

‘నాథ సంప్రదాయం ఆలయ ఆరాధన ద్వారా సమతుల్యం చేసి, కుండలినీ యోగానికి ఆజ్ఞం పోసి, ఏక ఆస్తికత్వం ద్వారా చార్ట్ చేయబడి, శక్తివంతమైన గురుశిష్య వ్యవస్థ ద్వారా ప్రకాశించే అంతర్లీన దివ్యమైన ఆత్మకోసం అన్వేషణను వెల్లడించింది.’

పరిచయం

శ్రీ యువత ప్రశ్నోత్తరాల కొరకు శివ మార్గం అనేదానికి స్వాగతం. మీరు ఈ రంగులమయ పుస్తకాన్ని ఆనందిస్తారని మేము ఆశిస్తున్నాము. ఇది శివునితో నృత్యం చేయడం, జీవించడం మరియు ఐక్యం కావడంపై ఆధారపడింది, నా గురుదేవుడు, శివయ్య సుబ్రహ్మణ్యస్వామి రూపొందించిన నిష్ణాతమైన త్రివిధ తర్కం ఆధారంగా రూపొందించబడింది. శివ మార్గం మన శైవ మతం, శుద్ధ శైవ సిద్ధాంతం యొక్క అన్ని ముఖ్యమైన బోధనలను అందిస్తుంది. ఇది యువతను దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్రాయడమే కాకుండా, మాస్టర్ కోర్సు యొక్క సంక్షిప్త సంస్కరణను కోరుకునే ఎవరికైనా ఉత్తమంగా ఉంటుంది. దేవుడు మరియు దేవుళ్లను సూచించేటప్పడు, లింగానికి అతీతంగా ఉన్నప్పటికీ, అతను మరియు అతని వంటి పురుష సర్వనామాలను ఉపయోగించే ఆంగ్ల భాషా శైలినీ మేము అయిష్టంగానే స్వీకరించామని గమనించండి. ఇతర ఎంపికలు, ప్రస్తుతానికి, ఇబ్బందికరమైనవి.

యువత కొరకు : ఈ పుస్తకంలోని అరవై ఎనిమిది పాఠాలు ఒక శైవ హిందువు తెలుసుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలను వివరిస్తాయి. ప్రతి పాఠం చిన్నదికేవలం ఒకటి లేదా రెండు పుటలుకానీ సమాచారంతో నిండిపోయింది. ఇక్కడ మీరు శివుడు, గణేశుడు, మురుగన్ మరియు దేవతల గురించిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలను చూడవచ్చువారు మన జీవితంలో మనకు ఎలా సహాయపడగలరు మరియు ఆలయ పూజలు, గృహ పూజల ద్వారా వారిని ఎలా కలుసుకోవాలి. మీరు కర్మ, ధర్మం మరియు పునర్జన్మ గురించి స్పష్టమైన వివరణలను తెలుసుకొని, మీ జీవితాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి జపము, ధ్యానం మరియు ప్రామాణ్యాలను ఎలా ఉపయోగించాలి. మీ అత్యంత ముఖ్యమైన లక్ష్యాలను సాధించడానికి మీరు జీవించడానికి ఉత్తమ మార్గాలను నేర్చుకుంటారు. పాఠాలలో గృహ జీవితం, ఇతరులతో కలిసి మెలిసి ఉండటం, మత సహనం, శాఖాహారం మరియు పర్యావరణ సంరక్షణపై అంతర్దృష్టులు కలవు. అవి మరణం మరియు మరణించుట, పునర్జన్మ, పాపం మరియు చెడు వంటి కష్టమైన తాత్విక అంశాలను స్పృశిస్తాయి. ఈ

చిన్న వ్యాసాలను గ్రహించడం వల్ల మన అభ్యాసాలు, నమ్మకాలు మరియు తత్వశాస్త్రంపై స్పష్టమైన అవగాహన లభించి, కొద్ది మంది వ్యక్తులకు మాత్రమే జీవితం గురించి లోతైన అవగాహన లభిస్తుంది. §

ఉపాధ్యాయుల కొరకు : ఈ పుస్తకం 10 ఏళ్లు మరియు ఆపై వయస్సు గల యువత కోసం ఉద్దేశించబడింది. ఉపాధ్యాయునిగా, మీ విద్యార్థులు పాఠ్య వచనంలోని అన్ని పదాలను అర్థం చేసుకున్నారని మీరు నిర్ధారించుకోవాలి. దీనివల్ల వారి మనసులో అర్థాన్ని మరింత స్పష్టంగా చేస్తుంది. ప్రశ్నలు అడగడానికి వారిని ప్రోత్సహించండి. §

తల్లిదండ్రుల కొరకు : ఇది మీ పిల్లవాడు చేసే అత్యంత ముఖ్యమైన అధ్యయనం కావచ్చు. ఇది శైవమతం, హిందూమతం యొక్క పురాతన రూపం మరియు మరింత ప్రత్యేకంగా శైవ సిద్ధాంతం యొక్క అధ్యయనం. కొంతమంది తల్లిదండ్రులు మతాన్ని అధ్యయనం చేయడం ముఖ్యం కాదని, తమ పిల్లలు కేవలం విద్యా విషయాలపై మాత్రమే దృష్టి పెట్టాలని భావిస్తారు. రెండింటినీ కలపడం తెలివైన విధానం. ఇక్కడ అందించబడే శైవ హిందూ మతం యొక్క అధ్యయనం మీ పిల్లలు అతని లేదా ఆమె విద్యాపరమైన అధ్యయనాలలో రాణించడంలో సహాయపడే అనేక అభ్యాసాలను వివరిస్తుంది. ఇది పిల్లలకు మరింత సమతుల్య జీవితాన్ని, సంతోషకరమైన మరియు అల్ప ఒత్తిడితో కూడిన బాల్యం మరింత పరిణతి చెందిన సంబంధాలను కూడా సృష్టిస్తుంది. అన్ని పాఠాలను చదవడం ద్వారా శివ మార్గం గురించి మీ పిల్లల అధ్యయనంలో ఉండేట్టు చూడండి. ఈ ప్రశ్నోత్తర పుస్తకం మీ పిల్లల ఆత్మ మరియు మనస్సాక్షికి సంబంధించిన విద్యగా పరిగణించండి, ఇది మన మతాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, జ్ఞానంతో ఆచరించడానికి ఇంకా జీవితంలోని సవాళ్లను ఎదుర్కోవడంలో దాని జ్ఞానం మరియు అంతర్దృష్టులను ఉపయోగించుకునేలా అతన్ని లేదా ఆమెను సిద్ధం చేసే ఆధ్యాత్మిక శిక్షణ. మీ బిడ్డను ప్రోత్సహించండి; పాఠాలతో మీ పిల్లలకు సహాయం చేసే ప్రక్రియలో మీరు మీ స్వంతంగా ప్రశ్నలకు సమాధానాలను కనుగొనవచ్చు. §

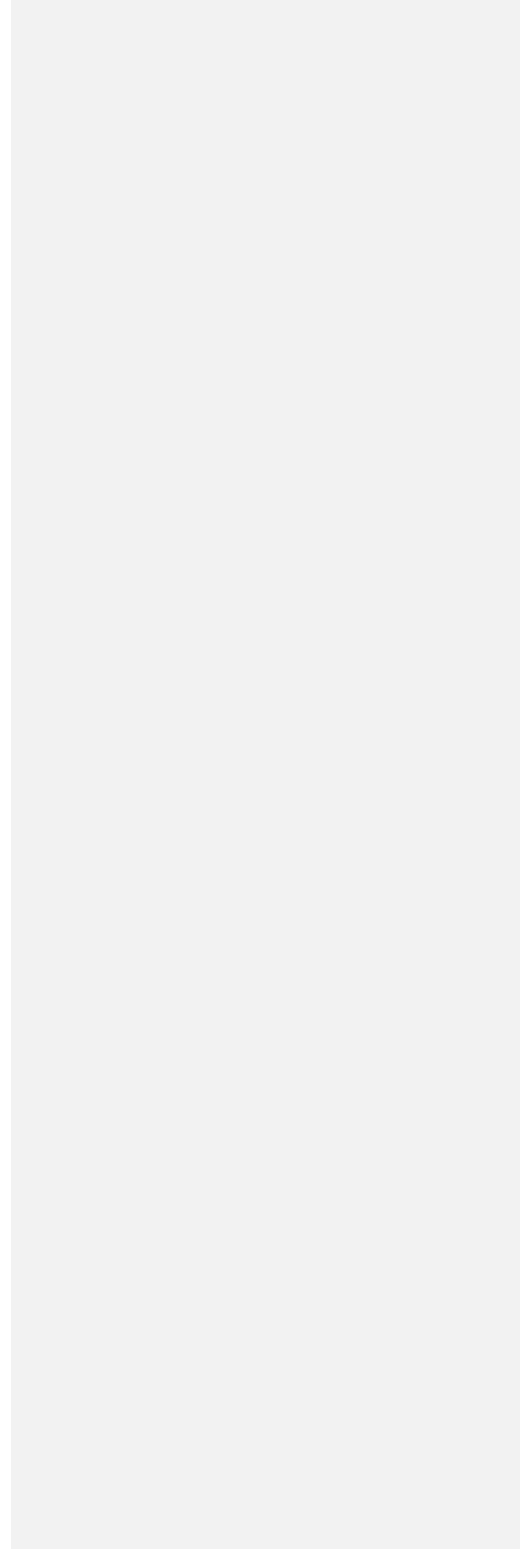
Bodhinathaneyanarayan §

సద్గురు బోధినాథ వేలన్సామ్మీశ్

నందినాథ సంప్రదాయ కైలాస పరంపర యొక్క 163వ జగదాచార్యు §

గురు మహాసన్నిధానం

కార్యాలయ ఆధీనం, హవాయి, USA





విషయసూచిక

పాఠం

	పరిచయం
1	నేను ఎవరిని మరియు నేను ఎక్కడి నుండి వచ్చాను?
2	నేను ఎక్కడికి వెళ్తున్నాను? నా మార్గం ఏమిటి?
3	జీవితం యొక్క అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటి?
4	మతం అంటే ఏమిటి?
5	హిందూ మతం అంటే ఏమిటి?
6	హిందుత్వం ఒక మతమా లేక జీవన విధానమా?
7	ప్రధానమైన హిందూ విభజనలు ఏవి?
8	శైవ హిందూమతం అంటే ఏమిటి?
9	శైవ సిద్ధాంతం అంటే ఏమిటి?
10	ఏక ఈశ్వర వాదం అంటే ఏమిటి?
11	శివుడు ఎవరు?
12	శివుని మూడు పరిపూర్ణతలు ఏమిటి?
13	మనం దేవుణ్ణి ఎలా చూడగలం?
14	శివుని యొక్క సనాతన స్వరూపాలు ఏవి?
15	శివ స్వల్పానికి అర్థం ఏమిటి?
16	నమః శివాయ మంత్రం అంటే ఏమిటి?
17	శైవమతం యొక్క నమ్మకాలు ఏమిటి?

