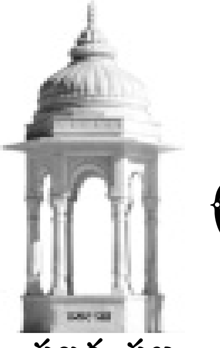
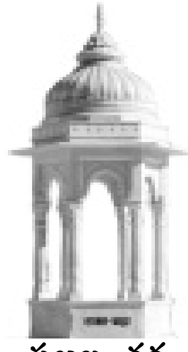
ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్



యుగశక్తి గాయత్రి

ఓం వందే భగవతీం దేవీం శ్రీరామంచ జగద్గురుం
పాదపద్మే తయోః శ్రిత్వా ప్రణమామి ముహుర్ముహుః



ప్రఖర ప్రజ్ఞ — సజల శ్రద్ధ

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

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

సంపుటి 18 - సంచిక 07
డిసెంబర్ 2013

పత్రిక అందనివారు మరియు
పత్రికకు సూచనలు, సలహాలు
ఇవ్వదలచినవారు ఈ క్రింది
ఫోన్ నంబర్లలో సంప్రదించగలరు
040-23700722
99491 11175
94407 69798

హిమాలయ సందేశం

నేను చాలా రోజులుగా మౌనము వహించాను. ఇక నేను మాట్లాడవలసిన సమయము ఆసన్నమైనది. మానవజాతి మొత్తము తన సర్వనాశనానికి నన్ను మాధ్యమముగా చేసుకున్నది. సముద్రమంథన సమయాన నేను జన్మించానని చెప్తుంటారు. అయితే మానవులు 'మకుటాయమానమైన నగాధిరాజువలె ఉన్న నన్ను అంతే సుందరముగానే ఉంచగలిగారా? నేను ఇప్పుడు 'నా ఆరాధ్యదేవుడు, మహాదేవుడు, దేవాధిదేవుడు, తంత్రాధిపతి ఆదేశము మేరకు' దండించుట ప్రారంభించాను. ఇక నేను మౌనంగా ఉండలేను. నా పట్ల తమ ప్రవర్తన ఎలా ఉండాలో మానవులు నేర్చుకునేంతవరకు నేను వారిని దండిస్తూనే ఉంటాను. మానవులు నన్ను ఒక పర్యాటక కేంద్రముగా తయారుచేయుట సబబేనా? నా హృదయంలో నుంచి భాగీరథీ, అలకనంద, మందాకిని, మరెన్నో లెక్కలేనన్ని నదులు పొంగిపొరలుతున్నాయి. నా ఉదారత్వమును మానవులు అపహాస్యము పాలుచేశారు. నా శిఖరాలను మీరు రిసార్ట్సుగాను, పర్యాటక ప్రదేశాలుగాను మార్చేశారు. నాలో నుండి పుట్టి శివుని జటాజూటము నుండి జాలువారిన పుణ్యనది భాగీరథి, అలకనందాది నదుల ఒడిలో పెద్ద పెద్ద భవనాలు నిర్మించారు. పైగా జరిగినదంతా దైవీప్రకోపమని, ఏ దేవత కోపకారణమోనని చెప్పుకుంటున్నారు. కానీ ఇది మీ స్వయంకృతాపరాధ ఫలితము మాత్రమే! తత్పరిణామములను అనుభవించండి. అయితే ఇంకా మీరు మేలుకోకపోతే ఇక ముందు కూడా అనుభవిస్తూనే ఉంటారు. మీరు నా సవాలును స్వీకరించితీరాలి. లేకపోతే మీమీద ఆపదలు విరుచుకుపడతాయి. రాబోయే కాలమందు అవన్నీ మిమ్మల్ని, మీ సభ్యతను సర్వనాశనము చేస్తాయి. 'స్థావరాణాం హిమాలయః (భ.గీ. 10/25) – నేను స్థిరంగా ఉండే హిమాలయమును! మేరుఃశిఖరిణామహమ్ (భ.గీ. 10/23) – శిఖరమున్న పర్వతములలో నేను సుమేరుపర్వతమును! నన్ను ఎవ్వరు ఏమీ చేయలేరు. నేనుంటాను. మీరే నష్టపోతారు. ఇకనైనా తెలివితెచ్చుకొని బ్రతకండి!

– అఖండజ్యోతి, అక్టోబర్ 2013
అనువాదం: శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి

నవ్వుని మించిన టానిక్ లేదు

విషయ సూచిక

1. **సంపాదకీయం :** హిమాలయ సందేశం 1
2. **విషయసూచిక-సద్గురు వాణి :** మాటలకు చేతలకు పొంతన ఉండాలి 2
3. **వేదమంత్రం :** దేశ ఉన్నతి 3
4. **గాయత్రీ విద్య - 39 :** గ్రంథి భేదనం 4
5. **గాయత్రీ చిత్రావళి - 18 :** మహాశత్రువుల నుండి సంరక్షణ 8
6. **పరమపూజ్య గురుదేవుల సుదీర్ఘయాత్ర - 18 :** సిద్ధిమార్గంలో పయనించే సంకల్పం-2 9
7. **క్రిస్మస్ ప్రత్యేకం :** భారతదేశంలో క్రీస్తు గడిపిన ముప్ఫై సంవత్సరాలు 14
8. **యుగనిర్మాణ యోజన :** మహాకాలుని గీత-సత్సంకల్పాలు - 11 15
9. **కుండలినీ మహావిజ్ఞానం-4 :** ఆత్మ విజ్ఞానం యొక్క రహస్య తత్వజ్ఞానం 17
10. **మనం - మన ఆరోగ్యం :** ఆరోగ్యం మీద మనోభావాల ప్రభావం 21
11. **వ్యక్తి వికాసం-1 :** మానవ జీవితం అమూల్యమైనది 24
12. **కుటుంబ నిర్మాణం :** పిల్లలను సంస్కరిస్తే భవిష్యత్తు సంస్కరింపబడుతుంది 28
13. **మెస్మరిజం-5 :** మెస్మరిజంను అభ్యసించుట 30
14. **పూజ్య గురుదేవుల అమృతవాణి :** యుగపరివర్తనలో మన బాధ్యత - 2 33
15. **గీతా జయంతి ప్రత్యేకం:** గీతను చదివి అర్థం చేసుకొనడం అంత సులభం కాదు 36
16. **విశ్వవిజేత అలెగ్జాండర్ చివరి కోరికలు** 39
17. **కలర్ ఇంజనీరింగ్ :** పరిస్థితులను అనుకూలంగా మార్చుకోవడం ఎలా? 40
18. **నా వారితో నా మాట :** గురుదేవుల వారసత్వాన్ని పరిజనులే సంరక్షించాలి 42
19. **ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 32:** హోమియో వైద్య సేవ 44
20. **నరసింహ శతకం-నవనీత సూక్తం - 5** 45
21. **వార్తలు :** రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు 47

సద్గురు వాణి

మాటలకు చేతలకు పొంతన ఉండాలి

మన మాటలకు చేతలకు పొంతన ఉండేటట్లు చూచుకోవాలి. ఇలా ఉండటం ఒక్కొక్కసారి ఇబ్బంది కలుగవచ్చు. కానీ మనం పెద్ద పెద్ద ఆదర్శాలను గురించి మాట్లాడుతూ, ఆ ఆదర్శాలను మనమే పాటించకపోతే లోకులు మనని మోసగాడుగా, నమ్మదగనివాడుగా భావిస్తారు. అందువలన ఏదైనా ఆదర్శాలను, నీతులను ఇతరులకు చెప్పేటప్పుడు వాటిని మనం ఆచరిస్తున్నామా లేదో చూసుకోవాలి.

యుగశక్తి గాయత్రి

చందా రుసుమును ఆన్‌లైన్ ద్వారా పంపించండి.

బ్యాంకు పేరు: **ఎస్.బి.ఐ., ఎర్రగడ్డ శాఖ**

ఖాతాపేరు : **శ్రీ వేదమాత గాయత్రీ ట్రస్టు**

ఖాతానెం. : **32506416087**

IFSC Code : **SBIN-0013272**

అట్లే మని ఆర్డరు ద్వారా కాని, బ్యాంకు డ్రాఫ్టు ద్వారా కాని చందా రుసుమును పంపవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా పంపునప్పుడు బ్యాంక్ కమీషన్ క్రింద రూ. 20/- చందాకు అదనంగా పంప ప్రార్థన. ఆన్‌లైన్‌లో పంపినప్పుడు బ్యాంకు చలాన జిరాక్సు కాపీని మీ చిరునామాను (పిన్‌కోడ్‌తో సహా) తెలుపుతూ మాకు తప్పక పంపించండి.

"శ్రీ వేదమాత గాయత్రీ ట్రస్టు"

గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము, హెచ్.పి. రోడ్, మూసాపేట

అశ్విని హౌస్ దగ్గర, హైదరాబాదు - 500 018.

ఫోన్: 040-23700722, సెల్: 9949111175

విడి ప్రతి రూ॥ 12/-	**3 సం॥ చందా రూ॥ 350/-**
సం॥ చందా రూ॥ 120/-	**10 సం॥ చందా రూ॥ 1116/-**

నవ్వుతో అందరికి ఆరోగ్యమే

వేద మంత్రం

దేశ ఉన్నతి

యాం రక్షన్త్యస్వప్నా విశ్వదానీం ।
దేవా భూమిం పృథివీమప్రమాదమ్ ।
సా నో మధు ప్రియం
దుహామథో ఉక్షతు వర్చసా ॥ (అథర్వవేదం 12/1/7)

భావార్థం : దేశ నిర్మాణం కొరకు పౌరులందరు కర్మశీలురు, జాగరూకులు కావాలి. ఏ దేశములో సోమరులు, అజాగ్రత్త పరులు ఉంటారో ఆదేశం బానిసగా అవుతుంది.

సందేశం: దేశఉన్నతి కోసం అన్ని రంగాలలో అంటే ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, ఆర్థిక, పారిశ్రామిక, శీలనిర్మాణం, ప్రగతి తప్పనిసరి. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన, శక్తిశాలియైన, సమర్థ వంతమైన దేశం నిర్మాణమవుతుంది. ఒకప్పుడు భారతదేశము జగద్గురువుగా పిలువబడేది. వర్ణవ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్య వంతమైన పరంపరకు అనుగుణంగా పౌరులందరూ జాగరూకులై నిరంతరం కర్మశీలురుగా ఉండేవారు. వారు తమ ఉన్నతిని పొందుతూనే, దేశంయొక్క పలురకాల వికాసానికి ప్రయత్ని స్తుండేవారు.

కాలాంతరంలో మన పౌరులను సోమరితనం, అజాగ్రత్త చుట్టుముట్టుట ప్రారంభమైనది. అనేకానేక దుష్ప్రవృత్తులు తలెత్తుట మొదలైనది. సోమరితనము అన్ని పాపములకు మూలము. పరమేశ్వరుడు చైతన్యవంతులు, శ్రమించేవారినే ప్రేమిస్తాడు. సోమరులను, అజాగ్రత్తపరులను కాదు. శ్రమించే వారికి సహాయం చేయుటలో పరమాత్మ వెనుకబడడు. సోమరులైన వ్యక్తులు అదృష్టాన్ని నమ్ముకొని కూర్చుని ఉంటారు, వారు దీనులుగా, హీనులుగా మిగిలిపోతారు. ప్రయత్నశీలురే ఉన్నతి పొందుతారు. బలశాలురు, కర్తవ్యపరాయణులు, నిజాయితీపరులు, సమర్థులైన వ్యక్తులే లాభాన్నే పొందుతారు. సోమరులు, అజాగ్రత్త పరులు, భీరువులు, సందేహమనస్కులైన మనుష్యులు ఉన్నతి పొందలేరు. నేడు పరిస్థితి మారింది. వైజ్ఞానిక ప్రగతితో సుఖ-సౌకర్యాలు ఎంత పెరిగాయో మనిషి అంత సోమరిగా, పనిదొంగగా తయారయ్యాడు. పై నుండి క్రిందిదాకా అందరూ ఏ పని చేయకుండా ఎక్కువలో ఎక్కువ ధనము, సంపత్తి ఎలా వశం చేసుకోవాలి అనే మాయలో ఇరుక్కుపోయారు. ఎవరైనా పురుషార్థం చేస్తుంటే పాపపు ఉద్దేశ్యములతో చేస్తున్నారు. ఫలితంగా దొంగతనం, బందిపోటు, భ్రష్టాచారం, విలాసంగా ఖర్చు చేయుట, కిడ్నాప్ (ఎత్తుకుపోవుట) మొదలైనవి సమాజంలో పెరిగిపోతున్నాయి. రోజు రోజూ క్రొత్త క్రొత్త దుష్ప్రవృత్తులు పుట్టుకొస్తున్నాయి.

మొదట్లో ఆచార్యుల ఉపదేశాలు, రాజదండన రెండూ దేశ అభ్యుదయము గురించి ప్రజలను జాగరూకులుగా చేస్తుండేవి. నేడు వారే స్వయంగా అంధులై భ్రష్టాచరణ చేస్తున్నారు. మరొకసారి దేశం పరాధీనమయ్యేంతగా వివశురాలిని చేసేటంత నికృష్ట స్థాయికి దిగజారిపోతున్నారు. ఆనాడు రాజకీయ పరాధీనతకు గురైతే నేడు సాంస్కృతిక, ఆర్థిక పరాధీనతవైపు నెట్టివేయబడుతున్నది. జన సామాన్యాన్ని తమ ప్రాచీన గౌరవమయ సంస్కృతి నుండి విముఖులను చేసి, ఒక అప సంస్కృతి మోహజాలంలో ఇరికిస్తున్నారు. భౌతికవాద అభిజాత్య వర్గము ఈ క్రొత్త సంస్కృతిని స్వీకరించుట గొప్పగా భావించి ఆహార వ్యవహారములు, మాటతీరు పశ్చిమ సంస్కృతిని అనుకరించి గర్విస్తున్నారు. ఇది సిగ్గుపడవలసిన విషయం.

విద్వాంసులు, బ్రాహ్మణులు స్వయంగా జాగరూకులై పౌరులకు సరియైన దిశచూపుతూ కర్మశీలురయ్యేందుకు ప్రేరణ ఇవ్వాలి.

★★★

పండుగలు

డిశంబర్ 2013

13-12-2013	గీతా జయంతి
16-12-2013	దత్తాత్రేయ జయంతి
25-12-2013	క్రిస్మస్

జనవరి 2014

12-01-2014	స్వామి వివేకానంద జయంతి
14-01-2014	సంక్రాంతి
26-01-2014	గణతంత్ర దినోత్సవం

నవ్వు అన్నివేళల అవసరమే

గాయత్రీ విద్య-39

గ్రంథి భేదనం

విజ్ఞానమయకోశం యొక్క చతుర్థ భూమికలో ప్రవేశించగానే తాను మూడు సూక్ష్మబంధనములచే కట్టివేయబడి ఉన్నానని జీవికి తెలుస్తుంది. ఈ మూడు గ్రంథుల పేర్లు రుద్రగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, బ్రహ్మగ్రంథి. వీటినే త్రిగుణములని కూడా అనవచ్చు. రుద్ర గ్రంథి అంటే తమస్సు, విష్ణుగ్రంథి అంటే సత్వగుణం. బ్రహ్మ గ్రంథి అంటే రజస్సు. ఈ మూడు గుణములకు అతీతుడయి నప్పుడు, వీటిని దాటివేసినప్పుడు ఆత్మశాంతికి, ఆత్మానందానికి జీవి అధికారి అవుతాడు.

ఈ మూడు గ్రంథులను తెరవడమనే మహత్వపూర్ణ కార్యములను ధ్యానంలో ఉంచుకునేందుకు మూడు పోగులు ఉన్న యజ్ఞోపవీతమును భుజముపై ధరిస్తారు. దాని తాత్పర్యం ఏమంటే మూడు గుణములతో స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములు తయారు చేయబడినవి. యజ్ఞోపవీత అంతిమ భాగమందు మూడు ముడులు (గ్రంథులు) వేయబడి ఉంటాయి. వీటి తాత్పర్యం ఏమంటే రుద్రగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, బ్రహ్మగ్రంథులచే జీవి బంధింపబడి ఉన్నాడని. ఈ మూడు గ్రంథులు (ముడులు) ఛేదించాలంటే (విప్పాలంటే) గుర్తుంచుకో వలసిన పనులు పితృ ఋణం, ఋషి ఋణం, దేవ ఋణం. తమస్సుని ప్రకృతిఅని, రజస్సును జీవిఅని, సత్యమును ఆత్మఅని అంటారు.

వ్యావహారిక జగత్తునందు తమస్సును ప్రాపంచిక జీవనంగా, రజస్సును వ్యక్తిగత జీవనంగా, సత్వమును ఆధ్యాత్మిక జీవనంగా చెప్పవచ్చు. మన పూర్వీకులు అనేక రకముల ఉపకారములు, సహయోగం ద్వారా బలహీనులకు బలం, విద్య, బుద్ధి ప్రదానం చేసేవారు. అలాగే మనం కూడా ప్రపంచంలోని వెనుకబడిన వారికి సహయోగం ఇచ్చి పైకి లేవనెత్తాలి. సామాజిక జీవనాన్ని మధురంగా చేయాలి. దేశానికి, జాతికి సమాజానికి మనకి ఉన్న బాధ్యతలను నిర్వహించాలి. ఇదే పితృ ఋణమును తీర్చుకొనడం. దీనితో మనం మన పూర్వీకుల నుంచి పొందిన ఉపకారములకు బదులు తీర్చుకొనడం. వ్యక్తిగత జీవనమును శారీరిక, బౌద్ధిక, ఆర్థిక శక్తులతో సుసంపన్నం చేయడం, తనను మనుష్య జాతిలో సదస్యునిగా చేసుకొనుటయే ఋషి ఋణమును తీర్చుకొనుట. స్వాధ్యాయం, సత్సంగం, మననం, చింతన, మొదలైన ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యం మొదలైన అపవిత్రతలను తొలగించుకుని ఆత్మను పరమనిర్మలంగా, దేవతుల్యంగా చేయుటయే దేవ ఋణమును తీర్చుకొనుట.

దార్శనిక దృష్టితో ఆలోచించినప్పుడు తమస్సు అంటే శక్తి, రజస్సు అంటే సాధనములు, సత్యం అంటే జ్ఞానము. ఈ మూడింటి న్యూనత (తక్కువవడం), వికృతి స్థితి బంధన కారకము; అనేక ఇబ్బందులను, కష్టములను, చెడు అలవాట్లను ఉత్పన్నం చేస్తాయి. అందువలన ఈ మూడింటి స్థితి సంతోష జనకంగా ఉన్నప్పుడు త్రిగుణాతీత స్థితి ప్రాప్తిస్తుంది. పరమాత్మ సృష్టిలో ఏ శక్తి అయినా, పదార్థమైనా చెడ్డది కాదు, భ్రష్టుపట్టినది లేదు. వాటిని సదుపయోగం చేయగలిగితే వాటి ఉపయోగం వాటికున్నదని తెలుస్తుంది.

ఆత్మిక క్షేత్రంలో సూక్ష్మ అన్వేషణ చేసిన ఋషులు ఈ మూడు గుణములు, మూడు శరీరములు, మూడు క్షేత్రములు వ్యవస్థితం కావడంగాని, అవ్యవస్థితం కావడంగాని జరగదు. ఇవి అదృశ్య కేంద్రముల మీద ఆధారపడి ఉంటాయని అంటారు. అన్ని దిశలలో ఉత్తమంగా తీర్చిదిద్దుకోవడంవలన కేంద్రములు ఉన్నత స్థితిని చేరుకుంటాయి. రెండవ ఉపాయం కూడా ఉన్నది. అదేమిటంటే అదృశ్యకేంద్రములను ఆత్మిక సాధన విధి ద్వారా ఉన్నత స్థితికి తీసుకు వెళ్ళాలి. అప్పుడు స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములకు బంధనాలులేని స్థితి లభిస్తుంది.

సాధకుడు విజ్ఞానమయకోశ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు తన లోపల మూడు కఠోరమైన, మెరుస్తున్న ముడులు అనుభవం లోనికి వస్తాయి. వీటిలో ఒకటి మూత్రాశయం వద్ద, రెండవది పొట్ట పైభాగమునందు, మూడవది మస్తిష్కం యొక్క మధ్య కేంద్రములో విదితమవుతాయి. ఈ ముడులలో మూత్రాశయం

మీరు సంతోషానికి కేంద్రం అవ్వాలి

వద్ద ఉన్న గ్రంథిని రుద్రగ్రంథి అని, పొట్టపై ఉన్నదానిని విష్ణుగ్రంథి అని, శిరస్సులో ఉన్నదానిని బ్రహ్మగ్రంథి అని అంటారు. ఈ మూడింటిని మహాకాళి అని, మహాలక్ష్మి అని, మహాసరస్వతి అని కూడా పిలుస్తారు.

ఈ మూడు మహాగ్రంథులకు రెండు సహాయక గ్రంథులు కూడా ఉంటాయి. ఇవి మేరుదండములో ఉన్న సుషుమ్నానాడి మధ్యలో ఉన్న బ్రహ్మనాడిలో ఉంటాయి. వీటిని చక్రములని కూడా అంటారు. రుద్రగ్రంథి యొక్క శాఖా గ్రంథులను మూలాధార చక్రమని, స్వాధిష్ఠాన చక్రమని పిలుస్తారు. విష్ణు గ్రంథి యొక్క శాఖలు మణిపూరక చక్రం, అనాహత చక్రం. మస్తిష్కంలో ఉండే బ్రహ్మగ్రంథి శాఖల చక్రములను విశుద్ధ చక్రము, ఆజ్ఞా చక్రమని చెప్పబడతాయి.

రుద్రగ్రంథి రేగిపండువలె ఉంటుంది. ఇది నలుపు కలసిన ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది. ఈ గ్రంథికి రెండు భాగములు ఉంటాయి. దక్షిణ భాగమును రుద్రుడని, వామ భాగమును కాళీ అని పిలుస్తారు. దక్షిణ భాగమందలి అంతరంగ గహ్వరములో ప్రవేశించి చూచినట్లయితే ఊర్ధ్వ భాగమందు శ్వేత రంగుగల చిన్ననాడి, పలుచటి తెలుపు రంగుగల రసమును ప్రవహింపచేస్తుంటుంది. ఒక తంతువు వంకరగా ఉండి పసుపుపచ్చ జ్యోతివలె మెరుస్తుంటుంది. మధ్య భాగమునందు ఒక నల్లని వర్ణముగల నాడి సర్పంవలె మూలాధారం నుండి చుట్టుకుని ఉంటుంది. ప్రాణవాయువు ఆ భాగముతో సంపర్కంలోనికి వచ్చినప్పుడు డిం-డిం వంటి ధ్వని అక్కడి నుండి వెలువడుతుంది. రుద్రగ్రంథి యొక్క ఆంతరిక స్థితిని గమనించిన ఋషులు రుద్రుని అందమైన చిత్రాన్ని రూపొందించారు. మస్తకంపై గంగాధార, జటంపై చంద్రుడు, మెడలో సర్పము, డమరు యొక్క డిం డిం ధ్వని, ఊర్ధ్వ భాగమున త్రిశూల రూపంగల ఆకృతిని రూపొందించి శంకర భగవానుని ధ్యానించుటకు ఒక చక్కని చిత్రాన్ని తయారు చేశారు. ఆ చిత్రములో రుద్రగ్రంథి యొక్క వాస్తవిక రూపం అలం కారికముగా ఇవ్వబడింది. ఆ గ్రంథికి వామభాగము అనురూపముగా సూక్ష్మదర్శులైన ఆధ్యాత్మిక చిత్రకారులు కాళీ యొక్క సుందరమైన చిత్రాన్ని రూపొందించారు.

విష్ణుగ్రంథి యొక్క వర్ణం ఏమిటి? దాని గుణం ఏమిటి? ఏ ఆకారంలో ఉంటుంది? ఏ ఆంతరిక స్థితిలో ఉంటుంది? దాని ధ్వని ఏమిటి? దాని ఆకృతి ఏమిటి? ఇవన్నీ విష్ణువు యొక్క చిత్రంలో సహజంగానే తెలుసుకోవచ్చు. నీల వర్ణము గోళాకారము, శంఖధ్వని, కౌస్తుభమణి, వనమాల గల ఈ చిత్రము, విష్ణుగ్రంథి యొక్క సహజ ప్రతిబింబమే.

మనిషిని ముందు నుంచి చూస్తే ఒక రకమైన ఆకృతి, వెనుక నుంచి చూస్తే ఇంకొక రకరమైన ఆకృతి కనిపిస్తుంది. అదేవిధంగా గ్రంథి యొక్క దక్షిణ భాగము నుండి చూసినట్లయితే పురుషత్వ ప్రధానంగా ఆకారం ఉంటుంది. ఎడమ ప్రక్క నుంచి చూస్తే స్త్రీతత్వ ప్రధానంగా ఆకారం గోచరిస్తుంది. ఒకే గ్రంథిని రుద్రుడనవచ్చు లేదా శక్తిగ్రంథి అనవచ్చు. విష్ణు, లక్ష్మి; బ్రహ్మ, సరస్వతిల సంయోగం ఇదే ప్రకారంగా ఉంటుంది.

బ్రహ్మగ్రంథి మస్తిష్కం మధ్యలో ఉన్నది. దానిపైన సహస్రారదళ కమలం ఉన్నది. ఈ గ్రంథి పై నుంచి చతుష్కోణముగాను, క్రింద వెడల్పుగాను ఉంటుంది. దీని క్రింద నుండి ఒక తంతువు బ్రహ్మరంధ్రంతో జోడింపబడి ఉన్నది. దానినే సహస్ర ముఖముల శేషనాగునిపై పడుకుని ఉన్న భగవంతుని నాభి కమలం నుంచి ఉత్పన్నమయిన చతుర్ముఖ బ్రహ్మగా చిత్రించారు. ఈ గ్రంథి యొక్క వామ భాగమున చతుర్భుజ సరస్వతి ఉంటుంది. వీణ యొక్క ఝంకారంతో ఓంకార ధ్వని ఇక్కడ నిరంతరం ఉత్పన్నమవుతుంది.

రాత్రివేళ కమల పుష్పం ముడుచుకుపోతే దానిలో తుమ్మెద కూడా బందీ అవుతుంది. ప్రాతఃకాలం కమలం విచ్చుకోగానే తుమ్మెద బంధ విముక్తి పొందుతుంది. అదేవిధంగా ఈ మూడు గ్రంథులు జీవిని కట్టివేసి ఉంచుతాయి. ఈ గ్రంథులు లేక ముడులు విప్పబడితే, ముక్తి యొక్క ఆధారం దానంతట అదే లభిస్తుంది. ఈ రత్నరాశుల తాళం తెరుస్తూనే శక్తి, సంపన్నత, ప్రజ్ఞ యొక్క అనంతమైన భాండారం హస్తగతమవుతుంది.

పక్షులు తమ ఛాతి యొక్క వేడితో గుడ్లను పొదుగుతాయి. పొయ్యి యొక్క వేడితో అన్నం ఉడుకుతుంది. సూర్యుని యొక్క వేడితో చెట్ల, వృక్షముల ఫలములు పరిపక్వమవుతాయి. తల్లి యొక్క గర్భం నవమాసములు శిశువును పోషించి పరిపక్వ స్థితికి తెచ్చి జీవనాన్ని ధారణచేసే స్థితికి తీసుకువస్తుంది. విజ్ఞానమయకోశం యొక్క మూడు గ్రంథులు కూడా తపస్సు యొక్క వేడితో పరిపక్వమవుతాయి. తపస్సు ద్వారా బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు, సరస్వతి, లక్ష్మి, కాళీ శక్తులు పరిపక్వ

ప్రతిదానికి మూల్యం చెల్లించాలి

మవుతాయి. ఈ శక్తులు సమదర్శనం కలవి, వీటికి ఎవరి మీద ప్రేమ ఉండదు. ఎవరి మీద ద్వేషం ఉండదు. రావణుడి వంటి అసురుడు కూడా దేవతలు పొందలేనటువంటి వరదానాలను శంకరుడి నుండి పొందాడు. దానిలో సాధకుని యొక్క పురుషార్థమే ప్రధానము. శ్రమ, ప్రయత్నములే పరిపక్వమైన సఫలతగా వస్తాయి.

రుద్ర, విష్ణు, బ్రహ్మ గ్రంథులను తెరవడానికి గ్రంథుల మూలభాగంలో నివసించే బీజశక్తులను సంచారం చేయవలసి వస్తుంది. రుద్రగ్రంథి అధోభాగమున రేగిపండు తోడిమవలె ఒక సూక్ష్మ ప్రాణం ఉంటుంది. దానిని "క్లీం" బీజమని అంటారు. విష్ణుగ్రంథి మూలములో "శ్రీం" నివాసముంటుంది. బ్రహ్మగ్రంథి క్రిందన "హ్రీం" తత్వం యొక్క నివాసము. మూలబంధం వేసినప్పుడు ఒక ప్రక్క నుండి అపానము, ఇంకొక ప్రక్క నుంచి కూర్మప్రాణం ఒక పటకారువలె అయి రుద్ర గ్రంథిని పట్టుకుని రేచక ప్రాణాయామం ద్వారా నొక్కి పెడుతుంది. ఇలా నొక్కిపెట్టడం వలన ఉత్పన్నమైన వేడితో క్లీం బీజం జాగృతమవుతుంది, తన ధ్వని, రక్తవర్ణ ప్రకాశజ్యోతితో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఈ జాగృతిలో క్లీం బీజం యొక్క పైమొనతో గ్రుచ్చ బడుతుంది. ఏ వస్తువుకైనా రంధ్రం చేయాలంటే సూదిలాగా ఉన్న మేకుతో రంధ్రం చేస్తారు. ఇలాంటి బేధన–సాధనను కుంచుకీ క్రియ (గ్రుచ్చడం) అంటారు. రుద్రగ్రంథి యొక్క మూల కేంద్రంలోని క్లీం బీజం యొక్క అగ్ర భాగముతో నిరంతరం గుచ్చినప్పుడు, నిద్రిస్తున్న కాళిక లోపల లోపలే ఒక విశేషమైన తళతళలాడుతున్న ప్రవాహం ఉప్పొంగుతుంది. దీని ఆకృతి, కదలిక సర్పంవలె ఉంటుంది. దీనినే శివుని మెడలో ఉండే సర్పంగా ఇవ్వబడింది. అగ్నిపర్వతం యొక్క ఉచ్ఛ శిఖరంపై పొగతో కూడిన అగ్ని ఎలా ఉంటుందో అదే విధంగా రుద్రగ్రంథి పై భాగమున మొదట క్లీం బీజం యొక్క అగ్ని జిహ్వ కనుపిస్తుంది. దీనిని కాళీ యొక్క నోటి నుండి బయటకు వచ్చిన నాలుకగా భావిస్తారు. దీనిని శంభుని యొక్క మూడవ నేత్రముగా కూడా చెప్తారు.

మూలబంధంలో అపాన కూర్మ ప్రాణముల అఘాతము లతో (దెబ్బలతో) జాగృతమయిన క్లీం బీజం కుంచుకీ క్రియతో (పొడవటం, గుచ్చడం) నెమ్మది నెమ్మదిగా రుద్ర గ్రంథి శిథిలమై నెమ్మది నెమ్మదిగా తెరచుకుని పుష్పంవలె తయారవుతుంది. ఈ కమల పుష్పమునే పద్మాసనమని చెప్పబడింది. దేవతలు కమలాసనంపై విరాజమానమయ్యే చిత్రముల తాత్పర్యం ఈ వికసిత రూపమే.

సాధకుని ప్రయత్నం వలన తెరచుకున్న రుద్రగ్రంథి యొక్క మూడవ భాగము ప్రకటితం అయినప్పుడు రుద్రగ్రంథి యొక్క, కాళీ యొక్క లేక రక్తవర్ణంతో మెరుస్తున్న క్లీం ఘోష చేస్తున్న అగ్నిశిఖ సాక్షాత్కారమవుతుంది. ఈ రుద్రగ్రంథి జాగరణ సాధకుని అనేక రకముల గుప్తశక్తులతో నింపివేస్తుంది. ప్రపంచములోని అన్ని శక్తుల మూలకేంద్రం రుద్రగ్రంథియే. దీనిని రుద్రలోకమని లేక కైలాసమని అని కూడా అంటారు. ప్రళయ కాలములో ప్రపంచమును సంచాలనం చేస్తున్న శక్తి తరిగిపోతూ తరిగిపోతూ పూర్తిగా అంతరించి సుషుప్త స్థితిలోనికి వెళ్ళినప్పుడు రుద్రుని తాండవ నృత్యం జరుగుతుంది. ఆ మహా మంథనంతో ఎంత శక్తి ఉత్పన్నమవుతుందంటే మరల ప్రళయం వచ్చేవరకు పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. రుద్రశక్తి శిథిలమయి నప్పుడు జీవుల, పదార్థముల మృత్యువు సంభవిస్తోంది. అందువలన రుద్రుని మృత్యుదేవతగా భావిస్తారు.

విష్ణుగ్రంథిని జాగృతం చేసేందుకు జాలంధర బంధం వేసి "సమాన", "ఉదాన" ప్రాణములతో నొక్కితే దాని మూల భాగంలో ఉన్న "శ్రీం" బీజం జాగృతమవుతుంది. ఇది గుండ్రని బంతివలె ఉండి తన చుట్టూ తాను వేగంతో తిరుగుతుంటుంది. ఈ పరిభ్రమణతోపాటు దివ్య శ్రోతములకు (దివ్యమైన చెవులకు) "శ్రీం" వలె ధ్వని వినిపిస్తుంది.

శ్రీం బీజం విష్ణుగ్రంథి బాహ్య పరిధిలో తిరుగుతుంటుంది (భ్రామరీ క్రియ). సూర్యుని చుట్టూ పృథ్వి పరిక్రమ చేస్తుంది. ఈ పరిభ్రమణతను భ్రామరి అని అంటారు. వివాహములలో వధూవరులు అగ్ని చుట్టూ చేసే ప్రదక్షిణ, దేవాలయములలో, యజ్ఞములలో చేసే ప్రదక్షిణలు భ్రమరీక్రియ రూపమే. శ్రీంబీజం విష్ణుగ్రంథిని గండుతుమ్మెదవలె పరిక్రమచేసినప్పుడు ఆ మహాతత్వ జాగరణ జరుగుతుంది. దీనినే విష్ణువు వేలుపై తిరుగుతుండే సుదర్శన చక్రంగా సూక్ష్మదృష్టి కలిగిన యోగులు చిత్రీకరించారు.

పూరక ప్రాణయామం యొక్క ప్రేరణతో సమాన, ఉదాన ప్రాణముల ద్వారా జాగృతమయిన శ్రీం బీజంతో విష్ణుగ్రంథి

నిజానికి ఉచితం అంటూ ఏదీ ఉండదు

యొక్క బాహ్య ఆవరణ మధ్య పరిధిలో భ్రామరీక్రియ చేసినట్లయితే దాని గుంజనంతో (**गुञ्जन**) దానిలోపలి భాగం చైతన్యమవుతుంది. ఈ చేతనత్వం యొక్క విద్యుత్తు తరంగములు పక్షి యొక్క రెక్కలవలె కదులుతాయి. ఈ ఆధారంతోనే విష్ణువు యొక్క వాహనం గరుడినిగా నిర్ధారించబడింది.

ఈ సాధనతో విష్ణుగ్రంథి తెరచుకుంటుంది. సాధకుని మానసిక స్థితిని అనుసరించి విష్ణువు, లక్ష్మి లేక పసుపు పచ్చని అగ్నిశిఖవంటి జ్యోతిపుంజం సాక్షాత్కారమవుతుంది. విష్ణువు యొక్క పీతాంబరం ఈ పసుపుపచ్చని జ్యోతిపుంజం యొక్క ప్రతీక. ఈ గ్రంథి తెరచుకోవడమే వైకుంఠం, స్వర్గం, విష్ణులోకం ప్రాప్తించుకోవడమంటే. వైకుంఠం లేక స్వర్గం అనంతమైన ఐశ్వర్యం యొక్క కేంద్రంగా భావిస్తారు. అక్కడ సర్వోత్కృష్టమైన సుఖసాధనములు లభ్యమవుతాయి. విష్ణుగ్రంథి వైభవం యొక్క కేంద్రం. దానిని తెరువగలవారు విశ్వంలోని ఐశ్వర్యంపై పూర్ణ అధికారాన్ని ప్రాప్తించుకుంటారు.

బ్రహ్మగ్రంథి మస్తిష్క మధ్యభాగంలో సహస్రదళ కమలం యొక్క ఛాయలో ఉన్నది. దానిని అమృతకలశమని అంటారు. సురలోకమందలి అమృతకలశమును వేయిపడగలు కలిగిన శేషనాగు రక్షిస్తున్నట్లు చెప్పబడింది. ఇది బ్రహ్మగ్రంథి యొక్క వివరణే.

ఉడ్యాణ బంధం వేసుకుని వ్యాన ధనంజయ ప్రాణముల ద్వారా బ్రహ్మగ్రంథిని పక్వం చేయబడుతుంది. ఇలా చేయడం వలన బ్రహ్మగ్రంథి మూలంలో ఉన్న హ్రీం శక్తి జాగృతమవుతుంది.

