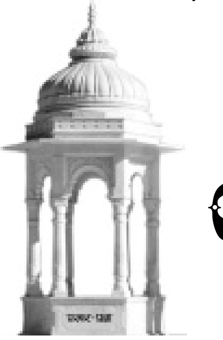
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్



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 6
నవంబర్ 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.

మహాయోగి పరమపూజ్య గురుదేవులు

మహాయోగులైన పరమపూజ్య గురుదేవుల అవతారలీల యోగమునకు పరమ ప్రమాణము. ఆయన జీవనగాథలోని ప్రతి అధ్యాయములో యోగము యొక్క దుర్లభ మరియు రహస్య సాధనలు ప్రకటితమై సజీవంగా నిలిచాయి. 15 సంవత్సరముల వయస్సులో తమ మార్గదర్శకుని ప్రథమ సమాగమము మొదలుకొని మహాప్రయాణము వరకు గురుదేవుల ప్రతిశ్వాస యోగసాధనకే సమర్పితమైనది. 1926వ సంవత్సర వసంతపంచమి నుండి 1990 గాయత్రీ జయంతి వరకు ఆయన జీవితంలోని ప్రతి సంవత్సరము, ప్రతినెల, ప్రతిరోజు మరియు ప్రతిక్షణము యోగముతోనే గడిచిపోయింది.

ఈ యోగము వలన కురిసిన అమృతోపమైన అనుభూతులు మరియు లాభములు కేవలము గురుదేవులనే కాక ఆయన అంతరాత్మతో జోడించబడిన పరివారమునంతటినీ స్పృశించి అభిసించనము కావించినది. లక్షలాదిమంది జనులు కృతార్థులు అయ్యారు. ఇలా కృతార్థులైనవారిలో ఆర్తులు, అర్థార్థులు, జిజ్ఞాసువులు మరియు జ్ఞానులు అందరు ఉన్నారు. అందరికి వారి పాత్రతను అనుసరించి చక్కని ఫలితాలు చేతికందాయి. అయితే మహాయోగులు భగవత్ సత్తా యొక్క సజీవమూర్తులు, భగవంతుడు వారిలో స్వయంగా విరాజమానుడై ఉన్నాడు, వారి చింతన, ప్రవర్తన మరియు వ్యవహారము ద్వారా ఆయన ప్రతిక్షణము గోచరిస్తుంటాడు.

గురుదేవులు తమ పరిజనులు, శిష్యులందరి ఎదుటా తమ ఉదాహరణను ప్రస్తావిస్తూ ఇలా చెప్పారు. 'నిరంతరము యోగసాధన అభ్యసిస్తూ మీ పాత్రతను వికసింపజేసుకోండి. చింతన వలన జ్ఞానయోగము, ఆచరణతో భక్తియోగము మరియు వ్యవహారముతో కర్మయోగులుగా రూపొందండి. అప్పుడు నా మీద వర్షించిన అనుభూతులు మరియు లాభాలు, సఫలతలు మీ మీద కూడా వర్షిస్తాయి. గురుదేవుల ఈ అనుశాసనమును పాటిస్తూ యోగసాధనలో నిమగ్నమై ఉన్న శిష్యసముదాయమునకు **'న మే భక్తః ప్రణశ్యతి'** నా భక్తులకు ఎన్నటికి నాశనము ఉండదు' అన్న ఆశ్వాసన ఇచ్చారు.

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

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

కోరికలు స్ఫూర్తిని కలుగజేస్తాయి.

విషయ సూచిక

1. **సంపాదకీయం :** మహాయోగి పరమపూజ్య గురుదేవులు 1
2. **విషయసూచిక-సద్గురు వచనామృతం :**
ఉదాత్త భావనల మహిమ 2
3. **వేదమంత్రం :** సుఖం - దుఃఖం 3
4. **గాయత్రీ విద్య-15 :** పంచముఖి గాయత్రి 4
5. **బాలల భవితకు బంగారు బాట-23 :**
మనసుంటే మార్గముంటుంది 6
6. **ధారావాహిక ప్రజ్ఞోపనిషద్ : ప్రథమకాండే పంచమోఽధ్యాయః :** ఉదార ఆత్మీయతా భక్తి 7
7. **సూర్య విజ్ఞానం - 14 :** అలౌకికమైన అద్భుతమైన సూర్యకిరణముల రహస్య విజ్ఞానం 9
8. **సాధనా విజ్ఞానం :**
జపంతో ధ్యానం ద్వారా మనసు నిలకడ 12
9. **తత్వజ్ఞానం-2 :** ఎడ్గర్ కేసి యొక్క వైద్య దివ్యదృష్టి 14
10. **బోధ కథ :** దుష్కర్మకు ఫలితం 16
11. **గృహస్థ ధర్మంలోనే కర్మనాశనం** 18
12. **ఆదిశక్తి లీలా కథలు-17 :**
ప్రజ్ఞ యొక్క సప్త భూమికల వంటివి దుర్గాసప్తశతిలోని సప్త అధ్యాయములు 20
13. **మనం - మన ఆరోగ్యం :**
తేనె - జీవనీ శక్తిని పెంచే ఒక ఔషధం 22
14. **బ్రహ్మవర్చస్ : పరిశోధనా సారాంశం-6**
కపాలభాతి మరియు అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామముల సామర్థ్యము 25
15. **పరిణామక్రమం :** అతి మానవుడిని సాకారము చేసుకొనవలసిన సమయము ఆసన్నమైనది 28
16. **పూజ్య గురుదేవుల అమృత వాణి :**
సంస్కృతి అనే సీతను తిరిగి తీసుకురావటానికి ఇదే సరైన సమయం-2 30
17. **పూజ్య గురుదేవుల శతసూత్ర కార్యక్రమం 1-10 :**
ఆరోగ్య రక్షణకై ఆహార విహారాలలో కట్టుబాట్లు 34
18. **నావారితో నా మాట: ఒక బ్రహ్మర్షి యొక్క లీలామయ జీవనయాత్ర :** శతాబ్ది పురుషుని గురించి, మహోత్సవముల గురించి తెలుసుకోండి 36
19. **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం-12 :** హోమియో వైద్య సేవ 40
20. **సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 1** 42
21. **"నిత్యస్మరణీయుడు అన్నా హజారే"** 44
22. **వార్తలు :** రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు 46

సద్గురు వచనామృతం

ఉదాత్త భావనల మహిమ

ఎక్కువమంది ధనికుల వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబ జీవితం, సామాజిక జీవితం తరచుగా క్లేశాలతో, ద్వేషాలతో నిండి ఉంటాయి. ధనంతోపాటు దుర్గుణాలు పెరగటంతో ఆ ధనం సుఖ శాంతులకు బదులు ఆపదలకు కారణమవుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల ఆర్థిక అభివృద్ధితోపాటు వివేకశీలత మరియు సత్ప్రవృత్తుల అభివృద్ధి ఆవశ్యం జరుగుతూ ఉండాలి.

ఆత్మకళ్యాణ లక్ష్యసాధన సత్ప్రవృత్తులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. భగవత్ సాక్షాత్కారం, స్వర్గం, ముక్తిపొందటం అనేది ఆలోచనలు, పనులు ఉచ్ఛకోటికి చెందితేనే జరిగేది. ఆదర్శవాద పరమార్థ భావనలో పొంగిపొరలితేనే సాధ్యం. చెడు కర్మలలో పాప ప్రవృత్తులలో మునిగి ఉండేవారు ఎన్ని పూజలు చేసినా, ఎంత భజన చేసినా, భగవంతుని దర్బారులో వారికి ప్రవేశం లభించదు.

భగవంతుడు హృదయ నివాసి. ఆయన భావనలను పరీక్షిస్తాడు. మన ప్రవృత్తులను బాగా గమనిస్తాడు. బాహ్య ప్రక్రియల ద్వారా ఆయనను మోసగించలేము. భావనల ఉత్కృష్టతలను పరీక్షించిన తరువాతనే ఆయన తన కృపను చూపుతాడు. ఆయనకు భజనకంటే భావం ముఖ్యం. భావనాశీలుడైన వ్యక్తి భజన చేయకపోయినా భగవంతుణ్ణి పొందగలడు. కాని, భావనాహీనుడైన వ్యక్తి కేవలం భజన చేయటం ద్వారా ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించలేడు. లౌకిక, పారలౌకిక, కళ్యాణం కోసం, భౌతిక ఆత్మిక కళ్యాణం కోసం ఉత్కృష్ట భావనల అభివృద్ధి అత్యంత ఆవశ్యకం.

- అఖండజ్యోతి, జులై 1962

అనువాదం: సత్యనారాయణ గుప్తా

పండుగలు

నవంబర్ 2011

05-11-2011	యాజ్ఞవల్క్య జయంతి
10-11-2011	కార్తీక పౌర్ణమి

డిశంబర్ 2011

07-12-2011	గీతా జయంతి
10-12-2011	దత్త జయంతి

స్ఫూర్తి అండగా ఉంటే ఎదురయ్యే అడ్డంకులను అధిగమించవచ్చు.

వేద మంత్రం

సుఖం - దుఃఖం

మావో అగ్నేమతయే మా వీహితాయై రీరధః ।
మాగోతాయై సహసస్పుత్ర మా నిద్వేప
ద్వేషాం స్యయా కృధి ॥ (ఋగ్వేదం 1/147/3)

భావార్థం : మానవ జీవన సాఫల్యం కోసం మనం బుద్ధిమంతులము, వీరులము, ధనవంతులము కావలెను. మనము నిందించేవారుగా, ధూర్తులుగా, చాడీలు చెప్పేవారుగా, అపకారులుగా కాకూడదు. బుద్ధిహీనులం కాకూడదు. జీవితమంతా సుఖంగా ఉండి పరమాత్మ ఉపాసన చేసుకోవాలి.

సందేశం : ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి సుఖంగా ఉండాలని అనుకుంటాడు. ఇందుకు రకరకాల ప్రణాళికలు రూపొందించి తన బుద్ధి ద్వారా, సామర్థ్యం ద్వారా సాధనాలను వికసింప చేసుకుంటాడు. ఒక నిర్వివాద సత్యమేమంటే - దుఃఖం కూడా జీవితంలో అవిచ్ఛిన్నమైన అంగము. మానవుడు ఎంత ప్రయత్నించినా దుఃఖం నుండి నివృత్తి పొందలేడు. ప్రపంచంలో దుఃఖానికి కారణాలెన్ని ఉన్నాయంటే - మనిషి ఎంత జాగ్రత్తగా ఉన్నప్పటికి ఏదో ఒక వైపు నుండి దుఃఖం దాడి చేస్తూనే ఉంటుంది. జ్ఞానులు, ధనవంతులు కూడా దీని నుండి తప్పించుకోలేరు. వాస్తవానికి ప్రపంచంలో సుఖ సాధనాలు ఎన్నో ఉన్న వ్యక్తులకు కూడా దుఃఖం ఏదో రకంగా ప్రక్కనే ఉంటుంది. మానవుడు దుఃఖం నుండి తప్పించుకోలేనప్పుడు, దుఃఖాన్ని స్వాగతించుటకు అతడు మానసికంగా సిద్ధంగా ఉండాలి. అప్పుడు దుఃఖం అతణ్ణి ఎక్కువగా బాధించదు.

ప్రపంచంలో అన్ని రకాల దుఃఖాలను నవ్వుతూ నవ్వుతూ ఎదుర్కొనేందుకు మనం ధీరులం, వీరులం కావాలి. దానిలోనే మన ప్రతిభ, యోగ్యతల సార్థకత ఉన్నది. సుఖంగా ఉన్న రోజులు శాశ్వతం కానప్పుడు, దుఃఖకరమైన రోజులు కూడా శాశ్వతం కాదనే విషయం ఎప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి. జీవితంపట్ల నిరాశావాదంతో కూడిన దృష్టికోణం కూడా మానవుడిని ఎక్కువ దుఃఖితుణ్ణి చేస్తుంది. నిరాశావాదం నుండి రక్షించుకోవటానికి ఎప్పుడూ ప్రయత్నించాలి. లోటుపాట్ల గురించే ఎప్పుడు ఆలోచిస్తూ ఉంటే అవి అతడిని బాధిస్తాయి. మనకు ఏది దొరికినా అది పరమాత్మ అంతులేని కరుణయేనని, మన సుఖానికి అదే కారణమని భావించాలి.

చాలావరకు దుఃఖాలు మానవులు తన అజ్ఞానం, మానసిక వికారాలు, మోసము, కపటము, స్వార్థములతో స్వయంగా తయారు చేసుకున్నవే. మనిషి తన చేతలతో స్వయంగా తనను తాను సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నాడు. మనుష్యుడు తన దుర్గుణాలు, దుర్వ్యసనాల ద్వారా చికాకులు తలఎత్తే వాతావరణం తయారుచేసుకుంటున్నాడు. దీనితో అతని వివేకం, ధైర్యం నశించి తన కష్టాలు పోగొట్టుకొనే మార్గాన్ని కోల్పోతాడు. ఇతరులు సలహాలిస్తే, దానిని కూడా భరించలేకపోతాడు. ఈ విధమైన మానసిక వికృతి అతని దుఃఖాన్ని మరింత పెంచుతుంది. దుఃఖాల నుండి విముక్తికి మానవుడు తనకు తానే సహాయం చేసుకోవాలి. ఇతరుల ఓదార్పు వలన విశేషమైన లాభమేమీ లేదు. గీత బోధించినట్లు ప్రసన్నంగా ఉండటానికి మానవుడు అన్ని దుఃఖాలు నశింపచేసుకోవాలి. మానవుడు ఎల్లవేళలా పువ్వుల్లా నవ్వుతూ ఉండటం అభ్యసిస్తే అతని బుద్ధి శీఘ్రంగా స్థిరత్వాన్ని పొందుతుంది. దీనితో క్రమంగా సుఖము వృద్ధి అవుతుంది.

సుఖ్ దుఖ్ థా సంసార్‌మే, సబ్ కాహు హో హోయ్ ।
జ్ఞానీ కాటే జ్ఞాన్ సే, మూరఖ్ కాటే రోయ్ ॥

అర్థం : ప్రపంచంలో అన్నిరకాలైన సుఖదుఃఖాలు ఉంటాయి. జ్ఞాని దుఃఖాన్ని తన జ్ఞానంతో అధిగమిస్తే మూర్ఖుడు రోదిస్తూ కూర్చొంటాడు.

మన జ్ఞాన సార్థకతకు ఇదే కొలతబద్ద.

★★★

ఇంకా మా పత్రికలు

AKHAND JYOTHI (HINDI) - MONTHLY

Akhand Jyothi Sansthan
Ghiamandi, Mathura - 281 003

Annual Subscription Rs. 108/- (for 12 issues)

Life Membership Rs. 2000/-

AKHAND JYOTHI (ENGLISH) BI-MONTHLY

Akhand Jyothi Sansthan
Ghiamandi, Mathura - 281 003

Annual Subscription Rs. 78/- (for 6 issues)

ఈ పత్రికలు కావలసిన వారు చందాను పైన ఇచ్చిన మథుర అడ్రసుకు మనీ ఆర్డర్ ద్వారా పంపగలరు.

ఇతరుల సూచనలు, సలహాలు, సహాయం కొండంత అండగా ఉంటాయి.

గాయత్రీ విద్య-15

పంచముఖి గాయత్రి

గాయత్రి పంచముఖి అని పిలువబడుచున్నది. ముఖములు, చేతులు ఎక్కువగా ఉన్న వర్ణణ పురాణాలలో కనిపిస్తుంది. నాలుగు ముఖముల బ్రహ్మ దేవుడు, ఆరు ముఖములు కలిగిన కార్తికేయుడు. చతుర్భుజుడైన విష్ణువు, అష్ట భుజముల దుర్గ సహస్ర బాహువులు కలిగిన కార్తవీర్యార్జనుడు, పదితలలు కలిగిన రావణాసురుడు గురించి అందరికి తెలిసినదే.

దేవదానవుల అధిక ముఖముల, అధిక అంగముల రహస్యములు తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాస కలుగవచ్చు. అన్వేషణ జరుగవచ్చు. ఇక్కడ గాయత్రి పంచముఖములను గురించిన చర్చ జరుగుతున్నది. డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, వడ్రంగి, కుమ్మరి, గాయకుడు, రైతు అన్ని రకముల వారు తమ పనిముట్ల గురించి, వాటిని ఉపయోగించే విధి విధానాల గురించి, తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి నేర్చుకుంటారు. అలాగే గాయత్రీ మహావిద్య యొక్క జిజ్ఞాసువులు గాయత్రీ విద్యయందలి అన్ని విషయములను తెలుసుకుని ఉండాలి. గాయత్రీ యొక్క పంచముఖముల మహాశక్తిని, వాస్తవాలను సరియైన అవగాహనతో దీనిలోని ఐదు తథ్యములను తెలుసుకుంటే, సవ్యముగా అవగాహన చేసుకుంటే సంసార సాగరంలోని అన్ని కష్టాలను, బాధలను దాటివేయవచ్చు.

గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు గాయత్రీ మంత్రం నందలి ఐదు భాగములు 1) ఓం 2) భూః భువః స్వః 3) తత్సవితుర్వరేణ్యం 4) భర్గోదేవస్య ధీమహి 5) ధియో యోనః ప్రచోదయాత్. పంచ దేవతలు ప్రసిద్ధమైనవి. ఓం అంటే గణేశ్, వ్యాహృతులు (భూః భువః స్వః) భవాని, ప్రథమ చరణం బ్రహ్మ, ద్వితీయ చరణం విష్ణు, తృతీయ చరణం మహేశుడు. ఈ విధంగా ఐదు దేవతలు గాయత్రి యొక్క ప్రముఖ శక్తి పుంజములుగా చెప్పవచ్చు. నేను ఎవరు? లేమికి, దుఃఖానికి కారణం ఏమిటి? ప్రాపంచిక సంపదలతోపాటు ఆత్మిక శాంతిని ఏవిధంగా పొందవచ్చు? మనిషిని జనన-మరణ చక్రములో కట్టిపడవేసింది ఏమిటి? ఈ బంధము నుండి ఎలా ముక్తి పొందవచ్చు? అనంత ఆనందానికి మూలం ఎక్కడ? విశ్వం ఏమిటి? ఈ ప్రపంచానికి నాకు సంబంధం ఏమిటి? మొదలైన జటిలమైన ప్రశ్నలకు సమాధానం ఈ ఐదింటిలో ఉన్నది.

గాయత్రి యొక్క పంచ ముఖములలో అసంఖ్యాకమైన సూక్ష్మ రహస్యములు, తత్వములు దాగి ఉన్నవి. వీటిని తెలుసుకున్న తరువాత మనిషికి ఎంత తృప్తి కలుగుతుందంటే, ఇంకా తెలుసుకోవలసినది ఏమి కనపడదు. ఉద్దాలక మహర్షి అందించిన ఈ విద్య తెలుసుకున్న వానికి, ఇంకా తెలుసుకోవలసినది ఏమి ఉండదు. నాలుగు వేదములు, యజ్ఞమే గాయత్రి యొక్క పంచ ముఖములు. వీనిలో సమస్త జ్ఞాన విజ్ఞానములు, ధర్మ-కర్మలు బీజ రూపంలో కేంద్రీభూతమై ఉన్నాయి.

శరీరం పంచతత్వములతో తయారయింది. ఆత్మకు పంచకోశములు ఉన్నాయి. మట్టి, నీరు, గాలి, అగ్ని, ఆకాశం యొక్క కలయికతో దేహం తయారవుతుంది. శరీరం కేవలం పంచభూతముల, జడపరమాణువుల సమ్మిశ్రణమేనని (కలయిక) గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు చెప్తాయి. ఇది మనకు చాలా ఉపయోగకరమైన పనిముట్టు, సేవకుడు, వాహనం. మిమ్మల్ని మీరు “శరీరం” అనుకుంటే చాలా పెద్ద తప్పు. ఈ తప్పునే మాయ లేక అవిద్య అంటారు. శరీరం యొక్క ప్రపంచం యొక్క వాస్తవిక రూపం అర్థం చేసుకున్న తరువాత మోహం - నిద్ర నుండి లేచి కూడబెట్టడం, ఇది నాది అనుకోవడం, భోగములనే బాలక్రీడల నుంచి ముఖం త్రిప్పుకుని ఆత్మకళ్యాణం వైపు అడుగులు వేస్తాడు. పంచ తత్వములచే తయారయిన పదార్థములను ఉపయోగించుకోవలసిన వస్తువులుగా అర్థం చేసుకోవాలి. వాటిపై తన్మయత్వాన్ని, ఆసక్తిని, మోహం పెంచుకోకూడదని గాయత్రీ పంచ ముఖముల సందేశం.

గాయత్రి యొక్క పంచ ముఖములలో పంచకోశముల సంకేతం

పంచ ముఖముల రెండవ సంకేతం ఆత్మయొక్క కోశములను చూపిస్తుంది. శరీరంపై బనియన్, చొక్కా, కోటు ఒకదానిపై ఒకటి ఎలా వేసుకుంటామో, అలాగే ఆత్మ పంచ ఆవరణలలో ఉన్నది. వీటిని 1) అన్నమయ కోశం 2) ప్రాణమయకోశం 3) మనోమయ కోశం 4) విజ్ఞానమయ కోశం 5) ఆనందమయ కోశం అంటారు. ఈ పంచ ప్రాకారముల కోటలో జీవి బందీగా ఉన్నాడు. వీటి ముఖ ద్వారములు తెరచుకుంటే ఆత్మ బంధవిముక్తి చెందుతుంది.

స్ఫూర్తి తగ్గితే నిరాశ నిస్పృహలతో కొట్టుమిట్టాడవలసి వస్తుంది.

కోశాన్ని ఖజానా అని కూడా అంటారు. ఆత్మ యొక్క ఈ ఐదు ఖజానాలు బహు మూల్యమైన సంపదలతో నిండి ఉన్నాయి. ధనకుబేరుల వద్ద నోట్లకు ఒకటి, వెండికి ఒకటి, బంగారానికి ఒకటి, ఆభరాణాలకు ఒకటి, చెక్కులకు ఒకటి-వీటిని పెట్టుకునేందుకు వేరువేరు అరలున్నట్లే ఆత్మకు కూడా ఐదు ఖజానాలున్నాయి. ఈ ఐదు కోశములను సిద్ధింపచేసుకున్నప్పుడు అగణిత సంపదలు, సుఖ సౌకర్యాలు లభ్యమవుతాయి. వీటివల్ల స్వర్గీయ ఆనందం పొందుతారు. ఈ ఆనందం కొరకే యోగులు తపస్సు చేస్తారు. దేవతలు ఈ ఆనందం పొందటానికే మానవ దేహాన్ని, మనస్సు కావాలని తహతహలాడుతుంటారు. ఈ కోశములను సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటే అనంతమైన ఆనందం లభిస్తుంది, దురుపయోగం చేసినట్లయితే పంచ ప్రాకారములుగల చెరసాలలో బందిగా మ్రగ్గుతాడు.

భగవంతుడు పంచకోశములను మనకు అనంతమైన సుఖ సౌకర్యాల నిమిత్తం ఇచ్చాడు. ఇవి ఐదు వాహనాలు. వీటితో శత్రువులను నాశనం చెయ్యవచ్చు. ఆత్మ సంరక్షణ చేసుకొనవచ్చు. ఈ ఐదు శక్తివంతులైన సేవకులు, ప్రతిక్షణం ఆజ్ఞాపాలన కొరకే ఉన్నారు. ఈ ఐదు ఖజానాలలో తరగని సంపద ఉన్నది. ఈ పంచామృతం ఎంత రుచిగా ఉంటుందంటే ఈ పంచామృత బిందువును గ్రోలడానికి ముక్తులైన ఆత్మలు సైతం మానవ శరీరంలో అవతరిస్తుంటారు.

పాడయిపోయిన అమృతం విషమవుతుంది. కుక్కకు పిచ్చెక్కితే తన పోషణ చేసే యజమానిని కూడా కరుస్తుంది. పాసిపోయిన అన్నం మలముతో సమానముగా చెప్పబడింది. జీవనాధారమైన రక్తం చెడిపోతే దుర్గంధంతో కూడిన చీముగా మారి కురుపుల రూపంలో బయటకు వస్తుంది. పంచకోశముల వికృతి కూడా మనకు అటువంటి దుఃఖములనే కలిగిస్తాయి. చింతా శోకములు, లేమి, దారిద్ర్యము, పీడ వేదనలు పంచకోశములను దురుపయోగం చేయుట వలన వచ్చిన వికృతి వల్ల సంభవిస్తాయి. సౌందర్యానికి, దృష్టికి కేంద్రమయిన కన్నుల యందు వికృతి సంభవిస్తే సౌందర్యం మాట అటుంచి కళ్ళకు గంతలు కట్టుకోవలసి వస్తుంది. మనోహర దృశ్యములను చూడటానికి వీలుకాక ఒడ్డున పడిన చేపవలె గిలగిల కొట్టుకోవలసి వస్తుంది. ఆనందమునకు నిలయమైన పంచకోశముల వికృతి జీవితాన్ని దుఃఖమయం చేస్తుంది. భగవంతుని రాజకుమారుడైన మానవుడు దివ్యమైన రథముపై కూర్చుని ఈ నందనవనంలోనికి రాగలిగినప్పుడు ఆనందమే ఆనందం. దుఃఖ దౌర్భాగ్యములకు కారణం పంచ కోశముల వికృతి తప్ప మరొకటి కాదు.

పంచతత్వములు, పంచకోశములు, పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచ ప్రాణములు, పంచ ఉప ప్రాణములు, పంచ తన్మాత్రలు, పంచ యజ్ఞములు, పంచ శూలములు, పంచాగ్నులు, పంచ వర్ణములు మొదలైన అనేక పంచకములు గాయత్రి యొక్క పంచ ముఖములతో సంబంధం కలిగి ఉన్నాయి. వీనిని సిద్ధింపచేసుకున్న వ్యక్తులను ఋషులంటారు. ఋషులలో ఐదు స్థాయిలున్నాయి. ఋషి, మహర్షి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి, దేవర్షి. ఒకప్పుడు భారతావని ఋషుల భూమిగా చెప్పబడింది. ఋషి స్థాయి కన్నా తక్కువ స్థాయి వారు ఉండేవాళ్ళు కాదు. కాని ఈ రోజు మనుష్యులు ఈ పంచాయతనాలన్నింటిని మరచిపోయారు, ప్రపంచంలో చిక్కుకొని కష్టాల పాలవుతున్నారు. వీటిని తిరిగి గుర్తుకుతెచ్చుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

★★★

శ్రీ గాయత్రీ శతకం

61. *మనన మొనరించి మంత్రమున్ మనసుదీర*
సత్త్వ గుణమును పాటించు సాధకులకు
అష్టసిద్ధులు, నవనిధులందజేయు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:- పరిపూర్ణమైన మనసుతో గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపిస్తూ సాత్త్విక గుణములను పాటించే సాధకులకు అణిమా, లఘిమా, గరిమా, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్య, వశితా, శ్రుత, దృష్ట శక్తి ప్రేరణా అనే అష్టసిద్ధులు, శంఖ, మకర, కచ్ఛప, పద్మ, మహా పద్మ, కుంద, ముకుంద, నీల, చర్య అనే నవనిధులను ఆ మహాతల్లి అందిస్తుంది.

60. *పరసువేదిచే యినుమెట్లు పసిడియగునొ*
మంత్ర మహిమచే సాధకుడు మహితుడగును
మాన్య భక్తాళి నా రీతి మార్చివేయు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:- పరసువేది ఏవిధంగానైతే ఇనుమును బంగారంగా మార్చుతుందో అట్లే గాయత్రీ మంత్రమును సాధన చేసిన సాధకుడు మహిమలు పొందును. తనను నమ్మిన భక్తులనందరినీ ఆవిధంగా మార్చివేయ గలుగుతుంది ఆయమ్మ.

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

సమయపాలన అంటే క్రమశిక్షణ.

బాలల భవితకు బంగారు బాట-23

మనసుంటే మార్గం ఉంటుంది

రామరాజపురం అనే గ్రామంలో పెద్ద రామాలయం ఉంది. ఆ గ్రామంలోని రంగయ్యకు రెండు కాళ్ళూ లేవు. రామయ్యకు పుట్టుకతోనే చూపు లేదు. ఇద్దరు మంచి స్నేహితులు. ఒకసారి రామాలయంలో రామాయణాన్ని గురించి పురాణం చెపుతున్నారు. రంగయ్యకు రామయ్యకు కూడా వినాలనిపించింది. రామయ్య రంగయ్యను భుజాలపైన కూర్చోపెట్టుకున్నాడు. రంగయ్య త్రోవ చెపుతూ ఉంటే రామయ్య చేతికర్ర సాయంతో దేవాలయం దగ్గరకు వచ్చి దింపాడు. అది చూచిన గురువుగారు చాలా సంతోషించారు.

కథా సందర్భం చూచుకుని "భక్తులారా! చూశారు గదా! కళ్ళులేని వాని భుజంపై కాళ్ళులేని వ్యక్తి కూర్చుని వచ్చాడు. "అయోగ్యః పురుషోనాస్తి" అన్న మాట నిజం. లోకంలో అసమర్థులైన వారు ఎవరూ లేరు. ఇతరులకు ఉపకారం చెయ్యాలి అని మనస్సులో ఉంటే ఏదో ఒక మార్గం దొరుకుతుంది. మన శక్తికి తగిన మార్గాన్ని మనమే ఆలోచించుకోవాలి. మనవల్ల ఎవరో ఒకరు ఏదో ఒక లాభాన్ని పొందితే ఇహము, పరము రెండూ లభిస్తాయి" అంటూ రామాయణంలోని ఉడుత కథ చెప్పి అందరినీ ఆనందపరచారు.

రామయ్య, రంగయ్యలు ఇంటికి తిరిగి వెళుతూ "మనం కూడా ఏదో ఒకటి చెయ్యాలి" అని దోవపొడుగంతా చర్చించు కున్నారు. దుర్భరమైన అవిటి జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవడానికి చక్కని ఉపాయం తట్టింది.

రామరాజపురానికి రెండు కిలోమీటర్ల దూరంలో చిన్నపాటి గుట్ట ఉంది. ఆ గుట్ట మీద అమ్మవారి దేవాలయం ఉంది. అక్కడ ప్రతి మంగళవారం, శుక్రవారం దేవికి పూజలు చేస్తారు. పూజలు పూర్తి అయ్యేసరికి రాత్రి పది గంటలు దాటేది. త్రోవమలుపులో ఒక లోయ ఉంది. వీధి దీపాలు లేవు. చుట్టు ప్రక్కల గ్రామాల నుండి భక్తులు వచ్చిపోతూ ఉండేవారు. అప్పుడప్పుడు ఆ చీకటిలో లోయలో క్రొత్తవారు పడిపోయే వారు. ఇలాంటి ప్రమాదాలు జరుగకుండా చూడాలని రామయ్య, రంగయ్య నిర్ణయించు కున్నారు. మంగళ, శుక్రవారాల్లో సాయంకాలం కాగానే ఇద్దరు కడుపునిండా భోజనం చేసేవారు. చేతికర్ర, లాంతరు పట్టుకుని బయలు దేరేవారు. లోయ మలుపురాగానే రామయ్య రంగయ్యను ఒకచెట్టు క్రింద దింపేవాడు. రంగయ్య లాంతరును వెలిగించి రామయ్యకు ఇచ్చేవాడు. వచ్చే పోయే భక్తులకు లోయ గురించి చెప్పి హెచ్చరిక చేసేవాడు రామయ్య.

రామయ్య చేతికర్ర సాయంతో లాంతరు చేతిలో పట్టుకుని గుట్టను చేరుకునేవాడు. చీకటిలో నడక రామయ్యకు అలవాటే. అతనికి, పగలు రాత్రి ఒకటే గనక చీకట్లో కూడా చొచ్చుకుపోయే వాడు. గుట్ట క్రింది భాగంలో నిలబడి దిగివచ్చే వారికి లాంతరును ఎత్తి చూపేవాడు. ఆ విధంగా రాత్రి పదిగంటల దాకా గడిపి మరల రంగయ్య దగ్గరకు వచ్చేవాడు. ఆతనిని భుజాలపై కూర్చుండబెట్టుకుని ఇంటిదారి పట్టేవాడు.

ఒకరి సాయం లేకుండా బ్రతుకును వెళ్ళదీయలేని రంగయ్య రామయ్యలు ఎంతో మందికి సహాయం చేస్తూ అందరి ఆదరణను పొందుతున్నారు. ఎవరైనా భక్తులు "మీకు మీరే చేసుకోలేని ఈ స్థితిలో ఇంత కష్టాన్ని భరిస్తూ ఎలా చేయగలుగుతున్నారా? అని ప్రశ్నిస్తే వారు ఆనందంగా ఇలా సమాధానం చెప్తారు.

"మా దురదృష్టాన్ని తలుచుకుంటూ కుళ్ళి కుళ్ళి చచ్చేకన్నా, ఇతరులకు సహాయం చేస్తూ ఆనందంగా, తృప్తిగా జీవిస్తున్నాం. మేం కూడా ఒకరికి ఉపయోగపడుతున్నాం అనుకుంటే చాలా గర్వంగా కూడా ఉన్నది"

విన్నారు కదా బాలలూ! పురాణాలు చదవడం, వినడం, చెప్పడమే కాదు. వాటిద్వారా అందించిన సందేశాన్ని అమలు చేయడం నేర్చుకోవాలి. ఉడుతా సాయంగా చేతనైన సాయం చెయ్యాలి.

క॥ సేవలు సేయగదలచిన
తోవలు వెదుకంగవలయు దొరకును మదిలో
చేవలు లేవని వెరవకు
కావలె మనమున కోరిక ఘనముగ బాలా !

– మధుర కవయిత్రి,
పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

క్రమశిక్షణతో వ్యవహరించడానికి గడియారం సహకరిస్తుంది.

ఉదార ఆత్మీయతా భక్తి

భవతి జ్ఞాయతేయా చ భక్తి రూపేణ మానవైః ।
ఆదర్శాబద్ధమాత్మీయత్వం హి భక్తే స్తు భావనా ॥ 51

నిరాకారుడైన (ఎటువంటి నిర్దిష్టమైన ఆకారం లేనివాడు) ఈశ్వరుడు భక్తుల హృదయాలలో నివసిస్తాడు. ఆ ఈశ్వరుని దర్శించుకోవాలన్న (ఆసాంతం దర్శించుకోవాలన్న తపన) కోరికయే భక్తి రూపంగా మారి, ఆత్మీయతా భావనతో పరిఢవిల్లుతోంది.

భక్తి పారవశ్యంలో పరిసరాలను మర్చిపోయి, ఆ దివ్య మంగళ విగ్రహాన్నే తమ మనోనేత్రాలతో దర్శించుకున్న భక్తులెందరో మనకు పురాణ పాత్రలుగా పరిచయమే. కుండలు తయారు చేసుకుంటూ, పాండురంగని భక్తిలో పరవశించే చక్రధారి, భక్తి పారవశ్యంలో తన నెలలబిడ్డను తన కాళ్ళతోనే త్రొక్కి ఆ శిశువు మరణానికి కారణమైనా, అతని భక్తి తత్పరతముందు అది పాపంగా మారలేదు. కేవలం నైమిత్తిక దోషమే. మీరాబాయి, తుకారం, సతీ అనసూయ వంటి ఎందరెందరో భక్త శిరోమణులు తమ మమైక భక్తి భావనతో తరించారు.

తస్యా అభ్యాస ఏకాంత ఈశ్వరీయాత్మనోమునే ।
సమర్పణస్య శ్రద్ధాయా ఉదయాయ విధీయతే ॥ 52

భక్తిని ఆధ్యాత్మిక సాధనంగా పరిగణించి, దానిని ఏకాంత స్థితిలో, లౌకిక వ్యాపకాలకు దూరంలో, ప్రశాంత వాతావరణంలో మనస్సులను ఈశ్వరుని పట్ల ఐక్యం చేసి, శ్రద్ధతో తమను తాము సమర్పించుకోవడమే యదార్థ భక్తి తత్త్వం.

అందుకనే మునులు, ఋషులు ఏకాంత ప్రదేశాలైన అరణ్యాలకు, హిమాలయ పర్వత ప్రాంత పరిసరాలలో ఆశ్రమ జీవనం చేస్తూ, కఠోర తపస్సులను ఆచరించేవారు. అందువల్లనే వారికి అనుగ్రహం కల్గినపుడు వరములిచ్చే శక్తి, ఆగ్రహం కల్గినపుడు శపించే శక్తిని కూడా ఆ భగవంతుడే ఇస్తాడు.

పరమ తపోనిష్ఠుడైన వశిష్ఠుడు బ్రహ్మర్షియే. రజోగుణాన్వితుడు (అతి విశ్వాసముతో కూడిన) విశ్వామిత్రుడు కూడా 'బ్రహ్మర్షి' స్థానాన్ని పొందాడు. అయితే వీరి చరితలలోని భేదాన్ని గమనిస్తే, అరిషడ్వర్గాలను జయించి, సత్త్వ గుణోపాసకుడైన వశిష్ఠుడు ఇక్ష్వాకు వంశ గురువుగా, ఇనకుల బృహస్పతిగా చరిత్రలో నిలిచిపోయాడు.

కానీ, విశ్వామిత్రుడు రాజరిక వంశ లక్షణమై రజోగుణం చేత అతి విశ్వాసంతో, కేవలం అసూయతో తపస్సును ప్రారంభించి ఎన్నో కష్టాలపాలయ్యాడు.

పూర్వాశ్రమంలో 'గాధి' నందనుడైన (గాధిరాజ కుమారుడైన) విశ్వామిత్రుడు వేట కోసం అరణ్యంలో తిరుగాడుతూ, వశిష్ఠుల వారి ఆశ్రమానికి తన సైన్యంతో అతిథిగా వెళ్ళాడు. వశిష్ఠులవారు, వారికి అతిథి సత్కారాలను అందించడంలో కామధేనువు దూడయైన నందిని సహకారం తీసుకుని కృతకృత్యుడయ్యాడు.

ఆ 'నందిని' గొప్పదనాన్ని తెలుసుకొనిన 'గాధినందనుడు' ఆ దివ్యధేనువును తనకు ఈయమని కోరగా వశిష్ఠుడు నిరాకరిస్తాడు. ఆ నిరాకరణకు ఆగ్రహించిన గాధినందనుడు బలప్రయోగంతో ఆ ధేనువును తీసుకువెళ్ళే ప్రయత్నం చేయగా, వశిష్ఠుడు తాను నిస్సహాయుడినని, నీ రక్షణ బాధ్యత నీదేనని ఆ ధేనువును ప్రార్థిస్తాడు. వెంటనే ధేనువు అత్యంత బలమైన సైన్యాన్ని సృష్టించి, గాధినందనుని సైన్యాన్ని ఓడించింది.

అపుడు అతికోపంతో ఊగిపోయిన గాధినందనుడు తాను కూడా 'బ్రహ్మర్షి' గా మారి, వశిష్ఠునికి గుణపాఠం చెప్పాలన్న ప్రతీకారవాంఛతో తపస్సును మొదలుపెట్టాడు. భక్తి ఎప్పుడు ఎటువంటి ప్రతీకారేచ్ఛ, ఫలాపేక్ష లేకుండా నిష్కామ కర్మ వలే ఉన్నపుడే అది యదార్థభక్తి అవుతుంది.

కానీ గాధినందనుడు అసూయతో ప్రారంభించిన తపస్సుకు ఎన్నో ఆటంకాలు, అవరోధాలు ఏర్పడ్డాయి. అందుకు కారణం గాధినందనుని రాగ, ద్వేషాలే కారణం. తపస్సు ఎంతో దీక్షగా ఆరంభమైనప్పటికి అతని 'కామ' వాంఛ చల్లారక పోవడం వల్ల, మేనకతో అనుబంధం, శకుంతల జననం మొదలైన సంసారిక విషయాల పట్ల ఆకర్షణ వల్ల మొదటిసారి తపోభంగమయ్యింది.

తన తప్పును తాను తెలుసుకున్నప్పటికీ, రెండవసారి గాధినందనుడు తిరిగి తపస్సును ప్రారంభించాడు. ఇంతలో స్వశరీరంతో స్వర్గానికి వెళ్ళాలన్న త్రిశంకురాజు యొక్క అనాలోచిత కోరిక, అతనిని వశిష్ఠ కుమారులు శపించడం, వశిష్ఠుని పట్ల ద్వేషంతో లోకవిరుద్ధంగా సశరీరంతో త్రిశంకుని స్వర్గానికి పంపే ప్రయత్నంలో గాధినందనుడు "త్రిశంకు స్వర్గం"

క్రమశిక్షణతో కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

పేరిట వేరొక స్వర్గాన్ని నిర్మించే ప్రయత్నం చేయడం వల్ల రెండవసారి తపశ్శక్తి హీనుడయ్యాడు.

తృతీయ ప్రయత్నంగా తపస్సును కొనసాగించి తన మేనల్లుడు 'శునశ్శేవుని' రక్షించే ప్రయత్నంలో తన తపశ్శక్తిని ధారపోసి, కుటుంబ బంధాలకు బానిసయైన కారణంగా, అందుకు పర్యవసానంగా తపశ్శక్తిని కోల్పోయాడు.

నాలుగవ ప్రయత్నంలో అన్ని దుర్గుణాలకు దూరమైనా, కోపాన్ని అదుపు చేసుకోలేని కారణంగా "రంభను శిలవుకమ్ము" అని శపించి తపస్సు భంగమైనప్పటికీ మరింత దీక్షతో తపస్సు కొనసాగించి, చివరకు "బ్రహ్మర్షి"గా, "విశ్వామిత్రుని" గా దేవతలందరిచే, వశిష్టాది ఋషులచే కీర్తించబడ్డాడు.

