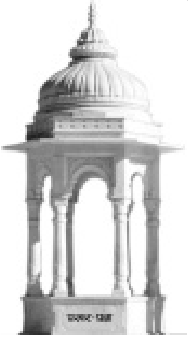
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్



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 11
ఏప్రిల్ 2012
విడిప్రతి రూ॥ 12.00
సం॥ చందా రూ॥ 120
3 సం॥ చందా రూ॥ 350
10 సం॥ చందా రూ॥ 1116

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

ఒక చిన్న సత్యం

సత్యం యొక్క కిరణం ఒక్కటి చాలు. వేల, లక్షల గ్రంథాలు చెయ్యలేని పనిని సత్యం యొక్క కిరణం చాలా తేలికగా చేసి చూపిస్తుంది. చీకటిలో వెలుతురును నింపటానికి, కాంతి మీద (light) వ్రాయబడిన పెద్ద పెద్ద గ్రంథాలను తీసుకువచ్చి పెడితే ఫలితము ఉండదు, ఒక చిన్న మట్టి ప్రమిదలో వత్తిని వెలిగిస్తే చాలు!

స్వామి వివేకానందులవారి సభలు, సమావేశాలు, ఉపన్యాసాలలో ఎప్పుడూ ఒక నిరక్షరాస్యుడైన ముసలివ్యక్తి కనపడుతుండేవాడు. చూసేవారికి ఆశ్చర్యంగా ఉండేది. వాళ్ళలో కొందరు, 'నిరక్షరాస్యుడైన పండుముదుసలికి స్వాములవారి గంభీరమైన వేదాంతచర్చ ఏమి అర్థమౌతుందబ్బా!' అనికూడా ఆలోచించేవారు. చివరకు వారిలో ఒకరు ఆ వృద్ధుడిని, 'పెద్దాయనా! మీకేమీ అర్థమౌతున్నట్లు కనిపించటంలేదు, మరి ఎందుకు ఇక్కడకు వస్తున్నారు? అని అడిగాడు.

ఆ వ్యక్తి ఇచ్చిన సమాధానం అద్భుతమైనది. ఆయన ఇలా అన్నాడు. 'నాకు అర్థము కాని విషయాల గురించి నేనేమి చెప్పను? కానీ ఒక్క విషయం మాత్రం నాకు బాగా అర్థమైనది, మరి ఇతరులకు అర్థమైనదో లేదో నాకు తెలియదు. నేనైతే ఒక అజ్ఞానపు పల్లెటూరిబైతును, పైగా ముదుసలిని. నాకు అన్ని సంగతులతో ప్రయోజనమేముంటుంది కనుక ఇక ఇప్పుడు నాకు భయమనేది లేదు, ఆలోచనలు నన్ను వేధించవు, గడచిపోయినదాని గురించిన బాధగాని, ప్రస్తుతాన్ని గురించిన చిరాకుగాని, భావికాలపు చింత కాని లేనేలేవు. ఉన్నదల్లా ఆనందమే, ఆనందము!'

వినేవారికి కుతూహలము పెరిగిపోతున్నది. 'ఏమై ఉంటుందబ్బా ఆ విషయము' అని వారు ఆశ్చర్యపోతున్నారు. 'నేను కూడా ఆ భగవంతునికి సమీపంగానే ఉన్నాను. దరిద్రుడు, అజ్ఞాని అయిన ఒక వృద్ధునితో కూడ భగవంతుడు దూరంగా లేడు. ఆ స్వామి సమీపంలోనే ఉన్నాడు, సమీపమంటే ఇంకెక్కడో కాదు, స్వయంగా నాలోనే. అందుచేత మేమిద్దరము ఒక్కటే! ఈ చిన్న సత్యం దృష్టిలోకి వచ్చింది, ఇంతకన్నా గొప్ప సత్యం ఇంకొకటి ఉంటుందని నేను భావించటంలేదు' అని ఆ వృద్ధుడు వివరించాడు.

అనుభూతి ఒక్కటే జీవితంలో ప్రకాశమును, పరివర్తనను తీసుకొస్తుంది. తద్వారా జీవితములో జ్ఞానబోధకు క్రొత్త మార్గాలు ఆవిష్కరింపబడతాయి.

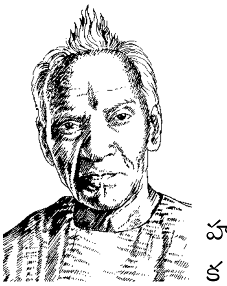
పత్రిక అందనివారు ఈ క్రింది నంబరును సంప్రదించగలరు.
9949111175

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

ఆలోచనలు శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

విషయ సూచిక

1. **సంపాదకీయం :** ఒక చిన్న సత్యం 1
2. **విషయసూచిక-సద్గురు వచనామృతం :** ఆలోచనల మహిమ 2
3. **వేదమంత్రం :** కర్మఫల ప్రాముఖ్యత 3
4. **గాయత్రీ విద్య-20 :** ప్రాణమయకోశ సాధన 4
5. **ధారావాహిక ప్రజ్ఞోపనిషద్ : ప్రథమకాండే పంచమోఽధ్యాయః :** ఈశ్వర భక్తి 7
6. **సూర్య విజ్ఞానం - 19 :** భవిష్యత్తులో శక్తికి ఒకే మూలం 9
7. **ముద్రా విజ్ఞానం :** ముద్రలతో రోగరహిత జీవితం 11
8. **పూజ్య గురుదేవుల శతసూత్ర కార్యక్రమం : 51-60** దురాచారాలను నిర్మూలిద్దాం 14
9. **మనం-మన ఆరోగ్యం :** ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్ 17
10. **శరీర విజ్ఞానం :** దేహమే దేవాలయం 19
11. **బోధకథ :** సజీవ చైతన్యానికి ఇరుసు - ప్రాణవిద్య 21
12. **ఆదిశక్తి లీలా కథలు-22 :** ఓంకార స్వరూపిణి చండికా దేవియే గాయత్రీ మంత్ర అధిష్ఠాత్రి 23
13. **నేటి యుగఋషి - ఐన్‌స్టీన్** 25
14. **శంకర జయంతి ప్రత్యేకం :** ధర్మం దేహాతీత, లోకాతీత విజ్ఞానం 26
15. **మనో విజ్ఞానం :** సమ్మోహన విద్య 29
16. **చేతనత్వ విజ్ఞానం :** పరకాయ ప్రవేశం కపోల కల్పన కాదు 32
17. **పూజ్య గురుదేవుల అమృత వాణి :** ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట-4 36
18. **నావారితో నా మాట:** పురోహితులమైన మనం ఈ దేశమును బాగు చేసుకోవాలి 40
19. **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం-17 :** హోమియో వైద్య సేవ 42
20. **నిత్యస్మరణీయులు - 6 :** ఆదర్శానికి ఆనవాలు అబ్దుల్ కలామ్-5 44
21. **సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 6** 45
22. చైత్రమాసం - **చైత్రహాసం** 47
23. **వార్తలు :** రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు 48



సద్గురు వచనామృతం

ఆలోచనల మహిమ

ఆలోచన ఒక ప్రచండ శక్తి. అది హద్దులు, పరిమితులు లేనిది. అణుశక్తి కంటే ప్రబలమైనది. ఆలోచనలు సంకల్పాలుగా మారినప్పుడు, ప్రకృతి తన నియమాలను సైతం ప్రక్కకుపెట్టి వాటికి దారి ఇస్తుంది. అంతేకాదు వాటికి అనుకూలంగా మారుతుంది.

మనిషి ఆలోచనలకు అనుగుణంగా అతడి ఆదర్శాలు, హావభావాలు, ఆచారవ్యవహారాలే కాక, శరీరంలోని తేజస్సు ముద్రలు మొదలైనవి కూడా రూపొందుతాయి. **సదాలోచనలు అధికంగా ఉన్నచోట అటువంటి వాతావరణమే ఏర్పడుతుంది. ఋషుల అహింసతో, సత్యంతో, ప్రేమతో, న్యాయంతో ప్రభావితమైన క్షేత్రంలో క్రూర మృగాలు సైతం తమ హింసను వదిలివేసి, సాధు స్వభావం కలిగిన పశువులతో కలిసి విహరించాయి.**

అసహ్యం, ద్వేషం, క్రోధం మొదలైన వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు ఉన్నచోట నరక తుల్య పరిస్థితులు ఏర్పడడం సహజం. నేను దురదృష్టవంతుడను, దుఃఖితుడను, దీనుడను, హీనుడను అనే ఆలోచన మనిషిలో తిష్ఠవేస్తే అతడు దీనమైన హీనమైన పరిస్థితులలోనే శాశ్వతంగా పడి ఉంటాడు. మరోప్రక్క మనిషిలో సామర్థ్యం, ఉత్సాహం, ఆత్మవిశ్వాసం, గౌరవప్రదమైన ఆలోచనలు ఉంటే ప్రగతి, ఉన్నతి తమకు తాముగా ద్వారాలు తెరుస్తాయి. **మనిషిలోని ఆలోచన శక్తివంతమైన సూదంటురాయి వంటిది.** అది సమాన ధర్మం కలిగిన ఆలోచనలను తనవైపు ఆకర్షించుకుంటుంది. **ఆలోచనల తపస్సే నిజమైన తపస్సు.**

- అఖండజ్యోతి, మే, 1963

అనువాదం: సత్యనారాయణ గుప్తా

పండుగలు

ఏప్రిల్ 2012

01-04-2012 శ్రీరామనవమి

05-04-2012 మహావీర జయంతి

26-04-2012 ఆదిశంకరాచార్య జయంతి

మే 2012

31-05-2012 గాయత్రీ జయంతి

స్వార్థచింతన ఇతరులకు కీడు చేసే కార్యకలాపాలను ప్రేరేపిస్తుంది.

వేద మంత్రం

కర్మఫల ప్రాముఖ్యత

కదాచన స్తరీరసి నేన్ద్ర సశ్చసి దాశుషే ।
ఉపోపేన్ను మఘవన్ భూయ ఇన్ను తే
దానం దేవస్య ప్రచ్యతే ॥ - (సామవేద - 300)

భావార్థం : పరమేశ్వరుడు ఎవరి కర్మను నిష్ఫలం చేయడు. ఏ నిరపరాధిని దండించడు. ఈ జన్మలోను, పునర్జన్మలోను ప్రతి ఒక్క మనుష్యునికి కర్మఫల వ్యవస్థ ఏర్పాటు చేయబడినది.

సందేశం : ప్రపంచంలోని క్రియాకలాపాలన్నీ ఈశ్వరుని శక్తి ద్వారా నియంత్రించబడుతున్నాయి. మనుష్య జీవనంలో పుట్టుక నుండి చావు వరకు అన్ని ఘటనలు, అతని కర్మల ఫల స్వరూపంగా న్యాయాధీశుడైన పరమేశ్వరుని ద్వారా నిర్వహించ బడతాయి. పూర్వ జన్మల కర్మానుసారమే, ఫలానా ఆత్మ ఫలానా దేశంలో ఫలానా కుటుంబంలో, ఏ స్థాయిలో ఎంత జీవితం జీవించాలో నిర్ణయించబడుతుంది. ఒకేసారి జన్మించిన ఇద్దరు పిల్లలలో ఒకరు రాజుగారింట జన్మిస్తాడు. మరొకరు పూరి గుడిసెలో జన్మిస్తాడు. ఒకడు పుట్టుకతో మేధావి అయితే మరొకడు మందబుద్ధి, ఒకడు దీర్ఘాయువైతే మరొకడు అల్పాయుష్కుడు.

ఈశ్వరుడు పక్షపాతంతో ఎవరి జీవితంలోనైనా సుఖ సౌకర్యాలు నింపడు, అలాగే ఏ నిరపరాధినైనా అకారణంగా దండనరూపంలో దుఃఖదారిద్ర్యాగ్నిలో పడవేశాడు అనుట సరికాదు. ఇదంతా కర్మఫల విధానం వలననే జరుగుతుంది. ఈ జన్మలో ఎటువంటి కర్మలు చేశామో దానిననుసరించే తరువాతి జన్మ ఏర్పాటవుతుంది. ఆత్మకు ఈ జీవన మరణ చక్రము నుండి ముక్తి లభించాలి లేదా మళ్ళీ 84 లక్షల యోనుల చక్రములో తిరుగుతూ ఉండాలి. దాని తరువాత జన్మ మళ్ళీ మనుష్య యోనిలో కావచ్చు లేదా కుక్క, పిల్లి, పంది, పాము, ఉడుత ఏదో ఒక మనుష్యేతర రూపంలో కావచ్చు. ఈ జన్మలో ఎటువంటి మంచిచెడు కర్మలు చేశామో దాని ప్రకారమే తరువాత జన్మలో సుఖసౌకర్యాలు లేదా దుఃఖాలు కష్టాలు వస్తాయి.

ఈ రోజుల్లో సమాజంలో ఒక విచిత్ర పరిస్థితి ఏర్పడింది. ప్రజలకు ఈశ్వరుని మీద విశ్వాసం లేదు, కర్మఫల వ్యవస్థ మీద కూడా విశ్వాసం లేదు. ఫలితంగా ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తిస్తున్నారు. దండన యొక్క భయము, వచ్చే జన్మయొక్క చింతన లేదు. ఏది చేయాలనిపిస్తుందో, ఎక్కడ కొంచెం ఎక్కువ లాభం కన్పిస్తుందో, ఎక్కడ మజా కలిగిందో అటువైపే వెళ్ళిపోతున్నారు. తమ స్వార్థం కొరకు ఇతరులకు ఇబ్బంది కలగ జేయవలసి వచ్చినా సంకోచం లేదు, లజ్జలేదు. పశువులు కూడా ఇంతే చేస్తాయి. తినుట, సంతానం వీటి మినహా మరొక ఆలోచన లేదు. మనుష్యునికి పరమేశ్వరుడు ఏ అనుదానము వరదానము ఇచ్చాడో, ఒకవేళ వాటిని ఉపయోగించుకోకపోతే, ఇక ఈ మనుష్యయోనిలో వచ్చి ఏం ఉపయోగం? పూర్వజన్మ పాప కర్మలకు శిక్ష అనుభవిస్తూనే ఉన్నాము. దాని కారణంగా ఈ జీవితంలో దుఃఖము, కష్టాలు అనుభవించవలసి వస్తున్నది. కాని ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోకపోగా, మరికొన్ని పాపకర్మలలో చిక్కుకుంటున్నాము. పరిణామమేమంటే శేష జీవితం నరకమవుతున్నది. తరువాత జన్మలో దండన రూపంలో ఏమి అనుభవించవలసి వస్తుందో? ఈ సత్యాన్ని గురించి కూడా ఆలోచిస్తూ ఉండాలి.

ఈశ్వరుని న్యాయాధీశుడైన స్వరూపము, కర్మఫల ప్రాముఖ్యత సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే మనుష్యుడు సదాలోచనలు, సత్కర్మలలో ఎల్లవేళలా నిమగ్నమవుతాడు. దురాలోచనలు, దుర్భావనల నుండి తప్పించుకోగలుగుతాడు.

★ ★ ★

సంజీవని సాధనా శిబిరము

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

ఎ. వేణుగోపాల రెడ్డి - ఫోన్ 9949111175

సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో ఉత్పత్తి అయిన రసాయనాలు వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థకు బలం చేకూరుస్తాయి.

గాయత్రీ విద్య-19

ప్రాణమయకోశ సాధన

ప్రాణం శక్తి సామర్థ్యాలకు ప్రతీక. మానవ శరీరంలో తేడా సాధారణంగా ఉంటుంది. మనుష్యులు ఒకే ఒడ్డు పొడుగు ఉండవచ్చు. కాని వారి శక్తి సామర్థ్యాలలో చాలా తేడా కనిపిస్తుంది. దీనికి కారణం వారి ఆంతరిక శక్తిలో తేడాయే. విద్య, చాతుర్యం, దూరదృష్టి. సాహసం, సంకల్పం, శౌర్యం, పరాక్రమం, పురుషార్థం మొదలైన పేర్లతో ఈ ఆంతరిక శక్తిని చెప్పుకుంటాము. దీనిని ఆధ్యాత్మిక భాషలో ప్రాణశక్తి అంటారు.

ప్రాణం కళ్ళలో ప్రకాశిస్తుంది. ముఖంపై కనిపించే హావభావాలలో ప్రాణం ప్రవహిస్తుంటుంది. ప్రాణం యొక్క గంధం ఇతరులను సమ్మోహితం చేయగలదు. ప్రాణవంతులైన స్త్రీపురుషులను వదలి వెళ్ళాలనిపించదు. ప్రాణవంతులైన వారి మాటలు, వినేవారి మానసిక తలుపులను కదుపుతాయి.

దంతాలు పీకేటప్పుడు ప్రాణాలను ఎలా అరచేతిలో పెట్టుకుంటామో, ప్రాణం పోయేటప్పుడు కూడా శరీరం తల్లడిల్లుతుంది. నలువైపుల నిరాశాజనకమైన కారుచీకటిలో ఇసుక నుంచి తైలం తియ్యాలన్నా, మరుభూమిని ఉద్యానవనంగా చెయ్యాలన్నా, అసంభవాన్ని సంభవం చెయ్యాలన్నా, అది ఒక్క ప్రాణవంతునికే సాధ్యం. ఎవరిలో ప్రాణశక్తి స్వల్పంగా ఉంటుందో వారు జీవించి ఉన్నా చనిపోయిన వారితో సమానం. శరీరం ఏనుగంత ఉన్నా, అతడు పరాధీనుడుగా ఇతరులపై ఆధార పడవలసి వస్తుంది. అతను తన కష్టాలకు కారణం ఇతరులని చెప్పుకుంటూ తనను తాను బుజ్జగించుకుంటాడు. తన ఉజ్వల భవిష్యత్తు కొరకు తన సామర్థ్యంపై విశ్వాసం ఉండదు. ఎవరైనా నేతల, ఆఫీసర్ల, ధనికుల, సిద్ధ పురుషుల, దేవీదేవతల సహాయం వారి ఆశలకు కేంద్రమవుతాయి. అలాంటి వారు తమ దౌర్భాగ్యానికి చింతిస్తుంటారు.

ప్రాణం వల్లనే శ్రద్ధ, నిష్ఠ, దృఢత్వం, ఏకాగ్రత లభిస్తాయి. ఇవే భవబంధనాలను తెగగొట్టడం వల్ల ఆత్మకు పరమాత్మలో ముక్తి లభిస్తుంది. ప్రపంచంలో సుఖ సాధనములను పొందటానికి ఎంత వివేకం, ప్రయత్నం, పురుషార్థం అవసరమవుతాయో ముక్తి పొందడానికి ఇవి అంతకంటే ఎక్కువగానే అవసరమవుతాయి.

ముక్తి అనే దానిని శూరవీరులు మాత్రమే పొందగలరు. భగవంతుడు ఎవరికి తనకు తాను బంధనాలనివ్వడు, ముక్తి ఇవ్వడు. ఇతరులెవరు మనను స్వర్గానికి తీసుకెళ్ళలేరు. నరకంలో పడెయ్యలేరు. మనం స్వయంగా మన ఆంతరిక స్థితి అనుసరించి ఏ దిశలో వెళ్తామో, ఆ లక్ష్యమే లభిస్తుంది.

ఉపనిషత్తులలో **"నాయనాత్మ బలహీనేన లభ్య"** అంటే ఆత్మ బలహీనులకు లభించదు. నిస్తేజుడైన వ్యక్తి ఇంటిలోని వారిని, ఇరుగుపొరుగువారిని, బంధుమిత్రులను ప్రభావితం చేయలేకపోతే ఒక పరమాత్మపై వారి ప్రభావం ఏముంటుంది? తేజస్వి అయినవాడు మాత్రమే ఆత్మలాభాన్ని పొందగలడు. అందువల్ల యోగశాస్త్రములలో ప్రాణశక్తిని అధికంగా పొందుటకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారు. ప్రాణయామ మహిమను ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రములలో వేనోళ్ళ పొగడబడింది.

ఈశ్వరుని మహిమాన్వితమైన గాయత్రీ శక్తి సర్వత్రా వ్యాపించినట్లే, నిఖిల విశ్వమందు ప్రాణం అనే చైతన్య సముద్రం నిండి ఉన్నది. ఏ విధంగా అయితే శ్రద్ధతో సాధనతో గాయత్రీ శక్తి లాక్కుని తనలో నింపుకోవచ్చో, అదేవిధంగా తమ ప్రాణమయ కోశమును ఉత్తేజింపచేసుకొనడానికి విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రాణశక్తిని కావలసినంతగా లాక్కొనవచ్చు. ఈ భాండాగారం ఎంత పెద్దగా ఉంటుందో, అంతగా ప్రాణవంతులవుతారు. తదనుసారంగా ప్రాపంచిక, ఆధ్యాత్మిక సంపత్తులను ప్రాప్తించు కొనగలుగుతారు. దీర్ఘజీవనం (Long Life) మంచి ఆరోగ్యం, చైతన్యం, స్ఫూర్తి, ఉత్సాహం, క్రియాశీలత (Activity), కష్టములను సహించగలుగుట, బుద్ధి సూక్ష్మత, సౌందర్యం మొదలైన ప్రత్యేకతలు ప్రాణశక్తి యొక్క వెలుగు దివ్వెలు.

ప్రాణాయామం : శ్వాసను లోపలికి తీసుకుని, కొంచెం సేపు లోపల ఆపి తరువాత బయటకు వదిలే ఒక విశేషమైన పద్ధతి ఉన్నది. సైకిల్ పంపుతో ట్యూబ్‌లోకి గాలి నింపినట్లు ప్రాణశక్తిని శరీరంలోకి పంపవచ్చు. సైకిల్ పంపుతో ట్యూబ్‌లోనికి పంపిన గాలి వెనుకకు రాదు. ప్రాణాయామ వ్యవస్థ కూడా ఇలాంటిదే. సాధారణ శ్వాస క్రియలో వాయువుతోపాటు ప్రాణం కూడా ఒక యాత్రికునిలా వస్తుంటుంది వెళ్తుంటుంది. కాని ప్రాణాయామ పద్ధతి ద్వారా శ్వాసక్రియ జరిగినట్లయితే గాలిలోని ప్రాణమును లాక్కుని దానిని శరీరంలో నింపుకోవచ్చు.

భారతీయ యోగశాస్త్రము షట్ చక్రములలో సూర్య చక్రమునకు అధిక మహాత్యాన్ని ఇచ్చింది. ఇప్పుడు పాశ్చాత్య

మానసిక కాలుష్యానికి, తినే ఆహారానికి అవినాభావ సంబంధం ఉన్నది.

విజ్ఞానవేత్తలు కూడా సూర్యగ్రంథిని సూక్ష్మ తంతువుల కేంద్రంగా స్వీకరించారు. మానవ శరీరంలో ప్రతిక్షణం జరిగే క్రియా ప్రణాళికలు ఈ కేంద్రం నుండే జరుగుతాయని అర్థం చేసుకున్నారు. దీనిని పొట్టయొక్క మస్తిష్కంగా పేర్కొన్నారు. ఈ సూర్యచక్రం (Solar Plexus) పొట్టపైన, హృదయం వెనుకగా, మేరు దండమునకు రెండు ప్రక్కల, ఒక రకమైన తెల్లని గోధుమ రంగులతో కలసిన మెత్తని పదార్థంతో చేయబడి ఉంటుంది. ఈ కేంద్రంపై కొంచెం గట్టిగా దెబ్బతగిలితే మృత్యువు సంభవించే ప్రమాదమున్నది.

యోగశాస్త్రం ఈ కేంద్రమును ప్రాణమయకోశంగా భావిస్తుంది. ఇక్కడి నుండే ఒక రకమైన మానవీయ విద్యుత్ ప్రవాహం అన్ని నాడులలో ప్రవహిస్తున్నది. ఓజస్ శక్తి ఈ స్థానములో ఉంటుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా సూర్యచక్రానికి ఒక రకమైన తేలికపాటి మాలిష్ జరుగుతుంది. దీనివల్ల దీనిలో వేడి, తేజస్సు, ఉత్తేజన కలుగుతాయి. దీని క్రియాశీలత (Activity) పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామం వల్ల ఊపిరితిత్తులలో గాలి నిండినప్పుడు, అవి వ్యాకోచం చెంది సూర్యచక్రాన్ని స్పర్శిస్తాయి. ఇలా తడవతడవకు స్పర్శించడం వల్ల సూర్యచక్రం ఉత్తేజన చెంది అన్ని అంగ ప్రత్యాంగాలకు బలం ప్రదానం చేస్తుంది. దీనివల్ల శారీరిక మానసిక ఉన్నతుల ద్వారం తెరచుకుంటుంది.

వెన్నెముక రెండు ప్రక్కల నాడీ గుచ్ఛకములు ఉంటాయి (Nerve Plexus). ఈ గుచ్ఛకములు ఒకదానితో ఒకటి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. వీటిలో శిరస్సు, గొంతు, ఛాతి గుచ్ఛకములు కూడా కలుస్తాయి. ఇతర నాడులు కూడా వీటితో కలుస్తాయి. వెన్నెముక రెండు ప్రక్కల ఉన్న నాడీ గుచ్ఛకములను యోగ శాస్త్రములలో ఇడా, పింగళ అని పిలుస్తారు. రక్త ప్రసరణ, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలైన ముఖ్యమైన పనులను జరిపే బాధ్యత నాడీ గుచ్ఛకములపై ప్రధానంగా ఉన్నది. ప్రాణాయామ సాధన యందు ఈ ఇడా, పింగళల నాడులను ఒక పద్ధతి ప్రకారం బలోపేతం చేయబడతాయి. వాటికి సంబంధించిన అవయవము లలో వికారం దూరమై ఆనందమయమైన ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

అత్యంత ప్రాచీన కాలం నుండి ఆధ్యాత్మవేత్తలైన మహా పురుషులు ప్రాణాయామ సాధన ద్వారా లాభాన్వితులవుతుండే వారు. సమస్త భూమండలంపై ఉన్న యోగులు తమ తమ పద్ధతులలో ప్రాణాయామం చేస్తుంటారు. యోగదర్శన సాధనా పాదమందు 52, 54 సూత్రములలో ప్రాణాయామంతో అవిద్య అనే అంధకారం పటాపంచలయి జ్ఞానజ్యోతి లభిస్తుందని, మనస్సు ఏకాగ్రత పొందుతుందని చెప్పబడింది. ప్రాణమును వశంలో ఉంచుకున్న యోగులు మృత్యువును జయించి, ఎంతకాలం జీవించి ఉండాలనుకుంటే అంతకాలం జీవించేవారనే కథలు మనం వింటూనే ఉన్నాము. ప్రాణశక్తితో తన యొక్క, ఇతరుల యొక్క రోగములను పోగొట్టుకునే ఒక ప్రత్యేకమైన విజ్ఞానం కూడా ఉన్నది.

ప్రాణాయామం వల్ల శరీరం యొక్క సూక్ష్మ క్రియా పద్ధతిలో మంచి ప్రభావం పడుతుంది. దీని వల్ల రక్తప్రసరణ, నాడీ సంచాలనము, జీర్ణక్రియ పెంపొందుతాయి. ఉత్సాహం, ప్రసన్నత పెరుగుతాయి. శారీరిక పరిశ్రమ కూడా ఎక్కువగా చేయగలుగుతారు. ఆత్మోన్నతి, చిత్తం యొక్క ఏకాగ్రత, స్థిరత్వము, దృఢత్వం మొదలైన మానసిక గుణములు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ప్రాణ తత్వమునకు వాయువుకు ఒక విశేషమైన సంబంధమున్నది. పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు ప్రాణమునకు వాయువుకు పెద్ద తేడా లేదనుకుంటారు. శ్వాస సవ్యంగా తీసుకుంటున్నారా లేదా అనే విషయముపై ప్రాణం యొక్క ఎక్కువ తక్కువలు ఆధారపడి ఉంటాయి. వీలయినంత తక్కువ శ్వాస తీసుకునే సరియైన పద్ధతిని చిన్నలకు, పెద్దలకు తెలియజేయవలసి ఉన్నది.

శ్వాసను లోతుగా, ఊపిరితిత్తులు గాలిలో నిండేటట్లుగా శ్వాస తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఊపిరితిత్తుల అన్నిభాగములలోకి గాలి వెళ్ళి రక్తమును శుభ్రం చేయగలదు. పై పై శ్వాసతో (Shallow Breathing) అన్ని గాలి అరలలోకి గాలి వెళ్ళలేదు, వాటిని శుభ్రం చేయలేదు. రక్తమును పూర్తిగా శుద్ధి చెయ్యలేదు. లోతైన శ్వాస ద్వారా రక్తం ఆక్సిజన్‌తో, ప్రాణంతో నింపబడుతుంది. రక్తంలోని అశుద్ధత (Impurities) కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటకు పంపబడతాయి.

ప్రాణశక్తి మంచి రక్తంతో శరీరమందలి అంగ ప్రత్యంగముల యందు ప్రవేశించి వాటికి తాజాదనం, స్ఫూర్తి ప్రదానం చేస్తుంది. మంచి రక్తంలో నాలుగవ వంతు ఆక్సిజన్ ఉంటుంది. ఇది తక్కువయినట్లయితే, దీని ప్రభావం జీర్ణక్రియపై పడుతుంది. తత్ఫలితంగా జఠరాగ్ని (ఆకలి) మందగిస్తుంది. జఠరాగ్ని మందగిస్తే ఇతర అంగములు సవ్యంగా పనిచేయజాలవు. కొంతకాలం ఇలాగే సాగితే జీవితంలో నానా రకములైన విఘ్నములు, బాధలు తలెత్తగలవు. రకరకాలైన రోగములు ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది.

శ్వాస పూర్తిగా తీసుకోవడం వలన ఊపిరితిత్తులలో చాలా భాగం ఉపయోగం లేకుండా ఉండిపోతుంది. ఇల్లు శుభ్రం

మానసిక కాలుష్యం విచక్షణా జ్ఞానాన్ని హరిస్తుంది.

చేయకపోతే చెత్తా చెదారం బూజు, క్రిములు చేరతాయి. ఇదే విధంగా ఊపిరితిత్తులలోని గాలి అరలలోనికి స్వచ్ఛమైన గాలి వెళ్ళకపోతే క్షయ, దగ్గు, జలుబు, కఫం, ఉబ్బసం మొదలైన రోగములను కలిగించే సూక్ష్మక్రిములు చేరతాయి. నెమ్మది నెమ్మదిగా అవి పెరిగి ఎక్కువయిపోతాయి. రోగాలను కలిగిస్తాయి. తరువాత వీటిని బయటకు నెట్టివేయడం చాలా కష్టమైన పని, దాదాపు అసంభవమనే చెప్పుకోవాలి.

ప్రాణాయామ విజ్ఞానంలో మొదటి పాఠం ఏమంటే శ్వాసను పూర్తిగా లోతుగా తీసుకోవాలి. శ్వాసతో ఊపిరితిత్తులను గాలితో నింపే అలవాటు చేసుకోవాలి. నెమ్మది నెమ్మదిగా ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చుకుని నెమ్మది నెమ్మదిగా గాలి వదలాలి. ఇలా చేయడం వలన ఊపిరితిత్తులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి, రక్తాన్ని బాగా శుద్ధి చేస్తాయి. శరీరంలోని అంగప్రత్యంగములన్నీ చైతన్యవంతమవుతాయి. జీర్ణశక్తి పెంపొందుతుంది. ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. దీర్ఘ జీవనం (Long Life) లభిస్తుంది.

శ్వాస పూర్తిగా తీసుకోవడాన్ని అభ్యాసం చేయడం వల్ల ఛాతి విశాలమవుతుంది. ఊపిరితిత్తులకు బలం వస్తుంది. శరీర బరువు పెరుగుతుంది. లోతైన శ్వాస హృదయంలోని లోపాలను సరిచేస్తుంది. రక్తప్రసరణలో ఒక క్రొత్త చైతన్యం కనిపిస్తుంది.

ప్రాణాయామం యొక్క రెండవ పాఠం “ముక్కు ద్వారానే గాలి పీల్చాలి”. నోటితో కూడా గాలి పీల్చవచ్చు. కాని దీనివల్ల ఉపయోగం తక్కువ, మంచిది కాదు. ముక్కు శ్వాస తీసుకొనుటకు వీలుగా రూపొందించబడింది. అది గాలిని శుభ్రం చేసి ఊపిరి తిత్తులలోనికి పంపుతుంది. నాశికలలో చిన్న చిన్న వెంట్రుకలు ఉంటాయి. అవి గాలిలోని ధూళికణాలను, ఇతర మలినములను ఆపివేస్తాయి. శుభ్రపడిన గాలి ఊపిరితిత్తులలోనికి ప్రవేశిస్తుంది. నాశికలలో ఒక రకమైన పల్చని ద్రవం స్రవిస్తుంటుంది. నాశికలలో వెంట్రుకలు ఆపివేసిన ధూళి కణాలు, మాలిన్యాలు ఈ ద్రవానికి అంటుకుపోతాయి.

నోటిలో ముక్కులో వలె గాలిని శుభ్రం చేసే వెంట్రుకలు ఉండవు. అందువల్ల నోటితో గాలి పీల్చినప్పుడు గాలితోపాటు మాలిన్యాలు కూడా ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్తాయి. అందువల్ల రోగముల ఉత్పత్తి జరుగవచ్చు. ఎవరు రాత్రిపూట నోటితో శ్వాస తీసుకుంటారో ఉదయం నిద్రలేచినప్పుడు వారి నోరు ఎండిపోయి, చేదుగా, దుర్వాసనతో ఉంటుంది. రోగులకు ఇటువంటి దురలవాటు ఉంటే ఆరోగ్యం చేకూరడం ఆలస్యమవుతుంది.

సంగీతం వలన ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి. గాయకులలో ఛాతికి సంబంధించిన రోగములు ఎక్కువగా కనిపించవు. కంఠం, హృదయం, ప్రక్కటెముకలు, జీర్ణాశయం, ప్రేగులు మొదలైన అవయవములకు మంచి వ్యాయామం కలుగుతుంది. మంచి ప్రక్క వాయిద్యాలతో చక్కగా గానం చేయడం వలన ఒక రకమైన విద్యుత్ తరంగాలు ఉత్పత్తి అయి నరములను ప్రభావితం చేస్తాయి. సర్వంగా పనిచేయని అంగములు చక్కగా పనిచేయడం మొదలవుతుంది. శ్వాసకోశములు బలపడతాయి. సంగీతం గాయకులనే కాక శ్రోతలను కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అవకాశం దొరికనప్పుడల్లా మంచి సంగీతం వినడం వల్ల అనేక లాభాలను పొందవచ్చు.

ప్రాతఃకాలం, సాయంత్రం వాయిద్యములతో, నృత్యముతో చేసే సంకీర్తనకు ఆరోగ్యానికి లోతైన సంబంధం ఉన్నది. సంకీర్తనలో పాల్గొనేవారి కంఠమునకు, ఊపిరితిత్తులకు వ్యాయామం జరుగుతుంది. ప్రాణాయామం చేసిన లాభం కలుగుతుంది.

★★★

కాలం ఒక తెల్ల కాగితం

ఒక ధార్మిక ఉపన్యాసంలో ఒక సన్యాసి కాలం చాలా విలువైనదని చెప్పడం విని ఒక వ్యక్తి ప్రజల మధ్యకు వెళ్ళి తన కాలాన్ని కేవలం వంద రూపాయలు చెల్లిస్తే ఇచ్చివేస్తానని మనిషి మనిషికి చెప్పసాగాడు. మాకు అమ్మిన కాలాన్ని నీవు ఏ పనికి ఉపయోగించగలవని వ్యక్తులు ప్రశ్నిస్తారు. మీకు అమ్మిన తర్వాత ఆ కాలాన్ని మీరు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలంటే అలా ఉపయోగించుకోవచ్చు. అంతేగాని దానికొరకు నేనెందుకు కష్టపడతానని ఆ వ్యక్తి బదులు పలుకుతాడు. దానితో ప్రజలు అతనిని పిచ్చివాడిగా భావించి వదలివేశారు. నిరాశతో ఆ వ్యక్తి ఆ సన్యాసి వద్దకు వచ్చి “అయ్యా! కాలం ఎంతో విలువైనదని చెప్పావే. దానిని అమ్ముకుని దారిద్ర్యాన్ని పోగొట్టుకోవాలని ప్రయత్నించినా ఒక్క పైసా కూడా లభించలేదు. నీవు చెప్పినట్లు అది విలువైనదే అయితే మంచి ధరకు అమ్ముడుపోవాలి కదా అంటూ బాధ పడతాడు. ఆ మహనీయుడు చిరునవ్వుతో “నాయనా! కాలం అనేది తెల్లకాగితం వంటిది. శ్రమ అనే కలంలో, ఆలోచనలనే సిరా నింపి దాని మీద వ్రాసుకోవాలి. నీవు రాసిన దానిని బట్టి దానికి విలువ ఉంటుంది” అంటూ విషయాన్ని విశదీకరిస్తాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మానసిక కాలుష్యం విసుగును కలుగజేస్తుంది.

ధారావాహిక ప్రజ్ఞోపనిషద్ : ప్రథమకాండే పంచమోఽధ్యాయః

ఈశ్వర భక్తి

భక్తిర్భావుకతానైవ తత్రోచ్ఛాదర్మతా మతా ।
సరళం యేతు జీవంతి తేషామేషాతు సంభవేత్ ॥76

భక్తి కేవలం భావన మాత్రమే కాదు. ఆ భక్తి వెనుక దర్శించ లేనటువంటిది, మాటలకు అందనటువంటి తాదత్మ్యకత, అభేదభావం ఉంటేనే అది నిజమైన భక్తి. శివుని కంట నెత్తురు కారడం చూసిన తిన్నడు తన కళ్ళనే అర్పించి కన్నప్పగా మారడం, రంగని సేవలో, భజనలో లీనమై తన కన్న కుమారుని త్రొక్కి చంపిన తానే చక్రధారి, అలౌకిక భక్తిభావన, శివుని పూజ విషయంలో ఇతరుల ప్రమేయాన్ని సహించని ఏనుగు (హస్తి), సాలెపురుగు (శ్రీ) పాము (కాళము)ల ప్రచ్ఛన్న యుద్ధమే శ్రీకాళహస్తిగా క్షేత్ర స్థానాన్ని పొందిన వైనములు ఉదారభక్తి భావనకు ప్రతీకలుగా నిలిచాయి.

సాధారణంగా భక్తులు భౌతిక పూజలతో, కోరికలు నెరవేరాలన్న లక్ష్యంతో పూజలు, వ్రతాలు, నోములు చేస్తూ, తాము చేస్తున్నదే నిజమైన భక్తి అనే భ్రమతో కూడి ఉంటారు. దీని పరంగా భౌతికపరమైన తృప్తి లభిస్తుందే తప్ప, అలౌకిక తృప్తి లభించదు.

పూర్వం ఒక ముని చెట్టు క్రింద కూర్చుని తపస్సు చేస్తున్నాడు. ఆ చెట్టు ఎదురుగా మాంసం దుకాణం ఉంది. ముని తపస్సు చేస్తూ, నిరంతరం తన మనస్సును దేవునిపై కాకుండా, ఆ మాంసం దుకాణానికి వచ్చే జనం మీద, వారు ఎందుకు ఆ జంతు మాంసాన్ని ఇష్టపడుతున్నారు అనే ఆలోచనలతో ఉండేవాడు. కొంతకాలం గడిచాక ఆ మాంసం కొట్టు యజమాని, ముని మరణించారు. దుకాణం యజమాని స్వర్గానికి, ముని నరకానికి వెళ్ళారు. మునికి చాలా కోపం వచ్చింది. యమ ధర్మరాజును ప్రశ్నించగా, అపుడు యముడు ఇలా చెప్పాడు. నువ్వు తపస్సు చేసినప్పటికీ, కేవలం శారీరకంగా ఆచరించావే తప్ప, నీ మనస్సు ఆ దుకాణం పైన, వచ్చి పోయే జనంపై లగ్నమై, తపస్సుపై లగ్నం చేయలేకపోయిన కారణంగా నరకప్రాప్తి కల్గింది. మాంసం వ్యాపారి, కేవలం వృత్తిపరంగానే మాంసాన్ని అమ్మాడే తప్ప, తన మనస్సులో ఎటువంటి జీవహింసకు చెందిన ఆలోచనలు కల్గినవాడు కాకపోవడం వల్ల స్వర్గానికి చేరుకున్నాడని యముడు వివరించాడు. కావున చిత్తశుద్ధి ముఖ్యమన్న సత్యాన్ని మనం గ్రహించాలి.

అన్యే తాత్కాలికాన్ భావావేశాన్ భక్తిం వదంతి తు ।
భ్రమంతి తే భ్రమావర్తే పరాంశ్చ భ్రామ యంత్యపి ॥ 77

తాత్కాలిక భావావేశాలనే 'భక్తి' అని నమ్మే మూఢభక్తులు నేడు ఎక్కువగా అగుపిస్తున్నారు. 'పూనకాలు', తాయత్తులు మొదలైన విచిత్ర చర్యలతో ఆకట్టుకుంటున్నారు కొందరు కపట స్వాములు. మరికొందరు తమ అద్భుత వాక్పటిమను ప్రదర్శిస్తూ, ఎందరో మూఢ భక్తులను తమ శిష్యులుగా మలుచుకుని, వారి ద్వారా ప్రవచనాలు, సభలు నిర్వహిస్తూ అసలు దేవునికి బదులుగా తమ చిత్ర పటాలను, నిలువెత్తు చిత్రాలను నగరాలలో నడిరోడ్లపై ప్రదర్శిస్తూ, అసలు దేవుణ్ణే మర్చిపోయి, ఈ కొసరు దేవుళ్ళను చలామణి కావడం దురదృష్టకరం. వీరు చేసే ఈ దుష్కర్మల వలన భక్తి పట్ల అగౌరవం ఏర్పడుతోంది. అమాయకులు వీరి ప్రలోభాలకు లొంగిపోయి అసలు భక్తి భావనలకు దూరమవుతున్నారు.

