సదాచారము - వైజ్ఞానిక విలువలు

రచయిత

డా॥ అన్నదానం చిదంబరశాస్త్రి

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి.

2022

SADACHARAMU - VAIGNANIKA VILUVALU

by

Dr. A. Chidambara Sastry

T.T.D. Religious Publication Series No: 1413
© All Rights Reserved

First Edition : 2022

Copies: 1000

Published by :
Sri. A.V. Dharma Reddy, I.D.E.S.,
Executive Officer,
Tirumala Tirupati Devasthanams,
Tirupati.

D.T.P:
Publications Division,
T.T.D, Tirupati.

Printed at :
Tirumala Tirupati Devasthanams Press,
Tirupati.

ముందుమాట

'ఆచార ప్రభవో ధర్మః, ధర్మస్య ప్రభురచ్యుతః'. ఒక జాతి జనులు తరతరాలుగా ఆచరిస్తూ వస్తూన్నదే ఆచారము. ఆచారము నుండే ధర్మం ఏర్పడింది. ఆ ధర్మానికి అధిపతి ఆ శ్రీమహావిష్ణువు. ఆచారం సరిగా పాటింపబడితే 'సదాచారం' అవుతుంది. మానవుల/భారతీయుల జీవనశైలికి అనుగుణంగా పెద్దలు సదాచారాన్ని నెలకొల్పారు. అందులో శారీరక, మానసిక, సామాజిక, ప్రయోజనాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. అయితే అవి కాలక్రమంలో మరుగునపడి, కేవలం నామమాత్రంగా పాటింపబడుతూ ఉన్నాయి. వాటి ప్రయోజనం తెలిసినా, తెలియకపోయినా పూర్వీకులు ఆచరించారు కదా అని కొందరు అనుసరిస్తున్నారు. ప్రయోజనం తెలియక, ప్రయోజనం లేదని భావించి కొందరు నిరసిస్తున్నారు. ప్రయోజనం లేనిదే ఎవరూ ఏ పనీ చేయరు. అందుకు హైందవ సదాచారాలకు వెనుక ఉన్న ప్రయోజనాన్ని తెలియజేస్తే ఆచారించేవారు మరింత శ్రద్ధగా చేస్తారు. ఆచరించనివారు, ఆచరించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. నిరసించేవారు ప్రయోజనాన్ని గుర్తించి ప్రశంసిస్తూ సమర్థిస్తారు. అలా అన్ని రకాలవారికి ఉపయోగకరంగా ఉండాలనే ఉద్దేశ్యంతో తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానం ఈ 'సదాచారము – వైజ్ఞానిక విలువలు' అనే గ్రంథాన్ని సమాజానికి అందిస్తోంది.

ఇందులో ఉదయం నిద్రనుండి లేచినది మొదలు రాత్రి నిద్రించే వరకు ఆచరించే పనులన్నింటి వెనుకనున్న ప్రయోజనం సప్రమాణంగా వివరింపబడింది. కొన్ని ముఖ్యమైన పండుగలలో ఆచరించే వాటిని కూడా సహేతుకంగా వివరించారు. దేశవిదేశ ప్రముఖుల అభిప్రాయాలను, వివిధ పత్రికలలో వచ్చిన వార్తలను ప్రమాణీకరిస్తూ డా॥ అన్నదానం చిదంబర

శాస్త్రిగారు ఈ గ్రంథాన్ని సామాన్య పాఠకులకు అర్థమయ్యే వ్యావహారిక భాషలో సరళసుందరంగా రచించారు. దీన్ని సద్వినియోగం చేసికొని మన సమాజం సదాచారాలను పాటిస్తూ సుఖసంతోషాలతో సుసంపన్నంకావాలని ఆశీస్తున్నాను..

సదా శ్రీవారి సేవలో....

కార్యనిర్వహణాధికారి
తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానములు, తిరుపతి

ఒక్కమాట

మానవ జీవితం చాలా విలువయినది. అందులో మహర్షులందించిన హిందూ జీవన విధానం అత్యంతం ఆదర్శనీయమయినది. ప్రతి మనిషిలోనూ దైవాంశ, దానవాంశ ఉంటుంది. మానవుని దానవునిగా మార్చేది దురాచారమయితే మానవుని మాధవునిగా మలిచేది సదాచారం.

నాగరికత పేరుతో భారతీయులు తమ సంస్కృతి, సభ్యత సంస్కారాలకు దూరమవుతున్నారు. ఎంతగా దూరమవుతున్నారంటే తమ కొక పరంపర, జీవన ప్రణాళిక ఉన్నదనే విషయమే మరచిపోతున్నారు. కాలాంతరంలో ఎవరయినా తన మూలాలను తెలిసికొనా లనుకుంటే చెప్పగలవారు ఉంటారా? అనిపిస్తోంది. అందుకే మన సదాచార సంపదను ఈ గ్రంథరూపంలో పదిలపరచాలని తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంవారు నిర్ణయించటం చాలా సంతోషదాయకం. మన మహర్షులు సమాజ శ్రేయస్సుకోసం నిద్రలేచినది మొదలు నిద్రపోయేదాకా తెల్పిన ఆచరణ విధానంలో కొన్ని అంశాలు ఈ రోజులలో అమలుచేయటం అనవసరమో, అసాధ్యమో కావచ్చు. మన ప్రాచీన సంస్కృతి, విధానాలను మరచిపోకుండుటకయినా వానిని తెలిసికొనుట అవసరము.

భగవదనుగ్రహం కోరుతూ భక్తుడు ఆయురారోగ్య భోగభాగ్యాలు అని మొట్టమొదట ఆయుర్దాయాన్ని కోరుకుంటాడు. అంటే నూరేళ్ళూ బ్రతకాలని కోరుకుంటాడు. అలాగే కోరుకొనాలి కూడా. ఎందుకంటే వేదం 'మాపురా జరసో మృధాః' అంటే వార్ధక్యం రాకుండా మరణించవద్దని శాసిస్తోంది. ఎవ్వరు పెద్దలకు నమస్కరించినా 'దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ', 'శతమానం భవతి' అని ఆశీర్వదిస్తారు. నిండా నూరేళ్ళు బ్రతికినా అనారోగ్యంతో, రోగబాధతో బ్రతకాలని ఎవ్వడూ కోరుకోడుకదా! అందుకే వెంటనే 'ఆరోగ్యం' కోరుకుంటాడు. అలా ఆయురారోగ్యాలు రెండూ బాగా ఉండాలని అనుకొంటే

సరిపోదు. అందుకు అనుకూలంగా జీవించాలి. అటువంటి జీవనవిధానమే మన సదాచారం. అది మూఢాచారంకాదు. విశిష్టమైనది, శ్రేయస్కరమైనది.

మన మహర్షులు అందించిన సదాచార మంతా వైద్యశాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన ఆరోగ్యసూత్రాల కనుగుణంగా ఉంటుంది. కాబట్టే సదాచారం పాటించటం ద్వారా ఆయురారోగ్యాలు పరిపూర్ణంగా పొందగల్గుతాము. మనుస్మృతి సదాచారమువలన ఆయుర్దాయం చేకూరుతుందని, ఉత్తమ సంతానం కల్గుతుందని, అక్షయ సంపదలు చేకూరుతాయని మనలోని అవలక్షణాలని పోగొడుతుందని ఇలా ఎన్నో ప్రయోజనాలను చెప్పింది. సదాచారంవల్లనే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలం. ఏమి లేకున్నా సదాచారం ఉంటే ఆ మనుష్యుడు నిండు నూరేళ్ళు బ్రతకగల్గుతాడని, సదాచారం వల్లనే ఋషిత్వం, దేవత్వం కూడా లభిస్తాయని చెప్పబడింది. ఇలా ఎన్నో విధాల మన మేలుకోరి మహర్షులు సదాచారాన్ని వివరించారు. ఈ గ్రంథాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవడం ద్వారా మన మహర్షుల మార్గదర్శనాన్ని తి.తి.దే.వారి సదాశయాన్ని సార్థకం చేస్తూ ఐహిక, పారమార్థిక ప్రయోజనాలు సాధించుకొనగలరని ఆశిస్తాను.

ఇట్లు,
బుధజన విధేయుడు
అన్నదానం చిదంబరశాస్త్రి,
సెల్ : 9848666973

విషయసూచిక

1.	సదాచారం అంటే	1
2.	మేలుకొలుపు	4
3.	శౌచవిధి	15
4.	దంతధావనం	23
5.	వ్యాయామం–యోగం	28
6.	స్నానము	36
7.	వస్త్రధారణ	52
8.	తిలకధారణ	60
9.	సంధ్యావందనం	69
10.	నిత్యపూజ	73
11.	భోజనం	141
12.	ఉద్యోగం–వృత్తి	157
13.	సత్కాలక్షేపం	161
14.	దేవాలయ సందర్శనం	162
15.	రాత్రి భోజనము	168
16.	తాంబూలం	170
17.	దాంపత్యం	172
18.	నిద్ర	173

19.	స్త్రీ సదాచారము	178
20.	పురుష సదాచారము	197
21.	వేదవిహిత సదాచారము	201
22.	నైమిత్తిక సదాచారము	211
23.	దీపావళి ప్రాశస్త్యం	224
24.	సంక్రాంతి	233

సదాచారము - వైజ్ఞానిక విలువలు

1. సదాచారం అంటే

సదాచారమంటే మంచి ఆచారమని, మంచి వారు ఆచరించే ఆచారమని అర్థం. ప్రాణికోటిలో మనుష్యజన్మ లభించటం గొప్ప అదృష్టమని మహనీయులు చెప్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే మనుష్యుడు తప్ప ఇతర ప్రాణులన్నీ ప్రకృతి నడిపినట్లు నడవటమే తప్ప ఆలోచించి ప్రవర్తించే శక్తి వాటికి లేదు. ఆలోచించి తగిన రీతిగా ప్రవర్తించే అవకాశం మనుష్యునకే ఉంది. కాని లోకంలో ఎందుకు బ్రతుకుతున్నామో, ఎందుకు బ్రతకాలో, ఎలా బ్రతకాలో తెలియనివారే అనేకు లున్నారు. మన మహర్షులు ఆ విషయంలో చక్కని మార్గదర్శనం చేశారు. ఎలా బ్రతకాలో ఎందు కలా బ్రతకాలో చక్కగా వివరించారు. ఆ విధానమే సదాచారం. సదాచారంద్వారా ఇహము, పరము రెండూ సాధించుకొనవచ్చు. శాండిల్యుడు పంచేంద్రియాలు, దేహము, బుద్ధి, మనస్సు, ద్రవ్య, దేశక్రియల శుద్ధే ఆచారమని చెప్పాడు. ఏ దేశమందు ఏది ఆచారమో అదే అక్కడ క్రమపద్ధతి. అన్యదేశంలో అది ఆచారం కాకుంటే దానిని పరిగణించ నక్కరలేదు.

ఆచరించేది ఆచారం. అంటే మనం చేసే పనులన్నీ ఆచరణక్రిందికే వస్తాయి. అటువంటి ఆచారం అంతా మంచియే అని చెప్పటానికి వీలులేదు. కాబట్టే ఆచారం అనాచారమని, దురాచారమని, మిథ్యాచారమని, కదాచారమని, అత్యాచారమని, సదాచారమని అనేక రూపాలలో ఉంది. ఆచరించవలసినది ఆచారమయితే దానికి వ్యతిరేకంగా ఆచరించేది అనాచారం. మిక్కిలి కూడనిపనుల నాచరించటం దురాచారం. శాస్త్ర తిరస్కారం, అసత్యవచనం ప్రాణిహింస, పెద్దలయెడ అనాదరణ, యథేష్టాచరణ, అపాత్రదానం, దాంభికం, గర్వం, ఆహారవిహారాలలో

నియమం లేకుండా ఉండటంలో రాహిత్యం, శౌచవిధి పాటించకపోవటం, సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయాల నిద్రించటం, రెండు చేతులతో గోకికొనటం వంటి వన్నీ దురాచారాలుగ చెప్పబడ్డాయి. మంచివిధానంతో ఆచరించటం సదాచారం. 'అత్యాచారస్తు మూర్ఖతా', అని మూర్ఖంగా ఆచరించేది అత్యాచారం. సత్పురుషు లాచరించేది సదాచారమయితే కుత్సితపురుషు లాచరించేది కదాచారం. విచక్షణ లేనిది, అతిగా చేసేది మూఢాచారం.

ఉదాహరణకు పండుగనాడు పిండివంటలతో భోజనం చేయటం ఆచారం. భగవంతుని పూజ చేసి నివేదన పెట్టి ప్రసాదంగా తీసికొనటం సదాచారం. మంచం మీద కూర్చొని, చెప్పులతో, నడుస్తూ అన్నం తినటం అనాచారం. పండుగ పేరుతో తాగి తందనాలు తొక్కటం దురాచారం. దురాచారుడయిన పురుషుడు లోకంలో మిక్కిలి నిందింప బడతాడు. దుఃఖభాగి అయి ఎల్లప్పుడు వ్యాధిగ్రస్తుడవుతూ అల్పాయుష్కుడయిపోతాడు. అదే సదాచారపరు డయితే సమాజంచేత గౌరవింపబడుతూ ఆరోగ్య వంతుడుగా సుఖశాంతులతో పూర్ణాయుర్దాయంతో వర్ధిల్లుతాడు. కాబట్టి సమాజమంతా సదాచారంతో ఉంటే లోకమంతా సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లుతుంది. అందుకే లోకశ్రేయస్సును ఆకాంక్షించే మన మహర్షులు నిద్రలేచినది మొదలు మరల నిద్రించేవరకూ మనుష్యుడు ఆచరింపవలసిన విధానాన్ని సదాచారంగా అందించారు. వారు చెప్పిన లక్ష్యమును అర్థంచేసికొనక మూర్ఖంగా ఆచరిస్తూ దాన్నే మూఢాచారంగా విమర్శించే స్థాయికి తెస్తున్నారు. మితం తప్పినవన్నీ అనర్థాలే. అతిదానం చేత బలిచక్రవర్తి, అతికామంచేత రావణుడు, అతిలోభంచేత దుర్యోధనుడు, అతికోపంచేత విశ్వామిత్రుడు నాశనమయ్యారు. కావున 'అతి సర్వత్ర వర్జయేత్' అన్నారు. సదాచారం ద్వారా పెద్దలు అందించిన వైజ్ఞానిక విలువలను అర్థంచేసికొంటే మహర్షు లందించిన మంచి ఆచరణ విధానం మూఢాచారం కాక మనకు సకలశ్రేయస్సులు చేకూరుస్తుంది. మనస్సులో చెడుని ఆలోచిస్తూ పైకి మంచి ఆచరిస్తున్నట్లుండేది మిథ్యాచారం.

సదాచారాన్ని సద్వినియోగం చేసికొంటూ అందరూ ఆయురారోగ్య సుఖశాంతులను పొందవచ్చు.

సజ్జనుల నడవడికే సదాచారానికి లక్షణంగా చెప్పబడింది. బాగా స్థిరపడిన సదాచారాలే ఋషిసత్తముల ఆమోదంతో ధర్మాలుగా పరిణమిస్తాయి. అందుకే భారతంలో 'ఆచారప్రభవో ధర్మః' అని ధర్మము ఆచారము నుండే పుడుతుందని చెప్పబడింది. దేశకాల పాత్రలను బట్టి ఆచారభేదా లుండవచ్చు. మద్యం సేవించటం మనదేశంలో దురాచారం కాని కొన్ని దేశాలలో అది ఆచారం. ఒకప్పుడు మనదేశంలో ఆచారమయిన సతీసహగమనం నేడు దురాచారం. ఒంటిచేత్తో నమస్కరించటం మనకు తగనిదే కాని ఆయుధధారులయిన సైనికుల కది ఆచారం. 'కిం కర్మ కిమకర్మేతి కవయో ప్యత్ర మోహితాః" అని భగవద్గీతలో ఏది కర్తవ్యము, ఏది అకర్తవ్యమనేది పండితులు కూడా గ్రహించటం కష్టమని చెప్పబడింది. ఇలా బహుముఖమయిన సదాచారాన్ని గ్రహించి ఆచరించినచో జీవితం ధన్యమవుతుంది. సదాచారపరుల రాకకై తీర్థాలు కూడా ఎదురు చూస్తాయట. ఎందుకంటే వారివలన తాము పవిత్రమవుతామని. యథేచ్ఛగా నేలమీద పాకే తీగె పూలు మట్టి కొట్టుకొంటాయి. పందిరి అల్లిక పెట్టిన తీగె పూవులు రమ్యంగా ఉంటాయి. అలా సదాచారపరుని జీవితం పవిత్రంగా ఉంటుంది. ఏమి చేసినా చేయకున్నా జీవితం గడిచిపోతుంది. అలా జీవితం గడపటంకాదు నడపటం గ్రహించాలి. అదే సదాచారం సాధించటం. పాశ్చాత్య దార్శనికులు సద్విచారమే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలంగా భావిస్తారు కాని భారతీయ దార్శనికులు సదాచారమే వ్యక్తిత్వ వికాసానికి మూలంగా భావిస్తారు. సదాచారపరుల వలననే భూమి నిలబడిందని విష్ణుపురాణం చెప్పింది. సదాచారమనే వృక్షానికి మూలం ధర్మమని, కొమ్మ అర్థమని, పుష్పం కామమని, ఫలం మోక్షమని వామనపురాణం చెప్పింది. దురాచారంతో వందేళ్ళు బ్రతకటం కన్న సదాచారంతో ఒక్కరోజు జీవించినా

మేలే అని బుద్ధుడు ధమ్మపథంలో అన్నాడు. మాక్సుముల్లర్ మరల పుడితే భారతదేశంలోనే పుట్టాలని అనటంలో కారణం ఇచ్చటి సదాచారమే. అసూయ, రాగద్వేషాదులు లేని విద్వజ్జనులు దేని నాచరిస్తారో అదే సదాచారమని మహర్షులు తెల్పారు. సమాజం సదాచారానికి దూరమవుతున్న కారణం 1)తెలియక పోవటం 2) అశ్రద్ధ 3) విధర్మానుకరణ 4) స్వేచ్ఛపట్ల ఆకాంక్ష. వీటి నుండి బయటపడి ప్రతివాడూ సదాచార పరుడు కావాలి.

ఇహపరములు రెంటినీ సాధించటానికి ఉన్న ఒకే ఒక్కమార్గం సదాచారం. ఈ కాలానికి కావలసింది అనుభవ వేదాంతమని స్వామివివేకానంద అన్నారు. అట్టి అనుభవ వేదాంతం సదాచారమే. మన సదాచారం తెలియచేసే ఉత్తమ జీవన విధానం విలువ తెలిసిన అమెరికాలోని న్యూజెర్సీ రాష్ట్రానికి చెందిన రుట్గెర్స్ యూనివర్సిటీ మన సదాచారాన్ని గూర్చి కూడా అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ క్రెడిట్ కోర్సును ఏర్పరచినట్లు 3 ఏప్రియల్ 2007 నాటి దినపత్రికలో వచ్చింది. ఇలా దేశవిదేశాలన్నిటా స్వీకరింపబడుచున్నది, సకలజనులకు శ్రేయస్కరమయినది సదాచారం. దానిని గూర్చి విపులంగా యావత్ప్రపంచానికి అందించాలి.

2. మేలుకొలుపు

ప్రతి వ్యక్తీ తన జీవితం సుఖశాంతులతో గడిచిపోవాలని అనుకొంటాడు. ఆయురారోగ్య భోగభాగ్యాలతో విలసిల్లాలని కోరుకుంటారు. మనుష్యుని నిత్యజీవన ప్రణాళిక ఉదయం నిద్రలేవడంతో ఆరంభమవుతుంది. మన శ్రేయస్సును కాంక్షించిన మహర్షులు ఆ ఆరంభ కార్యక్రమమునుండే మార్గదర్శనం చేశారు. ఆరోగ్య, ధర్మశాస్త్రాల మేళనంతో సదాచారాన్ని సిద్ధంచేశారు. దానిని పాటించినవారు నిస్సందేహంగా ఐహిక పారమార్థిక ప్రయోజనాలను సాధించుకోగలుగుతారు. మొదటి పని అయిన మేల్కొలుపును మేలు కొలుపు రీతిగా సూచిస్తూ బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నిద్రలెమ్మన్నారు.

'బ్రాహ్మీముహూర్తే చోత్థాయ - చింతయే దాత్మనో హితమ్' అని ధర్మశాస్త్రం చెప్పింది. అంటే బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్ర లేచి తన మేలును గూర్చి ఆలోచించాలి. అదే విషయాన్ని వైద్యశాస్త్రం 'బ్రాహ్మీముహూర్తే బుద్ధ్యేత - స్వస్థో రక్షార్థ మాయుషః" అని చెప్పింది. ఏ అనారోగ్యమూ లేని సామాన్యుడు తన ఆయుర్దాయాన్ని రక్షించుకోవటంకోసం బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో లేవాలి. అంటే మన ఆరోగ్యం, ధర్మం, రెండూ బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్రలేవడంవల్లనే నిలబడతాయని అర్థమవుతోంది. కాబట్టి ధర్మాన్ని పాటించదలచినవారు, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోదలచినవారు కూడా బ్రాహ్మీముహూర్తంలోనే నిద్ర లేవాలని భావం.

బ్రాహ్మీముహూర్త మంటే ఎప్పుడనే ప్రశ్న వస్తుంది. సూర్యోదయానికి ముందు ముహూర్తం రౌద్ర ముహూర్తమనీ, దానికి ముందు ముహూర్తం బ్రాహ్మీ ముహూర్తమని పరాశర మాధవీయం చెబుతోంది. ముహూర్తం అంటే గంటన్నర అంటే సూర్యోదయానికి గంటన్నర ముందన్నమాట. అలా నిద్రలేవడంలో చాలా వైజ్ఞానిక రహస్యం ఇమిడి ఉంది. భూమి తన చుట్టూ తాను తిరగడంవలన రాత్రింబవళ్లు ఏర్పడుతున్నాయి. ఇది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. అలా జరగడంలో అర్ధరాత్రి దాటిన కొంత సమయంనుండి, అంటే బ్రాహ్మీముహూర్తంనుండి మధ్యాహ్నంవరకు ఉత్తేజం కలిగించే సమయం. ఆ సమయంలో దేహంలోని అన్ని రకాల శక్తులూ వృద్ధి పొంది, చురుకుగా పనిచేస్తాయి. దానిని ఆదానసమయం అంటారు. మధ్యాహ్నం తరువాత మధ్యరాత్రి దాటిన కొంత సమయంవరకు అన్ని శక్తులూ శిథిలతనిచ్చే సమయం . ఆ సమయంలో అలస స్వభావాలు ఏర్పడి అన్ని శక్తులూ సన్నగిల్లి - దేహం విశ్రాంతిని కోరేటట్లుంటుంది. దీనిని విసర్గసమయం అంటారు. ఆదానసమయంలో అంటే తెల్లవారు జామున బ్రాహ్మీముహూర్తం తరువాత నిద్రపోవడం, విసర్గసమయంలో మెలకువగా ఉండడం శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ అనారోగ్యకరం. దానివలన బుద్ధి చురుకుదనం కోల్పోతుంది. మనం మానవత్వంనుండి దైవత్వానికి

పురోగమించాలి గానీ, నిశాచరత్వాన్ని కోరుకోకూడదు. సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయములందు నిద్రించుట మహాపాపంగా చెప్పబడింది. అందుకు కారణం నేటి విజ్ఞానశాస్త్రం వివరిస్తోంది. ఆ సమయంలో సూర్యుని ఎఱ్ఱని కిరణాలలో Infrared కిరణా లుంటాయి. అవి కీళ్ళ మధ్యన ఉండే గుజ్జును గట్టిపరుస్తాయి. అందుకే ఆ సమయంలో పడుకొనరాదు. లేచి తిరుగుతూ ఉంటే ఆ ప్రమాదం ఉండదు. దాన్ని మరల సరిచేయగలవీ ఆ Infrared కిరణములే. Infrared కిరణాలను Infrared లాంప్స్ ద్వారా అందిస్తారు. ఆ అవసరమే లేకుండా సంధ్యాసమయంలో నిద్రపోకుండా ఉండాలి.

ఆయుర్వేదం కూడా సూర్యోదయానికి నాలుగు ఘడియల ముందు నిద్రలెమ్మంటోంది. అంటే నాలుగు × ఇరవై నాలుగులు = తొంభైఆరు నిముషాల ముందు నిద్రలేవడం ఆరోగ్యకరం. బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నిద్రలేచే విషయంలో లౌకిక ప్రయోజనం, అలౌకిక ప్రయోజనం రెండూన్నాయి. సూర్యోదయ సమయంలో నిద్రించేవాణ్ణి 'అభినిర్ముక్తు'డనీ, సూర్యాస్తమయాన నిదురించేవాడిని 'అంశుమాన్' అనీ అంటారు. ఇద్దరిదీ పాపమే. "సూర్యాభ్యుదిత స్సూర్యాభినిర్ముక్తిః" 'సూర్యోదయా నంతరం నిద్రలేవడం మహాపాపం అని తైత్తిరీయం చెబుతోంది. బ్రహ్మచారి బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నిద్రించిన పక్షంలో పగలు ఉపవసించి, నిలబడి గాయత్రీ మంత్రం జపించాలని చెప్పబడింది. సంధ్యాసమయంలో ఆహార, నిద్ర, మైథునాలు తగవు. బ్రాహ్మీముహూర్తాన దంపతులు శయనిస్తే తమకు తర్పణాదికం ఇస్తారని ఆశించివచ్చే పితరులు ఆ గృహాన్ని పాపకూపంగా తలచి, హతాశులై వెళ్లిపోతారు. అట్టి పితరుల శాపం తగిలితే పూర్వపుణ్యం కూడా నశించిపోతుంది. అమృత కిరణులైన చంద్రునియొక్క, నక్షత్రాలయొక్క కాంతి స్పర్శ కలిగిన వాయువులు బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో అమృతశక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. ఆ సమయంలో సవిత, అశ్వనీదేవతలు, బ్రాహ్మీ, ఉషస్ దేవతలు తమ ప్రేరణతో నేత్రబలం, జ్ఞానబలం, ఉత్సాహబలాలను ఇస్తారు.

ప్రాతఃకాలంలో నిద్రలేచినవారింటికి ఏ విధమైన దుష్టగ్రహాలు చేరకుండా చూస్తానని అగ్నిదేవుడు అన్నాడు. ప్రాతఃకాలాన ఏ యింటి తలుపులు తెరిచిన చప్పుడవుతుందో ఆ యింట ఒక్క క్షణం కూడా ఉండలేనని జ్యేష్ఠాదేవి అంటే దరిద్రపు పెద్దమ్మ అన్నది. ఆ యింట తిష్ఠవేస్తానని కుబేరుడు అన్నాడట.

బ్రాహ్మీ అంటే బ్రహ్మయొక్క భార్య అయిన సరస్వతి. ఆమె జ్ఞానప్రదాత్రి. బ్రాహ్మీ ముహూర్తాన నిద్రలేవడం వలన సరస్వతీ కటాక్షం లభించి, జ్ఞానాన్ని పొందగలుగుతాము. బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో నిద్రలేవడం ప్రకృతి ధర్మం. విజ్ఞానవంతుల మనుకునే మనకంటే ఈ విషయంలో అమాయకపు పసిపిల్లలే సదాచారపరులనాలి. ఏ కృత్రిమ భావాలూ లేని పసివాడు తన బుద్ధి వికసించి జ్ఞానోదయమై చైతన్యం పొందడంతో తల్లితండ్రులు లేవకముందే బ్రాహ్మీముహూర్తాననే లేచి కేరింతలు కొడుతూ ఉంటాడు. ఆ ఆనందం చూసి తామూ ఆనందించాల్సింది పోయి, 'అప్పుడే నిద్రలేచావా?' అని ఆ పసివాడిని కసిరి వాడినెత్తిన దుప్పటికప్పుతారు పెద్దవారు. ఆ అమాయకపు పసివాని పని ప్రకృతిసిద్ధమైనది, నియమబద్ధమయినది కూడా. అన్నీ తెలుసుననుకునే పెద్దవారి ప్రవృత్తే ప్రకృతి విరుద్ధము, పూర్తి నిషిద్ధము. ఆ పసివానిని, బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో లేచి కలకల ధ్వనులు, కిలకిలారవాలతో పులకించే పశుపక్ష్యాదులను చూసైనా ఆ సత్ప్రవర్తనను మనం నేర్చుకోవాలి. బ్రాహ్మీముహూర్తంలో అన్ని పూవులూ క్రమంగా వికాసం పొందుతూ పరిమళాలు వెదజల్లునట్లే మన బుద్ధికూడా వికసించి ఉత్తమ సమాలోచనలు పొందుతుంది. ఒక పూవును వికసించే కాలాన వికసింపనీయక ముడిచి బంధించి ఉంచి, సమయం కాని సమయంలో దాని రేకులను బలవంతాన విప్పజూస్తే దానిలో పరిపూర్ణ వర్ణాలూ రావు, పరిమళమూ వెదజల్లదు. పసరు కంపు కొడుతూ వికృతమవుతుంది. అలాగే మన బుద్ధి అనే కుసుమం వికసించే కాలంలో బ్రాహ్మీముహూర్తంలో ఆదానకాలంలో వికసింప నీయకుండా బలవంతాన ముడిచి ఉంచి, విసర్గ కాలంలో దాని రేకులను

బలవంతాన విప్పుదీస్తే బుద్ధి వికృతి చెందుతుంది. వికారమైన ఆలోచనల నిస్తుంది. వికృతచేష్టలు చేయిస్తుంది. జీవన విధానానికి కీలకమైన బుద్ధిలో ఈ వికృతులు ఏర్పడడంవల్లనే సమాజంలో చెడు ఆలోచనలు, అన్యాయాలు, అక్రమాలు, అత్యాచారాలు పెరుగుతున్నాయని గ్రహించాలి. బుద్ధిని సక్రమంగా ఉంచుకోవడం కోసం సకాలంలో మేల్కొని మేలును సాధించే ప్రయత్నం చేయాలి.

బ్రహ్మీముహూర్తాన లేచినవెంటనే చల్లని నీటితో కళ్ళు తుడుచు కొనాలి.కొన్ని గంటలుగా కాంతిని నిరోధించిన కళ్ళకు హఠాత్తుగా వెలుగుచూపటం దోషం. అందుకై అలా చన్నీటితో తుడుచుకోవాలి. 'సముద్ర వసనే దేవి! పర్వత స్తనమండలే విష్ణుపత్ని! నమ స్తుభ్యం- పాదస్పర్శం క్షమస్వ మే' అని భూదేవికి నమస్కరించే పాదం భూమిపై మోపాలనే ఆచారం మన పెద్దలది. మన దైనందినజీవిత మంతా సకల దుష్ట విసర్జనలతోసహా ఆ భూమిమీదే చేస్తాము. కాబట్టి మనకు తిండిని ప్రసాదించేది, జీవితాంతం మనలను భరించేది అయిన ఆ భూమికి క్షమాపణచెప్పుకొని భూమిమీద కాలుపెట్టటం కనీస కర్తవ్యం. ఎవరికైనా కాలు తగిలితే 'సారీ' చెప్పుకొనే నాగరికతను చూస్తున్న మనం ఈ క్షమా ప్రార్థనను ఎంతో ఘనంగా స్వీకరించాలి.

నిద్ర లేవగానే శుభదర్శనం చేయాలని సదాచారం చెప్తోంది. నిద్రలేవగానే శ్రోత్రియుని, గుణసంపన్నుని, గోవును, అగ్నిని, సోమయాజిలాంటివారినే చూడాలని; పాపిష్ఠిని, దౌర్భాగ్యుని, గ్రుడ్డివానిని, దిగంబరుని, ముక్కు తెగినవారిని, అమంగళకర వ్యక్తులను, పాతగుడ్డలు, విడిచినగుడ్డలు, చెప్పులు, చీపురు, పక్షులు ఎగురుచున్న చిత్రపటం, పగిలిన అద్దము, గాజులు, వాడిపోయిన పూలదండ, పిల్లి, గుఱ్ఱం, పాము, ముళ్ళచెట్లు, ఆయుధాలు, శవయాత్ర చూడగూడదు.

ఆలా అనటంలో కారణం నిద్రలేచిన వెంటనే చేసే దర్శనం ఆనాటి జీవితంపై ప్రభావం చూపుతుందనే విశ్వాసం. అందుకే ఎప్పుడైనా ప్రమాదం

జరుగగానే 'ఛీ! నిద్రలేస్తూ ఎవరి మొగం చూచానో' అనుకోవటం వింటుంటాము. నిద్రలేస్తూనే కొందరు అరచేతిని చూచుకొంటారు. అలాగే చాలామంది సంధ్యాసమయంలో దీపం వెలిగించగానే కారణం తెలియకుండానే ఆపని చేస్తారు. ఇందుకో ముఖ్యకారణం ఉన్నది.

'కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః - కరమధ్యే సరస్వతీ ।
కరమూలే స్థితా గౌరీ - ప్రభాతే కరదర్శనం ॥'

అనేది ఆర్షవాక్యం. అరచేతి అగ్రభాగం లక్ష్మీస్థానం. మధ్యభాగం సరస్వతీస్థానం. కరమూలం గౌరీస్థానం. వారు ముప్పురూ త్రిమూర్తుల శక్తులు. కాబట్టి ఉదయం లేవగానే అరచేతిని చూచుకొంటారు. అరచేతిలో 'శ్రీరామ' వ్రాసి కన్నుల కద్దుకొనటం కొందరు చేస్తారు. నిద్ర లేవగానే ఏ విధంగానైనా దైవదర్శనం అయ్యేటట్లు చేసికొనటం మంచిది. 'అనన్య దర్శనాః ప్రాతః యే పశ్యంతి తపోధన! జగత్త్రితయ తీర్థాని-తైర్దృష్టాని న సంశయః ' అని నిద్రలేచి తొలుత తులసిని చూస్తే ముల్లోకాలందలి తీర్థాలు దర్శించిన ఫలితం చేకూరుతుంది. ఇలా నిద్రలేవగానే శుభదర్శనం చేయటం శుభప్రదం. ఇలాంటివి కొందరు విమర్శిస్తారు. గుడ్‌మార్నింగ్ అనటంలో ఏదో శుభకామన ఉన్నట్లు తలచేవారు మన సదాచారాన్ని విమర్శించటంలో అర్థమేముంది?

అనంతరం మర్మావయవాలు, ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు కడుగుకొని, పుక్కిలించి ఉమిసి పిదప జలపానం చేయాలి. ప్రాతఃకాల జలపానం ఎంతో ఆరోగ్యప్రదం. రాత్రి పరుండబోయేటప్పుడు రాగి, వెండి, కంచు లేదా మట్టి పాత్రలో మంచినీరు ఉంచి వానిని ఇలా ప్రాతఃకాలంలో త్రాగితే సకలదోషాలు పోయి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. వాత పిత్త శ్లేష్మ ప్రకోపాలు తొలగటమేకాక హృద్రోగం, కాస, శ్వాస, క్షయ, అస్మరీ (మూత్రంలో రాళ్ళు), గ్రహణి (రక్త విరేచనాలు), అతిసార, అతిమూత్ర, అగ్నిమాంద్య, అజీర్ణవ్యాధి,

శిరో, నాసికా, కర్ణ, నేత్ర రోగాలు, ఇంద్రియ నష్టము, తెల్లబట్ట మొదలైన వెన్నో వ్యాధులు క్రమంగా ఉపశమిస్తాయి. అంతేకాక సంతోషం, బలం, ఆయుర్వృద్ధి, వీర్యవృద్ధి, ఆరోగ్యం కలుగుతాయి. రోగాలు వచ్చాక ఔషధాలు సేవించటంకంటె ఇలాంటి సదాచారంతో ఏ రోగాలూ రాకుండా చూచుకొనడమే మేలు. అలాగే ముక్కుతో జలపానం చేసే విధానంకూడా ఉంది. కొద్దికొద్దిగా ఆరంభించి ముత్యపుచిప్పెడుదాకా ముక్కుతో పీల్చి త్రాగటం ద్వారా ఇంద్రియస్థలనాలు కట్టి ఆయుర్వృద్ధి అయి నీరోగిగా (రోగంలేనివాడిగా) జీవిస్తాడు. ముక్కుతో జలపానం చేయటం దవడలలో పుట్టే 11 రోగాలను, దంతాలలో పుట్టే 11 రోగాలను, ముక్కున పుట్టే 7, గొంతుకవి 8, చెవులవి 26, నేత్రములలో పుట్టే 90 రకాల వ్యాధులను, శిరస్సున పుట్టే 21 రోగాలను పోగొడుతుంది. జలపానం చేశాక కొంతసేపు నడవడం మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది.

అనంతరం ఆ బ్రాహ్మీముహూర్తంలో ప్రాతఃస్మరణ కర్తవ్యంగా పెద్దలు చెప్పారు. దానివలన పుణ్యము, సంస్కారము చేకూరుతాయి. ఇష్టదైవాలతో పాటు మహనీయులను, పుణ్యతీర్థాలను స్మరించటం, ఆ మహనీయుల విశిష్టత తెలిసికొని ఆచరణలో వారిని ఆదర్శంగా స్వీకరించటం జీవితానికి ధన్యత.

సృష్టిచేసిన బ్రహ్మను, జగత్తును పోషిస్తున్న విష్ణువును, లయకారుడు శివుని ఆ త్రిమూర్తులను మొదట స్మరించి నవగ్రహములు అనుకూలంగా ఉంటేనే సుఖంగా జీవితం వెళ్తుంది కాబట్టి వారిని కూడా ఇలా స్మరించారు. 'బ్రహ్మ మురారి స్త్రిపురాంతకారీ భాను శ్శశీ భూమిసుతో బుధశ్చ; గురుశ్చ శుక్ర శ్శనిరాహుకేతవః - కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్' అని చదవాలి. అవకాశము బట్టి బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరులకు సంబంధించిన ప్రత్యేకశ్లోకాలు, నవగ్రహ స్తోత్రము చేయవచ్చు. ఈభూమిని ఏడు కుల పర్వతాలు మోస్తున్నాయి అంటారు. ఆ సప్తకుల పర్వతాలను -

"మహేంద్రో మలయ స్సహ్యో - దేవతాత్మా హిమాలయః ।
ధ్యేయో రైవతకో వింధ్యో - గిరి శ్చారావళి స్తథా॥"

అని స్తుతించాలి. 1. మహేంద్రపర్వతం ఒరిస్సాలో ఉంది. హనుమంతుడు దీనిని ఎక్కి ఎగిరి సముద్రందాటి లంకకు చేరాడు. 2. మలయ పర్వతం - దక్షిణ కర్ణాటకనుండి కేరళకు వ్యాపించినవి. వీనినుండి వచ్చేవే మలయమారుతాలు. 3. సహ్యపర్వతం - పడమటి కనుమల మహారాష్ట్రలోనివి. గోదావరి, కృష్ణ, కావేరి పవిత్రనదుల పుట్టుక స్థానం, శివాజీ హిందూసామ్రాజ్యం నెలకొల్పిన స్థానం ఇదే. 4. హిమవత్పర్వతం - ఉత్తరదిగ్భాగాన ఉంది. మహనీయుల తపస్స్థానం, కైలాసపర్వత, బదరీనాథ, కేదారనాథ, మానస సరోవరం వంటివాని నెలవు. 5. రైవతక పర్వతం - గుజరాత్‌లో ఉన్నది. గోరఖ్‌నాథ్ వంటి ఐదు శిఖరాలు కల్గి శివునకు కూడా కొంతకాలం నివాసమయినది. 6. వింధ్యపర్వతం - దేశమధ్యభాగాన గలది. నర్మద, శోణ, భద్ర నదుల పుట్టుకస్థానం. 7. ఆరావళీపర్వతం - హర్యానా, రాజస్థాన్‌ల వ్యాపించినది. రాణాప్రతాప్ ఉన్నచోటు. ఇట్టి విశిష్ట పర్వతాల స్మరణ శుభదాయకము. అనంతరం నదీ స్మరణ -

"గంగా సింధుశ్చ కావేరీ - యమునా చ సరస్వతీ ।
రేవా మహానదీ గోదా - బ్రహ్మపుత్రః పునాతు మామ్॥"

అని పవిత్ర నదీస్మరణతో పునీతులము కావాలి. పిదప

"అశ్వత్థామా బలి ర్వ్యాసో - హనూమాంశ్చ విభీషణః
కృపః పరశురామశ్చ - సప్తైతే చిరంజీవినః
సప్తైతాన్ సంస్మరే న్నిత్యం - మార్కండేయ మథాష్టమమ్
జీవే ద్వర్షశతం సాగ్రస్తమ్ - అపమృత్యు వివర్జితః"

అని చిరంజీవులను స్మరించాలి. వీరి స్మరణవలన అకాలమృత్యుబాధ లేక పూర్ణాయుర్దాయాన్ని అనుభవింప గల్గుతారు.

"భృగు ర్వసిష్ఠః క్రతు రంగిరాశ్చ- మనుః పులస్త్యః పులహశ్చ గౌతమ।
రైభ్యో మరీచి శ్చ్యవనశ్చ దక్షః - కుర్వంతు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్॥

ఈ గొప్ప మహర్షులను నిత్యం స్మరించటంవలన వారి శుభాశీస్సులు చేకూరుతాయి.

పుణ్యశ్లోకో నలోరాజా - పుణ్యశ్లోకో యుధిష్ఠిరః ।
పుణ్యశ్లోకో విదేహశ్చ - పుణ్యశ్లోకో జనార్దనః ॥

అని నలుడు, ధర్మరాజు, జనకుడు, శ్రీకృష్ణుడు అనేవారిని స్మరించి ఆ పుణ్యశ్లోకుల అనుగ్రహం పొందాలి.

అన్ని అనర్థాలకూ కలియే కారణం. కలిపురుషుడు సదాచారపరుల జోలికి రాడు. నలుడు ఒకరోజు కాళ్లు కడుగుకొనటంలో కాలికి పొడి ఉండటంవల్ల కలి పట్టుకొని ఎంతగానో బాధించాడు. అందరం కలిబాధలు పడుతూ ఉంటాము. అట్టి కలిబాధలు కలుగకుండుటకై రోజూ

కర్కోటకస్య నాగస్య - దమయంత్యా నలస్య చ ।
ఋతుపర్ణస్య రాజర్షేః - కీర్తనం కలి నాశనమ్ ॥

అనే శ్లోకాన్ని చదువుకొనాలి. అలాగే భాగతోత్తముల స్మరణ మనకు పుణ్యము, మేలు చేకూరుస్తుంది. వారిని

ప్రహ్లాద నారద పరాశర పుండరీక
వ్యా సాంబరీష శుక శౌనక భీష్మ దాల్భ్యాన్
రుక్మాంగదార్జున వసిష్ఠ విభీషణాదీన్
పుణ్యా నిమాన్ పరమభాగవతాన్ స్మరామి॥

అని స్మరించాలి. మన పాతకము లన్నీ తొలగుటకు

అహల్యా ద్రౌపదీ సీతా - తారా మండోదరీ తథా ।
పంచకన్యాన్ పఠే న్నిత్యం - మహాపాతక నాశనమ్ ॥

అని పంచకన్యలను స్మరించాలి. వంశములకు కారకులుగా గోత్ర ఋషులయి, ఆకాశంలో ధృవనక్షత్రాన్ని చుట్టుచూ దర్శనమిచ్చే సప్తర్షులను

కశ్యపోఽత్రి భరద్వాజః - విశ్వామిత్రోఽథ గౌతమః ।
వసిష్ఠో జమదగ్నిశ్చ - సప్తైతే ఋషయః స్మృతాః ॥

అని స్మరించటం శ్రేయోదాయకము. ఇలా తమ ఇష్టదేవతలను, పూజ్యులను కూడ ప్రాతఃకాలంలో స్మరించి దినచర్యలకు ఉపక్రమించటం వలన భగవ దనుగ్రహంతో సకల శుభాలూ చేకూరుతాయి. అసంఖ్యాకంగా ఉండే దేవతలను, మహనీయులందరను స్మరింపలేము కాన,

"అనుక్తా యే భక్తా హరిచరణ సంసక్త హృదయాః
అవిజ్ఞాతా వీరా అధిసమర ముధ్వస్త రిపవః
మహాత్మాన స్సంతో భరతభువి యే సన్తి చ పరే
నమస్తేభ్యో భూయాత్ ఉషసి సకలేభ్యః ప్రతిదినమ్"

నేను స్మరింపని భగవత్సేవకులయిన రామదాసు, తుకారాం వంటి భక్తు లెవరయితే ఉన్నారో, రణరంగంలో అధర్మపరులయిన శత్రువులను జయించిన శివాజీ, రాణాప్రతాప్ వంటి వీరు లెవరయితే ఉన్నారో, దేశంకోసం, సమాజంకోసం జీవితాన్ని అర్పించిన మహనీయు లెవరయితే ఉన్నారో, వారందరికి ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలంలో నమస్కారాల నర్పిస్తున్నాను అని అందరకూ నమస్కరించినవాడై ప్రాతఃస్మరణ ముగించాలి. ఈ సమయంలో మేలుకొలుపులు, సుప్రభాతాలు పాడటం కూడ ఉంటుంది. తొలి మేలుకొలుపు ఆది కావ్యమయిన రామాయణంలో విశ్వామిత్రుడు శ్రీరాముని నిద్ర లేపుచూ

"కౌసల్యాసుప్రజా! రామ! పూర్వా సంధ్యా ప్రవర్తతే ।
ఉత్తిష్ఠ నరశార్దూల! కర్తవ్యం దైవ మాహ్నికమ్ ॥

అని పల్కటం జరిగింది. ఆ శ్లోకముయొక్క విలువను బట్టి అది కలియుగదైవం శ్రీవేంకటేశ్వరుని సుప్రభాతంలో ముందుగా చదువబడుతూ ఉంది. అది చదివిన తరువాతే

'ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ, గోవింద', వంటివి పల్కి

శ్రియః కాంతాయ కల్యాణ నిధయే నిధయేఽర్థినామ్ ।
శ్రీ వేఙ్కట నివాసాయ శ్రీనివాసాయ మఙ్గళమ్॥

ఇత్యాదిగా పఠించటం జరుగుతుంది. మేలుకొలుపు పాటలు స్త్రీలు పాడుతూ తమ కార్య కలాపాలు చేసుకొంటూ ఉంటారు. భక్తులు సుప్రభాతాలు ఆలపిస్తూ ఉంటారు. వీనియందు కేవలం భక్తితత్పరత ఉండటమే కాదు. ఆయా రాగాలవలన, శబ్దశక్తివలన జనులయందు చైతన్యశక్తి వస్తుంది. రాత్రి నిద్ర కారణంగా కోల్పోయిన చైతన్యం మరల మనలో నింపగల శక్తి సుప్రభాతాలకు ఉన్నది. అది పరిశోధకులచే కూడా నిరూపింపబడింది.

1996వ సంవత్సరంలో అంగారక గ్రహం పైకి నాసా ప్రయోగించిన అమెరికా వ్యోమనౌక హఠాత్తుగా పనిచేయటం మానేసింది. శాస్త్రవేత్త లనేకవిధాల ఉపాయా లాలోచించారు. చివరకు సుప్రభాత సంగీతంలో చైతన్యం సాధించే శక్తి ఉన్నదని గ్రహించిన వారు రెండు సుప్రభాతగీతాలను విద్యుదయస్కాంత తరంగాల రూపంలో పంపారు. వానివలన యంత్రమునందు కూడ చైతన్య మేర్పడి వ్యోమనౌక పనిచేయటం ప్రారంభించింది. ఈ విషయం 11-3-1997 నాటి వార్తలలో చెప్పారు. కాబట్టి మేలుకొలుపులు, సుప్రభాతాలలో ఆధ్యాత్మిక చైతన్యమే కాక ఆధిభౌతిక చైతన్యాన్ని కూడా ప్రసాదించే శక్తి ఉన్నదని గ్రహించి వాటిని పాడుకొనటానికి, వినటానికి యత్నించాలి. అమెరికాలో నెవాడ రాష్ట్ర అసెంబ్లీ మన ఋగ్వేద ప్రార్థనతో ఆరంభమవటం, 10 మార్చి 2007న మెక్సికోలో వాద్యపరికరాలపై

మన 'లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవన్తు' వంటి శ్లోకాలు ఆలపించుటం 20 ఏప్రియల్ 2008న దినపత్రికలో రావటం చూచాం. దీనిని బట్టి మన ప్రాతఃస్మరణల వంటివి ప్రపంచాని కాదర్శమవటం స్పష్టం. అది గ్రహించి మనం వాటిని పాటించాలి. ప్రయోజనం సాధించాలి.

3. శౌచవిధి

మలములను వదలుకొని శుచి కావటం కాబట్టి దీనిని శౌచవిధి అన్నారు. నిజానికి ఇది అశుచికార్యం. దీనిని శౌచ విధి అని పిలవటంలో మన సంప్రదాయపు విలువ ఇమిడిఉంది. బియ్యం అయిపోతే 'బియ్యం నిండుకున్నాయి' అంటారు. 'దీపం ఆరిపోయింది' అనకుండా 'దీపం కొండెక్కింది' అంటారు. ఒంట్లు లెక్క పెడుతూ 6 తరువాత ఆరున్నొక్కటి అంటారు. ఏడు అనరు. అమంగళమైన కుజవారాన్ని మంగళవారం అంటారు. ఇలా చెడుని పలకటానికి కూడా సిద్ధంకాని సత్సంప్రదాయం మనది. క్రమంగా మన సంస్కృతికి దూరమౌతూ నోరుతెరిస్తే బూతులుతప్పితే మాట్లాడనివారు తయారువుతున్నారు. అది విచారకం. ఈ శౌచవిధికి వస్తే మన శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే వివిధములైన మలాలు ఆయా సమయాలలో తప్పక విడువబడాలి. లేకుంటే అవి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తాయి. ఆ విడుదల నాలుగురూపాలలో జరుగుతుంది. 1) వాయురూపంలో - నిశ్శ్వాసలు, అపానవాయువులద్వారా 2) జలరూపంలో - మూత్రం, చెమట, కన్నీరు మున్నగువానిద్వారా 3)కించిత్ ఘనరూపంలో - మలము, శ్లేష్మము, గులిబి, కంటిపుసి వంటివానిద్వారా 4) ఘనరూపంలో - గోళ్ళు, వెంట్రుకల వంటివానిద్వారా ఆ విడుదల జరుగుతుంది. వీటిని సక్రమంగా ఉంచుకొనటం శరీరారోగ్యానికి ముఖ్యం. అందువలన ఈ విధినికూడా మన పెద్దలు సదాచారంలో చేర్చారు. లేకుంటే అవి క్రమబద్ధం కాక అకాలంలో అవసరము లేర్పడి తీర్చుకొనే అవకాశం లేక నిరోధించటం వంటివి జరుగుతాయి. అసలు రోగా లన్నిటికి ముఖ్యకారణం ఇలా

అవసరాలను నిరోధించటమే అని అష్టాంగహృదయం అనే వైద్య గ్రంథం చెప్తోంది.

వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం విషయంలో కానీ, సామాజిక ఆరోగ్యవిషయంలో కాని చాలా ప్రభావాన్ని చూపేది శౌచవిధి. అందుకే మన ప్రధాని స్వచ్ఛ భారత్ కావాలని కోరుతూ ఆరోగ్యవంతమైన సమాజానికై పిలుపునిచ్చారు.

దేహంలోని మలినాలను సక్రమంగా వెలువరించకుండా శరీరంలోనే ఉంచుకుంటే ఆరోగ్యం భంగపడి ప్రమాదకారణ మవుతుంది. ఆ మలినాలనే ఎక్కడపడితే అక్కడ వెలువరిస్తే సామాజికమైన ఆరోగ్యభంగం కలుగుతుంది. కాబట్టి, నిత్యకృత్యమైన శౌచవిధానాన్ని గురించి తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

ప్రతివ్యక్తికీ 6 మానసిక వేగాలు, 13 శారీరక వేగాలు ఉంటాయి.

మానసిక వేగాలు

1) కామం 2 క్రోధం 3) లోభం 4) మోహం 5) మదం 6 మాత్సర్యం. ఈ మానసిక వేగాలను తప్పక నిరోధించాలి. వీనినే 'అరిషడ్వర్గం' అంటారు. మానసిక వేగాలను నిరోధించాలి. శారీరక వేగాలను నిరోధించకూడదు. అరిషడ్వర్గాన్ని జయించాలని మహర్షులు ఎప్పుడూ బోధ చేస్తూ ఉంటారు.

శారీరక వేగాల ఉదీరణ, ధారణల వల్లనే రోగాలన్నీ వస్తాయని భారతీయ వైద్యశాస్త్రం చెబుతోంది. ఉదీరణమంటే మలము బలవంతాన వెలువరించడం. ధారణమంటే ఆ వేగాలను బలవంతంగా ఆపడం. అష్టాంగ హృదయం ఆ వేగాలను గూర్చి ఇలా చెప్పింది:

"వేగా న్నధారయే ద్వాత విణ్మూత్ర క్షవ తృట్ క్షుధాం
నిద్రా కాస శ్రమ శ్వాస జృంభాశ్రు ఛర్ది రేతసామ్ ॥" అని

ఆ వేగాలు

1. అపాన వాయువు 2. మలం 3. మూత్రం 4. తుమ్ము 5. దాహం 6. ఆకలి 7. నిద్ర 8. దగ్గు 9. శ్రమశ్వాస 10. ఆవులింత 11. కన్నీరు

12. వాంతి 13. రేతస్సు అనేవి. వీటిని బలవంతాన ఆపకూడదు. బలవంతాన వెలువరించకూడదు. అలా చేయడమే రోగాలన్నింటికీ కారణం. అలా అని ఎక్కడపడితే అక్కడ, ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు వెలువరించడము తనకూ, తోటి సమాజానికీ కూడా అపకారం. అందుకే వాటి విషయంలో జాగ్రత్తలు తెలియజేసేదే శౌచవిధి.

ఏ శారీరక వేగాన్ని ఆపడంవలన ఏయే రోగాలు వస్తాయో కూడా ఆయుర్వేదశాస్త్రం వివరించింది. అపాన వాయువును నిరోధించడంవలన కడుపు ఉబ్బరం, నొప్పి, నడుము నొప్పి, వాతరోగాలు వస్తాయని చరకుడు చెప్పాడు. అలా అని జనం మధ్యలో వాటిని వదలడం సభ్యత కాదు. అంతే కాదు. జపతపాదులు, దైవపూజాదికాల సమయంలో కూడా, వదలకూడదు. కాబట్టి ఆహారనియమాలను సక్రమంగా పాటిస్తే అసలు అకాలంలో అటువంటి అవసరాలే రావు. 2. మల నిరోధంవల్ల కడుపునొప్పి, తల, పిక్కలలో నొప్పి, కడుపుబ్బరం, ఉదరం జారడం, మలబద్ధకం వంటివి ఏర్పడతాయి. 3. మూత్రనిరోధంవల్ల మర్మావయవాలు, గజ్జలు, మూత్రాశయం, బొడ్డు, తల – వీటిలో నొప్పి, మూత్రాశయం ఉబ్బడం, ఏకాగ్రత భంగంకావడం వంటివి జరుగుతాయి. 4. తుమ్మును నిరోధించడంవల్ల తలనొప్పి, శ్వాసనాళంలో దుమ్ము ఉండిపోవడం జరుగుతాయి. 5. దాహాన్ని ఆపుకోవడంవల్ల గొంతు, నాలుక ఎండిపోవడం, చెవులు గడియలు పడడం, రక్తం చిక్కబడడం, మాలిన్యాలు పెరగడం, కంఠధ్వని భంగం, మూత్రపు మంట వంటివి ఏర్పడతాయి. 6. ఆకలిని ఆపుకోవటంవల్ల బలహీనత, తలత్రిప్పు, రుచి తగ్గడం జరుగుతాయి. 7. నిద్రని ఆపడంవల్ల ఆవులింతలు, ఏకాగ్రత లోపించడం, చికాకు, కళ్లు బరువెక్కడం జరుగుతాయి. 8. దగ్గుని ఆపుకోవడంవలన ఊపిరితిత్తులు, గొంతులోని కళ్లె వెడలకపోవడం, దగ్గు పెరగడం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఏర్పడతాయి. 9. శ్రమవలన ఏర్పడిన శ్వాసను ఆపుకోవడంవలన శరీరానికి

అవసరమైనంత ఆక్సిజన్ అందక అలసట, తలత్రిప్పు, మూర్ఛ వంటివి ఏర్పడతాయి. 10. ఆవులింతను ఆపుకోవడంవల్ల కంటి వ్యాధులు, రక్తపు పోటు, పెద్దపేగులో పుళ్లు ఏర్పడతాయి. కన్ను ఏడవకుంటే కడుపు ఏడుస్తుందని శాస్త్రం. 11. దుఃఖపు కన్నీటిని ఆపడం ప్రమాదకరం. కాబట్టే ఆత్మీయులను పోగొట్టుకొన్నవారిని పలకరించి ఏడిపించడం జరుగుతుంది. 12. వాంతిని బలవంతాన ఆపుకుంటే ఆహారం రుచింపకపోవడం, దద్దుర్లు, అలర్జీ వంటివి ఏర్పడతాయి. 13. రేతస్సును ఆపుకోవడంవలన మర్మావయవాల్లో పోట్లు, లైంగిక బలహీనత వంటివి ఏర్పడతాయి. కాబట్టి ఆహార నియమాలను సరిగా పాటించడం, కాలకృత్యాలను సకాలంలో తీర్చుకుంటూ మంచి అలవాట్లతో ఉండడం వంటివాటిద్వారా పై విషయాలలోని ఇబ్బందులను తొలగించుకోవచ్చు.

వేగాలను నిరోధించకూడదనే మిషతో వాటిని ఎక్కడపడితే అక్కడ విసర్జించడం చాలా ప్రమాదకరం. సమాజానికి చేటు. అందువలన ఈ విషయంలో మన మహర్షులు అందించిన ఆదేశాన్ని గ్రహించాలి. ముని ఆశ్రమ పరిసరాలు, దేవాలయ పరిసరాలు, పుట్టలు వంటి వాటివద్ద విసర్జన చేయరాదని యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి చెప్పాడు. అలాగే జలం, భస్మం, గోమయం, సస్యక్షేత్రం, మెట్లు, క్రిమికీటకాదులు గుంపుగా ఉన్నచోట, పొదరిళ్లలో విసర్జన కూడదని చెప్పాడు. బాటసారులు విశ్రాంతి తీసుకునే చెట్ల నీడలలో, పూజనీయులకు ఎదురుగా ఉండి విసర్జనలు చేయరాదని గౌతముడు చెప్పాడు. చెట్ల మొదళ్లు, గుడులు, గోతులు, గుహలు వంటివాటిలో విసర్జన జరపడం నరకహేతువని యముడు చెప్పాడు. నేడు గ్రామాలలో కూడా ఆధునిక వసతులు ఏర్పడుతుండడం మేలే. దేవుని మందిరం పక్కన, వంటశాల గోడ పక్కనే లెట్రిన్ ఏర్పరచుకోవడం శ్రేయస్కరం కాదు. పైన లెట్రిను, కింద దేవుడి గది ఇలాగూ తగదు. ప్రత్యాదిత్యం న మేహేత' అని ఋషి వాక్యం. అంటే సూర్యునకు అభిముఖంగా శౌచం చేయరాదు. కాబట్టి

లెట్రిన్ కిట్టును దక్షిణ, ఉత్తరాలుగా బిగించుకోవాలి తప్ప, తూర్పు పడమరలుగా బిగించుకోరాదని గ్రహించాలి. ఉత్సవాలు, తీర్థ స్థావరాలు వంటిచోట్ల కూడా సర్వకాలాలలోనూ మహర్షుల సూచనలు గ్రాహ్యాలే. నిలబడి విసర్జన చేయడం చాలా దోషమని గౌతమమహర్షి చెప్పాడు. "తిష్ఠన్నపి న కుర్యా న్మూత్ర పురీష కర్మణి" అని.

శౌచవిధిలో మలవిసర్జన రెండు పూటలా ఆచరించటం మంచిది. ప్రాతఃకాలంలో తప్పనిసరి. దీని విషయంలో చాలా నియమాలు చెప్పారు. ఆరోగ్య ఆయుర్వృద్ధులకు, ఆధ్యాత్మికంగా నిర్దుష్టతకు ఆ నియమాలు ఎంతో అవసరం. శౌచము నాచరించుట పగలు ఉత్తరాభిముఖంగా, రాత్రి దక్షిణాభిముఖంగా జరగాలి. ఉపనీతులు జందాన్ని కుడిచెవికి చుట్టటం, అది లేనివారు చెవిపైకి వచ్చేటట్లు తలగుడ్డ చుట్టటం చేసి విసర్జన గావించాలి. ఒకప్పుడు ఇలాంటి సదాచారాలనుగూర్చి ఎదురు ప్రశ్నించక ఆచరించేవారు. నేడు వాటి విలువ నెఱుగక తిరస్కరిస్తున్నారు. మన సదాచారంవలని ప్రయోజనం తెలిస్తే ఎవ్వరూ కాదనలేరు. డా. ప్రభా భోర్వాంకర్ తమ పరిశోధనావ్యాసాన్ని అంతర్జాతీయ సదస్సులో 30-12-1987న వినిపిస్తూ యావత్‌శరీరానికి చెవి ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుందని, ఈ ప్రాథమికసూత్రాన్ని గుర్తించటంవల్లనే మన పూర్వీకులు తప్పక చెవులుకుట్టే సంప్రదాయాన్ని పెట్టారని చెప్పారు. చలికాలంలో చెవులకు గుడ్డచుట్టటం, వడగాడ్పు సమయంలో చెవులకే గుడ్డచుట్టటం, బిగ్గరంగా రాగం తీసేటప్పుడు చెవిని మూయటం, బాలింత చెవి గుడ్డ కట్టుకోవడం ఇలా అన్ని పరిస్థితులందు చెవి విషయంలోనే జాగ్రత్త తీసికుంటాం. అది వికారం కాదనటానికి ఆభరణా లుంచారు. ఆక్యుపంక్చర్ విధానంలో చాలా వ్యాధులకు చికిత్స ఆయా అవయవాలపై వత్తిడి కల్గించుట, సూదులతో గ్రుచ్చుట వంటి వానితో ఉంటుంది. ఏ అవయవాలకు ఏ నరాలతో ఎట్టి సంబంధము ఉంటుందో దానినిబట్టి ఆ చికిత్స ఉంటుంది. ఉదాహరణకు కళ్ళకు పసికర్లు వస్తే

మణికట్టుపై కాల్చటం చూస్తున్నాం. అలా మలమూత్ర విసర్జకావయవాలతో చెవివద్ద నరాలకు సంబంధం ఉంది. ఈ నరాలపై ఒత్తిడి జరగడం విసర్జకావయవాల విధికి దోహదకారి అవుతుంది. అందుకే జందెం చెవికి చుట్టుకొనటం లేక చెవిపైకి తలపాగా చుట్టటం. ఈ అవసరం స్త్రీలకు చెవికుట్టటం, కర్ణాభరణాలు వంటివాటి ద్వారా తీరుతుంది. పేపర్ యూజింగ్‌సిస్టమ్ నాగరికంగా భావించే మనుష్యజాతి విలువైన మన సదాచారాన్ని విమర్శించక గ్రహించటం, పాటించటం మంచిది.

త్రోవలోనూ, భస్మము, గోశాల, దున్నిన నేల, నీరు, శ్మశానము, నదీతీరం, పర్వతం, పుట్ట, ప్రాణులున్న గుంటలు మున్నగువానిచోట మలమూత్ర విసర్జనము నిషిద్ధము. పవిత్ర స్థలాలలోను, పవిత్ర వ్యక్తులను చూస్తూకూడా ఆ పని చేయరాదు. మూత్రవిసర్జన నిలబడి చేయరాదు. అది చాలా నిందింపబడింది. ఆలోచిస్తే ఆ కారణం అర్థమౌతుంది. 'న పశ్యే దాత్మన శృకృత్' అని చెప్పుటచే తన పురీషం చూచుకోకూడదు. రోగ నిర్ణయాలయందు ఈ విధినిషేధాలకు వేనికీ తావులేదు. శౌచకార్యాలు అన్యచిత్తంలో ఉండి చేయటంకూడా తగదంటాడు బోధాయనుడు. పాచిపట్టి నిలువయుండు నీటిగుంటల సాయంతో శౌచం తగదు. మన పెద్దలు నియమాలతోపాటు కొన్ని అవకాశాలూ చూపారు. కటికచీకటియందు, సూర్యుడు కానరాని కొండలచాటున, ప్రాణభీతి కల్గినప్పుడు ఏ దిక్కు తిరిగియైనా అవసరాలు తీర్చుకొనవచ్చు అన్నారు. 'యద్దివా విహితం శౌచం-తదర్థం నిశి కీర్తితం। తదర్థ మాతురే ప్రోక్త మాతురస్యార్థం అధ్వని' అని పగలు చెప్పబడిన శౌచనియమంలో సగం పాటించినా రాత్రి వేళకు సరిపోతుంది. రోగగ్రస్తుల కందు సగమే చాలునని, ప్రయాణ మధ్యంలో అయినచో అందులో సగమే చాలునని చెప్పబడింది.

అనంతరం పాదప్రక్షాళన చేయాలి. ముందు ఎడమపాదం కడిగి, తరువాత కుడిపాదం కడగాలి. శుభకార్యాలలో ముందు కుడికాలు కడగాలి. కొద్దిమాత్రం పొడి కూడా ఉండనీక పూర్తిగా కడుగుకొనాలని పెద్దలు చెప్పిన

నియమం. స్నానంచేసిన పిమ్మట లఘుశంక (మూత్ర విసర్జన) చేస్తే పిక్కలవరకు, గురుశంక (మలవిసర్జన)చేస్తే తొడలు, లేదా నడుమువరకు కడిగికొని రెండుమార్లు ఆచమనం చేయాలని భరద్వాజుడు చెప్పిన నియమం. నిరంతరం దైవకార్యక్రమాలు, ఉత్తమకార్యక్రమాలలో ఉండువారికి ఆమాత్రం శౌచం తప్పనిసరి. లఘుశంక పిదప విసర్జకావయవం నీటితో కడగటం ఎంతో మంచిదని ఇటీవల ఫ్రాన్సుకు చెందిన వైజ్ఞానికులు గ్రహించారు. అది మనకు అనాది ఆచారం. దానివలన కొన్ని సాంక్రమిక రోగాలనుండి విముక్తి కలుగుతుందని ఆ విదేశ శాస్త్రవేత్తలు గ్రహించి చెప్పారు. మూత్రబిందువులు దేహంపై ఉండటం తగదు. నిలబడి విసర్జించటంవలన అలాటి ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టే మనవారు దాన్ని బాగానిందించారు. 'తిష్ఠన్మూత్రుడు' అనేది ఆ రోజులలో పెద్దతిట్టు. నేటి మన నాగరికత మనలను నిలబడే విసర్జింపమని శాసిస్తోంది. అలాటి తిష్ఠన్మూత్రులు మన సదాచారాన్ని విమర్శించబోవటంలో అర్థమే లేదు.

ఆ పిదప గండూషవిధి అంటే పుక్కిలింత విధింపబడింది. లఘుశంకపిదప 4 సార్లు, గురుశంకపిదప 8 పర్యాయాలు, భోజనానంతరం 12 పర్యాయాలు, మైథునానంతరం 14 పర్యాయాలు పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలని మహర్షులు ఆదేశించారు. మారిన కాలంలోకూడా అవి ఎందుకు ? అనుకోరాదు. ఏమి మారినా అశుద్ధం శుద్ధంకాదు. అనారోగ్యం ఆరోగ్యం కాదు. మంచి అలవాట్లు ఏ కాలంలోనైనా పాటించాలి. అంటే ఇలా చెప్పటంలోని ఉద్దేశ్యం చిన్ననాటినుండి శాస్త్రాచరణం అంటూ వింతజంతువులా సమాజానికి దూరంగా బ్రతకమని కాదు మన సదాచారసంపత్తిద్వారా కలకాలం ప్రయోజనం పొందాలనే ఆశయం. గురుశంక అయాక 3సార్లు మట్టితో తోమి శుభ్రంగా చేతులు కడుగుకొనాలని శాస్త్రం చెప్తోంది. వాసన కలిగి ఉండటం పృథివీపదార్థపు లక్షణంగా శాస్త్రం చెప్పింది. ఆ పృథివీపదార్థంలో అతి నీచమైనది మానవపురీషం. దుర్గంధం

దాని లక్షణం. ఆ దుర్గంధం పోవాలంటే జలం చాలదు. పృథివీ పదార్థమే వినియోగించటం అవసరం. ప్రాచీనులు మట్టి వాడితే నేడు సబ్బులు వాడుతారు. కాలానుగుణంగా పదార్థం మారవచ్చు తప్ప అవసరం మారదు. దుర్గంధాన్ని పోగొట్టే లక్షణం ముఖ్యంగా మట్టికి ఉంది. పిల్లి, కుక్కలు విసర్జనచేసి దానిపైకి మట్టి తోస్తాయి. అది వాటి సంస్కారం. మట్టికి చర్మరోగాలను పోగొట్టే శక్తి ఉంది. అందుకే ప్రకృతివైద్యంలో మట్టికి విశేషస్థానం ఉంది. మనకు ఎదురు దేవస్థానం. కుడివైపు గురుస్థానం. కాబట్టి గండూషవిధితో సహా ఉమ్మివేయుట ఎప్పుడైనా ఎడమవైపే చేయాలి. ఈ గండూషవిధిలో ఎంతో ఆరోగ్యశాస్త్రం ఇమిడిఉంది. ప్రతివస్తువును మనం నోటితోనే తింటాము. అనేక పదార్థాలు పళ్ళసందున నిలిచే అవకాశం ఉంది. వాటివలన అనేకవ్యాధులు వస్తాయి. మల మూత్ర విసర్జనలో ఆ కలుషిత వాతావరణంవలన ఏరూపంలోనైనా దుష్టక్రిములు, వాయువులు, ప్రవేశించవచ్చు. అందుకై నోటిని శుభ్రపరుచుకోవటం అత్యంతం అవసరం. భోజనానంతరం ఏవో పదార్థాలు నోట ఇరుకవచ్చు కాన అప్పుడూ గండూషం అవసరం. రతిక్రియలో చుంబనాదికంలో ఒళ్ళు తెలయక ప్రవర్తించినందున జరిగే దోషానికికూడా గండూషం చాలా అవసరం. అలా జాగ్రత్తగా ఆలోచిస్తే పెద్దలు మనకు ఎంతోఆరోగ్యం ఆశించే ఈ గండూషం విధించారని గుర్తింపగలం. పెద్దలు చెప్పారంటే వినం. కాబట్టి అవే అలవాట్లు మారిన కాలంలో కొత్త పద్ధతులలో చెపితే నచ్చుతుంది. ఇటీవలి కాలంలో అయిల్ పుల్లింగ్ విధానం విశేషప్రచారం పొందింది. అక్కడి విశేషం అయిల్‌లోకంటే పుల్లింగ్‌లోనే ఉంది. అందుకు నూనెలు వేరు వేరు చెప్పారు. అలాటిఖర్చు లేకుండా నియమితమైన గండూషవిధి పాటిస్తే అన్ని ప్రయోజనాలు పొందగలం. చాలా వ్యాధులు దంతాలు, నోటిద్వారా వస్తాయి కాబట్టి గండూషవిధి పాటిస్తే ప్రత్యేకయత్నం లేకుండగానే ఆ సకలవ్యాధులనుండి మనం బయటపడవచ్చు. మనమహర్షులు చెప్పిన విషయాలనే ఆధునికులు క్రొత్త సిద్ధాంతాలుగా ప్రవేశ పెడుతున్నారు. ఇలా జెమ్ థెరఫీ, రుద్రాక్షథెరఫీ, హోమథెరఫీ వంటి వెన్నో వచ్చాయి.

కాలానుగుణమైన మార్పులతోనైనా మన ఆర్షసంప్రదాయం పాటింపబడటం హర్షింపదగిన విషయం.

తుమ్మితే 'చిరంజీవ' అనడం, మన పెద్దలు ఆవులిస్తూ చిటిక వేసేవారు. అది శాస్త్రంలో చెప్పిన విధే. తుమ్ము వచ్చినప్పుడు, ఆవులించినప్పుడు, రేతః స్ఖలన మయినప్పుడు, దోషాలు పోవటం కోసం ధూళితో నొసట బొట్టు పెట్టేటప్పుడు చిటిక వేయటమనే ప్రతిక్రియ జరగాలని చెప్పబడింది. మొగము మూయక తుమ్మరాదు, ఆవలించరాదని చరకుడు చెప్పాడు. కాకున్న రోగకారకాలైన తుంపరలు, ఎదుటివారిపై పడతాయి. 'క్షుతే త్రిరాచామేత్' అని ఆచమనం చేయడం, కొన్ని చోట్ల తుమ్మడానికి పరిహారాలు చేయడం వంటివాటిని బట్టి ఆయుక్షీణం వంటి వేవో దోషాలుంటాయని మహర్షుల సూచన. తుమ్ము వేగం బట్టి అది ఒక్కోసారి ప్రాణప్రమాదకారి కూడా. అందుకే చిరంజీవ అనటం. ఏమయినా మహర్షులు చేసిన సూచనలన్నీ ఆయురారోగ్యాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని చెప్పినవే అని గ్రహించాలి.

4. దంతధావనం

రాత్రి నిద్రాసమయం అంతా నోరు మూసుకుని ఉండడంవల్ల నోటిలో పాచి ఏర్పడుతుంది. అట్టి చెదుని పోగొట్టి నోటిని శుద్ధి చేసుకునే కార్యక్రమమే దంతధావనం. దంతధావన మంటే పళ్లు తోముకోవడం. పళ్లను సరిగా తోముకోనివారికి పళ్ళ సందులలో పదార్థాలు మిగిలిపోయి, కుళ్లి, రోగకారణాలవుతాయి. దానితో పళ్లు దెబ్బతింటాయి. పంటి పోటు, పుప్పిపళ్లు తయారు కావడం, పళ్లు వదులై ఊడిపోవడం జరుగుతాయి. ఇంకా వాటి ప్రభావం లాలాజలాది గ్రంథులమీద, తద్వారా జీర్ణవ్యవస్థమీద కూడా పడుతుంది. కాబట్టే దంతధావనం నిత్యకృత్యము, అత్యవసరము అయింది.

మహర్షులు మన జీవిత విధానంలోని ప్రతి ఒక్క అంశాన్నీ సునిశిత దృష్టితో చూసి, పరిశోధన విధానంలో ఎన్నో ప్రయోగాలు చేశారు. వాటి

ఫలితాలను సశాస్త్రీయంగా విశ్లేషించి, జాతికి మార్గదర్శనం చేశారు. అలాగే దంతధావనానికి సంబంధించి కూడా అనేక విషయాలు చెప్పారు.

ఉషఃకాలే సముత్థాయ - కృతశౌచో యథావిధి ।
ముఖే పర్యుషితే నిత్యం - భవ త్యప్రయతో నరః ॥

అని ఉషః కాలంలో లేచి, కాలకృత్యాలలో భాగంగా శౌచవిధి కాగానే దంతధావనం గావించాలని చెప్పారు. పడమర, దక్షిణం దిక్కులకు తిరిగి దంతధావనం చేయరాదని భోజుడు చెప్పాడు. మధ్యాహ్నం సాయంకాలం సమయాల్లో దంతధావనం చేయరాదని యమస్మృతి చెప్పింది. "భానా వభ్యుదితే దంతధావనం న కుర్యాత్" - సూర్యుడు ఉదయించక ముందే దంతధావనం చేయాలి అని గౌతముడు చెప్పాడు. సూర్యోదయమైన తర్వాత పళ్లు తోమడం చాలా దోషమని చాలామంది చెప్పారు. సూర్యోదయానికి ముందు తూర్పు లేదా ఉత్తర దిక్కుకి తిరిగి రెండుమార్లు నోటిని నీళ్లతో పుక్కిలించి, ఉమిసి, నిర్ణయింపబడిన దంతకష్ఠాలతో అంటే పళ్ళు తోముకొనే పుల్లలతో పళ్లు తోముకోవాలని ఆచారేందు గ్రంథం తెలిపింది.

ఈ కాలంలో కూడా గ్రామాల్లోలాగా పుల్లలతో పళ్లు తోముకోవడం ఏమిటని ఆశ్చర్యపోవాల్సిన పని లేదు. ఎందుకంటే గణాంకాల ద్వారా తెలుస్తున్న సంగతి ఏమంటే దేశంలో పట్టణాలు 5,400 మాత్రమే ఉంటే, గ్రామాలు 6,38,000 ఉన్నాయి. నగరాలు ఎంత పెరిగినా గ్రామాల సంఖ్యను మించవు. రైలుస్టేషన్లు, బస్టాండ్లలో నేటికీ పళ్లు తోము పుల్లలు అమ్మటం జరుగుతోంది. దానిని బట్టి, పుల్లలతో పళ్లు తోముకునేవారు గణనీయంగా ఉన్నారన్నది స్పష్టమవుతోంది.

ఆధునిక అధ్యయనాల సంగతికి వస్తే, పళ్లు తోముకోవడానికి టూత్ పేస్టు, బ్రష్షు కన్నా వేపపుల్లను వాడడమే ఉత్తమం అని కామన్ వెల్త్ డెంటల్ అసోసియేషన్ (సి.డి.ఏ) సమావేశం తేల్చి చెప్పినట్లుగా 2000 ఫిబ్రవరి ఒకటో తేదీ దినపత్రికలో వార్త వచ్చింది. కాబట్టి, కాల పరిభ్రమణంలో

మనం పుల్లతో పళ్లు తోముకునే రోజులు తిరిగి రావని చెప్పలేము. టూత్‌పేస్ట్‌లవలన అనర్థాలు కూడా ఆసంస్థ వివరించింది. వాడి వదిలే (Use & Throw) పద్ధతిలో కలాలు, బ్యాటరీలు, కొన్నిదేశాలలో షర్టులుకూడా రావటం చూస్తున్నాం కదా! దంతకాష్ఠాలనూ అలా వాడటం మేలు. పుల్లలు వాడలేనివారు దంత చూర్ణం (పండ్లపొడి) వాడాలి. మంచివి కొనియైనా త్రిఫలా, త్రికటుక, జాజికాయ, జాపత్రి, పిప్పరమెంటు పువ్వు వంటివానితో తయారుచేసుకొనైనా పండ్లపొడి వాడవచ్చు. బ్రష్షులు వాడటాన్ని విమర్శించటం లక్ష్యంకాదుగాని ఒకేబ్రష్షు చాలాకాలం అలసస్వభావంతో పిల్లలు సరిగాతోమక వాడటం హితకరం కాదు. నోటిలో ఏ పాచి ఉండరాదనుకొంటామో అది బ్రష్షుల అడుగుభాగాన పేరుకొనిఉడటం చూస్తాం. అడుగున ఆ బ్రష్షులరంగు కనబడదు. నాగరికమైనందున ఇవన్నీ పరిగణింపబడటం లేదు. నడుస్తూ పండ్లుతోమటంకూడా నిషిద్ధం. 60 యేండ్లవరకు గట్టి పదార్థాలను, ధాన్యములను పటపటలాడించెడి శక్తిని దంతకాష్ఠాలు వాడిన మనపెద్దలు సాధించగా నవీనులయందు ఆ పటిమ కానరాదు.

నాలుక, లాలాజల గ్రంథులు బాగా పనిచేయటం, నోటి అరుచి తొలగడం వంటివి దంతధావనంవల్ల ప్రయోజనాలలో కొన్ని. అందుకుగానూ కటు తిక్త కషాయాలతో అనగా కారం, చేదు, వగరు మొదలైన రుచులతో దంతధావనం జరగాలనీ బోధించారు. తీపి, పులుపు వల్ల జిహ్వా శక్తి తగ్గిపోతుందనీ, నురుగు వచ్చేవి, దుర్గంధం వచ్చేవి, తీపివి వాడకూడదనీ స్పష్టం చేశారు. నేడు వాడే పేస్టులన్నీ తీపి కలవి, నురుగు వచ్చేవే. పుల్లలకు వస్తే వేప, మామిడి, సురపొన్న, బిల్వం, ఉత్తరేణి, వాడగన్నేరు పుల్లలు వాడదగినవని ఆంగీరసాదులు చెప్పారు. వేపవలన అరుచి, దుర్వాసన, రోగకారక క్రిములు తొలగిపోవడమే కాక, వేపపుల్ల వాడేవారికి విషాలు ఎక్కువు. ఉత్తరేణి చాలా శ్రేష్ఠమైనది. 'అపామార్గే ధృతి ర్మేధా - ప్రజ్ఞా శక్తి

ర్వపు శ్శుచిః; ఆయు శ్శీలం యశో లక్ష్మీః - సౌభాగ్యం చోపజాయతే' అని వ్యాసులవారు చెప్పారు. ఇటీవలి కాలంలో ప్రత్యేకించి ఉత్తరేణి చూర్ణాన్ని ఉపయోగించి పళ్లపొడులు తయారుచేస్తున్నారంటే అందుకు కారణం ప్రాచీన భారతీయ విజ్ఞానమే.

దంతధావన కార్యాన్ని ఒక సత్కార్యంగా భావనచేసి, వనస్పతి ప్రార్థన చేసి, అనంతరం దంతధావనానికి ఉపక్రమించాలని మన మునులు తెలిపారు. చెట్లను ఇష్టం వచ్చినట్లు విరవరాదని కూడా హితవు చెప్పారు. 'కనిష్ఠికాగ్రవత్ స్థూలం' అనగా చిటికెన వేలు పరిమాణంలో పుల్లను ఉపయోగించాలని తెలియచేశారు. వేలితో పళ్లు తోముకునే విధానంపైన కూడా మన ఋషులు మార్గదర్శనం చేశారు.

"ఇష్టికా లోష్ఠ పాషాణైః న కుర్యా ద్దంతధావనం' - ఇటుకపొడి, మట్టి, పాషాణపు చూర్ణం వంటివానితో పళ్లు తోముకోవడం తగదు. ఉప్పు, మిరియాల పొడి కల్పుకొని దంతముల మెరుపుకై పండ్లు తోమేవారు. దంతవ్యాధుల నుండి రక్షణకోసం ఆవుపిడకల బూడిదలో ఉప్పు, ఉత్తరేణిచూర్ణం కలుపుకొని పండ్లు తోముకొనేవారు. నేడు ఉత్తరేణిపొడి పండ్లపొడిగా అమ్మటం జరుగుతోంది. మీ పేస్టులో ఉప్పు ఉందా? అని ఉప్పు ఉన్న పేస్టుని ఘనంగా చెప్పటం జరుగుతోంది. అంటే మన పూర్వజుల విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసికొనవచ్చు. మధ్యవేలు, ఉంగరపు వేలు, బొటన వేళ్లతో మాత్రమే పళ్లు తోముకోవచ్చుననీ, 'తర్జనీం పరివర్జయేత్' - అనగా చూపుడువేలుతో తోమరాదనీ స్మృత్యర్థసారం అనే గ్రంథం చెప్పింది.

"బాహూ జాన్వంతరం కృత్వా - కుక్కుటాసన సంస్థితః ।
తర్పణాచమనోల్లేఖ్య - దంతధావన మాచరేత్ ॥"

కుక్కుటాసనంలో అంటే గొంతిక కూర్చుని, మోకాళ్ల మధ్యచేతి నుంచుకుని, మౌనంగా పళ్లు తోముకోవాలని వివరించింది. 'జిహ్వోల్లేఖనం

కుర్యాత్' అని నాలుక గీసుకునే విధానాన్ని చెప్పింది. పదును లేకుండా బంగారం, వెండి, రాగి, ఇత్తడి లోహాలతో నాలుకబద్దలను చేసి పూర్వజులు ఉపయోగించేవారు. అవి పలుచగా ఉండేవి. భూగర్భం తవ్వకాలలో అట్టివి దొరికాయి. నాలుక గీసుకోవడంలోని ప్రాధాన్యాన్ని అమెరికన్ ప్రొఫెసర్ డ్రిన్నన్ తెలిపారు.

తరువాత పుక్కిలించి ఉమ్మివేయడం చేయాలి. దీనిని మన స్మృతికర్తలు గండూషం అన్నారు. గండూష విధికి ఎంతో ప్రాధాన్యమిచ్చారు. నోటి శుభ్రానికే కాదు. గండూష విధి మొత్తం ఆరోగ్యానికే ఎంతో మేలు చేస్తుంది. "అపాం ద్వాదశ గండూషైః ముఖశుద్ధిం తు కారయేత్" అన్నాడు ఆపస్తంబుడు. దంతధావనం కుదరని సమయంలో వేలితో పళ్లు తోముకుని, పన్నెండుసార్లు పుక్కిలించాలని ఆ వాక్యానికి అర్థం. 'ఆశీన ఏవ గండూషాన్ వామపార్శ్వే వినిక్షిపేత్' - కూర్చొని, పుక్కిలించి, ఎడమవైపు ఉమియాలని చరకుడు చెప్పాడు. చన్నీటితో పుక్కిలింత మేలని చెప్పాడు. కుడివైపు, ఎదుట దేవ గురు స్థానాలు. కాబట్టి ఎడమవైపు మాత్రమే ఉమియాలని నిర్ణయం. పదేళ్ల వయస్సువరకు పలుదోము పుల్లలు వాడరాదని వాగ్భటుడు వ్రాశాడు. అంటే వాటి బదులు బ్రష్ వాడమని కాదు. లేత చిగుళ్ళు పుల్లలతో దెబ్బతినటం, పిల్లలకు పుల్లలతో చేతకాక గుచ్చుకొనటం జరుగుతుంది. ఆ కాలంలో వేలితో తోమాలి.

జిల్లేడు వేరువలన వీర్యం, మర్రిపుల్లవలన కాంతి, గానుగపుల్లవలన విజయం, జువ్విపుల్లవలన ధనప్రాప్తి, మారేడువలన మంచి కంఠస్వరం, చంద్రపుల్లవలన నోటి సువాసన, మేడివలన వాక్సిద్ధి, మామిడివలన ఆరోగ్యం, ఉత్తరేణివలన ధైర్యం, బుద్ధి, వీర్యవృద్ధి, సంపంగివలన మతి స్థైర్యం, దానిమ్మవలన సౌందర్యం, దిరిసెన పుల్లవలన ఆయురారోగ్యాలు చేకూరుతాయని మహర్షులు చెప్పారు. దంతధావన మయ్యాక మన పూర్వజులు శిరసు మీద నీళ్లు చల్లుకుంటూ, "శ్రీరామ దాసి, బహుపుణ్య

రాశి, ప్రొద్దున్నే లేచి, పోదాము కాశి" అని కాశీస్మరణ చేసేవారు. కాశీకి వెళ్తానని అనుకున్నా చాలు కొంతవరకు పుణ్యమే. ఇలాంటి ఎన్నో నియమాలతో దంతధావనం చేసిన కారణంవల్ల ఆనాటివారు అరవై ఏళ్లకు కూడా పోకచెక్కను పళ్లతో నలగకొట్టగలిగేవారు. నియమాలను పాటించని కారణంవల్లనే నేడు వీధివీధికీ డెంటల్ ఆసుపత్రులు అవసరమవుతున్నాయి.

5. వ్యాయామం - యోగం

మన మహర్షులు మన కందించిన వరం యోగసాధన. యోగాన్ని మనం నిత్యకృత్యం చేసుకోవాలి. యోగాసనాలను అభ్యసించి, నిత్యం ఆచరిస్తూ నీరోగులుగా మనుగడ సాగించాలి. నియమాలను గ్రహించి, సరిగా ఆచరించినప్పుడే పూర్తి ఫలితాలు పొందగలుగుతాము. యోగాసనాలు మనల్ని శారీరకంగా, మానసికంగా కూడా దృఢపరుస్తాయి. వీటిని సంధ్యా సమయాలలో ఆచరించడం ఉత్తమం. సూర్యోదయానంతరం రెండు గంటలలోపు, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి ముందు రెండుగంటల వ్యవధి లోపున ఆచరించడం మధ్యమం. మిగిలిన సమయాలలో యోగాసనాలు వేయడం అధమం. అన్నం తిన్న తర్వాత మూడు గంటల లోపున చిన్న ఆసనాలు కూడా వేయకూడదు.

శరీరం పచ్చికుండ లాంటిది.. సులభంగా పగిలిపోయే స్థితిలో ఉంటుంది. యోగాగ్నిలో కాల్చడంవల్ల అగ్నిశుద్ధి జరిగి అది తగినంత కాలం మన్నే అవకాశం ఉంటుంది అన్నారు మన మహర్షులు...

"ఆమం కుంభ మివాంభస్థో - జీర్యమాణః సదా ఘటః ।
యోగానలేన సందహ్య - ఘటశుద్ధిం సమాచరేత్ ॥"

కుమ్మరివాడు పచ్చి కుండను తయారు చేసి, దానిని తగిన రీతిలో కాలుస్తాడు. లేకపోతే అది క్షణాలలో భగ్నమైపోతుంది. మనల్ని బ్రహ్మ దేవుడు మట్టితో చేశాడని చెప్పుకుంటాం. ఇదికూడా దృఢంగా ఉండి,

పూర్ణాయుర్దాయం అనుభవించాలంటే యోగసాధన అనే యోగాగ్నిలో తపింపజేయాలి. ఈ యోగవిధానాన్ని పతంజలి తన యోగసూత్రాల ద్వారా తెలియజేశాడు. ఆ యోగశాస్త్రం సమాధిపదం, సాధనపదం, విభూతిపదం, కైవల్యపదం అని నాలుగు భాగాలుగా వ్రాసి ఉంది. యోగమంటే చిత్తవృత్తి నిరోధమని చెప్పి, ఆ చిత్తవృద్ధి నిరోధం అభ్యాస, వైరాగ్యాలవల్ల ఏర్పడుతుందని పతంజలి మహర్షి "అభ్యాస వైరాగ్యాభ్యాం చిత్తవృత్తి నిరోధః – అనే సూత్రం ద్వారా చెప్పారు. కాబట్టి యోగాభ్యాసం కర్తవ్యంగా చెప్పబడింది.

