

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్



యుగేశక్తి గాయత్రి



ఓం వందే భగవతీం దేవీం శ్రీరామంచ జగద్గురం
పాదపద్మే తయోః శ్రీత్వా ప్రణమామి ముహుర్ముహుః

ప్రఖర ప్రజ్ఞ

సజల శ్రద్ధ

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

ఓం ధ్యానం సంపాదకులు
డాక్టర్ ప్రణవ్ పండ్యా
సంపాదక మండలి
డాక్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ
పోన్నూరు హైమవతిశాస్త్రి
ముక్కామల రత్నాకర్
డి.వి.ఆర్.మూర్తి
సాధన నరసింహాచార్య

సంపుటి 16 - సంచిక 9
ఫిబ్రవరి 2012
విడివృత్తి 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 గాయత్రి ట్రస్టు"
గాయత్రి చేతనా కేంద్రము
హెచ్.పి. రోడ్, మూసాపేట,
అశ్వినీ హౌస్ దగ్గర,
హైదరాబాదు - 500 018.

సాధనా పథం - అనంతమైన విశ్వర్యం

ప్రకృతిలోని రహస్యములు ఎంత శ్రద్ధతో అన్వేషించబడుతున్నవో, అదే నిష్పత్తిలో ఒకదానిని మించిన రహస్యం మరియొకటి, ఇంకా మరెన్నో శక్తిప్రవాహాలు వెల్లడౌతున్నాయి. ఆదిమకాలంలో ఇతర జీవజంతువుల వలెనే మానవుడు కూడా ఉండేవాడు. తరువాత ఏకాగ్రతాపూర్వకమైన పరిశోధనల వల్ల అగ్ని, విద్యుత్తు, అణుపదార్థములు, శక్తి మొదలైనవెన్నో అతని అధీనమైనాయి. జ్ఞానవిజ్ఞానములకు సంబంధించిన కొంగ్రొత్త ఉపలబ్ధులు మానవుడిని మరింత శక్తివంతునిగాను, సంపన్నునిగాను చేశాయి. ఇదంతా ఏకాగ్రతతో చేసిన పరిశోధనల ఫలితమే! ఇలా చెయ్యలేకపోవటం వల్లనే ఇతర ప్రాణులు మనుష్యునితో పోల్చినపుడు అసమర్థమైనవిగాను, నిస్సహాయమైనవిగాను మిగిలిపోతున్నాయి. మానవునికి ప్రకృతిలోని శక్తుల భండాారం ఎట్లా బహిర్గతమై ఉన్నదో, అదేవిధంగా ఇతర జీవజంతువులకు కూడా అందుబాటులోనే ఉన్నది.

ప్రకృతిలో 'చేతనా సముద్రం' అత్యంత రహస్యమయమైనదేకాక, ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలిగి ఉన్నది కూడా! ఇది సూక్ష్మజగత్తు రూపంలో విశ్వబ్రహ్మాండంలో ఆవరించి ఉన్నది. సముద్రుడిని రత్నాకరుడుని, రత్నభాండాగారమని అంటారు. కానీ అసలైన సంపదలు, శక్తులు చేతనాసముద్రంలోనే ఉన్నాయి. వాటికి సంబంధించిన కొన్ని అలలు మాత్రమే ప్రకృతిలో మనకు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ సంపదలు, విభూతులన్నింటికి మూలము, కారణము, ఆధారము అయిన ఆ బ్రహ్మాండీయ చేతనత్వము మానవునిలోని కణకణమునందు వెలుగొందుతూ ఉన్నది. మన లోపల, వెలుపల ఉన్న శక్తిసామర్థ్యములను అంచనా వెయ్యటానికి కూడా సాధ్యం కాదు. ఈ విశ్వబ్రహ్మాండం ఎంత మేర విస్తరించి ఉన్నదో ఊహకు కూడా అందదు. అదేవిధంగా చేతనత్వము యొక్క అంతరంగ, బహిరంగ స్థితి, దాని ఔన్నత్యములను వెలకట్టడం కూడా అసాధ్యమే! అనంతమైన సంపదలతో నిండిన భాండాగారము మధ్యలో మనం నివసిస్తున్నామని తెలుసుకోవాలి.

పత్రిక అందనివారు ఈ క్రింది నంబరును సంప్రదించగలరు.
994911175

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

శ్రమ నీ ఆయుధమైతే విజయం నీకు బానిస అవుతుంది.

విషయ సూచిక

1. సంపాదకీయం : సాధనా పథం - అనంతమైన ఐశ్వర్యం	1
2. విషయసూచిక-సద్గురు వచనామృతం : మాటలు వద్దు, పని చేయండి	2
3. వేదమంత్రం : ఈశ్వరుడు సర్వవ్యాపకుడు	3
4. గాయత్రీ విద్య-18 : అన్నమయకోశసాధన-తత్వశుద్ధి	4
5. సూర్యసాధన ప్రత్యేకం : సూర్యనమస్కారములు - ఒక అద్భుతమైన యోగిక ప్రక్రియ	7
6. బాలల భవితకు బంగారు బాట-25 : గురుశిష్యుల అనుబంధం	10
7. సూర్య విజ్ఞానం - 17 : ఆరోగ్యప్రదాత - జీవనశక్తిప్రదాత సూర్యదేవుడు	11
8. పూజ్య గురుదేవుల శతసూత్ర కార్యక్రమం : 31-40 ధర్మదీక్షను రగిలించే పథకం	14
9. మహాశివరాత్రి ప్రత్యేకం : అత్యుత్సాహమును చేకూర్చే శివరాత్రి పర్వం	16
10. జన్మశతాబ్ది ప్రత్యేకం : దివ్యద్రష్ట పిలుపు	18
11. రంగుల విజ్ఞానం : ఇక శాంతి, ఆరోగ్యం రంగుల ద్వారానే లభిస్తుంది	20
12. శరీర విజ్ఞానం : అంతఃచేతనతో ముడిపడి ఉన్న శారీరక రసాయన శాస్త్రము	23
13. దేవ సంస్కృతి : దేవ సంస్కృతిని మరల మరల గుర్తుకు తెచ్చుకోండి	26
14. ఆదిశక్తి లీలా కథలు-20 : వినయోగమంత్రంతో గాయత్రీ మహాత్యం ప్రకటితమవుతుంది	28
15. ప్రాణవిద్య : మానవశక్తిపై ప్రభావం చూపించే విద్యుత్ ప్రకంపనలు	30
16. వ్యక్తి వికాసం : జీవన సార్థకతకు సేవయే సాధన	32
17. సాధనా విజ్ఞానం : సిద్ధులు ధ్యాన సాధనకు లక్ష్యములు కాదు, లక్షణములు మాత్రమే	34
18. పూజ్య గురుదేవుల అమృత వాణి : ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట-2	37
19. నావారితో నా మాట: జన్మ శతాబ్ది 2011-2012 : హార్వోల్టాసాలను, ప్రకాశాన్ని తెచ్చిన వసంతం	40
20. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం-15 : హోమియో వైద్య సేవ	42
21. నిత్యస్మరణీయులు - 4 : ఆదర్శానికి ఆనవాలు అబ్దుల్ కలామ్-3	43
22. మాఘమాసం - మంగళదాయకం	45
23. సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 4	47

సద్గురు వచనామృతం

మాటలు వద్దు, పని చేయండి



పనిచేయని వ్యక్తి ఒకరకమైన మూర్ఖుడు. అతను గొప్ప గొప్ప ప్రణాళికలు వేస్తాడు. గొప్ప గొప్ప మాటలు చెప్తాడు. మాటల గారడి అతని సొత్తు. అతను మాటలలో ముందు పనిలో వెనుక ఉంటాడు. మాటలు మాత్రం మనసు నిండేటట్లు చెప్తాడు. కాని లేశమంతమయినా పని చేయడు. ఇటువంటి వ్యక్తి నిష్క్రియుడు, పనికీరానివాడు, వాగుడు కాయ. వాని నుంచి గొప్ప పనులను ఆశించలేము.

మీరు కార్యరూపంలోకి మార్చగలిగే ఆలోచనలనే, ప్రణాళికలనే తయారు చేసుకోవాలి. ప్రణాళికలు తయారు చేసుకోవడానికి ముందే వాటిని నెరవేర్చగలనా లేదా అని ఆలోచించాలి. వాటికి మీ శక్తి అనుగుణంగా ఉన్నదా లేక సామర్థ్యాన్ని మించి మీరు ఆలోచిస్తున్నారా? మీ ప్రణాళిక కొరకు మీ వద్ద ఏ ఏ సాధనాలున్నాయి? ఎంత ధనమున్నది, ఎంత మంది మిత్రులు, బంధువులు, సంబంధీకులు, ఉన్నారు? ఆర్థిక, శారీరక, ధార్మిక, సామాజిక స్థితిగతులు ఎలా ఉన్నాయి? వీటి గురించి ఆలోచించిన తరువాతనే ఏ పనైనా చేపట్టాలి. పనిలో విజయం సాధించటానికై మీ మానసిక, శారీరక క్రియాత్మక శక్తులను కేంద్రీకరించండి. మానసికంగా, క్రియాశీలంగా, మెలకువగా ఉండండి. సంకల్పశక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి. ఈ విషయాలన్నింటిపై లోతుగా ఆలోచించి పనిచేస్తే విజయం లభించి తీరుతుంది.

- అఖండజ్యోతి, మార్చి, 1956
అనువాదం: సత్యనారాయణ గుప్తా

పండుగలు

ఫిబ్రవరి 2012

20-02-2012 మహాశివరాత్రి

23-02-2012 శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస జయంతి

మార్చి 2012

08-03-2012 హోలి

23-03-2012 ఉగాది

అసాధ్యమైన దానికొరకు ప్రయత్నించు, కనీసం అత్యుత్తమమైనదైనా అందుతుంది.

ఈశ్వరుడు సర్వవ్యాపకుడు

వేనస్తత్పశ్యన్నిహితం గుహో సద్యత్ర
విశ్వం భవత్యేక నీడమ్ ॥
తస్మిన్నిదగ్గ్ం సం చ విచైతి సర్వగ్ం,
సఓతః ప్రోతశ్చ విభూః ప్రజాసు ॥

- యజుర్వేద 32/8

భావార్థం : విద్వాంసులు తమ జ్ఞానముతో, చింతన, మననముతో, అనుభవముతో, పరమాత్మ ప్రతి ఒక్క పదార్థములో ఉన్నాడని తెలుసుకోగలుగుతున్నారు. ఆయనయే సంపూర్ణ జగత్తుకు ఆశ్రయమిచ్చువాడు. ఆయన ద్వారా సమస్త సృష్టి వెలువడుతున్నది. ప్రాణులన్నీ ఆయన నుండే పుట్టి, ప్రళయ కాలములో తిరిగి ఆయనలోనే విలీనమగుచున్నవి.

సందేశం : ప్రపంచములో ఆస్తికులు, నాస్తికులు, అన్నిరకాల వారున్నారు. ఈశ్వరుడు లేడనువారు కూడా ఈ ప్రపంచమును, లక్షల కోట్ల బ్రహ్మాండములను ఒక నిశ్చితమైన లయలో నడిపించుచున్న శక్తి ఏదో ఒకటి ఉన్నదని అంగీకరించు చున్నారు. బుద్ధి తర్కముల గీటురాయి ద్వారా లేదా శ్రద్ధ విశ్వాసముల ద్వారా - ఏ విధముగానైనా ఈశ్వరుని సర్వ వ్యాపకత్వంలో సందేహము లేదు. ప్రత్యక్షముగా చూడలేనప్పటికీ ప్రతి స్థితిలో దానిని అనుభవించవచ్చును. తర్క, కుతర్కములలో చిక్కుకొని, సత్యాన్ని అసత్యమని నిరూపించే ప్రయత్నం చేయకూడదు. పరమాత్మ బ్రహ్మాండామంతటా వ్యాపించి ఉన్నాడు. ఈ సమస్త విశ్వము ఆయన రూపమే. 'పురుష ఏవేదగ్గ్ం సర్వమ్'.

ఈ విధంగా భగవంతుడు అంతటా ఉండటాన్ని అంగీకరించుట చేత మనుష్యుని ఆత్మబలం వృద్ధి అవుతుంది. అన్ని సమయాలలో ఒక శక్తిశాలి, సమర్థుడైన మిత్రుడు, సహాయకుని సాన్నిధ్యంలో ఉండుట వలన ప్రతిభ, సామర్థ్యము, పౌరుషము జాగ్రతమవుతాయి. సత్కర్మలలో మనస్సు లగ్నమవుతుంది.

ఈశ్వరీయ శక్తి యొక్క దివ్యప్రకాశముతో నిండిన మనుష్యుడు పాపకర్మల నుండి రక్షించబడతాడు. తాను పరమాత్మ దృష్టి నుండి దూరం కాలేదని, తన మంచి-చెడు కర్మల ఫలితాలు తప్పక లభిస్తాయని అతనికి తెలుస్తూ ఉంటుంది. ఈ రకంగా ఒక వైపు సత్కర్మలలో లగ్నమగుట, దుష్ప్రవృత్తుల నుండి దూరంగా ఉండడం వలన దేవతగా మారే మార్గంలో ముందుకు వెళ్తాడు.

ప్రపంచములో ప్రతి వస్తువు ఏదో ఒక దాని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ ఆధారం కొద్దిపాటిది, బలహీనమైనదియైతే ఆ

వస్తుస్థితి అస్థిరమవుతుంది. ఊగిసలాడుతుంది. ఒకవేళ ఆ ఆధారం బలమైనది, దృఢమైనదయితే స్థిరంగా ఉంటుంది. సర్వవ్యాపియైన పరమేశ్వరుని ఆధారంగా చేసుకొనే వారు ఎల్లప్పుడు నిశ్చింతగా ఉంటారు. మాయ, మోహము, లోభము, అహంకారము మొదలైనవి దానిని కదిలించలేవు. వారు తమ హృదయంలో ఈశ్వరుని ఎల్లప్పుడు దర్శిస్తూ ఉంటారు. ఆ పరమపిత పరమాత్మ యొక్క సూక్ష్మ అంశయే మన ఆత్మ. దాని వలననే శరీరంలో చేతనా ప్రవాహం ఉన్నది. శక్తి యొక్క తరగని భాండారము మనలోపలే ఉన్నది. అజ్ఞానము వలన ఈ తథ్యాన్ని తెలుసుకోలేక రోదిస్తూ ఉంటారు. మనం అర్జించిన జ్ఞానముతో అనుభవముతో వివేకబుద్ధితో చింతన చేస్తే మనకు మన లోపల పరమాత్మ యొక్క ఎనలేని శక్తి అనుభవమవుతుంది. ఈ శక్తి మన ఆత్మబలాన్ని పెంచి జీవన మార్గంలోని కష్టాలపై విజయం లభిస్తుంది. అన్ని వేళలా ఆయన దయాళువైన వరద హస్తము మనపై ఉండి మనలను రక్షిస్తూ ఉంటుంది.

సర్వశక్తిమంతుడైన పరమేశ్వరుని ఆశ్రయం ప్రాపంచిక తాపాల నుండి ముక్తిని కలుగజేస్తుంది.

★★★

బాపు

బాపు చిన్న పిల్లవాడుగా ఉన్నప్పుడు ఆయనను ఒకసారి వాళ్ళ అన్నయ్య కొట్టటం జరిగింది. బాపు ఏడుస్తూ తల్లివద్దకు వెళ్ళి ఫిర్యాదుచేశాడు. తల్లి "వాడు నిన్నుకొట్టినట్లే నీవు కూడా వానిని కొట్టు" అని చెప్పింది. కాని బాపు తల్లిమాటలను ఖండిస్తూ తప్పు చేసిన వానిని సరిదిద్దటానికీబదులు నన్ను కూడ తప్పుచేయమని చెబుతున్నావు" అన్నాడు రోషంగా, తల్లి అపరిమిత ఆనందభరితురాలై బాపును అక్కన చేర్చుకొని "తండ్రి నిన్ను పరీక్షించటానికే అలా చెప్పానురా" అని పలికింది.

బాల్యంలో కుటుంబ సభ్యులపట్ల ఉన్న భావనలే వికసించి సమస్త విశ్వంపట్ల విస్తరిస్తాయి. ఈ శిక్షణ ఎక్కడోకాక కుటుంబమనే పాఠశాలలోనే లభిస్తుంది. తల్లి సంరక్షణలో తన ఇంట్లోనే లభించిన ఈ సంస్కారం వల్లనే బాపు మహాత్ముడై యావత్ ప్రపంచం చేత పూజించబడ్డాడు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఎవరైనా నిన్ను ఒకసారి మోసం చేస్తే ఆ పాపం వారిదే, రెండుసార్లు మోసం చేయగలిగితే ఆ లోపం నీదే.



అన్నమయకోశసాధన-తత్వశుద్ధి

(గత సంచిక తరువాయి...)

సృష్టి పంచతత్వములతో (పృథ్వి, జల, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం) నిర్మించబడింది. ప్రాణుల శరీరాలు కూడా పంచ తత్వములతోనే తయారయ్యాయి. ఎన్ని వస్తువులు గోచరిస్తున్నాయో అవి అన్ని పంచతత్వములతోనే నిర్మించబడ్డాయి. వస్తువుల పరివర్తన, ఉత్పత్తి, వికాసము నాశనం పంచతత్వాల పరిమాణంలో మార్పు వల్ల జరుగుతాయి.

ఆయుర్వేదంలో వాతపిత్త కఫముల అసంతులనే (lack of balance) రోగములకు కారణమని చెప్పబడింది. వాతమంటే వాయువు, పిత్తం అంటే వేడి, కఫమంటే జలం. పంచతత్వముల లోని పృథ్వితత్వం శరీరానికి స్థిరమైన ఆధారం. అందువల్ల రోగాలకు పృథ్వితత్వం కారణం కాదు. స్థూల శరీరంపై జల, వాయు, అగ్నుల ప్రభావం పడుతుంది ఈ ప్రభావం కారణంగానే శరీరం ఆరోగ్యంగానో, అనారోగ్యంగానో ఉంటుంది.

వాయుతత్వ పరిణామంలో మార్పుల వల్ల కీళ్ళనొప్పులు, పక్షవాతం, చర్మవ్యాధులు, నరాలకి సంబంధించిన జబ్బులు ఉత్పన్నమవుతాయి. అగ్నితత్వ అసంతులన వలన కురుపులు, జ్వరం, కలరా, విరోచనాలు, క్షయ, శ్వాసకోశ సమస్యలు, వేడి-మంట, మొదలైనవి ఎక్కువవుతాయి.

జలతత్వం యొక్క గడబిడ వల్ల జలోదరం (Dropsy) బహుమూత్రం, జలుబు, లుకోరియా (white discharge in ladies), అజీర్ణం, నీరసం కలుగుతాయి.

లావుగా ఉండటం లేక సన్నగా ఉండటం; పొడుగుగా లేక పొట్టిగా ఉండటం; అందంగా లేక కురూపిగా ఉండటం; తెల్లగా లేక నల్లగా ఉండటం; కోమలంగా లేక ధృడంగా ఉండటం అనేది శరీరంలోని పృథ్వి తత్వస్థితికి సంబంధించినవి.

ఇదే విధంగా ఆకాశతత్వంపై చతురత-మూర్ఖత, సదాచారం-దురాచారం, నీచత్వం-మహానత, తీవ్రబుద్ధి-మందబుద్ధి, ఖిన్నత-ప్రసన్నత, గుణ-కర్మ-స్వభావం, ఇచ్చ, ఆకాంక్ష, ఆదర్శం, భావనలు, లక్ష్యం ఆధారపడి ఉంటాయి. ఉన్మాదం, పిచ్చి, గుండెదడ, నిద్రలేమి, దుఃస్వప్నములు, మూర్ఛ, గాభరా మొదలైన రోగములు ఆకాశతత్వంలో హెచ్చు తగ్గులపై ఆధారపడి ఉంటాయి. తత్వముల పరిణామంలో హెచ్చుతగ్గులు వల్ల ఆరోగ్యం పాడయిపోతుంది.

యోగసాధకుడు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన విషయం

ఏమంటే శరీరములోని పంచతత్వములు సరియైన పరిణామంలో ఉండాలి. గాయత్రీ యొక్క పంచముఖములు శరీరమందు పంచ తత్వములుగా నివసిస్తున్నాయి. ఇవియే పంచ జ్ఞానేంద్రియములను, పంచ కర్మేంద్రియములను సవ్యంగా పనిచేయిస్తాయి. నిర్లక్ష్యం, ఆహార విహారాల యందు నియంత్రణ లేకపోవడం వల్ల తత్వములు సంతులన కోల్పోతాయి. ఇవి పంచముఖీ గాయత్రీ మాతను తిరస్కరించడమే.

దేహమును కాని మనస్సును గాని 'నేను' అనుకోవడం సరికాదు. ఇవి జడములు. దేహము కూడా ఇతర వస్తువుల వలె పాంచభౌతికము. అందువల్ల దీనిని తనకు ఉపయోగపడే వస్తువుగా, వాహనంగా అర్థం చేసుకొని, ఆనందమయ జీవన యాత్రకు ఉపయోగించుకోవాలి. ఈ విషయాన్ని హృదయాంగమము చేసుకొనడానికి తత్వబోధలో ఏవీ తత్వములతో ఏవీ భాగములు తయారవుతాయో చెప్పబడింది.

పృథ్వితత్వం వలన ఎముకలు, మాంసం, చర్మం, నాడులు, రోమములు మొదలైన బరువైన పదార్థాలు ఏర్పడతాయి. జలతత్వంతో మూత్రం, కఫం, రక్తం, శుక్రం మొదలైనవి తయారవుతాయి. అగ్నితత్వం వలన ఆకలి, దప్పిక, శ్రమ, అలసట, నిద్ర మొదలైనవి కలుగుతాయి. వాయుతత్వం వలన తిరగడం, దిశ, క్రియ, ముడుచుకుపోవడం, విస్తరించడం జరుగుతాయి. ఆకాశతత్వం వలన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, భయం మొదలైన ప్రవృత్తులు, కోరికలు, ఆలోచనాధారలు ఆవిర్భవిస్తాయి. శరీరంలోని అంగ ప్రత్యంగములు, పదార్థములు, ప్రేరణలు అన్నీ పంచతత్వాలపైనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

అన్నమయకోశం యొక్క పరిమార్చడం (cleaning) కొరకు మూడవ ఉపాయం తత్వశుద్ధి. స్థూలరూపంలో శరీరం యొక్క పంచతత్వములను సవ్యంగా ఉంచడానికి జలం, వాయువు, ఋతు, ప్రదేశం, వాతావరణం ధ్యానంలో ఉంచుకోవాలి.

1) జలతత్వము : జలముతో శరీరాన్ని వస్త్రాలను శుభ్రం చేసుకుంటాము. స్నానం, చెయ్యడం కేవలం మాలిన్యాలను కడుగుకొనుటకు కాదు. నీటిలో ఉన్న "విశ్వ" అనే విద్యుత్ దేహాన్ని తేజోవంతం చేస్తుంది. ఇంకా ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్ మొదలైన బహుమూల్య తత్వములతో శరీరాన్ని తడవటం జరుగుతుంది. ఉదయం కాలకృత్యములకు 20-30 నిమిషాలకు ముందు ఒక గ్లాసు నీటిని త్రాగాలి. దీనివల్ల జీర్ణం కాని పదార్థాలు వదిలి పోతాయి. విరోచనం సాఫీగా జరుగుతుంది.

స్వతంత్రంగా జీవించే అవకాశం ఉండి బానిస భావాలు కలిగిన వ్యక్తి కన్నా స్వతంత్ర భావాలున్న బానిస వెయ్యి రెట్లు మేలు.

నీటిని ఎల్లప్పుడు నెమ్మది నెమ్మదిగా గుటకలు వేస్తూ పాలు త్రాగుతున్నట్లుగా త్రాగాలి. ప్రతి గుటకతో “ఈ అమృతతల్పమైన నీటిలోని చల్లదనాన్ని, మాధుర్యాన్ని, శక్తిని నేను పీల్చుకుంటున్నాను” అని భావన చేయాలి. ఇలాంటి భావనతో త్రాగే నీరు పాలతో సమానమవుతుంది.

ఉప్పునీరు, పరిశుభ్రంగాలేని నీటి దగ్గర నివసించే వారి అన్నమయకోశం ఆరోగ్యం కోల్పోతుంది. కొన్ని చోట్ల నీటి వల్ల బోదకాలు, జలోదరం (Dropsy) మొదలైన వ్యాధులు కలుగుతాయి. అందువల్ల అటువంటి స్థానములను వదలి ఆరోగ్యకరమైన మంచినీటి వనతి ఉన్న స్థలములో నివసించాలి. అప్పుడప్పుడు ఎనిమా ద్వారా ఔషధం కలిపిన నీటిని ప్రేగులలోకి పంపి, ప్రేగులను శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీనివల్ల పేరుకుపోయిన మలము వల్ల ఉత్పన్నమయిన విషమును వదిలించుకోవచ్చు.

జలచికిత్స పద్ధతి రోగనివారణకు, ఆరోగ్య సంవర్ధనకు చాలా ఉపయోగకరము. దాని లుద్దకునే ఈ విజ్ఞానంపై ఒక పుస్తకం వ్రాశారు. ఆయన చెప్పినటువంటి కటిస్నానం, తడి దుప్పటి కప్పుకోవడం, మేరుదండ స్నానం, తడిగుడ్డలో పట్టి వేసుకోవడం, తడిమట్టిని పట్టిగా వేసుకోవడం వల్ల రోగ నివారణలో ఎంతో ఉపయోగకరము.

2) అగ్నితత్వము : సూర్యుని వెలుగులో (ఎండలో) ఎక్కువగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి. ఇంట్లోని కిటికీలు, తలుపులు తెరచి ఎండ, గాలి ఇంటిలోకి వచ్చేటట్లు చేయాలి. ఎండవేడితో వేడెక్కిన జలాన్ని ఉపయోగించాలి. (స్నానం చేయవచ్చు) తడిగా ఉన్న శరీరంపై ఎండపడేటట్లు చేసుకొనుట ఉపయోగకరం. సూర్యుని అల్ట్రావయోలెట్ కిరణములు, ఇన్ఫ్రారెడ్ కిరణములు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమని నిరూపించబడ్డాయి.

3) వాయుతత్వము : జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్న, దుమ్ముధూళి ఉన్న, గాలి రాలేని ఇళ్ళు ఆరోగ్యానికి ప్రమాదకరం. మన ఇంటి లోకి బాగా గాలి వచ్చేటట్లు ఉండాలి. పగటి పూట చెట్ల నుండి వచ్చే ఆక్సిజన్ మనుష్యులకు చాలా ఉపయోగకరం. వీలయినంతవరకు చెట్ల మధ్య దినసరి కార్యక్రమాలు జరిగేటట్లు చూచుకోవాలి, పరిసరాలలో చెట్లు పెంచాలి.

ప్రాతఃకాల భ్రమణము (morning walk) ఆరోగ్య దాయకము. ప్రాతఃకాలపు గాలి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. దుర్గంధ పూరిత వాతావరణం నుండి దూరంగా ఉండాలి. నీడ, చీకటి, తేమ ఉన్న ప్రదేశాలలో జ్వరాలను కలిగించే క్రిములు ఉంటాయి. గాలి బాగా చల్లగా ఉంటే నిమోనియా, ప్లూ రావచ్చు. ఇలాంటి ప్రతికూల వాతావరణం నుండి రక్షించుకోవాలి.

ప్రాణాయామం ద్వారా ఊపిరితిత్తుల వ్యాయామం

జరుగుతుంది. శుద్ధ వాయువుతో రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. అందువలన ప్రతినీత్యం ప్రాణాయామం చెయ్యాలి.

4) పృథ్వీతత్వం : శుద్ధమైన మట్టిలో విషాన్ని నివారించే అద్భుత శక్తి ఉన్నది. మలినమైన చేతులను మట్టితో రుద్దటం వల్ల శుభ్రపడతాయి. ప్రాచీనకాలంలో ఋషులు, మునులు నేలలోపల గుహలను తయారుచేసుకొని అందులో నివసించేవారు. ఇది వారి ఆరోగ్యంపై మంచి ప్రభావం చూసేది. మట్టివారి శరీరాలలోని మాలిన్యాలను తీసివేసేది. భూమిలోనుంచి వాయువు దేహానికి పోషణ ఇచ్చేది. సమాధి స్థితి పొందటానికి గుహలే మంచివని భావించేవారు. సాధన ఎక్కువకాలం చేసుకునే అవకాశం ఉండేది. ఎందుకంటే నలువైపులా మట్టి ఉండటం వల్ల శ్వాస ద్వారా ఎక్కువ ఆహారం ప్రాప్తించేది. అనేక రోజులు భోజనం చేయవలసిన అవసరం ఉండేదిగాను లేదా కొద్దిపాటి ఆహారం సరిపోయేది.

చిన్న పిల్లలు ప్రకృతి దగ్గరగా ఉంటారు. పృథ్వీతత్వ మహత్వం వారికి తెలుసు. వారు నేలపై ఆడుతుంటారు, నేలమీద పడుకుంటారు. పశువులను చూడండి అవి అలసట పోగొట్టుకోవడానికి నేల మీద పడుకుంటాయి. అలా పడుకుని పృథ్వీ యొక్క పోషణ శక్తితో తాజాదనాన్ని ప్రాప్తించుకుంటాయి. తీర్థయాత్రలకు, ధర్మ కార్యాలకు చెప్పులు లేకుండా నడిచే విధానం ఉన్నది. తపస్సులు భూమిపైనే శయనిస్తారు. ఈ విధానాల ఉద్దేశ్యం ధర్మసాధన పేరుతో పృథ్వీ యొక్క పోషణ శక్తి ద్వారా సాధకులను లాభాన్నితులను గావించడమే. పెద్ద పెద్ద మేడలలో ఉండేవారి కంటే మట్టితో చేసిన గుడిసెలలో జీవించేవారు ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

మట్టిని ఉపయోగించడం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు చేసుకోవచ్చు. పవిత్రమైన నేలపై చెప్పులు లేకుండా నడవాలి, పచ్చగడ్డిపై నడవడం ఇంకా మంచిది. పహిల్వానులు ధనికులైనా, పేదవారైనా మట్టితో చేసిన అఖడాలలోనే వ్యాయామం చేస్తారు. అందువల్ల మట్టిలో ఉన్న అమూల్య గుణాలన్నీ వారికి లభిస్తాయి. స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుకు బదులు తడిమట్టిని, బంక మట్టిని వాడడం వల్ల చాలా లాభాలు కలుగుతాయి. మట్టి మురికిని దూరం చేస్తుంది, విషాన్ని హరిస్తుంది. చర్మాన్ని తాజాగా, కోమలంగా ఉండేటట్లు చేస్తుంది. మట్టిని ఒంటిపై పట్టించుకుని స్నానం చేయడం ఒక మంచి పద్ధతి. చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడానికి, గిన్నెలు తోమడానికి మట్టికంటే మంచి వస్తువు లేదు.

కురుపులు, మొటిమలు, తామర (ring worm), వాపులు, జలుబు, కుష్టు, రక్త వికారం, కళ్ళ వెంబడి నీరు కారడం మొదలైన వ్యాధులకు తడిపిన మట్టితో ఆశ్చర్యకరమైన లాభాలు లభిస్తాయి.

జీవనయానంలో సుఖదుఃఖాలు వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి.

పుణ్య యొక్క సూక్ష్మశక్తి మనుష్యుల ఆలోచనలను, గుణములను గ్రహించి తనలో ఉంచుకుంటుంది. ఏ ఏ ప్రదేశాలలో హత్య, వ్యభిచారం, జూదం మొదలైన దుష్కర్మలు జరుగుతాయో, ఆ వాతావరణం ఎంత ప్రమాదకరమైనదంటే అక్కడికి వెళ్ళినవారు ఆ ప్రభావానికి లోనుగాకుండా ఉండలేరు.

భూమి యొక్క ప్రభావమును గాయత్రీ సాధకులు ఉపయోగించుకోవాలి. ఎక్కడ సత్పురుషులు ఉంటారో, ఎక్కడ స్వాధ్యాయం, మంచి ఆలోచనలు, సత్కర్మలు జరుగుతాయో ఆ ప్రదేశములు తీర్థములే. ఆ ప్రదేశములలో చేసుకున్న సాధన చాలా లాభదాయకం. ఏ ప్రదేశంలో ఒక అవతారం, దివ్య పురుషుడు కొద్దికాలం ఉన్నారో, ఆ స్థానాలు తీర్థ స్థలాలు అవుతాయి. ఎక్కడ ఒక సిద్ధ పురుషుడు లేదా తపస్వి చాలా కాలం నివసించారో ఆ స్థానము సిద్ధపీఠం అవుతుంది. అక్కడ ఉండేవారిపై తమ ప్రభావాన్ని అనాయాసంగా చూపిస్తాయి.

5) ఆకాశతత్వం : ఆకాశతత్వం ముందు చెప్పిన నాలుగు తత్వముల కంటే సూక్ష్మమైనది కావడం వలన అధిక శక్తి గలది. ఆకాశంలో ఒక శక్తితత్వం ఉన్నది. దీనిని ఇంగ్లీషు భాషలో ఈథర్ అంటారు. ఆకాశంలో ఏమిలేదని భావించకూడదు. అది వాయువు కన్నా సూక్ష్మంగా ఉండడం వలన ఖాళీగా ఉన్నదనిపిస్తుంది.

మన నోటి నుండి వెలువడే వాణి (శబ్దం) నాలుగు రకాలుగా ఉంటుంది. అవి వైఖరి, మధ్యమ, పశ్యంతి, పరా. 1) వైఖరి అంటే నోటి నుండి వెలువడేది. చెవులతో వినగలిగేది. దీనిని శబ్దం అని అంటారు. 2) మధ్యమ - ఇది సంకేతం ద్వారా, ముఖ కవళికల ద్వారా, నేత్రముల ద్వారా చెప్పబడుతుంది. దీనినే భావమంటారు. 3) పశ్యంతి అంటే మనస్సు నుండి వెలువడేది. దీనిని మనస్సు మాత్రమే వినగలదు. దీనిని ఆలోచన అని అంటారు. 4) పరా - ఇది ఆకాంక్ష, ఇచ్చ, ప్రేరణ, శాపం, వరదానం మొదలైన రూపాలలో అంతఃకరణ నుండి వెలువడుతుంది. దీనిని సంకల్పం అని అంటారు. ఈ నాలుగు రకాలైన వాణులు ఆకాశంలో తరంగరూపంలో ప్రవహిస్తుంటాయి. మనిషి ఎంత ప్రభావశాలి అయితే అతని శబ్దం, భావం, ఆలోచన, సంకల్పం ఆకాశంలో అంత ప్రబలమై ప్రవహిస్తాయి.

ఆకాశం అసంఖ్యాక ప్రవృత్తిగల అసంఖ్యాక వ్యక్తుల, అసంఖ్యాక స్థూల, సూక్ష్మ శబ్దావళితో నిండిపోతూ ఉంటుంది. మన మనస్సు దేని మీద కేంద్రీకరించబడిందో ఆ రకమైన అసంఖ్యాకమైన ఆలోచనలు మన మస్తిష్కంలో దూరతాయి, ఆలోచిస్తున్న విషయానికి పుష్టిని, బలాన్ని ఇస్తాయి. వ్యభిచారం గురించి ఆలోచిస్తుంటే అసంఖ్యాక వ్యభిచారుల ద్వారా ఆకాశంలో నింపబడి ఉన్న శబ్దములు భావములు, ఆలోచనలు, సంకల్పములు వర్షిస్తాయి, తగిన ఉపాయాలు, సౌఖ్యాలు చెప్పి అటువైపు

ప్రోత్సహిస్తాయి. మనం ఆలోచించే ఆలోచనలకు ఆకర్షణ శక్తి ఉంటుంది. దానికి అనుకూలంగా ఆకాశంలో ఉన్న ఆలోచనలు మన వైపు లాగబడతాయి.

చచ్చిపడి ఉన్న జంతువును చూచి కాకి అరుస్తుంది. వందలాది కాకులు ఆ అరుపు విని అక్కడకు చేరతాయి. అలాగే, మనం చేస్తున్న ఆలోచనలు కూడా ఆ రకమైన ఆలోచనలను పిలుస్తాయి. ఒక గుంపు, ఒక సైన్యం తయారవుతుంది. తరువాత ఆ ఆలోచనా సైన్యబలం ఆధారంగా ఆ దిశలో పనులు ప్రారంభ మవుతాయి.

ఆకాశతత్వం యొక్క ఈ విలక్షితను ధ్యానంలో ఉంచుకొని చెడు ఆలోచనలను విషసర్పం వలె భావించి దరిచేరనివ్వకూడదు. మనస్సును సదా ఉత్తమమైన ఉచ్చ, ఉదార, సాత్విక ఆలోచనలకే స్థానం ఇవ్వాలి. దీనివల్ల అలాంటి ఆలోచనలనే ఆకాశం నుండి లాక్కుని వస్తాయి. సన్మార్గం వైపు ప్రేరణ నిస్తాయి. మంచి విషయాల గురించి ఆలోచించడం, స్వాధ్యాయం, మననం, ఆత్మచింతన చాలా కళ్యాణకరమైని. **ప్రతికూల కార్యములు (wrong deeds) చేయకపోతే ఉచ్చతరమైన ఆలోచనలతో సద్గతి ప్రాప్తించుకోవచ్చు.** ఆ ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చినా దాల్చకపోయినా పరవాలేదు.

సంకల్పం ఎన్నడూ నాశనం అవదు. పూర్వకాల ఋషుల, మునుల, మహాపురుషుల ఆలోచనలు, ప్రవచనాలు, సంకల్పాలు ఈనాడు కూడా ఆకాశంలో స్పందిస్తున్నాయి. మన మనోభామి అనుకూలంగా ఉంటే ఆ దివ్యఆత్మల మార్గదర్శనం, సహకారం తప్పనిసరిగా లభిస్తూనే ఉంటాయి.

పరబ్రహ్మయొక్క బ్రహ్మీప్రేరణ, శక్తులు, కిరణాలు, తరంగాలు కూడా ఆకాశం ద్వారానే మానవ అంతఃకరణకు ప్రాప్తిస్తాయి. దైవీశక్తులు ఈశ్వరుని వివిధ గుణాల కిరణాలే. ఇవి కూడా ఆకాశం ద్వారా మనస్సులో అవతరిస్తాయి.

శివుడు ఆకాశవాహిని గంగను తన శిరస్సుపైకి దింపుకున్న, తర్వాతే పుణ్యపై ప్రవహించింది. బ్రహ్మయొక్క సర్వ ప్రథమ దివ్యశక్తి ఆకాశవాహిని. గాయత్రీ-గంగను సాధకుడు తన మనఃక్షేత్రములో దింపుకోవాలి. ఈ అవతరణ తరువాతే జీవనంలో అన్య అంగములలో పతిత పావని పుణ్యధార ప్రవహిస్తుంది.

శరీరంలో మనస్సు / మెదడు ఆకాశానికి ప్రతినిధి. దీనిలో ఆకాశగామి పరమకళ్యాణ కారక తత్వములు అవతరణ జరుగుతుంది. అందువల్ల సాధకుడు తన మనఃక్షేత్రమును శుద్ధముగా, ఆరోగ్యముగా చురుకుగా (alert) గా ఉంచుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల గాయత్రీ అవతరణకు ఎలాంటి ఆటంకాలు ఉండవు.



శరీరం కుంటిదైనా గుడ్డిదైనా ఫరవాలేదు, ఆలోచనలు కుంటివో, గుడ్డివో అయితేనే సమస్య.

సూర్యనమస్కారములు - ఒక అద్భుతమైన యోగిక ప్రక్రియ

యోగాసనములలో సూర్యనమస్కారములు చెయ్యడమనేది ఒక అద్భుతమైన ప్రక్రియ. దీనివలన ఆరోగ్యము, శక్తి, క్రియాశీలత మొదలైనవి వృద్ధిచెందటమేకాకుండా, ఆత్మను ఉన్నతస్థాయికి తీసుకుపోవటానికి కూడ సాధ్యమౌతుంది. ఈ రెండింటి ఫలితముగా చేతనాత్మకమైన అభివృద్ధి జరుగుతుంది. ఇందులో ఆసనము, ప్రాణాయామము, ధ్యానము... అనే మూడు పనులు ఏకకాలములో జరుగుతుంటాయి. అందుచేత ఇది ఒక సంపూర్ణమైన అభ్యాసము. తక్కువ సమయములో, తక్కువ శ్రమతో, ఏమాత్రము విరామము లేని జీవితం గడిపేవారికి ఇది చాలా ఆదర్శవంతమైన యోగాసనము. దీనివలన ఆశ్చర్యకరమైన లాభాలు మనకు హస్తగతమౌతాయి.

సూర్యనమస్కారములు-అనే పదానికి కచ్చితమైన అర్థము చెప్పుకోవాలంటే 'సూర్యానికి ప్రణామము' అని చెప్పుకోవచ్చు. సాధారణంగా సూర్యోదయ సమయములో మనము ఈ ప్రక్రియను ఆచరిస్తుంటాము కాబట్టి దీనికి 'సూర్యనమస్కారములు' అనే పేరు వచ్చినట్లు భావించవచ్చు. ఇందులో



ప్రథమ ముద్ర నమస్కారము, సూర్యానికి ఎదురుగా నిలబడి చేతులు జోడించటము. అందుచేత కూడా దీనికి 'సూర్యనమస్కారము' అనే పేరు వచ్చి ఉండవచ్చు. ఇది వేదకాలనాటి ఋషులు మనకు అందించిన వరం. ప్రాణ చేతనత్వమునకు ఇది ఒక భౌతికమైన మాధ్యమము కాబట్టి పూర్వ కాలంలో దైనందిన కర్మకాండరూపంలో నిత్యము సూర్యుడిని ఆరాధించేవారు. దీనివలన ప్రత్యక్ష జగత్తులో జడ చేతనత్వములు... రెండింటికి జీవనం లభిస్తుంది. సూక్ష్మ జగత్తులో ఇది సవితారూపంలో ఉన్న ప్రాణప్రవాహము యొక్క (ప్రఖరపుంజము) తేజోవంతమైన కిరణసముదాయము. దీనిని యావత్ ప్రపంచానికి హితకారిగా భావించడమైనది. అందుచేత సూర్యాని పూజించడము మన ధార్మిక కర్మకాండలలో ఒక భాగము. ఐతే సూర్యనమస్కారముల రూపంలో మనం ఈయనను ఆరాధించడం వల్ల చేతనత్వమును జెన్నత్యపరిచి ఆరోగ్యమును అభివృద్ధిపరుస్తాడు. సూర్యనమస్కారములు చెయ్యడం వల్ల కేవలము ఆరోగ్యము రక్షించబడటమేకాదు, మానసికశక్తుల సమతుల్యత, నియంత్రణ,

వానిని సరియైన రీతిలో వినియోగించుకొనుటలో ఇవి ఎంతో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. ఈ సూర్యనమస్కారములు చేసేటప్పుడు ఏర్పడే విభిన్నమైన 12 స్థితులను సాధకుడు నియమముగా అభ్యాసము చేసినట్లయితే అతని సూక్ష్మశక్తి ప్రభావితమౌతుంది. అందులో ఒక లయబద్ధత ఏర్పడుతుంది. ఫలితముగా సాధకుడు ఈ ప్రపంచము పట్ల మంచి సకారాత్మకమైన (Positive) ఆలోచనలను పొందగలుగుతాడు.

