ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

Yugashakti Gayatri (Telugu) శ్రీ శార్వరినామ సంవత్సర నిజ ఆశ్వీయుజం - కార్తీకం

యుగశక్తి గాయత్రి

The Real Personality Development Magazine

RNI No. APTEL/2000/1656
Postal Reg. No.: HD/953/2018-2020
Publication on 24th of Every Month
Posting on 28th & 29th of Every Month
Publication Place: Hyderabad (TS)

NOVEMBER 2020

Volume	:	25
Issue	:	06
Price	:	₹ 15/-
Annual	:	₹ 150/-
10 Years	:	₹ 1400/-

పర్వకాంతులతో...

దీపావళి శుభాకాంక్షలు

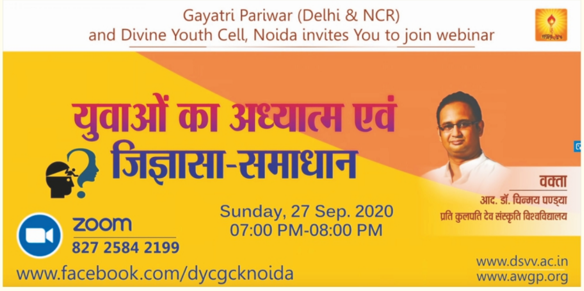
"ఇంటింటా అపూర్వమైన,
సుఖ-శాంతులను ఇచ్చే
జ్యోతులు వెలగాలి."

- మాతా భగవతీదేవిశర్మ

32 కాలుష్యరహిత స్వచ్ఛమయిన 'గాలి' వలన లాభములు

45 ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే ఉత్సాహంగా ఉండాలి

ఆశ్వీయుజ నవరాత్రుల సందర్భంగా శ్రీమద్భగవద్గీత మీద విశేష ప్రసంగాలు చేస్తున్న అఖిల విశ్వగాయత్రీ పరివార్ ప్రముఖులు



యువత మనసులలో ఉదయించే ఆధ్యాత్మికత సంబంధించిన జిజ్ఞాసలకు సమాధానాలు తెలుపుతున్న దే.సం.వి.వి. ప్రతి కులపతి

‘LEARN FROM LEADERS’

అను విషయం మీద విశేష వెబినార్

గాంధీ జయంతి రోజున అంతర్జాతీయ ఈ-ఫోరమ్

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

NOVEMBER - 2020 | Volume-25 Issue - 6 | Price: **Rs. 15/-** Annual Subscription: **Rs. 150/-**	**Founder-Patrons** Pandit Shriram Sharma Acharya Mata Bhagwati Devi Sharma	**CHEIF EDITOR** Dr. Pranav Pandya	**EDITOR** B.Ch.V. Subba Rao (Aswini)

SUB EDITOR Sadhana Narsimhacharya	**EDITORIAL BOARD** Smt. Lakshmi Rajagopal Prashanthi Sharma, D.V.R. Murthy	Magazine not received, Magazine related Queries, Advises Please Contact below Nos **040-23700722, 040-45206070, 7799444248**

సంపాదకీయం

దీపజ్యోతి

జీవితము మరియు సమాజమును పట్టిపీడిస్తున్న పెనుముప్పును, అంధకారమును సదాసర్వదా దూరం చెయ్యటానికి 'దీపం' యొక్క సత్యానుభూతిని తప్పకుండా చాలా గాఢంగా అనుభూతిచెందాలి. ఎప్పటివరకు అంతరాళములో ప్రేమ, కరుణ, దయ, సేవ, సహయోగము, పరోపకారిత్వము అనే దీపకాంతులు వెదజల్లబడవో అప్పటివరకు మానవత్వమును ఆవరించిన ఈ అంధకారమును మరియు ఘోరతమస్సును దూరం చెయ్యలేము. ఎప్పటివరకు మనస్సు అనే నిర్మల ఆకాశములో స్వచ్ఛమైన ఆలోచనల యొక్క కాంతులు ఉదయించవో, హృదయమనే ధవళాకాశములో భావనల యొక్క ఉజ్జ్వలకాంతి నలుచెరగులా వెదజల్లబడదో అప్పటివరకు వైమనస్యము, అమానవీయత వంటి అహంకారపూరిత ప్రక్రియలు నిలువరింపబడవు. దీపావళి పండుగ యొక్క ఒక కోమలమైన, మిలమిలలాడే కాంతి ఏరోజునైతే మానవుడి అంతర్‌మనస్సును స్పృశిస్తుందో ఆనాటినుండి జీవితమును చుట్టుముట్టిన నిరాశ-నిస్పృహలు, సమస్యలు పటాపంచలవటం ఆరంభమౌతాయి. ఇక అప్పుడు జీవితము ఆ వెలుగు యొక్క కొంగ్రొత్త సంకేతముగా నిలుస్తుంది. జీవితము ఒక జ్యోతి వలె మారిపోతుంది. ఈ వెలుగులోనే జీవనలక్ష్యము దృష్టిగోచరమవుతుంది. నిర్ధారించబడిన ఆ లక్ష్యము యొక్క లోతైన మర్మము మనిషికి అవగాహనలోకి వస్తుంది. ఇక ఆ లక్ష్యము దిశగా నిరంతరాయముగా సాగిపోయినచో ఆనందమయ ఫలితము హస్తగతమౌతుంది. ఆ పిమ్మట తళతళలాడే దీపకాంతులతో జీవితము శోభిస్తుంది.

అంతేకాదు. మట్టిప్రమిదలో వెలిగే దీపకాంతి మానవ జీవన నిర్మాణమును సూచిస్తుందనే సత్యము అక్కడ దాగియున్నది. ఆ సత్యమే మన జీవితము! అదే అనుక్షణము మన అనుభూతిలో కదలాడుతువుంటుంది. ఆ సత్యమే మన సంపద, సొత్తు! ఆ సత్యము ఏమనగా 'నువ్వు స్వయముగా జ్యోతిస్వరూపుడవు!'

అనువాదం : శ్రీమతి లక్కరాజు లక్ష్మీరాజగోపాలు

విషయసూచిక

1. సంపాదకీయం: దీపజ్యోతి 3
2. సద్గురు వచనామృతం: నిరాశ తగదు 4
3. పరమపూజ్య గురుదేవుల సుదీర్ఘయాత్ర - 94: భగవంతుడు ఆపలేదు 5
4. నావారితో నా మాట: మేధావులారా మేల్కోండి ! 9
5. పూజ్య గురుదేవుల అమృతవాణి: మానసిక చైతన్యాన్ని సంస్కరించుకోవడమే అసలైన ఆధ్యాత్మికత 12
6. పర్వవిశేషము - దీపావళి: ఆధ్యాత్మిక రూపావళి - ఆనంద దీపావళి 17
7. పర్వవిశేషము - కార్తీకమాసం: కార్తీక మాస వైశిష్ట్యం 19
8. గృహస్థ జీవనం ఒక తపో నిష్ఠ 21
9. మహనీయతాగుణం - సేవ 23
10. బాల గాయత్రి - నవంబర్ 2020: 25
11. భోజన అధిక పదార్థాలను సద్వినియోగం చేసుకునే పద్ధతులు 27
12. ఆరోగ్య సూత్రాలు-34: కరోనా-హోమియో చికిత్స .. 31
13. కాలుష్యరహిత స్వచ్ఛమయిన 'గాలి' వలన లాభములు 32
14. హిమాలయాలకు కాపలాదారులు మన పాలకులు .. 35
15. సమస్య-పరిష్కార మార్గాన్వేషణ 38
16. సౌందర్యం 41
17. వివాహ సంస్కారము - ఒక అవిస్మరణీయ అధ్యాయము - 1.................... 43
18. ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే ఉత్సాహంగా ఉండాలి... 45
19. సద్బుద్ధి వలన లభించే ఫలితములు..................... 47
20. వార్తలు: ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు 49

సద్గురు వచనామృతం

నిరాశ తగదు

భయం సందేహాలు నీ అంతఃకరణంపై ఆధిపత్యాన్ని నెరపుతున్నాయి. కనుకనే నీవు నిరాశతో ఉన్నావు. నీకు నీ యోగ్యతపై అవిశ్వాసం ఏర్పడింది. వైఫల్యం, దురదృష్టం అనే మానసిక ప్రవృత్తులు నిన్ను క్రుంగదీస్తున్నాయి మరియు ఆత్మ న్యూనతా భావం నీ మానసిక జగత్తులో తుఫానును రేపుతోంది, నిన్ను అస్తవ్యస్తం చేస్తున్నది. నకారాత్మక నిరుత్సాహకరమైన ఆలోచనలలో నీవు మునిగి ఉన్నావు. గుర్తుంచుకో! ఏదో ఒక పనిని చేపట్టనంత వరకు నీవు నీ శక్తిని అంచనా వేయలేవు. తనలో పని చేసే సామర్థ్యం ఉన్నదని తెలుసుకునేంత వరకు మనిషి తడబడుతూనే ఉంటాడు. నీకు బాగా నచ్చిన పనిని, నీ అంతరాత్మ చేయమని చెప్పే పనిని దృఢ సంకల్పంతో ప్రారంభించు, భయపడవద్దు. సందేహాన్ని, అవిశ్వాసాన్ని దరిజేరనివ్వకుండా ప్రారంభించు, ప్రతి మనిషి ఏదో ఒక పని తప్పక చేయగలుగుతాడు. ధైర్యం కోల్పోకుండా ఉంటే విజయం తప్పనిసరిగా లభిస్తుంది.

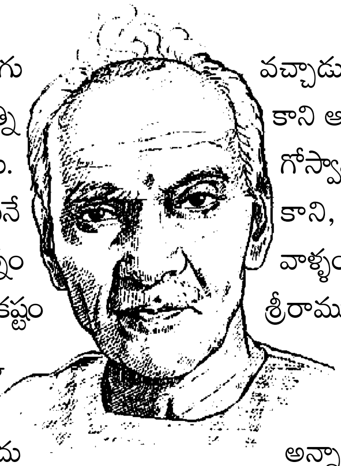
జీవితం ఒక దీపం. ఆశా, విశ్వాసాల నూనెతో దీపాన్ని నింపితే దీపశిఖకు జీవం వస్తుంది. దీపకిరణాలు ప్రకాశిస్తాయి. నమ్మకం అనే నూనె ఆవిరైపోగానే దైన్యాల సముద్రంలో మునిగి పోతావు లేదా మృత్యువు యొక్క శీతల కౌగిలిలో శాశ్వతంగా ఒదిగిపోతావు.

- అఖండజ్యోతి, మార్చి 1950

అనువాదం: ఊటుకూరి సత్యన్నారాయణ గుప్త

పర నింద పాపాత్ములుగా మారడానికి తొలిమెట్టు

భగవంతుడు ఆపలేదు



ఆలయం బయట ఒక కుష్ఠురోగి తిరుగుతున్నాడు. అతను లోపలికి వెళ్ళాలని ప్రయత్నిస్తున్నాడు కాని కొంతమంది అడ్డుకుంటున్నారు. ఆచార్యశ్రీకి ఇది నచ్చలేదు. ఆయన కలుగచేసుకునే ప్రయత్నం చేశారు. కాని జ్వాలాదత్ ఆపే ప్రయత్నం చేశాడు. ఇక్కడ ఎవరైనా గుర్తుపడితే యజ్ఞంలో కష్టం అవుతుంది అన్నాడు. యజ్ఞమప్పుడు ఎదుర్కోవలసిన విరోధం ఇప్పుడే ఎదురవుతుంది అన్నాడు. ఆవిధంగా చింతించవలసిన పనిలేదు అన్నారు ఆచార్యశ్రీ. గుర్తుపట్టే అవకాశం లేదు. గుర్తుపట్టినా పరవాలేదన్నారు. ఏ దేవస్థానాన్ని ప్రతిష్ఠించడానికి కోతులు, భల్లూకాలు పాల్గొన్నాయో... ఆ దేవస్థానంలోకి ఒక మనిషి వెళ్ళలేకపోతే భగవంతుడు ఏమనుకుంటాడు?

ఆ కుష్ఠురోగిని ఆపుతున్న స్వయంసేవకుల దగ్గరకు వెళ్ళి, 'మీరు వీరిని ఎందుకు ఆపుతున్నారు. ఇలాంటి వాళ్ళని దేవుని ఇంట్లోనే అడ్డుకుంటే వీరికిక దిక్కేది?' అన్నారు.

'మనిషి చేసుకున్న పాపానికి శిక్ష కుష్ఠురోగం. ఈ రోగం అంటువ్యాధి కూడా. మరొకరికి అంటకుండా ఉండాలని కూడా ఇతన్ని ఆపుతున్నాము' అన్నాడు ఒక స్వయంసేవకుడు.

'మీ మొదటి మాటకు జవాబు ఏంటంటే భగవంతుడే ఆపాలనుకునివుంటే ఇతని మనస్సులో దర్శనం చేసుకోవాలనే కోరికనే రానిచ్చేవారు కాదు. ఇక రెండవ విషయానికి వస్తే, భగవంతుడే స్వయంగా ఆ రూపంలో వచ్చాడేమో ఎవరికి తెలుసు? గోస్వామి తులసీదాసుగారి ఘట్టం మీరు కూడా వినేవుంటారు. వారి హరికథ వినడానికి కూడా ఒక కుష్ఠురోగి వచ్చాడు. అందరూ అతన్ని ఛీదరించుకున్నారు. కాని ఆ వచ్చింది స్వయంగా హనుమంతుడే అని గోస్వామి గుర్తుపట్టారు. ఆ విషయం బైటపెట్టలేదు కాని, శ్రోతలను మాత్రం అడ్డుకున్నారు. వాళ్ళంతా వాదించబోతే గట్టిగా మందలించారు. శ్రీరాముని కథ పతితపావనమైనది. అది వినే అధికారం అందరికీ ఉంది. పాత్రులు, కుపాత్రులు అంటూ ఎవరూ లేరు అన్నారట.

స్వయంసేవకులు శ్రద్ధగా విన్నారు. పంచెకట్టుకుని ఉత్తరభారతదేశం నుండి వచ్చిన బ్రాహ్మణుడి మాట వారు విని ఒప్పుకుని, ఆ కుష్ఠురోగి దారి నుండి తప్పుకున్నారు. ఆచార్యశ్రీ కూడా ఆలయ వైభవం చూడటంలో మునిగిపోయారు.

హరిద్వార్ నుండి తెచ్చిన గంగాజలంతోనే అభిషేకం చేసే అక్కడి పరంపర గురించి జ్వాలాదత్‌ను అడిగారు. మరో చోట నుంచి తెచ్చిన జలంతో ఎందుకు చేయరు?

ఈ ప్రశ్నకి జ్వాలాదత్‌గారి దగ్గర ఏ జవాబు లేదు. మాట్లాడకుండా ఉండిపోయారు. వెనక నుండి ఎవరో జవాబిచ్చారు. 'హరిద్వార్ ఉత్తరాఖండ్‌కు ప్రవేశద్వారం. దాన్ని దాటిన తరువాత క్షేత్రమంతా శివునిదే. గంగ భగవంతుడైన విష్ణుమూర్తి పాదాల నుండి పుట్టి శివుని జటాజూటంలోకి చేరుతుంది. శివకేశవుల భక్తి ఎంత అందమైన సమన్వయమో! భగవంతుని లీలాభూమి ప్రారంభమయ్యే చోటు హరిద్వార్. అక్కడి నుండి తెచ్చిన గంగాజలంతోనే త్రిలోకనాథునికి అభిషేకం.'

సత్యాన్ని శోధించడంలో, నరకానికి వెళ్ళడానికి కూడా భయపడవద్దు

ఈ గొంతు విన్నట్టు ఉంది. వెనక్కి తిరిగి చూస్తే బయట తారసపడ్డ కుష్ఠురోగి మాట్లాడుతున్నాడు. గంగోత్రి నుండి కాని, మరో చోట నుండి కానీ తెచ్చిన జలంతో కూడా అభిషేకం చేస్తారు. కాని హరిద్వార్ గంగాజలానికి ఇచ్చిన ప్రాముఖ్యత మిగిలిన చోట్ల నుండి తెచ్చినవాటికి ఉండదు. ఆచార్యశ్రీ నిలబడిన చోటు నుండి లోపల దృశ్యం స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. వారు తన్మయత్వంతో చూస్తున్నారు. భక్తులు పూజారి చేతుల్లో గంగాజలాన్ని, కొన్ని కాసుల్ని పెడుతున్నారు. వారు ఇచ్చేది రెండు రూపాయల రొక్కం అని తరువాత తెలిసింది. గంగాజలంతో అభిషేకం చేయించుకునేవారు ఈ రుసుము కట్టాలి. దండలు వేయడానికి, పూలు అర్పించడానికి ఎలాంటి రుసుము లేదు.

ఆరోజులలో అభిషేకానికి రెండు రూపాయలంటే తక్కువేమీ కాదు. అంత డబ్బుతో సుమారు 37 కిలోల ధాన్యం వచ్చేస్తుంది. ఈ లెక్కతో చూస్తే గంగాజలంతో అభిషేకం ఖర్చుతో కూడుకున్న పని. పాలతో అభిషేకించడానికి రూపాయిన్నర, కొబ్బరికాయ కొట్టడానికి పావలా, అష్టోత్తరానికి ఐదు అణాలు (31 పైసలు), సహస్రనామాలకు మూడురూపాయల దక్షిణ నిర్ధారించబడ్డాయి. దీన్నే రుసుము అని కూడా అనవచ్చు. రుసుము అని ఎందుకంటారంటే దాన్ని విగ్రహం దగ్గర సమర్పించరు. ఆ డబ్బు కార్యాలయంలో జమ చేస్తారు. అక్కడ రసీదు ఇస్తారు. ఆ తరువాతనే పూజ, అభిషేకాలకు అనుమతి ఇవ్వబడుతుంది.

దేవుడి పూజకు కూడా డబ్బులు అవసరం. ఎంత పెద్ద పూజ చేయిస్తే అంత ఎక్కువ డబ్బులు ఇవ్వాలి అని అంటూ ఒక భక్తుడు గుడి నుండి బయటకు వెళ్తున్నాడు. ఆ కుష్ఠురోగి అక్కడే నిలబడివున్నాడు. ఆ యాత్రికుడు తనలో తాను మాట్లాడుకున్న మాట విని అతనూ ఇలా అన్నాడు. 'జేబు లోంచి డబ్బు బయటపెడితే కాని వస్తువు యొక్క విలువ తెలియదు. నేడు డబ్బులే అన్నిటికన్నా విలువైనవి. అందుకే దక్షిణగా వాటినే అర్పిస్తారు. ఒకప్పుడు రక్తం అన్నిటికన్నా విలువైనది. యుద్ధంలో డబ్బులు, వస్తువుల కన్నా రక్తం మరియు బలమే గొప్పవి. అందుకే అప్పట్లో దేవతలకు రక్తాన్ని అర్పించేవారు. అది బలియుగం.'

ఆ కుష్ఠురోగి మాట విని భక్తుడు ఆశ్చర్యపోయాడు. ఆచార్యశ్రీ, జ్వాలాదత్‌లు కూడా అతని మాటలు వింటున్నారు. 'తంత్రసాధన చేసే కాలంలో ఇతరత్రా కారణాల వల్ల కూడా ప్రజలు బలి ఇచ్చేవారు. అది గుప్తవిద్య. సార్వజనికంగా చేసేది కాదు. పాత్రులైన సాధకులకు మాత్రమే చెప్పబడేది. అందరికీ విద్య నేర్పిస్తే అనర్థమవుతుంది' అన్నారు ఆచార్యశ్రీ.

'పశువులది కాని, మనుషులది కాని రక్తం తాగి దేవతలు ప్రసన్నులవుతారా?' అని అడిగాడు ఆ కుష్ఠురోగి. 'లేదు. పాలు, నైవేద్యాలు, ప్రసాదాలకు కూడా దేవతలు ప్రసన్నం కారు. మనం మన దగ్గరున్నవాటిల్లో శ్రేష్ఠమైనది, విలువైనది వారికి సమర్పిస్తాము.'

రామేశ్వరంలోని విగ్రహం చాలా పాతది. ఆలయం 350 సంవత్సరాల క్రితానిదే కాని శివార్చనకు ఉపయోగించే విగ్రహం మాత్రం చాలా పాతది. పురాణాలు, జనశృతులను బట్టి అది త్రేతాయుగానిది, అంటే వేల సంవత్సరాల కిందటిది. గుడి దగ్గరున్న ఒక తోట మీద ఆచార్యశ్రీ దృష్టిపడింది. ఆ తోట హనుమంతుని గుడి దగ్గరుంది. హనుమదీశ్వరుడు లేదా విశ్వనాథుని గుడి దగ్గర ఉన్న ఈ గుడిలో హిమాలయాల నుండి తిరిగివచ్చాక హనుమంతుడు తనలోని ఒక అంశాన్ని ఇక్కడ ఉంచారని ప్రజల నమ్మకం. వారి ప్రాణవంతమైన ఉపస్థితిని అక్కడ అనుభూతి చెందవచ్చు.

గాయత్రి యొక్క మూడు రూపాలు

హనుమ మందిరం ఎదురుగా ఉన్న తోటలో సావిత్రి తీర్థం, గాయత్రి తీర్థం మరియు మహాలక్ష్మి తీర్థాలు ఉన్నాయి.

చెడు ఆలోచనలే, మనిషి బుద్ధికి పట్టిన చెదలు

ఆచార్యశ్రీ ఈ తీర్థాలను చూస్తూ రామేశ్వరం మందిరం కోట మీదుగా తిరిగి వచ్చారు. ఆ తీర్థాలను చూసి వారు, 'రామేశ్వరం ఎంత ప్రాచీనమైనదో ఇది నిరూపిస్తుంది. సావిత్రి, గాయత్రిలను ఒకదానికొకటి పర్యాయాలు అని భావిస్తారు, ఆ రెండిటికి సేతువు మహాలక్ష్మి. సావిత్రి అంటే లౌకికసత్తా మరియు గాయత్రి అంటే ఆత్మ చైతన్యం. మూల చైతన్యం ఒక్కటే. అర్థం చేసుకోవడానికి వేరువేరు రూపాలుగా కొలిచినప్పుడు దాన్ని సావిత్రి మరియు గాయత్రి రూపాలుగా అర్థం చేసుకుంటాము. ఆ సమైక్య తత్త్వానికి వైభవం మహాలక్ష్మి!

చాలామంది యాత్రికులు రామేశ్వర యాత్రలో మొదటిరోజు సముద్రస్నానం మాత్రమే చేస్తారు. ఒకరెవరో యాత్ర పూర్తిచేసుకుని వెళ్తున్నాడు. తోడుగా ఉన్న మరో భక్తుడు 'మన దగ్గర అంత సమయం ఎక్కడున్నది? ఆచమనంతోనే పని కానివ్వాలి. నుదిటిరాత ఉంటే మరోసారి వచ్చి రోజంతా సముద్రస్నానం చేద్దాం, ఇక్కడున్న 24 తీర్థాల్లోనూ స్నానం చేద్దాం' అంటున్నాడు.

వారి మాటల్లో 24 అన్నది వింటూనే ఆచార్యశ్రీ అవి గాయత్రి యొక్క ఒక్కో శక్తికి ప్రతినిధిత్వం వహిస్తాయని జ్వాలాదత్‌తో అన్నారు. లంకా విజయానికి ముందే భగవంతుడు ఆ శక్తులను ప్రతిష్ఠించివుంటాడు.

మాటల్లోనే ఆచార్యశ్రీ, జ్వాలాదత్ రామేశ్వరుని దర్శనానికి వెళ్ళారు. ఎక్కువ రద్దీ లేదు. జగన్మోహనుడి గోపురం దగ్గర రెండు చిన్న చిన్న మందిరాలున్నాయి. ఒకదాంట్లో గంధమాదనేశ్వర శివలింగం – దీనిని అగస్త్య మహర్షి స్థాపించారు. రామేశ్వరుని స్థాపన కన్నా ముందునుండే అదక్కడ ఉంది అంటారు. రెండవ చిన్న మందిరంలో అనాదిగా చెప్పబడే స్వయంభువ లింగం ఉంది. అగస్త్యమహర్షి ఇక్కడ కూడా పూజ చేసేవారట, ఇది గంధమాదనేశ్వరాని కన్నా ముందుది. దీన్ని అగస్త్యేశ్వరుడు అంటారు.

ఆచార్యశ్రీ రామేశ్వర దర్శనానికి వెళ్ళినప్పుడు గుడిలో రజత రథోత్సవం జరుగుతోంది. రామేశ్వరం ఉత్సవధర్మ మందిరం. నిత్యం ఏదో ఒక ఉత్సవం జరుగుతూనే ఉంటుంది. శివపార్వతులు, నంది, కార్తికేయుడు, వినాయకుని విగ్రహాలను వెండిరథం మీద ఊరేగింపుగా తీసుకుని వెళ్తారు. పూలతో అలంకరించబడ్డ రథం, ఆభరణాలతో అలంకరింపబడ్డ శివపార్వతుల విగ్రహాలు ఎంతో మనోహరంగా కనిపించాయి. ఆ ఊరేగింపుని ఆచార్యశ్రీ కొంతసేపు చూసి లోపలికి వెళ్ళారు. అభిషేకం కోసం కార్యాలయం నుండి ముందే గంగాజలం తీసుకున్నారు.

ఆదిశేషుడి పడగలతో చేయబడ్డ గొడుగు కింద ఉన్న భూతభావనుడు రామేశ్వరుడి విగ్రహాన్ని చూస్తూ అభిషేకం చేయిస్తూ మిగిలిన భక్తులు కూడా ఉన్నారు. ఆచార్యశ్రీ కూడా కార్యాలయం నుండి తెచ్చిన గంగాజలాన్ని ముందుంచి గుడిలోని పూజారులకు అప్పగించారు.

గంగాజలాన్ని అప్పగిస్తూ జ్యోతిర్లింగాన్ని ఏకాగ్రతతో చూస్తూండగా, గర్భగుడి నుండి ఒక పూజారి సైగ చేశాడు. ఆ సంకేతాన్ని ఆచార్యశ్రీ చూసి చూడనట్టు వదిలేశారు. ఎలాంటి పరిచయం లేదు. ఈ క్షేత్రానికి మొదటి సారి వచ్చారు. అందుకని కూడా పిలుస్తున్నది తననే అని ఊహించలేదు. మాట్లాడకుండా ఉండిపోయారు. ఆ పూజారి 'పిలుస్తున్నది మిమ్మల్నే సోదరా. ఖద్దర్ ధరించిన సోదరా' అన్నాడు.

అక్కడున్న భక్తులెవ్వరూ ఖద్దరు ధరించలేదు. ఆచార్యశ్రీ వైపే అతను చూస్తున్నాడు, కాబట్టి పిలిచేది ఆయన్నే అని అర్థం అయింది. ఆచార్యశ్రీ ముందుకు వెళ్ళారు. పూజారి గర్భగుడి తలుపు తెరిచి లోపలికి పిలిచాడు. తీసుకునివెళ్ళిన గంగాజలాన్ని ఆచార్యశ్రీ చేతుల్లోనే పెడుతూ స్వయంగా అభిషేకం చేయమన్నాడు. ఇలా మునుపెన్నడూ జరగలేదు. పక్కనున్న మరో పూజారి ఆశ్చర్యంగా అతన్ని చూశాడు.

భగవన్నామస్మరణమే అనంత తత్వదర్శన కారణం

అభ్యంతరం చెప్పాడు. 'ఈయన సామాన్య వ్యక్తి కాదు. నుదుటి మీద చంద్రవంక కనిపిస్తోంది' అన్నాడు మొదటి పూజారి.

రెండవ పూజారి పరిశీలించి ఆచార్యశ్రీ నుదుటిని చూశాడు. అతను చెప్పింది నిజమే అనిపించింది. 'దీని అర్థం ఏమిటి?' అన్నాడు.

'చంద్రుడు ఏ దేవుని శిరస్సు మీద ఉంటాడు?'

'మహాదేవుడైన శంకరుడు!' 'కాని ఆయన జటల మీద చంద్రుడు ఉంటాడు. ఈ యజమాని భృకుటి మధ్యలో కనిపిస్తోంది.'

'ఈయన శివుని ప్రత్యేక గణాలలో ఒకరు కావచ్చు. నేను కారణం చెప్పలేను. కాని రామేశ్వరుని మహాదేవుడు నన్ను నిరంతరం ప్రేరేపిస్తున్నాడు, ఇతను సామాన్యుడు కాదు అని' అన్నాడు ఆ పూజారి.

పక్కనే నిలబడ్డ ఆచార్యశ్రీ ఇదంతా వింటూనే ఉన్నారు. 'నేను సామాన్యవ్యక్తిని స్వామి. మీరు చూస్తున్న ముద్ర ఎవరి నుదుటి మీదనైనా ఉండవచ్చు. ధ్యానం చేసే సాధకుల కపాలం మీద ఇలాంటిది సహజంగానే వచ్చేస్తుంది' అన్నారు.

'మంచిది, మంచిది. మీరు మీ చేతుల మీదుగానే జ్యోతిర్లింగాన్ని అభిషేకించండి' అన్నాడు పూజారి.

ఆచార్యశ్రీ రాగిపాత్రలో నిండిన గంగాజలాన్ని రామేశ్వరుడి మీద అర్పించడం మొదలుపెట్టారు. తైలధార లాగా జలం ప్రవహిస్తోంది. ఎక్కడా సన్నబడలేదు, ఆగలేదు. వారి ధ్యాసంతా ఆ జ్యోతిర్లింగం మీదనే ఉంది. అక్కడే చూస్తున్నారు. తైలధార లాగా నిరంతరాయంగా ప్రవహిస్తున్న జలాన్ని చూస్తూండగానే ఆచార్యశ్రీ మనోఫలకం మీద ఒక దృశ్యం కనిపించింది.