యోగాభ్యాసాన్ని ఆధునికులు ఒకప్పుడు చాదస్తంగా తలచారు. కానీ నేడు ప్రపంచమంతా దానిమీద శ్రద్ధ చూపుతోంది. ప్రముఖ హాలీవుడ్ నటి గ్వినెత్ పాల్ట్రో లండన్లో స్వగృహంలో యోగా స్టూడియోని ఏర్పాటు చేసుకుంది. యోగంవల్ల, ధ్యానంవల్ల కలిగే లాభాలమీద కొన్నేళ్లుగా ఆమె అధ్యయనం చేస్తోంది. 50 ఏళ్ల వయసులో సైతం పాప్ సంగీతంలో రాణిస్తున్న గాయని మడొన్నాను "మీ అందం రహస్యం ఏమి"టని అడిగితే, "భారతీయ యోగా నా అందానికి కారణం' అని జవాబిచ్చింది. ఉదయాన్నే భక్తిపాటలు వింటూ యోగాసనాలు వేయడం ఆమె దినచర్యయట. అమెరికాలో ఒక వారపత్రిక సర్వే జరిపి, అమెరికన్లకు యోగామీద మక్కువ పెరుగుతోందని తెలియజేసింది. ఆఫ్రికాలో హిందువుగా మారి, ఆశ్రమం నిర్వహిస్తున్న ఘనానందస్వామి 'హిందూ మొనాస్టరీ' అనే ఆశ్రమంలో యోగాన్ని నిత్యకృత్యం చేశారు. మన ప్రధాని నరేంద్ర మోడీ అద్భుత కృషి ఫలితంగా ఐక్యరాజ్య సమితి జూన్ 21వ తేదీని ప్రపంచ యోగాదినంగా ప్రకటించింది. ముస్లిం దేశాలతో సహా ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు అందరూ యోగా విశిష్టతను గ్రహించి, ఆ సాధనలోకి వస్తున్నారు. ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి ముస్లిం యోగాశిబిరం ఉత్తరాఖండ్ కోట్ద్వార్లో కణ్వాశ్రమంలో జరిగింది. పలుదేశాలనుండి 500 మంది ముస్లిం మహిళలు వచ్చి పాల్గొన్నారు. ముస్లిం మహిళలు యోగాసనాలు నేర్చుకుంటున్నారు. ఐదురోజుల పాటు నిర్వహించే

ఆ శిబిరాన్ని ముఖ్యమంత్రి ప్రారంభించారు. యోగాకు మతంతో సంబంధంలేదని అన్నారు.

మంచి వాతావరణంలో యోగసాధన చేయాలి. ఆసనాలు వేసే ముందు మూత్ర విసర్జన చేసి, లంగోటి వంటివి ధరించి, ముందుగా కూర్చుని వేసే ఆసనాలు వేయాలి. తరువాత నిలబడి వేసే ఆసనాలు, అనంతరం శవాసనం, ఆ పిదప పడుకుని వేసే ఆసనాలు వేయాలి. అలుపు వచ్చినప్పుడు శవాసనం వేయడం మేలు. కొన్ని ఆసనాలకు ముందు కొన్ని ఆసనాలు వేయకూడదు. యోగాసనాలు వేసేవారు వాటిని తెలుసుకుని వ్యవహరించాలి. ఉదాహరణకు సర్వాంగాసనం వేసిన తర్వాత శవాసనం వేసి గానీ మత్స్యాసనం వేయకూడదు. మొత్తానికి ఆసనాలు ఆరోగ్యానికి శాసనాలుగా చెప్పబడ్డాయి.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సుఖాసనం, స్వస్తికాసనం, పద్మాసనం, సిద్ధాసనాలు మంచివి. నేడు మధుమేహ వ్యాధి, థైరాయిడ్ వాపు వంటి బాధలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. క్లోమ గ్రంధి (పాంక్రియాస్) సరిగా పనిచేయని కారణంగానే మధుమేహం ఏర్పడుతుంది. అలా ఆ క్లోమ గ్రంధిని ప్రభావితం చేసి, క్రమబద్ధం చేయగలిగిన మత్స్యేంద్రాసనం, సుప్త మత్స్యేంద్రాసనం వంటివి వేయడం ద్వారా మధుమేహవ్యాధిని నియంత్రించవచ్చు. అలాగే థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపుని సరిదిద్దగలిగేవి సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనాలు. ఎండోక్రైన్ గ్రంథి వెలువరించే రసాలు స్త్రీల మెనోపాజ్ పై ప్రభావం చూపుతాయి. సూర్యనమస్కారాలవలన ఎండోక్రిన్ గ్రంథి, థైరాయిడ్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. థైరాయిడ్ గ్రంథి లోటుపాట్లవలన వెంట్రుకలు చిన్నతనంలోనే తెల్లబడవచ్చు. గోళ్లు పెళుసుకావడం, ముఖచర్మం ముడుతలు పడడం, నల్లబడడం, వార్ధక్య లక్షణాలు త్వరగా రావడం వంటివి ఎన్నో ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. సూర్య నమస్కారాలలో ఉత్థిత పాదహస్తాసనం, భుజంగాసనం, దండాసనం, సాష్టాంగ నమస్కారం, భుజంగాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, చక్రాసనం మొదలైనవి ఎన్నో ఉన్నాయి. కాబట్టి సూర్యనమస్కారాలు చాలా మేలు కలిగిస్తాయి.

యోగాసనాలే కాక ఏదో రూపమైన వ్యాయామం నిత్యం అవసరం. శరీరావయవాలను ఒక పద్ధతిలో కదల్చడం శ్రేయస్కరం. అదే వ్యాయామ స్వరూపం. ఇటీవల అమెరికాలో ఒక పరిశోధన ద్వారా రిమోట్ వచ్చాక రోగాలు పెరిగినట్లు నిరూపింపబడింది. అంటే దేనికీ కదలక రిమోట్‌తోనే జరుపడంవల్ల ప్రమాదం ఏర్పడుతోందన్నమాట. చంటిపిల్లలు భగవంతుని ఆధీనంలో పనిచేస్తారు. వారిచేత ప్రాతఃకాలంలో భగవంతుడే వ్యాయామం చేయిస్తాడు. చంటిపిల్లలు తెల్లవారుజామునే లేచి కాళ్ళుచేతులు ఆడిస్తూ ఉత్సాహంగా ఆడటం చూచేవారికి కూడా ఆనందం కల్గిస్తుంది. అది వారి నిత్యవ్యాయమం. చైనాలో ఒక వ్యక్తి తాను మూడు నాలుగు సార్లు శవపేటికను సిద్ధం చేసుకుని, వాటిని కిటికీలుగా మార్చుకున్నాననీ, తన ఆయుర్దాయానికి కారణం మితాహారం, నిత్య వ్యాయామం అనీ చెప్పాడు. వ్యాయామంవల్ల ఒంట్లోని కొవ్వు, నీరు, పొట్ట తగ్గుతాయి. అగ్నిమాంద్యం తగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. చర్మదోషాలు, రక్తదోషాలు తొలగుతాయి. శరీర సౌష్ఠవం ఏర్పడుతుంది. మనస్సు ఆహ్లాదం పొందడం, దేహకాంతి, సుఖనిద్ర వంటివి చేకూరుతాయి.

బెర్నార్‌మాక్ ఫాడన్ సుప్రసిద్ధ వ్యాయామ ప్రచారకుడు. ఆయనకు చిన్నతనంలో క్షయవ్యాధి వచ్చింది. వ్యాయామము, విశ్రాంతి సహజ వైద్యవిధానాలు అవలంబించి ఆరోగ్యవంతుడై క్రమంగా వ్యాయామ ప్రచారకుడైనాడు. వ్యాయామంవల్ల శరీరలాఘవం, పనులలో సామర్థ్యం, స్థైర్యము, కష్టాలను సహించేశక్తి, దోషములు తొలగటం, అగ్ని దీప్తి కల్గుతాయని చరకమహర్షి చెప్పాడు. యోగాసనాలు, వ్యాయామం వంటివి స్త్రీలకు, పురుషులకు ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి.

వ్యాయామంద్వారా అనవసరమగు క్రొవ్వు, నీరు, పొట్ట, ఒళ్ళు తగ్గుతాయి. మలబద్ధకం, అగ్నిమాంద్యం పోయి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. రక్తదోషాలు, చర్మదోషాలు తొలగుతాయి. శరీరం వంకర్లుతిరగక సౌష్ఠవంగా,

బలిష్ఠంగా వృద్ధిపొందుతుంది. మనస్సు ఆహ్లాదకరంగా ఉంటుంది. సుఖనిద్ర, దేహకాంతి వంటివి చేకూరుతాయి. వ్యాయామంలో స్వదేశీయాలు, విదేశీయాలు ఉన్నాయి. స్వదేశీయా లన్నీ ఏ ఖర్చులేక అందరికీ అందుబాటులో ఉంటాయి. క్రీడల్లోకూడా స్వదేశీక్రీడలు వ్యయప్రమేయం లేనివి. సూర్యనమస్కారాలు, ఆసనాలు, దండీలు, గుంజెళ్ళు, పారపని, ఈత, కుస్తీ, కర్ర, కత్తిసాము వంటివి స్వదేశీయాలు. ఒకప్పుడు చిన్నతనంలో ఆడుకొనే తొక్కుడు బిళ్ళ, బిళ్ళంకోడు, కోతికొమ్మచ్చు, చక్రం తిప్పుకొనటం వంటి ఆటలు చైనాలో ఇప్పుడు పెద్దవాళ్ళు ఆడుకొంటున్నారు. అవే ఆరోగ్యకరాలని గుర్తించాలి. సామాన్యులకు అర్ధశక్తి వ్యాయామమే మంచిదని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. అంటే చంకలు, శరీరసంధులు, నొసలు మున్నగు ప్రదేశాలలో చెమటపట్టేమాత్రం. యోగాసనాలలో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనా లన్నీ ఉన్నాయి. సకలవ్యాధులకు యోగాసనాలే దివ్యౌషధంగా పనిచేస్తాయి. అలా ఏ రోగాల కే ఆసనాలు మేలో తత్‌జ్ఞుల ద్వారా తెలిసి ఆచరిస్తే సర్వశక్తులు, అష్టసిద్ధులు కూడా సాధింపవచ్చు. అనేక ముఖ్యఆసనాలు మిళితమై ఉన్నవి సూర్యనమస్కారాలు. ఇవి మంత్రసహితంగా చేసే పద్ధతికూడా ఉన్నది. సూర్య నమస్కారాలు వైదిక సంప్రదాయంలో అరుణవిధానం, సౌరవిధానం, త్రిచ విధానాలలో ఉండగా వ్యాయామరూపంలో మంత్రం లేకుండా ఉంటాయి. ఆసన, సూర్య నమస్కారాల విధాన ప్రయోజనాలన్నీ చెప్పాలంటే కొన్నిగ్రంథా లౌతాయి. వాటి శక్తి వర్ణింప శక్యంకానిది. కాబట్టి ఆవిలువ గ్రహించి కొంతగానైనా అనుసరించి ప్రతివారూ పరమప్రయోజనాలు సాధించుకొనవచ్చు. 'సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ' అని ఋగ్వేదము, 'ఆదిత్యో హవై ప్రాణ'అని ప్రశ్నోపనిషత్తు చెప్తుండగా' 'ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్'అని సూర్యునిద్వారానే ఆరోగ్యం పొందాలని ఆర్షవాక్యం సూచిస్తోంది. మనమేకాదు రోమ్, యునాన్, మిశ్రదేశాలవారుకూడా సూర్యుని దేవతగా కొలుస్తారు. అట్టి మహత్తర శక్త్యారాధన సూర్యనమస్కారాలలో ఉంది. మన ప్రకృతిశాస్త్రం సౌరచికిత్స,

ఆతపస్నానాలను (sunbath) గూర్చి విశేషంగా చెప్తోంది. సూర్యున కభిముఖంగా సూర్యనమస్కారాలు చేయటంవలన ఆ ప్రయోజనము సాధిస్తాము. సూర్యుని ప్రయోజనకరమైన కిరణాలద్వారా అనేక వ్యాధులను పోగొట్టుకొన గలుగుతాము. డా.స్టీవెన్స్ వంటివా రెందరో సూర్యశక్తిని ప్రపంచానికి చాటిచెప్పారు. మనమహర్షులు చెప్పినవన్నీ యథార్థాలని అలా ఋజువయ్యాయి. డా.ఎఫ్.జి.వెల్స్ మహాశయుడు దక్షిణప్రాచ్య, ఆఫ్రికావాసులు అద్భుతశక్తి కలవారై ఉన్న రహస్యం వస్త్రహీనులై సూర్యప్రకాశాన్ని పూర్తిగా అనుభవించటమే అంటాడు. మిస్టర్ ఎ.బి.గార్డెన్ మహాశయుడు 'అనాదిగా మానవుడు, పశువు, పక్షి, ఓషధు లన్నీ సౌరశక్తితో లాభంపొందుచున్నవే. హిందువులలో సూర్యుని భగవానునిగా ఆరాధించే పద్ధతి ఉంది. అందులోని రహస్యం ఇదే'. అంటాడు. ఇలా అన్నికాలాలవారు కొనియాడిన సూర్యశక్తిని సూర్యనమస్కారాలద్వారా పూర్తిగా పొంద గలుగుతాము. సంధ్యావందనంలో సూర్యోపస్థానమంత్రంకూడా ఇందుకే చేర్చారు.

వ్యాయామం చేయలేనివారికి, అందరికీ కూడా చాలా మేలైనది "ప్రభాత చలనం". అంటే మార్నింగ్ వాక్. మధుమేహగ్రస్తులకు నడక చాలా మేలు చేస్తుంది. మన శాస్త్రం **"శనై రధ్వసు వర్తేత - యోజనా న్నపరం వ్రజేత్"** అని చెప్పింది. నాలుగు క్రోసులు మించి నడవరాదు. అమృతతుల్యమైన వాయువులు వీచే ప్రభాత సమయంలో పలుచటి చొక్కా ధరించి, శరీరానికి గాలి సోకేటట్లుగా గడ్డి లాంటి వాటి మీద నడవాలి. వ్యాయామంగా చెప్పదగినదై వ్యాయామాన్ని మించిన ఫలితమిచ్చే గొప్ప సదాచారం ప్రభాతప్రచలనం. అంటే ప్రాతఃకాలపు నడక. దీనివలన శరీరానికి బహిరంగ స్వస్థత చేకూరుతుంది. ప్రాతఃకాలంలోని అమృతసమమైన వాయువులలో సంచరించటంద్వారా అనంత చింతలనుండి దూరమై మనస్సుకూడా శాంతిని నింపుకొంటుంది. ఈ నడకలో ముఖ్యనియమాలు కొన్ని ఉన్నాయి. శరీరంపై నున్న రోమకూపాలుకూడా వాయువు నందగల్గునట్లు తక్కువ, తేలిక వస్త్రాలు

ధరించాలి. తలపై ఆచ్ఛాదన, క్రింద పాదరక్షలు పనికిరావు. కాళ్ళ కేమీ ధరించక, గడ్డిఉన్న ప్రదేశంలో నడిచినట్లైతే మొక్కలలోని ఔషధశక్తి మనకు చేకూరుతుంది. అలా అని ముళ్ళవలన ప్రమాదం తెచ్చుకోకూడదు. కాళ్ళక్రింద చిన్నరాళ్ళు, గట్టినేల తగలటం రక్తప్రసారానికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. నడకవలన ఎన్నోవ్యాధులు తొలగుతాయి. ముఖ్యంగా మధుమేహవ్యాధి రాకుండా చేయడానికి, వచ్చినవారికి తగ్గటానికి నడక ఎంతో ఉపకరిస్తుందని హార్వర్డ్‌స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ అధ్యయనంలో తేలింది. శౌచాదిక మయ్యాకే నడక సాగించాలి. నడకవలన మలబద్ధకం తొలగి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. వ్యాయామం, నడక అనంతరం పూర్తిగా చెమట ఆరాకే స్నానంచేయాలి. వాతావరణ కాలుష్యం పెరుగుతున్న ఈ రోజులలో పరిశుద్ధ వాయువునకు నిత్యకృత్యంలో నోచుకొనే సమయం తక్కువ కాబట్టి ప్రభాత సమయంలో నడకరూపంలో అయినా మంచివాయువులు పీల్చి రక్తం శుద్ధి చేసికొని జీర్ణశక్తిని పెంపొందించు కొనాలి. పురుగు పుట్ర, ఎత్తుపల్లాలు చూసుకుంటూ, ఊరి బయట దుర్వాసనలు, రోడ్డు ప్రమాదాల వంటి ఏ బాధలూ లేకుండా, స్నానం చేసి, దేవాలయంలో తగినన్ని ప్రదక్షిణాలు చేస్తే పుణ్యం, పురుషార్థం కూడా చేకూరుతాయి.

వృక్షములునాటుట

లోకానికి అనేక ప్రయోజనాలున్న వృక్షములను నాటటం పెంచటం, కూడా సదాచారమే. వాతావరణ కాలుష్యము, ఓజోనుపొర దెబ్బతినటం వంటి ప్రమాదకరమయిన నేటి స్థితిలో 'వృక్షో రక్షతి రక్షితః' అనేది సూక్తిగా పాటించాలి. సమిధలు, నీడ, ఫల, పత్ర, పుష్ప, మూలాదులు, వాటివలన ఔషధములు, వంటచెరకు ఇలా ఎన్నో సమర్పిస్తున్నాయని చెప్తూ "యథా సుపుత్రః కులముద్ధరేద్ధి-యథాతి కృత్స్నా న్నియమ ప్రయత్నాత్, తథా ప్రరోహాః ఫలపుష్ప భూతాః-స్వం స్వామినం నరకా దుద్ధరన్తి" అని గుణవంతుడయిన కుమారుడు అన్ని నియమాలూ పాటిస్తూ కులాన్ని ఉద్ధరించినట్లు వృక్షాలూ ఫలపుష్పాదులన్నీ ఈయటమే కాకుండా తమను

పెంచినవారిని నరకంనుండి ఉద్ధరిస్తాయని వేదం చెప్పింది. ఒక చెట్టును కొట్టేసే పక్షంలో అందుకు బదులుగా పదిచెట్లను నాటాలని మన శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి.

'అశ్వత్థ మేకం పిచుమందమేకం' అంటూ ఒక రావిచెట్టు, ఒక నిమ్మచెట్టు, ఒకమట్టిచెట్టు, రెండు దానిమ్మచెట్లు, రెండు మాదీఫల వృక్షాలు, ఐదు మామిడిచెట్లు, పది పూలచెట్లు వేసినవాడు నరకానికి వెళ్ళడని చెప్పబడింది. రావిచెట్టును శనివారమునాడు, సముద్రాన్ని పర్వములందు మాత్రమే తాకాలని ఆపస్తంబమహర్షి చెప్పాడు.రావి చెట్టుకు ఆది, శుక్ర, మంగళవారాలలో ప్రదక్షిణం చేయరాదు. వేదంకూడా వృక్షసేవ చేయుమని, వానిని నరకవద్దని (ఋక్ 6-48-17లో) చెప్పింది. అనేక పర్వదినాలలో వృక్షాలను పూజించే విధానా లున్నాయి. భూదాన, గోదానములు చేసినందువల్ల కల్గే ఉత్తమలోకాలు, వృక్షాలు నాటి పెంచటంవల్ల లభిస్తాయని చెప్పబడింది. దేవతలు వృక్షాల రూపాలలో ఉంటారనికూడా భారతీయుల విశ్వాసం. రావిచెట్టును అశ్వత్థ నారాయణునిగా, తులసిని లక్ష్మిగా, ఉసిరిని ధాత్రిగా, వేపను అమ్మవారిగా భావించటం, నవగ్రహవృక్షాలు, నక్షత్రవృక్షాలు వంటివానిని పెంచి ఆరాధించటం ఇట్టిదే. వృక్షపూజ కృతజ్ఞతారూపమయిన గొప్ప సదాచారం. మన జీవితానికి అత్యవసరమయిన ప్రాణవాయువు, ఆహారము, వస్త్రములు, ఔషధములు, నివాసావసరములు అందించే వృక్షములయెడ మానవాళి ఎంతో కృతజ్ఞతాభావంతోను, పూజ్యభావంతోను ఉండటము సముచిత విధానమే. వృక్షాల అవసరం గ్రహించిన మన మహర్షులు వేద శాస్త్ర పురాణా లన్నిటా వృక్షసేవను ప్రోత్సహించారు. 'పరోపకారాయ ఫలంతి వృక్షాః' అని వాటి పరోపకార బుద్ధిని పొగిడారు. వరాహపురాణం 172వ అధ్యాయంలో మొక్కలను నాటి, పెంచటంవల్ల భూదాన, గోదానాలవల్ల లభించే ఉత్తమలోకాలు లభిస్తాయని చెప్పబడింది. వ్యాయామంగా, పుణ్యకార్యంగా, సమాజసేవగా కూడా తెలియజేయబడిన చెట్లను పెంచే విధానం సదాచారమని గుర్తించి అనుసరించాలి.

స్నానం చేయకముందే క్షురకర్మ లేదా వపన కార్యక్రమము జరుపుకొనాలి. అది రాత్రులందు తగదు. దానిని ఆయుష్కర్మ అని అంటారు. కాబట్టి దానిని కూడా నియమబద్ధంగా చేయాలి. "క్లుప్త కేశ నఖశ్మశ్రుః" అని ధర్మశాస్త్రం వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, మీసము, గడ్డము వీనిని పొట్టిగా కత్తిరించుకొనాలని చెప్పింది. "త్రిః పక్షస్య కేశ శ్మశ్రు లోమ నఖాన్ సంహారయేత్" అని చరకుడు వైద్యశాస్త్ర పరంగా పక్షంలో మూడుసార్లు జుట్టు, మీసము, గడ్డము, గోళ్ళు కత్తిరించుకొనాలని చెప్పాడు. గౌతమ మహర్షి 'న రూఢశ్మశ్రు రకస్మాత్" అని అకారణంగా గడ్డాలు, మీసాలు పెంచకూడదని చెప్పాడు. కాని యువకులు అకారణంగా గడ్డము పెంచటము, బాలికలు జుట్టువిరబోసుకోవటం చేస్తున్నారు. అది శ్రేయస్కరము కాదు. జన్మదినము రోజున, పితృదినములందు, అమావాస్య వంటి దోష దినాలలో క్షౌరకర్మ పనికిరాదు. వృత్తి పరమయిన వారికి ఈ నియమము అనుసరణీయం కాదు.

ఒకప్పుడు అన్ని కులాలవారూ శిఖ (పిలక) ను ధరించేవారు. కొంతకాలానికి అది వేదపండితులు, అర్చకులు, పురోహితులకు పరిమితమైంది. నేడు వారుకూడా క్రాఫ్‌తోబాటు ధరించటం, అదికూడా మానివేయటం అలా చేస్తున్నారు. శిఖవలన చాలా ప్రయోజనాలు తెలుపబడ్డాయి. స్నానమునకు ముందు శిఖ విడదీయటం, స్నానానంతర కృత్యాలలో ముడివేయటం కర్తవ్యం. శిఖను ముడివేయక వ్రేలాడనీయరాదు.

6. స్నానము

మన మహర్షులు "నిత్యం స్నానం నరః కుర్యాత్ - నిశాపాయే ప్రయత్నతః" - అన్నారు. అనగా రాత్రియొక్క చివర అంటే తెల్లవారుతూనే మనం తప్పక స్నానం చేయాలి అని అర్థం. శాస్త్రవిధిని పాటించడం ధర్మం. దానిని పాటించకపోవడం అధర్మం. ఎందుకు స్నానం చేయాలనే విషయంలో వ్యాసభగవానుడు. "అస్నాత్వా నాచరేత్ కర్మ - జపహోమాది కించన"

అని చెప్పడం జరిగింది. అంటే జపహోమాది కర్మ లేవీకూడా స్నానం చేయకుండా ఆచరించకూడదు అని. వేదం చెప్పినవి, ధర్మశాస్త్రాలు చెప్పినవి అయిన కర్మ లన్నింటికీ మొదట స్నానం చేయాలి. స్నానం చేయకుండా ఆధ్యాత్మిక ఆధిదైవిక కార్యాలేవీ చేయడం తగదు.

కొందరు శరీరశుద్ధి ప్రధానం కాదనీ, అంతశ్శుద్ధి కావాలనీ, మనశ్శుద్ధి ప్రధానమని అంటారు. వారు స్నానం చేయకుండానే జపతపాదులు చేస్తుంటారు. మనశ్శుద్ధి ముఖ్యమనడంలో సందేహం లేదు కానీ స్నానాదికంతో శరీరాన్ని పరిశుద్ధం చేసుకునితీరా లనేదికూడా ముఖ్యంగా చూడదగినదే. శరీర శుద్ధి, స్నానం అవసరం లేదన్న వ్యక్తిని భోజనానికి పిలిచి, పక్షుల రెట్టలతో మలినమై ఉన్న ఆకుని కడగకుండా పరచి, దాని మీద భోజనాన్ని వడ్డిస్తే భుజిస్తాడా? ఆకు ఎలా ఉంటేనేం, తినేది పదార్థాలనుకదా, అవి షడ్రసోపేతంగా ఉన్నాయికదా అని సరిపెట్టు కుంటాడా? ఆకు అశుచి కారణంగా పదార్థాలన్నింటినీ వదిలేయడా? అలాగే శరీరాన్ని స్నానంతో శుచిగా చేయకపోతే మనం చేసే సత్కర్మలను భగవంతుడు స్వీకరించడు. కాబట్టి స్నానం చేసి మాత్రమే పుణ్యకార్యాలను, దైవకార్యాలను నిర్వహించాలి.

స్నానం చేయకుండా దేవాలయంలోకి, దేవుడి గదిలోకి రావడం కూడా తగదు. అలా నిషేధించడంలో ఎంతో ఔచిత్యం ఉంది. ఒక వ్యక్తి స్నానం చేయని ప్రభావం అతనిమీదే కాక ఆ పరిసరాలమీద కూడా పడుతుంది. 11-12-1978 నాటి ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ఒక విషయం వచ్చింది. కె.ఎస్.గోపాల్ గారి యోగాభ్యాసంలో తమ అన్వేషణలో చేసిన పాలీగ్రాఫ్ సరిగా రాలేదు. దానికి కారణాన్ని ఆలోచించి తన దగ్గరున్న అనుచరులలో కొందరు స్నానం చేయకుండా వచ్చారని గ్రహించి, వారిని పంపివేసి యోగాభ్యాసం చేయించి, పూర్తి ఫలితాన్ని సాధించగలిగారట. స్నానం చేయని ప్రభావం పరిసరాలపైన కూడా పడుతుందనే విషయాన్ని ఆ సంఘటనవలన

గ్రహించగలుగుతాము. కేవలం స్నానం అలౌకిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలకోసమే అని అనుకోకూడదు. "శ్రీపుష్ట్యారోగ్య వర్ధనమ్" అని స్నానం లక్ష్మీకరం, ఆనందదాయకం, శరీర పుష్టిని పెంచుతుంది, ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది అని మహర్షులు తెలిపారు. స్నాన, సంధ్య, జప, హోమ, బ్రహ్మయజ్ఞ, దేవతార్చన, వైశ్వదేవ, అతిథిపూజలనే నిత్యకర్మలు ఎనిమిదింటిలో మొదటిదైన స్నానం చేసి తీరాలి.

శరీరం అపారంగా ఉన్న రోమకూపాల ద్వారా మలినాన్ని విసర్జిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రాతఃస్నానంతో ఆ శరీరాన్ని శుభ్రం చేయాలి. దానివలన శుచి, శుభ్రతే కాక జఠర దీప్తి, ధాతు పుష్టి, ఆయువు, కాంతి, బలం కలుగుతాయి. మురికి, దురద, అలసట సోమరితనం, దప్పి తొలగుతాయి. పాపపరిహారం జరుగుతుంది అని వైద్యశాస్త్రం చెప్తోంది. స్నానంచే దుస్స్వప్నములు తొలగుతాయి. ఆకలి పుడుతుంది. చర్మాన్ని ఆశ్రయించే భాజకమనే పిత్తం లోపల ప్రవేశించి వేడిని పుట్టిస్తుంది. స్నానంవలన రోమకూపాలను మూసివేసే మాలిన్యం తొలగి చర్మానికి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. నీటికి విద్యుత్ ప్రేరణశక్తి ఉందనేది, నీరు ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నటిక్ యాక్టివిటీని అధికం చేస్తుందనేది స్నానంలోని వైజ్ఞానిక రహస్యం. విద్యుచ్ఛక్తి కేంద్రమైన మానవదేహం నిద్రాసమయంలో దానిపనిని కొరవడి ఉంటుంది. అందుకే నిద్రలేవగానే జడత్వం ఆవరించి ఉంటుంది. స్నానం చేయటంవలన ఆ జడత్వం పూర్తిగా తొలగి విద్యుదయస్కాంత శక్తి పునరుద్ధరింపబడుతుంది. అలా శరీరం సర్వసన్నద్ధమవుతుంది.

ధర్మాలన్నింటికీ మూలమైనది, పరమప్రమాణమైనది వేదం. ఆ వేదం "అప్స్వంత రమృతం" అంటే నీటిలో అమృతశక్తి ఉందని, "అప్సు భేషజం" అంటే నీటిలో ఔషధం ఉందని, "శ్రద్ధా వా ఆపః" – జలం శ్రద్ధను పెంపొందించేదని చెబుతోంది. ఇలా వేదశాస్త్రాలన్నీ స్నానమహిమను చెబుతున్నాయి. వైద్యశాస్త్రాలు భౌతిక శరీరానికి మార్గదర్శనం చేస్తే

ధర్మశాస్త్రాలు ఆధ్యాత్మిక శరీరానికి మార్గదర్శనం చేశాయి. అనాదిగా చెప్పబడే వేదకాలంనుండి హిందూ జాతికి స్నానమహిమ తెలుసు. చారిత్రిక ఆధారాలకు పోతే మొహంజోదారో, హరప్పాలలో బయల్పడినదానినిబట్టి ఆనాడు ప్రతిఇంటా స్నానాలకు ప్రత్యేకమైన గది ఉన్నట్లు పరిశోధకులచే తెలుపబడింది. విదేశీ మత వ్యామోహంవల్ల కొందరు ఆంగ్లేయులు వచ్చాకే మనం నాగరికత నేర్చుకున్నామని అంటారు. యథార్థం ఆలోచిస్తే పాశ్చాత్యులలో, మరి కొన్ని దేశాలలో కూడా ఇప్పటికీ నిత్యస్నాన నియమం లేదు. ఇంగ్లండ్ ప్రధానమంత్రి నివాసంలో ప్రప్రథమంగా స్నానాగార నిర్మాణం 1895లో జరిగిందని రికార్డుల్లో వ్రాసి ఉంది.

రవీంద్రనాథ్ టాగోర్ తమ పర్యటనలో ఆంగ్లేయ పరివారంతో కొన్నాళ్లు గడపాల్సివచ్చింది. టాగూర్ నియమబద్ధంగా స్నానం చేయడం వారికి అత్యంత ఆశ్చర్యం కలిగించిందట. చేతులను, ముఖాన్ని సబ్బుతో కడుక్కోవడం తప్ప వారికి శరీర శుభ్రత విలువ తెలియదు. రెండుసార్లు స్పాంజిబాత్ మాత్రం చేస్తారని వ్రాశారు. స్వామి వివేకానంద 1895లో ప్యారిస్ వెళ్లినప్పుడు హోటల్లో స్నానాలగదే లేకపోయింది. పాశ్చాత్యదేశాలలో దైనందిన స్నానం ఇప్పుడిప్పుడే వస్తోంది. మన స్నాన సదాచారమే ప్రపంచదేశాలకు ఆదర్శమయింది. మన మహర్షులు ఏ సదాశయంతో స్నానవిధానాన్ని ఆదేశించారో ఆకాల దేశ పాత్ర నియమాలన్నీ తెలుసుకుని సమస్త సత్కార్యాలకు మూలమైన స్నానాన్ని నిర్వహించుకోవాలి.

స్నాన భేదాలు

స్నానం చేయవలసిన సమయం, జలభేదం వంటివానిని బట్టి స్నానవిధానంలో భేదా లున్నాయి. తెల్లవారుఝామున 4 గంటల నుండి 5 గంటల లోపున చేసే స్నానాన్ని ఋషిస్నానం అంటారు. 5-6 గంటల మధ్య చేసే స్నానం దేవస్నానం. అంటే మనం ఋషిస్నానం చేసి, దైవానికి

స్నానం చేయించాలి. స్నపన కార్యక్రమం లేదా అభిషేకం నిర్వహించాలి. ఉదయం 6-7 గంటల మధ్య చేసే స్నానాన్ని మానవస్నానమంటారు. 7 గంటల తరువాత చేసేది రాక్షసస్నాన మంటారు.

స్నానాన్ని కొందరు తమకోసం కాక, ఉద్యోగం కోసం చేస్తారు. ఆఫీసు 7 గంటలకైతే ఏ 6 గంటలకో స్నానం చేస్తారు. అదే 10 గంటలకైతే దానికి కాస్త ముందు ఏ 9 గంటలకో. ఆరోజు ఆఫీసుకి సెలవైతే. ఎప్పటికో సాయంత్రం వేళకి స్నానం చేయటం. అలా కాకుండా నియమబద్ధంగా స్నానం చేయడం కర్తవ్యం. అలాగే ఉత్తమ, మధ్యమ, సామాన్యాది భేదాలు కూడా స్నానవిధానంలో ఉన్నాయి.

ఉత్తమం తు నదీ స్నానం - తటాకోక్తం తు మధ్యమం
కూపస్నానం తు సామాన్యం - భాండస్నానం వృథావృథా ॥

అంటే నదిలో స్నానం చేయడం ఉత్తమం. చెరువులో చేసే స్నానం మధ్యమం. బావిలో నీరు తోడుకుంటూ స్నానం చేయడం సామాన్యం. కుండ, తొట్టె, బిందె లాంటి వాటిలో నీరు నిల్వచేసి స్నానం చేయడం వ్యర్థం. అంటే ఆధ్యాత్మికంగా, ఆధిభౌతికంగా కూడా ఆ స్నానంవల్ల మంచి ప్రయోజనం సాధింపబడదనే భావం. గర్గమహర్షి స్నానం రెండు రకాలని చెప్పాడు. 1. ముఖ్య స్నానం 2. గౌణ స్నానం. ముఖ్యస్నానమంటే మామూలుగా చేసే స్నానం. గౌణ స్నానం తిరిగి ఆరు రకాలు. 1. దివ్యస్నానం 2. వాయవ్యస్నానం 3. ఆగ్నేయస్నానం 4. బ్రాహ్మస్నానం 5. సారస్వతస్నానం 6. మానసస్నానం. యాజ్ఞవల్క్యుడు స్నానాలను ఏడు విధాలుగా చెప్పాడు. అవి 1. మంత్రస్నానం 2. భౌమస్నానం 3. దివ్య స్నానం 4. వాయవ్యస్నానం 5. వారుణస్నానం 6. మానసస్నానం 7, యోగస్నానం.

1. మంత్రస్నానమంటే.. ఆపోహిష్ఠామయో భువః' వంటి మంత్రాలు చెప్పుకుంటూ చేసే స్నానం. గర్గుని బ్రాహ్మస్నానం ఇదే..

2. భౌమస్నానం.. దీనినే పార్థివస్నానమని కూడా అంటారు. శాంతికలాపాలలో జరిపే మృత్తికాస్నానం ఇదే.
3. దివ్యస్నానం.. ఎండ వానల కలయిక సమయంలో ఆ వానలో చేసే స్నానం.
4. వాయవ్యస్నానం.. గోధూళి లేపనంతో చేసేది.
5. వారుణస్నానం.. జలాలలో మునుగుతూ చేసే మామూలు స్నానం.
6. మానసస్నానం.. ఇది భగవచ్చింతన రూపంలో చేసేది.
7. యోగస్నానం.. భావన ద్వారా చేసేది. ఆకాశాన భగవత్పాదాలనుండి అనుగ్రహ రూపమైన తేజస్సు తన పైకి ప్రసరిస్తున్నట్లుగా భావించడం.

అలాగే ఆగ్నేయస్నానాన్ని కూడా మహర్షులు చెప్పారు. ఒంటికి విభూది రాసుకోవడం ద్వారా చేసేది. జ్వరాదులలో విభూదిస్నానం చేసి నిత్యానుష్ఠానం చేసుకోవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలో ప్రత్యేకంగా ఐదు విధాల స్నానాలను చెప్పారు. అవి యోగమయ, తపోమయ, జ్ఞానమయ, బోధమయ, ధ్యానమయ స్నానాలు.

1. యోగమయస్నానం - ఆకాశంలో భగవంతుని పాదాంగుష్ఠంనుండి గంగాధార మన శిరస్సున బ్రహ్మరంధ్రంలో ప్రవేశించి, ఆత్మను పవిత్రం చేసినట్లు భావన చేయడం.
2. తపోమయస్నానం - శమదమాదులతో గాయత్రీ మంత్రం వంటివాటిద్వారా చేసే తపస్సు.
3. జ్ఞానమయస్నానం - ఆత్మను గురించి విచారణ చేయడం.
4. బోధమయస్నానం - బుద్ధి ద్వారా దానికి పరమైన ఆత్మను గ్రహించడం. 'మనసస్తు పరా బుద్ధిః యో బుద్ధేః పరతస్తు సః' - గీత.

5. ధ్యానమయస్నానం – స్వరూపమెరిగిన దైవాన్ని ధ్యానిస్తూ స్థితప్రజ్ఞుడై, సమాధిస్థితిలో ఉండడం.

శీతోదక స్నానం, ఉష్ణోదక స్నానం అని కూడా స్నానం రెండు రకాలు. ప్రాతఃకాలంలో శీతోదక స్నానం, సాయంత్రాలలో ఉష్ణోదక స్నానం చేయడం శ్రేయస్కరం. శిరస్స్నానం చన్నీటితో, కంఠస్నానం వేడినీళ్లతో చేయాలి. "ఆరోగ్య పుత్ర విత్తార్థీ – న స్నాయా దుష్ణవారిణా" అని వృద్ధమనుస్మృతి చెబుతోంది. వేడి నీటి స్నానం సంప్రదాయ కార్యాలకు శ్రేయస్కరం కాదని గ్రహించాలి. పిండని తడిబట్ట భుజాన వేసికొంటే వైదికకర్మఫలం శూన్యం. మరల స్నానం చేయాలని జాబాలి చెప్పాడు.

అమావాస్య, సంక్రమణం, గ్రహణం, పితృకార్యం, మైలస్నానం వంటివి చన్నీటితోనే చేయాలి. కార్తికస్నాన, మాఘస్నానాదులు, ఆధ్యాత్మిక సాధనలో భాగంగా చేసే స్నానాలు చన్నీటితోనే చేయాలి. అనారోగ్య కారణంగా చన్నీటి స్నానం చేయకూడనివారు చన్నీటిలో అవసరమాత్రంగా వేడినీరు కలిపి స్నానం చేయాలి. వేడినీళ్ళలో సరిపడ చన్నీళ్ళు కల్పుకొని స్నానం చేస్తే వేడినీళ్ళ స్నానమే అవుతుంది. అలాగే ముందు చన్నీళ్ళు పట్టుకొని అందులో శరీరారోగ్యం కోసం కొద్ది వేడినీళ్ళు కల్పుకొని చేయటం చన్నీటి స్నానమే అవుతుంది. పర్వదినాలలో సుఖస్నానం కోసమని వేడినీటి స్నానం చేయరాదు. అభ్యంగ స్నానానికి మాత్రం వేడినీటినే వాడాలి.

ఆధ్యాత్మిక సాధనలో యతులు వంటివారు త్రిషవణ స్నానం చేయాలి. ప్రాతఃకాలాన, మధ్యాహ్న సమయాన, సాయంకాలంలో మూడు వేళలా నియమపూర్వకంగా చేసే స్నానం త్రిషవణ స్నానం. సన్యాసాశ్రమ యతులు ఈ స్నానం తప్పక చేయాలి. నిత్య స్నానానికి ఐదు అంగాలను తెలిపారు. 1. సంకల్పం 2. సూక్తపఠనం 3. మార్జనం 4. అఘమర్షణం 5. తర్పణం అనేవి అవి. స్నాన సంప్రదాయాన్ని పాటించేవారు పైనచెప్పిన ఐదు అంగాలను అనుసరిస్తారు.

విశేష స్నానాలు

వైద్యశాస్త్రంలో చరకుడు 'గజవత్ స్నాన మాచరేత్' అని చెప్పాడు. ఏనుగు తుండంతో నీళ్లు లాగుకొని శరీరంపై బాగా చిమ్ముకుంటూ స్నానం చేస్తుంది. అలా తృప్తిగా ఒంటిపై నీరు పోసుకోవాలని అభిప్రాయం. దానిని గజస్నానం అంటారు. గజచ్ఛాయ అని మరోవిధమైన స్నానాన్ని శాస్త్రం చెబుతోంది. 'అశ్వత్థీ యోదకే స్నాయాత్ - గజచ్ఛాయేతి సోచ్యతే' అని రావిచెట్టు నీడపడే జలాశయంలో స్నానం చేయడం గజచ్ఛాయ స్నానమని చెప్పబడుతుంది. కార్తికమాసంలో అయితే ఉసిరిచెట్టు నీడ పడే జలాశయంలో స్నానం చేయాలి. మాఘమాసంలో నువ్వులు నీళ్లలో వేసుకుని స్నానం చేయాలి. ఇవన్నీ ఆయా కాలాలలో మన ఆరోగ్యంకోసం చెప్పిన విధానాలే అని గ్రహించాలి. పాపహరము, రోగహరము అయిన మరో ముఖ్యమైన స్నానం మృత్తికాస్నానం. ఆర్ష సంప్రదాయ విధానంలో ఉగ్రరథ శాంతి (షష్టిపూర్తి), భీమరథ శాంతి (71వ ఏడు), సహస్ర చంద్ర దర్శనోత్సవం (81 వ ఏడు) వంటి వాటిలో ఈ స్నానం ఉంటుంది. ఆరోగ్య శాస్త్రపరంగా కేరళవైద్యం వంటి ప్రకృతి చికిత్సలలోనూ ఈ మృత్తికా స్నానం ఉంటుంది.

మృత్తికాస్నాన మంటే ఒంటికి మట్టి రాసుకుని చేసే స్నానం. మృత్తికా స్నానంలో ముందు శుద్ధమైన మట్టిని తీసుకుని 'అశ్వక్రాంతే రథక్రాంతే విష్ణుక్రాంతే వసుంధరా, శిరసా ధారయిష్యామి రక్షస్స్వ మాం పదేపదే, భూమిర్ధేనుర్ధరణీ లోకధారిణీ ఉద్ధృతాసి వరాహేన కృష్ణేన శతబాహునా, మృత్తికే హర మే పాపం'' ఇత్యాదిమంత్రాలచే అభిమంత్రించి శరీరావయవాలు శిరస్సు, కంఠం, బాహువులు, హృదయం, బొడ్డు ప్రాంతాలలో కుడిచేతితోనూ, బొడ్డు క్రింది అవయవాలలో ఎడమ చేతితోనూ మట్టిని రాసుకుని, భగవన్నామ స్మరణ చేస్తూ స్నానానికి నీటిలో దిగాలి. లేదా నీళ్లు పోసుకోవాలి. దహన సంస్కారం నిర్వహించినవారు కూడా దోషపరిహారార్థం మృత్తికతో స్నానం చేస్తారు. స్నానానంతరం 'యన్మయా దూషితం తోయం' అని పఠించి పరిహారం చెప్పుకుంటారు.

నదీస్నానం ఉత్తమస్నాన మని చెప్పబడింది. ఆ నదీస్నాన విషయంలో కూడా శాస్త్రం కొన్ని నియమాలను చెప్పింది. నదీస్నాన ఫలాన్ని మనం పూర్తిగా పొందాలంటే నాలుగు దోసిళ్ల మట్టి తీసి, బయట వేయాలి. అప్పుడు మనం పూడిక తీసినట్లే కాబట్టి పుణ్యఫలం త్రవ్వించినవారికి పోకుండా మనకే దక్కుతుంది. బావి వద్ద స్నానం చేసేటప్పుడు కూడా రెండు చేదలు తోడి బావిలోనే పోసేవారు. అలా చేస్తే ఆ స్నాన పుణ్యం బావి త్రవ్వించినవారికి పోక, పూర్తిగా మనకే దక్కుతుంది. అలాగే ఎంత సంపన్నుడైనా నదిదాకా వాహనం మీదే పోవడం తగదు. అశక్తులు, వికలాంగులు తప్ప మిగిలినవారు ఒకింత దూరంనుండే పవిత్ర భావంతో పాదచారియై నదీమతల్లిని చేరాలి. మిక్కిలి వేగప్రవాహంలో దిగరాదని, దిగినా ప్రవాహానికి అభిముఖంగానే స్నానం చేయాలని వీరమిత్రుని మాట. అలా కాకపోతే ప్రమాదం కాబట్టి హారీతుడు కూడా అదే జాగ్రత్తను చెప్పాడు. సూర్యాస్తమయం తర్వాత నదీస్నానం తగదు. స్నానసమయమున దేహాన్ని పైనుండి క్రిందకు రుద్దుకొనటంవల్ల కామేచ్ఛ పెరుగుతుందని, అడ్డంగా రుద్దుకొనటం వల్ల కామేచ్ఛ నశిస్తుందని చెప్పబడింది. వరదనీటి స్నానం తగదని పద్మపురాణం చెప్తోంది. వరదనీటికి రజస్వలా దోషం ఉంటుందని, శ్రావణ, భాద్రపద మాసాలలో నదీ స్నానం తగదని, అప్పుడు వాటికి పురిటి దోషం ఉంటుందని కాత్యాయనుని మాట. అప్పుడే పుట్టిన వరదనీరు మురికితో ఉండి అనారోగ్యం కాబట్టి అలా నిషేధించారు. ఒక నదిలో స్నానం చేస్తూ మరో నదిని స్మరించకూడదు. విడిగా చెరువులో బక్కెట నీటితో స్నానం చేసేటప్పుడు మాత్రం "గంగే చ యమునే కృష్ణే గోదావరి సరస్వతి నర్మదే సింధు కావేర్యా జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు" అని ఆ జలాల్లో గంగాది నదులను ఆవాహన చేసుకుని స్నానం చేస్తాము. అలా నదీజలాలలో స్నానం చేసిన పుణ్యం కొంత లభిస్తుందని విశ్వాసం.

తాను స్నానం చేసే ఇతర జలాలలో స్వామి పుష్కరిణిని స్మరిస్తూ శ్రీనివాసుని ధ్యానం చేసినవాడు అతిపాతకములనుండి విముక్తి పొందుతాడని

గౌతమ మహర్షి చెప్పాడు. బొడ్డులోతు నీటిలో శిఖ, జడ విప్పి, ముక్కుని చిటికెన వ్రేళ్ళతోనూ, చెవులను బొటన వ్రేళ్లతోనూ కళ్ళను ఉంగ్రపు వ్రేళ్ళతోను మూసుకుని మూడుసార్లు మునగాలి. మహానదులలో స్నానం చేస్తే పితృదేవతలకు తర్పణలివ్వాలి. తుడుచుకోకుండానే తర్పణ లివ్వాలి. 'ఏకే చాస్మత్ కులే జాతాః' అంటూ జందెం పిండడం మాత్రం ఒడ్డుననే చేయాలి. 'అమాయాం చ నదీస్నానం కులకోటిం సముద్ధరేత్.' అనగా అమావాస్యనాడు చేసే నదీస్నానం వంశమందలివారి నందరినీ ఉద్ధరిస్తుందని యాజ్ఞవల్క్యుని మాట. సూర్య చంద్రుల కిరణస్పర్శ ఉండడం నదీ జలాల విశేషం. అలాగే కొండలపై కురిసిన వర్షం అడవులగుండా ప్రవహిస్తూ అనేక ఔషధ గుణాలను తనలో నింపుకొనిరావడం కారణంగా నదీజలాలకు అంతటి శ్రేష్ఠత్వం ఏర్పడింది. సంకల్పం చెప్పుకుని స్నానం చేయడంవలన పుణ్యఫలం పూర్తిగా చేకూరుతుంది. పుష్కర స్నానం మరీ విశేషం. ఏ నదికి పుష్కరాలు ఉంటాయో ఆ నదిలో పుష్కరుడు సార్థత్రికోటి అంటే మూడున్నర కోట్ల తీర్థాలతో సన్నిహితుడై స్నానం చేసేవారి పాపాలన్నింటినీ పోగొడుతాడు కాబట్టి పుష్కరస్నానం విశిష్టమయినది. అర్థోదయ మహోదయాలు, కుంభమేళ, అర్థకుంభమేళ వంటివానియందు స్నానం బహుపుణ్యప్రదము.

వేడినీటిలో పన్నీరు వంటివి వేసుకుని చేసేది భోగస్నానం. సంకల్ప విధానంతో చేసేది అఘమర్షణ స్నానం. అంటే పాపాలు పోగొట్టేస్నానం. కార్తికమాసంలో తులాలగ్నంలో సూర్యుడుండగా స్నానం చేయడం, మాఘమాసంలో మకరలగ్నంలో సూర్యుడుండగా స్నానం చేయడం బహుపుణ్యప్రదం. ఆరోగ్యప్రదం. చితి, యూపం, శ్మశానం, ఎముక వంటివాటి స్పర్శ తగదు. అట్టి అస్పృశ్య వస్తువులను తాకితే స్నానం చేయాలి.ఆ స్నానం చన్నీటితోనే చేయాలి తప్ప వేడినీటితో తగదని మనుస్మృతి చెప్పింది. అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి ఈ నియమం లేదు.

'శ్రుత్వా జాతం పితా పుత్రం సచేల స్నానమాచరేత్' అని పుత్రుడు పుట్టినట్లు వినగానే ఉన్నపళంగా కట్టుగుడ్డలతోనే స్నానం చేయాలి. అదే

సచేలస్నానం. మరికొన్ని సమయాలలో కూడా సచేల స్నానం విధింపబడింది. అశుచితో చేసే స్నానం మౌనంగా చేయాలని పరాశరుని మాట. యాగాదులలో చేసే స్నానాన్ని కామ్యస్నాన మంటారు. పుణ్యక్షేత్రాలలో చేసే స్నానాన్ని క్రియాస్నాన మంటారు. ఉత్తరాయణ, దక్షిణాయన పుణ్యకాలాలలో చేసే స్నానాన్ని సంక్రమణ స్నాన మంటారు. రథసప్తమినాడు జిల్లేడు ఆకులు, రేగుపళ్లు శిరస్సుమీద, భుజాలమీద పెట్టుకుని స్నానం చేయాలి. గ్రహణ సమయాలలో పట్టుస్నానం, విడుపు స్నానం చేయాలి. అనుష్ఠానపరులు, శిష్టాచారులు పట్టు స్నానం కూడా చేయాలి. విడుపు స్నానం మాత్రం అందరూ చేయాలి. గ్రహణ సమయాలలో వాతావరణమంతా ఒక విధమైన బాక్టీరియా వ్యాపించి ఉంటుందని, కాబట్టి గ్రహణానంతరం ప్రతివారూ స్నానం చేయడం, ఇళ్లు కడుక్కోవడం అవసరమనే సంగతిని ఆధునిక పరిశోధకులు కూడా తెలిపారు. మనదేశంలో 16-2-1980న పెద్దసూర్యగ్రహణం ఏర్పడింది. ఆనాడు పరిశోధనలు గావించిన శాస్త్రజ్ఞులు తెల్పిన విషయాలు మరుసటి రోజు దినపత్రికలో వచ్చాయి. గ్రహణ సమయంలో ఒకవిధమయిన బాక్టీరియా ప్రకృతిఅంతా వ్యాపించిందని చెప్పారు. కాబట్టి గ్రహణానంతరం అందరూ స్నానం చేయాలని, ఇళ్ళు కడుగుకొనాలని మన పెద్దలు ఆదేశించటం ఎంతో విజ్ఞతతో కూడినది. గ్రహణ సమయంలో జీర్ణకోశంలో ఒక విధమైన రసం ద్రవించి వ్యాపిస్తుందని, ఆ సమయంలో జీర్ణకోశంలో మిగిలిఉన్న ఎటువంటి పదార్థాన్నైనా అది విషతుల్యం చేస్తుందని అందేకే దానికి ముందుగాని, ఆ సమయంలోగాని ఏమీ తినరాదని చెప్పారు. ఆ సమయంలో స్నానం చేయటం ఆ రసంయొక్క ఉద్రేకాన్ని తగ్గిస్తుదని పాశ్చాత్య పరిశోధకులు చెప్పిన విషయం. కాబట్టి గ్రహణ స్నానం చాలా ముఖ్యమైనది.

"పౌర్ణమాస్యాం తథా దర్శే - న స్నాయా దుష్ణవారిణా ।
మృతే జన్మని సంక్రాంతౌ - న స్నాయా దుష్ణవారిణా ॥"

అని మనువు చెప్పడంవలన పౌర్ణమి, అమావాస్యలలో వేడినీళ్ల స్నానం చేయకూడదు. మైల, పురిటి స్నానాలు, సంక్రాంతి స్నానం వేడినీళ్లతో

చేయకూడదు. అనారోగ్య సమస్యతో ఉన్నప్పుడు ముందుగా చన్నీటిని పాత్రలో పోసుకుని, దానిలో అవసరం మేరకు మాత్రం వేడి నీరు కలుపుకుని, స్నానం చేయవచ్చు. ఇలా ఆరోగ్యం, పాపపరిహారాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని మన మహర్షులు అనేక రీతులలో స్నాన నియమాలను తెలియజేశారు.

నైమిత్తికస్నానాలు అనేకవిధా లున్నాయి. నిత్యస్నానం మామూలుగా చేశాకే తీర్థస్నానం చేయాలి. అఘమర్షణ స్నానాలలోని మృత్తికాస్నానం శాంతికర్మలందు చెప్పబడింది. మంత్రం కల స్నానం అఘమర్షణమైతే మంత్రంలేని స్నానమే అనేక వ్యాధులకు పరిష్కారంగా ప్రకృతి చికిత్సయందు చెప్పబడే మట్టిస్నానం, తొట్టిస్నానం. యజ్ఞదీక్షావిరమణయందు చేసేదాన్ని అవబృథస్నానమంటారు. అది యజ్ఞంయొక్క సంపూర్ణ ఫలితాన్ని కల్గిస్తుంది. నైమిత్తిక స్నానాలలో రథసప్తమినాడు జిల్లేడు ఆకులు, రేగుపండ్లు శిరస్సున ధరించి స్నానంచేయటం ఒకటి. ఇందుకు కారణం వేదంలోకూడా చెప్పబడింది. వాటి ఔషధశక్తులే అందుకు కారణం. గ్రహణస్నానంకూడా శాస్త్రంచే చెప్పబడింది. గ్రహణస్నానం ఆరోగ్యదృష్ట్యాకూడా అవసరం. శాస్త్రంచెప్పే స్నానాలకు సంకల్పంకూడా ఉంటుంది. సూర్యగ్రహణం పట్టేసమయంలో 'కేతుగ్రస్త సూర్యోపరాగ గ్రహణసమయే సకలదోష పరిహారార్థం గ్రహణస్నాన మహం కరిష్యే' అని, విడిచాక 'కేతు గ్రస్త సూర్య శుద్ధమోక్షసమయే సకలదోష పరిహారార్థం స్నానమ్ అహం కరిష్యే' అని, చంద్రగ్రహణం పట్టునప్పుడు 'రాహుగ్రస్త సోమోపరాగ సమయే సకల దోష పరిహారార్థం స్నాన మహం కరిష్యే' అని, విడిచినపుడు 'రాహుగ్రస్త చంద్రోపరాగ శుద్ధ మోక్షసమయే సకల దోష పరిహారార్థం స్నాన మహం కరిష్యే' అని సంకల్పం చెప్పాలి. అలాగే సముద్రస్నానం చేసేటప్పుడు 'మహాపర్వణి పుణ్యకాలే సింధుస్నాన మహం కరిష్యే' అని చెప్పాలి. నిత్యస్నానంలోకూడా 'సర్వకర్మాధికార సిద్ధ్యర్థం నిత్యస్నాన మహం కరిష్యే' అని 'సమస్త పాపక్షయార్థం కృష్ణానదీ స్నానమ్ అహం కరిష్యే' అని అలా

సులభంగా ఆయా స్నానాలందు 'సంకల్పం' చెప్పుకొనటం ద్వారా వాటిని పవిత్ర స్నానాలు గావించుకొనవచ్చు.

నైమిత్తిక స్నానాలలో అభ్యంగ స్నానం ముఖ్యమైనది. 'అభ్యంగ మాచరే న్నిత్యం' అని అష్టాంగహృదయం చెప్తోంది. దీనికి నువ్వులనూనె అన్నివిధాల శ్రేయస్కరం. కొబ్బరినూనెవంటి వానితోనూ చేయవచ్చు. అభ్యంగంవలన గజ్జి, చిడుము, సర్పి, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మరోగాలు; దుస్స్వప్నాలు, మలినాలు, దుర్గంధం తొలగుతాయి. సుఖనిద్ర, తేలికదనం, దేహపుష్టి, కాంతి, మృదుత్వం, కండ్లకుచలువ కల్గుతాయి. కాళ్ళు, చేతులు, గోళ్ళు, శిరస్సులందు పుట్టే మంట, తాపాలు పోతాయి. ఆముదంతో తలంటుకొనటం నేత్రరోగాలు హరిస్తుంది. మాడున చమురు మర్దించుట చెవులకు బలం, తలవెంట్రుకలకు వృద్ధి, మృదుత్వం, బలాలు చేకూరుస్తుంది. చెవిలో చమురు వేసికొనటంవలన శిరః, కర్ణ, పార్శ్వ శూలలు పోతాయి. అరికాళ్ళకు చమురు మర్దించటంవలన నేత్రాలకు చలువ, సుఖనిద్ర, దృష్టినిర్మలత, దంతపటుత్వం కల్గుతాయి. కళ్ళల్లో చమురు వేసికొనటంవలన దంతరోగాలు పోయి దంతాలు దృఢపడతాయి. తనకు తాను తలంటుకోరాదు. గృహస్థులకు షష్ఠి, ఏకాదశి, ద్వాదశి, అమావాస్య, పూర్ణిమలందు తైలమర్దనం తగదని జ్యోతిషశాస్త్రం చెప్తోంది. ధర్మశాస్త్రం సోమ, శనివారాలే తైలమర్దనానికి తగినవని చెప్తోంది. ఆదివారము పుష్పం, గురువారం గరిక, మంగళవారం మట్టి, శుక్రవారం ఆవుపేడ నూనెయం దుంచిన వారదోషం పోతుంది. బ్రహ్మచర్యంలో తైలమర్దనం తగదు. ఈ స్నానం 'ఉద్వర్తనం' అంటే నలుగుపెట్టుకొని చేయటంవలన అభ్యంజనస్నానం అని చెప్పబడింది. ఇది సున్నిపిండితో చేస్తారు. దీనివలన శరీరానికి కాంతి, మార్దవం వంటివి చేకూరటమేకాక ఎన్నో వ్యాధులు తొలగుతాయి. దీని ప్రాముఖ్యత దృష్టిలో ఉంచుకొనే మన ఆచారాలలో ప్రతిశుభకార్యానికి తలంట్లు చెప్పటమేకాక పెండ్లివంటి శుభకార్యా లారంభించటం పసుపు కొట్టి సున్నిపిండి విసరటంతో

చేస్తారు. వట్టివేరు, కచూరాలు వంటివానితో సున్నిపిండి పరిమళ భరితంగా, ఆరోగ్యకరంగా, మంగళకరంగా చేయబడుతుంది. పెండ్లిలో నలుగుపాటలు కూడా ఈ సదాచారాన్ని నిల్పటానికే.

స్నానంలో విధి నిషేధాలు

మన సంప్రదాయ విషయాలు ఎన్నో ఇటీవలి పరిశోధనలలో విలువైనవిగా నిరూపిత మవుతున్నాయి. ఆచరణలో సాధ్యాసాధ్యాలు ఎలాగో తెలుసుకోవడం కనీస కర్తవ్యం. స్నానం చేసే సమయంలో తన నీడను నీటిలో చూసుకోరాదు. అందుకు కారణం 'న చోదకే నిరీక్షేత స్వంరూప మితి ధారణా' అని మనువు చెప్పాడు. కొందరు జలాలలో, బక్కెట నీటిలో కూడా తన ప్రతిబింబం చూసుకుంటూ, నీళ్ల కదలికచే ముఖబింబం కదులుతూ ఉంటే చూసి, వినోదిస్తూ ఉంటారు. అటువంటి చేష్టలు 'శక్రస్యాపి శ్రియం హరేత్' అని ఇంద్రుడంతటివాడిని కూడా దరిద్రునిగా చేస్తుందట. అలాగే వైద్యశాస్త్ర కర్త చరకుడు 'న కేశాగ్రా ణ్యభిహన్యాత్' అని చెబుతారు. అంటే స్నానం చేశాక జుట్టు విదల్చరాదు అని అర్థం. చాలా మంది తల తుడుచుకోవడం కాకుండా, చేతితో విదిలిస్తూ, కొడుతూ ఉంటారు. అది తగదు. అంతే కాదు. 'వాసశ్చైవ' అని జుట్టును, బట్టను విదల్చరాదని చెప్పారు. స్నానానంతరం వస్త్రంతో కాక, చేతితో శరీరాన్ని తుడవడం, అద్దడం తగదు. పిండని తడిబట్ట భుజాన వేసికొంటే వైదికకర్మఫలం శూన్యం. మరల స్నానం చేయాలని జాబాలి చెప్పాడు. రాత్రులలో రెండో జాము, మూడో జాములలో అంటే 10 గంటల తరువాత స్నానం చేయటం తగదు. గ్రహణాదులలో మాత్రం ఈ నిషేధం లేదు. మొదటి జామున లేదా నాలుగో జామున అనగా రాత్రి మొదట్లో, తెల్లవారుజామున స్నానం చేయడం మేలు.

నెత్తి తడుపనిదే స్నానం కాదని ధర్మశాస్త్రం చెబుతోంది. బడలిక తీరక, ముఖం కడగక స్నానం చేయరాదని చరకుడు చెప్పాడు. ప్రాతఃస్నానం చేసే విషయంలో అశక్తులు కాపిలస్నానం చేయాలని వ్యాసుడు చెప్పాడు.

కాపిలస్నాన మంటే బొడ్డు క్రిందిభాగం కడిగి, పై భాగాన్ని తడిగుడ్డతో తుడవడం. పగలు సూర్యాభిముఖంగాను, రాత్రిపూట తూర్పు లేదా ఉత్తరానికి తిరిగి స్నానం చేయాలని ఆపస్తంబమహర్షి చెప్పాడు. స్నానం చేశాక ఆ తడిబట్టతో మూత్రించడం తగదనీ, అలా చేస్తే మూడు ప్రాణాయామాలు చేసి, మరల స్నానం చేయాలని జాబాలి చెప్పారు. స్నానం చేసిన బట్టతో తుడుచుకోరాదనీ, అలా తుడిస్తే మళ్లీ స్నానంతోనే శుద్ధి అని చెప్పబడింది. సూర్యకిరణ స్పర్శతోనే కట్టుబట్టకు శుద్ధి. బ్రహ్మచారి రోజు కొక్కసారి, గృహస్థు రెండుసార్లు, సన్యాసి రోజుకు మూడుసార్లు స్నానం చేయాలి. నైష్ఠికులైన గృహస్థులు కూడా త్రిషవణస్నానం అనగా ముమ్మారు స్నానం చేస్తారు. దుస్స్వప్న దోషంలో, వాంతి చేసుకొన్నప్పుడు, శ్మశానం వద్దకు వెళ్ళినప్పుడు సచేలస్నానం అంటే కట్టుబట్టలతోనే స్నానం చేయటం కర్తవ్యం.

స్నానానికి వర్జ్యనిషేధం లేదు. 'స్నాన దాన జపాదికే ప్రశస్తా విషనాడికా' – స్నానం, దానం, జపాలకు వర్జ్యం ప్రశస్తమైనదిగా చెప్పబడింది. రోగి అయినవానికి అశుచి ఏర్పడితే కానీ, తప్పక వ్రతాదికం ఆచరింపవలసి వచ్చినప్పుడు కానీ వానికొరకై వేరొకరు స్నానం చేసే విధానం కూడా ఉంది. "మజ్జయేత్తు యముద్దిశ్య –అష్టమాంశం లభేత సః అని, అలా స్నానం చేసినవానివలన ఎనిమిదవ వంతు శుద్ధి అవుతుందని అత్రిమహర్షి చెప్పాడు. అంటే రోగిని ప్రక్కన కూర్చుండబెట్టి వానికోసం మరొకరు స్నానం చేసి వచ్చి రోగిని తాకాలి. "స్నాత్వా స్నాత్వా స్పృశే ద్దేహం తతఃశుద్ధేత్ స ఆతురః' అని పరాశర మహర్షి చెప్పాడు. అంటే అలా మరల మరల స్నానం చేసి వచ్చి ఎనిమిది సార్లు తాకితే ఆ రోగికి స్నానం చేసినట్లు శుద్ధి అవుతుంది అని అర్థం. పక్షవాతం, కంటి, నోటి, చెవి వ్యాధులు కలవారు, కడుపు ఉబ్బు వంటి రోగాలు కలవారు, అప్పుడే భోజనం చేసినవారు స్నానం చేయకూడదు. కఫాధి వ్యాధిపీడితుడు కంఠస్నానమే చేయాలని చరకుడు చెప్పాడు. వేడినీటిలో గుడ్డ ముంచి తుడవాలి. ఇటువంటి పరిష్కారాల ద్వారా మన ఆర్ష సంప్రదాయం మన కెంతో శ్రేయస్కరమైనదే

తప్ప మూర్ఖంగా ఆచరించి అనారోగ్యంపాలు కమ్మని చెప్పదనేది అర్థమవుతుంది. స్నానం చేస్తూ మాట్లాడరాదనీ, అలా మాట్లాడడంవలన శక్త్యుత్సాహాలు నశిస్తాయనీ ఆపస్తంబుడు చెప్పాడు.

ప్రవాహానికి ఎదురుగా పురుషులు, వాలుగా, స్త్రీలు స్నానం చేయాలి. స్నానానంతరం ముందు ముఖం, తరువాత వక్షస్థలం, పిదప శిరస్సు, మిగిలిన అవయవాలు తుడుచుకోవాలి. వస్త్రం మార్చుకునేటప్పుడు స్నానానంతరం తడిబట్ట పైకి తీయాలి. ప్రేతకార్యాలలో మాత్రం అంటే కర్మ చేస్తున్న పన్నెండు రోజులలో మాత్రం క్రిందనుండి తీయాలి. అలాగే గంగాది మహానదుల వద్ద కూడా క్రిందనుండి తీయాలి. ప్రాతఃకాలంలో చన్నీటితో శిరస్స్నానం, రాత్రివేళ వేడినీళ్లతో కంఠస్నానం శ్రేష్ఠం. భోజనానంతరము, దట్టమైన మబ్బు, మంచు ఉన్నప్పుడు, సూర్యాస్తమయంలో, రాత్రివేళ శిరస్స్నానం, అభ్యంగస్నానం చేయకూడదు. వేడినీటి శిరస్స్నానం తల, వెంట్రుకలు, కండ్లకు బలహీనత కలిగిస్తుందని వాగ్భటుడు చెప్పాడు. శిరస్సు కాక క్రిందిభాగానికి మాత్రం ఆ స్నానం బలావహమ్ అని అష్టాంగ హృదయంలో చెప్పాడు. చన్నీటి స్నానంవలన అనేక ప్రయోజనాలున్నను వాతకఫాలను పెంచే గుణముంది. వేడినీటిస్నానంత్రిదోషాలను వాతపిత్తకఫాలను హరిస్తుంది. ధాతుసౌమ్యత, ఆరోగ్యం, దేహబలం కల్గించి శ్రమ, బడలిక, మార్గాయాసం, దుస్స్వప్నాలను పోగొడుతుంది. కాని వెంట్రుకలకు, నేత్రాలకు బలం తగ్గుతుంది. అతివేడి నీటి స్నానంవలన రక్తం ఉడికి పైత్య ప్రకోపం కల్గుతుంది. కాబట్టి అన్నీ పరిమితంగా వినియోగించాలి. చన్నీటి స్నానాన్ని ముందుగా శిరస్సునుండి కిందికి చేయాలి. వేడినీటి స్నానం ముందు పాదాలకు, పిదప పైకి చేయాలి. వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం ప్రతిరోజూ ఉసిరికపప్పు చూర్ణం చేసి దానిని రుద్దుకొని స్నానం చేస్తే చాలా మంచిది.

విశేష స్నానాలలో సముద్రస్నానం ఒకటి. ఈ సముద్రస్నానం అన్ని రోజులలో చేయకూడదు. పర్వదినాలలోనే చేయాలని శాస్త్రవిధి. పెద్దలు

కూడదన్నారంటే అది మన ఆరోగ్యాదికానికి మంచిది కాదనే అర్థం. 'ఆకామావై' అని ఆషాఢపౌర్ణమి, కార్తిక, మాఘ, వైశాఖ, పౌర్ణములందు తప్పక సముద్ర స్నానంచేయుమని అర్థోదయ మహోదయాదులలోనూ సముద్రస్నానంచేయుమని కూడా శాస్త్రవిధి. కాబట్టి అది మనకు చాలా మేలు చేకూరుస్తుందని అర్థం. సముద్రస్నానవిషయంలో కొన్ని నియమా లున్నాయి. సముద్రస్నానానికి ముందు, స్నానానంతరం కూడా మంచినీటి చన్నీటి స్నానం చేయాలి. 15 నిమిషాలపైన సముద్రస్నానం చేస్తే పుంస్త్వం నశిస్తుంది. శుక్ర, మంగళవారాలు, నిర్ణయింపని రోజులలో సముద్రస్నానం తగదు. సముద్రమునకు పోయి అక్కడ ధనుర్బాణాలు లిఖించి సంకల్పం చెప్పుకొని 'సింధుస్నానం కరిష్యే' అని చేయాలి. సముద్రునికి నమస్కరించి పండు, యజ్ఞోపవీతములను సముద్రంలో వేయాలి. కృత్యకు ఆహారంగా ఒక రాయిని, లేదా కొంత యిసుకను సముద్రంలో వేస్తూ 'పిప్పలాద "పిప్పలాద సముత్పన్నే – కృత్యే! లోకభయంకరి! పాషాణం తే మయా దత్తం – ఆహారార్థం ప్రకల్పయ' అని చదువుకొనాలి. అలా కృత్యవలన మనకు ప్రాణభయం లేకుండా చేసికొని స్నానం చేయాలి. పిదప సముద్రమునకు అర్ఘ్యం ఇచ్చే విధానం కూడా పెద్దలు తెల్పారు. సముద్రునితో బాటు పిప్పలాది పదిమంది ఋషులకు, సముద్రాన్ని దాటిన 13 మంది వానరవీరులకు, చివరకు సేతుబంధం గావించి లోకకంటకుని సంహరించిన ఆరాధ్యులు శ్రీ సీతారామలక్ష్మణులకును తర్పణా లీయాలి.

7. వస్త్రధారణ

స్నానానంతరం కర్తవ్యం వస్త్రధారణ. వస్త్రధారణ మనుజుని అభిమానానికి చాలా ముఖ్యమైనది. అలంకారాలలో ముఖ్యమైనదికూడా వస్త్రమే. ఆరోగ్యంపై దాని ప్రభావ మెంతో ఉంది. వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచుతుంది. దేశ, కాల, జాతి, వృత్తి భేదాలనుబట్టి వేషంలో మార్పుఉంటుంది. అలా ఎక్కడ ఎప్పుడు ఎలా వస్త్రధారణ చేయటం సముచితమో అలా ధరిస్తేనే

వ్యక్తిత్వం పెరుగుతుంది. వస్త్రధారణ తనకు అన్నివిధాలా అర్థమయినట్లే చేయటం అవసరం. అధికారి పరిచారకునివలె, పరిచారకుడు స్థాయికిమించి వస్త్రాలు ధరించటం ఇర్వురుకూ ప్రమాదకరమే. అభిమాన రక్షణకై ఆకులు,పట్టలు కట్టిన ఆదిమానవుడు క్రమంగా అత్యంతం సూక్ష్మవస్త్రాల స్థాయికి, మెత్తని సుఖకరవస్త్రాల స్థాయికి ఎదిగాడు. ఇది మానవచరిత్ర చెప్పే విషయం కాగా మన హిందూసంస్కృతిలో వస్త్రధారణ వేదకాలంనుండి అంటే అనాదిగా కన్పడుతుంది. 'దేవస్య త్వా సవితుః' మంత్రంతో వస్త్రం స్వీకరించి 'ఆవహన్తీ వితన్వానా' మంత్రం ఉచ్చరిస్తూ ధరించాలని తైత్తిరీయసంహితా ఆరణ్యకాలు చెప్తున్నాయి. ఇది వేదవిహిత ఆచారం.

చలి, ఎండ, గాలి నుండి రక్షణేకాక వస్త్రధారణలో ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నట్లు గుర్తించిన భారతీయులు కాలోచితమైన రీతులుకూడా వివరించారు. ఎరుపురంగు వాతశ్లేష్మహరం. శరీరోష్ణం పెంచి ఉత్తేజం ఇస్తుంది. పురుషుల కిది మేలుకాదుకాని స్త్రీలకు ఋతుస్రావం సక్రమం గావించటంలో సహకరిస్తుంది. దీనిని సాధారణంగా శీతాకాలంలో వాడాలి. కాషాయవర్ణం పైత్యదోషహరం. పిత్తశాంతితో బాటు శుచి, శాంతిని పెంపొందిస్తుంది. ఈ రంగువస్త్రం వేసవిలో శ్రేష్ఠం. తెలుపు శుభకరం. చలి, వేడి నివారించునది, తేలికగా ఆరుదలకలది కాబట్టి వర్షాకాలంలో శ్రేష్ఠం. ఈ వివేచన లేక వ్యతిరేకవర్ణాలు సౌందర్యాపేక్షతో ధరించి స్త్రీలు తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులతో బాధపడటం చూస్తాము. ఉష్ణప్రాంతాల్లో నూలుబట్ట శ్రేష్ఠం. నూలుబట్టలు వేసవిలో శరీరం వదిలే స్వేదాన్ని పీల్చుకొనటంలో, శీతాకాలంలో బయటి చల్లదనాన్ని శరీరానికి తగలకుండాచేయటంలో సమర్థాలు. కాన అవి శ్రేష్ఠం. ప్రత్తిలోని ఓషధీగుణాలు వస్త్రధారుల కుపకరిస్తాయి. టెరికాటన్ వంటివి హుందాకు, నిలువకు తప్ప ఏ కాలమునా ఉపకారులు కాదు. మడతపోక, మురికికానరాక పలుపర్యాయాలు ధరించటంద్వారా పరోక్షంగా అవి అనారోగ్యకారకా లవుతాయి కూడా. నిత్యం ఉతికి ధరించే పద్ధతి దేశీయవస్త్రాలది. అందుకే దేశీయ వస్త్రాలు విదేశీదుస్తుల కంటే అన్నివిధాల

మేలైనవి. పాశ్చాత్యులు మన వేష భాషలనుమార్చటం ద్వారానే వాళ్ళ వ్యూహంలో తొలివిజయం సాధించారు. నాగరికతపేరుతో అది సంస్కృతిని భంగపరుస్తోంది. సంప్రదాయవిషయాలు గ్రహించి వీలైనంత అమలు పరచటం మంచిది.

ఇతరులు విడిచిన చెప్పులు, వస్త్రాలు ధరింపరాదని మనువు చెప్పాడు. స్నాన, జప, హోమ, దాన, దేవపూజా, భోజనాదికము లన్నిటా అంచుగల వస్త్రాలే ధరించాలి. అంచులేనివి తగవు. కట్టినబట్ట పైవస్త్రంగా వేసికొనకూడదు. గుర్తులప్రకారం ఒకేవైపు ధరించాలితప్ప తడిపేదాకా బట్ట మార్చి కిందివైపుని పైకి కట్టకూడదు. గోచీలేకుండా బట్ట కట్టటంవలన మనలోని ప్రాణశక్తిని భూ ఆకర్షణశక్తి లోపింపజేస్తుంది. తలగుడ్డ శిరస్సుకు బలం, చలి, ఎండ, గాలి బాధలనుండి విముక్తి, సుఖము చేకూరుస్తుంది. క్రొత్త బట్టలను పసుపు పెట్టి ధరించటం సంప్రదాయం. అది మంగళప్రదం. శవంపై కప్పే వస్త్రానికి పసుపు పెట్టరు. నూతనవస్త్రాల నిర్మాణంలో గంజి వంటివి వాడటంద్వారా అవి శుభకార్యాలకు శౌచానికి తగవు. నిల్వగంజి క్రిమిదోషాలకూ కారణం. పసుపు అలంకరించటం ద్వారా ఆ రెండువిధాలా వస్త్రాలకు అర్హత చేకూరుతుంది. నూతనవస్త్రాలు బొట్టులేకుండా ఇచ్చుట, పుచ్చుకొనుట కూడా అశుభం. వస్త్రధారణలో అథశ్శరీర స్పర్శ జరుగుతుంది. కాబట్టి వస్త్రధారణ చేయగానే శుచికై ఆచమనం చేయటం పుణ్యకార్యాలలో విధి. మలినవస్త్రాలు దారిద్ర్యం, బడలిక, దురదలను కల్గింపజేయగా, నూతనవస్త్రాలు ఆయుష్యము, సంతోషము, కాంతులను ప్రసాదిస్తాయి. అందుకే పుట్టినరోజున, ముఖ్యపర్వదినాలలో క్రొత్తబట్టలు కట్టుకొనటం; మన శ్రేయస్సుకోరేవారు శుభకార్యాలలో నూతన వస్త్రాలు చదివించటం సంప్రదాయంగా నెలకొంది.

కట్టు, బొట్టు, జుట్టు మన సంస్కృతిలో భాగాలు. సభ్యతను ప్రకటించే అంశాలు. పాశ్చాత్య నాగరికత వ్యామోహంలో పడి అసలు మనదేమిటో

మరచిపోతున్నాం. అవి నేడు విస్మరణకు గురవుతున్నాయి. వాటి గురించి అవగాహన కలిగిఉండడం అవసరం. కట్టు అన్నది వస్త్రధారణ విషయం. నేడు తొడగడం తప్పితే కట్టడమనేది చాలా వరకు తగ్గిపోయింది. పురుషులు పంచె కట్టడం, స్త్రీలు చీరె కట్టడం కారణంగా కట్టు అనేది వచ్చింది. దానికీ అనేక నియమాలు చెప్పారు. ఆయా సందర్భాలకు తగినట్లు వినీత వేషధారణ ఉండేది. నేటి విధానం వేరు. పురుషులు, స్త్రీలు కూడా ప్యాంట్లు, షర్టులు లేదా డ్రస్సులు తొడగడమే తప్ప కట్టుకోవడమనేది తగ్గిపోయింది. పురుషులలో బ్రహ్మచారులు అడ్డపంచె ధరించడం, గృహస్థ వానప్రస్థులు గోచి పెట్టి పంచె కట్టడం, సన్యాసులు కాషాయాంబరాలు ధరించడం ఉండేది. వస్త్రధారణ గురించి వసిష్ఠ మహర్షి,

"అష్ట హస్తం నవం శ్వేతం - సదశం ధౌత మంబరం ।
శుష్కంచ ధారయే ద్విద్వాన్ - సర్వకర్మసు పావనమ్ ॥"

అని చెప్పారు. అంటే పంచె ఎనిమిది మూరల పొడవుండాలి. తెల్లనిదై ఉండాలి. తడి బట్ట కూడదు. పొడిగా ఉండాలి. బాగా ఆరకపోతే రోగకరం. అంచు ఉండాలి. అది అన్ని పనుల్లో అర్హమైనది. అంచులేనిది మరణ సమయములో చేసే కలాపాలలో ధరిస్తారు. కాలిన, చినిగిన, మలినమైన వస్త్రం దరిద్రసూచకం. రక్తవస్త్రం నిషిద్ధం. పితృకార్యాల్లో అయితే ఎఱ్ఱని అంచువి కూడా ప్రశస్తం కాదు. దైవకార్యాల్లో, ఘనకార్యాల్లో పట్టువస్త్రాలు ధరించడం ఉంది. రాజదర్శనంలో ప్రత్యేక వేషధారణ ఉండేది.

వస్త్రధారణ ప్రయోజనాలను వైద్యశాస్త్రం కూడా చెప్పింది. ముఖ్యంగా చేనేత వస్త్రాలు అన్ని కాలాలలో ధారణయోగ్యాలు. 'కఫకృత్పిత్త శమనం శ్రమతృడ్దాహ నాశనమ్' అని ఆయా వస్త్రాల ప్రయోజనాలను ప్రత్యేకంగా చెప్పింది. వేషధారణ మనుజుని వ్యక్తిత్వాన్ని పెంచడానికి దోహదం చేస్తుంది. కాబట్టి వేషధారణలో నిర్లక్ష్యం తగదు. వేషభాషలు మనిషి గౌరవాన్ని పెంచుతాయి. స్థాయీభేదాన్ని సూచించేది కూడా వేషమే. పూర్వం మూడో

తరగతిలో వేషమహిమ అని ఒక పాఠం ఉండేది. అందులో ఒక వ్యక్తి ప్రయాణం చేస్తూ ఒక ఇంటికి భోజనంకోసం వెళ్తాడు. ఈతని మాసిన వస్త్రాలు చూసి ఆ గృహస్థు భోజనానికి ఆహ్వానించడు. ఆ బాటసారి వెళ్లిపోయి విలువైన వస్త్రాలు ధరించి వస్తాడు. అప్పుడు అదే గృహస్థు అతడిని ఇంటిలోకి ఆహ్వానించి భోజనం పెడతాడు. భోజనానికి కూర్చుని ఆ బాటసారి ముద్ద తీసుకుని తన వస్త్రానికి పెడుతూ "తినవే, తినవే" అనసాగాడు. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన యజమాని, "నీకేమైనా పిచ్చా? వస్త్రాలకు అన్నం పెట్టి తినమంటా వేమిటి?" అని ప్రశ్నిస్తే, ఆ బాటసారి "అయ్యా! గంట క్రితం మీ ఇంటికి వచ్చింది నేనే. అప్పటి వస్త్రాలు చూసి భోజనం పెట్టనన్నారు. మీరు నాకు కాక నా వేషానికే అన్నం పెట్టారు. కనుక వాటినే తినమంటున్నా" అని జవాబిచ్చాడు. దానితో యజమాని తాను చేసిన పనికి సిగ్గుపడ్డాడని కథ. ఇది అంతటా జరిగే విషయమే.

మన మహర్షులు వస్త్రధారణ విషయంలో ఎన్నో సూచనలు చేశారు. 'న కంఠావృత వస్త్రస్స్యాత్' అని గురువులను, దైవాలను దర్శించేటప్పుడు మెడను ఆశ్రయించిన వస్త్రంతో ఉండకూడదని శాండిల్యుని మాట. ఉత్తరీయం లేకుండా కూడా ఉండరాదు. అందుకే పీఠాధిపతుల వద్ద, దైవం వద్ద ఉత్తరీయాన్ని నడుముకు కట్టుకుంటారు. కాలినబట్ట, కుట్టినబట్ట కట్టినవాడు నగ్నుడు. అట్టివాడు శ్రౌత, స్మార్త, కర్మల కనర్హుడు. కావుననే శుభకార్యాలు, దైవకార్యాలు, పితృకార్యాలు పంచె, ఉత్తరీయాలతోనే నిర్వహించాలి. చినిగిన వస్త్రాలలో దరిద్ర దేవత ఉంటుందని, భోజుడు చెప్పాడు. అందుకే వానిని ధరించటం శ్రేయస్కరం కాదు. నల్లని, ఎర్రని వస్త్రాలు వైదిక క్రియలలో ధరింపరాదని యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పాడు. ఒంటిబట్టతో ఆచమనం, జపము చేయరాదని విష్ణుపురాణం చెప్పింది. ఉత్తరీయం కుడిభుజంపై వేసికొని ఆచమనం చేయకూడదు, అది అపరకర్మలందు చేసేది. తడిబట్టలతో చేసే జప, హోమ, దానగ్రహణ, తర్పణాలు ప్రయోజనం లేనివి, నిష్ఫలాలు అవుతాయి.

శాండిల్య మహర్షి 'న రక్త మలిన వాసాంసి ధారయేత్' అని చెప్పారు. అంటే ఎఱ్ఱరంగు వస్త్రాలు, మురికివస్త్రాలు ధరించవద్దని. ఎర్రవి శరీరోష్ణాన్ని పెంచే ఉత్తేజకాలని చెప్పారు. శీతాకాలంలో వాటిని వాడవచ్చని చెప్పారు. నీలవస్త్రం అశుభమనీ, వాడరాదనీ చెప్పారు. మనది ఉష్ణదేశం. కాబట్టి శరీరాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉండే వస్త్రాలు మంచిది కాదు. కావున పంచె, చీరె వంటివి శ్రేయస్కరం. గృహస్థు కాషాయం ధరించటం, ఉత్తరీయం లేకుండా ఉండటం, లోపలి వస్త్రాలు ధరించటం, గోచీ పెట్టకుండా కట్టుకొనటం, వంటివి నగ్నసమములుగా చెప్పబడ్డాయి. రావణుడు నల్లని వస్త్రాలతో త్రిజటా స్వప్నంలో కానవచ్చాడు. తెలుపు శుభకరం. పవిత్రత, శాంతి, జ్ఞానాలకు సంకేతం. పసుపు మంగళకరం. నూతన వస్త్రానికి పసుపు పెట్టాలి. అశుభకార్యాలలో పసుపు పెట్టరు. నూతన వస్త్రధారణకు సోమ, మంగళ వారములు, ద్వాదశితిథి, భరణి, కృత్తిక, ఆర్ద్ర, ఆశ్లేష, మఖ, పుబ్బ, మూల, పూర్వాషాఢ, పూర్వాభాద్ర నక్షత్రాలు తగవు. పర్వదినాలలో ఈ నిషేధం లేదు. ఆ కూడని దినాలలో కట్టుకొనదలిస్తే ముందు మంచిరోజున పసుపు పెట్టి ఉంచుకొని ఆరోజున కట్టుకొనవచ్చు.

కాలిన వస్త్రాలను, ఎలుకలు కొట్టినవాటిని ధరించేవాడిని నగ్నుడు అంటారని భోజుడు అన్నాడు. స్నానానంతరం పొడిబట్ట కట్టుకుంటూ తడిది పైకి తీయాలనీ, దానిని కిందకు వదిలితే స్నానం వ్యర్థమనీ చెప్పాడు. ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఋతువులకు అనుకూలమైన వస్త్రాలను చెప్పారు. చలికాలంలో ఎరుపు, వేసవిలో కాషాయం, వర్షాకాలంలోనూ, ఇతర కాలాలలోనూ తెలుపు వస్త్రాలు వాడాలని చెప్పబడింది. దైవ, శుభ కార్యాలలో చినిగిన వస్త్రాలు ధరించకూడదు. ప్యాంట్లు, షర్టులు గుడ్డను చించి కుట్టినవి కాబట్టి కనీసం అటువంటి పవిత్ర సమయాలలోనైనా సంప్రదాయ వస్త్రాలను ధరించితీరాలి. ఇప్పటికాలంలో కొందరు పంచిలా కుట్టిన వస్త్రాన్ని ధరిస్తున్నారు. ఇదికూడా తగదు మడికి ధావళి, పట్టుబట్ట, ఉతికి ఆరేసిన

వస్త్రం వాడాలి. ధావళీ శ్రేష్ఠం. పట్టుబట్టను పక్షానికి తడిపి శుద్ధి చేయాలి. నూలు వస్త్రం 24 గంటలకే పరిమితం. 'కట్టిన వస్త్రంబు కట్టడే విభుడు' అని ధర్మరాజును గురించి లక్ష్మీదేవి చెబుతుంది. విడిచి మరల కట్టడం తగదు. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు ఉతుక్కుని వాడేవారు.

ధావళీకి ఏ దోషమూ అంటదు. అమెరికాలోని ఒక కంపెనీ 100 రోజులపాటు ఉతకకుండా వేసుకొనే చొక్కాను రూపొందించింది. కాబట్టి ధావళీ విలువ గుర్తించవచ్చు. దాత అనగా ఇచ్చేవాడు, ప్రతిగ్రహీత అంటే పుచ్చుకునేవాడు. పూజ, జపం, హోమం, భోజనం చేసేవాడు ఉత్తరీయాన్ని తప్పక ధరించాలి. తడిబట్టతో జపతపాదులు చేయకూడదు. తప్పని సమయంలో తడిపి, పిండి సూర్యున కెదురుగా ఆరుసార్లు విదిలిస్తే ఆరేసినట్లు అర్థం. సంస్కృతిని గ్రహింపదలచినప్పుడు వస్త్రధారణ విధానాన్ని తెలుసుకోవాలి. 'శుచివో హవ్య..' మంత్రంతో ఉతికిన వస్త్రం మీద జలాన్ని ప్రోక్షించి, "దేవస్య త్వా' మంత్రంతో వస్త్రం తీసికొని, 'అవధూత..' మంత్రంతో సూర్యుడికి చూపి 'ఆవహన్తీ వితన్వానా..' మంత్రాన్ని చదువుతూ ధరించాలి. ఇట్టి విషయాలను గ్రహించినప్పుడు మహర్షులు మన జీవితాన్ని ఎంతగా మంత్రపూతం చేశారో తెలుస్తుంది.