అందుకే అరిషడ్వర్గాలను జయించి, రాగ, ద్వేషాలను అధిగమించినపుడే అతడు నిజమైన భక్తునిగా, బ్రహ్మర్షిగా రూపొందగలడని విశ్వామిత్రుని కథ ఉదాహరణ. వీటిని జయించిన తర్వాతనే విశ్వామిత్రుడు "గాయత్రీ మంత్ర సృష్టగా లోకాభిరాముడైన శ్రీరాముని గురువుగా లోకపూజనీయుడయ్యాడు.

పరిపక్వామవస్థాం సా శ్రూయతే తు యథా యథా ।
ఉదారాత్మీయతారూపే వ్యాపకే సముదేతి చ ॥ 53

భక్తి పరిపక్వ స్థితికి చేరినపుడు, ఉదారత, ఆత్మీయత అనే లక్షణాలతో పరిపూర్ణమవుతుంది.

అందుకు ఉదాహరణమే విదురుని భక్తి. శ్రీకృష్ణ దర్శనంతో తన్మయత్వంతో అరటిపళ్ళను సమర్పించవలసిన విదురుడు పండులోని గుజ్జును క్రింద పడవేసి, తొక్కలను సమర్పించాడట. అంటే ఆతాదాత్మ్య స్థితిలో వ్యావహారిక విషయాలు జ్ఞప్తికి రావు అన్నది సత్యం.

తిన్నడు (కన్నప్ప) కూడా శివుని కంట రక్తం కారడం చూసి, ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నించి, చివరకు తన కన్నుతో శివునకు ప్రత్యామ్నాయ నేత్రాన్ని ఏర్పాటు చేయడమే నిజమైన తాదత్మ్య భక్తి. ఆ ప్రయత్నంలో తన కాలుతో శివలింగాన్ని తాకడం పాపం అన్న విషయాన్ని కూడా మరచిన అపార, తాదాత్మ్య భక్తి అతనిది.

అందుకే అతడు భక్త కన్నప్పగా చరితార్థుడయ్యాడు. అదే ఉదార ఆత్మీయతా రూపభక్తికి నిదర్శనం.

- కథాకథన వ్యాఖ్యానం : సాధన నరసింహాచార్య

దృష్టి దోషం

ఒక బాటసారి సాధువు కుటీరం వద్దకు వచ్చి మీ గ్రామ ప్రజలు ఎటువంటివారని సాధువుని ప్రశ్నించాడు. సాధువు రెట్టింపు కుతూహలాన్ని ప్రదర్శిస్తూ మీ గ్రామ ప్రజలు ఎటువంటి వారని ఎదురు ప్రశ్న వేశాడు. బాటసారి తన గ్రామ ప్రజలు చాలా మంచివాళ్ళని అన్నాడు. అప్పుడు సాధువు మా గ్రామ ప్రజలు కూడా చాలా సజ్జనులని పలికాడు. మరికొంత సేపటికి మరొక బాటసారి వచ్చి ఇదే ప్రశ్న వేయటం, సాధువు తిరిగి అతనిని అలాగే ప్రశ్నించటం జరిగింది. కానీ ఈ బాటసారి తన గ్రామస్థులు చాలా చెడ్డవారని తెలిపాడు. సాధువు తన గ్రామస్థులు కూడా చెడ్డవారేనని తెలియజేశాడు. సాధువు ఇద్దరు బాటసారులకు చెరొక విధంగా తన అభిప్రాయాన్ని చెప్పటం కుటీరంలోని శిష్యులు విని, దీనికి కారణమేమని సాధువుని ప్రశ్నించారు. మన దృష్టికోణమే అంతటా దృష్టిగోచరమవుతుంది. ఈ బాటసారుల దృష్టికోణాన్ని బట్టే వారికి మన గ్రామస్థులు దర్శనమిస్తారు అని వారు తెలిసికోవటానికే వారితో చెరో విధంగా చెప్పవలసి వచ్చినదని సాధువు శిష్యులకు తెలియ చేశాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

షహజాదుల అభ్యాసం

ఖలీఫా మామూరషీద్‌యొక్క కుమారులిద్దరిని మౌలవీ సాహెబ్ బాగా చదివించేవాడు. ఒకనాడు ఆయన బయటకు వెళుతున్నానని, తన చెప్పులు తెచ్చిపెట్టమని రాజ కుమారులను ఆదేశించాడు. ఇద్దరు పిల్లలు పరుగెత్తుకెళ్ళి చెరొక చెప్పును తెచ్చి ఆయన పాదాలముందు పెట్టారు. ఈ సమాచారం ఖలీఫాకు అంది మౌలవీ సాహెబ్‌ను పిలిపించారు. ఖలీఫాకు ఖచ్చితంగా కోపం వచ్చి ఉంటుందని అందరూ అనుకున్నారు. కానీ ఆయన మౌలవీ సాహెబ్‌ను ప్రశంసిస్తూ అయ్యా! పిల్లల శ్రద్ధను, భక్తిని గెలుచుకొని వారిలో సేవా భావాన్ని పెంపొందించగల మీ వంటి గురువులు ఈనాడు సమాజానికి ఎంతైనా అవసరం. నీ మార్గ దర్శనం వలన మా పిల్లల ద్వారా మా కుటుంబాలలో మంచి సంస్కారాలు పెంపొందుతాయి. ఈ విధంగా దేశంకూడా శక్తివంతమౌతుంది' అని ఆయన ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశాడు.

వ్యక్తి పదవి దృష్ట్యా ఎంత గొప్పవాడుగా ఉన్నప్పటికి ఆయన శ్రేష్ఠత మాత్రం ఆదర్శాల ఆధారంగానే అంచనా వేయబడుతుంది.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఆప్యాయతతో మనం ఇతరులకు సలహాలు ఇవ్వాలి.

సూర్య విజ్ఞానం - 14

అలౌకికమైన అద్భుతమైన సూర్యకిరణముల రహస్య విజ్ఞానం

జిజ్ఞాసతో తన ఎదురుగా కూర్చుని ఉన్న తన భావి ఆధ్యాత్మిక ఉత్తరాధికారి వైపు చూచి యోగి అన్నాడు – "ప్రకృతి యొక్క అపూరణ వల్ల ఒక జాతి వస్తువు ఇంకొక జాతి వస్తువుగా సూర్యరశ్మితో పరిణితి చేయవచ్చు". ఈ రకంగా **"జాత్యాన్తర పరిణామః ప్రకృత్యా పూరాత్"** అనే పతంజలి యోగ సూత్రాన్ని సత్యం చేయవచ్చు. ఇలాంటి మాటలు మీకు నమ్మశక్యం కావడం లేదా అంటూ ఆయన తన ఆసనం మీద ఉన్న ఒక గులాబి పువ్వును చేతిలో తీసుకుని అన్నాడు – ఈ పుష్పం తన జాతిని స్వతహాగా మార్చుకోగలదా? లేదు కాని సూర్యవిజ్ఞానం ద్వారా దీనిని మార్చవచ్చు" అన్నాడు. అప్పుడు శిష్యుడు అయితే దీనిని "జవా పుష్పం **(जवा)** గా మార్చండి" అన్నాడు. ఎడమచేతిలో గులాబి పువ్వును తీసుకుని కుడి చేతిలోని భూతద్దం (magnifying glass) ద్వారా దానిపై సూర్యకిరణాలను ప్రసరింపచేశాడు. నెమ్మది నెమ్మదిగా గులాబి పువ్వు మాయం అయి నెమ్మదిగా దాని స్థానంలో ఒక తాజాగా ఉన్న వికసించి ఉన్న జవా పుష్పం **(जवा)** వచ్చింది. పరమహంస స్వామి విశుద్ధానంద పేరుతో ప్రఖ్యాతి గాంచిన ఆ యోగి సూర్యశక్తి సహాయంతో ప్రకృతి యొక్క నియమాలను పరవర్తనం చేసి కనిపించే వస్తువు యొక్క మూల ప్రకృతిని మార్చివేశాడు. ఆయన తన శిష్యుడు గోపీనాథ్ కవిరాజ్‌కు అర్థం అయ్యేటట్లు చెప్తున్నాడు. ఈ జగత్తు అంతా ప్రకృతి యొక్క ఈ క్రీడపైనే ఆధారపడి ఉన్నది" ఈ విద్యను యోగి మాత్రమే అర్థం చేసుకోగలడు. పతంజలి యోగ సూత్రాలు విభూతి పాదం 26 శ్లోకంలో చెప్పినట్లు **"భువనం జ్ఞానం సూర్యే సంయమాత్"** తన జీవితంలో సూర్యుని సంయమం చేసి భువనం యొక్క మొత్తం జ్ఞానం ప్రాప్తించుకోవచ్చు.

పండిత గోపీనాథ్ కవిరాజ్‌కు నిజంగానే ఇది ఒక అలౌకిక ఘటనా క్రమం (సంఘటన). ఇదేమి మ్యాజిక్‌తో చేయలేదు. సూర్యరశ్మి ద్వారా యోగబలంతో జడ ప్రకృతిలో పరివర్తన తీసుకురావడం అద్భుతం. స్వామి ఆయనకు ఆ రోజున వివరంగా చెప్పారు. "యోగబలంతో, విజ్ఞాన కౌశలంతో బ్రాహ్మి సృష్టిని చేయవచ్చు? సూర్యుడు జగత్తుకు ప్రసవిత. పోషకుడు – సృజనకర్త. రెండు వస్తువులను ఒకటి చేయడం యోగమని అంటారు. సూర్యయోగి సూర్య కిరణముల విజ్ఞానమునకు సుపరిచితుడే. వర్ణమాల (స్పెక్ట్రమ్) గురించి బాగా తెలిసున్నవాడు. ఈ వర్ణములను శోధించి, వాటిని కలుపుతూ పదార్థములను కలపవచ్చు లేదా విడదీయవచ్చు. ఈ విధంగా పదార్థములలో పరివర్తన జరుగుతుంది. అవ్యక్తంగా ఉన్నదానిని, కంటికి కనిపించని దానిని, శూన్యంలో ఉన్నదానిని కూడా వ్యక్తం చేయడం (materialisation) ఈ విజ్ఞానం ద్వారా చెయ్యవచ్చు. వారు తన శిష్యునికి ఇలా చెప్తున్నాడు." చిత్తం యొక్క వృత్తులు, మనోవికారము, భావ ఉద్వేగములు కూడా సూర్యరశ్మితో ప్రభావితమవుతాయి. సూర్యవిజ్ఞాన మర్మజ్ఞులు సూక్ష్మస్థాయిలో రశ్ముల ద్వారా సంస్కారమునకు సంబంధించిన పరివర్తన చేసి వ్యక్తుల ఆలోచన ప్రక్రియను ఊర్ధ్వగామిగా చెయ్యవచ్చు, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి వైపు ప్రవృత్తునిగా చెయ్యవచ్చు. ఈ విధంగా సూర్య విజ్ఞానం జడ ప్రకృతి మీదే కాక చైతన్య సృష్టిలో కూడా కలుగచేసుకోగలదు, ప్రభావితం చేయగలదు.

మహోపాధ్యాయ పండిత గోపీనాథ్ కవిరాజ్ గురుదీక్ష ఈ విధంగా ప్రారంభమయింది. తంత్రవిజ్ఞాన మర్మం తెలిసిన ఈ విద్వాంసుడు తరువాత సూర్యవిజ్ఞానం అధ్యయనం చేయడమే గాక ఒక రీసర్చి స్కాలర్ అయ్యాడు. పండిత గోపీనాథ్ కవిరాజ్ గురు సమర్పణ గావించుకుని అనేకానేక వృత్తాంతములను సూర్యవిజ్ఞానంతో జోడింపబడిన అలౌకికతలను వ్రాసి ఉంచారు. వీటిని చదివితే ఆ విలక్షణ విద్య యొక్క విషయాలు తెలుస్తాయి. ఇది చిరపురాతనమైన దేవ సంస్కృతి యొక్క మహత్వపూర్ణమైన నిధి. భారతీయ సంస్కృతి యొక్క చంద్ర విజ్ఞానం, నక్షత్ర విజ్ఞానం, వాయు విజ్ఞానం, క్షణ విజ్ఞానం, శబ్ద విజ్ఞానం, సూర్య విజ్ఞానంపై దుర్గమమైన హిమాలయాలలో పరిశోధన (research) నిరంతరం జరుగుతూ ఉంటుంది. కుతూహలం మాత్రమే ఉన్నవారికి ఈ విద్యలు రహస్యంగానే ఉంటాయి. కాని పారమార్థిక భావము లేక ఆత్మశక్తి జాగరణ కొరకు ప్రయోగాలు చేయదలచుకున్నవారికి ఈ మార్గములన్నీ తెరిచే ఉంటాయి అని సుగంధబాబాగా ఖ్యాతిగాంచిన స్వామి విశుద్ధానంద తన శిష్యుని ద్వారా సూర్య విజ్ఞానాన్ని అందించారు.

సౌర విజ్ఞానాన్ని సావిత్రి విద్య అని కూడా అంటారు. దీనిని వైదిక సాధనా పద్ధతికి ఆధారస్తంభంగా భావిస్తారు. ఆర్యుల

సానుకూల వైఖరి పెంపొందించుకున్నవారు ఆశావాదంతో పురోగమిస్తారు.

ఇష్టమైనదేమిటంటే స్వయం ప్రకాశిత సూర్యుడేనని శ్రీ అరబిందో అన్నారు. సవిత, సృజేత, స్రష్టా సూర్యుడే. సత్యం యొక్క అధిపతి. అలోక ప్రదాత, పుష్టినిచ్చే పూషా. అతనిని ధ్యానం చేసేవారికి స్వతహాగా ప్రకాశించే జ్ఞానం, అంతఃప్రేరణ (inspiration) అంతర్జ్ఞానం (intuition) ద్వారా వివేకదృష్టిని ప్రదానం చేస్తాడు. భౌతిక చేతనగల భూలోకము, క్రియాశీలమైన ప్రాణమయ చేతన భువః లోకము, ప్రకాశించే మనస్సు (విశుద్ధ మానసిక చేతన గల) స్వః లోకములు సవితా ప్రేరణ పొందుతాయి. సవితా దేవత కిరణములు ఈ సృష్టిని సృజించాయి. దాని ద్వారా సృష్టి యొక్క జడ చేతనల పరివర్తన సంశ్లేషణ, విశ్లేషణ అన్నీ యోగికి సాధ్యమే.

సుప్రసిద్ధ ఇండాలజిస్టు పాల్‌బ్రంటన్ భారతదేశములోని యోగ విజ్ఞాన నిజానిజాలు తెలుసుకోవడానికి భారతదేశము అంతా తిరుగుతూ వారణాసి వచ్చాడు. దీనిని గురించిన వివరణ ఆయన వ్రాసిన "ఎ సెర్చ్ ఇన్ సీక్రెట్ ఇండియా" అనే పుస్తకంలో విస్తారంగా వర్ణించారు. దీనిలో శ్రీ గోపీనాథ్ కవిరాజ్ ద్వారా శ్రీ విశుద్ధానంద గారితో జరిగిన చర్చ కూడా ఉన్నది. పాల్ బ్రంటన్‌కి ఇక్కడి విషయములు తెలుసుకోవడానికి చాలా కుతూహలము. పరమహంస అతనికి ఒక భూతద్దం ద్వారా అతని రుమాలును రకరకాల సుగంధాలతో నింపాడు. ఇంతేగాక శూన్యం నుండి తాజా ద్రాక్షపళ్ళు, గాలిలోనించి మిఠాయి ఎలా సృష్టించవచ్చో చేసిచూపాడు. ఎండిపోయిన పువ్వులను తిరిగి తాజాగా చెయ్యడం కూడా చూపాడు. పాల్‌బ్రంటన్ వీటిని గురించి వివరిస్తూ సూర్యరశ్మి ప్రాణశక్తితో నిండి ఉన్నదని, దీని మర్మం తెలుసుకున్నవారు ఈ విధంగా చేయగలుగుతారని, ఈ విద్యను సూర్యవిజ్ఞానమంటారని వ్రాశాడు. ఈ రహస్య విజ్ఞానంతో దుర్లభమైన సిద్ధి పొంది సృష్టికర్త శక్తిని హస్తగతం చేసుకొనవచ్చు. బహుశా విశ్వామిత్రుడు చేసిన నూతన సృష్టి ఈ విద్య ఆధారంగానే చేసిఉండవచ్చు. ఎందుకంటే గాయత్రీ మంత్రం సవితా దేవత అభ్యర్థనే, ప్రార్థనే. అందువల్లనే విశ్వా మిత్రుడు గాయత్రీ మంత్ర ఋషిగా భావిస్తారు.

పరమహంస విశుద్ధానంద సుపాత్రులకు, పవిత్ర అంతః కరణగల వ్యక్తుల సమక్షంలోనే సూర్యవిజ్ఞాన సిద్ధులను ప్రదర్శించి సవితాదేవత సాధనకు, గాయత్రీ అనుష్ఠాన యోగ సాధనపై ప్రవృత్తులగుటకు ప్రేరణనిస్తారు. ఇటువంటి ప్రదర్శనలు ఖ్యాతి కొరకు, సిద్ధుల చమత్కారములు చూపించటానికి చేసేవారు కాదు. ఆయన ఒంటరిగానే లోతుగా పరిశోధనలు చేసి సూర్యవిజ్ఞాన విద్యను టిబెట్టు యొక్క దుర్గమ గుహలనుంచి తీసుకొని వచ్చి వారణాసిలో ప్రతిష్ఠించారు. వజ్రాలు, బంగారం, ముత్యాలు, రత్నాలు మొదలైన వాటిని సూర్యకిరణములతో తయారు చేసి తిరిగి వాటిని బ్రహ్మాండంలోనికి పంపి వేయడాన్ని అనేకమంది వ్యక్తులు వారి కళ్ళతోనే చూచారు. ఇంతేకాదు ఆయన అందరి నాభిలో కమలం ఉంటుందని అంటారు. తన నాభి నుంచి తూడుతో సహ కమలమును ఉత్పన్నం చేసి శిష్యులకు చూపించారు. ఆయన తన శరీరమనే ప్రయోగశాలలో రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి వ్యాఖ్యానం ఇస్తూ జిజ్ఞాసువులకు, సాధకులకు సావిత్రి విద్యలో ప్రేరణ ఇస్తుండేవారు. ఒకరోజు ఒక సుపాత్రుడైన శిష్యుడు జోగేష్‌బసు వ్యాధిగ్రస్తుడు కావడం చూచి రెండు మల్లెపువ్వులను సూర్యకిరణముల ద్వారా స్ఫటికముగా మార్చారు. ఒక స్ఫటికమును అతని శరీరంలో ఇంకొకటి ఇంకొక గురుభాయి (తోటి శిష్యుడు) కేదార్ భౌతిక శరీరములో యోగ బలముతో ప్రవేశింపచేసి ఇలా అన్నారు. దీనితో నీ శరీరం రోగరహితంగా ఉంటుంది. పరమాణువులు ఉత్తమంగా ఉంటాయి. గోళాకారముగా ఉన్న స్ఫటికములు శరీరంలో ప్రవేశించాయి. కాని ఒక్క చుక్క రక్తం కూడా రాలేదు. ఇద్దరు (సోదరులు) ధర్మ క్షేత్రంలో స్వాస్థ జీవనం (ఆరోగ్య జీవనం) గడుపుతూ సేవ చేశారు.

పండిత గోపీనాథ్ కవిరాజ్ సూర్యవిజ్ఞానంపై ఉన్న రహస్య పరదాలను తొలగించి ఇలా వ్రాశారు.

"ఈ విద్య సూర్యరశ్మి జ్ఞానము పై ఆధారపడి ఉన్నది. వీటిని విభిన్న ప్రకారములుగా సంయోగం లేక వియోగం చేయడం వల్ల విభిన్న ప్రకారముల పదార్థములు వ్యక్తం అవుతాయి. విభిన్న రశ్ముల పరస్పర సునియోజిత సంఘటనే (Combination) సూర్యవిజ్ఞాన రహస్యం. దీనితో సృష్టి చేయవచ్చు. సంహరము చేయవచ్చు. అందువలన సరియైన విద్యను నేర్చుకోవడం చాలా అవసరము. విజ్ఞానంతో స్రష్ఠ యోగబలముతో సృష్టి మధ్యనున్న తేడా అర్థం చేసుకోవాలని అంటారు ఆయన. యోగ సృష్టి ఇచ్ఛాశక్తితో జరుగుతుందని ఆయన అంటారు. స్రష్ఠ యొక్క ఆత్మ, ఆయన ఆత్మబలమే దీనిలో ముఖ్య ఉపదానములు. తన ప్రబలమైన ఇచ్ఛ ద్వారా ఆత్మలో స్థితమై ఉన్న స్వరూపమును బయట ప్రకాశింపజేయటమే యోగ సృష్టి. సావిత్రి విద్యలో అంతర్గతంగా తాంత్రిక భాషలో బిందు యొక్క విసర్గలీల అంటారు.

ఆది శంకాచార్యుల వారు అంటారు - సమగ్ర విశ్వము యొక్క లీలా వ్యాపారములు ఆత్మ యొక్క నిజస్వరూప అంతర్గతంగా నడుస్తుంటాయి. దర్పణములో ప్రతిబింబ రూపంలో కనిపించే

ప్రతికూల వైఖరి జీవన విధానంగా చేపట్టినవారు సమస్యల వలయంలో చిక్కుకుంటారు.

దృశ్యం దర్పణము అంతర్గతమే తప్ప వేరు కాదు. ఆ విధంగానే ప్రకాశమానమగు ఆత్మయందు భాసించుచున్న దృశ్యం ఆత్మ యొక్క అంతర్గతమే కాని వేరు కాదు. జ్ఞాని మాయశక్తి యొక్క ఆశ్రయం తీసుకొనే ఆత్మశక్తి బయట ప్రకాశింపచేస్తాడు.

యోగి యొక్క విజ్ఞాన సృష్టిలో భూతద్దం మొదలైనవాటి ద్వారా సూర్యరశ్మలను సంఘటన (కలుపుట). లేక విఘటన (వేరు చేయడం) ద్వారా ప్రకృతిగత పదార్థముల మూల భూత ద్రవ్యములను తయారుచేయడమో లేక వేరుచేయడమో చేయవచ్చు. లక్ష్యమును బట్టి ప్రకృతిగత సంరచనలో ప్రయోగకర్తకు కావలసిన గుణములను పెంపొందించగలుగుతాడు. మనం గులాబియే అనే దానిలో దాని బహ్యరూపం గులాబే కాని దానిలో విశ్వసృష్టిలోని అన్ని మూలభూత ద్రవ్యములు ఉంటాయి. అందువల్ల అవసరం అయినపుడు కమలం ఉపాదాన ద్రవ్యగుణముల ఆకర్షించుకుని గులాబి నుంచే కమల పుష్ప నిర్మాణం చేయవచ్చు. కేవలం పుష్పమే కాదు. ఏ వస్తువునయినా ఆ గులాబి రూపం నుంచి పొందవచ్చు. రూపం మారినప్పటికి గులాబి పువ్వు లేకుండాపోదు. అవ్యక్తం అవుతుంది. గులాబి సూక్ష్మరూపంలో ఉన్నది. కమలం స్థూల రూపంలో వికసించింది. సూర్యవిజ్ఞానం యొక్క ఈ సూత్రం ప్రపంచంలోని అన్ని పదార్థములపై, చేతనత్వాలపై పనిచేస్తుంది. ప్రతి వస్తువునందు మూలప్రకృతి అవ్యక్తంగాను ఉంటుంది. స్థూలంగాను ఉంటుంది. ప్రకృతి యొక్క పరివర్తన యోగి మాత్రమే చేయగలడు.

సూర్యవిజ్ఞానం అలౌకికము, అనేకానేక అద్భుతాలతో, అవకాశాలతో నిండి ఉన్నది. సూర్యుని సూక్ష్మ, కారణ రూపము రచయిత, పోషణ దాత స్వరూపం. సూర్యరశ్మల స్పెక్ట్రం యొక్క జ్ఞానం ద్వారా స్థూలరూపం నుండి భూతద్దం మొదలైన వాటిద్వారా లేదా యోగబలంతో దాని వ్యవస్థలో న్యూనాధికముగా పరివర్తన చేసి సృష్టిలోని వస్తువుల రూపాన్ని మార్చవచ్చు. ఈ విద్య అంతులేని అవకాశాలతో నిండి ఉన్నది. భారతీయ సంస్కృతి యొక్క మర్మం తెలిసిన ఋషిగణము ఈ పద్ధతులలో నిష్ణాతులు అవడం వల్లనే ఏ మంత్ర సహాయం లేకుండానే విభిన్న ప్రయోగములు విజయవంతంగా చేస్తుండేవారు. ఈ జ్ఞానమును సక్రమంగా ఉపయోగించుకోగలిగితే ఈ రహస్యమైన విద్యతో అనేకానేక వ్యక్తులను లాభాన్వితం చేయవచ్చు.

– అఖండజ్యోతి, జూన్ 1993

కష్టాన్ని పంచుకో

భోజన విరామ సమయంలో ఒక బాలుడు స్కూలు నుంచి భోజనానికి ఇంటికి వెళ్తున్నాడు. దారిలో ఇద్దరు పిల్లలు పోట్లాడుకుంటూ కంటబడ్డారు. ఇద్దరిలో ఒకడు బలంగాను మరొకడు బలహీనంగా ఉన్నారు. బలవంతుడు బలహీనుడిని బాదటం సహజమే కదా. అక్కడా అదే జరుగుతున్నది. ఈ పిల్లవానికి బాధ కలిగింది. కాని ఏమి చేయలేడు. బలవంతుడిని ఎదిరించి బలహీనుడిని రక్షించే శక్తి అతనికి లేదు. అందువల్ల ఆ దెబ్బలు తనను కొట్టమని బలవంతుడిని కోరతాడు. అతడు రోషంగా నీకేమి సంబంధం అంటాడు. బాలుడు నిశ్చలంగా "సంబంధం ఏమిలేదు కాని బాధ్యత. రక్షించే శక్తిలేనపుడు కనీసం సాటివ్యక్తి కష్టాన్ని పంచుకుంటా" అని బదులిస్తాడు. కొడుతున్న పిల్లవాని చేతిలో లాఠి క్రిందపడిపోయింది. పశ్చాత్తాపంతో తలవంచుకొని వెళ్ళిపోయాడు. ఈ విధంగా అనేకమందిని రక్షించిన ఇతనే తర్వాత కాలంలో ప్రసిద్ధి కెక్కిన బైరాన్ అనే ఇంగ్లీషు కవి.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

గాంధీజీ ఆత్మపరీక్ష

గాంధీజీ తనను తాను అనుక్షణం సమీక్షించుకునేవారు. మీరా బెహన్ బాపు గురించి వ్రాస్తూ "వారు ఎన్నడు అద్దం ఉపయోగించేవారు కాదు. అద్దం లేకుండానే గడ్డం గీచుకునేవారు" అని వ్రాసింది. ఒక రోజు బాపు పెద్ద అద్దం గోడకి తగిలించి ఉన్న గదిలో బసచేయవలసి వచ్చింది. దానికి ఎదురుగా నిలబడి దగ్గరనున్న వారందరిని పిలిచి అద్దంలోని తన ప్రతిబింబాన్ని వారికి చూపిస్తూ "వీడు గాంధీ. ఎవరినైతే చూడాలని ప్రజలు దూరతీరాల నుండి పరిగెత్తుకు వచ్చి కాలం వృథా చేసుకుంటున్నారో ఆ గాంధే వీడు" అని పక పక నవ్వుతారు.

సాధారణంగా అందరు అద్దం ముందు గంటల తరబడి తమని తాము చూచుకుంటూ తమంతటి వాళ్ళు లేరని మురిసి పోతుంటారు. అటువంటిది అద్దంలో ప్రతిబింబాన్ని చూచుకుని ఇంతగా తమని తాము సమీక్షించుకోగల వ్యక్తులు జాతిపితగా పిలవబడటంలో ఆశ్చర్యం ఏముంది?

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

సానుకూల వైఖరి గలవారు విమర్శలను సూచనలుగా, సలహాలుగా స్వీకరించగలరు.

సాధనా విజ్ఞానం

జపంతో ధ్యానం ద్వారా మనసు నిలకడ

ఉపాసన చేసే చాలామంది సాధకులు పూజలోగాని, భజనలో గాని "మనసు" సరిగ్గా నిలవట్లేదని ఎక్కడెక్కడోకో పోతుందనే ఫిర్యాదులు చేస్తూ ఉంటారు. సాధనలో మనసు లగ్నంకాక, చిత్తం ఒకచోట నిలవక పలు తావులకు పరుగెడుతూంటే సాధకులకు అందవలసిన ఆనందం అందదు.

ఈ విధమైన స్థితిని దాటే ఉపాయం ఆలోచించే ముందు, అసలు మనసు ఎందుకు పరుగులు తీస్తుందనేది ముందుగా తెలుసుకోవాల్సి ఉంది. ఇంతకు అది ఎక్కడకు; ఎందుకు పరుగెడుతుంది? ఎందుకనగా "మనసు" "ప్రేమ" కు బానిస. ఏ విధంగా సుగంధిత పుష్పాల మీదకు తుమ్మెదలు చేరతాయో అదేవిధముగా మనసు కూడా తను ప్రేమించే వారి మీదకు పరుగులు పెడుతుంది. సాధారణ మానవుల ప్రేమ వారి భార్య లేక భర్త-పిల్లలు, స్నేహితులు, ధనము, కీర్తి మరియు మనోరంజక విషయాల మీద ఉంటుంది. వారి ప్రియమైన వాటి మీదకు వారి మనసు పరుగు పరుగున చేరుటకు ప్రయత్నిస్తుంది. భజనలో మనం "సాకారపూజ" ఏదో విధంగా పూర్తి చేసినప్పటికి, దానిలో నిజమైన ప్రేమ లభించదు. ఇష్టదేవత మనకు ఎల్లప్పుడు వేరేగా ఎక్కడో దూరంగా ఉందని, ఆ దేవత నుండి మనం ఏదో కోరుకుంటున్నప్పటికి, మనకి - తనకి మధ్య ప్రేమ మరియు ఆత్మీయతల సంబంధాన్ని మనం చూడలేకపోవుట వల్ల మన మనసు ఏకాగ్రతను పొందటం లేదు. మహారాజు - బిచ్చగాడి మధ్య ఎంత అంతరం ఉంటుందో అదే అంతరం మనకి-ఇష్టదేవతకు మధ్య ఉన్నందున, ఆ పూజలోగాని, భజనలోగాని మనసు నిలవక తనకు ప్రియమైన వస్తువుల మీదకు పరుగులు తీయుటలో ఆశ్చర్యం ఏమి లేదు, ఎందుకంటే అది దాని స్వభావం.

భజనలోగాని, పూజలోగాని మనసుని బలవంతంగా నిలుపుట వృథా ప్రయాసేగాక ఎలాంటి ఫలితం దొరకదు. సత్యం ఏమిటంటే మనసు ప్రేమకు బానిస! ఎక్కడైతే ప్రేమ ఉంటుందో అది అక్కడే నిలుస్తుంది. భజనలో ప్రేమతత్వం కూడినప్పుడు నిశ్చలంగా లగ్నమైపోయి, ఏ విధంగా అయితే ప్రపంచంలో ఉన్న మనుషులు తమ స్త్రీలు-పిల్లలు-ధనం మొదలైన వాటి మీద మనసు నిలిపినట్లుగా అదే మాదిరిగా చిత్తం నిలిచిపోతుంది.

జపంతోపాటు ధ్యానానికి కూడా గట్టి సంబంధం ఉంది. నామము ఎల్లప్పుడు రూపంతో కలిసి ఉంటుంది. ఈ రెంటిని ఒకదానితో ఒకటిని కలుపుకొని పోవలసి ఉంటుంది. ఈవిధమైన 'చింతన' ఒక స్వతంత్ర సాధనగా రూపుదిద్దుకొంటుంది. గాయత్రి యొక్క ఒక్కొక్క శబ్దంలో ఉన్న అర్థంతో భావనాత్మకంగా 5 నిముషాలు పాటు గాయత్రీ మంత్రాన్ని తక్కువలో తక్కువ అరగంట లేక గంట సమయంలో చేసుకోవలసి ఉంటుంది. అత్యంత తన్మయస్థితిలో ఈ మంత్ర భావార్థాన్ని హృదయాంగమం చేసుకొంటానికి ఎన్నో గంటలు తీసుకోవచ్చు. మంత్రజప ఉచ్చారణ వేగంగా చేస్తూపోతే, అదే వేగములో శబ్దం యొక్క అర్థాన్ని ధ్యానించుట కుదరదు. దాని మంత్రాన్ని అర్థం చేసుకొనే విధానం ఒక ప్రత్యేకమైన సాధన అయినందున జపంతో కలపకుండా దానికి ప్రత్యేక సమయం కేటాయించుట మంచిది.

జపం యోగసాధనలో ఒక అంగం. యోగం ద్వారా చిత్తవృత్తులను నిరోధించవచ్చు. జపం చేసే సమయంలో చిత్తాన్ని ఒక లక్ష్యం మీద నిలుపవలసి ఉంటుంది. ఈ పని ధ్యానం ద్వారా మాత్రమే సంభవమౌతుంది. అందువల్ల నేర్పరి అయిన ఉపాసకుడు జపంతోపాటు ధ్యానం కూడా చేస్తూంటాడు. **"నామంతోపాటు రూపాన్ని కలుపుకొని పోయే విధానం సరియైన పద్ధతి అని పెద్దలు చెప్పారు."**

సాధకుడు ప్రారంభములో తన సాధనను సాకారరూపంలో మొదలుపెట్టి మెల్లమెల్లగా అనుభవం వచ్చిన తరువాత నిరాకార స్థితిలోకి ప్రవేశించి ఆ ఉపాసనలో మునిగిపోతాడు. మొదటగా మనసుని ఏదో ఒక రూపం మీద నిలిపి సాధన చేసి ఉపాసనలో పరిపక్వత చెందినప్పుడు మాత్రమే నిరాకార స్థితిలో నిలచిపోతుంది. ఆరంభంలో ఈ సాధన కష్టమనిపించినా తరువాత నిరాకార స్థితిలో మనసు తేలిగ్గా ఉండిపోతుంది. సాకార, నిరాకారాలు ఉపాసనలో రెండు పక్షాలు. (చిన్న పిల్లవాడు మొదట్లో అక్షరాలను పలకమీద బలపంతో దిద్దడం నేర్చుకొని కాలక్రమంలో విద్యార్థి దశలో పెన్నుతో కాగితం మీద చక్కగా వ్రాయగలుగుతాడు). ఈ రెంటిలో అంతరం ఉన్నప్పటికి సాధకులు మొదట సాకార-నిరాకారాల మీద తగవులు పడినప్పటికి చివరకు అనుభవం సిద్ధించిన తరువాత నిరాకార స్థితిని అవగతం చేసుకొని ఉపాసనలో స్థిరపడిపోతారు.

మన లక్ష్యాలకు, నైతిక విలువలకు పొంతన ఉండాలి.

ఎప్పటివరకు సాధకుని శరీరం ఆసనంలో స్థిరముగా ఉండనంతవరకు సాకార ఉపాసన చేయుట మంచిది. ముఖ్యంగా గాయత్రీ మంత్రజపం చేసే సమయంలో గాయత్రీ మాత సుందర రూపాన్ని ధ్యానం చేయవలసి ఉంటుంది. గాయత్రీ **పరివార్ ద్వారా ముద్రించిన చిత్రంగాని, లేనప్పుడు మంచి చిత్రకారుని ద్వారా ఆ తల్లి రూపాన్ని అత్యంత సుందరంగా చిత్రించిన రూపాన్నిగాని చూస్తూ తరువాత కళ్ళు మూసుకొని తన మనోఫలకం మీద ఆ తల్లిని ధ్యానిస్తూ జపం చేయుట ఉత్తమమైన సాధనా విధానం.**

మరొక పద్ధతి - సాధకుడు తనను తాను ఒక సంవత్సరపు పసివానిగా ఉన్నట్లు అనుకోవాలి. చిన్న పిల్లవాని హృదయం ఎల్లప్పుడు శుద్ధముగా, నిర్మలంగా, నిశ్చింతగా ఉన్న విధంగా తనను తాను ఆ విధంగా ఆపాదించుకోవాలి. కామన-వాసన-భయం-లోభం-చింత-శోకం-ద్వేషం మొదలైన వికారాలను దూరం చేసుకొని, సంతోషం-ఉల్లాసం- ఆనందమయ భావనలో మునిగినట్లుగా అనుభూతిని పొందుటవల్ల సాధకుని అంతఃకరణం సాధన కాలములో పసిపాపలాగా శుద్ధంగాను, నిశ్చలంగాను ఉన్నప్పుడు తీవ్రగతిలో ప్రగతిని పొంది ఉపాసనలో మనసు లీనం అవటమేగాక, ఆ నిర్మల స్థితి అతని నిజ జీవితంలో ఎల్లప్పుడు స్థిరముగా నిలిచిపోయి ఉంటుంది.

సహజంగా తల్లి-బిడ్డలు పరస్పర అత్యంత ఆత్మీయత విడదీయరాని మమతానురాగాలతో దృఢమైన ప్రేమానుబంధం ద్వారా మమేకమౌతారు. ఆ విధంగా సాధకుని హృదయంలో ఆ తల్లిని ధ్యానంలో నిలుపుకోవాలి. మనము **ఒక సంవత్సర వయసు ఉన్న పసికూనలుగా, ఆ తల్లి ఒడిలో సేద తీరుతున్నట్లు, అమృతతుల్యమైన ఆమె స్థన్యం గ్రోలుతున్నట్లుగా భావించాలి. ఆ తల్లి పాలు ఇస్తూ ఎంతో ప్రేమతో మనలను తన ఛాతికి ఆనించుకొని లాలిస్తూ ఎంతో ఉల్లాసంగా త్రాగిస్తున్నట్లు భావించాలి. ఆ పాలు మన శరీరములో రక్తంగా మారి అన్ని నాడులు, నరములలో ప్రవహిస్తున్నట్లు, ఆమె సాత్వికతత్వం మన అంగ ప్రత్యంగాలను పరిపుష్టం చేస్తున్నట్లు తన్మయత్వం చెందాలి. ఈ విధమైన ధ్యానం అత్యంత సుఖవంతమైనది. బాలకుడు తన చిట్టి-చిట్టి చేతులతో అమ్మ ముఖాన్ని తడుముతున్నట్లు, ముక్కుని పట్టుకొన్నట్లు, తల వెంట్రుకలను నిమురుతున్నట్లుగా ఇంకా అనేక రకాల బాల్య చేష్టలతో తల్లిని మురిపిస్తున్నట్లుగా సాధకులు తమ భావనలు కొనసాగించాలి. తల్లి కూడా ప్రేమ నిండిన వాత్సల్యంతో బిడ్డను గుండెకు అదుము కొన్నట్లు, అతని తల నిమురుతూ లాలిస్తూ వీపును గోకుతున్నట్లుగా, చిన్న చిన్న తపికీలు (దెబ్బలు) కొడుతూ చక్కిలిగింతలు పెట్టి నవ్వుతూ-నవ్విస్తూ అంతులేని ఆనంద సంతోష తరంగాలలో తేలిపోతున్నట్లుగా శ్రీ గాయత్రీ మాత తమను లాలిపాడి జోకొట్టినట్లు సాధకులు అనుభూతి పొందినట్లైతే అంతకంటే బ్రహ్మానందస్థితి ఇంకేముంటుంది?**

ఈ విశాల విశ్వంలో కేవలం అమ్మతోపాటు పుత్రునిగా తాము ఇద్దరమే ఉన్నామని, మరెవరులేని చింతలు-భయాలు- లోభాలు లేని ఒక దివ్యలోకంలోని, శూన్య నీలి ఆకాశంలో నిలచి, అనంత ప్రేమ సాగరంలో అంతులేని ఆనంద తరంగాల మీద తేలి ఆడుతున్నట్లుగా దివ్యానుభూతిలో ఉండిపోతే ఆ మధురానుభూతి సాధకుణ్ణి జీవితాంతం వదలదు. ప్రాథమిక సాధకునకు జపం చేసే సమయంలో ఈ ధ్యానమే సర్వోత్తమమైనదిగా భావించాలి. ఈ సాధనవల్ల సాధకుని మనసు పరుగులు ఆపి, అంతరంగంలో నిశ్చలత్వం పొంది, అతని ఉపాసన చరమ స్థాయిలో నిలిచిపోతుంది. మీరాబాయి, కబీరుదాసు, చైతన్యమహాప్రభు, సూరదాసు, రామకృష్ణ పరమహంస మొదలైన అనేక భక్తులు తమ యొక్క "ప్రేమ భావన బలం" తో భగవంతుణ్ణి దర్శించగలిగారు.

ఈ ప్రేమభావన అమృతధారగా మారి సాధకునిలో పొంగిపొర్లి, ఆత్మ యొక్క నిజమైన అర్థాన్ని గ్రహించి, భగవంతుణ్ణి తనలో, తనను భగవంతునిలో లీనమైనట్లు భావించాలి. అంతరంగంలో ఈ విధమైన సాక్షాత్కారాన్ని ప్రతిష్ఠించుకోవటంలో ఈ ధ్యాన విధానం ద్వారా మాత్రమే సంభవమవుతుంది. ఈ ధ్యాన విధానం కల్పనగా ఎంచక, ప్రతిసాధకుడు దీన్ని ఆచరించినప్పుడు అతని "మనసు" పరుగులు ఆపి తప్పకుండా నిశ్చలత్వం పొందగలదు.

