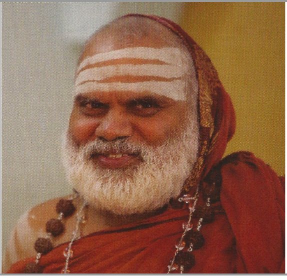
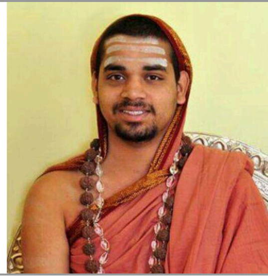


Voice of Jagadguru

advaitam paramanandam

an e-magazine on advaita



చాతుర్మాస్య వ్రతము - ప్రత్యేక సంచిక

Jagadguru Shankaracharya Sri Sri Bharati Tirtha Mahasannidhanam along with His Uttaradhikari Shishya Jagadguru Shankaracharya Sri Sri Vidhushekhara Bharati Sannidhanam will observe this year’s Chaturmasya Vrata at (will observe this year’s Chaturmasya Vrata at Narasimha Vanam in Sringeri from July 21st to 18th September. Commencing from the ‘Ashadha Purnima’ which is widely known as Guru-Purnima or Vyasa-Purnima with the Vyasa-Puja the Jagadguru will stay at Narasimhavanam at Sringeri for two months and conduct all special pujas like Sharavana Somavara, Krishna Janmashtami etc. at Guru Nivas. The Completion will be marked on September 18h 2024.

We submit our efforts at the Lotus feet of Jagadguru Śankarācārya His Holiness Mahāsannidhānam Śrī Śrī Srī Bhāratī Tīrtha Mahāswāmiji and Jagadguru Śankarācārya His Holiness Sannidhānam Śrī Śrī Śrī Vidhuśekhara Bhāratī Mahāswāmiji

వ్యాస పూర్ణిమ గురించి

చాతుర్మాస్య వ్రత పూజా సమయంలో, ఆచార్యుల యొక్క మూడు సమూహాములకు పూజ చేయబడుతుంది, ప్రతి సమూహంలో ఐదుగురు ఆచార్యులు ఉంటారు. ఈ మూడు సమూహాములు ఈ క్రింద విడివిడిగా పేర్కొనబడ్డాయి. "విశ్వేశ్వర సంహిత" లేదా విశ్వేశ్వర సరస్వతి లోని "యతి ధర్మ సంగ్రహం" పూజకు అనుసరించాల్సిన విధానాన్ని సవివరంగా తెలియజేస్తుంది.

వ్యూహః పునస్త్రయ ఏవ కృష్ణవ్యాసభాష్యకారాణామేవ సమాచరేత్ |
వ్యూహత్వం చ తత్పరివారయోగాత్ |
పరివారశ్చ పురాణాదిషు దృష్టః |
తత్ర కృష్ణస్య సనత్కుమారసనకసనందనసనత్సుజాతాః |
వ్యాసస్య సుమంతుజైమినివైశంపాయనపైలాః |
భాష్యకారస్య పద్మపాదవిశ్వరూపతోటకహస్తామలకాచార్యాః |
తత్ర మధ్యే కృష్ణపంచకం|
తస్య దక్షిణతో వ్యాసపంచకం |
వామతం ఆచార్యపంచకమితి |
న్యాయాదాచారాచ్చ గురుపరమగురుపరమేష్ఠిగురుపరాత్పరగురవోఽన్యే చ బ్రహ్మవిదాచార్యా యథాసంనివేశం భగవతః పురతః పూజ్యాః |

కృష్ణ పంచకం

శ్రీ కృష్ణుడు, మరియు మరో నలుగురు సనత్కుమారుడు, సనకుడు, సనందనుడు, సనత్సుజత అనే వారిని కృష్ణ పంచకం అని అంటారు. శ్రీకృష్ణుడు మధ్యలో, మిగతా వారు తూర్పు, దక్షిణ, పడమర, ఉత్తరాన ఉంచబడినారు. శ్రీ కృష్ణ అష్టోత్తర శతనామ అర్చనతో స్వామిని పూజిస్తారు. ప్రతి పంచకానికి, పూజ తర్వాత, ప్రత్యేక నైవేద్యం తరువాత హారతి ఇవ్వబడుతుంది.

వ్యాస పంచకం

మధ్యలో వేద వ్యాస భగవానుడ్ని వుంచి, వ్యాసునికి తూర్పు, దక్షిణ, పడమర, ఉత్తరం వైపు వరుసగా నాలుగు వైపులా సుమంతుడు, జైమిని, వైసంపాయనుడు, పైల అనే నలుగురు శిష్యులను ఉంచబడినారు. దీనిని వ్యాస పంచకం అని అంటారు.

శంకరాచార్య పంచకం

నాలుగు దిక్కుల్లో శ్రీ పద్మపాదాచార్యలు, శ్రీ సురేశ్వరాచార్యులు, శ్రీ తోటకాచార్యులు, శ్రీ హస్తమలాకాచార్యులు అనే నలుగురు శిష్యులు మధ్యలో శ్రీ శంకర భగవత్పాదులు.

పైన పేర్కొన్న మూడు రకాల పంచకాలకు ప్రత్యేక పూజలు, హారతి ఇస్తారు. పూజల అనంతరం శృంగేరి జగద్గురు పరంపర స్తోత్రాన్ని పఠించి, సదాశివ, శంకరాచార్యులు, మరియు జగద్గురు శ్రీశ్రీ అభినవ విద్యా తీర్థ మహాస్వామీజీ

వరకు శృంగేరి శ్రీ శారదా పీఠాన్ని అలంకరించిన ప్రసిద్ధ ఆచార్యుల వరకు పూజలు చేస్తారు. అనంతరం చాతుర్మాస్య దీక్షా సంకల్పాన్ని పీఠాధిపతి జగద్గురు శ్రీశ్రీ భారతీ తీర్థ మహాస్వామీజీ వారు నిర్వహిస్తారు.