మడి ఏమిటి? దేవుని పూజ చేసే వాళ్ళు అందరినీ తాకితే ఏం? అని ఇలా కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. Magnatism, Personal magnatism వంటివి ప్రాణశక్తికి సూచకాలు. నీళ్ళు పారటం, నిప్పు మండటం వంటి సమస్త కార్యాలూ ఈ ప్రాణశక్తి వల్లే జరుగుతాయి. ప్రాణశక్తి నశిస్తే అన్నీ నశిస్తాయి. అది దేహంలో ఎంత ఎక్కువ ఉంటే తేజస్సు, వీర్యం, మేధ, వర్చస్సు, ఆయుష్షు, సత్త్వబలాదులు అంత ఎక్కువ ఉంటాయి. ఈశక్తి శుద్ధమైన చన్నీటిని త్రాగటం, చన్నీటి స్నానం, ప్రాణాయామపు వాయువు, సాత్త్వికాహారం వంటి వానిచే సాధింపగలం. మాట, చేత, చూపువంటి అన్నిటివల్లా ఇది క్షయిస్తుంది. కాబట్టి ఏకాంతవాసం, మితభాషణం వంటివి

మేలు. ప్రాణశక్తి మహిమ తెలిసిననాడు దాని నేమాత్రం వ్యర్థం చేయదు. కాబట్టే ఋషులు రాక్షసుల బాధలు పడుతూ ఎవరి రక్షణో ఆశించారు తప్ప తమ తపస్సు, సదాచారం ద్వారా సాధించిన ప్రాణశక్తిని నిందలు, శాపాలతో పోగొట్టుకొనలేదు. ఆ శక్తి దేహం కొనభాగాలు కాలివ్రేళ్ళు, చేతివ్రేళ్ళ ద్వారా వెలుపలకు పోతుంది. కాబట్టే దురాచారుల కరగ్రహణం (shake hand) చేయటం అనర్థం. అట్టివారిని తాకటమూ ప్రాణశక్తికి నష్టదాయకమే. పెద్దల పాదాలకు నమస్కరించటంలో కూడా ఆంతర్యం ఆశక్తి పాదముల యందు ప్రసరిస్తుంది కాబట్టే. అది భూమిని తాకి క్షయం కాకుండుటకే చెక్క పాదుకలు వాడేవారు. దేహంలోని ప్రాణశక్తిని బయటికి పోనీయకూడదు. దీనికి వస్త్రాల ఆచ్ఛాదన సహకరిస్తుంది. ఆ వస్త్రాలు ప్రాణశక్తిని నిల్పగలవిగా ఉండాలి. అందుకు నార చీరెలు శ్రేష్ఠమని గుర్తించినందువల్ల మహర్షులు వాటిని ధరించేవారు. వానికంటె వెంట్రుకలవి – ఉన్నివి శ్రేష్ఠం. ధావళీ, పట్టు వస్రాలు వంటివి వాడటంలో ఆంతర్యం అదే. అవి ప్రాణశక్తిని బయటకు పోనీయవు, బయటి స్పర్శవలన వాని విషశక్తులను లోపలకు ప్రవేశింపనీయవు. వస్త్రం అంచులనుండి కూడా ప్రాణశక్తి భూమిలోకి పోతుంది. మనం ఎర్త్ అవటం అంటూ ఉంటాము. అందుకే వస్త్రం అంచులు భూమికి సమీపంలోకి రారాదు. కాబట్టి కచ్చాపోసి, గోచి పెట్టటం ద్వారా అంచులను పైకి పెట్టుకొనటం జరుగుతుంది. స్త్రీలు పైటచెంగు దోపటంలో కూడా ఉద్దేశ్య మదే. ఈ శక్తి రక్షణకే దుష్టులకు దూరంగా ఉండమనటం కూడా. ప్రాణశక్తి వంటివాని విలువ నేడు గ్రహించుటలేదు. కాని సదాచారంద్వారా తెలియకుండగానే దానిని సాధించవచ్చు, నిల్పుకొనవచ్చు కూడా. స్పర్శ, ధారణల ప్రభావం అలా పడుతుంది కాబట్టే

'ఉపానహౌ చ వాసశ్చ – ధృత మన్యై ర్న ధారయేత్ ।
ఉపవీత మలంకారం – స్రజం కరక మేవచ॥'

అని ఇతరులు వాడిన చెప్పులు, వస్త్రాలు, జందెము, ఆభరణాలు, పూలదండ, కమండలము వంటివి మనం వాడకూడదని ఆర్షవాక్యం. అలా

అని అస్పృశ్యతను ప్రోత్సహించుమని చెప్పలేదు. తీర్థ స్థలాలలో, వివాహాదులలో, యాత్రలందు, యుద్ధసమయములో, ఉప్పెన ఏర్పడినప్పుడు, గ్రామంలో దహనకాండ ఏర్పడినప్పుడు, ఇతర ప్రాంతాలకు వెళ్ళినప్పుడు స్పర్శదోషాదులు ఉండవని పరాశర స్మృతిలో తెలియజేయబడింది. పాద్మసంహితలో విష్ణుసేవార్థం విష్ణ్వాలయానికి వచ్చిన పతితులను తాకినా స్నానం చేయనవసరం లేదని చెప్పబడింది. కాబట్టి ఆచారం పేరుతో అందరినీ దూరం చేసికోవటం తగదు. అది సదాచారం కాదు.

8. తిలకధారణ

వస్త్రధారణ కాగానే చేయదగినది తిలకధారణ. అలెగ్జాండర్ కేనన్ అనే పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్త మన కళ్ల మధ్య ఉండే భృకుటి ధన విద్యుత్ కేంద్రమనీ, మెడ వెనుక భాగం ఋణ విద్యుత్ కేంద్రమనీ చెప్పాడు. అట్టి మానవ ధన విద్యుత్ కేంద్రాన్ని ప్రభావితం చేయగలది తిలకధారణ. అది పీయూషగ్రంథి స్థానం. అదే జ్ఞానగ్రంధి. తిలకధారణవల్ల అది ప్రభావితమవుతుంది. దానికి చురుకుదనం కలిగితే మేధావి అవుతాడు. దూరదృష్టి, దివ్యదృష్టి వంటివి చేకూరుతాయి. ముద్రణావకాశాలు, ప్రచారావకాశాలు లేని కాలంలో అన్నీ వివరించడం కష్టం కాబట్టి తమకు తెలిసినా అన్నీ వివరించలేకపోయారు. కర్తవ్యాలను పుణ్యమనీ, అకర్తవ్యాలను అనగా చేయకూడని వాటిని పాపమనీ చెప్పారు. భౌతిక ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, ఆధ్యాత్మిక దృక్పథం ముఖ్యమైనదిగా పరిగణన పొందిన కాలం కాబట్టి ఆ కాలంలో ఎక్కువగా ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనాలనే వివరించారు. అట్టి రెండువిధాలా ప్రయోజనం కలిగినది తిలకధారణ.

"కుర్యాత్ తిలకవాన్ కర్మ - వస్త్రద్వయ యుత స్తథా ।
దానం ప్రతిగ్రహో హోమః - భోజనం బలిరేవ చ ॥"

దానం చేయడం, దానం స్వీకరించడం, హోమం, భోజనం, బలిసమర్పణ అనేవి చేసే సమయంలో తప్పక వస్త్ర ద్వయం - అనగా పై

కండువా కూడా ఉండడం, నుదుటన తిలకం ధరించటం తప్పనిసరి అని ధర్మశాస్త్రం చెబుతోంది. అందుకే శుభకార్యాలలో బట్టలు పెట్టేటప్పుడు తనకు కండువా లేని పక్షంలో, అప్పటికప్పుడు ప్రక్కవాని ఉత్తరీయాన్ని తీసుకునో, లేదా, జేబు గుడ్డనో భుజాన వేసుకుని ఆ పని పూర్తిచేయడాన్ని చూస్తుంటాము. బొట్టు లేని పక్షంలో, దానిని కూడా అప్పటికప్పుడు పెట్టుకుంటూ ఉంటారు.

బొట్టువల్ల లౌకిక, అలౌకిక ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. బాహ్యాభ్యంతర సౌందర్యాలున్నాయి. బొట్టు లక్ష్మీకరం. చూస్తే లక్ష్మీకళ ఉట్టిపడాలనీ, బొట్టుపెట్టుకో అనీ సూచిస్తారు. దైవకార్యాలకు బొట్టు తప్పక ఉండాలి కాబట్టే దేవాలయాలలో బొట్టుని అందరికీ అందుబాటులో ఉంచుతారు. బొట్టు పరాక్రమ చిహ్నం. బొట్టు విజయచిహ్నం కూడా. చరిత్రను పరిశీలిస్తే రాజులు యుద్ధానికి వెళ్ళే సమయంలో వారికి వీరతిలకం దిద్దడాన్ని చూస్తాము.

బొట్టు అందాన్నిస్తుంది. బొట్టు పెట్టుకుని అద్దంలో చూసుకుని, తిరిగి బొట్టు లేకుండా అద్దంలో చూసుకుంటే తేడా తెలుస్తుంది. బొట్టు పెట్టుకున్న ముఖానికి ఉన్న అందం, బొట్టు పెట్టుకోని ముఖానికి ఉండదు.

బొట్టు మంగళకరం. చిత్తశుద్ధి నిస్తుంది. పవిత్రతను కూరుస్తుంది. దృష్టిదోషాన్ని పోగొడుతుంది. ఆధ్యాత్మికతకు దోహదం చేస్తుంది. బొట్టు ఆరోగ్యప్రదం కూడా. జ్ఞానసిద్ధి తిలకధారణ చేసే స్థానంలోనే జరుగుతుందని యోగినీ తంత్రం చెబుతోంది. తిలకధారణ చేయవలసిన స్థాన మేది? అంటే 'భ్రువోః ఘ్రూణస్య యత్సంధిః స ఏషః' అని చెప్పబడింది. కనుబొమలను కలుపుతూ గీత గీసి, దానిని ఖండిస్తూ ముక్కుకు సూటిగా గీత గీస్తే ఆ రెండు రేఖలు కలిసే చోటే మనం తిలకధారణ చేయవలసిన స్థానం. అదే ఆజ్ఞాచక్ర స్థానం. బ్రహ్మ దర్శన స్థానం. అవిముక్త స్థానం. అవిముక్త స్థానంగా వారణాసిని చెప్పారు. ఆ స్థానాన్నే హరిద్వారమూ,

బ్రహ్మ దర్శన స్థానమని కూడా అంటారు. బొట్టు పెట్టుకొనే చోట పంచనాడులు కలుస్తాయి. అక్కడ సూర్యకిరణాలు తగలటం మంచిది కాదు. కాబట్టి ఆ కేంద్రంలో రక్షణ కోసం తిలకధారణ పెద్దదిగా చేయాలి. చూడగానే దృష్టిలో ఏది పడుతుందో దానికి దృష్టిదోషం తగులుతుంది. ముఖాన స్పష్టంగా బొట్టు ఉంటే దృష్టిదోషం దానికి తగిలిపోతుంది. దృష్టిదోషాలతో ఉంటుంది కాబట్టి స్నానంతో బొట్టు పోయేట్లు చూడాలి. బొట్టుబిళ్ళలు బొట్టుఫలితాన్ని పూర్తిగా ఈయవు. దానికి తోడు ముఖం కడుగుకొంటూ బిళ్ళను గోడకు తగిలించి మరల దానినే ధరిస్తే దోషాలు ఎలా తొలగుతాయి?

స్నానానంతరం తిలకధారణ అంటే బొట్టు పెట్టుకొనటం కర్తవ్యం. తిలక శబ్దానికి రెండు నిర్వచనాలను చెప్పారు. 'తిలతీతి తిలకం' అంటే మెరుగై ఉండేది అని ఒక అర్థం. తిల ఇవ తిష్ఠతీతి తిలకం' అంటే నువ్వు గింజలా ఉండేది అని. అంటే ఆ ఆకారంగా ఉండేదని. అంతే తప్ప అంత చిన్నదిగా కనబడీ కనబడనట్లుగా ఉండేదని కాదు. దాని ఆకారాన్ని గురించి చెప్పిన శ్లోకం.

'వర్తి దీపాకృతిం వాపి - వేణు పత్రాదికం తథా ।
పద్మస్య ముకుళాకారం - తథైవ కుముదస్య వా ॥'

అంటే.. దీపారాధన చేసినప్పుడు వెలిగే దీపం ఆకారంగా కానీ, వెదురు ఆకులా కానీ, ముడుచుకుని ఉన్న పద్మం, లేదా కలువ ఆకారంగా కానీ తిలకం ఉండాలని అర్థం. యోగశాస్త్రం ప్రకారం శరీరంలో వేల సంఖ్యలో నాడు లుంటాయి. ప్రాణశక్తిని ప్రవహింపజేసే ఈ అదృశ్య నాడులకు కేంద్రస్థానం భ్రూమధ్య ప్రదేశం. అక్కడ తిలకాన్ని ధరించడంవల్ల ఆ నాడులన్నీ ప్రభావితమవుతాయి. తిలకంలో వినియోగించే ద్రవ్యాలు మృత్తిక, జలం, చందనం, భస్మం, పసుపు వంటివి వాటిని ప్రభావితం చేస్తాయి. శ్రీ గంధం దేహాన్నిచల్లబరచగా, కుంకుమ తేజస్సును పెంచుతుంది. విభూది పీడలను దరిజేరనీయదు.

ఊర్ధ్వపుండ్ర ధారణ

ఊర్ధ్వపుండ్ర ధారణలో వినియోగించే నల్లటి మన్ను శాంతికరం. రక్తమృత్తిక వశ్యకరం. గోపీచందనం (పచ్చని మన్ను) లక్ష్మీప్రదం. తెల్లటి మన్ను మోక్షప్రదం. తెల్లటి రేఖలు మహావిష్ణు పాదాలకు సూచకంగా, మధ్య ఎర్రని రేఖను లక్ష్మీకళగా గ్రహించాలి. రెండు తెల్లరేఖలను కలిపే భాగం ఆ భగవంతుడిని ఆశ్రయించిన జీవునికి సూచకం. సంధినుండి కిందకు పాదం ఏర్పరచడమూ, ఏర్పరచకపోవడమూ రెండు విధానాలున్నాయి. పాదం వచ్చేది తెంగళ్ అనీ, లేనిది వడగళ్ అనీ చెప్పబడతాయి.

గోపీ చందన! పాపఘ్ను! విష్ణులోక సముద్భవ! ।
చక్రాంకిత! నమస్తుభ్యం ధారణా న్ముక్తిదో భవ ॥

అంటూ శ్వేతమృత్తికను స్వీకరించాలి. "ఇమం మే గంగే యమునే సరస్వతి" అనే మంత్రం చెబుతూ జలా లను స్వీకరించాలి. "విష్ణోర్నుకం వీర్యాణి" అనే మంత్రం చెబుతూ మృత్తికను జలంతో కలపాలి. ఆ మర్దించిన మృత్తికను "అతో దేవా అవన్తునో యతో విష్ణు ర్విచక్రమే" అనే మంత్రంతో మూడు సార్లు అభిమంత్రించాలి. విష్ణుగాయత్రీ మంత్రంతో కానీ, కేశవాది నామాలతో కానీ గృహస్థులు పన్నెండు చోట్ల ఊర్ధ్వపుండ్రం ధరించాలి. లలాటం, ఉదరం, హృదయం, కంఠం, కుడి ఉదరం, కుడి బాహుమధ్యం, ఎడమ ఉదరం, ఎడమ బాహుమధ్యం, కుడి ఎడమ స్కంధభాగాలు, వీపు, కంఠ పశ్చిమభాగం అనేవి ధారణ స్థానాలు. బ్రహ్మచారి, వానప్రస్థుడు మాత్రం లలాటం, కంఠం, హృదయం, . రెండు బాహువులలో మాత్రం విష్ణుగాయత్రి, లేదా కేశవాది నామపంచకం పఠిస్తూ ధరించాలి. ధారణం అయాక హస్త ప్రక్షాళన జలాన్ని శిరస్సున ప్రోక్షించుకోవాలి. బృహన్నార దీయంలో...

"స్నానం దానం జపో హోమః - సంధ్యా స్వాధ్యాయ కర్మసు ।
ఊర్ధ్వపుండ్ర విహీనశ్చేత్ - తత్సర్వం నిష్ఫలం భవేత్ ॥"

అని చెప్పబడింది. స్నానం, దానం, జపం, హోమం, సంధ్యావందనం, వేదపఠనం మున్నగు కర్మలను ఊర్ధ్వపుండ్రం లేకుండా చేస్తే అవన్నీ వ్యర్థమని దాని భావం. శుక్లపక్షంలో కేశవాది నామాలతో, కృష్ణపక్షంలో - సంకర్షణాది నామాలతో 12 చోట్ల ధరించాలని చెప్పబడింది. పద్మపురాణంలో ఊర్ధ్వపుండ్ర ధారణ విధానం ఇలా చెప్పబడింది.

"లలాటే కేశవం వింద్యాత్ - కంఠే శ్రీ పురుషోత్తమం ।
నాభౌ నారాయణం దేవం - వైకుంఠం హృదయే తథా ॥

దామోదరం వామపార్శ్వే - దక్షిణే చ త్రివిక్రమం ।
మూర్ధ్ని చైవ హృషీకేశం - పద్మనాభం చ పృష్ఠతః॥

కర్ణయో ర్యమునాం గంగాం - బాహ్వోః కృష్ణం హరిం తథా ।
యథా స్థానేషు తుష్యన్తి - దేవతాః ద్వాదశ స్మృతాః ॥"

అని ఉచ్చరిస్తూ ఆయాస్థానాలలో ధరించాలి. అదంతా సాధ్యం కాదనుకుంటే

"శంఖచక్ర గదాపాణే! ద్వారకానిలయాచ్యుత! ।
గోవింద! పుండరీకాక్ష! రక్ష మాం శరణాగతమ్ ॥

అంటూ ధరించాలి. ఊర్ధ్వపుండ్ర ధారణ భాగవతులకు ప్రణవధారణగానే చెప్పబడింది. పై విధానమంతా మంత్రాలతో, స్వరాలతో చేయలేనివారికి ఈ క్రింది విధానం తెలుపబడింది. ఇది శ్రీ చూర్ణం ధరించే విధానం.

"అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః" అంటూ మూడుసార్లు జలం స్వీకరించి (అనగా ఆచమనం చేసి) వాసుదేవునికి నమస్కరించి..

"అచ్యుతానంత గోవింద - నామోచ్చారణ భేషజాత్ ।
నశ్యంతి సకలా రోగాః - సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥"

అనిన పిదప, పైన చెప్పిన శంఖచక్రగదాపాణే శ్లోకం చదువుతూ ధరించాలి. భగవద్రామానుజులవారు కులమత భేదాలు లేకుండా సమస్త జాతులవారికీ మంత్రోపదేశం చేశారు. ఆ నామం స్వీకరించినవా రందరికీ ఈ నామం అవసరమైనదే. విధానం తెలుసుకుని ధరించడం శ్రేయోదాయకం.

తిర్యక్పుండ్రం

అడ్డంగా పెట్టే బొట్టును తిర్యక్పుండ్రం అంటారు అంటే మూడు విభూది రేఖలు ధరించడం. శివపూజ చేసేవారు తిర్యక్పుండ్రాన్ని తప్పక ధరించాలి. అంతమాత్రమే కాదు.

"సత్యం శౌచం జపో హోమః - తీర్థం దేవాదిసేవనం ।
తస్య సర్వ మిదం వ్యర్థం యస్త్రిపుండ్రం న ధారయేత్ ॥

అంటూ భవిష్యత్ పురాణం విభూది ధరించకపోతే ఎంత నష్టమో చెప్పింది. సత్యం పలకడం, శౌచ మాచరించడం, జపహోమాలు చేయడం, తీర్థం స్వీకరించడం, దేవతలను సేవించడం అన్నీ వృథా అవుతాయని తెలిపింది. శ్రాద్ధ, యజ్ఞ, జప, హోమ, వైశ్వదేవ, దేవతార్చనలను విధిగా విభూది ధరించే చేయాలనీ, అలా చేయడంవలన మృత్యుంజయు డవుతాడనీ ధర్మసింధువు తెలిపింది.

త్రిమూర్తులు, త్రిగుణాలు, త్రికాలాలు, త్రిలోకాలు, వేదత్రయం, అగ్నిత్రయాలకు ప్రతీకలుగా మూడు విభూది రేఖలను చెప్పారు. 'భూత్యైన ప్రమదితవ్యం' విభూదిని ధరించే విషయంలో ఏమరుపాటు వద్దు. అన్న తైత్తిరీయ వాక్యం విభూది ధారణ విషయంలో వేదాదేశమని చెబుతారు. 'విభూతి ర్భూతి రైశ్వర్యం' అని అదే సంపదగా లౌకికంగానూ, అదే బూడిద

వైరాగ్య చిహ్నంగా అలౌకికంగానూ వివరించారు. విభూదిని గురించి కాలాగ్నిరుద్రోపనిషత్తు, భస్మ జాబాల్యుపనిషత్తు, బృహజ్జాబాల్యుపనిషత్తు, అధర్వ శిఖోపనిషత్తు, బహుపురాణాలు ఎంతగానో చెప్పాయి.

విభూదిని ఏ అవయవానికి ధరిస్తే ఆ అవయవపు పాపం తొలగిపోతుందని యాజ్ఞవల్క్య మహర్షి తెలిపారు. నొసట మూడు భస్మరేఖలు ధరించిన నరుడు శుద్ధాత్ముడై మృత్యువును జయిస్తాడని కాత్యాయనుడు తెల్పాడు. విభూది ధారణలో రేణువులు క్రిందపడనీయరాదు. విభూది ధరించినవాడు వేదాధ్యయనం చేసిన ఫలం, త్రిసంధ్యలలో త్రేతాగ్నులను అంటే ఆహవనీయ, గార్హపత్య, దక్షిణాగ్నులను అర్చించిన ఫలం పొందుతాడు. విభూదికి మంత్రశక్తిని ధరించే గుణం ఉంది. కాబట్టి జ్వర, భయాది దోషాలలో విభూదిని మంత్రించి ఇస్తారు. వైద్యశాస్త్రంలో కూడా "పుణ్యం గోమయ భస్మ భాగ్యజనకం శ్లేష్మాణ మున్మీలయత్" అంటూ ఆవు పేడతో చేసిన భస్మం శ్లేష్మాన్ని, వాతాన్ని, రక్తపు వేగాన్ని తగ్గించేదిగా, శాంతిప్రదమైనదిగా, శీతపైత్యాన్ని తొలగించేదిగా చరకుడు చెప్పాడు. నిత్య నిరంజన నిరాకార పరబ్రహ్మ చిహ్నం విభూది. దానిని కాల్చినా ఏ మార్పు లేక అదే మిగులుతుంది. దీనిని ధరించే విధానమే కాక తయారు చేసే విధానాన్ని కూడా ధర్మజ్ఞులైన మహర్షులు విశేషంగా తెలిపారు.

గృహస్థులు విభూదిని తడిపే మూడు సంధ్యలలో ధరించాలి. యతులు, బ్రహ్మచారులు, భర్తృహీనలు తడపకుండా పొడిగానే ధరించాలి. "సద్యోజాతం ప్రపద్యామి, వామదేవాయనమో, అఘోరేభ్యో, తత్పురుషాయ, ఈశాన మంత్రాలు పలుకుతూ భస్మాన్ని గ్రహించాలి. 'అగ్నిరితి భస్మ' అనే మంత్రంతో మర్దించాలి. 'త్ర్యాయుషం జమదగ్నేః', 'త్ర్యంబకం యజామహే', 'యే తే సహస్ర మయుతం' అనే మూడు మంత్రాలు చెబుతూ 15 చోట్ల విభూదిని ధరించాలి. నుదుట, నొసట, చెవులు, కంఠము, రెండు బాహువులు, వక్షస్థలం,

నాభి, వీపు, మూపు, రెండు మణికట్లు, రెండు భుజాలలో ధరించాలి. మధ్య వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు – ఈ రెంటితో రెండు రేఖలు ఎడమనుండి, కుడికి పెట్టి, వాటి మధ్యలో మూడవ రేఖను బొటనవ్రేలితో కుడినుండి ఎడమకు పెట్టాలి. బ్రహ్మచారులు హోమభస్మం 'మానస్తోక మంత్రం'తో గ్రహించి, 'మేధావీ భూయాసం' అని లలాటాన, 'తేజస్వీ భూయాసం' అని దక్షిణ బాహువున, వర్చస్వీ భూయాసం' అని వామ బాహువున, 'బ్రహ్మవర్చస్వీ భూయాసం' అని హృదయాన, 'ఆయుష్మాన్ భూయాసం' అని కంఠాన ధరించాలి. ఈ స్థలాలన్నీ నాడులు అందే చోట్లు, ఇంజక్షన్ చేయడం, తీవ్రమయిన జ్వరం వచ్చినప్పుడు తడిగుడ్డ వేయడం, గుండె మోత వినడం వంటివి జరిగే చోట్లు. వానియందు ధరించడంవల్ల రక్తంలోని వేడి, మాలిన్యం తొలగిపోతాయి. సాధారణంగా ధరించదలచినవారు 'ఓం నమశ్శివాయ' అని స్మరిస్తూ నొసట, హృదయాన, చేతులందు ధరిస్తే చాలు.

విభూదిని సిద్ధం చేసుకునే విధానాన్ని కూడా శాస్త్రం చెప్పింది. రావి, మోదుగ వంటి సమిధలను హుతం చేయగా వచ్చే హోమభస్మాన్ని స్వీకరించడం మేలు. ఆవుపేడతో తయారుచేసేవారు ఉండలు చేసి పుటం పెట్టి చేసుకోవాలి. గోమయం లక్ష్మీస్థానం, లక్ష్మీప్రదం.

విభూతి అంటే నంద అనే కపిలగోవు గోమయంతో చేసినది. దీనిని నిత్యం వాడాలి. సకల ప్రయోజనాలూ చేకూర్చగలది. భసితం అంటే భద్ర అనే నల్లని ఆవు వేసిన పేడతో చేసినది. నైమిత్తికాలలో దీనిని వాడాలి. ఇది అష్టసిద్ధులనూ ప్రసాదింపగలది. భస్మం అంటే సురభి అనే తెల్లని ఆవు వేసిన పేడతో చేసినది. ప్రాయశ్చిత్త కర్మలలో దీనిని వాడాలి. ఇది సమస్త పాపాలనూ భస్మం చేస్తుంది. క్షారం అంటే సుశీల అనే ధూమ్రవర్ణపు గోవు వేసిన పేడతో చేసినది. కామ్యకర్మలలో దీనిని వాడాలి. ఆపదలనుంచి రక్షించగలది. రక్ష అంటే 'సుమన' అనే ఎరుపు రంగు ఆవు వేసిన పేడతో చేసినది. మోక్షప్రదమైన కర్మలలో దీనిని వాడాలి. భూతప్రేతాదులనుండి

రక్షించేది. 'ధి గ్భస్మరహితం ఫాలం' అంటే విభూది లేని ముఖం వ్యర్థమని చెప్పారు. 'భర్త్సనం భస్మ లక్షణం' అని పాపాలను నశింపజేయడం విభూది లక్షణం. దీనిని మారేడు కాయలో పదిలపరచుకుని వాడడం శ్రేయస్కరం. త్రిపథ గంగవలె మూడు రేఖల విభూది జ్ఞానగంగగా తెలుపబడింది. త్రిసంధ్యలలో విభూది ధరించడంవలన సర్వపాపాలనుండి విముక్తులై, శివుని దయకు పాత్రులవుతారని భవిష్యత్‌పురాణం చెబుతోంది.

విష్ణుస్మృతిలో కూడా బొట్టు లేకుండా చేసే యాగ,దాన, జప, హోమ, విద్యాభ్యాస, పితృతర్పణాదు లన్నీ నిష్ఫలా లవుతాయని చెప్పబడింది. గంధం పురుష స్వరూపు డగు భగవంతునకు, కుంకుమ ప్రకృతి స్వరూపిణి అయిన అమ్మవారికి సూచకం అంటారు. భగవంతుని వ్యాపకతను సూచిస్తూ గంధము పూసుకొనుట, ప్రకృతియొక్క మిధ్యాత్వం సూచిస్తూ బొట్టు పెట్టుకొనుట ప్రకృతిపురుషుల నిత్యసంభావనము. మధ్వమతంలో గోపీచందనంతో నిలువుబొట్టు పెడతారు. భగవంతుడు జ్యోతి స్వరూపుడు కాబట్టి దీపపువత్తిలా ధరించాలని వారు సూచింపగా, కొందరు శాక్తేయులు కేవలం కుంకుమనే అడ్డంగా దిద్దుకొని అంతా శక్తిమయంగా వారి భావన సూచిస్తారు. ఇలా తిలకాలు ఆయా తత్వాల సూచకాలుకూడా ఔతాయి. కృష్ణునకు కస్తూరీతిలకం, శివునకు విభూది, విష్ణువునకు తిరునామం, శక్తికి కుంకుమ, హనుమంతునకు సింధూరం, శుభమునకు కళ్యాణం బొట్టు, అశౌచానికి నల్లనిబొట్టు ఇలా అయా సంబంధం బట్టి ఆయా తిలకాలు తెలుప బడినాయి. అటువంటి తిలకములు ధరించేవారికేకాక చూచేవారికికూడా దైవభావ ప్రేరకా లౌతాయి.

'నేను హిందువును' అని స్వాభిమానంతో చెప్పుకొనదలచినవారల్లా బొట్టు పెట్టుకుతీరాలి. సగర్వంగా హిందువుగా ప్రకటించుకొనవలసినవారు నేడు హిందువుగా ప్రకటించుకొనటానికి వెనకాడుతున్నారు. దీనికి కారణం ఒక బలహీనత. లోపల హిందుత్వం కలిగి ఉండికూడా బయటకు అలా కన్పడటానికి వెనుకాడే పరిస్థితి చాలామందిలో ఉంది. ఆ కారణంవల్ల

ఒకరినిచూచి ఒకరు బొట్టు లేకుండానే ఉంటున్నారు. దాన్ని సమర్థించుకొనటం కోసం 'మన మతభావాలు బయటకు కన్పించాలా? అది నా కిష్టంఉండ' దంటూ ఏదో వివరణిస్తారు. అలా అనటంద్వారా వారిని పెద్దలుగా గ్రహించేవా రంతా అదేబాటలో పోతున్నారు. 'యద్య దాచరతి శ్రేష్ఠః' అనేది అంద రెరిగినదేకదా! మన మనసులో దాచుకొంటే మన తరువాతతరాలకు అది తెలియదుకదా! వారు మనసులోకూడా లేకుండా శూన్యత పొందుతారు. తదుపరితరం మా కలాంటివి ఆనవాయితీ లేదంటే, పిదపవచ్చేవారు వీనికి వ్యతిరేకులే అవుతారు. ఇతరులెవ్వరూ వారి విధానాలు వీడరు. హిందువు అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, ఆత్మశక్తిని పెంపొందించే ప్రయోజనకరమైన బొట్టు పెట్టుకోవటానికి భయపడతాడు. అర్థంలేని పిరికితనం, అసమర్థత ఇది. దీనికి ఏదో వివరణ లిచ్చుకొని తాను, తనను చూచి పరంపర నష్టపోయేట్లు చేయటంకంటే తాను బొట్టు పెట్టుకొంటూ అలా పెట్టుకొనటానికి వివరణ లిచ్చుకొంటూ తోటివారిలోనూ మార్పు తేవటం మంచిది. పిల్లల శ్రేయస్సు కోరితే తప్పక తమ పిల్లలకు బొట్టుపెట్టే బయటకు పంపాలి. చిన్ననాటినుండి ఆరంభమయితే ఆ సదాచారం ఇక పోదు. బొట్టు విలువ వివరించి చెప్తే ఏదశలోనూ ఎవ్వరూ మానరు. అందరూ బొట్టు పెట్టుకొనే రీతి కల్పించి హిందువు సగర్వంగా ధైర్యంగా బ్రతికే స్థితికి తెద్దాం. అందరూ బొట్టుపెట్టుకొనటం ఆరంభిస్తే వచ్చే హిందూచైతన్యం అత్యద్భుతమైనది. అలా నాగరికత అనుకోనందున సదాచారమైనా బొట్టు పెట్టుకొనటానికి వెనుకాడుతున్నారు. దీనినే నాగరికతగా తేగల్గిననాడు ప్రతివాడూ ధరించితీరుతాడు. ఆ సన్మార్గ ప్రయాణంలో మనమే ముందు నడుద్దాం. తోటివారినీ ఆ బాటలో నడిపిద్దాం.

9. సంధ్యావందనం

సంధ్యావందన మనగానే అదేదో బ్రాహ్మణులకు మాత్రమే సంబంధించినదని చాలామంది అనుకుంటారు. నిజానికి సంధ్యావందనం కులమత భేదం

లేకుండా అందరికీ ఆచరణీయమయినది. సంధ్యావందనం పేరిట ఉపనయనం అయినవారికి ఏర్పరచిన వ్యవస్థ వారికి ప్రత్యేక విధిని ఆదేశించింది. ఆ ఉపనీతు లందరూ తమతమ గృహ్యసూత్రాలు చెప్పిన రీతిగా సంధ్యావందనాన్ని ఆచరిస్తూ ఉండేవారు. 'అహరహ స్సంధ్యా ముపాసీత' అనే వైదిక శాసనాన్ని నేడు ప్రధానంగా బ్రాహ్మణులలోని శిష్టాచారులు మాత్రమే పాటిస్తున్నారు. ప్రతిరోజూ సంధ్యను ఉపాసించాలన్నది అందరికీ గ్రాహ్యం అనేదే ఆ శాసనం. సంధ్యావందనంలోని కీలకమైన గాయత్రి బ్రాహ్మణులకే పరిమితమయినదంటూ 1983లో ద్రవిడకజగం వారు మద్రాసు హైకోర్టులో కేసు వేస్తే హైకోర్టు న్యాయమూర్తి జస్టిస్ డి.రాజుగారు అది సెక్యులరిజానకి విరుద్ధం కాదని, వేదాలు మానవజాతికి చెందినవని, గాయత్రీమంత్రం అనగా శబ్దబ్రహ్మ ఋగ్వేదంలో వస్తుందని అది ఎవ్వరికీ పరిమితం కాదని తీర్పు చెప్పినట్లు 26-11-2006 నాటి ఒక పత్రిక వ్యాసంలో వచ్చింది.

పాపాలు 1. కాయిక అంటే శరీరంతో చేసేవి. 2. వాచిక అంటే మాటతో చేసేవి. 3.మానసిక అంటే మనస్సుతో చేసేవి అవి మూడు విధాల ఉంటాయి. ఈ మూడు రకాల పాపాలూ శ్రద్ధగా సంధ్యావందనం చేయటం వల్ల పోతాయి. "త్రివిధం పాపశుద్ధ్యర్థం సంధ్యోపాసన మేవచ" అని ఆ విషయం ఋషులచే చెప్పబడింది. 'యదహ్నాత్ కురుతే పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే' అంటూ ఏ పగలు చేసిన పాపం ఆ పగలు సంధ్యావందనంచేత, ఏ రాత్రి చేసిన పాపం ఆ రాత్రి సంధ్యావందనంచేత తొలగిపోతుంది.

దేవతల భార్యలుగా వారి శక్తులను చెప్పడం పౌరాణిక సంప్రదాయం. సంధ్య అనేది సూర్యశక్తి. కనుక సూర్యుని భార్యగా సంధ్యాదేవిని పరిగణిస్తారు. ఏతావతా సంధ్యావందనం అంటే సూర్యోపాసనే.

"కాలే కాలే నరః కుర్యాత్ - ఆదిత్యస్య నమస్కృతిం ।
తదన్తరే హి విశ్వస్య - ప్రభుః పరమపూరుషః ॥"

సూర్యునికి చేసే నమస్కారం సంధ్యావందనం. 'నర: కుర్యాత్' అని చెప్పడంవల్ల ప్రతి మనుజుడూ దీనిని ఆచరించాలన్నదే సిద్ధాంతం. లోకనాథుడు, పరమ పురుషుడు అయిన శ్రీమన్నారాయణుడు ఆ సూర్యుడిలోనే ఉన్నాడు. ఆయనే "ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ నారాయణః॥" అందుకే ఆయనను సూర్యనారాయణుడ'ని తెలిపారు. నిత్యం దర్శనమిచ్చే సూర్యుని చూస్తూ "దేవుడు కనబడ"దని అనడంలో ఔచిత్యం లేదు. తాను కనిపించడమే కాదు, కళ్లు తెరిపించేవాడు, లోకాన్ని కనిపించేలా చేసేవాడు సూర్యనారాయణుడే. అందరికీ ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తూ, కర్మసాక్షి అయి, ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా మనకి కావలసినవన్నీ ప్రసాదించే ఆ దైవానికి కృతజ్ఞతాపూర్వకంగా ప్రతి వ్యక్తీ మూడువేళలా వందన మాచరించాలి. అదే త్రికాల సంధ్యావందనం.

"నమస్కుర్యా దుభే సంధ్యే - శక్తిభూతే ప్రజాపతేః ।
అజ్ఞానేన కృతం పాపం - తద్ధన్తీ త్యాగమాః జగుః॥"

కనీసం ఉభయ సంధ్యలలో అయినా సంధ్యావందన మాచరించాలన్నారు. అది భగవత్ శక్తి ప్రకటమయ్యే సమయం. అలా సంధ్యావందనం చేయడంవలన తెలియక చేసిన పాపాలన్నీ తొలగిపోతాయి. ఋషులు దీర్ఘకాలం సంధ్యావందనం చేయుట వల్లనే దీర్ఘాయువును, ప్రజ్ఞ, కీర్తి, బ్రహ్మవర్చస్సు పొందారని మనుధర్మశాస్త్రం చెప్పింది. సంధ్యాసమయానికే అంతప్రాధాన్యం తప్ప మడి కట్టుకోవడం వంటి అన్నింటికీ కాదు. 'అశౌచే శౌచే వాపి - కాలే సంధ్యా విధీయతే' శుచిగా ఉన్నా అశుచిగా ఉన్నా సకాలంలో సంధ్యావందనం చేయడం ముఖ్యమన్నారు మహర్షులు. అందుకే కొందరు రైల్లో ఉన్నా, బజారులో ఉన్నా పక్కకు వెళ్లి, గుడ్డపరచుకుని సంధ్యావందనం చేసేస్తారు. అందరూ అనుసరించవలసిన విధానమది.

సంధ్యాసమయంలో చదవకూడదు. సంసారం చేయకూడదు. రావణుని తలిదండ్రులలా చేయడంవల్లే బ్రాహ్మణుడయ్యూ రాక్షసుడైనాడు రావణుడు. సంధ్యవేళలో ఎవరూ భోజనం చేయకూడదు. నిద్రపోకూడదు. చేయ వలసిందల్లా సంధ్యావందనమే. సంధ్యాశక్తి సూర్యశక్తి కాబట్టి సూర్యారాధన ముఖ్యమైనదైనా, ఇతర ఇష్టదేవతలకు సంబంధించిన ప్రార్థనలను చేసుకోవచ్చు. ఉపనయనం అయినవారు తమతమ ఋషులు చెప్పిన మార్గంలో, గురువులు ఉపదేశించిన విధితో సంధ్యావందనం ఆచరించాలి. ఆ సూర్యశక్తే ప్రాతఃసంధ్యలో గాయత్రిగా, మధ్యాహ్నసంధ్యలో సావిత్రిగా, సాయంసంధ్యలో సరస్వతిగా ఉపాసింపబడుతూ ఉంటుంది. అలాగే ప్రాతః కాలంలో బ్రాహ్మీరూపంలో, మధ్యాహ్న సంధ్యలో మాహేశ్వరీ రూపంలో, సాయంసంధ్యలో వైష్ణవీ రూపంలో వందనా లందుకుంటుంది. గాయత్రీ మంత్రం 24 అక్షరాలలో 24 మంది దేవతలున్నారు. అలా అది సకలదేవతల ఉపాసనే.

సంధ్యావందనంలో సమయం ప్రధానం. సమయ పాలనను బట్టి ఉత్తమ, మధ్యమ, అధమ భేదాలు త్రిసంధ్యలకూ చెప్పబడ్డాయి. ప్రాతః సంధ్యలో ..

"ఉత్తమా తారకోపేతా - మధ్యమా లుప్తతారకా ।
అధమా సూర్యసహితా - ప్రాతస్సంధ్యా త్రిధామతా ॥"

నక్షత్రాలు ఉండగానే చేయడం ఉత్తమమనీ, నక్షత్రాలు వెళ్లిపోయాక సూర్యుడు రాకముందు చేసేది మధ్యమమనీ, సూర్యుడు వచ్చిన పిదప చేయడం అధమమనీ ప్రాతస్సంధ్య చెప్పబడింది. మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనానికి సరిగా మధ్యాహ్న సమయం ఉత్తమం. మధ్యాహ్నానికి ముందు సమయం మధ్యమం. అపరాహ్ణం అధమం. సాయం సంధ్యావందనానికి 'ఉత్తమా సూర్య సహితా' - సూర్యుడు ఉండగా చేయడం ఉత్తమం. సూర్యుడు వెడలి నక్షత్రాలు రాకముందు మధ్యమం. నక్షత్రాలు

వచ్చిన పిదప చేయడం అధమం. ఇలా కాలప్రభావాన్ని గ్రహించి సంధ్యావందనం ఆచరించడం ద్వారా కృతకృత్యులు కావాలి.

10. నిత్యపూజ

నిత్యమూ భగవంతుని పూజించాలి. ''ఆ! ఈ పూజలకూ, పురస్కారాలకూ టైమ్ ఎక్కడుంటుందండీ! ఏదో ఒక దణ్ణం పారేసి మన దోవన మనం పోతూ ఉండడమే" అని పూజ చేయకపోవడాన్ని కొందరు సమర్థించుకుంటారు. దేవుడే ఇవ్వకపోతే మనకు టైమ్ ఉండదు కదా! కాబట్టి సమయం చూసుకుని పూజను తప్పక నిర్వహించాలి. మనసుంటే మార్గ ముంటుందనేది సత్యం. దేనినైనా పూర్తి విశ్వాసంతో చేయాలి. అన్యమతాలు విగ్రహారాధనను అంగీకరించవు. ఆ ప్రభావం హిందువులపైన కూడా పడి విగ్రహారాధన విషయంలో విశ్వాసం సడలుతోంది.

వివేకానందస్వామి కాలంలో ఉన్న ఆళ్వారుమహారాజు విగ్రహారాధనను అంగీకరించేవాడు కాదు. దివాన్ గారి కోరిక మేరకు వివేకానంద స్వామి ఆళ్వార్ మహారాజును కలవడం జరిగింది. మాటల మధ్యలో స్వామీజీ దివాన్ గారిని పిలిచి, "ఆ రాజుగారి చిత్రపటాన్ని తీసుకురండి" అన్నారు. అలా తేగానే ''దానిపై ఉమ్మి వేయండి'' అన్నారు. దివాన్ ''అమ్మో! రాజుగారిపైనా?" అని తిరస్కరించారు. స్వామి ఆళ్వార్‌రాజుతో "రాజా! ఆ పటాన్ని పట్టుకుని మీరంటారేమిటి? మీరైనా చెప్పండి దాని మీద ఉమ్మేయమని" అని అన్నారు. ఆళ్వారు రాజుకి విషయం అర్థమయింది. స్వామివారికి నతమస్తకుడై, ఆ చిత్రంలో తనను చూచినట్లే విగ్రహాలలో భగవంతుని చూడడం, పూజించడం సముచితమే అని గ్రహించాడు. బ్రహ్మాండపురాణంలో విష్ణువు బ్రహ్మతో ఇలా అంటాడు..

"సౌలభ్యాయ తు భక్తానాం - సర్వలోకానుకంపయా
అర్చావతార రూపేణ - లోకేఽస్మిన్ చతురానన!"

"ఓ బ్రహ్మదేవా! భక్తులు నా అనుగ్రహాన్ని సులభంగా పొందడంకోసం సమస్త లోకాలలో దయతో నేను అర్చావతార రూపంలో ఉంటున్నాను" అన్నాడు విష్ణువు. అలాగే భాగవతంలో "వస్త్రము, ఉపవీత, ఆభరణాలు, పత్రాలు, పూలమాలలు, గంధం, మైపూతలు మున్నగువానితో నా భక్తులు ప్రేమతో నన్ను పూజింతురు గాక!" అన్నాడు. విగ్రహారాధన విషయాన్ని వేదమే అంగీకరించింది. "పాషాణ లోహ మణి మృణ్మయ విగ్రహేషు పూజా పున ర్భోగకరీ ముముక్షోః" అని చెప్పింది యజుస్సంహిత.

"మోక్షం కోరేవారికి శిలా విగ్రహాలు, లోహ విగ్రహాలు, మట్టి విగ్రహాలు, మణి విగ్రహాల పూజ ఇహానికి కావలసిన ప్రయోజనాలను చేకూర్చగలది" అని దీని అర్థం. అంటే ముముక్షువులు సైతం విగ్రహారాధనను విడిచిపెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. "ఆదౌ సగుణ మాశ్రిత్య నిర్గుణం చ తత:పరమ్" అంటే నిర్గుణోపాసన స్థాయిని అందుకునే దాకా సగుణోపాసన, అనగా విగ్రహారాధన చేయుమని మహర్షులు చెప్పినప్పటికీ, ఏ దశలో అయినా విగ్రహారాధన చేయవచ్చు. అది ఎవరికీ నిషిద్ధం కాదు. తైత్తిరీయారణ్యకం కూడా "సురూపాం ప్రతిమాం విష్ణోః" అంటూ భగవంతుని మంచి రూపం కల విగ్రహాలను అనుగ్రహభావం కనబడే ముఖం, నేత్రాలు కలవానిని పూజించండని చెప్పింది.

"న తస్య ప్రతిమా అస్తి" అన్న వాక్యాన్ని వేదంలో చూపించి, భగవంతునికి అసలు విగ్రహస్థితి లేదు కాబట్టి విగ్రహారాధన వేదవిహితం కాదంటూ కొందరు విగ్రహారాధనను నిషేధిస్తారు. కానీ భగవంతునికి సాటి ఎవ్వరూ లేరని మాత్రమే ఆ వాక్యానికి వైదికపరమైన అర్థం. "గృహే విష్ణుం ప్రతిష్ఠాప్య" అని గృహస్థులకు ఆరాధనా విధానాన్ని తెలిపారు విఖనస మహర్షి. వైఖానసాది ఆగమశాస్త్రాలన్నీ విగ్రహారాధనను అనేక రీతుల తెలిపాయి. కృతయుగాన "కమలాక్షు నర్చించు కరములు కరములు" వంటి రీతులలో భగవదారాధనను వివరించారు. త్రేతాయుగంలో రావణుడు నిత్య

సహస్రలింగార్చన చేసేవాడుగా కనబడతాడు. శ్రీరాముడు కూడా రామేశ్వరంలో రామలింగ ప్రతిష్ఠను నిర్వహించాడు. ద్వాపరయుగంలో కృష్ణపరమాత్మ రుక్మిణిని గౌరీపూజకు వచ్చిన సందర్భంలోనే తీసికొని పోయాడు. భగవద్గీతలో కృష్ణపరమాత్మ "యో యో యాం యాం తనుం భక్త్యా శ్రద్ధయార్చితు మిచ్ఛతి" అని, "పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి" అని ఇలా విగ్రహారాధన విధానాలను అనేక విధాలుగా చెప్పడం చూస్తాము. ఈ విధంగా సమస్త వాఙ్మయంలోనూ, అన్ని యుగాలలోనూ విగ్రహారాధన కనబడుతుంది. ఆ భగవంతుని త్రికరణశుద్ధిగా సేవించడమనేది ఇటువంటి అర్చనావిధానంలోనే ఉంటుంది. నిర్గుణోపాసనకు సోపానమే సగుణోపాసన. సగుణోపాసనా రూపమైన ఈ విగ్రహారాధనను అంగీకరించనివారు వారి నాయకులకు ఫోటోలు, శిలాకాంశ్య విగ్రహాలు ఏర్పరచి దండలు వేయడం, ఆయా మతాలు తమ తమ చిహ్నాలను మెడలో వేసి, అనేక స్థలాలలో ప్రదర్శిస్తూను పరోక్షంగా విగ్రహారాధన చేస్తున్నారు. చూస్తున్నాము. కాదంటూనే ఆచరించే ఆత్మవంచనకంటే హిందూధర్మంలోని విగ్రహాల విలువను గ్రహించటం, ఆచరించటం మేలు.

నిర్జీవమైన శిలను పూజించడమేమిటని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. నిజానికి ఆలోచిస్తే రాతిలోనూ జీవశక్తి ఉంది. ఎందుకన పదార్థాలన్నీ అణునిర్మితాలు. అణువులో పరమాణువు లుంటాయి. అందులో న్యూక్లియస్ ఉండి, దానిలో ధనావేశిత ప్రోటాన్లు, న్యూట్రాన్లు, వాటి చుట్టూ ఋణావేశిత ఎలక్ట్రానులు ఉంటాయని సైన్సు చెబుతున్న సత్యం. నిరంతరం భ్రమించే సూక్ష్మాణువు లున్నప్పుడు జీవంలేనివని ఎలా అనగలం? ఆ శిలామూర్తి మంత్రతంత్ర ప్రభావితమై దైవసాన్నిధ్యం పొందుతుంది. నిగ్రహానుగ్రహ శక్తి పొందుతుంది. అట్టి విగ్రహాన్ని పూజించటం మానవాళికి శ్రేయోదాయక మవుతుంది. కాబట్టి నిత్యం విగ్రహాలను, దైవప్రతీకలైన చిత్రాదులను పూజిస్తే దైవాలను

పూజించినట్లే. ఆ దైవరూపాలు కూడా కల్పితాలు కాదు. మహర్షులు, యోగులు తపస్సు చేసి సమాధిలో ప్రత్యక్షంగా దర్శించిన రూపాలను మనకు ధ్యాన, స్తుతుల రూపంలో అందించారు. ఆ ధ్యానాదుల ఆధారంతో ఆ దివ్యరూపాలను బహుధా చిత్రించుకోవడం, పూజించుకోవడం జరుగుతూ ఉంది. అందువలన సగుణోపాసనలోని చిత్రంలో, విగ్రహాదులలో దైవాన్ని చూడాలి. పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో భగవంతుని పూజించి, తరించాలి.

భగవద్విశ్వాసం

భగవంతుని విషయంలో, భగవత్కార్య విషయంలో విశ్వాసానికి చాలా ప్రాధాన్యం ఉంది. అది లేకుంటే మనస్ఫూర్తిగా అర్చించలేం. మన భావనను బట్టే, భావనా శక్తిని బట్టే ఫలితం ఉంటుంది. రాతిలో భగవంతుని చూడగలగడంలో కారణం మన భావనాబలమే, విశ్వాసమే. నాస్తికునికి అది రాయి తప్ప భగవంతుడు కాకపోవడానికి కారణం ఆ భావనాబలం లేకపోవడమే.

'మంత్రే తీర్థే ద్విజే దైవే – దైవజ్ఞే భేషజే గురౌ ।
యాదృశీ భావనా యత్ర – సిద్ధి ర్భవతి తాదృశీ ॥'

అని శాస్త్రం చెప్పింది. అంటే మంత్రం, తీర్థస్థలం, బ్రాహ్మణుడు, దైవం, జ్యోతిష్కుడు, వైద్యుడు, గురువులకు సంబంధించిన విషయంలో మన భావన ఎలా ఉంటుందో సిద్ధి కూడా అలాగే ఉంటుంది. తీర్థస్థలానికి వెళ్లినప్పుడు, పుష్కర స్నానానికి వెళ్లినప్పుడు 'ఇవి పవిత్రజలాలు. సార్థత్రికోటి తీర్థాలూ ఇం దున్నాయి. వీటిలో స్నానం చేయడం వలన నా పాపాలన్నీ పోతాయి' అనుకుంటూ స్నానం చేస్తే పాపక్షయమూ, పుణ్యప్రాప్తి చేకూరుతాయి. 'ఇవి మురికి నీళ్లు, ఇంత మంది స్నానం చేస్తే పుణ్యం రాకపోగా రోగాలే వస్తాయి' అనుకొంటూ స్నానం చేస్తే పుణ్యం రాకపోగా రోగాలే వస్తాయి. వైద్యుని విషయంలో నమ్మక ముంటే నలిచి మన్ను పెట్టినా

మహౌషధ మవుతుందనే సామెత ఉంది. అలా అన్నీ మన భావన, విశ్వాసాలను బట్టే పనిచేస్తాయి.

మనలో చాలామందిది భగవంతునిపై విశ్వాసం ఉండీ లేని స్థితి. పరిపూర్ణమైన విశ్వాసం లేకపోవడంవల్లనే మనం బాధలు పడటం జరుగుతోంది. 'సంశయాత్మా వినశ్యతి' నిశ్చయాత్మత లేకపోవడం, సంశయాత్మత ఉండటం వల్ల దు:ఖంలో పడుతున్నాం. భాగవతంలోని గజేంద్రమోక్షం - ప్రహ్లాద చరిత్ర ఈ విషయంలో మనకు ఆదర్శాలు. గజేంద్రుడు సంశయాత్మక బుద్ధి కలిగిన వాడు. 'కలడు కలండనెడి వాడు కలడో లేడో' అని భగవంతునియెడ సందేహం వ్యక్తం చేశాడు. కాబట్టే, 'కుయ్యో' అంటూ ఏడ్చాడు. ప్రహ్లాదుడు చిన్న పిల్లవాడు. గట్టిగా కళ్లు ఎర్రచేస్తే ఏడ్చే వయస్సు. కానీ తండ్రి ఎన్ని కష్టాలు పెట్టినా అతడు ఏడవలేదు. అందుకు కారణం అతడు నిశ్చయాత్మక బుద్ధి కలవాడు. కని, పెంచిన తండ్రి రాక్షసరాజు, మహాబల పరాక్రమశాలి. విశేషించి విష్ణు విరోధి అయిన హిరణ్యకశిపుని ముందే..

"ఇందు గల దందు లేదని
సందేహము వలదు, చక్రి సర్వోపగతుం
డెందెందు వెదకి చూచిన
అందందే కలడు దానవాగ్రణి! వింటే"

అని స్పష్టంగా, నిర్భయంగా భగవంతుని ఉనికిని చాటాడు. అందువల్లనే ఏ క్షణమూ భగవదనుగ్రహానికి దూరం కాలేదు. దు:ఖించే స్థితికి రాలేదు. అందుకు కారణం నిశ్చయాత్మక బుద్ధితో కూడిన భగవద్విశ్వాసం. ఇంగ్లండులోని డాక్టరు చాలామంది రోగులపై పరిశోధన చేసి, భగవద్విశ్వాసం కలవారికి, అది లేనివారికంటే రోగబాధలు తక్కువగా ఉన్నాయని చెప్పారు. తమ కొకదైవం తోడు ఉన్నదనే ప్రబల విశ్వాసం వారికి మిక్కిలి ధైర్యాన్ని చేకూర్చి, బాధోపశమనం కలిగించిందన్నమాట.

శాస్త్రాన్ని మెండుగా ఆరాధిస్తూ, విశ్వాసానికి రెండో స్థానం మాత్రమే కల్పించే వారు శాస్త్రాన్ని ఎంతగా ఆరాధిస్తారో, విశ్వాసం పట్ల అట్టి పరిపూర్ణ విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండాలి. దాని విలువను గ్రహించాలి. తన సాయుజ్యం ఈయ దలచుకొన్న భక్తులకు భగవంతుడు ముందుగా అనేక కష్టా లిచ్చి పరీక్షిస్తాడు. కాబట్టి కష్టాలు రాగానే భక్తులు వీగిపోకూడదు. దానిని భగవత్పరీక్షగా గ్రహించి నిలబడగల్గాలి. చాలామందిని భగవద్విశ్వాసం కలవారుగా అనుకుంటాము తప్ప, ఆ స్థితి వారిలో పూర్తిగా లేదు. కాస్త కష్టం రాగానే "ఏమిటో! దేవుడు ఉన్నాడనుకుంటున్నాం తప్ప, ఉంటే ఇలా జరుగనిస్తాడా?' అనేస్తారు. ఆలోచనలో అంత త్వరగా మార్పు తెచ్చేది నిజమైన విశ్వాసం కాదు.

ఈ విషయంమీద పార్వతీ పరమేశ్వరుల మధ్యనే చర్చ జరిగింది. పార్వతీమాత శివునితో "నాథా ! శ్రీశైల శిఖరం దృష్ట్వా పునర్జన్మ న విద్యతే" అంటారు. అది నిజమేనా?" అని అడిగింది. "అందులో సందేహమే ముంది?" అన్నాడు పరమశివుడు. "అది నిజమైతే జనమంతా కైలాసానికి రావాలి కదా! యమలోకానికి వెళ్తున్నారేమిటి?" అని ప్రశ్నించింది. "నీ సందేహం తీరుస్తాను రమ్మ"ని పార్వతిని తీసికొని శ్రీశైల క్షేత్ర ప్రాంతానికి వచ్చాడు శివుడు. తాను 90 ఏళ్ల వృద్ధుడుగా రూపం మార్చుకొని, శ్రీశైలంనుండి వచ్చే మార్గంలో ఒక బురదగుంటలో దిగబడి ఉండిపోయాడు. ఒక పండుముత్తయిదువగా రూపం మార్చుకోవలసిందని చెప్పి, ఆమెకు కొన్ని సూచన లిచ్చాడు. ఆ ప్రకారం పార్వతి శ్రీశైలంనుండి వస్తున్న భక్తులను సంబోధిస్తూ "బాబూ! అమ్మా! రక్షించండి. నా పతిదేవుడు వృద్ధుడు. బురదలో కూరుకుపోతున్నాడు. బయటకు తీయండి" అని అర్థించేది. వారు ముందుకు వచ్చినప్పుడు "నాయనా! నీలో ఏ పాపమైనా ఉంటే ముట్టుకోకు. ఆత్మత్యాగం చేసుకుంటా రాయన" అనేది. ఆ మాట విని అంతా వెనక్కి తగ్గి పోసాగారు. అటుగా వస్తున్న ఒక వేశ్య ఆయనను తీయబోగా అలాగే పలికింది

వృద్ధురాలు. వెంటనే ఆ వేశ్య "అమ్మా! ఇప్పుడే కదా! శ్రీశైల శిఖరం చూసి వస్తున్నాను. నాలో ఇంకా పాపం ఏముంటుంది? నీ భర్తను బయటకు తీస్తాను. బాధపడకు" అంటూ దగ్గరకు రాగానే పార్వతీపరమేశ్వరులు ఆమెకు దర్శనమిచ్చారు.

అంతట శివుడు పార్వతీ! వారంతా శ్రీశైల శిఖరం చూసిన వారే. కానీ వా రెవ్వరికీ అంతటి పరిపూర్ణ విశ్వాసం లేదు. అందుకే వారికి కైలాస ప్రాప్తి ఉండడం లేదు. అట్టి పరిపూర్ణ విశ్వాసం కలిగినందువల్లనే ఈమె వేశ్యగా బ్రతికినా మన దర్శనం పొందగలిగింది. శివసాయుజ్యానికి అర్హురా లయింది" అన్నాడు. కాబట్టి దైవంయెడల పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో పూజాదికం నిర్వహిస్తేనే మనం ఆ సత్ఫలితాన్ని, దైవానుగ్రహాన్ని పొందగలుగుతాం.

భగవత్సేవ - అభిమానత్యాగం

భగవదనుగ్రహం పొందాలంటే ముఖ్యంగా కావలసినది అభిమాన త్యాగం కూడా. స్వామికి సంతృప్తిగా మోకరిల్లగల్గాలి. ప్రక్కనున్నవారిని బట్టి, పరిసర పరిస్థితుల బట్టి భక్తి ప్రకటించడం నిజమైన భక్తి కాదు. అభిమాన త్యాగం చేసి, పూర్తిగా శరణాగతు లైననాడే భగవంతుని అనుగ్రహం పొందగలుగుతారు. అందుకు నిదర్శనంగా అనేక సంఘటనలు చూస్తాం. ఉదాహరణకు గజేంద్రుడు, ద్రౌపది, గోపికలు వంటివారి నెందరినో చెప్పుకోవచ్చు.

గజేంద్రుని మొసలి పట్టుకుంది. వెంటనే భగవంతుడు జ్ఞప్తికి రాలేదు. తానూ శక్తిమంతుడి ననే ఉద్దేశ్యంతో గజరాజు చాలాసేపు పోరాడాడు. అలా పోరాడుతూ ఉన్నంతసేపూ భగవదనుగ్రహానికి పాత్రుడు కాలేదు. పూర్తిగా అశక్తుడై, అభిమానం వీడి, "నీవే తప్ప ఇతఃపరం బెరుగ మన్నింపన్ దగున్ దీనునిన్, రావే ఈశ్వర! కావవే వరద! సంరక్షింపు భద్రాత్మకా!" అని అన్నాడో లేదో "సిరికిం జెప్పడు శంఖ చక్ర యుగమున్ చేదోయి సంధింపడు"

అన్నట్లుగా పరుగున వచ్చాడు. అలాగే ద్రౌపది విషయంలో కూడా కౌరవ సభలో దుశ్శాసనుడు వలువలూడ్చే సమయంలో మనసులో కృష్ణుని ప్రార్థిస్తున్నా పూర్తి విశ్వాసం లేక, అభిమాన త్యాగం చేయలేక పెనగులాడింది. అలా పెనగు లాడినంతవరకూ దైవానుగ్రహం కలగలేదు. ఎప్పుడైతే తనదేమీ లేదని గ్రహించి, అభిమానం వీడి, చేతులెత్తి మొక్కిందో తక్షణమే రెప్పపాటు కూడా ఆలస్యం చేయక ఆమె కెట్టి మానభంగం కానీయక రక్షించాడు. వస్త్రం తొలగడానికి క్షణకాలం చాలు. అంతకూడా అవకాశం ఈయలేదంటే పూర్తిగా శరణాగతి చేసినది కాబట్టే. భగవదనుగ్రహం సాధించాలంటే అభిమాన త్యాగం కూడా అవసరం. ఆ విషయంలో చాలామంది వెనుకబడుతుంటారు. దారిలో దేవాలయం కనబడితే ప్రతి దేవాలయానికీ మొక్కుకుంటూ పోవడం సాధ్యం కాదు కాబట్టి మెదలకుండాపోతే పరవా లేదు. కానీ అటూయిటూ చూసుకుని ఎవ్వరూ చూడకుంటే దణ్ణం పెట్టడం, ఎవరన్నా చూస్తున్నా రనుకుంటే మానడం ఇటువంటివి మంచివి కావు. అడవులలో, కొండలలో ఘోరతపస్సు చేసి, భగవదనుగ్రహాన్ని సాధించారని వింటుంటాము. కనీసం ఇంట్లోనైనా సహనంతో, దేహాభిమానాన్ని ప్రక్కన పెట్టి, నేడు భగవత్ పూజ చేయలేక పోతున్నాం. సుఖంగా ఆసనం వేసుకుని, బాగా సింగారం చేసుకుని, ఫ్యానో, ఎ.సినో వేసుకుని, సెల్ ఫోన్ ని పక్కన పెట్టుకుని పూజకు ఉపక్రమిస్తున్నాం. కష్టసహిష్ణుతను భగవంతుడు కోరతాడు. కానీ సుఖంగా భగవత్కార్యం చేయాలని మనం కోరుతున్నాం. అనుకున్నది కాకపోతే నాస్తికులమైపోయి భగవంతుని ఉనికినే ప్రశ్నిస్తున్నాం.

దేవునివద్ద జుట్టునివ్వడం, అలా అభిమానత్యాగాన్ని ప్రదర్శించడమే. జుట్టు చెదిరితే భరించలేక జేబులోంచి దువ్వెన తీసి పదే పదే దువ్వుకుంటూ ఉండేవారు అట్టి జుట్టుని భగవంతుని పాదాల వద్ద ఉంచడానికి సిద్ధమవడం అంటే అభిమాన త్యాగం చేయడమే. అది తల (అహంకారాన్ని) తీసి, దేవుని పాదాలవద్ద ఉంచడంతో సమానమే. భారతంలో ద్రౌపదిని చెరబట్టబోయిన

సైంధవుని తల తెగేస్తా మన్నారు భీమార్జునులు. సోదరి దుస్సలకు వైధవ్యం కలిగించడం తగదని ధర్మరాజు వారించాడు. మరి ప్రతిజ్ఞాభంగం చేయడ మెలా అన్న ప్రశ్న వచ్చినప్పుడు సైంధవునికి శిరోముండనం చేస్తే, శిరస్సు ఖండించినట్లే అని చెప్పడంతో భీమార్జునులు అలాగే చేశారు. కాబట్టి తిరుపతి వెళ్లి జుట్టు ఇస్తున్నామంటే భగవంతుని ఎదుట అవసరమైనరీతిలో అభిమాన త్యాగం చేయడమే. ఆ విధంగా చేసి భగవంతుని అనుగ్రహానికి పాత్రులం కావాలి,

భగవత్పూజ

భగవదనుగ్రహాన్ని సంపాదించుకొనడంకోసం జరిపే క్రియాకలాపమే పూజ. అదే 'గౌరవిత ప్రీతిహేతుక్రియా పూజా' అని నిర్వచింపబడింది. గౌరవింపదగినవారి ప్రీతికొరకు చేయబడే సర్వకర్మలకూ పేరు పూజ. నిత్యుడు, నిత్యతృప్తుడు, పరిపూర్ణుడు అయిన భగవంతునికి మనం ప్రీతి కల్గించడమేమి టనే ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. దానికి సమాధానం 'ఆ దైవంయెడ మన ప్రీతి పరిపూర్ణమవడమే'నని. ఏ పరమాత్మనుండి వేరయి, జీవాత్మగా వచ్చామో ఆ పరమాత్మను మరల చేరేదాకా జ్ఞాని అయినా, అజ్ఞాని అయినా, సకామంగానో, నిష్కామంగానో పూజాదిక కర్మ లాచరించాలి. అజ్ఞాని తనకొరకే చేస్తే జ్ఞాని లోకసంగ్రహణార్థం చేయాలి. అలా ప్రతివ్యక్తికీ ఉన్నంతవరకూ కర్తవ్యమైనది పూజ.

నిత్యపూజ ద్వారా ఆధ్యాత్మిక స్థాయిని పెంచుకొనటంవల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కూడా చేకూరుతుంది. మిసోరీ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు తమ పరిశోధనల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక స్థాయి ఎక్కువగా ఉన్నవారిలో మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగ్గా ఉన్నట్లు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా వీరిలో కోపం, ఆందోళన, అస్థిరత వంటివి తక్కువ అని వెల్లడయిందని, స్వార్థచింతన తగ్గి అందరి క్షేమాన్ని కోరుకొనే విశాల భావన అలవడుతుందని, వీరికి క్యాన్సరు, పక్షవాతం,

వెన్నెముక గాయాలు వంటి సమస్యలనుండి కోలుకొనే విషయంలో ఈ ఆధ్యాత్మిక భావనలు మంచి ఫలితం కనపరుస్తున్నాయని అధ్యయనకర్త డ్యాన్ కోహెన్ చెప్పారు. దైవభక్తి బాధలనుండి ఉపశమనం కల్గిస్తుందని ఆక్స్‌ఫర్డ్ శాస్త్రవేత్తలు చెప్పారు. ప్రయోగాత్మకంగా పరిశీలించి ఈ విషయం సశాస్త్రీయంగా తేల్చారు. మెదళ్ళను స్కానింగ్ ద్వారా పరిశీలించి. రోగబాధ నాస్తికు లెక్కువ అనుభవించారని పెయిన్ పత్రికలో వ్రాశారు.

భగవానుని స్వరూపం 1. పర 2. వ్యూహ 3. విభవ 4. అంతర్యామి 5. అర్చాస్వరూపం అని ఐదు విధాలుగా ఉంటుంది. 1 సర్వులు దర్శించి, సేవింపరాని సనాతన నిత్యరూపం పరస్వరూపం. 2. బ్రహ్మరుద్రేంద్రాదులతో సేవింపబడుతూ " పాలకడలిపై శేషునియందు అధివసించి ఉండే రూపం వ్యూహస్వరూపం. 3. రామ, కృష్ణాద్యవతారాల రూపంలో దిగివచ్చేది, మరల స్వస్థానం చేరేది విభవరూపం. శ్రీరామచంద్రుడు, శ్రీకృష్ణుడు మొదలయిన వారు విభవాతారాలే. 4. సమస్త ప్రాణుల హృదయంలో సూక్ష్మంగా ఉండేది అంతర్యామి. మంత్రపుష్పంలో నీవార సూకవత్తన్వీ పీతా భాస్వ త్యణూపమా అని చెప్పబడిన దదియే. 5. భక్త వత్సలుడైన భగవంతుడు భక్తులచే నిర్దేశింపబడిన విగ్రహాలలో ఆవాహనాదికం ద్వారా దివ్యసాన్నిధ్యాన్ని కలిగించుకుంటాడు. అది అర్చారూపం. అదే మనం పూజించేది. ఆ ఆవాహనను పటంలోకి చేస్తే పటంలోనే ఉంటాడు. విగ్రహం లోకి చేస్తే విగ్రహంలో ఉంటాడు. పసుపుముద్దలోకి చేస్తే పసుపు ముద్దలోనే ఉంటాడు.

'అర్చావతార స్సర్వేషాం బాంధవో భక్తవత్సలః' అని ఈ అర్చావతారం అందరికీ అందుబాటులో ఉండునది, భక్తులయెడ మిక్కిలి వాత్సల్యం కలిగియుండునది. కాబట్టి అర్చావతారాన్ని ఆశ్రయించి, సేవించి, సకల జనులు ఆ భగవంతుని అనుగ్రహాన్ని పొందడానికి యత్నించాలి. అట్టి భగవంతుని అనుగ్రహాన్ని పొందడానికి ముఖ్యమైన మార్గం పూజాకర్మ. ఆ పూజాకర్మ నాలుగు విధాలు.

1. నిత్యం : ఇది నిత్యమూ ఆచరింపవలసిన విధి. ఆచరించడంవలన కలిగే ప్రయోజనం ఎలా ఉన్నా, చేయకపోతే మాత్రం ప్రత్యవాయం ఏర్పడుతుంది. అంటే పాపం సంప్రాప్తిస్తుంది.

2. కామ్యం : ఇది ఏదో ఒక ప్రయోజనాన్ని ఆశించి చేసే పూజ. మొక్కుబడి పూజలు అన్నీ ఈ కోవకు చెందినవే.

3. నైమిత్తికం : ఏదో ఒక నిమిత్తంతో చేసే పూజ. ఆయా దేవతలకు సంబంధించిన పండుగలలో ప్రత్యేకించి వారినే పూజిస్తారు. వ్రతాలవంటివి కూడా నైమిత్తికాలే. ఇవి నిత్యం చేసేవి కావు. ఉదాహరణకు సత్యనారాయణస్వామి వ్రతం శుభకార్యాలలో, కొన్ని ప్రత్యేక సమయాలలో మాత్రమే నిర్వహిస్తాము.

4. నిత్యకామ్యం : ఇది చేయకపోతే దోషాన్ని, చేయడంవలన ఫలితాన్ని ఇవ్వగలది. మంత్రజపం, పారాయణాదికాలు ఈ కోవలోకి వస్తాయి. సంకల్పించిన నాటినుండి నిత్యం నిర్ణీత మండల, అర్ధమండల పర్యంతం ఆచరింపవలసినదే. నియమభంగం చేయడం పాపం. నియమబద్ధమైన ఆచరణవలన కోరుకొన్న ఫలితం చేకూరుతుంది.

పూజకు ప్రత్యేకమయిన గదిని ఏర్పరచుకొనటం మంచిది. వంటకు, భోజనం చేయటానికి, పడకకు, చదువుకు, పిల్లలకు ఇలా చాలా గదులు నేర్పరచుకొనే మనం దేవుని పూజకు ప్రత్యేకంగా గది నేర్పరచుకోవాలి. లేకున్న ఇంటిలో ఈశాన్యభాగంలో దేవుని పెట్టుకోవాలి. పూజ చేసే మనము తూర్పుకు తిరిగి చేయుట శాంతి, ఉత్తరము వృద్ధి. పడమర పుష్టి, దక్షిణం దుఃఖకారణం. కాబట్టి దక్షిణానికి తిరిగి పూజ చేయకూడదు. పూజా ద్రవ్యాలు మనకు కుడివైపున ఉంచాలి. కంచాలు పూజయందు వాడరాదు. పూజా జపాదులకు ఆసనం కూడా సముచితంగా ఉండాలి. ఆసనం లేక రాతిపై కూర్చొనటం వ్యాధి, కొయ్యపైన దౌర్భాగ్యం, జింకచర్మం –జ్ఞానం; దర్భాసనం – జ్ఞానం, పౌష్టికం; వెదురు–దరిద్రం; నేలపై – దుఃఖం, అభిచారము;

చిత్రాసనం -సర్వార్థసాధకం; పులిచర్మం- మోక్షం; తృణం - యశోహాని; కంబళాసనం - దుఃఖవిమోచనం. అదియు ఎర్రనిది వశ్యానికి, తెలుపు శాంతికి హేతువు.

మట్టి, కొయ్య, రాయి వంటివాటిలోకి మంత్రాలతో భగవంతుని ఆవాహన చేయాలి. ఆవాహన అంటే ఆ విగ్రహంలోకి భగవంతుని మంత్రాలతో ఆహ్వానించడం. 'మంత్రాధీనం తు దైవతమ్." అనగా భగవంతుడు మంత్రానికి అధీనుడు. కాబట్టి మన ఆహ్వానాన్ని మన్నించి నిర్ణీత ప్రతిమలలోకి చేరుతాడు. నాల్గంగుళాలు మించిన రాతివిగ్రహాన్ని ఇంట్లో ఉంచి పూజించకూడదు. ఈ విగ్రహాలు, పట్టుబట్టలు, మందిరాలు, పూజాసామగ్రి ఇదంతా ఒక పెద్ద ప్రదర్శన అని కొందరు విమర్శిస్తూ, మనస్సులో ధ్యానించుకోవడం ద్వారానే భగవదనుగ్రహాన్ని పొందాలని అంటూంటారు. అది పూర్తి సత్యం కాదు. ఎందుకంటే అనంతర తరాలు మనలను అనుసరించి, ఈ మార్గంలో ఉండాలంటే వారికి ప్రత్యక్షానుభవం అవసరం. ఒక వ్యక్తి తన కుమారునికి దైవకార్యాన్ని గురించి చెప్పకుండానే మరణించినా, తండ్రి నిత్యం దేవుని వద్ద కొంత సమయం కూర్చోవడం, పూజచేయడం, అందుకోసం పట్టువస్త్రాలు ధరించడం వంటివన్నీ చూసి ఉండడంవలన తండ్రియెడల శ్రద్ధతో అతడుకూడా ఆ పూజా కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తాడు. అదే తండ్రి మానసికంగా ధ్యానాలు చేసుకుని గడిపి ఉంటే, మనసులో ఏం జరిగేదనేది తెలిసేది కాదు కాబట్టి తాను ఏమీ చేయక, "మా ఇంట్లో పూజలు చేసే అలవాటు లే"దని చెప్పి, సమర్థించుకుని మిన్నకుండే ప్రమాదముంది. కాబట్టి అధికమైన ఆడంబరాలు అవసరం లేదు తప్ప, ఇతరులకు ఆదర్శంగా పూజా కార్యక్రమాన్ని శాస్త్రోక్త విధానంతో ఆచరించడం శ్రేయస్కరం.

భక్తిశ్రద్ధలతో నిత్యనైమిత్తిక పూజలు చేసి, భగవ దనుగ్రహానికి పాత్రులం కావాలి. భగవత్ పూజకు భక్తిశ్రద్ధలు ముఖ్యం. వస్తులోపం జరిగినా భక్తిశ్రద్ధలు

కలిగి ఉంటే ఆ లోపం లెక్కలోకి రాదు. అలాకాకుండా వస్తు సేకరణ బాగా జరిగినా భక్తి శ్రద్ధలు లోపిస్తే అది శ్రేష్ఠమైన పూజ కాదు. భగవంతుడు ఇట్టి పూజను ఇష్టంగా గ్రహించడు. అందుకే కృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో "పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం – యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి" అన్నాడు. సమర్పించేది పత్ర మాత్రమైనా, పుష్ప మాత్రమైనా భక్తిమాత్రం ముఖ్యం. తిన్నడు నోటితో నీరు తెచ్చి శివలింగంపై పోశాడు. ఆతని భక్తి కారణంగా అది భగవంతునిచే అభిషేకం వలె ఇష్టంగానే స్వీకరింపబడింది. రామునికి శబరి ఎంగిలిపండ్లు పెట్టగా ఆమె భక్తికి రాముడు మెచ్చినట్లుగా జనహృదయాలలో నిలచిపోయింది. "భక్తితోడి కూడు పట్టెడైనను చాలు" అని వేమన అన్నట్లు, భక్తిశ్రద్ధలతో పవిత్రంగా ఏది ఎంత సమర్పించినా భగవంతుడు అనుగ్రహిస్తాడు. అట్టి భక్తిశ్రద్ధలు లేక పంచభక్ష్య పరమాన్నాలు పెట్టినా ఇష్టపడడు. కాబట్టి, భక్తిశ్రద్ధలతో నిత్యనైమిత్తిక పూజలు చేసి, భగవదనుగ్రహానికి పాత్రులం కావాలి.

నిత్యపూజా ద్రవ్యసేకరణ

భగవంతుని పూజకై ద్రవ్యాల నన్నింటినీ ముందుగానే సిద్ధం చేసికొని, పూజను మొదలు పెట్టాలి తప్ప ఆయా వస్తువులకోసం మాటిమాటికీ లేస్తూ ఉండడం పద్ధతి కాదు. షోడశోపచారాలకు కావలసిన ద్రవ్యాలన్నీ సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఎటువంటి ద్రవ్యమైనా పర్వాలే దనుకోకుండా ద్రవ్యశుద్ధికి ప్రాధాన్యమివ్వాలి. అన్యాయార్జితంతో భగవంతుని అర్చించడం తగదు.

షోడశోపచారాలలో కీలకమైనవి పంచోపచారాలు. అవి గంధ, పుష్ప, ధూప, దీప, నైవేద్యాలు. మంచి గంధపు చెక్కని అరగదీసి తీసిన గంధం శ్రేష్ఠం. బజార్లలో అమ్మే గంధం శ్రేష్ఠం కాదు. అది మనం ఒంటికి పూసుకోడానికి కూడా అర్హం కాదని చెబుతారు. విధిలేక దైవకార్యంలో వినియోగించడ మవుతుంది తప్ప అది ఉత్తమ ద్రవ్యం కానేకాదు. పుష్పసేకరణ విషయంలో గ్రహింపదగిన అంశాలు చాలా ఉన్నాయి. క్రిందటి

రోజున తీసికొని వచ్చిన పూలతో పూజించడం కన్నా ఆరోజున తీసికొని వచ్చి పూజించడం తగినది. కొని తీసికొని వచ్చిన పూలకన్నా, ఇతరుల తోటలోని పూలతో పూజించడంకన్నా స్వయంగా ఏర్పరచుకున్న వనంలోని పూలతో పూజించడం శ్రేష్ఠం. దానిని కూడా శుభ్రమైన పాత్రలో లేదా బుట్టలోకి కోసికొని తెచ్చుకోవాలి. "కరానీతం పటానీతం - తత్పుష్పం పరివర్జయేత్' అని శాస్త్రం. చేతిలోకి తీసికొని వచ్చిన పూలు, గుడ్డలోకి కోసికొని వచ్చిన పూలు దేవుని పూజకు పనికి రావని శాస్త్రం చెప్పింది. ఎడమ చేయి పవిత్రద్రవ్యాన్ని స్వీకరించడానికి అనర్హమైనది. కుడిచేతితో కోసినప్పుడు ఎడమ చేతిలో వేసుకోవలసి వస్తుంది. అందుకే చేతిలో ఆకుని వేసుకుని దానిలోకి కోయాలి. కొందరు వట్టి చేతిలోకి పూలు కోయకూడదని, శాస్త్రార్థం చేతిలో ఆకు వేసుకోవాలని వేపాకంత ఆకుని చేతిలో వేసికొని కోస్తే అది పద్ధతి కాదు.

పూలు కోయటంలో మొదట అస్త్రాయఫట్ అంటూ తూర్పుముఖంగా మొదటి పూవు కోయాలి. కొందరు దేవతలకు కొన్ని పుష్పాలు ఇష్టమైనవి. కావున వారిని ఆ పూలతో పూజించడం మంచిది. అలాగే కొందరు దేవతలకు కొన్ని పూలు ఇష్టం లేనివి. కాబట్టి వారిని ఆ పూలతో పూజింపకూడదు. గణపతికి గరిక, ఆంజనేయస్వామికి తమలపాకు, శివునికి మారేడు, విష్ణువుకు తులసి అనేవి పత్రి విషయంలో ఇష్టమైనవి. పుష్పాల విషయంలో హనుమంతునికి పారిజాతం, శివునికి తుమ్మిపూలు, లక్ష్మీదేవికి పద్మాలు, సూర్యునికి జిల్లేడు పూలు, సరస్వతికి తెల్లని పూలు, విష్ణువుకు నీలం పూలు, అమ్మవారికి ఎర్రని పూలు ఇష్టం.కాగా విష్ణువును గన్నేరు, జిల్లేడు పూలతో పూజింపరాదు. దుర్గాదేవిని గరికతో, సూర్యుని మారేడుతో, భైరవుని ఉమ్మెత్త, జిల్లేడులతో, గణపతిని తులసితో, సరస్వతిని తమాలపుష్పాలతో, శ్రీదేవిని గన్నేరు, జిల్లేడు పూలతో, శివుని మొగలి, దాసాని, వసంతమల్లె, దిరిసెన, అడవిమల్లి, సన్నజాజులతో, శ్రీకృష్ణుని మారేడుతో పూజింపరాదు. అలాగే

'నాక్షతై రర్చయే ద్విష్ణుం' అనుటవలన విష్ణుమూర్తిని అక్షతలతో పూజింపరాదు. కొన్ని కొన్ని రోజులలో కొన్నింటిని కోయకూడదనే నియమం కూడా ఉంది. ఉదాహరణకు తులసి విషయంలో

"శుక్రవారే, వ్యతీపాతే - ద్వాదశ్యాం శ్రవణే తథా ।
నిత్యార్చనా తత్పరోపి - తులసీం న హరే ద్బుధః ॥"

అని చెప్పారు. అంటే శుక్రవారంనాడు, వ్యతీపాత యోగం రోజున, ద్వాదశితిథి రోజున, శ్రవణా నక్షత్రం రోజున నిత్యార్చనలో వాడేవారు కూడా తులసీదళాలు కోయకూడదు. నిత్యార్చనాతత్పరులైనవారికి ఆ నిత్యనియమం నెరవేరే దెలా అనేది ప్రశ్న. సహజంగా పత్రపుష్పాలు ఈరోజున తెచ్చినవి రేపటికి 'పర్యుషిత దోషం' అంటే చద్దిదోషం పొందుతాయి. కాబట్టి పూజకు పనికిరావు. కానీ....

"పలాశం దినమేకం తు - పంకజం చ దినత్రయం ।
పంచాహం బిల్వపత్రం చ - దశాహం తులసీదళమ్ ॥"

అని కూడా శాస్త్రం చెప్పింది. కాబట్టి మోదుగ పుష్పం ఒకరోజు, పద్మం మూడు రోజులు, మారేడుదళం ఐదు రోజులు, తులసీదళం పదిరోజులు నిల్వ ఉన్నా పర్యుషిత దోషం, అనగా చద్దిదోషం లేదు. మాలాకారుని గృహంలో ఉన్నవాటికి కూడా పర్యుషిత దోషం లేదు. పూలవాడు ఆ పూలు ఎప్పుడు తెచ్చినా వానినుండి మనం తీసుకుని వచ్చినప్పటినుండే పర్యుషిత దోషం వర్తిస్తుంది. అసలు మనం భగవంతునికి అర్పింపవలసినవి ఎనిమిది పూలట.

"అహింసా ప్రథమం పుష్పం - పుష్ప మింద్రియనిగ్రహః
తృతీయం తు దయాపుష్పం - క్షమాపుష్పం చతుర్థకం
ధ్యానపుష్పం తపఃపుష్పం - జ్ఞానపుష్పం తు సప్తమం
సత్యం చై వాష్టమం పుష్పం - ఏభి స్తుష్యంతి దేవతాః ॥

అంటే అహింస, ఇంద్రియ నిగ్రహం, దయ, ఓర్పు, ధ్యానం, తపస్సు, జ్ఞానం, సత్యం అనే పుష్పాలచేతనే భగవంతుడు తృప్తిపడతాడట. కాన ఈ ఎనిమిది లక్షణాలు సాధించడమే భగవంతునికి గొప్పపూజ చేసినట్లు.

'దైవాధీనం జగత్సర్వం. అంటే జగత్తంతా భగవంతుని కధీనమై ఉంది. ఆ భగవంతుని ప్రసన్నం చేసుకుని జీవితాన్ని సుఖశాంతులతో వెళ్లదీసుకోవడం మన కర్తవ్యం. రోజుకి 24 గంటల సమయాన్ని ప్రసాదించిన ఆ స్వామికోసం ఏ కొంతో సమయం వెచ్చించకపోతే కృతఘ్నుల మవుతాం. కాబట్టి నిత్యం యథావకాశంగా కొంత సమయాన్ని భగవత్సేవలో గడపాలి. ఆ సేవ అనేక రూపాలలో ఉంటుంది. అన్ని విధానాలను గానీ, కొన్ని విధానాలను గానీ పాటించవచ్చు. ఇష్టదైవాన్ని భక్తి శ్రద్ధలతో పూజించడం, గురుముఖతః స్వీకరించిన మంత్రాలను జపించడం, ధ్యానం, పారాయణలు, హెూమాలు వంటివే ఆ విధానాలు.

భక్తిని క్రియారూపంగా ప్రకటించే విధానమే పూజ. త్రికరణశుద్ధిగా జరిగేది పూజ. మనసులో భగవంతుని నింపుకుని నామాలను వాగ్రూపంగా ఉచ్చరిస్తూ, కర్మణా పూజను ఆచరించడం జరుగుతుంది. అలా పూజకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వబడింది. పూజావిధాన మనేది పరంపరకు కూడా మార్గదర్శక మవుతుంది. ఇంట్లో ఒక పూజా మందిరం, దేవుళ్లు, పూజాసామగ్రి ఉంటే తమ తండ్రి పూజచేయడాన్ని వారు చూసి ఉంటారు కాబట్టి, 'మా నాన్నగారు చక్కగా పూజ చేసే వారు. మేం మానితే ఎలా?' అని వారుకూడా ఆ సన్మార్గంలో నడిచే ఆస్కారం ఏర్పడుతుంది. దానిని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నంలో మానసిక పూజ, ధ్యానం ఎలాగూ వంటబడతాయి. కాబట్టి పరంపరయొక్క శ్రేయస్సు కోసమైనా ఇంట్లో చక్కగా పూజా కార్యక్రమాలను నిర్వహించాలి. దేవుని కంటె మనం ఉన్నతాసనంపై కూర్చోకూడదు. పూజకు ముందుగా కావలసిన ద్రవ్యాలన్నీ సిద్ధం చేసుకోవాలి. మాటిమాటికీ లేచి వెళ్లి వస్తువులను తెచ్చుకోవడం పద్ధతి కాదు. అవన్నీపూజ మధ్యలో ఆటంకాల

క్రిందికే వస్తాయి. అది తగదు. ముందుగా నిర్మాల్యం తొలగించాలి. నిర్మాల్యం ధరింపరాదని, అంతా కూపంలో వదలాలని, మోహవశాన స్వీకరిస్తే రౌరవాది నరకప్రాప్తియని దత్తాత్రేయులవారు తెల్పారు. దేవునికి నిర్మాల్యం శిరోభారం. నిర్మాల్యమంటే క్రితం రోజున పూజించిన పుష్పాదులు. "చక్కగా అందంగా ఉన్నాయండీ! అస్సలు వాడినట్లే లేదు" అంటూ కొందరు నిర్మాల్యాన్ని అలాగే ఉంచుతారు. అది తగదు. మరికొందరు పూలను తీసి, ప్రక్కన పెట్టి, అభిషేకం వంటివి చేసి, ఆ తీసిన వాటినే బాగున్నాయని అంటూ తిరిగి అలంకరిస్తారు. అది మరీ దోషం. నిర్మాల్యంతో పూజించిన పాపం వెంటబడుతుంది. నిర్మాల్యాన్ని తీసి ఎవరూ తొక్కని చోట పారవేయాలి.

ఇక శుభాశుభ కార్యా లన్నింట్లోనూ దీపారాధన ముఖ్యం. తద్దినాలలో, చనిపోయినవారి తలదగ్గర పెట్టే దానికి ఒక్క వత్తినే వేయాలి. శుభకార్యాలలో, దైవకార్యాలలో ఒక్క వత్తి వేసి వెలిగించకూడదు. రెండు వత్తులను తప్పక వెలిగించాలి. మరో వత్తిని వేసి, వెలిగించకుండా ఉంచాలి. దానిని మోహినీవత్తి అంటారు. దీపారాధన ప్రమిద మధ్యలో కుంభవత్తి వేసి, అడ్డవత్తులు రెండు వేసి, కుంభవత్తిని, ఒక అడ్డవత్తిని వెలిగించాలి. ప్రతిష్ఠాత్మకమైన క్రతువులలో వెలిగించే అఖండాన్ని మాత్రం ఒక్కవత్తిగానే వేయాలి. ఇటీవల మధ్య రంధ్రం కల కుందులు వస్తున్నాయి. దానిలోనైనా రెండు వత్తులు కలిపి మాత్రమే వేయాలి. ఆర్పవలసినప్పుడు 'దీప ప్రలోపనం పుంసాం కూష్మాండ భేదనం స్త్రియః' అంటూ స్మృతి సంగ్రహం మగవారు దీపం ఆర్పరాదని, ఆడువారు గుమ్మడికాయ కొట్టరాదని చెప్పింది. ఆడువారయినా చీరె చెంగుతోను, నోటితో ఊది కూడా ఆర్పక వత్తిని, క్రిందికి లాగి ఆపివేయాలి.