సంకీర్ణాస్వార్థపరతైవ విద్యతే భవబంధనమ్ ।
లోభమోహావహంకార ఇతి తస్యాస్త్రయః సుతాః ॥ 78

స్వార్థంతో కూడిన భక్తి, భవ బంధనాల వల్ల (సాంసారిక బాధలు, ఆటంకాలు, మనోవ్యధ) సంకుచితమై కేవలం కోరికలు తీర్చుకోవడానికో, ఆపదల నుండి విముక్తి కల్గించే సాధనమే భక్తి అన్న భావన మనలో బలపడిపోతుంది. ఈ స్వార్థ చింతనా పూర్వక భక్తికి, లోభము, మోహము, అహంకారము అనే కుమారులు ఉన్నారు. వీరు మనస్సును పెడత్రోవపట్టించి, లౌకిక వ్యామోహము, ధనము, పదవులను చిరకాలం తనకు, తనవారికే చెందాలన్న భావం, పదవుల పట్ల, ఇతర సంపదల పట్ల మోహము, తద్వారా ఇతరులను వంచించాలన్న దురాలోచన రావడం, తనశక్తిని మించినదేది లేదని, తనశక్తే తనకు చాలునన్న అహంకారం అనే దుస్సంతతి వల్ల కలత చెందే తల్లిదండ్రుల వలే మనస్సు కూడా బాధలు పడుతుంది.

ఇదం కుటుంబం యత్రాపి వాసమాధాస్యతి ధృవమ్ ।
తత్రేర్ష్యా కలహద్వేష పాతదుర్వ్యసనానిచ ॥ 79

భవ బంధము, సంకీర్ణ స్వార్థ పరత్వ భక్తి అనే తల్లిదండ్రులు, లోభము, మోహము, అహంకారము అనే పుత్రులు సభ్యులుగా ఉండే కుటుంబము ఎక్కడ ఉంటుందో అక్కడ ఈర్ష్య, కలహ

గత ఆలోచనల ప్రభావమే ప్రస్తుత ఆకారం.

చింతన, ద్వేషము, దుర్వ్యసనాలు తాండవిస్తాయి. అంటే చెడు పరిణామాలు, అశాంతి, అకృత్యాలు విలయ తాండవిస్తాయి. అంటే సత్యశీలతను, సదాచారాలపై దురాక్రమణల దాడులు చేస్తూ విలయాన్ని సృష్టిస్తాయి.

ప్రసంగాత్ ప్రత్యహం నూనముదేష్యంతి తథేదృశాః ।
ఆత్మ ప్రతాడనాం లోకభత్సానాం ప్రాప్నువంతి చ ॥ 80

నిత్యము వారి, వారి కార్యకలాపాలలో ద్వేషము, కలహ చింతన స్పష్టంగా కన్పిస్తూ, ఇతరులను సుఖపడనీయక, తాము సుఖపడక లోకనాశనానికి, దారితీసే కార్యక్రమాలలో పాల్గొనుటకు ఉత్సాహం ప్రదర్శిస్తారు. వీరి స్వభావం ఎలా ఉంటుందంటే ఆవు, గడ్డి, కుక్కల కథలోని కుక్క పాత్రవలే ఉంటుంది. గడ్డివాము దగ్గర కుక్క పడుకుంటుంది. దానికి గడ్డి ఏ మాత్రము ఆహారంగా ఉపయోగపడదు. ఆవుకు అదే ఆహారం. అందువల్ల ఆహారం కొరకు ఆవు ప్రయత్నిస్తే దానిని తిననీయకుండా, తను తినకుండా అరుస్తూ అల్లరి చేస్తుంది. ఇదే పైన చెప్పిన వారికి వర్తిస్తుంది.

పూజయాఽపి ప్రసీదంతి తేషుదేవా న కింతు తే ।
దురాత్మానాం మనోభావం జ్ఞాత్వా కృధ్యంతి నిత్యశః ॥ 81

ఇట్టి క్షుద్ర భక్తులు ఎంత తీవ్రంగా పూజలు, సేవలు చేసినప్పటికీ, వారి అంతరంగం ద్వేష పూరితం కావటం వల్ల తృప్తి చెందక, ఆగ్రహిస్తుంది. వారు పొందే తాత్కాలిక శక్తి, వారిని నాశనమార్గంలో నడిపించి, క్షుద్ర బుద్ధిని నశింపచేస్తుంది. చేతబడులు, క్షుద్రపూజలు, ఇతరులకు అపకారము చేసేవే, తాము అఖండ ఐశ్వర్యాన్ని పొందాలన్న దురాశల పట్ల దైవం ఎలాంటి సహాయం చేయదు. అంతేగాక లోకకంటకులైన క్షుద్ర భక్తులను నరకలోకప్రాప్తి పొందేటట్లు చేస్తుంది. ఇదివారిపట్ల ఆదిశక్తికి కలిగే ఆగ్రహం. కావున అటువంటి ఆగ్రహాన్ని పొందకుండా, దేవి అనుగ్రహాన్ని సాధించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి ప్రతి భక్తుడు.

సంతాపం శమయత్యేనాం పూర్ణతో భక్తి భావనా ।
అతోభక్తిశ్చ ముక్తిశ్చ సఘనే సంయుతే మతే ॥ 82

భక్తి భావనాపూర్ణులై, దేవని పూజిస్తే, అరిషడ్వర్గాలైన కామ, క్రోధాలు తొలగిపోయి, భక్తి, ముక్తి కలుగుతాయి. సమర్పణం ద్వారా దైవ అనుగ్రహాన్ని పొందాలి. నిర్మలత్వం, నిస్వార్థ చింతన, భగవంతుడు ఇచ్చిన శరీరం భగవత్ సేవకే అంకితం అన్న సమర్పణా భావం వల్ల జన్మ పరిపూర్ణమవుతుంది.

స్వార్థాం ధతాం నరో యావన్మాత్రయా యో త్యజత్యసౌ ।
అనుపాతేన తేనైవ జీవన్ముక్తో భవిష్యతి ॥ 83

స్వార్థమనే చీకటి నుండి బయటపడ్డ భక్తుడు, జీవన్ముక్తుడై, ఆధ్యాత్మిక అనుగ్రహాన్ని పొందుతాడు. ఈ విధంగా భక్తి, ముక్తి అనే భావనలు అంతర్లీనంగా ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కల్గించే అనుబంధ శక్తులు. వాటిని స్వార్థ చింతన మొదలైన చీకట్లలో మ్రగ్గిపోకుండా, దైవశక్తి అనే వెలుగువైపు నడచేటట్లు చూసుకోవాలి.

శృంగార కీర్తనల రచనలకే పరిమితమన దశలో, అన్నమయ్యకు అసలైన సౌందర్యతత్త్వాన్ని తెలియజేసి, వేలకొలదీ భక్తి సంకీర్తనలను అందించే శక్తిని అందించాడు ఆ శ్రీనివాసుడు. వైరాగ్యంలో మునిగిపోయిన 'వేమన' నిత్య సత్యాలతో కూడిన వేమన శతకాన్ని అందించాడు. స్పర్శవేది (పరసవేది) అనే విద్య ద్వారా బంగారాన్ని తయారుచేసే విద్య తెలిసినప్పటికీ, ఇది కృత్రిమమైన బంగారం. అసలు బంగారమే ఆధ్యాత్మిక బంగారమని తెలియజేసిన యదార్థ ఆధ్యాత్మిక తత్త్వవేత్త ఆయన.

ఇహలోక బంధాల నుండి పరలోక ప్రవేశాన్ని పొంది జీవన్ముక్తిని పొందిన మహాభక్తులెందరో ఉన్నారు. వారి జీవన శైలిని, భక్తి మార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించడమే మన కర్తవ్యం.

– కథాకథన వ్యాఖ్యానం: సాధన నరసింహాచార్య

గురుకులాల కుటుంబతత్వం

బృహత్తర భారతదేశంలో పిల్లల శిక్షణా కార్యక్రమం గురుకులాలలోనే జరిగేది. అక్కడ పేద, గొప్ప, విద్వాంసులు, విద్యావిహీనులు, ఎక్కువ తక్కువలు మరచి ఒకే కుటుంబ సభ్యులవలె కలసి జీవించటానికి అభ్యాసం చేయించబడుతుంది. ఈ అభ్యాస ప్రభావం వారి భావిజీవితాలపై తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. తరువాత వారు ఎక్కడెక్కడో నివసించినా, ఏ పనులు చేసుకొంటూ జీవించినా, తమ సంపర్కంలోని వారందరి మధ్య ఆత్మీయతతో కూడిన భావనలు ఉండేవి. ఇలా గురుకులాలద్వారా శిక్షణ ఇవ్వబడిన సముదాయాలే దేవసమాజ నిర్మాణాన్ని గావిస్తూ ఉండేవి. రాముడు, కృష్ణుడు, భరతుడు, లవకుశులు వీరంతా ఈ విధంగా వికసించినవారే. ప్రాచీనకాలంలో చిన్నవారికి గురుకులాలను, పెద్దలకోసం అరణ్యకాలను ఋషులు, ఋషిపత్నులు, ఋషి కన్యలు నడుపుతూ ఉండేవారు.

గాంధీ, బుద్ధుడు, ఠాగూర్ – వీరంతా ఆశ్రమాలు నిర్మించుకొని నివసించినవారే. ఆ ఆశ్రమాలు సత్ప్రవృత్తులను పెంపొందించి, దుష్ప్రవృత్తులను నిర్మూలించి సమాజ, దేశ వ్యవస్థలను కాపాడే కార్యక్షేత్రాలు. – ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మానసిక ఒత్తిడి మానసిక కాలుష్యానికి ప్రతీక.

సూర్య విజ్ఞానం - 19

భవిష్యత్తులో శక్తికి ఒకే మూలం

నవయుగం యొక్క క్రొత్త ప్రణాళికలలో నిమగ్నమైన ప్రతి వ్యక్తికి భవిష్యత్తులో శక్తి ఎక్కడి నుండి లభిస్తుందనే ప్రశ్న వస్తుంది. నేటి సమాజం బౌద్ధికంగా, ఆర్థికంగా ఎంత సంపన్నమవుతున్నదో అదే విధంగా దాని అవసరాలు పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు అనేక వస్తువుల ఉత్పత్తి, అనేక రకాల వ్యవస్థల ఏర్పాటు అవసరమవుతున్నది. వీటన్నింటి కొరకు శక్తి (Power) అవసరం. ఈ శక్తి ఉత్పాదనకు ఇంధనం అనివార్యం. క్రమక్రమంగా ఇంధనం యొక్క వాడకం పెరిగిపోతున్నది. జన సంఖ్య పెరుగుదల ఈ వాడకాన్ని ఇంకా ఎక్కువ చేస్తున్నది.

ఇంధనములలో బొగ్గు, చమురు ప్రధానమైనవి. ఒకప్పుడు సంవత్సరానికి 3000 లక్షల టన్నుల బొగ్గు అవసరమయ్యేది. 1900 వ సంవత్సరం నుంచి 1950 వరకు ఈ వాడకం మూడు రెట్లు పెరిగింది. 1950 నుంచి 1970 వరకు 20 సంవత్సరాలలో ఇంకా మూడు రెట్లు పెరిగింది. ఇది ఇంకా ఇంకా పెరిగి పోతున్నది. ప్రస్తుత అంచనాల ప్రకారం ప్రపంచంలో 4,86,56,000 లక్షల టన్నుల బొగ్గు నిక్షేపాలు ఉన్నాయి. దీనిలో భారతదేశంలో 10,80,000 లక్షల టన్నుల బొగ్గు నిక్షేపాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలోని గ్యాస్ నిక్షేపాలు 2,30,000 లక్షల టన్నులు. భారతదేశంలో గ్యాస్ నిక్షేపాలు కేవలం 41,555 లక్షల టన్నులు మాత్రమే.

ప్రపంచంలోని బొగ్గు నిల్వలు ఇంకా 100 సంవత్సరాల వరకు సరిపోతాయి. కాని చమురు (Petroleum) సుమారు 50 సంవత్సరాల వరకు సరిపోవచ్చు. భారతదేశంలో వన సంపదను కట్టెలుగా, బొగ్గులుగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇది మన కాళ్ళను మనమే నరుక్కోవడమే. అడవులను నరికివేస్తే వర్షాలు తగ్గిపోతాయి. భూసారం తగ్గిపోతుంది. వ్యవసాయం కొరకు ఉపయోగపడే పేడను పిడకలుగా చేసి పొయ్యిలలో వాడుకుంటున్నారు. పేడను వ్యవసాయం కొరకు కాక ఇతరత్రా ఉపయోగించడం వల్ల భూమి పొందవలసిన సారమును పొందలేకపోతున్నది. రసాయనిక ఎరువుల వల్ల పొలములలో తాత్కాలిక లాభం కలుగుతుంది. కాని వీటివల్ల భూసారం పెరుగదు. మనదేశంలో కూడా ప్రత్యామ్నాయ ఇంధనం కొరకు వెదుకవలసి ఉన్నది. వీనితోపాటు కార్ఖానాల కొరకు చమురు, గ్యాస్, విద్యుచ్ఛక్తిల ఉత్పత్తిని పెంచవలసి ఉంటుంది. బొగ్గు, చమురు కొరకు విదేశాలపై ఆధారపడడం మంచిది కాదు.

అమెరికా వద్ద బొగ్గు గనులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ బొగ్గుతో 80-90 సంవత్సరాలు హాయిగా గడపవచ్చు అని భావిస్తున్నారు. అమెరికా తరువాత ఇంధనముల వాడకంలో జపాన్ వస్తుంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులను అనుసరించి ఆ దేశానికి సంవత్సరానికి 3000 లక్షల టన్నుల బొగ్గు అవసరమయ్యింది. రాబోయే సంవత్సరాలలో ఇది రెట్టింపు అయ్యే అవకాశం ఉన్నది.

ప్రపంచంలోని చమురు నిక్షేపాలలో 66% మధ్య ప్రాచ్య దేశాలలో, ఆఫ్రికాలోను ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో చమురు ప్రాముఖ్యతను గమనించి చమురు ధరను వారు పెంచుతున్నారు. చమురు ఉత్పత్తి దేశాలు తమ పటిష్టమైన ఆర్థిక స్థితిని రాజకీయ అవసరాలకు వినియోగిస్తున్నాయి. పశ్చిమ ఐరోపాలోని 9 దేశాలు చమురు దిగుమతి కొరకు ఇతర ప్రయోజనాల కొరకు యూరోపియన్ ఎకనామిక్ యూనియన్ ఏర్పాటు చేసుకున్నాయి. ఈ దేశాలు 60% చమురును అరబ్బు దేశాల నుండి ఇతరత్రా దిగుమతి చేసుకుంటున్నాయి. వీరి అవసరం రాబోయే సంవత్సరాలలో రెట్టింపు అవుతుందని ఒక అంచన.

పరిశ్రమలలో వాడే ఇంధనాలలో 97% చమురు, బొగ్గు. వీటిని మండించడం వల్ల ఉత్పత్తి అయ్యే విష వాయువులు వాయు మండలాన్ని కలుషితం చేస్తాయి. ఇదే విధంగా పరమాణు విస్ఫోటాలతో ఉత్పత్తి అయ్యే వికిరణములు (Radiation) వల్ల జలవాయువులు కలుషితం అయి వాటిలో నివసించే ప్రాణులకు ఎనలేని బాధను కలుగజేస్తున్నాయి. పెద్ద పెద్ద కొలుములు (Furnace) పృథ్వి యొక్క వాయు మండలాన్ని వేడి చేస్తున్నాయి. అనేక కారణాల వల్ల పెరుగుతున్న ఉష్ణోగ్రత ఋతువుల సంతులనాన్ని పాడు చేస్తున్నాయి. ధృవ ప్రాంతాలలో మంచు కరగటం వల్ల సముద్ర మట్టం పెరిగి అనేక భూభాగములు సముద్రములో మునిగిపోయే ప్రమాదమున్నది. ఈ సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకున్న ఆలోచనాపరులు పారిశ్రామిక అభివృద్ధి ఎంతవరకు సమంజసం అవి ఆలోచిస్తున్నారు. పారిశ్రామిక ప్రగతి

మనం ఎలా ఊహించుకుంటే అలా శరీరాన్ని మార్చుకోవచ్చు.

కొరకు గ్రుడ్డిగా చేసే పరుగులు రాబోయే రోజులలో మనలను సర్వనాశనం చేయవచ్చు.

పెరుగుతున్న ఇంధన అవసరాలు ప్రస్తుతం వినియోగిస్తున్న పద్ధతులలో సమకూరవు. ధరిత్రి దగ్గర ఉన్న వనరులు ఎక్కువ రోజులు రావు. సమీప భవిష్యత్తులో బొగ్గు నిల్వలు ఖాళీ కానున్నాయి. వంటచెరకు లోటు ఇప్పటికే లోటుగా ఉన్నది. చమురు దుర్భిక్షం కూడా కొద్ది సంవత్సరాలలోనే రానున్నది. ఒక శతాబ్దం లోపల బొగ్గు, చమురు కనిపించకుండాపోతాయి.

న్యూక్లియర్ థర్మల్ స్టేషన్‌ల నిర్మాణం పాముతో చెలగాటం వంటింది. కాని ఇంత గొప్ప పరమాణు శక్తిని విస్మరించడం ఎలా? ఈ పరమాణు శక్తిలో లోపం ఏమంటే న్యూక్లియర్ రియాక్టర్లలో మిగిలిపోయే విషాక్తమైన బూడిద (Nuclear waste). ఇది నీటిలో కలసినా, మట్టిలో కలసినా ప్రాణులకు ఎంతో హానికరం. అందువల్ల ఈ అణు కేంద్రాల నిర్మాణం దుస్సాహసమే. అణు బూడిదను (Nuclear waste)ను ఉపయోగకరంగా చేయగలిగే ఉపాయాలు కనుగొన్నప్పుడు ఫరవాలేదు. అంతవరకు అణుకేంద్రాల నుండి దూరంగా ఉండటం మంచిది.

అలసిసొలసిన విజ్ఞానవేత్తలు విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్నటువంటి సూర్యశక్తిని ఎందుకు మన అవసరాలు తీర్చుకునేందుకు ఉపయోగించకూడదని ఆలోచిస్తున్నారు. ఇంధనం కొరకు సవితా ఆరాధన అనుచితం కాదు. అసంభవం అంతకన్నా కాదు. జీవనం దానితోటే లభించింది. పృథ్వి యందలి సమస్త ప్రాణులు ఆయన కృపతోనే మనుగడ సాగిస్తున్నాయి. భవిష్యత్తులో ఇంధన సమస్యతో పాటు అన్ని అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి ఆయన ఆశ్రయం కోరవలసి వస్తుంది.

పృథ్విపై అవతరించే సూర్యశక్తిలో 99% వృథా అవుతున్నది. ఒక శాతం మాత్రమే ఉపయోగపడుతున్నది. పృథ్విపై ఎంత శక్తి ఖర్చు అవుతున్నదో దానికి 20వేల రెట్ల శక్తిని సూర్యుడు పృథ్విపైకి నిరంతరం పంపుతూనే ఉన్నాడు.

సౌరశక్తి సాటిలేనిది. రాజస్థాన్ ఎడారిలో ఒక వంద మైళ్ళలో పడే సూర్యశక్తిని ఉపయోగించగలిగితే సంపూర్ణ భారతదేశ అవసరాలు హాయిగా తీరుతాయి. సూర్యశక్తి, అణుశక్తి స్థాయి ఒక్కటే. సూర్యకిరణములు 8 నిమిషముల యాత్ర చేసి ఎంత సౌమ్యంగా ఉంటాయంటే ప్రాణులు చెట్లు వాటి కోమలమైన స్పర్శను సుఖంగా పొందుతాయి, వాటి లాభం పొందగలుగుతాయి.

వైజ్ఞానికులు సౌరశక్తిని ఉపయోగించుకునే విధంగా సోలార్ బ్యాటరీలను రూపొందించారు. రష్యా, ఇంగ్లాండ్, అల్జీరియా, అమెరికా, జపాన్, ఫ్రాన్స్, మొదలైన దేశాలు సౌరశక్తి ద్వారా విద్యుత్ తయారుచేసే కార్ఖానాలు నిర్మించాయి. ఇది సర్వజనీన ఉపయోగంలోకి రావాలి.

తత్వదర్శులైన మనీషులు శరీరాన్ని సూర్య సంపర్కంలో ఉంచి జీవన శక్తిని, సవితా దేవత ఆరాధనతో ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్చస్సు పొందే సాధనా విధానాలను రూపొందించారు. ఇప్పుడు భౌతిక శాస్త్రజ్ఞులు కూడా సూర్యదేవుని శరణు జొచ్చటానికి సిద్ధమవుతున్నారు. ఇది ఎంతో మంచి పరిణామం. ఇది మానవ జాతికి సరియైన దిశగా, నవ యుగానికి నాందిగా భావించవచ్చు.

★★★

న్యాయ నిష్ఠ

స్వాభిమానం, విద్వత్తు, ప్రతిభ, ఉదారత, సమర్పణ. ఈ ఐదింటి సమన్వయమే ప్రఫుల్ల చంద్రరాయ్. వీరు ఇంగ్లాండులో ఉన్నత విద్యను పూర్తి చేసి స్వదేశానికి తిరిగి రాగానే విద్యార్థులను తీర్చిదిద్దే ఉపాధ్యాయ వృత్తిలో నిమగ్నమయ్యారు. ఆయన జీతం 1000 రూపాయల కంటే ఎక్కువే. కాని స్వంత ఖర్చుకు 80 రూపాయలు ఉంచుకుని, మిగిలిన డబ్బును పేద విద్యార్థుల అవసరాలకు వినియోగిస్తుండేవారు. వివాహం చేసుకుంటే ఖర్చు పెరుగుతుందని, విద్యార్థుల కొరకు ఎక్కువ కాలం వినియోగించలేనని గుర్తించి ఆయన వివాహం చేసుకొనలేదు.

భారతీయ ఔషధుల గురించి అధ్యయనం చేసి "బాగా కెమికల్స్" అనే సంస్థను స్థాపించారు. ప్రామాణికమైన ఔషధాల అవసరం పెరిగింది. కంపెనీ దినదినాభివృద్ధి చెందసాగింది. ఒకనాడు ఆ కంపెనీలో నకిలీ మందు తయారయిందన్న వార్త ఆయన దృష్టికి వచ్చింది. పొరపాటు గ్రహించిన ఆయన ఆ నకిలీ మందులను గంగలో పోయించాడు. అలా పారపోయించిన మందుల విలువ లక్షలలోనే ఉన్నది. ఆయన న్యాయనిష్ఠ దేశ విదేశాలలో మారుమ్రోగింది. వీరు తయారుచేసిన ఔషధుల యొక్క ప్రామాణికతను తిరుగులేదని ప్రజలు ఎలుగెత్తి ఘోషించేవారు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఊహాశక్తి తెలివితేటల కంటే కూడా బలమైనది.

ముద్రా విజ్ఞానం

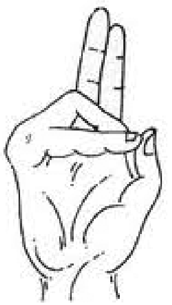
ముద్రలతో రోగరహిత జీవితం

శరీరం పంచతత్వాలతో తయారయింది. చేతిలోని ఐదు వేళ్ళు వీటి ప్రతీకలు, ప్రతినిధులు. శరీరంలోని పంచతత్వముల సంతులనం ఏ కారణం వల్లనయినా కోల్పోతే శరీరం వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో సంబంధించిన వేళ్ళ పరస్పర స్పర్శతో ఆ తత్వములను ఉత్తేజింపజేసుకోవచ్చు, సంతులనం తిరిగి సాధించుకోవచ్చు. ఈ పద్ధతిని ముద్రలు అని అంటారు. ఈ ముద్రలను నియమానుసారం చేసినట్లయితే ఆరోగ్యం అక్షయమవుతుందని విశేషజ్ఞుల (Experts) అభిప్రాయం.

బొటన వేలు అగ్నితత్వమునకు ప్రతినిధి. తర్జని (చూపుడు వేలు) వాయుతత్వ ప్రధానమైనది. మధ్య వేలు ఆకాశతత్వానికి ప్రతినిధి. అనామిక (ఉంగరం వేలు) పృథ్వీతత్వ ప్రధానమైనది. జలతత్వం చిటికెన వేలులో విశేషంగా ఉంటుంది. ఈ పంచ తత్వముల సమన్వయంతో శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మనిషి ప్రసన్నంగా ఉంటాడు.

ముద్రా విజ్ఞానాన్ని విశిష్టమైన జ్ఞానమని చెప్పవచ్చు. ఋషులు ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన అనేక శక్తిధారలను వెతికి పట్టుకుని, అవగాహన చేసుకుని వీటికి ఒక విజ్ఞాన రూపం ఇవ్వడం జరిగింది. వన మూలికలతో చికిత్స, ప్రాకృతిక చికిత్స, పంచ కర్మలు, రస-భస్మములు, ప్రాణ చికిత్స, గంధ చికిత్స, ఎలోపతి, హోమియోపతి మొదలైన వైద్య విధానాలు ఉన్నాయి. ఇవి అన్నీ కూడా శరీరమంతటా వ్యాపించి ఉన్న పంచతత్వముల అసంతులనను కోద్దో గొప్పో దూరం చేస్తాయి. ముద్రా విజ్ఞానం కూడా ఇటువంటి పద్ధతే. ఇది హఠయోగంలోని ఒక అంగం. హఠయోగ ప్రక్రియలు ప్రాణప్రవాహమును మనోహరంగా చేస్తాయి. ప్రాణ ప్రవాహంలో అవరోధములే అస్వస్థతకు కారణము. ఇటువంటి అవరోధములు (అడ్డంకులు) పంచ తత్వములలో దేనినైన అధిక సక్రియంగా (over active) చేయవచ్చు. నిష్క్రియం (inactive) చేయవచ్చు. ముద్రల ద్వారా ఇటువంటి బాధల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. రెండుగాని, అంతకన్నా ఎక్కువగాని వేళ్ళను స్పర్శించినప్పుడు, వాటి మధ్య ఒక విద్యుత్ తరంగం ఉత్పన్నం అవుతుంది. అది సంబంధించిన తత్వములోని లోపమును తీసివేసి ప్రాణ ప్రవాహమును సరిచేస్తుంది, ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

ముద్రలు అనేకం కాని వీటిలో కేవలం ఎనిమిది మాత్రమే ఇక్కడ వర్ణిస్తున్నాము. ఆరోగ్య సంరక్షణ కొరకు ఇవి మహత్వ పూర్ణమైనవి, ఉపయోగకరమైనవి. వీటిని ఉపయోగించుకుని ప్రతి ఒక్కరు రోగరహిత జీవితమును పొందవచ్చు.



1) ప్రాణ ముద్ర: ప్రాణముద్ర ఆరోగ్యం కొరకు ఎంతో ఉపయోగకరమైనది. దీనితో ప్రాణాపాయరోగం కూడా తగ్గుతుంది. దీని పేరుకు తగ్గట్టుగానే శరీరంలోని ప్రాణ ప్రవాహమును సవ్యంగా తీర్చిదిద్దుతుంది. సంపూర్ణ శరీరమును స్ఫూర్తితో, శక్తితో నింపుతుంది. అందువల్ల జీవకోశములు యవ్వనంతో నిండి బాగా పనిచేస్తాయి. శరీరంలోని క్రియాకలాపాలు సంతులితంగా, నియమబద్ధంగా సమన్వయించబడతాయి.

ఈ ముద్ర రోగనిరోధక శక్తిని పెంచి ప్రాణాంతక రోగాలను కూడా నివారించగలుగుతుంది. కేన్సర్ వంటి ప్రాణాలను బలిగొనే రోగములలో కూడా ఈ ముద్ర లాభదాయకంగా కనిపించింది. రోగులు ఈ ముద్రను ఎంత ఎక్కువగా అభ్యాసం చేస్తే, పరిణామములు అంత బాగా ఉంటాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథికి సంబంధించిన సమస్యలను, అనేక రకాల కంటి వ్యాధులకు ఈ ముద్ర ఎంతో లాభదాయకం.

ఉంగరం వేలు, చిటికెన వేలు, బొటన వేలు కలయికతో ఈ ముద్ర తయారవుతుంది. ఈ మూడు వేళ్ళ చివరలు కలిసి తేలికపాటి స్పర్శ ఉండేటట్లు చూచుకోవాలి. మిగిలిన రెండు వేళ్ళు అనగా చూపుడు వేలు, మధ్యవేలు నిలువుగా చాచి ఉంచాలి. ఈ ముద్ర జలం, పృథ్వి, అగ్నితత్వముల సమ్మిళితము (కలయిక).

2. జ్ఞాన ముద్ర : జ్ఞానమునకు ప్రతీక జ్ఞాన ముద్ర. ఈ ముద్ర వల్ల మస్తిష్క సామర్థ్యములు వికసిస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత పెంపొందుతుంది. ఆలోచనా సామర్థ్యం వికసిస్తుంది. నేర్చుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం తేలికగా జరుగుతుంది. నిద్రపట్టని రోగులకు ఇది ఉపయోగకరం. కోపం, చిరచిరలాడే స్వభావం ఉన్న వ్యక్తి దీనిని

దృఢమైన లక్ష్యాలను కలిగి ఉండాలి.

నియమరూపంగా అభ్యాసం చేస్తే అతని ప్రకృతిలో మార్పు వస్తుంది. ఈ ముద్ర మనకు సత్యం-అసత్యం, తప్పు-ఒప్పు, వాస్తవం-అవాస్తవం మధ్య తేడాను తెలుసుకునే వివేకాన్ని ఇస్తుంది. అదే వాస్తవిక జ్ఞానం. దీనిని పొందటానికి ముద్ర అభ్యాసంతోపాటు ఆధ్యాత్మిక అనుశాసనముల ఆసరా తీసుకొన వలసి వస్తుంది. ఈ ముద్రను బుద్ధ భగవానుడు ధ్యానంలో ఉన్న ప్రతిమలలో చూడవచ్చు.

ఈ ముద్ర వల్ల మస్తిష్కంలో రక్త ప్రసరణ వేగం పెరుగుతుంది. అందువల్ల మెదడులోని న్యూరాన్లు క్రొత్త ఉత్సాహంతో పనిచేస్తాయి. ఫల స్వరూపంగా మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలు తొలగిపోతాయి.

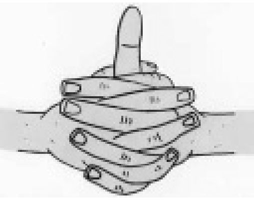
జ్ఞాన ముద్రలో రెండు వేళ్ళను మాత్రమే ఉపయోగిస్తారు. బొటన వేలు, చూపుడు వేలు చివర్లు స్పర్శించుకోవాలి, మిగిలిన మూడు వేళ్ళు చాపి ఉంచాలి. ఈ స్పర్శ వల్ల మెదడులో శాంతి ఉత్పన్నమవుతుంది. అది నెమ్మది నెమ్మదిగా పెరిగి ఒక తంద్ర స్థితిగా (నిద్ర మత్తుగా) మారుతుంది, మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలు నివారణ అవుతాయి.

3. ధ్యానముద్ర : ఈ ముద్ర వల్ల మనస్సు మస్తిష్కంలో శాంతి అవతరిస్తుంది. అది ఎంతో సుఖంగా ఉంటుంది. బద్ధకం, అన్ని రకాలైన గడబిడలు, అలజడులు, నెమ్మది నెమ్మదిగా పోతాయి. మస్తిష్కం నిశ్చింతగా అయినప్పుడు, బాధపెట్టే మనఃస్థితి ప్రవేశించనప్పుడు మనస్సు అనే వృక్షం యొక్క చల్లని నీడలో విశ్రమిస్తున్నామనే అనుభూతి లభిస్తుంది. మనస్సు శాంతించినప్పుడే ధ్యానం సాధ్యమవుతుంది. అందువల్ల ఈ ముద్రను ధ్యానంలో ఉపయోగిస్తారు. శరీరమంతా రిలాక్స్ అవుతుంది. సమస్త శరీర అవయవములు క్రొత్త స్ఫూర్తితో, తాజాదనం (Freshness) పొందుతాయి. దీనిని అభ్యాసం చేసేవారిలో ఉత్సాహం, ఉల్లాసములు ఉప్పొంగుతాయి.

ఈ ముద్రను కూర్చుని అభ్యాసం చేయాలి. రెండు చేతులు ఒడిలో పెట్టుకోవాలి. ఎడమ చేయి పైన కుడిచేయి ఉంచాలి. ఇదే ధ్యాన ముద్ర. ఇలా చేయడం వలన మస్తిష్కానికి శాంతి లభిస్తుంది. చిత్తమును కొంచెం నియంత్రించలిగితే ఆలోచనల కేంద్రం క్రమక్రమంగా నిర్విచార దశలోకి వస్తుంది. ఇది చాలా ఆనందదాయకంగా ఉంటుంది.

4. వరుణ ముద్ర : ఈ ముద్ర మూత్ర పిండములకు (కిడ్నీ) సంబంధించిన సమస్యలను దూరం చేసేందుకు అత్యంత ఉపయోగకరం. ఇంకా రక్తమునకు సంబంధించిన వికారాలను (లోపాలను) తీసివేస్తుంది. వరుణ అంటే జలం. అందువల్ల శరీరంలో జలం తక్కువగా ఉన్నందువల్ల ఉత్పన్నమయిన అన్ని రకాల సమస్యలను నివారిస్తుంది. మన శరీరంలో సుమారు 75% నీరు ఉంటుంది. ఎప్పుడయితే శరీరంలో నీరు తగ్గుతుందో, శరీరం ఒడిదుడుకులకు లోనవుతుంది. శరీరం సవ్యముగా పనిచేయలేదు. శరీరంలో అగ్నితత్వం ఎక్కువవడం వల్ల ఈ స్థితి సంభవిస్తుంది. దీనిని ఈ ముద్ర తేలికగా సవరిస్తుంది.

ఈ ముద్ర చాలా సులభం. దీనిలో బొటన వేలు, చిటికెన వేలు చివర్లు కలపాలి. మిగిలిన మూడు వేళ్ళు నిలువుగా ఉంచాలి. ఈ ముద్రలో జలతత్వం అగ్నితత్వంలో సంయోగం చెందుతుంది.



5. లింగ ముద్ర : ఈ ముద్ర వక్ష స్థలానికి సంబంధించిన అన్ని రోగములను నివారిస్తుంది. ఈ ముద్రవల్ల శరీరమంతా వేడిని కలిగించే శక్తిధార ఉత్పన్నమవుతుంది. ఈ ముద్ర చలికాలంలో చలి నుండి రక్షించుకోవడానికి మంచి ఉపాయము. ఇంతేగాక జలుబు, దగ్గు మొదలైన రోగములకు ఎంతో లాభదాయకం. దీనిని నియమం ప్రకారం చేసేవారికి ఆశ్చర్యకరమైన లాభములు కలుగుతాయి.

శరీరంలో జలతత్వం ఎక్కువ అవడం వల్ల, తత్వ సంతులన కోల్పోయి వ్యక్తి కఫ తత్వ ప్రధానంగా తయారవుతాడు. అలాంటి వ్యక్తి ఎల్లప్పుడు చలి, జలుబు, దగ్గుతో బాధపడుతుంటాడు. దీనిని నివారించడానికి దేహములో తత్వ సంతులన తీసుకురావాలి. నీరసించిన అగ్నితత్వమును వృద్ధి చేసుకోవాలి. దీనివల్ల జలతత్వ ప్రాధాన్యత తగ్గుతుంది. లింగ ముద్ర ఈ పనిని చేయగలదు.

లింగ ముద్రను ఈ విధంగా చేయాలి. మొదట రెండు చేతులను దగ్గరకు తీసుకురావాలి. ఎడమ చేతి బొటన వేలుపై కుడిచేతి బొటన వేలు తీసుకురావాలి. ఇప్పుడు కుడిచేతి బొటన వేలు, చూపుడు వేలు కలపాలి (Touch). ఒక రింగ్‌లాగా వస్తుంది, దీని మధ్యలోనున్న ఎడమ చేతి బొటన వేలును నిలువుగా పెట్టుకోవాలి. తరువాత మిగిలిన వేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకున్నట్లుగా చేయాలి. ఇదే లింగముద్ర. బొటన వేలు అగ్నితత్వ వాహకం. ఈ ముద్ర వేసిన తరువాత అగ్నితత్వం ఉత్తేజన చెంది శరీరమంతటికి వేడిని ఇస్తుంది. ఈ ముద్రతో కఫం వల్ల వచ్చే రోగాలను నివారించవచ్చు.

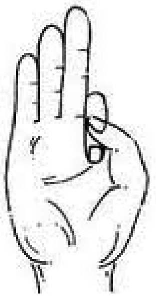
లాభదాయకమైన ఫలితాన్ని ఎదురుచూస్తూ పనిచేస్తే ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందవచ్చు.

6. సూర్య ముద్ర : ఈ ముద్ర రోగములను, బద్ధకాన్ని దూరం చేస్తుంది. ఈ ముద్ర వ్యక్తిలో సక్రియత (activity) గతి (వేగం) ఇస్తుంది. సూర్యుడు ప్రఖరతకు ప్రతీక. ఆయన కనిపించనప్పుడు ప్రాణులు నిద్రలో, పనిలేకుండా, ఉత్సాహం లేకుండా ఉంటాయి. బద్ధకం వంటి తత్వములు తలెత్తుతాయి. కాని ఉదయం సూర్యభగవానుడు అరుణకాంతులు విరజిమ్ముతూనే కీటకముల నుంచి మనుష్యులలో చైతన్యం పరుగులు పెడుతుంది. అన్ని జీవులు తమ తమ పనులలో నిమగ్నమవుతాయి. సూర్యుని వలననే జగత్తు నిద్రనుండి లేస్తుంది. మరల నిద్రిస్తుంది.

ఈ ముద్రను అభ్యాసం చేసేవారు ఉల్లాసంగా ఉంటారు. అతని మనస్సు, శరీరం ఎంత తేలిక అవుతాయంటే, ఎంత స్ఫూర్తి కలుగుతుందంటే రోగం అసలు గుర్తుండదు. ఈ ముద్రను నియమపూర్వకంగా చాలా కాలం అభ్యాసం చేసిన వారిలో అలౌకిక శక్తి ప్రకటీకరిస్తుందని ముద్రా విజ్ఞానుల అభిప్రాయం.

ఈ ముద్రలో అనామిక (ఉంగరం వేలు) బొటన వేలు ఉపయోగించబడతాయి. మొదట అనామికను బొటన వేలు మొదలులో తాకించాలి. తరువాత బొటన వేలుతో అనామిక కణుపు పై ఉంచాలి. దీనినే సూర్యముద్ర అంటారు. దీనిలో అగ్ని పృథ్వి తత్వముల కలయిక జరుగుతుంది.

7. వాయు ముద్ర: ఆయుర్వేదంలో వాయువు వల్ల వచ్చే రోగాలను వాయు ప్రకోపం అంటారు. వాతమునకు కోపం వచ్చినప్పుడు కీళ్ళ నెప్పులు మొదలవుతాయి. దీనిని కీళ్ళ రోగములని చెప్తారు. ఈ ముద్ర వాయు వికారమును తొలగించి శరీరంలో దాని సంతులన, సమీకరణ చేస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడే వారికి ఈ ముద్ర చాలా ఉపయోగకరం. ఇంతేకాక పక్షవాతంలో కూడా ఇది ఎంతో ఉపయోగకరం. మంచి ఫలితముల కొరకు ప్రాణముద్ర అభ్యాసం కూడా అవసరము. ఈ ముద్ర దంతముల నొప్పికి, కడుపులో నొప్పికి, తల నొప్పికి ఉపయోగపడదు. ఎందువల్లనంటే ఇవి వాయు ప్రకోపం వల్ల రాలేదు.



ఈ ముద్ర సూర్యముద్రకు సమానమైనది. ఒకటే తేడా అనామిక బదులు తర్జని (చూపుడు వేలు) యొక్క ప్రయోగం జరుగుతుంది. చూపుడు వేలు బొటన వేలు మొదలును తాకించాలి. తరువాత బొటనవేలును చూపుడువేలుపై కొంచెం నొక్కి ఉంచాలి. ఇక్కడ అగ్ని, వాయు తత్వముల యుగ్మం తయారవుతుంది.

8. పృథ్వి ముద్ర : ఖనిజ తత్వములు, విటమినుల లోపం వల్ల మనిషి నీరసించి పోతాడు. చూడటానికి పుష్టిగా కనిపించినా లోలోపల దుర్బలుడిగా, డొల్లగా అవుతాడు. కొంచెం శ్రమ చేసినా అలసిపోతాడు. శ్రమించడానికి, కష్టపడటానికి ధైర్యం చాలదు. ఇటువంటి వారికి పృథ్వి ముద్ర అత్యంత ఉపయోగకరము.

ఈ ముద్రను అభ్యాసం చేసినప్పుడు శరీర అవయవాలలో ఉన్న దుర్బల స్థితిపోయి ఉన్నట్టుండి బలంగా, శక్తివంతంగా తయారవుతాయి. మొదట ఉన్నటువంటి లోపాలు లేశమాత్రమయినా కనిపించవు. అతనికి లోపల నుండే బలం లభిస్తుంది, అనుభవంలోనికి వస్తుంది.

ఉత్పన్నమయిన శక్తి మనస్సును కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల మస్తిష్కంలో కూడా సుఖంగా ఉంటుంది. అతను ఆలోచించే తీరు మారుతుంది. కోపం తగ్గుతుంది. ఈ ముద్రలో బొటన వేలు ఉంగరం వేలు చివర్లను కలపాలి. దీనిలో అగ్ని పృథ్వితత్వముల సమన్వయం జరుగుతుంది.

ముద్రలు రెండు చేతులతో కనీసం 45 నిమిషాలు చెయ్యాలి. ఒకసారిగా కుదరకపోతే ముందర 30 నిమిషాలు తరువాత 15 నిమిషాలుగా చెయ్యవచ్చు.