ప్రాయేణ ప్రావృషి ప్రాణిసంకులం వర్త్మ దృశ్యతే
 అతస్తేషామహింసార్థం పక్షా వై శ్రుతిచోదనాత్ .
 స్థాస్యామశ్చతురో మాసానత్రైవాసతి బాధకే ..

“పక్షా వై మాసాః” అనే వేద సూక్తుల ప్రకారం, వ్రతాన్ని సంప్రదాయం ప్రకారం రెండు నెలల పాటు (అధిక మాసంలో మూడు నెలలు) ఆచరిస్తారు. వర్షాకాలంలో కీటకాలకు, ప్రాణులకు గాయం కాకుండా ఉండటానికి ఒకే చోట రెండు నెలలు కదలకుండా వ్రతాన్ని ఆచరిస్తారు. దాని కొరకు శిష్యులు ఈ విధముగా ప్రార్థిస్తారు.

నివసంతు సుఖేనాత్ర గమిష్యామః కృతార్థతాం .
 యథావిహితశుశ్రూషాం కరిష్యామో వయం ముదా ..

- తమ శక్తి మేరకు గురువుకు సేవ చేస్తామని గురువుకు వాగ్దానం చేస్తూ, చాతుర్మాస్య ప్రదేశంలోనే హాయిగా ఉండమని గురువును ప్రార్థన చేస్తారు. తమ వంతుగా, శిష్యులు జగద్గురువు యొక్క దయార్ద్రమైన ఆశీర్వాదం అనే లక్ష్యాన్ని సాధించినందుకు తృప్తి చెందుతారు.

చాతుర్మాస్య వ్రతం గురించి

ఓం నమో బ్రహ్మాదిభ్యో బ్రహ్మవిద్యాసంప్రదాయకర్తృభ్యో నమో గురుభ్యః .

ఆషాఢ మాసంలో వచ్చే పౌర్ణమిని 'గురు పూర్ణిమ' అంటారు. ఈ పవిత్రమైన రోజున, బ్రహ్మ విద్యాచార్యులకు పూజ చేస్తారు - వారు తమ పరమ కృపతో బ్రహ్మ విద్య యొక్క జ్ఞానాన్ని - బ్రహ్మ విద్యను - సుదీర్ఘమైన, నిరంతరమైన మరియు అ**విచ్ఛిన్న** ఆచార్యుల పరంపర ద్వారా, సాధకులకు (శిష్యులకు) అందించారు. గురువులు, పరమ గురువులు, పరమేష్ఠి గురువులు, పరాపర గురువులు మరియు సకల బ్రహ్మ విద్యా ఆచార్యులకు ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహిస్తారు.

దీనిని 'వ్యాస పూజ' అని కూడా అంటారు, ఎందుకంటే, శ్రీ వేదవ్యాసుడు ఈ గురువుల వరుసలో అగ్రగణ్యుడు. వేదాలను నాలుగు విభాగాలుగా క్రోడీకరించి, బ్రహ్మ, జీవ, విశ్వానికి సంబంధించిన ఉపనిషత్తుల సందేశాలను తన గొప్ప గ్రంథమైన బ్రహ్మసూత్రాలలో రచించినారు వ్యాసుల వారు. వారిని 'విస్తారమైన మేధస్సు' గల వారు (విశాలబుద్ధి), ప్రాచీన ఋషి, పురాణ ముని అని సంబోధిస్తారు.

 యేన త్వయా భారత తైలపూర్ణః
 ప్రజ్వాలితో జ్ఞానమయః ప్రదీపః

శుకుడు, గౌడపాదుడు, గోవింద భగవత్పాదుడు ఈ వెలుగును వెలిగించారు. ఆ తర్వాత శ్రీ శంకరాచార్యులు వచ్చి భరతవర్షం అంతటా నలు దిక్కులూ దానిని ఎంతో దూరం వ్యాప్తి చేసినారు.

ఒక ప్రసిద్ధ శ్లోకం వేదవ్యాసుల మరియు శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి గొప్పతనాన్ని అనేక కోణాలలో వ్యక్తీకరించి వారికి నమస్కరిస్తుంది:

శంకరం శంకరాచార్యం కేశవం బాదరాయణం .
సూత్రభాష్యకృతౌ వందే భగవంతౌ పున: పున: ..

చాతుర్మాస్య అనే పదానికి నాలుగు నెలలు అని అర్థం. నిజానికి చాతుర్మాస్య వ్రతం నాలుగు నెలల పాటు ఆచరించాల్సిన వ్రతం. కానీ వైదిక సూత్రం ప్రకారం ఒక పక్షం లేదా పక్షం రోజులను ఒక నెలగా తీసుకుంటారు, సాంప్రదాయకంగా వ్రతాన్ని రెండు నెలలు మాత్రమే ఆచరిస్తారు. వర్షాకాలంలో సన్యాసులు చాతుర్మాస్యాన్ని ఆచరించి ఒకే చోట ఉండి పరః బ్రహ్మమును ధ్యానించి తమ శిష్యులకు ఆధ్యాత్మిక విషయాలను బోధిస్తారు.

సమాగతేభ్యోఽన్తేవసద్భ్యః ఔపనిషదం సాంఖ్యం ప్రతిపాదయంతో వర్తామహే ..

