందులోనే పండుగ గొప్పతనం, జీవన సార్థకత ఉంది. అందువలన లౌకిక-అలౌకిక లాభములను ప్రసాదించే జన్మాష్టమి పండుగను ఈ రీతిలో జరుపుకోవాలి.

- అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 2005

- అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాల్

యుగశక్తి గాయత్రి

మాస పత్రిక చదవండి !

చదివించండి !!

అంతర్వాణికి మనం ఇచ్చే విలువను బట్టి అది వ్యవహరిస్తుంది.

కుటుంబ నిర్మాణము

భగవంతుని సర్వశ్రేష్ట సృష్టి - స్త్రీ

ప్రకృతి స్త్రీని కుటుంబ ముఖ్య నిర్వహకురాలిగా తయారు చేసినది. భార్య రూపంలో ఆమెయే ఒక కొత్త కుటుంబమును ప్రారంభిస్తుంది. తల్లిరూపంలో కుటుంబ వికాసము – విస్తరణ చేస్తుంది. గృహిణి రూపంలో సువ్యవస్థ యొక్క సూత్రములను నిర్వహిస్తుంది. చివరకు గృహలక్ష్మి రూపంలో గృహమును నర రత్నముల గనిగా తయారు చేస్తుంది. దేవ మానవులు ఉండే ప్రదేశమును స్వర్గమని చెప్తారు. అటువంటి స్వర్గ నిర్మాణము ఒక చిన్న ఇంటిలో తయారు చేయగలుగుట స్త్రీ యొక్క చమత్కారమని చెప్పవచ్చును. విధాత సృష్టి చేశాడో లేదో అనేది అనుమానముండవచ్చుగాని స్త్రీ ద్వారా ఏ ఇల్లైనా స్వర్గంగా మారుట నిశ్చయమే. సోదరి మరియు భార్య రూపంలో సృష్టించే ఈ పవిత్రమైన కళ చూసి ఎవరి అంతరాత్మ అయినా పులకరిస్తుంది.

సృష్టికర్త యొక్క గొప్ప సృష్టి స్త్రీ. ఆమెలో సజ్జనత, సహృదయత నిండిఉన్నాయి. కాని అటువంటి స్త్రీని పురిటిలోనే చంపివేయుట వలన (abortion) సమాజం ఎంతగానో నష్టపోతున్నది.

స్త్రీ గొప్పదనాన్ని చూడండి

నారి సృష్టికర్త యొక్క సజీవ కళాకృతి: స్త్రీ సృష్టి యొక్క సౌందర్యము. ఆమెను సజీవ కళాకృతిగా దర్శించవచ్చును. స్నేహం ఆమె ప్రవృత్తి మరియు సహాయం ఆమె స్వభావము.

మానవుడు తనది అనుకునేది ఏ కొద్ది అయినా అది స్త్రీ ద్వారా ప్రసాదించబడినదే. జీవితం ఆమె ఉదరమునుండే ఉద్భవిస్తుంది. పచ్చదనమును ఉద్భవింపచేసే భూమి గొప్పదే కాని దానిని మానవశక్తియే సృజింపచేసేది. ఖనిజములు మరియు వనస్పతుల కంటే మానవుడు శ్రేష్ఠమైనవాడు. ఇందువలననే ధరిత్రి కంటే జన్మనిచ్చే స్త్రీ మూర్తి ఎన్నోరెట్లు గొప్పది. పృథ్విపైన మనము నిర్వహణ చేస్తున్నాము. కాని స్త్రీ మాత్రము మొత్తము మానవ సృష్టి మరియు పోషణ చేస్తుంది.

తల్లి గర్భంలో శిశువు నిర్మాణం జరుగుతుంది. శిశువు యొక్క మొదటి ఆహారము తల్లి వక్షస్థలం నుండి వస్తుంది. మురిపెంగా తాగినపుడు అంతరాత్మ ప్రసన్నమవుతుంది వికసిస్తుంది. ఆమె చేసే పోషణ, అభివృద్ధి మరియు సంరక్షణ మరి ఎవరు చేయలేరు. శరీరమే కాక అంతఃకరణము యొక్క నిర్మాణము కూడా ఎక్కువ భాగము తల్లి యొక్క పైట చెంగు నీడలోనే జరుగుతుంది. వయస్సు వచ్చిన పురుషుడు స్త్రీ యొక్క సమర్పణ భావంతో నిండిన అనురాగము పొంది అలౌకిక ఆనందము, తృప్తిని అనుభవిస్తాడు.

నారి ఉత్కృష్టత యొక్క సజీవ ప్రతిమ: మానవుని శ్రేష్టమైన భాగము స్త్రీ. ఆమె యొక్క శోభ, కోమలత్వము నయనాభిరామముగా నుండుట ఆమె విశిష్టత యొక్క ప్రారంభ పరిచయం మాత్రమే. అంతరంగంలోని పొరలలో ఆమె ఒక దివ్యతత్వమును దాచిపెట్టుకుంది. ఎవరికైనా పుత్రికను మించిన మృదుత్వము ఎక్కడోకాని, ఎప్పుడోకాని కనపడదు. కన్య యొక్క పవిత్రత దైవోపమానముగా భావించబడుచున్నది. ఆమెను పూజించే ఆచారము ఎప్పుడూ సార్థకమే. దైవత్వము యొక్క సజీవ దర్శనము సుకుమారమైన కన్యలో సహజంగానే ఉండగలుగుతుంది.

సోదరునకు సోదరి యొక్క భ్రాతృభావము ఎంత నిర్మలము, ఎంత సౌమ్యము మరియు ఎంతో ఉత్కృష్ట స్నేహ సంబంధమౌతుంది, దీనిని ఈ ప్రపంచంలో అద్భుతమైన వరమనే చెప్పవచ్చును. వయస్సు వచ్చిన పురుషుడు మరియు స్త్రీ ఎంతో దగ్గరగా చాలా సన్నిహితంగా ఉంటున్నప్పటికి ఎంత విరుద్ధమైన ప్రేమను చూపగలరు, దీనికి సజీవ సాక్షి సోదరి మాత్రమే.

స్త్రీ దైవత్వము యొక్క మూర్తీభవించిన ప్రతిమ: దైవప్రతిమను చర్మ చక్షువులతో చూసినపుడు అది రాతిముక్కవలె అనిపిస్తుంది. దానిని ఆసనంపై స్థాపించి పూజించే వారిని చూస్తే నవ్వు వస్తుంది. కాని ఎవరైనా తత్వజ్ఞాని అదే ప్రతిమను ఆరాధించి ఆత్మశాంతి పొంది సిద్ధులను ప్రతిఫలంగా పొందుట ప్రత్యక్షంగా చూసినప్పుడు దైవ ప్రతిమ యొక్క రెండు స్థితులు సరైనవేనని అనిపిస్తుంది. అలాగే అది ఖచ్చితంగా రాతిముక్క మాత్రమే కాని ఏ తత్వజ్ఞాని ఆ ప్రతిమలో చిరునవ్వు నవ్వే దివ్యశక్తిని చూసి దాని సాన్నిధ్యంలో చమత్కారమనిపించే ప్రతిఫలం పొందాడో అది కూడ భ్రాంతి కాదు, అతను కూడ సత్యమునే సాక్షాత్కరింప చేసుకున్నాడు అని తెలుస్తుంది.

స్త్రీ శారీరక దృష్టితో దుర్బలురాలు కాని అవయవ నిర్మాణ దృష్టిలో ఆకర్షణీయమైనది. స్థూల బుద్ధి కలవారు. ఈ రెండింటి

అంతర్వాణి ఉపాధ్యాయుని వలె మార్గదర్శనం చేస్తుంది.

నుండి ప్రయోజనం పొందాలని చూస్తారు. వారి కొరకు ఆమె భోగవస్తువు. దాని కనుగుణంగా అదేవిధమైన వ్యవహారం జరుపుతాడు. ఎవరికి జ్యోతిర్మయ దివ్యదృష్టి లభిస్తుందో వారి కొరకు స్త్రీ యొక్క శరీరములో మూర్తివంతమైన దైవత్వము ప్రకాశిస్తుంది. ఆమె ఆద్యశక్తి యొక్క ప్రతీక, ఆమె లక్ష్మి. ఎందుకనగా కుటుంబమును సంపదతో నింపుతుంది. ఆమె సరస్వతి ఎందుకనగా ఆమె స్నేహమయ సద్భావనలతో తన చుట్టు ప్రక్కల వీణ యొక్క కళాత్మక ఝంకారమును వినిపిస్తుంది. ఆమె దుర్గరూపంలో గొప్పగొప్ప బలవంతులను కూడా ఓడిస్తుంది.

నారి మూర్తీభవించిన ఉత్కృష్టత: చైతన్యవంతమైన సృష్టి యొక్క గొప్పతనమును అంచనా వేయలేము. మనిషి తనలో తను ఒక అద్భుతము. అతనిని స్రష్ట యొక్క సర్వోన్నతమైన కళాకృతి అని భావించవచ్చును. రూపములేని అతనికి రూపము నిచ్చే పుణ్యము స్త్రీదే. అవతారముల దగ్గర నుంచి మామూలు వ్యక్తుల వరకు స్త్రీ యొక్క ఉదరము నుండి ఉత్పన్నమవుతారు. ఇందువలన ఆమెను రెండవ స్రష్ట అని చెప్పవచ్చును.

నారి కుటుంబమనే చిన్న ప్రపంచమునకు సామ్రాజ్ఞి. ఆమె తన చిన్నదైన శాసన క్షేత్రము యొక్క వ్యవస్థ ఏర్పరుచుటయే గాక, అందులో తన ఇచ్ఛానుసారము స్వర్గము లేక నరకము కూడా తయారుచేయగలదు. భర్త ఆమె యొక్క స్నేహము, సహకారము పొంది తన అసంపూర్ణతనుండి పూర్ణత్వమును పొంది కృతకృత్యుడౌతాడు. సోదరునకు ఆమె పరమ పవిత్రమైన దైవత్వమును ప్రసాదిస్తుంది. సోదరి మానవీయ బంధనమును రాఖీ యొక్క పోగులతో ముడి వేస్తుంది. ఆమె తండ్రి కొరకు వాత్సల్యముతో నిండిన, కోమలమైన సంవేదనల ప్రతిమగా తయారై ముందుకొస్తుంది. అతనిలోని మమతను మేల్కొలుపుతుంది.

స్త్రీ శరీరంలో ఉండే ఆత్మను శ్రద్ధతో పరికిస్తే అది మూర్తీభవించిన సౌందర్యము, మాధుర్యము, కళ, మధురమైన కరుణ, తపస్సు, పవిత్రత కనిపిస్తాయి.

నారి – కళ మరియు కరుణ యొక్క సజీవ ప్రతిమ: చేతనా జగత్తులో ఉత్కృష్టతను ప్రదర్శించే ప్రతిమను వెతకాలంటే దానిని స్రష్ట యొక్క సర్వోత్తమమైన కళాకృతిని నారి రూపంలో చూడవచ్చును. నారి యొక్క దేహము, సౌందర్యముతో, సరసతతో, చింతన, సహకారము, శ్రమ మరియు సృజనతో, అంతః కరణములోని కరుణ, సేవ–సమర్పణతో నిరంతరం చక్కగా నిండి ఉన్నట్లు చూడవచ్చును. ఆమె తనకు తాను పరిపూర్ణమైనది. తన పూర్ణత్వముతో ఆమె తన స్వజన సంబంధీకుల లోటు పాట్లను మరియు ఆవశ్యకతలను తీరుస్తుంది.

పైనున్న లోకములలోనే దేవతలు నివసిస్తారు కాని వారిని ప్రత్యక్షంగా దర్శించాలంటే నారియొక్క దేహంలో ఉన్న ఆ దివ్యచేతనలో చూడవచ్చును. అందులో ఆదినుండి అంతము వరకు దైవత్వము యొక్క గొప్పతనము నిండి ఉన్నది. నారి ధరిత్రి యొక్క ఆత్మ. మాతృశక్తిలో కళ మరియు సామర్థ్యము యొక్క ఏ అద్భుత సమన్వయమున్నదో అది చూసి స్రష్ట యొక్క అద్భుత సృష్టి ముందు తలవంచవలసినదే.

స్త్రీని కూడ పరిపూర్ణ మనిషిగానే చూడాలి: ప్రతి వ్యక్తికి సామర్థ్యము మరియు ప్రత్యేకత ఉన్నది. ఆరోగ్యం, చదువు, స్వభావము, నైపుణ్యము, వయస్సు మొదలైన వాటి ననుసరించి పనుల విభజన జరుగుతుంది. అయినా కూడా మానవుని మౌలిక హక్కుల ప్రయోజనం అందరికి సమానంగా లభిస్తుంది. సంతానముకనే సామర్థ్యము స్త్రీ యొక్క ప్రత్యేకత. ఫలితంగా శ్రమ విభజనలో ఆమె భాగంగా కుటుంబ వ్యవస్థ యొక్క బాధ్యత అదనంగా వచ్చి పడుతుంది. పురుషుడు సంపాదన చేస్తుంటే స్త్రీ ఇల్లు నడుపుతుంది. వీరిరువురు బండికున్న రెండు చక్రముల వలె, కుటుంబానికి రెండు ఆధారాలు. ఈ రెండింటిలో ఏది లేకపోయినా కుదరదు. పురుషుని వలె స్త్రీని కూడా పరిపూర్ణ మానవునిగా భావించాలి.

నారి కామధేనువు మరియు కల్పవృక్షము: నారి ఆదిశక్తి. ఆమె ఆదికాలము నుండి సామాజిక బాధ్యతలను భుజములకెత్తుకొని వస్తున్నది. ఆమె మానవ తపస్సునకు సాక్షాత్ ప్రతిమ.

కుటుంబమును నిర్వహించుటలో త్యాగము, తపస్సు, సహనశక్తి, సక్రియత మరియు తేజస్వితలో అటువంటి వారు సృష్టిలో ఇంకెవరు కనపడరు. అవ్యవస్థితమైన ప్రపంచమునకు వ్యవస్థ, క్రమశిక్షణ మరియు మర్యాద యొక్క పాఠములు ఆమెయే చదివించినది. ఆమె దైవత్వము యొక్క ప్రతిష్ఠ మరియు సంవేదనల ప్రతిమూర్తి. ఋషులు ఆమె మహత్తును ధరిత్రిపై ఉన్న కామధేనువు రూపంలో స్వీకరించి అభినందించారు.

నారి యొక్క జీవితం ప్రేమమయం. తనయొక్క ఈ విధిని ఆమె ఎంతో కాలం నుంచి మానవునకు కానుకగా ఇస్తూ వస్తున్నది. ఎప్పటికి ఆగిపోని ఈ అమృతప్రవాహము ప్రపంచమునకు శాంతిని మరియు శీతలత్వాన్ని ఇస్తుంది. ఈ

అంతర్వాణి స్ఫూర్తిని కలుగజేసి విజయం వైపు నడిపిస్తుంది.

కల్పవృక్షపు నీడలో కూర్చునే మానవునకు ఆత్మతృప్తి లభిస్తుంది. ఆ కల్పవృక్షమును నరికివేయక జీవితమునిచ్చేమాట ఆలోచించాలి, అలా కాకపోతే మానవత తన మార్గమునుండి మరలి ఎప్పటికి పైకి లేవలేని కందకములో పడిపోతుంది.

స్త్రీకి న్యాయం కావాలి: ఇతరులకు శ్రేయస్సు, గౌరవము మరియు సహకారమును అందించుట దైవత్వగుణము. ఈ సత్ప్రవృత్తి ఎక్కడ ఎంత మాత్రంగా ఉంటుందో అక్కడ అంతే సంతోషము, సహకారము మరియు ఉన్నతికి ఆధారమై తన సత్పరిణామము లలో ఆనందం నిండి ఉండుట చూడవచ్చును. ఇంతమాత్రము చేయలేకపోయినపుడు మానవత్వము నిర్వహించవలసిన దేమంటే కనీసం ఇతరుల న్యాయోచితమైన హక్కులను అతిక్రమించ కుండుట, వారి యొక్క జీవించే హక్కును కాలరాయకుండుట.

నారి తన పనులకు ప్రత్యుపకారము కోరదు. మానవ జాతిలో జన్మించినందువలన స్రష్ట ద్వారా తనకు సంక్రమించిన హక్కులను అపహరించబడకుండా ఉండాలని కోరుకుంటుంది. ఆమెకు న్యాయం మాత్రం కావాలి.

స్త్రీ ఎడల సంకుచిత దృష్టిని కలిగి ఉండరాదు: పీల్చి పిప్పిచేయుట తాత్కాలిక లాభమును ఇస్తుంది. కాని పోషణ యొక్క పరిణామము చాలా కాలముంటుంది. ఆవాలనుండి నూనెను చాలా తేలికగా తీయవచ్చును. కాని వాటిని పండించి అనేక రెట్లు లాభం పొందుటకు ధైర్యం అవసరమౌతుంది. సంకుచిత దృష్టి తాత్కాలిక లాభమును చూస్తుంది. దూరదృష్టి అంటే శ్రమ చేయుట, పరిశ్రమలలో పెట్టుబడి పెట్టుట, విద్యాధ్యయనం మరియు వ్యాయామములో శ్రమ పడుటవంటి వాటివలె ఆరంభములో నచ్చకపోవచ్చును. కాని వాటిని ఆచరించువారు చివరకు లాభమే పొందుతారు.

స్త్రీ యొక్క కుటుంబ వ్యవస్థ యొక్క నిర్వహణ విలువ కట్టబడలేదు. ఆమె యొక్క మమత, సేవ, శోభ, మరియు గొప్పతనము కూడ విలువ కట్టబడలేదు. శారీరిక బలిష్టతను ఎదిరించే శక్తి లేని కారణంగా దుర్బలత అని భావించబడి దాని నుండి అనుచిత లాభం పొందారు. ఇలా చేయడం తాత్కాలిక లాభం పొందుటకు విత్తనములను అమ్ముకొని తినేవారి వలె, ఉద్యానవనములో మేకలను మేపేవారివలె, చందన వృక్షములను బొగ్గుల కొరకు కాల్చివేసే హ్రస్వ దృష్టి కలవారివలె (short sightedness) స్త్రీ విషయంలో వ్యవహరించడమే.

స్త్రీని పీల్చి పిప్పి చేయుటలో కాక సహకారం అందించుట వలన లాభం కలుగుతుంది. ఆమెను కాలిక్రింద నలిపివేయుట వలన లభించే స్వార్థ ప్రయోజనము కంటే అభివృద్ధి చేయడం వలన వరముల రత్నరాసులను పొందుతారు. ఈ నిజమును ఏరోజు పురుష వర్గం తెలుసుకొనగలుగుతుందో, పీల్చి పిప్పిచేయుటకు బదులుగా అభివృద్ధి చెందించే ప్రయత్నం చేస్తుందో ఆ రోజు నుండి అతనికి నూతన భాగ్యోదయము లభిస్తుంది.

★★★

కదిలించే కళ్ళు

53 సీ॥ స్వాధ్యాయరంగాన సహకారమందించి
తరువాత నీవింక తప్పుకొనుము
తర్వాతి విషయాలు సర్కారు కొసగుచు
సంఘకార్యము కొరకు సాగవలయు
సంఘమందున నీవు సాధించవలసిన
కార్యాలు కలవెన్నో కాంచవలయు
మథురలో నివసించి మాసపత్రిక నడ్పి
నైతిక, భౌతిక రీతులన్ని

తే॥ జనుల కందించుచున్ నీవు మనగవలయు
అనుచు నాశయంబును దెల్పి తనరు విధము
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

54 సీ॥ ధన, జన బలముకై తర్కింప పనిలేదు
నాటుకొనుచుపొమ్ము నమ్మకమున
అందరు మెచ్చంగ వందరెట్లుగ వచ్చు
చోద్యమేమియు లేదు చూచుకొనుము
ఆరునెలలపాటు మారుమాటాడకన్
సాధన సాగించి శక్తి గొనుము
మథురలో నీవింక మనుగడ సాగింప
అదుపైన ఇంటిని వెదుకవలయు

తే॥ అనుచు నానతిడగ నేను నాత్రపడుచు
మథురలో నింటికైనాడు మసలు విధము
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

రచన–మధుర కవయిత్రి
పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

అంతర్వాణి మనం తప్పుచేస్తే హెచ్చరిస్తుంది.

రంగుల విజ్ఞానం

రంగులు - వాటి ప్రభావం, ధ్యానము

ఈ ప్రపంచం పంచతత్వాల ద్వారా నిర్మితమైనది. ఆధునిక విజ్ఞానవేత్తలు ఈ తత్వాలను (elements) సుమారుగా 100 వరకు లెక్కిస్తారు. ఇది పదార్థం ద్వారా ఉద్భవించిన భౌతిక సృష్టి. ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు చేతనతత్వాన్ని ఈ బ్రహ్మాండానికి మూలకారణంగా భావిస్తారు. ప్రకృతి-పురుషులు సంయోగంవలన ఏర్పడిన పంచప్రాణాలను వివేచన చేస్తారు. వీటినే అలంకారిక రూపంలో పంచదేవతలుగా చెప్తారు.

ప్రాణవిజ్ఞానం ఒక స్వతంత్ర విషయం. దీనిని గురించి చర్చించటం, అప్రస్తుతం, అనవసరం. తత్వచర్చ పట్ల వివేచన కూడా చేయడం లేదు. కాని ఒక విషయాన్ని వెలుగులోకి తీసుకువస్తున్నాం. దీనికి లభించవలసినంత ప్రాముఖ్యత లభించలేదు.

సూర్య భగవానుని రథానికి ఉన్న ఏడు అశ్వములను గూర్చిన వర్ణన ఉన్నది. ఈ ఏడు అశ్వములను సూర్యుని ఏడు కిరణాలుగా అర్థం చేసుకోవాలి. భాస్కరుని నుండి వెలువడే కిరణ తరంగాల సంఖ్య అపరిమితమైనది. అయినప్పటికి వాటిలో ముఖ్యమైనవి ఏడు. ఈ ఏడు రంగుల కలయిక వలన తెల్లని రంగు ఏర్పడుతుంది. అందువలన భూమిపై ప్రసరించే సూర్యకాంతి తెల్లగా కనిపిస్తుంది. సూర్యుని చుట్టూ ఉండే గుండ్రటి కాంతి కూడా తెల్లగానే ఉంటుంది. ఈ ధవళత సప్తవర్ణాల కలయికే.

సప్తస్వరాలు, సప్తధాతువులు, సప్తపర్వతాలు, సప్త సముద్రాలు, సప్తలోకాలు మొదలైనవి ప్రసిద్ధమైనవి. ఇదేవిధంగా సౌర మండలంలో సర్వ వ్యాపకుడైన సూర్యుని ఏడు కిరణాలు కూడా. అయినప్పటికి ఇవి అన్నీ కలసి తెల్లని రంగులో కనపడతాయి. ఈ సమన్వయాన్ని అవసరం మేరకు వర్గీకృతం కూడా చేయవచ్చు. వాన-ఎండ ఒకే సమయంలో ఉన్నప్పుడు ఇంద్రధనుస్సు కనపడుతుంది. దీనిలో ఏడు రంగులు వేరువేరుగాను మిశ్రమం గాను కూడా కనపడతాయి. త్రికోణపు గాజులో (prism) కూడా ఏడు రంగులు చూడవచ్చు.

ఎండను ఏ రంగు గాజు పలక నుండి చూస్తే ఆరంగే కనపడుతుంది. మిగిలిన రంగులు కనిపించవు. పారదర్శక వస్తువులు ఏ రంగులో ఉంటే ఆ రంగునే క్రిందకు దిగనిస్తాయి. మిగిలిన రంగులు పైనే ఆపివేయబడతాయి. ఈ విధంగా ఏ రంగు అవసరమనుకుంటే ఆ రంగును పొందే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. చెట్ల ఆకులు ఆకుపచ్చని రంగులో ఉంటాయి కనుక ఆ రంగునే అవి వాటిలోనికి ప్రవేశించనిస్తాయి. ఈ ఆధారంగానే వాటిలో ఆక్సిజన్‌ను వదలి కార్బన్‌డయాక్సైడ్‌ను గ్రహించే సామర్థ్యం కలుగుతుంది. జలాశయములు కూడా బహుశా నీలం లేక ఆకుపచ్చరంగులనే లాక్కుంటాయి. ఆకాశం విశాల బ్రహ్మాండంలో, కనులలో ఏర్పడే స్పందనల వల్ల నీలం రంగుగా కనపడుతుంది.

