స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్

Spark of Traditions

సంపుటి : 4 సంచిక : 3 & 4 చిత్తూరు/తిరుపతి ఏప్రిల్ - సెప్టెంబర్ 2023 పేజీలు : 52 వెల : 50/-

బ్రహ్మాండ నాయకుడి

'బ్రహ్మోత్సవం'

(18-9-2023 నుండి 26-9-2023 వరకు)

స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్

QUARTERLY MAGAZINE, TIRUPATI, ANDHRA PRADESH, INDIA.

ADVERTISEMENT TARIFF

MAGAZINE SIZE : 1/8 DEMMY - 14CM X 22 CM

BACK COVER : MULTI COLOUR	-	**25,000/-**
FRONT INNER COVER : MULTI COLOUR	-	**15,000/-**
BACK INNCER COVER : MULTI COLOUR	-	**15,000/-**
INNER PAGES : BLACK & WHITE	-	**10,000/-**

SUBSCRIPTION DETAILS

SINGLE COPY	**Rs. 50/-**
YEARLY SUBSCRIPTION	**Rs. 200/-**
THREE YEARS SUBSCIPTION	**Rs. 500/-**

స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్

Spark of Traditions

సంపుటి : 4 సంచిక : 3& 4 చిత్తూరు/తిరుపతి ఏప్రిల్ - సెప్టెంబర్ 2023 పేజీలు : 52 వెల : 50/-

ఎడిటర్
సురేఖ దొమ్మరాజు

* * *

ముఖ్య సలహాదారు
టి. వేదాంతసూరి

* * *

ఓవర్‌సీస్ కరస్పాండెంట్
ఓరుగంటి అరవింద్
(కెనడా)

* * *

మీడియా కన్సల్టెంట్
రఘురామరాజు కలిదిండి

* * *

పేజ్ లేఅవుట్
ఎల్. స్వప్న

* * *

మీడియా కో-ఆర్డినేటర్
ఎం. రత్నాకర శర్మ

* * *

హైదరాబాద్ ఇంచార్జ్
డి. సునీల్‌కుమార్

* * *

రెసిడెంట్ ఎడిటర్
దేవగుప్తపు సాయిలహరి

పాఠకులందరికీ అధిక శ్రావణమాస శుభాకాంక్షలు!

అధిక శ్రావణం అనగానే ఎన్నో పూజలు, పునస్కారాలు తప్పని సరిగా చేయాల్సినవి కొన్ని ఉంటాయి. అలాంటి వాటిల్లో ఎన్నో వ్రతాలు, నోములు, పూజలు చాలా చాలా చేయిస్తుంటారు మన పెద్దలు. ఈ అధిక మాసంలో వీటితో పాటుగా తిరుమల శ్రీవారికి కూడా ఈ సంవత్సరం రెండు బ్రహ్మోత్సవాలను నిర్వహిస్తారు. అందులో మొదటిది అధిక మాస బ్రహ్మోత్సవం అయితే రెండవది నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవం నిర్వహిస్తారు. ఈ సంవత్సరం అంతా శుభం కలుగాలని, భక్తులకు మంచి జరుగాలని ఎన్నో రకాలుగా ఆపద మొక్కుల వాడిని వేడుకుంటారు. ఈ నేపథ్యంలో మొదటి బ్రహ్మోత్సవంగా శ్రీవారి సాలకట్ల బ్రహ్మోత్సవాన్ని ఈ నెల 18 నుండి 26 వరకు అంగరంగ వైభవంగా తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం నిర్వహిస్తోంది. వీటిని చూసి తరించాలని, భక్తులందరికీ మంచి జరుగాలని రాష్ట్రం, దేశం సుభిక్షంగా ఉండాలని స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్ మ్యాగజైన్ తరపున ఆ దేవదేవుడిని కోరుకుంటున్నాను. పచ్చని పైరులతో, పాడిపంటలతో రైతన్నలు సంతోషంగా, సుభిక్షంగా ఉండాలని, విద్యార్థులు పరీక్షలు బాగా రాయాలని, కళాకారులకు మంచి అవకాశాలుండాలని అలాగే వీరంతా మంచి ప్రావీణ్యత కలిగిన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను. త్వరలో అంటే వచ్చే నెలలో రానున్న నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవం కూడా ఇదేరీతిలో జరుగాలని మనస్పూర్తిగా కోరుకుంటూ మీకు మరోసారి అధిక శ్రావణమాస బ్రహ్మోత్సవ శుభాకాంక్షలు తెలుపుతూ సెలవు తీసుకుంటున్నాను.

మీ..

Surekha

(సురేఖ దొమ్మరాజు)

Edited, Printed, Published and Owned by : **SUREKHA DOMMARAJU**
Printed at Sri Balaji Printers, 2-1-1, Giddangi Street, Tirupati 517501, - Andhra Pradesh, Published at : 6-8-922, Near Municipal Park, NGO Colony, Tirupathi-517507, Dist Chittoor, Andhra Pradesh.

Editor : SUREKHA DOMMARAJU

◆ కవర్‌పేజీ కథనం

వేయీ నామాల వాడ వేంకటేశుడా !
మూడూ నామాల ముద్దు శ్రీనివాసుడా !!

ఏడు కొండల వాడ వెంకటరమణ గోవిందా ! గోవిందా !! అని స్వామి వారిని తలవని వారు ఈ విశ్వంలో చాలా అరుదుగా ఉంటారు. ఎందుకంటే విశాల విశ్వంలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడికి సాటి రాగల దేవుడు లేనే లేడని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. బ్రహ్మ కడిగిన పాదము... అని అన్నమయ్య కీర్తిస్తూ పాడిన కీర్తనలో శ్రీహరి వైభవం చెప్పకనే చెబుతుందనడంలో అతిశయోక్తి లేదు.

అందుకే సంవత్సరానికి ఒకసారి ఆ స్వామివైభవాన్ని భక్తులకు బ్రహ్మోత్సవాల రూపంలో అందిస్తోంది తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం. అయితే ఈ సారి అధిక మాసం రావడం వల్ల రెండు బ్రహ్మోత్సవాలను భక్తులు తిలకించేలా అన్ని రకాల ఏర్పాట్లు చేస్తోంది టిటిడి. ఈ సెప్టెంబర్ 18 నుండి 26 వరకు శ్రీవారి సాలకట్ల వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలను అక్టోబర్ 14 నుండి 23 వరకు స్వామి వారి నవరాత్రి బ్రహ్మోత్సవాలకు తగిన ఏర్పాట్లు చేస్తోంది. ఈ రెండు బ్రహ్మోత్సవాలలో స్వామి వారి వైభవాన్ని తిలకించి తరించేందుకు వేలల్లో కాదు కాదు లక్షల్లో భక్తులు తిరుమలకు చేరుకుంటారు. బ్రహ్మోత్సవాలు జరిగే తొమ్మిది రోజులు తిరుమల జన సంద్రంగా మారుతుంది, ఎక్కడ చూసినా స్వామి తలపే, ఎటు చూసినా గోవింద నామస్మరణే... అలా ఎంతో అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించే వాహన సేవలను చూసి తరించాలి తప్ప వర్ణించడానికి మాటలు చాలవు.

బ్రహ్మాండ నాయకుడి బ్రహ్మోత్సవం... అంటే మాటలు కాదు ! ఆకాశమంత పందిరి, భూదేవంత అరుగు వేసినా చూసే కళ్ళు చూస్తూ తరిస్తూనే ఉంటాయి. శ్రీ దేవి, భూదేవి సమేత శ్రీవారు ఊరేగింపులు.., వాహన సేవలు.., కైంకర్యాలు ఇలా చెప్పుకుంటూ వెళితే కూడా వర్ణించడానికి కూడా మాటలు చాలవు. అందువల్ల మనమంతా బ్రహ్మోత్సవాల వేళ శ్రీ వేంకటేశ్వరుడిని తప్పకుండా దర్శించి తరించి పునీతులమవుదాం.

- దండంరాజు వాగ్దేవి

విషయ సూచిక

❖ దేవుడు అంటే ఏంటి? 6

❖ మంగళవారం ప్రాశస్త్యం 9

❖ యక్ష ప్రశ్నలు 11

❖ భార్య విలువ!? 16

❖ 60 ఏళ్ళ పూర్వం ఆనాటి జీవనశైలి 18

❖ చీమ నేర్పిన జీవిత సత్యం 22

❖ భారతీయ సంగీత నృత్యోత్సవ్ –8 కార్యక్రమ దృశ్య మాలిక 24

❖ ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి బంగరు బాట 28

❖ ఆదర్శ పురుషుడు శ్రీరాముడు 30

❖ నవగోప్యాలు 39

❖ బయోక్లాక్ అంటే ఏమిటి? 44

❖ నవదిన కాశీ యాత్ర 46

ఇంకా శ్లోకాలు, పద్యాలు... తెలుసుకోవలసిన విషయాలు మరెన్నో...

మీ అభిప్రాయాలు, సూచనలు ఇవ్వండి

దేవుడు అంటే ఏంటి ?

పూజ చేయకపోతే ఏమవుతుంది అని... చిన్నపిల్లలే కాదు, నేడు చదువుకున్న పెద్దవాళ్ళు కూడా అడిగే ప్రశ్న ఇది.

పూజ అనేది కూడా ఒక యోగ ప్రక్రియ. మనసుతో చేసే వ్యాయామం.

మన తెలివితేటలు, జ్ఞానం పెరగడానికి మన మెదడుని మనమే ట్యూన్ చేసుకునే ప్రక్రియ.

దీప ప్రజ్వలనం అనేది..... త్రాటకం అనే యోగ ప్రక్రియ.

రోజూ ఓ మూడు నిమిషాలు నూనె దీపాన్ని తదేకంగా చూస్తే.... కంటి జబ్బులను అరికట్టవచ్చు అని పెద్దలు చెప్పిన మాట.

ఏదైనా కష్టమైన మంత్రాన్ని ఓ 11 సార్లు జపిస్తే.. నాలిక మొద్దుబారదు.

అది నాలికకు ఎక్సర్‌సైజ్. అందువల్ల ఎటువంటి కష్టమైన పదాలనైనా పలకగలిగే శక్తి వస్తుంది.

ధారణ శక్తి పెరుగుతుంది. భాష మీద పట్టు పెరిగితే... స్టేజ్ ఫియర్ కూడా పోతుంది.

పూజ అంటే చాదస్తం కాదు. మన ఆరోగ్యం, మన జ్ఞానానికి సంబంధించిన విషయమని చెప్పండి.

మన హిందూ ధర్మాన్ని ప్రోత్సహించండి.

అదే సమయంలో మూఢ విశ్వాసాలకు దూరంగా ఉండే విధంగా పిల్లలను తయారు చేయాల్సిన భాద్యత కూడా పెద్దవారిపై ఉంది.....

1. మూలవిరాట్ : భూమిలో ఎక్కడైయితే Electronic & magnetic తరంగాలు కలుస్తాయో అక్కడ మూల విరాట్ ఉంటుంది. ప్రతిష్ఠించే ముందు రాగి రేకులను కాల్చి ఉంచుతారు. అవి ఈ తరంగాలకు catalyst గా పని చేస్తాయి.

2. ప్రదక్షిణ : మనం గుడి చుట్టు clockwise direction లో తిరిగినపుడు ఆ తరంగాల శక్తి మన దేహానికి వస్తుంది. గుడిలోనే దేవుడు వుంటాడా అనేది ఒక వాదన.. ఎక్కడైన వుంటాడు కాని ఈ దేవాలయ దర్శనం అందుకు పెట్టారు. పుణ్యక్షేత్రాలు vedic architecture మీద ఆధారపడి వుంటాయి. యివి మన శరీరం

లోని షట్ చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

3. ఆభరణాలతో దర్శనం : ఆడవారిని మగవారిని నగలు వేసుకుని గుడికి వెళ్ళమనేది మన సంపదను చూపించడానికి కాదు.. బంగారం వంటివి ఈ తరంగాలను బాగా గ్రహిస్తాయని.

4. కొబ్బరి కాయ : ఇది స్వచ్ఛతకు గుర్తు. పై టెంక మన అహంకారాన్ని.. దాన్ని పగలగొడితే వచ్చే కొబ్బరి మన కల్మషం లేని మనసును.. అవతలి వారి ప్రేమ కొబ్బరినీళ్ళు అంత తియ్యగా ఉంటాయి అనడానికి సంకేతం.

5. మంత్రాలు : ఉదాహరణకు మనం ఒక ఫోన్ నెంబర్ గుర్తుంచుకోవాలి అంటే 96.. 26.. అలా ఒక పద్ధతిలో అమరుస్తాం.. అంటే మనకి తెలియకుండానే neuronsని ఆక్టివేట్ చేసి

డేటాని దాస్తున్నాం.. అదే విధంగా మంత్రోచ్ఛారణలు అక్షర నియమంతో ఒక లయను కల్గి neuronలను ఉత్తేజ పరువస్తాయి.

6. గర్భగుడి : గర్భగుడి ద్వారం ఒక వైపుకు ఉండటం వల్ల ఆ శక్తిని మన శరీరం గ్రహిస్తుంది. అందుకే మరీ ఎదురుగా కాక ఒక వైపుకు ఉండమంటారు.

7. అభిషేకం : విగ్రహాలు పంచ లోహాలతో ఉంటాయి.. వాటికి పాలు తేనె వంటి వాటితో అభిషేకించినపుడు కింద ఉన్న తరంగాల శక్తితో ఔషధ గుణాన్ని సంతరించుకుంటాయి. అంతేగాని సినీ కటౌట్‌లకు పాలాభిషేకాలు మూర్ఖత్వం.

8. హారతి : పచ్చ కర్పూరానికి ఎన్నో ఔషధ గుణాలు.. హారతి తీసుకునేటపుడు ఆ వెచ్చదనాన్ని మన కంటికి తగిలేలా చేయాలి.. దీనికి ఆయుర్వేద పరిభాషలో స్వేదకర్మ అని పేరు. ఊరికే గాల్లో హారతి తీసుకుంటే చాలదు.

9. తీర్థం : ఇందులో పచ్చ కర్పూరం.. తులసి.. లవంగాలు ఇలా ఎన్నో.. పంచామృతంతో అభిషేకం చేసినవి తీర్థంగా ఇస్తారు.

10. మడి : తడిబట్టలకి ఆక్సిజన్‌ని ఎక్కువగా తీసుకునే గుణం ఉంటుంది.. అందుకే మడి..!

•

మంగళవారం ప్రాశస్త్యం

మనలో చాలామంది ఏ పని ప్రారంభించాలన్నా వారం, వర్జ్యం అనేవి చూసుకుంటారు. అలాగే చాలా మంది మంగళవారం గోర్లు, వెంట్రుకలు కత్తిరించుకోవడం అశుభంగా భావిస్తారు. దీని వెనుక కారణమేంటో తెలుసా?

