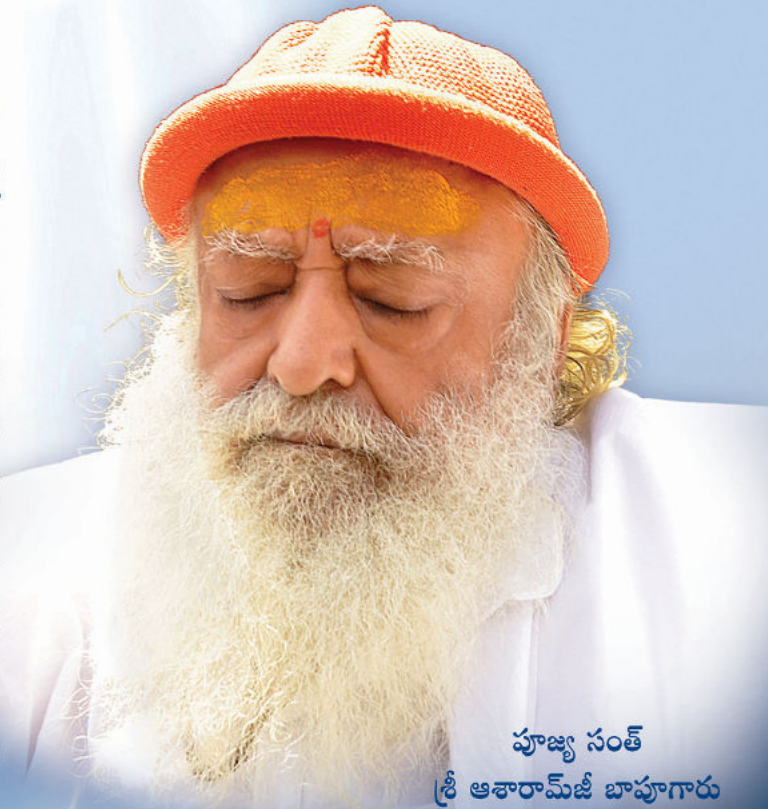


# ఋషి ప్రసాద్

Price : ₹ 10 Language : Telugu  
 Publication Date : 1<sup>st</sup> May 2020  
 Year : 15 Issue : 06  
 (Continuing Issue : 328-329)  
 Number of Pages : 52  
 (Including Cover Pages)

‘జితాత్మ మహర్షుల (ఆత్మవేత్తలగు మహాపురుషుల) సేవ చెయ్యడం, ధర్మ శాస్త్రాల సత్కథ-సత్సంగం వినడం, సాత్త్విక, ధార్మిక మరియు జ్ఞానవృద్ధుల ద్వారా ప్రశంసించబడిన మహాపురుషుల సాన్నిధ్య లాభాన్ని నిత్యం పొందడం - ఇలా ఇవన్నీ మహమ్మారి యొక్క భయంకర కాలంలో, ఏ మనుష్యుల మృత్యుకాలం అనిశ్చితమో వారి ఆయుష్షును రక్షించే ఔషధాలు అని చెప్పడం జరిగింది.’

(చరక సంహిత, విమాన స్థానం : 3.17-18)



పూజ్య సంకేత శ్రీ ఆశారామ్ జీ బాపూగారు



సర్వే భవన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరామయాః ।  
 సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మా కశ్చిద్దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥

### ఆరోగ్యానికై ప్రత్యేకం

ఎందుకు మహమ్మారులు ఏర్పడతాయి ? 5 | రాగినిరాధికశక్తిని పెంచడానికి పూజ్య బాపూజీగారి శక్తివంతమైన ఉపాయాలు 46

అంటువ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవడం ఎలా ? 8 | గ్రీష్మకాల సమస్యల నుండి కాపాడుకోవడానికై 43



“ఆశారామ్ జీ బాపూను ఇరికించడం జరిగింది. ఇది నిజం. ఒకవేళ శిక్షను అనుభవిస్తున్న ఖైదీలను విడిచిపెడుతున్నట్లయితే అన్యాయంగా అపరాధం మోపబడిన మరియు శారీరకంగా అనారోగ్యవంతులైన 83 సంవత్సరాల సంకేత ఆశారామ్ బాపూను ముందుగా విడుదల చెయ్యాలి.”

- ప్రసిద్ధ న్యాయకోవిదులు, రాజ్యసభ సభ్యులు శ్రీ సుబ్రమణ్యం స్వామి

పూజ్య బాపూజీగారి వచనాలను సాంతం చేసుకోండి. విద్యసంక యోగంలో కూడా అవినాశి పరమాత్మ యోగాన్ని పొందండి (సూర్య గ్రహణం : జూన్ 21)

మతమార్పిడులకు ప్రభావితమైన డాంగ్ ప్రాంతంలో 7 మందిరాల నిర్మాణం జరిగింది

# ధర్మం కొరకు

## ఎంత సమయాన్ని

### కేటాయించాలి ?

పూజ్య బాపూజీగారితో ప్రశ్నించాలి



ప్రశ్న : మహారాజ్ ! జీవితంలో ధర్మం కొరకు ఎంత సమయాన్ని కేటాయించాలి ?

పూజ్య బాపూజీ : ధర్మం అంటే ఏమిటి ? ఏదైతే అన్ని బ్రహ్మాండాలను ధరిస్తుందో, ఏదైతే నీ శరీరాన్ని ధరిస్తుందో ! దాని కొరకు ఎంత సమయాన్ని కేటాయించాలి ? అరే ! మానవ-జన్మ లభించింది ముక్తిని పొందడానికి మరి దాని కొరకు సమయం లేకపోతే ఇక దేని కొరకు సమయం ఉంది, బంధనం కొరకు సమయం ఉందా ! ధర్మం కొరకు కొద్ది సమయం... ధర్మం ఏమైనా స్నానాలగదా కొద్ది సమయంలో స్నానం చేసి బయటకు రావడానికి ! ధర్మం కొరకు ఎంత సమయం... కాదు, మొత్తం సమయం ధర్మమయం కావాలి. భోజనం కూడా ధర్మమయం కావాలి, భగవంతునికి నైవేద్యం ఇస్తూ... నిద్ర కూడా ధర్మమయం కావాలి... భగవత్ చింతన చేస్తూ-చేస్తూ. భార్యాభర్తల, కుటుంబ పాలన కూడా భగవంతుడి నిమిత్తం ధర్మమయం అవ్వాలి. ధర్మం కొరకు ఎంత సమయం ఇవ్వాలి, ఈ ప్రశ్నే సముచితం కాదు. ధర్మాన్ని విడిచిపెట్టి ఎంత సమయం మీరు జీవిస్తున్నారో, వాస్తవానికి అంత సమయం మీరు మరణిస్తున్నారు. అంత సమయం మీకు మీరే శత్రువులు అవుతున్నారు. ధర్మాన్ని విడిచిపెట్టినట్లయితే అధర్మం ఏర్పడుతుంది, అధర్మం ఏర్పడితే దుఃఖం కలుగుతుంది. ఎక్కడెక్కడ సుఖం, శాంతి, ఆనందం ఉన్నాయో అవి ధర్మం యొక్క ఫలితాలు అలాగే దుఃఖం, ఒత్తిడి, అశాంతి ఉన్నాయో అవి మూర్ఖత్వం, అజ్ఞానం, మూఢత్వం యొక్క ఫలితాలు. దైనందిన జీవితం ధర్మమయం అయితేనే ఉన్నతమైన జీవితం అవుతుంది అలాగే దైనందిన జీవితాన్ని ధర్మంతో వేరుచేసినట్లయితే అది పశు-జీవితం అవుతుంది. అందుకే ఏది చేసినా, ఈ భావంతో చెయ్యాలి :

భావూఁ పివూఁ సో కరూఁ పూజా, హరూఁ ఫరూఁ సో కరూఁ పరికరమా, భావ్ న రాఖూఁ దూజా ।

భోజనం చేసేటప్పుడు 'అంతర్యామి పరమాత్మ నా హృదయంలో ఆసీనుడై ఉన్నాడు, అతడికి నేను భోజనం చేయిస్తూ ఉన్నాను... అతడికి నైవేద్యం పెడుతూ ఉన్నాను...' ఈ భావంతో చెయ్యండి. భోజనం చెయ్యండి, నడవండి-తిరగండి... ఏది చేసినా, ఇచ్చు, వాంఛలతో ప్రేరేపితమై కాదు, కర్తాభావంతో ప్రేరేపించబడక భగవంతుని ప్రసన్నత కొరకు అలాగే భగవత్ భావంతో నిండిపోయి చేసినట్లయితే అది భగవంతునికి పూజగా మారుతుంది.

సృష్టి యొక్క ఆదిలో భగవంతుని సత్తా ఉంది, ఇప్పుడు కూడా ఉంది అలాగే తరువాత కూడా ఉంటుంది. దానితో అనుబంధాన్ని కలిగించుకొని ఏ పని చేసినా, ఏ వ్యవహారం చేసినా అదంతా ధర్మమే. దీనితో మీరు ఉన్నతులౌతారు, మీ పరిచయంలోకి వచ్చేవారిని కూడా ఉన్నతం గావించడంలో సమర్థులౌతారు. మాలను త్రిప్పడం లేదా మందిరానికి వెళ్ళినంతనే భజన, ధర్మం పూర్తి కానేరవు. మీ ప్రతి ఒక్క వ్యవహారం మీ వాస్తవిక ఉన్నతి, శాశ్వత ఉన్నతిని కలిగించేదై ఉండాలి, దీని పేరు ధర్మం.

జీవితాన్ని జీవించడం ఒక కళ. కళను రెండు నిముషాల కొరకు మాత్రమే నేర్చుకోవడం జరుగుతుందా ! కళను వ్యవహారంలోకి తీసుకురండి అప్పుడే దాని లాభం ఉంటుంది. అందుకే జీవితం యొక్క పూర్తి సమయం ధర్మమయం అవ్వాలి. అంటే పరమాత్మ-సత్తాతో ఏకాకారమై అధికంలో అధికంగా దాని లాభాన్ని పొందే వ్యవస్థ పేరు 'ధర్మం'. అందుచేత ధర్మం కొరకు కొంత సమయం కాదు, పూర్తి సమయాన్ని కేటాయించాలి.

# ఋషి ప్రసాద్

(Rishi Prasad)

హిందీ, గుజరాతీ, మరాఠీ, ఒడియా, తెలుగు, కన్నడ, ఇంగ్లీషు, సింధీ, సింధీ (దేవనాగరి) మరియు బెంగాలీ భాషలలో ప్రచురించబడుతుంది.

Year : 15 Issue : 06  
 Continuing Issue : 328-329  
 Language : Telugu Price : ₹ 10  
 Publication Date : 1<sup>st</sup> May 2020  
 Number of pages : 52 (including cover pages)  
 Chaitram-Vaishakam-Jyestam  
 Vikram Samvat 2076-77

Owner : Sant Shri Asharamji Ashram  
 Publisher : Dharmesh Jagram Singh Chauhan  
 Printer : Raghvendra Subhashchandra Gada  
 Place of Publication : Sant Shri Asharamji Ashram, Motera, Sant Shri Asharamji Babu Ashram Marg, Sabarmati, Ahmedabad - 380005 (Gujarat).  
 Printed At : Hari Om Manufactureres, Kunja Matralion, Paonta Sahib, Sirmour (H.P.) - 173025.  
 Editor : Shrinivas R. Kulkarni  
 Co-Editor : Dr. P.K. Makwana  
 Patron : Shri Surendranath Bhargava, Former Chief Justice, Sikkim High Court, Former Chairperson, Human Rights Commission (Assam & Manipur), Former Justice, Rajasthan High Court

దయచేసి మీ సభ్యత్వ రుసుమును లేదా ఇతర ఏ విధమైన పైకాన్నిగానీ రిజిస్టర్డ్ లేదా సాధారణ పోస్టు ద్వారా పంపించకండి. ఈ విధంగా పంపబడే పైకం జమకాక పోవడంలో ఆశ్రమం వారి బాధ్యత ఏమాత్రమూ ఉండదు. మీరు పంపే పైకాన్ని మనియార్డరు ద్వారా గానీ, డిమాండ్ డ్రాఫ్టు ద్వారా గానీ (హరిఓం మ్యాన్యుఫ్యాక్చరర్స్) (Hari Om Manufactureres) పేరున అహమదాబాద్ కు పంపవలసిందిగా ప్రార్థన.

సంప్రదించవలసిన చిరునామా : 'ఋషి ప్రసాద్', సంత శ్రీ ఆశారామ్ జీ బాపూ ఆశ్రమ మార్గ్, సాబర్ మతి, అహమదాబాద్-380005 (గుజరాత్) (079) 27505010-11, 61210888.

Hyderabad : 9030602680, 9391233462  
 Only for 'Rishi Prasad' Enquiry : (079) 61210742

7961210714 'Rishi Prasad'  
 ashramindia@ashram.org  
 www.ashram.org, www.rishiprasad.org

## సభ్యత్వ రుసుము (పోస్టు ఖర్చులతో సహా) భారతదేశంలో

గడువు	హిందీ, ఇతర భాషలలో	ఇంగ్లీషులో
1 సం॥	₹ 65	₹ 70
2 సం॥లకు	₹ 120	₹ 135
5 సం॥లకు	₹ 250	₹ 325
జీవిత సభ్యత్వం (12 సం॥లకు)	₹ 600	---

## విదేశాలలో (అన్ని భాషలలో)

గడువు	సార్వ దేశాలు	ఇతర దేశాలు
1 సం॥	₹ 600	US\$ 20
2 సం॥లకు	₹ 1200	US\$ 40
5 సం॥లకు	₹ 3000	US\$ 80

Opinions expressed in this publication are not necessarily of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

## ఈ సంచికలో...

- ❖ జీవన మార్గదర్శనం \* ఇది చేశావంటే అన్ని ఇబ్బందులు పారిపోతాయి 4
- ❖ మహమ్మారులు ఎందుకు ఏర్పడతాయి? - ప్రీతేష్ పాటిల్, రవీష్ రాయ్ 5
- ❖ అంటు వ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవడం ఎలా? 8
- ❖ భగవంతుడు గొప్పవాడా లేక భగవన్నామం గొప్పదా? 11
- ❖ పరమాత్మ ప్రాప్తిలో అడ్డంకులైన అసురులు మరియు వారిని చంపే ఉపాయం 12
- ❖ పూజ్య బాపూజీ గారి జీవిత సంఘటనలు \* అలాంటి సర్వాంతర్యామి, కరుణానిధియగు సద్గురువును గురించి ఏమని వర్ణించగలను! 14
- ❖ యోగ-వేదాంత-సేవ \* కర్తవ్య నిఘంటుగా, నిర్భయులుగా... 17
- ❖ విద్యార్థి సంస్కారాలు \* ... 21 తరాలను తరింపజేసేవాడివి కాగలవు 18
- ❖ తేజస్వి యువత \* సంత నుండి ఒక మాట లభించింది,... \* ...అతడికి భవిష్యత్తును గురించిన చింత కలగనే కలగదు. 20
- ❖ మహిళా ఉత్థానం \* పితను అన్వేషించడానికి వెళ్ళాడు, పరమ పిత... 21
- ❖ ఏకాదశి మహాత్మ్యం \* ఏకాదశి రోజు అన్నం తినడం నిషిద్ధం ఎందుకు? 22
- ❖ తత్త్వ దర్శనం \* పంచ మహాభూతాల తన్మాత్రల రచన-వాటి కార్యాలు 23
- ❖ సత్సంగం ద్వారా కలిగిన బుద్ధితో నిశ్చింత మరియు దుఃఖరహిత జీవితం లభిస్తుంది! 24
- ❖ బ్రహ్మవేత్త మహాపురుషుల శరణుతో సహజంగానే దుఃఖ-నివారణ 25
- ❖ హితకరమైన సంత మహా పురుషుల అనుభవ-వాణి 26
- ❖ సత్విద్యతో కూడిన పురుషుని లక్షణాలను... - సమర్థ రామదాసు 27
- ❖ శాస్త్ర దర్శనం \* మన స్వరూపం నిర్వికల్పము-నిరాకారము... 28
- ❖ ... ఇక 33 కోట్లమంది దేవతలు కూడా అతడి ఎదుట మోకరిల్లుతారు 29
- ❖ ఇంతమందిని మహమ్మారి చంపకపోతే మరెవరు చంపారు? 31
- ❖ గీతామృతం \* వారి యోగక్షేమాలను సర్వేశ్వరుడు స్వయంగా... 32
- ❖ ప్రార్థనా ప్రవాహం \* ఇలా దర్శనానికై వంచుతుడనై, ఎప్పటి దాకా... - సంత పథిక్ జీ 34
- ❖ పూజ్య బాపూజీ గారి వచనాలను సొంతం చేసుకోండి, విధ్వంసక యోగంలో కూడా అవినాశి పరమాత్మ యోగాన్ని పొందండి 35
- ❖ నిత్యం ఉపాసన యొక్క అవసరం ఏమిటి? 38
- ❖ జీవితాన్ని జీవించే కళ \* ధ్యానం మరియు జపం అనేవి... 40
- ❖ భక్తుల అనుభవాలు \* ఇదంతా గురుకృపతో జరిగిన అద్భుతం-సుమన్ 41
- ❖ మత మార్పిడులకు గురైన డాంగ్ ప్రాంతంలో 7 మందిరాల నిర్మాణం జరిగింది... 42
- ❖ శారీరక ఆరోగ్యం \* గ్రీష్మకాల సమస్యలు అలాగే వేడి నుండి... \* వేడితో కలిగే ఆరోగ్య-సమస్యలలో లాభదాయక ఉత్పత్తులు \* రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికి పూజ్య బాపూజీ గారి... 43
- ❖ అమూల్యమైన ఉపాయాలు \* మహమ్మారి, వ్యాధి మరియు... \* విద్యాలాభం మరియు అద్భుత విద్యుత్తు యొక్క ప్రాప్తికై ఉపాయం \* ఋణ నివారక మంత్రం \* సంకట నాశక మంత్రరాజం \* ఇక ఊహకు అందనంత మేధాశక్తి పెరుగుతుంది. \* ఆరోగ్యంగా ఆలోచించండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి 48
- ❖ పరిప్రశ్నేన... 50

## ఇది చేశావంటే అన్ని ఇబ్బందులు పారిపోతాయి

- పూజ్య బాపూజీ

ఒకటి సత్-వస్తువు, రెండవది మిథ్యా వస్తువు. మనస్సు యొక్క కల్పనలు, స్ఫురణలు ఏవైతే ఉన్నాయో అవి మిథ్యా వస్తువులు. 'ఇది చేస్తే సుఖపడతాను', 'అది పొందితే సుఖపడతాను', 'ఇక్కడికి వెళితే సుఖపడతాను'... ఇలాంటి వస్తువులలో చిక్కుకొని మీరు మీ జీవితాన్ని ముక్కలు ముక్కలుగా చేసుకున్నారు.

సత్-వస్తువుకు తాత్పర్యం మన ఆత్మ-పరమాత్మ. సత్సంగం ద్వారా సత్త్వగుణాన్ని పెంచుకుని మనం మన ఆ సత్యస్వరూపాన్ని పొందాలి. రెండు వస్తువులు ఉంటాయి : ఒకటి నిత్యం, రెండవది మిథ్య. వివేక-వంతుడైన వ్యక్తి ఎవరంటే మిథ్యా వస్తువుకు బదులుగా నిత్య వస్తువును ఇష్టపడేవాడు, సత్-వస్తువును ఇష్టపడేవాడు. వాస్తవానికి సత్-వస్తువు ఒక్కటే, అది పరమాత్మ. ఇక దానిని పరమాత్మ అనుకో లేదా ఆత్మ, బ్రహ్మ అనుకో లేదా భగవంతుడు, రాముడు అనుకో లేదా శివుడు... అందరూ తత్త్వరూపంగా ఒక్కరే.



మానవుడు నిత్యమైన దాన్ని పొందడం కొరకు ప్రయత్నించాలి అలాగే మిథ్యను ఉపయోగించుకోవాలి. అయితే మీరు ఏం చేస్తారు? ఏదైతే నిత్యమో దానివైపు దృష్టి పెట్టనే పెట్టరు. ఇంకా మిథ్యను పొందడంలోనే మీ పూర్తి జీవితాన్ని నాశనం చేసుకుంటారు. ఏ వస్తువు లభిస్తుందో అది మొదట మన వద్ద ఉండదు. అందువల్లనే అది లభిస్తుంది. అలాగే తరువాత కూడా అది మన వద్ద నుండి వెళ్ళిపోతుంది; ఎందుకంటే అది మిథ్య. ఏదైతే మొదట లేదో అది లభించింది. అలాగే ఏదైతే లభించిందో దానిని విడిచిపెట్టాల్సే ఉంటుంది. అయితే పరమాత్మ లభించదు; కాబట్టి అతడు విడిచి వెళ్ళిపోడు కూడా, అతడు సదా ప్రాప్తమై ఉన్నాడు.

లభించినటువంటి ఏ వస్తువునూ మీరు ఎల్లప్పుటికీ దగ్గర పెట్టుకోలేరు. మీకు ఏ వస్తువు లభించిందో, లభించడానికి ముందు అది మీ వద్ద లేదు, అందుకే అది లభించింది. కాబట్టి ఏ వస్తువు మీకు లభించిందో అది మీది కాదు. అలాగే ఏదైతే మీది కాదో అది మీ వద్ద ఎల్లప్పుటికీ ఉండను కూడా ఉండదు. రేపో-

మాపో దానిని మీరు విడిచిపెట్టాల్సే ఉంటుంది; లేదా ఆ వస్తువు స్వయంగా మిమ్మల్ని విడిచిపెట్టి వెళ్ళిపోతుంది. అది ఉద్యోగం కావచ్చు, ఇల్లు కావచ్చు, కుటుంబం కావచ్చు, భర్త కావచ్చు, భార్య కావచ్చు, స్వయంగా అది మీ దేహం ఎందుకు కాకూడదు... దేహం కూడా మీకు లభించింది, కాబట్టి దేహాన్ని కూడా విడిచిపెట్టాల్సి ఉంటుంది.

బాల్యం లభించింది, వెళ్ళిపోయింది. యౌవనం మీకు లభించింది, వెళ్ళిపోయింది. వృద్ధాప్యం మీకు లభిస్తుంది, అది కూడా వెళ్ళిపోతుంది. మరణం కూడా వచ్చి వెళ్ళిపోతుంది కానీ మీలో లభించడం మరియు వెళ్ళిపోవడం అనేవి ఉండవు; ఎందుకంటే

మీరు శాశ్వతులు. ఏ వస్తువు అయితే లభిస్తుందో, దాన్ని మీరు ఎల్లప్పుడూ దగ్గర పెట్టుకోలేరు అలాగే మిమ్మల్ని మీరు వదిలి పెట్టుకోలేరు, ఎంతటి సనాతన సత్యం! చాలామంది అంటారు లోకాన్ని విడిచిపెట్టడం కఠినం అని అయితే సంతలు అంటారు,

సంతల అనుభవం ఏమిటంటే లోకాన్ని సదా నిలిపి ఉంచుకోవడం అసాధ్యం; అలాగా పరమాత్మను విడిచిపెట్టడం అసాధ్యం. భగవంతుడిని మీరు విడిచిపెట్టలేరు; అలాగే లోకాన్ని పట్టుకొని ఉండలేరు.

బాల్యాన్ని మీరు విడిచి పెట్టడానికి శ్రమించారా? లేదు! వదిలిపోయింది. యౌవనాన్ని విడిచిపెట్టాలను కుంటున్నారా? దానంతట అదే విడిచి వెళ్ళిపోతూ ఉంది. వృద్ధాప్యాన్ని మీరు విడిచిపెట్టాలనుకుంటున్నారా? అరే, మీరు పట్టుకొని ఉండాలనుకున్నా కూడా వెళ్ళిపోతుంది. అలాగే నిందను విడిచి-పెట్టాలా... పొగడ్తను విడిచిపెట్టాలా... గౌరవాన్ని విడిచిపెట్టాలా... అవమానాన్ని విడిచి పెట్టాలా... లేదు, అన్నీ వాటంతట అవి వదిలి వెళ్ళిపోతూ ఉన్నాయి. ఒక సంవత్సరం క్రిందట ఏ నింద-పొగడ్త మీకు జరిగిందో దాని దుఃఖం లేదా సుఖం నేడు మీకు కలుగుతుందా? లేదు, పాతబడిపోయింది.

మొదటి రోజు ఏ నింద జరిగిందో అది ఎంతో భయంకరంగా అనిపించి ఉండవచ్చు, ఏ

పొగడ్డ జరిగిందో అది మధురంగా అనిపించి ఉండవచ్చు; అయితే నేడు చూస్తే అవి పాతబడి-పోయాయి, తుచ్చమైపోయాయి. లోకంలో ఎలాంటి పరిస్థితి అయినా మీరు అంటిపెట్టుకోలేరు. మీరు వదిలి పెట్టాల్సిన అవసరం పడలేదు సోదరా! అన్నీ వదిలి వెళ్ళిపోతూ ఉన్నాయి. దేనినైతే మీరు ఎన్నడూ విడిచి పెట్టలేరో అది సత్-వస్తువు అలాగే దేనినైతే మీరు సదా పట్టుకొని ఉండలేరో అది మిథ్యా వస్తువు. కాబట్టి మిథ్యా వస్తువును ఉపయోగించుకో అలాగే సత్ను సాక్షాత్కారం చేసుకో. సత్సంగం ఇదే నేర్పుతుంది.

రెండు వస్తువులను చూడడం జరిగింది : ఒకటి పరివర్తన (మార్పు) చెందుతూ ఉండేది, రెండవది శాశ్వతంగా ఉండేది. పరివర్తన చెందే వస్తువు ఈ లోకం; అలాగే శాశ్వతంగా ఉండే వస్తువు పరమాత్మ. పరివర్తన చెందే వస్తువు యొక్క పరివర్తనను ఆనందించు; అలాగే శాశ్వతంగా ఉండే వస్తువును సాక్షాత్కారం చేసుకుని ఆ శాశ్వత తత్వములో

ఆనందంగా ఉంటే, ఇక ఎల్లప్పుడూ ఆనందంగానే ఉంటావు. పరివర్తన చెందే వస్తువును వ్యక్తి ఎప్పుడైతే పట్టుకొని ఉండాలనుకుంటాడో, శాశ్వతంగా ఉండే వస్తువు నుండి ముఖాన్ని తిప్పేసుకుంటాడో అప్పుడు దుఃఖితుడౌతాడు.

ఎప్పుడెప్పుడు దుఃఖాలు మరియు కష్టాలతో వ్యక్తి చుట్టుముట్టబడతాడో ఆయా సందర్భాలలో అతడు అర్థం చేసుకోవాలి. పరివర్తన చెందే మిథ్యా జగత్తు పట్ల ఆసక్తి అతడిని ఇబ్బంది పెడుతూ ఉంటుంది అలాగే శాశ్వతంగా ఉండేటటువంటి ఆత్మ గురించి అతడికి జ్ఞానం లేదు, దాని పట్ల ప్రీతి లేదు అందుకే అతడు ఇబ్బంది పడుతూ ఉన్నాడు. ఎప్పుడు ఇబ్బంది ఎదురైనా... దుఃఖం, చింత, శోకం, భయం - ఇలాంటి ఇబ్బందులన్నిటికీ ఒక్కటే చికిత్స పరివర్తన చెందే వస్తువును పరివర్తన చెందేదిగా అంగీకరించి అలాగే శాశ్వతంగా ఉండే ఆత్మ పట్ల ప్రీతిని కలిగించుకుంటే అన్ని ఇబ్బందులు పారిపోతాయి. □

## ఎందుకు మహమ్మారులు ఏర్పడతాయి?

ఆయుర్వేద గ్రంథమగు చరక సంహిత (విమాన స్థానం : 3.6) అనుసారంగా ఒకే సమయంలో, ఒకే విధమగు లక్షణాలు కలిగిన అలాగే అనేక మందిని వినాశనం చేసే రోగాల ఉత్పత్తి వాయువు, జలం, దేశం (స్థానం) మరియు కాలం యొక్క వికృతి కావడం వల్ల ఏర్పడతాయి.

**(1) వికృత వాయువు :** ఋతువుకు విరుద్ధంగా ప్రవహించే, అతి నిశ్చల లేదా వేగవంతమైన, అతి చల్లని లేదా వేడితో కూడిన, అత్యంత పొడి మరియు మలినమగు వాసన, ఆవిరి, ఇసుకరేణువులు, ధూళి మరియు పొగతో కలుషితమైన వాయువును వ్యాధికారకంగా భావించాలి.

వర్తమానంలో పెరుగుతున్న వాయు-వికృతి అనేక రకాల వ్యాధులను కలిగిస్తూ ఉంది. మార్చి 2020లో అంతర్జాతీయ జర్నల్ 'కార్డియోవస్కులర్ రీసర్చ్'లో ప్రచురించబడిన పరిశోధన అనుసారంగా 'ప్రతి సంవత్సరం 88 లక్షల మంది వాయు-కాలుష్యం వల్ల మరణిస్తూ ఉన్నారు.'

'డాక్టర్స్ ఫర్ క్లీన్ ఎయిర్' సమూహం చెప్పిన-దేమిటంటే 'దీర్ఘ కాలం దాకా కలుషితమగు వాయువుతో కూడిన వాతావరణంలో నివసించడం

వల్ల అవయవాలకు పనిచేసే సామర్థ్యం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది అలాగే అంటువ్యాధులు చుట్టుముట్టే అవకాశం పెరుగుతుంది. మహమ్మారి యొక్క నేపథ్యంలో అలాంటి వారు క్లిష్ట పరిస్థితులను ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది.'

**(2) వికృత జలం :** ఏదైతే అత్యంత వికృతమగు వాసన మరియు వికృతమగు వర్ణం కలిగి, త్రాగడానికి రుచికరంగా లేని, అప్రియమగు దానిని కలుషితమగు జలమని అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అనుసారంగా కలుషితమగు నీటి వలన అతిసారం, కలరా, కడుపునొప్పి, టైఫాయిడ్ మరియు పోలియో వంటి వ్యాధులు వ్యాపించవచ్చు.

**(3) వికృత దేశం :** ఏ దేశం (స్థానం, క్షేత్రం లేదా రాష్ట్రం) యొక్క సహజ వర్ణం, వాసన, రసం, స్పర్శ వికృతమై ఉంటే ఎక్కడైతే ధర్మం, సత్యం, లజ్జ, సదాచారం, మంచిస్వభావం మరియు సద్గుణాలు విడిచిపెట్టబడి లేదా నశించిపోయి ఉంటే అవి కలుషితమైనవి అని అర్థం చేసుకోవాలి.

భారతదేశం ఒక ప్రక్క కృషి (వ్యవసాయ) దేశమైతే మరొక ప్రక్క ఋషి-దేశం కూడా.

'భా... రత్' అనగా ఆ దేశంలో ఉండేవారి మూల స్వభావం - 'భా' అంటే 'జ్ఞానం'లో 'రత్' (నిమగ్నమై)



ఉండడం. బ్రహ్మతత్త్వ అనుభవజ్ఞులైన సంతల-మహాపురుషులను గౌరవించి వారి నుండి బ్రహ్మ విద్యను పొంది, ఆచార-విచారాలకు చెందిన సరైన పద్ధతిని తెలుసుకుని దానికి అనుగుణంగా జీవితాన్ని కొనసాగిస్తూ జీవితాన్ని దివ్యంగా చేసుకోవడం ఇక్కడి ప్రజల సహజ ధర్మం, సద్గుణం, ఇక్కడి సంస్కృతి అయితే ఈ పుణ్యాత్ములు తమ ఈ మహోన్నత స్వభావాన్ని మరచిపోతూ ఉన్నారు, దీనితో తమ సంస్కృతి నుండి విముఖులై విదేశపు కల్చర్ ను అనుసరిస్తూ వికృతుల బారిన పడుతున్నారు. వారికి ఏ విధంగా జాగృతి కలుగుతూ ఉన్నదనే దాన్ని గురించి చెబుతూ మాజీ ప్రధానమంత్రి భారతరత్న శ్రీ అటల్ బిహారీ వాజ్ పేయ్ గారు ఇలా అన్నారు : “పూజ్య బాపూజీ గారు దేశమంతటా భ్రమణం చేస్తూ జాగరణ యొక్క శంఖాన్ని పూరిస్తూ ఉన్నారు, సంస్కారాలను ఇస్తూ ఉన్నారు. మన ప్రాచీన సంపదను దేనినైతే మనం సుమారుగా మరచిపోయే పాపాన్ని చేశామో, బాపూజీ మన కళ్ళకు జ్ఞానమనే అంజనాన్ని వేసి దానిని మళ్ళీ మన ఎదుట ఉంచుతూ ఉన్నారు. బాపూజీ ప్రవచనాలను వినడం వల్ల ఎంతో శక్తి లభించింది.”

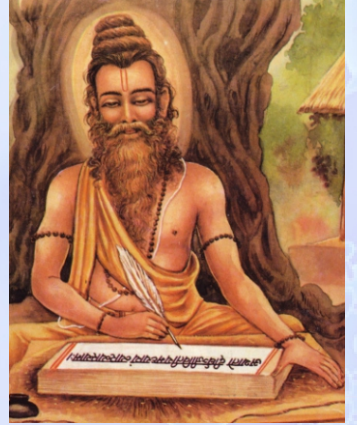
భారతరత్న అటల్ బిహారీ గారు మనకు మన ప్రాచీన సంపదను మళ్ళీ పొందడానికై పూజ్య బాపూజీగారి సత్సంగ-సాన్నిధ్యం మరియు దివ్య జ్ఞాన సంస్కారాల ఆవశ్యకత గురించి చెబుతూ ఉన్నారు.

**(4) వికృత కాలం :** ఋతువు యొక్క సహజ-మైనటువంటి లక్షణాలకు విరుద్ధమైన లేదా అల్ప-అధిక లక్షణాలు కలిగిన కాలాన్ని అనారోగ్య (అహితకర) మైనదిగా అర్థం చేసుకోండి.

ఋతువుకు విరుద్ధంగా వర్షం, వేడి, చలి కారణంగా జబ్బులు విశేషంగా కలుగుతాయి. ఋతువుల కాలఖండం తన సాధారణ సమయానికి అల్పము-అధికము కావడం వల్ల కూడా వ్యాధులు విస్తరిస్తాయి. చెట్లను అధికంగా నరకడం వల్ల వర్షాలు తగ్గి పోవడం లేదా ఋతువు కాని సమయంలో రావడం, కొన్ని దేశాల ద్వారా కెమికల్స్ ను ఉపయోగించి

వర్షాలను కురిపించడం మొదలగు వాటి వల్ల ప్రాకృతిక సమతౌల్యం లోపించింది.

మహమ్మారి యొక్క వికట కాలంలో విభిన్న చికిత్సా పద్ధతులు కూడా స్థితిని నియంత్రణలోకి తీసుకురావడంలో సమర్థవంతం కానప్పుడు పెద్ద-పెద్ద శక్తివంతమైన దేశాలు కూడా దిశాహీనమైన పరిస్థితిలోకి వచ్చేస్తాయి అలాగే తమ దేశవాసులను ఈ కష్టాల నుండి కాపాడడంలో తమకు తాము అసమర్థులుగా మరియు వివశులుగా భావించడం జరుగుతుంది. అలాంటి స్థితిలో స్థూల, భౌతిక ఔషధాలు కూడా ప్రత్యేకమైన ఊరటను ఇవ్వలేనప్పుడు అన్ని దేశాల మేలు జరగాలన్న భావనతో నిండి ఆయుర్వేదానికి చెందిన ప్రపంచ శ్రేయో భిలాషులు మహర్షి చరకుడు ఎలాంటి ఉపాయాన్ని చెబుతాడంటే, దానిని భారత్ కు చెందిన ఒక సమాధి నిష్ఠ మహర్షియే చెప్పగలడు. వారు చరక సంహిత (విమాన



స్థానం : 3.15-18)లో మహమ్మారికి అత్యంత సులభమైన మరియు ప్రాణరక్షక ఔషధిని గురించి చెప్పడం జరిగింది :

“సత్యం మాట్లాడడం, జీవుల పట్ల దయ, దానం, సత్వృత్తులను (శాస్త్రోక్తమైన, శాస్త్ర రహస్యాలను అనుభవజ్ఞులైన సంత మహాత్ముల యొక్క మార్గ దర్శనాన్ని అనుసరించి సదాచారములను) పాటించడము, శాంతిని కలిగి ఉండడం అలాగే తమ శరీర రక్షణ, కల్యాణకరమగు గ్రామాల మరియు నగరాలకు సేవ చెయ్యడము, బ్రహ్మచర్యమును పాటించడము, బ్రహ్మచారులకు అలాగే జీవించి ఉన్న మహర్షులకు (ఆత్మవేత్తలగు మహా పురుషులకు) సేవ చెయ్యడము, ధర్మ శాస్త్రాల కథలను (సత్సంగాలను) వినడం, సాత్త్విక, ధార్మిక మరియు జ్ఞాన వృద్ధుల ద్వారా ప్రశంసకు పాత్రులైన శ్రేష్ఠ పురుషుల (మహా

**అలాంటి స్థితిలో స్థూల, భౌతిక ఔషధాలు కూడా ప్రత్యేకమైన ఊరటను ఇవ్వలేనప్పుడు అన్ని దేశాల మేలు జరగాలన్న భావనతో నిండి ఆయుర్వేదానికి చెందిన ప్రపంచ శ్రేయోభిలాషులు మహర్షి చరకుడు ఎలాంటి ఉపాయాన్ని చెబుతాడంటే, దానిని భారత్ కు చెందిన ఒక సమాధి నిష్ఠ మహర్షియే చెప్పగలడు.**

పురుషుల) సదా సాన్నిధ్య లాభాన్ని పొందడం - ఈ విధంగా వీటినన్నింటినీ మహమ్మారి యొక్క భయంకర సమయంలో, ఏ మనుష్యుల మృత్యుకాలం అనిశ్చితమో వారి ఆయుష్షుకు రక్షణ కలిగించే ఔషధాలుగా చెప్పడం జరిగింది.’