సూర్యకిరణ చికిత్స కూడా ఈ ఆధారంపైనే వికసించింది. రంగు సీసాలలో నీటిని నింపి ఎండలో ఉంచుతారు. సీసాల రంగుల గుణధర్మాలు ఆ నీటికి సంప్రాప్తమౌతాయి. ఆ నీటిని తగినంతగా తీసుకోవటం వలన రోగ నివారణ జరుగుతుంది. రంగుల దుస్తులు ధరించటం వలన చర్మం ద్వారా ఆ రంగుల ప్రభావం శరీరంలో ప్రవేశిస్తుంది.

ఇదేవిధంగా గోడలు, ఫర్నీచర్ మొదలైనవి వాటికి విశేషమైన రంగులు వేయటం వలన వాటి ప్రభావం సమీప వాతావరణంపై పడుతుంది. పారదర్శకత లేనిచోట రంగులపై పడ్డ కిరణాలు చెల్లాచెదురై చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి. కంటి ఆపరేషన్ తర్వాత ఆకుపచ్చని కంటి అద్దాలను ధరింపచేస్తారు. లేక అదే రంగు వస్త్రాన్ని కంటికి కడ్తారు. లేతరంగు మాత్రమే కంటికి చేరే విధంగా ఎక్కువ ఎండగా ఉన్న సమయంలో రంగు అద్దాలను ధరిస్తారు. దానివల్ల లేతరంగు వెలుగు మాత్రమే కంటి మీద పడుతుంది. కంటికి ఇబ్బంది ఉండదు.

మౌళికమైన రంగులు (basic colours) మూడు అవి ఎరుపు, నీలం, పసుపు. ఈ రంగుల కలయికలోని ఎక్కువ తక్కువల వలన వాటి సంఖ్య ఏడు అవుతుంది. ఈ మూడు రంగులలో వంగ, ఆకాశనీలం, ఆకుపచ్చ, నారింజ కలుస్తాయి. ఇవన్నీ వాటి-వాటి ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. నీలం చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. ఎరుపు వేడిని, పసుపు సౌమ్యతను, జీర్ణశక్తిని పెంపొందిస్తుంది. రంగుల కలయికలోని ఎక్కువ తక్కువల నిష్పత్తినిసరించి వాటి ప్రభావంలో మార్పులుంటాయి.

పారదర్శక ఉపకరణాలు లేనప్పుడు, పారదర్శకతకై ఏర్పాట్లు లేనప్పుడు, ఏ వస్తువుకైనా రంగు పూసి దాని ప్రభావాన్ని పొందే వీలులేనప్పుడు ఒక సరళమైన ఉపాయాన్ని అనుసరించవచ్చు. కళ్ళు మూసుకుని ఆ రంగును ధ్యానం చేయాలి. మీ ఎదురుగా

అంతర్వాణి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

లేక నాలుగు వైపులా ఆ రంగు ఆవరించి ఉన్నట్లుగా భావించటం అభ్యాసం చేయాలి. ప్రారంభంలో ఈ విధంగా సరైన రీతిలో ధ్యానం చేయటం కష్టమనిపిస్తుంది. మనం కోరుకున్న రంగు కాక ఇతర రంగులు వస్తుంటాయి. కాని ఈ విధంగా ఎక్కువ రోజులు జరుగదు. కోరుకున్న రంగుపై ధ్యానాన్ని కేంద్రీకరించ గలగటమే కాక దానిని ఎదురుగానే గాక నాలుగు వైపులా వ్యాపించినట్లు కనపడుతుంది. ఇది చూడటానికి అందంగా కన్పించటమే గాక అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని కల్గించటం చూడవచ్చు. మస్తిష్కంపై దాని ముద్రపడి, దాని ప్రభావం చూపిస్తుంది.

వేడి ఎక్కువగా ఉన్నా, కోపం ఎక్కువైనా, ఉత్తేజం ఎక్కువైనా నీలం రంగును ధ్యానం చేయటం వలన ఉపయోగం కనపడుతుంది. వీలయితే నీలిరంగు పరదాలను కిటికీలకు, తలుపులకు వెయ్యడం మంచిది. సువిశాలమైన జలాశయం నీలం రంగునీటితో నిండి ఉన్నట్లుగా భావించవచ్చు. నెమ్మది నెమ్మదిగా అలలు వస్తున్నట్లు, దానిపై నావతేలుతున్నట్లుగాను భావించాలి. నావలో పడుకుని కునికిపాటుపడ్తూ తేలుతూ వెళ్తున్నట్లు భావిస్తే ఈ ధ్యానం చల్లదనాన్ని, శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. ఉష్ణ ప్రకృతి, ముక్కు నుండి రక్తం కారటం బి.పి. పెరగటం, కురుపులు రావటం మొదలైన వాటికి మామూలు మందులకంటే ఈ ధ్యానం ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఎరుపు రంగు ఉష్ణ ప్రధానమైనది. జలుబు, దగ్గు, ప్రక్క ఎముకల నొప్పి, కీళ్ళ నెప్పులు మొదలైన రోగాలతో బాధపడేవారు. ఎరుపు రంగును ధ్యానం చేయాలి. నిరాశ, నరాల దుర్బలతకు ఈ ధ్యానం వలన ఉత్తేజం కలిగి, సాహసం పెరుగుతుంది. సోమరులు చురుకుగా తయారౌతారు. రక్తం తక్కువగా ఉంటే కూడా ఈ రంగు ధ్యానం ఉపయోగపడుతుంది.

అజీర్తి వలన కలిగే బాధలకు పసుపురంగు ఉపయోగ పడుతుంది. మనోచాంచల్యం, ఉద్విగ్నత, ఒత్తిడి, కోరికలతో కూడిన ఆవేశాలు ఈ ధ్యానం వలన తగ్గుతాయి. ఇది ప్రభాత కాలంలో ఉదయించే సూర్యుని రంగు, దీనితో ఉత్సాహం పొంగుతుంది. సంయమనం ఏర్పడుతుంది. మనసులో సాత్వికత వృద్ధి పొందుతుంది.

ఇవి ప్రముఖమైన మూడు రంగుల విశేషాలు. లేత రంగులు, ముదురు రంగులు ఉపయోగించడం వల్ల ఆ రంగుల ప్రభావాన్ని ఎక్కువ తక్కువ చేసుకొనవచ్చు. వీటిలో ఏ రెండు రంగులనైనా కలపవలసిన అవసరం కలిగితే, వాటి సమ్మిశ్రిత స్వరూపాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

తెల్లని రంగుతో సంపర్కం (touch) కల్గి ఉండటమే మంచిది. అది అవసరాలన్నింటిని సంతులనం (balance) చేస్తుంది. సూర్యశక్తి తన మామూలు స్వరూపంలో ఉన్నపుడే పరిపూర్ణ లాభం లభిస్తుంది. కాని శారీరిక, మానసిక స్థితులు విభిన్నంగా ఉన్నప్పుడు ఏదైనా ప్రత్యేకమైన రంగును ఉపయోగించవచ్చు. దీనికై ఎండలో పారదర్శక రంగు అద్దాల అవసరం లేదు. కళ్ళు మూసుకుని ఆ రంగును ధ్యానం చేయటం చాలా లాభదాయకం.

– అఖండజ్యోతి, జులై 1987

అనువాదం: *శ్రీమతి నిర్మల*

మరో ప్రయత్నం చేయి

సోలాన్ నదీ తీరాన రత్నరాశులు ఉన్నట్లు నిరూపణలు లభించాయి. రాఫెల్ కొంత మంది సహకారంతో వాటి అన్వేషణలో నిమగ్నమయ్యాడు. ఒక సంవత్సరం గడిచింది. లక్షలాది వజ్రాలను పోలిన రాళ్ళను పరీక్షించి రత్నాలు కాదని నిర్ధారించిన తరువాత పారవేస్తూ ఉండేవాడు. ఎంతకి వజ్రాలు లభించక శారీరికంగా, మానసికంగా అలసి నీరసించి పోయాడు. తోటివారి స్థితి కూడా ఇలాగే ఉన్నది. వారందరూ ఇంకచాలని వెనుకకు తిరిగిపోదామని నిశ్చయించుకున్నారు. తిరుగు ప్రయాణానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి. రాఫెల్ మాత్రం తన సంకల్పాన్ని విడనాడక ఆ ప్రయత్నంలోనే నిమగ్నుడయ్యాడు. "మరొక్క ప్రయత్నం చెయ్యి, ఓడిపోయి వెనుకకు తిరిగి వెళ్ళకు" అని మనస్సు పదే పదే హెచ్చరించింది. సరిగ్గా తిరుగు ప్రయాణానికి ఒక రోజు ముందు అతనికి ఒక పెద్ద వజ్రం లభించింది. ఆ ఒక్క వజ్రం లక్ష డాలర్లకు అమ్ముడు పోయింది. ఆత్మ విశ్వాసంతో నదీ తీరానికి ఇంకొక దిశలో అన్వేషణ ప్రారంభించాడు. కృషి ఫలించింది. వజ్రాల రాశులు అతని హస్తగతమైనాయి. విశ్వవిఖ్యాతి గాంచిన సంపన్నులలో ఒకడైనాడు.

*ఈయన ఆఫీసు ముందు ఒక బోర్డుపైన ఇలా వ్రాసి ఉన్నది. **"నిరాశపూరితమైన చిట్టచివరి క్షణాలలో కూడా మరొక్కసారి ప్రయత్నించి చూడండి"** ఇటువంటి గొప్ప వ్యక్తులు పరిస్థితులకు తలవంచక, కావలసిన ఫలితాలను సాధిస్తారు.*

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

భయంతో పరిపుష్టమైన అంతర్వాణి ఇతరులను విరోధులుగా చూపిస్తుంది.

ఆదిశక్తి యొక్క లీలాకథలు - 14

తాత్త్వికమైన అర్థము మరియు మంత్రపరమైన రహస్యములతో కూడిన పారాయణ

ఆదిశక్తి లీలాకథ పారాయణ-శ్రవణం-మననములు చేసే భగవతి యొక్క భావుకులైన భక్తులు చిత్‌శక్తి చేతన యొక్క చైతన్య స్పర్శను పొందుతారు. వారు ఈ దివ్యకథ యొక్క మంత్ర రహస్యమును అనుభూతి చెందటంతోపాటు తత్త్వబోధ యొక్క సత్యమును, అర్థమును కూడా అనుభూతి చెందుతారు. భగవతి యొక్క ఈ భావమయ కథలో వివిధ అంగములతోపాటు 'దేవ్యథర్వ శీర్షం' యొక్క గొప్ప మహిమ చెప్పబడినది. అథర్వ వేదంలో దీని మహత్త్వమును గురించి చాలా విపులంగా చెప్పబడి ఉంది. దేవ్యథర్వశీర్ష పారాయణతో మాత త్వరగా ప్రసన్నురాలు అవుతుంది అని ఋషుల వాక్కులు చెప్తున్నాయి. అయితే పారాయణ క్రమంలో రకరకాలైన భేదములు ఉండుట వలన ఇది పారాయణ అంగముగా చెప్పబడలేదు. అయినప్పటికి దీని మాంత్రిక మరియు తాత్త్విక మహత్త్వము వలన శ్రీదుర్గాసప్తశతిని పారాయణ చేయువారు దీనిని తప్పక పఠిస్తారు. శక్తి ఉపాసకులలో దీనిని ఒక్కదాన్నే విడిగా పారాయణ చేసే సాధన చేసే విధానము ఉన్నది. పారాయణ సత్ఫలితం-సత్పరిణామము ఎంత స్పష్టంగా, వేగంగా ఉన్నతమైనదిగా మరియు గొప్పదిగా లభిస్తుందంటే మనస్సు బలవంతంగానైనా శ్రద్ధాపూరితం కాకుండా ఉండదు.

ఈ దేవ్యథర్వశీర్షం 26 చమత్కారవంతమైన మంత్రముల నిధి. దీని 27వ మంత్రంలో పారాయణ ఫలశృతి చెప్పబడినది. దేవతలు భవానీమాతతో ఆమె తాత్త్విక స్వరూపమును తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసను వెల్లడిచేశారు. దేవతల జిజ్ఞాసతో కూడిన ప్రశ్నతోనే ఈ దేవ్యథర్వశీర్షం ప్రారంభమౌతుంది. ఈ అపూర్వ అద్భుత సంఘటన ప్రతి సాధకుని అంత:కరణలో కూడా జరుగుతుంది. కామేంద్రియములు, జననేంద్రియములు, మనస్సు, ప్రాణం, పంచమహాభూతములతో తయారైన ఈ శరీరము క్రియాశీలమైనదే, అయితే దీని క్రియాశక్తికి ఆధారమేది? ఈ ప్రశ్న సాధకుని మనస్సులో ఉదయించినప్పుడు తత్త్వపరమైన అనుసంధానం వలన 'సమస్త క్రియాశక్తికి ఆధారము ఆ మహాశక్తే' అన్న సమాధానము కూడా స్ఫురిస్తుంది. ఆమె చేతన వల్లనే సమస్తం చైతన్యవంతంగా ఉంటుంది. అయితే ఆమె స్వయముగా ఎవరు? ఆమె స్వరూపమేమిటి? ప్రాణములను తొలచివేస్తూ మనస్సు లోతులలో గాఢంగా ఈ ప్రశ్నలు ఉదయించినప్పుడు జగదంబ స్వరం అతని అస్తిత్వంలో ప్రతిధ్వనిస్తుంది.

ఈ స్వరములను వినటానికి సాధకుడు తన మనస్సులోని దైవీప్రవృత్తులను ఏకీకృతం చేసి, స్థిరపరచుకొని మరియు ఏకాగ్రతతో పిలువవల్సి ఉంటుంది. ఈ పిలుపు గాఢంగాను, లోతుగాను ఉన్నప్పుడే చిత్‌శక్తి చైతన్యధారలు సాధకుని అంతర్యామిలో వర్షిస్తాయి. దేవతలందరు కలిసి దుర్గాదేవి వద్దకు వెళ్ళి నమ్రతతో ఇలా ప్రశ్నించారు. 'హే మహాదేవి! నీవెవ్వరవు?' దానికి అమ్మవారు ఇచ్చిన సమాధానముల సారమునే దేవ్యథర్వ శీర్ష తత్త్వకథ వివరిస్తుంది. 'నేను బ్రహ్మరూపాన్ని, నానుండే ప్రకృతి-పురుషాత్మకమైన సద్రూప అనగా రూపం గల మరియు అసద్రూప అనగా రూపంలేని జగత్తు ఉద్భవించినది. నేను ఆనందం మరియు అనానంద రూపాన్ని. నేను విజ్ఞానం మరియు అవిజ్ఞాన రూపమును. తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవల్సిన బ్రహ్మము మరియు అబ్రహ్మము కూడా నేనే! పంచీకృత మరియు అపంచీకృత మహాభూతములు కూడా నేనే! ఈ సమస్త దృశ్యజగత్తు కూడా నేనే అయి ఉన్నాను. (శ్లో 2, 3)

భవానీదేవి నుండి ఈ భవసాగరం ఉత్పన్నమైనది. ఆమెయే జగత్తు మరియు జీవితములకు ఆదికారణము. ఇంతేకాదు, ఈ ప్రపంచంలో, ఈ జీవితంలో సంభవించే సంఘటనలన్నీ, అవి ఋణాత్మకం (నెగెటివ్) లేక ధనాత్మకం(పాజిటివ్) సమస్తం ఆమె ద్వారానే జరుగుతున్నవి. ఈ జీవితం మరియు ప్రపంచంలో ఉన్న దృశ్యములన్నీ మాత కోపం లేక కృపతోనే ప్రకటిత మవుతున్నాయి. ఆమె తప్ప ఇక్కడ మరేదీ లేదు. ప్రతి సంఘటనకు ఆధారము మరియు కారణము ఆమెయే! విద్యుచ్ఛక్తి కూలర్‌లో చల్లదనంగా, హీటర్‌లో వేడిగా తన ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది. దేవి ఉనికి అటువంటి విద్యుద్ధార వంటిది. విద్యుచ్ఛక్తి లేకపోతే కూలర్ మరియు హీటర్ రెండు పనిచెయ్యవు. అయితే విద్యుచ్ఛక్తి ప్రభావం ఏ యంత్రంలో ఎలా ఉంటుంది అన్నది ఆ యంత్ర నిర్మాణముపైన ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆదిశక్తి చేతన వలన వృక్ష-వనస్పతులు, ప్రాణ సముదాయములలో చైతన్యం ఉంటుంది కానీ ఈ చేతన రంగు, రూపం వేరువేరుగా ఉంటుంది. ఆమె చేతనయే జీవులలో ఉంటుంది. అదే చేతన దేవతలలోను ఉంటుంది. మహాదేవి దేవతలకు తనను తాను పరిచయము చేసుకుంటూ ఇలా అన్నది- 'నేను రుద్రులు మరియు వసువుల రూపంలో సంచరిస్తూ

భయంతో పరిపుష్టమైన అంతర్వాణి ఇతరులను నమ్మకూడదని చెప్తుంది.

ఉంటాను. నేను ఆదిత్యులు మరియు విశ్వదేవతల రూపంలో తిరుగుతూ ఉంటాను. నేను మిత్రావరుణులిద్దరి, అగ్ని మరియు అశ్వనీకుమార ద్వయం యొక్క పాలన-పోషణ చేస్తూ ఉంటాను. నేను సోముడు-త్వష్ట, పూషా మరియు భగలను ధారణ చేస్తాను. త్రిలోకములను ఆవరించుటకు విశాలమైన పాదములను కలిగి ఉన్న విష్ణువును, బ్రహ్మదేవుడిని మరియు ప్రజాపతిని నేనే ధారణ చేస్తాను. (శ్లో 5, 6)

భవాని యొక్క ఈ భవ్యమైన రూపమును తెలుసుకున్న దేవతలు ఆమెను స్తుతించారు. భక్తితో నిండిన ఆ స్తుతి ఈ దేవ్యథర్వ శీర్షం యొక్క రెండవ మహత్వపూర్ణ అంశం. దేవతలిలా అన్నారు. 'గొప్ప గొప్పవారిని తమ తమ కర్తవ్యములలో నిమగ్నం చేసే చేసే కళ్యాణమూర్తికి ఎల్లప్పుడు నమస్కారం! గుణసామ్యవస్థా రూపిణికి, మంగళమయిదేవికి నమస్కారము! నియమపూర్వకంగా మేము ఆమెకు ప్రణామం చేస్తున్నాము! ఆ అగ్ని వర్ణముతో అలరారే, జ్ఞానంతో వెలుగులీనే తల్లిని, దీప్తిమతిని, కర్మఫలప్రాప్తి నిమిత్తము సేవించబడే, ఉపాసించబడే దుర్గాదేవిని మేము శరణుజొచ్చాము! అసురులను నశింపజేయు దేవి! నీకు ప్రణామము'. దేవతల ఈ దివ్యస్తుతి క్రమంలో 'శక్తిసాధన' యొక్క రెండు మహామంత్రములు కూడా ప్రకటీకరించబడినవి. వీనిలో ప్రథమమంత్రం శ్రీవిద్యకు సంబంధించినది. రెండవది నవార్ణ మంత్రం. 'వరివస్యా రహస్యమ్' అనే పుస్తక రచయిత మహాసిద్ధిని పొందిన భాస్కరరాయ మఖినులు శ్రీవిద్యను గాయత్రీ మహా మంత్రం యొక్క ఉన్నతమైన, విస్తార రూపంగానే చెప్పారు.

కామ(క), యోని(ఏ), కమలా(ఈ), వజ్రపాణి-ఇంద్రుడు (ల) గుహా(హ్రీం), హ, స -వర్ణములు, మాతర్విశ్వా-వాయువు(క), ఆకాశం(హ), ఇంద్రుడు(ల) తిరిగి గుహా (హ్రీం), స,క,ల - వర్ణములు మరియు మాయ (హ్రీం)

క ఏ ఈ ల హ్రీం హ స క హ ల హ్రీం సకల హ్రీం ఇది సర్వాత్మిక జగన్మాత మూలవిద్య. ఆమె బ్రహ్మస్వరూపిణి. (శ్లో 14)

'శివశక్త్యభేదరూపా! బ్రహ్మ విష్ణు శివాత్మికా! సరస్వతి లక్ష్మి గౌరి రూపా! శుద్ధోపాసనాత్మికా! సమరసీభూతా! శివశక్త్యాత్మకా! బ్రహ్మ స్వరూపము యొక్క నిర్వికల్ప జ్ఞానము నిచ్చే తల్లీ! సర్వతత్త్వాత్మికా! మహాత్రిపురసుందరి!' అన్నది పై మంత్ర భావార్థం. మంత్ర శాస్త్రంలో దీన్ని పంచదశి మరియు ఆది శ్రీవిద్య అనే పేర్లతో తెలియజెప్పారు. అర్థం, భావార్థం, వాచ్యార్థం, సంప్రదాయార్థం, లౌకికార్థం, రహస్యార్థం మరియు తత్త్వార్థం అన్న ఆరు రకాలైన అర్థములు దీనికి చెప్పబడినవి. ఇది అత్యంత గోపనీయమైనది అయిన కారణంగా కాబోలు దీనిగురించి సంకేతార్థములే చర్చించబడినవి. విశిష్ట జ్ఞానం సాధకులకు తమ సాధనలోనే లభిస్తుంది.

'ఓం ఐం హ్రీం క్లీం చాముండాయై విచ్చే' - ఈ నవార్ణ మంత్రం ఉపాసకులకు ఆనందం, బ్రహ్మసాయుజ్యమును ప్రసాదిస్తుంది. (శ్లో 20) ఈ మంత్ర భావార్థం 'హే చిత్స్వరూపిణి మహా సరస్వతి! హే సద్రూపిణి మహాలక్ష్మి! హే ఆనందరూపిణి మహాకాళి! బ్రహ్మవిద్యను పొందటానికి మేమందరం ఎల్లవేళలా నీ ధ్యానమే చేస్తున్నాము. హే మహాకాళి, మహాలక్ష్మి, మహాసరస్వతి స్వరూపిణి చండికా! నీకు నమస్కారము. అవిద్య అనే త్రాడు ముడిని విప్పి నన్ను విముక్తుడను చేయుము.'

ఈ దేవ్యథర్వశీర్షం యొక్క తాత్త్విక మరియు మాంత్రిక రహస్యం బహు లోతైనది మరియు విస్తారమైనది. మీ సాధనా క్రమంలో దీని పారాయణ వలన అంతా శుభమే జరుగుతుంది. ప్రాతఃకాలంలో దీన్ని పఠించేవారి సమస్త దుఃస్వప్నముల చెడు ఫలితము నశించిపోతుంది. ఆవునేతి దీపమును ప్రజ్వలింపజేసి తర్వాత శ్రీదేవికి పంచోపచారపూజ చేసి ఈ మంత్రమును 108 సార్లు జపించే వారందరు అన్ని కష్టముల నుండి తేలికగా బయటపడతారు. చాలాకాలంపాటు అర్ధరాత్రికాలంలో పైన చెప్పిన రీతిలో ప్రతిరాత్రి పదిమార్లు పఠించే సాధకుని వాక్కు ఫలిస్తుంది తప్ప వృథా అవ్వదు. దీని సాధనతోపాటు, మధ్యలో గాయత్రీ మంత్రమును అనుసంధానం చేసినట్లయితే ఒక్క 'దేవ్యథర్వశీర్షం' పారాయణ సాధనతోనే మంత్రసాధన చమత్కారమును అనుభూతి చెందవచ్చును.

- అఖండజ్యోతి, ఫిబ్రవరి 2008

అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాల్

నా ఆత్మే నా గురువు

డెన్మార్కుకు చెందిన శిల్పకళయందు ప్రవీణుడైన యావార్డసన్ ఆ కాలంలో ఖ్యాతిగాంచిన కళాకారుడు. కొంతమంది ఆయనను ఏ గురువు వద్ద విద్య నేర్చుకున్నారని ప్రశ్నించారు. అందుకు ఆయన "ఆత్మే నా గురువు" అని సమాధానం ఇచ్చాడు. "నేను ఎల్లప్పుడు నా శిల్పాలలో లోపాలను వెతికి వాటిని సరిచేస్తుంటాను. మంచి ఆలోచనలు రాగానే వెంటనే వాటిని అమలుపరుస్తాను. ఈవిధంగా నేనే కాదు ఎవరైనా సాఫల్యాల శిఖరాలను అందుకోవచ్చు" అని అన్నాడు.

- ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

భయంతో పరిపుష్టమైన అంతర్వాణి మన వైఫల్యాలకు ఇతరులు కారణమని నమ్మిస్తుంది.

బ్రహ్మవర్చస్ : పరిశోధనా సారాంశం-3

ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం ద్వారా ఒత్తిడులను దూరం చేసుకోండి

పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారి ద్వారా ఇవ్వబడిన ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము అభ్యసించుట ద్వారా ఒత్తిడిపై ప్రభావమును 2004 జనవరి-జూన్‌లో మనోవిజ్ఞాన విభాగానికి చెందిన పరిశోధకుడు సంతోష్ విశ్వకర్మగారి ద్వారా డా. ప్రణవ్ పండ్యాగారి సంరక్షణలో డా. ఎ.పి. మిశ్రాగారి మార్గదర్శనంలో ఒక చిన్న పరిశోధన ద్వారా అధ్యయనం చేయడం జరిగింది. ఇందుకు 40 మందిని ఎన్నుకొని పురుషులను, స్త్రీలను రెండు శ్రేణులుగా విభజించారు. ఎన్నుకోబడిన విద్యార్థుల చింత (ఒత్తిడి) స్థాయిపై ప్రారంభంలో మూడు పరీక్షలు చేశారు. ఆ తరువాత అందరిచేత ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం చేయించారు. మళ్ళీ మొదట చేసిన పరీక్షలన్నీ చేశారు. టి-టెస్ట్ ద్వారా విలువలన్నింటిని విశ్లేషించి ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం ద్వారా చింత (ఒత్తిడి) యొక్క స్థాయి తగ్గిందని తేల్చారు.

ఈనాడు చిన్నా-పెద్దా ఆడ-మగ, పేద-గొప్ప తేడా అనేది లేకుండా అందరు మానసికరోగాల బారిన పడుతున్నారు. ప్రస్తుతం ఇదే ముఖ్యమైన సమస్యగా మారిపోయింది.

ఒత్తిడి (టెన్షన్) అనేది అనేక రూపాల్లో ఉంటున్నది. పాలనా పరమైన ఒత్తిడి, నిరుద్యోగపు ఒత్తిడి, పిల్లల్లో, పెద్దల్లో, వివాహితులలో ఒత్తిడి, పదవీ విరమణ చేశామనే ఒత్తిడి, ప్రతి చిన్న విషయానికి ఒత్తిడి. దీన్ని దూరం చేసుకునేందుకు అనేక రకాల మందులు వాడడం, వ్యసనాలకు బానిసలు కావడం, ఆహారంలో రకరకాల వికృతపు పోకడలు పోవడము వంటివి (దీన్నే ఈటింగ్ డిజార్డర్) అలవాటు చేసుకుంటున్నారు.

భారతదేశంలోని తమిళనాడు ప్రాంతంలో మెహతా బృందం చేసిన అధ్యయనంలో వెయ్యి మందిలో 16మందికి టెన్షన్ మరియు విషాదము అనే ముఖ్యమైన మానసిక సమస్యలున్నాయని ఒక అధ్యయనంలో తేలింది. ఇంతేకాక 250 మంది రిక్షావారితో నిర్వహించిన సర్వేలో 92శాతం మందికి పొగాకు వ్యసనం ఉన్నదని తేలింది. దీన్నిబట్టి చూస్తే పరిస్థితి ఎంత ఆందోళనకర స్థాయిలో ఉందో తెలుస్తుంది. ఈ మానసికరోగాలనే సమస్యల నుండి బైటపడేందుకు ఏ ప్రయత్నమూ జరగడంలేదని అనుకోకూడదు. ఈ దిశగా నిరంతరం ప్రయత్నాలు సాగుతూనే ఉన్నాయి. మానసికరోగాలవల్ల శరీరంలో వచ్చే ప్రతిక్రియలను ఆధారంగా చేసుకొని మెడికల్‌సైన్స్ ఎన్నో ఔషధాలను తయారు చేసింది. కాని ఇవన్నీ శారీరిక లక్షణాల తీవ్రతను మాత్రమే తగ్గిస్తున్నాయి. ఈ సమస్య పూర్తిగా పోవాలంటే మానసిక కారణాలు సమసిపోవాలి. అప్పుడు దానిననుసరించి వచ్చే శారీరిక లక్షణాలు కూడా పోతాయి.

టెన్షన్ అనేది మానసిక ప్రవృత్తి. ఇందులో అవివేకంతో మనం చేసే అనుమానపు (negative) ఆలోచనలు ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి. ఇందువల్ల వ్యక్తిలో ఉద్రేకము, అనుమానాలు పెరిగి హృదయ స్పందన, శ్వాసగతి తీవ్రమౌతాయి. ఇవన్నీ తగ్గించాలంటే ముందు ఈ రకమైన ఆలోచనల ప్రవాహానికి అడ్డుకట్ట వేయాలి. ఆ తరువాత పెరిగిన హృదయస్పందనను, శ్వాసగతిని నియంత్రించ వచ్చు. ఏదో విధంగా ఈ రెండు పనులు చేస్తే టెన్షన్ అనే మానసిక సమస్య నుండి బైటపడవచ్చు. **మనిషి శ్వాసగతికి, మానసికస్థితికి దగ్గర సంబంధముంటుంది. మానసికస్థితికి అనురూపంగా శ్వాసక్రియ కూడా మారిపోతుంది. ఈ శ్వాసపై ఏదో విధంగా నియంత్రణ తీసుకువస్తే టెన్షన్ అనే మానసిక ప్రవృత్తిపై కూడా పట్టు సాధించవచ్చు.** ఇందుకు ప్రాణాయామము అన్ని విధాలా అనుకూలమైన పద్ధతి.

ఇంతేకాక నిరంతరం అవివేకముతో, అనుమానాలతో మనం చేసే ఆలోచనలలోని అజ్ఞానాంధకారాన్ని దూరం చేసేందుకు జ్ఞానరూపమైన ప్రకాశము అవసరమౌతుంది. ఇందుకు ప్రాణాయామం బాగా ఉపయోగపడుతుంది కనుకనే ఇది యోగ గ్రంథాలలో కీర్తించబడింది. **'తతఃక్షీయతే ప్రకాశావరణమ్'** (ప.యో.సూ. 2/42) అనగా ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించుట ద్వారా అవిద్యవంటి క్లేశాల వల్ల జనించే అజ్ఞానంతో కూడిన చీకటిపొర తొలగి ప్రకాశము ఉత్పన్నమౌతుంది.

ప్రాణాయామము గురించి అనేక విధానాలు, అనేక వర్ణనలు మనకు యోగ గ్రంథాలలో అనేకంగా లభిస్తాయి. కానీ మన లక్ష్యాన్ని సులభంగా చేరుకునేందుకు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇందులో శ్వాసనియంత్రణతో పాటు భావన, ఇచ్ఛ, సంకల్పము కూడా జోడింపబడతాయి. మనోవైజ్ఞానికపరంగా ఆలోచిస్తే ఇందులో ఆటోసజెషన్ ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి నిర్మించగలిగే సామర్థ్యము ఉంది. **ఈ ప్రాణాయామము గురించి గురుదేవులు ఇలా చెప్పారు- 'ఇచ్ఛ, భావన, సంకల్పము, మూడింటి సమన్వయంతో చేసే పనులు ప్రాణవంతంగా ఉంటాయి. కోరిన ఫలితాలనిస్తాయి.**

మనం ప్రశ్నించే పద్ధతిని బట్టి సమాధానాలు ఉంటాయి.

ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము యొక్క సాఫల్యము సంకల్పశక్తి యొక్క ధృఢత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ ప్రాణాయామము చాలా సులభంగా చేసుకోవచ్చు. మామూలు వ్యక్తులు కూడా దీనిని సులభంగానే చేయగలుగుతారు.

ఈ పరిశోధన ఇంతకుముందు ఎవరూ చేయలేదు. పరిశోధన ఉద్దేశ్యము ఒకటే. ఈ ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము టెన్షన్‌ను ఏ స్థాయిలో తగ్గిస్తుంది అని తెలుసుకోవడమే.

పరిశోధనా విధానము

ఎంపిక: శాంతికుంజ్‌లో నెలరోజుల పాటు జరిగే యుగశిల్పి సాధనా శిబిరములో హైస్కూలు చదువు కనీసవిద్యార్హతగా నిర్ణయించి 20 నుండి 40 సంవత్సరముల వయస్సులోపు ఉన్న 40 మందిని ఎన్నుకొని వారిలో స్త్రీ, పురుషులను వేరుచేశారు.

ఉపయోగించిన పరికరము: ఈ పరిశోధనకు మూడు పరికరాలు వాడారు. 1. ప్రొ. పి.కె.పి. సిన్హా, ప్రొ. ఎల్.ఎన్.కె. సిన్హాగారిచే తయారుచేయబడ్డ సిన్హా కాంప్రహెన్సివ్ ఆంగ్జయిటి పరీక్ష (ఎస్.సీ.ఎం.టి)

2. జి.ఎస్.ఆర్ (గాల్వనిక్ స్కిన్ రెసిస్టెన్స్)

3. ఆల్ఫా ఎలక్ట్రో యిన్ సెఫెలోగ్రామ్ (ఆల్ఫా ఇ.ఇ.జి)

విధానము: ఎంపిక చేసిన వారిని ముందుగా పై పరికరాలను ఉపయోగించి వారి ఒత్తిడి (anxiety, tension) యొక్క స్థాయిని కొలిచారు. తరువాత ఒక నెలరోజుల పాటు ప్రతిరోజు ఉదయం 30 నిమిషాల పాటు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము అభ్యసింప చేశారు. తిరిగి మళ్ళీ మొదట చేసిన పరీక్షలే నిర్వహించారు. వీటి ద్వారా వచ్చిన ఫలితాలను మళ్ళీ విశ్లేషించారు.

పరిణామము-విశ్లేషణ: ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము అభ్యసించిన వారికి పరీక్షలు నిర్వహిస్తే ఫలితాలు ఎలా వచ్చాయో క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

ఆంగ్జయిటి (ఉత్తేజము) యొక్క స్థాయి వివరాలు: ప్రాణాయామము చేసిన వారిలో ఒత్తిడి యొక్క స్థాయి మధ్యమ విలువ 34.98 నుండి 27.63కు తగ్గింది. టి.విలువ 5.15, స్వతంత్రస్థాయి 39లో 0.01గా స్థిరపడింది. అంటే **టెన్షన్ యొక్క స్థాయి తగ్గింది.**

ఉత్తేజము యొక్క స్థాయి : ఈ ప్రాణాయామము చేసిన స్త్రీ, పురుషుల స్థాయిలు ఎలా ఉన్నాయో చూద్దాము. ఆడవారిలో పరీక్షకు ముందు 34.75గా ఉన్న విలువ 11.53కి తగ్గింది. మగవారిలో పరీక్షకు ముందు 35.2 గా ఉన్న విలువ 24.39కి తగ్గింది. అంటే **ఒత్తిడి యొక్క స్థాయి ఇద్దరిలోనూ ఒకే విధంగా తగ్గింది.**

ఆల్ఫా ఇ.ఇ.జి స్థాయి : ఈ ప్రాణాయామము చేసిన వారందరి ఆల్ఫా ఇ.ఇ.జి విలువల్లో (ఆల్ఫా తరంగాల ఫ్రీక్వెన్సీ) మధ్యమ విలువ 5.57 నుండి 7.26కు పెరిగింది. టి.వాల్యూ 2.86, స్వతంత్ర అంశము 0.01 దగ్గర స్థిరపడింది. అంటే ప్రాణాయామము చేసినవారిలో ఆల్ఫా ఇ.ఇ.జి స్థాయి సరిపడినంతగా పెరిగింది. అందువల్ల **టెన్షన్ యొక్క స్థాయి తగ్గింది.**

జి.ఎస్.ఆర్. స్థాయి : ప్రాణాయామము చేసిన వారి జి.ఎస్.ఆర్. స్థాయి యొక్క మధ్యమ విలువ 206.19 నుండి 264.33 కు పెరిగింది. విలువ పెరిగితే టెన్షన్ యొక్క స్థాయి తగ్గుతుంది. టి.వాల్యూ 2.81 వద్ద, స్వతంత్ర అంశము 0.01 దగ్గర నిలిచింది. ఈ విలువల వల్ల ప్రాణాయామము చేసిన వారిలో జి.ఎస్.ఆర్ వృద్ధి చెంది **టెన్షన్ యొక్క స్థాయి తగ్గిపోతుంది.**

సారాంశము : మానవజీవితము సంఘర్షణతో కూడినది. ఇందులో మొదటినుండి చివరి వరకు అన్నీ కష్టాలు, సమస్యలే. ఈ సమస్యలు, కష్టాలు, సంఘర్షణలను ఎదుర్కొంటూ ఉండడం వల్ల మనిషిలో చింత, భయము, అసంతోషము వంటివి సహజంగానే పెరుగుతాయి. కానీ మానవునిలో టెన్షన్ అనే ప్రవృత్తి అలవాటుగా మారితే అసలు దాని కారణాన్ని వెతకడం మాని మరింత చింతాక్రాంతుడౌతాడు. అప్పుడింక ఆలోచనలలో వికృతులు మొలకెత్తడం మొదలై అది మానసికరోగంగా మారుతుంది.

ఈ సమస్యకు యోగపరంగా మాత్రమే సమాధానము ఉన్నది. అదే ప్రాణాయామము. భావన, సంకల్పము కలిపి చేస్తే ఇది ఎంతో ప్రయోజనకారి అవుతుంది. ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామంలో బ్రహ్మాండమంతా వ్యాపించి ఉన్న ప్రాణతత్వము నుండి మనకు ఎంత ప్రాణము అవసరమో అంత లాక్కుంటాము. ఇది దీర్ఘశ్వాస (డీప్ బ్రీతింగ్) అనే సాధారణ ప్రక్రియకంటే వేరుగా ఉంటుంది. ఇందులో సాధకుడు మహాప్రాణ భాండాగారము నుండి తన పాత్రతకు తగినంతగా ప్రాణరూపమైన ఊర్జను (శక్తి) గ్రహిస్తాడు. ఇందులో ఆలోచనల్లోని వికృతులు మాయమవ్వడమే కాక వ్యక్తి యొక్క శారీరిక, మానసిక సామర్థ్యము పెరుగుతుంది. నిరంతరం ఈ ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసిస్తే చెడు అలవాట్లనుండి బైటపడి మంచి అలవాట్లు చిగురించడం మొదలౌతుంది.

- అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 2009

అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

(సాధనా విధానమునకు గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ మూడవ భాగం చూడండి)

సమస్యలవైపు మొగ్గుచూపితే అంతర్వాణి పరిష్కారాలను చూపిస్తుంది.

ప్రాకృతిక జీవనశైలిని గడుపు - కేన్సర్‌ని దూరంగా తరుము

ఎన్నో రకాలైన వ్యాధి నిరోధక ఔషధాలను కనుగొంటున్నప్పటికి అంతకంతగా మానవులు రోగాలబారిన పడిపోయి నలిగిపోతున్నారు. ఈ వ్యాధులలో కొన్నింటికి ఇంతవరకు ఎలాంటి పరిష్కారాలు కనుగొనలేకపోయారు. కేన్సర్ అనే రోగం కూడా అలాంటిదే. రసాయనిక ఔషధాలలో "కెమోథెరపి" వికరణ పద్ధతిలో "రేడియోథెరపి", "హార్మోన్‌థెరపి" ''ఇమ్యూనోథెరపి'' మొదలైన ఆధునిక వైద్య పద్ధతులు ప్రయోగించినప్పటికి ఈ వ్యాధితో చనిపోయే రోగుల సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉన్నది.

2000 సంగులో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) యొక్క పరిశోధన రిపోర్టు ప్రపంచంలో ప్రతి సంవత్సరము దాదాపు 80 లక్షల రోగులు కేన్సర్ వ్యాధి కారణంగా చనిపోతున్నట్లుగా తెలిపింది. ఈ సంఖ్యలో 2/3 వంతు రోగులు వర్ధమాన దేశాలలో మరణిస్తున్నారు. ఈ దేశాలలో కేన్సర్ రోగాన్ని నిరోధించే పరిశోధన వ్యవస్థ చాలా ప్రారంభదశలో ఉంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ప్రాణాలు తీసే రోగాలలో కేన్సర్ 4వ స్థానంలో ఉన్నది. వారిలో 6 శాతం మంది ఈ కారణంతోనే ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. భారతదేశపు మరణాలకు కారణమైన 10 ముఖ్యమైన రోగాలలో కేన్సర్ రోగం ఒకటి. లక్షమందిలో 70 మందికి కేన్సర్ లక్షణాలు ఉన్నట్లు తేలగా, వారిలో ప్రతి 8 మందిలో ఒకరికి కేన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. ప్రతి సంవత్సరం ఇక్కడ కేన్సర్‌తో 5 లక్షల క్రొత్త రోగులు తయారవుతున్నారు.

అసలు ఇంతకి "కేన్సర్" అంటే ఏమిటి? శరీరములో ప్రతి అంగములోను అనేక కణజాల సమూహం ఉంటుంది. ఆరోగ్యవంతమైన కణజాలం ఒక నిశ్చితమైన క్రమపద్ధతిలో విభజించబడుతూ ఉంటాయి. పాత కణజాలం పోతుంటే వాటి స్థానంలో కొత్త కణజాలం వస్తుంటాయి. కాని ఏదో ఒక కారణంగా ఈ కణజాల విభజన వేగంగా లేక నియమానికి విరుద్ధంగా జరుగుతున్నప్పుడు అవసరానికి మించి కొత్త కణజాలం తయారవుతూ ఉంటుంది. ఈ కొత్త కణజాలం సంపూర్ణంగా వృద్ధి చెందకపోవటం వలన ఆ అంగంలో కావలసిన విధంగా పనిచేయటానికి సామర్థ్యం లేకుండా పోతుంది. ఈ విధమైన నియమ విరుద్ధమైన పరిణామమునే కేన్సర్ వ్యాధి అంటారు. ఈ అసంపూర్ణ వికసించని కణాలు వేగంగా విభజించపడుతున్నందు వలన మెల్లమెల్లగా ఆ అంగం యొక్క క్రియా కలాపాలలో బాధ మొదలవుతుంది. అంగంలో క్రొత్త కణాలు ఏర్పడుతూ అవి మరలా మరలా పెరిగి ఆ అంగం గట్టిపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియ అదే అంగం వరకే వ్యాపించి ఉంటే ఆ కణాలను ''బినాయిన్ ట్యూమర్'' అంటారు. ఈ కణజాలం రక్తం లేక లింఫ్ గ్రంథుల ద్వారా శరీరంలోని ఇతర అంగాలకు ''కేన్సర్'' ని వ్యాపింపచేసినట్లయితే "మెటాస్టేసిస్" అంటారు. ఈ విధంగా కేన్సర్ అతి ప్రమాదకరమైనది. దీనిని నయం చేయటం చాలా కష్టమైన పని.

ఇది వంశానుగత రోగం కానప్పటికి ఒక్కోసారి కొన్ని కుటుంబాలలో ఒకరి కంటే ఎక్కువ మంది ఈ రోగం బారినపడడం కూడా జరుగుతుంది. పరివారంలో ఏ స్త్రీకి అయినా "స్థన కేన్సర్" ఉన్నట్లయితే ఆ కుటుంబంలో ఇతర స్త్రీలకు కూడా వచ్చే అవకాశం 10 రెట్లు అధికంగా ఉండొచ్చు. కేన్సర్ ఏ వయసు వారికైనా, ఎలాంటి వ్యక్తికైనా రావచ్చు. స్త్రీ-పురుష-చిన్న-పెద్ద-వృద్ధులు కూడా ఈ రోగానికి బలి అవగలరు.

కేన్సర్ రావటానికి ఒక ముఖ్యమైన కారణం పర్యావరణ

మన వైఖరిని బట్టి అంతర్వాణి స్పందిస్తుంది.

కాలుష్యం. ఇందువల్ల 2/3వ వంతు మంది రోగగ్రస్తులవుతున్నారు. 35 శాతం మందికి ఈ వ్యాధి కల్తీ ఆహారం, పానీయాల ద్వారా గాని అపరిశుభ్ర నివాసం వల్ల, చెడు అలవాట్ల కారణంగా వస్తుంది. ముఖ్యంగా పొగాకు అలవాటు, బీడి, సిగరెట్లు, వక్కపొడి, పాన్ మసాలా, సారాలాంటి పదార్థాలను అత్యధికంగా సేవించటం వల్ల వస్తుంది. కొన్ని మందులు, హార్మోన్స్, ఎక్స్‌రే, అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణాల కారణంగా కూడా కేన్సర్ రావటానికి అవకాశం ఉంది. ఇది మానవ శరీరంలోని ఏ అంగానికైనా రావచ్చు.

ఈ కాలంలో "గుట్కా" లేక "పాన్ మసాలా" తినే వ్యసనం ఎంత ఎక్కువుందో అదే అనుపాతంలో నోటి కేన్సర్ రోగులు కూడా వృద్ధి చెందుతున్నారు. వేల సంఖ్యలో అనేక పేర్లతో వస్తున్న ఈ రకమైన పాన్ మసాలా, గుట్కా వ్యాపారం మీద ఆంక్షలు విధించనట్లైతే అతి కొద్ది కాలంలో నోటి కేన్సర్ ఒక మహమ్మారి రూపం దాల్చవచ్చు. మూడవ వంతు నోటి కేన్సర్ రోగులు భారత్, పాకిస్తాన్, శ్రీలంక, బంగ్లాదేశ్, సింగపూర్ మొదలైన దేశాలలో కన్పిస్తున్నారు. కేన్సర్ రోగ విశిష్ట వైద్యుడు, సలహాదారు అయిన డా॥ ఎ.కె.ఆనంద్ తెలిపిన విధం ఏమిటంటే ఈ పాన్ మసాలా లేక గుట్కా తినే అలవాటు మొదలైన వెంటనే నోటి ఆరోగ్యం పాడయిపోవడం మొదలువుతుంది. ఎప్పుడైతే ఆ అలవాటు వ్యసనంగా మారిపోతుందో అప్పుడే నోటిలో రోగం వ్రేళ్ళూనుతుంది. మొదటగా దంతాలు, దవడలు తరువాత శ్వాసనాళంలోకి వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. నోటిలో చెడు వాసన రావటం మొదలవుతుంది. దీనితో నాలుక మీద ప్రభావం సోకటంతో అన్నం తినటానికి మాట్లాడటానికి కూడా కష్టంగా ఉంటుంది. గొంతుక కూడా మూసుకొనిపోయి నోరు పూర్తిగా తెరవలేకపోవటం జరిగి మెల్లమెల్లగా, పూర్తిగా వ్యాపించి ప్రాణాంతకంగా మారిపోతుంది.

నోటి కేన్సర్‌ని నయం చేయుటకు ఆధునికమైన పద్ధతులు కనుగొనటం జరిగింది. "రేడియోథెరపి" అనే వైద్య విధానాన్ని సన్నటి నాళికల ద్వారా ప్రయోగించుటవల్ల దాని వికిరణ శక్తి వల్ల అనారోగ్యం దాదాపుగా నయం చేయబడుతుంది. ఈ నవీన విధానం ద్వారా ప్రయత్నించినప్పటికి ఈ రోగం నయంకాకపోతే నూటికి నూరుపాళ్ళు బాగవటం అనేది కుదరదు. **సాధారణంగా నోటి కేన్సర్ పొగాకుతో సున్నం కలిపి సేవించే వ్యక్తులకు వస్తుంది. ఇంకా బీడి, సిగరెట్, చుట్ట కాల్చేవారికి కూడా వస్తుంది. అందువల్ల పొగాకుతో కలిపే వస్తువుల నుండి దూరంగా ఉండాలి.** ఎందుకంటే పై వాటివల్ల కూడా ఈ రోగం రావటానికి ముఖ్య కారణం అవుతుంది.

అన్న వాహిక యొక్క కేన్సర్ రోగుల సంఖ్య కూడా పెరుగుతున్నది. దీనికి ముఖ్య కారణం లోప భూయిష్టమైన ఆహారం. "మైకోటాక్సిన్" ఇంకా "నైట్రోసిమెంస్" మొదలైనవి కూడా కేన్సర్ రావటానికి కారణాలుగా గుర్తించారు. పొగాకు, మత్తు పదార్థాలు సేవించుట వలన కూడా ఈ రోగం రావచ్చు.