వెండి కుందిని వాడుట శ్రేష్ఠము, ఆరోగ్యము. కంచు కుంది దేవతాప్రీతిపాత్రము. రాగికుంది మోక్షప్రదము. లోహపు కుందిని కానీ, మట్టి ప్రమిదను కానీ దీపారాధనకు వాడవచ్చు. లోహాలలో ఇనుము కాక

ఇతరమైనవి ఎంచుకోవడం శ్రేయస్కరం. ఆ కుందులకు ఒకటి నుంచి ఐదు దాకా ముఖాలు ఉండవచ్చు. ముఖాలంటే వత్తిని ఉంచే గాడులు. రెండు ముఖాలు ఉండేది ఐక్యానికి, మూడు ముఖాలు ఉండేది సంతానానికి, నాలుగు ముఖాలు కలది పశు, ధన సంపదలకు, ఐదు ముఖాలది మంగళాలకు సూచకాలుగా చెబుతారు.

దీపారాధన వత్తిని 3 పోగులతో లేదా 5 లేదా 7 లేదా 9.. ఇలా బేసి సంఖ్యలోని పోగులతో చేయాలి. వత్తులను కొస పైకి ఉండేటట్లు దీపారాధన కుందిలో వేయాలి. ముందుగా కొద్ది నూనె వేసి వత్తిని తడపాలి. ఆచమనం చేసిన తరువాతనే వెలిగించాలి. దీపం ముఖం తూర్పుగా నుంచుట ఆయుర్వృద్ధి. ఉత్తరంగా ఉంచుట ధనధాన్యవృద్ధి. పశ్చిమదక్షిణాలు తగదు. నాల్గుదిక్కులా ఉన్న శుభమే. నేరుగా అగ్గిపుల్లతో వెలిగించకుండా విడి వత్తిని నూనెతో తడిపి అంటించి, దానితో దీపం వెలిగించాలి. వెలిగించిన పిదప చెయ్యి కడుక్కుని తప్పక నూనె సమర్పించాలి. ముందుగా ఎంత నూనె పోసినా దీపాన్ని వెలిగించాక నూనెను తప్పక వడ్డించాలి.

దీపదేవి ! మహాదేవి ! - శుభం భవతు మే సదా ।
యావత్పూజా సమాప్తి స్స్యాత్ - తావత్ ప్రజ్జ్వల సుస్థిరా ॥

అని నమస్కరించాలి. అనంతరం కుందికి కుంకుమతో అలంకారం చేసి, అక్షతలు, పుష్పాలు సమర్పించి నమస్కరించాలి. అప్పుడే అది దీపారాధన అవుతుంది. దానికి నివేదన పెట్టే పద్ధతిని కూడా కొందరు ఆచరిస్తారు. పూజ పూర్తి అయ్యే లోపల పొరపాటున ఆరిపోతే ప్రాయశ్చిత్తార్థం 108 పర్యాయాలు మూలమంత్రాన్ని జపించి, తిరిగి వెలిగించాలి. ఇలా పూజా కార్యక్రమాలలో దీపారాధన కీలకాంశంగా గ్రహించాలి. ఆవునేతి దీపారాధన జ్ఞానవృద్ధి, మోక్షప్రాప్తి కల్గిస్తుందని, నువ్వునూనె సంపదలను వృద్ధి చేస్తుంది, కీర్తినిస్తుంది అని మేరుతంత్రం చెప్తోంది.

ఆవునేతితో చేసిన దీపారాధన ఆయా దేవతలకు కుడివైపున, నువ్వులనూనె దయితే ఎడమవైపున ఉంచాలి. తెల్లవారుజామున దీపారాధన కుటుంబశ్రేయస్సు, సంపదల నిస్తుంది. ఉద్యోగం, జీవితభాగస్వామి, సంతతి కోరేవారు సాయంసంధ్యవేళ దీపాలు వెలిగించాలి. తామరపూలకాడలతో చేసిన వత్తులవలన వంశంలోని పూర్వజుల దోషాలు పోతాయి. అరటి దూటతో తయారుచేసిన పోగుల దీపంచే పుత్రసంతతి, దైవకటాక్షం, పూర్వుల శాపవిమోచన జరుగుతాయి. తెల్లజిల్లేడు బెరడునుండి చేసిన వత్తులచే దేవీకటాక్షం చేకూరుతుంది. జఠర వ్యాధులు తొలగగలవు. నువ్వులనూనె దీపం పొగకు అణుశక్తి బాధను తగ్గించే గుణముందని రష్యన్ వైజ్ఞానికులు చెప్పారు.

'అఖండ దీపహీనా యా సా పూజా నిష్ఫలా భవేత్" దీపారాధన లేని పూజ వ్యర్థం. ఆ దీపానికి క్రింద ధాన్యం పోసి ఉంచాలి. నిత్యపూజలో ఒక ఆకు కానీ, పళ్లెం కానీ కుంది క్రింద ఉంచాలి. అంతే తప్ప నేలమీద పెట్టకూడదు.

ఘంటానాదం

పూజ ఆరంభించే ముందు ఘంటానాదం చేయాలి. ఇంట్లో ఉండే ఘంట చేగంట. దేవాలయాలలో వాయించేది పెద్ద గంట. చేగంట అంటే చేతితో వాయించే గంట అని కాదు. పెద్ద గంటని కూడా చేతితోనే వాయిస్తాము. మరి చేగంట అంటే ఏమిటి? అంటే, చేతితో పట్టుకుని వాయించేది అని. ముందుగా గంట వాయించడం ఎందుకనే విషయంలో అది దేవతలకు ఆహ్వానం చేయడమని శాస్త్రం చెప్పింది.

"ఆగమార్థం తు దేవానాం - గమనార్థం తు రక్షసాం ।
కురు ఘంటారవం తత్ర - దేవతాహ్వాన లక్షణమ్ ॥"

అనేది ప్రమాణ శ్లోకం. అంటే దేవతలు వచ్చుటకొరకు స్వాగతంగాను, రాక్షస శక్తులు ఆ పరిసరాలనుండి తొలగిపోవుటకును దేవతాహ్వాన

లక్షణంగా ఘంటానాదం చేయాలని భావం. మంగళ వాద్యంతో ఆరంభించడం శుభకరం. విశేష కార్యక్రమాలలో మంగళవాద్యాలను ఏర్పాటు చేసుకోగలుగుతాము కానీ, నిత్యపూజకు ఏర్పాటు చేసుకోలేము. కాబట్టి ఆ స్థానంలో కూడా ఘంటానాదం వినియోగమవుతుంది.

ఘంటానాదం చేసే ఘంట విషయంలో కూడా నియమా లున్నాయి. ఘంటకు కంచులోహం శ్రేష్ఠం. 'కంచు మ్రోగునట్లు కనకంబు మ్రోగునా?' అన్నాడు వేమన. గంట కొడితే దానినుండి ఓంకార నాదం రావాలి. ఐతే దీనిని పెద్ద గంటలలోనే గమనించగలం. అలాగే ఘంటానాదంలో అనురణన ధ్వని అంటే ఖం....గుమనటం వినిపించాలి. గంటను పవిత్రంగా చూడాలి. దేవునికి సంబంధించిన గంట, ఏకహారతి వంటివాటిని నేలపై పెట్టకూడదు. దేవాలయాలలో వినియోగించే గంటలనైతే ప్రతిష్ఠా సమయంలో సంప్రోక్షణ జరిపే వినియోగిస్తారు. ఇంట్లో వినియోగించుకునే దానిని, కొత్తగా కొన్నదానిని అలాగే వాడేయకుండా పాలతో శుద్ధి చేసి, అనంతరం వినియోగించాలి. తాపతాడనాది దోషాలు పోవడానికి అది కనీసావసరం. వాటిపై నంది, హనుమంతుడు, సుదర్శనచక్రం వంటి బొమ్మ లుంటాయి. శైవులు నందిమూర్తి గల గంటను, రామభక్తులు హనుమన్మూర్తి గల గంటను, వైష్ణవులు సుదర్శన చక్రం కలదాన్ని ప్రీతితో వినియోగిస్తారు. స్మార్తులు హరిహర అభేదతత్వం కలవారు కనుక దేనినైనా ప్రీతితోనే వినియోగిస్తారు.

కొందరు గంట లేని కారణంగా ఉద్ధరిణనో లేదా చెంబు గరిటెలనో మ్రోగిస్తూ ఉంటారు. అది ఏమాత్రం తగదు. అటువంటి శబ్దాలు దుష్టశక్తులకు ఆహ్వాన మవుతాయి. అలా మ్రోగించడంకంటే మిన్నకుండటం మేలు. కొందరు ఆ సమయంలో శంఖనాదం వంటివికూడా చేస్తూ ఉంటారు అదీ మంచిదే. గంటయే కదా అని పశువుల మెడలో కట్టే గంటలను పూజలో వినియోగించరాదు. ఘంటానాదం ధ్వనికాలుష్య దోషాన్ని తొలగిస్తుంది. పవిత్ర శబ్దం అయినందున అది పరిసర వాతావరణాన్ని

పవిత్రం చేస్తుంది. మనలను కూడా పవిత్రులను చేస్తుంది. అన్యచిత్తమునుండి మరల్చి భగవంతునియెడ సుముఖులను చేస్తుంది. ఘంటను శాస్త్రం దైవస్వరూపంగా చెప్పింది.

"శబ్ద బ్రహ్మమయీ ఘంటా - సర్వరక్షో వినాశినీ
బ్రహ్మాండ గోళకాకారం - శుద్ధ కాంస్య వినిర్మితా॥
ఘంటాయాం బ్రహ్మదైవత్వం - ముకులం శక్రదైవతం
సూత్రాణాం తు మహానాగః - తజ్జిహ్వాయాం షడాననః ॥
ఘంటా నాదే మహాదేవః - ఇతి ధ్యాత్వా సమర్చయేత్॥"

- ఈ రీతిగా ధ్యానం చేసి ఘంటను పూజించి అనంతరం వినియోగించుమని శాస్త్రం చెబుతోంది. దాని భావం ఘంట అనేది శబ్దబ్రహ్మమయమైనది. అది సమస్త రాక్షస శక్తులను తొలగించగలది. బ్రహ్మాండం ఆకారంలో ఉండేది, మంచి కంచుతో తయారు చేసినది అయిన ఘంటలో బ్రహ్మదేవుని భావన చేయాలి. దాని మొగ్గ వంటి భాగానికి ఇంద్రుడు అధిదేవత. దానికి కట్టిన తాడుకు మహానాగం అధిదేవత. ఘంటలోపల నున్న జిహ్వ (కాయ)కు కుమారస్వామి అధిదేవత. గంట నాళానికి మహాదేవుడైన శివుడు అధిపతి. ఆయా భాగాలలో ఆయా దేవతలను భావనచేస్తూ ధ్యానం చేయాలి. అలాగే ఘంటకు వాసుదేవుడు, లోపలి నాలుకకు సరస్వతి, మ్రోగించుటకు అగ్ని, పిడికిలికి సూర్యుడు, మ్రోతకు ఈశ్వరుడు అధిదైవతాలుగా నారద సంహిత చెప్తోంది.

"ఆదౌ మధ్యేఽభిషేకాంతే - ధూపే దీపే తథైవ చ
నీరాజనే చ శయనే - ఘంటానాదం సమాచరేత్ ॥
ఘంటానాద విహీనా యా - సా పూజా నిష్ఫలా భవేత్"

పూజ ఆరంభంలో, అభిషేక ఆరంభంలో, మధ్య, చివర, ధూపం చూపించేటప్పుడు, దీపం చూపించేటప్పుడు, కర్పూర నీరాజనం ఇచ్చేటప్పుడు, శయనానికి ముందు ఘంటానాదం చేయాలి. ఆలయం

తెరిచేటప్పుడు, అర్ఘ్యము, భూతబలి, కల్యాణ సమయములందు కూడా ఘంటానాదం చేయాలి. ఘంటానాదం చేయని పూజ నిష్ఫలం అని కూడా ఈ శ్లోకం చెప్పింది. దీనిని బట్టి పూజ సఫలం కావడానికి తప్పక ఘంటానాదం చేయాలని గ్రహించాలి. కాబట్టి పూజామందిరంలో ఘంటను తప్పక సిద్ధం చేసికొని ఉంచాలి.

గంట కొట్టే పద్ధతి కూడా ప్రత్యేకంగా చెప్పబడింది. ఎలా పడితే అలా గంట కొట్టకూడదు. పూజ చేయని సమయంలో ఊరకే గంట కొట్టడం కూడా దోషం. పిల్లలు మోగించడానికి ఆటవస్తువుగా ఇవ్వడం పాపం. దేవుని స్నానసమయంలో, ధూపం ఇచ్చే సమయంలో, దీపం చూపించేటప్పుడు గంటని ఏకపార్శ్వంగానే కొట్టాలి. అంటే ఒక పక్కనే తగిలేటట్లు మోగించాలి. రెండు పార్శ్వాలకూ కొట్టినట్లైతే అది మేక మెడగంట వంటిది అవుతుంది తప్ప దేవుని గంట కాదు. ఇతర సమయాలలో అంటే పూజ ఆరంభ, మధ్య, పూజాంత నీరాజన సమయాలలో రెండు వైపులా తాకేటట్లు కొట్టాలి. అంతే కాదు. కొన్ని సమయాలలో అసలు గంట కొట్టకూడదని చెప్పబడింది. నైవేద్య సమయంలో ఘంటానాదం, వాద్యఘోష, నృత్యగీతాదులు చేస్తే రౌరవాది నరకం ప్రాప్తిస్తుందని శైవాగమం చెబుతోంది. ఘంటానాదం చేయాల్సిన సమయాలలో నైవేద్య సమయం చెప్పలేదు. దీనిని పాటించకుండా చాలామంది గుడులలో సైతం భక్తులు దేవుని నైవేద్య సమయంలో గంటలను గణగణా మోగిస్తుంటారు. అది చాలా తప్పు, హారతి ఇచ్చే సమయంలో గంటను ఆ విధంగా గణగణా మోగించవచ్చు.

గుడిలో ప్రవేశించగానే గంటకొట్టి, దేవునికి ఎదుటినుండి నమస్కరించాలి. గుడిలో ఘంటానాదం చేస్తే వంద జన్మల పాపంనుండి విముక్తులవుతారని స్కాందపురాణం చెప్పింది. ఆలయంలో జరిగే ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలకు భంగం కలిగేటట్లుగా గంటకొట్టడం, వినోదంగా గంట

కొట్టడం, గుడి మూసిన తరువాత రాత్రి వేళలో గంట కొట్టడం పాపహేతువు. తగని పని. విధి నిషేధాలను తెలిసికొని, పాటిస్తూ, నిత్యార్చనలో తగిన రీతిగా ఘంటానాదం చేయడం ద్వారా పూజ పరిపూర్ణమవుతుంది.

పూజ - ఆచరణ క్రమం

పూజా కార్యక్రమాన్ని ఆచమనం చేసి ఆరంభించాలి. నిత్యపూజ విషయంలో శ్రుతి, స్మృత్యాచమనాలు కాక, పురాణాచమనం చేయడమే విధి. ఓం కేశవాయస్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా - అని ముమ్మారు ఆచమనం చేసి, ఓం గోవిందాయనమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః ఇత్యాదిగా ఇరవై ఒక్క నామాలను ఉచ్చరించాలి. ఈ సమయంలో శైవులు శివనామాలను ఉచ్చరిస్తారు.

ఆచమనం చేసిన పాత్రలోని నీరు పూజాదికానికి వినియోగించడం తగదు. కాన ఆచమన పాత్ర ప్రత్యేకంగా ఉండాలి. ఆ పాత్రలో ఉద్ధరిణ ఉండాలి. ఉద్ధరిణ అంటే - పాపాన్ని హరించునది అని అర్థం. ఉత్+హరిణం... ఉద్ధరిణం. ఉత్ అంటే పాపం. దానితో ఆచమన జలం స్వీకరించడం కర్తవ్యం. గరిటెలు, చెంచాలు, తమలపాకులు వంటి వాటితో ఆచమనం చేయడం ఉత్తమ విధానం కాదు. ఆ ఆచమనం చేసే నీటిని తీసుకోవడానికి కూడా ప్రత్యేక విధానం చెప్పబడింది. **"గోకర్ణాకార హస్తేన - మాష మగ్న జలం పిబేత్"** అని శాస్త్రం. అంటే అరచేతిని గోకర్ణాకారంగా ఉంచాలి. అంటే మధ్యవేలు, చూపుడు వ్రేళ్ల మధ్య బొటన వ్రేలు నుంచి దోసిలి పట్టడం గోకర్ణాకార మవుతుంది. గోకర్ణమంటే ఆవు చెవి. అలా పట్టిన చేతిలో మినపగింజ మునిగేటంత మాత్రమే నీటిని తీసుకోవాలి. ఉద్ధరిణ అంతమాత్రం జలం పట్టునదిగా ఉండడం సముచితం. అంతకు మించిన జలం కాని, తక్కువ జలాన్ని కానీ స్వీకరించడం కల్లుత్రాగడంతో సమానమని చెప్పబడింది. అంతే కాదు. ఆ నీటిని శబ్దం రాని రీతిగానే తీసుకోవాలి. అలా శబ్దం వచ్చినా చాలా దోషంగా చెప్పబడింది.

ఇతరులు ఆచమనం చేసాక మిగిలిన నీటితో ఆచమనం చేయటం, వేడినీటితో ఆచమనం చేయటం తగదని ఆపస్తంబుడు చెప్పాడు. పూజా సమయంలో తుమ్మినా, ఉమ్మివేసినా, నిద్రవచ్చినచో లేచిన వెంటనే కూడ ఆచమనం చేయాలి. నిలబడి, వంగి ఉండి ఆచమనం చేయకూడదు. నదీజలాలవంటి నీటిలో ఉండగా ఆ దోషం లేదు. కాళ్ళు కడుగుకొనగా మిగిలిన నీటితో ఆచమనం చేయకూడదు. పరిశుద్ధ జలం లభింపకపోతే పాత్రలోని జలం కొంచెం నేలపై విడిచి మిగిలినవానితో ఆచమనం చేయాలి.

అర్చనా న్నాస్తి శ్రేష్ఠంతు - సాధనం పృథివీతలే ।
యజ్ఞా ద్దానా త్తపః త్యాగాత్ యమా న్నియమనా దపి ॥

అని అర్చన అనేది యజ్ఞ, దాన, తపస్, త్యాగ, యమ, నియమా లన్నింటికంటె శ్రేష్ఠమయినదిగా పెద్దలచే చెప్పబడింది. పూజ జరిగే ఇల్లే ఇల్లని అదిలేనిది శ్మశానంతో సమానమని పరమపురుష సంహిత చెప్పింది.

భగవంతున కర్పించే పదార్థాలన్నీ పవిత్రంగా ఉండాలి. 'అర్చిత మర్చితాయ దద్యాత్' అని శాస్త్రం. కాబట్టి పూజాసాధనాల పవిత్రీకరణ, అర్చన కూడా జరుపవలసి ఉంది. పూజలో వినియోగమయే మంత్రాలు, జలాలు, ద్రవ్యాలు మూడూ పవిత్రంగా ఉండాలి. నోటినుండి వచ్చే మంత్రాలకు ఉచ్ఛిష్టం అంటే ఎంగిలి దోషం తగలకుండా ఉండడానికే ఆచమనం చేయడం. ప్రక్రియ మారినప్పుడు, తుమ్మటం వంటి అపచారాలు జరిగినప్పుడు కూడా ఆచమనం చేయడం జరుగుతుంది. చేపల వంటి జలచరాల ఎంగిలిచే జలములు అపవిత్రమై ఉంటాయి. భగవత్కార్యానికి వాటిని కూడా పవిత్రం గావించాలి. అందుకోసం కలశంలో ఉంచిన జలాన్ని పుష్పం లేదా పత్రంతో తిప్పుతూ కదల్చడం జరుగుతుంది. తుమ్మెదలవల్ల పూలు ఎంగిలి అయి ఉంటాయి. ఇతర ద్రవ్యాలు కూడా అనేక విధాలుగా అశుచి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది కాబట్టి, కలశంలోని పవిత్ర జలంతో ప్రోక్షణ చేయడం ద్వారా, అంటే చల్లడం ద్వారా వాటి నన్నింటిని పవిత్రం

చేయాలి. ఇట్టి పవిత్రీకరణకు గానీ, పూజలో భాగంగా అర్ఘ్యపాద్యాదులు సమర్పించడానికి కాని ముందుగా ప్రత్యేక కలశ మేర్పరచి కలశపూజ చేయాలి.

ముందుగా ఆచమనం చేశాక గోవింద, విష్ణు, మధుసూదన మొదలగు నామాలు చెప్పాలి. అనంతరం 'ఉత్తిష్ఠన్తు భూత పిశాచాః, ఏతే భూమి భారకాః, ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే' అని భూతోచ్చాటన చేయాలి. అకాలమరణం పొంది, అంత్యక్రతువులు సక్రమంగా జరగనివారికి ప్రేతత్వ విముక్తి జరగకపోవటంతో ఆ భూత పిశాచాది గణం మన పరిసరాలలో సంచరిస్తూ ఉంటుంది. దాని కారణంగా మనస్సు స్థిరంగా ఉండదు. నిష్ఠ దెబ్బతింటుంది. కాబట్టి వానిని మంత్రజల శక్తితో పరిసరాలనుంచి తొలగించుకోవడం అవసరం. పూజా విధానాన్ని భక్తిశ్రద్ధలతో నిర్వహించడంలో ఇది అవశ్యం. కాబట్టి భూతోచ్చాటన చేయాలి. అనంతరం 'ఓం భూః, ఓం భువః ఇత్యాదిగా వ్యాహృతులు చెప్పి, ప్రాణాయామం చేయాలి.

ప్రాణాయామ విధానం "సవ్యాహృతీం స ప్రణవాం - గాయత్రీం శిరసా సహ' అని చెప్పబడింది. ఓం భూః మొదలైన ఏడు వ్యాహృతులు పలికి, ఓం అని పలికి గాయత్రీ మంత్రం చెప్పి, పిదప గాయత్రీ శీర్షం అనగా "ఓ మాపో జ్యోతీ రసోఽ మృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్' అనునది చెప్పాలి. అలా చెబుతూ పూరక, కుంభక, రేచకాలు చేయాలి. అంటే గాలిని పీల్చి, బిగపట్టి వదలడం. ఈ విధానం ఒక్కొక్క ముక్కు రంధ్రం గుండా నిర్వహించాలి. దానిని ప్రాణాయామం అంటారు. అలా ప్రాణాయామం చేయకుండా కేవలం ముక్కుపట్టుకొనడం జరుగుతోంది. దురదృష్టమేమంటే చేయించేవారు కూడా "ముక్కు పుచ్చుకోండి' అంటున్నారు తప్ప ప్రాణాయామం చేయాలని చెప్పడం లేదు. తెలియనివారికి ఆ విధానాన్ని వివరించడం లేదు. ప్రాణాయామం మన ఐహిక పారమార్థిక జీవితాలు

రెండింటికీ చాలా ముఖ్యమైనది, అవసరమైనది. కాబట్టే మన మహర్షులు నిత్యకృత్యాలలో భాగంగానే పలుమార్లు ప్రాణాయామం చేసేటట్లుగా వ్యవస్థను ఏర్పరచారు. 'ప్రాణాయామైర్దహేత్ దోషాన్' అని ప్రాణాయామం వల్ల దోషాలన్నీ నశిస్తాయి. ప్రాణాయామం ద్వారా కుండలినీ యోగం సాధించవచ్చు. అణిమా మహిమాది అష్టసిద్ధులు సాధించవచ్చు. తుదకు అమృతసిద్ధిని పొందవచ్చు. ప్రాణాయామం మానసికానందానికి ప్రత్యామ్నాయం. వ్యాహృతులు, ఓంకారంతో కూడిన 16 ప్రాణాయామాలు నెలరోజులు నిత్యం చేస్తే మహాదోషాలు కూడా పోతాయి. క్రమసాధనవల్ల పరకాయ ప్రవేశం వంటి అసాధారణ శక్తులు కూడా సాధ్యం. కాబట్టి నిత్యకర్తవ్యాలలో ప్రాణాయామం సక్రమంగా చేయటం కనీస విధి.

సంకల్పం

ఆచమనం చేసిన అనంతరం సంకల్పం చెప్పుకోవాలి. సంకల్పం అంటే దేశ కాలాది కీర్తనం అని పెద్దలు వివరించారు. అంటే మనం అనుష్ఠానం గావించే చోటును, సమయాన్ని వివరించుకోవడం. అది దేవునికి తెలియదా, మనం చెప్పాల్సిన అవసరం ఏమిటి ? అని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. దేవునికి తెలియదని కాదు. మనకు తెలియడానికి. జ్ఞాపకం చేసుకోవడానికి ఇదంతా అవసరం. సంతకం చేశాక తేదీ వేయాలంటే గడియారమో, సెల్ ఫోన్‌నో చూసి గుర్తు చేసుకునే స్థితిలో సమాజం ఉందితప్ప బుద్ధిలోకి చూసుకునే స్థితిలో లేదు. కాబట్టి సంకల్పం మన ఉనికిని మనం మరచిపోకుండా ఉండటానికి. ఇది అలౌకికంగానే కాక, లౌకికంగా కూడా అవసరం.

ఏ పూజాదికం ఆచరించాలన్నా ముందుగా సంకల్పం చెప్పుకోవాలని ఋషులు ఆదేశించారు. అది మన దేశ, కాల, ఋషి విశేషా లన్నింటినీ సూచిస్తుంది. అలా చెప్పుకోవడంలో ఎన్నో ప్రయోజనాలున్నాయి. సాధారణ సంకల్పం, మహా సంకల్పం అని సంకల్పం రెండు విధాలు. నిత్యపూజలో

సాధారణ సంకల్పాన్నే చెబుతారు. యజ్ఞయాగాదులు, కన్యాదానాది మహాదానాలు, మహానదుల స్నానం వంటి వాటిలో మహాసంకల్పం చెప్పాలి. దేవల స్మృత్యాదులు అలా ఆదేశించాయి. ఈ మన మంచి సంప్రదాయాన్ని నేడు రిజిస్ట్రేషన్ వంటివానిలో కూడా వినియోగించుకొనటం చూడవచ్చు. 'అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే' అంటూ సంకల్పం ఆరంభిస్తాం. కొందరు 'ఆద్య బ్రహ్మణః' అని చెబుతూ ఉంటారు. అది తప్పు. అద్య అంటే 'నేడు' అని. ఇక క్రమంగా వివరణ ఇస్తామన్నమాట. 'బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే' అంటే ఇప్పటి బ్రహ్మ అయిన పద్మోద్భవుడనే బ్రహ్మ ఆయుర్దాయం 100 ఏండ్లనుకొంటే అందులో పూర్వార్థం 50 ఏళ్లు. పరార్థం 50 ఏళ్లు. ఇప్పుడు మనం రెండో 50 ఏళ్లలో ఉన్నాము. బ్రహ్మ ఆయుర్దాయంలో రెండో సగభాగంలో ఉన్నామన్న మాట. నాలుగు వేల యుగాలు బ్రహ్మదేవునికి ఒక రాత్రి. అలా ఒక పగలు కూడా లెక్కిస్తే ఒకరోజు. అలా 360 రోజులు సంవత్సరంగా అట్టి 50 సంవత్సరాలు గడిచాయన్నమాట. ఇక కల్ప విషయంలో 'శ్వేతవరాహకల్పే' అంటాము. పార్థివ కల్ప, అనంత కల్ప, కూర్మ కల్ప, బ్రహ్మ కల్ప, వరాహ కల్ప, శ్వేతవరాహ కల్ప, ప్రళయ కల్ప, పాద్మ కల్ప, సావిత్ర్యాది కల్పాలలో ఒకటైన శ్వేతవరాహ కల్పంలో మనం ఉన్నాము.

అనంతరం 'వైవస్వత మన్వంతరం' అని చెబుతాము. స్వాయం భువ, స్వారోచిష, ఉత్తమ, తామసాది పదునాల్గు మన్వంతరాలలో ఏడవదైన వైవస్వత మన్వంతరంలో మనం ఉన్నాము. 'కలియుగే, ప్రథమపాదే' అంటే వైవస్వత మన్వంతరం 72 మహాయుగాలు కలిగి ఉంటే అందలి 28వ మహాయుగపు కలియుగాన్ని నాలుగు భాగాలు చేస్తే అందులో మొదటి భాగంలో ప్రథమ పాదంలో మనం ఉన్నామన్నమాట.

మహాయుగమంటే కృతయుగం, త్రేతాయుగం, ద్వాపరయుగం, కలియుగం అనే నాలుగూ కలసినది. అటువంటివి 27 గడిచి, 28వ

మహాయుగంలో మొదటి మూడు యుగాలూ గడచిపోగా నాల్గవ యుగమైన కలియుగానికి 4,32,000 సంవత్సరాలుంటే, అందులో మన మింకా తొలి పాదంలోనే ఉన్నాం. ఆ విషయాన్ని సంకల్పంలో చెప్పుకోవాలి. పిదప 'జంబూద్వీపే' అంటాము. 'సప్తద్వీపా వసుంధరా' అని ఈ భూమండలమంతా ఏడు ద్వీపాలుగా విభజింపబడింది. అది జంబు, ప్లక్ష, శాల్మల, కుశ, క్రౌంచ, శాక, పుష్కరద్వీపాలనే పేరున ఏడు ద్వీపాలు. వాటిలోని జంబూ ద్వీపంలో మనం ఉన్నాం. 'జంబూద్వీపం సమస్తానాం ఏతేషాం మధ్య సంస్థితం' అంటూ బ్రహ్మపురాణం 'ద్వీపాలు ఏడింటి మధ్యన మన జంబూద్వీపం ఉన్నట్లు చెబుతోంది. జంబూద్వీపంలో నవవర్షా లున్నాయి. అంటే తొమ్మిది వర్షాలు. అవి భారత, కింపురుష, హరి, ఇలావృత, రమ్యక, హైరణ్యక, కురు, భద్రాశ్వ, కేతమూలములనే తొమ్మిది. అందులో మొదటిదైన భారతవర్షంలో మనమున్నాం. ఈ భూమి నవఖండ మండితం. భరత, ఇంద్ర, కురు, గభస్తి, నాగ, తామ్ర, వరుణ, సౌమ్య, గంధర్వ అనే నవఖండాలలో భరతఖండంలో ఉన్నాము. కాబట్టి 'భారతవర్షే భరతఖండే" అని సంకల్పంలో చెప్పుకుంటాము. మేరు పర్వతం దేవతల నివాస స్థలంగా చెప్పబడుతుంది. అందువల్ల దానిని ఆధారంగా చేసుకుని ఉనికిని ప్రకటించుకోవడం జరిగింది. దానికి మనం దక్షిణదిక్కున ఉన్నాము. కాబట్టి 'మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే' అని సంకల్పంలో చెప్పుకుంటాము.

'శ్రీశైల శిఖరం దృష్ట్వా - పునర్జన్మ న విద్యతే' అని శ్రీశైల శిఖరం చూస్తేనే చాలు ముక్తే అని తెలుపబడింది. కాబట్టి శ్రీశైలం లక్ష్యకేంద్రంగా స్వీకరింపబడింది. అందువల్ల దానికి ఆ సమయంలో ఏ దిక్కున ఉన్నామో ఆ దిక్కును 'శ్రీశైలస్య ఈశాన్యప్రదేశే' అని చెప్పుకుంటాము. వైష్ణవులకు అట్టి లక్ష్య కేంద్రం శ్రీరంగం కాబట్టి, వైష్ణవులం 'శ్రీరంగస్య ఉత్తర దిగ్భాగే' అని చెప్పుకుంటాము.

పవిత్ర నదుల మధ్య, లేదా నదీ తీరాన ఉన్నదానిని కూడా స్మరించుకోవాలి. 'గంగా గోదావర్యో ర్మధ్యదేశే', 'కృష్ణా కావేర్యో ర్మధ్యప్రదేశే'

అని అలా చెప్పుకోవాలి. స్వగృహే అనో, వసతిగృహే అనో, బంధుగృహే అనో ఆ ప్రస్తావన కూడా చేయాలి. మనం చేసే పుణ్యకార్యాలు స్వగృహాన చేస్తే పూర్తి ఫలితం మనకే దక్కుతుంది. వసతి గృహ, బంధు గృహాలలో చేస్తే పుణ్యంలో కొంతభాగం ఆ గృహయజమానులకు పోతుంది. కాబట్టే వీలైనంతవరకు స్వగృహం ఏర్పరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. అనంతరం 'సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరి హర గురు చరణ సన్నిధౌ' అని సన్నిధిని స్మరించాలి. అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమాన (ప్లవ) నామ సంవత్సరే' అని సంవత్సరం చెబుతాము. ఇక్కడ వ్యవహారంలో ఉన్న మానంలో సంవత్సరాదులను చెప్పాలి. ఆంధ్రదేశంలో చాంద్రమానం వ్యవహారంలో ఉంది. చాంద్రమానం అంటే చంద్రునిబట్టి మాసాదులు చెప్పబడతాయి. పౌర్ణమి చంద్రప్రధానమైనది. ఆ రోజున ఉండే నక్షత్రాన్ని బట్టి మన మాసా లేర్పడ్డాయి. చిత్తా నక్షత్రం పౌర్ణమి నాడు ఉండడంవల్ల చైత్రమాసమని, పౌర్ణమినాడు విశాఖా నక్షత్రం ఉండడంవల్ల వైశాఖమాసమని, జ్యేష్ఠా నక్షత్రంవల్ల జ్యేష్ఠమాసం. ఇలా మాసనామా లేర్పడుతాయి. తమిళనాడులో సౌరమానం వ్యవహారంలో ఉంటుంది. సూర్యుడు మేషంలో ప్రవేశించే మాసం మేషమాసమని అలా రాశులపేర్లతోనే మాసా లుంటాయి.

ఉత్తరప్రదేశ్ వంటి ఉత్తరాది రాష్ట్రాలలో బార్హస్పత్యమానం వ్యవహారంలో ఉంటుంది. అంటే గురుగ్రహ సంచారం బట్టి వారి పంచాంగ గణనం ఉంటుంది. 'అస్మిన్ వర్తమాన బార్హస్పత్యమానేన (విరోధికృత్) నామ సంవత్సరే' అని ఇలా చెప్పుకొంటారు. ఈ విధంగా సంవత్సరం ఉత్తరాయణ, దక్షిణాయణాలలో ఏది జరుగుతూ ఉంటే ఆ అయనం పేరు చెప్పి వసంత గ్రీష్మాది ఆరు ఋతువులలో అప్పటి ఋతునామం, చైత్ర వైశాఖాది మాసనామం, శుక్ల, కృష్ణ పక్షాలలో ఏ పక్షం అయితే ఆ పక్షాన్ని, పాడ్యమి, విదియ.. ఇత్యాదులందలి ఆనాటి తిథిని, పంచాగం చూసుకుని సరిగా

చెప్పుకోవాలి. ఆది, సోమ మున్నగు వారాలలో ఆరోజు ఏ వారమో ఆ వారాన్ని స్మరించి తమతమ గోత్రనామాలు చెప్పుకుని, వివాహిత పురుషులు ధర్మపత్నీ సమేతః అనీ, స్త్రీలు భర్త్రా సహ అనీ సకుటుంబ క్షేమ, స్థైర్య విజయాదులు కోరి, పూజించే దేవత పేరు చెప్పి, పూజాం కరిష్యే' అని సంకల్పం పూర్తి చేసి నీరు తాకాలి. భార్యాభర్తలది అవినాభావ సంబంధం. వ్రతాదికం సామూహికంగా జరిగే సమయంలో ఇద్దరూ కలసి కూర్చుని నిర్వహించాలి. అలా వీలు కుదరని అత్యవసర పరిస్థితిలో ప్రత్యామ్నాయంగా స్త్రీ అయితే భర్త ఉత్తరీయాన్ని నడుమునకు కట్టుకుని, పురుషులైతే భార్య రవికను నడుమున దోపుకుని కూర్చోవాలి. వివాహ సందర్భంలో "ధర్మే చ అర్థే చ కామే చ త్వయైషా నాతిచరితవ్యా" – ధర్మార్థ కామాలలో ఆమెను వీడను అని చెప్పడం జరిగింది. కాబట్టి ఇలా చేసే పూజ, దానధర్మా లన్నిటా ఆమెకు సగం ఫలం అందుతుంది. ఆ అర్హతకై ఆమె పుణ్యకార్యాలలో భర్తకు చేదోడువాదోడుగా ఉండి సహకరించాలి. సంకల్పం అనంతరం పూజ ఆరంభించాలి.

కలశారాధన

హిందూ సంప్రదాయ పవిత్ర చిహ్నాలలో పూర్ణ కలశం ఒకటి. కలశం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అనేక విధాల వినియోగింపబడుతుంది. 1. పూజకు ముందు చేసే కలశారాధన. 2. దేవతలను ప్రవేశపెడుతూ చేసే కలశప్రతిష్ఠ, 3. పీఠాధిపతులు, మహనీయుల స్వాగత సత్కారంలో భాగంగా అందించే పూర్ణకలశం. అందులో మొదటిదైన పూజకు ముందు చేసే కలశారాధన సంకల్పానంతరం జరుగుతుంది.

మనం ఆచమనం చేసిన నీరు భగవత్కార్యానికి వినియోగించకూడదు. అవి ఉచ్ఛిష్టదోషం అంటే ఎంగిలిదోషం కలిగి ఉంటాయి. మనం తాగి మిగిల్చినవి. కాబట్టి పూజకు ఆ నీరు పనికిరావు. అందుకై పూజలో వినియోగానికి మరొక పాత్ర సిద్ధంచేసుకోవాలి. నేరుగా ఆ రెండవ పాత్రలోవి

కూడా పూజలోకి వినియోగించడం తగదు. ఎందుకంటే ఆ నీరు కూడా నీటిలోని జలచరాల ఉచ్ఛిష్టమే. అంటే వాటి ఎంగిలి నీరే. కాబట్టి, ఆ దోషాన్ని కూడా ముందేపోగొట్టాలి. ఆ కలశంలోని నీటిని మంత్రాలు పఠిస్తూ పత్రం, లేదా పుష్పంతో కదిల్చితే ఆ ఉచ్ఛిష్ట దోషం తొలగిపోతుంది.

ప్రధాన పూజకు ముందు విఘ్నేశ్వరపూజ లేక విష్వక్సేనపూజ చేయాలి. దానికి అంగభూతంగా కలశారాధన చేయాలి. అందుకై 'మమయోగ క్షేమార్థం, హనుమత్పూజాం కరిష్యే' అని ఏ దేవతాపూజ చేస్తుంటే ఆ దైవం పేరు చెప్పి, 'పూజాం కరిష్యే' అనగానే పాత్రలోని నీరు తాకాలి. సంకల్ప, దానాదులను జలస్పర్శ చేసి, చేయడం శాస్త్రవిధి. కాబట్టి, ఏ సంకల్పం చేసి 'కరిష్యే' అన్నా నీటిని ముట్టుకోవాలి. కొందరు జలపాత్రపైన చేతిని పెట్టటం చేస్తారు. పాత్రను కాక పాత్రములోని జలమును తాకాలి. సంకల్పించిన దేవునిగూర్చి చెప్పాక, "తదాదౌ నిర్విఘ్నేన పరిసమాప్త్యర్థం గణాధిపతి పూజాం కరిష్యే' అని మరల నీటిని తాకి, అనంతరం 'తదంగ కలశారాధనం కరిష్యే అని కలశారాధనను సంకల్పించి, మరల నీటిని తాకాలి. అప్పుడు ఇలా కలశ విశిష్టత తెలియజేయబడుతుంది.

"కలశస్య ముఖే విష్ణుః కంఠే రుద్ర స్సమాశ్రితః - మూలే తత్ర స్థితో బ్రహ్మా మధ్యే మాతృగణా స్మృతాః కుక్షౌ తు సాగరా స్సర్వే - సప్త ద్వీపా వసుంధరా"

అని కలశానికి ముఖభాగంలో విష్ణువు ఉంటాడని, కంఠ భాగంలో రుద్రుడు ఉంటాడని, మూలభాగంలో బ్రహ్మదేవుడు ఉంటాడని, కలశ మధ్యభాగంలో మాతృగణాలన్నీ ఉంటాయని, ఆ కలశం లోపల సముద్రాలన్నీ ఉంటాయని, అలాగే ఏడు ద్వీపాలతో కూడిన భూమి అంతా ఉంటుందని చెప్పబడింది. అంతేకాక వేదాలు కూడా అంగభూతాలుగా ఉంటాయని చెప్పి. **"గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి నర్మదే సింధు కావేర్యౌ జలేఽ స్మిన్ సన్నిధిం కురు॥"** అని గంగాది పవిత్రనదుల నన్నింటినీ ఆ జలాలలో ఉండమని కోరడం జరుగుతుంది. అలా ఈ శ్లోకం చదువుతూ

ఆ నీటిలో తమలపాకును కాని, పుష్పాన్ని కాని ఉంచి, నీటిలో తిప్పాలి. అలా తిప్పడంవలన ఆ నీటికి ఉన్న ఉచ్ఛిష్టదోషం పోతుంది.

ఆ కలశంలోని నీటిని 'దేవం, ఆత్మానం పూజా ద్రవ్యాణి సంప్రోక్ష్య' అని మనం పూజించే దేవునిపై పుష్పంతో చల్లాలి. అలాగే మనమూ చల్లుకోవాలి. పూజాద్రవ్యాలపై కూడా చల్లడం ద్వారా అన్నీ పవిత్ర మవుతాయి. పూజసమయంలో భగవంతునకు స్నానం చెప్పినప్పుడు, ఆచమనం చెప్పినప్పుడు, నివేదన సమయంలో పరిషేచన ఇలా పూజకై చేసేవన్నీ ఈ కలశంలోని పవిత్రజలాలతోనే చేయాలి తప్ప ఆచమనం చేసిన పాత్రలోవి వాడకూడదు. సంధ్యావందనంలో కూడా రెండవ జలపాత్రను ఉంచుకుని, అర్ఘ్యం వంటివాటికి ఆ నీరే వాడాలి తప్ప, ఆచమనం చేసిన పాత్రలోనివి వినియోగించకూడదు.

ఇంక రెండవ కలశం దేవతాహ్వానం చేయడంకోసం పెట్టే కలశం. నవరాత్రులలో కలశం పెట్టారని అంటారు. సత్యనారాయణవ్రతంలో, హనుమద్వ్రతంలో ఇలా వ్రతాలలో కూడా కలశస్థాపన చేస్తారు. ఆ కలశంలోకి వారు పూజింపదలచిన దేవతా 'కళ'ను ఆవాహన చేయడం జరుగుతుంది. ఆ కలశానికి పసుపు, కుంకుమ అలంకారం చేసి, కొబ్బరికాయ, రెవికలగుడ్డ పైన ఏర్పరచి, పూలమాల చుడతారు. అంటే వారు పూజించే దేవతాస్వరూపమే అది. కొందరు అమ్మవారి ముఖం, ఆభరణాలు అలంకరించి, అమ్మవారి రూపంగానే ఆ కలశాన్ని సిద్ధం చేస్తారు. ఉద్యాపనలో ఎన్నేండ్ల పరిధికలదైతే అన్ని కలశాలను ఏర్పరచడం ఉంటుంది, ప్రతిష్ఠలు, షష్టిపూర్తివంటి వాటిలో బహుళంగా కలశాల నేర్పరచి మండపారాధన చేయడం, చివరకు ఆ కలశాలలోని జలాలతో సంప్రోక్షణ, అవబృథస్నానం వంటివి చేయడం జరుగుతుంది. కొన్ని వ్రతాలు ఆయా నదీతీరంలో జరగవలసి ఉంటాయి. ఆ వ్రతాలలో ఆ నది పేరుతో కలశాన్ని ప్రతిష్ఠించి, పూజించి ఆ జలాలను దైవకలశాలలో పోసి, పూజించడం

జరుగుతుంది. అలాగే కొన్ని దేవాలయాలను పునర్నిర్మించే సమయంలో కూడా ఆ విగ్రహ యంత్రాల కళలను కలశంలోకి ఆవాహన చేయడం, పునఃప్రతిష్ఠలో ఆ కళలను మరల సమర్పించడం జరుగుతుంది. అలా పునఃప్రతిష్ఠ చేసే దాకా ఆ కలశాన్నే ఆ దేవతగా పూజించి, నివేదనాదికం జరపాలి. ఇలా ఆధ్యాత్మికమార్గంలో కలశారాధనకు చాలా ప్రాధాన్యం ఉంది.

మూడవదైన స్వాగత సన్నాహపు పూర్ణకలశానికి కలశాన్ని అలంకరించి సిద్ధం చేసి, దానినొక పళ్లెంలో ఉంచి, పెద్దలు వస్తుంటే దానిని తీసికొని మేళతాళాలతో, వేదమంత్రాలతో ఎదురువెళ్తారు. దాన్నే పూర్ణకుంభ స్వాగతం అంటారు. ఆ స్వాగత సత్కారాన్ని అందుకునే పెద్దలు ఆ కలశాన్ని తాకుతారు. అంటే స్వాగతాన్ని అందుకున్నట్లు అర్థం. ఇలా మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలలో కలశానికి పవిత్రమైన స్థానం ఉంది.

ఉపచారాలు

నిత్య పూజలో ఏ దేవతను ఆరాధిస్తున్నామో ఆ దేవతా పూజకు గానీ, ఆ దేవతా పూజకు ముందు చేసే మహాగణాధిపతి పూజకు గానీ ఆయా ఉపచారాలు చేయాలి. సాధారణంగా గావించే షోడశోపచారాలు చేయడానికి ఆ దేవతకు ప్రాణప్రతిష్ఠ చేయాలి. అప్పుడే ఆ పసుపుముద్దకైనా, విగ్రహానికైనా, ఏ రూపంలో ఉన్న దేవతకైనా మన ఉపచారాలను స్వీకరించడానికి, మనలను అనుగ్రహించడానికి తగిన స్థితి, శక్తి ఏర్పడుతుంది. కనీసంగా పూజకు పంచోపచారాలు అనగా ఐదు గంధ, పుష్ప, ధూప, దీప, నైవేద్యములు సమర్పించాలి. సంపూర్ణ పూజకు షోడశోపచారాలు అనగా 16 ఉపచారాలు చేయాలి. ఇంకా విశేషంగా చేయాలంటే మధుపర్క, నృత్య గీతాదులతో 32 ఉపచారాలు చేయాలి. "చతుష్షష్ట్యుపచారాస్స్యుః ఉత్తమోత్తమ పూజనే" అనటంవల్ల ఉత్తమోత్తమపూజలో 64 ఉపచారాలుంటాయని చెప్పబడింది.

కలశంలోని పుష్పం లేదా పత్రంతో ఆ దేవతను తాకుతూ "ఓం అసునీతే పునరస్మాసు చక్షుః ప్రాణ మిహనో ధేహి భోగం జ్యోక్పశ్యేమ సూర్య

ముచ్చరంత మనుమతే మృడయాన స్వస్తి, అమృతం వై ప్రాణా అమృత మాపః ప్రాణానేవ యథాస్థాన ముపహ్వాయతే” అనే మంత్రంతో ప్రాణప్రతిష్ఠ చేయాలి. సాధారణ పూజలో అలా ప్రాణప్రతిష్ఠ చేయకున్నా పూజ చేయవచ్చు. ప్రాణప్రతిష్ఠ చేతకాదని పూజను ఆపనవసరం లేదు. “హే స్వామిన్! స్థిరో భవ, వరదో భవ, సుముఖో భవ, సుప్రసన్నో భవ, స్థిరాసనం కురు” అంటూ ఆ దేవతపై అక్షతలు వేయడం ద్వారా పూజ పూర్తి అయేదాకా స్థిరంగా ఉండుమని కోరాలి.

అనంతరం మనం పూజించే దేవతను ధ్యానం చేయాలి. ధ్యాయామి, ధ్యానం సమర్పయామి అని ఆ దేవతకు సంబంధించిన ముఖ్యమైన శ్లోకంతో ధ్యానం చేసిన పిదప, ఆవాహయామి అని ఆ దేవత వద్ద ఒక పువ్వుకానీ, అక్షతలు కానీ ఉంచి ఆహ్వానం చేయాలి, ఆవాహనమంటే ఆహ్వానించడమే. ఆహ్వానించిన దేవతకు ఆసనం సమర్పించి, కూర్చుండబెట్టాలి కాబట్టి ‘రత్న సింహాసనం సమర్పయామి’ అని నిర్ణీత శ్లోకంతో కానీ, పురుష దేవత అయితే పురుష సూక్తమంత్ర వాక్యంతో, స్త్రీ దేవత అయితే శ్రీసూక్త మంత్రవాక్యంతో ఉపచారాలన్నీ చేయాలి. అవి చదువుతూ అక్షతలు, లేదా పుష్పం ఆసనస్థానంలో సమర్పించాలి. పాద్యమంటే కాళ్లు కడగడానికి నీటిని సమర్పించడం. “పాదయోః పాద్యం సమర్పయామి’ అంటూ నిర్ణీతమైన శ్లోక, మంత్రాలు చదువుతూ కలశంలోని నీటిని అందలి పుష్పం లేదా ఆకుతో పాదాలపై చల్లాలి. ఇక చేసే ఉపచారాలన్నిటికీ కలశంలోని జలం వాడాలి తప్ప, ఆచమనం చేసిన పాత్రలోని నీటిని ఉపయోగించకూడదు. పాద్యము నిచ్చాక ‘హస్తయోః అర్ఘ్యం సమర్పయామి’ అంటూ నిర్ణీత శ్లోక మంత్రాలతో అర్ఘ్యం ఇవ్వాలి. అంటే కలశంలోని నీటిని చేతులలో సమర్పించాలి. ‘ముఖే ఆచమనీయం సమర్పయామి’ అని ఉద్ధరిణతో జలాన్ని ముఖం వద్ద చూపి, పళ్ళెంలో సమర్పించాలి. పిదప ‘స్నానం సమర్పయామి’ అని, “ఆపోహిష్ఠామయో భువ:’ వంటి మంత్రాలతో నీటిని ప్రోక్షిస్తూ, అనగా

చల్లుతూ స్నానం చేయించాలి. పంచామృత మంత్రాలతో పంచామృతాభిషేకం చేయాలి. పంచామృతస్నానం చెప్పినప్పుడు ఆవుపాలు, పెరుగు, నేయి, తేనె, పంచదారలను ప్రోక్షించవచ్చు. ఫలోదక స్నానం చెప్పినప్పుడు కొబ్బరికాయ కొట్టి, ఆ నీటితో స్నానం చేయించే పక్షంలో ఆ కొబ్బరిచిప్పలను నివేదనకు వాడకూడదు. అలాగే నివేదన కొరకై కొబ్బరికాయను కొట్టినప్పుడు ఆ నీటిని వినియోగించటం కూడదు. అనంతరం శుద్ధోదకాలతో స్నానం పూర్తిచేయాలి. విగ్రహాలకైతే నమక చమకాదులతో అభిషేకం కూడా జరుపవచ్చు. స్నానానంతరం వస్త్రయుగ్మం అనగా కట్టుబట్ట, ఉత్తరీయాలు సమర్పించాలి. హనుమంతునికైతే బ్రహ్మచారిగా కటిసూత్ర, కౌపీనాలు కూడా సమర్పించడం జరుగుతుంది. ఇలా కొద్ది భేదంతో ఉపచారా లుంటాయి. నిత్యపూజలో వస్త్రయుగ్మం బదులు పత్తితో వస్త్రాలు చేసి సమర్పించడం ఆచారం. అనగా ప్రత్తిని పసుపులో, కుంకుమలో ముంచి, వాటిని సమర్పించడం. అలాగే యజ్ఞోపవీతాన్ని కూడా ప్రత్తిని దారంగా చేసి కుంకుమను అలంకరించి సమర్పించడం జరుగుతుంది. స్నాన వస్త్ర ధారణముల అనంతరం ఆచమనీయం సమర్పించడం ఉంటుంది.

పిదప శ్రీ గంధం ధారయామి' అని గంధం ధరింపజేయాలి. ముఖ్యమైన పంచోపచారాలలో మొదటిది గంధం కాబట్టి దానిని తప్పక సిద్ధం చేసి ఉంచుకుని సమర్పించాలి. భగవంతునకు గంధం సమర్పించడం మనకు చాలా మేలు. గంధ శబ్దార్థం..

"గంభీరాపార దౌర్భాగ్య - క్లేశ నాశన కారణాత్;
ధర్మ జ్ఞాన ప్రదానా చ్చ - గంధ ఇత్యభిధీయతే!!"

'గం' అనగా గంభీరమైనట్టి, అపారమైనట్టి అనగా అంతులేనటువంటి దురదృష్టాలను, కష్టాలను నశింపజేస్తుంది కాబట్టి, 'ధ' అనగా ధార్మికమైన జ్ఞానాన్ని, లేదా ధర్మజ్ఞానాలను ఇస్తుంది కాబట్టి, గంధం అని చెప్పబడుతోంది.

అందువల్ల గంధాన్ని తప్పక సమర్పించాలి తప్ప, దానికి బదులు అక్షతలతో సరిపెట్టడం పద్ధతి కాదు. ఆ గంధం కూడా సానపై గంధపుచెక్కను అరగదీసి తీసిన గంధం చాలా శ్రేష్ఠమైనది, పవిత్రమైనది. మంచిగంధపు చెక్కనే సంపాదించి, వినియోగించాలి. గంధం చెట్ల సమీపంలోని ఇతర వృక్షాలకు కూడా కొద్దిగా గంధపు లక్షణం ఉంటుంది కాబట్టి, ఆ చెక్కలు తీసుకుని వచ్చి కొంతమంది అమ్ముతారు. జాగ్రత్తగా గ్రహించి అసలైన గంధపు చెక్కను తీసుకోవాలి. నిజానికి 'సత్సంగ పరిపూతానుస్మరణం గంధః - సజ్జనుల మైత్రితో తాను పవిత్రుడనైనట్లు భావించడమే గంధం అని గంధ సమర్పణలోని రహస్యాన్ని శాస్త్రం చెబుతోంది.

శివునికి సమర్పించవలసిన గంధాన్ని వట్టివేళ్లను, కుంకుమపువ్వు, జటామాంసి, గంధపు పొడి, తక్కోలం, అగరుచెక్క, పచ్చకర్పూరం, భూరసపుగడ్డ అనే వాటిని నూరి తయారుచేస్తారు. మంచిగంధం తెల్లగా ఉంటుంది. గంధం ఎంతో పవిత్రమైనదీ, పుణ్యప్రదమైనదీ. దేవతలకు గంధం సమర్పించాక, 'అక్షతాన్ సమర్పయామి' అని ఆయాదేవతలకు ఇష్టమైనరీతిగా ఆయా వర్ణాల అక్షతలను సమర్పించాలి. శివునకు శ్వేతాక్షతలు ఇష్టమైనట్లుగా అమ్మవారికి కుంకుమ అక్షతలు, హనుమంతునకు సిందూర అక్షతలు అందరకూ పసుపు అక్షతలు, శనికి నల్ల అక్షతలు ఇష్టం. కాబట్టి బియ్యానికి కాటుక కలిపి ఆ అక్షతలను శనీశ్వరునికి అర్పించాలి.

అనంతరం పుష్ప పూజ. ముందుగా అంగపూజ చేయాలి. వర్ణన కానీ, పూజ కానీ మనుష్యులకు శిరస్సునుండి పాదాలవరకూ, దేవతలకు పాదం మొదలుకొని శిరస్సువరకూ చేయాలి. కాబట్టి "మారుతయే నమః పాదౌ పూజయామి, సుగ్రీవ సఖాయ నమః గుల్ఫౌ పూజయామి.." అని ఇలా శిరః పూజయామి అనునంతవరకూ చేసి, అష్టోత్తర శతనామ పూజ చేయాలి. 108 అంటే 1+8 అనగా 9 పూర్ణ సంఖ్య. అందుకే ఏ దేవతకైనా పూజను 108 నామాలతోనే చేస్తాము. దేవునివద్ద నామాలు, వేదమంత్రాలు

అతివేగంగాను, మిక్కిలి నెమ్మదిగాను, మిక్కిలి బిగ్గరగాను కూడా చెప్పరాదు. సమస్థితిలో ఉండాలి. పూజలో ద్రవ్యం కంటే నామం ప్రధానం. పుష్పాలు ఎన్నైనా వేయవచ్చు. తక్కువైతే అక్షతలు సమర్పించవచ్చు. అంతే కానీ నామాలు ఎక్కువ తక్కువలు కారాదు. ద్రవ్యం లెక్కకాదనడానికి నిదర్శనం సింధూరార్చన, కుంకుమార్చన వంటివి. వాటిని రేణువులతో లెక్కించలేముకదా! కాబట్టి అక్కడ కూడా 108 నామాలను చదువుతూ, ద్రవ్యాన్ని అనుబంధంగా సమర్పించడమే కర్తవ్యం. 'పుష్పైః పూజయామి' అని పూలతో పూజించాలి. అసలు పూవులతో చేసేదే పూజ. పుష్ప సేకరణలో కొన్ని జాగ్రత్తలను పాటించాలి. పూలలో వాడిన పూలు, రేకులు ఊడిన పూలు పూజకు తగవు. కానీ, పారిజాతం, పొగడపూలు రాలినవి కూడా ఏరి, వాటితో పూజించవచ్చు. వానికి తొడిమలు ఉండనవసరం లేదు.

"వృంతహీనం ద్రోణపుష్పం - సర్వే వృక్ష సమన్వితాః
కింజల్క హీన మర్కం చ - సర్వే కింజల్క సంయుతా: !"

అని శాస్త్రం చెబుతోంది. అంటే తుమ్మిపువ్వును తొడిమ లేకుండగనే వాడాలి. మిగిలిన పూలన్నీ తొడిమతోనే వాడాలి అనీ, జిల్లేడు పూవు కేసరములు లేకున్నా పనికివస్తుందని చెప్పారు. పారిజాతం, పొగడ కూడా తొడిమలతో ఉండవు. మిగిలిన వాటిని తొడిమలతో పూజించవచ్చు కానీ, కొందరు మందారం, మల్లె, నిత్యమల్లి వంటి పూలన్నింటికీ తొడిమలు తీసివేస్తూ ఉంటారు. అలా అవసరం లేదని గ్రహించాలి.

పూజవలన మన పాపాలు తొలగిపోతాయి. ఏ పుష్పంతో చేసే పూజవల్ల ఏ పాపం తొలగిపోతుందో కూడా శాస్త్రం చెప్పింది. పరస్త్రీని చూసిన పాపాన్ని జిల్లేడు పూల పూజ తొలగిస్తుంది. పరనింద, పరుషవాక్కు వలని పాపాలు నల్లఉమ్మెత్త పూల పూజవలన, తండ్రిని నిందించిన పాపం శివమల్లె పూలవలన, అన్హరులకు దానం చేసిన పాపం బంగారు మారేడు దళాల పూజవలన, అన్యాయార్జిత ధనంవలన కలిగిన పాపం గన్నేరుపూల

పూజవలన, వేదనింద చేసిన పాపం జమ్మి ఆకుల పూజవలన, మిత్రద్రోహం చేసిన పాపం తుమ్మిపూల పూజవలన, అసత్యమాడిన పాపం దర్భపుష్పాల పూజవలన, పంచపాతకాలు చేసిన దోషం నల్లకలువల పూజవలన, స్త్రీ హింస, బాలహింస, గో హింస చేసిన పాపం మారేడు దళాల పూజవలన, సమస్త పాపాలూ సహస్ర కమలాల పూజవలన తొలగిపోతాయని చెప్పబడింది.

ఇక్కడ ఒక విషయం గ్రహించాలి. అజ్ఞానం కారణంగా జరిగిపోయిన పాపంపై పశ్చాత్తాపం కలిగినప్పుడు పరిహారంగా ఆయా పూజలు పనికివస్తాయి తప్ప, పాపాలను కావాలని చేస్తూ, పుష్పాలతో ఆ పాపాన్ని కడిగివేసుకోవచ్చుననే పథకాలు వేస్తే మాత్రం పాపాలు తొలగకపోగా, ఇంతకింతా బాధాకరము లవుతాయి. కొన్ని కొన్ని పుష్పాలలో కొందరు దేవతలు నిత్యసన్నిహితులై ఉంటారు. మారేడులో లక్ష్మీదేవి, నల్లకలువలలో పార్వతీదేవి, తెల్లకలువలలో కుమారస్వామి, కమలంలో ఈశ్వరుడు, తెల్లజిల్లేడులో బ్రహ్మ, కొండగోగులలో సరస్వతి, కరవీర పుష్పాలలో గణపతి, శివమల్లికలో నారాయణుడు, సువాసన గల పూలలో పార్వతీ దేవి ఉంటారని తెలుపబడింది. కాబట్టి అట్టి పుష్పాలను దేవసమంగానే చూడాలి. పూజ ఏ విధంగా చేస్తే ఏం ? అని అనుకోకుండా, విషయాన్నెరిగి, శ్రద్ధాభక్తులతో పూజ నిర్వహించాలి. అప్పుడే శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ చెప్పిన "పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం యో మే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి" అన్నమాట సార్థకమవుతుంది.

ధూపదీప సేవ

భగవంతుని పూజలో భాగంగా పుష్పాలతో అర్చించడం పూర్తి అయాక 'ధూప మాఘ్రాపయామి' అని ధూపం చూపించాలి. ధూపోపచారంలో కూడా ఘంటానాదం చేయాలి. అది కూడా ఏకపార్శ్వం అంటే ఒకే పక్క మోగించాలి. నియమపూర్వకంగా పూజ చేసేవారు గుగ్గిలం వంటి ధూపద్రవ్యాలు పొడికొట్టి ఉంచుకొని, దానితో ధూపం సమర్పిస్తారు. అది

శ్రేష్ఠ విధానం. ధూపం శ్వాసకోశాలకు ఉపకారకము, క్రిమినాశకము కూడ. నేడు ఎక్కువగా అగరువత్తులు అంటే సాంబ్రాణి కడ్డీలు వెలిగించి ధూపం ఇవ్వడం లేదా ధూప్‌స్టిక్కుల పేరుతో అమ్ముతున్న వాటిని తెచ్చి ధూపమివ్వడం జరుగుతోంది. అలా వెలిగించి దేవుని వద్ద తిప్పి చూపడం చేస్తారు. ధర్మసింధువు 'ధూపస్య వ్యజనేనైవ ధూపనాంగం విధూపయేత్' అని చెప్పింది. అంటే వెలిగించిన ధూపం దేవునికి బాగా వ్యాపించడం కోసం విసనకర్రతో విసరమని చెప్పింది. బజార్లలో కొట్లలో ధూపం వేసేవారు నెమలి కన్నుల విసనకర్రలతో విసరడం చూడవచ్చు. తాటాకు విసనకర్రలతో అలా ధూపం వ్యాపింపజేయాలి.

అనంతరం 'దీపం దర్శయామి' అని దీపం చూపాలి. దీపారాధన చేసే పూజను ఆరంభిస్తాం కాబట్టి దాన్నే చూపిస్తూ 'ప్రత్యక్ష దీపం దర్శయామి' అనడం ఉంది. శ్రద్ధతో పూజ చేసేవారు ఏ ఏకహారతిలోనో, స్ప్రూనులోనో నేతిలో తడిపిన వత్తిని వెలిగించి చూపడం కూడా ఉంది. దీపం లేకుండా నైవేద్యం పెట్టకూడదు. కాబట్టి ఆ రీతిగా దీపాన్ని పునఃపరిశీలించి జాగ్రత్త పడడం జరుగుతుంది. ఆరంభంలో దీపారాధన చేయాలి కాబట్టి దీపం కొండెక్కకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

"దీర్ఘాజ్ఞాన మహాధ్వాన్త - సంఘాత పరివర్జనాత్
పరతత్త్వ ప్రకాశాచ్చ - దీప ఇత్యభిధీయతే" ॥

అని దీప శబ్దానికి నిర్వచనం చెప్పారు. అంటే, మిక్కిలిగా ఉన్న అజ్ఞానమనే కటికచీకటిని పోగొట్టేది గనుక, పరతత్వజ్ఞానాన్ని ప్రకాశింపజేస్తుంది గనుక 'దీపం.' అటువంటి దీపాన్ని భగవంతునికి చూపడం అంటే ఆయన చీకటిని పోగొట్టడం కాదు. మన అజ్ఞానపు చీకట్లను పోగొట్టుకోవడం. పూజారంభంలో దీపం వెలిగించడమే కాదు. ధూపానంతరం, నైవేద్యానికి ముందు దీపం చూపాలి. అందుకే పూజాక్రమంలో ధూప, దీప, నైవేద్య తాంబూలాలని చెబుతారు.

'అగ్నిముఖా వై దేవాః' అంటే దేవతలకు అగ్నియే ముఖం. కాబట్టి దేవతలకు ఏది సమర్పించినా అగ్నిముఖంగానే సమర్పించాలి. అదే యజ్ఞకార్యంలో చూస్తాము. ఏ దేవత పేరు చెప్పి అయినా 'ఇంద్రాయ స్వాహా, రామాయ స్వాహా' అని ఇలా చెబుతూ అగ్నిహోత్రంలో సమర్పిస్తేనే అది ఆ దేవతకు చేరుతుంది. అలౌకిక సమర్పణ యజ్ఞకార్యంలో జరిగినట్లు లౌకికపూజలలో కూడా నైవేద్యం అగ్నిముఖంగానే సమర్పించాలి. అదే దీపారాధనలోని రహస్యం. కాబట్టి దేవతలకు అగ్నిముఖంగా సమర్పించడాన్ని దీపారాధన ద్వారా నిర్వహిస్తాము. ఆవునేతిని మంటల్లో వేసిన దాని ప్రభావంచే వాతావరణంలోని రేడియేషన్ ప్రభావం తగ్గిపోతుందని రష్యన్ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ శిరోవిచ్ తన పరిశోధనతో గ్రహించి తెల్పారు. ఆవునేతి దీపారాధనలో ఆ ప్రయోజనం ఉన్నదని గ్రహించాలి. దీపం చూపితే సరిపోతుంది కానీ కొన్ని గ్రంథాలలో హారతిని తిప్పినట్లు దీపాన్ని తిప్పడం కూడా చెప్పబడింది.

"నేత్రాది పాదపర్యంతం - వృత్తాకారేణ భ్రామయేత్; త్రివృత్తం పంచవృత్తం చ నవవృత్తం తథైవ చ!"

దేవుని నేత్రాలనుండి పాదాలదాకా దీపాన్ని గుండ్రంగా తిప్పాలి. అలా మూడు సార్లు లేదా ఐదు, తొమ్మిది సార్లు తిప్పాలని చెప్పబడింది.

ఆదౌ మధ్యేఽభిషేకాంతే ధూపే దీపే తథైవ చ ।
నీరాజనే చ శయనే - ఘంటానాదం సమాచరేత్ ॥

అని చెప్పబడినందువల్ల దీపం చూపే సమయంలో కూడా ఘంటానాదం చేయాలి. అలాగే 'ఏకపార్శ్వంతు తాడయేత్' అన్నందున గంటను ఒక పక్కనే మోగించాలి. ధూపదీపానంతరం 'శుద్ధ ఆచమనీయం సమర్పయామి' అని నీటిని కూడా సమర్పించాలి. ధూపదీపాలను. భగవంతునకు సమర్పిస్తున్నప్పటికీ, వాటివలన మన జ్ఞానేంద్రియాలకు ప్రయోజనం చేకూరుతుంది. అట్టి పూర్తి ప్రయోజనాన్ని సాధించడంకోసం శాస్త్రోక్త

విధానంగానే వాటిని సమర్పించాలి. నైవేద్యం పెట్టడానికి ముందు ధూపదీపాలను తప్పక సమర్పించాలని శాస్త్రం చెబుతోంది.

ధూపదీపాది సేవల ఫలం శాస్త్రంలో ఇలా చెప్పబడింది. 'దీపాత్ జ్ఞానమవాప్నోతి' అని దీపంవల్ల జ్ఞానము 'ధూపా దర్థ మవాప్నుతే' అని ధూపంవల్ల సంపద, 'గంధా త్పుణ్య మవాప్నోతి' అని గంధంచే పుణ్యం, 'తాంబూలాత్ భోగ మాప్నుయత్ అని తాంబూలంచే భోగము, 'ఆయుః తృప్తిశ్చ నైవేద్యాత్' అని నైవేద్యంవల్ల ఆయువు, తృప్తి, 'అభిషేకా దాత్మశుద్ధిం చ' అని అభిషేకంవలన ఆత్మశుద్ధి లభిస్తాయి. ఆ అభిషేకంతో కూడా జలంచే ముక్తి, క్షీరంచే దుఃఖనాశం, తేనెవలన ధనం, చక్కెర పాలవల్ల మేధావిత్వం, చెఱకు రసంచే సంతృప్తి, పన్నీరువల్ల సుఖప్రాప్తి జరుగుతుంది. వస్త్రంచే దేహాత్మ భావనాశం, కర్పూరంచే అజ్ఞాననాశం, దక్షిణచే పాపనాశం జరుగుతాయని చెప్పబడింది. భక్తిశ్రద్ధలను బట్టి పూజ కుండలినిని జాగృత మొనర్చటంలో కూడా దోహదపడుతుంది. ధూపం మూలాధారాన్ని, పాద్యం స్వాధిష్ఠానాన్ని, దీపహారతులు మణిపూరకాన్ని, ఘంటానాదం అనాహతాన్ని, నైవేద్యం విశుద్ధి చక్రాన్ని, గంధం, అభిషేకాలు ఆజ్ఞా చక్రాన్ని చైతన్య పరుస్తాయని తెలుపబడింది.

అవసర నివేదన

భగవంతుడు నిత్యతృప్తుడు. నిత్యతృప్తునకు నివేదన ఎందుకు? అని కొందరి ప్రశ్న. వస్తువులన్నీ ఆయనవే. ఆయనకు చెప్పకుండా, అంటే నివేదించకుండా ఆయనవి స్వీకరించడం తగదుకదా! కాబట్టి ఆయనకు నివేదించుకునే, తెలియజేసే తినాలి. అలా నివేదింపక, (చెప్పక) తింటే దొంగతనమే అవుతుంది. 'తే త్వఘం భుంజతే పాపా యే పచం త్యాత్మకారణాత్" – అని భగవద్గీతలో చెప్పినది అదే. ఎవరైతే భగవంతునకు కాక, తనకొఱకే వండుకుని తింటాడో అతడు పాపాన్ని వండుకుని తిన్నట్లే. "అప్రదాయ తు యో భుంక్తే స్తేన ఏవ సః" అంటే, భగవంతునకు నివేదించక

తినినవాడు దొంగయే అని చెప్పబడింది. 'అనివేద్య న భుంజీత' అంటే, భగవంతునికి నివేదించకుండా తినవద్దని ఆర్ష సంప్రదాయం చెబుతోంది. నివేదన అంటే నైవేద్యం పెట్టడం. 'సమస్త యాతాయాత వర్జనమ్ నైవేద్యం' అని శాస్త్రం నైవేద్యాన్ని నిర్వచించింది. అన్ని సంకల్పాల రాకపోకలను అడ్డగించడమే నైవేద్యమని భావనోపనిషత్తు చెప్పింది. సంకల్పం కర్మకు కారణమైతే కర్మ జన్మకు హేతువవుతోంది. అట్టి సంకల్పాన్ని అడ్డుకోగలది నైవేద్యం. అది మానసిక నివేదన

లౌకిక పూజలో గావించే నివేదన రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. 1. అవసరనివేదన. 2. మహానివేదన. అవే అవసరనైవేద్యం, మహానైవేద్యంగా చెప్పబడతాయి. ఫలాదిక సమర్పణను అవసరనివేదనగానూ, అన్న నివేదనను మహానివేదనగానూ చెప్పారు.

పూజకాగానే ముందు అవసరనివేదన పెట్టాలి. ఆ సమయంలో ఆయా దేవతలకు ఇష్టమైనవి పెట్టడం శ్రేష్ఠం. అవి పక్వాలు (వండినవి), అపక్వాలు (వండనివి) అని రెండు రూపాలలో ఉంటాయి. ఆయాదేవతలకు ఇష్టపదార్థాలను ఇలా చెప్పారు. హనుమంతునకు అరటిపండు (అపక్వం), అప్పాలు (పక్వం) ఇష్టం. గణపతికి బెల్లం, ఉండ్రాళ్లు. సుబ్రహ్మణ్యస్వామికి గుడపిష్ఠం (చలిమిడి), క్షీరం (పాలు). అమ్మవారికి దాడిమీఫలం (దానిమ్మ). దుర్గామాతకు మాషచక్రాలు (గారెలు). బగళాదేవికి చిత్రాన్నం (పులిహోర). శ్రీరామునికి ఆర్ద్రముద్గ శకలం (వడపప్పు), గుడోదకం లేదా రసాయనం (పానకం), నరసింహస్వామికి కూడా పానకమే ఇష్టం. సత్యనారాయణస్వామికి గోధుమపిష్ఠం (గోధుమ రవ్వ, పంచదార కలిపినది). సూర్యనారాయణునికి పొంగలి (క్షీరాన్నం). కార్తిక దామోదరునికి చిత్రాన్నం (పులిహోర) ఇష్టమైనవి. విశేషించి వారాన్ని బట్టి కూడా అమ్మవారికి ఆదివారం పాయసం. సోమవారం పాలు. మంగళవారం అరటిపళ్లు. బుధవారం వెన్న. గురువారం ఖండశర్కర. శుక్రవారం చక్కెర. శనివారం ఆవునెయ్యి అవసరనివేదనగా తెలుపబడింది.

అందరికీ ఏకబీజఫలాలుగా కొబ్బరికాయ, ఖర్జూరపుకాయ శ్రేష్ఠం. అవి కొంతకాలం నిల్వ ఉండే ఫలాలు కూడా. అందరు దేవతలకూ పూర్ణాహుతికి వినియోగించేది, అందరు దేవతలకూ కలశానికి వినియోగించేది, పూర్ణ కుంభానికి వినియోగించేది కూడా కొబ్బరికాయే. కొబ్బరికాయ సమర్పణలో చాలా విశేషా లున్నాయి. ఆరంభ కాలంలో బలిసంప్రదాయం ఎక్కువగా ఉండేది. జంతుబలి తామసకార్యం కాగా, సాత్త్విక విధి కొబ్బరికాయ కొట్టడం. జంతువధకి ప్రత్యామ్నాయంగా కూడా కొబ్బరికాయ కొట్టడాన్ని వర్ణించారు. ఉదాహరణకు కొబ్బరికాయ చర్మం జంతుచర్మ సమానం. పీచు మాంసంతో సమానం. పెంకు ఎముకలతో సమానం. కొబ్బరి మజ్జతో సమానం. కొబ్బరి నీరు జంతురక్తంతో సమానం. పీచు జుట్టుకూడా. కళ్లు మూడూ ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులతో సమానం. కొబ్బరికాయ కొట్టడంలో ఆత్మసమర్పణ ప్రక్రియను కూడా చూసుకోవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో పెంకు మన అహంభావానికి ప్రతీక. దానిని పగలగొట్టడం అహంభావాన్ని బద్దలుకొట్టడమే. నీళ్లు మనలోని జన్మజన్మల వాసనలు. కొబ్బరి మన మనస్సు. అహంకారాన్ని ఛేదించి, మనస్సును అర్పణ గావించడం కొబ్బరికాయను కొట్టడంలోని అంతరార్థం. కొబ్బరికాయ కుళ్లినా మంచిదేనని కొందరు సమర్థిస్తారు. కానీ, అది నివేదించడానికి మాత్రం పనికిరాదు. కుళ్లు మనస్సును సమర్పించడం మంచిదని అనలేముకదా! ముందే కాయను జాగ్రత్తగా పరిశీలించాలి. గోటితో కొట్టి మోతను బట్టి దాని మంచిచెడులను గ్రహించవచ్చు. నీటిని మోగించి, ఆ శబ్దాన్ని బట్టే మంచి చెడులను గ్రహించవచ్చు.

కొబ్బరికాయ నీళ్లు కూడా భగవంతునికి వినియోగమయ్యేవే. 'ఫలోదకేన స్నపయామి' అని నీటిని అభిషేకానికి వాడతాము. 'నారికేళ శకలాన్ నివేదయామి' అని చెప్పి, కొబ్బరి చెక్కలను నివేదిస్తాము. కానీ ఆ వినియోగంలో కూడా నియమం ఉంది. 'నివేదనే జలం త్యాజ్యం – అభిషేకే ఫలం తథా'. అంటే రెండూ ఏకకాలంలో వినియోగించకూడదు. అభిషేకానికి

వాడిన నీటికి సంబంధించిన కొబ్బరి తాలూకు చిప్పలు నివేదన చేయడానికి పనికిరావు. అలాగే పూజ తదుపరి నివేదనకోసం కొట్టిన కొబ్బరికాయలోని నీటిని అభిషేకానికో, మరి దేనికో వినియోగించకుండా వదిలేయాలి. కొబ్బరికాయ కొట్టడానికి ముందు పిలకను పూర్తిగా తీయకూడదు. పిలక పూర్తిగా ఊడిపోయిన కాయను కొట్టడానికి వాడము. కాయను కొట్టిన తరువాత పిలకను తీసేస్తాము. పిలకను తీసేసి కాయను కొట్టే సంప్రదాయం కొన్ని చోట్ల ఉంది. 'అలంకృత్య శిరచ్ఛేద:' అని బలి ఇచ్చే ముందు జంతువును అలంకరిస్తారు. అలాగే కొబ్బరి చిప్పలను నివేదించే ముందు బొట్లు పెట్టే అలవాటు కొందరి కుంది. కానీ, అవసర నివేదన పెట్టేదానిని అలంకరించం. 'అర్చిత మర్చితాయ దద్యాత్' అంటే అర్చింపబడే భగవంతునకు ఇచ్చేదానిని కూడా అర్చించి ఇవ్వడమనే సంప్రదాయం. అందువల్ల కొబ్బరికాయను ముందు అర్చించి, తరువాత నివేదించడం దాని అర్థంగా భావించి, కొబ్బరి చిప్పలకు బొట్లు పెడతారు. భావనను బట్టే ఆచరణ. మొత్తం మీద అలంకారం చేసినా, చేయకున్నా దోషం లేదు. నేడు ఆలయాలలో నీళ్లు పడి బండలు దెబ్బతింటాయని, దూరంగా నిర్ణయించిన చోట కొబ్బరి కాయలను భక్తులే కొట్టి తీసుకురావాలని ఆదేశిస్తున్నారు. ఫలితంగా ప్యాంటు, షర్టులలో వచ్చినవారు, స్నానం చేయకుండా వచ్చినవారు కూడా కాయలను బయట కొట్టి, దేవునికి నివేదించడానికి ఇవ్వడం జరుగుతోంది. కాలప్రవాహాన్ని అడ్డుకోలేని స్థితి. కొసలు దేవుని వైపు సమర్పించాలి. కనుక కళ్లున్న, పిలక ఉన్న భాగం భక్తులకు ఇస్తున్నారు. ఇలా కొబ్బరికాయ కొట్టడంలో అనేక పరమార్థాలున్నాయి.

మహానివేదన

దేవుడు మనం పెట్టేవి తింటాడా? తినని దేవునికోసం పెట్టడం దేనికి? పెట్టకపోతే దోషమని కూడా అనడమెందుకు? అని కొందరి ప్రశ్న. దేవుడు ఎలా తింటాడో ఈ శ్లోకంలో చెప్పారు.

"కపిత్థస్య ఫలే సారం- యథా కుంజర భక్షణే
తథా నైవేద్య సారం తు - దేవో గృహ్ణాతి మన్త్రతః"

ఏ విధంగా వెలగపండుని మింగిన ఏనుగు లోపలి సారాన్ని స్వీకరించ గలుగుతుందో అలా నైవేద్య సారాన్ని మంత్రప్రభావంచేత దేవుడు గ్రహిస్తాడు. పూవులను తుమ్మెద కేవలం వాసన చూసి వాటిలోని తేనెని తాగినట్లుగా, సూర్యుని కిరణాలలోని నీటిని మబ్బు గ్రహించి వర్షించినట్లుగా మన నివేదనను మనం గ్రహించలేని రీతిలో ఆయన స్వీకరిస్తాడని కూడా చెప్పారు. నిజానికి మనం నివేదించినదానిని భగవానుడు నేత్రాలతో స్వీకరిస్తాడు. ఈ నివేదన వ్యవహారమంతా నేత్రాలకు సంబంధించిన విషయం. అందుకే ఆయనకు నివేదించే పదార్థాలను ముందుగా కానీ, నివేదన సమయంలో గానీ ఎవరినీ చూడనివ్వరు. తెరనో, తలుపులనో వేసి, ఆ తరువాతనే నివేదనపదార్థాల మీది మూతని తీసి, నివేదన చేస్తారు. దీనిలో కుల వివక్షో, మరొకటో ఏదైనా ఉందనుకుంటే అంతకన్నా పొరపాటు మరొకటి లేదు. గుడులలోని గర్భాలయంలో నివేదన సమయంలో అర్చకుడు తప్ప పరిచారక, పాచకాదులు కూడా అక్కడ ఉండరాదు. ఒకరిని ఉంచి, మరొకరిని ఉంచకపోతే వివక్ష అనే ఆక్షేపణకు ఆస్కారముంది. అర్చక పరివారం అంతా కూడా ఇవతలకు వచ్చేస్తే ఆ అవకాశమే ఉండదు. భగవంతుడు కళ్లతో స్వీకరిస్తాడు కాబట్టే కర్పూర హారతిని కండ్ల చలువకోసం నేత్రాలకే ఇవ్వాలి. ఆ హారతిని మనము కళ్ళకే అద్దుకొంటాము. అలాగే ప్రసాదాన్ని కూడా మనం కళ్లకు అద్దుకొనే భుజిస్తాము. ఆ విధంగా భగవన్నివేదన వ్యవహార మంతా నేత్రాలకు సంబంధించినదేనని గ్రహించాలి. నివేదనలు కూడా ఆయా సందర్భాలను బట్టి వేర్వేరుగా ఉంటాయి. సుందరకాండ పారాయణ నియమాలలో ఫలానా సర్గలను పారాయణ చేసిన రోజున ఫలానా నివేదన పెట్టాలి అని కూడా నియమం ఉంది. అమ్మవారిని షట్చక్రాలలో ఒక్కొక్క నామంతో ఒక్కొక్క శక్తిగా పూజించినప్పుడు ఒక్కొక్క వస్తువును నివేదించాలి.

అన్న నివేదనను మహానివేదన అంటారు. ప్రాణప్రతిష్ఠ జరిగిన దేవాలయాలలో తప్పక మహానివేదన నిత్యమూ జరగాలి. అలా నివేదన జరుగకపోతే దోషం. ఒక్కరోజున నివేదన జరుగకపోయినా ప్రాయశ్చిత్తం చేయాలి. సంప్రోక్షణ జరపాలి. అవసర నివేదన, మహానివేదన పెట్టడంలో ముందుగా పదార్థంపై నీళ్లు చల్లి, గాయత్రీ మంత్రంతో అభిమంత్రించాలి. 'సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి' అని చుట్టూ సవ్యంగా నీరు పోయాలి. రాత్రి అయితే 'ఋతం త్వా సత్యేన పరిషించామి' అని నీరు తిప్పాలి. పిదప 'అమృతమస్తు' అని నీరు సమర్పించి, 'ఓం ప్రాణాయ స్వాహా, ఓం అపానాయ స్వాహా, ఓం వ్యానాయ స్వాహా, ఓం ఉదానాయ స్వాహా, ఓం సమానాయ స్వాహా' అని పంచప్రాణాలకు ఆహుతులు సమర్పించాలి. దేవతలకు ఆహారం అమృతమే. కాబట్టే 'అమృతమస్తు' అంటూ మంత్రపూతంగా అమృతీకరణ చేసిన మనం, చివరలో 'అమృతాపిధానమసి' అని మరల ఉత్తరాపోశన సమర్పించడం ద్వారా ఆ పదార్థాన్ని దేవతలకు పనికివచ్చే అమృతంగా చేసినట్లయింది. సంప్రోక్షణ చేసిన 9 అంగుళాలు పైబడిన విగ్రహాలు ఇంటిలో ఉంటే వాటికీ, యంత్రాలకు, వ్రతాది విశేషార్చన జరిగిన మండపారాధిత దేవతలకు కూడా మహానివేదన పెట్టాలి. వాయుప్రతిష్ఠ జరిగిన దేవాలయ, మందిర దేవతలకు మహానివేదన పెట్టకున్నా దోషం లేదు. ఎవరికి ఏది ఆహారమో అదే వారు భగవంతునకు అర్పిస్తారని, ఎక్కడో ఎప్పుడో జరిగిన ఒకటి రెండు సంఘటనలను చెబుతూ మద్యమాంసాలను కూడా దేవునికి సమర్పించవచ్చునని కొందరు వాదిస్తుంటారు. తామసపూజలో జరిగే ఆ వ్యవహారాలు ఆలయాలలో, గృహాలలో జరుగరాదు. సాత్త్వికాహార సమర్పణమే కర్తవ్యం. వండిన అన్నపు గిన్నె అంతా నివేదనలో ఉంచాలి. అశౌచం ఉన్నవారికి కూడా పెట్టవలసి ఉంటే, నివేదన విడిగా తీయాలి. నివేదించినదానిని మంచివారే భుజించాలి. ఫలాదికాన్ని నివేదించేటప్పుడు కొసలను దేవునివైపు పెట్టాలి తప్ప, తొడిమవైపు

భాగాన్ని భగవంతుని ముందు పెట్టకూడదు. నివేదన సమయంలో ఘంట మోగించడం, నృత్యగీత వాద్యాదులు తగదు.

ఘంటానాదం తథా వాద్యం - నృత్యం గీతం తథైవ చ;
నైవేద్యకాలే యః కుర్యాత్ - రౌరవం నరకం వ్రజేత్ ॥

అనగా, నైవేద్య కాలంలో ఘంట కొట్టడం, నృత్యగీతాలు చేయడం వల్ల రౌరవాది నరకం ప్రాప్తిస్తుందని చెప్పారు. ఘంటానాదంవలన భగవంతుని దృష్టి మనకు అభిముఖమయి, నివేదన స్వీకరణ భంగపడుతుందని అభిప్రాయం. అది శైవాగమంలో చెప్పబడింది. కాబట్టి తమకు వర్తించదని వైష్ణవులు అంటారు. అట్టి భేదభావం లేనివారు ఈ నియమాన్ని పాటించడం మంచిది. మహానివేదనను మడితో నియమంగా చేయాలి తప్ప, ఏదోవిధంగా చేయకూడదు. విష్ణుతంత్రంలో మహానైవేద్య ప్రమాణం కూడా చెప్పారు. ఉత్తమ, మధ్యమ, అధమ భేదాలతో నైవేద్య ప్రమాణాన్ని తెలిపారు. ఉత్తమ నైవేద్యం ద్రోణం అనే కొలతతో, మధ్యమాన్ని శివం అనే కొలతతో, అధమాన్ని ఆఢకమనే కొలతతో నిర్దేశించారు. ఆఢకం అంటే తూము లేదా మానెడు ప్రమాణమనీ, శివం అంటే రెండు తూములు లేదా అడ్డెడు ప్రమాణం, ద్రోణం అంటే నాలుగు తూములు లేదా కుంచము లేదా రెండు అడ్డల ప్రమాణమని తెలిపారు. ఈ విషయంలో అభిప్రాయ భేదాలు కూడా ఉన్నాయి. ఏదైనప్పటికి ఇది దేవాలయ విషయమే తప్ప గృహవిషయం కాదు.

స్నానం చేయకుండా పూజ చేయడం, అశుచిగా ఉన్నవారిని తాకి పూజ చేయడం, అశుచిగా ఉండి తాకకూడని వారు విగ్రహాదులను తాకడంవంటివానికి ఆగమ గ్రంథాలు ప్రాయశ్చిత్తాన్ని చెప్పాయి. క్రిమికీటకాలు, ఎముకలు, కేశాలు, పక్షులు, వంటి వాటి శరీర భాగాలతో కూడి ఉన్నది, ఊక భస్మములతో కలసి ఉన్నవి పూజలో వినియోగించరాదు. అలా వినియోగించినట్లైతే ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. అశుచులు

తాకిన పాత్రలలో నివేదన చేయడం కూడా తగదు. పంది, గాడిద, డేగ, కాకి మొదలైనవి తాకిన అన్నాన్ని నివేదన చేయడం దోషం. దానికి ప్రాయశ్చిత్త హెూమాలు చేయాలి. పిల్లి, ఎలుక, పాము, కప్ప, క్రిమి, మిడత, మున్నగునవి తాకినవి కూడా నివేదనకు అనర్హాలు. నివేదన అనంతరం 'మధ్యే మధ్యే పానీయం సమర్పయామి' అని నీరు సమర్పించాలి.

సమర్పయామి పానీయం- మధ్యే మధ్యే సుధోపమం;
సచ్చిదానందరూపాయ - సృష్టి స్థిత్యంత హేతవే ॥

వంటి పరికర శ్లోకాలను కూడా అందుకోసం చెప్పారు. అనంతరం తాంబూలం సమర్పించాలి. 'పూగీఫలై స్సమాయుక్తం .....' వంటి శ్లోకాలు దానికోసం ఉన్నాయి. భగవంతునికి తాంబూల సమర్పణ చేయడంవలన కుటుంబలో భార్యాభర్తల మధ్య సుఖశాంతులు ఏర్పడతాయి. వాడిపోయిన తమలపాకులతో తాంబూలాన్ని సమర్పించడం దోషం. 'తాంబూల చర్వణానంతరం శుద్ధ ఆచమనీయం సమర్పయామి' అని ఆచమనం నిమిత్తం ఉద్ధరిణెడు నీరు హరివేణం పళ్ళెంలో వేయాలి. తాంబూల సమర్పణలో తమలపాకుల కొసలను భగవంతునివైపు ఉండేటట్లు పెట్టాలి తప్ప, తొడిమలను దేవునివైపు ఉంచరాదు. వక్కపొడి పొట్లాన్ని చింపి, వక్కపొడిని తాంబూలంలో సమర్పించాలి తప్ప, కాగితంతోసహా పొట్లాన్ని అలాగే ఉంచడం తగదు. భక్తితో పాటు ఇట్టి శ్రద్ధ ముఖ్యం.