- అఖండజ్యోతి, మే 2005

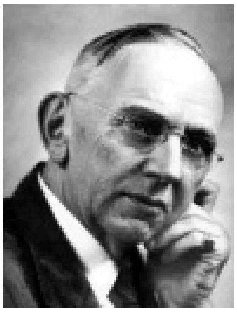
అనువాదం : జి. చెన్నకేశవరావు

యుగశక్తి గాయత్రి
మాస పత్రిక చదవండి !
చదివించండి !!

అందుకోగల లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకోవాలి.

తత్వజ్ఞానం-2

ఎడ్గర్ కేసీ యుక్క వైద్య దివ్యదృష్టి



సెప్టెంబరు సంచిక తరువాయి...

దివ్యదృష్టి అనేది ఎలా ఉంటుంది? దివ్యదృష్టిని జీవితంలో ఉపయోగించుకున్న వ్యక్తి గురించి తెలుసుకోవాలనుకోవడానికి ఆసక్తి ఉంటుంది. అటువంటి వ్యక్తే ఎడ్గర్ కేసీ.

వీరి ఆశ్చర్యకరమైన అద్భుతాలన్నీ దివ్యదృష్టితో చేసిన రోగనిర్ధారణ వల్ల జరిగాయి. అనేక సందర్భాలలో వీరి పేషంట్లు వేలాది మైళ్ళ దూరంలో ఉన్నప్పుడు హిప్నోసిస్ ద్వారా లభ్యమైన దివ్యదృష్టితో రోగనిర్ధారణ చేయబడింది.

ఎడ్గర్ కేసీ 1877వ సంవత్సరంలో అమెరికాలోని కెంటుకి అనే ప్రదేశంలో ఒక సామాన్య వ్యవసాయదారుల కుటుంబంలో జన్మించాడు. 9వ తరగతి వరకు చదువుకున్నాడు. బాగా చదువుకుని టీచర్ కావాలనుకున్నాడు. కాని పరిస్థితులు అనుకూలంగా లేకపోవడం వలన చదువుకోలేకపోయాడు. వ్యవసాయం పనులు ఇష్టంలేక ఇంకొక ఊరిలో ఒక పుస్తకాల షాపులో గుమాస్తాగా చేరాడు. తరువాత ఇన్సూరెన్స్ సేల్స్‌మన్‌గా పనిచేశాడు. కాని దురదృష్టవశాత్తు అతనికి లారెంజిటిస్ అనే వ్యాధి వచ్చి గొంతు పూర్తిగా పోయింది. ఎంతమంది డాక్టర్లను సంప్రదించినా, ఎన్ని మందులు తీసుకున్నా ఉపయోగం లేకపోయింది. సేల్స్‌మన్‌గా పనిచేయలేక తిరిగి తల్లిదండ్రుల వద్దకు వెళ్ళి దాదాపు ఒక సంవత్సరం ఉన్నాడు.

తరువాత ఫోటోగ్రఫిని ఉద్యోగంగా చేసుకున్నాడు. ఈ ఉద్యోగంలో పెద్దగా మాట్లాడవలసిన పని ఉండదు. ఆ సమయంలో హర్ట్ అనే హిప్నోటిస్టును కలుసుకోవడం జరిగింది. అతను కేసీ మీద హిప్నోసిస్ ద్వారా రోగ నివారణ చేయాలని ప్రయత్నించాడు. హిప్నోసిస్ ప్రభావంలో ఉన్నంత వరకు మామూలుగా మాట్లాడగలిగేవాడు. కాని లేచిన తర్వాత మళ్ళీ మామూలే. పెద్దగా ఉపయోగపడలేదు.

తర్వాత లేనే అనే వ్యక్తి తాను ప్రయత్నిస్తానన్నాడు. కేసీ ఒప్పుకున్నాడు. అతనికి కావలసినది తిరిగి మాట్లాడగలగటమే. లేనే యొక్క ఐడియా ఏమంటే కేసీ హిప్నాటిక్ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు తన పరిస్థితిని తానే వివరించాలని. లేనే ఇచ్చిన సజెషన్‌తో కేసీ మాట్లాడటం మొదలుపెట్టాడు. “మేము ఆ శరీరాన్ని చూస్తున్నాం (కేసీ శరీరాన్ని), మామూలు స్థితిలో మాట్లాడలేకపోతున్నది. ఎందుకంటే స్వరపేటికను సంబంధించిన కొన్ని కండరాలకు పక్షవాతం వచ్చింది. కొన్ని నరాలు సవ్యంగా లేకపోవడం వలన ఈ పరిస్థితి వచ్చింది. కాని ఈ ప్రాంతంలో రక్త ప్రసరణ ఎక్కువ చేసినట్లయితే పరిస్థితి సవ్యమవుతుంది.”

లేనే వెంటనే ఆ భాగాలలో రక్త ప్రసరణ పెరగాలని, మామూలుగా మాట్లాడగలగాలని సజెషన్ (suggession) ఇచ్చాడు. కొద్ది సేపట్లో ఛాతి పై భాగం, గొంతు భాగం మొదట గులాబి రంగులోకి తరువాత ఎర్రగా అయింది. 20 నిమిషాల తర్వాత కేసీ అంటాడు ఇప్పుడు అంతా బాగుంది, రక్త ప్రసరణ మామూలు స్థితికి రావాలని తరువాత శరీరం మేల్కొనాలని సజెషన్ ఇమ్మంటాడు. లేనే అలాగే సజెషన్ ఇస్తాడు. కేసీ లేస్తాడు, ఒక సంవత్సరం తర్వాత కేసీ మరల మాట్లాడగలుగుతాడు.

విషయం అంతటితో ఆగిపోలేదు, లేనే చురుకుగా ఆలోచిస్తున్నాడు. కేసీ తన శరీరంలోని రోగ నిర్ధారణ చేసినట్లుగా ఇతరుల ఆరోగ్య సమస్యలకు కూడా రోగ నిర్ధారణ చేయవచ్చునేమో! అతను తన మీదే ఆ ప్రయోగం చేసుకున్నాడు. అతను కొంత కాలంగా పొట్టకు సంబంధించిన సమస్యతో బాధపడుతున్నాడు. కేసీ అతని పరిస్థితిని హిప్నోటిక్ కండిషన్‌లో వివరిస్తాడు, ఆ బాధను పోగొట్టుకోవాలంటే ఏమి చెయ్యాలో కూడా వివరిస్తాడు. లేనే కేసీ చెప్పిన విధి విధానాన్ని పాటిస్తాడు. మూడు వారాల తర్వాత అతని స్థితిలో మంచి మార్పు వచ్చింది.

కాని కేసీకి ఇదంతా ఏమిటనిపించింది. కాని లేనే కి ఈ విధంగా ఎంత మందికి సహాయం చేయవచ్చును అనే దానిపై ఆసక్తితో ఎదురుచూస్తున్నాడు. కాని కేసీకి అనుమానం. తాను ఆ నిద్రాస్థితిలో (హిప్నోటిక్ స్థితిలో) తప్పుగా చెబితే? దానివల్ల ఎవరికైనా హాని జరిగితే? మరణం సంభవిస్తే? లేనే కేసీకి అటువంటిదేమి జరగదని నమ్మించిన తరువాత ఇతరులకు సహాయం చేసేందుకు ఒప్పుకుంటాడు.

జీవితంలోని చిక్కు ప్రశ్నలకు ఒక సమాధానం

ఎడ్గర్ కేసీ యొక్క దివ్యదృష్టి కొన్ని వేల సందర్భాలలో నమ్మదగినదిగా నిర్ధారించబడింది. ఆర్థర్ లామర్స్ ఓహిమాలో

అందుకోలేని లక్ష్యాలను నిర్ణయించుకుంటే నిరాశ, నిస్పృహలు మిగులుతాయి.

ఉండే ఒక వ్యాపారవేత్త. అతను ఎడ్గర్ కేసీ గురించి విన్నాడు. ఇంకా తెలుసుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో సెల్మా, అలబామా వెళ్ళి ఎడ్గర్‌కేసీ ఎలా చేస్తాడో చూడాలనుకున్నాడు. అతనికి ఎటువంటి ఆరోగ్య సమస్యలేదు. చాలా రోజులు కేసీని గమనించిన తరువాత అతని దివ్యదృష్టి ఖచ్చితమైనదనే నిర్ధారణకు వచ్చాడు. మామూలుగా కనిపించనివి ఇతను చూడగలుగుతున్నాడు. లివర్‌ను చూడగలుగుతున్నాడు. జీర్ణవ్యవస్థలోని పలుభాగాలు చక్కగా చూడగలుగుతున్నాడు. ఇదంతా బాగానే ఉన్నది. కాని మనిషికి ఆరోగ్యం గురించేకాక ఇతరత్రా పలు ప్రశ్నలు ఉంటాయి. మానవ జన్మకు లక్ష్యమేమిటి? మృత్యురహిత జీవితం (immortality) ఎంతవరకు సత్యం? మనిషి చనిపోయిన తరువాత ఏం జరుగుతుంది? ఏ మతం సత్యానికి దగ్గరగా ఉన్నది? ఎడ్గర్ కేసీ దివ్యదృష్టి ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు ఇవ్వగలదా?

కేసీకు కూడా తెలియదు. ఇటువంటి ప్రశ్నల గురించి ఎన్నడు ఆలోచించలేదు. చర్చిలో విన్న మాటలను ఒప్పేసుకునేవాడు. ఇతర మతముల గురించి ఎన్నడు ఆలోచించలేదు.

లామర్సుకు జ్యోతిష శాస్త్రమంటే కుతూహలం ఉన్నది. జ్యోతిష శాస్త్రం సత్యమయితే మనిషికి ప్రపంచానికి ఉన్న సంబంధం తెలుసుకోవచ్చునేమో! కేసీ యొక్క దివ్యదృష్టిని ఇందుకు ఉపయోగించుకోవాలని అనుకున్నాడు. కేసీ అతని అభ్యర్ధనకు ఒప్పుకున్నాడు. అందువలన లామర్సు తన ఆరోగ్యం గురించి కాక తన జాతకచక్రం (horoscope) గురించి అడిగాడు.

దీనికొరకు తగిన సజెషన్‌ను (suggestion) నిద్రిస్తున్న కేసీకి ఇచ్చాడు. కేసీ నెమ్మది నెమ్మదిగా టెలిగ్రాఫి వాక్యాలుగా చెప్తున్నాడు. చివరకు ఒక మాట అన్నాడు. ఇతను ఒకప్పుడు ఒక సన్యాసి (Monk) ఈ మాటలు విన్న లామర్సుకు కరెంట్ షాక్ కొట్టినట్టయింది. ఈ మాటలు పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని నిరూపిస్తున్నదా?

ఈ సంఘటన లామర్సు కుతూహలానికి వాయువు అగ్నికి తోడయినట్లయింది. పునర్జన్మను నిరూపించగలిగినట్లయితే మతంలోను, ఫిలాసఫీలోను, మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రంలోను పెనుమార్పులు వస్తాయని లామర్సు భావించాడు. దీని తరువాత గత జన్మల గురించే ఎక్కువ ప్రశ్నలు అడగటం సంభవించింది. ఈ సందర్భములో కేసీ యొక్క గత జన్మల గురించిన ప్రశ్నలు వేశారు. కేసీ ఒకప్పుడు ఈజిప్టులో పెద్ద పురోహితుడు (high priest) అతనికి చాలా గుప్తశక్తులు (occult powers) ఉండేవి. కాని వాటిని స్వార్థానికి, ఇంద్రియలోలతకు దురుపయోగం చేశాడు. తరువాత పర్షియాలో డాక్టరు. ఒకసారి ఒక ఎడారిలో జరిగిన యుద్ధంలో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. ఆ ఇసుకలో ఒంటరిగా నీరు లేక ఆహారం లేక తీవ్రమైన బాధకు గురయ్యాడు. మూడు రాత్రులు మూడు పగళ్ళు అలా గడిచాయి. ఆ బాధ తట్టుకోలేక శరీరంలోనించి బయటపడటానికి తీవ్ర ప్రయత్నం చేశాడు, ఆ పనిలో కృతకృత్యుడయ్యాడు. ప్రస్తుతం ఉన్న ఈ సామర్థ్యానికి (faculty) అప్పుడు జరిగిన సంఘటన కూడా దోహదపడింది. ప్రస్తుత జీవితం అతని ఆత్మకు ఒక పరీక్ష. గతంలో ఉన్న లోపాలను సరిచేసుకునేందుకు ఒక అవకాశం.

పునర్జన్మ అంటే పరిణామక్రమం (evolution). ఆత్మ అనేక రూపాలలో జన్మ తీసుకుంటుంది. కొన్నిసార్లు పురుషుడిగా, కొన్నిసార్లు స్త్రీగా, ఒకసారి గర్భదరిద్రుడిగా, ఒకసారి రాజ కుమారుడుగా, ఒకసారి ఒక మతంలో, ఇంకొకసారి ఇంకొక మతంలో ఒక పూర్ణత్వం (perfection) వచ్చేదాక జన్మ తీసుకుంటుంది. రకరకాల పాత్రలను నటించే నటునివలె ఆత్మకు వివిధ జన్మలు వస్తుంటాయి. పశ్చిమ దేశాలలో చాలామంది ఈ అభిప్రాయాన్ని ఒప్పుకున్నారు. వీరిలో ఎమర్సన్, గోతె, బ్రూనో, పైథాగరస్, ప్లాటో మొదలైన వారు ఉన్నారు.

ఇదంతా బాగానే ఉన్నది. కాని క్రైస్తవ మతం గురించి ఏమిటి? నేను పునర్జన్మ సిద్ధాంతం స్వీకరించినట్లయితే క్రీస్తును అతని బోధనలను తప్పుపట్టినట్టు కాదా! అన్నాడు ఎడ్గర్ కేసీ.

– ఎడ్గర్‌కేసీ – "మెని మాన్షన్స్" పుస్తకం నుండి

(సశేషం)

సహకారుల ఆవశ్యకత

బ్రహ్మ సృష్టి నిర్మాణం చేయాలనుకొని ఇంత పెద్ద కార్యం తన ఒక్కని వల్ల కాదని భావించి సనకసనందన సనాతన సనత్కుమారులనే నలుగురు మానస పుత్రులను సహకారం కోసం ఉద్భవింప జేసుకొన్నాడు. ఆ తరువాత ఆయన సృష్టి కార్యక్రమం సరళంగాను, నిరాటంకంగాను సాగిపోయింది. సర్వసమర్థులకే సహకారుల అవసరం లేకుండా పనులు జరగనపుడు సాధారణ మానవులు విర్రవీగితే ఏమవుతుంది? అందుకే కుటుంబవ్యవస్థ ఈ ఆధారంతోనే ఏర్పాటు చేయబడింది. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొన్న మానవుడు గృహాన్ని దేవాలయంగాను, కుటుంబ సభ్యులను దేవతలుగాను భావించి గుళ్ళు, గోపురాల చుట్టూ తిరగటం కాక ముందు తమ గృహాలను ఉద్ధరించుకొంటారు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

దృఢ నిశ్చయంతో కష్టపడి పనిచేయాలి.

బోధకథ

దుష్కర్మకు ఫలితం

మహారాజు వీరభద్రుడు గొప్ప యోధుడేకాక సాహిత్యాభిలాషి కూడా. ఆయన దర్బారులో అనేక విషయాలలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన విద్వాంసులుండేవారు. సాహిత్యం, దర్శనం, జ్యోతిషం మొదలైన అనేక నిగూఢమైన విషయాల మీద లోతైన చర్చలు జరపడంలో మహారాజు ప్రత్యేకమైన ఆసక్తి కనపరుస్తుండేవాడు. ఒకసారి ఆయన తన దర్బారులోని పండితులను "మనిషి పుట్టినప్పుడే అతడి తలరాత నిశ్చితమై ఉండినట్లయితే ఇక అతడు జీవితంలో చేసే ప్రయత్నాలకి ఔచిత్య మేమున్నది?" - అని అడిగాడు. విద్వాంసులు ఎవరి సామర్థ్యానికి తగినట్లు వారు సమాధానం ఇచ్చారు. కానీ రాజుగారికి సంతృప్తికరమైన సమాధానం లభించలేదు.

ఆయన దర్బారులో చతురసింహుడనే వ్యక్తి ఉన్నాడు. అతడి తెలివితేటల గురించి అందరూ కథలు కథలుగా చెప్పుకుంటారు. అతడి తెలివి గురించి ఎంత గొప్పగా వర్ణిస్తారో అంతకి రెట్టింపు అతని కుటిల స్వార్థబుద్ధి గురించి కూడా చెప్పుకుంటారు. దర్బారులో మహారాజు అడిగిన ప్రశ్న విన్న తర్వాత అతనికి తన చిన్ననాటి స్నేహితుడు విశాలుడు గుర్తుకువచ్చాడు. విశాలుడు చదువుకునే రోజులల్లోనే తన విలక్షణ ప్రతిభతో గురువులను ఆశ్చర్యచకితులను చేస్తుండేవాడు. అతడి మేధస్సు ఎంత పదునైనదో అతడి భావాలు అంత ఉదాత్తమైనవి. రాజుగారి కొలువులో ఎన్ని అవకాశాలు వచ్చినా కాదని అధ్యాపక వృత్తిని ఎన్నుకున్నాడు. రాజధానికి కొద్ది దూరంలో ఉన్న అరణ్యంలో ఒక గురుకులాన్ని స్థాపించి సమర్థవంతంగా నడుపుతున్నాడు. రాజ్యంలో ఆ గురుకులానికి మంచి పేరు ఉన్నది.

చతురసింహుడికి చదువుకునే రోజుల నుండి విశాలుడి పట్ల అంతులేని అసూయ ఉండేది. ప్రతిదానిలో తనకు ప్రత్యర్థిగా నిలచి ఎందులోనూ తనను గెలవనిచ్చేవాడు కాదు. తాను ఏమీ చేయలేక నోరు మూసుకొని కూర్చోవలసి వచ్చేది. అప్పటి ప్రతీకార జ్వాల ఇప్పటివరకు ఆరిపోకుండా మండుతూనే ఉన్నది సమయం కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉన్నాడు. ఇవేవీ తెలియని విశాలుడు మాత్రం చతురసింహుడి పట్ల అప్పుడు ఇప్పుడు ఒకే విధమైన స్నేహభావంతో ఉండేవాడు.

ఇప్పుడు చతురసింహుడి ఆలోచనేమిటంటే - విశాలుడిని పిలిపించి రాజుగారి ప్రశ్నకు సరైన సమాధానం చెప్పించగలిగితే రాజుకి తన పట్ల గౌరవం పెరుగుతుంది. ఒకవేళ విశాలుడు సంతృప్తికరమైన సమాధానం చెప్పలేకపోతే ఇప్పటివరకు ఉన్న అతడి పేరు ప్రఖ్యాతులు మట్టికొట్టుకుపోతాయి. ఎలా జరిగినా తనకే లాభం. తన తెలివితేటలకు తనే మురిసిపోయాడు చతురసింహుడు.

సమయం చూసుకొని మహారాజుతో విశాలుడి విద్వత్తు గురించి గొప్పగా పొగిడాడు. అతడు మీ సందేహాన్ని తీర్చగల సమర్థుడు అని చెప్పాడు. మహారాజు అతడిని పిలిపించడానికి వెంటనే అంగీకరించాడు. రాజదర్బారు నుండి ఆహ్వానం అందుకున్న విశాలుడు కొంచెం కంగారుపడ్డాడు. "రాజుగారు నన్నెందుకు పిలిపించినట్లు?" అని కలవరపడ్డప్పటికి రాజుగారి నీతి, నిజాయితీల మీద నమ్మకం ఉన్న విశాలుడు అంతలోనే స్థిమితపడ్డాడు. మరే ఆలోచనా లేకుండా దర్బారుకి వచ్చి తనను పరిచయం చేసుకున్నాడు. మహారాజు అతడిని సాదరంగా ఆహ్వానించి ఆసనం చూపించాడు. తర్వాత తన ప్రశ్న వినిపించాడు.

విశాలుడు ఇలా అన్నాడు - "మహారాజా! ఇక్కడ అనేకమంది మహాపండితులు ఉన్నారు. నేను సామాన్య అధ్యాపకుడను, వారి ముందు నా తెలివితేటలు ప్రదర్శించబోవడం దుస్సాహసమే అవుతుంది. అయినప్పటికీ మీరు అడిగినందున నా అల్పబుద్ధికి తెలిసినంతవరకు సమాధానం చెప్పడానికి ప్రయత్నిస్తాను. నా ఉద్దేశ్యంలో మనిషి కర్మకు దాసుడు కాదు. ఎలా జరగవలసి ఉందో అదంతా ముందే నిశ్చితమై ఉంటే మానవుడి కార్యకలాపాలన్నీ యాంత్రికములై పోతాయి. అతడొక తటస్థ ప్రాణి లేదా నిమిత్తమాత్రుడు కన్నా అధికుడిగా మనలేకపోతాడు. వస్తుస్థితి అలా లేదు. మనిషి తన అదృష్ట దురదృష్టాలకు తానే నిర్మాత".

సభలోని వారంతా విశాలుడి మాటలను శ్రద్ధగా వినసాగారు. అంతకంతకూ అతని వాణి తీవ్రతను సంతరించుకొనసాగింది - "జీవితంలో ఎదురయ్యే అనేక సంఘటనలలో మనిషి సంఘర్షణకు గురి అవుతున్నాడు. అప్పుడు వ్యక్తి తన ఇచ్ఛానుసారం వివేకంతో ఒక మార్గాన్ని ఎన్నుకొనగల స్వతంత్రుడు. వివేకంతో మంచి నిర్ణయం తీసుకొనుట, మంచి మార్గాన్ని ఎన్నుకొనుట జరిగినప్పుడు దాని ఫలితం మంగళకరమైనదిగా, ఆనందకరమైనదిగా ఉంటుంది. అవివేకంతో చెడు నిర్ణయం చేసినా, చెడు మార్గం ఎన్నుకున్నా దాని దుష్పరిణామం అనుభవించక తప్పదు. చెడుకు తనదైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. వివేకవంతుడు దాని ఉచ్చులో పడకుండా

లోటుపాట్లను ఎప్పటికప్పుడు సరిదిద్దుకోవాలి.

తప్పించుకొని ఉన్నత పథగామి అవుతాడు. ఆ ఆకర్షణకు లోనైనవాడు పతనమనే గోతిలో పడతాడు. అయితే తన తప్పును కప్పిపుచ్చుకోవడానికి "నా కర్మలో ఇలా రాసి పెట్టి ఉంది" - అని తప్పంతా కర్మమీదికి నెడతాడు. నిరంతర పరిశ్రమ, పురుషార్థం, వివేకం మొదలైన గుణాలతో మనిషి ఏ కార్యమైనా సాధించగలడు".

తన సందేహానికి చక్కటి సమాధానం దొరికినందుకు మహారాజు సంతోషించాడు. అతడి హృదయం సంతృప్తితో నిండిపోయింది. తన మెడలోని ముత్యాలహారాన్ని తీసి విశాలుడికి కానుకగా ఇచ్చాడు. విశాలుడు సంతోషంగా ఇంటికి వెళ్ళాడు. అతడి భార్య ముత్యాలహారం చూసి ఎంతో మురిసిపోయింది.

కానీ చతురసింహుడి మనసు మాత్రం కుతకుతలాడి పోయింది. తను ఆశించిన దానికి పూర్తిగా వ్యతిరేకం జరిగింది. అవమానం పొంది సిగ్గుతో తలవంచుకుపోతాడనుకున్న వాడు అందరి ప్రశంసలు పొందడమే కాక అమూల్యమైన ముత్యాల హారాన్ని కూడా పొందగలిగాడు. కనీసం ఆ ముత్యాలహారమైనా అతనికి దక్కకుండా చేస్తేగాని తన కడుపు మంట తీరదు - అని తలచి దానికోసం ఉపాయాలు వెదకసాగాడు చతురసింహుడు.

తన పథకం ప్రకారం ఒకరోజు రాత్రి దొంగతనంగా విశాలుడి ఇంట్లో చొరబడ్డాడు చతురసింహుడు. విశాలుడు, అతని భార్య వసారాలో గాఢ నిద్రలో మునిగి ఉన్నారు. చప్పుడు కాకుండా గొళ్ళెం తీసి గదిలోకి వెళ్ళాడు. దీపం వెలుగులో అక్కడ బల్ల మీద చిన్న బరిణ కనబడింది. ముత్యాలహారం అందులో పెట్టి ఉంటారని తలచి పెట్టె మూత తీసి అందులో చెయ్యి పెట్టాడో లేదో కెవ్వున కేక వేశాడు. విశాలుడు, అతడి భార్య ఆ కేకకు ఉలిక్కిపడి నిద్రలేచాడు. అంత రాత్రివేళ చతురసింహుడు తమ ఇంట్లో ఉండడం చూసి ఆశ్చర్యపడ్డాడు.

"చతురసింహా ఇంత అర్ధరాత్రి ఇక్కడున్నావేమిటి? ఆ పెట్టె మూత ఎందుకు తీశావు? బహుశా అందులో ఉన్న ఎర్రతేలు నిన్ను కుట్టి ఉంటుంది. అందుకే అంత కేక పెట్టావు" - అన్నాడు విశాలుడు. విశాలుడు అడిగేదానికి బదులేమీ చెప్పలేక, తేలుకాటు భరించలేక గిలగిలలాడసాగాడు చతురసింహుడు. "పడుకోబోయే ముందు ఈ గదిలో తేలు కనపడింది. తెల్లవారాక అడవిలో వదిలి పెట్టిరావచ్చని ఖాళీ భరిణ కనబడితే అందులో పెట్టి మూత వేశాను" - అని వివరించాడు విశాలుడు.

చతురసింహుడు విశాలుడి కాళ్లమీద పడ్డాడు. "నిన్న దర్బారులో నువ్వు చెప్పింది నిజం. ప్రతి మనిషి తన అదృష్ట దురదృష్టాలకు తానే నిర్మాత. నా దుష్కర్మకి ఫలితం అనుభవిస్తున్నాను. నన్ను క్షమించు" - అన్నాడు పశ్చాత్తాపంతో. అతడి కళ్ళ నుండి కన్నీరు కారసాగింది. విశాలుడు అతడిని లేవదీసి "చతురసింహా! ముత్యాలహారం మీద నీకంత మక్కువ ఉంటే నాతో అనలేకపోయావా? సంతోషంగా దాన్ని నీకు బహూకరించి ఉండేవాడిని. రాజమార్గం వదిలిపెట్టి అవివేకంతో అడ్డదారిన నడిచావు. కోరి కష్టాలు తెచ్చుకున్నట్లయింది" - అన్నాడు అనునయిస్తూ.

చతురసింహుడు సిగ్గుతో తల ఎత్తలేకపోయాడు. అతడికి ఇప్పుడు బాగా అర్థం అయింది - మనిషి తన కర్మలను వివేకంతో తానే మార్పు చేసుకోగలడని.

కదిలించే కళ్లు

59 సీ॥ *వేయి కుండాలతో గాయత్రి యజ్ఞంబు*
మధురలో జరుగంగ మనసు నిండి
లక్షమందికిపైన లక్షణంబుగ చేరి
అవగుణంబులనన్ని అవలదోసి
సంఘంబు నికముందు చక్కగా నడిపింప
యజ్ఞవాటికలోన నానబెట్టి
ప్రతినలు సేయంగ పరమసంతసమాయె
గురుదేవుకోర్కెకు గూడు దొరికె

తే॥ ఇట్టి మార్పుకు గుండెను తట్టి చూచి
యోచనంబును సేయుచునుండు విధము
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

60 సీ॥ *సంఘాన్ని సవరింప సర్వత్రయజ్ఞాలు*
జరిపింపవలెనంచు చర్చచేసి
సభలనే నడిపించి చక్కగా యోచింప
మేధావి వర్గంబు మేలుయనగా
తీరుతీరుగ మేము తీర్మానములు చేసి
సామాజికంబుగా సాహసించి
వరకట్నమే లేక వందల సంఖ్యలో
పెండ్లిండ్లు జరిపించి పేరుకెక్కి

తే॥ ప్రజ్ఞ పేరిట సంస్థలు పెంపుచేసి
విజయ పథము వెంట నడచు వివరమంత
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

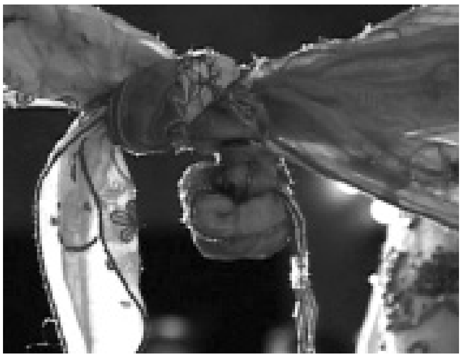
రచన-మధుర కవయిత్రి
పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

నిన్నటి దుఃఖం, రేపటి గురించిన ఆందోళన మానసిక ఒత్తిడిని కలుగజేస్తాయి.

గృహస్థ ధర్మములోనే కర్మనాశనం

ఒకప్పుడు భారతదేశంలో స్త్రీ జాతి ఉన్నతస్థితిలో వెలిగిపోయేది. "యత్రనార్యస్తు పూజ్యన్తే రమన్తే తత్రదేవతా" ఎక్కడైతే స్త్రీ మూర్తులు పూజింపబడతారో అక్కడ దేవతలుంటారని గానం చేయబడేది. స్త్రీ ఆ కాలంలో కుటుంబ నిర్మాతగా, అధిష్టాత్రిగా గౌరవింపబడేది. ఆమెను, సర్వస్వతంత్రురాలిగా, కుటుంబ శ్రేయస్సుకు మూలకారణంగా, మోక్షమార్గానికి దిశా నిర్దేశురాలిగా, ఏ విధమైన ఆంక్షలు కట్టుబాట్లు లేకుండా సర్వ స్వేచ్ఛురాలిగా సమాజం గుర్తించిన కాలమది. మహర్షి దేవలుడు ఈ సత్యాన్ని గుర్తించినందున, ఆచరణలో, ప్రమాణంగా స్వీకరించినందున తన కుమార్తె అయిన సువర్చలను తను నమ్మిన సిద్ధాంతానుసారం సుశిక్షితురాలినిగా తీర్చిదిద్ది పెంచి పెద్ద చేశాడు.

"మనోయోగ అధ్యయనం" "కఠోర తపస్సు" ఆమెను బ్రహ్మావాదినిగా తయారు చేసింది. అందంలో, సౌందర్యంలో ఆమె కీర్తి నాలుగు చెరగుల వ్యాపించుటేగాక మానవీయగుణ సంపదలో అందరిలో అద్వితీయ స్థానాన్ని పొందింది. ఆమె విద్వత్తు ముందు ప్రతిభావంతులైన మహర్షి గణాలు కూడా నిలువలేక పోయేవారు. సమస్త శుభలక్షణాలతో సుగుణ వంతురాలుగా యుక్త వయస్సులో ఉన్న కారణంగా దేవల మహర్షి ఆమెకు తగిన వరాన్వేషణలో నిమగ్నమయ్యాడు. ఒకరోజు అన్ని అగ్ని కార్యక్రమాలు ముగిసిన పిమ్మట కుమార్తెను దగ్గరకు పిలిచి "పుత్రీ! నీకు వివాహ యోగ్యత వచ్చింది. కావున ఎలాంటి వరుడు కావాలని" అడిగాడు.



తండ్రిగారి ప్రశ్న విని సవర్చల పెదవుల మీద చిరు దరహాసం మెరిసింది. ఆదరణ పూర్వక దృష్టితో తండ్రితో "పితాశ్రీ! బ్రహ్మావాదినిగా ఉన్న నాకు వివాహాది పనుల వల్ల ప్రయోజనం ఉంటుందా?" అంది. "అమ్మా! కొన్ని ప్రత్యేక కర్మల అనుష్టానం ద్వారా "కర్మనాశనం" కొరకు గృహస్థ ధర్మం స్వీకరించవలసి ఉంటుందని" అన్నాడు. కొంతసేపు వాతావరణంలో నిశ్శబ్దం. ఇద్దరి మనసులలో మౌనం నిండిపోగా పిదప తియ్యటి మధుర వాక్కులతో సువర్చల తండ్రితో "నాన్నగారు! మీ నిర్ణయం ప్రకారమే నాకు వివాహం జరుగును గాక" అయితే "నేను భర్తగా పొందగలిగే వ్యక్తి "అంధుడుగాను, అన్నింటిని కన్నులతో చూడగలిగే వాడిగాను" ఉండాలని కోరుకొంటున్నానని అంది. ఈ మాట వినగానే మహర్షి దేవలుడు ఎంతో విస్మయానికి లోనై, పిదప తేరుకొని తన కుమార్తె అసమాన గుణవంతురాలని, ఆమె మాటలో గూడార్థముంటుందని నమ్ముటవల్ల పైకి "అటువంటి వరుడు ఎక్కడ దొరకగలడని" అనగా సువర్చల "మీరు నా కొరకు యోగ్యులైన బ్రహ్మవేత్తలను ఇక్కడకు ఆహ్వానిస్తే నేను నాకు కావలసిన వరుణ్ణి ఎన్నుకో గలనని" దృఢంగా పలికింది.

సువర్చల స్వయంవర వార్త నాలుగు దిక్కులకు చేరి కలకలం రేపింది. ఎంతో మంది బ్రహ్మచార బ్రాహ్మణ కుమారులు మహర్షి ఆశ్రమానికి చేరి ఎంతో ఉత్సాహంతో ఆమెను వరించే కోర్కెతో "అంత అందమైన విదుషీమణిని పత్నిగా పొంది తమ జన్మ ధన్యత కాగలదని" ఎవరికి వారు అనుకోసాగారు. అలా అందరు ఎదురు చూస్తున్న సభలోనికి మహర్షి దేవలుడు కుమార్తెతో ప్రవేశించి అందరికి ఆమె గుణగణాలను వివరించి, ఆమె ఎవరిని వరునిగా స్వీకరిస్తుందో, అతనిని తన అల్లునిగా స్వీకరించగలనని ప్రకటించాడు. అప్పుడు బ్రహ్మవేత్తలైన వరులందరికి వినమ్ర ప్రణామాలు సమర్పించి సువర్చల ఈ విధంగా పలికింది. **"యద్యస్థి సమితా విప్రో హయంథోఽ అంధః స మై వరః"** ఈ సభలోని బ్రాహ్మణ వరులలో "ఎవరైతే అంధులో మరియు అంధులు కారో" అలాంటి వానిని నేను భర్తగా ఎన్నుకొంటానని ప్రకటించింది.

విన్న వారందరికి ఈ షరతు అత్యంత విచిత్రంగా తోచింది ఒకరి ముఖం వరకు చూసుకొంటూ నానా విధాలుగా తర్కించుకొంటూ అంధుడు, అంధుడు కాని వాడు ఎవ్వరు ఉంటానికి అవకాశం లేదని, ఇదంతా తమను మోస పుచ్చటానికి అవమానించటానికి మహర్షి దేవలుడు తన కుమార్తె ద్వారా ఈ విధమైన పన్నాగం పన్నాడని కొందరు అనుకొంటే, మరికొందరు సువర్చల వైదుష్యం తెలిసినవారు బ్రహ్మావాదినిగా గుర్తించిన వారు మాత్రము దీనిలో ఏదో గూఢమైన సంకేతం ఉందని నమ్మి, దానిని తెలుసుకొనుట తమ వల్ల అవదని అందరు అనుకొని సభ నుండి వెళ్ళిపోయారు. సువర్చల దేవి కూడా శాంత మనసుతో తన కుటీరానికి చేరింది. మహర్షి దేవలుడు భగవంతుని మీద అత్యంత విశ్వాసం కలిగినందున ఏ విధమైన తొట్రుపాటు లేకుండా శాంతముగా ఉండిపోయాడు. ఇంత విచిత్రమైన సంకల్పం కేవలం ఆమెకు భగవంతుని వల్లనే కలిగినందున, ఆ ప్రభువే దానికి పరిష్కారం కూడా చూపగలడనే దృఢ విశ్వాసం కలిగి నిశ్చింతగా ఉన్నాడు.

గతం నుండి గుణపాఠాలు నేర్చుకోవాలి.

కొంతకాలం జరిగింది. ఎప్పటిలాగా అన్ని పనులు జరిగిపోతున్నాయి. ఒకరోజు ఆశ్రమానికి తేజస్వి, యౌవ్వన స్ఫుర ద్రూపి అయిన ఒక యువ బ్రహ్మచారి రావటం జరిగింది. మహర్షితో తనను తాను పరిచయం చేసుకొంటూ "నేను బ్రహ్మ ఋషి ఉద్దాలకుల వారి కుమారుడను, నా పేరు శ్వేతకేతువు. నేను మీ కుమార్తెను స్వీకరించుటకు వచ్చానని చెప్పి ఆమె అభిప్రాయాన్ని తెలుపమని కోరాడు. దేవల మహర్షి ఆ బ్రహ్మచారి వ్యవహార సరళి, రూపం, వినయ విధేయతలు నచ్చి మనసులో అతని మీద ఎంతో ఆదరభావం కలిగింది. కాని తన కుమార్తె కఠినమైన షరతు కూడా మనసులో మెదలగా "నాయనా! నా కుమార్తె తన వివాహ సందర్భముగా విధించుకొన్న షరతు విషయం నీకు తెలుసునా? ఇందులో కఠిన షరతు ఏముందని ఎంతో ఆత్మవిశ్వాసంతో శ్వేతకేతువు అనగా సువర్చల వద్దకు ఆయనను తోడ్కొనిపోయి పరిచయం చేసాడు. అతని రూప విశేషాలు గమనించిన సువర్చల మనసులో ఆనందించి ఎప్పటివలె చిరు మందహాసంతో "ద్విజోత్తమా తమరెవరు? అని అంది. దానికి శ్వేతకేతువు "దేవీ! నీవు నన్ను ద్విజోత్తమా" అని సంబోధించి కూడా ఇంకా ఎవరిని గురించి ప్రశ్నిస్తున్నావని అనగా "నేను నీ హృదయ మందిరంలో శయనించి ఉన్న మహాత్మునితో అడుగుతున్నావని" చెప్పింది.

శ్వేతకేతువు సరళచిత్తంతో "భామినీ! ఆయన ఏమి చెప్పలేదు. ఎందువల్లననగా ఆయనకు (ఆత్మకు) పేరు లేదు, గోత్రం లేదు. దానినే మనం అహం (నేను) అంటాము. ఆయన హృదయ గుహలో ఉన్న పరమాత్మ తత్వం కాదు.

అప్పుడు సువర్చల ఓ బ్రహ్మర్షీ నానారకాలైన క్రియా కలాపాలతో కూడిన గృహస్థ ధర్మంలో ఎందుకు పడాలి అని అనుకొంటున్నారు? ఎందుకంటే దీనివల్ల మీ జ్ఞానం నాశనం అయ్యే అవకాశం ఉందని అన్నది.

శ్వేతకేతువు తన సహజమైన స్థిరచిత్తంతో "దేవీ! శ్రేష్ఠ పురుషుడు ఏ-ఏ ధర్మాచరణలు చేస్తూ ఉంటాడో అదే మిగిలిన వారు కూడా ఆచరిస్తారు. కాని బ్రహ్మవేత్తలకు తమ సంచిత, ప్రారబ్ధ కర్మలను నిర్మూలించుకోవటం తప్పనిసరి. అందుకని మేము మా కర్మల నాశనం కొరకు గృహస్థ ధర్మాన్ని స్వీకరించాలను కొంటున్నాము.

తన ప్రశ్నలకు సరి అయిన జవాబులు విన్న తరువాత తను ఎవరితో మాట్లాడుతున్నదో ఆయన సామాన్య వ్యక్తి కాదని, బ్రహ్మ జ్ఞాని అని సువర్చల గ్రహించినప్పటికి, తన సంకల్పములోని ప్రతిజ్ఞను వివరిస్తూ "ఓ ఋషి కుమారా! మీకు నా ప్రతిజ్ఞ తెలుసునా?" అని అడిగింది.

"సోఽహమ్ భద్రే సమాగతః" ఓ యువతీ నువ్వు కోరుకొన్నవాడిని నేనే, నీ కొరకు ఇక్కడకు రావటం జరిగింది. అతని పలుకులు గ్రహించి కూడా ఆమె కన్నులలోని జిజ్ఞాసను గమనించిన శ్వేత కేతువు ఆమెతో "నేను అంధుడను! ఎందువల్లననగా నేను నా మనసులో నా గురించి ఎప్పుడు ఆ విధంగానే అనుకుంటుంటాను. అయినప్పటికి నేను సందేహ రహితుణ్ణి. అందువల్ల నేను అంధుణ్ణి కాను".