పంచతత్వములలోని అసంతులనను దూరం చెయ్యడమే ముద్రల పని. వీటివల్ల శరీరం యొక్క ఆరోగ్యం, సామర్థ్యం మెరగవుతాయి. మనస్సు, మస్తిష్కం ఆధ్యాత్మికంగా అవుతాయి. ముద్రల యొక్క లాభం ప్రతి ఒక్కరు పొందాలి.

– *అఖండజ్యోతి, డిశంబర్ 2001*

అనువాదం : చెన్నకేశవరావు

యుగశక్తి గాయత్రి

మాస పత్రిక చదవండి ! చదివించండి !!

అనుమానంతో పని మొదలుపెడితే పనులు నెరవేరవు.

పూజ్య గురుదేవుల శతసూత్ర కార్యక్రమం: 51-60

దురాచారాలను నిర్మూలిద్దాం

గత రెండు వేల సంవత్సరాల అజ్ఞాన అంధకార యుగంలో ఎన్నో సదాచారాలు మూఢాచారాలుగా మారి నిరుపయోగంగా తయారైనాయి. మనం ఈ వికృతులను తొలగించాలి. ప్రాచీన వైదిక సనాతన స్థితిని చేరుకోవడానికి మనం ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మన సమాజం వికసిస్తుంది, వైభవ శిఖరాలను అందుకుంటుంది. ఇందుకై మనం దిగువ కార్యక్రమాలను చేపట్టాలి.

వర్ణవ్యవస్థ విశుద్ధ స్వరూపం – బ్రహ్మదేవుడు తన పుత్రులు నలుగురికి నాలుగు కార్యక్రమాలను అప్పగించి వారిని నాలుగు వర్ణములుగా వ్యవస్థీకరించాడు. జ్ఞానం, ధనం, బలం, శ్రమ అనే శక్తులు నాలుగు మానవ సమాజానికి ఆవశ్యకమైనవి. ఈ అవసరాలు తీరాలి. ఇందుకు తగిన ప్రయత్నం జరుగుతూ ఉండాలి. ఆ ప్రయత్నంలో కుశలత, నిపుణత పెరుగుతూ ఉండాలి. వాటిలో సంస్కరణ జరుగుతూ ఉండాలి. ఇందుకోసమై ఈ పనులు నాలుగింటినీ నలుగురికి అప్పచెప్పాడు బ్రహ్మదేవుడు. కనుక, వీటిలో ఎక్కువ తక్కువల, ఉచ్ఛనీచముల ప్రశ్న అసలు లేనేలేదు. ఇందులో ఏ ఒక్కరి గౌరవం, ప్రాముఖ్యం, స్థాయి తక్కువా కాదు, ఎక్కువా కాదు. బ్రాహ్మణులు అత్యధికంగా త్యాగం చేసేవారు. తపస్సు చేసేవారు. తమ ఆంతరంగిక మహిమను ప్రదర్శించేవారు. కనుక వారికి శ్రేష్ఠత్వం ఉండేది. అయితే ఇతర వర్ణాలను హేయంగా, నీచంగా పరిగణించేవారు కారు.

నేటి పరిస్థితి మరోవిధంగా ఉంది. నాలుగు వర్ణాలు లెక్కలేనన్ని కులాలుగా, ఉపకులాలుగా చీలిపోయాయి. ఫలితంగా సమాజంలో భారీఎత్తున అవ్యవస్థ, చీలిక వ్యాపించాయి. ఒక కులం ఎక్కువది అనీ, మరో కులం తక్కువది అనీ భావిస్తున్నారు. ఇది ఎంతవరకు వెళ్లిందంటే ఒకే వర్ణంలోని ఉపకులాలలో ఎక్కువ తక్కువల భావం వ్యాపించింది. మానవీయతను అవమానించే ధోరణి ఇది. వ్యవస్థ ఆధారంగా, విశేషతలు ఆధారంగా వర్ణాలు, కులాలు ఉండవచ్చు. కాని వీటి మధ్య హెచ్చుతగ్గుల భావనకు ఏ మాత్రం అవకాశం ఉండకూడదు. ఈ హెచ్చుతగ్గుల భావన సమాజ వికాసానికి తీవ్రమైన ఆటంకం. కనుక, ఇలాంటి భావనలను ఎంత త్వరగా అంతం చేస్తే అంత మంచిది.

ఉపకులాల మధ్య విభేదాలు ఎందుకు? – వర్ణాలు నాలుగు ఉండవచ్చు. కానీ, ఉపకులాల మధ్య ఉండే తేడాలు భోజనాలకు, వివాహాలకు అడ్డు రాకూడదు. ఉపకులాల ప్రాముఖ్యత గోత్రాల వలె బహుకొద్దిగా ఉండాలి. ఒకే వర్ణం వారి మధ్య వివాహాలకు ఎలాంటి అభ్యంతరము ఉండకూడదు. ఈ పరిస్థితిని తేవడానికి ప్రయత్నం జరగాలి. ఉదాహరణకు బ్రాహ్మణ కులంలో వైదీకులు, నియోగులు అనే శాఖలు ఉన్నాయి. ఈ శాఖలకు ఉపశాఖలు ఉన్నాయి. శాఖాంతర వివాహాలు జరిగితే, తగు వరులను వధువులను వెదకడం తేలికవుతుంది. ఎన్నో మూఢాచారాలు నశిస్తాయి. వరకట్నం వంటి దురాచారాలు చూస్తూ ఉండగానే అడుగంటి పోతాయి. ఇందుకోసం సాహసంతో చర్యలు తీసుకోవాలి.

స్త్రీ పురుషుల మధ్య విచక్షణ – స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఎక్కువ తక్కువల భావన పెద్ద తప్పు. పరమేశ్వరుని కుడి ఎడమ అవయవాలుగా స్త్రీ పురుషుల నిర్మాణం జరిగింది. స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరి స్థాయి ఒక్కటే. ఇద్దరి అధికారం ఒకటే. కనుక సాంఘిక న్యాయం, పౌరహక్కులు ఇద్దరికి సమానంగా ఉండాలి. ప్రాచీన కాలంలో ఇలాగే ఉండేది. ఆనాడు పురుషునితో సమానంగా స్త్రీ ఉండేది.

నేడు మహిళ స్థితి అన్యాయంగా ఉంది. ఆమెపైన ఆంక్షలు విధిస్తున్నారు. ఆమెకు పౌరహక్కులు అందడం లేదు. ఇదంతా భారతీయ ధర్మంలోని ఔదార్యానికి, గొప్పతనానికి, శ్రేష్ఠతకు మాయని మచ్చ. పురుషునికి ఒక న్యాయం. స్త్రీకి మరొక న్యాయం ఉండడం అనుచితం. దాంపత్య జీవితంలో సదాచారం ఇద్దరికి ఒకే రకంగా ఉండాలి.

మగపిల్లవాడికి, ఆడపిల్లకూ మధ్య అమలు జరుగుతున్న విచక్షణ అంతం కావాలి. ప్రేమానురాగాలు, గౌరవం ఇద్దరికి సమానంగా అందాలి. గడిచిన రోజులలో మహిళపట్ల జరిగిన అన్యాయానికి ఇప్పుడు మనం ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోవాలి. ఇందుకై ఆమెకు విద్య నేర్పడానికి, ఆమెను తన కాళ్లపై తాను నిలబడేలా చేయడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి. రాజ్యాంగం వెనుకబడిన వర్గాలకు కొన్ని ప్రత్యేక సౌకర్యాలు కల్పించింది. ఆ వర్గాలవారు వెనుకబడిన తనం నుండి త్వరితగతిని బయటపడడానికి ఆ సౌకర్యాలు ఉపయోగపడుతున్నాయి. విద్య, స్వావలంబనలలో మహిళలకు అలాంటి సౌకర్యాలు ఇవ్వాలి. తద్వారా వారి

సవ్యంగా ఆలోచిస్తూ ఆశావాదంతో అడుగేస్తే విజయావకాశాలు మెరుగవుతాయి.

వెనుకబడినతనం త్వరగా తొలగిపోతుంది. ఇలా సాంఘిక న్యాయ సూత్రాలను మహిళలకు కూడా అన్వయించాలి.

అశ్లీలతకు ప్రతిఘటన – అశ్లీల సాహిత్యం, మనో వికారాలను కలిగించే అర్ధనగ్న యువతుల చిత్రాలు, చౌకబారు నవలలు, కాముకత్వం నిండిన సినిమాలు, అసభ్యమైన పాటలు, వేశ్యా వృత్తి, విశృంఖమైన కామక్రీడలు, మహిళలలోని శీలాన్ని, సంకోచాన్ని, సిగ్గునూ దెబ్బతీయడం, దురాచారాలపై అసభ్యమైన చర్చ వంటి విషయాలు అశ్లీలత క్రిందికి వస్తాయి. ఈ అశ్లీలత దాంపత్య జీవితంపై చెడు ప్రభావం చూపుతుంది. ఈ అశ్లీలతవల్ల శరీరము, మెదడు డొల్ల అవుతాయి. శారీరకమైన వ్యభిచారం వలెనే, మానసిక వ్యభిచారం కూడా మానసిక సంతులనాన్ని, శీల సంతులనాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. దీన్ని నిరోధించాలి. పసి మనసులలో వికారాలను సృష్టించే చిత్రాలు, క్యాలెండర్లు, పుస్తకాలు, బొమ్మలు, ఇతర సాధనాలు మన ఇళ్ళలో ఉండకూడదు.

వివాహాలలో దుబారా ఖర్చు – ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలవారు, అన్ని మతాలవారు పెళ్ళిళ్ళు చేసుకుంటారు. కానీ, మనం పెళ్ళిళ్ళలో చేసే దుబారా ఖర్చు మరెవరూ చేయరు. ఇందువల్ల కుటుంబాల బడ్జెట్లు తలక్రిందులు అవుతున్నాయి. ఇలా దుబారా ఖర్చు చేయడానికి అవసరమయ్యే డబ్బు న్యాయంగా సంపాదించడం కుదరకపోతే, దాన్ని అన్యాయంగా సంపాదించ వలసి వస్తోంది. ఈ ఖర్చుల కోసం డబ్బు పోగుచేసే ప్రయత్నంలో కుటుంబ ప్రగతి కుంటుపడుతుంది. అహంకారం పెరిగిపోతుంది. ఆడపిల్లలు తల్లిదండ్రులకు భారంగా తయారవుతారు. పెళ్ళిళ్ళలో ఆడంబరపు ఖర్చు అన్ని విధాలా నష్టదాయకం.

ఇక వరకట్న దురాచారం అనుచితమేకాక నీతిబాహ్యం కూడా. ఈ దురాచారం కారణంగా, ఎందరో యువతులు నరకయాతనలు అనుభవిస్తున్నారు. ఎందరో తల్లిదండ్రులు కష్టాల కడలిలో మునిగిపోతున్నారు. ఈ దురాచారాన్ని ఎంత త్వరగా నిర్మూలించగలిగితే అంత మంచిది.

ఈ దశలో ప్రజలకు నాయకత్వం వహించడానికి ధైర్యంగా ముందుకు రావడం ఆలోచనాపరులందరికి పరమ కర్తవ్యం అవుతోంది. ఈ దురాచారాలకు నీళ్ళు వదిలి, అత్యంత నిరాడంబరంగా వివాహాలు జరిపి, ప్రజలకు ఆదర్శంగా నిలవాలి. మనసులో ఈ దురాచారాల పట్ల విముఖత ఉన్నప్పటికి దానిని ఆచరణలో పెట్టడానికి చాలామంది సాహసించరు. సంప్రదాయాలకు లొంగిపోయి, ఇతరులు గేలిచేస్తారని భయపడి వీరు ముందుకు రారు. వ్యక్తులు తమ ఆచరణ ద్వారానే ఇలాంటి వారికి మార్గదర్శనం చేయగలుగుతారు. యుగ నిర్మాణ పరివార్‌లోని పరిజనులు తమ భావాలకు అనుగుణంగా ఉండే వరులను – వధువులను, కుటుంబాలను ఎంపిక చేసుకోవాలి. సాదాగా ఆదర్శ వివాహాలు జరిపించాలి. ఇందువల్ల సమాజం ఎదుర్కొంటున్న ఒక జటిల సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

బాల్య వివాహాల వల్ల అనర్థాలు – బాల్య వివాహాలను తీవ్రంగా ఖండించాలి. వాటివల్ల కలిగే అనర్థాలను ప్రజలకు వివరించాలి. ఆరోగ్యం, మానసిక సంతులనం, భావితరం, జీవన వికాసం వంటి ప్రతి రంగం పైన దీని దుష్ప్రభావం ప్రసరిస్తుంది. గృహస్థ జీవన బాధ్యతలను తమ భుజాలపై వేసుకుని నిర్వహించే సామర్థ్యం సంపాదించేవరకు ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలు పెళ్ళి చేసుకోకూడదు. వారికి పెళ్ళి చేయకూడదు. ఈ విషయంలో తొందరపడడం మన పిల్లలకు ఘోరమైన అన్యాయం చేయడమే. చదువుకోనివారిలో, క్రింది స్థాయికి చెందినవారిలో ఇప్పటికి బాల్య వివాహాలు జరుగుతున్నాయి. వారికి నచ్చచెప్పడం ద్వారా, చట్టం చూపి వారిని భయపెట్టడం ద్వారా ఈ దురాచారాన్ని నిర్మూలించాలి. వధూవరుల వయస్సులలో బాగా తేడా ఉన్న పెళ్ళిళ్ళను కూడా నిరుత్సాహపరచాలి.

భిక్షుక వృత్తి నిందనీయం – బిచ్చమెత్తడం వ్యక్తి ఆత్మగౌరవానికి విరుద్ధమైన పని. ఆత్మగౌరవాన్ని కోల్పోయిన వ్యక్తి పతన మవుతాడు. మన దేశంలో ఈ భిక్షుక వృత్తి విపరీతంగా పెరిగిపోవడం విచారకరం. అందువల్ల ఎందరెందరో వ్యక్తుల మానసిక స్థాయి దిగజారిపోవడం దురదృష్టకరం.

సమాజంలో వికలాంగులు ఉంటారు. అసమర్థులు ఉంటారు. నా అనేవాళ్లు ఎవరూ లేనివాళ్ళు ఉంటారు. ఇలాంటి వ్యక్తులకు ప్రభుత్వం బ్రతుకుదెరువు చూపాలి. లేదా సమాజమే ఆ ఏర్పాటు చేయాలి. అందువల్ల వీరికి మాటిమాటికీ ఇతరుల ముందు చేయి చాపవలసిన అవసరం తప్పుతుంది. వీరు ఆత్మగౌరవాన్ని కోల్పోవలసిన పరిస్థితి తొలగిపోతుంది. వీరు సమాజంలో పనికివచ్చే ఏదో ఒక పని చేయగలుగుతారు. వివిధ స్థలాలలో వికలాంగుల సంస్థలను స్థాపించాలి. వాటిద్వారా దుఃఖ దైన్యాలలో మునిగి ఉన్నవారికి సహాయం అందించాలి.

ఏవేవో సాకులు చెప్పి అడుక్కునేవారికి బిచ్చం వేయకూడదు. అందువల్ల సోమరితనం పెరుగుతుంది. ప్రజలపై అనవసరమైన బరువు పడుతుంది. ఆడంబర పనులు దుర్గుణాలలో మునిగి ప్రజలను రకరకాలుగా దోచుకుంటున్నారు. భజనలు చేయించే వారు కూడ తమ బ్రతుకు దెరువు తామే చూచుకుంటూ, మిగతా సమయాలలో భజనలు చేయించాలి.

మనమీద మనకు నమ్మకం పెరిగితే అనుమానాలు అపోహలు మాయమవుతాయి.

శ్రాద్ధ భోజనాలు నిరర్థకాలు – ఒక ఇంటిలో ఎవరైనా చనిపోతే, ఆ తర్వాత రెండు వారాల వరకు వివాహ భోజనాల వలె విందులు జరపడం చనిపోయిన వ్యక్తిని అవమానించడమే. విందులు సంతోష సమయాలలో జరుపుకునేవి మరణాన్ని దుఃఖ చిహ్నంగా పరిగణిస్తారు. అటువంటప్పుడు శ్రాద్ధ భోజనాలు ఏర్పాటు చేయడం ఎందుకు? మృతుని మిత్రులు, బంధువులు కష్టాలలో ఉన్న అతడి కుటుంబానికి సహాయం చేయలేకపోయినా, కనీసం విందు ఏర్పాటు చేయమని సలహా ఇచ్చి ఆ కుటుంబాన్ని ఆర్థికంగా క్రుంగదీయకూడదు. మృతుని ఆత్మకు శాంతి లభించడం కోసం మతపరమైన కర్మకాండ జరపవలసిందే. సానుభూతి ప్రదర్శించడానికి దూరం నుంచి వచ్చిన వ్యక్తులు శ్రాద్ధం సందర్భంగా ఆ కుటుంబంవారితో కలసి భోజనం చేయవచ్చు. అంతవరకు పరవాలేదు. కానీ, భారీయెత్తున శ్రాద్ధ భోజనాలు ఏర్పాటు చేయడం అన్ని విధాలా అనుచితం. వాటివల్ల ఎటువంటి ఉపయోగం లేదు. వాటి అవసరము లేదు. అలాంటి సందర్భాలలో మానవసేవ కోసం ఎంత పెద్ద మొత్తమైనా దానం చేయవచ్చు. అదే శ్రద్ధకు నిజమైన చిహ్నం కనుక అదే నిజమైన శ్రాద్ధం.

నగలపై ఖర్చు చేయడం దండగ – నగలపై ఖర్చు చేయడం ప్రత్యక్షంగా డబ్బును దుర్వినియోగం చేయడమే. డబ్బును ఏదైనా పనికి మదుపు పెట్టితే ఆదాయం వస్తుంది. వడ్డీకి ఇస్తే డబ్బు పెరుగుతుంది. డబ్బును నగలలో ఖైదు చేస్తే అది తరిగిపోతుంది. నిష్ప్రయోజనంగా పడి ఉంటుంది. నగలు విరిగిపోవడం వల్ల నష్టం వస్తుంది. నగలు చేయించడానికి డబ్బు ఖర్చవుతుంది. నగలు అరిగిపోవడం వల్ల నష్టం వస్తుంది. ధరించేవారి అహంకారాన్ని పెంచుతాయి నగలు. ఇతరులలో అసూయను రగిలిస్తాయి. దొంగలకు అవకాశం కల్పిస్తాయి. నగల వల్ల ఆయా అవయవాలపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. ఆయా అవయవాల అపరిశుభ్రత పెరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. చర్మం మొద్దుబారుతుంది. స్వేద రంధ్రాలు మూసుకుపోతాయి. ముక్కుకు నగ ధరించడం వల్ల దానిని శుభ్రపరచడంలో ఇబ్బంది కలుగుతుంది. పెళ్ళిళ్ళ సందర్భాలలో నగలు ఒక సమస్యగా తయారవుతాయి. వరకట్న దురాచారానికి మూలం నగలలో ఉంది. ఇలా నగల మోజు అన్ని విధాలా హానికరం. దాన్ని వదులుకోవడం మంచిది.

దెయ్యాలు, జంతు బలి – దెయ్యాల గురించి భ్రమలు కల్పించి, భూతవైద్యులు అమాయక ప్రజలను మానసికంగా, ఆర్థికంగా నిలువు దోపిడి చేస్తుంటారు. మానసిక రోగాలను, శరీరానికి వచ్చే కష్టాలను, రోజువారీ జీవితంలో జరిగే మామూలు విషయాలను దెయ్యాల పనులుగా చెప్పి, వీరు జనాన్ని వంచిస్తుంటారు. ఈ భ్రమల వల్ల ప్రజలు తీవ్రంగా నష్టపోతుంటారు. ఒక్కోసారి వారి ప్రాణాలకు సైతం ముప్పు వస్తోంది.

మత గ్రంథాలు వర్ణించిన దేవతల సంఖ్య చాలా పెద్దది. ఇవి చాలవన్నట్లు ప్రతి కులానికి, ప్రతి వంశానికి, ప్రతి గ్రామానికి మరెందరో దేవతలు వెలిశారు. ఈ దేవతలకు కోళ్ళు, గ్రుడ్లు, దున్నపోతులు, మేకలు, పందులు బలి ఇస్తున్నారు. దయా స్వరూపులు, ప్రేమ స్వరూపులు అయిన దేవతలచేత పశువుల, పక్షుల రక్తాన్ని త్రాగించడం వింతల్లో వింత. మనం ఒకే పరమాత్మను ఉపాసన చేయాలి. ఈ దయ్యాలు భూతాల భ్రమలో ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ చిక్కుకోకూడదు. ప్రజలను కూడ ఈ భ్రమ నుండి రక్షించాలి.

మన సమాజంలో ఎన్నెన్నో దురాచారాలు వివిధ రూపాలలో కానవస్తున్నాయి. హాని కలిగించేవి, నీతికి విరుద్ధములు అయిన ఈ దురాచారాలను నిర్మూలించడం అన్ని విధాలా శ్రేయస్కరం. సభ్య సమాజం వివేకశీలంగా కూడా ఉండాలి. మనల్ని పరిహాసానికి గురిచేసే ఈ దురాచారం నుండి మనం త్వరగా బయటపడాలి.

★★★

మీరు ఏమి చెపుతున్నారో ముఖ్యం కాదు
ఎలా చెపుతున్నారో ముఖ్యం

ప్రేమతో మాట్లాడు

ఆలోచించి మాట్లాడు

అర్థం చేసుకొని మాట్లాడు

మంచి మాట్లాడు

తెలివిగా మాట్లాడు

నవ్వుతూ మాట్లాడు

మనస్సు విప్పి మాట్లాడు

పూర్తిగా విన్న తరువాత మాట్లాడు

మనస్సు నొప్పించకుండా మాట్లాడు

తక్కువ మాట్లాడు

- ఫేస్ బుక్ నుండి

హెచ్.ఆర్. లక్కరాజుగారి సౌజన్యంతో...

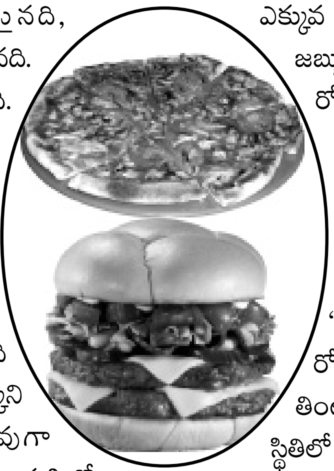
ఆత్మ విశ్వాసం వృద్ధి చెందితే మనల్ని మనం గౌరవించుకోగలుగుతాము.

మనం - మన ఆరోగ్యం

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్, జంక్ ఫుడ్స్

ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ మరియు జంక్‌ఫుడ్స్ నేటి ఆధునిక జీవితములో ప్రముఖమైన అంగముగా మారాయి. త్వరగా తయారయ్యే ఈ ఆధునిక ఆహారము మనల్ని ఆకర్షించి ముగ్దులని చేస్తున్నది. డబ్బాలలో నిల్వచేయబడిన త్వరగా జీర్ణం కాని ఆహారము యొక్క ప్రభావము పెరిగింది. తినే-త్రాగే పద్ధతిలో ఈనాడు పొడసూపిన ఈ నూతన శైలి మనుష్య అస్తిత్వమును చాలా దెబ్బతీస్తుంది. దీని దుష్ప్రభావముతో నేటి సభ్య మానవుడు అనేక రోగాల గుప్పిటలో చిక్కుకుని విలవిలలాడుతున్నాడు. ఎందుకంటే అస్వాభావిక, అనియమిత ఆహారము కేవలము శరీరమును రోగగ్రస్తము చేయుటయేకాక, మనస్సును కూడా చంచలముగా, ఉద్విగ్నముగా తయారుచేస్తున్నది. ఆహారము శారీరక ఆరోగ్యము, మానసిక స్థితి రెండింటిమీదా తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఆహారము జీవితానికి అవసరమైనది, ఆవశ్యకమైనది. ఈ ఆవశ్యకత చాలా స్వాభావికమైనది. ఈ కారణముగానే ఒక పెద్ద ప్రశ్న ఎదురౌతుంది. అదేమిటంటే ఏమి తినాలి? ఎప్పుడు తినాలి? ఎలా తినాలి? ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు తెలిసినవారు ఆరోగ్యముగాను, సంతోషముగాను ఉంటారు. కానీ ఈనాడు చాలా తక్కువమందికే దీనికి జవాబు తెలుసు. భోజనము అనేది ఆరోగ్యమునకు అవసరము కానీ రుచి కొరకు కాదు అనేది తిరుగులేని తథ్యము. భోజనము అనేది చక్కని ఆరోగ్యమునకు కాక, రుచినిచ్చే వస్తువుగా తయారయ్యింది. ఆహారమును ఆరోగ్యమును దృష్టిలో పెట్టుకునికాక, రుచికొరకు తింటున్నారు. శరీరమును పోషించే తత్త్వములను విస్మరించి నాలుకకు రుచినిచ్చే ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్, జంక్‌ఫుడ్స్‌కి ఎక్కువ ప్రాధాన్యమిస్తున్నారు.



ఈనాటి భౌతికవాద మరియు ఆధునికయుగంలో భోజనమును కేవలము రుచినిబట్టి స్వీకరిస్తున్న కారణముగా డబ్బాలలో నిల్వచేయబడిన ఆహారము, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌ల వినియోగము విస్తృతమైనది. పౌష్టికాహార లోపము వలన, మిర్చి-మసాలాలు, అలాగే మృదుత్వమున్న ఈ ఆహారము ఆరోగ్యమునకు ఎక్కువ హానికరమైనది. ఈ సందర్భంలో ప్రసిద్ధ వైజ్ఞానిక పత్రిక 'న్యూసైంటిస్ట్' ఇలా వ్రాసింది. "ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ అనేవి శరీరము బరువెక్కుట, లావెక్కుటతోపాటు, ఇతర పలు రకాల శారీరక, మానసిక వికృతులను ఉత్పన్నము చేస్తాయి".

ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌ని ఎక్కువ కాలము స్వీకరించుట వలన శరీరములో కొన్ని ప్రత్యేకమైన హార్మోనులు స్రవిస్తాయి. తత్కారణముగా ఆ ఆహారమును ఎక్కువగా తినాలనిపిస్తుంది. అప్పుడు దాన్ని తినకుండా ఉండలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది. అలా తినే అలవాటుకు లోనవుతాము. ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ ఆహారంలో ఉన్న కేలరీలు క్రొవ్వు మనకి ఒకరోజుకి సరిపడా కావల్సిన శక్తిని అందించుటలో సమర్థమైనవే, అయితే దానికి అలవాటుపడితే మనం రోజులో పలుమార్లు దానినే తినాలనిపిస్తుందనేది విజ్ఞానపరంగా అంగీకరించబడినది. ఆ విధంగా శరీరంలో క్రొవ్వు శాతము పెరుగుతు ఉంటుంది, శరీరం బరువెక్కుతుంది, లావు అవుతాము. శరీర శాస్త్రజ్ఞుల ప్రకారము ఎక్కువ బరువు పెరగటము, లావెక్కడము వలన గుండె జబ్బు వస్తుంది. ఇంతేకాకుండా ఇది అనేకరకాలైన రోగాలను కూడా మోసుకొస్తుంది.

శరీరము బరువు పెరగటము వలన లెప్టిన్ హార్మోన్ యొక్క క్రియాశీలత తగ్గుతుంది. ఈ హార్మోను మన మస్తిష్కంలో ఆహార అలవాట్లను నిర్ధారించే వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది. దీనివలన 'ఈటింగ్ డిజార్డర్' అనే పేరుగల మానసిక రోగము జనిస్తుంది. ఈ డిజార్డర్ ఏదో ఒకటి తింటూనే ఉండమనే ప్రేరణనిస్తుంది. అటువంటి స్థితిలో మనిషి ఆకలివెయ్యక పోయినప్పటికి ఏదో ఒకటి తింటూనే ఉంటాడు. దీనితోపాటుగా గైలెనిస్ అనే పేరుగల మరొక రసాయనిక క్రియ కూడా మందగిస్తుంది. దీనివలన మన లోపల ఆకలి అయ్యిందని సూచించే జీవసంబంధమైన గడియారము మీద పెద్ద దెబ్బపడి, తద్వారా ఆకలివేసే ప్రక్రియ గందరగోళానికి లోనౌతుంది.

ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్‌ని క్రమం తప్పకుండా తినటం వలన మాదక ద్రవ్యాల సేవనము వలన స్రవించే హార్మోనులు మస్తిష్కంలో స్రవిస్తాయి. ఈ నేపథ్యంలో న్యూజెర్సీలో ఉన్న ప్రిన్స్‌టన్ విశ్వ విద్యాలయానికి చెందిన ప్రఖ్యాత మనోవైజ్ఞానికుడు జాన్‌హోవెల్ 'పిజ్జా, బర్గర్, హాట్‌డాగ్ మొదలగు ఫాస్టుఫుడ్స్‌ని పలుమార్లు తినటం వలన శరీరంలో డోపామీన్ వ్యవస్థ సక్రియమౌతుంది

ఇతరులలోని మంచిని గుర్తించే నేర్పు ఉండాలి.

(active) అని చెప్పారు. ఈ సక్రియత మత్తుమందుల సేవన వలన కలిగే లక్షణము. అందువలన ఫాస్టుఫుడ్స్‌ని తినడము వలన శారీరక ఆరోగ్యమేకాదు, మానసికస్థితి కూడని విధంగా ప్రభావితమౌతుంది' అంటాడు.

డబ్బాలలో నిల్వచేయబడిన ఆహారపదార్థములలో ఉపయోగించే రసాయనపదార్థములు శరీరము యొక్క న్యూరో హార్మోనల్ వ్యవస్థను ప్రభావితము చేస్తాయి. ఈ పదార్థములను ఆకర్షణీయముగాను, తాజాగాను ఉంచటానికి సోడియం బెంజోయిక్, మెగ్నీషియమ్ క్లోరైడ్, కాల్షియమ్ సిట్రేట్, సల్ఫర్-డై-ఆక్సైడ్, ఎరోత్రోసిన్ మొదలైనవి కలుపుతారు.

భోజన పదార్థములలో కలుపబడుతున్న ఈ రసాయనముల ప్రభావమును వివరించే శాస్త్రవేత్తలు రోమాంచితముగావించే వివరాలను వెల్లడిచేస్తున్నారు. బెంజోయిక్ ఆసిడ్ అత్యంత హానికరమైన రసాయనము. ఆసిడ్ అతి చిన్న మోతాదులో కూడా శరీరమును ఎండిపోయేటట్లు చేసే (రసహీనంగా) ప్రభావం ఉంటుంది. దీని రెండు గ్రాముల మాత్రలను కుక్క లేక కోతి చేత తినిపించినట్లయితే అవి వెనువెంటనే మరణిస్తాయి. మెగ్నీషియమ్ క్లోరైడ్-కాల్షియమ్ సిట్రేట్‌ల వలన ప్రేవులు దెబ్బతింటాయి. వీటి కారణంగా పంటి చిగుళ్ళలో వాపు ఏర్పడుతుంది. మూత్రపిండాలు పాడవుతాయి. సల్ఫర్-డై-ఆక్సైడ్‌తో కడుపుకి సంబంధించిన బాధలొస్తాయి. ఎరోత్రోసిన్ వలన జీర్ణవ్యవస్థ వరకు మొత్తము దెబ్బతింటుంది. ఈ రసాయనాలను ఉపయోగించి తయారుచేయబడిన ఆహార పదార్థములు కలిగించే హానిని గురించి తేలికగా అర్థము చేసుకొనవచ్చును. ఇంతేకాకుండా డబ్బాలలో నిల్వచేయబడిన ఆహారమును తినటం వలన ఈకోలాయీ, సాలమోనెల్లా, సుజెలా, క్లెక్సులా వంటి జీవాణువుల, విషాణువుల సమ్మిశ్రణ జరుగుతుంది. తత్ఫలితంగా న్యుమోనియా, మూర్ఛ, జ్వరం, మెదడువాపు, దృష్టిదోషము, నరాలు దెబ్బతినుట, గుండెపోటు మొదలైన రోగాలు వస్తాయి.

ఆరోగ్యపరమైన ఈ హానికారక మార్పులను గురించి తెలిసికూడా ఫాస్టుఫుడ్స్-జంక్‌ఫుడ్స్ వాడుక పెరుగుట అనేది ఏదైనా సామూహిక వినాశనమును ఆహ్వానించుటతో సమానము. ఈ స్థితి ఈరోజులలో ఏ స్థాయికి చేరిందంటే ధనికవర్గము అని చెప్పబడుతున్నవారు దీన్ని ప్రతిష్ఠ-గౌరవ సూచకంగా భావిస్తున్నారు. అతి తెలివైనవారు అని చెప్పబడే ఈ తెలివిహీనుల బుద్ధి-వివేకమును చూస్తే కలత చెందాలి, జాలిపడాలి. సామాన్య జనులు కూడా ఈ రోగగ్రస్తులే. వారు కూడా అటువంటి ఆహారమును స్వీకరించి తమని తాము ప్రముఖ వర్గీయుల జాబితాలో చేర్చుకునే హాస్యాస్పద ప్రయత్నమును చేస్తున్నారు. ఈ బాధాకరమైన, సంకటస్థితినుండి బయటపడటానికి ప్రాకృతిక ఆహారమును స్వీకరించవల్సిన అవసరమున్నది.

శరీరమునకు శక్తినందిస్తూ, తృప్తినిస్తూ, ఓజస్సు, కాంతి, సుఖమును ఇస్తూ, ఇంద్రియములకి శక్తినిస్తూ, మనస్సును శాంతింపజేసేదే నిజమైన ఆహారపదార్థము. అదే ప్రాకృతిక ఆహారము. ఏ భోజనంలో అయితే ఆరోగ్యమును అందించే, పోషణ నిచ్చే తత్త్వములు ఉంటాయో అటువంటి ఆహారమే యుక్తమైన ఆహారము. తాజాఫలములు, తాజాకూరగాయలు, పప్పులు, గింజలు మొదలైనవి తాజా ఆహారపదార్థములు. భోజనము యొక్క సాత్త్వికతను గుర్తించిన తరువాత భోజనము చేసే సమయము కూడా నిర్దిష్టంగా (fixed) ఉండాలి. ఎందుకంటే నిర్దిష్ట సమయములో ఆహారము స్వీకరించనప్పుడు కూడా మనస్సు-ఆరోగ్యము దెబ్బతింటాయి. బాగా ఆకలివేసినప్పుడు రోజులో నియమిత సమయములో రెండుసార్లు భోజనము చేయాలి. దీనితోపాటే భోజనమును భగవంతుని ప్రసాదంగా భావించి స్వీకరించాలి. పవిత్రము, సాత్త్వికమైన ఆహారము మనలను నిర్మలం కావిస్తుంది. మన ఆకలిని తీర్చుటయేకాక చేతనను కూడా నిర్మలము కావిస్తుంది. ఈవిధమైన ఆహారము వలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాల అభివృద్ధి జరుగుతుంది, సమస్త వికారాలు శమిస్తాయి.

- అఖండజ్యోతి, మే 2004
అనువాదం : శ్రీమతి లక్ష్మీగోపాలు

బ్రహ్మచర్యం

ఇద్దరు భిక్షువులు కలిసి ప్రయాణం చేస్తున్నారు. పెద్ద కాలువ అడ్డు వచ్చింది. అక్కడ పడవ ఏమిలేదు. అక్కడ ఒక యుక్త వయస్సురాలైన స్త్రీ కూడా కాలువ దాటటానికి ఎదురు చూస్తున్నది. ఆమె సాధువులను చూచి తనను కూడా కాలువ దాటించమని అడిగింది. ఒకరు ఆమెను భుజాలమీద ఎక్కించుకుని కాలవ దాటించారు. రెండవసాధువు ముందటి వానితో నీవు చేసినది నాకేమి బాగుండలేదన్నాడు. అతడు విని మౌనంగా ఉన్నాడు. అయినా అతను ఊరుకోక ఆ మాటను పదేపదే అనసాగాడు. దీనికి మొదటి సాధువు - "సోదరా! నేను ఆమెను కేవలం భుజాలమీద మాత్రమే ఎక్కించుకుని కాలవ దాటించాను. కాని నీవు ఆమెను నెత్తిమీద పెట్టుకుని ఆ బరువు ఇంకా మోస్తున్నావు. బ్రహ్మచర్యం అనేది మనస్సుకు, ఆలోచనలకు సంబంధించినది. అది శరీరానికి పరిమితమైనది కాదు" అని పలుకుతాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఇతరుల పట్ల సానుకూల వైఖరితో వ్యవహరిస్తే అనుమానాలు, భ్రాంతులు తొలగిపోతాయి.

శరీర విజ్ఞానం

దేహమే దేవాలయం

కణములు, కణజాలములు మొదలైనవాటితో నిర్మించబడిన అద్భుతమైన జీవనాకారము ఈ మానవ శరీరము. దీనియొక్క స్థూల కార్యకలాపాలు విస్మయం గొలిపేవిగా ఉంటాయి. ఈ దేహమును తయారుచేసే కణముల యొక్క కూర్పు, అల్లిక ఎంతో విలక్షణంగా ఉండటమేకాదు, వీని శక్తి ఊహింపశక్యం కానిది. ప్రాణము వీటన్నింటినీ ఒకే సూత్రముతో బంధించి, వాటిమధ్య సరియైన సంబంధాలను సరియైన రీతిలో నిర్వహిస్తుంది. ఇక మనస్సు ఈ శరీరములోని విభిన్న ఇంద్రియముల ద్వారా వ్యక్తమౌతూ ఉంటుంది. అందుచేతనే మనం శరీరం ద్వారా స్పర్శని, రుచిని అనుభూతి చెందగలుగుతుంటాము. అలాగే రకరకాలైన దృశ్యాలను చూడటం, మంచి సంగీతాన్ని వినటం. మొదలైన పనులు జరుగుతుంటాయి.

పుట్టినప్పటి నుండి శరీరానికి వయస్సు లెక్కింపబడుతుంది. ఎవరి వయస్సునైనా చెప్పే విధానము కూడా ఇదే. భూమిపైన జీవి యొక్క ఉనికి ప్రారంభమైన నాటినుండి దాని వయస్సు పెరుగుతూ ఉంటుంది. జన్మించిననాటినుండి ప్రస్తుత కాలము వరకూ మధ్య ఉన్న సమయమే అతడి వయస్సుగా పరిగణింప బడుతుంది.

వయస్సుతోపాటు కణముల వయస్సుకూడా పెరుగుతూ ఉండాలి. శరీరము ముసలిదైపోయినప్పుడు దాని కణములు కూడా వార్ధక్యాన్ని పొందాలి. కానీ అలా జరగటము లేదు. ఈ విచిత్రమైన ప్రశ్నకు జీవశాస్త్రజ్ఞులు, 'శరీరమును తయారుచేసే కణజాలములు క్షణక్షణం నూతనత్వమును సంతరించుకుంటూ ఉంటాయి' అని సమాధానమిస్తున్నారు. ఈ సహజప్రక్రియవల్ల అవి తమ వార్ధక్యాన్ని నూతన యౌవనము క్రింద మార్చుకొనగలుగు తున్నాయి అని వారి భావన. జీవశాస్త్రజ్ఞులు ఈ సమయము యొక్క హద్దును గురించి చాలా సుందరంగా వర్ణించారు. మానవుని సగటు వయస్సు కన్నా అతడి శరీరము వయస్సు 10 సంవత్సరములు తక్కువగా ఉంటుంది అని వారి అభిప్రాయము. ఉదా॥ ఎవరైనా ఒక వ్యక్తి వయస్సు 30 సంవత్సరములు అయినట్లయితే అతడి శరీరము విశిష్టమైన యోగ ప్రక్రియలతో శరీరం యొక్క వయస్సును స్థిరంగా ఉంచవచ్చు. వయస్సు పెరుగుతూ ఉంటుంది. కానీ శరీరము, దానియొక్క కణజాలముల వయస్సు ఒక ప్రత్యేకమైన వయస్సులో స్థిరంగా నిలబడిపోతుంది. అంటే 500 సంవత్సరముల తరువాత కూడా శరీరము సుమారు 17-18 సంవత్సరముల వయస్సులో ఉండే యౌవన శరీరంతో సమానంగా కాంతులీనుతూ ఉండగలదు. ఐతే ఈ యోగ సూత్రములకు చెందిన రహస్యము ఇప్పటివరకు విజ్ఞాన శాస్త్రమునకు అంతు చిక్కలేదు. కానీ ఈ దిశలో విజ్ఞానవేత్తలు పరిశోధనలు చేస్తూ ఉన్నారు. స్టాక్‌హోమ్‌లోని ఫెరోలిస్కా ఇన్‌స్టిట్యూట్‌కి చెందిన బయాలజిస్ట్ ఫ్రాయిజన్ ఈ విషయమై, శరీరములోని విభిన్న అవయవములకు చెందిన కణజాలములన్ని ఒక ఖచ్చితమైన సమయావధిలో తమను తాము మార్చి వేసుకుంటాయి. ఈ మార్పు పాము కుబుసము విడవటముతో సమానంగా ఉంటుంది. శరీరములో కొన్ని అవయవములు ఉంటాయి. అవి మనిషి పుట్టుకతోపాటే వస్తాయి, ఆ వ్యక్తి మరణించేటప్పుడు నశించిపోతాయి. వీటికి మార్పు ఉండదు, నూతనత్వము ఉండదు. కంటి కటకముల లోపల ఉండే కణజాలములు మెదడులోని సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్ యొక్క న్యూరానులు ఇవి రెండూ పైన చెప్పబడిన అవయవాలు. గుండె కండరాలలోని కణజాలములు కూడా జీవనపర్యంతం అలాగే ఉంటాయి.