విశేషాంశాలు

పురుషదేవతలకు వలెనే స్త్రీ దేవతలకు కూడా ఉపచారాలు అన్నీ ఉంటాయి. విశేషంగా కంచుకం, అనగా రెవిక, కజ్జలం అనగా కాటుక వంటి ఉపచారా లుంటాయి. పురుష దేవతలకు వలెనే స్త్రీదేవతకూ పూజాకల్పంలో యజ్ఞోపవీతం సమర్పించడం ఉంటుంది. స్త్రీలకు జందెం సమర్పించడంఏమిటని కొందరికి సందేహం వస్తుంది. ఈ విషయంలో యమస్మృతి ఇలా చెప్పింది.

"పురాణకల్పే తు నారీణాం - మౌంజీబంధన మిష్యతే
అధ్యాపనం చ వేదానాం - సావిత్రీ వచనం తథా ॥

దాని అర్థం పురాణకాలంలో పూర్వకల్పాలలో స్త్రీలకు ఉపనయనం ఉండేది. వేదాలను చదివించడం, గాయత్రీ జపం చేయించడం కూడా ఉండేదని. కాబట్టి యజ్ఞోపవీత సమర్పణ సముచితమే. స్త్రీ దేవతల పూజలను పురుషులు కూడా చేయవచ్చు. ఒక్క తులసి పూజను మాత్రం స్త్రీలు మాత్రమే చేయడం కనబడుతుంది. 'ఇయం సాక్షా న్మహాలక్ష్మీః' అని పద్మపురాణంలో తులసీమాతగురించి వ్యాసముని ప్రశంసించారు. స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు తులసి మంచి ఔషధం కూడా. తులసి గాలి సోకడం ఆరోగ్యం. తులసి వద్ద పూజ నెపంతో కొంతసేపు కూర్చోవడం, తులసికి ప్రదక్షిణాలు చేయడం ఆరోగ్యాన్నిస్తాయి.

'షట్కాలం వా త్రికాలం వా, ద్వికాలం కాల మేవ వా' అని నిత్యార్చన గురించి చెప్పారు. షట్కాలార్చన అంటే రోజులో ఆరు సమయాలలో పూజ నిర్వహించడం. లేదా త్రికాలం అంటే మూడు పూటలా పూజ చేయడం. అదీ కాకపోతే ద్వికాలం. అంటే రెండు పూటలు పూజించడం. అది కూడా సాధ్యం కాకపోతే రోజులో ఒక్క మారైనా పూజచేయాలని శాస్త్రం విధించింది. షట్కాల పూజ ఫలితాలను ఈ విధంగా చెప్పారు. 1. 'ప్రాతః కాలార్చనం చైవ జప హోమాదివృద్ధయే'. ప్రాతః కాల పూజ జపం, హోమం మొదలైన వాటి అభివృద్ధికి సూచకం. 2. మధ్యాహ్నకాల అర్చనం రాజ్యాభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. 3. సాయంకాల అర్చనం సర్వ సస్యముల పంటల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. 4. ఉషఃకాలపు అర్చనం నరుల, స్త్రీల, శిశువుల అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది. 5. అపరాహ్ణంలో చేసే అర్చన, అంటే మధ్యాహ్నం దాటిన పిదప చేసే అర్చన రాక్షస ప్రవృత్తుల వినాశానికి దోహదకారి అవుతుంది. 6. అర్ధరాత్రి సమయంలో చేసే అర్చన జంతువుల, అంటే నాలుగు కాళ్లు కలిగిన వాటి అభివృద్ధికి దోహదపడుతుంది. ఆరువేళలలో

భగవదర్చనం చేయడంవల్ల ఐహిక ప్రయోజనాలు, ఆముష్మిక ఫలితాలు కూడా చేకూరుతాయని చెప్పారు. దేవాలయాలలో ఇలా తప్పక జరగాలి. త్రికాల అర్చనతో సరిపెట్టుకునేవారు దేవతామూర్తిని మూడు విధాలుగా అర్చించాలని శాస్త్రం చెప్పింది. ప్రాతఃకాలంలో బాల్యమనీ, మధ్యాహ్నం వేళ యౌవనమనీ, సాయంవేళలో వార్ధక బింబమనీ చెప్పారు. వీటిలో ప్రాతఃకాల పూజ పుష్టికరం, మధ్యాహ్న పూజ శ్రీకరం, లక్ష్మీప్రదం, సాయంకాలపూజ మోక్షప్రదం.

నీరాజనం

భగవంతునికి నివేదన, తాంబూల సమర్పణ అయ్యాక నీరాజనం ఇవ్వాలి. అందుకు ఆనంద కర్పూర నీరాజనం సమర్పయామి అంటూ కర్పూరం వెలిగించి, హారతి ఇస్తాము. ఈ విషయంలో కూడా కొన్ని నియమా లున్నాయి. 'నితరాం రాజనం నీరాజనం' అని నీరాజన శబ్దానికి వ్యుత్పత్తి. మిక్కిలి ప్రకాశింపజేయడం అని దీని అర్థం. ఆ సమయంలో కొందరు అర్చకులు లైట్లన్నీ కూడా వేస్తూ ఉంటారు. కొందరు నీరాజనం అనడానికి బదులుగా "నీరాంజనం' అంటూ ఉంటారు. అది తగదు. దీనినే 'మంగళ హారతి' అని కూడా అంటారు. మంగళ హారతిని పుణ్యకార్యాలు, శుభకార్యాలలో మనుష్యులకు కూడా ఇస్తారు.

కర్పూరం, కాని పక్షంలో ఆవునేతితో అద్దిన దూదివత్తితో కూడా ఇస్తారు. అనేక దేవాలయాలలో ఇటీవల నేతివత్తితోనే హారతి ఇస్తున్నారు. అందుకు కారణం కర్పూరం కల్తీది కావడం. దానిని వెలిగించడంవల్ల ఆలయంలో పొగ కమ్మి గోడలు, పైకప్పు మసిపూసినట్లుగా అయిపోవడం. అలా కర్పూర నీరాజనమనే విధానాన్నే మానివేయడానికి దారితీస్తోం దని అంటే కల్తీభూతం ఎంతటి ప్రమాదకరమో మరింతగా గుర్తించాలి.

కర్పూరం అనేక రూపాలుగా వస్తుంది. శ్రేష్ఠమైన దానిని తెప్పించి వాడడం ద్వారా కల్తీప్రమాదం లేకుండా శాస్త్రోక్తంగా నీరాజనాన్ని

సమర్పించవచ్చు. వృక్షాలనుండి వచ్చే కర్పూరం అనగా ముద్దకర్పూరం శ్రేష్ఠమైనది. ఇది చైనా, జపానులలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది. చెట్టుపట్ట మీద గాట్లు పెట్టినప్పుడు పాలు స్రవించినట్లుగా దానినుండి కర్పూరం వస్తుంది. ఇలా కర్పూరంలో 18 రకాల భేదాలున్నాయి. దేవునికి నీరాజనం నేత్రద్వయానికి ఇవ్వడమే ముఖ్యం. అలాకాక చుట్టూ తిప్పితే చాలా దోషంగా విష్ణుతత్త్వసంహిత చెబుతోంది. ఆ దోషం గురించి వ్రాస్తే చాలామందికి బాధ కలుగుతుందని వ్రాయడం లేదు. భగవంతునికి మనం సమర్పించే నివేదనలను నేత్రాల ద్వారా తేజోరూపంలో స్వీకరిస్తాడు. ఆ నేత్రాలకు చలువగా కర్పూరహారతి ఇవ్వాలి. ఆ హారతిని మనం కూడా కళ్లకే అద్దుకుంటాము. అది ఆయన దృష్టి సోకినది కాబట్టి దృష్టిదోషాదికం, అంటు ముట్టు దోషాదుల పరిహారం కోసం మన శరీరంపై ఉన్న దేవునికి, యంత్రాలకు కూడా చూపుకుంటాము. అయ్యప్ప దీక్ష వంటివి చేసేవారు వారి దీక్షా మాలికలకు హారతి చూపుతారు. దాని పరమార్థం కూడా ఇదే.

ఆయన నేత్రాలతో స్వీకరించినదానిని ప్రసాదంగా మనం కూడా ముందుగా నేత్రాలతోనే స్వీకరిస్తాము. అదే కళ్లకు అద్దుకోవడం. అనంతరమే దానిని నోటితో స్వీకరిస్తాము. ప్రసాదంగా దానిని పిలుస్తాము. ప్రసాదం అంటే అనుగ్రహం అని అర్థం. భగవంతుని చల్లని చూపులు పడకముందు అది కేవలం పదార్థం 'సాదం'. భగవంతుని దృష్టి సోకటంతో అది ఆయన అనుగ్రహానికి పాత్రమై, 'ప్రసాదం' అయింది. హారతి ఇవ్వడం మంగళకరం. అందుకే దానిని మంగళ హారతి అంటారు. పురాణ ప్రవచనాలు కానీ, హరికథా గానాలు కానీ మరే ఇతర పుణ్యకార్యాలు కానీ మంగళాంతంగా ఉండాలని చివరకు మంగళహారతి ఇస్తారు. 'పవమాన సుతుడు పట్టు పాదారవిందములకు, నీ నామ రూపములకు నిత్య జయమంగళం..' అని పాడుతూ హారతి ఇస్తాము. 'జయ జగదీశ హరే' ఇత్యాదిగా అందరు దేవతలపై అన్ని భాషలలో మంగళహారతు లున్నాయి. అంటే ఈ సేవ అందరకూ

అంత ముఖ్యమన్నమాట. "కర్పూర నీరాజనానంతరం శుద్ధ ఆచమనీయం సమర్పయామి' అని పాత్రలో నీరు వదలిపెట్టాలి. నీరాజనం ఇచ్చే సమయంలో మాత్రం ఘంటానాదం తప్పక చేయాలి. 'నృత్యం గీతం చ వాద్యం చ కృతం గంధర్వసత్తమైః' అని అనేక వాద్యాలను ఈ సందర్భంలో వినిపించవచ్చు. స్విచ్ వేస్తే భిన్న వాద్యాలు మోగే సేవను ఈ సమయంలో చేయాలి. మంగళ హారతి పాటలు ఈ సమయంలో పాడాలి. ఈ హారతి దేవాలయంలో విశేషంగా చేయడంవల్ల దుష్టశక్తులన్నీ తొలగిపోయి ఆనంద సంధాయక మవుతుంది. కనులకద్దుకున్న మన చేతులు వాసన చూసుకోవడం కూడా చేయదగినదే. ఈ ప్రక్రియలన్నీ మన శ్రేయస్సుకోసం నెలకొల్పినవే.

హారతులలో ఒక్క వత్తితో వెలిగించే ఏకహారతితో పాటు 27 వత్తులు వెలిగించే నక్షత్ర హారతి, కుంభహారతి మొదలైన అనేక రకాలు ఉన్నాయి. హారతులు ఇచ్చిన తర్వాత...

రాజోపచారై స్సతతం - పురాణ పఠనాదిభిః
సంతుష్టో భవ సర్వాత్మన్ ! సర్వలింగమయాత్మక !

అని రాజోపచార దేవోపచార, సకలోపచారాలు సమర్పిస్తాము. ఛత్ర మాచ్ఛాదయామి - అని గొడుగు చూపుతాము. శ్రద్ధాభక్తులు కలవారు వెండి, బంగారాలతో కూడా గొడుగులు చేయిస్తారు. లేదా తెప్పించి, ఉపయోగిస్తారు. చామరాలను దేవాలయాలలోనే కాక ఇంట్లోని పూజామందిరాలలో కూడా ఉంచి, సేవించవచ్చు. నృత్యం దర్శయామి, గీతం శ్రావయామి, అశ్వా నారోహయామి, గజా నారోహయామి - అని ఆయా ఉపచారాలను ప్రత్యక్షంగా చేయలేనివారు కేవలం అక్షతలను భగవంతుని పాదాల వద్ద ఉంచితే సరిపోతుంది.

అనంతరం మంత్రపుష్ప సేవ ఉంటుంది. మంత్రపుష్పం అయిన పిమ్మట రాజోపచార, దేవోపచారాలు చేసే విధానమే ఎక్కువగా ఉంది. మనం

ఇంతకు ముందు సాధారణ పుష్పాలతో అంటే నామాలతో సేవ చేశాము. ఇప్పుడు మంత్రపుష్పాలతో సేవచేయాలి. పుష్పాలను వేదమంత్రాలతో అభిమంత్రించి, వానిని భగవంతుని పాదాలపై ఉంచాలి. పవిత్రమైన హస్తాలతోనే పుష్పాన్ని తీసుకుని మంత్రించి, సమర్పించాలి. కాబట్టి దేవాలయాన అయినా ఇంటియందైనా చేతిని కడుక్కోవడానికి నీళ్లు చేతిలో ఉంచి, అనంతరం పుష్పాన్ని ఇస్తారు. అప్పుడు 'ధాతాపురస్తాద్యముదాజహార..' అంటూ నారాయణోపనిషత్తు చదువుతాము. పిమ్మట, 'యోఽపాం పుష్పం వేద' అని చేతిలోని పుష్పాన్ని అభిమంత్రించి, భగవంతుని పాదాల చెంత ఉంచాలి.

పుష్పంవల్ల ఫలం వస్తుంది. ఈ మంత్రపుష్పంవల్ల సంపూర్ణ పూజాఫలం వస్తుంది. దీనివలన మన హృదయగతంగా అణురూపంలో ఉన్న జ్యోతిస్వరూపుని దర్శనం చేస్తాము. 'సహస్ర శీర్షా పురుషః..' ఇత్యాదికంచే ఆ విరాట్పురుషుని అంగభూతాలుగా మనలను గ్రహిస్తాము. అలా భగవంతునితో తాదాత్మ్యభావం పొందగలుగుతాము. మంత్రపుష్పం చివరలో మంత్రగాయత్రులు చెప్పాలి. 'తత్పురుషాయ విద్మహే మహాదేవాయ ధీమహి తన్నో రుద్రః ప్రచోదయాత్' 'నారాయణాయ విద్మహే వాసుదేవాయ ధీమహి తన్నో విష్ణుః ప్రచోదయాత్' – అని సకల దేవతలకూ మంత్రగాయత్రులు ఉంటాయి. గాయత్రీ మంత్రానికి 24 అక్షరా లున్నట్లు ఈ మంత్రగాయత్రులకు కూడా 24 అక్షరాలు ఉంటాయి. వైదిక మంత్ర గాయత్రులలో ఇది నిశ్చయం. కానీ పౌరాణిక మంత్రగాయత్రులలో అక్షర సంఖ్య తేడా ఉండవచ్చు. మనకు అలవాటులో ఉన్న క్రమంలో చెప్పినా, ఏ దేవతకు ప్రధానంగా అప్పుడు పూజ జరుగుతోందో ఆ దేవత మంత్రగాయత్రిని చివరలో చెప్పాలి. కృష్ణాష్టమి పూజలో కృష్ణగాయత్రి, శ్రీరామనవమి రోజుల్లో రామగాయత్రి, హనుమజ్జయంతి వంటి హనుమత్పూజలలో హనుమ న్మంత్రగాయత్రి ఇలా అర్చన జరిగే దేవత మంత్రగాయత్రితో మంత్రపుష్పం సమర్పించాలి.

ప్రదక్షిణం

పూజాంతంలో మంత్రపుష్పం అయాక ప్రదక్షిణ నమస్కారాలు చేయాలి. ప్రదక్షిణం రెండు విధాల ఉంటుంది. 1) దేవాలయానికి చేసేది. 2) పూజాంతంలో చేసే ఆత్మ ప్రదక్షిణం. ప్రదక్షిణం అంటే –

"ప్రచ్ఛినత్తి భయం సర్వం – దకారో మోక్ష సిద్ధిదః; క్షికారాత్ క్షీయతే రోగః – ణకార శ్రీప్రదాయకః"–అని

'ప్ర' అనే అక్షరం భయాలన్నింటినీ పోగొట్టగలది. దకారం మోక్షాన్నిచ్చేది. క్షికారంవల్ల రోగాలు తొలగిపోతాయి. ణకారం సంపదల నిస్తుంది అని భావం. అలా మనం కోరుకునే ప్రయోజనాలన్నీ ప్రదక్షిణంవల్ల చేకూరుతాయి. మంత్రపుష్పంలో ఏది భావనారూపంలో చేశామో అట్టి భగవంతునితో తాదాత్మ్యం ఆచరణలో చూపేది ప్రదక్షిణం'.

దేవతలలో ప్రదక్షిణాలు ఇష్టమైనవాడు హనుమంతుడు. ఆయనకు చేసే ప్రదక్షిణాల ద్వారా భక్తులు పై శ్లోకంలో చెప్పబడిన రోగక్షయం, సంపద చేకూరడం, భయాలు తొలగడం, మోక్షం కలగడం అనే ప్రయోజనాలను సాధించుకుంటున్నారు. ప్రదక్షిణాలను చేయడంలో నాలుగు అంగాలను శ్రద్ధగా వినియోగించుకోవాలి. అవి పాద, హస్త, వాక్, హృదయాలు. పాదాన్ని ముందు ఉంచుతూ, చేతులు ఊరికే కదల్పక నమస్కారాది ముద్రలో కదలకుండా ఉంచి, వాక్కు ద్వారా భగవంతుని స్తుతిస్తూ, హృదయంలో దైవాన్ని ధ్యానం చేస్తూ ఉండాలి. దీనినే 'చతురంగ ప్రదక్షిణం' అంటారు. అలా నాలుగు అవయవాలతో ప్రదక్షిణం చేయాలి. అది కూడా ఎలా చేయాలో ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పబడింది. నవమాసాలు నిండిన స్త్రీ నిండా నీటితో నింపిన బిందెను రొండిన ధరించి, అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూ ఎంత జాగ్రత్తగా నడుస్తుందో అంత జాగ్రత్తగా భక్తితో ప్రదక్షిణం చేయాలి. అలా చేస్తూ..

"ప్రదక్షిణం కరిష్యామి - సర్వభ్రమ నివారణం; సంసార సాగరా న్మా త్వం - ఉద్ధరస్వ మహాప్రభో!"

అని చదువుకుంటూ ఉండాలి. లేదా ఆయాదేవతలకు నియమంగా చదువుకోవలసిన శ్లోకా లుంటే అవి చదువుకుంటూ చేయాలి. రావి చెట్టుకు ఆది, శుక్ర, మంగళవారాలలో ప్రదక్షిణం చేయరాదు. హనుమంతునికి ప్రత్యేకంగా ప్రదక్షిణధ్యానం ఉంది. మంత్రపుష్పం తరువాత చేసేది ఆత్మ ప్రదక్షిణం. అప్పుడు

"యాని కాని చ పాపాని - జన్మాంతర కృతాని చ
తాని తాని ప్రణశ్యంతి - ప్రదక్షిణ పదే పదే"

అనే శ్లోకాన్ని చదువుకోవాలి. తరువాత "పాపోహం పాప కర్మాహం" అనే శ్లోకాన్ని చదవడం కూడా ఉంది. కానీ "నేను పాతకుండను" అనే విధానం భారతీయమైనది కాదు. "ఓ పాపాత్ములారా!" అని భగవంతుడు మనలను సంబోధింపడు. "అమృతస్య పుత్రాః" అని ఉపనిషద్వాక్కుతో వివేకానందుడు సంబోధిస్తాడు మన విధానంలో..

"అన్యథా శరణం నాస్తి - త్వమేవ శరణం మమ
తస్మాత్ కారుణ్య భావేన - రక్షరక్ష పరాత్పర!"

అని నమస్కారాన్ని సమర్పించడం ఉంది. అలా చేసే ప్రదక్షిణం సర్వ పాపహరంగా, సర్వదాన ఫలప్రదంగా, సర్వరోగ ప్రశమనంగా చెప్పబడింది. ఆత్మ ప్రదక్షిణ రూపంలో భగవంతునకు పృష్ఠభాగాన్ని చూపకూడదు. ఆత్మ ప్రదక్షిణం చేసి, ప్రదక్షిణం చేయడంలో చాలా విజ్ఞాన శాస్త్రాంశం ఇమిడి ఉంది. సృష్టిలో చైతన్యశక్తి అనుక్షణం పరిభ్రమిస్తూనే ఉంది. న్యూక్లియస్ చుట్టూ ఎలక్ట్రాన్లు తిరగడం ప్రతి పరమాణువులోనూ జరుగుతోంది. అలాగే భూమి, ఇతర గ్రహాలు తమ చుట్టూ తాము తిరుగుతూ సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతాయి. ఆ ప్రదక్షిణం ద్వారా శక్తి సంపన్న మవుతున్నాయి. అలాగే మనం దేవుని చుట్టూ తిరగడం ద్వారా ఆత్మశక్తిని పెంచుకోగలుగుతాము.

విశ్వంలోని ప్రతి అణువూ ఒక కేంద్రం చుట్టూ పరిభ్రమిస్తోంది. గ్రహాలన్నీ సుస్థిరంగా ఉండడానికీ, శక్తిసంపన్నం కావడానికి కూడా కారణం పరిభ్రమణమే. ఆ విధంగా మనకు కూడా ఆత్మప్రదక్షిణాలూ, ఆలయ ప్రదక్షిణాలూ శక్తిప్రదాయకాలుగా ఉపకరిస్తాయి. గ్రహాలు కోడిగుడ్డు ఆకారం (పారాబోలా)లో ప్రదక్షిణం చేస్తాయి. ధ్వజస్థంభంతో సహా ఆలయానికి ప్రదక్షిణం చేసేటప్పుడు మనం కూడా ఆ ఆకారంలోనే ప్రదక్షిణాలు చేస్తాము. 'ధ్వజస్థానం తు త్యక్త్వావై హరే ర్ధామప్రదక్షిణం నత్వేతే శుభదాః ప్రోక్తాః' అని ధ్వజం వదలి కేవలం గుడికి ప్రదక్షిణాలు చేయటం శుభప్రదం కాదు.

విశ్వశక్తికి కేంద్రబిందువు ఆలయ దైవశక్తి. విశ్వానికి మనం ప్రదక్షిణం చేయలేము కానీ, ఆలయ ప్రదక్షిణం చేయడంలో తత్సమత్వాన్ని సాధిస్తాము. జననమరణాల పరిభ్రమణానికి కారణమైన కర్మ దుష్ఫలితాలను మనం ఆత్మప్రదక్షిణ, ఆలయ ప్రదక్షిణాల ద్వారా తొలగించుకుంటాము. మంత్రపుష్పంలో 'నీవార శూక వత్తన్వీ పీతా భాస్వ త్యణూపమా' అని అప్పుడే చెప్పి ఉన్నాము. భగవద్గీతలో కృష్ణ పరమాత్మ కూడా..

ఈశ్వర స్సర్వ భూతానాం - హృద్దేశేర్జునతిష్ఠతి- భ్రామయన్ సర్వ భూతాని - యంత్రారూఢాని మాయయా"

అని భగవంతుని ఉనికిని చెప్పడం జరిగింది. 'స బ్రహ్మ స శివ స్సహరి స్సేంద్రః' అని అన్ని దైవాలకూ అది స్థానమైనప్పుడు వారందరికీ ప్రదక్షిణం చేసిన ఫలం ఆత్మప్రదక్షిణంలో జరుగుతోందని గ్రహించాలి. ఆత్మప్రదక్షిణం ఇంట్లో తప్ప గుడిలో కొందరు చేయరు. అందుకు కారణం భగవంతునికి పృష్ఠభాగం చూపిన ట్లవుతుందని. ఎదురుగా కాక, ప్రక్కగా ఉండి, ఆత్మప్రదక్షిణం చేయవచ్చు నన్నది దీనికి సవరణ. గర్భాలయంలో అసలు ఏ ప్రదక్షిణమూ చేయకూడదు.

ప్రతిష్ఠిత మవటం ద్వారా విగ్రహంలో చేరిన దివ్యశక్తి విగ్రహంనుండి ప్రసరిస్తూ వృత్తాకారంగా విస్తరించి ఉంటుంది. ఆ విస్తరణ తరంగాల

ప్రభావం మూలవిరాట్టుకు సమీపంలో ప్రగాఢంగా, దూరం విస్తరించినకొద్దీ క్రమంగా బలహీనంగా ఉంటుంది. కాన గర్భాలయం చుట్టూ ప్రదక్షిణం చేస్తాము. అది ఎటో అటూ తిరగటం కాక సవ్యంగానే చేయాలి. ఎందుకంటే మనకు కుడివైపు దేవ, గురు స్థానం. కాబట్టి స్వామి మనకు కుడిచేతివైపు వచ్చేటట్లే, సవ్యంగా చేయాలి. మంత్రపుష్పంలో 'అంతర్బహిశ్చ తత్సర్వం వ్యాప్య' అని లోపల, బయట పరమేశ్వరుడు వ్యాపించి ఉన్నాడని చెప్తాము. హృదయంలో 'నీవార సూక వత్' అని నీవార ధాన్యపు కొన అంత సూక్ష్మంగా ఉన్నట్లు చెప్తాము. అలా లోపల ఉన్నవానికి జరిగే ప్రదక్షిణంగా ఆత్మప్రదక్షిణం చేసి బహిర్గతుడయినవానికై ఆలయానికి ప్రదక్షిణం చేస్తాము. ఆత్మ ప్రదక్షిణం సహజంగా పూజానంతరం మంత్రపుష్పం సమర్పించాకే చేయటంలో అదే పరమార్థం. ప్రదక్షిణాలు

1. పాదప్రదక్షిణం : నడుస్తూ మామూలుగా చుట్టూ తిరిగేది.

2. దండ ప్రదక్షిణం : పునః పునః దండ ప్రణామం చేస్తూ చేసేది.

3. అంగప్రదక్షిణం : శరీరావయవాలు నేలకు తాకునట్లు పొర్లుడు దండాలు పెడుతూ చేసేది.

4. మిశ్రమ ప్రదక్షిణం : కొంతదూరం నడక, పిదప దండప్రణామం, ఆపిదప పొర్లుట ఇలా మిశ్రంగా చేసేది.

5. ఆత్మ ప్రదక్షిణం : తనచుట్టూ తాను తిరిగేది అని ఐదు విధాలుగా చెప్పబడ్డాయి.

నమస్కారం

పూజావిధిలో ప్రదక్షిణం చేశాక నమస్కారం చేయడం కర్తవ్యం. అదీ సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. స్త్రీలైతే పంచాంగ నమస్కారం మాత్రమే చేయాలి. నవవిధ భక్తులలో 'వందనం' అని చెప్పబడే ఆరవ భక్తి నమస్కారం. 'అక్రూర స్త్వభివందనే.' అని నమస్కార భక్తిద్వారా జన్మను చరితార్థం

చేసుకున్నవాడు అక్రూరుడు. నమనము అంటే వంగటం. వినమిత గాత్రు డవటం. నమస్కారమునకు అర్థం "త్వత్తోహమ్ అపకృష్టః, మత్తస్త్వమ్ ఉత్కృష్టః" అని అంటే నేను నీ కంటె తక్కువవాడను. నీవు నాకంటె గొప్పవాడవు అని భావం. ఈ నమస్కారం ఆరువిధాలుగా చెప్పబడింది.

1. సంపుటి నమస్కారం – చేతులు జోడించి హృదయమున పెట్టుకుని చేయడం.
2. సమస్తిష్క నమస్కారం – చేతులు జోడించి శిరస్సున ఉంచి, వంగి చేయడం.
3. ప్రహ్వాంగ నమస్కారం – దేహం వంచి హృదయమున చేతులు జోడించి చేయడం.
4. పంచాంగ నమస్కారం – ఇది స్త్రీలు ఆచరింపవలసినది. కాళ్ళు, చేతులు, శిరస్సు మాత్రం నేలకు ఆనేది.
5. సాష్టాంగ నమస్కారం – పురుషులు పూజానంతరం చేయవలసినది. ఈ నమస్కార విధానాన్ని శాస్త్రం ఇలా తెలిపింది.

'ఉరసా శిరసా దృష్ట్యా – వచసా మనసా తథా
పద్భ్యాం కరాభ్యాం జానుభ్యాం –ప్రణామోఽష్టాంగ ఉచ్యతే"

అనగా వక్షస్థలము, శిరస్సు, దృష్టి, వాక్కు, మనస్సు, పాదాలు, చేతులు, మోకాళ్లు – అనే ఎనిమిది అవయవాలతో చేసేది సాష్టాంగ నమస్కారం. ఈ నమస్కారం గొప్పది. ఇందు జానుభ్యాం అనేదానికి బదులు కర్ణాభ్యాం అనే పాఠం ఉన్నది. అందుకే కొందరు తల ప్రక్కకు పెట్టి చెవులు నేలకు ఆనిస్తారు. ఇలా సరిగా నమస్కరించడం ద్వారా నూరు యజ్ఞాలు చేసిన ఫలితం పొందుతామని తెలుపబడింది. ఇది మంచి వ్యాయామం కూడా. దీనిలో శవాసన, భుజంగాసన, అథోముఖ శ్వాసాసనాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. శవాసనంవల్ల శరీరావయవా లన్నింటికీ విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

భుజంగాసనంవల్ల వీపు నొప్పి పోతుంది. మలబద్ధకం తొలగుతుంది. థైరాయిడవిపోతాయి. అధోముఖశ్వాసాసనం వల్ల పొత్తికడుపులో అవయవా లన్నింటికీ మంచిది.

6. ప్రదక్షిణ నమస్కారం – ప్రదక్షిణం చేస్తూ చేతులు జోడించడం.

చేతి వేళ్లు ఐదు కర్మేంద్రియాలకు, ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలకు ప్రతీకలు. వానిని ఏకం చేసి, మనస్సు నిలిపి శిరస్సు, లేదా హృదయాన ఉంచడం నమస్కారం. అంతేతప్ప ఒంటిచేత్తో నమస్కారం చేయరాదు. ఆయుధధారులు కాన మిలిటరీ వారు, పోలీసులు, అదేవిధంగా ఒక క్రమశిక్షణా విధానాన్ని రూపొందించుకున్న రాష్ట్రీయ స్వయంసేవక్‌సంఘ్, స్కౌటు వంటి సంస్థలవారు ఒంటి చేతితో నమస్కరించడంలో దోషం లేదు. నిత్యమూ తల్లితండ్రులకు నమస్కరించేవారి జన్మ ధన్యముగా తెలుపబడింది. నిత్యాగ్నిహోత్రి, నిరతాన్నదాత, వేదాంతి, సహస్రమాసజీవి, నిత్యోపవాసి – అనగా ఏకాదశులందు ఉపవసించేవారు, పతివ్రతలు – ఈ ఆరుగురూ తనకు వందనీయులని రాముడు తెలియజేశాడు. అశుచియై కాని, దేవపితృకార్యాలు చేస్తూ కాని నమస్కరింపరాదని శంఖుని మాట. పుత్రుడు, శిష్యుడు ఎంత గొప్పవారయినా వారికి నమస్కారం చేయరాదు. జప, హోమాదులు చేస్తూ ఉన్నవారికి నమస్కారం చేయకూడదు. అలా చేస్తే వారి ఏకాగ్రతకు భంగకరం. అంతేకాదు. వారు ప్రతినమస్కారం చేయటానికికాని, దీవించటానికికాని అది సమయం కాదు. క్రొత్తవానికి, చిన్నవానికి, అల్లునకు నమస్కారం చేయరాదు. పిచ్చివానికి, మూర్ఖునికి, జూదరికి, పరుగెత్తుతున్నవానికి నమస్కరింపకూడదని లిఖితుడు చెప్పాడు. మేలు మరిచేవానికి, అతికోపశీలికి, జారిణికి, ముట్టుతకు, పురిటాలికి నమస్కరింపకూడదు.

మన నమస్కార విధానాన్ని అనుసరిస్తూ బరాక్ ఒబామా అమెరికా అధ్యక్షుడుగా ఉన్నకాలంలో తన చైనా పర్యటన (జులై 6) లో తన రెండు

చేతులు జోడించి అందరకూ నమస్కరించాడు. అలా ఎందుకు చేస్తున్నాడో ఆయన తన ట్విట్టర్‌లో వివరిస్తూ గత జనవరిలో నేను, నా భార్య భారతదేశం పర్యటించి తిరిగి అమెరికాకు వెళ్తున్నప్పుడు విమానద్వారం దగ్గర వీడ్కోలు పల్కిన వారందరికీ మే మిద్దరమూ చేతులు జోడించి నమస్కరించాం. ఆ ఫొటో నాకు బాగా నచ్చింది. భారతీయులు చేతులు జోడించి ఎందుకు నమస్కరిస్తారో ఆలోచించాను. భారతీయులు చేతులు జోడించి నమస్కార్, నమస్తే, వణక్కం అని వివిధభాషలలో సంబోధిస్తారు. ఇలా చెప్పటంవల్ల ఇతరులపట్ల మనకున్న గౌరవం, నమ్రత, వినయము ప్రతిబింబిస్తాయి. భారతీయులకున్న ఈ మంచి లక్షణం కరచాలనమనే అలవాటుని నెట్టివేసి త్వరలో విశ్వవ్యాప్తమౌతుంది. యోగా తరువాత భారతీయులు ఈ ప్రపంచాని కిచ్చిన రెండవ అమూల్యకానుక ఇది. కరచాలనం (shake hand) ఈ ప్రపంచానికి ఎప్పుడు అలవాటైందో తెలియదు. దానివల్ల అనేక రోగాలు ఒకరినుండి మరియొకరికి వ్యాప్తి చెందుతాయి. అమెరికాలోని అనేక హాస్పిటళ్ళు ఇప్పటికే కరచాలనాన్ని బహిష్కరించాయి. (American Journal of infuction) అనే మ్యాగజైన్ కరచాలనం అత్యంత అనారోగ్యకరం అన్న ఒక వ్యాసం జులై 2014 వ ప్రచురించింది.) పెద్దలకు నమస్కరించేవానికి ఆయురారోగ్య యశోధనాలు చేకూరుతాయి. దంతధావనం, శౌచక్రియ, దేవపూజ సమయాలలో ప్రయాణంలో పరుగెత్తుతున్నప్పుడు నమస్కారం చేయకూడదు. సమిధలు, దర్భలు, పుష్పాలు తెచ్చేవానికి నమస్కారం చేయకూడదు. అలా వాటిని తెచ్చే వ్యక్తి నమస్కారం చేస్తే అవి నిర్మాల్యం అయిపోతాయి. ప్రదక్షిణ నమస్కారాల అనంతరం, ఛత్ర చామరా ద్యుపచారాలు చేసి, 'యస్య స్మృత్యాచ..' అనే శ్లోకాలు చెప్పి, 'అనయా ధ్యాన ఆవాహనాది షోడశోపచార పూజయా భగవాన్ సర్వాత్మక, సుప్రీత స్సుప్రసన్నో వరదో భవతు' అని చేతిలో అక్షతలు, నీరు (ఈ నీరుభార్య వేయాలి) వేసుకుని, నీటిని పళ్లెంలో వదిలి, అక్షతలను దేవుని పాదాలవద్ద వేసి, వాటిని తీసి తన శిరస్సున ధరించాలి.

తీర్థప్రసాదాలు

అనంతరం తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించాలి. తీర్థ ప్రసాదాల విషయంలో చిన్న చూపు పనికిరాదు. పూజ చేసినవారు తీసికొని, ఇతరుల కీయాలి. యతీంద్రులు, గురుస్థానీయులు ఉన్నచో ముందు వారు తీసికొన్నాక కర్త తీసుకోవడం కర్తవ్యం. తీర్థాన్ని ఇంట్లో కూర్చునే తీసుకోవాలి. దేవాలయంలో అయితే కూర్చుని అయినా, నిలబడి అయినా తీసుకోవచ్చు. శంఖతీర్థం నెత్తిన ముందు చల్లుకుని, తర్వాత లోనికి తీసుకోవాలి. అట్టి తీర్థంతో ఎన్నో పాతకాలు తొలగిపోతాయి. తీర్థం తీసికొనే విధానాన్ని ప్రత్యేకంగా చెప్పారు. 'వస్త్రం చతుర్గుణీకృత్య' చేతిగుడ్డ లేదా ఉత్తరీయం నాలుగు మడతలు వేసి, దానిపైన కుడిచేతి నుంచి చుక్కనీరైనా క్రింద పడకుండా ముమ్మారు తీర్థం తీసుకోవాలి. విష్ణుపాదోదకం కోటి హత్యల పాపాన్ని పోగొడితే, ఆ నీరు క్రిందపడడం దానికి ఎనిమిదిరెట్ల పాపాన్ని కలిగిస్తుంది. గోకర్ణాకృతిగా చేతిని పట్టి, మినపగింజ మునిగే మాత్రపు తీర్థం తీసుకోవాలి. 'తర్జనీం పరివర్జయేత్' అనగా చూపుడు వేలును తీర్థానికి తాకనీయకుండా బొటనవేలుని అడ్డం వేయాలి. 'సాలగ్రామ శిలావారి..' అనే శ్లోకం చెప్పుకోవాలి. తరువాత..

"అకాలమృత్యు హరణం - సర్వవ్యాధి నివారణం
సమస్త పాప క్షయకరం - శ్రీహరిపాదోదకం పావనం శుభం"

ఆ విధంగా ఆయాదేవతల పాదోదకంగా చెప్పుకుని, తీసుకుంటారు. మూడుసార్లు తీసుకోవడానికి కారణం 1. ఆధిభౌతిక తాపం తీరడానికి 2. ఆధిదైవిక తాపం తీరడానికి 3. ఆధ్యాత్మిక తాపం తీరడానికి అని తెలిపారు. అలాగే 1. శరీర శుద్ధ్యర్థం 2. ధర్మసాధనార్థం 3. పరమపద సిద్ధ్యర్థం - అని కూడా మూడుమార్లు తీర్థం తీసుకోవడంలో ఉద్దేశ్యం చెప్పబడింది. పంచామృత తీర్థం తీసుకోవడంలో ఆరోగ్య ప్రయోజనం కూడా ఉంది. తీర్థం తీసుకుని చేయి కడుక్కోవడం, తలకు పూసుకోవడం

తగదని పెద్దలు స్పష్టం చేశారు. తీర్థం తీసుకున్న అనంతరం ప్రసాదం స్వీకరించాలి.

'సర్వపాప ప్రశమనం – సర్వదుఃఖ నివారణం, భగవద్భుక్త మన్నాద్యం – అయోగ్యేభ్యో నయోజయేత్" అని శాండిల్యముని దైవప్రసాదము సమస్త పాపాలను, దుఃఖాలను పోగొట్టేదిగా చెప్పి అట్టి ప్రసాదం అయోగ్యులకు పెట్టకూడ దన్నాడు. ప్రసాదం అనే పదానికి అర్థం 'అనుగ్రహం' అని. తీర్థ ప్రసాదాలు వ్యర్థం, దుర్వినియోగం చేయకూడదు. తీర్థ ప్రసాద స్వీకరణవల్ల పూజాఫలితం పొందగలుగుతామని భక్తుల విశ్వాసం. అట్టి తీర్థ ప్రసాదాలను సద్వినియోగం చేయకుండా, పాడుపడిన బావిలో పడవేసిన కారణంగా హరిశర్మ అనే భక్తుడు కుష్ఠవ్యాధిగ్రస్తుడై, పశ్చాత్తాపం చెందిన మీదట హనుమదనుగ్రహంతో వ్యాధినుండి బయటపడ్డ పురాణగాథ కనబడుతోంది. కాబట్టి తీర్థ ప్రసాదాలను సద్వినియోగం చేసికొని, సంపూర్ణ పూజాఫలాన్ని పొందాలి,

'శంఖంలో పోస్తేనే తీర్థం' అన్న సామెతను బట్టి శంఖం ప్రాముఖ్యాన్ని గుర్తించాలి. శంఖతీర్థాన్ని శిరస్సున చల్లుకోవడం వల్ల పదివేల బ్రహ్మహత్యా పాతకాలు తొలగిపోతాయని చెప్పబడింది. శంఖతీర్థం శిరస్సు మీద చల్లుకోడానికే తీసుకోవాలనీ, తాగడానికి వేరే పాత్రలోనివే ఉద్ధరిణతో తీసుకోవాలని పెద్దలు చెబుతారు. నిత్యపూజలో శంఖపూజ కూడా ఒక భాగం. అందుకు దక్షిణావృత శంఖం శ్రేష్ఠం. కలశపూజ అయ్యాక ఆ జలంతో "పూజా ద్రవ్యాణి సంప్రోక్ష్య' అని సంప్రోక్షణ చేసే సమయంలో శంఖాన్ని కూడా ప్రోక్షణ చేయాలి. అనంతరం కలశోదకంతో శంఖాన్ని నింపి, గంధపుష్పాదు లుంచి, "శంఖజలే వరుణ మావాహయామి, ఆదిత్య మావాహయామి, సోమ మావాహయామి, శంఖపృష్ఠే ప్రజాపతి మావాహయామి, శంఖాగ్రే గంగా సరస్వత్యౌ ఆవాహయామి" అని ఆవాహన చేయాలి. అంటే ఆ భాగాలలో అక్షతలు చల్లాలి.

"పృథివ్యాం యాని తీర్థాని - వాసుదేవస్యచాజ్ఞయా, శంఖే తిష్ఠంతి సర్వాణి - తస్మా చ్ఛంఖం ప్రపూజయేత్"

భూమిపై నున్న తీర్థాలన్నీ వాసుదేవుని ఆజ్ఞతో శంఖమునందుంటాయి. కాబట్టి శంఖాన్ని పూజించాలి. అలా పూజించిన శంఖంలోని ఉదకం కొంత కలశంలో పోసి, శంఖాన్ని కూర్మాసనంపై ఉంచి, మిగిలిన పూజ చేయాలి. ఇది శిష్టాచారులు చేసే పూజావిధానం. పూజా సమయంలో "ఓం హ్రీం శ్రీం క్లీం సుదక్షిణావర్త శంఖాయ నమః" అంటూ శంఖాన్ని ఉపచారాలతో పూజించాలి. వామావర్త శంఖంలో విశేషం లేదు కానీ, దక్షిణావర్త శంఖాన్ని దర్శించడంవలన, స్పృశించడంవలన కూడా శుభాలు చేకూరుతాయి. శంఖనాదం వినబడినంత దూరం ఎన్నో విషక్రిములు నశిస్తాయని జగదీశ్చంద్రబోస్ నిరూపించారు. శంఖాన్ని చెవి వద్ద పెట్టుకుని వింటే సముద్రపు హెూరు వినబడుతుంది. శంఖనాదం వీరుల యుద్ధసన్నద్ధతకు సూచకం. ఆ శంఖాలకు ప్రత్యేక నామాలు, చరిత్రలు కూడా ఉన్నాయి. శ్రీకృష్ణుని శంఖం పేరు పాంచజన్యం. అర్జునుని శంఖం పేరు దేవదత్తం. భీమునిది పౌండ్రం. ధర్మరాజుది అనంతవిజయం. నకులునిది సుఘోషం. సహదేవునిది మణిపుష్పకం. ఇవి తీర్థానికి కాక, నాదానికి ఉపకరించేవి. పూజ, తీర్థ శంఖాలలో ఎల్లప్పుడూ నీరు ఉంచాలి. లక్ష్మితో పాటు సముద్రంలో పుట్టినందున శంఖం ఉన్నచోట లక్ష్మి కూడా ఉంటుంది.

తీర్థంగా ఇచ్చే పాలు రాగిపాత్రలో, కొబ్బరినీళ్లు కంచుపాత్రలో పోస్తే విషతుల్య మవుతాయి. కాబట్టి అట్టి పొరపాట్లు జరగకుండా చూసుకోవాలి. పొరపాట్లు జరగడంవలన భగవద్విశ్వాసాలు కూడా భంగపడే ప్రమాదముంది. పూజాఫలాన్ని మనం తీర్థప్రసాదాల రూపంలో స్వీకరిస్తాము. అర్చకుని చేతిమీదుగానే తీర్థం తీసికొనాలి. యతీంద్రులు మాత్రం వారే స్వయంగా తీసికొనాలి. సర్వవ్యాధి నివారణ మంటూ తీర్థాన్నిగురించి చెప్పడం బట్టి ఆధ్యాత్మిక కోణంలోనే తీర్థాన్ని తీసుకోనవసరం లేదు. ఆధిభౌతికంగా

కూడా అలా గ్రహింపవచ్చు. ఎందుకంటే అవి పంచామృతాలు, పుష్పోదకాలు, ఫలోదకాలు, సుగంధద్రవ్యాలతో కూడినవి. అలా అవి ఒక మంచి టానిక్కు వంటివి. పంచ అమృతశబ్దమే వాని విశిష్టత తెలుపుతుంది. అందలి ఆవుపాలు ఓజోవృద్ధి, వాజీకరం, వ్యాధిహరం. కాగా ఆవుపెరుగు, హృద్రోగనిరోధకం, అగ్నిదీప్తికరం, జ్వరహరం. ఆవునేయి మేధ, నేత్రహితం, వాతపిత్త విషజ్వరరోగ హరం. తేనె శ్లేష్మ, పైత్యహరం, క్రిమిహరం, వాతహరం. ఫలోదకాలు శక్తిప్రదాలు, రోగహరాలు. పంచపాత్రలుగా ఉన్నవానిలో వేసే ద్రవ్యాలన్నీ తీర్థంలో చేరి, అనేక విధాల మేలు చేకూరుస్తాయి.

1. అభిషేక పాత్రలో తులసీ పుష్ప గంధాన్ విన్యశేత్ అనడంవలన తులసి, పుష్పాలు, గంధం, పచ్చకర్పూరం వంటివి ఉండి శ్రమ, శోష, విష, శ్లేష్మ, వాతపిత్తాదులను తొలగిస్తాయి.భగవత్పాదార్పితమయిన తులసిని భక్షించటం, ఆరోగ్యాన్ని,భక్తిని పెంపొందించి పాపాన్ని పోగొట్టుతుంది. ప్రసాదాన్ని క్రింద పడనీయకూడదు. అలా క్రిందపడ్డచో అరిష్టము, అనర్థము జరుగుతాయి.

2. స్నానపాత్రలో కర్పూరం, ఉసిరిక, తక్కోలం, ఏలకులు, లవంగాలు వంటి స్నానద్రవ్యాలు చేరి, అనేకవిధాల ఆరోగ్యకరాలవుతాయి.

3. అర్ఘ్యపాత్రలో కుశ, అక్షత, తిల, వ్రీహి, యవ, మాషాదులు చేరి ఆరోగ్యదాయకా లవుతాయి.

4. పాద్యపాత్రలో మెట్టతామర, నేలఉసిరి, విష్ణుక్రాంత, గరిక వంటివి ఉండి ఆరోగ్యకరాలు కాగా..

5. ఆచమన పాత్రలో ఏలకులు, లవంగాలు, వట్టివేళ్లు, తక్కోలం అనే ద్రవ్యాలు నాలుగు ఉంటాయి. అవన్నీ తీర్థంలో చేరి, ఆరోగ్యకరాలు, అనారోగ్యహరాలు అవుతూ ఉంటాయి. కాబట్టే తీర్థం తీసుకుంటూ

"అకాలమృత్యు హరణం, సర్వవ్యాధి నివారణం.." అనే శ్లోకం పఠిస్తాము. మామూలు తీర్థంలో అయినా తీర్థ ద్రవ్యాలుగా కర్పూరం, వట్టివేళ్లు, తక్కోలం, యాలకులు, లవంగాలు కలిపి వేయాలి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యప్రదాలే.

తీర్థం తీసుకునే సమయంలో చదివే మరో శ్లోకం.. "సాలగ్రామ శిలావారి - పాపహారి విశేషతః - ఆజన్మ కృత పాపానాం ప్రాయశ్చిత్తం దినే దినే" సాలగ్రామమనేది శిలాజాతి. కరచరణాదులు కానరాని సాక్షా ద్దైవంగా దీనిని చెబుతారు. విగ్రహాలకంటే శ్రేష్ఠంగానూ, దీనికడ విష్ణువు నిత్యం సన్నిహితుడై ఉంటాడని చెబుతారు. పంచాయతనంలో విష్ణుస్థానం సాలగ్రామమే. సాలగ్రామంలో ఆవాహన లేకుండానే దైవతేజస్సు ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. సాలగ్రామానికి నిత్యం అభిషేకం జరగాలి. ఆ జలం తీర్థంగా తీసుకోవాలి. సాలగ్రామంలో గొప్ప ఔషధగుణా లుంటాయి. అభిషేకంవల్ల ఆ తీర్థజలాలకు ఓషధీ శక్తి ఏర్పడుతుంది. ఇవి గండకీనదిలో ఉంటాయి. దానిపై ఉండే రేఖలు, గుంటలు, చక్రాలు, మాలాకారాలు వంటివాటిని బట్టి అది ఏ దేవతకు సంబంధించిన సాలగ్రామమో గుర్తింపబడుతుంది. ఆ దైవానుగ్రహాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని సాలగ్రామతీర్థం తీసుకోవడం ద్వారా పొందగలుగుతాము. తీర్థం స్వీకరించటం సర్వరోగాదికమును పోగొట్టేదిగాను, సర్వపాపాలను హరించేది గాను పరమపురుషసంహిత చెప్పింది.'త్రివిక్రమ! త్వత్ చరణాంబుజద్వయం మదీయ మూర్ధాన మలంకరోతు' అని అనుకొంటూ శఠకోపం పెట్టించుకొనాలి.

జపము : ఆయా దేవతలను ప్రసన్నం చేసికొనటం కోసం ఆ దేవతలకు సంబంధించిన జపం ఆచరించటమూ సదాచారంలో భాగమే. ఆ జపము కరాంగుళిమాల, అక్షరమాల, రుద్రాక్షమాల, స్ఫటికమాల, పద్మాక్షమాల, దంతమాల, పగడములమాల, తులసిమాల ఇలా అనేక మాలలతో సంఖ్యాగణనం చేస్తూ జపిస్తారు. శివసంబంధాలకు రుద్రాక్షమాల, విష్ణు సంబంధాలకు తులసీమాల, స్త్రీ దేవతలకు పద్మాక్షమాల, మోక్షకాంక్షకి

స్ఫటికమాల ఇలా స్వీకరించదగినవి. అందువల్ల జపం చేసే మాల వలెనే మెడలో వాటిని ధరించటం కూడ ఆయా దేవతల అనుగ్రహం పొందటానికి ఉపకరిస్తుంది. కాని ధారణమాల జపానికి పనికిరాదు. జపమాల వేరుగా, ధారణమాల వేరుగా ఉండాలి. జపమాల ఎవ్వరూ చూడరాదు. జపసమయంలో తానూ చూడక జపసంచిలో లేదా వస్త్రం చాటున పెట్టుకొని జపించాలి. గురువుచే ఉపదేశం పొందియే మంత్రాలు జపించాలి తప్ప గ్రంథాలుచూచి చేయరాదు. సాధారణ నియమాలతో ఇంటిలో నిత్యం చేసేది జపం కఠోర నియమాలతో పర్వతాలలో, వనాలలో చాలా కాలం చేసేది తపం. అదే తపస్సు 'మంత్ర త్యాగే దరిద్రతా' అని తీసికొన్న మంత్రం విడిచిపెట్టక జపించాలి. విడిచి పెట్టటం వల్ల దారిద్ర్యం ప్రాప్తిస్తుంది. అక్షరలక్షలు చేసి దశాంశంతో తర్పణ, హోమ, మార్జన, సమారాధనలు చేస్తే మంత్రసిద్ధి జరుగుతుంది.

ఇహపరములు రెంటినీ సాధించటానికి ఉన్న ఒకే ఒక్కమార్గం సదాచారం. ఈ కాలానికి కావలసింది అనుభవ వేదాంతమని స్వామివివేకానంద అన్నారు. అట్టి అనుభవ వేదాంతం సదాచారమే. మన సదాచారం తెలియచేసే ఉత్తమ జీవన విధానం విలువ తెలిసిన అమెరికాలోని న్యూజెర్సీ రాష్ట్రానికి చెందిన రుట్గెర్స్ యూనివర్సిటీ మన సదాచారాన్ని గూర్చి కూడా అండర్ గ్రాడ్యుయేట్ క్రెడిట్ కోర్సును ఏర్పరచినట్లు 3 ఏప్రియల్ 2007 నాటి దినపత్రికలో వచ్చింది. ఇలా దేశవిదేశాలన్నిటా స్వీకరింపబడుచున్నది, సకలజనులకు శ్రేయస్కరమయినది సదాచారం. దానిని గూర్చి విపులంగా యావత్ప్రంచానికి అందించాలి.

హోమకార్యక్రమం

నిత్య ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో హోమం కూడా ఒక భాగంగా కొందరు పాటిస్తారు. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు మనుష్యులను, యజ్ఞాలను కలిపి సృష్టించాడని, యజ్ఞముద్వారా మనం దేవతలను తృప్తిపరిస్తే వారు మనకు

సక్రమంగా వర్షాధికం ఇచ్చి తృప్తిపరుస్తారని చెప్పాడు. కాబట్టి లోకశ్రేయస్సుకోసం, మన శ్రేయస్సుకోసం కూడా హోమకార్యాలు నిర్వహించాలి. హోమంనుండి వచ్చే పొగ ఆయుర్వృద్ధికరాలలో ఒకటిగా చెప్పబడింది. పూర్వం వర్షాలు కురవటం కోసం యజ్ఞాలు చేసేవారు. ఆధునిక కాలంలో కృత్రిమవర్షాలకోసం రసాయనిక చర్యలు చేపట్టుతున్నారు. దీనివల్ల ప్రకృతిలోని స్వాభావికత దెబ్బతింటుంది. ఒకమారు ఆ యత్నం ఆంధ్రప్రదేశంలో చేస్తే మేఘాలువెళ్ళి కర్ణాటకలో కురిశాయి. అంగ దేశంలో వర్షాలు కురవనప్పుడు ఋష్యశృంగుని పిలిపించి హోమాలు చేయిస్తే మంచి వర్షాలు కురిసి కరువు కాటకాలు తొలగిపోయాయి. ఈకాలంలోకూడా హోమాలు జరిగి పూర్ణాహుతి అయాక వర్షాలు పడటం అనుభవంలో ఉన్న విషయం. అంతేకాదు, ఈ హోమమునందు ఉపయోగించే నెయ్యి, హోమద్రవ్యాలు కాల్చబడి (హుతమై) వాటినుండి వచ్చే పొగ ముక్కు రంధ్రములద్వారా శ్వాసకోశము, హృదయములందు చేరి, అందుండి రక్తంలో చేరి రోగమునకు సంబంధించిన మూలాలను చంపేస్తుందని పాశ్చాత్య విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు ఫ్రాన్సుకు చెందిన హాఫ్‌కిన్, లిట్‌వర్క్, ఇటలీకి చెందిన డా॥ టోటలిట్ మొదలయినవారు తమ పరిశోధనల ద్వారా నిరూపించారు.

సమిధలుగా వినియోగించే జిల్లేడు, మోదుగ, చంద్ర, రావి, ఉత్తరేణి, మేడి, జమ్మి, దర్భ వంటివన్నీ గొప్ప ఓషధులే. దీని స్థూలాంశము కంటే సూక్ష్మాంశము శక్తిమంతమనేది విజ్ఞానశాస్త్రం చెప్తున్న విషయం. స్థూలముకంటే అణుపరమాణువులు శక్తిమంతములుగదా! అలా ఆ ఓషధులు దగ్ధమవగా వాని సూక్ష్మాంశం పొగరూపంలో వెలువడినప్పుడు దానిని మనం మన శరీరంద్వారా స్వీకరించి విశేషమయిన ఫలితం పొందగల్గుతాము. పొగాకు, పెట్రోలు, కలుషిత పదార్థాలు దగ్ధమయి వాని సూక్ష్మాంశ వాయువునందు చేరి వాతావరణాన్ని కలుషితం చేయటం అనుభవిస్తూన్నాము. శాస్త్రవేత్తలు వాతావరణ కాలుష్యం భవిష్యత్తులో మరింత తీవ్రతరం కాగలదని, విషపూరితం కాగలదని అంటున్నారు. నేడు ఆఫీసులు,

ఫ్యాక్టరీలకు టీ, కాఫీ తీసికొని వెళ్ళినట్లు ముమ్ముందు ఆక్సిజను తీసికొని వెళ్ళి మధ్య మధ్యలో పీల్చుకొనవలసి వస్తుందని అంటున్నారు. అట్టి దుస్థితి రాకుండా కాపాడగలిగినది హోమవిధానమే. హోమంపొగ విషవాయువుని కూడా హరింపగలదు. ఇందుకు ఉదాహరణము 1984 డిసెంబరు 3న భోపాల్‌లో జరిగిన గ్యాస్‌లీక్ సంఘటనే. ఆ విషవాయువువలన నాల్గు వేలమంది ప్రాణాలు పోగొట్టుకొన్నారు. కాని ఆ ప్రాంతంలోనే హోమకార్యక్రమం నిర్వహిస్తూ ఉన్న కుటుంబసభ్యులు బ్రతికి ఉన్నారని అప్పటి దినపత్రికలలో వచ్చింది. ఆవునెయ్యి అగ్నిలో వేయగా వచ్చే పొగ అణుశక్తి బాధను తగ్గించగలదని రష్యనులు గ్రహించారు.

అమెరికాకు చెందిన యు. యస్. సత్సాంగ్ అనే ఆయన నిత్యం అగ్నిహోత్రం చేయటంవల్ల వాతావరణాన్ని ఒక సమస్థితిలో ఉంచవచ్చని, అది చెట్లకు, పక్షులకు కూడా తుష్టి, పుష్టి కల్గించి సంతోషదాయకం కాగలదని హోమ భస్మంతో మందులు తయారు చేయవచ్చని చెప్పిన విషయం 4-9-1961 హిందూ పత్రికలో పడింది. హోమ ప్రభావం ఓజోమండలానికి సంభవించే దోషాలను పోగొడుతుంది. అమెరికాకు సంబంధించిన మానసిక చికిత్సా నిపుణుడు బ్యారీరత్నర్ అగ్నిహోత్రంగూర్చి పరిశోధన చేశారు. హోమం అనేది ఒక చికిత్సగా గుర్తింపబడుతూ ఉంది. హోమ చికిత్సవల్ల పిల్లల అపస్మారక వ్యాధి తొలగుతుంది. హోమద్రవ్యాలు చాలా విశిష్టమయినవి. స్థూలద్రవ్యం గోమయం అనగా ఆవుపేడ అయితే సూక్ష్మరూపం నెయ్యి. పేడతోనే అనేక వ్యాధులకు చికిత్స మనమే కాక అనేకయూరప్ దేశాలవారూ చేస్తున్నారు. సూక్ష్మాంశ నేయితో హోమం చేయటంలో ఉన్న గుణాలు ఇంక చెప్పేదేమున్నది? అగ్నిహోత్ర ప్రభావం కలిగిన వాతావరణంలో పుట్టి పెరిగిన బాలురు అత్యంతము తెలివి, సంపూర్ణత, వినయ సంపన్న గుణాలతో ఉంటారని గ్రహింపబడింది. మొక్కల పెంపకంలో హోమంబూడిద మంచి ఫలితాల నిస్తుందని నిరూపింపబడింది. హోమం బూడిదపై పరిశోధనలు చేసి చాలా మందులు తయారు చేస్తున్నారు.

అగ్నిహోత్రం చూర్ణం, అగ్నిహోత్ర కాప్సిల్స్, అగ్నిహోత్ర లేపనం, అగ్నిహోత్రక్రీమ్, అగ్నిహోత్ర నేత్రద్రావకం, అగ్నిహోత్ర ఇన్సులేషన్ వంటివి అవి. హోమోథెరపీ ఒక చికిత్సగా ఏర్పడింది. 1977లో వసంత్ అనేవారు జన్‌హాఫ్‌కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉపన్యాసమిస్తూ హోమ ప్రభావాన్ని ఎంతగానో వివరించారు. హోమం విభూదిని 12చోట్ల నాడులు తగిలేచోట్ల ధరించటంలోని ఉపయోగం వివరించారు. జపాన్, చైనాలలో హోమాన్ని ఘేమ అనే పేరుతో ఆచరిస్తూన్నారు. కాబట్టి మన మహర్షు లందించిన హోమ విధానాన్ని నిత్యం అనుసరిస్తూ సమాజం దాని ప్రయోజనాన్ని సాధించుకొనాలి.

11. భోజనం

'కోటి విద్యలు కూటికొరకే' అని తెలుగులో మంచి సామెత ఉంది. మనం పడే కష్టాలు, చేసే ఉద్యోగాలు అన్నింటి లక్ష్యం కడుపు నిండుగా భోజనం చేయాలనియే. అలా జీవితమంతా లోటులేకుండా జరగాలని కూడా. కాబట్టి, అంత కష్టపడి సంపాదించికూడా తినకుండా ఉంటే ప్రయోజన మేముంది? అందుకే 'శతం విహాయ భోక్తవ్యం' అని పెద్దలు చెప్పారు. అంటే వంద పనులున్నా వాటిని పక్కన పెట్టి సకాలంలో భోజనం చేయాలని. ఆ వాక్యాన్ని మరోవిధంగా కూడా వివరిస్తారు. అదేమంటే భోజనం చేస్తూ వందమెతుకులు పక్కన పెట్టి, అంటే భూతబలిగా వదలి, భోజనం చేయాలని అర్థం. ఎటూ విస్తట్లో వదులుతున్నాంకదా! మళ్లీ ఇలా వదలడం ఎందుకు ? అని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. ఆ వదలడంలో త్యాగం లేదు. భూతబలి పేర ప్రత్యేకంగా త్యాగం చేయడం దీనిలో ఉంది కాబట్టి ఇది పుణ్యకర్మ. వ్యర్థంగా పదార్థాలను పారవేయడం ఈ పుణ్యకర్మలో చేరకపోగా, అది పాపకర్మ కూడా.

పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన అన్నాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసిన పాపం సంప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి, కావలసినంతే పెట్టించుకోవాలి. పారవేయకుండా పెట్టినదంతా

తినాలి. ఈ విషయంలో 1వ శతాబ్దం నాటి తిరువళ్ళువరును గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆయన భార్య వాసుకికి ఒక ఆదేశం చేశారు. అదేమంటే రోజూ అన్నం పెట్టే సమయంలో విస్తరి పక్కన ఒక కప్పులో నీరు, ఒక సూది ఉంచమని. ఆమె తన జీవితమంతా అలాగే చేసింది. వృద్ధురాలయ్యాక "నాథా! రోజూ ఇలా చేయిస్తున్నా రెందుకు?" అని ఒక్క మాటు అడిగిందామె. "అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం. వడ్డనలో మెతుకు కిందపడితే సూదితో దానిని తీసి, కప్పునీటిలో ముంచి, కడిగి, మరల విస్తరిలో వేసుకుందామని అలా నీతో చెప్పాను. కానీ, పొందికైన నీ వడ్డనతో నాకు అలాంటి అవకాశమే ఇవ్వలేదు" అని ఆయన బదులిచ్చారు. కాబట్టి, అవసరమైనవి అవసరమైనంతే వడ్డించుకుని, ఏమీ వదలకుండా భుజించి, భూతబలి మాత్రం సమర్పించాలి.

భోజనం ఎలా చేయాలి? ఎటువంటి ఆహారం స్వీకరించాలి? - అనే విషయంలో గీతాచార్యుడు కృష్ణపరమాత్మ కూడా మార్గదర్శనం చేశాడు. "తైర్దత్తా యైః ప్రదాయేభ్యో - యో భుంక్తే స్తేన ఏవ సః' దేవతలవలన అనుగ్రహింపబడిన ఈ ఆహారాది భోగాలను ఆ దేవతలకు నివేదన చేయక, తానే అనుభవించువాడు నిజంగా దొంగే అన్నాడు. అంతేకాక, **"యజ్ఞ శిష్టాశిన స్సంతో - ముచ్యంతే సర్వకిల్బిషైః భుంజంతే తే త్వఘం పాపా - యే పచన్త్యాత్మకారణాత్** (3-13) యజ్ఞంద్వారా, పూజద్వారా మన ఆహారాన్ని భగవంతునికి అర్పణ చేసి, ఆ శేషాన్ని భుజించడంవలన సమస్త పాపాలనుండి బయటపడతాము. అలాకాక, కేవలం మనం తినడానికే వండుకుని తింటే, అది పాపాన్ని తిన్నట్లే అని చెప్పాడు. కాబట్టి, ఉత్తమ భోజనమంటే భగవంతున కర్పించి తినేదే అని గ్రహించాలి. ఆ లక్ష్యం ఉంటే శుచిగా తయారుచేయడం కూడా జరుగుతుంది.

సాత్త్వికాహారం స్వీకరించడం సర్వదా శ్రేయస్కరం. సత్త్వగుణం అటువంటి ఆహారాన్ని స్వీకరించేవారికే పెంపొందుతుంది. 'సత్త్వాత్ సంజాయతే జ్ఞానం' సత్త్వంవల్లనే జ్ఞానం లభిస్తుంది. ఆ జ్ఞానం లౌకికమైతే

లౌకికంగా ఉత్తమ జీవితాన్ని సాధింపజేస్తుంది. అలౌకిక జ్ఞానమైతే మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. కాబట్టి ఉత్తమమైన జీవితాన్ని కాంక్షించేవారు, జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకోదలచినవారు సాత్త్వికాహారాన్నే తీసుకోవాలి. సాత్త్విక ఆహారం, రాజస ఆహారం, తామస ఆహారం అని ఆహారం మూడు విధాలుగా ఉంటుందనీ, వాటి ప్రభావాలతో సహా కృష్ణపరమాత్మ భగవద్గీతలో వివరించాడు.

ఆయుః సత్త్వ బలారోగ్య సుఖ ప్రీతి వివర్ధనాః ।
రస్యాః స్నిగ్ధాః స్థిరా హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః ॥

అని సాత్వికుల ఆహారాన్ని చెప్పారు. ఆయుర్దాయము, బుద్ధి, బలము, ఆరోగ్యము, సుఖము, ప్రీతి మొదలైనవాటిని వృద్ధిచేసేవి, పాలవంటి రసపదార్థాలు, వెన్న, నెయ్యివంటి స్నిగ్ధ పదార్థాలు, ఓజస్సును స్థిరపరిచేటటువంటివి, సాత్త్విక స్వభావాన్ని పెంచేటటువంటివి సాత్వికులకు సముచితమైన ఆహారం. అలాగే 'కట్వామ్ల లవణాత్యుష్ణ' అంటూ చేదు, పులుపు, ఉప్పు, కారం, మిక్కిలివేడిగాఉన్న పదార్థాలు, తీక్ష్ణత కలిగించేవి, స్నిగ్ధత లేనివి, దాహం కలిగించేవి, దు:ఖం, చింత, రోగాలను కలిగించేవి అయిన ఆహారపదార్థాలు రాజసస్వభావులకు ఉచితమైన ఆహారం. అలాగే 'యాతయామం గతరసం' అన్నారు. అంటే సరిగా పండనివి, సరిగా వండనివి, రసహీనమైనవి, దుర్గంధాన్నిస్తున్నవి, పాసిపోయినవి, ఎంగిలివి, అపవిత్ర పదార్థాలు తామసస్వభావులకు తగినవి అని మన స్వభావానికి అనుగుణమైన ఆహారాన్ని శ్రీకృష్ణుడు వివరించాడు. వాటిలో జ్ఞాని కానెంచినవాడు స్వీకరించదగినది సాత్త్వికాహారమే.

బలవంతులం కావాలంటే మాంసాహారం స్వీకరించాలని, తామసాహారం తీసుకోవాలని కొందరు భావిస్తుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. సృష్టిలో బాగా బలం కలిగిన జంతువు ఏనుగు. అది సాత్త్వికాహారం తీసుకునేదే. సింహం కేవలం ఒడుపుతో మాత్రమే దానిని చంపగలదు

తప్పు, ఏనుగు కంటే బలమైనది మాత్రం కాదు. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి అత్యవసరమైనది సాత్త్వికాహారం. కాబట్టి శ్రీకృష్ణుడు తెలియజేసిన మూడు విధాలైన ఆహారాలలో సాత్త్వికాహారానికే ప్రాధాన్యమివ్వాలి.

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపమని వేదం చెబుతోంది. "అన్నం న నింద్యాత్, తద్వ్రతమ్ (తై. ఉ. 3-2)" అని వేదం అన్నమును నిందింపరాదని అన్నము పూజనీయమైనదని చెపుతోంది. పదార్థాలు బాగుండనంతమాత్రాన తిట్టుకుంటూ అన్నం తినటం తగదు. మనది పశుపక్ష్యాదులు ఆహారం తీసుకోవడం వంటిది కాదు. కాబట్టే దీనికి ఎన్నో నియమాలు తెలుపబడ్డాయి. ఆహారాన్ని బట్టే మన తీరుతెన్నులు కూడా ఉంటాయి. మన ప్రవృత్తిపైన, ఆరోగ్యంపైన మన ఆహార ప్రభావం ఎంతగానో ఉంటుంది. అన్నం అనేది 'అద భక్షణే' అనే ధాతువునుండి వచ్చింది. అన్నం అంటే తినేది అని అర్థం. అంటే మనం తినేది అనే కాదు. మనల్ని తినేది అని కూడా అర్థం.

దానిని సక్రమంగా తింటే అది అమృతం. అక్రమంగా తింటే అదే మనలను తినే విష మవుతుంది. వండిన పదార్థాలు ఉన్న పాత్రలు మున్నగు వాటిని మన పెద్దలు అంటు అనేవారు. తాకితే చేయి కడుక్కోవా లనేవారు. నిల్వ ఉన్న ఆ పదార్థాలు విషతుల్యా లవుతాయి. కాబట్టి కూడా అంటు ముట్టుకుంటే దోషంగా పరిగణించి ఉంటారని గ్రహించవచ్చు. 'ఆహారశుద్ధౌ సత్త్వశుద్ధిః' అంటూ ఛాందోగ్యోపనిషత్తు ఆహారశుద్ధి సత్త్వశుద్ధికి హేతువని చెప్పింది. సత్త్వంనుండి జ్ఞానం, ఆ జ్ఞానంనుండి మోక్షం ప్రాప్తిస్తాయి. కాబట్టి సదాచారంతో భోజనం చేయడం అమృతత్వ హేతువు. అసలు ఆచార శబ్దంలోని చరధాతువుకి 'చరగతి భక్షణయోః' అని భోజనం నియమబద్ధంగా చేయటమనే అర్థం కూడా ఉంది. కాబట్టి సదాచారంలో భోజనవిధి అంత ముఖ్యం.

మనం తినడంకోసం బ్రతకడం కాక బ్రతకడంకోసమే తినాలి. భోజన నియమాలను పాటించి భోజనం యొక్క పూర్తి ప్రయోజనం పొందాలి.

పంచార్ద్రుడై భుజించాలని శాస్త్రం చెప్పింది. అంటే రెండు కాళ్లు, రెండు చేతులు, ముఖం కడుక్కొని భోజనం చేయాలి. తడి కాళ్లతో భుజించాలని, పొడి కాళ్లతో శయనించాలని కూడా ఆర్షవాక్యం ఉంది. ఆకలి కలిగినప్పుడే హితంగా, మితంగా భుజించాలి. 'అజీర్ణే భోజనం విషం' అని హితోపదేశం చెప్పింది. అజీర్ణంగా ఉన్నప్పుడు భోజనం చేస్తే ఆ పదార్థమంతా విషతుల్యమై అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

పుత్రవంతుడు ఉత్తరముఖంగా కూర్చుని తినకూడదు. తల్లితండ్రులు ఉన్నవాడు దక్షిణముఖంగా కూర్చుని భోజనం చేయరాదు. శుభ్రమైన ప్రదేశంలో గోమయం, లేదా నీటితో తుడిచి భోజన పాత్రను ఉంచాలి. బంగారు, వెండి పాత్రలలో, తామరాకు, మోదుగ ఆకు విస్తళ్లలో భోజనం చేయాలి. కంచుపాత్రలో భోజనం ఆయుర్వృద్ధికరం. రాతిపైన, దోసిలిలో పెట్టుకుని అన్నం తినకూడదు. విపరీతపు ఆకలి కలిగేదాకా ఉండి అన్నం తినకూడదు. శ్మశానంలోనూ, దేవాలయంలోను, శయనంలోను, తడిగుడ్డతోను, తడి తలతోను, కాళ్లు చాచుకుని, తలకు గుడ్డ చుట్టుకుని, తొడలమధ్య భోజనపాత్ర నుంచుకుని, ఒంటిబట్టతోను, పాదరక్షలతోను భుజింపకూడదు.

ఆధునిక కాలంలో ఈ నియమాలన్నీ వదలివేయబడుతున్నాయి. శుభాశుభ కార్యాలలో సామూహిక భోజనాలు టేబుల్ మీద జరుగుతున్నాయి. పాదరక్షలు వీడడం కానీ, కాళ్లు కడుక్కోవడం కాని, ఇలా ఏ నియమాలూ లేక, తిరిగి తిరిగి వచ్చిన వస్త్రాలతోనే భోజనం చేయడం జరుగుతోంది. ఆ స్థితి కూడా దాటి ఎక్కువగా బఫే సిస్టంలో సామూహిక భోజనాలు జరుగుతున్నాయి. అందులో నిలబడి, నడుస్తూ కూడా తినడం జరుగుతోంది. తింటూ నడవరాదని' 'ఖాదన్న గచ్ఛే దధ్వానం' అని ఆర్షధర్మం చెబుతోంది. అది చాలా పాపహేతువు. అనారోగ్యకారకము కూడా. అప్పటికప్పుడు కనబడని అనారోగ్యం, పాపాలను ఈనాటివారు పరిగణించరు. వద్దన చేసే

శ్రమ, వృథాగా పారవేయడం ఇందులో ఉండవని చెప్పుకుంటారు. పోటీపడి యాభై, అరవై రకాల పదార్థాలు పెంచడంలోని వ్యయాన్ని మళ్లీ గమనించరు.

భోజన నియమాలింకా ఎన్నో చెప్పబడ్డాయి. భోజనం చేసేవారి మధ్యలో వచ్చి చేరటం, అలాగే ఇతరులు భోజనం చేస్తూ ఉండగా మధ్యలో లేచిపోవడం తగదు. దానివలన ఉచ్ఛిష్ట దోషం ఏర్పడుతుంది. భోజనం చేస్తుండగా మధ్యలో నమస్కారాలు చేయడం, ఆశీస్సు లందించడం తగవు. పలువురు చూస్తూ ఉండగా ఒకడు తినడం, ఒకడిని వీడి పలువురు తినడం తగదు. సామూహిక భోజనాలలో కాక ఇంట్లో భోజనం చేసేటప్పుడు ఇతరులు చూసేటట్లు తినడం మంచిది కాదు. ఇది కులభేద దృష్టిలో చెప్పడం కాదు. దృష్టిదోషాదులను దృష్టిలో పెట్టుకుని చెప్పినది. మోకాలిబయట చేయి పెట్టుకుని తినకూడదు. రెండో జాములోగా తప్పక భుజించాలి. జాము అంటే 7 1/2 గడియ అంటే మూడు గంటలు. అది దాటాక భుజించడం బలాన్ని క్షయింపజేస్తుంది. భోజనానికి ముందు అల్లం, సైంధవలవణం కలిపి నమలడంవలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. గొంతు, నాలుకలను శుద్ధిపరచి రుచి కలిగిస్తుంది. కడుపును నాల్గు భాగాలుగా అనుకొని రెండు భాగాలే అంటే సగమే భోజనంతో నింపాలి. మూడవ భాగం నీటితో నింపి, నాల్గవ భాగం గాలికై ఖాళీగా ఉంచాలి. అది ఆరోగ్యకరమయిన భోజన విధానం.

"అభుక్త్వా ఆమలకం శ్రేష్ఠం - భుక్త్వా చ బదరీఫలం" అంటూ భోజనానికి ముందు పెద్ద ఉసిరికాయ తినడం, భోజనానంతరం రేగిపండు తినడం మంచిదని, వెలగపండు భోజనానికి ముందైనా, అనంతరమైనా మేలని, అరటి పండు రెండు సమయాలలోనూ మంచిది కాదని చెప్పబడింది. కామక్రోధాదులు మనసులో పెట్టుకుని భోజనం చేయడం విషతుల్యమని ఆపస్తంబ మహర్షి చెప్పాడు. ఈ కాలంలో టీవీలలో కార్యక్రమాలు చూస్తూ భోజనం చేయడం మంచిది కాదని విజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు చెప్పడంలో ఉద్దేశ్యం

కూడా అదే. మనం చూస్తున్న కార్యక్రమాల ప్రభావానికి గురి అయి, మనకు తెలియకుండానే కామక్రోధాదులకు వశమవడం జరుగుతోంది. దానివలన జీర్ణాశయంలో అవసరమైన గ్రంధులు పనిచేయకపోవడం, అనవసరపు గ్రంధులు పనిచేయడం వంటివాటిద్వారా ఆపస్తంబమహర్షి చెప్పిన ప్రమాదానికి గురిఅవుతాము. కాబట్టి, ప్రశాంత చిత్తంతో భోజనం చేయడం అవసరం.

భోజనం నియమాలు

ఆహారము, నిద్ర, భయము, సంతానం కనటం అన్ని ప్రాణులతోబాటు మనుష్యునకూ సమానమే. కాని మనుష్యునిలోని విశేష మేమంటే జ్ఞానం కల్గిఉండి వివేచనతో ఆహారాదులు స్వీకరించటం. అది లేకపోతే పశుపక్ష్యాదులతో సమానమే. కాబట్టి అన్ని విధాలా ఆలోచించి మంచిఆహారం మంచిపద్ధతిలో తీసికొంటూ ప్రయోజనం సాధించుకోవాలి. మన సుఖదుఃఖాలకు మనస్సే కారణం. అట్టి మనస్సు శుద్ధిగా ఉండటం మనం తీసికొనే ఆహారం బట్టే ఉంటుంది. అన్నమును బట్టి సౌమ్యమయిన మనస్సు ఏర్పడుతుందని ఛాందోగ్యోపనిషత్తు చెప్పింది. అంతేకాదు మనం తినే అన్నంలోని మిక్కిలి స్థూలభాగం మలముగా ఏర్పడుతుందని, మధ్యస్థితిలో ఉన్నది రక్తమాంసాలుగా పరిణమిస్తుందని, సూక్ష్మభాగం మనస్సుగా పరిణమిస్తుందని చెప్పింది. మనం తినే ఆహారంలోని సాత్త్విక రాజస తామస పదార్థాల ననుసరించి మనస్సులో ఆయాగుణాలు విస్తరిల్లుతాయి. కాబట్టే భోజన విషయంలో మహర్షులు అనేక విధినిషేధాలు తెల్పారు.

'యాచయే చ్ఛ్రోత్రియస్యాన్నం - తదభావే జలం పిబేత్' అన్నారు. అడుక్కునయినా మంచివారి అన్నం తినండి. అలా దొరకకుంటే మంచినీళ్ళు త్రాగయినా గడపండి కాని నీచుల అన్నం తినవద్దని శాస్త్రం చెప్పింది. ఒక గ్రామాధికారి ఒక సన్యాసిని భోజనానికాహ్వానించాడు. భోజనం చేస్తూంటే

ఆ సన్యాసి దృష్టి ఆ గ్రామాధికారి మనుమని మెడలో గొలుసుపైన పడుతుంది. దానిని కాజేయాలనిపిస్తోంది. తనకిటువంటి ఆలోచన వచ్చిందేమా! అని విచారించి తనకు పెట్టిన పదార్థాలు ఎక్కడ తెచ్చారని అడిగాడు. తన స్నేహితు డిచ్చాడని చెప్పాడు. అతడు ఎలా సంపాదించాడు? అంటే కాస్త వెనకాడుతూనే దొంగతనాలు చేస్తూ ఉంటాడని చెప్పాడు. కాబట్టి దుష్టుల భోజనంవల్ల దుష్టబుద్ధి, లంచాలు తెచ్చి పెట్టినందువలన అదేబుద్ధి, హత్యలతో సంపాదించినది పెట్టటంవల్ల హంతకుల బుద్ధి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టే మంచిగా సంపాదించి తన సంతానానికి పెట్టటం ద్వారా వారిని మంచి వారినిగా చేయాలని పెద్దలు చెప్తారు.

వండి వడ్డించేవారుకూడా శుచి, శ్రద్ధలు కలవారుగా ఉండాలి. ఎందుకంటే వారి ప్రభావం కూడా మన ఆరోగ్యము, మనస్సులపై పడుతుంది. భోజ్యపాత్రలు కూడ పద్ధతిగా ఏర్పరచాలి. ఆకులలో భోజనం చేయటం పూర్వ విధానం. అందుక్కూడా నియమా లున్నాయి. ఆకులలో భోజనం చేయటానికి అర్హమైనవి, శ్రేష్ఠమైనవి, మోదుగ, అరటి, నేరేడు, పనస, మామిడి, తామర, మేడి అనేవి. అలాగే బాదము, అడ్డాకులు, మర్రి, మొగలి, అరటిపట్ట వంటివి కూడా వినియోగిస్తారు. అరటిఆకు భోజనం బలవర్ధకం, దేహకాంతి, సంభోగశక్తి పెంచేది. పైత్యవికారాలు తగ్గించి ఆకలి పుట్టిస్తుంది. రావిఆకు భోజనం శ్లేష్మ, పిత్త దోషాలు, జననేంద్రియదోషాలు పోగొట్టి జ్ఞాపకశక్తిని, జఠరశక్తిని పెంచుతుంది. తామరాకు భోజనం విషహరం. మోదుగ రక్తసంబంధ వ్యాధులు, మహోదరవ్యాధిని పోగొట్టుతుంది. పనస పిత్తదోషాలు తొలగిస్తుంది. మర్రిఆకు కుష్ఠము, పైత్యము, నేత్రరోగాలు హరిస్తుంది. అరటిఆకు కొసగల ఆకు శ్రేష్ఠం. ఆ కొస భోజనం చేయువానికి ఎడమవైపు ఉండాలి. ఆకులు వేసేముందు నేల బాగుచేయటం, మండలం గీయటం చేసి విస్తరి వేసే పద్ధతి మన పెద్దలయందు ఉండేది. విస్తరి నీటితో కడిగిన అనంతరం నేతితో పాత్రాభికరణ చేయాలి. వడ్డన పూర్తి అయ్యాక మరల పదార్థాలపై నేతితో అభికరణ చేయాలి. ఆకుల పిదప

రెండవ పక్షం కంచాలలో భుజించటం. ఎందుకంటే ఆకులు ఎప్పటికప్పుడు పారవేయటం జరుగుతుంది. కాని కంచాలు మరల మరల పెట్టుకొనటం, ఒకరి వొకరు పెట్టుకొనటం వంటివి జరుగుతాయి. కాబట్టి అవి రెండవపక్షము. సువర్ణం అమృతస్వరూపం. కాని వానిలో తినటం అసాధ్యం. కాబట్టి వెండికంచంలోనే బంగారు పువ్వు వేయించుకొనటం జరుగుతుంది. అన్నప్రాసన బంగారంతో చేయటంలో కూడా పరమార్థ మదియే. ఆద్యంతాల ద్రవపదార్థం మధ్యలో కఠినపదార్థం తినాలి. మొదట మధురపదార్థము, మధ్యన ఉప్పు, పులుపు పదార్థాలు, చివర వగరు పదార్థం తినటం మేలు. వడ్డనకు కూడా శాస్త్రం ఒక పద్ధతి చెప్పింది. 'శాకాది పురత స్థాప్యం' అని కూరలు వంటివి ముందు వడ్డించాలి. అన్నం కంటె ముందు వడ్డించటం అనే కాక విస్తట్లో ముందుభాగంలో కూరలు వడ్డించాలి అని కూడా గ్రహించాలి. తద్దినాలలో అన్నిటికంటె ముందు అన్నం వడ్డించి పాయస భక్ష్యా లయాక కూరలు, మిగిలినవి వడ్డించాలి. మధ్యలో అన్నం ఉంచాలి. విస్తరియందు కుడివైపు పాయసము, పప్పు, ఎడమవైపు పచ్చళ్ళు, భక్ష్యాలు వడ్డించాలి. భగవన్నివేదన కాకుండా ఉప్పు వడ్డించకూడదు. నివేదన అయాక మజ్జిగతో కల్పియే ఉప్పు వడ్డించాలి. భోజనం చేసేముందు భగవద్గీతలోని

"అహం వైశ్వానరో భూత్వా-ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః - పచా మ్యన్నం చతుర్విధమ్॥

అనే శ్లోకం చదువుకొనటంవలన అన్నదోషాలు ఉండవు. నాల్గు విధములయిన అన్నమూ సరిగా అరుగుతుంది. భక్ష్య, భోజ్య, చోష్య, లేహ్యములు చతుర్విధాన్నములు. భక్ష్యములంటే గారెలువంటి పిండివంటలు. భోజ్యములంటే అన్నము, కూరలు. చోష్యములనగా పులుసు, మజ్జిగ. లేహ్యములనగా నాకుటకు వీలయిన పచ్చడి పాయసము వంటివి. ఇతరులకంటె విశిష్టమయినది, షడ్రసోపేతమయినది తెలుగువారి భోజనం.

ఉప్పు, పులుపు, తీపి, కారము, చేదు, వగరు అనే ఆరూ షడ్రసములు. బ్రతుకుటకొరకు మాత్రమే తినేవాడు యోగి. తినటంకోసమే బ్రతికేవాడు ముందుగా భోగిగా చెప్పబడి తరువాత రోగిగా చెప్పబడతాడు. భోజనం కూడా జీవితంలో ఒక ముఖ్యమైన అంశమే తప్ప భోజనమే జీవితం కాదు. భగవద్గీతలో కృష్ణుడు ఎక్కువగా తినేవారికి, అసలు భుజించనివారికి ఇద్దరికీ ధ్యానయోగం కుదరదని చెప్పాడు.

పూజ్యభావంతో స్వీకరించే అన్నం బలము, సామర్థ్యము ఇస్తుంది. నిందించుకొంటూ తింటే ఆరెంటినీ పోగొట్టుతుంది. అతిభోజనం ఆయురారోగ్య భంగకరం, స్వర్గ ప్రాప్తికి భంగకరం, పాపము, లోకనింద్యము కూడ. అన్నము పంది వాసనచూడటంవల్ల, కోడిరెక్కల గాలి తగలటంవల్ల, కుక్క చూపు పడటంవల్ల చెడిపోతుంది. కాబట్టి భోజనంపై వాని ప్రభావం పడనీయకూడదు. 'సోపానహత్కశ్చ యద్భుంక్తే' అని పాదరక్షలతో భోజనంచేయటం చాల దోషంగా చెప్పబడింది.

భోజన దోషాలు

భోజన విషయంలో గుణాలు పాటించటం ఎలాగున్నా కనీసం దోషాలనైనా తెలిసికొని వాటి విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. భోజనానికి కూర్చోవడంలో కూడా పెద్దలు కొన్ని నియమాలు, దోషాలు చెప్పారు. ఎడమకాలు చాపి దానిపై ఎడమ చేయి పెట్టడం తగదు. కాళ్లు బారచాచి తినకూడదు. కుక్కుటాసనం అంటే గొంతుక కూర్చుని తినకూడదు. అలాగే తడిబట్ట కట్టుకుని తినరాదు. తలమీద స్నానం చేశాక తల పూర్తి పొడిగా ఉండేటట్లు తుడుచుకోకుండా అన్నం తినకూడదు. శూన్యగృహంలో, అంటే ఎవ్వరూ నివసించని ఇంట్లో, ఎవరో వదలివేసిన ఇంట్లో భోజనం చేయదగదు.

దేవాలయంలో భోజనం చేయకూడదు. రజస్వల, పతిత చూస్తుండగా, కుక్క, కోడి వంటివి చూస్తుండగా భోజనం చేయకూడదు. జున్నుపాలు తీసికొనరాదు. దేవునికి నివేదించని పులగం, పొంగలి, పాయసం, అపూప

భక్ష్యాలను తినకూడదు. స్తనద్వయ జంతువులైన మేకల పాలు, గుఱ్ఱంపాలు, ఒంటె పాలు వంటివి వాడకూడదు. భోజన విషయములో ప్రత్యేకించి 13 దోషాలను ఋషిసత్తములు తెలిపారు. వాటిని గ్రహించినప్పుడు ఉత్తమ జీవన విధానంలో భోజనం కూడా ఎంత శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన విషయమో అర్థమవుతుంది. ఆ దోషాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి.

1. జాతి దోషం : స్వభావసిద్ధంగానే కొన్ని ద్రవ్యాలు పనికిరావు. "వస్తూని లశునాదీని - వర్జ్యాన్యాహు ర్మనీషిణః' అని చెప్పారు. తామస పదార్థాలు బుద్ధిని, తేజస్సునీ హరిస్తాయి. కనుక నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, ఇంగువ, కుక్కగొడుగులు, అడవి మెంతి, అమేధ్యంలో పెరిగినవి, అట్టి జాతులు భుజింపదగవు, అలాగే జాము ముందు, అంటే వండి మూడుగంటలకు పైగా కాలం గడచినవి, సరిగా పక్వం కానివి, రుచి పోయినవి, దుర్వాసన కొట్టేవి, చద్దివి, ఎంగిలివి అపవిత్రాలు. ఇవి భుజించడానికి అర్హమైనవి కావు. అవి రోగాలు కలిగిస్తాయి. బుద్ధిని నాశనం చేస్తాయి. తెలకపిండి కూడా తినకూడదు. ఆరోగ్య కారణాలపై బాలింతలకు పాలు బాగా పడడానికి తెలకపిండిని, వాతరోగగ్రస్తులకు వెల్లుల్లిని వాడడంలో దోషం లేదు. ఎందుకంటే, "ఆతురే నియమం నాస్తి" అంటే వ్యాధిగ్రస్తులకు నియమాలు అక్కర్లేదు" అని ఋషులే చెప్పారు. ఎక్కువ వేడివి, ఎక్కువగా చల్లబరచినవి, ఎక్కువ కారపువి తినరాదు. ప్రాణి హింసతో దొరికిన పదార్థాలు కూడా భుజింపరాదు.