వారంలో అన్ని రోజులు తెరిచి ఉండే సెలూన్ షాప్‌లు మంగళవారం మాత్రం మూసి ఉంటాయి. ఆరోజున క్షౌరశాలలు నిర్వహించే నాయి బ్రాహ్మణులు అందరూ సెలవు దినంగా పాటిస్తారు. తమ సంస్కృతి, సంప్రదాయాలకు కట్టుబడి ఉండే హిందువులు ఎవరూ కూడా మంగళవారం రోజున కటింగ్, షేవింగ్ లాంటివి చేసుకోరు.

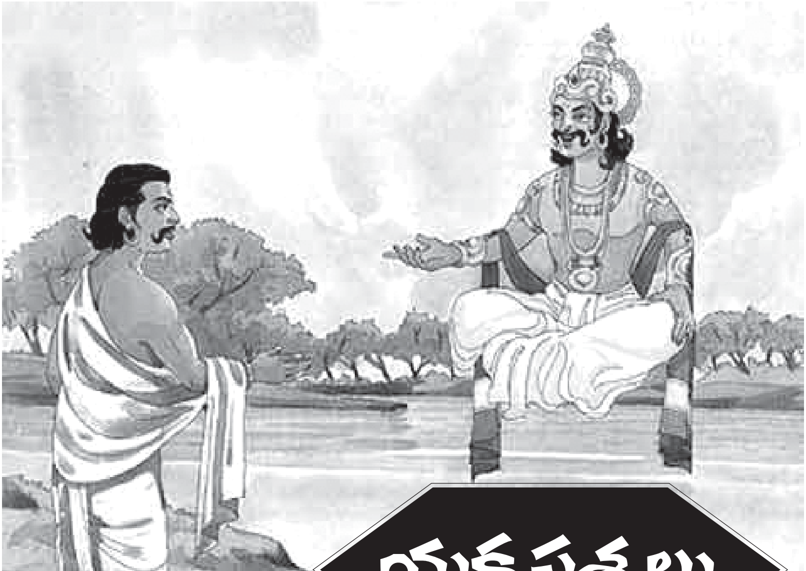
శరీరంపై అంగారక గ్రహ ప్రభావం

మంగళవారాన్ని అంగారక గ్రహం రోజుగా (Mars Day) భావిస్తుంటారు. అంగారక గ్రహం అనేది ఎరుపు వర్ణానికి చిహ్నం. ఎక్కువ వేడిని కలిగి ఉంటుంది. గ్రహ ప్రభావం వల్ల మంగళవారం రోజున ఆ వేడి మానవ శరీరంపై ప్రభావం చూపుతుందంటారు. ఆ రోజు శరీరానికి గాయాలు అయ్యే అవకాశం ఎక్కువ. శరీరంపై గాట్లు పడే అవకాశం ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు. కాబట్టి ఆ రోజున కటింగ్, షేవింగ్ లాంటివి చేసుకోవద్దని పెద్దలు చెప్తారు. అంగారక గ్రహ ప్రభావం కారణంగా మంగళవారం రోజున తగాదాలకు ఆస్కారం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అనవసరమైన ఇబ్బందుల్లో పడతారు. మంచి శకునాలు ఉండవు, కాబట్టి ఆ రోజున ఏ కార్యం తలపెట్టినా అశుభంగా భావిస్తారు.

జుట్టు కత్తిరించుకోడాన్ని ఆయుష్కర్మ అంటారు. భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, ఎలా పడితే అలా పని చేయరాదు. ముందుగా గడ్డం, ఆపైన మీసం, ఆ తరువాత తలమీద ఉన్న జుట్టూ తీయించు కోవాలి. ఆపైన చేతిగోళ్ళు,

చివరగా కాలిగోళ్ళు తీయించుకోవాలి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ ఈ వరుసను అతిక్రమించరాదు. కొన్ని రోజులలో ఈ ఆయుష్కర్మ నిషిద్ధం. ఏకాదశి, చతుర్దశి, అమావాస్య పౌర్ణమి తిధులు నిషిద్ధాలు. ప్రతినెలా వచ్చే సంక్రాంతి కూడా నిషిద్ధవే. వ్యతీపాత, విష్టి యోగ కరణాలలో, శ్రాద్ధ దినాలలో నిషిద్ధం. వ్రతదినాలైతే కూడా క్షవరము చేయించు కోరాదు. ఆయుష్కర్మ చేయించుకునే వారాన్ని బట్టి ఆయుష్షు పెరగడం కానీ తరగడం కానీ ఉంటుంది. శుక్ర వారమైతే పదకొండు నెలలు, బుధవారం అయితే ఐదు నెలలు, సోమవార మైతే ఎనిమిది నెలలు ఆయుష్షు పెరుగుతుంది. గురువారమైతే ఆయుష్షు పది నెలలు పెరుగుతుంది. ఆదివారం క్షవరము చేయించుకుంటే ఆయుష్షు నెల రోజులు తగ్గుతుంది. శనివారం అయితే ఏడు నెలలు తగ్గుతుంది. మంగళవారం అయితే ఎనిమిది నెలలు తగ్గుతుంది. పూర్వం షాపులు లేని రోజుల్లో ఇంటికి వచ్చే మంగలి పని చేసేవారు. (ఈ పదం వృత్తిరీత్యా వాడబడింది కానీ కులాన్ని సూచించేది కాదు.) ప్రతిరోజూ ఉద్యో గానికి వెడుతూ, గడ్డం, మీసం కావలసి నంతగా కత్తిరించుకుని వెళ్లే అవసరం కూడా ఆ రోజుల్లో లేదు. మంగలి అతను వచ్చి క్షవరకర్మ చేసి వెళ్ళాక అతని భార్య వచ్చి ఇంట్లో వారిచ్చిన అన్నము, పదార్థాలు తీసుకుని వెళ్ళేది. ప్రస్తుతం పరిస్థితులు మారాయి. పంచాంగం చూసి తిథి, వారం, నక్షత్రం, యోగం, కరణం చూసి క్షవరకర్మ చేయించుకునే పరిస్థితి లేదు. క్షవర కర్మ వృత్తిలో ఉన్నవారు కూడా షాపు తెరిచి అక్కడకు వచ్చిన వారికే ఆయుష్కర్మ చేస్తున్నారు. కొన్ని రోజులు మాత్రమే తెరిచి ఉంచితే వారికి కిట్టదు. గృహ్యా సూత్రాలలో చెప్పినదాన్ని పూర్తిగా వదిలివేయడానికి భారతీయులు ఇష్టపడరు అందుకే క్షవరం చేయించుకుంటే ఆయుష్షు అతి ఎక్కువగా పోయే మంగళవారాన్ని మాత్రమే సెలవు దినంగా స్వీకరించడం జరిగింది.

పూజలు, వ్రతాలకు ప్రత్యేకం ఇదే కాకుండా, మంగళవారం రోజున గోర్లు, జుట్టు కత్తిరించుకోకపోవడానికి మరో నమ్మకం కూడా ప్రాచుర్యంలో ఉంది. దుర్గాదేవి, మహాలక్ష్మి అమ్మవార్లకు ఎక్కువగా మంగళవారాల్లోనే ప్రత్యేక పూజలు, వ్రతాలు నిర్వహిస్తారు. ఆ రోజున దేవతలను పూజించడం వల్ల మంచి ఐశ్వర్యం, ధన ప్రాప్తి కలుగుతుందని నమ్ముతారు. అమ్మవార్లకు సంబంధించి మంగళవారం ప్రత్యేక దినంగా భావిస్తారు. కాబట్టి ఈ రోజున గోర్లు కత్తిరించడం, జుట్టు కత్తిరించు కోవడం లాంటివి చేయరు. ■



యక్ష ప్రశ్నలు

ధర్మరాజును పరీక్షించుటకు యమధర్మరాజు యక్షుడి రూపంలో వేసిన 72 చిక్కు ప్రశ్నలు.. వాటికి ధర్మరాజు ఇచ్చిన జవాబులు :

1. సూర్యుణ్ణి ఉదయింప చేయువారు?
(బ్రహ్మం)
2. సూర్యుని చుట్టూ తిరుగువారెవరు?
(దేవతలు)
3. సూర్యుని అస్తమింపచేయునది ఏది?
(ధర్మం)
4. సూర్యుడు దేని ఆధారంగా నిలచియున్నాడు?
(సత్యం)
5. మానవుడు దేని వలన శ్రోత్రి యుడగును?
(వేదం)
6. దేనివలన మహత్తును పొందును?
(తపస్సు)
7. మానవునికి సహాయపడునది ఏది?
(ధైర్యం)
8. మానవుడు దేనివలన బుద్ధి మంతుడగును?
(పెద్దలను సేవించుట వలన)
9. మానవుడు మానవత్వమును ఎట్లు పొందును?
(అధ్యయనము వలన)
10. మానవునికి సాధుత్వాలు ఎట్లు సంభవిస్తాయి?

(తపస్సు వలన సాధుభావము, శిష్టాచార భ్రష్టత్వం వల్ల అసాధు భావము సంభవించును)

11. మానవుడు మనుష్యుడెట్లు అవుతాడు?

(మృత్యు భయము వలన)

12. జీవన్మృతుడెవరు?

(దేవతలకూ, అతిధులకూ, పితృసేవ కాదులకు, పెట్టకుండా తినువాడు)

13. భూమికంటె భారమైనది ఏది?

(జనని)

14. ఆకాశంకంటే పొడవైనది ఏది?

(తండ్రి)

15. గాలి కంటె వేగమైనది ఏది?

(మనస్సు)

16. మానవునికి సజ్జనత్వం ఎలా వస్తుంది?

(ఇతరులు తనపట్ల ఏపని చేస్తే, ఏ మాట మాట్లాడితే తన మనస్సుకు బాధ కలుగుతుందో, తాను ఇతరుల పట్ల కూడా ఆ మాటలు మాట్లాడ కుండా ఎవడు ఉంటాడో, అట్టి వానికి సజ్జనత్వం వస్తుంది)

17. తృణం కంటే దట్టమైనది ఏది?

(చింత)

18. నిద్రలో కూడా కన్ను మూయనిది ఏది?

(చేప)

19. రాజ్యమేలేవాడు దైవత్వం ఎలా పొందుతాడు?

(అస్త్ర విద్యచే)

20. రాజ్యాధినేతకు సజ్జనత్వం ఎలా కలుగుతుంది?

(యజ్ఞం చేయుట వలన)

21. జన్మించియు ప్రాణంలేనిది

(గుడ్డు)

22. రూపం ఉన్నా హృదయం లేనిదేది?

(రాయి)

23. మానవుడికి దుర్జనత్వం ఎలా వస్తుంది?

(శరణుజొచ్చిన వారిని రక్షించక పోవడంవలన)

24. ఎల్లప్పుడూ వేగం గలదేది?

(నది)

25. రైతుకు ఏది ముఖ్యం?

(వాన)

?26. బాటసారికి, రోగికి, గహస్థునకూ, చనిపోయిన వారికి బంధువులెవ్వరు?

(సార్థం, వైద్యుడు, శీలవతి, అను కూలవతి అయిన భార్య, సుకర్మ వరుసగా బంధువులు)

27. ధర్మానికి ఆధారమేది?

(దయ దాక్షిణ్యం)

28. కీర్తికి ఆశ్రయమేది?

(దానం)

29. దేవలోకానికి దారి ఏది?

(సత్యం)

30. సుఖానికి ఆధారం ఏది?

(శీలం)

31. మనిషికి దైవిక బంధువులెవరు?

(భార్య / భర్త)

32. మనిషికి ఆత్మ ఎవరు?

(కుమారుడు)

33. మానవునకు జీవనాధారమేది?

(మేఘం)

34. మనిషికి దేనివల్ల సంతసించును?

(దానం)

35. లాభాల్లో గొప్పది ఏది?

(ఆరోగ్యం)

36. సుఖాల్లో గొప్పది ఏది?

(సంతోషం)

37. ధర్మాల్లో ఉత్తమమైనది ఏది?

(అహింస)

38. దేనిని నిగ్రహిస్తే సంతోషం కలుగుతుంది?

(మనస్సు)

39. ఎవరితో సంధి శిథిలమవదు?

(సజ్జనులతో)

40. ఎల్లప్పుడూ తృప్తిగా పడి యుండునదేది?

(యాగకర్మ)

41. లోకానికి దిక్కు ఎవరు?

(సత్పురుషులు)

42. అన్నోదకాలు వేనియందు ఉద్భవిస్తాయి?

(భూమి, ఆకాశములందు)

43. లోకాన్ని కప్పివున్నది ఏది?

(అజ్ఞానం)

44. శ్రాద్ధవిధికి సమయమేది?

(బ్రాహ్మణుడు వచ్చినప్పుడు)

45. మనిషి దేనిని విడచి సర్వజనాదరణీయుడు, శోకరహితుడు, ధనవంతుడు, సుఖవంతుడు అగును?

(వరుసగా గర్వం, క్రోధం, లోభం, తృష్ణ విడచినచో)

46. తపస్సు అంటే ఏమిటి?

(తన వృత్తి, కుల ధర్మం ఆచరించడం)

47. క్షమ అంటే ఏమిటి?

(ద్వంద్వాలు సహించడం)

48. సిగ్గు అంటే ఏమిటి?

(చేయరాని పనులంటే జడవడం)

49. సర్వధనియనదగు వాడెవడౌ?

(ప్రియా ప్రియాలను సుఖ దు:ఖాలను సమంగా ఎంచువాడు)

50. జ్ఞానం అంటే ఏమిటి?

(మంచి చెడ్డల్ని గుర్తించ గలగడం)

51. దయ అంటే ఏమిటి?

(ప్రాణులన్నింటి సుఖము కోరడం)

52. అర్జవం అంటే ఏమిటి?

(సదా సమభావం కలిగి వుండడం)

53. సోమరితనం అంటే ఏమిటి?

(ధర్మకార్యములు చేయకుండుట)

54. దు:ఖం అంటే ఏమిటి?

(అజ్ఞానం కలిగి ఉండటం)

55. ధైర్యం అంటే ఏమిటి?

(ఇంద్రియ నిగ్రహం)

56. స్నానం అంటే ఏమిటి?

(మనస్సులో మాలిన్యం లేకుండా చేసుకోవడం)

57. దానం అంటే ఏమిటి?

(సమస్త ప్రాణుల్ని రక్షించడం)

58. పండితుడెవరు?

(ధర్మం తెలిసినవాడు)

59. మూర్ఖుడెవడు?

(ధర్మం తెలియక అడ్డంగా వాదించేవాడు)

60. ఏది కాయం?

(సంసారానికి కారణమైంది)

61. అహంకారం అంటే ఏమిటి?

(అజ్ఞానం)

62. దంభం అంటే ఏమిటి?

(తన గొప్పతానే చెప్పుకోవటం)

63. ధర్మం, అర్ధం, కామం ఎక్కడ కలియును?

(తన భార్యలో, తన భర్తలో)

64. నరకం అనుభవించే వారెవరు?

(ఆశపెట్టి దానం ఇవ్వనివాడు, వేదాల్నీ, ధర్మ శాస్త్రాల్నీ, దేవతల్నీ, పితృ దేవతల్నీ, ద్వేషించేవాడు, దానం చెయ్యనివాడు)

65. బ్రాహ్మణత్వం ఇచ్చేది ఏది?