మేక్స్ ముల్లర్

మేక్స్‌ముల్లర్ సత్యశోధనలో లీనమై యదార్థం ఎక్కడ దృష్టి గోచరమైతే అక్కడ నుండే అన్వేషణను ప్రారంభించాలని నిశ్చయించుకొన్నాడు. జ్ఞాన భండారాలుగా భావించబడిన వేదాలను అన్వేషించి, ఆ వేదజ్ఞాన సంపదను సాధారణ మానవాళి వరకు చేర్చాలని వ్యాకులత చెందసాగాడు. ఈ వ్యాకులతతో భారతదేశం చేరుకొన్న మేక్స్ ముల్లర్‌కు చాలా విచిత్రమైన పరిస్థితులు, ఇబ్బందులు ఎదురైనాయి. ఇక్కడ పండితులు వేదజ్ఞానాన్ని ఎవరికి పడితేవారికి చెప్పటానికి, వినిపించటానికి నిరాకరించేవారు. అయినా నిరాశ చెందక, ఎంతోశ్రమకు ఓర్చి, సరళంగా పూర్తిచేయ గలననుకొన్న పనిని అతి కష్టం మీద పూర్తిచేసి వేదాలను తాత్పర్య సహితంగా జర్మనీ భాషలో ప్రచురించాడు. ఆపైన ఇంగ్లీషుభాషలోకి కూడా అనువదించడం జరిగింది. ఈయన దీక్షా, కృషి గుర్తించిన భారతీయ విద్వాంసులు తమ స్వార్థపరత్వాన్ని ప్రక్కకు పెట్టి, వేదాలను గూర్చి చర్చించటం, శిక్షణీయటం, ప్రచురించటం ప్రారంభించారు. ఈ విధంగా స్త్రీలు, శూద్రులు కూడా వేదాధ్యయనాన్ని ఆరంభించారు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

అశోకుడు

తండ్రి అయిన బింబిసార మహారాజు నుండి విస్తృత సామ్రాజ్యం లభించినా, అశోకుని తృష్ణ, మహత్వకాంక్ష అతడిని స్థిమితంగా కూర్చోనివ్వలేదు. చుట్టుప్రక్కల చిన్న రాజ్యాలన్నీ జయించి తన రాజ్యంలో కలుపుకున్నా తృప్తి లేక కళింగ రాజ్యంపై దండెత్తాడు. ధర్మాత్ముడు, సాహసి అయిన కళింగరాజు పూర్తి సైన్యంతో ఎదుర్కోవటం వలన ప్రజలంతా మరణించడం, గాయపడటం జరిగింది. ఆ పరిస్థితులలో మహిళలు ఖడ్గాలు ధరించి యుద్ధభూమిలోకి ఉరికారు. రక్తపుటేరుల మధ్య మృతులైన హతుల, పుత్రుల మధ్య ఖడ్గాలను చేపట్టి పోరు సల్పటానికి ముందుకురికిన మహిళలను చూసి అశోకుడు చకితుడయ్యాడు. పాప జ్వాలల మధ్య అతని మనస్సు దగ్ధం కాసాగింది. పశ్చాత్తాపంతో ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకొని అశోకుడు బౌద్ధ ధర్మాన్ని స్వీకరించాడు. పరివర్తన అంటే ఇదే. ఒక క్రూరుడు, మహత్వకాంక్షపరుడు అయిన అశోకుడు ప్రాయశ్చితం అనే అగ్నిలో తపించి సన్యాసిగా మారడం అసాధారణమయిన విషయమే. ఈనాడు సమాజంలో మారవలసిన అనేక మందికి అశోకుని చరిత్ర ఆదర్శప్రాయంగా నిలుస్తుంది.

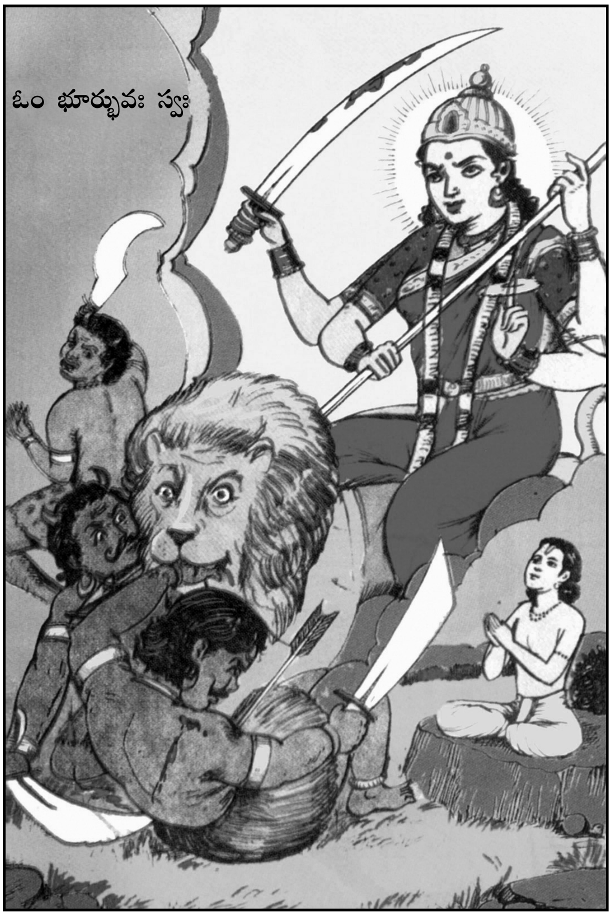
– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

పర్యావరణ పరిరక్షణ కూడా భగవంతుని చేరే మార్గమే

గాయత్రీ చిత్రావళి - 18

మహాశత్రువుల నుండి సంరక్షణ



మనలోపల, బయట అగణిత శత్రుసేన ఉన్నది. అది ఎప్పుడు అవకాశం వస్తుందా దాడిచేద్దామని ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. మనం ఎంత జాగరూకతగా ఉన్నప్పటికి ఒక్కొక్క సారి కొద్దిపాటి పొరపాటు జరుగవచ్చు. అవకాశం దొరకగానే శత్రుసేన దాడిచేస్తుంది.

మన మనోవికారాలే అన్నింటికంటే పెద్ద శత్రువులు. ప్రోత్సాహంతో కొద్దిపాటి ప్రలోభం, ఆకర్షణలు కూడా ప్రబలమై పోతాయి. చివరికి పశ్చాత్తాపపడవలసి వస్తుంది. నష్టం భరించవలసి వస్తుంది. రోగము, శోకము, మృత్యువు, ఆపద, హాని, విరోధము, దారిద్ర్యము, చెడుకాలము, సంఘర్షణవంటి ఆకస్మిక సంకటాలు ఎదురు అవుతాయి. వీటిని ప్రారబ్ధ శత్రువులు అనవచ్చు. ఇవి కాకుండా కొంతమంది మనుష్య శత్రువులు ఉంటారు. ఏదో ఒక కారణాన మనపై వారికి ద్వేషము కలుగుతుంది. వారు శత్రుత్వము, హింసాభావనతో ప్రేరితులై సదా హానిచేయుటకు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు.

శత్రువుల వలన అనేక హానులు ఎదురవుతాయి. ఉన్నతికి ఉపయోగించవలసిన సమయం, శక్తి, పురుషార్థములను శత్రువులను నిరోధించుటకు వాడవలసి వస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి మనపై ఆక్రమణ జరిగి ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. చాలాకాలం ఆ నొప్పి మరచిపోలేము. శత్రువులు లేని వ్యక్తి ఎంతో భాగ్య శాలి. అతడిని అజాతశత్రువు అనవచ్చు.

గాయత్రీ యొక్క 'క్లీం' రూపం సంహారకం. దానినే దుర్గ, కాళి, చండీ అని అనేక పేర్లతో పిలుస్తూ ఉంటారు. భక్తుని రక్షణకు మాత రౌద్రరూపం ధరిస్తుంది. సింహసమాన పరాక్రమంతో, భక్తునికి అనుచిత కష్టాలు కలిగించేవారిని, శత్రువులను త్రిశూలంతో సంహరిస్తుంది. దుష్టులశక్తి ఎంత గొప్పదైనా, ఎంత వినాశకరమైనా మాతశక్తిని ఎదుర్కొనుట వాని వలన కాదు. రావణుడు, కంసుడు, హిరణ్యకశిపుడు, భస్మాసురుడు, దుర్యోధనుడు ఆదిగా గల దుష్టులశక్తిని నశింప చేసిన ఆమె ఎవరిని ఓడించలేదు? ద్వేషం స్థానంలో ప్రేమను, కలహం బదులు శాంతిని, సంఘర్షణ బదులు సహకారమును పెంపొందించుట మాతయొక్క ఒక్క కృపాకణంతోనే సంభవం.

- అనువాదం : డా॥ తుమ్మూరి

యుగశక్తి గాయత్రి

మాస పత్రిక చదవండి !

చదివించండి !!

భూగోళాన్ని కాపాడుకోవడం మన విధి

పరమపూజ్య గురుదేవుల సుదీర్ఘయాత్ర-18

సిద్ధిమార్గంలో పయనించే సంకల్పం - 2

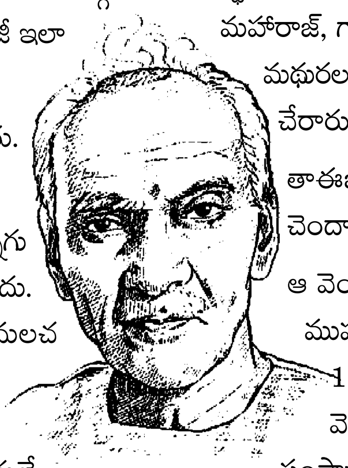
సాధనా సహచరి ఆగమనం

సెప్టెంబర్ 1927కు శ్రీరామ్‌కు 16 సంవత్సరాలు పూర్తయినాయి. ననిహాల్ బంధువర్గం బలసేనీ (అలీగఢ్)లో పండిత రూపరాజ్ శర్మ కుమార్తె సంబంధం తెచ్చింది. ఆమె పేరు సరస్వతీ దేవి. పెళ్ళికూతురును చూడడానికి తాఈజీ తన సోదరునితోపాటు వెంటనే బయలుదేరారు. బలసేలీ చేరుకుని సరస్వతీ దేవిని చూడగానే ఆమె ఇలా అడిగారు -

"అమ్మాయీ! గోమాతకు సేవ చేయగలవా?"

పెళ్ళికూతురు సమాధానం చెప్పలేదు. సిగ్గు బిడియాలతో ఆమె తల వంచింది. రూపరాజ్‌జీ ఇలా సమాధానం ఇచ్చారు -

"మంచి ప్రశ్న అడిగారు అక్కయ్యగారు. సరస్వతికి గోసేవ తప్ప మరేదీ రుచించదు."



ఇంటిని చక్కదిద్దుకోవడం, స్వభావం మున్నగు వాటి గురించి తాఈజీ పెద్దగా మాట్లాడలేదు. ఆడపిల్లలను ఏ వాతావరణంలో అయినా మలచ వచ్చునని, స్వభావరీత్యా వాళ్ళు చెడ్డవాళ్ళుగా ఉండరని, వారిలో దోషాలు, దుర్గుణాలు, వికారాలు ఉండవని, అత్తవారింటిలోని వ్యక్తులే వారిని పరాయివాళ్ళుగా చూసి చెడగొడతారని ఆమె భావిస్తుంటుంది.

ఆ తర్వాత పండిత రూపరామ్, ఆయన బంధువులు ఇద్దరు ముగ్గురు ఆవల్‌ఖేడా వచ్చారు. వారు శ్రీరామ్‌ను చూసారు. పిత్రార్జితం పుష్కలంగా ఉన్నది. సంపాదించవలసిన అవసరం లేదు. పూజా పురస్కారాల పట్ల శ్రీరామ్ అభిరుచి, నిష్ఠ వారికి బాగా నచ్చాయి. శ్రీరామ్ పూజ గదిలోని ఆలయ వాతావరణం రూపరామ్‌జీకి బాగా నచ్చింది. ఆయన ఇలా అన్నారు -

"మా పిల్లకు కూడా పూజా పురస్కారాలంటే మక్కువ ఎక్కువ. ఆమె ప్రతిరోజు శివ-పార్వతులను ఆరాధన చేస్తుంది. అయిదేళ్ళ వయస్సులోనే ఆ ఆరాధన ప్రారంభించింది."

కానీ ఆయనకు శ్రీరామ్, ఆయన బాలసేన సభ్యులు ఉద్యమ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం నచ్చలేదు. అందుకు ఆయన ఇలా అభ్యంతరం చెప్పారు.

"కాంగ్రెసువారితో కలసి ఉండడం, ఉద్యమాన్ని నిర్వహించడం కొంచెం ప్రమాదకరమైన పనే. రేపు ఏదయినా జరగవచ్చు. మా పిల్ల ఏమవుతుంది?"

ఈ అభ్యంతరాన్ని త్రోసిపుచ్చుతూ తాఈజీ ఇలా అన్నారు- "ఎవరికయినా ఎప్పుడయినా ఏదైనా జరగవచ్చు. ఆ పరిస్థితిలో ఏం చేస్తాం? స్వరాజ్య ఉద్యమంలో మాలవ్యాజీ మహారాజ్, గాంధీజీవంటి పెద్దలు పాల్గొంటున్నారు. ఆగ్రా, మథురలలో పెద్ద పెద్ద మోతుబరులు సైతం ఉద్యమంలో చేరారు. నిజానికి ఇది గర్వించదగ్గ విషయం."

తాఈజీ ఇలా చెప్పడంతో, రూపరామ్‌జీ సంతృప్తి చెందారు.

ఆ వెంటనే తాంబూలాలు పుచ్చుకున్నారు. వివాహ ముహూర్తం నిర్ణయించారు. కార్తీక పూర్ణిమ రోజున 12 మంది ఆవల్‌ఖేడా నుండి పెళ్ళికి తరలి వెళ్ళారు. అక్కడ నిరాడంబరంగా వివాహ సంస్కారం శాస్త్రాలు వర్ణించిన పద్ధతిలో జరిగింది. కట్నంగా రెండు ఆవులు, వధూవరులకు రెండేసి జతల బట్టలు పెట్టారు. మగపెళ్ళివారికి సకల మర్యాదలు జరిగాయి. అయితే, ఆడంబరాలు, అట్టహాసాలు లేవు. పెద్ద విందుకూడా జరగలేదు. ఆ గ్రామంలో తమ బంధుమిత్రుల కుటుంబాలు 20-25 ఉన్నాయి. ఆ కుటుంబాలను మాత్రమే విందు భోజనానికి పిలిచారు. రూపరామ్‌జీ ఆర్థిక పరిస్థితి చాలా బాగుంది. పెక్కు గ్రామాలకు ఒకేసారి భోజనం పెట్టే స్థోమత ఆయనకు ఉన్నది. ఆడంబరంగా పెళ్ళి చేయడానికి ఆయన సిద్ధమే. అయితే ఆ శుభ సమయంలో దుబారా ఖర్చు ఏమాత్రం జరగకూడదని, వివాహం నిరాడంబరంగా జరగాలని వివాహం నిర్ణయమైన సమయంలో తాఈజీ స్పష్టంగా చెప్పారు.

పరిసరాల పారిశుద్ధ్యాన్ని పరిరక్షించడం మన కర్తవ్యంగా భావించాలి

ధర్మపత్నికి హెచ్చరిక

ఆవల్‌ఖేడాకు తిరిగివచ్చిన వెంటనే శ్రీరామ్ దినచర్య యథాప్రకారం సాగింది. వివాహ సంస్కారం, ఇతర వేడుకలు పూర్తి కావడానికి నాలుగు రోజులు పట్టింది. ఈ నాలుగు రోజులలో నిర్ణీతమైన జపం పూర్తికాలేదు. రోజూ మూడు మూడున్నర గంటలపాటు మాత్రమే శ్రీరాం జపం చేయగలిగే వాడు. ఇందువల్ల మిగిలిపోయిన జపాన్ని పూర్తి చేయడానికై శ్రీరామ్ మూడు రోజులపాటు మరోపని ఏదీ చేయలేదు. కేవలం జపం చేస్తూ కూర్చున్నాడు. స్నానాదులకు తప్ప మరే పని కోసము పూజగది నుంచి బయటకు రాలేదు. నాలుగవ రోజున జపం పూర్తికావడంతో, శ్రీరాం నిశ్చింతగా కూర్చున్నాడు.

భార్య వచ్చి పాదాలు తాకి ప్రణామం చేసింది. శ్రీరామ్ తన ధర్మపత్నివైపు చూచారు. కోడలుగా ఇంటికి వచ్చిన మొదటి రోజు నుండి సరస్వతీ దేవి ఆయనకు ప్రణామం చేస్తూ వచ్చింది. గత మూడు రోజులుగా శ్రీరామ్ స్నానం, పూజ పూర్తయిన వెంటనే బయటకు వచ్చి భోజనం చేసి వెనువెంటనే పూజ గదిలోకి వెళ్ళేవాడు. పాదాలను తాకలేకపోయింది. నవ వధువు ఆయనను దూరం నుండే చూచేది, ప్రణామం చేసేది. నాలుగవ రోజున ఆమెకు చరణ స్పర్శకు అవకాశం దొరికింది.

తాఈజీ ఇంటిలోపల మరో గదిలో ఉన్నది. శ్రీరామ్ తన ధర్మపత్నిని కూర్చోమన్నాడు. ఆమె క్రింద నేలమీద కూర్చున్నది. "నేలమీద కూర్చోకండి" అంటూ శ్రీరామ్ లేచి, ప్రక్కనే ఉన్న మరో ఆసనం పరచాడు. "ఆసనం మీద కూర్చోండి" అన్నాడు. ఆమె సంకోచిస్తూ ఆసనం మీద కూర్చున్నది. "ఇక్కడ అంతా బాగున్నదా? ఇబ్బంది ఏదీ లేదు కదా" వంటి ప్రశ్నలు అడిగిన తర్వాత శ్రీరామ్ ఆమెతో ఇలా చెప్పాడు.

"నీవు పెళ్ళి చేసుకుని ఇక్కడికి వచ్చావు. మనం దంపతులు కావాలని విధి లిఖించింది. అలా జరిగింది. కానీ, నీవు ముందు ముందు చాలా కష్టాలు సహించవలసిరావచ్చు. భగవంతుడు మాకు ఎలాంటి పని, బాధ్యత అప్పగించాడంటే – మేము కుటుంబ విషయాలను సరిగ్గా చూడలేకపోవచ్చు. నీ పట్ల శ్రద్ధ వహించడంలో కూడా లోపం జరగవచ్చు. ఆ పరిస్థితికి నీ మనస్సును సిద్ధం చేసుకో."

సరస్వతి ఇలా అన్నది – "ఈ విషయాలన్నీ పెళ్ళికి ముందే నిర్ణయించుకోవాలి. ఇప్పుడేమిటి?".

ఈ మాటలలో ఎత్తిపొడుపు ఉన్నట్లు అనిపించింది. కానీ, విషయం అది కాదు. ఆమె ఇలా వివరించింది –

"మా తండ్రిగారు నన్ను మీకు అప్పగించడం భగవానుని ఇచ్ఛయే. మీతోపాటు ధర్మాన్ని పాటించవలసిందని శివుడు ఆదేశించాడు. ముందు ముందు ఏ కష్టసుఖాలు వస్తాయో మనకు తెలియదు. మనం మన ధర్మాన్ని పాటించడమే అన్నింటినీ మించిన ఆనందం.

"మీ ధర్మం ఏమిటి?" అని శ్రీరామ్ అడిగాడు.

ఆమె నుండి జవాబు ఇలా వచ్చింది – "భార్యగా మీ చరణ సేవ. మీరు తపస్వులు. భగవానునికి ప్రీతిపాత్రులు. మీ రూపంలో నాకు మా ఆరాధ్యుడే (శివుడు) లభించడం నా అదృష్టం."

భార్య మనస్సు తెలియడంతో, ఆమె వాగ్దానం పొందడంతో – శ్రీరామ్ మనస్సు నుంచి ఒక బరువు తొలగిపోయింది. అక్కడి వాతావరణానికి అలవాటు పడడం, తనవంటి భర్తను నిభాయించడం తన భార్యకు చాలా ఇబ్బంది అవుతుందని శ్రీరామ్ భావించాడు. అలాంటిదేమీ లేదు కనుక మనస్సు తేలికపడింది.

తాఈజీ రావడం చూచి నవవధువు తన ఆసనం నుండి లేచి నిలబడింది. లోపలికి వెళ్ళి తన పని చూసుకోసాగింది. తాఈజీ ఇలా అన్నది –

"కోడలిని తీసుకువెళ్ళడానికి ఆమె పుట్టింటివారు వస్తున్నారు. పుట్టింటికి వెళ్ళి కొంత సమయం గడపడం పద్ధతి."

శ్రీరామ్ అందుకు జవాబు ఇవ్వలేదు. మౌనంగా లేచి, బయటికి బయలుదేరాడు.

తర్వాత శ్రీరామ్ తన బాలసేన సభ్యులను వెదకసాగాడు. కొద్దిరోజులు కలుసుకోకపోవడం వల్ల వారంతా చెదిరి పోయారు. వారు కొత్త కార్యక్రమాన్ని దేనిని ప్రారంభించలేదు. అంతకు ముందు అచ్చయిన పోస్టర్లనే పరిసర గ్రామాలలో అంటిస్తున్నారు. ఒకరు మరొకరిని పిలిచే క్రమంలో నాటి సాయంత్రానికి సభ్యులందరికీ సమాచారం అందింది.

ప్రతిరోగి సేవకు అర్హుడే

సమాచారం అందుకుని, మరునాడు సభ్యులందరు సమావేశమైనారు. ఈ మధ్య ఎక్కడ ఏ సంఘటన జరిగిందో

వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయకుండా ఉండటమే నిజమైన పూజ

సమాచారం కలబోసుకున్నారు. ఈ ఎనిమిది రోజులలో పెద్ద విశేషమేదీ జరగలేదు. శ్రీరామ్‌కు అకస్మాత్తుగా గుర్తుకు వచ్చింది. – హుబ్బా చాచా పరిస్థితి ఎలా ఉందో అని. ఆయన జబ్బుగా ఉన్నారని ఇంతకు ముందు తెలిసింది. హుబ్బా చాచా అంటే పట్వారీ (కరణం) హుబ్బాలాల్. గ్రామ ప్రజలు ఆయనను పట్వారీజీ అని పిలిచేవారు. ఆ రోజుల్లో ఆ పదవికి మంచి పలుకుబడి ఉండేది. తండ్రి తన కుమారుడిని పట్వారీని చేసి తాను పదవీ విరమణ చేసేవాడు. హుబ్బలాల్ కూడా వంశపారపర్యంగానే పట్వారీ అయ్యారు. కానీ, ఆయన తర్వాత ఆ పదవిని నిర్వహించడానికి వారసుడు లేకపోయాడు.

హుబ్బాలాల్ తన పదవీ కాలంలో గ్రామ ప్రజలను నానా యాతనలకు గురిచేశాడు. ధనదాహం, పీడించే లక్షణం అనే అవగుణాలు అతడి నరనరంలో జీర్ణించిపోయాయి. తనకు వారసుడెవడూ లేడు. అయినా, అతడు ధనాశతో గ్రామంలోని రైతులందరికి సుఖశాంతులు లేకుండా చేశాడు. చీటికి మాటికీ ప్రజలకు నోటీసులు పంపేవాడు. అనవసరంగా భూమికి కొలతలు తీసుకుని వారిని బెదిరించేవాడు. తాను కోరినది ఇవ్వకపోతే పై అధికారికి తప్పుడు రిపోర్టు పంపి, పోలీసులను పిలిపించేవాడు. ఇలాంటివన్నీ అతడికి కొట్టిన పిండి. అతడు దౌర్జన్యాలకు గురి అయిన, కొందరు రైతులు తమ ఆస్తులకు నీళ్ళు వదులుకున్నారు. అతడి దురాగతాల వల్ల వీధిన పడిన సంపన్నులు ఉన్నారు.

కనుక హుబ్బాలాల్ జబ్బుపడ్డారని తెలిసి జనం "భగవంతుడు ఇతడి కర్మలకు తగిన శిక్ష వేశాడు" అన్నారు. అతడికి పక్షవాతం వచ్చింది. అతడు జబ్బుపడ్డ విషయం కొద్ది రోజులవరకు జనానికి తెలియలేదు. తెలిసిన తర్వాత కర్మఫలం అనుభవిస్తున్నాడంటూ జనం దులిపివేసుకున్నారు.

గ్రామంలో ఎవరైనా దుఃఖంలో ఉంటే, ఎవరైనా జబ్బు పడితే, వారిని చూసుకునేవాళ్ళు ఎవరూ లేకపోతే – అలాంటి నిస్సహాయుల గురించి శ్రద్ధ తీసుకోవడం గ్రామ ప్రజల బాధ్యత. కుటుంబంలో ఒకడు ఎంతగా చెడిపోయినా, అతడు జబ్బుపడితే కుటుంబం అతడిని ఆదుకుంటుంది.

ఇది సేనానాయకుడు శ్రీరామ్ నిశ్చితాభిప్రాయం. ఈ విషయాన్ని గ్రామ ప్రజలకు నచ్చజెప్పడానికి వెళ్ళలేదు ఆయన. తన స్వచ్ఛంద సేవలకులకే ఆయన ఈ విషయం నచ్చజెప్పాడు.

ఆ రోజున స్వచ్ఛంద సేవకుల సమావేశం జరిగింది. శ్రీరామ్ ఇలా అన్నాడు "ముందు అతడిని చూసివద్దాం. మిగతా విషయాలు తర్వాత చూద్దాం."

అందరూ హుబ్బాలాల్ ఇంటికి వెళ్ళి చూసారు. హుబ్బలాల్ తన మంచంమీద పడి ఉన్నాడు. తన యోగక్షేమాలు అడగడానికి ఎవరైనా వస్తారేమోనని ఎంతో ఆశగా గుమ్మంవైపు చూస్తున్నాడు. తన గతకర్మలు గుర్తుకురాగానే, ఎవరి నుండయినా ఏదైనా ఆశించాలనే ఆలోచన వెంటనే గాలిలో కలసిపోతోంది. అయినా ఆశ చావడం లేదు. తలుపు తెరిచే ఉన్నది కదా; నన్ను చూడడానికి ఎవరో ఒకరు రాకపోతారా అనే ఆశ. ఎందువల్లనోకాని మనస్సును పీకుతోంది. శ్రీరామ్‌కు, ఆయన సహచరులకు తలుపు తట్టవలసిన అవసరం రాలేదు. ఎవరి కోసమో ఎదురు చూస్తున్నట్లు హుబ్బాలాల్ మంచం మీద పడుకుని ఉన్నాడు. వీరిని చూడగానే అతడి కళ్ళలోకి మెరుపు వచ్చింది. ఆ మెరుపు కొద్దిసేపే నిలచింది. అతడి కళ్ళు కన్నీళ్ళతో నిండాయి. అతడిలా చెప్పసాగాడు. "పిల్లలూ! నా పాపాలకు శిక్ష లభిస్తోంది. నేను ఎందరెందరి కొంపలు కూల్చానో."

శ్రీరామ్ ఇలా అన్నాడు – "గాబరాపడకండి లాలాజీ! అంతా చక్కబడుతుంది." లాలాజీకి నచ్చజెప్పి, ఆయన వెంటనే అతడికి వైద్యం చేయించే పనిలోకి దిగాడు. ఇంటిని చక్కదిద్దే వారు ఎవరూ లేకపోవడంతో, పరిస్థితి దారుణంగా ఉన్నది. లాలాజీ శరీరం మీద ఈగలు ముసురుతున్నాయి. పక్షవాతం వల్ల అతడు చెయ్యి ఎత్తలేకపోతున్నాడు, వాటిని తోలలేక పోతున్నాడు. సహచరులు ముక్కు మూసుకుంటున్నారు. శ్రీరామ్ వారితో ఇలా అన్నాడు "మనస్సును కాస్త గట్టి చేసుకోండి. ఒక చేతితో పని ఎలా జరుగుతుంది."

పిల్లలు ఒక చేద వెదికారు, బావి నుండి నీళ్ళు తోడి తెచ్చారు. పట్వారీకి స్నానం చేయించారు. అతడి బట్టలు, పక్కబట్టలు, గది శుభ్రం చేశారు. ఆగ్రా నుండి కొందరు వ్యక్తులు పేదల కోసం, వికలాంగుల కోసం దుప్పట్లు, బట్టలు పంపారు. శ్రీరామ్ ఆ సామాను తెచ్చిన బృందం వద్దకు వెళ్ళారు. హుబ్బాలాల్ కోసం బట్టలు తెచ్చారు. పట్వారీజీకి సేవ కొనసాగింది. అతడు జీవించి ఉన్నంతకాలం ఇలా సేవ సాగింది. అతడి పరిస్థితి క్షీణించిన తర్వాత సేవాదళ్ సభ్యులలో ఎవరో ఒకరు అక్కడ ఉండేవారు.

మనం ఇతరుల తప్పులు ఎంచుతుంటుంటే మన తప్పులు మనకి కనిపించవు

హుబ్బాలాల్ ఎక్కువ రోజులు బ్రతకలేదు. జీవించి ఉన్నన్ని రోజులు పిల్లల సేవా శుశ్రూషలవల్ల అతడు మారిపోయాడు. స్వార్థం కోసం తెలిసి ఎవరికీ ఎన్నడూ హాని కలిగించకూడదని, సాధ్యమైనంతవరకు ఇతరులకు సేవ చేయాలని గుణపాఠం నేర్చుకున్నాడు. చనిపోయేముందు పశ్చాత్తాపంలో, గ్లానిలో మునిగి ఉన్న హుబ్బాలాల్ శ్రీరామ్‌ను తన వద్దకు పిలిచాడు. గద్గద స్వరంతో ఇలా అన్నాడు – “మరో జన్మ లభిస్తే, అది పశుజన్మ అయినా సరే, ఇతరులకు సేవ చేస్తాను. భగవంతుడు నన్ను గాడిదగా పుట్టించినా” శ్రీరామ్ అతడికి ఇలా చెప్పారు

“దివాన్‌జీ! వద్దు. ఆ మాట అనవద్దు. మీరు మనిషిగానే పుడతారు. ఆ జన్మలోని మీ పొరపాట్లు అన్నింటినీ సరిదిద్దు కుంటారు. భగవంతుడి సేవ చేస్తారు.”

హుబ్బాలాల్ కళ్ళు కన్నీళ్ళతో నిండాయి. గొంతుజీర బోయింది. ఆగి ఆగి ఇలా అన్నాడు –

“ఆశీస్సు ఇచ్చేటంత పుణ్యం నేను చేయలేదు. తెలియక పొరపాటున ఏదైనా పుణ్యం చేసి ఉంటే, అది నీకు చెందాలి. నీ కీర్తిని అజరామరం చేయవలసిందిగా నేను భగవంతుణ్ణి కోరుకుంటున్నాను.”

ఆ తర్వాత అతడి గొంతు పూడిపోయింది.

లోకమాన్యతిలక్ ఇచ్చిన స్వరాజ్యసందేశం గ్రామ గ్రామంలో మారుమ్రోగసాగింది. 10–15 మంది ఉత్సాహ వంతులు కలసినప్పుడల్లా స్వరాజ్యం గురించే చర్చసాగేది. ఆవల్‌ఖేడాలో యువక బృందం ఇంతకుముందే క్రియాశీలంగా ఉన్నది. జాతీయ ఉద్యమం ఉధృతం అవుతున్న వార్తలు, ఆంగ్ల పాలకులు ఆ ఉద్యమాన్ని అణచివేస్తున్న వార్తలు ఆ గ్రామానికి చేరాయి. ఉద్యమకారులు ఉత్సాహం ప్రజలను అంతగా కదిలించలేదు. ఆంగ్లపాలకుల దమనకాండ వార్తలు వారి ఉత్సాహాన్ని నీరుగారుస్తున్నాయి, వారిని భయభ్రాంతులను చేస్తున్నాయి. కొన్ని కుటుంబాల పిల్లలు ఉద్యమంలో అడపా తడపా పాల్గొంటున్నారు. ఆ కుటుంబాలు ఆందోళన చెందు తున్నాయి.

ఒకరోజున గ్రామంలోని పెద్దలు సమావేశమయ్యారు. సమాలోచనలు జరిపారు. తమ పిల్లలు తమకు తాముగా ఏమీ చేయడం లేదని, శ్రీరామ్ చెప్పడం వల్ల, అతని పర్యవేక్షణలో ఊరేగింపులలో, ధర్నాలలో పాల్గొంటున్నారని, కరపత్రాలు పంచుతున్నారని, పోస్టర్లు అతికిస్తున్నారని వారు నిర్ణయానికి వచ్చారు. శ్రీరామ్ కార్యకలాపాలను అదుపు చేస్తే, మిగిలిన పిల్లలు చెల్లాచెదురు అయిపోతారని వారు అభిప్రాయపడ్డారు. ఇలా ఏకాభిప్రాయానికి వచ్చిన తర్వాత, నలుగురైదుగురు పెద్దలు తాఈజీ వద్దకు వెళ్ళారు. కుశలప్రశ్నల తర్వాత వారు విషయాన్ని ఇలా వివరించారు –

“తాఈజీ! ఆంగ్లేయుల గుర్రాలు కదను త్రొక్కుతున్నాయి. స్వరాజ్య వాదులను చూడగానే పట్టుకుంటున్నారు. ఖైదులో క్రుక్కుతున్నారు. ఇలా పట్టుపడిన వ్యక్తుల జాడ తెలియడం లేదని పెక్కు గ్రామాల నుండి వార్తలు వస్తున్నాయి.”

భయావహమైన ఈ చిత్రణ తాఈజీని భయపెట్టడానికి చేయబడ్డది కాదు. వారు పూర్తి నిజాయితీతో ఇలా చెప్పుకున్నారు–

“మీరు శ్రీరామ్‌ను కాస్త అజమాయిషీలో ఉంచితే, మా పిల్లలు మాకు దక్కుతారు. లేకపోతే ఆంగ్లేయులు మన గ్రామం మీద ఎప్పుడు విరుచుకుపడతారో చెప్పలేము.”

తాఈజీ కలత చెందారు. శ్రీరామ్ కార్యకలాపాలపై ఓ కన్నువేసి ఉంచుతానని వారికి మాట ఇచ్చారు. వచ్చిన పెద్దలు కూడా కొంత ఊరట పొంది వెళ్ళిపోయారు.

ఆ తర్వాత శ్రీరామ్ ఇంటి నుంచి ఎప్పుడు బయటకు బయలుదేరినా, “ఎక్కడికి వెళుతున్నావు? ఎప్పుడు తిరిగి వస్తావు?” – అని తాఈజీ అడిగేవారు. చెప్పిన సమయానికి తిరిగి రాకపోతే ఆమె ప్రశ్నించేవారు. ఇకమందు ఇలా ఆలస్యం జరుగకూడదు అని హెచ్చరించేవారు. తాఈజీ నిఘా పెరిగినందువల్ల శ్రీరామ్‌కు ఎలాంటి ఇబ్బంది కలుగలేదు. ఎందుకంటే ఆయన చెప్పే సమాధానం ఆమెను తృప్తిపరచేది. ప్రదర్శనలో పాల్గొనడానికి వెళ్ళానని ఆయన చెప్పినా, తాఈజీ గద్దించేవారు కారు. సేవాకార్యంలో పాల్గొనడానికి వెళ్ళానని ఆయన చెప్పినా, ఆమె ఏమీ అనేవారు కారు. అతడి సమాధానమే ఆమెకు సంతృప్తి కలిగించేది.

ఆగ్రా కాంగ్రెసు కార్యాలయానికి వెళ్ళి కొద్ది రోజులలో తిరిగి వస్తానని ఒకసారి శ్రీరామ్ తల్లిగారిని అడిగారు. ఆమె వద్దన్నారు. తల్లిగారిమాట దాటడం ఎలా అని శ్రీరామ్ ఆలోచించాడు. చేయాలా వద్దా అనే ప్రశ్న ఎదురయింది. అంతరాత్మ సమాధానం సూచించింది. అమ్మ, మమకారం వల్ల వద్దన్నప్పటికీ, దేశసేవ నుండి తప్పుకోకూడదని; ఈ

పృథ్వీ వలె ఓరిమి అలవరచుకోవాలి

ఆంక్షను ఖాతరు చేయకపోవడం క్షమించదగినదేనని. ఆ తర్వాత శ్రీరాం తగు సమయం కోసం వేచి ఉన్నాడు. ఆయన ఒకరోజున రాత్రి రెండు గంటలకు లేచాడు. చెంబులో నీళ్ళు నింపు కొన్నాడు. బహిర్భూమికి వెళ్ళాలి అని భవంతి ద్వారం వద్ద ఉన్న కాపలదారుతో చెప్పాడు. బయటకు రాగానే శ్రీరామ్ చెంబును వదలివేశాడు. ఆగ్రాకు బయలుదేరాడు.

ఆయన ఆ రాత్రి అంతా నడుస్తూనే ఉన్నాడు. సరాసరి వెళ్ళకుండా అక్కడక్కడ దాక్కొని ఆగ్రా చేరాడు. అక్కడ వాకబు చేశాడు. కాంగ్రెసు కార్యాలయంలో స్వచ్ఛంద సేవకులను నమోదు చేసుకుంటున్నారని, అక్కడ ఉద్యమ నిర్వహణలో శిక్షణ ఇస్తారని, ఆ శిబిరం వెంటనే ప్రారంభం అవుతుందని శ్రీరాంకు తెలిసింది.