శృంగేరి మఠం ఆచార్యులు జారీ చేసిన శ్రీముఖము ఇలా వ్యక్తపరుస్తుంది. చాతుర్మాస్య సంకల్పాన్ని ఆచరించే ముందు వ్యాసపూజ చేసి, దక్షిణామూర్తికి, సదాశివుడికి, వారి తర్వాత వచ్చిన ఆచార్యులకు, బ్రహ్మవిద్యా సూత్రాల రూపకర్తలకు, పరంపరలోని గొప్ప ఆచార్యులకు, గురువులకు నివాళులు అర్పిస్తారు. గ్రామం లేదా పట్టణ ప్రజల వ్యవహారాలలో, చిక్కుకోకుండా ఉండటానికి సన్యాసులు ఒక చోటు నుండి మరొక చోటుకు మారాలని సన్యాసుల ప్రవర్తనను సవివరంగా వివరించే నారద పరివ్రాజకోపనిషత్తు, నిర్దేశిస్తుంది. కానీ వర్షాకాలంలో నాలుగు నెలల పాటు ఒకేచోట ఉండి చాతుర్మాస్య వ్రతాన్ని ఆచరించాలి అని చెబుతుంది.

ఏకరాత్రం వసేద్ గ్రామే నగరే పంచరాత్రకం .
వర్షాభ్యోఽన్యత్ర వర్షాసు మాసాంశ్చ చతురో వసేత్ ..
ద్విరాత్రం న వసేద్ గ్రామే భిక్షుర్యది వసేత్తదా .
రాగాదయః ప్రసజ్యేర□స్తేనాసౌ నారకీ భవేత్ .. (4-14, 15)
గ్రామాంతే నిర్జనే దేశే నియతాత్మాఽనికేతనః .
పర్యటేత్ కీటవద్ భూమౌ వర్షాస్వేకత్ర సంవసేత్ ..

వర్షాకాలంలో తప్పించి, మిగతా రోజులలో సన్యాసి ఒక రాత్రి గ్రామంలో, ఐదు రాత్రులు నగరంలో బస చేయవచ్చు. వర్షాకాలంలో, అతను ఒక గ్రామం లేదా పట్టణంలో నాలుగు నెలలు ఉండవచ్చు. రెండు రాత్రులు ఒకే గ్రామంలో ఉండకూడదు. అతను అలా ఉండిపోతే, మొహం, కామం మొదలైనవి అతన్ని పక్కదారి పట్టించే అవకాశం ఉంది. తద్వారా అతను నరకానికి వెళ్ళవచ్చు. ఒక గ్రామ శివార్లలో, నిర్మానుష్య ప్రదేశంలో, అతను తన శిబిరాన్ని ఏర్పాటు చేసి, నేలపై పురుగులా భిక్షాటన చేయవచ్చును, వర్షాకాలంలో, అతను ఒకే ప్రదేశంలో ఉంటాడు.

వర్షాకాలంలో సన్యాసులు ఒక ప్రాంతం నుంచి మరో ప్రాంతానికి సంచరిస్తే, వారు ఋతు కాలంలో సంతానోత్పత్తి చేసి భూమిపై సంచరించే అనేక కీటకాలు, పురుగులకు హాని కలిగిస్తారు. కానీ సన్యాసులు సకల ప్రాణులకు (అహింస, అభయ) హాని తలపెట్టకూడదని ప్రతిజ్ఞ చేశారు కాబట్టి ఏ ప్రాణికీ హాని తలపెట్టకూడదు. అంతేకాక సన్యాసిలకు 'బ్రహ్మవిచారం' లేదా సమాధి స్థితి (నిదిధ్యాసన) కోసం సమయం కేటాయించడానికి నిరంతర ప్రయాణం కూడా అడ్డంకిగా ఉంటుంది;

అందువలన, వారు సంవత్సరానికి ఒకసారి నాలుగు నెలల పాటు ఒకే ప్రాంతంలో ఉండి, తమ గురువులు మరియు ఇతర సన్యాసులతో కలిసి పర బ్రహ్మ ధ్యానంలో నిమగ్నమై, సంక్లిష్టమైన ఆధ్యాత్మిక సమస్యలపై వారి సందేహాలను నివృత్తి చేసుకుంటారు.

చాతుర్మాస్య వ్రతం సందర్భంగా మహా సన్నిధానం వారు ఈ క్రింది విధంగా వివిధ వ్రతాలను ఆచరిస్తారు.

శ్రావణ సోమవర వ్రతం, వర మహాలక్ష్మీ వ్రతం, గోకులాష్టమి వ్రతం, వామన జయంతి, అనంత పద్మనాభ వ్రతము మరియు చివరగా ఉమా మహేశ్వర వ్రతం, అదే చాతుర్మాస్య వ్రతం ముగింపుకు గుర్తు.

గురు పూర్ణిమ పారాయణం

జగద్గురు శంకరాచార్య శ్రీశ్రీ భారతీ తీర్థ మహాసన్నిధానం, జగద్గురు శంకరాచార్య శ్రీ విధుశేఖర భారతి సన్నిధానం ఆశీస్సులతో, మార్గదర్శకత్వంతో ఎంతో పవిత్రమైన ఈ గురుపౌర్ణమిని పురస్కరించుకుని ఆచార్యుల వారి కరుణానుగ్రహం పొందడానికి పారాయణం నిర్వహించే కార్యక్రమానికి రూపకల్పన చేయబడినది.

పీఠం ప్రచురించిన ఈ చిన్న సంకలనంలో పారాయణ, అష్టోత్తర శతనామావళి శ్లోకాలు ఉన్నాయి. దీనికి 'గురు-సపర్య' అని పేరు పెట్టారు, అంటే గురువును ఆరాధించడం అని అర్థం. సనాతన ధర్మాన్ని అనుసరించే ప్రతి ఒక్కరూ చాతుర్మాస్య పవిత్ర కాలంలో ఈ పారాయణాన్ని మనస్ఫూర్తిగా చేసి గురువు యొక్క అనుగ్రహం పొందాలి.