అని తను పలికిన మాటలకు ప్రమాణాలు చూపుటకై "ఏ పరమాత్మ శక్తితో జీవాత్మ అన్నిటిని చూస్తుందో, గ్రహిస్తుందో, స్పర్శిస్తుందో అన్ని కార్యాలు చేయగలుగుతుందో ఆ పరమాత్మయే కన్నుగా పిలవబడుతున్నాడు. ఎవరైతే ఈ కంటిని కానరో అనగా పరమాత్మను చూడలేరో వారు అంధులు, నాకు తెలుసు కాబట్టి నేను అంధుణ్ణి కాను. అయితే ఈ బాహ్య జగత్తుని చూచుటలో నేను అంధుణ్ణి. ఎందుకనగా ఏ కంటితో ఈ జగతిని చూస్తానో, ఏ చెవులతో వింటానో, ఏ శరీరంతో స్పర్శను పొందుతానో, ఏ ముక్కుతో వాసనను గ్రహిస్తానో, ఏ నాలుకతో రుచిని అనుభవిస్తానో, ఏ చర్మ చక్షువులతో అన్ని వ్యవహారాలు నడుపుకొంటానో వాటన్నిటితో నాకు ఏ విధమైన సంబంధం లేదు. అందువల్లే నేను అంధుడను! నేను నీ బాధ్యత తీసుకొని నిన్ను పోషించుకొనుటలో సమర్థుణ్ణి గనుక నీవు నన్ను వరించు"

శ్వేత కేతువు, మాటను విన్న సువర్చలాదేవి పూర్తి సంతృప్తి చెంది **"మన్‌సాసీ-వృతో-విద్వాన్ శేష్‌కర్తా పితామమ"** అనగా నా మనసు నిన్ను వరుణ్ణిగా స్వీకరించింది. మిగిలిన వివాహ కార్యక్రమాన్ని జరిపేది నా తండ్రి కాబట్టి మీరు ఆయనతో చెప్పి నన్ను వివాహం చేసుకోవటం వేద మర్యాద అనిపించుకొంటుందని **"ఏష్య-వేద్-విధిక్రమః"** అని వినయంగా పలికింది.

మహర్షి దేవలునికి, కుమార్తె సమ్మతిని విన్న తరువాత ప్రాణాలు కుదుటపడి ఎంతో ఆనందం కలిగింది. శ్వేతకేతువు మీద ముందు నుండి సదభిప్రాయం ఉన్నందున సంతోషంగా ఆయన వారివురికి వివాహం జరిపించి పరమానందం పొందాడు.

వివాహం అయిన వెనుక శ్వేతకేతువు తన భార్య అయిన సువర్చలతో "ఓ శోభవతి! వేదాలలో చెప్పబడిన ఏ శుభకర్మల విధి, విధానముందో, నాతో కలసి వాటన్నిటిని అనుష్టించి నీ సహధర్మచారిణిగా ఉండు! మనమిద్దరం మమత అహంకార రహితులమై లోక వ్యవహారాలను సిద్ధింపచేసుకొని, ఆత్మకల్యాణం కొరకు కర్తవ్య-కర్మలను అనుష్టించెదముగాక" తన పతి పలికిన మాటలను గ్రహించిన సువర్చల తన గౌరవ మర్యాదలతో గృహస్థ జీవనంలోకి తన పతితో కలసి ముందుకు నడిచింది.

- అఖండజ్యోతి, నవంబర్ 2001

అనువాదం: జి. చెన్నకేశవరావు

భవిష్యత్తుపై ఆశ, విశ్వాసం పెంచుకోవాలి.

ప్రజ్ఞ యొక్క సప్త భూమికల వంటివి దుర్గాసప్తశతిలోని సప్త అధ్యాయములు

ఆదిశక్తి లీలాకథలలో ఇప్పటివరకు శ్రీదుర్గాసప్తశతి పారాయణ-సాధన యొక్క ఆరు అంగముల గురించిన చర్చ జరిగింది. కవచము, అర్గళ, కీలకము, ప్రాధానికరహస్యము, వైకృతికరహస్యము మరియు మూర్తిరహస్యముల మీద శక్తిసాధకులు మననము కావించారు. ఈ షడంగముల ఉద్దేశ్యం ఒక్కటే. శక్తి సాధన చేస్తున్నప్పుడు ప్రారంభంలో వచ్చే కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సరము లనే అరిషడ్ వర్గములు కలిగించే అవరోధములను శమింపజేయుట. ఎందుకంటే ఈ ఆరు అంతఃశత్రువులు ఉన్నప్పుడు సాధన యొక్క ముఖ్య ద్వారంలోకి ప్రవేశించటము సంభవం కాదు అన్న విషయం సాధకులకు తెలుసు. ఇదికాకుండా దేవ్యథర్వశీర్షం, దేవీసూక్తం, రాత్రిసూక్తం మరియు శ్రీసిద్ధకుంజికాస్తోత్ర తాత్త్విక రహస్యము చెప్పబడినది. వీటన్నింటిలోను ఒక క్రమపద్ధతిలో శక్తి సాధన మాహాత్మ్యం తెలియజేయబడినది. ఆదిశక్తి లీలాకథలను చదివే శ్రద్ధాళువులైన సాధకులు వాటి గొప్పతనమును అనుభూతిలోకి తెచ్చుకునే ఉంటారు.

ఈ విషయములు అనుభూతిలోకి వచ్చిన తరువాత ఆదిశక్తి లీలాకథ యొక్క ముఖ్యాంగమైన 'శ్రీదుర్గాసప్తశతి' వస్తుంది. ఈ దుర్గాసప్తశతి తన దార్శనిక, మాంత్రిక మరియు యోగార్థ విశేషతలతో ప్రత్యేకంగా నిలుస్తుంది. దీని సంపూర్ణజ్ఞానం భగవంతుడైన సదాశివుడు తప్ప ఈ సమస్త సృష్టిలో అన్యులెవ్వరు ఎరుగరు. దీనినే ఆదిదేవుడైన భోళాశంకరుడు మేరుమంత్రములో ఇలా చెప్పారు.

సప్తశత్యాశ్చ సకలం తత్త్వం వైజ్ఞయహమేవహి।
పాదోనం శ్రీహరిపేంత్తి, వెత్యర్థ తు ప్రజాపతి।
వ్యాసస్తుభ్యాం శకంవేతి, కోష్ట్యాంశమితరే జనాః॥

అనగా 'సప్తశతి యొక్క సంపూర్ణ తత్త్వము కేవలం నేను మాత్రమే ఎరుగుదును. విష్ణుభగవానునికి కూడా దీనిలోని కేవలం మూడు చరణములు మాత్రమే తెలుసు. బ్రహ్మదేవునికి రెండు చరణములు లేక అర్ధభాగం, వేదవ్యాసునకు కేవలం ఒక చరణం లేక పావుభాగం మాత్రమే తెలుసు. ఇతర జనులకు దీనిలో కేవలం కోటో వంతు మాత్రమే తెలుసు.

ఐతే గురువులకే గురువైన దక్షిణామూర్తి అయిన శివుని చరణములను ఆశ్రయించి, జగజ్జనని మాత ఆదిశక్తి కొంగును ఒడిసిపట్టుకుని ఈ సప్తశతి సాధన చేసేవారికి సర్వతోముఖమైన కళ్యాణం చేకూరుట తథ్యం. **'స్వల్పమప్యస్య ధర్మస్య త్రాయతే మహతోభయాత్'** అన్న గీతా (1/14) సూత్రమును అనుసరించి దీనిలోని సూత్రములను లేశమైనా ఆచరణలో పెట్టినప్పటికి భవసాగరంలోని గొప్ప భయముల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది. విద్వాంసులైనా, జ్ఞానులైనా, యోగులు లేక సాధకులైనా ఎవరైనప్పటికి భావభరిత హృదయముతో కేవలం 'అమ్మా!' అని పిలవటం నేర్చుకుంటే, 'మాతా!' అని అనటం తెలుసుకుంటే వారు ఈ సప్తశతి అనే సరోవరంలో భావమయ స్నానం చెయ్యగలరు.

తల్లి తన సంతానం జ్ఞానులైనా లేక అజ్ఞానులైనా వారి ప్రేమను గుర్తిస్తుంది. వారు ఎంతో తపనతో విలపిస్తూ 'అమ్మా!' అని ఆర్తితో పిలిచిన తక్షణమే దేవి పరుగున వచ్చి వారిని తన ఒడిలోకి తీసుకుంటుంది. వామాఖేపాకు శాస్త్రజ్ఞానం లేదు, భక్తుడైన రామచంద్రప్రసాదు సంస్కృత పండితుడు కాదు, భక్త చండీదాసుకు దర్శనశాస్త్ర తత్త్వజ్ఞానం తెలియదు, కాళీమాత ముద్దుబిడ్డడైన రామకృష్ణపరమహంసకు పాండిత్యం లేదు, కానీ వీరందరి మనస్సులలో తల్లి యొక్క స్మరణ అనే దీపం జ్ఞాన కాంతులను వెదజల్లి వారిని జ్ఞానవంతులను చేసింది. 'నేను విద్య నభ్యసించకపోతే నేమి? కాళీమాత నా అంతరంగంలో జ్ఞానమును ప్రవహింపజేస్తున్నది' అని శ్రీరామకృష్ణపరమహంస అనేవారు.

చేతివ్రేళ్ళ మధ్య కలమును పట్టుకుని దీనిని వ్రాస్తున్న ఈ పేదవాడికి కూడా ప్రేమమూర్తి అయిన ఆ తల్లి దయ మీద విశ్వాసముంది. సద్గురువు సర్వేశ్వరుడైన భగవాన్ సదాశివుని మీద నమ్మకముంది. 'నేను సప్తశతి తత్త్వం సంపూర్ణంగా ఎరుగుదును' అని ఆయన అన్నారు. ఆయనే తత్త్వమును ఉపదేశించి, చక్కగా వ్రాయిస్తారు. సప్తశతి సంపూర్ణ కథ 3 చరిత్రలుగా, 13 అధ్యాయములుగా విభజించబడినది. ఇది ఎంత దుర్భేద్యమైనదో అంత సరళమైనది. సప్తశతి జ్ఞానులకు దుర్భేద్యమైనది భక్తులకు సరళమైనది. మాత యందు ప్రీతి ఉన్నవారికి, ఆమె చరణముల మీద భక్తి ఉన్నవారికి ఇది అత్యంత సరళమైనది. ఎందుకంటే దీనిలోని ప్రతి శబ్దం భక్తితో నిండిఉంది. ఇందులోని అక్షరం అక్షరం మాత మహిమతో ప్రకాశిస్తు ఉంటుంది.

చెయ్యవలసిన పనులను సమయబద్ధంగా చేపట్టాలి.

సప్తశతిలోని మూడు చరిత్రలు గాయత్రీమంత్రంలోని మూడు చరణముల వంటివి. అవి జగదంబ త్రిగుణాత్మక రూప బోధ చేస్తాయి. అంతేకాక సాధకునకు త్రిగుణముల తాత్త్విక రహస్యమును ఉపదేశించి అతనిని త్రిగుణాతీతునిగా నిలబెడతాయి. ఎందుచేతనంటే మాత ఏకకాలంలో గుణమయి, గుణాతీతురాలు కూడా. ఆమె మహాకాళి, మహాలక్ష్మి, మహా సరస్వతి రూపంలో సాధకునికి సత్త్వరజస్తమోగుణముల జ్ఞానమును ప్రసాదిస్తూ వారిని ఈ త్రిగుణాలనుండి ముక్తులను కావిస్తుంది. ఇదేవిధంగా 700 మంత్రములతో నిండిన భండాగారం శ్రీదుర్గాసప్తశతి. అంతేకాక అందులో సప్తమహాశక్తుల కథ కూడా ఉంది. ఈ ఏడు మహాశక్తులు సాధకుని సప్తచక్రాలను భేదిస్తాయి. అతనికి సప్తచక్రాలలోని జ్ఞానమును బోధించి క్రమంగా జ్ఞానం యొక్క సప్తతలాలను దాటించివేస్తాయి.

పతంజలిమహర్షి తన యోగసూత్రాలలో **'తస్య సప్తధా ప్రాంతభూమిః ప్రజ్ఞా (2/27)'** అన్న సూత్రమును ప్రతిపాదించి ప్రజ్ఞ యొక్క ఏడు తలాల చర్చ చేశారు' అన్న విషయం యోగశాస్త్రం అధ్యయనం చేసినవారికి తెలుసు. సాధకునికి సప్త ప్రజ్ఞలు వరుసగా 1) జ్ఞేయశూన్య అవస్థ 2) హేయశూన్య అవస్థ 3) ప్రాప్యప్రాప్త అవస్థ 4) చికీర్షాశూన్య అవస్థగా అనుభూతిలోకి వస్తాయి. ఆ తరువాత ప్రజ్ఞరూపంలో 1) చిత్తకృతార్థత 2) గుణలీనత 3) ఆత్మస్థితిగా అనుభవంలో కొస్తాయి.

ఈ సప్తభూమికల చర్చ 'యోగవాశిష్ఠం'లో జ్ఞానం యొక్క సప్తభూమికల రూపంలో చెయ్యబడినది. ఈ సప్తతలాలు వరుసగా 1) శుభేచ్ఛ 2) విచారణ 3) తనుమానస 4) సత్త్వాపత్తి 5) అసంసక్తి 6) పదార్థభావని మరియు 7) తుర్యగా. శక్తి సాధకులను మాత వరుసగా 1) మధుకైటభ వధ 2) మహిషాసుర వధ 3) ధూమ్రలోచన వధ 4) చండముండల వధ 5) రక్తబీజుని వధ 6) నిశుంభ వధ 7) శుంభుని వధ అనే ఏడు భూమికలను దాటించివేస్తుంది. మాత తన సంతానం చేసే సాధనలో వరుసగా వచ్చే ఈ ఏడు అవరోధాలను లేక విఘ్నాలను అధిగమింపజేసి వారికి తత్త్వజ్ఞానము ప్రసాదిస్తూ శక్తిని అనుగ్రహిస్తుంది.

సప్తశతిలో సప్తతలాల ప్రజ్ఞ-సత్యం నిబిడీకృతమై ఉండటంతో పాటు దీనిలోని మూడు అధ్యాయములలో ప్రకృతిలోని సమస్త రహస్యములు ఇమిడి ఉన్నాయి. ఆ మూడు అధ్యాయములు 1) సత్త్వరజస్తమములనే త్రిగుణములు 2) అవిద్య-అస్మిత-రాగ-ద్వేష-అభినివేశము లనే పంచక్లేశములు 3) ప్రమాణం-వికల్పం-విపర్యయం-స్మృతి-నిద్ర అనే పంచవృత్తులను సమన్వితం చేస్తాయి. సప్తశతి పారాయణ మరియు సాధనతో సాధకుడు ఈ మూడు తత్త్వాలను నశింపజేసుకుంటూ, పరిణతి చెంది చివరగా సగుణ స్థితిని అధిగమించి ఆత్మస్థితిని అనుభూతిచెందుతాడు.

ఇంతమాత్రం సాధనతోనే సాధకునికి విభూతుల మరియు సిద్ధుల లెక్కలేనన్ని వరదానాలు లభిస్తాయి. పై పంక్తులలో చెప్పబడినది సాధనతో ప్రాప్తించే సత్యం యొక్క సూక్ష్మ ప్రకాశం మాత్రమే. వాస్తవ సత్యం చాలా విశాలమైనది. దాన్ని చెప్పటానికి ముందు, ఒక వ్యాసంలో మూడు చరిత్రల సమన్విత తాత్త్విక మరియు మంత్రపరమైన పరిచయం ఇవ్వబడుతుంది. దాని తరువాత తిరిగి అప్పుడు మూలకథా క్రమం ప్రారంభమౌతుంది. అందులో ముందుగా ప్రతి చరిత్ర మరియు ప్రతి అధ్యాయం యొక్క వాస్తవ జ్ఞానం ఉపదేశించబడుతుంది. తదుపరాంతం ఆ చరిత్రలోని ప్రతి అధ్యాయం యొక్క విశేష మంత్రసాధన, విధివిధానం, దాని తత్త్వదర్శనం మరియు యోగం-సత్యం యొక్క ఉపదేశ క్రమం అందించబడుతుంది. ఈ కథాక్రమంలో గాయత్రీ మంత్ర విజ్ఞానం యొక్క ప్రతి పదం మరియు అక్షరమును శక్తి సాధకులు అనుభూతిచెందగలరు. రాబోయే భాగములలో శక్తి సాధకులకు తమ మాత యొక్క మమతామాధుర్యం అలౌకిక రీతిలో బోధించబడుతుంది. అది సాధకుల బుద్ధిని తీక్షణంగా చేసి, ప్రజ్ఞను దీప్తివంతం చేసి, భావములను అద్భుత రీతిలో నింపుతుంది.

- అఖండజ్యోతి, మే 2008

అనువాదం : శ్రీమతి లక్ష్మిరాజగోపాల్

ఆండ్రూస్ భారతీయత

దీనబంధు ఆండ్రూస్ ఇంగ్లాండులో జన్మించారు. మొదట్లో చర్చిలో ఫాదర్ కావాలనుకున్నాడు. కాని అసలైన ధర్మం వెనుకబడినవారిని ముందుకు తీసుకెళ్ళడమేనని భావించి, పట్టభద్రుడైన వెంటనే ఇంగ్లాండు వదిలి భారతదేశాన్ని చేరుకున్నాడు. భారతదేశ పరిస్థితి చూచి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ 'శాంతినికేతన్' లో ఉండి సేవా కార్యక్రమాలలో నిమగ్నమయ్యాడు. గాంధీజీ నాయకత్వంలో ఈయన అనేక నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాలను నిర్వహించారు. ఈయన ఇంగ్లీషువాడే అయినా, ఇంగ్లాండులో జన్మించినా భారతీయుడేనని అంగీకరించక తప్పదు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

తక్కువ మాట్లాడాలి. ఎక్కువ వినాలి.

తేనె - జీవనీ శక్తిని పెంచే ఒక ఔషధం

(గత సంచిక తరువాయి...)

ఇతర దేశవాసులను అనుకరిస్తూ కోళ్ళ పెంపకం మరియు మత్స్య పెంపకం వంటి తామసిక వృత్తులను చేపట్టటం జరుగుతున్న ప్రస్తుత పరిస్థితులలో, వాటికి బదులుగా తేనెటీగల పెంపకం గనక చేపట్టినట్లైతే, దానికంటే ఆర్థికముగా మరియు శారీరికముగా ఎక్కువ లాభాలను పొందగలిగే మార్గము ఏర్పడుతుంది. ఖాదీ గ్రామోద్యోగ సంస్థ కార్యాలయముల నుండి దీనికి సంబంధించి పూర్తి వివరాలు పొందవచ్చు. ఆ సంస్థ దీనికి సంబంధించిన ఆర్థిక సహాయముతో పాటు శిక్షణ మరియు ఇతర వ్యవహారాలను కూడా ఏర్పాటు చేస్తుంది.

ధర్మ శాస్త్రాలలో తేనెకు ఇంతటి మహత్వమైన స్థానము అకారణముగా ఇవ్వబడలేదు. వైజ్ఞానికులు ఇది ఒక అత్యంత విలువైన పౌష్టిక ఆహారము అని కనుగొనటం జరిగింది. దీని నుంచి శారీరిక, మానసిక శక్తులను వృద్ధి పరిచే సమస్త గుణాలను పొందవచ్చు. కండరాల నిర్మాణానికి కావలసిన ప్రత్యామిన్ (అమినో ఆసిడ్), రక్తము కోసం కావలసిన ఇనుము (ఐరన్), ఎముకలను దృఢపరచటానికి కావలసిన కాల్షియం మొదలైనవి తగిన మోతాదులలో లభిస్తాయి. **తేనెలో 1.06% ఖనిజ లవణాలు - కాల్షియం, క్లోరిన్, పోటాషియం, రాగి, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, సల్ఫర్ (గంధకము) సోడియమ్, సిలికాన్ మరియు సిలికా కూడా లభిస్తాయి.** వీటితో పాటు విటమిన్ 'బి' మరియు విటమిన్ 'సి' కూడా లభిస్తాయి.

తేనెకు ఉన్న ఒక విశేష గుణము ఏమిటంటే గంగాజలము లాగే అది కూడా సంవత్సరాల వరకు చెడిపోకుండా ఉంటుంది. 1623లో ఈజిప్ట్ దేశపు రాజు (ఫారో) టూటూన్ ఖామెన్ యొక్క పిరమిడ్‌లో రష్యాకు చెందిన వైజ్ఞానికులకు లభించిన ఒక పాత్రలో 3300 సంవత్సరాల క్రితం తేనెను కనుగొన్నారు. కానీ ఆశ్చర్యం! ఆ తేనె యొక్క రుచిలో ఏ కొంచెం కూడా మార్పు రాకపోవటమే కాదు, దాని గుణాలలో కూడా ఏ విధమైన తేడా కనపడలేదు.

ఔషధ రూపంలో తేనెను ప్రయోగించటం ప్రాచీన కాలం నుండి వస్తున్నది. వైదిక గ్రంథాలలో - తేనెతో కూడిన పంచామృతం సేవించటం ద్వారా రాచకురుపు రాకుండా కాపాడు కోవచ్చు అని చెప్పబడింది. వైద్యులు తరచుగా మందులు తేనెతో కలిపి ఇస్తూ ఉంటారు. తేనెతో కలిపి ఇవ్వటం వల్ల ఔషధాల ప్రభావము ద్విగుణీకృతం అవుతుంది. రష్యా దేశపు కథలలో యుద్ధములో గాయపడిన సైనికులకు నూరు సంవత్సరాల పురాతన తేనెతో ఉపచారాలు చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయి.

తేనె యొక్క గుణాల యొక్క రసాయనిక విశ్లేషణ చేసినప్పుడు వైజ్ఞానికులు అది కీటాణునాశని అని కూడా కనుగొన్నారు. డా. డబ్ల్యు. జి సైకట్ అనే వైజ్ఞానికుడు ఒకసారి ఒక గొట్టంలో టైఫాయిడ్, అతిసారము (dysentery) మొదలైన వివిధ రోగాలకు సంబంధించిన కీటాణువులను ఉంచి దానిని తేనెతో నింపేశారు. కొద్ది సమయము తరువాత వారు అన్నీ కీటాణువులు చనిపోయినట్లుగా కనుగొన్నారు.

మాస్కోలోని ప్రాకృతిక చికిత్సాలయములో ఊపిరితిత్తులలో టి.బి. వ్యాధితో బాధపడుతున్న అనేక రోగులకు తేనెతో చికిత్స చేయటం జరిగింది. ప్రతి ఒక్క రోగికి 40 నుండి 75 గ్రాముల వరకు తేనెను ఇవ్వటం జరిగింది. ఫలితముగా వారి బరువు పెరిగింది. దగ్గు తగ్గింది మరియు రక్త ప్రసరణ కూడా మెరుగుపడింది. **సాధారణ మందులు పనిచేయని చోట, సెప్టిక్ అయిన గాయాలపై తేనెను ప్రయోగించిన మీదట కొద్ది రోజులలో అవి శుభ్రపడి, వాటి వల్ల కలిగిన దురద తగ్గిపోవటమే కాక ఆ గాయాలు పూర్తిగా నయమైపోయాయి.**

అమెరికాకు చెందిన ప్రసిద్ధ వైద్యులు డా. జె. హెచ్. కెలాగ్ వారు నిర్వహించిన పరీక్షల ఆధారముగా ప్రతిపాదించినది ఏమిటంటే పిల్లలకు మొదటి తొమ్మిది నెలల వరకు తేనెను ఇవ్వటం వల్ల వారికి ఛాతికి సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండా

ఇతరుల మాటలను శ్రద్ధగా వినే అలవాటు చేసుకోవాలి.

కాపాడటమే కాక వారిని పుష్టిగా ఆరోగ్యముగా కూడా తయారు చేయవచ్చు.

గుండె సాధారణ స్థాయిలో పనిచేయలేకపోవటం, మూర్ఛ, రాచకురుపు, దగ్గు, వణుకు, నిమోనియా, డయేరియా, ఎక్జిమా, స్కర్వీ (నోటిలో కురుపులు), తలనొప్పి మొదలైన అనేకానేక రోగాల నుండి ఉపశమనం కోసం తేనె ఒక మంచి ఔషధం.

తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము - తేనె

వైజ్ఞానికులు తేనెలో ఆరోగ్యముగా ఉండటానికి కావలసిన ఖనిజాలు, లవణాలతోపాటు బహుమూల్యమైన విటమిన్లు కూడా అందులో లభిస్తాయని తెలుసుకున్నారు. సాధారణంగా ఇది కొన్ని విశేషమైన చక్కెరతో కూడిన క్షార పదార్థములు మరియు ధాతువులతో కూడిన మిశ్రమముగా చెప్పవచ్చు. కాని దీనిలో ఉండే 75% చక్కెర చెరుకుగడలు ద్వారా తయారుచేసే చక్కెర వంటిది కాదు. ఇటువంటి చక్కెరతోపాటు ఇంకో రెండు రకాల చక్కెరలు కనుగొనటం జరిగింది. 1) గ్లూకోజ్ 2) పూల మకరందము నుంచి ఉత్పత్తి అయ్యే ఫ్రక్టోస్ చక్కెర. **తేనెలోని ఈ చక్కెరల వల్ల ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు రోగిపై ఉండవు.**

ఒక తేనెటీగకు ఒక పౌను తేనె తయారుచేయటానికి మూడు-నాలుగు వందల పౌనుల పుష్పాల రసాలను సేకరించ వలసి ఉంటుంది. తన సగం శరీర బరువు ఉన్న పుష్పాల రసాన్ని మోస్తూ సుమారు 5000 మైళ్ళ యాత్రను పూర్తి చేయవలసి ఉంటుంది. పుష్పాలు దొరికిన పిమ్మట తేనెటీగ తన నాలుక సహాయముతో పువ్వు యొక్క కాడలో ఉన్న పుష్పరసాన్ని కొద్దికొద్ది మొత్తాలలో పీల్చుకుంటూ తనలోని తేనె దాచుకునే సంచీలో కూడబెట్టుకుంటుంది. అది రోజంతా సేకరించిన పుష్పరసాన్ని తేనెగా మార్చే ప్రక్రియలో నిమగ్నమై ఉంటుంది. పీ.ఐ.నేరిస్ (సుప్రసిద్ధ రసాయన విద్యావేత్త) ప్రకారము తేనె కేవలము పుష్పాల నుంచి సేకరించిన రసము మాత్రమే కాదు, దీనిలో తేనెటీగల శ్రమతత్వము కూడా మిళితమై ఉంటుంది. దీని ద్వారా పుష్పరసం మధురసముగా (తేనెగా) పరిణితి చెందుతుంది. దీనిని చిక్కగా చేయటానికి అవి తమ తలలను లోపలికి తీసుకుని ద్వారాలపై తమ రెక్కలతో విసురుతాయి. ఇవి ఇలా శ్రమించటం వల్లనే తేనెపట్ల సమీపములో వాతావరణాన్ని ఆహ్లాదపరిచే మధురమైన, వీనులవిందైన ఝూంకారనాదము వినిపిస్తూ ఉంటుంది. దీని ద్వారా స్థూలముగా కలిగే లాభాన్ని స్వీకరించినప్పటికి తేనెటీగలు తమ అవిశ్రాంత పరిశ్రమ ద్వారా "కష్టార్జిత ఫలాలు ఎల్లప్పుడు తీయగా ఉంటాయి" అన్న నానుడి సార్థకం చేస్తున్నాయి.

తేనె పౌష్టికత అందిస్తూ, బాగా జీర్ణమవుతూ, దుర్బలతను తేలికగా దూరము చేస్తుంది. కఠినమైన శారీరిక శ్రమ చేసేవారికి శక్తిని అందిస్తూ సజీవవంతులుగా చేస్తుంది. ఇది పిత్తాశయములోకి చేరగానే చాలా తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. జీర్ణాశయానికి మరే విధమైన శ్రమ చేయవలసిన అవసరము లేదు. తేనెను ఒక దివ్యమైన ఔషధముగా ఆయుర్వేద శాస్త్రములో ప్రశంసించటం జరిగింది. దీని యొక్క సాటిలేని మేటి గుణము ఏమిటంటే ఇది ఏ విధమైన హాని కలిగించక, మృదువుగా ఉండి, కఫమును తొలగిస్తూ జీవనీ శక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా వంటి రోగాలతో బాధపడే వ్యక్తులలో ఇది లివర్ మరియు ప్రేగుల పనితీరు మెరుగుపడేలా చేస్తుంది. మొటిమలు, మొలలు, పులిపిర్లు మొదలైనవి పగిలినప్పుడు, విషకురుపులకు, నోరు పూసిన వంటి సమయాల్లో యూరప్ దేశాలలో తేనెను ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. విషకురుపులు, విషకీటక కాట్లకు తేనెతో పట్టి వేసినప్పుడు అవి తొందరగా తగ్గిపోవటం ప్రయోగాల ఆధారంగా గమనించటం జరిగింది. ఈ సందర్భాలలో 'ఇన్ఫెక్షన్' వంటి ఎటువంటి భయాలు ఉండవు.

వృద్ధావస్థలో చలి ఎక్కువగా బాధిస్తూ ఉంటుంది. అనేక కంబళ్ళు, రజాయిలు కప్పుకున్నప్పటికి కాళ్ళు చేతులూ చల్లగా ఉంటాయి. ఇటువంటప్పుడు ఆ వ్యక్తులు **తేనెను పాలలో కలిపి సేవించినట్లయితే శరీరములో తొందరగా వేడి పుడుతుంది. ఊబకాయము, మలబద్ధకము మరియు రక్తహీనత ఉన్న సందర్భాలలో తేనెతో చేసిన షర్బత్ తీసుకుంటే కొద్ది రోజులో ఎంతో మేలు చేస్తుంది.**

తేనె రక్తములోని ఎర్ర రక్త కణాలు మరియు హీమోగ్లోబిన్ యొక్క సంఖ్యలను సరైన స్థాయిలో ఉంచి అవి ఎల్లప్పుడు సమన్వయంలో ఉండేలా చేస్తుంది. ఇది హృదయాన్ని ఉత్తేజపరిచేది మాత్రమే కాదు, దానికి కావలసిన శక్తిని కూడా అందించే పదార్థము కూడా! దీనికి ఉన్న ఈ గుణాన్ని ఎడింబర్గ్‌కు చెందిన డా.జి.ఎన్.డబ్ల్యూ. థామస్ గారు ఎంతో శ్లాఘించారు.

తేనె చెడిపోకుండా ఉండే లక్షణం కలిగి ఉంటుంది. పాతది అవుతున్న కొద్దీ, దాని గుణాలు కూడా ఎక్కువవుతు ఉంటాయి. గ్రీకు సాహిత్యము ప్రకారము అలెగ్జాండర్ శవాన్ని ఏ మాత్రము చెడిపోకుండా అతని దేశానికి తీసుకువెళ్ళి అక్కడ ఖననం చేయటం కోసం దానిని తేనెతో నింపిన ఒక పెద్ద జాడీలో ఉంచి వారి దేశానికి తీసుకుని వెళ్ళటం జరిగింది.

ప్రపంచములోని శతాయుష్కులలో అధిక శాతము తేనె కూడా వారి జీవితానికి అమూల్య యోగదానము ఇచ్చినట్లుగా

ఇతరుల సలహాలను వినే అలవాటు చేసుకోవాలి.

చెప్పుకున్నారు. పైథాగరస్ వారి దీర్ఘాయుష్యు యొక్క విశిష్టత తేనెకు ఆపాదించారు. డెమోక్రేటస్ మరియు అరిస్టాటిల్ తేనె స్వస్థత మరియు దీర్ఘ ఆయువు రెండూ చేకూరుస్తుందని చెబుతూ ఉండేవారు. సర్ ఎడ్మండ్ హిల్లరీ స్వయముగా తేనేటీగల పెంపకం చేసేవారు. షెర్పా టెన్జింగ్ కూడా నియమిత రూపంలో తేనెను సేవించేవారు. ఆక్స్‌ఫర్డ్ విశ్వ విద్యాలయమునకు చెందిన డా॥ రెనోటడ్ ఆస్టిన్ 30 రోజులు పాటు తేనె సేవనం ద్వారా నవయవ్వనులలో ఉండేటువంటి జీవనశక్తి లభించింది. ఆయన ఈ విధముగా తెలిపారు. – "మిఠాయిలకు బదులు తేనె తినండి, పాలతోపాటు తేనె సేవించండి. చక్కెరకు బదులు తేనె సేవించండి." భారతీయ పహిల్వాను గామా, విశ్వ విఖ్యాత హెవీ వెయిట్ చాంపియన్ జిమ్ లేండీజ్, 26 సంవత్సరాల పాటు ప్రపంచములో అందరికంటే అత్యంత వేగంగా పరిగెత్తే రికార్డు నెలకొల్పిన పరుగు పందెం ఆటగాడు డబ్ల్యూ.జి. జార్జి మొదలైనవారు తేనెను కేవలము దాని అమోఘమైన రుచి కారణంగానే వారికి అత్యంత ప్రీతికరమైన ఆహారముగా భావించేవారు కాదు, అది వారి ప్రయత్నాలకు కావలసిన అధిక శక్తిని కూడా అది ఇచ్చేదని విశ్వసించేవారు.

వెర్నార్డ్ మైక్ ఫైడెన్ ఏ ఆహారము తీసుకుంటే ఏం అవుతుందో తెలుసుకోవటానికి తన శరీరాన్ని అనేకానేక ప్రయోగాలు పరీక్షలు గురిచేశారు. ఒక ప్రయోగములో ఆయన తన ఇంటి నుండి 23 మైళ్ళ దూరము పాదాలకు ఏమీ ధరించకుండా, కేవలము ఒక గ్లాసు నీరు మరియు తేనె తీసుకుని పూర్తి చేశారు. సాహిత్యవేత్త బెర్నార్డ్ షా కూడా తేనె సేవించిన తరువాతే సాహిత్య సాధనలలో కూర్చునేవారు. క్రైస్తవుల చర్చిలలో పాలు మరియు తేనెను సమర్పించటం ఆధారముగా పాటిస్తారు. అదే దృష్టితో బాప్టిజమ్ సందర్భములో కూడా తేనెను ఉపయోగిస్తారు. భారతీయులలో కూడా మధుపర్కముతో స్వాగతసత్కారాలు శుభకరముగా జరుపుతూ ఉంటారు.

నిజముగా తేనె వంటి ఉపయోగకరమైన, గుణవర్ధకమైన, పౌష్టిక మరియు తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారము మరొకటి లేదు. సంపూర్ణ స్వస్థత కోసం ఎంత వీలయితే అంత తేనె సేవించటం మంచిది. వీటి పెంపకములో ఏమంత కష్టమయిన విషయం కూడా కాదు, అందుకని తేనెటీగల పెంపకం స్వయంగా చేయటమే కాక ఇతరులను కూడా దీనికి ప్రోత్సహించవచ్చు.

మౌంట్ ఎవరెస్ట్ పర్వతం శిఖరాగ్రాన్ని అధిరోహించిన న్యూజిలాండ్ దేశవాసి ఎడ్మండ్ హిల్లరీ చాలా అధికంగా సేవించేవారు కాబట్టి అతని పరాక్రమం మరియు సాహసం యొక్క కీర్తి అంతా తేనెకు చెందాలని వారి తండ్రి తెలిపారు. రెండవ ఎవరెస్ట్ పర్వత విజేత టెన్జింగ్ కూడా హిమాలయాలలో దొరికే తేనెను అధిక మొత్తాలలో సేవిస్తూ ఉండేవారు, వారి శక్తికి మూలము కూడా తేనే!

జర్మన్ వైజ్ఞానికులు శ్వాస తీసుకోవటానికి ఇబ్బంది పడే ఉబ్బస రోగులకు వారి వద్ద ఒక తేనె సీసా ఉంచుకోమని సలహా ఇస్తారు. **శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది ఎదుర్కొన్నప్పుడు లేక ఆయాసం ఎక్కువైనప్పుడు వెంటనే తేనెను తీసుకోవటం వల్ల ఇబ్బంది తొలగిపోయి వారు దీర్ఘశ్వాస తీసుకోగలుగుతారు.**

ఇంగ్లాండ్‌లోని రెడ్ క్రాస్ (హాంబర్గ్) ఆసుపత్రిలో నోటిలో మంటపెడుతున్న పొక్కులు మరియు ఇతర గాయాలకు తేనెను రాయటం ద్వారా చికిత్స చేస్తారు. కాలిన గాయాలకు తేనె పూయటం వల్ల మంట తగ్గుతుంది. 'టీ' అనే ఒక ఆంగ్ల అడ్మిరల్ (నౌకాదళ అధికారి) జలాంతర్గామిలో పనిచేసే నావికులకు వేల పౌనుల తేనెను ఇచ్చారు. దీని వెనుక రహస్యం ఏమిటంటే జలాంతర్గాములలో ధూమపానము నిషిద్ధం, **తేనె సేవించటం వల్ల ఆ వ్యక్తికి ధూమపానము చేయాలనే కోరిక పుట్టదు.** రీడింగ్ జనరల్ ఆసుపత్రిలో గాయాలు మానేందుకు తేనెను ఉపయోగించటం జరుగుతోంది. నార్వే దేశంలో శస్త్ర చికిత్సలో కోసిన ప్రదేశములో తేనెతో పట్టీ వేస్తారు. ఆసుపత్రులలో గాయాలకు తేనెతో ఎందుకు కట్టుకడతారు అనే విషయంపై విచారణ చేస్తే తేలిన విషయం ఏమిటంటే తేనె తేమను ఆకర్షించి పీల్చుకుంటుంది. గాజు సీసాలు మరియు పింగాణి కూజాల నుంచి కూడా తేనె చెమ్మను పీల్చుకుంటుంది. అన్నీ రకాల జీవాణువులకు జీవించి ఉండటానికి తేమ యొక్క ఆవశ్యకత ఉంటుంది. గాయాలపై తేనెతో కట్టు కట్టటం వల్ల తేమ పెరగదు. అందుకనే క్రిముల నుండి తేనె రక్షణ కల్పిస్తుంది.

తేనె అద్భుతమైన టానిక్కే కాదు, గొప్ప ఉత్తేజకరము కూడా! అత్యల్ప శీతల ఉష్ణోగ్రతలలో బ్రాందీ, విస్కీ మొదలైన వాటి బదులుగా తేనె ఇవ్వటం ఎక్కువ ఉపయోగకరముగా మరియు లాభదాయకముగా ఉంటుంది. తేనె ఇంధనము మరియు ఆహారము కూడా! కొంతమంది వృద్ధులకు రాత్రిపూట చేతులు కాళ్ళు చల్లబడినప్పుడు ఎక్కువ కంబళ్ళు కప్పవలసి వస్తుంది, అటువంటి వారికి నిద్రపోయే ముందు ఒక గ్లాసు పాలలో తేనె కలిపి సేవిస్తే వారికి శీఘ్రంగా శరీరములో వేడిమి పుడుతుంది, ఇంకా చేతులు కాళ్ళు చల్లబడటం జరగదు.

– గురుదేవుల వాఙ్మయం నం. 39 నుంచి

అనువాదం: వి. సీతారాం

మనం ఇతరులకు ఎంత విలువ ఇస్తామో ఇతరులు మనకు అంత విలువను ఇస్తారు.

కపాలభాతి మరియు అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామముల సామర్థ్యము

(2007 జనవరిలో దేవసంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయంలో చింత, విషాదము, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యాలపై కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామముల ప్రభావమును గురించి పరిశోధన నిర్వహించారు. ఈ అధ్యయనమును మానవీయచేతన మరియు యోగవిజ్ఞాన విభాగపు పరిశోధకులు భానుప్రకాష్‌జోషి గారి ద్వారా దత్తాగారి మార్గదర్శనంలో డా॥ పి.మురారి గారి నిర్దేశనములో పూర్తిచేయడం జరిగింది. ఈ అధ్యయనము కొరకు ప్రారంభంలో అభ్యర్థులందరికి ముందుగా విషాదము, చింత, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యములను పరీక్షించారు. తరువాత 45 రోజులు ప్రతిరోజు 30 నిమిషాల పాటు కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామము చేయించారు. తత్ఫలితంగా ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము పెరగడమేకాక చింత, విషాదము వంటి మానసికస్థితిలో చక్కటి మార్పు కనిపించింది.)

ప్రస్తుత ప్రపంచంలో అందరు శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్యపు సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఒక ప్రక్క శరీరానికి కొత్త కొత్త రోగాలు పుడుతుంటే మరోపక్క పర్యావరణంలో ఆలోచనా కాలుష్యము కొత్తరూపం సంతరించుకుంటున్నది. ఈ కారణంగానే ప్రతివారికి తలనొప్పి అనేది సాధారణ సమస్యగా మారిపోయింది. కాలుష్యపూరిత వాతావరణములోని గాలిని పీల్చడం వల్ల ఊపిరితిత్తులు, మెదడు, శరీరములోని అన్ని అవయవాలలో అలసట మొదలౌతుంది.

కాలుష్యపూరిత వాతావరణంలో ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము కుంటుపడుతుంది. శ్వాస ద్వారా విషవాయువులు మన వాయుకోశికలలోకి పోయి శరీర సామర్థ్యాన్ని నిరోధిస్తాయి. వాయుకాలుష్యం వల్ల ఊపిరితిత్తులపై గణనీయమైన ప్రభావం పడుతుంది. అందుచేత ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, హృదయ సంబంధిత రోగాల తీవ్రత పెరుగుతుంది.

ఉద్యోగాలకు సంబంధించిన ఒత్తిళ్ళు, వ్యక్తుల మధ్య ఉండవలసిన ఇచ్చిపుచ్చుకునే వ్యవహారాలతో మనిషి క్రుంగిపోతున్నాడు. ఈ స్థితిలో సంతులిత మానసిక స్థితి ఉన్నవారు ఎక్కడా కనిపించడం లేదు. అడ్డుఅదుపు లేకుండా పెరుగుతున్న ఈ విధమైన అనేక మానసిక రోగాలు, పర్యావరణం నుండి ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యల నివారణకు ఈనాడు వాడుకలోఉన్న అల్లోపతి, హోమియోపతి, సైకోథెరపీ, సపోర్టివ్ థెరపీవంటి చికిత్సా పద్ధతులు కూడా సరిగా పనిచేయడం లేదు. అందువల్ల నివారణ నిమిత్తమై యోగ పద్ధతులలో చికిత్సను వెతకవలసిన అవసరం ఏర్పడింది.