అనువాదం: శ్రీమతి జయలక్ష్మి

వివేకానందుడు

నరేంద్రుడు సన్యాసాన్ని స్వీకరించి వివేకానందుడుగా మారేడు. ఈయన ద్వారా శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస దగ్గర ఉండి అనేక సాధనలను చేయించాడు. సమాధిస్థితి వరకు తీసికొనివెళ్ళి అక్కడ ఆపివేస్తూ, ఇక పైన నీవుచేయవలసింది 'లోకసేవ' అనే అతి ఉత్కృష్ణమైన సాధన. ఆమార్గాన్ని స్వీకరించమని ఆదేశిస్తాడు. ఆత్మానందానుభూతి నుంచి తనను వంచిస్తూ ఈ విధంగా లోకసేవ చేయమంటున్నాడని వివేకానందుడు బాధతో "స్వామీ! నాకర్తవ్యం లోకసేవయే అయినపుడు, ముందుగానే ఆ బాధ్యతను అప్పగించక ఇంతకాలం ఈ విధంగా అనేక సాధనలతో ఎందుకు గడిపినట్లు" అని ప్రశ్నించాడు. పరమహంస వాత్సల్యంతో "నాయనా! ఆత్మసాధన లేకుండా లోకసాధన ఎలా సాధ్యం. నీవు ముందు తయారు కాకుండా ఇతరులను యేమి తయారుచేయగలవు? అందుకే ముందు నీచేత ఆత్మసాధన చేయించాను ఇదే విధంగా క్రొత్తవేవీ తయారు చేయకుండా తనను తాను తయారుచేసుకోవటం వలన కూడ ఏమాత్రం ప్రయోజనం లేదని పరమహంస బదులు పల్కేడు. వివేకానందుడు ఈ మాటలను మాటలుగా భావించక మంత్రంగా భావించి జీవించినంత కాలం మననం చేసికొనేవాడు. సన్యాసులకు తన పాఠ్యక్రమాన్ని ఈ పంథాలోనే అందించేవాడు. లోక సాధన యోగసాధనలన్నింటి కంటే ఉత్కృష్టమైనదని ప్రతి ఒక్కరికి అవగతమయ్యేందుకు కృషిచేసేవాడు.

సేకరణ: ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

కోరికలు తేనె పూసిన కత్తులు

మేధావులారా మేల్కొండి !

ఈ నెల మొదటి తేదీ గాయత్రీపరిజను లందరికీ చాలా ముఖ్యమైన పర్వదినం. గంగమ్మ భూమిపై అవతరించిన రోజు, గాయత్రిమాత ప్రకటితమైన రోజు. మనందరికీ ఆరాధ్యులైన పరమపూజ్య గురువుగారు మహాప్రయాణం పొందిన రోజు. అఖండజ్యోతి పాఠకులు, గాయత్రీపరివార్ సభ్యులందరూ గంభీరంగా ఆత్మ సమీక్ష చేసుకోవలసిన రోజు. మనలో ప్రతి ఒక్కరమూ ఆత్మమూల్యాంకన చేసుకుంటూ, అసలు ఈ కుటుంబంలో మనం ఎందుకు భాగమయ్యామో అన్నదానిమీద దృష్టి పెట్టాల్సిన రోజు.

ఈ సమయంలో గాలిదుమారానికి కొట్టుకుపోయే ఆకుల లాగా ఎలాంటి ఉద్దేశం లేకుండా, ఉపయోగపడకుండా మన పరిజనులు జీవించకూడదు. మనం స్వయంగా మేల్కొనివుంటూ, మిగిలిన నిద్రపోయినవారిని మేల్కొలిపే మహత్తర కార్యాన్ని నిర్వహించాలి. గాయత్రిజయంతి రోజు మన సృజన సైనికు లందరమూ ఈ ధ్యేయంతోనే ఉండాలి.

ఇప్పుడున్నది చరిత్రలోనే అతి దుర్లభమైన కాలం. ఈ విషయంలో ఎవరికీ ఏ సందేహం ఉండదు. ఒక చాలా పెద్ద సమూహం యొక్క సంకీర్ణభావం, స్వార్థపరాయణత, నికృష్టపూరిత నీతుల వల్ల నేడు మానవజాతి మొత్తం భయంకరమైన సమయాన్ని చవిచూస్తోంది. ధర్మం, న్యాయం, సదాచరణ బలహీనపడుతూ కనిపిస్తున్నాయి. దురాలోచనలు, దురాచారాలు, అత్యాచారాలను సహజంగా స్వీకరించడానికి ఎవరూ వెనకాడటం లేదు.

తప్పుదోవ పడుతున్న వ్యక్తిత్వాలు, చెదిరిపోతున్న కుటుంబాలు, విడిపోతున్న సమాజాలను చూస్తూంటే అపనమ్మకం, కోరికలతో నిండిన సమాజం యొక్క కురూపాన్ని అద్దం పడుతున్నాయి. మానవీయ ప్రవృత్తులు ఈవిధంగా దిగజారుతూపోతే.... సంస్కృతి మరియు ఆధ్యాత్మికాలు చరిత్ర పుస్త కాల్లోనే మిగిలిపోతాయి. గొప్పవారి జీవిత చరిత్రలు గ్రంథాలయాలకు పరిమితమవుతాయే తప్ప, ప్రాణవంతమైన ఉదాహరణలుగా కనపడవు.

ప్రపంచం భౌతికంగా మునుపెన్నడూ లేనంతగా వికసిస్తోంది అని అనేవాళ్ళు కూడా లేకపోలేదు. ఇది వాస్తవం కూడా. వైద్యం, విజ్ఞానం, యాంత్రికత, సాంకేతికత ఇవన్నీ ఆశ్చర్యకరంగా వికసిస్తున్నాయి. కాని ఈ బాహ్య సమృద్ధి వెనకున్న జీవితంలో ఏవిధమైన సమృద్ధి లేదు. మానసిక సుఖశాంతులను కోల్పోయిన మనిషి, మృత పరిస్థి తులతో చుట్టముట్టబడ్డాడు. యుద్ధం, ఉగ్రవాదం మొదలైన వాటిని చూసి భయగ్రస్తుడైన మనిషికి భవిష్యత్తంతా చీకటిగానే కనిపిస్తుంది, ఉజ్జ్వలంగా కాదు. ఈ పరిస్థితులల్లో మానవుడు కింకర్తవ్యం అంటూ ఏం చేయాలో తోచని స్థితిలో ఉన్నాడు.

జాగృదాత్మల అంతరంగం నుండే ఇటువంటి విషమ పరిస్థితులకు సమాధానాలు పుడతాయి. మహాకాలుని పిలుపుతో ఆ ఆత్మలన్నీ అఖండజ్యోతి కుటుంబంలో భాగాలైనాయి. ఈ సమయంలో వారు తమ ప్రతిభను బేరీజు వేసుకోవాలి. సగటుమనుషుల వలె నరకీటక, నరపశువుల జీవితాన్ని గడపకూడదు అని నిర్ధారించుకోవాలి.

నిరాశ, నిస్పృహ, నిరుత్సాహాలు ప్రగతి నిరోధకాలు

గాయత్రిజయంతినాడు పరమపూజ్య గురువుగారు మరియు పరమ వందనీయ మాతాజీల సాక్షిగా వారు తమ ప్రత్యేకతను మూల్యాంకనం చేసుకోవాలి. సామాన్య కార్యకలాపాల నుండి ఎదిగి ఉన్నతలక్ష్యాల పూర్తికి తమని తాము లగ్నం చేసుకోవాలని ప్రమాణం చేయాలి. దొంగలు ఇంట్లోపడి దోచుకుంటున్నప్పుడు కాపలావాళ్ళు నిద్రపోతే ఎలా? ఇంతమంది జాగృదాత్మలున్న అఖండజ్యోతి పరివారం ఉండగా అసురత్వాన్ని ఒక్క అడుగు కూడా ముందుకు వేయనివ్వకూడదు.

మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యక్తిగత బాధ్యతలున్నాయి. మనకివన్నీ తెలుసు. పైగా ఈ వ్యక్తిగత స్వార్థాలను పూర్తిచేసుకోవడానికే ఎన్నో జన్మలు గడిపివుంటామన్న విషయం కూడా తెలుసు. ఈ జన్మలో కూడా అదే కొనసాగాల్సిన అవసరం లేదు. యుగ సంకటాన్ని నివారించ డానికి ఒక్క జన్మ వెచ్చిస్తే నష్టం లేదు.

మానవజాతి బాధతో కన్నీళ్ళు పెట్టుకుని మన వైపు ఆర్తిగా చూస్తున్నప్పుడు, దాన్ని మనం లక్ష్యపెట్టకుండా ఉండగలమా? ఇలాంటి విపత్కర పరిస్థితులలో వ్యక్తిగత స్వార్థాన్ని వదులుకుని గాయత్రిపరిజను లంతా ఉదాహరణగా నిలుస్తారని మేము పూర్తిగా నమ్ముతున్నాము. లోక ప్రవాహ దిశను మార్చాల్సిన సమయమిది, ప్రజల మనస్సులను మార్చాలి. చాలామంది తప్పుదోవలో నడిచినంత మాత్రాన అది సరైన దారి అవ్వదు. గుంపును బట్టి కాదు; విలువను బట్టి ఆదర్శాలను, మూల్యాలను గుర్తించాలి. రావణుడు, కంసుడు, హిట్లర్ వెనక కూడా చాలామంది నిలబడ్డారు. అంతమాత్రాన వారు ఎన్నుకున్న దారి సరైనదిగా చెప్పబడదు. నేడు మనుషులు కూడా గుంపులు గుంపులుగా తప్పుదారిలో నడుస్తున్నారు. వారికి సరైన దారి ఏదో చూపించాల్సిన అవసరం ఉంది. తప్పుడు ఆలోచనలే దుష్కర్మలకు ఆధారం అవుతాయి. ఆ దుష్కర్మలే విపత్కర పరిస్థితులకు ఆధారం అవుతాయి. ఆ దుష్కర్మలే విపత్కర పరిస్థితులను నిర్మిస్తాయి. లోకుల మనసుల్లో లోతుగా పాతుకుపోయిన వికృతులను నిర్మూలిస్తే తప్ప ప్రస్తుత సమస్యలకు శాశ్వత సమాధానం లభించదు.

యుగయుగాలలో కొద్దిమందికి మాత్రమే స్వయంగా మహాకాలుడి దగ్గర్నుండి పిలుపు వస్తుంది. ఇటువంటి సమయంలో ఇంతకన్నా గొప్ప అదృష్టం అఖండజ్యోతి కుటుంబానికి మరేదీ ఉండదు. శ్రమదానం, సమయదానం, అంశదానం ఎలాగూ ఇస్తూంటారు. కాని ఈ సమయంలో ప్రాణదానం ఇవ్వాల్సివచ్చినా సంకోచించకూడదు. ఇది చేజార్చుకోదగ్గ కాలం కాదు.

సమస్త సృష్టి ఆశగా గాయత్రీపరిజనుల వైపు చూస్తోంది. మన ఓటమి సమస్త మానవజాతి యొక్క దౌర్భాగ్యంగా పరిగణించబడుతుంది. యుద్ధభూమిలో అర్జునుడే అస్త్రాలను వదిలేస్తే మహాభారతయుద్ధం ఎవరు చేస్తారు? ఇలాంటి విషమ పరిస్థితులలో మన కుటుంబంలోని జాగృత ఆత్మలే చేతులు కట్టుకుని కూర్చుంటే, ఇక సంకుచిత ప్రవృత్తి కలిగిన ఇతరుల నుండి ఏమి ఆశించగలం?

ఈ గాయత్రిజయంతినాడు మన గాయత్రిపరిజను లంతా తమ తమ పరిస్థితులను గురించి సింహావలోకనం చేసుకుంటూ యుగసాధన కోసం నడుం బిగించాలి. గొప్ప గొప్ప ఉద్దేశాల పూర్తి కోసం మహాత్ములు తమ జీవితాలను సహజంగా ఆహుతి చేసిన పరంపర అనాది నుండి సాగుతోంది. దధీచి మొదలుకుని రాణాప్రతాప్ వరకు, ఆరుణి నుండి లక్ష్మిబాయి వరకు, శిబి నుండి భగత్‌సింగ్ వరకు - శాస్త్రాలన్నీ బలిదానుల ఉదాహరణలతో నిండివున్నాయి. ఇక్కడ అంత పెద్ద త్యాగాలు అడగట్లేదు. గాయత్రిపరివార్ సభ్యులంతా కనీస యుగధర్మాన్ని పాటిస్తారని మాత్రమే ఆశిస్తున్నాము.

మనలో ప్రతి ఒక్కరూ మన సమయాన్ని, శ్రమను, సంపదలో ఒక భాగాన్ని నియమిత పద్ధతిలో యుగదేవతకు

ఈ ప్రకృతి సంపద దైవముచే సృష్టించబడింది, దానికి నువ్వు సంరక్షకునిగా వ్యవహరించు

అర్పించాలని యుగధర్మం ఆశిస్తోంది. వ్యక్తిగత పనుల కోసం 23 గంటలు వెచ్చించినా... రోజుకొక గంట, వారానికి ఒకరోజు, సంవత్సరంలో ఒక నెల మంచిపనుల కోసం కేటాయించగలం కద! అమ్మగా నిలిచిన సంస్కృతి బాధతో మూలుగుతూంటే ఆమాత్రం సమయం కేటాయించలేమా? ఆమాత్రం సమయం మనిషి పరిచయం లేనివారి కోసమే ఉపయోగిస్తూంటాడే! అలాంటప్పుడు స్వయంగా మహాకాలుని పిలుపు వస్తే, స్వయంగా పరమపూజ్య గురుదేవులు మరియు పరమవందనీయ మాతాజీలు పిలుపునిస్తే దాన్ని పట్టించుకోకుండా ఎలా ఉండగలం!

ఇతర బాధ్యతల వల్ల ఎక్కువ కాలాన్ని ఇవ్వలేనివాళ్ళు గాయత్రి జయంతి నుండి గురుపౌర్ణమి వరకు ఒక నెలపాటు యుగసాధనకి వినియోగించండి. ఈ కాలంలో పరమపూజ్య గురువుగారు, పరమవందనీయ మాతాజీల ఆలోచనలకు సాకారరూపమైన అఖండజ్యోతిని ఐదుగురు కొత్త సభ్యులకు చేర్చాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. ఇద్దరు ముగ్గురు పరిజనులు కలిసి సామూహికంగా కూడా చేయడానికి సంకల్పం తీసుకోవచ్చు. చూస్తూ చూస్తూ గురువుగారి ఆస్తి అఖండజ్యోతి ఐదు రెట్లు ఎక్కువ కుటుంబాల శోభను పెంచుతుంది.

చెడును పంచడానికి ఎవ్వరూ వెనకాడరు. కాని మంచి ఆలోచనల ప్రచార బాధ్యత జాగృత ఆత్మలు మాత్రమే తీసుకోగలవు. ఒక నెలపాటు, రోజుకు కేవలం ఒక గంట ఈ పని చేసినా సులువుగా చాలా పని పూర్తవుతుంది. మిగిలిన పరిజనులు తమ సమయాన్ని స్థానిక శక్తిపీఠాలలో కార్యక్రమాలు సక్రమంగా కొనసాగించే బాధ్యత తీసుకోగలరు. శక్తిపీఠాలు కేవలం ఆలయాలుగా మిగిలిపోతే అంతకన్నా దౌర్భాగ్యం మరేముంటుంది?

సృజనసైనికులకు శిబిరంగా వాటిని రూపొందించారు గురువుగారు. అక్కడ నుండి జ్ఞానయజ్ఞం ప్రసరించడానికి, అందరూ కలుసుకోవడానికి, ఆత్మపరిష్కారానికి, లోకకళ్యాణానికి, భారతీయ సంస్కృతిని అధునాతనంగా ఉద్ఘాటించడానికి నిరంతరం ప్రయత్నం చేయడానికి ఉపయోగించాలి. స్థానిక పరిజనులు రోజుకొక గంట సమయాన్ని వెచ్చించి ఈ బాధ్యతను సజావుగా నిర్వహించవచ్చు.

పరిస్థితుల అవసరాన్ని అర్థం చేసుకున్న జాగృదాత్మలు ముందుకొచ్చి తమ బాధ్యతలు నిర్వహించాలి – అన్నదే ఈ లేఖ యొక్క ఉద్దేశం. మేల్కొని ఉన్నవారు మార్గదర్శకులుగా ముందుకు రావాలి, అవగాహన తెచ్చుకోవాలి. వీరందరి సమ్మిళిత ప్రయత్నాల వల్ల సాధించిన విజయాలను శాంతికుంజ్, హరిద్వార్‌కి తప్పక తెలియజేయగలరు. అప్పుడు మన కుటుంబంలోని జాగృదాత్మలు నెలకొల్పిన జ్ఞాపికలను చూసి నిద్రాణమైన ఆత్మల అంత:కరణాలను తట్టిలేపే విధంగా వాటిని ప్రచురించవచ్చు. పరస్పరం ఈ స్నేహం, సహకారం, ప్రకాశం ఇచ్చిపుచ్చుకోవడమే ఈ సంవత్సరం గాయత్రి జయంతి పర్వ లక్ష్యం.

సేకరణ: అఖండజ్యోతి, జూన్ 2020
అనువాదం: శ్రీ ఎం.వి.ప్రసాద్, అడ్వకేట్

పండుగలు

నవంబర్ 2020

14-11-2020	**దీపావళి లక్ష్మీపూజ, నెహ్రూ జయంతి (బాలల దినోత్సవం)**
30-11-2020	**కార్తీక పౌర్ణమి, జ్వాలాతోరణం, గురునానక్ జయంతి**

డిసెంబరు 2020

25-12-2020	**గీతా జయంతి, వైకుంఠ ఏకాదశి, ముక్కోటి ఏకాదశి, క్రిస్మస్, మతత్రయ ఏకాదశి**
29-11-2020	**శ్రీ దత్తాత్రేయ జయంతి**

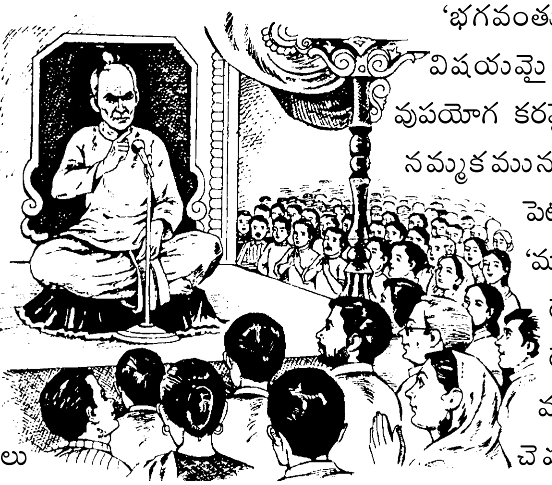
దృఢసంకల్పం, ఆత్మవిశ్వాసం, శారీరకశక్తులు నిన్ను విజేతగా చేసే సోపానాలు

మానసిక చైతన్యాన్ని సంస్కరించుకోవడమే అసలైన ఆధ్యాత్మికత

పరమపూజ్య గురుదేవులు తమ యొక్క సాటిలేని ప్రవచనముల ద్వారా గాయత్రీ సాధకులను సంబోధిస్తూ 'చేతనత్వమును స్వచ్ఛపరచుకొనుట, వ్యక్తిత్వమును సంస్కరించుకొనుట' ఇవి రెండే సాధనకు ముఖ్యమైన ఆధారములు అని తెలియజేసినట్లు గత సంచికలో తాము చదివియున్నారు. మానవుడి వ్యక్తిత్వము సంస్కరించబడిన తరువాతనే దానికి నిజమైన విలువ ఏర్పడుతుంది. ఈ విషయమై వారు మరింత విపులంగా 'క్రూడాయిల్‌కు ఏమంత ఎక్కువ వెల వుండదు. కానీ కర్మాగారములో శుద్ధిచెయ్యబడిన తరువాత ఆ క్రూడాయిలే ఎంతో ఖరీదైన పెట్రోలు, ఏరోనాటికల్ ఆయిల్‌గా పరివర్తన చెందుతుంది. అదేవిధముగా అనాగరిక లేక మొరటుతనపు స్థితిలో వున్న మానవుడికి ఏమంత విలువ, ప్రాముఖ్యత ఉండవు. కానీ సంస్కరించబడిన వ్యక్తిత్వానికి కొన్ని వేలరెట్ల విలువ ఉంటుంది' అని ఉదాహరణ సహితముగా తెలియజెప్తున్నారు. ఇలా చెయ్యాలంటే మనము మన జీవితములో నిజమైన భగవద్భక్తిని కలిగివుండాలి. అంతేకాక; అసలైన సాధనతో కూడిన క్రమశిక్షణకు స్థానమివ్వవలసిన అవసరమెంతైనావున్నది' అని కూడా పరమపూజ్య గురుదేవులు ప్రబోధిస్తున్నారు. రండి! వారి అమృతవాణిని మరింతగా హృదయంగమము చేసుకుందాము!!

భగవద్భక్తికి ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వండి

కలల ప్రపంచములో తిరుగాడటం వల్ల మీకు నిరాశ కలుగుతుంది. నిరాశ ఫలితముగా మీరు నమ్మిన సిద్ధాంతము పట్ల మీ నమ్మకము బలహీనపడి పోతుంది. నమ్మకము బలహీన పడటం ద్వారా మీరు నాస్తికులుగా మారిపోతారు. ఐతే 'నేను నాస్తికుడిని!' అని చెప్పుకొనగలిగే ధైర్యం కూడా మీకు ఉండదు. కాబట్టి భగవంతుడిని ధ్యానించటానికి మాకు సమయము దొరకటం లేదు, వీలుకుదరటం లేదు. ఒకవేళ కుదిరినా మనసు నిలవటం లేదు' అని ఏవేవో సాకులు చెప్తారు. ప్రపంచములో వ్యర్థమైనవి, ఏమాత్రం విలువ లేనివి, పనికిరానివి ఐనటువంటి పనుల గురించి మాకు సమయము లేదు-అని ఒక్క మాటతో కొట్టిపడవేయాలి. మనకు ముఖ్యమైనదీ, మేలు చేకూర్చేది' అని దేనినైతే మనము భావిస్తామో దానికి అత్యధికమైన ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వాలి.



'భగవంతుడిని పూజించడం!' అనే విషయమై ఇది మనకు మంచిది, వుపయోగ కరమైనది, ముఖ్యమైనది' అన్న నమ్మకమును ఎప్పుడైతే మనము పెట్టుకొనగలుగుతామో అప్పుడిక 'మాకు సమయము దొరకటం లేదు, మనస్సు నిలబడటం లేదు' అన్న సాకును ఎటువంటి పరిస్థితులలోనూ చెప్పనే చెప్పం. ఉదయం నుండి సాయంత్రం దాకా దుకాణములో కూర్చుని పనిచేస్తాడు. అప్పుడు మనస్సు నిలుస్తున్నదా? లేదా? అంటే నిలుస్తున్నది.

నువ్వు చేసే ప్రతి కర్మ పవిత్ర యజ్ఞంలా భావించి, దేవునికి సమర్పణ చెయ్యాలి

ఎందుకంటే 'ఇక్కడ మనకు ధనం లభిస్తున్నది' అన్న విషయము మీ మనస్సులో స్థిరపడిపోయింది కనుక.

'మాకు సమయం దొరకటంలేదు, మనస్సు నిలబడటం లేదు' అనే మాటలు చెప్పటం మీకు అలవాటయిపోయింది. ఎందుకంటే మీ లోపల నిరాశ అలముకుంది. నిరాశ ఎందుకంటే మీ లోపల వుండే మనిషి 'ఈ పూజలు, క్రియాకలాపాలు ఇవన్నీ వ్యర్థమైన విషయములు' అని చెప్తుంటాడు. నోటితో పైకి చెప్పలేరుగానీ మీ మనస్సులోని ఆలోచన కూడా అదే. ఈ నిరాశ, నాస్తికతలు ఎందువల్ల కలుగుతున్నాయీ అంటే మీరు ఎంతసేపూ కర్మకాండలకే ప్రాముఖ్యత నిస్తున్నారు. పూజాదికములలోని క్రియాకలా పాలకే పరిమితమౌతున్నారు. ఈ పనులు చెయ్యటం వలన ఈ లాభము కలుగుతుంది, ఆ మేలు చేకూరుతుంది అన్న భ్రాంతిలో వుంటారు. అలా జరగనప్పుడు నిరాశ ఏర్పడు తుంది.

క్రియాకలాపాల గురించీ లేదా కర్మకాండల గురించీ ఆలోచించే మనిషి అధముడు, అల్పుడు. అతడు క్రియా కలాపముల సాకుతో తన కర్తవ్యాన్ని వదిలివేస్తున్నాడు. అలాకాకుండా కర్మకాండలతో పాటు తననుతాను శోధించుకుని ఆత్మను సంస్కరించుకునే క్రమంలో తనపైన తాను యుద్ధము చేసుకుంటూ.... అడుగడుగునా మహాభారతయుద్ధము లాంటి సంగ్రామమును జరుపుతూ..... కష్టాల నెదుర్కొంటూ.... అందులోనే ప్రాణమును సైతం వదిలివెయ్యటానికి సిద్ధం కావలసివుంటుంది. ఆవగింజ కొనంత చెయ్యని ఆ క్రియాకలాపాల గురించి, తద్వారా కలిగే లాభముల గురించీ కలలు కనే వ్యక్తి తనను తాను శోధించుకొనటానికి సిద్ధం కాలేదు.

ఆధ్యాత్మిక జీవితములో సఫలతను పొందటానికి రెండు విషయములను గురించి చెప్పాము. అలాగే లౌకిక జీవితములో సఫలము కావాలంటే కూడా రెండు విషయములను గురించి మనము జాగ్రత్త తీసుకొనవల్సి వుంటుంది. మీరు ధనవంతులు కావాలంటే శారీరకముగా శ్రమపడాలి, బుద్ధికి పదునుపెట్టుకోవాలి. శ్రమ చెయ్యకుండా సోమరిపోతుగావుంటే మీకు కావల్సినవి లభించవు. అలాగే కాలానుగుణంగా బుద్ధికి పదును పెట్టుకోకుండా వుంటే అది మొద్దుబారిపోతుంది. తెలివి వికసించదు. యోగ్యతలను వృద్ధిచేసుకోకుండా, క్రియా శీలతను పెంపొందించు కొనకుండా వుంటే ప్రాపంచిక జీవితములో మీకు ఎలాంటి సఫలతా లభించదు. ఈ ధనసంపదలు, లౌకికజీవితములోని భోగభాగ్యములు వ్యక్తి నిర్మాణమునకు సంబంధించినవి.

చేతనత్వమును సంస్కరించుకొనుట

ఇప్పుడు మనము వ్యక్తిత్వ నిర్మాణమును గురించి మాట్లాడుకుందాము. వ్యక్తిత్వ నిర్మాణమునకు సంబంధించి రెండు భాగములు వుంటాయి. ఒకటి- భౌతికపరమైనది, జడమైనది. ఇది గుణ-కర్మ-స్వభావములకు సంబంధించినది. అలవాట్లు దీనితో ముడివడివుంటాయి.

రెండవ భాగము- చేతనత్వమునకు సంబంధించినది. అభిప్రాయములు, భావనలు, ఆకాంక్షలు దీనితో జోడించబడివుంటాయి. మీరు 'ఎవరు?' అనేది మీ శ్రద్ధను బట్టే చెప్పవచ్చు.

శ్రద్ధామయోఽయం పురుషో యో యచ్ఛ్రద్ధః స ఏవ సః। (గీత 17/3) అని గీతాకారుడు చెప్పియున్నాడు. అనగా 'మనిషి నమ్మకము(శ్రద్ధ) ఎక్కడ వుంటుందో అతడు దానిలాగే తయారవుతాడు' అని అర్థము. మీ విశ్వాసము ఋషిపైన వుంటే మీరు ఋషి లాగానే తయారవుతారు. లేదా మీ నమ్మకము బందిపోటుదొంగపైన వుంటే మీరూ బందిపోటుగానే తయారవుతారు. మీ హృదయము లోతుల లోపల నమ్మకము ఏవిధంగా వుంటుందో మీరు తదనుగుణముగానే తయారవుతారు. అంతరంగ జీవనము అని చెప్పబడే ఈ భాగము వ్యక్తిత్వంలోని రెండవ అంశము.

బురదలో ఉంటూ స్వచ్ఛంగా ప్రకాశించే పద్మంలా, విషయవాంఛకు అతీతంగా మనస్సు వ్యవహరించాలి

వ్యక్తిత్వములోని మొదటి అంశము బహిరంగమైనది. అది అలవాట్లకు సంబంధించినది. అలవాట్లను గుణ, కర్మ, స్వభావములనే మూడు శ్రేణులుగా విభజించవచ్చు. అలవాట్లను మనము సంబాళించుకొనవల్సివుంటుంది. ఆధ్యాత్మికపరముగా దీనినే తపస్సు లేదా కల్పము అంటారు.

ఆధ్యాత్మికతకు రెండు మార్గములు 'యోగము -తపస్సు' :-అంతరంగమును నియంత్రించుకొనుటనే 'యోగము' అని చెప్పబడినది. ఆధ్యాత్మికతకు 'యోగము-తపస్సు' అనబడే రెండు మార్గములు తప్ప మూడవదారి లేనేలేదు. ఈ మార్గములోనే మనము ఎంతో దూరము ప్రయాణించవల్సి వుంటుంది. లౌకికజీవితమునకు చెందిన పద్దుపుస్తకములో జమాఖర్చులు అనే రెండు ఖాతాలే వుంటాయి. 1. ఆదాయం 2. ఖర్చు. మనకు వచ్చే ఆదాయము లేదా ఉన్న సంపదనూ ప్రతినెలా ఈ రెండు పద్దుల క్రిందనే పంచుతాము. దానినిబట్టి ధనము ఎంత ఖర్చవుతున్నదీ, ఎంత నిల్వవున్నదీ అన్న విషయము తెలుస్తుంది. ఇదేవిధముగా ఆత్మికప్రగతిని రెండు భాగములుగా విభజించవల్సివుంటుంది. మొదటిది-మీ ప్రయత్నము. దాన్నే తపస్సు అంటారు. రెండవ ప్రయత్నమును యోగము అంటారు. ఆలోచనలకు సంబంధించినదైతే తపస్సు కర్మలతో జోడించబడివుంటుంది.