విజ్ఞానపరంగా చూస్తే మానవశరీర నిర్మాణము గగుర్పొడిచే విధంగా ఉంటుంది. ఇందులో కొన్ని అవయవాలు మార్పు చెందటానికి 16 సంవత్సరాల కాలం పడితే, మరికొన్ని రెండు వారాల సమయములోనే మార్పుకు గురికాగలవు. స్వల్పకాలంలోనే మార్పుచెందే అవయవాలలో చర్మము ఒకటి. ఇది శరీరాన్ని రక్షించటమే కాక, శరీరానికి అందమును ప్రసాదించటంలో అత్యంత కీలకమైన పాత్రను పోషిస్తుంది. చర్మము మనకు స్పర్శను, భావానుభూతిని కలిగిస్తుంది.

మానవ శరీరములో చర్మము యొక్క పైపొర రెండు వారాలలో పూర్తిగా మార్పుచెందుతూ ఉంటుంది. 12 సంవత్సరాల వయస్సులో అయితే శరీరములోని మొత్తము కణజాలములన్ని కాయకల్పానికి గురౌతాయి. చర్మపు పైపొర వెంటవెంటనే మార్పు చెందకపోతే అది తన పనిని సమర్థవంతంగా నిర్వహించలేదు. త్వరగా మార్పుకు లోనయ్యే ఈ గుణము వల్లనే చర్మము సంవేదనాశీలతను (స్పర్శను) కలిగి ఉంటుంది. తద్వారా అది తాను చేసే రక్షణవ్యవస్థను సక్రమముగా నిర్వహించగలుగుతుంది. దీని తరువాత రక్తములో ఉండే ఎఱ్ఱరక్తకణములు 120 రోజులలో

చేస్తున్న పనిని ఇష్టంగా చేస్తే శరీరానికి అదనపు శక్తి వస్తుంది.

తమంతతాము మార్పుకు గురౌతాయి. మజ్జలో (bone marrow) తయారయ్యే ఈ కణికలు రక్తానికి ఎఱుపురంగు నిస్తాయి. ఇవి శ్వాసక్రియలో కూడా పాల్గొంటాయి.

జీర్ణక్రియకు సహాయపడే రసాలను స్రవింపజేసే కాలేయము లోని కణాలు 300 నుండి 500 రోజులలోపు మార్పుచెందుతూ ఉంటాయి. ఇన్నిరోజులు పనిచేసిన తరువాత అవి శిథిలమై పోతాయి. అందుచేత తిరిగి తమ పూర్వపు సక్రియతను పొందటానికై ఇవి తమకు తాము పునర్నిర్మాణమును చేసుకుంటాయి (క్రొత్త కణాలు తయారవుతాయి). చాలాకాలము వరకు ఎటువంటి మార్పుకు గురి కాకుండా పని చేసేవి ఎముకలు, కండరాలు, చిన్నప్రేవులు. 10 సంవత్సరాల కొకసారి ఎముకలు పూర్తిగా క్రొత్తదనాన్ని పొందుతాయి. కండరాలకు 15 సంవత్సరముల 1 నెల సమయము పడుతుంది. చిన్నప్రేవులు 15 సంవత్సరాల 9 నెలల తరువాత తమను తాము పునర్నిర్మాణము చేసుకుంటాయి. ఈవిధంగా శరీరములోని ఏవో కొన్ని ప్రత్యేకమైన అవయవాలు తప్ప మిగిలిన అంగములన్ని తమ తమ కణజాలములను మార్పు చేసుకుంటూ ఉంటాయి. అందుచేత శరీరము, వయస్సుతోపాటు ప్రకృతి సహజంగా క్రొత్తరూపాన్ని, జీవితాన్ని పొందుతూ ఉంటుంది.

శరీరములోని జీవ ప్రక్రియకు తనదైన ఒక ప్రత్యేకత ఉన్నది. అది తన పద్ధతిలో తాను పనిచేస్తూ ఉంటుంది. మానసిక కార్యవిధానంతోటి దీని క్రియాశక్తి ప్రభావితమౌతూ ఉంటుంది. ఆలోచనల ప్రభావం దీనిమీద బాగా ఉంటుంది. మనస్సుయొక్క ప్రభావము మెదడులోని నరముల ద్వారా వ్యక్తీకృతమౌతుంది. బుద్ధి అంటే న్యూరాన్స్ శక్తి, ఇతర న్యూరానులతోటి దానికున్న గాఢమైన సంబంధము తప్ప మరేమీ కాదు'. ఈ నెట్‌వర్క్ యొక్క శక్తిసామర్థ్యముల మీదనే తెలివితేటలు ఆధారపడి ఉంటాయి. న్యూరానులు తమ జీవితకాలములో మళ్ళీ ఏర్పడవు. ఒకసారి పుట్టిన తరువాత వీటికి కాయకల్పం అనేదే ఉండదు. సకారాత్మకమైన ఆలోచనలు (పాజిటివ్ థింకింగ్) నరముల వ్యవస్థను ప్రభావితము చేసి మెరుగు పరుస్తుంది. అలాగే వ్యతిరేక ధోరణి ఆలోచనల వల్ల ఇవి త్వరగా నశించిపోతాయని శాస్త్రజ్ఞుల పరిశోధనలలో వెల్లడైనది.

మృత్యువు లేని ఒక క్రొత్త మానవుని మానవ శరీరముల ద్వారా జన్మింపచేయటానికి పునాదిరాయి వేసిన శ్రీఅరవిందులు, 'న్యూరానులు ఎంతో అద్భుతమైనవి, మానవ శరీరములోని ఇతర కణములు ఎంతో అద్భుతమైనవి' అని సెలవిచ్చారు. ఈ విషయమై వారు ఇంకా ఇలా తెలియజేస్తున్నారు. మనస్సు, ఆలోచనలు న్యూరానులనే ఇరుసు ఆధారముగా పనిచేస్తుంటాయి. అందువల్ల తమ పనులలో మంచి నైపుణ్యము, శక్తి-సామర్థ్యములను కలిగి ఉన్నప్పటికి ఇవి మనస్సుయొక్క తరంగములను సరియైన రీతిలో వ్యక్తము చేయలేవు. అంటే మనస్సును అనుసరించి వీటి అనుభవాలను కూడా విభజించుకుంటాయి. సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకంగా శారీరక కణముల శక్తి సంవేదన, అనుభవము, సామర్థ్యము అంతర్ముఖముగా ఉంటుంది. శరీరములోని సమస్త కణజాలములు క్రియాన్వితమైనట్లయితే మానవ శరీరము మొత్తము బ్రహ్మాండీయశక్తిని యథాతథంగా అనుభూతి చెందుతుంది. ఇది అత్యంత కష్టసాధ్యమైన యోగ ప్రక్రియ. 'ది మైండ్ ఆఫ్ సెల్, మదర్-ది-డివైన్ మెటీరియలిజమ్' అనే పుస్తకాలలో విస్తారంగా వివరించబడినాయి.

మానవ శరీరము భగవంతుని దివ్య మందిరం. సంయమము, సాధనలతో ఇందులో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను జాగృతము చేయాలి. సంయమము, నియంత్రణలేని జీవన విధానము వల్ల మానవ శరీరము ప్రభావితమౌతుంది కాబట్టి, ప్రప్రథమముగా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా రోగరహితంగా ఉంచుకోవాలి. ఇటువంటి శరీరమే సాధనకు ఉపయోగకరముగా ఉంటుంది. దీనిద్వారానే జీవాత్మ ఈ శరీరములో సమగ్రముగా అభివ్యక్తము కాగలదు. మనము మానవ శరీరమును ఈ దివ్యకార్యమునకు అనుకూలంగా తయారు చేసుకోవాలి.

- అఖండజ్యోతి, డిశంబరు 2005

అనువాదం : శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

కాపీ కొట్టను

బాపు బాల్యంలో పెద్దగా తెలివైన విద్యార్థికాదు. కాని నిజాయితీ గల ఆచరణ, శ్రేష్ఠమైన వ్యక్తిత్వాన్ని ఇష్టపడేవాడు. ఒకసారి క్లాసులో ఇన్‌స్పెక్షన్ జరుగుతుండగా ఐదు పదాలకు స్పెల్లింగ్ వ్రాయమని అన్నారు. బాపు ఐదింటిలో ఒక తప్పు వ్రాశాడు. ఇది గమనించిన టీచరు ముందున్న విద్యార్థి వ్రాసింది చూచి వ్రాయమని సంజ్ఞ చేశాడు. కాని బాపు దానికి ఇష్టపడలేదు. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడు కాకపోవడంతో టీచరు గాంధీ గారిని బాగా కోప్పడ్డాడు. అయినా గాంధీ ఇతరులు వ్రాసింది చూచి కాపీ కొట్టి పాసుకావడం కంటే పరీక్ష తప్పటమే మంచి దని వినమ్రతతో పలుకుతాడు. బాపుజీ నీతినిష్ఠలకు ఉపాధ్యాయుడు ఆశ్చర్యచకితుడవుతాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మానసిక కాలుష్యం ఉన్మాద స్థితిని కలుగజేస్తుంది.

బోధకథ

సజీవ చైతన్యానికి ఇరుసు - ప్రాణవిద్య

ప్రపంచమంతటా తన ప్రాణశక్తిని పంచడానికి సూర్యుడు ఉదయిస్తున్నాడు. ఈ తొలి స్పర్శతో ప్రకృతి యావత్తు పులకించింది. సుమనోహరమైన సంధ్య వేళ. పిప్పలాద మహర్షి తన కుటీరంలో ఆత్మచింతనలో లీనమై ఉన్నారు. అప్పుడే భార్గవ వైదర్భుడు శ్రద్ధాపూర్వకంగా నమస్కరించి ఒక పక్కన నిలుచున్నాడు. అతన్ని తన దగ్గరకు పిలిచి, కూర్చోమని సైగ చేసారు మహర్షి, "ఆయుష్మాన్ భవ! నీ మానసిక వ్యథ దూరమైందా లేదా? ఇంకా ఏం తెలుసుకోవాలి? నీ మనస్సులో సందేహాలను నన్ను అడగచ్చు." అన్నారు.

భార్గవ విదర్భుడు ఒక్క క్షణం మౌనం వహించి వినమ్రంగా, "మీవంటి వారి సాన్నిధ్యంలో ఉండి కూడా మానసిక వ్యధను దూరం చేసుకోలేని వాడు అభాగ్యుడే అవుతాడు. అయినా నా మనసు ఇప్పటికీ సంశయాల నుండి, తర్కం నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందలేదు. నేను తెలుసుకోదలచింది ఏమంటే ఈ ఆశ్చర్యకరమైన సృష్టిలో దేవతలెంతమంది ఉన్నారు? ఈ సృష్టిని ప్రకాశింపచేసే దేవతలెందరు? ఏ దేవతలు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తారు? అందరిలో ముఖ్యమైన, శ్రేష్ఠమైన దేవతలెవరు? స్వామి! దయచేసి నాకు తెలపండి."

భార్గవ వైదర్భి సందేహాన్ని విని ఒక్క క్షణం ఆలోచనలో పడి ప్రసన్న వదనంతో, మందహాసంతో జవాబిచ్చారు, "వత్సా! ఆకాశం, వాయువు, అగ్ని, జలము, పృథ్వి, వాక్కు, కళ్ళు, చెవులు ఇవన్నీ దేవతలే. ఇంద్రియాల రూపంలో ఇవన్నీ కలిసి దైవశక్తిని ప్రకాశింపజేసి ప్రాణమున్న శరీరాన్ని ధరిస్తాయి.

వీటిలో అన్నిటికన్నా శ్రేష్ఠమైనదేది అన్న దానికి నేనొక కథ చెప్తాను. ఒకసారి ఇంద్రియాలన్నీ గొడవపడ్డాయి. మిగిలిన వాటికన్నా అవే గొప్పవి అని నిరూపించుకోవడానికి తహతహ లాడుతున్నాయి. అందరికన్నా పెద్దదైనా 'ప్రాణం' వారిని గొడవ పడద్దని వారించింది. కాని అవి వింటేగా! జడప్రకృతిలోని పంచ మహాభూతాలు, చైతన్య జగత్తులోని పంచభూతాలు ఒక దానితో ఒకటి తలపడ్డాయి. ఎందుకీ మూర్ఖత్వం అని తెలియజేయడానికి ప్రాణం చాలా కష్టపడింది. నన్ను నేను ఐదు ప్రాణాలుగా విభజించుకుని ఈ జడ చైతన్య సృష్టిలో ఈ రూపాన్ని ధరించాను. ఇంద్రియాలే కాక పంచ మహాభూతాలు కూడా ఈ మాటలు ఒప్పుకోలేదు సరి కదా, ఇంకా రెచ్చిపోయాయి. ప్రాణం చెప్పదల్చుకున్న మాటలకు ససేమిరా అంటున్నాయి. ఇక చివరి ప్రయత్నంగా వాటన్నిటినీ తమ శ్రేష్ఠత్వాన్ని నిరూపించుకోమన్నది ప్రాణం. చూపు తమకు మాత్రమే సొంతమని గర్వపడుతున్నాయి కళ్ళు. మీరందరూ నా మీద ఆధారపడి మీ మీ పనులు చేసుకుంటారు. నేనొక్క క్షణం పని నుండి విరమించుకున్నా ఏ పనీ సాగదు, మీరందరూ దేనికీ పనికి రారు.

ఈ అవమానాన్ని వాక్కు సహించలేకపోయింది. నిజానికి నేను లేకుండా మీరెవ్వరూ మీ పనులు చేయలేరు. కాని నేను మాత్రం మీరెవ్వరూ లేకపోయినా నా పని చేయగలను అంది. ఈ పొగరుబోతుతనాన్ని చెవులు తట్టుకోలేకపోయాయి. నువ్వు ఎంత కోపంతో అరిచి గీపెట్టినా, నా అస్తిత్వం ఉన్నంత సేపే మీ చేష్టలకి అర్థం ఉంటుంది. నేను లేకుండా మీరంతా ఉన్నా లేకపోయినా ఒకటే.

అప్పటి వరకు మౌనంగా ఉన్న మనస్సు ఇంద్రియాల మూర్ఖపు మాటలను విని నవ్వుకుంటున్నా, హద్దులు మీరే వాటి వాగ్బాణాలను సహించలేకపోయింది. మౌనం వీడింది. తన సహజ గంభీర స్వరంతో, "ఓ ఇంద్రియాలలారా! నేను మీ వాహనాన్ని. నేను ఎలా కావాలనుకుంటే అలా మీతో పని చేయించుకుంటాను. నా ఆధీనం నుండి వైదొలిగితే మీకు విలువే ఉండదు." కళ్ళకి, చెవులకి ఈ విషయం అర్థమై శాంతించాయి. కాని వాక్కు ఓటమిని అంగీకరించలేదు. ఓ మనసా! నీదంటూ నీకున్న శక్తేంటి? నీవు మా అందరి మీదా ఆధారపడ్డావు. మేమంతా కలిసి నీకు సహకరించకపోతే నీ గతేంటి? ఈ మాటలకు మనస్సు కూడా చలించిపోయింది. మళ్ళీ మౌనం వహించింది. కాని వాక్కు రెచ్చిపోయింది. మిగిలిన ఇంద్రియాలను మళ్ళీ ఉసిగొల్పసాగింది. అవి మాత్రం ఎంత వరకు సహిస్తాయి. యుద్ధం ఊపందుకుంది. వీటి మూర్ఖత్వాన్ని చూసి ప్రాణం నవ్వుకుందే కాని నోరెత్తలేదు.

ఇవన్నీ కలిసి ప్రజాపతి దగ్గరకెళ్ళి మొరపెట్టుకున్నాయి. అవన్నీ చెప్పిన మాటలను సావకాశంగా విన్న ప్రజాపతి ఒక తీర్పునిచ్చారు. "హే ఇంద్రియ బృందమా! మీ అందరి మాటలు విన్నాను. మీలో ఎవరు లేకపోతే శరీరం వ్యర్థమవుతుందో వారే శ్రేష్ఠులు." ఈ మాటలు విన్న తక్షణం వాక్కు తన ఆధిపత్యాన్ని చాటుకోవడానికి ఒక సంవత్సరం పాటు దూరంగా వెళ్ళిపోయింది. వెళ్తూ వెళ్తూ, ఇక మీ అందరికీ నేనంటే ఏంటో, నా అవసరమెంతో తెలిసి వస్తుంది అంటూ వెళ్ళింది. వాక్కు లేకుండా మనుషులెవరు మాట్లాడలేక ఏ పనీ చేయలేరని భ్రమించింది, మిగిలిన వాటి దుర్దశ ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకుని ఆనందించింది.

ఒక సంవత్సరం గడిచాక తన గొప్పతనం, అవసరం మిగిలిన ఇంద్రియాలకి తెలిసివచ్చుంటుంది అనుకుని చాలా గర్వంగా తిరిగి

మానసిక అయిష్టత శారీరిక బాధలను కలుగజేస్తుంది.

వచ్చింది వాక్కు. కాని అక్కడి పరిస్థితి చూసి ఆశ్చర్యపోయింది. మిగిలిన ఇంద్రియాలు సంతోషించాల్సింది పోయి వెక్కిరించాయి, నువ్వు ఒక సంవత్సరం కాదు కద, పది సంవత్సరాలు లేకపోయినా మేమంతా ఉండగా ఈ శరీరానికి ఎలాంటి నష్టం లేదు అన్నాయి. అంతటితో వాక్కు పొగరంతా అణిగిపోయింది. మారు మాట్లాడకుండా ఓటమిని అంగీకరించింది. కళ్ళు, చెవులు కూడా ఒక సంవత్సరం వదిలి వెళ్ళినా వారికీ ఇదే గతి పట్టింది. మనస్సు కూడా తన వంతు వచ్చినప్పుడు దూరంగా వెళ్లింది కాని తనను తాను శిక్షించుకున్నంతగా ఇబ్బంది పడింది.

ఇప్పుడు ప్రాణం వంతు. వీటి మూర్ఖత్వం తొలగాలంటే తాను కూడా దూరమవ్వాలి, అలా జడ చైతన్యం నుండి తప్పుకోవడం మొదలుపెట్టంగానే పంచేంద్రియాలు వణికిపోయాయి, వాటి మూలాలు తడబడ్డాయి. ప్రాణం వదిలిపోతున్న కొద్దీ అవి శక్తిహీనమైయ్యాయి, శరీరం నుండి దూరమవ్వసాగాయి. మళ్ళీ ప్రాణం తిరిగొస్తే, అవి స్థిరపడ్డాయి. తేనెటీగల గుంపులో రాణి ఈగ ఎగరగానే అన్నీ ఎగిరిపోతాయి, అది తిరిగొచ్చి కూర్చోగానే అన్ని తిరిగొస్తాయి. ఇక్కడ కూడా అలాగే జరిగింది. దాంతో ఇంద్రియాల భ్రమ తొలిగిపోయింది. అవన్ని కూడా ప్రాణం మీద ఆధారపడి ఉన్నాయని అర్థం చేసుకున్నాయి. తమని వదిలి ఎక్కడికి వెళ్ళద్దని అన్ని కలిసి ప్రాణాన్ని ప్రాధేయపడ్డాయి. ఇక ఒక్క క్షణం కూడా నీ వియోగాన్ని భరించలేము, నీవు లేకుండా శరీరం క్షీణించి నశించిపోతుందని తెలుసుకున్నాం అని జవాబిచ్చాయి. దయచేసి మమ్మల్ని వదిలి ఎక్కడికి వెళ్ళకు. జడ ప్రకృతిలోని పృథ్వి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం మరియు చైతన్య ప్రకృతి లోని ఇంద్రియాలు అన్ని కలిసి మనస్ఫూర్తిగా ప్రాణాన్ని స్తుతించాయి.

అంతర్ చైతన్యంలో లీనమై వివరిస్తున్నారు పిప్పలాద మహర్షి. కాలంతో పాటు చుట్టుపక్కల వాతావరణం కూడా స్తంభించినట్టుగా ఉంది. జాతిపరమైన భేదవిభేదాలకు, వ్యవస్థలకు ఆధారం జీవితమే అని చెప్తూ మహర్షి ప్రాణం యొక్క విశిష్టతను వివరించారు. రథ చక్రానికి ఇరుసు ఎంత ముఖ్యమో అదే విధంగా అన్నీ ప్రాణం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి, ప్రాణమే జీవితం.

ఈ ప్రాణశక్తి మీదే అన్నీ ఆధారపడి ఉంటాయని అర్థం చేసుకున్న ఇంద్రియాలు వినయంగా ప్రాణాన్ని అర్థించాయి, "ఓ ప్రాణమా! మాలో విస్తరించిన నీ రూపం మాకు మంగళ కరమవుగాక! మాలో ప్రాణశక్తి విస్తృతంగా ప్రసరించుగాక! తల్లి తన పిల్లల్ని రక్షించేటట్టుగా నీవు మమ్మల్ని రక్షించు! మాలో వైభవాన్నీ, ప్రజ్ఞని నింపు, తద్వారా మాకు భౌతిక ఐశ్వర్యము, ఆధ్యాత్మిక సౌందర్యము లభించుగాక!"

పిప్పలాద మహర్షి మాటలను శ్రద్ధగా వింటున్న భార్గవ వైదర్భికి ప్రాణశక్తి యొక్క మహిమ బాగా అర్థమైంది. ఇప్పుడు అతనికి ప్రాణవిద్యను నేర్చుకోవాలనే ఆసక్తి బలపడింది. ప్రాణాన్ని నియంత్రించడానికి కావలసిన జ్ఞాన విజ్ఞానాలను తెలుసుకోవాలని, నేర్చుకోవాలని, ఆచరించాలని, ప్రయోగించాలని కుతూహలపడ్డాడు. ఈ జిజ్ఞాస తన ముఖంపై స్పష్టంగా కనిపించింది. నీవు మరేదైనా అడగదలుచుకుంటే నిస్సందేహంగా అడుగు నాయన అన్నారు మహర్షి. స్వామి! నేను ఈ ప్రాణవిద్యకు సంబంధించిన జ్ఞాన విజ్ఞానాలను, విధివిధానాలను తెలుసు కోవాలనుకుంటున్నాను అన్నాడు.

మహర్షి మనస్సులో అపరిమిత శిష్యవాత్సల్యం పొంగి పొర్లుతోంది. ఒక్క క్షణం కూడా ఆలస్యం చేయకుండా జవాబిచ్చారు, "గాయత్రి విద్యే ప్రాణవిద్య. 24 అక్షరాల గాయత్రీ మంత్రంలో ప్రాణవిద్యకు సంబంధించిన సమస్త జ్ఞాన విజ్ఞాన విధానం అంతర్గతంగా ఉన్నది. సమస్త సృష్టికి ప్రాణం సూర్యుడి నుండే వస్తుంది. సమస్త జీవరాసులు, వృక్షాలు సూర్యుడి నుండే ప్రాణాన్ని పొందుతాయి. సూర్యునిలోని ప్రచండమైన శక్తి ప్రఖర చైతన్యంగా మారి సంపూర్ణ విశ్వంలో విస్తరించి ఉంటుంది. గాయత్రీ మంత్రానికి ఉపాస్య దేవత సూర్యుడు."

భార్గవ వైదర్భి ఏదో చెప్పేలోపే బాహ్యస్పందన లేకుండా మహర్షి మంత్రాన్ని చెప్తున్నారు, "ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్". సవితా దేవత యొక్క శబ్ద రూపమే ఈ 24 అక్షరాలు. సమస్త సృష్టి రహస్యం ఇందులో దాగి ఉంది. ఈ మంత్రాన్ని జపిస్తూ, మనస్సులో భావాన్ని స్మరిస్తూ, సంపూర్ణ సమర్పణతో హృదయంలో సూర్యుడ్ని ధ్యానించడం వల్ల ప్రాణం, సృష్టి రహస్యాలు వాటంతటవే బహిర్గతమవుతాయి. సూర్యుడ్ని ధ్యానిస్తూ చేసే మంత్రోచ్చారణ వల్ల సమస్త సృష్టిలో వ్యాపించి ఉన్న ప్రాణ చైతన్యం మన జీవితంతో ఏకాకారమవుతుంది. అనేక అనుభూతులు, ఉపలబ్ధులు వాటంతటవే మానవ చైతన్యంలో సమకూరుతాయి.

ఈ మాటలు విన్న భార్గవ వైదర్భి అంతరాత్మ ప్రాణ చైతన్యంతో వెలిగిపోయింది. అతను మహర్షిని ప్రణమిల్లి, "దేవా! ప్రాపంచికంగా కానీ, ఆధ్యాత్మికంగా కానీ నాకింక ఎటువంటి సందేహాలు లేవు. నేను కృతార్థుడనయ్యాను. గాయత్రీ మహా మంత్రమే సమస్త సృష్టికి, ప్రాణానికి సారమని తెలుసుకున్నాను.

ప్రపంచానికే ప్రభువైన సవితాధ్యానంలో లీనమై ఇప్పటికి ధ్యానంలోనే ఉన్న మహర్షి పాదాలకు నమస్కరించి ఆత్మబోధ కలిగిన భార్గవ వైదర్భి తన కుటీరానికి చేరుకున్నాడు. గురు ముఖతః లభించిన గాయత్రీ మహావిద్యను తన తోటివారితో పంచుకున్నాడు.

– అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 2000
అనువాదం : శ్రీమతి జయలక్ష్మి

అయిష్టం ఒక మానసిక కాలుష్యం.

ఓంకార స్వరూపిణి చండికా దేవియే గాయత్రీ మంత్ర అధిష్ఠాత్రి

ఆదిశక్తి లీలాకథ యొక్క మంత్రోచ్చారణకు ముందే భగవతి జగన్మాత ధ్యానము వస్తుంది. దాని తత్త్వపరమైన వివేచన అయిన ఈ పావనమైన కథ గత సంచికలో చెప్పబడినది. శక్తి సంచారము మరియు పాపనాశనం గావించే దిశలో ఈ ధ్యానమునకు విశేష మహత్త్వమున్నది. ఈ తథ్యము సంవత్సరాల ప్రయత్నం వలన అంతర్జగత్తులో ప్రకటితమౌతుంది. సాధకులైన వారు ఈ ధ్యానమును నియమంగా అభ్యసిస్తే ఈ పంక్తులలో వివరించిన విషయాల గొప్పతనమును స్వయంగానే అనుభూతి చెందగలరు. ఈ ధ్యానములో శక్తిసాధకులు స్వయంగానే శక్తిపాత అనుభూతిని పొందగలరు. దాని ప్రభావము వలన వారి సాధనామార్గము నిరాటంకముగా సాగుతుంది. ఆ మార్గములో వచ్చే అడ్డంకులన్నీ తమకై తామే ప్రక్కకుపోతాయి. ఆదిశక్తి జగన్మాత గాయత్రి ప్రథమశక్తియైన భగవతి మహాకాళి యొక్క ఈ విశిష్ట ధ్యానము సాధకుని మరియు సృష్టి యొక్క సమస్త తమస్సును, జడత్వమును, అజ్ఞానమును మరియు మోహమును నశింపజేయుటలో సర్వసమర్థవంతమైనది. ఈ ధ్యాన మూలము నుండే ప్రథమచరిత్ర యొక్క మంత్రమాల ఆవిర్భవించినది అని నిరంతర ధ్యాన అనుభూతి తేటతెల్లము చేస్తుంది.

అయితే ఈ ప్రథమచరిత్ర యొక్క మంత్రమాలకు చెందిన మంత్రోచ్చారణకు మున్ముందుగా భగవతి ఆదిశక్తి యొక్క అతి విశేష పుణ్య నామస్మరణము చేస్తూ, ఆమెకు వందనమర్పించే విధివిధానమున్నది. జగన్మాత మహామాయ యొక్క పుణ్యప్రదమైన లీలాకథ పారాయణను ప్రవచించే ముందు మార్కండేయమహర్షి దానిని వందనశ్లోకముతో ఆరంభిస్తారు.

ఓంనమచణ్డికాయై ॥

ఓంకారస్వరూపిణి చండికాదేవికి నమస్సులు. ఇది ఏ ఆదిశక్తి యొక్క లీలాకథయో ఆమెకు వందనము. ఆమెయే గాయత్రీమంత్ర అధిష్ఠాత్రి. సమస్త వేదమంత్రముల సారభూతతత్త్వమునకు అభివాదము. ఆమెకు అనంతమైన అసంఖ్యాకమైన నామములున్నాయి. అయితే అధ్యాత్మిక విద్యా జిజ్ఞాసువులకు, ఉపాసకులకు మరియు సాధకులకు ఈ చండికానామము కొంత విశేష మాహాత్మ్యముననే కలిగి ఉన్నది. ఈ నామధేయములో కేవలము జగన్మాత యొక్క విరాట్ మహిమ అందంగా అలరింపబడి ఉండటమే కాదు, ఆమె సాధన చేసినవారి సంపూర్ణ చరిత్ర ఇమిడి ఉన్నది. రహస్యదర్శులైనవారు మాత్రమే ఈ సత్యమును, మర్మమును అనుభూతి చెందగలరు. ఇతరులు కేవలము భ్రమలో పడి కొట్టుమిట్టాడుతుంటారు.

ఆదిశక్తి జగన్మాత గాయత్రి యొక్క ఈ నామమునకు చెందిన మహత్త్వము, మహిమ గాయత్రీ సహస్ర నామములో కూడా కనిపిస్తుంది. గాయత్రీమాత నైష్ఠిక సాధకులు తమ సాధనా క్రమములో పూజ, కవచము, న్యాసము మరియు ధ్యానములతో పాటు గాయత్రీ సహస్ర నామ స్తోత్ర పారాయణను అవశ్యం చేస్తారు. గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ రెండవ భాగములో ఈ సహస్ర నామ స్తోత్ర వర్ణన ఉన్నది. ఈ సహస్రనామ స్తోత్రములో జగన్మాత యొక్క ఇతర నామములు కేవలము ఒక్కమారే ఉద్ఘాటించబడితే, ఈ **చండిక** అనే నామోచ్చారణ రెండుసార్లు చేయబడినది. ప్రప్రథమముగా ఇలా చెప్పబడినది.

చటులా చణ్డికాచిత్రాచిత్రమాల్యవిభూషితా ॥ 44

రెండవమారు

చంద్రికా చంద్రధాత్రీ చ చౌరీ చౌరా చ చణ్డికా ॥ 46

గాయత్రీ సహస్రనామ మహిమను చెప్తూ స్వయముగా పరమపూజ్య గురుదేవులు ఇలా అన్నారు. 'గాయత్రీ సహస్ర నామములో ప్రతి నామము చాలా రహస్యమమయమైనదే. సామాన్య దృష్టితో చూసినప్పుడు ఈ నామాలు సాధారణమైనవని తోస్తుంది. అయితే సూక్ష్మదృష్టితో వివేచన చేసినప్పుడు ప్రతినామములోను గొప్ప గొప్ప రహస్యములు ఇమిడి ఉన్నాయని తెలుస్తుంది. ఈ నామములు గాయత్రీమాత గుణములు, ఇతిహాసము, విజ్ఞానముల రహస్య ఉద్ఘాటన చెయ్యటమేకాక అనేక రకాలైన దక్షిణమార్గ, వామమార్గ సాధనావిద్యలను కూడా అందిస్తాయి. హస్తముద్రలు, సంకేతాలు సూక్ష్మము మరియు బీజరూపములో ఈ సహస్రనామాల అంతర్గతముగా గాయత్రీవిద్య యొక్క అనంత భాండారము నిండి ఉన్నది (గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్, ద్వితీయ భాగం పేజీ నం. 217). యుగ ఋషి మంత్ర పూరితమైన శబ్దాలుకూడా భగవతి చండికనామధేయపు విశిష్ట మహిమను దర్శింపజేస్తాయి. గాయత్రీ సహస్ర నామములో చండికా నామము రెండుసార్లు ప్రయోగింపబడుట వెనుక గల కారణం ఏమిటంటే జగన్మాత చండికా నామధేయములో దక్షిణమార్గ మరియు

అయిష్టత శరీరంలో బాధను కలుగజేసే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

వామమార్గములనే రెండు రకాలైన సాధనా రహస్యములు ఇమిడి ఉన్నాయి. తత్త్వదర్శులైన యోగులు ఈ సత్యమును తమ సాధనా మార్గమున అనుభూతి చెందుతారు.

శ్రీదుర్గాసప్తశతి కథాక్రమములో కూడా ఆదిశక్తి చండికా నామము పలుచోట్ల ప్రయోగించబడినది. వీనిలో ప్రత్యేక ప్రయోగ క్రమంలో ఆమె వివిధ స్వరూపక్రమము, మహిమ గానం చెయ్యబడినది.

యస్యాః ప్రభావమతులం భగవాననన్తో ।
బ్రహ్మా హరశ్చ న హి వక్తుమలం బలం చ ॥
సా చణ్డికాఖిలజగత్పరిపాలనా ।
నాశాయ చాశుభభయస్య మతిం కరోతు ॥ 4/4
(దుర్గాసప్తశతి)

ఎవరి అనుపమ ప్రభావము, బలములను వర్ణించుటలో భగవంతుడు శేషశాయి, మహాదేవుడు మరియు బ్రహ్మదేవుడు కూడా అసమర్థులో, అట్టి భగవతి చండికను సంపూర్ణజగత్పాలన మరియు అశుభనాశనము గావించమని ప్రార్థించాలి ఈ క్రమములో 13వ అధ్యాయములో ఇలా వర్ణించబడి ఉన్నది.

'పరితుష్టా జగద్ధాత్రీ పత్యక్షం ప్రాహ <u>చణ్డికా</u> ॥ 13

జగత్తును ధారణ చేసే చండికాదేవి ఈ స్తోత్రమును ఆలకించి ప్రసన్నురాలై ప్రత్యక్షదర్శనమిచ్చింది. ఈ మంత్రములో చండికాదేవి సమస్త జగత్తును ధారణ చేసే శక్తిగా పేర్కొనబడినది. ఈక్రమములోనే 8వ అధ్యాయములో ఆమె యొక్క ఆదిశక్తి స్వరూప దర్శనమున్నది.

ఏతస్మిన్నన్తరే భూప వినాశాయ సురద్విషామ్ ।
భవాయామరసింహానామతివీర్యబలాన్వితాః ॥ 12
బ్రహ్మేశగుహవిష్ణూనాం తథేన్ద్రస్య చ శక్తయః ।
శరీరేభ్యో వినిష్క్రమ్య తద్రూపైశ్చ<u>చణ్డికాం</u> యయుః ॥ 13

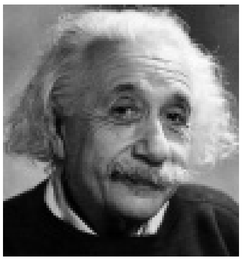
'హే రాజా! దేవాసుర సంగ్రామములో అసురసంహారము మరియు దేవతల అభ్యుదయము కొరకు బ్రహ్మ, విష్ణు, కార్తికేయ మరియు శివ మరియు ఇంద్రాదిదేవతల అత్యంత పరాక్రమము మరియు బలముతో నిండిన శక్తులు ఆయా దేవతల శరీరముల నుండి బయటపడి ఆయా రూపములలోనే చండికాదేవిలోకి ప్రవేశించినాయి.' అనగా భగవతి చండికాదేవియే ఈ సమస్త శక్తులకు మూలస్రోతము (source). ఆమె యొక్క ఈ శక్తి అంశతోనే వివిధ దేవతాశక్తులు ప్రాదుర్భవించాయి. ఆ శక్తియే వాటిలో నిండి ఉన్నది. పైన చెప్పబడిన వివరణయేకాక శ్రీదుర్గా సప్తశతిలో భగవతి చండికా నామము పలుచోట్ల ప్రయోగించ బడినది.

దృష్ట్వా సా **<u>చణ్డికా</u>** కోపం తద్వధాయ తదాకరోత్ ॥ 3/28
తతః క్రుద్ధా జగన్మాతా **<u>చణ్డికా</u>** పానముత్తమమ్ ॥ 3/34
విషాణాభ్యాం చ చిక్షేప **<u>చణ్డికాం</u>** ప్రతి భూధరాన్ ॥ 3/35
ప్రాచ్యాం రక్ష ప్రతీచ్యాం చ **<u>చణ్డికే</u>** రక్షదక్షిణే ॥ 4/25
ఉవాచ కాళీం కళ్యాణీ లలితం **<u>చణ్డికా</u>** వచః ॥ 7/26
హన్యన్తామసురాః శీఘ్రం మమ ప్రీత్యాహ **<u>చణ్డికామ్</u>** ॥ 8/22
<u>చణ్డికా</u>శక్తిరత్యుగ్రా శివాశతనినాదినీ ॥ 8/23
తాన్విషణ్ణాన్ సురాన్ దృష్ట్వా **<u>చణ్డికా</u>** ప్రాహసత్వరా ॥ 8/53
తతో సావాజఘానాథ గదయా తత్ర **<u>చణ్డికామ్</u>** ॥ 8/57
నిహన్తుం **<u>చణ్డికాం</u>** కోపాత్కృత్వా యుద్ధం తు మాతృభిః ॥ 9/8
చిచ్ఛేదాస్త్రాఞ్ఛరాంస్థాభ్యాం **<u>చణ్డికా</u>** స్వశరోత్కరైః ॥ 9/10
ఆవిద్యాథ గదాం సోపి చిక్షేప **<u>చణ్డికాం</u>** ప్రతి ॥ 9/15
తతః సా **<u>చణ్డికా</u>** క్రుద్ధా శూలేనాభిజఘాన తమ్ ॥ 9/28
చక్రాయుధేన దితిజశ్ఛాదయామాస **<u>చణ్డికామ్</u>** ॥ 9/30
తతో నిశుమ్భో వేగేన గదామాదాయ **<u>చణ్డికామ్</u>** ॥ 9/32
తస్యాపతత ఏవాశు గదాం చిచ్ఛేద **<u>చణ్డికా</u>** ॥ 9/33
హృది వివ్యాధ శూలేన వేగావిద్ధేన **<u>చణ్డికా</u>** ॥ 9/34
తస్యాపతత ఏవాశు ఖడ్గం చిచ్ఛేద **<u>చణ్డికా</u>** ॥ 10/17
తత్రాపి సా నిరాధారా యుయుధే తేన **<u>చణ్డికా</u>** ॥ 10/22
నియుద్ధం ఖే తదా దైత్య**<u>శ్చండికా</u>** చ పరస్పరమ్ ॥ 10/23
అభ్యధావత దుష్టాత్మా **<u>చణ్డికా</u>**నిధనేచ్ఛయా ॥ 10/25
శుభాయ ఖడ్గో భవతు **<u>చణ్డికే</u>** త్వాం నతా వయమ్ ॥ 11/28

పైన ఇవ్వబడిన వివరణతో జగన్మాత చండికా నామధేయ మహత్త్వము స్పష్టమౌతుంది. ఈ మంత్రముల అర్థము శ్రీదుర్గాసప్తశతీ పారాయణ పుస్తకములో చూడవచ్చును. సాధనా సంబంధ దృష్టితోను, ముఖ్యంగా నవరాత్రి పర్వ సందర్భంగాను చూచినప్పుడు సంపూర్ణ పారాయణలో 25 సార్లు ప్రయోగించ బడిన జగన్మాత నామము యొక్క విశేష మహిమ అతి మహత్త్వ పూర్ణమైనది. ఈ నామములో భగవతి మరియు ఆమె భక్తుల యొక్క సమ్మిళిత స్వరూపము మరియు చరిత్ర పొందు పరచబడి ఉన్నది. రాబోయే భాగములో అది స్పష్టముగా వివరించ బడుతుంది.

– అఖండజ్యోతి, అక్టోబరు 2008
అనువాదం : శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

చేస్తున్న పనిపట్ల ఇష్టాన్ని పెంచుకుంటే మానసిక కాలుష్యం తగ్గుతుంది.



నేటి యుగఋషి - ఐన్‌స్టీన్

నేటి యుగంలో చెప్పుకోదగ్గ ఋషులలో ఒకరు ఐన్‌స్టీన్. ఆయన బహుముఖ ప్రతిభాసంపన్నులు. ఆయనను అణువిజ్ఞానానికి పితామహుడని అంటారు. ఈ విజ్ఞానం యొక్క సూత్రాలన్నీ ఆయన కనిపెట్టినవే. నేడు ఎన్నో అంతస్తుల ఎత్తులో కనబడుతున్న ఈ అణు వైభవం యొక్క నాంది, పునాది ఈయన వేసినవే. యాభై సంవత్సరాల క్రితం భౌతికశాస్త్రంలో ఈయన వెలిగించిన దీపమే నేటి వైజ్ఞానికుల ముందు ప్రజ్వలిస్తున్నది.

ఐన్‌స్టీన్ ఉన్నతకోటి దార్శనికులు. గణిత శాస్త్రంలో చరమ స్థాయిని చేరారు. వీరు నిరూపించిన సాపేక్ష సిద్ధాంతాన్ని నేటి తరంలోని గొప్ప గణితజ్ఞులు కూడా పూర్తిగా అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారు. ప్రకృతి, పరమాత్మల పరస్పర ఐక్యతకు సంబంధించి ప్రచురించిన పరిశోధనను చదివితే ఆయన ఆస్తిక నాస్తికుడని గాని నాస్తిక ఆస్తికుడని గానీ చెప్పవచ్చు. ప్రకృతిని నిర్మించిన తత్త్వం బ్రహ్మం తప్ప వేరొకటి కాదంటారు ఐన్‌స్టీన్. పూజా పునస్కారాలేమీ చేయకపోయినా బ్రహ్మ పరాయణ ఋషుల స్థాయి నమ్మకం ఉన్నవారు.