మరణించబోయేవారిని మృత్యువు ముఖం నుండి కాపాడి ఆయుష్షును ప్రసాదించే వేదం ‘ఆయుర్వేదం’! ఈ వేదం మనకు మార్గదర్శనం చేస్తుండేమిటంటే బ్రహ్మనిష్ఠ మహాపురుషుల సత్సంగ-సాన్నిధ్య లాభం; మరియు వారి సేవయే పరమ హితకరమగు ఉపాయం, దీనితో సత్యం, జీవదయ, పరోపకారం, సదాచారం, ఆంతరంగిక శాంతి, శరీర-రక్షణ యొక్క కళ, కల్యాణకరమగు స్థల-సేవనం, బ్రహ్మచర్యం - ఈ అన్ని సద్గుణాల ప్రాప్తి సహజంగానే జరుగుతుంది. వీటిని మహమ్మారి యొక్క భయంకర సమయంలో ఆయుష్షును కాపాడే ఔషధులుగా చెప్పడం జరిగింది.

అయితే అలాంటి మహాపురుషులు మన నుండి సేవగా ఏం ఆశిస్తారు? వారు కోరుకునేదేమిటంటే ఏ దివ్య ఆత్మసుఖం, ఆత్మశాంతి, అంతులేని మరియు తరగని ఆత్మానందం యొక్క లాభం వారికి కలిగిందో, దానిని మనం కూడా స్వయంగా పొందాలని అలాగే ఇతరుల దాకా చేర్చాలని కోరుకుంటారు. అలాంటి సత్ప్రవృత్తుల లాభాన్ని మనం స్వయంగా పొందాలి అలాగే ఇతరులకు కూడా ఇప్పించాలి.

మహాముని వసిష్ఠుల వారు యోగవాసిష్ఠ మహా రామాయణము (నిర్వాణ ప్రకరణ ఉత్తరార్ధం : 98. 9, 14) లో తత్త్వజ్ఞాని మహాపురుషుల ఆశ్రయాన్ని తీసుకోవాలని ఉపదేశం ఇస్తూ శ్రీరామచంద్ర భగవానునితో అంటారు : “ఓ రామా! రాజులను నాశనం చేసే, దేశాన్ని చిన్నా-భిన్నం చేసేటువంటి మరియు అలాగే దుర్భిక్షం (క్షామము) మొదలగు వాటితో ఉత్పన్నమైన జనుల, తత్త్వజ్ఞానులైన పురుషులు తపస్సు యొక్క ప్రతాపం, సత్కర్మల అనుష్ఠానం, సామ (మైత్రిభావ నీతి) మొదలగు ఉపాయాలతో భూకంపాన్ని పర్వతం నిలువరించినట్లుగా నిలువరిస్తారు. ఆపదలలో, బుద్ధి నాశనంలో, ఆకలి-దప్పిక, శోకం-మోహం, వ్యాధి-



మరణం మొదలగు క్లేశాలలో, వ్యాకులతకు గురైన దేశాలలో అలాగే ఎన్నో పెద్ద సంకటాలలో సజ్జనులకు ఆధారం సంత మహాత్ములే.”

సృష్టిని నడిపే అలాగే చక్కగా సమతౌల్యం గావించే సత్తా ఏదైతే ఉందో, దాని నియమాలు-చట్టాలను భగవంతుని మంగళమయ విధానంగా చెప్పబడింది. అలాగే దాని సూక్ష్మ రహస్యం గురించి బ్రహ్మ-వేత్తలగు మహాపురుషులకే తెలుసు. కాబట్టి అలాంటి మహాపురుషుల సత్సంగ-సాన్నిధ్యానికి దూరమైన సమాజంలో సంయమనం-సదాచారం క్షీణించి అధర్మం పెరుగుతుంది. ఉదాహరణకు మాంసాహారం మరియు వికృత అన్నపానాదులు, భోగవిలాసాల ప్రవృత్తి, ప్రకృతి నియమాలను హేళన చెయ్యడం, కల్తీ, యాంత్రిక కబేళాల ద్వారా పెద్ద సంఖ్యలో గోవుల మరియు ఇతర పశువుల హత్య మొదలగునవి. దీనితో ఇక అనేక రకాలైన దోషాలు మరియు వ్యాధులు ఉత్పన్నం అవుతాయి.

పూజ్య బాపూజీ గారు ఈ భయంకర కలి కాలంలో కూడా సత్య యుగం వంటి వాతావరణాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. కలహం, క్లేశం, అశాంత వాతా-వరణాన్ని తొలగించి సర్వత్రా భగవదీయ ప్రేమ, సామంజస్యం మరియు మంచి సంవాదాన్ని కలిగి-స్తున్నారు. బాపూజీ గారు ‘భజన చెయ్యండి, భోజనం చెయ్యండి, దక్షిణ పొందండి యోజన’ మొ॥గు వాటి ద్వారా జపం, భజన, కీర్తన, సత్సంగం అనే యజ్ఞాన్ని చాలా చోట్లా ఆరంభింపజేశారు. సత్యంగాల ద్వారా సంయమనం-సదాచారాలను ప్రచారం చేశారు. అలాగే అన్నిచోట్లా ఆశ్రమం, సమితి, బాల సంస్కార కేంద్రం, మహిళా ఉత్థాన మండలి, యువ సేవా సంఘం, గురుకులం - ఇలా సంయమనం-సదాచారం, పరోపకారం మొదలగు మంచి సంస్కారాలను ఇచ్చే కేంద్రాలను స్థాపించారు. పూజ్య బాపూజీగారు ఎక్కడికి వెళ్ళినా అక్కడ వాయువును అలాగే పర్యావరణాన్ని వికృతం గావించే ఇంగ్లీషు తుమ్మ, నీలగిరి మొ॥లగు వృక్షాలను నిర్మూలించడం మరియు తులసి, రావి, వేప మరియు ఉసరిక వంటి వాయుశుద్ధికారక వృక్షాలను నాటడం అలాగే పేడతో చేసిన పిడకలపైన గుగ్గిలం మొదలగు వాటి హావనం ద్వారా వాయుమండలం యొక్క శుద్ధీకరణపైన నొక్కి చెప్పేవారు. జలాన్ని స్వచ్ఛంగా, దోష నాశకంగా మరియు శరీర-పోషకంగా మార్చే కళను నేర్పేవారు.



పూజ్య బాపూజీ సమాజానికి పుణ్యదాయకములగు తిథులు మరియు యోగముల లాభాన్ని ఎంతగానో అందించారు. ఇతర అనేకానేక లోకహితకరములగు సేవా-ప్రవృత్తులను నడిపారు.

అలాంటి అనేక ఉపాయాలతో పైన పేర్కొనబడిన నాలుగు రకాలైన వికృతులను పూజ్యశ్రీ తొలగిస్తూ ఉండేవారు. అయితే గత పావు తక్కువ ఏడు సంవత్సరాల నుండి పూజ్య బాపూజీ గారిని కారాగారంలో ఉంచడం జరిగింది. దీని పైన ప్రసిద్ధులైన న్యాయకోవిదులు, రాజ్యసభ సభ్యులు



శ్రీ సుబ్రమణ్యం స్వామి ఈ మధ్యనే చెప్పినదేమిటంటే “ఆశారామ్ జీ బాపూను ఇరికించడం జరిగింది. ఇది నిజం. ఒకవేళ శిక్షను అనుభవిస్తున్న ఖైదీలను ప్రభుత్వం విడిచిపెడుతూ ఉన్నట్లయితే అన్యాయంగా అపరాధం మోపబడిన మరియు శారీరకంగా అనారోగ్యవంతులైన 83

సంవత్సరాల సంత ఆశారామ్ బాపూను ముందుగా విడుదల చెయ్యాలి.”

శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి :

**అపూజ్యా యత్ర పూజ్యంతే పూజనీయో న పూజ్యతే ।  
త్రీణి తత్ర భవిష్యంతి దుర్భిక్షో మరణం భయమ్ ॥**

(స్కంద పురాణం, మా.కే. : 3.48-49)

**... త్రీణి తత్ర భవిష్యంతి దారిద్ర్యం మరణం భయమ్ ॥**

(శివ పురాణం, రుద్ర సంహిత, సతీ ఖండం : 35.9)

ఎక్కడైతే పూజనీయులైన మహాత్ములకు గౌరవం లభించదో అలాగే అపూజ్య-అగౌరవనీయులగు వ్యక్తులకు గౌరవం లభిస్తుందో, అక్కడ భయం, మృత్యువు, క్షామం, దారిద్ర్యం - ఈ సంకటాలు తాండవం చేస్తాయి.

దేశ ప్రజలు మరియు గణమాన్యులు బుద్ధి-మంతులు పవిత్రాత్ములు. తదితరుల మేలుకై ఈ శాస్త్రవచనం పైన తప్పక ఆలోచన చేస్తారు.

(సంకలనం : ప్రీతేశ్ పాటిల్, రవీష్ రాయ్) □

## అంటువ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవడం ఎలా?

ఆయుర్వేదంలో అంటువ్యాధుల వర్ణన ఆకస్మికంగా వచ్చే జ్వరం (అనగా శరీరానికి బయటి కారణాలతో ఉత్పన్నమైన జ్వరం లేదా వ్యాధి)లో భాగంగా వచ్చింది. ఇది కొంతమందికి వస్తుంది అలాగే కొంతమందికి రాదు, అలా ఎందుకు?

చరక సంహిత (చికిత్సా స్థానం: 3.11-12)లో ఆచార్య పునర్వసు అంటాడు : “ఒక్కటే జ్వరానికి అర్థంగా జ్వరం, రుగ్మత, రోగం, వ్యాధి మరియు ఉగ్రం - ఈ పర్యాయ పదాలతో చెప్పడము జరుగుతుంది. శారీరక, మానసిక దోషాల ప్రకోపం లేకుండా శరీరధారులకు జ్వరం (వ్యాధి) కలగదు కాబట్టి శారీరక వాతం, పిత్తం, కఫం అలాగే మానసిక రజో-తమో గుణాలు అనే దోషాలు జ్వరానికి మూల కారణంగా చెప్పబడ్డాయి.”

తాత్పర్యం, ఒకవేళ శారీరక, మానసిక దోషాలు వికృతం కానట్లయితే ఏవైనా క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించినప్పటికీ వ్యాధిని ఉత్పన్నం చెయ్యలేకపోతాయి, కొన్ని తేలికపాటి లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

దీని అర్థం అజాగ్రత్తతో ఉండమని కాదు. క్రిములు

శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా ఉండేందుకు అప్రమత్తత, నియమ-పాలన అనేవి పరమ ఆవశ్యకం అయితే దానితో పాటు తెలియకుండానే ఏవైనా క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించినట్లయితే అవి తమ ప్రభావాన్ని నెలకొల్పే అవకాశం లభించని విధంగా రక్షణతో కూడిన జాగ్రత్తను చూపడం పట్ల జాగరూకత వహించాలని ఇక్కడి ఉద్దేశం.

### దోష-వికృతికి కారణాలు

(1) **జఠరాగ్ని యొక్క వికృతి** : చరక సంహిత (చి.స్థా. : 15.42-43) అనుసారంగా ‘ఆకలి కలిగిన మీదట భోజనం చెయ్యకపోవడం వల్ల, మొదట తిన్న భోజనం జీర్ణం కానప్పటికీ ఆకలి కాకుండా భోజనం చెయ్యడం వల్ల, ఒకప్పుడు ఎక్కువగా - మరొకప్పుడు తక్కువగా, ఒకప్పుడు సమయానికి చేస్తే మరొకప్పుడు అసమయ భోజనం వల్ల, గరిష్ట పదార్థాలు, చల్లని, అతిగా ఎండిన, కలుషిత మరియు ప్రకృతి-విరుద్ధ పదార్థాల సేవనం వల్ల, మల-మూత్రాదుల వేగాన్ని ఆపడం వల్ల, దేశ-కాల-ఋతువులకు విరుద్ధమైన ఆహారం వల్ల కలుషితమైన జఠరాగ్ని అరుగుదలకు



వీలైన అన్నాన్ని కూడా సముచితమైన (సరైన) రీతిలో జీర్ణించుకోలేక- పోతుంది. అరగని అన్నము విషంతో సమానంగా హానికరమౌతుంది.’

చరక సంహిత (విమాన స్థానం : 2.9)లో వస్తుంది ‘చింత, శోకం, భయం, క్రోధం, దుఃఖం, శయనం (వగలు నిద్రించడం) అలాగే అర్ధరాత్రి దాకా (11-12 గంటల వరుకు) జాగరణ కారణంగా పరిమాణంతో కూడిన పథ్య అన్నం కూడా సరిగ్గా జీర్ణం కాదు.’

కాబట్టి ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకునేవారు పైన పేర్కొన్న అజాగ్రత్తల నుండి కాపాడుకోవాలి.

**(2) సముచిత ఆహారం, నిద్ర మరియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క అభావం (పాటించకపోవడం) :** సముచిత ఆహారం, సముచిత నిద్ర మరియు బ్రహ్మచర్య పాలన - ఇవి వాత, పిత్త మరియు కఫాలను సమతౌల్యంగా ఉంచుతూ శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, రోగరహితంగా ఉంచుతాయి అందుకే ఈ మూడింటిని ఆయుర్వేదం శరీరానికి ‘ఉపస్తంభాలు’ అని భావించింది. కాబట్టి ఉత్తమ ఆరోగ్యానికి ఈ మూడింటి పట్ల దృష్టిని పెట్టడం అనివార్యం.

**(3) హితకారక సేవనం, ఆచారం మరియు కర్మల అభావం :** మనుస్మృతి (1.108)లో వస్తుంది ‘అన్ని ధర్మాల(కర్తవ్య-కర్మల)లో ‘సదాచారం’ సర్వోత్తమం.’ దీనిని ఆచరించడం వల్ల జీవితం సఫలం అవుతుంది. అలాగే ఆచరించకపోవడం వల్ల మనిషికి వినాశనం కలుగుతుంది.

చరక సంహిత (సూత్ర స్థానం : 7.60)లో ఇలా చెప్పబడింది : “ఈ లోకంలో అలాగే చనిపోయిన తరువాత సంతోషాన్ని కోరుకునే వివేకవంతులైన పురుషులు ఆహారం, ఆచారం మరియు అన్ని రకాల చేష్టలలో హితకరములగు పదార్థాల సేవనానికై పరమ ప్రయత్నం చెయ్యాలి.’ ఇక్కడ ఆహారం అంటే కేవలం స్థూల భోజనం అని మాత్రమే కాదు. 5 ఇంద్రియాల ద్వారా శబ్దం, స్పర్శ, రూపం, రసం, గంధం - అనే వేటిని సేవించడం జరుగుతుందో అవి మహాపురుషులు మరియు శాస్త్రాల ద్వారా ‘ఆహారం’ అనే చెప్పడం జరిగింది. వీటి అన్నింటి సేవనంలో అజాగ్రత్త అనేది వ్యాధులు-జబ్బులకు దారితీస్తుంది.



బాక్టీరియా వల్ల ఒక్కసారిగా వచ్చే వ్యాధుల నుండి కాపాడుకోవడానికి మరియు ఉత్తమ ఆరోగ్యం కొరకు అత్యంత ఆవశ్యకం ఏమిటంటే దోష-వికృతికి దారితీసే కారణాల నుండి రక్షించుకోవాలి.

**ఆకస్మికంగా వచ్చే వ్యాధుల ఉత్పత్తిని అడ్డుకునే ఉపాయాలు**

వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత వాటికి చికిత్స చెయ్యడం, అనే దానికంటే కూడా ఉత్తమం వ్యాధి రాకుండా ఉండేందుకై జాగ్రత్త పడడం, ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి యొక్క ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించడం - స్వస్థస్వ స్వాస్థ్యరక్షణం... (చ.సం., సూ.స్థా. : 30.26)

చరక సంహిత (సూ.స్థా. : 7.53-54)లో ఇలా వస్తుంది : ‘ప్రజ్ఞాపరాధాలను (తెలివితక్కువ తనం వల్ల ఉత్పన్నం అయ్యే అపరాధాలను) త్యజించడం, ఇంద్రియాల ఉపశమనం అనగా ఇంద్రియాలను మన వశంలో ఉంచుకోవడం, జ్ఞాపకశక్తిని చక్కగా కలిగి ఉండడం, దేశజ్ఞానం, కాలజ్ఞానం (దేశం, కాలానికి అనుగుణంగా ఆహార-విహారాల జ్ఞానం) మరియు ఆత్మజ్ఞానం యొక్క చింతన చేసి వాటిని స్వభావంలో మమేకం చేసుకోవడం అలాగే సత్వృత్తులను (శాస్త్ర మరియు సంత సమ్మతములగు సదాచారాలను) పాటించడం - అనేవి ఆకస్మికంగా వచ్చే వ్యాధులను ఉత్పన్నం కానివ్వకుండా ఉండేందుకు మార్గాలు. వివేకవంతుడైన వ్యక్తి వ్యాధి కలగకముందే వేటి వల్ల తనకు మేలు కలుగుతుందో ఆ పనులను చెయ్యాలి.’

**ఆప్తాపదేశ-పాలనం వల్ల లాభాలు**

‘ఆప్తపురుషుల (బ్రహ్మవేత్త మహాపురుషుల) ఉపదేశాలను విశేషంగా పొందడం అలాగే వాటిని చక్కగా పాటించడం - ఈ రెండు కారణాలు మానవులను వ్యాధుల ఉత్పత్తి నుండి కాపాడతాయి, ఉత్పన్నమైన వ్యాధులను శీఘ్రంగా శాంతింపజేస్తాయి.’

(చ.సం., సూ.స్థా. : 7.55)

మన శాస్త్రాలు-మహాపురుషుల ద్వారా చెప్పబడిన అలాంటి నిర్దేశాలను ఏ వ్యక్తి, సమాజం, దేశం ద్వారా ఎంతగా ఉపేక్షించడం జరుగుతుందో, వారికి దాని దుష్పరిణామాలను అంత అధికంగానే అనుభవించవలసి వస్తుంది అలాగే ఈ నియమాలను ఎంత ఆదర పూర్వకంగా పాటించడం జరుగుతుందో అంతగానే

తుచ్చ అన్నపానీయాలతో బుద్ధి తుచ్చమౌతుంది మరియు తుచ్చమైన వస్తువుల పట్ల ఆకర్షణ కలుగుతుంది.

ఉత్తమ ప్రయోజనం వారికి కలుగుతుంది.

**రోగనిరోధక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోండి**

చికిత్సా విజ్ఞానం చెప్పేదేమిటంటే సూక్ష్మక్రిములు లేదా విషక్రిములు (bacteria or virus) రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవడంతో మనలోకి చొరబడడం జరుగుతుంది. దేశవాసులు జాగరూకతతో మరియు ప్రత్యేకమగు శ్రద్ధను తీసుకుని బ్రహ్మనిష్ఠ సంతలు, సత్ శాస్త్రాల ద్వారా చెప్పబడిన జీవితాన్ని నిరోగిగా, ఆరోగ్యంగా, రోగనిరోధక శక్తితో సంపన్నం గావించే నిర్దేశాలను పాటించినట్లయితే వ్యాధుల, మహమ్మారుల నుండి కాపాడుకోవడంలో తోడ్పాటు లభిస్తుంది.

(రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికై పూజ్య బాపూజీ గారి ద్వారా చెప్పబడిన శక్తివంతమైన ఉపాయాలను చదవండి పేజీ 46)

**ఎలా ఉంటాలి ఆహార విహారాలు ?**

మహమ్మారులు మానవ-సమాజానికి ఎంతో గుణ-పాఠాన్ని నేర్పి వెళుతూ ఉంటాయి, ఉదా:

- (1) వ్యక్తిగత మరియు సామాజిక పరిశుభ్రత.
- (2) పని చేసేటప్పుడు దూరాన్ని పాటిస్తూ తన ఆరోగ్యాన్ని మరియు ఆభాను కాపాడుకోవడం.
- (3) ఇతరులతో చేతులు కలపడం, ప్రాణుల స్పర్శ మరియు శ్వాసోచ్ఛ్వాసల నుండి కాపాడుకోవడం.
- (4) గుడ్లు, మాంసాహారం మరియు వ్యసనాలకు దూరంగా ఉంటూ స్వచ్ఛమైన, సాత్త్విక, శాకాహార భోజనాన్ని తీసుకోవడం.
- (5) అస్తవ్యస్తమైన దినచర్యను చక్కదిద్దుకోవడం.

ఆరోగ్య రక్షణకై వీటి పట్ల కూడా దృష్టి పెట్టండి:

- (1) త్రాగడానికి వేడిచేసి చల్లబరిచిన నీటిని ఉపయోగించండి.
- (2) ఒకవేళ లభిస్తే మరియు అనుకూలంగా ఉంటే ఉదయాన తులసి మరియు వేప ఆకులను తినండి. (లేదా తులసి అర్క్\*, నీమ్ అర్క్\* లను నీటిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు.)



(3) ఫ్రిజ్లో ఉంచబడిన పదార్థాలను తినడం వలన జీర్ణశక్తి తగ్గిపోవడమే కాకుండా ఇతర నష్టాలను కూడా కలిగిస్తుంది.

(4) మార్కెట్లో లభించే అన్నపానీయాల నుండి కాపాడుకోండి.

(5) ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు, సూర్య నమస్కారాలు మొదలైన వాటిని యథాశక్తి చెయ్యండి.

(6) గోరువెచ్చని నీటిలో కొద్దిగా పసుపు, సైంధవ లవణం వేసి ప్రతిరోజూ 1-2 సార్లు పుక్కిలి పట్టవచ్చు.

**రోగక్రిములు లేని వాతావరణాన్ని నెలకొల్పండి**

\* ప్రతిరోజూ ఇంట్లో కర్పూరం\* వెలిగించడం వల్ల వాతావరణంలోని రోగక్రిములు నశిస్తాయి అలాగే శరీరంపైన వ్యాధుల దాడి సులభంగా జరగదు.

\* అధర్వణవేదం (కాండం 19, సూక్తం 38, మంత్రం 1)లో వస్తుంది 'ఏ మనిషి చట్టుప్రక్కల ఔషధరూపమైన గుగ్గిలం యొక్క శ్రేష్ఠమగు సుగంధం వ్యాపించి ఉంటుందో, అతడికి ఎలాంటి వ్యాధి బాధించదు.' పూజ్య బాపూజీ గారి సత్సంగంలో వస్తుంది "పిల్లని చూసి ఎలుక అలాగే సింహాన్ని చూసి అడవి పశువులు పారిపో-

యినట్లుగా గుగ్గిల ధూపం ఎక్కడ ఉంటుందో అక్కడి నుండి రోగ క్రిములు పారిపోతాయి. పేడ పిడకల (లేదా గౌ-చందన్ ధూప్ బత్తీ\* ముక్కల) పైన నేతి చుక్కలు, బియ్యం, కర్పూరం, గుగ్గిలం\* మొ||గు ధూప-సామగ్రిని వేసి పొగ వేయండి లేదా వేప ఆకులతో కూడా పొగ వెయ్యవచ్చు.



కొద్దిగా గోమూత్రాన్ని నీటిలో వేసి ఇంట్లో బట్టతో తుడవాలి. కెమికల్స్ తో కూడిన ఫినాయిల్ రోగ క్రిములను చంపుతుంది, పవిత్రతను తీసుకురాదు అయితే గోమూత్రం రోగక్రిములను పారద్రోలుతుంది అలాగే పవిత్రతను కూడా తెస్తుంది. (గోమూత్రంతో తయారై పవిత్రతను తెచ్చే గౌశుద్ధి సుగంధ (ఫినాయిల్)\* ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.)"

**భయం కాదు, జాగ్రత్త అవసరం**

భయంతో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది; అలాగే ఒత్తిడితో రోగనిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. కాబట్టి మహమ్మారితో భయభీతులు కావడానికి బదులు దీనికి కావలసిన జాగ్రత్తలు మరియు చికిత్సలతో జాగరూకులుగా ఉండాలి. ప్రపంచానికి విషమ కాలంలో ప్రజల దాకా సరైన, శాస్త్రీయ సమాచారాన్ని చేరవేసేవారికి సాధువాదాలు; అలాగే భ్రమకు గురిచేసే మాటలను వ్యాప్తి చేసి వారి నుండి జాగ్రత్త పడడం అవసరం. □

\* ఇవి ఆశ్రమ సమితుల సేవకేంద్రాల నుండి లేదా [ashramestore.com](http://ashramestore.com) ద్వారా లభిస్తాయి. (ట్రాన్స్ పార్ట్ సేవలు ఆరంభమైన తర్వాత)

## భగవంతుడు గొప్పవాడా లేక భగవన్నామం గొప్పదా? - పూజ్య బాపూజీ

### హనుమంతునికి మరణ శిక్ష విధించడానికి శ్రీరాముడు సిద్ధమైన వేళ

(గత సంచికలో మీరు చదివారు దేవర్షి నారదుడు చెప్పినట్లుగా హనుమంతుడు నిండు సభలో విశ్వామిత్రునికి వీపు చూపి అతడి ఎదుట తోకను జూపించాడు. దీనిని తనకు జరిగిన అవమానంగా భావించి విశ్వామిత్రుడు శ్రీరాముడిని ఆజ్ఞాపించాడు. రేపు హనుమంతునికి మరణశిక్షను విధించమని. దీనితో హనుమంతుడు రాముని గురించి చింతితుడయ్యాడు. ఇక తరువాత...)

దేవర్షి నారదుడు అంటాడు : “హనుమాన్! నువ్వు ఎందుకు చింతిస్తున్నావు? నేను నీకు పనిని అప్పగించాను కాబట్టి అది నా బాధ్యత.”

హనుమంతుడు : “మరి నేను ఏం చెయ్యాలి?”

“ఇక ప్రస్తుతానికి నిశ్చింతుడవై నిద్రించు. ఇప్పుడు రాత్రి. జరుగవలసింది ఏమిటో ఉదయం జరుగుతుంది కదా!

తులసీ భరోసే రామ్ కే,

నిశ్చింత హోయీ సోయ్ ।

అన్ హోనీ హోనీ నహీ, హోనీ హోయ్ సో హోయ్ ॥

ఉదయం అయ్యింది. నారదుడు అంటాడు: “చూడు హనుమాన్! ఎవరైతే అనంత బ్రహ్మాండాలలో రమిస్తూ ఉన్నాడో ఆ మూల తత్త్వంతో జోడింపబడి ప్రాణాలు నడుస్తూ ఉంటాయి, చెయ్యి లేస్తుంది, అతడే కదా రాముడు.

జీవ్ రామ్ ఘట్-ఘట్ మేఁ బోలే,

ఈశ్వర్ రామ్ దశరథ్ ఘర్ డోలే ।

బిందు\* రామ్ కా సకల్ పసారా,

బ్రహ్మ రామ్ హై సబ్ సే న్యారా ॥

‘ఉదాహరణకు ఘటాకాశం, మఠాకాశం, మేఘాకాశం మరియు మహాకాశం - ఈ నాలుగు కనిపిస్తాయి; అయితే ఆకాశం నాలుగింటిలో ఒక్కటే. అలాగే ఆ సర్వవ్యాపక రాముడు సత్యస్వరూపుడు,

\* బిందు : హిరణ్య గర్భం, బ్రహ్మ, మనస్సు

అతడే నా మూలం మరియు శ్రీరాముని చెయ్యి కూడా ఆ మూల సత్తాతోనే లేస్తుంది.’ - అలా చింతన చేసి రాముని బాణం పైకి వచ్చినప్పుడు నువ్వు అనాలి : ‘జై శ్రీరామ్!’ భావాన్ని అదే బ్రహ్మ రామునిపైన ఉంచు. ఇక చూడు ఏం జరుగుతుందో!”

రాముడు సరిగ్గా బాణాన్ని సంధించాడు. హనుమంతుడు అంటాడు : “జై శ్రీరామ్!...” గదను ముట్టుకోకముందే బాణం కింద పడిపోయింది. ఈ



విధంగా రాముని బాణాలన్నీ నిప్పలం అయ్యాయి, ఇప్పుడు ఒక బాణం మిగిలింది, రాముడు ‘ఈ నా బాణం సఫలం కావాలి’ అని సంకల్పం చేసి సంధించాడు.

నారదుడు అర్థం చేసుకున్నాడు రాముడు కూడా అదే రామ-తత్త్వంలో విశ్రాంతిని పొంది బాణంతోపాటు సంకల్పాన్ని జోడిస్తూ ఉన్నాడు కాబట్టి విశ్వామిత్రునితో అన్నాడు : “చూడు, హనుమంతుని ప్రాణాలు ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయి. రాముడు ఎంతో తీక్షణంగా బాణాలు వేస్తూ ఉన్నాడు. అవి హనుమంతుని గదను కూడా తాకడం లేదు. ఒకవేళ రాముడు ఇంకా ఏదైనా చేసి చంపి-నట్లయితే మహారాజే! ప్రజలు అంటారు ‘విశ్వామిత్ర ఋషి అవమానాన్ని ఓర్చుకోలేకపోయాడు, రాముడి సేవకుడిని చంపించాడు.’ మీ పేరుకు కళంకం ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి ఇప్పుడు మీరు నిలబడి అనగలగాలి ‘రామచంద్రా! మేము ఈ హనుమంతుడిని క్షమిస్తున్నాము.’ అప్పుడు ప్రజల మనస్సులో మీ పట్ల సద్భావం కలుగుతుంది, హనుమంతుని సద్భావం కూడా పెరుగుతుంది అలాగే రాముని శిరస్సు మీ చరణాల వద్ద ఆహోభావంతో నమస్కరిస్తుంది. ధర్మసంకటం నుండి రాముడు కూడా కాపాడబడతాడు, హనుమంతుడు కూడా కాపాడబడతాడు అలాగే మీ పేరు కళంకం నుండి కాపాడబడుతుంది. ఇప్పుడు గెలుపు మీ చేతుల్లో ఉంది.”

విశ్వామిత్రుడు: “నారదా! నువ్వు ఎంతో బుద్ధి-

మంతుడవు. బాగా చెప్పావు నువ్వు.”

విశ్వామిత్రుడు నిలబడి అన్నాడు: “ఓ రామా! ఆగిపో. మేము హనుమంతుడిని క్షమించి ప్రాణదానం చేస్తున్నాము.”

‘సాధో... సాధో... ! జై శ్రీరామ్ ! జై విశ్వామిత్ర! జయ హో, జయ హో, జయ హో!!’ జయ జయ ధ్వనులతో ఆ ప్రదేశమంతా మారుమోగసాగింది.

నారదుడు నిలబడి అన్నాడు : “వినండి, వినండి! సాధు స్వభావం గల సజ్జనులారా! సత్యాన్ని కోరుకునే వారా! ‘భగవంతుడు గొప్పవాడా లేక భగవంతుని నామం గొప్పదా?’ దీని నిర్ణయం నేడు సరయూ నది ఒడ్డున ప్రత్యక్షంగా చూడబడింది. భగవంతుడు సంధించి ఇన్ని ఇన్ని బాణాలు వేశాడు. కానీ భగవంతుని నామం ఆ బాణాలను పడగొట్టింది. ఇప్పుడు దీనిపైన ఎవరు ఏం శాస్త్రార్థం చేస్తారు?”

రాము న సకహిం నామ్ గున్ గాయా ।

భగవంతుడైన శ్రీరాముడు కూడా భగవన్నామ గుణాలను వర్ణించలేడు.

అంటే భగవన్నామం అలాగే అది బ్రహ్మవేత్త సద్గురువు ద్వారా లభించి, దాని అర్థాన్ని అర్థం చేసుకుని ఒకవేళ ఎవరైనా జపించినట్లయితే మహారాజే! అతడి జన్మ-జన్మాంతరాల చెడు సంస్కారాలు, పాప-తాపాలు నశిస్తాయి. భగవన్నామం, గురు మంత్రాన్ని జపించడం వల్ల 84 నాడులు, 26 ఉపత్యకాలు, 5 శరీరాలు మరియు 7 ముఖ్య కేంద్రాలలో సాత్త్విక భగవత్-ఆందోళనలు ఏర్పడతాయి. భగవన్నామం అకాల మృత్యువును తొలగిస్తుంది, బుద్ధిలో సత్త్వం యొక్క సంచారాన్ని గావిస్తుంది, సద్గురువు భగవన్నామాన్ని ఇచ్చినట్లయితే ఆ నామం ‘గురుమంత్రం’ అంటే మహా మంత్రం అవుతుంది. □

## పరమాత్మ ప్రాప్తిలో అడ్డంకులైన అసురులు మరియు

### వారిని చంపే ఉపాయం

- పూజ్య బాపూజీ

పద్మ పురాణానికి చెందిన ఉత్తరాఖండంలో వస్తుంది. జయ-విజయలు భగవంతునికి ద్వార పాలకులు. ‘జయ’ అంటే ‘అహంకారం’ మరియు ‘విజయ’ అంటే ‘మమత్వం’. భగవంతుడు సచ్చిదానందుడు అయినప్పటికీ అహంకారం, మమత్వంల కారణంగా అనుభవంలోకి రాలేకపోతాడు. జయ-విజయలు భగవంతునికి ద్వార పాలకులు. అయితే వారికి తమ అహం ఉంది, తమ పదవి పట్ల మమత్వం ఉంది.

సనకాది ఋషులు బ్రహ్మవేత్తలు, వారికి తమ సచ్చిదానంద స్వభావం హస్తామలకంగా (అరచేతిలో ఉన్న ఉసరిక వలె సుస్పష్టంగా మరియు ప్రత్యక్షంగా) ఉండేది. సనకాది ఋషులు యోగశక్తితో చేరుకున్నారు; భగవంతుడైన నారాయణుడిని కలవడానికి. జయ-విజయలు వారిని అవమానించి మూడు-మూడు సార్లు నిలువరించారు.

సనకాది ఋషులు అన్నారు : “మీరు భగవంతుని ధామంలో ఉన్నారు; అయినప్పటికీ మీ అహంకారం-మమకారం పోలేదు! మీరు రాక్షసుల వలె ప్రవర్తిస్తూ ఉన్నారు; అలాగే భగవంతుని ద్వారపాలకులుగా చెప్పుకుంటున్నారు! మూడు సార్లు అడ్డుకున్నారు; కాబట్టి వెళ్ళండి, మీరు మూడు సార్లు రాక్షస జన్మల్లో

తిరగాల్సి వస్తుంది!”

కోపంతో కూడిన సనకాది ఋషుల మాటలను విని భగవంతుడైన నారాయణుడు వచ్చాడు. జయ-విజయలతో అన్నాడు : “మీరు మితిమీరి వ్యవహరిస్తున్నారు, నేనే మీకు శిక్షను విధించాల్సింది మరేం ఫర్వాలేదు సంత మహాత్ములు నా స్వరూపమే. ఋషులు ఏ ఉపదేశం లేదా శాపం ఇచ్చారో అది సముచితమే, అలానే జరగాలి.”

జయ-విజయలు ప్రాధేయపడసాగారు.

భగవంతుడు అన్నాడు : “ఎంతైనా మీరు నా సేవకులు, మీరు 3-3 సార్లు జన్మించేసి వస్తే మేము కూడా వస్తాము; మిమ్మల్ని ఆయా జన్మల నుండి తరింపజేయడానికి.”

ఆ జయ-విజయలే హిరణ్యాక్షుడు మరియు హిరణ్యక శిపుడు అయ్యారు. హిరణ్యాక్షుడిని భగవంతుడు వరాహ అవతారమెత్తి చంపాడు; అలాగే హిరణ్యకశిపుడిని చంపడానికి భగవంతుడు నరసింహ రూపాన్ని ధరించాడు.

సనక ఋషి అన్నాడు : “మంచిది, స్వామీ! నువ్వు నీ సేవకులను శుద్ధి చెయ్యడానికి వెళితే ఆ లీలను చూడడానికి, నీ అవతారానికి సహాయ పడడానికి

మేము కూడా వస్తాము.

స్వామీ! నువ్వు భక్తుని పిలుపు మేరకు వచ్చేటట్లయితే మేము నీ భక్తులుగా మారతాము. మేము హిరణ్యకశిపుని ఇంట ప్రహ్లాదునిగా వస్తాము. అతడు మమ్మల్ని భగవత్ భక్తి చెయ్యడం నుండి ఆపడం-వ్యతిరేకించడం, చివాట్లు పెట్టడం... ఈ మా శత్రువులు అక్కడ ఎక్కువగా వ్యతిరేకిస్తూ ఉంటే నువ్వు అక్కడ ప్రత్యక్షం కా.”

అంటే సనక ఋషి ప్రహ్లాదునిగా మారి వచ్చాడు. భగవంతుడు ప్రహ్లాదుని తపస్సు, సమతల ప్రభావంతో, హిరణ్యకశిపుని అన్యాయాలను నియంత్రించడానికి అలాగే సమాజానికి జ్ఞానం-భక్తి, లీల-అమృతాన్ని రుచి చూపించడానికి నరసింహ రూపంలో వచ్చాడు.

హిరణ్యకశిపుడు వరాలను కోరుకున్నాడు ‘నేను పగటి పూట చావ కూడదు, రాత్రి పూట చావకూడదు...’ అని.

అహంకారం పగటి పూట మరణించదు, రాత్రిపూట కూడా మరణించదు.

‘లోపల మరణించకూడదు, బయట మరణించకూడదు...’

అహంకారం ఇంటి లోపల మరణించదు, బయట కూడా మరణించదు.

‘అస్తంతో మరణించకూడదు, శస్త్రంతో మరణించకూడదు...’

అహంకారం అస్త్ర - శస్త్రాల తోనూ మరణించదు.

‘దేవతల వల్ల, దానవుల ద్వారా మరణించకూడదు, మానవులచేత మరణించకూడదు...’

అహంకారం ఈ అన్ని సాధనాలతో మరణించదు. ఈ కథను అమృతపానం చేయించడానికి భగవంతుని సాకార లీల. మరి అహంకారం ఎలా మరణిస్తుంది?

భగవంతుడు గమనించినదేమిటంటే నీకు ఏ వరం లభించినా, వాటికి విలక్షణమైన అవతారం కూడా నేను నా భక్తుని కొరకు ధారణ చెయ్యగలను! అంటే నరసింహ అవతారం...! మొండెం నరునిది మరియు ముఖం, గోళ్ళు సింహానివి. లోపల చావకూడదు, బయట చావ కూడదు అలా అయితే గడప మీద చావు. ఉదయం చావకూడదు, సాయంత్రం చావకూడదు అలా అయితే సంధికాలంలో చావు.

మనకు మరియు భగవంతునికి మధ్య ఏ అహంకారం అయితే ఉందో అది సంధికాలంలో మరణిస్తుంది. శ్వాస లోపలికి వెళ్ళింది మరియు బయటకు వచ్చింది. ఆ మధ్యలో ఏ సంధికాలమైతే ఉందో దానిని గమనించినట్లయితే అహంకారం కరిగి పోతుంది; మరియు భగవంతుని సచ్చిదానంద స్వభావం ప్రత్యక్షమౌతుంది.