2. ఆశ్రయదోషం : ఆవుపాలు మంచివే. కానీ అవి కల్లుముంతలో, రాగి పాత్రలో పోసి తెస్తే స్వీకరింపదగవు. పాలు ఏ పాత్రను ఆశ్రయించాయో దానినిబట్టి వచ్చిన దోషం ఆశ్రయ దోషం. ఆ దోషాలకు ఉదాహరణ మజ్జిగను ఇత్తడి పాత్రలో పోస్తే ఆశ్రయదోషం తథ్యం. కొత్త వంటపాత్రను మేకపాలతో తడిపాకనే వాడాలని వేదం చెబుతోంది. మేకపాలు దొరకని పక్షంలో ఏదో ఒక పాలతో శుద్ధి చేసిన పాత్రలనే వాడాలి. పాత్రను పైన

తోమకుండా లోపల మాత్రమే తోమడంవల్ల కూడా ఆశ్రయదోషం సంక్రమిస్తుంది.

3. నిమిత్తదోషం : ఆవు పాలు, పెరుగు మంచివి. కానీ కుక్క ముట్టుకోవడం, బల్లి తాకడం, సాలీడు పడడం వంటి వాటితో నిమిత్తదోషం ఏర్పడుతుంది. కాకి, పిల్లి, ఈగలు తాకితే దోషం లేదు. వెంట్రుక పడడం కూడా దోషమే. భారతంలోని ఉదంకోపాఖ్యానంలో అన్నంలో వెంట్రుక వచ్చినందుకు శాపం ఇవ్వడం కూడా జరుగు తుంది. కానీ, నేతిని అభికరించడంవల్ల కేశదుష్ట దోషం పోతుంది.

4. భావదోషం : 'యజమానికృతం పాపం అన్న మాశ్రిత్య తిష్ఠతి' ఒక వ్యక్తి చేసిన పాపం అతని అన్నాన్ని ఆశ్రయించి ఉంటుంది. అందుకే హంతకుల ఇంట భోజనం చేయదగదు. రాయబారానికి వెళ్లిన కృష్ణునికి దుర్యోధనుడు విందుని ఏర్పాటుచేస్తాడు. భావదోషం కారణంగా కృష్ణుడు ఆ దుష్టభోజనం చేయకుండా విదురుని ఇంటికి వచ్చి, భుజిస్తాడు. గురునానక్ ఒక ఊరు వెళ్లినప్పుడు అక్కడి జాగీర్దారు ఇంట భోజనం చేయకుండా, ఒక కూలివానిని అడిగి భోజనం పెట్టించుకుని తింటాడు. ఆ జాగీర్దారు "నాదేం రక్తపు కూడా?" అని అడుగగా, "అవును. పేదల రక్తం పీల్చి, సంపాదించిన దది" అని సూటిగా జవాబిస్తాడు. దుష్ట భావన కలిగినవారి అన్నం తినడంకన్నా అడుక్కుని తినడం, అదీ లేకపోతే నీళ్లు తాగి పడుకోవడం మేలని ఆర్షవాక్యం. మన సంతతి సద్భావంతో జీవించాలంటే వారికి మనం మంచి సంపాదనతోనే తిండి పెట్టాలి. ద్రౌపది వలువలను ఊడ్చిన సమయంలో భీష్ముడు మిన్నకున్నాడు. దానికి కారణం అన్నదోషమే అంటాడు.

5. దృష్టి దోషం : కొందరి చూపు చాలా ప్రమాదకరమైనది. కాబట్టి తలుపులు వేసుకుని భోజనం చేయాలని చెప్పబడింది. దృష్టితోనే దేవుడు మనం పెట్టే నివేదనను స్వీకరిస్తాడు. దానిపై ఇతరుల దృష్టి పడరాదనే తెరవేసి, దేవునికి నైవేద్యం పెడతారు. ఇతరులే కాదు. నివేదించే వ్యక్తి తప్ప, తక్కిన అర్చకులు

కూడా బయటకు రావలసిందే. నోరూరిన ఉచ్ఛిష్టదోషం నివేదనకు పడుతుంది. మనకి వంట చేసి వడ్డించేవారు తల్లిలా మంచి దృష్టితో ఉండాలి. క్షేత్రాలలో అంటే తిరుపతి వంటిచోట్ల అన్నప్రసాదం స్వీకరించేటప్పుడు, నదీ తీరాలలో, గిరి, వనాలలో జరిగే సమారాధనలలో ఈ దోషం లేదు.

6. అశుచిదోషం : వండేవారు, వడ్డించేవారు శుచిగా, శ్రద్ధగా ఉండాలి. వారు శీలం, శౌచం కలిగి ఉండడం మేలు. వంటచేస్తే చెమట పడుతుంది కాబట్టి, ఏకంగా వంట చేశాకే స్నానంచేద్దా మనుకునేవా రున్నారు. ఉద్యోగానికి పరుగులు పెట్టేవారు ఉదయాన్నే సమయం చాలడంలేదంటూ నోట్లో బ్రష్షు పెట్టుకుని, కుక్కరుని స్టౌ మీదికి ఎక్కించేవా రున్నారు. వీరందరి వంటలకూ అశుచిదోషం ఉంటుంది. స్నానం, మడిబట్టలు వంటి నియమాల ఉద్దేశ్యం ఆరోగ్యమే. తిరిగి తిరిగి వచ్చి, ఆ బట్టలతోనే వండడం, వడ్డించడం, భుజించడం తగదు. ఇతరులను తాకి రావడంవలన సంక్రమించే కొన్ని వ్యాధులకు దీనిలో ఆస్కార ముంటుంది. కాబట్టి అశుచి లేని రీతిలోనే భోజనం చేయాలి.

7. అసంస్కారదోషం : వైశ్వదేవం వంటి సంస్కారాలు పొందకున్నా, అభికరించి ఒక ముద్దని పొయ్యిలో వేసే అలవాటు ఈ దోషం తగలకుండా నివారించడానికే. స్టౌలు వచ్చిన ఈ కాలంలో ఈ సంస్కారం ప్రసక్తే ఉండదు.

8. అనివేదితదోషం : దేవునికి మహానివేదన పెట్టడంవలన ఈ దోషం నివారణ అవుతుంది. భగవంతునికి పెట్టకుండా, తానే తింటే అది పాపాన్ని తిన్నట్లే అని కృష్ణుడు చెప్పగా, రాముణ్ణి తలచుకోకుండా అన్నం తినరాదని చెప్పింది పద్మపురాణం. అన్నదాత రాముడు. అందుకే 'అన్నమో రామచంద్రా' అనే వేడికోలును నుడికారంగా వింటూఉంటాము.

9. పాత్రదోషం : 'విచ్ఛిన్న పాత్రే నాశ్నీయాత్ న భూమ్యాం న చ పాణిషు' అంటే పగిలిన పాత్రలో చినిగిన విస్తరిలో, తినరాదు. ఎంత శుభ్రంగా ఉన్నా నేలపైన, ఎడమచేతిలో పెట్టుకుని అన్నం తినరాదు. ఆకు కొస

ఎడమవైపునకు ఉండాలి. అన్ని ఆకులూ భోజనానికి అర్హమైనవి కావు. ఇటువంటివి పాత్రదోషాలు.

10. పరివేషితదోషం : వడ్డనలో కూడా విధానాన్ని పాటించాలి. మొదటే అన్నాన్ని వడ్డించరాదు. కుడివైపు పప్పు, తీపి పదార్థం, ఎడమవైపు పచ్చళ్లు, వెనుక కూరలు, ముందు అన్నము ఇలా వడ్డించాలి. అన్నీ వడ్డించి, అభికరించాలి. భగవన్నివేదన అయిన పిదపే ఉప్పు వడ్డించాలి. వడ్డనలో పేర్కొన్న దోషాలు జరగకూడదు.

11. పంక్తిదోషం : శాస్త్రం పంక్తిబాహ్యులను తెలిపింది. పంక్తిపావనులను కూడా తెలిపింది. దుష్టులు, పాపులు అగు పంక్తిబాహ్యులతో కాక పంక్తిపావనులతో అంటే పుణ్యాత్ములు, ఉత్తములు అయినవారితో కూర్చుని తినాలి.

12. క్రియాదోషం : పరిషేచనం, భగవన్నామస్మరణ వంటివి లేకుండా తినివేసెయ్యడం క్రియాదోషం.

13. భోజనదోషం : కూర్చునే పద్ధతి, పదార్థాలను తినే క్రమం రెండూ ముఖ్యమే. తక్రాంతంతు భోజనం అన్నారు. అంటే భోజనం చివరిలో మజ్జిగఅన్నం తినాలి. మన సంస్కృతిలో భోజనానికి కూడా సముచిత స్థానముంది. దానిని గ్రహించి, మంచిగా భుజించడంవలన ఆరోగ్య, సద్భావ, సద్గతులు కలుగుతాయి.

ఉపవాసం

కొన్ని పర్వదినాలలో అసలు భోజనం నిషేధించారు. అవే ఉపవాస దినాలు. అట్టి ఉపవాసమూ సదాచారంలో భాగమే. ఉప = సమీపే, వాసం = ఉండటం. భగవత్సమీపంలో ఆయన సేవలోనే ఉండటంవలన ఇక భోజనం ఆరోజు ఉండదు. కాబట్టి ఉపవాసమంటే భోజనం చేయకుండా ఉండటమనే అయింది. అది పూర్ణోపవాసం, ఏకభుక్తం అని రెండు విధాలు.

ఏకభుక్తం అంటే ఒంటిపూట. అది మరల పగటి భోజనం, నక్తం అనగా రాత్రి భోజనం చేయటం, ఛాయానక్తం అనగా కార్తికమాసంలో సాయంత్రం భోజనం చేయటంగా మూడు విధాల ఉంటుంది. ఏకభుక్తం తమ ఇష్టదైవమును దృష్టియం దుంచుకొని ఎక్కువమంది పాటిస్తారు. శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామి భక్తులు, హనుమద్భక్తులు శనివారం, సాయిబాబా భక్తులు గురువారం, అమ్మవారి భక్తులు శుక్రవారం ఇలా నియమం పెట్టుకొని మధ్యాహ్నం మాత్రం భుజించి రాత్రి ఉపవసిస్తారు. అది ఒక ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణ, మొక్కుబడి. భగవదనుగ్రహంకోసం పాపపరిహారంకోసం ఆ నియమం పెట్టుకొన్నా అందులో ఆరోగ్యసూత్రం ఇమిడి ఉంది. అలా వ్రతదినాలలో, పర్వదినాలలో కూడా ఉంటారు. భోజనం మాని అంతకు మించి ఉపహారాలు, ఫలాహారాలు తీసికొంటే ఆ పుణ్యానికి, ఈ ఆరోగ్యానికి కూడా అర్హులము కాము.

కార్తికమాసంలో పగలు మాని రాత్రి భోజనం చేయటం ఉంటుంది. నక్షత్రదర్శనం అయ్యాక భోజనం చేయాలి. అది నక్తం. మన నీడ మనకు రెట్టింపు పడే సాయంసమయంలో భోజనం చేస్తే అది ఛాయానక్తం. కార్తికమాసంలో కఫవికారా లెక్కువగా ఉంటాయి. అలాగే జఠరదీప్తి తగ్గి ఉంటుంది. ఆరోజులలో పగలు తినకుండుట ఆరోగ్యకరం. అందుకే నక్తం, ఛాయానక్తం ఏర్పరచి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే మార్గం మన మహర్షులు చూపారు. ఆమావాస్య వంటి పితృతిథులందూ ఏకభుక్తం చేస్తాము. గ్రహణ, సంక్రమణ, జయంతులందూ ఉపవసించటం ఉంది. ఇంద్రియనిగ్రహానికి, మనఃప్రశాంతతకు అప్రమత్తస్థితికి కూడ ఉపవాసాలు దోహదపడతాయి. 'తపము లేదు ఉపవాసవ్రతముకంటె' అని ఉపవాసము గొప్ప వ్రతంగా చెప్పబడింది.

ఏకాదశి, నాగులచవితి, మహాశివరాత్రి, జయంతులు వంటివి పూర్ణోపవాస దినాలు. అంటే రోజంతా భోజనం చేయకుండా ఉండేవి.

విష్ణుప్రీతికరమయిన ఏకాదశి మహిమకు అంబరీషోపాఖ్యానము, రుక్మాంగద చరిత్ర వంటి పురాణగాథలు ఉదాహరణలుగా నిలుస్తాయి. ఏడాదిలోని 12నెలల శుక్ల, బహుళ ఏకాదశులకు ప్రత్యేకనామాలు, ప్రత్యేకవిధానాలు ఉన్నాయి. ఉపవాసాల విలువ గ్రహింపకపోవటంవల్ల, ఉపవాసంపేరుతో ఉపాహారాలు ఎక్కువ చేస్తూ ఉండటంవల్ల కొందరు వీనిని విమర్శిస్తారు. కాని ఉపవాసం మానవదేహంలోని జీవ, జీర్ణ వ్యవస్థని ఉత్తేజపరచి పునరుజ్జీవా న్నిస్తుందని సెల్యులార్ మాలిక్యులార్ బయాలజీ సంస్థ (CMB) జరిపిన తాజా పరిశోధనలలో వెల్లడయింది. ఉపవాసం ఆయుర్దాయాన్ని కూడా పెంచుతుందని, కొత్తజీవితా న్నిస్తుందని ముదుసలితనం కూడా త్వరగా రాదని తమపరిశోధనలో వెల్లడయినట్లు ఆ పరిశోధన బృందం ఛీఫ్ డా॥ పి.డి.గుప్తా చెప్పినట్లు 10.8.1998 ఈనాడులో వచ్చింది. చంద్రాకర్షణచే సముద్రమునందు ఆటుపోటులు వచ్చినట్లు మనదేహమునందు ఆ యా కాలాలలో చంద్రుని ప్రభావం పడుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే మన దేహంలో 68 శాతం నీరే. కాన దానిపై చంద్ర ప్రభావం ఉంటుంది. ఏకాదశికి చంద్రుని ప్రభావం ఉదరస్థానంలో ఉంటుంది. కాబట్టి ఆనాడు ఉపవసించటంవలన జీర్ణశక్తి దెబ్బతినక, జఠరాగ్ని చల్లపడక, కఫవికారాదు లేర్పడక ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. లేకున్న దాని ప్రభావం ఉదరంపై తప్పక ఉంటుంది. కాని మనం గుర్తించక వేరే కారణాలు చెప్పుకొంటాము. అనేక కారణాలవల్ల మన శరీరంలో విషతుల్య పదార్థాలు చేరుతూంటాయి. దేహంలో పేరుకొన్న అట్టి విషతుల్య పదార్థాలన్నీ ఉపవాసంవల్ల తొలగిపోతాయి. మనస్సు, ఇంద్రియాలను నియంత్రణలో పెట్టటానికి మిక్కిలి తోడ్పడేది ఉపవాసం. భోజన నియమాలలో ఉపవాసం కూడా పాటించి తీరవలసినది. దీనిని కూడ మహర్షులు మూఢంగా చెప్పలేదు. 8 ఏళ్ళలోపువారు, 80 ఏళ్ళు దాటినవారు ఉపవాస నియమం పాటింప నవసరంలే దనటాన్ని గ్రహించాలి.

12. ఉద్యోగం - వృత్తి

'ఉద్యోగం పురుషలక్షణం' అన్నారు. ఇక్కడ ఉద్యోగమంటే ప్రయత్నము అని నిఘంటుపరమైన అర్థం. భారతంలో ఉద్యోగపర్వం అని ఒక పర్వం ఉంది. పురుషలక్షణ మంటే జనసామాన్యుల కర్తవ్యమని అర్థం. అంతేకానీ స్త్రీలు కానివారని కాదు. ప్రతివ్యక్తీ కర్మశీలి కావాలి. అకర్మణ్యత పనికిరాదు. ఐతరేయ బ్రాహ్మణం 'పాపోనృషద్వరోజనః' అని సోమరితనం పాపంగా చెప్తోంది. ఇలా వేదం 'నానా శ్రాంతాయ శ్రీరస్తి' - పరిశ్రమ చేసేవానికే సంపద చేకూరుతుందని, 'ఇంద్ర ఇచ్చరత స్సఖా' అంటే పురుషార్థపరునకే దైవం తోడ్పడుతుందని చెప్పింది. భగవద్గీతలో కృష్ణపరమాత్మకూడా 'నహి కశ్చిత్ క్షణమపి జాతు తిష్ఠ త్యకర్మకృత్ (3-5) అని ఎవడూ ఒక్కక్షణం కూడా కర్మ చేయకుండా ఉండ డంటాడు. కాబట్టి మన వేదశాస్త్ర పురాణాదులు పనిని ప్రోత్సహించేవే తప్ప కొందరు విమర్శించినట్లు సోమరితనాన్ని ప్రోత్సహించేవి కావు. కాబట్టి ప్రతివ్యక్తీ కుటుంబపోషణకు కానీ, సమాజశ్రేయస్సునకు కాని, కర్తవ్యపాలనకు కాని ఏదో ఒక వృత్తినో, ఉద్యోగాన్నో ఆశ్రయించాలి. చతుర్విధ పురుషార్థాలలో రెండవదయిన అర్థాన్ని అలా సాధించాలి.

విక్రమచరితంలో ఆరుగుణములు ఉన్నచోటనే దైవం ఉండి సహాయం చేస్తాడని చెప్పబడింది. ఆ ఆరు 'ఉద్యమః సాహసం ధైర్యం - బుద్ధిః శక్తిః పరాక్రమః' అని. ఆ ఆరింట మొదటిది ఉద్యమమే ప్రయత్నమే చెప్పబడింది. 'సంసర్గజా దోష గుణా భవన్తి' అని మంచివారితో సహవాసం, సత్సంగం మన దోషాలను కూడా గుణాలుగా మారుస్తాయి. అలాగే హితోపదేశంలో ప్రయత్నం చేస్తేనే కార్యములు నెరవేరుతాయి తప్ప కేవలం మనస్సులో కోరిక పెట్టుకొని ఉంటే నెరవేరవని తెలుపబడింది. ఎలాగంటే సింహమయినా ప్రయత్నించి జంతువులను వేటాడవలసినదే తప్ప నోరు తెరుచుకొని పడుకొని ఉంటే జంతువులు తమంతట వచ్చి దాని నోటిలో ప్రవేశించవు. కాబట్టి

దేనికయినా ప్రయత్నము, కృషి, ఉద్యోగము అవసరము. అందుకే హితోపదేశము 'ప్రయత్నం చేసేవానికే లక్ష్మి చేకూరుతుందని, దేవుడిస్తాడులే అని సోమరిలాగా ఉండటం చెడ్డ లక్షణమని దైవాన్ని ప్రక్కన పెట్టి నీప్రయత్నం నీవు చేయు'మని ఉపదేశించింది. తన శక్తిని, బలాన్ని, తెలివిని, ధైర్యాన్ని, సాహస, పరాక్రమాలను ఎవడయితే ఋజుమార్గంలో కార్యసాధనకై వినియోగిస్తాడో వాడే నిజమయిన సాధకుడు. కాబట్టి ప్రతివ్యక్తీ తనకు అర్హమయిన వృత్తిసాధనలో పగటి జీవితాన్ని సద్వినియోగం చేసికొనాలి. అది మంచి వృత్తి కావాలి. 'త్యజే దవృత్తికాం భూమిం, వృత్తిం సోపద్రవాం త్యజేత్' అని ఆపస్తంబశాస్త్రం వృత్తి దొరకని చోటును వదలాలని, కష్టాలు తెచ్చేదయితే ఆ వృత్తిని వీడాలని చెప్పింది.

సరిగా ఆలోచిస్తే సదాచారం ఉద్యోగవృత్తులకు ఇబ్బందికరం కాకపోగా మేలుచేసేది. అలాగే ఉద్యోగ నియమం కోసం స్నానభోజనాదులు సక్రమంగా నిర్వహించటం సదాచారానికి మేలు. ఉద్యోగం జీతాని కవసరమయితే సదాచారం జీవితాని కవసరం. 'ఉత్తమం స్వార్జితం విత్తం' అన్నారు కాబట్టి తాను కష్టపడి సంపాదించటానికే యత్నించాలి. కులవృత్తి ఉత్తమంగాను, కృషి కర్మ వ్యాపారాదికం మధ్యమంగాను, రాజసేవ కొంత తక్కువగాను, యాచన ఎప్పుడూ మంచిది కాదని ఆర్షవాక్కు. కాబట్టి ఉత్తమమార్గాలలో అర్జన చేయాలి.

సంసారమును గడుపుటకు కాని, వ్యవహారము నడుపుటకు కాని, ధనము ముఖ్యమయిన అవసరం. కాబట్టి అట్టి ధనసంపాదనకై ప్రతివ్యక్తీ మంచిమార్గంలో వృత్తిని ఆశ్రయించాలి. న్యాయంగా ఆర్జించిన సంపాదనతో తనను పోషించుకొనుటకు మార్గం చూచుకొనాలి. 'వృత్త్యర్థం నాతిచేష్టేత' అని వృత్తికొరకు, పొట్టకూటికొరకు చెడు చేయకూడదని పెద్దలు చెప్పారు. కేవలం తన ఉదరపోషణకే కాక పదిమందికీ మేలు జరుగునట్లు కృషి చేయాలి. వర్షాకాలం నాల్గు నెలలకోసం మిగిలిన ఎనిమిది నెలలూ

కష్టపడినట్లు, వార్థక్యంలో సుఖంగా బ్రతకగల్గటంకోసం వయసులో ఉండగానే సంపాదించాలి. అయినంత మాత్రాన తృప్తిలేక వేలయేండ్లు బ్రతికేవానిలా కూడబెట్టడం, అందుకే వంచన, అన్యాయము చేయటం తగదు. వ్యాపారము, వ్యవసాయము, ప్రభుత్వోద్యోగములలో అనుకూల వృత్తి చేపట్టి జీవించాలి తప్ప భిక్షాటనం, ఇతరులపై ఆధారపడి బ్రతకటము నీచము. కులవృత్తి అన్నిట శ్రేష్ఠమయినది. కాళిదాసు శాకుంతలలో 'సహజం కిల య ద్వినిందితం నఖలు తత్కర్మ వివర్జనీయం' అని తక్కువరకమయినదైనా సహజవృత్తిని నిందింపరాదు అన్నాడు. 'మాంసం అమ్మే వృత్తి తన కులవృత్తి కాన వీడరాదు' అని భారతంలో ధర్మవ్యాధుడు చెప్పటం వింటాం. అదే విషయం భగవద్గీతలో కూడ 'సహజం కర్మ కౌంతేయ స దోషమపి న త్యజేత్' - జన్మసిద్ధమయిన కర్మ దోషయుక్తమయినా వదిలి పెట్టరాదని కృష్ణు డన్నాడు.

'సర్వేషా మేవ శౌచానాం - అర్థశౌచం పరం స్మృతం' అని అన్ని శౌచములకంటె అర్థశౌచం అంటే మంచిగా సంపాదించిన ధనం గొప్పది. మంచి ధనంతో పోషించిన పిల్లలు మంచివా రవుతారు. అన్యాయార్జనతో వారిని పోషించటంవల్ల అటువంటి అన్యాయపు జీవితాలనే వారు పొందుతారు. అన్యాయార్జితం దానధర్మాలకు కూడా అర్హంకాదు. సంపాదనకు ధర్మశాస్త్రం పదిమార్గాలు చెప్పింది. వైద్యము, శిల్పము, జీతమునకు కుదరటం, సేవ, పశుపోషణ, వ్యాపారము, వ్యవసాయము, భిక్షాటనం, వడ్డీవ్యాపారము, ఉన్నది తింటూ బ్రతకటం ఇలా జీవనమునకు ఉపాధులు చెప్పబడ్డాయి. ధనము లేదా ఆస్తి సంపాదించుకొనటానికి ఏడు మార్గాలు చెప్పబడ్డాయి. అవి 1. వారసత్వంగా వచ్చిన బంధుధనం 2. తన స్థలంలో గనులు పడటం, మిత్రులవలన ధనం 3. కొనుగోలు ద్వారా లాభం 4. శత్రురాజులను జయించుట ద్వారా వచ్చినది 5. వడ్డీ 6. వాణిజ్య వ్యవసాయాలు 7. న్యాయమయిన దానం స్వీకరించటం. అంతేకాక కులవృత్తులద్వారా ధర్మబద్ధంగా ఆర్జించిన దంతయు విలువయినదే.

పూర్వము జీవితంలో సంపాదన ఒకభాగము. కాని నేడు సంపాదన మాత్రమే జీవితలక్ష్య మయినది. అది అన్యాయంగా సంపాదించేదయినా ఘనతగా చెప్పబడుతున్నది. వానికేమండీ! జీతం పదివేలయితేయేం? నెలతిరిగేసరికి ఏభైవేలు సంపాదిస్తా డంటారు. ఆ నలుబదివేలూ అక్రమార్జనయే. ఇద్దరు ఉద్యోగస్థులు మధ్యాహ్న విరామ సమయంలో బయటకు వచ్చి వేరుసెనగకాయలు కొనుక్కున్నారు. ఒకడు పదికాయలు ప్రక్కనున్న కుక్కకు వేశాడు. అదేమిటిరా? దానిపై ప్రేమ పుట్టింది అని స్నేహితు డంటే ఇలా సమాధానం చెప్పాడు. 'ఇంత ఘోరంగా లంచాలు మెక్కుతున్న మనకు వచ్చే జన్మ ఎటూ కుక్క జన్మే. అపుడు మనకూ ఇలా ఎవరయినా వేస్తారని దానికి వేశా' అన్నాడు. అంటే తాను చేసేది పాపమని తెలిసి కూడా అటువంటి నీచవృత్తిని మానలేకపోతున్నాడు. తృప్తి అనేది లేకపోవటంవల్ల ఎందరికి అన్యాయం చేసి అయినా సంపాదించటానికి వెనుకాడటం లేదు. 'అన్యాయార్జితం విత్తం దశవర్షాణి తిష్ఠతి' అని అన్యాయార్జితం శాశ్వతం కాదు. దారులు కొట్టి సంపాదించే రత్నాకరుడు అలా తనకు వచ్చే పాపాన్ని భార్యాబిడ్డలు పంచుకోరని, ఆ పాప ఫలం తానే అనుభవించాలని తెలియగానే మంచిమార్గంలోకి వచ్చి వాల్మీకిగా మారిపోయాడు. కాబట్టి తగిన వృత్తి నాశ్రయించి న్యాయముగా ధనం సంపాదించి సుఖ శాంతులతో జీవించాలి. అన్యాయార్జనచే పాపాలు, వానివలన రోగాలు అలా సుఖశాంతులు లేని బ్రతుకును కోరుకోకూడదు. వృత్తిలోచేతివాటంవల్ల వచ్చే అనర్థం కర్మ విపాకం చెప్తోంది. వెండి, బంగారాలు దొంగిలించేవాడు కుష్ఠరోగి అవుతాడని శంఖుదు చెప్తే, నూనెదొంగ గబ్బిలంగా పుడతాడని యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పాడు. కంచు దొంగిలించేవాడు హంసగా, నూలు దొంగిలించేవాడు క్రౌంచపక్షిగా, పెరుగు దొంగిలించేవాడు కొక్కెరగా, నీటిదొంగ చాతకపక్షిగా పుడతారని చెప్పబడింది.

13. సత్కాలక్షేపం

సద్గ్రంథ పఠనం గూడా సదాచారంలో భాగమే. ఈ సంసారమనే విషవృక్షానికి రెండు అమృత సమానమయిన ఫలా లున్నాయట. అందు మొదటిది కావ్యామృత రసాస్వాదము, రెండవది సజ్జనులతో మాట్లాడుకొనటం అంటే సత్సంగం. మనం ఎటూ సంసార విషవృక్షాన్ని తప్పక ఎక్కాం. కాబట్టి ఎలాగయినా ఆ అమృతఫలాల నందుకోగల్గితే జన్మ చరితార్థ మవుతుంది. కావ్యామృతరసాస్వాద మంటే చెడురచనలు కాక ఉత్తమచరిత్రలు, పురాణాదులు పఠించటం. ఈ విషయంలో ఒక చమత్కార శ్లోకం చెప్పబడింది. దాని భావం "బుద్ధిమంతులకు ప్రాతః కాలములో ద్యూతప్రసంగంతో, మధ్యాహ్నం స్త్రీ ప్రసంగంతో, రాత్రి చోర ప్రసంగంతో కాలం గడుస్తుంది" అని. అంటే వారు ఉదయం పూట ద్యూతంవల్ల కురుక్షేత్రయుద్ధందాకా పోయిన భారతాన్ని చదవటంద్వారా, మధ్యాహ్నం స్త్రీని అపహరించటంవల్ల రామరావణ సంగ్రామందాకా పోయిన రామాయణం చదవటం ద్వారా, రాత్రిపూట వెన్నలదొంగ శ్రీకృష్ణుని చరిత్ర భాగవతం చదవటంద్వారా కాలం గడుస్తుంది అని. అలా భారత భాగవత రామాయణాల వంటివి చదవటంద్వారా మొదటి ఫలాన్ని అందుకొనాలి. ఉద్యోగ బాధ్యతలు లేనివారికి ఇట్టివి సాధ్యం.

రెండవ ఫలం సత్సంగం. సత్సంగ మహిమ చాలా గొప్పదిగా ఆర్ష గ్రంథాలలో చెప్పబడింది. 'సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం' అంటూ సత్సంగంవలన చెడువానితో సంబంధం పోతుందని, అందువలన మోహం తొలగుతుందని, దానివలన నిశ్చలతత్వ మేర్పడి అది జీవన్ముక్తికి హేతు వవుతుందని శంకరభగవత్పాదులవారు చెప్పారు. నారదు డొకమారు విష్ణుమూర్తినే సత్సంగ మహిమ ఎటువంటిదో తెలుపుడని ప్రార్థించాడు. వెంటనే గ్రుడ్డునుండి వెలువడుచున్న చిలుకనుగూర్చి చెప్పి దాని నడుగమన్నాడు. అడుగగానే అది చనిపోయింది. అనంతరం ఈనుచున్న కుక్కపిల్లని, అదీ చనిపోగా,

అప్పుడే పుట్టే ఆవుదూడని అడగమని విష్ణుమూర్తి చెప్పగా వాటి మరణానికి కారణమయానే అని బాధపడుతూనే అడిగాడు. ఆవుదూడ చనిపోవటంతో ఇక ఈ మహాపాపం చేయలే ననగా అప్పుడే పుట్టబోయే రాజకుమారు నడగమని, తప్పక చెప్పగలడని అనటంతో భయపడుచునే ఆ పసికందును నారదుడు సత్సంగ మహిమ నడిగాడు. ఆ పసివాడు నారదునకు నమస్కరించి మహానుభావా! నేను తొలి జన్మలో పక్షిగా పుట్టగానే నీ సత్సంగం కల్గి అనంతరం కుక్కపిల్లగా పుట్టాను. అప్పుడూ ఇలాగే అనుగ్రహించగా ఆవుదూడగా పుట్టాడు. అప్పుడు కూడా మీ సత్సంగ భాగ్యం కల్గి ఇలా చక్రవర్తి పుత్రు ణ్ణయ్యాను. సత్సంగమహిమ ఎంతటిదో దీనిని బట్టే అవగతమవుతోంది. అనగానే నారదుడు పరమానందభరితుడయ్యాడు. అలా సత్సంగం చాలా గొప్పది. అంతటి సత్పురుషులు లభింపకున్నా తోటివారిలో మంచివారితో కొంత సమయం వేదాంత చర్చ వంటివి చేయటం ద్వారా ప్రసంగవశాన మన జన్మకు చరితార్థత కల్గించే మంచి విషయాలు బయటకు వస్తాయి. సందేహాలు తొలగుతాయి. కాబట్టి నిత్యము కొద్దిసమయము సత్సంగమునకు వినియోగించుట శ్రేయస్కరము. అందుకే ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు ఆలయసంస్థలు, సత్సంగాల నేర్పరుస్తూ ఉంటాయి. అలాగే పురాణశ్రవణం వంటివి కూడా కర్తవ్యాలు.

14. దేవాలయ సందర్శనం

హిందూధర్మ మూలసూత్రాలలో ప్రతిమాసేవనం ఒకటి. 'ఆలయార్చా గృహార్చేతి చోభయం శ్రుతిచోదితమ్' అని ఆలయార్చన, గృహార్చన అని అర్చన రెండు విధాలు. కాన దేవాలయ అర్చన, దర్శనములనుగూర్చి కూడ తెలసికొనుట సదాచారంలో భాగ మవుతుంది. నిత్యం ఆలయదర్శనం కూడా సదాచారంలో ఒకభాగం. ఆలయాలకు వచ్చేవారు లేరంటూ కొన్నిగ్రామాలలో ఆలయాలు తెరిచి ఉంచటం కూడా తక్కువవుతోంది. ఆవిధంగా వెళ్ళదలచుకొన్నవారికి కూడా అవకాశం లేకుండాపోతోంది.

సమీప దేవాలయమునకు వెళ్ళి ప్రశాంతంగా ప్రార్థనచేసికొని భగవదనుగ్రహానికి పాత్రులం కావాలి. వారమున కొకసారయినా సకుటుంబంగా వెళ్ళే అవకాశం చేసికొనాలి. దాని ప్రభావం ఆ కుటుంబముపైనే కాక సమాజంమీద కూడా మంచిగా పడి అది ఆదర్శ మవుతుంది.

సర్వాంతర్యామి అయిన భగవంతునికోసం దేవాలయాలకు, తీర్థయాత్రలకు వెళ్ళటం ఎందుకు? అని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. ఇదేప్రశ్న రామకృష్ణ పరమహంస నొకరు అడుగగా 'గోవునందు అంతటా గోత్వ మున్నా దాని ఫలితం స్తనములందే సన్నిహితమయి ఉండి లభించునట్లు అంతటా వ్యాపించి ఉన్న భగవంతుడు ఆలయాలలో సన్నిహితుడై ఉండి అనుగ్రహిస్తాడు' అన్నారు. కాబట్టి దేవాలయసందర్శనం చేయాలి. బజారుకు, సినిమాలకు, హోటళ్ళకు సకుటుంబముగా వెళ్ళటంలో ఉత్సాహం చూపినట్లు ఆలయ సందర్శన విషయంలోకూడా శ్రద్ధచూపాలి. వినీతవేషధారణతో, తిలకధారణతో మానసికంగానేకాక దైహికంగాకూడా పవిత్రత, భక్తి కల్గి ఉండాలి. మొక్కుకొన్న పదార్థాలు, లేదా పూజాద్రవ్యాలు తీసికొని వాహనాన్ని దూరంలో ఆపి పాదచారిగా ఆలయ సమీపానికి వెళ్ళాలి. భగవత్సన్నిధానానికి ఏదో ఒకటి తీసికొని వెళ్ళి సమర్పించాలి తప్ప వట్టి చేతులతో వెళ్ళకూడదు. ప్రాకారం బయటే చెప్పు లుంచాలి. చిత్తం చెప్పులమీద ఉంచవలసిన స్థితి లేకుండా నిర్ణీతస్థలంలో ఉంచి నిశ్చింతగా ఆలయదర్శన కార్యం పూర్తిచేసికొనాలి. కాళ్ళు కడిగికొని లోపల ప్రవేశించాలి. భగవంతుని అభిముఖుని చేసికొనటంకోసం గంటకొట్టాలి. గుడిలో ఘంటానాదం చేయటంవలన వందజన్మలలో చేసిన పాపం పోతుందని స్కాందపురాణం చెప్పింది. నివేదన జరుగు సమయంలో మంత్ర, ప్రసంగాదులకు భంగకరంగా గంట కొట్టకూడదు. ఒకప్పుడు దేవాలయమే గ్రామానికి కేంద్రబిందువుగా ఉండేది. అక్కడే విద్యాభ్యాసం జరిగేది. న్యాయస్థానంలా న్యాయనిర్ణయాలు జరిగేవి. వైద్యచికిత్స, పేదలకు అన్నదానం ఇలా

సమస్తమూ దేవాలయం కేంద్రంగా జరిగేవి. మరల అటువంటి మంచిరోజులు రావాలి. అనంతరం దైవ దర్శనం చేసి ప్రదక్షిణాలు చేయాలి. భిన్నభిన్న దేవాలయాలలో భిన్నభిన్న విధానా లుంటాయి. 'ఏకం చండ్యాం రవే స్సప్త' అంటూ అమ్మవారికి ఒక్కటి, వినాయకునకు మూడు, విష్ణువుకు నాల్గు, శివునకు మూడు, హనుమంతునకు ఐదు, సూర్యునకు మూడు, ఇలా ఆలయ ప్రదక్షిణాలు చేయాలి. శివాలయంలో చండీప్రదక్షిణ విధానమని ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. అలాగే శివదర్శనం కూడా నంది కొమ్ములపై ఎడమచేతి బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేళ్ళను ఉంచి కుడిచేతితో వృషభ అండములు స్పృశించి వ్రేళ్ళకొమ్ముల మధ్యనుండి దర్శనం చేయాలి. నైవేద్య సమయములో దైవదర్శనం చేయకూడదు. ఆలయనియమాలను పాటిస్తూ వ్యవహరించాలి. తీర్థ ప్రసాదాలు స్వీకరించాలి. ఏవీ క్రింద పడనీయరాదు. ఆలయాన కూర్చొని ధ్యానం చేయాలి. గణపతివద్ద గుంజిళ్ళు తీయటం, చండీశ్వరునివద్ద చప్పట్లు కొట్టటం వంటి ఆధ్యాత్మిక చర్యలు చేయాలి. అశుచి వంటివానివల్ల భగవద్దర్శనం చేయటానికి ఆలయంలో ప్రవేశింపలేనిదశలో ఆలయ గోపురదర్శనం చేయటంవల్ల దైవదర్శన ఫలం లభిస్తుంది. ఆత్మప్రదక్షిణం భగవంతునకు ఎదురుగా చేయకూడదు. ఆలయాన ఏరీతిగానూ అశుచి చేయకూడదు. ఆలయ సత్సంగాలు, పురాణ శ్రవణాదులయందు పాల్గొంటూ ప్రోత్సహించాలి. నైమిత్తిక కార్యాలు, ఉత్సవాలందు సమాజమంతా ఏకమయి పాల్గొనాలి. దేవునకు నేరుగా ఎదురుగా నిలబడకూడదు.

ఆలయంలో కులమత విచక్షణ, అస్పృశ్యత ప్రకటించరాదు. ఆలయాలను పర్యాటక కేంద్రాలుగా కాక పుణ్యక్షేత్రాలుగా దర్శించాలి. అక్రమ మార్గాలద్వారా కాక సక్రమంగా భక్తితో దర్శించి ఆనందించాలి. ఆలయంలోకి రాలేని దశలో 'శిఖరం శిరఉచ్యతే' అన్నారు కాన శిఖరదర్శనం చేయాలి. ఆలయదర్శనంవల్ల, ఆలయగోపుర దర్శనంవల్ల దుష్టగ్రహబాధలు తొలగిపోతాయని పరమపురుషసంహిత చెప్పింది. నందికి, శంకరునకు

మధ్యలో పోరాదు. ఇటువంటి నియమాలన్నీ పాటిస్తూ భక్తి శ్రద్ధలతో భగవంతుని సేవించుకొనాలి. కొన్ని కొన్ని ఆలయాలకు కొన్ని ప్రత్యేక నియమాలుంటాయి. వానిని తప్పక పాటించాలి. దైవాన్ని చూచేటప్పుడు ముందుగా పాదాలనుండి ఆరంభించి క్రమంగా పూర్తి దర్శనం చేయాలి. ముందు అమ్మవారిని దర్శించి పిదప స్వామిని దర్శించటం విధానంగా పెద్దలు చెప్పారు. ఒకే ప్రదక్షిణము చేయకూడదు. ఆలయం నీడను, ధ్వజస్తంభం నీడను దాటకూడదు.

శివదర్శనం నంది కొమ్ముల మధ్యనుండే చేయాలి. ప్రదక్షిణ నమస్కారాలు, తీర్థప్రసాద స్వీకరణ అయిన అనంతరం ఆలయంలో కొద్ది సమయం కూర్చొని ధ్యానించాలి. వ్యర్థాలాపాలు తగదు. వెళ్ళిన మార్గం గుండానే తిరిగిరావాలి. ఉత్సవాదులందు ఏర్పరచిన మార్గాల ననుసరించాలి. ఇలా నియమాలు పాటిస్తూ దైవకార్యం నిర్వహించినవారు తప్పక ఆ దైవంయొక్క అనుగ్రహానికి పాత్రులవుతారు. భగవత్సేవవలన ఫలితాలు శాస్త్రంలో ఇలా చెప్పబడ్డాయి. స్వామి సన్నిధిలో ఊడ్చటంవలన జన్మసాఫల్యం చేకూరుతుంది. ఛత్రచామరాదులు ధరించటంవల్ల అభీష్టం నెరవేరటము, స్వర్గప్రాప్తి చేకూరుతాయి. స్వామిని మోయటంవల్ల భగవత్సాయుజ్యం చేకూరుతుంది. పుష్పమాల సమర్పించటంవల్ల చాలా గొప్ప ఫలితాలు చేకూరుతాయి. ఉత్సవాలలో శాస్త్రీయ పద్ధతిలో నృత్యము, గానములు, చేయటంవలన అన్ని కోర్కెలు నెరవేరుతాయి. స్థానశుద్ధి, పాత్రశుద్ధి వలన, దీపారాధనలవలన గ్రహణస్థానఫలితం దక్కుతుంది. ఇలా ఆలయంలోని సేవలవలన సులభంగా భగవదనుగ్రహాన్ని, ముక్తిని గూడా పొందగల్గుతాము.

అట్లే అవకాశము ననుసరించి తీర్థయాత్రలు చేయటంకూడా సదాచరణమే. తీర్థయాత్రలు మనుజులకు గొప్ప మానసిక వికాసాన్ని కల్గిస్తాయి. లోకజ్ఞానమునకు, వైరాగ్య భావమునకు, అన్యచింతనలనుండి

బయటపడుటకు, కొన్ని విధముల ప్రాయశ్చిత్తములకును తీర్థయాత్రలు కర్తవ్యం. తీర్థములందు ఎక్కడ ఏ చర్యలు తగినవో అవి చేయాలి. కాశీలో దండనం, గయలో పిండనం, ప్రయాగలో ముండనం కర్తవ్యాలు అంటారు. అలా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి. మోక్షగామి ద్వాపరయుగంలో కురుక్షేత్రాన్ని, కలియుగంలో కాశీని ఆశ్రయించాలని విష్ణుపురాణం తెల్పింది. క్షేత్రోపవాసమని వెళ్ళినరోజు ఉపవసించటం ఉంది. శ్రీశైలంలో ధూళిదర్శనం వంటి ప్రత్యేకతలు గ్రహించి వాని నాచరించాలి. యాత్రకు బయలుదేరుటకు ముందుగా ఆ క్షేత్రమహాత్మ్యము, నియమాలు తెలిసికొని వెళ్ళాలి. తీర్థయాత్రల ద్వారా దేశ సమైక్యతను గ్రహింపగల్గుతాము. తోటి సమాజంతో కలిసిమెలిసి వర్తించే తీరు గ్రహింపగల్గుతాము. క్షేత్రమును సందర్శించుట వలన ఎంతటి విశేష పుణ్యఫలం చేకూరుతుందో అటువంటి క్షేత్రంలో చేసే పాపం కూడా అనేక రెట్లుగా సంక్రమిస్తుందని తెలిసికొనవలసింది. కాబట్టి అకర్తవ్యములను పాటించకుండుటవల్ల, కర్తవ్యములను ఆచరించుటవలన సంపూర్ణ తీర్థయాత్రా ఫలితమును పొందగల్గుతాము.

నైమిత్తిక పూజావిశేషంవల్ల ఆలయ విగ్రహములం దద్భుతశక్తి ఏర్పడుతుంది. కావున వానిని సందర్శించటంవలన ఎక్కువ ఆధ్యాత్మిక ప్రయోజనం సాధింపగల్గుతాము. విగ్రహము క్రింద ఏర్పరచెడి యంత్రములో మంత్రానుష్ఠానశక్తిని ఉంచటం జరుగుతుంది. ఆ సాధనను బట్టి 'మంత్రాధీనం తు దైవతం' అని దైవము అక్కడ మంత్రశక్తి కారణంగా ప్రసన్నుడవుతాడు. కాబట్టి ఆలయదర్శనం అవసరం. అది మంచి అలవాటు. అవకాశమున్నప్పుడు వెళ్ళి సకుటుంబంగా సందర్శించుకుంటూ ఉత్సవాదులందు భాగస్వాము లవుతూ ప్రోత్సహించాలి. లేకున్న ఆలయ వ్యవస్థే దెబ్బతింటుంది.

ఆలయాలలో భగవంతుడు సన్నిహితుడయి ఉంటా డనటానికి అనేక నిదర్శనాలున్నాయి. పూరీ సమీపంలోని సాక్షిగోపాలుని మందిరంలో కృష్ణుని

కెంతో భక్తితో రాణి విలువైన బులాకీ చేయించింది. ముక్కుకి రంధ్రం లేదని, తనలక్ష్యం నెరవేరలేదని బాధపడితే స్వప్నంలో కృష్ణుడు కన్పడి 'చిన్నప్పుడే మా అమ్మ ముక్కు కుట్టించిం' దన్నాడు. మరుసటి రోజు చూడగా ముక్కుకు అలాగే రంధ్రం ఉంది. హీనకులుడని ఆలయంలోకి అనుమతి పొందని కనుకదాసు కోసం కృష్ణుడు కిటికీ వైపు తిరిగాడు. నేటికీ అదే దర్శన విధానం కొనసాగుతోంది. సర్‌థామస్ మన్రోతో రాఘవేంద్రస్వామి సమాధినుండి బయటకు వచ్చి ఆంగ్లంలో మాట్లాడాడు. ఇలా అనేక నిదర్శనాలు ఉన్నాయి.

అటువంటి ఆలయాలను దర్శించటంలో నియమాలు పాటించాలి. భక్తుల ఏకాగ్రతకు భంగం కల్గేటట్లుగా దేవాలయంలో ధ్వనులు కల్గేటట్లు అట్టహాసం చేయరాదని శాండిల్య మహర్షి చెప్పాడు. వినీత వేషధారణ చేయాలి. ప్రధాన ద్వారం నుండే లోపల ప్రవేశించాలి. 'పృష్ఠభాగం న దర్శయేత్' అని శాస్త్రం చెప్పినందున ఆలయంనుండి తిరిగి వచ్చేటప్పుడు స్వామిని చూస్తూ వెనుకగా లేదా ప్రక్కన నడిచివెళ్ళాలి. అంతేకాని స్వామివైపు పృష్ఠం ఉంచకూడదు. బలిపీఠం, ధ్వజములకు వెనుక సాష్టాంగ నమస్కారం చేయాలి. పిదప వాహన దర్శనం చేయాలి. అలాగే ఘంటానాదం చేసి భగవంతుని అభిముఖుని చేసికొనాలి. ఆలయదర్శనంలో పంచేంద్రియ నిగ్రహం ఉంది. ఘంటానాదం శ్రోత్రేంద్రియాన్ని నిగ్రహిస్తుంది. ధూపాది పరిమళాలు ఘ్రాణేంద్రియాన్ని నిగ్రహిస్తాయి. భగవంతుని ఆపాదమస్తకం దర్శించి ఆ తరువాత కళ్ళు మూసుకొని లోచూపుతో దర్శనం చేయటం నేత్రేంద్రియాన్ని నిగ్రహిస్తుంది. తీర్థ ప్రసాదాలు రసనేంద్రియాన్ని నిగ్రహిస్తాయి. నిర్మాల్య ధారణ త్వగింద్రియాన్ని అంటే చర్మేంద్రియాన్ని నిగ్రహిస్తుంది.

ఒంటిచేత్తో నమస్కారం చేయకూడదు. స్వామిని ఆపాదమస్తకం దర్శించాలి. కళ్ళు మూసుకోకూడదు. స్వామి ఎదుట ఆత్మప్రదక్షిణం

చేయకూడదు. స్వామి ఎదురుగా నిలబడకూడదు. అశుచిగా ఆలయ ప్రవేశం చేయకూడదు. స్వామి కెదురుగా కాళ్ళు జాపి కూర్చొనటం, కాలిపై కాలు వేసికొని కూర్చొనటం, పడుకొనటం తగదు. భగవత్ప్రసాదం తప్ప వేరొకటి అక్కడ నమలరాదు. అబద్ధమాడటం, బిగ్గరగా మాట్లాడటం, వ్యర్థాలాపాలు, ఇంటిమాటలు, అమంగళ, అశ్లీలవాక్యాలు, నవ్వు, ఏడ్పు, స్త్రీలతో నర్మగర్భముగా మాటలాడటం తగదు. వాఙ్నిగ్రహంతో ఉండాలి. భక్తుల ఏకాగ్రతకు భంగం కల్గేటట్లుగా దేవాలయంలో ధ్వనులు కల్గేటట్లు అట్టహాసం చేయరాదని శాండిల్య మహర్షి చెప్పాడు. అపానవాయువు వీడరాదు. రొమ్ముపై వస్త్రంతో సాష్టాంగ నమస్కారం చేయరాదు. తలగుడ్డ ఉండరాదు. ఇతరులకు నమస్కారాలు చేయటం, వ్యక్తుల స్తుతులు చేయటం తగదు. గోళ్ళు, వెంట్రుకలు వదలకూడదు. తాంబూలం ఉమ్మటం, ఆలయ సమీపంలో మూత్రించటం, శరీరానికి నూనె రాసుకొని వెళ్ళటం తగదు. శ్మశాన, శవదర్శనాలు చేసినవారు స్నానం చేయకుండా ఆలయానికి రారాదు. ఫలపుష్పాదులు వాసన చూచినవి భగవంతుని కీయరాదు. కుక్క వాసన చూచినవి, స్పర్శ జరిగినవి భగవంతునకు సమర్పణకు పనికిరావు. విగ్రహాన్ని శిలామయం లేదా లోహమయంగా చూడకూడదు. తీర్థాదులు స్వీకరించి చేయి కడగటం తగదు. గోడలకు పూయరాదు.

15. రాత్రి భోజనము

రాత్రి భోజనమునకు కూడా కొన్ని నియమాలు చెప్పబడ్డాయి. పగటి భోజనంలో 1/4వవంతు తగ్గించి రాత్రి భోజనం చేయాలి. గురుత్వ ద్రవ్యాలు తగ్గించి తినాలి. దుంపకూరలు, పప్పు, పచ్చళ్ళు, పిండివంటలు తినకూడదు. ఆకుకూరలు, పాలు వంటివి మేలు. సంధ్యాసమయంలో తినకూడదు. దీపంతో చూడక ఉప్పు వేయకూడదు. ఉసిరికాయ రాత్రి తినరాదు. దీపం లేకుండా భుజింపరాదు. రాత్రి 9 గంటలలోపు భుజించాలి. పెరుగు వేసుకొని భోజనం చేయటం ఆయుఃక్షీణకరంగాను, పాలుపోసుకొని తినటం

ఆయుర్వృద్ధికరంగాను తెలుపబడింది. రాత్రిపూట నువ్వులతో కూడిన ఏవస్తువునూ తినకూడదు. ఎప్పుడయినా భోజనాత్పూర్వం అల్లం, సైంధవలవణం కల్పి నమిలి తింటే జీర్ణశక్తి వృద్ధి అవటం, గొంతు, నాలుక పరిశుద్ధమవటం, రుచి కల్గటం జరుగుతుంది. ఉదయం జాములోపల జీర్ణరసాద్యుత్పత్తి సమయం కాబట్టి భుజింపకూడదు. జాముదాటిన పిదప రెండు జాములలోపల భుజించాలి. రెండు జాములుదాటాక కూడా భుజించకపోతే బలం నశిస్తుంది. అన్నివేళ్ళతో కల్పుకొని తినటం, చప్పుడు కాకుండా తినటం, ఆకలి వేసినప్పుడే తినటం, భోజనానంతరము నూరడుగులు మించి నడవటము వంటివి కూడ భోజన నియమాలు. ఈర్ష్య, భయము, కోపము, లోభము, రోగము, దైన్యము, ద్వేషములను మనసున నుంచుకొని భుజించినచో ఆ తిన్నపదార్థం సరిగా జీర్ణం కాక విషతుల్య మవుతుంది.

మిక్కిలి వేగంగాను, చాలా నెమ్మదిగానూ, అతిగా మాట్లాడుతూనూ, నవ్వుతూను తినకూడదు. ఒక్కరుగానే కూర్చొని తినవద్దని చెప్పారు పెద్దలు. పథ్యమయిన ఆహారం, విహారం కలవానికి ఔషధంతో పనిలేదని, అపథ్యమయిన ఆహారవిహారాలవారికికూడ ఔషధం అవసరంలేదని అంటే పనిచేయదని చెప్పబడింది. నిలబడి భోజనం చేయటం, నీళ్ళు త్రాగటం కూడా తగదని మహర్షులు తెల్పారు. 18.7.2018న ఆంధ్రజ్యోతి దినపత్రికయందు వెలువడిన ఒక పరిశోధనాత్మక వ్యాసంలో నిలబడి అన్నపానీయాలు తీసికొనటంవలన ఎన్ని అనర్థాలు ఉన్నాయో చెప్తూ కిడ్నీలమీద కూడ దాని దుష్ప్రభావం పడుతుందని వివరించారు. కాబట్టి భోజన నియమాలు పాటిస్తూ అందరూ ఆయురారోగ్యాలతో వర్ధిల్లాలనేది మన పెద్దల ఆశయం.

మధ్యాహ్న భోజనం అయాక ఆరుగంటలు వ్యవధానం ఇచ్చియే రాత్రి భోజనం చేయాలి. అయితే రాత్రి 11 గంటలు దాటాక భోజనం

చేయకూడదు. మాంసపుకృత్తులవంటి అరుగని పదార్థాలు తినకూడదు. భోజన విషయంలో బుద్ధి జీవులకు, శ్రమ జీవులకు తేడా ఉంది. శ్రమ జీవులు మూడు పూటల భోజనం చేయవచ్చు. వారయినా రాత్రి పెందలకడనే సులభ పదార్థాలతోనే భోజనం చేయాలి. 'నాన్ధకారే న చాకాశే' అని రాత్రి భోజనం చీకటిలోను, ఆరుబయట చేయకూడదు, రాత్రి భోజనం చేస్తుండగా దీపం ఆరిపోతే చేతితో పాత్ర పట్టుకొని మనసార సూర్యభగవానుని స్మరించాలని చెప్పబడింది. మరల దీపం వచ్చాకే మిగులు భోజనం చేయాలి తప్ప చీకటిలో అలాగే తినటం తగదు. రాత్రి భోజనం చేస్తూ తుమ్మితే దానివలన ఆయుక్షీణం, దరిద్రత చెప్పబడ్డాయి. దాని పరిహారార్థం శిరస్సున నీరు చల్లి ప్రశ్నించి వారి జన్మభూమిని, దేవతలను స్మరింపజేసేవారు.

16. తాంబూలము

భోజనానంతరం భోగ ఆరోగ్యములకై తీసికొనేది తాంబూలం. 'నక్షత్రగుణ్యం మతం' అని తాంబూలంలో వీర్యపుష్టి, సౌగన్ధ్యం, అలంకారం, బుద్ధిబలం, వశ్యకరం, క్రిమిహరం ఇలా 27 లక్షణా లున్నాయని శాస్త్రం చెప్తోంది. తాంబూల ద్రవ్యా లన్నిటితో వేసికొనే తాంబూలం ఒక మహౌషధము, మహదానందకరము. తాంబూలానికి సాధారణ విధానం ఒక వక్క, అయిదు ఆకులు, ఆనపబద్దంత సున్నం, అందులో సగం పచ్చకర్పూరం, మూడు తక్కోలాలు, రెండు లవంగాలు, ఒక ఏలక్కాయ, శనగగింజంత జాజికాయలతో వేసికొనటం. పురుషులు పచ్చకర్పూరానికి రెట్టింపు కస్తూరిని, స్త్రీలు కస్తూరికి రెట్టింపు పచ్చకర్పూరాన్ని వాడాలి. మనుచరిత్రలో తాంబూలం వాసనను బట్టి దూరంనుండే అది స్త్రీతాంబూలపు వాసనగా గ్రహించాడు ప్రవరుడు. ఆకులలో కూడా స్త్రీ, పుం భేదా లుంటాయని, స్త్రీజాతివి పురుషులు, పురుషజాతివి స్త్రీలు వేసికొనాలని రసికులు చెప్తారు. ఆకలి కలవారు, ఉష్ణతత్వంవారు తాంబూలం వేసికొంటే తలనొప్పి, పైత్యం కలుగుతాయి. ఒంటి వక్క ఆరోగ్యకరమని, రెండు వ్యర్థమని,

మూడు మిక్కిలి శ్రేష్ఠమని, అంతకు మించి దూష్యమని భోజుడు చెప్పాడు. ఉదయపు తాంబూలంలో వక్కలు, మధ్యాహ్నం సున్నం, రాత్రి ఆకులు అధికంగా వేసికొనాలి. తాంబూలం నమిలేటప్పుడు మొదట వచ్చిన రసం విషతుల్యం. కాన దానిని ఉమ్మేయాలి. రెండవది నీరస, విరేచనకారి. మూడవది అమృతతుల్యం. తమలపాకు తొడిమ, ఈనెలు, కొసలు తీయటం మన పద్ధతి. ఇటీవలి కాలంలో పాశ్చాత్యు లొకరు ఆ మూడింట మూడు విధాల విషా లున్నాయని పరిశోధనలో తేల్చారు. సంభోగంవలన క్షీణించిన శక్తిని తిరిగి చేకూర్చే సామర్థ్యం కల ఒక పదార్థంకూడా తాంబూలంలో ఉన్నట్లు ఆ పాశ్చాత్యులు గ్రహించారు. తొడిమ మూలవ్యాధిని, ఈనెలు బుద్ధినాశాన్ని, కొసలు అనారోగ్యాన్ని కల్గిస్తాయని మన పెద్ద లంటారు. మన సదాచారం ఎంత విశిష్టమయినది! విరేచనాల రోగి, ఆకలితో ఉన్నవాడు తాంబూలం వేసికోకూడదు. ఎండిన, పండిన ఆకులవలన ఆయుః క్షీణము చెప్పబడినది. 'పంచసప్తాష్ట పర్ణాని దశద్వాదశ ఏవవా' అని 5,7,8,10,12, ఆకులను పుచ్చుకొనుట కాని, ఇచ్చుటకాని చేయాలి. 4 లేదా 3 తగదు. మధ్యవ్రేలు లేదా బొటన వేలితో సున్నం వ్రాయాలి.'చూర్ణపర్ణం వర్జయిత్వా' అని సున్నం ఉంచిన ఆకును తాంబూలంలో వాడుకోరాదని భోజుని మాట. శ్రాద్ధకర్మ, మాసికం, ఆబ్దీకాదులు జరిపిన రోజు కర్త, భోక్తలు కూడా తాంబూలం వేసికొనకూడదు. అందువలననే తాంబూలం ఈయ నవసరంలే దంటారు. పురుడు, మైల, ఉపవాస దినాలలో పగలుకాని, రాత్రికాని తాంబూలం వేసికొనరాదు. పాలు, వెలగపండు, పనసపండు, మామిడి పండు, అరటిపండు, చెఱకు, మద్యము, కట్టు, రసాయనము, నేయి, తేనె, కొబ్బరినీళ్ళు పుచ్చుకొనిన అనంతరం తాంబూలం విషం అవుతుంది. కాబట్టి అవి తీసికొనిన పిదప ఒక అరగంట వ్యవధానం ఉంచే తాంబూలం వేసికొనాలి. వ్యసనం కానీయకుండా తీసికొంటే తాంబూలము భోగకరి, ఆరోగ్యకారి కూడా.

17. దాంపత్యం

ఇది రాత్రి భోజనానంతర కర్తవ్యం. వివాహముయొక్క లక్ష్యం ఉత్తమ సంతానాన్ని కనటం. అందుకే భార్యాభర్తలు చేయు ప్రయత్నము కూడా సదాచారంలో భాగమే. పురుషునికంటె స్త్రీ చిన్నది అయి ఉండుట ఇర్వురకు ఆరోగ్యకరము, సుఖకరము. కాకున్న దినదినము ఆయుఃక్షీణముగా చెప్పబడినది. స్త్రీ పురుషుల కలయిక విధానం బట్టి సంతానం యొక్క మంచి చెడు లుంటాయి. సంధ్యా సమయమున కైకశి, విశ్రవులు కలిసినందున రావణుడు రాక్షసుడైనాడు. సమయజ్ఞానంతో పరాశరమహర్షి అప్పటికి లభ్యమయిన చేపలుపట్టుజాతి కన్యను పొందినా సద్గురువు వేదవ్యాసుడు జన్మించాడు. శాస్త్రము ధర్మపత్నిని ఋతుసమయమునందే కలియవలెనని, బహుళ అష్టమి, చతుర్దశి,అమావాస్య, సంక్రాంతి, పౌర్ణమి, వ్రతదినాలు, శ్రాద్ధదినాలలో కలవరాదని, రజస్వల అయినది, ఇష్టములేనిది, రోగబాధతో, గర్భభారంతో ఉన్నది, ముదుసలియైనది అగు భార్యను కూడా బలాత్కారము చేయరాదని చెప్పింది. బహిష్టు స్త్రీ సంగమంవలన ప్రజ్ఞ, తేజస్సు, బలము, చూపు, ఆయువు నశిస్తాయని ధర్మశాస్త్రం చెప్తున్నది. పరస్త్రీని పొందుట సర్వ విధముల అనర్థములకు మూలము. 'మరణం బిందుపాతేన, జీవనం బిందు రక్షణాత్' అని బ్రహ్మచర్యపాలనము ఆయుర్దాయాన్ని పెంచుతుంది. అతి మైథునం రోగకారణంగా చరకుడు చెప్పాడు. దీపం లేకుండా రమించటం జన్మజన్మల దారిద్ర్య హేతువుగా చెప్పబడింది. 'దివా జన్మ దినే చైవ' అని హేమాద్రికారుడు పగటిపూట, పుట్టిన రోజునాడు కలియరాదన్నాడు. రాత్రిపూట స్త్రీల నోరు పవిత్రమని, కాన చుంబనంచే ఉచ్ఛిష్టదోషం రాదని శంఖుని మాట.

బ్రహ్మచర్యం పాటించవలసిన ఏ వ్రతదీక్షాది నియమాలను భార్య అనుమతి లేక భర్త, భర్త అనుమతి లేక భార్య సంకల్పించకూడదు. దాంపత్య సుఖలోపం జీవితంలో ఎన్నో వికృతులకు హేతువు. దివాసంభోగం నిషిద్ధము.

కాని చిరకాలం దూరంగా ఉన్న దంపతుల కలయికను శాస్త్రం అంగీకరించింది. రోజులో ఒక్కసారే కలవాలి. సంభోగానంతరం విడిగానే శయనించాలి. ఉదయం సచేలస్నానం చేయాలి. పురుషులు శిరస్నానమే చేయాలి. స్త్రీలు తలకు నూనె రాసుకొని పసుపుతో కంఠస్నానం చేసిన చాలు. వ్రతము, ప్రత్యేక పూజలు ఉన్నప్పుడు స్త్రీలుకూడా శిరస్నానం చేయాలి. 'త్రిభి స్త్రీభి రహోరాత్రైః సమీయాత్ర్పమదాం నరః' అని అన్ని ఋతువులలో మూడురోజుల కొకసారి, గ్రీష్మఋతువులో 15 రోజుల కొకసారి కలవాలని వైద్యశాస్త్రం చెప్పింది. స్త్రీ సంతతి కోరే దంపతులు ఋతుస్నాత అయిన పిదప బేసి దినములందు కలవాలని చరకుడు చెప్పాడు. పిల్లలు, పెద్దలను గమనించి మధ్యరాత్రమున భయరహితులై సుఖశయనమున కూడాలి. కోపంతోను, భయంతోను, దుఃఖంతోను ఉన్న ఆమెను కూడరాదని; ఆమె, తాను ఆకలిదప్పులతో ఉండగా కూడరాదని, ఎక్కుగా తిని కూడ కూడతగదని వాత్స్యాయనుడు చెప్పాడు. సముచిత దాంపత్య సాంగత్యంచే ఉభయులకు ఆయురారోగ్యాలు, సుఖము చేకూరుతాయి. అనుచిత వ్యవహారంచే ఉభయులకు నాడీరోగములు, జననేంద్రియ రోగములు, మానసికరోగములు, అకాల వార్ధక్యము, అర్థాయుష్షు ఏర్పడుతాయి. భార్యాభర్తలు సాంసారిక జీవితమున సదాచారము పాటించటం ద్వారా ఉత్తమ సంతానం పొంది దేశమును, ధర్మమును కాపాడగలరు.

18. నిద్ర

పగలల్లా శ్రమపడిన దేహం, మనస్సు అలసి విశ్రాంతి తీసుకొంటాయి. అదే నిద్ర. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలు రెంటికీ నిద్ర ముఖ్యం. నిద్ర అవసరమగునంత పోయినప్పుడే మరుసటి దినమందు అన్ని కార్యకలాపాలు సక్రమంగా నిర్వహించుకొనగలం. ఏడుగంటలు నిద్రించుట అన్నివిధాల మేలు. రోజూ ఆరుగంటల కంటె తక్కువ నిద్రపోతే గుండెజబ్బులు వస్తాయని అమెరికా శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. నిద్రలేమి వలన రైతు నుండి

కూలీదాకా, టీచర్ల నుండి డాక్టర్లదాకా, పైలట్ల నుండి డ్రైవర్ల దాకా అందరి పనితీరుపై ప్రతికూల ప్రభావం పడుతోందని తెలిపారు. నాలుగు దేశాల్లో 1,11,205 మందిపై జరిపిన అధ్యయనంలో ఈ విషయం తేలినట్లు 2019 నవంబరు 23 ఆంధ్రజ్యోతిలో వచ్చింది.

నిద్ర తక్కువ ఎంత అనర్థమో ఎక్కువ నిద్రించుటకూడా అట్లే అనర్థం. పగటి నిద్ర తగదు. దానివలన కఫం వృద్ధి అవుతుంది. పుణ్యం నశిస్తుంది. రాత్రి మేల్కొన్నవారు, ఉపవాసం ఉన్నవారు, పగటి నిద్ర అవసరమయిన ఆరోగ్య స్థితి ఉన్నవారు నిద్రింపకున్న వాతప్రకోపం జరుగుతుంది కావున వారు పగలు నిద్రింపవచ్చు. జ్వరపీడితులు, పసిపిల్లలు, వృద్ధులు తప్ప సామాన్యులు పగలు నిద్రించుట మంచిదికాదు. వ్రణబాధితుడు పగలు నిద్రించటంవల్ల త్రిదోషప్రకోపము, జరిగి వ్రణబాధ పెరుగుతుంది. రాత్రి నిద్రపోనివారు పగలు భోజనం చేయకముందే నిద్రించుటవలన పగటినిద్రవలని దోషాలు కలుగవు. వాతావరణము, శయనము, మనసు అనుకూలం గావించుకొనటంవలన దుస్స్వప్నాదిక బాధలు లేక సుఖనిద్ర లభిస్తుంది. స్వగృహంలో తూర్పుదిక్కునే తలపెట్టుకొని పడుకొనటం మేలు. గ్రామాంతరాలలో పడమటిదిక్కు తల పెట్టవచ్చు. అత్తవారింట దక్షిణదిక్కు తల మేలు. ఉత్తరదిక్కు తల పెట్టి ఎప్పుడూ పడుకోకూడదు. అలా మన పెద్దలు నియమించటంలో ఎంతో వైజ్ఞానిక విశేషం ఇమిడిఉంది. విద్యుదయస్కాంత తరంగాలు ఎప్పుడూ దక్షిణంనుండి ఉత్తరానికి ప్రవహిస్తూ ఉంటాయి. మన తలవెంట్రుకలలో రాగిలోహం ఉంటుంది. కాబట్టి విద్యుత్తు సులభంగా ప్రవేశంగల వెంట్రుకల కొనలు అభిముఖంగా ఉండటం శారీరకంగా ప్రతికూలప్రభావం చూపుతుంది. దీనిని గ్రహించిన మన ఋషులు అదంతా వివరించుట అసాధ్యం కాన పురాణకథల నెపంతో ఉత్తరదిక్కు తలంబిని నిషేధించారు. పడుకొన్న వెంటనే వెల్లికిల 10 శ్వాసల కాలం ఉండి, కుడిప్రక్కకు తిరిగి 20 శ్వాసల కాలం ఉండి, అనంతరం

కనీసం ఆహారం జీర్ణమయేదాకా అయినా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకొనవలెనని పెద్దలు తెల్పారు. అలా వారు పల్కటంలో ఎంతో విశేషం ఉంది. జఠరాగ్ని ఎడమ ప్రక్క నుండటంవల్ల ఆహారం జీర్ణం కావటానికి, గుండెకు రక్తప్రసారం సక్రమంగా జరగటానికి ఉపకరిస్తుంది.

"వామశాయీ ద్విభుంజానో - షణ్మూత్రో ద్విపురీషకః
అల్ప మైథునమే వాపి - శతవర్షాణి జీవతి"

అని ఎడమవైపు ఒత్తిగిలిపడుకొనటం, రెండుపూటలే భోజనం చేయటం, రోజులో ఆరుమార్లు మూత్రవిసర్జన, రెండుపూటల మలవిసర్జన చేయటం, అల్పమైథునముతో నుండువారు నిండునూరేళ్ళు బ్రతుకుతారని చెప్పబడింది. దుస్స్వప్నములు కల్గినప్పుడు కాళ్ళు కడిగిగొని దైవస్మరణ చేయాలి. అడుగడుగునా మన వర్తనకు మార్గదర్శనం చేశారు పెద్దలు. వాని నన్నిటినీ అంతరార్థాలు గ్రహించి ఆచరించటంవల్ల మూఢాచారులం కాక సదాచారులం అనబడతాము. సుదీర్ఘకాలంలో స్వార్థపరుల కారణంగా కొన్ని దురాచారాలు, మూఢాచారాలు చోటుచేసికొనటం సహజం. వానిని పరిహరించుకొంటూ సదాచారాలనే అనుసరించాలి. నిద్ర విషయంలో చాలా నియమాలు చెప్పారు.

పాడుపడిన ఇంటిలో ఒక్కడుగా నిద్రపోరాదు. తడి కాళ్ళతో పడుకొన కూడదు. సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయాలలో నిద్రపోవటం మహాపాపంగా చెప్పబడినది. 'రాత్రౌచ వృక్షమూలాని దూరతః పరివర్జయేత్' రాత్రులందు చెట్లక్రింద ఉండరాదని శాస్త్రం చెప్పింది. వృక్షములు రాత్రివేళల శ్వాసప్రక్రియ ద్వారా కార్బన్‌డయాక్సైడ్ వదులుతాయి అనే వైజ్ఞానికశాస్త్ర విషయం పై నియమాన్ని సమర్థిస్తున్నది. నిద్ర అగ్నిదీప్తిని కల్గించి, అలసటను తగ్గించి, ధాతు సమత్వం కల్గించి, తంద్రను పోగొట్టి, పుష్టిని, ఉత్సాహాన్ని కల్గిస్తుందని భావప్రకాశం చెప్తోంది. నగ్నంగా పడుకొనటం, ఇతరుల పాన్పులపై పడుకొనటం, విరిగిన మంచంపై పడుకొనటం, ఎత్తుపల్లాలు

గల శయ్యపై పడుకొనటం అనారోగ్యకరము, దోషము. రాత్రులందు జలపాత్రను తలకడదిక్కున ఉంచుకొని నిద్రించాలి. అది దాహం వేసినప్పుడు త్రాగటానికే కాక మంగళప్రదం కూడా. దైవ మందిరాలలో, శ్మశానంలో నిద్రించకూడదు. నోటిలోని తాంబూలం వంటివి ఉమ్మేసి నోరు శుభ్రంగా కడిగికొని నిద్రించాలి. గ్రీష్మఋతువులోను, అనారోగ్యంలోనూ తప్ప పగటి నిద్ర పనికిరాదు.

అగస్త్యః మాధవశ్చైవ - ముచికుందో మహాబలః
కపిలో ముని రాస్తీకః - పంచైతే సుఖశాయినః॥

అని ఈ శ్లోకంలోని సుఖశయనం చేసిన అగస్త్యుడు, మాధవుడు, ముచికుందుడు, కపిలుడు, ఆస్తీకముని అను వారిని స్మరించి నిదురించాలని పెద్దలు చెప్పారు. ఇష్టదేవతకు, దిక్పాలకులకు నమస్కరించి శయనించాలి.

జీవితంలోని ఒడిదుడుకులన్నిటినుండి రక్షణ కల్గించగలది నిద్రయే. అట్టి నిద్ర తక్కువ అయినా అనారోగ్యమే. ఎక్కువ అయినా అనారోగ్యమే. అతి నిద్రవలన బద్ధకము, అగ్నిమాంద్యము, సోమరితనము, అలసత్వము ఏర్పడుతాయి. సుఖనిద్రవలన శరీరం ఎంతో శక్తిని కూడదీసుకొంటుంది. ఇలా నిద్ర అనేది దేహశక్తులను కూడదీసే ఒక అమృత ప్రక్రియ. తగినంత శారీరకశ్రమ, మితమయిన మంచి భోజనము, తగినన్ని నీరు త్రాగుట అనే మూడింటివలన మంచినిద్ర పొంది ఆరోగ్యం సాధించుకొనగల్గుతాము. అలాకాక అక్రమమయిన ఆహార, పానీయ, శ్రమలవలన నిద్ర సుఖమును కాని, బలమును కానీ ఈయజాలదు. దాని ప్రభావం నిత్య జీవితంపై వికృతంగా పడుతుంది. సంతృప్తిగా రాత్రియందు నిద్రించినవాడే పగలు సంతృప్తిగా కర్తవ్యాలు నెరవేర్చుకొనగల్గుతాడు. వేకువను నిద్రలేచాక మరల పడుకోకూడదు.

ఆహారంతో బాటు నిద్రకూడ అన్ని ప్రాణులతో మనుష్యునకు కూడా సమానం. భగవదిచ్ఛతో అవి ప్రవర్తిస్తాయి. కాబట్టి వాటి చర్య క్రమబద్ధంగానే

ఉంటుంది. కాని స్వేచ్ఛతో ప్రవర్తించే మనుష్యుడే ఆ విషయంలో తెలిసికొని ప్రవర్తించవలసి ఉంది. కాళ్ళు కడిగికొని కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము బాగా తుడుచుకొని పొడిగా ఉంచుకొనే ఒక్కమారు భగవద్ధ్యానం చేసుకొని పడుకోవాలి.

"రామం స్కందం హనూమంతం - వైనతేయం వృకోదరం
శయనే యః స్మరే న్నిత్యం - దుస్స్వప్నం తస్య నశ్యతి॥"

అని చదువుకొని పడుకోవటంవలన దుస్స్వప్నములు రావని పెద్దలు చెప్తారు. ధర్మశాస్త్రాలు రెండుజాములు అనగా రాత్రి పదిగంటలనుండి తెల్లవారుజామున నాల్గుగంటలవరకు నిద్రపొమ్మని చెప్పాయి. అది సాధారణ ఆరోగ్యవంతులకు అవసరమయిన నిద్ర. బాలురు, వృద్ధులు, శ్రామికులు, రోగులు వారి వారి అవసరము బట్టి అధికంగా నిద్రించవచ్చు. రాత్రిభోజనానంతరం కొంత వ్యవధి ఇచ్చి నిద్రించాలి. కావున అందుకు తగినట్లుగా రాత్రి భోజనం చేయాలి. నిద్రవలన ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అవి దేహపుష్టి, ఉత్సాహము, జఠరదీప్తి, ధాతు సామ్యము, సర్వేంద్రియ సామ్యము, వీర్యపుష్టి, సుఖము, బడలిక తీరుట, బుద్ధిబలము, కాంతి, ఆరోగ్యము మొదలైనవి. నిద్ర లేకపోవుటవలన ఉష్ణము, నేత్రవ్యాధులు, బడలిక, అజీర్ణము, బలక్షయం, బుద్ధిబలక్షయం, రోగం, నరాల బలహీనత ఏర్పడుతాయి. నిశాచర ప్రవృత్తి అనేకరీతుల అనర్థదాయకం. హఠాత్తుగా నిద్రాభంగం జరుగరాదు. దానివలన భ్రమ, ఒళ్ళునొప్పులు, తల బరువు, ఆవులింతలు, బలహీనత, బడలిక, అజీర్ణం, సోమరితనం, త్రిదోష ప్రకోపం జరుగుతాయి. ఫోనువచ్చి హఠాత్తుగా లేచుట ఈ కాలంలో ఎక్కువగా జరుగుచున్న అనర్థము. మనసును ప్రశాంతముగ ఉంచుకొనటం నిద్ర కవసరం. సదాలోచనవల్ల సుఖనిద్ర పడుతుంది. అసూయ, కామములవలన నిద్ర రాదు. శ్రమచేయటం, అభ్యంగస్నానం చేయటం మంచి నిద్రకు ఉపకరిస్తాయి. స్వభార్య, పుస్తకము, జపము అనే

మూడు నిద్రకల్గించేవని, పరాంగన, జారత్వం, చోరత్వం, అనే మూడూ నిద్రను రానీయనివని పెద్దలు చెప్పారు. సదాచారపరుడై మంచి మనస్సుతో ఉన్నవాడు నిశ్చింతగా సుఖనిద్ర పోగలడు.

19. స్త్రీ సదాచారము

నిత్యకృత్యాలన్నీ పురుషులతోబాటు స్త్రీలకు పాటింపదగినవే కాని వారి శారీరకస్థితి గతులు, జీవన విధానములను బట్టి స్త్రీలకు ప్రత్యేకముగా గ్రహింప దగిన సదాచార మున్నది. పుణ్యస్త్రీలు నిద్దురలేవగానే తన పతికి జీవన హేతువయిన మంగళసూత్రాలను కనుల కద్దుకొంటారు. పురుషులు తల్లిదండ్రుల పాదాలకు నమస్కరించునట్లు స్త్రీలు భర్త పాదాలకు నమస్కరించాలి. శౌచవిధిలో స్త్రీలకు వేశ్మశుద్ధి అంటే ఇంటిని శుభ్రపరచుకొనుట ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. సదాచారమును వివరిస్తూ మహర్షులు

"పంచేంద్రియస్య దేహస్య - బుద్ధేశ్చ మనస స్తథా
ద్రవ్య దేశ క్రియాణాం చ - శుద్ధి రాచార ఇష్యతే॥'

అని పంచేంద్రియములతో కూడిన దేహానికి, బుద్ధికి, మనస్సుకు, ద్రవ్యములయొక్క, ప్రదేశములయొక్క పనులయొక్కయు శుద్ధియే సదాచారము.కాబట్టి గృహభాండశుద్ధి కూడ అంటే ఇంటియొక్క, పాత్రలయొక్క శుద్ధికూడా శౌచములో భాగంగా గ్రహింపదగినదే. 'మార్జనాత్ వేశ్మనాం శుద్ధిః' అని ఇంటిముందు కళ్ళాపి చల్లటంవలన గృహశుద్ధి అని చెప్పబడింది. కళ్ళాపి చల్లేముందు చీపురుతో చిమ్మటం ద్వారా ఇంటిముందు పడిన చెత్తను తొలగించాలి. అనంతరం పేడనీళ్ళతో కళ్ళాపి చల్లాలి అని శంఖస్మృతిలో చెప్పబడింది. అపార్ట్‌మెంట్లయందు ఉండే నగరవాసులకు ఇటువంటివి ఎందుకు? అనిపించవచ్చు కాని ఇప్పటికీ దేశంలో ఎక్కువ గ్రామాలే అనే విషయం మరచిపోకూడదు. గోమయంతో కళ్ళాపి చల్లితే అది లక్ష్మీకరం. ఎందుకంటే లక్ష్మికి గోవు తనపేడయందు స్థానం కల్పించింది.

ఆవుపేడతో అరుగులు అలకటము కూడా మంచిది. "ఈడైన సంపద ఎవరింట నుండు? అరుగు లలికేవారి అరచేతనుండు" అనే సినిమాపాట ఈ సందర్భంలో గుర్తుచేయదగినది. గోమయానికి రోగక్రిమిసంహారక శక్తి, వాతావరణ శుద్ధిశక్తి ఉంది. అది ఈగలు, దోమలను రానీయదు. ఆధునికులు దోమల బాధను తట్టుకొనటానికి అనేకవిధాల నెట్‌డోర్లు, టార్‌టాయిస్ వంటివెన్నోరకాలవి వాడుతున్నారు తప్ప గోమయం వినియోగించడం ద్వారా ఇంటికి దోమల బెడదను నివారించుకొనే ప్రయత్నం చేయడంలేదు.

అదే గోమయాన్ని ఆధునిక పద్ధతులలో అందిస్తే సమాజం స్వీకరిస్తోంది. 11.1.2008న దినపత్రికలో 'హైటెక్ పిడకలు' అని ఒక విషయం వచ్చింది. జైపూరులో పిడకలు వాణిజ్యపద్ధతిలో తయారుచేసి 100 గ్రాములు 21 రూపాయలకు అమ్ముతున్నారట. ఆవుపేడలో కొంత గంగాజలం, రోజ్‌వాటర్, పాలు, వెన్న, గులాబీరేకులు, తులసివంటివి కల్పి డబ్బాలలో ప్యాక్ చేసి అమ్ముతున్నారు. అవి కాలిస్తే పర్యావరణ శుద్ధి జరుగుతోంది. అప్పటికే 20 లక్షల రూపాయలమేర ఆర్డ ర్లున్నాయని అందులో వ్రాశారు. ఆవుపేడ అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలను గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి సూర్య రశ్మియొక్క తీవ్ర పరిణామాలు కూడా ఆవుపేడతో అలికిన ఇళ్ళకు ఉండవు. రేడియో ధార్మిక కిరణాలు, అణు వికిరణాలనుండి కూడ రక్షణనిస్తుంది. పిడకల వినియోగాన్ని ఏర్పరచటం కోసమే స్త్రీలు సంక్రాంతికి గొబ్బెమ్మలను పెట్టటం, వాటిని పిడకలుగా కొట్టటం, రథసప్తమికొరకు, విభూది వంటివానికొరకు ఆ పిడకలను పదిలపరచుకొనటం మన సదాచారంలో భాగము లయ్యాయి. ఆ ఆవు పిడకల భస్మానికి కూడా ఎంతో శక్తి ఉంది. ధాన్యం నిల్వ ఉంచటానికి తగినంత పిడకల భస్మం కల్పితే ఎన్నిరోజులయినా పురుగు పట్టవు. క్రిమి సంహారక మందులు వాడి వాటివలన క్రొత్తరోగాలు తెచ్చుకునే సమస్య ఉండదు. పిడకల భస్మం ఎంత కల్పినా వచ్చే సమస్య ఉండదు సరికదా మేలే. అలా 12 ఏళ్ళు ధాన్యాన్ని ఉంచిన సందర్భాలు కూడా చరిత్రలో ఉన్నాయి. పూర్వపు రాజులు కరువు కాటకాల

నెదుర్కొనటానికి, సైనికావసరాలకి గోధుమలు, జొన్నలు పిడకల భస్మంతో కలిపి నిల్వచేసేవారు. వంటచెరకుగా వాడిన భస్మమే ఇంతగొప్పగా ఉపకరింపగలదు. మన పెద్దలు వెదురు గంపలను ఆవుపేడతో అలికి వాటిలో ధాన్యం పోసేవారు. అవి చెడేవికాదు. ఆరోగ్యం కూడా. అట్టి అవకాశాలన్నీ నేడు వదులుకొని కష్టనష్టాలపా లవుతున్నాము.

గోవు వెన్నున సూర్యనాడి ఉంటుంది. దాని ద్వారా సౌరశక్తి గోసంబంధమయిన అన్నిటా చేరి ఆరోగ్యా న్నిస్తుంది. 'ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్' అని ఆరోగ్యాన్ని సూర్యునిద్వారానే పొందాలికదా! ఆవుపేడను వాసనచూడటం ద్వారా ముక్కుకు సంబంధించిన రక్తపిత్తవ్యాధి నివారణ అవుతుంది. దానివలన చర్మవ్యాధులు, దురదలు తొలగుతాయి. గజ్జి లేచినపుడు గోరంటాకులాగా మెత్తితే తగ్గిపోతుంది. గోమయం సేవిస్తే క్షయ, మలేరియాలు కూడా అంతరిస్తాయని ఇటలీశాస్త్రవేత్త ప్రొ॥ జి. బిగోడి చెప్పారు. మలినం, దుర్గంధం, విషవాయుదోషం, ఉన్మాదం కూడా తొలగించగలది గోమయం. గోమయపు సేంద్రియ ఎరువులతో భూసారం నిలబెట్టుకోవచ్చు. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత విజ్ఞానశాస్త్రవేత్త ఐన్‌స్టీన్ మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన కొత్తల్లో ఒక భారతీయునిద్వారా మన దేశానికి కబురు చేస్తూ 'చాలా కాలంగా మరనాగళ్ళ ద్వారా వ్యవసాయం చేస్తూ మా భూముల సారం పోగొట్టుకొన్నాము. వేల సంవత్సరాలుగా వ్యవసాయం చేస్తున్నా సేంద్రియ ఎరువులవలన మీ భూములు సారవంతంగానే ఉన్నాయి. అలాగే మీరు సేంద్రియ వ్యవసాయంతో మీ భూమిని రక్షించుకోండి' అని సలహా చెప్పాడు. కాని మన ప్రభుత్వాలు గో ఆధారిత వ్యవసాయానికి తగిన ప్రాధాన్యం ఈయకపోవటం దురదృష్టకరం. అటువంటి గోమయంతో వేశ్మశుద్ధి అంటే గృహశుద్ధి చేసికొనాలని మన పూర్వీకులు ఆచరించి చెప్పారు. స్త్రీలు అలా గోమయం ఉపయోగించటంవల్ల పరోక్షంగా వారి ఆరోగ్యానికి కూడా మేలు జరుగుతుంది.

ఇంటిలో చిమ్మిన అనంతరం తప్పక నీళ్ళు చల్లాలి. చిమ్మే సమయంలో ఎగిరిన దుమ్మును వ్యాపింపకుండా చేయటానికి, చీపురు పెట్టిన చోట శుద్ధికి అలా నీరు చల్లటం అత్యవసరం. చిమ్మి నీళ్ళు చల్లిన వాకిట్లో తప్పక ముగ్గు వేయాలి. మరణించినవారి కర్మ జరిగే యింటిముందు ముగ్గు వేయకూడదు. ముగ్గులో కల్పే సున్నంవల్ల రోగక్రిములు నశిస్తాయి. ముగ్గులు కొన్ని దుష్టశక్తులను ఇంట్లో ప్రవేశింపకుండా చేస్తాయి. రాత్రి ఆలస్యంగా పడుకొని తెల్లవారుతూనే నిద్ర లేవని స్త్రీలు రాత్రే పాచిపని చేసి పడుకొంటారు. సంక్రాంతి ముగ్గులయితే చాలామంది రాత్రే పెట్టేస్తారు. పాచిపని ఉదయం చేయాలి. పాచిపళ్ళు ఉదయం తోముకొంటారు కాని రాత్రే తోముకొని పడుకొని తెల్లవారాక యిక తోముకొనక అలా ఉండిపోరుకదా! అలాగే పాచిపని కూడా “న సించే ద్గోమయై ర్గేహం రాత్రౌ తోయం న చా హరేత్” అని శాండిల్యమహర్షి చెప్పాడు. అంటే రాత్రియే ఆవుపేడతో యింటిలో కళ్ళాపి చల్లటం తగదు. అలాగే రాత్రే నీళ్ళు తెచ్చుకొని ఇంటిలో ఉంచుట తగదు అని అందుకు కారణాలనేకం ఉంటాయి. ఉదయానికి జలం ఊరి మంచినీరు లభిస్తుంది. రాత్రులందు బావులు, జలాశయాలవద్ద ప్రమాదం జరుగవచ్చు. ఇటువంటివానిని దృష్టిలో ఉంచుకొని పాచివి తగదని మన మేలు కోరి మహర్షులు చెప్పారు. అలాగే పాత్రశుద్ధిని కూడా తెలియజేశారు. ముత్యములు, మణులు, పగడాలు వంటివానికి కడగటంవలననే శుద్ధి. కంచును బూడిద వేసి తోమటము, రాగిని పులుసుతో తోమటము శుద్ధివిధానము. వస్త్రములకు నీటితో తడిపి ఉతుకుటవలన శుద్ధి అని శంఖస్మృతియందు చెప్పబడింది. దుర్గంధమునకు మట్టితో శుద్ధి. గంధవతీ పృథివీ అని పృథివీలక్షణం బట్టి దుర్గంధం పోగొట్టగలది మట్టియే. పూర్వజ్ఞులు శౌచక్రియ అయిన పిదప మట్టి రాసుకొని చేతులు కడుగుకొనేవారు. నేడు అందుకు సబ్బును వాడుతున్నాము. చెక్క వస్తువులను చెక్కటంవలన శుద్ధి. మట్టిపాత్రలకు కాల్చటంవలన శుద్ధి. స్త్రీ సదాచారమంతా తెలిసినది కాబట్టి సీత రావణుని స్పర్శవలన తాను

అశుచిఅయానని, అందువలననే శ్రీరాముడు వెంటనే తాను స్వీకరించలేదని గ్రహించింది. తాను మట్టినుండి పుట్టినది భూపుత్రిక కాబట్టి కాల్చటమే శుద్ధి అని నిర్ణయించుకొని అగ్నియందు ప్రవేశించింది. సీత అగ్ని ప్రవేశం ధర్మమెరిగిన సీత నిర్ణయం తప్ప రాముని ఆదేశం ఏ మాత్రం కాదు.

