బాలల సేవయే భగవత్సేవ

పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణము

మన మంతా మన వ్యక్తిత్వనిర్మాణాన్ని తద్వార దేశ అభ్యుదయాన్ని ఆకాంక్షిస్తున్నవారము. ఇది సిద్ధించాలంటె మన ఆశాజ్యోతులైన నేటి బాలల్ని తీర్చిదిద్దాలి.

జీజియాబాయి ఛత్రపతి శివాజీకే మాత కాదు! ఈదేశ నిర్మాత. పుతిలీబాయి ఒక్క గాంధీకే తల్లికాదు! గాంధేయులందరికి తల్లే. **"చెట్లు నిద్రపోతున్నాయి బాబు-బంతి ఉదయం తీసుకోవచ్చు"** అన్న తల్లి మాటలే జగదీశుబోసును **"చెట్లకు కూడా ప్రాణముందని"** నిరూపించిన, విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తగా మార్చాయి.

అందువల్ల తల్లి తండ్రులే బాలలకు ఆది గురువులు. తరువాత వారి భవితవ్యానికి బాటలు వేసేవారు ఆచార్యులు.

బాలలందురు ఆటపాటల్లో ఆరితేరాలి, నటనా కౌశల్యం వారిలో నాటుకోవాలి, వారి హృదయం కళలకు కేంద్రం కావాలి. దేశభక్తి-దైవభక్తి పెంపొందాలి, వైజ్ఞానిక దృష్టి అలవడాలి, మనస్సు సమగ్రంగా వికసించాలి, వారిలో నిగూఢంగా ఉన్న నవచైతన్య శక్తి దేశహితానికి జాతి శ్రేయస్సుకు పరుగులెత్తాలి. అందుకే ఈ **"బాల భారతి బాలశిక్ష"** సనాతనఆధునిక శాస్త్ర సమ్మిళితమైన ఒక ప్రయోగదీపిక. మీ ఆదరణకై, ఆశిస్సులకై మీ చేతిలోకి వచ్చింది. దీనిద్వార ఎంతో మంది విద్యావంతులు, నిస్వార్థ సంఘసేవకులు దృఢ కంకణబద్ధులై **"బాల భారతి శిక్షణా సమితి బాల వికాస్"** కేంద్రాలను వారం వారం వాడ వాడల విస్తృతంగా నిర్వహిస్తున్నారు.

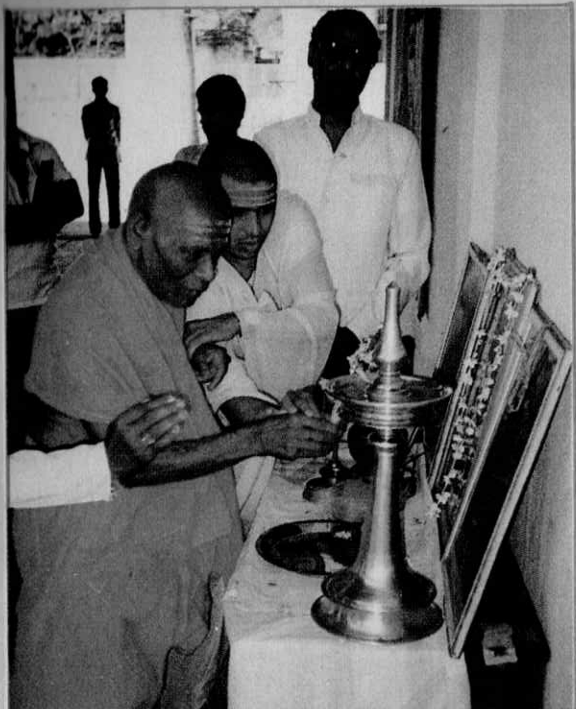
ఈ మహాయజ్ఞంలో **"ఇంటికో పువ్వు ఈశ్వరునికో మాల"** గా మీరు కూడ మీ ఇంట్లోవాడలో బాలలందరిని సమకూర్చి వారి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వాభివృద్ధికి తద్వార భావి భారత నిర్మాణానికి మీ వంతు బాధ్యత నిర్వర్తించండి.

ధర్మోరక్షతి రక్షితః

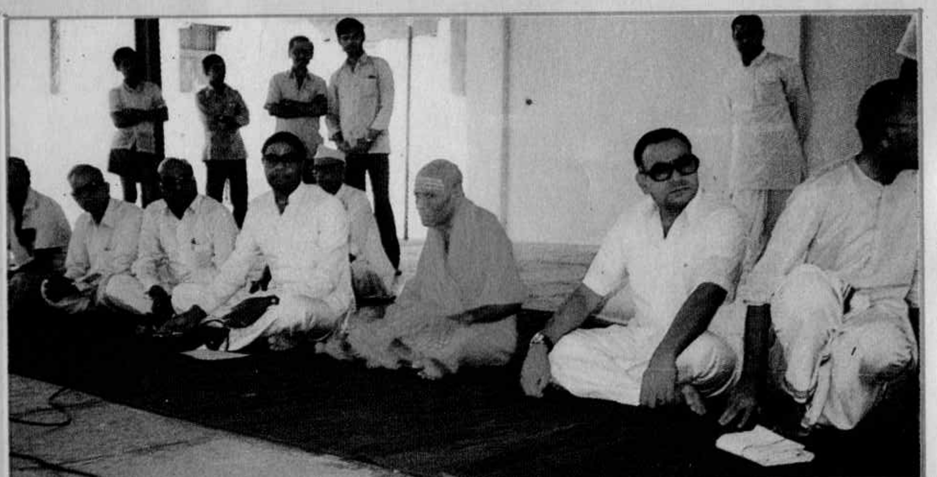
ఆధ్యాత్మ విద్యా విద్యానాం

భారతి బాలశిక్ష

(సనాతన -ఆధునిక శాస్త్ర సమ్మిళితము)



1) బాలభారతి వేసవి శిక్షణా శిబిరాన్ని ప్రారంభిస్తున్న విద్వద్వరేణ్యులు శ్రీ శ్రీ శ్రీ విద్యాప్రకాశానందగిరి స్వాములవారు.



2) ప్రారంభోత్సవములో బాలలకు ఆశీస్సులందించిన పెద్దలు (ఎడమ నుండి కుడికి) శ్రీ టి. లింగమూర్తి) సమితి అధ్యక్షులు, శ్రీ బాదాం రామస్వామి, శ్రీ బి.యన్. రెడ్డి యం.పి.(సమితి గౌరవాధ్యక్షులు), స్వాములవారు, శ్రీ పొత్తూరి వేంకటేశ్వరరావు, సంపాదకులు ఆంధ్రప్రభ, యోగాచార్య శ్రీ ఏ.సీతారామయ్య (సమితి ముఖ్య సలహాదారులు.)

ఓం భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబాజీ నమః

బాలభారతి బాలశిక్ష

(సనాతన - ఆధునిక శాస్త్ర సమ్మిళితము)

సంకలనము, ప్రచురణ

బాలభారతి శిక్షణా సమితి

భాగ్యనగరము

బాలభారతి బాలశిక్ష

సంకలనము, ప్రచురణ : బాలభారతి శిక్షణా సమితి

ద్వితీయ ముద్రణ : ఏప్రిల్, 1991

మూల్యం : రు. 20.00లు

ప్రతులకు :

డా॥ జి. వెంకట్‌రెడ్డి, "చిన్మయ కుటీరము", ప్లాట్ నెం : 119, రవీంద్రనగర్ కాలని, హబ్సిగూడ, హైదరాబాద్ - 500 014.

మన మాట

మానవ సేవయే మాధవసేవ. అందులో బాలలసేవ సాక్షాత్ భగవత్ సేవ. ఆ సేవా భావంతో ఆవిర్భవించినదే "బాలభారతీ శిక్షణా సమితి". బాలలలో దాగిన నవచైతన్య శక్తిని జాగరణ చేయుటకు, వారియందు ఆత్మ విశ్వాసము పెంపొందించుటకు, వినయము, విచక్షణ, విజ్ఞానము వృద్ధి నొందించుటకు, వారిలో దాగిన లలిత కళలను పురికొల్పుటకు ఈ సమితి గత పది సం॥లుగా బాలలకు వేసవి శిక్షణా శిబిరములు, వారం వారం కొన్ని వాడలలో బాలవికాస్ కార్యక్రమములు, తల్లిదండ్రులకు సాధనా శిబిరములు నిర్వహిస్తున్నారు. మున్ముందు యువకులకు సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాభివృద్ధి శిబిరములు, అధ్యాపకులకు శిక్షణా శిబిరములు నిర్వహించుటకు యోచన చేయుచున్నారు.

ఈ కార్యక్రమముల ద్వార కార్యకర్తలు గడించిన అనుభవముతో సనాతన హైందవ విజ్ఞానము - ఆధునిక శాస్త్ర పద్ధతులను సమ్మిళితము చేసి నూతన దృక్పథముతో బాలల సేవకై ఈ "బాల భారతి బాలశిక్ష"ను రూపొందించినారు. ఇందు భగవద్గీత, పూజావిధానము, అష్టకములు, స్తోత్రములు, కథలు, భజనలు, మహనీయుల మరపురాని ఘట్టములతోబాటు వ్యక్తి నిర్మాణాత్మక ఆధునిక అంశములనెన్నో చేర్చినారు.

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులుకాన సంస్కారవంతమైన సంసారము, సంఘటితమైన సమాజము, సుస్థిరమైన దేశం కావాలని కోరుకొనే వారందరు ఈ బాలశిక్ష సహాయముతో తమ ఇంట్లో/వాడలో అందుబాటులోనున్న బాలలను సుశిక్షితులుగా చేసి, విద్యాసంస్థలు ఈ విషయములను తమ పాఠ్యాంశములుగా పొందుపరచి, సాంఘిక సంస్థలు బాలలకు శిక్షణా శిబిరములు నిర్వహించి తోడ్పడగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ చిన్ని పుస్తకాన్ని క్షుణ్ణంగా అధ్యయనంచేసి మీ మనోభావాలను, సలహాలను ఈ సమితికి అందిస్తే వాటి ద్వారా ఇంకా చక్కగా సేవచేయుటకు వీలవుతుంది.

ఈ పుస్తక ముద్రణకు తోడ్పడిన దాతలందరికి మా హృదయ పూర్వక ధన్యవాదములు. (దాతల పట్టిక జతపరచనైనది).

ముఖచిత్రం డిజైన్ చేసిన రవి ఇల్లస్ట్రేషన్స్ వారికి చిత్రలేఖనమునకు తోడ్పడిన కళాకారులు శ్రీ రాపోల్ శ్రీ త్రినాథరావు, శ్రీ శివానంద్‌గార్లకు, ముద్రణయందు తోడ్పడిన శ్రీ రాంరెడ్డిగార్కి (ఓం సాయి గ్రాఫిక్స్ కుమా ధన్యవాదములు.

బాలల సేవలో

యోగాచార్య ఏ. సీతారామయ్య

(యోగిరాం)

బాలభారతి శిక్షణా సమితి బృందం

విషయ సూచిక

ప్రథమ భాగము:

1. బాలలకు మంచి నడవడి 1-1
2. బాల వికాస్ కార్యక్రమములు, నియమములు 2-2
3. బాల వికాస్ సేవకులకు సూచనలు - ఆదర్శ దినచర్య 3-4
4. బాల వికాస్ సత్సంగ్ కార్యక్రమము 5-8
5. బాలబాలికలకు మేల్కొలుపు 9-9

ద్వితీయ భాగము:

1. దైనందిన ప్రార్థనలు 10-11
2. ధ్యాన శ్లోకములు 12-13
3. సకల దేవతా ప్రార్థనలు 14-16
4. హనుమాన్ చాలీసా 17-18
5. రామనామ సంకీర్తనలు 19-20
6. పూజా విధానము 21-26
7. మానస పూజ,దైవప్రార్థన, శాంతి పాఠాలు 27-30
8. భజనలు 31-39
9. శ్రీమద్భగవద్గీతా ధ్యానమ్ 40-40
10. భక్తి యోగము 41-42
11. పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగము 43-45
12. అష్టకములు స్తోత్రములు 46-52
13. భజగోవిందం 53-54

తృతీయ భాగము:

1. పఞ్చాఙ్గ పరిచయము 55-59
2. హిందూ ధర్మ పరిచయము 60-71
3. ధార్మిక పదముల వివరణ 72-73
4. హైందవ ఆచారములు - శాస్త్రీయ పరిశీలన - తత్వ రహస్యములు 74-81

5. మన పండుగలు 82-85
6. మహావాక్య చతుష్టయము 86-86
7. సూక్తులు - శతకములు - సుభాషితములు 87-95
8. బ్రహ్మముహూర్త ప్రాధాన్యము - లోకోక్తులు 96-96

చతుర్థ భాగము :

1. వ్యక్తిత్వము 97-98
2. ఆటపాటలతో నేర్చుకో 99-105
3. పొడుపు కథలు 106-106
4. నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ 107-111

పంచమ భాగము :

1. ఆరోగ్య సాధన - సాధకులకు నియమములు 112-113
2. ఆసనములు 114-120
3. ముఖ్యమైన క్రియలు 121-122
4. ప్రాణాయామము 123-123
5. ఆరోగ్యాన్నందించే పదార్థాలు, అలవాట్లు 124-126
6. ఆరోగ్య సూత్రములు - వ్యాధులు - చిట్కాలు 127-130

షష్టమ భాగము :

1. మహనీయులు - మరపురాని ఘట్టాలు 131-152
2. శాస్త్రజ్ఞుల స్ఫూర్తిదాయక సంఘటనలు 153-159
3. గేయాలు 160-164

సప్తమ భాగము :

1 సంస్కృత భాషా పరిచయము 165-165
2. సంస్కృత పదాలు - అర్థాలు 166-174
3. సంస్కృత గేయములు 175-178

శ్రీ కాళహస్తి శ్రీ శుకబ్రహ్మాశ్రమస్థాపకులు
శ్రీ విద్యా ప్రకాశానందగిరి స్వామివారి
సందేశము

బాలలు భగవత్ స్వరూపులు. అట్టి బాలలకు 10 సం॥ల నుండి నిస్వార్థముగా చేస్తున్న సేవ ఎంతో ఆనందం కల్గిస్తున్నది. భౌతికవాదంతో నిండి ఆధ్యాత్మిక తత్వం లోటగుచున్న ఈ సమాజములో, అంతంతమాత్రమున్న పాఠ్యాంశాలందు సనాతన విద్య లోపమైన నేటి స్థితిని మెరుగుపరచుటకు బాలభారతి శిక్షణా సమితివారు నిర్వహించు వ్యక్తి నిర్మాణాత్మక వేసవి శిక్షణా శిబిరములు చక్కటి ఫలితాల నందిస్తున్నవి. నిరాటంకంగా ఒక దశాబ్ది పూర్తిచేసిన వీరు అభినందనీయులు.

ప్రతి తల్లిదండ్రి, ఇండ్లలో , సంఘసేవకులు వాడవాడల బాలల అభివృద్ధికై "బాలవికాస్" కేంద్రములు నిర్వహించ తగినట్లు సనాతన ఆధునిక విషయాలను సంక్షిప్తంగా సంగ్రహించి సమాజమునకు అందించు ఈ "బాలభారతి బాలశిక్ష" పుస్తకము శారీరక వికాసమును, ఒక నూతన దృక్పథముగా అందించు చున్నది. ప్రతి ఒక్కరు దీనిని తమ ఇంట్లో ఉంచి నిత్యము వాడుకోదగినది. వీరికి నా సంపూర్ణ ఆశీస్సులు. వీరు ప్రకటించు చున్న బాలశిక్ష అను గ్రంథము బాలల యొక్క బాలికల యొక్క నైతిక, ఆధ్యాత్మిక అభ్యున్నతికి తోడ్పడగలదని విశ్వసించు చున్నాము.

ప్రథమ భాగము

బాలలకు మంచి నడవడి

1. మంచి అలవాట్లు మంచి గుణముల వలన కలుగును . అందుచేత చిన్నతనముననే మంచి శీలమును ఏర్పరచుకొనవలయును.
2. మంచి ఆలోచనలు మంచి మనసును కలుగచేయును. మంచి మనసే మానవుని మాధవునిగా మార్చును.
3. మంచి నడవడి ఇంటినుండే ప్రారంభము కావలెను. తల్లిదండ్రులను., గురువులను, పెద్దలను గౌరవించి, సేవచేసి వారి మాట ప్రకారము నడుచుకొనవలయును. తోబుట్టువులకు సహాయము చేసి ప్రేమను పెంచుకొనవలయును.
4. బడిలో మంచి పేరు సంపాదించుకొన వలెను. శ్రద్ధగాచదువుకొనవలెను పట్టుదలతో పైకి రావలెను. సాటిపిల్లలహృదయములో స్థానము సంపాదించుకొనవలెను.
5. ఇంటాబయటా ఆట పాటలందు ఎవరిని మోసగించక తగవులు లేకుండా ఆడుకొనవలెను.
6. చేతనైనంత వరకు ప్రతివారికి సహాయము చేయవలెను.
7. ఎల్లప్పుడు సత్యమునే పలుకవలెను.
8. ఇతరుల మంచి గుణములను గ్రహించి, చర్చించుకొని అనుసరించ వలెను. వారియందు గమనించిన చెడు నుండి జాగ్రత్త పడవలెను.
9. నీకు తెలిసిన వారు కలువగా చిరునవ్వుతో "హరిః ఓం" అని పలుకరించుము ప్రేమతో వ్యవహరించుము.
10. బాలవికాస్ మీ కొరకే. అందునేర్పబడు అన్ని విషయములు చక్కగా నేర్చుకొనవలయును. నేర్చిన వన్ని ఆచరించినచో మీరు తప్పక గొప్ప వారు కాగలరు.
11. అన్ని నేర్చుకొను సామర్థ్యము నీలో కలదు! లే, నిర్భయముగా నేర్చుకో, ఆచరించు, అసాధ్యమేదీ లేదు. అంతా ఆచరణలోనే ఉంది.

1. బాలవికాస్ కార్యక్రమములు

ప్రతి ఆదివారము 90 నిమిషములు దేవాలయంలో గాని, వంతుల వారిగ బాలల ఇండ్లలో గాని నిర్వహించుకొనవచ్చును.

విషయములు:

1. ధ్యానము
2. ఉపనిషత్ శాంతి పాఠములు
3. యోగాభ్యాసము
4. దైవస్తుతి
5. గురుస్తోత్రము
6. స్వీయ పరిశీలన
7. శ్రీ మద్భగవద్గీతా పారాయణము
8. దేశభక్తి, వ్యక్తి నిర్మాణాత్మక విషయములు
9. గ్రంథ పఠనము
10. భజనలు
11. గాయత్రి, మహా మృత్యుంజయ మంత్ర సాధన
12. బాలవాణి (బాలలచే సాహిత్య, సాంస్కృతికములు)
13. దైవప్రార్థన (పేజి నెం.28)
14. స్వస్తి మంత్రములు

బాలవికాస్ నియమములు:

1. ప్రతి ఆదివారము, సమయము ఖచ్చితంగా పాటిస్తూ 90 ని॥లలో ముగియునట్లు ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. బాలలు మధ్యలో లేచి వెళ్ళుట గాని, ఆలస్యముగా వచ్చుట గాని చేయరాదు.
2. ప్రతి విద్యార్థి బాలవిహారుకు స్నానం చేసి తిలకం దిద్ది తెల్లటి దుస్తులు ధరించి శ్రీ భగవద్గీత, నోట్‌బుక్, కలములతో రావలయును.
3. తోటి బాలురను కలుసుకోగానే "హరిఃఓం " అని నమస్కరించవలెను.
4. కార్యకర్తల ఆదేశాల ప్రకారం నడుచుకొని స్నేహభావం కల్గి యుండవలెను. అందరితో ప్రేమను పంచుకొనవలెను.

5. బాలురు మొదటివారము చెప్పబడిన శ్లోకములు, పద్యములు మరుసటి వారము తప్పనిసరిగా అప్పచెప్పవలెను.
6. కార్యక్రమము నిరాడంబరముగా సాగవలెను ప్రసాదములు - అలంకరణలు వీలైనంత వరకు తగ్గించవలెను. భక్తి - శ్రద్ధలను పెంచవలెను.

బాలవికాస్ సేవకులకు సూచనలు

1. ఈ పుస్తకము లో పొందుపరచిన పాఠ్యాంశములు "బాలలకు మంచినడవడి" అను శీర్షికాంశములు, బాలల చిరు హృదయములలో హత్తుకునేలాగా సేవకులు తమ ఓర్పు నైపుణ్యతలతో ఆటపాటల ద్వారా ఉత్సాహకరముగా బాలల చేతనే బాల వికాస కేంద్రములను నిర్వహించుకొనవలెను.
2. బాలబాలికలందరికి బాలవికాస్ నిబంధనావళిని పొందుపరచిన ఈ పుస్తకమును తప్పని సరిగా యివ్వవలెను.
3. శిబిరము /బాలవికాస్‌లోని బాలురచేత ఒకే విధమైన స్వరముతో ఒకే సరళిలో శ్లోకములను పఠింపచేయుటకు ప్రయత్నింపవలెను.
4. శ్లోకములను చదివించే ముందు ఆ శ్లోకము యొక్క అర్థమును క్లుప్తముగా వివరించవలెను.
5. గురుస్తోత్రము చదివించే ముందు గురువు యొక్క ప్రాముఖ్యతను గూర్చి ప్రార్థనా సమయము నందు వివరించి చెప్పవలెను. తల్లిదండ్రులు కూడా ఏవిధముగా గురువు స్థానమును పొందియుండిరో వివరించవలెను.
6. శ్లోకపఠన సమయములో సంప్రదాయ సిద్ధమైన పద్ధతి ద్వారా ఒక్కొక్క పంక్తిని రెండేసిమార్లు చదివించవలెను. అప్పుడే శ్లోకము చదువుట యందు అవగాహన ఏర్పడును. ఆ విధముగా బాలురందరు బాగుగా పఠించిన పిమ్మట మరో రెండు పంక్తులు మొదలు పెట్టవలయును. పిల్లలయందు ఉత్సాహము పెంపొందించుటకు శ్లోక పఠనములయందు పోటీలు తరచుగా నిర్వహించవలెను.
7. బాలవికాస్ బాలలకు, దినచర్య అభివృద్ధి పత్రములను ఇచ్చి తల్లిదండ్రులు పరిశీలించునట్లు ప్రతి వారము బాలవిహార్‌కు

తెచ్చునట్లు చూడవలెను.

8. బాల వికాస్ కేంద్రములో నిర్వహించు సేవకులు ఆ ప్రాంత పెద్దలను సంఘసేవకులను బాలల తల్లిదండ్రులందరును పాల్గొనునట్లు చూడవలెను.

9. బాలవికాస్‌ల నిర్వహణయందు ప్రసాదము ఇత్యాది వాటి ద్వారా ఎవ్వరికి ఏ రకముగా ఇబ్బంది కలుగకుండునట్లు జాగ్రత్త వహించవలెను. ఉత్తమ మార్గదర్శకులైన సేవకులు తమకు బాలలకు నిర్దేశించబడిన నిబంధనలను విధిగా పాటించగలరు.

10. బాలల ఉత్సాహము అన్ని రంగములలో అభివృద్ధి అగునట్లు వారిలో నిగూఢముగా ఉన్న చైతన్య బీజమును మొలకెత్తింప చేయుటయే సేవకుల పరమార్ధము.

ఆదర్శ దినచర్య

1.	5.00 -	505	మేల్కొనడం -ప్రార్ధన
2.	5.05 -	5.30	కాలకృత్యాలు
3.	5.30 -	6.00	యోగాసనములు
4.	6.00 -	6.30	చన్నీటి స్నానాదులు
5.	6.30 -	6.45	పూజ, ధ్యానము
6.	6.45 -	8.00	పాఠ్యాంశములు చదువుకొనుట
7.	8.00 -	8.30	అల్పాహారము
8.	8.30 -	4.00	పాఠశాల, తరగతులు
9.	4.30 -	6.00	ఆటలు
10.	6.00 -	6.30	ధ్యానము, ప్రార్ధన, భజనలు
11.	6-30 -	8.00	పాఠ్యాంశములు
12.	8.00 -	8.30	భోజనము
13.	8.30 -	9.15	మననము
14.	9.15 -	9.30	స్వీయ పరిశీలన, దైవప్రార్ధన - నిద్ర

గమనిక:- ఇంటిలోని సభ్యులందరు కలసి ఉదయం, సాయంత్రం సామూహిక ధ్యానము, ప్రార్ధనలు అభ్యాసము చేసిన అమూల్యమైన ఆనందం అనుభవించెదరు.

బాలవికాస్ సత్సంగ కార్యక్రమము

1. **ధ్యానము:** ఓం... ఓం... ఓం... ఓం... ఓం... ఓం...

(క్రమేపి ఉఛ్ఛస్వరంతో అంటు ఆలోచనలను అదుపుచేసి ప్రశాంతతను పొంది కొంతసేపు మౌనం పాటించి క్రమేపి తక్కువ స్వరముతో)

ఓం... ఓం... ఓం...

(అని అరచేతితో కళ్ళు నెమ్మదిగా నిమిరి తెరువవలెను.)

2. **ఉపనిషత్ శాంతి పాఠములు:**

(i) ఓం సహనావవతు సహనౌభునక్తు సహవీర్యం కరవావహై
తేజాస్వినా వధీతమస్తు మావిద్విషావహై!

(ii) ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్పూర్ణ ముదచ్యతే
పూర్ణస్య పూర్ణ మాదాయ పూర్ణమేవావ శిష్యతే ॥
ఓం శాంతి ః శాంతి ః శాంతి ః

3. **యోగాభ్యాసము:-**

ప్రతి వారము రెండు, మూడు అసనములను ప్రవేశపెట్టవలెను.

4. **దైవస్తుతి: -**

శ్రీ గణేశః-

ఓం శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోప శాంతయే ॥

5. **గురు స్తోత్రము:-**

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుసాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురువేనమః

గురుధ్యానము నుండి రెండు శ్లోకములను నేర్పించవలెను. మొత్తము శ్లోకములన్నీ వచ్చిన తరువాత వారు వాటిని మరిచి పోకుండా విధిగా క్రిందటి వారము నేర్పించిన శ్లోకములను మొదట చదివించి తరువాత కొత్తవి నేర్పించవలెను.

6. **స్వీయ పరిశీలన:-**

(సేవక్ ఈ క్రింది ప్రశ్నలు వేయునపుడు బాలబాలికలు కండ్లు మూసికొని మనస్సులో సరియైన సమాధానములను తమకు తామే చెప్పుకొనవలయును.) గతవారంలో...

(i) నేను అసత్యము లాడితినా ?

(ii) నేను ఎవరియెడల నైనను ద్వేషము, కోపము కలిగియుంటినా?

(iii) నేను స్వార్థముతో గాని, గర్వముతోగాని ప్రవర్తించితినా ?

(iv) నేను చెడుగుణముల నుండి, చెడ్డవారి నుండి దూరముగా నుండుటకు ప్రయత్నించితినా?

(v) నేను పట్టుదల క్రమశిక్షణ, శాంతము, పరోపకారము, త్యాగము మొదలగు సద్గుణములను పెంపొందించుటకు ప్రయత్నించితినా?

(vi) నేను బాలవికాస్‌లో నేర్పబడిన శ్లోకములను అను దినము పఠించుచుంటినా?

(vii) అనుదినము దైవ ప్రార్థన చేయుచుంటినా ?

7. శ్రీ మద్భగవద్గీతా పారాయణము

1. శ్రీ మద్భగవద్గీతా ధ్యాన శ్లోకములు పఠించవలెను. అటుపిమ్మట

2. శ్రీ మద్భగవద్గీతా 12, 15 అధ్యాయములు కంఠస్థము చేయవలెను. ఆ తరువాత 2 వ అధ్యాయము మొదలు అన్ని అధ్యాయములు కంఠస్థము చేయవలెను. వారమునకు ఒక గీతా ధ్యాన శ్లోకము అధ్యాయములో రెండేసి శ్లోకముల చొప్పున నేర్పించవలెను.

శ్రీ మద్భగవద్గీతా మహాత్యము

ధరోవాచ:

భగవన్ పరమేశాన భక్తి రవ్యభిచారిణీ
ప్రారబ్ధం భుజ్యమానస్య కథం భవతి హే ప్రభో ||

శ్రీ విష్ణురువాచ :

ప్రారబ్ధం భుజ్య మానోఽపి గీతాభ్యాసరత స్సదా |
సముక్తస్ససుఖీలోకే కర్మణా నోప లిప్యతే ||

సూత ఉవాచ:

మాహాత్మ్యమే తద్గీతాయా మయా ప్రోక్తం సనాతనం
గీతాంతేచ పఠేద్యస్తు యదుక్తం తత్ఫలం లభేత్ ||

8. దేశభక్తి, వ్యక్తి నిర్మాణాత్మక కథలు – ప్రబోధములు:

మహాత్ముల చరిత్రలు దేశభక్తి ప్రబోధములు, రామాయణ భారత భాగవతములు, నీతికథలు, ఏరికూర్చి చెప్పవలెను. మధ్య మధ్య

పిల్లలచే కూడా చెప్పించి, వ్రాయించి, ప్రశ్నలు వేయుచుండవలెను. ప్రావీణ్యముగల పెద్దలచే ప్రబోధముల నేర్పరచవలెను.

వ్యక్తిత్వాభివృద్ధికై :

బాలలచే కథలు, పాటలు, భజనలు, విజ్ఞాన వినోదాత్మక విషయములు చెప్పించుట వారు స్వయంగా పాల్గొనునట్లు వారి శారీరక, మానసిక వికాసమునకు తగు కార్యక్రమములను సేవకులు శ్రద్ధతో రూపొందించవలెను. వారిలో దాగిన గ్రహణాశక్తి, లలితకళలు వృద్ధి నొందుటకు అనువగు ఆధునిక శాస్త్రీయ పద్ధతులద్వారా వారి చైతన్య శక్తిని సంపూర్ణవ్యక్తిత్వాభివృద్ధికి తోడ్పడవలెను. దీనికి వారి తల్లిదండ్రుల సహకారము కూడ పొందవలెను.

9. గ్రంథ పఠనము

రామాయణము, మహాభారతము, భజగోవిందము, స్తోత్రములు, అష్టకములు, సుభాషితములు, నీతిశతకములు మున్నగువాని నుండి శ్లోకములు ఏరికూర్చి చెప్పించవలెను. వాటికి అర్థములు కూడా చెప్పవలెను.

10. భజనలు :

బాలలందరకూ తప్పనిసరిగా భజనలు వచ్చునట్లు భజన కార్యక్రమము కొనసాగించవలెను.

ఓం ఓం ఓం అనుడి; సద్గురు ; శ్రీ గణేశ ;

కృష్ణ కృష్ణ ముకుంద, రామనామతారకం భజనలు, హనుమాన్ చాలీసా, నవగ్రహస్తోత్రము, శివలింగాష్టకము, అంభ పరమేశ్వరి, ఇత్యాది భజనలు అందరికి వచ్చులాగున ప్రయత్నించవలెను.

11. గాయత్రీ మంత్రము :

ఈ బ్రహ్మాండమును సృష్టింతును అను సంకల్పము కలుగగనే అగ్నిస్వరూపుడును, తేజోమయుడునగుపరమాత్మలోనున్న శక్తి జలరూపమున ప్రాదుర్భవించెను. ఆమెకు చెందిన సత్త్వరజస్తమోగుణములు 'భూర్భువస్సువః' అను మూడు వ్యాపృతములుగా వెలసినవి అవియే అ+ఉ+మ అను మూడు అక్షరములయినవి. వాని కలయికచే 'ఓమ్' అను ప్రణవమేర్పడినది. దానితో తత్+సత్ అను రెండునూ కలిసి 'ఓం తత్సత్' అని ఏర్పడిన బ్రహ్మయొక్క నిర్దేశమే గాయత్రీ, ఆమెయే

వేదమాత. ఆమె నుండియే త్రిగుణాత్మకమగు ఋగ్, యజు, సామ అధర్వణ వేదములు ప్రాదుర్భవించినవి.

ఓం భూర్భువస్సువః ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్యధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ఏ దేవత మాయొక్క ఇంద్రియ వృత్తులను ప్రేరేపించుచున్నదో అట్టి దేవత యొక్క శ్రేష్ఠమైన తేజస్సు ఏది గలదో దానిని ఉపాసించుచున్నాను.

ఈ పై మంత్రమునుపాసించువారికి అణిమాది అష్టశక్తులు నొసంగుచున్నది.

మృత్యుంజయ మహా మంత్రము

ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్
ఉర్వారుక మివ బన్ధనా న్మృత్యోర్ముక్షీయ మా మృతాత్ ॥

సుగంధ యుక్తులను, సమస్త జీవులను లెస్సగా పోషించు వారును అగు త్రినేత్రులైన పరమశివుని మేము ఆరాధించుచున్నాము. దోసతీగ నుండి దోసకాయను వేరు చేయునట్లు మోక్షప్రాప్తికై ఆ పరమాత్మ మమ్ములను మృత్యువు నుండి విడుదల చేయుగాక!

12. బాలవాణి

బాలలచే నిర్వహించిన పై అన్ని కార్యక్రమములయందు పోటీలు నిర్వహించి బహుమతులు ప్రకటించుట మరియు ముఖ్యమైన దినములు ఆగష్టు 15, జనవరి 26, శ్రీరామనవమి, శ్రీకృష్ణాష్టమి ఇత్యాది దినములయందు సాంస్కృతిక కార్యక్రమములు నిర్వహింప చేయుట, వక్తృత్వపు పోటీలు, వ్యాసరచన, క్విజ్, విహారయాత్రలు మున్నగు కార్యక్రమములు నిర్వహించుటచే బాలల ఉత్సాహమును పెంపొందింప గలము.

బాల్యంలో అబ్బిన సంస్కారం బతుకంతా ఉంటుంది.

బాల బాలికల మేల్కొలుపు

బాలకులరా మేలుకోనండయ్యా! ఓ బాలికలారా మేలుకోనండయ్యా!

1) బ్రహ్మ ముహూర్తము అరుదెంచినది
సూర్యోదయము కలుగబోవును
సోమరితనము దూరము చేసి
నిద్దుర నుండి మేలుకోనండి మీరు ॥బాలకులారా॥

2) ఈ పవిత్ర సమయము వినియోగించి
ఆసనములతో శరీరమెల్లను గట్టిగ చేసి
క్రియలతో దేహము శుభ్రపరచి
మహాభాగ్యము మారోగ్యము పొందాలి ॥బాలకులారా॥

3) ప్రాణాయామము బాగుగ చేసి
అమృత వాయువులోన యిమిడ్చి
శక్తి సామర్థ్యము పెంపొందించి
మనోబలాన్ని వృద్ధి పరచుకోండి ॥బాలకులారా॥

4) స్నానము చేసిన పిమ్మట । భగవంతుని ప్రార్థన చేసి
తల్లిదండ్రుల గురువుల మ్రొక్కి । చదువులెల్లను శ్రద్ధగ చదివి
మేటి విద్యార్థులు కావాలి ప్రపంచములో యెరుగొందాలి మీరు॥

5) ఇచ్చట నేర్చిన సాధన మార్గము ।
జీవితమంత వదలక నడవాలి ॥
శక్తి బలాలు సాధించాలి।
ఆదర్శముగా జీవించాలి ।
అన్ని విధాల జయము పొందాలి ।
మీ జీవితాలు సార్థక మవ్వాలి ॥

-- యోగిరాం

బాలల సేవయే భగవత్ సేవ

ఆటపాటల్లో ఆమోద ప్రమోదాలతో ఆకర్షిస్తు బాలల విజ్ఞానాన్ని వికసింపచేస్తున్న బాలవికాస్ కేంద్రాల వివరణ

రామాయణ కాలమునాటి కుంజవనముగా ప్రఖ్యాతిగాంచిన హైదరాబాద్‌లోని అతి ప్రాచీనమైన (పాతపట్టణంలో) వనవాసి రామాలయము పునరుద్ధరణకు అంకురార్పణ గావించిన బాల వికాస్ కేంద్రం. నిర్వహిస్తున్న శ్రీ ఎన్.బి. సుదర్శన్

పునరుద్ధరణ జరిగిన వనవాసి రామాలయము

ద్వితీయ భాగము

దైనందిన ప్రార్థనలు

(ప్రతినిత్యము విధిగా పఠించి, పాటించవలసిన శ్లోకములు)

ప్రతి జీవి అనుక్షణము పరమాత్మను స్మరిస్తు, సకల కార్యములను పరమాత్మకు సమర్పించుకొనుచు ఆయన యందు లీనమగుటకు ఈ క్రింది శ్లోకములు ఉద్దేశించ బడినవి.

నిద్రలేచిన వెంటనే

1. ఓం ప్రాతఃస్మరామి హృది సంస్ఫుర దాత్మతత్త్వం
సచ్చిత్సుఖం పరమ హంస గతిం తురీయమ్।
యత్స్వప్న జాగర సుషుప్తిమవైతి నిత్యం
తద్బ్రహ్మ నిష్కల మహంనచ భూతసంఘః॥

<u>అరచేతిని చూసుకొనుచు :</u>

కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీ! కరమధ్యే సరస్వతీ।
కరమూలేతు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనమ్॥

<u>భూదేవికి నమస్కరిస్తూ :</u>

సముద్ర వసనే దేవి పర్వత స్తనమండలే।
విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే॥

2. బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వమరోగతా।
అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనుమత్ స్మరణాత్ భవేత్॥

3. **ఇష్టదేవతా ప్రార్థన :**

నీపాద కమల సేవయు నీ పాదార్చకుల తోడి - నెయ్యము
నితాంతాపార భూతదయయు తాపస మందర నాకు దయ సేయగదే!
నీవే తల్లివి తండ్రివి, నీవే నా తోడు నీడ, నీవే సఖుడౌ
నీవే గురుడవు దైవము, నీవే నా పతియు గతియునిజముగ కృష్ణా!

అను ప్రార్థనలచే భగవంతుని తమ హృదయముల యందు నింపుకొని దైనందిన జీవిత కార్యములను ప్రారంభింప వలెను.

స్నానము చేయునపుడు:-

గంగేచ యమునేచైవ గోదావరి సరస్వతీ।
నర్మదే సింధు కావేరి జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు

ప్రార్థన :-

పంచ నియమములైన స్నానము; గానము (నామ సంకీర్తనము) ధ్యానము (ఇష్టదేవతా ప్రార్థన), జ్ఞానము (సద్గ్రంథ పఠనము) దానము వీటిని పాటించి పిమ్మట భోజనము చేయవలెను..

భోజనము చేయుటకు ముందు :

ఓం అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహ మాశ్రితః।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్॥

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మహవిః బ్రహ్మాగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతమ్।
బ్రహ్మైవతేన గన్తవ్యం బ్రహ్మ కర్మ సమాధినా॥

భోజనానంతరము :

అగస్త్యం కుంభకర్ణంచ । శమ్యంచ బడబానలం ।
ఆహార పరిణామార్థం । స్మరామి చ వృకోదరం ॥

దీపదర్శన ప్రార్థన :

దీపం జ్యోతిః పరంబ్రహ్మ దీపం జ్యోతిః జనార్దనః ।
దీపేన హరతే పాపం సంధ్యా దీపం నమోస్తుతే॥

సంధ్యా సమయము నందు కుటుంబ సభ్యులందరు కలిసి మనసారా హరిభజన చేయవలెను.

నిద్రించుటకు ముందు :

రామంస్కందం హనుమంతం వైనతేయం వృకోదరం ।
నిద్రాకాలే స్మరేన్నిత్యం దుస్స్వప్నంతస్య నశ్యతి॥
"సర్వం శ్రీ రామార్పణమస్తు" అని భగవంతునికి సమర్పణయై నిద్రించవలెను.

ధ్యానశ్లోకములు

1. సద్గురు ధ్యానమ్ :

1. బ్రహ్మానందం పరమ సుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం
ద్వంద్వాతీతం గగనసదృశం తత్త్వ మస్యాదిలక్ష్యం
ఏకం నిత్యం విమలమచలం సర్వధీసాక్షిభూతం
భావాతీతం త్రిగుణరహితం సద్గురుం తం నమామి ॥

2. గురుధ్యానం :

1. గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరంబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥
2. అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరం।
తత్పదం దర్శితం యేనతస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
3. అజ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానాంజన శలాకయా।
చక్షురున్మీలితంయేన తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
4. స్థావరం జంగమం వ్యాప్తం యత్కించిత్ సచరాచరం।
తత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
5. చిన్మయం వ్యాపి యత్సర్వం త్రైలోక్యం సచరాచరం।
తత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥
6. సర్వశ్రుతిశిరోరత్న విరాజిత పదాంబుజః
వేదాంతాంబుజ సూర్యోయః తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥
7. చైతన్యః శాశ్వతః శాంతః వ్యోమాతీతో నిరంజనః ।
బిందునాద కలాతీతః తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
8. జ్ఞానశక్తి సమారూఢః తత్త్వమాలా విభూషితః ।
భక్తి ముక్తిప్రదాతాచ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
9. అనేక జన్మసంప్రాప్త కర్మబంధవిదాహినే ।
ఆత్మజ్ఞాన ప్రదానేన తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥
10. శోషణం భవసింధోశ్చ జ్ఞాపనం సారసంపదః
గురోః పాదోదకం సమ్యక్ తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

11. నగురోరధికం తత్త్వం, నగురోరధికం తపః ।
తత్త్వజ్ఞానాత్ పరం నాస్తి తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

12. మన్నాథః శ్రీజగన్నాథః మద్గురుః శ్రీజగద్గురుః ।
మదాత్మా సర్వభూతాత్మా తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

13. గురురాది రనాదిశ్చ గురుః పరమదైవతం।
గురోః పరతరం నాస్తి తస్మై శ్రీ గురవే నమః॥

14. త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ
త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ
త్వమేవ సర్వం మమ దేవ దేవ ॥

సత్యం వద। ధర్మం చర।
మాతృ దేవోభవ। పితృ దేవోభవ।
ఆచార్య దేవోభవ। అతిథి దేవోభవ।

హరిః ఓం తత్సత్

అనన్యాశ్చిన్తయన్తో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్.
గీత అ 9. శ్లో. 22

నీవు నావైపు ఒక అడుగు వేసిన
నేను నీవైపు పది అడుగులు వేయుదును.
సాయిబాబా

నిరంతర భగవన్నామ స్మరణనే తరుణోపాయము

సకల దేవతా ప్రార్థనలు

శ్రీ గణేశ ప్రార్థన :

ఓం శుక్లాంబర ధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

వక్రతుండ మహాకాయ కోటి సూర్యసమప్రభ।
అవిఘ్నం కురుమేదేవ సర్వకార్యేషు సర్వదా॥

అగజానన పద్మార్కం గజాననమహర్నిశం॥
అనేకదంతం భక్తానాం ఏకదంతముపాస్మహే॥

శ్రీ సరస్వతీ ప్రార్థన :

సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణి ।
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా ॥
పద్మపత్ర విశాలాక్షీ పద్మకేసరవర్ణిని ।
నిత్యం పద్మాలయాదేవీ సామాంపాతు సరస్వతీ ॥

యాకుందేందు తుషారహారధవళా యాశుభ్రవస్త్రాన్వితా
యావీణా వరదండ మండితకరా యాశ్వేత పద్మాసనా।
యాబ్రహ్మాచ్యుత శంకర ప్రభృతి భిర్దేవైస్సదా పూజితా
సామాంపాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేషజాడ్యాపహా. ॥

మాణిక్యవీణాముపలాలయంతీం
మదాలసాం మంజుల వాగ్విలాసాం।
మహేంద్ర నీలద్యుతి కోమలాంగీం
మాతంగకన్యాం మనసాస్మరామి

శ్రీ మహావిష్ణు ప్రార్థన :

శాంతాకారం భుజగశయనం పద్మనాభం సురేశం
విశ్వాకారం గగన సదృశం మేఘవర్ణం శుభాంగం
లక్ష్మీకాంతం కమలనయనం యోగిహృద్ధ్యానగమ్యం
వందేవిష్ణుం భవభయహరం సర్వలోకైకనాథం

నమామి నారాయణ పాదపంకజం
కరోమి నారాయణ పూజనంసదా
వదామి నారాయణ నామనిర్మలం
స్మరామి నారాయణ తత్త్వమవ్యయమ్

శ్రీ మహాలక్ష్మీ ప్రార్థన :

లక్ష్మీం క్షీరసముద్ర రాజతనయాం శ్రీరంగధామేశ్వరీం
దాసీభూత సమస్తదేవవనితాం లోకైక దీపాంకురీః ।
శ్రీమన్మందకటాక్ష లబ్ధ విభవ బ్రహ్మేంద్ర గంగాధరీం
త్వాం త్రైలోక్య కుటుంబినీం సరసిజాం వందేముకుందప్రియాం ॥

మాతర్నమామి కమలే కమలాయతాక్షి
శ్రీవిష్ణుహృత్కమల వాసిని విశ్వమాతః ।
క్షీరోదజే కమలకోమల గర్భగౌరి
లక్ష్మిప్రసీద సతతం నమతాం శరణ్యే ॥

శ్రీరామ ప్రార్థన :

శ్రీరాఘవం దశరథాత్మజ మప్రమేయం
సీతాపతిం రఘుకులాన్వయ రత్నదీపం ।
ఆజానుబాహుమరవింద దళాయతాక్షం
రామం నిశాచరవినాశకరం నమామి ॥

ఆపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదాం ।
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయోభయో నమామ్యహం ॥

శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే ।
సహస్రనామతత్తుల్యం రామనామవరాననే ॥

శ్రీకృష్ణ ప్రార్థన :

కృష్ణం కమలపత్రాక్షం పుణ్యశ్రవణ కీర్తనమ్ ।
వాసుదేవం జగద్యోనిం నౌమి నారాయణం హరిమ్ ॥
గోవిందం గోకులానందం గోపాలం గోపవల్లభం ।
గోవర్ధనధరం ధీరం తం వందే గోమతి ప్రియం॥

కస్తూరీ తిలకం లలాటఫలకే వక్షస్థలే కౌస్తుభం
నాసాగ్రేనవమౌక్తికం కరతలేవేణుం కరే కంకణం ।
సర్వాంగే హరిచందనంచ కలయన్ కంఠేచముక్తావళిం
గోపస్త్రీ పరివేష్టితో విజయతే గోపాల చూడామణిః ॥

హే గోపాలక హే కృపాజలనిధే హే సింధుకన్యాపతే
హే కంసాంతక హే గజేంద్ర కరుణాపారీణ హే మాధవ ।
హే రామానుజ హే జగత్త్రయ గురో హేపుండరీకాక్ష
హేగోపీజననాథ పాలయపరం జానామి నత్వాంవినా.

శ్రీవేంకటేశ్వర ప్రార్థన :

శ్రీ శేషశైల సునికేతన దివ్యమూర్తే
నారాయణాచ్యుత హరే నళినాయతాక్ష ।
లీలాకటాక్ష పరిరక్షిత సర్వలోక
శ్రీవేంకటేశ మమదేహి కరావలంబం ॥

శ్రీనృసింహ ప్రార్థన :

శ్రీమత్పయోనిధి నికేతన చక్రపాణే
భోగీంద్రభోగి మణిరాజిత పుణ్యమూర్తే ।
యోగీశ శాశ్వత శరణ్య భవాబ్ధిపోత
లక్ష్మీ నృసింహ మమదేహి కరావలంబం ॥

శ్రీ మహేశ్వర ప్రార్థన :

వందేశంభుముమాపతిం సురగురుం వందే జగత్కారణం
వందే పన్నగ భూషణం మృగధరం వందే పశూనాంపతిం ।
వందే సూర్యశశాంక వహ్నినయనం వందే ముకుందప్రియం
వందే భక్తజనాశ్రయంచ వరదం వందే శివం శంకరం ॥

శ్రీదేవీ ప్రార్థన :

సర్వమంగళ మాంగల్యే శివే సర్వార్థసాధకే।
శరణ్యే త్ర్యంబకే దేవి నారాయణి నమోస్తుతే ॥

శ్రీ అంజనేయ ప్రార్థన :

మనోజవం మారుతతుల్యవేగం
జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠం ।
వాతాత్మజం వానరయూథముఖ్యం
శ్రీరామదూతం శిరసా నమామి ॥

హనుమానంజనాసూనుః వాయుపుత్రో మహాబలః
రామేష్టః ఫల్గుణ సఖః పింగాక్షోమితవిక్రమః
ఉదధిక్రమణశ్చైవ సీతాశోక వినాశకః
లక్ష్మణ ప్రాణదాతాచ దశగ్రీవశ్యదర్పహా
ద్వాదశైతాని నామాని కపీంద్రస్య మహాత్మనః స్వప్నకాలే
పఠేన్నిత్యం
యాత్రాకాలే విశేషతః తస్యమృత్యుభయం నాస్తి సర్వత్ర
విజయీభవేత్

అతులిత బలధామం స్వర్ణశైలాభ దేహం
దనుజ వనకృశానుం జ్ఞానినా మగ్రగణ్యమ్
సకల గుణ నిధానం వానరాణా మధీశం
రఘుపతి ప్రియభక్తం వాతజాతం నమామి

గోష్పదీకృత వారాశిం మశకీకృత రాక్షసమ్
రామాయణ మహామాలా రత్నం వందే నిలాత్మజమ్
యత్ర యత్ర రఘునాధ కీర్తనమ్ తత్ర తత్ర కృతమస్తకాంజలిమ్
భాష్పవారి పరిపూర్ణ లోచనమ్ మారుతిం నమత రాక్షసాంతకమ్

శ్రీహనుమాన్ చాలీసా

శ్రీగురుచరణ సరోజరజ నిజమన ముకుర సుధారి
వరణౌ రఘువర విమలయశ జోదాయక ఫలచారి ॥
బుద్ధిహీన తను జానికై సుమిరౌ పవనకుమర్ ।
బలబుద్ధి విద్యా దేహు మోహి హురహు కలేశ వికార్ ॥

1. జయ హనుమాన జ్ఞాన గుణసాగర
జయ కపీశ తిహులోక వుజాగర
2. రామదూత అతులిత బలధామా
అంజని పుత్ర పవన సుత నామా

3. మహావీర విక్రమ బజరంగి
కుమతి నివార సుమతికే సంగీ
4. కంచన వరణ విరాజ సువేశా,
కానన కుండల కుంచిత కేశా
5. హాథ వజ్ర అరు ధ్వజావిరాజై,
కాంధే మూంజ జనేవూఛాజై
6. శంకర సువన కేసరి నందన,
తేజ ప్రతాప మహాజగ వందన
7. విద్యావాన గుణీ అతి చాతుర
రామకాజ కరివేకో ఆతుర
8. ప్రభు చరిత్ర సునివేకో రసియా
రామ లఖన సీతా మన బసియా
9. సూక్ష్మరూప ధరి సియహి దిఖావా
వికటరూప ధరి లంకజరావా
10. భీమ రూప ధరి అసుర సంహారే,
రామచంద్రకే కాజ సవారే
11. లాయ సజీవన లఖన జియాయే,
శ్రీ రఘువీర హరఖి వురలాయే
12. రఘుపతి కిన్హీ బహుత బడాయీ,
కహా భరత సమ తుమ ప్రియ భాయీ
13. సహస్ర వదన తుమ్హరో యశగావై
అసకహి శ్రీపతి కంఠ లగావై
14. సనాకాదిక బ్రహ్మాది మునీశా,
నారద శారద సహిత అహీశా
15. యమ కుబేర దిగపాల జహాతే,
కవి కోవిద కహి సకై కహాతే
16. తుమ వుపకార సుగ్రీవ హికిన్హా
రామ మిలాయ రాజపద దీన్హా
17. తుమ్హారో మంత్ర విభీషణ మానా,
లంకేశ్వర భయే సబ జగజానా
18. యుగ సహస్ర యోజన పరభానూ,
లిల్యోతాహి మధుర ఫల జానూ
19. ప్రభుముద్రికా మేలి ముఖమాహి,
జలధిలాంఘిగయే అచరజనాహీ
20. దుర్గమకాజ జగతకేజేతే,
సుగమ అనుగ్రహ తుమ్హరేతేతే
21. రామదుఆరే తుమరఖవారే,
హెూతన అజ్ఞా భినుపై తారే
22. సబసుఖలహై తుమ్హరీశరనా,
తుమరక్షక కాహకోదరనా
23. ఆపనతేజ సమ్హరో ఆపై
తీనోలోక హాంకతే కాంపై
24. భూతపిశాచ నికటనహి ఆవై,
మహావీర జబనామసునావై
25. నాసై రోగ హరై సబ పీరా
జపత నిరంతర హనుమతవీరా
26. సంకటసే హనుమాన ఛుడావై,
మన క్రమ వచన ధ్యానజోలావై
27. సబపర రామరాయ సిర తాజా,
తినకే కాజ సకల తుమసాజా
28. ఔర మనో రథ జోకోయిలావై,
తాసు అమిత జీవనఫలపావై
29. చారోయుగ పరతాపతుమ్హారా
హై పరసిద్ధి జగత వుజియారా
30. సాధు సంతకే తుమరఖవారే,
అసురనికందన రాయదులారే
31. అష్టసిద్ధి నవనిధికే దాతా,
అసవరదీన్హ జానకీ మాతా
32. రామ రసాయన తుమ్హరే పాసా
సదారహెూ రఘుపతికే దాసా
33. తుమ్హరే భజన రామకోభావై
జన్మ జన్మకే దుఃఖబిసరావై
34. అంతకాల రఘుపతి పురజాయీ,
జహాజన్మి హరిభక్త కహాయీ
35. ఔర దేవతా చిత్తన ధరయీ,
హనుమత సేయి సర్వసుఖకరయీ
36. సంకట హటై మిటై సబపీరా,
జోసుమిరై హనుమత బలవీరా

37. జై జై జై హనుమాన గోసాయీ, కృపాకరో గురుదేవకీనాయీ
38 జోయహ శతవార పాఠకర కోయీ, ఛూటహిబంధి మహాసుఖ హోయీ,
39. జోయహపఢై హనుమాన చాలీసా హోయ సిద్ధి సాఖీ గౌరీసా
40. తులసీదాస సదా హరిచేరా, కీజైనాథ హృదయమహడేరా

పవన తనయ సంకట హరన మంగళ మూరతిరూప్ ।
రామలఖన సీతాసహిత హృదయ బసహు సురభూప్ ।
రామలక్ష్మణ జానకీ జైబోలో హనుమాన్‌కీ

శ్రీరామనామ సంకీర్తనము

బాలకాణ్డమ్

1. శుద్ధ బ్రహ్మ పరాత్పర రామ్
2. కాలాత్మక పరమేశ్వర "
3. శేషతల్ప సుఖనిద్రిత "
4. బ్రహ్మాద్యమర ప్రార్థిత "
5. చణ్డకిరణ కుల మణ్డన "
6. శ్రీమద్దశరథ నన్దన "
7. కౌసల్య సుఖవర్ధన "
8. విశ్వామిత్ర ప్రియ ధన "
9. ఘోర తాటకా ఘాతక "
10. మారీ చాది నిపాతక "
11. కౌశిక మఖ సంరక్షక "
12. శ్రీమ దహల్యోద్ధారక రామ్
13. గౌతమ ముని సంపూజిత "
14. సురమునివరగణ సంస్తుత "
15. నావిక ధావిత మృదుపద "
16. మిథిలాపురజనమోహక "
17. విదేహమానస రఞ్జక "
18. త్ర్యమ్బక కార్ముకభఞ్జక "
19. సీతార్పిత వరమాలిక "
20. కృతవైవాహిక కౌతుక "
21. భార్గవ దర్ప వినాశక "
22. శ్రీమదయోధ్యా పాలక "

అయోధ్యా కాణ్డమ్

23 అగణిత గుణగణ భూషిత రామ్
24. అవనీ తనయా కామిత "
25. రాకా చన్ద్రస మానస "
26. పితృ వాక్యాశ్రిత కానన "
27. ప్రియగుహవినివేదితపద "
28. తత్కాలిక నిజ మృదుపద "
29. భరద్వాజ ముఖానన్దక రామ్
30. చిత్ర కూటాద్రి నికేతన "
31. దశరథ సన్తత చిన్తిత "
32. కైకేయీ తనయార్థిత "
33. విరచిత నిజపితృ కర్మక "
34. భరతార్పిత నిజ పాదుక "

అరణ్యకాణ్డమ్

35. దణ్డకవనజనపావన రామ్
36. దుష్ట విరాధ వినాశన "
37. శరభఙ్గ సుతీక్ష్ణార్చిత "
38. అగస్త్యానుగ్రహ వర్ధిత "
39. గృధ్రాధిపసంసేవిత "
40. ప ఇ+చవటీ తట సుస్థిత "
41. శూర్పణఖార్తి విధాయక "
42. ఖరదూషణ ముఖ సూదక రామ్
43. సీతా ప్రియహరిణానుగ "
44. మారీచార్తికృదాశుగ "
45. వినష్ట సీతాన్వేషక "
46. గృధ్రాధిప గతి దాయక "
47. శబరీ దత్త ఫలాశన "
48. కబన్ధ బాహుచ్ఛేదన "

కిష్కిన్ధాకాణ్డమ్

49. హనుమత్సేవిత నిజపద రామ్
50. నత సుగ్రీవాభీష్టద "
51. గర్విత వాలి సంహారక "
52. వానరదూత ప్రేషక రామ్
53. హితకర లక్ష్మణ సంయుత "

సున్దరాకాణ్డమ్

54. కపివరసన్తత సంస్మృత రామ్
55. తద్గతి విఘ్న ధ్వంసక "
56. సీతా ప్రాణాధారక "
57. దుష్ట దశానన దూషిత "
58. శిష్ట హనుమ ద్భూషిత రామ్
59. సీతావేదిత కాకావన "
60. కృత చూడామణి దర్శన "
61. కపివరవచనాశ్వాసిత "

యుద్ధకాణ్డమ్

62. రావణ నిధన ప్రస్థిత రామ్
63. వానర సైన్య సమావృత "
64. శోషితసరి దీశార్థిత "
65. విభీషణాభయ దాయక "
66. పర్వతసేతు నిబన్ధక "
67. కుమ్భకర్ణ శిరచ్ఛేదక "
68. రాక్షససంఘవిమర్దక "
69. అహి మహి రావణ చారణ "
70. సంహృత దశముఖ రావణ "
71. విధిభవ ముఖ సుర సంస్తుత "
72. ఖస్థిత దశరథ వీక్షిత "
73. సీతాదర్శనమోదిత "
74. అభిషిక్త విభీషణ నత "
75. పుష్పక యానారోహణ రామ్
76. భరద్వాజాభి నిషేవణ "
77. భరత ప్రాణ ప్రియకర "
78. సాకేత పురీ భూషణ "
79. సకల స్వీయ సమానత "
80. రత్నలస త్పీఠాస్థిత "
81. పట్టాభిషేకాలఙ్కృ "
82. పార్థివకుల సమ్మానిత "
83. విభీషణార్పిత రఙ్గక "
84. కీశ కులానుగ్రహకర "
85. సకల జీవ సంరక్షక "
86. సమస్త లోకాధారక "

ఉత్తర కాణ్డమ్

87. ఆగతమునిగణ సంస్తుత	రామ్	103. సర్వచరాచర పాలక	రామ్
88. విశ్రుత దశకణ్ఠోద్భవ	"	104. సర్వభవామయ వారక	"
89. సీతాలిఙ్గన నిర్వృత	"	105. వైకుణ్ఠాలయ సంస్థిత	"
90 నీతి సురక్షిత జనపద	"	106. నిత్యానన్ద పదస్థిత	"
91. విపిన త్యాజిత జనకజ	"	107. రామ రామ జయ రాజా	"
92. కారిత లవణా సుర వధ	"	108. రామ రామ జయ సీతా	"
93. స్వర్గత శమ్బుక సంస్తుత	"	భయ హర మఙ్గ ళదశరథ	"
94. స్వతనయ కుశలవ నన్దిత	"	జయజయమఙ్గళ సీతా	"
95. అశ్వమేధ క్రతు దీక్షిత	"	మఙ్గళకర జయ మఙ్గళ	"
96. కాలావేదిత సురపద	"	సఙ్గత శుభ విభవోదయ	"
97. అయోధ్యక జన ముక్తిద	"	ఆనన్దామృత వర్షక	"
98. తేజోమయ నిజరూపక	"	ఆశ్రిత వత్సల జయ జయ	"
100. సంస్కృతిబన్ధవిమోచన	"	రఘుపతి రాఘవ రాజా	"
101. ధర్మస్థాపన తత్పర	"	పతిత పావన సీతా	"
102. భక్తిపరాయణ ముక్తిద	"		

సీతారమ్ జై! సీతారాం

శ్రీరాం జయరాం జయజయరాం

* * *

గణపతి పూజావిధానము

1) పవిత్రమగుటకు శ్లోకము

శ్లో ॥ ఓం అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోఽ పివా ।
యస్స్మరే త్పుండరీకాక్షం; సభాహాభ్యన్తరశ్శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష ! పుండరీ కాక్ష ! పుండరీ కాక్ష !
(అని శిరస్సుపై నీళ్ళు చల్లుకోవలెను)
అయం ముహూర్తః సుముహూర్తోఽస్తు.