‘అస్త్రాలతో - శస్త్రాలతో మరణించకూడదు...’ అయితే ఆ సూక్ష్మం వివేకి అనే మొనదేలిన గోళ్ళతో మరణిస్తుంది.

హిరణ్యాక్షుడు అంటే మమత మరియు హిరణ్యకశిపుడు అంటే అహం. ఈ అహం మరియు మమతల కారణంగా ఏది దుర్లభం కాదో, దగ్గరగా ఉందో అలాంటి



పరమాత్మ కనిపించదు. ఈ ఇద్దరు అసురులు అతడి ద్వారము వద్ద భగవంతుడిని కలవడానికి అడ్డంకులు కలిగిస్తారు. అంటే అహం - మమతను చంపే ఉపాయం ‘అజపా గాయత్రి’\* లేదా ఉచ్చారణ చెయ్యి ‘హరి ఓ...మ్’ - ‘హరి’ యొక్క ‘హ’ మరియు ‘ఓం’ యొక్క ‘మ’ వీటి మధ్యలో సంకల్ప-వికల్పాలు ఏర్పడవు, అహంకారపు పప్పులు ఉడకవు, చంచలత్వం కలగదు మరియు మమత మధ్య లోకి రాదు. అలాగే ఇతరత్రా ఏదీ రాదు. కొన్ని రోజుల పాటు ఈ

అభ్యాసం చేస్తే ఎలాగైతే ఆకులు రాలే కాలంలో చెట్టుకు పరిశుభ్రత జరుగుతుందో, అలాగే ఎన్నో సంకల్పాలు-వికల్పాలు, అహం-మమతల పరివారాలు మరియు వాంఛల పరిశుభ్రత జరగుతుంది. చిత్తంలో శాంతి లభించడం మొదలవుతుంది. □

\* శ్వాసోచ్ఛ్వాసలలో స్వతహాగా జరిగే ‘సోఽహమ్’ (శ్వాస లోపలకు వెళ్ళే సమయం ‘సో...’ మరియు బయటకు వచ్చే సమయం ‘హమ్...’) యొక్క జపాన్ని సాక్షిగా చూస్తూ దాని అర్థాన్ని (‘ఆ పరమాత్మను నేనే’) అనే చింతన చేస్తూ శాంతులుగా కావడం. ఇది కఠినంగా అనిపిస్తే శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను మానసికంగా భగవన్నామ-జప సహితంగా లెక్కించడం (శ్వాస లోపలికి వెళితే ‘ఓం’, బయటకు వస్తే ‘1’, శ్వాస లోపలికి వెళితే ‘శాంతి’ లేదా ‘ఆనందం’ లేదా ‘మాధుర్యం’, బయటకు వస్తే ‘2’... ఈ విధంగా లెక్కించడం) చేస్తూ శాంతంగా ఉండాలి.

## అలాంటి సర్వాంతర్యామి, కరుణానిధియగు సద్గురువును గురించి ఏమని వర్ణించగలను!

**‘అందరి పిలుపును వింటారు, జపం, సత్సంగం మరియు భగవంతుని పట్ల ప్రీతిని పెంచుతారు’** గత సంచిక తరువాత సుశీలా బెబేర్‌వాల్ పూజ్య బాపూజీ గారికి చెందిన మరికొన్ని మధుర సంఘటనలను చెబుతూ ఇలా అంటుంది :

### అంతర్యామి గురుదేవులు అన్నీ వింటారు

ఒకసారి నేను ‘మేరీ ప్రీత్ లగా దో గురువర్, మేరీ భక్తి జగా దో గురువర్...’ ఈ భజనను విన్నాను. నాకు ఎంతగానో నచ్చింది. నేను ప్రతిరోజూ ఉదయం బాపూజీ గారి ఫోటో ఎదుట కూర్చొని గురుదేవులకు భజనను వినిపించే దానిని. దానితోపాటు ‘నారాయణ... నారాయణ...’ భజన కూడా వినిపించేదాన్ని. ఇది నా నియమంగా మారింది. అలా సుమారు 2 నెలల పాటు నడిచింది.

ఒక రోజున నేను గురుదేవుల ఫోటో ఎదుట భజన పాడి అన్నాను: “బాపూజీ! నేను రోజూ మీకు భజనను వినిపిస్తాను, మీరు ఎప్పుడైనా వింటారా లేదా?”

కొన్ని రోజుల తరువాత పూజ్య బాపూజీ గారు బహదూర్‌గఢ్ ఆశ్రమానికి వేంచేశారు. మేమంతా దర్శన సత్సంగాలకై అక్కడికి వెళ్ళాము. సత్సంగం పూర్తయిన తరువాత గురుదేవులు అడిగారు : “అరే, ఇక్కడి సోదరీమణులు, మాతలు భజనలు పాడతారా లేదా?”

ఒక సోదరి భజన పాడడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె పాడడం పూర్తి కావడంతోనే నేను రోజూ ఏ భజనను పాడతానో అదే భజనను పాడడం మొదలుపెట్టాను. ఒక సోదరుడు నాకు మైక్ ఇవ్వబోగా బాపూజీగారు అన్నారు : “వద్దు, వద్దు, మైక్ లేకుండా పాడుతుంది.”

నా మనస్సులో అనిపించింది ప్రతిరోజూ మైక్ లేకుండా వినిపిస్తాను. అందుకే బాపూజీగారు వద్దని ఉంటారు. మధ్య-మధ్యలో పూజ్యశ్రీ కొన్ని పంక్తులను నన్ను మళ్ళీ పాడమని చెప్పేవారు. అలాగే నాతోపాటు స్వయంగా పాడేవారు. పూజ్యశ్రీగారి ప్రేమమయమగు, కృపామయమగు దృష్టి, మధురమైన చిరునవ్వు, అద్భుత-మైన హావభావాలను అందరూ చూస్తూ ఉండిపోయారు. మాకందరికీ బాపూజీ గారు వ్యాసపీఠం పైననే కూర్చొని

ఉండాలని దానితో మాకు దర్శన-సాన్నిధ్యాల లాభం ఇంకా లభిస్తూ ఉండాలని అనిపించింది. అందుకే నేను ‘నారాయణ... నారాయణ...’ భజనను కూడా పాడసాగాను. బాపూజీ గారు వ్యాసపీఠం పైననే నిలబడి కీర్తనతో పాటు నృత్యం చెయ్యసాగారు. తరువాత గురుదేవులు మాకందరికీ ఎంతో ప్రసాదాన్ని పంచిపెట్టారు. భజన చివరి పంక్తి నడుస్తూ ఉండగా గురుదేవులు వ్యాసపీఠం నుండి కిందికి దిగి నా ఎదుటకు వచ్చి అన్నారు: “వింటాను కదా నేను భజనను!” నేను ఆశ్చర్యంతో అన్నాను : “వింటారండీ!”

సద్గురుదేవులు నిజమైన హృదయపు పిలుపును తప్పక వింటారని నాకు అనుభవం అయ్యింది. బ్రహ్మవేత్తయగు సంత చరాచర బ్రహ్మాండంలో వ్యాపించి ఉంటారు. భక్తుడు హృదయ పూర్వకంగా పిలిచినప్పుడు దూరం గురించి ఎలాంటి ప్రాముఖ్యతా ఉండదు. అలాంటి పరమాత్మ స్వరూపులు అంతర్యామి గురుదేవుల శ్రీచరణాలలో శత-శత సమస్కారాలు!

### కొద్ది సేవకు కూడా ఎన్నో రెట్ల ఫలితాన్నిస్తారు

2006లో నేను గురుపౌర్ణమి పర్వం సందర్భంగా అహమదాబాద్ ఆశ్రమానికి వచ్చి 2 నెలల పాటు మౌన అనుష్ఠానం చెయ్యడానికి ఉండి పోయాను. నా మనస్సులో మళ్ళీ మళ్ళీ బాపూజీ గారిని దర్శించాలనే, గురుదేవులతో మాట్లాడాలనే తీవ్ర ఉత్కంఠత కలిగేది. అనుష్ఠానం పూర్తి కావడానికి ఒక రోజు ముందు ఎంతో అదృష్టం కొద్దీ పూజ్యశ్రీ గారితో మాట్లాడే అవకాశం లభించింది. బాపూజీ గారు నా మౌనాన్ని విడిపించి అన్నారు “నీతో తరువాత మాట్లాడతాను.” నేను అనుకున్నాను, ‘ఎంతో ప్రయత్నించిన మీదట మాటలు జరుగుతాయి, ఇప్పుడు మళ్ళీ ఎప్పుడు మాట్లాడతారో కదా!’

రెండవ రోజు బాపూజీ గారు ఎరోప్లేన్ ద్వారా అహమదాబాద్ నుండి దిల్లీ వెళుతూ ఉండగా పూజ్యశ్రీ గారితో మాటలు జరిగాయి. మా కుటుంబం బాపూజీ గారితో ఎలా జోడింపబడింది అనే దాన్ని గురించి పూజ్యశ్రీ అడిగారు.



## పూజ్య బాపూజీ గారి శ్రవిత సంఘటనలు

నేను అన్నాను: “మా తండ్రిగారు ఒక నిజమైన గురువు అన్నేషణలో ఉండేవారు. వారు టీ.వీ.లో మీ సత్సంగం వింటున్నప్పుడు వారికి ఎంతో మంచిగా అనిపించేది. 1996 నాటి మాట. మా పొరుగున రాజీవ్ సోమాని అనే పేరుగల ఒక సోదరుడు మీ నుండి దీక్ష తీసుకొని ఉన్నాడు. ఒకసారి అతడు ఆశ్రమ కేలండర్ బండిల్ను చేతిలో పట్టుకుని వెళుతూ ఉన్నాడు. తండ్రి గారి దృష్టి కేలండర్పైన ముద్రించబడిన మీ ఫోటోపైన పడడంతో వారు సహజంగానే అనేశారు : “ఇది గురువుగారి కేలండర్, ఒకటి నాకు ఇస్తావా?” అని

ఆ సమయంలో ఇంట్లో ఎవ్వరూ దీక్ష తీసుకోలేదు అయితే తండ్రి గారి నోటి నుండి మీ కొరకు ‘గురుజీ’ అనే శబ్దం వెలువడింది. ఆ సోదరుడు ఎంతో ప్రసన్నుడై ఒక కేలండర్ ఇచ్చాడు. తండ్రిగారు దానిని ఎంతో ఆదరంతో తీసుకుని ఆ సోదరుడిని డబ్బులు ఎంత అని అడుగగా అతడు ఆ డబ్బులను తీసుకోవడానికి నిరాకరించాడు.”

“అంటే అతడు సేవ చేశాడన్న మాట.” అని గురుదేవులు కొన్ని సెకన్ల పాటు కళ్ళు మూసుకున్నారు. బ్రహ్మవేత్త సంత హృదయం సంతృప్తి చెందితే మేలు చెయ్యకుండా ఉండలేదు. అది ఈ రోజు కనపడవచ్చు, రేపు లేదా ఎల్లండి... సంత కృప వెంట-వెంటే నడుస్తూ ఉంటుంది. నేను చూసినదేమిటంటే ఆ సోదరునికి గురుకృపతో జీవితంలో ఎన్నో అనుభవాలు కలిగాయి. మొదట్లో అతడు అద్దె ఇంట్లో ఉండేవాడు తరువాత సొంతంగా పెద్ద బంగ్లా కట్టుకున్నాడు. భయంకరమైన దుర్ఘటనలో అతడి భార్య కాపాడబడింది. అలాగే పూజ్యశ్రీగారికి ఆ సోదరుడి సేవ గురించి చెప్పడానికి ముందు కూడా సంవత్సరాల తరబడి పుత్రహీనుడైన ఆ కుటుంబానికి పూజ్య బాపూజీగారి కృపతో పుత్రరత్న పాప్తి జరిగింది. ఆధ్యాత్మికతలో గురుదేవులు అతడికి ఎంత ఇచ్చారనేది వారికే తెలుసు. మనం కొద్ది సేవ చేసినా బ్రహ్మవేత్త సంత పూజ్య బాపూజీ గారు దానికి ఎన్నో రెట్లు ఫలితాన్ని ఇస్తారు.

**ఆ సర్వజ్ఞానికి ఏదీ దాచబడదు**

తరువాత గురుదేవులు అన్నారు : “తరువాత ఏం జరిగింది?”

“బాపూజీ! ఒకసారి ఒక్కసారిగా తండ్రిగారికి జ్వరం వచ్చింది. ఎన్నో టెస్టులు చేసిన తరువాత కూడా జ్వరానికి ఊరట లభించలేదు. 20-25 రోజులు గడిచాయి. ఒక రోజు సాయంత్రం ఒక్కసారిగా వారి ఆరోగ్యం ఇంకా చెడిపోయింది. మాట్లాడడం ఆగిపోయింది. మేము వెంటనే వారిని ఆసుపత్రికి తీసుకుని వెళ్ళాము. డాక్టర్ అన్నాడు : “కోమాలోకి వెళ్ళిపోయాడు. జ్వరం మెదడుకి ఎక్కింది. ఇప్పుడు మూడు అవకాశాలు ఉన్నాయి...”

గురుదేవులు ఎంతో శ్రద్ధగా వింటూ ఉన్నారు. నేను తరువాతి మాటలను చెప్పేటంతలో గురుదేవులు ఇలా అన్నారు : “ఆగు... ఆగు... ఆగు... ఇప్పుడు నేను చెబుతాను డాక్టరు చెప్పిన 3 సంభావనలు ఏమేమి చెప్పాడో! డాక్టరు చెప్పినది ఏమిటంటే ‘ఇతడు చనిపోవచ్చు లేదా పక్షవాతం (paralysis) రావచ్చు లేదా జ్ఞాపకశక్తి కోల్పోవచ్చు.’ అలాగే చెప్పాడు కదా?”

అది విని నేను ఎంతో ఆశ్చర్యంలో మునిగి పోయాను. నాకు అర్థం అయ్యింది అంతా తెలిసిన గురుదేవులు తెలియనట్లుగా నన్ను అడుగుతూ ఉన్నారని.

నేనన్నాను : “అవునండి... అలానే అన్నాడు డాక్టరు. మా తల్లి ఆసుపత్రి నుండి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు నన్ను కౌగిలించుకుని రోదించ-

సాగింది. ఇంతలో ఆమె దృష్టి గోడకు తగిలించబడిన మీ కేలండర్పైన పడింది. ఫోటోను చూస్తూ అమ్మ అంది “చూడండి, నా భర్త సహజంగానే అని ఉండవచ్చు కానీ మిమ్మల్ని ‘గురుజీ’ అని అన్నాడు, ఒకవేళ మీరు సమర్థులైతే మీరు గురువులై చూపించండి అప్పుడు మిమ్మల్ని నమ్ముతాను!”

బాపూజీ అన్నారు : “ఆహా, మీ అమ్మ ఎంతో తెలివిగలది! నన్ను నేరుగా ఛాలెంజ్ చేస్తుందా!”

“అవునండి! తరువాత రోజుననే తండ్రిగారికి స్పృహ వచ్చింది. డాక్టర్లు జ్ఞాపకశక్తిని చెక్ చెయ్యగా అది కూడా సరిగ్గానే ఉంది. తరువాత డాక్టర్లు అన్నారు “ఇతడు బాగు కావడానికి 2-3 నెలలు పడుతుంది.”

అది విని అంతర్యామి గురుదేవులు అన్నారు : “ఆగు... ఆగు... నేను చెబుతాను తరువాత ఏం జరిగిందో! నీ తండ్రి 16వ రోజుననే ఇంటికి తిరిగి వచ్చాడు.”

“అవునండి, అలానే జరిగింది.”

‘అంతర్యామి’ అనే మాటకు అర్థం మొదట విని ఉన్నాను, దానిని ఆ రోజు ప్రత్యక్షంగా దర్శించడానికి లభించింది. ఏ జ్ఞానం అయితే విని ఉన్నానో దాని ప్రాక్టికల్ అనుభవమై అది విజ్ఞానంలోకి పరివర్తన కాసాగింది. వేదాంత దర్శనం అనేది ప్రత్యక్ష అనుభవానికి సూక్ష్మతమ విజ్ఞానం. ఇది కపోల కల్పన కాదు. మహా-పురుషుల యొక్క జీవితం సజీవమైన వేదాంత- దర్శనం. నేను ఇంకా ఇలా అన్నాను : “ఏ విధంగా తండ్రిగారి ఆరోగ్యము మెరుగుపడుతూ ఉండో, దానిని చూసి డాక్టర్లకు కూడా ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగింది. గురుదేవా! మీ కృప వల్లనే నా తండ్రిగారు నేటి దాకా జీవించి ఉన్నారు.’

పూజ్యశ్రీ మందహాసం చేస్తూ వినోదంగా అన్నారు : “మరంతే కదా, అది ఉండనే ఉంటుంది!”

నేను అన్నాను : “ఆ తరువాత నా తండ్రిగారికి మీ శ్రీచరణాల పట్ల శ్రద్ధ పెరిగింది అలాగే మేమంతా దీక్ష తీసుకున్నాము.”

ఈ విధంగా పూజ్య బాపూజీ గారు నన్ను అడుగుతూ ఉన్నారు అలాగే తరువాతి మాటలను స్వయంగా చెబుతూ ఉన్నారు. అలాంటి త్రికాలదర్శి బ్రహ్మవేత్త మహా పురుషులకు ఏదీ దాచబడదు. అలాంటి కరుణానిధులు,

**వేదాంత దర్శనం అనేది ప్రత్యక్ష అనుభవానికి సూక్ష్మతమ విజ్ఞానం. ఇది కపోల కల్పన కాదు. మహాపురుషుల జీవితం సజీవమైన వేదాంత-దర్శనం.**

దుఃఖభంజనులు మరియు అందరికీ పరమ శ్రేయోభిలాషులగు సద్గురువు మహిమ మరియు లీలలను ఏమని వర్ణించగలను? వేదాలు మరియు శాస్త్రాలు కూడా అలాంటి సంత మహాపురుషుల మహిమను పూర్తిగా వర్ణించలేవు. ఎవరికైతే భగవంతుని కంటే

మించిన కరుణ-కృపలను కురిపించే పరమ గురువులగు పూజ్య బాపూజీ సద్గురువుగా లభించారో ఆ సాధక-శిష్యులు ధన్యులు. (సశేషం) □

### సంతోషంతో విహరించు

ఈ ప్రపంచం నీతో వ్యాపించి ఉంది,  
నువ్వు విశ్వంలో నిండి ఉన్నావు ।  
ఈ తీరాన ఆ తీరాన నీవే,  
దగ్గరగా దూరంగా నీవే ఉన్నావు ॥  
ఉత్తరం నీవే, దక్షిణం నీవే,  
ఇక్కడా నీవే అక్కడా నీవే ఉన్నావు ।  
మనోక్షుద్రత్వాన్ని విడిచిపెట్టు,  
నిస్సంశయంగా సంతోషంతో విహరించు ॥  
నిరపేక్ష ద్రష్టవు అన్నిటికీ,  
ఈ దృశ్యానికి నీవు భిన్నుడవు ।  
చిన్మాత్రుడవు, అక్షుబ్ధుడవు,  
సుఖ-సింధు పూర్ణ అనన్యుడవు ॥  
ఆరు రకాల తాపాలతో రహితుడవు<sup>1</sup>,  
మరణించవు నీవు అమరుడవు ।  
ఆ భావనను కలిగించుకో,  
నిర్భయంగా సంతోషంతో విహరించు ॥

అన్ని ఆకారాలను మిథ్యగా తెలుసుకో,  
ఆకారం లేని నువ్వు అచలుడవు ।  
జననం మరణం కల్పనలు,  
నువ్వు ఏకరసుడవగు నిర్మలుడవు ॥  
త్రాడులో సర్పం కనపడినట్లుగా,  
నువ్వు చరుడవు అచరుడవు ।  
అలాంటి భావన చెయ్యి,  
నిశ్చింతుడవై సంతోషంతో విహరించు నీవు ॥  
దర్పణాన్ని ఎదుట ఉంచితే  
గ్రామం దానిలో కనిపిస్తుంది ।  
దర్పణాన్ని తొలగించి చూస్తే  
గ్రామం మాయమౌతుంది ॥  
ఏదైతే నీలో నెలకొని ఉండో,  
విశ్వంలో అదే చూడడానికి వస్తుంది ।  
లోకాన్ని చూడకు,  
నిన్ను నీవు చూసుకో సంతోషంతో విహరించు ॥  
(ఆశ్రమ సాహిత్యం ‘శ్రీ బ్రహ్మరామాయణం’ నుండి)

1. ఆరు రకాల తాపాలు - ఆకలి, దప్పిక, వృద్ధాప్యం, మృత్యువు, శోకం మరియు మోహం. మరొక అభిప్రాయం ప్రకారం చలి, వేడి, ఆకలి, దప్పిక, లోభం మరియు మోహం.



## కర్తవ్యనిష్ఠులుగా, నిర్భయులుగా మారడానికి నాలుగు గొప్ప సోపానాలు

(గత సంచిక శేషం)

కర్తవ్య నిష్ఠులుగా, నిర్భయులుగా మారడానికి మిగిలిన రెండు సోపానాలు :

**(3) మాన-అవమానాలు లేదా పొగడ్డ-నిందలను ఉపేక్షించడం :** కర్తవ్య-కర్మను చెయ్యడంతో ఎంతో-మంది గౌరవిస్తారు; ప్రశంసిస్తారు; అలాగే ఎంతో మంది నిందలు వేస్తారు; తిరస్కారం కూడా చేస్తారు. మాన-అవమానాలు మరియు నింద-స్తుతి - ఇవన్నీ కర్తవ్య-కర్మ నుండి పడదోసేవిగా ఉంటాయి. కాబట్టి కర్తవ్యనిష్ఠ వ్యక్తి శాస్త్ర సమ్మతమగు కార్యాలను చేస్తూ ఉండాలి. అలాగే నిందాస్తుతులను పట్టించుకోకూడదు.



వ్యక్తి ప్రతికూల పరిస్థితులను కూడా కర్తవ్య-సాధనలో అనుకూలంగా మార్చుకుంటాడు. ఇది కేవలం మనస్సు యొక్క ప్రసన్నతతోనే సాధ్యం. ఎల్లప్పుడూ ప్రసన్నతతో ఉండడం, ప్రతి ప్రరిస్థితిని ఆడుతూ-పాడుతూ ఓర్చుకోవడం అనేది కర్తవ్య నిష్ఠకు పరీక్ష. లోకంలో ఎంతమంది మహాపురుషులైతే అయ్యారో వారంతా ఎక్కడైతే శీలవంతులుగా మరియు నిష్ఠావంతులుగా ఉన్నారో అక్కడే ప్రసన్నచిత్తులుగా మరియు నగుమోములతో ఉండడం జరిగింది. అందుకే ఇలా చెప్పబడింది, 'అన్ని రోగాలకు ఒక్కటే మందు, నవ్వుడం నేర్చుకో సోదరా ముందు.'

కాబట్టి ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి, అతడు

ఏ పదవిలోనైనా ఉండవచ్చుగాక, తన పదవికి అనుకూలంగా (ధర్మ-విహిత) కర్మను ఆచరిస్తూ అతడు శీలవంతుడిగా మారాలి. తన కర్మలో నింద-పొగడ్డలను గురించి చింతించకుండా ప్రసన్నచిత్తుడై భగవంతుని స్మరణతోపాటు నిర్భయతాపూర్వకంగా దత్త-చిత్తులై కర్మలో నిమగ్నం కావాలి. ఇదే కర్మకు లేదా కర్తవ్యనిష్ఠకు ఆదర్శం. నీ కర్తవ్య-కర్మను తత్పరతా పూర్వకంగా ప్రసన్నతతోపాటు పాటించడం అనేది ఉన్నత శ్రేణికి చెందిన సాధన. నీ పూర్తి సామర్థ్యం, మేధ (ఉత్తమ బుద్ధి) మరియు యోగ్యత లతో పాటు సిద్ధి-అసిద్ధి (సఫలత-అసఫలత) అనే వాటిని పట్టించుకోకుండా కర్తవ్యపాలనలో నిమగ్నం కావడమే ధర్మం. కాబట్టి మానవులకు ఏవైతే చెయ్య వలసిన కర్మలున్నాయో, స్వాభావిక కర్మలు ఉన్నాయో ఆ అన్ని శాస్త్ర-విహిత కర్మలను నిర్వర్తిస్తూ ఉండాలి..

భగవంతుడగు శ్రీకృష్ణుడు అంటాడు :

**స్వే స్వే కర్మణ్యభిరతః సంసిద్ధిం లభతే నరః ।**

'తన కర్మలలో చక్కగా నిమగ్నమైన పురుషుడు సంసిద్ధిని (పూర్తి జ్ఞానాన్ని మరియు ఆత్మజ్ఞానాన్ని) పొందుతాడు.'

(గీత : 18.45) □

**అభిమానం సురాపానం గౌరవం రౌరవస్తథా ।**

**ప్రతిష్ఠా సూకరీ విష్ఠా త్రీణి త్యక్త్వా సుఖీ భవేత్ ॥**

'అహంకారం మదిరా పానంతో సమానం, గౌరవం రౌరవ నరకంతో సమానం. అలాగే

ప్రతిష్ఠ పంది యొక్క విష్ఠతో సమానం. కాబట్టి మూడింటిని త్యజించి సుఖంగా ఉండండి.' ఇవన్నీ విషంతో సమానం. అలాగే కర్తవ్య పాలనలో అడ్డంకులను కలిగిస్తాయి కాబట్టి వీటిని ఎన్నడూ పట్టించుకోకూడదు.

**(4) అనుకూల-ప్రతికూలాలు రెండింటిలో ప్రసన్నతతో ఉండాలి :** కర్తవ్యపాలనలో అనుకూల లేదా ప్రతికూల పరిస్థితులు ఉత్పన్నవుతాయి. అనుకూల పరిస్థితితో కర్తవ్యశీలుడైన వ్యక్తి హర్షానికి గురికాడు. అలాగే ప్రతికూల పరిస్థితి కారణంగా నిరాశ మరియు చింతకు గురికాడు. పరిస్థితులు సమయానుకూలంగా పరివర్తన చెందుతూ ఉంటాయి. అయితే ప్రతి ఒక్క పరిస్థితిలో కర్తవ్య-కర్మ యొక్క ధార ఒకే విధంగా నడుస్తూ ఉండాలి. ప్రతికూల పరిస్థితులకు వివశులై కర్తవ్య-కర్మను త్యజించడం అనేది ఏమాత్రం సముచితం కాదు. కర్తవ్యనిష్ఠ గల

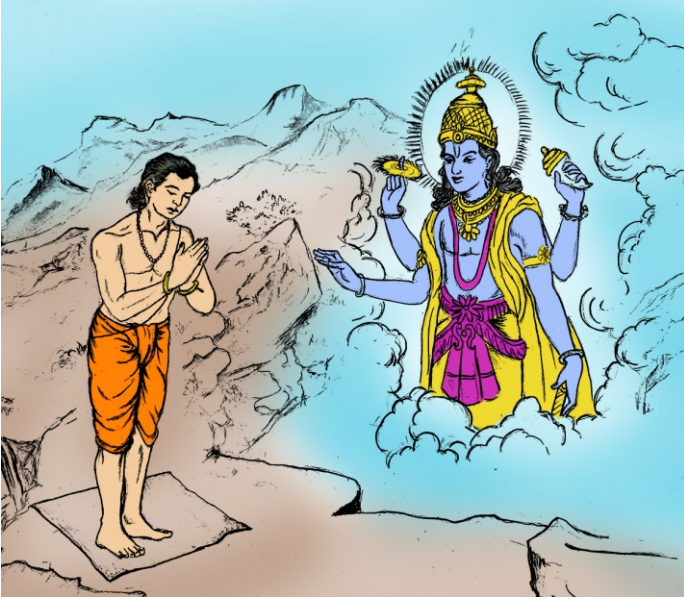


# విద్యార్థి సంస్కారాలు



నువ్వు కూడా నీ 21 తరాలను తరింపజేసేవాడివి కాగలవు

- పూజ్య బాపూజీ



ప్రాచీన కాలం నాటి మాట. నర్మదా నది ఎక్కడి నుండి అయితే వెలువడుతుందో ఆ అమరకంఠక ప్రాంతంలో సోమశర్మ అనే పేరుగల ఒక బ్రాహ్మణుడు ఉండేవాడు. అతడి భార్య పేరు సుమన. సుమన యొక్క పుత్రుని పేరు సువ్రతుడు. సువ్రతుడు ఏ గురుకులంలో చదివేవాడో అక్కడి కొంతమంది ఉపాధ్యాయులు, ఆచార్యులు ఎలాంటి పవిత్రాత్ములు అంటే వారు వీరికి ఐహిక విద్యను చదివించడంతో పాటు యోగ విద్య మరియు భగవంతుని భక్తి గురించిన మాటలు కూడా చెప్పేవారు. సువ్రతుడు తన ఇరుగు పొరుగు పిల్లలతో ఆడేటప్పుడు ఒకరికి 'గోవింద్' అని పేరు పెడితే, మరొకరికి 'మోహన్', ఇంకొకరికి 'మురళీధర్', వేరొకరికి 'గురుచరణ్' లేదా 'హరిచరణ్' - అలాంటి పేర్లు పెట్టేవాడు. మంచి మంచి పేర్లు పెట్టి ఆ పిల్లలతో ఆడుకునేవాడు. కొద్దిసేపు ఆడిన తరువాత అనేవాడు "ఈ ఆటను ఆడడం వల్ల శరీరానికి కొద్దిగా వ్యాయామం జరిగింది, ఇప్పుడు అసలైన ఆటను ఆడదాం దానితో మనో బుద్ధులకు కూడా వ్యాయామము లభిస్తుంది, పరమాత్ముని శక్తి లభిస్తుంది. పదండి, దీర్ఘ శ్వాసను తీసుకొని భగవంతుని నామాన్ని ఉచ్చరించండి."

5-10 నిమిషాల ఉచ్చారణ చేసిన తరువాత అనేవాడు "ఇక కూర్చోండి. ఏ శ్వాస లోపలికి వెళుతుందో దానిని చూడండి, ఏదైతే బయటకు వస్తుందో దానిని లెక్కించండి..." అలా చేస్తూ-చేస్తూ భగవంతుని ధ్యానాన్ని అతడు పిల్లలకు రుచి చూపించాడు. అంటే సువ్రతుని పరిచయం లోకి వచ్చే ఇరుగు-పొరుగు పిల్లలు, ఎవరైతే వేర్వేరు గురు కులాల్లో చదివేవారో, వారి మనస్సులు కూడా ప్రసన్నం కాసాగాయి, వారి తల్లిదండ్రులు కూడా సువ్రతుడి పట్ల ప్రేమను చూపించసాగారు.

మూడు రకాల విద్యలు ఉంటాయి అని సువ్రతుని మనస్సులో బాగా నాటుకుపోయినై. ఒకటి స్కూలులో చదువుకునే ఐహిక విద్య, రెండవది యోగవిద్య; మరియు మూడవది ఆత్మవిద్య. 'నేను స్కూలు విద్యను అభ్యసించాను, ఇప్పుడు నేను యోగవిద్యను నేర్చుకోవాలి, ఆత్మవిద్యలో ముందుకు సాగాలి.' అలా ఆలోచించి భగవంతుడిని పొందాలనే దృఢ సంకల్పం గావించుకున్నాడు సువ్రతుడు. తల్లిదండ్రులకు చెప్పాడు. "నేను లోకపు విద్యను, గురుకుల విద్యను నేర్చుకున్నాను; కానీ ఇప్పుడు నేను యోగవిద్య మరియు ఆత్మవిద్యను పొందాలి."

వైడూర్య పర్వతంపైన సిద్ధేశ్వర్ అనే పేరుగల ప్రదేశం వద్ద ఒక కుటీరంలో అతడు సాధన చేశాడు. ఆ సాధనతో అతడి మనస్సులో ఉన్న కొద్దిపాటి లోపం కూడా తొలగిపోయింది, అతడి ధ్యానం దృఢమయ్యింది. ధ్యానం దృఢం కావడం వల్ల అతడి బుద్ధిలో పరమాత్ముని జ్ఞానం యొక్క ప్రకాశం కలిగింది. అలాగే భగవంతుడిని దర్శనం చేసుకుని భగవంతుడగు నారాయణుడి నుండి వరాలను పొందాడు. 'నా తల్లిదండ్రులకు భగవత్ ధామ ప్రాప్తి కలగాలి. నాకు శ్రీహరి యొక్క సగుణ రూప దర్శనం

మరియు నిర్గుణ స్వరూప అనుభవం జరగాలి. అలాగే లోకంలో ఉంటూ కూడా ఏ వస్తువునూ సత్యమని భావించకూడదు, అన్నిటినీ విడిచి వెళ్ళిపోవాల్సిందే, సత్యం ఆ ఒక్క పరమాత్ముడవైన నువ్వే - అలా నా జ్ఞానం దృఢం కావాలి.'

భగవంతుడు సువ్రతుని ఈ పవిత్ర వరాలకు ఎంతో ప్రసన్నుడయ్యాడు. తల్లి-తండ్రి, తాత-నాయనమ్మ అలాగే తాత-అమ్మమ్మ మొదలగు వారికి చెందిన 21 తరాలను ఉద్ధరింపజేసిన సువ్రతుడు తనను ఉద్ధరించుకున్నాడు. తన తల్లిదండ్రులను కూడా ఉద్ధరింపజేశాడు. అలాగే ఇతర పిల్లలకు అతడు భగవత్ ప్రాప్తికై ప్రేరణగా కూడా నిలిచాడు.

మీలో నుండి ఎవరైనా సువ్రతుడుగా కావచ్చు, ఎవరైనా స్వామీ వివేకానందునిగా కావచ్చు; శివాజీ మహారాజ్ కావచ్చు, ఎవరైనా స్వామీ రామతీర్థ కావచ్చు, ఎవరైనా సద్గురు లీలాషాజీగా కావచ్చు, ఎవరైనా మరెవరుగానైనా కావచ్చు... పిల్లలలో అంతులేని శక్తులు దాగి ఉన్నాయి.

**మీ ఉత్సాహాన్ని ప్రయత్నాన్ని ఎన్నడూ విడిచిపెట్టకండి - పూజ్య బాపూజీ**

ఎవరైతే నిరాశావాదులో, ఖిన్నచిత్తులో, సోమరులుగా లేదా నిర్లక్ష్యంగా ఉంటారో వారు విజయానికి చేరువై కూడా అపజయానికి గురౌతారు అయితే ఎవరైతే ఉత్సాహవంతులో మరియు ప్రయత్న శీలురుగా ఉంటారో వారు వేలాది సార్లు అపజయం పాలైనప్పటికీ అడుగును ముందుకు వేస్తారు. అలాగే చివరికి విజేతలుగా అవుతారు. మీరు కూడా పరమాత్మును కలవాలి అనే ఆశను ఏమాత్రం విడిచి పెట్టకండి, మీ ఉత్సాహాన్ని, ప్రయత్నాన్ని ఎన్నడూ విడిచిపెట్టకండి.

**జతపరచండి** జవాబులు ఈ సంచికలోనే

(1) వాస్తవానికి బంధములో ఎవరు ఉన్నారు? (క) మన శరీరం.  
 (2) విముక్తి అంటే ఏమిటి? (ఖ) కోరిక నశించిపోవడం  
 (3) ఘోర నరకం ఏది? (చ) విషయ వికారాల పట్ల ఆసక్తి  
 (4) స్వర్గ పదవి అంటే ఏమిటి? (ఛ) విషయ వికారాల నుండి వైరాగ్యం

**ఏ రంగంలోనైనా సఫలం కావడానికై... - పూజ్య బాపూజీ**

లోకంలో మరియు భగవంతుని పొందడంలోనూ సఫలం కావడానికి చక్కని పద్ధతి :

- (1) మీ యోగ్యతలకు అనుగుణంగా పరిశ్రమలో నిమగ్నం కండి.
  - (2) లోపల త్యాగ-భావన ఉండాలి. శ్రమ ఫలితాన్ని మరియు సాఫల్య ఫలితాన్ని అనుభవించాలనే లోభత్వాన్ని విడిచిపెట్టాలి.
  - (3) స్వభావంలో స్నేహం, సానుభూతి ఉండాలి.
  - (4) లక్ష్యప్రాప్తికై తీక్షణమైనటువంటి మనస్సు ఉండాలి.
  - (5) ఆహ్లాదకరంగా ఉండాలి.
  - (6) నిర్భయత్వం (భయం లేకుండా) ఉండాలి.
  - (7) ఆత్మవిశ్వాసం ఉండాలి.
- ఇక వ్యక్తి ఏ రంగంలో ఉన్నా సఫలుడౌతాడు.

**ఋషి ప్రసాద్ సభ్యత్వం కోసం**

అమూల్యమైనటువంటి మానవ జీవిత సాఫల్యం భగవంతుణ్ణి పొందడంలోనే ఉంది. అందరిలో భగవత్ జ్ఞానాన్ని, భక్తిని, ప్రీతిని పెంచే 'ఋషి ప్రసాద్' మాస పత్రిక అనే 'సత్సంగ గంగ' లక్షలాది, కోట్లాది హృదయాలను పవిత్రం చేసి మానవ జీవితాన్ని సార్థకం చేస్తూ ఉంది. భరతఖండంలోని విభిన్న పండుగలు, ఉత్సవాలు వంటి పలు శుభ సందర్భాలలో మీ ప్రియ మిత్రులకు, స్వజనులకు, సంబంధీకులకు, సాధకులకు ఈ పత్రికను చేర్చి పుణ్యాన్ని ఆర్జించండి.

2 సం॥ల చందా : ₹ 120, 5 సం॥ల చందా : ₹ 250, జీవిత చందా : ₹ 600

ఎం.ఓ. పంపొల్లిన చిరునామా : 'ఋషి ప్రసాద్ సేవా కేంద్రం' 3-6-240, హిమాయత్ నగర్, హైదరాబాద్-29, ఫోన్.నెం : 9030602680, 9391233462

'ఋషి ప్రసాద్' ఈ-మేగజైన్ ను మీ మొబైల్ లో కూడా చదవగలరు.

Download : rishiprasad app or Visit : rishiprasad.org

**సంత నుండి ఒక మాట లభించింది,  
సంయమనంతో జీవితం వికసించింది**



- పూజ్య బాపూజీ

మా గురు దేవుల (భగవత్ పాదులు సాయీ శ్రీ లీలాషాజీ మహారాజ్) చరణాల వద్ద ఒక వ్యక్తి తన యొక్క ఇద్దరు పిల్లలకు ఆశీర్వాదం ఇప్పించడానికి తీసు-కొచ్చి అన్నాడు : “సాయీ! మీరు

మీ పిల్లలే.”