పేజీ పాఠం

4	18 మన విశ్వాసం యొక్క ధృవీకరణ ఏమిటి?
8	19 శైవుల జీవిత స్వరూపం ఏమిటి?
20	20 మన పవిత్ర గ్రంథాలు ఏవి?
9	21 ముల్లోకాలు అంటే ఏమిటి?
10	22 మన ఆత్మ యొక్క స్వభావం ఏమిటి?
11	23 మనకెందుకు శివుడిలా అన్ని తెలియవు?
12	24 ఆత్మలు మరియు ప్రపంచం ప్రాథమికంగా మంచివా?
13	25 దుష్ట శక్తి, నరకం మరియు పాపం అంటే ఏమిటి?
14	26 వినాయకుడు ఎవరు?
15	27 కుమారస్వామి ఎవరు?
16	28 భక్తి అంటే ఏమిటి?
17	29 దేవతలు అంటే ఎవరు?
18	30 మార్గం యొక్క నాలుగు దశలు ఏవి?
19	31 కర్మ అంటే ఏమిటి?
20	32 ధర్మం అంటే ఏమిటి?
21	33 పునర్జన్మ అంటే ఏమిటి?
22	34 మనం మరణానికి ఎలా సిద్ధం కావాలి?
23	35 సద్గురువు ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనవాడు?
24	

పేజీ

26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43



పాఠం

- 36 మన గురువుల వారసత్వం ఏమిటి?
- 37 రెండు మార్గాలు ఏమిటి?
- 38 మన పవిత్ర పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఎవరు?
- 39 నలుగురు గొప్ప తమిళ సాధువులు ఎవరు?
- 40 మన ప్రవర్తనా నియమావళి ఏమిటి?
- 41 మన ఐదు ప్రధాన ఆభ్యాసాలు ఏమిటి?
- 42 మనం ధ్రువీకరణలను ఎలా ఉపయోగిస్తాము?
- 43 సాధన అంటే ఏమిటి?
- 44 యోగ అంటే ఏమిటి?
- 45 జపం అంటే ఏమిటి?
- 46 ధ్యానం అంటే ఏమిటి?
- 47 మనం ధ్యానం ఎలా చేయాలి?
- 48 మనం అహింసను ఎందుకు ఆచరించాలి?
- 49 మనం శాశ్వాతరూలం ఎందుకు?
- 50 మనం పర్యావరణాన్ని ఎలా పరిగణిస్తాము?
- 51 ఆదర్శ గృహం అంటే ఏమిటి?
- 52 మనం అతిథులను ఎలా ఆదరిస్తాము?
- 53 మన ఇంటిలోని పూజా గృహాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి?

పేజీ పాఠం

- 44 54 మన శైవుల నుదుట పెట్టుకునే గుర్తులు ఏమిటి? 64
- 45 55 మంచి ప్రవర్తన అంటే ఏమిటి? 65
- 46 56 హిందూ పలకరింపు విధానం ఏలాంటిది? 66
- 47 57 మనం ఇతరులతో ఎలా కలిసిపోగలము? 67
- 48 58 ఆధ్యాత్మిక స్నేహితుల విలువ ఏమిటి? 68
- 50 59 మనం కర్మ యోగాన్ని ఎలా ఆచరించాలి? 69
- 51 60 ఆలయం యొక్క ప్రయోజనం ఏమిటి? 70
- 52 61 మనం దేవాలయాన్ని ఎలా సందర్శించాలి? 71
- 53 62 మన దేవాలయాన్ని ఎలా బలోపేతం చేసుకోవచ్చు? 72
- 54 63 మన ప్రార్థన విధానం ఏమిటి? 73
- 55 64 మనం పండుగలను ఎలా జరుపుకుంటాం? 74
- 56 65 మనం తీర్థయాత్రను ఎలా అనుసరించాలి? 75
- 58 66 మనం ఒక సాంస్కృతిక కళను ఎందుకు నేర్చుకోవాలి? 76
- 60 67 మనం బలమైన శైవ హిందువులుగా ఎలా ఉండగలం? 77
- 61 68 మనం ఇతర విశ్వాసాలను ఎలా చూస్తాము? 78
- 62 ఉచిత రిసోర్స్ మెటీరియల్స్ 79
- 63 హఠ యోగ 80
- పదకోశం 86

1 నేను ఎవరిని మరియు నేను ఎక్కడి నుండి వచ్చాను?§



§ ఒక యువతి జీవితంలోని అత్యంత గాఢమైన ప్రశ్నలలో ఒక దానిని ప్రతిబింబిస్తుంది. సమాధానం కనుగొనడానికి ఆమెకు జీవితకాలం పట్టవచ్చు, కానీ ఆ సమాధానం ఆమె లేదా మనలో ఎవరైనా చేసే అతి ముఖ్యమైన ఆవిష్కరణ అవుతుంది.§

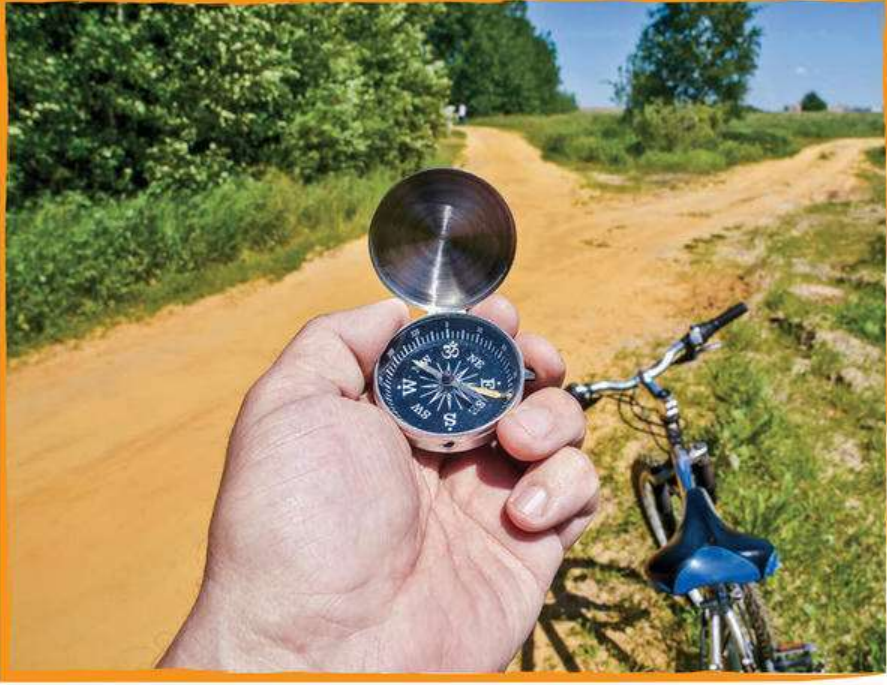
అన్వేషకులు: "నేను ఎవరిని మరియు నేను ఎక్కడ నుండి వచ్చాను?" అని అడుగుతారు, తను ఒక నిర్దిష్ట ప్రదేశంలో జన్మించి ప్రత్యేకమైన పేరుతో గల ఇతర వ్యక్తి కంటే ఎక్కువ అని తనకి అంతర్గతంగా తెలుసు. వారు తమ శరీరం, మనస్సు మరియు భావోద్వేగాల కంటే ఎక్కువ అని గ్రహిస్తారు. "నేను పుట్టక ముందే ఉన్నానా? మరణం తర్వాత నేను ఉంటానా?" అని వారు అర్థం చేసుకోవాలనుకుంటున్నారు. శైవ హిందూ మతంలో ఇవ్వబడిన సమాధానం ఏమిటంటే, మనం అందరం ఒక అద్భుతమైన ప్రయాణంలో ఒక దైవిక ఆత్మలు. మనం అనేక జీవితాలను గడిపిన, అనేక శరీరాలు మరియు వ్యక్తిత్వాలను కలిగి ఉన్న అమర కాంతి శరీరములు. "ఆత్మకు

తగినంత అనుభవం ఉన్నప్పుడు, అది సహజంగానే విముక్తి పొందాలని, బంధాల చిక్కు ముడిని విప్పడానికి ప్రయత్నిస్తుంది అని గురుదేవులు వివరించారు. అన్వేషకుడు మొదటిసారిగా ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో అడుగు పెట్టడంతో అది ప్రపంచంలోనే అత్యంత అద్భుతమైన ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. వాస్తవానికి, మొత్తం సమయం, ఆ జన్మలు మరియు జీవితాల మరణాల ద్వారా, ఆత్మ ఆధ్యాత్మిక పరిణామానికి లోనవుతోంది, కానీ ఇది అచేతనంగానే జరుగుతుంది. ఇప్పుడు అది భగవంతుడిని చేతనంతో తెలుసుకోవాలని కోరుకుంటోంది." మన ఆత్మ అగ్ని నుండి ఎగిరే మిణుగురు వలె శివుడు తన నుండి సృష్టించాడు. మిణుగురులు మరియు నిప్పులాగా, మనలను సృష్టించిన శివుని స్వరూపంగా ఉంటాము మరియు భిన్నంగా ఉంటాము. శివుని దివ్య అస్తిత్వంతో నిండిన ఈ ఊహించలేని విశాలమైన విశ్వంలో మనం అతని అనంతమైన సృష్టిలో జీవిస్తున్నాము. పక్షులలో, చేపలలో మరియు జంతువులలో జీవశక్తి శివుడే. శివుని అస్తిత్వం మనం చూసే మరియు అనుభవించే అన్నిటిలో ప్రవహిస్తుంది. మన పేద ఋషులు "దేవుడు మన జీవితానికి జీవం" అని చెప్పారు. మన వైదిక ఋషులు "భగవంతుడే మన జీవితానికి ప్రాణము" అని వాగ్దానం చేశారు. మనమందరం శివుని అందమైన పిల్లలం. అంతరంగికంగా, ఈ క్షణంలోనే మనం ఆయనతో ఒకటిగా ఉన్నాము. మనం భగవంతుని నుండి వచ్చాము, భగవంతునిలో నివసిస్తున్నాము మరియు భగవంతునితో సంపూర్ణ ఐక్యతగా పరిణామం చెందుతున్నాము. శివుడు మనలో ప్రతి ఒక్కరినీ పరిపూర్ణ స్థితిలో సృష్టించాడు, అయితే మనలో ఉన్న పరిపూర్ణతను మనం సంపూర్ణంగా కనుగొనాలి. సకల జీవరాశుల్లోను, సమస్త మానవులలోను ఉన్న జీవ శక్తిని చూడటం ద్వారా మనం శివ కార్యమును చూస్తున్నాము. భగవంతునికి దగ్గరవ్వడం ద్వారా, మనం మన అమరత్వమైన ఆత్మకు మరింత దగ్గరవుతాము. శివుడు సర్వస్వం మరియు శివుడు అంతర్యామి.§

§ గురుదేవుడు: మనం శివుడి నుండి వచ్చామని మనం గ్రహించినప్పుడు, శివుని వద్దకు తిరిగి వెళ్ళే మార్గం స్పష్టంగా నిర్వచించబడుతుంది. మనం శివుని నుండి వచ్చాము, శివునిలో నివసించి, శివునిలోకి

తిరిగి వెళ్తున్నాము అనేది అర్థం చేసుకోవడమే సగం సమరం. ఇంత మాత్రం తెలుసుకోవడమే
మార్గాన్ని స్పష్టం చేస్తుంది మరియు శివుని దగ్గరకు చేరడానికి ప్రవేశిస్తుంది, అదే మన మూలం, అదే మన
ఆత్మ. ౩

2 నేను ఎక్కడికి వెళ్తున్నాను? నా మార్గం ఏమిటి?§



ఒక ద్విచక్రవాహనదారుడు తనకు తెలిసిన ప్రాంతాన్ని దాటి పల్లెల్లోకి వెళ్ళి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి, ఏ వైపుకు వెళ్లాలో నిర్ణయించుకోవడానికి మరియు తన స్థానం తెలుసుకోవడానికి ఆగిపోయాడు. అతని దిక్సూచిపై ఉన్న ఓమ్ ధర్మమ్ ముందుకు వెళ్ళే మార్గమని సూచిస్తుంది.§

పటర్స్టాక్ §

జీవితానికి ఒక లక్ష్యం ఉంటుంది. మన దైవిక శక్తికి పరిపక్వత లభించడానికి మనం ఈ భౌతిక శరీరంలో ఈ జన్మను తీసుకున్నాము. ఈ జీవితం అనేకమైన గత జీవితాలలో సంభవించిన పరిపక్వ ప్రక్రియలో మరో అధ్యాయం. ఆత్మలన్నీ ఈ ప్రయాణంలోనే ఉన్నాయి.