(ప్రవర్తన మాత్రమే)

66. మంచిగా మాట్లాడేవాడికి ఏమి దొరుకుతుంది? **(మైత్రి)**

67. ఆలోచించి పనిచేసేవాడు ఏమవుతాడు?

(అందరి ప్రశంసలు పొంది గొప్పవాడవుతాడు)

68. ఎక్కువ మంది మిత్రులు వున్నవాడు ఏమవుతాడు?

(సుఖపడతాడు)

69. ఎవడు సంతోషంగా ఉంటాడు?

(అప్పులేనివాడు, తనకున్న దానిలో తిని తృప్తి చెందేవాడు)

70. ఏది ఆశ్చర్యం?

(ప్రాణులు ప్రతిరోజూ మరణిస్తూ ఉండడం చూస్తూ మనిషి తానే శాశ్వతంగా ఈ భూమి మీద ఉండి పోతాననుకోవడం)

స్వస్తిక్ గుర్తు ప్రాధాన్యత

జీవితం ఆనందంగా .. సాఫీగా సాగి పోవాలనే ఎవరైనా కోరుకుంటారు.

జీవితంలో అసలైన ఆనందం విజయాన్ని సాధించినప్పుడు కలుగు తుంది .. అభివృద్ధిని సాధించినప్పుడు కలుగుతుంది.

అయితే ఒక్కోసారి తలపెట్టిన కార్యాలు విఫలమవుతుంటాయి, అపజయాలు ఎదురవుతూ అసహనానికి గురిచేస్తుంటాయి.

అసలు అభివృద్ధి వైపు అడుగులు వేయడానికి ప్రయత్నమే చేయకుండా అనారోగ్యాలు చుట్టుముడుతూ ఉంటాయి... వ్యాధులు .. బాధలు సతమతం చేస్తూ నిస్సహాయుడిగా నిలబెడుతుంటాయి.

ఇలా ప్రతికూల పరిస్థితులు మానసికంగా .. శారీరకంగా కుంగ దీస్తున్నప్పుడు ఇంటి గుమ్మానికి 'స్వస్తిక్' గుర్తు ఉంచాలని ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు చెబుతున్నాయి.

ఇంటి తలుపు దగ్గర స్వస్తిక్ గుర్తును ఉంచడం వలన, అన్ని రకాల విఘ్నాలు తొలగిపోయి విజయాలు చేకూరతాయి.

కష్టాలు .. నష్టాలు .. బాధలు దూరమవుతాయి, అనారోగ్యాలు తొలగిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

అందువలన ఇంటి ప్రవేశ ద్వారం దగ్గర స్వస్తిక్ గుర్తును ఉంచడం మంచిదనేది పెద్దల మాట. ∎

భార్య విలువ !?

భార్య చనిపోయి ఇప్పటికీ నాలుగు రోజులు గడిచిపోయాయి..

తన అంత్యక్రియలకు వచ్చిన బంధువులు ఒక్కొక్కరుగా వెళ్ళి పోయారు.. చివరికి ఆ ఇంట్లో నేను, నా పిల్లలు మిగిలాము.

తను నాతో పాటు లేదు అన్న విషయాన్ని జీర్ణించుకోలేకపోతున్నాను..

ప్రతి విషయానికి 'ఏమండీ.... అనే పిలుపుకు నేను దూరమయ్యాను.. నన్ను, నా పిల్లలను తన ప్రాణం కంటే ఎక్కువగా ప్రేమించే తను ఇప్పుడు లేదు.

ఎప్పుడూ మమ్మల్ని అతిగా ప్రేమించే తను మమ్మల్ని వదిలి వెళ్ళిన సందర్భాలు లేవు.

ఒకవేళ పుట్టింటికి వెళ్ళినా కూడా మా గురించి ఆలోచించి సాయంత్రాని కల్లా తిరిగి వచ్చేది.నిజానికి తను వెళ్ళడం నాకు ఇష్టం ఉండేది కాదు.. వంట మరియు ఇతర పనులు చేసుకోవాల్సి వస్తుందనే స్వార్థం నాలో ఉండేది.

సెలవు దినాలలో నేను మరియు పిల్లలు టివి చూస్తూ ఆనందిస్తుంటే, తను మాత్రం వంటింట్లో వంట చేయడంలో బిజీగా ఉండేది. ఎప్పుడైనా మాతో పాటు టివి చూడటానికి కూర్చుంటే 'అమ్మా... నీళ్లు, 'అమ్మా... తినడానికి ఏమైనా తీసుకురా.., 'కొంచెం కాఫీ పెట్టవోయ్ అంటూ .. తనని మళ్లీ వంటింట్లోకి పంపించేవాళ్ళం...

నేను అడగకుండానే అర్థం చేసుకుని నా అన్ని పనులు చేసి పెట్టేది..

ఇప్పుడు ఒక గ్లాస్ మంచినీళ్లకు మరియు కప్పు కాఫీ చేసుకోవడానికి తను జతగా లేదన్న చేదు నిజాన్ని మరవలేక పోతున్నాను. తన ఇష్టాలను సహితం నేను గుర్తించలేకపోయాను.. సినిమాలకు గానీ షికారులకు గానీ తీసుకువెళ్ళలేక పోయాను.. తను కూడా ఎప్పుడూ అడిగింది లేదు..

ఆఫీసు నుండి లేటు వచ్చినపుడు 'ఎందుకు లేటయ్యింది' అనే తన ప్రశ్నకు నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పేవాడిని. ఏమండీ... పాలవాడికి డబ్బులు.. పేపర్ వాడికి డబ్బులు.. కరెంట్ బిల్లు.., పిల్లల ఫీజులు కట్టే విషయం మరీ మరీ గుర్తు చేసేది. చివరకు నాకు సంబంధించిన బిపి మాత్రలు, షుగర్ మాత్రలు కూడా అయిపోకముందే తెచ్చుకొండని మరీ మరీ గుర్తుచేసేది.. ఇప్పుడు అవన్నీ గుర్తుచేయడానికి తనులేదు..

తన గురించి ఎప్పుడూ, ఏది కావాలని నోరు తెరచి అడిగింది లేదు.. రాత్రి పని అంతా ముగించుకుని నా పక్కన పడుకున్నప్పుడు..

ఏమండీ... ఎదలో నొప్పిగా ఉంది. నడుము నొప్పిగా ఉంది, కాళ్ళు నొప్పిగా ఉన్నాయి అన్నప్పుడు అవన్నీ పని అలసట వల్ల అని చెప్పి అటు తిరిగి పడుకునేవాడిని..

చివరికీ ఆ ఎద నొప్పి హార్ట్ ఎటాక్ రూపంలో వచ్చి తనను తీసుకు వెళ్లేవరకు నేను గుర్తించలేకపోయాను..

ఇంట్లో అంతా కొత్త.. వంటింట్లో ఏది ఎక్కడ ఉందో తెలియని పరిస్తితి.. ఉదయం నుండి తిన్న ప్లేట్లు, పాత్రలు అన్నీ సింక్ నిండా అలాగే పడిఉన్నాయి..

పిల్లలు ఏది పట్టనట్లు తమ తమ మొబైల్స్‌తో బిజీగా గడుపుతున్నారు..

తను ఉన్ననీన్ని రోజులు అన్ని సులభంగా అయ్యే పనులు.. ఇప్పుడు మాకు భారంగా అనిపిస్తున్నాయి..

పిల్లలు తమకు కావాల్సిన నూడుల్స్ తిని ఖాళీ పాకెట్స్ కూడా సింక్ లో పడేసారు.

అన్ని పాత్రలు కడిగేసి.. ఫ్రిడ్జ్ లో ఉన్న ఆపిల్ పండు తినేసి పడుకుందామని భారంగా బెడ్రూం వైపు నడిచాను..

లైట్ ఆఫ్ చేసి పడుకుందామనేలోపు గోడ మీద వేలాడుతున్న తన భావ చిత్రాన్ని చూసి తెలియకుండానే కళ్ళలో నీళ్లు వచ్చాయి..

తనను నిర్లక్ష్యము చేయకుంటే నేను, నా పిల్లలు ఇంకొన్ని రోజులు సంతోషంగా ఉండేవాళ్ళం అని తలచుకుంటూ భారంగా కళ్ళుమూసాను.

కన్నులు ఉన్నప్పుడే వాటి విలువ తెలిసేది.. కన్నుల దృష్టి తగ్గిన తర్వాత వాటి మహాత్యం తెలిసి కూడా ప్రయోజనం ఉండదు. ■

60 ఏళ్ళ పూర్వం ఆనాటి జీవన శైలి

ఉదయం పళ్ళు తోముకోవడానికి వేప్పుల్లలను ఉపయోగించే వారు. వీటినే పందొం పుల్లలు అని కూడా అనే వారు.

కొంతమంది కచ్చిక, (ఆవు పేడ పిడకలను కాల్చగా వచ్చిన పొడి), పళ్ళ పొడితో పళ్ళు తోముకునే వారు. తాటాకులు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి పెట్టుకుని వాటిని నాలిక శుభ్రపరచుకోవడానికి ఉపయోగించేవారు.

మగవాళ్ళు చాలా మంది నూతి దగ్గరే, నీళ్ళు చేదలతో తోడుకు పోసుకొనే వారు. ఆ చన్నీటి స్నానం చాలా హాయి నిచ్చేది. చలికాలంలో మాత్రం వేడి నీళ్ళు ఉండేవి.

ఉదయం నీళ్ళు కాచుకొనేందుకు కర్రల పొయ్యి, లేదా పొట్టు పొయ్యి ఉండేది. పొట్టు పొయ్యిలో పొట్టు కూరడం చాలా చిత్ర మైన విషయం. 3/- కి ఒక పొట్టు బస్తా వచ్చేది. పొట్టు బస్తాలను ఎడ్ల బండి మీద పట్టుకొచ్చి ఇంటి దగ్గర అమ్మే వారు. కాఫీ డికాషన్‌కి వేడి వేడి నీళ్లలో కాఫీ పొడి వేసి, కొంచం సేపు ఆగాక, పైన తేరిన నీటినే డికాషన్‌గా ఉపయోగించేవారు. పాలు శేరు లెక్కన

అమ్మేవారు.

బొగ్గుల కుంపటి మీద కాఫీ. కుంపటి విసరడానికి ఓ వెదురు విసినకర్ర. కొంతమంది వత్తుల స్టౌ, పంపు స్టౌ వాడేవారు కిరసనాయిలుది. అదే విధంగా గా బరువులను వీశ (1400 గ్రా), ఏబులం (అర వీశ), పదలం(పావు వీశ)గా తూచే వారు.

ఇంట్లో దేవుడి పూజలు అవీ సామాన్యంగా ఉండేవి. మడి, తడీ మాత్రం పాటించేవారు బాగా. వంట అంతా ఇత్తడి గిన్నెల తోనే. అందరి ఇళ్లలోనూ రాచ్చిప్పలు ఉండేవి. ఈ రాచ్చిప్పల్లో పచ్చి పులుసు, ఉల్లిపాయల పులుసు, పప్పు పులుసు కాచే వారు. ఆ రుచి అమోఘంగా ఉండేది. అన్ని పచ్చడులూ రుబ్బురోట్లోనే.

అప్పుడు బియ్యంలో మట్టి బెడ్డలు, వడ్లు, ఎక్కువుగా ఉండటంతో వాటిని

బియ్యం నుండి ఏరేసుకుని వండుకునే వారు. రోజూ మధ్యాహ్నం ఆడవాళ్ళు అందరూ కలసి బియ్యం చేటల్లో పోసుకుని, వడ్లూ బెడ్డలూ ఏరుకునేవారు. అదే వారికి ఇరుగింటి పొరుగింటి వాళ్లతో కాలక్షేపం, పిచ్చాపాటి.

అదేవిధంగా అన్ని సామాన్లు అంటే, ఆవాలు, జీలకర్ర ఇలాంటివి కూడా బాగు చేసుకుని డబ్బాల్లో పోసుకొనేవారు.

బియ్యంలో అక్కుళ్లు, ఆట్రగడ్డలు, వంకసన్నాలు, కిచిడి అనే రకాలు ఉండేవి. ఆక్కుళ్లు, ఆట్రగడ్డలు అంటే ముతక బియ్యం. వంక సన్నాలు, మధ్య రకం. కిచిడి బియ్యం అంటే సన్నబియ్యం. మసూరీ బియ్యం ఇంకా ఖరీదు.

సీతారామాభ్యానమః అని యాయ వారం బ్రాహ్మణుడు ఉదయమే అందరి ఇళ్ళకు వచ్చి తిథి వార నక్షత్రాలు చెప్పి వెంటనే వెళ్లి పోయేవారు. వెళ్లిపోయే లోపులో గృహస్థులు అందరూ గుప్పెడు బియ్యం వేసే వారు. ఒక వేళ, రాలేకపోతే, అయితే ఏదో తప్పు చేసినట్లుగా, అపరాధ భావనతో ఉండి, మర్నాడు ముందే రెడీగా ఉండి, రెండు గుప్పెళ్లు వేసేవారు బియ్యం.

రాత్రిపూట 7, 8 గంటలకు మాదాకవళం తల్లీ అంటూ వచ్చేవాళ్లకి ఆ రాత్రి తినగా మిగిలిన అన్నం, కూరలు ఇచ్చేవాళ్ళు. చిన్న పిల్లలు పేచీ పెడుతుంటే మాదాకవళం అబ్బాయికిచ్చేస్తానని భయపెట్టేవారు తల్లులు.

టిఫిన్స్ ఉండేవి కావు. ఒక్క శనివారం మాత్రం మినపరొట్టి / ఎర్ర నూక ఉప్మా లాంటివి ఉండేవి.

పిల్లలు అందరూ 3 పూటలు అన్నం తినే వారు. భోజనం ఎప్పుడూ వంటింట్లో నేల మీద పీట వేసుకునే. తినడం అయ్యేక

తిన్న చోట నీళ్ళు జల్లి శుద్ధి చేసేవారు. ప్రతి రోజూ రాత్రి వంటిల్లు కడిగి ముగ్గు పెట్టడం అలవాటు.

ఎప్పుడైనా చుట్టాలు వస్తే ఇంట్లో పిల్లలు వంటింట్లో పెద్దలు పడుకొనే వాళ్ళం బొంతలు వేసుకుని. చుట్టాలు లోపలిగదిలో పడుకునే వారు.

డబుల్ బెడ్రూం, సింగిల్ బెడ్రూం అనే పదాలే తెలియవు. చాలా మటుకు 3 గదుల ఇళ్లే. కొంచం స్థితి మంతులు ఐతే 4 గదులులోనూ, ఇంకా పెద్ద పెద్ద ఇండ్లలో ఉండే వారు. గదులు కూడా చాలా పెద్దవి.

3 వరుస గదుల ఇల్లు అద్దె నెలకి – 27 రూపాయలు. కరెంటు –1 బల్బుకి నెలకు 1 రూపాయి. అలాగ మొత్తం కరెంటుతో కలిపి నెలకి 30 అద్దె ఉండేది.