బాబా అన్నాడు : “ఎందుకు, ఎలా? ఇద్దరు బ్రహ్మాండంగా ఉన్నారు?”

అతడన్నాడు : “స్వామీ! నాకు పెళ్ళైన కొన్ని రోజులకు మీ సత్సంగానికి వచ్చాను. ఒక ఘడియ, అర్ధ ఘడియ మీ సత్సంగం విన్నాను. ఆ రోజు సత్సంగం బ్రహ్మచర్యంపైన నడిచింది. సత్సంగం విని నేను వెళ్ళి భార్యకు వివరించాను “ఒకవేళ మన పిల్లలు తేజస్విగా, దివ్యంగా ఉండాలనుకుంటే, మనకు ముసలితనంలో ఇబ్బందులు కలగకూడదనుకుంటే ఇప్పటి ఈ దశలో సంయమనంతో ఉండాలి.” ఇక స్వామీ! నేను అలాగే నా భార్య ఇద్దరం సమ్మతించాము. కానీ ఇంట్లోవాళ్ళు అనేవారు ‘2-4 నెలలు గడిచాయి, నువ్వు భార్యతో కలిసి గదిలో ఉండనే ఉండవు...’ ఇంట్లో అలా అంటూ ఉండేవారు. వారి మాటలను నేను

**తేజస్వి యువత**

ఓర్చుకున్నాను. వినీ విననట్లుగా ఉండి పోయాను ఎందుకంటే భగవంతుని మార్గంలో, సంయమన మార్గంలో వారు ముళ్ళు నాటుతున్నప్పుడు వారి మాటలకు ఏం విలువ ఉంటుంది! ఇంట్లోవాళ్ళు ఎంతగానో ఇబ్బంది పెట్టేవాళ్ళు. నేను అప్పుడప్పుడు మా ఫ్యాక్టరీలోనే నిద్ర పోయేవాడిని, అక్కడే ఉండిపోయే వాడిని. భార్య అయితే నాకు అనుకూలంగానే ఉండేది.

స్వామీజీ! మా గ్రామంలో 37 మంది పిల్లలు ఉన్నారు. వారి వయస్సు 5-10 సం॥ల మధ్య ఉంటుంది. అలాగే ఇద్దరు ఈ కవల పిల్లలు. మొత్తం 39 మంది పిల్లలు. బాబాజీ! మా బ్రహ్మచర్యం-సంయమనం అలాగే మీ సత్సంగానిది ఎంతటి ప్రభావమంటే ఈ ఇద్దరు కవల సోదరులు ఆ 37

మందిని కుస్తీలో ఆడుతూ పాడుతూ పడగొట్టేస్తారు.”

ఇప్పుడు చెప్పండి, అర్ధ-ఒక్క ఘడియ బ్రహ్మనిష్ఠ సంత సాన్నిధ్య ప్రభావం ఎలాంటిదంటే 39 మంది పిల్లలలో వారి పిల్లలు ప్రథమంగా వచ్చేవారు, తరువాత ఎక్కడికి చేరుకుని ఉంటారో అది నారాయణునికే తెలుసు! ఏదో పుణ్యం చేత సత్సంగంలోకి వెళ్ళాడు. మందిరాలకు ఎంతోమంది వెళతారు; అయితే అతడు సత్సంగంలోకి వెళ్ళాడు. సత్సంగం, సంత యొక్క ఒక వచనం అతడి జీవితంలో అమలు కావడంతో అతడికి కీర్తి కలుగుతూ ఉంది. అలాగే అతడి జీవితంలో ఎంతగా సుఖ-శాంతులు మరియు పుష్టి వచ్చి ఉంటాయో కదా! □

**... అతడికి భవిష్యత్తును గురించిన చింత కలగనే కలగదు**

- పూజ్య బాపూజీ

మీరు యోగ్యత, నిజాయితీల యొక్క ఆశ్రయాన్ని తీసుకుంటే అలాగే శ్రమించేవారుగా ఉంటే లోకానికి పనికి వస్తారు, లోకానికి పనికి వచ్చే వారిని లోకం కోరుకుంటుంది. వారు ఇక తమ శరీరం గురించి చింతించకూడదు. శరీర ఆవశ్యకతలను లోకం దానంతట అది పూరిస్తుంది. నీ బైకుకు అలాగే కారుకు ఆయిల్, పెట్రోల్ ఇస్తావు అలాంటప్పుడు నీ శ్రేయో-భిలాషులకు నువ్వు అన్నపానాదులను, నివాసాన్ని ఎందుకు ఇవ్వవు?

మీరు యోగ్యతను, పరిశ్రమను మరియు నిజాయితీని ఆశ్రయించినట్లయితే లోకం ఎంతో దయాళువుగా, ఎంతో ఉదారంగా ఉంటుంది. ‘మాకు భవిష్యత్తులో ఏం జరుగుతుంది?’ - ఇలా స్వార్థ పరులు ఆలోచిస్తారు, ‘మా భవిష్యత్తు ఎలా ఉంటుంది?’ - ఇలా అవిశ్వాసులు, అమాయకులు మరియు మూర్ఖులు ఆలోచిస్తారు. ఎవరైతే తమ యోగ్యతలను, నిజాయితీని మరియు పరిశ్రమను సమాజ హితంలో, దైవ సేవలో వినియోగిస్తారో వారికి భవిష్యత్తును గురించిన చింత కలగనే కలగదు. ఒకవేళ ఎవరైనా చింతిస్తున్నారంటే వారు తమ యోగ్యతలను, నిజాయితీని వినియోగించడం లేదన్న మాట. అవినీతిపరులకే భవిష్యత్తు గురించిన భయం కలుగుతుంది, నిజాయితీపరులకు కలగదు. □

## పితను అన్వేషించడానికి వెళ్ళాడు, పరమ పితను పొందాడు

ఒక బాలుడు బాల్యంలో పితృహీనుడయ్యాడు. ఒక రోజున అతడు తన తల్లిని అడిగాడు : “అమ్మా! నా మిత్రులు తమ తమ తండ్రుల గురించి చెబుతూ ఉంటారు, నాకు తండ్రి లేడా? ఒకవేళ ఉంటే అతడు ఎక్కడ ఉన్నాడు?”

బాలుడి ఈ ప్రశ్నను విని తల్లి నేత్రాలు చెమర్చాయి. అయితే సంత సాంగత్యం చేసే ఆ తల్లి ఉదాసీనతకు గురికాలేదు. కుమారుని యొక్క చేతిని పట్టుకుని దగ్గరలో ఉన్న గోపాలుని మందిరంలోకి తీసుకువెళ్ళి భగవంతుని విగ్రహంవైపు సంజ్ఞ చేస్తూ అంది : “చూడు నాయనా! ఇతడే నీ తండ్రి.”

బాలునిపై తల్లి యొక్క ఆ మాట జాదూ వలె పనిచేసింది. ఆ గోపాలుడిని నాన్నా-నాన్నా అంటూ ప్రేమ పూర్వకంగా పిలువ సాగాడు. రోజూ మందిరానికి వెళ్ళి గోపాలునితో మాట్లాడే వాడు, పిలిచే వాడు : “నాన్న గారూ! నువ్వు నాకు దర్శనం ఎందుకు ఇవ్వవు?” అనుకోకుండానే ఆ బాలుడు సర్వేశ్వరుడైన పరమాత్ముడి విరహ భక్తి మార్గంలో వేగంగా ముందుకు వెళ్ళసాగాడు.

ఒక రోజున అతడు మందిరానికి వెళ్ళి దృఢ సంకల్పం చేసుకుని అక్కడే కూర్చున్నాడు ‘నాకు చనిపోవడం ఇష్టమే కానీ ఇప్పుడు నువ్వు లేకుండా ఉండలేను. ఎప్పటిదాకా నువ్వు నా వద్దకు వచ్చి నన్ను గుండెలకు హత్తుకోవో అప్పటి దాకా ఇక్కడి నుండి వెళ్ళను.’

అర్ధరాత్రి అయ్యింది. ధ్యానం చేస్తూ-చేస్తూ అతడు తన శరీరాన్ని మైమరచిపోయాడు.

గీత (4.11)లో భగవంతుడు అంటాడు :

**యే యథా మాం ప్రపద్యంతే**

**తాంస్తథైవ భజామ్యహమ్ ।**

‘నన్ను ఎవరు ఏ రకంగా భజిస్తే నేను కూడా వారిని ఆ విధంగా భజిస్తాను, వారిపైన అదే విధంగా కృప చూపిస్తాను.’

భక్త ప్రహ్లాదుని దృఢ నిష్ఠ ఎలాగైతే స్తంభంలో నుండి భగవంతుని ప్రత్యక్షం గావించిందో అలాగే నిర్దోష హృదయం గల బాలుని ఆత్మీయతతో కూడిన పిలుపు మరియు నిష్ఠ విగ్రహంలో నుండి భగవంతుడిని ప్రకటితం (ప్రత్యక్షం) కావడానికి వివశుడిని చేశాయి.

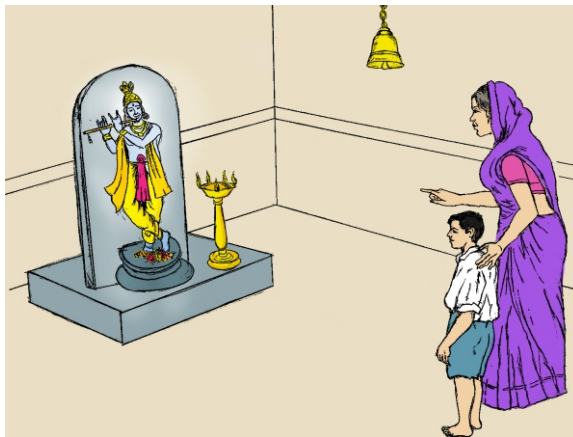
భగవంతుడు భక్తుని భావనను అనుసరించి అతడికి దర్శనం ఇచ్చి తన గుండెలకు హత్తుకున్నాడు, ఆశీర్వాదం ఇచ్చి అంతర్ధానం అయ్యాడు.

భగవత్-స్పర్శను పొందిన బాలు - నిలో కవిత్వశక్తి మేల్కొంది. అతడు భగవత్ ప్రేమతో నింపిన ఎలాంటి ఎలాంటి కవితలను రచించే వాడంటే, గానం చేసేవాడంటే వినేవారు పరవశించేవారు; వారి హృదయాలలో భగవత్ భక్తి ఎగసిపడేది. మున్ముందు బాలుడు మహాత్ముల స్థితిని పొంది భగవంతుడిని తన యొక్క అంతరాత్ముడి అలాగే వ్యాపక పరమాత్ముగా కూడా

సాక్షాత్కారం చేసుకున్నాడు.

ఎంతటి వివేకం ఆ సత్సాంగత్యం చేసే తల్లిది! స్వయంగా నిరాశకు గురికాలేదు అలాగే కుమారుని హృదయాన్ని గాయపరచలేదు పైగా ఎలాంటి మార్గంలోకి మళ్ళించిందంటే అతడు తన పరమ పితను పొందడంలో సఫలుడయ్యాడు. □

ఏ భక్తుడు దృఢత్వంతో భగవంతుని మార్గంలో ముందుకు వెళతాడో అతడు తన పరమ లక్ష్యమగు పరమాత్ముని పొంది తీరతాడు. - పూజ్య బాపూజీ



## ఏకాదశి రోజు అన్నం తినడం నిషిద్ధం ఎందుకు?

పూజ్య బాపూజీ గారు ఏకాదశికి సంబంధించిన ఒక వైజ్ఞానిక రహస్యాన్ని చెబుతూ ఇలా అంటారు : “సంత్ డోంగ్ రేజీ మహారాజ్ చెప్పేదేమిటంటే ఏకాదశి రోజున అన్నం తినకూడదని. ఎవరైతే తింటారో వారు ఒక్కొక్క మెతుకు తినడం అంటే ఒక్కొక్క క్రిమిని తినే పాపం చేస్తున్నట్లే. సంత్ వాణిలో మన మతి-గతి ఉండదు అయినప్పటికీ ఏదో నిజమయితే ఉంటుంది. నా మనస్సుకు అనిపించింది ‘ఈ విధంగా ఎలా హాని జరుగుతుంది? ఏం జరగవచ్చు?’

అప్పుడు శాస్త్రాల నుండి ఈ సంశయానికి సమాధానం నాకు లభించినదేమిటంటే పాడ్యమి నుండి మొదలుకొని అష్టమి దాకా వాతావరణంలో నుండి, మన శరీరంలో నుండి జల అంశం తగ్గిపోతుంది. ఆకలి ఎక్కువగా అవుతుంది. అలాగే అష్టమి నుండి మొదలుకొని పౌర్ణమి లేదా అమావాస్య దాకా జల అంశం శరీరంలో పెరుగుతుంది, ఆకలి తక్కువగా అవుతుంది. బియాన్ని పండించడంలో; అలాగే వండడంలో నీళ్ళ అవసరం చాలా ఉంటుంది. అన్నం తిన్న తరువాత కూడా జల అంశం ఎక్కువగా వినియోగించవలసి వస్తుంది. జలంతో తయారైన రక్తం మరియు ప్రాణం యొక్క గతిపైన చంద్రుని గతి యొక్క ప్రభావం ఎంతో అధికంగా పడుతుంది. ఎందుకంటే అన్ని జల మరియు జల పదార్థాలపైన చంద్రుని అధిక ప్రభావం పడుతుంది. కాబట్టి ఒకవేళ ఏకాదశి రోజున జల అంశం అధికంగా గల పదార్థాలు అంటే అన్నం మొదలగు వాటిని తిన్నట్లయితే చంద్రుని చెడు ప్రభావంతో మన శరీరంలో శాంతి భంగమౌతుంది అలాగే విక్షేపం పెరుగుతుంది. విక్షేపం, అశాంతి అనేవి పాపానికి ఫలితాలు. ఉదాహరణకు క్రిమి చనిపోయినా లేదా ఏదైనా అశుద్ధమైన దానిని తిన్నా మనస్సు విక్షిప్తం అవుతుంది. అలాగే అన్నం మెతుకులు తిన్నా కూడా మనస్సు యొక్క విక్షేపం పెరుగుతుంది. అంటే ఇక దీనికి ఇప్పుడు లభించిన ఈ వైజ్ఞానిక సమాధానం ఏమంటే, అష్టమి తరువాత



జల అంశం ఉద్విగ్నం చెందుతుంది అలాగే ఎంతగా ఉద్విగ్నం చెందుతుంది దంటే మీరు సముద్రం నుండి 1.5-2 వందల కి.మీ. దాకా గల ప్రాంతంలో చెట్లను, మొక్కలను ఒకవేళ ఆ రోజులలో నరికినట్లయితే వాటికి రోగం కలుగుతుంది.

ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నది ఏమిటంటే మనిషి వారానికి ఒకసారి లంకణం (అనగా ఉపవాసము) చెయ్యాలి. అయితే భారతీయ సంస్కృతి చెబుతుంది : నిస్సహాయత పేరు లంకణం కాదు... భగవంతుని పట్ల ప్రీతి ఉండాలి అలాగే; ఉపవాసము కూడా జరగాలి. ‘ఉప’ అంటే సమీపం అలాగే ‘వాసం’ అంటే ఉండడం - భగవత్ భక్తి, భగవత్ ధ్యానం, భగవత్ జ్ఞానం, భగవత్ స్మృతికి దగ్గరగా రావడానికి భారతీయ సంస్కృతి అవకాశాన్ని కలిగించింది.

### ఉపవాసాన్ని ఎలా విడిచిపెట్టాలి ?

మీరు ఏకాదశి వ్రతం చేసిన తరువాత తేలికగా అల్పాహారం లేదా తేలికపాటి భోజనాన్ని నమిలినమిలి తినాలి. ఒక్కసారిగా ఖాళీ కడుపున కుక్కి కుక్కి తినకూడదు అలాగే ఫలాలతో కడుపును నింపకూడదు లేదంటే కఫం ఏర్పడుతుంది. పెసర్లు, శెనగలు, మరమరాలు మొదలగునవి ఉపవాసం తరువాత తినడానికి మంచివి. ఉపవాసం తరువాత లడ్డాలను తినేవారు అజీర్ణ వ్యాధికి గురౌతారు. ఒక్కసారిగా బండి ఆగిన తరువాత మళ్ళీ స్టార్ట్ చేసి గేర్ టాప్ లో వేసినట్లయితే డబుక్-డబుక్... అంటూ ఆగిపోతుంది.” □

భగవంతుడు లభించడం అనేది ఆధిదైవిక లాభం అవుతుంది అయితే ఆత్మ మరియు పరమాత్మ యొక్క తాత్విక స్వరూపం, వైదిక స్వరూపం ‘అయం ఆత్మా బ్రహ్మః’ - ఈ నా ఆత్మయే బ్రహ్మ, ఈ ఘటాకాశమే మహాకాశం - ఈ విధంగా మనల్ని మరియు భగవంతుడిని తత్వరూపంతో తెలుసుకోవడమనేది ఆధ్యాత్మిక లాభం అవుతుంది. - పూజ్య బాపూజీ

## పంచ మహాభూతాల తన్మాత్రల రచన-వాటి కార్యాలు

(గత సంచిక తరువాయి భాగం)

కర్మేంద్రియాలు జ్ఞానేంద్రియాలకు పూరకాలు. చెవి శబ్దాన్ని వినాలనుకుంటుంది, వాక్ శబ్దాన్ని చెబుతుంది. రెండింటిలో ఆకాశం యొక్క తన్మాత్ర ఉంటుంది. వినడం అనేది సత్త్వ ప్రధానమగు శ్రోత్రేంద్రియంతో జరుగుతుంది, మాట్లాడడం రాజస ప్రధానమగు వాక్-ఇంద్రియంతో జరుగుతుంది. చెవి, నాలుకకు ఏదయితే స్థూల రూపమో అది ఆకాశం యొక్క తామస తన్మాత్ర పరిణామం.



త్వగింద్రియంతో ముట్టుకో-వాలనుకుంటే, చేతి ఇంద్రియం స్పర్శించడంలో సహాయపడుతుంది. రెండింటిలో వాయువు తన్మాత్ర ఉంటుంది. అలాగే చర్మం, చెయ్యి యొక్క స్థూల రచన వాయు-తత్త్వం యొక్క తామస తన్మాత్ర యొక్క పరిణామం.

నేత్రాలు రూపాన్ని చూడాలనుకుంటే కాళ్ళు అక్కడి దాకా తీసుకువెళతాయి. రెండింటిలో అగ్ని (తేజస్సు) తన్మాత్ర ఉంటుంది. అలాగే వాటి స్థూల రచన అగ్ని యొక్క తామస తన్మాత్ర పరిణామం.

రసనతో రసాన్ని గ్రహించాలని అనుకుంటారు మూత్రేంద్రియంతో మూత్రాన్ని మరియు వీర్యాన్ని విసర్జిస్తారు. రెండింటిలో జలం యొక్క తన్మాత్ర అలాగే వాటి స్థూల రచన జలానికి చెందిన తామస తన్మాత్ర యొక్క పరిణామం.

ముక్కుతో వాసన-జ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడం అలాగే గుదం అపాన వాయువును విసర్జించడం జరుగుతుంది. రెండింటిలో పృథ్వి-తత్త్వం యొక్క తన్మాత్ర ఉంటుంది అలాగే రెండింటి స్థూల రూపం పృథ్వికి చెందిన తామస తన్మాత్ర యొక్క పరిణామం.

పది ఇంద్రియాలు (పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు మరియు పంచ కర్మేంద్రియాలు) అపంచీకృత (పరస్పరము కలవకుండా) పంచ భూతాలతో ఏర్పడ్డాయి. అయితే ఒకవేళ జ్ఞానేంద్రియాలు వాటి సాత్త్విక తన్మాత్రలతో ఏర్పడితే కర్మేంద్రియాలు రజోగుణ తన్మాత్రలతో ఏర్పడ్డాయి. సత్త్వగుణం జ్ఞానాత్మకం, రజోగుణం క్రియాత్మకం. ఇంద్రియాల

గోలకాలు (క్రియ-స్థానం) స్థూలంగా ఉంటాయి, అవి పంచభూతాల తమోగుణ తన్మాత్రలతో ఏర్పడ్డాయి.

### ఇంద్రియాల విస్తృతత్వం

ఇంద్రియాలు స్థూల భూతాలతో ఏర్పడలేదు. కాబట్టి సాంఖ్య మతానుసారం ఇంద్రియాలు మొత్తం శరీరంలో విస్తరించి ఉంటాయి. వాటి గోలకం శరీరములో ఏ స్థానములోనయినా ఉండవచ్చు. కనిపించే గోలకం ఇంద్రియాలు పని చేసే స్థానం (కార్యాలయం). ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఎవరైనా వ్యక్తి ఏదైనా ప్రక్రియ-ప్రత్యేకత ద్వారా చేతితో చదవడం లేదా కాలితో వాసన చూడడం సాధ్యమే. చీమ ముక్కుతో చూస్తుంది అలాగే సర్పం కంటితో వింటుంది - ఇది ప్రచారంలో ఉన్న నానుడి. మనందరికీ రెండు ఇంద్రియాలు - రసన, వాక్ అనేవి ఒకే ఒక్క గోలకం అయిన 'జిహ్వా, (నాలుక)లో పని చేస్తూ ఉంటాయి. ప్రాణం, రయిజ - రవి మరియు సోమ - ఇవి ఋణాత్మక-ధనాత్మక విద్యుత్-ప్రవాహ రూపంలో అన్ని ఇంద్రియాల శక్తితో కూడి శరీరం అంతటా వ్యాపించి ఉంటాయి. ఇంద్రియములు శరీరంలో వ్యాపించి ఉంటాయి. గోలకములోనే పరిమితమై ఉండవు. (సశేషం) □

\* సోమ రూపమైన అన్నం, శక్తి

## అన్యుత బిందువు

- పూజ్య బాపూజీ

పొందదగినది ఆత్మజ్ఞానమే, మిగిలినది ఏదైతే పొందుతామో అది కేవలం ఆభాసం, స్థిరంగా ఉండదు. ఈ విధంగా స్వప్నంలో పొందినది కేవలం ఆభాసం, అలాగే జాగృతంలో పొందినది కూడా కొంత కాలం యొక్క ఆభాసమే.

శివుడు అంటాడు :

ఉమా కహవుఁ మైఁ అనుభవ్ అప్ నా

సత్ హరి భజను జగత్ సభ్ సప్ నా ॥

(ఉమా చెప్పనా నా అనుభవ సారం

హరి భజనయే సత్యం, జగమంతా స్వప్నం)

## సత్యంగం ద్వారా కలిగిన బుద్ధితో నిశ్చింత మరియు దుఃఖరహిత జీవితం లభిస్తుంది !

- పూజ్య బాపూజీ

రాకూర్ మేఘసింగ్ పెద్ద జాగీరుదారు. దానితో పాటు అతడు మహాపురుషుల సాంగత్యం కూడా చేసేవాడు. సత్యంగం యొక్క ప్రభావంతో అతడు తెలుసుకున్నదేమిటంటే 'ఏదైతే జరుగుతుందో, మంగళ మయ విధానంతో జరుగుతుంది, మన వికాసం కొరకు జరుగుతుంది.' అతడు ఏదైనా వాగ్దానాన్ని తొందర పాటుతో చేసేవాడు కాదు, ఆలోచించి 'సరే' అనేవాడు అలాగే ఇచ్చిన మాటను నెరవేర్చేవాడు. లేదా ఒకవేళ ఎప్పుడైనా అలాంటి సందర్భం వస్తే అనేవాడు : "మంచిది, భగవంతుని ఇష్టం, ప్రయత్నం చేద్దాం..." దానితో అబద్ధం ఆడవలసి అలాగే మన మాట అబద్ధం కూడా అవదు. మంగళమయ విధానంలో విశ్వాసం ఉండడం వల్ల ఏ పరిస్థితి కూడా అతడిని చంచలం చేసేది కాదు.

మేఘసింగ్ కు ఒక సేవకుడు ఉండేవాడు, అతడి పేరు బైరూందాన్ చరణ్. సేవ ఎంతో తత్పరతతో చేసేవాడు. అలాగే స్వామి విశ్వాసాన్ని కూడా పొందాడు; అయితే చెడు సహ-

వాసం కారణంగా అతడి మనస్సులో జాగీరుదారు పట్ల ద్వేషం కలిగింది. ఒక రాత్రి మేఘసింగ్ రాణి మహాలు వైపుకు వెళుతూ ఉన్నాడు. స్వామిపై వెనుక నుండి దాడి చెయ్యడానికై బైరూందాన్ కత్తి తీశాడు. ఒక్కసారిగా వెను తిరిగి చూడగా సేవకుని చేతిలో కత్తి! ముందువైపు చూడగా ఎద్దు పరుగున వస్తూ ఉంది. ముందు-వెనుకల గురించి ఆలోచించేటంతలో ఎద్దు వేగంగా బైరూందాన్ గుండెల్లో కొమ్ములతో పొడిచింది. అతడు దభేలున పడిపోయాడు, చెయ్యి ఎలా తిరిగిందంటే కత్తితో అతడి ముక్కే తెగిపోయింది.

కర్మీ<sup>2</sup> ఆపో<sup>3</sup> ఆప్ణీ<sup>3</sup> కే నేడై<sup>3</sup> కే దూరి<sup>3</sup> ॥

ఇది మంగళమయ విధానం. ఎద్దుకు ప్రేరకుడు ఎవరు? స్వామి ముందు ఉన్నాడు, స్వామిని ఎద్దు

1. రాణులు నివసించే స్థలం లేక మహాలు, 2. కర్మ, 3. సమీపం

తాకదు. అలాగే సేవకునిలో కపటం ఉండడంతో సేవకుడిని అది వదిలిపెట్టడు, ఎలాంటి మంగళ మయమగు ఏర్పాటు! ఒకవేళ స్వామి ఆయుష్షు ఇదే పద్ధతిలో పూర్తి కావలసి వస్తే అలానే జరిగి ఉండేది.

మేఘసింగ్ సేవకులను పిలిచాడు, తాను కూడా కలసి బైరూందాన్ ను లేవనెత్తి తన మహాలుకు తీసుకువెళ్ళాడు. భార్య చూసి, అరిచింది. అంది : "మీ సేవకుని చేతిలో అంత గట్టిగా పట్టుకోబడిన కత్తి! అతడు మిమ్మల్ని హత్య చెయ్యాలనే నీచ సంకల్పం చేసాడు, భగవంతుడే మిమ్మల్ని కాపాడాడు అని అనిపిస్తుంది."

అన్నాడు: "నువ్వు అలా ఎందుకు అనుకుంటున్నావు? మనం అతడిని సందేహించడం ఎందుకు?"

అయితే అంచనా మరియు వార్తాలాపంతో భార్యకు అంతా తెలిసి వచ్చింది. అలాగే భర్త ముందుగానే అర్థం చేసుకుని ఉన్నాడు. సేవకునికి సేవ-చాకిరీ చేసి ఆరోగ్యాన్ని కుదుట

పరచారు, అతడికి స్పృహ వచ్చింది; కానీ కళ్ళు తెరువబడలేదు. అప్పుడు భార్యభర్తలు పరస్పరం మాట్లాడుకునే మాటలను చరణ్ విన్నాడు. అతడు ఆలోచించసాగాడు, 'స్వామి నన్ను చూశాడు కూడా, భార్యకు వివరిస్తూ ఉన్నాడు. నేను కూడా చూశాను; అయితే నా రక్షణ కొరకు అతడు కత్తి పట్టుకుని ఉండవచ్చు కదా. నువ్వు ఎన్నడూ ఇతడిపైన సందేహాన్ని కలిగించకోకు. బైరూందాన్ నాకు నిజాయితీపరుడైన, విశ్వాసపాత్రుడైన సేవకుడు. అతడు నన్ను కత్తితో పొడవడం అనేది జరగని పని. ఒకవేళ పొడిచినా అలాంటిది ఏదో విధానం ఉండవచ్చు.'

ఇలాంటి ఉదాహరణ అలాగే భగవంతుని విధానం పట్ల శ్రద్ధను కలిగించే వచనాలతో బైరూదానుడి మనస్సు మారిపోయింది. అతడు వెళ్ళి వెళ్ళి ఏడ్చాడు "పాపియైన నన్ను మీరు గుర్తించలేదు. నేను మీ





యశస్సు చూసి ఈర్ష్య పడేవాడిని. నేను నిజంగానే మిమ్మల్ని హత్య చెయ్యడానికి కత్తి పట్టాను కానీ నా కర్మకు ఫలితం లభించింది. ఇప్పుడు నేను మిమ్మల్ని క్షమించమని కోరుతున్నాను దానితో పాటుగా శిక్ష కూడా కోరుతున్నాను. లేదంటే నా ఆత్మ నన్ను ద్వేషిస్తుంది.”

మేఘసింగ్ అన్నాడు : “చరణ్ ! నిన్ను శిక్షించాలా? శిక్ష లేకుండా కుదరదు అంటే నేను మూడు రకాల శిక్షలు విధిస్తాను - (1) నేటి నుండి శరీరంతో ఎవరికీ చెడు చెయ్యకు. (2) మనస్సుతో ఎవరి చెడును గురించి ఆలోచించకు, కోరకు అలాగే (3) వాణితో ఎన్నడూ

కరోరంగా; అలాగే నిందనీయమగు మాటలను మాట్లాడకు. ఈ మూడు శిక్షలను పాటస్తే నువ్వు జన్మ-కర్మల దివ్యత్వాన్ని తెలుసుకుంటావు.”

అలాంటి ఉదారమగు మాటలను విని భైరూందాన్ కాళ్ళ మీద పడ్డాడు. మేఘసింగ్ స్నేహపూర్వకంగా అతడిని లేపి, వెన్ను తట్టాడు.

అలాంటి పురుషుల జీవితంలో కేవలం ఒక్కసారే అలాంటిది ఏదో సంఘటన వచ్చి పోతుందని కాదు, అందరి జీవితాలలో మాదిరిగా అన్ని రకాల సంఘటనలు అలాంటి వారి జీవితంలో జరుగుతూ ఉంటాయి.

(సశేషం) □

## బ్రహ్మవేత్త మహాపురుషుల శరణుతో సహజంగానే దుఃఖ-నివారణ



ఆనందమయి మాత పట్ల శ్రద్ధను కలిగి ఉండే ఒక భక్తుడు శ్రీ అమూల్యకుమార్ దత్తగుప్త ఒకసారి జరిగిన సంఘటనను చెబుతాడు : “నా మిత్రుడి 10-12 సం॥ల కూతురు నీటిలో మునిగి చనిపోయింది. రెండవ

రోజున శోకంతో నిండిన మిత్రుడిని తీసుకుని ఆనంద మయి మాత వద్దకు వెళ్ళాను. నేను మాతకు నా మిత్రుడిని పరిచయం చేసి దుర్లభతన గురించి చెప్పాను.

కరుణతో కూడిన దృష్టిని సారిస్తూ అమ్మ మిత్రుడిని ఓదార్చసాగింది : “నిన్ను నువ్వు కర్తగా భావించిన కారణంగా ఈ దుఃఖాన్ని స్వీకరించావు. ఒకవేళ ‘నా కుమారుడు, నా కూతురు...’ ఈ భావన లేకుండా ఉంటే, ఒకవేళ భార్య-పుత్రులు మొదలగు వారిని భగవంతుని ధనంగా భావిస్తే బాధ కలగడానికి ఏ కారణమూ ఉండదు. ఎవరి ధనమో వారికి తిరిగి ఇచ్చేయడంలో మనకు దుఃఖం కలగదు పైగా ఒక బాధ్యత నుండి విముక్తులం అయ్యాము అని అర్థం చేసుకుని శాంతిని పొందుతాము. ఒకవేళ నువ్వు అమ్మాయి పట్ల స్నేహం కలిగి ఉంటే ఏడ్వటం పక్కన పెట్టి భగవంతుడిని ఆమె సద్గతి కొరకు ప్రార్థించు. నువ్వు ఎప్పుడైనా మీ అమ్మాయి గురించి ఏడ్వటం

చేస్తే అప్పుడు ఆమె నీకు దగ్గరగా రావడానికి ప్రయత్నిస్తుంది కానీ ఆమె రాలేక పోతుంది ఎందుకంటే ఏ తెర కారణంగా ఆమె నీ నుండి వేరయ్యిందో, దానిని తొలగించే శక్తి ఆమెలో లేదు. నీ యొక్క ఈ చేష్టలు ఆమెకు కష్టదాయకములౌతాయి. ఒకవేళ నువ్వు మీ అమ్మాయి కొరకు ఏడ్వటం-బాధ పడడం చేస్తుంటే ఆమెకు ఇబ్బందులు పెరుగుతుంటాయి. దీనిని స్నేహం అని అనరు. కాబట్టి, ఆమె మేలు కొరకు మరియు శాంతి కొరకు భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తూ ఉండు.”

మాత వచనాలతో నా మిత్రునికి ఎంతో సంతోషం కలిగింది.”

ఏ దుఃఖాలను, కష్టాలను మరియు సమస్యలను అన్ని ధన-సంపదలను, యోగ్యతలను వినియోగించి కూడా తొలగించడం జరగదో, మిత్రులు, బంధువులు, శ్రేయోభిలాషులు అందరు కలిసి కూడా వేటిల్లో సహాయపడలేరో అలాంటి పెద్దలో పెద్ద సమస్యలు, పెద్దలో పెద్ద దుఃఖాలు మరియు కష్టాలు కూడా బ్రహ్మవేత్త మహాపురుషుల శరణుకు వెళ్ళడం వల్ల సహజంగా తొలగిపోతాయి. పూజ్య బాపూజీ గారి సత్సంగ-సాన్నిధ్యాల లాభాన్ని ఎవరైతే పొందారో అలాంటి లక్షలాది-కోట్లాది మంది దీనిని ప్రత్యక్షంగా అనుభూతి చెందారు. □



## సత్విద్యతో కూడిన పురుషుని లక్షణాలను తెలుసుకుని వాటిని మనలో పాదుకొల్పాలి



(గత సంచిక తరువాయి)

బ్రహ్మవేత్త సమర్థ రామదాసు గారు తమ శుభప్రద అనుభవ-వాణి ద్వారా అందరి మేలు నిమిత్తం సత్విద్యతో కూడిన పురుషుని లక్షణాలను చెబుతూ ఇంకా ఇలా అంటారు : సత్ విద్యాయుక్తుడైన పురుషుడు తత్త్వజ్ఞుడై ఉండి కూడా ఉదాసీనునిగా (విరక్తునిగా), బహుశ్రుతుడై (అనేక విషయాల జ్ఞానం వినటం మరియు దానిని జ్ఞాపకం పెట్టుకొనే వారుగా) ఉండి కూడా సజ్జనునిగా, పెద్ద-పెద్ద రాజులకు మార్గదర్శకునిగా-మంత్రిగా ఉంటూ కూడా సద్గుణ-సంపన్నుడై మరియు నీతివంతుడై ఉంటాడు.

అతడు పవిత్ర, పుణ్యవంతుడగు సాధువుగా ఉండి స్వచ్ఛమైన అంతఃకరణం కలిగి, కరుణామయుడు మరియు ధర్మాత్ముడై ఉంటాడు. అతడు స్వధర్మ పాలకునిగా, కర్మనిష్ఠునిగా, నిర్మలునిగా, నిర్లోభిగా మరియు అనుతాపిగా (భగవంతుని కొరకు విరహాగ్ని ద్వారా నిర్మలమైన చిత్తం కలవాడై) ఉంటాడు.

అతడికి పరమార్థంలో ప్రీతి, అభిరుచి ఉంటుంది; అలాగే పరమార్థం అతడికి మధురంగా అనిపిస్తుంది. సన్మార్గాన్ని ఆచరణ, సత్కర్మలు చేసేవానిగా, ఉత్తమ ధారణాశక్తితోకూడి మరియు ధైర్యవంతుడై ఉంటాడు. అతడు శ్రుతి మరియు స్మృతికి జ్ఞాతయై ఉంటాడు. ఆనందంతో జీవితాన్ని జీవించే యుక్తి గురించి అతడికి తెలుసు. అతడికి భగవంతుని లీలల పట్ల ప్రీతి ఉంటుంది అలాగే భగవత్ స్తుతి ఎలా చెయ్యాలి అనేది కూడా అతడికి తెలుసు. అతడు బుద్ధిమంతుడు మరియు వ్యక్తి, వస్తువు మొదలగు వాటి గురించిన భేదాన్ని చక్కగా పరిశీలించగలవాడై ఉంటాడు.

అతడు ఎల్లప్పుడూ దక్షుడై ఉండి సమయోచిత ఆచరణ చేసేవానిగా, చతురునిగా, యోగ్యమగు (శ్రుతి-శాస్త్రసమ్మతమగు) తర్కం చేసేవానిగా, సత్యం మరియు సత్సాహిత్యం పట్ల అభిరుచి కలిగినవానిగా, నియమనిష్ఠ, పారదర్శి (అంతరంగం గురించి తెలిసిన వాడై), నైపుణ్యునిగా, స్ఫూర్తివంతునిగా మరియు అనేక రకాల అద్భుత, విస్మయాన్ని కలిగించే ఉత్తమ గుణ

లతో సంపన్నుడై ఉంటాడు. ఎవరిని ఎంతగా గౌరవించాలి, ఎవరిని ఎలా సన్మానించాలి అనే దాని తార-తమ్యం గురించి అతడికి తెలుసు. ఏ సమయంలో ఏ విధంగా వ్యవహరించాలి అనేదాని గురించి చక్కగా తెలుసు. అతడు మాట్లాడడంలో నైపుణ్యం కలిగి అలాగే కార్య-కారణ విషయంలో చక్కని అవగాహన కలిగి ఉంటాడు.

అతడు ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తుడై, కార్యములో నిమగ్నుడై సాధక వృత్తితో ఉంటాడు. వేదాది శాస్త్రాలను అనుసరించడం (నిరంతర అభ్యాసం లేదా నియమం తప్పకుండా లోతైన అధ్యయనం) కారణంగా శబ్ద జ్ఞానం, ఆత్మానుభవం - రెండూ ఉండడం వల్ల ఇతరులకు జ్ఞాన-విజ్ఞానాల యొక్క నిశ్చయాత్మక బోధ చెయ్యడంలో సమర్థుడై ఉంటాడు. అతడు తీర్థ క్షేత్రాలలో నివాసం, వివిధ మంత్రాల అనుష్ఠానం చేసేవానిగా, దృఢవ్రతునిగా, లోక-మాంగల్య కార్యంలో నిమగ్నుడై దాని కొరకు తన శరీర కష్టాల గురించి పట్టించుకోనివాడై మరియు ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉపాసన చేసేవాడై ఉంటాడు.