యోగములో సంపూర్ణ విశ్వము యొక్క ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన రహస్య విజ్ఞానం ఇమిడి ఉంది. ఈనాడు మానవ జీవితానికి యోగం ఆచరించదగిన ఒక విలక్షణ మార్గమును, ఉపాయములను సూచిస్తున్నది. ఈ యోగచికిత్స సమస్యల నివారణలో అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతున్నది. ఇందులో ప్రాణాయామము ఒక గొప్ప యోగాభ్యాసము. దీని ద్వారా సమస్త వ్యాధులకు చికిత్స ఉన్నది.

ప్రాణము మరియు ఆయామము అనే రెండు శబ్దాలు కలిసి ప్రాణాయామము అనే శబ్దము ఏర్పడింది. వాయువు యొక్క శుద్ధ, సాత్విక అంశమును 'ప్రాణము' అంటారు. నిజానికి ఇదే జీవనీశక్తి. ఆయామము అంటే విస్తరించుట లేదా నియంత్రించుట అని అర్థము. అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామమును కొన్నిచోట్ల లోమవిలోమ ప్రాణాయామమని, నాడీశోధన ప్రాణాయామమని కూడా అంటారు. ఎడమ, కుడి నాసికా రంధ్రాలను మార్చి మార్చి మూసి పూరక, రేచక క్రియలు చేయడం ఇందులో ఉన్న ప్రత్యేకత. అందుచేతనే అది అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామంగా పిలువబడుతుంది.

ఇంతేకాక యోగశాస్త్రాలలో మనకు కపాలభాతి యొక్క వర్ణన కూడా లభిస్తుంది. కొన్ని యోగాశాస్త్రాలలో ఇది షట్కర్మల విధిలో భాగంగా చెప్పబడింది. ఇది భస్త్రికకు చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది. కానీ దీని విధానము, దాని వల్ల వచ్చే పరిణామాలు వేరుగా ఉంటాయి. మస్తిష్కమునకు దగ్గరగా ఉన్న ప్రదేశాన్ని శుద్ధి చేయడానికి ఇది చాలా మంచి ఉపాయము. దీనితో కడుపులో ఉండే భాగాలు కూడా శ్వాసక్రియలో బాగుపడతాయి. మనస్సును శాంతంగా, జాగరూకతో ఉంచుకునేందుకు ఇది చాలా శక్తివంతమైన విధానము. మానసికంగా అలసట అనిపించినపుడు దీనిని పదిసార్లు చేసిన అలసట దూరమై నూతనశక్తి వస్తుంది.

అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామంలో శ్వాసప్రవాహము తిరగ త్రిప్పబడుతుంది. దీనివల్ల మానసిక శాంతి లభించి శరీరమునకు అలసట దూరమౌతుంది. మానసిక ఏకాగ్రత, తెలివితేటలు పెరుగుతాయి. వ్యక్తి ప్రాణాయామములను సహజంగానే తన దినచర్యలో భాగంగా మలుచుకోవచ్చు. ఈ అభ్యాసముల మీద అనేకానేక వైజ్ఞానిక పరిశోధనలు జరిగాయి. జరుపబడుతున్నాయి.

పరిస్థితులు మారాలంటే ముందు మనం మారాలి.

ప్రస్తుత పరిశోధన యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము కపాలభాతి మరియు అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామ అభ్యాసముల వల్ల చింత, విషాదము, ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యముపై ఉండే ప్రభావమును అధ్యయనము చేయుట.

లోమ, విలోమ ప్రాణాయామము : సిద్ధాసనమున గానీ, పద్మాసనమున గాని కూర్చొనవలెను. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. లోపలి శ్వాసను బయటికి పంపాలి. ఎడమ నాశిక ద్వారా గాలి పీల్చి, కుడి నాసిక ద్వారా నిదానంగా గాలి వదలాలి. ఒక సెకనుకాలం గాలి లేకుండా బిగించి తరువాత కుడినాసిక ద్వారా గాలి పీల్చాలి, కొద్దిసేపు గాలిని లోపల బంధించి, తర్వాత ఎడమ నాసిక ద్వారా గాలి వదలాలి. మరల ఒక సెకనుకాలం బాహ్య కుంభకం వేసి ముందు చెప్పినట్లుగానే తిరిగి చేయాలి. ఈవిధంగా మొదట 10 ప్రాణాయామములు చేయాలి. ప్రతిదినం ఒకొక్కటిగా పెంచుకుంటు 40 ప్రాణాయామముల వరకు వెళ్ళాలి. గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు కూడ కుడినాశిక ద్వారా రేచకం లేదా పూరకం చేసే సమయంలో కుడిచేతి యొక్క అనామిక (ఉంగరం వేలు), కనిష్ఠవేళ్ళతో ఎడమ నాశికను మూసివేయాలి. ఇదే విధంగా ఎడమ నాశికతో రేచకం లేదా పూరకం చేసేటప్పుడు కుడి నాశికను కుడిచేతి బొటన వ్రేలుతో మూసివేయాలి.

కపాలభాతి ప్రాణాయామం

పద్మాసనంలోగాని, సుఖాసనంలో గాని కూర్చుని తల, వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టుకోవాలి. చేతులు మోకాళ్ళ మీద చిన్ముద్రతో పెట్టుకోవాలి (చిన్ముద్ర అంటే బొటనవేలు, చూపుడు వేలు కలవాలి. కలిపి ఉంచితే చాలు) కళ్ళు మూసుకుని శరీరమంతా రిలాక్స్ చేసుకోవాలి. బాగా లోతుగా రెండు నాశికల నుంచి గాలి పీల్చుకోవాలి. రెండు నాశికల నుండి బాగా వేగంగా (With force) శ్వాస వదలాలి. ఇలా రెండు నాశికల నుండి శ్వాసను గబాగబా వదులుతూ ఉండాలి. గాలి ప్రత్యేకంగా పీల్చుకొనే అవసరం లేదు. మధ్యమధ్యలో గాలి దానికదే లోపలికి పోతుంది. దీనినే కపాలభాతి ప్రాణాయామం అంటారు. ఇలా గబగబా శ్వాస వదులుతున్నప్పుడు పొట్ట ముందుకు వెనక్కు కదులుతుంటుంది. సామర్థ్యమును బట్టి 9-10 సార్లు ఇలా చేసి కొంచెం విరామం ఇచ్చుకుని (30 సెకండ్లు లేక అవసరమైనంత) మరల ప్రాణాయామం కొనసాగించవచ్చు.

పరిశోధనా విధానము

ఎంపిక : ఈ ప్రయోగము కొరకు హల్ద్వానీ, నైనిటాల్‌లో ఉన్న యోగ మరియు సమగ్ర ఆరోగ్య విభాగము యొక్క ఎమ్.బి. రాజ్ పి.జి. కాలేజి నుంచి 18 నుండి 28 సం॥ల వయస్సు లోపు 250 మంది విద్యార్థులను అభ్యర్థులుగా ఎంపిక చేయడం జరిగింది.

ఉపకరణాలు : ప్రస్తుత అధ్యయనంలో ప్రారంభ మరియు అంతిమ పరీక్షల నిమిత్తమై క్రింది ఉపకరణములను వాడడం జరిగింది.

1. ప్రొ॥ M.K.P. సిన్హా మరియు ప్రొ॥ C.N.K. సిన్హాల ద్వారా తయారు చేయబడ్డ సిన్హా కాంప్రహెన్సివ్ ఆంగ్జయిటీ టెస్ట్ (Comprehensive Anxiety Test).

2. మెంటల్ డిప్రెషన్ స్కేలు : ప్రొ॥ N.N. దూబే ద్వారా తయారు చేయబడింది.

3. స్పైరో మీటర్ : ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము కొరకు వాడారు.

ప్రక్రియ : ప్రస్తుత పరిశోధనలో ఎంపిక చేయబడ్డ అభ్యర్థులకు ప్రారంభిక పరీక్షలు పై ఉపకరణముల ద్వారా చేయబడ్డాయి. దీని తరువాత వారితో 45 రోజులపాటు ప్రతి రోజు 30 నిమిషాలు కపాలభాతి మరియు అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామములను పైన ఇచ్చిన నిర్దేశాలననుసరించి చేయించడం జరిగింది. 45 రోజుల తరువాత అభ్యర్థులందరికి ప్రారంభములో వలెనే పరీక్షలన్నీ చేశారు. వచ్చిన విలువలను టి-టెస్ట్ ద్వారా సంఖ్యా పరంగా విశ్లేషించారు.

విశ్లేషణ మరియు ఫలితాలు

కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామములు చేస్తున్న అభ్యర్థులలో చింత, విషాదము యొక్క F.V.V. (Forced Vital Capacity), P.E.F.R. (Peak Expiratory Ventilation Volume) విలువలను సంఖ్యాపరంగా విశ్లేషిస్తే తెలిసిన వివరాలు.

2. 250 మంది అభ్యర్థుల ద్వారా 45 రోజుల పాటు కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామములు చేయించారు. అభ్యసించకముందు, తరువాత చేసిన పరీక్షలలో చింత యొక్క స్థాయి సరాసరి విలువ 42.28 నుండి 25.93కి తగ్గింది. విషాదము యొక్క స్థాయి 23.72 నుండి 13.74కు తగ్గింది. F.V.C. స్థాయి సరాసరి 71.12 నుండి 82.30 కు పెరిగింది. P.E.F.R. స్థాయి సరాసరి 82.28 నుండి 103.42 కు పెరిగింది. సరాసరి విలువలను సంఖ్యాపరంగా లెక్కిస్తే అవి 0.01 వద్ద స్థిరంగా ఉంది. 0.01 అంటే 100 మంది అభ్యర్థులలో 99 మందిపై ప్రాణాయామము అభ్యసించుట వల్ల ప్రభావము ఉన్నదని అర్థము. ఒకరిమీద మాత్రమే ప్రభావము లేదు అని గుర్తించాలి. అందుచేత చింత, విషాదముల స్థాయిలైన F.V.C., P.E.F.R., M.V.V. లలో పెరుగుదల కనిపించింది.

ఆశించిన ప్రయోజనాన్ని పొందడానికి తగిన మూల్యం చెల్లించవలసి వస్తుంది.

కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామాలు చేయడం వల్ల శరీరమంతా రక్తప్రసరణ బాగుగా జరగటంతోపాటు మెదడుకు కూడా అధికశాతం రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది. ఈవిధంగా మెదడులోని హైపోథలామస్ వైపు రక్తప్రసరణ జరగడం వల్ల పీయూషగ్రంథిపై (Pituatary Gland) మంచి ప్రభావం పడుతుంది. అందుచేత హార్మోన్లు సంతులనం చెందుతాయి. మానసిక సామర్థ్యం పెరిగి సమస్యలకు పరిష్కారాలు లభిస్తాయి.

ఊపిరితిత్తుల్లో వాయుధారణ సామర్థ్యంపై కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామాలు ఎలా పనిచేస్తాయో తెలుసుకోవాలంటే ముందు వీటి అమరిక ఎలా ఉందో తెలుసుకోవాలి. మనిషికి రెండు ఊపిరితిత్తులు ఉంటాయి. రెండు ఊపిరితిత్తులు మధ్యలో హృదయం ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులలోని భాగాలు స్పాంజివలె ఉంటాయి. ఇలాంటి అమరిక కలిగిన ఊపిరితిత్తుల్లో ఈ క్రింది భాగాలు చాలా ముఖ్యమైనవి.

1. బ్రోంకై యొక్క శాఖలు, వాయుకోశాలు

2. రక్తనాళికలు, కోశికలు మరియు వ్రేలాడే శాఖలు. ఒక ప్రక్క భాగం ప్లూరా అని పిలువబడే జెల్లీ వంటి పదార్థముతో నిండి ఉంటుంది. ఇది ఊపిరితిత్తికి, ఛాతీకి మధ్య ఉండే గుహ వంటి ఖాళీ భాగం లోపల శ్వాస తీసుకునే సమయంలో చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది.

ఊపిరితిత్తులలోని వాయుకోశములలో (Alveoli) ఆక్సిజన్, కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్‌ల యొక్క ఇచ్చి పుచ్చుకునే ప్రక్రియ జరుగుతూనే ఉంటుంది. హృదయము నుండి ఊపిరితిత్తులకు పంపబడిన రక్తంలోని కార్బన్-డై-ఆక్సైడ్ బైటకు నెట్టబడి ఆక్సిజన్ శరీరం లోపలికి పీల్చుకోబడుతుంది. యువకుడైన వ్యక్తి ఒక నిమిషంలో 15 నుండి 18 సార్లు శ్వాస పీల్చుకుంటాడు. అందులో అతడు ప్రతిశ్వాసలోను సామాన్యంగా అరలీటరు (500 మి.లీ.) వాయువును లోపలికి పీల్చుకొని బైటకు వదులుతాడు. ఇంతేకాక ఊపిరితిత్తుల్లో ఎప్పుడూ కొంత వాయువు నిల్వ ఉంటుంది. దాని వైశాల్యమును బట్టి (Residual Capacity) అవి దాదాపు 1.2 లీటర్లు ఉంటుందని తెలుస్తుంది. ఇలా అక్కడే మిగిలిపోయిన వాయువు ముక్కుకు, దాని మార్గానికి అవరోధంగా ఉంటుంది.

శ్వాస వదిలినపుడు ఊపిరితిత్తుల్లోని గాలి పూర్తిగా ఖాళీ చేయబడదు, పూర్తిగా నింపబడదు. ప్రయత్నపూర్వకంగా కానీ, అభ్యాసపూర్వకంగా కానీ ఎంత తీసుకుంటామో దానిని ధారణా సామర్థ్యము (Inspiratory Capacity) అంటారు. దీని వైశాల్యము 3500 మి.లీ. ఉంటుంది. ధారణ ద్వారా ఊపిరితిత్తుల్లో వాయువును నింపి ఎంత ఎక్కువ వాయువును ఒకే శ్వాస ద్వారా బైటికి పంపగలమో దానిని ఊపిరితిత్తుల అసలైన సామర్థ్యంగా (Vital Capacity) గా చెప్తాము. ప్రయత్నపూర్వకంగా 4600 మి.లీ. కంటే ఎక్కువ వాయువును బైటకు పంపవచ్చు. సామాన్యంగా దాదాపు 2300 మి.లీ. వాయువు ఊపిరితిత్తుల్లో ఎప్పుడు నిండి ఉంటుంది. దీనిని క్రియాత్మక ధారణ సామర్థ్యము (Functional Residual Capacity) అంటారు.

ప్రయత్నపూర్వకంగా గాలిని తీసుకొని వదిలిన తరువాత ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండిపోయిన గాలిని ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము (Total Lung Capacity) అంటారు. నిశ్వసన సామర్థ్యము మరియు క్రియాత్మక వాయుధారణా సామర్థ్యములను రెండింటినీ కలిపితే 3500+2300=5800 మి.లీ. అవుతుంది.

కపాలభాతి మరియు అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామ అభ్యాసముతో ఎక్కువ గాలి ఊపిరితిత్తుల్లోని వాయుకోశికల్లోకి వెళుతుంది. దీనివల్ల ఊపిరితిత్తులకు రకరకాల పారామీటర్లైన M.V.V., F.V.V., P.E.F.R. ల మీద మంచి ప్రభావము పడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సామర్థ్యము పెరుగుతుంది.

కపాలభాతి ద్వారా మూసుకుపోయిన వాయుకోశాలు తెరుచుకుంటాయి. అక్కడ మరోవైపు శ్వాసక్రియకు సంబంధించిన కండరాల సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. ఇందులో రక్తప్రసరణ చక్కగా జరగడం వల్ల కండరాలకు శక్తి పెరుగుతుంది. చక్కటి రక్తప్రసరణ వల్ల ఈ కోశికలలో పోషకతత్వ ప్రవాహాలు వేగవంతమౌతాయి. ఈ ప్రభావం అన్నింటికంటే P.E.F.R. మీద ఎక్కువగా పడుతుంది. శ్వాసక్రియలో ముక్కు, నోరు, ట్రాకియ, బ్రోంకయి, ఊపిరితిత్తులు, ఫారింగ్స్ మొదలైనవి పనిచేస్తాయి. **అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామము, కపాలభాతి వల్ల అన్ని అంగాలు శుద్ధిగావించబడతాయి. శ్వాసకోశాలలో ఉండిపోయిన మ్యూకస్ బైటకు నెట్టివేయబడి ఊపిరితిత్తుల్లో పరిశుభ్రమైన గాలి సంచారము జరుగుతుంది. ఇందువల్ల ఊపిరితిత్తుల యొక్క పనిచేసే సామర్థ్యము పెరుగుతుంది.**

నిర్ణయము : మనసు మీద పడుతున్న రకరకాల పనికిరాని ప్రభావాలే అనేక మానసిక రోగాలకు కారణం. ప్రతి వ్యక్తి 24 గంటలు శ్వాసక్రియ జరుపుతూనే ఉంటాడు. ఇది ఆగిపోతే శరీరము మరణించింది అంటాము. దీని గురించి చక్కగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్యం లభించడమే కాక నిద్రాణంగావున్న మానవీయ సామర్థ్యాలు జాగృతమౌతాయి. శ్వాస యొక్క సరైన క్రియాపద్ధతియే ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామము యొక్క అనేక విధానాలలో కపాలభాతి, అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామములు, శారీరిక, మానసిక ఆరోగ్యమును, సామర్థ్యమును పెంచుటలో చాలా లాభదాయకమైనవి.

- అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 2009
అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

మన బదులు ఇతరులు శ్రమపడతారని అనుకోకూడదు.

పరిణామక్రమం

అతి మానవుడిని సాకారము చేసుకొనవలసిన సమయము ఆసన్నమైనది

'ఓ మహాప్రకాశమా! నీవు మానవునికి అమృతత్వాన్ని అందించగలవు. ఋషికి నీవు దైవీ ఆనందంతో పాటు, మానవీయ సంతోషాన్ని కూడా సమకూర్చగలవు!' ఋగ్వేదములోని ఈ ఋక్‌లో పరిణామక్రమము యొక్క లక్ష్యము నిర్దిష్టంగా కనపడుతున్నది. ఆనందమే దీని అంతిమలక్ష్యము. భవిష్యత్తులో జనించబోయే దేవమానవులు ఈ ఆనందానికి ప్రతీకలు, ప్రతినిధులు కానున్నారు. వీరినే శ్రీఅరవిందులు 'అతి మానవులు' అని సంబోధించారు. ప్రస్తుత మానవ స్థాయి వికాసక్రమం యొక్క ఆఖరు లక్ష్యం కాదు, మానవ జీవితమనే ప్రయోగశాలలో మానవ చేతనత్వపు సదుపయోగంతో మానవునిలో దైవత్వమును, అతి మానవుని (Superman) ఆవిర్భావమును కలుగచేయవలెనని ప్రకృతి కుతూహల పడుతున్నది.

'అతి మానవుడే అందరికన్నా సహజమైన మానవుడు' అని శ్రీఅరవిందుల అభిప్రాయము. అతిమానసికస్థితిని పొందిన తరువాతనే మానవుడు తన అసలైన స్వరూపాన్ని పొంద గలుగుతాడు. మానవుడు ఒక అసాధారణమైన జీవి, అతడు తన సహజమైన స్థితినే ఇంకా పొందలేదు' అని 'ది హ్యూమన్ సైకిల్' అనే గ్రంథంలో వారు ఉల్లేఖించారు. మానవుడు తన యథార్థస్థితిని పొందగలిగానని అర్థము చేసుకున్నా సరే లేదా అతడు తన వర్గంలో సామాన్యుడిగా తనను తాను భావించకున్నాసరే, ఇది పరిణామక్రమంలో ప్రస్తుత స్థితి మాత్రమే! శ్రీఅరవిందులు అతి మానవుని భవిష్యత్తులో జన్మించబోయే నూతన మానవజాతిగా భావించారు.

శ్రీఅరవిందులు తన దార్శనిక గ్రంథాలలో అతి మానవుడు లేదా సూపర్‌మేన్ అనే శబ్దాలను చాలా తక్కువగా ప్రయోగించారు. వాటి స్థానంలో ఆయన **'అతిమానసిక (Higher mind) మానవుడు' లేదా 'ప్రజ్ఞాపురుషుడు'** అనే పదాలను ఎక్కువ ఉపయోగకరమైనవిగా భావించారు. ఆధునిక పాశ్చాత్య వేదాంతములో ప్రత్యేకించి 'ఫ్రెడరిక్ నీత్సే'గారి తరువాత అతిమానవ వాదానికి చెందిన వేదాంతము ఆవిర్భవించినది. అతిమానవవాదులైన తత్త్వవేత్తలలో ప్రప్రథమంగా ఈయన పేరే చెప్పబడుతున్నది.

తాను వ్రాసిన కొన్ని అత్యంత జటిలమైన వేదాంత గ్రంథాలలో నీత్సేగారు 'అతి మానవుడిని' గురించి ప్రతిపాదించారు. 'ది గాస్పెల్ ఆఫ్ సూపర్‌మేన్, దస్ స్పోక్ జరథుస్త్ర, విల్ టు పవర్, ది జీనియాలజీ ఆఫ్ మోరల్స్' మొదలైన గ్రంథాలలో వారు అతి మానవుని గురించి వర్ణించారు. వారియొక్క ఈ ఆలోచనలతో ఎమర్సన్, కార్లైల్, క్లిఫోర్డ్, సామ్యూల్ బట్లర్, కార్ల్‌పియనీ మొదలైనవారు ప్రభావితులైనారు. అతి మానవునికి జన్మనివ్వటమే మానవజాతి యొక్క పరమలక్ష్యముగా నీత్సే భావించారు. మానవజాతి కాదు, అతిమానవులే అసలైన లక్ష్యము అని వారు చెప్తుండేవారు. **అంటే ప్రస్తుతకాలంలో ఉన్న మానవజాతి నుండే అతిమానవుల ఆవిర్భావం జరుగుతుంది.** అప్పుడే మానవజాతి తన పరమలక్ష్యమును సాధించగలదు అని ఆయన భావించేవారు.

అతిమానవుడే ఆదర్శమానవుడు అని నీత్సే అభిప్రాయ పడేవారు. ఈ ఆదర్శమానవుని వ్యక్తిత్వము, ఆలోచన, ప్రవర్తన మొదలైనవి భవిష్యత్తులో మానవుని విలువను నిర్ణయించే గీటు రాళ్ళు కాగలవు. ప్రస్తుతకాలంలో ఏ నైతిక ఆదర్శము ఆ శిఖరాన్ని స్పృశించుటలేదు. అది ప్రస్తుతకాలపు మానవుని హద్దులకు ఆవల ఉంటుంది. కానీ అతిమానవుని యొక్క ఆవిర్భావమౌతుండగానే జీవితంలోని ప్రతి ఒక్క రంగంలోనూ ఆమూలాగ్రమైన మార్పులు జరగటమేకాక, ప్రస్తుతం అమలులో ఉన్న సంప్రదాయముల గీటురాళ్ళు, కొలబద్దలు అన్నీ మారిపోగలవు.

బాధాకరమైన అంశమేమిటంటే నీత్సేగారి అతిమానవుడు ఆసురీ శక్తులతో కూడి ఉంటాడు. అతనిలో దయ, ప్రేమ, కరుణ, సానుభూతి లాంటి కోమల భావాలు ఏమాత్రమూ ఉండవు. అతడు అత్యంత పాషాణహృదయం కలిగిన క్రూరుడు, నిర్దయుడే కాక ప్రచండ శక్తిశాలియైన పురుషుడు. అతడు తన ప్రబలమైన శక్తితో బలహీనజాతులను అణచివేసి తన ఆధిపత్యాన్ని స్థాపించుకోవాలని ఆశిస్తాడు. ఈ కారణంగానే శ్రీఅరవిందులు నీత్సేగారి అతిమానవుని పరికల్పనను ఏమాత్రము అంగీకరించలేదు.

అస్వాభావికమైన శారీరక, మానసికశక్తులతో ఓతప్రోతమై ఉన్న వర్తమాన కాలపు బుద్ధిజీవియైన మానవుడే నీత్సేగారి దృష్టిలో అతిమానవుడు. ప్రబలమైన భౌతిక, మానసికశక్తులు అతనిని పశువుతో సమానమైన కఠినత్వము, క్రూరత్వము కలిగి ఉండేటట్లు చేసినాయి. ఈ విషయమై 'శ్రీఅరవింద ఎండ్ ది న్యూ ఏజ్'లో అనిల్ వరుణ్‌రాయ్‌గారు ఈ క్రింది విధముగా అన్నారు. 'భారతీయ శబ్దపదజాలంలో అసుర శబ్దము నీత్సేగారి అతిమానవుని స్వరూపానికి దగ్గరగా ఉంది అంటే అతను ఒక ఆసురీశక్తి. తన యొక్క క్షుద్రమైన అహంకారంతో ఉన్మత్తుడై సమస్త మానవజాతి పైనా విజయమును సాధించాలని కోరుకుంటాడు.

సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకంగా శామ్యూల్ నిర్వచించిన అతి మానవుడు ఎంతో దివ్యమైనవాడు. అతనిలో దైవీగుణాలు

ఇతరులలో మార్పు వస్తే మనకు సుఖశాంతులు లభిస్తాయనుకోవడంలో ఔచిత్యం లేదు.

ఉంటాయి. ఆయన తాను వ్రాసిన ప్రఖ్యాత గ్రంథము 'స్పేస్ టైమ్ ఎండ్ డైటీ' లో 'ప్రస్తుతకాలపు మానవుడు వికాసక్రమంలోని అంతిమ పరిణామం కాదు' అని వ్రాశారు. మానవుని తదుపరి అభివృద్ధి 'డైటీ'లో జరుగుతుంది. 'డైటీ' (Diety) వర్తమాన మానవుని యొక్క ఆఖరి అవకాశం (Possibility). అతడు ఈనాటి మానవ రూపాని కన్నా పరిణతిచెందిన రూపాన్ని కలిగి ఉంటాడు. కాబట్టి అతనిని అతిమానవుడు అని సంబోధించవచ్చు.

అలెగ్జాండర్ 'డైటీ' ని దివ్యస్వరూప సంపన్నునిగా భావించే వాడు. ఎందుకంటే స్వయంగా భగవంతుడే 'డైటీ'కి పోషణ నిచ్చేవాడు. అందుచేత అతనిలో నీత్సేగారి అతిమానవునికి ఉన్నటువంటి ఆసురీగుణాలు ఉండవు. ప్రస్తుతకాలపు మానవుని మానసికస్థితిలో బుద్ధిపరంగా డైటీ యొక్క ఉపలబ్ధి దొరకటం సాధ్యంకాదు అని అలెగ్జాండర్ అభిప్రాయము. అందుచేతనే వారు డైటీ యొక్క స్వరూపాన్ని గురించి వర్ణించలేదు. డైటీ మనస్వికాదు, ఆధ్యాత్మికవేత్త కాదు, కానీ ఒకవిధంగా వీరికన్నా భిన్నమైనవాడు. శ్రీఅరవిందులు చెప్పినట్లుగా డైటీ యొక్క ఆవిర్భావంతో యావత్ప్రపంచంలో ఆధ్యాత్మికత వెల్లివిరుస్తుంది.

'మానవుడు తానున్న స్థూలశరీరంలోనే దైవీస్వరూపాన్ని పొంది ఈ ప్రపంచములో దైవీజీవనాన్ని జీవించగలడు' అని బర్గసాం గారి అభిప్రాయము. దివ్యస్వరూపాన్ని పొందగలిగినవారే గ్రాండ్ మిస్టిక్స్ లేదా గొప్ప రహస్యవేత్త అని అంటారు. ఆయన తాను వ్రాసిన 'టూ సోర్సెస్ ఆఫ్ మొరాలిటీ అండ్ రెలిజియన్' అనే ప్రసిద్ధ గ్రంథంలో ఈ గ్రాండ్ మిస్టిక్స్ యొక్క అవతరణ గురించి వెల్లడించారు. ఇదే పుస్తకంలో ఆయన 'ఈ అతిమానవ జన్మ పొందిన తరువాత క్రమంగా మానవునిలో పరివర్తన వస్తుంది. క్రమేణా యావత్ మానవజాతి రూపాంతరణము చెందగలదు' అని కూడా వ్రాశారు.

బర్గసాం గారు రూపకల్పన గావించిన అతిమానవునిలో నీత్సేగారి అతిమానవునిలో వలె ఆసురీతత్త్వ లక్షణాలు లేవు. వారు కఠినత్వము, క్రూరత్వముల స్థానే, ప్రేమ వినయములను ముఖ్య లక్షణాలుగా కలిగి ఉంటారు. వికాసపరులుగా ఉచ్చస్థితికి చేరుకున్నప్పటికి అతిమానవుడు గర్వోన్నతుడుకాక, ఎల్లప్పుడు మర్యాదామన్ననలతో కూడిన సత్ప్రవర్తనను కలిగి ఉంటాడు. ప్రగాఢమైన ప్రేమ అతని జీవన రహస్యము. ఈ ప్రేమ ద్వారానే అతను దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తం చేస్తాడు.

శ్రీఅరవిందుల యొక్క అతిమానవుడు దైవీగుణాలతో సుసంపన్నుడైన ఒక మహాయోగి. అతడు నీత్సేగారి అతిమానవుని కన్నా చాలా భిన్నంగా ఉంటాడు. అతడు భౌతికమైన భోగ విలాసాలు, ఇంద్రియసుఖాలను దాటి సుఖదుఃఖాలకు అతీతంగా భగవంతుని ఆరాధనలో నిమగ్నమై ఉంటాడు. అతను ప్రచండమైన తపస్వియేకాదు, ప్రగాఢమైన ఆధ్యాత్మికవేత్తకూడా! తనకున్న సమస్తమైన దైవీశక్తులను, విభూతులను అతడు మానవుల హితం కొరకు వినియోగిస్తాడు. అతడు స్వయంగా రూపాంతరణ చెందటమే కాక తన ఆవిర్భావంతోపాటే ఈ జగత్తంతటినీ మార్చివేయగల శక్తిసంపన్నుడు. అతడు అందరిలో భగవంతుడినీ, భగవంతుడిలో అందరినీ చూడగలడు. అతని దృష్టిలో జడచేతనత్వములన్నింటిలో కూడా భగవంతుడు వ్యాపించి ఉంటాడు.

శ్రీ అరవిందుల అతిమానవుడు దైవీగుణాలతో కలగలసి ఉంటాడు. అంతేకాదు, అతడు దైవత్వాన్ని ప్రసాదించగలడు కూడా! అతడు ఆత్మచరితార్థుడు, ఆత్మస్థపురుషుడు. అతడు సర్వదా అహంకారరహితుడు. అందుచేత అతడి వ్యక్తిగత సంకల్పము సామూహిక సంకల్పములతో ఏకీకృతము కాగలదు. ఇతరములైన అన్ని ఆత్మలతోటి సంపూర్ణమైన సహకారంతో, ఏకత్వముతో అతడు పనిచేయగలడు. శ్రీ అరవిందుల యొక్క అతిమానవుడు మహాప్రతాపవంతుడైన రాక్షసరాజు రావణుడు కాదు. సహస్రాధికమైన మనుష్యుల శారీరక శక్తిసంపన్నుడైన మహాభారతంలోని భీమసేనుడు కాదు. అతడు వేలాదిమంది యోధులకన్నా అధికమైన యుద్ధ సామర్థ్యము కలిగి, పాండవుల రాజసూయయాగము కొరకు అనేకమంది రాజులను జయించిన మహాపరాక్రమవంతుడైన అర్జునుడు కూడా కాదు. **అతడు గీతా సమాప్తి సమయంలో అద్వితీయ శస్త్రవిద్యాప్రావీణ్యము, సూక్ష్మబుద్ధి, శ్రేష్ఠమైన జ్ఞానముతోపాటు అత్యంత నమ్రతతో శ్రీకృష్ణభగవానుని మ్రోల సంపూర్ణంగా తనకు తాను ఆత్మ సమర్పణ కావించుకొని ఆయన ఇష్టమే తన ఇష్టంగా భావించి భగవంతుని ఎదుట నిమిత్తమాత్రంగా మిగిలిపోయిన అర్జునుడి వంటివాడు.**

సర్వస్వము సమర్పణ చేయగలిగినప్పుడు భగవంతుని చేతిలో పనిముట్టుగా మారటం సాధ్యమౌతుంది. పరమాత్ముని చేతిలోని పనిముట్టుగా మారగలిగినటువంటి మానవుని జీవితమే సార్థకమౌతుంది. అటువంటి జీవితంలోనే వికాసక్రమానికి ఎక్కువ అవకాశాలుండటం వీలౌతుంది. తన దైవత్వంతో తన చుట్టూ ఉన్న వాతావరణమును కూడా స్వర్గతుల్యం చేయగలిగినటువంటి వ్యక్తి జీవితమే దైవత్వానికి పర్యాయపదంగా మారుతుంది. అందుచేత అతిమానవునికి సంబంధించిన ఈ యథార్థమును సాకారం చేసుకొనుటకై మనము మన వ్యక్తిత్వమును, ఆలోచనలను సంస్కరించుకొని, సరిచేసుకునే ప్రక్రియను తక్షణమే ప్రారంభించాలి.

– అఖండజ్యోతి, జనవరి 2002
అనువాదం : శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

మన వ్యక్తిత్వ లోపాలను సరిదిద్దుకొంటే సమాజంలో ఇమడగలం.

సంస్కృతి అనే సీతను తిరిగి తీసుకురావటానికి ఇదే సరైన సమయం-2

(గతసంచిక తరువాయి...)

గ్రద్ద, ఉడుత అవుతారా?: సంస్కృతి అనే సీతను తిరిగి తీసుకురావటానికి మీకున్న శక్తి, సామర్థ్యము స్వల్పమేనని నాకు తెలుసు. మరి మా వద్ద అంత శక్తి లేకపోతే ఇంత పెద్ద పనిని మేము చేయగలమా? అని మీ అనుమానం. ఉడుత వద్ద ఎంత సామర్థ్యమున్నదో మీకు తెలుసు. పాపం దానికి చేతులు కూడా లేవు. తన వెంట్రుకలను ఇసుకలో ముంచి వాటికి అంటిన ఇసుక రేణువులను సముద్రములో విదిలించి రామ కార్యంలో సహాయపడింది. మీరు ఆ ఉడుత కంటే బలహీనులు కారు. జటాయువు చాలా ముసలిదైపోయింది, గుడ్డిది. కానీ యుద్ధానికి సిద్ధపడింది. గుడ్డిదైన ఆ ముసలి జటాయువు ఒక పక్షి మాత్రమే. మీరు మనుష్యులు. మీకు చేతులు, కాళ్ళు ఉన్నాయి. కానీ గ్రద్దకి ఉన్నది రెండు కాళ్ళే. ముసలి రాబందు యుద్ధానికి సిద్ధపడితే మీరెందుకు తలపడలేరు? ఒకప్పుడు యాదవ బాలకులు గోవర్ధన పర్వతాన్ని ఎత్తుటకు శ్రీకృష్ణుడికి సహాయపడ్డారు. కాళ్ళు, చేతులు తప్పితే వారి దగ్గర క్రేనులున్నాయా? వాళ్ళ దగ్గర ఉన్నది పశువులను తోలే వెదురుబెత్తాలు. ఆ బెత్తాలను తీసుకునే వారు నిలబడ్డారు. అయినప్పటికి పర్వతాన్ని ఎత్తారా లేదా? ఎత్తారు. ఎందుకు ఆ పని చేశారు? ఒక ఉన్నత ఉద్దేశ్యము కొరకు. భావభరితుడైన, ప్రాణవంతుడైన వ్యక్తి ప్రాణం పణంగా పెట్టి ఊపిరి పీల్చి నిలబడితే అతడికి భగవంతుని సహాయం లభిస్తుంది. మీకు లభిస్తుందా? లభించదు. ఎందుకంటే మీరు దొంగలు, మోసగాళ్ళు. మీకు భగవానుడు సహాయం చెయ్యడు. మాకు ఇళ్ళు కట్టించివ్వండి, డబ్బులివ్వండి, మా ఆడువారికి ఆభరణాలు చేయించిపెట్టండి అని అడుగుతారు. ఎలాంటి మనుష్యులు మీరు? మీ ఆటలిక్కడ సాగవు. ఇటువంటి కోరికలు తీర్చుకోవటానికి భగవంతుడు సహాయం చెయ్యడు. మీకు అమ్మవారు సహాయం చెయ్యాలా? మీరు 3 మాలల జపం చేశారు కాబట్టి గాయత్రీదేవి మీ కోరికలన్నింటినీ తీర్చాలా? ఎంత దుర్మార్గం? అమ్మవారి జపం చేస్తారు, పూజలు చేస్తారు. ధూప, దీప, నైవేద్యాలు సమర్పిస్తారు. టెంకాయ కొడతారు. మీ కోరికలన్నింటినీ తీర్చమంటారు. ఆమె మీ కామనలను తీర్చకపోతే దేవిని దూషిస్తారు. మీరు నిందించవల్సినది మీ విశ్వాసాన్ని. మీరు ఏ విశ్వాసంతో బయలుదేరారో, ఏ ప్రయోజనం కోసం ముందడుగు వేశారో ఆ ఉద్దేశ్యాన్ని నేను తప్పుబడుతున్నాను. అటువంటి కార్యములంటే అమ్మవారికి అసహ్యం, ఆమె మీవంక కన్నెత్తి కూడా చూడదు.

లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం ఉన్నతంగా ఉన్నదా? లేదా?: అమ్మవారు ఎవరికి సహాయం చేస్తుంది? దేవి జపం చేసేవారికి, పారాయణలు చేసేవారికి సహాయం చేయదు. ఉద్దేశ్యములు మహోన్నతంగా, లక్ష్యం ఉన్నతమైనదిగా ఉన్నవారికి సహాయ మందిస్తుంది. ఎవరు సత్ప్రయోజనాల కొరకు పాటుపడతారో వారికి పూర్తి సహాయం చేస్తుంది. మీరు దేవతలను చూడలేదు. దేవతలు పుష్పవర్షం కురిపించిన సంఘటనలెన్నింటినో పురాణాల్లో వర్ణించారు. అంటే దేవతలకు పూలు కురిపించటమే పని అనుకుంటున్నారా మీరు? వాళ్ళేమన్నా తోటమాలులా? కొందరు పూలతోటలను పెంచుతారు. శుభకార్యములకు, వివాహములకు పూలు అందజేస్తుంటారు. అందుకుగాను తిరిగి డబ్బు వస్తూలు చేస్తారు. దేవతలు అటువంటివారా? వారికి పూలు కురిపించే పనితప్ప మరే పనీ లేదా? రామాయణం చదవండి. అందులో 20 చోట్ల పూలు వర్షింపజేసిన సన్నివేశాలు కనిపిస్తాయి. రామచంద్రుడు జన్మించినప్పుడు, పెళ్ళి సమయంలోను దేవతలు విమానాల మీద వచ్చి పుష్పవర్షం కురిపించారు. దీని భావమేమిటంటే సహయోగమును, సహకారమును, ప్రశంసలను వర్షించి ప్రోత్సహించటం, సహాయం చేయటం.

దేవతలు ఎప్పుడు అటువంటివారిమీదే పూలు వర్షిస్తారు: దేవతలు ఎప్పుడు పూలవర్షం కురిపిస్తూనే ఉంటారు. ఉన్నతోద్దేశ్యముల కొరకు ముందడుగు వేసేవారిమీద పూలు కురిపిస్తారు. వారు చేసే కార్యములలో ప్రజాహితం ఉండాలి. వారు కొన్ని సిద్ధాంతములకు, కొన్ని ఆదర్శములకు కట్టుబడి ఉండాలి. వారికి దేవతల సహాయం లభిస్తుంది. కర్మహీనులు, పనిచేయకుండా తప్పించుకునేవారు, కష్టపడి పనిచేయని సోమరులు, తీరిగ్గా కూర్చుని దేవతల కృపకోసం నానా అగచాట్లు పడేవారు ఉంటారు. వీరికోసం దేవతలు ద్వారములు తెరిచి ఉంచరు.

అవతారాలతోపాటు దేవతలు వస్తారు: ఇప్పుడేమి చేయాలి? మీకు, మాకు దేవతలపట్ల నిజమైన ప్రేమానురాగాలు

మన కోసం ఇతరులు మారరు, మనమే మారాలి.