తపస్సును దర్శించటము

నీటిని బాగా మరిగించినప్పుడు ఆ నీరు ఎంతో శక్తివంతమైన ఆవిరిగా మారుతుందన్న విషయము మీ అందరికీ తెలుసు. అలాగే మనిషి తన భౌతికదేహమును లేదా బహిరంగ వ్యక్తిత్వమును తపింపజేసినప్పుడు అతడు తపస్వి అని పిలువబడతాడు. తపస్సు ద్వారా లభించే శక్తి అత్యంత శక్తివంతమైనది. ఒకసారి వృత్తాసురుడు అనే రాక్షసుడు ఇంద్రుడిపై దండెత్తగా అతని ధాటికి తట్టుకొనలేక స్వర్గములో హాహాకారములు చెలరేగాయి. వృత్తాసురుడు మహాబలవంతుడు. అతడిని చంపడానికి ఇంద్రుడి వద్దనున్న ఆయుధాలేవీ పనికిరాలేదు. అప్పుడు దేవతలంతా కలిసి దధీచి అనే మునిని శరణువేడారు. ఆయన మహాతపోబల సంపన్నుడు. అంతటి మహాతపశ్శక్తిసంపన్నుడైన దధీచి తన శరీరమును త్యాగం చేయగా ఆయన వెన్నెముకతో వజ్రాయుధమును తయారుచేశారు. ఆ వజ్రాయుధముతోనే ఇంద్రుడు వృత్తాసురుడిని సంహరించగలిగాడు. దధీచి ఎముకలు ఆయన చేసిన తపస్సుతోనే అంతటి శక్తివంతమ య్యాయి.

అదేవిధముగా భగీరథుడు ఎంతోకాలం కఠిన తపమాచరించి శివుడిని మెప్పించి గంగను భూమిమీదకు తీసుకువచ్చి తన పూర్వీకులందరికీ పుణ్యలోకాలను ప్రసాదించాడు. ఆవిధముగా పరమపవిత్రమైన గంగ భూమిపైకి తీసుకురాబడి నాటినుండి నేటివరకూ మానవజాతికి సర్వవిధములైన శ్రేయస్సును, పుణ్యమును అందజేస్తున్నది. అంత శక్తి భగీరథుడికి ఎలా వచ్చిందంటే కేవలము తపస్సు వల్లనే. అలాగే సతీదేవిగా దేహమును త్యాగము చేసిన పిదప హిమవంతుడి కుమార్తెగా పుట్టిన పార్వతీదేవి తన తపస్సు చేత శివుడిని మెప్పించి వివాహ మాడినది.

తపస్సుకు సంబంధించి నాలుగు సిద్ధాంతములు

తపశ్శక్తిని గురించి ఎంత చెప్పిన అది తక్కువే అవుతుంది. ఇతిహాసకాలం నుండీ నేటివరకూ ఎన్నెన్ని కార్యములు సఫలీకృతమైనవో... అవి భౌతికమైనవి కావచ్చు, ఆధ్యాత్మికమైనవి గావచ్చు. అన్నీ కూడా తపశ్శక్తి మీద ఆధారపడి సాధించబడినవి మాత్రమే. తపస్సు చేత మానవుడు తన భౌతికజీవనము యొక్క నాణ్యతను పెంచుకోగలడు. ఆ నాణ్యత ఫలితముగా మనము కోరుకున్నవాటిని పొందగలిగే అవకాశము లభిస్తుంది. తపస్సు అంటే ఏమి చెయ్యాలి? నీళ్ళు త్రాగకుండా, అవీఇవీ తినకుండా ఉండటమా అని మీరు ఆలోచిస్తారు.

కోరికలను జయిస్తేనే, యదార్థ సంతృప్తి లభిస్తుంది

మేము మీకు సిద్ధాంతమును బోధిస్తాము. సిద్ధాంతమును అర్థం చేసుకుంటే మిగిలిన విషయములన్నీ వాటంతటవే బోధపడతాయి. తపస్సులో నాలుగు భాగములు వుంటాయి. అందులో ఒకటి - ఇంద్రియములకు సంబంధించినవి. ఇంద్రియములు మన శక్తులకు కేంద్రబిందువు. ఇది భగవంతుడు మనకు ప్రసాదించిన ఖజానా. మన శక్తులన్నింటిలో నుండి అధిక భాగము ఈ రంధ్రముల నుండి వెలుపలికి వెళ్ళిపోతుంది. చిల్లులపాత్ర లోనికి ఆవుపాలను పిండితే పాలన్నీ చిల్లులో నుండి కారిపోతాయి. అప్పుడు పాలు ఇచ్చిన ఆవు యొక్క గొప్పతనమూ, పాలను పితకటమనే మన ప్రయత్నమూ కూడా వ్యర్థమైనట్లే కదా! అదేవిధముగా మన శక్తుల నుండి అధికభాగము మన ఇంద్రియములకు సంబంధించిన రంధ్రముల నుండి వృథాగా బయటకు వెళ్ళిపోతూవుంటుంది. 'నోరు' అనే రంధ్ర మున్నది. అది మన సమాధికి వుపయోగపడే గొయ్యి అనుకోవచ్చు. మనిషి తన సమాధికి కావల్సిన గోతిని తానే తవ్వుకుంటున్నాడు అని తత్త్వవేత్తలు చెపుతారు. అలా తవ్వటానికి 'నాలుక' గడ్డపలుగు లాగా వుపయోగపడుతుంది. మన జీవితమును ఆందోళనలోకి నెట్టడానికి, ఛిన్నాభిన్నం చెయ్యటానికి మన నాలుకయే ముఖ్యకారణము.

కొన్నివేల సూక్ష్మజీవులు, వందలాది వైరస్‌ల కన్నా ఎక్కువ హాని మనకు మన నాలుక వల్లనూ కలుగుతుంటుంది. 'రుచి' అనబడే మోహానికిలోనై మనము ఎన్నోరకములైన వ్యర్థపదార్థములను మన గొంతులోనికి పంపిస్తుంటాము. అవి మన జీవితమును నాశనము చేస్తున్నాయి. మనము నాలుకపైన నియంత్రణ సాధించగలిగితే కనుక 'చందగీరామ్ మున్నగువారి వలె దీర్ఘమైన ఆయుర్దాయమును పొందగలము. వాళ్ళు ఆరోగ్యపరముగా ఏది తినవచ్చో అది తింటూ - ఏది తినకూడదో అది తినకుండా వుంటూ మనస్సును శాసించ గలిగేవారు. ఇది ఇంద్రియపరమైన తపస్సు. అలాగే బ్రహ్మచర్యము కూడా! హనుమంతుడు, భీష్ముడు, జగద్గురు శంకరాచార్యులవారు... మొదలైన మహనీయులందరూ బ్రహ్మచర్యాన్ని అవలంభించి మహాశక్తిసంపన్నులైనారు. స్వామిదయానందసరస్వతి ఒకసారి బహిర్భూమికని బయలుదేరారు. దారిలో రెండు ఎద్దులు భయంకరముగా ఒకదానితో నొకటి తలపడి పోరాటం చెయ్యటం చూశారు. ఆయన చెంబుని క్రిందపెట్టి వాటిని సమీపించి 'ఎందుకు ఇలా మూర్ఖంగా తలపడి యుద్ధం చేసుకుంటున్నారు?' అని అడిగారు. అవి సమాధానమివ్వకుండా తిరిగి తమ యుద్ధమును కొనసాగించసాగాయి. స్వామి తన చెయ్యిని పైకెత్తి రెండు ఎద్దుల మధ్యనుండి వెళ్ళి ఒక చేత్తో ఒక ఎద్దుకాలు పట్టుకుని- రెండవ చేతితో రెండవ ఎద్దు కాలుని పట్టుకొని కొట్టిన దెబ్బలకు అవి రెండూ చెరొకవైపుకూ దూరంగా ఎగిరిపడ్డాయి. అంతటి శక్తి వారికి ఎక్కడినుండి వచ్చింది? కేవలము తపస్సు వల్లనే!

జీవనీశక్తిని సురక్షితముగా ఉంచుకుందాము!

పైన చెప్పిన విధముగా జరుగుతుందా?' అని ఆశ్చర్యపడ తారేమో. తప్పకుండా జరుగుతుంది. మీవల్లకూడా జరగవచ్చు. కానీ మీరు మీ శక్తిసామర్థ్యములనన్నింటినీ పూర్తిగా ధ్వంసం చేసి పాడుచేసుకున్నారు. ఒక భవంతిలో క్రిందనున్న వ్యక్తులు నీళ్ళు వచ్చే కుళాయిని వదిలేశారు. నీళ్ళు వ్యర్థముగా నేలమీదకు జారిపోతున్నాయి. పై గదులలో వున్నవారు 'బాబూ! కుళాయి కట్టెయ్యండి. మాకూ నీళ్ళు కావాలి. మేమింకా స్నానం చెయ్యలేదు' అని గగ్గోలుపెడతారు. ఈ ఉదాహరణ ఎందుకు చెప్పామో మీకు అర్థమైనదా? అల్పమైన, క్షణకాలపు జీవనసౌఖ్యాల కోసం మీరు మీ జీవనీశక్తిని ఏవిధముగా అపవ్యయము చేసుకుంటున్నారో ఆలోచించండి. పూర్వకాలపు చరిత్రను వదిలివేద్దాము.

మనందరికీ పరిచితులైన శ్రీరామకృష్ణపరమహంసనే తీసుకుందాం. వారు తమ భార్యను కాళీమాతగా

అన్ని జీవులు పరమాత్మ స్వరూపాలన్న భావనతో జీవించాలి

ఆరాధించేవారు. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవారు. తద్వారా శక్తి ఆయనలో జమకడుతూవచ్చింది. కన్నులలో ఆ మెఱుపు, వాక్కులో దృఢత్వము వారికి తోడయ్యింది. అది ఆయనను సమీపించినవారిని ఎంతో ప్రభావితులను గావించేది. అలా ప్రభావితులైనవారందరూ ఆయనను అనుసరించారు. ఆయనకు అంత శక్తి ఎలా వచ్చింది? అంటే 'సంయమనం!' వలన అని సులభముగా జవాబు చెప్పవచ్చు. మనిషి యొక్క ఓజస్సు, తేజస్సు, ప్రాణశక్తి అన్నీ కూడా ఏదోఒకవిధముగా మన మెదడును పాడుచేస్తాయి. నిజానికి విషయవాసనలనేవి మన శరీరములో కాదు, మెదడులో ఉత్పన్నమౌతాయి. వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలూ, తత్సంబంధితమైన ఉత్తేజనల వల్ల ప్రాణశక్తి క్షీణించి నష్టమైపోతూవుంటుంది. ఇంద్రియాలను తపింపజేయటాన్నే సంయమనము అంటారు. వేరొక విధముగా చెప్పాలంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించటము!

ఆవిధమైన సంయమనమును పాటించటము మీకు సాధ్యమైతే కనుక ఆధ్యాత్మిక జీవితములో కూడా దర్శించ గలరు. 'యోగఃచిత్తవృత్తి నిరోధః!' అని యోగ సూత్రములో చెప్పబడినది. నీరు వ్యర్థముగా ప్రవహించే మార్గములో ఆనకట్ట కట్టడం ద్వారా నీటిని నిల్వచేసి దాన్నుండి కాలువలు త్రవ్వి వేలాది ఎకరాలకు సాగునీటిని అందించవచ్చు. ఆనకట్ట కట్టకపోతే నీరు అలా వృథాగా ఎక్కడెక్కడికో ప్రవహిస్తుంది. నీరు అవసరమైనచోట నీటి లభ్యత లేని కారణముగా భూమి ఎండిపోతూవుంటుంది. కాబట్టి మీరు మీ లోపల అంతర్గతముగా వుండే అతీంద్రియ శక్తులను కాపాడుకొనవలెనన్నా, మిమ్మల్ని మీరు సమర్థవంతులుగా చేసుకొనవలెనన్నా మీ ఇంద్రియముల యొక్క శక్తి సామర్థ్యములను రక్షించుకొనవలెను.

అనువాదం : శ్రీమతి కామరాజు కృష్ణకుమారి

ముఖ్య గమనిక

యుగశక్తి గాయత్రి మాసపత్రికకు కార్యక్రమ సమాచారం లేక వార్తలను పంపించే పరిజనుల కోసం

1. *మీ క్షేత్రంలో నిర్వహించబడుచున్న మిషన్ ప్రచారాత్మక లేక నిర్మాణాత్మక కార్యక్రమాల క్రమవారి సూచన శాంతికుంజ్, హరిద్వార్ చిరునామాకు ఉత్తరం లేక ఇ-మెయిల్ ద్వారా నేరుగా పంపించగలరు.*
2. *కార్యక్రమము పేరు కార్యక్రమ ఉద్దేశ్యము, తేది, స్థానం నిర్వహించినవారు, ఎంతమంది కార్యక్రమములో పాల్గొన్నారు, కార్యక్రమములో తీసుకున్న సంకల్పాలు పాల్గొన్న ప్రముఖులు, ఎంతమంది చందాదారులు పత్రిక కోసం, ఎంత సాహిత్యం అమ్ముడయ్యింది, కార్యక్రమం జరిపించిన వారి పేరుతోపాటు క్రియాశీల కార్యకర్తల వివరాలను పంపించగలరు.*
3. *వేదిక, జన సమూహం ఫోటోలు ముద్రించుటకు వీలుగా సరైన ఏంగిల్‌లో తీసి పంపించగలరు.*
4. *వాట్సాప్ కంటే ఇ-మెయిల్ ద్వారా పంపించగలరు.*

పంపించవలసిన చిరునామా: దక్షిణ భారత జోన్, గాయత్రీ తీర్థ్, శాంతికుంజ్, హరిద్వార్ - 249 411, ఉత్తరాఖండ్ రాష్ట్రం, ఫోన్: 92583 60651, ఇ-మెయిల్: south@awgp.org

మూఢనమ్మకాలను నమ్మకుండా, నవ్య సత్యాలను నమ్మాలి

ఆధ్యాత్మిక రూపావళి - ఆనంద దీపావళి

ఆసేతు హిమాచలము, ఆ బాలగోపాలం, ఆనంద ఉత్సాహాలతో జరుపుకునే పండుగ దీపావళి. కుల, మత, జాతి భేదములకు అతీతంగా జరుపుకునే జాతీయ సమైక్యతా పర్వదినం దీపావళి. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ పర్వదినాన్ని 5 రోజులు జరుపుకునే ఆచారం ఉంది.

'దీపావళి' అనగానే శ్రీకృష్ణుడు సత్యభామ సమేతంగా లోక కల్యాణం కోసం జరిపిన **'నరకాసురవధ'**, ఆ సందర్భంగా ప్రజలు ఆనంద ఉత్సాహాలతో జరుపుకునే పండుగగా అందరికీ తెల్సినదే. ఈ నేపథ్యంలో నరకాసురునిచెర నుండి విడిపించిన స్త్రీలకు అపనింద రాకుండా తన భార్యలుగా ప్రకటించి, మహిళా రక్షణ కావించిన పర్వదినంగా పురాణాలు తెల్పుతున్నాయి.

జైనులు ఈ పండుగను మహావీర నిర్యాణ విశేషంగా, సిక్కులు తమ పవిత్ర దేవాలయమును ఈ రోజునే నిర్మాణ శుభారంభ దినముగా వేడుక జరుపుతారని, ఉత్తర భారత దేశంలో రావణసంహార అనంతరం అయోధ్యకు తిరిగి వచ్చి పట్టాభిషేకం జరుపుకున్న రోజుగా, రామరాజ్యము ఆరంభమైన తొలి రోజుగా, ఆనందంగా జరుపుకుంటారనే ఒక కథనం.

విక్రమార్క శకము కూడా ఈ రోజే ప్రారంభమైనదని ఉజ్జయినీ వాసులు ఉత్సవం జరుపుకుంటారు. ఆయుర్వేద వైద్య శిరోమణి 'ధన్వంతరి' జయంతి గా కొందరు ఆచరిస్తారు.

దీపావళిని కౌముదీ మహోత్సవముగా జరపడం, మార్వాడీలు దీపావళి రోజున వ్యాపారాభివృద్ధిని కోరుతూ లక్ష్మీ పూజ చేసి, వారి వ్యాపారానికి సంబంధించిన క్రొత్త లెఖ్ఖల పుస్తకాలను ఆరంభించి, నూతన వాణిజ్య సంవత్సరాదిగా జరపడం ఆనవాయితీ. 'దీపావళి' తర్వాత వచ్చే పాడ్యమి తదుపరి దినాన్ని (విదియ) భ్రాతృ విదియ పేరుతో అన్న/తమ్ముడు తమ సోదరి ఇంటికి వెళ్ళి ఆమె సమర్పించే భోజనాన్ని స్వీకరించడం కూడా 'భగినీ హస్త భోజనం' గా పిలుస్తారు.

మత బోధలు నిర్మాణాత్మకంగా ఉండాలే కానీ హింసాత్మకంగా ఉండరాదు

పితృదేవతలను నరక లోకము నుండి స్వర్గమునకు వెళ్ళవలెననెడి ప్రార్థనలతో చతుర్దశి రోజున పూజలు చేయుట వారికి దారి చూపవలెనన్న కోరికతో దీపముల వరుసలతో 'దీపావళి' ని దీపాల పండుగగా జరపడం ఆనవాయితీ.

చీకటి అజ్ఞానమునకు చిహ్నము. ఆ అజ్ఞానాంధకారాన్ని తొలగించేది 'జ్ఞానదీపం'. అందువలన అటువంటి జ్ఞాన దీపాలను వరుసగా పేర్చి చీకటిని తొలగించడమే ఈనేపథ్యం.

బాణా సంచాలను కాల్చడం కేవలం ఆనందం కొరకు మాత్రమే కాక, ఆరోగ్య ప్రదాయకం. కాలుష్యనిరోధకం కూడా. బాణాసంచాల తయారీ పసుపు, గంధకం, సూరేకారం, గుగ్గిలం, అతివస, నెయ్యి, నూనె వంటి పదార్థములు ఉపయోగించడం క్రిమి సంహారకాలుగా వివిధ రోగాలను, కీడులను పారద్రోలుతాయి. గ్రీకు దేశాలలో ఎత్తైన కొండలపై నూనె దీపాలను వెలిగించి, పంటలపై దాడి చేసే దీపపు పురుగులను (రెక్కల పురుగులు) ఆకర్షించి పంటలను రక్షించే పద్ధతి, ఈ 'దీపావళి' పండుగను పోలి ఉండేలా ఉన్నది.

దీపావళికి చెందిన కథలో సత్యాభామ ప్రకృతికి చిహ్నంలా, శ్రీకృష్ణుడు చైతన్య వికాస ప్రతీకలా, భూదేవి పుత్రుడే అయినప్పటికీ చెడుగుణాలతో, అహంకారాన్ని సూచించే నరకుడు రాక్షసప్రవృత్తితో ఉండే దుష్టులను వారిని సంహరించడంలో ఏ మాతృమూర్తి వెనుకాడదని, లోక రక్షణయే ధ్యేయమన్న నీతిని ఈ పండుగ బోధిస్తున్నది.

గోగు కర్రలకు నూనె బట్టలు కట్టి, వాటిని వెలిగించి పిల్లలు, పెద్దలు "దిబ్బు, దిబ్బు దీపావళి. మళ్ళీ వచ్చే నాగుల చవితి" అని కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆచారంగా అగుపిస్తోంది.

అభ్యంగన స్నానము (తలంటుకోవటం) అనే ప్రక్రియలో ఆముదము, నువ్వుల నూనె, నెయ్యి, వెన్నలలో ఒక దానితో శరీరమును రుద్దుకొని, తలారా స్నానమును గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయడం ద్వారా శారీరక ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

తైలే లక్ష్మీః జలేగంగా, దీపావళి తిథౌవసేత్ ।
అలక్ష్మీ పరిహారార్థం తైలాభ్యంగో విధీయతే ॥

దీపావళి రోజున

శరీరానికి అర్పించే నూనెలో లక్ష్మీదేవి వసిస్తుందని, గోరువెచ్చటి నీటిలో గంగాదేవి ఉండునని, అందువల్ల అభ్యంగన స్నానం చేయడం వల్ల దారిద్ర్యం తొలగి పోతుందని భావిస్తారు.

'దీపావళి' పండుగ రోజున బాణసంచా కాల్చడానికి, నరకాసుర వధ జరిగి, కష్టాలు తొలగిపోయాయన్న ఆనంద వేడుక మాత్రమే కాక, కొన్ని ప్రాంతాలలో బలిచక్రవర్తిని పాతాళానికి అణగద్రొక్కబడి, ఆ రాక్షసుని బాధల నుండి కూడా విముక్తి పొందామన్న ఆనందంతో బాటు, ప్రకృతి అనుసరించి వచ్చే మార్పులను బట్టి, వానాకాలానికి, శీతాకాలానికి మధ్య వచ్చే సంధికాలంలో, పచ్చిక బైళ్ళపై తిరుగాడే క్రిమికీటకాదులు పోవాలంటే బాణసంచా కాల్చాలన్న ఆచారం వచ్చింది.

క్రొత్త బట్టలు, టపాసులు, బంధుమిత్రుల విందు భోజనాలు, పరిహాస చతురోక్తులతో అన్ని ఇళ్ళు ఆనందాల నెలవుగా ఉండే పండుగ దీపావళి.

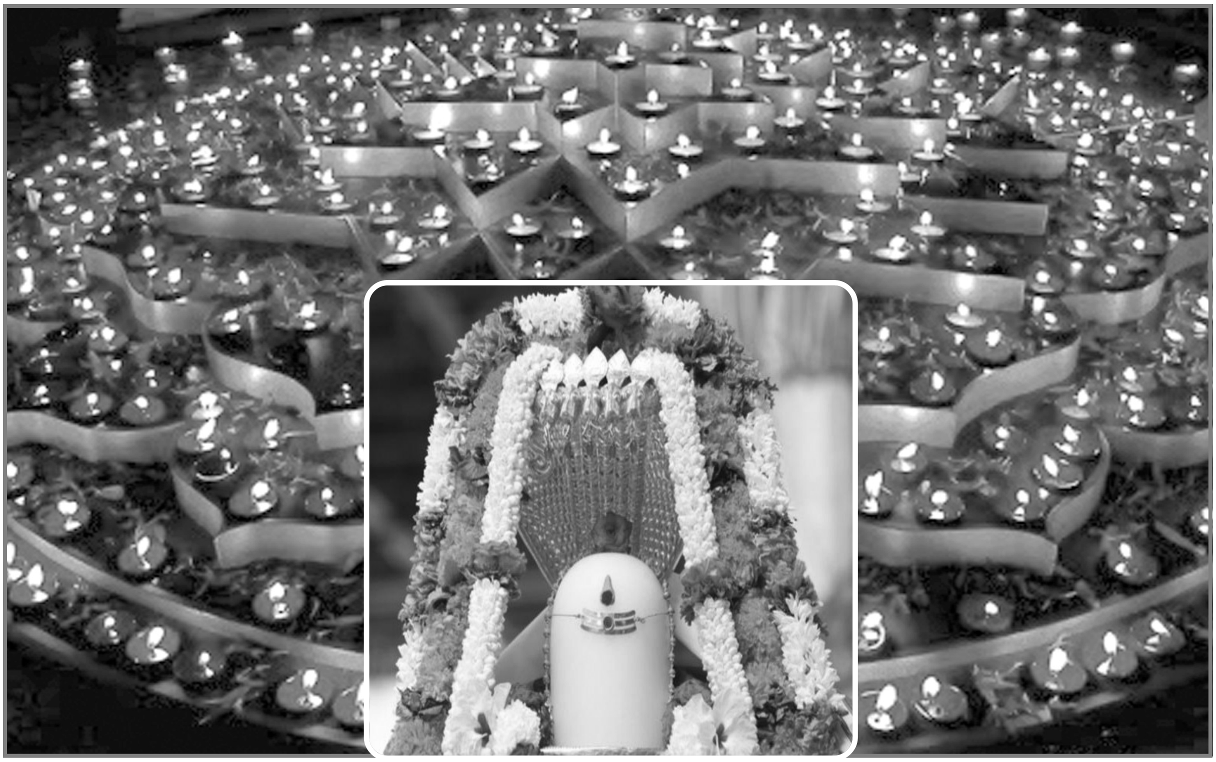
మహాలయ పక్షాలలో పూజలందుకునే నిమిత్తం భూలోకానికి వచ్చిన పితృదేవతలు, ఆ పూజల అనంతరం, తిరిగివెళ్ళుటకు దారి చూపె నిమిత్తంగా దీపాల వెలుగులు, జమ్మికట్టెలకు వత్తులను అమర్చి, నూనె లేదా నెయ్యిలో ముంచి ఉల్కలను (జ్వాల) ఆకాశం వైపు చూపాలి.

ఈ విధంగా ఆధ్యాత్మిక ధర్మాన్ని, ఆరోగ్య పర్వంగా జాతీయ సమైక్యతా పండుగగా దీపావళి మన భారతీయ జీవన స్రవంతితో ముడిపడి ఉంది. అవినాభావ సంబంధంగా మన జీవితాలలో ఆనందాలను పంచే రూపావళి ఈ దీపావళి. ✪

– సాధన నరసింహాచార్య

అసలు ప్రయత్నమే చేయకుండా ఉండే వానికంటే, పోరాడి ఓటమి చెందిన వాడు మిన్న

కార్తీక మాస వైశిష్ట్యం



శరదృతువులోని ఉత్తరభాగములో, గ్రీష్మతాపము లేనీ హేమంత చలిగాలులు లేనీ వర్షఋతువు వాతావరణ చికాకులు లేని ప్రశాంత మాసం కార్తీక మాసము. చాంద్రమానం ప్రకారం కృత్తికానక్షత్రం పౌర్ణమి నాడు చంద్రుని సమీపంలో ఉండడం వల్ల కార్తీక మాసం అనే పేరు వచ్చింది. దీనినే దామోదరమాసమని పేర్కొంటారు.

పూర్వం అత్రిమహర్షి అగస్త్యమహర్షితో ఒకానొక సందర్భంగా "న కార్తీక సమోమాసః" అనగా కార్తీక మాసమునకు సమానమైన మాసం వేరొకటి లేదు. అని భావం ఈ మాసంలో ప్రత్యేకంగా నదీస్నానము, ఉపవాసము, పురాణ పఠనం, లేదా పురాణశ్రవణం, దీపారాధన, దీపదానం, సాలగ్రామ పూజ, వనభోజనం వంటి ధర్మాలను ఆచరింపచేసే ధార్మికమాసంగా వివరించబడింది.

కార్తీక మాసములో సాయంత్ర వేళల్లో నువ్వుల నూనెతో దీపాలు వెలిగించే ఆచారం ఉంది. దాని వల్ల పరిసరాల కాలుష్యం తొలగుతుంది. ఈ దీపమును చూచుటవల్ల దృష్టి దోషము తొలగి, కళ్ళను శుద్ధి చేస్తుంది.

చాతుర్మాస దీక్షలో ఆషాఢమాసంలో వచ్చే తొలి ఏకాదశి రోజున ప్రారంభమై, ఈ కార్తీకమాసంలో వచ్చే ఏకాదశితో ముగుస్తుంది. శ్రీ మహావిష్ణువు యోగనిద్ర నుండి మేల్కొనే రోజు కావున 'ఉత్థాన ద్వాదశి' అని పిలుస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఉసిరికొమ్మకు, తులసి రెమ్మకు పూజలు

పరోపకారుల జీవనమే యదార్థ జీవనం, మిగిలినవారు జీవచ్ఛవాలతో సమానం

దామోదరునికి అర్పించడం వల్ల దీనికి చోధనాఏకాదశి' గా చేసే ఆచారం కలదు. కార్తీక మాసములో దశమి, ఏకాదశి, ద్వాదశి తిధులలో శ్రీ మహావిష్ణువును తులసి దళాలతో, కమల పుష్పాలతో అర్చించుట ఉత్తమోత్తమమని కార్తీక పురాణం తెలుపుతోంది. అలాగే కార్తీక సోమవారాలలో, మాస శివరాత్రి రోజున, కార్తీక పౌర్ణమి రోజున రుద్రాభిషేకం చేసి, బిల్వ దళాలతో (మారేడు దళాలు), రుద్రాక్షలతో శివపూజను ఆచరిస్తే క్లేశాలు తొలగిపోయి, ఆధ్యాత్మిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. శివ, కేశవులకు బేధం లేదని, తెలియ చెప్పే పవిత్రమాసం కార్తీకమాసం. తెల్లవారు జామునే మేల్కొని, స్నానాన్ని ఆచరించి, నిత్య పూజలతో బాటు, ఆకాశదీపాన్ని దర్శించుకోవాలి. విదియ నాడు సోదరి వడ్డించిన భోజనాన్ని 'భగినీహస్త భోజనం' గా స్వీకరించాలి. 'చవితి' రోజున 'నాగుల చవితి'గా సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామిని అర్చించాలి. 'అష్టమి' రోజున 'గోషాష్టమి' గా గోవులను పూజించాలి.

ద్వాదశిని క్షీరాబ్ధి ద్వాదశిగా, సాయంత్ర సమయంలో దీపాలు వెలిగించి, తులసి మొక్క, ఉసిరి మొక్కల వద్ద దామోదర పూజను చెయ్యాలి.

కార్తీక పౌర్ణమి రోజున నదీస్నానం చేసి శివాలయంలో అభిషేకం చేసి, సాయంత్రం జ్వాలాతోరణం దర్శించుకోవాలి.

సోమవారం రోజున పగలు ఉపవాసం ఆచరించి, సాయంత్రం శివాలయ దర్శనం, దీపాన్ని వెలిగించాలి. కార్తీక పౌర్ణమి రోజున 365 వత్తులను ప్రమిదలో ఆవు నేతితో వేలిగించి, సంవత్సరమంతా దీపారాధన చేసిన ఫలితాన్ని పొందవచ్చని కార్తీక పురాణం వివరించింది. కార్తీక పురాణంలోని కథలను పఠించడం కానీ వినడం కానీ చేయవలెను. క్షీరాబ్ధి ద్వాదశి వ్రతం, సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతం, క్షీరాబ్ధి వ్రతాలను ఆచరించాలి.

కార్తీక పురాణంలో అంబరీషుని కథ, దూర్వాసమహర్షి గర్వభంగం, పురంజయుడు అనే రాజు కార్తీకవ్రతమును ఆచరించి, విజయము సాధించుట, చాతుర్మాసవ్రత ప్రాధాన్యత, స్థంభ దీపమహిమ, అజామీళుని పూర్వజన్మ వృత్తాంతము మొ॥ ఆధ్యాత్మిక, పాంచభౌతిక విషయాలను తెల్పి, మానవులకు ముక్తి మార్గాన్ని ప్రబోధిస్తోంది.