అతడు సత్యం, శుభం మరియు మధురమైన వచనాలను మాట్లాడేవానిగా, తన వచనాలలో ఏకనిష్ఠ కలిగి వాటిని పాటించేవాడై ఉంటాడు. అతడు సదా నిశ్చయాత్మక, ఇతరుల పట్ల సుఖదాయకములగు వచనాలను మాట్లాడతాడు (ఒక్కొక్కప్పుడు అతడి వచనాలు ఆ క్షణంలో బయటి నుండి సుఖదాయకంగా, మధురంగా కనిపించనప్పటికీ పరిణామంలో సుఖదాయకంగా, మధురంగా మరియు హితకరంగా ఋజువౌతాయని వివేకవంతులకు తెలుసు). అతడి అన్ని కోరికలు తృప్తిని పొంది ఉంటాయి అలాగే యోగానికి చెందిన లోతైన జ్ఞానం అతడికి కలుగుతుంది. అతడి వ్యక్తిత్వం భవ్యంగా, ప్రసన్నచిత్తమై ఉంటుంది. అతడు వీతరాగుడై (ఎవరి రాగ-ద్వేషాలు అంతమయ్యాయో అనగా మిథ్యగా మారిపోయాయో అలా) ఉండి కూడా సౌముడై - సాత్త్వికుడై ఉంటాడు. అతడు నిష్కపట, నిర్వ్వసనుడై సదా స్వచ్ఛమైన మార్గాన్ని అనుసరిస్తాడు. (సశేషం) □

## మన స్వరూపం నిర్వికల్పము-నిరాకారము అని తెలుసుకో

‘పరాశర-మైత్రేయ సంవాదం’ సంచిక 321

నుండి ముందుకు

మహర్షి పరాశరుడు మైత్రేయునికి ఉపదేశమిస్తూ ఇలా అంటాడు : “ఓ మైత్రేయా! మాధుర్యం, చల్లదనం, ద్రవం అనే జలం తనలో అన్యరూపంతో కల్పితమగు తరంగాలను గురించి తెలుసుకోలేనప్పుడు అస్తి (అస్తిత్వం), భాతి (చేతన, జ్ఞానం), ప్రియ (ఆనందం) రూపమైన నీ ఆత్మ ద్వారా ఇతర రూపమగు కల్పనా స్వరూప జగత్తు గురించి నీకెలా తెలుస్తుంది?”

మైత్రేయుడు అన్నాడు : “సరే, దృష్టాంత విషయానికొస్తే అవి జలం మొదలగు అధిష్టాన జడ పదార్థాలు ఈ కారణంగా తనలో ఇతర రూపంతో ఏర్పడిన తరంగాలు మొదలగు వాటిని తెలుసుకోలేదు కానీ నేను చైతన్యుడను అందుచేత నా వివర్త స్వప్నం యొక్క పదార్థాల గురించి తెలుసు. స్వప్న-పదార్థాల అధిష్టాన చైతన్యమగు స్వప్నద్రష్ట ద్వారానే కల్పితమగు స్వప్న-పదార్థాల సిద్ధి జరుగుతుంది, ఇతరులతో కాదు. స్వప్న ద్రష్టనైన నేను స్వప్న-పదార్థాలను ప్రకాశించలేకపోతే స్వప్న-పదార్థాల జ్ఞానమే కలగకూడదు, కారణం అజ్ఞానంలో లేదా అంతఃకరణంలో చైతన్య అభాసతో కూడా స్వప్న-కల్పిత పదార్థాల యొక్క ప్రకాశం కలగదు. అజ్ఞానం లేదా బుద్ధి (అంతఃకరణం) వలె ఈ ఆభాస కూడా జడం మరియు కల్పితం కావడం వల్ల కల్పితం యొక్క ప్రకాశం జరగదు అలాగే ఇతరత్రా స్వప్న ప్రకాశకులు ఎవరూ లేరు, దీనితో మిగిలిన చైతన్య స్వప్నద్రష్టనగు నా ద్వారానే స్వప్నం యొక్క అహంకారం మొదలగు పదార్థాలు నిరూపించబడతాయి. అలాగే సుషుప్త దశలో అజ్ఞానం అలాగే సమాధి దశలో సమాధి-సుఖం చైతన్యుడను అయిన నా ద్వారానే నిరూపించబడతాయి. వాస్తవానికి సుషుప్తి మరియు సమాధి దశలలో మాట్లాడడం, చింతన చెయ్యడానికి సాధనములైన వాణి, మనస్సు మొదలగు వాటికి తమ ఉపాదాన కారణంగా అజ్ఞానంలో లీనం కావడం వల్ల ఈ దశలలో జాగృతం వలె మాట్లాడడం, వినడం, చింతన చెయ్యడము అలాగే తనను ద్రష్ట-సాక్షి, ప్రకాశక, నిర్వికార, నిర్వికల్ప, సత్-చిత్-ఆనంద

స్వరూప, జ్ఞాని-అజ్ఞాని మొదలగు విశేషణాలతో కూడినట్లుగా భావించడం అలాగే దృశ్యాన్ని అసత్-జడ-దుఃఖరూపంగా, కల్పితంగా భావించడం సాధ్యం కాదు లేదా అలా సాధ్యం అవుతున్నట్లుగా కనిపించదు అలాగే సుషుప్తిలో అజ్ఞానం యొక్క అనుభవం మరియు ఆవృత (ఆచ్ఛాదిత) సుఖం యొక్క అలాగే సమాధిలో నిరావారణ(ఆవరణ రహితమైన) సుఖం యొక్క అనుభవానికి విఘ్నం కావడం జరగదు పైగా అనుభవ పూర్వకంగానే స్మృతి కలుగుతుంది. ఒకవేళ కల్పిత పదార్థముల యొక్క జ్ఞాత, ప్రకాశకుడు చైతన్యుడిని అంగీకరించనట్లయితే స్వప్న-పదార్థాల అల్ప-అధిక గురించిన వృత్తాంతం యొక్క జ్ఞానం, సుషుప్తిలోని అజ్ఞానం యొక్క జ్ఞానం, సమాధిలోని సుఖం యొక్క జ్ఞానం మొదలగు వాటి అనుభవ-నిరూపణ కథనానికి వ్యతిరేకత వస్తుంది. దీనివల్ల నిర్వికార చైతన్యుడనైన నా ద్వారానే కల్పిత అహంకారం మొదలగు వాటి భావ-అభావాల నిరూపణ జరుగుతుంది, ఇతరులతో కాదు.”

మహర్షి పరాశరుడు : “ఓ మైత్రేయా ! అవాంగ-మనసగోచర (మనస్సు మరియు వాణికి అందని) నీ, నా అలాగే సమస్త కల్పితమగు జగత్తు యొక్క స్వరూపం ఏదైతే ఉందో దాని ఉపాధి\* లేకుండా ప్రకాశ్య-ప్రకాశక భావము ఏర్పడదు ఎందుకంటే సుషుప్తిలో వాస్తవానికి అంతఃకరణం జాగృతం వలె లేదనట్లుగా ఉంటుంది అలాగే అజ్ఞానంలో సంస్కార రూపంతో నెలకొని ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది ఆ విధంగా ఆ కాలంలో అజ్ఞానమే ఉపాధి. అదే విధంగా పండిత పురుషులకు సమాధి దశలో కూడా అంతఃకరణం వాస్తవానికి జాగృతం వలె స్పష్టంగా కూడా ఉండదు అలాగే స్వరూప-అజ్ఞాత దశల వలె అజ్ఞానం కూడా ఉండదు అలాగే ప్రారబ్ధక్షయ-పర్యంతం, జ్ఞానాగ్ని కారణంగా మిథ్య నిశ్చయం కావడం వల్ల కాలిపోయిన

\* ఉపాధి అంటే ఆరోపించబడిన వస్తువు ఏదైతే మూల వస్తువును దాచి దానిని వేరొక విధంగా లేదా ఏదో ప్రత్యేక రూపంలో చూపించడం. ఉదాహరణకు - ఆకాశం అంతులేనిది అలాగే నిరాకారం అయితే ఘటం మరియు మఠం అనే ఉపాధులతో పరిమితంగా అలాగే భిన్న-భిన్న రూపాలలో కనిపిస్తుంది.

అజ్ఞానం ఆ సమాధికాలంలో కూడా ఉంటుంది. అదే ఆ కాలంలో ఉపాధి, దానినే లేశ-అజ్ఞానం అని కూడా చెబుతారు. ఉదాహరణకు బాణాలతో దగ్ధమైన అర్జునుని రథం కృష్ణుడు అనే ప్రతిబంధకుడి ద్వారా మునుపటి వలెనే అందరికీ కనిపిస్తూ ఉండేది, అలాగే జ్ఞానాగ్నితో దగ్ధమైన కార్య-కారణ సమూహం కూడా ప్రారబ్ధం అనే ప్రతిబంధకం నెలకొని ఉండడం వల్లనే కనిపిస్తుంది. ఈ కార్య-కారణ సమూహం యొక్క ప్రతీతియే ఉపాధి.

ఓ మైత్రేయా! ప్రారబ్ధం అనే ఉపాధి క్షయం కాబడిన మీదట అనగా ఉపాధి-నిర్ముక్త విదేహ కైవల్యం (విదేహ ముక్తి)లో పూర్వోక్త వ్యవహారం లేదు. ఓ మైత్రేయా! ఆ దశకు ఎలాంటి దృష్టాంతం లేదు, కారణం సమాధి, సుషుప్తిలో కూడా ఉపాధి ఉంటుంది అని ఇంతకు ముందు చెప్పడం జరిగింది. దీనివల్ల ఓ మైత్రేయో! నువ్వు వింటూ, స్పృశిస్తూ, చూస్తూ, రసాన్ని గ్రోలుతూ మరియు వాసన చూస్తూ వాస్తవంలో నిన్ను నీవు నిర్వికార, నిర్వికల్పంగా తెలుసుకో.

ఓ మైత్రేయా! కల్పితమగు ఉపాధిని అంగీకరించి ఉపాధితో కూడిన ప్రత్యేక అగ్నియే కట్టెలు మొదలగు వాటి దాహక, ఉష్ణ, ప్రకాశ మొదలగు వాటి వ్యవ-

హారం చేస్తుంది. ఉపాధి రహితం వలె అగ్ని దాహక, ఉష్ణ, ప్రకాశ మొదలగు వ్యవహారం చెయ్యదు. అందుచేత కల్పితమగు అహంకారం మొదలగు వాటి భావ-అభావాలను అనుభూతి కలిగించుకోవడం కూడా ఉపాధితోనే జరుగుతుంది, ఉపాధి లేకుండా జరగదు.

ఉదాహరణకు ఉపాధిసహిత మరియు ఉపాధి రహిత అగ్నిలో భేదం లేదు, వ్యవహారాలలో భేదం ఉంది. ఎలాగైతే వాయువు వీచడం-ఆగడంలో ఒకే విధంగా ఉంటుంది కానీ వీచడంలో భాసిస్తుంది మరియు అచల దశలో భాసించదు. ఉదాహరణకు ఆకాశం కడవ మొదలగు ఉపాధిసహితంలో కూడా అలాగే కడవ మొదలగు ఉపాధిరహితంలో కూడా తనను ఏక రసంగా తెలుసుకుంటుంది, అలాగే ఓ మైత్రేయా! నువ్వు నీ నిజాత్మస్వరూపాన్ని మాయ, అహంకారం మొదలగు కల్పిత ఉపాధిసహితంలో కూడా అలాగే మాయ, అంతఃకరణం మొదలగు కల్పితమగు ఉపాధిరహితంలో కూడా నిర్వికల్పము మరియు నిర్వికారముగా తెలుసుకో.“ (ఇదే సంత జనుల నిశ్చయం.)

(‘ఆధ్యాత్మిక విష్ణు వురాణం’ నుండి సశేషం)

**... ఇక 33 కోట్లమంది దేవతలు కూడా అతడి ఎదుట మోకలిల్లుతారు - పూజ్య బాపూజీ**

నేను ఒక పౌరాణిక కథను విని ఉన్నాను. ఒకసారి దేవర్షి నారదుడు ఎవరో వృద్ధునితో అన్నాడు : “కాకా! ఇంతగా జబ్బు పడ్డావు. లోకం లోకమే, పద నిన్ను స్వర్గానికి తీసుకు వెళతాను.”

వృద్ధుడు అన్నాడు : “నారదా! స్వర్గానికి తప్పక వస్తాను కానీ ఒక్క కోరిక నెరవేరిందంటే చాలు! నా రెండవ కుమారుడు ఎంతో సేవ చేశాడు. నేను కొద్దిగా బాగై, కుమారుని వివాహం అయితే వస్తాను.”

నారదుడు ఆశీర్వాదం ఇచ్చి కొన్ని ప్రయోగాలను చెప్పాడు. కాకా బాగయ్యాడు, కుమారుని వివాహం జరిగింది. నారదుడు వచ్చాడు, అన్నాడు : “కాకా! పద.”

కాకా : “చూడు, కోడలు కొత్తగా వచ్చింది. కోడలి ఒడిలో సంతానాన్ని చూసి వస్తాను.”

మహారాజీ! సంతానం అయ్యింది. నారదుడు వచ్చి అన్నాడు : “పద కాకా!”

కాకా : “నీకు ఇంకెవ్వరూ దొరకడం లేదా ?”

నారదుడు : “కాకా! ఈ ఆసక్తి విడిపించడానికే నేను వస్తున్నాను. కోతి చిన్న మూతిగల పాత్రలో చేతిని పెట్టి బెల్లం-శనగలు మొదలగు వాటితో పిడికిలిని నింపి తన చేతిని చిక్కుపడ వేసుకుంటుంది, స్వయంగా చేతిని తెరిచి విముక్తిని పొందలేక-పోతుంది. తరువాత కోతులను పట్టుకునేవారు వచ్చి కట్టెతో కొట్టి బలవంతంగా దాని పిడికిలిని తెరిపిస్తారు, దాని మెడలో పట్టిని కట్టి తీసుకువెళతారు. అదే విధంగా మనకు మరణం సంభవించి కట్టెతో కొట్టి మెడలో పట్టిని కట్టి తీసుకువెళితే మంచిది కాదు ఎందుకంటే సంత సాన్నిధ్యము తరువాత కూడా ఎవరైనా వ్యక్తి నరకంలోకి వెళ్ళడం మంచిదనిపించు-కోదు అందుకే ముందే చెబుతూ ఉన్నాను.”

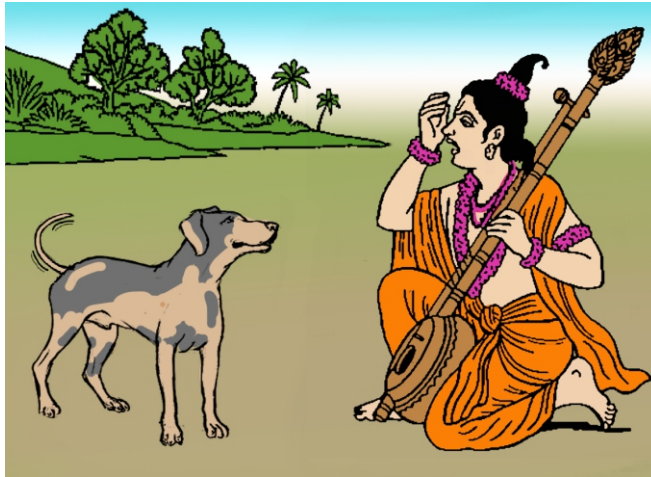
“నేను నరకానికి-వరకానికి వెళ్ళను. తరువాత రా. ఇప్పుడు వెళ్ళిపో.”

నారదుడు 2-3 సంవత్సరాల తరువాత వచ్చి అడిగాడు : “కాకా ఎక్కడికి వెళ్ళాడు?”

“కాకా పోయాడు, రెండున్నర సంవత్సరాలు అయ్యింది.”

నారదుడు ధ్యానం చేసి చూడగా అతడు కుక్కగా మారి వచ్చాడు, తోక ఆడిస్తూ ఉన్నాడు. నారదుడు శక్తిని ఇచ్చి అన్నాడు : “ఏం కాకా! ఇప్పుడు కుక్కగా మారి వచ్చావు. నేను చెప్పాను కదా, లోకంలో మజా లేదని.”

అతడు అన్నాడు : “మనవడు చిన్నవాడు, ఇంట్లో కోడలు ఒంటరిగా ఉంటుంది, కోడలు యౌవనంలో ఉంది, వారు సుఖ-భోగాలను అనుభవించి అలసిపోతారు కాబట్టి దానితో రాత్రి పూట కాపలా కాయడానికి నా అవసరము ఉంటుంది. నేను సంపాదించిన ధనాన్ని నా కుమారుడు నాశనం చేస్తాడు, కోడలు కాపాడలేదు అందు చేత నేను ఇక్కడికి వచ్చాను, నువ్వు నా వెంట పడి ఉన్నావు!”



ఆసక్తి వ్యక్తిని ఎలా చేస్తుందో కదా! నారదుడు కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత మళ్ళీ వచ్చాడు ఆ ఇంట్లోకి. చూడగా కుక్క కనిపించలేదు, ఎవరినో అడిగాడు : “ఆ కుక్క ఎక్కడికి వెళ్ళింది?”

“అది చనిపోయింది. ఎంతో సేవ చేసేది! రాత్రి పూట అరుస్తూ ఉండేది అలాగే మనవడు ఉదయం-సాయంత్రం కాలకృత్యాలకు వెళ్ళినప్పుడు అతడి వెంట-వెంట అది కూడా వెళ్ళేది, అప్పుడప్పుడు మనవడిని నాకేది కూడా.”

మమత ఉండేది మనవడి పట్ల. ఇప్పుడు చనిపోయింది, ఒక్కసారిగా తమోగుణంలోకి రావడంతో ఏ జన్మలోకి వెళ్ళి ఉంటుంది? నారదుడు యోగశక్తితో చూశాడు, ‘ఓహో! బురదలో కప్పగా మారి పడి ఉంది.’

దాని వద్దకు వెళ్ళి అన్నాడు : “కప్పరాజా! ఇకనైనా పద.”

అతడు అన్నాడు : “సరే ప్రస్తుతానికి నేను ఈ

మురుగులో ఉంటున్నాను మరియు నా కోడలు, కొడుకు, మనవడు నన్ను గుర్తించకపోవచ్చు కానీ నేనైతే సుఖంగా ఉన్నట్లు భావిస్తున్నాను - నా పుత్రుడు, నా మనవడు, నా ఇల్లు ఉంది, వాహనం ఉంది... ఇది చూసి ఆనందిస్తున్నాను. నువ్వు నా వెంట ఎందుకు పడుతున్నావు?”

సహవాసము అనేది వ్యక్తిని ఎంత దీనుడిని చేస్తుందంటే మురుగులో పడిన తరువాత కూడా అతడికి తెలియడం లేదు నాకు ఈ దుర్దశ కలుగుతూ ఉందని. ఇప్పుడు మీరు ఆలోచించండి మనం అతడి ఇరుగు పొరుగువాళ్ళము కాదా? ఎక్కడ సహవా-

సములో పడడము జరుగుతుందో, ఎక్కడ ఆసక్తి కలుగుతుందో అక్కడ వ్యక్తి మురుగు కాలువల మార్గాల నుండి కూడా మమతను పోషించుకుంటాడు. మీ మనస్సు ఎంతగా ఇంద్రియాల సహవాసములోకి వస్తుందో, ఇంద్రియాలు పదార్థాల సహవాసం లోకి

వస్తాయో, పదార్థాలు మరియు పరిస్థితులు మీపైన ప్రభావం చూపించడం మొదలవుతుందో అంతగా మీరు హీనులు అవుతారు అలాగే వాటి ప్రాధాన్యత పెరుగుతుంది. వాస్తవానికి మీ ప్రాధాన్యత ఉండాలి. నిజానికి మీరు అసంగులు, ఆత్మ స్వరూపులు, చైతన్యులు, అజన్ములు, శుద్ధులు-బుద్ధులు, 33 కోట్ల మంది దేవతలు కూడా ఎవరి ఎదుట మోకరిల్లుతారో అలాంటిది మీ వాస్తవిక స్వరూపం కానీ ఈ సహవాసం మిమ్మల్ని దీనుల్నిగా- హీనుల్నిగా మార్చేసింది.

**నిఃసంగో మాం భజేద్ విద్వానపమతో జితేంద్రియః ।**

**(శ్రీమద్భాగవతం : 11.25.34)**

ఎంతగా మీరు నిస్సంగులు అవుతారో, ఎంతగా మీ మనోబలం ఉన్నతంగా ఉంటుందో, మనస్సు స్వచ్ఛంగా ఉంటుందో అంతగా మీ ప్రభావం గాఢంగా పడుతుంది. ఎవరైతే ఆ బ్రహ్మను తెలుసుకున్నారో, తమ నిస్సంగ స్వభావాన్ని తెలుసుకున్నారో వారి దర్శనం చేసుకుని దేవతలు కూడా తమ అదృష్టాన్ని సరిదిద్దుకుంటారు. □

**ఇంతమందిని మహమ్మాలి చంపకపోతే మరెవరు చంపారు ? - పూజ్య బాపూజీ**

మీరు మీ అంతఃకరణంలో ద్వేషరహితమైన, అపరాధ రహితమైన, వికారరహితమైన స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి ఇక ఏమి జరుగుతుందో దానిని తరువాత చూసుకోవచ్చు. నేను ఎన్నో సార్లు చెప్పి ఉన్నాను, మీరు లోపల పక్కాగా సంకల్పం చేసుకోండి. ఎలాంటి విచిత్ర పరిస్థితి వచ్చినా, ఎలాంటి కఠిన పరిస్థితి ఎదురైనా, ఎలాంటి కష్టం వచ్చినా - సిద్ధంగా ఉండండి లోపలి నుండి. అప్పుడు కష్టానికే కష్టం వస్తుంది. మీరు భయ భీతులైతే కొద్దిపాటి ఇబ్బంది కూడా మీపైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. నేను సత్సం గాలలో దృష్టాంతాల ద్వారా ఎన్నోసార్లు చెప్పాను.

ఏదో ఒక ఛాయ వెళుతూ ఉంది. సిద్ధపురుషుడు చూశాడు. మనస్సు లోనే దానిని అడిగాడు : 'ఎవరివి, ఎక్కడికి వెళుతున్నావు ?'

అన్నది : "మృత్యువును! ఈ ప్రాంతంలో ఎన్నో పాపాలు జరిగాయి, ఎవరైతే ఆ పాపాలను చేశారో వాళ్ళ ప్రాణాలను తీయడానికి వెళుతున్నాను. కలరాను వ్యాపింపజేస్తాను."

"ఎంతమంది ప్రాణాలను తీస్తావు?"

అన్నది : "మూడు-నాలుగు వందలమందివి."

బాబా కొంచెం శాంతుడయ్యాడు, ఇంతలో అది వెళ్ళి పోయింది.

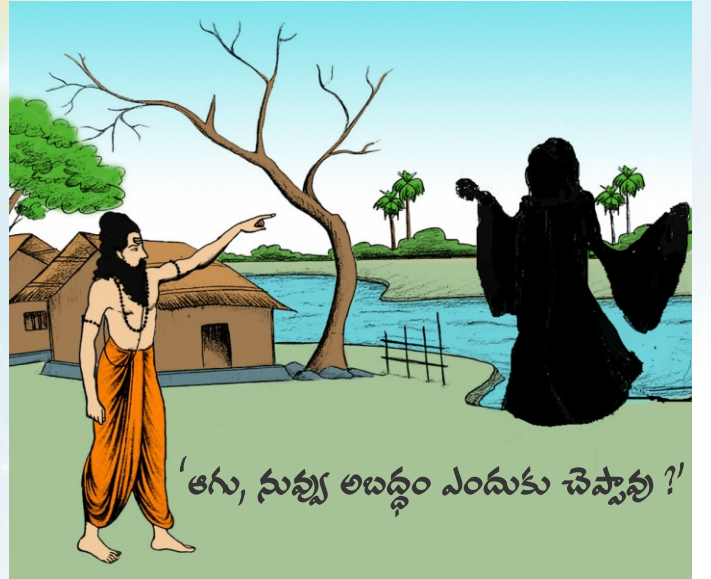
వార్త వచ్చింది గ్రామంలో ప్రజలు చనిపోతూ ఉన్నారు. ఎంతోమంది చనిపోయారు. 600 మంది చనిపోయారు... 1000 మంది చనిపోయారు... 2000 మంది చనిపోయారు... 3000 మంది చనిపోయారు... 4000 మంది కంటే అధికంగా చనిపోయారు. బాబా అనుకున్నాడు 'దానికి అబద్ధం చెప్పవలసిన అవసరం లేదు, మరి నాతో ఎందుకు అబద్ధం చెప్పింది?'

**ఋషి ప్రసాద్ పశ్చోత్తర**

క్రింది ప్రశ్నల జవాబులకై ఈ సంచికను శ్రద్ధతో చదవండి.

(1) ..... మరియు ..... కారణంగా ఎవరైతే దుర్లభం కాడో, దగ్గరగానే ఉన్నాడో అలాంటి పరమాత్మ కనిపించడు.

(2) సదా ప్రసన్నతతో ఉండడం, ప్రతి పరిస్థితిని



'ఆగు, నువ్వు అబద్ధం ఎందుకు చెప్పావు?'

ఇప్పుడు బాబా ఇక ధ్యానం ఏం చేస్తాడు, కళ్ళు తెరిచి తన సూక్ష్మతమ వృత్తితో వీక్షించసాగడంతో ఆ ఛాయ వెళుతూ కనిపించింది. అడిగాడు "ఆగు, నువ్వు అబద్ధం ఎందుకు చెప్పావు? మూడు-నాలుగు వందల మంది చనిపోతారని అన్నావు మరి 4000 కంటే ఎక్కువ మంది చనిపోయారు."

అన్నది : "నేనైతే మూడు-నాలుగు వందల మందినే చంపాను. మిగిలినవారు భయంతో కూడిన చింతనతో చనిపోయారు మూర్ఖులు!"

కష్టానికి అంత శక్తి ఉండదు కానీ కష్టంలో భయంతో భయభీతుడైన వ్యక్తి తనకు తాను కల్పన గావించుకుని కష్టం యొక్క బలాన్ని పెద్దదిగా భావించు కుంటాడు. భోగంలో అంతగా సుఖం ఉండదు భోగికి మొదట్లో ఎంతగా సుఖం కనిపిస్తుందో అంతగా ఉండదు. తరువాత చూస్తే క్షీణించిపోతుంది.

అంటే మీరు జగత్తు యొక్క స్వభావాన్ని సరిగ్గా తెలుసుకుంటే దాని గుప్పిట నుండి తప్పించు-కుంటారు అలాగే భగవత్ స్వభావాన్ని తెలుసుకుంటే అతడి నిత్య ప్రేమరసంలో ఏకాకారులౌతారు! □

నవ్వుతూ ఓర్చుకోవడం ..... కు పరీక్ష.

(3) ఎవరైతే తన 'సోహమ్' స్వభావంలో మేల్కొన్నారో వారికి లోకం ..... గా ఉంటుంది.

(4) మానవులకు ఏదైతే ..... ఉందో దాని ప్రాప్తికై ప్రయత్నించాలి అలాగే ఏదైతే ..... ఉందో దానిని వినియోగించుకోవాలి. (జవాబులు వచ్చే సంచికలో)

**వారి యోగక్షేమాలను సర్వేశ్వరుడు స్వయంగా చూసుకొంటాడు - పూజ్య బాపూజీ**

(327 సంచిక తరువాయి భాగం)

భగవంతుని లీల అనూహ్యం, దానికి మొదలు-గానీ, చివరగానీ ఉండదు. సంత ఉడియా బాబా, ఎవరికైతే ఆనందమయి మాత ఎంతో గౌరవంతో నమస్కారం చేసేదో, అతడు ఒకసారి ఆషాఢ మాసంలో భగవంతుని పారవశ్యంలో గంగా-తీరం వెంబడి వెళుతూ ఉన్నాడు... వెళుతూ ఉన్నాడు... అతడికి బాగా ఆకలి వేసింది. దూర దూరాల దాకా ఏ గ్రామమూ కనిపించలేదు. దప్పిక అయితే గంగా జలంతో తీరిపోతుంది కానీ ఆకలి మాట ఏమిటి? ఒక చెట్టు కింద బాబా ఆసనం వేసుకుని కూర్చున్నాడు. చీకటి పడుతూ ఉంది... కోమలమగు వాణి, మధుర మైన చిత్తం కలిగిన, ప్రేమతో కూడిన దృష్టి మరియు ఆనందాన్ని ఇచ్చే ఇద్దరు సుకుమారులు ఆడుకుంటూ వచ్చారు. అన్నారు : “బాబా-బాబా! ఇక్కడ కూర్చున్నావు, భోజనం చేస్తావా?”



ఆకలితో ఉన్న బాబా ఎందుకు వద్దంటాడు?

అన్నాడు : “అవును! ఆకలిగా ఉంది.”

“బాబా! మేమిప్పుడే తీసుకువస్తాం భోజనాన్ని.”

కొద్ది సేపట్లో పిల్లలు రొట్టెలు మరియు అరటి కాయకూరను తెచ్చారు.

బాబాకు అలవాటు, బ్రాహ్మణుల చేతి భోజనమే తినడం.

బాలురను అడిగాడు : “మీరు ఏ జాతి వారు?”

ప్రసన్నతతో కూడిన ఆ ఇద్దరు ప్రియమైన బాలలు అన్నారు : “బాబా! మాది మహేశ్వరి బనియా జాతి”.

ఆ పిల్లల ప్రేమ, సహజత్వం మరియు ప్రభావాన్ని చూసి బాబా అన్నాడు : “మంచిది, తీసుకురండి, తింటాను.”

బాలలు భోజనం ఇచ్చారు.

బాబా అడిగాడు : “దగ్గరలో ఏమీ కనిపించడం లేదు, దీన్ని మీరు ఎక్కడి నుండి తెచ్చారు?”

అన్నారు : “మేము సమీప గ్రామం నుండి వచ్చాము. ఇక్కడికి ఆడుకోవడానికి వచ్చాము. మీరు ఆకలితో ఉన్నారు కాబట్టి తెచ్చాము, తినండి.”

బాబా రొట్టెలు తిన్నాడు. ఎంతో తృప్తి కలిగింది.

**భగవంతుని కోసమే భక్తిని చెయ్యాలి**

ఈ కథను వినడం వల్ల బాబరియా భూతం వెళ్ళి పోతుంది. ‘నాది చేసుకుంటాను, నేను చేస్తాను, నా భవిష్యత్తు కొరకు చేస్తాను...’ ఇదంతా చేసే ఈ భూతం ఏదైతే ఉందో అది బాబరియా భూతం. ఇక తుమ్మ చెట్టు పైకి ఎక్కు, దిగు, ముళ్ళ ను ఓర్చుకుంటూ ఉండు.

చేయడం కాదు, తెలుసుకోవాలి! భగవంతుడిని తెలుసుకోవడములో నిమగ్నం కావాలి, లేదంటే బాబరియా భూతం వదిలి పెట్టదు. ‘మనకు ఏదైనా ఉండాలి, మన పేరు పైన భూమి ఉండాలి, మన పేరు ఉండాలి...’ ఎముకలు-మాంసంతో కూడిన శరీరానికి పేరు పెట్టారు, అంటారు : ‘నేను చేస్తాను.’

**మైఁ అరు మోర్ తోర్ తైం మాయా ।**

**జేహిం బస్ కీన్వే జీవ్ నికాయా ॥**

శరీరాన్ని ‘నేను’ అనుకోవడం, పేరును నిజమని భావించడం, ‘ఇది నాది, అది నీది...’ - ఈ మాయ అనేది వచ్చింది. జీవుల కాయం దాని వశమయ్యింది. కనిపించే ఈ శరీరం స్థూల కాయం... స్థూల శరీరం, సూక్ష్మ శరీరం, కారణ శరీరం - మూడు కాయాలు దాని వశమౌతాయి. మరణించిన తరువాత కూడా సూక్ష్మ శరీరంతో వృధాగా తిరుగాడవలసి వస్తుంది. ఈ బాబరియా భూతం తిప్పుతుంది.

భగవంతుని భక్తిని కూడా చేస్తారు అయితే లోకపు వస్తువులను పొందడానికి చేసినట్లయితే ఇంకా ఎన్నో జన్మలు ఎత్తడం మిగిలి ఉందని అర్థం చేసుకోండి. భగవంతుని భక్తిని భగవంతుడిని పొందడానికే చేస్తున్నట్లయితే ఈ జన్మ సార్థకం అవుతూ ఉందని అర్థం చేసుకోండి.



**పిలవకుండానే భగవంతుడు మళ్ళీ వచ్చాడు**

ఆత్మసుఖంతో సంతృప్తుడై ఉండే ఉడియా బాబా కొద్దిగా బ్రహ్మచింతన చేసి ఆకాశ స్వరూపమగు భగవత్ తత్వంవైపు వీక్షిస్తూ విశ్రాంతి తీసుకున్నాడు. ప్రభాతం అయ్యింది, ఇద్దరు పిల్లలు చీకటి ఉండగానే మళ్ళీ వచ్చారు.

అన్నారు : “బాబా! ఏమైనా త్రాగుతావా?”

“ఓ హో! నాయనలారా, మీరు ఇంత త్వరగా వచ్చేశారా!”

“అవును బాబా!”

వారన్నారు : “ఏమైనా త్రాగుతావా.”

వారు మట్టి మూకుడులో మజ్జిగను తెచ్చారు. బాబా మజ్జిగ తాగాడు.

బాబా : “నాయనలారా! ఇంత చీకటిలో ఎలా వచ్చారు?”

వారు అన్నారు : “అడుకుంటూ మేము వచ్చేశాము. మంచిది బాబా! మీరు మజ్జిగను త్రాగారు, ఇక మేము వెళుతున్నాం.”

బాబా చూస్తూ ఉండిపోయాడు, పిల్లలు వెళ్ళిపోయారు.

బాబా నిలబడి చూశాడు, తరువాత నడుస్తూ వెళ్ళాడు... నడుస్తూ వెళ్ళాడు... ఏ గ్రామమూ కనిపించలేదు. ‘పిల్లలు ఎక్కడి నుండి వచ్చారు, ఎక్కడికి వెళ్ళారు?’ తరువాత బాబాకు అనిపించింది ఆ బాలుర రూపంలో శ్యామ్-బలరాములని.

ఎలాంటిదో కదా భగవత్-జ్ఞానం, భగవత్-ప్రసాదం, భగవత్-మాధుర్యం! పిల్లల రూపాన్ని ధరించి భగవంతుడు ఎలా ప్రత్యక్షమౌతాడో కదా! ఒక ప్రక్క అతడు సృష్టిని రచిస్తాడు, పాలిస్తాడు, పోషిస్తాడు, సంహరిస్తాడు; అలాగే మరొక ప్రక్క బాబాకు కుమారునిగా కావడంలో అతడికి ఆనందం కలుగుతూ ఉంది.

అలా ఒక సంత నాకు గంగోత్రిపైన గల గోముఖం యొక్క శాంత నిర్జన ప్రదేశంలో కలిశాడు. మాట్లాడిన తరువాత నేను వెనుతిరిగి ఆలోచించాను ‘ఇతడు ఎక్కడి నుండి వచ్చాడు, ఎక్కడికి వెళ్ళాడు?’ కొండపైకి

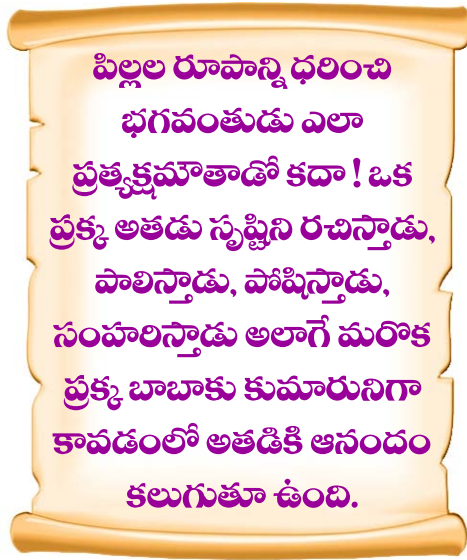
ఎక్కి దూర దూరాల దాకా చూశాను, ఎక్కడా కనిపించలేదు. ఆ శాంత నిర్జన ప్రదేశంలో పక్షి కూడా తిరుగాడదు అలాంటప్పుడు సంత ఎక్కడ దాక్కుంటాడు! కానీ భగవంతుని లీల అంతులేనిది.

ఉడియా బాబా పారవశ్యంలో పాడుకుంటూ వెళ్ళాడు :

జిన్ ఖాన్-పాన్ నహీఁ భావై హై,  
నహిం కోమల్ వసన్<sup>1</sup> సుహావై హై ।  
సబ్ విషయభోగ్ నిత్ ఖారా హై,  
హరి-ఆశిక్ కా మగ్ న్యారా హై ॥

‘మగ్’ అంటే మార్గం.

తిన్ సబ్సే నాతా తోడా హై,  
విష్ విషయోం సే మన్ మోడా హై ।



విషయ-వికారాలు చూడడానికి అమృతంగా ఉంటాయి కానీ అవి విషాలు. లోకంలో ఉన్న మజా జీవుడిని చిక్కుపడవేస్తుంది, శిక్షిస్తుంది అలాగే ఆత్మానందం జీవాత్మను పరమాత్మ మయంగా మారుస్తుంది.

ఇక్ అప్నా ప్రియ ఉర్ ధారా హై...

మన పరమేశ్వరుడిని, మన ఆనంద స్వరూప భగవంతుడిని హృదయంలో ధారణ చేసుకోవాలి.

హరి-ఆశిక్ కా మగ్ న్యారా హై ॥...

జగ్ జో జో వస్తు దేఖే హై,  
సబ్ సత్యే న కర్కే పేఖే<sup>2</sup> హైఁ ।  
తిన్ జగసోం కియా కినారా హై,  
హరి-ఆశిక్ కా మగ్ న్యారా హై ॥

బాబా పాడుకుంటూ వెళుతున్నాడు, తన అంత-ర్యామికి, తన ప్రియతమునికి మరియు ఇష్టుడికి వినిపిస్తూ వెళుతున్నాడు.