వివిధ రాష్ట్రాలు, ప్రాంతాలకు చెందిన భక్తులు పాల్గొని ఈ పారాయణం పఠించడానికి వీలుగా స్తోత్రాలు, అష్టోత్తర శత నామావళిలను కన్నడ, తమిళం, తెలుగు, దేవనాగరి లిపిలో ఇస్తారు. ఇది మొబైల్, టాబ్లెట్ మరియు కంప్యూటర్ వెర్షన్లు మరియు 1/8 డెమ్మీ పరిమాణంలో ప్రింటబుల్ వెర్షన్ లో లభిస్తుంది.

(Courtesy :www.sringeri.net)

సదాశివసమారంభాం శంకరాచార్యమధ్యమాం .
అస్మదాచార్య పర్యంతాం వందే గురుపరంపరాం ..

శ్రీ సదాశివుని నుండి ప్రస్తుత ఆచార్యుని వరకు మధ్యలో శ్రీ శంకరాచార్యుల వారి గురు పరంపర వరకు నమస్కరించండి.

మన భారతీయ సంప్రదాయంలో గురువుకు ఎంతో ఉన్నతమైన స్థానం కల్పించినారు. గురువు అనుగ్రహం లేనిదే జీవిత లక్ష్యం నెరవేరదు. మనమందరం మోక్షాన్ని కోరుకుంటాము, మరియు దాని సాధనకు ఏకైక మార్గం జ్ఞానం. వేదం ఏమని చెబుతుందంటే, "పర బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకోవడం ద్వారా మాత్రమే ఒక సాధకుడు అమరత్వాన్ని (మోక్షాన్ని) పొందుతాడు. మరో మార్గం లేదు".

ఆ జ్ఞానాన్ని మనం ఎలా పొందగలం? గ్రంధాలను పరిశీలించడం ద్వారా అది దొరుకుతుందా? లేదు, ఈ జ్ఞానం గురువు నుండి మాత్రమే పొందగలము. ఉపనిషత్తులలో, పవిత్ర గ్రంధాలలో బాగా ప్రావీణ్యం పొంది, బ్రహ్మము లో స్థిరపడిన గురువుల వద్దకు వెళ్లి, "ఓ గురు దేవా! దయచేసి నాకు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించండి" అని వేడుకోవలయును.

జ్ఞానాన్ని వెతుక్కునే ఋషులు విద్వాంసులు అయినప్పటికీ, వారి జ్ఞాన సముపార్జన కేవలం గురువు నుండి దానిని పొందడం మీద మాత్రమే ఆధారపడి ఉంటుందని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు. గురువు యొక్క ముఖ పద్మము నుండి పొందిన జ్ఞానం మాత్రమే శక్తివంతమైనది. గురువు లేనిదే మనం ఎన్ని గ్రంధాలు చదివినా ఆ జ్ఞానాన్ని పొందలేం. గురువును చూసి మాత్రమే నేర్చుకోగల సంప్రదాయం ప్రతిచోటా ఉంది.

(జగద్గురు శ్రీశ్రీ భారతీ తీర్థ మహాస్వామీజీ అనుగ్రహ భాషణం ఆంగ్ల అనువాదం నుండి సేకరించబడినది)

దక్షిణామ్నాయ శృంగేరీ శారదా పీఠం యొక్క గురు-శిష్య పరంపర, అవిచ్ఛిన్న గురుపరంపర ఈ క్రింద ఇవ్వబడింది.