అన్నం మింగుడు పడకపోవడం ఈ కేన్సర్ యొక్క ప్రముఖ లక్షణం. మెల్లిమెల్లిగా నీరు ఇతర ద్రవ్య పదార్థాలను తీసుకోలేక పోవుట కూడా జరుగుతుంది. రోగం తీవ్రమయ్యే కొద్దీ బాధ ఎక్కువవటం తెలుస్తుంది. రోగం ప్రక్కనున్న అంగాలకు, నరాలకు వ్యాపించినప్పుడు విపరీతమైన బాధ కలుగుతుంది. అన్నవాహిక, శ్వాసనాళికలో రోగం వ్యాపించినట్లైతే నీరు త్రాగితే విపరీతమైన దగ్గు వస్తుంది. కాలేయం (లివర్) మొదలైన అంగాలకు వ్యాపించుట వలన కామెర్లు లేక ఉదర బాధలు ఎక్కువ అవుతాయి.

అన్నవాహిక కేన్సర్ నివారణ కొరకు "కీమోథెరపి" చికిత్స బయట మరియు లోపల కూడా "వికిరణ" పద్ధతిలో సమన్వయ సహాయోగంతో చేయవలసి ఉంటుంది. దీనివలన మంచి ఫలితం సాధించవచ్చు. అయితే దీని తర్వాత కూడా ఈ పరిస్థితి ఉంటే వారిలో కేవలం 20 నుండి 30 శాతం రోగులు మాత్రమే ఆ వ్యాధి నుండి బయటపడే అవకాశం ఉంటుంది.

రక్త కేన్సర్‌తో రోగులు ప్రతి సంవత్సరము వేల సంఖ్యలో మృత్యువాతకు లోనవుతున్నారు. రక్త కేన్సర్ రోగులను రెండు వర్గాలుగా విభజించవలసి ఉంటుంది. మొదటి వర్గం "క్రానిక్ రక్త కేన్సర్" రెండవది "ఎక్యూట్ రక్త కేన్సర్"గాను ఉంటారు. "క్రానిక్ రక్త కేన్సర్‌లో కేన్సర్ వేగం నిదానంగా ఉంటుంది. ఎక్యూట్ రక్త కేన్సర్‌లో కేన్సర్ వృద్ధి విపరీత వేగంగా ఉండి కొద్ది నెలలలోనే రోగి స్థితి ప్రమాదకరంగా మారిపోతుంది.

ఎక్యూట్ రక్త కేన్సర్ అనేక రకాలుగా ఉన్నప్పటికి ప్రముఖమైనవి రెండు రకాలు. మొదటిది "ఎక్యూట్ మయిలాయిడ్ రక్త కేన్సర్", రెండవది "ఎక్యూట్ లింఫైటిక్ రక్త కేన్సర్". తెల్ల రక్తకణజాలంలో అసాధారణ వృద్ధి ప్రత్యేకంగా ఈ కేన్సర్ యొక్క మొదటి గుర్తు. బలహీనంగా ఉన్నట్లు, బరువు కోల్పోవటం, అప్పుడప్పుడు దగ్గు, పడిశం, శరీరం మీద నల్లటి లేక నీలివర్ణపు దద్దుర్లు ఏర్పడటం, గొంతులో గాని శరీరం ఇతర భాగాల్లోగాని వాపులు, కాలేయం, ప్లీహం పెరుగుదల, రక్తహీనత నియమిత సమయంలో జ్వరం ఈ రోగ ముఖ్య లక్షణాలు. "ఎక్యూట్ మయిలాయిడ్" రక్త కేన్సర్ యొక్క చికిత్స చాలా కష్టమైనది. "ఎక్యూట్ లింఫైటిక్ రక్త కేన్సర్" చికిత్స అతి సహజంగానే

పరిష్కారాల వేటలో నిమగ్నమయితే సమస్యలు విడిపోతాయి.

తేలికగా నయం చేయవచ్చు. ఔషధాలు కేవలం కేన్సర్ స్పెషలిస్ట్ ద్వారా మాత్రమే స్వీకరించవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కొనవలసి ఉంటుంది.

కొన్ని కేన్సర్ వ్యాధులు కేవలం స్త్రీలకు మాత్రమే వస్తాయి. వాటిలో ఒకటి "స్థన కేన్సర్". 35 సంవత్సరముల నుండి 46 సంవత్సరముల మధ్య స్త్రీలకు వచ్చే అతి ప్రమాదకరమైన వ్యాధి ఇది. W.H.O ప్రకారం 2000 సంవత్సరం నుండి ప్రతి సంవత్సరం 5 లక్షల స్త్రీలు మరణించుటకు స్థన కేన్సర్ కారణం అయింది. వీరిలో 20 శాతం కంటే ఎక్కువమంది భారతదేశంలో ఉన్నారు.

వైజ్ఞానికుల ప్రకారం ఈ స్థన కేన్సర్ హార్మోన్సు పరివర్తన వలన, వయసు పైబడినప్పుడు వచ్చే గర్భధారణ వలన, పోషకములు లేని ఆహారము వలన, నెలసరి వ్యత్యాసం వలన, ముట్లుడుకుట (మెనోపాజ్) వలన, వాతావరణ కాలుష్య కారకమైన వ్యర్థ పదార్థాల వలన కూడా రావచ్చు. అయితే ఇప్పటివరకు జరిగిన పరిశోధనల ఆధారంగా తేలిన విషయం స్థన కేన్సర్ వ్యాధి స్త్రీలు పిల్లలకు పాలు ఇవ్వని కారణం వలన కూడా వస్తుంది. ఈ మధ్యకాలంలో ఇతర అధ్యయనాల ద్వారా పొగపీల్చుట వలన కూడా రొమ్ము కేన్సర్ వస్తోందని ఈ రెండింటికి పటిష్టమైన సంబంధం ఉందని తేలింది. అమెరికాలో "నేషనల్ కేన్సర్ ఇన్స్టిట్యూట్ రీసెర్చ్" లోని శాస్త్రజ్ఞుల ద్వారా ప్రతి రోజు 20 లేక అంతకంటే ఎక్కువ సిగరెట్లను కాల్చే స్త్రీలను రొమ్ము కేన్సర్ వచ్చిన సామాన్య స్త్రీలతో పోల్చితే 4 రెట్లు ఎక్కువని తేలింది.

స్థన కేన్సర్ బాగా ముదిరితే ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడం చాలా కష్టమవుతుంది. ప్రారంభంలోనే స్థన కేన్సర్ రోగాన్ని గుర్తించి అవసరమైన మందులతో, ఇంజక్షన్లతో లేక "కీమోథెరపి" చికిత్స పద్ధతితో నివారించవచ్చు. సర్జరి, రేడియేషన్, హార్మోన్‌థెరపి మొదలైన ఇతర పద్ధతుల వలన కూడా కేన్సర్‌కు చికిత్స చేయవలసి ఉంటుంది.

కేన్సర్ వ్యాధి విభిన్న రూపాలలో ఉండి, వాటి కారణాలు కూడా చాలా ఉన్నప్పటికి వివిధ పరిశోధనల ద్వారా స్పష్టమైన రూపంలో ఉంటునప్పటికి **ఈ రోగాన్ని నివారించే స్థితిలో శారీరక అంతరిక విశ్వాసం కూడా ఉండటం అనేది ఎంతో ముఖ్యమైన విషయం.** కేన్సర్ వచ్చిన తరువాత దాని చికిత్స చాలా కష్టమైనదిగా ఉంటున్నప్పటికి కొద్దిగా విజ్ఞానంతో కూడిన జీవితం జీవించ దానికి కొంతలో కొంత పౌష్టిక ఆహారం సహాయంతో తనను తాను ఈ రోగం నుండి రక్షించుకోవచ్చు.

ఈనాటి నవీన పరిశోధనల అధ్యయన ఫలితాల ద్వారా ఉచితమైన ఆహార పానీయాల సేవన ద్వారా ఈ కేన్సర్‌ని ఎదుర్కొనే ప్రముఖమైన ఆయుధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. సామాన్యంగా కేన్సర్ వ్యాధి కొన్ని వారాలు, కొన్ని మాసాలలో కాదు కొన్ని సంవత్సరాల పాటు శరీరంలో అభివృద్ధి చెందుతూ ఉంటుంది. దీని పెరుగుదలను, పుష్టికరమైన భోజనం ద్వారా దాని విభిన్న అవస్థలను (stages) నిలుపుదల చేయవచ్చు. రోగం ప్రారంభ దశలోనే బాగుచెయ్యవచ్చు. న్యూయార్క్ యూనివర్సిటి ఎన్విరాన్‌మెంట్ ప్రొఫెసర్ హల్టర్‌టోల్ గారి సూచన ప్రకారం కేన్సర్ నియంత్రణలో ఉపయోగపడే సహజమైన విటమినులు ఎ, బి, కెరోటిన్ ప్రకృతిలో లభించే ఆకుకూరలు, కూరగాయలలో దొరుకుతాయి. మెంతికూర, పాలకూర, క్యాబేజి, ఆల్‌బకర్, ముల్లంగి, క్యారెట్ మొదలైన వాటిలో ఇవి ఎక్కువగా లభ్యమవుతాయి. **డా॥ టి.కె. సోలంకి గారు క్యాబేజి రసంలో అన్నకోశములోని వ్రణాలు మరియు కేన్సర్ రోగ నిర్మూలనానికి సంబంధించిన గుణాలు ఉన్నవి అని తెలిపారు. ప్రొద్దుటే పరగడుపున దాదాపుగా సగం కప్పు క్యాబేజి రసం నియమంగా తీసుకుంటే శరీరములోపల ప్రారంభదశలో ఉన్న కేన్సర్ నుండి ముక్తి పొందవచ్చు అని అన్నారు.**

నేషనల్ రీసెర్చి కౌన్సిల్ ప్రాపంచిక వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల సర్వే ప్రకారం ఏ దేశంలోని ప్రజలైనా భోజనంలో ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తాజా పండ్లు తీసుకుంటారో అక్కడ కేన్సర్ చాలా తక్కువగా ఉన్నట్లు గమనించటం జరిగింది. డా॥ పోలింగ్ ఉద్దేశ్యం ప్రకారం కేన్సర్ మీద విటమిన్ 'సి' తో చేసిన ప్రయోగాలలో కేన్సర్ రోగులకు అధిక మోతాదులో 'సి' విటమిన్ సేవింపచేయుట వలన వారి జీవితకాలం 3 రెట్లు పెరిగినట్లుగా గమనించారు. **'సి' విటమిన్ టమోటాలలో సమృద్ధిగా ఉండుట చేత దానిని సేవించటం వలన కేన్సర్ నుండి తప్పించుకోవచ్చు.**

సాదాసీదా ప్రాకృతిక జీవనశైలి అనుసరిస్తూ ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, తాజాపండ్లు ప్రతి నిత్యము సేవించుట ద్వారా కేన్సర్‌లాంటి భయంకరమైన వ్యాధులను దూరము చెయ్యవచ్చు. ప్రజలను జాగృతపరచి కేన్సర్ లాంటి భయంకరమైన రోగాల పంజా నుండి విముక్తి చేయుటకు సామూహికంగా ప్రయత్నం చెయ్యవలసి ఉంటుంది. **సాదా జీవనము సాదా భోజనము అనే సూత్రము** ద్వారా మానవజాతి **ఈ భయంకరమైన వ్యాధి** నుండి బయటపడవచ్చును.

– అఖండజ్యోతి, నవంబరు 2001

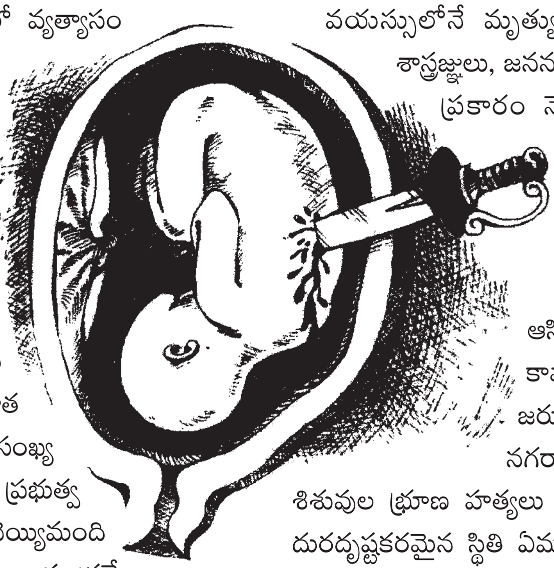
అనువాదం: సి.వి.వి. రామారావు

పరిష్కారాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తే సమస్యలు కనుమరుగవుతాయి.

అబార్షన్ - సభ్య సమాజం యొక్క దురదృష్టపు పోకడ

సమస్త కుటుంబ పరివారము ఎవరిసేవ, త్యాగము, మమతల నీడలో పెరిగి పల్లవిస్తుందో వారి రాకమీద పరివారము మొత్తం నిరాశ, నిస్పృహత, దుఃఖపు వాతావరణంలో మునిగిపోవడం ఎంతో ఆశ్చర్యకరమైన విషయం. ఆడపిల్ల పుట్టడంతోనే ఆ శిశువు మీద అత్యాచారం మొదలవుతుంది. వారి పుట్టుక ఇష్టంలేనిదిగా భావించిన మూర్ఖులు ఆ శిశువు పుట్టకముందే లేక పుట్టిన తరువాత ఉపేక్ష వహించటమే కాకుండా హత్య చేయటానికి కూడా వెనుకాడటం లేదు.

పుత్రుని మీద ఉన్న కోరికతో తమ వంశం నిలబడుతుందనే భావనతో పెంచుకొంటున్న ప్రమాదకరమైన ఆలోచనల వలన దేశములోని స్త్రీ-పురుషుల సంఖ్యలో వ్యత్యాసం బాగా పెరిగిపోయింది. దీనికి పరిష్కారం వెదుకుటలో దేశంలోని సమాజ శాస్త్రజ్ఞులు, జనసంఖ్య సంచాలకులు, ప్రణాళికా కర్తలు, సామాజిక ఆలోచనావరులు నిమగ్నమయ్యారు. వెయ్యిమంది పురుషులకు అంతే నిష్పత్తిలో స్త్రీల సంఖ్య ఉండవలసిన స్థానంలో, కన్యల భ్రూణ హత్యలు లేక జన్మించిన తరువాత జరుగుతున్న హత్యల వలన బాలికల సంఖ్య విపరీతంగా తగ్గిపోయింది. 1991లో ప్రభుత్వ జనన గణన సర్వే ప్రకారం ప్రతి వెయ్యిమంది పురుషులకు కేవలం 927 మంది స్త్రీలు మాత్రమే ఉన్నారని తేలింది. ఈ వ్యత్యాసం ప్రస్తుతం ఇంకా ఎక్కువగా కూడా ఉండి ఉండవచ్చు. ఎందువలనంటే ఈ కాలంలో ఉన్న విజ్ఞాన ప్రగతిలో లభించిన శాస్త్ర పరికరాల సహాయంతో బాలికల సంఖ్యను గణనీయంగా తగ్గించటానికి సమాజంలోని అన్ని వర్గాల వారు తీవ్ర ప్రయత్నం చేస్తున్నారు.



కేరళ రాష్ట్రంలో మాత్రమే స్త్రీల సంఖ్యలో పెరుగుదల కనిపిస్తుంది. ఆ రాష్ట్రంలో ప్రతి 1000 మంది పురుషులకు 1036 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు. అంటే 36 మంది స్త్రీలు పురుషుల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నారు. ఇంకో ప్రక్క అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో పురుషులతో పోలిస్తే స్త్రీల సంఖ్య చాలా తక్కువగా ఉంది. అక్కడ ఈ వ్యత్యాసం ప్రతి 1000 మంది పురుషులకు 859 మంది స్త్రీలు ఉన్నట్లు తేలింది. అండమాన్ నికోబార్ ద్వీప సమూహంలో స్త్రీ పురుషుల శాతం 1000 మంది పురుషులకు 790 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు. ఉత్తరప్రదేశ్‌లో ఈ ప్రతి 1000 మంది పురుషులకు 897 మంది స్త్రీలు ఉన్నారు.

భారతదేశంలో ప్రతి 1000 శిశు మరణాలలో 145 మంది బాలికలు భ్రూణ హత్యల ద్వారా చంపబడుతున్నారు. భారతదేశపు జన సంఖ్యలో 1/4వ వంతు బాలికలున్నారు. ఈ 22 కోట్ల బాలికలలో 33 లక్షల మంది ప్రతి సంవత్సరం చనిపోతున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం పుట్టే బాలికల సంఖ్య ఒక కోటి 25 లక్షలయితే వారిలో 1/4 వంతు బాలికలు ఒక సంవత్సరం లోపు వయస్సులోనే మృత్యువాత పడుతున్నారు. సామాజిక శాస్త్రజ్ఞులు, జనన గణనకారుల (census) ఆలోచనల ప్రకారం నెలలు నిండకుండానే పుట్టే ప్రతి ఆరుగురి బాలికల మరణాలలో ఒక బాలిక లింగభేద పరంగా హత్య చేయబడుతుంది.

యూనిసెఫ్ రిపోర్ట్ ప్రకారం ఆసియా దేశాలలో 10 కోట్ల బాలికలను కావాలనే భ్రూణ హత్యద్వారా చంపటం జరుగుతుందని తేలింది. ఇప్పుడు కూడా నగరాలలో, పట్టణాలలో ప్రతి రోజు ఆడ శిశువుల భ్రూణ హత్యలు జరుగుతూనే ఉన్నవి. అన్నిటికంటే దురదృష్టకరమైన స్థితి ఏమనగా సమాజ సేవ సంస్థలు కాని, విజ్ఞానదాయక కార్యకలాపాలు గాని ఈ క్రూరత్వాన్ని ఆపలేకపోతున్నవి. వెనుకటి కాలంలో పుట్టిన ఆడశిశువు మరణిస్తే అపశకునంగా, అభిశాపంగా భావిస్తుండేవారు. అయితే ఈ రోజుల్లో ఆ ఆలోచన విధానములో మార్పువచ్చి వారిని శాశ్వతంగా మృత్యుముఖములోనికి పంపే ఉపాయాలు వెతుకుతున్నారు.

తమిళనాడులోని మధురై జిల్లాలో ఒక గ్రామంలో "కిల్లర్" జాతిలోని మనుష్యులు ఆడశిశువుకు విష వృక్ష పాలు త్రాగించటం గాని, ముక్కు రంధ్రాలను దూదిద్వారా మూయటం ద్వారాగాని చంపుతుంటారు. భారతీయ బాల సంస్కార పరిషత్ ద్వారా నడుపబడుతున్న ఒక సంస్థ రిపోర్టు ప్రకారం ఈ తెగలో పుట్టిన బాలికల హత్య ఉదంతాల మీద పోలీసులు కూడా ఎలాంటి చర్య తీసుకోలేకపోతున్నారు. ఆడపిల్ల పుట్టిందనే భేదభావం

సంకల్పానికి ఆలోచనలను మళ్ళించే సామర్థ్యం ఉన్నది.

కేవలం, అసభ్య, నిరక్షరాస్యత, వెనుకబడిన వర్గాలలోనేకాక, సభ్య సమాజంలోనివారు, బాగా చదువుకున్న వారిలో, గౌరవ కుటుంబాలలోని వారు కూడ ఈ స్త్రీ శిశువు జన్మ మీద తేలిక భావం, నిరసనను చూపిస్తూ ఉండుట గమనించుట జరిగింది. పట్టణాలలోని ప్రగతివాసులుగా ఉన్నవారు, కర్తవ్య పారంగతులుగా ఉన్నవారు కూడా ఈ రకమైన ఆదిమ, అనాగరిక, అటవి జాతివారుగా ఉండి కన్యల భ్రూణ హత్యలకు పాలుగొనటం ఎంతో విచారకరమైన విషయం. దీనిని నైతిక పతనానికి పరాకాష్టగా పేర్కొనవచ్చు. **ఆఖరికి ప్రాణం రక్షిస్తామని శపథం చేసిన వైద్యులలో కొంతమంది ఈ బాలికల భ్రూణ హత్యలు చేయటానికి కూడా తయారయ్యారు.**

ఈ విధమైన వ్యవస్థలో బాలికల పోషణలో ఆరోగ్యంలో, విద్య మొదలైన వాటిలో భేద భావానికి గురి అవుతున్నారు. మానవ వనరుల విభాగంలోని స్త్రీల మరియు బాల వికాస్ విభాగంలోని సరికొత్త సర్వే రిపోర్టు ప్రకారం ఆవశ్యకమైన పోషకాలలో 2/3 వంతు కన్నా తక్కువ విలువగల పోషకాలు మాత్రమే బాలికలకు దక్కుతున్నట్లు తేలింది. అనారోగ్యంగా ఉన్న సమయంలో బహుకొద్ది మంది బాలికలకు మాత్రమే ఆరోగ్యరక్షణ సహాయాలు అందటం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు కూడా 8 సంవత్సములలోపు వయసు గల బాలికలలో 61% నిరక్షరాస్యులు. ఈ పరిస్థితి కేవలం గ్రామాలకే పరిమితం కాదు, నగరాలలో కూడా ఇదే పరిస్థితి ఉంది.

సమాజములో వంశానుగతంగా వస్తున్న మూర్ఖపు ఆలోచనలు దీనికంతటికి మూలకారణం. అదే పుత్రి-పుత్రుల మధ్య బేధభావానికి దారితీస్తుంది. కొడుకు కూతుళ్ళ మధ్య అగాధం సృష్టించబడింది. ఎక్కువ శాతం తల్లిదండ్రులు కొడుకే జీవితాంతం తమతో తోడుగా; ఆధారంగా ఉండాడనే ఆలోచనలో ఉంటున్నారు. అయితే నేటి కాలంలో ముసలితనంలో తమకు ఆసరాగా కొడుకు ఉండాటనే "ఆశ" మృగతృష్ణగా మారింది. ఆడపిల్లకు వివాహ సందర్భంలో ఇచ్చే కట్నకానుకల ఖర్చును తట్టుకోలేమనే భయంతో తల్లిదండ్రులు ఆడపిల్లను కనటానికి ముందుకు రావటం లేదు. సమాజంలో వంశాన్ని నిలబెట్టే బాధ్యత కేవలం మగపిల్లలకే ఉంటుందని నమ్మకం కూడా ఒక కారణం. అందువలన పుత్రుని పొందటం అనే కోర్కె మానవుని మనస్సులో ఎంతో లోతుగా నాటుకొన్నందున ఆడ పిల్లలను కనాలనే కోర్కె కలగడం లేదు.

బాలికల మీద ఉన్న ఈ అయిష్టం లేక ఉపేక్ష కేవలం భారతదేశంలోనే కాక దక్షిణ ఆసియాలోని అన్ని దేశాలలో ఇదొక పెద్ద సమస్యగా మారిపోయింది. ఈ సమస్య వలన ఏర్పడే పరిణామాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని దక్షిణ ఆసియా దేశాల కూటమి అనగా "సార్క్" దేశాలు ఈ సామాజిక సమస్యను దూరం చేయటానికిగాను సామూహికంగా సంకల్పం తీసుకొన్నాయి. ఇంతేగాక 1990 సంవత్సరాన్ని "బాలికల సంవత్సరంగా" తీర్మానించి బాలికల జన్మ మరియు జీవితానికి అనేక ప్రోత్సాహక విధానాలను ఇవ్వగలిగేందుకు విస్తృతమైన కార్యక్రమానికి రూపురేఖలను తయారు చేయటం జరిగింది. దానితోపాటు విభిన్న ప్రభుత్వ, ప్రభుత్వేతర ఏజన్సీల ద్వారా బాలికల విషయంలోను, వారి జీవిత ఉద్ధరణలోను వారి హక్కు, భుక్తులకు రక్షణ కల్పించే వివిధ రకాల కార్యక్రమాలను రూపొందించటం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమాలన్నింటిని ముందుకు తీసుకొని పోవటానికి 1990 నుండి 2000 వరకు ఈ పది సంవత్సరాలను "బాలికల దశవర్ష" ప్రణాళికగా రూపొందించి ఆమోదయోగ్యంగా ప్రకటించడం జరిగింది. భారత ప్రభుత్వం ఒక రాష్ట్రీయ కార్యక్రమాన్ని తయారుచేసి దానిలో ముఖ్యముగా కుటుంబ పరంగాను, సామాజికపరంగాను బాలికలకు సంబంధించిన అనేక అంశాలలో సమానత్వం ఇచ్చే విషయంలో ప్రాధాన్యత ఇవ్వటం జరిగింది.

ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలతోపాటు, ప్రభుత్వేతర సంఘాలు కూడా, అనేక మీడియాల ద్వారా ప్రసార, ప్రచారాల ద్వారా ఎంతో కొంత జన సామాన్యుల మనస్సులలో మార్పు తేవటం జరిగింది. కాని ఇంకా నిమ్నజాతులలో, మధ్య వర్గంలోని ప్రజల, పేదల కుటుంబాలలో ఈ లింగ బేధ భావం ఇంకా మిగిలే ఉంది. అలాంటిచోట బాలికల జీవితం పరివార సదస్సులలోనే ఉపేక్షిత, తేలికభావం, ప్రోత్సాహం లేని వాతావరణంలో నలిగిపోతున్నారు. అక్కడ వారి శరీరానికి ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు తప్ప వారి మనస్సుకు లేదు. సమర్పణ భావం ముఖ్యంగా ఉండాలి కాని కోర్కెలకు కాదు. బంధాలతోకూడిన జీవితం ప్రముఖంగా ఉందికాని స్వాతంత్ర్యం లేదు.

మారుతున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనం మారి వారి స్థితిని పైకి తేవటానికి ప్రయత్నాలు చేయాలి. బాలికల మీద ఉన్న ఛీత్కార దృష్టిలో మార్పు రావలసి ఉంది. ఈనాడు వారికి అగ్రస్థానాలలో నిలచే అవకాశం వచ్చింది. ఇప్పుడు 21వ శతాబ్ది "నారీ జాగరణ" అనే సందేశాన్ని తీసుకొని వచ్చింది. ఇప్పటికైనా మనం తెలుసుకొని మారకపోతే అందుకు మనం బహుమూల్యం చెల్లించుటకు సిద్ధముగా ఉండవలసి ఉంటుంది.

- అఖండజ్యోతి, అక్టోబర్ 2001

అనువాదం: జి. చెన్నకేశవరావు

విశ్వాసం వలన ఆరోగ్యం ఇనుమడిస్తుంది.

బోధకథ

గరుడ గర్వభంగం

"నేనేం సామాన్యుడినా! జగత్ప్రభువు, సర్వేశ్వరుడయిన శ్రీ మహా విష్ణువుకు వాహనాన్ని" – అని గరుడుడు అనుకోగానే నిలువెల్లా గర్వం పొంగి పొరలింది. అవును – నేనే లేకపోతే విష్ణుమూర్తికి ఒక్క పనైనా జరిగేదా! ఒక్క అడుగు ముందుకు వేయగలడా? అందుకే విష్ణుమూర్తి నా ఆధీనంలో ఉంటాడు. నన్నెవరూ చెరపలేరు. నేనే కార్యమైనా నిర్విఘ్నంగా చేయగలను. నాకు నేనే సాటి" – అనుకుని గరుడుడు సర్పాలనన్నిటిని అంతం చేయటం ప్రారంభించాడు. ఎక్కడైనా సర్పం కనిపించితే చంపి గుటుక్కున మింగివేసేవాడు. సర్పాలు ఈ సంగతి విని హాహాకారాలు చేయసాగాయి. గరుడుని తప్పించు కోవాలని భీతిల్లి అటూఇటూ పరిగెత్తి ప్రాణరక్షణ కోసం విలవిల లాడడం ప్రారంభించాయి. బయట పడకుండా దాక్కున్నాయి.అయినా భయంతో చుట్టుకుపోయి సర్పాలన్నీ కలసి ఒక సభ చేశాయి.

శివుని సర్పమణిని సభకు అధ్యక్షుడిని చేశాయి. గరుడుని ఆక్రమణ నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలో చర్చ మొదలుపెట్టాయి. అందరూ ఎన్నో ఆలోచనలు, సలహాలు, ఉపాయాలు చెప్పారు. కాని నిజంగా గరుడుని పట్టుకుని వశపరచుకోవటం ఎలాగో ఎవరికీ తట్టలేదు. చివరికి అధ్యక్షుడు సర్పమణి లేచి, "సర్పవంశ నాశనాన్ని నేను అరికడతాను. మీరు దిగులు చెందకండి" అని హామీ ఇచ్చాడు. సభ సమాప్తమయింది.

మణి శివుడిని ప్రార్థించాడు. మణి ప్రార్థనకు శివుడు ఆనందించాడు. మణిని వరం కోరుకోమన్నాడు. "పరమశివా! "గరుత్మంతుడు నన్ను చంపకుండా వరమీయండి" అన్నాడు. శివుడు "తథాస్తు" అని వెళ్ళిపోయాడు. మణి తిరుగుతూ, తిరుగుతూ విష్ణులోకం చేరుకున్నాడు. విష్ణులోకంలో ఇష్టం వచ్చినట్లు తిరగసాగాడు. గరుత్మంతుడు మణిని చూడనేచూశాడు. అతని కోపం హద్దు మీరింది. తన శత్రువు తన కళ్ల ఎదుట తన లోకంలో ఇంత స్వేచ్ఛగా తిరుగుతాడా! అతనిని పిలిచి "ఓరీ! మణీ! ఇలారా! నా లోకంలో నా ఎదుట ఇలా తిరిగే ధైర్యం నీకు ఎలా వచ్చింది?" అని అడిగాడు.

"అంత కోపం తెచ్చుకోకండి మహాప్రభూ! శాంతించండి. ఇంతకీ మా జాతిని అంతం చేస్తే మీకు వచ్చే లాభం ఏమిటి?" అని మణి వినయంగా అడిగాడు.

"నేను పాములకు శత్రువును. నేను వాటిని సమూలంగా చంపితేగాని శాంతిగా నిద్రపోలేను. నిన్ను కూడా ఉన్నపళంగా చంపగలను. కాని నాకు ఇప్పుడు ఆకలిగా లేదు. ఈ రోజు సాయంత్రం నీ మెత్తమెత్తని, వెచ్చని మాంసంతో నా ఆకలి తీర్చుకుంటాను" అని మణిని తీసుకెళ్ళి దాచిపెట్టాడు గరుత్మంతుడు.

సాయంకాలమయింది. శివుడి దగ్గర సర్పమణి కనిపించలేదు. ఆ సంగతి నందీశ్వరుడికి తెలిసింది. శివుని వద్దకు వెళ్లాడు. సర్పమణి శివలోకంలో కనిపించడం లేదనే సంగతి శివుడికి విన్నవించాడు. శివుడు ధ్యాన నిమగ్నుడై చూశాడు. విష్ణు లోకంలో సర్పమణి బందీ అయి ఉందని తెలుసుకున్నాడు. "నందీశ్వరా! మణిని విష్ణులోకంలో బందీని చేశారు. గరుడుడు ఈ సాయంత్రం మణిని ఆహారంగా చేసుకోవాలనుకుంటున్నాడు. నువ్వు సత్వరం విష్ణులోకానికి వెళ్లు. మణిని గరుత్మంతుని బారి నుండి తప్పించమని మా సందేశంగా విష్ణుమూర్తికి వినిపించు" అన్నాడు.

నంది వెళ్లి విష్ణుమూర్తికి సంగతంతా వివరించాడు. విష్ణుమూర్తి గరుడుని పిలిచి మణిని విడిచిపెట్టమని ఆజ్ఞాపించాడు. గరుత్మంతుడికి కోపం వచ్చింది. "ఏమని ఆజ్ఞాపిస్తున్నారు మీరు? మణిని వదిలి వేయమనా? నేను విడవను. దానిని భక్షించి నా ఆకలిని తీర్చుకుంటాను. నేను మీకెంతో సహాయం చేశాను. మీ ప్రయాణాలన్నీ, యాత్రలన్నీ నా వలననే జరిగాయి. మీ అపూర్వ విజయశ్రీ పరంపరలన్నిటికీ నేనే కారణభూతుడిని అనే మాట మరిచిపోకండి" అన్నాడు.

విష్ణుమూర్తికి తెలిసిపోయింది. గరుత్మంతుడికి అహంకారం పెరిగిపోయింది. మనం ఏం చెప్పినా వినే స్థితిలో లేడు అనుకొని జాలిపడ్డాడు. తన కోపం వ్యక్తం చేయలేదు. వీనిలో అహంకారాన్ని పెకలించి వేయకపోతే వీనికే అరిష్టం. గరుడుని శాంతించమని చెప్పి – "ఖగరాజా! నువ్వంటే నాకు చాలా అభిమానం. నీ వల్లనే కదా నేను వేల వేల యోజనాలు లిప్తపాటులో ప్రయాణం చేసి విజయ పరంపరలు అందుకున్నాను. కాదని ఎవరనగలరు? పాపం – నా బరువైన శరీరాన్ని ఎంతో దూరం మోసావు. నీ ఋణం ఎలా తీర్చుకోను!" అని ప్రేమగా పలికి విష్ణుమూర్తి తన కుడిపాదం ఎత్తి బొటనవేలు గరుత్మంతుడి వీపుపై పెట్టాడు. బొటనవేలు వీపుకి తగలగానే గరుత్మంతుడు విలవిల కొట్టుకున్నాడు. కొండలు వీపుకెత్తినట్లు అయ్యింది. ఆ బరువు తనను పాతాళానికి త్రొక్కివేస్తుందని, ప్రాణాలు కూడా తీస్తుందని వణికిపోయాడు. భగవంతుడితో వేలు తీయమని చెప్పలేడు. బరువు భరించలేడు. దీనంగా ప్రార్థించాడు – "స్వామీ... వేలు... కాస్త... తీయండి, నేను అణిగిపోతున్నాను" అన్నాడు.

"వేలా! వేలేం చేసింది? నా శరీరాన్ని ఎన్నో యోజనాల దూరం ఎన్నోసార్లు మోసావు కదా! వేలు అన్చితే భరించలేవా! ఇంతకంటే ఆశ్చర్యం ఏం ఉంటుంది?" – అన్నాడు విష్ణుమూర్తి.

అప్పుడు గరుత్మంతుడికి అర్థం అయింది. "నన్ను క్షమించండి ప్రభూ! అహంకారంతో విర్రవీగాను. నా అహంకారాన్ని మీ బొటన వేలుతో అణచివేశారు. నేను మణిని ఇప్పుడే విడుదల చేస్తాను" – అన్నాడు.

పరమాత్మ వేలు తీయగానే ఆగిపోయిన గరుత్మంతుడి శ్వాస కదలడం ప్రారంభించింది. "నేనెంత పిచ్చివాణ్ణి, మూర్ఖుడిని. భగవత్కార్యంలో అందరూ నిమిత్తమాత్రులే. కానీ "కర్త" లేవరూ కారు. ఈ విషయం ఎప్పుడూ మర్చిపోకూడదు. మనం ఎంత మహత్కార్యం చేసినా, మనం కేవలం నిమిత్త మాత్రులం. అంతా ఆయనదే అనుకొంటే అహంకారం తలెత్తదు" – అనుకొని "ప్రభూ! తిరిగి నా మనసులో ఎప్పుడూ అహంకారం మొలకెత్తకుండా అణచివేయండి" అని ప్రార్థించాడు. **– అనువాదం : టి. జ్ఞానప్రసూన**

ఆలోచనలకు, మాటలకు, చేతలకు సమన్వయం ఉండాలి.

పూజ్య గురుదేవుల అమృతవాణి

గురుపూర్ణిమ సందేశం

(గత సంచిక తరువాయి...)

మిత్రులారా! ఇక్కడ ఉన్న 2,000 మందిలో కనీసం 200 మందికి గాంధీ కాగల శక్తి ఉన్నది. చాలామంది సర్దార్ పటేల్, నెహ్రూ, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి కాగలరు. చాలామంది గురుగోవింద్ సింగ్ కాగలరు. కానీ కాలేదు. దీనికి రెండు కారణాలున్నాయి. ఒకటి మనిషిలో ఉన్న చెడు, వీని గురించే నేను ఎల్లప్పుడు చెప్తూ ఉన్నాను. అవి మన ఇంద్రియాలు. వాటితో 'నో' అని చెప్పండి. మీరు నా సలహా వినాలని, నేను చెప్పిన మార్గంలోనే నడవమని చెప్పాను. మీరు నన్ను కష్టపెట్టకూడదనుకుంటే మీరు ఆ మార్గంలో నడవటానికి సిద్ధంకండి.

మిత్రులారా! 15 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి సుమారు 24 సంవత్సరాలు నేను ఒంటరిగా నిలబడవలసి వచ్చింది. మా బంధువులు నాకు విరోధులు అయ్యారు. తరువాత సనాతన వాదులు విరోధులు అయ్యారు. స్త్రీలను గాయత్రి చెయ్యమనటం వల్ల వీరంతా నాకు విరోధులు అయ్యారు. గాయత్రి కేవలం బ్రాహ్మణులకు మాత్రమే పరిమితం అని, వారనేవారు. కానీ అసలైన విరోధులు మా సంబంధీకులు, బంధువులు. వీరంతా నా సాహసాన్ని బలహీనం చెయ్యాలని ప్రయత్నించేవారు. వీరు అనేక సలహాలనిస్తూ నా ధైర్యాన్ని తగ్గించే ప్రయత్నం చేసేవారు. కాని నేను వారి సలహాలకు ఎప్పుడూ 'నో' అనే చెప్పాను.

మా గురువుగారు చెప్పినదానిని నేను ఆచరించాను. బిడ్డ పుట్టగానే నాలుక ద్వారా పాలరుచిని ఆస్వాదిస్తాడని మీకు తెలుసు. ఈ నాలుకను నియంత్రించటానికి నేను 24 సం॥లు జొన్నరొట్టెతో గడిపాను. ఉప్పు, పంచదార అనేమిటి, అన్ని రుచులను వదులుకున్నాను. నాలుకను నియంత్రించటం మొదలు పెట్టాను. ఈ పద్ధతి మార్చుకోమని చాలా మంది నాకు సలహాలు ఇచ్చారు. వారి సలహా నాకవసరం లేదు అన్నాను. మా గురువుగారి మాట మాత్రమే వినాలని అందువల్లనే నాకు శుభం కలుగుతుందని నేను నిశ్చయించుకున్నాను. మిగతా వారందరికి 'నో' చెప్పాను.

మిత్రులారా ఈ విధంగా 24 సంవత్సరాలు గడిపాను. నేను ఎప్పుడు స్నేహితుల కొరత ఉన్నట్లుగా భావించలేదు. నాకు ఎప్పుడు స్నేహితులు ఉండేవారు. దైవశక్తులు ఎప్పుడు నాకు సహాయోగము ప్రసాదించటానికి ఆత్రుతపడేవి. నా ప్రార్థన ఒక్కటే. మీరు మీ ఆలోచనలను మార్చుకోండి. భగవంతుని కృప మీపై వర్షిస్తుంది. మేఘాలు వర్షించినప్పుడు నీరు నదులలోనికి వెళ్ళి కలిసిపోవటం కోసం దారి వెతుకుతూ ఉంటుంది. మా గురువుగారు కూడా ఈ విధంగానే నా వద్దకు వచ్చారు. **గురువు - ఒక శక్తి, గురువు ఇక సిద్ధాంతం. గురువు ఒక ఆదర్శం.** గురువు గురించి శాస్త్రం ఇలా చెప్తుంది. **"గురు బ్రహ్మ గురు విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవేనమః"** అయితే మీరు బ్రహ్మ కాగలరా? లేదు, ఎందుకు? మీరు ఒక పిల్లవానిని తయారుచేయండి. సరే! బ్రహ్మ సృష్టినంతటిని నిర్మించాడు. కాని మీరు ఏమీ నిర్మించలేక పోతున్నారు. నేను గురుతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించాను. **మీరు కూడా గురుతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. ఆధ్యాత్మికానికి ఉన్న సామర్థ్యము, సిద్ధులు ఒక వ్యక్తి మార్గదర్శకత్వంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. వారే గురువు.** గురువు వ్యక్తి ప్రతిభకు, వికాసానికి కారణభూతుడు. చమత్కారం అంతా శ్రద్ధదే. నేను ఏదైతే పొందానో, అది అంతా శ్రద్ధ వలన పొందినదే.

స్నేహితులారా! 24 సం॥ల వరకు అనుష్ఠానం చేసి నేను పొందిన ఫలమంతా శ్రద్ధ వలన పొందినదే. అంతేకాదు, ఇంకా నా శ్రద్ధ పెరిగింది. మా గురువుగారు గాయత్రీ మందిరం నిర్మించమన్నారు. దాని కొరకు మేము స్థలం తీసుకున్నాం. అక్కడ ఒక తోట కూడా ఉన్నది. దానిని కొన్న దగ్గర నుండి నిర్మాణం వరకు అన్ని పనులు మా శ్రద్ధ వలనే పూర్తి అయ్యాయి. దేశం మూల మూలల నుండి ఈ కార్యక్రమం కోసం మేము సహాయం పొందాము. మా సామర్థ్యం ఎలా ఉన్నప్పటికి మా గురువుగారితో కలిసిన తరువాత వారి మార్గదర్శకత్వంతో అది పెరిగింది. మా దగ్గర ధనం ఎక్కువలేదని మా గురువుగారికి చెప్పాము. మా గురువుగారు చెప్పారు. "నీకు లేకుంటే ఏం మాకుందిగా" అని, నువ్వు పని ప్రారంభించు అన్నారు. మేము ఆ తోటను 6000/- రూ॥లకు కొన్నాము. అందులో ఒక భవనం కూడా ఉన్నది. మందిరం వలె ఒక నిర్మాణాన్ని నిర్మించాలి. ఒక బావి కూడా ఉంది. ఇతర సామాగ్రి ఏర్పాటు చేయమని గురువుగారు చెప్పారు. సహస్ర కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞములో 4 లక్షల మంది నివసించటానికి, భోజనం చేయటానికి ఏర్పాటు చేయాలని చెప్పారు. నేను, మీరు ఇలా చెప్తూ ఉంటే డబ్బెక్కడిది? అని

ఆలోచించిందే చెప్పాలి, చెప్పిందే చేయాలి. ఇదే అంతర్గత శక్తిని సద్వినియోగం చేసుకునే విధానం.

అడిగాను. ఆయన చెప్పారు బడ్జెట్ గురించి. నువ్వేమి ఆలోచించవద్దు. ఇది నా బడ్జెట్, ఐదు రోజుల వరకు 4,00,000 మంది భోజనం చేయగలరు.

ఒక్కొక్క భోజనానికి ఒక రూపాయి చొప్పున 2 లక్షల రూపాయలు ఖర్చు అవుతాయి. రెండవ పర్యాయం 2 లక్షలు. ఈ విధంగా 4 లక్షలు భోజనానికి. యజ్ఞం మరియు ఇతర పనులకు కోట్ల రూపాయలు ఖర్చు అవుతాయి. కానీ నీవు దీని గురించి ఆలోచించవద్దు. నేను నా గురువుగారితో అన్నాను – "నేను బ్రాహ్మణుడను మా తండ్రి తాతలు దక్షిణ రూపంలో 21 రూపాయలు అడిగేవారు కానీ నేను ఎప్పుడూ ఎవరి దగ్గర చేయి చాచలేదు. ఎవరిని ఏమీ అడగలేదు. ఈ విషయంలో నేను నోరు విప్పను. ఒకవేళ నన్ను రశీదు పుస్తకం తీసుకుని ఇంటింటికి వెళ్ళుమని మీరు చెప్తే ఆ పని నేను చేయలేను". ఆయన "నీ పని నువ్వు చేయి" అని అన్నారు. నాయనలారా! 1958లో విరాట్ యజ్ఞానికి అన్ని పనులు జరిగిపోయాయి. అప్పటినుండి నా మనోబలం పెరిగింది. నాకు సామర్థ్యం శక్తి ఉన్నాయన్న నమ్మకం కుదిరింది. గురువు పట్ల నా శ్రద్ధ అది.

మిత్రులారా! **నేడు గురుపూర్ణిమ పర్వదినం. ఇది కేవలం శ్రద్ధకు సంబంధించినది.** నన్ను దేవతగా తయారు చేస్తామని మా గురువుగారు నాకు చెప్పారు. నేను సమాజానికి ఏమి ఇచ్చానో మీ ముందు ఎలా చెప్పగలను? నేను నా శరీరాన్ని విడిచిన తరువాత నేను ఏమిచ్చానో, మీరందరూ గుర్తు తెచ్చుకుంటారు. నేను వెళ్ళిపోయిన తరువాత మీరందరూ అనుకుంటారు. ఒక వ్యక్తి వచ్చాడని అతడు ప్రతి వ్యక్తికి ప్రేమ, అభిమానాన్ని పంచి ఇచ్చాడని, ప్రేరణను ఇచ్చాడని మీరందరు అంటారు. మీ ప్రేమంతా మరల నా దగ్గరకు తిరిగి వస్తుంది. మీరు నమ్మండి, నమ్మకపోండి, నా ప్రేమ వేల, లక్షల మంది వ్యక్తులపై ప్రసరించి అది తిరిగి నన్ను చేరుతోంది. ఇదంతా చూస్తుంటే నేను చెడ్డ ప్రపంచంలో లేనని, ప్రేమమయ ప్రపంచంలో ఉన్నానని, మంచి ప్రపంచంలో ఉన్నానని అనిపిస్తోంది. ఇటువంటి ప్రపంచం ప్రతి వ్యక్తికి అందాలని నేను భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

మీరందరు ఎంతో దూరం నుండి నా దగ్గరకు వచ్చారు. మీరు ఏం తీసుకుని వచ్చారు? ప్రేమను తీసుకుని వచ్చారు. అభిమానాన్ని తీసుకుని వచ్చారు. ఎంత ధనం ఖర్చు పెట్టుకుని ఇక్కడకు వచ్చారు! మీరు మీ భార్య నగలు అమ్మి కూడా వచ్చి ఉంటారు. ఇంకా ఎంత కష్టపడ్డారో తెలియదు. ఇదంతా ఎందుకు, నాయనలారా! నా ప్రేమ, అభిమానం మిమ్మల్ని ఇక్కడవరకు లాక్కొని వచ్చాయి. నేను ప్రేమను ఇస్తాను. ఉత్సాహాన్నిస్తాను. మిమ్మల్ని పైకి తీసుకొని వస్తాను. పై నుండి క్రిందకి పడడం నైసర్గిక గుణం, నేడు మనుష్యులు ఇలాగే క్రిందికి పడిపోతున్నారు. కానీ నేను ప్రతి వ్యక్తిని క్రింది నుండి పైకి తీసుకుని వెళ్తాను.

మీకందరికి తెలుసు, పైకి తీసుకుని వెళ్ళడానికి ఎంతో శక్తి వినియోగింపబడుతుంది. గురుత్వాకర్షణ శక్తికి వ్యతిరేకంగా శక్తిని ఉపయోగించాలి. నేను వ్యక్తి వ్యక్తిని పైకి తీసుకుని రావటానికి ప్రయత్నించాను. లక్షల మందిని నేను బంతిలా, రాకెట్‌లా పైకి తీసుకుని వచ్చే శక్తిని నేను మా గురువుగారి వద్ద నుండి పొందాను. ఇది నా శ్రద్ధ యొక్క చమత్కారం.

ఆధ్యాత్మికత పేరిట మేము తమాషా చేయటం లేదు నాయనా! నేను గారడి చేస్తున్నానా? మీ చేత ప్రశంసించబడటం కాని, మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరచటం కాని నా ఉద్దేశ్యం కాదు. ఆశ్చర్యపడటం పిల్లల లక్షణం. నేను గారడి వాడిని కాను. మీరు చిన్నపిల్లలు కారు. ఇలా పైకి తీసుకురావటం నా చమత్కారం. నా దగ్గర చాలా చమత్కారం ఉన్నది. మనుష్యుల కష్టాలను నేను దూరం చేశాను. మనుష్యులు ఇపుడు అలసిపోయి ఉన్నారు. ఓడిపోయి ఉన్నారు. మూర్ఛితులై ఉన్నారు. వారికిప్పుడు ప్రేమ కావాలి, అభిమానం కావాలి.

మిత్రులారా! నేను ప్రజలకు ధైర్యం ఇస్తున్నాను. సహాయాన్నిస్తున్నాను. భగవంతుడు నాకు ఏమి ఇచ్చాడో తెలియదు. కానీ నేను ఇతరుల కొరకు నా జేబును ఎప్పుడు ఖాళీ చేసుకుంటాను. నేను దేనిని దోచుకోలేదు. ధనం, జ్ఞానం అన్నింటిని నేను ఇతరులకు పంచి పెట్టడానికి ప్రయత్నించాను. నేను ఎల్లప్పుడు నా జేబును, నా మెదడును ఖాళీ చేసుకుని నిద్రపోతున్నాను. నాకు గాఢంగా నిద్రపడుతుంది. మత్తు మందు వేసుకున్నవారు కూడా నేను నాలుగు గంటలు నిద్రపోయినట్లు నిద్రపోలేరు. నేను ఖాళీగా నిద్రపోతాను కాబట్టి అంత గాఢంగా నిద్రపోగలుగుతాను. నా జీవితాన్నంతటిని వేరొకరికి అప్పగించేశాను. కాబట్టి నేను ఖాళీగా, గాఢంగా నిద్రపోగలుగుతాను.