'చిత్త వృత్తులను నిరోధించడం' అన్నది మొదటి యోగ సూత్రం. తన లక్ష్యం పట్ల పూర్తిగా తాదాత్మ్యం చెందడం వల్ల లోకాచారాలలో, వ్యవహారాలలో ఎన్నో పొరపాట్లు చేసేవారు. అలంకరణల విషయంలో కానీ, బయటకు వెళ్ళి వచ్చే పద్ధతిలో కాని కృత్రిమత ఉండేది కాదు. ఆయన ఒక సత్కార సభకు హాజరయ్యారు. వారు వచ్చి కూర్చోగానే సభలో వారి పేరు ప్రకటించారు. వెంటనే అందరు నిలబడి చప్పట్లు కొట్టారు. అలా నిలబడి చప్పట్లు కొట్టినవారిలో ఆయన కూడా ఉన్నారు. ఎన్నో సార్లు లోకాచారానికి విరుద్ధంగా వ్యవహరించి నవ్వులపాలైనా కూడా వాటి మీద ఆయన ధ్యాస మళ్ళలేదు, ఎన్నడు పట్టించు కోలేదు. ఆయన వ్యవహారం విషయంలో వ్యంగ్యంగా చెప్పుకునే సంఘటనలు పదుల సంఖ్యలో ఉండేవి. నిజానికి వారు అటువంటి వారు కాదు. అతి శ్రేష్ఠమైన మేధా సంపద కలిగినవారు. ఆయన పరిశోధించిన, వెలికితీసిన ప్రతి విషయం అద్భుతమైనది, నిరుపమానమైనది. ఆయన ప్రతిపాదించిన సిద్ధాంతాలపై వ్యాఖ్యానించగలవారు ప్రపంచంలో బహుకొద్ది మంది మాత్రమే ఉన్నారు.

వారి ఋషిమయ జీవితానికి ఎన్నో ఉదాహరణలున్నాయి. ఒక విద్యాలయంలో వారిని ప్రధానోపాధ్యాయునిగా నియమించ దలిచి ఎంత జీతం కోరుకుంటున్నారో అడిగారు. నెలకయ్యే ఖర్చులను అంచనా వేసి చెప్తే, అధికారులు నవ్వి అంతకు ఐదింతలు ఎక్కువ జీతానికి వారిని నియమించారు. ఇంటిని నడపడం, అతిథులను సత్కరించడం అంతా వారి సతీమణే చూసుకునేది.

ఐన్‌స్టీన్‌కు నోబుల్ బహుమతి ఇచ్చారు. అందుకు ఆయన వెర్రిగా ఆనందించలేదు, ఎవరికి పార్టీ ఇవ్వలేదు. కనీసం వారి డైరీలో దీనిని గురించిన దాఖలాలు లేవు. ఆ డబ్బంతటినీ భార్యకిచ్చి అప్పులుంటే తీర్చేయమన్నారు. అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, మరణశయ్యపై చేరినా కూడా ఆపరేషన్‌కి నిరాకరించారు. ప్రకృతికి నా అవసరం ఉన్నంత వరకు దాన్ని బలవంతపెట్టనవసరం లేదని జవాబిచ్చారు.

నిస్పృహ యోగి, అనాసక్తుడు, ముని, తన లోకంలో తన్మయత్వంలో ఉంటాడు. ఐన్‌స్టీన్ పరిశోధించి వెల్లడించిన విషయాల మీద వ్యాఖ్యానించడానికి సైతం కొత్త తరానికి చాలా కాలం పడుతుంది.

ఈశ్వరుడిని, ప్రగతిని అనుసంధానం చేసిన ఈ ఋషిశ్రేష్ఠుని అమూల్య వచనాలు "ఇటువంటి ప్రపంచాన్ని సృష్టించడానికి ప్రకృతికి ఈశ్వరుని మించిన నిర్మాత లభించే అవకాశం లేదు. ప్రకృతి, పరమేశ్వరుల సామర్థ్యముల వల్లనే సృష్టికి ఈ రూపం లభించింది."

– అఖండజ్యోతి, నవంబరు 1984

అనువాదం : శ్రీమతి జయలక్ష్మి

సంపద గుడ్డిది

తైమూరు ఢిల్లీ వీధులలో తిరుగుతుండగా ఒక అంధురాలైన అవ్వ కనిపించింది. ఆమెను పేరేమిటని ప్రశ్నించగా తన పేరు 'సంపద' అని బదులు పలికింది. అరే సంపద గుడ్డిదా అని తైమూరు ఆశ్చర్యాన్ని ప్రకటించాడు. సంపద గుడ్డిదైనప్పుడే నీలాంటి కుంటివారు కూడా దోచుకోవడానికి వీలవుతుందని ఆమె కోపంతో బదులు పలికింది. కుంటి తైమూరుకి నోటి వెంట మాట రాలేదు. సిగ్గుతో తలవంచుకున్నాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఆహారాన్ని ఇష్టంగా తింటే శరీరానికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది.

శంకర జయంతి ప్రత్యేకం

ధర్మం దేహాతీత, లోకాతీత విజ్ఞానం

భారతీయ సాంప్రదాయం లేదా హిందూ లేక సనాతన ధర్మం మిగిలిన ప్రపంచ సాంప్రదాయాల వలె ఎవరో ఒక ఆచార్యుడు, ప్రవక్త లేదా దైవ సంతానం అందించింది కాదు. భారతీయ పరంపర యొక్క సుదీర్ఘ యాత్రకు ప్రతిరూపం మనకిప్పుడు కనిపిస్తోంది. ఇది 1100 మంది ఋషుల, మునుల అనుభవాల సారమైన వైదిక వాఙ్మయం, దర్శనాలు, పురాణాలు మొదలైన గ్రంధాలు, 24 అవతారాలు, వేలకొద్దీ దేవతలతో కూడిన పరంపర. సృష్టి అస్తిత్వానికి స్వరూపం సనాతన ధర్మం అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. సమస్త సృష్టిలో ఎక్కడ, ఏ రూపంలో ప్రాణం ఉట్టిపడినా, దాని గురించిన సత్యానుభవాలు ఈ ధర్మంలో ఇమిడి ఉన్నాయి.

క్రైస్తవం, ఇస్లాం, పార్శీ, టావొ వంటి ధర్మ పరంపరలు హిందూ పరంపరలో ఇమిడి ఉన్నట్టు మనకు కనిపిస్తుంది. ఈ ధర్మాలన్నిటికి భారతీయ ధర్మ పరంపరలో ఎక్కడో అక్కడ తప్పక చోటు దొరుకుతుంది. అన్ని సాంప్రదాయాలు, వాటి తత్త్వజ్ఞానం విశాలమైన భారతీయ దర్శనానికి అంగాలుగా అనిపిస్తాయి. శరీరంలో అవయవాలుంటాయి, కుటుంబంలో స్వజనులుంటారు, అంతే కాని ఈ అంగాల వల్లనే శరీరం, బంధువుల వల్ల కుటుంబం నిర్వహించబడుతుంది అని చెప్పలేము. సనాతనమైన, అనంతమైన భారతీయ ధర్మపరంపరలో ఇతర పద్ధతులు, ధారలు ఎన్నైనా ఇమిడి పోగలవు.

ఆధునిక యుగంలో చెల్లాచెదురయి వ్యాపించిన ధర్మ పరంపరకు చివరగా నిర్వచనం అందించింది ఆదిశంకరాచార్యుల వారు. షడ్దర్శనాలను (యోగ, వేదాంత, సాంఖ్య, న్యాయ, మీమాంస, వైశేషిక), విభిన్న దేవతలను, నమ్మకాలను ఒక సూత్రంలో పొందుపరిచారు. ఆదిశంకరాచార్యులకు పూర్వం ఇటువంటి ప్రయత్నం వేదవ్యాసులవారు మాత్రమే చేసారని ఒక విశ్వాసం. వైదిక మంత్రాలను, సూక్తాలను, సంహితను సంకలనపరిచి, పురాణాలను దార్శనిక గ్రంధాలను వ్యవస్థిత పరచడానికి విశేషంగా శ్రమించినందుకు ఆయనను వేదవ్యాసుడు అనే బిరుదుతో సత్కరించారు. శంకరాచార్యులవారి విద్వత్తు, సిద్ధస్థితి, నిరంతర సంఘర్షణశీలతలు ఆయన్ని వేదవ్యాసులవారి కంటే ఉన్నత ఆసనంలో ప్రతిష్ఠించింది. వేదవ్యాస మహర్షి స్వయంగా ఈయన్ని కలవడానికి వచ్చారని ప్రతీతి. బ్రహ్మ సూత్రాలకు భాష్యం రాసేటప్పుడు వారిని పరీక్షించి, వారి ప్రతిభకు ఆశ్చర్యపడి, ఆశీర్వదించారట. అప్పటికి ఆయన వయస్సు 16 సంవత్సరాలు మాత్రమే. అంతే ఆయుష్షుతో అవతరించిన ఈయనకి వేదవ్యాస మహర్షి మళ్ళీ అంతటి ఆయుష్షును ప్రసాదించారు. మిగిలిన ఆ జీవితంలో ధర్మ సంస్కృతిని రక్షించే నిమిత్తం నలుదిక్కులా మఠాలను స్థాపించారు.

వారి జీవితం గురించి సంక్షిప్తంగా తెలుసుకుందాం. వారు స్థాపించిన మఠ పరంపరకు చెందిన ఉత్తరాధికారులు ఆదిశంకరాచార్యులు కనీసం 2500 సంవత్సరాల క్రితం ఆవిర్భవించారని నమ్ముతారు. కంచి కామకోటి పీఠానికి చెందిన వారి దగ్గర ఈ విషయానికి వివరణ ఉన్నప్పటికీ చరిత్రకారులు ఒప్పుకోరు. వారి ప్రమాణాలు, సూత్రాలు, నమ్మకాలను బట్టి చూస్తే శంకరాచార్యులు ఏడవ శతాబ్దపు చివరి 16 సంవత్సరాలు, ఎనిమిదవ శతాబ్దపు మొదటి 16 సంవత్సరాలు జీవించారు. 32 ఏళ్ళు మాత్రమే జీవించి తమ ప్రతిభతో దిగ్గజులను సైతం కుదిపిన వీరు శైవకులస్థులు.

చిన్న వయసులోనే సన్యాసాన్ని స్వీకరించారు. నర్మదా నదీ తీరంలోని అమరకంటకంలో గోవింద భగవత్పాదుల దగ్గర శాస్త్రాలు నేర్చుకున్నారు. పన్నెండేళ్ళకే శాస్త్రాలెన్నో నేర్చుకుని, చాలా తీర్థయాత్రలు చేసారు. ఆ రోజుల్లో విద్యాంసులు, పండితులు, ఆచార్యులు ఉపయోగపడని వితండవాదంలో సమయం గడిపేవారు. పదాల నానార్థాలను చీల్చి చెండాడి, శాస్త్రర్థం పేరుతో వాదించి ఇతరులను ఓడించి, తరువాత విజయ గర్వంతో విర్రవీగేవారు. ముల్లును ముల్లుతోనే తీయాలని నిశ్చయించుకున్న ఆదిశంకరాచార్యులవారు కూడా ఆ పండితులను, విద్వాంసులను వాదనల్లో ఓడించారు. ఓటమికి శిక్షగా ప్రజలను సంఘటితపరచి, వారికి శిక్షణను అందించే పనిని అప్పచెప్పారు. మనుషుల మనస్సుల్లో, మస్తిష్కాలలో నాటుకుపోయిన నిరుపయోగమైన బుద్ధివాదాన్ని ఆమూలాగ్రం పెకిలించారు.

భాష్యాలు, స్తోత్రాలు, ప్రకరణాలు, తంత్రాలు మొదలైన

మంచి ఆహారాన్ని అయిష్టంగా తింటే అనారోగ్యం కలుగజేస్తుంది.

విధానాలకు సంబంధించిన అనేక గ్రంథాలు రచించి భారతీయ ధర్మాన్ని సుస్థిరం చేసారు, తన కాళ్ళ మీద తాను నిలబడేట్టు చేసారు. భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మసూత్రాల గీటురాయి మీద నిలిచిన విశ్వాసం ఆలోచన మాత్రమే ఋషిసమ్మతమైనది అనే పద్ధతి వారి కాలంలో పుట్టినదే. ఈ విధంగా నిర్ణయించబడ్డాక ఇష్ట ప్రకారంగా, విచ్చలవిడిగా సాగే సాంప్రదాయలకు అంకుశం పడింది.

ఆయన ప్రతిపాదలనతో వెలికి వచ్చిన భారతీయ ధర్మ సాంప్రదాయ స్వరూపాన్ని "అద్వైత వేదాంతం" అంటారు. గొప్ప వైజ్ఞానికుడు, దార్శనికుడు ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ ప్రకారం అద్వైత వేదాంతం దార్శనిక శాస్త్రానికి తలమానికం. దీని పరిధిని ఎటువంటి బుద్ధి సామర్థ్యం కూడా దాటలేదు. సంపూర్ణ ప్రతిభ, సమస్త యోగ్యతలు, సిద్ధులు అన్నీ అక్కడ ఎందుకు కొరగావు.

ఈ ప్రపంచమంతా పరమాత్మ సత్తా యొక్క క్రీడా మైదానమే అని అద్వైత వేదాంతంలోని మొదటి తరగతిలోనే సాధకుడికి నేర్పిస్తారు. సంసారమంతా మాయ, కల, నీడ అని విశ్వసించడం లోని ఉద్దేశ్యం వర్తమానం నుండి, వాస్తవం నుండి పారిపోవడం కాదు. ఈ మాయావాదానికి అర్థం ప్రపంచం ఒక మిథ్య కాబట్టి, మాయ కాబట్టి ఏ పనీ చేయాల్సిన అవసరం లేదని కొన్ని చోట్ల చెప్పబడింది. బంధాలు, బంధుత్వాలు అబద్ధమని, వాటికి అస్తిత్వం లేదని తెలుసుకుంటే సరిపోదు. ఈ పలాయన వేదాంతాన్ని ఆచార్యులవారు తమ ప్రతిపాదనల్లో ఖండించారు, ఆచరణలో చూపించారు కూడా. 32 ఏళ్ళ వ్యవధిలో ధర్మ దర్శనాలను, ఆలోచనలను సంగఠితపరచి, వ్యవస్థీకరించడంలోనే ఆయన కర్మనిష్ఠ బహిర్గతమవుతుంది. ఇంతటి ప్రచండ పురుషార్థ వ్యక్తిత్వం పలాయనవాదాన్ని ఎలా నేర్పించగలదు?

"సాధన ఒక సమరం. సంకల్పంతో, శక్తితో సాధకుడు బరిలోకి దిగాలి." అన్నారు శంకరాచార్యులు. రామకృష్ణ మిషన్‌కు చెందిన రంగనాథానంద స్వామి ఆచార్యులవారి గురించి ఇలా వివరించారు, " పూర్ణత్వపు యాత్ర కొనసాగించడానికి మానవ జీవితంలో ఉండవలసిన క్రియాశీల దృష్టిని వారు అందించారు. ఈ యాత్రకి రెండు మార్గాలున్నాయి. ఒకటి బాహ్య జగత్తులో దేశ, కాలాల పరిధిలో సాగుతుంది. రెండవది అంతర్జగత్తులోకి ఈ రెండు మార్గాలను సంతులితపరుచుకుని సంపూర్ణంగా జీవించాలని ప్రేరేపించారు. ప్రపంచం ఒక మిథ్య కాబట్టి దాన్ని వదిలేయాలని నేర్పించ దల్చుకుంటే అభ్యుదయం, శ్రేయస్సు కొరకు ధర్మమార్గాన్ని చూపించేవారు కాదు. వారు భగవద్గీతకు భాష్యం రాసినప్పుడు ముందుమాటలోనే ఒక విషయాన్ని పొందుపరిచారు – ఈ లోకంలో ఉన్నతి, అంతర్జగత్తులో కళ్యాణం కలిగించేదే ధర్మం. ఆయన భాష్యం అన్నిటికన్నా పురాతనమైనది. ఆయన వ్యాఖ్యానించిన 700 శ్లోకాలు కలిగిన 18 అధ్యాయాల ఆధారంగానే నేటి పారాయణ గీత రూపుదిద్దుకుంది."

సమస్యలన్నిటికీ మూలం మనస్సు. ఈ విషయాన్ని ఆయన ఎన్నో ఉదాహరణలతో, ప్రమాణాలతో, తర్కాలతో తెలియజేసారు. ఏ విధంగానైతే తాబేలు తన కాళ్ళను ముడుచుకోగలదో, ఆ పై విస్తరించుకోగలదో అదే విధంగా మనిషి తన కోరికలను, వాసనలను విస్తరించుకోగలడు, ముడుచుకోగలడు. సాలెపురుగు తన స్రావంతోనే గూడును అల్లుకుంటుంది, తరువాత అదే అందులో చిక్కుకుంటుంది. అలాగే మనిషి ఇరుక్కున్న సమస్యలు, పరిస్థితులు అన్నీ అతని మనస్సు వల్ల ఏర్పడ్డవే.

కఠోపనిషత్తులో మానవ శరీరాన్ని ఒక రథంగా వర్ణించారు. ఇంద్రియాలు గుర్రాలు, దానికి సారధి బుద్ధి, కళ్ళాలు మనస్సు, యాత్రికుడు ఆత్మ. ఈ రథం విషయసుఖాలనే మార్గంపై ప్రయాణిస్తుంది. తెలివైన సారధి కళ్ళాలను, గుర్రాలను నియంత్రించగలిగితే శరీర యాత్ర సఫలమవుతుంది లేకపోతే అదుపులో లేని గుర్రాలు శరీరాన్ని అనవసరంగా అటూ ఇటూ లాక్కెళ్ళి చివరకు నాశనం చేస్తాయి.

స్వాతంత్ర్యం, ముక్తి అనేవి ఎక్కడో బయటనుండి వచ్చేవి కావు. అవి మనలోనే దాగి ఉన్నాయి. వాటిని మనమే వెలికితీయాలి. తనలోనే ఉన్న సుగంధానికి ముగ్ధుడైన మనిషి నిజాన్ని తెలుసుకోలేడు. మృగం తన నాభిలోనే ఉన్న కస్తూరిని చూడలేక ఆ వాసనకు ఆకర్షితురాలై నలుదిక్కులా వెదుకుతుంది. మనిషి పరిస్థితి కూడా ఇంతే. ఈ ప్రయత్నంలోనే సభ్యత వికసించింది అంటున్నారు రంగనాథానంద స్వామి. ఈ ప్రయాణంలోనే మానవ చిత్తం తనకందిన ప్రతి వరాన్ని నిచ్చెనగా వాడుకుంది. ఒకటి తరువాత మరొకటి అలా సాగుతూనే ఉంది. అయినా లక్ష్యం ఏంటో తెలియదు. ఇందులో భాగంగానే విద్య, గుణాలు, సభ్యత, సంస్కృతి వికసించాయి.

సమస్యలనుండి, ద్వంద్వాల నుండి విముక్తిని పొందడానికి ఎక్కడో బైట కాకుండా తనలోనే ఆవిష్కారాలు కొనసాగించాలి. అంతరాళాలలో ప్రవేశిస్తే తప్ప మనిషి వైభవాన్ని పొందలేడు. ఇంద్రియాలను, మనస్సును నియంత్రించుకున్న వాని ఆత్మశక్తి

అసంతృప్తి మానసిక కాలుష్యాన్ని పెంచుతుంది.

బహిర్గతమవుతుంది అంటారు ఆచార్యులవారు. అతన్ని ఎన్నో శక్తులు వరిస్తాయి. చైతన్య రహస్యాలు తెలుస్తాయి. చెప్పొచ్చేదేంటంటే మనిషి అంతర్ముఖమవ్వాలి. సమస్యలకు కారణాన్ని, పరిష్కారాన్ని ఆత్మసత్తాలోనే వెతుక్కోవాలి.

ధర్మం లౌకిక జగత్తును నియంత్రిస్తుంది, ఆంతరికంగా వైభవాన్నిస్తుంది. ఇవి రెండు వేరు వేరు కాదు, ఒకదానికొకటి పూరకాలు. ఆయన ఈ జగత్తును నిందించలేదు, త్యజించమని చెప్పలేదు. పైగా వైభవంలో జీవిస్తూ దాన్ని దాటడం ఎలాగో ఉపదేశించారు. వారు స్థాపించిన నాలుగు మఠాల్లోని విధానాలను గమనిస్తే, సన్యాసులు కూడా ప్రపంచంలో జీవిస్తూనే దానికి అంటుకోకుండా ఉండాలని నిర్దేశించబడింది. 'మహాను శాసనం'లో ఇలా చెప్పారు – "మఠాలు సంపత్తులను సంయమన పరచాలి. నిస్సహాయులకు, పీడితులకు, దరిద్రులకు ఆశ్రయాన్ని ఇవ్వగలగేంతటి ఆహారం ఉండాలి. మఠాల్లో దారిద్ర్యం అనేది పేరుకి కూడా ఉండకూడదు. ఆ వైభవాన్ని ఆచార్యులు, సన్యాసులు ధర్మ సంస్కృతుల పరిరక్షణకు నిర్వహించాలి, తమకు కావలసిన కనీస అవసరాలు తీర్చుకోవచ్చు."

దుర్బలులకు, అశక్తులకు, దరిద్రులకు, రోగులకు ఆత్మ లభించదు. మానసిక, శారీరిక ఆరోగ్యం, ప్రఖర బుద్ధి, పవిత్ర అంతఃకరణ ఉండి తీరాలి. ఇల్లు, కుటుంబం వదిలేసి పారిపోయి వచ్చిన ఒక శిష్యుడిని అలా ఎందుకు చేసావని అడిగితే, కుటుంబం బంధనం కాబట్టి అన్నాడు. మరి కుటుంబాన్నెందుకు ఎందుకు ఏర్పరిచావంటే అప్పుడు జ్ఞానం లేక అన్నాడు. అజ్ఞానం వల్ల చేసిన దానికి శిక్ష అనుభవించమన్నారు ఆచార్యులవారు. కుటుంబం కాని, సమాజం కానీ నిజానికి బంధం కాదు. **కుటుంబ బాధ్యతలు మోయలేని వాడు పరమాత్మ బాధ్యతలు ఎలా మోయగలడు?**

ఆచార్యుల వారు చిన్న వయస్సులోనే తల్లి అనుమతితో సన్యాసాన్ని స్వీకరించారు. స్వజనుల అనుమతితోనే సన్యాసం స్వీకరించాలి. ఇటువంటి నిర్ణయాలు తీసుకునే స్వాతంత్ర్యం మనిషికి లేదు. మనిషిని చుట్టుముట్టిన సంబంధ బాంధవ్యాలకు, జన్మించడానికి తోడ్పడిన దైవీ శక్తులకు కూడా జీవునిపై అధికారం ఉంటుంది. శంకరాచార్యులవారికి తల్లి తప్ప మరెవరూ లేరు.

ఆపదలో ఉన్న శంకరుడికి ఈ విధంగానైనా రక్షించ బడతాడన్న ఆశతో ఆవిడ సన్యాసానికి ఒప్పుకుంది. ఒప్పుకోగానే మొసలి ఆయన కాలు వదిలేసింది. తీరానికి చేరాక తల్లికి నమస్కరించి వెళ్ళిపోయాడు. వెళ్ళే ముందు తన చివరి క్షణాల్లో కొడుకు తన దగ్గరే ఉండాలని వాగ్దానం తీసుకున్నది ఆవిడ. ఆయనే స్వయంగా అంత్యేష్టి జరిపించాలన్నది. శంకరుడు మాట ఇచ్చి నిలబెట్టుకున్నాడు.

సన్యాసం తీసుకున్నాక పూర్వాశ్రమంలోని బంధువులను కలవకూడదు. అది తెలిసి కూడా ఆయన మాట ఇచ్చారు. చివరి క్షణాల్లో తల్లి దగ్గరకు వచ్చి ఆవిడకు అంతిమ సంస్కారాలు కూడా చేసారు. సన్యాసి అంత్యేష్టి చేయడం తప్పని అందరూ కూడదన్నారు. ఎవరు శవయాత్రకు కూడా వెళ్ళలేదు. ఆయన ఒంటరిగా తల్లి శవాన్ని భుజం మీద మోసుకెళ్ళారు. చితి ఏర్పర్చి పద్ధతి ప్రకారం అగ్ని సంస్కారం చేసారు. వారి క్రాంతికారి స్వరూపాన్ని చూపే ఇలాంటి అనేక సంఘటనలు వారి జీవితంలో మనం చూడవచ్చు. వికాసానికి అడ్డువచ్చే పరంపరలను వదిలేయాలి. కాని ఎంతో అవసరమైతేనే వాటిని త్యజించాలి. ఇష్టారాజ్యంగా, విచ్చలవిడిగా చేసే త్యాగం ప్రగతికి ప్రతీక కాదు, దానివల్ల ఉపయోగం లేదు.

వారి కాలంలో ఒక గొప్ప విద్వాంసురాలు భారతీ మిశ్రతో వారు ఒక నిషిద్ధ విషయంపై చర్చించి, సన్యాసికి నిషిద్ధమైన ఆ విషయాన్ని దేహాతీతంగా అనుభవించి భారతిని సమాధాన పరిచారు. ఆ తరువాత మరో పద్ధతిని మార్చివేశారు. ఆడవారికి సన్యాస దీక్ష ఇవ్వకూడదన్నా భారతీ మిశ్రకు సన్యాస దీక్ష ఇచ్చి తమ శిష్యబృందంలో చేర్చుకున్నారు.

వివేక చూడామణి అనే గ్రంథంలో ఇలా చెప్పారు. జాతి, మత, కుల, గోత్రాలకు చాలా దూరంగా, నామ, రూప, గుణ, దోషాలు లేకుండా, దేశకాల విషయాలనే పరిధికి అతీతమైనది బ్రహ్మం. ఆ బ్రహ్మమే నీవు. నీలో ఉన్న దాన్నే నీవు ధ్యానించు.

బ్రహ్మం అన్నిటికన్నా చాలా గొప్పది. బ్రహ్మాన్ని పొందే సామర్ధ్యం మానవ శరీరానికి ఖచ్చితంగా ఉంది. అందుకు అనుగుణంగానే ప్రకృతి శరీరాన్ని తయారు చేసింది. శరీరం అనిత్యమైనది, నశ్వరమైనది అని తెలిస్తే మరీ మంచిది. ఈ విషయం బాగా అర్థం చేసుకుంటే జీవిత సత్యాన్ని ఎందుకు పొందాలో తెలుస్తుంది. ముముక్షత్వం బలపడుతుంది, తీవ్రతరమవుతుంది.

– అఖండజ్యోతి, జులై 2000
అనువాదం : శ్రీమతి జయలక్ష్మి

ద్వేషం ఒక మానసిక కాలుష్యం.

మనో విజ్ఞానం

సమ్మోహన విద్య

అది 1979 ఆగస్టు 25న జరిగిన ఒక సంఘటన. ఆస్ట్రేలియా దేశంలోని మ్యూనిచ్ అనే ప్రముఖ పట్టణంలోని పెద్ద హాలులో కొన్నివేల మంది డాక్టర్లు, విలేకరులు సమావేశం అయి ఉన్నారు. వాతావరణం నిశ్శబ్దంగా ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంది. డాక్టర్లు కొందరు ఒక బల్లమీద ఉన్న ఒక మహిళ శరీరాన్ని క్షుణ్ణంగా పరీక్షిస్తూ, ఆమెకు ఏ విధమైన మందు నిద్ర పోయేందుకు ఇవ్వలేదని, ఆమె ఆరోగ్యం మామూలు స్థితిలో ఉన్నదని పూర్తిగా నిర్ధారించుకొన్నారు. అప్పుడు సమ్మోహన విద్యలో నిష్ణాతుడైన డా॥ రాన్‌రికో ఆమెను నిద్రావస్థలోకి పోవటానికి ఆదేశాలు ఇవ్వటం జరిగింది. ఆ మహిళ మెల్లగా దీర్ఘ నిద్రలోకి జారిపోయింది. ఆ తరువాత కొంత మంది డాక్టర్లు నిద్రావస్థలోనికి చేరిన ఆమె మస్తిష్కంలో ఉత్పన్నమౌతున్న ఆలోచనల విద్యుత్ తరంగాలను ఒక యంత్రానికి అనుసంధానించి ఆమెలో రేగుతున్న వివిధ పరిస్థితులను గమనిస్తున్నారు.

డా॥ రాన్‌రికో "ఈ నిద్రపోతున్న మహిళ సెప్టెంబర్ 3వ తారీఖున నిద్ర మేలుకొంటుందని" ప్రకటించారు. సామాన్యంగా ఎవరైనా 8 లేక 10 గంటల వరకు నిద్రిస్తారు. ఎక్కువలో ఎక్కువ అయితే 12 నుండి 14 గంటల వరకు నిద్రపోవచ్చు. కానీ ఆ యువతి సరిగ్గా సెప్టెంబరు 3వ తారీఖున నిర్ధారింపబడిన సమయంలో మేల్కొంది. డాక్టర్ సమూహాలు మధ్య మధ్యలో ఆమె, నిజంగా నిద్రిస్తుందా? లేదా? అని పరీక్షలు జరిపారు. ఆమె నిజంగానే నిద్రించిందని నిర్ధారించుకున్నారు. కాని 200 గంటల తరువాత డా॥ రాన్‌రికో ఆమెకు మెలకువలోనికి రావటానికి, నిద్ర నుండి లేపటానికి ఆదేశాలు ఇవ్వగానే ఆమె ఎంతో తాజాగా గాలిపీల్చుకొంటూ లేచింది. ఆమె శరీరంలో ఏ విధమైన విపరీత పరివర్తనలు తమ పరిశోధనల ద్వారా లేవని నిర్ధారించుకోవటం జరిగింది.

పడమటి దేశాలలో సమ్మోహన క్రియలో అనేది ప్రయోగాలు నిర్వహించి మానవునిలో ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క ప్రచండతను తెలుసుకోవటం కొరకు అనేక విధాలుగా ప్రయోగాలు చేస్తున్నారు. ఈ ప్రయోగించే విద్యను ఇంగ్లీషు భాషలో హిప్నోటిజం అంటారు. మొదట్లో దీనిని గారడీగా భావించి పెద్దగా గుర్తించేవారు కాదు. కాని ఈ దిశలో చేస్తున్న అనేక ప్రయోగాల ద్వారా లభించిన ఆధారాల వలన హిప్నోటిజం అనేది ఒక విశేష ఆలోచనా సరళి ద్వారా నరాల నిద్రగా చెప్పుట జరిగింది. సామాన్య నిద్రలో మనిషి తన చైతన్యబుద్ధిని వదలి దాదాపుగా అచేతనలోకి వెళతాడు. అతని 'సచేతన మస్తిష్కం పూర్తిగా నిద్రలో ఉండిపోతుంది. కాని సమ్మోహనం ద్వారా మనసుకు ఆదేశాల ద్వారా పొందే నిద్రలో మస్తిష్కంలోని సగభాగం మాత్రమే నిద్రావస్థకు లోను కాగలుగుతుంది. ఆ స్థితిలో అచేతనంగా ఉన్న మనసు అధిక మెలకువ స్థితిలో ఆదేశకుని నిర్దేశాలను పాటించటానికి తయారవుతుంది. దీనిని చేతనావస్థ సామాన్యస్థితి నుండి అసామాన్య పరివర్తనంతో, మెలకువలో ఉన్నట్లు చెప్పుకోవచ్చు.

ఇప్పుడు ఈ విద్యను చికిత్సా విధానంలో ఉపయోగించుట వల్ల ఒక గౌరవ స్థానం లభించింది. ఈ సమ్మోహన విద్య ద్వారా శరీరానికి ఏ విధమైన స్పర్శ లేకుండా చేయగలిగారు. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో గాయపడిన 30 మంది సైనికులకు క్లోరోఫాం ఇవ్వకుండానే రష్యాదేశపు డా॥ పోడియో పొలారిక్ సమ్మోహనం ద్వారా వారికి బాధ తెలియనట్లు చేసి కావలసిన రీతిలో ఆపరేషన్లు చేయుట జరిగింది. ఇంగ్లాండ్‌కు చెందిన డా॥ ఎస్టల్ ఈ విధానం ద్వారా సమ్మోహనపరచి 200 ఆపరేషన్లు చేయుట జరిగింది. ఎన్నో యూరప్ దేశాల దంతవైద్యులు కూడా ఈ విధానాన్ని అనుసరించి రోగులకు బాధ తెలియకుండా దంతాలను పీకి వైద్యం చేయుట జరిగింది. ఈ విద్యను ప్రయోగించి ప్రసూతి వైద్యాలలో ఏ కష్టం, బాధ లేకుండా ఎన్నో సుఖ ప్రసవాలను జరిపించుట వల్ల దీనికి ఎంతో విలువ ఇచ్చారు. 1958లో అమెరికాలోని "Medical Association" ఈ విధానాన్ని చికిత్సా విధానంగా గుర్తించినట్లు ప్రకటించారు. ఇదే విధంగా "British and America Medical Association" కూడా దీనిని చికిత్సా విధానంలో చేర్చుట జరిగింది. ఈ విధమైన గుర్తింపు ఈ సమ్మోహన విద్యకు లభించింది.

ఒకప్పుడు ఈ సమ్మోహన విద్య ఒక గారడీ విద్యగా మాత్రమే అనుకొనేవారు. ఈ విద్యను సమర్థించేవారు కొందరు, విరోధించేవారు కొందరుగా విడిపోయి నానా రకాల తర్క వితర్కాలు జరుపుతూ స్పష్టమైన అభిప్రాయానికి రాలేకపోయారు.

మానవ సమాజ పురోగతికి ప్రేమ, వాత్సల్యం చాలా అవసరం.

కాని ఇప్పుడు అలా కాదు, ఈ విధానాన్ని వైజ్ఞానిక ప్రమాణాల ఆధారం మీద స్వీకరించుట జరిగింది. దీనిని ఆశ్చర్యపరిచే ప్రదర్శనగా కాకుండా, మానవుల కొరకు ఆపద సమయంలో ఉపయోగపడే విధంగా రూపుచెంది ఎనలేని గౌరవాన్ని దక్కించుకో గలిగింది.

రష్యా మనోవైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త అయిన పావ్‌లోవ్ ఈ సమ్మోహనలో ఏ విధమైన గారడిలాంటిదేమి లేదని, ఇది మనోవిజ్ఞాన విధానంలో సహజ ప్రక్రియ అని, దీని ద్వారా మస్తిష్క కణజాలంలోని అంతఃచేతనను నిద్రించుట లేక మేల్కొల్పుట అనే ప్రక్రియను సంకల్పశక్తి ఆధారంగా సాధించడం జరుగుతుందని చెపుతూ, దీని ద్వారా శరీరం యొక్క సామాన్య స్థితిలో పరివర్తనం చేయవచ్చని, తన ఎన్నో ప్రయోగాల ద్వారా నిరూపించగలిగాడు. ఇతర విభిన్న వైజ్ఞానికులు కూడా తమ ప్రయోగాల ద్వారా ఇదే విధమైన ఫలితాలు పొందగలిగారు. ఈ విధానం ద్వారా హృదయగతి 82 నుండి పెరిగి 143 వరకు, రక్తపు పోటు 105 నుండి 136 వరకు శారీరిక ఉష్ణోగ్రత 99 నుండి 110 ఫారన్‌హీట్ వరకు పెరగగలదని తేల్చారు. ఈ విధమైన పెరుగుదల ఈ ప్రయోగంలో చూసినప్పుడు శరీరం లోపల ఏ విధమైన మౌలిక మార్పులు జరగనట్లు తెలుసుకోగలిగారు. ఉదాహరణగా రక్తంలో ఏ తత్వాలు కూడి ఉంటాయో వాటి అనుపాతంలో ఏ విధమైన అంతరం లేనట్లు గమనించుట జరిగింది. శరీరంలో ఉన్న Salt లేక Sugar ఏ పరిమాణంలో ఉంటుందో దానిని ఏ విధమైన తేడా, మార్పు కన్పించలేదు. కాని సమ్మోహనం ద్వారా శరీర బాధను మాత్రం తప్పక తగ్గించవచ్చు. బాధాకరమైన కష్టంలో కూడా రోగి తనకు బాగుందనే అనుభవం పొందగలడు. అసలు రోగమూలాన్ని పూర్తిగా పెకలించుట మాత్రం ఈ సమ్మోహనం ద్వారా జరగదని తేలింది. అయితే కొంతలో కొంత అయినా ఆ రోగాన్ని నయం చేయగలిగే ప్రక్రియగా తెలుసుకోగలిగారు.

సమ్మోహనం ద్వారా అలవాట్లను కూడా మెల్లిమెల్లిగా మార్చుట కూడా సంభవమేనని అనేక ప్రయోగాల ద్వారా తెలుసుకోవటం జరిగింది. యుద్ధంలో పట్టుబడిన శత్రు సైనికునకు సమ్మోహనం ద్వారా వారి మానసిక తలంలోని రహస్యాలను తెలుసుకునే ప్రయోగాలు జరుగుతున్నవి. దీనినే బ్రెయిన్ వాషింగ్ (Brain Washing) అంటారు. దీని ద్వారా అతికొద్ది సమాచారం మాత్రమే పొందగలిగారు. ఎందువల్లననగా అతని హృదయంలో తన దేశం మీద ఉన్న దేశభక్తిని మరియు నమ్మిన సిద్ధాంతాలను దృఢంగా ఉంచుకొన్నందువల్ల అతని నుండి రహస్యాలను తెలుసుకోవటం చాలా కష్టసాధ్యమైన పనిగా గ్రహించారు. కాని ఇందుకు భిన్నగా ఒక చెడ్డ వ్యక్తిని చెడు పనుల నుండి మనస్సు మార్చి మంచి నడవడిలోనికి మార్చుటలో ఎంతో తేలిక. ఇందుకు కారణమేమనగా వ్యక్తిలో లక్ష అనాచార లక్షణాలున్నప్పటికి అతనిలోని ఆత్మలో సత్యతత్వాలు బీజరూపంలో ఉన్నందువల్ల సమయం ఆసన్నమైనప్పుడు ఆ బీజం అంకురించటానికి మార్గం సుగమమౌతుంది.

ఈ సమ్మోహన విద్యలో కోర్కె మరియు సంకల్పశక్తి ప్రధాన భూమిక వహిస్తాయి. ప్రయోగకర్త తన సంకల్పశక్తి ఎవరి మీద ప్రయోగిస్తాడో వారిలో కదలిక మొదలవుతుంది. అయినప్పటికి ఆ సమ్మోహనం చేయబడిన వ్యక్తిలో తాను నిర్మించుకొన్న విశిష్ట వ్యక్తిత్వ పరిధిలోనే పనులు చేయగలము. అచేతన మనస్సు యొక్క లోతైన పొరలలో నైతికమైన, ఆత్మికమైన ఆలోచనల గట్టిగా బలంగా ఉంటాయి. వాటిని ఈ సమ్మోహన ప్రయోగం ఏ మాత్రం కదిలించలేదు. సామాన్య విషయాలకు మాత్రమే, శరీరం మరియు మస్తిష్కం ద్వారా మాత్రమే, ఈ ప్రయోగం పని చేస్తుంది. ఏ వ్యక్తి యొక్క అంతర్ చేతన జీవదయతో నిండి ఉంటుందో అతనిని ఈ సమ్మోహనం ద్వారా మాంసభక్షణ చేయమని ఆదేశిస్తే అతని మానసికలోతులలో గల గుణం ఆ ఆదేశాన్ని నిరాకరిస్తుంది. ఈ ప్రకారంగానే ఎవరి శీలం మీదగాని, ధనాన్ని దొంగిలింపచేసే పని గుర్తించిగాని లేక ఎవరినైనా హత్య చేయవలసిందిగా ఆదేశిస్తే అంతఃకరణం ఆ ఆదేశాన్ని తిరస్కరిస్తుంది. ఇలాంటి ప్రయోగాలు ఫలించవు. సామాన్య స్థితిలో ఉండి అతను తాను చేయగలిగే పనులను చేయుటకు సమ్మతం వెలిబుచ్చే వ్యక్తుల మీద మాత్రమే ఈ సమ్మోహనం పనిచేసి ఇచ్చిన ఆదేశాన్ని తూచా తప్పక చేస్తారనే విషయం ముందుగానే చెప్పుట జరిగింది.

ఇచ్ఛా మరియు సంకల్పశక్తి ద్వారా ఇతరులను సమ్మోహితం చేసే విధానం కంటే, ఆత్మ సమ్మోహనం అనేది ఎంతో గొప్పది. దాని ఆధారంగా ఆత్మసమర్పణ విధానంలో ఏ వ్యక్తి అయినా తన వ్యక్తిత్వంలోనే మనోవాంఛిత పరివర్తనం చేసుకోగలడు. ఈ విధానంలో వ్యక్తి తన ఆత్మశక్తి ఆధారంగానే తన చేతనమస్తిష్కాన్ని మగత నిద్రలోనికి తీసుకువెళ్తుంది, సామాన్య జీవన వ్యవస్థను నడపడంలో నిమగ్నమవుతుంది. దీనినే యోగనిద్ర అని లేక సమాధి స్థితి అని కూడా అంటారు. ఈ స్థితిలో అహర్నిశలు శ్రమించినప్పటికి కూడా దివ్య నిద్ర యొక్క ఆనందం లభ్యమౌతుంది, క్రొత్త స్ఫూర్తి దొరుకుతుంది. దానితో చేతనలోని అక్కరలేని పొరలను క్షీణింపచేసి అవసరమైన పొరలను బలిష్ఠంగా

మనం చేసే పనులకు మనమే పూర్తి బాధ్యత వహించాలి.

చేసుకునే అవకాశం లభిస్తుంది. మన యోగి పుంగవులు ఈ యోగ నిద్ర ద్వారా ఆత్మ ఉద్ధరణకు ఎన్నెన్నో లాభాలు పొందుతుంటారు.