ఆచమనం

ఓం కేశవాయస్వాహా, ఓ నారాయణాయస్వాహా, ఓం, మాధవాయ స్వాహా (అనుచు ముమ్మారు జలపానము చేసి) గోవింద, విష్ణు, మధుసూదన, త్రివిక్రమ, వామన, శ్రీధర, హృషీకేశ, పద్మనాభ, దామోదర,, సంకర్షణ,

వాసుదేవ, ప్రద్యుమ్న, అనిరుద్ధ, పురుషోత్తమ, అధోక్షజ, నారసింహా, అచ్యుత, జనార్ధనా, ఉపేంద్ర, హరే, శ్రీ కృష్ణాయనమః (అను 24 కేశవ నామములను చెప్పి పిడికిళ్లతో చెక్కిళ్ళు తాకవలెను

ప్రాణాయామము

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓ గ్ం సువః, ఓం మహః ఓం జనః, ఓం తపః

ఓ గ్ం సత్యం, ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి,

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ । ఓ మాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మభూర్భువ స్సువ రోమ్ ॥

----

2) సంకల్పము

మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థమ్, శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్వేత వరాహకల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే, ప్రథమ పాదే, జంబూ ద్వీపే, భరత వర్షే, భరత ఖండే, మేరోహ దక్షిణ దిగ్భాగే, శ్రీశైలస్య నైరుతి ప్రదేశే, శోభన గృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరి హర సన్నిధౌ, అస్మిన్ వర్తమానేన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన --- ---- నామసంవత్సరే, --- ఆయనే ----- ఋతౌ, ----- మాసే --- -- పక్షే ----- తిథౌ ----- వాసరయుక్తాయాం శుభ నక్షత్ర, శుభయోగ, శుభకరణ, ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ, అస్మాకం సహకుటుంబానాం, ధర్మార్ధ కామ, మోక్ష చతుర్విధ పురుషార్థ ఫలసిధ్యర్ధం, సకల విద్యా పారంగతత్వ సిధ్యర్థం, వర్షే వర్షే ప్రయుక్తాం శ్రీ ఇష్టదేవతాముద్దిశ్య, దేవతా ప్రీత్యర్ధం కల్పోక్త ప్రకారేణ యావచ్ఛక్తి ధ్యానావాహనాది షోడశోపచార పూజాంకరిష్యే - (అని కుడి బొటన వ్రే లితో ఉదకం తాకవలెను).

ఆదౌనిర్విఘ్నేన పరిసామాప్త్యర్థం గనాధిపతి పూజాంకరిష్యే, (బొటనవ్రేలితో ఉదకం తాకవలెను) తదంగత్వేన కలశపూజాం కరిష్యే (తిరిగి బొటనవ్రేలితో ఉదకం తాకవలెను.)

3. కలశపూజ

కలశం గంధపుష్పాక్షతైరభ్యర్చ్య

(కలశమునకు గంధపు బొట్టుపెట్టి అక్షతలు అద్ది, లోపల ఒక పుష్పముంచవలెను.)

హస్తం నిధాయ (పాత్రను మూసి ఈక్రింది శ్లోకములతో గంగాది తీర్థములను ఆహ్వానించునది).

1. కలశస్య ముఖే విష్ణుః కంఠే రుద్రః సమాశ్రితః । మూలేతత్రస్థితో బ్రహ్మా మధ్యే మాతృగణాస్మృతాః
2. కుక్షౌతు సాగరాః సర్వే సప్తద్వీపావసున్ధరా ఋగ్వేదోఽ యజుర్వేదః సామవేదోహ్యాదర్వణః ॥
3. అంగైశ్చ సహితాః సర్వేకలశాంబు సమాశ్రితః ఆయాన్తు దేవ పూజార్థం దురితక్షయ కారకాః
4. గంగేచయమునేచైవ గోదావరీ, సరస్వతీ, నర్మదే, సింధు కావేరీ, జలేఽస్మిన్ సన్నిధింకురు ॥

మంత్రము: ఆపోవాఇదగ్ సర్వం విశ్వాభూతాన్యాపః ప్రాణావా ఆపః పశవ ఆపొన్న మాపోఽమృతమాపస్స మ్రాడాపోవిరాడా పస్స్వరాడా
పశ్చన్దాగ్ం స్యాపో జ్యోతిగ్ ష్యా పోయ జూగ్ ష్యాప స్సత్య
మాపస్సర్వదేవతా ఆపోభూర్భువస్సురాప ఓం ॥

- కలశోదకేన పూజాద్రవ్యాణి దేవ మంటపమాత్మానం సంప్రోక్ష్యం ।

(కలశ జలమును చేతిలో పోసుకొని పూజాద్రవ్యముల మీదను, దేవుని మండపమందును, కర్త తననెత్తిపైన జల్లుకొనవలెను.

4) గణాధిపపూజ

శ్లో॥ శుక్లాంబర ధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే ॥

ధ్యానమ్

గణానాం త్వాగణపతిగ్ం హవామహే కవిం కవీనా ముపమ శ్రవ స్తమం

జ్యేష్ఠరాజం బ్రహ్మణాం బ్రహ్మణస్పత ఆనశ్శృణ్వన్నూతి భిస్సీ దసాదనమ్ మహాగణాధిపతిం ధ్యాయామి.

ఆవాహనం మొదలగునవి

మహాగణాధిపతయేనమః	ఆవాహయామి	
”	ఆసనం	సమర్పయామి
”	అర్ఘ్యం	”
”	పాద్యం	”
”	ఆచమనీయం	”
”	ఔపచారిక స్నానం	”
”	స్నానానంతరం ఆచమనీయం	”
”	వస్త్రం	”
”	అక్షతాన్	”
”	యజ్ఞోపవీతం	”
”	గంధాన్	ధారయామి

గంధస్యోపరి అలంకరణార్థం అక్షతాన్ సమర్పయామి

పుష్పములతో పూజ

(నమః అని ఒక పుష్పం వేయవలెను)

ఓం సుముఖాయ నమః ఏకదంతాయ నమః కపిలాయ నమః, గజకర్ణికాయ నమః, లంబోదరాయ నమః, వికటాయ నమః విఘ్నరాజాయ నమః, ధూమకేతవే నమః, గణాధ్యక్షాయ నమః, ఫాలచంద్రాయ నమః, గజాననాయ నమః వక్రతుండాయనమః, శూర్పకర్ణాయ నమః, హేరంబాయ నమః, స్కంద పూర్వజాయ నమః ,మహాగణాధిపతయే నమః, నానావిధ పరిమళ పుష్పాణి సమర్పయామి -

ధూపం

ధూపం ఆఘ్రాపయామి (అగరువత్తులు వెలిగించవలెను).

దీపం దర్శయామి

ధూపదీపానన్తరం ఆచమనీయం సమర్పయామి

నైవేద్యం

(బెల్లముగాని, చక్కెరకాని, ఏదైనా ఫలము కాని)

ఓం భూర్భువస్సువః ----- (ప్రచోదయాత్ । దేవసవితః ప్రసువః సత్యంత్వర్తేన పరిషించామి, అమృతమస్తు, అమృతోపస్తరణమసి,

స్వాహా, ఓం ప్రాణాయస్వాహా, ఓం అపానాయ స్వాహా, ఓం వ్యానాయస్వాహా, ఓం ఉదానాయ స్వాహా, ఓం సమానాయ స్వాహా, ఓం బ్రహ్మణే స్వాహా

బ్రహ్మణిమ ఆత్మామృతత్వాయ. మహాగణాధిపతయే నమః- నివేదనం సమర్పయామి. మహాగణాధిపతయే నమః మధ్యే మధ్యే పానీయం సమర్పయామి.

మహాగణాధిపతయే నమః తాంబూలం సమర్పయామి। మహాగణాధిపతయే నమః నీరాజనం దర్శయామి। నీరాజనానంతరం ఆచమనీయం సమర్పయామి

వక్రతుండ మహాకాయకోటి సూర్య సమప్రభ
అవిఘ్నం కురేమేదేవ సర్వకార్యేషు సర్వాదా॥

మహాగణాధిపతయే నమః- మంత్ర పుష్పం సమర్పయామి

యానికానిచపాపాని - ఆత్మ ప్రదక్షిణ నమస్కారాన్ సమర్పయామి

మన్త్రహీనం క్రియా హీనం భక్తహీనం గణాధిపయత్పూజితం మయాదేవ పరిపూర్ణం తదస్తుతే. అనయాషోడ శోపచార పూజయా భగవాన్ సర్వదేవాత్మకః శ్రీ మహాగణాధిపతిః సుప్రసన్నో వరదోభవతు. (అని అక్షతలు పువ్వులతో గూడ నీళ్ళువదలవలెను.)

మమ ఇష్ట కామ్యర్థ ఫలసిద్ధి రస్తు.
గణాధిపతి ప్రసాదం శిరసా గృహ్ణామి -
(అని అక్షతలు పువ్వులు శిరస్సున ఉంచవలెను.)

(ఈ ప్రకారం ప్రతి వ్రతమునకును మొదలు వినాయక పూజ చేయవలెను.)

కరచరణ కృతంవాక్కాయజంకర్మజంవా
శ్రవణనయనజం వామానసాపరాధమ్
విదిత విదితం వాసర్వమేతద్శ్రీమస్వ
జయజయ కరుణాబ్దే ప్రభో శ్రీ జగదీశ్వరా.

మంగళహారతులు

జగదీశ్వరహారతి ;

ఓం జయ జగదీశహరే - స్వామి జయ జగదీశహరే

భక్తజనేంకే సంకట్ - క్షణమే దూర్‌కరే ॥ ఓమ్ ॥
జోధ్యావే ఫలపావే, దుఃఖబినసే మనకా ॥ స్వామి॥
సుఖసంపత్‌ఘర్ ఆవై - కష్టమిటే తనకా ॥ ఓమ్ ॥
మాతపితా తుమ్‌మేరే, శరణ్ కహుం కిస్కి ॥ స్వామి॥
తుమ్ బినఔరన దూజా, ఆస కరుం కిస్కి ॥ ఓమ్ ॥
తుమ్ పూరణ్ పరమాత్మ, తుమ్ అంతర్యామి ॥ స్వామి॥
పరబ్రహ్మ పరమేశ్వర, తుమ్ సబ్‌కేస్వామి ॥ ఓమ్ ॥
తుమ్ కరుణాకే సాగర్, తుమ్‌పాలన్ కర్తా ॥ స్వామి॥
మై మూరఖ్ ఖలు కామీ, కృపాకరో భర్తా ॥ ఓమ్ ॥
తుమ్ హెూ ఏక్ అగోచర్, సబ్‌కే ప్రాణపతీ ॥ స్వామి ॥
కిసవిధమిలూ దయాళూ, తుమ్‌కో మై కుమతి ॥ ఓమ్ ॥
దీనబంధు దుఃఖ్‌హర్తా, తుమ్ రక్షక్ మేరే ॥స్వామి ॥
అపనే హాథ్ ఉఠావే, ద్వార్ పఢాతేరే ॥ ఓమ్ ॥
తన్ మన్ ధన్ సబ్‌కుచ్ తేరా ॥ స్వామి॥
తేరా తురుఝుకో అర్పణ్, క్యాలాగే మెూరో ॥ ఓమ్ ॥
విషయ వికార్ మిటావే, పావ్‌హరోదేవా ॥ స్వామి ॥
శ్రద్ధా భక్తి బడావే, సంతన్‌కీ సేవా ॥ ఓమ్ ॥

ఓం మంగళం గురుదేవాయ, మహనీయ గుణాత్మనే
సర్వలోక శరణ్యాయ, సాధురూపాయ మంగళం।
ఓం మంగళం శ్రీ కురుక్షేత్ర, రణ క్షోణీ విహారిణే
సార్థసారధి రూపాయ, గీతాచార్యాయ మంగళం।
ఓం మంగళం కోసలేంద్రాయ, మహనీయ గుణాత్మనే
చక్రవర్తి తనూజాయ, సార్వభౌమాయ మంగళం।

హారతివ్వరా మంగళ హారతివ్వరా॥ శ్రీశైల స్వామికి హారతివ్వరా
బద్రీ నారాయణునికి " కాశీనాథ స్వామికి "
తిరుమల రమణునికి " నీలమేఘ శ్యామునికి "
కైలాస వాసుని " చిన్మయానందునికి "
శ్రీదయానందునికి " నీలోనున్న జ్యోతికి "

ఓం

మానసపూజ

పూజా విధానములలో ప్రోడషోపచార పూజా విధానము ఎక్కువ వాడకలో కలదు.

పూజావిధానము ఆదిలో - అంత్యంలో ధ్యానమార్గాన ఇష్టదైవమును తలచుకొను పద్ధతి కలదు. ఈ ధ్యానమార్గమునుండే సన్యాసులు ఆచరించు మానస పూజావిధానము ఏర్పడినది. సమయము లేని నేటి ఆధునికులకు ఆత్మయందు ప్రీతి కల్గినవారందరకు ఇది అనుకూలమైన పద్ధతి. ఈ పద్ధతికి కావలసినది హృదయం. భగవంతుని బలహీనత భక్తునకు దాసుడు కావటము. భగవంతుని ఆయుధం మాయ. ఈ మాయ జలము, భూమి, ఆకాశము, వాయువు, తేజస్సు అనబడు పంచ భూతములచే మన శరీరం, ప్రకృతి అంతా ఏర్పడినది. మనస్సును ఏకాగ్రత పరచి భూమినంత - గంధంగా, ఆకాశమంత పుష్పంగా, వాయువంత ధూపంగా, తేజస్సంత దీపంగా, జలమంత నివేదనంగా భావించి భక్తితో సమర్పించు పద్ధతే "పంచోపచర మానసపూజ" విధానమంటారు. ఆర్భాటానికి ఎన్ని వస్తువులు ఎంతెంత తెచ్చిన మానసిక భక్తితో సమర్పించు కోనిదే అవి భగవంతునికి చెందవు. కేవలం మన తృప్తికే అని గ్రహించాలి. భగవంతుడు ఒక్కడే. కావున భక్తులు తమ ఇష్టదైవముపై మనసు కేంద్రీకరించి ఈ పూజా విధానము సల్పవలెను. ఉదాహరణకు ఇచ్చుట ఆది గురువు త్రిమూర్తి స్వరూపుడైన దత్తాత్రేయ స్వామితో పూజా విధానము సేకరించబడినది.

ఏవం హృదయాదిన్యాసః :-

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః || ధ్యానం ||

దత్తాత్రేయో మహాదేవో దత్తాత్రేయో మహాగురుః

దత్తాత్రేయాది వైకుంఠ నారాయణ మహం భజే||

దత్తాత్రేయం గురుం శాంతం అవధూతం దిగంబరం.

(లం యిత్యాది పంచపూజ :-)

ఓం లం పృథివ్యాత్మనే శ్రీదత్తాత్రేయ నమః గంధం పరికల్పయామి.

ఓం హం ఆకాశాత్మనే శ్రీదిగంబరాయనమః పుష్పం పరికల్పయామి.

ఓం యం వాయువ్యాత్మనే శ్రీ అత్రిపుత్రాయనమః ధూపం పరికల్పయామి.

ఓం రం తేజసాత్మనే శ్రీ అనసూయా నందనాయనమః దీపం పరికల్పయామి.

ఓం వం అమృత తత్వాత్మనే శ్రీ గురునాథాయ నమః అమృత నైవేద్యం పరికల్పయామి.

ఓం సం సర్వతత్వాత్మనే శ్రీ దత్తాత్రేయాయనమః తాంబూలాది సర్వోపచార పూజాన్ పరికల్పయామి.

అనేన మానస పూజనేన శ్రీ దత్తాత్రేయ ప్రీయతాం పంచోపచార పూజం పరికల్పయామి.

దైవ ప్రార్ధన

ఓ కరుణామూర్తివగు సర్వేశ్వరా !

మాచిత్తము సర్వకాల సర్వావస్థలయందును నీపాదార విందము లందు లగ్నమై అచంచలమైన భక్తితో కూడియుండునట్లు అనుగ్రహింపుము.

ఓ పరమదయానిధీ !

ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచినది మొదలు మరల పరుండు వరకును మనోవాక్కాయములచే మా వలన ఎవరికిని అపకారము కలుగకుండు నట్లును, ఇతర ప్రాణికోట్లకు ఉపకారము చేయులాగునను సద్బుద్ధిని దయ చేయుము.

ఓ సచ్చిదానందమూర్తి !

నిర్మలాత్మా ! మా యంతః కరణమునందు ఎన్నడును ఏవిధమైన దుష్ట సంకల్పముగాని, విషయ వాసనగాని, అజ్ఞానవృత్తిగాని జొరబడకుండునట్లు దయతో అనుగ్రహింపుము.

ఓ వేదాంత వేద్యా!

అభయ స్వరూపా! మాయందు భక్తిజ్ఞాన వైరాగ్య బీజము లంకురించి శీఘ్రముగా ప్రవృద్ధములగునట్లు ఆశీర్వదింపుము. మరియు ఈ

జన్మమునందే కడతేరి నీ సాన్నిధ్యమున కేతెంచుటకు వలసిన శక్తి సామర్థ్యములను కరుణతో నొసంగుము.

ఓ దేవా!

నీవు భక్తవత్సలుండవు. దీనులపాలిటి కల్పవృక్షమవు. నీవు తప్ప నా కింకెవరు దిక్కు? నిన్ను ఆశ్రయించితిని. అసత్తునుండి సత్తునకు గొనిపొమ్ము. తమస్సు నుండి జ్యోతిలోనికి తీసుకొని పొమ్ము. మృత్యువు నుండి అమృతత్వమును పొందజేయుము. ఇదే మా వినతి. అనుగ్రహింపుము. నీదరి జేర్చుకొనుము. పాహిమాం, పాహిమాం, పాహిమాం, పాహి.

శంభో శివ శివ శివ శివ శివ శివ
శంభో శివ శివ శివ శివ శివ శివ
శంభో శివ శివ శివ శివ శివ శివ
నారాయణ నారాయణ నారాయణ
హరిః ఓం తత్సత్.

(రచన శ్రీ విద్యా ప్రకాశానంద గిరిగారు)

ఉపనిషత్ శాంతి పాఠములు

1. శంనో మిత్రః శంవరుణః శంనోభవత్వర్యమా,
శంన ఇంద్రోబృహస్పతిః శంనో విష్ణురురుక్రమః,
నమో బ్రహ్మణే, నమస్తే వాయో,
త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి
త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మావదిష్యామి,
ఋతం వదిష్యామి, సత్యం వదిష్యామి,
తన్మామవతు, తద్వక్తారమవతు,
అవతుమాం, అవతువక్తారమ్,
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

2. ఓం భద్రం కర్ణే భిః శృణుయామదేవాః, భద్రం
పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః, స్థిరైరంగైః స్తుష్టువాగ్ం,
సస్తనూభిః వ్యశేమదేవహితం యదాయుః,
స్వస్తిన ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః, స్వస్తినః, పూషా విశ్వదేవాః,
స్వస్తినస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః, స్వస్తినో బృహస్పతిర్దధాతు,
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

స్వస్తి మంత్రములు

1. స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం న్యాయ్యేన మార్గేణ మహీం మహీశాః।
గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభమస్తు నిత్యం లోకాస్సమస్తా సుఖినోభవంతు॥
2. కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృథివీ సస్యశాలినీ।
దేశోయంక్షోభరహితో బ్రాహ్మణాస్సంతు నిర్భయాః॥
3. ఓం సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు, సర్వేషాం శాంతిర్భవతు।
సర్వేషాం పూర్ణంభవతు, సర్వేషాం మంగళం భవతు।
4. ఓం సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః।
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖ మాప్నుయాత్
5. ఓం అసతోమా సద్గమయ, తమసోమా జ్యోతిర్గమయ।
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ ఓం శాంతిః, శాంతిః శాంతిః॥

భజనలు

"ఓం." భజనలు :-

1) ఓం ఓం ఓం అనుడి! ఉల్లములలరగ అందురు నొకపరి ||ఓం||
సర్వశాస్త్రముల సామరస్యమది! సర్వ వేదముల సారసూచియది ||ఓం||
భక్తులు, జ్ఞానులు పరమ యోగీంద్రులు! రక్తి జపించెడి రమ్యాక్షరమది ||ఓం||
సాధన కుటీర సాధకులెల్లరు! బోధమునొందిన పూతపదంబది ||ఓం||
ఉత్తమ నామము బ్రహ్మకనుచు, మునిసత్తము లెన్నడో పెట్టిన పేరది ||ఓం||

2) భజరే భజరే ఓంకారం భారతీయమే ఓంకారం
భజరే భజరే ఓంకారం బతుకు నిలిపితే బహుసారం

3) ఓం భజరే ఓం భజరే ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం భజరే
ఓం ఓం ఓం ఓం ఓంకారము ఒకటై బ్రతికితే శ్రీకారము

4) ఓం శక్తి ఓం శక్తి ఓం శక్తి ఓం బ్రహ్మశక్తి విష్ణుశక్తి శివశక్తి ఓం
ఇచ్ఛాశక్తి క్రియాశక్తి జ్ఞానశక్తి ఓం ఆదిశక్తి పరాశక్తి మహాశక్తి ఓమ్.

శ్రీ గణేశ :

(1) శ్రీగణేశ, శ్రీగణేశ, శ్రీగణేశ పాహిమాం జయగణేశ, జయగణేశ, జయగణేశ రక్షమాం
ఓం గణేశ, ఓం గణేశ, ఓం గణేశ పాహిమాం శ్రీ గణేశ, శ్రీ గణేశ, శ్రీ గణేశ రక్షమాం||

(2) గణేశ శరణం। శరణం గణేశ వాగీశ శరణం। శరణం వాగీశ
సారీశ శరణం। శరణం సారీశ విఘ్నేశ శరణం। శరణం విఘ్నేశ

(3) గజాననా గజవదన। ఏకదంతాగజాననా
గౌరీనందన గజాననా। గిరిజానందన నిరంజన ||గజాననా||
పార్వతిపుత్ర పాహిపాహి। గజననా పాహి పాహి ||గజాననా||
మూషిక వాహన గజాననా। మోదక హస్తా గజాననా||గజాననా||

శ్యామల వర్ణా గజాననా। విలంబిత సూత్రా గజాననా||గజాననా||
వామనరూప గజాననా। మహేశ్వర పుత్రా గజాననా||గజాననా||
విఘ్నవినాయక గజాననా। తవ పాద నమస్తే గజాననా||గజాననా||

(4) శ్రీ మహాగణపతే శివకుమార గణపతే, శక్తిరూప గణపతే సదానంద గణపతే
ఏకదంత గణపతే హేరంబ గణపతే లంబోదర గణపతే లాలిత గుణ గణపతే
విఘ్నరాజ గణపతే విఘ్నమూల గణపతే
విద్యాధర గణపతే విజయధీర గణపతే కరుణాకర గణపతే గౌరీసుత గణపతే
ప్రణవరూప గణపతే పరమశాంత గణపతే సమస్తేస్తు గణపతే సమస్తేస్తు గణపతే

సద్గురు :

(1) సద్గురు సద్గురు సచ్చిదానంద గురు
సచ్చిదానంద గురు చిన్మయానంద గురు
ఓం గురు, ఓం గురు, సచ్చిదానంద గురు ||సచ్చిదానంద||
శ్రీగురు, శ్రీగురు, సచ్చిదానంద గురు ||స||
మమగురు, మమగురు, సచ్చిదానంద గురు ||స||
జయగురు, జయగురు సచ్చిదానందగురు ||స||

(2) గురుహమారే మన్ మందిర్ మే! గురు హమారే ప్యార్||
సారె విశ్వకా ఓహై దాతా నారాయణ భగవాన్ ||గురు||
ఓం గురుదేవ శ్రీ గురుదేవ! జయగురుదేవ చిన్మయా గురుదేవ ||గురు||
గురుహమారే ధన్‌దౌలత్ హై! గురు హమారే ప్రాణ్ ||గురు||
సారే భాగ్యకో దేనేవాలా! రామ క్రిష్ణ భగవాన్ ||గురు||
గురు హమారే తన్‌మన్ సబ్‌హై! గురు హమారే ప్యార్
జ్ఞాన భక్తి కాట హైదాతా! రామచంద్ర భగవాన్ ||గురు||

(3) ఓం దత్త శ్రీదత్త జయ జయదత్త

(4) ఓం సాయి శ్రీసాయి జయజయ సాయి

శ్రీరాముడు :

(1) శ్రీరామ నామము ఎంతో మంచి మధురము,
మధురాతి మధురము మనకందే అమృతము ||శ్రీరామ||
తాటకి వధియించి మునుల కాపాడిన నామము
రాతిని నాతిగ మార్చిన రమ్యమైన నామము ||శ్రీరామ||
రావణాది రాక్షసులను వధియించిన నామము
వాసిగ భద్రాచలమున వెలిసియున్న నామము ||శ్రీరామ||

(2) రామరామ రామరామ రామనామ తారకం
రామకృష్ణ వాసుదేవ భక్తిముక్తి దాయకం ||రామ||
జానకీ మనోహరం, సర్వలోక నాయకం
శంకరాది సేవ్యమాన, దివ్యనామ కీర్తనం ||రామ||

(3) ప్రేమముద్రిత మన్‌సె కహో రామరామ రామ్
శ్రీరామ రామ రామ్ శ్రీరామ రామ రామ్ ||ప్రే||
పాప్‌మిటె దుఃఖ్ కటె లేతే రామ్‌నామ్
భవసముద్ర సుఖద్ నామ్ ఏక్ రామ్‌నామ్
శ్రీరామ రామ రామ్ శ్రీరామ రామరామ్ శ్రీరామ రామ రామ్ ||ప్రే||
పరమశాంతి సుఖ నిదాన నిత్యరామ్‌నామ్
నిరాధార్ కొ ఆధార్ ఏక్ రామనామ్
శ్రీరామ రామ రామ్ శ్రీరామ రామరామ్, శ్రీరామరామరామ్ ||ప్రే||
పరమ గోప్య పరమ ఇష్ట మంత్ర రామనామ్
సంత్ హృదయ సదా బసత్ ఏక్ రామనామ్
శ్రీరామ రామ రామ్ శ్రీరామ రామరామ్ శ్రీరామ రామ రామ్|ప్రే|
మహాదేవ సతత జపత దివ్య రామనామ్
కాశీ మరత్ ముక్త కరత్ కహత్ రామనామ్|
శ్రీరామ రామ రామ్ శ్రీరామ రామరామ్ శ్రీరామరామ రామ్|ప్రే|
మాతపితా బంధు సఖాసబ్ హీ రామనామ్
భక్తజనన జీవన ధన్ ఏక రామనామ్
శ్రీరామ రామ రామ్ శ్రీరామ రామరామ్ శ్రీరామ రామరామ్||ప్రే|

(4) రామచంద్ర రఘువీర, రామచంద్ర రణధీర ।
రామచంద్ర రఘురామ, రామచంద్ర పరంధామ।
రామచంద్ర రఘునాథ, రామచంద్ర జగన్నాథ ।
రామచంద్ర మమబంధో రామచంద్ర దయసింధో||

(5) పాయోజీమైనె రామ్‌రతన్ ధన్ పాయో ||రా||
వస్తు అమోలిక్ దీ మేరె సత్‌గురు
కృపా కర్ అవ్ నా యో ||రా||
జనమ్ జనమ్ కీ పూంజీపాయో
జగమె సబీ ఖోయావే ||రా||
ఖరచైన కూటై చోరైన లూటై
దిన దిన బడత సవాయో ||రా||
సత్‌కీ నావ, ఖెవటియా సత్‌గురు
భవసాగర్ తర్ ఆయో ||రా||
మీరాకే ప్రభు గిరిధర్ నాగర్
హరక్ హరక్ జన్ గాయో ||రా||

శ్రీకృష్ణుడు :-

1) దేవ దేవ దేవ కృష్ణ । దీనబంధో పాహి
నీలమేఘ శ్యామ కృష్ణ । నిత్య ముక్త పాహి ||దేవ||
వేణుగానలోల కృష్ణ । విమల జ్ఞాన పాహి ||దేవ||
విశ్వరూప వాసుదేవ । నందలాల పాహి ||దేవ||

2) యమునాతీర విహారి, బృందావన సంచారి
గోవర్ధన గిరిధారి, గోపాల కృష్ణ మురారి ||
ప్రేమ హృదయ సంచారి, బాలకృష్ణ కన్హాయి ||గో||
రాధా మోహనప్యారే వేణుగానలోల ||గో||
మీరామాయికెలాల్, భక్తోంకే బడె ప్రేమీ ||గో||
మురళి మనోహర కృష్ణ, గోకులనందకుమార ||గో||
మునిజన చిత్త విహారీ, బంధ విమోచన కారీ ||గో||
సర్వలోక సంచారీ, సాధక హృదయ విహారీ ||గో||

3) కృష్ణ కృష్ణ ముకుందా జనార్ధనా । కృష్ణ గోవింద నారాయణా హరే
అచ్యుతానంద గోవింద మాధవా । సచ్చిదనంద నారాయణా హరే
కృష్ణ వాసుదేవ హరి । వాసుదేవ కృష్ణ హరి
రామరామా నరసింహ పురుషోత్తమా । రాఘవారామ నారాయణా హరే
రావణారే కోదండ రామ రఘువరా । శ్రీధరా రామనారాయణ హరే
గరుడ గమనారే కంసారే మధుసూదనా । శేషశయనా శ్రీనారాయణా హరే
వామనా విష్ణు లక్ష్మీ శారీధరా । వేణుగోపాలా నారయణా హరే
॥కృష్ణ వాసుదేవ హరి । వాసుదేవ కృష్ణ హరి ॥

4) రాధాకృష్ణ కుంజ విహారి మురళీధర గోవర్ధన ధారీ
శంఖచక్ర పీతాంబరధారీ కరుణాసాగర కృష్ణ మురారీ ॥రా॥

5) భజగోవిందం భజగోవిందం, భజగోవిందం హరేహరే ।
భజగోవిందం బాలముకుందం, పరమానందం హరేహరే,

6) గోవిందా గోపాల ప్రభు గిరిధారి
గోవిందా గోపాల హృదయ విహారి ॥గోవిందా॥
నందకుమార నవనీతచోర
భక్తి విహారా బడాచిత్‌చోర। ॥గోవిందా॥
మీరాకే ప్రభుగిరిధర నాగర
భక్తి విహారా బడాచిత్ చోర ॥గోవిందా॥

7) రాధే రాధే రాధే రాధే రాధే గోవింద
బృందావన చంద, బృందావన చంద
అనాథ నాథ దీనబంధు రాధే గోవింద ॥రా॥
నందకుమార నవనీత చోర, రాధే గోవింద
బృందావన చంద, బృందావన చంద
అనాథ నాథ దీనబంధు రాధే గోవింద ॥రా॥
పురాణ పురుష పుణ్యశ్లోక, రాధే గోవింద
బృందావన చంద, బృందావన చంద
అనాథ నాథ దీనబంధు రాధే గోవింద ॥రా॥

పండరినాథ పాండురంగ, రాధే గోవింద
బృందావన చంద, బృందావన చంద
అనాథ నాథ దీనబంధు రాధే గోవింద ॥రా॥
జయజయ విఠల, జయహరి విఠల, రాధే గోవింద
బృందావన చంద, బృందావన చంద
అనాథ నాథ దీనబంధు రాధే గోవింద ॥రా॥

8) శ్రీకృష్ణ గోవింద గాతే చలో
మన్‌కే విషయోంకే విష్‌సే హటాతే చలో ॥శ్రీకృష్ణ॥
లోగ్‌కహతే హై భగవాన్ ఖాతేనహీ
తుమ్ యశోదాకే జైసే ఖిలాతే నహీ ॥శ్రీకృష్ణ॥
లోగ్ కహతేహై భగవాన్ పీతే నహీ
తుమ్ మీరాకే జైసె పిలాతే నహీ ॥శ్రీకృష్ణ॥
లోగ్ కహతే హై భగవాన్ సున్‌తే నహీ
తుమ్ ప్రహ్లాద్ కే జైసె సునాతే నహీ ॥శ్రీకృష్ణ॥
లోగ్ కహతే హై భగవాన్ బోల్‌తే నహీ
తుమ్ అర్జున్‌కే జైసే పూఛతే నహీ ॥శ్రీకృష్ణ॥
లోగ్ కహతే హై భగవాన్ సోతే నహీ
తుమ్ రాధాకే జైసె సులాతే నహీ ॥శ్రీకృష్ణ॥

ఆంజనేయుడు

1. వీరహనుమాన అతి బలవాన
రామ్ రామ్ బసియారే
రఘుమన బసియారే
హేహే రఘుమన బసియారే
రామలక్ష్మణ జానకి జయ బోలో హనుమాన్‌కి
సీతారాం సీతారాం సీతారాం జయ సీతారాం

2. వీర మారుతీ గంభీర మారుతీ
ధీర మారుతీ రణధీర మారుతీ ॥వీర॥
సీత మారుతీ సంగీత మారుతీ
దూత మారుతీ రామదూత మారుతీ ॥వీర॥

3. **శ్రీ హనుమంతుని గుణగానము**

రామపుజారి పర ఉపకారి ||
మహావీర బజరంగ బలీ ||
సద్ధర్మచారి సద్బ్రహ్మచారి ||మహావీర బజరంగ బలీ||
జ్ఞాన గుణసాగర రూప ఉజాగర ,,
శంకర సువన సంకట మోచన ,,
కేసరినందన కలిమల భంజన ,,
రాఘవదూత జయ హనుమంత ,,
అంజనినందన అసురనికందన ,,
మంగళమూరతి మారుతినందన ,,
జయ రణధీర జయ రణరోర ,,
జయ బలభీమ జయ బలధామ ,,

శ్రీ ఈశ్వరుడు :

1. సాంబ సదాశివ సాంబసదాశివ సాంబసదాశివ సాంబశివా
అద్భుత విగ్రహ అమరాధీశ్వర అగణితగుణగణ అమృత శివ ||సాంబ||

ఆనందామృత ఆశ్రిత రక్షక ఆత్మానంద మహేశ శివా ||సాంబ||
ఇందుకళాధర ఇంద్రాప్రియ సుందర రూప సురేశ శివ||సాంబ||
ఈశసురేశ మహేశ జనప్రియ కేశవ సేవిత పాదశివ ||సాంబ||
ఉరగాది ప్రియభూషిత శంకర వినాశనటేశ శివ ||సాంబ||

2. ఓం శివ ఓం శివ ఓంకారా శివ (3 సార్లు)
జయ జయ భజ శివ ఓంకారా (2 సార్లు)
బ్రహ్మా విష్ణు సదాశివా। హరహర హర హరమహదేవ||ఓం శివ||
ఓంశివ ఓంశివ పరాత్పరా శివ। ఓంకారా శివ తవ శరణం||శివ||
నమామి శంకర భజామి శంకర। గిరిజా శంకర భోంభోం ||శివ||
సాంబసదాశివ శివశంభో సదాశివ। హరభజ శంకర నమశ్శివాయ ||శివ||

శివ శివ శివ శివ సదాశివ। హరభజ శంకర నమశ్శివాయ||శివ||

ఇతర భజనలు

అంబ పరమేశ్వరి అఖిలాండేశ్వరి, ఆది పరాశక్తి పాలయమాం
శ్రీ భువనేశ్వరి రాజరాజేశ్వరి, ఆనంద రూపిణి పాలయమాం
దుర్గాదేవి కనకాదేవీ, కాళి పరాశక్తి పాలయమాం
ఆది పరాశక్తి ఆనందరూపిణి ||శివ||

2. అనంతశయన ఆదిశేష శ్రీనివాస శ్రీ వేంకటేశ ||అ||
రఘుకుల తిలక దశరథ తనయ సీతాపతే శ్రీరామచంద్ర ||అ||
వేణువిలోల విజయగోపాల గోవర్ధన గిరి గోకుల బాల ||అ||

3. ముకుంద మాధవ గోవింద బోల్
కేశవ మాధవ హరి హరిబోల్
రామ్ బోల్ రామ్‌బోల్ రామ రామ బోల్ ||ముకుంద||
కృష్ణబోల్ కృష్ణబోల్ కృష్ణకృష్ణ బోల్ ||ముకుంద||
హరిబోల్ హరిబోల్ హరిహరిబోల్ ||ముకుంద||
శ్యామ్‌బోల్ శ్యామ్‌బోల్ రాధేశ్యామ్ బోల్ ||ముకుంద||

4. మనసార హరిభజన సేయరా నీ నోరార నరాయణా అనరా (2 సార్లు)

పాటే రాదని ప్రజలు అందురని ||మ||
గాత్ర శుద్ధియే కమ్మగలేదని
పాటకు సరిపడు తాళము లేదని
భయమును బిడియమును మానవలయురా ||మ||
పాటకు సరిపడు గాత్రము యున్నను
మనసేలేని స్మరణె వృధరా
తనువొక చోట మనసొకచోట
ఉన్న మానవుల జన్మయే వృధరా ||మ||
యోగి అయిన మహాభోగి అయిన
పూర్వజన్మ సుకృతము పోదురా
నారాయణ నీ నామస్మరణచే
నరకపు బాధలు తొలగిపోవురా ||మ||

5. రాం జిన్‌కా నామ్ హై అయోధ్యా ఉన్‌కా ధామ్ హై
ఐసే రఘునందన్ కో హమారా భీ ప్రణామ్ హై ||ఐసే||
శ్యాం జిన్‌కా నామ్ హై గోకుల్ జిన్‌కా ధామ్ హై
ఐసే నందనందన్ కో హమారా భీ ప్రణామ్ హై
శంభో జిన్‌కా నామ్‌హై కైలాస్ ఉన్‌కా ధామ్ హై
ఐసే భక్తి దాతాకో హమారా భీ ప్రణామ్ హై
పాండురంగ జిన్‌కా నామ్‌హై, పండిరిపూర్ ఉన్‌కా ధామ్ హై
ఐసే దయా సాగర్‌కో హమారా భీ ప్రణామ్ హై
వెంకటరమణ జిన్‌కా నామ్ హై తిరుమల ఉన్‌కా ధామ్ హై
ఐసే ఆపద్బాంధవ్ కో హమారా భీ ప్రణామ్ హై
నారాయణ జిన్ కా నామ్‌హై బదరి ఉన్‌కా ధామ్ హై
ఐసే అంతర్యామికో హమారా భీ ప్రణామ్ హై
చిన్మయ జిన్‌కా నామ్ హై ఉత్తర కాశి ఉన్‌కా ధామ్‌హై.
ఐసే సద్గురు దేవ్‌కో హమారీ భీ ప్రణామ్ హై
సీతారాం సీతారాం సీతారాం జయ సీతారాం||
ఐసే ధర్మమూర్తికో హమారా భీ ప్రణామ్ హై

6. శంకర్‌జీ కా ఢమరూబోలే || శ్రీరాం జయరాం జయజయరాం
శ్రీరాం జయరాం జయజయరాం
మీరా మాయికీ ఎన్‌తార్ బోలే | రాధేశ్యాం రాధేశ్యాం ||
రాధేశ్యాం జయ రాధేశ్యాం ||శ్రీరాం||
తుకారాం కీ వీణా బోలే | విఠల విఠల జయహరినామ్
విఠల విఠల జయహరినామ్ ||శ్రీ||
గురునానక్‌కీ వాణిబోలే! ముకుందనామ్ ముకుంద నామ్
ముకుందనామ్ ముకుంద నామ్ ||శ్రీ||
రామచంద్రకీ ధనుష్ పుకారా! శంకర శంకర శంకరజీ
శంకర శంకర శంకరజీ ||శ్రీ||
అన్నమచార్యకీ కీర్తన బోలే! తిరుమల తిరుపతి వెంకటరమణ
తిరుమల తిరుపతి వెంకట రమణ ||శ్రీ||

శ్రీ మద్భగవద్గీతా ధ్యానమ్

1. ఓం పార్థాయ ప్రతిబోధితాం భగవతానారాయణేన స్వయం
వ్యాసేన గ్రథితాం పురాణమునినా మధ్యే మహాభారతం -
అద్వైతామృతవర్షిణీం భగవతీ మష్టాదశాధ్యాయినీ
మంబ త్వా మనుసందధామి భగవద్గీతే భవద్వేషిణీమ్ |
2. నమోస్తుతే వ్యాస విశాలబుద్ధే
ఫుల్లారవిందాయత పత్రనేత్ర |
యేన త్వయా భారత తైలపూర్ణః
ప్రజ్వాలితోజ్ఞానమయః ప్రదీపః ||
3. ప్రపన్నపారిజాతాయ తోత్రవేత్రైకపాణయే |
జ్ఞానముద్రాయ కృష్ణాయ గీతామృతదుహే నమః ||
4. సర్వోపనిషదో గావో దోగ్ధా గోపాల నందనః |
పార్థో వత్సః సుధీర్భోక్తా దుగ్ధం గీతామృతం మహత్ ||
5. వసుదేవసుతం దేవం కంసచాణూరమర్దనం |
దేవకీ పరమానందం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ||
6. భీష్మద్రోణతటా జయద్రథజలా గాంధారనీలోత్పలా
శల్యగ్రాహవతీ కృపేణవహనీ కర్ణేన వేలాకులా!
అశ్వత్థామ వికర్ణ ఘోరమకరా దుర్యోధనావర్తినీ
సోత్తీర్ణాఖలు పాండవైః రణనదీకై వర్తకః కేశవః ||
7. పారాశర్యవచస్సరోజమమలం గీతార్థగంధోత్కటం
నానాఖ్యానక కేసరం హరికథా సంబోధనా బోధితం |
లోకే సజ్జనషట్పదై రహరహః పేపీయమానం ముదా
భూయాద్భారతపంకజం కలిమల ప్రధ్వంసి నశ్శ్రేయసే ||
8. మూకం కరోతి వాచాలం పంగుం లంఘయతే గిరిం |
యత్కృపా తమహం వందే పరమానంద మాధవమ్ ||
9. యం బ్రహ్మావరుణేంద్రరుద్రమరుతః స్తున్వంతి దివ్యైః స్తవై
ర్వేదైస్సాంగ పదక్రమోపనిషదైర్గాయంతి యం సామగాః |
ధ్యానావస్థిత తద్గతేన మనసా పశ్యంతి యం యోగినో
యస్యాంతం నవిదు స్సురాసురగణా దేవాయతస్మై నమః ||

అథః

ద్వాదశోధ్యాయః

భక్తియోగః

అర్జున ఉవాచ :-

ఏవం సతతయుక్తాయే భక్తాస్త్వాం పర్యుపాసతే ।
యే చాప్యక్షర మవ్యక్తం తేషాంకే యోగవిత్తమాః ॥ 1

శ్రీ భగవాను ఉవాచ :-

మయ్యావేశ్య మనో యే మాం నిత్యయుక్తా ఉపాసతే ।
శ్రద్ధయాపరయోపేతా స్తేమే యుక్తతమామతాః॥ 2

యేత్వక్షర మనిర్దేశ్య మవ్యక్తం పర్యుపాసతే ।
సర్వత్రగమచి న్త్యంచ కూటస్థ మచలం ధ్రువమ్॥ 3

సన్నియమ్యేన్ద్రియగ్రామం సర్వత్ర సమబుద్ధయః ।
తే ప్రాప్నువంతి మా మేవ సర్వభూతహితేరతాః ॥ 4

క్లేశోధిక తరస్తేషా మవ్యక్తా సక్త చేతసామ్ ।
అవ్యక్తాహి గతిర్దుఃఖం దేహవద్భిరవాప్యతే ॥ 5

యేతు సర్వాణి కర్మాణి మయి సన్న్యస్య మత్పరాః ।
అనన్యేనైవ యోగేన మాం ధ్యాయన్త ఉపాసతే ॥ 6

తేషా మహం సముద్ధర్తా మృత్యుసంసారసాగరాత్ ।
భవామి న చిరాత్పార్థ మయ్యా వేశిత చేతసామ్ ॥ 7

మయ్యేవ మన అధత్స్వ మయి బుద్ధిం నివేశయ ।
నివసిష్యసి మయ్యేవ అత ఊర్ధ్వం న సంశయః ॥ 8

అథ చిత్తం సమాధాతుం నశక్నోషి మయి స్థిరమ్ ।
అభ్యాసయోగేనతతో మామిచ్ఛాప్తుం ధనంజయ ॥ 9

అభ్యాసే ప్యసమర్థోసి మత్కర్మపరమో భవ ।
మదర్థమపి కర్మాణి కుర్వన్ సిద్ధి మవాప్స్యసి ॥ 10

అథై తదప్యశక్తోసి కర్తుం మద్యోగ మాశ్రితః ।
సర్వకర్మ ఫలత్యాగం తతః కురు యతాత్మవాన్ ॥ 11

శ్రేయో హి జ్ఞాన మభ్యాసాత్ జ్ఞానాద్ధ్యానం విశిష్యతే ।
ధ్యానాత్కర్మ ఫలత్యాగ స్త్యాగాచ్ఛాన్తి రన న్తరమ్ ॥ 12

అద్వేష్టా సర్వ భూతానాం మైత్రః కరుణ ఏవ చ ।
నిర్మమో నిరహఙ్కార స్సమదుఃఖ సుఖఃక్షమీ ॥ 13

సన్తుష్ట స్సతతం యోగీ యతాత్మా దృఢనిశ్చయః ।
మయ్యర్పితమనోబుద్ధిర్యో మద్భక్త స్స మే ప్రియః ॥ 14

యస్మాన్నోద్విజతేలోకో లోకాన్నో ద్విజతే చ యః ।
హర్షామర్ష భయోద్వేగైర్ముక్తో యస్సచ మే ప్రియః ॥ 15

అనపేక్ష శ్శుచిర్దక్షః ఉదాసీనో గతవ్యథః ।
సర్వారమ్భపరిత్యాగీ యో మద్భక్త స్స మే ప్రియః ॥ 16

యో నహృష్యతి నద్వేష్టి నశోచతి నకాంక్షతి ।
శుభాశుభపరిత్యాగీ భక్తిమాన్య స్స మే ప్రియః ॥ 17

సమశ్శత్రౌ చ మిత్రేచ తథా మానావమానయోః ।
శీతోష్ణసుఖ దుఃఖేషు సమ స్సఙ్గవివర్జితః ॥ 18

తుల్యనిన్దాస్తుతిర్మౌనీ సన్తుష్టో యేన కేనచిత్ ।
అనికేతః స్థిరమతి ర్భక్తి మాన్మే ప్రియోనరః ॥ 19

యేతు ధర్మ్యామృతమిదం యథోక్తం పర్యుపాసతే।
శ్రద్ధధానా మత్పరమా భక్తాస్తేతీవమే ప్రియాః ॥ 20

ఇతి శ్రీ మద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు
బ్రహ్మ విద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే భక్తియోగోనామ
ద్వాదశోధ్యాయః

హరిః ఓం ఓమ్ తత్సత్

--- *** ---

అథ

పఞ్చదశోధ్యాయః

పురుషోత్తమ ప్రాప్తియోగః

శ్రీభగవానువాచ :

ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖ మశ్వత్థం ప్రాహు రవ్యయమ్
ఛన్దాంసి యస్యపర్ణాని యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ 1

అధశ్చోర్ధ్వం ప్రసృతా స్తస్యశాఖా
గుణ ప్రవృద్ధా విషయ ప్రవాలాః।
అధశ్చ మూలాన్యనుసన్తతాని
కర్మాను బన్ధిని మనుష్యలోకే॥ 2

నరూప మస్యేహ తథోపలభ్యతే
నాన్తోనచాది ర్న చ సంప్రతిష్ఠా।
అశ్వత్థమేనం సువిరూఢమూల
మసఙ్గ శస్త్రేణ దృఢేన చిత్వా ॥ 3

తతః పదం తత్పరిమార్గితవ్యం
యస్మిన్గతా ననివర్తన్తి భూయః ।
తమేవ చాద్యం పురుషం ప్రపద్యే
యతః ప్రవృత్తిః ప్రసృతా పురాణీ ॥ 4

నిర్మానమోహా జితసఙ్గదోషా
అధ్యాత్మనిత్యా వినివృత్త కామాః ।
ద్వన్ద్వైర్విముక్తాః సుఖ దుఃఖసంజ్ఞై
ర్గచ్ఛన్త్య మూఢాః పదమవ్యయంతత్ ॥ 5

న తద్భాసయతే సూర్యో న శశాఙ్కోన పావకః ।
యద్గత్వా ననివర్తన్తే తద్ధామ పరమం మమ ॥ 6

మమైవాంశో జీవలోకే జీవభూతస్సనాతనః ।
మనష్షష్ఠానీన్ద్రియాణి ప్రకృతి స్థాని కర్షతి ॥ 7

శరీరం యదవాప్నోతి యచ్చాప్యుత్క్రామతీశ్వరః ।
గృహీత్వైతాని సంయాతి వాయుర్గన్ధానివాశయాత్ ॥ 8

శ్రోత్రంచక్షుః స్పర్శనంచ రసనం ఘ్రాణమేవ చ ।
అధిష్ఠాయ మనశ్చాయం విషయానుపసేవతే ॥ 9
ఉత్క్రామన్తం స్థితంవాపి భుఞ్జానం వా గుణాన్వితమ్ ।
విమూఢా నానుపశ్యన్తి పశ్యన్తి జ్ఞానచక్షుషః ॥ 10

యతన్తోయోగినశ్చైనం పశ్యన్త్యాత్మ న్యవస్థితమ్ ।
యతన్తోప్యకృతాత్మానో నైనం పశ్యన్త చేతనః ॥ 11

యదాదిత్యగతం తేజో జగద్భాసయతే ఖిలమ్ ।
యచ్చన్ద్రమసి యచ్చాగ్నౌ తత్తేజో విద్ధి మామకమ్ ॥ 12

గామావిశ్యచ భూతాని ధారయామ్యహ మోజసా ।
పుష్ణామి చౌషధీస్సర్వా స్సోమో భూత్వా రసాత్మకః ॥ 13

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥ 14

సర్వస్య చాహగ్ంహృది సన్నివిష్టో
మత్తః స్మృతిర్ జ్ఞాన మపోహనంచ!
వేదైశ్చ సర్వైర హమేవ వేద్యో
వేదాన్త కృద్వేదవిదేవ చాహమ్ ॥ 15

ద్వావిమౌ పురుషౌలోకే క్షరశ్చాక్షర ఏవచ ।
క్షరస్సర్వాణి భూతాని కూటస్థోక్షర ఉచ్యతే ॥ 16

ఉత్తమః పురుష స్త్వన్యః పరమాత్మేత్యుదాహృతః
యో లోకత్రయమావిశ్య బిభర్త్యవ్యయ ఈశ్వరః ॥ 17

యస్మాత్క్షరమతీతోహం అక్షరాదపి చోత్తమః
అతోస్మి లోకే వేదే చ ప్రథితః పురుషోత్తమః 18

యో మా మేవ మసమ్మూఢో జానాతి పురుషోత్తమమ్ ।
స సర్వవిద్భజతి మాం సర్వభావేన భారత ॥ 19

ఇతి గుహ్యతమం శాస్త్ర మిదముక్తం మయానఘ ।
ఏతద్బుద్ధ్వా బుద్ధిమాన్స్యా త్కృతకృత్యశ్చ భారత ॥ 20

ఇతి శ్రీ మద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు
బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీ కృష్ణార్జున సంవాదే
"పురుషోత్తమ ప్రాప్తియోగో" నామ
పంచదశోధ్యాయః ॥
హరిః ఓం ఓమ్ తత్సత్

8. అష్టకములు, స్తోత్రములు

హరిః ఓం

ఈశ్వరప్రసన్న

శివలింగాష్టకము

1. బ్రహ్మమురారి సురార్చిత లింగం
నిర్మల భాసిత శోభిత లింగం
జన్మజదుఃఖ వినాశక లింగం
తత్ప్రణమామి సదాశివ లింగం

2. దేవముని ప్రవరార్చిత లింగం
కామదహన కరుణాకర లింగం
రావణదర్ప వినాశక లింగం
తత్ప్రణమామి సదాశివ లింగం

3. సర్వసుగంధ సులేపిత లింగం
బుద్ధి వివర్ధన కారణ లింగం
సిద్ధి సురాసుర వందిత లింగం
తత్ప్రణమామి సదాశివ లింగం

4. కనక మహామణి భూషిత లింగం
ఫణిపతివేష్టిత శోభిత లింగం
దక్షసుయజ్ఞ వినాశక లింగం
తత్ప్రణమామి సదా శివలింగం

5. కుంకుమ చందన లేపిత లింగం
పంకజహార సుశోభిత లింగం
సంచిత పాపవినాశక లింగం
తత్ప్రణమామి సదా శివలింగం

6. దేవగణార్చిత సేవిత లింగం
భావైర్భక్తి భిరేవచ లింగం
దినకర కోటి ప్రభాకర లింగం
తత్ప్రణమామి సదా శివలింగం

7. అష్టదళో పరివేష్టిత లింగం
సృష్టి సముద్భవ కారణ లింగం
అష్ట దరిద్ర వినాశక లింగం
తత్ప్రణమామి సదా శివలింగం

8. సురగురు సురవరపూజితలింగం
సురవనపుష్ప సదార్చిత లింగం
పరంపతిం పరమాత్మక లింగం
తత్ప్రణమామి సదా శివలింగం

లింగాష్టకమిదం పుణ్యం
యః పఠేత్ శివసన్నిధౌ
శివలోక మావాప్నోతి
శివేన సహమోదతే.