మన ఆత్మ యొక్క గాఢమైన భాగం, మన తత్వం, ఎల్లప్పుడూ శివుడితో ఉంది, కానీ మన ఆత్మ శరీరం ఇంకా పరిపక్వం చెందుతోంది. మనం ఒక శక్తివంతమైన సిందూర వృక్షంగా ఎదిగే చిన్న సిందూర ఫలంలా ఉన్నాము. మన మనస్సు, శరీరం మరియు భావోద్వేగాలను నియంత్రించడం నేర్చుకోవడం ద్వారా మనం ఎదుగుతాము. మనం ఎంత బలంగా పొందుతామో, అంత ఎక్కువగా మన శివత్వాన్ని గ్రహిస్తాం. మొట్ట మొదట ఎక్కువ బాధలను నివారించడానికి మన బాధల నుండి నేర్చుకుంటాము. భయాన్ని నిర్భయంగా, కోపాన్ని ప్రేమగా, సంఘర్షణను శాంతిగా మారుస్తాం. అప్పుడు సేవ చేయడం నేర్చుకుంటాం. నిస్వార్థమైన సేవ ఆధ్యాత్మిక కృషికి నాంది. మన నిస్వార్థమైన సేవ ద్వారా, మనం భగవంతుని పట్ల గాఢమైన అవగాహన మరియు ప్రేమలోకి వస్తాము. మనం జీవిస్తున్న ప్రపంచం, మనకు సంబంధం ఉన్న వ్యక్తులు మరియు మనం కూడా శివుడే తప్ప మరెవరో కాదని మనం గ్రహించవచ్చు. చివరగా, మనం దీక్షగా ధ్యానం చేయడం, మనస్సును ప్రశాంత పరచడం, మనలో శాంతి మరియు ప్రశాంతత అనుభవించడానికి నేర్చుకుంటాము మరియు ఒక సినిమాలో నటుడిని సినిమాలో చూసినట్లుగా మనం మన అన్ని అనుభవాలను చూడటం నేర్చుకుంటాము □ వీక్షకుడే మన నిజమైన గుర్తింపు ఆత్మ, అని తెలుసుకోవడం. ఆ అభ్యాసం మనకు మనలోని భగవంతుని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఈ పరిణామ ప్రయాణం ముగింపులో, మనం పూర్తిగా ఐక్యంగా ఉంటాం- ఏ భేదమూ మిగలదు.

మనం ఈ పురాతన ఆధ్యాత్మిక ప్రయత్నాల సన్మార్గాన్ని "నిజమైన మార్గం" అని అంటాము. ఇది సేవ, ఆరాధన, యోగ ఇంకా జ్ఞానం యొక్క మార్గం. రైలు పట్టాలను అనుసరించడం ద్వారా తన గమ్యాన్ని చేరుకున్నట్లే, సన్మార్గాన్ని అనుసరించడం ద్వారా మనం మన సహజ సిద్ధమైన పరిపూర్ణతను మరియు పునర్జన్మ నుండి స్వేచ్ఛను పొందుతాము.9

§ **గురుదేవుడు** : అన్ని విషయాలలో ప్రవహించే అంతులేని స్పృహ మరియు శక్తి మనది. లోలోపల

ఈ క్షణమే మనం పరిపూర్ణంగా ఉన్నాం ఇంకా సంపూర్ణంగా ఉండాలంటే మనం ఈ పరిపూర్ణతను కనుగొని జీవించాలి. §

3 జీవితం యొక్క అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటి?§



ఒక సాధకుడు రోజు చివరిలో అస్తమించే సూర్యుని ముందు చేతులు చాచుకొని ఒక పొలంలో నిల్చున్నాడు. అందం మరియు ప్రశంసల యొక్క ఆ మాయా క్షణంలో అతని ఆనందం అంతర్గత కాంతి యొక్క ఆనందంతో పోల్చినప్పుడు చాలా అల్పం§

పటర్స్టాక్స్

భగవంతుడిని తెలుసుకోవడం అనేది జీవితంలోని అత్యున్నత లక్ష్యం, ఇది ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నడిచే పరిణతి చెందిన ఆత్మల ద్వారా సాధించబడుతుంది. ప్రతి సంవత్సరం అత్యంత క్రమశిక్షణ కలిగిన పర్వతారోహకులు మాత్రమే ఎలాగైతే ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని చేరుకుంటారో, అదే విధంగా కొన్ని పరిణతి చెందిన ఆత్మలు మాత్రమే ఈ జీవితంలో జీవితంలోని అత్యున్నత శిఖరాన్ని చేరుకుంటాయి. ఎందుకంటే ఆత్మలు అన్నీ ఒకేసారి సృష్టించబడలేదు. వాటిలో పాత ఆత్మలు మరియు యువ ఆత్మలు

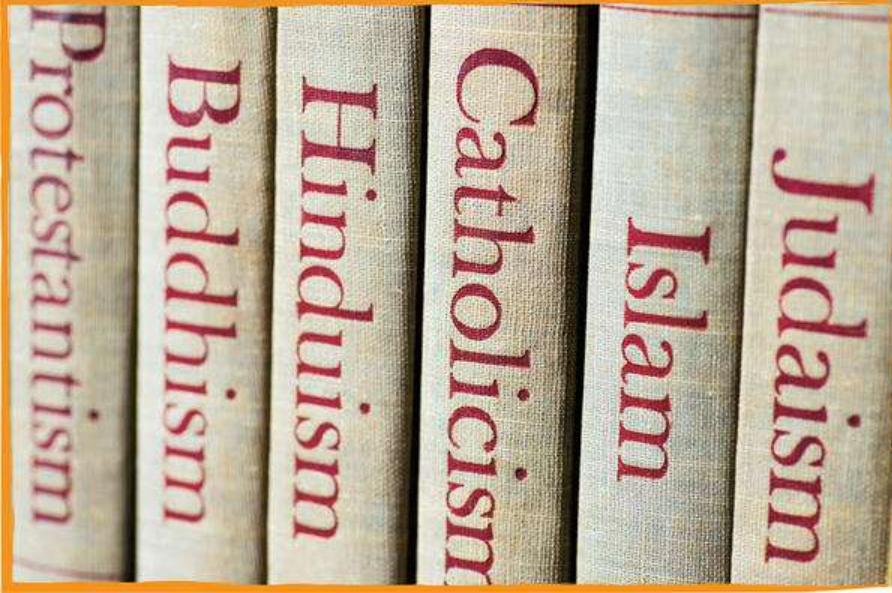
ఉంటాయి. పాత ఆత్మలు అనేక జీవితకాలాల్లో పరిపక్వత చెంది ఉంటాయి. అవి జీవిత సుఖాలను అనుభవించి, అనేక దుఃఖాలను అనుభవించి ఇంకా లెక్కలేనన్ని సవాళ్లను ఎదుర్కొన్నాయి. ఈ ప్రక్రియ వాటిని పర్వతారోహకుల వలె దృఢంగా చేసింది మరియు చివరి అధిరోహణకు తయారు చేసి, శివునితో ఐక్యం కావడానికి సిద్ధం చేసింది. మనం పరిపక్వత చెందుతున్నప్పుడు, మనం దయ, ఉదారత, అవగాహన మరియు నిజాయితీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాము. కోపం, భయం మరియు అసూయ ఒకప్పుడు నియంత్రించినట్లుగా ఇప్పుడు మనల్ని నియంత్రించలేవు. మనం జ్ఞానవంతులుగా మరియు ప్రేమగలవారముగా అవుతాము. ఈ పరిపక్వతను చేరుకోవడం జీవితపు నిజమైన లక్ష్యం వైపు మనల్ని నడిపిస్తుంది. చివరికి మనకు భౌతిక అనుభవాలు అవసరం ఉండవు, కాబట్టి మనకు పునర్జన్మ అవసరం ఉండదు. బదులుగా, మన సూక్ష్మ శరీరంలో దివ్యమైన ప్రపంచంలో మానవ పరిణామానికి సేవ చేస్తూనే ఉంటాము. పునర్జన్మ చక్రం నుండి ఈ క్రమాభివృద్ధిని మోక్షం అంటారు, అంటే స్వేచ్ఛ, విడుదల లేదా విముక్తి. కానీ మనం మోక్షాన్ని పొందే ముందు, మనం రాజయోగం యొక్క అత్యున్నత లక్ష్యాన్ని పొందాలి □ స్వీయ, భగవంతుని యొక్క సాక్షాత్కారం. స్వీయ సాక్షాత్కారం తర్వాత, మీరు ఇకపై మిమ్మల్ని ఏదో ఒక ప్రదేశానికి చెందిన వ్యక్తిగా చూడలేరు. బదులుగా, మీరు అంతర్ముఖంగా చూస్తే, మీకు శివుడు కనిపిస్తాడు. మీరు ఇతరులను చూస్తే, మీకు శివుడు కనిపిస్తాడు. ఆత్మలన్ని మోక్షాన్ని సాధిస్తాయి, కానీ ఈ ఒక్క జీవితకాలంలో కొన్ని మాత్రమే మోక్షాన్ని సాధిస్తాయి. ఈ విషయం హిందువులకు తెలుసు, ఈ జీవితం చివరిది అని వారు అనుకోరు. సేవ, ఆరాధన ఇంకా యోగం ద్వారా తమను తాము పరిపూర్ణం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ, జీవితంలోని ఇతర మూడు లక్ష్యాలు : ధర్మం, సంపద మరియు ఆనందములను నెరవేర్చడంలో కూడా చాలా పురోగతి ఉందని తెలుసు. మోక్షం కూడా మన మార్గానికి ముగింపు కాదు. పునర్జన్మ నుండి విముక్తి పొందిన తరువాత, ఆత్మ శరీరం పూర్తిగా భగవంతునిలో ఐక్యమయ్యేంత వరకు అంతర్గత ప్రపంచాలలో పరిణామం చెందుతూనే ఉంటుంది. జీవ (ఆత్మ) శివంగా మారుతుంది, ఇది విశ్వగ్రాస అని పిలువబడుతుంది.