వైద్యం కి డాక్టర్స్ చెయ్యి పట్టుకు చూసి, బిళ్ళలు, అరకు ఇచ్చే వారు. జ్వరం తగ్గే వరకూ లంఖణమే. తర్వాత బన్ను, జావ, ఆ తర్వాత రోజు చారు అన్నం తినమనే వారు. డాక్టర్ భుజం తట్టి తగ్గిపోతుందిలే అనేమాటకే సగం జ్వరం తగ్గిపోయేది. అదే ప్రభుత్వాసుపత్రికి పోతే రంగు రంగుల ఔషథాలిచ్చేవారు.

ఇంకా, పిల్లల చదువుల మీద ఎక్కువ వత్తిడి ఉండేది కాదు. బాగా చదువుకోమని చెప్పే వారు. అంతే. ఊరికే చదివావా, చదివావా అని ఏ తల్లిదండ్రులు పిల్లలని

టెన్షన్‌కి గురి చేసేవారు కాదు.

పుస్తకాలు ఎప్పుడు, వేరే వాళ్ళు వాడినవే. పై తరగతి పాసైన వాళ్ళ దగ్గర సగం రేట్ కి టెక్ట్స్ బుక్స్ కొనే వారు. నోట్స్ అన్నీ తెల్ల కాగితాల పుస్తకాలే. సింగిల్ రూల్లు, బ్రాడ్ రూళ్లు, పెన్సిల్‌తో కొట్టుకోవడమే. క్రితం ఏడు నోట్ బుక్స్‌లో మిగిలిన తెల్ల కాగితాలు అన్నీ చింపి, ఒక కొత్త బుక్ లా కుట్టించుకుని నెక్ట్స్ ఇయర్ లో రఫ్ బుక్‌గా వాడుకునే వారు.

రాత్రి 9 గంటలకు రేడియోలో వచ్చే ఇంగ్లీష్ న్యూస్ వినే వారం. అర్థం అయినా కాకపోయినా, రాత్రి పెందలాడే, నిద్ర. వేసవి కాలం అయితే ఆరుబయట, మిగిలిన కాలాల్లో లోపల పక్కలమీద. ఉంటే ఫ్యాన్ ఉండేది లేకపోతే విసన కర్రే."

ఇంకోటి ఏమిటంటే అప్పుడు సైకిల్‌కి కూడా లైసెన్స్ ఉండేది. రెండు రూపాయలు పెట్టి, ఒక లైసెన్స్ రేకు బిళ్ళ కొనుక్కుని సైకిల్‌కి బిగించేవారు. అదీ ఆ రోజుల్లో జీవన శైలి. ఎవరికీ ఏ చీకూ

చింతా ఉండేది కాదు. జీవితంలో ఏది ఎలా వస్తే అలాగే స్వీకరించేవారు. సంతోషంగా కాలం గడిపేసేవారు. ఆనందంగా భాధ్యతలు నిర్వహించేవారు.

అప్పట్లో ఎన్నో ఉమ్మడి కుటుంబా లుండేవి. వారాలబ్బాయిలు వీధి దీపాల చదువులు... మనుషులంత ఒక్కటిగా ఉండే వాళ్ళు. ప్రజలంతా అమాయకంగా ఉండేవాళ్ళు. కక్షలూ కార్పణ్యాలు. కోప తాపాలు కుళ్ళూ కపటం. ఈర్ష్యా ద్వేషాలు వాళ్ళకుంది మాకులేదని ఏనాడూ అనుకునే వారే లేరు. అహంకారం ప్రతీకారం అనేవే తెలీదు అప్పటి జనాలకి. వెనక్కి తిరిగి చూచుకుంటే ఆ రోజులే బాగున్నా యనిపిస్తుంది. ఇప్పుడున్నన్ని సౌకర్యాలు, విలాసాలు లేకపోయినా, ప్రకృతికి దగ్గరగా, ఆరోగ్యంగా గడచిన రోజులు. •

గుళ్ళల్లో ప్రసాదం పెడతారు ఎందుకు?

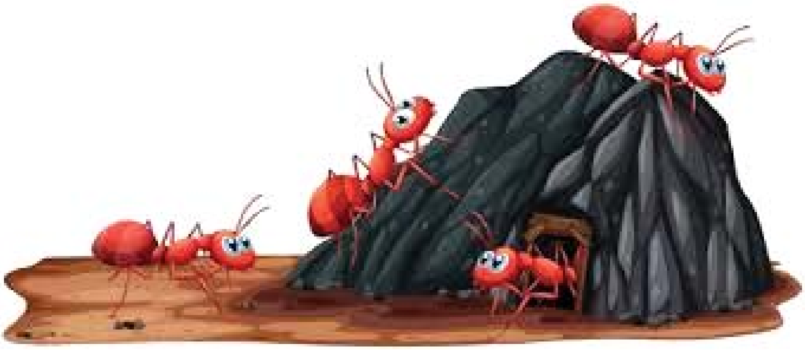
మేము తిరుపతి వెళ్లి వచ్చాము అనో, శబరి మలై వెళ్లి వచ్చామనో ప్రసాదం ఇస్తారు. అసలు గుళ్ళల్లో ప్రసాదం ఎందుకు పెడతారు, కేవలం అది భక్తితోనేనా లేక మరేదైనా కారణం ఉందా అని ఆలోచిస్తే మనకు ఒక అద్భుతమైన విషయం బోధపడుతుంది. మరే వ్యవస్థలో లేని సోషలిజం మనకు ఈ ప్రసాద వితరణలో కనపడుతుంది. అదేదో ఊరికే నైవేద్యం పెట్టి మనం లాగించడానికి కాదు అనే తత్వం బోధపడుతుంది.

ఒక ఊరిలో ఉండే ప్రజలందరూ మంచి పౌష్టికాహారం తీసుకునే స్థితిలో ఉండరు. బాగా డబ్బులున్న వాళ్ళు పేదవాళ్ళ గురించి పట్టించుకోరు. వారికి కూడా మీరు తినే బలమైన ఆహారం పెట్టండి అంటే ఎవరూ ముందుకు రారు. చఅదే దేముడికి ప్రసాదం చేయించండి, మీకు పుణ్యం వస్తుంది అంటే సంతోషంగా ఒప్పుకుంటారు. అలా చేయించిన పౌష్టికాహారాన్ని దేముడికి నైవేద్యం పెట్టి ప్రసాదం పేరుతో అన్ని వర్గాల వారికి అందించడం ప్రసాద వితరణ వెనుక ఉన్న అసలు రహస్యం. మనం తీసుకునే పులిహోర, దద్దోజనం, చక్ర పొంగలి, సెనగలు, కట్టె పొంగలి మొదలైన వాటిల్లో

ఇనప ధాతువు (ఐరన్), కార్బో హైడ్రేట్లు, కాల్షియం, పీచు పదార్థాలు, సోడియం, పొటాసియం, ఇంకా అనేక రకాల ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రసాదం పెట్టడం ద్వారా ఊరిలోని జనాలందరినీ బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంచాలి అనేది మన పెద్దవాళ్ళ ఉద్దేశ్యం. •

చీమ నేర్పిన జీవిత సత్యం

ఒక ఆదివారం ఉదయం ఒక ధనవంతుడు తన బాల్కనీలో సూర్యరశ్మిని, కాఫీని ఆస్వాదిస్తూ కూర్చున్నాడు. బాల్కనీ యొక్క ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు వెళుతున్న ఒక చిన్న చీమ దాని పరిమాణం కంటే అనేక రెట్లు పెద్దదైన ఆకును మోసుకెళ్లుతున్నది. ఆ వ్యక్తి గంటకు పైగా దానిని చూశాడు. చీమ తన ప్రయాణంలో అనేక అడ్డంకులను ఎదుర్కొంటూ ఆగి దారి మళ్లించి గమ్యం వైపు వెళ్ళింది. ఒకానొక సమయంలో ఆ చిన్న జీవికి నేలలో పగుళ్లు కనిపించాయి. కాసేపు ఆగి విశ్లేషించి ఆ తర్వాత పెద్ద ఆకును ఆ పగులు మీద ఉంచి ఆకు మీద నడిచి అవతలి వైపుకు వెళ్లి ఆకును తీసుకొని మళ్ళీ తన ప్రయాణాన్ని కొన సాగించింది. దేవుని సృష్టిలో చిన్న జీవులలో ఒకటైన చీమ యొక్క తెలివి తేటలకు ఆ వ్యక్తి ఆకర్షితుడయ్యాడు. ఈ సంఘటన అతనిని విస్మయానికి గురి చేసింది మరియు సృష్టి యొక్క అద్భుతం గురించి ఆలోచించేలా చేసింది. అది సృష్టికర్త గొప్పతనాన్ని చూపించింది. అతని కళ్ళ ముందు దేవుని యొక్క ఈ చిన్న జీవి ఉంది పరిమాణం తక్కువగా ఉంది కానీ విశ్లేషించడానికి, ఆలోచించ డానికి, తర్కించడానికి, అన్వేషించడానికి, కనుగొనడానికి మరియు అధిగమించ



దానికి మెదడును కలిగి ఉంది. కొద్దిసేపటి తరువాత ఆ జీవి తన గమ్యాన్ని చేరుకున్నట్లు ఆ వ్యక్తి చూశాడు. అదే దాని భూగర్భ నివాసానికి ప్రవేశ ద్వారం ఉన్న నేలలో ఒక చిన్న రంధ్రం. ఈ సమయంలోనే చీమ యొక్క లోపం ఆ వ్యక్తికి తెలియ వచ్చింది. చీమ తాను జాగ్రత్తగా గమ్యస్థానానికి తీసుకు వచ్చిన పెద్ద ఆకును చిన్న రంధ్రంలోకి ఎలా తీసుకెళ్లగలదు? దానికి అది సాధ్యంకాలేదు! అందుకని ఆ చిన్న ప్రాణి ఎంతో కష్టపడి, మరెంతో శ్రమించి, మార్గ మధ్యంలో అన్ని కష్టాలను అధిగమించి తెచ్చిన పెద్ద ఆకును వదిలేసి ఖాళీచేతులతో ఇంటికి (రంధ్రంలోకి) వెళ్లిపోయింది. చీమ సవాళ్లతో కూడిన తన ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించే ముందు ముగింపు గురించి ఆలోచించలేదు. చివరికి ఆ పెద్ద ఆకు దానికి భారంగా మారింది తప్ప ఉపయోగపడలేదు. ఆ జీవి తన గమ్యాన్ని చేరుకోవడానికి దానిని విడిచి పెట్టడం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. ఆ రోజు ఆ వ్యక్తి గొప్ప పాఠం నేర్చుకున్నాడు. మన జీవితాలకు సంబంధించిన సత్యం కూడా అదే. మనము మన కుటుంబం గురించి చింతిస్తాము. మన ఉద్యోగం గురించి చింతిస్తాము. ఎక్కువ డబ్బు ఎలా సంపాదించాలి. ఎక్కడ నివసించాలి. ఎటువంటి వాహనం కొనాలి. ఎటువంటి దుస్తులు ధరించాలి. ఏ ఉపకరణాలను మేలైనవి కొనాలి అని ఆలోచించి మన గమ్యం (సమాధి) చేరుకోగానే వీటన్నిటినీ వదిలేస్తాం. మన జీవిత ప్రయాణంలో వాటిని కోల్పోతామనే భయంతో, ఎంతో శ్రద్ధతో మోస్తున్న భారాలు మాత్రమేనని, చివరికి అవి నిరుపయోగంగా పడి ఉంటాయని, వాటిని మనతో తీసుకెళ్లలేమని మాత్రం గ్రహించలేము! అందుకే ఒకసారి ఆలోచించండి! ∎

76వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ వేడుకల సందర్భంగా సికింద్రాబాద్‌లోని హరి హర కళాభవన్‌లో శ్రీ నటరాజ నృత్య నికేతన్, శ్రీ లలిత కళా నృత్య నికేతన్ సంయుక్తంగా ఇటీవల నిర్వహించిన భారతీయ సంగీత నృత్యోత్సవ్ -8 కార్యక్రమ దృశ్య మాలిక

శ్రీ నటరాజ నృత్య నికేతన్
శ్రీ లలిత కళా నృత్య నికేతన్
సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించు
76 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాల సందర్భంగా భారతమాతకు సంగీత నృత్య నీరాజనం

శ్రీ నటరాజ నృత్య నికేతన్
శ్రీ లలిత కళా నృత్య నికేతన్
సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించు
76 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాల సందర్భంగా భారతమాతకు సంగీత నృత్య నీరాజనం

నికేతన్
నికేతన్
లో నిర్వహించు
సంగీత నృత్య నీరాజనం

శ్రీ నటరాజ నృత్య నికేతన్
శ్రీ లలిత కళా నృత్య నికేతన్
సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించు
76 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాల సందర్భంగా భారతమాతకు సంగీత నృత్య నీరాజనం

శ్రీ నటరాజ నృత్య నికేత
శ్రీ లలిత కళా నృత్య నికే
" మన సంస్కృతి, మన సాంప్రదాయం, ఇదే మన భారతీయం. "
సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో నిర్వహి
76 వ స్వాతంత్ర్య దినోత్సవాల సందర్భంగా భారతమాతకు సంగీత నృత్య నీరా
Cell - 81068 32333

ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి బంగరు బాట

ప్రపంచంలో వెలకట్టలేని సంపదలు రెండే రెండు : ఒకటి మనశ్శాంతి. రెండు సంతృప్తి...

నామస్మరణ చేయగా చేయగా వెదురు ముక్క లాంటి శరీరం వేణువవుతుంది. ఈ రెండింటిని సంపాదించుకున్నవాళ్ళు ప్రతి క్షణం అఖండమైన ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు. సంపాదించుకోవటానికి కష్టపడక్కర్లేదు. ఎంతో ఆనందంగా సంపాదించుకోవచ్చు

ఇలువేలుప నామ స్మరణ చేస్తే చాలు. ఆ వెలకట్టలేని రెండు సంపదలనూ ఇస్తాడు. ఆధ్యాత్మికత అనే సరస్సులో నామం అనే రాయి వేసి శబ్దం చేస్తే తరంగాలు మొదలవుతాయి. అవి మనసంతా వ్యాపించి శరీరమంతా నిండిపోతాయి. ఏ నామాన్నయితే మనం స్మరిస్తున్నామో ఆ దేవుడికి సంబంధించిన రూపాన్ని మన మదిలో నిలుపుతాయి.

నామం ఆధ్యాత్మిక శబ్ద తరంగం. బెల్లం బెల్లం.. అంటే బెల్లం రుచి మనకు తెలియదు. తేనె తేనె.. అంటే కూడా తేనె రుచి మనకు తెలియదు. బెల్లాన్ని కొరికి తినాలి. తేనెను నోటిలో వేసుకొని చప్పరించాలి. అప్పుడే ఆ మాధుర్యం మనకు అనుభవమవుతుంది.

దైవనామం, దైవం వేరు కాదు. ఆ పేరు స్మరించగానే అతడు మన దగ్గరుంటాడు. ఇది అనుభవైకవేద్యం. నామం చెబుతాం. శబ్దం వినిపిస్తుంది. మన రూపంలాగా రూపం కనిపించదు.