యోగనిద్ర లాగానే సూర్యనమస్కారములుకూడ సాధకునిలో మంచి అప్రమత్తతను పెంపొందిస్తాయి. వీటిని ప్రారంభించే ముందు ఈ అభ్యాసమును చేయాలి. 'నిలబడి కన్నులు మూసుకొని, రెండు చేతులను చంకల క్రిందకు జార్చి ఉంచాలి. ఇప్పుడు శరీరాన్నంతా ఏమాత్రము ఆందోళన లేకుండా సంపూర్ణంగా శిథిలపరచాలి (relax). చేతనత్వాన్ని జాగ్రత పరుస్తూ ఒకసారి తలనుండి కాళ్ళ వరకూ పయనింపజేయాలి. ఈవిధంగా అప్రమత్తతను వృద్ధి చేసుకొనటం వలన ఇది ఒక టార్ని లైట్ వలె ప్రకాశమును వెదజల్లి సాధకుని

వ్యక్తిత్వములోని అంధకారమును పారద్రోలుతుంది. ఇప్పుడు చేతనత్వాన్ని కాలిబొటన వ్రేళ్ళ లోనికి తీసుకొనిపోయి అక్కడ భూమికి బొటనవ్రేలికి మధ్య ఉన్న సంపర్క బిందువులను (స్పర్శను) అనుభూతి చెందాలి. ఈ దేహంలో అన్ని అవయవాలలో ఉన్న ఒత్తిడి యావత్తూ కాలిబొటన వ్రేలినుండి భూమిలోనికి వెళ్ళి పోతున్నట్లుగా తద్వారా శరీరము తేలికై పోయినట్లు భావించాలి. కొద్దిసేపు ఈ స్థితిలో ఉన్న తర్వాత అసలైన అభ్యాసాన్ని ప్రారంభించాలి. ఇలా చేయటం వలన శరీరములోని ప్రతిఘటన వంటిది ఏదైనా ఉంటే అది ప్రారంభం లోనే తొలగిపోయి శరీరము అభ్యాసానికి అనువుగా సిద్ధమౌతుంది.

సూర్యనమస్కారములను నియమంగా చెయ్యటం వల్ల స్థూల, సూక్ష్మ శరీరాలకు సంబంధించిన అంగ అవయవాలన్నీ కూడా ప్రభావితమౌతాయి. చక్రాలను ప్రభావితం చెయ్యటానికి ఉద్దేశించబడిన కొన్ని ఆసనాలలో వచ్చే విభిన్న శారీరక ముద్రలకు అనుగుణంగా ఆయా చక్రాలపైన మనస్సును కేంద్రీకరించవలసి ఉంటుంది. తద్వారా వాటి క్రియాశక్తి ఎంతో అభివృద్ధి

జెన్నత్యమంటే కోరికలను చంపుకోవడం కాదు. వాటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం.

చెందుతుంది. క్రియాశీలత ఎప్పుడైతే అభివృద్ధి చెందుతుందో ఆధ్యాత్మికశక్తుల జాగరణ కూడ అదే అనుపాతంలో జరుగుతుంది. ఈ జాగరణ వలన సాధకుని వ్యక్తిత్వములో మార్పువస్తుంది. సూర్యనమస్కారముల విభిన్న స్థితులలో వాటి ప్రభావము ఈ శక్తి సంస్థానాల మీద పడదనే చెప్పుకోవాలి. ఐతే వాటిలో ఎంతో కొంత మంచి మార్పు ఉండి తీరుతుంది. అంతరంగము యొక్క అప్రమత్తత, ఏకాగ్రత, మానసిక కల్పనల సంయుక్త ప్రభావం వల్ల లభించే ఉత్తేజంతో పోలిస్తే పైన చెప్పిన మార్పు కొంచెము తక్కువగానే ఉంటుంది. సూర్య నమస్కారములలో వివిధరకాలైన ఆసనాలను సమ్మిళితము చేయటం వల్ల సాధకుని ప్రాణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. తద్వారా శరీరములోని విభిన్న అంగాలు ఉత్తేజితము కావటం ప్రారంభిస్తాయి. దీనివల్ల చక్రాలపైన మానసిక, శారీరక శక్తులను ఏకాగ్రం చేయటానికి కావలసిన సహాయము లభిస్తుంది. ఈవిధంగా ఆవేశింపబడిన అంగ, ఉపాంగముల యొడ మానసికంగా అప్రమత్తము కావటం చేత మనస్సు, శరీరము, ఇడా-పింగళానాడులలో ఏకత్వము స్థాపించ బడుతుంది. సూర్య నమస్కారములలోని 12 స్థితుల ప్రభావము ఈ క్రింద చెప్పబడిన విధంగా చక్రాల మీద పడుతుంది.

- 1) ప్రణామాసనం - అనాహతచక్రం
- 2) హస్త ఉత్తాసనం - విశుద్ధిచక్రం
- 3) పాదహస్తాసనం - స్వాధిష్ఠానం
- 4) అశ్వసంచాలనాసనం - ఆజ్ఞాచక్రం
- 5) పర్వతాసనం - విశుద్ధిచక్రం
- 6) అష్టాంగనమస్కారం - మణిపూరకచక్రం
- 7) భుజంగాసనం - స్వాధిష్ఠానచక్రం

మిగిలిన ఐదు స్థితులలో కూడ ఇవే పునరావృత్తమౌతాయి. తదనుగుణముగా ఆయా చక్రములపైన మరల ఒత్తిడి కలుగుతుంది.

చక్రముల మీద మనస్సును కేంద్రీకరించే సమయములో విభిన్న సూర్యమంత్రములను మానసికంగా ఉచ్చారణ చేయవచ్చు. ఆ మంత్రముల యొక్క స్పందన కూడ చక్రములను జాగృతం చేయటంలో సహాయపడుతుంది. అభ్యాసములో నిష్ఠాతులైన పిదప శబ్దస్ఫులింగములు ఈ చక్రముల నుండే వెలువడుతున్నట్లుగా అనుభూతి కలుగుతుంది.

ప్రతి సంవత్సరము సూర్యుడు 12 స్థితులలో ఉంటూ తన పరిభ్రమణాన్ని కొనసాగిస్తుంటాడు. జ్యోతిష్య శాస్త్రములో ఈ స్థితులను రాశి అంటారు. ప్రతి ఒక్క రాశికి తనదైన ప్రత్యేకతలు ఉంటాయి. ఆ ప్రత్యేకతలను బట్టి ఆయా రాశులకు పేర్లు ఏర్పడినవి. ఈ 12 పేర్లకూ, సూర్య నమస్కారములకు చెందిన 12 సూర్యమంత్రములకు సంబంధము ఉంటుంది. ఈ 12

స్థితులను అభ్యాసము చేసేటప్పుడు, ఆ 12 మంత్రములను వల్లె వేయటం జరుగుతుంది. అవి ఈ క్రింది విధంగా ఉంటాయి.

- 1) ఓం మిత్రాయనమః 2) ఓం రవయేనమః 3) ఓం సూర్యాయనమః 4) ఓం భానవేనమః 5) ఓం ఖగాయనమః 6) ఓం పూష్టేనమః 7) ఓం హిరణ్యగర్భాయనమః 8) ఓం మరీచయే నమః 9) ఓం ఆదిత్యాయనమః 10) ఓం సంవిత్రేనమః 11) ఓం అర్కాయనమః 12) ఓం భాస్కరాయనమః

ఈ సూర్యమంత్రములు కేవలము సూర్యుని పేర్లు మాత్రమే కావు. వీని ధ్వని, స్వయంగా సూర్యుడే ప్రాతినిధ్యము వహించే ఆ మూలభూతమైన శాశ్వతశక్తి వాహకముగా చెప్పబడినది. ఈ మంత్రములను ఏకాగ్రతతో ఉచ్చరించినట్లయితే సంపూర్ణ మానసిక స్థితి ప్రభావితమౌతుంది.

యోగాభ్యాసముల సహాయంతో శరీరంలోని నాడులు, గ్రంధులు, ఉపత్మికలు, మాతృకలు మొదలైనవాటినిన్నింటిని చక్కని రీతిలో ఒక క్రమబద్ధమైన సమతుల్య విధానంలో ఉంచుకొనుట సాధ్యమౌతుంది. పీనియల్ గ్లాండ్ క్షయం ప్రారంభం కాగానే అనేకరకాలైన భావనాత్మక సమస్యలు ప్రారంభమౌతాయి. ప్రత్యేకించి పిన్నవయస్సువారు ఈ భావనాత్మకమైన దెబ్బలకు తట్టుకొనలేరు. ఎందుకంటే ఈ భావనాత్మకమైన అపూతాల వల్ల వ్యక్తిత్వములో కొంత ఎగుడుదిగుళ్ళు ఉత్పన్నమయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. దీనివలన కొన్నిరకాలైన శారీరక, మానసిక వ్యాధులు కూడ రావచ్చు. ఈ కష్టాన్ని ఎదుర్కొనటానికి సూర్య నమస్కారములు చాలా సమర్థవంతమైనవి. 8 సంవత్సరముల వయస్సు నుండే పీనియల్ గ్రంథి క్షయం కావటం ప్రారంభం అవుతుంది. 12 నుండి 24 లోపే పిల్లలకు యౌవనం ఆరంభమౌతుంటుంది కనుక ఇవి పిల్లలకు ఎంతో ఉపయోగ కరమైనవి. శారీరక, మానసిక పరమైన అభివృద్ధిలో సంతృప్తి లోకపోవటం చేత వారి వ్యక్తిత్వము తగినంత చక్కని రీతిలో మలచబడదు. ఫలితముగా ప్రతి ఒక్క రంగంలోనూ విజయాన్ని సాధించటమనేది నందిగ్ధంగా మారుతుంది. సూర్య నమస్కారములు చేయటం ద్వారా ఈ పీనియల్ గ్రంథి క్షయం కాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. ఇంతేకాక శాంతిమీముద్ర వేయటం ద్వారాను, గాయత్రీ మంత్రాన్ని జపించటం ద్వారాను కూడా ఈ పని సాధ్యమౌతుంది.

పిల్లలచేత సూర్యనమస్కారములు చేయటం 8-10 సంవత్సరముల వయస్సునుండే అభ్యాసం చేయిస్తే కనుక, ఫలితాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. వీనిని అభ్యాసం చేసే వారితో మిగతా పిల్లలను పోలిస్తే ప్రతి రంగంలోనూ వీరిని ఎంతో శ్రేష్ఠమైనవారిగా మనం గమనించవచ్చు.

సూర్యనమస్కారముల ప్రభావము శరీరమంతటా పడుతుంది. ఫలితముగా నిష్క్రియంగా ఉన్న అవయవము క్రియాశీలతను

చెయ్యి మనది కాకపోతే పాముని పట్టుకోమని చెప్పడం సులభం.

పొందుతుంది. అలాగే అధికంగా క్రియాన్వితమైయున్న (Over Active) అవయవము యొక్క క్రియాశీలత నియంత్రించబడుతుంది. వీనిలో ప్రథమస్థితి యైన ప్రణమాసనంలో అంతర్ముఖత్వము, శిథిలీకరణ, శాంతి ఉత్పన్నమౌతాయి. హస్తఉత్తాసనములో వీపు, మెడ, కండరాలు తేలికపడతాయి. ఈ ఆసనంలో శ్వాసలోతుగా లోపలికి తీసుకునేటప్పుడు పొట్టకు మంచి మర్దన జరిగి జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. మేరుదండమునకు తగినంత వ్యాయామము ఏర్పడి అధిక బరువు తగ్గుతుంది. తత్ఫలితముగా ధైర్యాంధ్ర గ్రంథి ప్రభావితమౌతుంది. పాదహస్తాసనముతో అంతరంగం ప్రభావితమౌతుంది. కాలేయము, క్లోమము, పితృశయము, అన్నాశయము, ఎడినల్ గ్రంథి, గర్భాశయము మరియు ఓవరీలు ఈ పాదహస్తాసనములో ప్రభావితమయ్యే అంగములు. ఫలితముగా ఉదర సంబంధిత వ్యాధులు తొలగి జీర్ణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. స్త్రీలలో గర్భాశయము పక్కకి పోవడం, నెల నెల వచ్చే ఇబ్బందులన్నీ తొలగిపోతాయి. మెడదులో రక్త ప్రవాహం వృద్ధిచెందటమే కాక, మొత్తము అంతః స్రావాల వ్యవస్థ మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. అశ్వసంచాలనాసనం వల్ల వీపులోని కండరాలు తేలిక పడతాయి. పొట్ట కండరాలు సాగుతాయి. ఈ సాగటమనేది పెల్విక్ ప్రదేశంలో అధికంగా ఉంటుంది. దీనివలన సైనస్ సమస్య తగ్గి పోతుంది. పర్వతాసనములో భుజాలు, కాళ్ళలోని కండరాలు దృఢమౌతాయి. మేరుదండములోని నరాలు శక్తివంతమౌతాయి. పిక్కల యొక్క కండరాలు కొంచెం సాగుతాయి. అష్టాంగ నమస్కారాసనముతో వక్షస్థలం శక్తివంత మౌతుంది. చేతులు, ముంజేతులు, పాదాలలో శక్తి పెరుగుతుంది. భుజంగాసనము వల్ల వక్షము, పొట్ట మీద ఒత్తిడి అధికమౌతుంది, తద్వారా భుజంగాసనము వల్ల అజీర్ణము, త్రేస్పలు, కాలేయము సంబంధిత వ్యాధులన్నీ తొలగిపోతాయి. మేరుదండమునకు వ్యాయామము ఏర్పడుతుంది.

ఇవన్నీ సూర్యనమస్కారముల వల్ల కలిగే శారీరక ప్రభావములు. దీనివల్ల ఆరోగ్యము చక్కబడటమేకాదు, రకరకాలైన వ్యాధులనుండి విముక్తి లభిస్తుంది కూడా! అంతేకాక వీనితోపాటే ఆత్మిక వికాసము కూడ అభివృద్ధిచెందుతూ ఉంటుంది. ఇదే అన్నింటికన్న అధికంగా మేలైనది.

ఇంతేకాక ఈ వ్యాయామము ఇడ-పింగళా నాడులలో కూడ సంతులనాన్ని స్థాపిస్తుంది. ఈ నాడుల యొక్క సక్రియత-నిష్క్రియత, ఈ అంతర్ముఖత్వము, బహిర్ముఖత్వము అనే ఈ రెండు పరిణామ స్వరూపంగా రెండు రకాలైన వ్యక్తిత్వాలు మన ముందుకొస్తాయి. బహిర్ముఖుడైన వ్యక్తిలో పింగళానాడి యొక్క చలనము అధికంగా ఉంటుంది. అలాగే అంతర్ముఖముగా ఉండే వ్యక్తులలో ఇడానాడి ఎక్కువ గతిశీలతను (active) పొందుతుంటుంది. బహిర్ముఖుడైన వ్యక్తికి అంతరంగపు

అనుభూతులేవీ ఉండవు. అతడు ఎక్కువగా బాహ్యజగత్తుకు సంబంధించిన సాధనోపకరణములు, కోర్కెలు, సౌఖ్యములను సమకూర్చుకొనటంలో నిమగ్నమై ఉంటాడు. బాహ్యమైన సౌఖ్యము, ఆనందముల కొరకు బాహ్యసాధనములపైన ఆధారపడి ఉండటం వల్ల అతనికి అంతరంగపు ఆవశ్యకత లేవీ ఒనగూడవు. అందువల్ల కోపము, అలజడి పెరుగుతుంటాయి. ఫలితంగా వ్యక్తి మరింతగా బహిర్ముఖుడౌతుంటాడు. అతనిలో అశాంతి, చిరాకు వంటి లక్షణాలు తలెత్తుతుంటాయి.

సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకంగా అంతర్ముఖుడైన వ్యక్తి దార్శనిక ప్రవృత్తిని కలిగి ఉంటాడు. ఆలోచించడమైతే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తారు కానీ తమ ఆలోచనలకు క్రియారూపునివ్వరు. ఇలాంటివారు తమ భావాలపట్ల ఎక్కువ అప్రమత్తంగా ఉంటారు. వారికి భౌతికమైన సంఘటనలు, ప్రజల ప్రతిక్రియల గురించి వాస్తవానికన్నా ఎంతో దూరంగా ఆలోచించే అలవాటు ఉంటుంది. రాబోయే ఆపదలను సవ్యంగా అంచనా వేయలేరు. బాహ్య జగత్తులోని విభిన్న స్థితులపట్ల సంతులితమైన దృష్టికోణమును కలిగియుండటమనేది అతని వశంలో ఉండదు.

సూర్యనమస్కారములు ఏ వయసు వారికైనా సమానంగానే ఉపయోగపడతాయి. ఐతే వయస్సుపైబడినవారు ఒత్తిడినుండి రక్షించుకొనవలసిన అవసరముంటుంది. అధికరక్తపోటు కలిగిన వారుగాని, గుండెపోటు వచ్చివారుగాని వీనిని అభ్యాసం చెయ్యరాదు. వెన్నుముకకు సంబంధించిన ఏదైనా ఇబ్బంది ఉన్నవారు కూడ వీనిని అభ్యసించరాదు. గుర్తుంచుకొనవలసిన మరియొక అంశమేమంటే, వీనిని అభ్యసించటం వల్ల శరీరంపైన అధికమైన ఒత్తిడి పడరాదు.

సూర్యనమస్కారములను ఉదయం వేళ చెయ్యటం మంచిది. ఒకవేళ ఏదైనా కారణం చేత ఉదయం చెయ్యలేకపోయినట్లయితే ఖాళీపొట్టతో రోజు మొత్తంలో ఎప్పుడైనా చెయ్యవచ్చు. వీలయినంత వరకు ఆరుబయట తేలికపాటి వస్త్రములను ధరించి చెయ్యటం మంచిది. తద్వారా చర్మము సూర్యకాంతిని తేలికగా స్వీకరించగలదు.

సూర్యనమస్కారములు చెయ్యటమనేది ఎంతో ఉపయోగకరమైన ప్రక్రియ. వీనివలన మనస్సు, శరీరం ఆరోగ్యంగా సంతులితంగా ఉంటాయి. మనిషి ఆత్మోత్థానం వైపు వీలైనంత ఎక్కువగా ప్రేరితుడౌతుంటాడు. ప్రతిఒక్క గాయత్రీ మంత్ర సాధకుడు, వీనిని ఆవశ్యము ఆచరించాలి, ఎందుకంటే రెండింటి లోనూ 'సవిత' యొక్క సూక్ష్మప్రాణచేతనాశక్తియే సాధకుని అభివృద్ధికి మూలభూతమైన ఆధారంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కనుక ఇది వారికి అత్యధిక లాభాన్ని చేకూర్చుతుంది.

- అఖండజ్యోతి, జనవరి 2002
అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

మాట్లాడవలసినచోట మౌనం వహించడం, మౌనంగా ఉండవలసినచోట మాట్లాడటం రెండూ తప్పే.



గురుశిష్యుల అనుబంధం

పూర్వం విద్యార్థులకు గురుకులాల్లో విద్యను నేర్పేవారు. ఒకానొక గురువు దగ్గర ముగ్గురు విద్యార్థులు విద్యను నేర్చుకుంటున్నారు. గురువుగారు తనకు వచ్చిన విద్యను ముగ్గురికి పూర్తిగా నేర్పించారు. వారిని తమ తమ గ్రామాలకు వెళ్లి, సమాజ పరమేశ్వరునికి సేవ చేయుమని చెప్పారు. ముగ్గురు ఆనందంగా తమ తమ సామాన్లను మూటగట్టుకుని సిద్ధం అయ్యారు. ఆ రోజుల్లో ఇప్పటిలాగా బస్సు సౌకర్యాలు లేవు. కాలి నడకనే వెళ్ళవలసి వచ్చేది. విద్యార్థులు కాళ్లకు చెప్పులు కూడా వేసుకునేవారు కాదు.

శిష్యులు ముగ్గురు ఇంటికి బయలుదేరుతూ గురువుగారి పాదాలకు నమస్కరించారు. గురువుగారు ప్రేమగా ఆశీర్వదించారు. “నా దగ్గర నేర్చుకున్న విద్యను సార్థకం చెయ్యండి” అని కోరారు. నాయనలారా! మీరు ముగ్గురు కూడా నేను చెప్పిన మార్గం గుండనే మీమీ గ్రామాలకు వెళ్లండి. అప్పుడే మీ చదువుకు సార్థకత లభిస్తుంది అని ఒక మార్గం చూపించారు. ఆ మార్గం ఒక ఫర్లాంగు దూరం వరకు ముళ్ళకంపలతో నిండి ఉంది. అయినా వారు ఆ మార్గంలోనే వెళ్లి గురువుగారి ఆజ్ఞను పాటించాలి అనుకున్నారు.

ఒకడు దారిలో ఉన్న ముళ్ళను జాగ్రత్తగా దాటుకుంటూ, అప్పుడప్పుడు కాళ్ళల్లో విరిగిన ముళ్ళను తీసుకుంటూ, ఈ ముళ్ళల్లో నడిస్తే చదివిన చదువుకు సార్థకం కావడం ఏమిటో! అని మనసులోనే విసుక్కుంటూ దాటి వెళ్ళాడు. రెండవ వాడు పెరళ్ళను పాదాలకు చుట్టుకుని, మెల్లమెల్లగా అడుగులు వేస్తూ దాటి వెళ్ళాడు. మూడవవాడు వారు పడుతున్నా అవస్థను గమనించాడు. దారి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకున్నాడు. దీర్ఘంగా ఆలోచించాడు.

“నేను కూడా ఏదో విధంగా వాళ్లిద్దరిలాగానే దాటి వెళ్ళవచ్చు. కాని నా తరువాత ఈ దారివెంట ఎవరు వెళ్ళినా పరిస్థితి ఇదే కదా! గురువుగారు “సమాజ పరమేశ్వరుని సేవించి చదువును సార్థకం చేసుకోమన్నారు కదా! సమాజమంటే మనుషులే కదా! ఇలాంటి అవకాశాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకుంటాను. ఈ దారిని

పూర్తిగా శుభ్రం చేసి మరీ వెళ్తాను. గురువుగారి మాట పాటిస్తాను. నా చదువును, నా జన్మను ధన్యం చేసుకుంటాను.” అనుకొని అంతే గిరుక్కున వెనక్కు తిరిగాడు. గురువుగారిని అడిగి చిన్న గొడ్డలిని తీసుకున్నాడు. దోవలోని ముళ్ళ మొక్కలను నరుకుతూ నరుకుతూ ముళ్ళన్నీ ఒక ప్రక్కకు కుప్పలు పోశాడు. అగ్గిపుల్ల గీసి ఆకు కుప్పలను అంటించాడు. బూడిద కుప్పలను ఎత్తిపోశాడు. ముళ్ళమయంగా ఉన్న మార్గం చూస్తూ ఉండగానే అద్దంలా తయారయింది. గురువుగారు మనసారా ఆశీర్వదించారు.

అతడు వెళ్ళిపోగానే మిగిలిన ఇద్దరిని గురుకులానికి పిలిపించుకున్నారు. జరిగిన విషయాన్ని వివరించారు. మరికొంత కాలం వారిని తన దగ్గర ఉంచుకుని జ్ఞానాన్ని బోధించారు. వారు కూడా తమ తప్పును అర్థం చేసుకున్నారు. చదువు విలువను తెలుసుకున్నారు. తాముకూడా సమాజంలో ఒక భాగమే అని గ్రహించారు. గురువు గారి దగ్గర వీడ్కోలు తీసుకుని విశాలమైన సమాజంలోనికి అడుగుపెట్టారు.

విన్నారు కదా! బాలలూ! పూర్వం గురుశిష్యుల అనుబంధం ఈ విధంగా ఉండేది. అందుకే సమాజం ‘మూడు పూవులు - ఆరుకాయలు’ గా వర్ణిస్తేది. అందుకే “లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు” అన్నారు మన పెద్దలు.

క॥ గురువులు తమ తమ శిష్యులు

కొరకున్ విద్దెల నొసంగి కోరిక తీరన్

పర ఉపకారపు రీతులు

గరపుచునుందురు పుడమిన కనుమో బాలా !

- మధుర కవయిత్రి,

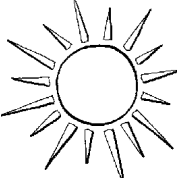
పోన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

యోగేశక్తి గాయత్రి

మాస పత్రిక చదవండి !

చదివించండి !!

ఎగతాళి చెయ్యడం, వ్యంగ్యంగా మాట్లాడటం వాదనలో సత్తా లేదనడానికి రుజువులు.



ఆరోగ్యప్రదాత - జీవనిశక్తిప్రదాత సూర్యదేవుడు

ఓ ప్రాతఃకాలమందు ఉదయించే సూర్యదేవా! నీవు సంపూర్ణ శక్తికి ప్రాణానివి. నీ ప్రకాశములో ప్రజలకు చేతనత్వాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నావు. సూర్యదేవుని స్తుతిలో వేదభగవానుడు అంటాడు. “సనౌ భుదాతి తనైత్ర జుగో సజన” సోదరులారా మిత్రులారా! తూర్పున సూర్యభగవానుడు ప్రకాశ పిండ రూపములో ఉదయిస్తున్నాడు. ఆయన మన శరీరములోని దోషములను తీసివేసి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తున్నాడు” అని ఋగ్వేదంలో సూర్యుని ఆరోగ్యశక్తిని గానం చేసే అనేక మంత్రాలు ఉన్నాయి. ప్రాచీన భారతదేశంలో సూర్య చికిత్స విధానం బాగా వికసించినట్లు తెలుస్తుంది. దీనిని విశ్వమందలి మొదటి చికిత్సా పద్ధతి అని చెప్పే అది అతిశయోక్తి కాదు.

ఆధునిక చికిత్సకులు, విజ్ఞానవేత్తలు కూడా సూర్యుని ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే శక్తిగా గుర్తిస్తున్నారు. సూర్యకిరణ చికిత్సపై దేశవిదేశ చికిత్సకులు అనేక గ్రంథాలను రచించారు. ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉన్నది "Light is life and darkness is death" అంటే వెలుగే జీవనము, అంధకారమే మృత్యువు. ఎక్కడ సూర్యకిరణాలు పడతాయో లేదా వెలుతురు ప్రసరిస్తుందో అక్కడి కీటాణువులు (రోగము కలిగించే సూక్ష్మక్రిములు) వాటంతట అవే మరణిస్తాయి. అక్కడ రోగాలు రావు. సూర్యకిరణములతో అనేక రకాల అసాధ్యమైన రోగాలు కూడా మటుమాయమవుతాయి. సూర్యుని కిరణాలలో ఏడు రంగులు ఉన్నాయని నైన్సు చెప్తుంది. అవి ఎరుపు, కాషాయం, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలం, ఇండిగో, వయోలెట్. సూర్యుని కాంతితోపాటు ఈ రంగులు, ఈ తత్వములు మనపై వర్షిస్తుంటాయి. వీటివల్ల చెట్లు, జంతువులు, ఇతర ప్రాణులు నవ జీవనాన్ని, చైతన్యాన్ని ప్రాప్తించు కుంటాయి. సూర్యుడు లేకపోతే మనం జీవించి ఉండజాలమని చెప్పడం అతిశయోక్తి కాదు.

ఈ కారణం వల్లనే వేదములలో సూర్యుని పూజా విధానము దాని మహత్వం చెప్పబడ్డాయి. మన ప్రాచీన ఋషులు సూర్యుని శక్తిని గమనించి ప్రాకృతిక జీవనం జీవించాలని నిర్దేశించారు. ఆదికాలం నుంచి గ్రీకు దేశస్థులు సూర్య చికిత్సాలయాలు నిర్వహించేవారు. సూర్యోపాసన చేసేవారు. పశ్చిమ చికిత్సాశాస్త్ర పితామహుడు హిపోక్రేట్స్ కూడా ఈ విధానం ద్వారా రోగాలను నయం చేసేవాడు. ఆయన పలు ఆవిష్కారాలు చేశారు. కానీ

దురదృష్టం ఏమంటే ఆయన చేసిన ప్రయాగ ఫలితాలను అప్పటి అధికారులు బయటకు ప్రొక్కనివ్వలేదు. మౌర్య చంద్రగుప్తుల కాలంలో యునాని వైద్యం వచ్చింది. ఆంగ్లేయులతో ఎలోపతి వచ్చింది. దీనితోపాటే ప్రాచీన పరిశోధన ఫలితాలు మూల బద్ధాయి. ఈనాడు ప్రాచీన సూర్యచికిత్సా విధానమును వర్తమాన స్వరూపంలో సర్ పలిర్సున్ హోమ్ తీసుకువచ్చారు. ఆయన రచనలలో సూర్యకిరణముల ద్వారా అనేక రకాల రోగాల నివారణను వర్ణించారు.

తరువాత కాలంలో యెనెస్కెట్, డా॥ ఎడ్విన్ బాబిట్, డా॥రాబర్ట్ బోహలాండ్ అనేక రోగాలపై సూర్యకిరణముతో ప్రయోగాలు చేసి మంచి ఫలితాలు సాధించారు. 13వ శతాబ్దం లోనే డా॥ నయీన్ ఫిసేన్ అనే ఆయన సూర్యప్రకాశ మహత్వమును ప్రకటించి 1295లో ఈ విధానంతో క్షయరోగాన్ని నయం చేశాడు. కాని ఈ మహానీయుడు 33 సంవత్సరాల వయస్సులోనే మృతి చెందాడు. ఇతర వైజ్ఞానికులు కూడా ఈ విధానంపై ప్రయోగాలు చేశారు. దీనివలన ప్రపంచంలో సూర్య చికిత్స తన మహత్వమును చాటుకున్నది. డా॥ ఎ.జి.హోవే, డా॥ ఎల్ ఫ్రెడ్ వరాలియర్ ఆల్ఫ్ పర్వతాలలోని లేసీన్ అనే అందమైన ఆరోగ్యకరమైన ప్రదేశములో సానిటోరియం స్థాపించి సూర్యచికిత్స పద్ధతిలో రోగులకు చికిత్స చేసేవారు.

ఇథియోపియాలో జరిగిన అనుసంధానములు పృథ్వి యొక్క కణకణము, కనిపించే శక్తులన్నిటి ఉద్గమ కేంద్రం (source) సూర్యుడేనని ఉద్ఘాటించాయి. సూర్యుని గులాబి, నీలం, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ, నారింజ, ఎరుపుగా కనుపించే కిరణములు వస్తుతః శక్తి తరంగాలే. అవి పృథ్విపై ఉన్న ప్రాణులకు, పదార్థములకు విభిన్న స్థాయిల వరదానములను అందించేందుకు అనవతరంగా అంతరిక్షం నుండి పరుగులు పెట్టుకుంటూ వస్తాయి. ఆల్ఫా, బీటా, గామా, కిరణముల రహస్యములను తెలుసుకోవడం మొదలయ్యింది. వీటిలో సర్వశక్తిమంతులు కావడానికి కావలసిన సాధనములున్నాయని అర్థం కావడం మొదలయ్యింది. అల్ట్రా వయోలెట్, ఇన్ ఫ్రారెడ్ కిరణముల ఉపయోగం శాస్త్రవేత్తలను ఆశ్చర్యంలో పడేస్తున్నాయి.

పదార్థములకు సూర్యకిరణములలోని అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణములు ప్రథమ స్పర్శ (touch) కలుగజేస్తాయి. ఆ స్పర్శ

స్నేహాన్ని నటించే మోసగాడికన్నా ద్వేషాన్ని వెలిగిస్తే శత్రువు మేలు.

ఎక్కడ జరిగితే అక్కడ చమత్కారవంతమైన (magical) ఉపయోగాలు కలుగుతాయి. పళ్ళు కూరగాయలను చూడండి. వాటికి చర్మములకు (తొక్కు) సూర్యకిరణముల సంపర్కం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సూర్యకిరణముల సంపర్కంలో ఉండటం వల్ల వీటిలో ఉపయోగకరమైన తత్వములతో పాటు విటమిన్ 'డి' విశేష రూపంలో లభ్యమవుతుంది. ప్రపంచంలోని ప్రాకృతిక విశేషజ్ఞులు (ప్రకృతిని అధ్యయనం చేసినవారు) సూర్యకిరణముల బహుమూల్య వరదానాలను విస్మరించకండి అని చెప్తున్నారు. ఈ దిశలో విస్తృతంగా పరిశోధన చేసిన వారిలో డా॥ జేమ్స్ కుక్, ఎ.వి. గార్డన్, వేనిటి, ఫ్రెకరేన్, ఎఫ్.జి. వెల్స్, జేమ్స్ జాక్సన్ అగ్రగణ్యులు.

ఉదయపు సూర్యకిరణములలో అల్ట్రా వయోలెట్ తత్వం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఎండ ఎక్కిన కొద్ది అది ఎరువు రంగులోకి మారుతుంది. దీనికి వేడిని కలిగించే గుణం ఉంటుంది. ప్రాతః కాలపు సూర్యకిరణములు శరీరంపై పడేటట్లు చేసుకొనుట శారీరిక, ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో మహత్వపూర్ణమైనవి. ప్రాతఃకాల వాతావరణంలో తిరగడం చాలా ఉపయోగకరమైనది. ఆ సమయంలో సూర్యదేవుని ద్వారా లభించే అల్ట్రా వయోలెట్ కిరణములతో ఎంతో లాభం పొందవచ్చు. ఇటువంటి అవకాశం రోజులోని 24 గంటలలో మరెప్పుడు రాదు.

డా॥ వార్నన్ వెడ్ ఫెడెన్, వెనెడికట్ లస్ట్, స్టాన్లీ లీఫ్ మొదలైనవారు ఉదయపు సూర్యకిరణముల సేవనపై అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారు. ఈ కిరణములలో విటమిన్ 'డి', విటమిన్ 'బి', విటమిన్ ఎ శరీరానికి అధికంగా అందించే సామర్థ్యం కలవి, బలం కొరకు వాడే టానిక్కుల కన్నా ఈ కిరణములు ఎక్కువ శక్తివంతమైనవి. "సూర్యో హి రాష్ట్రానాం రక్ష సామపహన్తా" అంటే సూర్య కిరణములు రోగముల రూపంలో ఉన్న రాక్షసులను నాశనం చేస్తాయి.

సూర్యుని వల్ల లభించే ఆరోగ్యపరమైన లాభమును శుక్ల యజుర్వేదంలో చూడవచ్చు.

**తరణిర్విశ్వదర్శతో జ్యోతిష్కృదసి
సూర్య విశ్వమాభాసి రోచనమ్ (యజు 33/36)**

సూర్యదేవా! నీవు నిరంతరం గతిశీలుడవయి (active) నీ ఆరాధకుల రోగములను నాశనం చేస్తావు. జీవజగత్తుకు దర్శనీయుడవు (చూడదగిన వాడివి). ఆకాశమందలి అన్ని జ్యోతిష్య పిండములను (గ్రహములను) ప్రకాశింపజేస్తావు.

ఆయుర్వేదంలో కాళ్ళు, మోకాళ్ళు, నడుము, భుజములు,

మస్తిష్కం, కపాలం, హృదయమునకు సంబంధించిన వ్యాధులను ఉదయస్తున్న సూర్యకిరణముల ద్వారా దూరం చెయ్యవచ్చునని చెప్పబడింది. (అధర్వ 9-8-9-21-22). ఇదే వేదంలో సూర్యుని రక్తవర్ణ కిరణములతో రోగులను చిరాయువులుగా చేసే వర్ణన ఉన్నది. (1-22-1-2). ఆయుర్వేదంలోనే గండమాలు (goitre) రోగాన్ని సూర్యుని ద్వారా దూరం చెయ్యవచ్చునని చెప్పబడింది (అధర్వ 6-82-1) పురాణాలలో సూర్యునితో ఆరోగ్యం పొందవచ్చునని ముక్త కంఠంతో చెప్పబడింది.

**ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేద్ ధనమిచ్ఛేద్దుష్టాశనాత్ |
ఈశ్వరాద్ జ్ఞాన మిచ్ఛేచ్ఛ మోక్షమిచ్ఛేజ్ఞనార్దినాత్ ||**

సూర్యచికిత్సతోనే శ్రీకృష్ణుడు తన పుత్రుడు సాంబుని కుప్పు రోగము నుంచి విముక్తి కలిగించాడు. హర్షవర్ధని దర్బారులో బాణభట్టుని బావమరిది మయూరభట్టు సూర్యచికిత్స ద్వారా దీర్ఘకాలీన (Chronic) వ్యాధి నుండి నివృత్తుడయ్యాడు. ఇతను సూర్యుని స్తుతిస్తూ సూర్యశతకాన్ని కూడా రచించాడు.

సూర్యుడు తెల్లగా కనిపించినపుడు ఆ సూర్యకిరణములు కూడా మెరుస్తుంటాయి. కాని వస్తుతః వీటిలో ఏడు రంగులు కలసి ఉంటాయి. అవి పరస్పరం కలుసుకుని అగణిత సంఖ్యలో లేత, ముదురు రంగుల నిర్మాణం గావిస్తాయి. ప్రతి కిరణానికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంటుంది. ఏ పదార్థంపై ఏ కిరణం ఎంత ప్రభావం చూపిస్తుందో ఆ పదార్థపు రంగును చూచి తెలుసుకోవచ్చు. విభిన్న వస్తువులు విభిన్న రంగులలో దృష్టిగోచరం అవుతాయి. ఇది అకారణంగా జరగటం లేదు. ఆ పదార్థములు తమ ప్రత్యేకత వల్ల సూర్యకిరణములలో ప్రత్యేక కిరణములను ఆకర్షించు కొంటాయి. ఫల స్వరూపంగా అవి ఆ రంగుగా తయారవుతాయి.

రంగుల ఉపయోగం వాటిని గుర్తించడంలోనే లేదు. వాటిని చూస్తే చాలు ఆ రంగు విశేషత లాభం మనకు కలుగుతుంది. ఆకుపచ్చ రంగుగల చెట్లు, చేమలు, గడ్డి మొదలైన వాటిని చూస్తుంటే కళ్ళకు ప్రసన్నత లభిస్తుంది. ఎండగా ఉన్నప్పుడు పచ్చని చెట్ల నీడకు వెళ్ళే ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది. ఆకుపచ్చ రంగులో వేడిని తగ్గించే లక్షణమున్నది.

సింధూరం రంగులో (Orange) ఉన్న వెలుగు వేడిని కలిగిస్తుంది. చలి నుండి కాపాడుకోవడానికి దాని దర్శనం కూడా చాలా సుఖాన్ని ఇస్తుంది. మండుతున్న కట్టెల దగ్గరకు వెళ్ళే వేడి లభిస్తుంది. దాని సింధూరపు రంగు ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. సింధూరం రంగులో సూర్యుని వేడిని అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోవచ్చు.

కత్తి చేసే గాయం కన్నా, మాట చేసే గాయం లోతు.

అమెరికాకు చెందిన డా॥ అర్నెస్టు మానవ శరీరం యొక్క విభిన్న అంగములలో తరుగుతూ పెరుగుతూ ఉండే రంగులను చూచి ఆంతరిక పరిస్థితిని తెలుసుకునే విజ్ఞానమును రూపొందించాడు. కెనడాకు చెందిన డా॥ సేలిట్ కూడా ఈ విధమైన పరిశోధనలు చేసి రోగుల చర్మం, కన్నులు, ముక్కు, నాలుక, మలమూత్రముల రంగులను చూచి ఆంతరిక పరిస్థితి ఎలా ఉన్నదో తెలుసుకోగలిగేవారు.

సూర్య చికిత్సా సిద్ధాంతమును అనుసరించి రోగమునకు కారణము శరీరంలోని రంగులు పెరుగుట లేక తరుగుటయే. రంగు ఒక రసాయనిక మిశ్రమం. మన శరీరం రసాయనిక తత్వాలతో తయారుచేయబడినది. ఎవరికి ఏ అవయవంలో ఏ రకమైన తత్వం అధికంగా ఉన్నదో, దానికి అనుగుణంగా ఆ అంగము ఆ రంగులో ఉంటుంది. శరీరంలోని విభిన్న అంగములు విభిన్న రంగులలో ఉంటాయి. సామాన్యంగా చర్మం గోధుమ రంగులో, కంటి గ్రుడ్డు తెలుపు రంగులో ఉంటాయి. వీటిని గమనిస్తే శరీరంలో ఏ తత్వం తక్కువగా ఉన్నదో తెలుసుకోవచ్చు. సూర్యకిరణములలో ఏడు రంగులు ఉంటాయని ముందే చెప్పుకున్నాము. విభిన్న రంగుల సీసాలలో మంచి నీటిని నింపి, వాటిని ఎండలో ఉంచి, ఆ రంగును ఆ రంగు సీసా ద్వారా ఆ జలంలో ఆకర్షింప చేయవచ్చు. ఈ జలమును ఔషధ రూపంలో రోగులకు ఇవ్వడం ద్వారా ఆరోగ్య లాభమును అందించవచ్చు.

అధర్వణ వేదంలో సూర్యచికిత్స గురించి ఈ విధంగా ఇవ్వబడింది.

అను సూర్య ముదయతాం హృద్ధోతో హరిమా చ తే గో రహితస్య వర్ణేన తేన త్వా పరిదధ్యసి (అధర్వ 1-22)

పచ్చకామెర్లు (jaundice), గుండెల్లో మంట సూర్యుని కిరణములతో ఎగిరిపోవాలి. సూర్యకిరణముల ఎరుపు రంగు అన్ని ప్రక్కల నుంచి ధారణ చెయ్యాలి. పచ్చకామెర్లు, గుండె జబ్బులతో బాధపడేవారు సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యుని ఎరుపు రంగు కిరణములు ఆచ్ఛాదన లేని శరీరంపై పడేటట్లు చూచుకోవాలి. ఇంకా ఎర్రని ఆవు యొక్క పాల సేవనం లాభదాయకం.

ఇంతేగాక అన్ని రకాల రోగ నివారణ సూర్యకిరణముల ద్వారా పొందవచ్చు. ఆకలి వెయ్యకపోవడం, నీళ్ళ విరోచనములు, దగ్గు, కురుపులు, కంటి జబ్బులు, మానసిక అసంతులన మొదలైన రోగములలో సూర్యకిరణముల శక్తిని వినియోగించుకోవచ్చు. డా॥ స్కలి మతానుసారం రోగముల నివారణకు, ఆరోగ్యం కొరకు సూర్య కిరణములను పద్ధతి ప్రకారం వినియోగించుకోవాలి.