నేను నా శక్తిని ఖాళీ చేసుకున్నప్పటికి మరల నింపుకుంటున్నాను. ఈ విధంగా నేను ఇతరులకు సహాయపడుతున్నాను. దుఃఖితులకు సేద తీరుస్తున్నాను. వారి కన్నీటిని తుడుస్తున్నాను. "మీరు ఆచార్యుల వద్ద నుండి ఖాళీ చేతులతో వచ్చారేం? అని మీరు ఎవరిని అయినా అడగండి. అప్పుడు వారు "ఆచార్యుల నుండి రిక్త హస్తాలతో ఎవరైనా వస్తారా? మేము గురువుగారి వద్ద నుండి ఎంతో లాభాన్ని తీసుకుని వచ్చాం అని సమాధానం ఇస్తారు. ఎవరైతే ఇవ్వటంలో సమర్థులో వారే దేవతలు

అంతర్గత శక్తి వృథా కావడానికి మూల కారణం భయం.

కాగలుగుతారు. నేను నా గురువుగారి మార్గంలో ప్రయాణించి ఎంతో ఉపయోగాన్ని పొందాను.

భగవంతుని ద్వారా ఎన్నో పనులు జరుగుతాయి. యుగం మారుట కూడా భగవంతుని ద్వారానే జరుగుతుంది. ప్రజ్ఞావతారం కూడా అతనివలననే జరుగుతుంది. ఇది వ్యక్తి చేసే పని కాదు. ఒక వ్యక్తి చిన్న చిన్న యుద్ధాలను కూడా సరిగ్గా చేయలేడు. అతని వ్యక్తిగత సమస్యలను పరిష్కరించుకొనలేడు. నగరపాలకుడు కూడా తన పరిధిలో ఉన్న పనులను పూర్తిచేయలేడు. 25 మంది వ్యక్తులు కలసి కూడా ఒక నగర వ్యవస్థను సంబాళించలేరు. జిల్లా డి.ఎమ్., యస్.పి. తన బాధ్యతలను పూర్తిగా నెరవేర్చలేడు. మరి ఇంతమంది యొక్క ఇన్ని సమస్యలను ఒక వ్యక్తి ఎలా తీర్చగలుగుతాడు? వాస్తవానికి వ్యక్తి నెరవేర్చలేని పనులను భగవంతుడు తన భుజస్కంధాలపై వేసుకుంటాడు. భగవంతుడు అంతఃప్రేరణ యొక్క ప్రకాశము మరియు సువ్యవస్థ. ప్రేరణ మరియు ప్రకాశం వలన భగవంతుని పనులు జరుగుతున్నాయి. మా గురువుగారు నాకు నిత్యం ప్రేరణనిస్తున్నారు. ఆయనే మాకు సహకారాన్ని అందిస్తున్నారు.

అయితే "మాకు కూడా అటువంటి గురువు లభిస్తారా?" అని మీరు అడగవచ్చు. అందరికి అటువంటి గురువు లభిస్తారు. అయితే దీనికి ఒక షరతు ఉంది అది – శ్రద్ధ, మీకు నిత్యం జరుగుతున్న మోసంపై విశ్వాసం ఉంది. కానీ శ్రద్ధపై లేదు. మాకు శ్రద్ధపై విశ్వాసం ఉంది. మా గురువుగారు హిమాలయాలలో ఉన్నా శ్రద్ధతో నేను వారిని చూశాను. పొందాను, వారు నాతో పాటే నడిచేవారు, మాట్లాడుతుండేవారు, నా సమస్యలను పరిష్కరించేవారు. మా గురువుగారు మమ్మల్ని ఏవిధంగా సమర్థులను చేశారో అలాగే నేను కూడా మిమ్మల్ని సమర్థులను చేయాలనుకుంటున్నాను. కానీ మీలో శ్రద్ధ లేదు. స్వామి వివేకానందుడు తన శక్తిని, శ్రద్ధను స్వయంగా రామకృష్ణునికి అప్పగించాడు. నేను నా శక్తిని మీకు ఇచ్చి నిశ్చింతగా ఉండాలనుకుంటున్నాను.

మా గురువుగారు నాకు ఇలా చెప్పారు. "మీలో శ్రద్ధ ఉన్నంత వరకూ మా సహకారం మీకు ఉంటుంది" అని. గురుపూర్ణిమ అయిన ఈ పుణ్యదినం నేను మీకు చెప్పేదేమిటంటే **మీ ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి శ్రద్ధ వలన తప్పించి మరి దేని వలన కూడా సంభవించదు.** నేను ఒక్క చుక్క ఔషధంతో కొన్ని వేలమంది అనారోగ్యాన్ని అంతం చేయగలుగుతాను. ఇది శ్రద్ధ యొక్క చమత్కారం. మా ఔషధంలో శ్రద్ధ ఉన్నది. అది అమృతంవలె పనిచేస్తుంది. నా జీవిత సాఫల్యానికి ఇదే కారణం. మా గురువుపట్ల, ఆచార్యులపట్ల, భగవంతునిపట్ల, ఆస్తికతపట్ల నాకు అనంతమైన శ్రద్ధ ఉన్నది. నేను ఎప్పుడు వెనుతిరిగి చూడలేదు. నేను ఒంటరిగానే వెళ్ళాను. నాతో నా శ్రద్ధ, విశ్వాసం ఉన్నాయి. వానితోనే నేను విజయం సాధించాను.

స్నేహితులారా! నేను ప్రతి పనియందు సఫలమయ్యాను. 6,000 గాయత్రీ పరివార్ శాఖలు నిర్మించాలని సంకల్పించాను, పూర్తిచేశాను. ముందు 24 గాయత్రీ శక్తి పీఠాలను నిర్మించాలని సంకల్పించాను. అది ఇపుడు 2400 గా మారింది. నా వెనుక ఉన్న శక్తి మీకు తెలియదు. నేను ఏ పనిని, ఏ సంకల్పాన్నీ అసంపూర్తిగా వదిలివేయను. నా శ్రద్ధతో వానిని పూర్తిచేస్తాను. ఇది మా సాధు – బ్రాహ్మణ జీవన ఫలం. అది నేడు లోపించింది. నేడు సాధువులు లేరు. ఎక్కడా సాధువులు కనిపించటం లేదు. వారే ఉంటే మేము శక్తి పీఠములు నిర్మించవలసిన అవసరం ఏముంది? వారు గ్రామాలలో ఉన్న నిరక్షరాస్యతను నిర్మూలిస్తారు. సామాజిక దుర్నీతిని దూరం చేయడంలో సాఫల్యం పొందుతారు. నేను సాధువుల కొరకు బ్రాహ్మణుల కొరకు ఒక క్రొత్త నిర్మాణాన్ని చేపడతాను.

నాయనలారా! ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం కేవలం మనిషి మనస్సును మార్చడం వల్ల మాత్రమే సంభవిస్తుంది. రాబోవు రోజుల్లో అసంఖ్యాకమైన మనుష్యుల తత్వాలను నేను మారుస్తాను.

మా గురువుగారు నాకు ఎప్పుడు అవసరం అయినా స్నేహితునివలె, వచ్చి సహాయం చేసేవారు. నేను శ్రద్ధ వలన ఆయనను పొందాను. మా గురువుగారు సూక్ష్మరూపంలో ఉంటారు. నేను వారిని చూశాను. అతను మహోన్నతుడు. వారి శక్తి మహోన్నతం. మీరు కావాలి అనుకుంటే మీరు కూడా లాభాన్ని పొందగలరు. **మీరు భగవంతుని మార్గంలో ప్రయాణిస్తే భగవంతుడు కూడా మీ మార్గంలో ప్రయాణిస్తాడు.** అర్జునుడు భగవంతుని మార్గంలో ప్రయాణించాడు. భగవంతుడు కూడా అర్జునుని మార్గంలో ప్రయాణించాడు. నేను భగవంతుని మార్గంలో ప్రయాణించాను. నన్ను నేను భగవంతునికి అర్పించుకున్నాను. ఒకరితో ఒకరు అనే ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో ప్రయాణించటానికి ఇదే సరి అయిన పద్ధతి. మీ శ్రద్ధను వికసింపచేసుకోవాలి. గురుతత్వాన్ని శ్రద్ధాతత్వం అని అంటాము. ఇలా అయితే మీ జీవితం కూడా సిద్ధులను పొందుతుంది. వీని ద్వారా మీరు ఆత్మగౌరవాన్ని, ఆత్మశాంతిని పొందుతారు. మీరు సౌభాగ్యవంతులు అవుతారు. ఈ దినం మిమ్ము అదృష్టం వరిస్తుంది.

– జులై 27, 1970 గురుపూర్ణిమ
శాంతికుంజ్‌లో ఇచ్చిన ప్రవచనం

వ్యక్తిత్వ వికాసానికి భయం అడ్డుగోడగా ఉంటుంది.

జన్మశతాబ్ది మహాకుంభము - ఏంచేయాలి? ఎలాచేయాలి?

నలువైపులా ఉల్లాసభరిత వాతావరణమును నిర్మిస్తూ దేశజాగరణ నిమిత్తం బయలుదేరిన రథయాత్రలు, వాటి ఉపరథ యాత్రలు విజయవంతంగా సాగుతున్నాయి. వృక్షగంగా మహోత్సవముతో పాటు గురుపూర్ణిమను శ్రద్ధా సమర్పణ పర్వముగా, దేశమంతటా, విశ్వమంతటా ఉన్న అన్ని కేంద్రాలలో ఆనందోత్సాహాలతో జరుపుకోవాలి. ఇక శ్రావణమాసం రాబోతున్నది. ఆగష్టు 13 రక్షాబంధన్ పండుగ, 14 ఆదివారం, 15 స్వతంత్రదినోత్సవము కలిసి మూడురోజుల సెలవలను అందరు చక్కగా జన్మశతాబ్దిమహాకుంభ కార్యక్రమాల కొరకు ఉపయోగించుకోండి. గురుపూర్ణిమ నాడు ప్రారంభించబోతున్న వృక్షారోపణ కార్యక్రమం ఈ మూడురోజుల్లో చక్కగా పూర్తిచేయవచ్చు. శ్రావణమాసంలో విద్యారంభము, జ్ఞానదీక్ష వంటి కార్యక్రమాలు నడుపుతు, మన పరిజనులంతా వృక్షారోపణ కార్యక్రమం చేపట్టేందుకై విద్యార్థిని, విద్యార్థులకు ప్రేరణనివ్వాలి. శ్రావణమాసం ఋతుపవనాల సమయం. మనం ప్రణాళికా బద్ధంగా పనులు చేయగలిగితే మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలన్నీ పచ్చదనంతో పరవశిస్తాయి. దీనితోపాటే జన్మశతాబ్ది మహాకుంభము (2011 నవంబరు 6 నుండి 10వ తారీకు వరకు) యొక్క కార్యక్రమానికి సంబంధించిన పనులు కూడా వేగం పుంజుకుంటాయి. ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించి పాఠకులలో చాలా సందేహాలున్నాయి. మాకు చాలా ప్రశ్నలు కూడా వచ్చాయి. వాటికి ఈ క్రింద మేము సమాధానమిస్తున్నాము.

ప్రశ్న : మూడు సంవత్సరాలు జన్మశతాబ్ది సంవత్సరాలుగా ప్రకటించారు. మరి ప్రతి సంవత్సరము ఇంత విస్తృతమైన కార్యక్రమాలు జరుగుతాయా?

సమాధానము : జన్మశతాబ్ది సంవత్సరంలో మనం చేపట్టిన కార్యక్రమాలు జరుగుతున్న తీరు చూసి ఈ ప్రణాళికలను 3 సంవత్సరాల వరకు విస్తరించాలని నిర్ణయించాము. ఈ శతాబ్ది సంవత్సరాలలో ఇంకొందరు మహానుభావులు కూడా భాగస్వామ్యం తీసుకున్నారు. శ్రీరవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ గురుదేవులకు (1861-1941) 150 సంవత్సరాలు పూర్తి అవుతాయి. ఈ సందర్భంగా అందరు వేడుకలు జరుపుకుంటారు. పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల (1911-1990) జన్మశతాబ్దిని కోట్లమంది పరిజనులు జరుపుకుంటున్నారు. వచ్చే సంవత్సరం (2012) సౌరకళంకాలు, సౌరజ్వాల ప్రభావం విశేషించి భూమిమీద జరగబోతున్నది. అందువల్ల 2012 సౌరసాధన సంవత్సరంగా ప్రకటించడమైనది. 2013 లో స్వామి వివేకానందకు (1883-1902) కూడా 150 సంవత్సరాలు నిండుతాయి. అందువల్ల దేశంలోనేకాక, విశ్వమంతటా కూడా ఈ వేడుకలు జరుగుతాయి. అందుచేత ఈ 3 సంవత్సరాలు జన్మశతాబ్ది సమారోహమును జరపాలని శాంతికుంజ్ కేంద్రస్థానంలో నిర్ణయం తీసుకోవడం జరిగింది. కానీ జన్మశతాబ్ది మహాకుంభము యొక్క విరాట్ కార్యక్రమము హరిద్వార్‌లో ఈ సంవత్సరం మాత్రమే జరుగుతుంది. పవిత్రమైన కార్తీకపూర్ణిమ సందర్భంగా 100 సంవత్సరాల తరువాత ఈ కార్యక్రమం జరగబోతున్నది. దీని తరువాత జరగబోయేది అనుయాజగా జరుగుతుంది. ఇది దేశమంతటా జరపబోయే కార్యక్రమం. ఈ మహాకుంభం సందర్భంగా అందరిని ఆహ్వానిస్తున్నాము. రాలేనివారు తమతమ ప్రాంతాలలో ఆ రోజున ప్రభాతభేరి, దీపయజ్ఞముల ద్వారా ఈ కార్యక్రమం జరుపుకోవచ్చు. రాబోయే రెండు సంవత్సరాల్లో కూడా అందరు తమతమ ప్రాంతాల్లో ఈ విధంగానే కార్యక్రమాలు జరుపుకోవాలి.

ప్రశ్న: జన్మశతాబ్ది రథయాత్ర మా ప్రాంతంనుండి బయలు దేరాలని మా కోరిక. కానీ జిల్లాకు ఒక రోజు మాత్రమే కేటాయించినందువల్ల మా కోరిక తీరదు. తరువాతైనా మాకు అవకాశం లభిస్తుందా?

సమాధానం: మీకు తప్పకుండా అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ రథయాత్ర తిరిగి నవంబరు 2011 చివరివారంలో మొదలై మార్చి 2012 వరకు జరుగుతుంది. 2012, 2013లో కూడా గురుదేవులను భారతదేశంలోని ప్రతిప్రాంతానికి తీసుకువెళ్ళే బాధ్యత మనదే. మీకు అవసరమైన సాధనాలను జిల్లా జోనల్ కార్యాలయానికి కాని, కేంద్ర కార్యాలయానికి కాని, కార్యాలయ విభాగానికి కాని వినతిపత్రం పంపించుట ద్వారా పొందవచ్చు. మీరు మీ సమయానుసారం ఏర్పాట్లు చేసుకోండి.

ప్రశ్న: సమయం తక్కువగా ఉండడం చేత మేము గురుదేవుల చిత్ర ప్రదర్శనను అందరికి చూపించలేకపోయాము. మేము మరల ప్రదర్శనకు ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చా?

సమస్యలకు మూలకారణం అంతర్గత వ్యకిత్వ లోపమే.

సమాధానం: చక్కగా చేసుకోవచ్చు. అలా చేసుకునేందుకు కావలసిన ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయి. ప్రదర్శన కొరకు ముద్రింపబడిన చిత్రములకు క్రింద వ్యాఖ్యలు వివరంగా ఉండేవాటిని ప్రతిశక్తిపీఠానికి, చక్కగా నడుస్తున్న ప్రజ్ఞాపీఠ శాఖలకు, మండలులకు పంపిస్తాము. అప్పుడు వారు ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసుకోవచ్చు. 4 రంగులలో ముద్రింపబడిన ఈ చిత్రాలు ప్రదర్శనలో చాలా ఆకర్షణీయంగా వుంటాయి. ఇవి తప్పక అందరు తీసుకోవాలి. 2011 సెప్టెంబరు మొదటివారానికల్లా ఇవి సిద్ధమౌతాయి. మీకు ఎన్ని కావాలి, ఎప్పుడు కావాలి అనే వివరాలు వ్రాసి పత్రికా విభాగానికి పంపించండి.

ప్రశ్న: రెండు కార్యక్రమాలు ప్రజలందరిని చాలా అద్భుత రీతిలో ప్రభావితం చేస్తున్నాయి. అవి 1. మంత్రలేఖనం, 2. వృక్షగంగా అభియానము. ఈ రెండు కార్యక్రమాలు ఇకముందు కూడా ఇంతే తీవ్రగతిలో జరుగుతాయా?

సమాధానం: అవునండి జరుగుతాయి. సాధనలో మంత్ర లేఖనమునకు విశేషమైన ప్రాముఖ్యత వుంది. ఖాళీసమయం ఉన్నవారు టి.వి.ని చూస్తూ, అనవసరవిషయాలతో సమయాన్ని వృథా చేసుకోకుండా మంత్రలేఖనం వ్రాస్తే 20, 30 రెట్లకంటే ఎన్నో రెట్లు ఫలితం వస్తుంది. రాబోయేది సూర్యసాధనా సంవత్సరం. రాబోయే రెండు సంవత్సరాలలో ఈ కార్యక్రమాలలో భాగస్వామ్యం తీసుకునే వారి సంఖ్యను పెంచాలి. మీరంతా వీలైనంత ఎక్కువగా మంత్రలేఖన పుస్తకాలను పంచండి. దాని గొప్పతనం అందరికి వివరించండి. వృక్షగంగా అభియానం ప్రస్తుత సమయంలో భగీరథుని ప్రయత్నమంత గొప్ప విలువైనది. విశ్వవ్యాప్తంగా పర్యావరణ సమస్య వేధిస్తున్నది. మనం మన దేశంలో ఈ కార్యక్రమాన్ని ఒక గొప్పక్రాంతి (విప్లవం) వలె విస్తరింపచేసి అందరిని తరుపుత్రులుగా, తరుమిత్రులుగా మారేందుకు ప్రోత్సహిస్తే చూస్తుండగానే వాతావరణంలో మార్పు వస్తుంది. రాబోయే భీషణమైన ప్రతికూలతలు తగ్గుతాయి. వనమూలికలు, పండ్లు అందరికి విరివిగా లభిస్తాయి. ఎటుచూసినా హవనసామాగ్రి, సుగంధభరితమైన అగరుధూపాలతో వాతావరణ మంతటిలో ఒక స్వచ్ఛత, పవిత్రత నెలకొంటుంది. ఈ విప్లవాన్ని మనం రాబోయే మూడు సంవత్సరాల్లోను సంపూర్ణంగా చేసుకుందాం. వృక్షారోపణ కార్యక్రమాలతో పాటు ఇంకా రెండు కార్యక్రమాలు జోడింపబడతాయి. అవి 1. జలసంరక్షణ, 2. దేవాలయాల దత్తత. ఈ దత్తత ద్వారా దేవాలయ పరిసరాలన్నీ ధార్మికపరమైన వాతావరణంతో నింపబడతాయి. అన్నిచోట్లా స్మృతి ఉపవనాలను తయారుచేయాలి. ఇవన్నీ చాలా వేగంగా చేయవలసిన కార్యక్రమాలు.

ప్రశ్న: యోగమునకు సంబంధించి ఒక విస్తృతమైన క్రాంతి విశ్వమంతటా వ్యాపించింది. కానీ అది శారీరికపరమైన ఆసన, ప్రాణాయామాల వరకే పరిమితమైపోయింది. ఇటువంటి పరిస్థితిలో గాయత్రీపరివార్ యొక్క ధ్యానకార్యక్రమం మాకు చాలా అద్భుతంగా అనిపించింది. ఎందుకంటే ఈ ధ్యానం మనో, ఆత్మ క్షేత్రాలను తాకుతున్నది. ఈ సాధనను కూడా విస్తరించాలను కుంటున్నారా?

సమాధానం: అవునండి చాలా ఎక్కువగా విస్తరింప చేయాలను కుంటున్నాము. మనకు పూజనీయులైన గురుదేవులు గొప్ప వారసత్వమును అందించారు. అదేమంటే ఎన్నోరకాల ధ్యాన విధానాలతో పాటు అన్నింటికంటే గొప్పదైన సూర్యభగవానుని ధ్యానమును ఆయన అందించారు. ప్రాతఃకాలంలో ఉదయించే సూర్యుని తేజస్సును ధ్యానించే విధానమును అందరికి చెప్పారు. దాని ప్రభావము యొక్క గొప్పతనము ఆ ధ్యానం చేసేవారికే అర్థమౌతుంది. అన్ని రకాల మానసిక రోగాలను, శారీరిక సమస్యలను ఈ ధ్యానచికిత్స ద్వారా నివారించుకోవచ్చు. మేము మా విశ్వవిద్యాలయంలో ఈ విషయంపై లోతైన పరిశోధనలు చేసి పొందుపరిచిన వివరాలు అందరికి అందిస్తాము. రాబోయే రోజుల్లో ధ్యానశిబిరాలు కూడా నిరంతరంగా జరపాలని నిర్ణయించాము. ఇందుకు అవసరమైన శిక్షణా తరగతులను కేంద్రస్థానమైన శాంతికుంజ్‌లోను, ఎంపిక చేసిన జోనల్ కేంద్రాలల్లోను నడపాలని అనుకుంటున్నాము.

ప్రశ్న: జన్మశతాబ్ది మహాకుంభములో మేము కూడా భాగస్వామ్యం తీసుకోవాలనుకుంటున్నాము. మేము ముందు రావాలంటే అనుసరించవలసిన పద్ధతి ఏమిటి? వచ్చి చేయవల్సిన పనులు ఏమిటి? అందుకుగాను ముందుగానే మేము మా పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలా?

సమాధానం: హరిద్వార్, ఋషికేశ్‌లలో స్థానాలు పరిమితంగా ఉన్నాయి. అధికారిక స్థాయిలో అన్నివైపులా పూర్తి సహకారం లభిస్తున్నది. మనం కార్యక్రమం జరిపే ప్రదేశంలో స్థలం ఎంత లభిస్తుందనేది ఈ సంవత్సరం గంగ యొక్క ప్రవాహం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నివాసానికి గుడారాలతో నగరాలు నిర్మించాలి. అవి సరిపోకపోతే ఇక్కడ లెక్కలేనన్ని ధార్మిక ఆశ్రమాలు, నగరాలు, సత్రాలు, హోటల్స్ వున్నాయి. వీటన్నింటిని కూడా ముందుగానే బుక్ చేసుకోవడం జరుగుతుంది. ముఖ్యమైన

అందరిని కలుపుకుని పోగలగాలి.

విషయం ఏమంటే మొత్తం ఈ మేళాకు అవసరమైన కార్యక్షేత్రము 40×20 కిలోమీటర్ల వైశాల్యం కలిగివుంటుంది. అందుచేత స్వయంసేవకులు చాలా దూరం నడవాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చు. కార్యక్రమమంతా గంగానది ఒడ్డున జరుగుతుంది. నివాసముండే స్థలం చాలా దూరం ఉండి ఉండవచ్చు. అందరు ఆలోచించుకొని రండి. మీ క్షేత్రమునుండి ఎంతమంది రాదలుచుకున్నారో వారందరు జిల్లా ఉపజోనల్ స్థాయిలో నిర్ధారించుకొని జన్మశతాబ్ది మహాకుంభ కార్యాలయంలో ముందుగానే తెలియపరచండి. తీర్థస్థానాలను దర్శించాలనే కోరిక ఉన్నవారిని, పిల్లల్ని, రోగులని, వయోవృద్ధులను తీసుకురావద్దు. వారివల్ల మన పనికి అసౌకర్యం కలుగుతుంది.