ఉంటే మనం దేవతల పథములో పయనించాలి. దేవతల పథములో నడవటమంటే ఏమిటి? నేను మీకెప్పుడో చెప్పాను. సంస్కృతి అనే సీతను తిరిగి తీసుకురావటానికి శ్రీరాముడు అవతరించాడు. ప్రపంచమంతా పాపములతో నిండిపోగా ఆయన అవతరించినప్పుడు, దేవతలు ఆయనతో ఇలా అన్నారు. 'దేవదేవా! మీరు అవతారము ధరించటానికి పూనుకున్నారా?' విష్ణువు అవునని సమాధానమిచ్చాడు. ఐతే మీరొక్కరే కార్య నిర్వహణ చెయ్యగలరా?' ఎందుకు నిర్వహించలేను? అన్నాడు దేవదేవుడు. ఒక్కరే వారధి నిర్మించలేరు. పర్వతోద్ధరణ చెయ్యలేరు. ఒక్కరే అసురులతో సంగ్రామం చెయ్యలేరు. ఈ పనులు చెయ్యటానికి సహాయకులు కావాలి – అన్నారు దేవతలు. భగవానుడు విష్ణువు అంగీకరించటంతో దేవతలు సహాయం చేయటానికి పూనుకున్నారు. దేవతలందరు మానవ రూపు ధరించి వస్తామన్నారు. మనుష్యులు పచ్చిమోసగాళ్ళు. మానవజాతి దుర్మార్గంతో నిండిపోయింది. 'మేము ఏదైనా మంచి పని చెయ్యాలనుకుంటే మా బుద్ధిని తప్పుదారి పట్టించటానికి వెయ్యి మంది తయారౌతారు. భార్య, తండ్రి, సోదరులు. బంధుమిత్రులు, చుట్టాలు పక్కాల బలగమంతా వస్తుంది. వారు 'మంచి పని చెయ్యవద్దంటారు. త్యాగం, బలిదానాల మాటే ఆలోచించకు, ధనం కూడబెట్టుట అనే ఆలోచన చెయ్యి' అని అంటారు. అందరూ తలొక సలహా ఇస్తారు. మన బుద్ధిని ప్రక్కదారి పట్టిస్తారు.

దేవతలు ఏమి చేశారు? దేవతాగణమంతా ఎలుగుబంట్లు, కోతుల రూపు ధరించి భూమిపై అవతరించారు. కోతులు, ఎలుగుబంట్లు, దేవతల పని చేశాయి. దేవతలు పలుమార్లు పృథ్వీమీద ఎందుకు అవతరిస్తారు? ఏ పనిచేయటానికి అవనిలో అవతరిస్తారు? వారి ఉద్దేశ్యం ఒక్కటే. శ్రేష్ఠమైన పనులకు సహాయపడుట. శ్రీకృష్ణుడు అవతరించిన కాలంలో కూడ దేవతలు పృథ్వీమీద అవతరించారు. ఎవరెవరుగా వచ్చారు? పాండవులుగా అవతరించారు. పాండవులు ఏ దేవతల అంశతో జన్మించారు? యమ, వాయు, ఇంద్ర, అశ్వనీదేవతల అంశతో జన్మించారు. వారు అప్పుడేమి చేశారు? డబ్బులు సంపాదించారా? గృహ నిర్మాణం కావించారా? భార్యలకు సువర్ణాభరణాలు చేయించారా? వారు భగవంతునికి సహాయం చేశారు. ఎవరైనాసరే భగవంతుడెంత ఇస్తే అంత ధనవంతులౌతారు. ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో వారు భాగ్యవంతులు కారు. మరయితే ఆధ్యాత్మికదృష్టికోణంలో ధనవంతులెవరు? ఎవరైతే అతులిత త్యాగాన్ని, సాహసాన్ని చూపిస్తారో ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో వారే భాగ్యవంతులు.

దేవత్వము వస్తూనే ఆచరణలో శిక్షణనిస్తుంది: పాండవులు పుట్టినది మొదలు తుదివరకు కష్టములను అనుభవిస్తూనే ఉన్నారు. ఆపదలలోనే జీవించారు. శ్రేష్ఠకార్యముల కోసం కష్టములను అనుభవిస్తే, త్యాగం చేస్తే, బాధల నెదుర్కొంటుంటే వారే దేవతలు. ''దేవతలు ఎవరిపట్ల ప్రసన్నులౌతారో వారి ఇల్లు సువర్ణమయమౌతుంది. వారి పిల్లలను గొప్ప అధికారులను చేస్తారు.'' ఇలాంటి పిచ్చిపిచ్చి మాటలు మాట్లాడవద్దు. **దేవత్వం ఎవరిలో అవతరిస్తుందో వారు శీలము, సదాచరణ ద్వారా ఇతరులకు శిక్షణనిస్తారు.** మనం మన సిద్ధాంతాలపట్ల నిష్ఠ కలిగి ఉన్నామా? దీనికి గీటురాయి ఏమిటి? మనం నిజాయితి కలిగి విశ్వాసపాత్రులమైనామా లేదా? అనేది పరీక్షించి చూడాలి. ప్రతి మనిషి పరీక్షించబడాలి. ఈ పరీక్ష ఎలా జరుగుతుంది? కష్టాలతో జరుగుతుంది. ప్రశ్న–సమాధానాలతో పని జరుగదు. నడవడి, శీలముల ఆధారంగా పరీక్ష జరగాలి. మాటలు కోటలు దాటవచ్చు. ధర్మపన్నాలు వల్లిస్తూ ఉండవచ్చు. కానీ కష్టములు వచ్చినప్పుడు, ఆపదలు చుట్టిముట్టినప్పుడు అసలు సంగతి తేటతెల్లమౌతుంది.

దీనికి ఒక పద్ధతిలో పరీక్ష జరగాలి. కష్టములు వచ్చినప్పుడు సహనం చూపావా? లేదా? వాటిని భరించావా? లేదా? లోభం కలిగినప్పుడు అరికట్టావా? లేదా? మోహం ఆవరించినప్పుడు తట్టుకుని నిలబడ్డావా? లేదా? సిద్ధాంతాల పట్ల అనుక్షణం ఆసక్తి కలిగివున్నావా? లేదా? సిద్ధాంతములను ఆచరించటానికి లోభ, మోహాలు కలుగకుండా నిన్ను నువ్వు కాపాడుకున్నావా? లేదా? బాహ్య ఒత్తిడులు ఎలా ఉన్నా అంతఃశత్రువులు రెండే. అవి 1. లోభం, 2. మోహం. ఈ రెండు వ్యక్తిని అతని సిద్ధాంతాల దిశగా ముందుకు సాగనియ్యవు. లోభ, మోహాలతో ఒత్తిడి, విశ్రాంతి నుండి సంపన్నత, భోగం, వ్యభిచారాలతో సిద్ధాంతాల కోసం అగ్నిపరీక్ష ఎదురౌతుంది. దానిలో ఉత్తీర్ణుడైన మనిషిని దేవత అని పిలువవచ్చు. కృష్ణభగవానునితోపాటు దేవతలు ఏతెంచారు. భగవంతుడు అవతరించినప్పుడల్లా దేవతలు వస్తూనే ఉన్నారు.

దేవతలు మీ లోపల కూడా ఉన్నారు: మీరు, ఏ పని చేస్తున్నప్పటికి ఒక విషయమును మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. మీ ముఖమును అద్దంలో చూసుకోవాలి. ప్రాచీన ఇతిహాసాలతో మీరు సంబంధమును కలిగివుంటే మీ లోపల కూడా అటువంటి దేవత ప్రకాశిస్తూ గోచరిస్తుంది. మీలో ఒక మారుతి కనిపించవచ్చు. మీరు ప్రపంచమును చూసినా చూడకపోయినా మీ అంతరంగమును దర్శించండి. అప్పుడు మీలో ఉన్న దోషాలు గోచరిస్తాయి. మీరు మీ లోపల ఉన్న వ్యక్తిత్వమును దర్శించండి.

ఇతరులను భయపెట్టి అదుపుచేయాలనుకునే వారు చివరకు భంగపాటు పడక తప్పదు.

పాప పంకిలంలో చిక్కుకున్న మీ వ్యక్తిత్వం కూడా అవకాశం వచ్చినప్పుడు మారుతి వంటి, నల-నీలుల వంటి పాత్రను పోషించవచ్చు. చరిత్రలో గొప్ప భూమికను నిర్వర్తించవచ్చు. దానికిగాను మీరు ఆత్మబోధ చేసుకోవాలి. మీ పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవటానికి, మంచి-చెడుల అవగాహన కలిగించటానికి, కర్తవ్య బోధ చేయటానికి మిమ్మల్ని పిలిపించాము.

మీరు లేకున్నా యుగం మారిపోతుంది: ఇది ఎటువంటి కాలం? యుగపరివర్తన కాలం. ఈ సమయములో మీరు కూడా యుగాన్ని మార్చే భూమికను నిర్వహించగల అవకాశం వచ్చింది. ఈ అవకాశం మళ్ళీ వస్తుందా? రాదు. మీరు ఇష్టపడితే ఈ అవకాశమును ఉపయోగించుకుని లాభాన్వితులవ్వవచ్చు. అలా చేయకున్నా యుగం మారుతుంది. ఏ పని ఆగిపోదు. సంస్కృతి అనే సీత తిరిగి వస్తుంది. మీరు యుగపరివర్తనలో భాగస్వాములైనా, కాకున్నా అది జరిగితీరుతుంది. కానీ మీకు చాలా నష్టము వాటిల్లుతుంది. పిమ్మట మీరు పశ్చాత్తాపము చెందుతారు. ఏవిధంగానైతే కాంగ్రెస్ ఉద్యమంలో పాల్గొని 3 నెలల బందిఖానా జీవితమును అనుభవించినవారికి 250 రూపాయల పింఛను వచ్చిందో, కొంతమంది మంత్రులైనారో మీకు తెలుసు. వారు స్వతంత్రతా సంగ్రామంలో పాల్గొని పలు కష్టములను చవిచూశారు. మేము కూడా నాలుగున్నర ఏళ్ళు కారాగారవాసమును అనుభవిస్తాము. మమల్ని కూడా బందిఖానాకు పంపించండి. మేము కూడా మంత్రులమవుతాము అని మీరు ఇప్పుడు అన్నా అలా జరుగదు కదా!

ఇప్పుడు కారాగృహమునకు వెళ్ళటమెందుకు?: మీరొక పని చేయండి. ఒక జూదగృహమును స్థాపించి మీరందరు అక్కడ పేకాట ఆడండి. అందరిని బంధించి తీసుకుపోయి కారాగారములో కొంతకాలం ఉంచి జరిమానా కూడా వేస్తారు. ఇలాగ కారాగృహమునకు వెళ్ళినవారు మంత్రులు అవుతారా? వారికి పింఛనులు వస్తాయా? అలా జరుగదు. ఇలా గనుక జరిగితే అది హాస్యాస్పదముగా ఉంటుంది. ఇలాంటి పనులు చేసి స్వతంత్ర ఉద్యమంలో పాల్గొన్నవారు పొందిన లాభాలను, పింఛనులను, మంత్రి పదవులను పొందలేరు. ఉద్యమకాలం గడిచి పోయింది. సకాలంలో కార్యోన్ముఖులైన నలునీలాదులకు, గ్రద్దకు, ఉడుతకు సత్ఫలితాలు చేకూరాయి. ఆ కాలం గడిచిపోయింది. ఇక మిగిలిందేమిటి?

ఇది యుగపరివర్తన కాలం: నడుస్తున్న కాలమును గమనించండి. ఇది యుగం మారుతున్న కాలం. ఇంతకన్నా గొప్ప సమయం, అవకాశము మీ జీవితంలో మరోసారి రాదు. వేల సంవత్సరాలకు కానీ ఇలాంటి అద్భుత సమయం మళ్ళీ రాదు. కనుక ఈ సమయంలో ఏమి చేయాలి? మీరు చేయవల్సినది ఒక్కటే. సంస్కృతి అనే సీతను తిరిగి తీసుకురావటానికి కృషిచేయాలి, కష్టపడాలి. దీనికిగాను కార్యప్రణాళిక సంసిద్ధంగా మీముందు ఉంచబడినది. వర్తమాన పరిస్థితులలో ఇంతకన్నా మంచి రీతి-నీతి మరొకటి లేదు. నేటి పరిస్థితి ఏమిటి? అని అనుకున్నప్పుడు కొన్ని ప్రశ్నలు తలెత్తుతాయి. ఈనాటి రావణుడు, సురస, శూర్పణఖ, తాటకిలు ఎవరు? నేటి సురస అంటే బుద్ధిలేని తనము, మూర్ఖత్వము. మానవుడు ఈనాడు మనసంతా మూర్ఖత్వమును నింపుకుని ఉన్నాడు. సృష్ట్యారంభం నుండి నేటివరకు నాకు తెలిసి ఇంత బుద్ధితక్కువ మనుష్యులు లేరు.

ఈనాటి మనిషి ఎంత విద్యావంతుడైనప్పటికి అతని బుద్ధికి ఒక హద్దు ఉన్నది. ఎంతవరకు చదువుకున్నారు. బి.ఎ. ఎమ్మేలలో ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఎంత సంపాదించారు? వందల రూపాయల నార్జిస్తున్నారు. కానీ మూర్ఖత్వము దిశగా వీరందరిని నిష్ప్రయోజకులు అని పిలవాలి. అది కూడా తక్కువే. వీరంతా చదువుకున్న మూర్ఖులు. మానవుడు నిత్యజీవిత సమస్యల విషయంలో ఎంత బాధ్యతారహితంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడంటే అతను ఎక్కడుంటే అక్కడ కష్టము గూడుకట్టుకుని ఉంటున్నది. తాను ఎక్కడుంటే అక్కడ క్లేశమును ఉత్పన్నము చేస్తున్నాడు మనిషి. తనకు, ఇతరులకు కూడా దుఃఖములే ఆవరిస్తున్నాయి. వీరంతా మూర్ఖులు. ఆనందము, అందము, సుఖము వీరి జీవితంలో మచ్చుకుకూడా కనిపించదు.

ఇంటింటికి వెళ్ళి మూర్ఖత్వమును వదిలించండి : మరి ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఏమి చెయ్యాలి? ఇంటింటికి తిరిగి వారి మూర్ఖత్వమును వదిలించటమే! పరివ్రాజక అభియానంలో అంతర్భాగంగా మన ప్రాచీన ఋషులు చేసినట్లు, మధ్యయుగపు తీర్థయాత్రికులు చేసినట్లు, అంతిమ సమయంలో బుద్ధుని శిష్యులు-పరివ్రాజకులు చేసినట్లు ఇంటింటికి వెళ్ళి మనిషి మనిషిని చైతన్యవంతం చేయాలి. ప్రతి ఇంటిలోనూ అవాంఛనీయత, అవినీతి అనే వ్యాధులు ప్రబలి ఉన్నాయి. వారందరికి మందులిచ్చి రోగమును నయం చేయాలి. వారిని జాగృతపరచాలి. మలేరియా వ్యాధి ప్రబలినప్పుడు డి.డి.టి. అనే మందును నీటిలో కలిపి ఊరంతా తిరుగుతూ మందు జల్లుతారు. అలాగే మీరుకూడా ఇంటింటికీ వెళ్ళి బుద్ధిహీనతను రూపు మాపటానికి ప్రయత్నించాలి.

మనలోని భయాలను బయటకు నెట్టివెయ్యకపోతే మానవ సంబంధాలు విచ్ఛిన్నమవుతాయి.

జనజాగృతి నిమిత్తము గొప్ప సైన్యం సన్నద్ధమవ్వాలి : ఈనాడు నేను మీకు అప్పగించిన పెద్ద పని ఏమిటంటే – జన జాగరణ, వారికి ఎటువంటి శిక్షణ ఇవ్వాలి అంటే తద్వారా వారి ఆలోచనలు, చింతన క్రొత్తపుంతలు తొక్కాలి. నవ్యదిశా ధారను అందించాలి. భావికాలంలో ఈ కార్యమును నిశ్చయంగా చేసితీరాలి. వానప్రస్థ ప్రణాళిక బహు సమర్థవంతమైనది, కనుక దాన్ని అమలుచేయాలి. అంత మహత్తరమైన ప్రణాళికను మనం నిభాయించగలమా? అన్న సంశయం వద్దు. ఇప్పటివరకు నేను ఒంటరిగానే పనిచేశాను. ఇప్పుడు క్రమబద్ధ ప్రణాళికతో ముందుకు సాగాలి. సమయదానమిచ్చేవారు మొదలుకొని వరిష్ఠులైన వానప్రస్థుల వరకు అందరినీ కలిపి ఒక పెద్ద సైన్యాన్ని తయారు చేద్దాము.

మనం ఒక లక్షమంది పరివ్రాజకులను సంసిద్ధం చేద్దాము: బుద్ధుడు ఏ స్థాయిలో, ఎంతమంది సైన్యమును తయారు చేశాడో అంతమంది సైన్యమును తయారుచేయటానికి మనం ప్రయత్నిద్దాం. బుద్ధుడు సుమారు ఒక లక్షమందిని తయారుచేశాడు. క్రైస్తవ మిషనరీలలో కూడా లక్షమంది ఫాదర్‌లు ఉన్నారు. శాంతికుంజ్‌లో లక్షమంది నివసించటం కష్టము. కనుక దేశ–విదేశాలలో గ్రామగ్రామాలలో ప్రతిఇంటా శాంతికుంజ్‌ను నెలకొల్పి, వాటిని చక్కని జాగృతికేంద్రాలుగా తీర్చిదిద్దుదాము. కేంద్రాలనుండి మిషనరీల మాదిరిగానే నవ్య వానప్రస్థమును నిర్మిద్దాము. మన ఉద్దేశ్యము ఒక గొప్ప మహత్వాకాంక్షతో నిండినది. మనం ముందొక చిన్న పని చేయవలసి ఉంది. తరువాత పెద్ద పని చేద్దాము. ఎలా? విదేశీయానం చేసినప్పుడు ప్రతిచోటా నాతో ఒకేఒక మాట అనేవారు. 'ప్రాచీనకాలంలో మన దేశంలో సాధువులు, సంతులు, ఋషులు ఉండేవారు. వారిప్పుడు లేరా? ఉండి ఉంటే వారినెందుకు ఇక్కడికి పంపటం లేదు?' మా దేశంలో భారతీయ సంస్కృతి, ధర్మము నశించి పోయాయి. వివాహం చేసుకునే పద్ధతే తెలియదు. మీరు ఎవరినైనా ఇక్కడికి పంపితే మేము కాకపోయినా మా పిల్లలైనా వాటిని నేర్చుకుంటారు. కొంతలో కొంత పని జరుగుతుంది. సంస్కారాల పరంపర కొనసాగుతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడిక్కడ సంస్కారాలు జరగటం లేదు. రిజిస్ట్రార్ కార్యాలయమునకు వెళ్ళి వివాహమును నమోదు చేసుకుంటున్నాము. హవనవిధి రాదు. కనుక మీరు కొంతమందిని ఇక్కడికి పంపించండి' అని అడిగారు.

మనం జేబుదొంగలను విదేశాలకు పంపొద్దు : మనవాళ్ళు ఎంతమంది విదేశాలకు వెళ్ళినా ఉపన్యాసములతో ఊదర కొట్టటానికే వెళుతున్నారు. వేదికమీద బాగా ఉపన్యసిస్తే చాలు. మేము మందిరములు, ఆశ్రమ నిర్మాణము కావిస్తున్నాము అని వాటికి ప్రణాళికలు వేసి 50,000 రూపాయలు దండు కుంటున్నారు. విమానయాన ఖర్చు 15,000 రూ॥ పోను మిగులు రొక్కం 25,000 రూ॥ నెలకు సుమారు 50,000 రూ॥ 10 రోజులకు 20 రోజులకు ఒకచోట చొప్పున ఉపన్యాసములు దంచుతూ అట్టహాసం చేస్తారు. ఇవి చెయ్యటానికి సెలవు తీసుకుంటారు. మమ్మల్ని పంపించండి అని అంటూ ముందుకు నెట్టుకుంటూవస్తారు. పోనీ మీ ఉపన్యాసములను టేప్‌లో రికార్డ్ చేసి దాన్ని పంపిస్తామంటే అది పనికిరాదు. మమ్మల్నే పంపమంటారు. ఈ రీతిలో జేబుదొంగలు తయారవుతున్నారు.

(సశేషం)

– అఖండజ్యోతి, జులై 2009

అనువాదం : శ్రీమతి లక్ష్మిరాజగోపాలు

సికందర్

ఒకసారి అలెగ్జాండర్ తన సేనాపతి సికందర్‌పై కోపించి పదవిని తగ్గించి చిన్న సుబేదారుగా చేశాడు. కొన్ని రోజుల తర్వాత అతనిని పిలిచి "నువ్వు ఇంతకు ముందుకులాగానే ప్రసన్నంగా ఉన్నావు. ఇందుకు కారణమేమిటి? అని అడిగాడు. అందుకు సమాధానంగా సికందర్ "ఇంతకు ముందు సైన్యంలోని చిన్న అధికారులు, సైనికులు నేనంటే భయపడేవారు. ఇందువలన మాట్లాడటానికే సంకోచించే వారు. కలుసు కోవటం కూడా కష్టమయ్యేది. కాని ఇప్పుడు మాటి–మాటికి నా అంగీకారాన్ని కోరుతూ, నన్ను గౌరవిస్తున్నారు. మానవత్వానికి సేవచేసే అవకాశం నాకిప్పుడు లభించింది" అన్నాడు సికిందర్. ఉన్నత పదవిని పోగొట్టుకున్నందుకు దుఃఖం కానీ అవమానం కానీ లేవా అని ప్రశ్నించాడు. అందుకు సికందర్ గౌరవం పదవిలో కాదు మానవత్వంలో ఉంటుంది. ఉన్నత పదవిని పొంది ఇతరులను బాధించటం, గర్వపడటం, లంచం తీసుకోవటం నిందనీయం, అవమానకరమైనవి. కానీ మానవతా పూర్వకమైన సేవ, కర్తవ్యపాలన, నమ్రతా పూర్వకమైన వ్యవహారం గౌరవించదగినవి. దీనికి చిన్న–పెద్ద పదవులతో సంబంధం లేదు. అలెగ్జాండర్ అతని మాటల వలన ప్రభావితుడై మళ్ళీ అతనినే సేనాపతిగా నియమించాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

జీవితంలో ఆశించిన ప్రగతి సాధించితే మన శక్తి సామర్థ్యాలపై నమ్మకం పెరుగుతుంది.

ఆరోగ్య రక్షణకై ఆహార విహారాలలో కట్టుబాట్లు

యుగ నిర్మాణానికి ఆవశ్యకమైన భావ విప్లవాన్ని శరీరానికి అమలుచేస్తే - పాడయిపోయిన ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. రోగాలు నిర్మూలనం అవుతాయి. శరీర పరిస్థితిలో ఆశాజనకమైన మార్పు ప్రారంభం అవుతుంది. సంయమనం లేకపోవడం, నియమపాలన లేకపోవడం, ప్రకృతి ఇచ్చే ఆదేశాలను ఉల్లంఘించడం వల్లనే మన ఆరోగ్యం చెడిపోతున్నది, మన శరీరం బలహీనం అవుతున్నది. ప్రభుత్వ చట్టాలవలె ప్రకృతికి కూడా చట్టాలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ చట్టాలను ఉల్లంఘిస్తే మనిషి జైలు పాలవుతాడు. అలాగే - ప్రకృతి చట్టాలను నిర్లక్ష్యం చేసి విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తిస్తే, వ్యక్తి రోగాల బారిన పడతాడు. అతడి బలం తగ్గిపోతుంది. పూర్వజన్మల ప్రారబ్ధం వల్ల శిక్షగా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, మహమ్మారులు, సమాజంలో అల్లకల్లోలం, ప్రమాదాలు ఏర్పడతాయి. ప్రత్యేక పరిస్థితులు కారణంగా శారీరకంగా కష్టాలు అనుభవించవలసి వస్తుంది. కానీ, శారీరక కష్టాలలో 90 శాతం ముఖ్యంగా మన చెడు అలవాట్లవల్ల, నియమాల నిర్లక్ష్యం వల్ల కలుగుతాయి.

సృష్టిలోని జీవ జంతువులన్నీ ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. పశువులు, ఆకాశంలో స్వేచ్ఛగా విహరించే పక్షులు, చివరికి చిన్న చిన్న క్రిమికీటకాలు సమయం వచ్చినపుడు చనిపోతాయి నిజమే. కాని అవి రోగాలకు, బలహీనతలకు గురి కావు. మనిషి ఆయా పశువులను బంధించి ప్రకృతికి అనుకూలంకాని పరిస్థితులను వాటిపై బలవంతాన రుద్దినప్పుడు మాత్రం అవి రోగాల బారిన పడక తప్పదు. నిజానికి రోగం, బలహీనత అనేవి ఈ ప్రపంచంలో లేవు. విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించి మనం వాటిని స్వయంగా కొని తెచ్చుకుంటున్నాం.

సంయమనాన్ని పాటిస్తే, నియమాలను అనుసరిస్తే - రోగము ఉండదు, బలహీనత ఉండదు. నిగ్రహాన్ని, ఆహార విహారాలలో క్రమపద్ధతిని మనం ప్రయత్న పూర్వకంగా ఏర్పరచుకోవాలి. ఈ అలవాట్లను ఏ మేరకు ఏర్పరచుకుంటే ఆ మేరకు ఆరోగ్యం, ఆనందం మనకు అందుతాయి. ఇందుకు అవసరమైన సూత్రాలు పది :

1. రెండు మార్లు భోజనం : మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం భోజనం చేయాలి. ఉదయం పాలు, మజ్జిగ, పండ్ల రసం, సూప్ వంటి తేలికైన ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుంటే చాలు, మాటిమాటికి తింటూ ఉండే అలవాటును పూర్తిగా వదులుకోవాలి.

2. భోజనాన్ని బాగా నమిలి తినాలి : భోజనాన్ని బాగా నమలాలి. అది సహజంగా గొంతులోకి దిగేలా నమలాలి. ఈ పని అలవాటు కావాలంటే ఇలా చేయాలి. కూర లేకుండా అన్నం విడిగా తినాలి. కూర విడిగా తినాలి. రెంటినీ కలిపి తిన్నప్పుడు అన్నం బాగా నమలకపోయినా గొంతు దిగుతుంది. విడి విడిగా తిన్నప్పుడు వాటిని ఎక్కువసేపు నమలవలసి వస్తుంది. అలవాటు ఏర్పడడం కోసం ఇలా చేయాలి. బాగా నమలడం అలవాటయిన తర్వాత అన్నం, కూర కలిపి తినవచ్చు.

3. అతిగా తినకూడదు : కడుపులో సగం భోజనం, నాల్గవ వంతు నీళ్ళు ఉండాలి. గాలి వచ్చిపోవడానికి కడుపులో నాల్గవ వంతు ఖాళీగా ఉండాలి. అంటే - భోజనంతో కడుపులో సగమే నిండాలి.

4. జిహ్వాచాపల్యాన్ని వదులుకోవాలి : నిలవ పచ్చళ్ళు, మిర్చి మసాలా, మిఠాయిలు, కారపు సరుకులు అతిగా తింటే పొట్ట చెడిపోతుంది. రక్తం చెడిపోతుంది. కనుక వీటిని వదిలివేయాలి. కొద్దిగా ఉప్పు, అవసరమైతే కొద్దిగా ధనియాలు, సువాసన కోసం జీరా వాడవచ్చు. అవసరమైనంత ఉప్పు, పంచదార అన్నంలో, కూరలలో సహజంగానే ఉన్నాయి. మనం జిహ్వాచాపల్యాన్ని వదులుకోవాలి. నాలుకను అదుపుచేయాలి. అభ్యాసం కోసం కొద్ది రోజులు ఉప్పు, తీపి పూర్తిగా మానివేయాలి. ఆస్వాద వ్రతాన్ని పాటించాలి. అలవాటు చక్కబడ్డ తర్వాత కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసం, అల్లం, పచ్చి ధనియాలు, పుదీనా వంటి వాటిని ఆహారంలో కలిపి దానిని రుచికరంగా చేయవచ్చు. ఎండిన మసాలా ఆరోగ్యానికి శత్రువు. తీపి వస్తువులు వీలైనంత తక్కువగా తినాలి. అవసరాన్నిబట్టి బెల్లం, తేనెలతో పని జరుపుకోవాలి.

5. కూరగాయలు, పండ్లు ఎక్కువగా వాడాలి : కూరగాయలకు భోజనంలో ప్రముఖ స్థానం ఇవ్వాలి. భోజనంలో సగం లేదా మూడవ వంతు అన్నం ఉంటే చాలు. మిగతా భాగంలో కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, మజ్జిగ ఉండాలి. ఏ ఋతువులో దొరికే పండ్లు, కూరగాయలు ఆ ఋతువులో తినాలి. అవి చౌకగా

ప్రేమతో ఎంత క్లిష్టమైన సమస్యలయినా పరిష్కరించుకోవచ్చు.

ఉంటాయి, ఆరోగ్యానికి మంచివి. మామిడి, జామ, రేగు, నేరేడు, బొప్పాయి, అరటి, దోస, పుచ్చ, టమోట, పాలకూర వంటి వాటిని భోజనంలో ఎక్కువగా వాడాలి. మొలకెత్తిన గోధుమలు, శెనగలు వంటి వాటికి బాదం పప్పు అంత పోషక విలువ ఉంటుంది. వాటిని పచ్చిగా తింటే అరగకపోతే ఉడికించి వండి తినవచ్చు. తవుడులో, కాయగూరలు, పండ్ల పై తోలులో జీవన తత్వాలు (విటమిన్లు) ఎక్కువగా ఉంటాయి. మామిడి, అరటి, బొప్పాయి వంటి పండ్ల పైతోలు తీసివేయాలి. మిగతా పండ్లను పైతోలుతో సహా తినడం మంచిది.

6. హానికర వస్తువులను సేవించకూడదు : మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, పిండివంటలు, పకోడీల వంటి హానికర వస్తువులకు దూరంగా ఉండాలి. కాఫీ, టీ, భంగు, మద్యం వంటి మత్తు పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి శత్రువులు, పొగాకు వాడకం ఆర్థికంగా, శారీరకంగా హానికరం. పాచిపోయిన, కుళ్లిపోయిన, అపరిశుభ్రమైన వస్తువులను తినకూడదు.

7. ఆవిరిమీద ఉడికించిన భోజనం ప్రయోజనకరం : పప్పు, కూరలు ఆవిరిమీద ఉడికించడం ప్రయోజనకరం. మూతలేని పాత్రలో నూనెతో వంట వండడం వల్ల కూరలలోని జీవన తత్వాలలో 70 శాతం నశిస్తాయి. తిరగలిలో విసిరిన పిండిని వాడాలి. యంత్రాలతో విసరడం వల్ల జీవన తత్వాలలో అధికభాగం నశిస్తాయి. తిరగళ్ళు, ఆవిరితో ఉడికించే పాత్రల వాడకం ఇంటింటా అలవాటు కావాలి. బట్టలు పరిమితంగా ధరించాలి. అవి వదులుగా ఉండాలి. అవి చలిని, ఎండను తట్టుకునే విధంగా ఉండాలి. చింతలు, ఆందోళనలు లేకుండా ప్రతి క్షణం సంతృప్తిగా, సంతోషంగా ఉండాలి.

8. పరిశుభ్రత : ఒంటిని గట్టిగా రుద్దుకుని స్నానం చేయాలి. శరీరాన్ని అంటి ఉండే బట్టలను రోజూ ఉతకాలి. పక్క బట్టలను తరచు ఉతుకుతూ ఉండాలి. ఇంటితో ఈగలు, సాలీళ్లు, దోమలు, నల్లులు, పేలు, చుంచులు, ఎలుకలు ఉండకుండా చూడాలి. మరుగుదొడ్లను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రపరుస్తూ ఉండాలి. కాలువలలో మురుగు నిల్వ ఉండకుండా చూడాలి. ఆహార పదార్థాలను మూతపెట్టి ఉంచాలి. నిద్రపోయేటప్పుడు ముఖాన్ని కప్పుకోకూడదు. ఇంటికి తలుపులు, కిటికీలు పెద్దవిగా, తగినంతగా ఉండాలి. వాటి నుండి గాలీ వెలుతురు బాగా రావాలి. వంట పాత్రలు శుభ్రంగా తోమి ఉంచాలి. వాటిని ఉంచే స్థలం శుభ్రంగా ఉండాలి. గోడలకు తరచు వెల్ల వేయించాలి. తలుపులకు తరచు రంగు వేయించాలి. ప్రతిచోటా పరిశుభ్రత విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. భోజనం చేసిన తర్వాత పుక్కిలించి ఉమ్మాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పళ్లను శుభ్రపరచుకోవాలి. మరీ చల్లని, మరీ వేడి పదార్థాలను సేవించకూడదు.

9. ఆరుబయట గడపాలి : రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయం త్వరగా లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇందువల్ల ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది. ఉదయం చేసే పని సఫలం అవుతుంది. ఉదయం నడక, వ్యాయామం, మసాజు చేసిన తర్వాత బాగా ఒళ్లు రుద్దుకుని స్నానం చేయాలి. ప్రాతఃకాలంలో ఆరుబయట నడక, వ్యాయామం చేస్తే ఆరోగ్యం ఎన్నడూ దెబ్బతినదు. స్త్రీలకు నడక కుదరకపోతే, వారు తిరగలి విసరాలి. లేదా చెమటపట్టే మరో శారీరక శ్రమ చేయాలి.

10. బ్రహ్మచర్య పాలన : బ్రహ్మచర్యం విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. వివాహితులు, అవివాహితులు కూడా నిగ్రహాన్ని పాటించాలి. ఈ విషయంలో ఎంత ఖచ్చితంగా ఉంటే ఆరోగ్యం అంత మెరుగుగా ఉంటుంది. బుద్ధిజీవులకు, విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ఇది మరింత అవసరం. ఎందుకంటే - ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని కోల్పోతే మానసిక దౌర్బల్యం ఏర్పడుతుంది. అలాంటి వారు తమ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడం కష్టసాధ్యం అవుతుంది.

★★★

అమరసింహుని బలిదానం

అమరసింహుని తండ్రి యుద్ధంలో వీరమరణం పొందాడు. అప్పటినుండి అతని లాలన-పాలనే కాక అతని శిక్ష-దీక్షా భారం కూడా అతని తల్లిపైనే పడింది. తల్లి అతనికి చదువు చెప్పించి, కఠోర పరిస్థితులలో మెలిగే దీక్షనిచ్చి ధైర్యంగా, స్థిరంగా ఉండి, లోకుల వ్యక్తిత్వాన్ని గొప్పగా చేసింది.

శిక్షణ పూర్తయిన తర్వాత అమరసింహుడు ఆశీర్వాదం తీసుకోవటానికై తల్లి వద్దకు వెళ్ళాడు. అతను తల్లి తనను గృహస్థునిగా చేసి హాస-విలాస జీవితాన్ని గడిపేందుకు ఆజ్ఞనిస్తుందని భావించాడు. కానీ తల్లి వద్దకు వెళ్ళినపుడు తల్లి అతని శిరస్సుపై చేయి ఉంచి "నీవు మానవతా ఆదర్శాలను రక్షించగలవమని నమ్మకం నాకు ఏర్పడినపుడు నిన్ను ఆశీర్వదిస్తాను" అన్నది. అమరసింహుడు దేశానికి స్వాతంత్ర్యం కోసం తన జీవితాన్ని ధారపోసి 1857లో ఆత్మబలిదానం చేసి అమరుడయ్యాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఇతరులకు ఆప్యాయతతో సూచనలను, సలహాలను అందచేస్తే సహకారం అయాచితంగా లభిస్తుంది.

శతాబ్ది పురుషుని గురించి, మహోత్సవముల గురించి తెలుసుకోండి

దివ్యజన్మ - దివ్యకర్మ

అవతార చేతనత్వమునందలి అంశను తీసుకొని జన్మించే మహాపురుషుల జన్మలు, వారి కర్మలు దివ్యంగా ఉంటాయి. ఆ జన్మలను గురించిన తాత్వికపరమైన అంశములను తెలుసుకో గలగడమనేది చాలా అద్భుతమైన విషయం. **'జన్మకర్మ చ మే దివ్యం ఏవం వేత్తి తత్వతః'** అని (గీత 4/9) లో భగవానుడు చెప్పాడు. అనగా తన యోగమాయతో భగవానుడు అవతరించాడని తెలుసుకొని ఎవరు తమ మనసును నిరంతరం లగ్నం చేస్తారో వారు మోక్షమును పొంది ఈశ్వరునిలో లీనమౌతారు. లీలలతో నిండిన వారి జన్మ చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ప్రారంభంలో అంతా సాధారణంగానే ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. సమయం గడిచేకొద్దీ లీలలు ప్రకటమవడం మొదలౌతుంది. అందువలననే యోగీశ్వరుడైన శ్రీకృష్ణుడు తన జన్మ- తన కర్మ దివ్యమైనవని సంకేతపరంగా తెలియచేశాడు. అనేకానేకమంది రాక్షసులను వధించిన శ్రీకృష్ణుడే ఒకసారి తన తల్లియైన యశోదకు నోటిలో బ్రహ్మాండాన్ని చూపించాడు, అవతరణ కొరకు వారు ఒక దివ్యమైన ఉద్దేశ్యమును నిర్ధారించు కుంటారు. అందుకు అవసరమైన ఏర్పాట్లన్నీ ముందే సిద్ధం చేసుకొని తమ ధామానికి చేరుకుంటారు.

బాల్యావస్థలోని సాధనాత్మక జీవితము

100 సంవత్సరాల క్రిందట ఆశ్వయుజ కృష్ణ త్రయోదశి 1911 వ సంవత్సరంలో ఒక పవిత్రపుణ్యతిథిన ఆగ్రా జిల్లాలోని ఆవల్‌ఖేడా అనే వ్రజభూమిలో జన్మించిన శ్రీరామ్ ఒక నిర్మాణాత్మక లక్ష్యమును పూర్తిచేసేందుకై అవతరించారు. యుగపరివర్తన చేసి సత్యయుగమును తిరిగి భూమిపైకి తీసుకురావడమే ఆయన పని. ఇది చాలా స్పష్టమైన లక్ష్యము. ఇటువంటి లక్ష్యము యొక్క శుభారంభం చేసి జడత్వాన్ని పారద్రోలేందుకు సాధన చాలా అవసరం. దట్టంగా అలముకున్న చీకటిని తొలగించాలంటే భగీరథుడు చేసినంత అసామాన్య ప్రయత్నం చేయాలి. బాలకుడైన శ్రీరామ్ యమునానది ఒడ్డున ఉసిరిక చెట్టు సమీపంలో ధ్యానము-సాధన అనే ఆటలాడుకుంటూ పెరిగి 15 సంవత్సరాల వయస్సువాడైనాడు. స్వతంత్ర సంగ్రామంలో పాల్గొన్న శ్రీరామ్ 'మత్' అని పిలువబడేవాడు. ఆ సమయంలోనే సూక్ష్మశరీర ధారియైన గురుదేవులు ఆయనముందు సాక్షాత్కరించి ఆయన ఎవరు అనేది తెలియచెప్పారు. ఇన్ని సంఘటనలు ఎవరికీ తెలియకుండానే జరిగిపోయాయి. ఆయన సాధనాత్మక జీవితములో ఇది ప్రారంభం మాత్రమే. దీని తరువాతనే అసలు యాత్ర ప్రారంభమైంది. తరువాతనే 24 సంవత్సరములు 24 లక్షల మహా పురశ్చరణలు (రోజుకి 6000 జపం) చేస్తూ చేస్తూ శ్రీరామ్‌కు 40 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసింది.

తపోభూమి కొరకు ప్రయత్నములు

సాధనలోని మాధుర్యం, ఆనందం ప్రతిక్షణం అనుభవించే వాడినని ఆయన స్వయంగా వ్రాశారు. ఆ సమయంలో ఆయన ప్రతిక్షణం తన ఆరాధ్యదైవమైన దాదాగురుదేవులతో ఏకాత్మతను అనుభూతి చెందేవారు. ఆయన సద్గురువు ఆయనకు అనేకసార్లు సూక్ష్మశరీరంతో వచ్చి దర్శనమిచ్చారు. స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ సమయంలో 6 నెలల చొప్పున 6 సార్లు జైలుశిక్షను అనుభవించారు. బాపూజీ, గురుదేవులు రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్, రమణమహర్షి, శ్రీ అరవిందుల వారిని ఈ మధ్యకాలంలోనే కలవడం జరిగింది. జైలులో, యాత్రలలో తన బాధ్యతలన్నింటినీ ఆయన సక్రమంగా పూర్తి చేశారు. తపస్సు ఆయన జీవితములో ఒక భాగమైపోయింది. ఇతరులకు ఏది సుఖమును అందిస్తుందో అది ఆయనకు ఎందుకూ పనికివచ్చేది కాదు. ఎక్కడ ఇష్టము ఉంటుందో అక్కడ మార్గము ఉంటుంది. అన్ని ప్రతికూల పరిస్థితులలలోను ఆయన మార్గమును వెతుక్కుంటూనే ఉన్నారు. పండాలు నివసించే నగరమైన మథురలో ఎటువంటి తగాదాలు లేకుండా ఆయన **1953లో తపోభూమిని నిర్మించారు. 1956లో నరమేధ యజ్ఞమును, 1958లో 1008 కుండీల వాజపేయస్థాయి గాయత్రీ మహాయజ్ఞమును నిర్వహించారు.** ఇవి అవతారము మనకు చూపిన లీలా చమత్కారాలు. ఇవన్నీ ఆయన 1926లో ప్రారంభించిన తపస్సుకు 1953లో వసంతపంచమి పూర్ణాహుతి తరువాత మనకు లభించిన ఫలితాలు. ఇక్కడే గాయత్రీపరివార్ రూపుదిద్దుకుంది. ఒక అపూర్వ దైవీశక్తి వల్ల 1953 నుండి నిరంతరము తపస్సు, మంత్రలేఖన జపము ఇక్కడ జరుగుతున్నాయి. ఈ సాధనలో దేవాత్మలు కూడా పాలుపంచు కుంటున్నాయి. స్వయంగా దాదాగురుదేవులు (గురుదేవుల యొక్క గురుదేవులు) ఆయనతో పాటు హిమాలయాలలో నివసించే సూక్ష్మశరీరధారులు వచ్చి ఆ యజ్ఞక్షేత్రాన్ని, యమునా తీరాన్ని పవిత్రం చేశారు. ఒక సాధారణ బ్రాహ్మణుడు తన తపోసంపదతో

ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే ఇతరులు మనను అర్థం చేసుకోగలరు.