సూర్యరశ్మి చికిత్సా పద్ధతిలో పసుపు రంగు జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి చేస్తుంది. నీలి రంగు చల్లదనాన్ని, శాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. ఎరుపు రంగు వేడిని కలుగజేస్తుంది. ఈ మూడు రంగులు ముఖ్యమైనవి. వీటి సమ్మిశ్రణం వల్ల ఇతర రంగులు తయారవుతాయి. శరీరస్థితి, అవసరం బట్టి రంగు అద్దాల ద్వారా శరీరంలో అవసరమైనచోట సూర్యకిరణములను ప్రసరింపచేయవచ్చు. వీటితోపాటు సూర్య స్నానం (Sun bath), సూర్య నమస్కారాలు మొదలైనవి ఉపయోగించుకుని లాభాన్ని తులవవచ్చు.

సామాన్యంగా సూర్యుని సంపర్కంలో ఉండటం మంచిది. బాగా ఎండగా ఉన్నప్పుడు ఎండలో తిరగవలసిన పనిలేదు కాని మన నివాసంలో, కార్యాలయంలో ఎండ పడేటట్లుగా చూచు కోవాలి. బాహ్య ప్రదేశాలలో (open places) సూర్య కిరణముల సంపర్కంతో పౌష్టిక ఆహారం కంటే చాలా ఎక్కువగా ఆరోగ్య లాభాన్ని పొందవచ్చు.

- అఖండజ్యోతి, జూన్ 1993

శ్రీ గాయత్రీ శతకం

67. బాధలెక్కువై నిద్దుర పట్టనపుడు
మాత మంత్రమున్ స్మరియింప మధురముగను
మదిని తాజేరి ఓదార్చి నిదురపుచ్చు
విశ్వ జనయిత్రీ గాయత్రీ వేదమాత

తా:- సంసారంలో కలిగే అనేక ఈతిబాధలు మనసు నిండా ముసురుకొని నిద్రపట్టనట్లయితే ఆ సమయంలో మధురాతి మధురమైన గాయత్రీ మంత్రమును మౌనంగా గానం చేస్తే ఆ తల్లి ఆతని మనసులో చేరి తల్లిలా ఓదార్చి కమ్మగా నిదురించేలా చేస్తుంది.

68. ఎవరు రోజుకు పదిమార్లు యిష్టమలర
ఉచ్చరింతురో మంత్రమ్ము నుజ్వలముగ
వారికెల్లర కొనగూర్చు భద్రగతిని
విశ్వ జనయిత్రీ గాయత్రీ వేదమాత

తా:- ఎవరైతే రోజుకు పదిసార్లు అత్యంత యిష్టంతో గాయత్రీ మంత్రమును ప్రకాశమానంగా పెద్దగా పలుకుతారో వారందరికి శుభప్రదమైన మార్గాన్ని చూపిస్తుంది గాయత్రీ మాత.

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

నాలుకను అదుపులో పెట్టుకోవడం కూడా యోగసాధనయే.

ధర్మదీక్షను రగిలించే పథకం

జ్ఞానం అమృతమని ఉపనిషత్తులు ఉద్ఘాటించాయి. సక్రమంగా జీవించడానికి, సరైన దృక్పథాన్ని అవలంబించడానికి ప్రేరణ ఇస్తూ ఉండడం, శ్రద్ధను స్థిరంగా నిలపడం - ఇదే జ్ఞానం చేసే పని. జ్ఞానం పొందిన మనిషి జన్మ ధన్యం అవుతుంది. విద్య ప్రయోజనం కూడా జ్ఞానాన్ని పొందడమే. సద్ జ్ఞానాన్ని విద్య అని, దీక్ష అని పిలుస్తారు. ఈ సంపదను పొందినవారికి మరేదీ పొందవలసిన అవసరం ఉండదు. జీవితంలో జ్ఞానాన్ని ఎలా పొందాలో, ఎలా విస్తృత పరచుకోవాలో తెలిపే కార్యక్రమాలు కొన్నింటిని దిగువ ఇస్తున్నాం.

ఆస్తికత్వంపై నమ్మకం : ఆస్తికత్వంపై ప్రగాఢ విశ్వాసాన్ని మనస్సులో స్థిరపరచుకోవడం వల్ల మనిషి అనేక దుష్కర్మలకు దూరం అవుతాడు. అతడి ఆంతరిక ప్రగతి సన్మార్గంవైపు మరలుతుంది. పరమాత్మ సర్వవ్యాపి, న్యాయనిర్ణేత అని నమ్మడం వల్ల పాపం చేయడం సాధ్యం కాదు. రాజ్యదండన నుండి మనిషి తప్పించుకోవచ్చు. సర్వజ్ఞుడైన పరమేశ్వరుని దండన నుండి తప్పించుకోవడం ఎంత జిత్తులవారికి అయినా అసాధ్యం. ఈ నమ్మకం స్థిరంగా ఉంటే, వ్యక్తి పెడదారి పట్టడు. మంచి పనుల ద్వారా పరమేశ్వరుణ్ణి ప్రసన్నం చేసుకోవడానికి, ఆయన కృపను పొందడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు. వ్యక్తిగత జీవితాన్ని, సామాజిక జీవితాన్ని సుఖ శాంతులతో నింపే మహత్తర సాధనం ఆస్తికత్వం. కనుక దీనిని తన అంతఃకరణ లోతులలో స్థిరపరచు కోవడానికి ప్రతి వ్యక్తి ప్రయత్నించాలి.

మనకు ఎన్ని ముఖ్య కార్యక్రమాలు ఉన్నప్పటికీ - ఉదయం నిద్ర లేచినపుడు, రాత్రి నిద్రపోయేముందు కనీసం 15-15 నిమిషాలపాటు సర్వశక్తిమంతుడు, న్యాయనిర్ణేత అయిన పరమాత్మను ధ్యానం చేయాలి. మంచి ఆలోచనలకు, మంచి పనులకు ప్రేరణ ఇవ్వవలసిందిగా ఆయనను ప్రార్థించాలి. ఈ మాత్రం ఉపాసనను ప్రతి వ్యక్తి తప్పకుండా చేయాలి. మరింతగా సౌకర్యం, శ్రద్ధ ఉన్నవారు ప్రతిరోజు నియమపూర్వకంగా స్నానం చేసి ఉపాసనా స్థలంలో గాయత్రీ మహామంత్రాన్ని జపించాలి. ఇతర దేవతలను పూజించేవారు కూడా గాయత్రీ మంత్రజపం తప్పకుండా చేయాలి. అందువల్ల ఆత్మిక ప్రగతిలో ఎంతో సహాయం అందుతుంది.

స్వాధ్యాయం : స్వాధ్యాయాన్ని సాధనలో అంతర్భాగంగా పరిగణించాలి. కొంత సమయాన్ని నియమితంగా స్వాధ్యాయం కొరకు కేటాయించాలి. చెడు ఆలోచనలను వదలించుకోవడానికి

ప్రతిరోజు సదాలోచనలతో సత్సంగం చేయడం అవసరం. వ్యక్తులతో సత్సంగం కష్టం కనుక మంచి సాహిత్యం ద్వారా సత్పురుషులతో సత్సంగం చేయవచ్చు. ఇది జీవితానికి మహత్తర ప్రయోజనం చేకూర్చుతుంది. చదువుకోనివారు ఇతరులచేత చదివించుకుని వినే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

సంస్కారవంతమైన జీవితం : వివిధ సమయాలలో జీవితాన్ని సంస్కరించేందుకై హిందూ ధర్మంలో 16 సంస్కారాల పద్ధతి ఉన్నది. ఉత్సాహపూరితమైన కుటుంబ వాతావరణం మధ్య క్రమబద్ధంగా జీవించేందుకు మనీషులు ఈ సంస్కారాల ద్వారా శిక్షణ ఇస్తారు. అగ్నిదేవుని సాక్షిగా, ఇతర దేవతలు సాక్షులుగా ఈ నియమాలను పాటిస్తానని వ్యక్తిచేత ప్రతిజ్ఞ చేయిస్తారు. కనుక దాని ప్రభావం లోతుగా ఉంటుంది. పుంసవనం, నామకరణం, ముండనం, అన్నప్రాశన, విద్యారంభం, ఉపనయనం, వివాహం, వానప్రస్థం, అంత్యేష్టి మున్నగు సంస్కారాల కర్మకాండ ఎంతో శిక్షణను, ప్రేరణను ఇస్తుంది. ఈ సంస్కారాలను పద్ధతి ప్రకారం జరిపితే, వ్యక్తిపై దాని ప్రభావం అద్భుతంగా ఉంటుంది.

దురదృష్టమేమంటే - ఈ సంస్కారాల కర్మకాండ కేవలం ఒక తంత్రం మిగిలిపోయింది. వీటికోసం ఖర్చు భారీగా చేస్తారు. ప్రేరణ ఏ మాత్రం లభించదు. మనం సంస్కారాల ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించాలి. ఆయా కర్మలు చేసే పద్ధతిని నేర్చుకోవాలి.

పండుగల సందేశం : సంస్కారాల ద్వారా వ్యక్తిగతమైన నైతిక శిక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే, పండుగల ద్వారా సామాజిక వ్యవస్థను సక్రమంగా నిలిపి ఉంచే శిక్షణ లభిస్తుంది. ప్రతి పండుగలో ఒక మహత్తరమైన ఆదర్శం, సందేశం ఇమిడి ఉన్నాయి. వాటిని హృదయంలో పదిలపరచుకుంటే సామాన్య ప్రజలు తమ సామాజిక బాధ్యతలను సరిగ్గా గుర్తించగలుగుతారు. వీటిని పాటించేందుకు ప్రేరణ లభిస్తుంది.

పండుగలను సామూహికంగా జరిపేందుకు తగు కార్యక్రమాలను రూపొందించాలి. వాటిలో పాల్గొనడానికి ఆకర్షణ, కోరిక జనించే విధంగా వాటి కర్మకాండను రూపొందించాలి. పండుగ సందర్భంగా ప్రజలంతా సమావేశం కావాలి. ఆ పండుగ సందేశాన్ని వివరిస్తూ పురోహితులు ప్రవచనాలు ఇవ్వాలి. ఆ సందేశంలో ఏయే ప్రవృత్తులకు ప్రేరణ ఉన్నదో, ఆయా ప్రవృత్తులకు ఏదో ఒక విధంగా ఆచరణ రూపం ఇవ్వడం కూడా ఆ కర్మకాండలో అంతర్భాగం కావాలి.

స్వభావాన్ని బట్టి అభిరుచులు ఉంటాయి.

సంస్కారాలను ఎలా ఇవ్వాలో, పండుగలను ఎలా జరిపించాలో, వాటిలో పాల్గొన్నవారికి ఏమి నేర్పాలో - ఇదంతా “కర్మకాండ భాస్కర్” గ్రంథంలో ఉంది. వాటిని నేర్చుకుని, మన క్షేత్రాలలోని ప్రజలకు ఆ పుణ్య ప్రక్రియల ప్రయోజనాన్ని మనం చేకూర్చవలసి ఉంది.

జన్మదినోత్సవం : ప్రతివ్యక్తికి జన్మదినోత్సవం జరపాలి. ఆ సందర్భంలో బంధువులు, స్నేహితులు అభినందనలు, శుభాకాంక్షలు అందించాలి. ఒక చిన్న జన్మదినోత్సవ సభ జరపాలి. ఆ వ్యక్తి ఆత్మపరీక్ష చేసుకుని, శేష జీవితాన్ని మరింత ఆదర్శ ప్రాయంగా మలచుకునేందుకు ఆ సందర్భంగా అతడు సంకల్పం తీసుకోవాలి. అభినందనలు తెలిపే వ్యక్తులు అతడిని అందుకు ప్రోత్సహించాలి. ప్రతి జన్మదినం జీవన సాధనకు ప్రేరణ ఇచ్చే పర్వదినంగా రూపొందించుకోవాలి.

వ్రతశీలతలో శిక్షణ : ప్రతి వ్యక్తి వ్రతశీలుడు, వ్రతధారి కావడానికై వ్రత ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించాలి. భోజనం, బ్రహ్మచర్యం, ధన సంపాదన, దినచర్య, ఖర్చుకు బడ్జెట్ ను రూపొందించడం, స్వాధ్యాయం, ఉపాసన, వ్యాయామం, దానం, నిద్రించడం, నిద్రలేవడం - ఇలాంటి వ్రత పనిని నిర్ణయించి, దానిని అక్షరాలా పాటించవలసిన అవసరం ప్రతివ్యక్తికి అనుభవమయ్యే విధంగా శిక్షణా కార్యక్రమాలు జరగాలి. చెడు అలవాట్లను క్రమంగా తొలగించుకోవడం, సద్గుణాలను నిరంతరం పెంచుకుంటూపోవడం కూడా ఈ ఉద్యమంలో అంతర్భాగం కావాలి. సాధనతో, సంయమనంతో, కట్టుబాట్లతో నిండిన జీవితాన్ని జీవించే కళను ప్రతి వ్యక్తికి నేర్పాలి. అప్పుడు వ్యక్తులు ప్రగతిశీలురు అవుతారు.

ప్రేరణ కేంద్రాలుగా దేవాలయాలు : నైతిక, ధార్మిక ప్రవృత్తులకు కేంద్రాలుగా దేవాలయాలను, మఠాలను తీర్చిదిద్దాలి. ఆలయాలలో, మఠాలలో వయోజన పాఠశాలలు, రాత్రి పాఠశాలలు, హరికథలు, భజనలు, ప్రవచనాలు, ఉపదేశాలు, పండుగల సామూహిక నిర్వహణ, ఉపనయనం, ముండనం వంటి సంస్కారాలు, ఆసుపత్రి, గ్రంథాలయం, సంగీతం, విద్య, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, వ్యాయామాల ఏర్పాటు, యుగ నిర్మాణానికి సంబంధించిన వివిధ కార్యక్రమాలు జరిపించాలి. దైవ విగ్రహానికి హారతి, పూజ, నైవేద్యం సమర్పించడం వలె ప్రజాసేవా కార్యక్రమాలను కూడా యజ్ఞాలుగా పరిగణించాలి. ఆలయాలు ఉపాసనతోపాటు ధర్మసేవకు కేంద్రాలుగా రూపొందాలని ఆలయాల నిర్వాహకులకు, కార్యకర్తలకు నచ్చజెప్పాలి.

యుగ నిర్మాణ జ్ఞాన మందిరాలు : ప్రతిచోటా జ్ఞాన

మందిరాలను నిర్మాణం చేయాలి. సద్భావనకు, సత్యవృత్తికి ప్రతీక అయిన గాయత్రీమాత అందమైన చిత్రాన్ని ఈ మందిరాలలో స్థాపన చేయాలి. ఈ మందిరాలలో ఉదయం, సాయంత్రం పూజ, హారతి, భజన జరగాలి. ఆ విధంగా ధార్మిక వాతావరణం ఈ మందిరాలలో తయారు కావాలి. ఈ మందిరాలలో గ్రంథాలయాలు, పఠనాలయాలు ఉండాలి. సభ్యులు ప్రతిరోజు కలుసుకోవడానికి, చదువుకోవడానికి, వ్రాసుకోవడానికి, ఆలోచనలు పంచుకోవడానికి, నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాల నిర్వహణకు ఈ మందిరాలు కేంద్రాలు కావాలి.

సాధువులు, బ్రాహ్మణుల కర్తవ్య పాలన : పండితులుగా, పురోహితులుగా, మత గురువులుగా, పూజారులుగా, సాధువులుగా, హరికథకులుగా మతం పేరిట బ్రతుకుదెరువు సాగిస్తున్న వ్యక్తుల సంఖ్య భారతదేశంలో 80 లక్షలకు పైగా ఉన్నది. ప్రజా సేవ చేయడానికి, ధార్మిక ప్రవృత్తులను వ్యాప్తి చేయడానికి వీరికి ప్రేరణ ఇవ్వాలి. క్రైస్తవమతంలో సుమారు లక్షమంది ఫాదర్లు ఉన్నారు. వీరి ప్రయత్నాల ఫలితంగా ప్రపంచ జనాభాలో సుమారు మూడవ వంతుమంది క్రైస్తవులుగా మారారు. మన దేశంలో లక్షలాది సాధు సన్యాసులు ఉన్నప్పటికీ వీరి ప్రభావం ఏమీ కనిపించడం లేదు. కాలంతోపాటు మారాలనీ, ప్రజల నుండి అందుతున్న ఆదరాభిమానాలకు, సాధన సంపత్తులకు బదులుగా కొంత ప్రత్యుపకారం చేయాలనీ వీరికి నచ్చజెప్పాలి. ఆడంబరాల పేరుతో ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో ఉన్న వారి సమయాన్ని, ధనాన్ని, వృధా చేయడం జరగనివ్వకూడదు. ఈ ప్రయత్నం సఫలం కాకపోతే, ధర్మ ప్రసార బాధ్యతను మనం కలసికట్టుగా మన భుజాలపై వేసుకొని ధార్మిక ప్రవృత్తులను అగ్రగాములుగా చేయడానికై మనలో ప్రతిఒక్కరూ కొంత సమయాన్ని నియమితంగా ఇవ్వాలి.

వానప్రస్థుల నిర్మాణం : కుటుంబ బాధ్యతలను తీర్చుకున్నవారు, ఉద్యోగ విరమణ చేసినవారు, కుటుంబ నిర్వహణకు తగినంత సాధన సంపత్తి కలిగినవారు తమ సమయంలో అత్యధిక భాగాన్ని సమాజసేవకు, పారమార్థిక కార్యకలాపాలకు వినియోగించేందుకై వారికి తగు ప్రేరణ ఇచ్చే ప్రయత్నం జరగాలి. వానప్రస్థ ఆశ్రమాన్ని పాటించే సంప్రదాయం నేడు లోపించిపోయింది. దానిని తిరిగి నెలకొల్పాలి. వయసు మళ్లిన తర్వాత గృహస్థ బాధ్యతల నుండి విముక్తి పొంది, వ్యక్తులు ఇంటిలో ఉంటూనే ప్రజాసేవకు అధిక సమయం కేటాయించాలి. సాధు సన్యాసుల, బ్రాహ్మణ-పురోహితుల బాధ్యతలను వీరు నిర్వహించగలుగుతారు. యుగ నిర్మాణానికై వానప్రస్థ సంప్రదాయాన్ని పునరుద్ధరించడం అత్యవశ్యకం.



చేసిన తప్పుకు సిగ్గుపడనివారిని సంస్కరించడం ఎవరివల్లా కాదు.

ఆత్మకళ్యాణమును చేకూర్చే శివరాత్రి పర్వం



హరహర మహాదేవ! జయ శివశంభో! బమ్ బమ్ భోలే! అనే పవిత్ర నామస్మరణలతో దిక్కులు ప్రతిధ్వనిస్తూ ఆరోజు శివరాత్రి అని చాటిచెపుతున్నాయి. మహాశివరాత్రి భారతదేశం యొక్క గొప్ప ప్రేరణాత్మక పర్వదినం. పర్వములు మన సాంస్కృతిక చేతనకు జ్యోతి కిరణములు. వీటితో జీవితములో ప్రపంచములో ఉల్లాసము, ప్రసన్నత, దిశ, సామూహికత మరియు నవప్రేరణల యొక్క ప్రకాశకిరణములు వెదజల్లబడతాయి. మన జీవన చేతన జాగృతి చెందుతుంది. శివరాత్రి ఉద్దేశ్యం కూడా చేతనత్వమును జాగృతపరచటమే! దేవాధిదేవుడైన మహాదేవుని ఉపాసన, వ్రతం, సంకల్పముల ద్వారా ఆత్మబోధను పొందాలి. ధార్మికత యందు విశ్వాసం, నమ్మకమున్న జనులందరూ వీటిలో ఇమిడి ఉన్న ప్రేరణలకు ప్రభావితం అవుతూనే ఉంటారు.

శివరాత్రి ఆత్మజ్ఞానమును బోధించే పండుగ. ఆత్మచేతన, ఆత్మనిరీక్షణలు కలిగే అవకాశమున్న పర్వం ఇది. శివరాత్రి జీవితంలో శ్రేష్ఠమైన, మంగళకరమైన వ్రతాలు, సంకల్పాలు మరియు ఆలోచనలను మననం చేసుకుని ఆచరణలో పెట్టేందుకు ప్రేరణనిస్తుంది. ఈనాటి భౌతిక మరియు భోగవాదపు పరుగులు తీసే ప్రపంచంలో మన ఆత్మచేతన వాడిపోతున్నది. దానిలో చైతన్యమును కలిగించటానికి, దానిలో దాగిఉన్న సత్యమును ప్రబోధించటానికే ప్రతి సంవత్సరము శివరాత్రి పర్వము వస్తుంది. భారతీయ జీవనధారలో ఆత్మబోధ యొక్క స్వరం ఎప్పుడూ వినిపిస్తూనే ఉంటుంది, జ్ఞానమున గురించి సర్వత్రా ఎలుగెత్తి చాటుతూనే ఉంటుంది. 'ఆత్మానం విద్ధి' అనగా ప్రపంచమును తెలుసుకోవటంతోపాటు ఆత్మనుగూర్చి కూడా తెలుసుకో! అని ఉపనిషత్తులు ఉద్ఘోషిస్తున్నాయి. ఆత్మజ్ఞానం లేకుండా మానవ జీవితమునకు సార్థకత సిద్ధించదు

శ్రీశంకరాచార్యులవారు తమ ఆత్మసాధన యొక్క సారమును 'స ఋతే జ్ఞానేన ముక్తిః' అనగా ఆత్మజ్ఞానం మరియు సత్యముల బోధ జరుగకుండా మానవుడు బంధనముల నుండి విముక్తుడవ్వలేడు అని ఒక సూత్రముగా ప్రతిపాదించారు. బంధనములే జీవితములోని దుఃఖాలకు కారణము. ఈ బంధనములన్నీ అజ్ఞానం వలన చుట్టుముడతాయి. ఆత్మ-కళ్యాణకారకమైన శివతత్వము వైపుకు చూడనంతవరకు జీవితము దుఃఖం, చింత, బాధ, అశాంతుల నుండి విముక్త

మవ్వలేదు. "నాన్యః పన్థావిద్యతే అయనాయ" అనగా వేరే మార్గమేదీ లేదు అన్న ఆలోచననే వేదములు బలపరుస్తున్నాయి. 'నిన్ను నీవు తెలుసుకొని పరమేశ్వరుని సాన్నిధ్యమును పొందు! పరమేశ్వరుని శరణు వేడు! ఆయన ఆదేశములను పాటించుట!' అన్న మార్గమొక్కటే ఉంది. పరమేశ్వరుని శక్తిని కణకణములోనూ, అణువణువులోనూ అనుభూతి చెందాలి. జీవితమును అధర్మం, పాపం, అసత్యాల నుండి దారిమరల్చి, సన్మార్గం దిశగా ముందడుగు వేయించాలి. జీవితంలోకి చొరబడిన దుర్గుణములను, దుర్వ్యసములు మరియు దుఃఖముల యొక్క మూలకారణమును అవగాహన చేసుకొన వలెను. వాటిని దూరం చేసుకొనే సంకల్పము తీసుకోవాలి. నిదురిస్తున్న ఆత్మను మేలుకొలిపే వ్రతమును ఆచరించాలి. శివరాత్రి ఈ సత్యమునే ప్రబోధిస్తుంది.

లేవండి! మేల్కొనండి! మీ జీవితమును మరియు భౌతిక జీవితమును అప్రమత్తతతో సంభాళించుకోండి! ఈ జీవితము బహు అమూల్యమైనది! దీనిని వృథాచేసుకోకండి! ప్రకృతి-పరమేశ్వరుడు, శరీరము-ఆత్మ, భౌతికత-అధ్యాత్మికత, భోగము-యోగముల సమన్వయము చేస్తూ ముందుకు సాగండి. దీనితోనే జీవితములో, ప్రపంచములో సుఖశాంతులు లభిస్తాయి. భారతీయ జీవనపద్ధతి యొక్క ఆధారము కూడా కొంత అలాగే ఉంటుంది. 'అతి సర్వత్ర వర్జితే' అన్న సూత్రము కూడా ఇదే ఉటంకిస్తుంది. ఈనాడు దేశము మరియు ప్రపంచములో భౌతికత అతివాదముగా రూపుదాల్చినది. మనిషి భౌతికవాది, భోగవాదిగా పరిణమించాడు. తత్ఫలితముగా అశాంతి, కలహము, హింస, పాపము, అధర్మము, దుఃఖము - దైన్యములు సర్వత్రా తమ పొలికేకలను ప్రతిధ్వనింపజేస్తున్నాయి.

మానవత్వం దెబ్బతిని, గాయపడి, బాధతో మూలుగుతున్నది. మానవుడు కేవలం ఆకారమునకు మాత్రమే మనిషిగా మిగిలి ఉన్నాడు. అతని ప్రవృత్తి రాక్షస ప్రవృత్తిగా మారింది. నలుదిశలా అనైతికత, ఉగ్రవాదం, అరాచకత్వము మరియు క్రమశిక్షణా రాహిత్యములు రాజ్యమేలుతున్నాయి. వ్యక్తి, పరివారము, సమాజము, దేశం ప్రతిచోటా బీటలు వారుతున్నాయి. ప్రతిచోటా పగుళ్ళు ఏర్పడి ముక్కలుముక్కలవుతున్నాయి. మానవీయ దృష్టి

ప్రశంసలకు మరీ ఎక్కువగా పొంగిపోవడమంటే విమర్శ నిన్ను అంత తీవ్రంగానూ బాధపెట్టగలదని అర్థం.

కోణం, జీవన మూల్యములను వెతికినప్పటికి ఎక్కడా లభించుట లేదు. మనం ఆత్మపక్షమును విస్మరించటమే వీటన్నింటికి మూలకారణము. మనం కేవలం శారీరక సుఖ-సాధనాలు మరియు భౌతిక ఉన్నతినే జీవితపు చరమలక్ష్యంగా పెట్టుకుని కూర్చున్నాము. ఆ దిశగానే పరుగులు తీస్తున్నాము అంటే! ఎక్కడికి వెళ్ళాలి? ఎక్కడికి చేరుకోవాలి? అన్నది ఎవ్వరికి ఏమీ తెలియదు.

నలుచెరగులా మత్తుతో తూలుతున్న ప్రపంచమున్నది. ఆత్మ ఎప్పటినుండి ఆకలితో అలమటిస్తు స్పృహ కోల్పోయిందో తెలియదు. అవును, ఆత్మ ఆకలితో అల్లాడుతున్నది. ఆత్మకూడా భోజనమును కోరుకుంటుంది. ఆత్మకూడా తనకు మూలమైన శివుని సన్నిధికి వెళ్ళాలని వాంఛిస్తుంది. బాలకుడు తన తల్లిదండ్రుల ఒడిని చేరి నిర్భయుడు, శాంతుడు అయిన విధంగానే ఆత్మకూడా పరమాత్మదేవుడైన పరమశివుని ఒడిని చేరుకుని భయ-తాపముల నుండి ముక్తిని పొందాలని కోరుకుంటుంది. మనిషి బాహ్యజగత్తులో ఎంతగా ఉరుకులు పరుగులు పెడతాడో, అతను ఆత్మానందం నుండి అంతే దూరంగా వెళుతూ ఉంటాడు. ధనముతో వస్తువులు కొనవచ్చును, పొందవచ్చును. అయితే అవి కేవలం ప్రాపంచిక సుఖమునకు సాధనములు మాత్రమే! ఇందు వలన ఈనాటి ప్రపంచము లోపలినుండి బోలు అవుతున్నది. ఈ ఖాళీని పూడ్చటానికి త్రాగుడు, పేకాట, చలన చిత్రములు, క్లబ్బులు, పార్టీల దిశగా మనిషి పరుగులు తీస్తున్నాడు.

అయితే వాసనల యొక్క అంతులేని ప్రయాణం భోగముల దాహార్చిని మరింత పెంచుతున్నావు. మనిషి ఎంత ఎక్కువగా ప్రాపంచిక విషయభోగాలను పొందుతు, వాటిని అనుభవిస్తూ ఉంటాడో అవి ఇంకా ఉధృతమౌతూ ఉంటాయి. జీవితం మృగతృష్ణ, కూడబెట్టడం యొక్క పంచెవన్నెల పడుగుపేకవలె మారిపోతుంది. జీవిత అర్థము తెలియకుండా సాగించిన పరుగు ప్రయాణం వ్యర్థమని జీవితపు చరమస్థితిలో తెలుస్తుంది. శివరాత్రి మనకు, మనందరకు 'ఇప్పటివరకు చాలా కోల్పోయాము! చాలా కాలం నిద్రలో గడిపాము! ఇక ఇప్పుడు జీవితమును కోల్పోరాదు! ఇక నిద్రించరాదు!' అన్న విషయమును తెలియజెప్పటానికే వస్తుంది. జీవితమును పవిత్రము గావించుకొనుటకు, దాన్ని ఊర్జ్వగామిని చేయుటకు ఈనాడు సంకల్పం తీసుకోవాలి! ఈనాడు మరో సంకల్పం కూడా తీసుకోవాలి. అదేమిటంటే 'ఆత్మ జ్ఞానమును జాగృతం చేసుకొనుట! ఆచార వ్యవహారములను సంస్కరించుకొనుట! ఈ శరీరము యొక్క సత్యము మరియు అమూల్యతత్వమైన ఆత్మను గూర్చి తెలుసుకొనుట!'

శివుని సనాతన అంశయైన ఆత్మ మన శరీరం నుండి వైదొలగినప్పుడు ఈ శరీరం శవమైపోతుంది. ఆత్మ ఉన్నప్పుడే ఈ శరీరంలో అందం, ఆకర్షణ ఉంటుంది. మానవ సంబంధాలలో మాధుర్యం తొంగిచూస్తుంది. ఆ చైతన్యవంతమైన ఆత్మను మీ ఆరాధ్యుడు, మీ సర్వస్వము అయిన శివునితో జోడించాలి. ఆ శివరూప పరమేశ్వరుని నుండి ఈ ఆత్మ విడివడి ఎన్ని యుగములు గడిచిపోయాయో! యుగయుగాలుగా ఒకే గృహములో కలిసి ఉంటూనే ఉంటారు కానీ ఎప్పుడూ మాట్లాడు కోవటం జరుగదు, ఎప్పుడూ కలుసుకోవటం జరుగదు. ఇది ఎంత విచిత్రమైన హాస్యాస్పద స్థితి.

శివరాత్రి-శివునితో కలిసే రాత్రి. శివరాత్రినాడు ఆత్మ కళ్యాణమును చేకూర్చే శివునితో సమాగమం జరుగుతుంది. ఈ గాఢ సమాగమంలో పరస్పర సంవాదం జరుగుతుంది. విడిపోయినవి కలుసుకుంటాయి. ఇక అప్పుడు నిద్దర ఎలా వస్తుంది? మున్ముందుగా ఆత్మ తనకు పరమప్రియమైన శివుని కలుసుకునేందుకు సన్నద్ధమౌతుంది. పవిత్రంగా, స్వచ్ఛంగా మరియు నిర్మలంగా తయారౌతుంది. ఈ సంగమ క్షణాలకోసం ఎదురుచూస్తూ రోజంతా గడిపివేస్తుంది. కీర్తనం, పూజ, పారాయణలలో ఆనాటి దినమును వెచ్చిస్తుంది. ప్రాయశ్చిత్తముతో తన పాపాలను కడిగివేస్తుంది. ఏడుస్తుంది. అప్పుడు ఆ స్థితిలో రాత్రివేళ శివుని చేరుకుంటుంది.

ఈ భావమే ఈ మహాపర్వం యొక్క సాంస్కృతిక, ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక చేతన. దీనితోనే జీవితంలో చైతన్య సంచారం జరుగుతుంది. అయితే ఈ భావస్థితి ఈనాడు ఎక్కడా లేదు. ఎవరి అంతర్చేతనలో ఈనాడు మంగళకరమైన సంకల్ప స్వరం ప్రతిధ్వనిస్తుందో అతనే నిజమైన శివభక్తుడు. శివసమాగమనానికి మీ ఆత్మను సంస్కరించుకునేందుకు ఒక క్రొత్త అడుగు ముందుకు వేయండి. అందులో పాపం, అధర్మం, చెడులను త్యజించాలనే తీవ్రమైన ఇచ్చ, వ్యాకులత, బాధ, నొప్పితో అప్పుడప్పుడు విలవిలలాడుట మొదలైనవి తీవ్రం నుండి తీవ్రతరం, తీవ్రతమము అవ్వాలి. శివరాత్రినాటి ఈ పుణ్యపర్వకాలంలో శివస్మరణ చేస్తూ మీ శివభక్తిని పరీక్షించుకోండి! విశాలహృదయంతో దానిమిచ్చే మహేశ్వరుడు మీ మీద తన వరదానములను కురిపించటానికి వివశుడయ్యే విధంగా ఏదైనా కొద్దిగా చేసి చూపించండి!

- అఖండజ్యోతి, మార్చి 2002
అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

చేసిన చెడ్డ పనులకే కాదు, చేయని మంచి పనులకు కూడా మనం సంజాయిషీ ఇచ్చుకోవాలి.

జన్మశతాబ్ది ప్రత్యేకం

దివ్యద్రష్ట పిలుపు

అది 1989వ సంవత్సరం నవంబరు నెల, చలిగాలి మంద గమనంతో వీస్తుంది. మధ్యాహ్నం 2 గంటల ఎండ ఈ చలిని కొద్దిగా తగ్గిస్తుంది. ఆ సమయంలో పరమపూజ్య గురుదేవులు శాంతికుంజలోని వారి మేడ మీద గది వసారాలోని మంచము మీద పడుకొని ఉన్నారు. ఆ మంచము సగభాగం ఎండలోను సగం నీడలోను ఉంది. ఈ స్థితి సరిగ్గా వారి చేతనావస్థ లాగా ఉండి, వేదనాభరిత అశ్రునయనాలతో ఈ దృశ్యమాన జగత్తుని అవలోకిస్తున్నట్లుగా, ఎంతో లోతుగా అదృశ్య దివ్యలోకాలను క్రియాశీలత దృక్పథంతో వీక్షిస్తున్నట్లుగా ఉంది. వారి స్థితి ఎంతో అద్భుతముగా కన్పిస్తుంది. ఎల్లప్పుడు గురుదేవులు భావ సమాధిలో ఉంటున్నప్పటికీ వారి రచనా వ్యాసాంగం, రోజువారి క్రియా కార్యక్రమలు యధావిధిగా జరిగిపోతూనే ఉంటాయి.

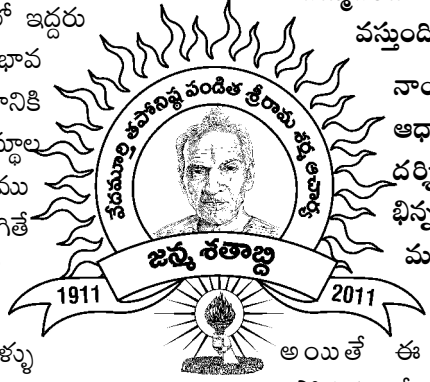
ఈ రోజు కూడా వారు అదేవిధంగా లోతైన భావ-సమాధి స్థితిలో ఉన్నారు. వారి సమీపంలో ఇద్దరు కూర్చోని ఉన్నారు. వీరికి తమ సద్గురువు భావ - దశ చూస్తూ ఉంటే ఏదో తెలియని ఉద్వేగానికి లోనై "ఇక తమ ప్రభువు ఎంతో కాలం ఈ స్థూల శరీరంలో, సాకారరూపంలో దర్శనము లభించదనే అనుమానంతో ఉండి, ఇదే జరిగితే అప్పుడు ఏమవుతుంది? అనే భయం వారిలో ప్రశ్నగా నిలచిపోయింది. అప్పుడు అంతర్యామి అయిన గురుదేవులు కళ్ళు తెరిచారు. వారి చేతన బహిర్ముఖమైంది. వారు చిన్న చిరునవ్వు చిందించారు. ఎంతో అద్భుతమైన మందహాసం ప్రేమ నిండిన ఆశ్వాసనంతో కలిసి పోయింది. వారు ఎప్పటివలె చిర పరిచిత పలుకులతో... ఏమిటి? పిల్లల్లారా! ఏమి ఆలోచిస్తున్నారా! నాయనలారా! నేను ఇలాగే పడి ఉంటానని అనుకోకండి. నేను ఇలా పడి-పడి ఎంతో పనిచేస్తూనే ఉంటాను. నేనే ప్రపంచంలో సత్యవంతులు, జాగృతితో కూడిన ప్రాణవంతుల కొరకు వెదుకుతున్నాను, వారిని నేను ఎప్పుడూ స్వాగతిస్తూనే ఉంటాను, ఆహ్వానిస్తూనే ఉంటాను. ఈ శరీరం ఉన్నా లేకపోయినా కూడా ఈ కార్యక్రమం ఆగేది కాదు.

కరుణామూర్తి గురుదేవులు కొద్దిసేపు ఆగి తిరిగి ఇలా అంటున్నారు. "నాయనలారా! ఈ రోజు నేను పెను చీకటిలో

కొట్టుమిట్టాడుతున్న మానవులను చూస్తున్నాను. వారి పరిస్థితి ఎలా ఉందంటే చిమ్మ చీకటిలో వారి ఇళ్ళలోని దీపాలు ఆరినట్లుగా ఉంది. ఈ విధమైన భావం వారిలో ఉన్నది. వారి అంతరంగంలోని జ్యోతి ఆరిపోయినట్లుగా ఉంది. ఏదైతే ఆరిపోయిందో, దానిని తిరిగి వెలిగింపచేయవచ్చు.

కాని ఇప్పుడు మానవజాతి దిక్కులేనివారయ్యారు. అంతులేని మహాసముద్రములో దారి మరచిపోయిన నావలాగా వారి స్థితి ఉంది. ఈ విధమైన దశ ఈనాటి మానవులది. వారు పూర్తిగా మర్చిపోయారు ఎక్కడకు వెళ్ళాలో... ఏం చేయాలో... ఏదైతే వారు మర్చిపోయారో, దానిని తిరిగి జ్ఞప్తికి తేవలసి ఉన్నది.

అంధకారం ఉన్న విషయం సత్యమే! కాని ప్రకాశం కొరకు ఏ మాత్రం చింతించవలసిన పనిలేదు. సత్యమేమంటే అంధకారం చిమ్మచీకటి అయిన కొద్దీ ఉషోదయం అంత దగ్గరగా వస్తుంది.



నాయనలారా! ఈ ప్రపంచమంతటిలో ఒక ఆధ్యాత్మిక ఉదయ ఆగమనాన్ని నేను నా కళ్ళతో దర్శిస్తున్నాను. ఈ రోజు నుండి సర్వత్రా భిన్నమైన ఒక మానవజాతి జన్మించబోతుంది. మనమంతా ఆ ప్రసవ వేదనలో గుండా వెళ్ళబోతున్నాము.

అయితే ఈ సమీప భవిష్యత్తులో ఉదయించే ఆధ్యాత్మిక ఉషోదయంలో మనమందరము భాగస్థులం కావలసి ఉన్నది. అందువల్ల ఈ క్షణంలో మనం కేవలం మూగ దర్భకులుగా ఉండకూడదు. దాని కొరకు మనం మన యోగ్యతానుసారం కొంత పనిచేయవలసి ఉంది. మనమందరం మన అంతఃకరణాన్ని వెలుగుతో నింపుకొన్నట్లైతే వస్తున్న ఆ ప్రభాత సమయం ఇంకా ముందుగానే రాగలదు. కల్పనను వాస్తవం చేయుట మన చేతిలోనే ఉన్నది. మనమంతా భవిష్య భవన నిర్మాణంలో ఇటుకలం వీనితోనే ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు యొక్క సూర్యుని జన్మ సాధ్యమవు తుంది. మనం ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తుకు దర్భకులుగా కాక సృష్టికర్తలుగా మారిపోదాం. ఇదంతా భవిష్యత్ యొక్క నిర్మాణమే గాదు, వర్తమాన నిర్మాణము కూడా! అంతేకాదు ఇది మన స్వయం నిర్మాణము కూడా. మనిషి ముందుగా తాను మారితేనే మానవ జాతిని మార్చగలడు.

ఓడిపోతున్నామని తెలిసిన క్షణంలోను ఉత్సాహాన్ని కోల్పోనివారే నిజమైన ధైర్యవంతులు.

వ్యక్తితోనే సమాజ నిర్మాణమవుతుంది. వాడే ఈ సమాజానికి పునాదిరాయి. అతని ద్వారానే వికాసంతో పాటు క్రాంతి ఉపలభి అవుతుంది. మీరే ఆ పునాదిరాళ్ళు. అందువల్ల ముందుగా మిమ్ములనే ఎలుగెత్తి పిలవదలచుకొన్నాను. మిమ్ము నిద్ర నుండి లేపదలచుకొన్నాను.

మీ కంటికి ఆనటం లేదా! అర్థమవుట లేదా? మీ జీవితాలు ఎంత పనికిమాలినవో, ఎంత చెత్తగా ఎంత ఉదాసీనతగా ఉన్నాయో తెలుస్తుందా? మీ జీవితానికి ఒక అర్థంగాని, ఒక గమ్యం గాని, సరిగ్గా లేవనే విషయం గమనించారా? మనిషి లోపల వెలుగే లేదనే విషయం గమనించారా? మనిషి లోపల వెలుగే లేనప్పుడు ఆ జీవితానికి అసలు అర్థం లేదు. వ్యక్తి అంతరంగంలో జ్యోతి లేనట్లైతే అతని జీవితంలో ఆనందానికి తావులేదు.

ఈరోజు మీకు, మీతోపాటే ఎంతోమందికి జీవితమంతా ఎంతో భారంగా ఉందనిపిస్తుంది. జీవితం అంటే అనంతమైన సార్థకతతో కూడి ఉంటుంది. కాని మీరు ఆ సార్థకతనుగాని, కృతార్థతనుగాని, కృతకృత్యత వరకు వెళ్లేమార్గాన్ని మర్చిపోయారు, ఏదోవిధంగా మీ బ్రతుకుబంధిని లాగిస్తున్నారు. మీరు ఏదోవిధంగా బ్రతుకువెళ్ళబారుస్తూ మృత్యువు కొరకు ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ విధమైన మృత్యు నిరీక్షణ అందమైన ఆనందం ఎలా అవుతుంది? అది అలసిసొలసిన, బండబారిపోయిన విధంగా బ్రతుకు భారమవుతుంది.

నేను మీ అందరికీ మరియు ప్రపంచం మొత్తానికి ఇది చెప్పటానికే వచ్చాను. ఈ దుస్వప్నం నుండి బయట పడటానికి మార్గముంది. మీ మతిమరుపులో దీన్నే జీవితం అనుకొంటున్నారు. దీనికి దారి ఎప్పుడూ ఉంది. అంధకారము నుండి ప్రకాశం వైపుకు తీసుకొనిపోగల మార్గం శాశ్వతమైనది. అయితే ఈనాటి మానవజాతి దానిని గుర్తించుటకు ఇష్టం లేకుండా ఉన్నారు. నేను మీరందరిని ఆ మార్గంలో పంపదలచుకొన్నాను.