సెప్టెంబరు మొదటివారానికల్లా దాదాపు 35,000 వేలమంది స్వయం సేవకులు అవసరమౌతారు. ప్రస్తుతం వారి నమోదు కార్యక్రమం జరుగుతున్నది. నీటివసతి, నిర్మాణాలు, విద్యుత్, కూలీపని, అలంకరణ, రవాణా, రాకపోకలవ్యవస్థ, స్టాల్స్ నడపడం వంటి కార్యక్రమాలకు సేవలు అవసరమౌతాయి. స్వయం సేవకులందరికి బస ఏర్పాటైన ప్రాంతాలు విడిగా ఉంటాయి. ఋతుపవనాల తీవ్రత తగ్గగానే పని ప్రారంభిస్తాము. మీరు మీ రాకగురించి మా నమోదు కార్యాలయంలో కాని, జన్మశతాబ్ది కార్యాలయంలో కాని తెలియచేయండి. మీకు తరువాత అసౌకర్యం కలగకుండా ఉండేందుకు ఆ పని ఇప్పటినుండే మొదలు పెట్టబడింది. సమయదానం ఇవ్వాలని వచ్చేవారు తమ మిత్రులను, బంధువులను వెంట తీసుకురావద్దు. మీరు రోజంతా పనిచేయ వలసి ఉంటుంది. 1990లో జరిగిన శ్రద్ధాంజలి సమారోహ మహా పూర్ణాహుతిలోను, అశ్వమేధయజ్ఞాలలోను పాలుపంచుకున్న వారంతా మాకు ఉత్తరాల ద్వారా తెలియచేయండి. వారి సహకారం మాకు చాలా విలువైనది. మీరు అలా పాలుపంచు కోకపోతే అటువంటివారిని వెతికి ఈ కార్యక్రమానికి వచ్చేందుకు ప్రేరణ ఇవ్వండి. స్వయం సేవకులుగా రావాలను కున్నవారు వయస్సును, మీరు తిరగగల్గే సామర్థ్యమును గురించి దృష్టిలో ఉంచుకోండి. భారీసంఖ్యలో వైద్యులు, పారామెడికల్ కార్యకర్తలు అవసరమౌతారు. వారికి కూడా మీరు ప్రేరణనివ్వండి.

ప్రశ్న: మా ప్రాంతాల్లో ఉన్న ఉన్నతస్థాయి వ్యక్తులకు, సంపన్నులకు కార్యక్రమ ఆహ్వానపత్రికలు ఇవ్వాలనుకుంటే మాకు కుదురుతుందా?

సమాధానం: రెండుపేజీల సామాన్య ఆహ్వానపత్రము అందరికి, 8పేజీల ఆహ్వానపత్రము విశిష్టులైన వారికి ఇచ్చేందుకై ఇక్కడ ముద్రిస్తున్నాము. ఈ మహాకుంభము కొరకై ముద్రించబడుతున్న సాహిత్యములో కూడా ఆహ్వానము ఉంటుంది. ఈ సాహిత్యము మీకు రెండు ప్రయోజనాలను పూర్తిచేస్తుంది. మీకు అవసరమైనవి ఏవైనా సరే జన్మశతాబ్ది కార్యాలయానికి తెలియచేసి పొందవచ్చు. ఇది అందరికి మేము అందిస్తున్న ఆహ్వానము. మీరు ఎవరిని పిలుస్తారు, ఎంతమందిని తీసుకువస్తారనేది మీ వివేకం మీద ఆధారపడివుంటుంది.

ఈ మధ్యలో జరగబోయే ప్రయాజ, అనుయాజలను గురించి పరిజనులను అనేక సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. అందుకు సంబంధించి మమ్మల్ని చాలామంది అనేక ప్రశ్నలను అడుగుతున్నారు. ప్రస్తుతము ఇస్తున్న జన్మశతాబ్ది మహా కుంభమునకు సంబంధించిన సందేహాలను నివృత్తి చేసే సందర్భములలోనే ఈ ప్రశ్నలకు కూడా సమాధానమిస్తాము. రాబోయే సంచికలలో మీరు అవి చదువుకోవచ్చు. ఉత్సాహ వంతులైనవారు పంపిన ఈ-మెయిల్స్, ఉత్తరాలు, ఫోన్ల ద్వారా వచ్చిన ప్రశ్నలకు పైన సమాధానం ఇచ్చాము. మీరు కూడా మీ ప్రశ్నలను అఖండజ్యోతి సంపాదకులు, హరిద్వార్, శాంతికుంజ్‌కు పంపించండి. పిలుపు వచ్చింది, నడుం బిగించి అందరు భాగస్వాములు కండి.

– అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 2011

అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

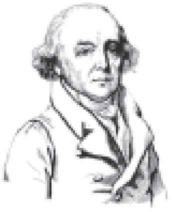
నౌకరుకు మంత్రి పదవి

ఒక రోజు పాదుషా విపరీతంగా త్రాగి గృహస్థుల ఇళ్ళలోకి జబర్‌దస్తీగా వెళ్ళసాగాడు. కాని అతని వెంట ఉన్న విశ్వాసపాత్రుడైన నౌకరు ఆ ఆగడాలను అడ్డుకుని ఆయనను బలవంతంగా రాజభవనమునకు లాక్కుని వచ్చాడు. రాజు తెలివిలోకి వచ్చిన తరువాత దర్బారులోని పెద్దలు రాజును ఈడ్చుకుని వచ్చిన నౌకరుకు తగిన శిక్ష విధించాలంటూ పట్టుబట్టారు. కాని రాజు మాత్రం నౌకరును ఆలింగనం చేసుకుని, అతడికి మంత్రి పదవినిచ్చి సత్కరించాడు.

రాజుకు నౌకరుకు ఎంత అంతరం ఉన్నప్పటికి తప్పుదు మార్గాన పోతున్న ప్రభువును సన్మార్గంలోకి లాక్కుని వచ్చే అధికారం నౌకరుకు ఉన్నది. ధైర్యంగా ఈ పని చేసినందుకు ఇతడికి నా సింహాసనం ఇచ్చినా ఋణం తీరదు అని రాజు అధికారులతో అంటాడు.

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

జీవితం పరస్పర అవగాహనతో పురోగమించవలసిన ప్రక్రియ.



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 9

హోమియో వైద్య సేవ

నాకు ఇద్దరు పిల్లలు. వారి వయస్సు 4 సం॥లు, 1 సం॥. మా పెద్దబాబుకు సం॥లోపు ఒకసారి జ్వరం తీవ్రంగా వచ్చి ఫిట్స్ వచ్చాయి. తరువాత మళ్ళీ ఎప్పుడు రాలేదు. కాని ప్రతిసారి జ్వరం వచ్చినప్పుడల్లా భయంగా ఉంటుంది. పిల్లల్లో జ్వరం వస్తే ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హోమియోలో దీనికి ఎటువంటి చికిత్స ఉంది. – రూప, ఒంగోలు

చిన్న పిల్లల్లో జ్వరం అనేది చాలా సాధారణమైన విషయం. చాలా వరకు జ్వరాలు అంత ప్రమాదకరమైనవి కావు. చాలావరకు జ్వరములు సాధారణంగా వచ్చే జలుబు, దగ్గు, శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లు, వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్స్ వగైరా వంటి వ్యాధుల వలన వచ్చేవే. కాని కొన్నిసార్లు మాత్రం కొన్ని ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల వలన కూడ జ్వరం వచ్చే అవకాశం ఉంది.

పిల్లలలో శరీర ఉష్ణోగ్రత 98.6^0F, -98.8^0F ఉంటుంది. దీనికంటే ఎక్కువ ఉంటే జ్వరం ఉంది అని అనుకోవచ్చు.

జ్వరం అనేది సాధారణ స్థాయిలో కంటే ఎక్కువగా ఉండే శరీర ఉష్ణోగ్రత. ఇది వ్యాధి కాదు, వ్యాధి యొక్క లక్షణం మాత్రమే. మామూలుగా జ్వరం వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల కానీ లేదా బ్యాక్టీరియా వలన కానీ వస్తుంది. జ్వరం అనేది మన వ్యాధి నిరోధక శక్తి వైరస్‌ని కాని బ్యాక్టీరియాని కాని నిర్మూలించడానికి శరీర ఉష్ణోగ్రతను పెంచడం.

<u>జ్వరంలో గమనించవలసిన లక్షణాలు :</u>

- శరీర ఉష్ణోగ్రత 98.6^0F కంటే ఎక్కువగా ఉండటం.
- అలసట
- మొహం పాలిపోవటం
- నిస్సత్తువ
- ఆకలి మందగించటం
- చిరాకుగా ఉండటం
- తలనొప్పి
- ఒళ్ళు నొప్పులు
- కొంతమంది పిల్లల్లో ఒకేసారి ఉష్ణోగ్రత పెరిగి ఫిట్స్ రావటం జరుగుతుంది. ఈ ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని భాగాలు గాని లేదా పూర్తి శరీరం కాని వణకడం జరుగుతుంది. కళ్ళు తేలేస్తారు. ఇలా జ్వరంలో వచ్చే ఫిట్స్ చూస్తే భయం వేస్తుంది. కాని ఇవి ఆరు నిమిషాల కంటే ఎక్కువ సేపు ఉండవు. దీని ఫలితం మెదడు మీద ఏమీ ఉండదు. పిల్లలు పూర్తిగా మామూలు మనుషులు అవుతారు.

కొన్నిసార్లు మాత్రం కొన్ని ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల వల్ల జ్వరం రావచ్చు. క్రింది లక్షణాలను పిల్లల్లో గమనించి ఒకవేళ ఈ లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

- బాగా మగతగా ఉండటం, నిద్ర నుండి లేపడం చాలా కష్టంగా ఉండటం.
- చర్మం ఎర్రగా కంది, నల్లటి బారలుగా కనపడటం
- అరికాళ్ళు, చేతులు బాగా చల్లబడిపోవడం.
- చాలా గట్టిగా ఏడవడం లేదా అసలు ఏడుపు ఆపకపోవడం
- ఊపిరి కష్టంగా తీసుకోవడం, లేదా శ్వాస త్వరత్వరగా తీసుకోవడం.
- మెడ పట్టేయడం
- వాంతులు
- చర్మం మీద రాష్ రావడం
- ఫిట్స్

పై లక్షణాలే కాకుండా పిల్లలకు సాధారణంగా అనిపించే జ్వరం అయినా 5 రోజుల తరువాత కూడా తగ్గకపోతే వైద్యులను సంప్రదించాలి.

సాధారణంగా వచ్చే జ్వరాలు వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. ఉష్ణోగ్రతను థర్మామీటర్‌తో అప్పుడప్పుడు చూస్తూ ఉండాలి. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు, పిల్లల సంరక్షకులు జ్వరం రాగానే దాన్ని వెంటనే తగ్గించేయాలని చూస్తూ ఉంటారు. కాని అది మంచి పద్ధతి కాదు. జ్వరం రావడమనేది వ్యాధి కారకాలతో వారి శరీరం జరుపుతున్న పోరాటంలో భాగమని గుర్తించాలి.

శరీరం వేడిగా మారడం మూలంగానే ఒంట్లో ఉన్న వైరస్ వంటి వ్యాధి కారకాలు ఎన్నో చనిపోతాయి. కాబట్టి జ్వరం వచ్చి బిడ్డ చాలా అసౌకర్యంగా ఉన్నప్పుడే జ్వరం తగ్గించే మందులు వేయాలి. ఒళ్ళు వేడిగా ఉన్నా పిల్లలు బాగానే తిరుగుతుంటే దాన్ని పట్టించుకోనక్కర్లేదు. పిల్లలు డల్‌గా ఉన్నా, చికాకుగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే జ్వరానికి మందు వాడాలి.

హోమియో చికిత్స ద్వారా చిన్నపాటి జలుబు, జ్వరం నుంచి పెద్ద పెద్ద వైరల్ ఫివర్‌లను కూడా సులభమైన, సున్నిత చికిత్సా పద్ధతుల ద్వారా నయం చేయవచ్చు.

వ్యక్తుల మధ్య అవగాహనలోపం సహజంగానే ఉంటుంది.

కేవలం రోగి లక్షణాలు - మానసిక, శారీరక, ఉద్రేక ఉపశమన లక్షణాలు పరిశీలించి ఔషధాల ఎంపిక జరుగుతుంది. ఎంపిక చేసిన ఔషధాలను ఏ విధంగా వాడాలనేది హోమియో వైద్యం ప్రత్యేకత. హోమియో వైద్యంలో ఏదేని జ్వరానికి ప్రత్యేక ఔషధాలు ఉంటాయి.

ఏ జ్వర పీడితులైనా అన్ని రకాల వయస్సుల వారికి డాక్టర్ సహాయం లేకుండా నేరుగా హోమియో షాపుల్లో లభించే బయో కెమిక్ ట్యాబ్లెట్లు దొరుకుతాయి. ఇవి బైకో నెంబర్-11, ఫీవర్ల కాంబినేషన్‌లో బయోకెమిక్ సిద్ధాంత ప్రకారం తయారైనవి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి పూటల్లో ఐదు ట్యాబ్లెట్లు చప్పరిస్తే ఎటువంటి జ్వరమైనా సరే తగ్గిపోతుంది. బైకో నెంబర్-11 జ్వరం తీవ్రత ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి వాడాలి. గృహవైద్యం లాగా ఈ ట్యాబ్లెట్లను ఇంట్లో ఉంచి అవసరమైనపుడు వాడే వీలు ఉంటుంది. జ్వరం లక్షణాన్ని బట్టి వాడే ఔషధాలు చాలా ఉన్నాయి. వాటిలో ఎక్కువగా సీజనల్ వ్యాధులలో ఉపయోగించే మందుల వివరాలు:

ఎకోనైట్ : పిల్లల్లో ఎక్కువగా చల్లటి వాతావరణంలో గడిపిన తరువాత కలిగే జలుబు, జ్వరాలను నయం చేయడానికి ఎకోనైట్ బాగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలు ఏదైనా భయాందోళనలకు గురైనపుడు కలిగే శరీర ఉష్ణోగ్రతను ఇది అరికడుతుంది.

జల్సిమియం : చలి జ్వరంతో బాధపడే రోగులలో అతి నిస్త్రాణ, ముక్కు వెంబడి నీళ్లు కారడం, జలుబు, తలబరువెక్కడం వంటి వాటి నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. దాహలేమి, విపరీత మూత్రం, మలేరియా, ఇంకా కొన్ని సీజనల్ జ్వరాలను అరికట్టడానికి ఇది బాగా పనిచేస్తుంది.

బ్రయోనియో : కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతున్న వారికి బ్రయోనియా ఉపయోగించడం వలన ఉపశమనం విశ్రాంతి కలుగుతుంది. అతిదాహం, ఒళ్ళు నొప్పులతో కూడిన జ్వరం, మలబద్ధకం ఉన్నప్పుడు ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది.

యుపటోరియం పర్ఫ్ : ఎముకల నొప్పి నివారణ, పసరుతో కూడిన వాంతి, 104^{0}F అతి ఉష్ణోగ్రతతో కూడిన చలిజ్వరం, తలనొప్పి మొ॥న వాటి నుండి యుపటోరియం పర్ఫ్ రక్షిస్తుంది. చికన్‌గున్యా, డెంగ్యూ వ్యాధులను కూడా దీని ద్వారా నయం చేయవచ్చు.

ఆర్సినిక్ ఆల్బ్ : దీర్ఘకాల టైఫాయిడ్ వ్యాధిని నయం చేయడానికి ఆర్సినిక్ ఆల్బ్ చక్కటి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. మానసిక ఆందోళన, తరచు జ్వరానికి గురికావడం, అతి నీరసం, దాహం కలిగిన వారికి ఈ మందు ద్వారా పరిష్కారం లభిస్తుంది.

ఈవిధంగా జ్వరం ఎంత తీవ్రమైనది అయినా హోమియో చికిత్స ద్వారా అత్యద్భుత ఔషధాలు ఉపయోగించి అన్ని రకాల వ్యాధులను నయం చేయవచ్చు.

హోమియో వైద్యులను సంప్రదించి ఎంతటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులను అయినా నయం చేసుకోవచ్చు.

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.

ఆశ్రమం ఏదయినా...

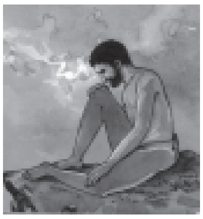
ఒక గృహస్థుడు సన్యాస ఆశ్రమాన్ని స్వీకరించి గంగ ఒడ్డున ఒక కుటీరంలో నివసించసాగాడు. సాధు సత్పురుషుల సంపర్కం లభించేది. ఒకరోజు ఇద్దరు సాధువుల మధ్య దానదక్షిణల పంపకంలో పదిపైసలు తేడా రావడం వలన వివాదం పెరిగి కొట్టుకునేంతవరకు వెళ్ళడం ఈయన కంటబడింది. ఇంకొక రోజు ఇతను మహాత్మునిగా భావిస్తున్న ఒకరిని దొంగతనం చేశారనే నేరంపై పోలీసులు అరెస్టు చేసి తీసుకువెళ్ళారనే విషయం కూడా ఈయన చెవిన పడింది. ఈ విధంగా సాధువులనేబడేవారి చెడు కర్మలు చూచి విరక్తి చెంది ఇటువంటి సన్యాశ్రమం కంటే గృహస్థ ధర్మం ఎంతో గొప్పదని నిశ్చయించుకుని ఇంటికి తిరిగి వెళ్ళాడు.

గృహస్థాశ్రమంలోనే ఉంటూ సన్యాసిగా జీవన యాత్ర సాగించాడు. ఇంటింటికి వెళ్ళి గుప్పెడు బియ్యం చొప్పున ప్రోగు చేసి కేవలం ఆ ఆదాయంతో 20 పాఠశాలలు నిర్మించాడు. ధర్మబద్ధమైన జీవితం గడపడానికి ఏ ఆశ్రమం స్వీకరించినా తప్పులేదు. గృహస్థాశ్రమంలో ఉంటూ పవిత్రంగా సేవ చేయడం ఎంతో ఉత్కృష్టమైన స్థితి.

- ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

ఇతరుల కళ్ళతో తమను తాము చూసుకోగలిగినపుడు అనేక సమస్యలకు పరిష్కారాలు లభిస్తాయి.

వేమన వేదం - నవజీవన నాదం - 10



మానవ జీవితాన్ని అణువు అణువు శోధించి, లోక వృత్తులను, ప్రవృత్తులను అనుసరించి ఎలా ప్రవర్తించాలో, ఎట్లు ప్రవర్తించకూడదో తెలిపిన లోకహితవరి వేమన. ఆయన ఉక్తులు నిత్యస్మరణీయులు. మనిషికి ఆశ ఉండవచ్చును కానీ దురాశ ఉండకూడదు. నిరాశ ఉండరాదు. అటు దురాశ ఇటు నిరాశలు మనిషిని అధః పాతాళానికి నెట్టివేస్తాయి. అందుకే ఆశించడం తప్పులేదు. కానీ అతిగా ఆశించి విర్రవీగకూడదు. నిరాశతో కృంగిపోకూడదన్న అర్థంలో, అతిగా ఆశించి, ఆత్యాశతో కూడిన చేప ఎలా మృత్యువు పాలౌతుందో, మానవుడు కూడా తనది కానిది, తన శక్తికి మించిన వాటిని ఆశించి మృత్యువు చేరువ కాగలడని హెచ్చరిస్తారు వేమన ఈ పద్యంలో... ఇలా...

నీళ్ళలోని చేపనెతిమాంస మాశకు
గాలమందు చిక్కికూలునెట్లు
ఆశపుట్టి మనుజుఁడా రీతి చెడిపోవు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

నీళ్ళలో ఈదే చేప, నాచుమొక్కలు, చిన్న చిన్న జలచరాలను ఆహారంగా పొంది హాయిగా జీవిస్తుంది. అయితే ఆ చేప అత్యాశతో మత్స్యకారుడు వేసే ఎఱ కోసం, ఆశపడితే అది ఎలా మృతి చెందుతుందో అత్యాశతో, తక్కువ కాలంలోనే ధనవంతులై పోవాలన్న (ఎలాంటి కష్టం లేకుండా) ఆశతో తప్పుడు మార్గాలను అనుసరించేవారికి చేపకు పట్టిన గతే పడుతుందని వేమన హెచ్చరిక చేస్తారు పై పద్యంలో.

పరుల మోసపుచ్చ పరధనమార్జించి
కడుపు నింపుకొనుట కానిపద్దు
ఋణము చేయు మనుజుడెక్కువకెక్కునా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

ఇతరులను మోసగించి, వారి ధనాన్ని స్వాధీనం చేసుకోవడం పరమ దుర్మార్గమైన పని. కష్టార్జితం కడుపు నింపుకోవాలి. అంతేగాని పరులపంచన చేరడం, వారి మోచేతి క్రింద నీళ్ళు త్రాగడం నీచగుణం. 'అప్పు చేసి పప్పు కూడు' అన్న నానుడిని నిత్యం స్మరించాలి. ఋణగ్రస్తులయ్యాక, దాని నుండి విముక్తులం కావడం చాలా కష్టం. అందువల్ల ఋణ, దారుణ కష్టాలకు గురి కావద్దని, ఉన్నంతలోనే సంతృప్తి చెందడం సర్వదా ఉత్తమమని ప్రబోధించారు వేమన.

'చేరి మూర్ఖుల మనసు రంజింపరాదు' అన్న భర్తృహరి నీతి వాక్యాన్ని ఔపాసన పట్టిన వేమన దుర్జనులను గురించి ప్రస్తావిస్తూ, పుట్టుకతో వచ్చిన దుర్గుణాలు జీవితాంతం వారితోనే ఉంటాయి. ఇతరులు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, వారి మనస్సులను, బుద్ధిని మార్చడం అసాధ్యము. ఇసుకనుండి నూనె తీయవచ్చును. ఎంతో తీవ్రమైన ప్రయత్నంతో. ఎండమావులలో నీరు త్రాగవచ్చు. ప్రపంచమంతటా తీవ్రంగా ప్రయత్నించి అన్వేషిస్తే, కొమ్ములున్న కుందేలును చూడవచ్చును. కానీ దుర్జనుణ్ణి మాత్రం మార్చలేం. అన్ని సత్యాన్ని ఇలా వివరించారు వేమన.

పాముకన్నలేదు పాపిష్ఠి జీవంబు
అట్టి పాము చెప్పినట్టు వినును
ఖలుని గుణము మాన్పఘనులెవ్వరును లేరు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

విషాన్ని చిమ్ముతూ, ఇతరుల ప్రాణాలను హరించే ప్రమాదకరమైన పాము కూడా, పాములు పట్టేవాడి మాటకు జడిసి బుట్టలో ఉంటుంది. కానీ చెడ్డవాడు ఎవ్వరి మాట వినకుండా, ఎవ్వరికి సహాయం చేయకుండా ఇతరులకు హాని చేసే యత్నం చేస్తాడు. అంటే పాముకన్నా దుష్టుడు మరింత నీచుడన్న సత్యాన్ని వెలువరించారు వేమన పై పద్యంలో.

పరగరాతిగుండు పగులఁగొట్టఁగవచ్చు
కొండలన్నీ పిండి కొట్టవచ్చు
కఠిన చిత్తు మనసు కరిగింపఁదా రాదు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

ఎటువంటి హృదయమైనా, ఏదో ఒక సందర్భంలో మానవతా స్పర్శతో ద్రవించక మానదు. అయితే కొందరు కఠినాత్ముల హృదయాలు మాత్రం ఎన్ని యుగాలైన ద్రవించకపోగా, మరింత క్రూరంగా, కఠినంగా మారుతాయి. వారి హృదయాలలో ప్రేమ, జాలి, కరుణ, దయ అన్న మాటలకు స్పందన ఉండదు. అలాంటి కఠినాత్ముల హృదయాలు "ఎన్నటికి మారవు" అని వారి మానాన వారిని వదిలివెయ్యాలి. వారిలో మార్పును ఆశించడం ఇతరుల అవివేకమే అవుతుంది అని పై పద్యంలో వివరించారు వేమన.

పుట్టినదియు మొదలు పురుషుడేర్పడుదాక
మంత్రసాని గూడు మరుగు నంత

సమస్యలను అందరికి ఆమోదయోగ్యంగా ఉండే రీతిలో పరిష్కరించుకోవడానికి విశాల హృదయం, ఉదారత అవసరం.