శ్రీరామ్ ఆ శిబిరంలో చేరాడు. ఆయనతోపాటు శిబిరంలో పాల్గొన్నవారిలో జగన్ ప్రసాద్, గంగా సింహ్, దద్దూ, ఊధమ్ సింహ్‌లు ఉన్నారు. వీరంతా ఉద్యమంలో ప్రముఖ పాత్ర వహించారు. ఈ శిబిరంలో పండిత సత్తీలాల్‌శర్మ, రామ నారాయణ్ శివహరే, వాసుదేవ గుప్త కూడా ఉన్నారు.

ఈ శిబిరంలో అనుభవజ్ఞులైన ఉద్యమకారులు యువకులకు జనసంపర్క పద్ధతులు నేర్పారు. కరపత్రాలు, పోస్టర్లు తయారు చేయడం, సభలు నిర్వహించడం, ఉద్యమస్ఫూర్తిని నిలిపి ఉంచడం – ఇవి ఈ శిబిరంలో నేర్పిన విషయాలు. వారం రోజులు ఈ శిబిరంలో శ్రీరామ్ ఈ విషయాలన్నింటిని క్షుణ్ణంగా నేర్చుకున్నాడు.

ఈలోగా తాను క్షేమంగా ఉన్నట్లు, శిక్షణ పొందిన వెంటనే తిరిగి వస్తున్నట్లు శ్రీరామ్ ఆవల్‌ఖేడాలోని తన తల్లిగారికి కబురు పంపించాడు. శిబిరంలో చేరిన వెంటనే శిబిర వ్యవస్థను పర్యవేక్షిస్తున్న ఒక వరిష్ఠ కార్యకర్తకు చెప్పి ఈ కబురు పంపే ఏర్పాటు చేయించాడు.

అక్కడ తాఈజీ ఆహార పానీయాలు ముట్టటం లేదు. ఈ కబురు అందడంతో ఆమెకు నిశ్చింత కలిగింది.

★★★

వాలి సుగ్రీవుల మధ్య వైరం

వాలి సుగ్రీవుల మధ్య అమితమైన స్నేహాభిమానాలు ఉండేవి. ఒకరిని వదలి మరొకరు ఉండలేక పోయేవారు. వాలి రాక్షసులతో పోరాడటానికి వెళ్ళినప్పుడు స్నేహవశాన, సుగ్రీవుడు కూడా సహాయం చేయటానికి వెంట వెళ్ళాడు. వాలి వధించబడ్డాడనే భ్రమవల్ల సుగ్రీవుడు వెనుకకు మరలి వెళ్ళటం, తప్పనిసరిగా రాచకార్యాలను చేపట్టటం సంభవించింది. కానీ వాలి వెనుకకు తిరిగి వచ్చి సింహాసనం మీదనున్న తమ్ముడిని చూసి కోపోద్రేకంతో సుగ్రీవుని అవమానించి, తరిమివేశాడు.

వాలి కొద్దిపాటి శాంతచిత్తంతో సుగ్రీవుని మాటలను ఆలకించి ఉన్నా, గౌరవంగా ప్రశ్నించి అసలు విషయాన్ని గ్రహించగలిగితే అసలు సమస్యే ఉద్భవించేది కాదు. కానీ ఆవేశం అతనిని అలా చేయనీయలేదు. సోదరుల మధ్య స్నేహం, ఆత్మీయత నశించి చిట్టచివరకు వాలి ప్రాణాలను కోల్పోవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడింది.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

ఒలింపిక్స్

ఒలింపిక్ ఆటల గురించి పిల్లలు, పెద్దలు ప్రపంచం యావత్తు చెప్పుకొంటూ ఉంటారు. ఈ శ్రేయస్సు ఉడ్రెజ్ అనే ఆయనది. ఆటలను ఒకప్పుడు పనిలేనివారి వ్యాపకంగా భావించేవారు. కానీ చిన్న చిన్న సమూహాలను ఏకత్రితం చేసి, గౌరవించబడి సన్మానించబడే స్థాయికి తీసుకొని వెళ్ళిన ఘనత కేవలం ఈయనకే దక్కింది. ఉన్నతస్థాయికి చెందిన అనేక ఆటగాళ్ళ సమూహాలు ఈనాడు విశిష్ఠమైన శిక్షణను పొందుతున్నాయి. ఈ ఆటల ద్వారా వాతావరణమంతా ఉత్సాహభరితమై, ప్రభావిత మవుతుంది. ప్రజల యొక్క స్వేచ్ఛాయుతమైన, దిశారహితమైన, కుప్పిగంతులను ఒక క్రమబద్ధమైన భావనాత్మకమైన ఆటల పోటీలుగా మలచిన ఉడ్రెజ్ కృషి సదా శ్లాఘించదగినది. విశ్వమంతా ఈయన యొక్క ప్రణాళికను గౌరవిస్తూ ఉన్నది.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

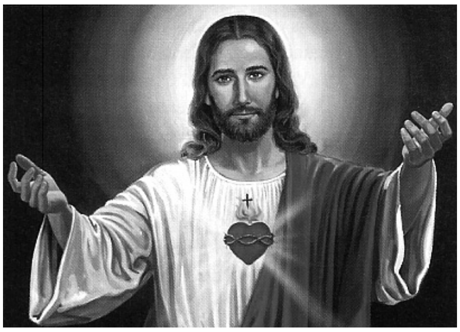
నీటి వలె నమ్రత అలవరచుకోవాలి

క్రిస్మస్ ప్రత్యేకం

భారతదేశంలో క్రీస్తు గడిపిన ముప్పై సంవత్సరాలు

బైబిల్‌లోని 'లూకా' అధ్యాయంలో ఏసు, మరియల సంవాదం ఉంది. ఏసు ఎక్కడో కనిపించకుండాపోయాడు. ఆయన తల్లిదండ్రులు వెదుకుతారు. చాలా కాలానికి దొరికినప్పుడు మరియ ఆయనతో, 'నిన్ను వెతకడానికి మేమెన్ని బాధలు పడ్డామో! నువ్వు ఎక్కడికి వెళ్ళిపోయావు?' అని అడిగినప్పుడు, 'బాధ పడకండి. నేను నా నిజమైన తండ్రి సేవలో నిమగ్నమవ్వాలి.' అని జవాబిచ్చి మళ్ళీ ఎక్కడికో వెళ్ళిపోయాడు. 30 ఏళ్ళ వరకు ఆయన గురించి ఏమీ తెలియలేదు. బైబిల్‌లో కూడా ఈ ముప్పై ఏళ్ళ అజ్ఞాతవాసం గురించి ఏమీ చెప్పబడలేదు.

ఆధునిక పరిశోధకులు ఆ ముప్పై ఏళ్ళ జీవితాన్ని కనుగొన్నారు. ఆ 30 సంవత్సరాలు ఆయన భారతదేశంలో తీర్థయాత్రలు చేశారు, ధర్మశాస్త్రాల అధ్యయనం చేశారు. ఈ కాలంలో వారు నేర్చున్నదే తమ దేశానికి తిరిగి వెళ్ళాక అందరికీ ధర్మోపదేశంగా చెప్పడం మొదలు పెట్టారు.



అప్పట్లో భారతదేశంలో బౌద్ధ ధర్మం ప్రచారంలో ఉండేది. అప్పటికి బుద్ధుడు గతించి 500 సంవత్సరాలు మాత్రమే గడిచింది. రష్యా విద్వాంసుడు నికొలెస్ నారొవిచ్ 40 సంవత్సరాలు పరిశోధించి, ప్రామాణికంగా ఏసు గడిపిన ఆ 30 సంవత్సరాల వివరాలను ప్రకటించాడు. 'అన్‌నోన్ లైఫ్ ఆఫ్ జీసెస్' అన్న పుస్తకంలో ఈ విషయాలను ప్రచురించాడు. టిబెట్ లోని ఒక బౌద్ధవిహారంలోని తాళ పత్రగ్రంథాన్ని సాక్ష్యంగా ప్రవేశ పెట్టాడు. అందులో ఏసు భారత యాత్ర యొక్క విభిన్న స్థానాలు, పర్యటనలు మరియు అధ్యయనముల వివరణ ఉన్నది. ఆయన టిబెట్‌లోని ఆ విహారంలో బౌద్ధ ధర్మాన్ని అధ్యయనం చేసారన్న దాఖలాలు కూడా అందులో ఉన్నాయి.

వ్యాపారుల గుంపుతో కలిసి ఏసు భారతదేశం చేరి వైష్ణవ, జైన, బుద్ధ విద్యాలయాల్లో ధర్మశాస్త్రాలు నేర్చుకున్నారు. కొన్నాళ్ళు ఆయన జగన్నాథపురిలో కూడా ఉన్నారు. వారు శూద్రులతో కూడా కలిసి మెలిసి ఉండడం వల్ల పురోహితులు అలిగారు. అందువలన ఆయన ఆ విద్యాలయం వదిలి వెళ్ళవలసి వచ్చింది.

'హిస్టరీ ఆఫ్ సివిలైజేషన్ ఇన్ ఏన్షియన్ట్ ఇండియా' లో క్రీస్తు ధర్మం బౌద్ధ ధర్మానికి అనుకృతి అనే విషయాన్ని ప్రముఖ చరిత్రకారుడు మిశ్చంద్ర దత్ సవివరంగా నిరూపించారు. తిరిగొచ్చాక ఏసు 'ఎసోసియన్ ధర్మం'లో దీక్ష పొందారు. అది వైరాగ్యానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చేది. అంతకు ముందు యూదుల ధర్మకర్మలు ప్రధానంగా ఉండేవి. ఏసు సన్యాసాన్ని స్వీకరించారు. ఆ ఇబ్బందులలోనే వారికి మృత్యుదండన సహించవలసి వచ్చింది.

'బుద్ధిజమ్ ఇన్ క్రిస్టెండమ్' అనే పుస్తకంలో ఆర్థర్ లిలీ, ఏసు జీవితంలోని అనేక ఘట్టాలను, సిద్ధాంతాలను బౌద్ధ ధర్మంతో సమన్వయాన్ని చూపించారు. ఈ పుస్తకంలో 'ధర్మపదం' మరియు 'బైబిల్'లోని అనేక విషయాలను యథాతథంగా ఒకేసారి సమన్వయపరచి చూపించారు.

'క్రైస్ట్ ఇన్ కాశి' పుస్తకంలో అజీజ్ ఖురేషి, ఆ రోజుల్లో ఏసు ఒక్కరే కాదు, ఎందరో యూదులు కాశీలో 'గుజ్జర్' జాతిగా స్థిరపడ్డారు.

మరో రష్యా విద్వాంసుడు రోరిక్, 'హార్ట్ ఆఫ్ కాశి' అనే పుస్తకంలో ఏసు జీవితంలో చాలాకాలం భారతదేశం, టిబెట్‌లలో గడిచిందని వ్రాసారు. డా. స్పెన్సర్, 'మిస్టికల్ లైఫ్ ఆఫ్ జీసెస్' అనే పుస్తకంలో, దురైస్వామి అయ్యంగార్ రాసిన, 'లాంగ్ మిస్సింగ్ లింక్స్ ఎండ్ మార్వెల్' లో ఏసు భారతదేశంలో నివసించి, ధర్మ విద్యాలయాలలో అధ్యయనం చేసిన ప్రమాణాలు ఎన్నో సంకలనం చేసారు.

ఏసుకి మృత్యుదండన విధించిన న్యాయాధికారి పీలుతుస్ ఎంతో చతురతతో ఆయన్ని రక్షించారు. ఆ తరువాత కూడా వారు తమ పనిని కొనసాగించారు.

భవిష్యపురాణంలోని 3 అధ్యాయం 22-26 శ్లోకాల వరకు చిరకాలం భారతదేశంలో ఏసు యొక్క నివాసం, అధ్యయనాల వర్ణన ఉన్నది.

- అఖండజ్యోతి, సెప్టెంబరు 1984

అనువాదం: శ్రీ ఎం.వి.ప్రసాద్, జయలక్ష్మి

నిప్పు మాదిరి పరిశుద్ధంగా ఉండాలి

యుగ నిర్మాణ యోజన

మహాకాలుని గీత-సత్సంకల్పాలు - 11

ఇతరులు మా ఎడల ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటామో మేము ఇతరుల ఎడల ఆ విధంగానే ప్రవర్తిస్తాము

ఇతరులు మన పట్ల మంచిగా, ఉదారంగా, మధురంగా వ్యవహరించాలని కోరుకుంటాము. వారు మన ప్రగతికి సహాయపడుతూ మన ప్రశాంతతకు, సౌకర్యానికి ఆటంకములను కలిగించే పనులేవీ చేయకుండా ఉండాలని కోరుకుంటుంటాము. సరిగ్గా ఇదే విధంగా ఇతరులు కూడా మన నుండి ఆశిస్తారు. మన కోరికలు తీరాలని, ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకండా ఇతరుల నుండి లాభం పొందాలని మనం ఎలా ఆశిస్తామో ఇతరులు కూడా మన నుండి అదే ఆశిస్తారు.

మనం రైలు ఎక్కినప్పుడు మిగిలిన ప్రయాణీకులు పక్కలు పరుచుకొని కాళ్ళు చాపుకొని పడుకుంటే మనం నిలబడక తప్పదు. కొద్దిగా కాళ్ళు ముడుచుకొని మమ్మల్ని కూడా కూర్చోనివ్వండి అని కనుక మనం అడిగితే వారు మనపై గొడవకు దిగుతారు. ఈ అనవసరమైన గోల ఎందుకని మనం నిలబడి ప్రయాణం చేస్తుంటాము. కానీ లోలోపల ఆ కూర్చున్న వ్యక్తుల స్వార్థపూరితమైన గుణాన్ని తిట్టుకుంటాము. అలాకాక మనం కూడా ఇతర ప్రయాణీకుల పట్ల ఈ విధంగానే అనుచితంగా ఉంటే ఏమి అనుకోవాలి? మన అమ్మాయికి పెళ్ళి చేయాలనుకున్నప్పుడు మగపెళ్ళివారు మనతో మర్యాదగా వ్యవహరించాలని, కట్నం తీసుకోకుండానే సంబంధం చేసుకోవాలని కోరుకుంటాము, కట్నం అడిగిన వారిని విపరీతంగా నిందిస్తాము. మరి అబ్బాయి పెళ్ళి విషయంలో మనం కూడా ఆడ పెళ్ళివారితో అలాగే ప్రవర్తించాలి. మనలను ఎవరైనా దొంగలని, అవినీతి పరులని నిందిస్తే మనకు చాలా కష్టంగా అనిపిస్తుంది. మరి మనం అలా ఇతరులను నిందించవచ్చా?

ఎవరైనా వ్యక్తి మన దగ్గరకు వచ్చి అత్యవసరమని చెప్పి అప్పు తీసుకొని వెళతారు. ఆ సమయంలో మననుండి సహాయం పొందిన ఈ వ్యక్తి మన పట్ల కృతజ్ఞతతో మనల్ని గుర్తుంచుకొని వీలైనంత త్వరగా అప్పుతీర్చేస్తాడని అనుకుంటాము. ఆ డబ్బు తిరిగి ఇచ్చే సమయంలో ఆ వ్యక్తి కళ్ళల్లో మార్పు కనపడకపోతే మనకు చాలా బాధగా ఉంటుంది. ఈ విషయాన్ని మనం కూడా ఇతరుల అప్పుతీర్చే సమయంలో గుర్తుంచుకొని మనకిష్టమైన విధంగా ప్రవర్తిస్తే చాలా బావుంటుంది. ఇతరుల నుండి తీసుకున్న అప్పును అవసరం తీరిన తరువాత ఒక్క క్షణమైనా సరే ఎందుకు ఆపాలి? మనతో అందరు ఏది మాట్లాడినా నమ్రతా పూర్వకంగా, మధురంగా, ప్రేమతో మాట్లాడాలని కోరుకుంటాము. ఎవరైనా మనల్ని కఠినంగా, నిష్ఠూరంగా, తూలనాడినట్లుగా, ఉపేక్షాభావంతో, అమర్యాదగా మాట్లాడితే మనకు చాలా బాధ కలుగుతుంది. ఈ విషయాన్ని కనుక మనం గుర్తుంచుకుంటే మన మాటల్లో ఎల్లప్పుడు సౌమ్యత, మాధుర్యము తొణికిసలాడతాయి. మనకు ఆపద వచ్చినప్పుడు అవతలివారు అనూహ్యంగా సహాయపడాలని కోరుకుంటాము, ఇతరులు ఆపదలో ఉన్నప్పుడు వారు కూడా మన సహాయాన్ని అపేక్షిస్తారు అనే విషయం మనకెందుకు గుర్తుండదు? అలా కఠినంగా ఉండడం సమంజసమేనా? పెద్ద వయస్సులో పిల్లలు మనలను చూసుకోవాలని, మనకు సేవలు చేయాలని ఆశిస్తాము. కానీ మనం ముసలివారైన మన తల్లిదండ్రులతో అనుచితరీతిలో వ్యవహరిస్తాము. ఇలాంటి ద్వంద్వరీతి వల్ల సత్పరిణామాలు రమ్మంటే ఎలా వస్తాయి? మన కోడళ్ళను, కూతుళ్ళను ఇతరులు తమ చెల్లెళ్ళవలె, కూతుళ్ళవలె చూడాలనుకుంటాము. అటువంటప్పుడు మనం కూడా ఎదుటివారి చెల్లెళ్ళను, కూతుళ్ళను అదే దృష్టితో చూడాలని ఎందుకనుకోము? ఇతరుల దుఃఖము మన దుఃఖమువంటిదే కదా! దాన్ని అర్థం చేసుకున్న వాడు జీవులను హింసించివండే మాంసమును ఎలా తింటాడు? అవతలివారిపై

దుష్టకర్మలు చేసేవాడు తనకు తానే శత్రువు

అన్యాయము, అత్యాచారము ఎలా చేస్తాము? అవతలివారిని దూషించాలని, అవమానించాలని, వారు సిగ్గుపడి తలదించుకునే పరిస్థితి కల్పించాలని ఎలా అనిపిస్తుంది? మనం చేసే చిన్న, పెద్ద తప్పులను ప్రక్కవారేమో చూసిచూడనట్లు పోవాలి. మనం మాత్రం అంత ఉదారంగా ఉండము. ఇంకా పైన వారు మనతో దురుసుగా ప్రవర్తించారు కదా, ఎందుకు మరచి పోవాలని అనుకుంటాము.

ఇతరులు మనపట్ల ఎంత స్నేహపూర్వకంగా వ్యవహరించాలని అనుకుంటామో మనం కూడా ఇతరుల పట్ల అలానే వ్యవహరించాలి. కొంతమంది చెడ్డవారు మనతో అలా ప్రవర్తించకుండా ఉండకపోవచ్చు. మన మంచితనాన్ని తమ స్వార్థానికి ఉపయోగించుకునే కఠిన మనస్సుగల నరపశువులు చాలామంది ఉంటారు. ఉదారంగా ఉండేవారిపై, ఉపకారం చేసేవారిపై జులుం చెలాయించేవారు అన్నిచోట్లా ఉంటారు. అది చాలా హేయమైన స్థితి. అటువంటి స్థితి మనకు రాకుండా చూసుకోవాలి. అందుకు మనం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మన కర్తవ్యాలను, మంచితనాన్ని సత్పాత్రులైనవారు లభించలేదని వదిలేయకూడదు. మేఘం అన్నిచోట్లా వర్షిస్తుంది. సూర్యచంద్రులు తమ ప్రకాశాన్ని అందరికి సమానంగానే ఇస్తారు. భూమాత అందరి భారాన్ని భరించడమే కాకుండా వారి మలమూత్రాదులను కూడా భరిస్తుంది. అటువంటప్పుడు మనం కూడా అంతటి మహానతను, ఉదారతను ఎందుకు అలవర్చుకోకూడదు?

ఉదారగుణం కలిగినవారు ఇతరుల చేత మోసగింప బడవచ్చు కానీ వారి మంచితనానికి ప్రభావితులైనవారినుండి వారికి చాలాసాయం లభిస్తుంది. మొత్తంమీద చూస్తే మంచివారు లాభపడతారే కానీ నష్టపోరు. కానీ స్వార్థపరులైన వారు ఎవరికి ఉపయోగపడరు కానీ తమకు ఎటువంటి నష్టము రాకుండా చూసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. వారు ఎవరికీ సహాయపడరు కనుక ఇతరుల నుండి వారికి ఎటువంటి సహాయము లభించదు. ఇటువంటి స్థితిలో గొప్ప తెలివి తేటలున్నవారు కూడా అమాయకుడైన ఒక మంచి వ్యక్తికంటే ఎక్కువగా నష్టపోతారు. వినియోగదారుని అన్యాయం చేసే దుకాణదారుడు సంతోషంగా ఉండడు. తాము అన్యాయం చేస్తూ, ఇతరుల నుండి మంచితనాన్ని, సహాయాన్ని ఆశిస్తారు. మోసం చేసేవారు చివరికి మోసగింపబడతారనేది వాస్తవం.

– అనువాదం: *శ్రీమతి వల్లీ శ్రీనివాస్*

ధర్మ మార్గం

భీష్మ పితామహుడు అంపశయ్యపై పరుండి ఉన్నాడు. భీష్ముని అంత్యసమయం ఆసన్నమయింది. యుధిష్ఠిరుడు ఆయనను సందర్శించవచ్చాడు. పితామహుని స్థితిని చూచిన యుధిష్టిరుని కన్నులు వర్షించసాగాయి. పితామహుని ప్రస్తుత దుస్థితికి తానే బాధ్యుడునని యుధిష్టిరుడు భావించి దుఃఖితుడగుటను భీష్ముడు అర్థము చేసుకొన్నాడు. యుధిష్టిరుని ఓదారుస్తూ భీష్ముడు ఇట్లు చెప్పసాగాడు. "వత్సా! దుఃఖించకు! పూర్వ కాలములో సూర్యవంశములో "దేయ" నామముగల రాజు జన్మించాడు. అతడు స్వభావరీత్యా దురాచారుడు మరియు దుష్కర్మల ద్వారా ప్రేరేపింపబడేవాడు. దీనితో రాజ్యంలోని ప్రజలు "రక్షించండి-రక్షించండి" అంటూ ఆర్తనాదాలు చేస్తూ ఉండేవారు. సదాచారాలను మరియు ధర్మాన్ని తిరిగి రాజ్యంలో నెలకొల్పనెంచి ఋషులు, ఆ రాజును వధించుట జరిగింది. అతని మరణం తరువాత అతని కుమారుడు "పృథ" రాజు అయ్యాడు. అతడు ధర్మ పరాయణుడు మరియు తన సత్కర్మల ద్వారా, తన వంశాన్ని పునరుద్ధరించి, సత్కీర్తిని తెచ్చాడు" యుధిష్టిరునికి తిరిగి చెప్పసాగాడు – కుమారా! నేడు ధర్మాన్ని రక్షించుటకై నీవు ఆయుధాన్ని చేబూని నన్ను ఎదిరించి నిలచావు. దీనిని నిజమైన శత్రుసంహార యుద్ధంగా తలంచకు. ధర్మాన్ని స్థాపించుటకై అప్పుడప్పుడు కఠోరమార్గంలో పయనిస్తూ కఠోర నిర్ణయాల తీసికొనక తప్పదు. కావున ఏ పరిస్థితిలో కూడా మనుష్యుడు ధర్మమార్గాన్ని విడువరాదు" అన్నాడు భీష్ముడు.

– అఖండజ్యోతి, జూన్ 2013

అనువాదం: ఎ. వేణుగోపాలరెడ్డి

మంచి కర్మలు చేసేవాడు తనకు తాను మిత్రుడు

కుండలినీ మహావిజ్ఞానం-4

ఆత్మ విజ్ఞానం యొక్క రహస్య తత్వ్యాజ్ఞానం

ఉల్లిపాయలు వలిస్తే ఒకదాని లోపలి ఒకటి రేకులు కనిపిస్తాయి. ఇలాగే అరటిబోదెను తొలిస్తే అక్కడ కూడా పొరలు పొరలుగా కనిపిస్తుంది. పదార్థం యొక్క అతి చిన్న కణం పరమాణువు. అది కనిపించడానికి ఒంటరిగా ఉన్నా అది ఒంటరి కాదు. దాని మధ్యలో నాభి (nucleus) ఉంటుంది. దాని చుట్టూ ఎలక్ట్రానులు, ప్రొటానులు, న్యూట్రానులు మొదలైన చిన్న కణాలు పరిభ్రమిస్తుంటాయి.

సౌరమండలం ఒక వలయం. దాని పరిధిలో నవగ్రహాలు, 43 ఉపగ్రహాలు తమ తమ కక్ష్యలలో పరిభ్రమిస్తుంటాయి. పరమాణువు కూడా ఒక సౌరమండలమే. దానిలో కూడా సౌరమండల ప్రక్రియ నడుస్తుంటుంది. మట్టి యొక్క ఒక్క పరమాణువు యొక్క నాభి (nucleus)ని బద్దలుకొడితే దాని నుండి వెలువడే శక్తి ఒక పెద్ద పర్వతాన్ని రూపుమాపుతుంది.

స్థూలాన్ని ఎంత సూక్ష్మం చేస్తే అంత ఎక్కువ శక్తివంతమవుతుంది. శరీరంలో కోటానుకోట్ల జీవకణాలు ఉన్నాయి, వాటి అంతరాళాలలో జీన్స్ దాగి ఉన్నాయి. వాటిలో ఒక్కొక్క దానిలో ప్రాణి యొక్క ప్రొటోటైప్ (proto type) ఉంటుంది. పురుషుని శరీరంలో సమిష్టిగత బ్రహ్మాండములోవలె కోట్లాది ప్రాణులు నివసిస్తుంటాయి. వీటిలో ఏదో ఒకదానికి సంభోగ సమయంలో నారీ గర్భకోశంలో ప్రవేశించే అవకాశం లభిస్తుంది. అంతే దానితో ఒక భ్రూణం తయారవుతుంది. దానికి ప్రత్యేక శక్తి, ఒక శరీరం తయారవుతుంది. తొమ్మిది నెలలలో ఆ భ్రూణం పరిపక్వమయి, తల్లి గర్భం నుండి యోని ద్వారా బయట ప్రపంచంలోకి వస్తుంది.

ఈ నవజాత శిశువులో తల్లిదండ్రులు; తాత-నాయనమ్మ, తాత-అమ్మమ్మ మొదలైన ఎన్నో ముందుతరాల వారి శారీరిక మానసిక విశేషతలు చోటుచేసుకుంటాయి. ఈ విశేషతలు ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటాయంటే జీన్సు (genes) యొక్క సూక్ష్మాతి సూక్ష్మ విశ్లేషణ చేసినప్పటికి వాటి వాస్తవిక స్థితి తెలియజాలదు. శిశువు పెరిగి పెద్దదయినప్పుడు ప్రత్యేకతలు బయటపడటం మొదలవుతుంది. శిశువు యొక్క విశ్లేషణ చేసినప్పటికి ఆ పరంపరాగత ప్రకృతి యొక్క సంకేతం కూడా లభించదు. సూక్ష్మత చిరకాలం వరకు అపరిపక్వ స్థితిలోనే ఉంటుంది, సమయానుసారం పరిపక్వమయినప్పుడు తన స్థితిని, సత్తాను చూపిస్తుంది.

సూక్ష్మం లోపలి సూక్ష్మానికి ఇంత విలువ ఉన్నది. దానిని ఉల్లిపాయల పొరలతో, అరటి దూటలతో పోల్చడం హాస్యాస్పదమే అవుతుంది.

రకరకాల విత్తనాలను నాటితే అంకురం యొక్క ఆకృతి నుంచి ప్రారంభించి ఆకులలో, ఆకుల తరువాత కొమ్మలు, కొమ్మల తరువాత పూలు, పండ్ల ఆకృతిలో తేడా కనిపిస్తుంది. పెద్ద చెట్లలో ఆ తేడా బాగా కనిపిస్తుంది. వాటి పూల ఆకృతి, సుగంధం, పళ్ళ రుచిలో ఎంతో తేడా ఉంటుంది.

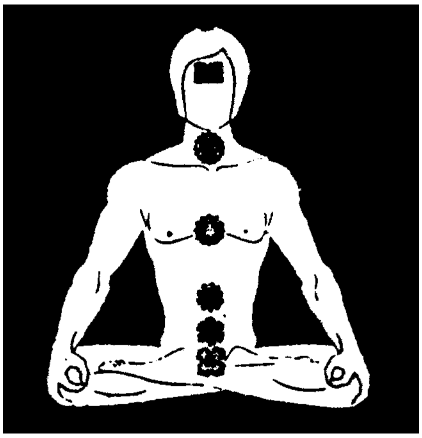
ఈ వైవిధ్యం బీజం యొక్క అంతరాళములోనే దాగి ఉంటుంది, కానీ అది మొదట్లో మనకి కనిపించదు.

మానవ శరీర కణాలు దాదాపు ఒకటిగానే చూడటానికి కనిపిస్తాయి, కానీ వాటి లోపల ఎన్నో రహస్యాలు ఉన్నాయి. వాటిలో కొంచెం తెలుసుకున్నా ఎంతో ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. శరీర విజ్ఞానులు స్థూలభాగాన్ని వెతకటంలో నిమగ్నమయ్యారు. శరీరంలో కణములు ఎన్ని విధాలుగా పనిచేస్తాయో, వాటి రకరకాల పనులు ఎలా నిర్వహిస్తామో అనేదానిలో కొంచెం తెలుసుకుని వంశానుక్రమం గుర్తించవచ్చు. ఈ ఆధారంగానే చికిత్సలు, శస్త్ర చికిత్సలు చేస్తారు, మనుష్యుని జీవనశక్తి యొక్క క్షమత, అవకాశాలను అంచనా వేస్తారు.

ఐకమత్యమే వరం. అనైక్యత శాపం

జీవమున్న కణము పదార్థంతో మాత్రమే తయారవలేదని గుర్తుంచుకోవాలి. అది రసాయనాల సమ్మిశ్రణమే కాదు, దానిలో చేతనత్వమనే మహత్వపూర్ణమైన భాగం కూడా ఉన్నది. దానిని జీవవిద్యుత్తు అని అంటారు. ఆధ్యాత్మిక భాషలో దానిని ప్రాణం అంటారు. ప్రాణం ఒక్కటే కాని విభిన్న అవయవములలో అక్కడి స్థానిక అవసరాలకు అనుగుణంగా పనిచేస్తుంది. మస్తిష్కంలో అది విశ్వాసం, ఆకాంక్ష, అలవాట్లు మొదలైన రూపాలలో పనిచేస్తుంది. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం మొదలైన రూపాలలో దానిని వ్యవస్థ, వివేచన చేయవచ్చు. ఈ ప్రాణం జ్ఞానేంద్రియములలో శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధముల రూపంలో గ్రహించబడుతుంది.

శరీరంలోని ఇతర అంగములలో అది జీర్ణం చేయడం, విసర్జన, బలం, పరాక్రమం మొదలైన రూపాలలో పని చేస్తుంది. జననేంద్రియముల ద్వారా అది కాముకత యొక్క రసాస్వాదన చేస్తుంది. సంతాన ఉత్పత్తికి తోడ్పడుతుంది. ప్రతి కండరం యొక్క స్నాయు తంతువుల క్రియా కలాపాల, స్వభావంలో శక్తి, జ్ఞానం చోటు చేసుకుంటాయి.



శరీరం యొక్క జడ చేతన రూపములు తెలుసుకున్న తరువాత వృక్షం యొక్క సత్తా ఏ విధంగా బీజంలో ఉంటుందో అదే విధంగా సంపూర్ణ బ్రహ్మాండ తత్వరూపం పిండ కాయంలో (శరీరంలో) వెలుగొందుతున్నది. బ్రహ్మాండం యొక్క కాయపిండం యొక్క వర్తమాన స్థితి చూస్తుంటాము. కానీ దానిలో దీనితోపాటు భూతభవిష్యత్తులు కలిసే ఉంటాయి. శరీరం ఒక దర్పణం వంటిది, దాని క్షమత యొక్క లోతులలోకి పోగలిగితే విశ్వ వ్యాప్తమైన పదార్థసత్తా చేతనసత్తాతో మన కాయపిండం ఎక్కడ, ఏ రూపంతో, ఎంత వరకు కలసి ఉన్నదో చూడగలిగితే ఆశ్చర్యం కలుగకమానదు.

వస్తుతః మనుష్యుని చిన్న శరీరంలో ఎంతో మహత్తరమైన శక్తులు ఉన్నాయి. కానీ ఈ శక్తి భాండాగారం నిద్రాణస్థితిలో ఉన్నది. దానిని తెలుసుకోవటానికి గట్టి ప్రయత్నం చేయవలసి ఉంటుంది. మామూలు మనిషి నరపశు స్థాయికన్నా పైకి పోలేదు, పెద్ద పనులు ఏమి చెయ్యలేదు. అందువలన ఆధ్యాత్మిక క్షేత్ర ప్రవీణ పారంగతులు కావాలంటే ప్రతివ్యక్తి సాధనారతులు అవవలసినదే.

శరీరవిజ్ఞానం యొక్క సూక్ష్మపర్యవేక్షణ చేస్తే అన్ని విభూతులు మనిషి లోపలే ఉన్నాయని తెలుస్తుంది. ఆ దివ్యమైన సామర్థ్యాలను కార్యాన్వితం చేసి సిద్ధులను హస్తగతం కూడా చేసుకొనవచ్చు. సూక్ష్మశరీరంలో ఉన్న షట్ చక్రములు సుప్రసిద్ధము. అవి 1) మూలాధారం 2) స్వాధిష్ఠానం 3) మణిపూరకం 4) అనాహతం 5) విశుద్ధి 6) ఆజ్ఞాచక్రం. ఇవన్నీ కాయకళేబరం లోపలే ఉన్నాయి. ఈ లెక్కలోకి మస్తిష్కాన్ని తీసుకోలేదు. దాని మధ్యలో సహస్రార కమలం ఉన్నది. దీనిని కూడా కలిపితే ఏడు చక్రాలు అవుతాయి. ఇవి సప్త లోకములలో ఉన్న వైభవాన్ని, సప్త తీర్థములలో విభూతితో కూడిన పుణ్య ప్రయోజనముల పరిచయం లభిస్తుంది. మనం చేయవలసినది ఈ చక్రముల వికాసము, జాగరణ. శుక్రాణువు నారీ గర్భములో పోషింపబడి శిశువుగా వికసిస్తుంది, జన్మిస్తుంది. విత్తనాలను పాత్రల్లో ఉంచితే అవి వికసించవు. వాటికి నీరు, ఎరువు మొదలైనవి లభ్యమైతేనే అవి అంకురించి పెరిగి పెద్ద చెట్లు, వృక్షాలుగా అవగలవు. ఫలపుష్పాలతో శోభాయమానంగా కనిపించగలవు.

మేరుదండాన్ని (వెన్నెముక) రాజమార్గమని, మహా మార్గమని అంటారు. దీనిని ధరిత్రి నుంచి స్వర్గానికి వెళ్ళే దేవయాన మార్గమని పిలుస్తారు. ఈ యాత్ర మధ్యలో ఏడు లోకాలు ఉన్నాయి. ఆత్మ, పరమాత్మల మధ్య సప్తలోకములను విరామ స్థలములుగా భావిస్తారు. దూరప్రయాణం మధ్య మధ్యలో మజిలీలు కూడా చేయవలసి వస్తుంది.

రైలుబండి మధ్యమధ్య స్టేషన్లలో ఆగి బొగ్గు, నీరు నింపుకుంటుంది. కాయ విద్యుత్తు యొక్క ఈ విరామ స్థలములనే చక్రములని అంటారు. చక్రముల వ్యాఖ్య రెండు రూపములలో ఉంటుంది. ఒకటి అవరోధ రూపంలో, రెండవది అనుదాన రూపం. మహాభారతంలో చక్ర వ్యూహ కథ వస్తుంది. అభిమన్యుడు దానిలో ఇరుక్కుపోతాడు. దాని నుండి ఎలా

సమాజసేవ చెయ్యాలనుకునే వారు ముందు తమ యోగ్యత గురించి ఆలోచించాలి

బయటపడాలో తెలియకపోవడం వలన అతను చంపివేయ బడతాడు. చక్రవ్యూహంలో ఏడు ప్రాకారాలు ఉంటాయి. ఈ ఆలంకారిక వర్ణనను ఆత్మ ఏడు చక్రములలో ఇరుక్కుపోయి నట్లుగా చెప్పవచ్చు. భౌతిక ఆకర్షణల, భ్రాంతుల, వికృతుల ప్రహరిగోడల రూపంలో కూడా ఈ చక్రములను తీసుకొన వచ్చు. అందువలన వీటి బేధన యొక్క విధానాలు చెప్పబడ్డాయి. భాగవత మహత్యంలో దుంధుకారి ప్రేతం వెదురు బొంగు యొక్క ఏడు కణుపులను చేధించి ఏడవ రోజు కథా ప్రభావము వలన దేవతాదేహాన్ని పొందినట్లు కథ ఉన్నది. ఈ కథను చక్రబేధన యొక్క సంకేతంగా అర్థం చేసుకొనవచ్చు.