కార్తీక పౌర్ణమి నాటి రాత్రి స్వయం సేవక సంఘం సభ్యులు "కోజాగిరి" పేరిట వెన్నెల రాత్రిలో ఆరోగ్య ప్రదాయకమైన క్రీడలను ఆడి, ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకునే సాంప్రదాయం ఉంది.

ఈ విధంగా ఆధ్యాత్మికంగా మానవ జీవితానికి ముక్తిని ఇచ్చే అర్షధర్మ మాసం కార్తీక మాసం. యాంత్రిక జీవనంలో సతమతమౌతూ, లౌకిక వ్యవహారాలతో సతమతమయ్యే మానవులనీ మానసిక పవిత్రతను, ప్రశాంతతను చేకూర్చే పవిత్ర మాసం కార్తీకమాసం.

– సాధన నరసింహాచార్య

స్వచ్ఛమైన ప్రేమ, సచ్ఛీలాలు కష్టాలనే సర్పాల నుండి కాపాడే రక్షణ కవచాలు

గృహస్థ జీవనం ఒక తపో నిష్ఠ

ప్రతి వ్యక్తి జీవితంలో ఇల్లు చాలా ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుంది. సాంసారిక జీవితాన్ని గడిపినప్పుడే సేవ, సహకారం, సహిష్ణుత లాంటి గొప్ప లక్షణాలను మనిషి నేర్చుకోగలుగుతాడు. తన జీవితంలో వాటిని అమలుచేస్తాడు. అందుకే కుటుంబాన్ని వ్యక్తినిర్మాణానికి సంబంధించిన ప్రథమ పాఠశాల అని కూడా అంటారు. సంతోషం, నిరాడంబరత, సచ్చరిత్ర, సహకారం లాంటి సద్గుణాలతో నిండిన కుటుంబ వాతావరణంలో పెరిగేవారు స్వతహాగా ఆ సద్గుణాలను నేర్చుకుంటారు, జీవితంలో అవలంబించుకుంటారు.

అటువంటి ఆదర్శవంతమైన కుటుంబం ద్వారానే సమాజానికీ, తద్వారా దేశానికీ కూడా సభ్యత, సౌశీల్యం, సచ్చరిత్ర, సదాచరణ కలిగిన పౌరులు లభిస్తారు. వీరివల్ల ఎటువంటి సమాజమైనా, దేశమైనా ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా, సమృద్ధిగా ఎదగగలదు. కాని అదే కనుక కుటుంబంలో గొడవలు, హింస, అసమ్మతి, ఓరిమి లేకపోవడం వంటి గుణాలతో వాతావరణం నిండివుంటే.... అక్కడ ఉండేవాళ్ళు, పెరిగేవాళ్ళు కూడా దాని ప్రభావంతో అదేవిధంగా జీవిస్తూంటారు. నేడు చాలా కుటుంబాలలో ఇంచుమించు ఇదే పరిస్థితి కనిపిస్తోంది. ఇది చాలా బాధా కరమైన విషయం. కానీ నేడు ప్రేమపూరితమైన కుటుంబాలు సమాజానికి చాలా అవసరము, ఇలాంటి కుటుంబాలే నిజానికి దేవాలయాలు! కుటుంబసభ్యులంతా దేవి దేవతలు!

దీన్నే పరమపూజ్య గురుదేవులు 'భూతలస్వర్గం' అని వర్ణించారు. కుటుంబాన్ని స్వర్గంగా మార్చడానికి కుటుంబ సభ్యులంతా ప్రేమ, పరస్పర సయోద్య వంటి లక్షణాలు కలిగివుంటారు. అప్పుడే హృదయసరోవరంలో ఇంపైన, సుగంధభరిత పుష్పాలు వికసించి మొత్తం సమాజాన్ని, తద్వారా దేశం మొత్తాన్ని కూడా గుబాళింపజేస్తాయి.

ఇలాంటి వాతావరణాన్ని కలగచేయటానికి ఆ ఇంట్లో నిరంతరం జపాలు, తపాలు, యజ్ఞాలు, సత్సంగాలు, స్వాధ్యాయం లాంటివి జరుగుతుండాలి. ఈరకమైన తపోవనం లాంటి కుటుంబాలతో మన దేశమంతా నిండిపోవాలి. ఈ తపోవనంలోని ప్రతి సభ్యుడూ 'తపస్సు' యొక్క అగ్నిలో తపించడం వల్ల నిగారింపుతో మెరుస్తూ వుంటాడు. అందుకే పరమపూజ్య గురుదేవులు 'గృహస్థ జీవనం ఒక తపోవనం' అన్నారు. దీన్లోనే సేవ, సహిష్ణుత, సంయమముల సాధన చేయాల్సి ఉంటుందని తెలియజేశారు.

నేటి కుటుంబ కలహాలకు ముఖ్య కారణం ఈ సాధన, సంయమనములు లేకపోవటమే. సంత్ కబీర్‌దాస్ గారు కూడా కుటుంబ నిర్మాణానికి ఇవి ఎంత అవసరమో ఈ కథ ద్వారా తెలియజెప్పారు. ఒకసారి తమవద్దకు కుటుంబ కలహాలతో విసిగిపోయిన ఒక బాధితుడుకి వాటిని వదిలించు కోవటం గురించిన సంఘటన ఇది. "స్వామి! కుటుంబాల్లో ఈ కలతలు, కలహాలు ఎందుకు వస్తాయి? వాటిని ఎలా వదిలించుకోవటం?" అని దీనంగా అడుగుతాడు.

అదివిన్న కబీరుగారు తమ ధర్మపత్నిని పిలుస్తారు. ఆవిడతో ఒక వెలుగుతున్న లాంతరు, దానితోపాటు మిఠాయి కూడా తీసుకురమ్మని చెప్తారు. ఆ వ్యక్తి 'పగటిపూట వెలుగుతున్న లాంతరు ఎందుకు చెప్పారు....' అని ఆలోచించసాగాడు. ఆవిడ అలానే లాంతరు, తినడానికి కారప్పూస కూడా తెచ్చిపెట్టింది. 'అరే! నిజంగానే లాంతరు, కారప్పూస తెచ్చిపెట్టింది' అని కంగారుపడ్డాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తిని చూస్తూ కబీరు "ఇప్పుడు మీ సమస్యకి పరిష్కారం దొరికింది కదా! ఏదైనా సందేహమా?" అని అడుగుతారు. ఆ వ్యక్తికి ఈ వింత ప్రవర్తన విచిత్రంగా అనిపించి "హే! మహాత్మా! నాకేమి

సుఖదుఃఖాలు, నాణేనికి బొమ్మ-బొరుసు లాగ, ఒక దాని వెనుక మరొకటి కలిసే వస్తూంటాయి

అర్థం కావటం లేదు" అంటాడు. దానికి కబీరు "నేను వెలుగుతున్న లాంతరు తెమ్మన్నప్పుడు ఆవిడ ఇదేంటి ఇపుడు లాంతరు ఎందుకు? ఏమిటి? లాంటి ప్రశ్నలు వేయలేదు. తప్పకుండా ఏదో కారణం ఉండే వుంటుంది, అందుకే తెమ్మన్నట్లున్నారు అని అనుకుని తెచ్చిపెట్టింది. అలాగే నేను కూడా బహుశా ఇంట్లో మిఠాయి లేదోమో... అందుకే కారప్పూస తెచ్చింది అని అనుకుని ఊరుకున్నాను. ఇక ఇందులో పోట్లాటలు, కలహాలు ఎందుకు?

మన మధ్య విశ్వాసము, నమ్మకము పెంచుకుంటే కలతలు, కొట్లాటలు దరికిరావు. వాటి అవసరమే రాదు అని చెపుతాడు. దాంతో అతనికి సమాధానము లభించి, ఇంట్లో ప్రతిదాన్ని కొత్త దృష్టితో చూడటం మొదలుపెట్టడం వల్ల సుఖంగా జీవించసాగాడు.

నిజానికి ఇలాంటి సద్గుణాల వల్ల కుటుంబాల్లో కలతలు, కలహాలు లాంటి వాటినుంచి ముక్తి లభిస్తుంది. అంతేకాకుండా శాంతి, సమృద్ధి, సౌశీల్యతలను కూడా నెలకొల్పగలము. ఇలాంటి దివ్య ముంగిళ్ళ నుంచే ధ్రువుడు, ప్రహ్లాదుడు, నచికేతుడు, శంకరుడు, నరేంద్రుడు, సుభాష్, భగత్‌సింగ్, ఆజాద్, రాజ్‌గురు, లాల్ బహదూర్‌శాస్త్రి, సర్దార్ వల్లభ్‌భాయ్ పటేల్ లాంటి పుష్పాలు వికసించి పూర్తి సమాజాన్ని సమృద్ధివంతంగాను, శక్తివంతంగాను తీర్చిదిద్దారు. ఇలా కాకపోయినట్లైతే ఎన్నో పుష్పాలు వికసింపక మునుపే వాడిపోయి, నశించి కృశించిపోతాయి.

నేడు ప్రతి కుటుంబమును ఒక తపోవనం లాగా తయారుచేయాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. దాంట్లోనే సంయమనం, సేవ, సహిష్ణుత యొక్క అఖండమైన సాధన చేసుకోగలిగి సమాజాన్ని, దేశాన్ని శక్తి సామర్థ్యాలతో సమృద్ధవంతంగా తయారుచేసుకోగలుగుతాము.

సేకరణ: అఖండజ్యోతి, అక్టోబరు 2019;
అనువాదం: శ్రీమతి జయలక్ష్మి

యుగశక్తి గాయత్రి

విడి ప్రతి రూ॥ 15/- **సం॥ చందా రూ॥ 150/-**
3 సం॥ చంద రూ॥ 410/- **10 సం॥ చందా రూ॥ 1400/-**

చందా రుసుము ఇతర SBI బ్రాంచీల నుండి మా ఎకౌంట్‌కు చెక్ ద్వారా ఉచితంగా ట్రాన్స్‌ఫర్ చేయవచ్చు. ఇతర బ్యాంకుల నుండి కూడా NEFT ద్వారా ఉచితంగా డబ్బును పంపించవచ్చును. Cheque, Draft, Payable at Hyderabad ద్వారా కూడా డబ్బును పంపించవచ్చును. తరువాత బ్యాంక్ చలానా కాపీని మాకు పూర్తి వివరములతో పంపించగలరు. మా ఎకౌంట్‌లోని ఇతర బ్యాంకుల నుండి క్యాష్‌గా పంపినపుడు అదనంగా రూ. 50/- కలిపి పంపవలసి ఉంటుంది. M.O. ద్వారా కూడా డబ్బులు పంపించవచ్చును. అలా పంపించినప్పుడు మీ వివరములు ఈ క్రింది నెంబర్లకు ఫోన్‌చేసి తెలియజేయగలరు.

ఖాతాపేరు: **గాయత్రీ పరివార్ ట్రస్టు-హైదరాబాద్** బ్యాంకు పేరు: **స్టేట్ బ్యాంక్ ఆఫ్ ఇండియా, ఎఱ్ఱగడ్డ శాఖ**
ఖాతా నెం.: **38335948012** IFSC Code: **SBIN0013272**

"గాయత్రీ పరివార్ ట్రస్టు - హైదరాబాద్"
గాయత్రీ చేతనా కేంద్రము, హెచ్.పి. రోడ్, మూసాపేట, అశ్విని హౌస్ దగ్గర, హైదరాబాదు - 500 018.
ఫోన్: 040-23700722, 040-45206070

జీవారాధనమే దైవారాధనము

మహనీయతాగుణం - సేవ

మహాత్మాగాంధీ ఆ రోజులలో ఆఫ్రికాలో ఉండేవారు భారత స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో ఆయన ఇంకా అడుగుపెట్ట లేదు. అయినా కూడా నల్ల, తెల్ల జాతి రంగు తేడాలకు విరుద్ధంగా ఆయన సత్యాగ్రహ అస్త్రాన్ని విజయవంతంగా ఉపయోగించాడు. ఆఫ్రికాలో లభించిన విజయం కారణంగా దేశ విదేశాలలో ఆయన గురించి బాగా చర్చ జరిగింది.

1909 సంవత్సరానికి చెందిన ఘటన ఆ రోజుల్లో గాంధీజీ లండన్ వెళ్ళాడు. లండన్‌లోనే కొంతమంది భారతీయ నవ యువకులు కూడా చదువుతుండేవారు. ఎటువంటి ఆయుధం చేపట్టకుండా పోరాటం చేసి ఆ పోరాటంలో విజయం సాధించే ఒక అద్భుత భారతీయ సేనాని ఇక్కడకు వచ్చాడని వారికి తెలిసింది. ఆ అద్భుత సేనానిని తమ మధ్యకు పిలవాలని వారితో ఆకాంక్ష బలీయంగా తయారైంది.

నవ యువత భారతీయ విద్యార్థుల ప్రతినిధులు మహాత్మాగాంధీని కలిసి తాము ఏర్పాటు చేసిన సభకు రావాలని గౌరవపూర్వకంగా ఆహ్వానించారు. భారతీయ విద్యార్థుల ఉత్సాహాన్ని చూసి ఆ సభలో పాల్గొనడానికి సంతోషంతో అంగీకరించాడు. అంతే కాక సభాధ్యక్ష పదవిని అలంకరించడానికి కూడా అంగీకారాన్ని తెలిపాడు. ఆ ఉత్సవంలో భోజనాలు కూడా ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. భోజనానికి అంగీకరించిన గాంధీజీ భోజనంలో మాంసాహారం, మత్తు పానీయాలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఉండరాదని షరతు పెట్టాడు.

విద్యార్థులు ఒకరివైపు ఒకరు చూసుకుని అవకాశం కూడా లేకుండా ఎవరి పనులలో వారు నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఆ విద్యార్థులలో అటు ఇటూ పరుగులు తీస్తూ పని చేస్తున్న సన్నగా పేలగా ఉండే ఒక భారతీయ యువకుడు కూడా ఉన్నాడు. ఆ యువకుడు పళ్ళెములు, వంట పాత్రలను శుభ్రం చేస్తున్నాడు. ఒక పనిలో ఖాళీ అయిన వంటపాత్రను శుభ్రం చేసి రెండవ పనిలో ఉపయోగించడానికి ఆ యువకుడు ఆ ఖాళీ పాత్రను వంట పనిలో నిమగ్నమైన విద్యార్థులకు అందించేవాడు.

భోజనం తయారైన తరువాత ఆహ్వానిత విద్యార్థులందరూ భోజనం చేశారు. భోజన వ్యవస్థ బాధ్యతలను నిర్వహించిన విద్యార్థులకే వడ్డించే బాధ్యత, ఎంగిలి పళ్ళెములు ఎత్తివేసే బాధ్యతలు కూడా అప్పగించబడ్డాయి. ఎంగిలి పళ్ళెములో ఎత్తివేసి పాత్రలు తోమే వారి ముందు ఉంచేవారు. వారు వాటిని కడిగేవారు. ఇప్పుడు ఈ పనిలో ఇతర విద్యార్థులు కూడా కలిశారు. అందరూ భోజనం చేసిన తరువాత ఉప ప్రధాన వ్యక్తి స్వయం సేవకులను కూడా భోజనం చేయమని చెప్పాడు.

ఆ అపరిచిత యువకుడు ఇప్పుడు కూడా తన పనిలో నిమగ్నమై ఉన్నాడు. ఉప ప్రధాన ఆయోజకుడు అతని దగ్గరకు వెళ్ళి 'త్వరగా భోజనం చెయ్యి గాంధీజీ వచ్చే సమయం అయింది. ఆయన రాగానే ఆయనతో కలిసి కూర్చోవాలి. అని చెప్పాడు.

అపరిచిత యువకుడు చేతిలోని పళ్ళెం కడిగి అక్కడ పెట్టి లేవగానే ఉపప్రధాన వ్యక్తి దిగ్భ్రమకు గురయ్యాడు. అతని నోటి నుండి ఆశ్చర్యంతో కూడిన మాటలు బిగ్గరగా వచ్చాయి - 'గాంధీజీ ! మీరా.... మీకు ఈ పని చేయవలసిన అవసరం ఏమొచ్చింది?

సాయం చేసే స్థితిలోనే ఉండాలి కానీ సాయం కోరే స్థితిలో ఉండకు

చుట్టు ప్రక్కల ఉన్న ఇతర విద్యార్థులు గాంధీజీని తమ మధ్య ఈ రకంగా చూసి ఆశ్చర్యచకితులయ్యారు. సభలో ఉపనాయకుడు మీరు ఎవరో గుర్తించకుండా ఈ పని అప్పగించినందులకు క్షమాపణ కోరాడు.

వెంటనే గాంధీజీని ఈ విధంగా స్పష్టీకరిస్తూ, తన సంభాషణ ప్రారంభించాడు. ఆకారణంగా చింతించవలసిన అవసరం ఏమీ లేదు. నేను స్వేచ్ఛగానే ఆ పనిని ఎన్నుకున్నాను. పని ఏదీ చిన్నదీ కాదు. పెద్దదీ కాదు. ప్రతి పనీ పనియే. మనం మన కుటుంబంలో కూడా ఈ పనులు చేస్తూ ఉంటాం. అక్కడ ఏ పనినీ చిన్నది, పెద్దది అని గుర్తించం, మరి మీకు అనవసరంగా దుఃఖం ఎందుకు కలుగుతుంది. మనందరికీ ఈ ప్రేరణాప్రద సంఘటన స్వయం సేవకులుగా తయారయ్యే ప్రేరణనిస్తుంది. మనం నిజమైన స్వయంసేవకులుగా తయారవ్వాలి.

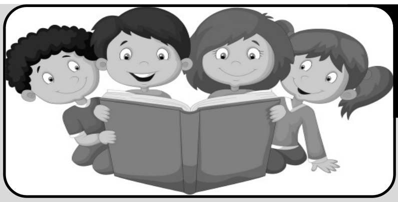
అనువాదం: డి.వి.ఆర్ మూర్తి

మదన మోహన మాళవీయ

మదన మోహన మాళవీయ పేద కుటుంబములో జన్మించి కష్టపడి బి.యే. పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడై 50 రూపాయల నెల జీతంతో ఉపాధ్యాయ వృత్తిని చేపట్టేరు. ఈ స్వల్పవేతనం నుండియే కొంత డబ్బును ఆదాచేసి పేద విద్యార్థులకు ఖర్చుచేశారు. విధి నిర్వహణానంతరం ఆదాచేయగల్గిన సమయాన్ని కూడా లోక సేవకై వినియోగించేవారు. ఇంతేగాక రాష్ట్ర కాంగ్రెస్ కార్యక్రమాలలో వారు చూపే ప్రతిభ, చెప్పే ఉపన్యాసాలు అద్భుతంగా ఉండేవి. అద్వితీయమైన ఈపాత్రను చూచి ముగ్ధుడై **రాజా కాలాకకర్** అత్యంత ప్రభావితుడై, **హిందుస్థాన్** వారపత్రికకు సంపాదకుణ్ణి చేస్తాడు. 50 రూపాయల నెల వేతనం 200 రూ॥కు పెరిగింది. కానీ పెరిగిన నాల్గురెట్ల జీతం మాళవీయుని అక్కడ ఎక్కువ కాలం ఉండనీయలేదు. రాజా కాలాకకర్‌కి త్రాగే అలవాటున్నది. అందుకే పదవిని, పెద్దవేతనాన్ని వదలి వేసి మాళవీయ బెనారస్ వెళ్ళి వకీలు పరీక్షకు చదవసాగేరు. ఈయన దీక్ష అనతికాలంలోనే ఈయనను గొప్ప వకీలును చేసింది, కాని కాలం యొక్క పిలుపు విని ఈయన నిశ్చింతగా ఉండలేక పోయాడు. వీలైనంత ఎక్కువ కాలాన్ని రాష్ట్రీయ కార్యక్రమాలకు వినియోగించసాగేరు. జనుల హృదయాలపై ఆయన ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా పడసాగింది. ఫలితంగా కేంద్ర వ్యవస్థాపనకు సదస్యునిగా ఎన్నుకోబడ్డారు. పూర్తి సమయం, కార్యక్రమాలకై వినియోగింపబడింది. **'అభ్యుదయం'** అనే వారపత్రిక, **'మర్యాద'** అనే మాసపత్రిక ప్రచురణను ప్రారంభించారు. **బెనారస్ హిందూ విశ్వవిద్యాలయానికి** పునాది వేసింది. కూడా వీరే. కాంగ్రెస్ ఆందోళన ద్వారా జైళ్ళలో మగ్గుతూకూడా వీరు చూపిన ప్రతిభ అసాధారణమైనది. ఇంతటి ప్రతిభావంతుడు ఎంతటి వినమ్రుడు చూస్తే చాలా ఆశ్చర్యం కల్గిస్తుంది. కలకత్తా విశ్వవిద్యాలయం వీరికి గౌరవ డాక్టరేటు పదవిని ప్రదానం చేయాలని, ప్రభుత్వం **"సర్"** గా సన్మానించాలని పండితసభ **"పండితరాజా"** అనే బిరుదు ఇవ్వాలని ఆకాంక్షను వ్యక్తం చేసినపుడు వీరు నిరాకరిస్తూ ప్రస్తుతం ఉన్న **"పండిత"** బిరుదు నొక్కదాన్ని సద్వినియోగం చేయగల్గితే చాలునని అభిమానులకు చేతులెత్తి నమస్కరించారు. నిరాడంబరుడుగా, కర్మయోగిగా, మితవ్యయంతో, ఔదార్యంతో వీరియొక్క వ్యక్తిగత జీవితం నిండి ఉండటం వల్ల సాధారణమైన ఈయన అసామాన్యుడుగా అసంఖ్యాకులకు ప్రేరణనిచ్చి చరిత్రలో చిరస్థాయిగా నిలచిపోయారు.

సేకరణ: ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మనిషిలోని దివ్యత్వాన్ని మేల్కొల్పే పరమార్థసాధనమే మతం



బాల గాయత్రి - నవంబర్ 2020

పూరించండి

1. ....లందు...........వేరయా!
2. ....చెదలు.................గిట్టవా?
3. ....పనులు................ధరలోన
4. ....దయలేని...............
5. ....తినెడి............చెఱకుతీపి.......

జతపరచండి

1) ఆంధ్రరాష్ట్ర అవతరణ	నవంబర్ 14	( )
2) కార్తీక పౌర్ణమి	నవంబర్ 14	( )
3) C.P. బ్రౌన్ జయంతి	నవంబర్ 30	( )
4) దీపావళి	నవంబర్ 10	( )
5) బాలలదినోత్సవం	నవంబర్ 1	( )

పొడుగు కథలు కావు - పొడుపు కథలు

1. రెక్కలున్నా ఎగురలేను నేను. గాలిని ఇస్తున్నా, గాలి తిరుగుళ్ళు తిరగను. అందరికీ అవసరమైన నేను, ఇంగ్లీషు భాషప్రకారం "అభిమానిని" నేను ఎవరిని?
2. ఇంధనం లేకుంటే ఇంద్రుడైనా నన్ను కదపలేడు. ఆధునిక యువతకు ఎంతో ఇష్టమైన దానిని, బ్యాలెన్స్ తప్పిందంటే బ్రతుకు బేజారై పోతుంది. ఇంతకీ నేనెవరిని?
3. చేదోడుగా ఉంటాను చేతికర్రను కాను. వస్తువుల భారాన్ని మోస్తాను భూదేవిని కాను. అన్నీ నాతోనే ఉన్నా, ఏదీ నాది కాదు ఇంతటి తత్వాన్ని తెల్పిన నేనెవరినీ?

వీరమాత

పాంచాల దేశంలో ఒక సైనిక కుటుంబం నివసించేది. ఆసైనిక దంపతులకు నలుగురు కుమారులు ఉండేవారు. వారు పెరిగి పెద్దయిన సమయంలో ఆసైనికుడు యుద్ధంలో మరణించాడు. ఆ సైనికుని భార్య ఆ కష్టాన్ని సహించి తన కుమారులను దేశ భక్తులను చేయాలన్న కోరికతో ఉండేది.

ఇంతలో హఠాత్తుగా శత్రు రాజు పాంచాల దేశంపై యుద్ధాన్ని ప్రకటించాడు. ఆ ఆపద సమయంలో సైనికుని భార్య తన కుమారులను సైన్యంలో చేర్చి దేశ ఋణం తీర్చుకోవాలనుకుంది. పెద్దవాడిని పిల్చి సైన్యంలో చేరి రాజ్య రక్షణ చేయమంది. అతడు అంగీకరించి, తల్లి మాటప్రకారం సైన్యంలో చేరి యుద్ధంలో మరణిస్తాడు. తల్లి బాధను దిగమ్రింగి, రెండవ కుమారుని దేశరక్షణ కొరకు యుద్ధం చేయమని కోరుతుంది రెండవ వాడు, కూడా అలాగే చేరి ప్రాణాలు కోల్పోతాడు. మూడవ కుమారుడు కూడ అలాగే ప్రాణత్యాగం చేస్తాడు. చివరికి నాలుగవ కుమారుణ్ణి పంపడానికి నిశ్చయించుకున్న ఆమెను అందరూ వారిస్తారు అయినా ఆమె వారి మాటలు లక్ష్యపెట్టకుండా నాలుగవ కుమారుణ్ణి కూడా యుద్ధానికి పంపించింది.

విధేయత, సంసిద్ధత, కర్తవ్యదీక్ష త్రికరణ శుద్ధికి చిహ్నాలు

అయితే దురదృష్టవశాత్తు అతను కూడా మరణిస్తాడు. ఆ వార్త విని ఆమె ఎంతో దుఃఖించి కుమిలి పోతూ ఉంటుంది. ఆమె దుఃఖాన్ని చూసిన గ్రామప్రజలు "మేం ఎంత చెప్పినా వినకుండా పంపించావు కదా! ఇపుడు దుఃఖించి ఏం ప్రయోజనం? అని అంటుంటే, దానికి ఆమె తన దుఃఖాన్ని దిగమ్రింగి ఇలా అంది" నేను నా పుత్రుని మరణం వల్ల దుఃఖించడం లేదు.

నాకు అయిదవ కుమారుడు ఆ దేవుడు ఈయలేదే? ఇచ్చి ఉంటే అతని ద్వారా అయినా నా దేశాన్ని రక్షించుకోగలనే?" అని దుఃఖిస్తున్నాను." ఆ మాటను విన్న జనం ఆశ్చర్యచకితులై, ఆమె దేశభక్తిని మెచ్చుకొంటూ, 'మనం యుద్ధంలో విజయం సాధించాం. నీ నాలుగవ కుమారుడు విజయ సైన్యంతో తిరిగివస్తూ ఉండగా, దుష్ట శత్రువులు వెనుక నుంచి దొంగదెబ్బతో వధించారు" అని తెలుపగా, దేశరక్షణలో తన కుమారులు త్యాగం చేసారన్న తృప్తిని ప్రకటించింది ఆ వీరమాత. ఆమె దేశభక్తిని అంతా కొనియాడారు.

సమాధానాలు

పూరించండి: *1) పురుషులందు, పుణ్యపురుషులు 2) పుట్టలోన, పుట్టవా 3) సాధనమున, సమకూరు 4) తల్లిదండ్రులందు, పుత్రుడు 5) చెప్పు, కుక్క, ఎరుగునా*

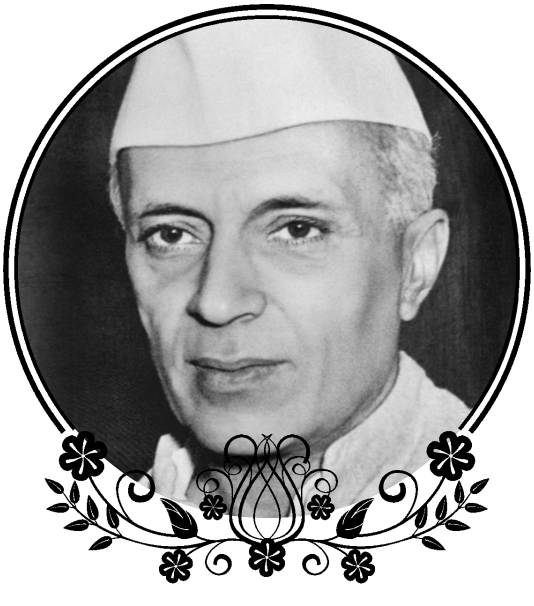
జతపరచండి : *1) ఆంధ్రరాష్ట్ర అవతరణ – నవంబర్ 1*

2) కార్తీక పౌర్ణమి – నవంబర్ 30, 3) C.P. బ్రౌన్ జయంతి – నవంబర్ 10

4) దీపావళి – నవంబర్ 14, 5) బాలల దినోత్సవం – నవంబర్ 14

పొడుపు కథలు: *1) ఫ్యాన్ 2) చైక్ 3) చేతిసంచి*

నవంబర్ 10 – C.P. బ్రౌన్ జయంతి



నవంబర్ 14 – నెహ్రూ జయంతి

చేసే పనిలో చిత్తశుద్ధి, సమయపాలన లేని వానికి ప్రజాదరణ లభించదు

భోజన అధిక పదార్థాలను సద్వినియోగం చేసుకునే పద్ధతులు

ఇల్లాలి యొక్క ప్రయాస ఎల్లప్పుడూ వండిన ఆహారం మిగలకూడదనే. ఎక్కువ ఇళ్ళలో ఇల్లాలి చాతుర్యం వలన ఇలాంటి పరిస్థితి చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. ఉమ్మడి కుటుంబాలలో అతిథుల రాక ఎక్కువగా, ఉన్నప్పుడు భోజనం గురించి అంచనావేయటం కష్టం మరియు వండిన పదార్థాలు మిగిలిపోవటం వలన వాటిని పనికిరానివిగా భావించి పారవేయటం జరుగుతుంది.