ఈ మార్గాన్నే మన ఋషులు, సంతులు, మహాపురుషులు ధర్మమని పిలిచారు. ఇది ఒక విధంగా మనిషిలో దీపం వెలిగించే పద్ధతి. ఇది దిశ తప్పిన మానవ నావను సవ్యదిశలో నడిపిస్తుంది.

నేను వారిని వెదుకుతున్నాను. ఎల్లప్పుడు వారినే వెదుకుతూనే ఉంటాను! ఎవరికైతే ఈ ప్రకాశ కిరణాల కొరకు ఎదురుచూస్తున్నారో, ఎవరికైతే తమ జీవితంలోని నిరాశ నిస్పృహలను పారద్రోలి ఆనందం నింపాలనే కోరిక ఉంటుందో, ఎవరైతే సత్యాన్వేషణ కోరికతో ఉంటారో! ఎవరైతే మృత్యు జీవనంతో నిరాశ చెంది, అమృతాన్ని త్రాగుటకు సిద్ధంగా ఉన్నారో, అలాంటివారి కొరకే నా ఈ వెదుకులాట!

అలాంటివారందరికీ నేను ఆహ్వానాలు పంపుతూనే ఉంటాను. వారి కొరకు నేను ఎప్పుడూ ఎలుగెత్తి పిలుస్తూ ఉంటాను. వారి కొరకు పిలుస్తూ వెదుకుతూనే ఉంటాను. వారి ప్రాణతంతువులను నిమురుతూ, నిద్ర నుండి లేపుతూనే ఉంటాను. వారితో అంటాను.... అరే ఈ విధమైన వ్యధ మీకెందుకు? నేను మీకు ఆశ్వాసన ఇస్తున్నాను. సుఖ, శాంతి, ఆనందం మరియు అమృత సేవనం కొరకు మిమ్ములనందరిని ఆహ్వానిస్తున్నాను. నా ఈ ఆహ్వానాన్ని స్వీకరించండి. నేను మీ అందరికీ దీనిని అనాయాసంగానే ఇవ్వదలచుకొన్నాను... దేనికొరకైతే మీ జీవాత్మ జన్మజన్మాంతరముల నుండి వెతుకుతుందో దానిని నేను మీకివ్వదలచాను.

దీని కొరకు మీరు కొంత పని చేయవలసి ఉంటుంది. మీ కళ్ళను తెరవవలసి ఉంటుంది. అంతే, అప్పుడే మీరు నన్ను గుర్తించగలరు. మీరు నా వారుగా అయిపోగలరు. మీ కళ్ళు తెరచుకోవటంలోనే చమత్కారమంతా ఉన్నది. నేను మిమ్ము ఎల్లప్పుడు గుర్తుపట్టి తెలుసుకోగలను. కళ్ళు తెరవగానే మీరు కూడా నన్ను గుర్తుపట్టగలరు.

నాయనా! సత్యమేమిటనగా మానవుని లోపల ఉన్న వెలుగు ఎన్నటికీ ఆరిపోదు, అలాగే అతని మార్గం కూడా ఎన్నటికీ దిశాహీనం కాదు. అతను తన కళ్ళను మూసి ఉన్నందున చీకటయ్యింది, దానితో అన్ని దిశలు మరుగయిపోయాయి. కళ్ళు మూసుకొని పోయినందున బికారిగా మారాడు, కళ్ళు తిరిగి తెరచుకోగానే చక్రవర్తిగా మారిపోగలడు.

నేను మిమ్ముల్ని బికారిగా ఉన్న స్వప్నంలో నుండి చక్రవర్తులుగా మారగలగే జాగృతికొరకు పిలుస్తున్నాను. నేను మీ అందరి పరాజయాన్ని, విజయం వైపు మార్చదలచుకొన్నాను. మీ యొక్క అంధకారాన్ని మాపి, వెలుగుతో నింపదలచుకున్నాను. మీ మృతప్రాయ జీవనాన్ని అమృతధారలతో నింపదలచుకొన్నాను. కాబట్టి ఎవరైతే నా ఈ ఆహ్వానాన్ని స్వీకరించారో, నాతోపాటు నడచుటకు తయారుగా ఉన్నారో వారందరికీ ఇదే నా పిలుపు. ఈ సద్గురువు యొక్క పిలుపు మీకు వినిపించుట లేదా! గుర్తుంచుకోండి... ఈ దేహం లేనప్పటికీ కూడా నేను ఉన్నాను! అంతులేని వ్యాపకత్వంతో కూడి, విరాట్ స్వరూపంగా మారి ఎల్లప్పుడు మీకు ఆహ్వానాలు పంపుతూనే ఉంటాను. “ఎవరైతే వినటానికి సిద్ధంగా ఉన్నారో వారందరిని ఎల్లప్పుడూ పిలుస్తూనే ఉంటాను”

- అఖండజ్యోతి, ఫిబ్రవరి 2002
అనువాదం : జి. చెన్నకేశవరావు

అనంతమైన దుఃఖాన్ని చిన్న చిరునవ్వు చెరిపివేస్తుంది.

ఇక శాంతి, ఆరోగ్యము రంగుల ద్వారానే లభిస్తుంది

రంగులతో కూడిన ప్రపంచం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ప్రతి వ్యక్తికి అతనికి నచ్చిన రంగు ఉంటుంది. అతని జీవితంలోని విభిన్న క్షేత్రాలలో అది విశేషమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. ప్రస్తుతం వైద్యరంగంలో కూడా రంగులను ఉపయోగించడం మొదలైంది. మనసుకు నచ్చిన రంగులు శాంతి, ప్రసన్నత వంటి భావాలను జాగ్రతము చేస్తాయి. అంతేగాక వ్యక్తియొక్క మానసిక స్థితిపై రంగులు లోతైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. దానివల్ల అతని సామర్థ్యముపై ప్రభావము ఉంటుంది. మానవీయ ప్రకృతిని సమగ్రంగా, ఖచ్చితంగా విశ్లేషించేందుకు అతనికి నచ్చిన రంగులు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఆధారంగానే మనషి వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్వచించవచ్చు.

రంగులకున్న ధార్మిక, వైజ్ఞానిక మహాత్ములు చాలా గొప్పది. వీటికి, జీవితానికి ఉన్న సంబంధము విడదీయలేనిది. ప్రకృతి తనను తాను రంగుల ద్వారానే ఆవిష్కరించుకుంటుంది. వ్యక్తులు, సమాజమే కాదు దేశము కూడా ఈ రంగుల వల్ల ప్రభావితమౌతుంది. మన దేశంలో ఒక నిర్దిష్టజీవిత విధానాన్ని గురించి కాషాయరంగు తెలియచేస్తుంది. రోమ్, ఈజిప్టు దేశీయులు తమ దేవతలను కొన్ని విశిష్టమైన రంగుల ద్వారానే పూజిస్తారు. ఈజిప్టు దేశీయులు ఎరుపురంగుకు అత్యధిక ప్రాధాన్యతనిస్తారు. చైనా దేశంలోని ప్రేమికులు ఒకరిపట్ల ఒకరు ఆకర్షణను పెంచుకునేందుకు రంగులనే ఎంచుకుంటారు. చైనాలోని ఆడపిల్లలు ఈ విషయంలో చాలా తెలివైనవారు. వారు తమ జోడీని ఆకర్షించేందుకై రంగులను చక్కగా ఉపయోగించు కుంటారు.

రంగుల యొక్క వైజ్ఞానిక విశ్లేషణ చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. సైన్సు ప్రకారము రంగులు తరంగముల ఆధారంగా తయారౌతాయి. రంగులు-ప్రకాశతరంగములు ఒకదానిపై మరొకటి ఆధారపడతాయి. ఎటువంటి రంగుల కలయిక లేనిది నలుపు, అన్ని రంగుల కలయిక తెలుపురంగు. వైద్యరంగంలో రకరకాల ఫ్రీక్వెన్సీల ప్రకాశకిరణములను వివిధ రంగులుగా తయారుచేయవచ్చు. వీటిని కండరాల నొప్పులకు, కంటి వైద్యమునకు విరివిగా వాడుతున్నారు. విశేషించి నీలరంగు కిరణములను ఉదరసంబంధిత క్యాన్సర్ చికిత్సకు, కళ్ళ చికిత్సకు

స్ట్రీలకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులకు ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎర్రరంగు రక్తవృద్ధికి, హృదయసంబంధిత రోగాలకు, రేచీకటిని దూరం చేసేందుకు వాడతారు.

రంగుల చికిత్స శారీరిక రోగాలనే కాదు, మానసిక వికారాలను కూడా దూరం చేస్తుంది. చర్మము యొక్క రంగును చూసి రోగమును గుర్తించవచ్చు. నీలరంగు మరియు వంకాయ రంగులో ఉన్న చర్మము రక్తములో ఆక్సిజన్ శాతం తక్కువగా ఉన్నదని తెలియచేస్తుంది. ఇటువంటి వ్యక్తి హృదయము, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన రోగాలతో బాధపడుతున్నాడని మనకు తెలుస్తుంది. చర్మముగా ఎరుపురంగులో ఉంటే అది శరీరముపై ఆక్సిజన్ యొక్క దుష్ప్రభావాన్ని తెలియచేస్తుంది. పసుపురంగు చర్మము విటమిన్ బి6 లోపాన్ని తెలియచేస్తుంది. రంగులతో కూడిన పరీక్షల ద్వారా ముందుగానే రోగము యొక్క స్థితిని అంచనావేసి నివారణోపాయములను వెతకవచ్చు. అంతేకాక రంగులు అవచేతన మనస్సు మీద, మనోభావాల మీద లోతైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఢిల్లీలో జరిగిన ఒక సర్వేలో నలుపురంగు కార్లు మిగిలిన రంగుకార్ల కంటే ఎక్కువగా ప్రమాదాలకు లోనౌతున్నాయని తెలిసింది. స్వీడన్ కు చెందిన విశేషజ్ఞులు సిగ్నల్ వివర్గ కూడా ఇటువంటి నివేదికనే ఇచ్చాడు. 31,000 మోటార్ కార్ల దుర్ఘటనలను అధ్యయనం చేస్తే ప్రమాదానికి గురైన కార్లలో 22.4 శాతం నలుపురంగువే.

ప్రకృతిలోని రంగులన్ని మనకు చూర్ణము, పొడి, తెలుము మరియు వాయు రూపాలలో లభిస్తాయి. వైజ్ఞానికులు ప్రకృతిలోని 7 రంగుల వివరణను మనకు అందించారు. సూర్య కిరణాలలో ఏడురంగులు ఉంటాయని మనకు తెలుసు. ఇందులో అన్నింటికంటే విశిష్టమైనది ఎరుపురంగు. ఇది ఉగ్రప్రేమకు, ఉగ్రపూరితమైన ఆలోచనలకు, తీవ్రమైన భావుకతకు ప్రతీకగా ఉంటుంది. ఎరుపురంగువల్ల శక్తి, స్ఫూర్తి లభిస్తాయి. ఈ రంగును ఇష్టపడేవారు అనుకూల ఫలితాలను, విజయాలను సాధించ గలమనే విశ్వాసం కలిగి ఉంటారు. సంఘర్షణలను ఎదిరించి నిలబడుట, సవాళ్ళను స్వీకరించుట, నాయకత్వము వహించుట, పరిశోధన, అన్వేషించే మనస్తత్వము వంటి గుణాలు ఎరుపు రంగుకు చెందినవి. ఈ గుణాలు కల వ్యక్తులు తమకు

తప్పుచేశారని ప్రతి ఒక్కరినీ ద్వేషిస్తూపోతే ప్రేమించడానికి ఎవరు మిగలరు.

సంబంధించిన విషయాలలో స్వతంత్ర నిర్ణయాలు తీసుకునే వారిగా, ఇచ్చాశక్తి, దృఢమైన మనోబలము ద్వారా పరిస్థితులను ఎదిరించి నిలబడగలుగుతారు. ఎవరు తమ జీవితంలో ఎరుపురుంగుకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇస్తారో వారిలో సమూహములకు నాయకత్వం వహించే లక్షణము, సృజనాత్మకత, వికాసము పట్ల అభిరుచి వంటి గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఎరుపురుంగు నాడీచలనాన్ని కలుగజేస్తుంది. ఈ రంగు బలమైన కండరాల మీద, జననేంద్రియాల మీద ఆధిపత్యం కలిగి ఉంటుంది. చలి వల్ల వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలకు ఈ రంగు బాగా పనిచేసి వేడిని అందజేస్తుంది. చర్మరోగాలకు ఇది చాలా లాభదాయకమైనది. జన్మతః వచ్చిన ఉదాసీనత, ఆహార లోపాలతో, నిరాశతో పీడింపబడే వారికి ఈ రంగు మానసికశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ రంగును వాడేవారు శారీరక బలహీనతలకు, హృదయ సంబంధిత వికారాల నుండి దూరంగా ఉంటారు.

నీలం రంగు శాంతి, పవిత్రత, సాత్వికత, స్నేహము, వైరాగ్యములను ప్రతిబింబింపజేస్తుంది. ఒక్కోసారి ఈ రంగు తామసిక ఆలోచనలను కూడా ప్రదర్శిస్తుంది. సాధారణంగా ఈ రంగు సత్యము, ప్రేమ, త్యాగము, సమర్పణ, అనురాగము, లోతైన విశ్వాసభావాలతో నిండి ఉంటుంది. ఇది జీవితం పట్ల స్థిరమైన విలువలకు ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుంది. ముదురునీలం రంగు పరిపూర్ణశాంతికి చిహ్నంగా భావించబడుతుంది. ఎవరైతే తమ జీవితంలో ఈ రంగు పట్ల మక్కువ ఎక్కువగా చూపిస్తారో వారి ఆలోచనలు, భావనల మధ్య వికాసముతో కూడిన సంబంధముంటుంది. ఈ రంగులతో వెన్నెముకలోని ఎముకలకు, శరీరములోని అన్ని భాగాలకు పరిపూర్ణ శాంతి లభిస్తుంది. ఈ రంగు వ్యక్తికి అవసరమైన శారీరక విశ్రాంతిని, మానసికతృప్తిని అందిస్తుంది. ఈ రంగు లోపం వల్ల వ్యక్తి యందు విశ్వాసము, సద్భావనలు, సహాయోగము వంటి గుణాలు కనిపించవు.

ఆకుపచ్చరంగు భౌతికసామర్థ్యమును సక్రియము చేసి మానసికశాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. ముదురు ఆకుపచ్చ రంగు అనుమానము, ఈర్ష్య, ద్వేషము, క్రీయాశీలతలకు సంబంధించినదై ఉంటుంది. ఇది ఇంకా ముదురుగా మారి బూడిదరంగులోకి వస్తే ఆలోచనలలో దోషాన్ని నింపుతుంది. విశ్రాంతి-అలసట, తాజాదనము-చంచలత, స్ఫూర్తి-విరామము అనే పరస్పర వైరుధ్య ఆలోచనల సంగమము కనుక దీనిని ద్వైతరంగు అంటారు. అంటే రెండు రకాల ఆలోచనల రంగు అని చెప్పబడింది. ఈ రంగు మహత్వకాంక్ష అనే భావమును ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఈ భావాలు కల వ్యక్తి సమాజంలో విశిష్ట

స్థానము పొందాలని తహతహలాడతాడు. అందుకు ఎదురయ్యే అడ్డంకులు, సంఘర్షణలను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉంటాడు. వైద్యపరమైన దృష్టితో చూస్తే ఈ రంగు గ్యాస్ట్రిక్ట్రబుల్, జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన రోగాలకు, శరీరము మీద ఉన్న గాయాలకు, మానసికవిషాదములకు అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేసి రోగములను తగ్గిస్తుంది. ఇది లోపిస్తే ఉద్విగ్నత, అశాంతి పెరుగుతాయి. దీని లోపం వల్ల ఒక్కోసారి శారీరక బలహీనత కూడా రావచ్చు. దానివల్ల వారు ఇతరుల లోపాలను ఎంచుతూ, వారి గుణదోషాలను విమర్శిస్తూ, మనోవికారాలకు గురిఅవుతూ ఉంటారు. కొందరిలో ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయత ఆవరించి హీనస్థితికి దిగజారిపోతూ ఉంటారు.

పసుపురంగు మనకు ప్రకృతిలో సూర్యకిరణాల రూపంలో కనిపిస్తుంది. ఈ రంగు ఆకాంక్షలను పూర్తిచేసుకునేందుకు పడే శ్రమకు గుర్తుగా నిలుస్తుంది. ఆకుపచ్చరంగులో సమృద్ధి ఉంటే పసుపురంగులో విశ్రాంతి ఉంది. ఈ రంగుల్లో భావనాత్మక సంతృప్తి అనేది చంచలంగా, ఊగిసలాడుతూ ఉండే ఆశలతో నిండి ఉంటుంది. లక్ష్యసిద్ధిపట్ల ఉండే అపరిమితమైన కోరిక, తీవ్రమైన ఆలోచనా సామర్థ్యము ఈ రంగులవల్ల మనకు లభిస్తాయి. ఈ రంగును ఇష్టపడేవారు సుఖశాంతుల పట్ల విపరీతమైన కోరిక కలిగి ఉంటారు. వీరు సూక్ష్మదృష్టి కలిగి జాగరూకులుగా ఉంటారు. స్వభావసిద్ధంగా కలుపుగోలుతనం ప్రదర్శిస్తూ ప్రతి పరిస్థితిలోనుండి తమకు అనుకూలమైన సమాధానం కొరకు వెతుకుతూ ఉంటారు. పసుపురంగు అన్ని రోగాలను తగ్గిస్తుంది. ఇది మహిళలకు చాలా లాభదాయకమైనది. అంతేకాదు ఇది శుద్ధమైన రంగులో ఉంటేనే తన గుణముల యొక్క ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. లేనిచో నిర్ణయ, పిరికితనం, దుర్బుద్ధి వంటి మనోవికారాలను కలుగజేస్తుంది.

వంకాయరంగు అనేది ఎరుపు, నీలము అనే రెండు ముఖ్యమైన రంగుల కలయిక. ఇది అతి భావుకతను సూచిస్తుంది. భావుకుడైన వ్యక్తి ఈ రంగును చాలా ఇష్టపడతాడు. దీనితో సంతోషం లేకపోవడంవంటి భావాలను జయించవచ్చు. రంగుల చికిత్స చేస్తే వైద్యులు చెప్పిన ప్రకారం మహిళలు గర్భవతులుగా ఉన్నప్పుడు వంకాయరంగు పట్ల చాలా మక్కువ చూపిస్తారు. ఎటువంటి ఆందోళనలు లేకుండా ఎక్కువ భావుకతను కలిగి ఉండే మహిళలు ఈ రంగును ఎక్కువగా ఇష్టపడతారు. బూడిద రంగు ఏకత్వ భావన, నిజాయితీ, మంచితనంతో కూడిన సహకార భావనలను తట్టి లేపుతుంది. కానీ ఇది చికిత్సలకు ఉపయోగపడదు. ఈ రంగు రక్తవికారము, దుర్దశ, అస్వస్థతలకు

సోమరులకు అడవిలో కూడా కలప దొరకదు.

సంకేతంగా ఉంటుందని వైద్యరంగం చెప్తుంది. నిండు బూడిద రంగును ఎక్కువగా ఇష్టపడేవారు శారీరక అనారోగ్యానికి గురౌతుంటారు. మట్టిరంగు గాంభీర్యము, వినమ్రత, సౌజన్యము, సిగ్గు, పనిపట్ల నిజాయితీతో కూడిన క్రియాశీలతకు ప్రతీకగా భావించబడుతున్నది.

ప్రఖ్యాత జర్మన్ డాక్టర్ మాక్స్ లూషర్ తన 'లూషర్ కలర్ టెస్ట్'లో రంగుల యొక్క విభిన్న గుణములు, విభిన్న ప్రభావాలను గురించి విస్తృతంగా వివరించాడు. దాని ప్రకారం నీలరంగు పరిపూర్ణశాంతికి-ఆకుపచ్చరంగు రాచరికానికి, నిరంకుశ ప్రవృత్తికి-ఎరుపురంగు శక్తికి, స్ఫూర్తికి- పసుపురంగు సంతృప్తి వంటి భావనలను తెలియపరుస్తాయని వివరించాడు. జీవితాన్ని సుందరంగా, మనోహరంగా, మలుచుకోవాలంటే మనస్సుకు నచ్చిన అనుకూలమైన రంగులను ఎంపిక చేసుకోవాలి. జెర్రోడ్స్, స్యూథెమ్ తమ ప్రసిద్ధ పుస్తకమైన 'the colours of your mind' లో రంగుల యొక్క ప్రభావాన్ని గురించి విశదంగా వివరించారు. దీనిననుసరించి విభిన్నరంగుల ద్వారా ప్రభావమును కలిగించే సామాజిక వ్యక్తిత్వము రకరకాలుగా ఉంటుంది. నిండు నీలం రంగు, నిండు ఎరుపు రంగులను ఇంజనీరు, బ్యాంకుక్లర్కు, ప్రయోగశాలల్లో పనిచేసేవారు, ఎకౌంటెంట్స్ మొదలైనవారు ఇష్టపడతారు. లేతనీలంరంగు, లేత ఎరుపురంగులను సేల్స్మెన్, ఉపాధ్యాయులు, నర్సులు మొదలైన సామాజిక కార్యకర్తలు ఇష్టపడతారు.

లేత ఎరుపురంగు, ముదురునీలంరంగులను కళాకారులు, సంగీత విద్వాంసులు, డాక్టర్లు, ఆర్కిటెక్ట్లు, మంత్రులు, దుకాణదారులు, సేల్స్ అసిస్టెంట్లు, రిపోర్టర్లు, పోలీసులు మరియు లాయర్లు ఇష్టపడతారు. కాపీరైటింగ్ పని చేసేవారు, బారిష్టర్లు, ఎడిటర్లు, ప్రొఫెసర్లు లేత ఎరుపురంగు, ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులను ఇష్టపడతారు. మార్కెటింగ్ మేనేజర్లు, కంపెనీ డైరెక్టర్లు, కవులు లేత ఆకుపచ్చరంగు, లేత ఎరుపురంగులను ఇష్టపడతారు. ఈ విధంగా పైన చెప్పబడిన రంగుల సమ్మేళనము ప్రభావమును చూపించడమేకాక వాటి మధ్య ఒక మనోవైజ్ఞానిక సంతులనము ఉత్పన్నమౌతుంది. ముదురు నీలంరంగు, ముదురు ఆకుపచ్చ, లేత నీలంరంగు, లేత ఆకుపచ్చరంగు, ముదురు పసుపురంగు, ముదురు నీలంరంగు మరియు లేత ఆకుపచ్చ రంగుల మిశ్రమము తీసుకొని పరీక్షించగా 90% మంది ఈ రంగుల మిశ్రమాలను ఇష్టపడలేదు. చక్కగా పరిశోధన చేసి పరీక్షించిన తరువాత కొన్ని ఖచ్చితమైన రంగులను సరైన నిష్పత్తిలో కలిపితే మనస్సును

ప్రభావితం చేయవచ్చు. అలా కుదరని పక్షంలో ఈ రంగుల కలయిక మానసికంగా కష్టాన్నే కలిగిస్తుంది. రంగుల ఎంపిక కూడా ఒక రకమైన కళయే.

ధ్వని కాలుష్యమును నివారించేందుకు కూడా రంగులను ఉపయోగిస్తారు. సోవియట్కు చెందిన ధ్వనిపై ప్రయోగం చేస్తున్న శాస్త్రజ్ఞులు ఈ విషయంపై లోతుగా అధ్యయనం చేశారు. ధ్వనిని నిరోధించడంలో విభిన్న రంగులలో తేడాలున్నాయని గమనించారు. లేత ఆకుపచ్చ, నీలిరంగులు చక్కని ధ్వని నిరోధకాలుగా పనిచేస్తాయి. బాగా కాలుష్యము ఉన్న ప్రాంతాలలో ఇంటిగదులకు లేత ఆకుపచ్చ, లేత నీలంరంగులు వేస్తే చాలా హాయిగా ఉంటుంది. రంగులు కంటికి కనిపించడమే కాక వాటి ప్రభావం చాలా సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. వీటిని సరిగ్గా విశ్లేషించ గలిగితే జీవితములోని వివిధ క్షేత్రాలలో ఇవి మనకు వరదానముల వలె సహాయపడతాయి. మనకు ఉపయోగపడే సరైన రంగును కనుక ఎంపిక చేసుకోగలిగితే ఎన్నో మానసిక రోగాలనుండి విముక్తి పొందవచ్చు. జీవితాన్ని శాంతంగా, ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా గడపాలంటే మనసుకు నచ్చిన రంగులను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

- అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 1999
అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీ శ్రీనివాస్

శారదామాత నరేంద్రునికి నేర్పిన పాఠం

వివేకానందుడు విదేశాలకు వెళుతూ శారదామాత వద్దకు ఆశీర్వాదం కొరకు వెళ్ళాడు. ఆమె ఎదురుగానున్న ఖడ్గం వైపుకి చూపించి దానిని ఎత్తితీసికొని రమ్మన్నది. ఆయన ఆ ఖడ్గాన్ని పదునుగా ఉన్నవైపు తనచేత్తో పట్టుకొని పిడి ఉన్న వైపు మాతాజీ చేతిలో పెట్టాడు. అంత ఆమె అత్యంత ప్రసన్నతనొంది వివేకానందుని ఆశీర్వదిస్తూ ఎవరైతే పరులకు బాధకలుగకుండా ఆ బాధేదో తామే భరించడానికి సిద్ధపడతారో వారికి భగవంతుని ఆశీర్వాదం తప్పక లభిస్తుందని తెలియజేశారు.

మహోన్నతమైన అనేక సుగుణాలు నాకు పరమహంస యొక్క కుటుంబ వాతావరణం నుండే లభించి సునాయాసంగా వికసించాయి. ఆ వాతావరణమే లభించని పక్షంలో ఇవి నాకు జీవితంలో అత్యంత దుర్లభమైనవని వివేకానందుడు ఎప్పుడు చెబుతూ ఉండేవారు.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

జుట్టు పెంచుకున్నంత మాత్రాన జ్ఞానం వస్తుందనుకుంటే, గొర్రెలన్నీ మహాజ్ఞానులే.

అంతఃచేతనతో ముడిపడి ఉన్న శారీరక రసాయన శాస్త్రము

సాధారణంగా ఆహారవిహారాల ప్రభావం మానవుని ఆరోగ్యం మీద తప్పకుండా ఉంటుంది. ఆరోగ్యసూత్రాలను పాటించేవారు రోగరహితంగా ఉంటారు. నియంత్రణ లేకుండా తినకూడని పదార్థములను తినేవారికి ఏదో ఒక వ్యాధి వస్తూ ఉంటుంది. సూక్ష్మక్రిములు, ఋతువుల ప్రభావం, శరీరతత్త్వము లేదా ధాతువులలో మార్పుచేర్పులు మొదలైన వాటన్నింటినీ రోగాలకు కారణంగా ఆలోచిస్తారు. వాటిని ఆధారంగా చేసుకొనే చికిత్స చెయ్యటం జరుగుతుంది. ఐతే ఒక్కొక్కసారి పైన అనుకున్న కారణాలన్నింటినీ ప్రక్కకునెట్టివేస్తూ కొన్ని ప్రత్యేకమైన కారణములు మనముందుకొస్తాయి. శరీరంలోని ఏదో ఒక అవయవములోనే లేదా ప్రవృత్తిలోనే ఒక్కసారిగా మార్పులు రావటం ప్రారంభమౌతుంది అన్నది కూడా ఆ ప్రత్యేక కారణాలలో ఒకటి. ఇలాంటి మార్పులు రావడానికి కారణాలు వెదికినా ఫలితమేమీ ఉండదు. చీకటిలో రాయి విసిరినట్లుగా ఏదో వైద్యం చేస్తారుతప్ప ప్రయోజనం పెద్దగా ఉండదు.

బహుశః హార్మోన్లను ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులలో కొంత తేడా రావటం వల్ల ఇలాంటి పరిస్థితులు వచ్చే అవకాశం ఉంది. శరీరములోని సామాన్య అవయవాల నిర్మాణము, వాటి కార్య విధానము మొదలైన వాటిని గురించిన జ్ఞానం మనకు నెమ్మది నెమ్మదిగా పెరుగుతూవచ్చింది. అందుచేత రోగాలకు కారణాలు, వాటి నివారణకు సంబంధించిన పద్ధతులలో కొంత అభివృద్ధి జరిగింది. ఐతే ఈ అంతఃస్రావాలను వెలువరించే గ్రంథుల (Endocrine glands) గురించి ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే విషయాలు మన ముందుకు వచ్చినప్పటినుండి వైద్యశాస్త్రజ్ఞులు స్థబ్ధులైనారు. శరీరానికి సంబంధించిన క్రియాకలాపాలలో నేరుగా వీటివల్ల ఎలాంటి ఉపయోగం ఉండదు. వీటివల్ల ఎలాంటి ముఖ్యమైన పని జరుగదు. ఇవి నిశ్శబ్దంగా ఒక మూలపడి ఉంటాయి. వాటినుండి కొంచెము స్రావం వస్తూ ఉంటుంది. ఆ స్రావాలు కూడా జీర్ణాశయ అంగాల ద్వారాకాక నేరుగా రక్తంలోకి వెళ్ళి కలుస్తాయి. అక్కడ గారడీలాంటి తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. హార్మోన్లు మనస్సు, శరీరం రెంటిమీదా ఎన్నోవిధాలుగా తమ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి, మార్పులను కలుగచేస్తాయి. కామవాసనను మానసికంగా జాగృతం చెయ్యటమే కాక,

మర్యాదవయవముల యొక్క ప్రత్యుత్పత్తి శక్తిని (Reproduction) అభివృద్ధి చెయ్యటం కూడా హార్మోన్ల ప్రభావం వల్లనే జరుగుతు ఉంటుంది.

చిన్న వయస్సులో ఆడపిల్లలు, మగపిల్లలు దాదాపు ఒకే రకంగా ఉంటారు. వేసుకున్న బట్టలు, వెంట్రుకలు మొదలైన వాటిని బట్టి వారిలోని తేడాను గమనించవచ్చు. మామూలుగా ఐతే వాళ్ళు నవ్వుతున్నా, ఆడుతున్నా ఏమంత తేడా అనిపించదు. 12 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన తర్వాతే ఇద్దరిలో తేడాలు రావటం ప్రారంభమౌతుంది.

ఇది హార్మోనుల ప్రభావం వల్లమాత్రమే జరుగుతుంది. అవి ఒక ఖచ్చితమైన సమయానికి అలారమ్ కొట్టినట్లుగానో లేదా ఒక నిర్దిష్టసమయానికి పేలిపోయే టైంమ్ బాంబ్ లాగానో పని చేస్తాయి. యౌవనం ప్రారంభమయ్యే సమయమునకు వీటిద్వారానే క్రీడ అంతా జరిగిపోయేట్లు సృజించబడతాయి. మిగిలిన అవయవాలన్నీ తమ పద్ధతిలో అవి సక్రమంగానే పని చేసుకున్నప్పటికి, ఈ హార్మోనుల గ్రంథులలో స్రావం తక్కువగా ఉంటే యౌవనాంగములు సరిగ్గా వికసించవు. ఒకవేళ ఏదోవిధంగా వికసించినా, వానిలో కోర్కె అనేది జాగృతం కాకపోతే, ఆ క్రమంలో అసలు కుతూహలమే లేకపోతే ఇక సంతానోత్పత్తి జరిగేదెలా?

సాధారణంగా కామవాంఛ 15-16 సంవత్సరాల వయస్సులో ప్రారంభమై 60 సంవత్సరముల వయస్సు వచ్చేసరికి దాదాపు సమాప్తమౌతుంది. ఆడవారికి నెలసరి క్రమం ఆగిపోయిన తరువాత అంటే సుమారు 50 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చేసరికి వారికి శారీరకపరమైన కోరిక, మానసిక ఆకాంక్ష రెండూ సమాప్తమౌతూ ఉంటాయి. ఇదేవిధంగా 60 సంవత్సరాలు దగ్గర పడేసరికి పురుషులలో ఇంద్రియములు బలహీనమై కోర్కెలు శిధిలావస్థకు చేరి క్రమంగా సమాప్తమైపోతాయి. ఇది సాధారణంగా జరిగే విధానము. ఐతే కొన్నిసార్లు ఈ విషయమై హార్మోన్లు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే విధంగా తమ ప్రభావాన్ని వెల్లడి చేస్తుంటాయి. చాలా చిన్న వయస్సులోనే పిల్లలు సంపూర్ణమైన మైధునక్రియ జరపటమేకాక సంతానోత్పత్తిలో కూడా సమర్థవంతంగా సఫలీకృతమైనట్లు కొన్ని ఉదాహరణలు కనపడుతున్నాయి. అదేవిధంగా 100 సంవత్సరములు దాటిన

మనసులో అశాంతి ఉంటే ప్రతి విషయం గందరగోళంగానే అనిపిస్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో కూడా కొందరు వ్యక్తులు పరిపూర్ణ యౌవనశక్తిని కలిగి ఉండటం జరుగుతుంది.

లింగభేదానికి సంబంధించిన హార్మోన్లలో తేడా రావటంవల్ల ఆడవారిలో మీసాలు రావచ్చు. పురుషులకు మీసాలు రాకపోవటం, ఛాతీమీద వెంట్రుకలు మొలవకపోవటం వంటివి కూడా లింగ పరమైన హార్మోన్లలో వచ్చే తేడావల్లనే జరగవచ్చు. యౌవన పరమైన వాంఛలు కూడా భిన్నప్రవృత్తిలో వారివలె ఏర్పడటం కూడా గమనించవచ్చు. ఇంతేకాదు హార్మోన్లు కలిగించే ప్రభావం ఎంత తీవ్రంగా ఉంటుందంటే జననాంగముల నిర్మాణము కూడా మారిపోయే అవకాశం ఉంది. అంతేకాదు స్త్రీలకు పురుషులవలె, పురుషులకు స్త్రీలవలె జననాంగములలో మార్పు రావటం, వాటిని శస్త్రచికిత్స ద్వారా సరిచేసి వారు కోరిన విధంగా వ్యతిరేకలింగ రూపములో జీవనం సాగించగలిగేటట్లు వైద్యులు చెయ్యగలిగారనే విషయాలను అప్పుడప్పుడూ మనం వార్తాపత్రికలలో చదువుతు ఉంటాము. ఈ క్రొత్త పరిస్థితికి అనుగుణంగానే భాగస్వామిని వెదకుకొని వివాహం చేసుకొని జీవిస్తుంటారు.

పూర్వకాలంలో అణగారిపోయిన కామవాంఛలను జాగృతం చెయ్యటానికి కొన్నిరకాలైన రసాయనాలను, భస్మాలను వాడుతుండేవారు. అదికూడా మాదకద్రవ్యాలనుండి ఉత్పన్నమయ్యే తాత్కాలికమైన ఉత్తేజనవంటిదే అని నిరూపించ బడింది. హార్మోన్ల ప్రక్రియను గురించిన అవగాహన ఏర్పడిన తరువాత యౌవనగ్రంథులలో స్రావాలను అందించటమేకాక, కోతి, కుక్క మొదలైన జంతువుల గ్రంథులను కూడా అమర్చే క్రమం సజావుగా సాగిపోయింది. ప్రారంభంలో వీటివలన తాత్కాలికమైన లాభం కనపడినప్పటికీ ఈవిధంగా బయటినుండి తెచ్చి అమర్చిన గ్రంథులు ఎక్కువ కాలం కొనసాగ లేకపోయాయి. శస్త్రచికిత్సలు జరిగేటప్పుడు రోగికి ఇతర వ్యక్తుల రక్తం ఇవ్వటం జరుగుతుంది. అది శరీరంలో 3 లేదా 4 రోజులకన్నా ఎక్కువ కాలం నిలువదు. శరీరం తనంతట తాను క్రొత్త రక్తాన్ని తయారు చేసుకొనగలిగిన తరువాతే ఇక బండి ముందుకు సాగుతుంది. ఇదేవిధంగా ఎక్కించబడిన స్రావాలుగానీ, అమర్చబడ్డ గ్రంథులు కానీ వాటివల్ల ఉత్తేజితమైన వ్యక్తిలోని గ్రంథులు జాగృతమై, వాటంతట అవి స్వయంగా పనిచేయగలిగేటంతవరకూ తాత్కాలికంగా ఉపయోగపడతాయి. అలా కాకపోతే భౌతికంగా వెలుపలినుండి తెచ్చి అమర్చిన గ్రంథులు చిచ్చుబుడ్డి వలె రంగురంగుల కాంతులు వెదజల్లి స్వల్పకాలంలోనే ఆరిపోతాయి. ఇప్పటివరకు జరిపిన ఈ ప్రయోగాలు అన్ని నిష్ఫలమైపోయినవే!

ఏదో కొద్ది వారాల సమయంపాటు అవి అద్భుతాలు చూపిస్తాయే కానీ, వాటివల్ల ఎటువంటి ప్రయోజనము లేదని తేలిపోయింది.

అమెరికాకు చెందిన బ్రెన్ సెక్వార్డ్ అనే ముసలి వైద్యుడు కుక్క యొక్క వృషణాల నుండి తీసిన స్రావాన్ని తన శరీరంలోకి ఎక్కించుకుని తిరిగి యౌవనాన్ని పొందినట్లుగా ప్రకటించారు. 72 సంవత్సరాల వయస్సు కలిగిన ఈ వైద్యునిపట్ల చాలామంది వైద్యులు ఆకర్షితులైనారు. ఆయన చేసిన ప్రకటనలోని వాస్తవాన్ని ధృవీకరించారు. కానీ ఆ విజయం ఎంతో కాలం నిలువలేదు. కొద్దిరోజులలోనే ఆయన తిరిగి వృద్ధావస్థలోకి చేరుకున్నారు.

లివర్పూల్ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన వైద్యుడు బెర్నార్డ్ మరే అనే శరీర శాస్త్రజ్ఞుడు థైరాయిడ్ వ్యాధిగ్రస్తురాలైన ఒక రోగిమీద థయోరాక్సిన్ ను ప్రయోగించారు. మందు యొక్క ప్రభావం కొద్ది సమయం వరకే ఉండేది. కొద్ది సంవత్సరాలు ఆమెను బ్రతికించడం కోసమై ఒక్కొక్కటిగా 800 గొట్టెల నుండి గ్రంథులను పెకలించి ఆమెకు ప్రతిరోజూ అమర్చవల్సివచ్చేది. ఈవిధంగా ఆమె జీవితమనే రైలుబండిని అతి కష్టము మీద కొద్దికాలంపాటు లాగగలిగింది.

శరీర శాస్త్రజ్ఞులు మానవ శరీర నిర్మాణాన్ని గురించి తెలుసుకొనేందుకై హార్మోన్ల గురించి లోతుగా అధ్యయనం చేయటం ప్రారంభించిన తరువాత ఆశ్చర్యమును కలిగించే వాస్తవాలు ముందుకొచ్చాయి. ఇంత స్వల్ప పరిమాణం ఉన్న రసస్రావాలలో ఎంతటి అద్భుతం ఉందంటే సామాన్యంగా ఉన్న శరీరంలో అవి పెను మార్పుచేర్చులను కలుగచేస్తాయి అనే విషయం తెలుసుకొని వారు ఆశ్చర్యచకితులయ్యారు.

ఉన్నతమైన భావాలు అత్యధికంగా ఉన్నప్పుడు, అల్పంగా ఉన్న వ్యక్తిత్వం ఔన్నత్యపు సంస్కారములు గూడుకట్టుకున్నప్పుడు శరీరాన్నే కాదు మెదడును కూడా పెద్దదిగా చేయగలిగే హార్మోన్లు ఉత్పన్నమౌతాయి. ఇంద్రియసుఖాల పట్ల ఆసక్తి కలిగిన అంతరంగం తన సంతృప్తికొరకు కామోద్దీపన కలిగించే అంతః స్రావాల యొక్క పరిణామాన్ని పెంచుతుంది. వివేకం జాగృతమై నిరర్థకమైన ఇంద్రియసుఖాలు, వాటివల్ల ఏర్పడే హాని గురించి లోతుగా తెలుసుకొనగలిగినప్పుడు ఈ హార్మోన్ల ప్రవాహం దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది. ఇలాగే వియోగం, విశ్వాస ఘాతకత్వం, అవమానం వంటివి అంత రంగమును తీవ్రంగా గాయపరచినప్పుడు యౌవనప్రాయంలోనే ఈ హార్మోన్ల ప్రవాహానికి అడ్డుకట్టపడుతుంది. ఫలితంగా వాటి స్రావం సమాప్తమౌతుంది. సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకంగా రసికత్వం ఉధృతంగా ఉన్నవారికి

మనం లేచినా లేవకపోయినా సూర్యుడు ఉదయించకమానడు.

వయస్సు మీదపడినా కూడా హార్మోన్ల ప్రభావం యథాతథంగానే ఉంటుంది. జన్మాంతరాలనుండి వస్తూ ఉన్న రసానుభూతి బాల్యావస్థలోనే ప్రబలమై రావలసిన సమయానికన్నా ముందే ఆ స్థాయి ఉద్రేకం ఉత్పన్నమౌతుంది.

మనస్సులో కామేచ్ఛ ఉత్పన్నమైతే కామక్రీడ శరీరం ద్వారానే జరుగుతుంది. కానీ ఈ హార్మోన్లకు సంబంధించిన క్లిష్టమైన ప్రక్రియ శరీరంతోకానీ, మనస్సుతో కాని ప్రభావితం కాదు. అది మనిషి యొక్క అంతఃచేతనత్వంతో నేరుగా సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దానిని ఆత్మస్థాయికి చెందినదిగా చెప్పుకోవచ్చు. జీవాత్మలో గూడుకట్టుకొని ఉన్న కామవాసనలు ఏ స్థాయిలో ఉన్నవో వాని కనుగుణంగా మనస్సు, శరీరాల యొక్క అమరిక ఏర్పడుతూ, చెదిరిపోతూ ఉంటుంది. హార్మోన్లకు ప్రేరణ, ఉత్తేజన అచ్చటినుండే లభిస్తుంటాయి.

దేవతల యొక్క మూడవనేత్రంగా చెప్పబడే పీనియల్ గ్రంథి భ్రూమధ్య భాగంలో ఉంటుంది. పూర్వకాలంలో మెదడులో నిజంగానే ఇటువంటి మూడవకన్ను కలిగిన మనుష్యులు

ఉండేవారట. వాళ్ళు మెద త్రిపుకుండానే వెనుకవైపు ఉన్న దృశ్యాన్ని చూడగలిగేవారు.