లెక్కలేనన్ని ఆత్మలు అనుసరించే పురాతన మార్గంలో ఉండటం వల్ల ప్రతిదీ ఉన్నది ఉన్నట్లు,
సరిగ్గా ఉందని, ప్రతిదీ పరిపూర్ణంగా ఉందని నిర్మలమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది.§

~~~~~§  
**గురుదేవ:** ప్రతి ఆత్మ తన శివత్వం, సంపూర్ణ వాస్తవికతను, పరశివుడిని - కాలాతీత, నిరాకార,  
స్థానరహిత స్వయం - భగవంతుడిని తెలుసుకుంటుంది.§



## 4 మతం అంటే ఏమిటి?§



మతం యొక్క విశ్వకోశము ప్రతి ప్రధాన మతానికి సమర్పించబడ్డ ఒక సంపుటిలో పుస్తకాల అరలో ఉంటుంది. వాటిలో దేనినైనా అన్వేషిస్తే సాధారణ శీర్షిక కింద దాని ఉన్న గొప్ప సంక్లిష్టత తెలుస్తుంది.§  
పటర్స్టాక్ §

మతం అనేది భగవంతుడు, ఆత్మ మరియు ప్రపంచం గురించి నమ్మే వ్యవస్థ. చరిత్ర అంతటా, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న అన్వేషకులు విషయాల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించారు. వారు మనస్సులోని రహస్యాలను, అంతిమ వాస్తవికతను మరియు జీవిత ఉద్దేశ్యాన్ని విప్పుటకు చాలా కష్టపడ్డారు. బాధకు కారణమేమిటో, దాని నుంచి ఉపశమనం పొందే మార్గం ఏమిటో తెలియక అయోమయానికి గురయ్యారు. వారు మంచి, చెడు, ధర్మం మరియు అధర్మాలను విశ్లేషించారు. సత్యం కోసం ఈ అన్వేషణలు వివిధ ఆలోచనా వ్యవస్థలను ఉత్పత్తి చేశాయి. భగవంతునిపై నమ్మకం, లేదా పవిత్ర సన్నిధిపై ఆధారపడిన వాటిని మతం

లేదా విశ్వాసాలు అంటారు. నేడు ప్రపంచంలో దాదాపు ఒక డజను ప్రధానమైన మతాలు మరియు వందలాది చిన్న మతాలు ఉన్నాయి. భూమిపై ఉన్న 7.4 బిలియన్ల ప్రజలలో, ఆరు బిలియన్ల మంది ఒక మతాన్ని అనుసరించేవారు. క్రైస్తవం, ఇస్లాం, హిందూ, చైనీస్ జానపద మతం మరియు బౌద్ధమతం ఐదు అతి పెద్దవి. అనేక సాంప్రదాయ సంస్కృతులు ప్రాచీన విశ్వాసాలను కలిగి ఉన్నాయి. చాలా మతాలలో పవిత్ర గ్రంథాలు ఉన్నాయి, వీటిని ధార్మిక గ్రంథాలు అని పిలుస్తారు. హిందూమతం యొక్క ప్రాథమిక ధార్మిక గ్రంథాలు వేదాలు. బౌద్ధులకు 'ధమ్మపద' ఉంది, క్రైస్తవులకు బైబిల్ మరియు ముస్లింలకు ఖురాన్ ఉన్నాయి. ధార్మిక గ్రంథాలు మరియు చరిత్ర ద్వారా సాదువుల బోధనలు జీవితాన్ని ఎలా జీవించాలి ఇంకా మనం చనిపోయినప్పుడు ఏమి జరుగుతుందో చెప్పాయి. ప్రతి విశ్వాసానికి దాని ప్రార్థనా స్థలాలు, అర్చకత్వం మరియు పవిత్ర ఆచారాలు ఉన్నాయి. మతాలు అన్నీ ఒకేలా ఉండవు. వాటి నమ్మకాలు మరియు ఆచరణలు తరచుగా చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి. భూమిపై ఉన్న ప్రధాన మతాలలో, హిందూ మతం, జైనమతం, బౌద్ధమతం మరియు సిక్కు మతం ప్రాచ్యమైనవి. జుడాయిజం, జోరాస్ట్రీయనిజం, క్రైస్తవం మరియు ఇస్లాం పాశ్చాత్యమైనవి. ప్రాచ్య మరియు పాశ్చాత్య మతాల మధ్య చాలా వ్యత్యాసం ఉంది, తూర్పు లక్ష్యాలు ఏకీకృత, ఆత్మపరిశీలన కలిగినవి, పాశ్చాత్య లక్ష్యాలు ద్వంద్వమైనవి, బహిర్ముఖమైనవి. ప్రాచ్య విశ్వాసాలు అన్ని విషయాలలో దేవుణ్ణి చూస్తాయి ఇంకా ప్రతి దానిని పవిత్రంగా చూస్తాయి. పాశ్చాత్య విశ్వాసాలు దేవుడు ప్రతి దానిలో వ్యాపించి ఉన్నాడని విశ్వసించవు. పవిత్రమైన మరియు అపవిత్రమైన వాటి మధ్య బలమైన వ్యత్యాసాన్ని చూపుతాయి. ప్రాచ్య విశ్వాసాలు కర్మ, పునర్జన్మ మరియు విముక్తిని కలిగి ఉండగా, పాశ్చాత్యులు ఆత్మ కోసం ఒకే జీవితాన్ని ప్రతిపాదించారు, దాని తర్వాత ప్రతిఫలం లేదా శిక్ష ఉంటుంది.†

~~~~~†

గురుదేవుడు: మతం అనేది ముల్లోకాల మధ్య అనుసంధానం, మరియు ఆలయ ఆరాధన అనేది మీరు అంతర్గత ప్రపంచాలతో మీ వ్యక్తిగత సంబంధాన్ని ఎలా పొందగలరో చెబుతుంది.†

5 హిందూ మతం అంటే ఏమిటి? 5



శ్రీలంకలోని జాఫ్నాలోని ప్రఖ్యాత నల్లారు ఆలయాన్ని చుట్టూ తిరుగుతున్న భారీ బంగారు పూతతో కూడిన రథం చుట్టూ లక్షలాది మంది మురుగన్ భక్తులు గుమిగూడారు. ఇటువంటి పండుగలు హిందూమతంలో ముఖ్యమైన ఒక భాగంగా ఉన్నాయి. 5

తమిళ న్యూస్ డాట్ కమిటీ

హిందూమతం భారతదేశం యొక్క పురాతనమైన మతం, ఈనాటికీ ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్ష కోట్ల (ఒక బిలియన్) మంది ప్రజలు ఆచరిస్తున్నారు. ఏ స్థాపకుడు లేని ఇంకా తెలియని గత వేల సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలోని ప్రాచీన నాగరికతలు ఉన్నాయి, హిందూ మతాన్ని సనాతన ధర్మం అని, "శాశ్వత విశ్వాసం" అని కూడా అంటారు. ఇది వేదాలు మరియు ఇతర ధార్మిక గ్రంథాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. నాలుగు నమ్మకాలు అత్యంత ప్రధానమైనవి. మొదటిది విశ్వాన్ని సృష్టించిన మరియు దానిలో అంతటా వ్యాపించి ఉన్న సర్వోన్నతమైన

భగవంతునిపై నమ్మకం. అతను/ఆమె అంతటా మరియు అందరిలోనూ ఉన్నారు. రెండవది కర్మ నియమం, కార్యకారణం మరియు ప్రభావం యొక్క సూత్రం చర్య మరియు ప్రతిచర్య సిద్ధాంతంపై నమ్మకం. మూడవది, విశ్వ ధర్మ సిద్ధాంతం ద్వారా నిర్వహించబడుతుందనే నమ్మకం, ఇది దైవిక క్రమం, ధర్మబద్ధత మరియు కర్తవ్యం. నాల్గవది, హిందువులు మరణానంతరం ఆత్మ మరో శరీరం ధరిస్తుందని, పుట్టుక, మరణం పునర్జన్మ యొక్క సహజ ప్రక్రియగా అని నమ్ముతారు. ఈ నాలుగు నమ్మకాలు తప్పనిసరి అయితే, హిందూ మతంలో మనల్ని ముందుకు నడిపించడానికి విశ్వాసం మాత్రమే సరిపోదు. మన చర్యలు మరియు ప్రవర్తన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి కీలకమైనవి. హిందువులు దేవాలయ ఆరాధన, ధ్యానం, యోగా, తీర్థయాత్రలు మరియు భజనల ద్వారా భగవంతుడిని మరియు తన అంతరంగాన్ని ఆస్వాదించాలని కోరుకుంటారు. వారు గొప్ప కుటుంబ జీవితం, అంతులేని సంస్కృతి యొక్క అనాది సంప్రదాయాలను ఆస్వాదిస్తారు. వారు గురువులను, సాధువులను మరియు ఋషులను గౌరవిస్తారు. వారు పరమాత్మకు గొప్ప సహాయకులైన అనేక దేవతలను పూజిస్తారు. సనాతన ధర్మానికి మూడు స్తంభాలు దాని ధార్మిక గ్రంథాలు, దేవాలయాలు మరియు గురువులు. నేడు హిందూమతం అనేది ఒక గొప్ప మర్రి చెట్టు లాంటిది, దీని అంగాలు ఈ పురాతన విశ్వాసం యొక్క అనేక వైవిధ్యాలను సూచిస్తాయి. నాలుగు ప్రధాన శాఖలు, లేదా భాగాలు అనేవి శైవ మతం, వైష్ణవ మతం, శక్తి మతం మరియు స్మార్త మతం. ప్రతి ఒక్కటి అనేక గురు వంశాలు, మత నాయకులు, పూజారులు, పవిత్ర సాహిత్యం, సన్యాసుల సంఘాలు, పాఠశాలలు, తీర్థయాత్ర కేంద్రాలు మరియు పదుల వేల దేవాలయాలు ఉన్నాయి. హిందూ మతానికి కేంద్ర అధికారం లేదు కాబట్టి, ఇవి చరిత్ర, సంస్కృతి మరియు విశ్వాసం యొక్క విస్తారమైన ఉమ్మడి వారసత్వాన్ని పంచుకునే నాలుగు స్వతంత్ర మతాల వంటివి. 5



గురుదేవుడు: హిందూమతం ఒక ధార్మిక మతం, భక్తులను తమలో తాము తనలోని శాశ్వతమైన సత్యాలను వ్యక్తిగతంగా అనుభవించేలా నడిపిస్తుంది, చివరకు మనిషి మరియు దేవుడు ఎప్పటికీ ఒక్కటే అనే స్పృహ యొక్క శిఖరానికి చేరుకుంటుంది.†

6 హిందుత్వం ఒక మతమా లేక జీవన విధానమా?§



§

ఎరుపు రంగు దుస్తులు ధరించిన ఒక స్త్రీ ఒంటరిగా పూజను నిర్వహిస్తుండగా, మరొకామె ఎర్రటి గోళ్ళతో తన స్నేహితురాలి చేతికి రంగులు వేస్తుంది. ఏదైనా చిక్కు ప్రశ్నకు పరిష్కారానికి దాని అన్ని భాగాలు అవసరమైనట్లే, హిందూమతం యొక్క సంపూర్ణత, మతం మరియు సంస్కృతిని కలిగి ఉంటుంది. §

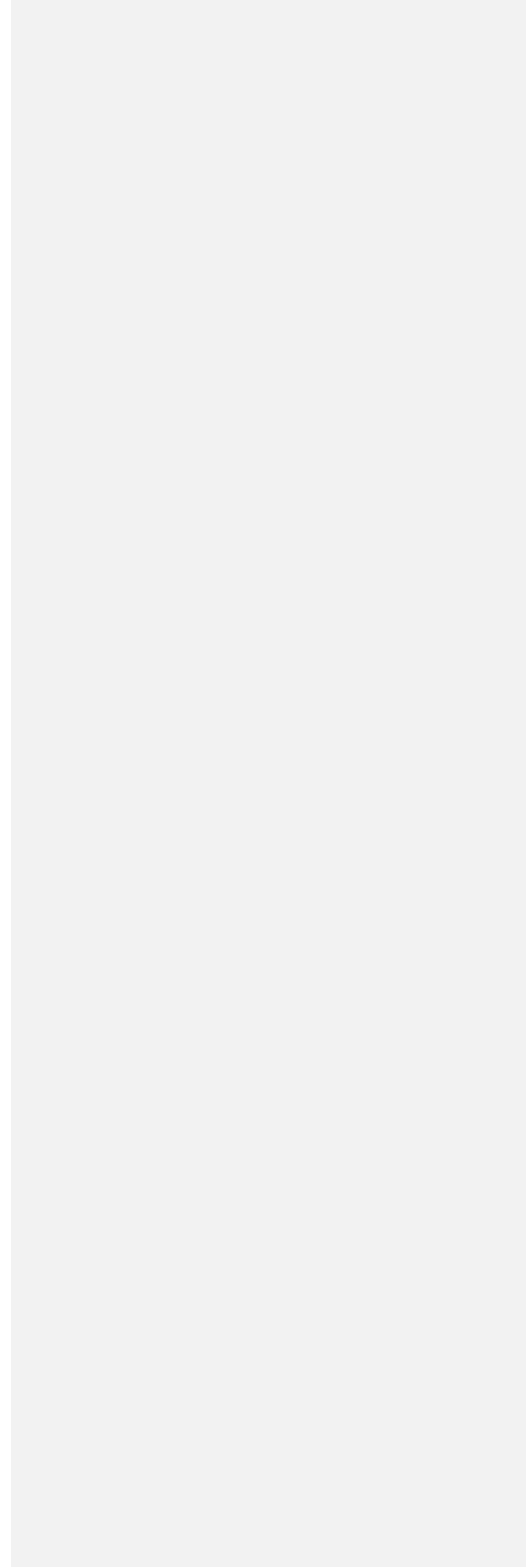
షటర్స్టాక్ §

హిందుత్వం అనేది ఒక మతం, అది ఒక జీవన విధానం. రెండు ఆలోచనలూ సత్యమే. ఇది అత్యంత ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానం, ఇది మతానికి పరిపూర్ణ నిర్వచనం! మతం అనే పదానికి నిర్దిష్టమైన విశ్వాసం మరియు ఆరాధన అని అర్థం. ఇది **రిలీజియన్** అనే లాటిన్ పదం నుండి వచ్చింది, అనగా "పవిత్రమైన వాటి పట్ల గౌరవం, దేవతల పట్ల భక్తి". ఆ కోణంలో, హిందూమతం ఈ పదానికి అధిక అర్హతను కలిగి ఉంది. చాలా మతాల మాదిరిగా కాకుండా, ఇది