గృహిణులు గనక ఈ దిశలో దృష్టి పెట్టినట్లైతే అన్నాన్ని వ్యర్థం, కాకుండా చేయవచ్చు. ఇలా మిగిలిన పదార్థములను సద్వినియోగపరచటం వలన ఆహారం కొరతను తగ్గించుటకు వీలు ఉంటుంది. యోగ్యత కలిగిన గృహిణులు ఈ మిగిలిన అన్నంతో రకరకాల రుచికరమైన పదార్థాలను తయారు చేసి అందరిచేత ప్రశంసలు పొందుతారు. ఆమె, ప్రశంసా పాత్రురాలు అవ్వడమే కాక మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను సదుపయోగపరచినట్లు అవుతుంది. మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను క్రింద వివరించిన ప్రకారం మరల రుచికరంగా ఉండునట్లు గృహిణులు ఉపయోగపెట్టగలరు.

మిగిలిన అన్నంతో: రొట్టె, కూరతో పాటు – అన్నం కూడా వండటం మన అలవాటుగా మారింది. రొట్టెలు అన్నం రెండూ వండటం వలన అప్పుడప్పుడు వండిన అన్నం మిగిలిపోవటం వలన గృహిణులు ఆ మిగిలిన అన్నాన్ని వేరే విధంగా ఉపయోగించుకోవటం తెలియకపోవడం చేత పారవేస్తారు. ఈ మిగిలిన అన్నంతో ఎన్నో రుచికరమైన పదార్థాలను తయారు చేయవచ్చు.

అన్నంతో చేయు కచోరీ (వడియాలు): మిగిలిన అన్నాన్ని రోట్లో రుబ్బి దాంట్లో రుచికి సరిపడా ఉప్పు, కారం మరియు వంట సోడా చేర్చాలి. వంటసోడా వేయటం వలన వడియాలు బాగా కరకరలాడుతూ గుల్లగా వస్తాయి. ఇప్పుడు రుబ్బిన పిండిని జంతికలు చేసే మరలో వేసి ఉతికి పరుచుకున్న బట్టపై ఒత్తుకోవాలి. మనం చేతితో కూడా గుండ్రంగా వడియాలు లాగా పెట్టుకోవచ్చు. తరువాత ఎండలో ఆరబెట్టుకొని నెయ్యి లేదా నూనెలో వేయించుకొని తినవచ్చు. వాటిని సాయంత్రం పూట తేనీరు తో పాటు తీసుకోవచ్చు లేదా అల్పాహారంగా కూడా తినవచ్చు. జంతికలు ఒత్తుకునే మర లేనట్లయితే మందపాటి బట్టకి రంధ్రం చేసి పిండిని రంధ్రంలో నుంచి పడేటట్లుగా కూడా కచోరీలు చేసుకోవచ్చు.

చప్పటి అన్నాన్ని తీపి అన్నంగా మార్చుటకు: పొయ్యి మీద బాండి పెట్టి అందులో కొంచెం నెయ్యి వేసి మిగిలిన అన్నాన్ని వేసి సన్నని మంటపై కొంచెం వేయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ అన్నానికి సరిపడు పంచదారని కలపాలి. అన్నానికి పంచదార పట్టి దాని రంగు మారి గులాబీ రంగులోకి వచ్చేవరకు కలియబెడుతూ ఉండాలి. తరువాత పొయ్యి మీద నుంచి దించుకోవాలి. ఈ విధంగా తీపి అన్నం సిద్దమయినట్లే. దీనిని వేడిగా ఉన్నప్పుడే వడ్డించుకోవాలి. ఇది చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది.

మిగిలిన అన్నంతో తాలింపు: బంగాళ దుంప కాలీఫ్లవర్ లేదా భఠాణీ మొదలైన కూరగాయలు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కోసుకొని వాటిని బాండీలో కొంచెం నూనె లేక నెయ్యి వేసి దాంట్లో ఇంగువ, జీలకర్ర తో తాలింపు వేసి బాగా

సత్య దర్శనానికి త్యాగమే తొలి సోపానం

మొత్తబడేవరకు వేగనివ్వాలి. కావాలంటే ఇతర మసాలాలు కూడా కలుపుకోవచ్చు. వీటితో పాటు ఉప్పు, కారం పసుపు మొదలైనవి కూడా రుచికి సరిపడా వేసుకోవలి. చిన్న అల్లం ముక్క కొతిమార మరియు 2-3 టమాటాలను కూడా సన్నగా తరిగి తాలింపులో వేసి సన్నని సెగపై వేగనివ్వాలి. కూరగాయ ముక్కలు మెత్తబడిన తరువాత, అన్నాన్ని కూడా మిశ్రమానికి జోడించి రెండు లేక, మూడుసార్లు బాగా కలపాలి. ఇలా చేయటం వలన మసాలా అన్నానికి సమంగా పట్టి మంచి రుచిని ఇస్తుంది. ఈ విధంగా నష్టమయ్యే అన్నాన్ని తాలింపు అన్నంగా చేసుకొని తినవచ్చు.

చప్పటి మిగిలిన అన్నంతో అటుకులు: ఈ మిగిలిపోయిన అన్నాన్ని ఎండబెట్టి, ఉపయోగించు కోవాలనుకుంటే వీటిని రెండు లేక మూడు రోజులు బాగా ఎండనిచ్చి వాటిని బట్టీకి తీసుకెళ్ళి వేయించుకోవాలి. మిగిలిన అన్నం. ఎక్కువగా ఉంటే బట్టీలో వేస్తారు, మనం 2-3 సార్లు మిగిలిన అన్నాన్ని ఎండబెట్టుకొని ఒకే సారి బట్టీకి పంపవచ్చు. ఇలా చేస్తే అటుకులు తయారవుతాయి. వీటిని పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు.

మిగిలిన అన్నంతో ఒరుగులు: ఈ ఒరుగులు తయారు చేయు విధానం మనం ముందు చెప్పుకున్న వడియాల మాదిరిగానే ఉంటుంది. ఇందులో తేడా ఏమంటే ఈ ఒరుగులు పెద్ద పెద్ద రంధ్రాలు గల జంతికలు చేసే మరలో వేసి ఒత్తుతారు. ముందుగా యా జంతికలు లేదా ఒరుగులని ఒక వెడల్పాటి పళ్ళానికి నూనె లేదా నెయ్యి రాసి ఆ పళ్ళెంలో మిగిలిన అన్నం వేసి రుబ్బిన పిండితో లావు జంతికలు ఒత్తుకొని ఎండలో ఎండనివ్వాలి. తరువాత నీటిని నెయ్యి లేదా నూనెలో వేయించడం వలన ఇవి చాలా పెద్దవిగా అవుతాయి. అల్పాహారానికి బదులుగా వీటిని తినవచ్చు. ఇలా చేయడం వలన చవకైన రుచికరమైన అల్పాహారం సిద్ధమయినట్లే.

మిగిలిన అన్నంతో అప్పడాలు: మిగిలిన అన్నంతో అప్పడాలు చేయడానికి కొంచెం సగ్గుబియ్యం విడిగా ఉడకబెట్టుకొని పలచగా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఉడికించిన సగ్గుబియ్యం జావలోకి అన్నాన్ని వేసి 5 లేక 10 నిమిషాలు ఉడికించాలి. ఇవి రెండూ కలిసి చిక్కని మిశ్రమం తయారవుతుంది. చిక్కబడిన తరువాత దించుకొని శుభ్రమైన వస్త్రం పైన ఆ పిండితో అప్పడాలుగా పెట్టుకోవాలి. బాగా ఎండిన తరువాత వేయించుకొని ఉపయోగించుకోవాలి.

మిగిలిన అన్నంతో వడలు: మిగిలిన అన్నంతో ఒకటి కాదు అనేక ఉపయోగాలు ఉన్నవి. ఈ మిగిలిన అన్నంతో వడలు కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. వడలు చేయుటకు అన్నంలో కొద్దిగా పెరుగు కలిపి 6-7 గంటలు నాననివ్వాలి. పెరుగు కలపటం వలన అన్నం బాగా నాని మృదువుగా అవుతుంది. ఈ మిశ్రమానికి తగినంత ఉప్పు, పసుపు, కొత్తిమీర, కారం మొదలైనవి జోడించి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు దీన్లో తగినంత శెనగపిండి వేసి కలిపి చిన్న చిన్న వడలు మాదిరిగా ఒత్తుకొని నూనె లేక నెయ్యితో వేయించుకోవాలి. ఈ వడలను మనకి నచ్చిన చట్నీతో తినవచ్చు. ఇవి చాలా రుచికరంగా ఉంటాయి.

మిగిలిన గోధుమ పిండితో: ఒక్కొక్క సారి కొలత తెలియక పిండి ఎక్కువగా కలపటం వలన మిగిలిపోతుంది. ఒక్కొక్క సారి పిల్లలు అనుకున్న దాని కంటే తక్కువగా తినటం వలన కలిపిన పిండి మిగిలిపోతుంది. ఒక వేళ ఆ పిండిని మరునాడు రోటీలు చేయుటకు వాడదలుచుకుంటే అది దుర్గంధభరితంగా ఉంటుంది. అప్పుడు పారవేయటం తప్ప వేరొక దారి ఉండదు. కాని రోటీలు చేయగా మిగిలిన పిండిని క్రింద చెప్పిన విధంగా నిల్వ చేసుకున్నట్లయితే దాని రుచిలో మార్పు ఉండదు. అలాగే పాడవకుండా ఉంటుంది. అంతేకాక క్రొత్త వంట తయారవుతుంది. దీనిని అందరూ ఇష్టంగా తింటారు.

సత్సాంగత్యాన్ని మించిన సంపద వేరొకటి లేదు

మిగిలిన గోధుమ పిండితో పకోడీలు: మిగిలిన గోధుమ పిండిలో కొంచెం ఉప్పు మరియు వంటసోడా కలిపి 5 లేక 6 గంటలు వదిలివేయాలి. పకోడీలు చేసుకునేటప్పుడు ఈ పిండిలో కారం, కొత్తిమీర, సన్నగా తరిగిన అల్లం మరియు కొంచెం వాము వేసి కలుపుకోవాలి. తరువాత నెయ్యి లేదా నూనెలో పకోడీలుగా వేసుకొని వేయించకోవాలి. ఇవి తినటానికి చలా రుచికరంగా ఉంటాయి.

మిగిలిన గోధుమపిండితో మాల్‌పూరీలు: మిగిలిపోయిన, గోధుమ పిండిలో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి జారుగా కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి తగినంత బెల్లం లేక పంచదార చేర్చుకొని దీనిలో కొద్దిగా దంచిన ఏలకుల పొడి మరియు సోంపు కలుపుకొని నూనె లేక నెయ్యిలో బూరెలు (పూరీలు) లాగా వేస్కోవాలి. చూడండి ఈ విధంగా చేయటం వలన మిగిలిపోయిన పిండిని మనం సద్వినియోగ పరచినట్లయింది. పెళ్ళిళ్ళలో లేదా ఇతర ఉత్సవాలప్పుడు ఎక్కువ మోతాదులో పిండి మిగిలినట్లయితే ఈ విధంగా చేసుకోవటం వలన తినుపదార్థాలు నష్టం కాకుండా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

పుల్లని మజ్జిగ యొక్క ఉపయోగాలు: గోధుమపిండిని తీస్కొని దాంట్లో పాలకూర లేక మెంతికూర సన్నగా తరిగి పిండిని కలుపుటకు పుల్లని మజ్జిగని వాడాలి. ఇప్పుడు ఈ పిండితో పరాటాలు చేస్కొని తినవచ్చు. పుల్లని మజ్జిగని స్టీలు, గాజు లేక మట్టి పాత్రలో పోసి అలా ఉంచినట్లయితే పైన తేటవలె మరియు అడుగున చిక్కని మజ్జిగ ఉంటుంది. పైన నీటిని తీసి అడుగున ఉన్న దాంట్లో కొద్దిగా శెనగపిండి మరియు జీలకర్ర వేసి పులుసు (కడీ) చేసుకొనవచ్చు. పైన కొద్దిగా తరిగిన కొత్తిమీర వేస్కోవడం వలన దీని రుచి రెట్టింపవుతుంది.

విరిగిన పాల యొక్క సదుపయోగం: సోదరీమణులు అమ్మలు అప్పుడప్పుడు పాలు విరుగుట అను సమస్యను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు వీరు ఉదాసీనులై తల పట్టుకుంటారు. కాని వారికి తెలియని విషయమేమిటంటే పాలు విరగటం వలన ఎటువంటి నష్టం లేదు. నిజమేమంటే విరిగిన పాలతో రుచికరమైన తేనీరు తయారు చేయలేము కాని వేరొక విధంగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

పాలు విరగటం వలన అందులోని పౌష్టక తత్వాలకి ఎటువంటి హాని జరగదు. దానిలోని పోషక తత్వాలు అవే కాని వాటి రూపం మారిపోతుంది. విరిగిన పాల యొక్క ద్రవాన్ని పాల స్థానంలో ఉపయోగించవచ్చు.

విరిగిన పాలని శుభ్రమైన వస్త్రంలో వడపోసి వేలాడదీయాలి. ఇలా చేయటం వలన గట్టి పదార్థం వస్త్రంలో ఉండిపోయి నీరంతా క్రింద పాత్రలో పడుతుంది. బట్టలోని గట్టిపాదార్థంలో కొద్దిగా మైదా కలిపి చిన్న – చిన్న వడలుగా చేసుకొని నెయ్యిలో దోరగా వేయించుకోవాలి. గృహిణులు ఈ వడలు లేక గుండ్రంగా చేసుకొని పంచదార పాకంతో వేసి గులాబ్ జామూన్‌లు చేసుకోవచ్చు. ఇంట్లోపంచదార లేనట్లయితే కొంతమంది తెలివిగల మహిళలు ఈ వడలను బంగాళదుంప, బఠాణీతో కలిపి కూర చేస్తారు. వడపోసిన ద్రావణంలో చెక్కర కలిపి త్రాగవచ్చు. ఇందులో కూడా పాలలోని కొన్ని, పౌష్టిక తత్వాలు కలవు. విరిగిన పాల యొక్క నీళ్ళలో పౌష్టిక తత్వాలు ఉండటం వలన డాక్టర్లు టైఫాయిడ్ మరియు ఇతర కొన్ని అనారోగ్యాలప్పుడు విరిగిన పాల ద్రావణాన్ని త్రాగించమని సలహా ఇస్తారు.

నానబెట్టిన విత్తనాల ఉపయోగం: అప్పుడప్పుడు కూరలు వేయటానికి శెనగలు లేక బఠాణీలు ముందుగా నానబెట్టాలి. కాని ఆకస్మాత్తుగా వాటితో కూర వండినట్లయితే చింతించవలసిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే నానిన విత్తనాలని ఒక వస్త్రంలో కట్టి ఉంచటం వలన రెండవరోజు వాటి నుంచి మొలకలు వస్తాయి. మొలకలు తినటం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఒక వేళ పచ్చివి తినగలిగితే కూరలతో పాటు సలాడ్‌లాగా కలుపుకొని అందులో

సత్య మార్గంలో వెళ్ళే వారికి, ఎంత ఆలస్యమైనా విజయం తథ్యం

నిమ్మకాయ పిండి లేదా పెరుగులో కలుపుకొని తినవచ్చు. పచ్చివి తినలేకపోతే కొంచెం నూనెలో ఆవాలు, జీలకర్ర మరియు ఇంగువతో తాలింపు చేసి అందులో మొలకలు వేసి సన్నని సెగ మీద మగ్గనివ్వాలి. అందులో కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి కొంచెం నీళ్ళు చిలకరించి కొంచెం మగ్గిన తరువాత ఉప్పు, కారం మరియు నిమ్మరసం కలిపి తినవచ్చు. ఈ విధంగా పౌష్టికమైన మరియు రుచికరమైన ఆహారం రెడీ.

గోధుమ పొట్టు యొక్క ఉపయోగాలు: ఎక్కువ మంది మహిళలు గోధుమ పిండిని జల్లించి వచ్చిన పొట్టుని మరియు కూరగాయలు, పండ్ల తొక్కలని చెత్తలో పారవేస్తారు. కాని కొంచెం జాగ్రత్తగా మరియు తెలివిగా ఆలోచించినట్లయితే పారవేసే పదార్థాలని సదుపయోగ పరిచి అన్నాన్ని మరియు డబ్బులు ఆదాచేయవచ్చు.

గోధుమపిండి యొక్క పొట్టులో విటమిన్ 'సి' ఉంటుంది. దానిని మనం చెత్తలో పారవేసి వాటి స్థానంలో విటమిన్ 'బికాంప్లెక్స్' మాత్రలు తింటాము. ఇది ఎక్కడి తెలివి? పిండిని జల్లించకుండానే ఉపయోగించాలి కాని అలా తినలేని పక్షంలో జల్లించగా వచ్చిన పొట్టుతో విడిగా ప్రతిరోజు ఒక రొట్టె వేరుగా చేసుకొని తినవచ్చు లేదా ఆ పొట్టుతో పాయసం చేసుకోవచ్చు. దీనికి ఎక్కువ పాలు గాని పంచదార గాని అవసరం ఉండదు. అలాగే ఇది ఉడకటానికి కూడా సమయం ఎక్కువ అవసరం లేదు. జల్లించిన గోధుమ పొట్టులో పాలు, పంచదార వేసి రెండు – మూడు పొంగులు వచ్చు వరకు పొంగించి దాన్లో కొన్ని కిస్‌మిస్, చారపప్పు వేయాలి. ఈ పాయసం ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం చేకూర్చటమే కాక రుచికరంగా ఉంటుంది. దీనిని సేవించడం వలన మలబద్ధకం నివారించబడుతుంది. దీన్లో ఎన్నో ఖనిజాలు ఉంటాయి. అలాగే వీటికి రోగనివారణ శక్తి కూడా ఉంటుంది. మనకి సూర్యకిరణాల నుంచి లభించే తత్వాలన్నీ ఈ గోధుమ, పొట్టులో ఉంటాయి కాని మనం వాటిని అజ్ఞానవశాత్తు నష్టపరుచు కుంటున్నాము.

ఈ విధంగానే పండ్లు మరియు కూరగాలయ తొక్కలను సదుపయోగ పరచవచ్చును.

సేకరణ: యుగ నిర్మాణ యోజన నవంబర్, 2019
అనువాదం: అన్నపురెడ్డి భవానీ మాధురి

ఛత్రపతి శివాజీ

శివాజీ యొక్క సైనికులు యుద్ధం సమాప్తమైన తరువాత శత్రుపక్షానికి చెందిన ఒక యువతిని బంధించి శివాజీ ముందు హాజరుపరిచారు. ఆమె వివాహిత కూడా.

శత్రువుల మీద పగని తీర్చుకొనుటకు శత్రువులు అవలంబించే విధానాన్ని పాటించాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఆమెని శివాజీ వద్దకు తీసుకొచ్చారు.

శివాజి ఆమెని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి చూచెను. తరువాత నవ్వి ఆమెను మర్యాద పూర్వకంగా ఆమె ఇంటి వద్ద విడిచిపెట్టమని సైనికులని ఆదేశించెను. ఆమెను సాగనంపేటప్పుడు శివాజీ ఈ విధంగా పలికెను "మా అమ్మ జీజాబాయి కూడా ఇంత అందంగా ఉండి ఉంటే నేను కూడా నేడు అంతే అందంగా ఉండే వాడను"

మన సంస్కృతిలో ప్రతి స్త్రీని మాతృసమానురాలిగా మరియు సహోదరిగా భావిస్తాము. అదియే మన భారతీయ సంస్కతి యొక్క గొప్పదనం:

సేకరణ: ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఆత్మ సంయమనానికి సద్బుద్ధి, పరనియంత్రణకు సహృదయం అత్యావశ్యకం

కరోనా .... హోమియో చికిత్స

కరోనా సమయంలో ఆరోగ్య సమస్యలు - పరిష్కారాలు

కరోనా విజృంభిస్తున్న వేళా లాక్ డౌన్ తీసేసాక అన్ని పనులు మొదలైపోయాయి. ఈ సమయంలో ప్రతి క్షణం ఏమౌతుందో అనే భయాందోళనలో ప్రజలు జీవితాలని గడిపేస్తున్నారు. జీవితం ఒక విచిత్రమైన పరిస్థితులను మన ముందు ఉంచింది. నేను చాల రోజులు రోగులని ఎక్కువగా చూడ లేదు 4 నెలల తరవాత నేను పేషెంట్స్ ని చూడడం మొదలుపెట్టాక రకరకాల సమస్యలని గమనించాను. మనం మానవ సంబంధాల మీద ఎంతగా ఆధారపడ్డామో అర్థం అయింది !

కొంత మందిని గుర్తుపట్టలేక పోయాను (మాస్క్ వల్ల కాదు! లావుగా, తెల్ల జుట్టుతో వగైరా !

కొంత మంది విపరీతమైన భయాందోళనలతో వున్నారు..

కొంత మంది డిప్రెషన్ లో వున్నారు.

కొంత మందికి వర్క్ ఫ్రమ్ హోమ్ వలన వస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యలు అంటే మెడ, నడుము నొప్పి, ఆర్థిక సమస్యలు, ఇంటి భారం, భవిష్యత్తు గురించి దిగులు ఇలాగ రకరకాల సమస్యలు.

అప్పటికే వున్నా దీర్ఘ కాల రోగాలు ఎక్కువ అవ్వడం కొత్తగా భయాందోళన వలన జబ్బులు రావడం.

ఊబకాయం

పిల్లల్లో ఆన్లైన్ క్లాసుల వలన ఊబకాయం నిస్సత్తువ, విసుగు, చిరాకు, కోపం వగైరా ఇలా చాలా రకాల సమస్యలని గమనించాను.

కొంతమందిని కాలాన్ని సద్వినియోగ పరుచుకొని కొత్త కొత్తవి నేర్చుకోవడాన్ని చాల ఆనందంగా ఆరోగ్యాన్ని కూడా చాలా మెరుగు పర్చుకొన్న వారిని కూడా చూసాను.

కరోనా అనేది ఒక సమస్య కాదు, ఒక పరిస్థితి ఈ పరిస్థితిని మనం ఎలా అర్థం చేసుకొంటాము, అందులో నుంచి మనమెలా ఎదుగుతాం అనేది మన పైనే ఆధార పడుతుంది.

ఒకే ఇంట్లో వున్నా నలుగురు ఒకేలాగ స్పందించరు. వారి వారి జీవన అవగాహనని బట్టి వారు పరిస్థితులకి స్పందిస్తారు.

ఇలాంటి సమయంలో హోమియో వైద్యం మనకి చక్కగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఎందుకంటే హోమియో వైద్యమొక్కటే రోగానికి కాకుండా రోగికి చికిత్స చేస్తుంది.

చాల సమస్యలకి మందులు ఉంటాయి అని తెలీదు ఉదా కరోనా వార్తలు పదే పదే విని ఆ లక్షణాలన్నీ ఉన్నాయేమో అని భయపడుతూ ఇంకా చనిపోతానేమో అని ప్రాణ భయంతో బాధ పడుతుంటే మామూలుగా అయితే అందరు ఎదో నచ్చచెపుతారు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్తే నీకేం లేదయ్యా అంటాడు లేదండి నాకు భయం అంటే సైకియాట్రిస్ట్ దగ్గరికి వెళ్ళమంటారు కానీ వాళ్ళ సమస్య మాత్రం తీరదు, అదే హోమియోలో ఏకోనైట్ అనే మందును సరైన మోతాదులో వాడితే ఈ ప్రాణ భయం దాని తాలూకు బాధలన్నీ చిటికలో మాయమౌతాయి.

ఎవరైనా ఇంట్లో వాళ్ళు చనిపోతే ఆ తాలూకు బాధ నుంచి తేరుకోలేక పోతుంటారు అలాంటప్పుడు ఇగ్నాషియా అనే మందును ఇచ్చినట్లయితే ఆ వ్యక్తి పరిస్థితులను సరైన విధంగా తీసుకోగలుగుతారు.

కరోనా వలన ఒంటరితనం బాధిస్తున్న వారివారి శారీరక మానసిక లక్షణాలని బట్టి మంచి హోమియో వైద్యుని వద్ద చికిత్స తీసుకొంటే తప్పకుండ ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

పరిస్థితులని మనకి అనుకూలంగా మార్చుకొని శరీరానికి సరైన వ్యాయామాన్ని మనసుకి మంచి భావాలని మెదడుకి మంచి ఆలోచనల్ని ఇస్తూ అవసరమైతే ప్రకృతికి సాయం చేసే హోమియో వైద్య సహకారంతో మీరందరూ మంచి ఆరోగ్యంగా వుండాలని ఆశిస్తూ...

Dr. నీలవేణి టంగుటూరి

హోమియో వైద్య మరియు కౌన్సిలింగ్ సైకాలజిస్ట్

మీ సమస్యలని drneelaveni@gmail.com కి పంపగలరు

– డా॥ టంగుటూరి నీలవేణి, బి.హెచ్.ఎమ్.ఎస్.

మార్గాలు ఎన్నున్నా ధ్యేయం ఒకటే కావాలి

కాలుష్యరహిత స్వచ్ఛమయిన 'గాలి' వలన లాభములు

శ్వాస పీల్చే ప్రతి మనిషికీ స్వచ్ఛమైన, శుభ్రమైన గాలి అందరికీ కావాలి. కానీ ఇది ఎటుల లభించును? మన శరీరము కాని మనస్సు కానీ ఆరోగ్యంగా ఉండవలెనంటే శుద్ధమయిన గాలియొక్క గొప్పతనమును తెలుసుకొనవ లెనంటే – మనిషి – ఆహారము లేకుండా అయినా కొద్ది రోజులు జీవించి ఉండగలడు, కానీ అతనికి ప్రాణవాయువు అనగా ఆక్సిజన్ లభించనిచో అతడు జీవించియుండుట అసాధ్యము, అసంభవం.

ప్రతి మనిషీ రోజంతా పీల్చుకొనే శ్వాసలోని 75% శాతం ఆక్సిజన్ ఉంటుంది. అపుడే మన శరీరము యొక్క ప్రతి అవయవమూ తమ – తమ కార్యములను సరిగా నిర్వర్తించగలవు, శరీరంలోని అన్ని భాగములకు ఆవశ్యకతననుసరించి ఆక్సిజన్ అందని యెడల శరీరము యొక్క రక్త – (సంచరణ) సంచారము సరియైన పద్ధతిలో జరుగనేరదు. మన శరీరమునకు లభించే శక్తియంతయు 90 శాతము ఆక్సిజన్ వలననే లభించును, మిగిలిన 10% మనిషి తీసుకొనే ఆహారము మరియు నీరు ద్వారా లబించును. మన శరీరమందు ఆక్సిజన్ స్థాయి 90% శాతం కంటే క్రిందకు పడిపోయినపుడు అతనికి ఆక్సిజన్ తగ్గినట్లుగా భావించెదరు.

మన వాతావరణ పర్యావరణంలో ఆక్సిజన్ యొక్క లోటును భర్తీ చేయు వనరులు – చెట్లూ – వృక్షములూ, మొక్కలూ – అడవులవలననే పూర్తి అగును. వాతావరణ మందు వ్యాపించు ఆక్సిజన్ 70% నుండి 80% శాతం వరకూ సముద్రంలో ఉండే మొక్కలవలెనే లభించునని పర్యావరణ వేత్తలు చెబుతారు. ఎందుకంటే భూగోళం అధికశాతం సముద్రజలాలతో నిండి ఉన్న కారణంగా సముద్రంలోని మొక్కలు – భూమిపై పెరిగే మొక్కల కంటే ఎక్కువ ఆక్సిజన్‌ని అందించును. కానీ మర్రి, రావి, వేప మరియు తులసీ మొదలయిన చెట్లు – వృక్షములు వేరే మొక్కల కంటే ఎక్కువ ఆక్సిజన్‌ని అందించగలవు.

రావి వృక్షము ద్వారా మనకు 24 గంటలూ ఆక్సిజన్ అందించును. అడవి వృక్షములలో వృక్షములు చాలా త్వరగా పెరుగుచున్నప్పటికీ, అవి గాలిని (శుభ్రము చేయుటలో) స్వచ్ఛ పరచుటలో ఇతర చెట్ల కంటే 30% శాతమే ఆక్సిజన్‌ని అందించగలవు. ఈ విధంగా వృక్షములూ వనస్పతులే వాతావరణ పర్యావరణమునకు ఆక్సిజన్ ఉత్పత్తి చేసే కార్ఖానాలు.

మనిషి శరీరమందలి అవయవాలు – అంగములు సరిగా తమ పనులు నిర్వహించవలెనంటే ఒక నిశ్చిత పరిధిలో ఆక్సిజన్ ఆవశ్యకత ఉండును. ఆక్సిజన్ స్థాయి శరీరమందు తగ్గినట్లయితే ఆ స్థితిని హైపోక్సియా అని అందురు, అనగా దీని లక్షణములు శ్వాస తీసుకొనుటకు చాలా కష్టపడవలసి యుంటుంది. మన మస్తిష్కమునకు, లివర్‌కి మరియు కిడ్నీలే కాకుండా ఇతర అవయవము లన్నింటికీ ఒకవేళ ఆక్సిజన్ సరఫరా (రవాణా) సరిగా అందనిచో అవయవముల కార్యములన్నీ స్తంభించిపోవును మరియు అన్నింటికీ అస్వస్థత వ్యాపించును.

మన యొక్క శరీరమందలి అవయవములన్నీ అభివృద్ధి చెందవలసినా కూడా ఆక్సిజన్ అవసరమెంతయో కలదు.

ఇష్టమైన పని విషయంలో, ఎంత అలసట కలిగినా, అది కష్టమనిపించదు

ఇందులకై మనము తీసుకొనే ఆహారమందు ఎక్కుగా ఆక్సిజన్‌ని పెంపొందించు ఆహారపదార్థములను సేవించవలెను. దీనికై మొలకెత్తిన గింజలు - ధాన్యమునకు సంభందించిన ఆహారమును స్వీకరించవలెను. ఎందుకనగా మొలకెత్తిన గింజల ధాన్యములో ఫైబర్ అనగా పీచు పదార్థమును మనము పొందవచ్చును కిస్‌మిస్, ఖర్జూర, కారెట్, అల్లం మరియు ఆకుకూరల్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ చాలా ఎక్కువగా లభించును. విటమిన్స్‌తో కూడిన ఫలము రక్తమునకు ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా అందించుటకు తోడ్పడును. ఇదియే గాక నీరు కూడా కావలసినంత త్రాగుచుండిన యెడల శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు సహకరించును.