సామాన్య స్థితిలో ఆత్మసంకేతం ద్వారా ఆత్మ సమ్మోహనం వల్ల తమ మనోబలాన్ని పెంచుకోవచ్చు, చెడ్డ అలవాట్ల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు, మంచి గుణాలను పెంచుకోగల అత్యంత ఉపయోగకారిగా కూడా ఉంటుంది. ఆత్మ సమ్మోహనం ద్వారా యోగనిద్ర ప్రాప్తించుట చాలా దుర్లభమైన విషయం. ఆ స్థితి ఆత్మబలాన్ని ఎంతో ప్రఖరం చేసుకోవటం వల్ల మాత్రమే లభిస్తుంది. ఆ స్థితిలో ఎంత క్షమత పెరుగుతుందంటే దానితో జాగృత మస్తిష్కాన్ని శిథిలపర్చవచ్చు (relax). అట్టి స్థితిలో మానసిక తలంలోని అనవసరమైన వాటిని తొలగించి అవసరమైన వాటిని పొందే పనిని చేయవచ్చు. సామాన్యస్థితిలో మేలుకొన్న మస్తిష్కం బలంగా ఉంటుంది. అది ఎవరైనా తన మీదకు ఎక్కుతామంటే ఒప్పుకోదు. తర్కం, సందేహం అనే అస్త్రాలతో తన మీదకు వచ్చే దాడిని ఆపటానికి పూర్తిగా ప్రయత్నిస్తున్నది. ఈ కారణంగానే ఆత్మసమ్మోహనం ద్వారా తనకిష్టమైన అభీష్ట సిద్ధి లోతులలోనికి దిగటానికి ఎంతో కష్టాన్ని ఎదుర్కొంటుంది. అయినప్పటికీ శాంతచిత్తం, ఏకాగ్ర మనసులో శ్రద్ధా పూర్వకంగా ఆ ఆలోచనలను మరల మరల చేయడం వలన కొంత ప్రభావం పడి, మానసిక పరివర్తనలో చాలా లాభం కలుగుతుంది.

ఫ్రాన్స్ దేశపు ప్రసిద్ధ మానసిక శాస్త్రవేత్త ప్రొఫెసర్ ఎమ్‌లాఖ్ తన గ్రంథం "Conscious Auto Suggestion" లో ఈ విధమైన అనేక ఉదాహరణలు ఇస్తూ ఏ విధంగా అయితే ఇచ్ఛాశక్తిని ప్రయోగించి తమ మీద తామే లేక ఇతరుల మీద కూడా ప్రయోగించి అసాధారణ మానసిక పరివర్తన పొందవచ్చని, ఈ ప్రయోగం శారీరక, మానసిక రోగాల నివారణకు మంచి ప్రభావం చూపుతుందని తెలిపాడు.

అత్యంత ప్రఖర ఆత్మబల సంపన్నత కలిగిన వ్యక్తి తన వ్యక్తిత్వాన్ని ఆమూలాగ్రం మార్చుకోగలగటమే గాక, ఇతరులను కూడా మార్చటంలో, అసంభవమనిపించే పనులను కూడా చేయగలుగుతాడు. దేవ ఋషి నారదుడు ప్రహ్లాదుణ్ణి; ధృవుణ్ణి; పార్వతిని, వాల్మీకి మొదలైన ఎంతోమంది జీవితాలను మార్చివేయగలిగాడు. భగవాన్ బుద్ధుని నీడకు చేరిన కఠిన హృదయుడు అంగులీమాలిని, ఆమ్రపాలి మొదలైన వారిని వ్యక్తులను పతనావస్థ నుండి లేపి, ఉచ్ఛజీవనధారలో నిలిపి ఉద్ధరించగలిగాడు. మహాత్మాగాంధి యొక్క ప్రభావానికిలోనై ఎంతో మంది త్యాగబలిదానాల క్షేత్రంలో నిలిచి ఎంతో ఉన్నత ఆదర్శాలను అందుకోగలిగారు. దీనిని ఆత్మబలం యొక్క ప్రఖరతగా, ప్రాణతత్వపు తేజస్విత యొక్క చమత్కారంగా వక్కాణించవచ్చు. ఆయన ఎంతోమంది జీవన స్థితిగతులను సమూలంగా మార్చగలిగాడు. సమ్మోహనం ఒక కళగా ఎంచి, చిన్న పెద్ద సాధనలతోనే ఇతరులలో పరివర్తన తీసుకొనిరావచ్చు. అయితే వ్యక్తిత్వంలో ఎంతోశక్తివంతమైన ఆత్మతేజం, ఆత్మబలం, ప్రాణశక్తి, బ్రహ్మవర్చస్ వికసింపచేసుకొని ఇతరుల వ్యక్తిత్వాన్ని సమ్మోహితం చేయగలిగితే వారిని ఉత్కృష్టతో నిండిన ఆదర్శ వాదులుగా మార్చవచ్చు.

– అఖండజ్యోతి, జనవరి 1980

అనువాదం : జి. చెన్నకేశవరావు

భగవంతుని షరతు

సృష్టికర్త మానవుని సర్వసమర్థుడిగా సృష్టించి భూమి మీదకు పంపడం జరిగింది. కాని అతనికి సుఖములేదు, శాంతిలేదు. బాధాకరమైన విషయములు అతనిని వేధింప సాగాయి. అందువల్ల మానవుడు సృష్టికర్త దగ్గరకు వెళ్ళి బాధలను దూరం చేయగల దేవదూతలను పంప వలసినదిగా కోరాడు.

అతని కోరిక మేరకు భగవంతుడు దేవదూతలను భూమి మీదకు పంపటం జరిగింది. వారు ఇంద్రియ నిగ్రహం, కర్తవ్యపాలన మొదలైన సుఖశాంతులను అందించే ఉపాయాలను ప్రజలకు తెలియచేయసాగారు. వారి సలహాలను పెడిచెవిన పెట్టి, వారు అదేపనిగా వారి గోడు చెప్పుకోసాగారు. విసిగిపోయిన దేవదూతలు తిరిగి వెనక్కు వెళ్ళిపోయారు. మానవుడు తిరిగి భగవంతుని దగ్గరకు వెళ్ళి సహాయం చేయమని ప్రాధేయపడసాగాడు. ఈసారి భగవంతుడు ఒక షరతు పెట్టి ఇంద్రియ నిగ్రహం, కర్తవ్యపాలన ఎవరైతే పాటిస్తారో వారికి మాత్రమే దేవతలు సహాయపడతారని తెలియజేశాడు. మానవుడు అందుకు అంగీకరించాడు. నాటినుండి నేటివరకు ఆ పద్ధతే కొనసాగుతున్నది. భగవంతుని షరతును ఉల్లఘించి ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని, కర్తవ్యపాలనను ఉపేక్షించే వారు జీవితం అనే అక్షయ సంపదను కోల్పోయి కన్నీళ్ళతో కాలం వెళ్ళబుచ్చుతుంటారు.

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

మనను ఎవరు అర్థం చేసుకోవడం లేదని బాధపడేకంటే ఇతరులను అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

చేతనత్వ విజ్ఞానం

పరకాయ ప్రవేశం కపోల కల్పన కాదు

ప్రొఫెసర్ ఫ్రెడ్రిక్ వాన్ శ్లేగల్ వైద్యశాస్త్రంలోనే కాక ఇంకా ఎన్నో రంగాలలో పారంగతులు, ప్రవీణులు. తన తోటి శాస్త్రజ్ఞుల వలె కాక వీరికి భారతీయుల వేదాంతము ఆధ్యాత్మికత అంటే చాలా మక్కువ. ఆ కారణంగానే ఆయన భారతదేశాన్ని సందర్శించారు. అప్పుడు ఆయన ఎందరో సాధువులను, ఆధ్యాత్మిక తత్వవేత్తలను కలుసుకొన్నారు. ఆధ్యాత్మికతత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలని సంస్కృత భాష నేర్చుకోవడం ప్రారంభించారు. భారతీయ ఋషుల అనుభూతులను పూర్తిగా తెలుసుకోవాలని ప్రయత్నించాడు. సంస్కృత భాషను అభ్యాసం చేసి భారతీయ ఋషులు ప్రతిపాదించిన ఆధ్యాత్మిక విద్య పూర్తిగా శాస్త్ర బద్ధమైనదని. దీనిని సరియైన పద్ధతిలో అధ్యయనం చేస్తే ఒక స్వతంత్రమైన, సమగ్రమైన శాస్త్రాన్ని వికసింపచేసి, ముందుతరాల వారికి అందించవచ్చు అని నిర్ధారణ చేశాడు.

ఎప్పుడు ఆలోచనా సముద్రంలో మునకలు వేస్తూ ఉండే ప్రొఫెసరు సన్నగా, పొడుగ్గా ఉండేవాడు. ఆయన పెద్ద పెద్ద కళ్ళు ఎదుటివారి ముఖంలోని భావాలే కాదు, అంతరంగపు ఆలోచనలను కూడా ఆకళింపు చేసుకోగల సామర్థ్యం కలవి. వాన్ శ్లేగల్‌కి విద్యార్థులలో ఎంతో పేరు ఉండేది. తరగతిలో పాఠం చెప్పడం అయిపోయాక విద్యార్థులు వీరి చుట్టూ చేరి ప్రశ్నల వర్షం కురిపించి వీరు వివరించిన సిద్ధాంతాలను ఉత్సాహంతో వినేవారు. ప్రొఫెసర్‌గారి అతీంద్రియ జ్ఞానము, ఆధ్యాత్మిక అనుభవము చూచి విద్యార్థులు ఆశ్చర్యచకితులయ్యేవారు.

ఈయన కొందరు విద్యార్థులను తన ప్రయోగాల కోసం నియమించేవారు. వారికి ధ్యాన సాధన తెలిపేవారు. శ్వేరిన్ అనే ఒక విద్యార్థి ఉత్సాహంగా, సమర్పిత భావంతో ఆధ్యాత్మిక విద్య నేర్చుకొనేవాడు. ప్రొఫెసరు గారు చేసే రకరకాల ప్రయోగాలలో భాగం పంచుకొనేవాడు. శ్వేరిన్ అంటే ప్రొఫెసరు గారికి ప్రత్యేకమయిన అభిమానం ఉండేది. ప్రొఫెసరు గారి కుమార్తె కార్మిక కూడా శ్వేరిన్ అంటే చాలా ఇష్టపడేది. శ్వేరిన్ కూడా కార్మిక అంటే ఇష్టపడేవాడు. కాని ప్రొఫెసరుగారితో ఆ మాట చెప్పడానికి సంకోచించేవాడు. శ్వేరిన్ ఆరోగ్యవంతుడు, అందగాడు. పిత్రార్జితమైన ఆస్తి కూడా చాలానే ఉంది. మేధావి అయిన ఈ పిల్లవానికి కార్మికను ఇచ్చి వివాహం చేయడానికి ఏమి అభ్యంతరం ఉండేది కాదు కాని కార్మిక తల్లికి ఆ పిల్లవాడంటే ఇష్టం లేదు. అతనికి ఏ చెడు అలవాట్లు లేవు కాని శ్వేరిన్‌లో ఉండే వైరాగ్య భావాలు కార్మిక తల్లికి భీతి గొలుపుతూ ఉండేవి. అతనెప్పుడు తన జీవితమంతా ఆధ్యాత్మిక సాధనలో గడుపుతానని చెప్తూ ఉండేవాడు. ఈ మాటలు కార్మిక తల్లికి నచ్చేవి కావు. తన ఏకైక పుత్రిక కార్మిక శ్వేరిన్‌ని పెళ్ళి చేసుకొంటే సుఖ సంతోషాలకి నీళ్ళు వదులుకొని జీవితమంతా బాధపడవలసి వస్తుందేమో అని అనుకొనేది తల్లి.

ఫ్రెడ్రిక్ వాన్ శ్లేగల్ భారతదేశానికి వచ్చినప్పటినుండి ఒకే ఆలోచన బాధిస్తూ ఉండేది. మనిషిలోని ఆత్మను కాసేపు బయటికి తీసుకువచ్చి, తిరిగి మరల ఆ మనిషి శరీరంలో పెట్టగలమా? అని. ఆ విషయంపైనే అతని ఆలోచనలన్నీ కేంద్రీకృతమయి ఉండేవి. మొదటిసారి ఈ ఊహారాగానే అతని శాస్త్రీయపరమైన మేధ వెంటనే నిరాకరించింది. నెమ్మది నెమ్మదిగా పరిశోధనలు జరిగాక ఆత్మని వేరే అస్తిత్వం కలదానిలా చేయవచ్చు అని అంగీకరించాడు. భారతదేశంలోని శంకరాచార్యుల వారి కథలోని సారం అవగాహనకు రాసాగింది. జగద్గురు శంకరాచార్యుల వారు తన శరీరాన్ని తమ శిష్యులకు అప్పగించి, చేయవలసిన పని ఆత్మద్వారా నిర్వర్తించి తిరిగి వచ్చి తన శరీరంలో ప్రవేశించారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక అనుభవాన్ని, నిజాన్ని తెలుసుకొని ఒక సాహసవంతమైన మూల ప్రయోగం చేసి ఈ నిగూఢ సత్యాన్ని ఆవిష్కరించాలనుకొన్నాడు.

ఆయన ఒక విశిష్టమైన వ్యాసంలో ఒక ప్రకటన చేసి శాస్త్రీయ జగత్తును ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తారు. "కొన్ని విశేషమైన పరిస్థితులలో మన ఆత్మని శరీరం నుంచి వేరు చేసుకొనవచ్చు. శరీరం మూర్ఛలో పడి ఉంటుంది. ఆత్మ దాన్ని విడిచి పెడుతుంది. ఒక వ్యక్తిని సమ్మోహింపజేసి వేరే గదిలో, వేరే ఇంట్లో ఏం జరుగుతున్నదో తెలుసుకోవచ్చు. చేతనత్వంగాని, ఆత్మగాని శరీరాన్ని విడిచి బయటకు వచ్చినప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది. ఆత్మ అదృశ్యమవడం దాని రాకపోకలు స్థూల దృష్టికి గోచరం కావు. ఆత్మ రాకపోకల ప్రభావం మనిషి శరీరంపై చూడగలము. శరీరం గట్టిగా అవడం, నిశ్చలంగా అవడం మళ్ళీ మామూలుగా అయిపోవడం జరుగుతుంది".

నిన్నటి గురించిన చింత, రేపటి గురించిన భయం మనిషిని పతనం చేస్తాయి.

నేను సమ్మోహన శక్తి ద్వారా నా శిష్యుణ్ణి ధ్యానంలోకి తీసుకుపోయి నేను కూడా ధ్యానంలోకి వెళ్తాను. ఇలా మేమిద్దరం ధ్యానంలో ఉండగా మా శరీరాల నుంచి మా ఆత్మలు బయటికి వచ్చి శూన్యంలో మా రెండు ఆత్మలు మాట్లాడుకొంటాయి. తరువాత మళ్ళీ వచ్చి మా శరీరాలలో చేరతాయి. అప్పుడు ఈ విచిత్రమైన ప్రయోగం గురించి దాని పరిణామం గురించి శాస్త్రజ్ఞుల ఎదుట ప్రకటిస్తాను అని.

ఈ వ్యాసం ద్వారా తన విశిష్ఠ ప్రయోగం గురించి ప్రజలలో కల్లోలం బయలుదేరింది. కొందరు ఆయనను వెక్కిరించారు. కోపం చూపించారు, కొందరు ఆయనని బెదిరించారు. అయినా ప్రొఫెసరు తన మాటపై నిలబడ్డారు. ఆయన సంకల్పాన్ని చూసి విద్యార్థులు ఉద్విగ్నులయ్యారు. ఆత్మఘాతమైనది ఈ పని, అన్నారు కొందరు విద్యార్థులు. ఆత్మ శరీరంలోంచి బయటికి పంపారు. అది తిరిగి రాకపోతేమో అన్నారు కొందరు. ప్రొఫెసరు గారు ఈ ఉచ్చులో ఇరుక్కొన్నాడు, శ్వేరిన్‌ని కూడా ఆ ఉచ్చులోకి లాగడం ఎందుకు అన్నారు కొందరు. ఇలా విద్యార్థుల మధ్య వేడివేడిగా చర్చలు జరిగాయి. ఈ విచిత్రమైన ప్రయోగం గురించిన మాటలే కాలేజీలో ఏ మూల విన్నా వినిపిస్తున్నాయి. ఒక రోజున ప్రయోగశాల నుంచి బయటికి వస్తున్న ప్రొఫెసరును విద్యార్థులంతా చుట్టుముట్టారు. ఆయనకి ఈ ప్రయోగం చేయవద్దని నచ్చచెప్పడానికి ప్రయత్నం చేశారు. ఆయన మౌనంగా విన్నాడు. చివరికి ఒక విద్యార్థి అన్నాడు. "ఇలాంటి ప్రమాద కరమైన ప్రయోగాలు చేస్తే మీకెవరు సహాయం చేస్తారు? అని అడిగాడు. ప్రొఫెసర్ నవ్వుతూ "ఆ సంగతి అడగాలా! నా ప్రియశిష్యుడు శ్వేరిన్ లేడూ!" అన్నాడు.

శ్వేరిన్ ఈ ప్రయోగానికి ఒప్పుకొన్నాక మరుసటి నెల 15వ తారీఖున ప్రయోగం చేయడానికి ప్రొఫెసరు నిర్ణయించాడు. ఆరోజు ఒక పెద్ద హాలులో మహామహులయిన శాస్త్రజ్ఞులందరూ సమావేశమయ్యారు. ఆధ్యాత్మ, అలౌకిక శక్తుల - లౌకికమైన నడవడికల గురించి గాఢంగా అధ్యయనం చేసిన శాస్త్రజ్ఞులు అక్కడ ఉన్నారు. ఇంకా ఎంతో మంది హేమాహేమీలున్నారు. వారందరు రంగస్థలం వేపు కన్నార్పకుండా చూస్తున్నారు. రంగస్థలంపై రెండు కుర్చీలున్నాయి. ఒక కుర్చీలో ప్రొఫెసరు ఆసీనుడయి ఉన్నాడు. రెండవవానిపై ఆయన ప్రియశిష్యుడు, శ్వేరిన్ కూర్చున్నాడు. ఒక ముసలి వ్యక్తి మరొక నవ యువకుడు, ఇద్దరు ఏక మనస్కులై ఉన్నారు. ఆఖరికి ఏమవుతుందో చూద్దాం అని ప్రేక్షకులు ఉత్కంఠతతో ఉన్నారు. అందరిని సంబోధిస్తూ ప్రొఫెసరు మనిషి గాఢమైన సమ్మోహన స్థితిలో ఉంటే వాని ఆత్మ కొద్ది సమయం శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్ళగలదు అని చెపుతున్నాను" అన్నాడు.

భారతదేశంలోని "ప్రణీత యోగ విద్య" లో ఆత్మ శరీరంలోంచి బయటికి వెళ్లడం, కొంచెం సేపు తిరగడం తిరిగి వచ్చి శరీరంలో ప్రవేశించడానికి ఎన్నో సాంకేతిక ఉపాయాలు విస్తారంగా వ్రాసి ఉన్నాయి. భారతదేశపు గొప్ప వేదాంతి, శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి జీవితంలోని ఒక కథను విన్నాను. మీకు ఆ కథ తెలిసే ఉంటుంది. నేను స్వయంగా యోగవిద్య అభ్యాసం చేశాను. నా శిష్యుడు శ్వేరిన్‌కి ఈ యోగవిద్య అంటే వల్లమాలిన ఇష్టం. ఇప్పుడు నా శిష్యుణ్ణి సమ్మోహన పరుస్తాను, ఆ తరువాత నేను సమ్మోహితుడనవుతాను. ఆ సమయంలో మా ఇద్దరి ఆత్మలు మాట్లాడుకొంటాయి. మా శరీరాలు నిర్జీవంగా ఇక్కడ పడి ఉన్నా బ్రతికే ఉంటాయి. కొంత సమయంలో గడిచాక మా ఆత్మలు ఈ శరీరాలలో తిరిగి ప్రవేశిస్తాయి. తరువాత అంతా మామూలుగానే ఉంటుంది. మీ అందరి అనుమతితో నేను ఈ ప్రయోగం ప్రారంభిస్తున్నాను" అన్నాడు. ప్రొఫెసర్ ఇలా అనగానే కరతాళ ధ్వనులు ఆకాశాన్నంటాయి. అందరూ నిశ్శబ్ధంగా కూర్చున్నారు.

తీవ్ర ప్రయత్నం చేసి వాన్ శ్లేగల్ తన శిష్యుల్లో సమ్మోహితుణ్ణి చేశాడు. నెమ్మది నెమ్మదిగా అతని శరీరం నిటారుగా బిగుసుకుపోయి కుర్చీని అతుక్కుపోయింది. అప్పుడే ప్రొఫెసర్ కూడా కళ్ళు మూసుకొన్నాడు. అతని శరీరంలోంచి చైతన్యం జారిపోయినట్లుగా ప్రేక్షకులని అనిపించింది. కొద్దిసేపట్లో అతను శిష్యునిలానే అయిపోయాడు. వారిద్దరి శరీరాలు పచ్చగా అయ్యాయి, గట్టిగా బిగుసుకుపోయాయి. చాలా విచిత్రమైన దృశ్యం. గురు శిష్యులిద్దరూ సమానంగా మూర్ఛావస్తలో పడి ఉన్నారు. వారి ఆత్మలు ఎక్కడికి వెళ్ళాయి? ఈ ప్రశ్న అందరి బుర్రలో తుఫాను రేపింది. ఎవరు అక్కడ లేరేమో అన్నంత నిశ్శబ్ధం ఆవరించింది.

అయిదు నిముషాలు గడిచాయి. పది నిముషాలయ్యాయి, పదిహేను నిముషాలయిన గురు శిష్యులిద్దరూ అలాగే పడి ఉన్నారు. వైద్యులు వచ్చి వారిద్దరినీ పరీక్ష చేశారు. వారు మూర్ఛలో ఉన్నట్లే తెలిసింది. అంతకంటే వారికేమీ తెలియలేదు.

దాదాపు ఒకగంట గడిచింది. కూర్చున్నవాళ్ళందరూ కబుర్లు చెప్పుకొంటున్నారు. ముందుగా ప్రొఫెసర్ ముఖంలో సన్నగా చైతన్యం కలిగింది. నిద్రలోంచి అప్పుడే లేచినట్లుగా తన పొడుగాటి చేతుల్ని జాపాడు ప్రొఫెసరు. కనురెప్పలు కథలాడిస్తూ లేచి నిలబడ్డాడు. కాని ఆశ్చర్యం ఏమిటంటే ప్రొఫెసర్ ఏదో

నిర్దిష్ట లక్ష్యాలు లేనివారు కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోలేరు.

మహత్కార్యం చేసినట్లుగా హావభావాల్లో గొప్ప, గీర ఏమి కనిపించలేదు. అప్పుడు శ్వేరిన్ చైతన్యంతో కదిలాడు. తన కుర్చీలోంచి లేచి "మా ప్రయోగం సఫలం కావడం మీరు చూచారు కదా! ఈ గంటలోపల మా ఆత్మలు శూన్యంలోకి వెళ్ళి మాట్లాడుకొన్నాయి. ఏం మాట్లాడుకొన్నాయో ఇప్పుడు మాకు గుర్తులేదు. భవిష్యత్తులో మళ్ళీ ప్రయోగం చేసినప్పుడు ఏం మాట్లాడుకొన్నామో గుర్తు పెట్టుకొని మీకు చెప్తాము" అన్నాడు.

శ్వేరిన్ నోటి నుంచి ఈ ప్రజ్ఞా వాక్యాలు విని అందరు విస్మయం చెందారు. ప్రయోగం సఫలమయింది. అందులో సందేహం లేదు. కాని జరిగిన విచిత్రమేమిటంటే శ్వేరిన్ ఆత్మ వెళ్లి ముసలి ప్రొఫెసర్ శరీరంలో ప్రవేశించింది' శ్లేగల్ ఆత్మ వెళ్ళి యువ శ్వేరిన్ శరీరంలో ప్రవేశించింది. దీనిలో ఇద్దరి నడవడిలో తేడా వచ్చింది. ప్రజలు చాలా ఆశ్చర్యపోయారు. కాని ఎక్కువగా పట్టించుకోకుండా వెళ్ళిపోయారు.

ఇక్కడ ప్రొఫెసర్ కాళ్ళు గ్రంథాలయం వేపు దారితీసాయి, ప్రొఫెసర్ శ్వేరిన్‌లాగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. శ్వేరిన్ ప్రొఫెసర్‌లాగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. తమాషా వ్యవహారం ప్రారంభమయింది.

ప్రొఫెసరు గ్రంథాలయంలోకి వెళ్ళి సంతోషంగా "నా ప్రయోగం విజయవంతమైంది". మీతో పాటు చిందులు వేయాలనిపిస్తుంది. "ప్రొఫెసరేమిటి? చిందులేమిటి? అని అందరూ ఆవాక్కయిపోయారు. ఈ ప్రొఫెసరుకు ఇవాళ ఏమైంది? అనుకొన్నారు. నిశ్శబ్దంగా నిలబడి ప్రొఫెసరుకు ఆపాదమస్తకం తిలకిస్తున్నారు. ఏమిటి? నన్నిలా పరీక్షిస్తున్నారు? నేను పెళ్ళి చేసుకోబోతున్నాను" అన్నాడు. ఒక విద్యార్థి ఆ మాట విని నిశ్చేష్టుడై "అయ్యో! మేడం చనిపోయారా? అన్నాడు.

"మేడమా! మేడమ్ ఎవరు?

"మేడమ్ ఇవా శ్లేగల్ – ప్రొఫెసర్ హహహ అని అట్టహాసంగా నవ్వి" నాకు రాబోయే కష్టాలు మీకు తెలిసాయా? ఆవిడ అడ్డు చెప్పడం లేదు. మేమంతా ఇక ఒకచోటే ఉంటాం. అన్నాడు.

"ఆహా ఎంత ముచ్చటయిన సంసారం?" అన్నాడు వాళ్ళు. వాళ్ళ వ్యంగ్యం ప్రొఫెసర్‌కి అర్థం కాలేదు.

ఇక్కడ ఇలా కబుర్లు జరుగుతుంటే అక్కడ ఇంకో తమాషా ప్రారంభమయింది. ప్రయోగ కార్యక్రమం అయిపోయినాక నవయువకుడు శ్వేరిన్ ప్రయోగశాలలోని ఉద్యోగస్థులకి అవసరమైన ఆర్డర్లు జారీ చేసి ఏదో ఆలోచిస్తూ ప్రొఫెసర్ ఇంటివేపు వెళ్తున్నాడు. దోవలో ఇద్దరు విద్యార్థులు కలిశారు. వాళ్ళు పరుగెత్తుకొంటూ వచ్చి శ్వేరిన్ భుజాలు తట్టి అభినందనలు తెలిపారు. షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చి ఆలింగనం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. కాని శ్వేరిన్ తనకు అవమానం చేసినట్లు భావించి వెనుకడుగు వేసి "ఏమిటిది? నేను మీ ఇద్దరిని విశ్వవిద్యాలయం నుంచి బహిష్కరిస్తాను" అన్నాడు.

"అబ్బా! అంతవాడివా? మంచిది వెళ్ళిరావోయ్ ఇవాళ నీకు మూడ్ బాగా లేనట్లున్నది" అని ఇద్దరు విద్యార్థులు శ్వేరిన్ నుంచి దూరం వెళ్ళిపోయారు. శ్వేరిన్ విసుక్కుంటూ ప్రొఫెసర్ ఇంటివేపు వెళ్ళాడు.

ఇక్కడ ఇవా శేగల్ మేడమ్ ఎదురు చూస్తున్నది. అప్పుడు ఆమె దృష్టి నెమ్మదిగా వస్తున్న శ్వేరిన్‌పై పడింది. గేటులోంచి లోపలికి వస్తుంటే అతని వాలకం తనే ఇంటి యజమాని అన్నట్లుగా ఉన్నది. మేడమ్ ఇవా తన కళ్ళను తనే నమ్మలేక పోయింది. కార్మిక కూడా పై మేడమీంచి అతన్ని చూచింది. తన శ్వేరిన్‌పై ఆమెకు గర్వంగా ఉంది.

తలుపులు తెరచి ఇవా నిలబడింది. శ్వేరిన్ గుర్రుగా ఆమె వంక చూచి "ఇవాళ రోజు చాలా బాగా గడిచింది. ఇవా! ఇంకా నిలబడ్డావేం? త్వరగా డిన్నరు చేద్దాం పదా భలే ఆకలిగా ఉన్నది.

'ఇవా! డిన్నర్' మేడమ్ శేగల్ తన కొడుకు వయసున్న శ్వేరిన్ నోటినుంచి ఈ మాటలు విని దిగ్భ్రాంతురాలయింది.

ఆ! డిన్నర్ ఇవా డిన్నర్" శ్వేరిన్ జోరుగా అన్నాడు. నేను డైనింగ్ రూముకి వెళ్తున్నా! ఏముంటే అది పెట్టెయ్యి ఊ పద ఇంకా నుంచున్నవేం? అన్నాడు. మేడమ్ ఇక సహించలేకపోయి ఇంతవరకు శ్వేరిన్ మంచి కుర్రవాడని అనుకొంది. ఇతని మాటలు వినగానే ఆమె గిర్రున తిరిగి తన గదికి వెళ్ళిపోయింది. శ్వేరిన్ డ్రాయింగ్ రూమ్‌కి వెళ్ళి సోఫాలో జారగిలపడి "కార్మికా! ఓ తల్లీ! ఇలా రా! అని గట్టిగా పిలిచాడు. ఇలా వినపడగానే కార్మికా భయపడి మెట్లు దిగి ప్రేమికుని దగ్గరికి వచ్చి నిలబడింది. శ్వేరిన్ ఆమె అతని మెడపై చేతులు వేసి "ప్రియతమా! నువ్వు నాకోసం ఈ ప్రమాదం మెడకు చుట్టుకొన్నావు, నాకు తెలుసు" అన్నది. శ్వేరిన్‌కి ఇది చిత్రాతి చిత్రంగా కనిపించింది. కోపంతో గట్టిగా అరిచి కార్మికాని తోసివేశాడు. "ఇలాంటి రోజు నా జీవితంలో రాలేదు. నా ప్రయోగం ఫలించలేదనుకొంటాను. దోవలో ఇద్దరు విద్యార్థులు నన్ను అవమానించారు. ఇంట్లో డిన్నరు పెట్టమంటే ఇవా పారిపోయింది. కూతురు పిచ్చిదానిలా వ్యవహరిస్తోంది. నీ ఆరోగ్యం బాగా లేదనుకొంటా! నీ మనస్సెక్కడో తిరుగుతున్నది.

ఆత్మ విశ్వాసం స్ఫూర్తినిస్తుంది.

అందుకే ఇలా మాట్లాడుతున్నావు" అన్నది కార్మిక అనునయంగా. నువ్వేమంటున్నవో నాకేమి తెలియడం లేదు అని కార్మిక దగ్గరగా వచ్చింది. అనుకోని ఈ ఆలింగనం స్వీకరించకుండా శ్వేరిన్ సోఫాలో అతుక్కుపోయాడు. పాత సోఫా విరిగిపోయింది. పక్కనే ఉన్న నీటి టాంక్‌లో శ్వేరిన్ పడిపోయాడు. ప్రొఫెసర్ ప్రయోగాల కోసం అందులో చేపల్ని పెంచుతాడు. ఎలాగో అలా అందులోంచి బయటపడ్డాడు. ఈ లాగులాటలో పూర్తిగా తడిసిపోయాడు. తడి బట్టలతోనే ఇంట్లోంచి బయటపడ్డాడు. ఏ హోటలుకైనా వెళ్ళి ముందు అన్నం తినాలి అనుకొన్నాడు. శ్వేరిన్ శరీరంలో బంధింపబడిన ఫ్రెడ్రిక్ వాన్ శేగల్ ఆత్మ కోపంగా రోడ్డుపై వెళ్తుంది. ఒకరు ఆనందంగా విద్యార్థులు పాడుకొని జానపదగీతం గొణుగుతున్నాడు. శ్వేరిన్‌కి ఆ పాట బాగుంది. దగ్గరికి వచ్చాక అతణ్ణి ఎక్కడో చూసినట్లనిపించింది. వృద్ధ ప్రొఫెసర్ కూడా శ్వేరిన్‌ని గుర్తుపట్టడానికి ప్రయత్నించాడు. "బాబూ! నేను నిన్నెక్కడ చూశాను? మీరెవరు? అన్నాడు శ్వేరిన్. "నేకు అబద్ధం చెప్పకూడదు. యువకుడా! నువ్వు ప్రొఫెసర్ కాదు. ప్రొఫెసర్ సన్నగా, పొడుగ్గా ఉంటాడు. ముసలివాడు. నువ్వేమో యువకుడివి. శ్వేరిన్ నేను, నువ్వు శ్వేరిన్‌ని కావు. నువ్వు వాడి తండ్రి వయసులో ఉన్నావు. మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ వారిద్దరూ ఒక హోటలు దగ్గరికి వెళ్ళారు. ఎదురుగా ఉన్న అద్దం ఎదుటికి వెళ్ళేసరికి సత్యం బయటపడింది. క్షణంలో నిజం మెరిసింది. ఇద్దరు ఒక్కసారే అరిచారు. "మన ఆత్మలు తప్పుగా వేరే శరీరంలో ప్రవేశించాయి. నేను నువ్వు, నువ్వు నేను. భారతీయ ఆధ్యాత్మిక విద్య, ఆత్మ-శరీరాల వేరు వేరు అస్తిత్వం, పరకాయ ప్రవేశం, రెండింటి సిద్ధాంతాల సత్యము ఒకేసారి ఋజువయ్యాయి.

కాసేపు చర్చించుకొన్నాక వారిరువురు ఇదే ప్రయోగం మళ్ళీ చేయాలని నిశ్చయించుకొన్నారు. దగ్గరలోని ఏకాంతస్థానంలో ప్రొఫెసరు ఆత్మ ప్రయోగం ప్రారంభించాడు. కష్టసాధ్యమయిన ఈ ప్రయోగం 2 గంటలు పట్టింది. ఇంతలో కొంతమంది జనం అక్కడ చేరారు. వీళ్ళిద్దరిని పిచ్చాసుపత్రిలో చేర్పించాలని కొందరన్నారు.

గురుశిష్యుల శరీరాలలో చైతన్యం వచ్చి వారి ముఖాలు సహజరూపాన్ని పొందాయి. వారి సంతోషం రెట్టింపయింది. ఇద్దరి ఆత్మలు తమ తమ శరీరాలు పొందాయి. భారతీయ వేదాంతం, ఆధ్యాత్మిక సిద్ధాంతాలు శాస్త్ర సమ్మత ప్రమాణం జరిగిన అనుభవం ప్రజలు ప్రత్యక్షంగా చూశారు.

– *అఖండజ్యోతి, జూన్ 1997*

అనువాదం : శ్రీమతి జ్ఞాన ప్రసూన

శ్రీ గాయత్రీ శతకం

69. ***వరద, రేవతి, తాపిని, బ్రాహ్మి వంటి***
కళల నిరువది నాలుగు కలిగియుండి
జీవితమ్మును శోభగా జేయుచుండు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:– గాయత్రి యందలి 24 అక్షరములకు సంబంధించి 24 కళలు గలవు. అవి తాపిని, సఫల, విశ్వ, తుష్ట, వరద, రేవతి, సూక్ష్మ, జ్ఞాన, భర్గ, గోమతి, దర్విక, ధర, సింహిక, ధ్యేయ, మర్యాద, స్ఫుర, బుద్ధి, యోగమాయ, యోగోత్తరా, ధరిత్రి, ప్రభవ, కుల, దృష్య, బ్రాహ్మి. ఈ ఇరువది నాలుగు కళలు నిబిడీకృతమై ఉన్న గాయత్రీ మంత్రమును నిత్యం స్మరిస్తే జీవితం కళకళలాడేలా చేస్తుంది.

70. ***చంద్రకేశ్వరి, దురితారి, శ్యామవంటి***
మాతృకల నిరువది నాల్గు మహిమగలిగి
జపము చేసెడు వారికి జయమునిచ్చు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:– గాయత్రి యందలి 24 అక్షరాలకు సంబంధించి 24 మాతృకలు గలవు. అవి చంద్రకేశ్వరి, అజతవల, దురితారి, కాలిక, మహాకాళి, శ్యామ, శాంత, జ్వాల, తారిక, అశోక, శ్రీవత్స, చండి, విజయ, అంకుశ, పన్నగ, నిర్వాక్షి, వేల, ధారిణి, ప్రియ, నరదత్త, గాంధారి, అంబిక, పద్మావతి, సిద్ధిదాయక. ఇట్టి మంత్రమును నిత్యం జపిస్తూ ఉంటే జయమునిస్తుంది వేదమాత.

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

పచ్చి స్వార్థం

జగన్నాథ మహత్యం కథలో ఒక సంఘటన వస్తుంది. ఒక భక్తుడు భగవంతుని వద్దకు వెళ్తూ ఉండగా మార్గమధ్యలో ఒక మామిడి చెట్టు తన పండ్లు ఎవరూ తినడానికి వీలులేకుండా పురుగు పడుతున్నట్లు భగవంతునికి తెలియ జేయమని విన్నవిస్తుంది. ఈ చెట్టు పూర్వజన్మలో పరమ స్వార్థ పరురాలని, తన వస్తువులను ఎవరిని ఉపయోగించుకోనిచ్చేది కాదని, ఆ స్వార్థమే పురుగై ఈ జన్మలో దానిని అంటిపెట్టుకుని ఉన్నదని భగవంతుడు భక్తునికి తెలియజేస్తాడు.

– ప్రజ్ఞా పురాణం నుండి

మానసిక కాలుష్యానికి గురైనవారు తమలో తాము కుమిలిపోతూ మరణానికి చేరువవుతారు.

పూజ్య గురుదేవుల అమృతవాణి

ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట-4

ఈ ప్రవచన శృంఖలలో పూజ్యగురుదేవులు ఆధ్యాత్మిక పురుషార్థములన్నింటికి ఆత్మశోధనయే మూలముగా చెప్పారు. ఆయన మనందరిలోను కషాయ కల్మషాల రూపములో విషము నిండి ఉన్నదని, దానిని శుభ్రపరచుకొనుట అత్యవసరమని చెప్పారు. అది తొలగించుకోగలిగితే ఆధ్యాత్మికత యొక్క లాభము విశేషముగా లభిస్తుంది. మాలలు, వస్తువులు ముఖ్యమైనవి అని అందరూ భావిస్తారు, కానీ దోషాలను, దుర్గుణాలను వదిలించు కోకుండా వరదానాలు ఎలా లభిస్తాయి? గురుదేవులు తమగురించి తాము చెప్పుకుంటూ తనను తాను తమ గురుదేవుల ఆదేశాల మేరకు ఉతికి ఆరవేసుకున్నామని చెప్పారు. మనం పవిత్రతను ఆహ్వానించినప్పుడు మనపై దైవత్వము వర్షిస్తుంది. ఆచమనము చేసినప్పుడు మూడు శరీరాలకు స్నానం చేయించినట్లవుతుంది. మనకున్న స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలకు ఆచమనము ద్వారా భావసంవేదనల స్నానం చేయించాలి.

శిఖ అంకుశము వంటిది

ఇప్పుడు పంచకోశముల వివరణ. ప్రారంభములో షట్కర్మలు, అంతర్గతంగా పవిత్రీకరణ, ఆచమనాల గురించి చెప్పుకున్నాము. వీటిని భావపూర్వకంగా చేస్తేనే లాభమొస్తుంది. ఆచమనము తరువాత శిఖావందనము. శిఖ ఉద్దేశ్యం ఏమిటి? శిఖ వెనుక మూడురకాల శిక్షణలు లభిస్తాయి అని చెప్పబడింది. ఇందులో మొదటి ఉద్దేశ్యము ఏనుగు చెవి పైన అంకుశము ప్రయోగింప బడుతుంది. ఆ అంకుశము లేకపోతే అది చెట్లు పెకలించుట, పిల్లలను త్రొక్కివేయుట, పంటపొలాలను ధ్వంసం చేయుట వంటి భయంకరమైన, దుర్మార్గమైన పనులు చేస్తుంది. దానిపై అంకుశ ప్రహారం జరిగితే సరైన త్రోవలో పడుతుంది. అలాగే మన శరీరం యొక్క ఉన్నతస్థానంపై (శిరస్సు) ఆదర్శవాదం, ఆధ్యాత్మికత అనే అంకుశాలను స్థాపించుకోవాలి. విశృంఖలతను వదిలివేసి మర్యాదా పూర్వకంగా జీవించటానికి శిరస్సుపై శిఖ అనే అంకుశము ఉండాలి అనేదే శిఖ యొక్క ఉద్దేశ్యము.

ఇది పతాకంతో సమానము

శిఖ యొక్క రెండవ ఉద్దేశ్యము కోటవలె మనలను కాపాడుట. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యము లభించిన రోజున ఢిల్లీలోని ఎఱ్ఱకోట పైన, పార్లమెంట్ భవనంపైన, రాష్ట్రపతి భవనం పైన, ఇంకా ముఖ్యమైన స్థానాలలోను, అన్ని ప్రదేశాలలోను జాతీయ పతాకము ఎగురవేయబడింది. ఆరోజే ఆంగ్లేయుల పాలన అంతరించి కాంగ్రెసు పాలన ఆవిర్భవించింది. వివేకశీలత, ఆదర్శ వాదం, సిద్ధాంతవాదం, దేశభక్తి అనే పతాకము మన శిరస్సుపై ఎగరాలి.

ఇప్పుడు మన మనస్సులపైన అధికారము ఎవరిది? మన జీవితాలపైన అధికారము ఎవరిది? మనపైన గాయత్రీమాతకు అధికారము ఉన్నది. వివేకానికి అధికారము ఉన్నది. ఆదర్శభావానికి అధికారము ఉన్నది. వివేకానికి అధిదేవత గాయత్రీమాత. ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ సహకారము యొక్క దేవి. నః అంటే మనమందరము. ధియో అంటే బుద్ధి, ప్రజ్ఞకు అధిదేవతయైన గాయత్రీమాత యొక్క పతాకము మన శిరస్సులపై ఎగురుతూ ఉన్నది. ఇప్పుడు మన శరీరముపైనా, మనస్సుపైనా గాయత్రీమాతకు అధికారము ఉన్నది. ఆమె అధికారమునకు తలవొగ్గి మన తెలివి పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఆమె ఆజ్ఞానుసారమే మన కోర్కెలు, పనులు నెరవేరుతుంటాయి. మన సకల ఇంద్రియాలు ఆమె ఆజ్ఞను అనుసరించే పనిచేస్తాయి. మన శిరస్సుపైన వివేకాన్ని కలిగించే జెండా ఉన్నంతవరకు ఆవిధంగానే ఉంటుంది.