గురు పరంపర

దివ్య సమూహం

సదాశివుడు
నారాయణ స్వామి
బ్రహ్మ దేవుడు

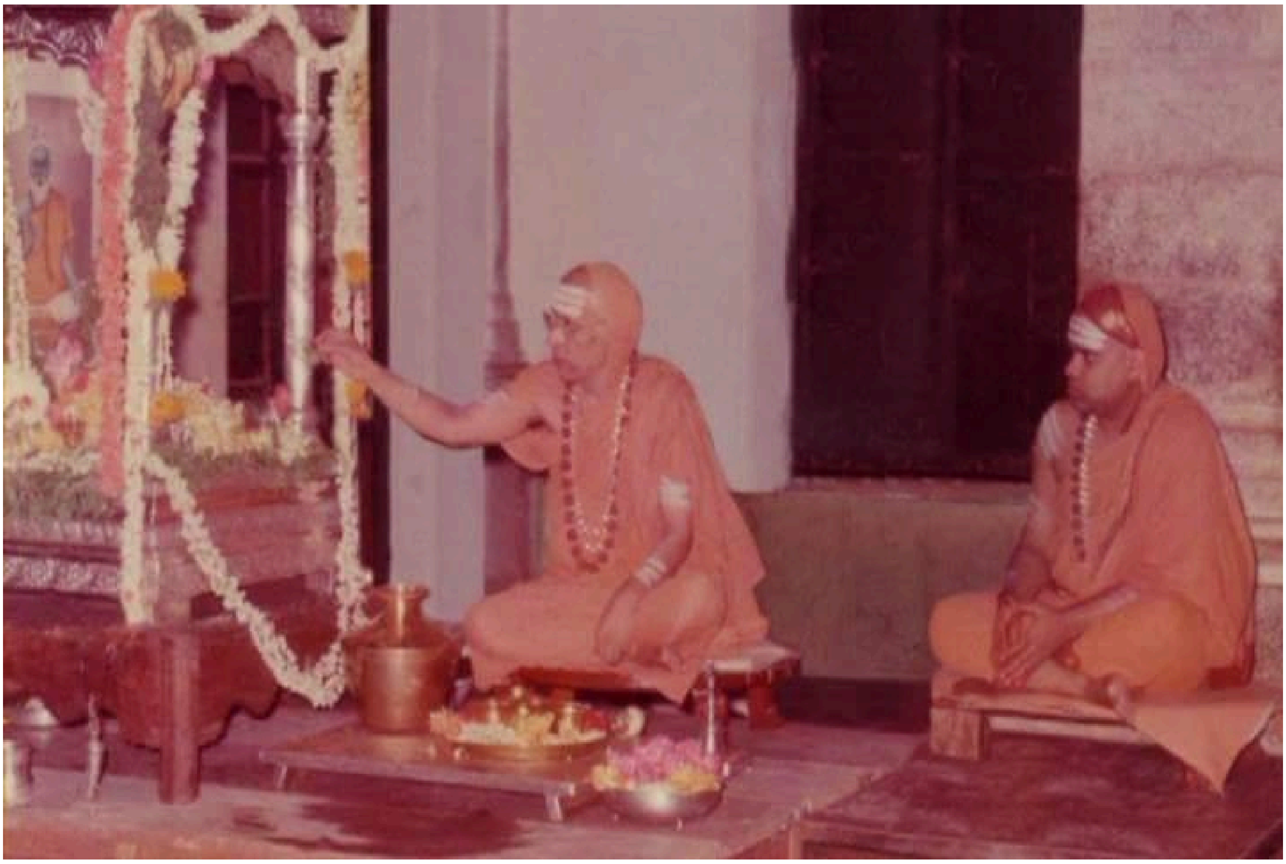
Semi-Divine Group

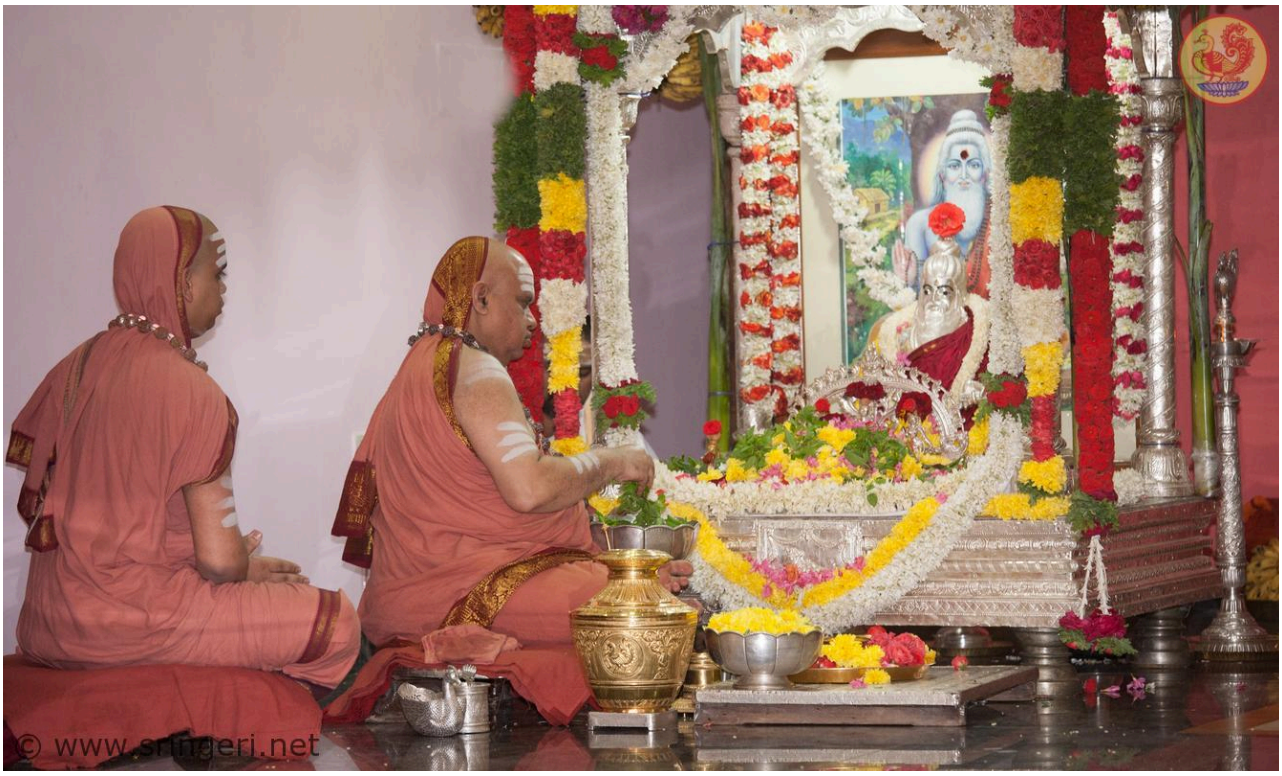
వశిష్ఠ మహర్షి
శక్తి మహర్షి
పరాశర మహర్షి

Veda Vyasa
Sri Shuka Acharya
Sri Gaudapada Acharya
Sri Govinda Bhagavatpada
Sri Shankara Bhagavatpada

	Jagadgurus of the Sringeri Sharada Peetham	Period of Reign (CE)
1.	Sri Shankara Bhagavatpada	820 (videha-mukti)
2.	Sri Sureshwaracharya	820 – 834
3.	Sri Nityabodaghana	834-848
4.	Sri Jnanaghana	848 – 910
5.	Sri Jnanottama	910 – 954
6.	Sri Jnanagiri	954 – 1038
7.	Sri Simhagiri	1038 – 1098
8.	Sri Ishwara Tirtha	1098 – 1146
9.	Sri Nrisimha Tirtha	1146 – 1229
10.	Sri Vidya Tirtha	1229 – 1333
11.	Sri Bharati Tirtha	1333 – 1380
12.	Sri Vidyaranya	1380 – 1386
13.	Sri Chandrasekhara Bharati I	1386 – 1389
14.	Sri Nrisimha Bharati I	1389 – 1408
15.	Sri Puroshottama Bharati I	1408 – 1448
16.	Sri Shankara Bharati	1448 – 1455
17.	Sri Chandrasekhara Bharati II	1455 – 1464