సాధనకు తనకంటూ ఏమి శక్తి ఉండదు, దాని గొప్పదనం ఏమిటంటే నిద్రాణంగా పడి ఉన్న శక్తిని జాగృతం చేస్తుంది. సర్కస్‌లో జంతువులకు శిక్షణ ఇవ్వగలిగే ప్రతిభగల వానికే ఆ ఉద్యోగం ఇస్తారు. సాధనలన్నీ కళాత్మకములే. అవి భావన అనే పృష్ఠభూమిపై మొలుస్తాయి, ఫలపుష్పాలనిస్తాయి. అందువలన ఆధ్యాత్మిక మార్గములో ప్రవేశించేవారు తమ దృష్టికోణాన్ని, భావములను, సంయమాన్ని వికసింప చేసుకోవాలి. దానితోపాటు ఆలోచనలను, స్వభావమును సరిచేసుకోవాలి. ఇది మొదటి షరతు, ఇది పూర్తిగా చేసుకోవలసినదే.

ఏ సాధనను ఎంతకాలం చేయాలి? ఇది అందరికి ఒకే విధంగా ఉండదు. ఇది సాధకుని మనోభూమి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏ వ్యక్తిత్వంలో ఆత్మవాద గుణములు మొదటి నుంచి ఉన్నాయో, వారు కొద్ది సమయంలోనే, కొద్ది శ్రమతోనే మంచి లాభాన్ని ప్రాప్తించుకుంటారు. కానీ ఏ సత్ప్రవృత్తుల ఆధారంగా ఇది ఉపార్జించుకుంటారో దానికి చాలా ఖర్చు అవుతుంది. క్రిందపడిన వారిని పైకి లేవనెత్తటానికి, దుఃఖములను నివారించటానికి, మునిగిన వారిని బయట పడవేయటానికి, ఎక్కేవారిని ఎక్కించటానికి, ఈ శక్తి ఖర్చవుతుంటుంది. తపస్సు బదులుగా పుణ్యం లభిస్తుంది. ఈ విధంగా సంతులన తయారవుతుంది. యోగి, యతి సౌమ్యమైన, సాత్వికమైన దేవోపమయ జీవనం జీవిస్తుంటారు. అతని దృష్టికోణం స్వర్గోపమయంగా ఉంటుంది, ఆచరణ జీవన్ముక్తునివలె ఉంటుంది. ఆత్మ సాక్షాత్కారం జరుగుతుంది. విశ్వ వసుధ కణకణంలో ఉన్న పరమేశ్వరుని దర్శనం వివేక చక్షువుల ద్వారా నిరంతరం లభిస్తూనే ఉంటుంది. ఈ స్థితినే పురుషుడు పురుషోత్తమునిగా, నరుడు నారాయణుడిగా మారిన స్థితి అని అంటారు.

కానీ ఆలోచనలు, స్వభావము సవ్యముగా లేకపోతే, వారిలో భీభత్సకరమైన నికృష్టత చోటు చేసుకుంటే, అలాంటి వారు ఈ శక్తులను సంపాదించుకుంటే మనిషి మదోన్మత్తు డవుతాడు, ఎటువంటి చెడు కార్యములు చేస్తాడంటే వారిని రాక్షసుడిగా, అసురునిగా, దైత్యుని పరిగణింపవలసి వస్తుంది. ధనము, బలము, వైభవం, పరాక్రమం మొదలైన శక్తులు సదుపయోగం చేయకపోతే అవి చెడు పనులకు ఉపయోగ పడతాయి. ద్రాక్ష పులిస్తే మదిర తయారవుతుంది. ఇదేవిధంగా రహస్యమైన ఆంతరికశక్తుల వికాసం జరిగినప్పటికి వాటిని సత్ప్రయోజనంలో వినియోగించకపోతే, అవి దురుపయోగ పడటం మాత్రమే జరుగుతుంది. ఆధ్యాత్మికశక్తులు దక్షిణ మార్గంలో ఉపయోగపడకపోతే అవి దుష్టత్వం వైపుకే వెళ్తాయి. కుకర్మలు చేసే తాంత్రిక అఘోరీలు, కాపాలికులు మారణ, మోహన, వశీకరణ, ఉచ్చాటనవంటి ఘోరకర్మలు చేస్తారు. అసురులలో ఆక్రమణ, అపహరణ, దుండగాలు చేయడం కనిపిస్తాయి. వృత్తాసురుడు, మహిషాసురుడు, కంసుడు, రావణుడు మొదలైనవారు ఇలాగే చేశారు. ఖరదూషణులు, కుంభకర్ణుడు, మేఘనాథుడు, హిరణ్యాక్షుడు, జరాసంధుడు, రక్తబీజుడు మొదలైనవారు కూడా ఇదే చేశారు. అసురులు దేవతలను సతాయించేవారు. వారి వైభవములను కొల్లగొట్టేవారు, ఋషుల రక్తాన్ని చిందించేవారు, ప్రజలను బాధలు పెడుతుండే వారు. కొద్ది స్వార్థం కొరకు పెద్ద పెద్ద అనర్థాలు తెచ్చి పెడుతుండే వారు.

అసురులలో రెండు వర్గములు ఉన్నాయి. ఒక వర్గం ఆక్రమణ చేసేవారు, ఆతంకవాదులు. రెండవ వర్గం మాయవులు. మోసగాళ్ళు, కుట్రలు పన్నేవారు. దుండగులు తమ పరాక్రమాన్ని ఉపయోగించి దుర్మార్గాలు చేస్తే, మాయావి వర్గంవారు తమ తెలివితేటలతో ఇతరులను పొగుడుతూ వంచించేవారు. ఆక్రమణ చేసే వారికి చెడ్డ పేరు వస్తుంది. మాయావులు తెరచాటు నుండి తమ కార్యక్రమాలు నడుపుతారు. ఒక్కొక్కసారి వారు సంతులవలె వేషాలు

బాహ్య శత్రువుల కన్నా అంతర్గత శత్రువులే ఎక్కువ ప్రమాదకరం

వేస్తుంటారు. ఉదాహరణకు కాలనేమి ఈ మాయావి వర్గానికి చెందినవాడు. ఇతను రావణుని కుటుంబానికి చెందిన వాడయినప్పటికి ఆక్రమణ చేయక, ఇతరుల బుద్ధి మీదకు ఎక్కి చెడు మార్గాలలో లాక్కెళ్ళేవాడు. అక్కడ నుండి వాళ్ళు బయట పడలేక, ఆ ఊబిలో ఇరుక్కుని ఏడుస్తూ ప్రాణత్యాగం చెయ్యవలసినదే.

ఆధ్యాత్మిక శక్తులను సంపాదించాలి కాని వాటిని సత్ప్రయోజనములకు కాకుండా విలాసాలకు, వైభవాలకు, చాతుర్యం, మోసం, కూడని పనులలో వినియోగించినట్లయితే కాలనేమివంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆధునిక అసురత కుండలినీ క్షేత్రంలో కూడా కాలనేమి ముద్ర వేసుకుని ఉన్నది.

అసలైన ఆత్మశక్తి సంపాదన శ్రేయోమార్గములోనే సాధ్యమవుతుంది. అది అతనికి, ఇతరులకు మంచిది కూడా. సాధనను అవలంబన చేసుకుని ప్రాప్తించుకున్న సిద్ధులను విభూతులను పరహితం కొరకు వినియోగించాలనేది ఆత్మ విజ్ఞాన మూల సిద్ధాంతము.

పరిస్థితులు భావనలతో ప్రభావితం అవుతాయి. ప్రపంచంలో ఏ సంఘటన జరిగినా దానితో మనం ప్రభావితమవుతాము. ఆత్మవిజ్ఞానము దీనిని ఇంకాలోతుగా తీసుకువెళ్తుంది, వ్యక్తిత్వ చేతనత్వం యొక్క తరంగాలు సమీపంలో ఉన్న, దూరంగా ఉన్న పరిస్థితులను ప్రభావితం చేస్తుంది. మనిషి తనభాగ్యమును తానే తయారు చేసుకుంటాడని చెప్పబడింది. కానీ మనిషి వికసించినప్పుడు బ్రహ్మాండం యొక్క సూత్ర సంచాలకుడుగా కూడా అవుతాడు. మనిషి తన లోపలి, బయటి క్షేత్రాలతో సంబంధం పెట్టుకునే పరికరాలను మానసికస్థితికి అనుగుణంగా మార్చుకోగలిగితే, అవి వికసించిన స్థితిలో విశ్వవ్యాప్తంగా జరిగే సంఘటలను మార్చగలవు. దీనినే అతీంద్రియ క్షమత అని అంటారు. దానినే అతిమానవ లేక అతిమానస స్థితి అంటారు. ఇది సాధారణంగా అవిజ్ఞాతంగా, ప్రసుప్త (నిద్ర) స్థితిలోనే ఉంటుంది. దీనిని ఎలా జాగృతం చేయవచ్చు? ఎలా బలిష్ఠంగా చేయవచ్చు? విభిన్న ప్రయోజనముల కొరకు దీనిని ఎలా ప్రయోగించాలి? దీని పేరే ఆత్మజ్ఞానం. దీనినే బ్రహ్మవిద్య అని కూడా అంటారు. కుండలినీ సాధన దీనిని జీవంతం చేసి జాగృతస్థితికి వెళ్ళేందుకు చేయబడుతుంది.

– అఖండజ్యోతి, జనవరి 1987

గోస్వామి గణేష్‌దత్

పంజాబ్‌లో లాయల్‌పూర్ నందు జన్మించిన గోస్వామి గణేష్‌దత్ తన జ్ఞానాన్ని సమయాన్ని, శక్తిని పూర్తిగా దేశసేవకే అంకితం చేశారు. ఆ ప్రాంతంలో పూర్తిగా ఉర్దూ ప్రభావం ఉండేది. హిందీ తెలిసినవారు స్వల్పసంఖ్యలో ఉండేవారు. హిందీ అర్థం చేసికోలేని వారికి హిందూ ధర్మాన్ని అవగతమయ్యేలా చెప్పటం చాలాకష్టం. రచనాత్మక కార్యక్రమాల యందు ప్రగాఢ విశ్వాసం గల శ్రీదత్ హిందీ నేర్పే ప్రాథమిక పాఠశాలలు, బాలలకు విద్యాలయాలు నడపాలని నిశ్చయించుకొని హిందీ మరియు హిందూ ధర్మం యొక్క ఆవశ్యకతను తెలియజేస్తూ ఇంటింటికి తిరిగి, విద్యార్థులను ప్రోగుచేసేవాడు. చూస్తూ చూస్తూ ఉండగా 400 పాఠశాలలను నెలకొల్పగలగడం ఆ మహామానవునికే తప్ప మామూలు మనిషికి సాధ్యంకానిపని. ఈయన 400 పాఠశాలలతోపాటు సనాతనధర్మసభ, మహావీరదళ్‌లను కూడా స్థాపించి ఎంతగానో విస్తరింప చేసాడు. విధి వైపరీత్యం వల్ల ఏర్పడే దుర్భిక్షం, మహమ్మారి, వీటిని అరికట్టడానికి ఈయన కోరిక మేరకు అనేకమంది సహాధ్యాయులు, సహకారులు తక్షణం హాజరై వీరికి పూర్తి సహకారాన్ని అందించేవారు. జీవితం అంతా ఈయన సేవాకార్యాలలోనే నిమగ్నమై ఉంటూ, హిందీ–హిందూ–హిందూస్థాన్ యొక్క భావాన్ని బలీయంగా మానవ హృదయాలకు హత్తుకొనేలా చేశాడు. పంజాబ్‌లోని సంస్కృతం కాలేజీ, హరిద్వార్‌లోని సప్తఋషి ఆశ్రమం ఈయన స్థాపించినవే.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

నా మాటే నెగ్గాలనుకునేవారు సమిష్ఠి కృషిలో భాగస్వాములు కాలేరు

ఆరోగ్యం మీద మనోభావాల ప్రభావం

మానవ శరీరము యొక్క సమస్త క్రియాకలాపములు మస్తిష్కము ద్వారా సంచాలితమవుతుంటాయి. వైజ్ఞానికుల ప్రకారము కోరిక, ఆకాంక్ష, ఆలోచన, భావన మరియు సంకల్పము మొదలైనవన్నీ మస్తిష్కము నుండే ఉద్భవిస్తాయి. వాటిని పూర్తిచేసే కార్యప్రణాళికను అమలుపరచే బాధ్యత కూడా మస్తిష్కమే నిర్వహిస్తుంది. మస్తిష్కము శరీరమునకు పాలకుడు, నియంత, సంచాలకుడు మరియు నిర్దేశకుడు కనుక స్వాభావికముగానే దాని స్థితి, ప్రభావము శరీరము మీద కూడా పడుతుంది. పాలకుడు అయోగ్యుడు, నైపుణ్యం లేనివాడు అయినచో వ్యవస్థ మొత్తము అల్లకల్లోలమవుతుంది. పాలకుని వలన జరిగిన ప్రతి తప్పు యొక్క ప్రభావము అతని అధీనములో ఉన్న ప్రదేశాల మీద కూడా పడుతుంది. ఆధునిక మనోవైజ్ఞానికులు ఈ దిశలో అనేక గొప్ప గొప్ప పరిశోధనలు చేశారు. ప్రాచీన మహర్షులు ప్రతిపాదించిన విషయములనే నేటి శాస్త్రజ్ఞులు తాము చేసిన ప్రయోగముల ద్వారా తిరిగి బలపరుస్తున్నారు.

ఆరోగ్యము మీద మనోభావాల ప్రభావము ఎలా ఉంటుంది? ఈ దిశలో పలు ప్రయోగాలు జరిగాయి. గడచిన రోజులలో అమెరికాలోని న్యూయార్క్ నగరములో నివసించే యువకుడైన ఎలెక్సీ తన ఒకానొక మిత్రుడు పొర పాటుగా పేల్చిన తుపాకి గుండు కారణముగా గాయపడ్డాడు. గుండు పొట్టలో గుచ్చుకుంది. తత్కారణముగా రెండు అంగుళాల లోతైన రంధ్రము ఏర్పడినది. బ్రతకటమే కష్టమని తేలింది. అయినా కూడా విలియమ్ అనే వైద్యుడు అతనిని బ్రతికించటానికి సంపూర్ణ ప్రయత్నము చేశాడు. వైద్యుని ప్రయత్నముల వలన రోగి ప్రాణము రక్షింపబడినది కానీ పొట్టలోని రంధ్రము అలాగే ఉండిపోయింది. పొట్టలోపలి భాగాలు అతను తీసుకున్న ఆహారము కనిపించేంతగా పాడైపోయాయి.

విలియమ్ రోగికి పరిపూర్ణ సహకారమందించి పర్యవేక్షణ చేసేందుకుగాను అతనిని తనతోపాటు అట్టిపెట్టుకున్నాడు. పొట్టలో అతని అరుగుదల వ్యవస్థను అధ్యయనం సాగించేందుకు వీలుగా ఈ నిర్ణయం తీసుకున్నాడు. మొత్తము మీద రోగిని 196 గంటల అధ్యయనము చేశాడు. ఆ ప్రయోగాల ద్వారా నిర్ధారించబడిన విషయముల ఆధారముగా ఒక పుస్తకమును రచించాడు. ఆ పుస్తకములో పొట్టలో అన్నింటికన్నా క్రింద ఉన్న పొర ఎరుపు, గులాబి, ముఖమల్ రంగులలో కనిపిస్తూ ఉంటుంది. అది శ్లేష్మముతో కప్పబడి ఉంటుంది. నోటిలో ఇలా ఆహారము పెట్టుకోగానే ఈ పొర మరింత దట్టమైన గులాబీ రంగును సంతరించుకుంటుంది. ఒక పలుచని ద్రవ పదార్థము స్రవించడం మొదలవుతుంది. ఆహారం డియోడినంలోకి ప్రవేశించగానే కఫం మరింత చిక్కబడుతుంది. తత్ఫలితంగా అక్కడ ద్రవ పదార్థము అధికముగా ఏకత్రితమవుతుంది' అని వ్రాశాడు.

ఈ పలుచని ద్రవపదార్థము ఆహారమును నలుదిశలా చుట్టుముట్టి తనలో కలిపేసుకుంటుంది. ఒక ప్రయోగములో భాగముగా రోగికి కోపం తెప్పించారు. ఆ కోపంతోనే రోగి ఆహారమును స్వీకరించాడు. వైద్యుడు ఈ సమయంలో తన పరీక్షలు సాగించాడు. రోగికి కోపం వచ్చినప్పుడు ఆహారము అరగటానికి ఎక్కువ సమయము పట్టింది అని వైద్యుడు గమనించాడు. ఇతర వైజ్ఞానికులు కూడా విలియం చెప్పిన దానినే బలపరచారు. ఉత్తేజితమైన మానసికస్థితిలో ఆహారమును స్వీకరించినచో అది ఆరోగ్యము మీద దుష్ప్రభావమును చూపిస్తుంది. అదే శ్రేష్ఠమైన భోజనమును సంతోషకరమైన మనస్సుతో తీసుకున్నప్పుడు అరుగుదల వ్యవస్థ మీద చక్కని ప్రభావము పడుతుంది.

కేవలము ఉత్తేజనము మాత్రమే కాదు నిరాశ, ద్వేషం, ఉదాసీనత, ఈర్ష్య, నింద మరియు ఒత్తిడి మొదలైనవి కూడా జీర్ణవ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ మనోవికారములు సుదీర్ఘ సమయం వరకు అంటిపెట్టుకుని ఉన్నట్లయితే పొట్టలో అల్సర్ వచ్చే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది. **'పొట్టకు సంబంధించిన అన్ని రోగాలు అస్తవ్యస్థ మానసికస్థితి కారణం గానే వస్తాయి'** అని జాక్సన్ అనే వైద్యుడు చెప్పాడు.

సంకల్ప బలమే ప్రథమ సోపానం

అల్సర్ (పుండు) డియోడినంలో ఉండవచ్చు. అది పొట్టను, ప్రేవులను కలిపే ఒక భాగము. ఒత్తిడి వలన కలిగిన అలజడి నిరాశ, ఉద్విగ్నత మానసికస్థితిలో పొట్ట స్పందించి, ముడుచు కునే వేగము పెరుగుతుంది. తత్ఫలితంగా పొట్టలోకి తీసుకున్న ఆహారపదార్థములు మరియు ఇతర రసాలు డియోడినంలోకి చేరుకుంటాయి. పొట్టలోపలి పొర శ్లేష్మము ద్వారా కప్పబడి సురక్షితముగా ఉంటుంది. కానీ డియోడినంలో అలాంటి వ్యవస్థ ఏదీ లేదు. ఉత్తేజితమై, ఉద్విగ్నతతో ఉన్న కారణముగా పైన చెప్పబడిన ప్రక్రియ తిరిగి తిరిగి జరిగినట్లయితే డియోడినంలోని లోలోపలి పొర పలుచోట్ల చిట్లిపోతుంది. అక్కడక్కడ పుండ్లు పడతాయి. బహుశః 30 నుండి 40 సంవత్సరముల మధ్య వయస్సులో పురుషులలో అల్సర్ (పుండు) ఏర్పడవచ్చు. జీవితంలో ఈ వయస్సులోనే ఎక్కువ సమస్యలు ఎదురవుతాయి అన్న విషయము సర్వవిదితమే. ఈ వయస్సు వారు మహత్వ ఆకాంక్షపరులు అవ్వడముతోపాటు తమకు తాము గొప్పవారమని భావిస్తూ ఉంటారు. ఇలాంటి భావనకు విరుద్ధముగా ఎక్కడైనా ఏదైనా జరిగినా, సంతులనము దెబ్బతింటుంది. అల్సరే కాకుండా మరెన్నో రోగములు కూడా శరీరమును ఆక్రమిస్తాయి.

ఉదాహరణకు: రక్తపోటు, హృదయరోగాలనే తీసుకోండి. ఏదైనా ఉత్తేజకరమైన పరిస్థితులలో హృదయస్పందన వేగం పెరగటం, శ్వాస వేగంగా వెలువడటం, రక్తప్రవాహవేగం ఇనుమడించిన కారణముగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగటం వంటివి చూస్తూనే ఉన్నాము. ఈ వ్యవస్థలన్నీ మానవుని రక్షణ కొరకే ప్రకృతి ఏర్పరచినది. ఎందుకంటే ఏదైనా ఆపద సమయములో శరీరములోని ఈ మహత్వపూర్ణమైన అంగము సంపూర్ణ శరీరమును రక్షించుటలో తత్పరతతో సక్రియం అవవలసి ఉన్నది. అయితే ఉత్తేజన వ్యాధిగా పరిణమించినట్లయితే దాని ప్రతిక్రియ కూడా తిరిగి తిరిగి శరీరములోని ఆయా భాగాలను ఉత్తేజపరుస్తుంది. తత్పరిణామముగా ఆరోగ్యము మీద దుష్ప్రభావము పడుతుంది.

గాభర, ఆందోళనతో జీవించే ప్రవృత్తే బహుశః ఈ రోగాలకు జన్మనిస్తుందేమో! పనులు నిర్వర్తించడంలో ఆత్రుత, విశ్రాంతి తీసుకునే సమయములో కూడా కార్యభారము గురించే ఆలోచించటమనేదే ఈ రోగాలకు ఆహ్వానము పలుకుతుంది. కొన్ని సంవత్సరములకు ముందు ఐర్లాండ్‌లో జన్మించిన 575 మంది కవలపిల్లల మీద విశ్లేషణాత్మక అధ్యయనము సాగించారు. తర్వాత కవలపిల్లలలో ఒక జంటను ఎన్నుకుని వారిలో ఒకరిని అమెరికాకు తీసుకు వెళ్ళారు. అతను అక్కడ కొన్ని నెలలపాటు ఉన్నాడు. సోదరులిద్దరికీ ఒకేరకమైన భోజనం అందించబడింది. సమానమైన పని అప్పజెప్పబడినది. అయితే హృదయ రోగము కలిగే పరిస్థితి ఐర్లాండ్‌లో జీవిస్తున్న సోదరుని కన్నా అమెరికాలో జీవిస్తున్న సోదరునికి ఎక్కువగా ఉన్నది. ఐర్లాండ్‌లో నివసించే సోదరుడు అధిక సమయము వరకు పనిచేస్తున్నాడు. పైగా తన సహోదరునికన్నా ఎక్కువ లావుగా ఉన్నాడు. తేడా కేవలము కొంచెమే! అదేమిటంటే అమెరికాలో నివసిస్తున్న సోదరుడు తను చేస్తున్న ప్రతిపనిలో ఆత్రుత, ఆందోళనను కలిగి ఉండేవాడు. అయితే ఐర్లాండ్‌లో ఉంటున్న బాలుడికి పనిలో ఆత్రుత ఏమి ఉండేది కాదు.

ఈ రకముగా గుండెపోటు వచ్చిపడుతుంది. అయితే ఈ రోగము హఠాత్తుగా వచ్చే రోగము కాదు. ప్రసిద్ధ హృదయరోగ విశ్లేషకులు డా॥ జె. రాబర్ట్ అభిప్రాయం ప్రకారం ఈ వ్యాధి చాలాకాలం నుండి అనగా 20 సంవత్సరముల క్రితమే మొదలయి పెరుగుతూ వస్తుంది. **ఆధునిక సభ్యత యొక్క యాంత్రిక ప్రయాణము ఎంతెంత వేగవంతమవుతూ ఉంటున్నదో రక్తపోటు, హృదయరోగాల ఆక్రమణ కూడా అదే స్థాయిలో పెరుగుతూ ఉంటున్నది.**

ఈ రోగాల నుండి రక్షించబడటానికి డా॥ జె. బర్నాడ్ చెప్పిన దేమిటంటే మీరు రోగులు అయినా కాకున్నా, రోగులైతే ఆరోగ్యవంతులగుటకు లేదా రోగులు కానిచో రోగాలు బారిన పడకుండా ఉండుటకు ఆధునిక సభ్యత ద్వారా అందించబడిన జీవన విధానమును మార్చుకోవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది. **హడావిడి, ఉరుకులుపరుగులు పెట్టడము, ఓర్పు లేకపోవుట, ఆత్రుత మరియు తీవ్రమానసిక సంవేదనలకు దూరంగా ఉండాలి.** సదుపయోగమైన, శాంతమైన రీతిలో ఉన్నతి కొరకు ప్రయత్నించాలి. ఉన్నతి కొరకు శారీరక లేక మానసిక బరువును మోయటం అన్ని విధములా హానికరమైనది.

అవగాహన రాహిత్యం అన్ని అనర్థాలకు మూలం

జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తపోటు మరియు హృదయరోగాలే కాదు తలనొప్పివంటి సాధారణ రోగాలు సైతం బహుశః మానసిక అసంతులన కారణముగానే వస్తాయి. **తలనొప్పితో బాధపడే రోగులు 90% మంది కేవలము మనస్సుకు కలిగిన ఒత్తిడి కారణముగానే శిరోభారంతో బాధపడుతుంటారు.** 'శిరోభారము ఉన్నవారు తమకు తలనొప్పి ఉన్నప్పుడు ఆ సమయమును ఒక పుస్తకములో నమోదు చేసుకోండి' అని ఒక అధ్యయన సమయములో చెప్పారు. తలనొప్పి దాదాపుగా ఒకే సమయ ములలో రావటమును గమనించారు. ఈ అధ్యయనము వలన పొందిన ఫలితాల ఆధారముగా దుఃఖానుభూతి కలిగినప్పుడే రోగులందరికి తలనొప్పి వస్తుంది' అని చెప్పారు.

దుఃఖమును కలిగించే భావనల కారణంగా గొంతు, తల కండరాలు బిగుసుకుంటాయి. ఈ పరిణామమే శిరోభారమవు తుంది. ఈ అధ్యయనము జరుగుతున్నప్పుడు బాధాకరమైనవి అనిపించే ముఖ్య విషయముల వివరాలను నమోదు చేసుకున్నారు. 'ఉద్రిక్తత వలన కండరాలు బిగుసుకుంటాయి తప్ప దానికి శారీరిక లేక మానసిక శ్రమ కారణము కాదు. పైగా ఉద్వేగం లేక దుఃఖానుభూతి వలన వచ్చే తలనొప్పికి మస్తిష్కముతో ఏ విధమైన సంబంధము లేదు. మస్తిష్కము నలువైపులా రక్తమును మోసుకెళ్ళే సిరలే తలనొప్పికి జన్మనిస్తాయి. ఒత్తిడి లేదా దుఃఖమును కలిగించే భావనల సమయంలో ఈ నాళికలు సాగుతాయి. ఈ వ్యాపనమును అప్పుడప్పుడు కణతను స్పృశించి కూడా అనుభూతి చెంద వచ్చును.

మైగ్రేన్ కూడా (పార్శ్వపు నొప్పి) ఒక రకమైన తలనొప్పే. అది తలలో ఒక వైపు వస్తుంది. మైగ్రేన్ నొప్పి తీవ్రమయినప్పుడు వాంతిరావటము, తలతిరగటము మరియు కళ్ళు మసక బారటం వంటి పలుసమస్యలు చుట్టుముడతాయి. చుట్టు ప్రక్కలున్న పరిస్థితుల వలన ఎక్కువ అసంతుష్టులై, వికల మనస్కులైన వారిపైనే ఈ నొప్పి ఎక్కువగా దాడిచేస్తుంది అని వైద్యుల అభిప్రాయం. అటువంటి స్థితిలో మనోభారం ఉత్పన్న మవుతుంది. మనిషి మీద రోగం ఆక్రమణ చేస్తుంది.

చింత, ఒత్తిడి, నిరాశ, ఉద్విగ్నత, క్రోధము, ఈర్ష్య, ద్వేషం మొదలైన భావనలు మనస్సులో క్షోభను, శరీరములో రోగమును ఉత్పన్నం చేస్తాయి అన్నదానిలో ఎటువంటి సందేహంలేదు. స్వాభావికంగా ఉత్పన్నమయ్యే వికారాలను తనకు తాను సరిచేసుకునే వ్యవస్థను ప్రకృతి శరీరములో ఏర్పరిచినది. అయితే భావనల ద్వారా కూడా వికారములు ఉత్పన్నమైతే, శరీరములోని రక్షణ వ్యవస్థ బలహీనపడుతుంది. దాని ప్రతిక్రియ రోగముల రూపములో కనిపిస్తుంది.

భావనాత్మక సంతులన అనేది జీవితములోని ఒక అమూల్యమైన నిధియేగాక, అది జీవితమును జీవించేకళ కూడా! ఈ కళద్వారా జీవితం సంపూర్ణముగా పుష్పించి, పల్లవించి, సుఖశాంతులతో ఉండే రీతిలో తీర్చిదిద్దుకోవచ్చును. అయితే ఈ భావనల అలజడికి నివారణ ఉన్నదా? ఉంటే అదేమిటి? జార్జ్ స్టీవెన్సన్ అభిప్రాయము ప్రకారము 'భావనల అలజడి లేక ఒత్తిడి చెలరేగినప్పుడు' వాటిలో కూరుకుపోయి, నిస్త్రాణముగా అయ్యే బదులు వాటికి కారణమైన వాటిని గుర్తించే ప్రయత్నము చెయ్యాలి. ఆ కారణము ఏదైనా కావచ్చును కానీ ఆ కారణమును అనుసరించి చికిత్స చేయాలి అంతేకాకుండా వాటి ద్వారా ఉత్తేజితమవ్వకూడదు.

సమస్యలు లేకుండా ఎవ్వరు మనుగడ సాగించలేరన్న విషయమును స్మరణలో ఉంచుకోవాలి. అనాదికాలము నుండి ప్రతిదినం సమాధానము స్ఫురించని అనేకానేక సమస్యలలో మనుష్యులు చిక్కుకుపోయి ఉంటుంటారు. అలాంటి స్థితిలో ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపించవచ్చు, కానీ ఆ సమస్యలు వైదొలగగానే సాధారణ పరిస్థితులు నెలకొంటాయి. ఇందువలన ప్రతికూల పరిస్థితులకు బలైన మనిషి కూడా ధైర్యము వహించి తన మనోసంతులనమును నిలుపుకోవాలి. భావనల అలజడిని పెంచి పోషించి, రోగములను స్వాగతించటం ఏ మాత్రము మంచిది కాదు. **కనుక మానవజాతి చక్కని భావనలను మనస్సులో నిలుపుకుంటూ, సమస్యలు తలెత్తినప్పుడు ఆందోళన చెందకుండా పరిష్కార మార్గమును వెతికిపట్టుకుని దానిని అమలుపరుస్తూ, జీవితమున సంతులనమును పాటిస్తూ ఆరోగ్యమును పరిరక్షించుకుంటే జీవితము అందమైన హరివిల్లువలె శోభిస్తుంది.**

– అఖండజ్యోతి, జూన్ 1980

అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాల్

మన మేలు కోరేవాడు పరాయివాడయినా చుట్టమే

వ్యక్తి వికాసం-1

మానవ జీవితం అమూల్యమైనది

మానవ జీవితం, పరమసత్తా యొక్క అత్యుత్తమమైన సృష్టి. మిగిలిన ప్రాణులతో పోలిస్తే, శరీర నిర్మాణం, మానసిక స్థితి ఎంతో ఉన్నతస్థాయిలో ఉంటాయి. మనిషికి ప్రకృతి రహస్యాలను పరిశోధించి, సాఫల్యం పొందేటంతటి ప్రతిభ ఉన్నది. భౌతిక జగత్తులోను, అన్ని క్షేత్రాలలోను అతడు చమత్కారపూరితమైన ప్రగతిని సాధించాడు. అతడి కుటుంబ, సామాజిక జీవితాలు కూడా మిగతా ప్రాణులతో పోలిస్తే ఎంతో ఉన్నతమైనవి, శ్రేష్ఠమైనవి.

మనిషి అనుకున్నవి సాధించడానికైనా, అతను తలుచుకున్న వ్యక్తిత్వాన్ని పొందటానికైనా, మానవ జీవితం ఒక సువర్ణ అవకాశం. శ్రేష్ఠత్వాన్ని తనలో నింపుకుంటూ, అలౌకిక ఆనందంతో జీవితాన్ని గడపగలడు. జీవితం బహు ఆయామములలో (multi-dimensional), రంగు రంగులతో ఉంటుంది. అందులోని ప్రతి ఆయామము, ప్రతి స్థాయి, ఒక ప్రత్యేకమైన ప్రపంచంగా గోచరిస్తుంది.

మానవ జీవితానికి సంబంధించిన అనేక స్థాయిలు ఉన్నాయి. అవి ఈ విధంగా ఉంటాయి.

(1) శారీరిక స్థాయి: స్థూల స్థాయి. దేహానికి పృథ్వి మీద మాత్రమే శీతోష్ణాలు, ఆకలిదప్పికలు, నిద్ర మొదలైన వాటి అనుభూతి కలుగుతుంది. శరీరానికి ఐదు కర్మేంద్రియాలు, ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు ఉంటాయి. శరీరానికి సంబంధించిన ప్రపంచం ఎంతో ఆకర్షణీయంగా, ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది. కళ్ళు ఈ సప్తవర్ణ ప్రపంచాన్ని ఆస్వాదిస్తాయి. వీటి ద్వారానే సౌందర్యానుభూతి కలుగుతుంది. చెవులు శ్రవణానందాన్ని పొందితే, నాసికేంద్రియాలు సుగంధాన్ని ఆఘ్రాణిస్తాయి. స్పర్శసుఖం చర్మం ద్వారా కలుగుతుంది. ఇక నాలుక సంగతికొస్తే, రుచిని పూర్తిగా తనలో ఇముడ్చుకున్నట్టు, భోజనం యొక్క రుచిని అనుభూతి కలిగిస్తుంది. ప్రత్యేకతతోను, మమకారంతోను నిండిన ఈ శారీరిక స్థాయిలోనే రమించాలని మనసు ఉవ్విళ్ళూరుతుంటుంది. ఈ దైహిక సుఖం యొక్క అనుభూతి ఎంతో విశాలమైనది కనుకనే జీవితంలోని అత్యధిక సమయము, శ్రమ, శక్తి దీనికొరకే ఖర్చవుతాయి.

(2) మానసిక స్థాయి: మానవ జీవితంలో మానసిక స్థాయికి ఎంతో మహత్వపూర్ణమైన స్థానం ఉన్నది. దేహానుభూతి నుండి బైటికి వచ్చాక మానసిక క్షేత్ర సౌందర్యం ప్రత్యక్షమవుతుంది. సుఖదుఃఖాలు, సంకల్పవికల్పాలు, మననచింతనలు ఈ స్థాయికి సంబంధించినవే. ఈ సూత్రాల యొక్క కూడికలు హెచ్చువేతల తోనే మానసిక జగత్తు సంరచన జరుగుతుంది. మనస్సే ఇంద్రియాలన్నిటిని వాటి వాటి క్రియల వైపు ప్రేరేపిస్తుంది. ఇది పదార్థ ప్రపంచానికి, చేతన జగత్తుకి మధ్య స్థాయిలో ఉంటుంది. మనస్సు స్థూల రూపంలో పదార్థ జగత్తుతో కలిసి సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తుంది. అలాగే సూక్ష్మరూపంలో చైతన్యంలోని అద్భుత ఆయామముల ఆనందాన్ని అనుభవిస్తుంది. జీవితంలోని విషమపరిస్థితులను, ఝంఝఖాటాలను ఎదుర్కోవటానికి మానసిక నిబ్బరం ఎంతో అవసరం.

(3) బౌద్ధిక స్థాయి: మానవ జీవితంలో బౌద్ధిక స్థాయికి కూడా విశేషమైన మనోవైజ్ఞానిక స్థానం ఉన్నది. వ్యక్తి యొక్క తర్కము మరియు విశ్లేషణ ఆత్మిక సామర్థ్యంతో ఈ స్థాయి కూడి ఉంటుంది. దీనినే ఐ.క్యూ (I.Q.) అని అంటారు.

(4) భావనాత్మక స్థాయి: ఇది సానుభూతిపరమైన, సుకోమలమైన స్నేహం, ప్రేమ, దయ, కరుణ, భక్తి మొదలైన అమూల్యమైన రత్నాలతో కూడినటువంటిది. సంబంధ బాంధవ్యాల ఆధారం ఈ భావనలే. సంబంధాల మమకారమే మనందరిని కట్టిపడవేస్తుంది. మానవీయ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఇదే ముఖ్యభూమికని నిర్వహిస్తుంది.

(5) సామాజిక స్థాయి: మనిషి ఒక సామాజిక ప్రాణి, అందుకే అతను సమాజంలో బ్రతకడానికి ఇష్టపడతాడు, దూరంగా వెళ్ళడు. మనిషి సమాజంలో ఏ క్షేత్రానికి సంబంధించిన వాడైతే, అందులో ప్రసన్నంగా ఉండడానికి మార్గాన్ని వెతుక్కుంటాడు. సమాజంలోని ఆచార వ్యవహారాలు, పరంపర, వికాసానికి దోహదపడే సాధనలు అతనిని ఆకర్షిస్తాయి.

మన కీడును కోరేవాడు చుట్టమయినా విరోధే

ఆకర్షించటమేకాక అతను సమాజంలో పరువు, ప్రతిష్ఠ, పదవి, ఆస్తి, మొదలైనవి సంపాదిస్తూనే ఉండాలనుకుంటాడు.