మందిరము వలె అంతఃకరణ పవిత్రంగా ఉండాలి

శిఖావందనము అంటే ఏమిటి? దాని వెనుక ఒక రహస్యము దాగి ఉన్నది. దాని వెనుక భగవంతుని మూర్తి దాగి ఉన్నది.

అంతఃకరణ అనేది గాయత్రీమాత స్థానము. మరి ఆ మూర్తిని ఎలా స్థాపించాలి? మీకు ఇబ్బంది కలుగకుండా ఉండే విధానంలో మీ జుట్టుతో మూర్తిని తయారుచేసుకోండి. అంటే శిఖారూపంలో గాయత్రీమూర్తి తయారవుతుంది. ఆ మూర్తి శిఖ స్థానంలోనే స్థాపించబడింది. ఇప్పుడది భగవానుని స్థానమైపోయింది. ఈ శరీరమంతా మందిరం అయినది. ఇందులో గాయత్రీమాత యొక్క మూర్తి స్థాపించబడినది. దీనిని మందిరమువలె పవిత్రంగా చూసుకోవాలి. శరీరము లోపల కూడా మందిరము వంటి వాతావరణము నిర్మింపబడాలి. నిరంతరము ఇదే భావంలో ఉండాలి. మందిరంలో అనాచారాలు జరిగితే భగవానుడు కోపగిస్తాడు. అందుచేత 24 గంటలు 'ఇది మందిరము' అనే

మనపట్ల మనకు సదభిప్రాయం లేకపోతే ఇతరులు మనను గౌరవించరు.

భావన ఉంటే ఎప్పుడైనా పొరపాటు పని చేయబోయినా మీరు అలా చేయకుండా శిఖ అడ్డుకుంటుంది.

శిఖాపూజనము ఇందుకే

ఈ శిఖ అనే అంకుశము 'నువ్వు చెడుమార్గంలో వెళితే దెబ్బపడుతుంది' అని గుర్తుచేస్తూ ఉంటుంది. ఏనుగు మార్గం తప్పితే మావటివాడు అంకుశంతో పొడిచి దాన్ని సరైన త్రోవలోకి మళ్ళిస్తాడు. అలాగే మీ శిరస్సుపై గాయత్రీమాత అనే అంకుశము ఉన్నది. పతాకము రెపరెపలాడుతుంది. ఆ పతాకము యొక్క గౌరవాన్ని, మర్యాదను ప్రాణాలిచ్చి అయినా రక్షించాలి. అందుచేత ఈ కోటపై ఎగిరే పతాకపు మర్యాదను, గౌరవమును పోగొట్టకండి. దీని గొప్పతనము, ఆదర్శవాదము మీ అంతరంగములో ఉంచుకుంటూ దాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. కానీ మీరు మళ్ళీ మళ్ళీ మర్చిపోతారు. అందుచేతనే మీచేత ముందుగా శిఖాపూజనము, శిఖావందనము చేయిస్తున్నాము. ఈ భావాల విలువలను, గొప్పతనాన్ని అర్థము చేసుకోండి. దీన్ని అర్థము చేసుకోలేకపోతే ఆధ్యాత్మికతను అర్థము చేసుకోలేరు.

కర్మకాండ కేవలము ఒక గుర్తువంటిది

కర్మకాండను ఆధ్యాత్మికత అనుకుంటే పొరపడినట్లే. కర్మకాండ ఆధ్యాత్మికత కాదు. **కర్మకాండ అనేది ఆధ్యాత్మిక మార్గములో వెళ్ళటానికి తోడ్పడే ఒక గుర్తు,** మనకు అది సహాయకారి కాగలదు, ఆధారము కాగలదు. ఒక సాధనం అవుతుంది. కానీ అదే లక్ష్యము కాదు. కర్మకాండ ఒక సాధనము మాత్రమే. సాధించవలసినది జీవాత్మ దివ్యత్వాన్ని, దేవత్వాన్ని. ఇందుకు కర్మకాండ కొంత దోహదపడుతుంది.

ప్రాణాయామము ద్వారా మంచిని లాక్కోండి

షట్కర్మలలో నాల్గవది ప్రాణాయామము. దీనిలో రెండు ప్రక్రియలున్నాయి. 1. శ్వాస లోపలికి పీల్చుకోవడము. బయటికి వదలడము. వీటిని పూరకము, రేచకము అంటారు. దీనిని జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవాలి. వృక్షాలు కూడా తమలో ఉన్న అయస్కాంతము ద్వారా నీటిని పీల్చుకుంటాయి. మేఘాలను ఆకర్షించి వర్షం కురవటానికి దోహదపడతాయి. భూమి లోపల కూడా చిన్న గనులు నాలుగు వైపులనుండి చిన్న చిన్న కణాలను ఆకర్షించుకుని పెద్దవిగా తయారవుతాయి. **ప్రాణాయామము ద్వారా మీకు కావలసినవి లాక్కొని గ్రహించుకొండి.** లోపల నింపుకునే ప్రయత్నము చేయండి.

క్షుద్రతలను వదిలేయండి

రేచకము అంటే ఏ విషయాలు అంతరంగంలో దౌర్బల్యమును పెంచి, గాభరాపెట్టి బాధిస్తున్నాయో వాటిని బయటకు నెట్టివేయుట. భగవానుడు అర్జునుడికి శిక్షణ ఇస్తూ క్షుద్రం హృదయ దౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠపరన్తప అని చెప్పాడు. మీ హృదయాలలో ఉన్న దౌర్బల్యములను, నడవడికలోని బలహీనతలను, భావనాత్మక నికృష్టతలను త్యజించి పైకి లేవండి.

భగవానుని దర్శనము కొరకు ఆశ

ప్రాణాయామము గూర్చి చెబుతున్నప్పుడు ఒక కథ గుర్తుకొస్తున్నది. ఒక దొంగ ఒక బాబాగారి దగ్గరకు వస్తుండేవాడు. ఒకసారి అతను బాబాగారిని 'మీరు దైవమును దర్శించారా?' అని ప్రశ్నించాడు. బాబాగారు దర్శించాను అని జవాబిచ్చారు. అయితే నాకు చూపించండి అని అన్నాడు దొంగ. బాబాగారు నీకు చూపించలేను అన్నారు. దైవమును చూపించకపోతే నిన్ను చంపుతాను అని బెదిరించాడు దొంగ.

సరే దర్శనము చేయిద్దాము

బాబాగారు తెలివిగా ఆలోచించి ఎదురుగా ఉన్న కొండ శిఖరము మీదకు వస్తే దేవుడిని చూపిస్తాను, వస్తావా? అని అడిగారు. సరేనన్నాడు దొంగ. కానీ నాలుగు బరువైన పెద్ద రాళ్ళను నువ్వు తలపై మోసుకుంటూ రావాలి. వాటితో నీవు భగవానుడిని పూజించవచ్చు. అందువల్ల తప్పక రాళ్ళను తీసుకురా అన్నాడు. సరేనని దొంగ నాలుగు రాళ్ళను తలపై పెట్టుకొని మోస్తూ కొండ ఎక్కటము ఆరంభించాడు. కొంతదూరం ప్రయాణించేసరికి ఆ బరువుకి నడవలేక బాబాగారి సమ్మతిపొంది ఒక్కోరాయి క్రిందికి విసిరేసుకుంటూ సులభంగా పైకి వచ్చాడు. ఇప్పుడిక భగవంతుడిని చూపించండి అన్నాడు దొంగ. 'నాయానా! నీవు దైవము దగ్గరికి వెళ్ళే ఉపాయము చెప్పాను. శిక్షణ నిచ్చాను. నీవు ఆధ్యాత్మిత అనే జీవనముపై మోయలేని రాళ్ళను మోస్తున్నావు. అవి కనుక వాటిని వదలివేస్తే భగవంతుడిని దర్శనము చేసుకోగలుగుతావు తెలిసిందా అన్నారు బాబాగారు.

నాలుగు రాళ్ళు మన తలపై ఉన్నాయి

మన తలపై ఉన్న ఆ నాలురు రాళ్ళు ఏవి? ఈ ప్రశ్నకు జవాబు కామ, క్రోధ, లోభ, మోహములు. వీటిని వదిలించు కోవాలి. అప్పుడు భగవంతుడిని చూడండి. ప్రాణాయామము ద్వారా మాలిన్యాలను, పాపాలను తుడిచేసుకోండి. శ్రేష్ఠమైనవాటిని స్వీకరించే ప్రయత్నం చెయ్యండి. ప్రాణాయామము ఉద్దేశ్యము

అంతర్గతంగా మనని మనం జయించుకుంటే కాని బాహ్య విజయాలు లభించవు.

అదే. ఇది ఆధ్యాత్మికత ఉద్దేశ్యము, క్రియ చాలా సులభప్రక్రియ. కానీ

సహజ్ రామ్ కో నామ్ హై కఠిన్ రామ్ కో కామ్ ।
కరత రామ్ కోకామ్ జబ్ పరత్ రామ్‌సేకాయ్ ॥

రాముని పేరు జపిస్తే ఏమీ లాభము ఉండదు. అయితే రాముని పని చేయటంలో చాలా లాభము ఉంటుంది. అలాగే ప్రాణాయామము వెనుకనున్న నిష్ఠలో ఏదైతే ఉందో అది తెలుసుకొని దాన్ని సవ్యంగా ఆచరించాలి. అప్పుడు ఆశించిన ఫలితము చేకూరుతుంది.

న్యాసం ఎందుకు?

ప్రాణాయామము తరువాత న్యాసం వస్తుంది. న్యాసం అంటే కత్తికి పదునుపెట్టడం వంటిది. న్యాసంలో అరచేతిలోకి నీరు తీసుకుని ఆ నీటిలో ఐదువ్రేళ్ళు ముంచి నోరు తుడుచుకుంటాము. ముక్కు, చెవులు తుడుచుకుంటాము. ఈ క్రియ వలన ఏమి లాభం చేకూరుతుంది? ఒక్కముక్కలో చెప్పాలంటే ఆ కాస్త నీటితో ఈ అవయవాలు తడవవు కదా! న్యాసప్రక్రియలో నోటిని నీటితో తుడుస్తాము. నోటి లోపల శక్తుల స్రోతము (source) ఉంటుంది. నాలుక ఒకటే కానీ, అది పాము వంటిది. పాముకు వలెనె జిహ్వను కూడా రెండు ఇంద్రియములుగా గుర్తిస్తాము. అవి కర్మేంద్రియము మరియు జ్ఞానేంద్రియము. న్యాసము చేస్తూ నా నోటిని మంచి పనులకే ఉపయోగిస్తాను, నాలో దైవీశక్తుల స్థాపన జరుగుతున్నది అని భావించాలి.

నాలుక మరియు వాక్కుపై నియంత్రణ

మన జిహ్వ 1) రసంగా (రుచి కొరకు) 2) వాక్కుగా ఉపయోగపడుతుంది. రసమును (రుచిని) నియంత్రణలోకి తెచ్చుకునేందుకు అస్వాదవ్రతము చేయాలి. సరదాలకు తినే ఆహారము కడుపును పాడుచేస్తుంది. నాలుకను నియంత్రణలో ఉంచుకోవాలి. నాలుకను నియంత్రణలో ఉంచుకోలేని వ్యక్తి బ్రహ్మచారికాలేడు. ఆలోచనలలో నియంత్రణ ఉండదు. గాంధీజీ అస్వాద వ్రతమునకు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారు. నాలుకను వశములో ఉంచుకోవాలి. తినకూడని వాటిని తినడం వల్ల, తినవలసిన వాటిని తినకపోవడం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసుకుంటున్నారు.

అహంకారమును అదుపులో ఉంచుకోండి, కఠినపదాలు వాడకండి

నోటితో ఉచ్చారణ చేస్తాము. దానినే వాక్కు అని, సరస్వతి అని అంటారు. నోరు మంచిదైతే ఊరు మంచిదౌతుంది అని సామెత. కనుక ఇతరులకు ప్రేరణను కలిగించే, ప్రోత్సాహము నిచ్చే మృదువైన వాక్కును పలకాలి తప్ప, ఇతరులు నొచ్చుకునే విధంగా, బాధపడేవిధంగా, నిస్సత్తువను కలిగించే విధంగా మాట్లాడరాదు.

వాక్కు ఎల్లప్పుడూ అహంకారమునే ప్రదర్శిస్తుంది. ఇతరులను అగౌరవపరుస్తూ ఉంటుంది. మీరు కఠినపదాలు పలికితే మాకు చాలా కోపమొస్తుంది. ప్రక్కవాడిని తక్కువగా అర్థం చేసుకునేవాడు పరుషంగా మాట్లాడతాడు. సత్యానికి చేదుతో సంబంధం లేదు. అది చేదు అనిపించటానికి మనిషి అహంకారమే కారణము. మీలో అహంకారము పూర్తిగా నిండినప్పుడు రావణునివలె తయారై ఏది చేయాలనిపిస్తే అది చెయ్యటం, ఏది అనాలనిపిస్తే అది అనటము చేస్తూ ఇతరులను కించపరుస్తారు. మీరు ఇతరులను గౌరవించండి. వారు ఏదైనా పొరపాటు చేస్తే ప్రేమతో నచ్చ చెప్పండి. అలా చేస్తే చెడు విషయమైనా అర్థమయ్యేలా చెప్పవచ్చు.

వాఙ్మే ఆస్యేస్తు ఇందుకే

12 గంటలపాటు జ్వరం, అర్ధగంట కోపం రెండూ సమానంగా అనర్థాన్ని కలిగిస్తాయి. నాలుకతో చేయకూడని పనులు నాలుగు ఉన్నాయి 1) తప్పుడు సలహా, 2) పరుషపదాల ప్రయోగము, 3) అసత్యభాషణము, 4) తినగూడనివి తినడము. మీరు నాలుకపై కనుక నియంత్రణ తెచ్చుకోగలిగితే శాప, వరదానాలు ఇవ్వగలిగేంత ఆధ్యాత్మిక లాభాన్ని పొందుతారు.

స్వాభిమానులుగా తయారవ్వండి

వాఙ్మే ఆస్తేస్తు తరువాత **నసోర్మే ప్రాణోఽ స్తు** అని అంటాము. ముక్కుతో ఏమి జరుగుతుంది? వాసన చూడటం, వాసనను గుర్తుపట్టడము చేస్తాము. పోలీసుకుక్కలు వాసన పీల్చి దొంగసొమ్ము ఎక్కడుందో గుర్తుపడతాయి. వాటి ముక్కు గణేశుని తొండంవలె వేగంగా గుర్తుపడుతుంది. పసికట్టుట అనే అర్థంలోనే వాసన పీల్చుట వస్తుంది. ఇది సువాసన అనే అర్థంలో రాదు. నసోర్మే ప్రాణోస్తు అంటూ ముక్కును నీటితో తుడవాలి. ఇంకా ముక్కు అనేది ప్రతిష్ఠకు, గౌరవస్వాభిమానాలకు, మర్యాదలకు సంబంధించినది. కనుక మన నడవడిక వీటిని వృద్ధిచేసేదిగా ఉండాలి.

దివ్యత్వాన్ని దర్శించండి

దీని తరువాత **అక్ష్ణోర్మే చక్షురస్తు** అంటూ చేస్తాము. మా కళ్ళు దివ్యచక్షువులు కావాలి. **దివ్యం దదామి తే చక్షుః** అని అర్జునునికి జగద్గురువు దివ్యచక్షువులను ప్రసాదించాడు. వాటితోనే అర్జునుడు 'భగవానుడు సర్వాంతర్యామి' అని గుర్తించాడు.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు చదువు, సంస్కారం శ్రద్ధతో అందించాలి.

దివ్యచక్షువులను భగవానుడు తన తల్లి యశోదకు కూడ ఇచ్చాడు. రామచంద్రుడు తన తల్లికి ఇచ్చాడు. ఆ కౌసల్యాదేవి కూడ తన రామచంద్రుని విరాట్ రూపం దర్శించినది. భగవంతుడైన రాముడు కాకభుంశుడికి కూడ దివ్యచక్షువులను అనుగ్రహించాడు. దానితో అతను ప్రపంచమంతా ఆవరించి ఉన్న ఆ సర్వాంతర్యామిని దర్శించాడు. మన కళ్ళు ప్రతి వస్తువులో సౌందర్యాన్ని, శ్రేష్ఠతను, సౌజన్యమును వీక్షించాలి. ఈ ప్రపంచములోని దివ్యత్వాన్ని దర్శించే సామర్థ్యము మన నేత్రాలకు రావాలి. మన కళ్ళకు దివ్యత్వము తప్ప చెడుమాత్రమే చూడటము అలవాటు. మనకు స్త్రీలలో అనాచారము, లోటుపాట్లే కనిపిస్తూ ఉంటాయి. వారి దివ్యత్వము కనబడదు. అందుచేత మనకు కావల్సింది దివ్యచక్షువులు. శంకరుడు దివ్యచక్షువులను తెరచి మన్మథుడిని భస్మం చేశాడు. మనం కూడ ఆలోచనాశీలత, వివేకశీలత అనే చక్షువులను తెరచి అవాంఛనీయతలను కాల్చి బూడిదచేసి సమాప్తం చేయాలి.

చెవులు మరియు భుజాలకు నీటి స్పర్శ ఎందుకు?

తరువాతి క్రియ **'కర్ణయోర్మే శ్రోత్రమస్తు'** మన చెవులు రేడియో వలె ఫిల్టర్ చేసే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండాలి. రేడియోలలో ఒక ఫిల్టర్ ఉంటుంది. అందులో ఒకేసారి ఎన్నో శబ్దాలు కలసి వస్తుంటాయి. అన్ని శబ్దాలు గాలిలోకి వెళతాయి. మనం ఏ ఫ్రీక్వెన్సీతో వింటామో అంతే పట్టుకుంటాము. మీకు నచ్చిన శబ్దాలనే వింటారు. కేవలము మీరు భగవానుని మరియు మీ ఆత్మ సమ్మతించిన వాక్కునే వినగలరు.

కర్ణయోర్మే శ్రోత్రమస్తు తరువాత **బాహ్వోర్మే బలమస్తు.** మనం భుజాలను ఎందుకు స్పర్శిస్తాము? మన భుజాలు నిరంతరము పరిశ్రమ చేయాలి అని. శ్రమశీలతతో కర్తవ్యపరాయణతతో ఉండాలి అని. మనం భగవంతుని ముందు చేతులు చాపకూడదు. దేవి ముందుకానీ, గురుదేవుల ముందుకానీ చేతులు చాపకండి. మీకు భగవంతుడు చేతులు ఇచ్చినది అడుక్కునేందుకు కాదు. చేతులు ఇవ్వటానికి కారణము ప్రజలకు సేవ చేయటానికి చేతులను ఉపయోగించి ధన్యతను పొందండి అని. అందుచేత మీ చేతులను పురుషార్థమునకు, శ్రమచేయటానికి, ఇతరులకు ఇవ్వటానికి ఉపయోగించాలి. అందుకే బాహ్వోర్మే బలమస్తు అని అంటాము.

ఇపుడు **ఊరోర్మే ఓజోऽస్తు.** మన ఈ కాళ్ళు సంయమశీలత వైపు, బ్రహ్మచర్యపరాయణతవైపు తీసికెళ్ళాలి. ఊరువులు అనగా తొడలు ఇవి. ప్రగతివైపు, గరిమవైపు, భగవానునివైపు వెళ్ళాలి. మనం కాళ్ళని ఆగకుండా వెళ్ళే విధంగా తయారు చేసుకోవాలి. చివరగా **ఓం అరిష్టాని మే అఙ్గాని తనుస్తన్వా మే సహసంత్తు** అని మంత్రోచ్చారణ చేస్తాము. మన లోపల ఏ అరిష్టములైతే ఉన్నాయో అవి దూరమవ్వాలి. అనిష్టము మానసిక స్థితి. కష్టం అనేది భౌతికం. ఈ అనిష్టము మన భౌతికజీవితంలో కష్టమైవస్తుంది. **మనకు ఎన్ని కష్టములు వచ్చినా అవి మనమే ఆహ్వానించినవేనని, మన సమస్యలకు మనమే బాధ్యులమని గుర్తించాలి. జీవితం ఎదురవుతున్న ముళ్ళవంటి పరిస్థితులు మనం వేసిన విషబీజాలే కారణమని గ్రహించాలి.** మరి ఎవరైతే నాటుకున్నారో వారే వాటిని పీకివేయవలసి ఉంటుంది. మనః స్థితి మారితే పరిస్థితులు మారుతాయి. అందుచేత మీరు సంయమముతో బాహ్యంగా స్వచ్ఛంగా, పవిత్రంగా మరియు సంయమముతో ఉంటూ దేవపూజనము కొరకు దేవతలుగా మారి సాధనలో ముందుకు సాగాలి. ఇది మా ఆకాంక్ష. చివరగా చెప్పేది ఏమిటంటే ఆధ్యాత్మిక అంటే భావనల ఆట. భావనల వృద్ధి. మీ భావనలను ఉన్నతస్థితికి చేర్చే రాజమార్గము ఈ కర్మకాండల ద్వారా సాగుతుంది. కనుక కర్మకాండలను ఆచరిస్తున్నప్పుడు వాటి వెనుక గల భావాలను అర్థము చేసుకుని, ఆ భావసౌందర్యమును మీ హృదయములో వికసింపజేసుకుని ఆధ్యాత్మికజగత్తులో మున్ముందుకు సాగండి.

– అఖండజ్యోతి, మే 2009

అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మిరాజగోపాలు

ఆహార నియమాలు

ఒక తత్వజ్ఞాని ప్రజలను ఉద్దేశించి భోజనం సాత్వికంగా, స్వల్పంగా, ప్రాకృతిక నియమును అనుసరించి స్వీకరించడంలో ఎంతో లాభం ఉంటుందని తెలియజేస్తాడు. కాని శ్రోతలు ఆ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించక పహిల్వాన్‌ల బలవర్థక రాజసిక భోజనాన్ని అత్యధిక పరిమాణంలో తీసుకుని శక్తిని, కీర్తిని పొందుతున్న విషయం తత్వజ్ఞాని దృష్టికి తీసుకువస్తారు. ఈ మాటలకు ఆయన మందహాసం చేసి నాయనలారా! తిండిపోతులు ఇతరులను కొట్టి క్రింద వేయగల శక్తిని తప్పక కలిగి ఉంటారు. కాని వారికి క్రిందపడిన వారిని లేవదీయగల శక్తి ఉండదు. అటువంటి శక్తి కేవలం నియమాన్ని సంయమాన్ని పాటించే వ్యక్తుల వద్ద మాత్రమే పుష్కలంగా ఉంటుందని చెప్తాడు.

జీవితంలో సార్థకత ఇతరులను క్రిందపడవేయడంలో కాక క్రిందపడి ఉన్నవారిని పైకి తీయడంలో ఉన్నదని తత్వజ్ఞాని వారికి తెలియజేస్తాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

తల్లిదండ్రులు పిల్లల చదువులో పాలుపంచుకోవాలి.

నావారితో నా మాట

పురోహితులమైన మనం ఈ దేశమును బాగు చేసుకోవాలి

"మనము ఈనాడు జీవన్మరణములనే కూడలిలో నిలబడి ఉన్నాము. ఈనాడు ప్రపంచము ఉన్న ఈ స్థితి నుండి బయట పడేందుకు రెండు మార్గాలున్నాయి, 1. సర్వనాశనము, 2. నవ సృజనము. మనతో పాటు విధికి కూడా ఈ రెండింటిలో ఏదో ఒక మార్గాన్ని ఎంచుకోక తప్పదు. పరమేశ్వరుడే ఈనాడు 'సృజన' అనే కార్యాన్ని కూడా నిర్వహిస్తున్నాడు. ఆయనకు తనయొక్క సుందరమైన, అనుపమానమైన కళాకృతియైన సృష్టిని నాశనం చేయడమనేది అంత కష్టమేమీకాదు. సంతులన కోల్పోయిన అన్ని సమయాల్లోను సంతులనమును (harmony) కాపాడే బాధ్యతను ఈశ్వరుడే తీసుకుంటాడు. ఇందుకొరకు సమర్థవంతమైన చేతనను అవతరింపచేయడమనేది కూడా ఒక ఖచ్చితమైన విధానము. ఈనాడు ఉన్న పరిస్థితులలో ఆయన దిగి రావాలి. అవతార శృంఖలలో ప్రజ్ఞావతరణ అనే ఒక కొత్త అధ్యాయము కూడ జోడింపబడింది. శ్రద్ధ, విశ్వాసరాహిత్యమనే ఈనాటి విషమ పరిస్థితిని ఋతుంభరాప్రజ్ఞ అవతరణయే ఎదిరించగలుగుతుంది. ఆ శక్తి పేరే గాయత్రి. ఇందులో మానవీయ చింతన మరియు నడవడికను దైవత్వము వైపుకు తీసుకువెళ్ళగలిగే తత్త్వములన్నీ వెలుగొందుతున్నాయి. ఈ సంధి సమయంలో పునర్జాగరణ అనే ఆ పూర్వతత్త్వమును పునర్జీవింపచేయడం జరుగుతున్నది. (అఖండజ్యోతి, సెప్టెంబర్ 1989)

ఈ విధంగా ఒక మహత్తరమైన బాధ్యతను గురుసత్తా తన భుజస్కందాలపైకి ఎత్తుకున్నదనే విషయం మనకు అర్థమౌతుంది. జీవిత విధానాన్ని మార్చడం చాలా కష్టమైన విధానము. యుగానుకూలంగా ఈనాడు గాయత్రీమహాశక్తిని దింపి ఒక ప్రచండ ప్రవాహమును ఆయన తయారుచేశారు. ఇది యుగ పరివర్తన అనే పుణ్యకాలం. ఈనాడు ఆదర్శములతో నిండిన ఊహలు ఉప్పొంగుతున్నాయి. దీని వెనకాల మహాకాలుని ప్రచండ ప్రయత్నం ఉన్నది. అందువల్లనే అనేకానేక సృజనాత్మక ప్రవృత్తులు మానవప్రయత్నముల ద్వారా మన కంటికి కనపడు తున్నాయి. సూక్ష్మజగత్తు యొక్క ప్రేరణలు, స్థూలజగత్తు యందలి ప్రవృత్తులు రెండూ కలిసి నవసృజన అనే ఒక మూసను తయారు చేస్తున్నాయి. ఇందులో ప్రేరణలకే ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది.

మూడు సంవత్సరాల జన్మశతాబ్ది మహాపర్వములో 28 జనవరి 2012 నుండి రెండవ సంవత్సరం ప్రారంభమైంది. పరమపూజ్యగురుదేవుల ద్వారా నిర్ధారించిన అత్యంత మహత్త్వపూర్ణ గాయత్రీ శక్తిపీఠాల స్థాపన, ప్రజ్ఞాసంస్థానాల స్థాపనలపై ఈ సంవత్సరం ప్రముఖంగా దృష్టి సారించాలనే ప్రేరణ వచ్చింది. గురుదేవులు గాయత్రీని మహాప్రజ్ఞగా ప్రతిష్టించి ఇలా చెప్పారు– "దీని యొక్క క్షేత్రము సర్వభూమికలయందు ఉంటుంది, లక్ష్యము సర్వజనీనమైనది". ఈ దేవచేతనను ప్రజలందరి మనస్సులలో ప్రతిష్టించేందుకై గాయత్రీ శక్తిపీఠాలు స్థాపించారు. హైందవ మాన్యతలకు అనురూపంగా వీటి స్వరూపం తయారుచేయబడి దేవాలయాలవలె శోభిస్తున్న ఈ పీఠాలు విశ్వవ్యాప్తంగా ఉన్నాయి. ఈ పీఠాలలో ధర్మతంత్రముతో లోకశిక్షణ అనే ప్రక్రియను ప్రారంభించి తద్వారా జీవన విధానాన్ని సరిచేయాలి. ప్రజ్ఞావతారము సార్వభౌమికము అనగా సర్వభూమికలలో ఉంటుందని పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పారు. ఋతుంభరా ప్రజ్ఞ సార్వజనీనమైనది. అదేవిధంగా గాయత్రీ శక్తిపీఠముల స్థాపన అనే ఆలోచన, విధివిధానాలు, కార్యపద్ధతులు కూడా సర్వవ్యాపకమైనవి. ఇందులో ప్రతిమను ప్రతిష్ఠించడం మరియు పూజా విధానాలు అన్నీ భారతీయ సంస్కృతికి అనురూపంగా నిర్ధారించారు. కానీ **రాబోయే రోజుల్లో ఈ స్థాపనలు విదేశాల్లో కూడా విస్తరిస్తాయి. బహుశ ముస్లిం దేశాలు, క్రైస్తవ దేశాలవారు ఆ మహాశక్తిని స్థాపించేందుకు ముందుకు వస్తారు.** అప్పుడు ఆలోచనా విధానంలో రావలసిన క్రాంతిని దృష్టిలో ఉంచుకొని తయారుచేసిన గాయత్రీ శక్తిపీఠ ప్రణాళిక, లక్ష్యము సంపూర్ణంగా నెరవేరుతుందనే నమ్మకం మాకు ఉన్నది. **పరమపూజ్య గురుదేవులు అన్ని ధర్మాలు, అన్ని దర్శనాలు కలిసిపోయి ఒకే ఒక ఉపాసనా పద్ధతి, ఒకే సంస్కృతి సంభవమేనని చెప్పారు. అప్పుడు ఆ పరిస్థితులలో గాయత్రీశక్తిపీఠముల స్వరూపము అందరికి ఆమోదకరంగా ఉంటుంది. (అఖండజ్యోతి, సెప్టెంబరు 1979 – 55వ పేజి)**

ఈనాడు గాయత్రీశక్తి పీఠాలు ఫిజి ఐలండ్ నుండి మొదలై దక్షిణాఫ్రికా, ఇంగ్లండ్, అమెరికా మొదలైన దేశాలన్నింటిలోను వ్యాపించాయి. 1979లో ప్రారంభించబడిన ఈ పుణ్యకార్యము 33 సంవత్సరాల్లో విశ్వవ్యాప్తమైంది. భారతదేశంలోని మారుమూల ప్రాంతాలకు కూడా గాయత్రీశక్తి పీఠాలు, చేతనాకేంద్రాలు, నవచేతనా విస్తార కేంద్రాలు ఉన్నాయి. ఈ జన్మశతాబ్ది

పిల్లలకు ప్రేమ, వాత్సల్యం, ఆప్యాయత, శ్రద్ధ వంటి గుణాలను అలవాటు చెయ్యాలి.

సంవత్సరంలో గాయత్రీ శక్తిపీఠాలకు సంబంధించిన చర్చ తీసుకురావడానికి కారణం ఏమంటే ఈ కేంద్రాల ద్వారా ప్రశిక్షణా శిబిరాలు గ్రామగ్రామాలకు ఒక విస్తృత ప్రణాళిక ద్వారా విస్తరించాలి. అదే క్రమంలో గాయత్రీతీర్థ్, శాంతికుంజ్ శిక్షణా శిబిరాలు కూడా నిర్వహించ బడుతున్నాయి. జోనల్ స్థాయిలో శక్తిపీఠాలకు సంబంధించిన ట్రస్టీల, పరివ్రాజకుల సమావేశం కూడా నిర్వహించబడింది. ఈ క్రమము వసంతపంచమి నుండి ప్రారంభమైంది. ఇది ఆగకుండా ఇంకా వేగంగా జరుగుతుంది. ఎక్కడెక్కడ శక్తిపీఠాలు ఉన్నాయో అక్కడ శిక్షణ ఇవ్వడం జరుగుతుంది. పూజ్య గురుదేవుల భవిష్యవాణి ప్రకారం ఈ కార్యక్రమం విశ్వమంతా వ్యాపిస్తుంది. ఇంతేగాక దేవమానవులను తయారుచేయడం అనే విశాల ప్రణాళిక తయారుచేయబడింది. ఇందులోనే గ్రామతీర్థయాత్రలు అనేవి కూడా కలుపబడడం వల్ల ఇది భారదేశమంతటా విస్తరించడం సులువౌతుంది.

గాయత్రీ శక్తిపీఠాలు అన్ని ప్రాంతాల్లోను ఉన్నాయి. పరమ పూజ్య గురుదేవులు శక్తిపీఠాలన్నింటికీ కొన్ని మహత్వపూర్ణ నిర్ధారిత సూత్రాలనిచ్చారు.

1. శక్తిపీఠాల్లో మిషన్‌కి సంబంధించిన 6 స్థాపనలు (యుగ తీర్థమైన ఆవల్‌ఖేడా, అఖండజ్యోతి సంస్థానము, గాయత్రీ తపోభూమి మధుర, శాంతికుంజ్ హరిద్వార్, బ్రహ్మవర్చస్ శోధ్‌సంస్థాన్, దేవసంస్కృతివిశ్వవిద్యాలయము)ల చిత్రపటాలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. ఆనాడు ఆవల్‌ఖేడా మరియు విశ్వ విద్యాలయముల యొక్క రూపురేఖలు తయారుకాలేదు కనుక అప్పుడు ఇవ్వలేదు. ఈనాటి నిర్మాణాలననుసరించి ఇవి కూడా చేర్చడం జరిగింది. అప్పుడే మిషన్ యొక్క గంగోత్రి గురించి అందరికీ అర్థమౌతుంది.
2. శక్తిపీఠాలన్నింటిలోను ప్రదర్శనలు ఉండాలి.
3. సమర్థవంతమైన శక్తిపీఠాల్లో సాధనాశిబిరాలు జరగాలి.
4. ఈ కార్యక్రమాల్లో చుట్టుప్రక్కల 20 కి.మీ. ల పరిధిలో ఉన్న శక్తిపీఠాలన్నీ కలిసి పాలుపంచుకోవాలి.
5. భావనాశీలురైన, ఉత్సావంతులైన సమర్థులైన, ప్రతిభా వంతులైన పరివ్రాజకులు శక్తిపీఠాల్లో ఉండాలి. వారి ద్వారా నూతన పరివ్రాజకుల ప్రశిక్షణ జరుగుతుండాలి. ఏ పరివ్రాజకుడు మూడు సంవత్సరాలకు మించి ఏ ప్రాంతం లోను ఉండకూడదు. వారు స్థానములు మారుతుండాలి.
6. ట్రస్టీగా వున్నవారు తాము 'ట్రస్ట్' అనగా నమ్మకము ఆధారముగానే నియమించబడ్డారనే విషయమును గుర్తించాలి. వారు ఆ పదవిలో ఉన్నప్పుడు స్వయంగా కొన్ని క్రమశిక్షణలు పాటిస్తూ వినమ్రసేవకులవలె పనిచేయాలి.
7. గ్రామతీర్థ యాత్రల ద్వారా యుగాంతరీయ చేతన ప్రకాశాన్ని విస్తరింపచేసే పని శక్తిపీఠాల ద్వారా జరగాలి.

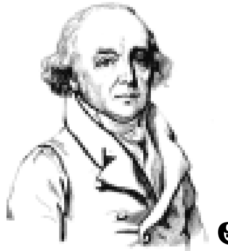
వీటి ఆధారంగానే ఈ సంవత్సరపు ప్రణాళికలు తయారు చేయబడ్డాయి. సైకిల్‌యాత్రను తీర్థయాత్రగా మార్చి భారతదేశ మంతా పర్యటించాలనే ప్రణాళికను శిక్షణా ట్రస్టీలకు, కార్యకర్తలకు, సమయదానం ఇచ్చినవారికి, జోనల్ సమన్వయ కర్తలకు తెలియపరచబడింది. ఫలితాలు చాలా ఆశావహంగా ఉన్నాయి. ఈ ప్రణాళిక ద్వారా అసంఖ్యాకులైన కొత్తవారు మన సంపర్కంలోకి వస్తారు. అప్పుడు మిషన్ యొక్క కార్యక్షేత్రం తయారౌతుంది. తీర్థయాత్రల ద్వారా తీర్థములను సేవించుకొనుట అనే అద్భుతమైన పరంపర పునర్జీవనం పొందుతుంది. **21వ శతాబ్దము యొక్క వాహనము సైకిల్.** ఎక్కడ శక్తిపీఠాలు, మన కేంద్రాలు లేవో అక్కడ ఏదైనా మందిరం నుండి కానీ, దేవాలయాల నుండి కాని వుంటే మన కార్యక్రమాలు నడపవచ్చు. మనము ఈ శతాబ్ది గురుకార్యమును చేసేందుకై సర్వోచ్చమైన, సర్వోత్కృష్టమైన బలిదానము ఇవ్వాలనే ప్రేరణ తెచ్చుకోవాలి. ఇంతకంటే గొప్ప విషయము మరొకటి ఏముంటుంది?

– అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 2012
అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

ఖైదీల నిజాయితీ

ఒకసారి ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన హవర్త్ నగరంలో పెద్ద అగ్ని ప్రమాదం సంభవించింది. ఆ ప్రమాదంలో అక్కడ ఉన్న జైలు ముఖద్వారం కూడా అగ్నికి ఆహుతి అయ్యింది. ఖైదీలు కూడా మంటలు ఆర్పడంలో నిమగ్నమయ్యారు. మంటలు పూర్తిగా ఆరిపోయిన తరువాత ఖైదీలు ఎవరి గదిలోకి వారు వెళ్ళిపోయారు. లెక్కపెట్టి చూడగా ఖైదీలందరు పారిపోకుండా ఉండటం చూచి జైలు అధికారి ఆశ్చర్యాన్ని ప్రకటిస్తూ, మీరు పారిపోయిండచ్చు కదా అని అంటాడు. దానికి వారు మేము చట్టాన్ని, నియమ నిబంధనలను గౌరవిస్తాము. న్యాయవ్యవస్థకు భంగం కలిగించే పనులు చెయ్యాలనిపించలేదు. జరిగిన దానికి పశ్చాత్తాపంతో జైలు శిక్ష అనుభవిస్తున్నాం అని పలుకుతారు. అధికారులు ప్రసన్నులై ఆ సందర్భంగా ఖైదీలందరికి విముక్తిని ప్రసాదించారు. – ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

పిల్లలకు విమర్శనలను సలహాలుగా పాటించే నేర్పును అలవాటు చెయ్యాలి.



ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 17

హోమియో వైద్య సేవ

ఆపద్బాంధవి హోమియో - హోమియో మందులు

కొన్ని అత్యవసర కేసుల్లో హోమియో మందులు చాలా వేగంగా పనిచేస్తాయి. కానీ, హోమియో మందులు చాలా నిదానంగా పనిచేస్తాయనే అపోహలు కొందరిలో ఉన్నాయి. ఆ అపోహలు ఏర్పడటానికి గల కారణాల్లోకి వెళితే, హోమియో చికిత్సా కోసం వచ్చే వారిలో 90 శాతం మంది దీర్ఘకాలిక వ్యాధులతో బాధపడుతున్న వారే ఉంటారు. కొన్నేళ్లుగా ఒక సమస్యతో బాధపడుతూ రకరకాల వైద్య చికిత్సలు తీసుకుని ఎక్కడా తగ్గకపోతేనే చిట్టచివరగా హోమియో కోసం వస్తుంటారు. అన్నేళ్లుగా ఉన్న ఏ సమస్య అయినా ఒకటి రెండు రోజుల్లో ఎలా తగ్గుతుంది? అది దీర్ఘకాలిక సమస్య కావడం వల్లనే చికిత్సా కాలం పెరిగింది అనే విషయంలోకి ఎవరూ వెళ్ళరు. హోమియో చికిత్సా విధానంలోనే ఏదో లోపం ఉన్నట్లు మాట్లాడేస్తుంటారు.

వాస్తవానికి మిగతా వైద్య విధానాల్లో ఇచ్చే మందులకన్నా హోమియో మందులే చాలా వేగంగా పనిచేస్తాయి. కారణం అది పని చేసే విధానమే. ఇతర వైద్య విధానాల్లో ఇచ్చే మాత్రలు ముందు జీర్ణకోశంలోకి వెళ్లి ఆ తరువాత రక్తంలోకి వెళతాయి. అప్పుడే రుగ్మత మీద ప్రభావం చూపుతాయి. హోమియో మందులకు ఆ అవసరం లేదు. మాత్ర వేసుకున్న వెంటనే నోటి టోని మ్యూకస్ మెంబ్రేన్ పొర నుంచి మందులోనికి వెళుతుంది. ఆ తరువాత నరాల చివర్లోంచి నేరుగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

అందుకే క్షణాల్లోనే దాని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. అందువల్ల హోమియో మందులు ఆలస్యంగా పనిచేస్తాయనే అపోహ నుంచి బయటపడితే అత్యవసర సమయాల్లోనూ వీటి ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు. మిగతా మందులతో పోలిస్తే హోమియో మందులకు అయ్యే ఖర్చు కూడా చాలా తక్కువ. అటు ఇటుగా చిన్న సైజు మాత్రల సీసా 10 రూపాయలకు దొరుకుతుంది. మదర్ టించర్ ఉండే చిన్న సీసా 30 రూపాయలకు దొరుకుతుంది. ఈ మందులు ఒక్కసారికే అయిపోవు. మిగిలిన మందును మరెప్పుడైనా అదే సమస్య వస్తే వాడుకోవచ్చు.

చర్మం కొట్టుకుపోతే...

చిన్న పిల్లలు ఆడుతున్నప్పుడో, పరుగెత్తుతున్నప్పుడో కింద పడిపోయి మోకాళ్ళు, మోచేతులు దోక్కుపోయి రక్తం వస్తూ ఉంటుంది. అలాంటి స్థితిలో శుభ్రమైన నీటితో దెబ్బ తగిలిన భాగాన్ని కడిగేసి 'కేలండ్యులా (మదర్ టించర్) ద్రావణం ఒక స్పూను గోరు వెచ్చని మంచి నీళ్ళు ఒక స్పూను తీసుకుని ఈ రెండూ కలిపి ఈ ద్రావణంతో ఆ గాయాన్ని శుభ్రం చేయాలి. అలా రోజుకు మూడు సార్లు చేస్తే ఆ గాయం మానిపోతుంది.