ఎంతకాలం నిరీక్షించాలి. ఎప్పుడు భగవంతుడు కనిపిస్తాడని సందేహం. అందుకే కొంతకాలం నామస్మరణ చేసి

విసిగిపోయి విడిచి పెట్టేస్తారు.

అక్కడే మనం నిలబడాలి. దైవం ఒక అనుభవం. ఇనుప ముక్కను బాగా కాలిస్తే అందులోకి ఉష్ణం వ్యాపిస్తుంది. ఆ ఉష్ణం ఇనుపముక్క ఎంతవరకు విస్తరించి ఉందో అంతవరకు వ్యాపిస్తుంది. అందులో వేడి కనిపించకపోవచ్చు. ముట్టుకుంటే చుర్రుమనిపిస్తుంది. నామస్మరణతో మనసును పదేపదే భక్తిపూర్వకంగా సాధనలో ఉంచుతుంటే దేహమంతా ఆధ్యాత్మిక తరంగ ప్రవాహంగా మారిపోతుంది.

నామస్మరణ చేయగా చేయగా వెదురు ముక్క లాంటి శరీరం వేణువవుతుంది. బృందావనంలో శ్రీకృష్ణుడు ఆలపించిన నాదమవుతుంది. ముల్లోకాలూ తిరిగి 'నారాయణా! నారాయణా!' అని స్మరించే నారదుడి చేతిలో తంబుర అవుతుంది.

భక్తి - ప్రేమలను నింపి చేసే నామస్మరణకు మించిన యోగం లేదు. పూర్వజన్మ పుణ్యంవల్లనే ఆ భాగ్యం కలుగుతుంది. దాన్ని దక్కించుకున్నవారు తుకారాం, త్యాగయ్య, అన్నమయ్య, రామదాసు, ప్రహ్లాదుడు లాంటి భక్తులు. వారే సజీవ సాక్ష్యంగా కాలంలో నిలిచి నామ మాహాత్మ్యాన్ని విశ్వానికి చాటారు. పురాణాల్లో శాస్త్రాల్లో చదివాము ఆ మహానుభావుల గురించి. మనం కూడా అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవచ్చు. అందుకు సాధనయే తరుణోపాయం. పూజ కోసం సామగ్రి కొనాలి. ఎన్నో కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. వ్రతాలకు, నోములకు అయితే కఠోర నియమా లుంటాయి. యజ్ఞాలకు, క్రతువులకు శక్తియుక్తులుండాలి. శాస్త్రంతెలిసి ఉండాలి. దోష రహితంగా చెయ్యాలి. అందుకే కలియుగంలో నామస్మరణను మించింది లేదని చెప్పారు. ఎక్కడ ఉన్నా ఏ పని చేస్తున్నా మనసును లగ్నం చేసి నామం స్మరించు కోవచ్చు. పనికి ముందు, పనిచేసుకుంటూ నామస్మరణ, పని తరవాత మళ్ళీ నామస్మరణ చేస్తూ ఉంటే ఆ చేసే పని పవిత్రమవుతుంది. అందులోని దోషాలు హరించిపోతాయి. ఆ విధంగా చేసే కర్మ భగవదర్పణ కర్మ అవుతుందని భగవద్గీత చెబుతోంది. ఎవరి పేరు వాళ్లకు ఇష్టం. మనందరికీ మనల్ని సృష్టించినవాడి పేరు ఎందుకు ఇష్టంగా ఉండదు? తప్పక ఉంటుంది. భయంలో, బాధలో, సుఖంలో, సంతోషంలో పాలలో తేనెను కలుపుకొన్నట్లు జీవితంలో నామాన్ని కలుపుకోవాలి. దైవం ఎప్పుడూ మనతో కలవడానికి త్వరపడుతూనే ఉంటాడు. నామస్మరణ ఈ రోజు మొదలుపెడితే ఇప్పుడే ఆయన మనకు చేరువవుతాడు. సందేహమే లేదు.

నిరంతర భగవన్నామ స్మరణమే ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి బంగారు బాట.

●

ఆదర్శ పురుషుడు శ్రీరాముడు

ఎవరు రాసారో తెలియదు కానీ అత్యద్భుతంగా ఉంది

ఇంగ్లీషు వాడు వచ్చాక రాముడు ఒక పాత్ర అయ్యాడు కానీ అంతవరకూ రాముడు మనవెంట నడిచిన దేవుడు.

మనం విలువల్లో , వ్యక్తిత్వంలో పడిపోకుండా నిటారుగా నిలబెట్టిన - ఆదర్శ పురుషుడు..

మనకు మనం పరీక్ష పెట్టుకుని ఎలా ఉన్నామో చూసుకోవాల్సిన - అద్దం - రాముడు.

ధర్మం పోత పోస్తే రాముడు..
ఆదర్శాలు రూపుకడితే రాముడు..

అందం పోగు పోస్తే రాముడు..

ఆనందం నడిస్తే రాముడు..

వేదోపనిషత్తులకు అర్థం రాముడు..

మంత్రమూర్తి రాముడు..

పరబ్రహ్మం రాముడు..

లోకం కోసం దేవుడే దిగివచ్చి మనిషిగా పుట్టినవాడు రాముడు..

ఎప్పటి త్రేతాయుగ రాముడు ?

ఎన్ని యుగాలు దొర్లిపోయాయి ?

అయినా మన మాటల్లో, చేతల్లో, ఆలోచనల్లో అడుగడుగడుగునా రాముడే

చిన్నప్పుడు మనకు స్నానం చేయించగానే అమ్మ నీళ్లను సంప్రోక్షించి

చెప్పినమాట – శ్రీరామరక్ష సర్వజగద్రక్ష.

బొజ్జలో ఇంత పాలుపోసి ఉయ్యాలలో పడుకోబెట్టిన వెంటనే పాడిన పాట – రామాలాలీ – మేఘశ్యామా లాలీ..

మన ఇంటి గుమ్మం పైన వెలిగే మంత్రాక్షరాలు – శ్రీరామ రక్ష – సర్వజగద్రక్ష.

మంచో చెడో ఏదో ఒకటి జరగగానే అనాల్సిన మాట – అయ్యో రామా

వినకూడని మాట వింటే అనాల్సిన మాట – రామ రామ

భరించలేని కష్టానికి పర్యాయపదం – రాముడి కష్టం.

తండ్రి మాట జవదాటనివాడిని పొగడాలంటే – రాముడు

కష్టం గట్టెక్కే తారక మంత్రం శ్రీరామ.

విష్ణు సహస్రం చెప్పే తీరిక లేకపోతే అనాల్సిన మాట – శ్రీరామ శ్రీరామ శ్రీరామ.

అన్నం దొరక్కపోతే అనాల్సిన మాట – అన్నమో రామచంద్రా

వయసుడిగిన వేళ అనాల్సిన మాట – కృష్ణా రామా !

తిరుగులేని మాటకు – రామబాణం

సకల సుఖశాంతులకు – రామరాజ్యం.

ఆదర్శమయిన పాలనకు – రాముడి పాలన ఆజానుబాహుడి పోలికకు – రాముడు..

అన్ని ప్రాణులను సమంగా చూసేవాడు– రాముడు

రాముడు ఎప్పుడూ మంచి బాలుడే.

చివరకు ఇంగ్లీషు వ్యాకరణంలో కూడా

Rama killed Ravana ;

Ravana was Killed by Rama

ఆదర్శ దాంపత్యానికి సీతారాములు

గొప్ప కొడుకు – రాముడు

అన్నదమ్ముల అనుబంధానికి – రామలక్ష్మణులు

గొప్ప విద్యార్థి రాముడు

(వసిష్ఠ , విశ్వామిత్రులు చెప్పారు)

మంచి మిత్రుడు– రాముడు

(గుహుడు చెప్పాడు).

మంచి స్వామి రాముడు

(హనుమ చెప్పారు).

సంగీత సారం రాముడు

(రామదాసు, త్యాగయ్య చెప్పారు) నాలుక మీదుగా తాగాల్సిన నామామృతం రామనామం (పిబరే రామరసం)

సదాశివ బ్రహ్మేంద్ర యోగి చెప్పారు)

కళ్ళున్నందుకు చూడాల్సిన రూపం – రాముడు నోరున్నందుకు పలకాల్సిన నామం – రాముడు చెవులున్నందుకు

వినాల్సిన కథ – రాముడు చేతులున్నందుకు మొక్కాల్సిన దేవుడు – రాముడు జన్మ తరించడానికి – రాముడు, రాముడు, రాముడు.

రామాయణం పలుకుబళ్లు మనం గమనించం గానీ, భారతీయ భాషలన్నిటిలో రామాయణం ప్రతి ధ్వనిస్తూ, ప్రతిఫలిస్తూ, ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది. తెలుగులో కూడా అంతే .

ఎంత వివరంగా చెప్పినా అర్థం కాకపోతే – రాత్రంతా రామాయణం విని పొద్దున్నే సీతకు రాముడేమవుతాడని అడిగినట్లే ఉంటుంది ...

చెప్పడానికి వీలుకాకపోతే – అబ్బో అదొక రామాయణం.

జవదాటడానికి వీల్లేని ఆదేశం అయితే సుగ్రీవాజ్ఞ, లక్ష్మణ రేఖ.

ఎంతమంది ఎక్కినా ఇంకా చోటు మిగిలితే – అదొక పుష్పకవిమానం..

కబళించే చేతులు, చేష్టలు కబంధ హస్తాలు.

వికారంగా ఉంటే – శూర్పణఖ

చూసి రమ్మంటే కాల్చి రావడం

(హనుమ)

పెద్ద పెద్ద అడుగులు వేస్తే – అంగదుడి అంగలు.

మెలకువలేని నిద్ర కుంభకర్ణ నిద్ర

పెద్ద ఇల్లు లంకంత ఇల్లు.

ఎంగిలిచేసి పెడితే – శబరి

ఆడవారి గురించి అసలు ఆలోచనలే లేకపోతే – ఋష్యశృంగుడు

అల్లరి మూకలకు నిలయం – కిష్కింధ కాండ

విషమ పరీక్షలన్నీ మనకు రోజూ – అగ్ని పరీక్షలే.

పితూరీలు చెప్పేవారందరూ – మంథరలే.

సాయం చేసినపుడు– ఉడుత భక్తి..

కార్యాన్ని సాధించినపుడు –హనుమ యుక్తి..

గొడవకు దిగే వాళ్ళ పేరు – లంకిని

యుద్ధమంటే రామరావణ యుద్ధమే.

ఎప్పటికీ రగులుతూ ఉండేవన్నీ – (రావణ కాష్టాలే)

కొడితే బుర్ర రామకీర్తన పాడుతుంది

(ఇది విచిత్రమయిన ప్రయోగం).

సీతారాములు తిరగని ఊళ్ళు తెలుగు నేల మీద ఉండనే ఉండవు. బహుశా ఒక ఊళ్లో తిండి తిని ఉంటారు. ఒక ఊళ్లో పడుకుని ఉంటారు. ఒక ఊళ్లో బట్టలు ఉతుక్కుని ఉంటారు. ఒక ఊళ్లో నీళ్లు తాగి ఉంటారు..

ఒంటిమిట్టది ఒక కథ .. భద్రాద్రిది ఒక కథ అసలు రామాయణమే మన కథ.

అది రాస్తే రామాయణం చెబితే మహా భారతం. అందుకే కీ.శే. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ గారు అన్నారు హిందుయిజమ్ ఒక మతం కాదు అది ఒక జీవన విధానం. అందుకే ఇప్పటి South Asian దేశాలు ఇస్లాం, బౌద్ధమతాలను ఆచరించినా వారి దైనందిక జీవన విధానాలో రామాయణం ఎంతగా పెనవేసుకు పోయిందో ఇప్పటికీ మనం చూడొచ్చు.

రామాయణకథలు మనకంటే చక్కగా Muslim majority దేశమైన ఇండోనేషియాలో ప్రదర్శిస్తారంటే రామాయణ విశిష్టత వేరుగా చెప్పనక్కర్లేదు.. జై శ్రీ రామ్.....

శ్రీ రామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే సహస్ర నామతత్తుల్యం రామనామ వరాననే..

ఈ శ్లోకం మూడుమార్లు స్మరించితే ఒక్క విష్ణు సహస్రనామ పారాయణ ఫలితమే కాదు, భక్తులకు శివసహస్రనామ ఫలితం కూడా లభిస్తుంది.

■

(రి.నెం:1998/1999)

లిటిల్ రేస్, హైదరాబాద్

'విశిష్ట బాల పురస్కార్'

అవార్డులకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

సంగీతం,నృత్యం (కూచిపూడి, భరతనాట్యం, జానపదం), వాద్య సంగీతం (ఇన్‌స్ట్రుమెంటల్ ప్లే) తదితర కళల్లో ప్రవేశం ఉన్నవారు ఆన్‌లైన్‌లో తమ వివరాలతో పాటుగా పైన పేర్కొన్న అంశాల్లో 10 నిమిషాలకు మించకుండా వీడియోను ఈ క్రింది ఇ-మెయిల్‌కు అప్‌లోడ్ చేయాల్సి ఉంటుంది.

దీనికి ఎలాంటి ఎంట్రీఫీజు లేదు. ఎంపిక చేసిన మొదటి 10మందికి నవంబర్ 14న బాలల దినోత్సవం రోజున అవార్డులు, సర్టిఫికేట్ల ప్రదానం ఉంటుంది.ఎంపికైన వారివివరాలు, ప్రోగ్రాంస్టేజ్, ఆ రోజు వారుప్రదర్శించాల్సిన అంశం తదితర వివరాలన్నీ కళాకారులకు వారి ఇ-మెయిల్ లేదా వాట్సాప్ నెంబరుకు తెలియచేయబడుతాయి.

కళాకారులు వారి వివరాలు, వీడియో పంపించాల్సిన ఇ-మెయిల్ అడ్రస్ : littlerays1998@gmail.com

- ప్రోగ్రాం కో-ఆర్డినేటర్, లిటిల్ రేస్

పాంచ భౌతికతత్త్వాలు

ఆకాశానికి ఉన్న ఒకే ఒక గుణం – శబ్దం.

వాయువుకు ఉన్న గుణాలు రెండు – శబ్దము, స్పర్శ.

అగ్నికి ఉన్న గుణాలు మూడు – శబ్ద, స్పర్శ, రూపములు.

జలముకు ఉన్న గుణాలు నాలుగు – శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రసము (రుచి)లు.

భూమికి ఉన్న గుణాలు ఐదు..శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు. ఈ ఐదు గుణాలూ... "పాంచభౌతిక తత్త్వాలు"... మన శరీరానికి ఉన్నాయి... కనుకనే మనం భూమిని ఆశ్రయించి జీవిస్తున్నాం.

జలము – 'గంధము' అనే గుణాన్ని త్యాగం చేయడం వల్ల.., మనం నీటిని చేతితో పట్టుకోలేము. నీటికి మన చేతిని ఆధారంగా మాత్రమే ఉంచగలం. కొంతసేపటికి ఆ నీరు ఆవిరైపోతుందే గానీ.., మనం బంధించలేము.