(6) ఆధ్యాత్మిక స్థాయి: ఆధ్యాత్మిక స్థాయిలో అత్యున్నత సాధన తపస్సు. ఆధ్యాత్మికత తనలో తాను ఎంతో విభిన్నతను సమకూర్చుకుని ఉంటుంది. ఇది అసంఖ్యాకమైన ఆయామములు కలది మరియు ప్రతి ఒక్క ఆయామము, ఒక సమగ్ర ప్రపంచంగా గోచరిస్తుంది. ఆకర్షణతో కట్టివేయబడ్డ మనస్సు, ఇక్కడ కూడా నిలుస్తుంది, రమిస్తుంది; కానీ చైతన్యం యొక్క ఉన్నత శిఖరాలవైపు పురోగమించదలచిన యోగి ఎల్లప్పుడూ అణకువతో క్షణక్షణం చైతన్య భూమికలను వికసింప చేసుకుంటూ ముందుకు సాగుతాడు.

జీవితం, ఈశ్వరుని అనుపమ వరదానం

మనిషి జీవితం ఎంతో బహుమూల్యమైనది. అదొక అపరిమితమైన శక్తి, గుణముల సమూహము. మనిషిలో చైతన్యం వికసించినప్పుడు, అతడు సాధారణ స్థాయి నుండి అసాధారణ వ్యక్తిగా మారతాడు. మామూలు మనిషిలాగా కనిపించే వ్యక్తి, ఒక గొప్ప మహాపురుషుడిగానో, దేవతగానో మారగలడు.

వైజ్ఞానికులుగాని, మనోవైజ్ఞానికులుగాని, కంటికి కనిపించే వాటి ఆధారంగానే మనిషికి విలువ కట్టారు; కానీ మనిషి, మనిషి జీవితం అంతకన్నా ఎంతో అమూల్యమైనవి. ఇప్పటి వరకు మనిషి భౌతికకాయానికే సరైన విలువ తెలిసిరాలేదు. మనిషి బుద్ధి, మనస్సు అంతకన్నా ఎంతో విలక్షణమైనవి, సమర్థవంతమైనవి. భౌతికంగా చూస్తే జీవితం యొక్క ప్రతి క్షేత్రంలోను ఆశ్చర్యకరమైన ఉన్నతి కలగచేయటంలో బుద్ధి, ప్రతిభ వాటి అంతులేని శక్తిని చాటి చూపాయి. బుద్ధి యొక్క లోతైన పొరని 'ఇంట్యూషన్' (intuition) అంటారు, అదే సామాన్యంగా లౌకికంగా పనిచేసే పొరని 'ఇంటెలిజెన్స్' (intelligence) అంటారు. ఈ ప్రజ్ఞా వికాసం చేతనే మనిషి అసంభవాన్ని కూడా సంభవం చేసి చూపగలడు.

అత్యుత్తమ జీవన అవకాశాలు, వాటి వికాసం

ఈ సృష్టి మొత్తంలో, మనిషి భగవంతుని అనుపమ కళాకృతి. మిగతా ప్రాణులతో పోలిస్తే మనిషికి ఎన్నో సౌకర్యాలు ఉండడం వల్ల చాలా సునాయాసంగా జీవనయానం చేయగలడు. మనిషి దగ్గర ఎటువంటి లేమినైనా దూరం చేసుకోగల అనేక శక్తులున్నాయి. మనిషి సామాజిక జీవితం గడుపుతూ విద్యాభ్యాసంతో ఒక ఉన్నత వ్యక్తిగా ఎదగగలడు; అదేవిధంగా దుర్గుణాల నుండి దూరంగా ఉంటూ, సదాచార, ఆదర్శ జీవనం గడపగలడు. అయితే వీటన్నిటినీ నిర్లక్ష్యం చేసి, నీచస్థాయి ప్రాణిగా కూడా మారగలడు.

ప్రాణులన్నిటిలోను మనిషికి మాత్రమే అందమైన శరీరము, ఆలోచన, వివేకము, భాష మొదలైన అమూల్యమైన గుణాలు (qualities) ఉన్నాయి, కాని సవ్యంగా ఉపయోగించితే అవి సార్థకమౌతాయి. కామ-క్రోధాలు, లోభ-మోహాలు మొదలైనవి మన వ్యక్తిత్వం యొక్క పవిత్రతను కలుషితం చేస్తాయి. అలా జరగకుండా ఉండడానికి బ్రహ్మచర్యం, శ్రద్ధ, ప్రేమవంటి గుణాలను అలవరుచుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ మార్గం కఠినంగా, జటిలంగా ఉన్నప్పటికీ, ఒక్కసారి అవలంభించితే అన్ని కష్టాలను దాటగలడు.

శ్రేష్ఠత్వాన్ని వరించడం వల్ల అలౌకిక ఆనందంతో కూడిన జీవితం పొందవచ్చు. నిజానికి శ్రేష్ఠగుణాలను అలవరుచుకున్న మనిషి జీవితమే సార్థకమైన జీవితం.

(1) శ్రేష్ఠత్వానికి మొదటి లక్షణం ప్రేమ: భగవంతుని ప్రేమలో లగ్నమైన మనస్సు, అన్ని రకాల కషాయకల్మషాల నుండి ముక్తి పొందుతుంది. ప్రేమ నిండిన హృదయం కలవాడు మాత్రమే ఇతరుల పట్ల దయ, కరుణ కలిగిఉంటాడు. న్యాయంగా సహకరిస్తాడు. అతడే అన్ని ప్రాణులని 'తన' అనుకోగలడు. యోగసూత్రాలలో ఈశ్వర ప్రణిధానమంటే ఇదే. ప్రేమ పులకించడం వల్ల జీవితంలో సంతోషమనేది సుస్థిరంగా ఉంటుంది.

(2) శ్రేష్ఠత్వానికి రెండవ లక్షణం ధార్మికత: ధార్మికత అంటే నైతిక విలువలను మన జీవితంలో అలవరుచుకోవడం. ఇంద్రియాలకు వశమైకాని, లోభమోహాలలో చిక్కుకుని కాని, మరెలాంటి పరిస్థితిలో కానీ తప్పుడు పనులు చేయకూడదు. ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా ధర్మాచరణ చేసేవాడే శ్రేష్ఠమైన వ్యక్తి.

(3) శ్రేష్ఠత్వానికి మూడవ లక్షణం విద్య: శాస్త్రాలలో విద్యను కామధేనువుగా పేర్కొన్నారు. కోరినవన్నీ ఇచ్చే ఆవుని కామధేనువు

కృతజ్ఞత మాటలలో కాక చేతలలో వ్యక్తం చేయాలి

అంటారు. ఈశ్వరుడు, ప్రకృతి మరియు జీవి యొక్క యదార్థ స్వరూపాలు తెలుసుకోవడమే విద్య, ఇది తెలుసుకోక పోవడం అవిద్య.

(4) శ్రేష్ఠత్వానికి నాలుగవ లక్షణం సత్సంగం: సత్సంగం మనిషికి పరమ కళ్యాణదాయకమైనది. సత్సంగంలో మహా పురుషుల వచనాలు వినడానికి మాత్రమే కాదు, అవి వారి అనుభూతులు, వాటితో లోకకల్యాణం జరగడమే కాక, అవి వినటం వల్ల మనిషి యొక్క అజ్ఞానాంధకారం మెల్లిమెల్లిగా దూరమవుతుంది. జీవితాన్ని సంసారసాగరం నుండి దాటించ గల బలమైన పడవ సత్సంగం. కానీ అది లభించడం అంత సులువైనదేమీ కాదు; ఎందుకంటే అటువంటి మహాపురుషులు ఈ ప్రపంచంలో ఎప్పుడో కాని దొరకరు. వారి దగ్గరకి వచ్చేవారు సహజంగానే శ్రేష్ఠత్వం అనే రంగులో కలిసిపోతారు.

జీవితంలో శ్రేష్ఠత్వము, దాని సదుపయోగము

ఈ సృష్టి మొత్తంలో మనిషి అత్యుత్తమ ప్రాణి. భగవంతుడు సంపూర్ణ సృష్టిని తయారుచేసినా, దానిని చక్కబరిచే పనిని మనిషికి అప్పచెప్పాడు. అందుకోసమే మనిషికి సర్వశ్రేష్ఠమైన బుద్ధిని, ఉన్నతస్థాయి వివేకాన్ని ప్రసాదించాడు. నిజానికి, సృష్టిలోని మిగిలిన ప్రాణుల మార్గదర్శనం, సంరక్షణ బాధ్యతలు అతడికే అప్పగించాడు.

ప్రాచీనకాలం నుండి ఆధునికయుగం వరకు మనిషి అత్యున్నత ప్రగతి త్వరితగతిన సాధించాడు. వైజ్ఞానిక, చికిత్స, దూరసంచారం మొదలైన అన్ని క్షేత్రాలలో వచ్చిన ఆశ్చర్యకరమైన ఉన్నతిని చూస్తే, సాధారణంగా కనిపించే మనిషి అనే ప్రాణి యొక్క చిన్న మస్తిష్కంలో ఇన్ని తెలివితేటలు ఎలా వచ్చాయి అనే ప్రశ్న రాకమానదు. ఇక మనిషికి అసాధ్యమన్నదే లేదేమో అనిపిస్తుంది.

ఇదంతా గమనిస్తే, మనిషి తన గొప్పతనం చూసుకుని గర్వపడవచ్చు. అతడు స్వాభిమానం, ఆత్మసమ్మానంతో కూడిన జీవితాన్ని అవలంబించుకోవాలి. ఇతరులు అనుసరించ దగ్గట్టుగా శ్రేష్ఠత్వాన్ని, ఆదర్శాన్ని ప్రదర్శించాలి. అతనికి నీచ స్థాయి, హేయమైన జీవితం తగదు. కానీ అలాంటి జీవితాన్నే గనక అతడు గడిపితే దానిని దౌర్భాగ్యం అనక ఇంకేమి అనగలము?

ఇంతటి విశిష్టగుణాలు, ప్రతిభ, శక్తులను ఉంచుకుని, జీవితంలో ఇంకా బాధలున్నాయంటే, అది అతని తప్పే అవుతుంది. వాటన్నిటినీ సవరించుకుంటేగాని అతని జీవితం సుఖంగా ఉండదు.

జీవితంలో శ్రేష్ఠత అభివృద్ధిపరిచే మార్గాలు ఇలా ఉన్నాయి.

(1) ఉన్నతి మన చేతిలోని విషయం: మంచి ఆలోచనలు, అలవాట్లు, శుభ సంకల్పాలు చేసుకోవడం మనిషి చేతిలో పనే. ఇటువంటి వృత్తులు మామూలుగానే మనిషి స్వీకరిస్తూ ఉంటాడు. స్వాభావికంగానే మనిషిలో ఈ వృత్తులు జాగృత స్థితిలోనే ఉంటాయి. మిగిలిన ప్రవృత్తులు కూడా మనిషిలో ఉన్నా సత్ప్రవృత్తుల వల్ల అవి అణిగి ఉంటాయి. లోపలున్న ఈ శుభప్రవృత్తులు బైటనుండి దోషదుర్గుణాలను రానివ్వవు. కానీ శుభప్రవృత్తులు నిద్రాణమై ఉన్న సమయాన్ని చూసి దుర్గుణాలు చోటు సంపాదించుకుంటాయి. అందుకనే ఎల్లప్పుడూ శుభ ప్రవృత్తులు జాగృత స్థితిలో ఉంచుకోవడమే కాక, బైటనుండి కూడా సద్గుణాలను గ్రహించడానికి సంసిద్ధంగా ఉండాలి.

(2) దివ్య శక్తులను ఉపయోగించి వాటిని వికసింపచేసుకోవాలి: లభించిన శక్తులను నిరంతరం ఉపయోగిస్తూ ఉండాలన్న విషయం ఎప్పుడూ ధ్యాసలో ఉంచుకోవాలి. వాటిని నిష్క్రియంగా ఉంచితే కనక అవి క్షీణించిపోతాయి, చివరికి క్షయమైపోతాయి. మనిషి తన మానసిక సామ్రాజ్యానికి తానే స్వామి. తన కల్పనాశక్తిని, ఆలోచనలను స్వతంత్రంగా వికసించ నివ్వాలి, విస్తరించనివ్వాలి. **మనిషి, తన భాగ్యానికి తానే నిర్మాత;** అసంభవాన్ని కూడా సంభవం చేయగల సామర్థ్యం అతనికి ఉన్నది.

(3) సాఫల్యం ఒక అలవాటు: చిన్నప్పటినుండే మనిషి సాఫల్యాన్ని అలవాటుగా చేసుకోవాలి. సాఫల్యం-వైఫల్యం, లాభం-నష్టం, తేలిక-కష్టం ఇవన్నీ మనస్సు ఆలోచించే విధానాలు. అది ఎల్లప్పుడూ సత్సంకల్పాలు పూర్తిచేయడానికి ఉత్సాహంగా, సక్రియంగా ఉండాలి. సాఫల్యం కోసం ఎప్పుడూ విశ్వాసంతో ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండాలి. ఈ విధంగా చేస్తే ఆత్మబలం వృద్ధి చెంది, తప్పకుండా లక్ష్యాన్ని సాధిస్తారు.

(4) మీ గొప్పతనంపై నమ్మకం ఉంచుకోండి: మనిషి ఎప్పటికైనా, తన స్వశక్తిపై విశ్వాసం ఉంచుకోవాలి. అద్భుత

తీసుకోవడం కన్నా ఇవ్వడంలోనే ఆనందం ఉన్నది

శక్తులు ఎన్నో అతనిలో ఉన్నాయి. నెపోలియన్‌వంటి వీరుడు కూడా పుట్టుకతో చాలా బీదవాడే కాక, పెద్దగా చదువుకోలేదు. అతనిలో గొప్పతనం ఏమిటంటే, అతని ఆత్మవిశ్వాసం. అందుకనే, ప్రపంచంలో ఎలాంటిపనైనా తనకి అసంభవం కాదు అని పూర్తిగా నమ్మాడు. ఎన్నో యుద్ధాలు చేసి ప్రతిసారి గెలిచాడు. అతడి సంకల్పబలం, దృఢ ఇచ్ఛాశక్తి, దృఢ విశ్వాసం వల్ల ఎవ్వరూ అతడిని ఓడించలేకపోయారు.

(5) సాహిత్య ఎంపిక: అశ్లీల సాహిత్యం మనిషి భావనలను కలుషితం చేస్తుంది. సామాజిక వాతావరణానికి నిషేధించబడ్డ విషయాలవైపు ఆలోచనలు మళ్ళుతుంటాయి. ఇటువంటి నిమ్నస్థాయి సాహిత్యం ఇంద్రియసుఖాన్ని కలిగించినప్పటికీ, మనలోని ఆలోచనా దృక్పథం మాత్రం పతనమవుతుంది. మొత్తానికి ఈ అశ్లీల సాహిత్యం, చిత్రాలు, వాతావరణం మనిషి స్వభావాన్ని, చింతనని కూడా కిందకి నెట్టేస్తాయి.

అందుకనే, సమాజంలో సత్‌జ్ఞానం, సదాలోచనలు, సత్ సాహిత్యం పట్ల అభిరుచి పెరిగేలా ప్రయత్నించడం అవసరం. కుటుంబంలో మంచి పుస్తకాలు, సాహిత్యం ఉండాలి. ప్రస్తుతం ఉన్న మంచి, ఉచ్చస్థాయి పత్రికలను ఎంచుకుని వాటిని చదవాలి. గ్రంథాలయాల నుండి మంచి పుస్తకాలు తెచ్చుకోవాలి. ప్రతిరోజు స్వాధ్యాయం అలవాటు చేసుకోవాలి.

మనిషి బౌద్ధిక వికాసానికి, పరిపక్వతకి ఇవే ఉపాయాలు, మార్గాలు. ఉన్నత వ్యక్తిత్వానికి మానసిక, బౌద్ధిక వికాసము ఎంతో అవసరం, అందుకునే సత్ సాహిత్యము, సత్సంగము, స్వాధ్యాయము మన దినచర్యలో భాగం చేసుకోవాలి.

ఉత్తమ ఆలోచనల పెట్టుబడే జీవితాన్ని సఫలం చేస్తుంది

మంచి ఆలోచనలకు చాలా ఎక్కువ శక్తి ఉంటుంది. దార్శనికుడు ఎమర్సన్ ప్రకారం, 'ఆధ్యాత్మికశక్తి లౌకిక శక్తుల కన్నా గొప్పది. దృఢమైన ఆలోచనలే ప్రపంచాన్ని శాసిస్తాయి.' భవిష్య నిర్మాణానికి, మనిషి నియమబద్ధంగా, ఒకే దిశలో, మంచి ఆలోచనలతో ముందుకు సాగాలి. సాధన ఫలించాలంటే లాభదాయక ఆలోచనలు అవసరం. లక్ష్యం వైపు సాగడానికి, మంచి ఆలోచనలే వ్యక్తికి సరైన దారిని చూపిస్తాయి. బౌద్ధికంగా పరిపూర్ణుడైనటువంటి వ్యక్తి, ప్రాపంచిక జీవితంలో కూడా ఉన్నతిని సాధిస్తాడు.

దైనందిన జీవితంలో ప్రతిపనిని మనిషి తన ఆలోచనల శక్తితోనే చేస్తాడు. రోజంతా ఆలోచిస్తూ కూర్చోవడం వల్ల అనవసరంగా ఖర్చయ్యే శక్తిని కనక తన అలవాట్లు, స్వభావం సరిదిద్దుకోవడానికి ఉపయోగిస్తే నిజమైన శ్రేష్ఠ పురుషుడిగా మారగలడు. లోతుగా పరిశీలించాలన్నా, చింతన, మననం వంటి వాటికైనా, ఏకాగ్రత కావాలి, అది నియమిత అభ్యాసం ద్వారా లభిస్తుంది. ఖాళీగా ఉన్న సమయాలలో అటూ, ఇటూ తిరుగుతూ ఏవో పనికిరాని పనులు చేయకూడదు. మన ఆలోచనలు ఎంతో గొప్పవి, వాటికున్న శక్తి చాలా ఎక్కువ అని గుర్తించుకోవాలి.

(సశేషం)

శ్రీ గాయత్రీ శతకం

105. ***అంచితమ్ముగ మంత్రమ్ముననెడు తఱిని***
నాల్కదంతాలు పెదవులు నాడులందు
కదలికలు గూర్చి జాగృతి కలుగజేయు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:- మహాశక్తివంతమైన, పవిత్రమైన గాయత్రీ మంత్రమును శ్రేష్ఠముగా పలుకునప్పుడు నాలుక, దంతములు, పెదవులు, నవనాడులలో కదలికల గురించి తద్వారా చైతన్యమును కలిగిస్తుంది గాయత్రీ మంత్రం. అనగా ఒక్కొక్క అక్షరం పలికేటప్పుడు ఆయా ముఖ భాగాలు, జ్ఞాననాడులు ఉత్తేజం పొందుతాయి.

106. ***మంత్ర జపముచే గాయత్రి మదిని జేరి***
శుద్ధి బుద్ధిని కలిగించి సుగతి నిల్పి
మనల సత్కర్మ వైపుగా మరలజేయు
విశ్వ జనయిత్రి గాయత్రి వేదమాత

తా:- గాయత్రీ మంత్రమును భక్తిపూర్వకంగా జపిస్తే ఆ తల్లి మన మనస్సులలో ప్రత్యక్షమై శుద్ధమైన, శుభ్రమైన, శుభప్రదమైన బుద్ధిని కలిగించి మంచి మార్గాన నిలిపి మనల్ని సత్కర్మలవైపుగా మళ్ళిస్తుంది గాయత్రీమాత.

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

ఎదుటివారి ఆలోచనలను గౌరవించకపోయినా పరవాలేదు కానీ అపహాస్యం చేయకండి

కుటుంబ నిర్మాణం

పిల్లలని సంస్కరిస్తే భవిష్యత్తు సంస్కరింపబడుతుంది

పిల్లల బాల్యంలో వ్యక్తిగత జీవిత నిర్మాణం జరుగుతుంది. పిల్లలు చెడిపోవటానికి కారణము వారి బాల్యంలోని పరిస్థితులు సరిగ్గా లేకపోవటమేనని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం.

కుటుంబంతోపాటు సమాజం, దేశము, ప్రపంచం యొక్క పరిస్థితులు దానికి సంబంధించిన జ్ఞానాన్ని తమ పిల్లలకు అందచెయ్యాలని తెలివైన తల్లిదండ్రులు ఆలోచిస్తారు. సుఖము, సంస్కారము వారికి అందచెయ్యటము తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. సమాజాన్ని సంస్కరించే బాధ్యత కూడా తెలియచెయ్యాలి. దీనివల్ల పిల్లలు మాట్లాడటం, అర్థం చేసుకోవటం, ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు ఎలా మసలుకోవాలో తెలుస్తుంది. అలాంటి శిక్షణ ఇవ్వవలసిన బాధ్యత సంరక్షకులదే. జీవితంలో వచ్చే కుటుంబ సమస్యలు వాటితో పాటు సమాజంలో వచ్చే సమస్యలను పిల్లలు ఎదుర్కోగలుగుతారు. మనోవైజ్ఞానిక, ఆధ్యాత్మిక సమస్యలు వాటి పరిష్కారాలను స్వయముగా నిర్వహించుకోగలుగుతారు. అప్పుడు వారిది ఒక మంచి కుటుంబము అనిపించుకుంటుంది. క్రమశిక్షణ, సభ్యతతో వారు పెరిగినప్పుడు సమాజానికి ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వం లభిస్తుంది.

ఆధునిక యుగములో విజ్ఞానం విస్తారముగా అభివృద్ధి చెందినప్పటికీ అజ్ఞానంతో భౌతికదృష్టితో పద్ధతి లేకుండా అసంపూర్ణ జీవితాలు గడుపుతున్నారు. నిజమైన జ్ఞానం ఉన్నవారు పద్ధతి ప్రకారంగా జీవించటానికి, సత్యమార్గము కోసం నిరంతరము అన్వేషిస్తారు. ఎవరైతే తమని తాము సంస్కరించుకుంటారో వారు తప్పకుండా తమ అభివృద్ధి మీద నమ్మకము పెట్టుకుంటారు. ఈ విషయములో తర్కించవలసిన అవసరము లేదు. అలాంటి వ్యక్తులే సమాజానికి పునాదిరాళ్ళు అవుతారు. సమస్యలను సరైన పద్ధతిలో పరిష్కరిస్తారు.

భారతీయ సంస్కృతిలోని యజుర్వేదంలో ఈ విధంగా చెప్పబడినది. సంరక్షకులకు ఎలాంటి పిల్లలు కావాలో వారిని ఎలా ఉన్నతముగా పెంచాలో అనేది ముందుగా నిర్ణయించుకోవాలి. పిల్లలకు జన్మనిచ్చే తల్లిదండ్రులు మానసికంగాను, శారీరకంగాను ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ఆధ్యాత్మిక భావనతో పాటు మంచి సంస్కారము కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే వారు అలాంటి వాతావరణాన్ని కల్పించగలుగుతారు. పిల్లలు పుట్టక ముందు తరువాత తగిన వాతావరణాన్ని తప్పనిసరిగా కల్పించటం అవసరము.

ఈ సందర్భంలో అరవింద ఆశ్రమ 'శ్రీమాత' ఇలా అన్నారు. తల్లి-తండ్రి ఇద్దరు కలిసి శారీరకముగా, మానసికముగా ఒక బిడ్డను ఆహ్వానించటానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. పిల్లలని చెడు అలవాట్ల నుండి తప్పించాలి. అందుకు సంరక్షకులు భగవంతుని ప్రార్థించాలి. ఇలా చేయడం వలన నిశ్చయంగా వారికి జన్మించిన పిల్లలు ఆరోగ్యమైన శరీరంతో, సంస్కారమైన మనస్సుతో ఉంటారు. సంరక్షకులు మంచి వాతావరణాన్ని కల్పిస్తే పిల్లలు సంస్కారవంతులు అవుతారు. సంరక్షకులు చెప్పకుండానే అన్నీ తెలుసుకుంటారు. నేర్పకుండానే నేర్చుకుంటారు. సంక్షిప్తముగా చెప్పాలంటే మంచి నడవడికి గుణవంతులు అవుటకు వాతావరణమే దోహదము చేస్తుంది. పిల్లలు ఎక్కువగా వారి తల్లిదండ్రుల వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి ఉంటారు. కుటుంబాలలో ఇతర సభ్యులు కూడా పిల్లల వ్యక్తిత్వ నిర్మాణానికి వారివంతు సహాయం చేయాలి.

పిల్లల పెంపకంలో పిల్లలతో పెద్దలు వ్యవహరించే తీరు కూడా ముఖ్యమైనది. తల్లిదండ్రులు కుటుంబంలో ఇతర సభ్యులు పిల్లలతో వ్యవహరించే తీరు కూడా ముఖ్యం. పిల్లల పట్ల వ్యవహరించే తీరు వారి శారీరకంగా, మానసికంగా వారి స్థితిని అనుసరించి ఉండాలి. స్వాభావికంగా, సహజముగా, సరళంగా, స్పష్టంగా ఉండాలి. పిల్లలని ప్రేమగా దగ్గరికి తీసుకోవాలి. అలా ప్రవర్తించినప్పుడే పిల్లలకి తమ తల్లిదండ్రుల పట్ల నమ్మకము ఉంటుంది. తమ శ్రేయోభిలాషులుగా భావిస్తారు. సహజంగా సురక్షితంగా ఉన్నట్లు భావిస్తారు.

ప్రతి ఒక్కరిలో ఏదో ఒక గొప్పదనం ఉంటుంది

పిల్లలు ఎంత నిశ్చింతగా, సురక్షితంగా ఉన్నట్లు భావిస్తారో వారు అంత అధికంగా అభివృద్ధి పొందుతారు. వారి వ్యక్తిత్వ పునాది పటిష్టంగా ఉంటుంది.

తరచుగా పిల్లల పట్ల మనము వ్యవహరించే తీరుకి, వారికి చెప్పే విషయాలలో బేధము ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు తమకిష్టమైన పద్ధతిలో వ్యవహరిస్తారు. కానీ పిల్లకు చెప్పే టప్పుడు దానికి భిన్నంగా ఉంటుంది. చెప్పేదొకటి చేసేదొకటి. అలాంటి ఉపదేశాల వల్ల వారిపై ఎలాంటి ప్రభావము పడదు. పిల్లలు సహజముగా వారి తల్లిదండ్రులనుగాని, వారి సమీపములో ఉన్న వ్యక్తులను చూసి వారికి తెలియకుండానే అనుకరిస్తారు. తల్లిదండ్రుల మాటలు అలవాట్లు స్వతహాగా పిల్లలకి వస్తాయి.

ఎక్కువగా తల్లిదండ్రులు లేక సంరక్షకులు తమ పిల్లలు ఆరోగ్యంగా సంతోషముగా ఉండాలని సద్గుణ సంపన్నులు అవ్వాలని కోరుకుంటారు. కానీ తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన దానికి అనుగుణంగా ఉండదు. ఈ విషయంలో ఒక మానసిక శాస్త్రవేత్త అనుభవాన్ని వ్రాసారు. ఆయన తన మిత్రుని ఇంటికి వెళ్ళారు. వారు ఇంట్లో ఒక చిన్నపిల్లవాడు తన నాయనమ్మని ఎప్పుడు "గుటుక్కు" మంటావు అని అడిగాడు. వృద్ధురాలైన నాయనమ్మ ఆశ్చర్యంగా తన మనవడిని "గుటుక్కు" అంటే ఏమిటి అని అడిగింది.

దానికి అమాయకంగా ఆ పిల్లవాడు "అమ్మానాన్న" అలా అన్నారని సమాధానము చెప్పాడు. ఈ ముసలిది ఎప్పుడు గుటుక్కుమంటుందో అప్పుడుగాని ఆస్తి మనకు రాదని వారి తల్లిదండ్రులు అన్నట్లు చెప్తాడు. ఆమె ఆ పిల్లవాడి మాటలను విని ఏమి అనలేదు. కానీ వివశురాలై కళ్ళలో నీరు నింపుకున్నది. దీనిని బట్టి తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలని ఏ విధంగా పెంచుతున్నారో తేటతెల్లమవుతుంది.

పిల్లల పెంపకం విషయంలో కూడా పిల్లలకి జన్మనిచ్చి నంత మాత్రాన బాధ్యత తీరదు. వారి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్ది నప్పుడే అందముగా ఉంటుంది. ఈ బాధ్యత ఒక పద్ధతిలో నిర్వహించినట్లయితే భవిష్యత్తులో కుటుంబాలలోను సమాజం లోను సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి. సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లుతారు.

– అఖండజ్యోతి, జూన్ 2012
అనువాదం: శ్రీమతి లక్ష్మీరాజ్యం

మలయమారుతం

తుఫాను–మలయ మారుతాన్ని చూసి, "సోదరీ! నేను కార్యరంగంలోకి దిగగానే ప్రజలలో కలకలం బయలుదేరి ఎక్కడ విన్నా నా గురించిన మాటలే వినిపిస్తాయి. సముద్రములోని నీటిని పర్వతాలను తలపించేటంత ఎత్తుకి ఎగరవేస్తాను. నన్ను చూసి ప్రజలు ఇళ్ళలో దాక్కొంటారు. పశువులు, పక్షులు కూడా ప్రాణరక్షణ కోసం పరుగులు పెడతాయి. కచ్చా ఇళ్ళనేగాక, పక్కా ఇళ్ళను కూడా నా ప్రభంజంతో ఒక ఊపు ఊపి వేస్తాను. నా శ్వాస మాత్రం చేత దేశం మొత్తం ధూళిలో కలసిపోతుంది. నావలెనే నీకు కూడా శక్తివంతంగా ఉండాలని లేదా? నాలో ఉన్న శక్తి నీలోను ఉంది. కాస్త ప్రయత్నిస్తే నీవు కూడా నావలెనే పెద్ద పెద్ద పనులు చేయగలవు" అని పలికింది. తుఫాన్ మాటలను మలయమారుతం మౌనంగా విని ముందుకు సాగిపోయింది. ఆమె అడుగిడిన ప్రదేశాలలోని నదులు, వృక్షాలు, పొలాలు, ప్రకృతి యావత్తు పులకించసాగాయి. తోటలోని రంగురంగుల పుష్పాలు సుగంధాలు వెదజల్లుతూ వాతావరణమంతా ఆహ్లాదంతో నింపాయి. పక్షులు కిలకిల రావాలతో పూతోటల్లో శ్రావ్యంగా సవ్వడి చేయసాగాయి. అందరి మనస్సులకు ఏదో తెలీయని హాయి, ఆనందం లభించాయి. తన పరిచయాన్ని మలయమారుతం తుఫానుకు ఈ విధంగా తెలియజేసి, మౌనంగా మరికాస్త ముందుకు సాగిపోయింది. మహామానవుల జీవితవిధానం కూడా మలయమారుతం వంటిదే. వారు గొప్పదనం, పౌరుషం పరాక్రమాలలో కంటే; ప్రేమ, సౌజన్యం, లాలిత్యం వంటి గుణాలలోని గొప్పదనాన్ని దర్శించి అనేకమంది చేత దర్శింపచేస్తారు. అందుకే వీరు సర్వత్రా పూజింపబడుతూ ఉంటారు.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి
అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

ఇతరులలోని మంచి గుణాన్ని అభినందించే మనస్సు ఉండాలి

మెస్మరిజం-5

మెస్మరిజంను అభ్యసించుట

మెస్మరిజంను అభ్యసించేవారు తమ ఆత్మిక విద్యుత్తు ప్రవాహమును తప్పనిసరిగా పెంచుకోవాలి. తమలో ఇతరులను ప్రభావితం చేయగలిగే సామర్థ్యాలు ఏవైతే ఉన్నాయో వాటిని వికసింపచేసుకోవాలన్నా, పెంచుకోవాలన్నా, ఇతరులపై ప్రభావమును చూపించాలన్నా సాధకుడు కొన్ని అభ్యాసములు చేయవలసి ఉంటుంది. మెస్మరిజంను సాధన చేయడమంటే ఇదే.

ఇంతకుముందు ఇచ్చిన వ్యాసములలో ఇచ్ఛ, ఆదేశము, మార్జనము అనే మూడు ప్రక్రియలు మెస్మరిజంలో చాలా ముఖ్యమైనవని చెప్పుకున్నాము. ఈ మూడింటిని చేయాలంటే శారీరిక, మానసిక విద్యుత్తు శక్తి యొక్క పరిమాణమును పెంచడమనేది చాలా అవసరమైన అంశము. ఇందుకు రెండు సాధనాలు చెప్పబడ్డాయి. 1. మానసిక విద్యుత్తును పెంచుకునేందుకు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము, 2. శారీరిక విద్యుత్తును పెంచేందుకు త్రాటకము. ఈ రెండూ ఎలా అభ్యసించాలో ఈ క్రింద వివరించడం జరిగింది.

ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము: అభ్యాసమునకు ముందుగా ఏదైనా ఒక ఏకాంత ప్రదేశమును ఎంచుకోండి. సమతలంగా ఉండే ప్రదేశములో మెత్తని ఆసనమును (దుప్పటి వంటిది) పరచుకొని వీపుపై బరువు మోపి పడుకోండి. రెండు చేతులు సూర్యచక్రము (పొట్ట మరియు ప్రక్కటెముకలు కలిసే ప్రదేశము)పై ఉంచుకోండి. నోటిని మూసి ఉంచండి. శరీరమును వదులుగా ఉంచుకోండి. అంటే దానిని దాదాపు నిర్జీవమైన వస్తువువలె ఉంచుకొని దానితో మీకేమీ సంబంధం లేనట్లుగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఈ రకంగా శరీరము శిథిలావస్థకు చేరినట్లుగా కొద్దిసేపు భావించాలి. అప్పుడు శరీరము శిథిలంగానే ఉండిపోతుంది. ఇప్పుడు నెమ్మది నెమ్మదిగా ముక్కు ద్వారా శ్వాసను పీల్చుకోవడం ప్రారంభించాలి. తరువాత దృఢమైన శక్తితో విశ్వవ్యాప్తమైన మహాప్రాణ భాండాగారము నుండి నేను స్వచ్ఛమైన ప్రాణమును శ్వాస ద్వారా పీల్చుకుంటున్నాను, ఆ ప్రాణము నా రక్తప్రవాహము నందు, సూక్ష్మనాడులయందు ప్రవహిస్తూ సూర్యచక్రములోకి చేరుతున్నది అనే భావన చేయాలి. ఇలాంటి భావనాత్మక ఊహ ఎంత తీవ్రంగా చేయాలంటే ప్రాణశక్తి నుండి వెలువడే విద్యుత్తువంటి కిరణములు ముక్కు ద్వారా శరీరములోకి చొచ్చుకుపోతున్నట్లుగా మీకు కనపడాలి. మనలో ప్రవహించే రక్తప్రవాహము, నాడీ సమూహము, అందులో ప్రవహించే ప్రాణప్రవాహము కూడా మనకు బొమ్మలవలె కనపడాలి. భావతీవ్రత ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత ఎక్కువగా మీరు ప్రాణమును లాక్కొనగలుగుతారు. గాలిని చక్కగా ఊపిరితిత్తుల నిండుగా పీల్చుకోండి. ఐదు నుండి పది సెకన్ల వరకు శ్వాసను లోపలే ఆపి ఉంచండి. ప్రారంభంలో 5 సెకన్లు ఆపగలిగితే చాలు. ఆ తరువాత అభ్యాసము చేసే కొద్దీ 10 సెకన్ల వరకు లోపలే శ్వాసను ఆపి ఉంచడం సాధ్యమవుతుంది. శ్వాసను ఆపి ఉంచినప్పుడు మనలోపల చాలా ఎక్కువ పరిమాణములో ప్రాణము నిండి ఉన్నదని అనుభూతి చెందాలి. ఇప్పుడు గాలిని మెల్లిమెల్లిగా బైటకు వదలాలి. ఇలా వదులుతున్నప్పుడు శరీరము లోపల ఉన్న దోషాలు, రోగాలు, రకరకాల విషాలు ఆ గాలి ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నాయి అని భావించాలి. ఇప్పుడు మరల 10 సెకన్లు గాలి పీల్చకుండా ఉండాలి. ఆ తరువాత ముందు చెప్పిన ప్రకారం ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం మరల చేయాలి. గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య విషయమేమిటంటే **ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామములో ముఖ్యమైన విషయము శ్వాసను పీల్చుట, వదులుట కాదు ఆకర్షించుట అనే భావనయే ముఖ్యమైనది. దాని యొక్క తీవ్రతను అనుసరించే శరీరము లోపలికి ప్రాణము ప్రవేశించడమనే విషయమును మనం చూడగలుగుతాము.**

ఈ రకమైన శ్వాస-ప్రశ్వాసల క్రమమును ప్రారంభంలో 10 నిమిషాల పాటు చేసి నెమ్మదినెమ్మదిగా అర్థగంట వరకు పెంచుకోవాలి. శ్వాస ద్వారా పీల్చుకున్న ప్రాణము సూర్య చక్రములో జమ అవుతున్నదనే (accumulate) భావనను విశేషంగా చేయాలి. శ్వాసను నోటి ద్వారా వదిలే సమయంలో మనం ఆకర్షించుకున్న ప్రాణమును కూడా వదులుతున్నామనే భావన చేస్తే చేసిన క్రియ అంతా వ్యర్థమైపోతుంది, ఎటువంటి

మృదువుగా మాట్లాడాలి

లాభం కలుగదు. సరిగ్గా ప్రాణాకర్షణ చేయగలిగితే కనుక సూర్యచక్రము జాగృతమౌతుంది. ప్రక్కటెముకల గూడులో పొట్ట వద్ద కొంచెం గుంటగా ఉన్న ప్రాంతములో సూర్యునితో సమానమైన ఒక చిన్న ప్రకాశబిందువు మనోనేత్రాలకు కనిపిస్తుంది. ఆ బిందువు ప్రారంభంలో చిన్నదిగా కొద్దిపాటి ప్రకాశాన్ని వెదజల్లుతూ అస్పష్టంగా కనపడుతుంది. అభ్యాసము పెరిగేకొద్దీ స్పష్టంగా, ప్రకాశవంతంగా కనపడుతుంది. బాగా అభ్యాసమున్న వారికి కళ్ళు మూసుకోగానే తన సూర్యచక్రము సాక్షాత్తూ సూర్యునివంటి తేజోబింబంవలెనే కనిపిస్తుంది. ఇలా ప్రకాశించే తత్వమంతా నిజమైన ప్రాణశక్తియే.