దీనితోపాటే మెర్క్‌సాల్-30 మందును ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒక డోసు చొప్పున మూడుసార్లు వేసుకోవాలి. దీనివల్ల ఆ గాయం చీముపట్టదు. తొందరగా మానిపోతుంది. కింద పడిపోయినప్పుడు ఒక్కోసారి చర్మం చిట్లకుండానే రక్తం రాకుండానే వాపు వస్తుంది. బాగా నొప్పి ఉంటుంది. అలా వాపు రావడానికి చర్మం కింద రక్తం గడ్డకట్టడమే కారణం. ఇలాంటి వారికి ఆర్నికా-30 మందును ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒకసారి చొప్పున మూడు సార్లు వేస్తే తగ్గిపోతుంది.

ములలు గుచ్చుకుని...

ఒక్కోసారి నడుస్తున్నప్పుడు పాదాలకు ముల గానీ, గాజు పెంకు గానీ, మొన వాడిగా ఉండే మరేదైనా గుచ్చుకుంటుంది. ఇలా గుచ్చుకున్న చోట తీవ్రమైన నొప్పి ఉంటుంది. వీరికి లేడంపాల్-30 మందును ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒక డోసు చొప్పున మూడు నాలుగు సార్లు వేసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.

వేలికొనలు చితికిపోతే...

కారు డోరుగానీ, తలుపులు, కిటికీలు పడిగానీ ఒక్కోసారి వేలి కొనల్లోని చర్మం ఒరుసుకుపోతుంది. పైకి గాయమేమీ పెద్దగా కనపడదు. రక్తం కూడా రాదు. కానీ భరించలేనంత బాధగా ఉంటుంది. వేళ్ళనుంచి మొదలై చేయి అంతా లాగేస్తూ ఉంటుంది. ప్రమాదాలలో వేళ్ళ చివర్లో ఉండే నరాలు చితికి పోతాయి. అందుకే నొప్పి అంత తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో హైపరికం-30 మందును ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒక డోసు చొప్పున ఓ ఆరుసార్లు వేస్తే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వంటగది వెతలు...

వంట చేసే సమయంలో కొన్ని సార్లు స్టవ్ తాకిగానీ, పెనం తాకి గానీ వేళ్ళు గానీ, అరచేతి పై భాగాల్లో కానీ, కాలుతుంది. వీరికి కేంథారిస్ మదర్ టించర్ ద్రావణం ఒక స్పూను, గోరు వెచ్చని నీళ్ళు ఒకస్పూను తీసుకుని రెండూ కలిపి గాయం మీద పూస్తే అది మానిపోతుంది. ఒకవేళ వెంటనే ఇలా చేయకపోతే రెండు మూడు రోజుల్లో ఆ భాగంలో బొబ్బలు వస్తాయి. ఆ స్థితిలో కేంథారిస్ ఆయింట్‌మెంట్‌ను రోజుకు రెండు మూడు సార్లు రాస్తే తగ్గిపోతుంది.

పిల్లలకు మాటను నిలబెట్టుకునే పట్టుదలను కలుగజేయాలి.

గొంతు బొంగురుపోతే...

గట్టిగా అరిచి మాట్లాడటం వల్ల గానీ, ఎక్కువ సేపు ఉపన్యాసం ఇవ్వడం వల్ల గానీ కొందరికి గొంతు బొంగురు పోతుంది. ఈ స్థితిలో ఆరమ్ ట్రిఫ్-30 మందును ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒకసారి అలా నాలుగైదు రోజులు వేసుకుంటే గొంతు చక్కబడుతుంది.

ఎండలో తిరిగి...

ఎక్కువ సేపు ఎండలో తిరుగుతూ కూడా కొందరు అవసరమైన పరిమాణంలో నీరు తాగరు. దీనివల్ల ఆ మరుసటి రోజు మూత్రం ఎర్రగా వస్తూ బాగా మంటగా ఉంటుంది. వీరు కేంథారిస్-30 మందును ప్రతి నాలుగు గంటలకు ఒక డోసు చొప్పున ఐదారు డోసులు వేసుకుంటే మంట తగ్గిపోతుంది. అయితే మందులతోనే సరిపెట్టకుండా నీళ్ళు కూడా బాగా తాగాలి.

ఆహారం పడక...

హోటల్ భోజనంలోనో, విందు భోజనంలోనో మనం తీసుకున్న ఆహార పదార్థాల్లో ఏదో ఒకటి పడక ఆ మరుసటి రోజు కడుపు నొప్పి వచ్చి విరేచనాలు మొదలవుతాయి. కడుపునొప్పి, విరేచనాలు కలిసి ఉంటే నక్స్‌వామికా-30 మందును ప్రతి మూడు గంటలకు ఒక డోసు చొప్పున సమస్య తీవ్రంగా ఉంటే ఇంకాస్త ముందు కూడా వేయవచ్చు. నొప్పి లేకుండా నీళ్ళలా విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు ఆలో-30 మందును ప్రతి అరగంటకు ఒక డోసు చొప్పున వేస్తే విరోచనాలు ఆగిపోతాయి. ఒకవేళ అప్పటికీ విరేచనాలు ఆగకపోతే డాక్టరును సంప్రదించ వలసిందే!

కడుపు నొప్పి...

కొంత మంది పిల్లలకు హఠాత్తుగా కడుపు నొప్పి మొదలై విపరీతంగా ఏడుస్తుంటారు. నొప్పితో మెలికలు తిరుగుతుంటారు. ఈ సమస్య 90 శాతం మంది పిల్లల్లో నులిపురుగుల వల్లే వస్తుంది. ఈ పిల్లలకు సినా-30 మందును ప్రతి అరగంటకు ఒక డోసు చొప్పున ఓ నాలుగు డోసులు వస్తే కడుపు నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వడదెబ్బకు...

కొందరు వడదెబ్బకు గురైనప్పుడు తీవ్రంగా జ్వరం వస్తుంది. కళ్లు బాగా ఎర్రబడతాయి. వీరికి బెల్లడోనా-200 మందును ప్రతి అరగంటకు లేదా గంటకు ఒకసారి చొప్పున తరుచూ ఆ రోజంతా వేస్తే వడదెబ్బ ప్రభావం తగ్గిపోతుంది.

కరెంట్ షాక్ కొడితే...

ఇంట్లో పిల్లలు ప్లగ్‌లో వేలు పెట్టడం లాంటివి చేసినప్పుడు కరెంట్ షాక్ తగిలితే వారికి ఫాస్ఫరస్-30 మందును ప్రతి పావుగంటకు లేదా అరగంటకు వేస్తే ఇబ్బంది తొలగిపోతుంది.

బహిష్టు నొప్పి...

బహిష్టు సమయంలో కొంత మందికి విపరీతంగా నొప్పి వస్తూ ఉంటుంది. కొందరికి వాంతులు కూడా అవుతుంటాయి. వీరికి సీమిసిప్యూగా-30 మందును తీవ్రతను అనుసరించి ప్రతి అరగంట లేదా గంటకు ఒక డోసు చొప్పున వేస్తూ ఉంటే తగ్గిపోతుంది.

కిడ్నీ నొప్పికి...

కిడ్నీలోని రాయిని తొలగించడానికి అది డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకోవలసిందే కానీ, వెంటనే నొప్పి తగ్గడానికైతే కొన్ని మందులు వేసుకోవచ్చు. కుడివైపు కిడ్నీలో నొప్పి ఉంటే సర్సాపరిల్లా-30 మందును ప్రతి అరగంటకు ఒక డోసు చొప్పున వేసుకుంటే నొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఎడమవైపు కిడ్నీలో నొప్పిగా ఉంటే బెరిబరిస్ వల్గారిస్-30 మందును ప్రతి అరగంట లేదా గంటకు ఒక డోసు చొప్పున వేసుకుంటే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తలనొప్పికి...

సాధారణంగా వచ్చే తలనొప్పుల్లో ముఖ్యంగా తలనొప్పి హఠాత్తుగా మొదలై తీవ్రమైపోతే బెల్లడోనా-200 మందును నొప్పి తీవ్రతను బట్టి ప్రతి గంటకు లేదా రెండు గంటలకు ఒక డోసు చొప్పున వేసుకుంటే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

పాముకాటుకు...

ద్రోణా మదర్ టించర్ ద్రావణం ఒక స్పూను, ఇకనీషియా మదర్ టించర్ ద్రావణం ఒక స్పూను అరకప్పు నీళ్ళలో కలిపి ప్రతి పావుగంటకు ఒక స్పూను చొప్పున తాగిస్తే ఆ విష ప్రభావం తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల ఏడుపు...

ఒక్కోసారి పిల్లలు అర్థరాత్రి వేళ ఏడుపు లంఘిస్తారు. కారణమేమిటో ఏమీ అర్థం కాదు. ఇలాంటి స్థితిలో కెమోమిల్లా-30 మందును ప్రతి అరగంటకు ఒకడోసు చొప్పున ఇస్తే ఏడుపు మానేస్తారు. అలాగే ఒక్కోసారి చెవినొప్పి వస్తుంది. దీనికి కూడా ఇదే మందును ప్రతి అరగంటకు ఒకసారి చొప్పున వేస్తే తగ్గిపోతుంది.

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.

ప్రతివారు వారి వారి వైఫల్యాలకు వారే కారణం.

నిత్యస్మరణీయులు - 6

ఆదర్శానికి ఆనవాలు అబ్దుల్ కలామ్-5

కొన్ని దేశాలకు మాత్రమే పరిమితమైన మిస్సైల్ ప్రాజెక్ట్ భారతదేశ వైజ్ఞానిక రంగంలో ప్రవేశించడం ఒక అద్భుత విషయం. మనకు ఉన్న వనరులు, శక్తి, విజ్ఞానం ఎంతవరకు ఉన్నాయో తెలియజెప్పే సదవకాశం.

'త్రిశూల్', 'అగ్ని', 'పృథ్వి' పేర్లతో ప్రాజెక్ట్‌లు ఆరంభ మయ్యాయి. అప్పటి ప్రధాని శ్రీమతి ఇందిరాగాంధీ మన శాస్త్రవేత్తలను ప్రోత్సహిస్తూ అన్న మాటలు కలామ్‌పై తీవ్ర ప్రభావం చూపాయి.

'మీరేదైనా సాధించండి. అక్కడితో ఆగిపోకుండా, మిమ్మల్ని మీరు నిరూపించుకునే క్రొత్త అవకాశాల కోసం అన్వేషణ లేదా పరిశోధనను కొనసాగించండి'.

కానీ మూడు నెలల తర్వాత శ్రీమతి గాంధీ హత్యకు గురి అయ్యారని తెలిసి, ఈ సృష్టిలో చీకటి, వెలుగు, నలుపు, తెలుపు, మంచి, చెడు అన్న రెండు జాతులను సృష్టించాడు బ్రహ్మ. కొన్ని దురంతాలను విన్నపుడు ఈ 'చెడు' గుణం గలవారిని దేవుడు. ఎందుకు సృష్టించాడో తెలియని ప్రశ్నగా మిగిలిపోయింది? తాను చేసిన ఈ విచిత్ర సృష్టికి భగవంతుడే కలత చెందినట్లు అన్పించింది.

1989 మే 22న పి.ఎస్.ఎల్.వి. ప్రయోగం జరిగింది. విజయవంతమైన సందర్భంలో నా హృదయం నుండి వెలువబడిన భావాలు ఇవి అన్నారు కలామ్.

'అగ్ని' ప్రయోగం అణ్వాయుధాల కొరకు చేస్తున్న ఆయుధ నిర్మాణం కాదు. అందరూ అనుకుంటున్నట్లుగా ఇది శత్రు సంహారం కొరకు నిర్దేశింపబడిన అణు పరీక్ష కాదు. ఇది భారతీయ హృదయాగ్ని. జ్వలించే జాతి ఆత్మగౌరవంతో ఇస్తున్న వెలుగు ఈ అగ్ని. ఇది భారతీయ హృదయాగ్ని అని దశా దిశానిర్దేశనం చేసారు.

1990 జనవరి 26న కలామ్‌కు భారత ప్రభుత్వం 'పద్మ విభూషణ్' బిరుదుతో సత్కరించింది. అంతకు ముందు 1980లో 'పద్మభూషణ్' పురస్కారాన్ని అందుకున్నప్పటికీ, తమ సంస్థలో శ్రమించిన అందరికీ 'పద్మశ్రీ, పద్మవిభూషణ్' సత్కారాలు రావడం కలామ్‌కు మిక్కిలి సంతృప్తినిచ్చింది.

1997లో అత్యున్నత పురస్కారం 'భారతరత్న'ను కలామ్‌కు ఇచ్చి తనను తాను సత్కరించికుంది అప్పటి ప్రభుత్వం. గణిత మేధావి పైథాగరస్ అన్నట్లుగా అన్నిటికన్నా ముందు, నిన్ను నువ్వు గౌరవించుకో' అన్న ఆత్మవిశ్వాసం ప్రతి ఒక్కరిలో కావాలి. కలామ్ అనుకున్నట్లుగా *'నేనొక బావిని, నా నుంచి ఎంత జలాన్నైనా తోడుకోవచ్చు.'*

అదే అనంత దివ్యత్వం. ఇది ఎప్పటికీ, ఎన్నటికి ఇంకని బావి' అంటూ తన జీవితాన్ని ఆదర్శవంతంగా స్ఫూర్తిదాయకంగా నిలిపారు కలామ్.

'ప్రతి మనిషి కలలు కనాలి. ఆ కలల కోసం నిరంతరం నిద్రకు ఉపక్రమించకూడదు. ఏ కల అయితే నిద్రపోనివ్వకుండా చేస్తుందో, అటువంటి కలలను కనాలి. ఏ స్వప్నమైతే వెన్నెల వెలుగులు పంచే బాట అవుతుందో అటువంటి స్వప్నం పొందాలి.

ఇంతటి అత్యున్నత భావాలతో, నిష్కామకర్మయోగికి ప్రతిరూపంలా నిల్చిన కలామ్, అప్పటి ఎన్.డి.ఎ. ప్రభుత్వం పక్షాన అప్పటి ప్రధాని వాజ్‌పేయ్ భారత్ అత్యంత గర్వంగా తలెత్తుకుని చెప్పుకోగలిగే రాష్ట్రపతి పదవికి పోటీ చెయ్యమని అభ్యర్థించడం ప్రజలందరి అభిమానంతో రాష్ట్రపతి పదవికే వన్నె తెచ్చే రీతిలో ప్రవర్తించిన కలామ్ ప్రతి రాజనీతివేత్తకు ఆదర్శం.

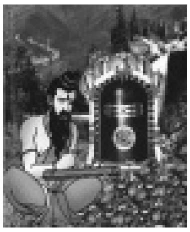
రాజ్యాంగబద్ధంగా, ఎటువంటి ప్రలోభాలకు లోనుకాకుండా, భారత రాజ్యాంగ ప్రథమ పౌరునిగా తన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహించిన మేధావి. కొన్ని సందర్భాలలో తన నిర్ణయాలను స్పష్టంగా తెల్పి, ఫైల్స్‌ను పునఃపరిశీలన కోసం పంపించి, ప్రజాస్వామ్య పరిరక్షకునిగా చరిత్రలో నిల్చిన ఆదర్శ రాష్ట్రపతి డా॥ కలామ్.

పదవీకాలం పూర్తి అయ్యాక, ఆ పదవినే అంటిపెట్టుకుని, అనవసరమైన ప్రాపకం కొరకు ఊడిగం చేయకుండా, భగవంతుడు తనకు ఇచ్చిన అవకాశానికి న్యాయం చేశానన్న సంతృప్తిని పొందిన కర్మయోగి. గురువులే దేశానికి వెన్నెముక అని నమ్మి తాను కూడా గురువుగామారి, గురుత్వాన్ని సాధించారు. ఎదుటివారిని నొప్పించే రీతిలో కఠినమైన, నీచమైన వ్యాఖ్యలు చేయక, తనకు ఇష్టమైన వైమానిక, అంతరిక్ష శాస్త్రాన్ని యువతరానికి బోధించాలన్న తపనతో చెన్నై ఎరోనాటికల్ కాలేజిలో ఆచార్యులుగా కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తున్న నిజయోగి శ్రీ కలామ్.

ఆదర్శ వ్యక్తిత్వానికి, దృఢమైన కర్తృత్వానికి ప్రతీక శ్రీ కలామ్. అటువంటి వారి జీవితాలు మరెందరికో ఆదర్శం కావాలని, ఆయన బాటలో మరెందరో పయనించి కర్మనిష్ఠకు, ధర్మాచరణకు ప్రతీకలుగా మారుతారని ఆశిద్దాం.

– సాధన నరసింహాచార్య

జీవితాన్ని నిత్యనూతనంగా దర్శించగలిగితే సుఖసంతోషాలు అయాచితంగా వస్తాయి.



సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 6

ఈ లోకంలో రెండే జాతులున్నాయి. అవి సజ్జనులు, దుర్జనులు, ఈ భావాన్నే గురజాడ వారు "లోకమందున ఎంచిచూడగ మంచి, చెడులను కులములున్నవి". అని అన్నారు. అయితే భర్తృహరి ఎవరిని సుజనులు అనాలి? వారికి ఎటువంటి గుణ గణాలు ఉండాలన్న విషయాన్ని ఈ శ్లోకంలో ఇలా వివరించారు.

వాంఛాసజ్జనసంగతౌ, పరగుణే ప్రీతిః గురౌ నమ్రతా
విద్యాయాం వ్యసనం, స్వయోషితి రతిః, లోకాపవాదాద్భయమ్।
భక్తిః శూలిని, శక్తిరాత్మదమనే, సంసర్గముక్తిః ఖలైః
ఏ తే యేషు వసన్తి నిర్మలగుణాః తేభ్యోనమః కుర్మహే ॥

మంచివారైనటువంటి సజ్జనులతో స్నేహం చెయ్యాలన్న ఆసక్తి కల్గి ఉంటారు. అంటే తమలాగే మంచి ఆలోచనలు కల్గి, నలుగురికి మంచి చెయ్యాలన్న తపన కల్గి, కేవలం మంచి విషయాలనే చర్చించేవారి సాంగత్యాన్ని కోరుకుంటారు. ఇతరుల ప్రతిభాపాటవాల పట్ల అభిమానం, ఆసక్తి, అనురక్తులను కల్గి ఉండడం, విజ్ఞులు, విద్వాంసులైన గురువుల పట్ల వినయ విధేయతలను కల్గి ఉంటూ, వారి ఆదేశాలను ప్రవచనాలను ఆకళింపు చేసుకుంటూ, ఆచరణలో పెట్టడం క్రొత్త విషయాలను తెలియజేసెడి విద్యల పట్ల విశేషమైన అనురక్తిని కల్గి ఉంటారు. తాము చేసే పనులు, నిరుపయోగమైనచో, వాటివల్ల కలిగే అపఖ్యాతి పట్ల భయాన్ని (అపఖ్యాతి రాకుండా పనులను చిత్త శుద్ధితో చేయుట) కల్గి ఉండుట. ఏకపత్నీ వ్రతాన్ని ఆచరించుట భక్తిని కల్గి ఉండటం, ఆత్మవిశ్వాసం కల్గి ఉండుట, దుష్టుల సాంగత్యానికి దూరంగా ఉండడం అనే ప్రధాన గుణాలు కల్గిన సుజనులకు సదా నమస్కారం అని భర్తృహరి సుజనుల లక్షణాలను వివరించారు.

ఇదే విషయాన్ని లక్ష్మణ కవి పద్య రూపంలో ఇలా వివరించారు.

సుకృతి శ్రేష్టుల గోష్టియం, బరగుణస్తోమంబునం బ్రీతి, దే
శిక సంసేవయు, విద్యయందురుచి, స్వస్త్రీకేళి, లోకాపవా
ద కథా భీతియు, శంభు భక్తి, దమనోద్యచ్ఛక్తియున్, సాధుదూ
షక సాంగత్య విముక్తియుం, గల మనీషావంతులం గొల్చెదన్

సజ్జనుల స్వభావాన్ని మరో శ్లోకంలో భర్తృహరి ఇలా వివరిస్తారు.

విపది ధైర్యమదాభ్యుదయేక్షమా
సదసివాక్పటుతా, యుధి విక్రమః
యశసి చాభిరతిర్వ్యసనం శ్రుతౌ
ప్రకృతిసిద్ధ మిదం హి మహాత్మనామ్ ॥

ఆపదలు కలిగినపుడు భయంతో ధైర్యాన్ని కోల్పోయి ఇతరుల ముందు తలవంచకుండుట, అభివృద్ధిని కల్గించే విషయాలలో ఓర్పు సహనం కల్గి ఉండి, ఆ విషయాలలో విజయాన్ని సాధించే వరకు సహనాన్ని, ఓర్పును కల్గి ఉంటూ, ఆ ప్రయత్నంలో ఎన్ని ఆటంకాలు ఎదురైనప్పటికీ, ఓర్చుకుంటూ పురోగతిని సాధించుట, రాజ సభలలో కల్గిన అవకాశాన్ని తమ వాక్పటిమతో, వాక్ చాతుర్యంతో సద్వినియోగం చేసుకుంటూ, అందరి ప్రశంసలను పొందుట, యుద్ధమందు పరాక్రమంతో పోరాడి, శత్రువులను ఎదుర్కొనుట, సత్కీర్తిని పొందవలెనన్న కుతూహలంతో ఎన్నో మంచి పనులను చేయుట, వేదవిజ్ఞానం పట్ల తెల్సుకోవలెనన్న తపన, వంటి లక్షణములు కల్గి ఉండడమే సజ్జన స్వభావము.

ఆపదలందు ధైర్యగుణ, మంచిత సంపదలందు, దాల్మియున్,
భూపసభాంతరాళమునం బుష్కల వాక్చతురత్వ, మాజి బా
హాపటు శక్తియున్, యశము నందనురక్తియు, విద్యయందు వాం
ఛా పరివృద్ధియున్, బ్రకృతిసిద్ధ గుణంబులు సజ్జనాళికిన్ ॥

సజ్జనులకు సహజమైన ఆభరణాలు ఉన్నాయి. వాటిని గురించి భర్తృహరి ఇలా వివరించారు ఈ శ్లోకంలో...

కరేశ్లాఘ్యస్త్యాగః, శిరసి గురుపాద ప్రణయితా
ముఖే సత్యవాణి, విజయి భుజయోర్వీర్యమతులమ్ ।
హృది స్వచ్ఛా వృత్తిః శృత మధిగతం చ శ్రవణయో
ర్వినాప్యైశ్వర్యేణ ప్రకృతి మహతాం మణ్డన మిదమ్ ॥

ఎల్లవేళల యందు దానగుణముతో సజ్జనుల కరముల శోభిల్లును, పెద్దలు, పండితులైన గురువులకు శిరస్సు వంచి నమస్కరించే నమ్రత, సత్యవాక్కులనమే ముఖమునకు ఆభరణము. సాటిలేని పరాక్రమముతో విజయకేతనములకు ప్రతీకగా శోభిల్లెడి భుజములు (భుజములపై ఎటువంటి కేయూరములు లేకుండా, గాయపు మచ్చలే ఆభరణములు ఉండునట్టివి) నిర్మలమైన మనస్సు (ఎటువంటి కుత్సిత ఆలోచనలు లేనట్టి) కేవలం 'శృత' విజ్ఞానాన్నే వినడానికి అలవాటు పడ్డ చెవులు, (కర్ణాభరణాలు కేవలం నిమిత్త మాత్రమే) సుజనులకు ఆభరణములుగా శోభిల్లుతాయి. సంపదలు

సంప్రదింపుల ద్వారా మన లోపాలను గుర్తించడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

లేకపోయినప్పటికీ, కేవలం వారి సహజ గుణ సంపద లేనివారిని ప్రకాశింపచేస్తాయి. రాముడు, సీత రాజ్యంలో ఉన్నపుడు ఎలా శోభిల్లారో, అడవిలో ఉన్న అదే విధంగా ప్రకాశించారు, ప్రశంసనీయులయ్యారు. అంటే సుజనులకు వారి సహజగుణాలే ఆభరణాలు. వారికి ఆభరణలతో అవసరం లేదు. అట్టి మహనీయుల శరీరాలను అలంకరించి, ఆ ఆభరణాలు తరిస్తాయే తప్ప, సజ్జనులకు ఎటువంటి ప్రత్యేక ప్రయోజనం చేకూరదు.

"సజ్జనులు పయనించే మార్గమే సర్వదా అనుసరణీయం" అన్న ఆర్యోక్తి తెల్సినదే. అయితే వారి మార్గము ఏది? అన్న సంశయాన్ని భర్తృహరి ఇలా నివృత్తి చేశారు.

ప్రాణాఘాతన్ని వృత్తిః, పరధనహరణే సంయమః, సత్యవాక్యం,
కాలేశక్త్యాప్రదానం, యువతి జనకథామూకభావః, పరేషామ్
తృష్ణాస్రోతో విభఙ్గో, గురుషు చ వినయః, సర్వభూతానుకమ్పా
సామాన్యం సర్వశాస్త్రే ష్వనుపహతవిధిః, శ్రేయసామేవ పన్థాః ॥

ఇతరుల ప్రాణాలను హరించుట లేక హింసించుటల యందు ఎటువంటి ఉత్సాహము లేకుండుట, ఇతరుల సంపదలను దోచుకొనవలెననెడి కోరిక లేకుండుట, శక్తి కొలదీ తగిన కాలములో సహాయము చేయుట, ఇతర స్త్రీల గురించి, అనౌచిత్య, అసందర్భ, అశ్లీల చర్చలందు పాల్గొనకుండుట, ఆశ, అత్యాశ, నిరాశలు లేకుండుట, గురువుల పట్ల గౌరవము, సర్వప్రాణులందు (అనురాగము), భూత దయను కల్గి ఉండుట' అన్ని విద్యలందు సమాన భావము కలిగ ఉండుట అనే సన్మార్గాన్ని సుజనులు ఆశ్రయించి, అందరికీ ఆదర్శప్రాయులుగా నిలుస్తారు. అటువంటి మార్గాన్ని అందరూ అనుసరించిపుడే అది శ్రేయోదాయక మవుతుంది.

సజ్జనుల మార్గవృత్తిని ఇలా వివరించారు ఏనుగు లక్ష్మణ కవి.

పరహింసా పరకీయ విత్త హరణా భావంబు సత్యవ్రతా
దరముందాన పరత్వమన్య వనితోదంతోక్తి మూకత్వముం ।
బరతృష్ణాఝరభంజనంబు గురు నమ్రత్వంబునుం బ్రాణభృ
త్కరణాశాస్త్ర సమత్వసద్విధులు భద్ర ప్రాప్తికిన్ మార్గముల్ ॥

సజ్జనుల స్థిర చిత్తి వృత్తి ఇలా ఉంటుందని వివరించారు భర్తృహరి.

సంపదలు కల్గినపుడు గర్వం పెచ్చు పెరిగి కన్ను మిన్ను కానకుండా ప్రవర్తిస్తారు. నడమంత్రపు సిరి మనుష్యులు తమ పూర్వ స్థానాన్ని, గతాన్ని మర్చిపోయినట్లు ప్రవర్తిస్తారు. అదే జాతి మనుష్యులు ఆపదలు కల్గి సంపదలు కోల్పోయినపుడు దీనంగా, హీనంగా ఎంతటి స్థితికైనా దిగజారతారు. కానీ సజ్జనులు కష్టకాలంలో ఎటువంటి గంభీరతను ప్రదర్శిస్తారో, ఆనంద కాలంలో సంపదలు కల్గినప్పుడు కూడా అదే విధంగా ప్రవర్తిస్తారు.

సంపత్సుమహతాం చిత్తం, భవేదుత్పల కోమలమ్
ఆపత్సుచ మహాశైల శిలా సంఘాత కర్కశమ్ ॥

సంపదలు కల్గినపుడు సజ్జనులు కోమల హృదయులై, అందరి బాధలను అర్థం చేసుకుంటూ, వారి అవసరాలను తీరుస్తూ ఆదుకొంటారు. అందుకే వారి హృదయాలు కుసుమ కోమలంగా, సుతిమెత్తగా, ఇతరులను బాధించక, అలరించే ప్రయత్నం చేస్తారు. అదే మనస్సు కష్ట కాలంలో కొండవలే బండబారి ఎటువంటి సమ్మెట దెబ్బకైనా ఓర్చుకునే సహనాన్ని కల్గి ఉంటాయి. ఆపద సమయంలో ధైర్యంగా, మొక్కవోని ధీరుల వలే ప్రవర్తించడమే సజ్జనుల చిత్త వృత్తి.

సంపదలు కల్గుతలరి మహాజనుల హృదయ
మభినవోత్పల కోమలంబగుచు వెలయు,
నాపదలు పొందునపుడు మహా మహీధ
రాశ్మ సంఘాత కర్కశంబైతనర్చు

అంటూ ఏనుగు లక్ష్మణ కవి తన అనువాద పద్యం ద్వారా సజ్జనుల చిత్త వృత్తిని అందంగా మలిచారు.

– సాధన నరసింహాచార్య

సముద్రయానం

లోకామాన్య తిలక్ సనాతన ధర్మం పట్ల పరిపూర్ణమైన నిష్ట కలిగి వుండేవాడు. ఆరోజులలో బ్రాహ్మణులు సముద్రయానం చేయటం నిషిద్ధము. ఆ విషయమై తిలక్ పండితులను సంప్రదించగా వారు ఆ పని శాస్త్ర విరుద్ధమేనని కాని కొంత డబ్బు చెల్లిస్తే అనుమతి లభించేటట్లు చేస్తామని తెలియజేశారు. తిలక్‌కు ఆ మాటలు నచ్చలేదు. తాను ఏ పనికోసం సముద్రయానం చేసి విదేశాలకు వెళ్తున్నాడో ఆ పనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వకుండా లంచం తీసుకొని చేసే వారి ఏర్పాట్లు అవినీతికరంగా భావిస్తాడు. ధర్మం పట్ల నాకు పరిపూర్ణమైన విశ్వాసమున్నది, దేశం కొరకు ఉన్నతమైన ఉద్దేశ్యంతో విదేశాలకు వెళ్తున్నాను. ఆ సత్కర్మముందు అర్థం లేని సంప్రదాయాల ఉల్లంఘన అధర్మం ఎంత మాత్రం కాదు అని ఆ విద్వాంసులకు తెలియజేసి ముందుకు సాగుతాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ప్రతి ఒక్కరు అంతర్ దృష్టితో తమను తాము పరిశీలించుకోవాలి.

చైత్రమాసం - జైత్రహాసం

శిశిర ఋతువు ఆకురాలే కాలంగా నిరాశకు ప్రతీకగా పేర్కొంటారు. ఆకులు రాలి మోడు వారిన చెట్లు, ఆశల ఆమనితో చిగురించి, క్రొత్త దనానికి చిహ్నంగా సాగేదే చైత్ర మాసం, చాంద్రమానం ప్రకారం సంవత్సర చక్రం జైత్రయాత్ర సాగించేది ఈ మాసంతోనే. తెలుగువారు సంవత్సరాదిగా, యుగాదిగా చైత్ర శుద్ధ పాఢ్యమిని జరుపుకుంటూ, పంచాంగ శ్రవణాలతో, సాంస్కృతిక, సాహిత్య కార్యక్రమాలతో వసంత నవరాత్రులుగా వైభవంగా జరుపుకుంటారు. శాలివాహన శకానికి తొలి రోజే చైత్ర శుక్ల పాఢ్యమిగా చరిత్ర తెలుపుతోంది. మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక ప్రజలు కూడా ఈ మాసంతోనే ''సంవత్సరాది'' గా జరుపుకుంటారు.

వసురాజు తపస్సు చేసి రాజ్యపదవిని పొంది, ఇంద్రునకు భక్తిశ్రద్ధలతో నూతన వస్త్రాలను సమర్పించి, పూజలు చేయగా, ఇంద్రుడు పాడ్యమి రోజునే అనుగ్రహించిన శుభదినం ఉగాది.

శ్రీరాముడు వనవాసం పూర్తి చేసుకుని అయోధ్యకు మరలి వచ్చినది. ఈ దినమే కావున దీనిని పర్వదినంగా జరుపుకోవడం పరిపాటి.

మహారాష్ట్రులు "వర్షప్రతిపద పర్వము", "గుడిపర్వము" గా ఈ ఉత్సవాన్ని జరుపుకుంటారు.

ఈ ఉత్సవం రోజున, ప్రతి గృహం ధ్వజారోహణం, తైలాభ్యంగం, నవవస్త్రధారణం, ఛత్రచామర స్వీకరణం, దమనౌన, బ్రహ్మపూజనం, సర్వాకచ్ఛాంతకర మహాశాంతి, నింబకుసుమ భక్షణం పంచాంగ శ్రవణం, ప్రపాదాన ప్రారంభం, వసంతరాత్రి ఆరంభం వంటి సంప్రదాయాలను పాటించడం పరిపాటి.

గృహధ్వజారోహణ మన తెలుగు ప్రాంతంలో ఆచరణలో అగుపించదు. మామిడి తోరణాలు, రంగవల్లుల లోగిళ్ళు, షడ్రుచులతో కూడిన (ఉప్పు, తీపి, పులుపు, చేదు, కారం, వగరు) పచ్చడిని సేవించడం కన్పిస్తుంది. మహారాష్ట్రలో "ధ్వజారోహణం" ముఖ్య ఆచారంగా అగుపిస్తుంది. క్రొత్త వస్త్రాలు ధరించడం, తైలాభ్యంగన స్నానంతోబాటు ఛత్రము (గొడుగు) చామరము (విసనకర్ర) తీసుకోవడం రాబోయే గ్రీష్మ ఋతువు, వేసవి వడగాలుల నుండి ఉపశమనం కొరకు ముందు జాగ్రత్తగా తీసుకున్న చర్యలా అగుపిస్తుంది.

వేప పువ్వు, లేతమామిడి, క్రొత్త బెల్లం వైద్యరీత్యా శరీరానికి మేలు చేసే ఔషధాలు. అందువల్ల ఈ సంప్రదాయం పేరిట ఉగాది పచ్చడిని అందించి ఆరోగ్యాన్ని కల్గిస్తున్నాయి మన ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు.

పంచాగములు అనగా తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణములు అంటారు. గ్రహ బలాన్ని బట్టి మన కార్యక్రమాలను మలుచుకోవాలి. అలా మల్చుకుని సక్రమంగా కార్యములను ఆచరిస్తే జయం, బలం కల్గుతాయని నమ్మకం.

సంపద కోరేవారు తిథిని తెల్సుకుని మసులుకోవాలి. ఆయువును కోరేవారు వార విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. పాపముక్తిని ఆశించేవారు నక్షత్రాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కోరేవారు యోగబలాన్ని, కార్యసిద్ధిని కోరేవారు "కరణం" విషయంలో జాగ్రత్త వహించడం కొరకు ఈ ప్రక్రియను చేపడతారు.

"ప్రపాదనము" అంటే "చలివేంద్రం" చలివేంద్రాన్ని అంటే మంచినీరు (త్రాగే నీరు) ను దాహార్తులకు ఇచ్చి, మానవత్వాన్ని ప్రదర్శించాలి. ఇదివరలో ప్రతి ఊరిలో ధర్మసత్రాలు, అన్నసత్రాలు ఉండేవి. ఇతర గ్రామస్థులకు వసతి, భోజనం ఏర్పాటు చేయబడేవి. అదే రీతిలో ఉగాది నుండి వేసవి ముగిసి తొలకరి కురిసేంత వరకు చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేసేవారు.

ఈ మాసంలోనే అరుంధతీ వ్రతము, శివడోలోత్సవము, సౌభాగ్యగౌరీ వ్రతములు తిథుల ననుసరించి వస్తాయి. ముఖ్యంగా మనం జరుపుకునే పండుగ శ్రీరామనవమి. శ్రీరాముని జన్మదినం, కళ్యాణం, పట్టాభిషేకోత్సవం కూడా జరుపుకునే పర్వదినం.

ఉగాది నుండి ప్రారంభించి, శ్రీరామనవమితో ముగించే రామాయణ పారాయణం కూడా కొందరు చేస్తారు. భద్రాచల విధానాలను సరించి ఆగమశాస్త్రానుసారంగా ప్రతి దేవాలయంలో, గ్రామ కూడళ్ళలో కల్యాణోత్సవం జరపడం పరిపాటి. నవరాత్రుల సందర్భంగా సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ద్వారా అందరూ కల్సుకునే మధుర పర్వం ఇది.

సీతారాములను కొలిచి, వారి అడుగు జాడలలో నడవాలన్న లక్ష్యంతో భారతీయులు ఈ పండుగను జరుపుకుంటారు. ఈ విధంగా శాస్త్రీయతను, ఆచారాలను జోడించి, మానవ కల్యాణానికి, లోక శ్రేయస్సును కోరేవే మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలు.

– సాధన నరసింహాచార్య

మన విలువలను మనం పెంచుకుంటే తప్ప ఇతరులు మనకు విలువ ఇవ్వరు.

వార్తలు

రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు

రాయలసీమ జిల్లాలలో గాయత్రీ మహాయజ్ఞముల పరంపర

వేదమూర్తి, యుగఋషి పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల శతాబ్ది సమారోహమునకు అనుయాజగా గాయత్రీ మహాయజ్ఞముల పరంపర కొనసాగినది. రాయలసీమ ప్రాంతీయ సమన్వయకర్త, గాయత్రీ పరివార్ ఆం.ప్ర. రాష్ట్ర కమిటి సభ్యుడు, యుగశిల్పి శ్రీ వి. వేంకటేశులు పర్యవేక్షణలో, పరమ పూజ్య గురుదేవులు మరియు వందనీయ మాతా భగవతీదేవిశర్మ గార్ల సూక్ష్మ సంరక్షణలో ఈ యజ్ఞములు నిర్వహించబడినవి.

తేది	స్థలము	కుండీలు	పాల్గొన్నవారు
30.11.11	దిగువబోధనతనం,చిత్తూరు	54	2000
02.12.11	గంగమ్మ గుడి, చిత్తూరు	24	1000
04.12.11	పిసిఆర్ ప్రభుత్వ కళాశాల చిత్తూరు	108	2000
18.01.12	యర్రగుడుపాడు జెడ్.పి. హైస్కూల్, కడప	54	700
19.01.12	కమలాపురం, కడప	54	700
20.01.12	మైదుకూరు, కడప	54	600
22.01.12	శ్రీ రాజరాజేశ్వరీ దేవస్థానం కడప టౌన్	108	800
23.02.12	స్వామి వివేకానంద విద్యానికేతన్ స్కూల్, చిన్నగురువలూరు, కడప	24	500
14.02.12	ఆస్పరి, కర్నూలు	5	250

శ్రీ నాగరాజు గురూజీ, సిద్ధ సమాధి యోగ ఈ కార్యక్రమాలకు కావలసిన ఏర్పాట్లు, సహాయ సహకారాలను అందించారు. ఈ యజ్ఞములను కర్నూలు గాయత్రీ పరివార్ కన్వీనర్ శ్రీ గురు రాజారావు నిర్వహించారు. గురుదేవుల సాహిత్య విక్రయ స్టాలు శ్రీమతి మెంటా అరుణ కుమారి, శ్రీ మెంటా శ్రీనివాసులు నిర్వహించారు. 34,000 రూపాయల గురుదేవుల సాహిత్య విక్రయం జరిగింది.

లక్ష్మీపురంలో

08.03.2012 గుంటూరు జిల్లా నర్సరావుపేట మండలం లక్ష్మీపురం గ్రామంలో గాయత్రీ మందిర ప్రథమ వార్షికోత్సవ సందర్భమున 24 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం శ్రీమతి ఎల్.రాజ్యలక్ష్మిగారి ఆధ్వర్యంలో శ్రీ పేరిశాస్త్రి, శ్రీమతి అనసూయమ్మ, శ్రీ పూల్‌సింగ్, శ్రీమతి మారపాక లక్ష్మిగార్లు నిర్వహించారు. శ్రీ వేణుగోపాలరెడ్డి, హైదరాబాద్ గాయత్రీ చేతనా కేంద్ర ప్రతినిధి కూడా ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకొన్న ఈ యజ్ఞ కార్యక్రమంలో 500 పరిజనులు పాల్గొన్నారు.

నిత్యం జరుగుచున్న గాయత్రీ జపంతో గాయత్రీ మందిరం శక్తివంతమై భక్తుల కోర్కెలు తీర్చుచున్నది.

తుప్పు వదలాలి

బుద్ధ భగవానుని వద్ద శ్రేష్ఠ పుత్రుడైన సుమంతుడు, శ్రామికుని పుత్రుడైన తరుణుడు ఉండేవారు. ఇద్దరు సంఘారామ ఆదేశాలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటించేవారు. కొన్ని నెలల తరువాత వారిని గురించిన నివేదిక బుద్ధునికి తెలియజేస్తూ, దేవా! సుమంతుడు తరుణి కంటే ఆరోగ్యంగాను, విద్యాధ్యయనంలో చురుకుగా ఉన్నప్పటికి కార్యనిర్వహణలో, ఫలితాలు పొందటంలో తరుణే ముందుంటాడు. కారణము తెలియలేదని ప్రధాన భిక్షువు అంటాడు. బుద్ధుడు ఆ మాటలకు సమాధానంగా "సుమంతుడు తుప్పు పట్టిన బురుజు వంటివాడు, ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉన్నప్పటికి ఇంత వరకు అతని జీవితం సుఖాల మధ్య గడపటం వల్ల పట్టిన తుప్పు వదలటానికి ఇంకా సమయం పడుతుంది. తరుణుని పరిస్థితి అలా కాదు. అతను నిత్యం వాడకంలో ఉన్న ఇనుప స్థంభం వంటి జీవితం గడిపిన వాడు.కాబట్టి అతనికి ఫలితాలు తక్షణం లభిస్తున్నాయి. సుమంతుడు చేసిన సాధన అతడి తుప్పు వదలటానికే సరిపోయింది. ఇకపైన సాధనకు ఖచ్చితమైన ఫలితాలు లభిస్తాయి' అని బుద్ధుడు వివరిస్తాడు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

పని ఇష్టం అయితే ఎంత పెద్ద పని అయినా కష్టం కాదు.