అగ్ని – 'రస, గంధము'లనే గుణాలను త్యాగం చేయడం వల్ల, అగ్నిని కళ్ళతో చూడగలమే గానీ, కనీసం తాకనైనా తాకలేము.. తాకితే శిక్షిస్తుంది.

వాయువు – 'రస, గంధ, రూపము' లనే గుణాలను త్యాగం చేయడం వల్ల, మనం వాయువును ఈ కళ్ళతో చూడనైనా చూడలేము.. వాయువే తనంతట తాను మనలను స్పృశించి, తన ఉనికిని మనకు తెలియ జేస్తుంది.

ఆకాశం – 'రస, గంధ, రూప, స్పర్శ' లనే గుణాలను త్యాగం చేయడం వల్ల, అది మన కళ్ళకు కనిపించకుండా, తను ఉన్నానని మనలను భ్రమింప చేస్తుంది..

ఒక గుణమున్న (శబ్దం) ఆకాశాన్నే మనం చూడలేనప్పుడు.. ఏ గుణము లేని ఆ 'నిర్గుణపరబ్రహ్మ' ఎలా ఈ భౌతిక నేత్రానికి కనిపిస్తాడు..? అలా చూడా లంటే మన మనో నేత్రాన్ని తెరవాలి... దాన్ని తెరవాలంటే పాంచబిభౌతిక తత్త్వాలైన గుణాలను.. అనగా ప్రాపంచిక విషయ వాసనలను త్యజించాలి..

అప్పుడు నీవు 'నిర్గుణుడ'వు అవుతావు.. అప్పుడు నీవే 'పరమాత్మ'వు అవుతావు.. నిన్ను నీలోనే దర్శించు కుంటావు... అదే..... 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అంటే... 'నిన్ను నీవు తెలుసుకోవడమే... 'దైవాన్ని దర్శించడమంటే.... అదే దైవ సాక్షాత్కారం అంటే...! •

సంతానం అనుగ్రహించే - సోమస్కంద మూర్తులు...!!

ఈ ఫోటో ఇంట్లో పెట్టి పూజించడం వల్ల కలిగే అనుగ్రహము గూర్చి ... ఒకసారి పూర్తిగా చదవండి..

సంతానం కలగాలని కోరుకునే దంపతులు...!

శ్రీ సోమస్కంద మూర్తి చిత్రపటం గానీ, విగ్రహం కానీ ఇంట్లో పెట్టుకుని భక్తిశ్రద్ధలతో ఆరాధిస్తే,

పార్వతీపరమేశ్వరుల అనుగ్రహం వలన, సుబ్రహ్మణ్యుని వంటి తేజో మూర్తి అయిన సుపుత్రుడు జన్మిస్తాడు అని శాస్త్ర వచనం...

అంతే కాదు పిల్లలు ఉన్నవారైనా సరే, ఈ సోమస్కంద మూర్తిని ఆరాధిస్తే, పిల్లలు చక్కని తెలివితేటలు, బుద్ధి కుశలత, చురుకుదనం, తేజస్సు పొందుతారు.

అందుకే తమిళనాట సోమస్కంద మూర్తి ఆరాధన విశేషంగా చేస్తుంటారు.

తమిళనాడులో ఈ మూర్తి ప్రతి శివాలయమున ఉంటారు.

మన ఆంధ్ర రాష్ట్రమున కపిలతీర్థం

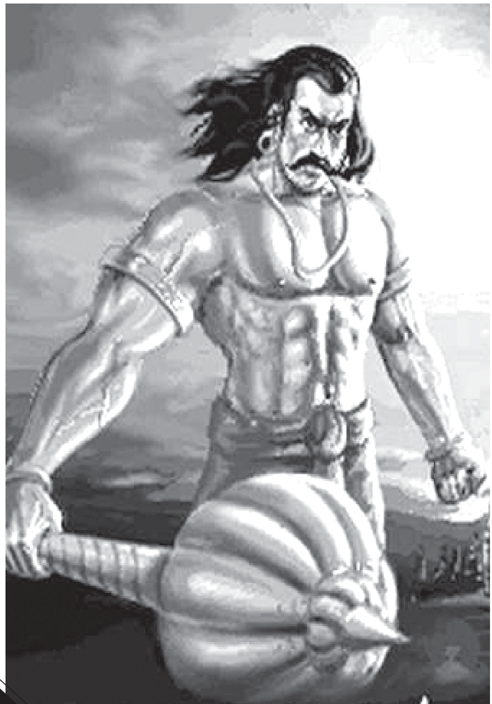
మరియు శ్రీ కాళహస్తీ దేవాలయాల్లో మాత్రమే మనకు కనిపిస్తారు.

ఒక్కసారి ఈ సోమస్కంద మూర్తిని గమనించండి ...

పార్వతి పరమేశ్వరుల మధ్యలో చిన్న బాలుడుగా ఆడుకుంటూ సుబ్రహ్మణ్య స్వామివారు ... సో– ఉమా– స్కంద మూర్తి, సోముడు అనగా శివుడు, ఉ మాదేవి అనగా పార్వతి దేవి, స్కందుడు అనగా సుబ్రహ్మణ్యస్వామి వారు, వీళ్ళ ముగ్గురూ కలసి ఉన్న మూర్తినే సోమస్కంద మూర్తి అంటారు.

భీముడిని బలశాలి అని యెందుకు అంటారో తెలుసా?

కుంతీదేవికి వాయుదేవుని వర ప్రసాదంగా పుట్టినవాడు భీముడు. ఈయన పాండవులలో మధ్యముడు. అన్యాయాన్ని అసలు సహించని భీముడు బలశాలి మాత్రమే కాదు మంచి మనసు ఉన్నవాడు.



భీముడు

అయితే మహాభారతంలోని కొన్ని సంఘటనల ఆధారంగా భీముడు ఎంతటి బలశాలి, ఆయన ఎలాంటి మనసు ఉన్నవాడు అనే ఆసక్తి కర విషయాలను మనం ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

భీముడు పుట్టిన పదో రోజే కుంతీ పాండురాజులు ఆ బాలుణ్ని తీసుకొని వనదేవత ఆశీర్వాదానికై వెళుతుంటే ఒక పులి వారిపై దూకబోయింది. ప్రాణాలు కాపాడుకునే ప్రయత్నంలో బాల భీముడు కుంతి చేతుల నుండి జారిపోయి రాయిమీద పడిపోతాడు. కుంతీ పాండు రాజులు భీమునికే మయిందోనని చూడగా, ఆ రాయి తునాతునకలైంది. అప్పుడు నవ్వుతూ కనిపించాడు భీముడు. అంతటి బలం భీమునిది.

అయితే కౌరవులు చిన్నతనంలో భీమునికి విషం పెట్టి, బంధించి నదిలో పడేస్తారు. కానీ అవి భీమున్ని ఏ మాత్రం బాధించలేకపోయింది. ఎందుకంటే భీముని హృదయం చాలా సరళమైంది. ఎత్తులు, యుక్తులు అతనికి చేతకావు. మంచికి సహకరించడం, చెడును నిర్మూలించడం మాత్రమే భీమునికి తెలుసు.

అందుకే కౌరవులు ఎన్ని పన్నాగాలు

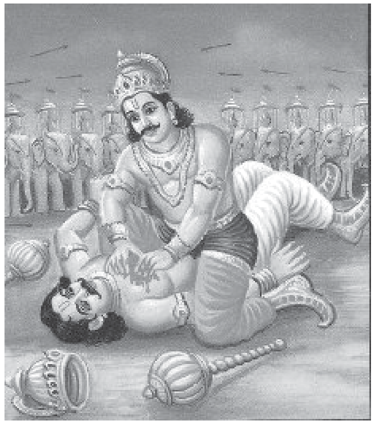
ఎన్నినా వారిపై ఏ మాత్రం ద్వేషం కలగలేదు. కానీ భీముడు వారిలోని చెడును తట్టుకోలేక పోయేవాడు. వారి పక్షాన మాట్లాడే పెద్దలపట్ల కూడా ద్వేషం కాక కోపం ప్రదర్శించే వాడు భీముడు.

తల్లిని అమితంగా ప్రేమిస్తూ, అన్న మాటకు కట్టుబడి, సోదరులను ఆదరిస్తూ బతికిన భీముడు ప్రతీ అనుకూల, ప్రతికూల సమయాలలో వారందరికీ అండగా నిలబడ్డాడు.

లక్క ఇంటిలో తమ చావును నిర్ధారించిన కౌరవుల పన్నాగాన్ని పసిగట్టినవాడై గట్టి కాపాలా ఇచ్చాడు. ఆ ప్రమాదం నుంచి తప్పించుకొని అడవిమార్గంలో వెళుతున్న వారందరూ అలసిపోతే భీముడు కుంతిని భుజంపై ఎక్కించుకొని నకుల సహదేవులను చంకన ఏత్తుకొని అర్జున ధర్మరాజులకు చెరో చేయినీ సాయమందించి ముందుకు నడిపిస్తాడు. ఆదమరచి అలసి సొలసి వారంతా నిద్రిస్తే కంటికి రెప్పలా కాపుకాసాడు భీముడు.

భీముని భుజపరాక్రమం వల్లనే కుంతీ పాండవుల జీవితం అడుగడుగునా రక్షించబడుతూ వచ్చింది. ధర్మరాజు జూదంలో తమనూ, రాజ్యాన్నీ ఓడినా మారుమాట్లాడని భీముడు, ద్రౌపదిని పణంగా పెట్టడం సహించలేకపోయాడు.

పాండవులు అరణ్యవాసం, అజ్ఞాతవాసం చేయడం భీమునికి బొత్తిగా ఇష్టం



లేదు. ఎందుకంటే, క్షత్రియ ధర్మం అన్యాయాన్ని ఎదిరించి పోరాడి గెలవమనే చెబుతుందనేది భీముని నమ్మకం.

అరణ్యవాసంలో పాండవులకు ఎదురైన అనేక సమస్యలకు భీముడే పరిష్కారం చూపించాడు. అజ్ఞాతవాసంలో ద్రౌపదిని హింసించిన కీచకుణ్ని అత్యంత భయంకరంగా చంపిన భీముడు పరాయి స్త్రీలను వంచిస్తే ఇదే గతని చరిత్ర సాక్షిగా నిరూపించాడు.

ఆనాడు సభలో ద్రౌపదిని పరాభవించిన దుశ్శాసన, దుర్యోధనులను చంపి వారి రక్తంతో ద్రౌపది కురులను ముడిచి, వారి పాపానికి తగిన శిక్ష వేసాడు. మహాబలవంతులైన దుష్టులందరూ భీముని చేతిలోనే చనిపోయారంటే భీమసేనుని ఆవేశం అన్యాయాన్ని బలి కోరుతుందని చెప్పకనే చెప్పింది. అందుకే మహాభారతంలో భీముడు అంటే అందరు అమితంగా ఇష్టపడతారు. □

నవగోప్యాలు

ఈ తొమ్మిదింటిని రహస్యంగా దాచాలంటారు.

ఆయువు, విత్తము, ఇంటిగుట్టు, మంత్రం, ఔషధం, సంగమం, దానం, మానము, అవమానం - అనే ఈ తొమ్మిదింటిని నవగోప్యాలు అంటారు. ఇవి రహస్యంగా ఉంచాల్సినవి.

భగవంతుడు మనిషితో పాటు జీవులన్నిటికీ శరీరం ఇచ్చినప్పటికీ 'వివేకము' అనే గొప్ప గుణం మనిషికి మాత్రమే ఇచ్చాడు. అలాగే నిన్న జరిగిన విషయం గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే తప్ప గుర్తుకురాదు. ఇపుడు జరుగుతున్నది ఆలోచిస్తే తప్ప అర్థం కాదు.

రేపు జరుగబోయేది ఏం చేసినా తెలియదు. జరిగేది జరగకమానదు అని వివేకంతో ఆలోచిస్తాడు, కాబట్టి మనిషి నిబ్బరంగా ఉండగలుగుతున్నాడు. నిజంగా ఒక వ్యక్తి ఆయుః ప్రమాణం ఇదీ అని తెలిసినా, నిబ్బరంగా ఉండి, దాన్ని రహస్యంగా ఉంచాలి. లేకుంటే అది బహిరంగ రహస్యమై అతనిని బాధిస్తుంది. కాబట్టి భవిష్యత్తు జ్ఞానంలో ఆయుష్షుది ప్రధాన పాత్ర. అది తెలిసినా గోప్యంగా ఉంచమన్నాడు శాస్త్రకారుడు. ధనం ఎంత ఉన్నా రహస్యంగా ఉంచాలి. దానివల్ల ఎన్నో ప్రమాదాలు పొంచి ఉన్నాయి. ఎంత ధనం ఉన్నా మన జీవన విధానం క్రమబద్ధంగా, క్రమ శిక్షణతో ఉన్నపుడు మనకు నష్టం జరుగదు.

'లక్షాధికారైనా లవణ మన్నవే గాని మెరుగు

బంగారంబు మ్రింగబోడు' అన్నట్లు నిరాడంబర జీవనం గడపడానికి అలవాటు చేసుకోవాలి. ధనం ఉప్పు లాంటిది. అది ఎక్కువైనా, తక్కువైనా రెండూ కష్టమే.

'అతి సంచయేచ్ఛ తగదు' అన్న నీతి చంద్రిక వాక్యం ధనం విషయంలో నూటికి నూరుపాళ్ళు నిజం.

అయినా మన దగ్గర ఉన్న విషయం అనవసరంగా బయటకు వెల్లడించడం ప్రమాదకరం. ధనానికి ధర్మం, రాజు, అగ్ని, దొంగ అనే నలుగురు వారసులు. ఇందులో పెద్దవారసుడు ధర్మం. అతడు నలుగురికీ అన్న. తండ్రి ధనంలో పెద్దన్నకు పెద్ద వాటా రావాలి. అంటే ధర్మానికి డబ్బు ఎక్కువ వినియోగించాలి. ధర్మకార్యాలకు ధనం వినియోగించకపోతే పన్నుల మూలకంగా రాజు (ప్రభుత్వం) దాన్ని స్వాధీన పరచుకోవడమో, అగ్ని ప్రమాదాల వల్ల నష్టమో, దొంగలు దోచుకోవడమో జరుగు తుంది.

ఇంట్లో ఎన్నో సమస్యలుంటాయి. దాన్నే 'ఇంటిగుట్టు' అని పిలుస్తారు. కుటుంబంలో ప్రేమపూర్వక వాతావరణం నిర్మాణం చేయాలి. అప్పుడప్పుడు ఆ ప్రేమలకు అవరోధం ఏర్పడి కలహాలు సంభవిస్తూంటాయి. వాటిలో రహస్యాలను బహిరంగం చేయాలనుకోవడం తెలివితక్కువ పని.

సామరస్యంగా పరిష్కారం కనుక్కోవడం తెలివైన పని. తండ్రి– కొడుకు, భార్య భర్త, అన్నదమ్ములు, అక్కాచెలెళ్ల మధ్య గొడవలు వస్తుంటాయి.