స్త్రీలకు, వ్యవసాయంవంటి వృత్తులవారికి వారి నిత్యకృత్యాలే మంచివ్యాయామం. అలా కానివారందరికీ తగినంత వ్యాయామం చేయటం దేహారోగ్యానికి, శరీరసౌష్టవానికి, శక్తిసామర్థ్యాలు పెంపొందించటానికి చాలా అవసరం. విచిత్ర మేమంటే ఇంటిపనులన్నీ పనిమనిషికి అప్పగించి డైటింగ్‌లను, ఆరోగ్యాని కవసరమంటూ మార్నింగ్, ఈవెనింగ్ వాక్‌లను ఆచరించే స్త్రీలు పెరుగుతున్నారు. అది అనేకవిధాల వ్యర్థమార్గం. వారి ఇంటిపనుల స్వభావంలోనే అన్ని అవయవాలకు పుష్టి, సౌందర్యాల నందించే వ్యాయామ విధానం ఉంది. స్త్రీకి ప్రసవం మరో జన్మవంటిది. కష్టపడి నెలలు నిండేదాకా పనులుచేసికొనే ఒకనాటికాలంలో సుఖప్రసవాలు తేలికగా పూర్తికాగా, నేడు చాలా మందికి ఆసుపత్రులలో సిజేరియన్ ఆపరేషన్లు అవసరమౌతున్నాయి. ఈ తేడాకు కారణం కొంత పని తక్కువైన వ్యాయామలోపమే.

గర్భవతులు టి.వి.లలో వచ్చే సీరియళ్ళను అదేపనిగా చూస్తే దాని ప్రభావం పిల్లలపై పడుతుందని, వారికి పుట్టే పిల్లలు రాత్రిపూట ఏడ్చి ఏడ్చి విసిగిస్తారని తమ అధ్యయనంలో వెల్లడయినట్లు తమిళనాడు ఆరోగ్యసేవల డిప్యూటీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ ఎన్.ఇళంగో తెల్పారు.

పిల్లల పుట్టినరోజున మన సంస్కృతి సభ్యత, సదాచారములు ప్రక్కన పెట్టి పాశ్చాత్య నాగరికత ప్రభావంతో కేక్‌లపై కొవ్వొత్తులను పెట్టి నోటితో ఊదిస్తున్నారు. అది అనర్థదాయకము. "నాగ్నిం ముఖే ఆననోత్థేన వాతేన" అని ఇలా నోటితో దీపము నార్పటం చాలా దోషంగా మన శాస్త్రం చెప్పింది. ఇదే విషయాన్ని ఆస్ట్రేలియాకు చెందిన నేషనల్ హెల్త్ అండ్ మెడికల్

రీసెర్చ్ కౌన్సిల్ తెలియజేసింది. ఆ విషయం తెలుగు దినపత్రికలలో 'కొవ్వొత్తులు ఊదితే కొంపకొల్లేరే' అని శీర్షిక పెట్టి వ్రాశారు. ఒక కొవ్వొత్తి వెలిగించినపుడు అది బెంజీన్, ఫార్మాల్ డీ హైడ్, అసిటాలీ డీహైడ్, అక్రోలైన్, సూట్ వంటి విషవాయువులను విడుదల చేసి వాతావరణాన్ని కలుషితం చేస్తుంది. వాటి ద్వారా ఆస్మా, చర్మవ్యాధులు, తలనొప్పి, శ్వాసకోశ వ్యాధులు వంటివి వచ్చే ప్రమాదముంది. అందువల్ల కొవ్వొత్తులతో పనులు మాని దీపారాధన చేయటం, ఆర్పటాలు మాని వెల్గించి ప్రకాశమీయటం చేయాలి.

పురుషులకు శుక్రవారం స్నానం విపత్తు. కాని స్త్రీలకు శుక్రవారము తలంటు స్నానం విధి. పండుగలు, శుభకార్యాలలో ఆ నిషేధము ఉండదు. స్నానం చేస్తూ 'హే గంగే నమస్తుభ్యం సర్వతీర్థ సమన్వితే!' అని చదువుచూ ఆవాహయామి త్వాం దేవి! స్నానార్థ మిహ సుందరి ! అని ఆహ్వానించాలి. పుణ్యస్త్రీలు తలకు నూనె రాసుకుని పసుపుముఖాన రాసుకొని కంఠస్నానం చేయడం, శిరస్నానం చేయడంతో సమానంగా చెప్పబడింది.

స్త్రీలు పసుపు రాసుకుని స్నానం చేయాలి. రోజూ పసుపు రాసుకుని స్నానం చేసేవారికి ముదుసలితనం కనపడదు. చాలా సమయం నీటితో పనులు చేసుకునే ఆ స్త్రీలకు శరీరావయవాలు పూయటం, పుండ్లు పడడం వంటివి లేకుండడానికి పసుపు రాయడం అవసరం. అది స్త్రీలకు ముఖము, శరీరంపై వికారంగా ఉండే వెంట్రుకల నూగును కూడా పోగొట్టగలది. అందులో సౌందర్యం, సౌభాగ్యమే కాదు. ఆరోగ్యం కూడా ఉంది. పసుపును ఆహారపదార్థాలలో కూడా వేస్తారు. పసుపులోని కుర్కుమిన్ రసాయనాలు గొంతుక క్యాన్సర్ కణాలను సంహరించడంలో అమోఘంగా పనిచేస్తాయని బ్రిటన్ శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. కోర్క్ క్యాన్సర్ పరిశోధన కేంద్రానికి చెందిన డా॥ షెరాన్ బృందం ఈ విషయాన్ని నిర్ధారించింది. కుర్కుమిన్‌ని ప్రయోగించిన 24 గంటలలోపలే గొంతు క్యాన్సర్ కణాలు మృత్యువాత పడడాన్ని గుర్తించారు. కాకుంటే మనం వాడే పసుపు కల్తీది కాకుండా మంచిది అయి ఉండడం ముఖ్యం.

పసుపు యాంటీబయాటిక్ అన్న విషయం అందరూ ఎరిగినదే. 'ముత్తైమంతా పసుపు ముఖమంత చాయ' అని సినీ రచయిత వ్రాసినట్లుగా ముఖానికి పసుపు మంచి కాంతినిస్తుంది. సుమంగళులు నదీస్నానం చేసేటప్పుడు తమవంటి పుణ్యస్త్రీ అయిన నదీమతల్లికి పసుపు, కుంకుమ సమర్పిస్తారు. అలా జల కాలుష్యం తొలగించినవా రవుతారు. అనంతరం ముఖానికి పసుపు రాసుకుని, శిరోజాలు విప్పి ముందుగా దోసిలితో నీటిని తలపై పోసుకుని స్నానం చేయాలి. తల తుడుచుకున్నాక జుట్టు ఆరబెట్టుకోడానికి కొసలు ముడి వేసి, ఆరబెట్టుకోవాలి తప్ప జుట్టు విరబోసుకుని ఆరబెట్టుకోరాదు. స్త్రీలు జుట్టు విరబోసుకోవడం చాలా దోషంగా చెప్పబడింది. జుట్టు విరబోసుకోవడం సమాజానికే అనర్థదాయకం. ఆ అనర్ధమే నేడు నాగరికతగా పరిణమించడం ఒక దురదృష్టం.

స్త్రీలు నదీస్నానానికి వెళ్తూ ఇంటివద్దే జడలు విప్పి బయలుదేరాలి. నది వద్ద విప్పరాదు. కాన దూముడితో వెళ్ళాలి. విరబోసుకొని వెళ్ళరాదు. చేతిలో పాత్ర ఉండాలి. పసుపు కుంకుమలు తీసికొని వెళ్లాలి. నదీమాతకు సమర్పించటానికి, తనకు, అవసరమయితే ప్రక్కవారికి వినియోగించాలి. పాత్ర, పై బట్ట లేకుండుట అశుభము. ముత్తయిదువులు మునిగి స్నానం చేయరాదు. పోసుకోవాలి. జలం పై భాగాన బ్రహ్మహత్య ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రవాహంపై నీటిని ప్రక్కను నెట్టి స్నానం చేయాలి. చాకి బండ వద్ద స్నానం చేయరాదు. నగ్నంగా స్నానం చేయరాదు. దేహం రాక్షసగ్రస్త మవుతుందంటారు. స్త్రీలు బొట్టు పెట్టుకొనేటప్పుడు

"కాశ్మీరం దధా మ్యరుణం - శోభాయమాన మాననే ।
విష్ణుప్రియే ! సదా దేవి ! దేహి సౌభాగ్యతాం చ మే ॥

కుంకుమం శోభనం దివ్యం - సర్వదా మంగళప్రదం ।
ధారణే నాస్య శుభదం - శాంతి రస్తు సదా మమ ॥"

అనేవి చదువుకొనాలి. బొట్టువల్ల లౌకిక, అలౌకిక ప్రయోజనాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. బాహ్యాభ్యంతర సౌందర్యా లున్నాయి. బొట్టు లక్ష్మీకరం. చూస్తే లక్ష్మీకళ ఉట్టిపడాలనీ, బొట్టుపెట్టుకో అనీ సూచిస్తారు. దైవకార్యాలకు బొట్టు తప్పక ఉండాలి కాబట్టే దేవాలయాలలో బొట్టుని అందరికీ అందుబాటులో ఉంచుతారు. బొట్టు పరాక్రమ చిహ్నం. బొట్టు విజయచిహ్నం కూడా. చరిత్రను పరిశీలిస్తే రాజులు యుద్ధానికి వెళ్లే సమయంలో స్త్రీలు వారికి వీరతిలకం దిద్దడాన్ని చూస్తాము.

పూజా కార్యక్రమములందు దీపారాధన స్త్రీలు చేయటమే విధి. విధానమును గ్రహించి దీపారాధన స్త్రీలు చేయాలి. పూజకు కూర్చొనేటపుడు స్త్రీలు లక్ష్మీదేవిలా ఉండాలని పెద్ద లంటారు. చినిగినవి కాని మాసినవికాని కట్టుకొనరాదు. పట్టుచీరెలు ధరించి తలలో పూలు పెట్టుకొని నిండుగా బొట్టు పెట్టుకొని కాళ్ళకు పసుపు రాసుకొని పూజకు ఉపక్రమించాలి. ఆచమనము భర్తచే వేయించుకొనుట, చివరకు పరమేశ్వరార్పణలో భర్త చేతిలో నీరు తాను వేయుట స్త్రీ కర్తవ్యం. ఆచమనం కూడా భర్తకు స్త్రీయే వేయాలి అను నియమంలో కొందరు అలా చేసేవారు ఉంటారు. పురుషులు స్వయంగా ఆపోశనం, ఆసనం, శయనం వేసికొన కూడదు, కాబట్టి స్త్రీలు భర్తకు ఆసనం శయనం వేయాలి. అమ్మవారి పూజ, నోములకు సంబంధించిన పూజలు స్త్రీలే నిర్వహించుకొనాలి. అలాగే నిత్యమూ తులసీ పూజ నిర్వహించటం స్త్రీ కర్తవ్యం. అందులో ఎంతో విశేషం ఉంది. ఏ పూజకయినా ముందు దీపారాధన చేయాలి. తులసికోట ఆరుబయట ఉంటుంది. కాబట్టి గాలికి నిలవటం కష్టం. అందుకై ఇంట్లోనే దీపారాధన చేయాలి. భర్త పూజచేసే సమయములో కూడా దీపారాధన చేసే బాధ్యత స్త్రీదే. అలా దీపారాధన చేసి,

"దీపదేవి! మహాదేవి! శుభం భవతు మే సదా
యావత్ పూజా సమాప్తి స్స్యాత్ - తావత్ ప్రజ్జ్వల సుస్థిరా"

అని ప్రార్థించాలి. సాయం సంధ్యాసమయములో దీపారాధన చేసి "దీపంజ్యోతిః పరంబ్రహ్మ, దీపం సర్వ తమోపహం దీపేన సాధ్యతే సర్వం - సంధ్యాదీప! నమోస్తుతే" అని దీపానికి నమస్కరించాలి. అనంతరం తులసి పూజ చేయటం, అందులో భాగంగా ప్రదక్షిణాలు చేయటం, తులసి మూలంలో నీళ్ళుపోసి నెత్తిన చల్లుకొనటం వంటి వన్నీ చేస్తారు. "ఇయం సాక్షాన్మహాలక్ష్మీః" అని లక్ష్మిగా చెప్పినందున ఈ లక్ష్మీపూజ సంపత్ప్రదమే కాకుండా విశేషంగా ఆరోగ్యప్రదం. తులసి గాలివల్ల, స్పర్శవల్ల దీర్ఘకాలం జీవించవచ్చని పరిశోధకులు తెల్పారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు తులసి విశేష చికిత్స. కావుననే తులసీపూజను స్త్రీలకు విధించారు. అనేకవ్యాధులను పోగొట్టగల తులసి కాన్సరును కూడా నిరోధిస్తుందని తెల్పారు. చలిజ్వరము, జీర్ణాశయము, కాలేయ వ్యాధులకును తులసిచికిత్స ఉంది. క్రిమిసంహారకమయిన తులసిని యింటింటా నాటే వ్యవస్థను మహర్షులు ఏర్పరచటం జరిగింది. అమెరికన్ శాస్త్రజ్ఞులు తులసి బాక్టీరియా వ్యాప్తిని త్వరగా అరికడుతుందని గుర్తించారు. తులసికి పరిసరాల వాయువునంతను పవిత్రం చేసే శక్తి ఉంది. తులసి విషయంలో కొన్ని నియమాలున్నాయి. వాటిని తప్పక పాటించాలి. తులసిని కోసేటప్పుడు

"తుల స్యమృతజన్మాసి - సదా త్వం కేశవప్రియే !
కేశవార్థం లునామి త్వాం - వరదా భవ శోభనే॥

అని చదువుతూ కోయాలి. దాని అర్థం "ఓ తులసీ! నీవు అమృతమందు పుట్టావు. విష్ణుమూర్తి భార్యవు. నిన్ను నీ పతిఅయిన విష్ణుమూర్తి సన్నిధికి చేర్చటానికే కోస్తున్నాను. నన్ను అనుగ్రహించు" అని. లక్ష్మీ స్వరూపిణి అయిన ఆమెను తుంచటం తప్పే. ఆమె పతిని చేర్చటంకోసమే కాబట్టి ఆమె సంతోషించి అనుగ్రహిస్తుంది. అలా అనిన మనం భగవంతునకు పూజ చేసి అనంతరమే మందుకొరకయినా వినియోగించాలి. కోసి నేరుగా వాడుకొనరాదు. అలాగే పూజ చేసే తులసిచెట్టునుండి దళాలు కోయకూడదు.

వేరే చెట్టువే కోయాలి. తులసికి నీరు పోసి ఆనీటిని నెత్తిన చల్లుకొంటూ, అలాగే నమస్కరిస్తూ

"యన్మూలే సర్వతీర్థాని - యన్మధ్యే సర్వదేవతాః
యదగ్రే సర్వ వేదాశ్చ - తులసి! త్వాం నమా మ్యహమ్."

అని చదువుకోవాలి. లౌకికంగా ఆరోగ్య పరంగాను, అలౌకికంగా లక్ష్మీరూపిణిగాను అనుగ్రహించే తులసిని తప్పక ఇంటింటా నాటుకొని స్త్రీలు నిత్యం పూజించాలి. తులసితో నిత్యసంబంధం కల్గిఉండాలి. పూజ అయ్యాక ప్రదక్షిణం చేసిన అనంతరం స్త్రీలు సాష్టాంగ నమస్కారం కాక పంచాంగ నమస్కారం చేయాలి. ఆ విధానం ఇలా చెప్పబడింది.

"పాదాంగుళిభ్యాం జానుభ్యాం శిరసా చావనీం స్పృశన్;
బద్ధాంజలి ర్నమస్కుర్యాత్ స పంచాంగ ఉదీరితః ॥

సాష్టాంగ నమస్కారానికి బదులు స్త్రీలు ఇలా రెండు కాళ్లవేళ్లు, రెండు మోకాళ్లు, శిరస్సు - ఈ ఐదు అవయవాలు భూమికి తాకేటట్లు చేసేది పంచాంగ నమస్కారం. స్త్రీలు ఇలా ఎందుకు నమస్కారం చేయా లనేటందుకు కారణాన్ని శాస్త్రం చెప్పింది.

'నత్తం గుదం చ విప్రాణాం - నారీణాం స్తనమండలం - పవిత్ర గ్రంథి దర్భాంశ్చ - సోఢుం న క్షమతే క్షమా!'

అంటే శంఖంయొక్క పృష్ఠము అనగా క్రింది భాగము, బ్రాహ్మణుని పృష్ఠ భాగము, స్త్రీల స్తనములు, దర్భలతో ముడివేసిన పవిత్రము, దర్భలను కూడా భూదేవి భరించలేదు. స్త్రీలు సాష్టాంగ నమస్కారం చేస్తే వారి స్తనములు భూమికి తగులుతాయి. కాబట్టి వారు పంచాంగ నమస్కారమే చేయాలి తప్ప సాష్టాంగం చేయరాదు. పంచాంగ నమస్కారంలో మార్జాలాసనం ఇమిడి ఉంది. దానివలన జననేంద్రియోత్తేజం కలుగుతుంది. అది స్త్రీలకు ఆరోగ్యప్రదం కూడా.

పురుషులకంటె స్త్రీల భిన్నత ప్రథమ రజస్వల, బహిష్ఠు, ప్రసవము అనే వానియెడ ఉంటుంది. వాటివిషయాలో సదాచారం పాటించటం స్త్రీ విషయంలో ముఖ్యమైనది. ఆడపిల్లగా శారీరకమయిన మార్పులు పొందే ముఖ్యమయిన సమయం రజస్వల అవటం. మానసికంగా కూడ అప్పటినుండి పరిణతి ఉంటుంది. తల్లి తన కుమార్తెకు ముందుగానే దానినిగూర్చి అవగాహన ఇవ్వాలి. పరాయిచోట ప్రథమరజస్వల అవటంవల్ల జీవితంలో కొన్ని చెడులకు అవకాశం ఉటుందని చెప్తారు. అనుభవములో కూడా అది యథార్థమనటానికి నిదర్శనా లున్నాయి. కాన ఆకాలంలో వీలయినంతవరకు తల్లిదండ్రులకడ స్వగృహంలో ఉండేటట్లు చూడాలి. పిల్లకు అవగాహన కల్గించటంవల్ల వెంటనే తల్లికి చెప్పటం, తగు జాగ్రత్తలు తీసికొనటం జరుగుతుంది. అలాగే సరియైన సమయాన్ని గ్రహించి సమయ దోషాలు ఉంటే వాటికి పరిహారం చేసుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. తిథి, వార, నక్షత్ర, లగ్న, వర్జ్య, దుర్ముహూర్త దోషములు ఉంటే వాటికి తగిన పరిహారం చేసికొనాలి.

రాత్రిపూట అయినప్పుడు రాత్రి ప్రొద్దు మూడుభాగాలు చేసి మొదటి రెండు భాగములు క్రిందటిరోజుగాను, మూడవభాగంలో జరిగితే మరుసటి రోజుగాను పరిగణించాలి. ఆసమయంలో చినిగిన వస్త్రాలు, అశుభ్రవస్త్రాలతో ఉండటం మంచిది కాదు. కాబట్టి ఆకాలంలో మంచి వస్త్రాలు ధరింపజేస్తూ ఉండాలి. అందునా తెల్లటి వస్త్రాలు శుభప్రదం. ఆరోజులలో పథ్యము చాలా ముఖ్యము. అప్పటి అజాగ్రత్త జీవితాంతము ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి విధి నిషేధాలు తెలిసికొని ఆహారం ఇవ్వాలి. పులగము, బెల్లము, బెల్లముతో చేసిన పిండివంటలు ఆరోజులలో పెడతారు. అది ఆచారము కాదు. ఆరోగ్యము. ఆరోజులలో వాతం చేయకూడదు. కాబట్టి వేడిచేసే పదార్థాలు అలా వాడతారు. పాలు వాడవచ్చు కాని మజ్జిగ వాడకూడదు. ఆ నాల్గు రోజులు పరగడుపున మంచి పసుపుతో చిన్న ఉండలు చేసి తినిపించాలి. పుసుపు గుణం చాలా గొప్పది. అందులో శుచి, ఆరోగ్యం

రెండూ ఉన్నాయి. అందుకే స్నానం రోజున పసుపు రాసుకొని స్నానం చేయటం, కథ చెప్పిన పసుపునీళ్ళు ఆమె వాడిన వస్తువులన్నిటిపై చల్లటం చేయించాలి. నాల్గవరోజు అట్లబంతి పెట్టటం, ఆరోజు తప్పక కంద బచ్చలి కూర చేయటం జరుగుతుంది. అదికూడా ప్రథమ రజస్వల అయిన అమ్మాయి ఆరోగ్యమును దృష్టియం దుంచుకొని ఏర్పరచిన నియమమే. ఆ నాల్గవనాడు పసుపు, నువ్వులు నేతితో కల్పి మూడు ఉండలు తింటే నాభి శీతలం పోతుంది. ఆ దశలో శీతవాత దోషములు తగిలే అవకాశం ఉంటుంది. అది చాలా ప్రమాదకారి అవుతుంది. అటువంటి సమస్యలేవీ రాకుండా ఆ నియమా లేర్పరచారు.

హిందూ ఆచారవ్యవహారాలు స్త్రీని దూరం పెట్టాయి అని విమర్శిస్తూ ఉంటారు. నిజానికి ముట్టు దోషం ఇతర మతాలు కూడా అంగీకరించాయి. పూజాపురస్కారాలు, జపతపాలు వంటి ఆధ్యాత్మిక, దైవ కార్యక్రమాలన్నిటి విషయంలో ముట్టువారిని తాకటం, దగ్గరకు రానివ్వటం దోషంగా మన శాస్త్రాలు చెప్పాయి. ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలేకాదు చాణక్యుడు తన అర్థశాస్త్రంలోకూడా ఋతుకాలాన్ని దాచిన స్త్రీకి, ఋతుమతి అయిన భార్యను కూడిన పురుషునకు దండన విధించాడు. ధర్మశాస్త్రాలయితే అట్టి స్త్రీలు పుణ్యకార్యక్రమాలలో పాల్గొనటం, వారిని తాకినవారు పాల్గొనటం చాలా పాపంగా చెప్పాయి. హిందూ శ్రోత్రియ కుటుంబాలలో తప్ప ఆ నియమాన్ని ఇప్పుడు ఎవ్వరూ పాటించటం లేదు. కాని దోషమే అని గ్రహించాలి. దుర్గంధపూరితమైన ఋతుస్రావం ఆ మూడురోజులు స్త్రీలనుండి వెలువడుతుంది. అది సక్రమంగా వెడలకుండుటయే స్త్రీల అనారోగ్యాలన్నిటికీ కారణం. అది ఆగినరోజులలోనే స్త్రీలకు మెనోపాజ్ అని అనారోగ్యముల అవస్థ లుంటాయి. కాబట్టి అది చెడురక్తమనటం స్పష్టం. దానిని పౌరాణిక గాథలు బ్రహ్మహత్యాపాతకంగా చెప్తున్నాయి. విశ్వరూపుని సంహరించినందువల్ల ఇంద్రుని కేర్పడిన బ్రహ్మహత్యాపాతకాన్ని

స్త్రీలుకూడా పంచుకున్నారు. ఆ బ్రహ్మహత్య స్త్రీల ఋతు రక్తమునందు ఉంటుంది.

స్త్రీల రజస్వలా కాలాన్ని "బహిష్ఠ" అంటారు. అంటే బహిః అంటే బయట స్థ అంటే ఉండటం. ముట్టు అంటే తాకుట అది తగదని ఆ పదాలే చెప్తున్నాయి. ఆ నాల్గురోజులు స్త్రీకి పూర్తి విశ్రాంతి నీయటం ఆమె ఆరోగ్యానికి అవసరం. ఆమె అన్నిటినీ ముట్టుకొనకుండటం మిగిలినవారి ఆరోగ్యాని కవసరం. అన్నీ దృష్టియందు ఉంచుకొని ఆరోజులలో దూరంగా ఉండే విధానమును మన పెద్దలు ఏర్పరచారు. ముట్టువారు మంచివారిని తాకటమే కాదు, మరో ముట్టు స్త్రీనికూడా తాకరాదంటే అందలి దోషం గ్రహించవలసి ఉంది. చంటిబిడ్డలను కన్నతల్లి తప్ప మరో ముట్టు స్త్రీ తాకరాదు. ఇటువంటి విషయాలపై చాల పరిశోధనలు కూడా జరిగాయి. ఒక ప్రకృతి శాస్త్ర పరిశోధకుడీవిషయంలో గుర్తించినరీతి గమనింపదగినది. విదేశీ ప్రకృతిశాస్త్ర పరిశోధకుడు మేడమీద ఉండి క్రింద పూలతోటలో రమ్యంగా ఉన్న ఒక పూవుని చూచి పనిపిల్లతో దానిని కోసుకురమ్మని చెప్పాడు. ఆ అమ్మాయి అలాగే తెచ్చింది. కాని తాను చూచిన రమ్యత అందులో కానరాలేదు. ఏదో పొరపాటు జరిగిందని మరో పూవు మంచిది చూపి తెమ్మన్నాడు. అదీ అలాగే అయింది. ఎందుకలా అవుతోందా అని విచారిస్తే ఆ అమ్మాయి చెప్పింది. ఇలా తన చేత ఎన్నిసార్లు తెప్పించినా ఆ పూలు రమ్యత కోల్పోతాయని. తాను బహిష్ఠ అయి ఉన్నానని, ఆరోజులలో ఏపూవు తాకినా అలాగే అవుతుందని చెప్పింది. ఇది నీ విషయంలోనేనా స్త్రీలు అందరివిషయంలో ఇలా జరుగుతుందా? అని ఆ పరిశోధకుడు ప్రశ్నించగా "అందరికీ ఇంతే" అని ఆమె బదులిచ్చింది. అంతట ఆ పరిశోధకుడు అనేక బహిష్ఠ స్త్రీల రక్తం తెప్పించి మామూలు స్త్రీల రక్తంతో పోల్చి తన పరిశోధనలద్వారా స్త్రీల బహిష్ఠ రక్తంలో ఒకవిధమయిన విషం ఉంటుందని గుర్తించి తెల్పాడు. ఆకాలంలో వారితోడి సంసర్గంవల్ల ఆ విషప్రభావం మగవారిపైకూడా పడుతుందని తెల్పాడు. కాబట్టి బహిష్ఠస్త్రీలను

సాధ్యమయినంత దూరం ఉంచటం అవసరమని చెప్పాడు. రజస్వల (ముట్టు) అయిన స్త్రీ తాకటంవల్ల పదార్థం విషపూరిత మౌతుందని జర్నల్ ఆఫ్ ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ 1949 అక్టోబరులో వచ్చింది. ఈవిషయం చిరకాలం పరిశోధించిన జర్మను, అమెరికా పరిశోధకులు అంగీకరించారు. ఈ విషయాలన్నీ తెలిసియే మన మహర్షులు వారియెడ నియమాలు చెప్పారు. అవి సమాజ శ్రేయస్సుకోసం ఏర్పరచినవే అని గ్రహించాలి. అత్యంతము ప్రేమించే తన భార్య, కుమార్తెల విషయంలో వారు ఆ నియమాలు పాటిస్తున్నారంటే అది ఏ ద్వేషంతోనూ కాదని, అందరి శ్రేయః కాంక్షతోనే అని గ్రహించాలి. స్త్రీలు బహిష్ఠు నాలుగు రోజులు ఎట్టి వ్యాయామం చేయరాదు. అలాగే గర్భవతులు 4వ నెల తర్వాత, పురుడు వచ్చిన అనంతరం నాలుగు నెలలు గడిచేదాకా క్రమంగా తగ్గిస్తూ ఆపాలి.

ఈ విషయంలో పరాశర స్మృతి 'పతితునకు ఒక బారెడు దూరంలోను, బహిష్ఠయైన స్త్రీకి రెండు బారల దూరంలోను, ప్రసవమయిన స్త్రీకి మూడు బారల దూరంలోనూ ఉండాలని తెల్పింది. భవిష్యోత్తర పురాణంలో శ్రీకృష్ణుడు బహిష్ఠ స్త్రీల విషయమై ధర్మరాజుతో చెప్పిన వృత్తాంతంచే బహిష్ఠ స్త్రీలు ఇంట్లో అన్ని వస్తువులను తాకి యింటిని దోషగ్రస్తం చేయుటవల్ల వారు అనంతరం ఎటువంటి దుస్థితులు పొందుతారో తెలుస్తుంది, కాబట్టి బహిష్ఠ స్త్రీలగూర్చి మహర్షులు చెప్పిన సదాచారం పూర్తి విజ్ఞానశాస్త్ర సమ్మతం. ఇందుకు కొన్ని పరిహారాలు, ప్రాయశ్చిత్తాలు కూడా వారే చెప్పారు. ఈ విషయంలో తెలియక జరిగిన పొరపాట్లకు ఋషిపంచమి వ్రతం, లక్షవర్తి వ్రతం చెప్పబడ్డాయి. స్త్రీల ఋతుదోష పాపం సేతుస్నానంవల్ల కూడా పోతుంది. పెద్దవారయాక రామేశ్వరం వెళ్ళిన అక్కడ ఋతు సంబంధమయిన పాపాలకు ప్రాయశ్చిత్తం జరిపిస్తారు. ముట్టు స్నానము, బాలెంత స్నానము వంటివి సూర్యోదయం అయిన పిదపనే చేయాలి. అప్పుడే దోష పరిహారము. ధర్మ కార్యాలు, దైవకార్యాలు బహిష్ఠ అయిన స్త్రీలు చేయకుండా

ఉండటమేకాక చేసేవారిని తాకటంకూడా చేయరాదు. కాబట్టి తగినంత దూరములో ఉండాలి. ఐదవ రోజు స్నానం చేసిన తరువాతే వారు అన్ని పుణ్యకార్యాలు చేయటానికి అర్హత పొందుతారు. గంగ కూడా తీసికొంటే పూర్తి పవిత్రతయే.

గర్భవతిగా ఉన్న కాలంలో కూడా స్త్రీకి కొన్ని నియమాలు చెప్పబడ్డాయి. గర్భధారణ తరువాత ఐదవమాసం వచ్చేదాకా వేడిచేసే పదార్థాలు తినకూడదు. నువ్వులతో చేసిన పదార్థాలు, బొప్పాయికాయ వంటివి తినరాదు. అందువలన గర్భస్రావం జరిగే ప్రమాదం ఉంది. గర్భిణీ స్త్రీలు నదీస్నానాలు, సముద్రస్నానాలు, కొండలు ఎక్కటాలు చేయకూడదు. సూర్యగ్రహణము, చంద్రగ్రహణములలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఆ గ్రహణ తేజస్సు ప్రభావం అపరిపక్వ దశలో ఉన్న శిశువుపై పడితే ఆయా అవయవభాగాల అభివృద్ధికి ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. అందుకే గ్రహణ సమయంలో గర్భిణీస్రీలను బయటకు రానీక పరుండబెడతారు. గ్రహణసమయంలో వ్యాపించే ఒక విధమయిన బాక్టీరియా, గర్భస్థంగా ఊరే రసాలుకూడా గర్భస్థ శిశువుకు ఇబ్బంది చేస్తాయి కాన ఆ జాగ్రత్తలు అవసరం. గర్భిణులు కొబ్బరికాయలు కొట్టటం, ముత్తయిదువులకు పండ్లు తమ చేతులమీదుగా ఈయటం, శంకుస్థాపన చేయటం, చెట్లు, మొక్కలు పీకివేయటం చేయరాదు. ఉపనయనంలోని కొన్ని మంత్రాలు, స్నాతకమందలి మంత్రాలు వినకూడదు. కాబట్టి అవి వినబడని దూరంలో ఉండటం మంచిది. గృహప్రవేశ సమయంలో చేసే కూష్మాండబలి అంటే గుమ్మడికాయ పగులగొట్టటము చూడకూడదు. వివాహసమయంలో బలిమంత్రాలు, సూర్యనమస్కారాల అరుణంలోనివి కొన్ని మంత్రాల ప్రభావం గర్భస్థ శిశువుపై పడి వారికి కీడు కల్గిస్తుంది. కాబట్టి అట్టివానికి గర్భిణీస్త్రీలు దూరంగా ఉండాలి.

'నాతిచరామి' అని భర్త చెప్పాడు కాబట్టి అది పాటించాల్సినది ఆయనే అనుకోకూడదు. 'నాతిచరే త్రికరణయా భర్తారం' అని గౌతమ మహర్షి

చెప్పారు. కాబట్టి స్త్రీ కూడా మనసా, వాచా, కర్మణా భర్తను అతిక్రమించకూడదు. 1840 లో ఫక్కి లక్ష్మీనరసింహకవి రచించిన కుమారీశతకం అంతా స్త్రీల సదాచారాన్ని తెల్పేది. ఒకప్పుడు ప్రతి బాలికచేతా దానిని చదివించేవారు. 'పెనిమిటి వలదని చెప్పిన పనియెన్నడు చేయరాదు' అని మొదలుగా అందు తెల్పిన కొన్ని అంశాలు ఇలా ఉన్నాయి. అందరిచే కొనియాడబడేటట్లు అత్తమామలకు, భర్తకు సేవ చేయాలి. బిగ్గరగా మాట్లాడటం, నిందావాక్యాలు పల్కటం తగదు. పెద్దలు వచ్చినపుడు ఆసనంనుండి దిగాలి. చెడుమార్గాన పోయే భర్త మనస్సు మంచిగా మార్చగల్గాలి. పుట్టినింటికి, మెట్టినింటికి వన్నె తేవాలి. భర్త దీనుడైనా, రాజ్యహీనుడైనా నాకు నా భర్తయే గొప్పవాడని సీత అన్నట్లు ఉండాలి. మృతియైనా బ్రతుకైనా పతితోనే సతికి చెల్లు పతిబాసిన ఆ బ్రతుకొక బ్రతుకా? తల్లిదండ్రులు, అన్నదమ్ములు బంగారంతో తులతూగుతున్నా వారి యింట స్త్రీ కలకాలం ఉండటం మర్యాద కాదు. భర్త ఏమీ అనటంలేదుకదా! అని చెడుపనులు చేయకూడదు. నీ కిష్టమయిన పనులు చేస్తున్నారని పనివాళ్ళకు ఎక్కువ చనువు ఈయవద్దు. సంధ్యాసమయంలో నిద్రపోవద్దు. దానిచే దరిద్రం ప్రాప్తిస్తుంది. వేకువజామున లేచి పాచిపనులు చేసుకో. వీధి గుమ్మంవద్ద నిలబడి ఉండక. కులదేవతలను పూజించు. అతిగా నవ్వకు. వేళాకోళం, గయ్యాళితనం,చాడీలుచెప్పడం, తగాదాలు పనికిరావు. ఎన్ని నగలున్నా పసుపు కుంకుమలు వానికి మించినవే. వడ్డనలో భేదభావాలు చూపక. ఇల్లు, ఒళ్ళు, బట్టలు, తల అపరిశుభ్రంగా ఎప్పుడూ ఉంచుకొనక. అసత్య మాడకు. కష్టములకు చలింపకు. అతిథులను కాదనకు. వస్త్రాభరణములను ఎరువు తెచ్చుకోకు. తగువులాడుకొనే యింటికి లక్ష్మి రాదని గ్రహించు. నీ భర్తకు మంత్రివలె సలహాలిస్తూ, రంభవలె సుఖాన్నిస్తూ, దాసివలె సేవ చేస్తూ, తల్లివలె తృప్తిగా భోజనం పెడుతూ, భూదేవివలె ఓర్పుతో జీవించు. దీపపు నీడలో, మనిషినీడలో, మంచపు నీడలో, తాడిచెట్టు నీడలో ఎప్పుడూ నిలబడకు. తలవెంట్రుకలనుండి నీరు జారి ఇంట్లో పడనీక

అని ఇలా సకలశ్రేయస్సులు, యశస్సులు పొందటానికి కావలసిన సదాచార మంతా చెప్పబడింది.

స్త్రీల ఆభరణధారణ కూడా సదాచారంలో భాగమే. శరీరంపై బంగారం ధరించుటే కొన్ని చిన్న చిన్న దోషాలను నివారిస్తుంది. చర్మవ్యాధులను నివారిస్తుంది. బంగారంనుండి నీరు స్నానసమయంలో శరీరంపై పడుట ఆరోగ్య, బలములు చేకూరుస్తుంది. మంగళసూత్రాలయినా తప్పక శరీరంపై ఉండి అలా ఉపకరిస్తాయి. బంగారం శరీరపు ఉష్ణాన్ని నియంత్రిస్తుంది. గర్భోత్పత్తికి కూడ సహాయకారియౌతూ గొడ్రాలితనం తొలగిస్తుంది. ఆభరణాలలో పొదిగే రత్నాలు అందానికే కాక గ్రహదోషాలూ పోగొట్టగల్గుతాయి. ఉంగరపువ్రేలని ప్రత్యేకంగా చిటికెన వ్రేలు ప్రక్కన చెప్పబడింది. దానినుండి ఒక ప్రత్యేక రక్తనాళం నేరుగా హృదయానికి పోతుందని, దానికి ఉంగరం ధరించటం మేలని చెప్తారు. బంగారానికి అనేకశక్తు లున్నాయి. బుద్ధివికాసానికి, దేహకాంతికి, పుష్టికి, నేత్రహితానికి, విషహర, ఉన్మాదహరములకు విశేషించి స్త్రీల ఆర్తవదోషములకు ఉపకరిస్తుంది. కాలిమెట్టెలు స్త్రీత్వం పెంపొందించేవే కాక 'కామం చాష్టగుణం' అన్న శాస్త్రం ప్రకారం పురుషునికన్నా ఎనిమిది రెట్ల కామం స్త్రీకి ఉన్నను మెట్టెలు వారికి తగినంత నిగ్రహశక్తి నిస్తాయి. అవి మాంగళ్యమగుటే కాక జననేంద్రియ వ్యాధులు రాకుండా కూడా చేస్తాయి. కంఠాభరణాలు శోభకు, హృదయవ్యాధులనుండి రక్షణకు ఉపకరిస్తాయి. అడ్డబేసరి అనబడే ముక్కెర సంప్రదాయ స్త్రీలకు భర్త చుంబనంవల్ల ఉండే దోషాన్ని పోగొట్టుతుంది. పరస్పర ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసల దోషాన్ని తొలగిస్తుంది. వడ్డాణము సింహమధ్యలుగా సన్నని నడుముతో ఉండటంలో తోడ్పడుతుంది. సకాలంలోకాక పొట్ట పెరిగిన పిదప చేయించుకొంటే ఆభరణమాత్రంగా సహకరిస్తుంది. వెన్నుదన్నుకు సహకరిస్తుంది. అంతేకాక బొడ్డువద్ద ఉండే మణిపూరకచక్ర మధ్యభాగంలో ఒడ్డియానపీఠం ఉంటుంది. అక్కడ ధరించి

దానిని రక్షించుకొనుటం లక్ష్యం కాబట్టి దాని అసలు పేరు ఒడ్డియాణం. అదే వ్యవహారంలో ఒడ్యాణం, వడ్డాణం అయింది. ఆ పీఠంలో ఉండే శక్తి మహాలక్ష్మి. ఆమెకు పూజవంటిదే ఈసువర్ణాలంకారధారణ. ఒడిబియ్యం, ఒడిలో చలిమిడి పెట్టటం వంటివి తమ బిడ్డకు ఆ లక్ష్మీకటాక్షం చేకూరాలని కూడా. సంపన్న స్త్రీలు ధరించే ఏడువారాల సొమ్ములు కూడా ఆయా వారాధిదేవతలకు చెందిన గ్రహరత్నాలు కలవి కాన గ్రహదోషాలు పోగొట్టి గ్రహానుకూల్యము చేకూరుస్తూ ఉంటాయి.

వివాహ విషయంలో మన శాస్త్రవిధానము ననుసరించి సమున్నత స్థానమే స్త్రీకి ఉంది. అధర్వణవేదమంత్రంలో వరుడు ఓ ప్రియా! జ్ఞానంతో నిన్ను నేను పరిగ్రహిస్తున్నాను. నన్ను నీవు గ్రహిస్తున్నావు. నేను సామవేదమును. నీవు ఋగ్వేదమవు. నీవు పృథివివలె గర్భాది ధర్మం వహించు గృహిణివి. నేను సూర్యునివలె వర్షమును కురిపించువాడను. మన మిర్వురము ప్రసన్నతా పూర్వకంగా పరిణయమాడుదాం. మన మిర్వురము వీర్యమును వహింతము. సత్సంతానము బడయుదము (అధర్వ. 14వ-2-71) అంటాడు. ఇందు స్త్రీ పురుషునితో సమానస్థాయి కలిగినదే అని స్పష్టంగా తెలుపబడింది. గోభిలీయ గృహ్యసూత్రంలో

"న గృహం గృహమిత్యాహుః - గృహిణీ గృహ ముచ్యతే
తయా హి సహిత స్సర్వాన్ - పురుషార్థాన్ సమశ్నుతే"

అని గృహము అంటే అసలు గృహిణియే అని, ఆమెతో కలిసియే పురుషార్థా లన్నిటినీ అనుభవిస్తాడు అని దాని అర్థం. అలా భార్యాభర్తలు అనివార్య సహాయకులుగా చెప్పబడ్డారు తప్ప స్త్రీకి తక్కువదనం లేదు. ఆమె తన సదాచారం ద్వారా ఎల్లరకు పూజ్యురా లవుతుంది. అదేవిషయం అధర్వణవేదం చెప్తూ స్త్రీ ఎలా ఉండాలనేది "మృదు ర్నిమన్యుఃవేవవీ ప్రియవాది న్యనువ్రతా (అధర్వ 3-23-3) అని మృదుశాలిని, క్రోధంలేనిది, ప్రియంగా మాట్లాడేది, పతివ్రత అయి ఉండాలని స్త్రీ సదాచారాన్ని తెల్పింది.

అలా ఆమె ఇంద్రాణిగా, మహారాణిగా ఋగ్వేదాధర్వణ వేదాలు చెప్పాయి. కార్యాచరణలో భేదమున్నా స్త్రీకి మన వైదిక వాఙ్మయము గౌరవస్థాన మిచ్చింది. సదాచారపరురాలు, సత్యపరాయణ అయిన స్త్రీని గూర్చి యజుర్వేదం 'నమో దేవి రిర్భృతే తుభ్యమస్తు' అని నమోవాకము లర్పించింది.

భార్యాభర్తలమధ్య అన్యోన్యతకు ఏ రీతిగానూ భంగం కలుగరాదనేదే పెద్దల ఆశయం. 'తావ త్కులస్త్రీ మర్యాదా - యావ ల్లజ్జావకుంఠనమ్' అని స్త్రీకి సిగ్గు అనే ముసుగు ఉన్నంతవరకే కులస్త్రీ మర్యాద ఉంటుందని చెప్పబడింది.

కన్య బ్రహ్మచర్యమును పాటించి యోగ్యురాలుగా భర్తను పొందవలెనని అధర్వణవేదం **'బ్రహ్మచర్యేణ కన్యా యువానం విందతే పతిమ్'** అని చెప్పింది. గృహకృత్యములలో కౌశల్యం సంపాదించుకొని లలితకళలు, సంతాన పాలన పోషణాది విధానాలు, పతివ్రతా ధర్మాలు తెలిసికొని భర్తను పొందాలని చెప్పబడినది. 'ఆర్యమాణందేవా' అంటూ స్త్రీ తేజస్వియు, ధర్మ స్వరూపుడు అయిన పరమాత్మ నన్ను పితృకులమునుండి విముక్తను గావించి పతికులాన సక్తను గావించుగాక! అని కోరుతుంది. కాబట్టి పుట్టింటి ధ్యాస పరిమితంగా ఉండాలి తప్ప అది ఎక్కువ అయినప్పుడు వివాహబంధము దెబ్బతింటుంది. ఆమె భర్తతోబాటు సత్సంతానము, జవ సత్త్వ సంపాదన, ధనైశ్వర్య సంరక్షణ, సుఖప్రాప్తి, సంతానపాలన పోషణ, షడృతు ఆనుకూల్యము, భర్తతో స్నేహ సంపాదనలగూర్చి ఏడడుగులు వేసినందున వాని లక్ష్యంతో ఆమె జీవించాలి. స్త్రీకి ఋగ్వేదం సదాచరణను 'అఘోర చక్షుః' అనే దశమ మండల మంత్రంలో చెప్పినట్లు ప్రణయార్ద్రీభూత సౌమ్య దృష్టికల్గి పశుపక్ష్యాదుల కష్టసుఖాలను కరుణకల హృదయంతో చూస్తూ ఉండాలి. ఉత్తమ సంతతి బడసి సౌభాగ్య సౌమంగళ్యాలతో సుఖించాలి. పరిజనము నాదరించాలి. బంధువులను ఉచితమర్యాదతో సత్కరించాలి. అతిథి అభ్యాగతులను గౌరవించాలి. సదాచారము, సత్కర్మ ప్రవణత కల్గి పతికులమున విశేష

సేవ యొనరించి దానిని సుఖమయం చేయాలి. పతికులమే నీకు స్థిరము అంటూ బోధించింది. ఆ రీతిని ప్రవర్తించిన నాడు స్త్రీ అందరికీ పూజ్యురా లవుతుంది.

20. పురుష సదాచారము

సాధారణ సదాచారము స్త్రీ పురుషులకు ఉభయులకూ చెందినదే అయినా స్త్రీలకు ప్రత్యేక సదాచారం ఉన్నట్లు పురుషులకు కూడా ప్రత్యేక సదాచారం ఉంది. తాను కుటుంబమునకు యజమాని. ఏదోవిధంగా తాను సంపాదించుకొని వచ్చి ఇంట్లో పడేయటమే కర్తవ్యంగా తలచి మరేమీ పట్టించుకోకుండా ఉండే వైఖరి తగదు. తాను అజాగ్రత్తగా ఉంటే కుటుంబ సభ్యులంతా స్వేచ్ఛా ప్రవృత్తిలు పడిపోవచ్చు. కాబట్టి నిరంతర జాగరూకత అవసరం. కుటుంబ సమన్వయం అవసరం, పిల్లల బయటి వ్యవహారాలు తల్లి గమనింపలేదు. ఆ బాధ్యత తండ్రి వహించాలి. పిల్లలు ఎటువంటి స్నేహాలు చేస్తున్నారు? వారిని ఎవరైనా చెడుమార్గంలో నడపుతున్నారా అనేది ప్రమాదకర సిద్ధాంతాలలోకి పోతున్నారా అనేది గమనించి వారిని ఎప్పటికప్పుడు మంచిత్రోవలో పెట్టాలి. రాక్షసుడైన హిరణ్యకశిపుడు కూడా కుమారుని ప్రహ్లాదుని ఒడిలో కూర్చో బెట్టుకొని గురువులు ఏమి నేర్పారు? ఏ విద్యలు తాను నేర్చుకున్నాడో అడిగేవాడట. నేటి తండ్రులకు అంత తీరిక కూడా లేకపోతుంది. నేటి విద్యలు అనేక కారణాలవల్ల మార్కులు, ఉద్యోగాలు ఇప్పించగలవే తప్ప సంస్కారాలను పెంచగలవిగా లేవు. కాబట్టి ఆ లోటు తాను తీరుస్తూ పిల్లలకు సంస్కారాన్నందించే ప్రయత్నం చేయాలి.

కుటుంబమంటే తన తల్లిదండ్రులు, భార్య, తన పిల్లలతో కూడినది. భార్య వేరొక ఇంటి నుండి వచ్చినవి కాబట్టి తనవలె తల్లిదండ్రులతో సంబంధంలేనిది కాబట్టి తాను సమన్వయంకర్తగా కుటుంబ సభ్యులందరూ కలిసి పంపివేయటం, భార్యమాటవిని తల్లిదండ్రులను నెట్టివేయటం సరియైన విధానం కాదు. తనను కనిపెంచి పెద్దచేసిన తల్లిదండ్రుల నెలా చూస్తాడో

అనంతర కాలంలో తన బిడ్డలు తనను అలాగే చూస్తారు అని గ్రహించాలి. తల్లిదండ్రులను వృద్ధాశ్రమాలలో చేర్చి, పిల్లల్ని హాస్టళ్ళలో చేర్చి హాయిగా భార్యాభర్తలం ఉన్నామనుకొనటం మంచి మనిషి లక్షణం కాదు. భారతంలోని ధర్మవ్యాధోపాఖ్యానంలో మాంసం అమ్ముకొని బ్రతికే వ్యక్తి బ్రాహ్మణునకు ధర్మోపదేశం చేస్తాడు. 'నీకింత జ్ఞానం ఎలా కల్గింది?' అంటే తలిదండ్రులను సేవించటం వల్లనే అని 'ఓ బ్రాహ్మణోత్తమా! నీవు వేదవేదాంగాలు నేర్చి తపస్సులో ఏదో సాధించాననుకొంటున్నావు కాని నీ తల్లిదండ్రులను వృద్ధులను ఒంటరిగా వదలి నీవు వారి సేవ చేసికొనకుండా ఏవో సాధించాననుకొనేవి అన్నీ వ్యర్థములే. నీయందు తీరని పాపం ఒకటున్నది. అది నీ తల్లిదండ్రులను సేవింపక వదలటం" అంటాడు ధర్మవ్యాధుడు.

తల్లిదండ్రులను పూజిస్తూ ఉత్తమ పుత్రునిగా, భార్యను చక్కగా ప్రేమిస్తూ ఉత్తమ భర్తగా, పిల్లలను ఆనందంగా పాలించి పోషిస్తూ ఉత్తముడైన తండ్రిగా మనుగడ సాగించాలి. పెద్దలను గౌరవించటం, వారికి నమస్కరించటం కర్తవ్యం, ధర్మశాస్త్రం

అభివాదన శీలస్య, నిత్యం వృద్ధోపసేవినః ।

చత్వారి పరివర్ధంతే ఆయుర్విద్యాయశో బలమ్ ॥ అని చెప్పింది. అంటే ఎల్లప్పుడూ పెద్దలగువారికి నమస్కరిస్తూ వారికి సేవచేస్తూ ఉండేవారికి ఆయుష్షు, విద్య, కీర్తి, బలము వృద్ధి చెందుతాయి. అలాకాక పెద్దల సేవింపక వారిని దూరం చేసుకొనే వారికి ఆ నాల్గూ క్షీణిస్తాయి అని గ్రహించాలి. ఆసుపత్రులు పెరుగుతున్నాయంటే వ్యాధిగ్రస్తులు పెరుగుతున్నారని అర్థం. వృద్ధాశ్రమాలు పెరుగుతున్నాయంటే తలిదండ్రుల నాదరించని వారు పెరుగుతున్నారని అర్థం. అవి రెండూ సమాజానికి అనర్థదాయకాలే.

పుత్రుడు అన్నే వానికి శాస్త్రం మూడు కర్తవ్యాలు చెప్పింది. ఆ మూడూ ఆచరిస్తేనే నిజమైన పుత్రుడనిపించుకొంటాడు.

"జీవతో వాక్యకరణాత్ - ప్రత్యబ్దే భూరిభోజనాత్ ।
గయాయాం పిండదానాచ్చ - త్రిభిః పుత్రస్య పుత్రతా ॥"

అని. అంటే 1. తండ్రి బ్రతికి ఉన్నంతవరకూ ఆయన చెప్పినది చేయటం. 2. తండ్రి చనిపోయాక ఆ తిథినాడు అంటే తద్దినం నాడు ఎక్కువమందికి భోజనం పెట్టడం. 3. గయలో పిండప్రదానం చనిపోయిన తల్లిదండ్రులకోసం చేయటం అనేవి పుత్రుడు అనే మాటకు అర్హత కల్గించేవి. కాబట్టి ఆ మూడు పనులు తప్పక చేయాలి. బ్రతికి ఉన్నంతవరకు తండ్రిమాటను జవదాటని శ్రీరాముడు ఈ విషయంలో మనకు ఆదర్శమైతే ఆ రామునకు పరశురాముడు ఆదర్శం. తండ్రి చెప్పిన మాటపై మంచి చెడు పరమార్శ కూడా చేయకూడదు. అలా నిర్విచారంగా తండ్రిమాటను పాటించటమే పితృవాక్యపాలనగా చెప్పబడింది. తండ్రి చనిపోయిన తిథినాడు ఎక్కువమందికి భోజనం పెట్టాలి. తన ఇంటి కాహ్వానించి పెట్టగల్గితే మంచిది. లేకుంటే నిత్యాన్నదాన పథాకాలున్న దేవాలయాలలో తల్లిదండ్రుల తిథినాటికి డబ్బుకడితే శాశ్వతంగా వారిపేర అన్నదానం వారి తిథినాడు జరుగుతూ ఉంటుంది. అక్కడ డబ్బుకట్టి చేతులు దులుపుకొనటంకాదు. తప్పకుండా ఇంటివద్ద ఆత్మీయులను పిలిచి కూడ పితృకార్యం జరిపి తీరాలి. మూడవది గయలో పిండప్రదానం చేయటం, ఇంటిదగ్గర పితృకార్యం చేస్తూ కూడా 'గయాయాం దత్తమస్తు' అని గయను స్మరిస్తారు. అటువంటిది గయలోనే జరిపితే ఎంత విశేషమో చెప్పవలసిన పనిలేదు. గయలు శిరోగయ, నాభిగయ, పాదగయ అని మూడున్నాయి. శిరోగయ బీహారులో, నాభిగయ ఒరిస్సాలో, పాదగయ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో పిఠాపురంలో ఉన్నాయి. విశేషంగా మాతృగయ మధ్యప్రదేశ్‌లో ఉంది. అన్నిటా చేయగల్గితే మంచిది. కనీసం ఒక్కగయలో నయినా పిండప్రదానం జరిపి తీరాలి. అలాగే పుష్కరాలు, కాశి మొదలైన తీర్థయాత్రలలో కూడ పితృకార్యాలు నిర్వహించి పితృఋణం తీర్చుకోవాలి. పితృశబ్దంలో మాతృశబ్దం కూడా ఉంది. కాబట్టి పితృసేవ అంటే తలిదండ్రులిర్వురి సేవ అనే అర్థం.

ఇంతగా పితృసేవ గూర్చి చెప్పటం ఎందుకంటే స్త్రీకి పాతివ్రత్యం ఎంతముఖ్యమో పురుషునకు పితృవ్రతం అంత ముఖ్యం. పురుషుడు తలిదండ్రుల సేవచేయాలి, స్త్రీ పతి సేవ చేయాలి. దురదృష్టవశాత్తు పరిస్థితులు తారుమారయ్యాయి. పురుషుడు భార్యాసేవ చేస్తున్నాడు, స్త్రీ తన తల్లిదండ్రుల సేవ చేస్తోంది. ఎలా అయితే ఏమి? అనుకొనటం తగదు. మన మహర్షులు ఎవరి కర్తవ్యాలు ఏవిగా చెప్పారో అవే శ్రేయస్కరాలు. మన ధర్మం, సంస్కృతులను విస్మరిస్తే మానవత్వపు విలువలు పోగొట్టుకొంటాము. పెద్దలను దగ్గరుంచుకొని సేవిస్తూ వారి ఆశీస్సులందుకొంటూ ఉండటం మనకు సర్వదా సర్వథా శ్రేయస్కరం. తల్లిదండ్రుల శారీరక మానసిక స్థితులకతీతంగా వారిలో దైవత్వాన్ని చూడగలవాడే ధన్యుడు. తల్లిదండ్రులు ప్రత్యక్షదైవాలు. వారి మాటలతో, చేష్టలతో పట్టించుకొని వారిని ద్వేషిస్తూ వారిలో దైవత్వాన్ని చూడలేకపోతే అదే దురదృష్టం. బృహద్ధర్మపురాణంలో పితృస్తోత్ర, మాతృస్తోత్రాలున్నాయి. తల్లిదండ్రులకు నమస్కరిస్తూ చదువుకొనవలసిన పితృవందనం మమార్వకం నరజననం - పోషణం పరిపాలనం ప్రాపయతోఽత్ర వైసర్వం - పితృదేవ! నమోస్తుతే ॥

మాతృవందనం - సర్వమంగళ సంపన్నే - సర్వశోక హరాత్మికే
కరుణా స్నేహ సంపన్నే - మాతృదేవి! నమోస్తుతే॥

అనేవి నిత్యమూ పఠించి తల్లిదండ్రులకు నమస్కరించాలి. మనలను కనటం, పెంచి పెద్దచేయటం వల్లనే వారు మనకు పూజార్హులు. ఆ కాలంలో వారు మనకై ఎన్ని కష్టాలు భరించారో ఊహించలేము. కాబట్టి పెద్దయ్యాక వారి ఋణం తీర్చుకోవాలి. ఈ సత్సంప్రదాయం పరంపరగా కొనసాగాలి. దేవతలలాగే పితృదేవతలు కూడా వరాలు ప్రసాదిస్తారు. పితృశాపానికి గురి అయితే వంశవృద్ధి జరుగదు, సంతానం కలుగదు. కాబట్టి క్రింది తరాలకోసం పైతరాలను సేవించుకొనటమే ధర్మం.

పరిపూర్ణ మానవావతారం శ్రీరామచంద్రుడు. మనుష్యులు ఎలా బ్రతకాలో చెప్పటంకోసమే శ్రీమన్నారాయణుడు మనుష్యావతారం ఎత్తాడు.

కాబట్టి శ్రీరాముని ఆదర్శంగా తీసికొని ఎవరితో ఎలా ప్రవర్తించాలో ఎవరిని ఎలా చూడాలో అలా చూడాలి. ఆదర్శవంతంగా జీవించాలి. సంస్కృతి సభ్యతలను కాపాడాలి. ఉద్యోగకాలంలో లౌకిక జీవితంలో నియమాలు పాటింపలేకపోయినా కనీసం ఉద్యోగవిరమణ చేసాక అయినా పూర్తి సదాచార నియమాలు పాటిస్తూ ధర్మబద్ధంగా జీవించాలి. దుర్లభమైన మనుష్యజన్మ లభించినందుకు దానిని సద్వినియోగం చేసికొనాలి.

21. వేదవిహిత సదాచారము

తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తునందలి శిక్షావల్లి సత్యం వద(తై ఉ. 1-10) అని చెప్పింది. సత్యమే పల్కవలెననేది వేదం యొక్క ఆదేశం. ఈ వేదవాక్యమే అనేక రీతుల పురాణాలలో వివరింపబడింది. హరిశ్చంద్రుడు సత్యముకొరకై అన్ని కష్టములకూ సిద్ధమయి సత్యమహిమను నిరూపించి 'సత్య మేవ జయతే', 'సత్యమే జయిస్తుంది' అనేది స్థాపించాడు. ఆ సత్యమేవ జయతే అనేది మన జాతీయ చిహ్నమున లిఖింపబడి ఉంటుంది. దాని విలువ గ్రహించి దేశ ప్రజలంతా సత్యమునకు కట్టుబడాలి. అది జరిగిన నాడు దేశం మహోన్నత స్థితికి చేరుతుంది.

సత్యమేకపదం బ్రహ్మ - సత్యే ధర్మః ప్రతిష్ఠితః ।
సత్యమేవాక్షయా వేదాః - సత్యేనై వాప్యతే పరమ్॥

అని సత్యమే బ్రహ్మవాచకమయిన ఓంకారమని, సత్యమునందే ధర్మమున్నదని, వేదాలన్నీ సత్యాన్నే ప్రతిపాదిస్తాయని, సత్యంవలననే మోక్షం లభిస్తుందని కూడా చెప్పబడింది. అసత్యమాడిన ఫలితం ఎలా ఉంటుందో మనకు శివరాత్రి మాహాత్మ్యంలో అబద్ధమాడిన బ్రహ్మయొక్క శిరస్సు ఖండించిన శివుడు తెలియజేశాడు. సత్యనారాయణ వ్రత కథ నిరూపిస్తుంది. సత్యం వ్రతంగా కలవాడే సాధువుగా చెప్పబడతాడు. పురాణాలన్నిటా సత్యమహిమ నిరూపితమయింది. పురాణకథలు, స్తోత్రాల ఫలశ్రుతులు

చాలా అతిశయోక్తితో అసత్యాలనిపిస్తాయి. ఈ విషయంలో భారతం ఇచ్చిన వివరణ గ్రహింపదగినది.

"న తత్త్వ వచనం సత్యం - న తత్త్వవచనం మృషా ।
యద్భూత హిత మత్యన్తం - తత్సత్య మితి కథ్యతే॥

అంటూ 'ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పటం సత్యం కాదు. చెప్పకుండటమూ సత్యం కాదు. దేనిలో ప్రాణులకు అధికంగా మేలున్నదో అదియే సత్యం' అని సంస్కృతభారతం చెప్తే తెలుగు భారతం

'భూతహితంబుగా పలుకు బొంకును సత్యఫలంబు నిచ్చు త
ద్భూత భయాస్పదంబగు ప్రభూతపు సత్యము బొంకునట్లు"

అని చెప్పింది. అలా దేనివలన లోకహితం కల్గుతుందో ఆ మాట సత్యము. ఈ విషయంలో సత్యతపుని సంఘటన గుర్తుచేసికొనదగినది. అబద్ధం ఆడవద్దని గురుడు ఆదేశిస్తాడు. ఒక వేటగాడు పందిని వేటాడుతూ రాగా అది సత్యతపుడున్నచోట దాగి ఉంది. వేటగాడు 'ఇటు పంది వచ్చిందా' అని అడిగాడు. గురువు మాట కాదనలేక, ప్రాణిహింసకు కారకుడు కాలేక సత్యతపుడు 'ఓ బోయవాడా! చూచిన కన్ను చెప్పలేదు. చెప్పే నోరు చూడలేదు' అని పంపేశాడు. సత్యము శ్రేయము జనులకు. కాబట్టి వేదం 'సత్యం వద' అని సత్యం పలుకుమని ఆదేశించింది.

అనంతరం 'ధర్మం చర' అని వేదము ధర్మాన్ని ఆచరించుమని చెప్పింది. ధర్మమంటే ధరించేది అని అర్థం. లోకం అంతనూ నిల్పిఉంచినది ధర్మమే. ఆధార మన్నమాట. ఆధారం లేకపోతే పడిపోవటమే కదా! ఆధారమయిన ధర్మం నశిస్తే లోకాలన్నీ పతనమయిపోతాయి. అలాగే అయస్కాంత ధర్మం ఉంటేనే దాన్ని అయస్కాంత మంటారు. లేకపోతే ఇనపముక్క అంటారు. మానవత్వం అనే మనుష్యధర్మం ఉంటేనే వానిని మనుష్యుడంటారు. లేకపోతే వాడు పశువురా అంటారు. కాబట్టి ఒక వస్తువు ఏ లక్షణం ఉంటే ఆ

వస్తువుగా చెప్పబడుతుందో అది ధర్మం. సృష్టిలో ప్రతిదానికీ ఏదో ఒక ధర్మం ఉంటుంది. దానిని అది పోగొట్టుకో కూడదు. చతుర్విధ పురుషార్థాలలో మొదటిది ధర్మమే. అర్థ కామ మోక్షాలు మూడిటినీ సాధించటానికి తగిన మార్గం ధర్మమే. మంచి విషయాలన్నిటికీ సంకేతంగా ధర్మాన్ని చెప్తారు. 'నీవు చెప్పింది ధర్మసమ్మతం కాదు' అంటే అక్కడ ధర్మానికి న్యాయమని అర్థం. 'ధర్మం చేయండి బాబూ' అంటే అక్కడ ధర్మ శబ్దానికి దానమని అర్థం. 'నీవు ధర్మం పలకటం లే' దంటే అక్కడ ధర్మ శబ్దానికి సత్యమని అర్థం. 'అది ఆ జీవి ధర్మం' అంటే అక్కడ ధర్మ శబ్దానికి స్వభావమని అర్థం. 'ధర్మ కార్యాలు చేస్తే సద్గతి కల్గుతుంది' అంటే పుణ్యకార్యాలని అర్థం. ఇలా ధర్మం ఉత్తమ లక్షణా లన్నింటికీ ప్రతీక. ప్రతివ్యక్తీ భార్యయెడ భర్తృధర్మం, సంతానంయెడ పితృధర్మం, గురువునెడ శిష్యధర్మం, అన్నదమ్ములయెడ సోదరధర్మం, తండ్రియెడ పుత్రధర్మం ఇలా అనేక ధర్మాలు కల్గి ఉంటాడు. ఇహ, పర సద్గతుల నిచ్చేది ధర్మం. శ్రీరాముడు ధర్మ స్వరూపుడు. ధర్మాన్ని మూసపోస్తే శ్రీరాముడవుతాడన్నమాట. ధర్మరాజు ధర్మంకోసం కట్టుబడి కష్టనష్టాలను సహించినవాడు. ప్రపంచంలో భగవంతునిచే ఏర్పరచబడిన ధర్మం ఒక్కటే. అదే హిందూధర్మం. మిగిలినవన్నీ మతాలు. అవి వ్యక్తి నిర్మితాలు. మనం చనిపోయాకకూడా మనతో ఉండే ఒకే ఒక మిత్రుడు ధర్మం. అటువంటి ధర్మాన్ని మనం రక్షిస్తే అది మనలను రక్షిస్తుంది. ఆ ధర్మాన్ని నాశనం చేస్తే మనకూ తగిన ఫలితం లభిస్తుంది. ఈవిషయం 'ధర్మ ఏవ హతో హన్తి - ధర్మో రక్షతి రక్షితః' అనే వాక్యం ద్వారా చెప్పబడింది. ధర్మాన్ని రక్షించడ మంటే ధర్మాన్ని ఆచరించటమే. అదే సదాచారం.

వేదం శిక్షావల్లి ద్వారా చెప్పిన మూడవ సదాచారం "స్వాధ్యాయా న్మా ప్రమదః (తై. ఉ. 1-10) అనేది. అంటే తాను చదువవలసిన విద్యావిషయంలో ఏమరుపాటు వద్దు" అని. అచ్చు యంత్రాలు లేని కాలంలో ఒకరినుండి మరియొకరు నేర్చుకొంటూ వేదాది విద్యలను నిల్పారు. అటువంటి విద్యాకృషి కొనసాగినప్పుడే విద్యలు కలకాలం నిలుస్తాయి.

ఎవరి విద్యను వారు కాపాడుకొంటూ లోకంలో వేదాది విద్యలను నిలబెట్టాలని, అది కర్తవ్యమని వేదం చెప్పింది. చదువు లేకుండా వృత్తిలో సంపాదించుకొంటూ ఉండటం కాక విద్యల నభ్యసించవలసిన సదాచారాన్ని ఆ మంత్రం ద్వారా తెలియజేసింది. అలాగే 'భూత్యై న ప్రమదితవ్యం' (తై.ఉప. 1-10) అని చెప్పింది. అంటే ఉన్నతిని సాధించటంలో ఏమరుపాటు వద్దు అని చెప్పింది. శారీరకంగా, మానసికంగా, బౌద్ధికంగా, వైజ్ఞానికంగా అభ్యున్నతి సాధించాలని వేదం సూచిస్తోంది. వ్యాయామంవలన శారీరకబలం, అధ్యయనంవలన ఆత్మబలం చేకూరుతాయి. అనంతరం వేదం 'దేవ పితృకార్యాభ్యాం న ప్రమదితవ్యం' (తై. ఉప. 1-10) అని చెప్పింది. దైవకార్యములందు, పితృకార్యములందు ఏమరుపాటు తగదని చెప్పింది. నిత్య నైమిత్తిక పూజాదికం దేవకార్యం. ఆబ్దిక, తర్పణాదులు పితృకార్యాలు. వానిని సక్రమముగా నిర్వహించటంద్వారా ఐహిక పారమార్థిక ప్రయోజనాలు సాధించుకొనాలని వేదం శాసిస్తోంది. అలా దేవ ఋణం, పితృఋణము తీర్చుకొనాలి. దేవతలు, పితృదేవతలుకూడా అనుగ్రహిస్తే ఆయురారోగ్యాలు, సంపదలు, వంశవృద్ధి, సద్గతులు చేకూరుతాయి.

దేవకార్యం నిత్యపూజా విధానంలో చెప్పబడింది. ఇక పితృకార్యం విషయం గ్రహింపవలసింది. 'పితృకార్యం విశిష్యతే' అని దైవకార్యం కంటె పితృకార్యం విశేషంగా చెప్పబడింది. పితృదేవతల అనుగ్రహంవల్ల వంశం చక్కగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. పితృదేవతల శాపానికి గురి అయితే సంతానం కలుగదు, వంశవృద్ధి జరుగదు. అందుకే పితృకార్యాలు సక్రమంగా నెరవేర్చాలి. పితృకార్యం తండ్రికి కుమారుడు నిర్వహించాలి. అది తండ్రి చనిపోక ముందు నుండే ఉంటుంది. శాస్త్రం పుత్రుడయినవానికి మూడు కర్తవ్యాలు చెప్పింది. 'జీవతో వాక్యకరణాత్ ప్రత్యబ్దే భూరి భోజనాత్, గయాయాం పిండదానాచ్చ - త్రిభిః పుత్రస్య పుత్రతా' అని అంటే తండ్రి బ్రతికిఉన్నంతవరకు ఆయన ఏది చెప్తే అది ఆచరించాలి. దాని విషయంలో

వివక్షకూడా చేయకూడదు. శ్రీరాముడు పితృవాక్యపరిపాలకుడు. తండ్రి కైకకు యిచ్చిన మాట చెల్లించటంకోసం 14 ఏండ్ల అరణ్యవాసానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఆయనకు ఆ విషయంలో ఆదర్శం పరశురాముడు.

పరశురాముని తండ్రి జమదగ్ని. భార్య అయిన రేణుకయెడ ఏదో ఒక కారణంచే కోపం వచ్చి కొడుకులతో వారి తల్లి శిరస్సును ఖండించుమని చెప్పాడు. పరశురాముని అన్నలు సిద్ధం కాలేదు. కాని పరశురాముడు తండ్రి మాటపై నిర్విచారంగా గొడ్డలితో తల్లి తల నరికేశాడు. మెచ్చుకొని తండ్రి వరం కోరుకొమ్మనగానే తల్లిని బ్రతికింపగోరాడు. అలా తండ్రి బ్రతికి ఉన్నంతవరకు చెప్పినది ఆచరించుట మొదటి పుత్రలక్షణం. రెండవది ప్రత్యబ్దే భూరిభోజనాత్ ప్రత్యబ్దం అంటే తండ్రి చనిపోయినరోజు. ఆబ్దీక మన్నమాట. ఆ రోజున ఎంతమందికి భోజనం పెట్టగలిగితే అంత తృప్తి పితరులకు కల్గుతుంది. ఇంక మూడవ పుత్రునిలక్షణం 'గయాయాం పిండదానాచ్చ' అని గయలో పిండ ప్రదానం చేయటం. ఇది పితృఋణం తీర్చుకొనటానికి గొప్పమార్గం. గయ అంటే పితృగయ, మాతృగయ ఉన్నాయి. మరల శిరోగయ, నాభిగయ, పాదగయ ఉన్నాయి. గయుని శిరస్సు ఉన్నది శిరోగయ. బీహారులో ఉంది. నాభి గయ ఒరిస్సాలో ఉంది. పాదగయ ఆంధ్రదేశంలోని పిఠాపురం. వీటన్నింటిలో లేదా ఒక్కచోటయినా పిండప్రదానం చేయాలి.

తండ్రి చనిపోయే సూచన గ్రహించి భూశయనం చేయించాలి. మంచముపై చనిపోవటం చాలా దోషం కాబట్టి నేలపై దర్భలు పరచి పడుకోబెట్టాలి. గొంతులో తులసి తీర్థం పోయాలి. పగలు చనిపోతే శవం పాచిపడకుండా ఆరోజే దహనం చేయటం శ్రేయస్కరం. రాత్రి అయినచో శవజాగారం జేసి మరుసటి రోజు అంత్యేష్టి జరపాలి. హిందువుల దహనసంస్కారపు విలువ గ్రహించి చాలమంది విదేశీయులుకూడా దహనసంస్కారం కోరుకొని చేయించుకొంటున్నారు. అలా కర్మ సరిగా

జరుగకున్నచో చనిపోయినవారికి ప్రేతత్వవిముక్తి జరుగదు. కాబట్టి తమ తమ కులఆచారము ననుసరించి పితృకార్యాలన్నీ నిర్వర్తించాలి. పితృకార్యాలలో పాదప్రక్షాళన దక్షిణదిక్కుకు తిరిగి చేయాలి. తీర్థశ్రాద్ధాలు, పుష్కర శ్రాద్ధాలు వంటివి జరపాలి. నిత్యతర్పణాలు, తిలతర్పణాలు వంటివి జరపాలి. ఏడాదిలో షణ్ణవతి శ్రాద్ధాలు అనగా 96 శ్రాద్ధాలుంటాయి. జీవితంలో ఒక్కమారు వాటిని నిర్వహింప గల్గిన ఆ వంశము పరమపావన మవుతుంది. పితృదేవతానుగ్రహానికి పాత్రమవుతుంది.

అనంతరం వేదం తెల్పిన సదాచారం 'మాతృదేవోభవ! పితృదేవోభవ!' (తై.ఉప1-10) అనేవి. తల్లియే దైవముగా గలవాడ వగుము.తండ్రియే దైవముగా గలవాడ వగుము అనే ఆ వేదపురుషుని ఆదేశం. మనకు గల ముగ్గురు గురువులలో తొలి గురువు తల్లి. 'గురుర్బ్రహ్మ' అని చెప్పే శ్లోకములోని బ్రహ్మస్థానం తల్లి. బ్రహ్మ ఏవిధంగా మనలను సృష్టి చేస్తున్నాడో అలా తన గర్భంలో సృష్టిచేసి లోకంలో ఉంచేది తల్లి. అలాగే జగత్పోషకుడు విష్ణువులా తనను పోషించే విష్ణుస్థానీయుడు తండ్రి రెండవ గురువు. వారు ఉభయులూ ప్రత్యక్ష దైవాలు. కాబట్టి వారికి నిద్ర లేవగానే దేవునకు నమస్కరించినట్లు నమస్కరించి ఆశీస్సులు తీసికొంటే సకలశ్రేయస్సులు చేకూరుతాయి. తల్లిదండ్రులను మించి మన మేలు కోరేవారుండరు. కాబట్టి వారు చెప్పినట్లు ఆచరించుటద్వారా జీవితంలో మంచిని సాధించుకొనాలి. పితౄణం తీర్చుకొని పుత్రత్వం సార్థకం చేసికొనాలి.

అనంతరం సదాచారంగా 'ఆచార్య దేవోభవ' (తై. ఉప1-10) అని వేదం చెప్తోంది. ఆచార్యుని దైవంగా భావించుమని సూచిస్తోంది. 'గురుశుశ్రూషయా విద్యా' అని గురువుని సేవించి విద్యను పొందాలి. దైవమునందు వలె గురువునందు పూజ్యభావం ఉండాలి. అప్పుడే గురువు చెప్పిన విద్య మనకు అక్కరకు వస్తుంది. 'న గురోరధికం' అని గురువుకు మించినవా రెవ్వరూ లేరు. గురువు, దైవము ఇద్దరూ ఎదురయితే ముందుగా

గురువుకే నమస్కరించుమన్నారు. ఎందుకంటే దైవమునకు కోపం వస్తే గురువు మనలను రక్షింపగలడు. అటువంటి గురువుకే కోపం వస్తే ఇంక మనలను రక్షింప గలవారు లేరు. కాబట్టి గురువుకు అంత ప్రాధాన్యం ఈయబడింది. గురువు అనుగ్రహం ఉంటే సకలవిద్యలూ కరతలామలకము లవుతాయి. కాబట్టి అట్టి గురువును దైవసమానంగా చూడాలి. అనంతరం 'అతిథి దేవో భవ' (తై.ఉప1-10) అని చెప్పబడింది. అతిథిని దైవముగా చూడాలని అర్థం. 'అభ్యాగత స్స్వయం విష్ణుః' అని అతిథిని విష్ణువుతో సమానంగా శాస్త్రాలు చెప్తున్నాయి. అతిథి అంటే ఏదో తిథిని నిమిత్తంగా చేసికొని ముందుగా భోజనానికి ఆహ్వానింపబడినవాడు కాక మధ్యాహ్నం భోజన సమయానికి హఠాత్తుగా వచ్చినవాడు. మనం భోజనం చేసేముందు వీధితలుపు తీసి అరుగుపై ఎవరైనా అతిథులున్నారేమో చూచి, ఉంటే ఆ అతిథికి భోజనం పెట్టి తాను భుజించాలి. ఆ ఊరిలో ఉన్నవానికే భోజనం పెడితే అది అతిథికి పెట్టినట్లు కాదని పరాశరులవారి మాట. అన్నదానమును మించిన దానం లేదు. ఏది ఇచ్చినా చాలు అనదు కాని కడుపు నిండాక అన్నం చాలు అంటాడు. అది అన్నదాన విశిష్టత. డొక్కా సీతమ్మ వంటివారు అన్నదాతలలో ప్రసిద్ధులు. తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానంలో ఆరంభమయి ఇప్పుడు చాలా దేవాలయాలలో ఉచిత అన్నదాన పథకం ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు పిదప 'యాన్యనవద్యాని కర్మాణి తాని సేవితవ్యాని నో ఇతరాణి' అని చెప్పింది వేద సదాచారం. దాని అర్థం 'ఏవైతే నికృష్టమయినవి కాని పనులున్నాయో వానిని చేయాలి తప్ప దుష్టకార్యాలు చేయకూడదు' సమాజమునకు కీడు చేసే పనులు చేయకూడదు. మనం ఏదిచేసినా ఇతరులకు కీడు కలుగకూడదు. దానివలన సమాజానికి మేలే జరగాలి. అటువంటి పనులనే చేయుమని వేదం శాసిస్తోంది. 'జిహ్వా మే మధుమత్తమా కర్ణాభ్యాం భూరివిశ్రువమ్' (తై.ఉప1-10) అని నా నాలుక మధురముగా మాట్లాడాలని, చెవులతో మంచినే వినాలి తప్ప చెడును వినకూడదని కోరుకొని అందుకు తగినట్లు ప్రవర్తింపుమని కూడ వేదం

చెప్తోంది. ఇలా వేదము బోధించే సదాచారాన్ని పాటిస్తే జీవితంలో ఎట్టి కష్టనష్టములు లేకుండా జీవిస్తూ తోటి సమాజానికి కూడా మనవలన ఎట్టి కష్టనష్టములు లేక మేలు జరుగుతుంది. జీవితాశయము అందుకు తగినట్లు ఉండాలి.

కఠోపనిషత్తునందు "ఉత్తిష్ఠత. జాగ్రత. ప్రాప్య వరాన్నిబోధత (కఠ 3-14) అని చెప్పబడింది. దానియర్థం లెమ్ము. జాగరూకడవుకమ్ము. సత్పురుషులను చేరి జ్ఞాన ప్రాప్తి పొందుము అని, గొప్ప విషయములు గ్రహించి లోకమును మేల్కొలుపుమని కూడా చెప్తోంది. 'తన్మే మనః శివసంకల్ప మస్తు' (యజు 34-1) లో నామనస్సు పవిత్రమయిన ఆలోచనలతో కూడి ఉండాలని కోరటం జరిగింది. అలాగే 'వాచం వదత భద్రయా' (అధర్వ 3-30-3) అని అధర్వణవేదము - శుభప్రదమయిన వాక్కులతో మాట్లాడుమని చెప్తోంది. మనసా, వాచా, కర్మణా పవిత్రంగా ఉండునట్లు ఆదేశిస్తున్నది వేదం. ఇలా మన జీవితాన్ని సుసంపన్నము చేసికొనుటకు సదాచారాన్ని అపౌరుషేయమయిన వేదమే తెలియజేస్తున్నది.

త్రికరణశుద్ధిగా సదాచారాన్ని పాటించటంలో మొదటిది మనస్సు. 'మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః' అని బంధమోక్షాలకు, సుఖదుఃఖాలకు కూడ మనస్సే కారణం గా చెప్పబడింది. కాబట్టి మనస్సును నిగ్రహించుకొనటం అవసరం. ఎందుకంటే 'ఇంద్రియేభ్యః పరం మనః' అని భగవద్గీతలో ఇంద్రియాలు మనస్సు అధీనంలో ఉంటాయని చెప్పబడింది, మిథ్యాచారం పనికిరాదు. అంటే పైకి ఇంద్రియాలను నిగ్రహిస్తూనే మనస్సులో కోరికలను వీడకుండా ఉంటే అది మంచిది కాదు. కోపం చాలప్రమాదకారి. అట్టి కోపాన్ని ఓర్పుతోను, గర్వాన్ని వినయంతోను జయించాలి. బుద్ధిమంతులు ధన నాశాన్ని, మనస్తాపాన్ని బయటకు తెలియనీయరాదు. ఏదీ కావాలని సంకల్పించకుండా కామాన్ని, కామం వీడడంద్వారా క్రోధాన్ని జయించాలని చెప్పబడింది. అలా మనోనిగ్రహాన్ని సాధించటం అత్యవసరం.

అలాగే త్రికరణశుద్ధికి రెండవ కరణమయిన వాక్కును శుద్ధిగా ఉంచుకొనుట అవసరం. 'వాచం వదత భద్రయా' అని వేదం శుభప్రదంగానే మాట్లాడమని చెప్తోంది. 'నాలుకా! వీపు కాయవే' అన్నాడొక కవి. నాలుక ఇష్టం వచ్చినట్లు మాట్లాడితే వీపు బద్దలుకొడతారు. అందుకై నాలుకను జాగ్రత్తగా ఉండుమన్నాడు. 'అభద్రం భద్రమితి బ్రూయాత్' అని అమంగళాన్ని కూడా మంగళంగా పల్కాలి. అందుకు ఉదాహరణే పెద్దలు 'దీపం ఆరిపోయింది' అనక 'కొండెక్కింది' అని, పసుపు కుంకుమలు 'అయిపోయాయి' అనక 'నిండుకున్నాయి' అని యిలా పల్కటం. హఠాత్తుగా బాధాకరమయిన విషయాన్ని చెప్పకూడదు. తల, కనుబొమలు, కన్నులు కదులుస్తూ మాట్లాడకూడదు. కళ్ళారా చూచినా అసంభవాన్ని చెప్పకూడదు. అలా చెప్పినది సమాజం నమ్మదు సరికదా ఎగతాళి చేస్తుందని చాణక్యుడు తెల్పాడు. చిన్న విషయాలకై వ్యర్థంగా ఒట్టుపెట్టుకోకూడదని మనువు చెప్పాడు. చెడు శాస్త్రాన్ని, పిడివాదాన్ని వదలాలని, చెడ్డవాగుడు, అబద్ధపు మాటలు, కఠినంగా మాట్లాడటం వీడాలని మార్కండేయముని చెప్పాడు. ఆత్మ స్తుతి, పరనింద వీడాలి. అవి రెండూ ఆత్మహత్యా సదృశాలు. పరుల శ్రేయస్సు కోరేవాడు అడుగకున్నా మంచిమాట చెప్పాలి. ఎంతకోపం వచ్చినా విషపూరితమయిన క్రూరవచనాలు పలుకకూడదు. తాను ఆచరింపని దండగమాటలు మాట్లాడకూడదని ఆపస్తంబమహర్షి చెప్పాడు. దుష్టుడు ప్రియంగా మాట్లాడినా విశ్వసింపకూడదు. ఎందుకంటే వాని హృదయంలో విషం ఉంటుంది. ఇలా వాక్కు విషయంలో నియమబద్ధంగా ఉండాలి. కత్తితో, గొడ్డలితో తునాతునకలు చేసినా చెట్టు మరల చిగురిస్తుంది. మాటలతో ఒక మంచిపనిని చెడకొడితే ఇక అది ఎన్నడూ, ఎలాగూ చక్కబడదు. కాబట్టి వాక్శుద్ధి చాలా అవసరము. వాగ్దోషం. పాపకారి. దాని ఫలితం కూడ అనేక రీతులలో చెప్పబడింది. కొండెములు చెప్పేవాడు పూతివక్త్రుడు అంటే కంపు నోటివాడవుతాడని యాజ్ఞవల్క్యుడు చెప్పాడు. అట్టి వాచా దోషాలు చేయకుండుటే సదాచారము.

త్రికరణ శుద్ధిలో మూడవ శుద్ధి కర్మణా శుద్ధి. సదాచారమంతా కర్మణాశుద్ధి క్రిందకే వస్తుంది. ఈ విషయంలో ముఖ్యంగా భారతంలో చెప్పిన

"ఒరు లేయవి యొనరించిన
నరవర యప్రియము తనమనంబున కగు దా
నొరుల కది సేయకునికియ
పరాయణము పరమధర్మపథముల కెల్లన్"

అనునది గ్రహింపవలసినది. ఇతరులు ఏది చేస్తే మనకు కష్ట మనిపిస్తుందో దానిని మనం ఇతరులకు చేయకూడదు. అని దాని భావం. అలాగే పాపకర్మ చేసి ఆ పాపాన్ని దాస్తే పాపం పెరుగుతుంది. ప్రత్యేక శాస్త్రవిధిలో తప్ప వైదిక కర్మలు ఉపవసించే చేయాలని ఆశ్వలాయనుడు చెప్పాడు. దైన్యస్థితి ఏర్పడినప్పుడు తనను తా నేదో ఉపాయంతో కాపాడుకోవాలి. సమర్ధత చేకూరాక దోషనివృత్తికోసం శాస్త్రవిధిగా ప్రాయశ్చిత్తా లాచరించుకోవాలి తప్ప వృధాగా ప్రాణాలు వీడకూడదు. కర్మశుద్ధి లేకపోవటంవల్ల, దుష్కర్మలవల్ల, ప్రాయశ్చిత్తకర్మలు చేయకపోవటంవల్ల ఆ దుష్కర్మల ఫలితా లనుభవించితీరాలి. కర్మవిపాకం అట్టి దుష్కర్మల ఫలితాలు కూడా చాలా విపులంగా చెప్పింది. ఉదాహరణకు ఇళ్ళకు నిప్పుపెట్టేవాడు గుండ్రని మచ్చల కుష్ఠురోగి అవుతాడని గౌతముడు చెప్పాడు. అలాగే ఏవయినా తీసికొనిపోయి మరల ఈయకపోతే మరుజన్మలో ఎద్దు లేదా కుక్క అయి సేవ చేయవలసివస్తుందని కూడా చెప్పాడు. యౌవనంలో ఉన్న ఉత్తమురాలయిన భార్యను వీడినవాడు స్త్రీగా పుట్టి ఏడు జన్మలు వైధవ్య మనుభవిస్తాడని ఆపస్తంబుడు చెప్పాడు. అయోగ్యుల ద్రవ్యం అధికంగా గ్రహిస్తే పందిగా పుడతాడని ఇలా ప్రతి చెడుపని ఫలితమూ కర్మవిపాకం చెప్పింది. కాబట్టి కర్మణా శుద్ధి పాటిస్తూ సదాచారం ద్వారా ఇహపర జన్మలను ఉత్తమములుగా ఏర్పరచుకొనాలని మహర్షుల అభిప్రాయం.

22. నైమిత్తిక సదాచారము

నిత్య విధి కాక పండుగలు పబ్బాలు వంటివానిలో నిర్వహించాల్సిన సదాచారం నైమిత్తిక సదాచారం. సంవత్సరములో మన పండుగలలో మొదటి పండుగ సంవత్సరాది లేక ఉగాది. అట్టి ఉగాదినాడు కొన్ని కర్తవ్యాలు తెలుపబడ్డాయి. అవన్నీ మనకు ఆయురారోగ్యాలు పెంపొందించేవే తప్ప మూఢాచారాలు కావు. ఉగాదినాడు ప్రథమ కర్తవ్యం అభ్యంగస్నానం. అది ఎంత ముఖ్యంగా చెప్పారంటే 'తైలాభ్యంగ మకుర్వాణో రౌరవం నరకం వ్రజేత్' అని చెప్పారు మహర్షులు. అంటే నాడు తైలాభ్యంగం చేయకపోతే రౌరవనరకానికి పోతారని అర్థం. మనం తలంటుపోసుకోకపోవటం అంత తప్పెలా అవుతుంది? అని ప్రశ్నించుకోనక్కర్లా. అది ఆనాడు అంత అవసరమని గ్రహించాలి. సంత్సరాది సంధికాలం. నక్షత్రసంధి, అయనసంధి, మాససంధి, ఋతుసంధి, సంవత్సరసంధి ఇలా అన్ని రకాల సంధి సమయాలు. కాలం మార్పును బట్టి మన శరీరానికి కొన్ని ఆరోగ్యసమస్యలు ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది. వానినుండి బయటపడటంకోసం నాటి ఆ స్నానం అంత ముఖ్యమన్నమాట. ప్రతి అవయవానికి నూనె పట్టించుకొని నానాలి. అలాగే వేడినీటిలో పంచపల్లవాలు వేసి కాచి పోసుకోవాలి. పంచపల్లవాలంటే మఱ్ఱి, మామిడి, మేడి, రావి, జువ్వి. వీటి చిగురుటాకుల ప్రభావం ఆ నీటికి పట్టి వాటితో స్నానం చేయటంవలన శరీరానికి మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఆ సంధికాలపు అనారోగ్యాలను తట్టుకొనే స్థితికి వస్తుంది.