ఇలా అభ్యాసము పూర్తి చేసిన తరువాత నెమ్మదిగా లేచి కూర్చోవాలి. రక్తప్రవాహము వేగవంతమైనట్లు, శరీరంలో విద్యుత్తువంటిదేదో ప్రవహిస్తున్నట్లు మీకు అనుభవమవుతుంది. అభ్యాసము పూర్తి అయిన తరువాత ఒక ప్రశాంత స్థలములో కూర్చుని తేలికపాటి పానీయమేదైనా తీసుకోవాలి. అభ్యాసము పూర్తికాగానే ఒక్కసారిగా లేచి బరువైన పనులుకానీ, కష్టతరమైన పనులుకానీ, స్నానము, భోజనము, మైథునము వంటివికానీ చేయకూడదు. అభ్యాసం కొరకు ప్రాతఃకాల సమయము చాలా ఉత్తమమైనది.

దృష్టిపాతమును అభ్యసించుటః ముందుగా చెప్పినట్లు శరీరములో ఉండే విద్యుచ్ఛక్తి అనేక భాగాలుగా విభజింపబడి వేర్వేరు దిశలయందు పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఈ క్రియలో (త్రాటకము) శరీరము, మనస్సుల యొక్క విద్యుచ్ఛక్తులు అత్యధిక ప్రమాణములో ఏకత్రితమై ఒకేచోట జమఅయ్యే విధముగా సాధన చేయడం జరుగుతుంది. త్రాటకమనేది హఠయోగమునందలి ఒక సాధన. దీని ద్వారా శరీరములోని విభిన్న అంగములలో ప్రవహించే విద్యుత్తును అన్నివైపుల నుండి ఆకర్షించి ఒకే స్థానములోకి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నం చేస్తాము. త్రాటకమును అభ్యసించే కొద్దీ నేత్రములయందు ప్రభావవంతమైన శక్తి పెరుగుతుంది. చతురస్రాకారంలో ఉన్న ఒక పేపరును కాని, అట్టను కాని తీసుకొని దాని మధ్యలో రూపాయి నాణెమంత వృత్తమును గీయాలి. దాని లోపలంతా నల్లని రంగును అన్ని వైపులా సమానంగా కలిసేలా వేయాలి. దాని మధ్యలో ఆవగింజంత ప్రాంతాన్ని వదిలి అక్కడ తెల్లని రంగును వేయాలి. ఈ కాగితమును కాని, అట్టను కాని మనకంటికి ఎదురుగా నాలుగు అడుగుల దూరంలో ఉండేలా అమర్చుకోవాలి. ఈ సాధన చేసే గది అత్యంత చల్లగా కాని, వేడిగా కాని ఉండకూడదు, వెలుతురు కూడా ఎక్కువగా కాని మరీ చీకటిగా కాని ఉండకూడదు. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచుకొని కూర్చోవాలి. ఆ నల్లనివృత్తము మధ్యలో ఉన్న తెల్లని బిందువుపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. చిత్తములోని భావాలన్నింటిని ఆ బిందువుపైనే కేంద్రీకరిస్తూ మీలో ఉన్న సర్వశక్తులను నేత్రముల ద్వారా అందులోకి ప్రవేశపెడుతున్నట్లుగా భావన చేయాలి. నా యొక్క తీక్షణమైన దృష్టివలన ఆ బిందువులో రంధ్రము పడుతున్నదని భావించాలి. ఇలా కాసేపు చూసిన తరువాత కళ్ళకు నొప్పి కలుగుతుంది. కళ్ళవెంట నీళ్ళు కారతాయి. అప్పుడు అభ్యాసమును ఆపివేయాలి. అభ్యాసము కొరకు ప్రాతఃకాలము చాలా మంచిది. నిత్య కర్మలన్నీ పూర్తిచేసుకొని నియమిత స్థానంలో కూర్చుని చిత్తమును ఏకాగ్రం చేసుకొని సాధనను పూర్తి చేయాలి. మొదటిరోజు కళ్ళు ఎంతసేపు చేయడం వల్ల అలసిపోతున్నాయో చూసుకోవాలి. మరుసటి రోజు అంతకంటే అరనిమిషం ఎక్కువగా సాధనను పెంచుకోవాలి. ఈ ప్రకారంగా దృష్టిని స్థిరపరుచుకున్న తరువాత మీకు ఆ నల్లని గోళమునుండి రకరకాల ఆకృతులు ఉత్పన్నమవుతున్నట్లుగా గోచరిస్తుంది. అవి ఒక్కోసారి తెలుపు రంగులో కాని లేదా బంగారురంగులో కాని ఉంటుంటాయి. ఒక్కోసారి చిన్నవిగా లేదా పెద్దవిగా, ఒక్కోసారి నిప్పురవ్వలవలె కనపడుతుంటే, మరోసారి మబ్బులు కమ్మినట్లుగా అనిపిస్తుంది. ఈ ప్రకారంగా ఆ గోళము తన ఆకృతులను మార్చుకుంటూ ఉంటుంది. అయితే దృష్టి స్థిరపడడం మొదలు కాగానే గోళం కూడా స్థిరపడి అందులో కనిపించే రకరకాల ఆకృతులన్నీ ఆగిపోతాయి. చాలాసేపు చూసిన తరువాత కూడా గోళము ఎలా ఉందో అలానే ఉండిపోతుంది.

త్రాటకము ఇంకొక రకంగా కూడా చేయవచ్చు. అడుగు పొడవు, అడుగు వెడల్పు ఉన్న అద్దమును తీసుకొని మధ్యలో వెండిరంగుతో గోళమును వేసి మధ్యలో ఆవగింజంత ప్రాంతమును పసుపురంగుతో వేయాలి. ఈ అభ్యాసమును ఒక్క నిమిషంతో మొదలుపెట్టి ప్రతిరోజు ఒక్కో నిమిషం పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఈ రకమైన దృష్టి స్థిరపడగానే తరువాతి అభ్యాసములు నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాలి. తరువాత అద్దములో ముఖమును చూసుకుంటూ ఎడమకంటి గ్రుడ్డుపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి ఆ కనుపాపలో మీ ప్రతిబింబాన్ని

ఎదుటివారి మనస్సును గాయపరచకూడదు

తదేకంగా చూసుకోవాలి. మూడవపద్ధతిలో అగరుబత్తీలను కానీ దీపము యొక్క జ్యోతిపైన కానీ దృష్టిని ఏకాగ్రం చేయాలి. స్వచ్ఛమైన ఆవనూనెను లేక నేతిని దీపమును వెలిగించేందుకై వాడాలి. అగరుబత్తీ వెలుగులో చల్లదనం ఉంటుందని అంటారు. నాలుగవ విధానంలో ప్రాతఃకాల సూర్యునిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. ఐదవ విధానంలో చంద్రునిపై త్రాటకమును అభ్యసించాలి. ఇందులో మనకు నచ్చిన విధానమును అనుసరించవచ్చు. కానీ మా అనుభవము ప్రకారం మొదటి సాధనే సులభమైనది, నిరపాయకరమైనది. అభ్యాసము చేయగానే గులాబీపువ్వుల నీటితో (Rose Water) కళ్ళను కడుక్కోవాలి. కళ్ళను శుభ్రపరుచుకునేందుకై రాగిపాత్రను ఉపయోగించాలి. అందులో గులాబీ పువ్వుల నీటిని నింపి కళ్ళు కడుక్కోవాలి. రోజ్‌వాటర్‌తోనే స్నానం చేయాలి. తద్వారా ఆ ఉష్ణము శాంతపడి చల్లదనము లభిస్తుంది. అభ్యాసము అయిపోయిన తరువాత చల్లని పౌష్టికాహారము ఏదైనా తప్పక తీసుకోవాలి. పాలు లేదా పెరుగుతో చేయబడిన లస్సీ, వెన్న, పండ్లు, షర్బత్ వంటివి సేవించినట్లయితే శరీరములో పెరిగిన వేడి శాంతిస్తుంది.

ఈ అభ్యాసము చేయడానికి కనీసము 18 సంవత్సరముల వయస్సు నిండాలి. శరీరము, మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. దుర్వ్యసనములు లేకుండా ఉండాలి. అభ్యాసము చేసే వ్యక్తి సదాచారసంపన్నుడై ఆత్మవిశ్వాసముతో, ఆశావాదిగా ఉంటూ దృఢనిశ్చయమును కలిగిన ధైర్యవంతుడై ఉండాలి. అభ్యాసము చేసే రోజుల్లో సాత్వికమైన ఆహార, విహారాదులను, బ్రహ్మ చర్యమును పాటిస్తూ ఉత్తమమైన భావనలను కలిగి ఉండాలి.

ముందుగా ప్రాణాయామము చేసి తరువాత త్రాటకమును అభ్యసించడమనేది సరైనవిధానము. ప్రారంభంలో ప్రాణాయామానికి 15 నిమిషాలు, త్రాటకమునకు 5 నిమిషాలు కేటాయించి తరువాత అదే నిష్పత్తిలో పెంచుకుంటూ అర్ధగంట వరకు ఈ సాధనను అభ్యసించవచ్చు. ఇలా అభ్యసిస్తే కనుక 6,7 నెలల్లోనే సాధారణమైన వ్యక్తులకు కూడా మెస్మరిజం అభ్యసించుటకు కావల్సిన యోగ్యత లభించినట్లుగా మేము గమనించాము. కొందరికి ఈ సమయం కొద్దిగా ఎక్కువ, తక్కువలు కావచ్చు. సాధనలో సాఫల్యమును పొందిన తరువాత కూడా అభ్యాసమును మాత్రం వదలకూడదు. ప్రతిరోజు అరగంట లేదా మరికొంత ఎక్కువ సమయమైనా సరే నియమితంగా అభ్యాసం చేస్తూనే ఉండాలి. దీనివలన మన సాధన సురక్షితంగా ఉంటుంది.

ప్రయోగకర్త తన ఆచరణను, వ్యక్తిత్వమును, ఆలోచనలను, నడవడికను, మాట్లాడే విధానమును, వస్త్రధారణను, ముఖ కవళికలను ఇతరులపై ప్రభావం చూపే విధంగా మలుచు కోవాలి. మెస్మరిజం ప్రయోగించే వ్యక్తి అందవికారంగా ఉన్నా, వెకిలిగా ఉన్నా, గంభీరంగా లేకపోయినా ఇతరులు అతని ద్వారా ప్రభావితులు కారు. అటువంటి స్థితిలో అతని వద్ద అవసరమైనంత విద్యుచ్ఛక్తి ఉన్నప్పటికీ ప్రయోగంలో ఫలితం ఉండదు. సాధకుడు ఒక్క విషయమును జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవాలి. వ్యక్తులు ఎవరైనాసరే ఇతరుల ప్రభావమును తాము స్వీకరించకూడదు అని అనుకుంటే మనం చేసే ప్రయోగము యొక్క ప్రభావము వారిపై ఉండదు. ప్రయోగమును చేయించుకునే వ్యక్తికి, ప్రయోగము చేసే వ్యక్తిపై ఏ విధమైన అపనమ్మకం ఉన్నా, అతని యోగ్యతను ఆమోదించడం ఇష్టం లేకపోయినా ప్రయోగము నిష్ఫలమై పోతుంది. తెలివితేటలున్న ప్రయోక్త అయితే తన వాక్కును, నడవడికను ప్రభావవంతంగా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడతాడు. ప్రయోగమునకు ముందే ప్రయోగము స్వీకరించే వ్యక్తిని సగభాగం ప్రభావితం చేయగలిగినవాడే విజయవంతమైన ప్రయోగకర్త. మెస్మరిజం చేసే వ్యక్తి తన వస్త్రధారణ, ముఖ కవళికలు, వాక్కునందు ఓజస్విత చాలా ఎక్కువ ప్రభావమును కలిగించే విధంగా ఉండేలా జాగ్రత్త వహించాలి.

– పూజ్యగురుదేవుల వాఙ్మయం 17 (9.10) నుండి
అనువాదం: శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

వయస్సుతో పాటే పని పెరిగింది

అమెరికా ప్రెసిడెంట్ అబ్రహామ్ లింకన్ దగ్గరకు ఒక మిత్రుడు వచ్చాడు. లింకన్‌తో అన్నాడు. "మీరు వృద్ధులై పోయారు. కాస్త పని గంటలు తగ్గించుకోవటం మంచిది."

లింకన్ నవ్వుతూ "అయ్యా! పని చేసుకోవటానికి ఈ పరిపక్వత వయస్సును మించిన సమయం దొరకదు" అని చెప్తూతూ తన సెక్రటరీని పిలిపించాడు. తన పని గంటలకు మరో గంట సమయాన్ని కలపమని చెప్పాడు.

– అనువాదం: శ్రీమతి పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

సాటి మనుష్యులను గౌరవించాలి

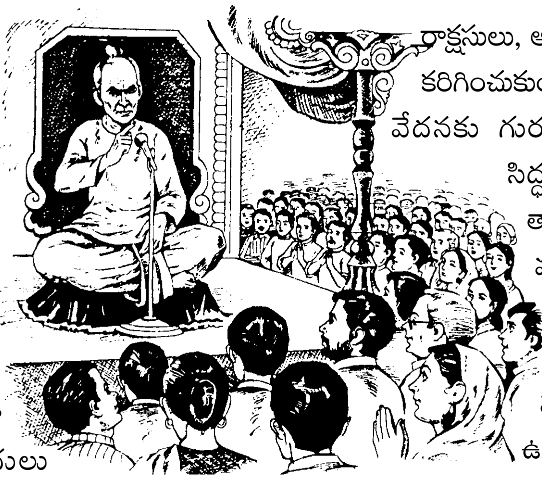
పూజ్య గురుదేవుల అమృతవాణి

యుగపరివర్తనలో మన బాధ్యత - 2

గత సంచికలో పరమపూజ్యగురుదేవులు శ్రోతలను హెచ్చరిస్తూ 'ఇది సామాన్యమైన సమయము కాదనీ, మానవ చరిత్రలో ఇలాంటి సమయము ఇంతకుముందెన్నడూ రాలేదనీ' తెలియజేశారు. ఈ యుగసంధివేళలో విశేషమైన ప్రయోజనముల కొరకు యుగనిర్మాణ పరివార్‌లోని ప్రతి ఒక్క సభ్యునికి ప్రత్యేకమైన ఆహ్వానమును అందిస్తున్నామని చెప్తున్నారు. ఈ సమయములో బాధ్యత తీసుకుని ముందుకుసాగేవారిని స్వయముగా భగవంతుడే రక్షిస్తాడు. వారు అజరామరులౌతారుకూడా! యుగఋషియైన పూజ్యగురుదేవులు మనందరి చేతనత్వమును ఒక్క కుదుపు కుదిపి 'ఈనాడు మానవుడు పతితుడైనాడు. సమాజము పతనం అంచున ఉన్నది. ఈ పరిస్థితిని తక్షణమే మార్చకపోయినట్లయితే భవిష్యత్తును మార్చడము అసాధ్యము. మానవునిలో దైవత్వమును ఉదయింపజేసి, భూమిపై స్వర్గావతరణ జరిగేటందుకు తమ జీవితాలను ఆహుతిచేయడము జాగృతాత్మల కర్తవ్యము' అనికూడా గురుదేవులు తెలియజేస్తున్నారు. వారి అమృతవాణిని మరింతగా హృదయంగమము చేసుకుందాము రండి!

ఇచ్చేవారే దేవతలు

శ్రీకృష్ణభగవానుడు మొత్తము పనులన్నీ ఒంటరిగా చేయలేదు. గోవర్ధనపర్వతమును ఎత్తడం మొదలుకొని మహాభారతయుద్ధము వరకూ జరిగిన పనులన్నింటిలో ఎంతోమంది వ్యక్తులు ఆయనకు సహాయపడ్డారు. శ్రేష్ఠమైన పనులే అయినా వానిలో నష్టము స్పష్టముగా కనపడుతున్నప్పటికీ, ఇబ్బందులు కష్టములు ఎన్నో ఎదుర్కొనవలసివచ్చినప్పటికీ అటువంటి పనులు చెయ్యటానికి ఎలాంటి తడబాటూ లేకుండా వెనుకంజ వెయ్యకుండా ముందుకు వచ్చేవారే దేవతలు! బాగా లాభాలొచ్చే పనులు చెయ్యటానికి, దానిలో పాలుపంచుకొనటానికి ఎవరైనా సిద్ధంగా ఉంటారు. ఎవరైతే సమాజము కొరకు, మానవత్వము కొరకు, ధర్మసంస్కృతుల కొరకు తమను తాము ఆహుతి చేసుకుంటారో వారినే దేవతలంటారు. దేవతలను గుర్తించ టానికి సరియైన విధానమిదే!



దేవతలు తమ శక్తులను ధారబోసి మనకు వరాల నివ్వటానికే వస్తారు. దేవతలు ఇవ్వటానికి వస్తే, రాక్షసులు పుచ్చుకోవటానికి మాత్రమే వస్తారు. తినటానికీ, గొప్పవారు కావటానికి, ధనవంతులు కావటానికి, తమ కోర్కెలను తీర్చుకొనటానికి, ఆకాంక్షలను నెరవేర్చుకొనటానికి వచ్చేవారు రాక్షసులు, అసురులు అవుతారు. తమను తాము కరిగించుకుంటూ కష్టమును సహిస్తూ అశాంతికి, వేదనకు గురవుతూ; త్యాగము చెయ్యటానికి సిద్ధపడివచ్చేవారు దేవతలు అనబడ తారు. దేవతలు భగవంతునితోపాటు వచ్చి, ఆయనకు సహాయము చేస్తారు. మీ బుద్ధికి కొద్దిగా పదును పెడితే మీరు దేవతలపరంగా వచ్చినట్లు, మాతో జోడింపబడి ఉన్నట్లు ఈ పాటికి మీకు అర్థమయ్యే ఉంటుంది.

ప్రతిరోజు ఎన్నోరకాల పత్రికలు, వార్తాపత్రికలు ప్రచు రించబడుతున్నాయి. వాటిని చూసి, చదివి వదిలేస్తుంటారు. వాటి సంపాదకుని పేరుకూడా తెలియదు. అదేవిధముగా వందలకొద్దీ ఉపన్యాసకారులు, సంత్‌లు, స్వాములు ఉంటారు. వారి పేర్లు తెలుసా? వారితో మీకు ఎలాంటి అనుబంధమైనా ఉన్నదా? కానీ మీకు-మాకు, మిమ్మల్ని మాతో అనుసంధానము చేసే ఒక బంధమున్నది. మీరు-మేము జీవించి ఉన్నంత వరకు మనమధ్య ఈ అనుబంధమును, ఆకర్షణను మా దగ్గరనున్న అయస్కాంతము కలుగజేస్తూనే ఉంటుంది. మీరు మానుండి విడిపోలేరు, మేము మిమ్మల్ని వదిలివెయ్యలేము. మీ మా అనుబంధము అంత దృఢమైనది. రక్తసంబంధము కాకపోయినప్పటికీ జన్మజన్మాంతరాల నుండీ కొనసాగుతున్న

నాన్న లేకపోతే నా అన్నవాడు లేనట్లే

బంధమిది. ఆ బంధమే ముందుగా మమ్మల్ని ఈ భూమిపైకి పంపించి తరువాత మిమ్మల్నికూడా ఇక్కడకు చేర్చినది.

ప్రస్తుతము కావలసింది ఏమిటి?

ఈ బంధమును గనుక మీరు కొంచెము అర్థము చేసుకొన గలిగితే, అసలు సమయము దేనిని కోరుకుంటున్నది? మహాకాలుడు ఏమి ఆశిస్తున్నాడు? యుగము, దేవశక్తులు, భగవంతుడు వీరందరి యొక్క అభిమతమేమిటి? అన్న అంశములను గురించి కొంచెము ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. భగవంతుడు కోరుకున్న పనిని నెరవేర్చటానికి, మనముందు నడుస్తున్న మార్గదర్శకులు, మనల్ని ఎక్కడకు తీసుకు వెళుతున్నారు? మనము అక్కడకు వెళ్ళవలసిన అవసరమున్నదా? లేదా? అనికూడా మీరు ఆలోచించవలసి ఉంటుంది. ఇవన్నీ ఆలోచించాలంటే మీ దగ్గర నిజాయితీ, భగవంతుని ఎడల విశ్వాసము ఉండాలి. మీ దగ్గర ఇవి రెండూ లేనప్పుడు, నేను మీకు చెప్పతగినదంటూ ఏమీ ఉండదు. అలా కాక, 'విశ్వాసం-భగవంతుడు' ఇవి రెండూ మీవద్ద ఉంటే గనుక మీపైన ఎలాంటి బాధ్యతలున్నాయి? అన్న విషయమును మీరు తెలుసుకొనవలసి ఉంటుంది. యుగమును మార్చవలసిన బాధ్యత, మానవజాతి అదృష్టమును క్రొత్తగా నిర్మించవలసిన బాధ్యత మీపైన ఉన్నాయి. మీరు గనుక అలా చెయ్యలేకపోతే అల్పమానవునివలె బ్రతుకు గడపవలసి ఉంటుంది. తద్వారా నాకు చాలా దుఃఖము, క్లేశము కలుగుతాయి, మన బంధము వ్యర్థమైపోతుంది. భగవంతుడు మిమ్మల్ని నాతో అనుసంధానము చెయ్యటము వల్ల ఎటువంటి లాభము ఉండదు.

సమయము యొక్క విలువను తెలుసుకొని, బాధ్యతను గుర్తెరిగి పనిచెయ్యకుండా, కేవలము క్రిమికీటకాలవలె పొట్టనింపుకొనడము, సంతానోత్పత్తి కావించడము అనే రెండు కార్యక్రమములకే పరిమితమైతే ఇక మానవులకు-క్రిమికీట కాదులకు మధ్య అంతరమేమున్నది?

మానవులమైతే మానవత్వమును గురించి కూడా నేర్చుకోవాలి

కడుపు నింపుకొనడము, డబ్బుకూడబెట్టుకొనడము ఈ రెండింటి యొక్క లక్ష్యమొక్కటే! ఒకటి విస్తృతరూపములో ఉంటే, రెండవది చిన్నదైన రూపములో ఉంటుంది. పొట్టనింపు కొనడము తప్ప మరొక లక్ష్యమేమైనా ఉన్నదా మీకు? డబ్బును గురించి తప్ప వేరొక ఆలోచన ఏమైనా చెయ్యలేరా మీరు? ఇవే మీ లక్ష్యములైతే గనుక మిమ్మల్ని 'మానవులు' అని పిలువలేము. మిమ్మల్ని క్రిమికీటకాదుల జాతిలోనే పరిగణిస్తాము. మానవులనబడేవారికి కొన్ని లక్ష్యములు, ఆదర్శములు, గమ్యములు ఉంటాయి. 84 లక్షల యోనులలో పరిభ్రమించిన పిదప లభిస్తుంది ఈ మానవ శరీరము. మీరు ఆ విషయమును అర్థము చేసుకొనకపోతే, మానవ శరీర రూపములో లభించిన ఈ జీవితమును వ్యర్థము చేసుకొన్నట్లే! ఆకృతిపరంగా మానవ శరీరము లభించినప్పటికీ, బుద్ధి మాత్రము మానవుని స్థాయిలో ఉండనప్పుడు, 'మానవులు' అని ఎలా చెప్పగలము?

మీకు ఒక ప్రత్యేకమైన లక్ష్యమనేది ఏదీ లేనప్పుడు, మీ ఆలోచనలు ఉన్నతస్థాయిలో లేనప్పుడు, మీ క్రియాకలాపము లలో ఎలాంటి ఆదర్శము చోటుచేసుకొననప్పుడు ఇక మీకు నేను చెప్పగలిగినదేమీ లేదు. నా మనస్సు ఈ విషయమై ఎంతో వేదన చెందుతున్నది. కానీ మీకు బహుశా సమయము యొక్క ప్రాముఖ్యతను, బాధ్యతలను అర్థమయ్యేలా చెప్పగలిగితే చాలా ఆనందము కలుగుతుంది.

మీరు ఈ శిబిరములో ఉన్న ఇన్నిరోజులు మీకు ఈ విషయములను చెప్పటానికే నేను అహర్నిశలు ప్రయత్నించాను, క్లుప్తముగా చెప్పివేశానుకూడా!

మా సమయము ఎంతో విలువైనది

మా పద్ధతులు, విధానము, మా సమయము యొక్క విలువ మీకు తెలుసు. అందుచేత మిమ్మల్ని రెండవసారి, మూడవసారి ఇక్కడకు రమ్మనమని చెప్పబోవటము లేదు. మీరు కోరేవి చాలా అల్పమైన కోరికలు. స్వల్పమైన విషయముల గురించి విలువైన సమయమును వ్యర్థము చెయ్యకూడదు. 'మాకు జ్వరమొచ్చినది. పైల్స్‌తో బాధపడుతున్నాము. ఆస్థమ ఉన్నది. రక్తపోటు ఎక్కువ అవుతున్నది, వీటన్నింటినీ తగ్గించండి. మా ఆరోగ్యమును చక్కపరచండి.' ఇవే కదా మీరు కోరుకునే అంశములు. సరే! ముందు మీరు **మీ జీవనవిధానమును సరిచేసుకోండి. ఆహారముపై నియంత్రణ సాధించండి. నాలుక పైన, ఇంద్రియములపైన నియంత్రణను సాధించండి. అప్పుడు ఆరోగ్యము దానంతట అదే బాగుపడుతుంది.** మీకు ఆర్థిక పరమైన సమస్యలున్నాయి. తప్పకుండా సాయము చేస్తాము.

కోపతాపాలు, ఆందోళన లేకుంటే మనస్సు సంతోషమయమవుతుంది

మేము సాధు పరంపరకు చెందినవారము. ప్రతి ఒక్కరికీ సహాయము చెయ్యటము మాకు తెలుసు.

మా సంప్రదాయము - సాధు సంప్రదాయము

మీరుకూడా సాధు సంప్రదాయమునకు చెందిన విద్యార్థులైతే మావలెనే నిజాయితీపరులవుతారు. అప్పుడు మీరు తినడము మానేసి 'తినిపించే' ప్రయత్నము చేస్తారు. సమాజములో ఎంతమంది పేదలు, దీనులు, దుఃఖితులు, ఆర్తులు ఉన్నారు? సంస్కృతిని పరిరక్షించుకొనటానికి ఎంతో ధనము అవసరము. సమయమును కేటాయించగలగాలి. మీకు మీ కోరికను నెరవేర్చుకొనటానికే సమయము చాలడం లేదు. మీ వ్యక్తిత్వము ఎంత అల్పమైనదో మేము గుర్తించ గలము. మిమ్మల్ని పూజారి అని భావించవచ్చుకాని, ఆధ్యాత్మికవాదిగా గుర్తించలేము. పూజారి గుడిలో ఉంటాడు. మీరు 'మీ ఇల్లు' అనే గుడిలో పూజ చేస్తుండవచ్చు, కానీ ఆధ్యాత్మికవాది కాలేరు.

ఆధ్యాత్మికవాది అనే వ్యక్తి ఏమి చెయ్యాలి? మా దగ్గర మేము చేసిన తపస్సు, పుణ్యము, జపము, అనుష్ఠానము మొదలైనవేవైతే ఉన్నాయో, మా దగ్గర ఉన్న వస్తువేదైనా సరే ధనమో, పుణ్యమో ప్రతి ఒక్కదానిని మేము తప్పనిసరిగా పంచుతాము. అలా చెయ్యకుండా మేము మాత్రమే అనుభవించినట్లయితే ఈ సాధు సంప్రదాయము నశించి తొలగిపోతుంది. మేము ఇక 'సాధువు' అని చెప్పుకొనలేము. ఆధ్యాత్మికవాదులము కాలేము. అందుచేత మేము మీకు తప్పకుండా సహాయము చేస్తాము. అయితే అందుకు ఒక్కటే షరతు. మీరు మీ జీవనవిధానము పైన నియంత్రణను తెచ్చుకొనగలగాలి.

అల్పమైన కోరికలను కోరకండి

మితిమీరిన తెలివితేటలు, స్వార్థము, బుద్ధిహీనత కలిగిన వ్యక్తులు మీరు. దయ, ధర్మము, లోకహితము అనే ఆలోచనలు మీలో ఎంతమాత్రము లేవు. భగవంతుడిని గురించి ఆలోచనయే లేదు. కేవలము మీ స్వార్థమే మీది. మీ పిల్లలు మీకంటే హీనులుగా, అల్పులుగా జన్మిస్తారు. మీపట్ల ఇంతకన్నా హీనంగా ప్రవర్తిస్తారు. సరే పిల్లల గురించిన కోరిక తీరింది. ఇక కేసులు, తగాదాల వంటి విషయముల గురించి ఇబ్బంది పడుతున్నామంటారా? మేము 90 కేసులను పరిష్కరించినా, ఈర్ష్యాద్వేషములతో నిండిన మీ జీవనశైలిని మార్చుకొనునంత వరకు 91వ కేసు అయినా మీకు ఇబ్బందిని కలిగించకమానదు.

భగవంతుని కోసమో, దేశము కోసమో, ధర్మము కోసమో, పూజకోసమో సహాయము చెయ్యమని, సమయమును కేటాయించమని ఎవ్వరూ కోరటము లేదు. అందుకు మనస్సు లగ్నము కావటము లేదు అంటారు. మీ కోరికల గురించి అడగటానికైతే మనస్సు లగ్నమౌతుంది. 'సరే, మీ కోరికలన్నీ నెరవేరుస్తాను, మీరు మా కోసం, మా పని కోసం ఎంత సమయమును కేటాయించగలరు?' అని అడిగితే 'స్వామీ! వారానికి ఒక గంట లేదా అరగంటవరకు కేటాయించగలము. అంతకుమించి చెయ్యటము కష్టము' అని జవాబిస్తారు. అందుచేత ముందుగా మీరు మీ వ్యక్తిత్వమును చక్కగా, ఉన్నతముగా తీర్చిదిద్దుకోండి. ఆ తరువాత మహాకాలుని కార్యప్రణాళికలో భాగస్వాములు కండి! ఇదే మా ఆకాంక్ష. మేము మీ నుండి కోరుకునేది ఇదే!!

– అఖండజ్యోతి, ఏప్రిల్ 2013
అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

సమయ సద్వినియోగం

దేవఋషి నారదుడు దేశాటన చేస్తూ రాక్షసుల అధిపతి వద్దకు చేరుకున్నాడు. మాటల సందర్భంలో రాక్షస రాజును ఇలా అడిగాడు – "రాక్షస రాజా! నీ వద్ద ఒకరిని మించిన మరొకరు యోధులున్నారు, వీరిలో నీకెవ్వరు ఎక్కువ ఇష్టం?" రాక్షసరాజు బదులిస్తూ "దేవర్షి! నా సేనాపతులలో బద్ధకం, అజాగ్రత్త అంటే అత్యంత ఎక్కువ ఇష్టం! బద్ధకం, అజాగ్రత్తకు లోనైనవారు ఎంతటి ప్రగతిమార్గములో ఉన్నప్పటికి, చిట్టచివరకు పతనాన్ని పొంది క్రిందపడిపోక తప్పదు. సత్యమేమనగా బద్ధకం మనిషి జీవనాన్ని అంధకారం వైపు తీసికొని వెళుతుంది. అందువలననే పరమ పూజ్య గురుదేవులు ఇలా చెప్పారు. జీవితానికి అర్థము సమయం. ఎవరైతే తమ జీవితాన్ని ప్రేమిస్తారో, వారు వారి జీవితంలో బద్ధకాన్ని దరిచేరనీయరు.

– అఖండజ్యోతి, ఆగస్టు 2013
అనువాదం: ఎ. వేణుగోపాలరెడ్డి

ఎందుకు పనికిరాని ఆందోళన, ఒత్తిడులను వదిలించుకోవాలి

గీతా జయంతి ప్రత్యేకం

గీతను చదివి అర్థం చేసుకొనడం అంత సులభం కాదు

భగవద్గీతను గురించి జనసామాన్యములో 'ఇది సన్యాసులకు, విరాగులకు సంబంధించిన గ్రంథము' అనే భావన ఉన్నది. ఆలోచనాపరులు, అధ్యయనశీలురు అయిన వ్యక్తులకు ఇది జ్ఞానవైరాగ్యములను, కర్మమార్గమును బోధించే శాస్త్రము. వారు దీనిని నిత్యం నియమితరూపములో పఠిస్తుంటారు. పదే పదే చదువుతూ, దానిని గురించి చింతన-మననములను చేస్తూ, తమలో నూతనభావములు ఉదయిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందుతారు. అయితే భగవద్గీత మనిషిలో వైరాగ్యభావనలను మమతారాహిత్యమును కలుగజేస్తూ ప్రపంచము పట్ల విముఖులను గావిస్తుంది' అనేదికూడా సబబే! అందుచేతనే తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను భగవద్గీత చదవటానికి అంతగా ప్రోత్సహించరు.

కిశోరప్రాయములోనే 'సన్యాసము' వైపు ఆకర్షింపబడిన సాధువులు, మహాత్ములలో 80% మందికి 'భగవద్గీత' యే ప్రేరణగా నిలిచిందని ఒక అధ్యయనము ద్వారా వెల్లడైనది. 'గీత వైరాగ్యభావనకు జన్మనిస్తుంది' అనే అభిప్రాయమును కొంతమంది సమీక్షకులు ఆదిలోనే ఖండిస్తారు. శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీత ఉపదేశించిన తర్వాతనే అర్జునుడు వైరాగ్యభావమును వదలి యుద్ధమునకు సిద్ధపడ్డాడని వారి వాదన. యుద్ధభూమిలో దాయాదులైన తన సోదరులను, బంధువులను, గురువులను చూచి ఖిన్నుడైన అర్జునుడు వారితో తాను యుద్ధము చేయలేనని, తనకు రాజ్యసంపదలు వలదని, సన్యాసమును స్వీకరిస్తానని శ్రీకృష్ణుడిని వేడుకుంటాడు. (గీత 1/32) శ్రీకృష్ణుడు గీతను ఉపదేశించిన పిదప అర్జునుడు సన్యాసభావము నుండి విముఖుడై యుద్ధరంగములోకి దిగుతాడు.

'ఒక వ్యక్తిని సన్యాసభావము నుండి విముఖుడిని చేసి, యుద్ధసన్నద్ధుడిని చేసిన శాస్త్రము, ప్రాపంచికమైన వ్యక్తులను విరాగులుగా ఎలా చేస్తుంది?' అనే తర్కము సమంజసమైనదే. కానీ భగవద్గీతలోని ఉన్నతస్థాయి సిద్ధాంతములు, నిగూఢమైన ప్రతిపాదనలు అర్హులైన సాధకుల మనస్సును మాత్రమే ఔన్నత్యము వైపు నడిపించగలవు కాబట్టి గీతను స్థిరముగా అధ్యయనము చెయ్యడము వల్ల అది మనిషిని ప్రపంచము, ప్రాపంచికమైన కర్మలు మొదలైనవాటినుండి విముఖుడిని చేస్తుంది అనేదికూడా ఒక సత్యము.

'గీత కేవలము అధ్యయనానికి, వ్యాఖ్యానానికి మాత్రమే చెందింది కాదు' అంటారు డాక్టర్ రాధాకృష్ణన్. ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన మార్గములో పయనించే సాధకుల కోసము కాక అన్ని ధర్మసంప్రదాయములను అనుసరించేవారికి ఇది మార్గదర్శకముగా ఉపయోగపడుతుంది.

అసలు భగవద్గీత మొత్తము యుద్ధరంగములో చెప్పబడలేదంటారు కొంతమంది పండితులు. శరీరము మరణ ధర్మమును కలిగినదని, ఆత్మ అజరామరమైనదని రెండవ అధ్యాయములో శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి ఉపదేశిస్తాడు. మానవుడు నిమిత్త మాత్రుడని, జరుగుతున్న ప్రతి సంఘటన భగవంతుని ద్వారా మాత్రమే జరుగుతుందని కూడా యుద్ధ రంగములోనే చెప్పాడు అనేది ఆ విద్వాంసుల అభిప్రాయము. అంతకన్నా ఎక్కువ చెప్పగలిగే సమయం, మానసికస్థితి అక్కడ సాధ్యము కాదంటారు వారు. ధ్యానము, భక్తి, సమర్పణ, దైవీ-ఆసురీ సంపదలు, త్రిగుణముల గురించిన వివేచన మొదలైనవన్నీ తరువాతి కాలములో జోడించబడ్డాయనేది వారి వాదన. భగవంతుని విరాట్ రూపము, విభూతియోగము వంటి అంశములు కూడా కేవలము కవి యొక్క ఊహనుండి రూపుదిద్దుకున్నాయన్నది వారి అభిప్రాయము.