వ్యక్తిగత అహంకారాలు, ఒంటరిగా జీవించాలనుకొనే స్వార్థబుద్ధి, మా వరకే మంచిగా వుండాలనే వ్యక్తిత్వం – ఇవన్నీ ఈరోజు మన కుటుంబవ్యవస్థను ధ్వంసం చేశాయి. ఏది జరిగినా ఇంటి గుట్టును ఈశ్వరునికే తెలిసేటట్లు ఉంచాలి గాని బహిరంగపర్చడం ధర్మం కాదు.

'మననం చేసేది మంత్రం'– మంత్రం రహస్యంగా చెవిలో ఉపదేశం చెయ్యడం మన సంప్రదాయం. మంత్ర వైశిష్ట్యం తెలిసిన వారికి చెప్పడం వల్ల దాని ప్రయోజనం నెరవేరుతుంది కాని అపాత్రునికి చెప్పడంవల్ల నష్టమని భావన. దానిమీద భక్తిలేని వాడికి చెబితే అది అభాసుపాలవుతుంది. మంత్రంపై అచంచల నమ్మకం ఉండాలి.

ప్రపంచంలో ప్రతి మొక్క ఔషధమే. ఇవాళ భయంకర రసాయనాలను ఔషధాలుగా ఉపయోగిస్తున్నాం. ఇవి అందరికి బహిరంగ పరిస్తే ఎవ్వరంటే వారు తయారుచేస్తారు. ఔషధం రహస్యంగా ఉంచడం మంచిదే.

సంగమం అంటే కలయిక. మనం కొన్ని రహస్యమైన భేటీలు జరుపుతాం. అవి అధికారిక, అనధికారమైనవి ఏవైనా కావచ్చు. రహస్యంగా ఉంచడం ఉత్తమం. అలాగే గొప్పవారు అనుకునే వారి జీవితాల్లో ఎన్నో రహస్యలున్న సమావేశాలు ఉంటుంటాయి. అవి బహిర్గతమైనపుడు వారి వ్యక్తిత్వాలపై మచ్చ ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి మనం చేసే సంగమం రహస్యంగా ఉంచడం మంచిది.

దానం అన్నింటిలో చాలా గొప్పది. అది రహస్యంగా చేస్తే మంచిది. చేసిన దానం ఊరికే చెబితే ఫలం ఇవ్వదు. మనం చేసిన దానం రహస్యంగా ఉంచితే వెంటనే ఫలం ఇస్తుంది.

మానం అంటే గౌరవం. దాన్ని ఎప్పుడూ కాపాడుకోవాలి. ఏమీ చేతగాకున్నా నేనింతవాణ్ణి అంతవాణ్ణి అని చెప్పకూడదు. మనం గౌరవాన్ని ఎంత రహస్యంగా ఉంచితే అంత పెరుగుతుంది.

అలాగే తనకు జరిగిన అవమానం మరిచిపోవాలి. అవమానాలను అస్తమానం మననం చేస్తే క్రోధం పెరుగుతుంది. దాంతో పగ.. ప్రతీకారాలు.. ఇక వాటికి అంతనేది ఉండదు. ప్రపంచంలో ఉన్న ముళ్ళను మొత్తం మనం తొలగించలేం కానీ మనం చెప్పులు వేసుకొని వెళ్ళడం సులభం కదా.

ఈ తొమ్మిది రహస్యలను కాపాడుకోవడం విజ్ఞుల లక్షణం అని పెద్దలు చెప్పిన జ్ఞానబోధను మనం తప్పక ఆచరించాలి. ●

"సుగంధ పూరిత పరిమళాన్ని అందించే పుష్పం గొప్పదా, అటువంటి పుష్పాన్ని పూయించిన పూలమొక్క గొప్పదా, పూలమొక్క పెరిగి పుష్పించ డానికి తోడ్పడిన, సూర్యరశ్మి, గాలి, నీరు, ఎరువు, భూమి మొదలైనవి గొప్పవా..."

ఎవరు గొప్ప ?

" వైవిధ్యభరితమైన ఈ సృష్టి ఎంత గొప్పది సుందరమైన సృష్టిని సృజించిన సర్వేశ్వరుని సృజన మరెంత గొప్పదో కదా! నేనే గొప్ప, నా మతం, నా కులం గొప్ప లాంటి మాటలనడం వల్ల ఎన్నటికీ గొప్పవారు కాలేరు. ఈనాటి మానవుడు ఇతరుల భావాలను కించపరుస్తూ, తన గొప్పతనాన్ని చాటుకోవటానికి అహర్నిశలూ అప్రతిహతంగా కృషి చేస్తాడు. తనదే పైచేయి కావడం కోసం ఏ పాప కార్యాన్నయినా చేయుటానికి వెనుకాడరు."

"కొందరు మేం గొప్పవారమని బీరాలు పలుకుతారు. వృక్ష, జంతు, భూచరాలు, జలచరాలూ, గాలి, నీరు, అగ్ని, మట్టి, ప్రకృతి అన్నీ కేవలం మానవుని సుఖ సంతోషాలకే కైంకర్యం అవుతున్నాయి. వీటన్నిటినీ హరించి, భుజించి నేనే గొప్ప అని మిథ్యలో మానవుడు ఉన్నాడు."

" నీటికి నీవేమిచ్చావని నీ దాహం తీరుస్తుంది, చెట్లకు ఏమిస్తున్నావని మధుర ఫలాలనిస్తున్నాయి, ఐదు వేళ్లు ఒకటైతే గానీ ఆహారాన్ని నోటికి

అందించలేమే. నోరు, దంతాలు, నాలుక సహకరిస్తే గానీ ఆహారం గొంతునుంచి కిందకి జారదే! లాలాజలం, జఠరాగ్ని ప్రమేయం లేకుండా ఆహారం జీర్ణం కాదే, జీర్ణమైన ఆహారం, రక్తంగా మారే ప్రక్రియ ఎంత గొప్పది. శరీర భాగాలకు రక్తాన్ని సరఫరా చేసే హృదయం గొప్పతనం మాటేమిటి మరి, ఎవరు గొప్ప? శరీరంలో ఎక్కడైనా ఒక భాగానికి గాయమైతే మొత్తం శరీరంలో ఉండే వ్యాధినిరోధక శక్తి ఒక్కటై ఆ భాగం వెంటనే కోలుకోవటానికి ఎంతగా సహక రిస్తుందో. ఆ ప్రక్రియ ఎంత గొప్పది."

" కంటికి కనిపించని ఉపకారం చేసే సూక్ష్మజీవులు కోటానుకోట్లు మన దేహంలో ఉంటూ, ఈ దేహాన్ని అనుక్షణం కాపాడే వాటి సంగతేంటి, వాటి గొప్పతనం గురించి ఎన్నడైనా చెప్పాయా. గొప్పవారెప్పుడూ అందరినీ గొప్పవారిగా చేయాలనే చూస్తారు."

మహాత్ములు, మహాపురుషులు, ధర్మస్థాపకులు వారి చర్యలు, ఆలోచనల ద్వారా సుగంధ పరిమళాలను వెద జల్లుతారు. కానీ ఎవరినీ కించబరచరు. తక్కువ చేయరు."

" ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త ఐన్‌స్టీన్ 'వెనుక తరాలవారు వారి పరిశోధనల ద్వారా అందించిన పరిశోధనా ఫలాలు నా ప్రయోగానికి ఎంతో ఉపకరించాయి' అని సవినయంగా చెప్పడం.. ఆయన గొప్పతనమే. చెట్టు యొక్క వేర్లు గుప్తంగానే ఉంటాయి. కానీ వేళ్లే చెట్టు మనుగడకు మూలాధారం."

" మానవుల సుఖమయ జీవితానికి ఎందరో గుప్త సేవ చేస్తున్నారు. వారి సేవ ఎంత గొప్పది, మానవజాతి మనుగడకు క్రిమికీటకాదులు, పశు పక్ష్యాదులు, వృక్ష, జంతుజాతులు.. ఒకటేమిటి ఈ సువిశాల విశ్వంలో పంచతత్వాలు కర్పూరమై కరిగిపోతున్నాయి."

" ఇప్పుడు చెప్పండి... ఎవరు గొప్ప"

" ఈ మానవ దేహాన్ని నడిపించే పవిత్ర ఆత్మ ఎంత గొప్పది, స్థూలంగా కనిపించే కర్మేంద్రియాల కంటే మనసు గొప్పది. మనసు కంటే బుద్ధి, బుద్ధి కంటే ఆత్మ గొప్పది. ఆత్మ మూల గుణాలైన శాంతి, శక్తి, ప్రేమ, పవిత్రత, ఆనందం, జ్ఞానం సంతోషం వల్ల ఆత్మ దివ్య గుణాలతో శోభిల్లుతుంది."

◆

బయోక్లాక్ అంటే ఏమిటి?

మనం ఉదయాన్నే ఎక్కడికన్నా ప్రయాణం చేయ్యల్సి వస్తే తెల్లవారు జామున 4:00 గంటలకు అలారం సెట్ చేసి నిద్రపోతాము. కానీ కొన్నిసార్లు మనం అలారం లేకపోయినా అనుకున్న టైంకి నిద్ర లేస్తాము. ఇదే బయో-గడియారం.

చాలామంది 80-90 సంవత్సరాల వయసుస్సలో చనిపోతారని సాధారణంగా నమ్ముతారు. 50-60 సంవత్సరాల వయస్సులో అన్ని రోగాలు వస్తాయని మనసులో గాఢంగా నమ్మి చాలామంది తమ సొంత బయోక్లాక్ ను ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. అందుకే సాధారణంగా 50-60 వద్ద ప్రజలు అనారోగ్యం పాలవుతారు.

మనం మనకు తెలియకుండానే బయోక్లాక్‌ను మానసికంగా తప్పుగా సెటప్ చేస్తాము.

చైనాలో చాలా మంది ప్రజలు 120 సంవత్సరాలవరకు ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారని నమ్మి,అలా మానసికంగా సంసిద్ధులై వారి బయోక్లాక్‌ను అలా ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. కాబట్టి...

1. మనము మన బయో-గడియారాన్ని మానసికంగా పాజిటివ్ ఆలోచనలతో సర్దుబాటు చేసి, రోజు క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తే తద్వారా మనం కనీసం 100 సంవత్సరాల వరకు ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

2. 40 నుండి 90 సంవత్సరాల వయస్సులో ఎటువంటి వ్యాధి వచ్చే అవకాశం లేదని మనం నమ్మాలి. వృద్ధాప్యం అనేది 120 సంవత్సరాలకు మొదలు అవుతుందని బలంగా నమ్మాలి.

3. వెంట్రుకులకు సహజ సిద్ధమైన మంచి రంగు వెయ్యండి. యవ్వనంగా కనిపించే ప్రయత్నం చేయండి. ముఖ్యంగా డ్రెస్ విషయంలో కూడ యువతి, యువకుల మాదిరి డ్రెస్ వేసుకునే ప్రయత్నం సాధ్యమైనంత వరకు చేయండి. తద్వారా మనలో కాన్ఫిడెన్స్ లెవెల్స్ పెరుగుతాయి. యెట్టి పరిస్థితులలో వృద్ధాప్యంగా కనిపించడానికి మన మనసుని అనుమతించవద్దులి.

4. మనం తీసుకునే భోజనం కల్తీ అనీ, కలుషితం, అనుకుంటూ 'నెగటివ్ థాట్స్'తో తీసుకోవద్దు. ధ్యాన శక్తి వల్ల నేను తీసుకునే ఆహారం పరమ పవిత్రమైనది గా మారింది,

ఇది నాకు నిత్య యవ్వనాన్ని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని నిండు 120 ఏళ్ల జీవితాన్ని ఇస్తుంది అని పరిపూర్ణంగా నమ్మండి. లేదంటే 'ఋణాత్మక ఆలోచన'ల వల్ల మన శరీరంలో నెగటివ్ ఎంజైములు విడుదలై మన జీర్ణ వ్యవస్థను, మన శరీర నిర్మాణాన్ని పూర్తిగా దెబ్బతీస్తుంది.

5. ఎప్పుడూ చురుకుగా , Activeగా ఉండండి. నడవడానికి బదులుగా వీలైతే జాగింగ్ చేయండి.

5. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఆరోగ్యం పెరుగుతుందని నమ్మండి. (ఇది నిజం కూడ).

6. ఆనందానికి, వ్యాధికి పడదు. ఒకటి ఉన్నచోట ఇంకొకటి ఉండదు. కనుక ఆనందంగా ఉండండి. తద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండండి.

(ప్రతిరోజు హాస్య భరిత సినిమాలు చూడండి మనసులో కాకుండా పైకి నవ్వండి).

7. ప్రతి సమస్యకు కారణం మన మనస్సు. మన ఆలోచనా విధానం. ముఖ్యంగా సరదాకు కూడ "నాకు Old age వస్తుంది" అనే మాటను అనకండి.

8. ఖాళీగా ఏ రోజూ కూర్చోకండి. ప్రతీరోజూ ఏదో ఓ పనిచేస్తూ పనిలో నిమగ్నమైపోండి. మరీ ముఖ్యంగా మీకు సంతోషాన్నీ, ఆనందాన్నీ ఇచ్చే పనులు చేయండి.

9 . పాజిటివ్ ఎనర్జీ ఇచ్చే మంచి బలమైన ఆహారాన్ని అవసరం మేరకు తినండి. కాబట్టి మీ మానసిక 'బయో క్లాక్' ని ఎక్కువ ఆయుర్దాయం కోసం సెట్ చేసుకోండి, ఆలోచనా దృక్పధాన్ని మార్చుకోండి. ◆

నవదిన కాశీ యాత్ర

కాశీలో 9 రోజులు ఉండాలి అనడంలో ఆంతర్యం ఏమిటి..?

మనిషి తల్లి గర్భం లో తొమ్మిది నెలలు ఉంటాడు. జన్మ రాహిత్యం ఇచ్చేది కాశి ఒక్కటే.. అందుకని వ్యాస మహర్షి కాశీ లో తొమ్మిది నెలలు దీక్ష లో ఉండి, అ తర్వాత స్వగ్రామం చేరి మంచి రోజు చూసి పూజ చేయాలి అని చెప్పాడు.. అయితే కలికాలంలో ఇంత శ్రద్ధతో అంత కాలం ఉండలేమని ఇంకేదైనా ఉపాయం చెప్పమని సామాన్యులు కోరారు.. దానికి అయన తొమ్మిది రోజులుంటే ఆ ఫలితం ఢోకాలేకుండా వస్తుంది అని చెప్పాడు. అలానే ఇప్పుడు సమయంఉన్న వారందరూ కాశిలో తొమ్మిది రోజులుండి వస్తున్నారు..

మరి ఆ రోజుల్లో ఏం చెయ్యాలి?

విశ్వేశ్వర నామ స్మరణ, దానాలు చేయటం, ధర్మ ప్రసంగాలు వినటం, ఏక భుక్తం, ప్రాతఃకాల స్నానం, ఉదయం, రాత్రి విశ్వేశ్వర దర్శనం, కోపం లేకుండా ఉండటం, అబద్ధమాడకుండా ఉండటం, అనే ఎనిమిది అంశాలు ఖచ్చితంగా అమలు చేయాలి..