జైసా తను<sup>3</sup> చలే చలాతే హైఁ,  
జబ్ హరి దేవే తబ్ ఖాతే హైఁ ।  
తిన్కే సంగ్ ఫిర్తా ప్యారా హై,  
హరి-ఆశిక్ కా మగ్ న్యారా హై ॥

- 1. వస్త్రం 2. చూడడం 3. శరీరం

భక్తి యొక్క రంగు అంటుకోవాలంటే భగవంతుడిని ప్రేమించడం ఇది మొదటి షరతు.

జో ప్రేమ్ పియాలా పీతే హైఁ,  
ప్రియ సహిత్ సభీ జగ్ జీతే హైఁ ।...

భగవంతుని ప్రేమ రసాన్ని ఎవరైతే త్రాగారో,  
వారు హరితో పాటు లోకాన్ని జయించారు.

కుఢ్ కర్నా నహీఁ విచారా హై,  
హరి-అశిక్ కా మగ్ న్యారా హై ॥

ఇలా బాబా పాడుకుంటూ వెళుతున్నాడు.

బాబాను అడిగారు : “బాబా! అక్కడికి భోజనం  
ఎవరు తెచ్చారు?”

అన్నాడు : “అతడి లీల.

జైసా తను చలే చలాతే హైఁ,  
జబ్ హరి దేవే తబ్ ఖాతే హైఁ ।...”

ఎలాంటి చక్కని ఏర్పాటు ఆ సుందరునిది!  
తినడానికి-త్రాగడానికి ఏమీ లేవు, ఇల్లు-దుకాణాలు  
లేవు, కూర్చున్నాడు అతడి చింతనలో... ‘ఓం నమో  
భగవతే వాసుదేవాయ ।... ఓం ఆనంద ఓం... నువ్వే

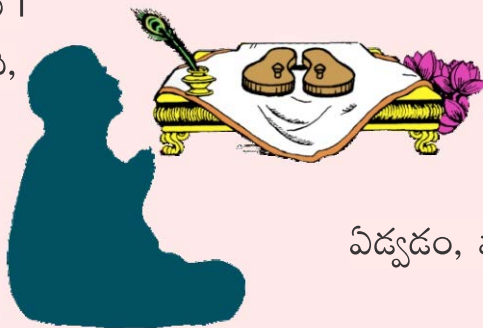
నువ్వు...’ ఇక ‘నువ్వే నువ్వు’ కు బాలుడుగా మారడం  
ఎందుకు ఆలస్యం అవుతుంది! ఆటగాడు  
(భగవంతుడు) బాలుర రూపంలో వచ్చాడు.

... ఎవ్వరూ తోడుగా రాలేదు

భగవన్నామ జపంతో వాణి స్వచ్ఛమౌతుంది.  
భగవంతుని చింతన, ధ్యానముతో అంతఃకరణం  
స్వచ్ఛమవుతుంది. లేదంటే బాబరియా భూతం  
అంతఃకరణంలో కూర్చుండిపోతుంది : ‘నేను నా  
కొరకు ఏమైనా చేసుకోవాలి... నేను ఈ ప్లాటు  
తీసుకోవాలి అలాగే ఆఫీసును తెరవాలి... నేను వీరిని  
మిత్రులుగా చేసుకోవాలి... భార్య కావాలి.... భర్త  
కావాలి... ఇతడిని మెప్పించాలి, అతడిని మెప్పించాలి,  
వారితో సరిగ్గా నిర్వర్తించాలి.....’ అలా  
నిర్వర్తించి - నిర్వర్తించి మరణించారు, ఎవ్వరూ  
తోడుగా రాలేదు కానీ ఎవరైతే భగవంతుడిని  
మెప్పించారో వారి సాన్నిధ్యాన్ని పొంది ప్రజలు  
పవిత్రులౌతారు. (సశేషం) □

## ఇలా దర్శనానికై వంచితుడనై, ఎప్పటిదాకా రోజులను గడపగలను

ప్రియతమా ! నీకై\* నేను విరహంతో ఉన్నాను,  
ఏ విధంగా ఎప్పుడు పొందుతాను ।  
హృదయంలో విరహాగ్ని నెలకొంది,  
ఎలా దీన్ని ఆర్పివేయగలను ॥  
నా జీవితం శూన్యంలా ఉంది,  
ఈ వైభవం అంతా



శూన్యంలా ఉంది ।  
అంతేకాదు నాకు నీవు లేకుండా,  
స్వర్గాదులన్నీ శూన్యంగా ఉన్నాయి ।  
ఇలా దర్శనానికై వంచితుడనై, ఎప్పటిదాకా  
రోజులను గడపగలను ॥

నా బాధ ఎవరికి తెలుసు,  
అందరూ వ్యతిరేకిస్తున్నారు ఇష్టారీతిగా ।  
ఏ ఒక్కరూ వినడం లేదు నా మాట,  
పిచ్చివాడవని అంటున్నారు అందరూ ।  
ఈ నిర్ణయ లోకం నుండి ఎలా  
ప్రాణాలను కాపాడుకోవాలి ॥ నేను విరహం...

\* సాధకుని మనస్సు అంతర్యామి భగవంతుడిని ప్రార్థిస్తుందని భావించాలి.

నేను ఎంత నిర్ధనుడనో స్వామీ,  
నిర్బలుడను కూడా అంతే స్వామీ ।  
కానీ ఇప్పుడు నీ శరణులోనే ఉన్నాను,  
ఎలా ఉన్నా ఎంత ఉన్నా స్వామీ ।  
నాథా! నా సుఖ-దుఃఖాలన్నీ నీతోనే,  
ఏడ్వడం, పొడడం అంతా నీకే ॥నేను విరహం...

తిరస్కరించు లేదా ప్రేమించు నువ్వు,  
దాటించు లేదా దాటించకపో ।  
నీ చరణ సేవకుడనయ్యాను,  
విడిచిపెట్టు లేదా స్వీకరించు ।  
ఇప్పుడు అన్ని రకాలుగా నీకు,  
ఈ జీవితాన్ని అర్పిస్తాను ॥

ప్రియతమా ! నీకై నేను  
విరహంతో ఉన్నాను, ఏ  
విధంగా ఎప్పుడు  
పొందుతాను ।

- సంత పథిక్ జీ  
(సశేషం) □



## పూజ్య బాపూజీగారి వచనాలను సొంతం చేసుకోండి, విధ్వంసక యోగంలో కూడా అవినాశి పరమాత్మ యోగాన్ని పొందండి

21 జూన్ 2020 (ఆదివారం) నాడు సూర్య గ్రహణం సంపూర్ణ భారతదేశంతో పాటు ఆసియా, ఆఫ్రికా యొక్క అధిక భాగంలో, దక్షిణ-తూర్పు ఐరోపా మరియు ఆస్ట్రేలియా యొక్క ఉత్తర భాగంలో కనిపిస్తుంది.

ఈ గ్రహణం ఉత్తర భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రాంతాలలో కంకణాకృతి మరియు భారతదేశంలోని చాలా ప్రాంతాలలో ఖండగ్రాసంగా కనిపిస్తుంది. గత ఏడాది డిసెంబర్ 26న సూర్యగ్రహణానికి ముందు 'ఋషి ప్రసాద్'లో ఆ గ్రహణానికి సంబంధించిన భవిష్యవాణి ప్రచరించబడింది 'దీనితో పెను మార్పులు జరుగుతాయి....' దాని నిజం దాని తరువాతి కాలంలో అలాగే ఇప్పుడు కూడా చూడడానికి కనిపిస్తూ ఉంది. ఈ సంవత్సరం జూన్ 21న జరగబోయే సూర్య గ్రహణం కూడా భారీ విధ్వంసక యోగాన్ని కలిగించబోతూ ఉంది. ఇది దేశానికి, ప్రపంచానికి మహాదుఃఖదాయకం. ఈ యోగం ద్వారా భూమి భారం తగ్గిపోతుంది. 'రాక్షస ప్రవృత్తిని అంతం చేసే సమయం వస్తోందని, దైవిక ప్రవృత్తి పునాదులు వేయబడుతూ ఉన్నాయని, కొంత సమయం తరువాత వినాశనం జరుగుతుందని, ఫైటర్ ప్లేన్లు (యుద్ధ విమానాలు) పరుగులు పెట్టడం, ఎగరడం జరుగుతుందని' పూజ్య బాపూజీ కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం సత్సంగంలో సంకేతం ఇవ్వడం జరిగింది.



పూజ్య బాపూజీగారు ఎన్నోసార్లు సత్సంగాల్లో చెప్పినదేమిటంటే గ్రహణకాలంలో దాని నియమాలను పాటించి జప-సాధనలు చేసేవారు గ్రహణం యొక్క చెడు ప్రభావాల నుండి కాపాడుకోవడమే కాకుండా గొప్ప పుణ్యలాభాన్ని కూడా పొందుతారు. ఈసారి గ్రహణ యోగం జప-సాధనలకు మరింత ఉపయోగకరం. మహర్షి వేదవ్యాసుడు అంటాడు : "ఆదివారం సూర్యగ్రహణం లేదా సోమవారం చంద్రగ్రహణం ఉంటే 'చూడామణి యోగం' అవుతుంది. ఇతర వారాలలో సూర్యగ్రహణంలో ఏ పుణ్యమైతే కలుగుతుందో దాని కంటే కూడా కోట్లాది రెట్లు అధిక పుణ్యం

'చూడామణి యోగం'లో కలుగుతుందని చెప్పబడింది." (నిర్ణయసింధు)

గ్రహణం యొక్క చెడు ప్రభావాల నుండి మానవ సమాజాన్ని కాపాడటానికి, బ్రహ్మవేత్త మహాపురుషులు పూజ్య బాపూజీ గారు కేవలం తమ సత్సంగాల మాధ్యమంతో శాస్త్రాలలో వర్ణించబడిన చెయ్యవలసిన మరియు చెయ్యకూడని మాటలను అందరి వద్దకు చేర్చడమే కాకుండా గ్రహణ సమయంలో జపం, సాధన-భజన మొదలగు వాటి ఏర్పాట్లను కూడా తమ ఆశ్రమాలలో చేయించారు. పూజ్య బాపూజీ గారి ఎంతోమంది శిష్యులు, భక్తులు, సత్సంగీయులు తమ-తమ ఇళ్ళల్లో కూడా పూజ్యశ్రీ మార్గదర్శనం ప్రకారం ఈ సమయంలో నియమాలను పాటించి సాధన-భజనలు చేస్తారు.

పూజ్య బాపూజీ గారి సత్సంగంలో ఇలా వస్తుంది : "గ్రహణం ఉంటే ఎంతో కొంత మార్పులు-చేర్పులు జరుగుతాయి. ఒకవేళ మంచి వాతావరణం ఉంటే మార్పులు-చేర్పులు మంచి పద్ధతిలో జరుగుతాయి. ఉదాహరణకు మైనం కరిగే టప్పుడు దానిలో గాఢ రంగును వేసినట్లయితే గాఢమైన రంగు కొవ్వొత్తి తయారవుతుంది అలాగే లేత రంగును వేసినట్లయితే లేతరంగు కొవ్వొత్తి తయారవుతుంది అలాగే, ఈ రోజుల్లో ఎలా, ఎంతగా జపం-తపం జరిగితే అంతగా గొప్ప ప్రయోజనం ఉంటుంది."

కేవలం పుణ్యదాయకములే కాక అనిష్టకారక తిథులు, యోగాలు మరియు పరిస్థితులను కూడా ఉన్నతంగా కావడానికి సాధనాలుగా మలచుకునే కళను నేర్పుతారు మహాపురుషులైన సత్ శ్రీ ఆశారామ్ బాపూగారు. అలాంటి ప్రతికూల లేదా విధ్వంసక యోగములలో దేన్ని చెయ్యడం నుండి కాపాడుకోవాలి అలాగే ఏది చెయ్యాలి అనే దాన్ని గురించి పూజ్య బాపూజీగారి సత్సంగంలో వస్తుంది :

"సూర్యగ్రహణంలో 4 జాములు (12 గంటలు)

మరియు చంద్ర గ్రహణములో 3 జాములు (9 గంటలు) ముందు నుండి సూతకంగా భావించడం జరుగుతుంది. ఈ సమయంలో ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తులు ఆహారాన్ని విడిచిపెట్టాలి. దీనితో ఆయుష్షు, ఆరోగ్యం, బుద్ధి యొక్క విలక్షణత్వం నెలకొని ఉంటాయి. అయితే పిల్లలు, వృద్ధులు, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు మరియు గర్భిణీ స్త్రీలు గ్రహణానికి 1 నుండి 1.5 జాములు (3-4.5 గంటలు) ముందు నిశ్చబ్దంగా ఏదైనా తిన్నా-త్రాగినా నడుస్తుంది. తరువాత తినడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని కలుగుతుంది. గర్భిణీ స్త్రీలు గ్రహణం సమయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

### శుభ-అశుభ స్థిరత్వం యొక్క శాస్త్రం

చంద్రుడు-సూర్యుడికి మధ్య భూమి వచ్చినప్పుడు చంద్రగ్రహణం అలాగే భూమి-సూర్యునికి మధ్య చంద్రుడు వచ్చినప్పుడు సూర్యగ్రహణం సంభవిస్తుంది. పౌర్ణమి నాడు చంద్రగ్రహణం, అమావాస్య రోజున సూర్యగ్రహణం సంభవిస్తాయి.

గ్రహణం సమయంలో సూర్యుని లేదా చంద్రుని కిరణాల ప్రభావం భూమిపై కొంత సమయం దాకా ఆగిపోతుంది. దీని ప్రభావం అగ్ని-సోమ ద్వారా నడిచేటటువంటి జీవ-జగత్తుపై కూడా పడుతుంది అలాగే సూర్య-చంద్రుల కిరణాల ద్వారా సూక్ష్మ తత్వాలలో ఏర్పడే కదలికలు కూడా ఆ సమయంలో ఆగిపోతాయి. మన సూక్ష్మమైన, సూక్ష్మతరమైన, సూక్ష్మతమమైన అవయవాలలో కూడా కదలికలు లేనట్లుగా అవుతుంది. ఈ కారణం చేతనే గ్రహణ సమయంలో ఏదైనా చెడు భావం లేదా చెడు కర్మ జరిగితే అది స్థిరంగా ఉండిపోతుంది ఎందుకంటే ప్రసరణ అనేది జరగదు. అందుకే గ్రహణం మరియు సూతకంలో ఆహారం తినకూడదు అలాగే గ్రహణానికి ముందు నుండి మంచి ఆలోచనలు మరియు మంచి పనులలో నిమగ్నం కావాలి తద్వారా మంచితనం లోతుగా, స్థిరంగా అవుతుంది. మంచితనం లోతుగా మరియు స్థిరంగా మారితే వ్యక్తి యొక్క స్వభావంలో, మతి-గతులలో సుఖ-శాంతులు ఏర్పడతాయి, ఆయుష్షు, ఆరోగ్యం మరియు పుష్టి లభిస్తాయి. ఒకవేళ చెడు స్థిరమైతే, రజో-తమోగుణం స్థిరమైతే, జీవితం లో చింత, శోకం, భయం, రుగ్మత మరియు ఆందోళన చొరబడతాయి.

### ఆహార పదార్థాలు కలుషితం కాకుండా ఇలా కాపాడుకోవాలి

గ్రహణానికి ముందు తయారైన ఆహారం గ్రహణం తరువాత విడిచిపెట్టాలి అయితే గ్రహణానికి ముందు ఉంచిన పెరుగు లేదా ఉడకబెట్టిన పాలు అలాగే పాలు, మజ్జిగ, నెయ్యి లేదా నూనె - వీటిల్లో దేనిలోనైనా సిద్ధి చెయ్యబడిన అనగా చక్కగా వండబడిన అన్నం (పూరీలు మొదలైనవి) గ్రహణం తరువాత కూడా సేవించవచ్చు అయితే గ్రహణానికి ముందు వీటిల్లో కుశ వేయడం అవసరం.

సూతకానికి ముందు నీటిలో కుశ, నువ్వులు లేదా తులసి ఆకులను వేసి ఉంచండి దానితో సూతక కాలంలో దానిని ఉపయోగించడానికి వీలౌతుంది. గ్రహణ కాలంలో ఉంచబడిన నీటిని గ్రహణం తరువాత వినియోగించకూడదు. అయితే ఎవరికైతే ఇది సాధ్యం కాదో వారు పైన చెప్పినట్లుగా కుశ మొదలగునవి వేసి ఉంచబడిన నీటిని వినియోగంలోకి తీసుకురావచ్చు అని తెలిసినవారు చెబుతారు.

గ్రహణం యొక్క చెడుప్రభావం వస్తువులపైన పడకుండా ఉండేటందుకు ప్రధానంగా కుశను ఉపయోగించడం జరుగుతుంది. దీనితో పదార్థాలు అపవిత్రం కావడం నుండి కాపాడబడతాయి. కుశ లేకపోతే నువ్వులను వేయండి. దీనితో కూడా వస్తువులపైన సూక్ష్మ-సూక్ష్మతమ ఆభాల ప్రభావం క్షీణించడం జరుగుతుంది. తులసి ఆకులను వేయడం వల్ల కూడా ఈ ప్రయోజనం కలుగుతుంది అయితే పాలు లేదా పాలతో తయారైన పదార్థాలలో నువ్వులు లేదా తులసిని వెయ్యకండి.

### గ్రహణం సమయంలో ఫారఫాటున కూడా చెయ్యకండి

గ్రహణంలో జాగ్రత్తగా ఉంటే తక్కువ సమయంలో ఎంతో పుణ్యమయమైన, సంతోషకరమైన జీవితం లభిస్తుంది. అజాగ్రత్తగా ఉంటే కొద్దిపాటి అజాగ్రత్తతో ఎక్కువ శిక్షించబడతారు, దుఃఖితులవుతారు.

గ్రహణకాలంలో -

- (1) భోజనం చేసే వ్యక్తి అధోగతి పాలౌతాడు.
- (2) నిద్రించే వ్యక్తిని వ్యాధి చుట్టుముడుతుంది, అతడి రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది.
- (3) మూత్ర విసర్జన చేసే వ్యక్తి ఇంట్లో పేదరికం వస్తుంది. మలవిసర్జన చేసేవారికి క్రిమి వ్యాధి కలుగు

తుంది అలాగే క్రిమి జన్మలోకి వెళ్ళవలసి వస్తుంది.

(4) దాంపత్య వ్యవహారం (సంభోగం) చేసే వారు పంది జన్మలోకి వెళ్ళవలసి వస్తుంది.

(5) ఆయిల్-మసాజ్ లేదా నలుగుపిండి పెట్టడం వల్ల కుష్టు వ్యాధి కలిగే అవకాశం పెరుగుతుంది.

(6) మోసం చేసే వ్యక్తి సర్ప జన్మలోకి వెళ్తాడు. దొంగతనం చేసే వ్యక్తిని దారిద్ర్యం చట్టుముడుతుంది.

(7) జీవ-జంతువులను లేదా ఏదైనా ప్రాణిని హత్య చేసే వ్యక్తి నరకాలకు వెళ్ళవలసి వస్తుంది.

(8) ఆకులు, గడ్డిపోచలు, కొమ్మలు, పూలు త్రొవ్వకూడదు. దంతధావనం, ఇప్పుడు బ్రష్ అని అర్థం చేసుకోండి, చెయ్యకూడదు.

(9) చింతించడం వల్ల బుద్ధి నశిస్తుంది.

**ఇవి చెయ్యడం వల్ల ఇహ-పరలోకాలు చక్కబడతాయి**

(1) సూర్యగ్రహణం సమయంలో రుద్రాక్ష-మాలను ధరించడం వల్ల పాపాలు నశిస్తాయి అయితే అవి కర్మాగారాల్లో తయారైన నకిలీ రుద్రాక్షలు కాదు, అసలైన రుద్రాక్షలై ఉండాలి.

(2) మంత్రదీక్షలో లభించిన మంత్రాన్ని గ్రహణ సమయంలో జపించడం వల్ల అది సిద్ధించబడుతుంది.

(3) మహర్షి వేదవ్యాసుడు అంటాడు : “చంద్ర గ్రహణం సమయంలో చెయ్యబడిన జపం లక్ష రెట్లు అలాగే సూర్యగ్రహణం సమయంలో చెయ్యబడిన జపం 10 లక్షల రెట్లు అధిక ఫలదాయకం.” కాబట్టి ఆరోగ్య మంత్రాన్ని జపించండి, బ్రహ్మచర్యం యొక్క మంత్రాన్ని కూడా సిద్ధింపజేసుకోండి.

గ్రహణం సమయంలో చెయ్యబడిన ఏదైనా పొరపాటు లేదా పాపాత్మకమైన చర్య అనంతమైన రెట్లు అవుతుంది అలాగే ఈ సమయంలో భగవద్-చింతన, భగవద్-ధ్యానం, భగవద్-జ్ఞానం యొక్క ప్రయోజనాలను పొందితే ఆ వ్యక్తి సహజంగానే భగవద్-ధామం, భగవద్-రసాన్ని పొందుతాడు. గ్రహణ సమయంలో ఒకవేళ భగవత్-విరహం జనించినట్లయితే అతడు భగవంతుడిని పొందడం ఖచ్చితంగా జరుగుతుంది, అతడు భగవంతుడిని పొందుతాడని అర్థం చేసుకోండి. గ్రహణం సమయంలో చెయ్యబడిన జపం, మౌనం, ధ్యానం, భగవత్-స్మరణ అనేక రెట్లు అవుతుంది. గ్రహణం తరువాత వస్త్రాలతోపాటు స్నానం చెయ్యండి.”

(గ్రహణకాలంలో మేధాశక్తిని పెంచుకునే ఉపాయాన్ని చదవండి పేజీ 49లో)

**కాగ్ని ముఖ్య ప్రదేశాలలో గ్రహణ-సమయం**

ప్రదేశం	గ్రహణ-ఆరంభ సమయం (ఉదయం)	గ్రహణ-సమాప్తి సమయం (మధ్యాహ్నం)
అహమదాబాద్	10:03 నుండి	1:33 వరకు
బళ్లీ	10:20 నుండి	1:49 వరకు
సూరత్, నాశిక్	10:01 నుండి	1:33 వరకు
గౌహాటి	10:57 నుండి	2:25 వరకు
జోధ్పూర్	10:08 నుండి	1:37 వరకు
లక్నో	10:26 నుండి	1:59 వరకు
భోపాల్	10:14 నుండి	1:48 వరకు
రాయపూర్ (భ.గ.)	10:25 నుండి	2:00 వరకు
జమ్మూ	10:21 నుండి	1:42 వరకు
చండీగఢ్	10:22 నుండి	1:48 వరకు
రాంచీ, పట్నా	10:36 నుండి	2:10 వరకు
కలకత్తా	10:46 నుండి	2:18 వరకు
భువనేశ్వర్	10:37 నుండి	2:10 వరకు
చైన్నై	10:22 నుండి	1:42 వరకు
బెంగళూరు	10:12 నుండి	1:32 వరకు
ఘాదరాబాద్	10:14 నుండి	1:45 వరకు
నాగ్పూర్	10:17 నుండి	1:51 వరకు
ముంబై	10:00 నుండి	1:28 వరకు

ప్రదేశం (విదేశాలలో)	గ్రహణ-ఆరంభ సమయం	గ్రహణ-సమాప్తి సమయం
కార్తండు (నేపాల్)	ఉదయం 10:53	మధ్యా. 2:25
ఎథియోపియా (గ్రీస్)	ఉదయం 7:48	ఉదయం 9:12
బాకూ (అజర్బైజాన్)	ఉదయం 8:46	మధ్యా. 11:05
హాగటనా (యు.ఎస్.ఎ)	సాయం. 5:25	సాయం. 6:51
నైరోబీ (కెన్యా)	ఉదయం 6:46	ఉదయం 9:04
దుబయ్ (యు.ఎ.ఈ)	ఉదయం 8:14	మధ్యా. 11:13
హాంగ్కాంగ్	మధ్యా. 2:36	సాయం. 5:25

గమనిక : విదేశాలలో ప్రదేశాల సమయం స్థానిక సమయాన్ని బట్టి

## నిత్యం ఉపాసన యొక్క అవసరం ఏమిటి ?

‘ఋగ్వేదం’ (1.113.11)లో చెప్పబడింది :  
**ఈయుష్టే యే పూర్వతరామపశ్యన్వ**  
**యుచ్ఛంతీముషసం మర్త్యాసః ।**  
**అస్మాభిరు ను ప్రతిచక్షాయభూదో**  
**తే యంతి యే అపరీషుపశ్యాన్ ॥**

‘ఏ వ్యక్తి అయితే సూర్యోదయానికి ముందు నిద్ర నుండి మేల్కొని నిత్యకృత్యాలను పూర్తి చేసుకుని పరమేశ్వరుని ధ్యానం చేస్తాడో అతడు బుద్ధిమంతుడు మరియు ధర్మాన్ని ఆచరించేవాడు అవుతాడు. ఏ స్త్రీ-పురుషులు పరమేశ్వరుని ధ్యానం చేసి ప్రీతితో పరస్పరం మాట్లాడుకుంటూ ఉంటారో వారు అనేక రకాలైన సుఖాలను పొందుతారు.’

పరమాత్మకు నిత్యం పూజ, ధ్యానం, స్తుతి యొక్క మహత్తును గురించి మహర్షి వేదవ్యాసుడు మహా-భారతంలోని అనుశాసన పర్వం (దానధర్మ పర్వం, అధ్యాయం : 149.5-6)లో చెప్పినదేమిటంటే “ఆ వినాశరహితుడైన పురుషుడికి అన్ని సమయాలలో భక్తితో కూడిన పూజ చెయ్యడం వల్ల, అతడి ధ్యానం, స్తవనం మరియు అతడికి నమస్కారం చెయ్యడం వల్ల పూజ చేసేవారు అన్ని దుఃఖాల నుండి విముక్తులవుతారు. జన్మ, మృత్యువు మొదలగు ఆరు భావ వికారములకు అతీతుడు, సర్వ వ్యాపకుడు, సంపూర్ణ లోకాలకు మహేశ్వరుడు, లోకాధ్యక్షుడు అయిన దేవునికి నిరంతరం స్తుతి చెయ్యడం వల్ల మనిషి అన్ని దుఃఖాల నుండి విముక్తి పొందుతాడు.”

పరమేశ్వరునికి ఉపాసన-అర్చన చెయ్యడం వల్ల ఆత్మిక శాంతి లభిస్తుంది. తెలిసో-తెలియకో చేసిన పాపాలు నశిస్తాయి. దైవత్వ స్వభావం మనస్సులో ఉత్పన్నము అవుతుంది. ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. మంచి కార్యాలలో మనస్సు నిమగ్నమవుతుంది. అహంకార రహితులు కావడానికి ప్రేరణ లభిస్తుంది. చెడు నుండి రక్షణ లభించడం మొదలౌతుంది. చింత మరియు ఒత్తిడి నుండి మనస్సు విముక్తిని పొంది ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. జీవితానికి స్వచ్ఛమైన, హిత కరమైన, సుఖమైన, ఆత్మ-పరమాత్మలో ఏకత్వాన్ని కలిగించే ఉన్నతమగు వివేకము ప్రాప్తిస్తుంది.

ఉన్నతంలో ఉన్నతమగు బ్రహ్మజ్ఞానము యొక్క వివేకముతో శోకరహితమగు, మోహరహితమగు, చింతా రహితమగు, దుఃఖ రహితమగు, పరివర్తన చెందే పరిస్థితులలో పరివర్తన చెందని ఆత్మజ్ఞానం యొక్క పరమ లాభం లభిస్తుంది.

**ఆత్మలాభాత్ పరం లాభం న విద్యతే ।**  
**ఆత్మసుఖాత్ పరం సుఖం న విద్యతే ।**  
**ఆత్మజ్ఞానాత్ పరం జ్ఞానం న విద్యతే ।**

పుణ్యాత్మ, ధర్మాత్మ, మహాత్మ, దర్శించదగినవాడు, చింతన చెయ్యదగినవాడు, గౌరవనీయుడు, ఆదర-ణీయుడు, సర్వహితకారి, పూర్ణ పరోపకారి, పూర్ణ పురుషుడు, ఆత్మసాక్షాత్కారి, బ్రహ్మవేత్త గురించి మహర్షి వసిష్ఠులవారు అంటారు : “ఓ రామా! సూక్ష్మ క్రిమి కంటే కీటకం పెద్దది. కీటకం కంటే పురుగు, చేప, తాబేలు, ఎలుక, పిల్లి, కుక్క, గాడిద, గుర్రం మొ॥వి పెద్దవి అయితే అన్నిటికంటే పెద్దది ఏనుగు. కానీ రామా! సుమేరు పర్వతం ఎదుట ఏనుగు గొప్ప తనం ఎంత? అలాగే త్రిలోకాలలో ఒకరిని మించి మరొకరు గౌరవించదగిన వారు ఉన్నారు. దేవతలలో గౌరవించదగిన మరియు సుఖ-సౌకర్యాలలో అందరి కంటే గొప్పవాడు ఇంద్రుడు. అయితే జ్ఞానవంతుని ఎదుట ఇంద్రుని గొప్పతనం ఏపాటిది?”

సంత్ తులసీదాసు గారు వ్రాశాడు :

**‘తీన్ టూక్ కాపీన్ కీ, భాజీ బినా లూచ్ ।**  
**తులసీ హృదయ రఘువీర్ బసే**  
**తో ఇంద్ర బాపడో కూచ్ ॥’**

**పీత్వా బ్రహ్మారసం యోగినో భూత్వా ఉన్నతః ।**  
**ఇంద్రోఽపి రంకవత్ భాసతే అన్యస్య కా వార్తా ?**

బ్రహ్మవేత్త ఎదుట ఇంద్రుడు కూడా పేదవానిగా కనిపిస్తాడు. ఇంద్రునికి సుఖం కొరకు అప్పరసల నృత్యం, వాయించేవారి వాయిద్యాలు, ఇంకా ఎంతో సామగ్రి అవసరం అవుతుంది; ఉదాహరణకు పృథ్వి లోని పెద్దలకు సుఖం కొరకు ఎంతో సామగ్రి మరియు ప్రజల అవసరం ఉంటుంది కానీ ఆత్మజ్ఞాని ఆత్మసుఖం లో, ఆత్మానుభవంలో పరితృప్తుడై ఉంటాడు. మూడు ముక్కల లంగోటీని ధరించి అలాగే ఉప్పులేని కూరను

తిని కూడా ఆత్మజ్ఞాని ఆత్మదేవునిలో పరమ తృప్తిని పొందుతాడు.

**స తృప్తో భవతి । స అమృతో భవతి ।**

**స తరతి లోకాన్స్తారయతి ।**

(నారద భక్తిసూత్రాలు : సూత్రం 4, 50)

**తస్య తులనా కేన జాయతే ।**

(అష్టావక్ర గీత : 18.89)

ఆ ఆత్మజ్ఞాన సుఖంలో సుఖంగా ఉన్న మహా పురుషుని దర్శనంతో సాధకులు, సజ్జనులు మరియు ధర్మాత్ములు ఉన్నతులౌతారు, పరితృప్తులౌతారు అలాగే ఆ మహాపురుషుడిని అంగీకరించే గురుభక్తులు రేపో-మాపో సఫలులౌతారు. శివ భగవానుడు అంటాడు :

**ధన్యా మాతా పితా ధన్యో గోత్రం ధన్యం కులోద్భవః ।**

**ధన్యా చ వసుధా దేవి యత్ర స్యాద్ గురుభక్తతా ॥**

‘ఎవరిలో గురుభక్తి ఉంటుందో అతడి తల్లి ధన్యురాలు, అతడి తండ్రి ధన్యుడు, అతడి వంశం ధన్యం, అతడి వంశంలో జన్మించేవారు ధన్యులు, భూమాత ధన్యం!’

ఉపాసన వల్ల ఈ అన్ని లాభాల ప్రాప్తి అనేది స్వచ్ఛమైన మనస్సు, శ్రద్ధ మరియు భావనతో ఉపాసన చేసినప్పుడు కలుగు తుంది. ఉదాహరణకు భూమి లోతు-లోకి వెళ్ళడం వల్ల అమూల్యమగు వస్తువులు లభిస్తాయి, సరిగ్గా అదే విధంగా శ్రద్ధతో కూడిన భగవత్ ఉపాసన ద్వారా అంతర మనస్సులోకి దిగడం వల్ల దైవిక సంపద లభిస్తుంది.

ఉపాసన యొక్క మూల భావన ఏమిటంటే జలం వలె నిర్మలం, వినమ్రత, చల్లదనం, పూల వలె ప్రసన్నత మరియు పరిమళించే జీవితం, అక్షింతల వలె చెరగని నిష్ఠ, నైవేద్యం వలె మాధుర్యంతో కూడిన చింతన మరియు వ్యవహారం, దీపం వలె స్వయంలో మరియు ఇతరుల జీవితాలలో ప్రకాశం, జ్ఞానాన్ని వ్యాప్తి చేసే ప్రయత్నాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

భగవంతుడగు శ్రీకృష్ణుడు గీత (18.46)లో అంటాడు :

**స్వకర్మణా తమభ్యర్చ్య సిద్ధిం విందతి మానవః ॥**

‘ఆ పరమేశ్వరుడిని తన కర్మలతో పూజించి మనిషి సిద్ధిని (స్వయంగా తన ఆత్మస్వరూపములో స్థితిని) పొందుతాడు.’

పూజ్య బాపూజీ అంటారు : “పూజ-అభిషేకంలో 40 కిలోల పాలు అర్పించు లేదా 40 గ్రాములు, అయితే పూజ చేస్తూ చేస్తూ నువ్వు అహంకారాన్ని నశింపజేసుకుంటున్నావో లేక పెంచుకుంటున్నావో, భగవంతునిలో మమేకం అవుతున్నావో లేక అహంకారంలో మేల్కొంటున్నావో - దీనిపైన శ్రద్ధ చూపితే తరించిపోతావు. శివుడు నీ నాలుగు పైసల పాల కొరకు ఆకలిగొన్నాడా? నీ నెయ్యి లేదా పంచదార కొరకు ఆకలిగొన్నాడా? లేదు... అతడు నీ ప్రేమకు, ఉన్నతికై ఆకలిగొన్నాడు. ప్రేమిస్తూ ప్రేమిస్తూ నువ్వు మైమరచిపో ఇక నీ హృదయంలో శివ-తత్వం ప్రకటితమౌతుంది. ఇది పూజ యొక్క రహస్యం!”

ఒకసారి చైతన్య మహాప్రభువును ఒక శ్రద్ధాళువు అడిగాడు : “గురుదేవా! భగవంతుడు ధనికుల పూజతో సంతృప్తుడు కాలేదు మరి గోపికల మజ్జిగ మరియు విదురుని ఆకుకూరలు నచ్చాయి.

పూజా పదార్థాలకు అతడి ప్రసన్నతకు సంబంధం లేదని అనిపిస్తుంది.”

చైతన్య మహాప్రభువు : “సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్నావు వత్సా! భగవంతుడి ద్వారానే తయారైనవి అన్ని వస్తువులు అలాంటప్పుడు అతడికి దేని గురించి లోటు? వాస్తవానికి పూజ అనేది

సాధకుని భావ-జాగరణ కొరకు ఉన్న పద్ధతి. వస్తువులు కేవలం కన్పించేటటువంటివి, వాటి వెనుక దాగి ఉన్నటువంటి భావాన్ని భగవంతుడు గ్రహిస్తాడు.

**భావగ్రాహి జనార్దనః ।** పూజలో ఏ ఏ వస్తువులు భగవంతునికి అర్పించడం జరుగుతుందో ఆ పూజా-సామగ్రిలు వేటికి ప్రతీకలంటే వాటిని నిమిత్తంగా చేసుకుని మనం మన పంచతత్వాలతో తయారైన తనువు, మూడు గుణాలలో రమించే మనస్సు, బుద్ధి, అహం మరియు ఇంద్రియ-వ్యవహారాలను ఏవిధంగా అతడికి అర్పించి మన అకర్తా-అభోక్తా స్వభావంలో మేలుకోవాలి అనేదానికి ప్రతీకలు.” □



## ధ్యానం మరియు జపం అనేవి ఒకదానికొకటి పరిపోషకాలు

**‘జపం తరువాత ఏం చెయ్యాలి ?’ సంచిక 325 నుండి తరువాత**

సంత్లు మరియు శాస్త్రాలు ధ్యానంతో కూడిన భగవన్నామ-జపం మహిమను గానం చేసి లోకానికి ఎంతో ఉపకారం చెయ్యడం జరిగింది ఎందుకంటే అందరూ జపంతో పాటు ధ్యానం చెయ్యరు. కాబట్టి ధ్యానం లేకుండా వారికి ప్రత్యేక లాభం కూడా కలగదు. లోభి వలె భగవన్నామాన్ని అధికంలో అధికంగా జపించాలి అలాగే కామి వలె నిరంతరం స్వరూపాన్ని ధ్యానం చెయ్యాలి. సంత్ తులసీదాస్జీ అంటాడు :

**కామిహి నారి పిఆరి జిమి లోభిహి పియ జిమి దామ్ ।  
తిమి రఘునాథ్ నిరంతర్ ప్రియ లాగహు మోహి రామ్ ॥**

(శ్రీ రామచరిత. ఉ.కాం. : 130)

ధ్యానం మరియు జపం ఎలా ఒకదానికొకటి

పరిపోషకాలు అనేదాని గురించి పూజ్య బాపూజీగారి సత్సంగంలో వస్తుంది : “జపం అధికంగా చెయ్యాలా లేక ధ్యానం చెయ్యాలా? జపం లేకుండా ధ్యానం జరగదు. ధ్యానం సరిగ్గా చెయ్యకుండా జపం జరగదు. అందుకే జపంలో ధ్యానం చేసినప్పుడే జపం సరిగ్గా జరుగుతుంది; అలాగే జపం సరిగ్గా జరిగితే ఇక నిదానంగా జపం యొక్క అర్థంలో మనస్సు నిమగ్నం అవుతుంది; అలాగే ఇక అది శాంతిస్తుంది, మనస్సుకు ధ్యానం కలుగుతుంది. జపం యొక్క అర్థంలో మనస్సు నిమగ్నమైతే మనస్సు భగవదాకారం అవుతుంది, భగవదాకారం అయితే సుఖం లభిస్తుంది అలాగే ఎక్కడైతే సుఖం ఉంటుందో అక్కడ మనస్సు నిమగ్నమవుతుంది.”