ప్రాతఃకాలమందు నడిచినందువల్ల కూడా, నడచుచున్నపుడు శ్వాస ఎక్కువగా పీల్చుట వలన కూడా అక్సిజన్ కావల్సినంత శరీరమునకు లభించును. అందువలన ఉదయమున వ్యాహ్వాళి చేయుట వలన శరీరమందు రక్తప్రసరణ మరియు చురుకుగా యుండును. పరిశుద్ధమైన గాలిని పీల్చినందువలన ఎముకలకు మరియు కండరములు శక్తివంతముగా అగును, మరియు క్రొత్త జీవకణములు అభివృద్ధి చెందును. మానసిక చికిత్సా ప్రవీణుల మాటల్లో అలసిన - అవిశ్రాంత మానసిక పరిస్థితి నుండి మార్పు తెచ్చుకొనుటకు ఆరుబయట - గాలిలో వ్యాహ్వాళి చేయుట ఆ స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుట అన్నింటి కంటే ఉత్తమమైన మార్గము, అంతమేగాక ప్రాతఃకాలమందు వీచు గాలిని పీల్చుట వలన ఎన్నో మానసిక రోగముల నుండి కూడా విముక్తి లభించును. అంతే కాకుండా టి.బి. అస్తమా మరియు ఊపిరితిత్తుల రోగముల బారిన పడకుండా ఆరోగ్య లాభము చేకూరును. నిద్ర లేని వారికి, నిద్రపోలేని వారికి కూడా ఈ నడక వ్యాయామము స్వచ్ఛమయిన - నిర్మలమయిన రామబాణము వలె పనిచేయును.

మనుష్యునికి ఇది ప్రకృతి అందించిన వరము. పర్యావరణీయుల లెక్కల దృష్టితో చూచినట్లయిన అన్ని దేశముల కంటే ఫిన్‌లాండ్ దేశములో అధికంగా స్వచ్ఛమయిన గాలి లభించు ప్రదేశము, అన్ని దేశములతో పోల్చిన కాలుష్య పర్యావరణంలో కూడిన దేశములలో భారతదేశము కూడా ఒకటి, భూగోళమును వ్యాపించిన వాయుమండలము నందు 6 లక్షల టన్నుల గాలి వ్యాపించి యున్నది. ఆ గాలియందు 73% నైట్రోజన్, 21% శాతం ఆక్సిజన్, 0.03% శాతం కార్బన్‌డయాక్సైడ్ మరియు 0.97% శాతం ఇతర వాయు పదార్థములు వ్యాపించి యున్నవి. ఏవరేజ్ గా అంచనా వేసిన యెడల ఏ చెట్టు యొక్క ఆకులయినా సంవత్సరమునకు 117 లీటర్లు ఆక్సిజన్‌ను వాతావరణమందు వ్యాపింపజేయును.

ఒక్కొక్క మనిషికి ప్రతి సంవత్సరము శ్వాస పీల్చుకొనుటకై వలయునంత ఆక్సిజన్ కనీసము 5 చెట్లు అవసరమగును. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఈ శాతము తగ్గిపోవుట వలన, వాతావరణ కాలుష్యమగుట వలన అనేక రకములయిన వ్యాధులు ప్రబలి వ్యాపించుచున్నవి.

ప్రకృతి మనిషికి లభించిన ఉచితమైన కానుక, ఈ ఉపహారమును సమృద్ధ పరచుకొనవలయునని ఈ భూగోళమును పచ్చదనముతో నింపవలెను. ప్రస్తుత సమయంలో మన నగరముల యొక్క వాతావరణమంతా పూర్తిగా - కాలుష్యంతో నిండి పోయింది, దీనికి ముఖ్యమయిన కారణము వృక్షములను - చెట్లను నాశనము చేయుట వలన, తగ్గిపోవుటవలననే ఇటువంటి పరిస్థితులు ఏర్పడుచున్నవి. నగరములన్నియు కాలక్రమేణా కాంక్రీటు అరణ్యంలా మారిపోవుచున్నవి. నివాసములు - భవనములు పెరిగినంతగా చెట్లు - మొక్కలూ అ అనుపాతంతో (శాతంలో) సమానంగా లేవు. అసమతుల్యత ఈ విధంగా ఎక్కువగా ఉండుటవలన, అడవులను నరికివేయుచు నగరములకు - నగరములను నిర్మించుటవలన, నరికిన అడవులకు సమానముగా వృక్షములను నాటనందువలన పర్యావరణ కాలుష్యము హద్దుమీరి వ్యాపించి పోవుచున్నది.

జనులను మెప్పించడం కన్నా, అంతరాత్మను మెప్పించడం మిన్న

చెట్లు – మొక్కలతో నిండిన ప్రకృతిని మనము నాశనము చేయుటవలన మన జీవితమును స్వయంగా కోల్పోయినట్లే. మరియు అనారోగ్యపరమైన వ్యాధులు ప్రబలుచునే యుండును.

మన శారీరక – మానసిక ఆరోగ్యమునకై, మన పర్యావరణము యొక్క స్వచ్ఛతను – సమతుల్యతను కాపాడుటలో చెట్లు – మొక్కలకూ ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలదు. కాబట్టి మనము కూడా మన చుట్టు ప్రక్కల వాతావరణములో పచ్చదనమును (గ్రీనరీని) వృద్ధి చేయవలెను. మరియు వాటిని సంరక్షించుటకై ఏర్పాట్లు చేసుకొనవలెను. ప్రకృతిని రక్షించుకొనుటకై ప్రతి ఒక్కరు బాధ్యత వహించవలెను, అపుడు ఆ వృక్షములే మన జీవిత కాలమును పెంపొందించుటలో తమ కర్తవ్యమును – బాధ్యతను నెరవేర్చగలవు.

భారతరత్న డా॥ రాజేంద్రప్రసాదు భారతీయ సంస్కృతీ – విలువలను సమర్థించు ఉత్కృష్టమయిన వ్యక్తిత్వం గలవారు. ఆయన స్నేహితుడైన ఒక మిత్రుడు – "ధర్మం పేరుతో ఇన్ని విభేధాలు – వైరుద్ధ్యాలు ఉన్నవి కదా? అయినప్పటికీ మీరు ధర్మమును వ్యతిరేకించకుండా, సమర్థించు చున్నారెందుకు?" అందులకు రాజేంద్రబాబు నవ్వుతూ – 'ఒక వ్యక్తి గొడ్డలితో రోడ్డుని త్రవ్వుచుండెను. ఎందుకు తవ్వుతున్నావని అతనిని అడిగినచో, ఈ రోడ్డుపై ఎన్నో దుర్ఘటనలు జరుగుచున్నవి కదా? అందుకని ఈ రోడునే త్రవ్వి వేయుచున్నానని" సమాధాన మిచ్చెను. అపుడు మీరు ఆ వ్యక్తికి ఏమని చెబుతారని రాజేంద్రుడు ప్రశ్నించెను. అంతట ఆ మిత్రుడు రోడ్డుని త్రవ్వినయెడల నడవటమే చాలా కష్టమౌతుంది. అటుల కాకుండా ప్రజలకు ట్రాఫిక్ నియమాలను నేర్పుతూ, నియమాలను ఉల్లంఘించకుండా కఠినంగా వ్యవహరించవలెనని" చెప్పెదను అని అతడనెను.

దేశరత్న రాజేంద్రుడపుడు – "అదే బాబూ! నాది కూడా ఇదే సమాధానం. ధార్మిక చైతన్యముతో వాస్తవంగా (యదార్థంగా) తనని తాను సమృద్ధిపరుచుటకై నిర్మించిన మార్గము. ఆ మార్గమునందు అనుసరించుటకై ఏర్పరిచిన నియమాభ్యాసములు. ఆ అభ్యాసము ఆచరించుటలో పొర పాట్లకే దుర్ఘటనలు జరుగుచుండును. దోషము సంస్కృతీ – సభ్యతలది కాదు, ఆచరించుటలో, ఆదర్శములను పాటించు టలో తప్పులను వదిలి, నియమములను పాటిస్తూ అభివృద్ధి పథంవైపు అడుగులేయవలెనని" మిత్రునికి జవాబునొసగెను.

అనువాదం: శ్రీమతి పద్మావతి

ఎవరు శ్రేష్ఠులు

సర్వ ప్రాణులను తన వశంలో ఉంచుకొంటాడు కాబట్టి మానవుడే శ్రేష్ఠుడని కొందరు, ఏ ప్రతిఫలం ఆశించకుండా మానవునికి సమస్త సేవలు చేస్తాయి కాబట్టి మిగతా ప్రాణులే శ్రేష్ఠమైనవని కొందరు, ఒక సభలో వాదించుకొంటున్నారు. ఇంతలో అక్కడ ఒక జ్ఞాని రావటం వీరందరూ చూస్తారు. న్యాయనిర్ణయం చేయుమంటూ అతని ముందుకు పరుగెడతారు.

జ్ఞాని ఇరుపక్షాల వాదన విని "ఓ సోదరులారా! మానవుని స్వాతంత్ర్యానికి ఒక హద్దు అనేది ఉన్నది. అతను సత్కర్మాచరణ చేస్తూ ఉన్నంతవరకు మాత్రమే శ్రేష్ఠుడు. సత్కర్మాచరణ కుంటుపడితే జంతువులకంటే కూడా హీనుడు. కాబట్టి మీరు ఇలాంటి చర్చ, సందేహం వచ్చినపుడు, న్యాయ నిర్ణయం చేయవలసి వచ్చినపుడు మానవుని బుద్ధిని పరీక్షించండి. జీవించే కళను అర్థం చేసుకున్న మానవుడు మాత్రమే శ్రేష్ఠుడ" ని చెప్పి జ్ఞాని ముందుకు సాగిపోతాడు.

సేకరణ: ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

ఇంద్రియ సుఖాలను జయించిన వానికి లోకం దాసోహమంటుంది

హిమాలయాలకు కాపలాదారులు మన పాలకులు

"హిమాలయాలు ఈ పేరే చాలు. ఈ భూమి కోసం దేవతలు ఉదాత్తంగా ప్రసాదించిన ఒక వరం. మనలోని నిగూఢ ఆధ్యాత్మికతకు అనేకమైన చెప్పని కథలను తనలో ఇముడ్చుకొని మన పాలకునిలాగా, మన కాపలాదారులాగా స్థిరంగా నిలబడి ఉన్నాయి. హిమాలయాలు మన ఉనికిలో నివసిస్తాయి మరియు ఉనికిని పోషిస్తాయి. ఇవి మన ప్రాణవాయువు. స్థిరంగా విశాలమైన, ఎవరికీలొంగని, దుర్గమమైన ఉదాహరణ కంటే ఎక్కువగా మన కోసం ఒక నాజూకైన మరియు సున్నితమైన సంబంధం లాంటిది ఈ హిమాలయాలు. ఇది ఒక పర్వతం మాత్రమే కాక చేతన యొక్క సజీవ మరియు జాగృత ఆత్మ, మన ఆత్మను స్పందిప చేస్తూ ఉంటుంది.

హిమాలయాల యొక్క ఆభామండలం అనంతమైనది ఆధ్యాత్మిక రూపంగా చూస్తే అవి ఈ సృష్టి యొక్క అమూల్యమయిన, రోమాచితమైన, రహస్యాలతో నిండిన తపస్సు చేసుకొనే వారికి సంరక్షణను ప్రసాదించేవిగా మరియు ఆ పరమాత్మ యొక్క చేతనను ధరించే బలమైన మాధ్యమంగా అనిపిస్తాయి. ఒక ప్రక్క హిమాలయాల నుండి పుట్టిన నదులు అనేక మందికి జీవనాధారాలు అయ్యాయి. అలాగే రెండోవైపు ఆ పర్వతాలు ప్రకృతి మరియు పర్యావరణాన్ని సంరక్షించుతున్నాయి. మన సమాజం యొక్క ఏకైక ప్రతినిధి ఈ పర్వతాలు. ఎవరికీ లొంగని ఆకర్షణ, రహస్యాలు మరియు రోమాంచితమైన వీటి గుణ ధర్మాలు ఉండటమే కాక అవి మన స్థూల దృష్టికి అందని లెక్కలేనన్ని కొలతలు చాలా ఉన్నాయి.

హిమాలయాల యొక్క రహస్యాలు ఆ భగవంతుడై సదాశివుడు మరియు ఆదిమాత పార్వతి యొక్క స్వరూపంలో బహిర్గతం కావు. ఎందుకంటే వీటి యొక్క కేంద్రం నయన మనోహరమైన కైలాసం లో ఉంది. కైలాసం లోనే హిమాలయాలు ఇమిడిపోతాయి, కైలాసం లోనే హిమాలయాలు ప్రారంభమవుతాయి. కైలాసం సృష్టి యొక్క కేంద్రబిందువుగా పరిగణింపబడుతుంది. స్థూల కైలాసం లో సర్ధుబాటు చేసుకున్న దివ్య కైలాసం యొక్క రహస్యమైన కొలతల యొక్క సౌందర్యం అసమానం మరియు అద్భుతము. ఎవరిపైన శివపార్వతుల యొక్క కృపాదృష్టి ఉంటుందో వారు మాత్రమే ఈ అనుభవాలను పొందగలుగుతారు. రాళ్ళు, మట్టి మరియు నీటి తత్వాల యొక్క హిమాలయాలు ఇంత మనోహరమైనవి అయితే సూక్ష్మ హిమాలయాలు మన ఊహకందనివి. అందుకని దైవత్వం కలిగిన ఈ హిమాలయాలను చూసి మహాకవి కాళిదాసు నోటి నుండి 'హిమాలయాలు వేరే ఏమీకాదు, ఇవి స్వయంగా శివభగవానుడే" అని. దిగంతాల వరకు వ్యాపించిన ఈ హిమాలయాల యొక్క హిమశిఖరాలు ఆ మహాదేవుని యొక్క ఘనీభూతమైన అట్టహాసమే.

మహాకవి కాళిదాసు రచనలలో హిమాలయాలు, గంగ మరియు ఆ సదాశివుడు లేకుండా అసంపూర్ణం. కుమార సంభవము, ఋతుసంహారము, రఘువంశము, విక్రమోర్వశీయము, అభిజ్ఞాన శాకుంతలము, మేఘదూతం మొదలైన రచనలలో హిమాలయాలు తన యొక్క సంపూర్ణ వైభవాన్ని విరాటమైన సౌందర్యంతో వర్ణించబడ్డాయి. కాళిదాసు ప్రాకృతిక, భౌగోళిక, సాంస్కృతిక, ఆధ్యాత్మిక, పౌరాణికం అన్నింటినీ కలిపి ఒక క్రొత్త కృతి (పాట) రూపంలో హిమాలయాలను స్తుతిస్తాడు. కాళిదాసు దృష్టిలో హిమాలయాలు శివుని నివాసం, పార్వతి యొక్క ఇల్లు కస్తూరి మృగాలు మరియు సింహాల జీవనం. కుమార సంభవంలో హిమాలయాలను మానవీకరణ చేస్తూ వాటిని దివ్య ఆత్మ యొక్క ప్రతీకలుగా చెప్పాడు.

కెరటాలు లేని సముద్రం, కష్టాలు లేని జీవితం అసంభవం

అస్త్యుత్తరస్యాం దిశి దేవతాత్మో
హిమాలయోనామ నగాధిరాజః ।
పూర్వాపరౌతోయనిధి వగాహ్యా
స్థితః పృధివ్యా ఇవమానదండః ॥

అర్థం: ఉత్తరంలో దైవాంశసంభూతమైన హిమాలయా లున్నాయో అవి పర్వతాలన్నింటిలో శ్రేష్ఠమైనవి. అవి తూర్పు, పశ్చిమ సముద్రాలలో ప్రవేశించి భూమి యొక్క ప్రమాణా లతో సమానంగా ఉన్నాయి.

కాళిదాసు మహాకవి ఋతుసంహారంలో హిమాలయాల యొక్క నీరు, వాయువు యొక్క వర్ణన ఇలా చేస్తాడు.

తుషార సంఘాత నిపాత శీతలాః
శశాంకమభి శిశిరీకృతఃపునః ।

అర్థం: అతిశీతలమైన మంచు మరియు దానికన్నా చల్లనైన చంద్ర కిరణాలతో నిండిన హిమాలయాలలో రాత్రి వర్ణించనలవి కానిది.

హిమాలయాల యొక్క అద్భుత సౌందర్యం మరియు వాటి వివరం కాళిదాసు మాత్రమే కాక చాలా మంది సాహిత్యకారులు అభివ్యక్తీకరించారు. మన సాహిత్య కారుడైన హిందీ సాహిత్య జనకుడైన హజారీప్రసాద్ ద్వివేదీ గారు ఇలా అన్నారు.

"హిమాలయాలను ఒక వేళ భారతీయ సాహిత్యం మరియు చరిత్ర నుండి తీసివేస్తే అవి ప్రాణం లేకుండా అయిపోతాయి. హిమాలయాలు మన కాపలాదారులు. అవి మన దేవభూమి. రత్నాల గని, చరిత్ర విధాత. సంస్కృతి మేరుదండము." అని.

ప్రఖ్యాత సాహిత్యకారుడైన రామ్ అవధ్‌శాస్త్రి గారు ఇలా వ్రాశారు: "హిమాలయ శిఖరాలు ఆ నీలి ఆకాశంతో మాట్లాడుతూ, వాటి కాళ్ళ క్రింద ఉన్న రంగు రంగుల మబ్బులు ఆ శిఖరాలను తాకుతూ రాసుకుంటూ వెళ్ళడం చూస్తే నాకు మేఘావృతమైన ఆ మబ్బుల్లో ఉండే భగవంతుని స్థితి కొంచెం కొంచెంగా అవగతమవుతుంది. అప్పుడు నేను ఆనందంతో హిమాలయాల యొక్క సౌందర్యాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ ఆస్వాదిస్తూ ఉంటాను. మళ్ళీ ఒక సారి హిమాలయాల యొక్క సౌందర్యం నా మనస్సంతా నిండిపోతుంది."

గొప్ప ఉపన్యాసకులైన ధర్మవీర్ భారతి ఈ విధంగా వ్రాస్తున్నారు. "హిమాలయాలను చూసి ఎవరెవరు ఏమేం వ్రాయలేదు. కానీ వారందరూ ఈ హిమసామ్రాట్టు ముందు ఎంత చిన్నగా కనిపిస్తున్నారు? కానీ మెల్లిమెల్లిగా నా మనస్సులో మబ్బులు ముసిరినట్లుగా, అవన్నీ కలిసి దట్టంగా మేఘావృతమైనట్లుగా ఉంది. నా మనస్సు నుండి ఒక విధమైన భావం ఉద్భవించింది. ఆ భావం ఈ ఎత్తులో పైకి లేచే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఎందుకంటే ఈ హిమాలయాలను వాటి ఎత్తులోనే కలవాలని. ఈ హిమాలయాలు పెద్దన్నయ్య లాగా పైకి ఎక్కేసి చిన్నతమ్ముణ్ణి అయిన నేను క్రిందనుంచొని సిగ్గుపడుతూ, కుళ్ళుకుంటూ చూసి బాధపడుతున్నట్లుగా మరియు స్నేహపూర్వకమైన సవాలు చేస్తూ నీకు దమ్ముందా? పైకి లేవగలవా? నా విశాలమైన నా నగపతీ! అని" అన్నట్లు అనిపించింది.

సాహిత్య కారుడు విద్యా వికాస్ మిశ్ర ఈ విధంగా అన్నారు. హిమాలయాల యొక్క ఈ సౌందర్యం మరియు ఐశ్వర్యమే వాటి యొక్క పెద్ద శత్రువులుగా తయారయ్యాయి. భవిష్యత్తు గురించి ఆలోచించని మానవులు అభివృద్ధి అనే పేరుతో అడవులను నరికారు, కొండలను తొలిచి సొరంగాలను ఏర్పరిచారు. ప్రకృతి యొక్క సుందర లోయలలో విశాలమైన రోడ్లు నిర్మించడానికి ఎక్కువమోతాదులో మందుగుండును వాడారు. మనం హిమాలయాల ఛాతీని చిల్లులు పొడుస్తూ రోడ్లను తయారు చేశాము. ఈ రహదారుల మీద ప్రయాణించే

స్వీయ లోపాలను సరిదిద్దుకోవడమే ఆత్మశుద్ధి

వేల వాహనాల యొక్క పొగవల్ల హిమాలయాల యొక్క శ్వాస నిరోధించబడుతూ ఉంది. అభివృద్ధి అనే తృప్తి చెందని కోరికల కారణంగా నదులను చిన్నవిగా చేసి కాలువల రూపంగా మార్చారు. కానీ ప్రళయం గర్జిస్తూ లావాలా ఉబికి పైకి వచ్చి ఈ అభివృద్ధి అనే పేరు మీద చేసిన అన్ని అతిక్రమణలు ఒక్క నిమిషంలో తనలో కొట్టుకొని తీసుకుపోయినాయి. అప్పుడు ఏ వినాశనం లేక విధ్వంసం యొక్క అంకగణిత గణాంకాల వల్ల ఉపయోగం ఏముంది?

కొండల్లో వంశపారంపర్యంగా నదుల ఒడ్డున పంట పొలాలుండేవి. పల్లెలు అత్యంత ఎత్తులో కొండల మీద ఉండేవి. ఈ విధమైన శ్రమ నుండి తప్పించుకోవడానికి మనుషులు నదుల ఒడ్డున నివసించడం మొదలుపెట్టారు. నది ఒడ్డున రహదారులు ఏర్పడ్డాయి. జనాభా పెరిగింది. దానితో పాటుగా ఆపద కూడా పెరిగింది. హిమాలయాల యొక్క విశాలమైన రాళ్ళను మట్టి ఒకదాని కొకటి అంటి ఉండేటట్లు చేస్తుంది. అడవులు మరియు గడ్డి వాటిని బంధించి దృఢంగా చేస్తాయి. మంచు దుప్పటి వాటిని సంరక్షిస్తుంది. వీటిలో ఉన్న దట్టమైన అడవులు హిమాలయాలకు ధమనుల్లాగా నదుల ద్వారా సాగు నీటిని అందిస్తాయి. శిఖరం నుండి క్రిందకు జారే హిమనీనదాలు వాటిని రక్షిస్తాయి.

కానీ అభివృద్ధి అనే పేరు మీద అతిక్రమణ ద్వారా, తీర్థయాత్రల పేరుతో సరదాలు, ఉల్లాసాల వల్ల హిమాలయాలు కోపంతో ఉప్పొంగుతున్నాయి. ఆ పర్వత శృంఖలాలను వేటినైతే కాళిదాసు దేవాత్మలుగా చెప్పాడో, ఏ సాహిత్య కారుడు పర్వతాధిరాజుగా అభివర్ణించాడో, వేటిని భారతదేశం యొక్క ఆధ్యాత్మిక సృష్టి కేంద్రాలుగా మనం భావిస్తూ వచ్చామో నేడు మనం చేసిన అకృత్యాల కారణంగా మనమీద అలిగి కోపంగా ఉన్నట్లుగా అనిపిస్తాయి. ఏ పర్వత శిఖరాల సంరక్షణలో ఈ భారతావని ప్రశాంతంగా నిద్రపోతుందో అలాంటి పితృ సమానమైన ఈ పర్వతాలను అణచివేసి మనం సుఖంగా ఎలా ఉంటాము? ఒక వేళ మనం తర్వాతి తరాలకు ఒక సురక్షితమైన భవిష్యత్తును ఇవ్వాలంటే ఈ అభివృద్ధి పేరిట జరుగుతున్న గుడ్డి పరుగును ఆపవలసి ఉంటుంది. దీన్ని ఆపితేనే హిమాలయాల యొక్క సౌందర్యాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని, వైభవాన్ని కాపాడగలుగుతాము.

సేకరణ: అఖండజ్యోతి, డిసెంబరు, 2013

అనువాదం: శ్రీమతి కంది స్వప్న

విలువైన సంపద

ఒక వ్యక్తి ఒక సాధువు వద్దకు వచ్చి ఎంతగానో దుఃఖిస్తూ తన దురదృష్టాన్ని నిందించుకొంటూ, తానిక 'లేమితో' జీవింపజాలననీ, ఈ జీవితాన్ని ముగించటానికేదైనా దారి చూపుమని ప్రార్థిస్తాడు. సాధువు అతనివంక చూచి, "నాయనా! నిన్ను నేను క్షణంలో లక్షాధికారిని చేసి, నీ పేదరికాన్ని దూరం చేస్తాను. నీ ఒక్కొక్క అవయవానికి ఎన్ని లక్షలు కావాలో చెప్పు" అని ప్రశ్నిస్తాడు. చావటానికి దారి చూపమని కోరిన ఆ వ్యక్తి లక్షలిస్తానన్నా ఒక్క అవయవాన్ని ఖండించి అమ్మటానికి సాహసించలేక సాధువుకి తన వివశత్వాన్ని తెలుపుతూ చేతులు జోడిస్తాడు.

సాధువు అతని భుజం తట్టి, "చూశావా! నాయనా! ఎంత విలువైన సంపద నీ దగ్గర ఉన్నదో! వెలలేని జీవితాన్ని గుర్తించక సద్వినియోగం చేసుకోలేక నీలాగే ఎందరో ఇదే స్థితిలో జీవిస్తున్నారు. జీవితం ఒక వరం. నీ దగ్గరున్న దివ్యవిభూతుల్ని గుర్తించు" అని చెప్పి అతనికి తానేమిటో తెలియజేసి పంపిస్తాడు సాధువు.

సేకరణ: ప్రజ్ఞాపురాణం నుండి

మంచితనం, మానవత్వం, పవిత్రతలు యదార్థ శీలం

సమస్య-పరిష్కార మార్గాన్వేషణ

సమస్యలే ప్రధానంగా ఉన్న యుగములో మనం జీవిస్తున్నాము. నలువైపులా సమస్యల వలయాలు మనల్ని చుట్టుముట్టివున్నాయి. మనమంతా ఈ సమస్యలకు సమాధానం లభించాలని కోరుకుంటాము. మన చుట్టూవున్న సమాజమును మరికొంత మెరుగ్గా వుండాలని భావిస్తాము. ఈ కోరిక వల్లనే మనం ఇతరుల నుండి కొంత ఎక్కువగానే ఆశిస్తూ, ఎదురుచూస్తూ ఆగిపోతున్నాము. మనకు కర్తవ్యాల కంటే అధికారాల పట్లే మక్కువ, జాగ్రత్త ఎక్కువ. ఇంకా అవకాశం దొరికితే మన తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు-వృద్ధులు, ప్రభుత్వము, పాలన, సామాజిక నేతలు, గురువులు వీరందరిపై మన భారాన్ని పడేసి సుఖంగా, శాంతిగా కూర్చునే పద్ధతి మనకు బాగా అలవాటైంది. సమాజం కానీ, కాలం కానీ అనుకూలంగా లేకపోతే ఏమాత్రం సందేహించకుండా దోషం మొత్తం వీరిపై వేసేస్తాము. చివరికి భగవంతుడిని కూడా నిందించి, ఆయనను మార్చేందుకు కూడా ఈనాడు వెనకాడే పరిస్థితి లేదు.

ఈ మత్తులో మునిగి ఏమాత్రం స్పృహ లేకుండా తనను సమాజంతో కలిపే అతి ముఖ్యమైన కుటుంబమును పట్టించుకునే తీరిక చాలామందికి లేదు. దీనివల్ల పిల్లలకు ఇవ్వవలసిన శ్రేష్ఠసంస్కారాలు, కుటుంబము పట్ల ఉండాల్సిన కనీసబాధ్యత నిర్వహించే పరిస్థితి లేదు. ఈవిధంగా అధికారం కోసం చేసే యుద్ధాలు ప్రారంభమై సమాజం పట్ల ఉండవలసిన బాధ్యతలను ప్రక్కకు పెట్టడం జరుగుతున్నది. స్వార్థపు పరుగులో అన్నీ మరిచిన మనం ఏ ప్రకృతి ఒడిలో పెరిగి పెద్దవారమైనామో, ఏ పంచతత్త్వాల పోషణతో ఈ శరీరములు తయారై నడుస్తున్నవో వాటి గొంతు నులిపివేస్తున్నాము.

ఈనాడు జలవనరులు ఎండిపోతున్నాయి, నదులు కలుషితమైపోతున్నాయి. కోట్లాది రూపాయలు ఖర్చు చేసినప్పటికీ గంగానది కాలుష్యము ఇంకా అలాగే వుంది. యమునానదీ ప్రవాహము మురికి కాలువలలో కలిసిపోయింది. ఈ నదులలో మునిగి, ఆచమనం చేసి పాపమును, సంతాపమును పోగొట్టుకోవాలనుకునే మనం ఈ నదులలో పెరుగుతున్న మురికి, విషపూరిత అవశేషాలు, ప్లాస్టిక్‌వ్యర్థాల నుండి ఆ నదులకు నివృత్తి కల్పించాలనే అంశము వచ్చేసరికి మాత్రం వైరాగ్యము పేరుతో సంప్రదాయానుసారము నడుచుకుంటూ విజాతీయతత్త్వములతో ఆ నదులను మరింత మురికి చేయడంలో నిమగ్నమైపోతున్నాము. మనకు క్షేమమును, మేలును చేసే వాటిపట్ల కనీసపు సంవేదనాశీల భావమనేదే లేని మన శ్రద్ధ-భక్తిని ఏమనుకోవాలి?

మన పూర్వీకులు ఏ సంస్కృతిని తమ తపస్సుతో, త్యాగముతో, అలుపెరుగని శ్రమతో తడిపి సిద్ధం చేసివుంచారో దానిని కేవలం చిహ్నపూజలతో సరిపెట్టి పుణ్యమును బాగా కొల్లగొట్టుకోవాలనే అత్యాశ ఈనాటి మన పోకడగా మారిపోయింది. అటువంటి స్థితిలో ఊరికే ధార్మిక కర్మకాండలను పూర్తిచేసినంత మాత్రాన సద్గతి, ముక్తి లభిస్తాయి అని అనుకోవడం కేవలం మూర్ఖత్వమే అనిపించుకుంటుంది. ఇందులో ఆధ్యాత్మిక ప్రాణమును నింపకపోతే... ప్రజల జీవితమును చైతన్యవంతం చేసే

లక్ష్యాలను మొదట అవగాహన చేసుకొని, తర్వాత ఆచరణ మార్గాన్ని నిర్దేశించుకోవాలి

ధర్మానుసరణ అనేది ఎలా మనగలుగుతుంది? అన్ని ధర్మాలు సత్యము, ప్రేమ, సోదరభావన, అహింస, శాంతితో ఉండమనే బోధిస్తాయి. మరి ధర్మం పేరుతో ఇంతటి హింస, ద్వేషము, హత్యలు, భయాందోళనలు ఎందుకు? సామాజిక జీవనమునకు సంస్కృతియే మూలము. దానిని ప్రక్కకు నెట్టి మనం సమాజంలో సుఖ-సమృద్ధి, శాంతిపూర్ణ వికాసముల గురించి ఎలా ఊహిస్తాము?