మొదటి రోజు కార్యక్రమం

ఆగత్య మణి కర్ణ్యాయ్ము --
స్నాత్వా దత్వధనంబహు--
వపనం కారయిత్వాతు --
స్నిత్వా శుద్ధాహ్ వయోవ్రతః
సచేల మభి మజద్యా ధ--
కృతా సంధ్యాధిక క్రియాహ్
సంతర్ప్య తర్వాద పిత్రూన్ --
కుశ గంధ తిలొదకైహ్"

మొదటిగా మనసులో ముప్పది మూడు కోట్ల దేవతలు, తీర్థాలతో సర్వ

పరివారంతో సేవింప బడుతున్న... శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వరా !శరణు !అనుజ్ఞ ! అని స్మరించుకొని మణి కర్ణికా తీర్ధానికి వెళ్ళాలి. దీనినే చక్ర తీర్ధం అంటారు. సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడే మహా దేవుని సేవలో ఇక్కడ ధన్యమైనాడు. శివుడికి పార్వతి తర్వాత ఇష్టమైన వాడు విష్ణువే . అందుకే ''నారాయణీ సహా చరయ నమశ్శివాయ ''అన్నారు. విష్ణు సేవా ఫలితంగా ఏర్పడిన మణికర్ణికకు గొప్పదనాన్ని ఆపాదించాడు విశ్వేశుడు.

యాత్రీకులు మణికర్ణికలో స్నానం చేయాలి. బ్రాహ్మణులకు దానాలు చేయాలి..కేశఖండనం చేసుకొని మళ్ళీ స్నానం చేయాలి. మహేశ్వరాదులను అర్చించి మళ్ళీ స్నానం చేయాలి.. రుద్రాక్ష మాల ధరించి ఈ కింది శ్లోకం చదువు కోవాలి...

'కిము నిర్వాణ పదస్య భద్ర పీతం
మృదులం తల్ప మదోను మోక్ష లక్ష్యః
అధవా మణి కర్ణికా స్థలీ పరమానంద సుకాండ జన్మభూమి చరాచరేషు సర్వేషు– యావంతస్చ సచేతనః తావంతిహ స్నాంతి మధ్యాహ్నే మణి కర్నీజతే మలే..
ఆ గంగా కేశవస్చైవ –
ఆ హరిశ్చన్ద్రస్చ మండ పాత్ –
ఆ మద్ధ్యా ద్దేవ సరితః
స్వర్ద్వారా న్మణికర్ణికా
నమస్తే నమస్తే నమః''...

అని నమస్కరించి అక్కడ నుండి డుండి వినాయకుడిని దర్శించి 21 గరికలను ,21 కుడుములను సమర్పించి , 21 సార్లు గుంజీలు తీసి 21 రూపాయలు దక్షిణగా సమర్పించాలి.

దుణ్డి రాజ గణేశాన
మహా విఘ్నౌఘనాశన
నవాఖ్యాదిన యాత్రార్ధం
దేహ్యాజ్ఞానం కృపయా విభో''

అని ప్రార్ధించాలి . తర్వాతా అన్నపూర్ణా దేవిని సందర్శించాలి. ఆ తర్వాతా విశాలాక్షి , జ్ఞానవాపి, సాక్షి గణపతులను చూడాలి..

ఇది పూర్తి చేసి నివాసం చేరి భోజనం చేయాలి. రాత్రికి విశ్వనాదుడిని దర్శించాలి.. ఫలాలు, పాలు ఆహారంగా గ్రహించాలి.

''హర సాంబ హర సాంబ సాంబ సాంబ హరహర
హర శంభో హర శంభో
శంభో శంభో హరహర మహాదేవ మహాదేవ విశ్వనాధ శివ శివ
మహాకారి మహా కారి రక్ష రక్ష హరహర '' అంటూ పదకొండు సార్లు భజన చేసి నిద్రపోవాలి.

రెండవ రోజు కార్యక్రమం

రెండో రోజు ఉదయానే గంగా స్నానం చేసి విశ్వేశ్వర , అన్నపూర్ణా దర్శనం చేయాలి. మధ్యాహ్నం పన్నెండు గంటలకు

మణి కర్ణికా ఘట్టం లో స్నానం చేయాలి. తీర్థ శ్రాద్ధం చేయాలి. వెయ్యి సార్లు గాయత్రీ జపం చేయాలి.. గురు ఉ పదేశంతో ....“శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వరాయ నమః ” అనే మంత్రాన్ని వెయ్యి సార్లు జపించాలి. మధ్యాహ్నం విశ్వేశుని దర్శించి సాయంత్రం కూడా మళ్ళీ దర్శించాలి. రాత్రి ఫలహారం చేసి పడుకోవాలి.

మూడవ రోజు కార్యక్రమం

తెల్లవారక ముందే అసీ ఘాట్ లో సంకల్ప స్నానం చేసి అక్కడున్న సంగమేశ్వర స్వామిని దర్శించాలి.. తర్వాత దశాశ్వ మేధ ఘాట్ కు చేరాలి. దీనికి “రుద్ర సరోవర తీర్థం “అనే పేరు కూడా ఉంది.. ఇక్కడ స్నానం చేసి శీతలా దేవిని దర్శించాలి .వరుణా ఘాట్ కు వెళ్లి స్నానం చేసి ఆదికేశవ స్వామిని దర్శించాలి. పంచనదీ తీర్థమైన బిందు మాధవ ఘట్టంలో సంకల్ప స్నానం చేయాలి.

కిరణ దూత పాపాచ – పుణ్య తోయా సరస్వతీ గంగాచ యమునా చైవ –పంచ నద్యోత్ర కీర్తితః ” అని స్మరిస్తూ స్నానం చేయాలి.తర్వాతా బిందు మాధవ సంగమేశ్వర దర్శనం చేసుకోవాలి. మణి కర్నేశుని, సిద్ధి వినాయకుని దర్శించి పూజించాలి.. అన్నపూర్ణా విశ్వేశ్వర దర్శనం కావించి నివాస స్థలం చేరి భోజనం చేయాలి. రాత్రికి పాలు , పండ్లు మాత్రమె స్వీకరించాలి.

నాల్గవ రోజు కార్యక్రమం

ఉదయమే గంగా స్నానం విశ్వేశరుడి దర్శనం చేసి డుండి వినాయకుడిని చూసి దండ పాణి అయిన కాల భైరవుని పూజించాలి..కాశీ క్షేత్ర రాజ్యాన్ని మనసులో స్మరించి.. “ఓం కాశ్యై నమః ”అని 36 సార్లు అనుకోవాలి. తర్వాత బిందు మాధవుని దర్శించాలి.. గుహను, భవానీ దేవిని దర్శించాలి. ఇలా మధ్యాహ్నం వరకు తొమ్మిది దర్శనాలు చేసి మణి కర్ణిక చేరి మట్టి లింగాన్ని పూజించి మళ్ళీ అన్నపూర్ణా విశ్వేశులను దర్శించి భోజనం చేయాలి. రాత్రి నామ స్మరణ పాలు,పండ్లు ఆహారం... అంటే ఈ రోజు పది దర్శనాలన్న మాట.

అయిదవ రోజు కార్యక్రమం

ప్రాతఃకాలమే గంగా స్నానం చేసి కేదారేశ్వరుని దర్శించి అక్కడే రుద్రాభిషేకం నిర్వహించాలి.. తర్వాతా తిలా భాన్దేశ్వర , చింతామణి గణపతిని సందర్శనం చేయాలి.. దుర్గా దేవిని చూసి ఒడిబియ్యం దక్షిణా సమర్పించి గవ్వలమ్మను చేరి అదేవిధంగా పూజ చేయాలి.. ఈమెనే కౌడీబాయి అంటారు. అన్నపూర్ణా విశ్వనాధ దర్శనంచేసి, భోజనం చేసి రాత్రి పాలు, పండ్లు తీసుకోవాలి.

ఆరవ రోజు కార్యక్రమం

సూర్యోదయానికి పూర్వమే గంగా స్నానం చేసి బ్రాహ్మణ ముత్తైదువులకు పూజ చేసి ఆశీస్సులు పొంది, వైధవ్యం ఎన్ని

జన్మలకైనా రాకూడదని దీవెనలు పొంది మూసి వాయన చేటల దానాన్ని చేసి, బేసి సంఖ్యలో జనానికి వాయన దానాన్ని చేయాలి.. వ్యాస కాశీ చేరి వ్యాసుని, రామలింగేశ్వరుని, శ్రీ శుకులను దర్శించి.., కాశీ వచ్చి అన్నపూర్ణా విశ్వేశ్వర దర్శనం చేయాలి.. తర్వాత భోజనం చేయాలి.. రాత్రి సంకీర్తనతో కాలక్షేపం చేసి పాలు, పండ్లను స్వీకరించాలి.

ఏడవ రోజు కార్యక్రమం

గంగాస్నానం, నిత్య పూజా చేసి వెయ్యి గరిక లను ఏరి సిద్ధం చేసుకోవాలి. దొరక్కపోతే నూట ఎనిమిది తో సరి పెట్టుకోవాలి. ఇరవై ఒక్క ఉండ్రాళ్ళను, నూట ఎనిమిది యెర్ర పూలతో పూజించాలి.. ముగ్గురు బ్రాహ్మణ ముత్తైదువులకు భోజనం పెట్టి తాంబూ లాలు ఇవ్వాలి.. డుండి వినాయకుడిని అర్చించి , అన్నపూర్ణా ఆలయంలో కుంకుమ పూజ చేయించాలి. అమ్మవారికి చీరా జాకెట్టు, ఒడిబియ్యం, గాజులు సమర్పించాలి... ఇలాగే విశాలాక్షికీ చేయాలి. విశ్వేశునికి అభిషేకం చేయాలి. సహస్ర పుష్పార్చన.., సహస్ర బిల్వార్చన, హారతి ఇచ్చి తీర్ధ ప్రసాదాలను స్వీకరించాలి. హర సాంబ హర సాంబ అంటూ పదకొండు సార్లు జపం చేయాలి

ఎనిమిదో రోజు కార్యక్రమం

గంగాస్నానం, నిత్యపూజా తర్వాత కాల భైరవుడిని దర్శించి వడలు, పాయసం నివేదించాలి. ఎనిమిది సార్లు ప్రదక్షిణ చేయాలి. ఆ రోజంతా కాల భైరవ స్మరణతో నిష్టగా గడపాలి.. అయిదుగురు యతులకు, ముగ్గురు బ్రాహ్మణ స్త్రీలకూ భోజనం పెట్టాలి. దక్షిణా తాంబూలం సమర్పించాలి... భోజనం చేసి రాత్రి కాల భైరవ స్మరణ చేస్తూ నిద్ర పోవాలి.

తొమ్మిదో రోజు కార్యక్రమం

గంగా స్నానం, విశ్వేశ్వర దర్శనం చేసి అన్నపూర్ణా దేవిని దర్శించి, పూజించి, నూట ఎనిమిది ప్రదక్షిణాలు చేయాలి.. జ్ఞానులైన దంపతులను పూజించి భోజనం పెట్టి దక్షిణ లివ్వాలి.. ఆశీస్సులు పొందాలి. రాత్రి అన్నపూర్ణాష్టకం చేసి నిద్ర పోవాలి.

పదవ రోజు కార్యక్రమం

నవ దిన యాత్ర పూర్తీ చేసి పదవ రోజు గంగా స్నానం చేసి గంగను పూజించి సహస్ర నామ పూజ చేసి, అన్నపూర్ణా విశ్వేశ్వర దర్శనం చేసి తలిదండ్రులను, గురు దంపతులను పూజించాలి.. అందరి ఆశీర్వాదాలు పొంది ఇంటికి ప్రయాణమవ్వాలి.

ఇలా చేస్తే విశ్వేశ్వర స్వామి సంపూర్ణ అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

ఓం నమఃశివాయ ఓం నమఃశివాయ ఓం నమఃశివాయ ఓం నమఃశివాయ ఓం నమఃశివాయ

ఓం శ్రీ కాశీ విశ్వేశ్వరాయ నమః

రచనలకు ఆహ్వానం

స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్ ఆధ్వర్యంలో 'సంప్రదాయం' సహకారంతో మన ఆచార వ్యవహారాలు, సంప్రదాయాలు, పెద్దల మాటలు, సాహిత్యం, సంస్కృతిపై రచనలను ప్రచురిస్తున్నాం. మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపై ఉత్తమ రచనలు అందించే వారికి 'స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్' తరఫున బహుమతులను అందించదలిచాం.

ఈ నేపధ్యంలో 'స్పార్క్ ఆఫ్ ట్రెడిషన్స్'లో ప్రచురితమైన వాటిని ఎంపిక చేసి ఉత్తమ రనచకు రూ. 116/- లను గౌరవ పారితోషికంగా ఇవ్వాలని నిర్ణయించాం.

ఈ అవకాశాన్ని సాహితీవేత్తలు, రచయితలు ఉపయోగించుకోవాల్సిందిగా కోరుతున్నాం.

రచనలు పంపవలసిన వాట్సాప్ నెంబర్ : 8328121915

Mail ID : sparkoftraditions@gmail.com

సంప్రదాయం (ర)

ఆధ్వర్యంలో

కార్తీక పౌర్ణమి సందర్భంగా **కార్తీక దామోదరుడికి**

"కార్తీక నృత్య నీరాజనం"

నవంబర్ 27, 2023 సోమవారం, రవీంద్ర కళాక్షేత్ర,
బెంగళూరు, కర్నాటక

రిజిస్ట్రేషన్ కొరకు చివరి తేది : 10.11.2023

నృత్య గురువులకు " నృత్య విద్వణ్మణి " అవార్డు టైటిల్‌తో (పురస్కారం) పాటుగా మొమెంటో ప్రదానం చేయబడుతుంది.
పాల్గొన్న వారందరికీ "నర్తన స్రవంతి" అవార్డుతో (పురస్కారం) పాటుగా 4 సర్టిఫికేట్లు + మొమెంటో అందించబడుతుంది.

కూచిపూడి, భరత నాట్యం, ఆంధ్రనాట్యం, పేరిణి, కథక్, ఒడిస్సీ.
మోహినీ ఆట్టం, జానపద బృందాల నృత్య గురువులకు ఆహ్వానం.
గ్రూప్ నృత్యాలు మాత్రమే. (ఒక్కో గ్రూప్‌లో 5గురు తప్పనిసరి)

G Pay

రిజిస్ట్రేషన్, ఇతర వివరాలకు
ఫోన్ నెం : +91 8328121915

G Pay
accepted here

Sampradayam

BHIM UPI

PLEASE SUPPORT

SAMPRADAYAM

Federal Bank
Account number : 16830200001347
Branch Name : Tirupati Branch
IFSC : FDRL0001683
MMID : 9049347

SPARK OF TRADITIONS Quarterly Magazine April - Sep 2023 RNI No: APTEL / 2019 / 78164

SWAMI SRINIVASACHARYA BADARIKA ASHRAMAM

HARI HARA DEVASTHANAM

MAURITIUS

Sri Vari Salakatla Varshika Brahmotsavam 2023

28th Sept. to 08th Oct. 2023