జీవితాన్ని లౌకిక మరియు ఆధ్యాత్మిక వ్యతిరేకతలుగా విభజించదు. భక్తులైన హిందువులకు, జీవితమంతా ఆధ్యాత్మికం; మన దైనందిన కార్యకలాపాలన్నీ మన ధార్మిక ఆచారంలో భాగమే. నేటి ప్రపంచంలో మతం అనేది ఒక శక్తివంతమైన పదం, భారతదేశ ప్రాచీన విశ్వాసాన్ని వివరించడంలో మనం స్వచ్ఛగా ఉపయోగించాల్సిన పదం. సంబంధిత సమస్య **హిందూమతం** అనే పదాన్ని ఉపయోగించడం. ఇది సనాతన ధర్మం, ప్రపంచంలో ప్రసిద్ధి చెందిన, గౌరవించబడిన, విస్తృతమైన పేరు. శతాబ్దాలుగా హిందూ మతాన్ని పాశ్చాత్యులు తప్పగా అర్థం చేసుకుని, తప్పగా అవమానించారు. కానీ అది మారిపోయింది. 21 వ శతాబ్దంలోకి అడుగు పెట్టిన హిందూమతం భూగోళంపై అత్యంత దయగల, ధార్మిక, జ్ఞానోదయమైన విశ్వాసంగా గుర్తించబడింది. కలహాలు మరియు మతోన్మాదం గల ఈ సమయంలో శాంతి, అహింస మరియు విశాల దృక్పథం గల సందేశాలు తప్పనిసరిగా అవసరం. హిందూమతంలోని యోగా, వాస్తు, జ్యోతిష మరియు ఆయుర్వేద శాస్త్రం వంటి వాటి ఈ విలువలు ప్రశంసించబడుతున్నాయి. ఒకవేళ మనం **హిందూమతం** అనే పేరును విస్మరించినా లేదా దానిని "జీవితం యొక్క ఒక మార్గం" అని పిలిచినట్లైతే, దానిని ప్రపంచ ప్రధాన మతంగా కలిగి ఉన్న గొప్ప, గౌరవప్రదమైన స్థానం నుండి తీసివేస్తాము. మనం అలా చేయకూడదు. హిందూ ధ్వజము క్రింద ఐక్యంగా, విశ్వాసం గల కుటుంబంగా, అన్ని మతాలకు ఇవ్వబడిన అనేక రక్షణలను ఆస్వాదించి, మన మీడియా, ప్రభుత్వం, శిక్ష బోర్డులు మరియు ప్రణాళికా విభాగాలకు మా యొక్క గౌరవనీయమైన, ఏకీకృత స్వరాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. హిందువులు తమ విశ్వాసం గురించి మరింత నమ్మకంగా ఉన్నారు, "నేను హిందువును" అని చెప్పకోవడానికి గర్వపడతారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న విశ్వవిద్యాలయాలలో, హిందూ యువత ఇతర మతాల విద్యార్థులతో సగర్వంగా నిలబడతారు. ఒకవేళ మనం **హిందూమతం** అనే పేరును తప్పిస్తే అది జరగదు. మనం **మతం** అనే పదాన్ని వదులుకున్నా అది జరగదు.§

~~~~~§

**గురుదేవుడు** : ధర్మం అంటే యోగ్యత, నైతికత, మంచి నడవడిక, మతపరమైన విధి మరియు వివేకమైన  
వ్యక్తి యొక్క జీవన విధానం.§



## 7 ప్రధానమైన హిందూ విభజనలు ఏవి?§



§

ఛరస్సర మద్దతుతో నాలుగు చేతులు తాలం బడ్డాయి. అవి హిందూమతం యొక్క నాలుగు ప్రధాన శాఖలను సూచిస్తాయి. భిన్నమైనవి, కానీ అనేక విధాలుగా ఒకే విధంగా ఉన్నాయి, అవి ధర్మం కోసం కలిసి పని చేస్తాయి: అవి శైవ, వైష్ణవ, శక్తి మరియు స్మార్థ.§

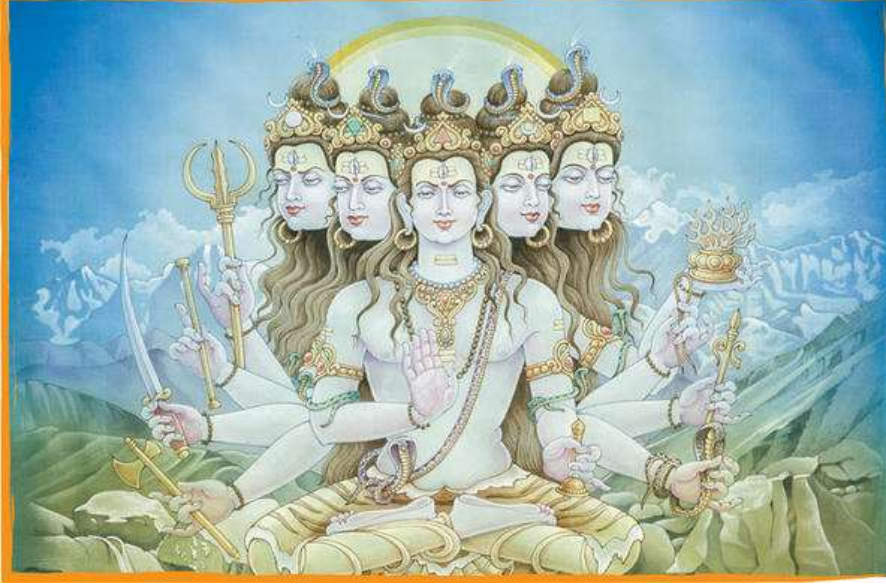
### A. మణివేల్ §

హిందూమతం యొక్క ప్రాథమిక విభజనలు శైవ, వైష్ణవ, శక్తి మరియు స్మార్థ. రెండు శతాబ్దాలుగా పాశ్చాత్య విద్వాంసులు భారతదేశ విశ్వాసాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి చాలా కష్టపడ్డారు. వారు దానిని చాలా విస్తారంగా మరియు దాని నమ్మకాలు, అభ్యాసాలు

మరియు ఆరాధనా విధానాలలో విభిన్నంగా ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు, వారు దానిని అర్థం చేసుకోలేకపోయారు లేదా వివరించలేకపోయారు. భారతదేశం యొక్క సనాతన ధర్మం లేదా శాశ్వతమైన విశ్వాసం నాలుగు ప్రధాన శాఖలతో కూడిన మతాల కుటుంబం అని వారు గ్రహించలేదు. ఉదాహరణకు, చాలా మంది దేవి-దేవతలను చూసి విద్వాంసులు హిందువులకు సర్వోత్కృష్టమైన భగవంతుడు లేడని తప్పుగా రాశారు. నిజానికి, హిందువులు అందరూ ఒకే పరమాత్మున్ని వేర్వేరు పేర్లతో పూజిస్తారు. వైష్ణవులకు విష్ణువు, శైవులకు శివుడు, శక్తులకు, శక్తి దేవి సర్వోన్నతమైనది. అత్యంత స్వేచ్ఛ కలిగిన హిందువులు అయిన స్మార్థులకు, దేవత ఎంపిక భక్తునికే వదిలివేయబడుతుంది. ఈ శాఖలు వివిధ భౌగోళిక మరియు భాషా ప్రాంతాలలో ఉద్భవించాయి. ప్రతి దానికి తన స్వంత నమ్మకాలు, గ్రంథాలు, మత నాయకులు మరియు సన్యాసుల సంప్రదాయాలు కలవు. ప్రతి దానికి స్వంత దేవాలయాలు, పండుగలు మరియు పూజా విధానాలు కలవు. కొందరైతే భక్తి, దేవాలయ ఆరాధనలపై ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు. ఇంకొందరు యోగా, మంత్రం, గ్రంథ అధ్యయనానికి ప్రాధాన్యమిస్తారు. ఒక్కొక్కరికి కోట్ల మంది అనుచరులు ఉన్నారు. నలుగురూ వేదాల ప్రామాణికతను, కర్మ, ధర్మం మరియు పునర్జన్మ యొక్క ప్రాథమిక విశ్వాసాలను అంగీకరిస్తారు. వారి సంస్కృతి మరియు సంప్రదాయం చాలా వరకు ఒకే రకంగా ఉంటుంది. చాలా మంది హిందువులు తమ తల్లిదండ్రుల, తాతల వంశాన్ని అనుసరిస్తారు. శైవులుగా, మనం అన్ని హిందూ మార్గాలను గౌరవిస్తాము ఇంకా మనం అప్పడప్పడు ఇతర హిందూ సమూహాల ఆలయాలను సందర్శించవచ్చు. మనం వారి పండుగలలో పాల్గొని, వారి మత నాయకులను గౌరవిస్తాము, కాని మనం మన శైవ మార్గాన్ని గట్టిగా పట్టుకుంటాము. §

~~~~~§  
గురుదేవుడు: మన నేపథ్యం ఏమైనప్పటికీ, మనం మన శాఖల మూలాలను వారసత్వాన్ని కాపాడుకోగలం ఇంకా కాపాడుకోవాలి కూడా, మన వ్యత్యాసాలను వృద్ధిచేసుకోవాలి మరియు వాటిలో బలంగా ఉండండి §

8 శైవ హిందూమతం అంటే ఏమిటి?§



శివుడు హిమాలయాల్లో ఆసీనుడై ఉన్నాడు. సదాశివుడు అనే పేరుగల ఈ రూపానికి ఐదు ముఖాలు మరియు పది చేతులు (భుజులు) ఉంటాయి. ఈ ముఖాలు ఆయన యొక్క సృష్టి, సంరక్షణ, విఘటన, గోప్యత మరియు అనుగ్రహమును వెల్లడిచేయగల ఐదు శక్తులను సూచిస్తాయి §

పీటర్ వెల్ట్రేడ్ §

శైవమతం ప్రపంచంలోనే పురాతన మతం. కరుణామయుడైన శివుడిని ఆరాధిస్తూ, ఈ శక్తివంతమైన క్రమశిక్షణ, ఉన్నత తత్వం, గురువు యొక్క కేంద్రత, భక్తి మరియు రాజయోగ మార్గాన్ని నొక్కి చెబుతుంది, ఇది శివునితో ఏకత్వానికి దారి తీస్తుంది. శైవమతం ఎంతో ప్రాచీనమైనది, నిజానికి ఇది శాశ్వతమైనది, దీనికి ఆదిలేదు. ఇది ఇప్పుడు హిందూమతం అని పిలువబడే అనేక కోణాలు గల మతానికి పూర్వగామి. విద్వాంసులు శివారాధన యొక్క మూలాలను 8,000 సంవత్సరాలకు పైగా అభివృద్ధి చెందిన సింధులోయ నాగరికతలో గుర్తించారు. కానీ శైవమతం లేని కాలమే లేదని పవిత్ర గ్రంథాలు

చెబుతున్నాయి. శైవమత తత్వశాస్త్రం మరియు సంప్రదాయంలో ఆరు విధానాలు ఉన్నాయి: శైవ సిద్ధాంతం, కాశ్మీర్ శైవ మతం, పాశుపత శైవ మతం, వీర శైవ మతం, శివ అద్వైతం మరియు సిద్ధ సిద్ధాంతం. అవి తాత్వికంగా, చారిత్రకంగా, భాషాపరంగా మరియు భౌగోళికంగా అనేక రకాలుగా విభిన్నంగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ, వారు విశ్వాసం మరియు అభ్యాసం యొక్క అధిక