18.	Sri Nrisimha Bharati II	1464 – 1479
19.	Sri Puroshottama Bharati II	1479 – 1517
20.	Sri Ramachandra Bharati	1517 – 1560
21.	Sri Nrisimha Bharati III	1560 – 1573
22.	Sri Nrisimha Bharati IV	1573 – 1576
23.	Sri Nrisimha Bharati V	1576 – 1600
24.	Sri Abhinava Nrisimha Bharati	1600 – 1623
25.	Sri Sacchidananda Bharati I	1623 – 1663
26.	Sri Nrisimha Bharati VI	1663 – 1706
27.	Sri Sacchidananda Bharati II	1706 – 1741
28.	Sri Abhinava Sacchidananda Bharati I	1741 – 1767
29.	Sri Nrisimha Bharati VII	1767 – 1770
30.	Sri Sacchidananda Bharati III	1770 – 1814
31.	Sri Abhinava Sacchidananda Bharati II	1814 – 1817
32.	Sri Nrisimha Bharati VIII	1817 – 1879
33.	Sri Sacchidananda Shivabhinava Nrisimha Bharati	1879 – 1912
34.	Sri Chandrasekhara Bharati III	1912 – 1954
35.	Sri Abhinava Vidyatirtha	1954 – 1989
36.	**Sri Bharati Tirtha**	**1989 – Present**
37.	Sri Vidhushekhara Bharati	Successor-Designate




© www.sringeri.net

అనుగ్రహ భాషణం

ఇతరులను అవమానించడం మానుకోండి (Avoid Insulting Others)

మనిషి ఎల్లప్పుడూ సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపాలి మరియు అందరి పట్ల దయగా ఉండాలి. కోరికకు, ద్వేషానికి చోటు ఇవ్వడం అన్ని రకాల సమస్యలకు దారితీస్తుంది. ఇతిహాసాలు, పురాణాల నుంచి, దైనందిన జీవితం నుంచి కూడా ఈ విషయాన్ని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. అయితే, కొంతమందికి ఒక వింత లక్షణం ఉంటుంది; అది ఇతరులను అవమానించే ధోరణి. అలాంటి లక్షణం ఉన్న వ్యక్తి తన బాధను మాత్రమే తెచ్చుకుంటాడు. ఇతరులను ఎవరూ కించపరచకూడదు. ప్రతి ఒక్కరికీ ఆత్మగౌరవం ఉంటుందని గ్రహించి తదనుగుణంగా నడుచుకోవాలి. అగౌరవంగా వ్యవహరించే వ్యక్తి బలవంతుడైతే ప్రతీకారం తీర్చుకుంటాడు. దీనికి అంతం లేదు. అవమానం, ప్రతీకార చక్రం ఎప్పటికీ కొనసాగుతుంది.

అయితే, అవమానించిన వ్యక్తి వివేకవంతుడు అయితే, అతను దానిని విస్మరిస్తాడు. అతను నిశ్శబ్దంగా మరియు తనలో బాగా సంఘటితమై ఉంటాడు. తన మనస్సుపై నియంత్రణ ఉన్నందున అతను వేదనకు గురికాడు. అతని దైనందిన జీవితం కూడా ఎలాంటి ఆందోళన లేకుండా సాఫీగా సాగిపోతుంది.

తరచూ ఇతరులను కించపరిచే చర్యలకు పాల్పడే వ్యక్తిని వదిలిపెట్టరు. అంతిమంగా పర్యవసానాలను ఆయనే భరించాల్సి ఉంటుంది.   అందుకే ఆచరణాత్మక జీవితంలో ఏది మంచిదో గ్రహించి దానికి అనుగుణంగా జీవితాన్ని గడపాలని మన పూర్వీకులు సలహా ఇచ్చారు. మనమందరం దీన్ని బాగా అర్థం చేసుకుందాం, ఇతరులను అవమానించకుండా, సహనాన్ని పెంపొందించుకుందాం మరియు పవిత్రమైన జీవితాన్ని గడుపుదాం.

సుఖం హ్యావమతః శేతే సుఖం చ ప్రతిబుధ్యతే |
సుఖే చరతి లోకేఽస్మిన్నవమంతా వినశ్యతి ||

--- Jagadguru Śankarācārya His Holiness Mahāsannidhānam Śrī Śrī Srī Bhāratī Tirtha Mahāswāmiji

తెలుగు అనువాదము - శ్రీ భాస్కరానంద నాథ

మనస్సును నియంత్రించడం ఎలా ?

(జగద్గురు శంకరాచార్య పరమ పూజ్య జేష్ట మహాసన్నిధానం శ్రీ శ్రీ అభినవ విద్యాతీర్థ మహాస్వామీజీ)

భక్తుడు : మనసు అనేక దిక్కుల్లో తిరుగుతుండటంతో ధ్యానం చేయడం చాలా మందికి కష్టంగా ఉంటుంది. అలాంటి వారు ధ్యానాన్ని బాగా ఆచరించడానికి పరమ పూజ్య గురుదేవుళ్లు ఎలాంటి సలహా ఇస్తారు?

ఆచార్యులు : నిజానికి ధ్యానం ఒక రహస్యం. శిష్యుడి సామర్థ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని మాత్రమే గురువు ఉపదేశిస్తాడు. మైండ్ కంట్రోల్ విషయానికొస్తే కష్టమే అయినా సాధ్యమే.

భక్తుడు : మనసును అదుపులో ఉంచుకోవడం అసాధ్యమని కొందరు అంటుంటారు. వాటి సంగతేంటి?