గోధుమగింజను పోలిన ఈ చిన్న గ్రంథిలో అనంతమైన ఆశ్చర్యాలు నిండి ఉన్నాయి. ఒక ఎలుకలో వేరొక ఎలుక యొక్క పీనియల్ గ్రంథి రసాన్ని నింపినప్పుడు సహజంగా పట్టే సమయాన్ని కన్నా సగం సమయంలోనే అవి యౌవనాన్ని పొంది త్వరగా పిల్లల్ని పెట్టసాగాయి. సమయానికన్నా ముందుగానే వాటి ఇతర శరీర అవయవములు కూడా వేగంగా వికసించసాగాయి. కాని అవి పెద్ద శక్తివంతంగా లేవు. శివుడు మన్మథుడిని మూడవ నేత్రంతో దహించిన కథ అందరికీ తెలిసినదే. అది ఈ పీనియల్ గ్రంథి నుండి స్రవించే హార్మోను యొక్క ప్రభావం వల్లనే జరిగినట్లు తెలుసుకోవాలి. అంతరంగం యొక్క అభిరుచి స్థాయినిబట్టి శరీరంతోపాటు మనస్సును కూడా మార్చివేయటానికి హార్మోన్ల యొక్క ప్రవాహం అదే స్థాయిలో ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది.

- అఖండజ్యోతి, జనవరి 2001
అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

శ్రేష్ఠత ఎవరిది ?

మూడు పర్వతాలు ప్రక్కప్రక్కనే ఉండేవి. వీటికి సమీపంలో ఒక పెద్ద అగాధం (లోయ) ఉండటంవల్ల ఎవ్వరు వీటిని సమీపించేవారు కాదు. లోకసంచారానికి బయలుదేరిన పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఆ పర్వతాల మీదుగా విహరిస్తూ ఆ క్షేత్రానికి నామకరణం చేయాలనుకొని ఆ మూడు పర్వతాలలో ఏదో ఒక పర్వతం పేరును పెట్టాలని నిశ్చయించుకొన్నారు. ఆదరంతో వారు పర్వతాలను సమీపించి మీరు ముగ్గురు తలొక కోరిక కోరుకోండి. ఎవరు ఎక్కువ వికాసం పొందితే వారి నామకరణాన్ని ఒక సంవత్సరం తర్వాత వచ్చి జరిపిస్తామని వారు తెలియజేశారు. ఆ మాటలకు మొదటి పర్వతం అందరికంటే ఎత్తుగా ఉండి ఎంతదూరానికైనా ప్రజలకు కనుపించే వరాన్ని ప్రసాదించుమన్నది. రెండవ పర్వతం ప్రకృతి సంపదతో నిండి అందరిని ఆకర్షించేటట్లు వరమివ్వమన్నది. ఇక మూడవ పర్వతం తన ఎత్తును ప్రక్కనున్న అఘాతంలోనికి పడగొట్టి ఈ ప్రాంతం మొత్తం సమతలంగాచేసి ప్రజలు నిశ్చింతగా ఈ క్షేత్రాన్ని ఉపయోగించుకోనేటట్లు అనుగ్రహించుమన్నది. పార్వతీ పరమేశ్వరులు తథాస్తు అని పల్కి అంతర్ధాన మయ్యారు.

సంవత్సరం తరువాత ఇచ్చినమాట ప్రకారం వచ్చి చూడగా మొదటి పర్వతం అపరిమితమైన ఎత్తుకు ఎదిగిపోవటం వలన కనీసం పశువులు, పశువుల కాపర్లు గూడ దానిని సమీపించి ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నారు. చలి, గాలి, వేడి ఎక్కువగా ఆ పర్వతమే భరించ వలసివస్తోంది. ఇంక రెండవ పర్వతం ప్రాకృతిక సంపదతో దట్టంగా అల్లుకొని పోవటం వలన క్రూరమృగాలకు నివాసమై, ఎవ్వరు సాహసించి దరిచేరలేనంత భయంకరంగా తయారయ్యింది. మూడవ పర్వతం తన ఔన్నత్యాన్ని అగాధాన్ని పూర్ణంగా ఉపయోగపెట్టటం వలన ఆ ప్రదేశమంతా సమతలంగా తీర్చి దిద్దబడి వ్యవసాయదారులకు చక్కని పంటలు పండించుకొని ఆనందంగా జీవించటానికి ఉపయోగపడింది. పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఆ పర్వతాన్ని అభినందిస్తూ ఆ ప్రాంతానికి దాని నామాన్నే నిర్ధారణ గావించారు.

సత్రయోజనం కోసం తన ఆస్తిత్వాన్నికూడ కోల్పోవడానికి సిద్ధపడిన ఈ పర్వతం యొక్క పరివారంగానే ఈ క్షేత్రం వికసించింది.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

కేవలం ఊహలతోనే కాలం గడిపితే ప్రయోజనం ఉండదు. నారు పోసినట్లు ఊహించినంత మాత్రన పంట పండుతుందా?

దేవ సంస్కృతిని మరల మరల గుర్తుకు తెచ్చుకోండి

దేవసంస్కృతి భారతదేశము యొక్క ప్రాణచేతనలో కలిసిపోయి ఉంది. పురాణ కాలం నుండి ఈ మంత్రాన్ని అనుసరించుట వల్ల దేశములోని ప్రజ్ఞావంతులు విశ్వమంతటిలో భారతదేశపు జ్ఞానసంపదను, ఆధ్యాత్మిక విద్యను, సంస్కృతిని నాలుగు దిక్కులు ప్రకాశింప చేయగలిగారు. పురాణాల ప్రకారం బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్రుని కుమారుడు ఆస్ట్రేలియాకు వెళ్లి అక్కడ క్రొత్తజాతి నిర్మాణాన్ని చేయగలిగాడు. రాజకుమార్ తృణబిందుడు కూడా ఆదేశమునకే వెళ్ళిన వివరణ కూడా మన పురాణాల్లో దొరుకుతుంది. పులస్త్య మహర్షి ఆస్ట్రేలియాలో ధర్మస్థాపన కొరకు వెళ్ళిన విషయం పౌరాణిక కథల ద్వారా తెలుస్తుంది. ఈ కారణంగానే ప్రాచీన సంపర్కము వలన ఆస్ట్రేలియ మనుషులు, జాతులు భాషలు, భారతీయ అదవి జాతుల అనగా చెంచులు, కోయలు, భిల్లుల జాతుల భాషలతో మరియు ద్రావిడుల భాషలతో సారూప్యం చెందుతుంది.

మహాభారతంలో ఉద్ధాలక ఋషి పాతాళ లోకం అనగా అమెరికా వెళ్ళినట్లు వర్ణన ఉంది. భారతదేశంలోని “మగ” అనే పౌరుషంతో కూడిన (పరాక్రమ జాతి) జాతి మంగోలియాలో నివసించిరి. వారు వారి వంశపు పేరు మీద మంగోలియా దేశమని నామకరణం చేసుకొన్నారు. ఈ ప్రజల యొక్క రెండవ నామము శక అందువల్ల ఆ దేశాన్ని శకదీప్పమని కూడా అంటారు. అఫ్రికా దేశంలో కన్పించే జులు ప్రజలు ఝుల్ల వంశము క్షత్రియ సంతానమై ఉండిరి. పురాణకథానుసారం కణ్య మహర్షి ఈజిప్టు దేశం వెళ్ళినట్లు ఉన్నది. అక్కడ ఆయన అక్కడి ప్రజలకు సుసంస్కృతిని నేర్పారు. ఇక్ష్వాకు రాజు మనుమడు రాజ కుమారుడు శక నుండే శక జాతి జన్మించుట జరిగి వారంతా ఈజిప్ట్, గ్రీకు మొదలైన దేశాలకు చేరి నివసించారు.

విశ్వప్రసిద్ధ పురాతత్వవేత్తలైన మార్నడన్, నైరన్, మైనింగ్, క్లెడ్విల్ మొదలైనవారు ఆస్ట్రేలియా ఆదిమ జాతులకు మూలము భారతదేశమని నిర్ణయించుట జరిగింది. డా॥ మార్షిన్ అభిప్రాయం ప్రకారం తూర్పులోని సూర్యవంశపు వ్యక్తులు అమెరికా చేరి నివసించినట్లుగా నిర్ధారించారు. కాంక్వెస్ట్ ఆఫ్ మెక్సికో (Conquest of Mexico) గ్రంథ రచయిత శ్రీ పోస్కర్ తన గ్రంథంలో రెడ్ ఇండియన్ అనే భారతవాసులు మెక్సికో దేశాన్ని

గొప్ప స్థానంలో నిలిపినట్లు పేర్కొవటం జరిగింది. సంస్కృత భాషలో పెరు అనే శబ్దానికి సూర్యుని దేశమని అర్థం. భారతీయులు ఇచ్చిన ఈ పేరుతోనే ఈ రోజు కూడా “పెరు” దేశాన్ని పిలుచుట జరుగుతుంది.

ఇతిహాస చరిత్రల వలన అశోక సామ్రాట్ పుత్రుడు మహేంద్ర పుత్రిక సంఘమిత్ర శ్రీలంకకు వెళ్ళినట్లుగా మనం చదువు కున్నాము. అశోక చక్రవర్తి అనేక సాంస్కృతిక ప్రచారకులను భారతదేశం నుండి మలయ, సిరియ, ఈజిప్ట్, మెసిడోనియ, మొదలైన దేశాలకు పంపాడు. తదుపరి కాలంలో కనిష్ఠ చక్రవర్తి చైనా, జపాన్ టిబెట్, బర్మా, థాయిలాండ్, కంబోడియా మొదలైన దేశాలను దేవ సంస్కృతి సందేశ వాహకులను పంపుట జరిగింది.

తొమ్మిది బౌద్ధ ప్రచారక్ మండళ్ళు దేశ-దేశాంతరాలకు వెళ్ళినట్లుగా చరిత్రలో దొరుకుతుంది. ఇదే కాకుండా మజ్జాంతిక్, మజ్జిమ్, మహాదేవ్, యోగధమ్మ, మాహాధమ్మ, సోణ్ ఉత్తర్, మహింద్ మొదలైన ప్రచారకులు, గాంధార్, గ్రీకుదేశం, అరబ్, ఈజిప్ట్, సాల్మీన్, లంక, మధ్య ఆసియా, తూర్పు, పడమర దీప్ప సమూహ దేశాలలో అతికష్టమైన యాత్రలు చేసి భారతీయ జ్ఞానం, సంస్కృతులను ఎంతో విస్తరింపచేయగలిగారు. భారతదేశపు మంత్రసిద్ధ అనే ప్రసిద్ధ విద్వాన్ ఖోతాన్ అనే దేశం చేరినట్లు ఇతిహాసంలో వర్ణించి ఉంది. ప్రస్తుతం ఈ దేశం తుర్కొస్తాన్లో అంతర్భాగముగా ఉంది.

చారిత్రక వేత్త అర్నాల్డ్ మైనింగ్ తన "India in the World" అనే గ్రంథంలో కాశ్యప్, మాతంగ్, ధర్మరక్షిత్ అస్సామ్ గుండా చైనాకి వెళ్ళేరని, ఏడవ శతాబ్దిలో టిబెట్టు మార్గం గుండా నలండా విశ్వవిద్యాలయ ఉపాధ్యాయుడు పద్మసంభవుడు, శ్రీ ఘోష్, జినమిత్ర, దానశీల్, గోదీమిత్ర, దీపాంకర్లు చైనాలో ధర్మచక్ర ప్రచారాన్ని చేసారని; దీని తరువాత టిబెట్టు మార్గములోనే కాశ్మీర్ రాజకుమారుడు గుణవర్మన్, ఇంకా ఉజైన్ బౌద్ధ భిక్షువు చైనాకు చేరారని; పరమార్థన్ యొక్క మరొక పేరు గుణరత్ వీరు చైనా భాషలోకి సంస్కృతం, పాళీ గ్రంథాలను అనువదించారని వ్రాయుట జరిగింది.

చైనాలో సనాతన ధర్మ సంస్కృతిని గురించి దాని రహస్యాలను

సర్దుకుపోవడం తెలిసిన మనిషికి ఎలా జీవించాలో తెలిసినట్టే.

విప్పి చెప్పుటలో రాజకుమార్ గుణవర్ధన్ అసాధారణ విద్యుత్తో ఇంకా అనేక విలక్షణ ప్రతిభా పాటవాలతో విరాజిల్లాడు. ఈయన చైనాలో స్త్రీలను భిక్షుణులుగా తయారుచేసి “సంఘాలు” గా తీర్చిదిద్దాడు. వెనుకబడిన క్షేత్రాలలో ఉన్న మహిళలను ఉద్ధరించి, వారిని జాగృతం చేయగలిగాడు. గుణవర్ధన్ తరువాత గుణభద్ర, ధర్మజాలయన్, ధర్మరుచి, బోధిరుచి, ప్రజ్ఞారుచి మొదలైన ప్రతిభాశీలురు, గొప్ప విద్వాంసులు ధర్మప్రచారం కొరకు భారత్ నుండి చైనాకు వెళ్ళారు. కుమార జీవునితో కలిసి ఉన్న గ్రంథ అనువాదకులు ధర్మరక్ష కుమారజీవుని తరువాత కూడా ధర్మ సంస్కృతి విస్తరణ కార్యాన్ని విశేషమైన శ్రద్ధతో చేసారు.

జపాన్ లో బోధిసేన్ భరద్వాజ అనే భిక్షువు క్రీ.శ.738లో వెళ్లి మొదటిసారిగా జపాను భాష వర్ణమాలను వ్యవస్థీకరించాడు. రెండవ ధర్మ ప్రచారకుడు ధర్మబోధుడు కూడా జపాను చేరాడు. క్రీ.శ.736లో బుద్ధసేన్ అనే భారతీయ విద్వాన్ తనతోపాటు గొప్ప సంగీత మండలిని తీసుకొని జపానుకు చేరి పాటలు, సంగీతం ద్వారా భారతీయ సంస్కృతి యొక్క రహస్యాలను అక్కడి ప్రజలకు చెప్పగలిగాడు.

వియత్నాం దేశాన్ని మొదట హిందూ-చీనా అని పిలవబడుతూ ఉండేది. చరిత్ర మారుతూ ఉంటుంది. సమయ-సమయాలలో ఆ దేశం కౌండిన్య రాజశాసనాల క్రిందకు చేరింది. మొదటి కౌండిన్యడు ప్రథమ శతాబ్దంలో ఇక్కడకు చేరాడు. నాలుగవ శతాబ్దంలో రెండవ కౌండిన్యడు వెళ్లినట్లుగా వివరణ దొరుకుతుంది. దీనికి మూడు సంవత్సరాలనంతరం మూడవ కౌండిన్యడు కూడా అక్కడకు చేరాడు. అయిదవ శతాబ్దంలో జయవర్మ శాసకుడు కూడా కౌండిన్య పేరుతో సంబోధించినట్లుగా వర్ణన చరిత్రలో దొరుకుతుంది.

కాంబోడియా శాసకులైన ఇంద్రవర్మన్, శ్రేష్ఠవర్మన్, జయవర్మన్, రుద్రవర్మన్, గుణవర్మన్, భవవర్మన్ శాసకుల వంశం భారత్ లోనిదే. చరిత్రకారుల ద్వారా యశోవర్మన్ శాసనకాలంలో సాంబశివ, శంకరశివ, శంకరస్వామి వినయ పండిత్, జయేంద్ర, ఫలప్రియ, యోగేశ్వర్, సర్వజ్ఞముని, జయ మహాప్రధాన్, కేశవ్ మొదలైన ఆచార్యుల యొక్క గౌరవము, గొప్పదనాల విషయాలు తెలియపర్చబడినాయి. వీరందరు భారతీయులే! భారతీయ మహిళా విద్వాంసులు అయిన జయమాల, జనపద, రాజదేవ్, ఇంద్రదేవీ, జయరాజదేవీ పేర్లు వచ్చాయి. వీరందరు అక్కడి జనపథాలలోని వారికి దేవసంస్కృతిని సనాతన సూత్రాలను బోధించారు. ఇతిహాసకారుడైన పీలియో కథనం ప్రకారం అక్కడ విద్య మరియు

సంస్కృతుల గొప్పదనాన్ని తెలుపుట కొరకు దాదాపు వెయ్యిమంది భారతీయ బ్రాహ్మణుల ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. వీరిలో శివకైవల్య, హిరణ్యదాసు, అగస్త్య, దివాకర్, హృషికేష్, వామశివ, శివాచార్య మొదలైనవారు ముఖ్యులు.

అరకానలో కాశీదేశపు రాజకుమారుడు చేరాడు. 7వ శతాబ్దిలో నలంద ఆచార్యుడు ధర్మపాల్ సువర్ణద్వీపం చేరాడు. 8వ శతాబ్ది ప్రారంభకాలంలో దక్షిణ భారతీయ బౌద్ధ భిక్షువు భజవేది, వారి శిష్యుడు అమోఘ వజ్ర కూడా కొద్ది సమయం కొరకు అక్కడకు చేరాడు. ధర్మపాలుడు, ప్రజబోధి కలిసి ప్రస్తుత మలేషియాలో ధర్మ ప్రచారాన్ని ఎంతో గొప్పగా చేసారు. వీరు తాపసిక జీవనం గడుపుతూ ఇక్కడి భాషలో ఎన్నో పద్యగ్రంథాలను రచించుట కూడా జరిగింది.

ఇంత మంది మహానుభావులందరు ఎన్నో కష్టతరమైన యాత్రలు జరిపి దేవసంస్కృతిని గురించి విస్తారంగా ప్రచారం చేయగలిగారు. ఆనాడు ఈనాటి సులభ సాధనలుగాని, దూర సంచారవ్యవస్థకాని అందుబాటులో లేనప్పటికీ, వారి మానవీయ సంవేదనలు, తపస్సు, విద్య మీద ఉన్న ప్రేమానురాగంతో ఆనాటి ప్రజలందరికీ దేవసంస్కృతి యొక్క దుర్లభమైన విభూతులను పంచుటలో ఆసక్తి ప్రదర్శించగలిగారు. వీరి అకుంతిత శ్రమశక్తితో అసాధ్యాన్ని - సుసాధ్యం చేయగలిగారు. వారి ఉత్పృష్ట జీవన విధానం ద్వారా ప్రస్తుతం మానవాళికి ఆదర్శాల సంపదలను అందించుట జరిగింది.

ఈ ఆధునిక యుగంలో విజ్ఞానపు సులభ సాధనలు - ఎంతో తేలికగా ఆకాశాన్ని అందుకోగలిగేవిగా ఉన్నాయి కొద్ది గంటలలో భూమిని చుట్టి రాగలము. కన్నురెప్ప కాలంలో దేశ విదేశాలకు సందేశాలు చేరవేయగలము. కాని మన సంస్కృతి ఆలోచిక విభూతులు ఇప్పుడూ ఉన్నాయి కాని విప్పారుట లేదు. ఈనాటి యుగానికి కౌండిన్య, కుమారజీవులు ఆవశ్యకతలను తిరిగి పొందవలసి ఉంది. ఈ దారిలో నడవటానికి మనలో ఏ కొంత మందైనా ముందుకు అడుగులు వేయగలిగితే తిరిగి దేవసంస్కృతిధారను ప్రవహింపచేయవచ్చు. ఈ మానవీయ సంవేదనలు చిరునగవులుతో పైకి లేచిన రోజున దేశములోనే కాదు. విశ్వాంతరాళంలో మానవీయ జీవనం పోగొట్టుకొన్న సౌందర్యాన్ని తిరిగి వికసింపజేసుకోగలదు.

- అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 2000
అనువాదం: జి. చెన్నకేశవరావు

మల్లెలకి, మంచి గంధానికి ప్రచారం అనవసరం.

వినియోగ మంత్రముతో గాయత్రీ మహత్యం ప్రకటితమౌతుంది

ఆదిశక్తి లీలాకథ వినియోగమంత్రముతో ప్రారంభమౌతుంది.

సాధనాక్రమంలో విశేషించి మంత్రసాధనలో వినియోగమునకు తనదైన విశిష్ట మహత్యమున్నది. ఈ క్రమంలో సాధకుడు సాధనావిధాన ప్రవర్తకుడైన ఋషి, దాని అధిష్ఠానదేవత, మంత్ర ఛందస్సు, దాని బీజం, సాధనావిధాన తత్త్వము, దాని స్వరూపమును పఠిస్తాడు. వాటిని హృదయంగమం చేసుకుంటాడు. దానికి అనుగుణంగా తన సాధనా ప్రక్రియలో, జీవనశైలిలో అవసరమైన మార్పులు, చేర్పులు చేసుకుంటాడు. వినియోగం అన్నది ఒకరకంగా సాధనావిధి యొక్క మహత్యపూర్ణమైన తత్త్వములన్నింటిని మించిన ఉత్తమస్థాయి జ్ఞానము. ఒకవేళ ఏ వ్యక్తియైనా సాధనాశీలుడైతే, అతని అంతర్ప్రజ్ఞ జాగృతమై ఉంటే అతనికి కేవలం సాధనావిధి యొక్క వినియోగమును చెప్పినప్పుడు అతను స్వయంగా సాధన యొక్క సంపూర్ణప్రక్రియ-ప్రభావాలను అవగాహన చేసుకుంటాడు. ఈసాధనా ప్రక్రియ ప్రయోగం ఎప్పుడు, ఏ స్థితిలో, ఎక్కడ, ఏవిధంగా చేయాలి అన్న విషయమును కూడా అర్థం చేసుకుంటాడు.

గాయత్రీమహామంత్ర సాధన ప్రథమ చరణము యొక్క ప్రక్రియ ప్రభావం, దాని విజ్ఞానము ఏమిటి? అన్న ప్రశ్నలకు సమాధానం ఆదిశక్తి లీలాకథ యొక్క ప్రథమచరిత్ర యొక్క వినియోగం ద్వారా తెలుస్తుంది. సాధనారతులైనవారు తమ తీవ్రమైన ప్రయత్నముతో సూక్ష్మజగత్తు యొక్క ద్వారములను తెరుస్తారు. సాధన యొక్క సూక్ష్మతత్త్వాల జ్ఞానమును ప్రాప్తింపజేసుకున్న సాధకులు దీన్ని అవగతం చేసుకొనగలరు. అయితే ఇప్పుడు కేవలము మంత్ర పురశ్చరణలో మునిగి ఉన్న సాధకులు, స్థూలకర్మకాండల ప్రాముఖ్యత తెలియని సాధకులు దీనిని అర్థం చేసుకొనజాలరు. దీన్ని అవగాహన చేసుకుంటేనే జడత్వము, తమస్సు, అంధకారములను నశింపజేసుకుంటూ ఊర్ధ్వగతిని పొందగలరు.

ఈ జిజ్ఞాసను జాగృతపరచి, ఈ తీవ్రఇచ్ఛను రగిలించటమే వినియోగ ఉద్దేశ్యము. దాన్ని ప్రథమచరిత్ర ప్రారంభంలో ఈ విధంగా ఉచ్చరింపవలెను. 'ఓం ప్రథమచరిత్రస్య బ్రహ్మ ఋషిః, మహాకాళీ దేవతా, గాయత్రీ ఛందః, నన్దాశక్తిః, రక్తదన్తికా బీజమ్, అగ్నిస్తత్త్వమ్, ఋగ్వేదః స్వరూపమ్, శ్రీమహాకాళీ ప్రీత్యర్థం

ప్రథమచరిత్ర జపే వినియోగః' ఈ వినియోగమంత్రములో 1. ఓంకారం ధ్యానబీజం. అంతేకాక ఓంకారము భగవంతుని నామధేయము 2. దీని స్మరణతోపాటుగా ప్రథమచరిత్ర యొక్క మంత్రద్రష్ట ఋషి గూర్చి చెప్పబడినది. ఋషి - బ్రహ్మ. 3. ఆదిశక్తి గాయత్రీమాత ప్రథమ మహాశక్తి -భగవతి మహాకాళి. 4. మంత్రకావ్యంలోని ప్రథమచరిత్ర ఛందస్సులలో శ్రేష్ఠమైన గాయత్రీ ఛందస్సులో గానం చెయ్యబడినది. 5. ఈ సాధనా శక్తి నంద. 6. సాధకుని అంతశ్చేతనలో విస్ఫోటనం చెందిన బీజమంత్రం అధిష్ఠానదేవతాశక్తి రక్తదంతిక. దీని తత్త్వము- అగ్ని స్వరూపము ఋగ్వేదము. ఈ సాధనోద్దేశ్యము భగవతి గాయత్రీ ప్రథమశక్తియైన మహాకాళీ కృపను పొందుట. మాత కృపతో సాధకుడు తన సాధన ద్వారా తన అస్తిత్వములోని అంధకారమును పటాపంచలు చేసుకుంటాడు.

వినియోగమంత్రములోని ఈ అష్టతత్త్వములు తమలో తాము చాలా సూక్ష్మమైనవి, లోతైనవి, రహస్యమైనవి. అనుభవజ్ఞులైన సాధకులకు తమ సాధనలో ఈ సంపూర్ణరహస్యములు తేటతెల్లమౌతాయి. ఇక్కడ సంకేతాత్మక చర్చమాత్రమే జరుగుతున్నది. తద్వారా దీనిని అర్థం చేసుకొన్న సాధకులు తమ సాధనా ప్రక్రియను సుగమం చేసుకొనవచ్చును. వినియోగమంత్ర ప్రథమ తత్త్వరూపంలో 1. పరమాత్ముని పావన నామమైన ఓంకారోచ్చారణ జరుగుతుంది. ఓంకారమును స్మరిస్తూ దానికి సమర్పణ చేసుకున్నప్పుడే సాధనా ప్రక్రియ యొక్క సూక్ష్మతలం లోకి మరింతగా ముందుకు సాగగలరు. ఏ సాధకులలో అయితే భగవంతుని నామస్మరణ మరియు సమర్పణ ఎంత ప్రగాఢంగా ఉంటుందో, వారి సాధన కూడా అంతే తీవ్రంగా మరియు సంపూర్ణంగా సాగుతుంది. ఇందువలన గాయత్రీ సాధన చేస్తున్న ప్రతి ఒక్క సాధకుడు ఈ స్మరణను, సమర్పణను తన సాధన యొక్క ఆధారంగా మలచుకొనవలెను. దీని రెండవ తత్త్వరూపం ఈ సాధనకు ద్రష్టయైన బ్రహ్మఋషి యొక్క స్మరణయే! ఈ బ్రహ్మ ఋషి సాధకుని ఆధ్యాత్మిక మనస్సు. గాయత్రీమంత్ర దీర్ఘకాల జప సాధనానంతరము ఈ ఆధ్యాత్మికమనస్సు ప్రకటితమౌతుంది. ఈ మనస్సే ఆధ్యాత్మిక తత్త్వములు, సత్యముల అనుభూతి స్థానము. మనస్సు లేనప్పుడు సాధనా ప్రక్రియ స్తంభించిపోతుంది.

దుష్టులతో స్నేహం కన్నా దూరంగా ఉండటం మంచిది.

ఆధ్యాత్మిక మనస్సు లేక బ్రహ్మ ఎంత అధిక తపస్సు గావిస్తే అదిశక్తి జగన్మాత అంత కృపను చూపుతుంది. దీనిద్వారా చేయబడిన తపస్సు, దీనిద్వారా చేయబడిన ప్రార్థనతోనే జగన్మాత గాయత్రి జడత్వము మరియు అంధకారమును హరింప జేయుటకు మహాకాళీరూపు దాలుస్తుంది.

దీనితర్వాత వినియోగమంత్రములో సాధనావిధి అధిష్ఠాన దేవత మహాకాళీదేవీ ప్రార్థన వస్తుంది. జగన్మాత గాయత్రి త్రిగుణమయి, గుణాతీతురాలు అన్న విషయమును సాధకుడు దృష్టిలో ఉంచుకొనవలెను. ఆమె ప్రకృతిలోని త్రిగుణములను తనలో ఇముడ్చుకొని ఉంది. అయినప్పటికీ ఆమె వాటికి అతీతురాలు. సాధన ప్రారంభములో సాధకుని ఆధ్యాత్మికమనస్సు అనగా బ్రహ్మ యొక్క ప్రార్థనను ఆలకించి, తపస్సును స్వీకరించి ఆమె మహాకాళీ రూపుదాల్చి సాధకుని అస్తిత్వంలో ప్రకటితమౌతుంది. అప్పుడామె సాధకుడిని అనుగ్రహించి అతని మనస్సులోని జడత్వమును అంతమొందించి, అంధకారమును హరించి వేస్తుంది. అసురసంహారిణి అయిన మాత కృప లేకుండా ఎప్పుడూ కూడా కుండలినీమహాశక్తి ఊర్లుగమనము చెయ్యలేదు. వినియోగ చతుర్థతత్వరూపంలో స్వయంగా గాయత్రీ ఛందస్సు యొక్క మననం వస్తుంది. ఈ స్వరమును గానం చేయుటవల్ల అస్తిత్వము ఆధ్యాత్మిక తరంగముల శక్తితో నిండిపోతుంది. గాయత్రీ ఛందస్సులో చెయ్యబడిన స్వరభరిత ఉచ్చారణ అంతశ్చేతనలో రూపాంతరణ తరంగాలను ఉత్పన్నం చేస్తుంది.

ఈ వినియోగమంత్రంలో ఐదవతత్వరూపంలో నందాశక్తి మననం ఉంటుంది. దీన్నిగూర్చి మూర్తిరహస్యంలో చెప్పటం జరిగింది.

**ఓం నందా భగవతీ నామ యా భవిష్యతి నన్దజా ।
స్తూతా సా పూజితా భక్త్యా వశీకుర్యాజ్జగత్రయమ్ ॥**

నందుని నుండి ఉత్పన్నమయ్యే నందాదేవిని భక్తిపూర్వకంగా స్మరించినట్లయితే ఆమె త్రిలోకాలను సాధకుడి అధీనం చేస్తుంది. అనగా ఈ నందాదేవి సాధకుని భక్తిపూర్వకమైన పురుషార్థము యొక్క చక్కని ఫలస్వరూపము. ఈ భక్తిపూర్ణ ప్రయత్నమే నందాగోపుడు. అతని కుమార్తెయే ఈ నందాదేవి. నందాదేవి ఈ సాధన యొక్క శక్తి. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే గాయత్రీ సాధకుని భక్తియే ఈ సాధన యొక్క శక్తి. ఆరవతత్వరూపంలో ఈ సాధన యొక్క బీజమంత్రము రక్తదంతికగా చెప్పబడినది. దీనిని గూర్చి ఋషి ఈవిధంగా వివరించారు.

**యా రక్తదన్తికా నామ దేవీ ప్రోక్తా మయానఘ ।
తస్యాః స్వరూపం వక్ష్యామి శృణు సర్వభయాపహమ్ ॥**

రక్తదన్తిక అను పేరు గల దేవీస్వరూపము సమస్త భయములను హరించివేస్తుంది. సాధకుడు తిమిర (అంధకారము) నాశనం కొరకు భగవతిని ఆహ్వానిస్తే ఆ కాలంలో అతని భావనలలో అనేక భయములు పొడసూపుతాయి. ఆ సమయంలో మంత్రబీజంలో ఇమిడి ఉన్న శక్తి రక్తదన్తిక రూపుదాల్చి సాధకుని సమస్త భయములను నశింపజేస్తుంది.

దీని తరువాత వినియోగమంత్రం యొక్క సప్తమతత్వము అగ్ని వస్తుంది. మనీషులందరకు ఈ సత్యము తేటతెల్లమే. ఈ సృష్టి త్రిగుణములతో, పంచభూతములతో నిర్మించబడినది. గాయత్రీ సాధన ప్రథమచరణంలో వీనిలోనుండి తమోగుణము మరియు అగ్నితత్వము ప్రత్యక్షమౌతుంది. తమస్సును ఎదురొడ్డుతూ, దానిని నిర్మూలన గావించుటకై అగ్నితత్వము సాధకుని సాధనలో ప్రకటితమౌతుంది. దీనిని సాక్షాత్కరింప జేసుకొనకుండా సాధనలో పురోగతి ఉండదు. అంతేకాక ఇది ప్రకటితమవకుండా సాధకుని వికలత అంతమవ్వదు. ఈ స్థితి ప్రతి ఒక్కసాధకునకు దుస్సాధ్యమైనది. అయితే దీన్ని సహించుట చేత ప్రకటితమైన అగ్నితత్వము సమస్త విఘ్నములను దహించి వేస్తుంది. వినియోగమంత్రం యొక్క అష్టమతత్వము ఋగ్వేదము. ఋగ్వేదము యొక్క అర్థము, రహస్యము బహు ఆయామములు గలది. ఇది జ్ఞానం ప్రకటితమయ్యే ప్రథమదశ. ఇందులో సాధకునికి జీవనం, ప్రపంచము మరియు పరమేశ్వరుని స్వరూప జ్ఞానం ప్రాప్తిస్తుంది. అతను ప్రకృతి మరియు పరమేశ్వరుని స్వరూపమును అవగతం చేసుకునే యోగ్యతను పొందుతాడు. దీని తరువాత నవమతత్వరూపంలో ఇలా చెప్పబడినది. ఈ ప్రథమ చరణము లేక ప్రథమచరిత్రయొక్క సాధనా ఉద్దేశ్యము కేవలము భగవతి గాయత్రి యొక్క ప్రథమశక్తియైన మహాకాళీ కృపను పొందుట. మాత కృపతో తమస్సు నశిస్తుంది. చెడు సంస్కారములు దహించబడతాయి. ఎందుకంటే అలా జరుగకుంటే ప్రకాశము అవతరించుట సంభవం కాదు. దీర్ఘకాలీన పురుషార్థము తర్వాతనే సాధకుడు ఈ ఉద్దేశ్యమును సిద్ధింప జేసుకొనగలడు. అతి కష్టము మీదనే సాధకునికి గాయత్రీమహాశక్తి యొక్క ప్రథమస్వరూప జ్ఞానం బోధపడుతుంది.

- అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 2008
అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీగోపాలు

విడవకుండా ప్రయత్నం చేసే వారిని చూసి ఓటమి భయపడుతుంది.

మానవశక్తిపై ప్రభావం చూపే విద్యుత్ ప్రకంపనలు

మానవుల్లో అత్యంత సమర్థవంతాలు, సద్గుణవంతాలు ఉన్న శ్రేణి ఉంటే వేరొక ప్రక్క అయోగ్యులు, మూర్ఖులు ఉంటారు వీరు మనుష్యులైనా అన్న అనుమానం కలిగించే వ్యక్తులు మరికొందరు ఉంటారు. ఇంత పెద్ద తేడా ఉండడానికి కారణం వారిలోని ప్రాణశక్తి కారణమని వైజ్ఞానికులు నిర్ధారించారు. శారీరక దృష్టితో చూచినపుడు అధిక తేజోవంతులు, క్రియాశీలరు, అందమైన వారు, మంచి స్ఫూర్తి గలవారు, ప్రతిభావంతులుగా ఉండడానికి మూలకారణం వారిలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణశక్తి. అలాగే మస్తిష్కానికి సంబంధించిన సూక్ష్మదర్శనం, దూరదర్శనం తెలివి తేటలు వీటన్నిటి కారణం కూడా ఆ వ్యక్తిలో అధికంగా ఉన్న ప్రాణవిద్యుత్.

వినయ విధేయతలు మధుర వాక్కులు, కోమలమైన అవయవాలు సౌందర్యం వీటన్నింటికి కారణం కూడా విద్యుత్ ప్రకంపనలే. విద్యుత్ ప్రకంపనలు తక్కువగా ఉండడం వల్ల శరీరం ఎండిపోయి, నీరసంగా కురూపిగా కనపడుతారు. కళ్ళల్లో దీనత్వము, ముఖంలో ఉదాసీనతా కనపడుతుంది.

శరీర దుర్బలతకు కారణం ప్రాణశక్తి యొక్క వేడి లేకపోవడమే. అదే మానవుని రోగిష్టిగా తయారుచేస్తుంది. రోగ కారణమైన కీటాణువులు ప్రవేశించి తమ వంశాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటాయి. శరీరంలో వేడి, విద్యుత్తు తగినంతగా ఉన్నప్పుడు ఆ ఉష్ణంలో ఏ విధమైన రోగకారక క్రిములు ప్రవేశించలేవు. ప్రవేశించినా ఆ వేడికి మాడి మసైపోతాయి.

శరీర వైజ్ఞానికులు అభిప్రాయం ప్రకారం ఎవరైనా మనిషి చనిపోయాడని నిర్ధారించినప్పటికీ అది పూర్ణమైన మృత్యువు కాదు. రక్త ప్రవాహం నిలిచిపోయిన 5 నిమిషాల తర్వాత హృదయ గతి ఆగిపోతుంది. కనుకనే కృత్రిమ శ్వాస ద్వారా హృదయాన్ని తిరిగి కొట్టుకునేటట్టు చేయాలని ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. మరణం క్రమంగా జరుగుతుంది. మొదట మెదడు మరణిస్తుంది. తర్వాత మిగిలిన అవయవాలు చనిపోతాయి.

ప్రాస్పెలో సామ్రాజ్య విప్లవ సమయంలో ఒక విద్రోహి తల నరకబడింది. ప్రభుత్వ రికార్డులలో తలనరకబడినప్పటికీ చాలా సేపటి వరకూ పెదవులు, నోరూ కదుల్తూ ఏదో చెప్పాలని ప్రయత్నిస్తున్నట్లుండని తెలిపారు. పూర్వము కత్తియుద్ధాలు జరిగే సమయంలో తల నరకబడిన తర్వాత కూడా మొండము కత్తులను

గాలిలో త్రిప్పుతూ ఉండేది. శిరస్సు కూడా దొర్లుతూ ఉండేది. చనిపోయిన తర్వాత కూడా ఈ విధమైన క్రియాకలాపాలు జరగడానికి కారణం ఈ శక్తి ప్రాణచైతన్యమేనని ఆత్మవాదుల అభిప్రాయం.

వస్త్రాలు, స్థలాలు ఇతర ఉపయోగకరమైన వస్తువుల విషయంలో కూడా ఇదేవిధంగా జరుగుతున్నది. మంచివారు కాని, చెడువారు కాని వారు ఎక్కువగా ఇష్టపడేవాటి మీద వారి ప్రభావం పడుతుంది. నిజమైన సాధు, సన్యాసుల మాల, యజ్ఞోపవీతము, వస్త్రాలు మొదలైన వాటిని ఆశీర్వాద పూర్వకంగా స్వీకరించినపుడు వాటితో చాలాకాలం వరకు లాభపడుతుండేవారు. కలము, గడియారము, ఉంగరము, గుండీలు మొదలైన వస్తువుల్లో కూడా చాలా లాభాలున్నాయి. బుద్ధ భగవానుని ఒక పన్ను లంకలో సురక్షితంగా ఉంచారు. ఇదేవిధంగా హజరత్ మహమ్మద్ యొక్క ఒక వెంట్రుక కాశ్మీరులోని హజరత్ బల్ దర్గా మసీదులో ఉంచారు. శరీరానికి సంబంధించిన అవయవాలే కాక వారి సంపర్కమున్న స్థలాలలో కూడా ఈ ప్రభావం ఉంటుంది. ఎందుకంటే వారిలోని ప్రాణవిద్యుత్ యొక్క కొంత అంశం ఆ స్థలంలో అతుక్కొని ఉంటుంది.

జీవించి ఉన్నవారి ప్రాణవిద్యుత్ వ్యక్తిత్వం మీద ఎక్కువ ప్రభావం చూపుతుంది. సాధారణంగా ఇది జన్మ జన్మాంతర సంస్కార ఆధారంగా నిర్మించబడి ఉంటుంది. మానవుడు తన స్వతంత్రబుద్ధిని ఉపయోగించి దీన్ని మార్చగలుగుతాడు. సామాన్య మానవుడు తన స్థాయిలో ఉన్న తేజోవలయం ఆధారంగా తన స్వభావాన్నీ, కర్మలనూ చేస్తారు. కానీ మనస్వినులైన వారు తమ దృఢ సంకల్పశక్తితో అంతర్గతంగాను, బాహ్యంగాను ఆశ్చర్యపరిచే పరివర్తనలను చేస్తారు. వారి తేజోమండలంలో కూడా ఆ విధమైన పరివర్తన కలుగుతుంది. సుకరాత్ చెప్పేవారు - స్వాభావికంగా నేను ఒక హంతకుడిని అయ్యేవాడిని, కానీ ప్రయత్న పూర్వకంగా నన్ను నేను మార్చుకొన్నాను.

సాధారణంగా రూపము, రంగు అందర్ని ఆకర్షించి ముగ్ధులను చేస్తాయి. తేజోవలయం అనుకూలంగా లేనప్పుడు ఆ ఆకర్షణ తగ్గుతుంది. తేజోవలయం సరిగా లేనప్పుడు అందమైన శరీరము కూడా కురూపివలె కనిపిస్తుంది. ప్రకాశవలయం వలన కురూపులైన అష్టావక్రుడు, సుకరాత్ మొదలైన వారు గౌరవప్రదు

పానకంలో మునిగినా గరిటెకు తీపి అంటనట్లే, జ్ఞానుల మధ్య ఉన్నా మూర్ఖునికి ఏమి అంటదు.

లైనారు. తేజోవలయముతో వ్యాప్తమైన అందానికి రూప, రంగుల అవసరం ఉండదు.

దిగంబరులుగా ఉండే సాధు, సన్యాసులు కూడా శరీరంపైన భస్మము లేదా మట్టిని పూసుకుంటారు. నగ్నంగా ఉండడం, అసభ్యకరము. ఇందుకు కారణం సామాజిక గౌరవమే కాక ఆత్మిక కారణం కూడా ఉంది. నగ్న శరీరం నుండి శక్తి తరంగాలు చాలా ఎక్కువగా బయటకు వచ్చి వృథా అవుతాయి. అంతేకాక ఇతరుల మంచి చెడుల ప్రభావం నుండి కూడా రక్షించుకోలేరు.

పట్టు లేదా ఉన్ని శరీరంలోని విద్యుత్తును కప్పి ఉంచగల శక్తి అధికంగా ఉంటుంది. అందుచేత పురశ్చరణ మొదలైన ప్రబలమైన సాధనల ప్రయోజనం కొరకు పట్టు వస్త్రములను, ఉన్ని వస్త్రములను ఉపయోగిస్తారు. ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించ వలసిన విషయం ఒకటున్నది. **గొత్టెలను చంపిన తర్వాత గాని, పట్టుకాయలను ఉడికించిన తర్వాత గాని తీసిన ఉన్ని లేదా పట్టు ఆత్మిక వికాసానికి తోడ్పడవు.** ఎందుకంటే చంపబడుతున్నప్పుడు అవి పెట్టే బాధాకరమైన అరుపులు ఆసురీ ప్రవృత్తిని కలుగ జేస్తాయి. అందుచేత సాధనలలో దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి. **శుభ్రంగా ఉతికిన నూలు వస్త్రములు అన్నిటికంటే శ్రేష్ఠమైనవి.** తేజోవలయములో సాత్విక సంపర్కము వలన నిర్మలత్వము ఏర్పడుతుంది.