సారూప్యతను పంచుకుంటారు. వేదాలతో పాటు, శైవ ఆగమాలు మొత్తం ఆరు విధానాల భాగస్వామ్య గ్రంథాలు. ఆరుగురూ శివుడిని సర్వోత్కృష్టమైన భగవంతునిగా గుర్తిస్తారు, అంతర్లీనంగా మరియు అతీతంగా, వ్యక్తిగత దేవుడిగా ఆరాధిస్తారు మరియు ధ్యానం ద్వారా అన్ని రూపాలకు అతీతంగా సంపూర్ణ, పరశివుడిగా గ్రహించారు. అందరూ ఈ ప్రధాన ఆగమ సిద్ధాంతాలను పాటిస్తారు: 1) శివుని యొక్క ఐదు శక్తులు (సృష్టి, సంరక్షణ, విధ్వంసం, గోప్యత మరియు అనుగ్రహమును వెల్లడించడం); 2) ఉనికి యొక్క మూడు ప్రాథమిక అంశాలు, పతి, పశు మరియు పాప (దేవుడు, ఆత్మలు మరియు బంధాలు); 3) మూడు బంధాలు, లేదా మాలలు (అనవ, కర్మ మరియు మాయ); 4) శివుని యొక్క మూడు రకాల శక్తి: ఇచ్ఛా, క్రియ మరియు జ్ఞాన శక్తి (కోరిక, కృత్యము మరియు జ్ఞానం); 5) ముప్పై-ఆరు తత్వాలు లేదా అస్తిత్వ వర్గాలు; 6) సద్గురువు మరియు దీక్ష యొక్క అవసరం; 7) మంత్రం యొక్క శక్తి; మరియు 8) ఆధ్యాత్మికత, చర్య, క్రియ, యోగా మరియు జ్ఞాన (సేవ, భక్తి, ఐక్యత మరియు జ్ఞానం) యొక్క నాలుగు పాదాలు లేదా దశలు. §

గురుదేవుడు: శైవమతం ప్రపంచంలోనే గొప్ప మతం, మనమందరం శైవులు కావడం చాలా అదృష్టవంతులం మరియు గర్విస్తున్నాము. ఇది భూగోళం మీద అత్యంత పురాతన సంస్కృతిని కలిగి ఉంది. ఇది పూర్తిగా గాఢమైన గ్రంథాలను కలిగి ఉంది. ఆత్మను కదిలించే పవిత్రమైన శ్లోకాలు ఇందులో ఉన్నాయి. ఇది యోగా, ధ్యానం యొక్క అసమానమైన విభాగాలను కలిగి ఉంది. ఇది నిజంగా పవిత్రమైన అద్భుతమైన దేవాలయాలను కలిగి ఉంది. ఇది అంకితమైన సాధువులు మరియు పవిత్రమైన పురుషులు మరియు స్త్రీలను కలిగి ఉంది. §

9 శైవ సిద్ధాంతం అంటే ఏమిటి? §



శైవ సిద్ధాంతానికి ప్రేమ హృదయం (గుండె) లాంటిది □ భగవంతుడైన శివునికి తన సృష్టి పట్ల ప్రేమ మరియు ఆయన పట్ల మనకున్న ప్రేమ. ఇక్కడ 16 ఏళ్ల మార్కండేయుడు శివుడిని తన శక్తితో అంటిపెట్టుకుని, వదలడానికి నిరాకరించడం ద్వారా మరణం నుండి రక్షించబడ్డాడు. §

s. రాజం §

శైవ సిద్ధాంతం అనేది మన హిందూ మత విధానం పేరు. ఇది ఈనాడు శైవమతం యొక్క ఆరు రూపాలలో అత్యంత పురాతనమైనదిగా, అత్యంత శక్తివంతమైనదిగా ఇంకా విస్తృతంగా ఆచరింపబడుతున్నది. ఇది అనేక కోట్ల మంది భక్తులు, లక్షల సంఖ్యలో క్రియాశీలమైన దేవాలయాలు డజన్ల కొద్దీ సజీవ సన్యాసుల మరియు సన్యాసి సంప్రదాయాలను కలిగి ఉంది.

శైవ సిద్ధాంతం ఒకప్పుడు భారతదేశమంతటా అద్భుతమైన ఉనికిని కలిగి ఉంది. నేడు ఇది దక్షిణ భారతదేశం, శ్రీలంక, మలేషియా మరియు ఇతర ప్రాంతాల తమిళ సంప్రదాయాలలో బలంగా ఉంది. నిజానికి, దీనిని కొన్నిసార్లు తమిళ శైవిజం అని సరళంగా సూచించబడుతుంది. శైవ సిద్ధాంతం అనే పదానికి "అంతిమ, లేదా స్థాపించబడిన, శైవమతం యొక్క స్థిర నిర్ధారణలు" అని అర్థం. నేడు శైవ సిద్ధాంతం యొక్క రెండు ప్రాథమిక విధానాలు ఉన్నాయి. ఒకటి మేకందర్ యొక్క బహువచన విధానం, ఇది భగవంతుడు, ఆత్మ మరియు ప్రపంచం శాశ్వతంగా వేరు అని ఇది నమ్ముతుంది. మరొకటి తిరుమూలర్ యొక్క ఏకస్వభావ విధానం, ఇది మనిషి మరియు భగవంతుని యొక్క అంతిమ ఏకత్వాన్ని నొక్కి చెబుతుంది. మనం తిరుమూలర్ పరంపరాన్ని అనుసరిస్తాము, దీనిని ప్రత్యేకంగా శుద్ధ శైవ సిద్ధాంతం అని అంటారు. రెండు విధానాలకు, శివుడే సర్వస్వం, మరియు అయన దివ్యత్వం, ప్రత్యక్ష పరాక్రమము, శక్తి, అయన నుండి విడదీయరానిది. దేవాలయాలలో మనం తరచుగా శివుడు మరియు శక్తిని రెండు వేర్వేరు జీవులుగా, ఒక దైవిక జంటగా ప్రతిష్ఠించడాన్ని చూస్తాము, కానీ వాస్తవానికి వారు ఒక్కటే. మనం వినాయకుడు మరియు మురుగన్లను వారి సృష్టికర్త అయిన శివుడిని సేవించే గొప్ప పరమేశ్వరులుగా ఆరాధిస్తాము. మనం **నమః శివాయ** అనే పవిత్ర మంత్రాన్ని జపిస్తాము. మనం రుద్రాక్ష మాలలు మరియు పవిత్రమైన భస్మాన్ని ధరిస్తాము. ఎందరో శైవ సాధువులను మనం గౌరవిస్తాం. సజీవ గురువును పొంది ఉండటం అవసరమని మనం నమ్ముతున్నాము. మనం పవిత్రమైన శివలింగాన్ని ఆరాధిస్తాము, ఇతర భక్తుల సాంగత్యాన్ని (సంగం) అభిలషిస్తాము మరియు అనేక శివాలయాలను ఆరాధిస్తాము. ఈ నాలుగు □ గురువు, లింగం, సంగం (సహకారం) మరియు వాలిపాడు (ఆరాధన) □ ప్రాచీన సంస్కృతం మరియు తమిళ సాహిత్యంలో కనిపించే శైవ సిద్ధాంతం యొక్క సారాంశం.§



గురుదేవుడు : శైవమతం ముఖ్యంగా శైవ సిద్ధాంతంలో చెప్పబడిన సంప్రదాయాలు మరియు తత్వశాస్త్రం ప్రపంచంలో ఉన్న మరే అన్ని మతాల కంటే ప్రత్యక్ష ఆధ్యాత్మిక మేల్కొలుపు మరియు జ్ఞానోదయమైన జీవితం కోసం మానవ జాతి యొక్క పునరుజ్జీవ విచారణలను ప్రసాధించగలదు.

10 ఏక ఈశ్వర వాదం అంటే ఏమిటి?



మన విశ్వాసం వలె, ఎర్ర బంతి ఏకైకమైనది. ఇది శైవమత చిహ్నంతో అలంకరించబడింది. మూడు తెల్లని చారలు విభూతి అని పిలువబడే పవిత్ర బూడిదతో గీయబడ్డాయి. కాషాయ రంగు గంధం & ఎరుపు బిందువు మధ్యలో ఉన్నాయి. §

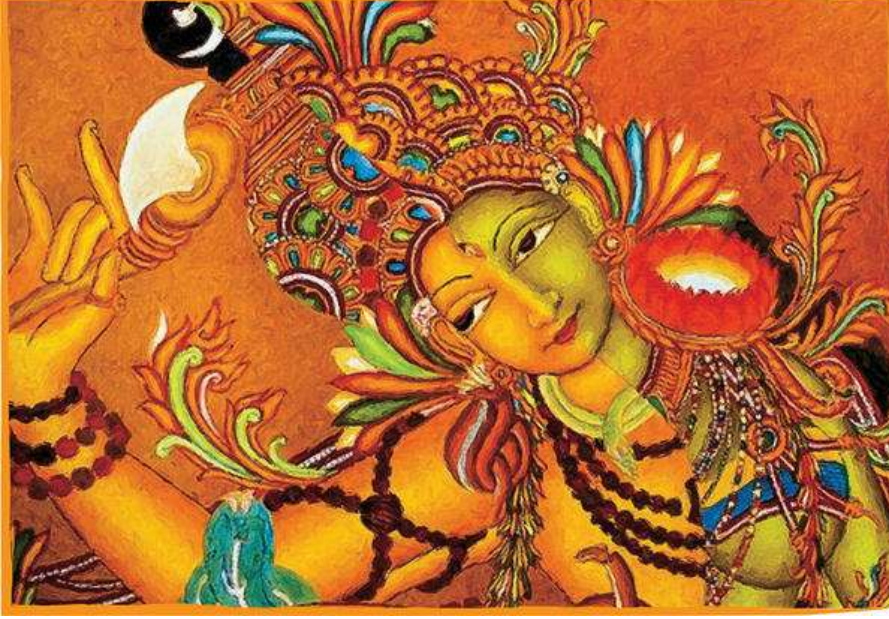
పట్టర్స్టాక్ §

ఏక ఈశ్వర వాదం అనేది రెండు భావనల కలయిక: ఏకత్వం మరియు ఆస్తికత్వం. ఏకత్వం వాస్తవికత ఒక సంపూర్ణమైన సిద్ధాంతం. సమస్తమూ భగవంతుడే అని చెప్పుతుంది. భగవంతుడు ప్రేమగల, మనుష్యరూపధారియగు ఈశ్వరుడు సృష్టికర్త అని నమ్మడమే ఆస్తికత్వం. ఇవి నాణేనికి రెండు వైపుల లాంటివి, ఇవి చాలా హిందూ వ్యవస్థలలో కలవు. మన శైవ సిద్ధాంత తత్వం ఒక రకం అయిన, ఏకరూప ఆస్తికత. మనం భగవంతుడిని మన వ్యక్తిగత

ప్రభువుగా చూస్తాము; ఆస్తిత్వంలో ఉన్న అన్నిటికన్న సారాంశంగా; అన్ని రూపాలకు అతీతంగా సంపూర్ణ జీవిగా, పరమశివుడిగా చూస్తాము. మన ఆస్తిక పద్ధతులలో, మనం భగవంతుడిని మరియు దేవతలను భక్తితో వినయపూర్వకంగా ఆరాధిస్తాము. మన ఏకత్వ ఆచరణలలో, మన ఆత్మ తత్వాన్ని అనుభవించడానికి గాఢంగా ధ్యానం చేస్తాము, ఇది విశ్వం అంతటా వ్యాపించి ఉన్న శివ తత్వానికి తుల్యమైనది. శివుడికి ఏకత్వ దృష్టి కోణం మరియు ఆస్తిక దృష్టి కోణం రెండూ కలవు. మన రెండు వైపుల ఆచరణల ద్వారా రెండింటినీ గౌరవించి, సమీపంగా ఉంటాము. అత్యంత సంపూర్ణమైన మరియు పరిపూర్ణమైన మార్గానికి ఏకత్వం మరియు ఆస్తికత్వం రెండూ అవసరం. ఏకత్వం యొక్క వ్యతిరేక వాదం ద్వంద్వవాదం, ఇది భగవంతుడు మరియు సృష్టి వేర్వేరు వాస్తవాలు అని చెబుతుంది. ద్వంద్వవాదులు దేవుడు, కుమ్మరి వలె విశ్వాన్ని (కుండ) "మట్టి" ఎల్లప్పుడూ ఉనికిలో గల కాస్మిక్ పదార్థం నుండి సృష్టిస్తాడని, అతనిలో భాగం కాదని నమ్ముతారు. శైవ ఏకత్వంలో, శివుడు కుమ్మరి, మట్టి మరియు ఫలితంగా ఏర్పడే కుండ అన్నింటిలోనూ మరియు అందరిలోనూ ఉన్నాడు. హిందూ ఏకత్వం యొక్క కొన్ని రూపాలు చాలా ఆస్తికతను కలిగి ఉండవు. మాది కలిగి ఉంటుంది. మేము శివుడిని ప్రేమ దేవుడిగా, పరమేశ్వరుడిని, శివుడిని సృష్టికర్తగా, సంరక్షకుడిగా మరియు లయకారుడిగా, శివుడిని మన నుండి భిన్నంగా, తన సృష్టిగా మనలను ప్రేమిస్తున్నాడు అని నమ్ముతాము. అది ఆస్తికత్వం యొక్క భాగం. అయినప్పటికీ, మరొక స్థాయిలో, అతను మన నుండి వేరుగా లేడని మనకు తెలుసు. అతను పరాశక్తిగా, అన్ని రూపాల్లో ప్రవహించే స్వచ్ఛమైన స్పృహ, మరియు సంపూర్ణ వాస్తవికత, పరమశివుడిగా మనలో ఉన్నాడు. అది ఏకత్వ భాగం. §