హరిః ఓం

శ్రీ అన్నపూర్ణా స్తోత్రమ్

ఓం నిత్యానన్దకరీ వరాభయకరీ సౌన్దర్యరత్నాకరీ
నిర్ధూతాఖిల! ఘోరపావనకరీ ప్రత్యక్ష మహేశ్వరీ ।
ప్రాలేయాచల వంశపావనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్న పూర్ణేశ్వరీ ॥

ఓం నానారత్న విచిత్రభూషణకరీ హేమామ్బరాడమ్బరీ
ముక్తాహార విడమ్బమానవిలసద్వక్షోజ కుంభాన్తరీ ।
కాశ్మీరాగరువాసితాఙ్గరుచిరే । కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం యోగానన్దకరీ రిపుక్షయకరీ ధర్మైకనిష్ఠాకరీ
చన్ద్రార్కానల భాసమానలహరీ త్రైలోక్యరక్షాకరీ ।
సర్వైశ్వర్యకరీ తపఃఫలకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం కైలాసాచల కన్దరాలయకరీ గౌరీహ్యుమా శఙ్కరీ
కౌమారీ నిగమార్థగోచరకరీ ఓంకార బీజాక్షరీ
మోక్షద్వార కవాటపాటనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం దృశ్యాదృశ్య విభూతిపావనకరీ బ్రహ్మాండ భాండోదరీ
లీలానాటక సూత్రఖేలనకరీ విజ్ఞానదీపాఙ్కురీ
శ్రీ విశ్వేశ మనః ప్రమోదనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం అదిక్షాన్త సమస్తవర్ణనకరీ శమ్భుప్రియే శాఙ్కరీ
కాశ్మీరే । త్రిపురేశ్వరీ త్రినయని విశ్వేశ్వరీ శ్రీధరీ ।
స్వర్గ ద్వార కవాట పాటనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం ఉర్వీసర్వజనేశ్వరీ జయకరీమాతా కృపాసాగరీ
నారీనీలసమానకున్తలధరీ నిత్యాన్నదానేశ్వరీ
సాక్షాన్మోక్షకరీ సదాశివకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం దేవీ సర్వవిచిత్ర రత్నరచితా దాక్షాయణీ సున్దరీ
వామాస్వాదుపయోధర ప్రియకరీ సౌభాగ్య మహేశ్వరీ
భక్తాభీష్టకరీ దశాశుభకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం చన్ద్రార్కానల కోటికోటి సదృశా చన్ద్రాంశుబిమ్బాధరీ
చన్ద్రార్కాగ్ని సమాన కున్తలధరీ చన్ద్రార్కవర్ణేశ్వరీ ।
మాలాపుస్తక పాశసాఙ్కుశధరీ కాశీ పురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం క్షత్రత్రాణకరీ సదాశివకరీ మాతాకృపాసాగరీ
సాక్షాన్మోక్షకరీ మహాభయకరీ విశ్వేశ్వరీ శ్రీధరీ ।
దక్షాక్రన్దకరీ నిరామయకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ ॥భిక్షాందేహి॥

ఓం అన్నపూర్ణే! సదాపూర్ణే! శఙ్కర ప్రాణవల్లభే ।
జ్ఞాన వైరాగ్య సిద్ధ్యర్థం భిక్షాందేహి చ పార్వతీ! ॥భిక్షాందేహి॥
ఓం మాతా చ పార్వతీదేవీ పితా దేవో మహేశ్వరః ।
బాన్ధవా శ్శివభక్తాశ్చ స్వదేశో భువనత్రయమ్ ॥

ఇతి శ్రీమత్ శంకరాచార్య విరచితం శ్రీ అన్నపూర్ణా స్తోత్రం సమ్పూర్ణమ్

హరిః ఓం ఓమః తత్ సత్,

శ్రీ కృష్ణాష్టకము

1. వసుదేవసుతం దేవం కంస చాణూర మర్దనమ్ ।
దేవకీ పరమానన్దం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

2. అతసీ పుష్ప సంకాశం హారనూపుర శోభితమ్ ।
రత్న కంకణ కేయూరం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

3. మందార గంధ సంయుక్తం చారుహాసం చతుర్భుజమ్ ।
బర్హి పింఛావ చూడాంగం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

4. ఉత్ఫుల్ల పద్మపత్రాక్షం నీలజీమూత సన్నిభమ్ ।
యాదవానాం శిరోరత్నం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

5. గోపికానాం కుచద్వంద్వ కుంకుమాంకిత వక్షసమ్ ।
శ్రీనికేతం మహేష్వాసం కృష్ణం వందేజగద్గురుమ్ ॥

6. రుక్మిణీకేళి సంయుక్తం పీతాంబర సుశోభితమ్ ।
అవాప్త తులసీగంధం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

7. కుటిలాలక సంయుక్తం పూర్ణచంద్ర నిభాననమ్ ।
విలసత్కుణ్డలధరం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

8. శ్రీవత్సకం మహోరస్కం వనమాలా విరాజితమ్ ।
శంఖచక్రధరం దేవం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

కృష్ణాష్టక మిదం పుణ్యం ప్రాతరుత్థాయ యః పఠేత్ ।
కోటి జన్మకృతం పాపం తత్క్షణేన వినశ్యతి ॥

మహాలక్ష్మ్యష్టకము

నమస్తేస్తు మహామాయే శ్రీపీఠే సురపూజితే
శంఖచక్ర గధాహస్తే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే

నమస్తే గరుడారూఢే డోలాసుర భయంకరి
సర్వపాపహరేదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

సర్వజ్ఞే సర్వవరదే సర్వదుష్ట భయంకరి
సర్వదుఃఖహరేదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

సిద్ధిబుద్ధి ప్రదేదేవి భక్తిముక్తి ప్రదాయినీ
మంత్రమూర్తే సదాదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

ఆద్యన్తరహితేదేవి ఆదిశక్తి మహేశ్వరి
యోగజ్ఞేయోగ సంభూతే మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

స్థూలసూక్ష్మ మహారౌద్రే మహాశక్తి మహోదరే
మహాపాప హరేదేవి మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

పద్మాసన స్థితేదేవి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి
పరమేశ్వరి జగన్మాతః మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

శ్వేతాంబరధరేదేవి నానాలంకార భూషితే
జగస్థితే జగన్మాత మహాలక్ష్మి నమోస్తుతే.

మహాలక్ష్మష్టకం స్తోత్రం యః పఠేద్భక్తిమాన్నరః
సర్వసిద్ధి మవాప్నోతి రాజ్యం ప్రాప్నోతి సర్వదా.

ఏకకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాప వినాశనమ్
ద్వికాలేయః పఠేన్నిత్యం ధనధాన్య సమన్వితః

త్రికాలంయః పఠేన్నిత్యం మహాశత్రు వినాశనమ్
మహాలక్ష్మి ర్భవేన్నిత్యం ప్రసన్న వరదా శుభా.

ఇన్ద్రకృత శ్రీ మహాలక్ష్మ్యష్టక స్తోత్రం సంపూర్ణమ్

నవగ్రహస్తోత్రమ్

శ్లో. ఓం జపాకుసుమ సంకాశం కాశ్యపేయం మహాద్యుతిం ।
తమోఽరిం సర్వ పాపఘ్నం ప్రణతోస్మి దివాకరమ్ ।

శ్లో॥ దధిశఙ్ఖ తుషారాభం క్షీరార్ణవ సముద్భవం ।
నమామి శశినం సోమం శంభోర్మకుట భూషణమ్ ॥

శ్లో॥ ధరణీగర్భ సంభూతం విద్యుత్కాన్తి సమప్రభం ।
కుమారం శక్తి హస్తంచ మంగళం ప్రణమామ్యహం ॥

శ్లో॥ ప్రియంగు కలికా శ్యామం రూపేణా ప్రతిమం బుధం ।
సౌమ్యం సౌమ్య గుణోపేతం తం బుధం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

శ్లో॥ దేవానాం చ ఋషీణాం చ గురు కాంచన సన్నిభం ।
బుద్ధిభూతం త్రిలోకేశం తం నమామి బృహస్పతిమ్ ॥

శ్లో॥ హిమకుంద మృణాలాభం దైత్యానం పరమం గురుం ।
సర్వశాస్త్ర ప్రవక్తారం భార్గవం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

శ్లో॥ నీలాంజన సమాభాసం రవిపుత్రం యమాగ్రజం ।
ఛాయామార్తాండ సంభూతం తం నమామి శనైశ్చరమ్ ॥

శ్లో॥ అర్ధకాయం మహావీర్యం చన్ద్రాదిత్య విమర్ధనం ।
సింహికాగర్భ సంభూతం తం రాహుం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

శ్లో॥ పలాశ పుష్ప సంకాశం తారకాగ్రహమస్తకం ।
రౌద్రం రౌద్రాత్మకం ఘోరం తం కేతుం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

శ్లో॥ ఇతి వ్యాస ముఖోద్గీతం యఃపఠే త్సుసమాహితః ।
దివా వా యది వా రాత్రౌ విఘ్న శాన్తిర్భవిష్యతి ॥

శ్లో॥ నరనారీ నృపాణాంచ భవే ద్దుస్వప్న నాశనం ।
ఐశ్వర్య మతులం తేషా మారోగ్యం పుష్టి వర్ధనమ్ ॥

శ్లో॥ గ్రహా నక్షత్రజాః పీడా స్తస్కరాగ్ని సముద్భవాః ।
తాస్సర్వాః ప్రశమం యాన్తివ్యాసో బ్రూతేన సంశయః॥

ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగ స్తోత్రము

సౌరాష్ట్రే సోమనాథంచ శ్రీశైలే మల్లిఖార్జునమ్ ।
ఉజ్జయిన్యాం మహాకాళం ఓంకారేత్వ మల్లేశ్వరం ॥
ప్రజ్వర్యాం వైద్యనాథంచ ఢాకిన్యాం భీమశంకరమ్ ।
సేతుబంధేతు రామేశం నాగేశం దారుకావనే ॥
వారణాస్యాంతు విశ్వేశం త్ర్యంబకం గౌతమీతటే ।
హిమాలయేతు కేదారం ఘృష్ణేశంచ విశాలకే ॥
ఏతాని జ్యోతిర్లింగాని సాయంప్రాతః పఠేన్నరః
సప్తజన్మకృతం పాపం స్మరణేన వినశ్యతి

ఓం

శ్రీ శంకరాచార్య విరచిత

భజగోవిందము

తెలుగు తోహర సమితము

(ఏ రాగముతోనైనను పాడుకొనవచ్చును - ఆదితాళము)

శ్లో॥ భజగోవిందం భజ గోవిందం
గోవిందం భజ మూఢమతే
సంప్రాప్తే సన్నిహితేకాలే
నహినహిరక్షతి డుకృఞ్కరణే ॥భ॥

శ్లో॥ మూఢ జహీహి ధనాగమతృష్ణాం
కురు సద్బుద్ధిం మనసి వితృష్ణామ్।
యల్లభసే నిజకర్మోపాత్తం
విత్తం తేన వినోదయ చిత్తమ్ ॥భ॥

శ్లో॥ యావద్విత్తో ప్రార్జనసక్త -
స్తావన్ని జపరివారో సక్తః !
పశ్చాజ్జీవతి జర్జర దేహే
వార్తాం కోఽపి న పృచ్ఛతి గేహే ॥భ॥

శ్లో॥ అర్థమనర్థం భావయ నిత్యం
నాస్తి తతస్సుఖ లేశస్సత్యమ్ ।
పుత్రాదపి ధనభాజాం భీతి ః
సర్వత్రైపా విహితా రీతిః ॥ ॥భ॥

శ్లో॥ బాలస్తావత్ క్రీడాసక్త --
స్తరుణ స్తావ త్తరుణీ సక్తః ।
వృద్ధస్తావచ్చిన్తాసక్తః
పరమే బ్రహ్మణి కోఽపి నస్తకః ॥ ॥భ॥

శ్లో॥ సత్సఙ్గత్వే నిస్సఙ్గత్వం
నిస్సఙ్గత్వే నిర్మోహత్వమ్।
నిర్మోహత్వే నిశ్చలత త్త్వం
నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తి ః ॥ ॥భ॥

శ్లో॥ కా తే కాన్తా ధనగతచిన్తా
వాతుల కిం తవ నాస్తి నియన్తా !
త్రిజగతిసజ్జన సఙ్గతి రేకా
భవతి భవార్ణవతరణే నౌకా॥ ॥భ॥

శ్లో॥ యోగరతో వా భోగరతో వా
సఙ్గరతో వా సఙ్గవిహీనః ।
యస్య బ్రహ్మణి రమతే చిత్తం
నన్దతి నన్దతి నన్దత్యేవ ॥ ॥భ॥

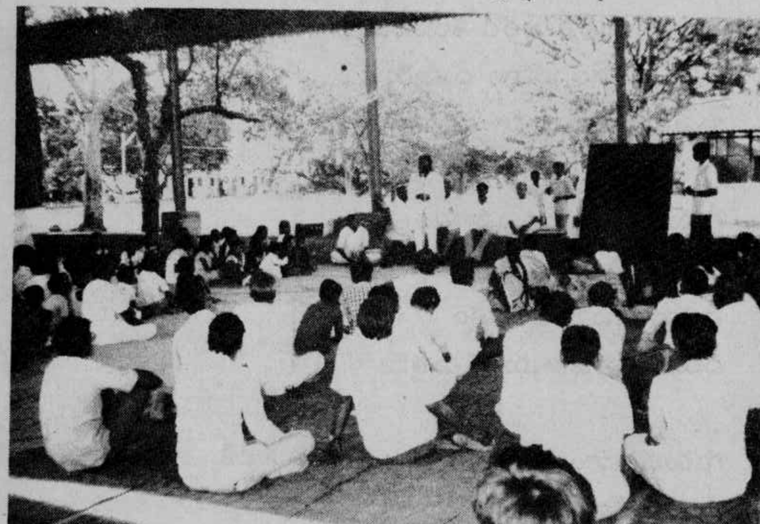
శ్లో॥ పునరపి జననం పునరపి మరణం
పునరపి జననీ జఠరే శయనమ్।
ఇహ సంసారే బహు దుస్తారే
కృపయా పారే పాహి మురారే। ॥భ॥

శ్లో॥ గేయం గీతానామ సహస్రం
ధ్యేయం శ్రీపతి రూపమజస్రమ్ ।
నేయం సజ్జనసఙ్గే చిత్తం
దేయం దీనజనాయ చ విత్తమ్ ॥ ॥భ॥

శ్లో॥ గురుచరణాంబుజ నిర్భరభక్తః
సంసారాత్ అచిరాత్ భవముక్తః
సేంద్రియ మానస నియమాదేవం
ద్రక్ష్యసి నిజహృదయస్థందేవం ॥భ॥

బాలభారతి వేసవి శిక్షణా శిబిరమునందు బాలల సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాభివృద్ధికై ఏర్పాటుచేయు వివిధ కార్యక్రమముల వివరణ

వివిధ విషయములపై విజ్ఞులైన పెద్దలచే ఉపన్యాసములలో భాగంగా "ఆచార్య దేవోభవ" అన్న ఆర్యోక్తిని వివరించిన డా॥ దివాకర్ల వెంకటావధానిగారిని పరిచయం చేస్తున్న సుదర్శన్‌గారు



శిబిరములో ప్రతి ఆదివారం సాయంకాలం పిన్నలు - పెద్దలు అందరికి ఆసక్తిజనకమైన సామూహిక చర్చలు నిర్వహిస్తున్న దృశ్యం "మనిషి-జంతువు" "మనిషి-దేవుడు" చర్చ

శాంతి నికేతన్‌ను తలపింపచేసే సౌందర్య దృశ్యం. మార్రిడికి,చెట్ల క్రిందనే వారి సీట్లు, తరగతుల నిర్వహణ

చిన్నారుల్లో దాగియున్న సామర్థ్యం - కళానైపుణ్యం పెంపొందుటకు నిర్వహించు డాల్ మేకింగ్ తరగులు

తృతీయ భాగము

ఓం

పఞ్చాఙ్గ పరిజ్ఞానము

1. తిథులు : 15

1. పాడ్యమి	6. షష్ఠి	11. ఏకాదశి
2. విదియ	7. సప్తమి	12. ద్వాదశి
3. తదియ	8. అష్టమి	13. త్రయోదశి
4. చవితి	9. నవమి	14. చతుర్దశి
5. పంచమి	10. దశమి	15. పౌర్ణమి లేక అమావాస్య

2. వారములు : (7)

(1) రవివారము (ఆదివారము)
(2) ఇందువారము (సోమవారము)
(3) కుజవారము (మంగళవారము)
(4) సౌమ్యవారము (బుధవారము)
(5) బృహస్పతి వారము (గురువారము)
(6) భార్గవవారము (శుక్రవారము)
(7) మందవారము (శనివారము)

3. నక్షత్రములు : (27)

1. అశ్వని	10. మఖ	19. మూల
2. భరణి	11. పుబ్బ (పూర్వఫల్గుని)	20. పూర్వాషాఢ
3. కృత్తిక	12. ఉత్తర (ఉత్తర ఫల్గుని)	21. ఉత్తరాషాఢ (అభిజిత్)
4. రోహిణి	13. హస్త	22. శ్రావణం
5. మృగశిర	14. చిత్త	23. ధనిష్ఠ
6. ఆర్ద్ర	15. స్వాతి	24. శతభిషం
7. పునర్వసు	16. విశాఖ	25. పూర్వాభాద్ర
8. పుష్యమి	17. అనూరాధ	26. ఉత్తరాభాద్ర
9. ఆశ్లేష	18. జ్యేష్ఠ	27. రేవతి

4. యోగములు : 27

1. విష్కంభం	10. గండం	19. పరిఘా
2. ప్రీతి	11. వృద్ధి	20. శివం
3. ఆయుష్మాన్	12. ధ్రువము	21. సిద్ధం
4. సౌభాగ్యం	13. వ్యాఘాతము	22. సాధ్యం
5. శోభనం	14. హర్షణము	23. శుభం
6. అతిగండం	15. వజ్రము	24. శుభ్రం
7. సుకర్మ	16. సిద్ధి	25. బ్రాహ్మం
8. ధృతి	17. వ్యపాత్	26. ఇంద్రం
9. శూలం	18. వరియాన్	27. వైధృతి

5. కరణములు : 11

1. బవ	5. గరజి	9. చతుష్పాత్
2. బాలవ	6. వణజి	10. నాగవం
3. కౌలవ	7. భద్ర	11. కింస్తుఘ్నం
4. తైతుల	8. శకుని	

1. సంవత్సరములు : 60

1. ప్రభవ	13. ప్రమాది	25. ఖర
2. విభవ	14. విక్రమ	26. నందన
3. శుక్ల	15. వృష	27. విజయ
4. ప్రమోదూత	16. చిత్రభాను	28. జయ
5. ప్రజోత్పత్తి	17. స్వభాను	29. మన్మధ
6. అంగీరస	18. తారణ	30. దుర్ముఖి
7. శ్రీముఖ	19. పార్థివ	31. హేవిలంబి
8. భవ	20. వ్యయ	32. విళంబి
9. యువ	21. సర్వజిత్	33. వికారి
10. ధాత	22. సర్వధారి	34. శార్వరి
11. ఈశ్వర	23. విరోధి	35. ప్లవ
12. బహుధాన్య	24. వికృతి	36. శుభకృతు

37. శోభకృతు	45. విరోధికృత్	53. సిద్ధార్థి
38. క్రోధి	46. పరీధావి	54. రౌద్రి
39. విశ్వావసు	47. సాధారణ	55. దుర్మతి
40. పరాభవ	48. ఆనంద	56. దుందుభి
41. ప్లవంగ	49. రాక్షస	57. రుధిరోద్గారి
42. కీలక	50. నల	58. రక్తాక్షి
43. సౌమ్య	51. పింగళ	59. క్రోధన
44. సాధారణ	52. కాళయుక్త	60. అక్షయ

2. ఆయనములు : 2

1. ఉత్తరాయణము 2. దక్షిణాయనము

1. **ఉత్తరాయణము :-** అనగా సూర్యుని యొక్క మకర సంక్రమణము మొదలు ఆరు రాశుల యందు సంచారము చేత ఏర్పడునది. అప్పుడు సూర్యుడు ఉత్తర దిశగా పయనించును.
2. **దక్షిణాయనము :-** అనగా సూర్యుని యొక్క కర్కాటక సంక్రమణము మొదలు ఆరు రాశుల యందు సంచారము చేత ఏర్పడునది. అప్పుడు సూర్యుడు దక్షిణ దిశగా పయనించును.

3. ఋతువులు :- ఆరు

1. వసంత ఋతువు	4. శరద్ ఋతువు
2. గ్రీష్మ ఋతువు	5. హేమంత ఋతువు
3. వర్ష ఋతువు	6. శిశిర ఋతువు

చైత్ర, వైశాఖ మాసములు - వసంత ఋతువు
జ్యేష్ఠ, ఆషాఢ మాసములు - గ్రీష్మ ఋతువు
శ్రావణ, భాద్రపద మాసములు - వర్ష ఋతువు
ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసములు - శరద్ ఋతువు
మార్గశిర, పుష్య మాసములు - హేమంత ఋతువు
మాఘ పాల్గుణ మాసములు - శిశిర ఋతువు

4. మాసములు : పన్నెండు

1. చైత్రము	5. శ్రావణము	9. మార్గశిరము
2. వైశాఖము	6. భాద్రపదము	10. పుష్యము
3. జ్యేష్ఠము	7. ఆశ్వయుజము	11. మాఘము
4. ఆషాఢము	8. కార్తీకము	12. ఫాల్గుణము

5. పక్షములు :- రెండు

1. శుక్ల పక్షము 2. కృష్ణ పక్షము

శుక్లపక్షములు లేక శుద్ధ పక్షము :- అనగా శుద్ధ పాడ్యమి (ప్రతిపత్) మొదలు పౌర్ణమి వరకు.

కృష్ణ పక్షము లేక బహుళ పక్షము :- అనగా బహుళ పాడ్యమి మొదలగు అమావాస్య వరకు.

పఞ్చాఙ్గము

అనగా (పఞ్చ+అంగ) ఐదు అంగములు కలది. ఈక్రింది రెండు భాగములు కూడా పంచాంగములే!

I. 1. తిథి 2. వారము 3. నక్షత్రము 4. యోగము 5. కరణము
II. 1. సంవత్సర 2. ఆయన 3. ఋతు 4. మాస 5. పక్షములు

----

1. నవగ్రహములు

1. సూర్యుడు	4. బుధుడు	7. శని
2. చంద్రుడు	5. గురువు	8. రాహువు
3. కుజుడు	6. శుక్రుడు	9. కేతువు

2. రాశులు :- పన్నెండు

1. మేషము	5. సింహము	9. ధనుస్సు
2. వృషభము	6. కన్య	10. మకరం
3. మిథునము	7. తుల	11. కుంభము
4. కర్కాటకము	8. వృశ్చికము	12. మీనము

రాశులు - నక్షత్రములు :-

ప్రతి నక్షత్రమునకు నాల్గు పాదములుండును. ప్రతి ఒక రాశికి $2\frac{1}{4}$ నక్షత్రము. (అనగా 9 పాదములు). వీని విభాగము ఈ క్రింది విధముగా ఉండును.

1. అశ్వని, భరణి, కృత్తికలో మొదటి పాదం -- మేషరాశి
2. కృత్తిక 2,3,4 పాదములు, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదములు ------ వృషభ రాశి
3. మృగశిర 3,4 పాదములు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదములు ----- మిధునము
4. పునర్వసు 4 వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష --- కర్కాటకము
5. మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 వ పాదం ------ సింహము
6. ఉత్తర 2,3,4 పాదములు, హస్త, చిత్త 1,2 పాదములు ----------- కన్యరాశి
7. చిత్త 3,4 పాదములు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదములు ------- తులరాశి
8. విశాఖ 4 వ పాదము, అనూరాధ, జ్యేష్ఠ --- వృశ్చికము
9. మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ, 1వ పాదము -- ధనుస్సు
10. ఉత్తరాషాఢ 2,3,4 వ పాదములు, శ్రావణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదములు -------- మకరం
11. ధనిష్ఠ 3,4 పాదములు, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర, 1,2,3వ పాదములు ---- కుంభం
12. పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి-- మీనం

పంచాంగమందు ఈ తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణములు పూర్తిగ వ్రాయబడి యుండవు. మొదటి అక్షరములు మాత్రము వ్రాయబడి యుండును. కనుక మనము గ్రహించి చదువుకొనవలయును. తిథి నక్షత్రములను సూచించు, సమయము వాటి పరిసమాప్తి సమయముగ గుర్తించవలెను. వర్జ్యము యొక్క సమయం కూడ మొదలు, తుది అందే సూచింపబడి యుంటుంది. రాహుకాలము వారమును బట్టి సూచింపబడి యుంటుంది.

హిందూ ధర్మ పరిచయము

- ఎన్.వి. సుదర్శన్

సప్త సింధు పరీవాహక ప్రాంతమైన సింధూదేశమే కాలక్రమేణ హిందూ దేశమైంది. ఈ దేశంలోని ప్రజలను హిందువులంటారు. ఈ విశాలమైన దేశంలో ప్రాంతీయ భేదాలెన్ని ఉన్నా, ఆచారాల్లో తేడాలున్నా సంస్కృతి మాత్రం ఒక్కటే. కాబట్టి ఆనాటి నుండి ఈనాటి వరకు హిందూ సంస్కృతి భిన్నత్వంలో ఏకత్వంగా నిలిచిపోయింది. వీరు జీవించే విధానాన్నే హిందూ జీవన విధానము అంటారు. ఇది మిక్కిలి ప్రాచీనమైనది. ఈ సనాతన జీవన వ్యవస్థను శాస్త్రముల ద్వారా, ఆచరణ ద్వారా తెలుసుకోవాలి.

బాలలకై ప్రత్యేకంగా పొందుపరచిన ఈ పాఠ్యాంశమునందు హిందూ ధర్మ పరిచయము, కొన్ని ముఖ్యమైన శబ్దముల అర్థములతో ఇమిడించబడినది.

హిందువులు పాటించునది హిందూమతమని వాడుకలో కలదు. అని హిందూమతం కాదు. హిందూ ధర్మము అని గ్రహించాలి. "ధారణాద్ధర్మః" లోకమును ధరించునదే ధర్మము అనగా అందరిని కలిపి నిలిపి సంఘటనగా కర్తవ్య నిష్టతో జీవింప చేయునది. సమస్త విశ్వాన్ని సంఘటితం చేసి సత్య మార్గాన నడుపు పద్ధతి. హిందూ ధర్మము ఏకాలము నాటిదో చెప్పలేని అనాది సనాతన ధర్మము. వీని ఆధారము వేదములు. ఇది ప్రభోదించునది సర్వలోకముల సత్యతత్వము.

కాలక్రమేణ ఈ ధర్మాచరణలో అనేకానేక అభిమతము లేర్పడి కొంతమంది వ్యక్తులచే మహ్మదుచే మహమ్మదీయ మతము, ఏసుక్రీస్తుచే క్రైస్తవ మతము, బుద్ధునిచే బౌద్ధమతము, మహావీరునిచే జైన మతము, గురునానక్‌చే సిక్కు మతము కొన్ని వందల సం॥ల క్రితము ఒక నిర్దిష్టమైన ప్రభోదనలచే, పద్ధతులచే ఏర్పడ్డవి.

మనధర్మము మనయందు సర్వమత సమభావముచే 80% హిందువులుండి కూడ స్వతంత్ర్యము తర్వాత హిందూ దేశముగా ప్రకటించక రాజ్యాంగవేత్తలు సెక్యులర్ భారతదేశముగా ప్రకటించిరి. డా॥ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ గారి మాటలలో "హిందూధర్మము అనంతమైన ఆధ్యాత్మిక

తత్వముతో నిండిన మఱ్ఱి మహావృక్షము. మిగతా మతములన్నీ దాని నుండి ఏర్పడిన ఊడలు (శాఖలు)". అందుకే ఆనాడు ప్రపంచ సర్వమత సమావేశములలో అందరిని కలుపుకొని "సోదర సోదరీమణులారా" అని సంబోధించి అగ్రగామి యైనాడు స్వామి వివేకానందుడు.

"నేను హిందువుడనని గర్వించుము" అన్న స్వామి వివేకానందుని మాటలను స్ఫూర్తించు కొనుచు మన కర్తవ్యముగా "హిందూ ధర్మ పరిచయము" సంక్షిప్త వివరణతో తెలుసుకొని ఆచరణకై కంకణ బద్ధుల మౌదామా!

వేదములు - 4

వేదములు - సత్యార్థ, జ్ఞాన ప్రతిపాదకములు దైవవాక్కులు - భగవన్నిశ్వాసములు అపౌరుషేయములు. వేద మంత్రములు గ్రంధములు కావు. అవి పరమేశ్వర నిశ్వాసములు. వేదములు గురుశిష్య పరంపరగా వినిపింపబడుట వలన శ్రుతులనబడినవి. ఈశ్వర ప్రోక్తములు శ్రుతులు. ఋషి ప్రోక్తములు స్మృతులు. వేదమంత్రములకు గ్రంథ రూపములైన వానినే బ్రాహ్మణము అందరు.

ఋగ్వేదము, యజుర్వేదము, సామవేదము, అధర్వ వేదము అని వేదములు నాలుగు.

1. **ఋగ్వేదము :-** సర్వ వదార్థముల యదార్థ స్వరూపాన్ని తెలుపు శాస్త్రము. ఇందు వ్యవసాయ విధానం, వ్యాపార విధానం, ఓడలు, రైలు, విమానం తయారుచేయు విధానం, టెలిగ్రాం, వైర్‌లెస్, (తారవిద్యా - వేదతంత్ర వార్తలు) వంటి అనేక ఆధునిక శాస్త్రములన్నీ ఈ ఋగ్వేదమందలి విషయములే.
2. **యజుర్వేదము :-** కర్మలను తెలుపు శాస్త్రము. బ్రహ్మవిద్య, సృష్టి విద్య, గణిత విద్య, శారీరిక శాస్త్ర విద్య, అంతరిక్ష విద్య మున్నగునవి ఇందలి భాగములే.
3. **సామవేదము :-** ఉపాసన తెలుపు శాస్త్రం. ఇది ఈశ్వర భక్తి ప్రబోధించు ఉత్తమ వేదము. అందుకే గీతయందు శ్రీకృష్ణుడు "వేదములందు సామవేదమును నేనే" అనెను. ఋక్, యజుర్వేద మంత్రములు సామవేదము ద్వారా గాన యోగ్యముగా మల్చటమైనది.

4. **అధర్వవేదము :-** భౌతిక విజ్ఞానము తెలుపు శాస్త్రం. ఇందుకూడా బ్రహ్మవిద్య, సృష్టి విద్యా ఉపాసనాది విధి, భగవత్ప్రార్థన, బ్రహ్మచర్య విధి, పంచమహాయజ్ఞ విధి వంటి అనేక విషయములిందు తెలుపబడినవి.

ఉపవేదములు - 4

1. ఆయుర్వేదము (వైద్యశాస్త్రము)
2. ధనుర్వేదము (శస్త్రాస్త్ర విద్య మరియు రాజ ధర్మశాస్త్రము)
3. గాంధర్వ వేదము (గాన శాస్త్రము)
4. అర్థ వేదము (శిల్ప శాస్త్రము) అనగా కళలు, రాజకీయ, ఆర్థిక, వ్యవసాయ, గోరక్ష, వ్యాపార విషయముల శాస్త్రము మొదలగునవి.

ఉపనిషత్తులు - 10

వేదముల యొక్క చివరి భాగములే ఉపనిషత్తులు. ఉపనిషత్తు అంటే అవిద్యను నశింపచేసి బ్రహ్మజ్ఞానము కల్గచేయునది. ముఖ్యమైనవి 108 ఉపనిషత్తులు కలవు. అందు మిక్కిలి ముఖ్యమైనవి 10.

ఈశ కేన కఠ ప్రశ్న ముండ మాండూక్య తిత్తరిః ।
ఐతరేయం చ ఛాందోగ్యం బృహదారణ్యకం తథా ॥

1. ఈశావాస్యోపనిషత్తు	6. మాండుక్యోపనిషత్తు
2. కేనోపనిషత్తు	7. తైత్తిరీయోపనిషత్తు
3. కఠోపనిషత్తు	8. ఐతరేయోపనిషత్తు
4. ప్రశ్నోపనిషత్తు	9. చాందోగ్యోపనిషత్తు
5. ముండకోపనిషత్తు	10. బృహదారణ్యకోపనిషత్తు.

వేదాంగములు - 6

శిక్షా వ్యాకరణం ఛందో నిరుక్తం జ్యోతిషం తథా ।
కల్పశ్చేతి షడంగాని వేదస్యాహు ర్మనీషిణః ॥

1. **శిక్ష :-** పాణిని శిక్షాశాస్త్రము రచించెను. ఇది వేదములు ఉచ్ఛరింపవలసిన పద్ధతిని బోధించును. వేదములో స్వరము మిక్కిలి ముఖ్యము. స్వరమును గూర్చిన విశేషములన్ని ఈ శాస్త్రమందు నిరూపింప బడినవి.

2. వ్యాకరణము :– వ్యాకరణ శాస్త్రమును గూడ పాణినియే రచించెను. ఇదియే ఆధునిక భాషా శాస్త్రములకు మూలము. ఇందు 8 అధ్యాయములు కలవు. వానన్నింటిలో శబ్ద, అపశబ్ద వివేకము వివరింప బడెను.

3. ఛందస్సు :– పింగళుడు "ఛందోవిచితి" అనబడు 8 అధ్యాయముల ఛందశాస్త్రమును రచించెను. ఇది అక్షరాలను గణించి చెప్పు శాస్త్రము.

4. నిరుక్తము :– నిరుక్త శాస్త్రమునకు కర్త యాస్కుడు. వేదమంత్రములలోని పదముల యొక్క వ్యుత్పత్తి ఇందు బోధింప బడినది.

5. జ్యోతిషము :– కాల నియమమును బోధించు శాస్త్రమును "జ్యోతిష" మందురు. లగధుడు, గర్గుడు మొదలగు వారీ రచనలు గావించిరి.

6. కల్పము :– సూత్రరూపమున నున్న కల్పశాస్త్రము యజ్ఞ యాగాదుల విధానములను, అందలి భేదములను వివరించు చున్నవి. ఆశ్వలాయనుడు, సాంఖ్యాయనుడు మున్నగు వారీ శాస్త్రమును ప్రవర్తింప జేసిరి.

ఉపాంగములు (షడ్దర్శనములు) – 6

భగవంతుని దర్శనములను తెల్పు శాస్త్రములు అనేకమున్నను వేద ప్రమాణముగా ముఖ్యమైనవి ఆరు. వానేనే షడ్దర్శనములందరు.

1. సాంఖ్య శాస్త్రము :– సాంఖ్యదర్శనము కపిల మహర్షిచే ప్రస్తుతించ బడినది. ప్రకృతియే విశ్వ సృష్టికి కారణమని, ప్రకృతిలో చేయు పనులన్ని సత్వరజోతమో గుణముల గూడినవని ఆ చేష్టలతో సంసారమున జీవుడు బంధింపబడుచున్నాడని ఈ ప్రకృతి పురుషుల భేదము గ్రహించి ప్రకృతిని విడచుటే మోక్షమని సాంఖ్య శాస్త్రము తెలుపు చున్నది.

2. యోగ శాస్త్రము :– పతంజలి మహర్షి యోగ దర్శనమును రచించెను. ఇందు మనస్సును నిగ్రహించుటకు తగిన ఉపాయములు బోధింప బడినవి. యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ధారణ, సమాధి అను పదిరకములైన అభ్యాసములచే మానవుడు ప్రకృతి పురుష వివేకము పొంది ముక్తుడగునని యోగశాస్త్రము తెలుపుచున్నది.

3, 4. న్యాయ వైశేషిక శాస్త్రము :– న్యాయదర్శనమును గౌతమ మహర్షియు, వైశేషికమును కణాద మహర్షియు ప్రవర్తింప జేసిరి. కుండలు చేయుటకు కుమ్మరి వాడెట్లుండ వలెనో అట్లే విశ్వమును సృష్టించువాడే ఈశ్వరుడని, జీవులు భగవత్ప్రీతి కొరకు కర్మలు నిర్వహించి భగవదనుగ్రహ పాత్రులగు వారు మోక్షమునొందుదురని, ముక్తులైన వారికి సుఖ దుఃఖములుండవని ఈ దర్శనములు సిద్ధాంతీకరించు చున్నవి.

5. పూర్వమీమాంస శాస్త్రము :– పూర్వమీమాంసా దర్శన కర్త జైమిని మహర్షి. ఇది వేదములలో తెల్పబడిన యజ్ఞ యాగాదు కర్మల ప్రాముఖ్యతను తెలుపుచున్నది.

6. ఉత్తర మీమాంస శాస్త్రము :– ఇది వేదముల చివరి భాగమగు ఉపనిషత్తుల నుండి ఉద్భవించినది. ఇందు జీవాత్మ పరమాత్మ సంబంధము వివరించ బడినది. వీనినే వేదాంత దర్శనమనియు బ్రహ్మసూత్రములనియు వ్యవహరింతురు. పెక్కుమంది ఆచార్యులచే ఈ వేదాంత సిద్ధాంతముపై భిన్న భిన్నాభిప్రాయములు వ్యక్తమైనవి. అందుచే హిందూమతమునందు అనేక శాఖా భేదములేర్పడినవి.

పై శాఖలలో ముఖ్యమైనవి అద్వైతము, విశిష్టాద్వైతము, ద్వైతము.

అద్వైతము

అద్వైత మతమును ప్రవరింప జేసినది శ్రీ ఆది శంకరాచార్యులు. బ్రహ్మ మొక్కటే సత్యము తక్కినదంతయు మిధ్య. జీవునకును, బ్రహ్మమునకును భేదము లేదు. జీవునకు వానియందున్న ఆత్మజ్ఞానము పొందినపుడు బ్రహ్మమును పొందును. అదియే మోక్షము. మోక్షమే జీవుని లక్ష్యమని తెలుపు చున్నది అద్వైత తత్వము.

విశిష్టాద్వైతము

విశిష్టాద్వైతము మత ప్రవక్త శ్రీరామానుజాచర్యులు. ఇందు జీవుడు, ప్రకృతి, ఈశ్వరుడు ఈ మూడు సత్యములే అని ఈశ్వరుడు లేనిదే జీవుడు, ప్రకృతి ఉండజాలదు. శరీరములో జీవుడున్నట్టే, జీవునిలో అంతర్యామిగా శ్రీమన్నారాయణుడున్నాడని, అతనిని భక్తి ప్రవృత్తులలో అనుష్టించిన మరణానంతరము మోక్షము పొందుదుమని ఈ మతము ప్రబోధించు చున్నది.

ద్వైతము

ద్వైత మత ప్రవక్తకులు శ్రీ మధ్వాచార్యులు. జీవుడు, జగత్తు, దేవుడు వేరు వేరు తత్వములని దేవునకు జీవునకు గల సంబంధము యజమానునకు, దాసునకు గల సంబంధము వంటిదని, ఎల్లప్పుడు భగవత్సేవ మొనర్చుటే జీవిత పరమార్థమని ఈ మత తత్వము.

ధర్మ శాస్త్రములు

వేదములలోని విషయములే ధర్మ శాస్త్రములలో విశదీకరింప బడినవి. సమాజములో అందరు పాటింపనగు ఆచార వ్యవహారములను ధర్మ శాస్త్రములు తెలియ పరచును. ఇందు సూత్ర రూపమున నున్నవి సూత్ర గ్రంథములని, ఛందో బద్ధముగ నున్నవి స్మృతి గ్రంథములని అందురు.

ఇట్టి స్మృతులు పదునెనిమిది.

(1) మనుస్మృతి (2) పరాశీర స్మృతి (3) వశిష్ట స్మృతి (4) శంఖ స్మృతి (5) లిఖిత స్మృతి (6) అత్రి స్మృతి (7) విష్ణుస్మృతి (8) హారీత స్మృతి (9) యమస్మృతి (10) అంగీరస స్మృతి (11) ఉశన స్మృతి (12) సంవర్త స్మృతి (13) బృహస్పతి స్మృతి (14) కాత్యాయన స్మృతి (15) దక్షస్మృతి (16) వ్యాసస్మృతి (17) యాజ్ఞవల్కస్మృతి (18) శాతాతప స్మృతి. వీనన్నింటిలో మనుస్మృతి ముఖ్య ప్రమాణీకము.

ఇతిహాసములు

రామాయణము, మహాభారతము మున్నగునవి ఇతిమాసములన బడుచున్నవి.

రామాయణము :- వాల్మీకి మహర్షిచే సంస్కృత భాషలో 24,000 శ్లోకములతో సీతారాముల పవిత్ర చరిత్రను వర్ణించిన మహా కావ్యమే రామాయణము. సృష్టి ఉన్నంతవరకు తండ్రి-కొడుకులు, భార్యాభర్తలు, సోదరులు, యజమాని-సేవకుడు, రాజు-ప్రజలు ఉండవలసిన తీరు తెన్నును తెల్పుటకు విశ్వమానవ కళ్యాణమునకు ఆదర్శమూర్తి శ్రీమన్నారాయణుడే నరుని రూపములో వెలసిన మర్యాద పురుషోత్తమ శ్రీరామ చంద్రుని దివ్యకథ - అదే మన అపర వేదము.

మహాభారతము :- శ్రీ వేదవ్యాస మహర్షి పదునెనిమిది పర్వములు, లక్ష శ్లోకములతో ఇందులేనిది ఎందును లేదన్నట్లుగా పంచమ వేదముగా ప్రసాదించిన గొప్ప ఇతిహాసమే మహా భారతము. లౌకిక, అలౌకిక విషయములన్ని చక్కగా ఇందు విస్తరించ బడినవి. ధర్మరాజు నీతి శాస్త్రము, విదురనీతి, విష్ణు సహస్ర నామములు, భగవద్గీత మున్నగునవి ఇందలి ముఖ్యాంశములు.

భగవద్గీత :- శ్రీకృష్ణపరమాత్మ అర్జునుని ద్వారా 18 అధ్యాయములలో 701 శ్లోకములతో మానవాళికి అందించిన ఉపనిషత్సారమే శ్రీ భగవద్గీత. కర్మయోగము, భక్తి యోగము, జ్ఞానయోగము అను మూడు యోగములు చక్కగా బోధింప బడినవి. ఫలాపేక్ష వదలి కర్మ చేయుటే నిష్కాయ కర్మయోగమని, తత్వ విచారముతో ఆత్మ పరమాత్మ సంబంధము తెలుసు కొనుటే జ్ఞానయోగమని, చిత్తవృత్తిని అరికట్టుటే రాజయోగమని, అనన్య భక్తితో భగవంతుని భజించుటే భక్తియోగమని గీత ప్రవచించు చున్నది. అధైర్యము - పిరికితనము హృదయ దౌర్బల్యము. వీనిని వీడి కర్తవ్యము నకు నడుము బిగించుమని ప్రోత్సాహమిచ్చునదే - గీత. ఇది కేవలము హిందువులకే కాక సర్వమానవాళికి సర్వవేళల ఉపయుక్త మగు మహా గ్రంథ రాజము.

పురాణములు

మనము పాటించ వలసిన ధర్మములను చేయవలసిన సాధనలను చూడవలసిన పుణ్య క్షేత్రములు - వాని చరిత్ర - మహాత్మ్యములు తెలుపునవి పురాణములు. ఇవి వేదముల మాదిరి శాసించక, మిత్రుని వలె కథల ద్వార విషయమును తెలియపరచును. అందులో అష్టాదశ పురాణములు ప్రఖ్యాతములు.

(1) బ్రహ్మ పురాణము (2) పద్మపురాణము (3) విష్ణు పురాణము (4) శివ పురాణము (5) భాగవత పురాణము (6) లింగ పురాణము (7) వరాహ పురాణము (8) నారదీయ పురాణము (9) మార్కండేయ పురాణము (10) అగ్ని పురాణము (11) భవిష్య పురాణము (12) బ్రహ్మవైవర్త పురాణము (13) స్కంద పురాణము (14) వామన పురాణము (15) కూర్మ పురాణము (16) మత్స్య పురాణము (17) గరుడ పురాణము (18) బ్రహ్మాండ పురాణము.

తంత్రములు

విగ్రహములను, యంత్రములను పూజించుట మంత్రజపము, పలు రకములైన ఉపాసనలచే మానవునిలో నిగూఢముగా నున్న శక్తులను మేలుకొలుపుట - ఇట్టి విషయములను బోధించు గ్రంథములను తంత్రములన బడును. భౌతిక వాంఛలు తీర్చుకొనుటు కూడ వీని నుపయోగింతురు.

పురుషార్థములు

నిద్ర, ఆహారము మొదలగునవి అన్ని ప్రాణికోట్లకు ఉన్నవే కాని వివేక మొక్కటే మానవులకు దేవుడొసంగిన వరము. ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అను చతుర్విధ పురుషార్థముల సాధన ద్వార ముక్తి సంపాదించిన చరితార్థులమయ్యెదము.

ధర్మము :- ప్రతి వ్యక్తి జీవితమున సత్యమును పాటించుట, పెద్దలను గౌరవించుట, పరోపకారమొనర్చుట, దయ, శీలము కల్గియుండుట ఇట్లు ఎన్నో మనధర్మములను మనము పాటించిన ధర్మము మనను కాపాడును. "ధర్మో రక్షతి రక్షితః".

అర్థము :- అర్థము అనగా ధనము. "ధనమూల మిదం జగత్" అన్నట్లు జగమంత ధనముపై ఆధారపడినప్పటికి ధర్మ మార్గాన ధనము సంపాదించ వలెను. అట్టి ధనము ధర్మ మార్గమునే వెచ్చింప వలయును. ఊరక కూడ బెట్టిన పాపము.

కామము :- కామమనగా కోరిక. కోరికలే దుఃఖమునకు కారణము. కావున ధర్మబద్ధమైన, నియమితమైన కోరికలుండ వలెను. అట్టి కోరికలను తీర్చుట ధర్మబద్ధమే యగును. వివేకవంతుడు ఐహిక ఆశలను పరిమితము చేసి శాశ్వత సుఖమునకై ప్రయత్నించును.

మోక్షము :- మోక్షము అనగా విడుదల. అనాదిగా సంసార బంధములో దగుల్కొని చావు పుట్టుకల మధ్య దుస్థితి నుండి తప్పించుకొని శాశ్వత ఆనంద స్థితి నొందుటే మోక్షము. శరీరమందు శక్తియుండగనే అభ్యాస వైరాగ్యముల ద్వారా భక్తి జ్ఞానాది ముక్తి సోపానములను కైవసము చేసుకొని మోక్షము సాధించ వలెను.

సనత్కుమార పురాణము, నరసింహ పురాణము మున్నగు ఉప పురాణములు గూడ పదునెనిమిది గలవు.

భాగవతము

పురాణములలో మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది భాగవతము. ఇందు భగవంతుని గుణములు, కర్మములు, నామములు అనేక కథల ద్వారా కీర్తింపబడినది. ప్రహ్లాదుడు, గజేంద్ర మోక్షము, అంబరీషుడు, కుచేలుడు మున్నగు భక్తుల కథలెన్నో ఇందు గలవు. భగవత్ప్రాప్తికి భక్తియే ముఖ్యమని భాగవతము చాటుచున్నది. అందుకే అంటారు "తింటే గారెలే తినాలి వింటే భాగవతమే వినాలి".

ఆగమములు

దేవాలయముల నిర్మాణము, విగ్రహములు చేయుట, ఆలయ ప్రతిష్ఠ, పూజా విధానము మున్నగు విషయములు ఆగమములో నిరూపింప బడినవి. ఇందు శైవాగమములు (28) వైష్ణవాగమములు (2) అని రెండు రకములు. పాంచరాత్రము, వైఖానసము వైష్ణవాగమములు.

వర్ణాశ్రమములు

ధర్మము, అర్థము, కామము అను పురుషార్థములు మూడును పొల్లవదగు మోక్షమునకు సాధనములు. వాటిలో ధర్మము మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. మానవుని జీవితము ధర్మబద్ధమైనపుడే శ్రేయస్సు సమకూరును.

హిందూ శాస్త్రములలో వర్ణ ధర్మము, ఆశ్రమ ధర్మమని ధర్మము రెండు విధములు.

వర్ణ ధర్మములు

"చాతుర్వర్ణ్యం మయాసృష్టం గుణకర్మ విభాగశః" అను గీతావచనానుసారము సమాజము ఈక్రింది బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రులుగా విభజించ బడినవి.

ఇంద్రియ నిగ్రహము, తపస్సు, శౌచము, ఓర్పు, ఋజుత్వము, జ్ఞానము, విజ్ఞానము, అస్తికత్వము - ఇవి బ్రాహ్మణునికి స్వభావ సిద్ధమైన కర్మలు.

శౌర్యము, ధైర్యము, తేజము, కార్యసామర్ధ్యము, స్థిరత్వము, దానము, అధికారము - క్షత్రియుని స్వాభావిక కర్మలు.,

వ్యవసాయము, వ్యాపారము, పశుపాలన వైశ్యుని స్వభావ సిద్ధములు. సేవరూపమైన కర్మయే స్వభావముగా గలవాడు శూద్రుడు.

ఆశ్రమ ధర్మములు

జీవుడు దేవుని సన్నిధికి సాగించు జీవిత యాత్రలో వానియందలి నాల్గు దశలను నాల్గు ఆశ్రమములుగా - నాల్గు మజిలీలుగా ప్రాచీనులు విభజించిరి. వాటికి బ్రహ్మచర్యాశ్రమము, గృహస్థాశ్రమము, వానప్రస్థాశ్రమము, సన్యాసాశ్రమము అని పేర్లు పెట్టిరి.

బ్రహ్మచర్యాశ్రమము

ఏడు లేక ఎనిమిది సం॥లు వచ్చిన వెంటనే విద్య నభ్యసించుటకు గురుకులమున జేర్చుటకే బ్రహ్మచర్యాశ్రమము ప్రారంభమగును. ఇందు ఇంద్రియములను, మనస్సును నిగ్రహించుకొని నియమబద్ధమైన జీవితము గల్గి యుండవలెను. మితాహారము, మితభాష, మద్య మాంసాది నిషేధము పాటించ వలెను. కామక్రోధములకు లోనుకాక వివేకముతో వ్యవహరించ వలెను. సంధ్యా వందనము, దేవపూజ, వేదాధ్యయనము, పురాణములు, ధర్మ శాస్త్రముల పారాయణము నిత్య కార్యక్రమములు. విద్యాభ్యాస కాలమున విద్యార్థులను గురువులే పోషించెడి వారు. విద్యార్థులు భక్తి శ్రద్ధలతో గురువుల సేవ జేసెడివారు.

గృహస్థాశ్రమము

విద్యాభ్యాసము పూర్తి అయిన పిమ్మట తగిన వధువును వివాహమాడి గృహస్థాశ్రమమున ప్రవేశించును.

గృహస్థుడు ముఖ్యముగా పంచ మహాయజ్ఞములను నిత్యము ఆచరించ వలెను. బ్రహ్మ యజ్ఞము, పితృ యజ్ఞము, దేవ యజ్ఞము, భూత యజ్ఞము, మనుష్య యజ్ఞము అనునవి పంచ మహాయజ్ఞములు.

బ్రహ్మ యజ్ఞమనగా వేదములు బ్రహ్మజ్ఞానము పొందు గ్రంథములు పఠించుటు, పితృయజ్ఞమనగా పితృ దేవతలకు శ్రాద్ధాది కర్మలొనర్చుట (నిత్యము భుజించునప్పుడు పితృ దేవతలను స్మరించి కొంత భాగము

[illegible] పీర సమర్పించుట) దేవ యజ్ఞ మనగా జంతువులు, పక్షులు, [illegible] మున్నగు తోటి ప్రాణులకు ఆహార మిడుట, మనుష్య యజ్ఞ మనగా అతిథులకు, అభ్యాగతులకు ఆతిధ్యమిచ్చుట. ఈ యజ్ఞముల [illegible] గృహస్థుకు తమ కుటుంబ నిర్వహణ యందెంత బాధ్యత కలదో అంతే తమ పారమార్థిక ప్రయత్నము చేయుట, తోటి సంఘము యందు తగిన బాధ్యతలు నిర్వహించుట ముఖ్యమైనవని శాస్త్రములు తెలుపు చున్నవి. ఇంటికి దీపం ఇల్లాలు కావున ఈ బాధ్యత పూర్తి నిర్వాహణకు భార్య సంపూర్ణ సహకారములు అవసరము. ఈవిధముగా నిర్వహించిన గృహస్థాశ్రమము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనదని చెప్పబడినది.

వానప్రస్థాశ్రమము

తమ సంతానమునకు విద్యాబుద్ధి యొసంగి వారిని గృహస్థులను చేసిన తరువాత భార్య భర్తలు కుటుంబ భారమును కుమారుల కప్పగించి ఏకాతం స్థలమునకేగి తపోమయ జీవనము గడుపు దానినే వానప్రస్థాశ్రమమందురు. ఇందు భార్యకూడ తోడు ఉండవచ్చును. నియమిత కంద ఫలాది సాత్వీక ఆహారము స్వీకరించుచు, మనో నిగ్రహము గల్గి ఆత్మ దర్శనమునకై ప్రయత్నించ వలెను.

సన్యాసాశ్రమము

చివరిదైన సన్యాసాశ్రమము మిక్కిలి పవిత్రమైనది. ఇందు సర్వస్వము సన్యసించి (త్యజించి) సర్వత్ర సర్వేశ్వరుని సందర్శించునదే సన్యాసాశ్రమము. ఇందు ఏవిధమైన భోగాభిలాష కాని స్వార్థ చింతన కాని యుండక నిండు ప్రేమతో ఉండవలెను. అందుకే హిందువులు సన్యాసుల వల్ల మిక్కిలి పూజ్య భావము గల్గియుందురు.

ఈ విధముగా చతురాశ్రమముల యందు తమ విద్యుక్త ధర్మము నిర్వర్తించి గొప్ప వైరాగ్యముతో హృదయ శుద్ధి నొంది నిండు భగవత్ భక్తితో ముక్తికి సోపానములేర్పాటు చేసుకొనుటే హిందూ సాంప్రదాయ (విశిష్ఠత) మార్గ దర్శనం - అదే మన పరమ లక్ష్యము.

యుగ ధర్మము : కృతయుగమున ధ్యానము చేతను, త్రేతాయుగమున యజ్ఞములచేతను, ద్వాపర యుగము అర్చన చేతను, ఈ కలియుగమున భగవన్నామ సంకీర్తన చేతను భగవంతుని పొంద వచ్చును.

"హరే రామ హరే రామ రామ రామ హరే హరే
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే".

ఉప సంహారము

ఇంతవరకు మహోన్నతమగు సనాతన హిందు ధర్మమందలి కొన్ని ముఖ్య విషయములను తెలుసుకొంటిరి. సంసార దుఃఖమునకు దూరమై శాశ్వత ఆనందము పొందగోరు ధృఢ దీక్షాపరులు ఈ శాస్త్ర విషయములను ఆచరించి గురుకృపచే సులభముగా అనుస్థింప గలరు.

సర్వ ధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ।
అహంత్వా సర్వ పాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మాశుచః ॥

"సర్వ ధర్మములను వదలి నన్నొక్కనినే శరణు పొందుము.
నేను నిన్ను సమస్త పాపముల నుండి విముక్తి చేయగలను"

అన్న భగవానుని ఆశ్వాసనము మేరకు వాని ఆశీర్వాదములతో భగవన్నామ సంకీర్తన చేస్తూ భగవంతుని ఆశ్రయించుటయే మన పరమావధి.

హరిః ఓం

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు.

హిందువుగా జీవించు
హిందువునని గర్వించు

ఓం

ఇక హిందూ ధర్మమందలి కొన్ని ముఖ్యముగా వాడుకలో గల ధార్మిక పదముల వివరణ :

భగవంతుడు = సర్వ సృష్టి స్థితిలయ కారకుడు - సర్వజ్ఞుడు, సర్వేశ్వరుడు - సర్వము - అంతా తానేయైనవాడు. ఈశ్వరుడు, పురుషోత్తముడు, అంతర్యామి, అర్చమూర్తి ఇంకా ఇటువంటి వెన్నో దేవుని పర్యాయ పదములు. సకల దేవతలలో నున్న పరమాత్ముడు ఒక్కడే. అన్ని రూపములు - అన్ని నామములు వానివే.

బ్రహ్మము = నిత్యము, నిర్మలము, నిశ్చలము అగు సత్యము, జ్ఞానము, ఆనంద స్వరూపమే బ్రహ్మము.

జీవుడు - ఆత్మ = జీవుని యందు స్థితమైన, నిత్యమైన, సత్యమైన భగవంతుని అంశయే జీవుడు - ఆత్మ.

ప్రకృతి = పరమేశ్వరుని మాయా సృష్టియే ప్రకృతి. ఇది పంచ భూతములు, సత్వ, రజోతమో గుణములతో ఆవరించినది.

కర్మ = మనము చేసుకొను మంచి చెడు ఫలితమే కర్మ.

అహింస = శరీరము, వాక్కుతో, మనస్సుతో ఏ ప్రాణికి బాధింప కుండుట.

సత్యము = శరీర వాఙ్మనంబులతో విషయమును ఉన్నది ఉన్నట్లు తెలుసుకొనుట. అదే విధముగా నమ్ముట, అట్లే ఇతరులకు తెలుపుట, వ్యవహరించుట. సత్యమగు పరమాత్మయందు నిలకడ కలిగి యుండుట.

త్యాగము = ఆత్మను అవలంబించి విషయములందు ఆసక్తిని త్యజించుటయే త్యాగము.

శాంతి = మనస్సు నిర్మలముగా ఉంచుకొనుట.

జపము = ఒకేమాటను మాటిమాటికి మననము చేయుట.