లక్షలాది మంది వ్యక్తులతో కూడిన ఒక సశక్త పరివారమును తయారు చెయ్యగలడు అన్నదానికి ఇది ప్రత్యక్ష ప్రమాణము.

గాయత్రీ పరివార్ నుండి యుగనిర్మాణ యోజన వరకు

గాయత్రీ పరివార్ జన్మించాక యుగనిర్మాణయోజన కూడా రూపుదిద్దుకొని సూత్రసంకల్పాలతో ప్రకటించబడింది. ఆ తరువాత దుర్గమ హిమాలయక్షేత్రము, ఉత్తరకాశి, కాళీకమలీ ధర్మశాల, ఋషీకేశ్‌లలోని పవిత్ర క్షేత్రాలలో ఆయన ఆర్ష గ్రంథములను పునరుద్ధరించారు. ఇది భగీరథుడు చేసినంతటి అద్భుతమైన ప్రయత్నము. ఈ ప్రయత్నము వల్లనే మొదటిసారిగా సరళమైన హిందీలో గాయత్రీ మహావిద్య, తంత్రమహావిజ్ఞానము, మంత్ర మహావిజ్ఞానము, వేదములు, ఉపనిషత్తులు, 108 పురాణాలు, షట్‌దర్శనాలు, స్మృతులు, యోగవాశిష్టము మొదలైన గ్రంథాలు అందరికీ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇంటింటా ఆర్షవాఙ్మయ స్థాపన జరిగింది. వేదభగవానుడు తమ ఇంటికి విచ్చేస్తాడని, వేదములను స్థాపిస్తాడని ఎవరూ ఊహించి కూడా ఉండరు. ఇది ఒక విలక్షణమైన విప్లవం. ఇవి పూర్తిచేసి హిమాలయాల నుండి తిరిగి వస్తూనే ఆచార్యులవారు యుగనిర్మాణ సత్సంకల్పాలను ప్రకటించారు. ఏ జాతివారికైనా, ఏ వర్గము వారికైనా, ఏ సంప్రదాయము వారికైనా సమానంగా వర్తించే ఒక ఆచారసంహితను ఆయన వివరించారు. దీనిని పాటించిన వారు ఆదర్శముల మార్గములో ముందుకు సాగిపోతూనే ఉంటారు. ప్రథమ చరణములో ప్రకటించిన ఈ నవయుగశాసనమును ఆయన 1982లో రెండవసారి, చివరిసారిగా కాలానుగుణ్యముగా సంస్కరించి సవరించారు. ఇది ప్రజలందరికి ఆమోద యోగ్యమైనదిగా, ప్రియమైనదిగా మారిపోయింది.

గురుదేవులు గాయత్రీ సాధన మరియు యజ్ఞమయ జీవిత విధానమును గురించి వివరిస్తూ ప్రజలలోకి వెళ్ళిపోయారు. తత్ఫలితంగా దేశమంతటా ప్రజలు ఈ సాధనలను ఆచరించడం మొదలైంది. ఇంటింటా, గ్రామగ్రామాల్లో, అన్ని జాతులు, అన్ని వర్గాల వారిని ఈ సాధనలు తాకాయి. లక్షలాదిమంది దీక్ష తీసుకున్నారు. ఫలితముగా సువ్యవస్థితమైన, సుందరమైన గాయత్రీపరివారము తయారైంది. ఎప్పటికప్పుడు గాయత్రీ పరివార్‌ని తీర్చిదిద్దే కార్యక్రమము ఆయనే చేపట్టారు. చదువురాని వారికి చదువు నేర్పిస్తూ, చదువుకున్న వారికి బాధ్యతలు అప్పచెప్పేవారు. ఇందులో ఎవరికి ఎటువంటి పదవి ఉండదు. అందరూ పనిచేసేవారే. ఎవరికివారు తమకు అప్పగించిన శాఖ యొక్క కార్యభారం వహించి అందుకు సంబంధించిన జమా ఖర్చులు జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఆయన ఒక్కోసారి ఉషారుగా ఉన్నప్పుడు వీరందరినీ భారవాహకులు (అంటే బరువులు మోసేవారు) అనేవారు. గాయత్రీపరివార్‌లో ఎటువంటి పదవులు లేవు అని పదేపదే చెప్పేవారు. ఎందుచేతనంటే ఎప్పటికి ఎవరి మధ్యకూడా ఈర్ష్య-అసూయలు, రాగ-ద్వేషాలు తలెత్తకుండా ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఆయన అలా చెప్పారు.

యుగపరివర్తన కొరకు తనను తాను సమర్పించుకున్న హిమాలయ ఆత్మ

1967-68 సంవత్సరాల మధ్యలో ఆయన "మహాకాలుడు మరియు యుగపరివర్తనా ప్రక్రియ" అనే పుస్తకం వ్రాశారు. 260 పేజీల ఆ పుస్తకం దేశవిదేశాల్లోను సంచలనం సృష్టించింది. ఈ పుస్తకం గురుదేవుల యొక్క విప్లవాత్మక దృష్టికోణమును చూపిస్తూ అదే సమయంలో ఆయనలోని ఋషిస్వరూపాన్ని కూడా ఆవిష్కరించింది. చదివినవారంతా ఆ మహాకాలుడి చరణాలకు ప్రణమిల్లి ఆయన చూపిన మార్గంలో నడిచేందుకు ఉద్యుక్తులైనారు. అన్ని ప్రదేశాలలో కార్యక్రమాలు ఉప్పొంగాయి. ఉత్సాహం ఆకాశాన్నంటింది. 1969లో గురుదేవులు విచారక్రాంతి (ఆలోచనలలో క్రాంతి) విశేష సంచికను వ్రాశారు. 58 పేజీలున్న చిన్నచిన్న పుస్తకాలు 70, వందలాది విజ్ఞప్తులు వ్రాశారు. వీటన్నింటినీ ప్రజలవద్దకు తీసుకువెళ్ళాలని అందరికి చెప్పారు. 1971లో మథురలో జరిగిన వీడ్కోలు సమారోహంలో ఈ యుగము యొక్క యోగీశ్వరుడు ఆ వ్రజభూమినుండి వీడ్కోలు తీసుకున్నారు. ఆ కర్మభూమిలో ఆయన గడిపిన 30 సంవత్సరాల జీవితంతో ముడివేసుకున్న పరిజనులందరు ఆయనకు ఆపడానికి సాధ్యం కాక పొంగి పొరలుతున్న కన్నీటితో వీడ్కోలు పలికారు. ఆ తరువాత ముందుగా హరిద్వార్‌కు చేరుకొని అక్కడనుండి హిమాలయాలకు వెళ్ళారు.

తపోమూర్తియైన వజ్ర పురుషుడు

1972లో ఒక విశిష్ట కార్యప్రణాళికతో ఆయన హిమాలయాల నుండి తిరిగి సప్తసరోవర్, హరిద్వార్‌కు తిరిగివచ్చారు. 61 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన ఆయన శరీరము ఆ సమయంలో కాంతిమయంగా ఉంది. శరీరము కృశించింది కానీ వజ్రసమానమైన శక్తి మెరిసిపోతున్నది. ఇప్పుడు జీవితము యొక్క మూడవ మలుపులో ఆయన కొన్ని అద్భుతాలు చేసేందుకు సంకల్పితులై ఉన్నారు. 1911 నుండి 1938 వరకు ఆగ్రా జిల్లాలోని ఆవల్‌ఖేడాలో ఆయన జీవితంలోని మొదటి మలుపు. దాదాపు 30, 32 సంవత్సరాలు మథురలో గడిపిన జీవితం ఆయన రెండవ మలుపు. చివరి ఉత్తరార్థపు మలుపు పరమ వందనీయ మాతాజీతో శాంతికుంజ్‌లో గడిచింది. మాతాజీకి

జీవితంలో పురోభివృద్ధి సాధించడానికి వృత్తి నైపుణ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

నేతృత్వాన్నిచ్చి తన తరువాతి బాధ్యతను నిర్వహించేందుకై శాంతికుంజ్‌కి విచ్చేశారు. అప్పుడు శాంతికుంజ్ చాలా చిన్నది, ఆమె తన బాధ్యతను సంపూర్ణంగా నిర్వహించుకున్నారు. కన్యల ద్వారా అఖండదీపమును సంరక్షింపచేయుటతో పాటు ఆ అఖండదీప సమ్ముఖంలోనే వారితో నియమిత జపం చేయిస్తూ వారి సాధనకు మార్గదర్శనం చేస్తుండేది. ప్రాణప్రత్యావర్తన సాధనా శిబిరములో గురుసత్తా తాము ప్రత్యక్షంగా తమ శిష్యులందరిలోను ప్రాణమును ప్రసరింపచేశారు. ఆ అనుభూతి ఎంత విలక్షణమైనదో అందులో పాల్గొన్నవారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది.

మాతాజీ సంరక్షకురాలైంది

ఇక్కడనుండి గురుదేవుల జీవనయాత్రను కొంచెం వేగంగా ముందుకు తీసుకువెళ్ళి కొన్ని ముఖ్యమైన ఘట్టాలను గురించి వివరిస్తాము. ఆ తరువాత 2011 నవంబరులో జరిగే విరాట్ ప్రణాళిక మీద దృష్టిపెడదాం. ఈ కార్యక్రమంలో లక్షల కోట్లమంది గాయత్రీసాధకులు తమ ఇళ్ళలో, సంస్థానాలలో, గంగామాత హృదయస్థానమైన శాంతికుంజ్‌లో ఆయన శతాబ్ది మహోత్సవములు జరుపుకుంటున్నారు. శాంతికుంజ్‌కి వచ్చిన గురుదేవులు తమ బాధ్యతనంతటినీ పరమవందనీయ మాతాజీకి అప్పచెప్పేశారు. ఆమె స్వయంగా శాంతికుంజ్ వ్యవస్థను చూసుకుంటూ తమ వద్దకు వచ్చేవారికి మార్గదర్శనం చేయడం, భోజన ప్రసాదములు ఒకటేమిటి అన్ని బాధ్యతలు తనే చూసుకునేది. పరమపూజ్య గురుదేవుల తమ ఆంతరంగిక కార్యకర్తలతో కలిసి పరమవందనీయ మాతాజీ గదికి సరిగ్గా పైన ఉన్న గదిలో కలిసేవారు, చర్చించేవారు. మాతాజీ ఎప్పుడైనా ఎవరినైనా పంపితే వారిని కూడా కలిసేవారు. తమ ఆంతరంగిక కార్యకర్తలందరికి ఆయన సమాన ప్రాముఖ్యతనిచ్చేవారు. కాని ప్రణాళిక, కార్యచరణ పద్ధతి అంతా ఆయనదే. కల్పసాధనా శిబిరాలు, బ్రహ్మవర్చస్ సాధనా శిబిరాలు, సంజీవనీ సాధనా శిబిరాలు, కన్యలకు (గురుదేవులు వీరిని దేవకన్యలు అని అనేవారు) శిక్షణా కార్యక్రమం చేసేవారు. అంతేకాదు కన్యలకు ఆయన స్వయంగా మార్గదర్శనం చేసి నారీజాగరణ అభియానం కొరకు వారిని అన్ని ప్రాంతాలకు పంపేవారు. రామాయణ-వానప్రస్థ ప్రశిక్షణా శిబిరముల నిర్వహణతో సహా అన్నీ ఆయన మార్గదర్శనంలోనే నిర్వహించబడేవి. బ్రహ్మవర్చస్ అరణ్యక పరిశోధనా సంస్థాన ప్రణాళిక కూడా ఇక్కడ తయారవడమే కాక ఇక్కడనుండే ప్రారంభించబడింది.

మహత్వపూర్ణనిర్ణయాలకు నెలవైన ఆ గది ఎంతో అద్భుతమైనది

సాధన చేసుకునేందుకు వీలైన ఒక చిన్న గది ఉండేది. దాని బయట అందరిని కలిసేందుకు వీలైన మరో చిన్నగది. అందులో ఒక ఫ్యాను. అది మేము ఎప్పుడో కానీ వేసేవారము కాదు. అందులో ఆయన 20 సంవత్సరాలున్నారు. మధ్యలో ఏదైనా అడ్డువస్తే తప్ప మిగిలిన సమయంలో ఆయన అందరితో కలిసేవారు. ఎన్నో రకాల గోష్ఠులకు, ఎన్నో రహస్యమయ నిర్దేశాలకు ఆ గది సాక్ష్యంగా నిలబడింది. ఆ తరువాత ఆయన యొక్క సూక్ష్మీకరణ సాధన మొదలైంది. అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుని నుండి పొందినట్లు మేమంతా ఆయన నుండి జ్ఞానమును పొందాము. అఖండజ్యోతి పత్రిక వ్రాయడం మొదలుకొని అందుకు సంబంధించిన విధివ్యవస్థలను ఎలా నడపాలి అనేదాని వరకు అంతా ఆయనే ఇక్కడనుండి మార్గదర్శనం చేసేవారు. ఈ గదిలో కూర్చునే గురుదేవులు ప్రజ్ఞాపురాణమును రచించి వరిష్ఠ కార్యకర్తలను ఉదయం 4 గంటలకు పిలిపించి కూర్చో బెట్టుకొని వినిపించేవారు. ఇదే విధంగా 18 పురాణాలు వ్రాయడం జరిగింది. ఈ పురాణాలు దేశములోను, విశ్వములోను ఒక కొత్త ఒరవడిని సృష్టించాయి. 6 ఖండాలుగా వ్రాసిన ప్రజ్ఞోపనిషత్తు వాఙ్మయములో 38వ ఖండంగా మనకు అందించబడింది. ఈ ఉపనిషత్తులలోనే కథాప్రవాహము కూడా కలిపి పాడుకునేందుకు, అందరికి వినిపించేందుకు వీలుగా 1980-81లలో అచ్చువేయడం జరిగింది. ఈ మధ్యకాలంలోనే ఈ గదిలోనే కూర్చుని గురుదేవుల 24, 240, ఆ తరువాత 2400 శక్తిపీఠాలకు-ప్రజ్ఞాపీఠాలకు రూపకల్పన చేశారు. 70, 71 సంవత్సరాల వయస్సులో తేజోవంతుడైన ఈ సాధకుడు రాత్రి, పగలు అనే తేడా లేకుండా నిర్విరామంగా వేలాది, లక్షలాది ప్రజలతో నిండిన సభల్లో మాట్లాడి వారందరికి దీక్షలు ఇస్తూ నిర్విరామంగా తిరిగారు. ఎక్కడ ఉంటే అక్కడనుండే ఉత్తరాలకు సమాధానాలు, శాంతికుంజ్‌లో వ్యవస్థను గురించి మాతాజీతో సంభాషణలు, నూతన ప్రణాళికలు ఇలా అన్ని పనులు తానే చేశారు. ఒక యజ్ఞపురుషుని 5 శరీరాల ద్వారా కాదు లెక్కలేనన్ని శరీరాల ద్వారా జరిగిన జీవనయాత్రకు సంబంధించిన లీల మాత్రమే ఇది.

సమూహమునకు విజ్ఞప్తి

ఉన్నట్టుండి కొంత విరామం లభించినట్లనిపించినా ఆ సమయంలో ఆయన ఒక విలక్షణమైన సంపాదకీయం వ్రాశారు. దాని ద్వారా తన సమూహమునకు ఒక విజ్ఞప్తి చేశారు. " నన్ను కోరికలు తీర్చే ఒక మిషను లాగా భావించవద్దు, నా మిగిలిన జీవితాన్ని విశ్వవసుధ కొరకు తపస్సు కొరకు వినియోగించ నివ్వండి". ఆ సంపాదకీయం ద్వారా ఈ వేదనకు ఆయన అక్షరరూపాన్నిచ్చారు. 1984 రామనవమి నుండి అతి కఠోరమైన

వృత్తిని ప్రవృత్తిని సమన్వయం చేసుకోవాలి.

పంచవీరభద్రులకు జన్మనిచ్చే సూక్ష్మీకరణసాధన ప్రారంభమైంది. ఆ సాధన 1989 నుండి 1990 వరకు జరిగింది. ఈ గది పూజ్యవరులు చేసిన అనేకానేక సాధనలకు సాక్షిగా నిలబడింది. ఈ మహోత్సవ సమయంలో "బ్రహ్మకమలము" అనే స్మృతి అంకము ప్రచురించబోతున్నాము. ఎన్నో మహత్వపూర్ణ నిర్ణయాలకు ఈ గది కేంద్రముగా నిలబడింది. 1990లో ఈ లీలాపురుషుడు 1985లో తాను ఇచ్చిన భవిష్యవాణి ప్రకారము గాయత్రీజయంతి పుణ్యతిథి రోజున తనను తాను మహాప్రాణములో లీనం చేసుకున్నారు. గురుదేవులు వ్రాసిన రచనలు చదివి ఆయన ప్రసంగాలను విన్న పాఠకులకు ఆఖరిగా ఆయన జీవితములో అన్నింటికంటే మహత్వపూర్ణమైనదైన, యుగపరివర్తన కొరకు అత్యంత విలువైనదైన ఒక బహుమతి ఇచ్చారు. అదే **"క్రాంతిధర్మీసాహిత్యం".** ఇందులోని ప్రతి అక్షరము క్రాంతితో నాట్యం చేస్తుంది. మొత్తం విశ్వవసుధ యొక్క నవ నిర్మాణానికి మూలమైన ఆలోచనలే ఈ పుస్తకాలు. రాబోయే 15 సంవత్సరాలు కాదు ఎన్నో శతాబ్దాల వరకు వీటిద్వారా గురుదేవుల ఆలోచనా ప్రవాహము విశ్వమంతటా ప్రవహిస్తూనే ఉంటుంది.

ఈ సంవత్సరం ఇప్పటివరకు జరిగిన యాత్రలు

2011 వసంతపంచమి రోజు భారతదేశంలోనే కాదు ప్రపంచ మంతటా ఫిబ్రవరి 6 నుండి 8 వరకు యుగఋషి యొక్క జన్మతిథి వేడుకలు జరుపుకోబడ్డాయి. ఆయన ఆధ్యాత్మిక జన్మదినం రోజున అందరు ఆయనను స్మరించారు. లక్షలాది దీపయజ్ఞములు అన్ని ప్రాంతములలో నిర్వహించబడ్డాయి. 'గురుదేవుల పేరుతో ఒక సాయంత్రం' అనే కార్యక్రమం దేశమంతటా, విశ్వమంతటా ఈ సంవత్సరమంతా జరుపబడింది. ఇందులో గీతాలాపనల ద్వారా గురుదేవులకు శ్రద్ధాంజలి సమర్పించబడింది. ఇది ఒక అద్భుతమైన ప్రయోగము. 2011 మార్చి 2 నుండి 2011 ఏప్రిల్ 20 (మహా శివరాత్రి నుండి రామనవమి వరకు) 40 రోజుల పాటు గాయత్రీ మంత్రలేఖనా అభియానము నిర్వహించ బడింది. పరిజనులందరి ద్వారా 24 కోట్ల మంత్ర లేఖనం పూర్తి చేయబడింది. ఈ కార్యక్రమం ఇక ముందు కూడా ఇలాగే కొనసాగుతుంది. గురుపూర్ణిమరోజు ఒక కోటి వృక్షాలను నాటడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమం కూడా కొనసాగించబడుతుంది. 8 శతాబ్ది జ్ఞానరథాలు వేల, లక్షల కిలోమీటర్ల యాత్రను పూర్తిచేసి గురుసత్తాను ప్రతివ్యక్తి దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళే కార్యక్రమం పూర్తయింది. ఆయన పాదుకల ద్వారా ఆయన భావశరీరమును, సాహిత్యము మరియు ప్రదర్శనల ద్వారా ఆయన జ్ఞాన శరీరమును వ్యక్తివ్యక్తి దగ్గరకు తీసుకు వెళ్ళగలిగాము. ఇది చాలా గొప్ప ప్రయోగము.

మీ అందరికి భావపూరితమైన విజ్ఞప్తి

ఈ శతాబ్ది మహోత్సవమునకు వర్గము, జాతి, సంప్రదాయములతో సంబంధము లేకుండా మీ అందరికి ఇదే మా ఆహ్వానం. రండి ఈ పర్వదినమున నగరాల రూపంలో మైళ్ళ దూరం వ్యాపించి ఉన్న ఈ గంగామాత హృదయక్షేత్రములో ఉండి ఆనందాన్ని అనుభవించండి. జన్మజన్మల పుణ్యఫలం వల్లనే ఈ అవకాశం లభిస్తుంది. ఈ పత్రిక మీకు సమయానికి అందినా, అందకపోయినా ఇంతకు ముందు పత్రికలలో మేము ప్రచురించిన ఆహ్వానమునే అందుకొని ఇక్కడకు వచ్చి 1551 కుండీలతో ఏర్పాటైన యజ్ఞశాలలో భాగస్వాములు కండి. ఇటువంటి అవకాశం మళ్ళీ 100 సంవత్సరాలకు కానీ రాదు. ఈ అవకాశాన్ని జారవిడుచుకోకండి.

– అఖండజ్యోతి, నవంబర్ 2011

అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

ఆదర్శ కుటుంబము

*చాలా సంవత్సరాల క్రితం జపాన్‌లో బి.పి.శద్రా అనే ఒక మంత్రి యొక్క కుటుంబం అతి పెద్దదైన ఆదర్శ కుటుంబంగా పేరుగాంచినది. కుటుంబ సభ్యుల సంఖ్య వేయికిపైగా ఉండేది. ఈ కుటుంబం యొక్క ఖ్యాతి జపాన్ సామ్రాట్ యమాతో వరకు చేరింది. విన్నది ఎంతవరకు నిజమో తెలుసుకోవాలని సామ్రాట్ స్వయంగా మంత్రి ఇంటికి వెళ్ళాడు. ఆయన సామ్రాట్‌కు యథోచిత ఆదర సత్కారాలు చేశాడు. సామ్రాట్ తాను వచ్చిన పనిని తెలియ చేస్తూ "ఇంత పెద్ద కుటుంబం, ఇంతటి ఆదర్శంతోనూ సజ్జనత్వంతోనూ కలసి జీవించగల్గటానికి గల రహస్యం ఏమిటో తెలియజేయమని" కోరాడు. దానికి మంత్రి ఈ కుటుంబములోని ప్రతి సభ్యుడు మూడే మూడు లక్షణాలకు కట్టుబడి ఉంటాడు. అవి : **1. సంయమనం 2. సహనం 3. పరస్పర సహకారం.** ఈ మూడు గుణాలవల్లనే ఇంత పెద్ద కుటుంబాన్ని అందరూ ఆదర్శంగా ఉంచగలుగు తున్నారు. కుటుంబాన్ని ఆదర్శంగా ఉంచుకోవటమే గొప్ప సాధన అని వీరిలో ప్రతి ఒక్కరూ విశ్వసిస్తారని మంత్రి సామ్రాట్‌కు తెలియజేశాడు.*

కుటుంబ వ్యవస్థను ఇలాంటి సద్గుణాల వల్లనే ఆదర్శంగా ఉంచటానికి సాధ్యమవుతుందని అర్థం చేసికొన్న సామ్రాట్ తన ప్రజలందరకు ఈ కుటుంబాన్ని ఆదర్శంగా పెట్టుకొని ప్రేరణ పొందవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేశాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

వృత్తికి ప్రవృత్తికి ఘర్షణ ఏర్పడితే మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువవుతుంది.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 12

హోమియో వైద్య సేవ

డెంగ్యూ నివారణ ఎలా?

రాష్ట్రంలో డెంగ్యూ వ్యాపిస్తోంది. వందలాది ప్రజలు దీని బారిన పడి చనిపోతున్నారు. నిజానికి డెంగ్యూ జ్వరం అన్ని వైరల్ జ్వరాల్లాగా మామూలు జ్వరమే. చాలా మందికి డెంగ్యూ జ్వరం వచ్చి బయట పడకుండానే దానికదే తగ్గిపోతుంటుంది. వైద్య పరిభాషలో దీన్ని "సబ్ క్లినికల్ ఇన్‌ఫెక్షన్" అంటారు. వంద మందికి డెంగ్యూ జ్వరం బయటపడితే వారిలో ఒకరికి మాత్రమే ఆసుపత్రిలో చేరాల్సిన పరిస్థితి రావొచ్చు. మొదట్లోనే కనుక్కొని, సరైన వైద్యం చేస్తే డెంగ్యూ వల్ల ఎవరూ చనిపోరు.

డెంగ్యూ ఒక వైరస్ వల్ల వస్తుంది. ఆ వైరస్ పేరు "గ్రూప్ బి ఆర్బోవైరస్'' ఈ వైరస్‌లో నాలుగు రకాలున్నాయి. వాతావరణంలో ఉష్ణోగ్రత 16 నుంచి 40 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్ మధ్య ఉంటే ఈ వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువుంటుంది. 16 డిగ్రీల కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఇది బతకదు. "ఈడిస్ ఈజిప్టై" అనే ఒక రకం ఆడ దోమ కుట్టడం ద్వారా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాప్తిస్తుంది. అంతకుముందు డెంగ్యూ రోగిని దోమ కుడితే, ఆ దోమలోకి ఈ వైరస్ ప్రవేశిస్తుంది. ఈ దోమ చనిపోయేదాక కుడుతూ డెంగ్యూను వ్యాపింపజేస్తుంది. ఇవి మూడు వారాలు బ్రతుకుతాయి. 8 నుంచి 11 రోజులు ఈ దోమల వైరస్ పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఎవర్నైనా కుడితే వారికి ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకుతుంది. కుట్టిన 5 నుంచి 6 రోజులకు జ్వరం ప్రారంభమౌతుంది.

నిల్వ నీళ్ళలో ఈడిస్ ఈజిప్టై దోమ గుడ్లు పెడుతుంది. ఓవర్ హెడ్ ట్యాంకులు, అండర్ గ్రౌడ్ ట్యాంకులు, కూలర్లు, ఇంట్లోని పాత్రలు, ఫ్లవర్ వాజులు, నీటికుండీలు, ఇలా ఎక్కడ నీళ్ళు నిల్వ ఉండటానికి అవకాశం ఉంటే అక్కడ ఈ దోమగుడ్లు పెడుతుంది. పాతటైర్లు, పనికిరాని పడేసిన బాటిళ్ళు, పాత్రలు, డబ్బాలు... వీటిలో నీళ్ళు నిలిస్తే ఆ నిల్వ నీట్లో కూడా ఈ దోమలు గుడ్లు పెడతాయి. ఈ గుడ్ల నుండి వారం పదిరోజుల్లో లక్షలాది పిల్ల దోమలు పుడతాయి. దోమలు చల్లని, నీడ ప్రదేశాల్లో విశ్రాంతి తీసుకొంటాయి. అంటే మన ఇళ్ళల్లో కర్టెన్ల వెనక, తలుపుల వెనక, గోడల మాటున ఇవి విశ్రమిస్తాయన్న మాట. ఆ తర్వాత మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం సమయాల్లో కుట్టడం ప్రారంభిస్తాయి. సాధారణంగా ఒక అరమైలు పరిధి కంటే ఇవి ఎక్కువగా తిరగలేవు. అయితే బస్సుల్లో, రైళ్ళల్లో, ఇతర వాహనాల్లో చేరి ఎంతదూరమైనా వెళ్తాయి. మలేరియా దోమలు ఇవి ఒకటి కావు. అయితే ఈ "ఈడిస్ ఈజిప్టై" వల్ల ఇంకో జబ్బు కూడా వ్యాపిస్తుంది. దానిపేరు "చికున్ గున్యా"

డెంగ్యూ జ్వరమని అనుమానించినప్పుడు వైద్యుని సలహా తీసుకోవడం తప్పనిసరి. రోగి తన అనుమానాన్ని వైద్యునికి చెప్పవచ్చు. అవసరాన్ని బట్టి వైద్యుడు రక్తపరీక్ష చేయిస్తారు.

డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్:

డెంగ్యూలోనే మరొక రకం ఉంది. దాన్ని డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్ అంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైన జ్వరం. శరీరంలోని ఏ భాగం నుండైనా రక్తస్రావం జరగడం దీని లక్షణం. రక్తపోటును చూసిన విధంగానే బి.పి. పనిముట్టు గుడ్డ పట్టీని చేతికి కట్టి. పీడనం పెంచితే కూడా ఎర్రటి మచ్చలు చర్మంపై ఏర్పడతాయి. నిజానికి డెంగ్యూలో రక్తస్రావం జరుగుతుందా? లేదా అని తెలుసుకోవడానికి ఇదొక పరీక్ష కూడా. సాగదీస్తే రక్తం కారడం, పళ్ళనుంచి రక్తం, రక్తం వాంతులు, నల్లటి మలం, ముక్కు నుంచి రక్తం కారడం. ఇవన్నీ కూడా ఈ జ్వరంలో కన్పించవచ్చు. రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించే "ప్లేట్‌లెట్స్" అనే రక్తకణాలు తగ్గిపోవడం వల్ల ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. 50 వేల కంటే ప్లేట్ లెట్స్ తగ్గినప్పుడు ఈ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫీవర్ ముదిరితే దాన్ని "డెంగ్యూ షాక్ సిండ్రోమ్" అంటారు. ఇందులో "రక్త ప్రసరణ వైఫల్యం" ఉంటుంది. నాడి బలహీనపడడం, లో బి.పి., కాళ్ళు చేతులు చల్లబడడం, తీవ్రమైన దాహం, మనిషి స్థిమితంగా ఉండకపోవడం ఇందులో అన్నీ గాని కొన్ని గాని ఉంటాయి. డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫివర్, డెంగ్యూ షాక్ సిండ్రోమ్‌కి ఆసుపత్రిలో చేరి అత్యవసర వైద్యం ప్రారంభించాలి. అయితే ఈ రకంగా వైద్యం అవసరమయ్యేవారు వందమందిలో ఒకరు ఉండొచ్చు. త్వరగా కనుక్కొని వైద్యం ప్రారంభించడం ద్వారా వీరిని రక్షించవచ్చు.

వైద్యం ఏమిటి?

డెంగ్యూ జ్వరానికి లక్షణాలను బట్టి వైద్యం చేయాలి. దీన్నే "సింప్టమాటిక్ అండ్ సపోర్ట్ ట్రీట్‌మెంట్" అంటారు. అదేమిటంటే

ఇష్టం అయితే ఏ పని అయినా కష్టం కాదు.

1) రోగి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

2) పారసిటమాల్ మాత్రలు జ్వరమును నియంత్రిస్తాయి.

3) ఆస్పిరిన్, బ్రూఫిన్ మాత్రలు అస్సలు వాడరాదు.

4) వైరల్ జ్వరాలకు ఆంటి బయాటిక్స్ పనిచేయవు. కాబట్టి అవి ఇవ్వాల్సిన అవసరం లేదు.

5) జ్వరం ఎక్కువగా ఉంది, డీహైడ్రేషన్ (శరీరం నీళ్ళు కోల్పోవడం ఉంటే 'ఓ.ఆర్.ఎస్' తాగించాలి. అరలీటర్ నీళ్ళలో ఓ మూడు చిటికెల ఉప్పు, ఒక పిడికిలి చక్కెర కలపడం ద్వారా ఓ.ఆర్.ఎస్. ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవచ్చు.

రెండు మూడు లీటర్ల వరకు కూడా దీన్ని ఇవ్వచ్చు. వాంతులవుతున్నా దీన్ని తాగించాలి.

6) పత్యం అవసరం లేదు. రుచిని బట్టి ఏది తినాలనిపిస్తే అది తినొచ్చు. శుభ్రంగా వేడిగా ఉంటే చాలు.

హోమియో చికిత్స:

డెంగ్యూ జ్వరానికి హోమియోలో సత్వర ఫలితాలు వస్తాయి. మామూలు వైరల్ జ్వరమైనా, డెంగ్యూ లేదా చికన్‌గున్యా జ్వరమైనా వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి హోమియో మందును వైద్యులు సూచిస్తారు. సత్వరమైన నివారణ పొందవచ్చు. అయితే "డెంగ్యూ హెమరేజిక్ ఫివర్, మరియు డెంగ్యూ షాక్ సింద్రోమ్" లకు కూడా తగు మందులు హోమియో వైద్యంలో ఉన్నాయి. కాని రోగి ఆసుపత్రిలో చేరడం. ప్లేట్‌లెట్స్ ఎక్కించడం మాత్రం తప్పనిసరి. వాటితోపాటు హోమియో మందులు వాడినచో ప్లేట్‌లెట్స్ సంఖ్య పెరిగి రోగి త్వరగా మామూలు స్థితికి వస్తాడు.

డెంగ్యూ జ్వరానికి దాదాపు పాతికపైగా మందులు హోమియోలో అందుబాటులో ఉన్నాయి. అవి ఎకోనైట్, ఆర్నికా, ఆర్సినికా-ఆల్బ్, ఆరమ్ ట్రిఫైలమ్, బాప్టిషియా, యూపటోరియం, రస్‌టాక్స్, జెల్సిమియం, ఇపికాక్, ల్యాకెసిస్ మొ॥నవి ఈ మందులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా డెంగ్యూ జ్వరానికి సత్ఫలితాలను ఇచ్చాయి.

డెంగ్యూ నివారణ ఎలా?

- దోమ గుడ్లు పెట్టే స్థలం లేకుండా చూడడం
- ఇంట్లో పాత్రలకు మూతపెట్టడం
- కూలర్లలో నీటిని తొలగించడం, కడిగి ఆరబెట్టడం
- సెప్టిక్ ట్యాంకులు, ఇంటిపైన ట్యాంకులను కప్పటం
- ఇంటి చుట్టు పక్కల పనికిరాని పాత్రలు, సీసాలు ఉండకుండా చూడడం
- దోమతెరలు వాడడం
- దోమనిరోధక చర్యలు తీసుకోవడం
- ఫుల్ షర్టులు, ప్యాంట్లు ఉపయోగించడం
- ఇంటిపైన నీరు నిల్వకుండా చూడడం

హోమియో నివారణ:

యూపటోరియం పెర్ఫ్ 200 మందును రోజుకు రెండు పూటలా మూడు రోజులు తీసుకోవాలి. తరువాత వారానికి రెండు మోతాదులు ఆ చుట్టు ప్రక్కల, డెంగ్యూ జ్వరం ఉన్నన్ని రోజులు వాడినచో చాలావరకు వ్యాధిబారిన పడకుండా ఉండవచ్చు.

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

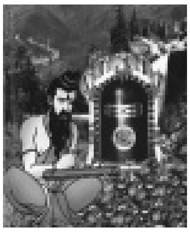
ఈ శీర్షిక హోమియో వైద్య విధానం మీద అవగాహన పెంచుకోవడానికే. దయచేసి స్వంత వైద్యం ప్రయత్నించవద్దని మనవి.

గొప్ప దేశం

పెద్దది, సంపన్నమైన ఫ్రాన్సు అతి చిన్న దేశమైనా ఇంగ్లాండ్ మీద దాడి చేసింది, కాని గెలవలేకపోయింది. ఫ్రాన్సు రాజు 14వ లూయీ మంత్రిని పిలిచి, తమ ఓటమికి కారణమేమిటని ప్రశ్నించాడు. మంత్రి గంభీరంగా ఆలోచించి 'ఏ దేశం యొక్క సామర్థ్యం, గొప్పతనం కూడా దాని విశాలత్వం, సంపద మీద ఆధారపడి యుండదు. అచ్చటి పౌరుల దేశభక్తి, శౌర్యం, సమర్పణలపై ఆధారపడి యుంటుంది. ఇంగ్లాండులో ఇంటింటా ప్రతి పిల్లవానిని కూడా దేశంలోని ఒక శక్తివంతమైన అంగంగా భావించి వారికి శిక్షణనిస్తారు. ఈ సాధనే వారికి అసాధారణమైన శక్తినిస్తోంది. వారి దేశభక్తి వారిని అజేయులను చేస్తోందని' తెలియజేశాడు. ఇది విన్న ఫ్రాన్సు దేశపు రాజు తన సేనను వెనక్కి పిలిచాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

కష్టాలు బలహీనుణ్ణి ఓడిస్తాయి - బలవంతుణ్ణి మరింత బలంగా చేస్తాయి.



సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 1

మహాన్తః కవయస్సన్తు, మహాన్తః పండితాస్తథా ।
మహా కవిర్మహా విద్వానేకో భర్తృహరిః స్మృతః ॥

గొప్పవారైన కవులు ఉన్నారు. గొప్ప పండితులు కూడా ఉన్నారు. కానీ మహాపండితుడు, మహా కవియైన ఏకైక వ్యక్తి "భర్తృహరి" మాత్రమే అని పై శ్లోకం చెబుతోంది. భర్తృహరి నీతి, వైరాగ్య, శృంగార శతకాలను రచించి, పాఠకులకు, నైతిక విలువలను, వేదాంత, వైరాగ్య విషయాలను, శృంగార రసరమ్యతలను బోధించాడు. ఈ శతకాల దేశ, విదేశ భాషలలో అనువదించబడి ఎందరికో విజ్ఞాన విషయాలను పంచుతున్నాయి.

భర్తృహరి చరిత్ర గురించి ఎన్నో విభిన్న కథనాలు ఉన్నాయి. వరరుచి, విక్రమార్కుడు, భట్టి, భర్తృహరి సోదరులన్న ప్రసిద్ధ కథ ప్రచారంలో ఉన్నది. అనేకమంది చరిత్రకారుల అభిప్రాయం ప్రకారం భర్తృహరి క్రీ.పూ. మొదట అయిదు శతాబ్దాలలో (ఇదమిత్థంగా చెప్పగలిగిన సమాచారం లేదు) చెందినవాడిని తెలుస్తోంది.

"విద్యావిహీన పశుః" "సర్వే గుణా, కాంచనమాశ్రయాంతి", "శీలమ్ పరంభూషణమ్", "వాగ్భూషణం భూషణమ్" అనే ఆర్యోక్తులు మన జీవితాలకు కరదీపికల్లాగా మార్గదర్శనం చేస్తున్నాయి. ఈ సంస్కృత శ్లోకాలకు ఎందరో ఎన్నో వ్యాఖ్యానాలు రచించినప్పటికీ ఏనుగు లక్ష్మణకవి గారి అనువాదం ప్రసిద్ధమై, ప్రతి ఒక్కరిని అలరిస్తోంది. మనం కూడా ఆ సుభాషిత మాధుర్యాన్ని తెల్సుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

సమాజంలోగల ప్రజల మనస్తత్వాలను వివిధ కోణాలలో పరిశీలించిన భర్తృహరి తొమ్మిది పద్ధతులలో, వంద శ్లోకాలలో నీతిశతకంగా వివరించారు. వీటిలో మొదటగా **పరోపకార పద్ధతిని** మనం తెలుసుకుందాం.

"పరోపకారః పుణ్యాయ పాపాయపరపీడనమ్" (పరోప కారము పుణ్యానికి, పరపీడనము పాపాలకు దారితీస్తుందన్న) ఆర్యోక్తి "పరోపకారార్థ మిదమ్ శరీరమ్" (ఈ శరీరము పరోప కారము కొరకే నిర్దేశించబడినది) అనే ఆర్యోక్తి అందరికీ తెలిసినవే. అయితే ఇదే కోవలో ఎన్నో ఉదాహరణలతో, చక్కని విశ్లేషణలతో భర్తృహరి సంస్కృతంలో వివరించగా, వాటికి ఏనుగు లక్ష్మణ కవి తన సరళ అనువాదాన్ని అందించారు.

భవన్తి నమ్రాస్తరవః ఫలోద్గమై
ర్నవామ్బుభిర్దూర విలమ్బినో ఘనాః ।
అనుద్ధతా స్సత్పురుషా స్సమృద్ధిభి ః
స్వభావ ఏవైష పరోపకారిణామ్ ॥

బాగుగా పండిన ఫలములు కల్గిన వృక్షములు, ఆ ఫలాలు అందరికీ అందుబాటులో ఉండే రీతిలో కొమ్మలను క్రిందకు వంగి ఉండేటట్లు ఉంచుతాయి. మేఘాలు కూడా ఎక్కువ నీటితో కూడి ఉండుట వలన, అందరికీ నీరు అందాలన్న తపనతో భూమికి చేరువలో ఉంటాయి. (నీళ్ళు లేని మేఘాలు దూదిపింజల్లాగా ఎక్కడెక్కడో ఆకాశంలో ఉంటాయి). అంటే ఇతరుల కోసం సర్వం అర్పించే పరోపకార తత్త్వం చెట్లలోను, మేఘాలలోను అగుపిస్తుంది. చిన్న, చిన్న ఉపకారాలు చేసి, ఏదో మహాపకారం చేశామన్న మిడిసిపాటు, గర్వం మిడిమిడి జ్ఞానం కలవారిలో కన్పిస్తూ ఉంటాయి. కానీ "తమ సర్వస్వం ఇతరులకే అంకితం" అని పరోపకారులు భావిస్తారని తెలుపబడింది. అంతేగాక తాను గడ్డి తింటున్న, ఇతరులకు పాలను ఇవ్వాలన్న జీవనతత్త్వాన్ని గోవు వివరిస్తోంది. అందుకే గోవు గోమాతగా పూజించబడుతోంది. కాబట్టి ఎంత మహోపకారం చేసినా, అది తన ధర్మంగా భావించడమే, పరోపకారుల యదార్థ లక్ష్యంగా గ్రహించాలి. అపుడు వారు సర్వపూజనీయులుగా పరిగణించబడతారు. పరోపకారులకు వినయం, విధేయతలు నిజ భుజకీర్తులుగా తోడ్పడతాయి. ఈ భావాన్నే ఏనుగు లక్ష్మణ కవి ఇలా అందంగా వివరించారు.