మన చిరునవ్వు చాలా విలువైనది

పైన చెప్పబడిన విద్వాంసుల వాదనలో కొంత బలము ఉన్నది. కానీ అతి నిగూఢమైన రహస్యాలను కూడా దర్శించ గలిగిన మరికొందరు విద్వాంసులు, అసలు గీత ఉపదేశ రూపములో మాటలతో చెప్పబడలేదంటారు. స్పష్టమైన ఉచ్చారణతో ఈ కావ్యమును చదవటానికి 3 లేదా 3-1/2 గంటల సమయము పడుతుంది. మార్గశీర్ష శుక్లపక్షములో 11వ రోజు మహాభారత యుద్ధము ప్రారంభమైనది. ఇరుపక్షముల సేనలు యుద్ధరంగములో ఎదురెదురుగా మోహరించి ఉండగా మూడు మూడున్నర గంటలపాటు సాగే ఈ ఉపదేశము ఇవ్వటం సాధ్యమా?' అనేది వారి ప్రశ్న. గీత నాడు ఎలా లభ్యమవుతున్నదో, అదే రూపములో ఆనాడు ఆవిర్భవించినది. ఉపదేశము వైఖరీరూపములో కాక, పరావాణిలో జరిగి ఉంటుందని కూడా ఆ విద్వాంసుల నమ్మకము. ఈ స్థాయిలో ఉపదేశము చెయ్యటానికి సమయము ఒక బంధనము కాదు. ఒక లిప్త మాత్రములో వేలకొద్దీ పుటలను వ్రాయవచ్చు. స్వప్న దర్శనములలో కొద్ది క్షణాలలోనే సంవత్సరాల కాలమంతా గడచిపోతుంటుంది. స్మృతిలో ఒక మెరుపు మెరిసినట్లుగా అయి, క్షణాలలోనే ఈ జన్మేకాదు, జన్మాంతరాల దృశ్యాలు కూడా కళ్ళముందు కదలాడతాయి. 'పరావాణి' యొక్క సంప్రేషణ సామర్థ్యము కూడా ఇలాంటిదే!

శ్రీకృష్ణుడు పరాత్పరుడైన భగవంతుని యొక్క సగుణ రూపమైన అవతారము. ఆయన సర్వసమర్థుడు. తలచుకుంటే క్షణమాత్రములోనే అర్జునుని సంకల్పమును మార్చివేయగలడు. కానీ అలా చెయ్యడము వల్ల సాధకులకు అవసరమైన మార్గదర్శనము గీతాశాస్త్రరూపములో మనకు లభ్యమయ్యేది కాదు. ఈ ఉద్దేశ్యముతోనే గీతాపఠనము ప్రతిపాదించబడినది. విభిన్న దార్శనిక, ధార్మిక ఆలోచనలు వివిధరూపములలో వ్యక్తమై, ఒకేచోట లభ్యమైన గ్రంథము 'భగవద్గీత' అని చాలామంది మేధావుల అభిప్రాయము. పరస్పర విరుద్ధముగా కల్పించే అనేక విశ్వాసములు చాలా సులభముగా ఒకేచోట గుదిగ్రుచ్చబడినట్లుగా ఇవ్వబడ్డాయి. తద్వారా అన్ని సాధనా మార్గములు ఒకేచోట లభ్యము కావడము జరిగింది. మనిషి తన ఉన్నతికోసము వివిధ మార్గములలో అన్వేషించవలసిన అవసరము తప్పింది.

భగవద్గీతలో బ్రహ్మవిద్య, యోగశాస్త్రము, శ్రీకృష్ణ-అర్జున సంవాదములతో ఒక ప్రత్యేకమైన అధ్యాయము పూర్తవుతుంది. బ్రహ్మవిద్య జ్ఞానమార్గమును, యోగశాస్త్రము కర్మను, భగవంతునిచే బోధించబడినది కాబట్టి భక్తిని సూచిస్తుంది.

డాక్టర్ రాధాకృష్ణన్‌గారు ఈ మూడు మార్గముల ప్రత్యేకతలను నిరూపిస్తూ, 'పూర్ణత్వమనే లక్ష్యమును చేరుకునే ఈ మూడు మార్గములు మూడురకములైన వ్యక్తుల అవసరములను తీరుస్తాయి. ఈ మార్గములను అసలైన సత్యముయొక్క జ్ఞానము, భగవంతుని ఉపాసన, భక్తి-సంకల్పముల దివ్యప్రయోజనములకు అధీనము చెయ్యాలి' అని వివరించారు. మనుష్యులు ముఖ్యముగా ఆలోచనాపరులు, భావుకులు, క్రియాశీలురు అనే మూడు రకములుగా ఉంటారు. ఇది స్థూలమైన విభజన. ప్రత్యేకరూపములో ఆలోచిస్తే ఏ వ్యక్తి వీనిలో ఏదో ఒకవిధముగా మాత్రమే ఉండదు. అందుచేత జ్ఞానము, భక్తి, కర్మ ఈ మూడు కలిసే ఉంటాయి. భగవంతుడు స్వయముగా సత్, చిత్, ఆనందమనే మూడుతత్వములను కలిగి ఉంటాడు. జ్ఞానమును వెదికేవారికి ఆయన మధ్యాహ్న సూర్యునివలె ఏమాత్రం చీకటి అనేదే లేకుండా దేదీప్య మానముగా శాశ్వతమైన ప్రకాశముగా కనపడతాడు. పుణ్యమును పొందాలని తపించేవారికి ఆయన శాశ్వతమైన పవిత్రతగాను, భావుకుడైన వ్యక్తికి ప్రేమ, పవిత్రతల సౌందర్య రూపముగాను చేరువౌతాడు.

గొప్ప ప్రేరణ కలిగి ఉండటము చేత 'భగవద్గీత' విశ్వ గ్రంథముగా పేరుగాంచినది. యావత్ప్రపంచములో బహుళ ప్రచారమును పొంది అన్ని భాషలలోకి అనువదించబడటానికి ప్రభుత్వపరమైన, వ్యాపారపరమైన సహాయమును అందుకున్నది బైబిలు. భగవద్గీత విషయములో అటువంటి సంఘటిత శక్తి ఏదీ ఇప్పటివరకు జరుగలేదు. ఈ శతాబ్దములో గీతాప్రెస్ గోరఖ్‌పూర్‌వారు, ఇస్కాన్ సంఘం వారు ఈ దిశగా గట్టి ప్రయత్నములే చేస్తున్నారు. ఈ ప్రయత్నములేకాక, గీత తన యొక్క విషయ వైశిష్ట్యత కారణముగా ఇప్పటివరకు 78 భాషలలోకి, 220కి పైగా అనువాదములు చేయబడింది.

విభిన్న సంప్రదాయముల పైన తన ప్రభావమును చూపినందువల్ల భగవద్గీత అన్నింటికన్నా ప్రముఖమైన స్థానమును పొందినది. కొన్ని శతాబ్దాల క్రిందట చైనా, జపాను దేశములలోని విద్వాంసులకు ఈ గ్రంథము ఎంతో ప్రియమైనది. తరువాత పశ్చిమదేశములలో కూడా ఈ గ్రంథము వ్యాప్తి చెందినది. బౌద్ధమతములోని మహాయాన శాఖకు చెందిన

ఎవరో ఏదో అన్నారని మన చిరునవ్వును పాడుచేసుకోకూడదు

మహాయాన శ్రద్ధా ఉత్పత్తి, సద్ధర్మపుండరీక అనే ముఖ్యమైన గ్రంథములపై గీత యొక్క స్పష్టమైన ప్రభావమున్నది. జర్మను దేశపు ప్రసిద్ధ పండితుడు జె.డబ్ల్యూ హోవర్ గీతను గురించి 'ఈ గ్రంథము తీక్షణమైన అంతర్దృష్టిని ఇవ్వటమేకాదు, మతము యొక్క ఆంతరిక, లౌకిక స్వభావమును నిర్వచిస్తుంది. ఈ ఒక్క పుస్తకమును అధ్యయనము చేస్తే మూలప్రకృతిని తెలుసు కొనడము సాధ్యమౌతుంది' అన్నాడు. ప్రసిద్ధతత్వవేత్త ఎల్డ్యూఅస్ 'శాశ్వతమైన వేదాంతమును నిరూపించగలిగే అన్ని గ్రంథముల లోకి భగవద్గీత సర్వాంగపూర్ణమైనది, సారరూపమైనది. ఇది భారతీయులకు మాత్రమే కాదు, సకల మతముల వారికి, వివిధ సంప్రదాయములను అనుసరించేవారికి కూడా ఉపయోగకరమైన శాశ్వత విలువగలిగినది' అని వర్ణించాడు.

భారతదేశములో లక్షలమంది ప్రతిరోజు భగవద్గీతలో కనీసము ఒక్క అధ్యాయమునైనా పఠిస్తారు. మొత్తము పుస్తకమునంతా కంఠస్తము చేసినవారుకూడా ఎక్కువమందే ఉన్నారు. చదివినదానిలోని అర్థమును, భావమును మననము చేసుకుంటుంటారు. ఈ అలవాటుగల వారి జీవితాలు కొంత ప్రత్యేకముగా ఉంటాయి. మహాత్మాగాంధీ 'గీతను అధ్యయనము చేసేవారిని బాధలు అంతగా వేధించవు. గీత సంపూర్ణమైన వైదికవిద్యల తత్వసారము. దీనిలోని జ్ఞానము మానవుల మహత్వకాంక్షలనన్నింటినీ తీర్చగలిగేది. ఎప్పుడైనా నిరాశగా అనిపిస్తే నేను వెంటనే గీతను ఆశ్రయిస్తాను. ఇందులోని ఏదో ఒక శ్లోకము నాకు ఆపదలో కూడా చిరునవ్వు నవ్వగలిగే ధైర్యమును సమకూరుస్తుంది' అని గీతను గురించి వర్ణించారు.

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లలను భగవద్గీత చదవనీయకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. గీతలో ఉదాసీనత, పలాయనవాదం తొంగి చూస్తుంటాయని ప్రజలు ఎందుకు భావిస్తుంటారు? మంచి క్రమశిక్షణతో కూడిన నడవడిక, శ్రద్ధ-ప్రేమలతో కూడిన మనస్సు, సేవాభావము కలిగి ఉన్నవారే దీనివలన లాభాన్వితులు అవుతారు' అని శాస్త్రకారుల సమాధానము. అలాంటి లక్షణములు లేనివారు ఎవరైనా ఈ గ్రంథమును చదివితే దిగ్భ్రాంతులు కావటమో, శ్రీకృష్ణుని ఉపదేశములలో తప్పులను ఎంచడమో చేస్తారు' అని కూడా వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

అధ్యయనము, మననము చెయ్యడమేకాదు, శ్రద్ధతో చదివినా కూడా గీత సాధకునకు మేలు చేకూర్చుతుంది. దీనిని పైపైన చదివినాకూడా మంచిదే! నెమ్మదినెమ్మదిగా భగవద్గీత యొక్క పవిత్రమైన లోతులలోనికి వారు వెళ్ళగలుగుతారు. వాళ్ళు తమకు తెలియకుండానే ఆత్మదేవుడిని అన్వేషిస్తూ తమ యాత్రను ప్రారంభించి సహజముగానే ఆత్మవికాసమును పొంద గలుగుతారు. గీతలోని విషయములను వినడము, చదవడముతో సరిపోదు. దానితోపాటు వ్యక్తిత్వమును తీర్చిదిద్దుకొనటములో శ్రద్ధాభావము కలిగి ఉండటము, దోషదృష్టిని తొలగించు కొనడము కూడా అత్యావశ్యకమైన అంశములు.

సాధారణమైన పుస్తకాలను, గ్రంథాలను కూడా చదివి అర్థము చేసుకొనటానికి ఒక ప్రత్యేక స్థాయి కలిగిన మానసిక స్థితి అవసరము. రాజకీయములలో అభిరుచి ఉన్న వ్యక్తులు విజ్ఞానమునకు చెందిన విషయములను అర్థము చేసుకొనలేరు. అలాగే సాహిత్యము, కవిత్వము మొదలగు విషయములలో అభిరుచి ఉన్నవారు అర్థశాస్త్రమును చదవాలంటే చిరాకు పడతారు. అదేవిధముగా ఏ శాస్త్రమునైనా, సంప్రదాయము నైనా గ్రహించటానికి సున్నితమైన అంశముల పట్ల దృష్టిని ఉంచడము వివేకవంతుల లక్షణము. అలాగే భగవద్గీతకు సంబంధించి కూడా 'అర్హత లేదా హక్కు' కు ప్రాధాన్యత ఉంది. దానిని అనుసరించి శ్రద్ధ, సంయమనములే సాధకుడిని శాస్త్రములోని లోతులవరకు తీసికెళ్ళి లాభమును చేకూర్చుతాయి. దానితో పోలిస్తే ప్రపంచములోని మరి ఏ ఇతర సంపదలు సాటిరావు.

– అఖండజ్యోతి, డిసెంబర్ 1999
అనువాదం: శ్రీమతి కృష్ణకుమారి

ఆత్మబలం

ఒకసారి కలకత్తాలో ప్లేగు వ్యాధి వ్యాపించింది. స్వామి వివేకానంద సాధన-ఉపాసన మొదలైన కార్యక్రమాలను వదిలిపెట్టి రోగబాధితులకు సేవ చేయడానికి బయలు దేరారు. ఒక భక్తుడు భయంతో ప్రశ్నించాడు. "స్వామీజీ! ఒక వేళ మీకు కూడా వస్తే? అన్నాడు సందేహాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ.

"చూద్దాం. మానవశక్తి గొప్పదో! రోగ శక్తి గొప్పదో!" అన్నారు వివేకానంద ధైర్యంగా.

– అనువాదం: శ్రీమతి పొన్నూరు హైమవతీ శాస్త్రి

సంతోషంగా ఉండటం, ఇతరులను సంతోషంగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం

విశ్వవిజేత అలెగ్జాండర్ చివరి కోరికలు

అనేక దేశాలు జయించి అలెగ్జాండర్ చక్రవర్తి తన మాతృ దేశానికి తిరిగి ప్రయాణమైనాడు. దారిలో అతడు వ్యాధిగ్రస్తుడై మృత్యుముఖానికి చేరువైనాడు. మృత్యువు ఆయన ముఖము లోనికి తొంగి చూస్తూ ఉండగా, ఆ ఉద్విగ్న క్షణాల నడుమ ఆయనకు స్ఫురించింది. "తాను సాధించిన యుద్ధ విజయాలు, అత్యంత శక్తివంతమైన తన సేనావాహిని, పదునైన తన ఖడ్గం మరియు లెక్కకుమించిన తన ధన సంపత్తి ఆ క్షణాలలో తనకు అక్కరకు రాకున్నాయి.

తన జీవిత చివరి క్షణాలలో తన తల్లిముఖారవిందాన్ని దర్శిస్తూ తన ఆఖరి శ్వాసను వీడాలనే బలమైన కోరిక అతని ప్రయాణాన్ని వేగవంతం చేయమని పురికొల్పుతున్నది. కానీ క్షీణిస్తున్న ఆయన శరీర ఆరోగ్యం ఆయన ప్రయాణానికి తీవ్ర ప్రతిబంధకంగా మారింది. దీనితో సుదూరంలోనున్న ఆయన తన మాతృభూమిని చేరుకొనుట అసంభవమని తెలిపోగా అత్యంత శక్తి సమన్వితుడైన ఆ ప్రపంచ విజేత, చక్రవర్తి అలెగ్జాండర్, నిస్సహాయుడై, వసివాడిన మోముతో, మృత్యుదేవత ముందు సాగిలపడి తన అంతిమ క్షణాలకై ఎదురు చూస్తూ తన సేనాపతులను తన మరణశయ్య వద్దకు పిలిపించుకొని ఇట్లు చెప్పసాగాడు.

"అతి త్వరలో నేను ఈ ప్రపంచాన్ని వీడిపోవుచున్నాను. నాకు మూడు కోరికలున్నాయి. వీటిని దయతో మీరు తప్పక పూర్తిచేయండి" అంటూ ఉండగా, వింటున్న సేనాపతుల కంటివెంట అశ్రువులు ధారపాతంగా వర్షించసాగాయి. చక్రవర్తి అంతిమ కోర్కెల నెరవేర్చుటకు సేనాపతులంతా తమ అంగీకారాన్ని తెలిపారు. అలెగ్జాండర్ చక్రవర్తి తన మొదటి కోరికగా **"నా వ్యక్తిగత వైద్యులు మాత్రమే తన శవపేటికను మోయాలి"** అంటూ కొంత తడవు ఆగి మరల చెప్పనా రంభించాడు. తన రెండవ కోరికగా **"నా శవపేటికను స్మశానానికి తీసికొని వెళ్ళే దారి పొడవునా తాను ప్రోగుచేసిన బంగారు, వెండి మరియు విలువైన మణులు పరచాలి"** అన్నాడు.

పై కోరికల వెల్లడిస్తూ అలెగ్జాండర్ నిస్సత్తువకు లోనైనాడు. ఒక్క నిమిషం శక్తిని కూడగట్టుకొని తిరిగి చెప్పనారంభించాడు. తన మూడవ మరియు ఆఖరి కోరికగా **"నా రెండు చేతులను శవపేటిక బయటకు కనిపించేలా ఉంచండి"** అలెగ్జాండర్ చుట్టూ చేరిన వారంతా ఆయన వింత గొల్పే కోరికలు విని ఖిన్నులైనారు. కాని ఏ ఒక్కరు వారి మనస్సులోని మాటను అలెగ్జాండర్ ఎదుట బయటపెట్టుటకు సాహసింపజాలక పోయారు. అలెగ్జాండర్‌కు ఇష్టుడైన సేనాపతి ఆయన చేతిని ముద్దాడి దానిని తన హృదయానికి అదుముకుని ఆయన పట్ల తనకుగల ఆదరాభిమానాన్ని వ్యక్తం చేశాడు. "ఓ! రాజా! మీ కోర్కెలను తప్పక పూర్తిచేస్తామని మాట ఇస్తున్నాం! కానీ మీరు ఇట్టి విపరీతమైన, బాధాకరమైన కోర్కెలనెందుకు కోరుకొనుచున్నారు" అని ప్రశ్నించారు.

అలెగ్జాండర్ దీర్ఘంగా నిట్టూర్చి ఇట్లు బదులిచ్చాడు –

"ఈ క్షణంలో నాకు అనుభవంలోనికి వచ్చిన మూడు గుణపాఠాలను ప్రపంచం తెలిసికోవాలి. నా వ్యక్తిగత వైద్యులు నా శవపేటికను స్వయంగా వారే మోసికొనిపోవాలనే నా కోర్కెకు కారణం – **ఏ వైద్యుడు ఏ రోగిని ఆరోగ్యవంతుని చేయజాలడు. వారు శక్తిహీనులు మరియు మృత్యువును తప్పింపజాలరు. జీవితం శాశ్వతం కాదనే సత్యాన్ని ప్రజలు తెలిసికోవాలి".**

"నా రెండవ కోర్కెకు కారణం, ఏ **ధనార్జన కొరకై నా యావజ్జీవితాన్ని వెచ్చించి కూడబెట్టానో, దానిలోని లేశమాత్రం కూడా నా చివరి ప్రయాణంలో నా వెంట తీసికొనిపోవుటలేదని ప్రజలకు తెలియచెప్పుటకై నా శవపేటిక వెళ్ళే మార్గంలో ఆ బంగారు, వెండి మరియు రత్నాలను చల్లమన్నాను."**

"నా మూడవ కోర్కె నా చేతులను శవపేటికకు బయటకు కనిపించేలా ఉంచమని కోరుటకు గల కారణం, ప్రపంచాన్ని **జయించి అపార ధనరాశుల నార్జించి కూడబెట్టిన చక్రవర్తి అలెగ్జాండర్ ఖాళీ చేతులతో ఈ లోకాన్ని వీడిపోవుచున్నాడనే వాస్తవం ప్రజలకు తెలియాలి."**

పై మాటలు ఉచ్చరిస్తూ విశ్వవిజేత అలెగ్జాండర్ తన అపార సైనిక శక్తి సమక్షంలో, తన పదునైన కత్తిని వీడి, అపార ధనరాశుల వీడి, కనురెప్పలు మూతపడగా, ఆఖరి శ్వాసను విడుస్తూ ఒంటరివాడై మృత్యువు చేతిలో నిస్సహాయుడై ఓడిపోయాడు.

– అఖండజ్యోతి (ఆంగ్లము), సెప్టెంబర్-అక్టోబరు 2013

అనువాదం: ఎ. వేణుగోపాలరెడ్డి

ఏదైనా నేర్చుకోవాలనుకుంటే మంచి విద్యార్థివి కావాలి

కలర్ ఇంజనీరింగ్

పరిస్థితులను అనుకూలంగా మార్చుకోవడం ఎలా?

ప్రతి మనిషి పరిస్థితులు తనకు అనుకూలంగా ఉండాలని, తను తన కుటుంబం సుఖశాంతులతో ఉండాలని కోరుకుంటాడు, దానికి అతనికి చాతనయిన ప్రయత్నం చేస్తుంటాడు. ఒక్కొక్కసారి అలిమిమాలిన సమస్యలు వస్తుంటాయి, దిక్కుతోచని పరిస్థితిలో ఇరుక్కుంటాడు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో నుంచి బయట పడవేసే మార్గమే కలర్ ఇంజనీరింగ్. పరిస్థితులను ఎలా అనుకూలం చేసుకోవచ్చో, అడ్డంకులను ఎలా తప్పించవచ్చో విశదీకరిస్తుంది ఈ కలర్ ఇంజనీరింగ్.

భగవంతుని సృష్టిలో మానవుడిని మకుటాయమానంగా కీర్తిస్తారు. Man is made in the image of God అని స్వామి వివేకానంద అంటారు. మానవుడు భగవంతుని అంశ. అతనిలో అనేక దైవీశక్తులు ఉన్నాయి వీటిని గుర్తించి, అధ్యయనం చేసి తనకు, తన కుటుంబానికి, దేశానికి, ప్రపంచానికి మేలుచేయగలగాలి. స్వర్గంవంటి వాతావరణం తయారు చేయగలగాలి. పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పినటు వంటి పృథ్విపై స్వర్గావతరణ సాకారం చేసేందుకు ఇక్కడ ఇవ్వబడుతున్న విషయాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయని మా విశ్వాసం – రచయిత.

కలర్ ఇంజనీరింగ్! ఎప్పుడూ వినలేదే ఈ మాట. మెకానికల్ ఇంజనీరింగ్, ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరింగ్, సివిల్ ఇంజనీరింగ్ అనే ఎన్నోరకాల ఇంజనీరింగ్‌ల పేర్లు విని ఉంటారు. ఆ ఇంజనీరింగ్‌లో ఏమేమి నేర్పబడతాయో కూడా చాచాయగా తెలుసు. కలర్ ఇంజనీరింగ్ మనిషి తన ఉన్న పరిస్థితులను ఎలా అనుకూలంగా, కావలసినట్టు మార్చుకోవచ్చో తెలుపుతుంది. లోతుకుపోయిన కొద్దీ అవగాహన పెరుగుతుంది.

మనిషి అనేక బాధలకు గురవుతుంటాడు – అవి ఆరోగ్యపరమైనవి కావచ్చు, కుటుంబపరమైనవి కావచ్చు, సామాజికమైనవి కావచ్చు, వాతావరణానికి సంబంధించినది కావచ్చు. ఇంకా ఏదో రకమైన సమస్య కావచ్చు. ఈ పలురకాల సమస్యలకు సమాధానం కలర్ ఇంజనీరింగ్‌లో లభిస్తుంది.

ఇంకొకళ్ళను లొంగదీయాలి. వాళ్ళ మీద పెత్తనం చేయాలి అనేదానికి కలర్ ఇంజనీరింగ్ ఉపయోగించదు. మనిషి తన భాగ్యానికి తానే నిర్మాత అంటారు పూజ్యగురుదేవులు. మన పరిస్థితికి మనమే కారణం, ఇతరులు కాదు. ఇది విశ్వసించి నట్లయితే కలర్ ఇంజనీరింగ్‌ను ఉపయోగించుకుని వస్తున్న అడ్డంకులను దాటుకుని ఎవరి లక్ష్యం వారు చేరుకోగలుగుతారు.

కలర్ అంటే రంగు. రంగులు అనగానే ఇంద్ర ధనస్సులోని ఏడు రంగులు గుర్తుకు వస్తాయి. అవి వయోలెట్ (Violet), ఇండిగో (Indigo), నీలం (Blue), ఆకుపచ్చ (Green), పసుపుపచ్చ (Yellow), ఆరెంజి (Orange), ఎరుపు (Red). కలర్ ఇంజనీరింగ్‌లో ఈ రంగులను ఉపయోగించుకుని పరిస్థితులలో కావలసిన మార్పులు, చేర్పులు తీసుకురావచ్చు. కలర్ అంటే రంగు అనే అర్థం ఉన్నప్పటికి, అక్కడ ఇంకో రెండు విషయములు జాగ్రత్తగా గమనిస్తే కనిపిస్తాయి. అవి 1.శబ్దం, 2. ఆలోచన. నీలం రంగు అనగానే నీలం రంగు గుర్తుకు వస్తుంది. దానితోపాటే నీలం రంగు అనే శబ్దం కూడా ఉన్నది, నీలం రంగు అనే ఆలోచన ఉంటుంది. అందువలన కలర్ ఇంజనీరింగ్‌లో రంగుల యొక్క ప్రభావంతోపాటు శబ్దముల ప్రభావము, ఆలోచనల ప్రభావం కూడా ఉపయోగించుకుంటాము. ఈ రంగులను, శబ్దములను, ఆలోచనలను ఉపయోగించుకునే ముందు వీటి లక్షణాలను, ప్రభావాలను, ప్రయోజనాలను, ఉపయోగించుకునే విధివిధానాలను తెలుసుకోవాలి.

రంగులు మనిషిపై ప్రభావం చూపుతాయి. ఇది అందరి అనుభవం. పచ్చని పొలాలను చూస్తే ఎవరి కంటికి ఇంపుగా ఉండదు? నీలి రంగు ఆకాశం ఎంత సేపయినా చూస్తుండ వచ్చు. రంగులు అందం, ఆనందం ఇస్తాయనే ఇంటికి రకరకాల రంగులు వేయించుకుంటారు. ఇంగ్లీషు భాషలో కలర్‌ఫుల్ లైఫ్ (Colourful Life) అనే మాట కూడా ఉన్నది. మరి మనకు ఇంత ఆనందాన్ని ఇచ్చే రంగులను మనకు కావాలసిన పనులకు వినియోగించకోగలమా? అవుననే సమాధానమే ఈ ప్రశ్నకు వస్తుంది.

రంగులకు, భావములకు దగ్గర సంబంధం ఉన్నది. ప్రతి మనిషి చుట్టూ ఒక తేజోవలయం (Aura) ఉంటుంది. మనిషిలో కలిగే ప్రేమ, ద్వేషం, కోపం, అసూయ, చిరాకు మొదలైనవి తేజోవలయంలో రంగుల రూపంలో కనిపిస్తాయని

భవిష్యత్తు పూలబాట కావాలనుకుంటే గతాన్ని గురించి ఆలోచించవద్దు

అనిబిసెంట్, లెడ్‌బీటర్‌గార్లు వ్రాసిన 1) Thought Forms 2) Man visible and invisible అనే పుస్తకాలలో చూడవచ్చు. (థియోసాఫికల్ సొసైటి వారి పుస్తకములు). మనం కూడా వాడు ఊసరవెల్లిలా రంగులు మారుస్తున్నాడు" అంటుంటాము. దీనినే ఇంగ్లీషు భాషలో He is changing colours అంటారు. రంగుల తత్త్వములు ఈ విధంగా ఉంటాయి.

ఎరుపురంగు (Red) ప్రాణశక్తికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. చలి ఎక్కువగా ఉన్నా, చలివలన కలిగిన నెప్పులకు ఈ రంగు లాభదాయకం. రక్త సంచారమునకు సంబంధించిన అనేక రోగములకు ఉపయోగకరం. అలసటను దూరం చేస్తుంది. ఎక్కువ బి.పి. (High B.P.) ఉన్నవారికి ఇది పనికిరాదు. తక్కువ బి.పి. (Low B.P.) ఉన్నవారికి ఈ రంగును ఉపయోగించుకుని B.P. ని సరిచేసుకోవచ్చు. ఈ రంగుతో బద్ధకాన్ని వదిలించుకోవచ్చు. ఎరుపు రంగు వేడిని, ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది.

నారింజ రంగు (Orange) రోగ నిరోధకశక్తిని, యవ్వనాన్ని పెంచుతుంది. పదార్థములకు రుచి కలుగ చేస్తుంది. ఎరుపు రంగు, నారింజ రంగు ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించకూడదు.

పసుపుపచ్చ రంగు (Yellow) బుద్ధిని ప్రసాదించే రంగు. మానసిక క్షమతను పెంపొందిస్తుంది. జీర్ణక్రియకు సహాయకారి.

ఆకుపచ్చ రంగు (Green) కురుపులు మానడానికి, కణముల వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు, చర్మవ్యాధులకు అత్యంత ఉపయోగకరం. మనోభావములను శాంతింపచేస్తుంది. చేతుల నెప్పులకు ఉపయోగకరం. కండరాలు, ఎముకలు దెబ్బతినడం, విరగడం జరిగినప్పుడు ఆకుపచ్చరంగు త్వరగా సరిచేస్తుంది.

నీలం రంగు (Blue) మనస్సును శాంతింపచేస్తుంది. జ్వరాలలో ఎంతో ఉపయోగకరం. అధిక వేడికి, మంటలకు లాభదాయకం.

బంగారు రంగు (Golden Yellow) ఇది చాలా మంచి రంగు. సువర్ణం, సువర్ణం అంటే మంచి రంగు అని అర్థం. సువర్ణం అంటే బంగారమనే అర్థమున్నది. బంగారు రంగు కోపం, విసుగు, చిరాకు, భయం మొదలైన వాటిని తుడిచి పెట్టేస్తుంది. కోపంగా ఉన్నవారిని బంగారు రంగు కాంతిలో నవ్వుతున్నట్లు ఊహించుకోవడమే. కోపం అప్పటికప్పుడు చల్లారిపోతుంది, అరుపులు ఆగిపోతాయి. మరల ఎప్పుడు అనవసరమయితే అప్పుడు ఉపయోగించుకోవాలి. ఇది ప్రతి నిత్యం మన ఇళ్ళలో ఉపయోగించుకోవలసిన రంగు. ఇంట్లో వాళ్ళందరిని ఒకేసారి గ్రూప్‌గా బంగారు రంగులో ఉంచడమే. ఇలా చేస్తే గొడవలు తగ్గుతాయి. బంగారు రంగు నకారాత్మక (negative) స్పందనలను అప్పటికప్పుడు తుడిచివేస్తుంది. కానీ ఈ రంగు ప్రతిరోజు అవసరమవుతుంది. 2–3 నిమిషాలు చాలు.

గులాబి రంగు (Pink) శక్తిని (Energy) ఇస్తుంది. నీరసంగా ఉన్నవారికి ఎంతో ఉపయోగకరం.

తెలుపు రంగులో అన్ని రంగులు ఉంటాయి. ఇది శాంతికి, పవిత్రతకు ప్రతీక. తెలుపు రంగు కలపడానికి ఉపయోగిస్తుంది. ఎవరినైనా వ్యక్తులను కలపాలి అంటే వారిని తెలుపు రంగులో పెట్టి చూడండి. (తెలుపు రంగులో ఊహించుకోండి). మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

రంగులను ఉపయోగించుకునేందుకు రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి. 1) ఒక గాజు సీసాలో (plain glass bottle) డిజైన్లు ఏమి ఉండకూడదు. నీరుపోసి, ఏ రంగు కావాలో ఆ రంగు సెల్లోఫేన్ కాగితం చుట్టి, ఎండలో ఒక అరగంట ఉంచి ఆ నీటిని త్రాగాలి. ఆ రంగు ఫలితం వస్తుంది. 2) ఎవరికి ఏ రంగు అవసరమో, ఆ వ్యక్తిని ఆ రంగులో ఊహించుకోవడమే. మనకొరకు చేసుకోవచ్చు. ఇతరుల కొరకు చెయ్యవచ్చు. ఇది మనస్సుతో చేసేది కాబట్టి ఎవరికైనా, ఎప్పుడయినా, ఎంత దూరంలో ఉన్నా ఏమి తేడా రాదు. కానీ దానిలో ఒక్కటే ఇబ్బంది. ఈ పనిని ఎవరూ గుర్తించలేరు. మనం చేసే పని కంటికి కనిపించదు. ఇతరులు నమ్మవచ్చు. నమ్మకపోవచ్చు. కానీ దీనిని అభ్యాసం చేసిన వారికి దీని గొప్పతనం, ఉపయోగం తప్పనిసరిగా తెలుస్తుంది. ఈ జ్ఞానం లోతులలోనికి వెళ్ళడానికి ప్రోత్సాహం లభిస్తుంది.

రంగులను ఆరోగ్యం కొరకు ఉపయోగించిన మొదటివ్యక్తి ఎడ్విన్ డ్వైట్ బాబిట్ (Edwin Dwight Babbit) ఈయన 1878లో "ది ప్రిన్సిపల్స్ ఆఫ్ లైట్ అండ్ కలర్" అనే పుస్తకం రచించారు. వీరి పరిశోధనలను ఎవరు వినిపించుకోలేదు. ఆక్షేపించారు. ఎగతాళి చేశారు. కానీ ఈ రోజు కలర్ హీలింగ్ పై లక్షలాది వెబ్‌సైట్స్ కనుపిస్తాయి.

(సశేషం)

– ముక్కామల రత్నాకర్
మొబైల్: 9440520865

పిల్లలకు తండ్రి చెప్పే మాటలు కాదు, చేతలే గుర్తుంటాయి

నా వారితో నా మాట

గురుదేవుల వారసత్వాన్ని పరిజనులే సంరక్షించాలి

తమ ఆలోచనలు, భావాలు, సంవేదనలతో అలరించిన సాహిత్యాన్ని పరమపూజ్య గురుదేవులు మనందరికీ అప్పగించి వెళ్ళారు. ఆయన తన వారసులకిచ్చిన సంపద ఇదే. దాని సంరక్షణ, అభివృద్ధి, పంపిణీల బాధ్యత మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఉన్నది. ఈ బాధ్యతను వ్యక్తిగతంగాను, సామూహికంగాను నిర్వహించాలి. జీవితంలోని అన్ని సమస్యలకు సమాధానం అద్భుతమైన ఈ జ్ఞానసంపదలో ఇవ్వబడింది, విపత్తులన్నిటికీ పరిష్కారం చూపబడింది. ఇది మనందరం అనుభూతి చెందాం. మంచి సాహిత్యాన్ని స్వాధ్యాయం చేయడం, చేయించడం చాలా అవసరం. తరతరాలుగా మనిషి సాధించిన ప్రగతికి ప్రధానమైన ఆధారం, తరతరాలకు సురక్షితంగా సంరక్షించి అందించబడిన బౌద్ధిక సంపద అన్న సత్యం అందరికీ తెలిసినదే. ప్రగతికి ఆధారం ఖచ్చితంగా జ్ఞానమే. జ్ఞానమే లేకపోతే మనిషి కూడా మిగిలిన పశువులలాగా జీవితాన్ని జీవించవలసి వచ్చేది. మానవ జీవితంలోని మర్మము, అర్థం తెలుసుకోవడం సాధ్యం అయ్యేది కాదు.

జ్ఞానం లేకపోతే మనిషిలోని శక్తులన్నీ నిరుపయోగంగా పడుంటాయి. సుషుప్తావస్థలో ఉండడం వల్ల తొందరగానే మొద్దుబారిపోతాయి. ప్రపంచంలో ఒకదానిని మించిన అనేక గొప్ప గొప్ప పనులు చేయగల శక్తి, పెద్ద పెద్ద సాధనలు చేసి ఆధ్యాత్మిక తత్వజ్ఞానం పొందగల శక్తి, భవబంధనాల నుండి ముక్తిని ప్రసాదించగల శక్తి, ఏ విధంగాను పనికిరాకుండాపోతే జీవితం అంతా వ్యర్థమే. జ్ఞానం సంపాదించడానికి బద్ధకిస్తేనే ఈ దౌర్భాగ్యం కలుగుతుంది. స్వాధ్యాయాన్ని ఉపేక్షిస్తారు. అజ్ఞానం వల్లనే పెడదోవపడతారు. అందుకే సరైన జీవన మార్గంలో పయనించలేరు. మానవ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకునేందుకు, పూర్తి లాభాన్ని పొందేందుకు, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతి సాధించేందుకు సత్‌జ్ఞానం పట్ల జిజ్ఞాస ఉండి తీరాలి. ఎలా వీలైతే అలా పొంది తీరాలి. పూజ్య గురుదేవులు అన్ని రకాల అవసరమైన సత్‌జ్ఞానాన్ని వారసత్వంగా మనకందించడం మన అదృష్టం.