తపస్సు = తత్వజ్ఞానమునకు (సత్యాన్వేషణకు) కృషి సల్పుట.

జ్ఞానము	=	యాదర్థ స్థితి నెరుగుట.
త్రికరణ శుద్ధి	=	శరీరము, వాక్కు, మనస్సు ఈ మూడింటితో ఒకేరీతిగా ప్రవర్తించుట.
స్వర్గము	=	సుఖ విశేషము
నరకము	=	దుఃఖ విశేషము
పుణ్యము	=	సత్యమైన ఆచారముననుసరించుట.
పాపము	=	అస్యమైన ఆచారముననుసరించుట.
ధర్మము	=	ధారయతి ఇతి లోకాన్ ధర్మః; లోకములో ధరించబడునది. ధర్మముఅనగా అందరిని కలిపి నిలిపి సంఘనటతో సత్య మార్గాన కర్తవ్య పాలనతో జీవించడము.
జన్మము	=	జీవుడు శరీరమును ధరించుట.
మరణము	=	జీవుడు శరీరమును వదలుట.
పునర్జన్మ	=	కర్మ ఋణ శేషములను పూరించుటకు తిరిగి జన్మించుట.
పరలోకము	=	పరమాత్మను పొంది సత్య సుఖాన్ని అనుభవించుట.
ఇహలోకము	=	అజ్ఞానముచే అసత్యమును ఆశ్రయించి దుఃఖము ననుభవించుట.
విద్య	=	"ఆధ్యాత్మ విద్యా విద్యానాం" ఆత్మను గూర్చి తెలుపు జ్ఞానము.
అవిద్య	=	అనాత్మను గూర్చి తెలుపు అజ్ఞానము
మోక్షము (ముక్తి)	=	జనన మరణ బంధముల నుండి విడివడుట.
నిర్గుణోపాసన	=	భగవంతుని నిరాకార రూపునిగా ఉపాసించుట.
సగుణోపాసన	=	భగవంతుని సాకార రూపునిగా ఉపాసించుట.

హైందవ ఆచారములు - శాస్త్రీయ పరిశీలన తత్త్వ రహస్యములు

- ఎస్.వి. సుదర్శన్

భగవంతుని సృష్టిలో మానవుడు ఉత్కృష్ట, ఉత్తమమైన సృష్టి. ఆత్మ సత్య, నిత్యా నిత్య విచక్షణయే వీని వరం. పూర్వీకులు, ఋషులు, మునులు వారి తదేక తపశ్శక్తిచే సంపాదించిన విజ్ఞానము, భావితరాల వారికి అందించిన ఆచారములు ప్రధానమైనవి.

"ఆత్మశుద్ధిలేని ఆచారమది యేల
భాండశుద్ధిలేని పాకమేల
చిత్తశుద్ధిలేని శివపూజలేలరా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ"

అన్న వేమన వాక్కులోని సారాంశము కూడ ఆచారములన్ని ఆత్మశుద్ధికే అని అవగతమగుచున్నది. మనము ఆచరించే ఆచారములను విచక్షణతో గమనించిన ప్రతిదానిలో అనంతశక్తిమయమైన ఆత్మశక్తిని జాగృతము చేయుటయే ఈ ఆచారముల ప్రధాన లక్ష్యము అని అర్థమగును. కాలానుగుణముగ మనిషి కేవలము భౌతిక కారణ భూతమైన విషయములను మాత్రమే గ్రహించుచు, అట్టివాని వెనుక నున్న ఆధ్యాత్మిక రహస్యములను విస్మరించి, ఈ ఆచారములన్ని అర్థములేని మూఢ నమ్మకములని పెడద్రోవ పడుచున్నారు.

అందుకని ఈ ఆచారముల మూలము - దాని శాస్త్రీయ పరిజ్ఞానమును పరిశీలించుచు, వానిలో దాగియున్న ఆధ్యాత్మిక తత్త్వ రహస్యములను వెలువరిస్తు ఈక్రింది ఆచారముల వివరములు ఇవ్వనైనవి. ఇది బాలల పాఠ్యమాల కావున వివరముగా కాక సంక్షిప్తముగా, ముఖ్యమైన దేవతారాధ్య ఆచార వివరములు మాత్రము ఇవ్వబడినవి. ఇంకా అనేకానేక ఆచార వివరములను మా బాలభారతి "హైందవ ఆచారములు - శాస్త్రీయ-తత్త్వ రహస్యములు" అను ప్రచురణకు ఎదురు చూడండి.

1. ఘంటానాదము :

దీనిని ధ్వని నాదమని కూడా అందురు. ధ్వని అనగా ఒకసారి వినబడి ఆగిపోవునది. నాదము అనగా అవిచ్ఛిన్నముగా కొనసాగునది.

ఈ ఘంటానాదము హిందువులు, బౌద్ధులు, జైనులు ఇత్యాది మతముల వారు తమ ప్రార్థన ఆరంభించుటకు ముందు ఘంటానాదము చేయుట ఒక పరిపాటి. ఈ ఘంటానాదము ప్రార్థనా సమయమున ఎట్టి దుష్ట పరిణామమును జరుగకుండ దుష్ట శక్తులను దూరము చేయుటకు, రోగక్రిములను పారద్రోలుటకు ఉపకరించును. పంచేంద్రియములలో ఒకటైన చెవికి వ్యాయామము వలె సహాయపడుచు భక్తునికి "శ్రవణసాధన" యందు తోడ్పడును. స్వేచ్ఛగా సంచరించు మనస్సును నిశ్చలత ఏకాగ్రతను పొందుటకు ఈ ఘంటానాదము తోడ్పడును.

గమనించినచో అన్ని శబ్దములతో ఆవరించుకొని యున్నది ఓంకార నాదము. అందుకని ఈ ఘంటానాదము యొక్క చివరన మ్.... కారము మనకు నిశ్చల స్థితి ఏర్పరచి భగవంతుని ధ్యానము కుదుర్చుటకు, ఆత్మానందము పొందుటకు తోడ్పడును.

2. అభిషేకము :

అర్చనలలో మొదటిది అభిషేకము. ఇట్టి అభిషేకము పంచామృతము తోనే, శుద్ధోదకము తోనే ఆచరించెదరు. పంచామృతము అనగా ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, చెక్కర, తేనె - వీనితో అరటిపళ్ళు, టెంకాయ, నీరు కూడ కలిపి పూజానంతరము దీనిని సేవింతురు. ఈ పదార్థములు పుష్టిని, తుష్టిని ఇచ్చును.

ఆవుపాలు :-

"గంగిగోవు పాలు గరిటెడైనను చాలు" అన్న వేమన సూక్తి, "ఆవుపాలు తల్లి పాలతో సమానము" అన్న విశేషమును విశదపరుచు చున్నది. శాస్త్రీయముగా ఆవుపాలయందు మూడు రకాలైన ప్రోటీనులు, 19 అమినో ఆమ్లములు, 11 రకాల క్రొవ్వు పదార్థాలు, 6 రకాల విటమినులు, 8 రకాల జీర్ణ రసాలు, 25 రకాల ఖనిజములు, 5 రకాల భాస్వరసంబంధమైన పదార్థాలు, 14 రకాల నత్రజని సంబంధ పదార్థములు, అనేక మిశ్రమ పదార్థములు ఈ ఆవుపాలలో ఇమిడి యున్నవి. వీనివల్ల జీవ పోషణము, ఇంద్రియ నిర్మలత్వము, తేజస్సు, బలము, ఆయువు, ధారణాశక్తి మున్నగునవి పెంపొందును. ఆవుపాలు సత్వగుణోపేతమైనవి. కావున మనకు శాంతిని, నిర్మలత్వమును, ఏకాగ్రతను పెంపొందించును.

పెరుగు :

దీనివలన మేధస్సు పెరుగును. వాతము, విరేచనములు, జ్వరము, అజీర్తి, మూత్ర రోగములకు ఇది ఔషధ ప్రాయము. ఇది సాత్విక గుణముల నొసంగును.

నెయ్యి :

గ్రహణాశక్తి, స్మృతి మేధస్సు, జఠరాగ్ని, బలము, ఆయువు, నేత్రములు మున్నగు వానికి నెయ్యి హితమును చేకూర్చును. దేహములోని వేడిని తగ్గించును. అందుకే వెనుకటివారు భోజనమునకు ముందుగా నెయ్యిని వాడుకొనుట ఆచారము. ఇట్టి నెయ్యి ఎంత పాత బడిన అంత శ్రేష్ఠము. ఇది తేజస్సును, ఆయువును పెంపొందించును.

తేనె :

అన్ని పదార్థములలో అతి సులభముగ జీర్ణమగు పదార్థము తేనె. ఇది రక్తముతో సులభముగా కలిసి పోవును. అందుకే పుట్టిన పాపలకు మొట్టమొదట తేనెను నాకిస్తారు. ఇది రక్తపోటు, హృదయ రోగములు, మేహము, కుష్టు ఇత్యాది రోగాలను హరించును. సున్నము, విటమిన్ B and C మరియు Mn, Mg. ఖనిజములు మొ॥ తేనెయందు కలవు. తేనె సంతోషమును, నిర్మలత్వమును, మేధస్సును పెంపొందించును.

పంచదార :

నేటికి తీపితోబాటు శరీరమునకు శక్తినిచ్చు గ్లూకోన్‌ను అందించును. ఉష్ణోగ్రతను సమపరచును. మానసికముగా శాంతిని పొందుటకు ఉపకరించును.

3. తీర్థము :

పంచామృతాభిషేకానంతరము శుద్ధోదకాభిషేకము చేయుదురు. ఇందు నీరు, తుసలి, పచ్చ కర్పూరము, కేసరి మున్నగు పదార్థములు కలిపి అభిషేకము చేయుదురు. దీనినే తీర్థము అందురు.

వైష్ణ్వారాధనమందు

(1) స్నానపాత్ర (2) అర్ఘ్యపాత్ర (3) తాద్యపాత్ర (4) ఆచమన పాత్ర (5) శుద్ధతోయపాత్ర - అను పంచ పాత్రలనుపయోగించుదురు. ఈ పాత్రలలో మంచినీరు పోసి, తులసి, పచ్చ కర్పూరము, కేసరి, వట్టి వేళ్ళు,

తక్కోలము, యాలకులు, లవంగములు మున్నగు ఔషధ ద్రవ్యములు కలిపి అభిషేకము చేయుదురు. ఇట్టి తీర్థము ఆరోగ్యమును, శుభమును, కీర్తి, ఐశ్వర్యముల నిచ్చును. అందుకే అర్చకులు తీర్థమునిచ్చు నపుడు "అకాల మృత్యుహరణం, సర్వవ్యాధి నివారణం సర్వపాప హరం దేవం, శ్రీరామ చంద్ర పాదోదకం పావనం శుభం" అంటూ తీర్థమును ఇత్తురు.

4. విగ్రహం :

సామాన్యముగా విగ్రహములు, బంగారు, వెండి, రాగి, ఇత్తడి, కంచు, కఱ్ఱ, శిల, ఇత్యాది వానితో తయారు చేయుదురు. ఈ విగ్రహములకు నానా విధ పదార్థముల ద్వారా అభిషేక పూజ చేసిన వాని గుణములు తీర్థమునకు ఆపాదమగును. అట్టి తీర్థము ద్వారా ఆయా అంగములకు అనుకూలముగును. ఈ తీర్థము మంచి Preventive Medicine and Antiseptic రోగ నిరోధక ఔషధముగా పని చేస్తుంది.

కంటికి కనపడు భగవతాధారముల నుండి కంటికి కనపడని తమలోనున్న ఆత్మజ్యోతి ఎరిగి ఆత్మానందము పొందుటకు ఉపయోగించు మాధ్యములనే ఈ విగ్రహములు. తంత్ర శాస్త్రము ననుసరించి ఆయా దేవతల మంత్రములతో విగ్రహమును ప్రతిష్టాపన చేసి, మంత్ర శాస్త్రము ననుసరించి ఆయా దేవత మంత్రములను స్తుతింతురు. వీనిద్వార బుద్ధి కుశలత, వాక్శుద్ధి, స్థిరత్వము ఏర్పడును. నానా విధ అలంకారములతో తమ ఇంద్రియములను వశపరచుకొని శ్రద్ధ, భక్తితో శరీరమందలి ప్రతి అణువును ఉత్తేజపరచి ఆయా ఇష్టదైవములను హృదయమున నింపుకొని అంతిమమున ఆ భగవంతుడే సర్వము అని సమర్పణ భావమును కలుగజేయుటయే ఈ విగ్రహారాధన లక్ష్యము.

సాధారణముగా ఇంట్లో విగ్రహములతో పాటు సాలిగ్రామము, రుద్రాక్ష, శంఖము మొదలగునవి ఉంచుకొందురు.

1) సాలగ్రామము: యావత్ ప్రపంచమున సాలగ్రామములు నేపాల్ (ఖట్మాండు) నందు నారాయణీనది, మన దేశమున నర్మదానది యందు మాత్రమే లభించును. ఇది రాయిగా మారిన సముద్రజీవి. ఇందు సున్నము అంశము కల్గి, తరువాత చెకుముఖిరాయి (silica) గుణములు. అటు తరువాత అనే కానేక సంవత్సరముల తరువాత ఇది ఔషధ

గుణములు పొందును. ఇట్టి సాలగ్రామమందు తీర్థమును పోయుట వలన ఆ తీర్థమునకు Electro Magneto Activity సాలగ్రాం గుణములు సోకును. ఆ తీర్థము మనము సేవించుట ద్వారా దివ్యౌషధ సేవన లాభమును పొందచున్నాము. సాలగ్రామ స్పర్శ వల్ల దేహమునకు విద్యుచ్ఛక్తి ప్రసారము, కావచ్చును. అందుకే పూజయందు దీనికి ఒక అగ్రస్థానమిచ్చినారు. సాలగ్రామ పూజ వల్ల ఏకాగ్రత నొంది మానసిక నిశ్చలత, నిర్మలత్వము, ఆనందము అనుభవింతుము.

2) రుద్రాక్ష: రుద్రుని అక్షి నుంచి రాలిన అశ్రు బిందువుల వల్ల మొలచినది. కావున దీనిన రుద్రాక్ష అంటారు. ఇది నేపాల్, ఇండోనేషియా, జావా దేశములలో నున్నవి. మన దేశమందు డార్జిలింగ్, కొంకణి, మైసూరు, కేరళ రాష్ట్రములందు, మన రాష్ట్రమున రాజమండ్రిలో లభించుచున్నవి. దీనికి ఉండు చారలు, ముళ్ళను ముఖము లందురు. ఇవి 1 నుండి 14 వరకు ఉండును. పెద్ద సైజు ఊసిరికాయంత ఉండును. ఇది శ్రేష్టమైనది. దీనిని ధరించడము వల్ల సకలారిష్టములు తొలగును. కోరికలన్ని సఫలమగును. వీనిని శరీరమందు నిక్షేపముగా ఉండు విద్యుద్ధీకరణ కేంద్ర స్థానములగు కంఠము హృదయము, కపాలము, మణికట్టు, భుజములు మొదలగు చోట్ల వీనిని ధరించుటచే ఆయా కేంద్రముల ద్వారా నిరంతరముగా అంతర్గత విద్యుద్ధీకరణ తరంగాలను శరీరమునకు అందించును. అందుచే వీనిని ధరించిన వారికి రక్తపోటు, హృదయరోగములు నివారించబడును. ఈ రుద్రాక్షల ద్వారా చేసిన జపతరంగములు ఇంద్రియములను వశపరచుకొని మనోనిశ్చలతకు సహకరించును. ఎల్లప్పుడు మనస్సును నిగ్రహించి, భగవంతుని మనసున ధరించుటకు రుద్రాక్షధారణ ఉపకరించును.

శంఖము: శంఖము లక్ష్మి స్వరూపము. దేవునికి అభిషేకము చేయించు ఆ అధికారము లక్ష్మి కే కలదు. కావుననే "శంఖములో పోస్తేనే తీర్థము" అంటారు. సముద్రములో జీవించు "మెలస్కా" అనే జీవుల కవచమే శంఖము. ఇది సున్నముతో తయారు కాబడినది. దీని ద్వారా తీర్థము తీసుకున్న శరీరమునకు కాల్షియము అంశము పొందును. ఇందుండి వచ్చు శబ్దము సముద్ర గర్జన, విషక్రిములను నశింపును. ఈ

శబ్దము ద్వారా వచ్చు "ఓం" కార నాదము శరీరాంతర్గతముగా ఉద్భవించు శబ్దమును ఓంకారమయముగా మార్చి ఏకాగ్ర చిత్తమునకు ఉపకరించును.

గంధము: అభిషేకానంతరము దేవునికి వస్త్రము, యజ్ఞోపవీతము, గంధము, అక్షింతలు సమర్పించవలయును. వస్త్రము, యజ్ఞోపవీతము ప్రతిదినము సమర్పించుకొనకపోయినను మంత్ర పురస్కారముగా సమర్పించుట పద్ధతిగా నున్నది. కాని గంధము, అక్షింతలు ప్రతిదినము సమర్పించవలయును.

గంధము పృథ్వీ తత్త్వము గలది. కావున శరీరమునకు శీతలత్వమును ప్రసాదించును. టాన్సిలిటీస్, ఇతర కంఠవ్యాధులకు, చర్మ వ్యాధులకు, తలనొప్పి, జలుబు లాంటి అనేక వ్యాధులకు ఔషధముగా పనిచేయును. మానసిక ప్రశాంతత, మనసు ఆహ్లాదకరమునకు దోహదపడును. కర్మవాసనలు నుండి దూరముగా ఉండి, మరల చావు పుట్టుకలుండకూడదను భావనతో పూజించుటే అక్షింతలతో చేయు పూజ.

అర్చన: దేవుని అర్చనకు తులసి, మారేడు (బిల్వము), మరువము, దవనము, దళములతో బాటు జాజి, మల్లే, మందారము, పారిజాతము, తామర, చేమంతి, చెంగల్వ ఇత్యాది పుష్పములను, అత్తరు, పన్నీరు మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యముల పరిమాణములతో అష్టోత్తర, సహస్ర, చతుర్వింశతి ఇత్యాది అర్చనల ద్వారా–

"ఓం కేశవాయ నమః

ఓం నారాయణాయ నమః

ఓం మాధవాయ నమః" - అంటూ

స్వామి వారి అనేక నామమును "ఓం" కారముతో ప్రారంభించి "నమః" అని ముగింతుము. ఈ "ఓం" కారము పలికినపుడు శ్వాస తీసికొని (పూరకము) నామమును ఉచ్చరించి నమః అనినపుడు శ్వాసవదిలి (రేచకము) ద్వార జరుగు ఈ క్రియకు సుగంధ పరిమళ సువాసనలు పూర్తి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలకు తోడ్పడును. వాని ద్వారా శాసకోశములకు అద్భుతమగు వ్యాయామము జరిగి శరీర రక్త ప్రసరణ పూర్తి నాడీ మండలము ఉత్తేజమై అనారోగ్యము దూరమై మానసికముగా ఆనందమును

కల్గించును. వీని ద్వారా రాగద్వేషములు నశించి శాంతి, దయ సంతోషము లాంటి సహజ సద్గుణములు కల్గును.

నివేదన: దేవునికి నివేదన చేయని ఏ పదార్థమైన సేవించిన అది చోరత్వమని ధర్మశాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. అందుచే దేవునికి నివేదించవలయునన్న శుచి శుభ్రతతో ఆహారము, నీరు, పసందైన పండ్లు ఇత్యాది సాత్వికాహారమును నైవేద్యముంచుట ఆచారము. దీని వలన సాత్విక బుద్ధి కల్గుట, మనసున పవిత్ర భావము పొందుట జరుగును.

భగవంతుడు నిత్య తృప్తుడు. కావున ఆధ్యాత్మికముగా ఆనందమే వారికి మహా నైవేద్యము.

మంగళహారతి: దేవుని మంగళ హారతి పైన చెప్పిన దృష్టితోనే హారతి కర్పూరము చేతగాని, నేతితో అద్దిన దూది వత్తుల చేతగాని చేయుదుము. దేవతార్చన ఆఖరు భాగముగా హారతి ఇత్తుము. కావున అంతవరు జరిగిన ఆలస్యమునకు సహజముగా కల్గు దప్పిక, ముఖ శోష నీరసత్వములను నివారించును. సామూహిక అలజడుల వలన కలిగే అంటువ్యాధుల నుండి కర్పూరము కడతేర్చును. కర్పూరము రక్తకణముల వేడిని చల్లార్చి, రక్తపోటు, గుండె దడ, కఫ, పిత్తములను హరించును. హారతి జ్యోతిపై హస్తములను చూపి, ఆ హస్తములను కన్నులకు హత్తుకొని ఆ తరువాత వాసన చూడవలయును. ఈ క్రమముచే కంటిపైననూ, ముక్కుపైననూ ఈ ధూమపు ప్రభావమును చూపును. హారతి సమయమున చప్పట్లు, ఘంటా, దుందుభినాదములు చేయుట సాంప్రదాయము. ఈ శబ్దముతో దుష్టశక్తులు దూరమై పాము, ఎలుకలాంటి విషజంతువులు పారిపోవును. మదిలో చెలరేగు అలజడులు ఆగి మనసు స్థిరపడును.

మానసికముగా కర్పూరము కరిగి పోయి భస్మమైనట్లు, మన ఆలోచనలన్నీ సమసిపోయి సత్యమై స్వామితో ఐక్యమవ్వుటకే ఈ మంగళ హారతి ఉద్దేశ్యము.

మంత్ర పుష్పాంజలి: మంగళ హారతి అనంతరము మంత్ర పుష్పాంజలి సమరింపచుట ఆచారము. మనస్సును రక్షించునది కాన మంత్ర మందురు. ఈ మంత్రోచ్ఛారణ ద్వారా సర్వసృష్టి కర్త, సర్వేశ్వరుడు, సర్వశక్తి సంపన్నుడు

అగు భగవంతుని విశిష్ట గుణములను కొనియాడుచు సంపూర్ణముగా సమర్పించు ప్రక్రియ. దీని ఉచ్చారణ ద్వారా 'స్వరపేటిక మొదలు 72 స్నాయువులు (Set of Muscles) ఉత్తేజిత మగును. మనస్సు సంపూర్ణ ఆనందముతో పరవశమగును.

ప్రదక్షిణ నమస్కారము: దేవతార్చన అయిన తరువాత "అపరాధ సహస్రాణి" అని చెప్పుకొనుచు మన కుడిప్రక్క వైపు తిరుగుచు ప్రదిక్షిణలు చేయుట ఆచారము. ఈ క్రియను నవమాసములు నిండి, నీళ్ళ కుండను ధరించిన స్త్రీ ఎంత నెమ్మదిగా నడుస్తుందో అట్లా నెమ్మదిగా ప్రదిక్షణము చేయుచు తరువాత చేయబోవు సాష్టాంగనమస్కారమునకు శరీరమును సిద్ధపరుస్తూ, మానసికముగా తాము చేసిన "నూరార్లు" అపరాధములను క్షమించుమని భగవంతుని శరణు వేడుకొనుటే ఈ ప్రదక్షిణల ప్రధాన లక్ష్యము. నేలపై వంగి నమస్కారము చేయుటకు అగు దేహ వ్యాయామునకు అవసరమగు శుద్ధరక్తము, మన హృదయమున నున్న అయోర్టనాళములు కుడిప్రక్కన ఉండుటచే, మనము కుడి ప్రక్కన తిరిగి ప్రదిక్షిణము చేసిన, రక్త ప్రసరణ సులభముగా జరుగును. మరియు కుడిప్రక్క శుభసూచకమని, మనము కుడి ప్రక్క తిరిగి ప్రదక్షిణలు చేయుదుము.

సాష్టాంగనమస్కారము: దేవతార్చన అనంతరము ఆఖరున పంచేంద్రియములు, దేహము, మనస్సును ఏకత్రాటిపై తెచ్చి సంపూర్ణముగా భగవంతునికి సమర్పించుకొను ఆచారమే సాష్టాంగ నమస్కారము. ఈ ప్రక్రియ యందు శవాసనము, భుజంగాసనము, అధోముఖ శ్వాసాసనములు జరుగును. శవాసనము ద్వారా అంతవరకు గావించిన అర్చన అలసట నుండి పూర్తి విశ్రాంతి కల్గించును. భుజంగాసనము ద్వార వీపునొప్పి, Thyroid deficiencies మలబద్ధకము నివారణ జరుగును. ఉల్లాసము కల్గును. అధోముఖశ్వాసాసనము ద్వారా పొత్తి కడుపునందుండు అవయవములకు చక్కటి వ్యాయామము కలిగి జీర్ణశక్తిని పెంచును. వీని ద్వారా కాళ్ళు, చేతులు మొత్తము దేహమునకు వ్యాయామము కల్గును. స్త్రీలు మార్జాలాసనముతో నమస్కారము గావింపవలెనని చెప్పినారు.

మన పండుగలు

– డా॥ కసిరెడ్డి వెంకటరెడ్డి

1. వినాయక చవితి

భాద్రపద శుక్ల చతుర్థి (శుద్ధ చవితి)నాడు ఈ పండుగ వస్తుంది. ఇది వినాయకుని పుట్టినరోజు. తమ తమ పనులు నిర్విఘ్నంగా జరగాలని హిందువులందరు ప్రారంభంలో గణేశ పూజ చేయిస్తారు. విద్యల దేవుడనీ, పంటల దేవుడనీ వినాయకుణ్ని కొలుస్తారు. భాద్రపద శుద్ధ చవితినాడు ఆకాశంలో ఉన్న హస్తా నక్షత్రయుక్త గణమే గజరూపుడైన వినాయకునిగా, మూషికంగా కనిపిస్తుందని ఆ కారణంగానే ఈ పండుగ వచ్చిందని కొందరు సాంకేతికార్థాల్ని వివరిస్తున్నారు. నాగరి లిపి ఓంకారమే గణేశుని ఆకృతికి మూలమని మేధావులంటున్నారు.

2. ఉగాది

ఉగాది తెలుగు సంవత్సరాదిగా పాటిస్తున్నాం. మనకు ప్రభవ నుండి అక్షయ వరకు అరవై సంవత్సరాలున్నాయి. ప్రతి సంవత్సర ప్రారంభ దినంలో ఈ పండుగ జరుపుతాం. అదే చైత్రశుద్ధ పాడ్యమి దినం. యుగాది శబ్దమే ఉగాదిగా మారింది. ఈ రోజు ప్రతి యొకరు నూత్న వస్త్రాలు ధరిస్తారు. ఆలయములందు పంచాంగ శ్రవణము విని నూతన సం॥మందు తమ రాశి ఫలములను తెలుసుకొనుట పరిపాటి. వసంత ఋతువు కారణంగా తమ జీవితాలు కూడా నిత్య వసంతం కావాలని ఆశిస్తారు. చేదు, పులుపు, వగరు, తీపి, కారం, ఉప్పు మొదలైన ఆరు రుచులున్న పచ్చడి మానవ జీవితంలోని అన్ని కరాల ఆటుపోట్లకూ సంకేతంగా భావించి స్వీకరిస్తారు.

3. శ్రీరామ నవమి

శ్రీరామచంద్రుడు చైత్రశుద్ధ నవమినాడు జన్మించాడు. సీతారాముల కల్యాణం కూడా అదేరోజు జరిగింది. అందువల్ల రామనవమి ఉత్సవాలు దేశమంతటా తొమ్మిది రోజులు నిర్వహిస్తారు. కొన్ని ప్రదేశాల్లో పాడ్యమి నుండి నవమి వరకు, మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో నవమి నుండి తొమ్మిది రోజుల వరకు ఉత్సవాలు నిర్వహిస్తారు. హైందవ సంస్కృతికి సంబంధించిన

ప్రజా జీవనంలో మార్గ నిర్దేశం చేయాలని ఈ పండుగ పరమార్ధంగా చెబుతుంటారు. "రామో విగ్రహవాన్ ధర్మః" అనే మాట రాముని విషయంలో ఎంత సార్ధకమో ప్రతి వ్యక్తి ధర్మమూర్తి కావాలని కోరుకోడం అంత యదార్ధమే.

4. శ్రీకృష్ణ జయంతి

శ్రావణ కృష్ణాష్టమి నాడు దేవకీ వసుదేవులకు శ్రీకృష్ణుడు జన్మించాడు. అయితే ఆ యోగీశ్వరుడు నంద యశోదల పుత్రునిగా జగద్విఖ్యాతి గాంచినాడు. ఆరోజు గ్రామాల్లోనూ, నగరాల్లోని వీధి వీధుల్లోనూ ఉట్లసేరులను కట్టి, యువకులు ఉత్సాహంతో ఆ ఉట్లను పగలగొడతారు. జనం చాలామంది కృష్ణుని వేషం వేసుకుంటారు. రకరకాల ఆటలు ఆడి బలప్రదర్శనలు నిర్వహిస్తారు. ఇప్పుడు బాలగోకులం పేరిట నగరాల్లో బాల బాలికలకు శ్రీకృష్ణుని వేషం వేయించి ఊరేగింపులు నిర్వహిస్తున్నారు. సాయంకాలం బహిరంగ సభల్లో కృష్ణ సందేశం అందిస్తున్నారు.

5. రక్షా బంధనం

ఈ పండుగనే శ్రావణ పూర్ణిమ అనీ రాఖీ పూర్ణిమ అనీ అంటారు. ఇది శ్రావణ పూర్ణిమనాడు నిర్వహిస్తారు. ఇది వేదాధ్యయన ప్రారంభ దినం. యజ్ఞోపవీతాలు ధరించి దీక్ష స్వీకరించే దినం. ఇది పౌరాణిక చారిత్రక యుగాల్లో వచ్చిన అనేక పరిణామాల కారణంగా అన్నా చెల్లెళ్ళ, అక్కా తమ్ముళ్ళ పండుగగా మారిపోయింది. అయితే దేవాలయం లోని పురోహితుడు కూడా ఆరోజు ప్రజలందరికి రక్షలు కట్టి ఈ దేశ దేవాలయాన్ని కాపాడండని ఆశీస్సులిస్తున్నాడు. నేను నీకు రక్ష, నీవు నాకు రక్ష అంటూ సమాజంలో పరస్పర రక్ష ధరిస్తున్నారు. ఆనాడు ఇంద్రుడు బృహస్పతి ఆదేశంతో శచీదేవి వల్ల రక్ష ధరించి బయలు దేరి రాక్షసులను ఓడించి విజయం సాధించిన దినంగా రక్షా బంధనాన్ని గూర్చి కథ ఉంది.

6. విజయదశమి

ఆశ్వయుజ శుద్ధ దశమినాడు ఈ పండుగ జరుపుకొంటారు. దశరా, దసరా అని కూడా పిలుస్తారు. ఈరోజు చాలామంది తమ తమ కార్యాల్లో విజయం సంప్రాప్తించే విధంగా ఆశీస్సులను స్వీకరిస్తారు.

మహానవమి నాడు రావణుడు మరణించాడని, ఆ మరుసటి రోజు విజయదశమి జరుపుకొంటున్నారని ఓ కథ ఉంది. అంతేగాక అర్జునుడు ఆవులను మళ్లించిన కథ, దుర్గాదేవి రాక్షస సంహారం చేసిన కథ విజయదశమితో ముడిపడి ఉంది. పూర్వం రాజులు తమ సరిహద్దుల సంరక్షణార్ధం ఈ రోజే జైత్రయాత్ర చేసి సీమోల్లంఘనం చేశారు. ఇప్పటికీ భారతీయులందరు తమ తమ గ్రామాల సరిహద్దుల్ని దాటి ఆ సంప్రదాయం పాటించి వెనక్కు వస్తున్నారు. మాతృదేశ సంరక్షణలో అప్రమత్తంగా ఉండాలనే ఈ ఆచారాన్ని పాటిస్తారు.

7. దీపావళి

ఆశ్వయుజ అమావాస్య నాడు ఈ పండుగ నిర్వహిస్తారు. అంతకు ముందు రోజు ఆశ్వయుజ బహుళ చతుర్దశిని నరక చతుర్దశిగా పాటిస్తారు. ఆరోజు లోకకంటకుడైన నరకాసురుణ్ణి సత్యాకృష్ణులు సంహరించినందు వల్ల, ఆ మరుసటి రోజు నుండి దీపావళి మహెూత్సాహంగా జరుపుకోడం మొదలయ్యింది. మరికొన్ని ప్రాంతాల్లో కార్తీక శుద్ధ పాడ్యమి-విదియల్లో కూడా ఈ పండుగ నిర్వహిస్తున్నారు. బలిచక్రవర్తి రాజ్య దానకథ, రావణ వధ, అనంతరం రామ భరతులు కలసిన కథ, విక్రమార్క పట్టాభిషేకం తదితర కథలెన్నో దీపావళితో ముడిపడ్డాయి. అయితే ప్రకృతిలో పెరిగిన దుర్గంధం కారణంగా విస్తరించిన క్రిమి కీటకాలను అంతం చేయడానికి టపాకాయలు తదితర సామాగ్రిని కాల్చడం, వెలుతురు నెక్కువ చేయడం ఇవన్నీ ఆరోగ్యకర వాతావరణానికే ఈ పండుగ అని తెలుపుతున్నాయి.

8. మకర సంక్రాంతి

సూర్యుడు మకరరాశిలో ప్రవేశించిన రోజున ఈ పండుగ నిర్వహిస్తారు. సంవత్సరంలో వచ్చే పన్నెండు రాశుల్లో సూర్యుడు పండ్రెండు పర్యాయములు సంక్రమిస్తాడు. ఇవన్నీ సంక్రాంతులే అయినా, చలి తగ్గి వేడి పెరిగే మకర సంక్రాంతే సంక్రాంతిగా స్థిరపడింది. పగటిపూట కూడా ఎక్కువ వెలుతురుండడం ఇప్పటి నుండే మొదలవుతుంది. జీవితంలో కూడా చీకటి తొలగి వెలుతురు రావాలని, అజ్ఞానం తొలగిపోయి జ్ఞానం రావాలని ఈ పండుగ సందేశ మిస్తున్నది. ఆచార వ్యవహారాల్లో ప్రాంతీయ భేదాలెన్ని ఉన్నా, కాలమరాజు చెల్లెలు గోబీకథ, శ్రీరంగ నాయకునితో

లీనమైన ఆండాళ్ కథ ఈ పండుగతో ముడిపడింది. ఈ జీవాత్మ విశ్వాత్మలో సంక్రమించడాన్నే ఈ పండుగ సూచిస్తున్నదని ఆ కారణంగానే అంటున్నారు.

9. హిందూ సామ్రాజ్య దినోత్సవం

ఛత్రపతి శివాజీ జ్యేష్ఠశుద్ధ త్రయోదశినాడు పట్టాభిషిక్తుడయ్యాడు. ముస్లిం మతోన్మాది అయిన ఔరంగజేబు నెదిరించి హిందువులకు స్వాతంత్ర్యాన్ని అందించిన మహా వీరుడాయన. ఆయన లేకపోతే ఈరోజు హిందువు, హిందుత్వం, హిందూదేశం ఉండేది కాదు. అందుకొరకే ఈరోజును దేశంలో హిందూ సామ్రాజ్య దినోత్సవంగా జరుపుకొంటున్నారు. ఇది సామూహికమైన ఉత్సవం. తను పట్టాభిషిక్తుడైన వెంటనే శివాజీ తన రాజ్యాన్ని గురువు సమర్ధ రామదాసుకు దానం చేశాడు. ఆ గురువు శిష్యుణ్ణి ధర్మకర్తగా నియమించాడు. అంటే శివాజీ ఒక్కడే ధర్మకర్త కాదనీ, ఈ దేశంలోని ప్రతి హిందువు, తన దేశం విషయంలో ధర్మరక్షకునిగా వ్యవహరించాలని ఈ గురువుగారి ఆదేశం. నీ దేశాన్ని సంరక్షించుకొనే విధంగా నీవు సంసిద్ధమైతే నీవుంటావు, నీదేశముంటుంది; నీ హిందుత్వం ఉంటుంది అని దీని అర్థం. అందుకే ఈ సామూహికోత్సవాన్ని భారతీయులందరూ జరుపుకొంటున్నారు.

ఇంకా ఎన్నో పండుగలు

ఈ పైన చెప్పినవన్నీ మన ప్రధాన పర్వ దినాలు. ఇంకా ఎన్నో పండుగలున్నాయి. 15వ ఆగష్టు, 26వ జనవరి జాతీయ పర్వదినాలైనాయి. చరిత్రలో అనేక కారణాల వల్ల వచ్చిన పండుగలెన్నో వున్నాయి. అట్ల తదియ, నాగపంచమి, చాతుర్మాస్య నిర్వహణ, భీష్మైకాదశి, మహాశివరాత్రి, శరన్నవరాత్రులు, దుర్గాష్టమి, రథసప్తమి, హెూళీ, వసంత పంచమి, నృసింహ జయంతి, తులసీ పూజ, అనంత పద్మనాభ చతుర్దశి, వరలక్ష్మీ వ్రతం తదితర పండుగలెన్నో ఉన్నాయి. ఇంకా ఆయా ప్రాంతాల్లో విభిన్న సందర్భాల్లో దేవాలయాల ఉత్సవాలు, జాతరలు గ్రామ దేవతల ఉత్సవాలు జరుగుతాయి. ఊరిపేరిటనే ఏదో పండుగ జరుగుతుంది. ప్రతి ఇంటా తిథి వార నక్షత్రం లేకుండా యజ్ఞంగానీ, సత్యనారాయణ వ్రతం గానీ నిర్వహిస్తారు. మహాత్ముల జయంతులూ నిర్వహిస్తారు. ఎన్ని

నిర్వహించినా అన్నిట్లోనూ భారతీయ ఏకాత్మతా దర్శనం జరగాలి. దైవభక్తి పెరగాలి. తోటి మానవుణ్ణి ప్రేమించాలి. దురాచారాల్ని దూరం చేయాలి. మానవుడు దివ్యత్వం వైపు పయనించాలి. మన పండుగల పరమార్థమిదే. అవి మనకు ఇస్తున్న సందేశమిదే.

* * *

మహావాక్య చతుష్టయము

1) ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ :- లక్షణ విధి వాక్యము.

ఋగ్వేదము - ఐతరీయోపనిషత్తు.

ఏ చైతన్యము బ్రహ్మాది, దేవతలు, మనుష్యులు, పశుపక్ష్యాదులందు గలదో, దేనివలన జ్ఞానేంద్రియములన్నీ పనిచేయుచున్నవో అట్టి చైతన్యమే ప్రజ్ఞానము. ఆ కారణము వల్లనే నా దేహమందు గల ప్రజ్ఞానము బ్రహ్మమే అగును.

2) అహం బ్రహ్మాస్మి :- అనుభవ వాక్యము

యజుర్వేదము - బృహదారణ్యకోపనిషత్తు.

మాయాకల్పితమగు జగంబునందు జ్ఞానసంపాదనమునకు యోగ్యమైనట్టి మనుష్య శరీరమందు బుద్ధికి సాక్షిగా నిర్వికారముముగా ప్రకాశించుచున్న పరమాత్మ "అహం" నేను "బ్రహ్మ" బ్రహ్మము అస్మి+ఇతి యగుచున్నాను. ఈ మహావాక్యము జీవ బ్రహ్మైక్యమును తెలుపుచున్నదగును.

3) "తత్త్వ మసి" - ఉపదేశ వాక్యము

సామవేదము - ఛాందోగ్యోపనిషత్తు.

సృష్టికి పూర్వము నామరూపములు లేనిది ఏకమగు సద్వస్తువు యుండెనే, అట్టి సద్వస్తువు ఇప్పుడునూ విచార దృష్టిచే స్థూలాది శరీరత్రయమున కంటే విలక్షణమగు సద్వస్తువు ఏకమై (తత్వం) ఉన్నది. ఇట్టి ఏకత్వము ముముక్షువులచే అనుభవింప బడును గాక.

4) అయమాత్మా బ్రహ్మ - సాక్షాత్కార వాక్యము

అధర్వణ వేదము - మాండుక్యోపనిషత్తు.

అయం అనెడి పదము చేత స్వయం ప్రకాశమానమగు ఆత్మ, అహంకారము మొదలు స్థూల దేహము వరకు గల ప్రపంచము కంటే (సాక్షిత్వములచే) వేరుగా నుండుటచే నయ్యది "ప్రత్యగాత్మ" అని చెప్పబడుచున్నది. ఆ బ్రహ్మము స్వయం ప్రకాశమానుడగు ప్రత్యగాత్మయే స్వరూపముగా గలది యగును (అనగా ప్రత్యగాత్మయే బ్రహ్మమనుట).

సూక్తులు - శతకములు - సుభాషితములు

సుమతీ శతకము

1. శ్రీరాముని దయచేతను
నారూఢిగ సకల జనులు నౌరాయనగా
ధారాళమైన నీతులు
నేరూరగ జవులు బుట్ట నుడివెద సుమతీ.

2. ఉపకారికి నుపకారము
విపరీతముగాదు సేయ వివరింపంగా
నపకారికి నుపకారము
నెపమెన్నక సేయువాడె నేర్పరి సుమతీ.

3. ఎప్పుడు సంపద గలిగిన
నప్పుడు బంధువులు వత్తురది యెట్లన్నన్
దెప్పలుగ జెరువు నిండిన
గప్పలు పదివేలు చేరు గదరా సుమతీ.

4. ఏరకుమీ కసుగాయలు
దూరకుమీ బంధుజనుల దోషము సుమ్మీ
పారకుమీ రణమందున
మీరకుమీ గురువులాజ్ఞ మేదిని సుమతీ.

5. చీమలు పెట్టిన పుట్టలు
పాముల కిరవైన యట్లు పామరుడుదగన్
హేమంబు గూడబెట్టిన
భూమీశుల పాలజేరు భువిలో సుమతీ.

6. తన కోపమె తనకు శత్రువు
తన శాంతమె తనకు రక్ష, దయ చుట్టంబౌ
తన సంతోషమె స్వర్గము,
తన దుఃఖమె నరకమండ్రు, తథ్యము సుమతీ.

7. తలనుండు విషము ఫణికిని
వెలయంగా దోకనుండు వృశ్చికమునకున్
దలదోక యనకనుండును
ఖలునకు నిలువెల్ల విషము గదరా సుమతీ.

8. పుత్రోత్సాహము తండ్రికి
పుత్రుడు జన్మించినపుడె పుట్టదు, జనులా
పుత్రుని గనుకొని పొగడగ
పుత్రోత్సాహంబు నాడు పొందుర సుమతీ.

9. బలవంతుడ నాకేమని
బలువురతో నిగ్రహించి పలుకుటమేలా
బలవంతమైన సర్పము
చలిచీమల చేత జిక్కి చావదె సుమతీ.

10. వినదగు నెవ్వరు చెప్పిన
వినినంతనే వేగపడక వివరింప దగున్
గనికల్ల నిజము దెలసిన
మనుజుడెపో నీతిపరుడు మహిలో సుమతీ.

వేమన శతకము

1. చిత్తశుద్ధి గలిగి చేసిన పుణ్యంబు
కొంచమైన నదియు కొదువకాదు
విత్తనంబు మర్రి వృక్షంబునకు నెంత
విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ.

2. ఆత్మశుద్ధిలేని యాచారమది యేల?
భాండశుద్ధిలేని పాకమేల?
చిత్తశుద్ధిలేని శివపూజలేలరా? ||విశ్వ||

3. గంగిగోవు పాలు గరిటెడైనను చాలు
కడివెడైనన నేమి ఖరము పాలు
భక్తి గలుగు కూడు పట్టెడైనను చాలు ||విశ్వ||

4. మేడిపండు చూడ మేలిమై యుండు
పొట్టవిప్పి చూడ పురుగులుండు
పిరికివాని మదిని బింకమీలాగురా ||విశ్వ||

5. అల్పుడెపుడు పల్కు నాడంబరముగాను
సజ్జనుండు బల్కు చల్లగాను
కంచు మ్రోగునట్లు కనకంబు మ్రోగునా? ||విశ్వ||

6. అన్ని దానములందు అన్నదానమే గొప్ప
కన్నతల్లి కన్న ఘనము లేదు
ఎన్న గురునికన్న నెక్కుడు లేదయా ||విశ్వ||

7. ఉప్పుకప్పురంబు నొక్క పోలికనుండు
చూడచూడ రుచుల జాడవేరు
పురుషులందు పుణ్య పురుషులు వేరయా ||విశ్వ||

8. తప్పులెన్నువారు తండోపతండంబు
లుర్విజనులకెల్ల నుండు తప్పు
తప్పులెన్నువారు తమ తప్పులెరుగరు ||విశ్వ||

9. అనగ నసగ రాగ మతిశయిల్లుచు నుండు
తినగ తినగ వేము తియ్యనుండు
సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన ||విశ్వ||

10. అంతరంగమందు నపరాధములు చేసి
మంచివాని వలెను మనుజుడుండు
ఇతరులెరుగకున్న నీశ్వరుడెరుగడా ||విశ్వ||

యోగీరాం సూక్తులు

-యోగాచార్య ఎ. సీతారామయ్య

మనసు శాంతి

1) అవనిలోగల యాత్రలన్ని చేయగ వచ్చు
ముఖ్యమైన నదులందు మునుగవచ్చు
ధనములక్షల కోట్లు దానమీయగ వచ్చు
వేలువెచ్చింది పూజలు చేయవచ్చు
కాని, అమిత చంచలంబైన ఈ మనస్సును
కొంతైన నిలిపి, శాంతి బడయుట మహా దుర్లబంబు

2) అమిత చంచలంబు అతిదృడంబు, బలంబునైన మనసు
నిగ్రహంబొనర్ప దుష్కరంబటంచు,
తోచుచున్నది క్రిష్ణ,
గాలినెవ్వడు మూటగట్టగలడు.
సంశయింబులేదు మనసు అత్యంత చంచలంబు
దాని నిల్ప నలవిగాదు
అట్టి దాని మనుజుడు అభ్యాస,
వైరాగ్యముల ఆచరించి నిల్పవలయు పార్థ

3) సంకల్ప రూపుడూ మనసు చలనమొందు,
సంకల్ప రహితుడై శాంతి నొందు
ముక్తియన చిత్త శూన్యంబు, మోక్షమదియె
దీని నిజము కన్నవాడెపో పరమయోగి.

4) మనపులోనే మోక్షముందున్న
క్షణమైన దానిని మరచిపోకన్న
మనసులోనే అన్ని చింతలు
మనసునందే అన్ని సుఖములు
మనసు మలినము శుభ్రపరిచిన
మోక్షభాగ్యము మనసునందే లభ్యమగునన్న ||

మనసు స్వాధీనమైన యా ఘనునికి
మరి మంత్ర తంత్ర యంత్రములేల - త్యాగరాజు

---

5) చిత్త శుద్ధి లేని శివపూజలేల
పాత్ర శుద్ధిలేని పాకమేల
కోదువలే విషు లేని కోర్కెలేల
వ్యాధులేరుగ లేని వైద్యమేల
శక్తి సాధించని యోగమేల
భక్తి తెలియలేని భజనలేల
మనసు కల్మషముండ మంత్రజపమేల
శాంతి బడయలేని యాత్రలేల
ముక్తిగాంచలేని జ్ఞానమేల

యక్షప్రశ్నలు

ధర్మరాజు ఉవాచ

శ్లో|| సత్యం మాతాపితాజ్ఞానపం ధర్మో భ్రాతా దయాసఖా ।
శాంతిః పత్నీ క్షమా పుత్రర్షడైతే మమ బాంధవాః ||

తాత్పర్యం : సత్యం తల్లి, జ్ఞానము తండ్రి, ధర్మము తోడబుట్టినవాడు, దయ స్నేహితుడు, శాంతి భార్య, క్షమ కుమారుడు ఈ ఆరుగురు నాకిష్టులయిన బంధువులని చెప్పెను.

భీమ ఉవాచ

శ్లో || ప్రాణంవాపి పరిత్యజ్య మానమేవాభిరక్షతు ।
అనిత్యో భగవతి ప్రాణో మానమా చంద్ర తారకమ్ ||

తాత్పర్యం : తనకు మానహాని కరమయిన ఆపద వచ్చినపుడు ప్రాణమైన విడవ వచ్చుగాని, మానమును రక్షించుకొనవలెను. అది ఎందువలననగా ప్రాణము క్షణభంగురము. మానము చంద్రుడు నక్షత్రములును ఉండు వరకునని భీముడు చెప్పెను.

నకుల ఉవాచ

శ్లో|| మాతృవత్పర దారేషు పరద్రవ్యాణి లోష్టవత్ ।
ఆత్మవత్సర్వ భూతాలనియః పశ్యతి సపశ్యతి ||

తాత్పర్యం : పరస్త్రీని తల్లివలెను, పరద్రవ్యమును మట్టి పెళ్ళవలెను, సకల భూతములను తనవలెను, ఎవడు చూచునో అతడు బ్రహ్మజ్ఞాని యగునని నకులుడు చెప్పెను.

శ్లో || ఋణానుబంధ రూపేణ పశుపత్ని సుతాలయాః ।
ఋణ క్షయేక్షమం యాంతికా తత్ర పరివేదనా ||

తాత్పర్యం : సకల జనులకు పశువులు, పెండ్లాము, కొమారుళ్ళు, ఇండ్లును జన్మాంతర ఋణ సంబంధము చేత గలిగి ఋణము తీరగానే నశించుచున్నవి. కాబట్టి వీటి యందు వ్యసనమేల?

శ్లో || ఉత్తమే క్షణ కోపస్యా న్మధ్యమే ఘటికా ద్వయం ।
అధమే స్యాదహోరాత్రం పాపిష్టే మరణాంతకమ్ ||

తాత్పర్యం : కోపం ఉత్తముని యందు క్షణకాలముండును. మధ్యముని యందు రెండు గడియలుండును. అధముని యందు అహోరాత్ర ముండును. పాపిష్టుని యందు చచ్చెడు వరకు ఉండును.

శ్లో || హరిణాపి హరేణాపి బ్రహ్మణాపి సురైరపి ।
లలాట లిఖితా రేఖా పరిమార్ష్టుం నశక్యతే ||

తాత్పర్యం : విష్ణువుచేత గాని, శివుని చేతగాని, బ్రహ్మ చేత గాని ఇతర మయిన దేవతలచేత గాని నొసట వ్రాయబడిన వ్రాత తుడిచి వేయనలవి కాదు. మనుష్యమాత్రులచే నేమి కాగలదు?

శ్లో || ఉత్సాహః సాహసం ధైర్యం బుద్ధిశ్శక్తిః పరాక్రమః ।
తేయత్రీ తిష్ఠంతి తత్రషడే దేవః తిష్ఠతి ||

తాత్పర్యం : సంతోషము, సాహసం, ధైర్యం, బుద్ధి, శక్తి, పరాక్రమము ఈ యారును ఎవనియందు గలవో వానికి దైవ సహాయము కలుగును.

శ్లో || వేదమూలమిదం జ్ఞానం భార్యమూలమిదం గృహం ।
కృషిమూలమిదం ధాన్యం ధనమూల మిదం జగత్ ||

తాత్పర్యం : జ్ఞానమునకు వేదము మూలము. గృహమునకు సితయే మూలము, ధ్యానమునకు కృషియే మూలము, జగత్తునకు ధనమే మూలము.

శ్లో ॥ కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం జపతో నాస్తి పాతకః ।
మౌనేన కలహం నాస్తి నాస్తి జాగరతో భయం ॥

తాత్పర్యం : కృషి చేసుకొనువానికి కరువు లేదు. జపము చేసుకొనువానికి పాపములేదు. మౌనముతో నున్నవారికి కలహము లేదు. మేల్కొని యున్నవారికి భయము లేదు.

శ్లో ॥ కార్యేషుదాసి కరుణేషుమంత్రి రూపేచలక్ష్మీః క్షమయా ధరిత్రీ ।
భుక్తేషు మాతా శయనేషురంభా షట్కర్మయుక్తా కులధర్మపత్నీ

తాత్పర్యం : ఇంటి కార్యములందు పనికత్తెవలెను, ఓర్పునందు భూమి వలెను, ఆహారము నందు తల్లివలెను, పడకయందు వేశ్య వలెను, ఈ రీతిగ ప్రతి విషయంబు నందును ప్రవర్తించునది కులస్త్రీ యనబడును.

శ్లో ॥ అనభ్యాసే విషం శాస్త్రం అజీర్ణే భోజనం విషమ్ ।
దరిద్రస్య విషం గోష్ఠీ వృద్ధస్య తరుణీ విషమ్ ॥

తాత్పర్యం : అభ్యాసము లేనివానికి శాస్త్రము విషము. జీర్ణంబుగాక యున్నపుడు భోజనంబు విషము. దరిద్రునికి వినోద గోష్ఠి విషము. ముసలి వానికి వయసు భార్య విషము.

శ్లో ॥ గీతావాద్యే తదా వృత్తే సంగ్రామే రిపుసంకటే ।
ఆహారే వ్యవహారేచ త్యక్త లజ్జా సుఖీ భవేత్ ॥

తాత్పర్యం : సంగీతం పాడునపుడు, వాయిద్యము వాయించునపుడు, నాట్యమాడునపుడును, శత్రువులతో పోరునపుడు, భోజనము చేయునపుడు వ్యవహారమాడునపుడు సిగ్గు విడచిన సుఖము కలుగును.

శ్లో ॥ పక్షిణాం బలమాకాశం మత్స్యానాముదకంబలం ।
దుర్బలస్య బలోరాజా బాలానాం రోదనం బలమ్ ॥

తాత్పర్యం : పక్షులకు ఆకాశం బలం, చేపలకు నీళ్ళు బలం, బలహీనులకు రాజు బలము. బాలురకు రోదనం బలం.

శ్లో ॥ వృశ్చికస్య విషం పుచ్ఛం మక్షికస్య విషం శిరః ।
తక్షకస్య విషం దంష్ట్రా సర్వాంగం దుర్జనే విషమ్ ॥

తాత్పర్యం : తేలునకు తోకయందును, ఈగకు శిరస్సునందును, పాముకు కోరలందును, దుర్జనులకు సర్వాంగములందును విషము ఉండును.

శ్లో ॥ అభ్యాసానుసరీ విద్యా, బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ ।
ఉద్యోగసారిణి లక్ష్మీం, ఫలంభాగ్యానుసారిణీ ॥

తాత్పర్యం : అభ్యాసంబు ననుసరించినచో విద్య వచ్చును. కర్మాను సారంబుగ బుద్ధి కలుగును. ఉద్యోగాను సారంబుగనైశ్వర్యంబు వచ్చును. భాగ్యాను సారముగ ఫలంబు కలుగును.

* * *

సుభాషితములు

1. ప్రదోషే దీపకశ్చంద్రః ప్రభాతే దీపకోరవిః
త్రైలోక్య దీపకోధర్మః సుపుత్రః కలుదీపకః

రాత్రి సమయమందు చంద్రుడు, పగలు సూర్యుడు దీపములైనట్లు ముల్లోకములకు ధర్మము, బుద్ధిమంతుడైన పుత్రుడు కుటుంబమునకు దీపములు.

2. శైలే శైలేన మాణిక్యం మౌక్తికం న గజే గజే
సాధవో నహి సర్వత్ర చందనం న వనే వనే.

ప్రతి పర్వతమునందును మాణిక్యములు, ప్రతి ఏనుగు తలపైనను ముత్యములు, ప్రతి అడవి నందు చందన వృక్షములు లభించినట్లే సాధుపుంగవులు అన్ని ప్రదేశములందును అగుపించరు.

3. పరోపకారాయ పలంతి వృక్షాః పరోపకారాయ వహన్తి నద్యః
పరోపకారాయ దుహంతి గావః పరోపకారాయ సతాం విభూతయః
పరోపకార్థా మిదం శరీరం.

పరుల ఉపయోగార్థము చెట్లు పండ్లనిచ్చుచున్నవి. నదులు పారుచున్నవి. గోవులు పాలనిచ్చు చున్నవి. ఆ విధముగనే సాధువులు కూడా పరులకు ఉపయోగ పడుటకు మాత్రమే ఉందురు.

4. షడ్ దోషాః పురుషేణేహ హాతవ్యా భూతి మిచ్చతా
నిద్రా తన్ద్రా భయం క్రోధః ఆలస్యం దీర్ఘ సూత్రతా.

అభివృద్ధిని కోరు మానవుడు నిద్ర, ఏమరపాటు, భయము, కోపము, సోమరితనము, కాలయాపన (దీర్ఘాలోచన) అను ఆరు దోషములను విడువ వలెను.

5. జననీ జన్మభూమిశ్చ జాహ్నవీ చ జనార్ధనః
జనకః పంచమశ్చైవ జకారాః పంచదుర్లభాః

ఈ ప్రపంచములో తల్లితండ్రుల అండ, మాతృభూమికి సేవచేయు భాగ్యము, భగవంతుడైన కృష్ణుని కృపను పొందుట, పవిత్ర గంగానది స్నానము, ఈ అయిదునూ ఒకేసారి అరుదుగా లభించును.

6. యేషాం నవిద్యా నతపో నధ్యానం జ్ఞానం న శీలం నగుణో నధర్మః
తే మర్త్యలోకే భువి భార భూతాః మనుష్యరూపేణ మృగాశ్చరన్తి.

ఎవరికైతే విద్య, తపస్సు, జ్ఞానం, దానం, శీలం, గుణం, ధర్మం లేవో వారు భూమికి భారమౌదురు. మనుష్య రూపములో నున్న మృగముల వలె.

7. వృథావృష్టిః సముద్రేషు వృథాతృప్తస్య భోజనమ్
వృథాదానం సమర్ధస్య వృథా దీపో దివాపివా.