తేజోమండలంలో విద్యుత్ కణాలు, అయస్కాంత శక్తి రేడియో వికరణ చేతనతోకూడిన శక్తి నిండి ఉంటుంది. దీనిని యంత్రాలతో కూడా తెలుసుకోవచ్చు. సమీపంలో ఉన్నవారు కూడా వారి శరీరంపైనా మనసుపైనా పడే అదృశ్య ప్రభావాన్ని గమనించ గలరు. చాలా మంది వ్యక్తుల సామీప్యము సంతోషాన్ని, సుఖాన్ని కలుగజేస్తుంది. కొందరి సామీప్యము బాధాకరంగా, కష్టంగా తోస్తుంది. వీటన్నింటి వైజ్ఞానిక కారణం వ్యక్తుల నుండి వెలువడే శక్తి యొక్క పరస్పర ఆకర్షణ, వికర్షణ ప్రభావమే. సమాన ప్రకృతి కలవారి శక్తి కలుస్తుంది. సహయోగము, ప్రోత్సాహము లభిస్తుంది. సమీపంలోని వ్యక్తులలో ప్రతికూల భావాలున్నప్పుడు అసహ్యము, అరుచి, అప్రసన్నతలాంటి ప్రతికూలాలు ఉత్పన్నమౌతాయి.

మనము చూస్తూ ఉంటాము కొందరితో కలసి నడుస్తున్నప్పుడే వారితో స్నేహభావం కలుగుతుంది. అపరిచితులైనప్పటికీ వారిని విడిచి వెళ్ళాలనిపించదు. దీనికి కారణం పూర్వజన్మల సంబంధం ఉండవచ్చు కాని ప్రత్యక్ష కారణం ఏమంటే ఇద్దరి తేజోవలయాల సమానత్వమే ఆ ఆకర్షణకు మూలం. ఒక్కొక్కసారి ఎంతటి స్వజనులైనప్పటికీ వారి సమీపము కష్టతరంగా ఉంటుంది. తేజోవలయం యొక్క అసమానత ఇందుకు కారణం.

సృశానాల్లో చాలాసార్లు అస్పష్టముగా ఉండే ప్రకాశపుంజాలు ఎగురుతూ కన్పిస్తాయి. ఇది వేరే ఏమీ కాదు. చనిపోయిన వ్యక్తుల ప్రాణజ్యోతులు. స్థూలశరీరము లేకపోయిన తర్వాత ఇటూ అటూ ఎగురుతూ ఉంటాయి. భౌతికదేహముతోపాటు ఇవి నశించవు. గోరీలలో పాతిపెట్టిన వ్యక్తి శరీరము క్రుళ్ళిపోయినప్పటికీ అతని వలయశక్తి ఆ క్షేత్రంలో ఎగురుతుంటుంది. ఇటువంటి సంఘటనలు అటువైపు వెళ్ళేవారికి భయాన్ని కలిగిస్తూ అక్కడి నుండి పారిపోవాలనిపిస్తుంది. అఘోరీలు, కాపాలికులు ఇటువంటి వలయపుంజాలను వశపరచుకొని తమ స్వార్థానికి ఉపయోగించు కుంటుంటారు.

కాంతిపుంజము శరీరంలో ఉన్నప్పుడు దానిని సురక్షితంగా ఉంచుకొనే వ్యక్తి యొక్క ముఖంలో ప్రకాశము వ్యాపించి ఉంటుంది. ఇది ఈ శక్తి యొక్క పై భాగము. అదే ఉత్తర ధృవము, లింగక్షేత్రములోని భాగము దక్షిణ ధృవము. ఇందులో సంతానాన్ని ఉత్పత్తి చేసే ఆకర్షణ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ వలయ ప్రభావము యవ్వన ఆకర్షణను ఉత్పత్తి చేసేదిగా ఉంటుంది. విభిన్న లింగముల సమీపము ఈ వలయమునందు అధిక ప్రభావాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. ఒకే లింగముల సమీపము నందు ఈ తేజస్సు ఉత్తేజితము కాదు. ఈ ఇబ్బందులను గమనించి కటి ప్రదేశమును కప్పి ఉంచుతారు. విద్యుత్ ప్రవాహ దృష్ట్యా అచట కూడా ముఖమునందు కంటే తక్కువేమీ ఉండదు. దుష్పరిణామాలు జరుగకుండా దాంపత్య జీవితం వరకే ఇది పరిమితం అయ్యింది. తంత్ర మార్గంలో పంచమమకారము “మైథునం” ద్వారా దీనిని సిద్ధింప చేసుకొనవచ్చు. జననేంద్రియ ప్రభావక్షేత్రంలో మూలాధారము, స్వాధిష్ఠాన చక్రాలే కాక శక్తికి సంబంధించిన మహాత్వపూర్ణ ప్రాణ సంస్థానములున్నాయి. వాటిలో ప్రముఖమైనవి వజ్ర, మేరు, తడిత, కచ్చప, కుండల, సర్పిణి, రుద్రగ్రంథి, సుషుమ్నా మొదలైనవి, తంత్ర విద్యను బాగా తెలిసినవారు జననేంద్రియమును సరియైన రీతిలో, కామశక్తితో ఎంతో లాభాన్ని పొందుతారు. ఈ విషయ జ్ఞానములేనివారు తమ ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని కూడా పోగొట్టుకుంటారు. సాధారణ ప్రజలు రత్తిక్రియలో నష్టపోయేది ఎక్కువగా ఉంటుంది. యోగసాధన ద్వారా అన్నమయ, ప్రాణమయ కోశాలలో నిద్రిస్తున్న శక్తులను మేల్కొల్పవచ్చును.

ఈ శక్తి విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొని లాభాన్ని పొందగలిగితే ప్రస్తుతమున్న విపత్తులను పోగొట్టుకొని భౌతికంగాను, ఆత్మిక దృష్టితోను సంపన్నులు కాగలరు.

- గురువుదేవుల వాఙ్మయం నుండి
అనువాదం: కె. అరవిందమ్మ

విజయాన్ని ఇచ్చేది సామర్థ్యం, దాన్ని నిలపగలిగేది నడవడిక.

జీవన సార్థకతకు సేవయే సాధన

పక్కానికొచ్చాక పండులోని అంతరాత్మ బంధాలను విడిపించుకుని అనంతమవ్వాలని ఉవ్విళ్ళూరుతుంది. అందుకే అది భూమి మీద రాలి పడుతుంది. వృక్షంతో వేలాడాలనే మోహాన్ని వదిలేస్తుంది. తన సారంతో మరొకరి ఆకలిని తీర్చడానికి సిద్ధపడుతుంది. తనను తాను కరిగించుకుని ఒక కొత్త వృక్షం రూపుదిద్దుకోవడానికి దోహదపడుతుంది.

దధీచి, భగీరథుడు చాలా గొప్పవాళ్ళు. అంత గొప్పవాళ్ళతో పోల్చకపోయినా నిజానికి పండు వారి పరంపరనే అనుసరిస్తుంది. ఈ మాత్రం సాహసం లేనిదే ఆత్మిక ప్రగతి సాధ్యం కాదు. సాధించిన ప్రగతికి సార్థకత కూడా ఉండదు. పండు పరిస్థితి కూడా ఇంతే. ఇలా ధైర్యం చేయకుండా ఆకుల చాటుమాటున దాక్కుని బ్రతికిపోవాలనుకున్నా కూడా భద్రంగా ఉండలేవు. వాటి వైభవాన్ని ప్రకృతి హరిస్తుంది. ఆ ఆకుల చాటునే ఎండిపోయి, కుళ్ళిపోయి, జీర్ణావస్థకు చేరుకుంటాయి. మానవ ప్రగతి చక్రం కూడా ఈ పద్ధతినే అవలంబిస్తుంది.

సెలయేరు ఎంతో వైభవాన్ని వారసత్వంగా పొందుతుంది. కాని వాటితో ఆనందించదు, వాటిని దాచుకోదు. దైవేచ్ఛకు అనుగుణంగా ముందుకు సాగుతూ ఉండడానికి ఎలాంటి ఆటంకం రానివ్వదు. అన్నీ ముందుకే సాగుతూంటాయి. వేసిన అడుగు ఎత్తితేగానీ మరో అడుగు ముందుకు వేయలేము. పరిగెట్టడానికి సిద్ధంగాలేని వాళ్ళు, దేన్నైనా సాధించాలి అనే ఆశను వదులుకోవడమే నయం. సాగిపోతూ ఉండాలనే జ్ఞానవిజ్ఞానాలు సెలయేరుకి లేకపోయినా అది ఆ నీతినే పాటిస్తుంది. పర్వతం అందించే సంపదను ఒక చేత్తో తీసుకుని మరో చేత్తో ముందుకు సాగుతుంది. ఆ సంపదతో సెలయేరు పారుతూంటే మిగిలిన జలధారలు కూడా వాటి స్నేహ సహకారాలను అందిస్తాయి. ఆ సెలయేరు నదిగా మారి పుణ్యాన్ని, కీర్తిని అర్జించి సముద్రంలో కలిసిపోతుంది. అపూర్ణత్వాన్ని పూర్ణత్వంలో ఐక్యం చేయడానికి ఇంతకన్నా వేరే మార్గం లేదు.

మబ్బులు వర్షాన్ని కురిపిస్తాయి. తమను తాము కరిగించుకుని భూమిని సశ్యశ్యామలం చేస్తాయి. కాని ఇందులో వాటికి నష్టం కనిపించదు. స్వార్థపరులకు ఇలాంటి పనులు చేసే సాహసం ఉండదు, వారికిది ఊహాతీతం. వారు దీన్ని మూర్ఖత్వమని వెక్కిరిస్తారు. జన్మతః మబ్బులకి దూరదృష్టి, ఔదార్యం అనే సుగుణాలున్నాయి. అవి కావాలనుకున్నా ఈ గుణాలను వదిలించు కోలేవు. అందుకే కష్ట-నష్టాల లెక్కలు వేయవు. వెక్కిరింపులను

పట్టించుకోవు. దైవం వాటిని శభాష్ అంటుంది. ఆకాశంలో ఎగిరి, ఎందరో ఆశలకి కేంద్రంగా నిలిచే అవకాశాన్నిస్తుంది. మేఘాలు గర్జిస్తే అందరూ హర్షిస్తారు. కొందరు వాటిని ఇంద్రుడంటే, మరికొందరు వరుణుడంటారు. వర్షముతువుని అదృష్ట కాలం అంటారు. నెమలి నృత్యాలు, మేఘాల కవ్వంతలు అవి పాటించే నీతికి నిదర్శనాలు. ప్రత్యక్షవాదులకు ఈ ప్రయాసలో మూర్ఖత్వం తప్ప మరేదీ కనిపించదు. నిజానికి అవేమీ నష్టపోలేదు, చాలా సంపాదించాయి అనేది దూరదృష్టి కలవారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది. అసలు వైభవం సముద్రానిది. మబ్బులు చేసేదల్లా అక్కడ్నుంచి నీటిని సంగ్రహించి అన్ని చోట్లా పంచడమనే పని. అసలు దానం చేసిన సముద్రుడికన్నా మబ్బులే ఎక్కువ కీర్తిని గడిస్తాయి.

పూలు అందంగా ఉంటాయి, సుగంధం కలిగి ఉంటాయి, అందరి మన్ననలను పొందుతాయి. ఈ పూలే మధురమైన ఫలాలుగా మారుతాయి. వృక్షాలను ఆశ్రయప్రదాతలంటారు. అవి చలిని, ఎండని తట్టుకుని అందరికి నీడను ఇస్తాయి, పళ్ళను ఇస్తాయి ఇంకా ఎన్నో ఇస్తాయి. సూర్య చంద్రులు దేవతలు. జీవంలేని ఈ పిండాలకు ఆ కీర్తి ఎలా దక్కింది? దానికి ఒకటే జవాబు - అవి దైవీ పరంపరను అనుసరిస్తాయి. నిరంతరం శ్రమిస్తాయి. తమకోసం కాదు, చీకటి తొలగిపోవాలనుకునే వారి కోసం.

తల్లి గర్భం ఇక సౌకర్యాన్ని, సంరక్షణని అందించలేదని భావించినప్పుడు, మాత్రమే బిడ్డకు జన్మించే అవకాశం లభిస్తుంది. భారతీయ సంస్కృతికి వెన్నుముక వర్ణాశ్రమ ధర్మం. వర్ణం, జాతి పుట్టుకతో నిర్ధారించబడలేదు. మన ఈ పద్ధతిలో బాల్యం, యౌవనము రెండూ ఉంటాయి. మొదట బాల్యాన్ని గడిపాక, యౌవనం వస్తుంది, అంటే బాల్యం పూర్వార్థమైతే, యౌవనం ఉత్తరార్థం. మొదట తమ అభివృద్ధికి కాలాన్ని ఉపయోగించు కుంటారు. కాబట్టి దాన్ని శూద్ర, వైశ్య వర్ణాలతో పోల్చవచ్చు. తరువాత పరులకు సమర్పించే కాలం కాబట్టి దాన్ని క్షత్రియ, బ్రాహ్మణ వర్ణం అనవచ్చు. ఒకరు సత్ జ్ఞానానికి, మరొకరు సంరక్షణకి అంకితమైనవారు. స్వకేంద్రితమైన బాల్యం, గృహస్తు ఆశ్రమం. పరకేంద్రిత వానప్రస్థం, సన్యాసం. అవికసితమైన పూర్వార్థం మనకు, పరిపక్వ శ్రౌఢం పరమార్థానికి. ఇదే వర్ణాశ్రమ ధర్మానికి తాత్విక నిర్వచనం. ధర్మానికి ఇదే ఆధారం. ఉదాత్తత, ఔదార్యం అవలంబించుకోకపోతే ఆత్మిక క్షేత్రంలో ఒక్క అడుగు కూడా ప్రగతి సాధించలేం. మహామానవులు ఈ రాజమార్గాన్నే

విజయం అంటే ఆశించినదాన్ని సాధించడం కాదు. సాధించవలసినదాన్ని ఆశించడం.

ఎంచుకున్నారు. దైవత్వాన్ని ఇలానే పొందగలరు. నిరంతరము ఈ పంథాలో నడిచిన వారే పూర్ణత్వం అనే లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు.

భౌతిక సుఖాలకు కాని, ఆత్మశాంతికి కానీ ఒక ఖచ్చితమైన పద్ధతంటూ లేదు. సంకీర్ణమైన స్వార్థమే మాయ. మృగత్వం అంటే ఇదే. ఎవ్వరికీ పెట్టకుండా, అంతా నాకే కావాలని కోరుకుంటే చివరికి ఉన్నది కూడా పోగొట్టుకుని నవ్వుల పాలవుతారు. ఔదార్యంలోని లాభాన్ని, పిననారితనంలోని నష్టాన్ని గనక మనిషి అర్థం చేసుకుంటే సుఖపడతాడు, ఔన్నత్యాన్ని పొందుతాడు. (ఇహము, పరము రెండూ లభిస్తాయి). కాని దుర్బుద్ధినేమనాలి? లోభ-మోహాలతో కాళ్ళు, చేతులు కట్టేస్తుంది, ఏదీ ఆలోచించనివ్వదు. ఇక జీవన సార్థకతకి తీరికెక్కడ దొరుకుతుంది.

యుగశక్తి గాయత్రి పరిజనులు ఒక రకంగా అదృష్టవంతులు. ఎందుకంటే ఉత్కృష్ట చింతన, సరైన కర్తవ్యానికి నిర్దేశాలు వీరికి సకాలంలో అందుతూ ఉంటాయి. వీరికి ద్వారం తెరిచే ఉంది. ఈ విషయంలో వీరు అపరిచితులైతే కాదు. వీరి జీవితంలో చీకట్లైతే కమ్ముకోలేవు. అయితే వీళ్లకి మానసిక సాహసం ఉందా లేదా, ప్రగతిని సాధించగలరా లేదా అన్నది వేరే విషయం. జ్ఞానంలోని ప్రౌఢత కర్మలో కనిపించాలి. కోరికలను అదుపు చేసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి మాత్రమే నిత్యావసర వస్తువులను సమకూర్చు కోవాలి. ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకుని, ఎంతో అపేక్షతో, వీరి స్థాయిని పరీక్షించడానికి ఆ పరమాత్మ వీరిపై తన వరాలను కురిపించాడు. అవసరమైనది ఆ మిగిలిన సంపదను ఆ పరమాత్మకే అప్పగించాలి. జీవిత సారాన్ని అర్థం చేసుకున్నవాడు, తాను పొందినవాటిని దాచడం, అనుభవించడం కన్నా వాటిని ఔదార్యంతో ఉపయోగించడమే తెలివైన పని అని నిర్ధారించుకుంటాడు.

సదాచారమనేది ఒక సౌభాగ్యం. ఈ సౌభాగ్యం కలిగినవారు లోభమోహాలను అదుపులో ఉంచుకుంటారు. శరీర నిర్వహణకి, కుటుంబ పోషణకి పరిమిత సమయం, శ్రమ, సాధనలు చాలు. అసలు సమస్యంతా కోరికలే. తృప్తి అనేది వివేకం లేకుండా తొలగదు. దీనితోనే అన్ని కష్టాలు. దైవీ జీవనం గడపడం, స్వర్గీయ సంవేదనలను ఆస్వాదించడమనేది ఎవరో అనుగ్రహిస్తే వచ్చేది కాదు. అది సమ్యమైన దృష్టికోణం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. పని గురించిన ఆలోచన, అలవాటైన పనుల్లో అవసరమైన మార్పు తెచ్చుకోవడానికి ఉపయోగించే శక్తిని ఆత్మబలం అంటారు. ఈ ఆత్మబలం ప్రతి ఒక్కరిలోను పుట్టుకతోనే కావలసినంత ఉంటుంది. దాన్ని ఉపయోగించుకోవడమే కష్టం. ఎవరు ఎంత వాడుకుంటే అంత ధన్యులు అవుతారు. ఆత్మ నిర్మాణమన్నా భాగ్య నిర్మాణమన్నా ఒక్కటే. ఒకటి క్రియ, మరొకటి పరిణితి. అన్నిటికన్నా శ్రమతో కూడింది ఒక్కటే - దూరదృష్టితో జీవన నీతిని నిర్ధారించుకోవడం. ఇదే దైవీ అనుగ్రహం. దీన్నే సౌభాగ్య సూర్యోదయం అనచ్చు. ఋద్ధి-సిద్ధుల అనుగ్రహంతో ఆపదలు తొలగిపోతాయి, సంపదలు

వరిస్తాయి. ఈ ఋద్ధి-సిద్ధులు ఆకాశం నుంచి రాలిపడవు, ఎవరి కృపతోను లభించవు. జీవనక్రమంలోని ఉత్కృష్టత దీనికి మంత్రం. ఇది సిద్ధిస్తే కావలసినవన్నీ లభిస్తాయి.

సంకుచితమైన స్వార్థాన్ని, విశాలమైన పరమార్థాన్ని సంతులనలో ఉంచుకున్న వారికి కుటుంబ అవసరాలను తీర్చడం పెద్ద కష్టమైన పని అనిపించదు. మనిషి శరీరంలో కావలసినంత నైపుణ్యం, శ్రమశీలత ఉన్నాయి. అడుతూ పాడుతూ కుటుంబ అవసరాలను తీర్చుచు. దానితోపాటు పరమార్థ ప్రయోజనానికి కూడా కావలసినంత సమకూర్చుకోవచ్చు. ఈ పరమార్థ ప్రయోజనమే జీవితానికి సార్థకతను చేకూరుస్తుంది. ఈ రెండిటిలోనూ సంతులన కలిగినవారికి నిర్వహణ-వికాసం, సుఖ శాంతులు, సమృద్ధి-ప్రగతి అనే ఇహపరాలు లభించడం పెద్ద కష్టం కాదు. సంస్కారాలున్నవారే ఔన్నత్యాన్ని పొందుతారు.

అంతఃకరణలో ఉత్కృష్టతను పెంచుకోవడమే ఆత్మిక ప్రగతి. ఉత్కృష్టత అంటే దృష్టికోణంలో వినమ్రుత, వ్యవహారంలో ఔదార్యం. ఈ రెండూ లభించడానికి ఉపయోగపడేది సేవాభావం. సేవా సాధనలో నిమగ్నమవడం వల్ల లోకకళ్యాణం, తద్వారా ఈశ్వరీయ ఆకాంక్ష నెరవేరడమే కాక వ్యక్తిత్వంలో గుణ, కర్మ, స్వభావాల అభివృద్ధి కూడా జరుగుతుంది. సేవాధర్మం వల్ల స్వార్థం, పరమార్థం కూడా సిద్ధిస్తాయి. సేవాధర్మాన్ని అలవాటు చేసుకున్న వారికి ఆత్మతృప్తి, లోకశ్రద్ధ, జన సహకారం, దైవీ అనుగ్రహం అన్నీ లభిస్తాయి.

సేవ అనేది ఒక్కరే చేయవచ్చు. వ్యక్తిగత సంపర్కంలోని పరిమిత క్షేత్రంలో ఎంతో కొంత పరమార్థం చేయవచ్చు. కాని సుదూరమైన, విశాల పరిణామాల దృష్ట్యా సమస్వయ ప్రయాస వల్లే ఫలితం దక్కుతుంది. ఒక్క గడ్డిపోచతో తాడు పేన్నలేము, ఒక్క పువ్వుతో మాల అల్లలేము. సైనికుడు ఒంటరిగా పోరాడగలిగినా, యుద్ధంలో విజయం లభించాలంటే అతడు సైన్యంలో భాగంగా పని చెయ్యక తప్పదు. నీటి బిందువులతో జలరాశి తయారవుతుంది. సన్నని పుల్లల సమాహం చీపురుకట్ట అవుతుంది, దారాల సమస్వయం బట్టగా మారుతుంది. శరీరమేంటి? జీవకోశాల సముదాయం. బ్రహ్మాండమేంటి? పరమాణువుల, ఖగోళ పిండాల సముదాయం. విద్యాలయాలు, కార్యాలయాలు, ఎసోసియేషన్లలో సంఖ్యా బలంతోనే సాఫల్యాన్ని గణిస్తారు. గవర్నమెంటు ఉండాలన్నా, పోవాలన్నా ఓట్ల సంఖ్యే ముఖ్యం.

నేడు ప్రబలి ఉన్న విశ్వాస రాహిత్యాన్ని తొలగిపోవాలన్నా, ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు రావాలన్నా జాగృదాత్మక సంఘటిత సముదాయమే సరైన భూమికను నిర్వహించగలదు.

- అఖండజ్యోతి, జనవరి 1980
అనువాదం : శ్రీమతి జయలక్ష్మి

దుర్మార్గునితో స్నేహము మంచిది కాదు, విరోధము మంచిది కాదు.

సిద్ధులు ధ్యానసాధనకు లక్ష్యములు కాదు, లక్షణములు మాత్రమే

సంస్కారవంతమైన, ఉన్నతస్థాయి ఆత్మ కలిగిన వ్యక్తులకు ధ్యానం చేయటానికి ప్రత్యేకమైన ప్రయత్నమేమీ అవసరముండదు. కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతోనే వారు చిత్తాన్ని ఏకాగ్రతతో, తమ అంతరంగపు లోతులలోనే దిగిపోయి, ఆత్మ చేతనత్వములో విహరించగలరు. ఈ స్థితిని పొందిన సాధకులను ఉదాహరణగా తీసుకొని ప్రతివ్యక్తి ఆసనం వేసుకొని కూర్చుంటూనే ధ్యానం లోనికి ప్రవేశించగలమని భావించకూడదు. ఈ స్థితిలోకి వచ్చిన వ్యక్తులు కూడా, ఎంతో శ్రమపడవలసి ఉంటుంది. సంవత్సరాల తరబడి సాధన చేసిన తరువాతనే, ధ్యానంలోని ప్రవేశించగలిగే స్థితి పరిపక్వమౌతుంది. కొన్ని జన్మల తరబడి సాధన చేస్తేనే కాని ధ్యానము, సమాధి స్థితి లభ్యం కావని శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. గీతాకారులైన శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఈ సత్యాన్ని ధృవీకరిస్తూ “అనేక జన్మల యొక్క సంస్కారబలముతోనే ఈ జన్మలో సిద్ధి లభిస్తుంది” అని సెలవిచ్చినాడు.

ఎన్నోజన్మల తరువాతనే ధ్యానం, సిద్ధిస్తుంది, కాబట్టి ఇప్పుడే ప్రయత్నం చేయటం వల్ల లాభమేముంటుంది? అని నిరాశ చెందరాదు. తక్షణమే సిద్ధించకపోయినప్పటికీ ధ్యానమును అభ్యసించటం వల్ల కొన్ని లాభాలున్నాయి. శ్రీ పాద దామోదర సాత్వలేకగారు, పైన చెప్పబడిన గీతా వాక్యములోని ఆశయాన్ని నిర్వచిస్తూ, “16 లేదా 17 సంవత్సరాల కాలం పాటు స్కూలుకు, కాలేజీకి వెళుతూ చదువుకుంటుంటేనే విద్యాభ్యాసం పూర్తి అవుతుంది. డిగ్రీలు పొందిన తర్వాతనే విద్యార్థి తనను తాను సంపూర్ణ విద్యావంతునిగా చెప్పుకొనగలుగుతాడు. విద్యాభ్యాసం ప్రారంభించిన రోజే చదువు పూర్తికాదన్న విషయం విద్యార్థికి, అతని తల్లిదండ్రులకు తెలుసు. ఈ 16,17 సంవత్సరాల కాలాన్ని విద్యార్థి ఎంతో ఆనందంగా, శాంతంగా, ధైర్యంగా గడిపివేస్తాడు. అదేవిధంగా ధ్యానము, యోగముల ద్వారా పరమపదాన్ని పొందగోరిన వ్యక్తి కూడా ధైర్యంగా ఉండాలి. ఈ మార్గంలో పయనించేటప్పుడు సిద్ధి లభించే వరకూ రిక్షహస్తాలే ఉంటాయని అనుకోరాదు. సాధనా పథంలో పలు రకాలైన శ్రేయస్కరమైన ఉపలబ్ధులు (వరాలు) లభిస్తూనే ఉంటాయి. వాటివలన లభించే ఆనందం లౌకిక సుఖాలతో పోలిస్తే ఎన్నో రెట్లు మహత్తరమైనది” అని వ్రాశారు.

శ్వేతాశ్వతర ఉపనిషత్తులో ధ్యాన మార్గంలో లభించే

ఉపలబ్ధులు, విజయములు, వాటి తాలుకు ఆనందము. అనుభూతుల గురించి వర్ణించబడినది. ధ్యానం వలన భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనే మహా పంచభూతముల తత్వములో పెంపుదల ఏర్పడుతుంది. వీటి అభివృద్ధి వలన సాధకునకు అయిదు రకాలైన యోగసంబంధిత లక్షణములు సిద్ధిస్తాయి. వీటి సిద్ధి వలన సాధకునికి తన శరీరంపై నియంత్రణ లభిస్తుంది. అది ఇక ఎప్పటికీ నశించదు. (2వ అధ్యాయం, 1వ మంత్రం)

“శరీరం తేలికగా ఉండటం, ఏ విధమైన రోగములు లేకపోవడం, విషయ సుఖముల పట్ల ఆసక్తి తొలగిపోవడం, శరీర వర్ణము కాంతివంతమగుటం, స్వరంలో మాధుర్యం, శరీరం నుండి సుగంధం వెలువడుట మరియు మలమూత్రములు తగ్గిపోవడం” అనేవి యోగము యొక్క మొట్టమొదట సిద్ధి కలిగేటప్పుడు ఏర్పడే లక్షణాలు (2వ అధ్యాయం, 13వ మంత్రము)

యోగ గ్రంథములో మరికొన్ని సిద్ధుల గురించిన వర్ణన ఉన్నది. సంకల్పసిద్ధి, వాక్శుద్ధి, కూర్పున్న ఆసనం నుండి పైకి లేవగలగటం, శరీరం తేలికగా ఉండటం, స్వల్పనిద్రతోనే ఎక్కువ విశ్రాంతి లభించటం, మొదలైనవి కూడా ధ్యానము సఫలీకృత మౌతున్న లక్షణాలుగా చెప్పబడినాయి. ఐతే వీటినే ధ్యానం యొక్క సర్వోచ్ఛ స్థితిగా భావించరాదు. స్వామి రామకృష్ణ పరమహంసగారి సన్నిధిలో ధ్యానం చేసుకుంటూ ఉన్న ఒక సాధకునకు వాక్శుద్ధి లభించినది. ఆయన ఏది చెప్పే అది జరుగుతూ ఉండేది. రోగికి స్వస్థత చేకూరుతుంది అని ఆశీర్వదించగానే, రోగం మటుమాయమయ్యేది. ఎవరైనా దరిద్రంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తితో, నీవు ధనవంతుడవుతావు అని చెప్పగానే అతనిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెల్లుబికి, కార్యరతుడై దీన, బీద స్థితి నుండి బయటపడి తనను తాను ఉన్నతస్థాయికి చేర్చుకొనగలిగేవాడు.

ఈ ప్రకారంగా ఆయన వాక్కు సత్యమవుతున్నదనే ఖ్యాతి ఊరూరా వ్యాపించసాగింది. జనం తండోపతండాలుగా రావటం సాగించారు. శిష్యులలో ఒకరు శ్రీరామకృష్ణులతో ఈ విషయమై ఫిర్యాదు చేసినప్పుడు వారు మౌనంగా విన్నారు. నలభై రోజుల తరువాత వాక్శుద్ధి లభించిన ఆ శిష్యునికి, సిద్ధి సమాప్తమైనది. ఇంతకు ముందువలె ఆయన చెప్పిన మాటలు జరగటం లేదు. ఆయన ఆశీస్సులు వట్టి పోయినాయి. బాధతో అతడు

తల్లిదండ్రులు ప్రేమకు ప్రతిరూపాలు.

పరమహంసగారి చెంతకు వెళ్ళి తన వ్యధ విన్నవించుకున్నాడు. అప్పుడు శ్రీరామకృష్ణులు, “నీవు సాధనా మార్గంలో లభించిన పచ్చికాయనే కొయ్యటానికి ప్రయత్నించి అపరాధం చేశావు. ఇప్పుడు ఆ చెట్టు ఎండిపోయింది. మరల సాధన ప్రారంభించు, కానీ తిరిగి ఆ తప్పు మాత్రం చెయ్యవద్దు” అని ఆజ్ఞాపించారు. కానీ ఎంతో ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ కూడా, ఆ సాధకుని మనస్సు ధ్యానము, ధారణలలో నిమగ్నం కాలేకపోయింది.

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస గురుదేవుల మరియొక శిష్యుడు నరేంద్రుడు తర్వాతి కాలంలో వివేకానందుడిగా ఖ్యాతి గాంచినాడు. నరేంద్రుడు తన గురువుతో ఆ సాధకునిపై దయచూపించవలసిందిగా వేడుకున్నాడు. “మీరు ఆ సాధకునికి తన సిద్ధి దుర్వినియోగమౌతున్న కారణంగా సమాప్తం కాబోతున్న విషయాన్ని ముందుగానే ఎందుకు సూచించలేదు?” అని కూడా నరేంద్రుడు శ్రీరామకృష్ణులను ప్రశ్నించాడు. “సాధకుడు తానే స్వయంగా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఇతరులెవ్వరు, ఆఖరుకు ఆ పరమాత్ముడు అతనిని ఆపలేడు. ఎందుకంటే ఈ విధమైన అవరోధాలు, అడ్డంకులు సాధకుని స్వతంత్రాన్ని హరించి వేస్తాయి” అని శ్రీరామకృష్ణులు ప్రత్యుత్తరమిచ్చారు.

యోగశాస్త్రంలో అఱిమ, లఱిమ, గరిమ, ప్రాప్తి, ప్రాకామ్య, వశితా, శ్రుత, దృష్టశక్తి ప్రేరణ అనే అష్టసిద్ధుల గురించిన వివరణ ఉన్నది. ఇంతేకాదు ఈ సిద్ధులను పొందిన తర్వాత సాధకుడు ప్రకృతిమీద కూడా విజయాన్ని సాధించగలడు. ఐతే ఈ రకమైన సిద్ధులు లేదా వాటిని పొందాలన్న ఆకాంక్ష ఆత్మిక ప్రగతిని సాధించడంలో అడ్డంకులుగా నిలుస్తాయి. రమణ మహర్షి వీటిని విలువైన కంకరరాళ్ళుగా నిర్వచించారు. సిద్ధులు పొందాలనే కాంక్షతో ఉన్న ఒక సాధకుని వారు, “ఇంకా కొంచెం ముందుకు వెళ్ళు. నీకు ప్రజాల గనులు లభిస్తాయి. అంతేనా, వజ్రాలు నీ ముందు చెల్లాచెదురుగా పడి ఉంటాయి. ఈ రంగు రంగుల కంకరరాళ్ళను నీ దోసిలి నుండి విసరికొట్టినంతవరకు, ఈ వజ్రాలను నీవు గుప్పిటలో చిక్కించుకోలేవు. అత్యంత విలువైన కానుకను పొందటానికి, అల్పమైన విలువగల వస్తువులపైన మోహాన్ని వదలుకోగలగాలి” అని చెప్పి అనునయించారు.

ఒక సత్సంగ సమయంలో, ఒక సాధకుడు శ్రీరమణ మహర్షిని సిద్ధులు బాధాకరమైనవైతే, భగవంతుడు వానిని ఎందుకు మన ముందుంచాడు?” అని ప్రశ్నించాడు. “మనం ఆ సిద్ధులు పొందాలనే తాపత్రయంలో చిక్కుకుని, లక్ష్యం దాకా చేరుకోకూడదని ఆయన ఉద్దేశ్యమా?” అని కూడా ఆ సాధకుడు ప్రశ్నించాడు.

“సిద్ధులు నిన్ను ఆధ్యాత్మిక పథంలో ముందుకు తీసుకు వెళ్ళేందుకు సహాయపడే ప్రేరకాలు. దేవాలయానికి వెళ్ళేదారిలో చెట్లకు చక్కని సువాసన నిచ్చేపూలు వికసిస్తాయి. ఆ సువాసన నిన్ను దేవాలయం వరకు తీసుకు వెడుతుంది. అలయానికి వెళ్ళేదారి అంతా రొచ్చురొచ్చుగానో, చెత్తచెత్తగా ఉంటే, మార్గానికి రెండు వైపులా అందమైన వాతావరణం లేకపోయినట్లైతే, నీవు ముందుకు సాగటానికి ఇష్టపడవు కదా” అని మహర్షి ప్రత్యుత్తరమిచ్చారు.

ఆహారం యొక్క ప్రభావాన్ని అధ్యయనం చేయవలెనంటే, కొన్ని రుచుల ద్వారా చెయ్యవచ్చు. కారము, మసాల పదార్థాలతో ఉన్న భోజనం చేసేవారికి కోపం తొందరంగా వస్తుంది. కష్టంతో కూడిన పరిస్థితులను వారు ఎక్కువగా సహించలేరు. ఊరికే గాభరాపడిపోయి, త్వరగా ఓటమి అంగీకరిస్తారు. తియ్యని, రసభరితమైన ఆహారాన్ని తీసుకునేవారు ఎక్కువ మందకొడిగా, బద్ధకస్తులుగా ఉంటారు. వాళ్ళు తీసుకునే ఆహారంలోని చక్కెర పరిమాణం వారి శరీరాన్ని భారంగా తయారు చేస్తుంది. పులుపుతో కూడిన ఆమ్లయుక్తమైన, ఘాటుగా ఉన్న ఆహార పదార్థములను తినే వారిలో రాజస ప్రవృత్తి, అధికమవుతు ఉంటుంది. ధ్యాన మార్గంలో సాగే సాధకునకు సాత్వికాహారమే నిర్దేశింపబడింది. సాత్వికాహారము అంటే బాగా వండబడిన, తాజయైన రుచికరమైన భోజనము అని అర్థం. ఇలాంటి భోజనంలో రుచికన్నా సంస్కారమునకు ప్రాధాన్యత ఉంటుంది.

“పది నిముషములు, కేవలం పది నిముషములు, నిశ్చలంగా, శాంతంగా, భౌతికంగా ఎలాంటి కదలికలు లేకుండా, నిశ్శబ్దంగా కూర్చొనగలిగితే ధ్యానం ఆరంభమైనట్లే అని ధ్యాన సాధనముల ప్రముఖ ప్రచారకులు, బీహారు యోగ విద్యాలయ సంస్థాపకులు అయిన సత్యానంద పరమహంసగారు వ్రాశారు” ధ్యానం ప్రారంభమైన పిదప ఉపయోగించకూడని ఆహార పదార్థముల ఎడల సాధకునికి సహజంగానే విరక్తి కలుగుతుంది. అసంయమితమైన, కృత్రిమ జీవనం నుండి అతడి అభిరుచి వెనుదిరుగుతుంది. ఈ దిశలో స్వయంగానే ప్రయత్నం చేయాలి. అనగా ఆహార విహారముల పట్ల నియంత్రణను తనకు తానే చేసుకొనగలగాలి. దీని తరువాత సాఫల్య లక్షణములు కనుపించడం మొదలవుతుంది.

సాఫల్యం యొక్క లక్షణం - అంతర్ దర్శనం. ఇందులో ఇతరుల మనస్సులోని మాటను తెలుసుకొనగలగటం, రాబోయే వ్యక్తుల గురించి ముందుగానే సంకేతం అందటం, ముఖ్యమైన

ఇతరుల తప్పులను ఎంచడంలోనే నిరంతరం మునిగి తేలేవారు తమలోని లోపాలను గుర్తించలేరు.

అంశాలు. సంయమముతో కూడిన జీవన విధానం వల్ల మంచి ఆరోగ్యం, దాని తర్వాత నిర్మలమైన పారదర్శకమైన మానసిక స్థితిని ప్రసాదిస్తుంది. చేతనత్వము యొక్క సూక్ష్మ రూపమే మనస్సు. దానిని అద్దంతో పోల్చవచ్చు. నిర్మలమైన సంస్కరింపబడిన మనస్సు అనగా - స్వచ్ఛమైన, పారదర్శకమైన హృదయంగా భావించవచ్చు, మంచి అద్దంలో స్వచ్ఛమైన, స్పష్టమైన ప్రతిబింబాన్ని చూడగలిగినట్లే, నిర్మలమైన మనస్సుతో, మన ముందుకు వచ్చిన పరిస్థితుల ప్రతిబింబాన్ని స్పష్టంగా చూడగలము” అని స్వామి సత్యానందగారు అంటారు.

ఏ వ్యక్తికైనా సరే ప్రస్తుతం జరుగుతున్న స్థితిగతుల గురించి గాని ముందుగానే స్పష్టమైన అవగాహన లాంటిది కనుక ఉంటే అతనిని ఎవ్వరు మోసం చెయ్యలేరు. పారదర్శకమైన అంతర్దృష్టి కలిగిన వ్యక్తిని మోసగించటంగాని, ప్రలోభపెట్టటంగాని, చెయ్యలేరు.

స్వామి వివేకానంద ఏ గ్రంథాన్నైనా, అలా అలవోకగా పేజీలు త్రిప్పుతూనే చదివేసేవారట, అంతేకాదు, ఆ వాక్యాలను శబ్ద రూపంలో వినగలిగేవారట కూడా! మహావీరుని సాధన మార్గంలో జైన మత గురువులు ‘అవధానము’ అనే ఒక ప్రక్రియను నేర్పిస్తుంటారు. అందులో 24, 32 సంఖ్యల వరకూ ఆయా సంఖ్యల హెచ్చవేతలు, భిన్నములు, భాగహారములు మొదలైనవి రెప్ప మూసి తెరిచేలోపలే చెప్పగలగటం నేర్పిస్తారు. ఇది మానసిక శక్తిని ఎక్కువ అప్రమత్తంగా, గ్రహణశక్తి కలిగి ఉండేలా చేస్తుంది. తీవ్రంగా, నియమపూర్వకంగా చేసే ధ్యానము ఈ స్థాయి నైపుణ్యాన్ని వికసించేస్తుంది. దీనిని సిద్ధి అనవచ్చు, నైపుణ్యమనవచ్చు.

సాధకుడు ఈ సాధించిన విజయాలతో ఆనందిస్తూ ఉండాలా? వీటితో సంతృప్తిపడాలా లేక వీటిని వదలి ఇంకా ముందుకు సాగిపోవాలా? సాధకులకే కాదు, ధ్యాన ధారణములు, సమాధిస్థితిని పొందగోరే యోగులకు కూడా సిద్ధులను ప్రదర్శించడం నిషిద్ధమే! ఉపనిషత్తులు, యోగశాస్త్రములలోని వాక్యాలను వ్యాఖ్యానిస్తూ, విద్వాంసులు, “ఆత్మజ్ఞానమును పొందుటకు, చేతనత్వమును ఉన్నత స్థాయిలోనికి అభివృద్ధి పరచుకొనుటకు ధ్యాన సాధనములు ఉద్దేశ్యింపబడినవి. కేవలం సిద్ధిని పొందటానికే అవి ఎంత మాత్రమూ కావు. చేతనత్వమును వికసించేసుకొనటంతో పోలిస్తే సిద్ధులు చాలా తుచ్చమైనవి. విభూతులు, సిద్ధులు సరియైనవే. ధ్యానమార్గములో పయనించే సాధకునకు వాటంతట అవే లభిస్తాయి. ఈ సిద్ధులను పొందిన సాధకులెందరో ఉన్నారు. ఎల్లప్పుటికి ఉంటూనే ఉంటారు. సిద్ధుల

విషయంలో మనం ఉదాసీనంగానే ఉండాలి. ఉదాసీనంగా ఉంటూనే, సాధకుడు ఆధ్యాత్మిక శక్తుల అక్షుణ్ణ భాండాగారమును ఏకత్రితం చేయగలడు. అతడు తనకు తాను మేలు చేసుకోవడమేగాక, ఇతర సాధకులు ఆధ్యాత్మిక మార్గంపైన ముందుకు సాగటానికి తమ వంతు సహకారాన్ని సంపూర్ణంగా అందించగలడు.

- అఖండజ్యోతి, మే 2000

అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

కదిలించే కళ్లు

65 సీ|| గాయత్రిమంత్రంబు గానంబు సేయుచు
మంత్రపఠనలోని మహిమ తెలుపు
“విశ్వామిత్రుని” వోలె విశ్వమంత తిరిగి
పునరుద్ధరింపగా పూనుమయ్య!
పౌరాణికంబుగా పౌరులన్ తరియింప
ఇతిహాస కథలతో నింపుగూర్చు
“వ్యాసదేవుని” వోలె వ్యామోహముల్ వీడి
ప్రజ్ఞ పురాణముల్ పంచుమయ్య

తే|| అనుచు గురుదేవుడొసగిన యాజ్ఞలన్నీ
పొల్లు పోసీక తెలుపంగ చెల్లుగాన
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

66 సీ|| “యోగశాస్త్రము దెప్పి యోగ్యులన్ జేయుచు
యోగసాధన దెల్పి యోగ్యుడైన
నాటి “పతంజలి” నడిచిన మార్గాన
తనుమనంబుల నింక తనుపుమయ్య!
దుర్జీతి నణచగా దుష్టుల వధియింప
పాపనంబైనట్టి పరశుపట్టు
“పరశురాము” ని రీతి పథముల చరియించి
ప్రజల మనములందు పరగుమయ్య!”

తే|| అనుచు గురుదేవుడొసగిన యాజ్ఞలన్నీ
పొల్లుపోసీక తెలుపంగ చెల్లుగాన
మానవాళికి దెలుపుట మరువకనుచు
కవిని కదిలించె గురుదేవు కంటిచూపు

రచన-మధుర కవయిత్రి
పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

వైఫల్యం నిరాశకు కారణం కాకూడదు. కొత్త ప్రేరణకు పునాది కావాలి.