మనిషిలోని వివేకమే సత్‌జ్ఞానానికి తల్లి. వికసించిన బుద్ధి తనంతట తానే అన్ని శక్తులకు మూలమవుతుంది. బుద్ధిని వికసింపజేసుకోకుండా, అవివేకంగా నడుచుకుంటే ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలు అందుకోవడం కాదు సరికదా, సాధారణ మనిషి స్థాయికన్నా దిగజారిపోతారు. అటువంటి వారి ప్రవృత్తులు అధోముఖం పడతాయి. అతడు తుచ్ఛమైన నరకీటక జీవనాన్ని గడుపుతాడు; మానవీయ విలువలను అర్థం చేసుకుని, ఆదరించడం వల్ల లభించే సుఖాలను చేజార్చుకుంటాడు. అధోపతనం కాకుండా ఉండాలంటే మనిషి తన వివేకాన్ని వికసింపజేసుకోవాలి, పోషించాలి. మిగిలిన జీవులు, జంతువులలాగా ప్రకృతి ప్రేరణలతో చెలామణి అయ్యే సారహీనమైన జీవితాన్ని గడపడం మానవత్వానికే అగౌరవం. మనిషి ఉన్నతికి అవసరమైన అన్ని సామర్థ్యాలను అనుగ్రహించిన పరాత్పరుడికి అది అవమానం.

ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి తెలివి, వివేకం చాలా అవసరం. **ప్రోత్సాహం, విజయం కోసం ఆలోచనలు సరైన దిక్కులో ప్రవహించడం అవసరం.** సవ్యమైన ఆలోచనా పద్ధతితోనే బుద్ధి జాగృతమవుతుంది. చక్కగా కూర్చబడుతుంది. అధోముఖం పట్టిన ఆలోచనల వలన జీవితం పతనమవ్వకతప్పదు. ఆలోచనలు పతనమైతే జీవితం కలుషితమైపోతుంది. ఇక మంచిగా ఆలోచించలేడు, మంచి వైపు ప్రయాణించలేడు, దిగజారుతున్న జీవితాన్ని తిరిగి నిలబెట్టుకోవడం అతని వలన కాదు.

జ్ఞానమయమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితం పొందాలన్నా, సామాజిక, కుటుంబ జీవనాల్లో గౌరవం దక్కాలన్నా, ఆలోచనలను సరైన దారిలో పయనింపజేయాలి. ఆలోచనలను బట్టే జీవితం రూపుదిద్దుకుంటుంది. ఆలోచనల్లో ఔదార్యం మనిషిని ఉన్నతి వైపుకి మరులుప్పుతుంది. ఆత్మిక శిఖరాలు చేరాక కలిగే సుఖశాంతులు స్వతహాగా నలుదిక్కులా లభిస్తాయి. స్వర్గ, నరకాలు సుదూర ఆకాశంలో ఉండే ప్రదేశాలు కాదు.

చిరునవ్వును పోగొట్టుకోకుండా ఆనందంగా ఉండటమే అసలైన జ్ఞానం

మన ఆలోచనల్లోనే ఉంటాయి. మంచి ఆలోచనలు స్వర్గాన్ని, చెడు ఆలోచనలు నరక స్వరూపాన్ని ధరిస్తాయి.

ఆలోచనలలో వికాసం రెండు విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అవి సత్సంగం, స్వాధ్యాయం. పరమపూజ్య గురుదేవులు మనకు అప్పగించిన బాధ్యతలను నెరవేరిస్తే ఈ రెండు ప్రయోజనాలు సమకూరుతాయి. వారి సాహిత్యాన్ని నలుగురికి పంచడం వల్ల, స్వాధ్యాయం చేయడం వల్ల సత్సంగ లాభం కలుగుతుంది. స్వయంగా అవి చదవడం, చింతన, మనన వల్ల స్వాధ్యాయ లాభం దక్కుతుంది. ఆలోచనలు సంవేదనాత్మకంగా వ్యాప్తి చెందుతూ ప్రభావాన్ని చూపుతాయని అందరం అనుభూతి చెందుతాం. ఎటువంటి వారి మధ్య ఉంటే, ఆలోచనలు కూడా అలాగే మారిపోతాయి. సాధకుల మధ్య సమయాన్ని గడిపి సత్సంగం చేస్తే మన ఆలోచనలు సాత్వికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా మారతాయి. దుష్టులు, దురాచారులతో సాంగత్యం చేస్తే ఆలోచనలు కలుషితమవడం తథ్యం.

ఈ రోజుల్లో సత్పురుషుల సాంగత్యం అంత సులువు కాదు. సాధువుల గురించి ఈ మధ్య ప్రచారమవుతున్న కథలు విని అమాయక జిజ్ఞాసువులు వాళ్ళంటేనే భయపడుతున్నారు. అయినా రూపాన్ని బట్టి, మాటని బట్టి ఎవరిని సాధువనిగాని, విద్వాంసుడనిగాని, నమ్మడం తెలివైనపని కాదు. మనోవాక్కాయ కర్మలలో నిజాయితి, సంశయరహిత జ్ఞానం కలిగిన మహాత్ములు దొరకడం అసాధ్యం కాకపోవచ్చు, కానీ చాలా కష్టం. మన ఆలోచనలకు సరైనదారి చూపించి, ఆత్మలో ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశాన్ని, ప్రేరణని నింపే మహాత్ముల సత్సంగం అవసరం. ప్రవచనాలతో భ్రమకు లోనుచేసే మాటకారులతో సత్సంగ ప్రయోజనం సిద్ధించదు.

అలాంటి ప్రామాణిక, ప్రేరణాత్మక వ్యక్తిత్వం కలిగిన వారు ఈ రోజుల్లో చాలా అరుదు. ఆ ఉన్న కొద్ది మందిని వెతకడానికి నేటి జీవితాలలో తీరిక లేదు. ఈ ఇబ్బందులన్నిటినీ దృష్టిలో పెట్టుకునే పరమపూజ్య గురుదేవులు తమ వారసత్వంగా సాహిత్యాన్ని అందించారు. వారు స్వయంగా చేసిన రచనలు, వారి సూక్ష్మ సంరక్షణలో ప్రచురింపబడుతున్న అఖండజ్యోతి (యుగశక్తి గాయత్రి) వారి బౌద్ధిక శరీరం. వాటి ద్వారా ఆయన వ్యక్తిత్వం పలుకుతుంది. మనతో మాట్లాడుతుంది, మనకు మార్గాన్ని చూపిస్తుంది, అది కూడా క్రమపద్ధతిలో. మన వాళ్ళందరు ఈ ప్రక్రియ ద్వారా స్వయంగా లాభం పొందడమే కాక, తమ చుట్టుపక్కల వారికి, వారి కుటుంబాలకి కూడా లాభాన్ని అందివ్వవచ్చు. గురుదేవుల రచనలను స్వాధ్యాయం చేయడమే ప్రవృత్తిగా కలిగి ఉండడంతోపాటు, ఇతరులకు తన అనుభవం ద్వారా ప్రేరణ కలిగించడమే గురుదేవుల వారసత్వాన్ని సంరక్షించడమంటే. నేడు దీనికి మించిన ప్రజా సేవ మరొకటి లేదు. స్వాధ్యాయమనే జ్ఞానయజ్ఞంలో పాల్గొన డానికి సిద్ధంగా ఉండడం, ఇతరులను అందుకు సిద్ధం చేయడం చాలా పెద్ద పుణ్య కర్తవ్యం. ఈ కర్తవ్యాన్ని నిర్వహించడంలో మనలోని పరిజనులెవ్వరు, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను జంకకూడదు.

– అఖండజ్యోతి, నవంబరు 2013

అనువాదం: శ్రీ ఎం.వి.ప్రసాద్, శ్రీమతి జయలక్ష్మి

జార్జి బెర్నార్డ్ షా

జార్జి బెర్నార్డ్‌షా ఐర్లాండ్‌లో ఖ్యాతి చెందిన రచయిత. ఆ దేశంలో మాంసభక్షణ, మద్యపానం, వ్యభిచారం విచ్చలవిడిగా కొనసాగే రోజులవి. కానీ ఈయన ఈ మూడింటికి దూరంగా ఉండటానికి సదా తీవ్రకృషి చేయవలసి వచ్చేది. విశిష్టమైన ఈయన వ్యక్తిత్వం, కీర్తిప్రతిష్ఠలు విశ్వమంతా వ్యాపించసాగాయి. ఒక స్త్రీ సాహసించి 'షా' ను వివాహం చేసికోమని కోరింది. నన్ను వివాహం చేసికోవాలని అనుకోవటానికి కారణమేమిటని 'షా' ప్రశ్నించినప్పుడు ఆమె చిరునవ్వుతో నావంటి సౌందర్యవతి, నీ వంటి విద్వాంసుడు నాకు సంతానంగా లభిస్తారని ఆశిస్తున్నానని బదులు పలికింది. ఆమె చాతుర్యానికి 'షా' మందహాసం చేసి 'దేవీ, నీవు కోరిన దానికి వ్యతిరేకంగా నీ సంతానం నా వంటి కురూపి, నీ వంటి మూర్ఖులు అవరని గ్యారంటీ లేదు. కాబట్టి నీ అభిప్రాయాన్ని మార్చుకోమని పంపివేస్తాడు. ఈ విధంగా షా ఆదర్శం పట్ల, సిద్ధాంతాల పట్ల నిశ్చలంగా, స్థిరంగా ఉంటూ, ఆర్జించిన సంపదను లోకకళ్యాణ కార్యక్రమాలకు ఖర్చు చేసేవాడు. జీవన పర్యంతం మాంసభక్షణ చేయని 'షా' మరణానంతరం ఆయన ఊరేగింపు వెంబడి పశువులు, పక్షులు కూడా దుఃఖిస్తూ వెళ్ళటం విశేషం.

– ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

నీకు తోచిందే నిజమనుకుంటే ఎలా?

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం - 32

హోమియో వైద్య సేవ

— పిల్లలలో ఏకాగ్రత సమస్యకు హోమియో మేలు —

బాల్యంలో చాలామంది పిల్లలు ఏకాగ్రత లోపంతోపాటు అతిగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. దానిని చాలామంది తల్లిదండ్రులు మా వాడి స్వభావమే అంత అని అంటుంటారు. కాని అతిగా వ్యవహరించటాన్ని పిల్లవాడి స్వభావం కాదని, అది ఒక మానసిక సమస్యగా గుర్తించాలి. పిల్లల్లో ఈ సమస్యనే అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్‌యాక్టివిటి డిజార్డర్ (ఎడిహెచ్‌డి) అంటారు.

8 నుంచి 10 శాతం పిల్లలలో కనిపిస్తున్న ఈ సమస్య బాలికలలో కంటే బాలురలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆలోచించ కుండానే అతిగా ప్రవర్తిస్తుంటారు. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలలో అటెన్షన్ తక్కువగా ఉంటుంది. పిల్లలలో ఇలాంటి సమస్యలకు అనువంశికత, తీసుకునే ఆహారం, పిల్లలు పెరిగే ఇంటితోపాటు చుట్టుపక్కల ఉన్న పరిస్థితులు ప్రధాన కారణాలు. 75 శాతం కేసులలో పిల్లలకు ఇలాంటి సమస్యలు రావటానికి జన్యుపరమైన కారణాలని పరిశోధకులు తేల్చారు.

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు మద్యం తాగినా, ధూమపానం చేసినా, తీవ్ర ఒత్తిడికి గురైనా దాని ప్రభావం పిండంపై పడి పిల్లలు మానసిక సమస్యలతో బాధపడుతుంటారు. పిల్లలు పెరిగే వాతావరణం, తల్లిదండ్రుల వ్యవహారశైలి కూడా పిల్లలలో మానసిక సమస్యలు ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది. ఇలాంటి సమస్యలు ఉన్న పిల్లలకు సకాలంలో చికిత్స చేయించకుంటే వారు విద్యలో వెనుకబడే అవకాశముంది. పిల్లలలో మూడురకాల మానసిక సమస్యలు ఏర్పడుతుంటాయి.

ఇన్‌అటెంటివ్ లక్షణాలు ఇలాంటి సమస్యతో బాధపడుతున్న పిల్లలు ఏ విషయంలోను శ్రద్ధ (attention) చూపించరు. పిల్లలు సాధారణంగా నిశ్శబ్దంగా ఉంటారు. చేసిన తప్పులపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుంటారు. హోంవర్క్ మరచిపోవటం, పుస్తకాలు, బొమ్మలు తరచూ పోగొట్టుకుంటుంటారు.

హైపర్‌యాక్టివ్ లక్షణాలు అతిగా వ్యవహరించే లక్షణం ఈ సమస్య చిన్నపిల్లల్లో ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలు సాధారణంగా యాక్టివ్‌గా ఉంటారు. ఎక్కువగా మాట్లాడటం, ఎక్కువగా ఆటలాడటం ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లల లక్షణం. ఏదైనా యాక్టివిటీలో అతిగా స్పందిస్తుంటారు.

ఇంపల్సివ్ లక్షణాలు ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలలో ఉంటాయి. పిల్లలు అకస్మాత్తుగా అనాలోచితంగా వ్యవహరిస్తుంటారు, నియంత్రణ కోల్పోతుంటారు. అసందర్భంగా మాట్లాడటం, తరగతి గదిలో సంబంధం లేని ప్రశ్నలు అడగటం చేస్తుంటారు. ప్రశ్నలు పూర్తిగా వినకుండానే సమాధానం చెప్పేందుకు ఉద్యుక్తులవుతుంటారు. ఇతర పిల్లలు ఆడుకుంటుంటే వారిని అడ్డుకోవటం లాంటి పనులు చేస్తుంటారు.

హోమియో చికిత్స మానసిక సమస్యలున్న పిల్లల వ్యవహార శైలి, వారి జీవనశైలి, సమస్య లక్షణాలను బట్టి హోమియో మందులు ఇస్తుంటారు. మానసిక సమస్యలున్న పిల్లలకు వారి లక్షణాలను బట్టి బరైటా కార్బ్, బరైటా ఐడేటమ్, కాల్కేరియాఫాస్, స్ట్రమ్మోనియమ్, నక్స్‌వోమికా, కెన్నాబిస్ ఇండికస్, కార్సినోసిన్ తదితర హోమియో మందులను నిపుణులైన హోమియో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో వాడితే సత్ఫలితాలుంటాయి.

బరైటా కార్బొనికా: మానసికంగా ఎదుగుదలలేని పిల్లలకు ఇది దివ్య ఔషధం. సిగ్గుపడటం, చిన్న విషయానికి కంగారుపడటం, నెమ్మదిగా వ్యవహరించే పిల్లలకు ఈ హోమియో మందు మంచి ఫలితమిస్తుంది.

బరైటా ఐడేటమ్: చిరాకుతనం, తొందరపాటు ఎక్కువ, రెస్ట్‌లెస్‌గా ఉండే పిల్లలకు బరైటా ఐడేటమ్ అనే మందు బాగా పని చేస్తుంది. తొందరగా నెర్వస్ కావటం, మనసు లగ్నం చేయకపోవటం, ఆకలి ఎక్కువ ఉన్న వారికి ఇది ఫలితాన్నిస్తుంది.

కెన్నాబిస్ ఇండికా: ఒంటరితనంగా ఫీలవటం, చిన్న విషయాలకు భయపడటం, గందరగోళ మనస్తత్వంతోపాటు ఏకాగ్రత లోపం ఉన్న పిల్లలకు ఈ మందు వాడితే ఫలితం ఉంటుంది.

సలహాల కొరకు సంప్రదించవల్సిన చిరునామా

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

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

అసాధ్యం అంటూ ఏదీలేదు

నరసింహ శతకం-నవనీత సూక్తం - 5

తప్పు చేయడం మనిషి లక్షణమైతే, ఆ తప్పును సరిదిద్దుకుని, తిరిగి పునరావృతం కాకుండా చేసుకోవడం మనీషి (మేధావి) లక్షణం. ఆ తప్పుకు మూలకారణాన్ని వెదికి, దానికి పరిష్కార మార్గాన్ని ఆలోచించి, ఆచరించడమే మానవ ధర్మం. శేషప్పకవి ఈ పద్యంలో ఆయా కారణాలను ఇలా వివరించారు.

సీ॥ పసరంబుబందైన, పశులకాపరి తప్పు
ప్రజలు దుర్జనులైన ప్రభుని తప్పు
భార్యగయ్యాళైన బ్రాణనాధుని తప్పు
తనయుడు దుష్టుడైన-దండ్రి తప్పు
సైన్యంబు చెదిరిన-సైన్యనాథుని తప్పు
కూతురు చెడుగైన - మాత తప్పు
అశ్వంబు చెడుగైన - నారోహకుని తప్పు
ఇభమదిచెడ - మావటీని తప్పు

తే॥ ఇట్టి తప్పులెఱుంగక యిచ్చవచ్చి
నటులమెలుగుదురిప్పుడీ, యవని జనులు
భూషణ వికాస! శ్రీధర్మపుర నివాస!
దుష్ట సంహార! నరసింహ! దురితదూర ॥

మేకలు, గొఱ్ఱెలు, ఆవుల వంటి ఆలోచనాశక్తి లేని జంతువులు దారితప్పితే అది వాటి తప్పుకాదు. కేవలం పశువుల కాపరిదే తప్పు. పశువుల కాపరి చూపే మార్గాన్ని అవి అనుసరిస్తాయి. అందుకే ఆ కాపరి సక్రమంగా మార్గ దర్శనం చేయాలి. కుటుంబంలో భార్య గయ్యాళిగా వ్యవహరించడం కూడా భర్త యొక్క మెతకతనం కారణం. తండ్రి బాధ్యతతో వ్యవహరించకపోతే, సంతానం పెడత్రోవ పడుతుంది. తల్లి కూతురి ప్రవర్తనను సరిదిద్దకపోతే, కూతురు కుటుంబానికే అప్రతిష్టను తెచ్చే రీతిలో ప్రవర్తిస్తుంది. సైన్యం దారితప్పితే అది సైన్యాధ్యక్షుని తప్పు. గుఱ్ఱం, ఏనుగులకు మావటి, అశ్వ చోదకులు సరియైన పద్ధతిలో శిక్షణ ఈయక పోతే అవి దారితప్పి, ఎన్నో ప్రమాదాలకు కారణం అవుతాయి. కాబట్టి నడిపే సారథి సమర్థుడై, సక్రమవర్తనాన్ని కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే సమాజం ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంటుంది. అందుకే "యథా రాజ-తథా ప్రజ" అనే ఆర్యోక్తి ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది. శివాజీ, రాణాప్రతాప్, పురుషోత్తముడు, తిలక్, గాంధీజీ వంటి నాయకులు ఆదర్శంగా ఉండటం వలనే ప్రజలు చైతన్యవంత మయ్యారు.

'అరణ్యరోదనం' (ఎవరూలేని అడవిలో ఎంత ఏడ్చినా) అది వ్యర్థమే, ఎందువలననగా నలుగురు నివసించే చోట, బాధపడితే, ఎవరో ఒకరు ఆ బాధను తీర్చే అవకాశం ఉంటుంది. చెవిటి వాని ముందు శంఖం ఊదినట్లు అనే ప్రయోగాలకు వివరణ శేషప్పకవి ఇలా వివరించారు.

సీ॥ కోతికి జలతారు కుళ్ళాయియేటికి?
విరజాజిపూదండ విధవకేల?
ముక్కిడి తొత్తుకు ముత్తెంపునత్తేల?
అద్దమేమిటి జాత్యంధునకును
మాచకమ్మకునేల - మౌక్తిక హారముల్
క్రూరచిత్తునకు సద్గోష్ఠులేల?
అంకుబోతుకునేల - బింకంపు నిష్టలు
వావియేటికి దుష్టవర్తనునకు?

తే॥ మాట నిలకడ సుంకరి మోటుకేల?
చెవిటివానికి సత్కథా శ్రవణమేల?
భూషణ వికాస! శ్రీధర్మపుర నివాస!
దుష్ట సంహార! నరసింహ! దురితదూర ॥

కోతికి సుందరమైన (జలతారు) టోపిని ఇస్తే ప్రయోజనం ఏమిటి? ఎందుకంటే ఆ టోపి విలువ దానికి తెలియదు. విలువ తెలిసిన మనుష్యులకు ఈయకుండా, కోతులకు ఇస్తే దానికి విలువ లేకుండా పోతుంది. పూలమాలను ధరించడానికి సామాజిక ఆచారాల ప్రకారం అర్హతలేని వైధవ్యం పొందిన స్త్రీకి, ఆ మాల వల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. అందువల్ల ఆ మాలకు సార్థక్యం లభించదు. వికారమైన చప్పిటి ముక్కు గల స్త్రీకి ముక్కెర ఆభరణమైతే, ఆ ముక్కెర అందం చెడిపోతుంది. పెళ్ళికి సిద్ధంగా ఉన్న తరుణి (యువతి)కి ముత్యాల హారం మరింత శోభనిస్తుంది. కానీ చిన్నపిల్లకు ఇస్తే దానితో ఆడుకోవచ్చు లేక నేలకేసి కొట్టవచ్చు. దుర్మార్గులతో సజ్జనులు స్నేహం చేయడం వల్ల, సజ్జనుల శీలం చెడి,

ఎంత భక్తివలకపోసినా ప్రవర్తన సరిగ్గా లేకపోతే అంతా వ్యర్థమే

సచ్ఛీలతకు భంగం వాటిల్లుతుంది. ఆత్మనిగ్రహశక్తి లేని వ్యభిచారికి నియమ నిష్ఠలు బోధించడం వల్ల, ఆ నియమ నిష్ఠలు అపవిత్రం అవుతాయే తప్ప, అవి ఆచరించబడవు. దుష్టులకు తనవారు, పగవారు అనే వావి వరుసలు ఉండవు. అందరిపట్ల దుర్మార్గంగా, క్రూరంగా వ్యవహరిస్తారు. జూదరులకు పరువు, ప్రతిష్ఠలు, మానాభిమానాలు, మాట పట్టింపులు ఉండవు. ఎందరు ఎన్ని విధాలుగా చెప్పినప్పటికీ వారిలో ఎటువంటి మార్పు (కుక్కతోక వంకర వలే) రాదు. చెవుడుగల వారికి (వినే యోగ్యత లేని వారికి) ఎన్ని మంచి కథలు వినిపించిననూ అది వృథా ప్రయత్నమే అవుతుంది. కావున ఎదుటివారి యోగ్యతను బట్టి మనం చేసే విద్యాదానం కాని, శ్రమదానం కాని, జ్ఞానబోధలు కాని చేయవలెను. లేకుంటే వాటికి విలువ తగ్గి నిరర్థకమవుతాయి. ఈ సత్యాన్ని గ్రహించమని శేషప్పకవి తెలియజేశారు.

సమాజంలో మంచి పనులు చేయకుండా, ఇతరుల పనులను చెడగొట్టేవారు ఎక్కువగా ఉంటారు. తమకు ఏ ప్రయోజనం లేకపోయినా, ఇతరులను ఆటంకపరిచే వారి తత్వం గడ్డివాము వద్ద పడుకున్న కుక్క స్వభావంలాంటిదే. కుక్క గడ్డిని తాను తినదు. ఆవును తిననివ్వదు. ఇటువంటి ప్రవృత్తిని కవి ఈ పద్యంలో ఇలా వివరించారు.

సీ॥ మాన్యంబులీయ సమర్థుడొక్కడు లేడు
మాన్యముల్ చెఱుప సమర్థులంత
ఎండిన ఊళ్ళగోడెరిగింపడెవ్వడు
పండిన ఊళ్ళకు ప్రభువులంత
ఇతడు పేదయటంచు – నెఱిగింపడెవ్వడు
కలవారిసిరులెన్నగలరు చాల
దయయాలి చేష్టల దప్పెన్నడెవ్వడు
పెఱకాంత ఱంకెన్న పెద్దలంత

తే॥ యిట్టి దుష్టుల కధికారమిచ్చినట్టి
ప్రభువు తప్పులంచును మరిపలుకవలెను
భూషణ వికాస! శ్రీధర్మపుర నివాస!
దుష్ట సంహార! నరసింహ! దురితదూర ॥

భూములు పంచాలన్న సదాశయం లేకపోయినా ఫర్వా లేదు. అయితే వాటిని బీడుగా చేయడానికి సిద్ధపడతారు. పేదవారికి సహాయం చేయకపోగా పెద్దవారి (ధనవంతులు)కే సేవలు చేయడానికి ఇష్టపడతారు. ఇటువంటి వారు అధికారులైతే, అది కేవలం ప్రభువులదే తప్పు. ప్రజలది దురదృష్టం. కావున రాజులు, అధికారుల విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలన్న నీతిబోధ చేసారు శేషప్పకవి.

– *సాధన నరసింహాచార్య*

ఆర్యసమాజం

గుజరాత్‌లో జన్మించిన మూలశంకర్ ఇల్లు వదలి విద్యాధ్యయనం కోసం మధుర వెళ్ళి స్వామీ విరజానందాశ్రమంలో సంస్కృతాన్ని, వేదాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేస్తాడు. మూలశంకర్ విద్యాభ్యాసానంతరం విరజానందుని గురుదక్షిణ కోరవలసిందిగా ప్రార్థిస్తాడు. విరజానందుడు గురుదక్షిణగా మూలశంకర్‌ను వైదిక ధర్మాన్ని ప్రచారం చేస్తూ, సమాజంలో వ్యాపించి ఉన్న అంధ విశ్వాసాలను, మూఢ నమ్మకాలను నిర్మూలించమని ఆదేశిస్తాడు. మూలశంకర్ తక్షణమే సన్యాసధర్మాన్ని స్వీకరించి, గురువు యొక్క ఇచ్ఛానుసారం దేశయాత్రకు బయలుదేరాడు. కొంతకాలం హిమాలయాల వద్ద గంగా తీరాన తపస్సు చేసి కొత్త ఆత్మశక్తిని సంపాదిస్తాడు. ఆర్యసమాజాన్ని స్థాపించిన స్వామి దయానందుడే ఈ మూలశంకర్. "సత్యార్థప్రకాశం" అనే ప్రఖ్యాతి చెందిన గ్రంథాన్ని కూడా రచించి, వేదాలకు భాష్యం వ్రాసి హిందూధర్మం యొక్క పురాతన స్వరూపాన్ని వ్యక్తి వ్యక్తికి అవగతం చేస్తూ, ఒక పెద్ద ఉద్యమాన్ని నడిపాడు. ఈయన ద్వారా నిర్మించబడిన ఆర్యసమాజం అనే గని నుండి వెలకట్టలేని బహుమూల్యమైన నవరత్నాలు ఉద్భవించాయి.

– *ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి*
అనువాదం: శ్రీమతి నేమాని గౌరీసావిత్రి

ఇరుగు పొరుగు వారి కష్టసుఖాలలో పాలుపంచుకోవాలి

వార్తలు

రాష్ట్రంలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు

చీరాలలో

2013 నవంబరు 14 ఉదయం 8.30 గంటలకు గాయత్రీ పరివార్, చీరాల, ప్రకాశం జిల్లా సమావేశం, దక్షిణ భారత సంచాలకులైన శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారి అధ్యక్షతన నిర్వహించబడింది.

దీనిలో ఉత్సాహవంతులైన క్రియాశీలక కార్యకర్తలైన శ్రీ డి.వి.ఆర్.మూర్తి, శ్రీమన్నారాయణ, శ్రీ చలపతి, శ్రీ సవాయి సింగ్ మున్నగువారు పాల్గొన్నారు. చీరాలలో గాయత్రీ పరివార్‌కు ఒక కార్యాలయాన్ని ప్రారంభించి, దానిలో నిత్యము కనీసం 8 గంటలు సమయదానమిచ్చి కార్యక్రమాలను చేపట్టుటకు నిర్ణయించారు. ఈ కార్యాలయం ద్వారా పూజ్యగురుదేవుల విరచిత సాహిత్యాన్ని విక్రయించుటకు నిర్ణయించారు. దీనికై కావలసిన ఇనుప ర్యాక్‌లను ఖరీదు చేసి సాహిత్య ప్రదర్శన గావించుటకు శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావు గారు తనవంతుగా రూ. 5000/-లు నగదు సహాయాన్ని ప్రకటించారు. మిగిలిన కార్యకర్తలు స్పందించి అచ్చటినే వారి వారి నగదు సహాయాన్ని ప్రకటించగా శ్రీ చలపతిగారి సారథ్యంలో ర్యాక్‌లు కొనుగోలు చేసి సాహిత్య విక్రయాలను ప్రారంభించుటకు నిర్ణయించారు.

శాంతిమంత్రంతో ఆనాటి సమావేశం ముగిసింది.

తెనాలిలో

కార్తీక మాస పవిత్ర దినములను పురస్కరించుకొని గుంటూరు జిల్లా తెనాలి పట్టణ పరిసరములలోని 25 గ్రామాల లోని ప్రజల చేత ఒక కోటి గాయత్రీ మంత్ర జపమును పూర్తిగావించిన సందర్భముగా నవంబర్ 16వ తేదిన కలశయాత్ర మరియు 17వ తేదీన 54 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం నిర్వహించారు.

16వతేది కలశయాత్రలో 216 కలశములతో 300 మంది స్త్రీలు పాల్గొన్నారు. తెనాలి పురవీధులలో కన్నుల పండువగా కలశయాత్ర నిర్వహించబడింది. 17వ తేదిన నిర్వహించబడిన గాయత్రీ మహాయజ్ఞములో దాదాపు 1500 మంది పరిజనులు పాల్గొన్నారు. పూజ్యగురుదేవుల సాహిత్యం రూ. 7000/-ల వరకు విక్రయించడమైనది.

శాంతికుంజ్ ప్రతినిధులు శ్రీయుతులు ఉమేష్‌శర్మ మరియు ప్రశాంతిశర్మ దంపతులు యజ్ఞమును నిర్వహించారు. శాంతికుంజ్ బృందము సంగీతాన్ని అందించింది. గాయత్రీ చేతనాకేంద్ర ప్రతినిధులు, తదితర గాయత్రీ పరివార్ కార్యకర్తలు విశేష సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

డా॥ శ్రీరామ్, గాయత్రీ పరివార్ వరిష్ట ప్రతినిధి అవిరళ కృషితో ఈ కార్యక్రమం దిగ్విజయంగా నిర్వహించబడినది. అనేకమందికి తెనాలి వ్యాపార వేత్తలు ఈ కార్యక్రమానికి విశేషంగా స్పందించి వారి సంపూర్ణసహకారములను అందించారు.

నెల్లూరులో

గాయత్రీ పరివార్, నెల్లూరు పట్టణ శాఖవారు 2013 సెప్టెంబరు నెలలో ఈ క్రింది కార్యక్రమాలను చేపట్టారు.

1వతేది కార్యాలయంలో పంచకుండీ గాయత్రీమహా యజ్ఞం; ఇంకా ఏడు ఒక కుండీ గాయత్రీ యజ్ఞములు వివిధ గ్రామాలలో నిర్వహించారు. మరియు ఒక దీపయజ్ఞం, ఒక జన్మదిన సంస్కారం నిర్వహించారు.

పై కార్యక్రమాలను శ్రీ తిరునారాయణగారు, రమణమూర్తి, భువన, సురేఖ, పద్మ మున్నగువారు నిర్వహించారు.

కురుపాంలో

09.11.2013 విజయనగరం జిల్లా కురుపాం గ్రామంలో 51 కుండముల గాయత్రీ మహాయజ్ఞం నిర్వహించబడింది. కలశయాత్రలో 400 మంది స్త్రీలు పాల్గొన్నారు. పెద్ద ఎత్తున చుట్టుప్రక్కల ఉన్న గ్రామాల ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

చింతలపూడిలో

అమలాపురం మండలం చింతలపూడి గ్రామంలోని గాయత్రీ శక్తిపీఠమందు వినాయకచవితి సందర్భంగా శ్రీరామా నందస్వామి ఆధ్వర్యంలో సెప్టెంబరు 9 నుండి తొమ్మిది రోజుల సాధనా శిబిరం నిర్వహించబడింది. శాంతికుంజ్ టైం టేబుల్ పాటించబడింది. ఉదయం 4 గంటల నుంచి ప్రార్థన, హారతి, జపం, ధ్యానం, యజ్ఞ కార్యక్రమమాలు నిర్వహించబడినాయి.

కలుపుగోలుతనం అలవరచుకోవాలి

ఉదయం 10 గంటల నుండి 12 గంటల వరకు శ్రీరామానంద స్వామి గారి ప్రవచనం, సాయంత్రం 3 గంటల నుండి 5 గంటల వరకు గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ క్లాసులు శ్రీమతి నాగమణి నిర్వహించారు. గాయత్రీ సహస్రనామ పారాయణ కూడా ప్రతినిత్యం జరిగింది. ఈ సాధనా శిబిరంలో 40 మంది పరిజనులు పాల్గొన్నారు. సెప్టెంబర్ 16వ తేదిన పూర్ణాహుతిగా పంచకుండీ గాయత్రీ యజ్ఞం నిర్వహించబడింది.

అమలాపురంలో

శరన్నవరాత్రుల సంరద్భమున అమలాపురంలోని శ్రీ గాయత్రీ దివ్యభవ్య సాధనా మందిరమందు శ్రీరామానంద స్వామి ఆధ్వర్యంలో 9 రోజుల సాధనా శిబిరం నిర్వహించ బడింది. రోజు మూడు గంటల గాయత్రీ జపం, సత్సంగ కార్యక్రమాలు శ్రీరామానందస్వామి, శ్రీ వి.యల్.సత్యన్నారాయణ, శ్రీమతి కె. నాగమణి నిర్వహించారు. 14వ తేదిన పూర్ణాహుతిగా, పంచకుండీ గాయత్రీ మహాయజ్ఞం నిర్వహించ బడింది. ఈ సాధనా శిబిరంలో 60 మంది పరిజనులు పాల్గొన్నారు.

విజయవాడలో

2013 నవంబరు 15న దక్షిణ భారత గాయత్రీ పరివార్ సంచాలకులైన శ్రీ అశ్విని సుబ్బారావుగారు విజయవాడ గాయత్రీ పరివార్ నూతన కార్యాలయాన్ని మొదటిసారిగా సందర్శించారు. పరివార్ కార్యకలాపాలకు సహాయంగా రూ.5000/-ల అంశదానాన్ని అందించారు.

అటు పిమ్మట విజయవాడ రైల్వేస్టేషనులో నిర్వహింప బడుచున్న మాతాభగవతీదేవి బుక్‌స్టాల్‌ను సందర్శించి తగు సూచనలు అందించారు.

గాయత్రీ పరివార్ - 2014 వార్షిక క్యాలెండర్

గత నాలుగు సంవత్సరముల నుండి గాయత్రీ పరివార్ వార్షిక క్యాలెండర్‌ను ఆదరించి, పరమపూజ్య గురుదేవులు మరియు పరమ వందనీయ మాతాజీల వాణిని, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర నలుచెరగులా మరియు వివిధ రాష్ట్రాలలోనున్న తెలుగువారికి అందించుటలో మీరంతా అందించుచున్న సహాయసహకారాలకు, ప్రోత్సాహానికి, గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము తొలుత మీకు ధన్యవాదములు తెలుపుకొనుచున్నది.

ఈ సంవత్సరము 2014 వార్షిక క్యాలెండర్‌ను మరింత సందేశాత్మకంగా మనందరి హృదయాల కదిలించి, మన ఆలోచనల మథింపజేసి తద్వారా లభించెడి నవనీతాన్ని పూజ్య గురుయుగ్మం ఆశయాలకు అనుగుణంగా సమకాలీన సమాజానికి అందించి, సత్యయుగ నిర్మాణానికై చేసెడి కృషిలో మనలను మరియొక ముందడుగు వేయించుటలో మార్గదర్శనం ఇవ్వగలదని మా ప్రగాఢ విశ్వాసం.

1) డిసెంబరు 2013, రెండవ వారాంతానికి కొనుగోలుదారులందరికి చేర్చబడుతుంది.
2) ఎప్పటిలాగే మీ పేర్లను / మీ సంస్థల పేర్లను గాని మీ కోరిక మేరకు ముద్రించి అందించగలం.
3) మీ పేర్లు ముద్రించి అందించుటకు కనీసం 400 కాపీలను ఆర్డరు చేయవలెను.
4) 50 కాపీలకు తగ్గకుండా కొనుగోలు ఆర్డరు ఇచ్చినవారికి పోస్టు ద్వారా పంపబడతాయి.
5) కేవలం సద్వాక్యాలతో కూడిన క్యాలండర్ కాపీ ధర రూ. 18/-. పేరుతో ముద్రించిన కాపీ ధర రూ. 20/-. రవాణా ఖర్చులు అదనం.

మీకు సమీపంలోనున్న గాయత్రీ పరివార్ ప్రజ్ఞాపీఠాన్ని లేక గాయత్రీ మహిళా మండలిని, గాయత్రీ శక్తి పీఠాన్ని, విడి కాపీలకు సంప్రదించి, మీ కొనుగోలు ఆర్డరును నమోదు చేసికొన మనవి.

ఇతర వివరాలకు సంప్రదించండి :

గాయత్రీ చేతనాకేంద్రం, అశ్విని హౌస్ దగ్గర, హెచ్.పి.రోడ్, మూసాపేట, హైదరాబాద్ - 500 018.

ఫోన్: 040-23700722, సెల్: 9949111175

మనం బాగుచేయకపోయినా ఫరవాలేదు, పాడు చేయకపోతే చాలు