పగలు దీపము ఏవిధముగా అనవసరమో ఈ విధముగానే సముద్రమునందు కురియు వాన, తృప్తుడైన వానికి పెట్టిన భోజనము, ధనికునకు చేసిన దానము వ్యర్థములు.

8. సువర్ణ పుష్పాం పృథివీం చిన్వన్తి పురుషాస్త్రయః
శూరశ్చ కృత విద్యశ్చ యశ్చ జానాతా సేవితుమ్.

శూరుడు, మంచి విద్య సంపాదించినవాడు, సేవ ఎట్లు చేయ వలెనో తెలిసినవాడు ఈ ముగ్గురూ బంగారు పూవులతో నిండిన భూమిపై పూవులు కోయుదురు. అనగా వీరు ఎచటకు పోయినను సుఖ సమృద్ధులతో ఉండగలరు.

బ్రాహ్మీముహూర్త ప్రాధాన్యమ్

శ్లో॥ యదిచ్చేత్ శాశ్వతీం సిద్ధింమమస్యాప దర్శనం తథా
సతతం తేనకర్తవ్యేబ్రాహ్మేకాలే ప్రజాగరః!

తా॥ ఎవడు తను ప్రారంభించిన కార్యక్రమము నిర్విఘ్నముగా పూర్తి చేయదలచుకున్నాడో, ఎవడైతే నూరేండ్లే నిండుగా బ్రతుకతలచుకున్నాడో వాడు బ్రాహ్మ్యముహూర్తములో పొరపాటున కూడ నిద్రింపరాదు. (బ్రహ్మ్యముహూర్తమనగా సూర్యోదయమునకు 50 ని ముందుగా)

లోకోక్తులు

1. అప్రాప్యం నామ నేహాస్తి ధీరస్య వ్యవసాయినః
ధైర్యవంతునకు, శ్రద్ధగలవానికి ఈ ప్రపంచములో సాధ్యము కానిదేదియూ లేదు.

2. అర్ధోఘటో ఘోషముపైతి నూనమ్.
ఖాళీ పాత్రకు చప్పుడెక్కువ

3. అనురాగస్తు ఫలేన సూచ్యతే.
మనసులోని అనురాగం చేతలలో అగుపడును.

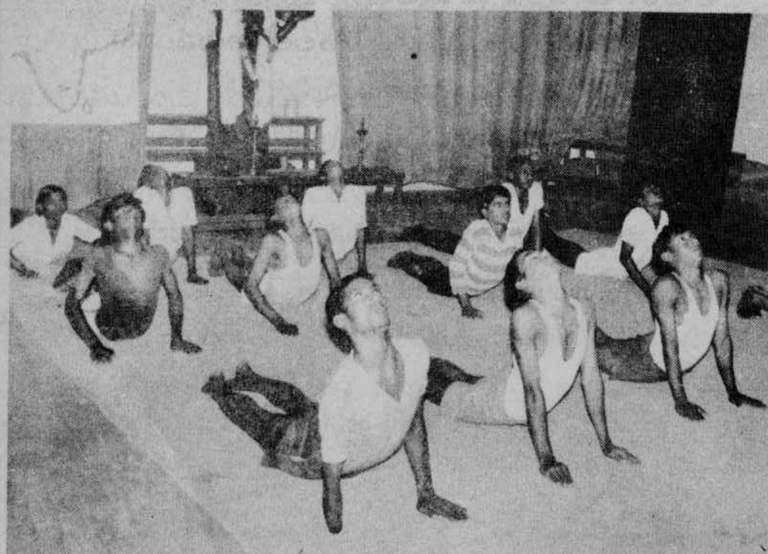
4. అగ్ని దాహాదపి విశిష్టం వాక్పారుష్యమ్.
పరుష వాక్యము మండే అగ్ని కన్నను ఎక్కువ దహించున.

5. అలబ్ధలాభో నాలసస్య.
బద్ధకస్తుడు సాధించవలసిన వేవీ సాధించలేడు.

6. చేతః శుద్ధే స్వస్థతాధిగమః
ఆరోగ్యము ఉల్లాసవంతమైన మెదడుపై ఆధారపడి యుండును.

తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానము ఆధ్వర్యములో నిర్వహింపబడుచున్న శ్రీ వేంకటేశ్వర బాలమందిరం, అనాథ బాలలకై చేట్టిన శిబిర చిత్రాలు.

ఉద్ఘాటనోత్సవ సభలో పాల్గొన్నవారు (ఎడమనుండి కుడికి) శ్రీ సుబ్బారావుగారు ఎడిటర్, సప్తగిరి మాసపత్రిక, శ్రీ మేడసాని మోహన్‌గారు, కార్యదర్శి, హిందూధర్మ రక్షణ సంస్థ, శ్రీ సూర్యనారాయణ గారు, పౌర సంబంధ అధికారి, శ్రీ ఇసుకపల్లి లక్ష్మీ నరసింహశాస్త్రి గారు, టి.టి.డి. బోర్డు సభ్యులు శ్రీ యన్.బి. సుదర్శన్ మరియు శ్రీ డా. జి. వెంకట ఎడ్డిగారు, శిబిర నిర్వాహకులు



యోగవిద్యనభ్యసిస్తున్న టి.టి.డి. శ్రీ వేంకటేశ్వర బాలమందిర బాలలు

దశదినేషు సంస్కృతి సంభాషణా శిబిర అనంతరం బాలలు, అధ్యాపకులు నిర్వహించిన శోభాయాత్ర

శిబిరానంతరం ముగింపు సభలో పాల్గొన్న పెద్దలు (ఎడమ నుండి కుడికి) శ్రీ జె. బాపురెడ్డి గారు, దేవాదాయ శాఖ, కమిషనరు, శ్రీ డి. సీతారామయ్యగారు, టి.డి. బోర్డు, ఛైర్మన్, స్వామిని శారదా ప్రియానందగారు, చిన్మయారణ్య సంస్థాపకులు, కోడూరు, శ్రీ ఐ.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రిగారు, శ్రీ మేడసాని మోహన్‌గారు మరియు ప్రసంగిస్తున్న వారు శ్రీ ఎన్. బి. సుదర్శన్‌గారు

చతుర్థ భాగము

వ్యక్తిత్వము

మీరు మానసిక వత్తిడికి తట్టుకోగలరా?

పేరు : వయస్సు :

దిగువ ప్రశ్నలకు మీ జవాబులు ఔను (√), కాదు (x) నిశ్చయంగా చెప్పలేను (—) అని వ్రాయాలి.

1. ఏ విషయంలో నైన ఒక నిర్ణయానికి రావడం నీకు అతి కష్టంగా వుంటుందా? ( )
2. నీవు వూహించని వ్యక్తులను, కలుసుకోవడానికి, పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి భయంగా వుంటుందా? ( )
3. రావడంలేదు చేయడంలేదు అనే మాటలు యింతకు పూర్వంకంటే ఎక్కువ యిష్టంగా వుంటున్నవా? ( )
4. నీవు తప్పు చేసినప్పుడు ఒప్పుకోవడం కష్టంగా వుంటుందా?( )
5. ఒకే సమయంలో ఎక్కువ పనులు చేయవలసి వచ్చినపుడు నీకు చికాకు పుడుతుందా? ( )
6. నిన్ను గురించి, నీవు చేయవలసిన పనుల గురించి అతిశయంగా చెప్పుకోవాలనిపిస్తుందా? ( )
7. పరిస్థితుల నుంచి పనుల నుంచి తప్పించుకు పారిపోవాలని అనిపిస్తుందా? ( )
8. ఇతరులు నిన్ను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనే, లెక్క చేయడం లేదనే వూహించుకు బాధపడుతుంటావా? ( )
9. ఏదో అపజయం పొందిన వాడిలా నిన్ను గూర్చి నీవు నిత్యం వూహించుకుంటూ వుంటావా? ( )
10. విశ్రాంతి తీసికోవడం నీకిమధ్య కష్టతరంగా వుందా? ( )

11. వినోద కార్యక్రమా (హాబీలు)లో ఎక్కువగా పాల్గొనడానికి మారుగా వాటిని విడిచి పెట్టాలని వుంటుందా? ( )
12. విమర్శించడం నీకిష్టంగా వుంటుందా? ( )
13. జీవితంలో చిన్న చిన్న వినోదాలు నీకు తృప్తిని కలిగించడం లేదా? ( )
14. తక్కిన ఆందోళనలు నీ వూహలకు ఆటంకముగా వుంటున్నాయా? లేక నీ వూహలకన్నా ఆందోళనలే అధికపాత్ర వహిస్తున్నాయా? ( )
15. చిన్న చిన్న ఆశాభంగాలు నీకు పెద్దవిగా కనిపిస్తున్నాయా?( )
16. చూచేవారికి నీవు కష్టంగా కనిపిస్తావా. ( )
17. నీ పొరుగువాడి, నీ యింటివారి, నీ స్నేహితుల వుద్దేశాలను అధికంగా శంకిస్తూ వుంటావా? ( )
18. నీమీద నీకే అనుమానంగా వుండి అది నిన్ను బాధిస్తూ వుంటుందా? ( )
19. చాలినంత శారీరక వ్యాయామం చేయుటలో తప్పిపోతున్నావా?( )

గ్రేడు :

1. 75 అంతకు ఎక్కువ - మానసిక ఒత్తిడికి తట్టుకోగలరు.
2. 50 - 74 - సామాన్యంగా తట్టుకోగలరు కాని ఒక్కొక్కసారి మానసిక ఒత్తిడికి లొంగిపోతారు.
3. 50 అంతకు తక్కువ - తట్టుకోలేరు, వైద్యుణ్ణి సంప్రదించ గలరు.

ఆట పాటలతో నేర్చుకో

కలయిక

a) పిల్లలు శ్లోకాలన్నిటిని సక్రమంగా నేర్చుకున్నారో లేదో తెలుసుకోవడానికి ఈ ఆట ఉపయోగ పడుతుంది.

శ్లోకాలను కలాగపులగం చేసి వ్రాసిన చిన్న చీటీలను తయారు చేసుకోవాలి. ప్రతిబాలకు ఒక చీటీ ఇచ్చి మిగిలిన చీటీలను బల్లమీద ఉంచాలి. ఆటలో పాల్గొనేవారు గంట కొట్టగానే బల్లదగ్గరకు పరుగెత్తి తమ చీటీతో జత అయ్యే చీటీని ఏరాలి. ముందుగా చీటీలను జతచేసి తిరిగి వచ్చిన బాల గెలుపొందినట్లు గణించాలి. ఉదాహరణకు పిల్లలకు ఇచ్చిన చీటిలలో ఈ విధంగా ఉంటుంది. (పిల్లల పుస్తకములో నున్న పద్యము నైనా తీసుకొనవచ్చును.)

"శాంతాకారం భుజగ శయనం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్
విశ్వాకారం గగన సదృశం మేఘవర్ణం శుభాంగమ్
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్ వందే విష్ణుం భవ భయ హరం"

బల్లమీద ఉంచిన చీటీలలో ఇట్లా ఉంటుంది.

"శుక్లాంభరధరం విష్ణుం పద్మనాభం సురేశం
సర్వ విఘ్నోప శాంతయే లక్ష్మీకాంతం కమల నయనం
యోగి హృద్యాన గమ్యమ్ సర్వలోకైక నాథం"

b) సీనియర్లకు - శ్లోకాలు పూరించడం :

ఒక శ్లోకంలోని ఏదైనా ఒక పంక్తిని చీటీ మీద వ్రాయాలి. ఈ విధంగా చాలా చీటీలను తయారుచేసి బల్లమీద ఉంచాలి. గంట కొట్టగానే పిల్లలు బల్ల దగ్గరకు పరుగెత్తి తమ చీటీ మీద ఉన్న పంక్తికి సంబంధించిన శ్లోకాన్ని పూర్తి చేయాలి. అందరికంటే ముందు శ్లోకాన్ని పూర్తిగా వ్రాసిన బాలుడు గెలిచినట్లు పరిగణించాలి.

c) ఈ క్రింది ఆట పిల్లలు సుగుణాలను నీతులను నేర్చుకోవడానికి ఉపకరిస్తుంది.

ఉదాహరణకు

మంచి / తో చెడును జయించు
సత్యం / తో అసత్యాన్ని జయించు.
ప్రేమ / తో కోపాన్ని జయించు.
దానం / తో లోభాన్ని జయించు.

ఈ వాక్యాలలో ఒక భాగం ఒక చీటీ మీద వ్రాసి పిల్లల కివ్వాలి. రెండవ భాగం మరొక చీటీ మీద వ్రాసి బల్ల మీద ఉంచాలి. పిల్లలు తమ చీటీతో జతపడే చీటిని తీయగలగాలి.

ఇదే విధముగా ఈ క్రింద చూపిన జతలు కూడా చెయ్యవచ్చు:

1. సత్యం అన్ని విధాల పరిరక్షించే దైవం/సత్యాన్ని మించిన సంరక్షకుడు లేడు.
2. సత్య స్వరూపుడైన దేవుడు దర్శనమిస్తాడు / సత్యంపలికే వారికీ, ప్రేమతో మెలిగే వారికీ.
3. నాలుక చేసే నాలుగు పాపాలు: అబద్ధమాడడం, ఇతరులను గురించి చెడ్డగా మాట్లాడడం, జిహ్వాచాపల్యం, అతిగా మాట్లాడడం
4. సుఖంగా ఉండాలని అభిలషించే వారు / ఎప్పుడూ మంచిపనులు చెయ్యాలి.
5. మనిషికి కావలసిన బలమంతా / ఓర్పు.

2. పాట, కుర్చీలు

భజనలు పాడుతూ ఈ ఆట ఆడించవచ్చు. కుర్చీలను వలయాకారంలో అమర్చాలి. పాల్గొనేవారి సంఖ్య కంటే కుర్చీల సంఖ్య తక్కువగా ఉండాలి. పాట ప్రారంభం కాగానే పిల్లలు కుర్చీల చుట్టూ తిరుగుతూ ఉండాలి. హఠాత్తుగా పాట ఆగినప్పుడు పిల్లలు తమకు దగ్గరగా వున్న కుర్చీలలో కూర్చోవాలి. కూర్చోవడానికి కుర్చీలు దొరకని పిల్లలు వలయం నుండి బయటకు వెళ్ళిపోవాలి.

కొంచెం పెద్ద పిల్లలకు రామాయణంలోని ఘట్టాలను కాని, సంగీత రామాయణం లేదా నామ రామాయణంలోని పంక్తులను వాడవచ్చు. పాడిన పంక్తిలోని భావానికి అనుగుణంగా వారు కూర్చోవడమో, పరుగెత్తడమో చేయాలి.

ఉదాహరణకు: "దశరథునకు సంతతి లేదు" అని పాడినప్పుడు పిల్లలు కూర్చోవాలి. "రాముడు జన్మించాడు" అన్న పంక్తి పాడినప్పుడు వారు పరుగెత్తాలి. ఈ విధంగా పిల్లలు శ్రద్ధతో రామాయణ గాధను వింటూ సందర్భానుసారంగా కూర్చోవడం గాని, పరుగెత్తడం గాని చేస్తారు.

పరుగు పందెం

ఈ ఆటలో పిల్లలు ఒక హద్దు వద్ద ఒకరికొకరు కొంత దూరముగా వరుసలో నిలబడి గంట మ్రోగే వరకువేచి యుండాలి. ప్రతి బాలునికి/ బాలికకి ఎదుట చిన్న చిన్న గళ్ళు గీసి వాటిలో కొన్న మంచి, కొన్ని చెడు గుణాలు వ్రాయాలి. పిల్లలు పరుగెత్తునప్పుడు మంచి గుణాలు కల గళ్ళలో అడుగు వేసి, చెడు గుణాలు కల గళ్లను త్రొక్కకుండా దాటాలి. ఉదా॥ప్రేమ, శాంతి, సత్యము, సహనము వంటి మంచి గుణాలతో బాటు అసూయ, దురాశ వంటి చెడు గుణాలు గళ్ళలో వ్రాయాలి. పిల్లలు సులభముగా దాటి వెళ్ళటానికి వీలుగా మంచి గుణాలతో బాటు ఒక్కొక్క చెడు గుణాన్నే గడిలో వ్రాయాలి.

ఉదా॥

సత్యము ---------->	ప్రేమ ---------->	శాంతి ---------->	దురాశ ---------->
దానము ---------->	సహనము ---------->	హింస ---------->	
మానవత్యము ---------->			

ఈ ఆటలో ఎవరైతే పై చెప్పిన విధముగా మంచి గుణాలున్న గళ్ళలో పరుగెత్తుతూ, చెడు గుణాలున్న గళ్ళను దాటుతారో వారు గెలిచినట్లు.

జ్ఞాపకశక్తి ఆట

పిల్లలకు సంవత్సరాల పేర్లు, మాసాల పేర్లు మొదలగునవి గుర్తు పెట్టుకోవడానికి ఈ ఆట ప్రవేశపెట్టవచ్చును. ఈ ఆటలో ఆచార్యుడు కూడా పాల్గొనవచ్చును. పిల్లలు గుండ్రముగా కూర్చోవాలి. వారిలో ఒకరు సంవత్సరముల పేర్లు చెప్పడం మొదలుపెట్టవలెను. వరుసగా ప్రతి

బాలుడు/బాలిక క్రమపద్ధతిలో సంవత్సరాల పేర్లు చెప్పుతూ ఉండవలెను. క్రమము తప్పిన వారు ఓడిపోయినట్లు. మిగిలిన పిల్లలు ఆటను కొనసాగించవలెను. నక్షత్రాల పేర్లతో, మాసాల పేర్లతో గూడ ఆడించవచ్చును..

పిల్లల జ్ఞాపకశక్తి పరీక్ష చేయడానికి మరొక ఆట.

ఉ॥ ఒకచోట అనేక దేవతల పటాలు, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాల పేర్లు వ్రాసిన జాబితా, పూజా సామగ్రి, దేవతల వాహనాలు మొదలగు వానిని పెట్టి పిల్లలను ఐదు నిముషాలు వాటిని చూడమని ఆ తరువాత వారు చూసిన వస్తువులను కాగితముపై వ్రాయమనవలెను. ఎవరైతే చూపిన వాటిలో ఎక్కువ వస్తువులను జ్ఞాపకము పెట్టుకొని వ్రాస్తారో వారు గెలిచినట్లు.

ఆటలో ఓడిపోయిన బాలలు ఒక విభజన పాటను పాడుట కాని, బాల వికాస్‌లో చెప్పిన కథలోని ఒక పాత్రను నటించుట కాని, ఒక దేవతను అనుసరించి భంగిమ (Pose) చూపడం కాని చేయవలెను.

విగ్రహము

తరగతిని రెండు జట్లుగా విభజించవలెను. మొదటి జట్టులోని ఒక బాలుడు తనకు ఇష్టమైన దేవత యొక్క భంగిమలో నిలబడి యుండవలెను.

రెండవ జట్టులోని బాలుడు ఆ భంగిమను బాగా అర్థం చేసుకొని దానికి తగిన భంగిమను చూపవలెను. వీరు సరియైన జవాబు ఇవ్వకున్న మొదటి జట్టుకు ఒక మార్కు వస్తుంది. మరియు రెండవ జట్టు వారు ప్రశ్న వేసే హక్కును కోల్పోతారు.

ఉదా: మొదటి జట్టులోని ఒక బాలుడు రాముని భంగిమ చూపినచో రెండవ జట్టులోని బాలుడుహనుమంతునిగా కానీ,సీతగాకాని, లక్ష్మణునిగా కానీ, త్యాగరాజుగాకాని భంగిమ చూపవలెను. తప్పు అయిన యెడల మొదటి జట్టు తగిన భంగిమ చూపించవలెను.

అవునా కాదా

పిల్లలను గుండ్రముగా కూర్చుండబెట్టి గురువు వారిని చిన్న చిన్న ప్రశ్నలు అడుగవలెను. కొన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానము అవునని, కొన్నిటికి కాదని ఉండవలెను. సమాధానము 'అవును' అని ఉన్నప్పుడు పిల్లలు చేతులు జోడించవలెను (నమస్కారము). సమాధానము 'కాదు' అని ఊరక ఉండవలెను.

ఉదా:- రాముడు జనక మహారాజు కుమారుడు అని చెప్పినప్పుడు పిల్లలు జవాబు ఈయరాదు.

"మీ తోటి మానవులను ప్రేమించవలెను" అను దానికి పిల్లలు చేతులు జోడించవలెను.

రామాయణం మీద ప్రశ్నోత్తరాలు

(ఋషులకు సంబంధించినవి మాత్రమే)

పిల్లలను రెండు జట్లుగా చెయ్యాలి. ఒక జట్టు ప్రశ్న అడిగితే రెండవ జట్టు సమాధానమిస్తారు. అటు తరువాత ప్రశ్న అడిగే అవకాశం మరొక జట్టుకు వస్తుంది. ఒక జట్టు సమాధానం చెప్పలేకపోతే ప్రశ్న అడిగిన జట్టే సమాధానము చెప్పి మరొక ప్రశ్న అడిగే అవకాశము పొందుతుంది.

ప్రశ్నలు -

1. దశరతునితో పుత్రకామేష్టి చేయించిన ఋషి ఎవరు? - ఋష్యశృంగుడు
2. దశరధుని కులగురువు ఎవరు? - వశిష్ఠుడు
3. యజ్ఞ రక్షణ కోసం రాముని అరణ్యమునకు తీసుకొని వెళ్ళిన దెవరు? విశ్వామిత్రుడు
4. తన భార్యను శపించిన దెవరు? - గౌతముడు.

ఓం ఆట : పిల్లందరూ గుండ్రముగా కూర్చొని 1,2,3,4 అని ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క సంఖ్య చెప్పిన తరువాత 5వ వ్యక్తి 5 అనుటకు బదులు 'ఓం' అనాలి. అదేవిధముగా 10,15,20,25 ------ఓం అన్న తరువాత, తరువాత వాళ్ళు 6 చెప్పాలి కానీ 5 అని చెప్పకూడదు. ఒక సంఖ్యకు బదులు వేరొక సంఖ్య చెప్పినా 'ఓం' చెప్పవలసిన దగ్గర సంఖ్య చెప్పినా వారు ఆటనుండి తొలగిపోవలెను. ఈ విధముగా ఆఖరు వరకు మిగిలేదెవరో వాళ్ళు గెలిచినట్లు.

2) ఎక్కువమంది పిల్లలున్న దగ్గర పిల్లలందరిని గుండ్రముగా కూర్చోపెట్టి వాళ్ళలో ఒకరిని బయటకు పంపించి మిగిలిన పిల్లలలో ఒకరిని లీడరుగా ఉంచాలి, ఆ లీడరు ఏ విధంగా చేస్తే మిగిలిన పిల్లలందరూ ఆ విధంగా చేస్తూ ఉండాలి. బయటకు వెళ్ళిన వ్యక్తి లోపలకు వచ్చి వాళ్ళలో

లీడరు ఎవరో కనుక్కోవాలి. అతను సరిగ్గా చెప్పినట్లైతే ఆ లీడరు బయటకు వెళ్ళాలి. ఒక్కొక్కరికి రెండు అవకాశములు లీడరును కనుగొనుటకు ఇవ్వాలి.

సీతారాం ఆట :-

6 నుండి 8 సం||ల విద్యార్థులు ఒక అర్ధ చంద్రాకారంలో రెండు చేతులను ముందుకు చాచి నిలబడాలి. గురువు విద్యార్థులందరికీ సరిగ్గా కనబడేటట్లు మధ్యలో ఉండాలి. గురువు 'సీత' అనగానే అరచేతులు ఆకాశం వైపు చూచేటట్లు తిప్పాలి.

మీ ఏకాగ్రతను భంగము కలిగించడానికి గురువు ఏ విధముగానైనా తన చేతులు తిప్పవచ్చు. కానీ పిల్లలు గురువు నోటినుండి వచ్చు మాటల మీదే ఏకాగ్రతను నిలిపి దానికి అనుగుణముగా చేతుల నుంచాలి. గురువు "సీతారామ్" "రామ్ రామ్" "సీతా సీతా" ఏ విధంగా చెప్పినా, నీ చేతులు ఈ ఉచ్చారణకు అనుగుణంగా ఉండాలి. ఎవరయితే చేతులు తప్పు చూపిస్తారో వారు ఓడిపోయినట్లు. వారు కూర్చున్న వారినుండి తొలగిపోతారు. ఎవరయితే చివరిదాకా వుంటారో వారు నెగ్గినట్లు. ఈ ఆట ద్వారా పిల్లలకు ఏకాగ్రత ఎలా నిలుపుకోవాలో నేర్చుకోవటం జరుగుతుంది.

రామకృష్ణ సంఖ్యల ఆట:-

(6-8 సం||ల విద్యార్థులకు) పిల్లలు గుండ్రంగా కూర్చుంటారు. గురువు ఒకటి (1) అని మొదలుపెడ్తారు. ప్రక్కనవున్న విద్యార్థి రెండు (2) అని అలా వరుస సంఖ్యలు ఒకరి తరువాత ఒకరు చెప్తూ ఉండాలి. మధ్యలో ఉన్నది చిన్న కిటుకు. ఈ వరుస సంఖ్యలో 5,15,25 సంఖ్యలకు బదులు 'రామ' అని 10,20,30 సంఖ్యలకు బదులు 'కృష్ణ' అని చెప్పాలి. ఇంక మొదలుపెడ్దామా? 1,2,3,4 'రామ' 6,7,8,9 'కృష్ణ' ....ఇలా వరుస వస్తుంది. ఇదేకాకుండా సంఖ్యల వరుసల 3,4 గుణిజములకు గాని, గణిత శాస్త్రములో వచ్చే ఏ వరుసకైనా మన 'రామకృష్ణ' అని పెట్టి అనుకోవచ్చు. గణిత శాస్త్రములో నేర్పరితనాన్ని ఈ ఆట పరీక్షిస్తుంది.

నామమాల ఆట:- (10 నుండి ఎక్కువ సం॥ల వయస్సు గల విద్యార్థులకు ఆట)

ఈ ప్రపంచంలో ఎన్నో మతాలకు చెందిన దేవతలపేర్లు ఎన్నో వున్నాయి. ఇంతమందిలో మనకందరకూ ఎంతమంది దేవతల పేర్లు గుర్తున్నాయో తెలుసుకుందామా!

గురువు ముందు దేతలలో ఒకరిపేరు ఉదాహరణకి 'రామ' అని చెప్పారనుకొందాము. ప్రక్కనవున్న విద్యార్థి మొదటి దేవత పేరు, రెండో దేవత పేరు ఉదా॥ రామా, అల్లా, ఏసు ఇలా చెప్తూ వెళ్ళాలి. ఈ చెప్పడంలో దేవతల పేర్లు వరుస మారిస్తే ఆ చెప్పిన వ్యక్తి ఓడిపోయినట్లు. విద్యార్థి జ్ఞాపకశక్తి ఈ ఆట ద్వారా గ్రహించవచ్చు. ఇలాగే దేవతల పేర్లు బదులు దేశభక్తులు/విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు ఇత్యాదిపేర్లతో ఈ ఆట ఆడించవచ్చును.

మూగ నటనతో మెదడుకు మేత:-

విద్యార్థులు రెండు జట్లుగా విభజింప బడుతారు. మాటలు లేకుండా కేవలము మూగ నటనతో ఒక జట్టు పిల్లలందరూ కలసి ఒక పౌరాణిక ఘట్టాన్ని సూచించి, రెండవ జట్టు విద్యార్థులు ఆ ఘట్టాన్ని గుర్తుపట్టినట్లయితే, రెండవ జట్టుకు ఒక పాయింటు. తర్వాత రెండవజట్టు మూగనటనను మొదటి గ్రూపు గుర్తించాలి. ఈ విధంగా ఎవరికి ఎక్కువ పాయింట్లొస్తే వాళ్ళు నెగ్గినట్లు. ఈ ఆటతో పిల్లలకు ఊహాశక్తి, పరిశీలనా శక్తి వృద్ధి పొందుతుంది. ఇంతేకాక పిల్లలకు పౌరాణిక ఘట్టాల సేకరణ, పురాణాలలోని విశేషాలు తెలుసుకోవడం మొదలైనవి వస్తాయి.

బృందశ్లోకము ఆట:-

శ్లోకాలు నేరుగా అప్పజెప్పే పరీక్షకు బదులు పిల్లలచేత ఆటలాగా ఆడించవచ్చు. విద్యార్థులను ముందుగా రెండు జట్లుగా విభజించాలి. ఒక జట్టులో వారు, రెండవ జట్టులో వారిని ప్రశ్నవేస్తే, మొదటి జట్టు సమాధానం చెప్పాలి. శ్లోకాలలో ప్రశ్నలు క్రిందివిధంగా వెయ్యవచ్చు.

అ) సగము శ్లోకము చెప్పి, ఆ శ్లోకమును పూర్తి చేయమని అడగవచ్చు.

ఆ) శ్లోకము మధ్యలో మొదలు పెట్టి దాని మొదలు, చివర చెప్పమని అడగవచ్చు

ఇ) సూర్యకోటి సమప్రభ అంటే అర్థమేమి?

ఈ విధంగా ఆడితే శ్లోకములు గ్రుడ్డిగా కంఠస్థం చేయకుండా దాని అంతరార్థము, విశిష్టతలను విద్యార్థులు సులభంగా గుర్తించ గలుగుతారు.

పొడుపు కథలు

1. కిటకిట తలుపులు కిటారు తలుపులు
ఎప్పుడు మూసినా చప్పుడు కావు (కళ్ళు)
2. తోకలేని పిట్ట తొంభై ఆమడలు తిరిగి వచ్చింది (ఉత్తరం)
3. నూరుగురు అన్నదమ్ములకి ఒకటే మొలత్రాడు (చీపురుకట్ట)
4. మూడు పావలాల ఆకు ముప్పయి రూపాయిల కుట్టు (విస్తరి)
5. చూడ కళ్ళులేవు నడవ కాళ్ళు లేవు
భుజమెక్కి చేతులు పట్టుకొంటాను (చొక్కా)
6. పున్నమికి పూత అమావాస్యకి ఆరగింపు (తేనెపట్టు)
7. తెల్లవానికి నల్లటోపి (అగ్గివుల్ల)
ఆకాశాన అరవైగదులు (తేనెపట్టు గదులు)
గది గదికి ఒక సిపాయి (తేనెటీగలు)
సిపాయికి ఒక తుపాకి (తేనెటీగ ముల్లు) (తేనెపట్టు)
9. తండ్రి గరగర (పైన గరగర నుండును)
తల్లి పీచు పీచు (దానిలోని పీచు)
బిడ్డలు రత్న మాణిక్యాలు (తొనలు)
మనుమలు బొమ్మరాళ్ళు (గింజలు) (పనసకాయ)
10. మా తాత చెఱువుకి మూడెద్దులు తోలుకొని వెళ్ళాడు. అందులో
ఒకటి మునిగింది (వక్క) ఒకటి తేలింది (ఆకు)
ఒకటి కరిగింది (సున్నం) (పాన్)
11. అంతులేని చెట్టుకు అరవై నాల్గే కొమ్మలు (ఆకాశము)
కొమ్మకు కోటి పువ్వులు (చుక్కలు)
పువ్వులో రెండే కాయలు (సూర్య చంద్రులు)
12. ఉదయం నాలుగు కాళ్ళతో నడిచేది (పసితనంలో నాలుగు కాళ్ళు)
మధ్యాహ్నం రెండు కాళ్ళతో నడిచేది (పెరిగాక రెండు కాళ్ళు)
సాయంత్రం మూడు కాళ్ళతో నడిచేది (ముసలితనం మూడు కాళ్ళు)
(మనిషి)

నిత్యావసర వస్తువుల తయారీ

– డా॥ వసుధ

ఉదయం నిద్రలేచినది మొదలుగా రాత్రి పరుండు వరకు మనకు అనేక నిత్యావసర వస్తువులు కావలసి ఉంటాయి. ఈ నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు దిన దిన ప్రవర్ధమానంగా పెరుగుతూ నేడు వాటి ధరలు ఆకాశాన్ని అంటుతున్నాయి. ప్రత్యేకించి ఇది మధ్యతరగతి కుటుంబీకుల కొక తీరని సమస్యగా మారింది. పండ్లపొడి (Tooth Powder) సబ్బులు (ఒంటి, బట్టల) ఫినైల్, విమ్ లాంటి శుభ్రపరచే పొడి నుండి స్నో, పౌడరు, బొట్టు, కాటుక లాంటి వస్తువులు వరకు, అతి తక్కువ ఖరీదు చేసే సులభంగా లభించే పదార్థములతో తయారు చేసుకొనవచ్చు. వీటిని తయారు చేయుటకు ప్రత్యేకమయిన పరికరాలు కాని ప్రత్యేక వ్యవస్థ గాని, అవసరము లేదు. పిల్లలు సహితం ఈ నిత్యావసర వస్తువులను సులభంగా తయారు చేసే కొన్ని సులభ పద్ధతులను ఈ పాఠ్యమాలలో పొందుపరుస్తు న్నాము. మీ పొదుపు ఉద్యమాన్ని నిత్యావసర వస్తువుల తయారీతో ప్రారంభించండి.

పండ్లపొడి (Tooth Powder)

కావలసిన వస్తువులు:

1. క్యాల్షియం కార్బనేట్ (Calcium Carbonate) : 250 గ్రా.
   అనలార్ గ్రేడ్ (Analar Grade)
2. మెంథాల్ (Menthol) : 10g.
3. పిప్పరమెంట్ / లవంగ తైలము
   (Pipperment / Clove Oil) : 1/2 ఔన్సు
4. సాఖరిన్ (Sacherine) : చిటికెడు
5. తెల్లని సబ్బుపొడి (Powder of White Soap) : 15-20 గ్రా.

తయారు చేయు విధానము:

పొడి చేసిన మెంథాల్‌ను క్యాల్షియమ్ కార్బనేటులను ఒక చెంచాతో బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమానికి పిప్పరమెంట్ తైలము, సాఖరిన్, సబ్బుపొడిని కలిపి చక్కగా కలపాలి. ఇలా ఏర్పడిన మిశ్రమ చూర్ణాన్ని 6 గంటలు ఉంచిన పిదప డబ్బాలో గాని వేరే పాత్రలో గాని భద్రపరచుకోవాలి.

పండ్ల పేస్టు (Toothe Paste)

పైన వివరించిన విధంగా తయారు చేసిన పండ్ల పొడికి గ్లిసరిన్ (Glyserine) ద్రవాన్ని కలిపితే పండ్ల పేస్టు తయారవుతుంది.

తెల్ల ఫినైల్ (White Phenyle)

కావలసిన వస్తువులు:

1. మెత్తటి సబ్బు (Soft Soap) : 250 గ్రా.
2. పైన్ ఆయిల్ (Pine oil) : 500 గ్రా
3. నీళ్ళు : 8 లీటర్లు

తయారుచేయు విధానము::

ప్లాస్టిక్ బకెట్‌లో మెత్తిటి సబ్బును తీసుకొని కొద్ది కొద్దిగా నీటిని కలుపుతూ చేతితో తిప్పాలి. ఇలా తిప్పుతూ పైన్ ఆయిల్‌ను బొట్టు బొట్టుగా కలుపుతూ బాగా కలియబెట్టాలి. ఈ విధంగా తయారుచేసిన ద్రావణాన్ని అవసరం కొద్ది నీళ్ళతో పలుచన చేసుకొని వాడాలి (1:100 నిష్పత్తిలో)

గమనిక: ఈ తయారీలో ప్లాస్టిక్ బకెట్‌నే వాడాలి. కలిపేటప్పుడు, త్రిప్పేటప్పుడు సవ్యదిశలో (clockwise direction) నే కలపాలి/త్రిప్పాలి.

బట్టలు ఉతికే పొడి (Detergent Powder)

కావలసిన వస్తువులు:

1. చాకలిసోడా : 1కి.గ్రా.
2. డిటర్జెంటు 10 : 1 కి.గ్రా.
3. ట్రై సోడియం ఫాస్ఫేటు (T.P.S.) : 250 గ్రా.
4. సబ్బు ద్రావకం (liquid soap) : 250 గ్రా.
5. రాణిపాల్ : 25 గ్రా
6. నీలిరంగు : 25 గ్రా
7. లెమన్ గ్రాస్ ఆయిల్ (Leman grass oil): 10 చుక్కలు

తయారుచేయు విధానము:

చాకలి సోడాను, డిటర్జెంటు 10 ని చేతితోకాని, స్కేలుతోగాని కలియబెట్టాలి. దీనిని ట్రైసోడియం ఫాస్ఫేటు వేసి చక్కగా కలియబెట్టాలి. ఈ మిశ్రమానికి సబ్బుద్రావకమును వేస్తూ ఒకక్రతో కలియబెట్టాలి.

పిదప రాణిపాల్, నీలిరంగు మరియు లెమన్‌గ్రాన్ ఆయిల్ కలిపి రెండు గంటలు ఎండలో ఆరనిచ్చిన తర్వాత భద్రపరచుకోవాలి.

గమనిక: పై తయారీలో ప్లాస్టిక్ పాత్రలనే వాడాలి. లోహపాత్రలను వాడరాదు.

పాత్రలు శుభ్రపరచు పొడి

కావలసిన పదార్థాలు:

1. డోలమైటు (Dolomite) : 50 కి.గ్రా.
2. చాకలిసోడా : 5 కి.గ్రా.
3. ఆమ్లస్లరీ (acid slurry) : 3 కి.గ్రా.
4. నీరు : 3 లీ.

1,2 ను కలిపిన మిశ్రమానికి, ఆసిడ్‌స్లరీని కలపాలి (చేతికి gloves వేసుకొనవలయును) చక్కగా కలిపిన పిదప కొద్ది కొద్దిగా నీటిని కలపాలి. ఈ విధంగా తయారైన పొడిని ఎండలో బాగుగ ఆరనిచ్చి భద్రపరుచు కొనవలెను.

వానిషింగ్ క్రీమ్ (స్నో)

కావలసిన పదార్థాలు:

1. స్టియరిక్, ఆమ్లము (Stearic acid) : 100 గ్రా.
2. చైనాసాల్ట్ : 5 గ్రా.
3. షైనింగ్ పొడి : 5 గ్రా.
4. స్నో అత్తరు (snow purfume) : 20 మి.లీ.
5. గ్లిసరిన్ : 50 మి.లీ.
6. నీరు : 1/2 లీ

నీటిని ఒక గిన్నెలో బుడగలు వచ్చేవరకు వేడిచేయండి. స్టియరిక్ ఆసిడ్‌ను తిప్పుతూ కలుపండి. వీటికి వరుసగా 2,3,4,5లను తిప్పుతూ కలుపండి. కలుపుతున్నంతసేపు నీటిని మంటపైన ఉంచాలి. ఆ తర్వాత మంట ఆర్పేసి తీవ్రంగా నురుగు వచ్చే వరకు కలియబెట్టాలి. గది ఉష్ణోగ్రతకు చల్లార్చి, గ్లిసరిన్‌ను కలిపి, కలియ పెట్టవలయును. దీనికి మన ఇష్టమైన సువాసనను వేసి చక్కగా కలిపి సీసాలలో నిలువ చేయవలయును.

షాంపూ (Shampoo)

కావలసిన వస్తువులు:

1. కార్బాక్సీ మిథైల్ సెల్యులోజ్ (c-m-c-l) : 15 గ్రా.
2. సోడియం లానిసైన్ సల్ఫేట్ (s-l-s) : 50 గ్రా
3. వంటనూనెలో వేయు రంగు 1.00 రూపాయిది.
4. నీరు : 350 మి.లీ.
5. సువాసన ద్రవ్యము (Scent) : 3 చుక్కలు

కార్బాక్సీ మిథైల్ సెల్యులోజ్ (మురికిని పోగొడ్తుంది) కి మెత్తగా పొడిచేసి 2లో కలుపాలి. నీరు పోసి రెండింటినీ చక్కగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమానికి చిటికెడు రంగు మరియు మూడు చుక్కలు సువాసన (ద్రవము) వేసి ఒకరోజు అలాగే తేరుకొనుటకు ఉంచాలి. ఒకరోజు తర్వాత శుభ్రమైన ద్రావణాన్ని వడబోసి సీసల్లో నింపాలి.

విక్స్ (Vicks)

కావలసిన పదార్థాలు:

1. పెట్రోలియం జెల్లి (Petroleum jelly) : 250 గ్రా.
2. పుదీనా (Menthol) : 3 గ్రా.
3. కర్పూరము (Camphor) : 3 గ్రా.
4. ఓమ పువ్వు (Thymol) : 1 గ్రా.
5. రోషతైలము (Rosha Oil) : 5 మి.లీ.
6. నీలగిరి తైలము/జిందా తిలిస్మాత్ : 10 మి.లీ.
7. టర్పెంటైన్ తైలము (Terpentine oil) : 10 మి.లీ.

స్ఫటికలుగా ఉన్న పదార్థాలన్నింటినీ చూర్ణాలుగా చేయాలి. పెట్రోలియం జెల్లిని వేడిచేసి ద్రవీకరించాలి. వీటికి పుదీన, ఓమపువ్వు మరియు ఇతర తైలాలన్నింటినీ చక్కగా కలిపి, సీసాల్లో భద్రపరచాలి.

ప్రేమ ఇస్తుందేగాని ఇమ్మని కోరదు. ప్రేమ బాధలను సహిస్తుందేగాని ప్రతీకారం తలపెట్టదు.

– గాంధిజీ

నారింజపళ్ళ రసము (Orange Juice)

కావలసిన పదార్థాలు

1. నారింజ పళ్ళ రసము — ఒక ఒకప్పు
2. చక్కెర — 1.1/2 - 2 కప్పులు
3. నీరు — 3/4 కప్పు
4. నిమ్మ ఉప్పు (Citric acid) — 1 స్పూన్
5. నారింజరంగు (Orange colour emulsion) 1 స్పూన్
6. పొటాసియం మెటాబై సల్ఫేటు — చిటికెడు (నిలువ ఉంచడానికి)

నారింజ పండ్లు పొట్టు తీసిన తర్వాత శుభ్రంగా చేతులను కడుక్కోవాలి. గింజలను, సన్నటి పొట్టును, ఏరివేయాలి. మిగిలిన వాటిని తెల్లటి గుడ్డతో శుభ్రంగా కడిగి తుడిచిన పాత్రలోకి ఈ రసాన్ని పిండాలి. వేరే పాత్రలో చక్కెర, నీరు కలిపి, సన్నటి తారు తీగ వచ్చేవరకు వేడి చేయాలి. వేడి చేయడం ఆపి గోరువెచ్చ అయ్యే వరకు చల్లార్చి నిమ్మ ఉప్పును కలపాలి. మొత్తం చల్లారిన తర్వాత నారింజ రసాన్ని, చక్కెర పాకానికి కలపాలి. చివరిగా ఒక చిటికెడు పొటాసియం మేటాబైసల్ఫేటును కలిపి సీసాల్లోకి నింపాలి.

నిమ్మ రసం (Lime Juice)

కావలసిన పదార్థాలు

1. నిమ్మరసం — 1 కప్పు
2. చక్కెర — 3 కప్పులు
3. నీరు
4. పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేటు — చిటికెడు

శుభ్రంగా తొలిచి, పొడిగా ఉన్న పాత్రలో నిమ్మరసాన్ని తీసుకోవాలి. వేరే పాత్రలో 3 కప్పులు చక్కెర (ఒక కప్పు రసానికి) తీసుకొని పాకం అయ్యేవరకు వేడిచేయాలి. చక్కెర కరిగే వరకు నీరు కలిపి తారు తీగ అయ్యేవరకు మాత్రం వేడి చేయాలి. నిమ్మ ఉప్పు వేసే అవసరం లేదు. మొత్తం చల్లార్చిన తర్వాత, నిమ్మ రసాన్ని చక్కెర ద్రావణంతో కలిపి పొటాషియం మెటాబైసల్ఫేటును కలిపి సీసాల్లో భద్రపరచాలి.

వేసవి శిక్షణా శిబిరాల అనంతరం వాడవాడలా నిర్వహింపబడుతున్న బాలవికాస్ కేంద్రాలలో ఒకటి కూకట్‌పల్లి ఆల్విన్ కాలనీ, కేంద్రము యొక్క కొన్ని చిత్రాలు

బాలవికాస్ కేంద్రాన్ని ఆశీర్వదించిన అమాత్యులు శ్రీ పి. ఇంద్రారెడ్డిగారితో పాటు పాల్గొన్న పెద్దలు (ఎడమనుండి కుడికి)శ్రీ పి. బ్రహ్మానందచారిగారు (సమితి అధ్యక్షులు), శ్రీ ఐ.యల్.యన్ శాస్త్రిగారు, టి.టి. బోర్డు సభ్యులు, శ్రీ పి. ఇంద్రారెడ్డిగారు, శ్రీ టి. కృష్ణారెడ్డి గారు, హుడా ఛైర్మన్ శ్రీ డా. పి. ప్రతాప్ రెడ్డిగారు, శ్రీ యం.ఐ. కృష్ణారెడ్డి గారు (సమితి ఉపాధ్యక్షులు)

ఆల్విన్ కాలనీ, కూకట్‌పల్లి, బాలవికాస్ కేంద్రం బాలలు, వారి తల్లిదండ్రులు

పంచమ భాగము

ఆరోగ్య సాధన

-యోగాచార్య ఎ. సీతారామయ్య

డా॥ జి. వెంకటరెడ్డి

యోగమహిమను జూడరోరన్న
సద్గురుని జేరి సాధనంబుతో
యోగశక్తిని పొందవలెనన్న॥
దేహమే ఒక దేవలంబన్న
అట్టి దేహము క్రియలచే శుభ్రపరచన్న
దిట్టమైన ఆసనాలతో గట్టిపరచన్న
యోగవిద్యను ఆశ్రయించి,
కాయమెల్లను శక్తివంతము చేయవలెనన్న
ఆరోగ్యమ ను మహాభాగ్యమును పొందవలెనన్న॥

– యోగిరాం

సృష్టిలోని జీవరాసులన్నింటిలో మానవజన్మ ఎంతో ఉత్కృష్టమైనది. పశుపక్ష్యాదులన్నింటిలో విచక్షణ భూషితుడైన ఈ బుద్ధిజీవి ప్రకృతిలో నియమ రహిత జీవన పద్ధతుల ద్వార అనారోగ్యమును కోరి కోరి తెచ్చుకొను చున్నాడు. పశుపక్ష్యాదులు సైతం కడుపునిండిన తర్వాత ఆహారము కొరకు ఎలాంటి ప్రయత్నం చేయవు. అంతేకాకుండా అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఆహారాన్ని ముట్టుకోకుండా ప్రకృతి సిద్ధ పద్ధతుల ద్వారా అనారోగ్యాన్ని నివారించుకుంటున్నాయి.

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము" అను నానుడి ప్రకారము అన్ని వయస్సుల వారికి కూడ ఆరోగ్యము ఎంతో ముఖ్యమైనది. ధర్మార్థ కామ మోక్షాల లబ్ధికి యోగసాధన ఏకైక మార్గము. నేడు పెరిగిపోతున్న వాతావరణ కాలుష్యము, తరిగిపోతున్న నియమ జీవన విధాన విలువల మూలంగా రోగగ్రస్తుల మౌతున్నాము. ఆరోగ్య అనారోగ్యాలకు మన పరిసరాలు

చిన్నపాత్ర, మన శరీరం ప్రధానపాత్ర వహిస్తున్నాయి. మన శరీరావయవాలు తమ విధులను చక్కగా నిర్వర్తించినంత కాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. కాబట్టి ఆరోగ్యమనేది ఎక్కడినుండో బయటినుండి తెచ్చుకునే వస్తువుకాదు. ఎవరికి వారే సాధన ద్వార పెంపొందించుకోవాలి. యోగసాధన అందుకొక చక్కని మార్గము. ఇది దురలవాట్లను దూరంచేసి సన్మార్గంతో పయనింప జేస్తుంది.

క్రమశిక్షణ లేనిదే జీవితంలో ఏదీ సాధించలేము. ముఖ్యముగా పిల్లల సమగ్ర వ్యక్తి నిర్మాణాభివృద్ధికి అవసరమగు శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక సాధన యోగాభ్యాసము ద్వారా మనకు లభిస్తుంది. కావున ఇందులో క్లుప్తముగా చిన్న పిల్లలకు మిక్కిలి ఉపయోగపడు కొన్ని ఆసనముల వివరములను మాత్రము పొందుపరుస్తున్నాము. ఋషి, ముని పరంపరగా మనకు అందించబడ్డ ఈ నిగూఢ సాధన ద్వార సర్వులు ఆరోగ్యముగా, సుఖశాంతులతో వర్ధిల్లాలన్నదే మా ఆకాంక్ష.

తీవ్ర వ్యాయామము ద్వారా కేలము బాహ్య కండరములు వృద్ధి చెందును. యోగసాధన ద్వారా మనకు బాహ్య అంతర ఆరోగ్యాలు లభించి, అందమైన సౌష్ఠవము లభిస్తుంది. దీనికి ఎటువంటి పరికరములు అవసరము లేదు. ఎలాంటి ఖర్చు లేదు.

సాధకులు పాటించవలసిన నియమములు:

1. బ్రాహ్మీ ముహూర్తమున నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొనుట
2. రెండు పూటల యోగసాధన, ధ్యానము, ఇష్టదైవ ప్రార్థన చేయుట.
3. యోగాభ్యాసము, శుభ్రమైన స్థలంలో గాలి, వెలుతురు, ధారాళంగా వచ్చుచోట చాపగానీ, పలుచటి పరుపుగానీ, పరిచి దానిమీద పరిశుభ్రమైన తెల్లటి దుప్పటి పరిచి చేయాలి.
4. పిల్లలు రోజుకు మూడుపూటల భోజనం చేయవచ్చు. ఆహారం సాత్వికమైనదై ఉప్పు, కారము తగ్గి మసాలాలు లేకుండా ఉండాలి.
5. భోజనము చక్కగా పలుసార్లు నమలి మ్రింగాలి. తినేముందు గొంతు తడపాలి. తర్వాత భోజనానంతరము సుమారు 1 గంట తర్వాత త్రాగగలిగినన్ని నీరు త్రాగాలి.
6. వారమునకు ఒక పూట ఉపవాసము చేయాలి.

7. తేనె, నిమ్మరసం, పాలు, మజ్జిగ, పండ్లరసం లాంటి పానీయాలను సేవించాలి.
8. కాఫీ, టీ మున్నగు వానిని సేవించరాదు.
9. వారమునకు ఒకరోజు బాలవికాస కార్యక్రమములో పాల్గొనాలి.
10. సమయము ఎంతో విలువైనది. దానిని సద్వినియోగ పరచాలి.

పాదహస్తాసనము :

రెండు పాదములను దగ్గరగా ఉంచి మోకాళ్ళు వంగకుండా నిలబడి చేతులు రెండు చెవుల ప్రక్కనుండి తిన్నగా పైకి ఎత్తి ఉంచి, తర్వాత నెమ్మదిగా గాలి వదులుతూ, తల, నడుము వంచుతూ బొటనవ్రేళ్ళను చేతులతో పట్టుకొనవలెను. క్రమేపి తలను మోకాళ్ళ మీద ఉంచిన అది పూర్ణస్థితి.

కొన్ని సెకండ్లతో ప్రారంభించి పూర్ణ స్థితి పొందిన తర్వాత రెండు నిమిషముల వరకు చేయవచ్చును.

వీపు, కండరములు బాగుగా సాగి స్థితి స్థాపక శక్తిని పొందును. నాడీమండలము ఉద్దీపన చెంది, పొత్తికడుపులోని అవయవములన్నియు పీడించబడి అందలి మలినములు బహిష్కరించుటకు సహకరించును. కాలుకు సంబంధించిన సియాటికా వ్యాధి రాకుండ కాపాడుకొనవచ్చును. నెమ్మది, నెమ్మదిగా అభ్యాసము చేయాలి.

త్రికోణాసనము:–

మూడు అడుగుల ఎడముగా పాదముల నుంచి నిలబడి రెండు చేతులను భుజములతో సమానముగా ప్రక్కకు చాచి యుంచి మోకాళ్ళు వంచకుండా నిలబడాలి. కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో కుడికాలి పాదమును తాకి ఎడమచేతిని ఆకాశము వైపుగా ఎత్తి వుంచి దృష్టిని ఎడమచేతి వ్రేళ్ళమీద ఉంచాలి. అటులనే ఇంకొకవైపుగా చేయాలి. ఈ విధంగా 5,6 సార్లు చేయుట వలన ఎక్కువ లాభము కలుగును. ఈ సాధన చేయునప్పుడు శ్వాస వదులుచు వంగి మరల పైకి తలయెత్తునపుడు గాలి తీసుకొన వలయును.

ఈ ఆసనములో శరీరము వెన్నెముక ప్రక్కలకు వంచబడి పార్శ్వ కండరములు ఒకసారి సాగుట, ఇంకొకసారి ముడుచుకొనుట వలన స్థితిస్థాపక శక్తి పెరుగును.

శ్వాసకోశమునకు వత్తిడి లేకుండా, మర్ధన కలుగును. పొత్తికడుపు, ప్రేగులలోని మల పదార్థము చలనము పొంది వీపునందలి కండరములు ఉద్దీపన చెందుచున్నని.

ఎట్టి పరిస్థితిలోను మోకాళ్ళు వంగకుండా చేతులు నెమ్మదిగా అటు ఇటు మార్చుతూ తాపీగా చేయాలి.

పశ్చిమోత్తానాసనము :

వెలికిలా పరుండి చేతులను తల వెనుకకు వాల్చాలి. చేతులను నడుమును పైకి లేపి ముందుకు వాల్చుతూ మోకాళ్ళు లేపకుండ బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొని తలను మోకాళ్ళకు తాకడానికి ప్రయత్నించాలి.

మొదట్లో కొన్ని సెకండ్లతో ప్రారంభించి 2 ని||ల వరకు చేయవచ్చు.

మోకాళ్ళ వెనుక కండరములకు మంచి వ్యాయామము కలిగి స్థితిస్థాపక శక్తి పెరిగి బలపడును. కాలేయము, ప్లీహము, జీర్ణకోశము, మూత్రపిండము, ప్రేగులు ఉద్దీపనము చెంది, స్వధర్మ నిర్వహణయందు అభివృద్ధి చెందుచున్నవి.

చక్రాసనము :– నేలపై వెలికిల పరుండి కాళ్ళు రెండును మడిచి మడమలు పిఱుదులకు తగులునట్లుంచవలెను. అప్పుడు చేతులు రెండు మెడ ప్రక్కన అరచేతులు త్రిప్పి నేలపై ఆన్చి నడుమును పైకెత్త వలెను. ఇది నెమ్మదిగా అలవాటు చేసుకొని వీలైనంత వరకు కాళ్ళు చేతుల మధ్య స్థలము తక్కువగా వుండునట్లు చూడవలెను. నడుమును పూర్తిగా పైకి ఎత్తిన పిదప నేలవైపునకు చూడవలెను. చేతులు మడుస్తు నడుమును నేలపైకి తెస్తు పరుండి కాళ్ళు, చేతులు యధాస్థానమునకు తేవలెను.

ప్రారంభదశలో 2 సెకనుల నుండి క్రమేపి 2 ని||ల వరకు చేయవచ్చును.

వెన్నుపూసలకు మెడకు చక్కటి వ్యాయామము కలిగి స్థితిస్థాపక శక్తి పెంపొంది ఉత్సాహము, శక్తి సంచారము కలుగును. పశ్చిమోత్తానాసనము తరువాత ఈ ఆసనము వేయుట వలన పొట్టలోని మాలిన్యములు బహిష్కరించబడి, ఛాతి పెరిగి పొట్ట కండరములు బలపడి, మలబద్ధకము తొలగి నాడీ మండలము బలపడును.

సర్వాంగాసనము :– కాళ్ళు చాపి వీపుమీద పరుండి మోకాళ్ళను వంచకుండ పైకి ఎత్తి నిలువుగా వుంచాలి, పిమ్మట పిరుదుల భాగము పైకెత్తి మోచేతులను క్రిందికి ఆనించి అరచేతులను మోపుచేసి నిలబడ వలెను. నడుమును ఇంకా నిట్టనిలువుగా నిలుపుతు పిరుదులను ఇంకా పైకి త్రోసి, వీపు, పిరుదులు, కాళ్ళు సూటిగా నుండునట్లుంచాలి. గడ్డము, రొమ్మునకు నొక్కి కాలివ్రేళ్ళను పైకి విరచి దృష్టిని వాటిమీద ఉంచవలెను. ఈ స్థితిలో శరీర భారమంతయు నేలమీద ఆనివున్న తల, మెడ, భుజముల మీద మోపబడి యుండును.

అర నిమిషము నుండి 6 ని॥ వరకు చేయవచ్చును. శరీరము నందు కల గ్రంథులన్నింటికి రక్తప్రసరణ బాగుగా జరిగి శరీరమును ఆరోగ్యవంతముగా చేసి, అకాల వృద్ధాప్యమును నివారించును. మలబద్ధకమును తలనొప్పి, నాడి దౌర్బల్యాది రోగములు తొలగి, శరీర కాంతి, ధైర్యశక్తి మనోబలము ఆత్మబలము పెంపొందును.

ఈ ఆసనము అతి నెమ్మదిగా జాగ్రత్తగా అభ్యసించవలెను.