## బాపూజీ ధ్యానం చెయ్యడాన్ని నేర్పించారు

**ధ్యానం అంటే ఏమిటి ?**

ధ్యానమైతే చేస్తారు కానీ తమకు తోచిన విధంగా, తమకు తెలిసిన విధంగా చేస్తారు, దీనితో వారికి ధ్యానం యొక్క పూర్తి లాభం లభించదు. అయితే పూజ్య బాపూజీ గారి వంటి యోగంలో నిష్ణాతులైన, బ్రహ్మనిష్ఠ మహాపురుషుల అనుభవ సంపన్న మార్గ-దర్శనం ఎవరికైతే లభిస్తుందో వారికి సహజంగానే ధ్యానం యొక్క లోతులలో యాత్ర జరగడం మొదలౌతుంది. ధ్యానం అంటే ఏమిటి అలాగే దాన్ని ఎలా చెయ్యాలి - అనే దాన్ని గురించి పూజ్య బాపూజీగారి శ్రీవచనాలలో వస్తుంది : “అన్ని పనులు చెయ్యడం వల్ల జరగవు. కొన్ని పనులు ఎలా ఉంటాయంటే వాటిని చెయ్యకపోవడం వల్ల జరుగుతాయి. ధ్యానం కూడా అలాంటి ఒక పనియే. ధ్యానం అనేదానికి అర్థం ఏమిటి? ధ్యానం అంటే మునగటం. ధ్యానం అంటే ఆత్మను పరిశీలించడం... మనం ఎలా ఉన్నాం అనేదాన్ని చూడడం. ఎక్కడి దాకా



చేరుకున్నాం అనేదాన్ని చూడడం. ఎంతగా మనల్ని మనం మరచిపోయాం, ఎంతగా విస్మృతియోగంలో మునక వెయ్యగలిగాం అనేదాన్ని చూడడం.

సత్సంగము కూడా ధ్యానం చేసేవారికే ఫలిస్తుంది. ధ్యానంలో వివేకం జాగ్రత్తమై ఉంటుంది. ధ్యానంలో గొప్ప జాగరూకత, అప్రమత్తత ఉంటాయి. ‘చెయ్యడం’ పట్ల ప్రేమను తగ్గించుకోండి, ‘చెయ్యకపోవడం’ పట్ల ప్రీతిని పెంచుకోండి. ఎంతగా మీరు

చేసినా దాని చివరలో ‘చెయ్యకపోవడం’ అనేదే మిగిలి ఉంటుంది. ధ్యానం అంటే చెయ్యకపోవడం... ఏదీ చెయ్యకపోవడం. ఎక్కడైతే ప్రయత్నం ఉంటుందో, ఎక్కడైతే చెయ్యడం ఉంటుందో అక్కడ అలసట కూడా ఉంటుంది. ఎక్కడైతే ప్రయత్నం ఉంటుందో, అలసట ఉంటుందో అక్కడ ఆనందం ఉండదు. ఎక్కడైతే ప్రయత్నం ఉండదో, నిర్లక్ష్యం-అజాగ్రత్త కూడా ఉండదు పైగా నిస్సంకల్పత్వం ఉంటుంది, ఎవరు



తనకు తానే ఉంటాడో, అక్కడ ఆనందం కాకుండా మరేదీ ఉండదు; అలాగే ఆ ఆనందము విషయరహితంగా ఉంటుంది. ఆ ఆనందం కలయికతో కూడినదై ఉండదు, పరతంత్రం మరియు పరాధీనంగా ఉండదు. అది స్వతంత్రంగా, స్వాధీనంగా ఉంటుంది. నశించేదిగా మరియు అస్థిరమైనదిగా ఉండదు, శాశ్వత మైనదిగా మరియు స్థిరమైనదిగా ఉంటుంది. అందరూ దానిలో మునక వెయ్యలేరు. ఎవరో అదృష్టవంతులే మునక లేస్తారు అలాగే ఎవరైతే మునకలేస్తారో వారు ఆనంద స్వరూపాన్ని అన్వేషిస్తారు కూడా.

'చెయ్యకపోవడము అనే దానివైపు ప్రీతిని

పెంచుకోండి...' దీని అర్థం సోమరులుగా మారమని కాదు. ఎవరైతే నిష్కామ సేవ చెయ్యరో వారు ధ్యానం కూడా చెయ్యలేరు. మొదట నిష్కామ సేవ ద్వారా అంతఃకరణాన్ని శుద్ధి చేసుకోండి. ఎలా ఎలా అంతఃకరణం శుద్ధి అవుతూ ఉంటుందో, అలా అలా ధ్యానం, జపంలో మనస్సు నిమగ్నం అవుతుంది.

ధ్యానం చేసినప్పుడు ధ్యానంలో క్రియారహితులు కావడం వల్ల కొద్దో-గొప్పో అలసట తగ్గుతుంది, కొద్దో-గొప్పో లాభం కలుగుతుంది అయితే ధ్యానంలో అంతఃకరణ నిర్మాణాన్ని గావించుకోవలసిఉంటుంది."

(ధ్యానం ద్వారా అంతఃకరణ నిర్మాణం ఎలా చేసుకోవాలి, తెలుసుకోండి తరువాయి సంచికలో.)



## ఇదంతా గురుకృపతో జరిగిన అద్భుతం

మా పిల్లలు చిన్నగా ఉన్నప్పుడు భర్త పరమపదించాడు. ఆర్థిక స్థితి ఎంత దయనీయంగా ఉండేదంటే నేను నెలంతా కూలిపని చేసేదాన్ని, నా ఇద్దరు పిల్లలు ఇతరుల దుకాణాలలో పనిచేసేవారు అయినప్పటికీ 2-3 వేల రూపాయలే లభించేవి. మాకు చిన్న పాటి దుకాణం ఉండేది అది కూడా మూతపడింది. నేను ఎంతో చింతతో-ఇబ్బందితో ఉండేదాన్ని. ఒక ఉదయాన నేను ధ్యానంలో కూర్చుని ఉండగా

బాపూజీ గారి ఫోటో నుండి మాటలు వినిపించసాగాయి 'నీకు మంచి సమయం రానుంది. కేవలం కొన్ని రోజులు ఇంకా కష్టపడాల్సి ఉంటుంది.' అది విని నేనెంతో పొంగిపోయాను.

ఆ తరువాత మా ఆర్థిక పరిస్థితిలో మార్పు రాసాగింది. మేము కొత్త వ్యాపారం మొదలు పెట్టాము అలాగే నెలకు 40-50 వేల రూపాయలు రాసాగాయి. డిసెంబరు 2007లో పూజ్య బాపూజీ గారు మా ప్రాంతమైన ఛింద్‌వాడాకు వేంచేశారు. నేను నా అనుభవాన్ని పూజ్యశ్రీకి చెప్పడంతో గురుదేవులు అన్నారు : "ఇంకా వృద్ధి జరుగుతుంది!"

గురుదేవుల వచనం సత్యమయ్యింది అలాగే రెండు నెలల తరువాత మేము ఇంకొక దుకాణాన్ని తెరిచాము. నేడు మాకు మూడు దుకాణాలు ఉన్నాయి,

వీటిల్లో 20 మంది పని చేస్తున్నారు, నెలకు 2 - 2.5 లక్షల రూపాయలు వస్తాయి. ఒకప్పుడు మేము అద్దె ఇంట్లో ఉండేవాళ్ళం, నేడు మాకు సొంతంగా 2 పెద్ద ఇళ్ళు ఉన్నాయి.

2010 నాటి మాట. మా కోడలు గర్భస్థ సంతానం గురించి డాక్టర్లు అన్నారు "సంతానం శారీరకంగా మానసికంగా బలహీనంగా ఉంటుంది." గర్భాన్ని తీసేయమని చెప్పారు. పూజ్య బాపూజీ గర్భపాతం చేయించుకోవద్దు అని అంటారు కాబట్టి మేము చేయించలేదు.

నేను పూజ్య బాపూజీ గారిని ప్రార్థించాను : 'గురుదేవా! ఏది ఇచ్చినా, మీ ప్రసాదమే అవుతుంది.' గురుకృపతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో కూడిన బాలుని జననం జరిగింది. అతడి పేరు రామానుజ్ అలాగే అతడు ఇప్పుడు ఛింద్‌వాడా గురుకులంలో 3వ తరగతి చదువుతున్నాడు. తరగతిలో ప్రథమునిగా వస్తాడు అలాగే శారీరకంగా కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉన్నాడు. 2019లో దేశమంతటా గల 29 సంత శ్రీ ఆశారామ్ జీ గురుకులాల్లో నిర్వహించబడిన 'మాతా మహంగీబా ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన పోటీపరీక్ష'లో రామానుజ్ మూడవ తరగతిలో ప్రథమ స్థానాన్ని పొందాడు. ఇదంతా గురుకృపకు చెందిన అద్భుతమే.

- సుమన్ డోయియాఫోడే,

చరవాణి : 9300776886



## మతమార్పిడులకు గురైన డాంగ్ ప్రాంతంలో 7 మందిరాల నిర్మాణం జరిగింది

గుజరాత్ కు చెందిన డాంగ్ ప్రాంతంలో పూజ్య బాపూజీగారి పావన ప్రేరణ మరియు మార్గదర్శనంలో గత 25 సంవత్సరాల నుండి అనేక సేవాకార్యాలు పెద్ద ఎత్తున నడుపబడుతూ ఉన్నాయి, వీటి ద్వారా ఇక్కడి ప్రజల జీవితాలు ఉన్నతమయ్యాయి అలాగే వారికి తమ ధర్మం-సంస్కృతి పట్ల నిష్ఠ పెరిగింది, మత మార్పిడులకు అడ్డుకట్ట వేయబడింది. ఇదే క్రమంలో పూజ్య బాపూజీ గారి పావన ప్రేరణతో ఆశ్రమము, సమితులు, సాధకులు అలాగే 6 ఇతర సంస్థల సహకారంతో ఈ ప్రాంతంలో 7 మందిరాల నిర్మాణం జరిపి అక్కడి వారి కొరకు ధర్మం, ఉపాసన మరియు భక్తికి ప్రేరణ కేంద్రాన్ని స్థాపించడం జరిగింది.

జామలాపాడా గ్రామంలో భవ్య మందిర ప్రాణ ప్రతిష్ఠ సందర్భంగా వేలాదిమంది పేదలకు అన్న సంతర్పణ, వస్త్రాల-వితరణం మొదలైనవి జరిగాయి. విభిన్న సంస్థల ప్రముఖులు తమ భావాలను వ్యక్తం చేశారు. కొందరి అభిప్రాయాలను సమర్పిస్తున్నాం :

### శ్రీ పి.పి. స్వామి, స్వామి నారాయణ సంస్థ :



ఈ దండకారణ్య భూమిలో గ్రామ-గ్రామాన హనుమంతుని విగ్రహాలైతే ఉన్నాయి కానీ మందిరాలు లేవు. 4 గ్రామాల మధ్య జామలాపాడా గ్రామంలో సంత ఆశారామ్ జీ బాపూగారి శిష్యులు మరియు 6 ఇతర సంస్థలు అలాగే భక్తులు కలిసి సంస్కృతి-ధర్మ రక్షణకై మందిరాన్ని నిర్మించారు ఇది ఎంతో వందనీయమైనది.

బాపూజీ గారి శిష్యులు, భక్తులలో గురువు పట్ల అత్యంత దృఢ శ్రద్ధాభావం ఉంది. ఇది ప్రేరణ-దాయకం ఎందుకంటే ఈ వికట పరిస్థితి, అబద్ధపు ఆరోపణలు చేసి బాపూజీగారి పైన ఏదైతే నడుస్తూ ఉందో, ఇంత జరిగిన తరువాత కూడా వారి భక్తులు నిలబడ్డారు అలాగే ఇతరుల కొరకు ఆదివాసుల ప్రాంతాల దాకా సేవా ప్రవృత్తులను

నడుపుతూ ఉన్నారు, ఇది వందనీయమైనది.

### శ్రీ మాధవ గురూజీ, కథాకారులు :



హిందువులను స్వధర్మం పట్ల నిష్ఠావంతులుగా చెయ్యడము, ప్రజలను అత్యంత శ్రేష్ఠవంతమైన మానవులుగా మార్చడం, బలవంతంగా జరుగుతున్న మత మార్పిడులను నిలువరించడము, పేదలకు విద్యను అందించడము, నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగాలు ఇప్పించడము, ఆకలిగొన్నవారికి భోజనం ఇవ్వడము - ఇలా సంత ఆశారామ్ జీ బాపూగారు మొత్తం దేశంలో ఉద్యమాన్ని చేపట్టారు. బాపూజీగారు ఎలాంటి మానవుల్ని తయారు చేశారంటే వారు తనువు-మనస్సు-ధనముతో మొత్తం సమాజానికి సేవ చేస్తున్నారు. ఈ మహాపురుషుడు ముందుగానే నిర్ణయించుకున్నదేమిటంటే 'ఎవరైతే వెనుకబడ్డారో, అక్కడిదాకా ఎవ్వరూ చేరుకోలేదో అక్కడికి నేను చేరుకుంటాను.'



### ప్రవీణ్ భాయి పటేల్, బిలియా సమితి (జి. పాటణ్, గుజరాత్) :

బాపూజీ గారి శరీరం జైలులో ఉంది కానీ వారి కృప జైలులో లేదు, వారి జ్ఞానం జైలులో లేదు.

### శైలేష్ భాయి పటేల్, బిలియా సమితి :

పూజ్య బాపూజీ గారు ఆదేశించారు 'ఆదివాసి మిత్రులకు సేవ చెయ్యండి!' ఈ ఉద్దేశ్యంతో మేము సేవ చేస్తున్నాము అలాగే గురుకృపతో ఎంతో చక్కగా సేవ జరుగుతూ ఉంది. □



### వివిధ ఛానెళ్ళలో పూజ్య బాపూజీ గారి సీట్ సెంగాలు సేవాకార్యాలు

<p>ప్రతిరోజూ రాత్రి 10 గంటలకు</p>	<p>ప్రతిరోజూ ఉదయం 7 గంటలకు రాత్రి 9 గంటలకు</p>	<p>ఇంటర్నెట్ ఛానల్ ashram.org/live</p>	<p>youtube.com/AsharamjiBapu</p> <p>ఆశ్రమం యొక్క అధికారిక యూట్యూబ్ ఛానల్</p>	<p>youtube.com/AsharamjiAshram</p>
-----------------------------------	--	--	--	------------------------------------

\* 'డిజియానా దివ్యజ్యోతి' ఛానల్ మధ్య ప్రదేశ్ లో 'డిజియానా కేబుల్' (ఛానల్ నెంబర్ 109) లో లభిస్తుంది. \* 'ప్రార్థన' ఛానల్ జమ్మూలో Take One Cable లో లభిస్తుంది.

Download Rishi Prasad Official, Rishi Darshan & Mangalmay Official Apps

# గ్రీష్మకాల సమస్యలు అలాగే వేడి నుండి కాపాడుకోవడానికై ప్రత్యేకం

## పూజ్య బాపూజీగారి ఆరోగ్య-ప్రసాదం

(గ్రీష్మ ఋతువు : ఏప్రిల్ 19-జూన్ 19 దాకా)

(1) గ్రీష్మ ఋతువులో అన్న పానాదులు తేలికగా జీర్ణమయ్యేవిగా, కొద్దిగా తక్కువగా, నీటిని త్రాగడం అధికంగా ఉండాలి అలాగే రాత్రి త్వరగా శయనించాలి. ప్రాతఃకాలాన స్నానాదులు చెయ్యాలి దానితో వేడిమి తొలగిపోతుంది. స్నానంలో ముల్తానీ మట్టి\* ని ఉపయోగించవచ్చు.

(2) ఎడమ ముక్కు నుండి శ్వాసను తీసుకోండి, 60 నుండి 90 సెకన్లు లోపల ఆపి గురు మంత్రాన్ని లేదా భగవన్నామాన్ని మానసికంగా జపించండి తరువాత కుడి ముక్కు నుండి నిదానంగా విడిచి పెట్టండి. అలా 3 నుండి 5 సార్లు చెయ్యండి. దీనితో ఎలాంటి వేడి ఉన్నా, కళ్ళు మండుతున్నా, విసుగుదల స్వభావం ఉన్నా, పుండ్లు-కురుపులు ఉన్నా వాటిల్లో ఉపశమనం లభిస్తుంది.

రాత్రి నిద్రించేటప్పుడు కొద్దిగా త్రిఫలా చూర్ణము\* ను తీసుకోండి.

(3) వేసవి కాలంలో వేడి నుండి కాపాడు కోవడానికి ప్రజలు చల్లని పానీయాలు త్రాగుతారు. మార్కెట్లో లభించే చల్లని పానీయాలకు బదులుగా నిమ్మ శర్బత్తు ఎంతో మంచిది. పెరుగును నేరుగా తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు, దానిలో నీటిని కలిపి మజ్జిగ చేసుకొని జీలకర్ర, పటికబెల్లం మొదలగు వాటిని వేసి త్రాగడం హితకరమౌతుంది.

(4) ఎవరి శరీరంలో ఎక్కువ వేడి ఉంటుందో, కళ్ళు మండుతాయో వారు కుడిప్రక్కకు తిరిగి కొద్ది సేపు నిద్రించాలి, దీనితో శరీరపు వేడి తగ్గుతుంది. అలాగే ఎవరి శరీరం చల్లబడడం జరుగుతుందో వారు అలాగే నీరసంగా ఉన్న వారు ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి

నిద్రించాలి, దీనితో స్ఫూర్తి కలుగుతుంది.

(5) పిత్త (వేడి) సమస్య ఉంటే నీటి ప్రయోగం చెయ్యాలి (అంటే రాత్రిపూట ఉంచిన గ్లాసు లేదా గ్లాసున్నర నీటిని ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందు త్రాగాలి).

రెండవది, ఉసరిక మురబ్బా తీసుకోండి లేదా ఆమ్లా రస్\*, ఘృత కుమారి రస్ (కలబంద రసం) (Aloe vera Juice)\* కలిపి తయారు చెయ్యబడిన పానీయాన్ని త్రాగాలి. దీనితో



పిత్తం శమిస్తుంది.

(6) వాతదోషం ఉంటే అర చెంచా ఆమ్లా పౌడర్\*, ఒక చెంచా నెయ్యి మరియు ఒక చెంచా పటిక బెల్లం (మిశ్రీ) కలిపి ఉదయాన పరగడుపున (ఖాళీ పొట్ట తో) తీసుకోవడం వల్ల వాతదోషము తొలగిపోతుంది.



(7) ఈ రోజులలో వేయించిన వస్తువులను తినకూడదు. ఎర్ర కారం, అల్లం, పులుపు మజ్జిగ లేదా పెరుగు ఎంతో హాని చేస్తాయి. ఈ కాలంలో పాయసాన్ని తినాలి.

(8) ఎవరికి వేడి ఉన్నా లేక కళ్ళు మండుతున్నా వారు ముల్తానీ మట్టి\* రాసుకుని కొద్దిసేపు కూర్చోవాలి అలాగే తరువాత స్నానం చేస్తే శరీరంలోని వేడి తొలగిపోతుంది, తలనొప్పి తొలగిపోతుంది.

(9) రావి చెట్టులో పిత్త-శమన (వేడిని తగ్గించే) సామర్థ్యం ఉంటుంది. దీని లేత ఆకులు అంటే చిగురు టాకులతో తయారైన 10 గ్రాముల మురబ్బాను తినండి. ఎలాంటి వేడి ఉన్నా శాంతిస్తుంది.

మురబ్బాను తయారు చేసుకునే విధానం : రావి

\* వీటిని మీరు ఆశ్రమ సమితుల సేవకేంద్రాలలో లేక ashramestore.com ద్వారా పొందవచ్చు (ట్రాన్స్ పోర్ట్ సేవలు ఆరంభమైన తరువాత)

యొక్క 250 గ్రాముల చిగురుటాకులను నీటిలో కడిగి ఉడికించాలి. తరువాత నూరి దానిలో సమభాగం మిశ్రీ మరియు జాతి ఆవు యొక్క 50 గ్రాముల నెయ్యి కలిపి సన్నటి సెగపైన ఉడికించాలి. గట్టిపడి నెయ్యిని విడిచిపెట్టడం మొదలు పెట్టినప్పుడు కిందికి దింపి చల్లార్చి ఎదైనా గాజు సీసాలో సురక్షితంగా ఉంచాలి.

**సేవన-విధి :** 10-10 గ్రాములు ఉదయం-సాయంత్రం పాలతో తీసుకోండి.

(10) వేడి అనిపించిన వారు తర్బూజ్ను తినాలి. పుండ్లు-కురుపులు ఏర్పడితే పాలకూర, క్యారెట్ (లోపలి పసుపు భాగాన్ని తొలగించి), కీరదోస రసం, కొబ్బరి బోండాం నీటిని ఉపయోగించడం వల్ల పుండ్లు-కురుపులు నయమౌతాయి.

(11) తలపైన ఏ ఆచ్ఛాదన (టోపి) లేకుండా ఎండలో తిరిగే వారి కళ్ళు బలహీనమవుతాయి,

వృద్ధాప్యం మరియు చెవిటితనం త్వరగా వస్తాయి. ఎండలో చెప్పులు లేకుండా అలాగే తలపైన ఏమీ లేకుండా ఎన్నడూ తిరగరాదు. పుణ్యక్షేత్రాలకు వెళ్ళే వారు కూడా కాళ్ళకు ఏమీ ధరించకుండా తిరగరాదు.

**(12) చెమట కాయలు ఉంటే :** వేప యొక్క 10 గ్రాముల పూలు మరియు కొద్దిగా పటిక బెల్లం నూరి నీటిలో కలిపి పరగడుపున త్రాగండి. దీనితో చెమట కాయలు త్వరగా మాయమైపోతాయి.

\* కొబ్బరి నూనెలో నిమ్మ రసం కలిపి రాయడం వల్ల చెమటకాయలు మాయమైపోతాయి. (ముల్తానీ మట్టిని రాసుకుని స్నానం చెయ్యడం వల్ల కూడా చెమటకాయలు నయమౌతాయి.

(13) మోదుగ పూలకు చెందిన 50 గ్రాముల కషాయంలో కొద్దిగా పటికబెల్లాన్ని కలిపి త్రాగడం వల్ల వేడి పారిపోతుంది.

## వేడితో కలిగే ఆరోగ్య-సమస్యలలో లాభదాయక ఉత్పత్తులు

**(1) వడదెబ్బ నుండి కాపాడుకోవడానికి 'పలాశ శర్బత్' మరియు 'బ్రాహ్మీ శర్బత్' :** సేవన-విధి బాటిల్ లేబుల్పైన చూడండి.

**(2) కళ్ళు, చేతులు-కాళ్ళు మరియు మూత్రంలో మంట నివారించడానికి 'గుల్కంద' :** 1-1 చెంచా ఉదయము - సాయంత్రము తీసుకోండి.

**(3) దురద ఉంటే 'నీమ్ ఆర్స్' :** 1-2 చెంచాలు రోజుకు రెండు సార్లు నీటితో తీసుకోవాలి.

**(4) బలహీనత మరియు అలసటలో 'శతావరి చూర్ణం' :** 2 గ్రాముల చూర్ణాన్ని పాలల్లో పట్టిక బెల్లం, నెయ్యి కలిపి ఉదయం లేదా సాయంత్రం తీసుకోండి.

**(5) ఆకలిని పెంచుకోవడానికి :**

\* **ఘృతకుమారి రస్ (Aloe vera Juice) :** 2-2 చెంచాలు ఉదయం-సాయంత్రం గోరువెచ్చని నీటితో తీసుకోవాలి.

\* **లివరు టానిక్ ట్యాబ్లెట్ :** 1-2 మాత్రలను ఉదయం-సాయంత్రం తీసుకోవాలి.

\* **ప్రత్యేకం :** పైన పేర్కొనబడిన అన్ని సమస్యలలో 10-20 మి.లీ. ఆమ్లా (ఉసరిక) రసం ఉదయం-సాయంత్రం నీటితో తీసుకోవడం వల్ల లాభం కలుగుతుంది.

\* **పైన పేర్కొనబడిన ఉత్పత్తులను ఆశ్రమ సమితుల సేవాకేంద్రాల నుండి లేదా [ashramstore.com](http://ashramstore.com) ద్వారా పొందవచ్చు (ట్రాన్స్ పోర్ట్ సేవలు ఆరంభమైన తరువాత)**



## అన్యుత బిందువులు

- పూజ్య బాపూజీ

\* హర్షం మరియు ప్రసన్నతలో తేడా ఏమిటి? హర్షం శోకాన్ని పుట్టిస్తుంది అలాగే ప్రసన్నత

ఆత్మసుఖాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

\* ఎంతగా లోపలి శాంతి పెరుగుతూ ఉంటుందో, సుఖం పెరుగుతూ ఉంటుందో అంతగా వ్యక్తి స్వతం-త్రుడవుతూ ఉంటాడు, శ్రేష్ఠుడు అవుతూ ఉంటాడు.

వివి చెయ్యాలి



గ్రీష్మ ఋతువులో

వివి చెయ్యకూడదు



- (1) గ్రీష్మ ఋతువులో మధుర రస-ప్రధానమగు, చల్లని, ద్రవ (శర్బత్తు, పనా మొ॥ పానీయాలు) అలాగే స్నిగ్ధ (నెయ్యి, నూనెతో కూడిన) అన్న-పానాదుల సేవనం చెయ్యాలి. (చరక సంహిత)
- (2) పాత బియ్యం, పెసర పప్పు, అడవి దొండ, సొరకాయ, బూడిద గుమ్మడి, పండిన ఎర్రని గుమ్మడి, బీరకాయ, చక్రవర్తి కూర, చిరికూర చెట్టు, దానిమ్మ, తర్బూజ్, ఖర్బూజా, తియ్యని ద్రాక్ష, కిశ్మిష్, దోస, మామిడి, కమలాపండు, కొబ్బరి బోండాం నీళ్ళు, నిమ్మ, పేలపిండి, కొత్తిమీర, పటిక బెల్లం, జాతి ఆవు పాలు, నెయ్యి మొదలగు పదార్థాల సేవనం హితకరం.
- (3) సాధారణ లేదా కుండలోని నీళ్ళు ఆరోగ్యప్రదం. కొద్దిగా జాతివాళి ఖస్ (గాండర్ ఘాస్) లేదా చందనపు ముక్కను కుండలో వెయ్యాలి. దీని నీటిని త్రాగడం వల్ల మాటి మాటికీ కలిగే దప్పిక మరియు వేడి తగ్గిపోతాయి.
- (4) బ్రహ్మముహూర్తములో లేచి చల్లని గాలిలో తిరగడం, నూలు మరియు తెల్లని లేదా లేత రంగు గల వస్త్రాలను ధరించడం, వెన్నెలలో ఆరుబయట నిద్రించడం హితకరం.
- (5) మంట కలిగితే ప్రతిరోజూ పరగడుపున ఆవు పాలల్లో 2 చెంచాల జాతి ఆవు నెయ్యిని కలిపి త్రాగాలి. తేనెను\* తిని పైనుండి నీటిని త్రాగడం వల్ల కూడా మంట తగ్గిపోతుంది.
- (6) చల్లని నీటిలో బార్లీ లేదా శనగల పేలపిండి, పటికబెల్లం (మిశ్రీ) మరియు నెయ్యిని కలిపి త్రాగండి. దీనితో మొత్తం గ్రీష్మ ఋతువులో శక్తి నెలకొని ఉంటుంది.

\* ఆశ్రమ సమితుల సేవాకేంద్రాలలో లభిస్తాయి.

- (1) గరిష్ట లేదా ఆలస్యంగా జీర్ణమయ్యే, చద్ది, పులుపు, వేయించిన, మిర్చి-మసాలాలు అలాగే ఉష్ణ ప్రకృతి పదార్థాలు, ఐస్ లేదా ఐస్ తో తయారైన, మినప పప్పు, వెల్లుల్లి, పుల్లని పెరుగు, వంకాయ మొ॥గు వాటి సేవనంలో పథ్యాన్ని పాటించండి.
- (2) పాలు మరియు పండ్లు కలిపి తయారైన మిల్క్ షేక్, కూల్ డ్రింక్స్, ఫ్రీజ్ లో ఉంచబడిన అలాగే బేకరి వస్తువులు మొదలగు వాటిని సేవించకండి. చెరుకు రసంలో ఐస్ లేదా ఉప్పు కలిపి త్రాగకూడదు. (లోహంతో తయారైన గానుగ నుండి తీసిన చెరుకు రసం పిత్తాన్ని (వేడిని) అలాగే రక్తాన్ని కలుషితం చేసేదిగా ఉంటుంది. కాబట్టి చెరుకు రసం త్రాగడం కంటే చెరుకును నమిలి తినడం అధిక లాభదాయకం.)
- (3) అధిక వ్యాయామం, అధిక శ్రమ మరియు మైథునం విడిచిపెట్టదగినవి.
- (4) ఏ.సి. లేదా కూలర్ గాలి ఆరోగ్యానికి హానికరం.
- (5) ఒక్కసారిగా చల్లని వాతావరణం నుండి వచ్చి ఎండలోకి వెళ్ళకండి. ఎండలో నుండి వచ్చి ఒక్కసారిగా నీటిని తాగకండి. కొద్దిగా ఆగి చెమట ఆరిన తరువాత అలాగే శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణం అయిన మీదటనే జలం మొ॥వి వాటిని తాగాలి.
- (6) చెమట కాయల కొరకు పౌడర్ ను ఉపయోగించకూడదు. దీనితో రోమరంధ్రాలు మూసుకు పోతాయి అలాగే చెమట బయటకు రాలేదు. చెమట బయటకు రాకపోవడంతో చర్మ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశము పెరుగుతుంది. (చెమట కాయల సమస్యలో లాభదాయక ప్రయోగాన్ని చదవండి 44 వ పేజీ లో).

### వడదెబ్బ నుండి కాపాడుకోవడానికి

వడదెబ్బ నుండి కాపాడుకోవడానికి తీక్షణమగు ఎండలో ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు నీటిని

త్రాగి అలాగే చెప్పులు మరియు టోపీని ధరించాలి. ఒక ఉల్లిగడ్డను దగ్గర పెట్టుకోవాలి. వడదెబ్బ తగిలితే బత్తాయి రసాన్ని సేవించడం ఎంతో లాభదాయకం.



## రోగనిరోధక శక్తిని (Immunity) పెంచుకోవడానికి

### పూజ్య బాపూజీగారి ద్వారా చెప్పబడిన శక్తివంతమైన ఉపాయాలు

వాతావరణంలో ఉండే సూక్ష్మ క్రిములు ఎల్లప్పుడూ శరీరంపై దాడి చేస్తూ ఉంటాయి. శరీరం యొక్క రోగ నిరోధక శక్తి (సామర్థ్యం) తగ్గినప్పుడు వ్యాధులు - జబ్బులు చుట్టుముడతాయి.

ఒకవేళ మీరు పూజ్య బాపూజీ గారి ద్వారా క్రింద చెప్పబడిన సాటిలేని ఉపాయాలను అమలు చేసినట్లయితే మీ శరీరం, మనస్సు మరియు ప్రాణ శక్తివంతం అవుతాయి అలాగే మీ రోగనిరోధకశక్తి పటిష్టమౌతుంది.

(1) ఎవరైతే ప్రాతఃకాలంలో శుద్ధమైన గాలిలో ప్రాణాయామం చేస్తారో వారిలో ప్రాణబలం పెరగడం వల్ల రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది అలాగే దీనితో ఎన్నో వ్యాధులను కలిగించేటవంటి సూక్ష్మ క్రిములు చనిపోతాయి. ఎవరైతే ప్రాణాయామ సమయంలో మరియు ఇతర సమయాలలో కూడా గాఢంగా శ్వాసను తీసుకుంటారో వారి ఊపిరితిత్తులలో నిష్క్రియంగా పడి ఉన్న వాయు కోశికలకు ప్రాణ వాయువు లభిస్తుంది అలాగే అవి క్రియాశీలం అవుతాయి. ఫలితంగా శరీర కార్య సామర్థ్యం పెరుగుతుంది మరియు రక్త శుద్ధి జరుగుతుంది. నాడులు కూడా స్వచ్ఛమౌతాయి, దీనితో మనస్సు ప్రసన్నంగా ఉంటుంది.

ఒకవేళ ఆవు-పేడ పిడకలు లేదా నిప్పులపైన ఒక చెంచా అనగా 8-10 మి.లీ. నెయ్యిని వేసి ధూపం వేసినట్లయితే ఒక టన్ను శక్తివంతమగు వాయువు తయారౌతుంది. అలాంటి వాతావరణంలో ఒకవేళ ప్రాణాయామము చేసినట్లయితే ఎంత లాభాన్ని పొందుతాము అనే దానిని వర్ణించలేము. వాయువు ఎంత శక్తివంతంగా ఉంటే, అంతగా బుద్ధి, మనస్సు, ఆరోగ్యం శక్తివంతంగా మారతాయి.

(2) సూర్యకిరణాలలో అద్భుతమగు రోగ నిరోధక శక్తి ఉంటుంది. ఉదయపు కోమల రశ్మిలో దాగి ఉన్న ఓజస్సు, తేజస్సు ద్వారా ఎంత దివ్యమైన ఆరోగ్యము, బుద్ధి యొక్క దృఢత్వము లభిస్తుందో అంతగా ఈ లోకంలోని ఏ వైద్యుడు లేక ఏ మానవీయ చికిత్స

ద్వారా కూడా అంతగా లభించదు. ప్రాతఃకాలాన సూర్యునికి అర్ఘ్య-దానం, సూర్యస్నానం (తలపైన బట్టను కప్పుకొని 8 నిముషాలు సూర్యుని వైపుకు ముఖం మరియు 10 నిముషాలు వీపును ఉంచి కూర్చోవడం) అలాగే సూర్యనమస్కారాలు చెయ్యడం వల్ల శరీరం పుష్టివంతంగా మరియు శక్తివంతంగా తయారౌతుంది.

డా. సోలే అంటాడు : “సూర్యునిలో ఎంతటి రోగనాశక శక్తి ఉందో అంతగా లోకంలో ఏ ఇతర వస్తువులోను లేదు.”

(3) 1-2 తులసి మొక్కలు ఇంట్లో తప్పక ఉండాలి. ఇతర మందులు సూక్ష్మ క్రిములను నశింపజేస్తాయి అయితే తులసి నుండి వచ్చే గాలి సూక్ష్మ క్రిములను పుట్టనివ్వకుండా చేస్తుంది. తులసి మొక్కకు నలువైపులా 200 మీటర్ల దాకా ప్రభావం ఉంటుంది. ఏ వ్యక్తి 5-7 తులసి ఆకులను ఉదయాన నమిలి నీటిని త్రాగుతాడో అతడి జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. బ్రహ్మచర్యం దృఢమవుతుంది. ఎన్నో జబ్బులను తొలగించే శక్తి తులసి ఆకులలో ఉంది. ఒక చిటికెడు తులసి విత్తనాలను రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన త్రాగడం వల్ల మీరు దీర్ఘజీవులుగా ఉంటారు అలాగే ఎన్నో జబ్బులను పారద్రోలడంలో మీ జీవనశక్తి సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.

(4) శ్వాసోచ్ఛ్వాసల (ఉచ్ఛ్వాస-నిచ్ఛ్వాసల) యొక్క భగవన్నామ-జపసహిత మానసిక లెక్కింపు (మధ్యలో మరచిపోకుండా 54 లేదా 108 దాకా) లేదా అజపాజపం చెయ్యండి.

(5) సంతోషం వంటి భోజనం లేదు, చింతను మించిన దుఃఖం లేదు. అన్ని వ్యాధులలో హాస్యం (నవ్వుటం) ఔషధం వలె ఉత్తమమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. హాస్యంతోపాటు భగవన్నామం యొక్క ఉచ్ఛారణ మరియు భగవత్ భావం కలగడం వల్ల వికారాలు క్షీణిస్తాయి, చిత్తం యొక్క జ్ఞానం పెరుగుతుంది మరియు కావలసిన యోగ్యతల వికాసం జరుగుతుంది. హరినామం, రామనామం మరియు ఓంకారం యొక్క ఉచ్ఛారణతో ఎన్నో

వ్యాధులు నశిస్తాయి అలాగే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దినచర్య ఆరంభంలో భగవన్నామ-ఉచ్చారణ చేసి సాత్త్విక హాస్యంతో (దేవ-మానవ హాస్యప్రయోగం చెయ్యడం వల్ల) మీరు రోజంతా తాజాగా మరియు ఊర్జాతో నిండి ఉంటారు, ప్రసన్నచిత్తులుగా ఉంటారు. హాస్యం మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని కూడా పెంచుతుంది.

(రోగ నిరోధక వ్యవస్థపైన ప్రసన్న మరియు ఖిన్న చిత్తవృత్తుల ప్రభావాన్ని చూడడానికై 'స్టేట్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ న్యూయార్క్ ఎట్ స్టోనీ బ్రూక్'లో పేరుగాంచిన ప్రొఫెసర్ ఏ.ఎ. స్టోన్ పరిశోధన చేశాడు. అతడు తెలుసుకున్నదేమిటంటే ప్రసన్న చిత్తవృత్తి సమయంలో వ్యక్తికి శరీర ప్రతిక్రియ (antibody response) సామర్థ్యం అధికమౌతుంది. ఖిన్న మనోవృత్తి కలిగిన మీదట ఈ సామర్థ్యం తగ్గినట్లుగా కనుగొనబడింది.)

(6) వేప ఆకులు, పండ్లు, పూలు, కొమ్మలు, వేర్లు - ఈ ఐదింటిని జాతి ఆవు నెయ్యితో కలిపి ఇంట్లో ధూపం వేసినట్లయితే రోగికి వెంటనే ఉపశమనం

లభిస్తుంది, రోగనిరోధక శక్తివర్ధక వాతావరణము నెలకొంటుంది.

(7) వేప, కలబంద (ఘృతకుమారి) యొక్క చేదు ఎన్నో జబ్బులను పారద్రోలుతుంది. కలబంద సూక్ష్మ క్రిముల నిరోధకంగా (antibiotic) మరియు విష నాశకంగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది ఆరోగ్యవంతమైన కోశికల నిర్మాణం గావించి రోగ నిరోధక వ్యవస్థను దృఢంగా చెయ్యడంలో అతి ఉపయోగకరం. (వేప అర్క్ మరియు ఘృత కుమారి రసం (Aloe vera Juice)\* ను ఉపయోగించవచ్చు.