ఆధ్యాత్మికత అనగా భావనల ఆట-2

ఈ శరీరము ఒక వాహకము మాత్రమేనని, శరీరము లోపల ఉన్న చేతనత్వమే అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనదని మనం తెలుసుకున్నాము. మానవుని ప్రాణము, శ్రద్ధ, విశ్వాసాలు అన్నీ జోడింపబడిన రహస్యస్థలమేదైతే ఉందో దానితోనే ఆధ్యాత్మికత వల్ల కలిగే లాభాలన్ని ముడిపడి ఉంటాయి. పిహెచ్.డి పట్టా లభించేది ఏ కలముతోనైతే వ్రాశామో ఆ కలమునకు కాదు, వివరించబడిన సిద్ధాంతమునకు. అదేవిధంగా కర్మకాండలకు కూడా వాటియొక్క ఉనికి ఉంటుంది. ఆత్మశోధన లేకుండా చేయబడే ఏ కర్మకాండ అయినా సరే మీకు మేలును చేకూర్చలేదు. అంతరంగము, అందులోని భావనలతో జోడింపబడనంతవరకు కథలు, పురాణాలు వినటం వల్ల ఎలాంటి లాభము ఉండదు. కర్మఫలము యొక్క ప్రాముఖ్యతను అందరూ తెలుసుకోవాలి. అంతేకాదు, ఈ చట్టాన్ని ఎవ్వరూ మార్చలేరు కూడా! ఇదంతా మనం క్రిందటి సంచికలో చదువుకున్నాము. ఇక ఇప్పుడు ముందుకు సాగండి!!

కర్మకాండలు ఆధ్యాత్మికతను సత్యనాశనము గావించాయి

మనము ఏమి చేస్తున్నాము? అజ్ఞానం వల్ల ధర్మాన్ని నాశనం చేశాము. ధర్మపాలన యొక్క ఉద్దేశ్యం పాపాల నుండి విముక్తులవుట కొరకు శ్రేష్టమైన పనులు చేయాలి. గంగలో స్నానం చేస్తే చాలు పాపాలు పోతాయని భావిస్తున్నారు. ఇంకేమి ఎన్ని తప్పులయినా చేయవచ్చు గంగలో మునుగు సరిపోతుందని కొందరనుకుంటున్నారు సత్యన్నారాయణ స్వామి వ్రతం చెయ్యి, పాపాలు పోతాయి. నిజంగా పోతాయా? మీరు చేసే కర్మకాండలతో పాపాల నుండి ముక్తి పొందుతారనుకొనుట భ్రమే. ఆధ్యాత్మికతను సర్వనాశనం చేశారు. ఆధ్యాత్మికత భ్రష్టు పట్టింది. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మికతను పట్టుకుని చమత్కారాలు, వరదానాలు లభించాలని కోరుకుంటున్నారు.

ప్రతిచోటా గుట్టలుగా పడివున్న ఆధ్యాత్మికత యొక్క శవాలు

ఇది ఎలా సంభవము? ఇదంతా నాస్తికత యొక్క అతి నీచమైన, హేయమైన విధానము, ఈవిధానమే రాజ్యమేలుతున్నది. ఈ విధానం వల్లనే ఆధ్యాత్మికత యొక్క సహజ సిద్ధాంతముల విలువలు కోల్పోతున్నవి. నానాటికీ దేవాలయాలలో ఆధ్యాత్మికత కూడా తన నిజశక్తిని కోల్పోతున్నది. అఖండమైన కీర్తనలు మరియు నిధుల ద్వారా ఆధ్యాత్మికత అనే శవం కూడా కుళ్ళిపోతున్నట్లు ఆధ్యాత్మికత యొక్క ప్రాణము పోతున్నట్లు మనకు తెలుస్తూనే ఉన్నది.

మేము గాయత్రీ తపోసాధన చేశాము

ఇటువంటి సమయములో మీరు ఇక్కడకు రావటం జరిగింది. గాయత్రీ ఉపాసన కొరకు మేము జీవితమంతా వెచ్చించాము. గాయత్రీ ఉపాసనకోసమే మేము యౌవనాన్ని త్యాగము చేశాము. 24 సంవత్సరములు (15 సంవత్సరముల వయస్సు నుండి 40 సంవత్సరముల వయస్సు వరకూ) రోజుకు 6 గంటల చొప్పున జపము చేస్తూ, నేలమీదనే శయనించాము. రెండే రొట్టెలు ఆహారంగా తీసుకునేవారము. ఉప్పు, పంచదార, శాకాపాకములు ఎట్లా ఉంటాయో తెలియదు. ధనము, కీర్తి, పేరు, ప్రతిష్ఠలు వేటిగురించి యోచించలేదు. అత్యంత మహాత్మ్యపూర్ణమైన శక్తి కలిగిన మానవునిలో దైవత్వమును ఉదయింపజేయగలిగిన గాయత్రీమహామంత్రం కోసము సమస్తాన్ని వదిలివేశాము.

ఉపాసనలో తమాషాలు చూడకండి

జ్ఞానమునకు, విజ్ఞానమునకు, సామర్థ్యమునకు, అద్భుతములకు మూలపుటమ్మ అయిన ఆ గాయత్రీమాత యొక్క మంత్రానుష్ఠానమునకు మిమ్మల్ని రమ్మని ఆహ్వానించాము. శాంతి కుంజమును మీరు ధర్మశాల, అన్నక్షేత్రము చెయ్యవచ్చు. ఎందుకంటే ఇక్కడ ఉచిత-వసతి సౌకర్యములు లభిస్తాయి కాబట్టి శాంతికుంజములో బసచేస్తూ చుట్టుప్రక్కనగల చూడతగిన ప్రదేశములను దర్శిస్తూ కాలమును వెళ్ళబుచ్చుతారు. ఇది ఆశ్రమ నియమాలకు విరుద్ధము. కనుక గాయత్రీమంత్ర విద్య అనే ఆధ్యాత్మికతతో, ఉపాసనతో సంబంధము లేని గొట్టెల గుంపు ఇక్కడకు రావద్దు. అలాంటివారిని మీతోపాటు ఇక్కడకు తీసుకు రావద్దు. మాకు సమూహముతో పనిలేదు. వాసి ఉన్న వ్యక్తులే కావాలి.

ఇలాంటి వ్యక్తులతో స్థాయి ఎలా పెరుగుతుంది?

అనుష్ఠానముల స్థాయి ఎంత ఉన్నతంగా ఉంటే సంస్థ అంత ఉన్నతస్థితిలో ఉంటుంది. మంచి ఉన్నతస్థాయి వ్యక్తిత్వము, ఉచ్చ మానసిక స్థితి కలిగిన వ్యక్తులు మాత్రమే ఇక్కడకు రండి. మంచి భోజనము, ఉచితంగా బస లభిస్తాయి కాబట్టి శాంతికుంజములో 10 రోజులపాటు మకాం ఏర్పాటుచేసుకొని హరిద్వార్, బదరీనాథ్, హృషీకేశ్ మొదలైన ప్రదేశములన్నీ తిరిగివద్దామనుకునే వారెవ్వరు ఇక్కడకు రావద్దు. పనీ-పాటా లేనివారు, చెవిటి-మూగవారు, ముసలీముతకా వయస్సువారు, ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏమిటో తెలియనివారు, పికారుగా వచ్చి తమాషా లేమైనా ఉంటే చూసి వెడదామనుకునేవారు దయచేసి ఇక్కడకు రావసరము లేదు.

శత్రువులను వదుల్చుకోవాలంటే వాళ్ళను స్నేహితులుగా చేసుకోవడం కన్నా మంచి మార్గం లేదు.

ఎంతో శక్తివంతమైనది సాధన

గాయత్రీమంత్రము ఎంతో శక్తివంతమైనది, ఉపయోగకరమైనది, అద్భుతమైనది. గాయత్రీ ఉపాసన కొరకు కొరకు శిబిరము ఏర్పాటుచేసి మిమ్మల్ని ఆహ్వానించాము. గాయత్రీ ఉపాసనకు చెందిన ఐదు అంగములు, ఐదు కోశములు అనగా అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయకోశముల ఉపాసన ఇందులో జోడింపబడియున్నది. దీనిని సామాన్య ప్రక్రియలో కూడా జోడించటం జరిగింది. ఈ ఐదు కోశముల యొక్క ఆవరణను ఏవిధంగా తొలగించాలి? పంచకోశ అనావరణ (జాగరణ) అనేది ఉన్నతస్థాయి ఆధ్యాత్మిక సాధన. అది ఎలా చేయాలి అనేది తరువాత చెప్పబడుతుంది. ఇప్పటివరకు మిమ్మల్ని బాలకులుగా భావించి అందుకు అవసరమైనంత మాత్రమే నేర్పించటం జరిగింది. ఉన్నతస్థాయి సాధనలు మీరు సాధనలో ముందుకు ఎదిగిన తరువాత నేర్పించబడతాయి.

నిజమైన ఆధ్యాత్మికతను నేర్చుకోండి

జపము చెయ్యడము, అనుష్ఠానం, మాల త్రిప్పటం, ప్రాణాయామము నేర్చుతాను నేను. కాని వీటితోపాటే వాటి వెనుకగల ఫిజిక్స్, విజ్ఞానశాస్త్రమును, గణితమును కూడా నేర్చుతాను. కేవలము జపానుష్ఠానప్రాణాయామాదులను నేర్చుకుంటే సరిపోదు. దీనిలోని ప్రాణమును నేర్చుకున్నట్లయితే సాధన జీవంతమౌతుంది. ఆధ్యాత్మికత జీవంతమౌతుంది. గాయత్రీ మంత్రజపము జీవంతమౌతుంది. జీవంతమైన ఉపాసన వల్ల కలిగే లాభాలను మీరు పొందగలరు.

ఇదే ద్వారము

ఇందులో మొదటి అంగము పవిత్రీకరణము. 'ఓం అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతో పివా'. దీని తరువాత మూడు ఆచమనములు వస్తాయి. తరువాత ప్రాణాయామము, శిఖాబంధనము, న్యాసము, పృథ్వీపూజనము. ఈ ఆరింటిని షట్కర్మలు అనికూడా చెప్పవచ్చును. షట్కర్మల యొక్క ప్రాణమును అర్థము చేసుకొని ఆధ్యాత్మికతలోనికి ప్రవేశించి గాయత్రీ ఉపాసన యొక్క ద్వారమును తెరవండి. అందులోకి దూరిపోవటానికి ప్రయత్నించండి. ఇక్కడినుండే ప్రయత్నము ప్రారంభమౌతుంది. తరువాత పనులన్నీ వాటంతట అవే జరుగుతాయి. వీటన్నింటి వెనుక గాయత్రీజపము ఉంటుంది. తరువాత వచ్చే అంశము - ధ్యానము. అన్నింటికన్నా ముందు చేయవల్సిన క్రియ ఇది. అది లేనప్పుడు మిగతా ప్రయత్నాలన్నీ వ్యర్థమే!! పిమ్మట ఆత్మశోధన ప్రక్రియతో ఉపాసన ప్రారంభమౌతుంది. మట్టిలో కలిసిపోయి ఉన్న లోహమును వేడిచేసి కరిగించి మాలిన్యాలను తొలగించి

శుభ్రపరుస్తారు. ఇదంతా జరిగిన తరువాతే శుభ్రమైన లోహము కంటికి గోచరిస్తుంది. ఆత్మశోధన అంటే మన అంతరంగమును ఇదేవిధంగా శుభ్రపరచుకొనుట.

కడగటము, రంగు వెయ్యటము

అజ్ఞానములో మునిగి ఉండి శక్తిహీనమై, జపసత్కాలుడిగి, నికృష్టస్థితిలో ఉన్న మన జీవాత్మను సంస్కరించుకొనటం సర్వప్రథమ కర్తవ్యము. ప్రతిక్షణం చింతలతో కొట్టుమిట్టాడుతూ, నిస్సహాయస్థితిలో బాధలు, వేదనలు, పాపములతో చుట్టివేయబడి, సర్వకాలములయందు దుఃఖముతో శోకసంతప్తమై ఉంటుంది ఈ చేతనత్వము. ఇవన్నీ మలినములు. మట్టినుండి లోహమును వేరుచేసే విధంగా చేతనత్వమును ఈ మలినపూరితమైన ఆవరణ నుండి వేరుచేయాలి. ఈ పని చేయగలిగితే ఆధ్యాత్మికత లోని మొట్టమొదటి సిద్ధాంతమును నేర్చుకున్నట్లే. రంగులు వెయ్యటానికి ముందు గోడలు కడిగినట్లే, భక్తి, కర్మకాండలు, అనుష్ఠానముల కన్నా ముందు ప్రక్షాళన అవసరము. నిప్పుకణికను కప్పివేసిన బూడిదను తొలగించినట్లయితే కణకణలాడే ఎఱ్ఱని నిప్పు కంటికి కానవస్తుంది.

ప్రథమ కర్తవ్యము స్వ-సంస్కరణ

వస్త్రములకు రంగు ఎలా వేస్తారు? ముందుగా చాకలి మాసిన వస్త్రములను మనవద్ద నుండి చెఱువుకు తీసికెళ్ళి ఉతికి శుభ్రపరుస్తాడు. తరువాత రంగును అద్దుతారు. అలాగే మీరు మీ అంతరంగములోని మాలిన్యములను కూడా కడిగివెయ్యండి. పాపములను కడిగివేయండి. అనాచారములను తొలగించుకోండి. మీలోని మాలిన్యములన్నింటిని తొలగించుకొని అప్పుడు మావద్దకు రండి. అప్పుడు మీరు అడిగిన రంగును మేము మీ వస్త్రములను అద్దగలుగుతాము. కనుక ఆత్మశోధన అన్నది ప్రథమ కర్తవ్యము. మీలోని మాలిన్యములను తొలగించి అంతరంగమును సంస్కరించకుండా మీరు జపము, అనుష్ఠానము, సాధనలు చేసినా అవన్నీ నిరర్థకంగా మిగిలిపోతాయి. అందుచేత ఆత్మశోధన కావించుకుని మా వద్దకు రండి. అప్పుడు మీరు చేసినవాటికి తగిన ఫలితము మీకు చేకూరుతుంది.

మాలిన్యము తొలిగిపోతే సిద్ధులు ప్రకటితమౌతాయి

ఇదేవిధంగా పలువిధములైన కషాయకల్మషములతో నిండిన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక పాపములు మలినములుగా ఆవరించి ఉంటాయి. ఆ మలినముల ఆవరణను తొలగించితే లోపలినుండి మనం జీవాత్మ అని చెప్పుకునే శక్తి ప్రవాహము, శక్తిపుంజము, తనంతతానే మరింత శక్తివంతమై, సునాయాసముగా పెల్లుబికివస్తుంది. ఇక ఆత్మ యొక్క అద్భుతశక్తి, సాధన యొక్క చమత్కారాలు ప్రకటితమౌతాయి. బాహ్యమైన

సాహసమంటే వైఫల్యాన్ని నిబ్బరంగా తీసుకుని మళ్ళీ ప్రయత్నించడం.

దేవతల అనుగ్రహము, అద్భుతములు కాదు, మీ లోపల ఉండే జీవాత్మయొక్క అనుగ్రహము, అద్భుతాలను దర్శించగలరు. వాస్తవానికి మన లోపల ఉండే శక్తినే మనము బాహ్యంగా పలురకాలైన పేర్లతో దేవీ-దేవతలుగా భావించుకుంటున్నాము. లోపల ఉన్నవాడే భగవంతుడు. ఆయన జాగృతమైనప్పుడు బాహ్యంలో ఉన్న దేవీ-దేవతలను లాక్కువచ్చి వారి సహాయమును మనకు అందజేస్తాడు.

సంస్కరణ యొక్క ప్రాముఖ్యత

ఆయుర్వేదంలో గంధకము, ఆర్సెనిక్, పాదరసము వంటి రకరకాల పదార్థాలను పురం పెట్టి చికిత్సలో వాడతారు. వాటిలో కొన్ని హానికారకమైనవే అయినప్పటికీ పురం పెట్టడం ద్వారా వాటిలోని హానిగుణము తొలగిపోయి, మన శరీరములోని రుగ్మతలను నయముచేస్తాయి. అలా పురం పెట్టబడిన విషం కూడా ఒక్కొక్కసారి అమృతం లాగా పనిచేస్తుంది. అలాగే మిమ్మల్ని మీరు సంస్కరించుకుని బంగారంవలె, దివ్యమైన ఔషధంవలె మారినప్పుడు మీ ఆత్మకు బలం చేకూరి అది దివ్యంగా ప్రకాశిస్తుంది.

డిస్టిల్డ్ వాటర్ లాగా తయారవ్వండి

అద్దము మీద దుమ్ము నిండి ఉంటే మన ప్రతిబింబము స్పష్టంగా కనపడదు. అదేవిధంగా మనపైన వ్యాపించిఉన్న మలినముల ఆవరణను తొలగించుకోకపోతే లోనున్న భగవంతుడు కానరాడు. అంతరంగములోని మలిన అవరణ తొలగిన మరుక్షణములో భగవంతుడు మనకు దర్శనమిస్తాడు. మామూలు నీటిలో మందు కలిపి ఇంజెక్షన్ చేస్తే అందులో ఉన్న కీటాణువుల వలన మనకు అనర్థము వాటిల్లుతుంది. నీటి ఆవిరిద్వారా తయారుచేయబడిన డిస్టిల్డ్ వాటర్ తో ఇంజెక్షన్ చేస్తే మనకు వ్యాధి నివారణ అవుతుంది. భగవంతునిపట్ల నిజమైన భక్తి కలిగిన వ్యక్తి, డిస్టిల్డ్ వాటర్ వంటివాడు. భౌతికంగా భక్తి మాటలను ఉచ్చరిస్తూ, కర్మకాండలను చేస్తూ లోపల అనగా అంతరంగములో కుటీలమైన ఆలోచనలను చేసే వ్యక్తి మురికి నీటివంటివాడు! కనుక అంతరంగ ప్రక్షాళన అనేది సాధనలోని అనివార్య ప్రక్రియ.

వ్యాపారికి బుద్ధభగవానుని హితవు

ఒకసారి బుద్ధభగవానుడు ఒక వ్యాపారియైన శిష్యుని ఇంటికి భిక్షకు వెళ్ళాడు. బుద్ధభగవానునికి భిక్ష ఇవ్వటానికై వ్యాపారి సగ్గుభియ్యముతో పాయసం చేయించాడు. భిక్షకొరకు బుద్ధ భగవానుడు భిక్షపాత్ర ముందుకు చాచాడు. దానిలో పేడ, మట్టి నిండి ఉన్నట్లు వ్యాపారి గమనించాడు. 'స్వామీ! దీనిలో పేడ, మట్టి ఉన్నది. పాయసం ఇందులో వేస్తే అపరిశుభ్రమౌతుంది. ఒకసారి మీ పాత్రను ఇలా ఇవ్వండి' అని అడిగి తీసుకుని

దానిలోనుండి పేడను, మట్టిని తీసివేసి బాగా శుభ్రంగా కడిగిన పిదప అందులో పాయసం నింపి స్వామికి నివేదించాడు. తరువాత ఇక ఎప్పుడూ భిక్షపాత్రలో పేడ ఉంచుకొని భిక్షకు వెళ్ళవద్దని, అలా చేస్తే భిక్షకు పిలిచిన గృహస్థు శ్రమ వృథా అవుతుందని, భిక్ష స్వీకరించినవారికి కూడా ఉపయోగం ఉండదని విన్నవించాడు. అప్పుడు బుద్ధభగవానుడు 'బాగానే చెప్పావు. ఇకనుండి అలాగే చేస్తాను. ఐతే నువ్వు సాధు-సన్యాసులను సేవించటము, పూజలు, భజనలు చెయ్యటము ఇదంతా ఎందుకు? ఆశీర్వాదములు, వరదానములు ఇంకా ఏవో సిద్ధలు పొందటానికే కదా! ఐతే ఇవన్ని ఇవ్వాలంటే ఈ మురికి భిక్షపాత్రవలె నీవు కూడా లోపల, వెలుపల కూడా మలినంతో నిండి ఉన్నావు. ముందర నీలోని ఆ మురికిని వదిలించుకొనిరా. అప్పుడు నీకు వరము, ఆశీర్వాదము ఇవ్వగలను. అప్పుడు ఇచ్చేవారి శ్రమ సార్థకమౌతుంది. తీసుకున్నందుకు నీకు సరియైన మేలు చేకూరుతుంది' అని హితవు పలికారు.

మొదట అన్నమయకోశమును శుభ్రము చేయాలి

పేడ-బెల్లము కలిపిన మిశ్రమము తినటానికి పనికిరాదు. ఇల్లు అలకటానికి పనికిరాదు. బెల్లాన్ని బెల్లంగాను, పేడను పేడగాను విడివిడిగా ఉంచితే వాటివాటి పనులకు అవి ఉపయోగ పడతాయి. పేడ మన జీవితం అయితే ఆధ్యాత్మికత మన భగవంతుడు. గాయత్రీమంత్రములోని మొదటి చరణము, మొదటి పాఠము, మొట్టమొదటి ధార, మొదటి సూక్తము, మొట్టమొదటి ప్రయోగము ఇవన్నీకూడా గాయత్రీదేవి యొక్క పంచముఖములలో ఒకదానికి చెందినవే! పంచకోశ జాగరణలో అది మొదటి కోశమైన అన్నమయకోశములోకి మలినములను చేరనీయకండి!

మలినాలను వదలగొట్టండి

మిమ్మల్ని మీరు ప్రక్షాళన చేసుకోనంతవరకు మిమ్మల్ని మీరు స్వచ్ఛపరచుకోనంతవరకు ఏ దేవీ-దేవతల వరదానములుగాని సిద్ధపురుషుల అనుగ్రహము కాని ఏదైనా ఆధ్యాత్మిక చమత్కారము గాని మీకు అందుబాటులోకి రావు. శ్వాసతీసుకోవటం ద్వారా, చెమటపట్టడం ద్వారా, మూత్రవిసర్జన చేయటం ద్వారా మనం మన శరీరములోని మలినాలను బయటకు నెట్టివేస్తున్నాము. ఈవిధంగా మలినాలను విసర్జించక పోయినట్లయితే అవి మన శరీరములోనే నిల్వ ఉండిపోయి విషపూరితమై మన ఆరోగ్యము వికటించి, మరణించే ప్రమాదము పొంచి ఉన్నది. ఎవరో వచ్చి మనమీద కత్తితో దాడిచేసి హత్య చేయటం కాదు. మన శరీరంలోని మలినములే మన జీవితమును అంతము చేయగలవు.

(సశేషం)

- అఖండజ్యోతి, మార్చి 2009
అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

గొప్ప మేధస్సు ఇతరులు నడిచినదారిలో నడవదు.

హర్షోల్లాసాలను, ప్రకాశాన్ని తెచ్చిన వసంతం

ఋతువుల్లో మార్పు

ఈ సారి వసంత కాలం మనకోసం ఎంతో అదృష్టాన్ని కొనితెచ్చింది. గీతలో శ్రీకృష్ణుడు వసంత ఋతువు అన్నిటికన్నా శ్రేష్టమైనదని చెప్పాడు. (ఋతువులలో నేను వసంతాన్ని) వసంతం అంటే మార్పు, పరివర్తన. తనతో పాటు వాతావరణంలో ప్రత్యేకమైన పరిమళాన్ని, ఉత్సాహాన్ని తీసుకొస్తుంది.

వసంతం అందించే సందేశం

త్యాగం, తపస్సు, బలిదానం, ప్రఖర సాధనాత్మక శక్తి యొక్క సంపాదనకు ప్రతీక వసంతం. ఈ సమయంలోనే మన ఆరాధ్యుని ఆధ్యాత్మిక పుట్టినరోజును మనం జరుపుకుంటాం. 86 సంవత్సరాల క్రితం 1926 వసంత పంచమి నాడు వెలిగించిన ఒక దీపం అప్పటి నుంచి అఖండంగా నిరంతరం వెలుగుతోంది. ఆవల్లేడా (ఆగ్రా) లో గురువుగారి పూజా మందిరంలో సూక్ష్మ శరీరంతో వారి మార్గదర్శకుని దర్శనం లభించిన ఆ రోజే గాయత్రి పరివార్ స్థాపించబడింది. అప్పటినుండి ఆ జ్యోతి యొక్క ప్రకాశంలో పయనిస్తూ 87వ సంవత్సరంలో అడుగుపెట్టాం. ఈ సారి వసంత పంచమి (28,29 జనవరి 2012) ఒక ప్రత్యేకమైన సందేశాన్ని అందిస్తోంది. అదే మార్పు. యుగ పరివర్తన కావాలని కోరుకుంటే ముందు మనలో మార్పు రావాలి. వసంతపు రంగుల్లో కలగలిసిపోవాలి. గురువుగారు తమ అమృతవాణిలో ఇలా చెప్పారు - “వసంతం ఉత్సాహానికి ప్రతీక. ప్రేరణనిచ్చే రోజు, ప్రకాశాన్నిచ్చే రోజు. వసంత వేదన కలిగితే ఇక వేచి ఉండాల్సిన అవసరం ఉండదు. తుఫానంత వేగంగా సమయం ఊపందుకుంటుంది. శక్తిపాతం, కుండలినీ జాగరణ చేసుకుంటూ వెళ్లిపోతుంది. నా జీవితంలోనూ వసంతం ఒక తుఫాను లానే వచ్చింది.”

మార్పుతో పాటు ప్లాటినం జూబ్లీ సందరం

అఖండజ్యోతి మాస పత్రిక (హిందీ) రూపంలో 75 సంవత్సరాల నుండి నిరంతరాయంగా జ్ఞాన ప్రవాహం కొనసాగుతోంది. లక్షల మందికి కొత్త దారిని చూపించి, జీవించే కళను నేర్పించిన ఈ పత్రిక ప్లాటినం జూబ్లీ జరుపుకుంటోంది. ఈ సంవత్సరమంతా పాఠకులను, పరిజనులను ఈ 75 సంవత్సరాల సుదీర్ఘ యాత్రగుండా ప్రయాణింపజేస్తాం. అందరికీ తెలిసిన విషయమే, అఖండ జ్యోతి సమ్ముఖంలోనే పత్రిక రాయబడుతూ వచ్చింది. ఈ పత్రికలో వ్యక్తపరచిన ఆలోచనా ప్రవాహం, ప్రేరణ, ప్రకాశం, చైతన్యం అన్నీ గురుసత్తా అనుగ్రహమే. గురువుగారు నిరంతరం వ్రాస్తూనే ఉండేవారు.

వచ్చే పది సంవత్సరాలకు సరిపడా ఆయన వ్రాసి వెళ్ళారు, దాన్నే ఇక్కడ సమయానుకూలంగా ప్రచురిస్తున్నాం. ఇప్పుడు వ్రాసేవారెవరైనా శక్తి మాత్రం ఆయనదే. ఇంతటి గొప్ప వారసత్వ సంపద లభించినందుకు గాయత్రీ పరివార్ సభ్యులమైన మనందరము ఎంతో గర్వపడాలి. (“యుగశక్తి గాయత్రి” పత్రికలో ప్రచురించే అధికాంశ వ్యాసములు అఖండజ్యోతి హిందీ మాస పత్రిక వ్యాసముల అనువాదములే)

ఇది సూర్య సాధనా సంవత్సరం

“సూర్య సాధనా సంవత్సరం” మొదలైంది. 2012 ఒక ప్రత్యేకమైన సంవత్సరమని రెండు మూడేళ్ళగా ప్రచారమవుతోంది. 2012 లో ప్రళయం వస్తుందని సినిమా కూడా తీసారు. మాయన్ సంస్కృతికి సంబంధించిన క్యాలెండర్ డిసెంబర్ 21, 2012 తో ముగుస్తోందని వైజ్ఞానికులు నిర్ధారించారు. ఇది ప్రచార క్రాంతి యుగం. ప్రళయం రాబోతోందని అందరికీ సమాచారం అందింది. కాని అసలు విషయం అది కాదు. ఈ సంవత్సరంలో సూర్యుని సక్రియత, ప్రఖరత పరాకాష్ఠను చేరుకుంటుంది. ప్రతి 12 సంవత్సరాలకి ఒక సారి సూర్యమండలంలో ప్రత్యేకమైన అలజడి రగులుతుందని వైజ్ఞానికులు చెప్తున్నారు. వీటిని వైజ్ఞానిక పరిభాషలో సోలార్ స్టార్మ్స్ (Solar Storms) అనీ సోలార్ తుఫానులనీ అంటారు. ఇటువంటి సమయాల్లో సౌర కళంకాలు (సన్ స్పాట్స్) ఎక్కువవుతాయి. ఇవి స్థూల సూక్ష్మ భూమండలాన్ని విపరీతంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. 2012-14 వరకు సూర్యుడు అత్యధిక సక్రియతతో (active) ఉంటాడు. అందులోనూ ఈ మొదటి సంవత్సరం వీటి వల్ల భూమిపై ఆపదలు పెరుగుతాయి. సాధారణంగా సూర్యుడి ఆకర్షణ క్షేత్రంలోని మార్పులు, 12 సంవత్సరాల సౌర తుఫాను క్రమము వేరు వేరుగా సాగుతూనే ఉంటాయి. కానీ ఈ సంవత్సరం రెండూ ఒకే సారి రావడం వల్ల తీవ్రత పెరిగింది.

సూర్యుని మూడు రూపాలు

సూర్యుడు ఒక సాధారణ అగ్నిగోళం మాత్రమే కాదు. గ్రహాలన్నిటికీ అధిపతి, ఈ జగత్తుకు ఆత్మ. సూర్యుడి వల్లే పృథ్వి గ్రహం నివాస యోగ్యమైంది. పృథ్విపై సంభవించే సకారాత్మక, నకారాత్మక పరివర్తనలన్నిటికీ సూర్యుడే కారణం. సూర్యుడికి మూడు రూపాలున్నాయి. **అధిభౌతికం** (మండే అగ్నిగోళం), **అధిదైవికం** (అలోచనల నియంత, భావ ప్రేరకుడు, గ్రహాల అధిపతి, జీవుని ఆత్మ), **ఆధ్యాత్మికం** (విరాట్పురుషుని జ్యోతి,

స్వేచ్ఛ విలువైనది. దాన్ని మితంగా, లెక్కప్రకారం, అవసరమైనంతే మేరకే వాడుకోవాలి.

అతిమానస ప్రకాశం, విరాట్పురుష సూర్యుడు). మనకి తెలిసినంత వరకు సూర్యుడు హైడ్రోజన్ హీలియంల అంతః క్రియల (chemical reaction) వల్ల ఏర్పడిన రూపం. కాని సూర్యుడి రెండవ రూపం, మూడవ రూపం దీనికన్నా కొన్ని వేలరెట్ల శక్తి వంతమైనది. కామ వికారాలు, మానసిక రుగ్మతులు, దుర్భావనల కాలుష్య నివారణకి సూర్యోపాసన మాత్రమే మందు. సూర్య ప్రకోపం పెరగడం వల్ల ఈ వికారాలు కూడా పెరుగుతాయి, కాబట్టి సూర్య సాధన మరింత అవసరమవుతుంది. ఉదయస్తున్న సూర్యుడిని ధ్యానిస్తూ చేసే గాయత్రీ మంత్ర జపం అద్భుతంగా ఫలిస్తుందని మనందరికీ తెలుసు.

ప్రతికూల పరిస్థితులు వస్తాయి

సౌర తుఫానుల వల్ల, గురుత్వాకర్షణ పరివర్తన వల్ల పృథ్విపై అనేక ప్రాకృతిక విపత్తులు సంభవించవచ్చు. అవి తీవ్రమైన క్షామం, వరదలు, భూకంపాలు, సునామీలు, అగ్నిపర్వతాలు ఏవైనా కావచ్చు. సూర్య ఆకర్షణ క్షేత్రంలో కలిగే మార్పుల వల్ల ఎగురుతున్న విమానాలు భూమి మీద పడిపోయినా ఆశ్చర్యం లేదంటున్నారు వైజ్ఞానికులు. ఏ ఉపగ్రహాల సహాయంతో ఇంటర్నెట్; టి.వి. నెట్వర్క్ వ్యవస్థ నడుస్తోందో వాటిని ఈ సౌర తుఫాన్లు పనికి రాకుండా చేయవచ్చునట. వీటివల్ల ఇంటర్నెట్తో సంబంధించిన పనులన్నీ అస్తవ్యస్తమవుతాయి. పడేళ్ళు ప్రశాంతంగా ఉన్న ఈ అధినేత గ్రహం హఠాత్తుగా నవంబరు 2011కి సక్రియంగా (active)మారింది. ఇది 2013 మధ్య కల్లా పరాకాష్ఠను చేరుతుంది. 2012-13లో పెరిగి, తిరిగి 2014 కల్లా తగ్గుముఖం పడుతుంది.

సాధన ఎందుకు చేయాలి? ఎలా చేయాలి?

ఇప్పుడు చెప్పుకున్న వాటన్నిటివల్లా వాతావరణంలో ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను చాలా ప్రభావం పడుతుంది. ఆధ్యాత్మికవేత్తల ప్రకారం సూర్యుడికి, మన శరీరంలోని నాభి చక్రానికి (సోలార్ ప్లెక్సెస్) సంబంధం ఉంది. శరీర ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా నాభి చక్రమే నిర్ధారిస్తుంది. ఈ చక్రం యొక్క సక్రియత వల్లే మనకు బలం, తేజస్సు, ఆరోగ్యం, దీర్ఘాయువు కలుగుతాయి. సంతులన తప్పితే ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. శరీరంలోని శక్తి హరించుకుపోతుంది, రోగాలొస్తాయి. అందుకే సూర్యోపాసన చాలా ముఖ్యం. సూర్య సాధన - గాయత్రీ సాధన ఎప్పటికైనా మనకన్ని విధాలా లాభదాయకమే. అందుకే ఈ సారి గాయత్రీ జపంతో పాటు భాస్కర మంత్ర జపానికి కూడా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడుతోంది. వీలయినంత గాయత్రీ జపం భావపూర్వకంగా చెయ్యాలి. దాంతో పాటు, “ఓం భాస్కరాయ విద్యుహే దివాకరాయ ధీమహి తన్నః సూర్యః ప్రచోదయాత్” అనే సూర్య గాయత్రీ మంత్రం ఒక మాల తప్పక చేయాలి. సూర్యోపాసనతో పాటు సూర్య దర్శనం, సూర్య అర్ఘ్యదానం, ఆదివారం నాడు ఒంటి

పూట అస్వాద వ్రతం, అనులోమ విలోమ, సూర్యబేధన ప్రాణాయామం, వీలయితే వారానికొకసారి సామూహిక సూర్యోపాసన అన్ని చోట్ల చేస్తూ ఉంటే తప్పక లాభం కనిపిస్తుంది. అన్ని కేంద్రాలు, శక్తిపీఠాలు, ప్రజ్ఞాపీఠాలు, చేతనా కేంద్రాలు కనీసం ఈ రెండేళ్లైనా తప్పక వీటిని పాటించాలి.

మన అనుయాజం తీవ్రతరం కావాలి

2012 వసంతం నుండి 2013 వసంతం వరకు జన్మశతాబ్ది అనుయాజ సంవత్సరం అవుతుంది. దానితో పాటు స్వామి వివేకానందుని 150వ జన్మ సంవత్సరం కావడంతో ఈ సంవత్సరాన్ని జ్ఞాన విస్తార సంవత్సరంగా జరుపుకోవాలి. ఈ సంవత్సరం మన వ్యక్తిత్వ పరిష్కార సాధనను విస్తృత పరుచుకోవాలి. సాధన, స్వాధ్యాయం, సంయమనం, సేవా కార్యక్రమాలకు మరింత ఎక్కువ సమయదానాన్ని, అంశదానాన్ని కేటాయించాలి. ఇవి కాక తక్కువ ఖర్చుతో, చందాలు లేకుండా చేసుకోగలిగే దీపయజ్ఞాలు సంవత్సరమంతా దేశం మొత్తంలో జరుగుతూనే ఉండాలి. బుద్ధిజీవుల కార్యశాలలు (Workshops) పలుచోట్ల నిర్వహించవచ్చు. యుగనిర్మాణమనే ఒక్క విషయం నుండే వందకు పైగా ఉపవిషయాలు వెలికి వస్తాయి, వాటన్నిటి గురించి గురువు గారు శత సూత్రీయ యుగ నిర్మాణ యోజనను తయారు చేసారు. వీటిలో ఏ ఒక్క దాన్ని స్వీకరించినా సరే పలుచోట్ల వర్షోషాపులు నిర్వహించవచ్చు. సృజనశిల్ప ప్రశిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చు. శాంతికుంజ్లో నిర్వహించ బడుతున్న సాధన ప్రశిక్షణ, సంజీవనీ సాధనా క్యాంపులు అన్ని చోట్లా నిర్వహించవచ్చు. మన వృక్ష గంగ-తరుమిత్ర, తరుపుత్ర అభియానం ఊపందుకుంటోంది. కాని ఇంకా లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేదు. ఈ అనుయాజ సంవత్సరంలో దీన్ని పూర్తి చేయాలి. మైక్రోవాటర్ హార్వెస్టింగ్ (జల సంరక్షణ), జిల్లాకొక ఆదర్శ గ్రామం, జిల్లాకొక స్మృతి ఉపవనం ఏర్పాటు గురించి మనం ఇదివరకు చర్చించుకున్నది ఇప్పుడు అమలు చేయాలి. వీటన్నిటితో పాటు నషాముక్తి (మత్తు పదార్థాల నుండి విముక్తి) ఆందోళనల్లోని సాఫల్యానికి ఎవరు ఎంత కృషి చేసారు అన్నదే ముఖ్యం.

ఈ వసంతాన్ని ప్రత్యేకంగా మార్చుద్దాం

మార్పు కచ్చితంగా జరుగుతుంది. మనం ముందుండి అనేకమందికి ఉదాహరణగా నిలుద్దాం. మనం నిజమైన యుగసైనికులుగా మారడానికి కావలసిన వేడిని, తాపాన్ని ఈ వసంతం మనలో నింపాలని కోరుకుందాం. జన్మశతాబ్ది ఉత్సాహం కొనసాగు గాక! నిరంతర ప్రగతి సాధించు గాక! దైవీ అనుగ్రహం, ఆత్మానందాల రూపంలో గురుసత్తానుండి పారితోషికం లభించు గాక! అందరికీ వసంత శుభాకాంక్షలు!

- అఖండజ్యోతి, ఫిబ్రవరి 2012
అనువాదం: శ్రీమతి జయలక్ష్మి

వంద మాటలు చెప్పేకంటే ఒక్క మంచి పని చేసే చూపటమే మేలు.



హోమియో వైద్య సేవ

గొంతునొప్పి

ఈ సీజన్ లో చాలామంది గొంతునొప్పితో బాధపడుతుంటారు. గొంతులో ఇన్ఫెక్షన్ కారక సూక్ష్మక్రిముల వలన గొంతునొప్పి (ట్రోట్ పెయిన్) మొదలవుతుంది. అలాగే చల్లటి పానీయాలు, చల్లటి తేమ, గాలి సరిపడకపోవడం వల్ల, ఉపన్యాసాలు ఎక్కువగా ఇవ్వడం, విరామం లేకుండా పాటలు పాడటం వలన కొందరిలో గొంతునొప్పి వేధిస్తుంది. టాన్సిలైటిస్, ఎడినాయిడ్స్, లెరింజైటిస్, ఫెరింజైటిస్ వంటి వ్యాధుల వలన కూడా గొంతు నొప్పి వస్తుంది.

లక్షణాలు : ఆహారం మింగటం, నీరు త్రాగటం, గాలి పీల్చటం, బాగా మాట్లాడటం కష్టంగా మారుతుంది. నోరు బొంగురు పోవడం, గొంతు తడారిపోవడం, నోటి దుర్వాసన, గొంతు నొప్పి, చెవినొప్పి, జలుబుతో జ్వరం రావటం, నీరసం, చికాకు వంటి లక్షణాలుంటాయి.

జాగ్రత్తలు : చల్లటి గాలిలో తిరగకూడదు. కలుషిత నీటిని త్రాగకుండా కాచి వడబోసిన నీటిని తీసుకోవటం వలన వ్యాధి తీవ్రత పెరగకుండా ఉంచవచ్చు. చల్లటి పానీయాలను, ఐస్క్రీములను, బేకరీ ఫుడ్స్ తీసుకోకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు చన్నీళ్ళ స్నానం చేయకూడదు. వ్యాధి తీవ్రత హెచ్చుగా ఉన్నప్పుడు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే చికిత్స తీసుకోవాలి.

చికిత్స : హోమియో వైద్యంలో గొంతునొప్పికి మంచి చికిత్స ఉంది. వ్యాధి లక్షణాలను మరియు వ్యక్తి మానసిక, శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోనికి తీసుకొని మందులను ఎన్నుకొని వైద్యం చేసిన గొంతునొప్పి నుండి విముక్తి పొందే అవకాశం ఉంటుంది.

మందులు :

బెల్లడోనా : గొంతునొప్పి, జ్వరం అకస్మాత్తుగా మొదలగును. గొంతు నొప్పి కుడివైపు ఎక్కువగా ఉంటుంది. గొంతు పొడారిపోయి మింగటం కష్టంగా ఉంటుంది. గొంతుకలో ఎర్రబారి ఉంటుంది. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్న వారికి ఈ మందు ప్రయోజనకారి.

ఎకోనైట్ : చల్లగాలిలో తిరగడం వలన గొంతు నొప్పి వెంటనే ప్రారంభమవుతుంది. ఇలాంటి కారణంచే గొంతునొప్పి

ప్రారంభమయి, మింగటం కష్టంగా మారి, గొంతు మంట పుడుతుంది. దాహం విపరీతంగా ఉండి జ్వరంతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది.

హెపార్సల్ట్ : గొంతునొప్పి చల్లగాలి సోకగానే మొదలవుతుంది. నొప్పితో బాటు గొంతులో ఉండబెట్టినట్లుగా, గొంతులో ముల్లు గుచ్చుతున్నట్లుగా అనిపించి మింగినప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి వచ్చుట గమనించదగిన ప్రత్యేక లక్షణం. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ప్రధానమైనది.

జెల్లిమియం : వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ మూలంగా వచ్చే గొంతునొప్పికి ఈ మందు బాగా పనిచేస్తుంది. గొంతు నొప్పి మూలంగా ద్రవ పదార్థాలు సైతం గుటకేయ్యడం కష్టంగా మారుతుంది. జ్వరంతో నీరసంగా, అస్థిమితంగా ఉంటారు. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు వాడి ప్రయోజనం పొందే వీలు ఉంది.