హలాసనము:

కాళ్ళు రెండును దగ్గరగాను, చేతులను తొడల ప్రక్కగా వుంచి వెలికిల పరుండవలెను. ఈ స్థితిలో శరీరావయవములన్నింటిని శిథిల స్థితిలో నుంచవలయును. పిమ్మట మోకాళ్ళు వంచక కాళ్ళను నెమ్మదిగా మొదట 30^0 కోణమువరకు ఎత్తి, క్రమేపి 90^0ల కోణము వరకు ఎత్తవలెను. ఈ అవస్థలో కొద్ది సెకండ్లు నిలిపి కాళ్ళను తల వెనుకకు వంచి మోకాలి చిప్పలను నొసటికి తాకునట్లుంచవలెను.

రెండవ మెట్టులో చేతులను నేలమీధనే యథాస్థానములో వుంచి కాళ్ళను క్రమేపి శరీరమునకు వీలైనంత దూరము వరకు గెంటుచు, నడుమును ఎత్తవలెను.

మూడవ స్థితిలో లింగప్రదేశము నొసటి పైకి వచ్చును. కాళ్ళను వెనుకకు నెట్టుచు నడుమును ఎత్తవలెను. పిమ్మట చేతులను ముడిచి తల వెనుకకు చేర్చవలెను. -- పూర్ణస్థితి.

కొన్ని సెకండ్లతో ప్రారంభించి 2 ని॥ల వరకు చేయవచ్చును. అరనిమిషము చొప్పున 5,6 సార్లు చేయుట మంచిది.

మలబద్ధకము తొలగి నడుము, మెడ వీపు భాగములో మలినపదార్థములు చేరకుండా కాపాడును.

పద్మాసనము :

మొదట రెండు కాళ్ళను ముందుకు చాచాలి. కుడిపాదాన్ని రెండు చేతులతో పట్టుకొని ఎడమ తొడపైకి తీసుకురావాలి. అలాగే ఎడమ పాదాన్ని కుడి తొడపైకి తీసుకు రావాలి. ఇప్పుడు వెన్నెముక నిటారుగా వుంచాలి. ఇలా కూర్చునప్పుడు రెండు మోకాళ్ళు వీలైనంత వరకు నేలకు ఆనేటట్లు ప్రయత్నించాలి. చేతులను ధ్యానస్థితిలో ఉంచాలి.

మనస్సు నిశ్చలంగా ఉండటానికి, ఏకాగ్రత కుదర్చటానికి మహర్షులు పద్మాసనమును ఒక మార్గముగా సూచించారు. ప్రాణాయామానికి సహితం పద్మాసనం ప్రధానం.

వజ్రాసనము :

మోకాళ్ళ మీద నిలబడి, రెండు మడిమలు ప్రక్కలకు వంచి మడిమల మీద కూర్చోవలయును. రెండు అరచేతులు మోకాళ్ళ మీద పెట్టి నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుచు వదులుచు యథాశక్తిగా కూర్చుండ వలయును. అజీర్ణవ్యాధి అతివాయువు ఉన్నవారు భోజనానంతరము 30 ని॥లు ఈ ఆసనము ఆచరించిన ఈ వ్యాధులు తగ్గిపోవును.

యోగనిద్ర :–

పద్మాసనము వేసి రెండు మడమలను అరచేతి డొప్పలతో పట్టుకొని మెల్లగా గాలి వదులుచు ముందుకు వంగి నొసలును నేలమీద ఉంచవలెను.

రెండు, మూడు సెకండ్లతో ప్రారంభించి 2 ని॥ల వరకు వేయవచ్చును. ఇది శరీర సౌందర్యమును పెంచును. పొట్టకు సంబంధించిన వ్యాధులు రాకుండ కాపాడుకొనుటకు, ఉన్న వ్యాధులను పోగొట్టుకొనుటకు సహకరించును. బలవంతముగా నొసటిని నేలమీద వుంచ ప్రయత్నించరాదు.

మత్స్యాసనము :

పద్మాసనములో కూర్చుండి చేతులు నేలమిద ఆన్చి వెనుకకు వంగి పరుండి తలను క్రింద మోపి క్రమేపి నడుమును పైకెత్తి తలను మోకాళ్ళ వైపు నెట్టవలెను. క్రమేపి నడుమును ఎంత పైకి ఎత్త గలిగిన అంత పైకి ఎత్తుచు విల్లంబు రూపము దాల్చునట్లు చూడవలెను. తరువాత రెండు కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను చేతులతో పట్టుకొని మోచేతులను నేలపై ఆన్చినపుడు ఆసన పూర్ణస్థితి.

పొట్టకు సంబంధించిన అవయవములు ఉద్దీపింపబడి ఊపిరితిత్తులు ప్రాణవాయువుతో పూరింపబడి, బలపడుచున్నవి. మలబద్ధకము తొలగును. 10,15 సెకనులతో ప్రారంభించి 2 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

ఆసన ప్రారంభమున, ముగింపు సమయమున చాలా జాగ్రత్తగా చేతులు నేలమీద ఆన్చి నెమ్మదిగా వంగి లేవ వలెను.

భుజంగాసనము:–

కాళ్ళను వెనుకకు చాచి పొట్ట మీద పరుండి రెండు అరచేతులను ఛాతికి ఇరుపక్కల ఆన్చి వుంచి, నాభి వరకు నడుమును పైకి ఎత్తి వుంచవలెను. ముఖము ఆకాశము, వెనుకకు నెట్టాలి. మోచేతులు వంచి, చేతుల మీద వీలైనంత తక్కువ భారము ఉండునట్లు చూడాలి.

కొన్ని సెకనుల నుండి 2 ని॥ వరకు వేయవచ్చు.

పొట్ట భాగాలన్నింటికి రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగును. వెన్నుపూసల నుండి వచ్చు నాడులు ఉద్దీపింపబడి, ఛాతి విస్తృతమై ఊపిరి తితులు, ఛాతి వికసించును, మలబద్ధకము తొలగి ఆకలి వృద్ధి చెందును. శరీర సౌందర్యం పెంపొందును. నెమ్మది నెమ్మదిగా పూర్ణస్థితిని అందుకోవలెను.

శలభాసనము :

పొట్టమీద బోర్లపరుండి, చేతులను పక్కకు చాచి, పిడికిలి బిగించి తొడల క్రింద వుంచవలెను. గదుమను నేలమీద ఆన్చి ఊపిరి బిగపట్టి మొదట ఒకొక్క కాలును పైకి ఎత్తవలెను. పిమ్మట నాభికింద గల శరీర భాగమును వంచకుండా రెండుకాళ్ళను పైకి ఎత్తవలెను. ఎంతవరకు ఊపిరి బిగించ గలిగితె అంతవరకు కాళ్ళు పైకి ఎత్తి ఉంచి పిమ్మట మెల్లగా గాలి వదులుచు యధాస్థితికి రావలెను. ఈ ఆసనమందు శరీరపు బరువు చేతులు, గదుమ మీద ఉండును. మొదట్లో 5,6 సార్లు కాళ్ళు ఎత్తడం, పిమ్మట కాలము పెంచి 2 ని॥ వరకు, 2 కాళ్ళను ఎత్తి వుంచ ప్రయత్నించవలెను.

పొట్టలోని అన్ని భాగములపై వత్తిడి కలిగి ఉద్దీపన చెంది బలిష్టమగును.

ధనురాసనము :

పొట్టమీద బోర్లపరుండి, చేతులను ప్రక్కలకు చేర్చి, మోకాళ్ళవద్ద నుండి కాళ్ళను పైకి ఎత్తి చీలమండలను గట్టిగా పట్టుకొని, నాభి భాగము నేలమీద ఆనునట్లు చేసి శరీరమును ధనుస్సువలె పైకి ఎత్తి కాళ్ళను వెనుకకు తన్నివంచి విల్లు ఆకారము వచ్చునట్లు చేయవలెను. ఈ స్థితిలో వుంచగలిగినంతసేపు ధనురాకారములో ఉంచి, అటుపిమ్మట నెమ్మదిగా కాళ్ళు, ఛాతి నేలమీదకు తెచ్చి, చేతులు ప్రక్కకు తీసి, కాళ్ళను వెనుకకు చాచవలెను.

2,3 సెకనులతో ప్రారంభించి, 2 ని॥ వరకు వేయవచ్చును.

ఈ ఆసనము ద్వార రక్త ప్రసరణ బాగ పెరిగి స్థితిస్థాపక శక్తి వృద్ధి చెంది, శరీరము కోమలత్వాన్ని పొందును.

శరీరమును క్రమేపి ఎత్తుచు పూర్ణస్థితికి ప్రయత్నించాలి.

శీర్షాసనము :

ఆసనములన్నింటిలో శీర్షాసనము చాలా ప్రధానమైనది. కంబళిని నాలుగు మడతలు వేసి నేలపై వుంచి చేతివ్రేళ్ళను ఒకదానిలోనికి ఒకటి పోనిచ్చి, నేలపై మోచేతులను ఆన్చి స్థిరముగా ఉంచవలెను. అప్పుడు నడినెత్తిని చేతుల మధ్యలో వుంచి, కాళ్ళు నిటారుగా వచ్చేవరకు నెమ్మదిగా పైకెత్తాలి. శరీరపు బరువు ముందు భాగముపై (నుదుటివైపు) పై పడేటట్లు చూడాలి. మధ్యభాగముపై పడకూడదు. కొంతసేపు వుంచి నెమ్మదిగా దించాలి. ఈ ఆసనమును నెమ్మదిగా, ప్రశాంతంగా అభ్యాసం చేయాలి.

కొద్ది సెకనులతో ప్రారంభించి 2 ని॥ల వరకు చేయవచ్చును.

అవయవమున్నింటిలో శిరస్సు ముఖ్యమైనది. ఇందులోని జ్ఞాననాడులు నూతన రక్తములో గల పదార్థములను గైకొని, మెదడును పుష్టి చెందించును. శరీర భాగాలన్నింటి నుండి చెడు రక్తము త్వరితగతిని గుండెకు చేరి శుద్ధి చేయబడును. ఈ ఆసనము వలన ఏకాగ్రత పెంపొందును.

హృద్రోగము, రక్తపోటు కలవారు ఈ ఆసనము వేయరాదు.

శవాసనము:

ప్రతి కఠినమైన ఆసనము తరవాత వేయదగ్గ ఆసనము. పూర్తి శరర అవయవములకు విశ్రాంతి లభించి అలసటను దూరం చేస్తుంది. వెలికిల్లా పరుండి కాళ్ళ మధ్య ఒక అడుగు దూరం చేతులు రెండు తొడల ప్రక్కన అరచేతులు ఆకాశాన్ని చూపుతూ కళ్ళు మూసుకొని మనస్సు లో ఏ ఆలోచన రానివ్వకుండా శవంలా పడుకోవాలి.

"పరులు నీకు చేసిన ఉపకారము, నీవు పరులకు చేసిన అపకారము గుర్తుంచుకో. నీవు పరులకు చేసిన ఉపకారము, పరులు నీకు చేసిన అపకారము మరచిపో."

– సత్యసాయి

ముఖ్యమైన క్రియలు

(క్రియలన్నియు గురుముఖంగా నేర్చుకోవాలి)

కంటి క్రియలు:

"సర్వేంద్రియాణాం, నయనం ప్రధానం"

శరీరావయవములన్నింటిలో కళ్ళు ఎంతో ముఖ్యమైనవి. ప్రకృతి సౌందర్యాలను తిలకించి, ఆనందించడానికి ఉపకరించే సాధనాలు. కావున వాటిని సర్వదా కాపాడుకోవాలి.

1. పద్మాసనంలో నిశ్చలంగా కూర్చొని మెడ, వెన్నెముక నిటారుగ చక్కగా ఉంచాలి. ఎడమచేతిని తలపై ఉంచి, కుడి చేతిని, భుజానికి సమాంతరంగా చాచి బొటనవ్రేలిని మాత్రం తెరచి ఉంచాలి. మెడను కదల్చకుండా చూపును మాత్రం బొటన వ్రేలిపై ఉంచి నెమ్మదిగా చేయిని భుజం వైపుకు తెస్తూ చూపును దానిపైనే ఉంచాలి. చేయి భుజానికి చేరుకోగానే కళ్ళు మూసుకొని చేయిని చాచి మళ్ళీ అదేవిధంగా 4,5 సార్లు చేయాలి. అదేవిధంగా కుడిచేయిని తలపై ఉంచి ఎడమ చేతిని చాచి చేయాలి.

2. ఎడమ చేతి బొటన వ్రేలిని ఆకాశం వైపుగా ఎత్తి, చూపు బొటనవ్రేలిపై ఉంచుతూ నెమ్మదిగా మొదట కుడివైపుగా క్రిందికి ఎడమవైపు నుంచి పైకి చేయిని వలయాకారంలో త్రిప్పాలి. ఈసారి ఎడమవైపునుంచి క్రిందికి, క్రింది నుండి కుడివైపు, పైకి తీసుకువెళ్ళుతూ దృష్టిని బొటనవ్రేలిపై ఉంచాలి.

3. రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్ళతో కళ్ళు క్రింది భాగాన్ని బాగా రాయాలి. చూపుడు బొటనవ్రేళ్ళ ఆధారంగా కంటి రెప్పలను బాగా రాయాలి. తరువాత చేతివ్రేళ్ళతో కళ్ళను మూసి నెమ్మదిగా నిమురుకోవాలి.

ప్రతినిత్యం చక్కటి పచ్చికబయళ్ళను, చెట్లను, నీలాకాశాన్నిచూడాలి.

వీటివల్ల కళ్ళకు సంబంధించిన కండరాలు చక్కగా పనిచేసి లోపాలు రాకుండా నివారిస్తాయి.

గజకర్ణి:

పొట్ట అన్ని రోగాలకు మూలము. బాహ్య అవయవములను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొన్నట్లే, పొట్టను కూడ శుభ్రంగా ఉంచు కోవాలి. గోరువెచ్చని ఉప్పునీటిని 3-5 గ్లాసులు త్రాగి, పొట్టను బాగా విదిలించి తరువాత గొంతులో వ్రేళ్ళు వేసి కొండనాలుకను నొక్కి పట్టి నీళ్ళన్నింటిని బయటికి కక్కి వేయాలి.

దీనివల్ల పొట్టలోని మలినాలన్ని తొలగి శుభ్రమౌతుంది. మందకొడితనం, నిరుత్సాహం, ఉద్రిక్తత తొలగిపోతాయి. మలవిసర్జన జరిగి ముఖవర్చస్సు చర్మసౌందర్యం పెరుగుతుంది.

జలనేతి :

రోగానికి కారణమైన రెండవభాగం, శ్వాసకు సంబంధించిన భాగాలు. (ముక్కు, గొంతు, మరియు ఊపిరితిత్తులు) జలనేతి నాసికా మార్గాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. గాలిలోని ధూళికణములను, క్రిములను వడపోత పోయడం ముక్కు విధులలో ఒకటి.

బొమ్మలో చూపినట్లు కొమ్ము చెంబులాంటి ఒక పాత్ర (రాగి)లో గోరువెచ్చని చిటికెడు ఉప్పు వేసిన నీళ్ళను తీసుకొని తలను ఒక ప్రక్కకు వంచి కొమ్ముచెంబులోని నీటిని ఒక నాసికారంధ్రం ద్వారా లోనికి ప్రవహింపచేయాలి. అప్పుడు ఆ నీరు రెండవ నాసికా రంధ్రం ద్వారా దానంతటదే వస్తుంది. ఒకసారి కుడి ముక్కు రంధ్రం గుండా మరొకసారి ఉంచి శ్వాసను నోటిద్వారా సాగించాలి. చెంబులోని నీటిని పూర్తి చేసిన తరువాత ఒక నాసిక రంధ్రం మూసి 10,12 సార్లు రెండవనాసికా రంధ్రంలో త్వరితగతిని గాలిని పీల్చి వదులుతూ ఉంటే నాసికా రంధ్రం మరింత ధృడమౌతుంది. ఇలాగే రెండవ నాసికారంధ్రాన్ని శుభ్రం చేయాలి.

ఇది చేసిన తరువాత కాకరించడం ద్వార గొంతును శుభ్రపరచుకోవాలి. (కఫం కాకరించి ఉమ్మివేయాలి.)

జలనేతి క్రియవల్ల తరచు జలుబుచేసే దుర్బలత్వం తగ్గుతుంది. గొంతు, కళ్ళు, చెవులు మరింత ఆరోగ్యవంతమౌతాయి. సైనస్ దోషాలు నివారించబడతాయి. చెవుడు, దృష్టిలోపం, ఎడినాయిడ్, టాన్సిల్స్, సంబంధిత జబ్బులు జలనేతితో తగ్గుతాయి.

ప్రాణాయామము (సుఖాసనంలో):

ఒక క్రమం ప్రకారంగా గాలిని పీల్చడం, బిగపట్టడం, వదలడాన్నే ప్రాణాయామం అంటారు. దీనియందు మనిషి ప్రాణవాయువును లోనికి తీసుకొంటాడు. అది రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. లోపలికి తీసుకొన్న ప్రాణశక్తి నాడీమండలంలో నిల్వ చేయబడుతుంది. 'ప్రాణం' అనేది అన్ని శక్తుల సమగ్ర స్వరూపం. ఇది మనిషిలో నిగూఢంగా ఉన్న సర్వశక్తులకు సమగ్ర స్వరూపం. ప్రాణాయామం వల్ల ఆయువు పెరుగుతుంది. శరీరం ఆరోగ్యవంతం, శక్తివంతం చేయటంతోపాటు మేధస్సును వికసింపజేస్తుంది. భావావేశాలను ప్రశాంత పరుస్తుంది. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలను అదుపు చేసుకుంటే మనస్సు నిశ్చలమౌతుంది.

ప్రాణాయామంలో నాలుగు (4) దశలు:

1. గాలిని పీల్చడం
2. పీల్చినగాలిని లోపల బంధించడం
3. లోపల బంధించిన గాలిని వదలడం
4. గాలిని పూర్తిగ వదలివేసిన స్థితిలో కొంతసేపు ఉండటం.

ఇందులో సర్వసాధారణంగా మొదటి మూడు దశలు ప్రాణాయామంలో పాటిస్తూ ఉంటారు.

ప్రారంభదశలో ఐదుసెకండ్లు గాలిని పీల్చి ఏడెనిమిది సెకండ్లు గాలిని వదులుతూ అభ్యాసం చేస్తూ వ్యవధిని పెంచవచ్చు. పద్మాసనం వేసి పది నుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి. ప్రతి ఐదుసార్లకొకమారు శవాసనం వేసి శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వాలి.

సూర్యోదయానికి పూర్వమే బ్రహ్మముహూర్తంలో ప్రాణాయామం చేయుట మంచిది. (బ్రహ్మ ముహూర్తం అనగా ఉదయం 4-6 గంటల మధ్య సమయం) అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు కూడ పడుకొనే, దీర్ఘంగా గాలి పీల్చి వదలటం ద్వారా ప్రాణాయామం చేయవచ్చు.

ఆచరించదగిన మంచి అలవాట్లు:

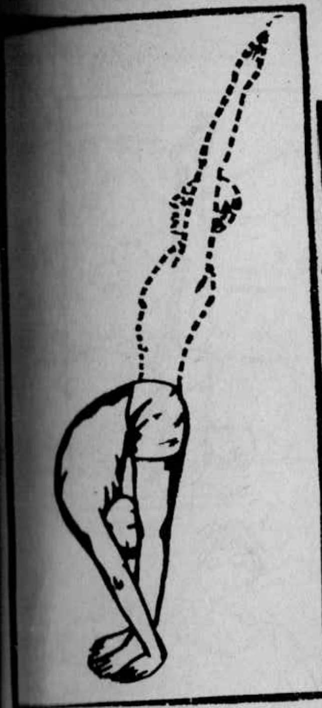
నిత్యం తెల్లవారుఝామున నిద్రలేచి, దైవప్రార్థన చేసి, కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, శుభ్రముగా పండ్లుతోముకొని, యోగాభ్యాసము చేసి ఒళ్ళు రుద్దుకొని స్నానం చేసి ఉతికిన గుడ్డలు ధరించాలి. రోజు తలకు నూనె రాసుకోవాలి. రోజు ఒకే సమయానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, బడికి, గుడికి వెళ్ళడం, చదువుకోవడం, ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళతో కలిసి పనులు చేసుకోవటం, అభ్యాసము చేసుకోవాలి. ఏ రోజు పాఠాలు ఆ రోజు చదువుకోవాలి రాత్రి పెందలకడ వేళకి భోజనం చేసి చదువుకొని నిద్రపోవాలి.

మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆహార పదార్థములు :

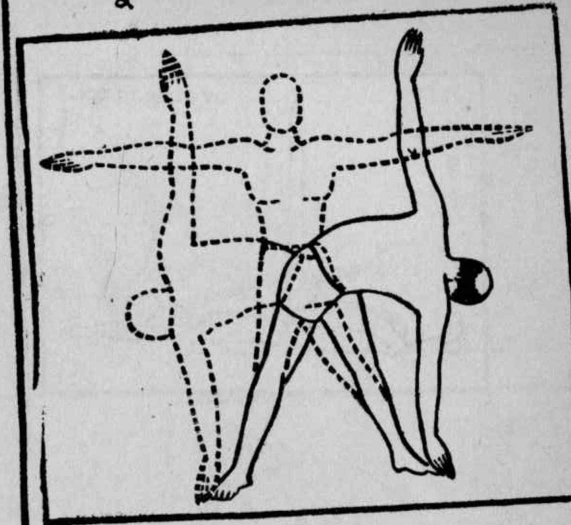
కాయకూరలు, ఆకుకూరలు, దుంపలు, పాలు, పెరుగు, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి, గోధుమలు, జొన్న, మొక్కజొన్న, దంపుడు బియ్యం, మనకు ఆరోగ్యాన్ని ఇస్తాయి. పచ్చికూరలు, నీటిలో నానబెట్టిన గోధుమలు, వేరుశెనగలు, పెసలు, కందులు, శనగలు తింటే చాలా మంచిది. రోగులకు మందులు లేకుండా జబ్బులు తగ్గిపోతాయి. పండ్లలో నారింజ, నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా, అరటిపండు, బొప్పాయి, మామిడి పండ్లు, ద్రాక్ష ఆరోగ్యానికి మంచివి.

కుళ్ళిన, మిగుల పండిన, వడలిపోయిన పండ్లు, కాయలు పులిసిన పెరుగు, మరియు మజ్జిగ, మర బియ్యం వార్చిన అన్నం, వేపుడు కూరలు. ఊరగాయలు, మంచుపెట్టెలో దాచిపెట్టిన పదార్థాలు, పులిసిన, చద్ది, ఈగలువాలిన, చీమలు పట్టిన ఆహార పదార్థాలు తింటే జబ్బులు వస్తాయి. సాలెపురుగు, బల్లి తాకిన ఆహారం తింటే చనిపోతారు.

కొన్ని ఆసనముల చిత్రాలు

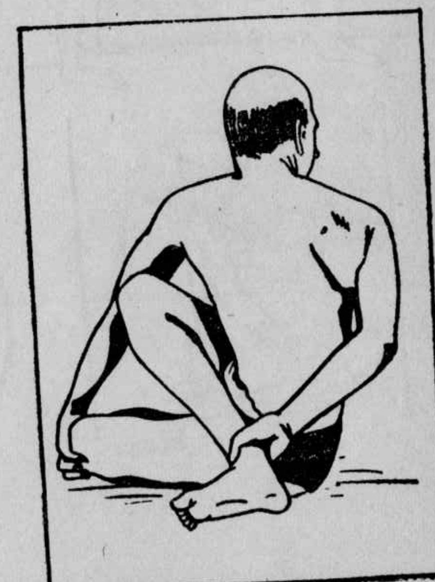


పాద హస్తాసనము



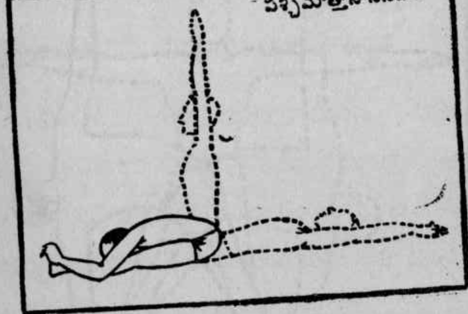
త్రికోణాసనము

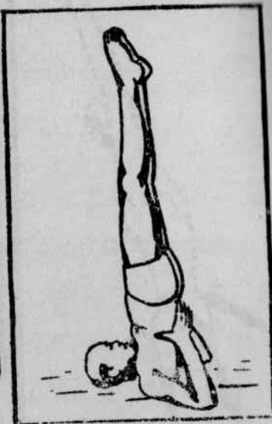
గరుడాసనము



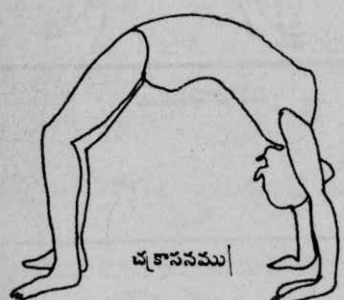
అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

పశ్చిమోత్తానాసనము





సర్వాంగాసనము



చక్రాసనము

పద్మాసనము

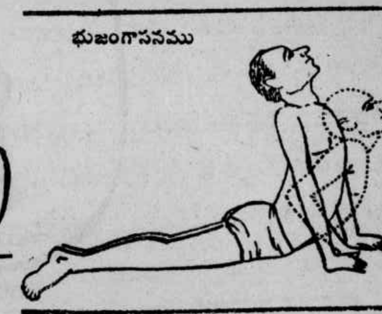
వజ్రాసనము

హలాసనము

HALASAN

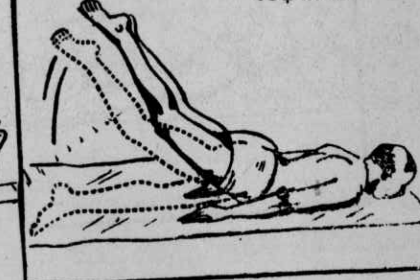
యోగముద్ర

భుజంగాసనము



మత్స్యాసనము

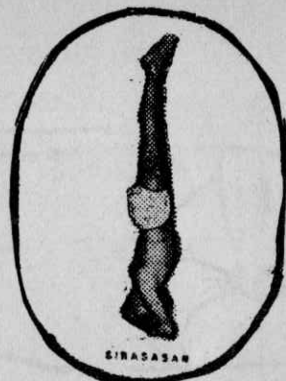
శలభాసనము



ధనురాసనము

MAYURASAN

మయూరాసనము



శీర్షాసనము

శవాసనము

గజకర్ణి

జలనేతి

ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే కొన్ని అలవాట్లు :-

ఆహారాన్ని ఒకేవేళకు మితంగా తినాలి. అంటే ఆకలిని బట్టి తినాలి. వారానికొకసారి తలంటి స్నానం చేయాలి. చెవులలో నువ్వులనూనె వేసుకోవాలి, వారానికి ఒకసారైనా ఇండ్లు కడుక్కోవాలి. ఆహార పదార్థాలు మూత పెట్టకుండా ఉంచకూడదు. అల్యూమినియం పాత్రలు వాడితే క్యాన్సర్‌లాంటి జబ్బులు వస్తాయి. ఉప్పు, పసుపు, కారం మితంగా వాడాలి. మిరపకాయలకన్నా మిరియాలు, చింతపండు కన్నా నిమ్మకాయ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. నేలమీద కూర్చుండి వంట చేసేవారికి ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. దొడ్లో తులసి చెట్టు ఉంటే అంటువ్యాధులు రాకుండా కాపాడుతాయి.

మందులు ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయా?

మందులు జబ్బును కొంతవరకు నయం చేస్తాయి. కాని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడవు. ఆరోగ్యం కూడా ఉండాలంటె మంచి యోగసాధన, మంచి ఆహారం, మంచి అలవాట్లు అలవర్చుకోవాలి. అత్యవసరం అయితేనే మందులు పుచ్చుకోవాలి. ఆహారం లోను, అలవాట్లలోను తప్పులు చేస్తే జబ్బులు వస్తాయి. జలుబు భారం, జ్వరం, కడుపునొప్పి, ఆకలి లేకపోవడం లాంటి చిన్న చిన్న అనారోగ్యాలకు, అన్నం మానివేసి పాలు, మజ్జిగ తీసుకుంటే తగ్గి పోతాయి. వేడిచేస్తే వేడినీళ్ళలో నిమ్మకాయ రసం పిండుకొని తాగితే తగ్గి పోతుంది.

బాలలకు సమతుల్య ఆహార పట్టిక

ఆహారము	శిశువులు వయస్సు			బాలురు వయస్సు			బాలికలు వయస్సు		
ధాన్యములు	1-3	4-6	7-9	10-12	13-15	16-18	10-12	13-15	16-18
పప్పులు	35	35	40	45	50	50	45	45	45
ఆకుకూరలు	40	50	50	50	40	40	50	50	100
కూరగాయలు	20	30	40	50	60	70	50	50	40
దుంపలు గడ్డలు	10	20	25	30	50	60	30	30	50
పాలు	300	250	250	2150	200	200	250	200	150
క్రొవ్వు, నూనెపదార్థాలు	15	25	30	40	40	45	35	35	25
చక్కెర, బెల్లము	30	40	40	45	45	35	45	45	20

భారతీయ బాలలకు వయసుకు తగిన ఎత్తు బరువులు

బాలురు వయస్సు (సం॥లు)	ప్రమాణ (సెం.మీ) ఎత్తు	విలువలు (కిలోలు) బరువు	బాలికల ఎత్తు (సెం.మీ)	బరువు కిలోలు)
1.0	72.0	9.50	72.8	8.70
1.5	79.5	10.50	78.5	9.80
2.0	85.0	11.25	83.8	10.50
2.5	90.0	12.50	88.5	11.30
3.0	94.0	13.75	92.8	12.25
3.5	98.0	14.75	97.0	13.30
4.0	101.5	15.75	100.3	14.45
4.5	105.0	17.25	104.0	15.65
5.0	108.0	18.25	108.0	16.90
6.0	114.0	20.50	114.0	19.50
7.0	119.5	23.00	119.0	22.00
8.0	124.5	25.50	124.0	24.75
9.0	130.0	27.75	130.0	27.50
10.0	135.0	30.00	136.0	30.50
11.0	140.0	32.50	141.5	33.75
12.0	145.0	35.50	147.5	38.75
13.0	151.0	39.75	152.5	43.25
14.0	158.5	45.00	154.5	45.00
15.0	163.5	49.50	156.5	46.25
16.0	167.0	53.25	157.0	47.50
17.0	169.5	56.00	157.0	49.00

ఆరోగ్య సూత్రములు – వ్యాధులు – చిట్కాలు

– డా॥ టి. సత్యనారాయణ ఆర్.ఎం.పి. (హోమియో)

1. ఉదయముననే దైవమును స్మరించుచు లేవవలయును. కుడినుండి లేచుట మంచిది.
2. నడక, ఆసనములు, వ్యాయామము చేయుట మంచిది.
3. స్నానము వలన బలము కలుగును. చన్నీటి స్నానము చాలా మంచిది.
4. ఆరోగ్యమునిచ్చు సూర్యభగవానుని నమస్కరించ వలయును.
5. మొదట ఉసిరికాయ కాని, ఉసిరి పచ్చడి కాని లేక సొంటి & మిరియం పొడి నేతితో కలిపి మొదటి 5 ముద్దలుతినవలయును.
6. కొద్ది శొంఠిపొడి, మిరియము పొడి నిత్యము వాడిన కాన్సరు వ్యాధి రానీయదు.
7. కరివేపాకులో కాల్షియము వున్నది. ఇది కుష్టు రోగము రానీయదు.
8. 1 Kg. పెసలు = 40 కోడిగ్రుడ్లు = 5 లీటర్లు పాలు కావున పెసలు బాగా తినవలయును.
9. తోటకూరలో వెండి కలదు. ఇది కాన్సరు రానీయదు.
10. లేత కొబ్బరినీరు గుండె జబ్బుకు మంచిది.
11. వెల్లుల్లి రెండుపాయలు రోజూ తినుచున్న గుండెజబ్బుకు, రక్తపుపోటుకు, కీళ్ళ నొప్పులకు మంచిది.
12. లేతకాకర ఆకు 7 ఆకులు రోజూ తింటే రక్తపుపోటు తగ్గును.
13. దొండ ఆకులు (2-5) రోజూ వుదయమున తింటే మధుమేహము తగ్గును.
14. మామిడి పండ్లలో ఎక్కువ 'A' విటమిను వున్నది.
15. 'A' విటమిను కంటికి చాలామంచిది.
16. రాగి పాత్రలో నీరు రాత్రి పోసి వాటిని తెల్లవారు జామున త్రాగిన దీర్ఘాయువు కలుగును.
17. పొన్నగంటి కూర కంటికి చాలామంచిది. దీనియందు బంగారము కలదు.

18. ఉల్లిపాయ ఎండదెబ్బకు మంచిది. వుల్లిపాయ సగమునకు కోసి, జేబులో పెట్టుకున్నను - తలపై పెట్టుకున్ననూ - ఎండదెబ్బ తగలదు.
19. నేల వుసిరి కాయల పసరు మజ్జిగలో కలిపి తీసుకున్న పచ్చకామెరలు తగ్గును.
20. ముల్లంగి వుదయముననే పటిక బెల్లముతో తినిన పచ్చకామెరలు తగ్గును.
21. దొండ ఆకు పసరు పంచదారతో కలిపి తీసుకున్న రక్త విరేచనములు తగ్గును.
22. పెరుగుతో మెంతులు 1 గరిటెడు వేసుకుని రెండు పూటలా తినిన రక్త విరేచనములు కట్టును.
23. గసగసాల చూర్ణము రెండు చంచాలు మొదటి ముద్దలో రెండు రోజులు తినిన రక్త విరేచనములు కట్టును.
24. ముడినువ్వులు తాటి బెల్లము ముద్ద చేసి తింటే సుగర్ వ్యాధి తగ్గును.
25. కాకర ఆకు పసరు త్రాగిన కడుపులో పురుగులు నశించును.
26. నిత్యము ఉదయము చన్నీటి స్నానము చేసిన పక్షవాతము రాదు.
27. భోజనములో దనియాల పొడి వాడుచుండిన అజీర్ణము తగ్గును.
28. జీలకర్ర నమలి రసము మింగుచుండిన వాంతులు, వికారము తగ్గును.
29. కరివేపాకు ఆకును ఆవునేతితో వేయించి ప్రతి 3 గంటలకు 1సారి యిచ్చిన రక్త విరేచనములు తగ్గును.
30. కరివేపాకు కషాయము గంటకు 2 చంచాల చప్పున ఇచ్చిన వాంతులు కట్టును.
31. యాలకులు తినుచుండిన మూత్ర విసర్జన సులువుగ అగును.
32. పటికబెల్లపు రసములో యాలకుల చూర్ణము కలిపి త్రాగిన వికారము కట్టును.

33. కాల్చిన లవంగమును బుగ్గన పెట్టుకొని రసము మింగుచుండిన గొంతు బొంగురు తగ్గును.
34. దాల్చిన చెక్క 1 అంగుళము పొడవుది రోజూ 40 రోజులు తినుచుండిన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును.
35. పూటకు కందిగింజంత యింగువ మింగిన అజీర్తి దోషము తగ్గును.
36. ప్రతిపూట 4 చంచాల అల్లపు రసము త్రాగుచుండిన కడుపులో కంతి కరగును.
37. మామిడి ఆకు ప్రతిపూట నమిలి ఉమియుచుండిన దంతాలు కదలుట తగ్గును - నోటిపూత, నాలిక పూత తగ్గును.
38. మాచికాయ గంధము నాలుకకు రాయుచున్న నోటిపూత తగ్గును.
39. మాచికాయ చూర్ణము - కరక్కాయ చూర్ణము కలిపి రెండు పూటలా దంతాలు చిగుళ్ళు తోముచున్న చీమురక్తం కారుట తగ్గును.
40. మంచి గంధము కణతలకు నుదుటకు రాసిన తలపోటు తగ్గును.
41. మంచి గంధమును వాసన చూచిన తుమ్ములు తగ్గును.
42. మజ్జిగ అన్నములో నీరుల్లిని తినుచున్న నరాలకు సత్తువ నిచ్చును.
43. శొంఠి చూర్ణము 1/2 చెంచాడు మజ్జిగలో కలిపి త్రాగిన అజీర్ణపు కడుపు నొప్పి తగ్గును.
44. ముల్లంగి దుంప ముక్కపై ఉప్పును చల్లి తేలుకాటుపై పెట్టిన విషము తగ్గును.
45. కన్నులు ఎర్రబడి నొప్పిగా యున్న, వేడి అన్నములో మూడు చుక్కలు నేయివేసి, గుడ్డలో మూటకట్టి, ఆ మూటతో కన్నులకు కాపడము 3 పూటలు పెట్టిన తగ్గును.
46. క్యారెటు రోజూ వుదయముననే రెండు లేక మూడు తినుచుండిన - కంటి వ్యాధులు రావు.

ఏపిల్ పండు : ఏపిల్‌పండు విస్తారముగా తినువారికి మూత్ర పిండములలో రాళ్ళు తయారవవు.

ఏలకులు : కుసుమ వ్యాధి, కడుపు నొప్పి నివారణ చేయును.

క్యాబేజి : జీర్ణకోశ వ్రణమును నివారించును. అధిక మద్యపానము వలన కలిగిన మందబుద్ధిని పోగొట్టును.

కొబ్బరినూనె : 20 చుక్కలతో ప్రారంభించి క్రమముగా 60 చుక్కల వరకు పెంచి దినమునకు 3సార్లు వాడిన క్షయ రోగము పోవును.

ఖర్జూరపు కాయ : ఉబ్బసము, దగ్గు, క్షయను నివారించి వూపిరి తిత్తులకు మేలు చేయును.

గత్తెపాలు : అతిమూత్రము నివారించును.

చిక్కుడుకాయ కూర : మూత్రాశయమునందలి రాయిని తీసివేయును.

తేనె : మూత్రాశయము నందలి రాయిని కరిగించును.

బెల్లము పానకము: మిరియము పొడివేసి కొంచెము చిక్కగా చేసిన పానకమును పాము కరచిన వారికి కడుపునిండా త్రాగించి, ఆ పానకము ఒళ్ళంతటను పూసిన పాము విషము విరిగి పోవును.

పుచ్చకాయ : మూత్రాశయములోనిరాతిని కరిగించును. గింజలు అధిక రక్తపు పోటును నివారించును.

బార్లి : మూత్రాశయమునకు ఉపకారము చేయును.

బొబ్బర్లు : మూత్రపిండముల నొప్పిని, అందలి రాతిని నివారించును. అపాన వాయువు నెక్కువ చేయును. విరుగుడు: పులుసు, జీలకర్ర, ఉప్పు.

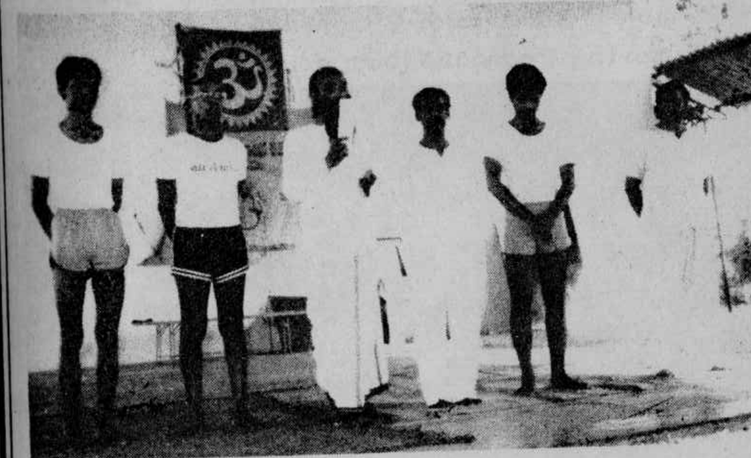
వెల్లుల్లి : కాళ్ళు చేతులు వణికెడు రోగము మాన్పును. మూత్రాశయములో పుట్టు రాళ్ళను కరిగించును. రసము వేడి నీళ్లలో కలిపి యిచ్చిన ఉబ్బసము తగ్గును.

– డా॥ టి. చంద్రభాను

"విద్యను దాచుకోవద్దు. పదిమందికి పంచు. అది మరింత రాణిస్తుంది"

– గాంధిజీ

యోగ ప్రదర్శననిస్తున్న బాలబాలికలు



"మనను ఆశీర్వదించేది ఏ స్వాములో ఎవ్వరో కాదు. మనకు మనమే సమగ్ర శారీరక - మానసిక సాధనతో సాధించాలి" అని దేశ విదేశాలలో శిష్యపరంపరతో చాటుతున్న తమ గురువుగారిని గూర్చి చెబుతూ తోటి సాధకులను పరిచయము చేస్తున్న సమితి సంస్థాపకులు శ్రీ సుదర్శన్‌గారితో బాటు (ఎడమ నుండి కుడికి) హరికృష్ణ, యోగాచార్య, శ్రీ ఏ సీతారామయ్యగారు, శ్రీ సుదర్శన్, డా. జి. వెంకటరెడ్డి, శ్రీ సురేష్ (యు.ఎస్.ఏ.) డా. వై. అరుణ్ కుమార్

బాలభారతి 9వ వేసవి శిక్షణా శిబిర ముగింపు కార్యక్రమములో బాలలను ఆశీర్వదిస్తున్న ఆం.ప్ర విధాన సభాధ్యక్షులు శ్రీ రామచంద్రా రెడ్డిగారు (ఎ-కు) శ్రీ బిజినేపల్లి లక్ష్మీకాంతం గుప్త, శ్రీ టి. అంజిరెడ్డి, శ్రీ జి. పుల్లారెడ్డి, శ్రీరాంచంద్రారెడ్డి, శ్రీ పి. బ్రహ్మానందాచారి, శ్రీ వై. రాఘవులు (విశ్వ హిందూపరిషత్ ప్రధాన కార్యదర్శి

బాలభారతి 5వ వేసవి శిక్షణా శిబిరాన్ని ప్రారంభించిన రాష్ట్ర గవర్నర్ కుముద్ బెన్ జోషిగారు (ఎ-కు) శ్రీ బి.యన్ రెడ్డి, శ్రీమతి కుముద్ బెన్ జోషి, శ్రీ జి. పుల్లారెడ్డి, యోగాచార్య శ్రీ ఏ. సీతారామయ్య గారు.

షష్టమ భాగము

మహనీయులు-మరపురాని ఘట్టాలు

దేవుని ప్రేమ

పూర్వం గుజరాతు రాష్ట్రాన్ని "సౌరాష్ట్రం" అని వ్యవహరించేవారు. ఆ సౌరాష్ట్రంలో "గిర్నార్" పర్వతాలు ఉన్నాయి. ఆ పర్వతాల దగ్గర "జునాఘడ్" అనే గ్రామం ఉన్నది.

జునాఘడ్‌లో ఒక గొప్పవైష్ణవ భక్తుడు ఉండేవాడు. ఆయన అగ్రకులజుడు అయినా ఆయన కులభేదాన్ని పాటించేవాడు కాడు.

ఆ ఊరిలో పాకీవారు మహర్ కులస్థులు అయిన తక్కువ కులాల వారున్నారు. వారు "ఎలాగైనా ఆ భక్తుడిని తమ పేటకు తీసుకుపోయి ఆయనచేత పాటలు పాడించుకొనితరించి తీరాలి," అని అనుకుంటూ ఉండేవారు.

ఆయన ఒకరోజు గ్రామానికి దూరంగా ఉన్న "దామోదర్" అనే తటాకంలో స్నానంచేసి భక్తితో కీర్తనలు పాడుకుంటూ వస్తున్నాడు. ఆయన్ను చూచిన వారు భక్తితో మోకరిల్లి భయంగానే తమ కోర్కెను వెలిబుచ్చారు. అందుకు ఆ భక్తడు భయపడకుండా "భేదబుద్ధి ఉన్నచోట దేవుడు ఉండడు. దేవుని తెలుసుకున్నవారికి అందరూ ఒక్కటే!" అని వారి వెంట వెళ్ళి వారిపేటలో రాత్రి తెల్లవార్లూ...మేళతాళాలతో దైవ సంకీర్తనం చేశాడు.

ఆ సంగతి ఆయన జాతివాళ్ళకు తెలిసింది. వాళ్ళు మండిపడ్డారు. "ఉన్నత కులంలో పుట్టిన నీకు ఇదేమి పాడుబుద్ధి...నీవు బొత్తిగా కులభేదాన్ని పాటించటం లేదు" అని ఈసడించారు. ఎన్నో నిష్ఠూరాలు ఆడారు.

ఆ భక్తుడు తొణకలేదు. వాళ్ళ నిష్ఠూరాలన్నిటినీ సహించాడు. శాంతంగా చేతులు జోడించి "నాకు దేవునిమీద భక్తే జీవనం. దేవుడు

అందరినీ ప్రేమిస్తాడు. నేను కూడా అదే చేస్తున్నాను...." అని జవాబు ఇచ్చాడు.

దానితో వారంతా తలలు వంచారు. "దేవుని దృష్టిలో అందరూ సమానులే!" అని చాటిచెప్పిన ఆ భక్తుడే "నరసింహమెహతా!"

గుజరాతీ భాషలో సమానత్వాన్ని బోధించే భక్తి కీర్తనలు ఎన్నో రచించాడు.

కులంలేని భక్తి

పూర్వం కాశీలో ఒక మహాభక్తుడు ఉండేవాడు. అతడు 'అంటరాని' వాడని పరిగణించబడే "మహార్" కులానికి చెందినవాడు. మహాభక్తుడు కాబట్టి అతడి కులం గురించి ఎవరూ పట్టించుకొనేవారు కాదు. రాజులు, మహా రాజులు, ధనికులు, పేదలు అతడి భక్తి మహిమను చవిచూశారు. అతని భక్తిని అన్నిచోట్లా ప్రజలు పొగిడేవారు.

ఈతడు రోజూ ఉదయాన్నే గంగానదిలో స్నానం చేసి, దైవపూజ చేసి, ప్రసాదాన్ని అక్కడకు వచ్చే వారికి పంచిపెట్టేవాడు.

ఒకరోజున అతడి భక్తి ఏపాటిదో చూద్దామని ఒక వ్యాపారి వచ్చాడు. పూజ ముగిసిన తరువాత ఆ భక్తుడు మామూలుగా అందరికీ తీర్థాన్ని పంచాడు. వ్యాపారి అయిష్టంగా ఆ తీర్థాన్ని తీసుకున్నాడు. ఇంతలో భక్తుడి కులం జ్ఞాపకం వచ్చింది. అభిమానం అడ్డు వచ్చి ఎవరూ చూడకుండా ఆ తీర్థాన్ని పారబోశాడు. కొన్ని చుక్కలు అతడి దుస్తులపై పడ్డాయి. వళ్లంతా కంపరమెత్తినట్లు అయింది.

ఇంటికి వెళ్లగానే ఆ దుస్తుల్ని తీసి ఒక 'పాకీ'వానికి ఇచ్చివేశాడు. ఆపాకీవానికి ఎక్కడ లేని 'తేజం' వచ్చింది. వ్యాపారి తేజం క్రమంగా తగ్గిపోయింది. అతడు చర్మరోగి అయ్యాడు. ఎన్ని మందులు వాడినా ఆరోగ్యం తగ్గలేదు.

వ్యాపారి పూర్వచర్యను అతడి బంధువులు తెలుసుకున్నారు. దానికి ప్రాయశ్చిత్తంగా ఆ భక్తుడిని క్షమాపణ కోరుకోమని పదేపదే చెప్పారు. అయిష్టంగానే ఆ వ్యాపారి మహాభక్తుడి వద్దకు వెళ్లాడు. తానుచేసిన పొరపాటును చెప్పి క్షమాపణ కోరాడు.

ఆ భక్తుడు వ్యాపారిని ఆప్యాయంగా కౌగలించుకొని, "అయ్యా! దేవుని దృష్టిలో అందరూ సమానులే! భక్తికి కులంతో ప్రసక్తిలేదు." అని హితబోధ చేశాడు. భక్తుడి స్పర్శతో ధనికుడి చర్మరోగం మాయం అయిపోయింది.

ఆ మహాభక్తుడే "రైదాసు". భక్త మీరాబాయి లాంటి వారికి 'గురువు' అనిపించుకున్నాడు.

బాలజ్ఞాని

పూర్వం గోదావరి తీరంలో 'ప్రతిష్ఠాన పురం' ఉన్నది. ఆ పట్టణంలో ఒకరోజు పండిత సభ జరుగుచున్నది. సభలో నలుగురు పిల్లలు ఉన్నారు. వారిది అక్కడకు దూరంలో ఉన్న 'ఆలిందీ' అనే గ్రామం. ఆ పిల్లల తండ్రి మొదట సన్యసించాడు. పిదప సంసారయాత్ర సాగించాడు. అందుకని ఆ కుటుంబాన్ని వెలివేశారు. దానితో తల్లిదండ్రులు 'దేహత్యాగం' చేశారు. గ్రామస్తులు పిల్లలను కులంలో జేర్చుకొనే విషయమై పండితుల అనుమతి తీసుకు రమ్మని వారిని ప్రతిష్ఠానపురం పంపించారు.

సభలో ఉన్న ఒకడికి పిల్లలను ఎగతాళి చేయాలనిపించింది. "మీ పేర్ల అర్థాలు ఏమిటో చెప్పండేయ్!" అని అడిగాడు.

అందులో ఒక బాలుడు మహాతేజస్సుతో ఉట్టిపడుతున్నాడు. పద కొండేళ్ళ వయస్సు. "తనపేరు జ్ఞానేశ్వర్ అనీ, జ్ఞానానికి 'నిధి' అనీ చెప్పాడు. అంతలో దైవికంగా ఒక గేదె అటువైపుగా వెళుతున్నది. దాని పేరు "జ్ఞాన" "అరే! పేరులో ఏముంది. ఈగేదెపేరు కూడా అదే!" అని అన్నాడు ఎకసక్కెంగా ఆ పండితుడు.

"నీవు చెప్పింది నిజమే! నా ఆత్మా! దాని ఆత్మ! ఒక్కటే" అని జ్ఞానేశ్వర్ అన్నాడు. పండితుల్లోని ఇంకొకడు ఆ గేదెను కొరడాతో బాదాడు. కొరడా దెబ్బ జ్ఞానేశ్వర్ దేహంపైన కూడా కనుపించింది. అక్కడివారు ఆశ్చర్య పోయారు.

ఇంకొకడు "ఈ గేదెతో వేదం చెప్పించ గలవా!" అని అడిగాడు. జ్ఞానేశ్వర్ భగవంతుని స్మరించి గేదెను 'వేదం' చెప్పమని ఆజ్ఞాపించాడు.

ఆ గేదె వేదం లోని కొన్ని భాగాలను స్వచ్ఛంగా వల్లించింది. అక్కడున్న వాళ్ళు 'విస్మయం' చెందారు. వెంటనే అతడి కాళ్లపైన పడ్డారు.

ఈ సంఘటన 1287 లో జరిగింది.

ఆ "జ్ఞానేశ్వరుడు" మహాభక్తుడయ్యాడు.

భగవద్గీతకు మరాఠీ బాషలో "జ్ఞానేశ్వరి" అనేపేరుతో భాష్యం వ్రాశాడు. అట్టి మహాజ్ఞాని బ్రతికింది ఇరవై రెండు సంవత్సరాలు మాత్రమే !

భక్తి – శక్తి

చాలాకాలం క్రితం 'ఉడిపి'లో ఒక స్వామివారు ఉండేవారు. ఆయన వేదాలకు 'అర్థం' చెప్పటంలోను, బ్రహ్మ సూత్రాలకు 'భాష్యం' చెప్పటంలోను "ప్రజ్ఞావంతుడు" అని అనిపించుకున్నాడు.

ఆకాలంలో ఉన్న ఎంతోమంది పండితులను, వాదనాబలంతో ఓడించి తనకు శిష్యులుగా చేసుకున్నాడు.

ఒకరోజు ఆయన దగ్గరకు ఇద్దరు మల్ల యుద్ధవీరులు వచ్చారు "స్వామీ! మీరు ఎందరినో ఓడించారట. మమ్మల్ని ఓడించగలరా?" అని స్వామిని అడిగారు. ఆయన "సరే!"నని, "మీ శక్తి ఏపాటిదో చూపండి!" అని అడిగాడు.

వారిలో ఒకడు "ఇదిగో చూడండి!" అంటూ అక్కడ ఉన్న ఒక స్థంభాన్ని అవలీలగా పెళ్ళగించి పైకి లేపాడు. ఇంకొకడు 'ఇంకేమి బుజువు కావాలి!" అని అడిగాడు.

నిర్జీవమైన దానిని ఎవరైనా జయించగలరు. జీవం ఉన్న నా గొంతు పిసికి, నా గొంతులోనుండి వస్తున్న శబ్దాన్ని ఆపగలరేమో! చూడండి?" అన్నాడు స్వామీజీ.

అట్లా అని పద్మాసనం వేసుకు కూర్చొని "విష్ణవే నమః!" అంటూ గట్టిగా ఉచ్చరించసాగాడు.

ఆ మల్లుడు రెండు చేతులతో గట్టిగా ఆయన కంఠాన్ని నొక్కాడు. కాని ఆ శబ్దాన్ని ఆపలేక పోయాడు.

రెండవవాడు కూడా ప్రయత్నించి ఆ శబ్దాన్ని ఆపలేక పోయాడు. చివరకు ఇద్దరూ కలిసి కంఠం నొక్కసాగారు. కాని ఆశబ్దాన్ని ఆపలేక పోయారు.

వారు ఆయన 'భక్తి'లోని 'శక్తి'ని గ్రహించి తమ ఓటమిని ఒప్పుకున్నారు. నాటినుండి పరమభక్తులై ఆయనకు శిష్యులుగా మారారు.

అటు పండితులనూ, ఇటు యోధులనూ తన భక్తి యొక్క శక్తితో ఓడించిన ఆ స్వామివారే "మధ్వాచార్యులు".

"ద్వైత మతాన్ని అన్నిచోట్లా ప్రచారం చేసినవారు.

నేటికీ ఆయన అనుయాయులు ఎందరో ఉన్నారు.

అమ్మమాట

గాంధీజీ చిన్ననాటి కథ :

మహాత్మాగాంధీ పూర్తిపేరు "మోహన్‌దాస్ కరమ్ చంద్ గాంధీ'. చిన్నప్పుడు 'మోహన్‌దాస్' అని అందరూ పిలుస్తూ వుండేవారాయనను. మోహన్‌దాస్‌కు చిన్నప్పటినుంచి అమ్మమాట అంటే ఎంతో గౌరవం. ఆమె చెప్పినట్లు నడుచుకొనేవాడు.

గాంధీజీ తల్లి పుతిలీబాయి దైవభక్తి కలది! నోములు వ్రతాలూ చేస్తూ వుండేది. రోజూ తులసి కోట వద్ద దీపం వెలిగించి పూజలు చేస్తూ వుంటే, బాలగాంధీ కూడా ఆమెతో పాటు పూజలు చేసి, తులసికోట చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేసేవాడు. తల్లితోపాటు తెల్లవారుజామునే నిద్రలేవడం, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోడం - మొదలైనవన్నీ నియమబద్ధంగా చేసేవాడు.

తల్లి ప్రతిరోజూ సూర్యుణ్ణి చూచి నమస్కారాలు చేయనిదే అన్నం తినేది కాదు. వానాకాలంలో మబ్బులు పట్టి ఉండటం చేత, ఒక్కొక్క రోజున సూర్యుడు కనపడేవాడు కాదు. అలా సూర్యుడు కనబడకపోతే ఆమె ఆ రోజున ఉపవాసం ఉండేది. గాంధీకూడా తల్లితోపాటు అన్నం తినకుండ వుండిపోయేవాడు. అందుచేత సూర్యుడు కనబడతాడేమోనని ఆకాశం వంక చూస్తూ కూర్చునేవాడు. ఒకవేళ సూర్యుడు కనబడితే పరుగెత్తుకు వెళ్ళి అమ్మతో చెప్పేవాడు. అప్పుడు ఆమె సూర్యుణ్ణి చూసేది. అంతట యిద్దరూ అన్నం తినేవారు.

ఒసారి ఊళ్ళో "సత్య హరిశ్చంద్ర" నాటకం జరిగింది. గాంధీ ఆ నాటకం చూశాడు. అలా ఆ నాటకాన్ని ఎన్నోసార్లు చూశాడు. "ఎప్పుడూ నిజమే చెప్పాలి. అబద్ధం ఆడకూడదు" అని ఆ నాటకంచెప్పే నీతి గాంధీకి

బాగా నచ్చింది. - ఎప్పుడూ అబద్ధం ఆడకూడదు అని అనుకున్నాడు - అంతే! మరి బ్రతికి వున్నన్నాళ్ళూ అబద్ధం ఆడి ఎరగడు!

దైవభక్తి, సుచి శుభ్రతలు, మంచి అలవాట్లు, క్రమశిక్షణ, సత్యం అంటే అభిమానం। ఇవన్నీ బాలగాంధీకి చిన్ననాటి నుంచీ అలవడినవి. ఆ అలవాట్లే, ఆ క్రమశిక్షణే ఆయన జీవితాంతం వరకూ ఆదర్శమూర్తిగా రూపొందించినవి. చిన్ననాడు అలవడిన మంచి గుణాలు మనిషిని వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా సంఘంలో కూడ గొప్పవాడిని చేస్తాయి. ఇందుకు గాంధీజీయే తార్కాణం!