ఆచార్యులు : మనసును అదుపులో ఉంచుకోవడం అసాధ్యం అని చెప్పే వ్యక్తికి వంద రూపాయల నోట్ల కట్ట ఇవ్వండి. తప్పులు చేయకుండా నోట్స్ లెక్కించమని అడగండి. అతడు ఈ పనిని పూర్తి చేసిన తరువాత, అతడు కౌంటింగ్ చేస్తున్నప్పుడు అతని మనస్సు తిరుగుతోందా అని అతడిని అడగండి. "అలా జరగలేదు" అనే సమాధానం మీకు వస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తన జీతాన్ని లెక్కించేటప్పుడు మనస్సు తిరగదు. దీనికి కారణం ఏమిటి? ఎలాంటి పొరపాట్లు జరగకూడదనే భావన మాత్రమే ఉంది. ధ్యానం చేసేటప్పుడు కూడా అలాంటి అనుభూతి కలిగితే మనసు ఎందుకు తిరుగుతుంది?

అర్జునుడు ఇలా అంటాడు:

ఓ కృష్ణా ! మనసు చంచలంగా, అల్లకల్లోలంగా, దృఢంగా, మొండిగా ఉంటుంది. గాలిని అదుపు చేయడం కంటే దాన్ని నియంత్రించడం చాలా కష్టమని నా అభిప్రాయం."

దానికి శ్రీకృష్ణ భగవానుడు ఇలా ప్రతిస్పందిస్తాడు.

ఓ కుంతీ పుత్రా! మనసును అదుపులో ఉంచుకోవడం కష్టం అనడంలో సందేహం లేదు. అయినప్పటికీ, ఆచరణ మరియు నిష్పాక్షికత ద్వారా, దానిని నియంత్రించవచ్చు."

భక్తుడు : అభ్యాసం అంటే ఏమిటి?

ఆచార్యులు : మనస్సును ఏకాగ్రతతో ఉంచే ప్రయత్నమే అభ్యాసం. ఏకాగ్రత అనే వస్తువు గురించిన ఆలోచనను నిరంతరం మనసులో పునరావృతం చేయడం ఇందులో ఇమిడి ఉంటుంది.

భక్తుడు : ఇక్కడ వైరాగ్యం (నిరాకరణ) అనే పదాన్ని ఏ అర్థంలో ఉపయోగిస్తారు?

ఆచార్యులు : ప్రాపంచిక, పరలోక సుఖాల పట్ల ఉదాసీనత వైరాగ్యం. ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి పునాది.

భక్తుడు : నిరాసక్తతను ఎలా పెంపొందించుకోవాలి?

ఆచార్యులు : వైరాగ్యం అనేక విధాలుగా కనిపిస్తుంది. దగ్గరి బంధువు చనిపోతే ఈ లోకంలో ఏదీ అక్కరలేకపోవచ్చు. అలాంటి నిర్లిప్తత తాత్కాలికం, ఆధ్యాత్మికంగా ప్రాముఖ్యమైనది కాదు. వివేకా (వివక్ష) నుంచి స్థిరమైన నిరాసక్తత పుట్టుకొస్తుంది. ఉదాహరణకు, మనం సత్ (ఎల్లప్పుడూ ఉనికిలో ఉన్నది, వాస్తవం) మరియు సత్ కాకుండా మరొకటి మధ్య వివక్ష చూపిస్తాము. ఇటువంటి విశ్లేషణ ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యే వైరాగ్యం స్థిరంగా ఉంటుంది.

ఒక సులభమైన విశ్లేషణ ఏమిటంటే, "ఏ ఇంద్రియ వస్తువు వాస్తవానికి ఆనందానికి కారణం కాదు." ఇది వివేకము యొక్క తక్కువ స్థాయి. అలాంటి వివేకం ద్వారా కూడా వైరాగ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

భక్తుడు : ఆనందం వస్తువుల నుండి అస్సలు లభించదని ఎలా చెప్పగలం? కోరుకున్నది తిన్నప్పుడు లేదా మరేదైనా ఆనందం పొందినప్పుడు ఆనందం కలుగుతుంది కదా !

ఆచార్యులు : కాదు. జాగ్రత్తగా విశ్లేషిస్తే వస్తువుల నుండి ఆనందం లభించదని గ్రహిస్తారు. ఒక నిర్దిష్ట విషయం మరొకదానికి కారణం కావాలంటే, అన్వయ మరియు వ్యతిరేక (అనుకూలత మరియు వైరుధ్యం) నియమాలు సంతృప్తి చెందాలి. కారణం ఉనికిలో ఉన్నప్పుడు ప్రభావం యొక్క ఉనికి అన్వయ (అనుకూలత). కారణం లేని సమయంలో ప్రభావం లేకపోవడం వ్యతిరేక (అసమ్మతి). ఒక ఉదాహరణను పరిశీలించండి. కుండకు బురద కారణం. బురద ఉంటేనే కుండ ఉంటుంది. ఇది అన్వయ. మట్టి లేనప్పుడు కుండ ఉండదు. ఇది వ్యతిరేకము. కారణ-ప్రభావ సంబంధం ఉనికిలో

ఉండాలంటే, అన్వయ మరియు వ్యతిరేక సంతృప్తి చెందాలి. ఒక వస్తువు కారణం మరియు సంతోషం ప్రభావం కావాలంటే, పైన చెప్పిన నియమం రెండింటి మధ్య సంతృప్తి చెందాలి. అయితే, అది కాదు. కాబట్టి వస్తువులు ఆనందానికి కారణం కావు.

భక్తుడు : దయచేసి ఈ విషయాన్ని ఉపమానంతో వివరిస్తారా?