సమాజము పట్ల ఉండవలసిన బాధ్యతలను గురించి అవగాహన లేకపోవడమే ఇప్పుడు ఒక పెద్ద సమస్య. కర్తవ్యమే ప్రథమధర్మము అనే కార్యపద్ధతిని మనం వృద్ధి చేయలేకపోయాము కానీ దాదాపు ధర్మగ్రంథములన్నీ కర్తవ్యధర్మముల గురించే చెప్పాయి. ఐతే ప్రజల జీవనవిధానములో మాత్రం ఇది ఎక్కడ వెతికినా కనిపించడం లేదు. కొంచెం పొదుపు చేసుకోవాలితో మొదలైన కూడబెట్టడం అనే పద్ధతి మరింత ఎక్కువగా కూడబెట్టాలనే తృష్ణగా మారి భ్రష్టాచారములను కూడా శిష్టాచారములుగా మార్చివేసింది. అది సామాజిక-రాష్ట్రీయ జీవితపు మూలాలనే పూర్తిగా తుడిచిపెట్టేసింది. జపాన్ లాంటి ఒక పెద్ద దేశములో మాత్రమే కొద్ది సెకన్లు రైలు ఆలస్యంగా వచ్చినందుకు సార్వజనీన క్షమాపణ చెప్పడమనే విధానాన్ని మనం చూస్తాము. మరి ఇక్కడ నిర్లక్ష్యం ఏ స్థాయికి చేరుకున్నదంటే భయంకరమైన రైలు ప్రమాదాలే జరిగినా ఎవ్వరికీ అందుకు బాధ్యత వహించాలనే ఆలోచన కూడా రాదు.

ఈ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థను సజీవంగా ఉంచాలంటే శాసనవ్యవస్థతో పాటు మేధావులైన నాగరికులు కూడా చాలా గొప్ప బాధ్యత తీసుకోవలసివుంటుంది. వారి యొక్క ప్రకాశవంతమైన నాయకత్వము సమాజమునకు ఒక దారిని చూపించగలుగుతుంది. వారి సంయమము, నిరాడంబరత, సచ్చరిత్రత, నిజాయితీ, సేవ, త్యాగము, బలిదానము వంటి భావములు నిరంతరము సంజీవని వలె పనిచేస్తూనే వుంటాయి. అవి ఒక ఇంజను వలె ప్రజల మనస్సులు తమను అనుసరించేందుకు ప్రేరణనిస్తూ వుంటాయి. స్వతంత్ర సంగ్రామ సమయంలో ఇటువంటి విశ్వసనీయ, ప్రామాణిక నేతృత్వము చాలా మహత్త్వపూర్ణమైన పాత్రను పోషించింది. ఐతే స్వతంత్రము వచ్చాక ఈనాడది చాలా కొరవడింది. ఐనప్పటికీ ఇటువంటి నాయకత్వం ఎప్పుడు లభించినా సమాజం వారికి పూర్తి సహకారమునే అందించింది. అటువంటి సమయాలలో గొప్పగొప్ప త్యాగములు, బలిదానములు, సహయోగము-సహకారములు ఇవ్వడంలో ప్రజలు ఎప్పుడూ వెనుకాడలేదు.

నిజం చెప్పాలంటే స్వతంత్రంతో పాటు మనకు రాజనైతిక స్వతంత్రము లభించినప్పటికీ సంపూర్ణ స్వతంత్రము అనే కల ఈనాటికీ నెరవేరకుండా అలాగే మిగిలిపోయింది. బౌద్ధిక, నైతిక మరియు సాంస్కృతిక క్షేత్రములో స్వతంత్రం రాకపోతే సామాజిక మార్పు అనే లక్ష్యం పూర్తికావడం సంభవం కాదు. మనకు సమృద్ధిగా ఉన్న సాంస్కృతిక-ఆధ్యాత్మిక విలువలు ఆధారంగా వ్యక్తి యొక్క జీవితమును ఉన్నత కొలమానములపై నిలబెట్టడం అనేది మనం ఇంకా సాధించలేదు. కుటుంబవ్యవస్థ యందు క్రొత్త సంస్కారములకు బీజారోపణ చేయడం ఇంకా పూర్తికాలేదు. మంచి సభ్యత-సంస్కృతితో కూడిన సమాజము ఏర్పడాలనే కల కూడా సాకారం కాలేదు.

వీటన్నింటికీ అవసరమైన విద్య యొక్క పాత్రను ఈనాడు మనం విస్మరించకూడదు. ఉపాధ్యాయులు కూడా విద్యార్థులకు కేవలం విషయపరిజ్ఞానం కలిగిస్తే సరిపోతుంది అని ఒక పరిధిని ఏర్పాటుచేసుకొని ఎలాంటి దిశానిర్దేశం చేయలేని

అజ్ఞానాంధకారం నుండి విజ్ఞాన వెలుగుల వైపు పయనించడమే లోకధర్మం

డిగ్రీలను తగిలించుకున్న విద్యార్థుల సైన్యమును తయారుచేయడం మానుకోవాలి. గురువు యొక్క గురుత్వమును ధారణ చేసి ఆచార్యులకుండే బాధ్యతను తీసుకొని, తమ ఆచరణ ద్వారా వారు జీవనశిక్షణ ఇవ్వగలగాలి. ఆ విద్యను విద్యార్థులు గ్రహించేలా చేసి తమ కాళ్ళపై తాము నిలబడి భావిజీవితములో ఎదురయ్యే సమస్యలను, సవాళ్ళను సులభంగా ఎదిరించగలిగే సాహసమును, అవగాహనను వారికి అందించాలి.

దార్శనిక సాహిత్యము ఈవిధంగా సంవేదనాభరిత ఆధారముతో సృజన చేయగలిగే సందేశవాహకముగా మారి పనిచేయగలగాలి. సంగీతము, నృత్యము, చలనచిత్రములు వంటి మాధ్యమాలు తామిచ్చే మనోరంజన కార్యక్రమములతో పాటు ఆరోగ్య సందేశమును కూడా అందించే ప్రయత్నం చేయకుండా వారి మనస్సులను కలుషితం చేసి సమాజం పతనం వైపు జారిపోతుంటే చూస్తూ వదిలివేయడం సబబు కాదు.

ఇక్కడ ప్రజాస్వామ్య వ్యవస్థకు నాలుగవ స్తంభముగా నిలబడ్డ మీడియా తన పాత్రను పోషిస్తుంది. పైన చెప్పిన అన్ని రంగాలు మీడియా ద్వారానే ప్రజలకు చేరుతాయి. అక్కడ అవి ప్రజల మనస్సులను సంస్కరించనూ వచ్చు, ఇంకా వికృతముగా మార్చనూ వచ్చు. ఈనాడు మీడియా ద్వారా నకారాత్మక భ్రమ, భీతావహమైన అపరాధములు, హింస, అశ్లీలత మొదలైనవి పెచ్చరిల్లడం చూస్తూనేవున్నాము. ఇందుకు బదులుగా మీడియా సరైన, సకారాత్మక సూచనలను, ప్రేరణాపూరిత ఉదాహరణలను, విజయగాథలను ప్రసారం చేస్తూ ప్రజల మనస్సులకు ఒక శక్తిని, ప్రేరణను అందించాలి.

వృత్తిపరమైన ఒత్తిడులు, పరిధులు ఎన్నో ఉన్నప్పటికీ మీడియా సకారాత్మక సంచార మాధ్యమముగా పనిచేయ గలదు. రకరకాల వితండవాదాలు, కుతర్కాలు అనేవి ఎప్పుడూ పాఠకులను కానీ, ప్రేక్షకులను కానీ రంజింప చేయలేవు. వారికి ఆ కార్యక్రమాలలో ఔచిత్యమనేది లేదనిపిస్తే చూసేందుకు ఇష్టపడరు. సకారాత్మక చలన చిత్రములు, సృజనాత్మకత నిండిన టి.వి కార్యక్రమాలు ప్రజలకు, ప్రేక్షకులకు బాగా చేరువౌతాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలను చూసేందుకు ఇప్పుడు ప్రజలు ఇష్టపడు తున్నారు కాబట్టే ఇన్ని భక్తి-ఛానల్స్ మనగలుగుతున్నాయి. ఐతే వెబ్‌మీడియాతో సకారాత్మక కార్యక్రమాలకు ఎక్కువ ప్రశంసలు రావడం లేదు.

మీడియా ఒక సకారాత్మక సూచనలకు, ఆలోచనలకు మరింత ఎక్కువ స్థానం కల్పించవలసిన సమయం వచ్చేసింది. దానితో వారికి వృత్తిపరమైన లాభమూ వుంటుంది, సకారాత్మక పరివర్తన అనే మహత్త్వపూర్ణ లక్ష్యము కూడా పూర్తవుతుంది.

దీనితోపాటే సమాజమందలి ప్రతి వర్గము తమ బాధ్యతలను అర్థం చేసుకొని తమ కర్తవ్యాలను నిజాయితీతో నిర్వహిస్తే సమాజంలో కోరుకున్న మార్పు వచ్చితీరుతుంది. విశ్వాసరాహిత్యము అనే ఈ భయంకర క్షణాలలో మనం సమస్యలు అనే ఢంకాను మ్రోగించకుండా సమాధానంలో భాగస్వాములం కావాలి. ఈవిధంగా మనం సమస్యలో భాగస్వాములం కాకూడదనేది సమయం యొక్క కోరిక, యుగధర్మం కూడా! దీనిని పరిపూర్ణంగా అమలు పరచడంలోనే సమాజం యొక్క హితము కూడా ఇమిడివుంది.

అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

మన భవిష్యత్తుకు మనమే నిర్దేశకులం

సౌందర్యం

"సుందరస్య భావం సౌందర్యమే" అందమైన భావాల పరంపరే సౌందర్యంగా అంటుంటాం. "దయగల హృదయమే దైవమందిరం – నియమం గల జీవనం నిత్య సుందరం" అన్న కవి వాక్కులో కూడా నియమబద్ధంగా, నిజ హృదయంతో జీవించడమే నిత్య సుందరమైన జీవనంగా పేర్కొనబడింది.

బాహ్యసౌందర్యం, ఆత్మ సౌందర్యం అని పేర్కొనబడే విషయాలలో అనేక మంది బాహ్యసౌందర్యానికే ప్రాధాన్యమిస్తూ, ఆత్మ సౌందర్యాన్ని తెలుసుకునే ప్రయత్నం కానీ ఆచరించే ఆలోచనను గానీ చేయకపోవడం మిక్కిలి విచారకరం.

తనను వలచి వచ్చిన వనితలో మాతృభావనను ప్రకటించి, అటువంటి మాతృమూర్తికి పుత్రునిగా జన్మించి ఉంటే తాను కూడా ఎంతో సుందరునిగా ఉండి ఉండే వాడినన్న ఆత్మ సౌందర్య భావనను వెలిబుచ్చిన శివాజీవంటి మహనీయులు, శత్రుపక్షానికి చెందిన రుక్సానా సుల్తానాను సోదర భావంతో ఆదరించి, ఆమె కట్టిన రక్షాబంధనంతో ఆమెను, ఆమె భర్తను కాపాడిన పురుషోత్తముని అంతఃసౌదర్యం వర్ణనాతీతం.

మాతృవత్ పరదారేషు, పరద్రవేష్యు లోష్టవత్
ఆత్మవత్ సర్వభూతేషు, యఃపశ్యతి సపండితః ।।

అన్న శ్లోకం ప్రకారం ఇతరుల భార్యలను మాతృసమానంగా, ఇతరుల సంపదలను ఎటువంటి ఆశ లేకుండా, అవాంఛితమైన బురదలా భావించుట, అన్ని జీవులు సమానమేనన్న భూతదయ ఎవరికి ఉంటుందో అతడే అంతః సౌందర్యం కలిగిన పండితుడు.

ఈభావన, అంతః సౌందర్యం లేని రావణుడు ఎంతటి గొప్ప భక్తుడైనా, పులస్త్య బ్రహ్మ మనుమడైనప్పటికీ, శ్రీరాముని భార్య అయిన సీతా దేవిని ఆశించి తను నశించడమే కాక, తనవంశనాశనానికి కారకుడయ్యాడు.

పాండవుల రాజ్యాన్ని ఆశించి, కుయుక్తితో వారిని అడవుల పాలు చేసి, తన కురువంశ నాశనానికి కారకుడయ్యాడు దుర్యోధనుడు. మనది కానిది మనకెందుకూ అన్న భావనా సౌందర్యం లేకపోవడమే దీనికి కారణం.

మాతృభూమి, మాతృభాష, మాతృమూర్తి అనే భావ సౌందర్యం కూడా మనిషిలోని సంస్కారాన్ని, సభ్యతను సూచిస్తాయి.

'అమ్మఒడిలో పెరిగే పసివాళ్ళం' అనే భావన మాతృ దేశ భక్తికి మూలం. నా దేశ రక్షణ కోసం ప్రాణాలను అర్పిస్తున్నాను అనే భావన గల సైనికులు తల్లిని రక్షించడంలో సమస్తం అర్పిస్తున్న అద్భుత సౌందర్య భావనతో త్యాగధనులుగా కీర్తించబడుతున్నారు.

రాజపత్నీ గురోః పత్నీ, భ్రాతృపత్నీ తద్దైవచ ।
పత్నీ మాతా, స్వమాతాచ పంచైతా! మాతరః సదా ॥

రాణీగారు, అంటే తమ ఆలనా, పాలన చూసే రాజుగారి భార్య ప్రప్రథమంగాసేవించతగిన మాతృమూర్తి, అనంతరం జ్ఞాన భక్షను ప్రసాదించే గురువు గారి భార్య, మరియు మాతృమూర్తి అగ్రజుడైన సోదరుని భార్య, తల్లి, అనుజుడైన సోదరుని భార్య కుమార్తెతో సమానం. భార్యను కన్నతల్లి అంటే అత్తగారు తల్లితో సమానం. జన్మనిచ్చి పెంచి పెద్ద చేసిన కన్న తల్లి దైవసమానురాలు. ఇంతటి అంతః సౌందర్యం కల్గిన వారుంటే ఆ సమాజం స్వర్గధామమే అవుతుంది.

అంతః సౌందర్యంతో బాటు ఆధ్యాత్మిక సౌందర్యం కూడా వ్యక్తి పరిణతికి అవసరం. శంకరాచార్యుల వారి సౌందర్య లహరి, శివానంద లహరి వంటి స్తోత్రాలలో అమ్మవారి గరిమను స్తుతిస్తూ, తన, మన, ధనములను సమర్పణ చేసే సంస్కృతి కొనసాగుతోంది.

నిరంతర వికాసమే జీవనం, నిరంతర సంకోచమే మృత్యువు

శ్రీమద్రామాయణంలో వన సౌందర్యానికి పులకించి సీతమ్మ వారు మళ్ళీ వనవాసం చెయ్యాలని కోరుకోవడం ఆమె సౌందర్యారాధనకు పరాకాష్ట. హనుమంతునకు సుందరుడు అనే పేరు కూడా ఉంది. ప్రకృతి సౌందర్యానికి అత్యంత ప్రాధాన్యత నిచ్చి, వాల్మీకి మహర్షి "సుందర కాండ" గా ఒక అధ్యాయాన్నే రచించాడు. లంకా నగర వర్ణనలతో ప్రకృతి సౌందర్యమంటే విశదీకరించారు.

రఘు వంశంలో మహాకవి కాళిదాసు దిలీపుడు వనంలోకి ప్రవేశించి, గోసేవను చేసే తరుణంలో, వనదేవతలు లతల రూపంలో పిల్ల వాయువులకు కదులుతూ తమ పుష్పాలను దిలీపునిపై వర్షిస్తూ, ఆశీరక్షతలు ఇస్తున్నాయని వివరించడం, మరికొన్ని చెట్లు దిలీపుడు నడుస్తున్న బాటపై పుష్పములను జల్లుచూ రాజభవనంలో పరిచారికల వలె స్వాగతమిస్తున్నాయి అని పోల్చడం ప్రకృతి ఆరాధనే.

వెదురుపొదలలోకి గాలి వీచడం ద్వారా వెదురునాదం వేణునాదమై స్వాగత గీతాన్ని ఆలపిస్తున్నట్లుగా ప్రభాత వనశోభను అత్యద్భుతంగా వర్ణించాడు. సాయంత్రం వనం నుంచి తిరిగివస్తున్న దిలీపుడు అలసట వల్ల కొంత తేజస్సు తగ్గడం వల్ల అస్తమయ సూర్యుని వలే, ఉపవాసదీక్షతో నందినీ ధేనువుకై ఎదురుచూస్తున్న సదక్షిణా దేవి ఉదయించే చంద్రరేఖ వలే, వారిరువురి మధ్యనున్న గోధూళితో కూడిన నందినీ ధేనువు సాయం సంధ్య వలే శోభిస్తున్నది అనే వర్ణనలతో ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని తనదైన శైలిలో కాళిదాసు వర్ణించాడు.

'ఋతుసంహారం' కావ్యంలో కూడా ఋతువుల గమనం, పరిసరాల స్థితి గతులు వంటి ప్రాకృతిక కవితలతో అంటే ప్రకృతికి సంబంధమయిన వర్ణనలతో ఎందరో సాహితీ ప్రియులు కాళిదాసును Nature poet గా కీర్తిస్తున్నారు.

విశ్వకవి రవీంద్రుడు తన ప్రకృతి వర్ణనలతో ప్రపంచంలోని సాహితీ ప్రియులెందరినో అలరించిన 'గీతాంజలి' కావ్యంతో సాహిత్యంలో మేరు శిఖరంలా శోభిల్లాడు. ఒకానొక సందర్భంలో గాంధీజీ, రవీంద్రుడు కల్సికొని ఆలింగనం చేసుకున్నపుడు, అక్కడే ఉన్న కవికోయిల సరోజినీనాయుడు వారిరువురను ''సత్యం సౌందర్యాన్ని ఆలింగనం చేసుకుంటోంది" అని కవిహృదయంతో గాంధీజీని 'సత్యం'తో, రవీంద్రుని ప్రకృతిని సౌందర్యంతో పోల్చి తన ప్రతిభను ప్రదర్శించారు.

తెలుగు సాహిత్యంలో దేవుల పల్లి కృష్ణశాస్త్రి గారి 'కృష్ణపక్షం' దేవరకొండ బాలగంగాధర తిలక్ అమృతం కురిసినరాత్రి, శేషేంద్ర 'ఋతుఘోష' మొ॥ కావ్యాలు ఎంతో రమణీయంగా ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని చాటి చెబుతాయి.

"రేపల్లియ ఎదజల్లున పొంగిన మురళి – నవరసమురళి'

నటనల సరళి" అన్న వేటూరి భావుకత,

"అచ్చెరువున, అచ్చెరువున విచ్చిన కన్నుల చూడ"

ఆరాధ – ఆరాధన గీతి ఎలికింది. అన్న భావావేశం సౌందర్యాన్ని భాషాసౌందర్యంతో బాటు, భావ సౌందర్యాన్ని ప్రదర్శించడమే కాక ప్రకృతి ప్రేమికుల సౌందర్యారాధనకు అద్దం పడుతోంది.

ఇటువంటి ఆత్మ సౌందర్యం, పరమాత్మ తత్త్వ సౌందర్యం, భావ కవితా భాషాసౌందర్యం, ఇచ్చే ఆనందంతో పరమానందం పొందడం, చిదానంద స్వరూపులుగా మారి సత్యం – శివం – సుందరం' అనే త్రిగుణాత్మసిద్ధులను పొంది, ఆత్మ శుద్ధితో మానవ జన్మను సార్థకం చేసుకుందాం. ప్రకృతి సౌందర్యడోలికలలో తేలియాడుతూ తదేక ఆనందంతో ఆత్మశుద్ధితో మానవజన్మను పరిపూర్ణం చేసుకుందాం.

– స్వస్తి –

– సాధన నరసింహాచార్య

మనస్సును అదుపు చెయ్యాలంటే, చిత్త శుద్ధి, పవిత్రతలు అత్యవసరం

వివాహ సంస్కారము - ఒక అవిస్మరణీయ అధ్యాయము - 1

వివాహ సంస్కారమును ఒక సమున్నతమైన, సరసమైన, సఫల గృహస్థ జీవనమునకు ప్రశిక్షణ, ఒక వ్రతబంధముగా అంగీకరిస్తాము. ఈ ప్రత్యేక కర్మకాండలయందు అందుకు సంబంధించిన శిక్షణలే ఇమిడి వుంటాయి. ఇవన్నీ అవగాహన చేసుకుంటేనే వివాహబంధము సఫలీకృత మౌతుంది. సామాన్యజీవితమునందే గృహస్థాశ్రమము యొక్క దేవోపమానమైన, రసాస్వాదనను చేయగలిగేటటు వంటి భావనాత్మకమైన మరియు చాలా లోతుగా స్పృశించేటటు వంటి కొన్ని అంశాలను ఇక్కడ పొందుపరచు చున్నాము.

శిలారోహణ

దిశ-ప్రేరణ: శిలారోహణ కార్యక్రమములో వధూవరులు రాయి మీద కాలుపెడుతూ అంగదుడు కాలుమోపిన విధంగా బాధ్యతలను నిర్వహించడం కోసం అడుగు ముందుకు వేస్తు న్నట్లుగా భావించాలి. ఈ ధర్మకృత్యం ఒక బొమ్మలాట కాదని, ఎగతాళిగా చేసి వదిలివేసేది కాదనీ, ఈ ప్రతిజ్ఞలు పర్వత పంక్తుల్లా శాశ్వతంగా, దృఢంగా వుంటాయని భావన చెయ్యాలి.

క్రియా-భావన: పురోహితులవారు మంత్రం చెబుతు న్నప్పుడు వధూవరులిరువురు తమ కుడి పాదాన్ని శిలపై నుంచాలి. ఈ బాధ్యతలు నిర్వర్తించుటకు మరియు బాధలను అధిగమించుటకు కావలసిన సంకల్పబలంతో దైవీశక్తుల అనుగ్రహం పుష్కలంగా లభిస్తున్నదని భావన చేయాలి.

లాజహోమము మరియు ప్రదక్షిణ

ప్రాయశ్చిత్తహోమం తరువాత లాజహోమము మరియు యజ్ఞాగ్నికి ప్రదక్షిణ చెయ్యాలి.లాజహోమం కోసం, కన్య సోదరుడు ఒక పళ్ళెంలో పేలాలు తీసుకొని వెనుకగా నిలబడాలి. ఒక గుప్పెడు పేలాలు కన్య చేతిలో పెట్టాలి. కన్య వాటిని వరుడికివ్వాలి. వరుడు ఆహుతి మంత్రంతో వాటిని హవనం చేయాలి. ఈవిధంగా మూడు సార్లు చేయాలి. కన్య మూడుసార్లు తన సోదరుని వద్ద పేలాలు తీసుకుని తన భర్త చేతిలో పెడుతుంది. వ్యక్తిగత ఉపయోగం కోసం తండ్రి ఇంటి నుండి ఏదో కొంత లభించింది. దానిని దాచి వేరుగా ఉంచకుండా దానిని మీకే అప్పగిస్తున్నానని కన్య చెబుతుంది. వేరుభావనలు, రహస్యభావనలు ఎవరి మనస్సు లోనూ ఉంచుకోకూడదు. ఏ ప్రకారంగానైతే భర్త తన సంపాదనను భార్యకు అప్పగిస్తాడో; అదే విధంగా భార్య కూడా తనకు లభించినదానిని భర్త చేతికి ఇస్తుంది. మనం కష్టపడి సంపాదించినదానితోనే సరిపెట్టుకోవాలి. ఎవరో దయతలచి బహుమానంగా ఇచ్చినదానిని కష్టపడకుండా కూర్చుని ఎందుకు తినాలి? వారికి ఎందుకు ఋణగ్రస్తులం కావాలి అని ఆలోచిస్తూ ఆ పేలాలను తమ కోసం ఉంచు కోకుండా యజ్ఞంలో హవనం చేస్తాడు. లోకకళ్యాణం కోసం ఆ పదార్థం వాయురూపాన్ని ధరించి విశ్వమంతా వ్యాపి స్తుంది. ఊరక వచ్చే సొమ్మును తీసుకోకూడదని, ఒకవేళ తీసుకోవలసివచ్చినా దానిని లోకహితం కోసం ఖర్చు చేయా లనే గొప్ప మానవత్వ ఆదర్శం ఈ క్రియలో మనకు కనిపిస్తుంది.

ప్రజలు తాము చెమటోడ్చి సంపాదించినదాని మీదే ఆధారపడి జీవించాలి. తండ్రి మరణించిన తరువాత వారసత్వంగా తమకు లభించిన సంపదను స్వకార్యాల కోసం వినియోగించుకునేవారు కాదు. సమాజ సేవకులైన బ్రాహ్మణుల పోషణార్థం లేదా ఇతర పుణ్యకార్యాల కోసం వినియోగించేవారు. వరకట్నం విషయంలో కూడా ఇదే సరియైన పద్ధతి. వియ్యాలవారి నుండి ఉదారంగా ఆధారం కోసం ఏదో లభించినా.... అందులో మన ఆర్జన కూడా కొంత ఉండాలి కదా! కష్టపడి జీవించేవారికి ఊరకనే వచ్చిన

పవిత్ర గ్రంథపఠనం, సజ్జనసాంగత్యం నిజమైన స్నేహితులు

సొమ్మును తినడంలో సిగ్గుపడటం స్వాభావికం. కష్టపడకుండా వచ్చిన ధనం, అది కూడా దయతలచి దానంగా ఇచ్చినది జీర్ణం కాదని, దాని పరిహారంగా లోకకళ్యాణ కార్యక్రమాలలో, పరమార్థ యజ్ఞంలో ఆహుతివ్వడం మంచిదని భావించాలి. ఈ ఉద్దేశ్యంతోనే భార్య సోదరుడిచ్చిన పేలాలను వరుడు యజ్ఞంలో సమర్పిస్తాడు. వరకట్నం ఉపయోగం కూడా సరిగ్గా ఇదే.

వివాహ సమయంలో వరునిపక్షంవారి నుండి ఎంతో కొంత దానం చేయటం జరుగుతుంది. ఏ కొంచెం లభించినా దానిని అందరికి దానం చేయాలి. వివాహ సమయంలోనే కాకుండా ఇతర సమయాలలో కూడా ఇదే నీతిని పాటించాలి. ఎవరో ఇచ్చినదానిని ఉపయోగించుకుని పరలోక ఋణ గ్రస్తులం కాకూడదు. అలా వచ్చిన ఆదాయాలను పరుల కోసం ఉపయోగించి, ఆ ఉదార పరంపరకు అడ్డుకట్టవేయ కుండా లోకకళ్యాణం కోసం దానిని ముందుకు తీసుకెళ్ళాలి.

ఎక్కడి భారతీయ సంస్కృతి ఉదారభావనలు! ఎక్కడి ఈనాటి ధన పేరాశతో కన్యపక్షంవారిని దోచుకునే వరకట్న పైశాచిక కోరికలు? ఈ రెండింటికి ఆకాశానికి-భూమికి మధ్య ఉన్నంత తేడా ఉంది. కన్య తన హృదయాన్ని, ఆత్మని బహుమతిగా ఇస్తుంది. దానికి ప్రతిగా వరునిపక్షంవారు తమ శ్రద్ధను, సద్భావనలను ఎలా తెలియజేయాలి అని ఆలోచించాలి. కాని దీనికి పూర్తి విరుద్ధంగా, కన్యపక్షంవారి మీద వత్తిడి తెచ్చి వారిని అన్నివిధాల వేధించి, పీల్చిపిప్పి చేస్తే భారతీయ పరంపర తిరగబడిందనే భావించాలి. ధర్మం స్థానంలో అధర్మం, దేవత్వ స్థానంలో రాక్షసత్వం వ్యాపించినట్లే; లాజహొమం ప్రస్తుత క్షుద్ర నమ్మకాలను తిరస్కరించి, వరకట్న సంబంధంగా సరైన దృష్టికోణాన్ని అవలంబించే ప్రేరణ నిస్తుంది.

ప్రదక్షిణ: వధూవరులిరువురూ అగ్నికి ప్రదక్షిణ చేయాలి. ఎడమ నుండి కుడికి తిరగాలి. మొదటి నాలుగు ప్రదక్షిణలు వధువు ముందు- వరుడు వెనక ఉండాలి. తరువాత చేసే ప్రదక్షిణలలో వరుడు ముందు- వధువు వెనుక ఉండాలి. ప్రదక్షిణ సమయంలో ప్రదక్షిణమంత్రం చదవాలి. ఒక ప్రదక్షిణ పూర్తయిన వెంటనే ఒక్కొక్క ఆహుతి గాయత్రిమంత్రం చెపుతూ వధూవరులు అగ్నికి సమర్పించాలి. దీని తాత్పర్యం ఏమిటంటే ఇంటి పనులలో భార్య నేతృత్వం వహిస్తుంది. ఆమె చేసే పనులకు విలువనివ్వటం జరుగుతుంది. వరుడు అనుసరిస్తూవుంటాడు. ఎందుకంటే ఆ పనులలో స్త్రీకి అనుభవం ఎక్కువ.