దివ్యత్వం (శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస)

కలకత్తాకు నాలుగుమైళ్ళ దూరంలో గంగానది ఒడ్డున 'దక్షిణేశ్వరం' ఉన్నది. అక్కడ 'కాళి' ఆలయం ఉన్నది.

ఆ ఆలయంలో ఒకరోజు సంతర్పణ జరిగింది. ఆ సంతర్పణలో పేదలు, భిక్షగాళ్లు భోజనం చేశారు.

అంతలో సన్యాసిలా ఉన్న ఒక వ్యక్తి అక్కడకు వచ్చాడు. వాళ్ళు తిని వెళ్లిన విస్తరులన్నీ తీసి తన నెత్తిమీద పెట్టుకొని, వాటిని దూరంగా పారవేసి వచ్చాడు. వాళ్ళు భోజనం చేసిన 'చోటు'ను శుభ్రం చేశాడు. ఆ వ్యక్తి ఆ ఆలయ పూజారి. సద్బ్రాహ్మణుడు. ఆయన చేష్టలకు అక్కడి వారందరూ ఆశ్చర్యపోయారు.

కాని ఆయనకు అవి ఏమీ పట్టలేదు. అందరూ సాక్షాత్తూ "నారాయణ స్వరూపాలు" అని భావించాడు ఆయన.

ఇంకొకరోజు ఒక సంఘటన జరిగింది.

ఆలయానికి దగ్గరలో ఒక 'పంచముడు' నివసిస్తున్నాడు. ఆ పంచముని ఇంటిలో సేవ చేయాలనే కోర్కె పూజారికి కలిగింది. పూజారి చూస్తే బ్రాహ్మణుడు. తానుచూస్తే పంచముడు. అందువల్ల ఆయన కోర్కెను పంచముడు అంగీకరించ లేదు.

అర్ధరాత్రి అందరూ నిద్రపోతున్నారు. పూజారి పంచముని ఇంటికి వచ్చాడు. తన దీర్ఘ శిరోజాలతో ఇంటి వెనుక దొడ్డిని శుభ్రం చేయసాగాడు. 'అమ్మా! జగజ్జననీ! నన్ను మాలమాదిగల సేవకునిగా చేయి." అని ప్రార్థించాడు.

"అందరూ భగవంతుని స్వరూపాలు?" అని నిరహంకార రహితంగ ప్రవర్తించిన ఆ సన్యాసియే "శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస"

నిత్యం "భక్తి, ధ్యాన, సమాధు"లతో జగజ్జనని దర్శించేవాడు. ఆయన.

"సజీవ ఆకృతి దాల్చిన దివ్యత్వమే రామకృష్ణుడు." అని మహాత్మాగాంధీ ఆయనను ప్రశంసించారు.

దానగుణం (స్వామి వివేకానంద)

ముద్దులు మూటగట్టే చిన్న బాలుడు.

ఇంటిముందు ఆడుకుంటున్నాడు.

తల్లి అతడికి స్నానం చేయించి క్రొత్త బట్టలు కట్టబెట్టింది. బాలుడిపేరు "నరేంద్రుడు".

ఇంతలో ఒక బైరాగి "భిక్ష" అడుగుతూ అటు వచ్చాడు. ఆ బాలుడు ఉన్న ఇంటిముందు నిలిచాడు. "నారాయణ! నారాయణ!" అని పాడుతూ "భవతీ భిక్షాందేహి!" అని భిక్షను అర్థించాడు.

ఆడుకొంటున్న బాలుడు బైరాగిని చూచి ఆనందంతో గంతులు వేశాడు. తన దగ్గర ఉన్న పట్టురుమాలు బైరాగికి ఇచ్చివేశాడు.

బైరాగి ఆ బాలుని దీవించి వెళ్లిపోయాడు.

ఇంతలో తల్లి వచ్చి రుమాలు గురించి అడిగింది. బాల నరేంద్రుడు బెదరకుండ "బైరాగికి ఇచ్చాను" అని చెప్పాడు. తల్లి కోపగించుకుంది.

ఇట్లాగే యాచకులు వచ్చినప్పుడు ఏదో ఒకటి నరేంద్రుడు వాళ్లకు ఇస్తూ ఉండేవాడు.

తల్లి ఈ బాధపడలేక యాచకులు వచ్చే సమయానికి ఆ బాలుడిని గదిలో ఉంచి బయట గడియ పెట్టేది. అయినా ఆ బాలుడు కిటికీలోనుండి ఏదో ఒక వస్తువు యాచకుల కోసం విసిరి వేస్తుండేవాడు.

చిన్ననాడే అంతటి "దానగుణాన్ని" ప్రదర్శించిన నరేంద్రుడే - "వివేకానంద స్వామి".

"నాదేశంలో ఒక కుక్క అయినా పస్తుపడి ఉంటే దానికి ఆహారమిచ్చి రక్షించటమే నా పరమధర్మము. ఇదే నా మతము" అని ఘోషించాడు.

మహా భక్తుడు రామకృష్ణ పరమహంసకు ముఖ్య శిష్యుడు అయ్యాడు.

భారతీయ ఆధ్యాత్మికతలోని గొప్పతనాన్ని దేశ విదేశాల్లో చాటి చెప్పాడు.

మానవ సేవ

వివేకానందుని బాల్య జీవితం ఎన్నో అద్భుతమైన, ఆదర్శవంతమైన సాహసోపేత సంఘటనలతో కూడినది. చిన్ననాటి నుండి అతనికి సేవాభావము, సమయస్ఫూర్తి, ధైర్యము వుండేవి.

నరేన్‌కు వ్యాయామ క్రీడలంటే చాలా ఇష్టము. ప్రతిరోజూ సాయంకాలము తమ యింటికి సమీపంలో వున్న వ్యాయామశాలకు తన స్నేహితులతో కలిసి వెళ్ళేవాడు.

ఒకరోజు తన స్నేహితులతో నరేన్ ఒక ఊయల నిర్మించాలని దూలమును పాతడానికి ప్రయత్నించినాడు. కానీ ఆ చిన్నారి బాలురకు ఆ పని సాధ్యపడలేదు. ఈ వ్యవహారమునంతా చూస్తూండిన ఒక బ్రిటిన్ సైనికుడు "నేను దూలమును పైకెత్తి మీకు సహాయం చేస్తాను" అన్నాడు. అతడా దూలమును పైకెత్తుచుండగ చేయిజారి ఆ దూలము అతనిమీద పడింది. తలకు తీవ్రమైన గాయం తగిలింది. రక్తం కారడం ప్రారంభించింది. నరేంద్రుని స్నేహితులు రక్తాన్ని చూసి భయపడి పారిపోయారు.

కానీ నరేన్ బెదరక చెదరక తన చొక్కాను చింపి, తడిపి, గాయపడిన సైనికుని తలకు కట్టుకట్టాడు. అతనికి మంచినీరు త్రాగడానికిచ్చాడు. విసనకర్రను తెచ్చి విసిరాడు. కొంత సేపటికి ఆ సైనికునికి తెలివి వచ్చింది. పారిపోయిన స్నేహితులందరు మరల వచ్చారు. వారి సహాయంతో నరేన్ ఆ సైనికుణ్ణి ఒక వైద్యశాలకు తీసుకొని వెళ్ళాడు. అంతేకాక చుట్టూ చేరిన వారిని ఆ సైనికునికి కొంత ధన సహాయము చేయవలసినదిగా ప్రార్థించాడు. ఆ విధంగా ప్రోగైన డబ్బును నరేన్ ఆ సైనికుని చికిత్సకు ఉపయోగించాడు. కొన్ని రోజులలోనే ఆ సైనికునికి స్వస్థత చేకూరింది.

చూశారా! బాల వివేకానందుని సేవాభావము, నిర్భయత్వము, సమయస్ఫూర్తి! మనము కూడా స్వామి వివేకానంద అడుగుజాడల్లో నడవడానికి ప్రయత్నించాలి.

విద్యార్థి లక్షణం

పూనా దర్బారులో ఆర్థిక శాఖ మంత్రి పదవికి ఫడ్నవీన్ అని పేరు. పీష్వామాధవరావు, పీష్వా రెండవ బాజీరావుల కాలంలో "నానా ఫడ్నవీసు" అని పిలువ బడిన బాలాజీ జనార్ధన్ భాను ఆ పదవిలో వున్నాడు. అతడు అత్యంత సమర్ధుడనీ, గడియారం మోస్తరుగా అనుక్షణం క్రమం తప్పకుండా పని చేసేవాడనీ పేరొందాడు. అతని తెలివితేటల గురించి, ఊహాపోహల గురించి అనేక కథలు జనం చెప్పుకొనేవారు.

ఒకనాడు విదేశీయాత్రికుడొకడు పూనాదర్బారు సందర్శించి, చెక్కతో చేయబడిన సుందరమైన ఆటబొమ్మలను పీష్వాకు అందజేస్తూ "మహారాజా! పూనా దర్బారు యొక్క కీర్తి దేశ దేశాలలో వ్యాపించింది. అది ఆ కీర్తికి ఎలా తగియున్నదో కనులార చూడాలని వచ్చాను. ఇవిగో ఈ మూడు బొమ్మలు మీకు బహూకరిస్తున్నాను. వీటిని చేయడానికి ఒక్కొక్క దానికి ఏడాదికాలం పట్టింది. అవి మూడు ఒకే రూపురేఖలు కలిగి వున్నాయి. అయితే వాటిలో ఒక సూక్ష్మమైన తారతమ్యం గూడ వున్నది. మీ దర్బారులో ఎవరైనా మేధావి ఆ బొమ్మలలో వున్న తారతమ్యాన్ని తెలిపితే వినాలని వచ్చాను" అన్నాడు.

అందరికళ్ళూ నానాఫడ్నవీసు మీద పడ్డాయి. ఎట్టి వ్యాఖ్య చేయకుండా పీష్వా ఆ బొమ్మలను నానా చేతికిచ్చాడు. వాటిలోని కీలకాన్ని గ్రహించడానికై నానా ఒకరోజు వ్యవధి కోరాడు.

మూడోనాడు దర్బారు యావత్తూ ప్రేక్షకులతో నిండిపోయింది. అందరూ నానా రాకకై ఎదురు చూస్తున్నారు.

ప్రతిభా సంపన్నుడైన నానా మూడు బొమ్మలను చేతపుచ్చుకొని దర్బారులో ప్రవేశించాడు. మహాశయులారా! విదేశం నుండి వచ్చిన అతిథి నన్ను స్వల్పంగా పెద్దత్రోవ పట్టించాడు. కాయలోని గింజల వలె ఒకేరకంగా వున్న ఈ మూడు బొమ్మలలోచాల కొద్ది తేడాయే వున్నదని

అతడన్నాడు. కాని వీటిలో బ్రహ్మాండమైన తారతమ్యం చోటుచేసుకొని వున్నది" అంటూ వాటిని ఒక బల్లమీద వుంచాడు.

నానా ఒక పొడుగాటి గడ్డిపోచని తీసుకొని మొదటి బొమ్మయొక్క చెవిలో దూర్చాడు. అది నోటిలో గుండా బయటికి వచ్చింది. అందు మీదట నానా యిలా వ్యాఖ్యానించాడు. "ఈ బొమ్మను గురించి మెలకువతో ఉండాలి. ఇలాంటి వ్యక్తిమీద ఆధారపడటం మంచిది కాదు. అతడు విన్న విషయాన్ని దాచుకోలేడు. రహస్యం అతని వద్ద దాగదు. అట్టివారి వల్ల ప్రమాదం కలుగుతుంది."

మరొక గడ్డిపోచను నానా రెండవ బొమ్మ చెవిలో దూర్చాడు. అది రెండవ చెవిగుండా బయటికి వచ్చింది. దాన్ని అందరకూ చూపుతూ నానా ఇలా అన్నాడు. "ఈ బొమ్మ ఏదైనా వినగానే రెండవ చెవి గుండా వదలి వేస్తుంది. వెంటనే మరిచిపోతుంది. దేనినీ జ్ఞాపకముంచుకోదు. ఇలాంటి వ్యక్తులు శుద్ధ దండగ మనుష్యులు".

మూడవ బొమ్మను చేతిలోకి తీసుకొని నానా ఇంకొక గడ్డి పోచను దాని చెవిలో దూర్చాడు. అది వెలుపలికి రాకుండ లోపలే వుండిపోయింది. "ఇది ఉత్తమమైన బొమ్మ. ఇది విన్న ప్రతి విషయాన్నీ లోపలే దాచుకుంటుంది. ఇలాంటి వ్యక్తి చాల విలువైనవాడు. బంగారంతో సరితూగ గలవాడు" అన్నాడు నానాఫడ్నవీసు.

అలాగే విద్యార్థి కూడా మూడవ బొమ్మవలె గ్రహించిన జ్ఞానమును లోపల దాచుకొనాలి. విన్న దానిని మరొక చెవిగుండా వదలివేయడం గాని, నోటితో చెప్పడం గాని చేయరాదు. విజ్ఞానాన్ని మనస్సులో భద్రం చేసుకోవాలి.

కోరికలపై అదుపు

మానవుని కోరికలు అనంతమైనవి. వాటిని తృప్తిపరచడం చాల కష్టం.

"ఒక వ్యక్తి సుఖంగా జీవించడానికి ఎంత భూవసతి కావాలి" అనే సంశయం రాజుకు కలిగింది.

తన సందేహానికి సమాధానం చెప్పమని మంత్రినడిగాడు. మంత్రి కొద్ది రోజుల వ్యవధి అడిగాడు.

దీనికి సమాధానం గ్రహించడానికై మంత్రి ఒక ప్రకటన చేశాడు. "ఎవరైనా సరే తాను సుఖంగా జీవించడానికి ఎంత భూమి కావాలో అడిగితే రాజుగారు అంత భూమిని ఇస్తారు. ఎవరైనా వచ్చి తీసుకోవచ్చు. ఉదయం సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం అయే లోపుగా తనకు కావలసిన భూమిని చుట్టివస్తే అంత భూమి ఇవ్వబడుతుంది" అని ప్రకటించాడు.

ఒకరైతు వచ్చాడు. ఒక బుట్టనిండా సున్నం పోసుకుని తలమీద పెట్టుకున్నాడు. మధ్యాహ్నం తినడానికి ఆహారం చంకన తగిలించుకున్నాడు. సూర్యోదయం కాగానే బయలుదేరాడు.

నడిస్తే ఎక్కువదూరం పోలేనని పరుగెత్తడ మారంభించాడు. దోవలో అక్కడక్కడ సున్నంతో గుర్తులు పెట్టుకుంటూ పరుగిడుతున్నాడు.

తనకేగాక తన భార్యకు, తన కుమారులకు మనుమలకు గూడ సరిపోయే భూమి కావాలనుకున్నాడు. మరింత వేగంతో పరుగిడుతున్నాడు. మధ్యాహ్నమయింది. ఆకలవుతోంది. ఐనా అన్నం గనుక తింటే అరగంట వృధా అవుతుంది. ఆ సమయం గూడ భూమిని చుట్టి రావచ్చుననుకొని అన్నం తినకుండా పరుగిడుతున్నాడు.

కొంతసేపటికి సూర్యుడు ఏటవాలాడు. బయలుదేరిన చోటికి చేరకపోతే భూమి దక్కదు. అందుచేత తిరుగుముఖం పట్టాడు. వృత్తాకారంలో భూమిని చుట్టి వస్తున్నాడు. సూర్యాస్తమయము అవుతున్నది. బలంకొద్దీ పరుగిడుతున్నాడు. రోజల్లా భోజనం చేయనందున అలసిపోయి గమ్యస్థానం చేరకుండానే పడిపోయి మరణించాడు.

మంత్రికి సమాధానం దొరకలేదు. మనిషి సుఖంగా బతకడానికిఎంత భూమి కావాలో తెలియలేదు.

ఇంతలో చనిపోయిన రైతు శరీరాన్ని శ్మశానానికి తీసుకుపోయారు. అక్కడ ఆరు అడుగుల గుంట తీసి పూడ్చి పెట్టారు. ఆ దృశ్యం చూసిన మంత్రికి సమాధానం దొరికింది. "మనిషికి ఆరడుగుల నేల కావాలి" అన్నాడు రాజుతో.

కోరికలు అనంతమైనవి. మానవుడు వాటిని అదుపులో పెట్టుకోవాలి. అదుపు తప్పిన కోరికలు అశాంతిని, చింతను కలిగిస్తాయి.

స్వావలంబనము

ఒక పల్లెటూరిలో ఊరిబయట విశాలమైన చెఱుకుతోట ఒకటి వున్నది. చెఱుకుతోట నట్టనడుమ చెఱుకుగడల మధ్య ఒక చిలక గూడు కట్టుకొని వుంటున్నది. ఆ చిలుకకు ఇద్దరు బిడ్డలు. తల్లి చిలుక ఊరిమీదకు వెళ్లి ఆహారం తెచ్చి బిడ్డలకు పెడుతూ వుంటుంది.

ఒకనాడు చెఱుకుతోట యజమాని నలుగురు కొడుకులతో కలిసివచ్చి 'చెఱుకు బాగా పెరిగింది, కోతకొచ్చింది. రేపు కూలీలను మాట్లాడుకొని వచ్చి పొలం కోత కోయిద్దాం" అని కొడుకులతో అన్నాడు.

ఆనాటిరాత్రి తల్లిచిలుక గూటికి రాగానే బిడ్డలు "అమ్మా! అమ్మా! పొద్దున పొలం యజమాని కొడుకులతో వచ్చి వెళ్ళాడు. రేపు కూలీలను తెచ్చి కోత కోయిస్తాడట. మనం ఈచోటు ఖాళీచేసి వెళ్లిపోదామా?" అన్నాయి.

అందుకు తల్లి "మనకేమీ ఫరవాలేదు. ఆ కూలీలు వచ్చి కోత కోసినప్పుడు చూద్దాములే" అని అన్నది. మరునాటి ప్రొద్దున మామూలు ప్రకారం తల్లి చిలక ఆహారం కొరకు వెళ్ళిపోయింది.

మరునాడు యజమాని కొడుకులతో కలసి పొలం వద్దకు వచ్చాడు. "కూలీలను మాట్లాడుదామంటే వాళ్లు లభ్యం కాలేదు. రేపు మన బంధువులను పిలుచుకు వచ్చి పొలం కోత కోద్దాం" అని అన్నాడు.

ఆనాటిరాత్రి తల్లి చిలక గూటికి రాగానే బిడ్డలు ఆనాడు యజమాని కొడుకులతో వచ్చాడనీ, కూలీలు దొరకలేదనీ, రేపటిరోజున బంధువులను పిలుచుకొచ్చి కోత కోస్తామన్నాడని చెప్పాయి.

అందుకు తల్లి చిలుక "ఏమీ భయం లేదు. ఇప్పుడప్పుడు మనం ఈ చోటు వదలిపోనవసరం లేదు. బంధువులు వచ్చినప్పుడు చూద్దాంలే" అని అన్నది.

మూడవనాడు యజమాని కొడుకులతో కలిసి పొలం వద్దకు వచ్చి "బంధువులంతా ఎవరి పనుల్లో వారున్నారు. ఎవరూ రామన్నారు. అందుచేత రేపు మనమే వచ్చిపొలం కోతకోద్దాం" అన్నాడు యజమాని.

ఆనాటి రాత్రి బిడ్డలు తల్లితో ఈ విషయం చెప్పాయి. "బంధువులెవరూ రామన్నారట. యజమాని తన కొడుకులతో కలిసి వచ్చి రేపే పొలం కోత కోస్తాడట' అని అన్నాయి.

అపుడు తల్లి చిలుక "అయితే మనం ఇక ఇక్కడ వుండగూడదు. వాళ్లు రేపే వచ్చి కోతకోయడం తథ్యం. ఎందుకంటే, పరుల మీద ఆధారపడక వాళ్లు తమంతట తామే పనిలోకి దిగుతున్నారు" అని చెప్పింది. మరునాడు సూర్యోదయం అయేసరికి చిలుక బిడ్డలతో కలిసి క్రొత్త నివాసం ఏర్పరచుకోడానికి మరొక చోటికి పోయింది.

ఎవరి శక్తిమీద వారు ఆధారపడినప్పుడు పనులు తప్పక జరుగుతాయి.

మాతాపితరుల మీద భక్తి

ఒక అడవిలో కౌశికుడను ముని తపస్సు చేసుకుంటూ వున్నాడు. కొంత కాలానికి అతనిలో దివ్యశక్తి పెంపొందుతూ వచ్చింది.

ఒకనాడు అతడు చెట్టుక్రింద కూర్చొని ధ్యానం చేసుకుంటూ ఉండగా చెట్టుమీద నుండి కొంగ రెట్ట వేసింది. అతడు తపశ్శాలి అయినా అహంకారం గలవాడు. వెంటనే కోపంతో కొంగవంక తీక్షణంగా చూచాడు. ఇతని చూపుకు కొంగ నేలమీద పడి ప్రాణం విడిచింది. "ఓహో! నాలో చాలా శక్తి వున్నదే" అని అనుకున్నాడు.

మధ్యాహ్న సమయానికి భిక్షకోసము వూళ్లోకి వెళ్లాడు. ఒక ఇంటి ముందు ఆగి 'భవతీ భిక్షాందేహి' అని కేక వేశాడు. ఆ యింటిలో వున్న గృహిణి అపుడే ఇంటికి వచ్చిన తన భర్తకు పరిచర్య చేస్తూ వున్నది. ఆమె భిక్ష తెచ్చి వేయడంలో ఆలస్యమైనది. కాశికుడు కోపం తెచ్చుకొని ఆమెవంక ఉగ్రంగా చూచాడు. ఆమె ఒక క్షణం ఆగి అతనితో "స్వామీ! ఎందుకలా కోపంగా చూస్తున్నారు? నేల మీదపడి చచ్చిపోవడానికి నేను ఆ కొంగను కాదు సుమా!" అని వినయంగా పలికింది.

అంతటితో కౌశికునిలోగల అహంకారం పటాపంచలయింది. ఆమెకు సాష్టాంగ నమస్కారం చేశాడు. తనకు జ్ఞానభిక్ష ప్రసాదింపుమని వేడుకున్నాడు.

తాను జ్ఞానోపదేశం చేయడానికి అర్హురాలను కాననీ, ఊరి వెలుపల కసాయి వృత్తిలో జీవిస్తున్న ధర్మవ్యాధుని కలుసుకోమనీ చెప్పింది. ఆమె మాట ప్రకారం కౌశికుడు వెతుక్కుటూ ధర్మవ్యాధుని వద్దకు వెళ్లాడు.

ఆ ధర్మవ్యాధుడు ఉదయమే లేచి జంతువులను చంపి మాంసం విక్రయిస్తూ వుంటాడు. కౌశికుడు అతనిని సందర్శించి తనకు జ్ఞానబోధ చేయవలసినదిగా ప్రార్థించాడు.

ధర్మవ్యాధుడు కౌశికుని తన ఇంటికి తీసుకొని పోయాడు. అచట కుష్ఠురోగంతో బాధపడుచున్న తన తల్లిదండ్రులకు సపర్యలు చేశాడు. ఆ పిదప కౌశికునితో "తల్లిదండ్రులకు సేవచేయడ మొక్కటే నాకు తెలిసిన విషయము. ఇంతకంటే అధికమైన విషయాలు నేనెరుగను" అని అన్నాడు.

మాతా పితరులకు సేవ చేయడమనేది ఒక సద్గుణము. పంచ యజ్ఞాలలో ఒకటి. మహనీయుడు ధర్మవ్యాధుడది తెలిసే ఆచరిస్తున్నాడు. మనందరం మన తల్లి దండ్రుల సేవ చేసి తరిద్దామా !

పరోపకారము

"పరోపకారార్థమిదం శరీరము"

మరొకరికి ఉపయోగ పడని జీవితం జీవితమే కాదు.

ఇతరులకు సేవ చేయటం కొరకుమానవజన్మ ఎత్తినాము.

మనుష్యులే గాక, పశువులు గూడ ఒకదాని కొకటి సహాయము చేసికొని జీవిస్తాయి.

ఇందుకొక చక్కని కథ యున్నది.

ఒక చెరువు గట్టున మఱ్ఱిచెట్టు గలదు. ఆ చెట్టుమీద పక్షి యొకటి కూర్చొని యున్నది.

మఱ్ఱికొమ్మ చెరువుమీదికి విస్తరించి యున్నది. ఆ కొమ్మమీద గండుచీమ ఒకటి ప్రాకుతూ వున్నది.

గండు చీమ పట్టుతప్పి నీటిలో పడినది. నీల్లలో మునకలు వేస్తూ ఉన్నది.

పక్షి ఆ చీమను చూచినది. "అయ్యో! అది చచ్చిపోతున్నదే. రక్షించాలి" అనుకొన్నది. ఒక మఱ్ఱి ఆకును కొరికి చీమ దగ్గర పడవేసింది. చీమ ఆకుమీద ఎక్కి అలల తాకిడికి ఒడ్డుకు చేరింది.

తనకు పక్షి ఎంతో సహాయం చేసి ప్రాణం కాపాడింది. కనుక తాను ఎక్షికి సహాయం చేయాలని చీమ అనుకున్నది.

ఒకనాడు ఒక వేటగాడు బాణం పుచ్చుకొని చెట్టు కడకు వచ్చాడు. కొమ్మ మీద పక్షి కూర్చొని యున్నది. విల్లు ఎక్కుపెట్టి బాణము గురిచేస్తున్నాడు.

తన సహాయం ఎక్షికి అవసరమని చీమ గ్రహించింది. గబగబా పాకుతూ పోయి వేటగాడి కాలు మీద కుట్టింది.

బాణం గురితప్పి దూరంగా పోయింది. పక్షి ఎగిరిపోయింది, చీమ జర జరా మట్టిలోకి పోయింది.

పక్షి, చీమ అలా పరస్పరం సహాయం చేసుకున్నాయి. మనుష్యులుగా జన్మించిన మనం ఒకరి కొకరు ఎందుకు సహాయ పడగూడదు?

జ్ఞానతృష్ణ

అమెరికాలో ప్రఖ్యాతి చెందిన భౌతిక శాస్త్రవేత్తయగు డాక్టర్ రాబీకి నోబెల్ బహుమతి లభించింది.

ఆ సందర్భంగా న్యూయార్కులో ఒక పత్రికా విలేఖరి వచ్చి ఆయనను అభినందించాడు. ఇరువురు పరస్పరం సంభాషించు కుంటున్నారు.

'మీరు మీ సైన్సు పరిశోధనల వలన ప్రపంచ దృష్టిని ఆకర్షించారు. మీ విజయానికి రహస్యమేమిటి?" అని విలేఖరి ప్రశ్నించాడు.

అందుకు డాక్టర్ రాబీ " నా విజయానికి రహస్యం నా తల్లి" అన్నాడు.

పత్రికా విలేఖరి ఆశ్చర్యపడి "ఎట్లా? " అని అడిగాడు.

అందుకాయన మా అమ్మ రోజూనేను స్కూలునుండిఇంటికి రాగానే "నీవు స్కూలులో ఉపాధ్యాయుని ఈదినం ఏదైనా మంచి ప్రశ్న అడిగావా?" అని అడిగేది.

"ఉపాధ్యాయుని ప్రశ్నించాలంటే పాఠాలు బాగా చదివి అర్థం చేసుకోవాలి. ఆలోచించాలి. నా ఆలోచనలను పదునుపెట్టి ఉపాధ్యాయుని ప్రశ్నలడగడం నేర్చుకున్నాను. నా తల్లి నాకు నేర్పిన ఈ అలవాటే, ఈ జ్ఞానతృష్ణయే నాకు నోబుల్ బహుమతి రావడానికి దారి తీసింది" అని సగర్వంగా చెప్పాడు.

మనం కూడ చక్కని ప్రశ్నలడగడం నేర్చుకొని మన విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుందామా!

త్యాగము

పూర్వం కాశీనర దేశంలో శిబియను చక్రవర్తి ఉండేవాడు. అతడు భూత దయ గలవాడు.

ఒకనాడు డేగచే తరుమబడుచున్న పావురమొకటి ఆక్రందనము చేయుచు అతని సమీపానికి వచ్చి వాలింది. అతన్ని శరణు కోరినది.

అపుడు శిబి చక్రవర్తి "ఓ పావురమా! డేగవలన నీకెట్టి ప్రమాదము జరుగనివ్వను. భయపడవద్దు. నీ ప్రాణరక్షణమే నాకు ప్రధానము. నశ్వరమగు నా శరీరమును డేగకు ఆహారముగా నొసంగి నిన్ను కాపాడుతాను" అని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

వెంటనే భటులను రావించి తులాదండమును తెప్పించి, తన శరీరము నుండి మాంసమును కోసి పావురమును ఒ సిబ్బిలోను, మాంసమును మరొక సిబ్బిలోను ఉంచాడు.

కాని పావురమున్న సిబ్బియే క్రిందికి పోవుచున్నది. ఎంత మాంసము కోసి అందులో వేసినను సరితూగుటలేదు. అపుడు శిబిచక్రవర్తి తానే స్వయముగా ఆ సిబ్బిలో కూర్చున్నాడు.

అపుడు దేవతలు పుష్పవర్షం కురిపించారు. దుందుభులు మ్రోగించారు. డేగ, పావురములు తమ నిజరూపములు ధరించి ఇంద్ర, అగ్నిలుగా మారి చక్రవర్తికి సకల శుభముల నొసంగి దేవలోకమునకు వెళ్ళిపోయారు.

త్యాగ బుద్ధితో కీర్తి ప్రతిష్ఠలు సంపాదించుకొన వచ్చు. మనందరం ఈ గొప్ప గుణాన్ని అలవర్చు కుందామా!

స్వార్థంవల్ల కీర్తి తరుగుతుంది. త్యాగంవల్ల అది పెరుగుతుంది.

చంద్రశేఖర్ అజాద్ (దేశభక్తి)

క్రీ.శ. 1905 సం॥లో 'అవీరాజపర్' సంస్థానమునందలి ఒక బ్రాహ్మణ కుటుంబములో చంద్రశేఖర్ జన్మించెను. తల్లి జుగ్‌రాణీ దేవి, తండ్రి సీతారాం తివారీలు ఆ బాలుని అతి జాగ్రత్తగా పెంచసాగిరి.

క్రీ.శ. 1921 సం॥లో స్వదేశ ఉద్యమము ప్రారంభింపబడి విదేశ వస్తువుల బహిష్కరణ జరుగుచున్నప్పుడు చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ 16 సం॥ల ప్రాయమువాడు. బనారస్‌లో చదువుచుండెను. సత్యాగ్రహము చేయువారిని ఒక పోలీసు అధికారి తిట్టుచు కాలితో తన్నుట చూచి ఒక రాయితో అతని తలను కొట్టినందులకు అతనిని మొదటిసారిగ నిర్బంధించిరి. భయంకరమైన ఆ చలికాలములో కప్పుకొనుటకు దుప్పటి కూడా లేకుండా ఉన్న అతడు రాత్రంతా దండీలు తీయుట చూచి జైలు అధికారి ఆశ్చర్యపడెను. మరునాడు మేజిస్ట్రేటు వద్దకు తీసుకొనిపోగా అతడా సుందర యువకుని చూచి -- 'నీ పేరేమి'? అని అడిగెను.

యువకుడు :- అజాద్

మేజిస్ట్రేట్ :- నీ తండ్రిపేరేమి ?

యువకుడు :- స్వతంత్రము

మేజిస్ట్రేట్ :- నీ యిల్లెక్కడ ?

యువకుడు :- జైలులో -- ఈ సమాధానములు విని మేజిస్ట్రేటు క్రోధముతో ఉప్పొంగి 15 కొరడా దెబ్బలు కొట్టవలసినదిగా శిక్ష విధించెను.

జైలు అధికారి ఆజ్ఞానుసారము చంద్రశేఖరుని శరీరముపైనున్న వస్త్రములు తీసివేసి కొరడాదెబ్బలు కొట్టసాగిరి. మొదటి దెబ్బతో ఆ యువకుడు గంభీరముగా "భారతమాతకు జై" అనెను. అతని వీపుపై చర్మం చిట్లినది. జైలు అధికారి కోపముగా "రెండు" అనగానే చంద్రశేఖర్ వీపుపై కొరడా దెబ్బపడి రక్తము కారసాగినది. ఆ వీర యువకుడు నిర్భయముగ మరల అదేవిధముగ "భారతమాతకు జై" అనెను. అతని సాహసమును చూచి ఆ అధికారి ఆశ్చర్యమునొంది "మూడు" అనెను. ఈసారి కొరడాదెబ్బతో చంద్రశేఖరుని వీపుపై పెద్ద గాయమైనది. ఐనను ఆ వీరుడు శాంతముగ" భారత మాతకు జై" అనెను. ఈ విధముగ 15

కొరడా దెబ్బలతో అతని శరీరము చిట్లి రక్తము ప్రవహించు చున్నను - "భారతమాతకు జై" అను నినాదమును ప్రతిసారి జైలు నాలుగు గోడలు దద్దరిల్లునట్లు చేయుచునే యుండెను.

ఈ వార్త నగర వాసులందరికి తెలిసినది. వేలాది స్త్రీ పురుషులు దేశభక్తుని చూచుటకు జైలు ద్వారము వద్ద వేచి యుండి "చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ కీ -జై", "భారతమాతకు - జై", విప్లవం వర్ధిల్లాలి" అను నినాదములతో ఆ వీరునకు స్వాగతము చెప్పిరి.

తరువాత జరిగిన ఒక బ్రహ్మాండమైన సభలో ప్రజలతనిని పూలమాలలతో నింపిరి. ఆజాద్ చివరి ఘడియ వరకు పోరాడు చుండెను. అలహాబాదు లోని ఒక పార్కులో పోలీసులతో పోరాడుచూ ఆ వీరుడు స్వర్గము నలంకరించెను.

ప్రతి ఒక్కరు దేశముపై, దైవముపై భక్తి శ్రద్ధలు కలిగి ఉండాలి.

అద్భుత ఆదర్శం

భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో ఆగ్రా జిల్లాకు చెందిన జౌహారీ సోదరులకు చాల ఘనిష్ట సంబంధం ఉంది. వారిలో పెద్దవాని పేరు చంద్రధర జౌహర్, చిన్నవాని పేరు చంద్ర బాల జౌహర్. చంద్రధర జౌహర్‌కు మైన్‌పురీ కేసులో 5 సంవత్సరాలు శిక్ష పడింది. తర్వాత కావేలి కుట్రకేసులో ఇల్లు ముట్టడి చేసినప్పుడు చంద్రధర, చంద్రబాల్ ఇద్దరు పట్టుబడ్డారు. కాని కేసు రుజువు కాక విడిచిపెట్ట బడ్డారు. తర్వాత వరుసగా నాల్గుసార్లు వాళ్ళకు జైలు శిక్ష పడింది. మైన్‌పురి కేసు ప్రసిద్ధ విప్లవ సంస్థ "శివాజీ సమితిలో" కూడ వీరిద్దరు క్రియాశీల కార్యకర్తలుగా ఉండేవాళ్ళు. రాంప్రాసాద బిస్మిల్ వంటి వీరులకు కూడా ఈ సంస్థలో సంబంధం ఉండేది.

క్రీ. శ. 1921లో గాంధీజీ ఆందోళన జరుపుతున్నప్పుడు చిన్నవాడైన చంద్రబాల్ జౌహర్ తిలక్ స్వరాజ్యనిధికి మైన్‌పురి నుండి మూడు లక్షల రూపాయలు ప్రోగుచేసి ఇవ్వాలనుకున్నాడు. డబ్బు ప్రోగుకావటం ఆలస్యమైంది. అప్పుడతడు ఎంతవరకైతే పూర్తి డబ్బు ప్రోగుకాదో అంతవరకు అన్నం తిననని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు.

డబ్బు ప్రోగవుతున్నది కాని రూపాయికి 40 శే॥ గోధుములు దొరికే ఆ కారుచౌక రోజుల్లో మూడు లక్షల నిధి ప్రోగు కావటం సామాన్య విషయం కాదు. ఉపవాసం చేస్తున్న చంద్రబాల్, డబ్బు ప్రోగయ్యే వరకు బ్రతకటం కష్టమేనని ఇంటివాళ్ళంతా అనుకున్నారు. లక్ష్యం పూర్తికావటానికి ఇంకా 25 వేలు తక్కువగా ఉన్నాయి.

తల్లి హృదయం విలవిలలాడింది. కొడుకుపోయిన తరువాత ఈ ఇల్లు నగలు ఎందుకనిపించింది. వెంటనే వాత్సల్యపూర్ణమైన ఆ తల్లి ఇంట్లో ఉన్న నగలన్నింటిని మూటకట్టి బజారుకెళ్ళి అమ్ముకు వచ్చింది. ఐనా అనుకున్న మొత్తం ఇంకా పూర్తికాలేదు. అప్పుడు తమకున్న ఒకే ఒక ఆస్తి, ఉంటున్న ఇల్లు కూడ అమ్మేసింది. ఈ విధంగా తిలక్ స్వరాజ్య నిధికి తక్కువ పడిన 25 వేల రూ॥లు పూర్తి చేసిన తర్వాతనే ఆ తల్లికి మనశ్శాంతి కల్గింది. తర్వాత ఆమె "బాబు తిలక్ నిధి పూర్తయింది. ఇకనైనా అన్నం తిను" అని కొడుకును ప్రార్థించింది. కొడుకుసంతోషంతో దీక్ష విడిచాడు. ఎంత అద్భుతం! ఆ తల్లీ కొడుకుల ఆదర్శం.

ఆచరణ మహాత్యం

శాంతినికేతన్‌లో కళా విభాగం యొక్క వసతి గృహం నిజంగా సుగంధాలు వెదజల్లే పూలజల్లును గుర్తు చేస్తుండేది. అన్ని మతాల విద్యార్థులు అక్కడ నివసించేవాళ్ళు. విద్యార్థులంతా తమ పనులు తామే చేసుకుంటూ కలిసి మెలిసి చదువుకుంటూ, భావ సమైక్యతా పాఠాన్ని ప్రత్యక్ష వ్యవహారంలో బోధిస్తుండేవాళ్ళు.

వీళ్లలోనే మిక్కిలి ధనిక కుటుంబానికి చెందిన విద్యార్థి కూడా ఒకడున్నాడు. ఇంటి దగ్గర అన్ని పనులూ చేయటానికి సేవకులుండేవాళ్ళు కాబట్టి అతడు స్వయంగా ఏ పని చేసి ఎరుగడు. చేయాల్సిన అవసరం వుండేది కాదు. శాంతినికేతన్ వసతి గృహంలో అతడికి చాల ఇబ్బంది ఎదురైంది. తన గదిని, సామాన్లను అతడు శుభ్రంగా సర్ది వుంచుకోనందు వల్ల అవి చాల చికాకుగా కనిపిస్తుండేవి. ఈ విషయం గురించి అతడి మిత్రులు కూడ అతడిని అప్పుడప్పుడు హేళన చేస్తుండేవాళ్ళు.

అతడొకనాడు వసతి గృహం భోజనశాలలో భోజనం చేసి తిరిగి వచ్చి చూసే వరకు గదంతా శుభ్రంగా సర్ది చక్కగా అలంకరించబడి వుంది. ఎన్నో రోజుల నుండి మూలపడి మట్టి కొట్టుకుంటూ పడివున్న సరస్వతి దేవి విగ్రహం కడిగి చక్కగా పూలతో అలంకరించబడి, అగరువత్తులు వెలిగించబడి ఆకర్షణీయంగా కనబడుతున్నది. ఇలా ఎవరు చేసారా అని ఆ విద్యార్థి చాలా ఆశ్చర్యపడుతూ ఎంతోసేపు ఆలోచించాడు. కాని ఎంత ప్రయత్నించినా అంతు చిక్కలేదు. ఈ విధంగానే ప్రతిరోజు జరుగుతుండేది. ఎవరు చేస్తున్నారనే విషయం మాత్రం అతనికి అంతుచిక్కడం లేదు. ఒకనాడతడు భోజనశాల నుండి రోజూకంటే కొంచెం ముందుగా తన గదికి వచ్చాడు. ఆ సమయంలో, కళా విభాగం ప్రధానాచార్యుడు శ్రీనందలాల్ మోషాయిజీ ఎంతో తన్మయతతో గది ఊడ్చి శుభ్రం చేస్తున్నారు. ఆ విద్యార్థి పరుగెత్తు కుంటూ వెళ్ళి వారి చేతిలో చీపురు తీసుకొని "మహాశయా! నన్ను క్షమించండి" అని ప్రార్థించాడు. మాష్టర్ మోసాయిజీ ప్రశాంతంగా నవ్వుతూ ఇలా అన్నారు. 'కుమారా! నా విద్యార్థులందరికీ నేను పురోహితుడను. పురోహితుడంటే పూర్తి హితం చేసేవాడు. పూర్తి హితం ఆలోచించేవాడు అని అర్థం. నీకు పూర్తి మేలు కలుగజేయాల్సిన బాధ్యత నామీద వుంది. అంతేకాదు, ఇందులో నీ దోషంకూడ ఏమి లేదు. చిన్నప్పటి నుంచి నువ్వు పెరిగిన వాతావరణమే అలాంటిది. అందువల్ల నీకు సహాయం చేసే ఉద్దేశ్యంతో నేనిలా చేస్తున్నాను. మెషాయిజీ మాటలు విని ఆ విద్యార్థి సిగ్గుతో తలవంచుకున్నాడు. మరునాటి నుంచి అతడు తన పనులన్నీ తానే సవ్యంగా చేసుకోసాగాడు. తర్వాత ఎప్పుడు అతని గది అపరిశుభ్రంగా ఎవరికీ కనబడలేదు. మన పనులు మనమే చేసుకోవడంలో ఉన్న తృప్తి. ఆనందం ఇతరులపైన ఆధారపడితే దొరకదు. మరి, మన పనులను మనమే చేసుకుందామా!.

"ఒక పనిని చేయవలెనని సంకల్పించుకున్న తరువాత దాని నారంభించి ముగించువరకు నాకు నిద్రపట్టదు. కాలము అమూల్యమైనది. నేడు వ్యర్థముగా పోగొట్టబడిన కాలము రేపు కలసి రాదు"

– వీరేశలింగం పంతులు

సంపత్తి దేశానిది

అది క్రీ.శ. 1936వ సంవత్సరం. ఆరోజు బెర్లిన్ నగరంలో ఒక అద్భుతమైన కార్యక్రమం జరుగుతున్నది. ఒక భారతీయ సేనాధికారిని ఆ దేశం యొక్క సర్వశ్రేష్ఠ అధికారి సన్మానిస్తాడు. ఒక బానిస దేశం యొక్క సామాన్య సైనికుడు చేసిన అంత ఘనకార్యమేమిటి? ప్రపంచాన్ని పాదాక్రాంతం చేసుకోవాలని సంకల్పించిన ఆ వ్యక్తి ఒక సామాన్య సైనికుని ముందు వినయంతో తలవంచటానికి స్వయం స్ఫూర్తితో ఎందుకు సిద్ధపడతున్నాడు.

ఆ శుభసమయం రానే వచ్చింది. ఉత్సుకతతో ఎదురు చూస్తున్న అశేష జన సందోహం మరియు మేళతాళాల హడావిడితోనిండియున్న ఆ సభా కార్యక్రమంతో ధీరగంభీరుడైన ఆ భారతీయ సైనికుడు ధృఢంగా అడుగు వేసుకుంటూ వచ్చి హిట్లరు ముందు నిల్చున్నాడు. అతి సామాన్య వ్యక్తిత్వం కల ఆ పురుషుడు హిట్లరుతో చేతులు కలుపుతున్నాడు. స్వాభిమాన తేజస్సుతో అతని ముఖం వెలిగి పోతున్నది. హిట్లర్ ఆశ్చర్యంతో నిశ్చేష్టుడై కొద్దిసేపు అతనివేపే చూస్తుండిపోయాడు. తర్వాత సుసజ్జితమైన ఒక సువర్ణ పతకాన్ని ఆదరంగా అతని చేతిలో పెట్టాడు. ఆ సైనికుడు నమ్రతా పూర్వకమైన చిరునవ్వుతో అభివందనం చేస్తున్నట్లు తలవంచాడు. ఇదే భారతీయ సాంప్రదాయం.

అంతగొప్పగా అతిథిని సన్మానించినప్పటికి హిట్లరుకు ఇంకా సంతృప్తి కలుగలేదు. అందువల్ల కొద్దిసేపు ఆలోచించి అతడితో ఇలా అన్నాడు. మేనేజర్ నీవు హిందూదేశం విడిచిపెట్టి జర్మనీ రా! మేము నిన్ను ఆహ్వానిస్తాం!

చాల ధన్యవాదాలు. మీరు జర్మనీ ఎందుకు రమ్మంటున్నారు. ఆ భారతీయ సైనికుడు జిజ్ఞాసపూర్ణుడై అడిగాడు.

ఓ మేజర్ నువ్వు మా మధ్యలో ఉంటే మా జర్మనీయులు చాల సంతోషిస్తారు. నిన్ను మా సైన్యంలో ఫీల్డు మార్షల్‌గా చేస్తాం. హిందూ దేశంలో నువ్వు కేవలం మేజర్ పదవినే పొందగలిగేవు.

వినయ స్వాభిమానాలతోమళ్ళీ చిరునవ్వుతో భారతీయ సైనికుడు హిట్లరుతో ఇలా అన్నాడు! మీ సదుద్ధేశానికి నేను చాల కృతజ్ఞుడను.

కాని నేను దీనికి అంగీకరించలేను. ఎందుకంటే ఆ పరిస్థితులలో నేను నా మాతృదేశానికి ఏ విధమైన సేవ చేయలేను.

తిరుగులేని ఆ సమాధానానికి హిట్లర్ నిరుత్తరుడైనాడు.

కొంతకాలం తరువాత ఆ భారతీయ సైనికుడు స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చి ఒకసారి "పాట్యాల" వెళ్ళినప్పుడు అత్యంత సహజ భావంతో హిట్లర్ బహుకరించిన స్వర్ణ పతకాన్ని అక్కడి యువ ఆటగాళ్ళకిచ్చి వేసాడు. మీరు ఎందుకిస్తున్నారు. ఇది స్వార్జితమైన సంపత్తి మరియు కీర్తి యొక్క సంపద కదా! అని అడిగినప్పుడు అతడిలా సమాధానము యిచ్చాడు. నిస్సందేహంగా ఇది నాకీర్తి యొక్క సంపదే కాని ఇది వ్యక్తిగతమైనది కాదు. సంపూర్ణ దేశము యొక్క సంపత్తి. అందువల్ల ఈ రోజు నేను దానిని దేశానికిచ్చి వేస్తున్నాను.

ఆ గౌరవ సువర్ణ పతకాన్ని అతడక్కడున్న "నేతాజీ సుభాష్ చంద్రఖేల్ కూద్ సంస్థాన్" అనే సంస్థకు యిచ్చి వేసాడు. అతడే ప్రపంచ ప్రసిద్ధికెక్కిన హాకీ ఆటగాడు మేజర్ ధ్యాన్ చంద్. 1936 సం॥లో బెర్లిన్ పోటీలలో ఒక్కడే 6 గోల్స్ చేసాడు. జర్మనీని 8-1 గోల్‌లతో భారత్ ఓడించింది. 400 కంటే ఎక్కువ గోల్స్ చేసిన అద్భుత హాకీ ఆటగాడు మనదేశంలో అత్యంత దారిద్ర స్థితి అనుభవిస్తూ కూడ అనేకమంది ధ్యాన్ చంద్రులను నిర్మాణం చేయాలని భావించాడు, కాని జర్మనీలో పీల్డు మార్షల్ పదవిని స్వీకరించటానికి ఒప్పుకోలేదు.

"క్షమత, సమత, మమతలతో కూడిన మానవతా వాదమే నేటి యుగధర్మము"

– అటల్ బిహారి

ప్రపంచములో పాపమనేది ఏదైనా ఉంటే అది ఒక్క భయము మాత్రమే. నిద్రాణ శక్తులను మేల్కొల్పే పనులొనరించడమే పుణ్యం. మన శరీరాలను బలహీనం చేసే పనులే పాపం. కావున దౌర్బల్యాన్ని నీనుండి గెంటివేయి.

– వివేకానంద

శాస్త్రజ్ఞుల స్ఫూర్తిదాయక సంఘటనలు:

– డా॥ అరుణ్ కుమార్

రాతియుగం నాటి అనాది మానవుడు నేడు సకల సౌభాగ్యాలను అనుభవిస్తూ సుఖంగా జీవించడానికి కారణం శాస్త్ర విజ్ఞానము. గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు తమ జీవితాలను సత్యాన్వేషణకు అంకితం చేసిన మహానుభావులు. ఈ ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్తలందరూ ఒకనాటి బాలలేకదా! వారియందలి సంకల్ప శక్తి, క్రియాశీలత, సృజనాత్మక శక్తి, విశ్లేషణాత్మక ఆలోచనా విధానం, కార్యదీక్షల వలననే వారు గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు కాగల్గినారు. మనందరికీ అతి సామాన్యంగా అనిపించే విషయాలను కూడా వీరు పరిశీలించి, తమ ఆలోచనా శక్తితో ఎంతో గొప్ప విషయాలను కనుగొన్నారు. ప్రముఖ శాస్త్రవేత్తల కృషి, వారి జీవితాలను మలిచిన ఘట్టముల నుండి బాలలు స్ఫూర్తినొంది ఈ విశ్వంలో నిగూఢంగా దాగి ఉన్న అనేక సత్యాలను వెలికి తీయాలనే ఆకాంక్షతో బాలల ఉపయోగార్థము ఈ పాఠ్యమాలలో కొన్ని విషయాలను పొందుపరుచు చున్నాము.

ఆర్కిమెడీసు (క్రీ.పూ. 287–213) :

సైరక్యూసు రాజు ఒక బంగారు కిరీటంలో కల్తీ అయిన విషయాన్ని తేల్చవలసిందిగా ఆర్కిమెడీసును ఆదేశిస్తాడు. ఆనాటి శాస్త్ర పరిజ్ఞానంతో ఈ సమస్య పరిష్కారానికై ఆలోచిస్తూ తొట్టిలో స్నానం చేస్తాడు. ఈ స్నానం చేస్తున్నప్పుడు, నీటిలో మునిగిన తన శరీరం తేలికైనట్లు మరియు కొంతనీరు పొర్లిపోవడం గమనిస్తాడు. ఆయన వెంటనే ఆ బంగారు కిరీటాన్ని, అంతే బరువున్న మేలిమి బంగారాన్ని తెప్పించి రెంటినీ నీటిలో ముంచి, కోల్పోయిన నీటి పరిమాణాన్ని గమనిస్తాడు. ఈ రెండింటిలో వ్యత్యాసం కనిపిస్తుంది. ఆ విధంగా ఆయన ఆసమస్యను పరిష్కరించడమే కాకుండా ప్లవన సూత్రాలనే గొప్ప విషయాలను ప్రపంచానికి అందించాడు.

లీనార్డ్ డవిన్సి (1452–1519) :

లీనార్డ్ డవిన్సి అనేక రంగాల్లో ప్రావీణ్యం సంపాదించిన మహానుభావుడు. ఆయన ఇంజనీయరు, వాస్తుకారుడు, శిల్పి, సంగీతజ్ఞుడు, వైద్యుడు మరియు 7000 పుటల పరిశోధనా వ్యాసాలు రాసిన బహుముఖ

ప్రజ్ఞాశాలిని "విశ్వజనీన మానవుడు" అని అనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. చిన్నప్పుడు ఒకసారి లెక్కల టీచరు చెప్పిన సిద్ధాంతంలో తప్పులు ఉన్నాయనీ, వేరు పద్ధతి ద్వారా సులువుగా చేయవచ్చుననీ నల్లబల్లపై రాసి చూపిస్తాడు. కేవలం ఒక చిన్నారి విద్యార్థి యొక్క తెలివితేటలకు అందరూ ఆశ్చర్య చకితులౌతారు. ఒకసారి క్లాసులో పిండిముద్దతో టీచరు గారి ముఖాన్ని చేస్తాడు. అది చూసి శిక్షించడానికి వచ్చిన టీచరు, తన ముఖాన్ని అంత చక్కగా చేసిన లీనార్డును ప్రశంసించి, ఆయనకు చిత్రలేఖనంలో శిక్షణనిస్తుంది.

సర్ ఐసాక్ న్యూటన్ (1642 – 1727) :

చెట్టుమీది నుండి పండురాలటం అతి సామాన్యమైన విషయం. అయితే ఈ చిన్న విషయాన్ని న్యూటన్ మహాశయుడి మస్తిష్కం పరిశీలించి ఆలోచించగా "ఎక్కువ ద్రవ్యరాశి ఉన్న వస్తువు తక్కువ ద్రవ్యంకల్గిన వస్తువును తనవైపు ఆకర్షించు కుంటుంది." అనే సత్యం వెలువడింది. ఈ విషయాన్నే "విశ్వగురుత్వాకర్షణ సిద్ధాంతంగా" న్యూటన్ ప్రతిపాదించినాడు. అయితే చిన్నప్పుడు న్యూటన్ అతి కష్టమైన పరిస్థితుల్లో పెరిగినాడు. తల్లితండ్రుల ప్రేమకి నోచుకోలేదు. తన అమ్మమ్మగారింట్లో వ్యవసాయము మరియు అందురూ చెప్పిన చిల్లర పనులను చేయడం వలన పాఠశాలకు సక్రమంగా వెళ్ళలేక పోయేవాడు. తోటి విద్యార్థులందరూ అతన్ని "నీవు వ్యవసాయ కూలివి, నీవు గొర్రెల సేవచేయి" అని అనేవారు. చిన్నారి న్యూటన్ ఈ బాధలన్నింటినీ లెక్కచేయక, పగలు పనిచేస్తూ, రాత్రి గుడ్డి దీపం వెలుగులో చదివేవాడు. ఇలా కష్టపడి ఆయన ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త కాగల్గినాడు. ఆయన తెల్లని కాంతి ఏడు రంగుల మిశ్రమం (VIBGYOR) అని ప్రయోగ పూర్వకంగా నిరూపించినాడు. కాంతి విశ్లేషణ, ఉష్ణశాస్త్రం, గమన సూత్రాలే కాకుండా గణితంలోని ఇంటిగ్రల్ క్యాలికులస్‌ను కనుగొన్న గొప్ప శాస్త్రవేత్త. అంతటి మహానుభావుడు ఒకసారి సముద్రం ఒడ్డున కూర్చుని సముద్రాన్ని చూస్తూ " ఈ విజ్ఞానం ఒక సముద్రం లాంటిది. అందులో నాకు తెల్సింది ఒక చిన్ననీటి బిందువుతో సమానం" అని భావిస్తాడు. చూశారా బాలలూ అంత గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుని నిరాడంబరత. ఆధ్యాత్మిక ఔన్నత్యం.

ఆల్‌ఫ్రెడ్ బెర్నార్డ్ నోబెల్ (1833–1896)

చిన్ననాటినుండి నోబెల్‌కి ఏదైనా కొత్త విషయం కనుక్కోవాలని ఉండేది. వీరికి ఒక ప్రేలుడు సామాగ్రి తయారు చేసే కర్మాగారం ఉండేది. నైట్రోగ్లిసరిన్ అనే ప్రేలుడు పదార్థాన్ని తయారు చేస్తూ నోబెల్ సోదరుడు మరణిస్తాడు. వారికి కర్మాగారము ధ్వంసం అవుతుంది. నైట్రోగ్లిసరిన్ మూలంగా సంభవించే పదార్థాల మూలాన ఆ పదార్థం తయారీని ప్రభుత్వం నిషేధిస్తుంది. నోబెల్ వేటినీ లెక్కచేయక తన ప్రయోగాలను సాగిస్తాడు. నైట్రోగ్లిసరిన్ ఒకసారి అనుకోకుండా పార్లి కింద ఉన్న మట్టిలో పడ్తుంది. అలా జరిగినపుడు ఎలాంటి ప్రమాదం సంభవించలేదు. ఈ చిన్న పరిశీలనే 'డైనమైట్' తయారీకి నాంది పల్కింది. కీసల్ ఘర్ అనే సన్నటి మట్టి మరియు నైట్రోగ్లిసరిన్‌ల మిశ్రమాన్ని నోబెల్ డైనమెట్ అని పేరిడినాడు. డైనమైట్ అమ్మకం ద్వారా ఆర్జించిన అపారమైన ధనంతో ప్రతి ఏటా నోబెల్ బహుమానాన్ని భౌతికశాస్త్రం, రసాయన శాస్త్రం, వైద్యశాస్త్రం, ఆర్థిక శాస్త్రం, సాహిత్యం మరియు విశ్వశాంతికై కృషి చేసిన ప్రతిభావంతులకు ఇస్తారు.