గురుదేవుడు : ఏకత్వ వాదులు, వారి పర్వత శిఖర దృక్పథం నుండి, అన్ని విషయాలలో ఒక వాస్తవాన్ని చూచెదరు. ద్వంద్వవాదులు, పర్వతాల నుండి, భగవంతుడిని, ఆత్మలను మరియు ప్రపంచాన్ని శాశ్వతంగా వేరుగా చూస్తారు. ఏకత్వ ఈశ్వర వాదం అనేది ఈ రెండు అభిప్రాయాల యొక్క సంపూర్ణ సయోధ్య. §

11 శివుడు ఎవరు?§



ఈ కేరళ కుడ్యచిత్రం శివుడు సగం పురుషుడు మరియు సగం స్త్రీగా ఉన్న ఈ అర్ధనారీశ్వరుని రూపం అందంగా వర్ణిస్తుంది. శివారాధకులు శివుడు మరియు శక్తి వేరు చేయలేని ఒకే దైవమని నమ్ముతారు.§

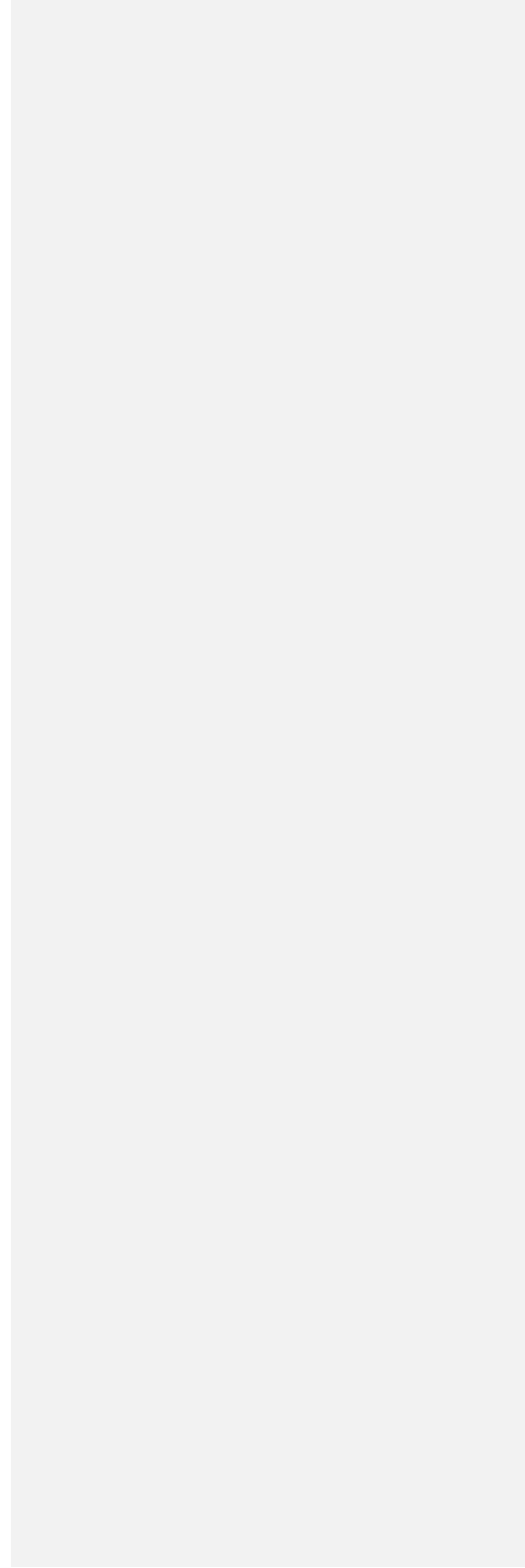
సురేష్ ముత్తుకులం §

శివుడు విశ్వానికి సర్వోన్నతుడు. అతను/ఆమె సృష్టికర్త మరియు సృష్టి రెండూను ఇంకా సర్వస్వం అన్నింటిలోనూ ప్రతిదానిలో మరియు అన్నింటికీ మించి ఒకే సమయంలో కలడు. శివుడు త్రివిధ స్వభావం కలవాడు. అతని అత్యున్నత వాస్తవికత అనేది సమయం మరియు రూపం కంటే మించినది. ఆయన రెండవ అంశం దివ్యమైన మనస్సు, ఇక్కడ, అక్కడ మరియు అంతటా వ్యాపించి ఉండడం. ఆయన మూడవ అంశం వ్యక్తిగత ప్రభువు, అన్ని కాలాలకు మరియు సమస్త రూపాలకు సృష్టికర్త మరియు మూలం.

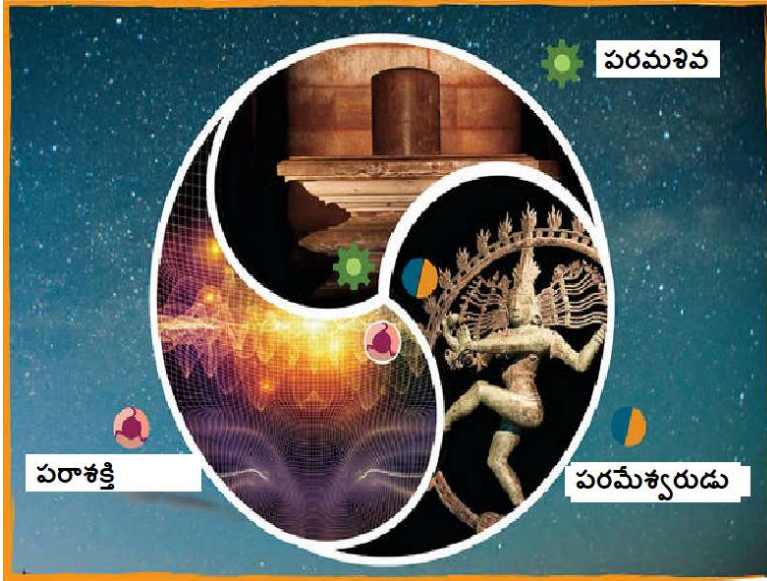
ఏకాగ్ర దృష్టి గల ధ్యానంతో మాత్రమే అటువంటి విశాలమైన, నిగూఢమైన భగవత్ స్వరూపాన్ని పూర్తిగా తెలుసుకోవచ్చు. శివ అనే పేరుకు "మంగళప్రదమైన" "కృపగల" లేదా "దయగల" అని అర్థం. శివుడు పరమాత్ముడు, ఆయనను అన్ని మతాలలో అనేక పేర్లతో ఆరాధించబడి, వేలాది సంవత్సరాలుగా ఈయనను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించబడింది. శివుడికి ఐదు శక్తులు కలవు: సృష్టించడం, సంరక్షణ, విధ్వంసం ఇంకా గోప్యత మరియు ఆవిష్కరణ యొక్క ద్వయ అనుగ్రహాలు. ఆయన మూడు లోకాలను తన అస్తిత్వం నుండి సృష్టిస్తాడు, మరియు ఆయన మూడు లోకాలను కూడా సంరక్షిస్తాడు, ప్రతి చిన్న పరమాణువులో ప్రతి సమయంలో నృత్యం చేస్తాడు. అంతిమంగా, ఆయన సృష్టిని తిరిగి తనలోకి గ్రహిస్తాడు. ఆయన కోట్లాది సంవత్సరాల సుదీర్ఘ కాలంలో ఈ పని చేశారు. తరువాత, కాలం యొక్క తదుపరి మహాచక్రంలో, ఆయన మళ్ళీ సృష్టిస్తాడు. శివుడు కూడా మనలాంటి మానవ ఆత్మలకు సృష్టికర్త. తన నాల్గవ మరియు ఐదవ శక్తులతో, గోప్యత మరియు వెల్లడిచేయుటతో సహా, శివుడు, తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు మార్గనిర్దేశం చేసిన విధంగా మన పరిణామాన్ని పరిపాలిస్తూ, మార్గనిర్దేశం చేస్తాడు. దయాళువు అయిన ఈ పరమేశ్వరుణ్ణి మనం ఎల్లప్పుడూ ఆరాధించాలి మరియు ఆయనకు ఎప్పుడు కూడా భయపడనవసరం లేదు. ఆయన మన ఆత్మయే, మన శ్వాసకు చాలా దగ్గరగా ఉంటాడు. గురుదేవులు, "ఆయన ప్రేమ స్వభావం గలవారు మరియు మీరు అతనిని భక్తితో పూజిస్తే మీరు ప్రేమను అర్థం చేసుకొని ఇతరుల పట్ల ప్రేమతో ఉంటారు." అని బోధించారు. శివుడు అంటే మన పైన ఉన్న సూర్యుడు, భూమిని చల్లబరిచే గాలి, పంచభూతాలు, మన మనస్సులోని ఆలోచన, మన శరీరంలోని కాంతి జ్వాల, సజీవంగా మరియు జడంగా ఉన్నది. జ్ఞానానికి అతీతంగా, అతను/ఆమె లింగానికి అతీతంగా, మూడు లోకాలకు అతీతంగా జీవించి, ఆత్మల్లో ఐక్యంగా నిలిచే మరణరహిత జీవి.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** భగవంతుడిని ప్రేమించడం అంటే భగవంతుడిని తెలుసుకోవడం. భగవంతుడిని తెలుసుకోవడం అంటే మీ పట్ల ఆయనకున్న ప్రేమను అనుభవించడమే. అటువంటి కరుణామయుడైన దేవుడు|ఆయన శోభతో

కూడిన శరీరాన్ని ఆధ్యాత్మిక దృష్టిలో చూడగలదుమనం మరియు మనలాంటి విశ్వం వంటి చిన్న విషయాల  
పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తాడు.5



## 12 శివుని మూడు పరిపూర్ణతలు ఏమిటి?§



శివునికి మూడు పరిపూర్ణతలు ఉన్నాయి, వాటిని ఇక్కడ ఒక సంపూర్ణ వృత్తంలో భాగాలుగా చూడవచ్చు. శివలింగం ఆయన పరిపూర్ణత. నటరాజ అనేది ఆయన సృష్టి యొక్క నృత్యం మరియు పరాశక్తి అనేది అందరిలో ప్రవహించే అతని అవగాహన/ శక్తి.§

**హిమాలయన్ అకాడమీ §**

శివుని యొక్క మూడు దోషరహిత అంశాలు : సంపూర్ణ వాస్తవికత, దైవిక మనస్సు మరియు ఆదిమ ఆత్మ వీటిని వివరించడానికి గురుదేవులు ఉపయోగించిన పదం 'పరిపూర్ణత'.