(8) శుద్ధ చ్యవన్ప్రాశ్ లభిస్తే దాని ఒక చెంచా (10 గ్రాములు) లేదా ఉసరిక పౌడర్ ఒక చెంచా సేవించడం వల్ల జీర్ణ శక్తి శక్తివంతంగా, మెరుగ్గా తయారౌతుంది. రోగనిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. (మధుమేహం (diabetes) కలవారు షుగర్ ఫ్రీ చ్యవన్ప్రాశ్ ను వాడండి.)



\*\*\*\*

## రోగనిరోధక సామర్థ్యాన్ని పెంచే కొన్ని ఇతర ఉపాయాలు

(1) ధ్యానం మరియు జపం అనేక వ్యాధులలో లాభదాయకంగా ఉంటాయి. దీనితో ఔషధీయ చికిత్సల అవశ్యకత తగ్గుతుంది. ధ్యాన సమయంలో అనేక రకాల సుఖానుభూతికారక మస్తిష్క-రసాయనాలు మీ తంతువులు-కోశికల (neurons) లో నిండిపోతాయి. సెరోటోనిన్, గాబా, మెలాటోనిన్ మొదలగు ప్రధాన రసాయనాలలో వృద్ధి జరుగుతుంది. దీనితో ఒత్తిడి, అనిద్ర దూరంగా తొలగిపోతాయి మరియు మనస్సులో ఆహ్లాదం, ప్రసన్నత మొదలగునవి సహజంగానే ఉప్పొంగుతాయి.

రట్గర్స్ యూనివర్సిటీ, న్యూజర్సీ పరిశోధకులు కనుగొన్నదేమిటంటే ధ్యానాన్ని అభ్యాసం చేసేవారిలో మెలాటోనిన్ యొక్క స్థాయి సగటున 98% పెరుగుతుంది. కొంతమందిలో ఇది 300% కంటే అధికంగా వృద్ధి జరిగింది. మెలాటోనిన్ యొక్క పని ఒత్తిడిని తగ్గించడం, ఆరోగ్యవంతమైన నిద్ర, రోగ నిరోధక వ్యవస్థను క్రియాశీలం చెయ్యడం, కేన్సర్ అలాగే ఇతర శారీరక-మానసిక వ్యాధుల నుండి కాపాడడం.

(2) టమోటా, క్యాలీఫ్లవర్, వాము మరియు కమలాపండు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి కాబట్టి భోజనంలో వీటిని వాడండి. పసుపు, జీలకర్ర, దాల్చినచెక్క మరియు ధనియాలను వాడండి. పరిస్థితులను దృష్టిలో పెట్టుకుని అల్ప పరిమాణంలో వెల్లుల్లిని కూడా వేయవచ్చు.

(3) 150 మి.లీ. పాలలో అర్థ చెంచా పసుపును వేసి ఉడికించి రోజులో 1-2 సార్లు తీసుకోండి.

(4) రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవడానికై ప్రాణదా ట్యాబ్లెట్\*, బ్రహ్మ రసాయనం\*, హోమియో తులసి గోలీలు\*, తులసి అర్క్\* (100 మి.లీ. నీటిలో 1-5 చుక్కలు వయస్సు మరియు ప్రకృతిని అనుసరించి), హోమియో పవర్ కేర్\* మొ|| వాటి సేవనం లాభదాయకం.



(సంకలనం : ధర్మేంద గుప్తా)

\* ఇవి ఆశ్రమ సమితుల సేవకేంద్రాలలో లేదా ashramstore.com ద్వారా పొందవచ్చు.



## సుఖమయ జీవితానికి అమూల్యమైన ఉపాయాలు

### మహమ్మారి, వ్యాధి మరియు దుఃఖ శమనానికై మంత్రం

అగ్ని పురాణంలో మహర్షి పుష్కరుడు పరశు-రామునితో అంటాడు “యజుర్వేదం యొక్క ఈ (క్రింది) మంత్రంతో దూర్వా (గరిక) కణుపుల యొక్క 10 వేల ఆహుతులను ఇచ్చి (యజ్ఞంలో ఆహుతులను ఇచ్చే వ్యక్తి లేదా యజ్ఞం చేయించే పురోహితుడు) గ్రామం లేదా దేశంలో వ్యాపించిన మహమ్మారిని శాంతింపజేయాలి. దీనితో వ్యాధిగ్రస్తుడైన మనిషి వ్యాధి నుండి అలాగే దుఃఖగ్రస్తుడైన మానవుడు దుఃఖం నుండి విముక్తిని పొందుతాడు.

**కాండాత్కాండాత్ప్రరోహంతీ పరుషః పరుషస్పరి ।  
ఏవా నో దూర్వే ప్రతను సహస్రేణ శతేన చ ॥”**  
(యజుర్వేదం : అధ్యాయం 13, మంత్రం 20)

### విద్యాలాభం మరియు అద్భుత విద్యుత్తు యొక్క ప్రాప్తికై ఉపాయం

**‘ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం క్లీం వాగ్వాదిని సరస్వతి మమ జిహ్వోగ్రే వద వద ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం క్లీం నమః స్వాహా ।’** - ఈ మంత్రాన్ని ఈ సంవత్సరం గుజరాత్ మరియు మహారాష్ట్రలను విడిచిపెట్టి భారతదేశంలోని ప్రజలందరూ జూన్ 8న మధ్యాహ్నం 1:45 నుండి రాత్రి 11:45 గంటల దాకా అలాగే కేవలం గుజరాత్ మరియు మహారాష్ట్ర ప్రజలు జులై 5 రాత్రి 11:02 నుండి 11:45 గంటల దాకా లేదా జులై 6 ప్రాతఃకాలన 3 గంటల నుండి రాత్రి 11:12 దాకా 108 సార్లు జపించాలి అలాగే మళ్ళీ మంత్రజపం తరువాత అదే రోజు రాత్రి 11 నుండి 12 గంటల మధ్య నాలుకపైన ఎర్ర చందనముతో ‘**హ్రీం**’ మంత్రాన్ని వ్రాయాలి. ఎవరి నాలుకపైన ఈ మంత్రాన్ని ఈ విధానంతో వ్రాయడం జరుగుతుందో అతడికి విద్యాలాభం మరియు అద్భుతమైన విద్యుత్తు యొక్క ప్రాప్తి జరుగుతుంది.

### ఋణ-నివారక మంత్రం

ప్రదోష వ్రతం ఒకవేళ మంగళవారం రోజున వచ్చినట్లయితే దానిని ‘భౌమ ప్రదోష వ్రతం’ అంటారు. మంగళదేవుడు ఋణహర్త కావడం వల్ల ఋణ-నివారణ కొరకు ఈ వ్రతం ప్రత్యేక ఫల-దాయకం. భౌమ ప్రదోష వ్రతం రోజున సంధ్యా సమయంలో ఒకవేళ భగవంతుడగు శివుడు మరియు సద్గురుదేవుని పూజ చేసినట్లయితే వారి కృపతో త్వరగా ఋణం నుండి విముక్తులౌతారు. పూజ చేసేటప్పుడు ఈ మంత్రాన్ని ఉచ్చరించాలి :

**మృత్యుంజయ మహాదేవ త్రాహి మాం శరణాగతమ్ ॥  
జన్మమృత్యుజరావ్యాధిపీడితం కర్మబంధనైః ॥**  
ఈ దైవ సహాయంతోపాటుగా కొద్దిగా పురుషార్థం కూడా చేయండి.  
(ఈ సంవత్సరం ‘భౌమ ప్రదోష వ్రతం’ మే 5, 19 అలాగే సెప్టెంబరు 15, 29న ఉంది.)

### సుఖ-శాంతులు మరియు ధనవృద్ధికై

ఒకటి లేదా ఎక్కువ తెల్ల మోదుగ పుష్పాలను ఏదైనా శుభ ముహూర్తంలో తెచ్చి ఇనుపపెట్టెలో సురక్షితంగా ఉంచడం వల్ల ఆ ఇంట్లో సుఖ-శాంతులు నెలకొంటాయి, ధన-ఆగమనంలో ఎంతో వృద్ధి జరుగుతుంది.

### సంకటనాశక మంత్రరాజం

నరసింహ భగవానుడిని స్మరించడం వల్ల గొప్ప సంకటం నివారించబడుతుంది. ఏదైనా భయానక ఆపద చట్టుముట్టబడినప్పుడు లేదా పెద్ద అనిష్టం జరగబోతుందన్నప్పుడు భగవంతుడైన నరసింహుని ఈ మంత్రాన్ని అత్యధికంగా జపించాలి :

**ఓం ఉగ్రం వీరం మహావిష్ణుం  
జ్వలంతం సర్వతోముఖమ్ ।**

**నృసింహం భీషణం భద్రం  
మృత్యుమృత్యుం నమామ్యహమ్ ॥**

పూజ్య బాపూజిగారి సత్సంగంలో వస్తుంది “ఈ విశిష్ట మంత్రం యొక్క జపం మరియు ఉచ్చారణతో సంకటం తొలగిపోతుంది.”



**ఇక ఊహాకు అందసంతోగా మేధా శక్తి పెరుగుతుంది**

- పూజ్య బాపూజీ

నారద పురాణం అనుసారంగా సూర్య గ్రహణం, చంద్రగ్రహణం సమయంలో ఉపవాసం చెయ్యాలి అలాగే బ్రాహ్మీ ఘృతాన్ని వేలితో స్పర్శించి, దానిని చూస్తూ 'ఓం నమో నారాయణాయ ।' మంత్రాన్ని 8000 సార్లు (80 మాలలు) జపించండి. కొద్దిసేపు ప్రశాంతంగా కూర్చోండి. గ్రహణ-సమాప్తిలో స్నానం చేసిన తరువాత నెయ్యిని త్రాగినట్లయితే బుద్ధి విలక్షణ రీతిలో ప్రకాశిస్తుంది, బుద్ధిశక్తి పెరుగుతుంది, అద్భుత మేధాశక్తి, కవిత్వశక్తి అలాగే వచనసిద్ధి (వాక్ సిద్ధి) ప్రాప్తిస్తాయి."

**ఆరోగ్యంగా ఆలోచించండి, ఆరోగ్యంగా ఉండండి**

- పూజ్య బాపూజీ

మీ మనస్సు ఎలా ఆలోచిస్తుందో, శరీరంలో అలాంటి కణాలు తయారు కావడం మొదలౌతుంది. శోకం, వ్యాధి సమయంలో వాటిని గురించి చింతన చెయ్యకుండా మీరు ఖచ్చితంగా నిశ్చయించుకోవాలి 'నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను, రోగ రహితంగా ఉన్నాను... నేను పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతుడిగా అవుతూ ఉన్నాను, నేను ప్రసన్నుడిగా అవుతూ ఉన్నాను అలాగే నా సహాయకుడు భగవంతుడు, సద్గురువు, నేనేందుకు భయపడాలి!' ఇక మీకు అలాంటి ఆరోగ్యప్రదమగు, అమృతమయమగు, హితకరమగు కణాలు తయారు కావడం మొదలౌతుంది.

ఎవరైతే సంతోషంగా, ప్రసన్నంగా ఉంటారో వారి వ్యాధుల యొక్క విషం కూడా నశించిపోయి, ఆరోగ్య-కరమైన కణాలు తయారు కావడం మొదలౌతుంది అలాగే ఎవరైతే చిన్న-చిన్న మాటలకే దుఃఖితులుగా, చింతితులుగా, భయభీతులుగా అవుతారో మరియు వ్యాధిని చింతనలో ఉంటారో, వారి శరీరంలో వ్యాధి కణాలు తయారు కావడం మొదలౌతుంది. కాబట్టి మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండండి, ప్రసన్నంగా ఉండండి అలాగే శరీర వ్యాధిని మనస్సు దాకా తీసుకు రాకండి, మనస్సు యొక్క వ్యాధిని, మనస్సు యొక్క దుఃఖాన్ని బుద్ధి దాకా తీసుకురాకండి అలాగే బుద్ధి యొక్క రాగ-ద్వేషాలను 'స్వ' దాకా రానివ్వకండి. 'స్వ'ను ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యంగా ఉంచండి.

**ఈ తిథుల మరియు యోగాల లాభాన్ని పొందడం మరువకండి**

**మే 14 :** విష్ణుపది సంక్రాంతి (పుణ్యకాలం : ఉదయం 10:53 నుండి సాయంతం 5:17 దాకా) (ధ్యానం, జపం మరియు పుణ్యకర్మలకు లక్ష రెట్లు అధిక ఫలం)

**మే 18 :** అపరా ఏకాదశి (వ్రతం వల్ల ఎంతో పుణ్యపాప్తి మరియు పెద్ద-పెద్ద పాతకాల నాశనం)

**మే 26 :** మంగళవారపు చవితి (సూర్యోదయం నుండి రాత్రి 1:09 దాకా)

**మే 28 :** గురుపుష్యామృత యోగం (సూర్యోదయం నుండి ఉదయం 7:27 దాకా) (ధ్యానం, జపం, దానం, పుణ్యం మహాఫలదాయకం)

**జూన్ 2 :** నిర్జల ఏకాదశి (వ్రతం వల్ల అధిక మాసంతో పాటు 26 ఏకాదశుల వ్రతం యొక్క ఫలితం స్నానం, దానం, జపం మరియు హోమం మొదలగునవి అక్షయ ఫలదాయకం)

**జూన్ 8 :** విద్యాలాభ యోగం (గుజరాత్-మహారాష్ట్రలలో తప్ప భారతదేశమంతటా)

**జూన్ 9 :** మంగళవారపు చవితి (సూర్యోదయం నుండి రాత్రి 7:39 దాకా)

**జూన్ 14 :** షడశీతి సంక్రాంతి (పుణ్యకాలం : మధ్యాహ్నం 12:39 నుండి సూర్యాస్తమయం దాకా) (ధ్యానం, జపం మరియు పుణ్యకర్మలకు 86,000 రెట్లు అధిక ఫలం)

**జూన్ 17 :** యోగినీ ఏకాదశి (మహాపాపాలను పోగొట్టి, గొప్ప పుణ్యాన్ని ఇచ్చే, 88000 బ్రాహ్మణులకు భోజనం చేయించినంత ఫలితాన్నిచ్చే వ్రతం)

**జూన్ 20 :** దక్షిణాయన ఆరంభం (పుణ్య కాలం : సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం దాకా) (ధ్యానం, జపం మరియు పుణ్యకర్మలకు కోటి-కోటి రెట్లు అధిక మరియు అక్షయ ఫలదాయకం)

**జూన్ 21 :** కంకణాకృతి మరియు ఖండగ్రాస సూర్యగ్రహణం (చదవండి పేజీ 35)

(మరిన్ని వివరాలకై ఆశ్రమ సమితుల సేవా కేంద్రాల నుండి కేలండర్ను, డైరీని తీసుకోండి).

**ప్రశ్న :** లోకం ఎవరికి నరకంగా అలాగే ఎవరికి భగవన్మయంగా ఉంటుంది?

**పూజ్య బాపూజీ :** ఎవరైతే లోకం నుండి సుఖాన్ని పొందాలనుకుంటారో వారికి లోకం నరకం. వ్యక్తి ఎంతగా జగత్తు నుండి సుఖాన్ని తీసుకుంటాడో అంతగా అతడికి నారకీయ స్వభావం పెరుగుతుంది. విసుగు-దల, తిక్క, పిరికితనం, కోపంతో కూడిన వాడౌతాడు.

యూరప్ లో, అమెరికాలో ప్రజలు ఎక్కువగా విసుగుదలతో, కోపంతో ఉంటారు ఎందుకంటే వారు జగత్తు నుండి మజా తీసుకుంటారు అలాగే ఇక్కడ భారత్ లో ప్రజలు అధికంగా సంతోషంతో ఉంటారు ఎందుకంటే తమ ఆత్మ



యొక్క మజాను తీసుకుంటారు. ఎవరైతే తమలో తాము తృప్తులై ఉంటారో వారికి లోకం భగవన్మయం, బ్రహ్మ యొక్క వివర్తం. ఎవరైతే తమ 'సోహమ్' స్వభావంలో మేల్కొన్నారో వారికి లోకం బ్రహ్మ యొక్క వివర్తం. వివర్తం ఎలా? ఉదాహరణకు తాడు సర్పంగా కనిపిస్తుంది కానీ వివర్తం (మిథ్యగా కనిపించడం), ఆల్పిష్టలో వెండి వివర్తం, ఎండమావి నీరుగా కనిపిస్తుంది కానీ అది వివర్తం అలాగే బ్రహ్మలో జగత్తు వివర్తం. ఉదాహరణకు ఎండమావిని ఆధారంగా చేసుకొని నీళ్ళు, త్రాడును ఆధారంగా చేసుకొని సర్పం కనిపిస్తుంది అలాగే బ్రహ్మాను ఆధారం చేసుకొనే జగత్తు కనిపిస్తుంది. పరిశీలించి చూస్తే త్రాడు అలాగే దూరం నుండి చూస్తే సర్పం... అలాగే ఆ సర్పం పాములు పట్టేవారికి బతుకుతెరువుకు సాధనం అవుతుంది అలాగే పిరికివానికి ఇబ్బందికరం అవుతుంది. వాస్తవానికి అది బతుకు తెరువుకు సాధనం కాదు అలాగే ఇబ్బందికరం కూడా కాదు, అది కేవలం త్రాడు. అలాగే సుఖం లేదు, దుఃఖం లేదు, అది కేవలం ఆనందస్వరూప బ్రహ్మ కానీ మూర్ఖులకు తెలియనే తెలియదు అందుకే కుమారునిగా మారి చనిపోవడం జరుగుతుంది కానీ సద్గురువు కృప ద్వారా ఎవరైతే తెలుసుకుంటారో, వారు బాపూజీలై తరిస్తారు ఇంకా ఇతరులను కూడా తరింప జేస్తారు. ఇలాంటి జ్ఞానం అన్నిచోట్లా లభించదు.

**ప్రశ్న :** ఎవరికి అభ్యుదయం కలుగుతుంది,

ఎవరికి పతనం జరుగుతుంది?

**పూజ్యశ్రీ :** ఎవరైతే ప్రసన్నులుగా, దయ కలిగి ఉంటారో వారు ఉన్నతులౌతారు అలాగే ఎవరైతే దుఃఖంగా, నిరుత్సాహంగా, ఫిర్యాదు చేసేవారుగా ఉంటారో వారికి అధోగతి జరుగుతుంది, పతనం జరుగుతుంది. దుఃఖం వచ్చినా ఫిర్యాదు ఎందుకు చెయ్యడం! దుఃఖం వచ్చింది ఆసక్తిని వదిలించడానికి

అలాగే సుఖం వచ్చింది ఇతరులకు సహాయం చెయ్యడానికి. సుఖం వస్తే ఇతరులకు సహాయపడు అలాగే దుఃఖం వస్తే లోకం పట్ల ఆసక్తిని విడిచిపెట్టు. మరి ఇవి అందరి జీవితాలలో వస్తాయి.

దుఃఖాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో, ఆసక్తిని విడిచిపెట్టు. సుఖాన్ని సద్వినియోగం చేసుకో, ఎంతో మందికి సహాయపడు. ఎంతోమందికి మీ సుఖం, మీ సామర్థ్యం సహాయపడితే మీరు కీర్తివంతులుగా అవుతారు అలాగే ఉన్నతులుగా కూడా అవుతారు. సకల వేదాల, శాస్త్రాల సారాన్ని చెబుతున్నాను మీకు! అధ్యయనం చేయడానికి వెళితే ఎన్నో సంవత్సరాలు పడుతుంది అప్పుడు గానీ ఈ మాట మీకు దొరకవచ్చు లేదా దొరక్కపోనూవచ్చు. మరి సత్సంగంలో తయారై సిద్ధంగా ఉన్న వస్తువు లభిస్తుంది. మీకు మీరుగా తపస్సు చేసిన తరువాత ఈ మాటను అర్థం చేసుకుని అలాగే ఆ తరువాత చింతన చేస్తే ఎన్నో సంవత్సరాలు పడుతుంది... మరి సత్సంగం ద్వారా ఈ మాటను అర్థం చేసుకుని అమలులోకి తీసుకువస్తే నేరుగా సహజంగానే గొప్ప భారీ లాభము! □

### అమృత బిందువు - పూజ్య బాపూజీ

యజ్ఞం, వ్రతం, తపం, తీర్థక్షేత్రం మొదలైనవి బహిరంగ సాధనలు. జపం, స్మరణ, ధ్యానం - ఇవి అంతరంగ సాధనలు, అంతరాత్మకు దగ్గరగా ఉండేవి. అయినప్పటికీ ఆత్మచింతన ఎదుట ఇవన్నీ బహిరంగ సాధనలే, ఆత్మచింతన ఇంకా ఎక్కువ అంతరంగం. అజ్ఞానం యొక్క నాశనం ఆత్మ చింతనతోనే జరుగుతుంది.

సుఖమైన, ఆరోగ్యకరమైన  
మరియు గౌరవనీయమైన  
జీవితానికి ఆధారం

దేశ-విదేశాలలో కోట్లాదిమంది పాఠకులు

# ఋషి ప్రసాద్

చదవండి  
మరియు  
చదివించండి



హిందీ, తెలుగు, గుజరాతీ, మరాఠీ, ఒడియా, కన్నడ, ఇంగ్లీషు, సింధీ,  
సింధీ (దేవనాగరి) మరియు బెంగాలీ భాషలలో ప్రచురించబడుతున్న

సభ్యత్వ రుసుము - సంవత్సరానికి : ₹ 65, 2 సం॥లకు : ₹ 120, 5 సం॥లకు : ₹ 250, జీవిత సభ్యత్వం (12 సం॥లకు) : ₹ 600  
సంప్రదించండి : 'ఋషి ప్రసాద్', సెంట్ శ్రీ ఆశారామ్ జీ ఆశ్రమం, సాబర్ మతి, అహమదాబాద్-5. ఫోన్ : (079) 61210714/888

'ఋషి ప్రసాద్' యొక్క ఈ-మ్యాగజైన్ అలాగే ముద్రించబడిన ప్రతి యొక్క ఆన్లైన్ సభ్యత్వం పొందడానికై  
లాగ్ ఆన్ చెయ్యండి : [www.rishiprasad.org](http://www.rishiprasad.org)

దీనిలో మీరు పొందుతారు : \* పూజ్య బాపూజీగారి మరియు ఇతర బ్రహ్మవేత్తలగు మహాపురుషుల సత్సంగ-ప్రసాదం  
\* సమయానుకూల సంఘటనలపైన వ్యాసాలు \* విద్యార్థులు, యువకులు, మహిళల కొరకు ప్రత్యేక సామగ్రి \* వ్రతాలు, పర్వాల  
మరియు పుణ్యదాయక యోగముల సమాచారం \* సుఖమయ జీవితానికై అమూల్యమగు ఉపాయాలు \* అత్యంత సరళమగు భాషలో  
శాస్త్రాల నిగూఢమైన దుర్లభమగు జ్ఞానం \* ఉత్తమ ఆరోగ్యానికై శాస్త్రాల, మహాపురుషుల ప్రసాదం అలాగే ఇంకా ఎన్నో మరెన్నో...

పూజ్య బాపూజీగారి జీవితం, ఉపదేశాలు మరియు యోగలీలల ఆధారంగా **ఆధ్యాత్మిక మాస వీడియో మ్యాగజైన్**

# ఋషి దర్శన్

ఆన్లైన్  
సంచిక

దీనిలో మీకు లభించేవి పూజ్య బాపూజీ గారి సారవంతమగు  
సత్సంగాలు, దుర్లభమగు లీలలు, పండుగల-మహిమ, పుణ్యదాయ  
కములగు తిథులు, ఆరోగ్య చిట్కాలు అలాగే ఇంకా ఎన్నో మరెన్నో...

ఆన్లైన్ సభ్యత్వం పొందడానికై లాగ్ ఆన్ చెయ్యండి : [www.rishidarshan.org](http://www.rishidarshan.org)

Email :

సభ్యత్వ రుసుము - సంవత్సరానికి : ₹ 100, 2 సం॥లకు : ₹ 200, 5 సం॥లకు : ₹ 400 [contact@rishidarshan.org](mailto:contact@rishidarshan.org)

సంప్రదించండి : 'ఋషి ప్రసాద్', సెంట్ శ్రీ ఆశారామ్ జీ ఆశ్రమం, సాబర్ మతి, అహమదాబాద్-5. ఫోన్ : 9898220666

# లోక కల్యాణ సేతు

మాస సమాచార పత్రిక

(హిందీ, గుజరాతీ, మరాఠీ మరియు  
ఒడియా భాషలలో ప్రచురించబడుతుంది)

'లోక కల్యాణ సేతు' యొక్క ఈ-మ్యాగజైన్ అలాగే ముద్రించబడిన ప్రతి (హార్డ్ అండ్ సాఫ్ట్ కాపీ) యొక్క  
ఆన్లైన్ సభ్యత్వం కొరకు లాగ్ ఆన్ చెయ్యండి : [www.lokkalyansetu.org](http://www.lokkalyansetu.org)

సభ్యత్వ రుసుము - సంవత్సరానికి : ₹ 35, 2 సం॥లకు : ₹ 60, 5 సం॥లకు : ₹ 130, జీవిత సభ్యత్వం (12 సం॥లకు) : ₹ 340  
సంప్రదించండి : 'ఋషి ప్రసాద్', సెంట్ శ్రీ ఆశారామ్ జీ ఆశ్రమం, సాబర్ మతి, అహమదాబాద్-5. ఫోన్ : 9898220666

సంప్రదించండి : 'లోక కల్యాణ సేతు' కార్యాలయము, సెంట్ శ్రీ ఆశారామ్ జీ ఆశ్రమము,  
సాబర్ మతి, అహమదాబాద్-05, చరవాణి : (079) 61210739

దీనిలో మీరు పొందుతారు : \* పులకరింపజేసే కథా-ప్రసంగాలు \* దేశం, ధర్మం మరియు సంస్కృతి  
సంబంధించి జాగృతిని తీసుకువచ్చే దుర్లభమగు సామగ్రి \* సమయానుకూల సంఘటనలపైన వ్యాసాలు \*  
వైవాహిక ప్రకటనలు అలాగే ఇంకా ఎన్నో మరెన్నో...

**"Rishi Prasad Official" Android App**

➔ ఋషి ప్రసాద్ లో ఎంపికైన వ్యాసాలు మరియు జీవనోపయోగకర చిట్కాలు ➔ పండుగలు మరియు పుణ్యదాయకములగు తిథుల సందేశాలు ➔ పూజ్య బాపూజీ గారి నిత్య నూతన దర్శనం మరియు అమృతవచనాలు ➔ ఋషి ప్రసాద్ సభ్యత్వము మరియు ఈ-మ్యాగజైన్



**"Rishi Darshan" Android & Apple Apps**

➔ పూజ్యశ్రీ గారి దుర్లభమగు సత్సంగాలు, కీర్తనలు, భజనలు, ఆరోగ్య-చిట్కాలు, అనుభవాలు మొదలగు వాటి క్రొత్త వీడియో ➔ ఋషి దర్శన్ సభ్యత్వం మరియు ఆన్లైన్ డౌన్లోడ్ సౌకర్యం

**"Mangalmay Digital" Android & Apple Apps**

➔ త్రికాల సంధ్య (Live & Download) ➔ శ్రీ యోగవాసిష్ఠ పఠనం ➔ పూజ్యశ్రీ గారి సత్సంగాలు-భజనలు-కీర్తనలు, ➔ విభిన్న సేవాకార్యాలు **మంగళమయ ఛానల్ లింక్ :** [youtube.com/user/MangalmayLive](https://youtube.com/user/MangalmayLive) 9510118118

ఈ రోజే **Google paly Store** ( ) నుండి మూడు యాప్లను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి. ఋషి దర్శన్ మరియు మంగళమయ్ యాప్స్ యాప్స్ **App Store** ( ) లో లభిస్తాయి.

ఇప్పుడు సులభంగా ఋషి ప్రసాద్, ఋషి దర్శన్ కి సంబంధించిన సభ్యత్వం, సమాచారాలకై ఋషి ప్రసాద్ యొక్క అధికారిక వాట్సాప్ నం. '7961210714' ను జోడించి 'ఋషి ప్రసాద్', 'ఋషి దర్శన్' వ్రాసి పంపండి. దయచేసి ఈ సంబంధం ఏ ఇతర గ్రూపులలో జోడించకండి.

**7961210714**

**Telegram** యాప్ లో సెర్చ్ చెయ్యండి 'Rishi Prasad', దానిని సెలెక్ట్ చెయ్యండి, 'Join' అవ్వండి అలాగే నిత్యం పొందండి పూజ్య బాపూజీగారి యొక్క ఆనందం, శాంతి మరియు సత్ ప్రేరణదాయక అమృతవచనాలు.

**Rishi Prasad**

**సంత్ శ్రీ ఆశారామ్ జీ ఆశ్రమం యొక్క**

**అధికారిక యూట్యూబ్ (Official) ఛానళ్లు**

**[Youtube.com/asharamjibapu](https://Youtube.com/asharamjibapu)**



ఈ ఛానల్ ను **Subscribe** చేసుకోండి అలాగే పొందండి :

\* పూజ్య బాపూజీగారి సారగర్భితమగు, దుఃఖనివారక, ఆనందం-శాంతి మరియు ఆత్మజ్ఞాన ప్రదాయక దుర్లభమగు సత్సంగాలు. \* ప్రసన్నత, ఆరోగ్యం, సుఖ-సమృద్ధి మరియు ప్రతి రంగంలో సాఫల్య ప్రాప్తికై చిట్కాలు మరియు లౌకికమగు ఉన్నతి, మానసిక శాంతి మొదలగు వాటితోపాటు ఆధ్యాత్మిక శిఖరాలపైకి చేర్చే జ్ఞానం పూజ్య బాపూజీగారి సత్సంగ-అమృతం నుండి. \* సమీప భవిష్యత్తులో రాబోయే వ్రతాలు-పండుగలకు సంబంధించిన సమాచారం మరియు పూజ్య బాపూజీగారి సత్సంగాలు మొ॥నవి. \* శ్రీ సురేశానందజీ మరియు సాధ్వీ వక్తల ప్రవచనాలు అలాగే **ఇంకా ఎన్నో మరెన్నో!**

**[Youtube.com/asharamjiashram](https://Youtube.com/asharamjiashram)**



ఈ ఛానల్ ను **Subscribe** చేసుకోండి అలాగే పొందండి :

\* పూజ్య బాపూజీగారి సత్ ప్రేరణతో విశ్వమంతటా నడుస్తూ ఉన్న విభిన్న సేవాకార్యాలకు చెందినటువంటి హృదయాన్ని స్పర్శించే వీడియోలు \* ఆశ్రమ వక్తల ప్రవచనాలు ముఖ్యమైన అధికారిక ప్రకటనలు (**Official Announcements**) అలాగే **ఇంకా ఎన్నో మరెన్నో!**

# ఆరోగ్యవర్ధకం మరియు పుష్టికర శర్బతులు-పానీయాలు (పేయ్)

## పలాశ శర్బతు



₹ 80  
945 గ్రాములు  
700 మి.లీ.

దీని సేవనం వల్ల వెంటనే చల్లదనం మరియు స్ఫూర్తి వస్తాయి. పైత్యజన్య వ్యాధులు (మంట, తృష్ణ మొ॥నవి) శాంతిస్తాయి. వేడిని ఓర్చుకునే శక్తి లభిస్తుంది ఇంకా ఎన్నోరకాల చర్మవ్యాధులలో లాభం కలుగుతుంది. ఇది మూత్రసంబంధ వికారాలలో కూడా లాభదాయకం. మోడుగ 'రసాయనం' అనగా వృద్ధాప్యం, దానితో ఉత్పన్నమయ్యే వ్యాధులను దూరంగా ఉంచుతుంది, నేత్రజ్యోతి-బుద్ధి వర్ధకం.

## గులాబ్ శర్బతు



₹ 75  
945 గ్రాములు  
700 మి.లీ.

ఇది సుమధురం మరియు రుచికరం కావడంతోపాటు శారీరక, మానసిక అలసటను నశింపజేస్తుంది. దప్పిక అధికంగా కలగడం, అంతర్దాహం, చిత్తం యొక్క అస్థిరత్వం, కళ్ళు అలాగే మూత్రంలో మంట మొదలగు రుగ్గుతలలో కూడా ఇది లాభదాయకం.

## మ్యాంగో ఓజ్



₹ 55  
1045 గ్రాములు  
1 లీటరు

మామిడి రసంతో ఏడు ధాతువుల వృద్ధి జరుగుతుంది. హృదయ పోషకానికి ఉత్తమమైనది. వీర్యశుద్ధికి, వృద్ధికి తోడ్పడుతుంది అలాగే సోమరితనాన్ని తొలగిస్తుంది. మూత్రాన్ని సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది. మూత్రపిండాలు (kidneys) అలాగే మూత్రాశయం కొరకు శక్తిదాయకం. బక్కపలచని వారిని అలాగే వృద్ధులను పుష్టివంతం చెయ్యడానికి ఇది ఉత్తమ పానీయం.

## అనన్నాస్ పేయ్



₹ 70  
1040 గ్రాములు  
1 లీటరు

ఇది పైత్య-వికారాలలో, కామెర్లు, గొంతు అలాగే మూత్ర-వ్యవస్థకు చెందిన వ్యాధులలో లాభదాయకం. దీనితో రోగనిరోధక సామర్థ్యం, జీర్ణశక్తి అలాగే నేత్రజ్యోతి పెరుగుతాయి. ఇది ఎముకలను పటిష్ఠంగా చేసి అలాగే శరీరానికి శక్తిని ప్రదానం చేస్తుంది.

## లీచీ పేయ్



₹ 70  
1045 గ్రాములు  
1 లీటరు

ఇది బలహీనతను తొలగించి శరీరాన్ని పుష్టివంతం చేస్తుంది. గుండెకు హితకరం, జీర్ణక్రియను పటిష్ఠం చేస్తుంది. ఉత్తమ ఆరోగ్యం కొరకు ఇది రుచికరమగు అలాగే శీతలప్రదమగు మిశ్రమం.

## సేబ్ పేయ్



₹ 50  
1040 గ్రాములు  
1 లీటరు

ఉత్తమ ఆపిల్ పండ్లను ఏరి మీ ఉత్తమ ఆరోగ్యం కొరకు పోషణ అలాగే రుచితో నిండిన ఇది సాటిలేని మిశ్రమం. 'ప్రతిరోజు ఒక ఆపిల్ పండును తిను అలాగే డాక్టరును దూరంగా పెట్టు' అని చెప్పడం జరిగింది.

టిర్ణాయువు -  
యోవనవ్రదాత,  
ఐబిధ వ్యాధులలో  
లాభదాయకం  
ఆమ్లా రస్



₹ 70  
710 గ్రాములు  
700 మి.లీ.

ఉసరిగ రసం వీర్యవర్ధకం, త్రిదోషశామకం అలాగే వేడిని తగ్గిస్తుంది. ఇది దీర్ఘాయువును, యౌవనాన్ని ప్రదానం చేస్తుంది, కాంతిని-నేత్రజ్యోతిని పెంచుతుంది, జీర్ణక్రియను శక్తివంతం చేస్తుంది. దీని సేవనంతో స్ఫూర్తి, చల్లదనం మరియు తాజాదనం కలుగుతాయి. గుండెకు, మస్తిష్కానికి శక్తి లభిస్తుంది. కళ్ళు అలాగే మూత్రంలో మంట, ఆమ్లపైత్యం (hyperacidity), తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, ఆర్థమొలలు మొదలగు పైత్యజన్య అనేక రుగ్గుతలలో లాభం కలుగుతుంది. ఎముకల, దంతాల అలాగే వెంట్రుకల మొదళ్ళు దృఢంగా తయారౌతాయి అలాగే వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.

wt. = net weight



**ప్రపంచ మహిళా దినోత్సవంనాడు పూజ్య బాపూజీగారి విడుదల**

**కొరకు వెల్లువెత్తిన నాలి-శక్తి యొక్క గొప్ప సమర్థన**

**వినతులు, సంస్కృతి-రక్షణ యాత్రల ద్వారా ప్రదర్శన**

RNP NO. GAMC 1504/2018-20  
 (Issued by SSPOs Ahd, valid upto 31-12-2020)  
 Licence to Post without Pre-payment.  
 WPP No. 13/18-20  
 (Issued by CPMG UK, valid upto 31-12-2020)  
 RNI NO. GUJTEL/2005/15870  
 Posting at Dehradun G.P.O. between  
 11<sup>th</sup> to 17<sup>th</sup> of every month.  
 Date of Publication: 1<sup>st</sup> May 2020



**దుర్గ్ (ప్ర.గ.)**

**అహమదాబాద్**



**బెంగళూరు**



**నాసిక్**



**జాలంధర్**



**షారిద్వార్**



**రాజ్ కోట్**



**అంబాలా**



**గోరఖ్ పూర్**



**కట్నీ (మ.ప్ర.)**



**సాగర్ (మ.ప్ర.)**



**రత్నామ్ (మ.ప్ర.)**



**సహారన్ పూర్ (ఓ.ప్ర.)**



**నాగపూర్**



**గాజియాబాద్**



**వాపి (గుజ.)**



**గోందియా (మహా.)**



**బరోడా**



**దిల్లీ**



**రాయ్ పూర్**



**జమ్ షెద్ పూర్**



**కాన్పూర్**



**భుసావల్ (మహా.)**



**ఉల్లాస్ నగర్ (మహా.)**



**అలీరాజ్ పూర్ (మ.ప్ర.)**



**జమ్మూ**



**గోరగాంజ్-ముంబయి**



**ప్రకాశా (మహా.)**

**గత నెలలో జరిగిన ఋషి ప్రసాద్ సమ్మేళనాలు అలాగే సభ్యత్వ అభియానాల కొన్ని దృశ్యాలు**



**పండిగడ్**



**గోర్రా**



**పానిపట్**



**అగ్రా**



**దేవదా, జి. మహాసాణా (గుజ.)**



**గుందియాళి, జి. కమ్ప్ (గుజ.)**



**గోందియా (మహా.)**

స్థలాభావం కారణంగా అన్ని ఫోటోలను ఇవ్వలేకపోతున్నాం. ఇతర అనేక ఫోటోలకై వెబ్ సైట్ [www.ashram.org/sewa](http://www.ashram.org/sewa) లో చూడగలరు. ఆశ్రమాలు, సమితుల మరియు సాధక-పరివారాలు తమ సేవాకార్యాల ఫోటోలను [sewa@ashram.org](mailto:sewa@ashram.org) కు ఈ-మెయిల్ చేయగలరు.