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ (1847–1931)

ఎలక్ట్రిక్ బల్బు, గ్రామఫోన్, టైప్ రైటరు మరియు 1000 కి పైగా రకరకాల పరికరాలు తయారు చేసిన వ్యక్తి థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్, గొప్పగా చదువుకోలేదు. ఈయన బీదకుటుంబంలో జన్మించినాడు. చిన్నప్పటినుండీ ప్రతి వస్తువు ఎలా పనిచేస్తుందనే జిజ్ఞాసతో ఆట వస్తువులన్నింటినీ విప్పి పాడుచేసేవాడు. ఎడిసన్ చేసే చేష్టలకు తండ్రి శిక్షించినప్పటికీ ఆయన తల్లి ప్రోత్సాహాన్నిచ్చేది. ఒకసారి పాకలో ఎడిసన్ చదువుతున్నప్పుడు గాలివాన వలన దీపం మాటిమాటికీ ఆరిపోతుంది. దీపం ఆరిపోకుండా చేసే ఒక ప్రయత్నం (ప్రయోగం)లో పాక కాలిపోతుంది. చిన్ననాటి ఈ ప్రేరణ మూలానే ఎడిసన్ ఎలక్ట్రిక్ బల్బును కనుగొన్నాడు. చేసే నిరంతర ప్రయోగాల వల్ల సంభవించే ప్రమాదాలతో ఆయన తండ్రి విసిగి, ఇంటినుండి వెళ్ళగొడ్తాడు. కేవలం 12 ఏళ్ళ వయస్సులో రైల్లో తినుబండారాలు, వార్తా పత్రికలు అమ్ముతూ, తన ప్రయోగాల్ని రైలుపెట్టెలోని బాత్‌రూమ్‌లో కొనసాగించేవాడు. పాకెట్ ప్రెస్‌ను తయారు చేసి 'గ్రాండ్

ట్రంక్ హెరాల్డ్" అనే మొట్టమొదటి రైలు పత్రికను నడుపుతాడు. దురదృష్టవ శాత్తూ రైలుపెట్టెలో ప్రమాదం జరుగుతుంది. అధికారులు ఆగ్రహం చెంది ఆయనను చెవులు పట్టుకొని బయటకు తోసివేస్తారు. దాంతో ఆయన చెవిటివాడౌతాడు. ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా వాటిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొని తన లక్ష్యసాధనకై చేసిన కృషిని ఆయననుండి మనమందరమూ గ్రహించాలి. "నేను ఇంత గొప్పవాణ్ణి కావడానికి కారణం నా తల్లితండ్రులే" అన్న ఆయన మాటలు ఆయనకు తన మాతృ, పితృమూర్తుల యందున్న గౌరవాన్ని చాటుతుంది.

మేడమ్ క్యూరీ (1867 - 1934)

వీరిది "నోబెల్ బహుమానం కుటుంబం". ఈమె భర్త పియరీక్యూరీ; కూతురు ఐరేని క్యూరీ; అల్లుడు ఫెడరిక్ జూలియట్‌లు నోబెల్ బహుమానాల్ని పొందినారు. తన భర్త మరణించినప్పటికీ తన ఆరోగ్యాన్ని సైతం లెక్కచేయక పరిశోధనలు సాగించి రెండవసారి నోబెల్ బహుమానాన్ని పొందిన మహిళ మేడమ్ క్యూరీ. నిరంతరం రేడియో ధార్మిక పదార్థాలపై పరిశోధనలు చేయడం వలన రక్త కాన్సరుకు గురై 1934న ఆమె మరణించింది. శాస్త్ర పరిశోధన ఒక యజ్ఞంలా భావించి తన జీవితాన్నే ఆహుతి చేసిన తపస్వి మేడమ్ క్యూరీ.

ఆధునిక శాస్త్ర విజ్ఞానం కేవలం 'పాశ్చాత్యుల సొత్తేమీ కాదు. మనదేశంలో పుట్టి పెరిగి, ఉన్నత శిఖరాలను అధిగమించిన కొంతమంది శాస్త్రవేత్తల గురించి తెల్సుకుందాము.

జగదీశ్ చంద్రబోస్ (1858 - 1937)

మొక్కలకు కూడా ప్రాణం ఉందని శాస్త్ర పూర్వకంగా నిరూపించిన శాస్త్రజ్ఞుడు సర్ జగదీశ్ చంద్రబోస్. బోస్ చిన్నతనంలో సాయంకాలం ఆడుతుండగా బంతి చెట్లలో పడుతుంది. దానిని తీసుకోవడానికి వెళ్ళినప్పుడు ఆయన తల్లి అన్న మాటలు "బాబూ చెట్లు నిద్రపోతున్నాయి" ఆయనకు ప్రేరణ నిచ్చాయి. చెట్టు ఆకును కత్తిరించినపుడు కారే నీటి చుక్కలను చూసినప్పుడు ఆయన చెట్లు ఏడుస్తున్నట్లుగా భావిస్తాడు. చిన్ననాటి ఈ సంఘటనలు ఆయనను గొప్ప శాస్త్రవేత్తగా మలిచినాయి. చిన్నప్పుడు రామాయణ, భారత గాథలను అతి శ్రద్ధగా వినేవాడు.

కర్ణుడంటే ఆయనకు చాలా ఇష్టం. బోస్ కర్ణుడి జీవితం నుండి "ఓటమి నిజమైన సఫలతకు నాంది" అనే సత్యాన్ని గ్రహించి తన జీవితంలో ఆచరిస్తాడు. ఆయన భౌతిక శాస్త్రంలోనూ మరియు లోహాలపై ఎన్నో ప్రయోగాలు చేశాడు. ఎలాంటి ఆర్థిక సహాయం కాని, అధునాతనమైన ప్రయోగశాలలు కాని అందుబాటులో లేనప్పటికీ చిన్ననాడు తను నేర్చుకున్న వడ్రంగం పని సహాయంతో తన పరికరాలను తానే స్వయంగా తయారు చేసుకునేవాడు. 1895లో, అంటే మార్కోని కంటె ఒక సంవత్సరం ముందుగానే వైర్‌లెస్‌ను కనుగొన్నాడు. ఆయన స్వయంగా మైక్రోవేవ్ మరియు రేడియో తరంగాలను ఉత్పత్తి చేసే పరికరాలను తయారు చేశాడు. మైక్రో తరంగాల సాయంతో లోహం అంతర్ నిర్మాణాన్ని కనుగొనవచ్చునని మరియు లోహాలు కూడా ఎక్కువగా వాడడం వలన అలసి బలహీనమైపోతాయని ప్రయోగ పూర్వకంగా నిరూపించాడు. మొక్కలపై పెరుగుదలను కొలిచే క్రిస్కోగ్రాఫ్ అనే సాధనాన్ని ఆయన తయారు చేశాడు. కేవలం మనుషులు, జంతువులలోనే కాకుండా, మొక్కలు, లోహాలలో కూడ దాగి ఉన్న అనంతశక్తి సత్యాన్ని గ్రహించిన మహావ్యక్తి జగదీశ్ చంద్రబోస్.

శ్రీనివాస రామానుజన్ (1887 - 1920) :

ఒక లెక్కల క్లాసులో మాస్టరు విద్యార్థులకు భాగహారం చెప్తూ ఈ క్రింది ప్రశ్నలు వేస్తాడు.

టీచరు : 3 అరటి పండ్లు ఉన్నాయి . ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. ఒక్కొక్కళ్ళకు ఎన్ని అరటి పళ్ళు వస్తాయి?

విద్యార్థి : ప్రతి ఒక్కరికి ఒకటి వస్తుంది.

టీచరు : 1000 పండ్లు ఉన్నాయి. 1000 మంది ఉన్నారు. ప్రతి ఒక్కరికి ఎన్ని పళ్ళు వస్తాయి?

రెండవ విద్యార్థి : తలొకటి.

విద్యార్థి : సున్న (0) పళ్ళను, సున్న (0) మనుషుల్లో పంచితే తలొక పండు వస్తుందా?

అలా ప్రశ్నించిన ఆ విద్యార్థి ఎవరో కాదు. శ్రీనివాస రామానుజన్. ఆ చిన్నారి వేసిన ప్రశ్నకు అందరూ హేళనగా నవ్వుతారు. అయితే ఆ

టీచరు ఆ ప్రశ్నవెనకాల నిగూఢంగా దాగి ఉన్న అనంత సత్యాన్ని గ్రహిస్తాడు. అది గణితశాస్త్రంలో హేమాహేమీలకు కూడా అంతుపట్టని క్లిష్ట సమస్య. శూన్యాన్ని (0) శూన్యంతో (0) భాగిస్తే అనంతం, అని మొట్ట మొదటిసారిగా చెప్పిన జ్ఞాని భాస్కరుడు. ఒకసారి లెక్కల మాస్టారు 'హెూంవర్క్ చేశావా" అని అడిగినప్పుడు, మొత్తం పుస్తకాన్నే చేశానండీ" అని జవాబిస్తాడు. కేవలం తన 13వ ఏటనే, లూనీ రాసిన త్రికోణమితి పుస్తకాన్ని ఎన్నో కొత్త పద్ధతుల ద్వారా చేసి అందర్ని ఆశ్చర్య చకితుల్ని చేస్తాడు. తన 15వ ఏట, గణితశాస్త్రంలోని ఒక పరిశోధనా వ్యాసంలో ప్రభావితం చెంది, ఒక పిచ్చివాడిలాగా ఎక్కడ పడితే అక్కడ లెక్కలు చేసేవాడు. ఆయన 120 గణిత శాస్త్ర సిద్ధాంతాలను ప్రతిపాదించినందున ఆయనను కేంబ్రిడ్జికి ఆహ్వానిస్తారు. ఆయన ప్రతిభను గుర్తించి ఆయనను రాయల్ సొసైటీ సభ్యుడిగా ఎన్నుకొంటారు. ఆయన విదేశాలకు వెళ్ళినప్పటికీ తన ఆచారాలను వదలలేదు. చల్లని నీటితో స్నానం చేసి, మడితో స్వయంగా వండుకునేవాడు. ఆయన గణిత శాస్త్రంలోని శూన్యానికి, అనంతానికీ భగవంతునికి సంబంధం ఉందని ఎన్నో ప్రసంగాలు ఇచ్చినాడు. ఆయన క్షయవ్యాధితో బాధపడ్తూ మరణదశలో కూడ సంఖ్యా శాస్త్రంలోని ఎన్నో విషయాలను వెలికి తీసిన మహాజ్ఞాని.

భారతరత్న సర్ సి.వి. రామన్ (1888 – 1970) :

కేవలం 200 రూపాయలు విలువచేసే పరికరాల్తో కనుగొన్న "రామన్ ఎఫెక్ట్"కు 1930 సంవత్సరపు భౌతిక శాస్త్రానికిచ్చే నోబెల్ బహుమానాన్ని పొందిన మొట్టమొదటి భారతీయుడు సర్ సి.వి. రామన్. తిరుచురాపల్లిలో జన్మించినాడు. మద్రాసులోని ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీ నుండి పట్టభద్రుడైనాడు. భౌతికశాస్త్రంలో M.A. లో ప్రప్రథమశ్రేణిలో ఉత్తీర్ణుడైనప్పటికీ తన తల్లితండ్రుల కోరిక మేరకు I.C.S. పరీక్ష రాస్తాడు. అందులో ఉత్తీర్ణుడవుతాడు. రామన్‌లోని శాస్త్ర జిజ్ఞాస, తృష్ణ ఆయనను మళ్ళీ శాస్త్ర పరిశోధన వైపు మళ్ళించింది. ఆయన సముద్ర ప్రయాణం చేస్తున్నపుడు ఈ సముద్రం, ఈ ఆకాశం నీలంగా ఎందుకున్నాయి. అదే సముద్రపు నీరు గ్లాసులో ఉన్నప్పుడు ఎందుకు నీలిరంగులో లేదు? ఈ ప్రశ్నలే "రామన్ ఫలితానికి" నాంది పల్కినవి. 'శాస్త్ర పురోగమనానికి

స్వేచ్ఛాయుతమైన ఆలోచన పరంపర మరియు కఠిన పరిశ్రమలేకాని ఖరీదైన పరికరాలు మాత్రము కావు" అని ఆయన భావి శాస్త్రజ్ఞులకు ఇచ్చే సందేశము.

సుబ్రహ్మణ్య చంద్రశేఖర్ (1910)

భౌతికశాస్త్రంలో నోబెల్ బహుమానాన్ని 1938లో పొందిన చంద్రశేఖర్ కేవలం ఇద్దరు విద్యార్థుల శిక్షణార్థమై 200 కిలోమీటర్లు ప్రయాణించేవాడు. అయితే ఆ ఇద్దరు విద్యార్థులకూ నోబెల్ బహుమానాలు గురువుగారికంటే ముందుగానే (1957) లభించినాయి. ఆయన మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ కాలేజీ నుండి భౌతిక శాస్త్రంలో పట్టా పొందినాడు. కేవలం తన 18వ ఏటనే తన మొదటి పరిశోధనా వ్యాసాన్ని ప్రచురించినాడు. ఖగోళ భౌతిక శాస్త్రంలో ఆయన పేరు "చంద్రశేఖర్స్ లిమిట్ ద్వారా" చిరస్థాయిగా నిలుస్తుంది. 80 ఏళ్ళ వయస్సులో కూడా ఆయన తన ప్రయోగాలను సాగిస్తున్నారు. "పుట్టుకతో ఎవరూ గొప్పవారు కాదు. తమ స్వయంకృషి తోనే గొప్పవారౌతారు". బాలలూ ఇదే ఆయన మన కిచ్చే సందేశం.

హర్ గోవింద్ ఖురానా (1922)

కృత్రిమంగా జన్యును తయారు చేసినందుకు 1968 సంవత్సరంలో వైద్యానికిచ్చే నోబెల్ బహుమానాన్ని పొందినాడు. కేవలం వంద మంది జనాభా గల కుగ్రామంలో జన్మించిన ఖురానా చిన్నతనంలో తన ప్రాథమిక విద్యను చెట్ల నీడన అభ్యసించినాడు. రసాయన శాస్త్రంలో Ph.D ని పొంది భారతదేశంలో ఉద్యోగం దొరకనందున విదేశాలకు వెళ్ళినాడు. 24 శాస్త్రజ్ఞుల బృందం ఖురానా నేతృత్వంలో 9 సంవత్సరాలు అహర్నిశలూ కృషి చేసి "ఎస్కరీషియాకోలీ అనే బాక్టీరియా యొక్క జన్యువును కృత్రిమంగా తయారు చేశారు. బాలలూ ఆయన మనకిచ్చే సందేశం, 'మీలోని బలహీనతలు, మీ పురోగమనానికి అడ్డుగోడలు కారాదు."

గేయాలు

వందేమాతరమ్

వందేమాతరమ్ సుజలామ్ సుఫలామ్ మలయజ శీతలామ్
సస్య శ్యామలామ్ మాతరమ్ వందేమాతరమ్
శుభ్రజ్యోత్స్న పులకిత యామినీం ఫుల్లకుసుమిత ద్రుమదళ శోభినీమ్
సుహాసినీమ్ సుమధుర భాషిణీమ్
సుఖదాం వరదాం మాతరం వందేమాతరమ్.

జాతీయ గీతం

జనగణమన అధినాయక జయహే, భారత భాగ్య విధాత
పంజాబ సింధు గుజరాత మరాఠా, ద్రావిడ ఉత్కళ వంగా
వింధ్య హిమాచల యమునా గంగా ఉచ్ఛల జలధితరంగా
తవ శుభ నామే జాగే
తవ శుభ ఆశిష మాగే, గాహే తవ జయ గాథా
జన గణ మంగళ దాయక జయహే భారత భాగ్య విధాతా
జయహే, జయహే, జయహే, జయ జయ జయ జయహే.
జైహింద్.

ధ్వజారోహణ గీత్

విజయీ ఓం పతాకా ప్యారా, ఝుండా ఊంచా రహే హమారా
సదా శాంతి బర్‌సానేవాలా, సాంన్ సాంన్‌మే రమ్ నే వాలా ||ఝుండా||
ఆత్మ జ్యోతి జగానేవాలా ఆత్మశక్తి బఢానే వాలా ||ఝుండా||
భక్తి శ్రద్ధా బఢానేవాలా, భయ ఔర్ భీత్ మిటానే వాలా ||ఝుండా||
నిర్మలతాకో బఢానే వాలా, నిశ్చల భక్తి దీఖానే వాలా ||ఝుండా||
దీన్ జనోంకా హై రఖ్‌వాలా, దయా సుధా బర్‌సానేవాలా ||ఝుండా||
ఇన్ ఝుండేకే నీచే నిర్భయ్ రహకర్ హమ్ సబ్ కామ్ కరేంగే
||ఝుండా||

ఇన్‌కీషాన్ న జానే దేంగే, చాహే జాన్ భలేహి జాయే ||ఝుండా||

సారే జహా(సే అచ్ఛా

సారే జహా(సే అచ్ఛా హిందోసితా హమారా
హమ్ బుల్ బులే హై ఇసకీ యే గులిస్తా హమారా
పర్వత వోసబ్‌సే ఊంచా హమ్ సాయా ఆసమాకా
వో సంతరీ హమారా వో పాసవామా హమారా ||సారే||
గోదీ మే ఖేలతీ హై జిసకీ హజారో నదియా
గుల్‌షన్ హై జిసకే దమ్ సే రశ్కే జినా హమారా ||సారే||
మజ్‌హబ్ నహీ సిఖాతా ఆపస్ మే బైర్ రఖ్‌నా
హిందీ హై హమ్ హిందీ హై హమ్
హిందీ హై హమ్ వతన్ హై హిందూస్థాన్ హమారా ||సారే||

(2)

హింద్ దేశ్‌కే నివాసీ సభిజన్ ఏక్ హై
రంగ్ రూప్ దేశ భాషా చాహే అనేక హై.

బేలా గులాబ్ జూహీ చంపా చమేలీ
ప్యారే ప్యారే ఫూల్ గూంథే మాలా మే ఏక్ హై.

కోయల్‌కీ కూక్ ప్యారీ పపీహే కీటేర్ న్యారీ
గారమీ తరానా బుల్ బుల్ రాగ్ మగర్ ఏక్ హై.

గంగా యమునా బ్రహ్మపుత్ర కృష్ణా కావేరీ
జాకే మిల్‌గయే సాగర్‌మే హుయీ సబ్ ఏక్ హై.

(3)

యే వక్త్ కీ ఆవాజ్ హై మిల్‌కే ఛలో
యే జిందగీ కా రాజ్ హై మిల్‌కే ఛలో.
ఆజ్ దిల్‌కీ రంజిషే మిటాకే ఆ వో
ఆజ్ భేద్ భావ్ సబ్ భులాకే ఆ వో
ఆజాదీ సే హై ప్యార్ జిన్హే దేశ్ సే హై ప్రేమ్
కదమ్ కదమ్ సే ఔర్ దిల్‌సే దిల్ మిలా వో ఆ వో.

జైసే సుర్ సే సుర్ మిలే హెరాగ్ కే
జైసే షోలే మిల్ కర్ భఢే చింగ్ సజల్ ఆగ్ కే
జిస్ తరహ్ చింగ్‌చింగారీ సే జలే
వైసే చలో భేద్ తేరా మేరా త్యాగ్ కే.

స్ఫూర్తి గీతము

ఒకటే దేశం మనది నిజం నిజం
ఒకేటే జాతీ మనది అదే నిజం అదే నిజం
వర్ణములేమైనా మరి కులములెన్ని వున్నా
వనంలోని చెట్లు మనం వసుధైక కుటుంబకం

1. భరతుడు పరిపాలించిన భారతదేశం మనది
తరతరాల వారసత్వ సంపద మనకున్నది
అ్రరులుచాచి యాచించే అవసరమేమున్నది
అంతకన్నా హీనమైన (బతుకింకేమున్నది ||ఒ||

2. వాల్మీకీ మనవాడే వ్రాసెను రామాయణం
వ్యాసుండెవరో కాదు వ్రాసె మహా భారతం
అష్టాదశ పురాణాలు అంతులేని ధర్మాలు
అందించిన ఋషులందరు వందనీయులే మనకు ||ఒ||

3. భగవంతుని గుండెలలో బంధించి భక్తులు
ప్రకృతినే శాశించిన పతివ్రతా మూర్తులు
సత్యాన్వేషణకై తమ సర్వస్వం నర్పించిన
త్యాగులు యోగులు భళిరే వీతరాగులెందరో ||ఒ||

"ఈనాటి బాలురు రేపటి తండ్రులు, బాలికలు రేపటి తల్లులు. చిన్నప్పుడు మీ తల్లిదండ్రులను గౌరవించడం నేర్చుకుంటే రేపు మీ బిడ్డల నుండి మీరు గౌరవాన్ని పొందే అర్హతను పొందుతారు."

– సత్యసాయి

శ్రీలు పొంగిన

-- రాయప్రోలు సుబ్బారావు

శ్రీలుపొంగిన జీవగడ్డయి
పాలుబారిన భాగ్యసీమయి
వరలినది ఈ భరత వర్షము
భక్తి పాడర తమ్ముడా
వేద శాఖలుపెరిగెనిచ్చట
ఆది కావ్యము లలరెనిచ్చట
బాదరాయణ పరమ ఋషులకు
పాదుసుమ్మిది తమ్ముడా.
విపిన బంధుర వృక్ష వాటిక
ఉపనిషన్మధు వొలికె నిచ్చట
విపులతత్త్వము విస్తరించిన
విమల తలమిదే తమ్ముడా.
సూత్రయుగముల శుద్ధ వాసన
క్షత్రయుగముల శౌర్యచండిమను
చిత్రదాస్యముచే చరిత్రల
చెరిగిపోయెను తమ్ముడా.
పలికిన్నెర మేళవించే
పాలుకరుగగ రాగమెత్తే
పాలతీయని బాలభారత
పదము పాడర తమ్ముడా.
నవరసమ్ములు నాట్యమాడగ
చివురు పలుకులు చెవుల విందుగ
కవితలల్లిన కవిత హృదయుల
గౌరవింపర తమ్ముడా.

దేశ గౌరవము దీప్తి చెందగ
దేశ చిత్తము తేజరిల్లగ
దేశమరసిన ధీరపురుషుల
తెలిసి పాడర తమ్ముడా.
పాండవేయుల పదునుకత్తులు
మండి మెరసిన మహితరణ కథ
కండకల చిక్కని పదంబుల
కలిపి పాడర తమ్ముడా.

(3)

మాదేశానికి కావలసినవి మేమే తయారు చేసేస్తాం
మాదేశాన్ని ముందుకు నడిపే మంచి మార్గములు వేసేస్తాం

గడచిన కాలపు గాథలనన్ని విడువక భావికి వినిపిస్తాం
వీరులమని విజ్ఞానులమని విశ్వవీధులను చాటిస్తాం.

మాతగవులు మేమే తీర్చుకుని మా ఐకమత్యము చాటిస్తాం.
మంచి రోజులను ముందుకు తెస్తాం మధుర క్షణాలు నింపేస్తాం.

"ఆత్మ విశ్వాసం మానవునిచేత పర్వతాలను సైతం కదలింప జేస్తుంది.
– గాంధి

"మంచినే చూడుము. మంచినే వినుము. మంచినే మాట్లాడుము. మంచినే చేయుము. మంచిగా ఉండుము. ఇదియే భగవంతుని చేరు మార్గము"
– సాయిబాబా

సంస్కృత భాషా పరిచయం

– కుమారి శైలజ

సంస్కృతము అనగా సంస్కరింప జేయునది అని అర్థము. మనము సంస్కరించబడాలి, సంస్కారవంతులము కావాలి అంటే సంస్కృత భాషా పరిజ్ఞానము ఎంతైనా అవసరము. అది దేవభాష, భాషలన్నింటికి మూల భాష. మన ప్రాచీన వాఙ్మయమంతా ఈ భాషలోనే ఉన్నది. సర్వ శాస్త్రాలకు మూలమైన వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు ఆదిగా అన్నీ సంస్కృతమునందే ఉన్నాయి. ఇట్టి ఉత్కృష్టమైన, సరళమైన, అర్థవంతమైన భాష కష్టతరమైనది, సామాన్యులకు అందుబాటులో లేనిది అన్న అపోహలతో ఇటీవలి కాలంలో నిరాదరణ చేయబడినది. పర్యవసానంగా నేడు మనము సంస్కారహీనులమై, సుఖశాంతులకు దూరమై జీవితాలను గడుపుతున్నాము. మహా సముద్రాన్ని ప్రక్కనే పెట్టుకొని దాహముతో బాధ పడుతున్నట్లుగా ఉన్నది. నిజానికి సంస్కృత భాష అంత సరళమైనది, సులభమైనది వేరొక భాష లేదు. చిన్న చిన్న పదజాలంలో బ్రహ్మాండమంత అర్థం చోటు చేసుకున్న చక్కని భాష. వేద ఉపనిషత్ మంత్రాలు మానవాళి శ్రేయస్సుకు ఎంతో దోహద పడుతున్నాయి. కావున అట్టి మూల భాషా ప్రచారానికి విశ్వ సంస్కృత ప్రతిష్ఠానం వారు పూనుకున్నారు. కేవలం 10 దినములలో సంస్కృత భాషలో మాట్లాడే లాగున "దశ దినేషు సంస్కృత సంభాషణా" శిబిరాలను నిర్వహిస్తూ ఎనలేని సేవ చేస్తున్నారు. బాల భారతి వేసవి శిక్షణా శిబిరాల యందు "దశ దినేషు సంస్కృత సంభాషణ వర్గ" కూడ ఒక భాగము. శిబిరాంతంలో శోభాయాత్ర వస్తు ప్రదర్శిణి ఏర్పాటు మరియు సాంస్కృతిక ప్రదర్శనలు ఉంటాయి. మా వేసవి శిక్షణా శిబిరముల యందు పాల్గొనే భాగ్యంలేని బాలల, యువకుల ఉపయోగార్థం కొన్ని సంస్కృత పదాలు వాటి అర్థాలు ఈ క్రింద పొందు పరుస్తున్నాము. చివరిలో స్ఫూర్తి దాయకమైన కొన్ని గేయాలను కూడ చేర్చడం జరిగింది.

పఠామి సంస్కృతం :

పఠామి సంస్కృతమ్ నిత్యమ్ వదామి సంస్కృతం సదా
ధ్యాయామి సంస్కృతమ్ సమ్యక్ వందే సంస్కృత మాతరమ్.

సంస్కృతస్య ప్రసారయ నైజం సర్వం దదామ్యహమ్
సంస్కృతస్య సదా భక్తో వందే సంస్కృత మాతరమ్.

సంస్కృతస్య కృతేజీవన్ సంస్కృతస్య కృతే యజన్
ఆత్మాన మాహుతం మన్యే వందే సంస్కృత మాతరమ్.

జయ జయహే భగవతి సురభారతి తవ చరణౌ ప్రణమామ్యః
నాదబ్రహ్మమయి జయ వాగీశ్వరీ శరణం తే గచ్ఛామః

త్వమసి శరణ్యా త్రిభువన ధన్యా సురముని వందిత చరణా
నవరస మధురా కవితా ముఖరా స్మితరుచి రుచిరా భరణా. ||జయ||

ఆసీనాభవ మానసహంసే కుద తుహిన శశి ధవళే
హరజడతామ్ కురు బోధివికాసమ్ సితపంకజ తను విమలే ||జయ||

లలిత కళామయి జ్ఞాన విభామయి వీణా పుస్తక ధారిణి
మతిరాస్తాంనో తవ పదకములే అయి కంఠా వి హారిణి ||జయ||

కొన్ని సంస్కృత పదాలు - అర్థాలు

కండోలః	=	కూరలు	నారికేలః	=	కొబ్బరికాయ
బింబఫలమ్	=	దొండకాయ	పలాండు	=	ఉల్లిపాయ
ఆలుకమ్	=	ఆలుగడ్డ	నింబుకః	=	నిమ్మకాయ
ఆమ్రఫలమ్	=	మామిడికాయ	లఘునమ్	=	వెల్లుల్లి
భిగీనకమ్	=	బెండకాయ	ఆర్ద్రకమ్	=	అల్లము

వృంతాకమ్	=	వంకాయ	రక్త మరీచికా	=	ఎండుమిర్చి
ఉర్వారుకమ్	=	దోసకాయ	ఆర్ద్రమరీచికా	=	పచ్చిమిర్చి
కదలీఫలమ్	=	అరటిపండు	ద్రోణీ	=	బక్కెటు
ఆడకీ	=	కందిపప్పు	సుఫేనకమ్	=	బట్టలసబ్బు
చణకదాలః	=	సెనగపప్పు	స్నానఫేనకమ్	=	సబ్బు
మాషః	=	మినప పప్పు	దంతఫేనః	=	పేస్టు
ముద్గదాలః	=	పెసరపప్పు	దంతకూర్చః	=	బ్రష్
లవణమ్	=	ఉప్పు	కుంచికా	=	తాళాల గుత్తి
గోధుమః	=	గోధుమలు	గంధవర్తికా	=	అగరబత్తి
సర్షపః	=	ఆవాలు	ఆణీ	=	మేకు
మరీచః	=	మిరియాలు	ఘటీ	=	గడియారం
జీరకమ్	=	జీలకర్ర	తాళః	=	తాళము
తిలః	=	నువ్వులు	కటిపట్టం	=	బెల్టు
కుసుకంతబరీ	=	ధనియాలు	కరవస్త్రమ్	=	చేతిరుమాలు
మేధికా	=	మెంతులు	శిరస్త్రమ్	=	టోపీ
గుడః	=	బెల్లము	నిచోలః	=	పరికిణీ
హరిద్ర	=	పసుపు	చోలః	=	జాకెట్టు
హింగుః	=	ఇంగువ	ఉరుకమ్	=	పాంటు
చణకపిష్టమ్	=	సెనగపిండి	సికర్థవర్తికా	=	కొవ్వొత్తి
ఎలా	=	యాలకులు	పత్రసూచీ	=	గుండుసూది
పిణ్యాకః	=	తెలగపిండి	సంచికా	=	ఫైలు
పృథుకః	=	అటుకులు	చాకలేహః	=	చాక్లెట్టు
అవదంశః	=	వడియాలు	సమపత్రమ్	=	పోస్టుకార్డు
శర్కరా	=	పంచదార	అంతర్దేశీయపత్రమ్	=	ఇన్‌లాండ్ కవరు
చాయచూర్ణమ్	=	టీ పొడి	పునఃపూరణీ	=	రీఫిల్
కాఫీ చూర్ణమ్	=	కాఫీ పొడి	సుధాఖండః	=	చాక్‌పీస్
అంకనీ	=	పెన్సిలు	శరావః	=	ప్లేటు
లేఖనీ	=	పెన్ను	చమసః	=	చెంచా
కుంకుమమ్	=	కుంకుమ	చషకః	=	గ్లాసు

కజ్జలమ్	=	కాటుక	స్థాలీ	=	గిన్నె
సువాసకమ్	=	పౌడరు	ఛురికా	=	కత్తి
కేశతైలమ్	=	హెయిర్ అయిల్	మధురః	=	తీపి
కంకతమ్	=	దువ్వెన	ఆమ్లః	=	పులుపు
ఓష్ఠరాగః	=	లిప్‌స్టిక్	లవణః	=	ఉప్పగా
కంకణమ్	=	గాజు	తిక్తః	=	చేదు
అంగుళీయకమ్	=	ఉంగరము	కషాయః	=	వగరు
కంఠహార	=	గొలుసు	శాటికా	=	చీర
ప్రోంచః	=	టవలు	యుతకమ్	=	షర్టు
అంతర్యుతకమ్	=	బనియను	వస్త్రమ్	=	లుంగీ
పాదశోధకమ్	=	సాక్సు	చాదకమ్	=	దుప్పటి
మానదండః	=	స్కేలు	మార్జనీ	=	డస్టరు
సందశికా	=	క్లిప్పు	సూచీ	=	సూచిక
పిన్నుసకేశసూచీ	=	హెయిర్‌పిన్ను	పరిష్కారః	=	రబ్బరు
ధనస్యూతః	=	మనీపర్సు	కోష్	=	జేబు
ఉష్ణరక్షకమ్	=	ఫ్లాస్కు	పూగః	=	వక్కపొడి
క్షురపత్రమ్	=	బ్లేడు			
పితామహః	=	నాన్నతండ్రి	పితామహీ	=	నాన్నమ్మ
మాతామహః	=	తల్లితండ్రి	మాతామహీ	=	అమ్మమ్మ
అగ్రజా	=	అక్క	అనుజా	=	చెల్లెలు
అగ్రజః	=	అన్నయ్య	అనుజః	=	తమ్ముడు
భగినీ	=	సోదరీ	భ్రాతా	=	సోదరుడు
పితృభగినీ	=	అత్తయ్య (తండ్రి సోదరి)			
మాతృభగినీ	=	పిన్ని/పెద్దమ్మ (తల్లి సోదరి)			
పితృవ్యః	=	బాబాయి/పెద్దనాన్న			
పితృవ్యా	=	పిన్ని/పెద్దమ్మ			
మాతులః	=	మామయ్య	మాతులానీ	=	అత్తయ్య
శ్వశురః	=	మామగారు	శ్వశ్రూ	=	అత్తగారు
జామాతా	=	అల్లుడు	ప్రజావతీ	=	వదిన

భ్రాత్రేయః	=	అన్న కొడుకు	భ్రాత్రేయీ	=	అన్నకూతురు
భాగినేయః	=	అక్కకొడుకు	భాగినేయీ	=	అక్కకూతరు

కాలములు : భూతకాలము, వర్తమాన కాలము, భవిష్యత్ కాలము

లింగములు : పుంలింగము, స్త్రీలింగము, నపుంసక లింగము

వచనములు : ఏకవచనము, బహు వచనము

పురుషః ప్రథమ పురుష, ఉత్తమ పురుష.

పుంలింగ– ప్రథమ పురుష

ఏకవచనము

రామః ;	సః ;	ఏషః ;	కః ;	భవాన్
(రాముడు)	(అతడు)	(ఇతడు)	(ఎవడు?)	(నీవు)

బహువచనము

రామాః ;	తే ?	ఏతే ?	కే? ;	భవన్తః
(రాములు)	(వారు)	(వీరు)	(ఎవరు)	(మీరు)

స్త్రీలింగ–ప్రథమ పురుష

ఏకవచనము

బాలికా ;	సా ;	ఏషా ;	కా ;	భవతీ
(బాలిక)	(ఆమె)	(ఈమె)	(ఎవతె)	(నీవు)

బహువచనము

బాలికః;	తాః ;	ఏతాః ;	కాం ;	భవత్యాః
(బాలికలు)	(వారు)	(వీరు)	(ఎవరు)	(మీరు)

నపుంసక లింగం - ప్రథమ పురుష

ఏకవచనం

వాహనం ;	తత్ ;	ఏతత్ ;	కిమ్?
(వాహనము)	(అది)	(ఇది)	(ఏది)

బహువచనం

వాహనాని ;	తాని ;	ఏతాని ;	కాని?
(వాహనములు)	(అవి)	(ఇవి)	(ఏవి)

క్రియలు : ఏకవచనము – ప్రథమ పురుష

	వర్తమాన కాలము	భూత కాలము	భవిష్యత్ కాలము	ప్రార్థనా/ అజ్ఞ	అర్థము
1.	గచ్ఛతి (వెళ్ళుచున్నాడు)	గతవాన్ (వెళ్ళెను)	గమిష్యతి (వెళ్ళును)	గచ్ఛతు (వెళ్ళుము)	వెళ్ళుట
2.	ఆగచ్ఛతి	ఆగతవాన్	ఆగమిష్యతి	ఆగచ్ఛతు	వచ్చుట
3.	పఠతి	పఠితవాన్	పఠిష్యతి	పఠతు	చదువుట
4.	లిఖతి	లిఖితవాన్	లేఖిష్యతి	లిఖతు	వ్రాయుట
5.	గాయతి	గీతవాన్	గాస్యతి	గాయతు	పాడుట
6.	ఖాదతి	ఖాదితవాన్	ఖాదిష్యతి	ఖాదతు	తినుట
7.	క్రీడతి	క్రీడితవాన్	క్రీడిష్యతి	క్రీడతు	ఆడుట
8.	పతతి	పతితవాన్	పతిష్యతి	పతతు	పడుట
9.	ఉపవిశతి	ఉపవిష్టవాన్	ఉపవేక్ష్యతి	ఉపవిశతు	కూర్చొనుట
10.	వదతి	ఉక్తవాన్	వదిష్యతి	వదతు	చెప్పుట
11.	పశ్యతి	ద్రష్టవాన్	ద్రక్ష్యతి	పశ్యతు	చూచుట
12.	కరోతి	కృతవాన్	కరిష్యతి	కరోతు	చేయుట
13.	తిష్ఠతి	స్థితవాన్	స్థాస్యతి	తిష్ఠతు	నిలబడుట
14.	దదాతి	దత్తవాన్	దాస్యతి	దదాతు	ఇచ్చుట
15.	చలతి	చలితవాన్	చలిష్యతి	చలతు	నడచుట
16.	పృచ్ఛతి	పృష్టవాన్	ప్రక్ష్యతి	పృచ్ఛతు	అడుగుట
17.	జానాతి	జ్ఞాతవాన్	జ్ఞాస్యతి	జానాతు	తెలిసికొనుట
18.	ఉత్తిష్ఠతి	ఉత్థితవాన్	ఉత్థాస్యతి	ఉత్తిష్ఠతి	నిలబడుట
19.	దర్శయతి	దర్శితవాన్	దర్శయిష్యతి	దర్శయతు	చూపుట
20.	త్యజతి	త్యక్తవాన్	త్యక్షతి	త్యజతు	విడచుట

బహువచనము– ప్రథమ పురుష

ఉదా:	వర్తమానకాలము	భవిష్యత్ కాలము	అజ్ఞ/ప్రార్థన
	గచ్ఛన్తి	గమిష్యన్తి	గచ్ఛన్తు.

ఏక, బహు వచన భూతకాలమునందు లింగబేధము కనిపించును.

ఉదా:	ఏ.వ.	బ.వ
పుంలింగము	గతవాన్	గతవన్తః
స్త్రీలింగము	గతవతీ	గతవత్యః
నంపుంసక లింగము	గతవత్	గతవన్తి

ఉత్తమ పురుష– ఏకవచనము – అహం

వర్తమాన కాలము	భూతకాలము	భవిష్యత్కాలము
గచ్ఛామి	గతవాన్ (పుం.లిం)	గమిష్యామి
	గతవతీ (స్త్రీ.లిం.)	
	బహువచనం - వయం	
గచ్ఛామః	గతవన్తః (పుం.లిం)	గమిష్యామః
	గతవత్యః (స్త్రీ. లిం)	

వ్యవహారమునకుపయోగించు అవ్యయములు

అత్ర	= ఇక్కడ	ఇదానీం,అధునా,సంప్రతి		=ఇపుడు	
తత్ర	= అక్కడ	తదా, తదానీం	=	అపుడు	
కుత్ర	= ఎక్కడ	కదా	=	ఎపుడు	
యత్ర	= ఎక్కడైతే	యదా	=	ఎప్పుడైతే	
యత్రాపి	= ఎక్కడైనా	సదా	=	ఎల్లప్పుడు	
అన్యత్ర	= మరొకచోట	ఏకదా	=	ఒకానొకప్పుడు	
సర్వత్ర	= అంతటా	కదాచిత్	=	ఒకసారి	
ఉభయత్ర	= రెండుచోట్ల	కదాపి	=	ఎప్పుడైనా	
అత్రైవ	= ఇక్కడే	యావత్-తావత్	=	ఎంతవరకో అంతవరకు	
తత్రైవ	= అక్కడే	సద్యః	=	వెంటనే	
యత్రకుత్రాపి	= ఎక్కడో ఒకచోట	పునః	=	మరల	
ఇతః	= ఇక్కడ నుండి	అద్య	=	ఈ రోజు	
తతః	= అక్కడనుండి	అద్యైవ	=	ఈ రోజే	
కుతః	= ఎక్కడనుండి	అద్యాపి	=	ఈరోజుకూడా	
యతః	= ఎక్కడనుండైతే	శ్వః	=	రేపు	
ఇతస్తతః	= ఇటునటు	పరశ్వః	=	ఎల్లుండి	
సర్వతః	= అన్నివైపులనుండి	హ్యః	=	నిన్న	
ఉభయతః	= రెండువైపులనుండి	పరహ్యః	=	మొన్న	

పార్శ్వతః	= ప్రక్కనుండి	శీఘ్రః	= శీఘ్రముగా
వామతః	= ఎడమనుండి	శనైః శనైః	= మెల్లమెల్లగా
దక్షిణతః	= కుడిప్రక్కనుండి	పునః పునః	= మరల మరల
పృష్ఠతః	= వెనుకనుండి	యుగపత్	= ఒకేసారి
ఉపరి	= పైన	సకృత్	= ఒక్కసారి
అధః	= క్రింద	పురా, ప్రాక్	= పూర్వము
అగ్రే, పురః			
పురస్తాత్	= ఎదుట	పశ్చాత్	= వెనుక
బహిః	= వెలుపల	సాయం	= సాయంకాలము
		ప్రాదవః	= ఉదయము
అంతః	= లోపల	అథ, అనంతరం	= తరువాత
కియత్కలం	= ఎంతవరకు	కిం	= ఏమి
ఏతావత్కాలం	= ఇంతవరకు	ప్రత్యుత	= కాకపోగా
తావత్కాలం	= అంతవరకు	కిన్తు, పరన్తు	= కాని
యావత్కాలం	= ఎంతలో	అతః	= అందువలన
అద్యావది	= ఈరోజు వరకు	అత ఏవ	= అందువలననే
కథం	= ఎట్లు	యతః	= ఎందువల్లనైతే
ఇత్థం, ఏవం	= ఇట్లు	తతః	= అందువలన
యథా	= ఎట్లైతే	యది	= ఒకవేళ
తథా	= అట్లు	తర్హి	= ఎందువల్లననగా
సర్వథా	= అన్నివిధములుగా	యద్యపి	= విచారించగా
అన్యథా	= కానిచో	తథాపి	= అయినప్పటికి
కథంచిత్, కతమపి	= ఏదో విధముగా	హి	= ఎందువల్లననగా
కథమపి	= ఎట్లో	కతి	= ఎన్ని
తథైవ	= అట్లే	నేచేత్	= కానిచో, లేనిచో
బహుధా	= అనేకవిధములుగా	నకేవలం	= అంతమాత్రమేకాదు
ప్రాయః	= బహుశా	కిన్తు	= కాని
మిథః	= పరస్పరము	వినా	= లేకుండా
అవశ్యం	= తప్పక	కృతే	= కొరకు
స్వయం	= స్వయముగా	ప్రభృతి ఆరభ్య	= మొదలుకొని
వస్తుతః	= అసలు	పర్యంతం	= వరకు

సమ్యక్	= బాగుగా	యావత్	= ఎంతైతే
సహసా, అకస్మాత్	= వెంటనే	తావత్	= అంత
వృథా, ముధా	= వ్యర్థము	ఇయత్	= ఇంత
సమక్షం	= ఎదురుగా	కియత్	= ఎంత
మందం	= నెమ్మదిగా	ఈషత్	= కొంచెము
చ, తథా	= మరియు	న,నే,నహి	= లేదు
అపి	= కైడా	మా	= వద్దు
వా, అథవా	= లేక	అలం	= చాలు
ఆమ్, ఓమ్	= అవును	అతకిమ్	= మరేమి?
కిల, ఖలు	= కదా	ఆగామి	= రాబోవు

సంఖ్యా

1. ఏకం	21. ఏక వింశతిః	41. ఏక చత్వారింశత్
2. ద్వే	22. ద్వా వింశతిః	42. ద్విచత్వారింశత్
3. త్రీణి	23. త్రయోవింశతిః	43. త్రి చత్వారింశత్
4. చత్వారి	24. చతుర్వింశతిః	44. చతుశ్చత్వారింశత్
5. పంచ	25. పంచవింశతిః	45. పంచ చత్వారింశత్
6. షట్	26. షడ్వింశతిః	46. షట్ చత్వారింశత్
7. సప్త	27. సప్త వింశతిః	47. సప్త చత్వారింశత్
8. అష్ట	28. అష్టవింశతిః	48. అష్ట చత్వారింశత్
9. నవ	29. నవ వింశతిః	49. నవ చత్వారింశత్
10. దశ	30. త్రింశత్	50. పంచాశత్
11. ఏకాదశ	31. ఏక త్రింశత్	51. ఏక పంచాశత్
12. ద్వాదశ	32. ద్వాత్రింశత్	52. ద్వి పంచాశత్
13. త్రయోదశ	33. త్రయస్త్రింశత్	53. త్రిపంచాశత్
14. చతుర్దశ	34. చతుస్త్రింశత్	54. చతుష్పంచాశత్
15. పంచదశ	35. పంచత్రింశత్	55. పంచ పంచాశత్
16. షోడశ	36. షట్ త్రింశత్	56. షట్ పంచాశత్
17. సప్తదశ	37. సప్త త్రింశత్	57. సప్త పంచాశత్
18. అష్టాదశ	38. అష్ట త్రింశత్	58. అష్ట పంచాశత్
19. నవదశ	39. నవత్రింశత్	59. నవ పంచాశత్
20. వింశతిః	40. చత్వారింశత్	60. షష్టిః

61. ఏక షష్టిః	76. షట్ సప్తతిః	91. ఏకనవతిః
62. ద్వి షష్టిః	77. సప్త సప్తతిః	92. ద్వినవతిః
63. త్రి షష్టిః	78. అష్ట సప్తతిః	93. త్రినవతిః
64. చతుషష్టిః	79. నవ సప్తతిః	94. చతుర్నవతిః
65. పంచ షష్టిః	80. అశీతిః	95. పంచనవతిః
66. షట్ షష్టిః	81. ఏకాశీతిః	96. షట్ నవతిః
67. సప్తషష్టిః	82. ద్వ్యశీతిః	97. సప్తనవతిః
68. అష్టషష్టిః	83. త్ర్యశీతిః	98. అష్టనవతిః
69. నవషష్టిః	84. చతురశీతిః	99. నవనవతిః
70. సప్తతిః	85. పంచశీతిః	100. శతం
71. ఏక సప్తతిః	86. షట్ అశీతిః	1,000. సహస్రం
72. ద్వి సప్తతిః	87. సప్తాశీతిః	1,00,000. లక్ష
73. త్రి సప్తతిః	88. అష్టాశీతిః	1,00,00,000. కోటి
74. చతు సప్తతిః	89. నవాశీతిః	
75. పంచ సప్తతిః	90. నవతిః	

శిబిర బాలలచే నిర్వహింప చేసిన ప్రదర్శిని ఉద్ఘాటనా సందర్భమున దశదినేషు సంస్కృత సంభాషణా శిబిర నిర్వాహకులు శ్రీ ప.టి.జి.వి. రంగాచార్యులు గారిని, డా. పుల్లెల శ్రీరామ చంద్రుడు సంస్కృత భాషాచార్యులు, ఉస్మానియా విశ్వవిద్యాలయమువారు ప్రశంసిస్తున్న దృశ్యము

సంస్కృత గేయములు

పఠత సంస్కృతం

పఠత సంస్కృతం, వదత సంస్కృతం,
లసతు సంస్కృతం చిరం గృహే గృహే చ పునరపి ||పఠత||

జ్ఞానవైభవం వేదవాఙ్మయమ్,
లసతి భవభయాపహారి యత్ర మునిభిరార్జితమ్ ।
కీర్తి రార్జితా యస్య ప్రణయనాత్,
వ్యాస భాస కాళిదాస బాణ ముఖ్యకవిభిః ||పఠత||

స్థాన మూర్జితం యస్య మన్యతే,
వాగ్విచింతకా హి వాక్షు యస్య వీక్ష్య మధురతామ్,
నైన యద్వినా జనా విజానతే,
భారతీయ సంస్కృతిం సనాతనాభిధాం వరామ్ ||పఠత||

జయతు సంస్కృతం సంస్కృతి స్తథా
సంస్కృతస్య సంస్కృతేశ్చ ప్రణయనాచ్చ మనుకులమ్ ||
జయతు సంస్కృతం, జయతు మనుకులమ్,
జయతు జయతు సంస్కృతం, జయతు జయతు మనుకులమ్
||పఠత||

నైవక్లిష్టా న చ కఠినా

సురససుబోధా విశ్వమనోజ్ఞా
లలితా హృద్యా రమణీయా ।
అమృత వాణీ సంస్కృత భాషా
నైవ క్లిష్టా న చ కఠినా ||నైవక్లిష్టా||

కవికోకిల వాల్మీకి విరచితా
రామాయణ రమణీయకథా ।
అతీవ సరలా మధుర మంజులా
నైవ క్లిష్టా న చ కఠినా ॥సురస॥

కురుక్షేత్ర సమరాంగణగీతా
విశ్వవందితా భగవద్గీతా ।
అమృత మధురా కర్మదీపికా
నైవ క్లిష్టా న చ కఠినా ॥సురస॥

వ్యాస విరచితా గణేశలిఖితా
మహాభారతే పుణ్యకథా ।
కౌరవపాండవ సంగరమథితా
నైవ క్లిష్టా న చ కఠినా ॥ సురస ॥

కవికుల గురు నవరసోన్మేషజా
ఋతురఘుకుమార కవితా ।
విక్రమ శాకుంతల మాలవికా
నైవ క్లిష్టా న చ కఠినా --సురస॥

సుందర సురభాషా

1. మునివర వికసిత కవివర విలసిత
మంజుల మంజూషా, సుందర సురభాషా,
అయిమాతస్తవ పోషణక్షమతా
మమ వచనా తీతా, సుందర సురభాషా ॥మునివర॥

2. వేదవ్యాస వాల్మీకి మునీనామ్
కాళిదాస బాణాది కవీనామ్
పౌరాణిక సామాన్య జనానామ్
జీవనస్య ఆశా, సుందర సురభాషా ॥మునివర॥

3. శ్రుతి సుఖ నినదే సకల ప్రమోదే
స్మృతి హితవరదే సరసవినోదే
గతి మతి ప్రేరక కావ్య విశారదే
తవ సంస్కృతి రేఖా, సుందర సురభాషా ॥మునివర॥

4. నవరస రుచిరాలంకృత ధారా
వేదవిషయ వేదాంత విచారా
వైద్యవ్యోమ శాస్త్రాది విహారా
విజయతే ధరాయామ్, సుందర సురభాషా ॥మునివర॥

లోకహితం మమ కరణీయమ్

1. మనసా సతతం స్మరణీయమ్
వచసా సతతం వదనీయమ్
లోకహితం మమ కరణీయమ్ ॥మనసా॥

2. న భోగభవనే రమణీయమ్
న చ సుఖశయనే శయనీయమ్
అహర్నిశం జాగరణీయమ్
లోకహితం మమ కరణీయమ్ ॥మనసా॥

3. న జాతు దుఃఖం గణనీయమ్
న చ నిజసౌఖ్యం మననీయమ్
కార్యక్షేత్రే త్వరణీయమ్
లోకహితం మమ కరణీయమ్ ॥మనసా॥

4. దుఃఖసాగరే తరణీయమ్
కష్టపర్వతే చరణీయమ్
విపత్తి విపినే భ్రమణీయమ్
లోకహితం మమ కరణీయమ్ ॥మనసా॥

5. గహనారణ్యే ఘనాన్ధకారే
బన్ధుజనా యే స్థితా గహ్వరే

తత్ర మయా సంచరణీయమ్
లోకహితం మమ కరణీయమ్ ||మనసా||

ఐక్యమన్త్రః

1. యం వైదికా మంత్రదృశః పురాణాః
ఇంద్రం యమం మాతరిశ్వాన మాహుః
వేదాంతినో నిర్వచనీయ మేకమ్
యం బ్రహ్మశబ్దేన వినిర్దిశంతి ||

2. శైవా య మీశం శివ ఇత్యవోచన్
యం వైష్ణవా విష్ణురితి స్తువన్తి
బుద్ధస్తథార్హన్నితి బౌద్ధజైనాః
సత్ శ్రీఅకాలేతి చ సిక్ఖ సంతః ||

3. శాస్తేతి కేచిత్ కతిచిత్ కుమారః
స్వామీతి మాతేతి పితేతి భక్త్యా
యం ప్రార్థయన్తే జగదీశితారం
స ఏక ఏవ ప్రభురద్వితీయః ||
ఓమ్ శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః

"ఇంద్రుడైనను తనను తాను స్తోత్రము చేసుకొన్నచో గడ్డిపరక కన్నను తేలికయగును"

– చాణక్య

హరిః ఓం

ప్రచురణ దాతలు

ఈ గ్రంథ ప్రచురణకు ఆర్థికంగా, హార్దికంగా సహకరించిన ఈక్రింది దాతలందరికి మా ధన్యవాదములు.

సర్వశ్రీ	రూ॥లు
1. బి. జనార్ధన్ గారు, మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, పాలివాహన బిల్డర్స్	
బి. దామోదర్‌గారు, ఎగ్జిక్యూటివ్ డైరక్టర్, పాలివాహన బిల్డర్స్	15,000
యం. రవీందర్ రెడ్డిగారు, లీగల్ అడ్వజర్ పాలివాహన బిల్డర్స్	
2. కె. శంకర్ యాదవ్‌గారు, సనత్‌నగర్	5,000
3. సిద్ధార్థ హోటల్, ఆబిడ్స్	2,500
4. పి. బ్రహ్మానందచారి, కర్షక్ ఇండస్ట్రీస్, హైద్రాబాద్	2,500
5. జి.యన్. ప్రకాశ్‌రావు గారు, గాంధీనగర్	1,600
6. యం. రవీందర్ రెడ్డిగారు	1,116
7. యూనివర్సల్ ఇంజనీరింగ్ కార్పొరేషన్, కాచిగూడ	1,116
8. అచ్చయ్య యాదవ్‌గారు, ఖైరతాబాదు	1,116
9. స్యామల శ్రీరాములుగారు, తార్నాక	1,116
10. మజ్జిగ నర్సింహాగారు, కాచిగూడ	1,116
11. కె. పద్మారావుగారు, నాంపల్లి	1,116
12. పుంజాల పెంటయ్యగారు, కాచిగూడ	1,116
13. రాజధాని రెసిడెన్షియల్ స్కూల్, కూకట్‌పల్లి	1,116
14. కుంట భీమ్‌రావు గారు, పాలిబండ	1,116
15. డా॥ వై.వి. సత్యనారాయణగారు, అడిక్‌మెట్	1,116
16. కీ॥శే॥ డా॥ డి. సీతాదేవి గారు, లింగంపల్లి	1,116
17. ఎన్.ఎల్. చెన్నకేశవులుగారు, ఆబిడ్స్	1,116

18.	యోగాచార్య, ఎ. సీతారామయ్యగారు, విద్యానగర్	1,001
19.	రాధేశ్యామ్ ప్రాఫ్‌గారు, రాధా ఐరన్ వర్క్స్	1,000
20.	బన్వారీలాల్ కేడియాగారు, సిండికేట్ స్టీల్స్	1,000
21.	ఎన్.కె. భగత్‌గారు; యూనీ మెటల్స్	1,000
22.	మనోహర్ బగారియాగారు, మదన్‌లాల్ స్టీల్స్	1,000
23.	ప్రకాశ్ గోయంకాగారు, సర్వోత్తమ్ ఇస్పాత్	1,000
24.	శ్రీజనార్ధన్‌గారు, శ్రీనివాస్‌గారు, దక్కన్ ఇంజనీరింగ్ కార్పొరేషన్	1,000
25.	రాజధాని విద్యారణ్యం, కుకట్‌పల్లి	1,000
26.	ఎమ్.ఎ. కృష్ణారెడ్డిగారు, కుకట్ పల్లి	1,000
27.	పి.జి. నాయుడుగారు	1,000
28.	కుమార్‌వేలు బ్రదర్స్	1,000
29.	జయకుమార్ బ్రదర్స్	1,000
30.	టి.యం.కె. ఏజన్సీస్,	1,000
31.	యన్. మల్లికార్జున్‌రావుగారు, ఓయాసిస్ పాఠశాల, రాయదుర్గ	516
32.	బి. మాణిక్యంగారు, కార్వాన్	516
33.	సురేంద్రనాథ్ రెడ్డిగారు, విజయా డయగ్నాస్టిక్స్	500
34.	బి. నాగిరెడ్డి గారు, మూసారాంబాద్	500
35.	బి. బుచ్చిరెడ్డి గారు, అక్బర్‌బాగ్, మలకపేట	500
36.	కె. వెంకటరెడ్డి గారు, సంతోష్ నగర్	500
37.	ఎల్. సుబుద్ధిగారు, మంగల్‌హాట్	500
38.	పి. పూర్ణచందర్‌రావుగారు, బోయిన్‌పల్లి	500
39.	శ్రీ వెంకటేశ్వర స్వామి	కవర్ పేజి దాతలు

బాలల సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాభివృద్ధికై ప్రతివేసవిలో జరుగు శిక్షణా శిబిరమందలి ఛాయా చిత్రములు.

3) యాగాలవల్ల సౌఖ్యాలు సమకూడితే యోగాసనాలవల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. అట్టి యోగాసనాలు ప్రదర్శిస్తున్న శిబిర బాలలు.

4) రామనామ రసామృతములో తన్మయులైన శిబిర సామూహిక సంకీర్తన బృందం.

సకల శాస్త్రములకు ఆధారమైన సంస్కృత భాషను సరళముగా బాలల కందించిన "దశదినేషు సంభాషణా వర్గ" శోభాయాత్ర.

6) సనాతన విద్యతోబాటు ఆధునిక కంప్యూటర్ విజ్ఞానాన్ని బాలలకందిస్తున్న మాతొలి శిబిర విద్యార్థి, నేటి శిబిర సేవకుడు భావి ఎలక్ట్రానిక్స్ ఇంజనీరు చి॥కుంట రామకృష్ణ.

BALA BHARATHI SIKSHANA SAMITHI
BHAGYANAGAR

OUR PATRONS

Sri. G. Pulla Reddy garu
Sri. P. Brahmananda Chary garu
Sri. M.V. Krishna Reddy garu
Sri. B. Janardhan garu
Sri. B. Damodar garu
Sri. M. Ravindar Reddy garu
Sri. G. Amarender Reddy garu
Sri. M. Chittaranjan garu
Sri. K. Shankar Yadav garu
Sri. N.P. Sharma garu