బయటి కార్యాలలో భర్త నేతృత్వం వహిస్తాడు. భార్య అనుసరిస్తూవుంటుంది. ఎందుకంటే ఆదాయం విషయంలో వరునికి అనుభవం ఎక్కువ. ఏ పనిలో, ఏ విషయంలోనైనా తెలియకపోతే రెండవదానిలో దాని గురించి ఎక్కువగా తెలుసుకుని ఆ పనిని సమతుల్యంగా చేయటానికి ప్రయత్ని స్తూవుండాలి. భావనాక్షేత్రంలో స్త్రీ - కర్మక్షేత్రంలో పురుషుడు ముందుంటారు. ఈ రెండు దేనికదే గొప్ప. మొత్తంమీద స్త్రీకి పదవి, వర్చస్సు, గౌరవం, బరువు, బాధ్యతలు ఎక్కువే. ఇందువలననే స్త్రీకి నాలుగు ప్రదక్షిణలు - పురుషునికి మూడు ప్రదక్షిణల అవకాశం ఇవ్వబడింది. గౌరవ విషయంలో కన్యకు నాలుగు ఓట్లు - మూడు ఓట్లు వరుడికి లభిస్తాయి. అందువలననే స్త్రీకి మొదటి స్థానం ఇవ్వబడింది. సీతా రాములు, రాధాకృష్ణులు, ఉమామహేశ్వరులు, లక్ష్మీనారాయ ణులు మొదలైన జంటల్లో స్త్రీ పేరు ముందు - పురుషుని పేరు తరువాత ఉంటుంది.

క్రియ-భావన: లాజహోమము మరియు ప్రదక్షిణలు రెండు కలిసి ఈ కార్యక్రమములో ఉంటాయి. శిలారోహణ అయ్యాక వధూవరులు నిలబడి గాయత్రిమంత్ర ఆహుతులు ఇవ్వాలి. మళ్ళీ ప్రదక్షిణ చేయాలి. వధువు ముందు - వరుడు వెనుక. ఒక ప్రదక్షిణ పూర్తయిన తరువాత లాజహొమ ఆహుతి ఒకటివ్వాలి. ఇదేవిధంగా లాజహోమంలో మొదటిసారిలాగే మిగిలిన మూడు ప్రదక్షిణలు చేయాలి. మూడు ప్రదక్షిణలు వరుడు ముందు - వధువు వెనుక ఉండి, ప్రదక్షిణమంత్రంతో ప్రదక్షిణ చేయాలి. ఆహుతి సమయంలో యజ్ఞీయ శక్తి, అంతఃకరణలో యజ్ఞీయ భావనలు తీవ్రతరమౌతున్నట్లు భావన చేయాలి. ప్రదక్షిణ సమయంలో యజ్ఞీయ అనుశాసనంతో యజ్ఞాగ్ని సాక్షిగా ఆదర్శ దాంపత్య సంకల్పం చేస్తున్నట్లు చేయాలి. ✪

అనువాదం : **శ్రీమతి లక్కరాజు లక్ష్మీరాజగోపాలు**

అహంకారం, అవివేకం అసలైన శత్రువులు

ఆరోగ్యముగా ఉండాలంటే ఉత్సాహంగా ఉండాలి

ఈ నాటి మన జీవన విధానమును, ఆహార విహారాదులను గమనిస్తే రోగాలు ఏ క్షణమైనా మన జీవితములోకి ప్రవేశించవచ్చు. సాధారణ రోగాలు ఏవైనా అంత భయమనిపించదు. ఎందుకంటే అవి వచ్చినా మందులతో నయమౌతాయి అనే నమ్మకముంటుంది. ఆరోగ్యం కూడా త్వరగానే మెరుగుపడుతుంది. అలాకాకుండా త్వరగా తగ్గని వ్యాధి అంకురించిందో మనస్సు నిరాశకు లోనౌతుంది. ఇప్పుడెలా? అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. ఇంట్లో ఒకరికి వ్యాధి వస్తే ఇంటిల్లిపాది ఆ రోగి పడినంత బాధను అనుభవిస్తారు. రోగముతో కేవలం ఆ రోగి మాత్రమే పోరాడడు. చికిత్స, ఉపచారములు చేస్తూ, చేయిస్తూ ఇంట్లో వారందరూ ఆ వ్యాధితో పోరాడుతుంటారు.

ఏ వ్యాధి ఐనా కేవలం శరీరాన్నే కాదు, మనస్సును కూడా బలహీనపడేలా చేస్తుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు జీవితంలో నిరాశామేఘాలు కమ్ముకునేలా చేస్తాయి. అవి అంత త్వరగా విడిపోవు. అందుచేత ఇల్లు ఎప్పుడూ ఉత్సాహముతో, సకారాత్మక ఆలోచనలతో నిండివుండాలి. అప్పుడే వ్యాధి పీడితులకు త్వరగా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. నీవు సామాన్యస్థితికి వస్తావు అనే భరోసాను రోగికి కల్పిస్తూవుండాలి. ఒకవేళ ఇంట్లో కానీ, చుట్టుప్రక్కల మిత్రులు, సంబంధీకుల ఇంటిలో కానీ ఎవరికైనా అనారోగ్యం చుట్టుముడితే వారిని ఆవరించిన నిరాశను ముందుగా దూరం చేయాలి. వారిని భయపడవద్దని చెప్పాలి. రోగము తగ్గుతుందా లేదా అనేది తరువాత సంగతి. ముందు మనస్సు రోగగ్రస్తం కాకూడదు. మనస్సు నిరాశపడితే మాత్రం ఆ వ్యక్తి కోలుకోవడం చాలా కష్టమౌతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పటికీ మనిషికి మనస్సు బలహీనంగా, నకారాత్మకంగా (నెగిటివ్‌గా) ఉంటే అతను రోగగ్రస్తుడు కావడానికి ఎంతో సమయం పట్టదు. ఎందుకంటే మన మనస్సు, శరీరము రెండూ ఒకదానిపై మరొకటి పూర్తి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంటాయి. ఎక్కడైతే ఆరోగ్యవంతమైన శరీరము 'మనస్సును' కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు తోడ్పడు తుంటుందో అక్కడే ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు కూడా 'శరీరమును' ఆరోగ్యముగా ఉంచుటలో పూర్తి సహకారమును అందిస్తుంది. ఈ రెండింటిలో ఒకటి రోగంతో ఉన్నప్పటికీ, ఇంకొకటి ఆరోగ్యముగా ఉంటే నెమ్మదినెమ్మదిగా రోగము దూరమౌతుంది. అందుచేత ఆరోగ్యకరమైన శరీరము, మనస్సులను రోగాలబారిన పడకుండా ఉండేందుకు మనమే మనకు సహకరించుకోవాలి.

రోగము అనేది శారీరికమైనది కావచ్చు, మానసికమైనది కావచ్చు. ఇందులో అతి ముఖ్యమైనది వీటితో పోరాడి విజయం సాధించడం. ఇందుకొరకు రోగి చుట్టూ ఉన్న వాతావరణాన్ని, అతని మనస్సును కూడా సకారాత్మక శక్తితో అనగా పాజిటివ్ ఆలోచనలతో నింపివేయడమే కాక అతనికి కూడా ఉత్సాహాన్ని, ప్రేరణను ఇస్తుండాలి. తెలియని రోగాలతో పోరాడి విజయం సాధించి సామాన్య జీవితమును తిరిగి తెచ్చుకున్నవారి ఉదాహరణలు మనకు చాలానే లభిస్తాయి.

అతిగా దానం చేసి బలి చక్రవర్తి, అతి విశ్వాసం వల్ల దుర్యోధనుడు సర్వనాశనం చెందారు

వారి కథలు వినడం ద్వారా, వారి జీవితము నుండి ప్రేరణను పొందడం ద్వారా ఆరోగ్యమును తిరిగి పొందేందుకు చాలా ప్రయత్నాలు చేయవచ్చు.

ఒకవేళ రోగి యొక్క ఇచ్ఛాశక్తి బలంగా ఉంటే కనుక అతడిని ఎవరూ రోగాలపాలు చేయలేరు. అతని ఇచ్ఛాశక్తి బలహీనంగా ఉంటే కనుక అతడిని ఎవరూ ఆరోగ్యవంతుడిని చేయలేరు. అందుచేత రోగి యొక్క ఇచ్ఛాశక్తిని దృఢతరం చేయడం చాలా అవసరం. బ్రిటన్ యొక్క మాజీ ప్రధాని విన్‌స్టన్ చర్చిల్ దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తి కలవాడు. ఒకసారి అతనికి శరీరములోని అర్ధభాగం పక్షవాతానికి గురైంది. చర్చిల్ తన చేతిని బాగుచేసుకునేందుకుగాను దానికి ఆదేశాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించాడని చెప్పేవారు. ఆయన ప్రతిరోజు తన చేతిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి 'అది బాగుకావాలి' అనే ఆదేశాన్నిస్తూ మనస్సులో 'నీవు బాగుపడి తీరవలసిందే!!' అని చెప్తుండేవారు. నిజంగానే ఒకరోజు ఆయన చేయి మామూలు స్థితికి వచ్చేసింది.

జీవితంలో అసంభవమనిపించే పని సంభవమైతే ఆశ్చర్యంగా అనిపిస్తుంది. ఐతే మనస్సు యొక్క బలమైన ఇచ్ఛాశక్తిపై ఆధారపడి ఎన్నో ఆశ్చర్యములను సాకారం చేసుకోవచ్చు. మన దేశంలో నయంకాని రోగాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. చాలా ఖర్చుపెడితే తప్ప నయంకాని వ్యాధులు ఎన్నో ఉన్నాయి. కొన్ని రోగాల చికిత్స చాలా కష్టంతోను, సవాళ్ళతోను నిండివుంటుంది. ఇందులో ప్రాణం రక్షింప బడవచ్చు లేదా రక్షింపబడకపోవచ్చు. ఇటువంటి స్థితిలో ఉండే ఒకేఒక ఆధారం 'ప్రార్థన! పూజ, ఉపాసన, ధ్యానము, మంత్రజపం ద్వారా మనస్సును శక్తివంతం చేసుకోవచ్చు. తద్వారా వ్యక్తి ఆరోగ్యమును పొందగలగడం సాధ్యపడుతుంది.

మన జీవితం చాలా చిన్నది. ఇంత చిన్న జీవితంలో మరలా ఎవరైనా రోగాలపాలైతే చాలా బాధ, చింత కలుగుతాయి. ఇది ఎప్పటికి తగ్గుతుంది? ఇప్పుడు పరిస్థితి ఏమిటి? జీవితం ఎలా గడపాలి? అనే ప్రశ్నలు ఉత్పన్నమౌతాయి. రోగము యొక్క పరిణామము ఏదైనా కావచ్చు. దాని కారణముగా జీవితములోని ఆనందమును పోగొట్టుకో కూడదు. ఇంకా పైగా ఆ వ్యాధితో పోరాడాలి. రోగముతోనే బ్రతుకవలసివస్తే జీవితము సార్థకమయ్యేలా జీవించాలి. కొంతమంది ఎక్కువకాలం జీవించరు కానీ అమరులయ్యేలా జీవిస్తారు. కొందరు చాలా ఎక్కువ కాలమే జీవిస్తారు కానీ జీవితమును సార్థకం చేసుకోలేకపోతారు. అలా కానివ్వకుండా రోగము ఎంత ప్రబలమైనదైనా జీవితలక్ష్యము నుండి అణుమాత్రం కూడా చలించకుండా స్థిరంగా ఉండాలి. చివరివరకు పోరాడుతూనే ఉండాలి.

ప్రతి మనిషి తన జీవితముతో సంఘర్షణ చేస్తూనే ఉంటాడు. ఇటువంటి స్థితిలో రోగాలతో కూడా పోరాడవలసి వస్తే ఏమాత్రం చలించకూడదు. ఏమో! వ్యక్తి యొక్క బలమైన ఇచ్ఛాశక్తి ముందు, దృఢత్వం ముందు రోగము నిలువలేక వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతుడు కావచ్చు. అందుచేత రోగములతో పోరాడేందుకు మనస్సులో ఉత్సాహం ఉండాలే తప్ప గాబరా, నిరాశ అనేది ఉండకూడదు.

ఇది మానవజీవితం, మనది మానవశరీరం. కనుక ఇటువంటి బాధలు వస్తూనేవుంటాయి. శరీరములో ఎన్నో అంగఅవయవములు ఉన్నాయి. ఏదో ఒకదానికి కొంచెము నొప్పి, బాధ అనేది కలుగక మానదు. అలాంటి వాటికి చింతాక్రాంతుడు కాకుండా అవసరమైన చికిత్స తప్పక చేయించుకుంటూ ఉండాలి. సరైన సమయంలో, సరైన విధానంలో రోగాలకు చికిత్స చేయించుకుంటూ పథ్యము, అపథ్యముల విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటూవుంటే రోగమనేది ఎక్కువకాలం నిలువకపోవచ్చు. అందులోను ఈనాడు రోగాలకు ఎన్నోరకాల చికిత్సలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఇలాంటి సమయంలో మనస్సును నిరాశకు లోనుకాని వ్వవద్దు. సాహసంతో పోరాడి గెలిచి ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ఉత్సాహాన్ని నిలిపివుంచుకోవాలి.

అనువాదం : శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్

శిక్షలు విధించడంలో చెప్పుడు మాటలకు ప్రాధాన్యం ఇస్తే అది అధర్మతీర్పు అవుతుంది

సద్బుద్ధి వలన లభించే ఫలితములు

భస్మాసురుడు – శతాయుధుడు ఇద్దరూ అన్నదమ్ములు. పెరిగి పెద్దయి యౌవనం వచ్చిన తరువాత వాళ్ళిద్దరూ తపస్సు చేసి శివుడిని ప్రత్యక్షము చేసుకొనవలెననుకున్నారు. తమ గొప్పతనాన్నీ, శక్తిసామర్థ్యములను ప్రపంచమంతా గుర్తించి, అర్థం చేసుకొని కీర్తించే విధముగా వరములను పొందవలెనను కున్నారు.

ఇద్దరూ తపస్సులో నిమగ్నమైనారు. దీర్ఘకాలం పాటు కఠినమైన తపస్సు నాచరించి దేవాధిదేవుడు ఆ మహాదేవుడి దృష్టిని ఆకర్షించగలిగారు. శంకరభగవానుడు వారికి ప్రత్యక్షమై ఇద్దరినీ వరం కోరుకొమ్మన్నాడు.

తాను ఎవరి శిరస్సుమీద చేయిపెడితే వాళ్ళు కాలి బూడిదైపోవాలని భస్మాసురుడు వరం అడుగగా -- తాను ఎవరి తలమీదనైనా చెయ్యిపెడితే వాళ్ళు రోగవిముక్తులు కావాలని శతాయుధుడు కోరుకున్నాడు. ఇద్దరికీ వారివారి మనోభీష్టములు నెరవేరేవిధముగా వరమిచ్చి శివుడు అంతర్ధానమైనాడు.

భస్మాసురుడు తన శత్రువుల నందరినీ లెక్కించుకుని ఏదో ఒక వంకతో ఒక్కొక్కరినీ తన వద్దకు పిలిపించుకుని వారి తలమీద చెయ్యిపెట్టి వారందరినీ కాల్చి బూడిద చేసివేయసాగాడు. దీనితో ప్రజలు భయభ్రాంతులకు గురైనారు. అతనితో వైరం పెట్టుకొనటానికి ఎవ్వరూ ధైర్యం చెయ్యలేకపోయేవారు. దీనితో మరింత స్వేచ్ఛగా భస్మాసురుడు ప్రజలను హింసించసాగాడు. ప్రాణభయముతో ఎవ్వరూ అతడిని సమీపించలేకపోయేవారు. అతడు వివాహము చేసుకోవాలనుకున్నాడు కానీ అతడిని పెళ్ళిచేసుకొనటానికి ఏ యువతీ సిద్ధపడలేదు. ప్రేమతోనైనా సరే తలమీద చెయ్యిపెడతాడేమో ఇక ప్రాణానికే ప్రమాదమని యువతులు భయపడసాగారు.

ఒకరోజు అతను పార్వతీదేవిని వివాహము చేసుకో వాలనుకున్నాడు. ఆమె అసాధారణమైన సౌందర్యవతి! అతడి మనస్సులోని ఆలోచన పార్వతీదేవి చెవిన పడగానే ఆమె నిశ్చేష్టురాలైనది. అపాత్రుడికి వరం ఇవ్వటము ప్రమాదకర మైనదని శివుడు కూడా అనుకోసాగాడు. 'పొరపాటు చేశాను. ఏదో ఒక ఉపాయమును ఆలోచించి ఇప్పుడు నన్నూ – పార్వతినీ రక్షించుకోవాలి!' అని మహాదేవుడు యోచించ సాగాడు.

పార్వతీదేవి తన మాయతో ఒక అపురూప సౌందర్యవతిగా రూపాన్ని ధరించింది. అచ్చం పార్వతీదేవి వలెనే ఉన్న ఆ అపూర్వ సౌందర్యవతి భస్మాసురుడితో 'పరమశివుడు ఎంతో అద్భుతముగా నృత్యము చేస్తాడు. అందుకనే వారు అత్యంత ప్రీతిపాత్రులు అయినారు. నీవు కూడా అదేవిధముగా నృత్యము చేసి చూపించు! అప్పుడు నీ ప్రతిపాదనను నేను అంగీకరిస్తాను' అని పలికింది.

మదాంధుడైన భస్మాసురుడికి వెఱ్ఱి ఆనందము కలిగి కళ్ళముందు రంగురంగుల కలలు కనిపించసాగాయి. వాడు తక్షణమే నాట్యము చెయ్యుట మారంభించినాడు. రాక్షసుడు ఆనందముతో ఎంత వివశుడైనాడంటే ఆ ఉత్సాహములో తన తలపైన తానే చేతిని పెట్టుకున్నాడు. వెంటనే కాలి బూడిదైపోయాడు.

అతని సోదరుడైన శతాయుధుడు శివుడి వద్ద వరం పొంది వచ్చిననాటినుండీ రోగపీడితులైనవారి తలల పైన తన చెయ్యినుంచి వారిని స్వస్థులను కావించటం ప్రారంభించాడు. తమ వ్యాధి నయమైనవారందరూ ఆ

అపాయాన్ని, ఆపదలను ముందుగా అంచనా వేయగలిగినవాడే నిజమైన మేధావి

విషయమును ఇతరులకు చెప్పటం మొదలుపెట్టారు. ఆ విధముగా సుదూర ప్రాంతములకు కూడా ఈ విషయము వెల్లడికావటంతో ఎక్కడెక్కడినుండో వ్యాధిగ్రస్తులు శతాయుధుని వద్దకు వచ్చి తిరిగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో వెళ్ళటము జరుగుతున్నది.

ఆప్రకారముగా రోజురోజుకీ సహాయమును అర్థిస్తూ వచ్చేవారి సంఖ్య పెరిగిపోసాగింది. వ్యాధి నయమైన వారందరూ ఆయన పట్ల చూపించే శ్రద్ధా-సద్భావనలు అతడికి లభించసాగినవి. తద్వారా అతడు చేసిన తపస్సు - శివుడు ప్రసాదించిన వరమూ రెండూ సార్థక్యమైనాయి. సద్బుద్ధి వలన కలిగిన ఫలితముగానే శతాయుధుడు అక్షయ మైన కీర్తిని ఆర్జించటముతో పాటు అసలైన సమర్థవంతుడిగా గుర్తించబడ్డాడు.

సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకముగా తనలోని దుర్బుద్ధి కారణముగా భస్మాసురుడు తాను చేసిన తపస్సునూ - శివుడు ప్రసాదించిన వరాన్నీ కూడా నిరర్థకము గావించుకున్నాడు. ఫలితముగా తాను నష్టపోవటమే కాక; దుర్మార్గుల వరుసలో లెక్కించబడినాడు.

సద్బుద్ధి కూడా కలిసినప్పుడే తపస్సు కానీ, వరదానములు కానీ ఉపయోగపడతాయి. ఆత్మను సంస్కరించుకొనుట, పాత్రత మొదలైనవి కొరవడినప్పుడు మనస్సుపైన ఎల్లప్పుడూ దుర్బుద్ధియే ఆవహించివుంటుంది. తద్వారా అనుకోకుండా ఏదైనా మంచియోగమును పొందే అవకాశము లభించినా దుర్బుద్ధి కారణముగా చివరకు అది ఆత్మఘాతానికే దారితీస్తుంది.

అనువాదం : శ్రీమతి లక్కరాజు లక్ష్మీరాజగోపాలు

నవంబర్ 30 - గురునానక్ జయంతి

నీచులు కలహాన్ని కోరితే, సజ్జనులు మైత్రిని కోరుతారు

ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలలో జరిగిన వివిధ కార్యక్రమాలు

- తెలంగాణ ప్రభుత్వ పశుసంవర్ధక శాఖా డైరెక్టర్ డా|| లక్ష్మారెడ్డి గారికి యుగ నిర్మాణ సాహిత్యాన్ని ఇల్లందు శాఖ యుగనిర్మాణ మిషన్ జిల్లా సమన్వయ కర్త శ్రీ సతీష్ ఖండేల్వాల్‌గారు, శ్రీ రోహిత్ ఖండేల్వాల్ గారు అందజేశారు.

- తెలంగాణ పశు సంవర్ధక శాఖామాత్యులు శ్రీ తలసాని శ్రీనివాస్ గారి జన్మదిన వేడుకలలో పాల్గొని వారికి యుగనిర్మాణ సాహిత్యాన్ని బహూకరించిన ఇల్లందు శాఖా కార్యకర్తలు.

- గాయత్రీ పరివార్ క్రియాశీల కార్యకర్త శ్రీ సతీష్ ఖండేల్వాల్ గారు యుగనిర్మాణ మిషన్ శాఖా సమన్వయ కులుగా వ్యవహరిస్తూ గురుదేవుల ఆలోచనలను ప్రజలలో విస్తరింపచేయటమే కాక, వివిధ సామాజిక కార్యక్రమాల్లో కూడా ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. పారా లీగల్ వాలంటీర్‌గా తమ సేవలను అందిస్తూ వస్తున్నారు. అందులో భాగంగా తెలంగాణ రాష్ట్ర న్యాయ సేవాధికార సంస్థ సిటి సివిల్ కోర్టు ప్రాంగణం నందు పారా లీగల్ వాలంటీర్‌లకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు అమలుపరిచే పేదరిక నిర్మూలన పథకాలపై ప్రజలకు అవగాహన కలిగించేందుకు కావలసిన మెలకువలను తెలియజేసే శిక్షణలో పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యముతో పాటు గురుదేవుల ఆలోచనల విస్తరణ చాలా సులువుగా చేయగలుగుతామని శ్రీ సతీష్‌గారు తెలియజేశారు.

జగిత్యాలలో ప్రారంభించబడిన ఏకల్ విద్యాలయము

- జగిత్యాల జిల్లాలోని తీగల ధర్మారం కార్యకర్తలు చదువు రాని వయోజనులకు ఏకల్ విద్యాలయ ఉద్యమము మాధ్యమముగా వారములో రెండు రోజులు విద్యను భోదించ టము జరుగుతున్నది. ఇప్పుడు అది విద్యాలయ రూపాన్ని సంతరించుకున్నది. ఇప్పటికి 20 మంది వయోజనులు విద్యావంతులు అయ్యారు. ఈ కార్యక్రమములో గాయత్రీ పరివార్ తీగల ధర్మారం కార్యకర్తలు శ్రీ ప్రభాకర్ రెడ్డి, రమేష్ గంధం, గంగన్న, భూమారెడ్డి, బాపురెడ్డి గార్లు పాల్గొన్నారు.

- జగిత్యాల జిల్లా జైనా గ్రామము నందు శ్రీ బొల్లం సత్యనారాయణగారి మనుమడి అన్నప్రాశన సంస్కారము అక్టోబర్ 2వ తేది నిర్వహించడమైనది.

- అలాగే కటకం శ్రీనాథ్‌గారి నూతన గృహ ప్రవేశం సందర్భంగా అక్టోబర్ 4వ తేది నూతన గృహములో గాయత్రీ యజ్ఞము వేముల రాంరెడ్డి గారు, అమర్‌నాథ్ గార్ల చేత నిర్వహించబడినది.

- మంగళగిరి గాయత్రీ ప్రజ్ఞాపీఠము నందు శ్రీ కాజ సూరిబాబు గారి జేష్ఠ కుమారుడు శ్రీ నవక్రాంత్ జన్మదిన సంస్కారము నిర్వహించడమైనది.

- అక్టోబర్ 21వ తేది చిలకలూరిపేట నందు శ్రీ శ్రీసాయినాథ మందిరములో గాయత్రీ మంత్రలేఖ స్థూపము స్థాపించుటకు నిర్ణయించటమైనది.

- పావన కృష్ణానది తీరాన, ఇంద్రకీలాద్రి నివాసిని అయిన కనకదుర్గ అమ్మవారి దివ్యచరణ సన్నిధి యందు గాయత్రీ ఆశ్రమము నిర్మాణము చేయాలనే సత్సంకల్పముతో 14 అక్టోబర్ 2020 నుంచి 15 అక్టోబర్ 2021 వరకు 24 కోట్ల గాయత్రీ మంత్ర జపం చేయ సంకల్పించారు.

అన్ని అనర్థాలకు కోపమే మూలకారణం

శాంతికుంజ్ ప్రాంగణంలో

అక్టోబర్ 17 నుంచి దేవి శరన్నవరాత్రుల ప్రారంభాన్ని పురస్కరించుకొని నవరాత్రి గాయత్రీ లఘు అనుష్ఠానము చేయదల్చుకున్న కార్యకర్తలకోసం శాంతికుంజ్ నందు పరమ పూజ్య గురుదేవులు ఏర్పర్చిన విధానములో భాగంగా ముందు రోజు సంధ్యాకాలం అంటే అమావాస్య రోజే సంకల్పము చేయటము జరిగింది. దానిని అనుసరిస్తూ ఈ సంవత్సరము అక్టోబర్ 16వ తేది సాయంత్రం గం॥ 5:30 ని॥లకు ఉభయ తెలుగు రాష్ట్రాలకు చెందిన సుమారు 40 మంది కార్యకర్తలు ఆన్‌లైన్‌లో సంకల్పము తీసుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని శ్రీ ఉమేశ్‌శర్మ, శ్రీమతి ప్రశాంతిశర్మ దంపతులు నిర్వహించారు.

– సేకరణ: శ్రీమతి ప్రశాంతి శర్మ, శాంతికుంజ్, హరిద్వార్

శ్రద్ధాంజలి

శ్రీ ఎలిగేటి లింబాద్రి (విశ్రాంత తహసీల్దార్)

జననం: 03-08-1959 **మరణం: 19-08-2020**

శ్రీ ఎలిగేటి లింభాద్రి గారు జగిత్యాల నందు గాయత్రీ పరివార్‌లో చాలా క్రియాశీలంగా ఉండేవారు. గడిచిన 10 సంవత్సరముల నుంచి తమ పూర్తి సమయాన్ని పరివార్ కార్యాల కోసమే వినియోగించారు. శ్రీ ఆడెపు గంగారాం గారికి ఎంతో సహాయకారిగా కూడా ఉండేవారు. తహసీల్దార్‌గా పదవీవిరమణ కావించినప్పటి నుంచి గాయత్రీ పరివారే కాక, తాటిపల్లి గ్రామంలో సురభి గోశాలకు తన సమయాన్నంతా కేటాయించారు.

ఆ గోశాల నందు గో ఆధారిత ఉత్పత్తులను తయారు చేయించి, విక్రయించి గోశాల అభివృద్ధికి తోడ్పడేవారు. ఎన్నో పేదకుటుంబాలకు నిరంతర సేవలు శ్రీ భక్త మార్కండేయ యువజన సంఘం ద్వారా అందించేవారు. అశ్వమేధ గాయత్రీ మహాయజ్ఞము నందు సెక్యూరిటీ విభాగములో సమయదానమును ఇచ్చారు. లాక్‌డౌన్ సమయము నందు కూడా నిత్యయజ్ఞము చేస్తూ వచ్చారు. అనారోగ్య కారణాల వల్ల ఆగస్టు 19 వ తేదిన తమ తుది శ్వాసను విడిచారు. వారి ఆత్మకు గురుసత్తా చరణాలలో స్థానము లభించాలని ప్రార్థిస్తూ...

అశాశ్వతమైన జీవితంలో, శాశ్వత కీర్తిని సంపాదించే పనులు చెయ్యాలి

దేవసంస్కృతి విశ్వవిద్యాలయ ఉద్యాన విభాగ అధికారి అయిన స్వర్గీయ శ్రీ జ్ఞానమిశ్రాగారి ఆత్మ శాంతి కోసం మౌన సభ

ప్రపంచ కరోనా నివారణ కోసం దీపయజ్ఞం చేస్తున్న గాయత్రీ చేతనా కేంద్రం, న్యూజెర్సీ పరిజనులు

పెద్దల స్మృతిలో సామూహిక శ్రాద్ధ-తర్పణ కార్యక్రమం, హైదరాబాద్

జ్ఞానయుగం, యుగ సాహిత్య వితరణ

NSS స్థాపనా దినోత్సవం, దే.సం.వి.వి.

ఏకల్ విద్యాలయము, జగిత్యాల

అనుష్ఠాన యజ్ఞము, మంగళగిరి

Global Head Quarters :
Gayatri Teerth Shantikunj Haridwar - 249411 (UK)
Phone: (01334) 260602, 260309, 9258360651
Email: south@awgp.in, *Website:* telugu.awgp.org
Facebook: AWGPsouthzone

Yuga Sakthi Gayatri Telugu (Monthly) November 2020
RNI No. APTEL/2000/1656, Postal Reg.No.: HD/953/2018-2020
Publication on 24th of Every Month
Posting on 28th & 29th of Every Month, Publication Place: Hyderabad (TS)

ప్రపంచ మానవాళి కోసం అనుసరణీయమైన సహాయమును అందించిన ప్రపంచ కరోనా వారియర్స్‌కు
నమస్కరిస్తున్న అఖిల విశ్వగాయత్రీ పరివార్

If Undelivered please return to :
Gayatri Chetana Kendra, Near Aswini House
H.P. Road, Moosapeta, Hyderabad - 500 018, Telangana.
Ph: 040-45206070, 7799444248, gckhyderabad@gmail.com

Chief Editor : Dr. Pranav Pandya, **Editor :** Shri B.Ch.V. Subba Rao (Aswini)
Printed & Published By : Shri B.Ch.V. Subba Rao (Aswini) for
Gayatri Pariwar Trust, # 5-283, H.P. Road, Moosapeta, Hyderabad - 500 018, T.S.
Printed at: Sri Lakshmi Sai Printers, Hyderabad, Mobile: 9177755699, 9849155699