తెలుగు అన్వయము:

తరువులతిరసఫలభార గురుతఁగాంచు,
నింగిఁవ్రేలుచు నమ్రత, మొసంగు మేఘు
డుద్ధతులు గారు బుధులు సమృద్ధి చేత
జగతి నుపకర్తలకు నిది సహజగుణము

మరో శ్లోకంలో ఇలా వివరించబడింది.

శ్రోత్రం శ్రుతేనైవ న కుండలేన
దానేన పాణిర్నతు కంకణేన
విభాతికాయః కరుణాపరాణాం
పరోపకారేణ న చందనేన

పరోపకార తత్త్వంగల సుజనులు ఎక్కువగా సజ్జన సాంగత్యంలో మహనీయుల ఆర్యోక్తులను వినడానికి ఇష్టపడతారు.

బాధ్యతతో వ్యవహరించే వ్యక్తి ఇతరులను నమ్ముతాడు.

అందుకే వారి చెవులు వేదాలు, శాస్త్రాలు, పురాణాలు వినడం వల్లనే శోభిస్తాయి. అంతేగాని తాత్కాలిక శోభను ఇచ్చే సువర్ణ కుండలాల వల్ల కాదు. వారి చేతులు కూడా దానగుణం చేతనే శోభిల్లుతాయి. కంకణాల వల్ల కాదు. దయాగుణంతో జ్ఞాన, కర్మేంద్రియాలు నిండి ఉండడం వల్ల వారి శరీరం మరింత తేజోమయంగా ప్రకాశిస్తాయి. కేవలం చందనం, పై పూతలతో కాదు. కావున సజ్జన సాంగత్యం, దానగుణం, 'కరుణా హృదయం' అనేవి పరోపకారతత్త్వం గల సజ్జనులు లక్షణాలుగా వివరించారు భర్తృహరి.

తెలుగు అన్వయము:

అమరుఁజెవి శాస్త్రమున, ఁగుండమునఁగాదు
వలయముననొప్పు, దీవిచే వెలయుఁబాణి
యురుదయాఢ్యుల మేను పరోపకార
కలన రాణించు గంధంబు వలనఁగాదు

పరోపకారమే తన ధర్మంగా భావించే పరోపకారి ఎవరి ప్రార్థనల కోసం, వినతుల కోసం ఎదురుచూడడు. ఉపకారం చేయడం తన విద్యుక్త ధర్మంగా భావిస్తాడు. ఈ లక్షణాన్నే భర్తృహరి ఇలా వివరించారు.

పద్మాకరం దినకరో వికచం కరోతి
చంద్రో వికాసయతి కైరవ చక్రవాలమ్
నాభ్యర్థితో జలధరోఽపి జలందదాతి
సన్తః స్వయం పరహితే విహితాభియోగాః ॥

సూర్యుడు పద్మం ప్రార్థించినా, ప్రార్థించకపోయినా, దానిని వికసింపచేస్తాడు. చంద్రుడు కలువలు అర్థించినా, లేకున్నా వాటిని వికసింపచేస్తాడు. మేఘం మనం కోరినా, కోరకున్నా నీటిని వర్షిస్తాయి. అదేవిధంగా సజ్జనులు పరుల హితాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని, సర్వదా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటారు. ఇతరుల ప్రార్థనలు, అర్చనలు, వినతుల కొరకు ఎదురుచూడరు. ఇతరులకు సహాయ పడడమే తమ ధర్మంగా భావిస్తారు. తిలక్, నేతాజీ మొదలైన దేశభక్తులు గాంధీ మహాత్ముడు కూడా స్వాతంత్ర్య ఉద్యమాన్ని తమ ధర్మంగా భావించారు. అందుకే స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక గాంధీజీ ఎటువంటి ఫలితాన్ని ఆశించకుండా, ఇతరులకు సేవ చేయడమే తమ ధర్మంగా భావించారు. నిష్పక్షపాతంగా, నిజాయితీగా, నిస్వార్థంతో సేవచేయడమే వారి ప్రవృత్తి.

తెలుగు అన్వయము:

ద్యుమణి పద్మాకరము వికచముఁగ జేయుఁ
గుముద హర్షంబు గావించునమృత సూతి
యర్థితుఁడు గాక జలమిచ్చునంబుధరుఁడు
సజ్జనులు దారె పరహితా చరణమతులు

లోకంలో ఉత్తములు, మధ్యములు, అధములు, అనామకులు అనెడి నాలుగు శ్రేణులుగా జనులు ఉంటారని భర్తృహరి వివరించారు ఈ క్రింది శ్లోకంలో.

ఏతే సత్పురుషాః పరార్థఘటకాః స్వార్థాన్ పరిత్యజ్యయే
సామాన్యాస్తు పరార్థముద్యమభృతః స్వార్థావిరోధేనయే
తేఽమీ మానుషరాక్షసాః పరహితం స్వార్థాయ నిఘ్నన్తియే
యేతుఘ్నన్తి నిరర్థకం పరహితం తే కేన జానీమహే

ఇతరుల కొరకు తమ ప్రయోజనాలను సైతం విడిచిపెట్టి, ఇతరులకు సహాయం చేస్తూ ఎలాంటి ప్రయోజనాన్ని ఆశించరు **సత్పురుషులు.** తమ ప్రయోజనాలకు భంగం కలుగని పరిస్థితులలో, తమకు ఎటువంటి నష్టం కలుగకుండా ఉన్నపుడే **మధ్యములు** ఇతరులకు సహకరిస్తారు. తమ ప్రయోజనాల కొరకు, స్వార్థం కొరకు ఇతరులను ఆటంక పర్చడమే **రాక్షసుల** లక్షణం. తమకు ఎలాంటి ఉపయోగం లేకున్నా, తమకు ఎటువంటి నష్టం కలుగకున్నప్పటికీ, ఇతరులను హింసించడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకున్న నీచులకు ఎటువంటి పేరు పెట్టే అవకాశమే లేదు. ఎందుకంటేవారు ఇతరులను హింసించడమే వారి లక్షణం. వారికి ఆ బ్రహ్మదేవుడే (సృష్టికర్త) తగినటువంటి పేరు పెట్టలేదు. అంటే వారు అధమాధములుగానే ఉండిపోతారు.

తెలుగు అన్వయము:

తమ కార్యంబుఁబరిత్యజించియుఁబరార్థ ప్రాపకుల్ సజ్జనుల్
దమకార్యంబు ఘటించుచున్ బరహితార్థ వ్యాసృతుల్ మధ్యముల్
దమకైయన్య హితార్థ ఘాతుక జనుల్ దై త్యుల్, వృధాన్యార్థభం
గము గావించెడు వారు లెవ్వరొ యెఱుంగన్ శక్యమే యేరికిన్?

కావున మన ప్రయోజనం కొరకు పరితపించడం కొంతవరకు నయమే. ఇతరుల కొరకు, సహాయం చేస్తూ తమ ప్రయోజనాన్ని కాపాడుకోవడం మరింత నయం. తమ ప్రయోజనాలు సిద్ధించడం కొరకు ఇతరులను హింసించి అడ్డగించడం తగదు. అది రాక్షస ప్రవృతి. అయితే ఎలాంటి ప్రయోజనం లేకున్నా, ఇతరులను హింసిస్తూ, ఆటంకపరిచేవాణ్ణి పిలవడమే వ్యర్థం. అందుకనే వానిని అనామకుడు (ఎటువంటి లక్ష్యం లేని అధమాధముడు) అని భర్తృహరి పేర్కొంటూ, నిస్వార్థంగా సేవ చేయడమే అత్యుత్తమ లక్షణం.

ఇటువంటి అత్యుత్తమ విషయాలను బోధించిన భర్తృహరి, ఏనుగు లక్ష్మణ కవి వరేణ్యుల వారు యదార్థ చరితార్థులు, వారి కలం నుండి జాలువారిన మరిన్ని ఆణిముత్యాలను వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం.

– సాధన నరసింహాచార్య

ప్రతి ఒక్కరిలోను కొంత మంచి, కొంత చెడు ఉంటుంది.

"నిత్యస్మరణీయుడు అన్నా హజారే"

న్యాయం, ధర్మం, ఆదర్శవంతమైన జీవితం, దేశం కోసం ఎలాంటి త్యాగానికైనా సిద్ధపడే మహనీయులు కేవలం చారిత్రక, పౌరాణిక గ్రంథాలలోనే అగుపించేవారు. కొన్ని సినిమాలలో కథానాయక పాత్రలలో కనిపిస్తున్నారు. నీతి, న్యాయం, ధర్మం, త్యాగం అనే గుణాలు మచ్చుకైనా కనిపించని నేటి సమాజంలో అహింసా మార్గంలో, చైతన్య స్ఫూర్తితో దేశ ప్రజలను ఆలోచింప చేయడమే కాకుండా, ప్రభుత్వాన్ని సైతం గడగడలాడించిన అభినవ మహాత్ముడే మన అన్నాహజారే. నాటి సత్యాగ్రహస్ఫూర్తిని నేటి తరానికి కళ్ళకు కట్టి చూపిన వైనమే **అన్నాహజారే ఉద్యమ స్ఫూర్తి.**

అన్నా హజారే తపోనిష్టకు కర్తవ్య దీక్షకు నిదర్శనమే ఆయన స్వగ్రామం "రాలేగావ్‌సింధీ". దేశంలోనే ఆదర్శగ్రామంగా రామరాజ్యానికి ప్రతీకగా వెలుగొందుతోంది. ఒక గ్రామాన్ని ఆదర్శగ్రామంగా తీర్చిదిద్దడంలో అన్నాహజారే గారి కృషి, దీక్ష దక్షతలను తప్పక తెల్సుకోవలసిందే.

మహారాష్ట్రలోని 'రాలేగావ్‌సింధీ' గ్రామంలో బాబురావ్ అనే పేదరైతు కుటుంబంలో జన్మించారు మన హజారే. కేవలం వ్యవసాయం ఆధారంగా ఏడుగురు పిల్లలను, భార్యను పోషించలేక బాబురావ్ రాళ్ళుకొట్టే పనిని చేపట్టి ఆరేడు మైళ్ళ దూరం వెళ్ళివస్తూ, కాలే కడుపులతో, పస్తులతో ఎంతో దయనీయ జీవనాన్ని గడిపేవాడు.

తల్లి, తండ్రి పడుతున్న కష్టాలను చూసి, చలించిపోయిన హజారే ఎలాగైనా మంచి పనిలో చేరి కుటుంబానికి ఆసరాగా నిలవాలన్న ఆలోచనలతో, ఏడవ తరగతితో చదువుకు స్వస్తి చెప్పి, బొంబాయి నగరానికి చేరుకున్నాడు.

మొండిధైర్యం, పట్టుదలలు సహజగుణాలుగా కల్గిన హజారే. చిన్న, చితక పనులను చేపట్టి, తన పొట్టను పోషించుకుంటూ, క్రమక్రమంగా చిన్న చిన్న వ్యాపారాలను మొదలుపెట్టి నిలదొక్కుకున్నాడు. ఏ పనిచేసినా నమ్మకం, నిజాయితీతో చేసే అలవాటు ఉన్నది కనుక ప్రజలకు విశ్వసనీయత పెరిగి ఆర్థికంగా స్థిరపడ్డాడు. అయితే కుర్రతనం, యవ్వనోత్సాహం, స్నేహితుల ప్రభావం వల్ల, తను సంపాదించిన డబ్బును విలాసాలకు, వినోదాలకు, వ్యసనాలకు ఖర్చు పెడుతూ, ఇంటిని, ఇంట్లో వారికి సహాయపడాలన్న ఆలోచనలను విస్మరించాడు.

ధైర్యం, అన్యాయాలను సహించని తత్త్వం వల్ల 'అన్నా' ఎన్నో గొడవలలో ఇరుక్కొని, కొన్ని సందర్భాలలో పోలీస్‌స్టేషన్‌కు వెళ్ళాడు. అవకాశవాదులు, స్వార్థపరులు తమ ప్రయోజనాలను కాపాడుకోవడం కొరకు 'అన్నాను' 'దాదా' గా తయారుచేసి తమ పబ్బం గడుపుకొనేవారు. ఈ విషయాన్ని ఆనోట, ఆనోట విన్న తల్లిదండ్రులు ఎంతగానో కుమిలి పోయారు. కేవలం ఒక్క దైవశక్తి మాత్రమే అన్నాను మార్చగలదన్న నమ్మకంతో నిర్లిప్తంగా ఉండిపోయారు.

వారి ప్రార్థనలకు కరుణించినట్లుగానే, తన తప్పును, తాను ఎంచుకున్న తప్పుడు పద్ధతిని తెలుసుకున్న 'అన్నా' పశ్చాత్తాపంతో, తన తప్పును సరిదిద్దుకోవాలన్న లక్ష్యంతో సైన్యంలో చేరాడు.

సైనిక శిక్షణ వల్ల 'అన్నా' జీవితం మలుపు తిరిగి, క్రమ శిక్షణా బద్ధంగా మారి, అన్ని చెడు వ్యసనాలను విడిచిపెట్టి అత్యంత నియమబద్ధంగా మారింది. అయితే యాంత్రికంగా, ఎటువంటి మార్పులేని సైనిక జీవితం నచ్చలేదు. కుటుంబానికి దూరంగా ఉండడం, ఒంటరితనం, గమ్యంలేని జీవితం పట్ల విసుగుచెంది, సైనిక వృత్తి నుండి బయటకు వచ్చాడు అన్నా.

అయితే అతని మనసులో ఏర్పడిన అసంతృప్తి, ఆందోళనకు ఎటువంటి సంతృప్తికరమైన సమాధానం సరియైన దారితోచక, చివరకు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్న నిర్ణయానికి వచ్చాడు. అయితే తన తొందరపాటు చర్య తన చెల్లెలి వివాహానికి అవరోధం కాకూడదని, ఒక నెలరోజుల పాటు వాయిదా వేసుకున్నాడు. ఆ నిర్ణయమే అతనిలోని 'మహనీయత' ను వెలికి తెచ్చే సాధన మయ్యింది.

ఒక రోజున ఢిల్లీ రైల్వేస్టేషన్‌లోని ఒక పుస్తకాల షాపులో కన్పించిన 'వివేకానందుని జీవితచరిత్ర' లోని కొన్ని పంక్తులు అన్నాను ఆకర్షించాయి.

"ధైర్యమే జీవనము - పిరికితనమే మృత్యువు - భయపడవద్దు"

"మానవ జీవితానికి మహత్తర లక్ష్యం ఉంది - రోగులు, నిర్ధనులు ఏ ఆశ్రయం లేనివారు, దుఃఖార్తులైన ప్రజలు ఎందరో ఉన్నారు. వారిని సేవించడమే మానవ లక్ష్యం"

"లే... మేలుకో... నీ గమ్యం చేరేవరకు విశ్రమించవలదు".

ఈ మాటలు 'అన్నా' హృదయంలో చైతన్య స్ఫూర్తిని కల్గించాయి. ఆనాటి నుండి ఎందరో మహనీయుల జీవిత చరిత్రలను ఆకళింపుచేసుకోవడం మొదలుపెట్టాడు.

1965వ సం॥లో పాకిస్తాన్‌తో మనదేశం తలపడినపుడు వెంట్రుకవాసి తేడాతో మృత్యువు తప్పింది, 1967లో మిజోరాం తీవ్రవాదులతో తలపడినప్పుడు కూడా దాదాపు మృత్యుముఖం నుండి బయటపడ్డాడు.

వ్యక్తిలోని మంచిని గుర్తించి ప్రోత్సహించితే అతని లోపాలను అతనే సరిదిద్దుకుంటాడు.

"బహుశా, భగవంతుడు నా నుండి ఏదో మంచిపని జరగవలసి ఉండడం వల్లనే రక్షించాడు" అని అన్నా ఆలోచించడమే, మన దేశానికి, జాతికి మహత్తర ఉపకారం చేయడానికి దోహదపడింది.

శేష జీవితాన్ని మానవసేవకు అంకితం చేయాలి అన్న తపనే 1975లో సైనిక వృత్తి నుండి పదవీవిరమణ చేయించింది.

గ్రామ సేవ :

పూనా నుండి అహ్మద్‌నగర్ వెళ్ళే దారిలో, 60 కి॥మీ॥ దూరంలో, అన్నా జన్మించిన రాలేగావ్‌సింధీ గ్రామం ఉంది. కానీ వర్షాలు లేకపోవడం వల్ల సేద్యం కుంటుపడింది. కరువు, కాటకాలతో, ఆకలికేకలతో అల్లాడుతోంది. ప్రజల అజ్ఞానం, స్వార్థపరుల రాజకీయాల వల్ల సారా వ్యాపారం విజృంభించి, ఎన్నో కుటుంబాలు విలవిల్లాడుతున్నాయి. బడి, గుడి జీర్ణావస్థకు చేరి ఎన్నో అసాంఘిక శక్తులకు నిలయమయ్యాయి.

పదవీవిరమణ చేసిన అన్నా సరాసరి ఇంటికి వెళ్ళే ఆలోచనను విరమించుకుని, మహాదేవుని గుడికి వెళ్ళి, అక్కడ నుంచే తన సంకల్పానికి శ్రీకారం చుట్టారు. పెద్దలంతా జీవితపు ఆటుపోట్లకు అలవాటుపడిపోయి, శుష్క వేదాంతాన్ని అనుసరిస్తూ ఉన్నారు. వారివల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనం లేదని గ్రహించి ఉన్న ఊరుపట్ల అభిమానాన్ని, దాని కొరకు ఏదైనా చేయాలన్న తపన ఉన్న యువతరాన్ని చేరదీసి, "మనం ఎలా జీవిస్తున్నాం? మన జీవిత లక్ష్యం ఇదేనా? మన ప్రయత్నం మనం చేస్తే దైవం తోడ్పడుతుంది. మన ఊరు గురించి మనమే పట్టించుకోకపోతే, వేరేవాళ్ళు ఎందుకు ప్రయత్నిస్తారు?" అంటూ ఉత్తేజపరిచారు. "స్వయంశక్తితో, ఆత్మస్థైర్యంతో మనకాళ్ళపై మనమే నిలబడే ప్రయత్నం చెయ్యాలి" అన్న మాటలే యువతను ఆకర్షించాయి. ఇతర రాజకీయ నాయకుల వలే ఋణాలు ఇప్పిస్తామంటూ, ప్రభుత్వ పథకాలను వివరించే ఊకదంపుడు ఉపన్యాసాలతో, పరాధీనతను నేర్పకపోవడమే అన్నా ప్రత్యేకత.

ముందుగా తనకు పదవీ విరమణ సమయంలో లభించిన డబ్బుతో దేవాలయాన్ని పునరుద్ధరించి, యువకుల శ్రమదానంతో, దేవాలయానికి రావలసిన బాకీలను వసూలు చేసి, విరాళాలను వస్తురూపేణ, ధనం రూపేణ సేకరించి, ఆ ప్రదేశాన్నే "గ్రామసభ" గా మలచి, సమావేశమందిరంగా మార్చారు.

అనంతరం "సారా భూతాన్ని సమాధి చేద్దాం" అన్న ఆలోచనతో మహిళలను ప్రేరేపించారు. సారా వ్యాపారులు ఎన్నో కుట్రలు పన్నినా, యువతరం, మహిళల శక్తిముందు వారి కుతంత్రాలు పారలేదు. సారా నిషేధంతో మొదలైన ఆ ఉద్యమం, ఆ ఊరివారినేగాక, పొరుగూరి నుండి వచ్చేవారిని కూడా సారా వ్యసనానికి దూరం చేసింది.

"ఊరంతా ఒకటే కుటుంబం" అన్న నినాదంతో, హరిజనుల ఇళ్ళలో, వాడడంలో పరిసరాల పరిశుభ్రత, హరిజన పిల్లలకు మంచి అలవాట్లు నేర్పడం అనే కార్యక్రమాలతో సంస్కారాలకు శ్రీకారం చుట్టారు. శ్రమదానాలతో హరిజన రైతులను అప్పుల బారినుండి విముక్తి కల్పించి, అస్పృశ్యత నివారణ కొరకు ప్రయత్నించారు.

సమిష్టి వ్యవసాయ క్షేత్ర విధానం, చెరువులను త్రవ్వించడం కాలువలు త్రవ్వకాలు, మొక్కలు నాటడం ద్వారా వృక్షారణ్య నిర్మాణం వంటి కార్యక్రమాలు ఇతర గ్రామాలకు ఆదర్శ మయ్యాయి.

గోబర్ గ్యాస్ వంటి గ్రామీణ వనరులను సమీకరించడం ద్వారా ఇంధన వినియోగ ప్రాధాన్యాన్ని తెలియచేయడం, కోళ్ళ పెంపకం, పాడిపరిశ్రమల నిర్వహణ అనేవే గ్రామాభ్యుదయానికి చిహ్నాలని 'అన్నా' బోధించారు.

పార్టీల ప్రమేయం లేని రాజకీయాలు అవసరమన్నారు. ప్రజా సమితుల ద్వారా గ్రామ సభల ఏర్పాటు చేసి గ్రామ సేవకు ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. ఎన్నికల సమయంలో అందరూ కలిసి గ్రామ అభివృద్ధికొరకు కృషి చేసే వారికే ఓట్లు వేయాలన్న తీర్మానంతో ఎన్నికలలో పాల్గొంటారు.

సరిగా పనిచేయని అధికారులను, ఉపాధ్యాయులను బదిలీ చేయించే ఆచారం ఉండడం వల్ల అధికారులు, ఉద్యోగాలకు నిజాయితీతో పనిచెయ్యడానికి అలవాటు పడ్డారు. బడి, గుడి అనే రెండు నేత్రాలు సరిగా, పవిత్రంగా ఉన్నపుడే గ్రామాలు శోభాయమానంగా ఉంటాయి అని నిరూపించిన మహనీయుడు అన్నా.

గ్రామ సమస్యల పరిష్కారం కొరకు ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళే అన్నా ఎప్పుడు విలాసవంతమైన హోటళ్ళలో దిగేవారు కారు. కేవలం బస్టాండ్, రైల్వేస్టేషన్లలో రాత్రుళ్ళు నిద్రించి, ప్రజల ధనాన్ని దుర్వినియోగం పరచకుండా, ఎందరో యువనేతలకు ఆదర్శ ప్రాయమయ్యారు. అందుకే ఆ గ్రామం ఆదర్శగ్రామంగా ఎంపికయ్యింది.

ఇటీవలే, అదే స్ఫూర్తితో 'అవినీతి' పెనుభూతంపై ఉద్యమ కొరడా ఝుళిపించారు. దేశం మొత్తం కదిలి వచ్చింది. కేంద్ర ప్రభుత్వం దిగివచ్చింది. అయితే ఈ భావం కేవలం ఒక్క అన్నా హజారేకే ఉంటే చాలదు. ప్రతి ఊరికి అన్నా హజారే స్ఫూర్తి కావాలి. ప్రతి ఒక్కరు దేశ సౌభాగ్యం కొరకు చిత్తశుద్ధితో తన వంతు సేవను హజారేలాగా చేయగలగాలి. అపుడే అన్నా ఆశించిన "గ్రామ స్వరాజ్యం" సాధ్యమవుతుంది. ప్రతి యువకుడు ఒక హజారే కావాలి.

అవినీతిని అంతమందించడమే ప్రతి ఒక్కరు ఊపిరిగా భావించాలి. అదే అన్నాహజారే సంకల్పజ్యోతిని దశదిశలకు వ్యాపింపచేస్తుంది. అందుకే "అన్నా" నిత్య స్మరణీయుడు.

– సాధన నరసింహాచార్య

వ్యక్తిలోని మంచిని గుర్తించి అభినందిస్తే అతనిలో ఉత్సాహం పెల్లుబికి వస్తుంది.

వార్తలు

రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు

పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారి జన్మదిన వేడుకలపై ఒక సమీక్ష

2011 సెప్టెంబరు, 25న పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యవర్యుల జన్మదిన వేడుకలను, గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము మరియు చైతన్య ఆర్ట్ థియేటర్ వారి ఉమ్మడి సారథ్యములో అత్యంత వైభవముగా నిర్వహించబడినవి.

సభకు దక్షిణ భారత గాయత్రి పరివార్ ప్రధాన సంచాలకులు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారు అధ్యక్షత వహించారు. ముఖ్య అతిథిగా శ్రీ పంకజ్ ద్వివేది ఐ.ఎ.ఎస్. ప్రధాన కమీషనర్ భూ పరిపాలన మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రత్యేక ప్రధాన కార్యదర్శి విచ్చేసి, జ్యోతి ప్రజ్వలన గావించారు. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, పద్మభూషణ్ డా॥ కె.ఐ.వర ప్రసాద్‌రెడ్డిగారు, ఛైర్మన్, శాంతా బయోటెక్స్, హైద్రాబాద్, గౌరనీయులు శ్రీ సి.హెచ్.హనుమంతరావుగారు, ఛైర్మన్, వివేకానంద సేవా సమితి మరియు పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యవర్యుల ప్రియశిష్యులు, శాంతికుంజ్ ప్రతినిధి డా॥ బ్రిజ్‌మోహన్‌గౌర్‌జీ పాల్గొని ప్రసంగించారు. శ్రీ దక్షిణమూర్తి గారు సభకు వాఖ్యాతగా వ్యవహరించారు. తదుపరి ముసునూరి డ్యాన్స్ మరియు మ్యూజిక్ అకాడమీ, హైదరాబాద్ విద్యార్థులు కూచిపూడి, భరత నాట్యములు ప్రదర్శించి సభను రంజింప చేశారు.

అటుపిమ్మట శ్రీ వాణి మ్యూజిక్ అకాడమీ, శ్రీ వై.శ్రీనివాసులు గారి నాయకత్వంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులచే చక్కని సంగీత కచేరి జరిపి, సభికులను ఆనంద డోలికలలో తేలియాడించిరి.

చైతన్య ఆర్ట్ థియేటర్స్, హైదరాబాద్ అధిపతి శ్రీ కె.కె.రాజా గారి వందన సమర్పణతో ఆనాటి సభ ముగిసినది.

రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి - గాయత్రీ చేతనా కేంద్ర సందర్శన

ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీ పంకజ్ ద్వివేది ఐ.ఎ.ఎస్, దంపతులు తేది 06.10.2011 న గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము, మూసాపేటలోని గాయత్రీమాతను సందర్శించి పూజలు నిర్వహించారు. తదుపరి 1008 దీపాలతో దీపయజ్ఞాన్ని యాగశాలలో నిర్వహించుట జరిగినది. దీనిలో పాల్గొని వారిరువురు అత్యంత సంతుష్టులగుట మిక్కిలి ఆనందదాయకం. శ్రీమతి పంకజ్ ద్వివేదిగారు గతములో అనేకసార్లు పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులను సందర్శించి ఆశీస్సులను పొందియున్నారు. గురుదేవుల ఆశీస్సులతో "తమకు ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి పదవి లభించినదని" శ్రీ ద్వివేదిగారు విస్పష్టముగా ప్రకటించారు. గాయత్రీమాతకు వస్త్రములు బహూకరించి తమ కృతజ్ఞతలను భక్తి శ్రద్ధలను తెలుపుకొన్నారు.

ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, పద్మభూషణ్ డా॥ కె.ఐ. వరప్రసాద్‌రెడ్డిగారు గాయత్రీ మంత్ర దీక్ష స్వీకరణ

"సాధనమున పనులు సమకూరుధరలోన" అని వేమన కవి చెప్పిన రీతిగా తన ఇంజనీరింగ్ కళాశాలలో తనకు సహ విద్యార్థిగా, ఉండి ఆప్తమిత్రుడిగా మారిన పద్మభూషణ్ డా॥ కె.ఐ. వరప్రసాద్‌రెడ్డిగారిని గాయత్రీ పరివార్‌లోనికి రప్పించుటకై శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారు గత దశాబ్ద కాలము నుండి చేసిన కృషి ఎట్టకేలకు ఫలించుట అత్యంత ఆనందదాయకం.

2011 సెప్టెంబరు, 25న పరమపూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జన్మదిన ఉత్సవాన్ని పురస్కరించుకొని భారతీయ విద్యాభవన్ హాలులో ఏర్పాటు చేసిన గాయత్రీ పరివార్ సభకు ప్రధాన వక్తలలో ఒక్కరిగా విచ్చేసిన శ్రీ వరప్రసాదరెడ్డిగారు తమ ప్రసంగంలో ఇట్లు చెప్పిరి.

పూజ్య గురుదేవుల "ఆత్మకథ" పుస్తకాన్ని గతంలో నాలుగు సార్లు మిత్రుడు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారు నాకు పంపారు. కాని నేను దానిపట్ల శ్రద్ధ వహించలేదు. 4 రోజుల క్రితం కొరియా వెళుతూ వెళుతూ ఆ పుస్తకాన్ని చదివాను. గత 13 సంవత్సరముల నుండి ఇట్టి మహిమాన్వితుడైన గురుదేవుల సాన్నిధ్యాన్ని కోల్పోయినందులకు మిగుల చింతించున్నాను. నేటినుండి నా శేష జీవితాన్ని శ్రీరామశర్మ చూపిన మార్గములో నడుస్తూ వారు నిర్దేశించిన ప్రకారము యుగ నిర్మాణ కార్యక్రమాలలో చురుకుగా పాల్గొనుచూ, నా వంతు కృషిని చేసెదనని సభాముఖముగా ప్రకటించారు.

వ్యతిరేక వైఖరి గలవారు ఇతరుల సూచనలను సలహాలను విమర్శలుగా భావించి మానవ సంబంధాలను పాడు చేసుకుంటారు.

తదుపరి 27వ తేది ఉదయం 6 గంటలకు వచ్చి గాయత్రీ చేతనా కేంద్రములో డా॥ బ్రిజ్‌మోహన్‌గౌర్, శాంతికుంజ్ వరిష్ఠ ప్రతినిధిగారి ద్వారా గాయత్రీ మంత్ర దీక్షను తీసికొనిరి. నాటి నుండి గాయత్రీ చేతనాకేంద్ర కార్యక్రమాలలో క్రమము తప్పక పాల్గొనుచున్నారు.

దక్షిణ భారత గాయత్రీ పరివార్ సంచాలకులు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారి 63వ జన్మదినం

దక్షిణ భారత గాయత్రీ పరివార్ ప్రధాన సంచాలకులు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారి 63వ పుట్టినరోజు సందర్భమున జన్మదిన సంస్కారమును 2011 అక్టోబరు 10న గాయత్రీ చేతనా కేంద్రములో నిర్వహించబడింది. ప్రముఖ సమాజవాది, వివేకానంద ట్రస్టు ఛైర్మన్‌గారైన శ్రీ సి. హెచ్. హనుమంతరావుగారు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొని శ్రీ సుబ్బారావుగారిని ఆశీర్వదించిరి. తదుపరి గాయత్రీ పరివార్ సభ్యులు శ్రీ సుబ్బారావుగార్కి జన్మదిన శుభాకాంక్షలనందించిరి.

వృక్ష అభియాన్

పూజ్య గురుదేవులు యుగద్రష్ట, యుగ ఋషి పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జన్మశతాబ్దిని పురస్కరించుకొని, గుంటూరు జిల్లాలోని నర్సరావుపేట ఫిర్కా (పూర్వపు రెవెన్యూ డివిజన్) ప్రాంత గాయత్రీ పరివార్‌వాసులు శ్రీ పేరిశాస్త్రి బృందము నాయకత్వంలో పూజ్య గురుదేవుల దిశానిర్దేశానుసారము వృక్షాలను పెంచుట ద్వారా వాతావరణ కాలుష్యాన్ని తగ్గించుటకై 1116 మొక్కలు నాటెడి కార్యక్రమమును చేపట్టారు. ఈ క్రింది ప్రజ్ఞామండలి సభ్యులు దీనిని చేపట్టారు.

1.	గాయత్రీ ప్రజ్ఞామండలి	వెల్లల చెరువు
2.	గాయత్రీ ప్రజ్ఞామండలి	వితంరాజుపల్లి
3.	గాయత్రీ ప్రజ్ఞామండలి	గంటావారిపాలెం
4.	గాయత్రీ ప్రజ్ఞామండలి	ఇరుకుపాలెం
5.	గాయత్రీ ప్రజ్ఞామండలి	చాగంటివారిపాలెం
6.	గాయత్రీ ప్రజ్ఞామండలి	గోళ్ళపాడు

వీరినందరిని గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము అభినందించుచున్నది. పూజ్య గురుదేవులు మరియు వందనీయ మాతాజీల ఆశీస్సులు వారికి సదా లభించాలని కోరుచూ, వారికి సకల సంపదల నొసంగి, వారు వారి పరివారము ఆయురారోగ్యములతో సదా సుఖశాంతులను గాయత్రీమాతను అందించవలసినదిగా ప్రార్థించుచున్నాము.

అభినందనలు

డా॥ పులి సత్యన్నారాయణ, వేములవాడ గ్రామం, కరీంనగర్ జిల్లా వాసి 150 యుగశక్తి గాయత్రి పత్రికలకు చందా దారులను ఒక నెలలో చేర్పించినందులకు, చేతనా కేంద్రము వారిని అభినందించుచున్నది.

విశ్వేశ్వరరావుగారు - మీకు చేతనాకేంద్ర అభినందనమాల

శ్రీ ఆకురాతి విశ్వేశ్వరరావు, వేణుగోపాలనగర్, ఎన్.జి.జి.ఓ. కాలనీ, గుంటూరువారు, కెనరాబ్యాంకులో పనిచేసి పదవీ విరమణ చేశారు. ఈ మధ్యనే గుండె బైపాస్ సర్జరీ చేయించుకొని కోలుకొనుచున్నారు. డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారి ప్రేరణతో, ధైర్య స్థైర్యాలను చేబూని, ఇల్లిల్లు తిరుగుచూ యుగశక్తి గాయత్రి పత్రికకు నెలకు 50 నుండి 100 వరకు చందాదారులను చేర్పించుచున్నారు. దీనిని గత 5 నెలల నుండి అవిశ్రాంతముగా చేయుచున్నారు. వీరికి ఆ విశ్వమాత గాయత్రీమాత మరియు పూజ్య గురుదేవులు - వందనీయ మాతాజీల ఆశీస్సులు సదా సర్వవేళలా లభించాలని కోరుకొనుచున్నాం. చేతనా కేంద్రము వారిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందించుచున్నది.

లింగాపురంలో

30.09.2011 గుంటూరు జిల్లా అమరావతి మండలం లింగాపురం గ్రామమునందు డా॥ శ్రీరాంగారి ఆధ్వర్యంలో నవకుండీ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం నిర్వహించబడింది. సుమారు 500 మంది పరిజనులు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీ చిరుమామిళ్ళశౌరి, శ్రీ పతకమూరి నారయ్య, శ్రీ కొండవీటి నాగార్జున, శ్రీ పుట్టి కోటేశ్వరరావు, శ్రీ కర్నాటి వెంకటేశ్వరరావు గార్లు విశేష సహాయ సహకారాలందించి కార్యక్రమ విజయానికి తోడ్పడ్డాయి. 2000 రూపాయల సాహిత్యం పరిజనులకు ఉచితంగా అందించారు.

రాజమండ్రిలో

29.09.2011 రాజమండ్రిలో త్రికుండీ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం డా॥ శ్రీరాం ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించబడింది. భవాని మాల ధరించిన భక్తులు అధిక సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు. శ్రీ నాగబాబు, శ్రీనివాసరావు గార్లు కార్యక్రమానికి సహాయ సహకారాలందించారు. 1000 రూపాయలు సాహిత్యాన్ని యజ్ఞ ప్రసాదంగా పంచిపెట్టారు.

బాధ్యతలు లేకుండా హక్కులు రావు.

మామిళ్ళపల్లిలో

01.10.2011 గుంటూరు జిల్లా చుండూరు మండలం మామిళ్ళపల్లి గ్రామంలోని దుర్గాదేవి పీఠంనందు త్రికుండీ గాయత్రి మహాయజ్ఞం శ్రీ ఏకుల పాపారావు గారి ఆధ్వర్యంలో డా॥ శ్రీరాం నిర్వహించారు. సుమారు 50 మంది పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీ అప్పారావుగారు, శంకరరావు గారు సహకరించారు. 5 మంది యుగశక్తి గాయత్రి మాస పత్రికకు చందాదారులు చేరారు.

అమరావతిలో

02.10.2011 గుంటూరు జిల్లా అమరావతిలోని శ్రీ కన్యకా పరమేశ్వరి దేవాలయ కళ్యాణ మండపమందు నవకుండీ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం శ్రీ అప్పల మస్తాన్‌రావు, శ్రీ ఎ. చినశంకరరావు గార్ల ఆధ్వర్యంలో డా॥ శ్రీరాం నిర్వహించారు. సుమారు 400 మంది పరిజనులు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమానికి శ్రీ ఆవుల నాగేశ్వరరావు, శ్రీ శంకరరావు, శ్రీ సాంబశివరావు గార్లు సహాయ సహకారాలందించారు. భోజన ప్రసాదంతోపాటు 1500 రూపాయల సాహిత్యాన్ని కూడా పంచారు.

నారాకోడూరులో

గాయత్రీ శక్తిపీఠము నారాకోడూరులో దసరా ఉత్సవాల సందర్భంగా 2011 అక్టోబరు 2 ఆదివారంనాడు నవకుండీయ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం డా॥ నేమాని లక్ష్మీ నరసింహమూర్తి, గౌరీ సావిత్రి దంపతుల సారథ్యంలో దిగ్విజయంగా నిర్వహింపబడింది.

గాయత్రీ సాధకులకు ఆహ్వానం

పూజ్య గురుదేవులు యుగఋషి, యుగద్రష్ట, పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జన్మశతాబ్దిని పురస్కరించుకొని **2011 డిశంబరు 9 నుండి 18 వరకు గొల్లపాలెం, శ్రీహరిపురం దగ్గరలోని హరిహరక్షేత్రం వైజాగ్‌లో** 24 లక్షల అఖండ గాయత్రీ జపం మరియు 24 కుండముల గాయత్రీ యజ్ఞము నిర్వహింప బడుచున్నది.

2011 డిశంబర్ 9 నుండి ప్రారంభించెడి 24 లక్షల గాయత్రీ అఖండజపము, 18వ తేదీతో పరిసమాప్తమై, అదేరోజు 24 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞముతో ముగుస్తుంది. గాయత్రీ అఖండ జప సాధన పట్ల అభిరుచి ఉన్న సాధకులందరికీ ఇది ఒక చక్కని అవకాశము మరియు సరియైన వేదిక. దీనిలో పాల్గొనెడి వారికి ఉచిత భోజన, వసతి సౌకర్యములు కల్పించబడతాయి.

దీనిలో పాల్గొనదలచినవారు ఈ క్రింది వారిని సంప్రదించ గోరుచున్నాం.

శ్రీ జగదీశ్ అసోపా, వైజాగ్
సెల్ : 9394803836 / 9490132923

నూతన పుస్తక ప్రచురణలు

ఈ క్రింద ఉదహరించిన గురుదేవుల సాహిత్యము తెలుగు భాషలో ముద్రించి అమ్మకమునకు సిద్ధముగానున్నవి.

వ.నెం.	పుస్తకము పేరు	వెల రూ./-
1.	సఫలజీవితమునకు దిశా(ధార) నిర్దేశనము	10/-
2.	మన సమ్యలన్నింటికి ఏకైక పరిష్కారం	8/-
3.	గాయత్రీ నవవిధ సిద్ధులు	8/-
4.	ప్రాణశక్తి ఒక అమూల్యమైన విభూతి	40/-
5.	గాయత్రీ ఉపాసన ఎందుకు? ఎలా?	8/-
6.	ఉపాసనకు రెండు చరణములు జపం-ధ్యానం	12/-
7.	వానప్రస్థ సంస్కార వివేచన	8/-
8.	విద్యారంభ సంస్కార వివేచన	8/-
9.	చూడాకర్మ సంస్కార వివేచన	8/-
10.	పుంసవన సంస్కార వివేచన	8/-
11.	వివాహ సంస్కార వివేచన	8/-
12.	50 వసంతాల అనంతరం?	8/-
13.	యుగఋషి జన్మశతాబ్ది	10/-
14.	గాయత్రీ సహస్ర నామస్తోత్రాలు	4/-
15.	ప్రాణ విజ్ఞానము	80/-
16.	ఏమి తినాలి? - ఎలా తినాలి?	2/-
17.	వంటింటి వైద్యం	8/-
18.	బాలసంస్కారశాల (మార్గదర్శిని)	40/-
19.	గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ (3 భాగాలు) సెట్	140/-
20.	క్రాంతిధార్మిసాహిత్యము సెట్ (20 పుస్తకాలు)	75/-
21.	మరణం తర్వాత మన స్థితి ఏమిటి?	7/-
22.	గహనా కర్మణో గతిః	8/-
23.	గాయత్రీ విషయంలో సందేహాలు, సమాధానాలు	12/-
24.	సత్యన్నారాయణ స్వామి వ్రత కథ	3/-
25.	గో సంరక్షణ-మన సంరక్షణ	8/-
26.	దేవాలయాలు-జన జాగరణ కేంద్రాలు	3/-

ప్రతి హక్కు కొన్ని బాధ్యతలను నిర్దేశిస్తుంది.