ఆచార్యులు : ఒక అబ్బాయి తీపి తింటున్నాడనుకోండి. ఆ వంటకం ఆనందానికి కారణమా అని ఇప్పుడు విశ్లేషిద్దాం. బాలుడు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు స్వీట్ ఇస్తే అది అతనికి సంతోషాన్ని ఇవ్వదు. అందువలన తినుబండారాలు ఉన్నా సుఖం లభించదు. అంతేకాదు స్వీట్ లేకపోయినా స్నేహితుల సాంగత్యంలో అబ్బాయి సంతోషంగా ఉండొచ్చు. అందువల్ల తీపి వంటకం ఆనందానికి కారణం కాకూడదు.

భక్తుడు : ఒక వస్తువు లేనప్పుడు మరో వస్తువు ద్వారా ఆనందాన్ని పొందుతాం. కాబట్టి, ఒక వివిక్త వస్తువు కారణం కానప్పటికీ, వస్తువులు సామూహికంగా సంతోషానికి ఎందుకు కారణం కాలేవు?

ఆచార్యులు : ఈ ఊహ కూడా మంచిది కాదు. గాఢ నిద్రలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందాన్ని అనుభవిస్తారు. నిద్ర లేవగానే "హాయిగా నిద్రపోయాను. నాకేమీ తెలియదు." గాఢ నిద్రలో ఏ వస్తువు ఉండదు. అయినప్పటికీ, మేము నిద్రను ఆస్వాదిస్తాము. కాబట్టి వస్తువుల సమాహారమే ఆనందానికి కారణమని కూడా చెప్పలేం. ఒక వస్తువు లేకపోయినా సంతోషాన్ని ఇవ్వడానికి మరొక వస్తువు ఎల్లప్పుడూ ఉంటుందని కూడా చెప్పలేము.

భక్తుడు : వస్తువులు ఆనందాన్ని కలిగించకపోతే కోరుకున్న వస్తువు లభించినప్పుడు మనిషికి ఆనందం ఎలా లభిస్తుంది?

ఆచార్యులు : ఇది కేవలం మానసిక ప్రశాంతత వల్ల మాత్రమే. ఒక వ్యక్తి ఒక వస్తువును కోరుకున్నప్పుడు, అతని కోరిక కారణంగా అతని మనస్సు చంచలంగా ఉంటుంది. అందువల్ల, ఆ కాలంలో, ఆనందం ఉండదు. వస్తువు భద్రంగా ఉన్నప్పుడు, దానిపై కోరిక తగ్గుతుంది. అందువల్ల మనసు ప్రశాంతంగా ఉండి ఆనందాన్ని పొందుతారు. తదనంతరం వేరొకదానిపై కోరిక ఏర్పడి మానసిక ప్రశాంతత నశిస్తుంది. పర్యవసానంగా, ఆనందం కనుమరుగవుతుంది. ఆ కోరిక తీరినప్పుడు మళ్లీ శాంతి, తద్వారా ఆనందం కలుగుతాయి. సాధారణంగా, ఒక వ్యక్తి రెండు ఆలోచనలను వేరుచేసే అంతరం ఉందని గ్రహించడు మరియు ఆనందం మానసిక ప్రశాంతత కారణంగా ఉందని గ్రహించడు. అంతేకాక, ఆనందానికి కారణం వస్తువు అనే తప్పుడు భావనకు కూడా గురవుతారు.

భక్తుడు : మానసిక ప్రశాంతత ఆనందాన్ని ఇస్తుంది తప్ప వస్తువులను ఇవ్వదు అని గుర్తిస్తే, తద్వారా వైరాగ్యం పొందగలమా?

ఆచార్య: అవును. వస్తువుల నుండి ఆనందం ఉద్భవించదని మరియు అవి పనికిరానివని పదేపదే గమనిస్తే, ఒకరు నిరాసక్తుడు అవుతారు. ఉదాహరణకు, సంపద కోసం కోరికను తటస్థీకరించాలనుకునే వ్యక్తి ఇలా అనుకోవచ్చు, "నేను డబ్బు సంపాదించడానికి చాలా కష్టపడాలి. సంపాదించిన డబ్బును కాపాడుకోవడం కూడా కష్టమే. అది పోగొట్టుకున్నప్పుడు లేదా ఖర్చు చేయబడినప్పుడు బాధ ఉంటుంది. ఐశ్వర్యం ఆనందం కాదు, దుఃఖాన్ని కలిగిస్తుంది. "స్త్రీల పట్ల కోరికను తొలగించు కోవడానికి, ఒక వ్యక్తి "ఆమె శరీరం రక్తం మరియు మాంసము తో నిండి ఉంది" అని ప్రతిబింబించవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో పదేపదే ఆలోచించడం ద్వారా, కోరికలు తటస్థీకరించబడతాయి. వైరాగ్యం మనస్సును అచంచలంగా, ప్రశాంతంగా మరియు ధ్యానానికి తగినట్లుగా చేస్తుంది. నిష్కపటమైన వ్యక్తి అత్యున్నత స్థితిని పొందగలడు.

------ Jagadguru Śankarācārya His Holiness Jeshta Mahāsannidhānam Śrī Śrī Srī Abhinava Vidya Tirtha Mahāswāmiji

Link of the Voj App

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.voj

తెలుగు అనువాదము - శ్రీ భాస్కరానంద నాథ

Editorial Board		
Sri P A Murali	Hon' Advisor	Administrator & CEO, Sri Sringeri Mutt & It's Properties, Sringeri
Sri S N Krishnamurthy	Hon' Editor	Sri Sringeri Mutt, Sringeri
Sri Tangirala Shiva Kumara Sharma	Hon' Editor	Sri Sringeri Mutt, Sringeri
Sri B Vijaya Anand	Web Director	Coimbatore
B Srimathi Veeramani	Asst. Web Director & Chief Editor	Tirunelveli
K M Kasiviswanathan	Hon' Editor	Tirunelveli
Sri Bhaskarananda Natha	Writer/Translator	Nellore