పోవె, రావె యంచు (బిత్తురు సెలవిచ్చి
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

గర్భాన్ని ధరించడం మొదలు, ఆ గర్భవతి ఆరోగ్యాన్ని అనుక్షణం కాపాడుతూ, ప్రసవ సమయంలో, ఆ గర్భవతికి సపర్యలతోబాటు ప్రసవం సులువగా జరపడంలోనూ, తల్లి, బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడటంలో ప్రధానపాత్ర వహించే అసమాన సేవామూర్తి మంత్రసాని. అయితే ప్రసవం అయిన తర్వాత తల్లి బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని తెలిసిన వెంటనే "నీ అవసరం లేదులే" అన్న రీతిలో సాగనంపుతారు. అంటే అవసరం తీరాక ఆ వ్యక్తితో పనిలేనట్లేనన్న భావన లోకంలో ప్రస్ఫుటంగా కన్పిస్తుంది. ఇది లోక రీతి 'మంత్రసాని' ఎలా అయితే నిర్మోహంతో, ఎటువంటి మమకారాలు లేకుండా బిడ్డ ప్రసవంలో బాధ్యతను నిర్వర్తించి వెళ్ళిపోతుందో, అలాగే భగవంతుడు మనకిచ్చిన బాధ్యతను ఈ జన్మద్వారా నిర్వహించి వెళ్ళాలి' అన్న ధర్మసూత్రాన్ని చక్కగా బోధించారు వేమన. "తామరాకు మీద నీటిబొట్టు" లా ఉండడమే జ్ఞాని చేయవలసిన పని" అని తెల్సుకోవాలి.

పందిపిల్ల లీను పదునైదునా కుటిని
కుంజరంబు దీను కొదనొకటి
ఉత్తముండునట్టులొక్కడు చాలడా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

రాశి కన్నా వాసి ముఖ్యము. సంఖ్య కన్నా సత్తా ముఖ్యం అన్నది అనంత సత్యం. ఆకాశంలో నక్షత్రాలు ఎన్నో ఉన్నా, ఒక్క చంద్రుడుంటే చాలు చల్లని వెన్నెల కురుస్తుంది. కౌరవులు వందమంది ఉన్నా ప్రయోజనం శూన్యం. పాండవులు ఐదుగురు చాలు ధర్మరక్షణ కొరకు. అలాగే పదహారు పిల్లలను ప్రసవించినప్పటికీ 'పంది' కి విలువలేదు. ఏనుగు పిల్ల ఒక్కటి పుట్టినా అది గజరాజుగా పరిగణింపబడుతుంది. అలాగే వంద మంది దుర్జన సంతతి కంటే ఉత్తముడైన ఒక్క పుత్రుడు చాలు లోక రక్షణకు, ధర్మ రక్షణకు, రాముడు, ధృవుడు, ప్రహ్లాదుడు, మార్కండేయుడు మొ॥న ఉత్తమ పుత్రుల వల్ల ఆయా వంశ ప్రతిష్టలు ఇనుమడించినట్లే. సజ్జనుడైన ఒక్కడుచాలు వంశాన్ని దేదీప్యమానంగా ప్రకాశింపచేయడానికి అన్న సందేశాన్ని అందించారు వేమన.

పాలనీడిగింట (గ్రోలుచునుండిన
మనుజులెల్ల (గూడి మద్య మండ్రు
నిలువ (దగనిచోట నిలువనిందలువచ్చు
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ !

తాటిచెట్టు క్రింద నిలబడి పాలుత్రాగినా దానిని కల్లుగానే అపార్థం చేసుకుంటుంది లోకం. ఎందుకంటే ఆ ప్రదేశం, అక్కడి వాతావరణం అటువంటి అభిప్రాయాన్ని కల్పిస్తాయి. మనం ఎంతటి సత్శీలురమైన, చుట్టు ప్రక్కల పరిసరాలు కూడా గమనించి వ్యవహరించాలి. కల్లుగీత పనివాళ్ళ ఇంట్లో పాలు త్రాగినా, అది కల్లు త్రాగిన దురభిప్రాయాన్ని సూచిస్తుంది. కావున మనం, మన పరిసరాలు స్వచ్ఛంగా ఉన్నపుడే మన సద్గుణాలు గౌరవింప బడతాయి. కర్ణుడు ఎంతటి దానశీలి, ధైర్యశాలి అయినా అతడు కౌరవుల పక్షాన ఉండడం వల్ల దుష్ట చతుష్టయంలో ఒకడిగా, చెడ్డ పేరు తెచ్చుకొని అపఖ్యాతి పాలయ్యాడు.

మనం మన ఆలోచనలు, వ్యవహారశైలితోబాటు పరిసరాలను కూడా మనకు అనుగుణంగా ఉండే విధంగా మల్చుకోవాలన్న సత్యాలను తెల్పిన వేమన బాటలో పయనించడమే, ఆ మహనీయునికి మనమిచ్చే నిజమైన నివాళి.

– సాధన నరసింహాచార్య

(శ్రీ పావనిసేవా సమితి ప్రచురించిన 'వేమన శతకం' ప్రతి నుండి పద్యములు గ్రహించబడినవి)

కుష్ఠురోగుల సేవకు సమర్పితురాలు మేరీ రీడ్

మేరీ రీడ్ అమెరికా క్రిష్టియన్ మిషన్ ద్వారా భారత్‌లో సేవ చేయుటకు వచ్చింది. ఆమెకు మహిళా విద్య బాధ్యత అప్పగించారు. పిత్తౌరగఢ్ పర్యటనలో భారత్‌లో కుష్ఠురోగుల సంఖ్య అధికంగా పెరుగుట ఆమె చూసింది. ఎవ్వరు వారి దగ్గరకు వెళ్లరు. వారి చికిత్స గురించి పట్టించుకోరు. రీడ్ కుష్ఠురోగుల సేవ పట్ల తన ఆసక్తిని తెలిపింది. మిషన్ ఆమెకు ఆ అవకాశం కల్పించింది. ఆమె ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని పర్వత ప్రాంతంలో పర్యటించి కుష్ఠు రోగులను ఒకచోట చేర్చి వారికి చికిత్స ప్రారంభించింది. రోగులకు ఎంతో ఉపశమనం కలిగింది. ప్రజలకు తెలిసివచ్చింది – మనం మన దేశవాసులకు ఏమీ చెయ్యలేకపోతున్నా విదేశీయులు సేవచేస్తున్నారని.

మేరీ రీడ్ కుష్ఠు రోగుల దగ్గర ఉండుటవలన లేక ఇంకెందుకో ఆమెకు కూడా వ్యాధి సోకింది. అమెరికా తిరిగి రమ్మని పిలుపు వచ్చింది. నేను జీవితాంతము ఈ లక్ష్యం కోసం పని చేయాలని చెప్పి దానిని తిరస్కరించింది. వెనుకడుగు వేయలేదు. ఆమె పీడితురాలై కూడా జీవితాంతం ఆ రోగుల కళ్యాణం కొరకు సేవ చేస్తూనే ఉన్నది.

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

సమస్యలవైపు మొగ్గుచూపితే అంతర్వాణి నిరాశ నిస్పృహ కలుగజేస్తుంది.

వార్తలు

రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు

వరంగల్ జిల్లాలో

11.06.2011 శనివారం నాడు ఉదయం 9 గం॥లకు గాయత్రీ జయంతి సందర్భంగా శ్రీ సరస్వతి శిశుమందిర్, వరంగల్ నందు 11 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞము వరంగల్ గాయత్రి పరివార్ కార్యకర్తలు మరియు శ్రీ సరస్వతి శిశుమందిర్ పాఠశాల ఆచార్యులు మరియు పాఠశాల విద్యార్థుల సహాయ సహకారములతో శ్రీ అమ్మిరాజు రాధాకృష్ణమూర్తిగారు మరియు డా॥ వెంకటేశ్వరరావుగారు నిర్వహించినారు. ఈ యజ్ఞ కార్యక్రమంలో దాదాపు 400 మంది భక్తులు మరియు పాఠశాల విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు. ఆరు జన్మదిన సంస్కారములు శ్రీ ఎ. రాధాకృష్ణమూర్తిగారు నిర్వహించినారు. శ్రీ వనమా సురేష్ గారు అందరికి ప్రసాదములు అందించుట జరిగినది. డా॥ వెంకటేశ్వరరావుగారు అందరిచేత 15 ని॥లు ధ్యానం చేయించినారు. మరియు గాయత్రీ మంత్ర విశిష్టత మరియు గాయత్రీ యజ్ఞ ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. గాయత్రీ పరివార్ కార్యకర్తలు శ్రీ దశరథరామ్‌గారు, శ్రీ వేణుగోపాల్‌గారు, శ్రీ మనోహర్‌గారు, శ్రీ పి. శ్రీనివాస్‌గారు, శ్రీ జె.యస్.శర్మగారు మరియు ఇతరులు ఎంతో కృషిచేసి కార్యక్రమమును విజయవంతం చేసినారు. గాయత్రీ జయంతినాడు దాదాపు రూ. 1000/-ల సాహిత్యం అమ్మడం జరిగింది. పాఠశాల విద్యార్థుల చేత సాంస్కృతిక కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేయడమైనది. శ్రీ గూడూరు బాలాజీగారు తమ దివ్యమైన స్వరంతో యుగసంగీత కార్యక్రమమును రక్తి కట్టించారు. ఈ సందర్భంగా ఐదు మంది యుగశక్తి గాయత్రి పత్రికకు చందా కట్టినారు.

గుంటూరు జిల్లాలో

దుండిపాలెంలో:

24.05.2011 నుండి 27.05.2011 వరకు డా॥ శ్రీరామ్‌గారి ఆధ్వర్యంలో చుండూరు మండలం దుండిపాలెం గ్రామంనందు హనుమాన్ జయంతిరోజు శ్రీ అభయ ఆంజనేయస్వామి ప్రతిష్ట జరిగింది. 24 నుండి 27 వరకు ప్రతిరోజు 9 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం మరియు ప్రతిరోజు 200 మందితో హనుమాన్ చాలీసా 108 సార్లు పారాయణం మరియు 108 హారతులు నిర్వహించబడ్డాయి. చివరి రోజు 27వ తేది గం॥ 7.20 ని॥లకు విగ్రహ ప్రతిష్ఠ ఎంతో వైభవంగా జరిగింది. సుమారు 20 గ్రామాల నుండి భక్తులు దాదాపు 5000 మంది పాల్గొని స్వామిని దర్శించుకున్నారు. గురుదేవుల సాహిత్యం రూ.3000/-ల వరకు సాహిత్యం విక్రయించారు. ఈ కార్యక్రమానికి గాయత్రీ పరివార్ వరిష్ఠ కార్యకర్తలు బి.ఎస్.ఎన్.ఎల్. హరిహర ప్రసాద్, శ్రీ రమ్య విజయలక్ష్మిగార్లు బాగా సహకరించారు. యడ్లపల్లి రజనిగారి బృందం, వలివేరు వెంకట సుబ్బమ్మగారి బృందం, దుండిపాలెం సాంబిరెడ్డిగారి బృందం హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం నిర్వహించారు. గుడి నిర్మాణం చేయించినవారు పి.వెంకటరెడ్డి వారి బృందం.

26.05.2011న 54 మంది కన్యలతో శోభాయాత్ర జరిగింది. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని కార్యక్రమమును జయప్రదం చేశారు.

కోపల్లె గ్రామంలో:

02.06.2011 గుంటూరు జిల్లా, తెనాలి మండలం, కోపల్లె గ్రామం నందు డా॥ శ్రీరామ్‌గారి ఆధ్వర్యంలో మొవ్వా చాణుక్య-నవ్య వివాహ సంస్కారం సందర్భంగా 9 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం ఘనంగా జరిగింది. కోపల్లి గ్రామంలో యం. వెంకటరామప్రసాద్-లక్ష్మి దంపతులు ఇంటింటికి వెళ్ళి యజ్ఞమునకు ఆహ్వానం చెప్పి బొట్టు పెట్టి పిలచి 300 మంది పాల్గొనేటట్లు చేసారు. రూ. 1000/-ల గురుదేవుల సాహిత్యం యజ్ఞ ప్రసాదంగా పంచి అందరికి భోజన ప్రసాదాలు ఏర్పాటుచేసి ఎంతో ఆనందంగా కార్యక్రమం జరిగేటట్లు చేసారు. ఈ కార్యక్రమంనకు తెనాలి నుండి గాయత్రీ పరివార్ సభ్యురాలు కుమారి జయప్రద యజ్ఞకుండి నిర్మాణానికి సహకరించారు.

తెనాలిలో:

11.06.2011 గాయత్రీ జయంతి సందర్భమున తెనాలిలో, గంగానమ్మపేట పాత శివాలయమందు 54 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం డా॥ శ్రీరాం ఆధ్వర్యంలో శ్రీమతి యల్. రాజ్యలక్ష్మి గారు నిర్వహించారు. హైదరాబాద్ గాయత్రి చేతనా కేంద్రం ప్రతినిధి శ్రీ వేణుగోపాలరెడ్డి గురుదేవుల జన్మశతాబ్ది కార్యక్రమాల గురించి వివరించారు. శ్రీ జిల్లా వెంకట నారాయణ యుగ సంగీతంతో కార్యక్రమాన్ని రంజింపజేశారు. సుమారు 2000 మంది పరిజనుల పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి రావి శ్రీనివాసరావు,

శ్రద్ధ ఏకాగ్రతను కలుగజేస్తుంది.

పర్చూరు వీరప్రతాప్ (నల్లయ్యగారు), చదలవాడ కృష్ణారావు, రావి గిరిప్రసాద్, ఏలూరు అనిల్‌కుమార్, కోగంటి శ్రీనివాసరావు, రావి తేజశ్వి, దేవరపల్లి సాగర్, రాయపాటి శ్రీనివాసరావు, జయప్రద, వసంతలక్ష్మి, లలిత, నాగలక్ష్మి గార్లు సహాయ సహకారాలందించారు. 10వ తేది సాయంత్రం కలశయాత్ర శోభాయమానంగా జరిగింది.

గాయత్రీ జయంతి సందర్భముగా 2011 జూన్ 11 శనివారము నాడు తెనాలి పట్టణములో 54 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞము నిర్వహించబడినది. 2011 జూన్ 10 శుక్రవారము సాయంత్రం 4.30 గం॥ సమయంలో 108 కలశములతో 200 మంది మహిళలతో కలశయాత్ర తెనాలి పట్టణములోని చెంచుపేట నుండి షరాఫ్ బజారులోగల పాత శివాలయంలోని యజ్ఞవేదిక వద్దకు నిర్వహించబడినది. దీనితోపాటు కోలాట ప్రదర్శన జరిగినది. శనివారము 54 కుండముల గాయత్రీ యజ్ఞాన్ని గాయత్రీ పరివార్ ప్రాంతీయ కోఆర్డినేటర్ గారైన శ్రీమతి యల్. రాజ్యలక్ష్మిగారు మరియు గాయత్రీ చేతనా కేంద్రం ప్రతినిధి శ్రీ జిల్లా వెంకట నారాయణగార్లు నిర్వహించారు.

లంకెలకూరపాడులో:

గాయత్రీ జయంతిని పురస్కరించుకొని 40 రోజులు దీక్ష వహించి నర్సరావుపేట పట్టణ చుట్టుప్రక్కలనున్న 90 గ్రామాల లోని 5000 మంది కార్యకర్తలు 24 కోట్ల గాయత్రీ జపము పూర్తిచేసిన సందర్భంగా, ముప్పాళ్ల మండలం లంకెలకూరపాడు గ్రామములో 108 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞాన్ని నిర్వహించుట జరిగినది.

2011 జూన్ 11 శనివారము సాయంత్రం 700 మంది కార్యకర్తలతో 108 కలశములతో కలశయాత్ర అత్యంత శోభాయమానముగా నిర్వహించారు. రాత్రి దీపయజ్ఞము చేశారు.

2011 జూన్ 12 ఆదివారము నాడు 108 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞము అత్యంత వైభవోపేతముగా రాష్ట్ర ప్రధాన సంచాలకులు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారి సారథ్యంలో, గుంటూరు జిల్లా కోఆర్డినేటరు శ్రీ పేరిశాస్త్రి మరియు చేతనా కేంద్ర ప్రతినిధి శ్రీ జిల్లా వెంకటనారాయణగార్లు నిర్వహించారు. దీనిలో 6000 మంది పాల్గొనుట అత్యంత ముదావహం. రాష్ట్రంలో ఇంత భారీ ఎత్తున, రాష్ట్ర ప్రాంతీయ గాయత్రీ పరివార్ ఈ మహాయజ్ఞాన్ని అత్యంత సమర్థవంతముగా నిర్వహించుట గొప్ప విశేషము. యజ్ఞ నిర్వహణ చూసి శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారు ముగ్ధులై పూజ్యులు డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారు అందించిన ఆణి ముత్యాలలో శ్రీ పేరిశాస్త్రి ఒకరు అని శ్లాఘించుట కార్యక్రమం విజయవంతంగా చేయబడినదనెడి దానికి తార్కాణం. అవకాశం లభించిన తెలుగు వారు సమర్థవంతంగా గాయత్రీ యజ్ఞాలను నిర్వహించగలరనెడి దానికి ఇది ఒక మచ్చు తునక.

అదేవిధముగా పూజ్య గురుదేవుల సాహిత్యం దాదాపు 15 వేల రూపాయిలు అమ్ముడగుట మిక్కిలి ప్రశంసదాయకం మరియు ఆ ప్రాంత ప్రజల చైతన్యానికి ప్రతీక.

పై కార్యక్రమ విజయానికి పూజ్యులు డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారు తమ ఆశీస్సులనందించారు. అట్లే గాయత్రీ పరివార్ సీనియర్ కార్యకర్త అయిన శ్రీమతి భవాని కార్యక్రమంలో పాల్గొని తమ ఆశీస్సులనందించారు. జన్మదిన సంస్కారములు నిర్వహించారు.

కార్యక్రమ విజయానికి ఈ క్రింది వారు తమ సంపూర్ణ సహకారములనందించారు.

ఏరువ వెంకట శివారెడ్డి, సర్పంచి యర్రం అంజిరెడ్డి, గంగసాని లక్ష్మీరెడ్డి తదితర గ్రామంలోని పెద్దలు, పిన్నలు, స్త్రీలు సేవలనందించారు.

క్రోసూరులో:

గాయత్రీ జయంతి సందర్భంగా క్రోసూరు గ్రామంలో గాయత్రీ మహాయజ్ఞం శ్రీమతి జలాలపురం కోటేశ్వరమ్మ ఆధ్వర్యంలో టి. అంకారావు నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీ పాండురంగారావు సహకరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని ప్రభావితులై చాలా మంది పొగ త్రాగుట, మద్యపానం అలవాట్లను విడిచిపెట్టారు, స్త్రీలు చాలా చాలా ఆనందించారు. గురుదేవుల గాయత్రీ మంత్రలేఖనం చేయుటకు 50 మంది పుస్తకాలను తీసుకున్నారు.

యుగ నిర్మాణానికి మూలాధారం గాయత్రి

ప్రాణములను ఉన్నతం చేసే సాధన గాయత్రీ సాధన. గాయత్రీ ఉపాసనవల్ల అంతరంగం వేగవంతం అవుతుంది; అంతరంగంలోని మాలిన్యం, అంధకారం, అవివేకం అంతరిస్తాయి. సాధకునికి సృష్టి రహస్యం అవగతం అవుతుంది. అతడి భావనలలో దేవత్వం వికాసం పొందుతుంది. అతడి కార్యాలలో శుచిత్వం, పవిత్రత చోటు చేసుకుంటాయి. ఫలితంగా - శాంతి, సువ్యవస్థ, ప్రసన్నత, సంతృప్తులతో నిండిన జీవనగంగ సమాజంలో ప్రవహిస్తుంది.

మన ఆలోచనలకు, ప్రవర్తనకు పూర్తి బాధ్యత మనదే.

అక్షరాల ఆట

పదగాయత్రి-10

నిర్వహణ : సాధన నరసింహాచార్య

1			2	3	X	4	5
	X	X	6		7		X
8				X		X	9
	X	X	X	10	X	11	X
12	13	14					15
X	16			X	X	17	
18		X	19		X		X
20			X	21			

పదగాయత్రి-9 సమాధానాలు

1 ఆ	2 ల	3 స్యం	4 అ	మృ	తం	వి	5 షం
6 న	యు	న	ము	X	X	X	క
వా	X	X	X	7 ఆ	8 ల	9 వా	లం
తి	10 మే	11 రా	12 ము	రా	తం	జం	13 కూ
X	14 ఖ	లు	డు	X	పా	X	X
15 అ	ల	X	గు	X	16 జ	17 యు	18 ము
తి	X	X	X	19 రీ	X	20 యా	స
21 వ	స	X	22 ని	తి	X	23 తి	లం

పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

.... పిన్ కోడ్ : ....

ఫోన్ నెం : ....

ఆధారాలు

అడ్డం

1. ఆనందమే బ్రహ్మ (5)
5. తిరగబడిన బరువు (2)
6. నన్నయ్యగారి 'సారమతిన్' పద్యంలోని ప్రసిద్ధపదమైన 'లోనారసి' (4)
8. శివుని చేతిలోని వాద్యం (4)
12. ప్రతియుగంలోనూ జన్మిస్తానన్న శ్రీకృష్ణుని భగవద్గీతలోని ఉక్తి (8)
16. తిరుప్పావై ఈ భాషలో రచించిబడింది (3)
17. సంస్కృతంలో ఈయతగినది (2)
18. భోగికి వ్యతిరేకం (2)
19. 'పులకేశి' లోని మొదటి, చివరి అక్షరాలు (2)
20. గిరిరాజు పుత్రిక (3)
21. పతి .... (3)

నిలువు

1. తెలుగు నెలల్లోని నాలుగవ నెల (5)
2. అక్షరంలోపించిన బ్రహ్మలోకం (3)
4. వత్తు లోపించిన స్థిరం (2)
7. ముక్తికి వ్యతిరేకం (2)
9. ఏడు నిలువుకు ఈ అక్షరం చేరిస్తే వైరాగ్యం (1)
10. మన పత్రికలోని మొదటి భాగం క్రింద నుండి (2)
11. ఆంజనేయస్వామి ఈయన వరపుత్రుడు (5)
13. భద్రాచలం (4)
14. .... వరస చూడాలి (2)
15. గీతం లాంటిదే (2)
17. దేవురించేవాడు (వ్యంగ్యార్థంలో) (3)
18. యోగ విద్య నేర్చినవాడు (2)
19. తిరగబడిన భూమి (3)
21. దేశంలో ఉండేవాడు (క్రింద నుండి) (2)

నిబంధనలు :

1. *సమాధానాలు "కీ"తో సరిపోవాలి.*
2. *కూపన్లు చేరవలసిన చివరి తేది 18-08-2011*
3. *పత్రికలో పైన ఇచ్చిన కూపన్‌నే పంపవలెను.*
4. *దిద్దుబాట్లు / కొట్టివేతలు / తుడుపులు ఉండరాదు.*
5. *తెల్లకాగితాలు / జిరాక్స్ కాపీలు అనుమతించబడవు.*
6. *అన్ని కరెక్టు అయిన ఎంట్రీలు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఉన్నచో లాటరీ ద్వారా ఎంపికచేసి **ప్రథమ బహుమతి రూ. 100/-లు, ద్వితీయ బహుమతి రూ. 50/-లు** ఇవ్వబడును.*
7. *తపాలశాఖవారి ఆలస్యానికి పత్రిక బాధ్యత వహించదు.*
8. *బహుమతుల విషయంలో తుది నిర్ణయం సంపాదకులదే. ఎలాంటి వివాదాలకు తావులేదు.*
9. *పేరు, చిరునామాలు స్పష్టంగా, పిన్‌కోడ్‌తో ఫోన్‌నెంబరుతో సహా వ్రాయాలి.*

పదగాయత్రి-9 విజేతలు

మొదటి బహుమతి : **వి. సుశీల,** పెద్దాపురం, ద్వితీయ బహుమతి : **కె. ప్రభావతి,** కామారెడ్డి. **గమనిక:** సరియైన సమాధానాలు ఒకరికంటే ఎక్కువ వచ్చిన కారణంగా లాటరీ ద్వారా ఎంపికైన విజేతలు వీరు.

ఎంట్రీలు పంపవలసిన చిరునామా

పదగాయత్రి C/o. యుగశక్తి గాయత్రి, అశ్విని హౌస్ ప్రక్కన, గాయత్రీ చేతనా కేంద్రం, మూసాపేట, హైదరాబాద్-18.