అలాగే ఆరోజు వేప ప్రసాదం తినాలి. దానినే ఉగాది పచ్చడి అంటాము. అందు వసంతుడు ప్రసాదించే నూతన ద్రవ్యాలు కొత్తఉప్పు, క్రొత్తచింతపండు, క్రొత్త బెల్లము, క్రొత్తగా వచ్చిన వేపపూత, కొత్త కాపు మామిడి పిందెలు వేసి షడ్రసోపేతంగా దానిని సిద్ధంచేయటం జరుగుతుంది. నిజానికి అది ఒక మహౌషధం. ఆ సంధి కాలంలో ఆటలమ్మ, తడపర, పొంగు వంటివి వచ్చే

ప్రమాదం ఉంది. వాటినుండి రక్షణకు దానిని పెద్దలు ప్రసాదించారు. ఆ వ్యాధులకిది ప్రివెంటివ్ వాక్సినేషన్. ఆ వ్యాధులు వచ్చినవారికి వేపయే చికిత్స. ప్రక్కలో వేపాకు ఉంచటం, వేపమండలతో విసరడం, వేప ఆకు నూరి ఒంటికి పూసి స్నానం చేయించటం, వేడినీటిలో వేపాకు వేయటం, వేప ఉండలు తినిపించటం ఇలా అన్నీ వేపతోనే చికత్స. ఆ అవసరమే రాకుండా ఉండటంకోసం ముందే వేప పూత పచ్చడి తినటం మంచిది. ఊరకే కాస్త పూత తినుమంటే తినరు. కాబట్టి దానిని మన పండుగ కర్తవ్యాలలో మిళితం చేసి నింబప్రసాద భక్షణం కర్తవ్యంగా నిబంధించారు. ఆ సంధికాలంలో వచ్చే వ్యాధులన్నిటికీ అది మహౌషధమే. వేపపూత శ్లేష్మం, ప్రమేహం, క్రిమిదోషం, పైత్యం, కుష్ఠు, వాతదోషాలనన్నిటినీ పోగొట్టుతుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. మామిడి పిందెలు గ్రహణిని, రక్తపు విరేచనాలను అరికట్టి జఠరదీప్తి నిస్తాయి. ఇటువంటి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతోబాటు చేదును కూడా తీపితో కల్పి తినిపించటం ద్వారా కష్టసుఖాలు రెంటినీ సమంగా అనుభవించాలనే సందేశాన్ని కూడా ఇవ్వటం జరుగుతోంది.

ఆనాటి కర్తవ్యాలలో ప్రపాదానం అంటే చలివేంద్రం పెట్టటం కూడా చెప్పబడింది. అనంతర కాలంలో ఎండలు బాగా కాస్తాయి. గొంతు ఎండి ఎవ్వరూ ప్రమాద పడకుండా ప్రతికూడలిలో ఈ చలివేంద్రం ఏర్పాటుచేసే పద్ధతి నేర్పరచారు. సమాజసేవ చేయటానికి ఒక మంచి ప్రణాళికను పుణ్యం నెపంతో పండుగనాడేర్పరచారు. అలా చలివేంద్రం పెట్టి నీరు సమర్పించటంవల్ల పితృదేవతలు తృప్తి పడతారని చెప్పబడింది. "అస్యాః ప్రదానా త్పితరః తుష్యంతు ప్రపితామహాః" అని శాస్త్రప్రమాణం. మన పితృకార్యాలు విదేశీ మతస్థులవారిచేతను ప్రశంసింపబడ్డాయి. ఔరంగజేబు తండ్రియైన షాజహానును జైలులో పెట్టి తాను సింహాసనం ఎక్కాడు. జైలులో ఉన్న తండ్రికి మండువేసవిలో కూడా మంచినీరు ఈయకపోతే అప్పుడు షాజహాను "ఆ ఫరీబాద హిందవా" అని వాపోతాడు. అంటే "ఓరీ!

హిందువులు ప్రతి విషయంలోనూ ప్రశంసింప దగినవారే. వారు తల్లిదండ్రులు చనిపోయాకకూడా వారికోసం నీళ్ళు సమర్పిస్తారు. నీవు తండ్రి బ్రతికిఉండగానే నీరు ఈయక బాధిస్తున్నావు" అంటాడు. అలా పితరులకోసం తర్పణలే కాదు ఈ చలివేంద్రం వ్యవస్థకూడా చేయుమని మనచే సమాజానికి జలదానం చేయిస్తున్నారు. పంచాంగ శ్రవణం చేయటంద్వారా సంవత్సరంలో మన ఆదాయ వ్యయాలు తెలిసికొని దాని కనుగుణంగా ప్రవర్తించే వీలు కలుగుతుంది. సంవత్సర మంతకూ ఒక మంచి ప్రణాళిక వేసికొనే వీలు కల్గుతుంది. ఉగాదినాడు ఛత్ర చామరాది స్వీకరణం కూడా కర్తవ్యంగా చెప్పారు. క్రొత్తబట్టలు ధరించుటంతో బాటు క్రొత్త గొడుగు, విసనకర్ర తీసికొనాలని చెప్పారు. రాబోవు వేసవికి ముందు జాగ్రత్త చెప్పటం పండుగ కర్తవ్యాలలో భాగం చేసి మహర్షులు మన సుఖంకోసం పండుగనెపంతో అన్ని అవసరాలనూ పొందుపరచారు. అనంతర దినాలలో రోజు కొక దేవతకు దమనంతో పూజలు చేయటం చెప్పారు. అష్టమినాడు అశోకాష్టమిగా చెప్పి అశోకవృక్షపు మొగ్గలు తినటం వంటి నియమాలన్నీ మన ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని చెప్పినవే.

అలాగే వసంత నవరాత్రులను పురస్కరించుకొని శ్రీసీతారాముల కల్యాణం లక్ష్యంగా వీధులన్నిటా తాటాకులతో చలువ పందిళ్ళు వేస్తారు. ఎండాకాలంలో ఎండ బాధనుండి సమాజాన్ని రక్షించే సదాలోచన అందులో ఉంది. వైశాఖ శుద్ధ తదియ అక్షయతదియగా చెప్పారు. ఆనాడు చేసే దానా లన్నీ అక్షయమౌతాయి అని మహర్షులు చెప్పటం ద్వారా దానగుణాన్ని ప్రోత్సహించి ధనికుల సంపద కొంత సమాజానికి సమర్పింపబడేటట్లు చేశారు. నాడు ఉదకుంభదానం చెప్పబడింది. మండు వేసవిలో మంచినీరు భోజనము కంటే తృప్తి నిచ్చేది. ఉదకుంభంతోబాటు పెరుగుఅన్నము, విసనకఱ్ఱలు, గొడుగులు, పాదుకలు, లేదా చెప్పులు దానంచేయు మన్నారు. అవి అన్నీ వేసవి బాధలనుండి రక్షణ నిచ్చేవే అని గ్రహించాలి. ఇంకా

ఎండలు ముదిరే వైశాఖపౌర్ణమినాడు కూడా ఈ దధ్యన్నం, విసనకర్రలు, గొడుగు, చెప్పులను దానం చేయుమన్నారు. సింహాచలంలో వరాహ నారసింహునకు చందనచర్చ జరుగుతుంది. ఆయన ప్రసాదంగా స్వీకరించినది ధరించుటే కాక గృహస్థులకు ఆనాడు చందనము పూసికొనుట కర్తవ్యం. చందనమునకు దుర్గంధం పోగొట్టే లక్షణమే కాక క్రిమిహరముగా, రక్త దోషము, పైత్యములను పోగొట్టునదిగా, అంతస్స్రావం పోగొట్టి చలువ చేసేదిగా లక్షణం చెప్పబడినది. మండువేసవి వైశాఖమాసమంతా స్నానవ్రతం చెప్పబడింది. ఆ స్నానం ప్రాతఃకాలమున చేయాలి. ఎండలో స్నానంవల్ల వడకొట్టే ప్రమాదముంది. ఇలా ప్రాతఃకాలంలో విధించి వేసగియందు శరీర రక్షణ విధానం సూచించారు.

జ్యేష్ఠమాసమంతా రంభావ్రతం చెప్పబడింది. స్త్రీలు ఈ వ్రతంలో భాగంగా జ్యేష్ఠ శుద్ధ తదియనుండి ఆషాఢ శుద్ధ తదియవరకు అరటిచెట్ల నీడలో చాలాసేపు వ్రతంలో భాగంగా ఉంటారు. మండువేసవిలో కోమలాంగులయిన స్త్రీలకు అరటిచెట్ల నీడను ఉండటం ఎంత చలువ చేస్తుందో , ఎంత ఆరోగ్యకరమో చెప్పనవసరములేదు. రంభాత్రి రాత్రివ్రతం కూడా మూడురోజులు అరటిచెట్ల క్రింద ఉమామహేశ్వరులను పూజించు విధానము చెప్తోంది. జ్యేష్ఠ పౌర్ణమి ఏరువాక పున్నమి అన్నారు. వృషభయజ్ఞం చెప్పబడింది. రైతులు పాలుమాలిన సమాజమంతా నష్టపోతుంది. అట్టి రైతులను వ్యవసాయపు పనులయందు ఉత్సాహంగా ప్రవేశపెట్టటంకోసం ఒక ప్రత్యేక పర్వదినం ఏర్పాటు చేయబడింది. సమాజశ్రేయఃకాంక్షతో మన మహర్షులట్టి పర్వదినాలు ఏర్పరచారు. గృహ్యసూత్రాలలో ఇది హలకర్మగా చెప్పబడింది,

ఆషాఢమాసంలో చాతుర్మాస్య దీక్ష ఆరంభమవుతుంది. ఇది రాబోవు నాల్గు మాసముల వర్షాకాలమును జాగ్రత్తగా గడుపుటకు ఏర్పరచిన వ్యవస్థ. చాలమంది ఇది కేవలం సన్యాసులకు సంబంధించిన దీక్షగా భావిస్తారు.

కాని ఈ దీక్ష గృహస్థులకు కూడా చెందినదే. జగద్రక్షకుడయిన శ్రీమహావిష్ణువే యోగనిద్రలో ఉంటాడు. కావున అందరూ ధర్మ రక్షణలో జాగరూకులయి ఉండాలనేది శాస్త్రవిధి. విష్ణువు నిద్రించుట అనేదానిలో పరమార్థం వర్షాకాల మనే. శ్రీమహావిష్ణువునకు నేత్రములంటే సూర్యచంద్రులే. మేఘములే రెప్పలు. వర్షాకాలపు మేఘాలు సూర్యచంద్రులను కప్పిఉంచుటయే మూసిఉంచుటయే విష్ణుదేవుని యోగనిద్రగా తెలపబడింది. ఉన్న ఊరిలో కొనసాగక రోజుకొక గ్రామము పర్యటిస్తూ ఉండవలసినది సన్యాసాశ్రమ దీక్ష. ఈ వర్షాకాలం నాలుగు నెలలూ వర్షములందు పాదచారిగా తిరుగుట కష్టము, అనారోగ్య హేతువు. కావున ఆశ్రమ ధర్మాలే చాతుర్మాస్యదీక్ష పేరుతో కదలక ఒక్కచోట ఉండే అవకాశ మిచ్చాయి. కాగా ఈ నాల్గునెలలందు ఆహారనియమం ప్రత్యేకించి చెప్పబడింది. ఈకాలంలో అలసందెలు, నిమ్మపళ్ళు, చెఱకుగడలు, ముల్లంగి, వంకాయ, గుమ్మడికాయ, తినకూడదు. ఒక్కొక్క మాసంలో ఒక్కొక్క పదార్థం వదలిపెట్టాలి. మొదటి నెలలో కూరగాయలు, రెండవ నెలలో పెరుగు, మూడవ నెలలో పాలు, నాల్గవ నెలలో ద్విదళ ధాన్యాలు అంటే పెసలు, కందులు, పప్పుధాన్యాలు వంటి ఆహారంగా తీసికొనకూడదు. త్యజించాలి.

అలా వదిలిపెట్టటం ఆయాకాలములందు ఆరోగ్యమునకు మేలు. గృహస్థులు కూడా అటువంటి నియమము, ఆరోగ్యసూత్రాలు పాటించవచ్చు. చాతుర్మాస్యదీక్ష ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశి, ద్వాదశి, లేదా పౌర్ణమినాడు ఆరంభమవుతుంది. వ్రతవిధానాలలో ఆషాఢశుద్ధ దశమినాడే శాకవ్రతమహాలక్ష్మీ వ్రతారంభము, దధివ్రతారంభము కూడా. ఆరోజు మహాలక్ష్మీపూజ చేసే ఒక నెలరోజులు ఆకుకూరలు, కూరగాయలు తినటం మానివేయాలి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు దానం చేయాలి. చాతుర్మాస్య దీక్షా విధానమున కూడా తొలిమాస నియమం ఇటువంటిదే. దీనిని బట్టి ఆయా కాలాలలో జఠరశక్తిని కాపాడుకొనటానికి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనటానికి ఆయా పదార్థాలను విడిచిపెట్టుట అవసరము.

వైష్ణవులేకాదు శైవ, బౌద్ధమతాలవారును ఈ చాతుర్మాస్య విధానం కల్గిఉన్నారు. కాబట్టి ఆరోగ్యం అందరకూ అవసరమే అని గ్రహించాలి. ఆషాఢ పూర్ణిమనాడు శివశయన వ్రతం చేయాలి. ఆషాఢమాసంలో తప్పక గోరంటాకు పెట్టుకోవా లనేదికూడా ఒక నియమం. అదీ ఆరోగ్యసూత్రమే. వచ్చే నాల్గునెలలూ వర్షాకాలము. ఎక్కువ సమయం నీటిలో ఉండవలసివస్తుంది. కాబట్టి చేతులు పాసిపోవటం, గోళ్ళు పుచ్చుట జరిగే ప్రమాదం ఉంది. గోరంటాకు పెట్టుకొనుటవలన అటువంటి ఆరోగ్యసమస్యలు రావు.

ఆషాఢమాసంలో క్రొత్తగా పెండ్లి అయిన కోడలు, అత్తా ఒకగడప దాటరాదని అంటారు. ఆ కారణంగా ఆడపిల్లను పుట్టింటికి తీసికొని వెళ్ళటం జరుగుతుంది. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఒక్కచోట ఉద్యోగం చేస్తూ ఉండే స్థితిలో ఆ నియమాలు ఇబ్బందికరమని 'అవన్నీ మూఢాచారాలే. ఏమీ పాటింపనవసరం లే'దని మానేస్తున్నారు. పెద్దలు చెప్పిన ఆ నియమం సదాచారమే కాని మూఢాచారం కాదు. 'గుణాన్వితుండుకాని సుతు డుదయించు నకాలసురతక్రియలన్' అని ఆర్షవాక్యాన్ని సూరన పల్కాడు. అది నిజం. దానికి నిదర్శనం రావణ, కుంభకర్ణ, హిరణ్యాక్ష, హిరణ్యకశిపులు. కుక్కబుద్ధితో ప్రవర్తించేవానిని చూచి, 'హస్త చిత్తల నడుమ నేయమ్మ కనెనో', అన్నా డొక కవి. ఆషాఢ మాస ప్రాంతాన సంగమించి శునకాలు చిత్తకార్తెలో సంతానాన్ని కంటూ ఉంటాయి. దుర్బుద్ధి కలవారిని 'చిత్తకార్తె మంద' అని నిందించటం వింటాము. అటువంటి కాలాలలో భార్యాభర్తలు కూడి క్రొత్తజంట కాన కాలవిచక్షణ కూడ లేక ప్రవర్తిస్తే దుష్టసంతానం కల్గి సమాజానికి వారివల్ల అనర్థం వాటిల్లుతుందని ఆ సమయంలో నూతన దంపతులను కలవనీయకుండా చేయటంకోసం ఆ నియమం పెట్టారు. పెద్దలు చెప్పిన సదాచారం పాటించి సత్సంతాన్ని కనాలని పెద్దల ఆకాంక్ష.

శ్రావణమాసం స్త్రీలకు పర్వమాసం. క్రొత్తగా వివాహమయిన మహిళలు శ్రావణమంగళవారం నోములు నోచి మంగళగౌరివలన సౌమంగళ్యం,

సంతానము పొందగలుగుతారు. స్త్రీలందరూ వరలక్ష్మీ వ్రతము ఆచరించి సంపదలు కోరుకుంటూ ఉంటారు. నోములు ఉన్నవారు, లేనివారు కూడా వాయనములు తీసికోవటానికి పేరంటాళ్ళుగా వెళ్తూ ఉంటారు. ఇలా స్త్రీ లందరకూ ముఖ్యమాస మిది. ఇంటింటా స్త్రీల పాదాలకు పసుపు పూయటం, కుంకుమ పెట్టి, గంధం పూసి, వాయనం ఇవ్వటం జరుగుతుంది. ఈ చర్యలో చాలా ఆరోగ్య ప్రయోజనం ఉంది. శ్రావణమాసం వర్షాకాలం. పనిపాటలలో నిరంతరం నీటిలో తడిలో తిరుగవలసివస్తుంది. కాళ్ళు పాసిపోయే ప్రమాదముంది. అలా పాసిపోకుండా కాపాడగల్గిన పసుపు క్రిమిసంహారిణి, దుర్గంధము పోగొట్టగలది కూడా. అది యాంటీబయాటిక్. కాబట్టే ఎక్కడైనా దోక్కుపోయి పుండు అయితే పసుపు వేస్తాం. దానివల్ల పుండు సెప్టిక్ కాకుండా క్రిములు చేరకుండా కాపాడుతుంది. పసుపులోని కుర్కుమిన్ రసాయనాలు కాన్సర్ కణాలను కూడా సంహరిస్తాయి. అందువల్ల ఇంటింటా పసుపు రాయటం స్త్రీలకు ఎంతో ఉపయోగకరమైనది. పసుపులో ఎన్నో ఔషధగుణా లున్నాయని రోగనిరోధక శక్తిని అది బలపరుస్తుందని గోమంతక ఆయుర్వేద మహావిద్యాలయ పరిశోధన కేంద్రం ఆయుర్వేద నిపుణులు డాక్టర్ నీవేష్కుర్దె అన్నారు. బొట్టు పెట్టుకోవటానికి వెనుకాడువారు పేరంటాలలో అందరూ కుంకుమ పెట్టటంవల్ల నిండుదనంతో కానవస్తారు. కుంకుమ ధారణవలన ప్రయోజనాలన్నీ పొందగల్గుతారు. శనగలు గురుగ్రహానికి సంబంధించిన ధాన్యం. వానిని వాయనమిచ్చే స్త్రీలు గురుగ్రహానుగ్రహానికి పాత్రలౌతారు.

శ్రావణమాస కృత్యాలలో అద్భుత సందేశం ఉంది. హిందూ జాతియొక్క నిబద్ధత స్పష్టమవుతుంది. శ్రావణ పౌర్ణమినాడు జందేల పౌర్ణమిగా మూడుపోగులు, మూడు ముడులను ధరిస్తారు. దానిని పరమ పవిత్రంగా భావిస్తూ శ్రౌత స్మార్తాది నిత్య కర్మానుష్ఠాన యోగ్యతని దానిద్వారా పొంది దానికి బద్ధులయి ఉంటారు. అలాగే రక్షాబంధన్ పండుగగా సోదరీమణులు

తమకు రక్ష అనబడే దారం కట్టగా వారికోసం ఎంతటి త్యాగానికయినా సిద్ధమవుతారు. చేజిక్కిన శత్రువును కూడా రక్షకు బద్ధుడయి వదలిన బలిచక్రవర్తి అందుకు నిదర్శనము. అలాగే స్త్రీలు తోరము ధరించి వ్రతదీక్షకు దానిని ప్రతీకగా తలుస్తారు. అట్టి తోరముకూడా దారపు పోగులే. అలా ధర్మదీక్షతో హిందూజాతి ధర్మంకోసం ఒక దారపు పోగునకు కూడా కట్టుబడి ఉంటుందనటాన్ని నిరూపిస్తుంది. రక్షాబంధన సమయంలో

'యేన బద్ధో బలీ రాజా - దానవేంద్రో మహాబలః ।
తేన త్వా మభిబధ్నామి - రక్షే మా చల మా చల॥

అని చదవాలి. ఏ రక్షతో రాక్షసరాజు, 'మహాబలవంతుడు, అయిన బలిచక్రవర్తి బద్ధుడయాడో ఆ రక్ష నీకు కడుతున్నాను. ఓ రక్షా! స్థిరంగా ఉండుము. అని కట్టటం జరుగుతుంది. తన భర్త దేవేంద్రుని రక్షించు కొనుటకై శచీదేవి బలిచక్రవర్తికి రక్ష కట్టింది. దానికి బద్ధుడై బలి, ఇంద్రుని విడిచిపెట్టాడు. అట్టి రక్ష నీకు కడుతున్నాను అని దాని భావం.

భాద్రపదమాసంలో చిన్న, పెద్ద అనక, కులవివక్ష లేక అందరూ జరుపుకొనే పండుగ వినాయక చవితి. 'ఆదౌ పూజ్యో గణాధిపః' అని సమస్త కార్యములందు తొలిపూజ లందుకొనే గణాధిపతిని ఈరోజు వరసిద్ధి వినాయకునిగా కొలుస్తుంది సమాజం. తిలక్ మహాశయుడు 1893లో దేశభక్తులయిన యువకులను సమీకరించుకొనటంలో భాగంగా పూనాలో గణపతినవరాత్రి ఉత్సవాలు ఆరంభించటం జరిగింది. ఈనాటి పండుగలో చాలా వైజ్ఞానిక విశేషాలున్నాయి. హిందువుల పండుగలు వేదం నిర్దేశించినట్లు జరుగుతాయి. వేదంలో 'ప్రాతర్యావాణా ప్రథమాయజధ్వం' అనే మంత్రము ఏరోజు ఏ నక్షత్రోదయం జరుగుతుందో ఆనాడు ఆదేవత ఆరాధన చేయాలనేది చెప్తుంది. భాద్రపద శుద్ధ చవితినాడు హస్తా నక్షత్రోదయం జరుగుతుంది. హస్తా నక్షత్రానికి దేవత గణపతి. హస్తము అంటే తొండము. అది కల్గిన వినాయకుడే ఆనాడు పూజింపదగినవాడు.

హస్తానక్షత్రం ఉండే కన్యారాశికి అధిపతి బుధుడు. బుధుని వర్ణం ఆకుపచ్చ. కాబట్టి ఆనాటి పూజాద్రవ్యం ఆకుపచ్చనయినది అంటే పత్రులు వాడటం జరుగుతోంది. ఆరోజు పూజించుటకోసం నదియందు ఉండే మట్టిని తీసికొని వచ్చి గణపతిని చేసి పూజించి మరల నదిలో కల్పటం జరుగుతుంది. నిరాకారమయిన మట్టిని తెచ్చి సాకారం చేస్తూ విగ్రహాన్ని తయారుచేసి పూజించి మరల నిరాకారంగా మారుస్తూ నదిలో కల్పడం విధానం.

గణపతిని చక్కగా పూజించి నీళ్ళలోనికి తొయ్యటమేమిటని కొందరు ప్రశ్నిస్తారు. అందులో ఒక వైజ్ఞానిక రహస్యం ఉంది. భాద్రపదమాసం నిండు వర్షర్తువు. వర్షముల కారణంగా కొండలనుండి, అడవులనుండి ప్రవహించిన కారణంగా జలాలు చాలా కలుషితమై ఉంటాయి. స్నానపానాదులకు అర్హముగా ఉండవు. అందుకే శ్రావణ భాద్రపదమాసాలలో నదులకు పురిటి దోషం ఉంటుందని, స్నానములు చేయరాదని పెద్దలు చెప్తారు. ఆ జలాల కాలుష్యం తొలగించాలి. లేకుంటే అనేక వ్యాధులు వస్తాయి. కాబట్టి లోక శ్రేయస్సు కోరే మహర్షులు ఆ కాలుష్యం పోయి ఆ కాలపు రోగాలు పోవటానికి 21 విధాలైన ఓషధులు గుర్తించారు. వాటిని నీటిలో కల్పితే కాలుష్యము తొలగుతుంది. రోగాలూ నశిస్తాయి. ఆ 21రకాల మూలికలు వెదకి తీసికొనివచ్చి నదీ, తటాకాదు లన్నిటా కల్పాలి. ఆ పని చేయమంటే ఎవరు చేస్తారు? ఒక ఏడాది కాదు కలకాలం అది నిర్వహించటం ఎలా? ఈ ఆలోచనతోనే గణపతిని పత్రితో పూజించే వ్యవస్థ స్థిరం చేశారు. మహర్షులు ఎంపిక చేసిన 21 ఓషధులే గణపతి పూజలో వాడే 21 పత్రులు. దానినే ఏకవింశతి పత్రి పూజ అంటాము. అలా పత్రిలోని రకాలను ఏరుకొని వచ్చి, పూజిస్తాము. దాని నంతనూ గణేశ నిమజ్జనంతో నదులు, సరస్సులయందు కల్పుతాము. అలా కలకాలం జరుగుతుంది. ఇది మన మహర్షులు చేసిన అద్భుత వ్యవస్థ.

జలకాలుష్యం తొలగించే పని ప్రతివారూ మరొకరు చెప్పకుండానే ఆహమహమికతో ఉత్సాహంగా చేసి సమాజానికి మేలు చేస్తున్నారు. అదే

ఏకవింశతి పత్రిపూజ, గణేశ నిమజ్జనములందలి రహస్యం. ఆ 21 పత్రులలో ఈ రోజులలో సంక్రమించే రోగాలను పోగొట్టే శక్తి ఉంది. మాచీపత్రం - దద్దుర్లు, వ్రణాలు, కుష్ఠువ్యాధి, వాతపు నొప్పులు, నరాలబాధలను పొగొట్టుతుంది. 2) బృహతీపత్రం - ఉబ్బసం, శ్వాసకాసలు, హృద్రోగాలు 3) బిల్వం - బంక విరేచనాలు, క్రిమిదోషాలను 4) గణ్డకీ పత్రం- గాయాలను 5) దత్తూర - గడ్డలు, వృణాలు, లైంగికవ్యాధులను 6) బదరి - జీర్ణకోశ వ్యాధులను, రక్తదోషం 7) అపామార్గ -కిడ్నీను, జీర్ణాశయ సంబంధ వ్యాధులను 8) తులసి - అజీర్ణం, క్రిమి, శిశువ్యాధులను 9) చూత - రక్తాతిసారం, మేహదోషాలను 10) కరవీర - కంతులు, దురద, విషాలను 11) విష్ణుక్రాంత - పైత్యజ్వర, కఫజ్వరాలను 12) దానిమ్మ - జీర్ణకోశ, మలాశయ వ్యాధులను 13)దేవదారు - మేహము, నేత్రబాధలను 14) మరువం - జీర్ణదోష, ఇంద్రియ బలహీనతలను 15) సింధూర పత్రం - జ్వరదోషాలు, కీళ్ళనొప్పులను 16) జాజి - వాతపైత్య వ్యాధులు, కామెర్లు, పక్షవాతం 17) జమ్మి - కఫ, మూలవ్యాధి, కుష్ఠ వ్యాధులను, 18) రావి - జ్వరాలు, నోటిపూత 19) మద్ది - మేహ, వ్రణ, స్త్రీ ఋతుదోషాలను 20) జిల్లేడు - విషమును, ఆనెలు, మూర్ఛలు, పక్షవాతము 21) గరిక- పాషాణవిషం, గాయాలు, కురుపులు పోగొట్టునవి. నిమజ్జనం ద్వారా వీటిని నీటిలో కల్పి సమాజానికి చాలా మేలు చేస్తున్నట్లు. అసలు తులసిగూర్చి 'న తులస్యా గణాధిపమ్' అని గణపతికి తులసి వాడకూడదని శాస్త్రం. తులసికి కాలుష్యాన్ని పోగొట్టే అద్భుతశక్తి ఉన్నది కాబట్టే సామాజిక ప్రయోజనం దృష్ట్యా ఆధిదైవిక నియమాన్ని కూడా మహర్షులు ప్రక్కన పెట్టి తులసిని కూడా ఏకవింశతి పత్రిలో జేర్చారు. కావున మన సంస్కృతి సంప్రదాయాలన్నీ సమాజహితకరాలే అని గ్రహించాలి.

వినాయకచవితి కార్యక్రమంలో ఒక మంచి సందేశం ఉన్నది. సృష్టిలో ఏదీ నింద్యము కాదు అని వినాయకుడు తా నాచరించి సమాజానికి తెల్పాడు.

దేనినయినా చాలా తక్కువగా పనికిరానిదానినిగా చూస్తే గడ్డిపరకలాగా తీసిపారేశాడని అంటాం. గడ్డిపరక అలా ఎందుకూ పనికిరానిదని సమాజంలో ఉన్న అభిప్రాయం. కాని గణపతి ఆ గడ్డిపరకను పూజా ద్రవ్యముగా గ్రహించి పూజ చేయించుకొంటున్నాడు. అలాగే ఎలుకను ఈతిబాధలలో చేర్చి నింద్యమునుగా చూస్తాము. కాని గణపతి దానినే వాహనంగా స్వీకరించి దానికి అనింద్యుడు అని పేరుపెట్టటం జరిగింది. ఇలా సృష్టిలో దేనినీ చులకనగాను, తక్కువగాను చూడరాదనే సందేశాన్ని కూడా వినాయకచవితి యిస్తోంది. గణపతి నవరాత్రులందు మూషికాసురుని అనుయాయులను రోజు కొకరిని అణచటం జరిగింది. ఆ అణచబడిన రాక్షసులు కామాసుర, క్రోధాసుర, లోభాసుర, మోహాసుర, మదాసుర, మత్సరాసుర, మమకారాసుర, అహంకారాసురులు. అలా అరిషడ్వర్గము, అహంకార, మమకారాలు, ఆయన శత్రువులని, వానిని మనం పోషించరాదని తెలియజేయటం జరిగింది. కాబట్టి గణపతి ఉత్సవాల పేరుతో చేసే రికార్డు డాన్సులు, తాగి తందనాలు తొక్కటాలు అసలు గణపతి తత్త్వానికి విరుద్ధాలని గ్రహింపదగియున్నదను సందేశం ఆ కార్యక్రమాలలో ఇమిడియుంది. గణపతి మండపాల వద్దకు వెళ్ళి పిల్లలతో బాటు పెద్దలుకూడా చెవులు పట్టుకొని గుంజిళ్ళు తీస్తారు. అలా తీయటంలో ఆధ్యాత్మిక కారణమేది ఎంత ఉన్నా ఆరోగ్య ప్రయోజన మెంతో ఉందని అమెరికా మేధావులు చెప్తున్నారు. చెవులుపట్టుకొని గుంజెళ్ళు తీస్తే జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందని వారు గుర్తించారు. ఈ విషయం అమెరికాలో 'సూపర్‌బ్రెయిన్ యోగా'గా మారింది. డాక్టర్ జెనిఫర్‌సాహిబ్, డాక్టర్ ఎరిక్ రాబిన్స్ వంటివారు అనేకులచేత ఈ యోగా చేయిస్తున్నారు. పెద్దవాళ్ళచేత చెవులు పట్టుకొని గుంజెళ్ళు తీయిస్తున్నారు. అందులో శిక్షణనిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బడిలో పిల్లలు పాఠం సరిగా అప్పచెప్పకపోతే చెవులు పట్టుకొని గుంజెళ్ళు తీయమని తీయించేవారు. అలా తీయించటంలో పరమార్థం ఆనాటివారికి తెలిసి ఉండవచ్చు. విదేశీయ పరిశోధనలవల్ల ఇప్పటివారు గ్రహించగల్గుతున్నారు. భాద్రపద బహుళపక్షం పితృపక్షంగా, మహాలయ

పక్షంగా చెప్పబడుతూ చనిపోయిన పెద్దలను మరువక వారియెడ కృతజ్ఞత చూపే అవకాశం, సంస్కారం కల్పిస్తుంది. అట్లతద్ది, ఉండాళ్ళతద్ది రోజులలో తప్పక గోరింటాకు పెట్టుకోవాలని నియమం చేసి చేతుల, కాళ్ళ, గోళ్ళ ఆరోగ్యానికి పూర్వజులు మార్గం చూపారు.

'యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే రమంతే తత్ర దేవతాః' అని హిందూ ధర్మశాస్త్రం ఎక్కడ స్త్రీలు పూజింపబడతారో అక్కడ దేవతలు విరాజిల్లుతారని చెప్పింది. భారతదేశంలో స్త్రీ పూజ్యస్థానం. కాని ఇతర దేశాలలో స్త్రీ భోగస్థానం. స్త్రీని పూజించే దేశం కాబట్టే భగవంతుడు అవతారాలన్నీ భారతదేశంలోనే ఎత్తాడు తప్ప మరేదేశంలోనూ అవతారా లెత్తలేదు. స్త్రీని పూజ్యభావంతో చూడాలని మరల మరల గుర్తుచేసే ఉత్తమ ఆచారం ఆశ్వయుజమాసంలో వచ్చే శరన్నవరాత్రి ఉత్సవాలు. ఆ రోజులలో కుమారీపూజ నెపంతో చిన్నపిల్లలను, సువాసినీపూజ రూపంలో ముత్తయిదువులను పూజించే సదాచారాన్ని మన మహర్షులు ప్రవేశపెట్టారు. మూడు నాల్గేళ్ళ వయస్సు కల చిన్నపిల్లయందు అమ్మవారిని భావనచేసి పూజచేయటం, ఆ పిల్ల పాదాలకు నమస్కారం చేసి, అమ్మాయి చేతిలో అక్షతలు పెట్టి తమ శిరస్సుపై వేయించుకొని బాలాత్రిపురసుందరియే ఆశీర్వదించిన అనుభూతి పొందటం ఇది అసామాన్య విషయం. అలాగే ముత్తయిదువును కూడా సువాసినీ పూజయందు కూర్చుండబెట్టి సకలోపచారాలతో పూజించి ఆశీస్సులు పొందటం మన సంప్రదాయ విశిష్టతకు నిదర్శనం. అలా స్త్రీజాతియందు పూజ్యభావం నింపటం హిందూజాతి పవిత్రతకు నిదర్శనం. ఈ సంస్కారం ఉండటంవలననే మనం ఐదారేండ్ల బాలికనూ అమ్మా! ఇటురా! అంటూ అరువదేండ్ల వృద్ధ స్త్రీనయినా అమ్మా! ఇలారండి ! అంటాము. అలా ప్రతి స్త్రీయందూ మాతృత్వము భావించే సంస్కారం దేవీ నవరాత్ర పూజల ద్వారా పొందగల్గుతారు. స్త్రీయందు స్ + త్ + ర్ + ఈ ఉన్నాయి. సకారంచే సత్త్వం, తకారమునందు తమోగుణం, రకారమునందు రజోగుణము, కలిసి యుండుట భావింప

దగినది. 'త్వాం పద్మినీం ఈం శరణ మహం ప్రపద్యే' అని ఈకారముచే దైవీశక్తిని భావిస్తే త్రిగుణయుత అయిన దైవీశక్తిగా స్త్రీ అర్థమవుతుంది. అట్టి స్త్రీని పూజించుట పరిపూర్ణ శక్తిపూజయే. ఖగోళపరముగా గూడా ఇది కన్యారాశి ఉదయకాలంగా కలది. కాబట్టి కన్యోదయమును బట్టి కన్యాపూజ కర్తవ్యంగా 'ప్రాతర్యావాణా ప్రథమాయజధ్వం' అనే వేదవాక్యం తెలియజేస్తోంది. ఇలా నవరాత్ర్యుత్సవములందు దేవీ పూజ, కన్యాపూజలో వేదవిహితమైన ఖగోళ ప్రమాణం ఉన్నది. 'స్త్రియః సమస్తాః సకలా జగత్సు' అని దేవీ మాహాత్మ్యం చెప్పుచున్నందున సమస్త స్త్రీజాతియందు అమ్మవారిని చూడగల్గితే లోకంలో అత్యాచారము, దానివలన జరిగే వినాశములు ఉండవు. దసరాగా చెప్పబడే ఈ పండుగ నిజానికి 'దశహరా' అంటే దశవిధ పాపములను పోగొట్టునది. శరదృతువులో వచ్చే పూర్ణిమనాటి చంద్ర కిరణాలలో అమృతశక్తి ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ పౌర్ణమినాడు అర్థరాత్రివరకు ఆటలతో గడిపి చంద్రకిరణములతో అమృతత్వసిద్ధి పొందిన పాలను ఆ రాత్రి త్రాగుట చాలా అరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇస్తుంది. దానినే 'కోజాగరి' ఉత్సవంగా చెప్తారు.

ఆశ్వయుజ మాసాంతంలో వచ్చే దీపావళి కేవలం టపాసులు కాల్చుకొని ఆనందించటానికి పరిమిత మయినది కాదు. అది లక్ష్మీకరమయిన అయిదు రోజుల పండుగ. లక్ష్మీపూజ చేయటం ద్వారా ధనత్రయోదశి, నరకచతుర్దశి, అమావాస్యల కార్యకలాపాలు అలా లక్ష్మీప్రదాలు. ఆయురారోగ్య భాగ్యములను కల్గించేటటువంటిది. త్రయోదశి ధనత్రయోదశిగాను, నిధనత్రయోదశి గానూ చెప్పబడుతుంది. దక్షిణదిక్కున దీపంపెట్టటంవలన యమబాధ లుండవు. ఆ దీపం తండ్రి లేనివారు పెట్టాలి. అది ఆయురారోగ్య భాగ్యప్రదం. బలిపాడ్యమి, యమద్వితీయల ఆచారాలు కూడా ఆయురారోగ్య ప్రదాలు. దీపావళి ఆచరణలో చాలా విశిష్టత ఉంది. దీపావళినాడు మినుముల చెట్టు ఆకు తినాలని చెప్పబడింది.

దీపావళి ప్రాశస్త్యం

మానవాళి జీవిత పరమార్థం ముచ్చటగా మూడు మాటల్లో చెప్పబడింది. ఆ ముఖ్యమైన మాటలే బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోని **'అసతో మా సద్గమయ, తమసో మా జ్యోతిర్గమయ, మృత్యోర్మా అమృతం గమయ'** అనేవి. చెడునుండి మంచికి, చీకటినుండి వెలుగుకి, మృత్యువునుండి అమృతత్వ సిద్ధికి నన్ను చేర్చుము అని కోరటం వాని అర్థం. ఈ వాక్యాల పరమార్థాన్ని నిరూపించే పండుగ దీపావళి. ఆవళి అంటే సమూహము. పంక్తి కాబట్టి దీపావళి అంటే దీపముల వరుస అని అర్థం. ఈపండుగను వెన్నెలపండుగ అని, కౌముదీమహోత్సవ మనీ దీపాలపండుగ, దివిటీల పండుగ అని కూడా అంటారు. ఈ పండుగతో ఎన్నో శాస్త్ర విషయాలు, పురాణగాథలు, ఆరోగ్య సూత్రాలు ముడిపడి ఉన్నాయి.

సత్ అంటే మంచి. అసత్ అంటే చెడు. అసత్‌కు ప్రతీక నరకాసురుడు. వరాహావతారంతో ఉన్న విష్ణుమూర్తికి భూదేవియందు పుట్టినవాడే నరకుడు. అసత్ కాలంలో అసత్ విధానంతో పుట్టినందున విష్ణువు, భూదేవి దేవతలయినా నరకుడు రాక్షసుడయాడు. అలా నరకాసురుడు అసత్ ప్రతిరూపమైతే, సత్ రాజితుడు - సత్‌తో ప్రకాశించేవాడు సత్రాజిత్తు. వాని వీర్యశక్తి సత్యశక్తి సత్యభామ. అసత్‌రూపుడు నరకాసురుడు, సత్‌రూప సత్రాజిత్తు కూతురు సత్యభామ. అసత్ పై సత్ విజయం చూపటంకోసమే లీలామానుష విగ్రహుడు కృష్ణుడు సత్యచే యుద్ధం చేయించాడు. కామ ప్రవృత్తితో కన్నుమిన్ను కానక 16100 మంది కన్యలను నరకుడు చెరబట్టాడు. ఏ స్త్రీశక్తిని బలాత్కరించి బాధించాడో ఆ స్త్రీశక్తిచేతనే సత్యభామచేతనే హతుడయ్యాడు. భూదేవి రూపమైన సత్యభామ నరకునకు తల్లియే అవుతుంది. అసత్ మార్గంలో ఉండి ధర్మ ధ్వంసం చేసేవాణ్ణి తల్లికూడా క్షమింప నవసరం లేదనే సత్యాన్ని సత్యభామ నిరూపించింది. ఇదంతా అసత్‌పై సత్ విజయం. ఇది దీపావళిలో ఉన్న 'అసతో మా సద్గమయ' సందేశం.

తమస్సు అంటే చీకటి. నరకలోకం చీకటిలోకం. నరకాసురుడు చీకటికి ప్రతీక. నరక కూపం చీకటికూపం నుండి సమాజాన్ని వెలుగులోకి గొంపోయే పండుగ ఇది. అమావాస్యను ముదుంచుకొని వచ్చే చతుర్దశి చీకటి మయమైనది. పురుషుని శక్తి స్వరూపం స్త్రీ. నరకుని శక్తి అనగా అతని భార్య చతుర్దశి. త్వష్ట ప్రజాపతికి ఉదాహరయందు పుట్టిన ఆమె చతుర్దశి. ఆమెను నరకాసురుడు పెండ్లాడాడు. కాబట్టి చతుర్దశి రూపమైన తమోమయ శక్తికి పతి అధిపతి నరకాసురుడు. వాడు ప్రాజ్యోతిష పురానికి అధిపతి. జ్యోతిష్ అంటే వెలుగు. దానికి ప్రాక్ అంటే ముందురూపం చీకటి. కాబట్టి నరకాసురుడు ప్రాక్‌జ్యోతిష్ పురాధిపతి అంటే చీకటికి అనగా తమస్సుకు అధిపతి అన్నమాట. తమోమయ ప్రవృత్తి కల నరకాసురుడు జీవించిన కాలమంతా దేవ, మానవాది సమస్త జాతులకూ చీకటిబ్రతుకే అయింది. అతడు మరణించటంతో వారందరి బ్రతుకులందూ అమావాస్యనాడుకూడా కాంతులు విరజిమ్మాయి. అందుకు నిదర్శనమే దీపావళిపండుగ. తమస్సు అజ్ఞానరూపం. సత్యజ్ఞానంవల్లనే తమోరూపమైన అజ్ఞానం అంతరించటం నరకునిపై సత్యజయాన్ని సూచిస్తుంది. దీపావళికి ముందంతా చీకటి బ్రతుకు. దీపావళివల్ల అనంతరం కార్తికదీపాలవల్ల వెలుగుల బ్రతుకు. ఇలా దీపావళి తమస్సునుండి జ్యోతిస్సుకు తీసికొని వెళ్తుంది. ఇందులో ఒక ఖగోళశాస్త్ర ప్రమాణం కూడా ఉంది. దీపావళి నాటికి రవి తులారాశిలో ఉంటాడు. తులాలగ్నం ఉదయించే సమయానికి మేషం అస్తమిస్తుంది. మేషానికి అధిపతి కుజుడు. 'కు' అంటే భూమికి 'జ' అంటే పుట్టినవాడు అంటే భూమి పుత్రుడు నరకాసురుడే. వాని అస్తమయం జరుగుతుంది. తులలో ఉన్న సూర్యనారాయణుడే శ్రీకృష్ణుడు. మేషాధిపతి కుజుడు నరకాసురుడు తులా ఉదయంతో మేషనరకాసురుడు అస్తమించగా కన్యారాశి ఆనందపు వెలుగులో చేరుతుంది. కన్యారాశి అంటే నరకునిచే చెఱపట్టబడిన కన్యా సమూహం. వారు ఆనందించటం అందులో తాత్పర్యం. మోసంతో

స్త్రీలను అపహరించినవారు అంధతామిస్ర నరకాన పడతారని కర్మవిపాక శాస్త్రం. అలాగూ స్త్రీలను చెఱబట్టిన నరకుని స్థానం చీకటిలోకమే.

దీపావళి నాడు గోగుపుల్లల కట్టలు ముట్టించి ఆ కొరవులు, కొఱకచ్చులు పైకి చూపుతూ 'తిప్పు తిప్పు దీపావళి, మళ్ళీవచ్చె నాగులచవితి అంటూ పాడతారు. భాద్రపద మాసపు మహాలయ పక్షంలో భూమిమీదకు వచ్చిన పితృదేవతలకు ఉత్తమ గతులకై అలా కొరవులు, కొఱకచ్చులతో మార్గం చూపాలని శాస్త్రం. అలా మానవాళినే కాక పితృదేవతలను కూడా తమస్సునుండి జ్యోతిస్సువైపు నడిపేది ఈ పండుగ అని తెలుస్తుంది. వామనునిచే చీకటిమయమయిన పాతాళలోకానికి త్రొక్కబడిన బలిచక్రవర్తి ఈరోజు భూలోకానికి వచ్చి వెలుగు చూస్తాడు. ఇలా అనేకవిధాలుగా దీపావళి అందరనూ తమస్సునుండి జ్యోతిస్సువైపు నడిపిస్తూ 'తమసో మా జ్యోతి ర్గమయ' అనే వేదవాక్యానికి ప్రతీకగా నిలుస్తుంది.

అలాగే దీపావళి 'మృత్యో ర్మా అమృతం గమయ' అనే మహద్వాక్యానికీ నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది. వర్షాల అనంతరం తేమ మయంగా ఉండే ఈ కాలం అనేకరోగాలకి,అలా మరణాలకి కారణమయిన కాలం. కఫవికారాలవలన కూడా ఈ కాలంలో ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తాయి. అట్టి మరణబాధనుండి తప్పించుకొనటాని కెన్నో విధాల ఉపకరించే పర్వం దీపావళి. అంతేకాదు. మరణించినవారికి నరకబాధలు తప్పించి ఉత్తమగతులు కల్పించటంలో కూడా ఎంతో ముఖ్యమైనది ఈ దీపావళి. దేశవ్యాప్తంగా చూచినప్పు డిది ఆశ్వయుజ బహుళ త్రయోదశి మొదలు కార్తిక శుద్ధ విదియవరకూ ఐదురోజులు జరుపుకొనటం తెలుస్తుంది. అందు తొలిరోజు అపమృత్యు నివారణార్థం దీపం వెల్గించి ఇంటిముంగిట పెడతారు. దీన్ని నిధనదీపం, లేక యమదీపం అంటారు. రెండవరోజు నరక చతుర్దశిరోజు నరకభయనివారణార్థం తెల్లవారు జామునే అభ్యంగస్నానం చేసి యమునికి తర్పణ చేసి నాల్గువత్తుల దీపం వెల్గించాలి.

సహజంగా తండ్రి లేనివారే ఇట్టి తర్పణలు విడుస్తారు. తండ్రి ఉన్నవారుకూడా యమునికొఱకు తర్పణలు వదలటం నేటి విశేషం. ఆ స్నానం చేసే నీటిలో ఉత్తరేణి, తుమ్మి, తగిరిస చెట్ల కొమ్మలు ఉంచి కలియబెట్టాలి. అలా చేయటం వలన ఆ జలంలో విద్యుత్ ఉత్పాదన జరుగుతుంది. ఆ నీటితో స్నానం అనేకవిధాల ఆరోగ్యప్రద మవుతుంది. మూడవరోజు అమావాస్యనాడు కూడా తెల్లవారుజామున మంగళస్నానం చేయాలి. నాల్గవరోజు మూగనోము పట్టటం జరుగుతుంది. ఐదవరోజు యముని, చిత్రగుప్తుని పూజించటం, భగినీ హస్త భోజనం అంటే సోదరిచేతి భోజనం చేయటం వంటి వన్నీ అకాలమృత్యు భయంనుండి, నరకబాధలనుండి, యమబాధలనుండి పితృదేవతలతోసహా అందరూ బయటపడటానికే.

"చతర్దశ్యాం తు యే దీపా- నరకాయ దదంతి చ ।
తేషాం పితృగణా స్సర్వే - నరకాత్ స్వర్గ మాప్నుయుః ॥"

అని చెప్పబడింది. చతుర్దశినాడు ఎవ్వరు యమునికొరకు దీపం పెడతారో వారి పితరులు అనగా మరణించిన పెద్దలందరూ నరకబాధలనుండి బయటపడి స్వర్గాన్ని పొందుతారు. అలా మృత్యువునుండి, నరకబాధలనుండి అమృతత్వానికి, పుణ్యలోకాలకు మార్గం చూపగలది దీపావళి. నచికేతుడు యమునినుండి అంటే మృత్యువునుండి అమృతత్వసిద్ధి గ్రహించి తిరిగి వచ్చింది కూడా ఈరోజుననే. అందుకే దీపావళి 'మృత్యోర్మా అమృతం గమయ'కు సంకేత మయింది. లౌకిక ప్రయోజనంతోకూడా అమృతత్వసిద్ధిని, అందుకై అరోగ్యసిద్ధిని కల్గించేది దీపావళి. దీపావళికి దీపాలు పెట్టటంలో, 'ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్' అని సూర్యునివలన ఆరోగ్యం పొందగలం. దక్షిణాయనంలో ఆ సూర్యశక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అప్పుడే వర్షాకాలం వెళ్ళియుండటంవల్ల వాతావరణమంతా తేమగా చీకటిగా ఉంటుంది. అటువంటి వాతావరణంలోనే రోగక్రిముల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది.

ఇంటా బయటా అంతా ఏవో పిచ్చి చెట్లు పెరిగి దోమలు, అనేకరకాల పురుగులు వ్యాపించి ఉంటాయి. సహజంగా దీపావళి సామానుకు వాడే పదార్థాలు గంధకము, సూరేకారము, రజను, ఇవన్నీ క్రిమిసంహారకాలే. పురుగుల మందులో ఇవి వాడతారు. వీటిని వివిధరకాల టపాసులలో పెట్టి తగలేయటంవలన గాలి ప్రవేశించే చోటల్లా పొగరూపంలో ఆ మందుల ప్రభావం చేరి అక్కడి క్రిములను అంతం చేస్తుంది. గంధకం అనేక చర్మవాధులను తగ్గిస్తుంది. పురుగులు కుట్టటంవలన కూడా ఎలర్జీ వచ్చే సమయమిది. అటువంటి ప్రమాదాన్నుండి మనం రక్షింప బడతాము. అలాగే నెమ్ము, దానిద్వారా శ్వాసకోశలు వ్యాధులు ఈ కాలంలో ప్రబలుతాయి. రజనునుండి తయారయే యసదభస్మం వాటన్నిటినీ తగ్గిస్తుందని వైద్యశాస్త్రం నిరూపిస్తుంది. కఫవికారాలే అగ్నిమాంద్యానికి, అనేకవ్యాధులకు కారణ మవుతుంది. టపాసులో రజను తగలేయటంతో తెలియకుండానే సమాజానికి ఆ వ్యాధులనుండి కొంత చికిత్స జరుగుతుంది. ఇలా దీపావళి సామానులన్నీ ఆ కాలంలో మనకు సంక్రమించే అనేక వ్యాధులనుండి రక్షణ కల్పిస్తాయి. రోగకారణమయిన క్రిమికీటకా లన్నీ మతాబులు, చిచ్చుబుడ్లు వంటివాని పొగకు అంతమౌతాయి. పురుగులకు నేత్రచాపల్యం ఎక్కువ. కాంతి కన్పడగానే దీపం మీద వ్రాలి చస్తాయి. అలా ప్రతి దీపంవద్దా కుప్పలుగా పడి చస్తూ ఉంటాయి. దీపావళినుండి కార్తికమాసమంతా దీపాలు వెల్గించటంతో అవి నశిస్తాయి. అవి అలా నశించకుంటే వాటి ప్రభావంతో రోగాలు పెరిగే ప్రమాద మెంతో ఉంటుంది.

'ఆరోగ్యంకోసం ఏదో ఒకరోజు తలోకాస్తా గంధకము, సూరేకారము, రజను తగలెట్టండి' అని మనం పిలుపునిచ్చినా, ప్రభుత్వం శాసించినా ఆ పని ఎవ్వరూ చేయరు. పైగా ప్రక్కవాడు తగలేసినా మనయింటికి పొగ వస్తుందిలే అని ఎవడికి వాడు మానివేస్తాడు. అందుకే ఆపనిని దీపావళి అనే పండుగరూపంతో నిబంధించారు. అది మన సంస్కృతిలోని విశిష్టత. ఈ ఆరోగ్యసూత్రాలు కేవలం ఏ ఒక్క మతానికో అవసరమైనవి కావు.

రోగాలు మతాల్ని చూచి రావు. కాబట్టి ఈ దీపావళి టపాసులు కాల్చేపని కూడా కులమతాల కతీతంగా 'మనుష్యులంతా చేయవలసిన కార్యం.' అందులో మన ఆరోగ్యం, సమాజశ్రేయస్సు కూడా ఇమిడిఉన్నాయి. అందువల్ల అన్ని విభేదాలూ మరచి ఆరోగ్యంకోసమయినా దీపావళి వేడుకల్లో అందరూ పాల్గొనాలి. దీపావళి టపాసులు పేలి కొన్నిచోట్ల మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని, ఈ కార్యక్రమాన్నే నియంత్రించాలని కొందరు అంటూ ఉంటారు. అది తగదు. కరెంటుషాకు కొట్టి చాలామంది చనిపోయారని కరెంటు వాడుకోరాదంటున్నామా? పురుగులమందు త్రాగి చాలామంది చనిపోతున్నారని పురుగుల మందుల నుత్పత్తి చేయరా దనటం తగుతుందా? అలాగే దీపావళి కృత్యాలనుకూడా విమర్శింపక జాగ్రత్తతో ఆచరించాలి.

ముఖ్యంగా తెలుగునాట నరకచతుర్దశి, దీపావళి అని రెండురోజులుగా ఈ పండుగ జరుపబడుతుంది. ఇందలి కర్తవ్యాలివి. నరకచతుర్దశినాడు నూనెయందు లక్ష్మి, నీటియందు గంగ ఆవేశించి ఉంటారని పద్మపురాణం చెప్తుంది. కాబట్టి ఆరోజు ప్రాతఃకాలాన అభ్యంగస్నానం చేయాలి. యమునికై తర్పణలు వదలటం, నాల్గువత్తులదీపం వెల్గించటం నాటి కర్తవ్యాలు. ఆనాడు ఉత్తరేణి కొమ్మలతో చుట్టూ త్రిప్పుకొని శుభజలాలతో స్నానం చేయాలి. అందువల్ల మెదడునాడులు ఉత్తేజితములై బుద్ధికి చురుకుదనం ఏర్పడుతుంది.

కార్తికమాసమంతా తెల్లవారుజాముననే తులాలగ్నంలో స్నానం చేయుమని శాస్త్రం చెప్తోంది. అది చాలా ఆరోగ్యకరమయిన ఆధ్యాత్మిక నియమము. భూగర్భ జలాలు, నదీ జలాలవల్లనే ఆ ప్రయోజనం సాధింపగల్గుతాము. ఈ మాసంలో రాత్రివేళలందు భూగర్భ జలాలలో శక్తిమంతమయిన అయస్కాంతమండలం ఉంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేసారు. ఈ నదీ ప్రవాహంలో ఓషధుల సారం ఉంటుందని వేదము చెప్తోంది. సంకల్పం చెప్పుకొని –

"కార్తికేఽహం కరిష్యామి - ప్రాతఃస్నానం జనార్దన! ।
ప్రీత్యర్థం తవ దేవేశ! దామోదర! మయాసహ॥"

అని చదువుకొని స్నానం చేయాలి. ఈ మాసమంతా పగలు ఉపవాసం అంటే భోజనం చేయకుండా ఉండి రాత్రికి భోజనం చేస్తారు. దాన్ని నక్తం అంటారు. సాయంకాలం దాకా ఉండి మన నీడ మనకు రెట్టింపు పడిన పిదప భోజనం చేయటం ఛాయానక్తం అని చెప్పబడుతుంది. అంతేకాక కార్తికసోమవారములు, నాగులచవితి వంటి ఉపవాసములవలన జఠరదీప్తి కల్గుతుంది. అంటే ఆకలి బాగా కల్గుతుంది. ఈ కాలం కఫవికారాలు పెరిగే కాలం. అందువలన ఆకలి మందగిస్తుంది. కార్తికమాసపు ఉపవాసాలవలన జీర్ణశక్తి బాగుపడుతుంది. ఈ మాసమంతా ప్రత్యేక దీపారాధనలు నిత్యం జరుగుతాయి. వానినే కార్తికదీపా లంటారు. వీనివలన వాతావరణంలోని తేమ తగ్గి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఈ కాలంలో అనేక రకాల పురుగులు, దోమలు వ్యాపిస్తాయి. అవి అన్నీ ఈ దీపాలవద్ద చేరి చనిపోతాయి. అలా ఇళ్ళకు, చేలకు కూడా క్రిమికీటక బాధను తొలగించ గల్గేది ఈ మాస సదాచారం. శుద్ధ పంచమినాటి జయాపంచమివ్రతంలో తిలోద్వర్తనం ఉంటుంది. అంటే నువ్వులపిండి నలుగు పెట్టి స్నానం చేయటం. దీనివలన ఈ కాలంలో చర్మం పొడిఆరుకుపోయి తెల్లబడే రూక్షగుణం తొలగిపోయి శరీరకాంతి ఏర్పడుతుంది.

కార్తికమాసంలో తులసీ ధాత్రీ సమేతుడయిన దామోదరుని పూజించటం జరుగుతుంది. దామోదరుడు విష్ణువు కాగా తులసి లక్ష్మీస్వరూపిణి, ధాత్రి అంటే ఉసిరి, భూమి అని కూడా అర్థం. అలాగే శ్రీదేవి భూదేవీ సమేతుడయిన విష్ణువుని పూజించటం అవుతోంది. కాని తులసి, ఉసిరి అనేవి ఈ కాలానికి మహౌషధములు. తులసికి బాక్టీరియా వ్యాపింపకుండాచేసే అద్భుతశక్తి ఉంది. అమెరికన్ సైంటిస్టులు తమ పరిశోధనలో భాగంగా ప్రయాణం చేస్తూ ఒక జంతు కళేబరాన్ని చూచారు. మరల రెండురోజులకు తిరిగివస్తూ

దానినే చూచి ఆశ్చర్యపడ్డారు. ఈ రెండు రోజులలో అది శిథిలమై పోవలసినంత కుళ్ళిపోలేదు. అందుకు కారణం ఆలోచిస్తూ అక్కడ ఉన్న చెట్లను పీకి తెచ్చి వాటిపై విచారణ చేస్తుంటే ఒక భారతీయ పరిశోధకుడు అది మా దేశంలో ఇంటింటా నాటుకొని పూజించే తులసి చెట్టు అని చెప్పాడు. అప్పుడు ఆ అమెరికన్ సైంటిస్టులు తులసికి బాక్టీరియా వ్యాపింపకుండా చేసే అద్భుతశక్తి ఉంది అని ప్రకటించారు. అలాగే కఫవికారాలను తొలగించగలది కూడా కాబట్టి కఫ వికారాలు పెంచే ఈకాలంలో తులసికి అంత ప్రాధాన్యం ఈయబడింది.

ఈమాసంలో సేవింపబడే మరో వృక్షం ధాత్రి అంటే ఉసిరి త్రిదోష హరమయినది. రోగము లన్నిటికీ కారణము వాతము, పిత్తము, కఫము అను త్రిదోషములే. ఆ త్రిదోషములను హరించు శక్తి ఉసిరికి ఉన్నది. మనకు రోగబాధ లేకుండా చేయుటకు మహర్షులు ఈ మాసంలో ఉసిరితో ఎక్కువ సంబంధం ఏర్పరచారు. వాజీకర రసాయన మయిన ఉసిరి మంచి వీర్యశక్తిని ఇస్తుంది. చ్యవనప్రాశ లేహ్యం దీనితో చేయబడుతుంది. ఉసిరిచెట్టు నీడపడే జలంలో స్నానం చేయటం చాలా గొప్ప విశేషంగా చెప్పబడింది. ఉసిరి గాలి ఒక్కరోజయినా సోకటం అవసరమని కార్తిక వనభోజనాలు ఉసిరివనంలో చేయాలని చెప్పబడింది. ఉసిరికాయపై ఒత్తి పెట్టి వెలిగించటం, ఉసిరికాయ తినటం, ఉసిరిచెట్టుకు ప్రదక్షిణాలు చేయటం, వాని క్రింద భోజనాలు చేయటం, ఉసిరికాయ నలగకొట్టి నూరి, ఒంటికి రాసుకొని స్నానం చేయటం కూడా ఈరోజుల్లో కర్తవ్యం. ఇలా గాలి, నీరు, నిప్పు అన్నిటినీ ఉసిరితో అనుసంధానం చేసి దానిద్వారా ఆ ఉసిరివలన ఆరోగ్య ప్రయోజనా లన్నిటినీ పొందే మార్గం చూపారు. కార్తిక వనభోజనాలను ప్రోత్సహించి ఉసిరివనాలలో ఆనందంగా విహరిస్తూ ఆరోగ్యసూత్రాన్ని పాటింపజేశారు. ఆ వనభోజనాలలో 'చిత్రాన్నైః తోషయేత్' అని ఉసిరకతో చేసిన పులిహోర తప్పక చేయాలని విధించారు. చిత్రాన్నమునే

హరిద్రాన్నం అంటే పసుపుఅన్నం అంటారు. పసుపు అనేక విధాల విషహరము, క్రిమిసంహారకము, కఫ వాతహరము. తులసి, ఉసిరి, పసుపు అనే దివ్యౌషధాలతో కార్తికమాసపు ఆచారవ్యవహారా లేర్పరచి మన ఆరోగ్యానికి అద్భుతమయిన మార్గం చూపారు.

ఈ మాసంలో జరిగే కృత్యాలలో అయ్యప్ప దీక్షలు కూడా ముఖ్యమయినవి. మండల కాలము నియమబద్ధమయిన జీవితాన్ని గడపటం ఈ దీక్షావిధానంలో ఉంది. రెండుపూటలా నియమబద్ధంగా స్నానము, ఆహారనియమము, నియమ పూర్వకమయిన జీవనవిధానము ఇందు పొందుపరచబడ్డాయి. కులమత విచక్షణ లేక అందరూ కలిసి భిక్ష తీసికొనటం వంటివాటిద్వారా సామాజిక సమరసత, భేదాభిప్రాయాలు ప్రక్కనపెట్టి భగవంతుని సేవించుకొనుట, మైమరచి పాటలు, భజనలు చేయుట అన్నీ మనకు హితకరములయినవి. మనం చేసే భజనలు కూడా చాలా వైజ్ఞానిక రహస్యముతో కూడుకొని యున్నవని పరిశోధకులు తెల్పారు. నాడుల కొసలన్నీ అరచేతులందు వ్యాపించి ఉంటాయని, భజన చేస్తూ అరచేతులను చరుస్తూఉండటంవల్ల నాడీ స్పందన అద్భుతంగా జరిగి దానివలన ఆరోగ్యం చేకూరుతుందని ఆ పరిశోధకులు వెల్లడించారు. భజనలో తన్మయస్థితి ఉంటుంది. దానివలన ఆనందోల్లాసములు చేకూరి అన్ని కష్టములనుండీ ఒక విధమయిన విడుదల సమకూరుతుంది.

ఏకాలంలో ఎలా భోజనం చేయాలో గ్రహించిన మన మహర్షులు ఆ ఆరోగ్యసూత్రాలన్నీ పర్వదినాలలో ఆచరణీయములుగా నిబంధించారు. భోజనం చేయదగిన రోజులు ఏవో, చేయకూడని రోజులు ఏవో, ఏపూట ఎలా చేయాలో సవివరంగా తెల్పారు. కార్తికమాసంలో పగలంతా భోజనం చేయవద్దని తెల్పిన వారు మార్గశిర మాసంలో ప్రొద్దునే భుజించవలసిందిగా తెలియజేశారు. వాటినే ధనుస్సు కృత్యంగా చెప్పారు. మార్గశిరమాసం ధనుర్మాసోత్సవాలకు ప్రశస్తమయింది. విష్ణుసేవకు ప్రధానమయినమాసం

కాబట్టి, భగవద్గీత పుట్టిన మాసం కాబట్టి కృష్ణపరమాత్మ 'మాసానాం మార్గశీర్షోహం' అని మాసాలలో మార్గశీర్షమాసం నేనే అన్నాడు. ధనుర్మాసమున ధనుస్సులో సూర్యుడుండగానే విష్ణుమూర్తిని పూజించి భోగము సమర్పించాలి. అంటే దధ్యోదనము, శర్కరపొంగలి, కట్టెపొంగలి, పులిహోర వంటి అన్న పదార్థాలు నివేదన చేసి భక్తులందరకూ సమర్పించాలి. ఆవిధంగా మార్గశిరమాసంలో ఉదయకాలాననే అన్నపదార్థాలు భుజించాలి. ఈ నియమాలన్నీ ఆరోగ్యమును దృష్టిలో పెట్టుకొని ఏర్పరచినవే.

పుష్యమాసంలో వచ్చే బహుళ ఏకాదశిని షట్తిలైకాదశి అంటారు. ఆరు విధాలుగా తిలలను అనగా నువ్వులను ఆ నాడు వినియోగించాలి. 1. స్నానం చేసేనీటిలో నువ్వులను కలపాలి 2. నువ్వులను నూరి ఆ ముద్దను శరీరంనిండా రాసుకోవాలి. 3. ఆరు నువ్వుగింజలను తినాలి. 4. త్రాగే నీటిలో కొద్దిగా నువ్వులు వేసికొనాలి. 5. నువ్వులు దానం చేయాలి. 6. తిలతర్పణాలు ఇస్తూ పితృ దేవతలకు తృప్తి కలిగించాలి. ఇలా నువ్వుల వినియోగం చలి విజృంభించే పుష్యమాసంలో చాలా ఉపకరిస్తుంది. నువ్వులు ఉష్ణతత్వం కలవి. చలిపులికి వణికిపోయే శరీరానికి ఉష్ణతత్వం కల ఈ నువ్వుల వినియోగం ఆరోగ్య విషయంలో ఎన్నో విధాల మేలు చేస్తుంది. పుష్యమాసంలో వచ్చే పెద్ద పండుగ సంక్రాంతి. ఇదికూడా భోగినుండి ముక్కనుముదాకా వ్యాప్తికల నాల్గురోజుల పండుగ.

సంక్రాంతి

ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం పుణ్యప్రదం కాగా, పాడిపంటలతో ఇళ్ళు వైభవోపేతం కాగా, చలి పోకతో, ఎండ రాకతో ప్రకృతి శోభాయమానం కాగా, పౌరుషాన్ని రెచ్చగొట్టే కోడిపందాలతో, గాలిపటాలరూపంలో అంబరాన్నంటే సంబరాలతో, రంగవల్లులతో స్వాగతించే పెద్దపండుగ సంక్రాంతి. సంక్రాంతి అంటే అవస్థాంతరం పొందుట, నడుచుట, మారుట అని అర్థం. సూర్యుడు మేషం మొదలు పండ్రెండు రాశులలో ఒక రాశినుండి

మరియొక రాశిలోనికి ప్రవేశించటాన్ని సంక్రాంతి లేదా సంక్రమణము అంటారు. సంక్రాంతి పుణ్యకాలమని, అప్పుడు స్నానదానాదికం చేయాలని చెప్పబడింది. మొత్తం పండ్రెండు రాశులు కాబట్టి పండ్రెండు సంక్రాంతులుంటాయి. వీనిలో మిథున, కన్యా, ధనుస్సంక్రమణాలను షడశీతి సంక్రాంతులని, వృషభ, సింహ, వృశ్చిక, కుంభ సంక్రమణాలను విష్ణుపద సంక్రాంతులని, మేష, తులా సంక్రమణాలను విషువ సంక్రాంతులని, కటక, మకర సంక్రమణాలను అయన సంక్రాంతులని అంటారు. ఇవి ఒక దానిని మించి ఒకటి విశిష్టమైనది. అయన సంక్రాంతులు ఇతరముల కంటె గొప్పవి కాగా అందులో దక్షిణాయన కటకసంక్రాంతి కంటె ఉత్తరాయణపు మకరసంక్రాంతి నూరురెట్లు పుణ్యప్రదమైనది. నిజానికి సంక్రమణ కాలం చాలా సూక్ష్మమైనది. కనురెప్పకాలంలో 30వ వంతు భాగాన్ని తత్పర అంటారు. అందులో నూరవవంతు త్రుటి, త్రుటిలో నూరవవంతు సంక్రమణ కాలం. దీనిని గుర్తించటం అసాధ్యం. అందుకే దానికి కొన్ని ఘడియలు అటూ ఇటూ పుణ్యకాలంగా పరిగణిస్తారు.

ఖగోళశాస్త్ర దృష్ట్యానే కాక ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో చూచినా, సామాజిక దృష్టితో, లేదా వాతావరణపరంగా చూచినా ఈ మకరసంక్రాంతి చాలా శుభకరం. ఆనందప్రదం. సూర్యుడు భూమధ్యరేఖకు ఉత్తరదిశలో ఉన్నప్పుడు ఉత్తరాయణం, దక్షిణ దిశలో ఉన్నప్పుడు దక్షిణాయనం. ఈ మకరసంక్రాంతి నుండే ఆరునెలల ఉత్తరాయణం ఆరంభమవుతుంది. సూర్యుడు ఉత్తరాభిముఖంగా సంచరించే ఉత్తరాయణం దేవతలకు ప్రీతిపాత్రం ఈ కాలంలో స్వర్గద్వారాలు తెరిచి ఉంటాయని, అప్పుడు మరణించిన వారికి ఉత్తమగతులు ప్రాప్తిస్తాయని విశ్వాసం. అందుకే భీష్ముడు దక్షిణాయనంలో నేలకూలినా ఉత్తరాయణం వచ్చేదాకా అంపశయ్యపై ఉండి ఉత్తరాయణంలో మరణించినట్లు భారతం చెప్తోంది.

సంక్రాంతిశోభ ధనుర్మాసంనెల పట్టటంతోటే ఆరంభమవుతుంది. ఇంటిముందు ఆవుపేడతో బాగా కళ్ళాపి చల్లి ముగ్గులు తీరుస్తారు. ఇందులో

గొప్ప ఆరోగ్యసూత్రం ఇమిడి ఉంది. వర్షాకాలం, చలికాలంలో సూర్యప్రభ తగ్గి రోగక్రిములు బాగా వ్యాపిస్తుంటాయి. విస్తృతంగా ఆవుపేడ కళ్ళాపి చల్లటంవల్ల, సున్నం కల్పిన ముగ్గు వేయటం వల్ల ఆ రోగ క్రిములన్నీ అంతమవుతాయి. ముగ్గులు ప్రాతఃకాలంలో వేయాలి తప్ప రాత్రులందు కాదు. అసురసంధ్యయైన సాయంవేళ, రాత్రులందు మంత్రగాంఢ్రు ముగ్గులు వేస్తారు. అది భూతప్రేతాదుల కిష్టం చేయటం. తెల్లవారుజాము దైవసంధ్య. ఆ సమయంలో వేసే ముగ్గులు దేవతలకు ప్రీతికరా లవుతాయి. ఉదయానికి పాచి అవుతుంది కాబట్టి ఉదయం పాచిపండ్లు తోముకోవటం పాచిపని చేసికొనటం కర్తవ్యం తప్ప రాత్రే పండ్లుతోమి, పాచి చేసి ముగ్గులు వేసి నిద్రించటం తగదు. ఉదయకాలంలో వేసిన ముగ్గులలో లక్ష్మీశోభ ఉంటుంది.

మత్స్యపురాణంలో సంక్రాంతికి మూడురోజుల వ్రతం చెప్పబడింది. సంక్రాంతి మూడురోజులలో తొలిరోజు భోగి. భోగినాటి తెల్లవారుజామున నిరుపయోగ వస్తువులు మంటలలో వేసి కాల్చివేస్తారు. దీన్నే భోగిమంట అంటారు. ఉత్తరభారతంలో 'లోఢి' అంటారు. ఈ మంటలో కాగిన వేడినీళ్ళతో అభ్యంగస్నానం చేస్తే అమంగళపు పీడ తొలగిపోతుందని విశ్వాసము. భోగిమంట మసిని బొట్టుగా పెట్టుకుంటారు. దానిచే భయపీడలు తొలగిపోతాయి. దీని వెనుక కూడా ఒక గాథ ఉంది. రావణుని భార్య మండోదరి పతివ్రత. రావణవధానంతరం ఆమె శ్రీరాముని శరణువేడింది. మాంగల్యాన్ని రక్షించమంది. 'రావణుని చితిమంటలు ఆరేదాకా ఆమె సుమంగళిగానే ఉంటుం'దని శ్రీరాముడు అభయమిచ్చాడు. అలా రావణకాష్ఠం ఆరకుండా చితిమంటలు కొనసాగటంలో భాగంగానే భోగిమంటలు ఏర్పాటయాయి. అందుకే ఆరని చిచ్చును 'రావణకాష్ఠంలా మండుతోం'దంటారు. ఆ రోజు కొత్త బియ్యంతో పొంగలి భోగం చేసి భగవంతుని కర్పించి భుజించాలి.

భోగినాటి సాయంత్రం పిల్లలకు భోగిపళ్ళు పోస్తారు. రేగిపళ్ళు, చిల్లరపైసలు, బంతిపూరేకులు, అక్షతలు కల్పి తల చుట్టు త్రిప్పి తలపై

పోస్తారు. అలా దిగతుడిచిపోయటంవలన దిష్టి వంటి సకలదోషాలు తొలగిపోతాయని, పూర్ణాయుస్సు పొందుతారని విశ్వాసం. పేరంటా ళ్ళందరిచే అలా చేయించి వారికి తాంబూలా లిస్తారు. అలా రేగి పళ్ళు పోయటంలో ఒక కారణమైన ఇతిహాసం చెప్తారు. బదరీ ఫలమే మృతసంజీవని యని వారి విశ్వాసం. శబరి రుచి చూచి చూచి బదరీఫలం రామున కిచ్చింది. రాముడు కొంత కొరికి లక్ష్మణున కిచ్చాడు. శబరి ఎంగిలియని దానిని లక్ష్మణుడు విసరివేశాడు. భగవత్ప్రసాదాన్నలా విసరివేసిన పాపాన మూర్ఛిల్లాడని, బదరివలన ఏర్పడిన మృతసంజీవనినే హనుమంతుడు తీసికొని వచ్చుటచే పునర్జీవితుడైనాడని అందుకే రోగవిముక్తికి, అకాలమరణాలు సంభవింపకుండా ఉండగలందుకు రేగిపళ్ళు పోయుట ఏర్పడిందని ప్రతీతి.

రెండవరోజు ప్రధానమయిన సంక్రాంతి. సంక్రాంతి సూర్యగమనాన్ని బట్టి ఏర్పడే పండుగ. అందుకే చాంద్రమాన తిథి కలువకున్నా సూర్యుని చుట్టూ భూమి తిరిగే కాలం బట్టి రోజులు సరిపోయి సంక్రాంతి ఆంగ్లేయుల జనవరి 14కు సరిపోతూ ఉంటుంది. సంక్రాంతి వ్రతంగూర్చి మత్స్యపురాణం విశేషంగా చెప్పింది. ఈ వ్రతం ఆచరించేవారు సంక్రాంతికి ముందురోజే భుజించాలి. ఆ సంక్రాంతి రోజున భోజనం మానుకొనాలి. నువ్వులు కల్పిన నీటితో స్నానం చేసి యమ, రుద్ర, ధర్మదేవతల నిమిత్తం మూడు పాత్రలలో మోయినలుంచి గోవుతోబాటు దానం చేయాలి. సంక్రాంతినాడు ప్రాతః కాలంలో అందరూ నువ్వులపిండితో నలుగు పెట్టుకొని నువ్వులనూనెతో అభ్యంగస్నానం చేయాలి. సంక్రమణస్నానం చేయనివారిని గూర్చి 'సప్తజన్మ స్వసౌ రోగీ నిర్ధన శ్చోపజాయతే' అని ఏడుజన్మలు రోగగ్రస్తుడు, ధనహీనుడు అవుతాడని చెప్పబడింది. అనంతరం పితరుల పుణ్యలోకప్రాప్తికై తర్పణ శ్రాద్ధాలు నిర్వహించాలి. పితృదేవతలను పూజింపనివారు సూర్యుని

అనుగ్రహాన్ని పొందరు. ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం సంక్రమణ సమయంనుండి 20 ఘడియలు అనగా ఎనిమిది గంటలు చెప్పబడింది. ఈ లోగా స్నానదానాదికాలు నిర్వహించాలి. సంక్రమణం రాత్రి ఏర్పడితే రాత్రి స్నానదానాదులు జరుపరాదు కాబట్టి మరుసటి ఉదయం నిర్వహించాలి. సంక్రాంతి పురుషుడు భవిష్యద్వక్త. సంక్రాంతి పురుషుని తీరుతెన్నుల బట్టి భవిష్యద్విషయాలు కొన్నిపురాణాలతో చెప్పబడినాయి.

సంక్రాంతౌ యాని దత్తాని - హవ్యకవ్యాని దాతృభిః
నిత్యం తాని దదా త్యర్కః - పున ర్జన్మని జన్మని॥

అని చెప్పబడింది. సంక్రాంతి సమయంలో చేసే దానాలు మనకు జన్మజన్మలో సూర్యునిచే లభ్యమవుతూ ఉంటాయి. సంక్రాంతినాడు ముఖ్యంగా నువ్వులు, గుమ్మడికాయ, కంబళ్ళు, సజ్జలు వంటివి దానం చేస్తారు. ఇవన్నీ శనికి సంబంధించిన ద్రవ్యాలు. వీనిని సమర్పించటంలో ఒకముఖ్య కారణముంది. ఇది మకర సంక్రమణం. మకరమునకు అధిపతి శని. కాబట్టి శనికి ఇష్టమయిన ద్రవ్యాల దానం జరుగుతుంది. దానివల్ల పీడలు తొలగుతాయి. ఆ శని సంబంధం బట్టి సంక్రాంతినాడు నువ్వులు కలిపిన అరిసెలు, నువ్వులు బెల్లం కల్పిన ఉండలు పరస్పరం ఇచ్చిపుచ్చుకొనటాలు, తినటాలు జరుగుతాయి. సంక్రమణ సమయంలో చేసే ధర్మకార్యాలయినా అధర్మకార్యాలయినా ఎన్నో రెట్ల ఫలిత మిస్తాయి. కాబట్టే ఇలా మంచికి మనలను ప్రోత్సహిస్తూ ఉంటారు. ఈకాలంలో ఇటువంటి పదార్థాలు తినటంలో గొప్ప ఆరోగ్యలక్ష్యం కూడా ఇమిడిఉంది. అప్పటివరకు చలికాలంలో ఉన్న జనులు రాబోవు ఎండల కనుకూలంగా శరీరారోగ్యాన్ని పదిలపరచుకొనటానికి ఈ ఉష్ణవీర్య పదార్థాలుపకరిస్తాయి. చలికాలపు రూక్షగుణంతో ఉన్న చర్మానికి నువ్వుల పదార్థాలతోడి సంబంధం స్నిగ్ధతని చేకూర్చి స్థిరమయిన ఆరోగ్యా న్నిస్తుంది.

మూడవనాటి పండగ కనుమ. ఏడాది పొడుగునా తమకు సేవచేస్తూ పాడిపంటలతో సుఖపెడుతున్న పశువులయెడ కృతజ్ఞత చూపే పండుగ ఇది. ఈరోజు ఎంతో శ్రద్ధగా పశువులను కడిగి, పసుపు కుంకుమలతో అలంకరించి కొమ్ములకు రంగులు పూసి, ఉప్పు తినబెట్టి, పొంగలి అన్నం తినిపించి, పూలమాలలు, వేరుసెనగసరాలు, ఎండుకొబ్బరిసరాలు, బొరుగుల సరాలు మెడలో చుట్టి ఊరేగిస్తారు. అలంకరించిన పశువులను మేళతాళాలతో పొలిమేరలకు గొంపోయి వాటిచే బలిగీత దాటించి తిరిగి తోలుకువస్తారు. గ్రామదేవతల ఆలయాలవద్ద పశువులను చేర్చి హారతు లిచ్చి గ్రామదేవతలకు పొంగళ్ళు పెడతారు. పశువులకొట్టాలలో పొంగలి వండి నైవేద్యం పెట్టి దానిలో పసుపు, కుంకుమలు కలిపి పొలాలలో చల్లుతారు. దీనినే పొలిచల్లటమంటారు. గుమ్మడికాయతో దిష్టితీసి పగులగొడతారు. పశువులను గౌరవించే ఈనాడు వాటిని శ్రమపెట్టరు. బండి కట్టటం, ప్రయాణంచేయటం ఉండదు. బలి లోకాంతర మేగిన మరుసటిరోజవటం కూడా కనుము అయినందున ప్రయాణాలే నిషిద్ధం. అందుకే 'కనుమనాడు కాకయినా కదల' దనే సామెత వచ్చింది. కనుము పక్షుల పండుగకూడా. కాబట్టి వాటికి ధాన్యం వెదజల్లి సంతృప్తి కల్గిస్తారు. కనుమునాడుకూడా ఇంట్లోవారంతా తప్పక స్నానం చేయాలి. అందుకే 'కనుమునాడు కాకికూడా మునుగుతుం' దనే సామెత వచ్చింది. పశుపక్ష్యాదులను కూడా ఆదరించే మన సదాచారం ఈ పండుగలో ఇమిడి ఉంది.

సంక్రాంతి వేడుకలలో గాలిపటాలు ఎగురవేయటం కూడా ఒకటి. దీనిని కేవలం క్రీడగానే పరిగణించకూడదు. దీనివెనుక ఎంతో విశేష ప్రయోజనం ఇమిడిఉంది. అప్పటిదాకా మరుగుగానున్న సూర్యప్రభ మకర సంక్రమణంతో ఇనుమడిస్తుంది. మకరమున కధిపతి శని. శని సూర్యుని పుత్రుడు. కుమారుని గృహం చేరిన సూర్యుడు శక్తి సముపేతుడు. అట్టి

సూర్యశక్తిని తమయందావాహన చేసికొనటం మనుజుల కర్తవ్యం. 'ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్' అన్నందున ఆరోగ్యం సూర్యునిద్వారా పొందాలి. ఎముకలు వంకర్లు తిరిగే చలినుండి ఎండలవైపు పోయే శరీరాలకు ఈ సంక్రమణ సూర్యశక్తి అవసరం. 'చక్షో స్సూర్యో అజాయత' అన్నందున నేత్రాధిపతి సూర్యుని కాంతి ఈకాలంలో నేత్రాల కందాలి. ఇంట్లో కూర్చొనుటవల్ల అది జరుగదు. అకారణంగా మనం సౌరశక్తి నావాహన చేసుకోము. కావున గాలిపటాల నెగురవేయు నెపంతో శరీరము, తల ఎత్తి పటము లెగురవేయుట ద్వారా నేత్రములు సౌరశక్తితో శక్తి సంపన్నము లవటం గాలిపటా లెగురవేయటంలో ఆంతర్యం. పతంగుడంటే సూర్యుడు. ఆయన పేరుతో గాలిపటము పతంగము అయింది. గాలిపటం సూర్యప్రతీక కాగా దానితోక సూర్యకిరణం ప్రతీక. 'పౌరుషము నింపి శరీరాన్ని ఉత్తేజపరిచే కోడిపందెముల వంటివీ ఈ వేడుకలలో భాగాలు. హింస, వైరములకు తావీయని వేడుకలు హర్షింపదగినవే. ఇలా పితృసంబంధము, ఆరోగ్య ప్రదము, ఆనందదాయకము అయిన సంక్రాంతి వేనోళ్ళ కొనియాడదగినది. మన సంస్కృతి, సదాచారాలకు అద్దం పట్టేది.

మాఘమాసం ఆరోగ్యప్రదాత అయిన సూర్యునకు ముఖ్యమయిన మాసం. 'ఆరోగ్యం భాస్కరా దిచ్ఛేత్' అంటే ఆరోగ్యాన్ని సూర్యునినుండి కోరుకోవాలని శాస్త్రం. సూర్యజయంతి ఈ మాసంలోనే వస్తుంది. ఆదివారం సూర్యునివారం. కాబట్టి మాఘమాసపు ఆదివారాలకు ప్రత్యేకత ఉన్నది. మాఘస్నానాలు ప్రసిద్ధాలు. మాఘమాసమున ప్రాతఃకాలంలో స్నానం చేయటంవలన ప్రయాగలో స్నానం చేసినంతటి ఫలితం వస్తుందని చెప్పబడింది. అందుకు కారణం ఆసమయంలోని స్నానం ఆరోగ్యప్రద మవటమే. ఈమాసంలో పంచమి సరస్వతీ జయంతి కాగా సప్తమి సూర్యజయంతి. దీనినే రథసప్తమి అంటారు. ఆరోజు ఉదయమే సూర్యున కిష్టమయిన జిల్లేడు ఆకులు, దృష్టిదోషాలను తొలగించే రేగి పళ్ళు, శిరస్సున, భుజములందు ఉంచుకొని ముమ్మారు -

"సప్త సప్త మహాసప్త - సప్తద్వీపా వసుంధరా ।
సప్తార్క పర్ణ మాదాయ - సప్తమీ రథసప్తమీ॥"

అని చదువుకొంటూ స్నానం చేయాలి. దానివలన సూర్యానుగ్రహం కలిగి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఆనాడు సూర్యుని పూజించి చిక్కుడు కాయలు, వెదురుపుల్లలతో రథాన్ని తయారుచేసి దానిపై చిక్కుడాకు నుంచి ఆ ఆకుపై పొంగలిని ఉంచి నివేదన చేస్తారు. చిక్కుడాకుపైననే వేడివేడి పొంగలి నుంచి చల్లార్చి ప్రసాదంగా తీసికొంటారు. అలా చిక్కుడుఆకుల ప్రభావం పొంగలికి చేరుతుంది. ఒక్కొక్కకాలంలో ఒక్కొక్క వనమూలిక వీర్యవంతమయి ఉంటుంది. సంక్రాంతినాడు బూడిద గుమ్మడి ఆకుల్లో పొంగలితినటం, రథసప్తమికి చిక్కుడాకుల్లో పరమాన్నం పెట్టుకు తినటం, దీపావళికి మాషపత్రాలు తినటం వంటివన్నీ ఇటువంటివే. రథసప్తమి పూజా కార్యక్రమాలు తులసి కోటవద్ద జరుపుకొనాలి. ఆ ఆచారమునందు కూడా ఆరోగ్య ప్రయోజన మున్నది. స్త్రీలు తాము పట్టదలచిన నోము లన్నీ ఈ సందర్భముననే పట్టటం ఆనవాయితీ. మాఘపౌర్ణమినాడు సముద్రస్నానం చేయాలి. మాఘబహుళ చతుర్దశి మహాశిరాత్రి. రోజంతా ఉపవాసము, రాత్రి జాగారము నాల్గుజాములా రాత్రిపూజ, బిల్వదళములతోనూ, తుమ్మిపూలతోనూ పూజ కర్తవ్యం.

తొలిజామున - ఆవుపాలతో అభిషేకం - పద్మాలతో పూజ - పులగం నివేదన చేయాలి.

రెండవజామున - ఆవుపెరుగుతో అభిషేకము - తులసీదళాలపూజ - పాయసం నివేదన చేయాలి.

మూడవ జామున - ఆవునెయ్యితో అభిషేకం - మారేడుదళాలతో పూజ - నువ్వులపొడి కల్పిన పదార్థం నివేదన చేయాలి.

నాల్గవజామున - తేనెతో అభిషేకం - నల్లకలువలపూజ - కేవలం అన్నం నివేదన చేయాలి.

ఆయా ద్రవ్యాలన్నీ ప్రసాదంగా స్వీకరించటంలో ఎంతో ప్రయోజనం ఉంది.

ఫాల్గుణశుద్ధ ఏకాదశిని ఆమలకైకాదశి అంటారు. ఆ రోజున ఆమలకం అంటే ఉసిరి చెట్టు క్రింద వ్రతపూజాదికం జరపాలి. ఫాల్గుణ శుద్ధ ద్వాదశిని కూడా ఆమలకీ వ్రతదినంగా చతుర్వర్గ చింతామణి చెప్తోంది. వాటి లక్ష్యం ఉసిరివలన ఆరోగ్యప్రయోజనాలు సాధించుకొనుటే. దానికి ఉన్న గుణవిశిష్టతను సంస్కృతమున ఉసిరికి కల పర్యాయపదాలే చెప్తాయి. ఆమలకం అంటే గుణములను ధరించునది. ధాత్రి అంటే దాదివలె పోషించునది. వయస్థ అంటే వయస్సును నిల్పునది, ఫలరవ అంటే సారవంతమయినది. అమృత అంటే అమృతమువంటిది. శీతఫలి అంటే శీతవీర్యముకలది. ఉసిరి రోగనిరోధక శక్తిలో అమోఘమయినది. కరతలామలకమనే ప్రశంసావాక్యం దీని గుణవిశేషములబట్టి ఏర్పడినదే. ప్రతిద్వాదశినాడు ఉసిరికాయ పచ్చడి వేసికొను ఆచారము కూడా ఈ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సాధించే సదాచారమే.

హోలీపండుగ ఫాల్గుణ పౌర్ణమినాడు వస్తుంది. కామదహనంగాను, హోలికా రాక్షసి దహనంగానూ దీనిని చెప్తారు. ఆ నాడు రంగులు పూసుకొనటం జరుగుతుంది. అందుకు అసలు పూర్వకాలంవారు ఉపయోగించినది మోదుగ పూవుల రసము నీటితో కలిపి వాడటం. అనంతర కాలంలో రంగులు వాడుతుండుటవలన అవి అనారోగ్యమని, ఆ పండుగను ఆపివేయవలెనని విమర్శలు వస్తున్నాయి. మోదుగపూల రసము ఆ కాలమునకు ఆరోగ్యావసరము. లక్ష్యము భంగపడి ఉత్సవమునే నిషేధించాలనే స్థితికి వచ్చింది. గణేశ విగ్రహాల విషయంలోనూ, దీపావళి విషయంలో కూడా అదే విమర్శ. మన మహర్షు లందించిన సదాచారంనుండి దూరము కాకుంటే అట్టి విమర్శలు రావు. కాబట్టి పూర్వజులు అందించిన మంచి విధానాలతో పండుగలను సదాచారముగా నిర్వహించుకొని అందలి వైజ్ఞానిక ప్రయోజనాలను సాధించుకొనుట అన్నివిధముల శ్రేయస్కరము.

***