మెర్సెసాల్ : గొంతునొప్పి రాత్రి సమయంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది. నాలుక పెద్దదై నాలుక చివర పళ్ళ అచ్చులు కనబడడం ఈ మందు ప్రత్యేక లక్షణం. వీరికి జలుబు చేసినప్పుడల్లా గొంతు నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. ఇటువంటి లక్షణాలు ఉన్నవారికి ఈ మందు ఆలోచించదగినది. ఈ మందులే కాకుండా ఫెర్రంఫాస్, కాలిమూర్, మాగ్నెఫాస్, కాలేరియా కార్బ్, సల్ఫర్, ఎపిస్ వంటి మందులను లక్షణములను బట్టి డాక్టర్ సలహా మేరకు వాడుకుని గొంతు నొప్పి నుండి విముక్తి పొందవచ్చును.

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, కూకట్ పల్లి, హైదరాబాద్ - 500 072.

ఇ-మెయిల్: drneelaveni@gmail.com

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

ఇతరులతో సంతోషాన్ని పంచుకుంటే మనకు తరిగేది ఏమీ లేదు.



ఆదర్శానికి ఆనవాలు అబ్దుల్ కలామ్-3

వైమానికదళ ఇంటర్వ్యూలో ఆశాభంగానికి గురైన కలామ్ కు, స్వామిశివానందుల వారి పరిచయం, ప్రబోధాలతో, జీవితమంటే అర్థం తెలిసింది. విధిని అంగీకరించి ముందుకు సాగిపోవాలి. మనిషి జీవిత లక్ష్యం ముందే నిర్దేశించబడినప్పటికీ, అది ముందుగా ఎవరికి తెలియదు. అందరం భగవంతుని సంకల్పం ముందు తలవంచవలసినదే. ఈ సత్యమే కలామ్ ను రక్షణ మంత్రిత్వ శాఖలో ఉద్యోగిగా చేసింది.

మొదటిసారి నూపర్ సానిక్ లక్ష్యభేదక విమానాన్ని తయారుచేసే ప్రాజెక్టును చేపట్టి, కాన్పూర్ లోని ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ టెస్టింగ్ యూనిట్ కి వెళ్ళి అక్కడ మరింత అనుభవంతో కొన్ని విమానాలను డిజైన్ చేయడంలో విజయం సాధించారు.

మూడేళ్ళ తర్వాత బెంగుళూరులో ఎయిరోనాటికల్ డెవలప్ మెంట్ ఎస్టాబ్లిష్ మెంట్, గ్రౌండ్ ఎక్స్ ప్లెమెంట్ మెషిన్ తయారుచేసే బాధ్యతను స్వీకరించారు కలామ్. భారతదేశం తన రక్షణ సామాగ్రిని తానే తయారుచేసుకొనే యత్నంలో కలామ్ భాగస్వామి కావడం అదృష్టమే అయినప్పటికీ ఆ బాధ్యతను కలామ్ తన తండ్రి స్వచ్ఛతతో, నిష్ఠతో ప్రార్థనలు చేసినట్లుగానే, ఆయన కూడా అంత నిష్ఠతో తన వృత్తిని కొనసాగించారు. "Work is Worship" అన్న సిద్ధాంతాన్ని విశ్వసించిన విజ్ఞుడు కలామ్.

ఎన్నో విమర్శలు, హేళనలు ఎదురైనప్పటికీ, చెక్కు చెదరని విశ్వాసంతో, యుద్ధభూమికి అవసరమయ్యే హోవర్ క్రాఫ్టును రూపొందించి, అప్పటి రక్షణ మంత్రి వి.కె.కృష్ణమీనన్ ఆభినందనలు పొందారు. ఆ హోవర్ క్రాఫ్టుకు శివుని వాహనమైన "నంది" పేరును పెట్టడం, భారతీయతపట్ల కలామ్ కు ఉన్న మమకారాన్ని తెలుపుతోంది. కేవలం "నంది" హోవర్ క్రాఫ్టు తయారుచేయడమే కాకుండా, తొలి ప్రయత్నంగా కేంద్ర రక్షణ మంత్రిని ఆ విమానంలో, కూర్చుండబెట్టి తానే స్వయంగా నడిపి తన చిరకాలవాంచను (విమానచోదకుడు కావాలని) నెరవేర్చుకున్న కార్యదక్షుడు కలామ్.

కానీ ఆ ప్రాజెక్టు ఎన్నో వివాదాలకు గురై, చివరకు శేష ప్రశ్నగానే తయారై, మనశక్తిపై మనకు నమ్మకం లేకపోవడం, విదేశీయుల విజ్ఞానానికి దాసులమై, ఇప్పటికీ హోవర్ క్రాఫ్టు విమానాలను దిగుమతి చేసుకుంటున్నామన్న నగ్నసత్యం, కలామ్

లాంటి ఎందరో శాస్త్రజ్ఞులను కలచివేస్తోంది.

ఆకాశమే సరిహద్దు అనుకున్న కలామ్ కు, వాస్తవిక కల్మష రాజకీయ జీవిత సరిహద్దులు చాలా ఉన్నాయన్న సత్యం బోధపడింది. జీవితాన్ని శాసించే సరిహద్దులు ఇవేనని తెలుసు కోవడానికి ఎంతోకాలం పట్టలేదు కలామ్ కు.

"నువ్వు కొంత బరువును మాత్రమే మోయగలవు. నువ్వు నీ శక్తికి తగ్గట్టుగానే నేర్చుకోగలవు. నీ సామర్థ్యాన్ని బట్టి మాత్రమే కష్టపడగలవు. అంతదూరం మాత్రమే నడవగలవు" అన్న తత్వం చాలా త్వరగా బోధపడింది కలామ్ కు.

ఆ క్రమంలోనే, ఇండియన్ కమిటీ ఫర్ స్పేస్ రీసెర్చ్" ఆధ్వర్యంలో అంతరిక్ష పరిశోధన గావించే టాటా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఫర్ స్పేస్ రీసెర్చ్ అధినేత ప్రొఫెసర్ ఎమ్.జి.కె.మీనన్ గారి ప్రశంసలు పొందడం, డా॥ విక్రమ్ సారాభాయి గారితో పరిచయం కలామ్ గారి జీవితంలో మధురానుభూతిని పంచుతున్నాయి.

"నువ్వు సత్యాన్ని విశ్వసించు, ఆ విశ్వాసమే నీకు ఆత్మ విశ్వాసమౌతుంది" అన్న లక్షణశాస్త్రీగారి మాటలు, అనునిత్యం కలామ్ ను కార్యోన్ముఖుణ్ణి చేసాయి. విజయం పొందాలన్న ఒత్తిడి లేకపోవడం విజయానికి దగ్గర దారిచూపుతుందన్న నమ్మకంతోనే ఒత్తిడి, సందేశం, సంశయం, నిరాశలకు అతీతంగా పనిచేయడమే ఆయన కర్మసిద్ధాంతమైంది.

1992 మధ్యకాలంలో కేరళలోని తిరువనంతపురం దగ్గర "తుంబా" గ్రామంలో రాకెట్ ప్రయోగశాలను, అహ్మదాబాద్ లో రాకెట్ పరిశోధనా కేంద్రంలో భారతీయుల ఆధునిక పరిశోధన కలామ్ గారి సారధ్యంలో మొదలైంది. అంతేగాకుండా సెయింట్ మేరీ మగ్డలిన చర్చ్ ప్రాంగణాన్ని కేంద్ర పరిశోధనా ప్రయోగశాలగా మారడం కాకతాళీయమే అయినప్పటికీ "Work is Worship" అన్న కలామ్ నమ్మకానికి, చిత్తశుద్ధికి మరింత దోహదపడింది ఆ వాతావరణం.

ప్రార్థనల ముఖ్య ధర్మం, మనిషిలోని సృజనాత్మకతను మేల్కొల్పి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, కర్తవ్యనిష్ఠను పెంపొందించేయడమే, నీ ధర్మాన్ని నువ్వు నిర్వర్తించు. మిగిలిన వనరులు వాటంతట అవే సమకూరుతాయి. అన్న ధైవీ సంబంధమైన నమ్మకమే "కర్మ

విద్య, వివేకం తరగని నిధులు. వాడుతున్నకొద్దీ అవి ఊరుతూనే ఉంటాయి.

సిద్ధాంతం". అదే నమ్మిన కలామ్ కు ఆ విశ్వాసమే తోడుగా నిలిచింది.

అనంతరం అంతర్జాతీయ స్థాయిలో మరింత పరిశోధనలు చేయడం కొరకు సాంకేతిక విజ్ఞానాన్ని, అనుభవాన్ని పొందేందుకు కలామ్, అమెరికా వెళ్ళడం ఆయన జీవితంలో ఒక మధురానుభూతిని మిగిల్చింది.

రెండు గుర్రాలను నడుపుతున్న సారథి శిల్పం కలామ్ పనిచేసే 'లాంగ్ రీసెక్స్ సెంటర్' (వర్జీనియా) లో ఉండేది. అది ఒక గుర్రం మౌలిక శాస్త్రీయ పరిశోధనకు గుర్తుగా రెండవ గుర్రం సాంకేతిక అభివృద్ధికి చిహ్నంగా పరిశోధన ముందుకు సాగాలన్న సత్యాన్ని బోధిస్తున్నట్లు ఉండేది.

వాల్టోస్ ద్వీపంలోని ప్రయోగశాలలో ఏర్పాటు చేయబడిన టిప్పుసుల్తాన్ చిత్రపు కలామ్ ను ఎంతగానో ఆకర్షించింది. బ్రిటీష్ వారికి భయపడకుండా, ధైర్యసాహసాలతో ఎదురొడ్డి, పోరాడిన ఒక మహావీరుని చిత్రపును విదేశాలలో ఉన్నవారు, నిత్యం తలుచుకునే రీతిలో ప్రదర్శించడం ఒక నిజమైన భారతీయునిగా కలామ్ కు ఆనందాన్నిచ్చింది.

“గాయపరిచే విషయాల్లో బోధపరుస్తాయి” అన్న ఆరోక్తి

కలామ్ కు “అపజయాలే విజయాలకు తొలి సోపానాలు” అన్న నిజాన్ని ఆకళింపు చేసుకొనేటట్లు చేసాయి. అమెరికన్లు తమ సమస్యలతో తామే నేరుగా తలపడతారు. వాటిని సహించడం కన్నా, వాటి నుండి త్వరగా బయట పడాలన్నా కాంక్షతో కృషి చేస్తారు.

కానీ భారతదేశంలో “హోదా” అనే అహంకారం, నేతల అధికారుల కళ్ళను గంతలవలే కట్టిపడేస్తాయి. క్రిందిస్థాయి ఉద్యోగులు మంచినీ చెప్పినా, దానిని విస్మించుకోకుండా చేస్తుంది. అంతేగాకుండా నువ్వు చిన్న ఉద్యోగివి, “మరింత కష్టపడాలి” అంటూ ఆతని మనోధైర్యాన్ని బలహీనపరుస్తూ, నిత్యం పెత్తనం చెయ్యాలన్న ధోరణి మనప్రగతికి ఆటంకమౌతోంది. క్రమ శిక్షణకు, ఇతరులలో తప్పులు పట్టడానికి విభజన రేఖ చాలా స్వల్పంగా ఉంటుంది. అది గమనిస్తేనే నిజమైన విజయం తథ్యం. అది లేకపోవడం వల్లనే, వందలమంది హీరోలు 120 కోట్ల జనాభాను శాసించేస్థితికి రావడమే మన బలహీనత, ప్రతి ఒక్కరిలో గల ప్రతిభను వెలికి తీసే యత్నం చేసినప్పుడే అది నిజమైన ప్రోత్సాహం. అని నమ్మిన “కలామ్” నేటి తరానికి ఆదర్శవ్యక్తిగా స్ఫూర్తినిస్తున్నారు.

- సాధన నరసింహాచార్య

అసలైన పరివారతత్వం

మూడు రోజులుగా భార్యాబిడ్డలకు భోజనం లేక ఆ ఇంటి యజమాని ఎంతగానో ప్రయత్నించి, విఫలమై నిరాశచెంది, భార్యాబిడ్డలకు కనీసం తిండైనా పెట్టలేని జీవితం ఎందుకని భావించి, ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకొని ఇల్లువదలి వెళ్ళిపోయాడు. కొద్ది క్షణాల్లో ఈ లోకాన్ని వదలి పోతున్న ఆవ్యక్తి భుజంమీద హఠాత్తుగా ఒక అత్యయమైన కరస్పర్శ చేస్తూ “మిత్రమా ఈ అమూల్యమైన జీవితాన్ని కోల్పోతే నీకు లభించేది ఏముంది? నిరాశచెంది జీవితాన్ని కోల్పోవటం మానవజన్మ యొక్క ఉద్దేశ్యం కాదు. జీవితంలో ఎదురైన విపత్తులు నిన్ను చాలా దారుణంగా బాధ పెట్టి ఉంటాయి. అయినప్పటికీ చిరునవ్వుతో ఈ విపత్తులను ప్రక్కకు నెట్టివేసి చూడు. వెలుగుబాట దృష్టిగోచరమవుతుంది”. అని అపరిచిత వ్యక్తి పలికేడు.

అత్యయతతో నిండిన ఈ శబ్దాలను విని ఆ యువకుడు వెక్కివెక్కి ఏడ్చాడు. హృదయభారమంతా తొలగిపోయింది. అతని గుండెలమీద తల ఆనించి క్రొత్త ఊపిరి పీల్చుకున్నాడు. ఆ సహృదయుడైన వ్యక్తి ఎవరోకాదు, జపాన్ కు చెందిన ప్రసిద్ధకవి సనీచీయింగుచి. ఆ యువకుని విషాదగాధ విన్న ఈ భావకవి తన ఆదాయంలో అధికశాతాన్ని లేమితో బాధపడుతున్న వ్యక్తుల సేవ నిమిత్తం వినియోగిస్తానని ఆ రోజే, అక్కడే సంకల్పం తీసుకున్నాడు. ఆ యువకుని వెంటపెట్టుకుని వెళ్ళి అతని కుటుంబ సభ్యులకు భోజనం ఏర్పాట్లుగావించి, తిరిగివస్తూ ఒక గుప్తదాన డిబ్బీని నాల్గురోడ్ల కూడలి మధ్య ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ పెట్టెమీద “ఎవరైతే కనీసం అవసరాలకు కూడా డబ్బులేక అవస్థ పడుతుంటారో వారు ఈ పెట్టెనుండి అవసరానికి చాలినంత ధనంమాత్రమే తీసుకుని ఉపయోగించుకోండి. ధన్యవాదాలు” అని వ్రాసి పెట్టెడు. ఆ పెట్టెపైన ఎవ్వరి పేరు వ్రాయబడిలేదు. కర్మ, సేవలలో కీర్తికి ఏమాత్రం తావులేదు. విశ్వబంధుత్వ భావన కల్గిన ఇటువంటి మహామానవుల ముఖ్యలక్షణం పరుల దుఃఖాన్ని సహించలేరు. ఈ లక్షణమే మహామానవ పదవిని సంపాదించి పెట్టగలదని చెప్పవచ్చును.

- ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

కష్టాలలో ఆదుకునేవాడే నిజమైన స్నేహితుడు.

మాఘమాసం - మంగళదాయకం

మాఘము, ఫాల్గుణము శిశిర ఋతువులో వస్తాయి. శీతల వాతావరణం వల్ల శరీరము సన్నబడి, చిక్కెటట్లు చేస్తుంది శిశిరము. “మాఘాది పంచకం” అని ఐదు మాసాలకు పేరు. పుష్యమాసం నుండి ఆషాఢమాసం మధ్యలో సంభవించే ఐదు మాసాలు (మాఘము, ఫాల్గుణము, చైత్రము, వైశాఖము, జ్యేష్ఠము) మాఘ పంచకం. వానల బాధ లేకుండా, చలి బాధ తొలగిపోయి, ధాన్యలక్ష్మిని ఆరబెట్టే అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంటుంది. గృహనిర్మాణం వంటి శుభకార్యాలకు అనువైన మాసం.

తెలుగు మత్స్య పురాణంలో మాఘమాసాన్ని ఇలా ప్రస్తుతించారు.

మాఘము యోగము కంటెను
మాఘము యజ్ఞముల కంటె మతిఁబరికింపన్
మాఘంబశేష ధర్మా
మోఘ ఫలప్రదముగాదెముల్లోకములన్

తెలుగు పద్మ పురాణంలో మాఘ స్నానము యొక్క ప్రాధాన్యతను ఇలా వివరించారు.

మాఘస్నానం బెవ్వడ
మోఘంబుగఁజేయు నొక్కమునుకొనియని పా
పొఘములుగంపమొందుచు
లాఘవమునఁదూలి యడవులరగలయుదుదిన్

సూర్యుడు మకరరాశిలోనికి ఎప్పుడు ప్రవేశిస్తాడో, అప్పటి నుండి ప్రాతఃకాల స్నానమును ఆచరిస్తే ప్రయాగలో స్నానం చేసిన ఫలితం కలుగుతుంది. మాఘమాసంలో సూర్యోదయ సమయంలో దీపారాధన, తిలహోమము, తిలదానము, మాఘస్నానము ముఖ్యంగా ఆచరించవలసినవి.

మాఘమాసంలో శ్రీ త్యాగరాయస్వామి వారి ఆరాధన, మాఘశుద్ధ పంచమిని శ్రీ పంచమిగా, వసంత పంచమిగా, సరస్వతీ దేవి పుట్టినరోజుగా ఆచరిస్తారు. వసంత ఋతువు ఆరంభఛాయలు మామిడిచెట్లు పూత మొదలైనవాటిద్వారా అగుపిస్తాయి.

వంగదేశంలో సరస్వతీ దేవి పూజను అహింసాపద్ధతిలో ఎటువంటి జంతుబలులు లేకుండా, విద్యకు సంబంధించిన పుస్తకాలు, లేఖనలు సరస్వతీదేవి చిత్రపటం ముందుంచి అర్చిస్తారు.

ఈ పండుగకు గదాధర పద్ధతిలో సరస్వతీ పూజగా, పురుషార్థ

చింతామణిలో లక్ష్మీసరస్వతీపూజగా, కృత్యసార సముచ్చయంలో వసంతపంచమిగా పేర్కొనబడింది.

మాఘమాసంలో వచ్చే మరో విశిష్ట పర్వదినం రథ సప్తమి. పంచాంగ కర్తలు ఈ పండుగను సూర్యజయంతిగా, వైవస్వత మన్వాది తిథిగా పేర్కొంటారు.

సూర్యునకు వివస్వతుడు అనే పేరుంది. ఇతడు సూర్య (రఘు) వంశంలో ఆద్యుడు. వైవస్వతుడు ఏడవ మనువు. ఈ మాఘశుద్ధ సప్తమి వైవస్వత మన్వంతరానికి మొదటి తిథి. అందుకే మనం నిత్యం చెప్పుకునే ప్రవరలో “వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే... ప్రథమపాదే....” అంటూ ఆ మనువును, సూర్యుణ్ణి స్మరిస్తున్నాం. ఈ రథసప్తమి రోజున పితృదేవతలకు తర్పణాలను అర్పించవలెను.

సూర్యునకు, సంధ్యాదేవికి జన్మించినవాడే వైవస్వతుడు. ఇతడు ఏడవ మనువు. ఇతని భార్య పేరు శ్రద్ధాదేవి.

రథసప్తమి రోజున ఉదయాన్నే తలపై జిల్లెడు ఆకులలో రేగి పళ్ళు పెట్టుకుని స్నానాన్ని చేస్తారు. అనంతరం పాలు పొంగించి, చిక్కుడు కాయలను చతురస్ర ఆకారంలో రెండు వెదురు పుల్లల సహకారంతో తయారుచేసి, వాటిపై చిక్కుడు ఆకును ఉంచి ఆ ఆకుపై పొంగలిని ఉంచి సూర్యునకు నైవేద్యంగా అర్పిస్తారు. చిక్కుడుకాయతో చేసిన చదరాన్ని సూర్యరథంగా పేర్కొంటారు.

ఆయుర్వేదపరంగా జిల్లెడు ఆకులు అత్యంత వీర్యవంతమైన మూలిక. వైద్యులు ఈ జిల్లెడు పాలను పంటిపోటు తగ్గించడానికి, ఆకుల పసరును చెవిపోటును తగ్గించడానికి, జిల్లెడు ఆకులను వెచ్చచేసి ఆముదం కాలిపై రాసి, ఉదరంపై ఉంచితే కడుపునొప్పి, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గడానికి ఉపయోగిస్తారు. ఇంత ప్రాధాన్యం కల్గిన జిల్లెడు ఆకులు లౌకికంగా ప్రత్యేక ప్రయోజనం లేకపోయినా, కామ, క్రోధాది గుణాలను వినర్షింపచేసే ఆయుర్వేద ఔషధం జిల్లెడు. అందుకే జిల్లెడు ఆకులను తలపై ఉంచి, స్నానం చేయిస్తారు మన పెద్దలు.

సూర్యనైవేద్యం కొరకు వేడి వేడి పొంగలిని చిక్కుడు ఆకుపై పెట్టడం వల్ల, ఆ వేడికి ఆకులోని పసలు కరిగి, ఔషధంగా మారుతుంది. ఇది మిక్కిలి ఆరోగ్యదాయకం. భోగినాడు రేగిపళ్ళను భోగిపళ్ళుగా చిన్న పిల్లలకు దిప్పితీస్తే, పెద్దలందరికీ రథసప్తమినాడు చిక్కుడుతోబాటు రేగిపళ్ళను తలపై ఉంచినానం చేయడం ద్వారా కీడు తొలగిపోతుంది.

రథసప్తమినాడు ఈ శ్లోకాన్ని పఠించాలని భవిష్యోత్తర పురాణం చెబుతోంది.

పొరపాటును సహజమని ఉపేక్షిస్తే అది అలవాటుగా మారే ప్రమాదమున్నది.

నమస్తే రుద్రరూపాయ, రసానాంపతయేనమః ।
అరుణాయ నమస్తేస్తు హరిదశ్చనమోస్తుతే ॥

ఇలా మొదటిసారి సంకల్పం చెప్పుకుని స్నానం పూర్తి చేయాలి.

రెండవసారి సంకల్పాన్ని ఇలా చెబుతూ స్నానాన్ని ఆచరించాలి.

యద్యజ్ఞస్మృత్యంతం పాపం మయాసప్తమ జన్మసు ।
తస్మై రోగంఛ, శోకంఛ మాకరీహస్తు సప్తమీ ॥

ఏతజ్ఞస్మృత్యంతం పాపం యచ్చ జన్మాంతరాంతజమే ।
మనోవాక్యాయజం యచ్చజ్ఞాతాజ్ఞాతేవయేపునః ॥

ఇతినప్తవిధం పాపం స్నానాన్నే సప్తసప్తికే ।
సప్తవ్యాధి సమాయుక్తం హరిమాకరి సప్తమి ॥

ఏడు జన్మాంతరాలలో చేసిన పాపములన్నీ తొలగిపోవాలన్న ప్రార్థనతో సూర్యుని అర్ఘ్యాన్ని సమర్పించాలి.

అర్ఘ్యప్రదాన కాలంలో

సప్త సప్తివహా ప్రీత సప్తలోక ప్రదీపన ।
సప్తమీ సహితోదేవ గృహాణార్ఘ్యం దివాకర ॥

జననీ సర్వలోకానాం సప్తమీ సప్తసప్తికే ।
సప్తవ్యాహృతికే దేవి నమస్తే సూర్యమండలే ॥

ఈ రథసప్తమి ప్రయాగలో, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కృష్ణాజిల్లాలో ఆకిరిపల్లి, శ్రీకాకుళంలో అరసవిల్లి, ఒరిస్సాలో కోణార్క దేవాలయంలో అత్యంత వైభవోపేతంగా ప్రార్థనలు జరుపుతారు.

“భీష్మ ఏకాదశి” మరొక పర్వదినం. మాఘమాసంలో భీష్ముడు ఏకాదశి తిథి వరకు అంపశయ్యపై వేచి ఉండి, స్వర్గాన్ని పొందిన శుభ తిథి. ఈనాడు ఉపవాసం చేస్తే మోక్షప్రాప్తి లభిస్తుందని ఒక కథ ప్రచారంలో ఉంది.

పూర్వం ఇంద్రసభలో పుష్పవంతుడు అనే గంధర్వుడు ఇంద్ర సభలో నాట్యం చేస్తూ, భార్యపై మోహంతో తప్పుగా నాట్యం చేశాడు. అందుకు ఆగ్రహించిన ఇంద్రుడు, ఆ భార్యాభర్తలను రాక్షసులుగా మారమని శపించాడు. రాక్షసులుగా తిరుగుతున్న ఆ దంపతులు మాఘ శుక్ల ఏకాదశి రోజున ఆహారం ఏదీ దొరకక, ఉపవాసం చేయవలసి వచ్చింది. ఈ ఉపవాసం కారణంగా వారికి ముక్తి లభించింది. కాబట్టి భీష్మ ఏకాదశి రోజున ఉపవాసం ముక్తిదాయకం అని ప్రసిద్ధి చెందింది.

మాఘమాసంలో శుద్ధ చతుర్దశిని “మహాశివరాత్రి” గా పరిగణిస్తారు. శివరాత్రి శివునకు ప్రియమైన “సోమవారం” నాడు వస్తే మరింత శ్రేష్టం. ఉపవాసం, లింగపూజ, లక్ష్మబిల్వార్చన, తుమ్మిపూలతో పూజ చేయడం, శివరాత్రి ప్రత్యేకత.

మహాదేవుని పన్నెండు జ్యోతిర్లింగాలుగా ప్రసిద్ధి చెందిన మహాబలేశ్వరం, ఉజ్జయిని, సోమనాథ్, భీమశంకరం, వైద్యనాథ్, త్రయంబకం, నాగనాథ్, రామేశ్వరం మొదలైన 12 క్షేత్రాలలో పరమేశ్వరుడు వెలిశాడు. ఈ శివరాత్రి రోజున భక్తులందరూ శివపూజలతో తరిస్తారు.

శివరాత్రి చతుర్దశినాడు వస్తుంది కనుక, అంతకు ముందు రోజైన త్రయోదశి ఏకభుక్తం (ఒంటిపూట భోజనం) చతుర్దశి రోజున ఉపవాసం, శివలింగ ప్రతిష్ఠాపన చేయడం, వేద బ్రాహ్మణులను సత్కరించడం, బిల్వపత్రాలతో పూజ, రాత్రిపూట జాగరణ (సత్కథా కాలక్షేపాలతో) మరునాడు ఉదయాన్నే స్నానాన్ని ఆచరించి, అగ్నికి 208 పర్యాయాలు తిలలతో, యవలతో, పాయసంతో ఆహుతి చేయాలి. గోదానం చేయవలెను. పదునాలుగు మంది బ్రాహ్మణులకు, పదునాలుగు పాత్రలలో నీళ్ళు, దానిపై వస్త్రం, యజ్ఞోపవీతం, దక్షిణలతో దానం ఇవ్వవలెను. ఈ 14 సం॥లు చేయవలెను.

ప్రళయకాలంలో దీర్ఘరాత్రి సమయంలో పార్వతీదేవి చేసిన శివపూజ “శివరాత్రి” పూజగా ప్రసిద్ధి చెందినది. చతుర్దశినాడు అర్ధరాత్రి సమయంలో శివుడు లింగాకారములో ఉద్భవించిన కారణంగా దానిని “లింగోద్భవ కాలము” గా జగమెరిగిన సత్యం. అనేక పండుగలు మృష్టాన్న భోజనాలతో కూడి ఉంటే, ఈ శివరాత్రి ఉపవాసాలే ప్రధానంగా జరిపే పండుగ.

శివరాత్రి రోజున నాలుగు జాములలోనూ, నాలుగు విధాలుగా పూజ జరగాలి.

మొదటి జాములో శివునికి పాలతో, పద్మాలతో పూజించి, పులగం (పెసరపప్పు, బియ్యంతో కలిపి) వండి నైవేద్యం పెట్టాలి. ఋగ్వేద మంత్రాలు పఠించాలి.

రెండవ జాములో పెరుగుతో అభిషేకించాలి. తులసీదళాలలో అర్పించాలి. పాయసాన్ని నైవేద్యంగా సమర్పించాలి. యజుర్వేద మంత్రాలు పఠించాలి.

మూడవ జాములో నేతితో అభిషేకించి, మారేడు దళాలతో అర్చన, నువ్వుల పొడి కలిపిన పదార్థాలను నైవేద్యంగా అర్పించాలి.

నాలుగవ జాములో తేనెతో అభిషేకం, నల్లకలువలతో అర్చన, కేవలం అన్నప్రసాదాన్ని నైవేద్యం చేయాలి. అధర్వణ వేద మంత్రాలు పఠించాలి.

ఇలా శక్తికొలదీ అర్చన చేయాలి. శక్తిలేనివారు శివాలయాలకు వెళ్ళి అక్కడ జరిగే పూజలలో పాల్గొనాలి.

ఇది “శివరాత్రి మహాత్మ్యం”. ఇలాంటి పవిత్రమైన పర్వదినాలతో కూడినది మాఘమాసం. ఇది అత్యంత మంగళ దాయకం.

- సాధన నరసింహాచార్య

ముసలితనమంటే శారీరక శక్తి క్షీణించడం కాదు. మనోబలం సన్నగిల్లడం.



సుభాషితాలలో సుధారస బిందువులు - 4

మానధనులు ఎటువంటి కష్టదశలో ఉన్నప్పటికీ, తమ స్వభావాన్ని, నడవడికను

రాచరీవితోనే కొనసాగిస్తారే తప్ప, కష్టాలను ఎదుర్కొనే ధైర్యాన్ని కోల్పోకుండా, అక్రమ మార్గాల ద్వారా, అనుచిత ప్రవర్తనతో తమ స్థాయిని దిగజార్చే రీతిలో ప్రవర్తించరు. ఇదే లోకరీతిని భర్తృహరి ఇలా వివరించారు.

**స్వల్పస్నాయువ సావసే కమలినం నిర్మాంసమప్యస్థి గోః
శ్వా లబ్ధ్యా పరితోషమేతి స చ తత్తస్య క్షుధాశాస్తయే
సింహోజమ్బు కమంకమాగతమపి త్త్యక్త్యానిహన్తి ద్విపం
సర్వః కృచ్ఛగతోఽపివాంఛతిజనః సత్త్వాను రూపం ఫలమ్॥**

కుక్క ఆకలితో కూడి ఉన్నప్పుడు, మలినమైనది, సన్నని దారముల వంటి మాంస పీలికలతో కూడి ఉన్న ఎముక లభిస్తే ఆ కుక్క చాలా ఆనందించి, తన జన్మధన్యమైనట్లు భావిస్తుంది. నిజానికి, ఆ ఎముక వల్ల కుక్క ఆకలి తీరదు. అయినప్పటికీ తన లోభత్వం వలన ఎందుకు ఉపయోగపడని ఎముక (మాంసము లేనట్టిది) దొరికినా అమితానందాన్ని పొందే అల్పసంతోషి.

కానీ మృగరాజు అయిన సింహం ఆకలితో అలమటి స్తున్నప్పటికీ తన ఆకలిని తీర్చగలే, మద గజంతో యుద్ధం చేయాలని కోరుతుండే తప్ప, ఇతర జంతువుల జోలికి వెళ్ళదు. అంతేగాక, అహారాన్ని అన్వేషించే సమయంలో, నక్కలాంటి చిన్న జంతువులు కవ్వించినప్పటికీ, తన స్థాయిని మరిచి యుద్ధం చేయదు. ఇది సింహంలాంటి అభిమానధనుల స్వభావం. తమ లక్ష్యసాధనలో ఎన్ని కష్టాలు ఎదురైనా, ఎంతటి దుఃఖం కల్గినప్పటికీ, ధైర్యాన్ని విడువక, స్థిరచిత్తంతో, అడ్డదారులను ఆశ్రయించక విజయాన్ని పొందేవాడే నిజమైన మానధనుడు అని ఈ పద్యంలో ఏనుగు లక్షణకవి విశదీకరించారు.

**స్నాయువ సావసేకమలినమ్మగు నెమ్ముగహించి జాగిలం
బాయతమోదమందుంజనందాకవి దానికికెంత సున్నగో
మాయువు దానికజూచి పరిమార్చక సింగముదంతింగూల్చునే
చాయలనెల్లవారు నిజసత్త్వ సమానఫలార్థలే కదా ॥**

ఇదే విధంగా మానధనుడు తన దర్పాన్ని ఎలా ప్రదర్శిస్తాడో భర్తృహరి ఈ క్రింది శ్లోకంలో వివరించారు.

**లాంగుల చాలనమధశ్చరణావ ఘాతం
భూమా నిపత్య వదనోదర దర్మనంచ**

**శ్వాపిండదస్య కురుతే, గజపుంగవస్తు
ధీరం విలోకయతి చాటు శతైశ్చ భుంక్తే ॥**

కుక్క ఆకలితో అలమటించే వేళ, అన్నంపెట్టే యజమాని ముందు రకరకాలుగా అభినయిస్తూ, తోకను ఆడిస్తూ, నేలపై పడుకుని పొట్టను చూపిస్తూ కాలితో నేలను గీకుతూ బ్రతిమాలే రీతిలో పరిపరివిధాలుగా ఒక బిచ్చగాని వలే ప్రవరిస్తుంది. అది అల్పుల లక్షణం. తమ పని అయ్యేవరకు అవతలి వారిని మెప్పించడం కొరకు ఎంతటి నీచానికైనా దిగజారి, తమ పబ్బం గడుపుకుంటారు.

కానీ అభిమానవంతులు, పరువే తమ జీవిత పరమార్థంగా తలచే మానధనులు, ఏనుగువలే (ఆకలితో ఉన్నప్పటికీ, తన యజమాని స్వయంగా వచ్చి దాని ఆకలిని గుర్తించి, ప్రేమతో, లాలింపు వాక్యాలతో అనునయపూర్వకంగా ఆహారాన్నందించే వరకు ధీరంగా, గంభీరంగా తన స్వాభిమానాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది). రాజసంతో తమ ప్రత్యేకతను నిలబెట్టుకుంటారు.

ఈ లౌకిక, అశాశ్వత ప్రపంచంలో పుట్టుక, మరణం ప్రతి జీవికి తప్పదు. కానీ త్యాగంతో, అద్భుత సాహసంతో, సత్రప్వర్తనతో ఎవరు జీవిస్తారో వారే నిజమైన కారణజన్ములు. భారతీయ సంస్కృతిని ప్రపంచానికి చాటి చెప్పిన స్వామి వివేకానందుడు, మాతృభూమి రక్షణకై సాహసంతో పోరాడిన రాణాప్రతాపసింగ్, పురుషోత్తముడు, అల్లూరి సీతారామారాజు, ఆంధ్రరాష్ట్రం కొరకు అసువులు బాసిన పొట్టి శ్రీరాములుగారు వంటి మహనీయులు, తమ ఆదర్శవర్తనంతో సమాజ పరివర్తనకు కృషిచేసిన గురుదేవులు వేదమూర్తి పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యుల వారు, శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస మొదలైన ఎందరో మహనీయులు నిజంగా సార్థక నామధేయులే. అదే భావాన్ని భర్తృహరి ఇలా వివరించారు.

**పరివర్తి ని సంసారే, మృతః కోవాన జాయతే ।
సజాతో యేన జాతేన, యాతివంశస్సమున్నతమ్ ॥**

“జాతస్య హి ధృవో మృత్యుః, ధృవం జన్మ మృతస్యచ” అన్న గీతాచార్యులవారి ఉక్తిని, జీవిత సత్త్వాన్ని భర్తృహరి వివరిస్తూ, “పుట్టుక”, “మరణం” అన్న అంశాలు ప్రతి జీవికి సహజం. అయితే ఈ అశాశ్వత, జీవిత గమనంలో, నలుగురి కోసం తపించేవారు, అందరి మంచికోరేవారు, పరిపూర్ణ హృదయులు. ఎవరి జన్మచేత, వారి వంశము, అటు ఏడు తరాలు, ఇటు ఏడు తరాలు తరిస్తాయో వారే నిజంగా, యదార్థంగా జన్మించినవారు అవుతారు, అట్టి జన్మకోసం ప్రతి ఒక్కరు కృషి చెయ్యాలి.

జీవితంలో అన్నీ కోల్పోయినా భవిష్యత్తు మిగిలే ఉంటుంది.

**ప్రాణి లోకంబు సంసార పతిత ముగుట
పసుధపై గిట్టె పుట్టనివాడు గలదె
వాని జన్మంబు సఫలమెవ్వని వలన
పంశమధికోన్నతి వహించి వన్నెకెక్కు ॥**

అభిమాన ధనుడు తన వ్యక్తిత్వాన్ని నిలబెట్టుకుంటూ, ఎక్కడా రాజీలేని సౌశీల్యంతో, అందరి ప్రశంసలు పొందుతూ, అత్యున్నత స్థానంలో ఉంటాడు లేదా ప్రతికూల పరిస్థితుల వల్ల, విధి యోగం వల్ల తన సహజస్థితిలో తాను ఉంటాడే తప్ప. సగటు మనిషిలా కేవలం తిండి కొరకు మాత్రమే బ్రతుకుతూ, ఎవ్వరికీ ఉపయోగ పడకుండా, ఎటువంటి లక్ష్యసాధనలేని నిరుపయోగ జీవిలాగా బ్రతకడు.

పుష్పగుచ్ఛము (పూలగుత్తి) ఏ విధంగా అందరి శిరస్సులందు ఉంటుందో, లేక ఉత్సవములందు మహనీయుల కరస్పర్శతో పులకించి, పునీతమవుతుందో అదే రీతిలో మానధనుడు ప్రశంసనీయ స్థానంలో ఉంటాడు. లేకుంటే పువ్వులు ఎలా మొక్కలపైనే ఉంటూ, సువాసనలు వెదజల్లుతూ, వనములలోనే ఉండిపోతుంది. అంతేకానీ మిడిమిడి స్థితిలో ఏదో ఒక విధంగా నలుగురి ప్రాపకం కొరకు పరుగులెత్తడు. ఇదే మానధనుని ప్రత్యేక సౌశీల్యం.

**కుసుమగుచ్ఛంబు చబోలెచబోసంగు శౌర్య
మానవంతునికివి రెండు మహితగతులు
సకల జన మస్తక ప్రదేశములనైన
వనమునందైన జీర్ణభావంబుంగనుట ॥**

మానధనులు అవలీలగా చేపట్టే గొప్ప గొప్ప పనులు కేవలం తమ ధర్మంగానే ఆచరిస్తారే కానీ, ప్రశంసలను ఆశించరు. అవి ఎంతో ఘనమైనవి, ఇతరులకు అసాధ్యమైనవిగా ఉంటూ అసంత శక్తి రూపాలుగా ప్రకాశిస్తాయి.

**పహతి భువన శ్రేణిం శేషః ఫణాఫలక స్థితాం
కమరపతినా మధ్యే పృష్ఠం సదా సచ ధార్యతే ।
తమపి కురుతే క్రోడాధీనం పయోధి రనాద రా
దహహ! మహతాం నిస్సీమానశ్చరిత్ర విభూతయః ॥**

పురాణ గ్రంథాలననుసరించి, ఈ విశ్వంలో 14 లోకాలు ఉన్నాయి. 1) అతల 2) వితల 3) సుతల 4) తలాతల 5) రసాతల 6) మహాతల 7) పాతాళ లోకము. ఇవి అధోలోకాలుగా ప్రసిద్ధి.

1) భూలోకము 2) భువర్లోకము 3) స్వర్లోకము 4) మహర్లోకము 5) జనలోకము 6) తపోలోకము 7) సత్య లోకము. ఇవి ఊర్ధ్వలోకములు.

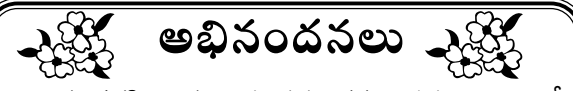
ఈ పదునాలుగు లోకాలను ఆదిశేషుడు తన వేయిపడగలపై

మోస్తున్నాడు. అంటే సముద్రంలో మునిగిపోకుండా తన శక్తికొలది వీటిని మోస్తూ, లోకహితాన్ని కోరే హితైషి. ఈ 14 లోకాలను, ఆదిశేషులను, అదికర్మం (తాబేలు) తనవీపుపై మోస్తూ ఊతంగా నిలిచాడు. కేవలం లోక రక్షణే తన బాధ్యతగా భావిస్తూ శేషుడు, కూర్మము, త్యాగనిరతితో సేవిస్తున్నారు. ఇంతకన్నా ఘనమైన రీతిలో ఆదివరాహం (వరాహావతారం), (భూమిని చాపలా చుట్టి హిరణ్యాక్షుడు సముద్రంలో పడవేసినపుడు) తన కోరతో భూమిని పైకెత్తి కాపాడిన ఘన చరితుడు.

ఎటువంటి లాభాపేక్ష, కీర్తికాంక్ష లేకుండా, కేవలం లోకరక్షణే తమ ధర్మమని మానధనులు, మహనీయులు విశ్వసించి, తదనుగుణంగా ప్రవర్తించి, అసంతమైన అద్భుత కార్యాలతో చిరస్థాయిగా శోభిల్లుతారు అని లక్ష్యణకవి ఇలా వివరించారు ఈ పద్యంలో...

**భువనశ్రేణి వహించు శేషుడు ఫణాభోగంబుపై సంతతం
బవలీలన్ భరియించుఁబృష్ఠమున గూర్చోధీశ్వరుండా తనిన్
ధవళ క్రోధవశాత్పుఁజేయు నతనిన్ వారాశియ శ్రాంతిచే
నపురా! ధీరచరిత్ర సంపదల సంఖ్యాత ప్రభావోన్నతుల్ ॥**

- సాధన నరసింహాచార్య



అభినందనలు

యుగశక్తి గాయత్రి మాసపత్రికకు జనవరి 2012లో 1600 మంది చందాదారులను చేర్చించిన గుంటూరు జిల్లా గాయత్రి పరివార్ కన్వీనర్ **శ్రీ పేరిశాస్త్రిగారిని**, వారి సహచర బృందాన్ని గాయత్రి చేతనాకేంద్రము మనసారా అభినందించుచున్నది. వారందరికీ పూజ్య గురుదేవుల, మాతాజీల ఆశీస్సులు లభించుగాక.

వార్తలు

వరంగల్లో : 25.12.2011 వరంగల్ రామన్నపేటలో గల గాయత్రి పరివార్ ధ్యానమందిరంలో శ్రీ ఎర్రం మనోహర్, లక్ష్మీల పుత్రిక చి|| ప్రత్యూష జన్మదిన సంస్కారము శ్రీ అమ్మిరాజు రాధాకృష్ణమూర్తి గారిచే నిర్వహించబడినది. ఈ కార్యక్రమంలో సుమారు 50 మంది పరిజనులు పాల్గొని చిరంజీవిని ఆశీర్వదించారు.

08.01.2012 గాయత్రి మందిరంలో శ్రీ రాజ్ కుమార్, పద్మావతిల కుమారుడు చి|| వంశీకృష్ణ 14వ జన్మదిన సంస్కారము నిర్వహించబడినది. సుమారు 30 మంది పరిజనులు పాల్గొని చిరంజీవిని ఆశీర్వదించారు.

చిన్న పనులను నిర్లక్ష్యం చేసేవారు, పెద్ద పనులను చేయలేరు.