గురుదేవులు భక్తులకు ఆయన ఉనికి యొక్క పరిపూర్ణతను బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఆరాధన మరియు ధ్యానంలో ప్రతి పరిపూర్ణతను అర్థం చేసుకోవడానికి సహాయపడేలా, ఈ విధంగా శివుని యొక్క ఏకరూపాన్ని వివరించాడు. ఈ మూడు పరిపూర్ణతలు మనలో ప్రతి ఒక్కరికీ వర్తిస్తాయి, ఎందుకంటే పరమశివుడు సహజంగా తన ప్రతిరూపం మరియు షోలికలో ఆత్మలను సృష్టిస్తాడు. మొదటి పరిపూర్ణత, సంపూర్ణ వాస్తవికత, పరాశివ, మన

అంతరంగ సారాంశం, నేనే భగవంతుడు. నేనే భగవంతుడు అంటే ఏమిటి? "ఇది మనస్సుకు అతీతమైనది, ఆలోచన, అనుభూతి మరియు భావోద్వేగాలకు అతీతమైనది, కాలం, రూపం మరియు అంతరాళానికి అతీతమైనది." రెండవ పరిపూర్ణత, శివుని విశాలమైన, దివ్యమైన మనస్సును సచ్చిదానంద లేదా పరాశక్తి అని అంటారు, ఇది మన స్వీయ అతీంద్రియ మనస్సు అని గురుదేవులు చెప్పారు. ఇది దైవిక కాంతి, ప్రేమ, శక్తి మరియు జ్ఞానంగా ప్రసరిస్తుంది. మన ఉనికి యొక్క ఆ స్థాయిని మనం స్పృశించినప్పుడు, అన్ని విషయాలలో ప్రవహించే స్వచ్ఛమైన చైతన్యం గురించి మనకు తెలుస్తుంది. 'నా'తనం అనే మన భావం కరిగిపోతుంది మరియు మనం అపరిమిత ప్రేమ మరియు ఆనందాన్ని పొందుతాము. శివుని యొక్క మూడవ పరిపూర్ణత, సృష్టించబడని ఆదిమ ఆత్మ, పరమేశ్వరుడు, భగవంతుని యొక్క పూర్ణత్వము, విశ్వానికి పాలకుడు, మన ఆత్మ మరియు ఉనికిలో ఉన్న సమస్త సృష్టికర్త. దేవుణ్ణి ప్రేమించడం అంటే దేవుణ్ణి తెలుసుకోవడం. భగవంతుడిని తెలుసుకోవడం అంటే మీ పట్ల ఆయనకున్న ప్రేమను అనుకరించడమే. పరమేశ్వరుని ప్రకాశవంతమైన శరీరాన్ని ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో చూడవచ్చు. ఇది మన స్వంత ఆత్మ శరీరం యొక్క అంతిమ నమూనా, ఇది ఆదిమ ఆత్మ లాగా ఉంటుంది, కానీ తక్కువ వివేకం కలది, ఎందుకంటే ఇది ఇంకా పరిపక్వం చెందలేదు. ఆది ఆత్మ, భగవంతుడు మరియు సృష్టికర్తగా దేవుని వ్యక్తిగత అంశం అనేక రూపాల్లో చిత్రించబడింది: శైవులచే నటరాజు, వైష్ణవులచే విష్ణువు, శక్తులచే దేవి. శివుని యొక్క మూడు పరిపూర్ణతలను అర్థం చేసుకోవడానికి, సంపూర్ణమైన మామిడి పండు గురించి ఆలోచించండి. ఇది చర్మం, తీపి పండు మరియు విత్తనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. అయినా ఇది ఒక పండు మాత్రమే. తోలు శివుని శరీరం, ఫలం అతని దివ్యమైన మనస్సు మరియు విత్తనం ఆయన అంతర్భాగం మరియు జీవి.౧

~~~~~౧~~~~~  
గురుదేవుడు: మహాదేవుడైన శివుడు, రూపాన్ని కలిగి ఉన్నాడు మరియు నిరాకారుడు. ఆయన అంతర్లీన స్వచ్ఛమైన స్పృహ లేదా స్వచ్ఛమైన రూపం; ఆయన అసంఖ్యాకమైన రూపాలలో తనను తాను వ్యక్తపరిచే సగుణ భగవానుడు; మరియు ఆయన అన్ని రూపాలకు అతీతమైన

వ్యక్తిగతం కాని, అతీతమైన సంపూర్ణుడు. మనము శివుని మూడు పరిపూర్ణతలలో, రెండు రూపములలో ఒక నిరాకారము అని మనకు తెలుసు.§

13 మనం దేవుణ్ణి ఎలా చూడగలం?§



ఆధ్యాత్మికవేత్తలు మరియు సాధారణ ప్రజలు దేవుడి దర్శనాలను కలిగి ఉన్నారు, వారు తమ ధ్యానాలలో, తమ కలలలో, ఆలయ గర్భగుడిలోను, శివుణ్ణి దర్శనం చేసుకుంటారు. ఇదే భౌతికేతర వాస్తవాన్ని చూడగల మూడవ కన్ను, మన మనస్సు యొక్క కన్ను .§

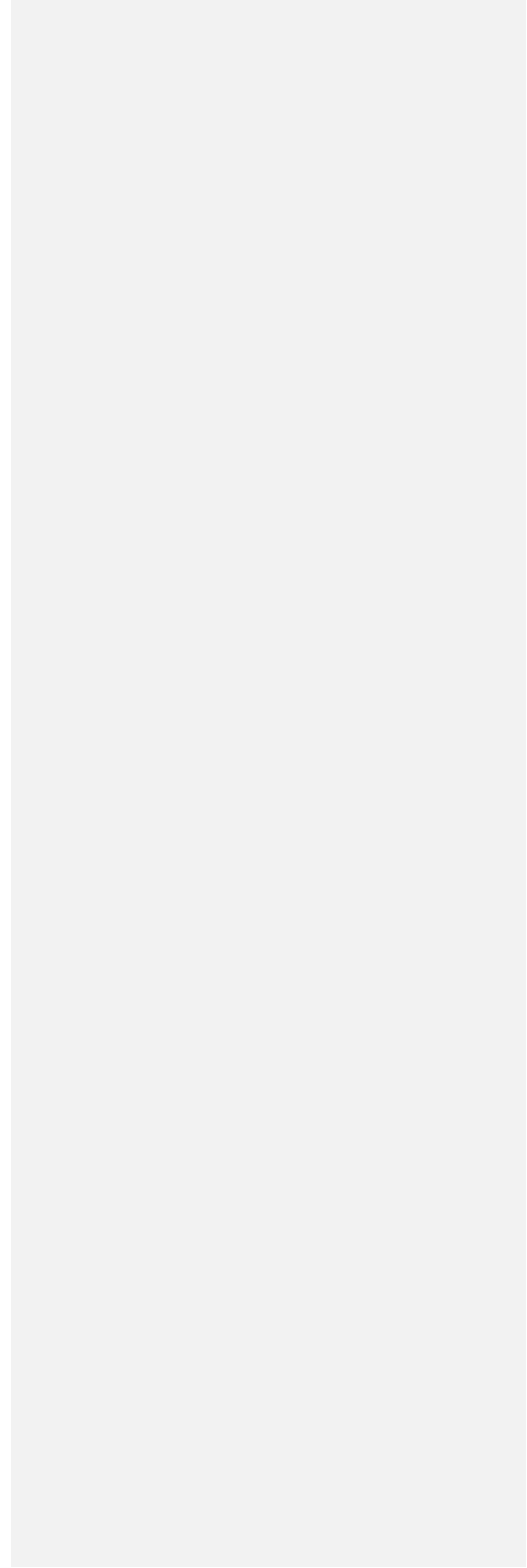
పట్టర్స్టాక్ §

శివుడు తెలిసికొనదగినవాడని, ఆయనను మనం ఇక్కడే, ఇప్పుడే అనుభవించగలమని శైవమతం మనకు బోధిస్తుంది. ఇది కేవలం విశ్వాసానికి సంబంధించిన విషయం మాత్రమే కాదు. “ప్రతిదానిలో భగవంతుని చూడండి. మీరు దేవునిలో ఉన్నారు. దేవుడు మీలో ఉన్నాడు. దేవుడు అందరిలోనూ ఉన్నాడు. ఆయనను అక్కడ చూడండి.” అని సద్గురు యోగస్వామి ప్రకటించారు. అన్ని విషయాలలో, అన్ని విషయాల ద్వారా శివుడిని చూడడానికి చాలా ధ్యానం అవసరం. “అతను ప్రతి ఆత్మకు ఆత్మగా ఉన్నాడు.

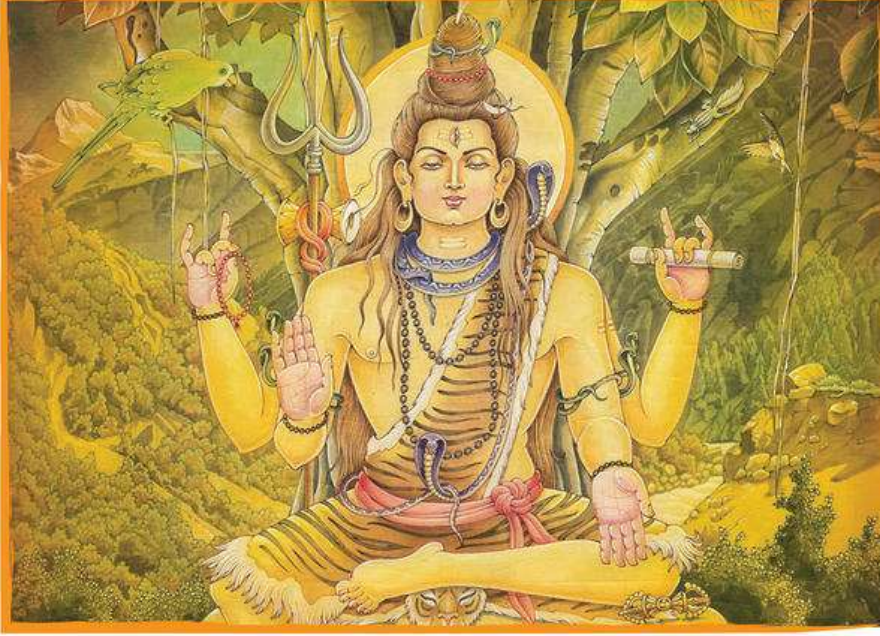
మీరు మీ అంతర్గత నేత్రం తెరిచి ఇతరులలో ఆయనను చూడవచ్చు, ప్రపంచంలో ఆయనను ప్రపంచంగా చూడవచ్చు." అని గురుదేవుడు బోధించాడు. బహుశా దేవుడిని చూడటం ప్రారంభించడానికి సులభమైన ప్రదేశం గొప్ప మత గురువులలో ఉంది. మనం వారి గురించి ఆధ్యాత్మిక ప్రకాశం అనుభూతి చెందుతాము, అది ఉద్ధరించేది. ఇతరులలో మనకు కనిపించని కాంతిని మనం వారి కళ్లలో చూస్తాం. వారి మాటల శబ్దం మనలను మరింత ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గడపడానికి ప్రోత్సహిస్తుంది. భగవంతుడిని చూడడానికి మరొక మార్గం మరొక వ్యక్తి యొక్క కళ్లలోకి లోతుగా చూడటం. వ్యక్తిత్వాన్ని దాటి చూడండి, అతని లేదా ఆమె తెలివి కంటే లోతుగా వెళ్లి స్వచ్ఛమైన జీవిత శక్తిని చూడండి, అదే భగవంతుడు. ఈ ఆచరణ ప్రజలతో ఆగిపోదు కానీ చెట్లు, పక్షులు మరియు జంతువులలో జీవశక్తిని చూడటానికి కూడా ఉంటుంది. ఇలా చేయడం ద్వారా, భగవంతుడు మన ప్రాణమని మీకు తెలుస్తుంది. సమస్త జీవరాశిలో జీవుడు భగవంతుడు. అన్ని జీవులలో ఉన్న ఈ జీవశక్తి గురించి తెలుసుకోవడమే భగవంతుని ఉనికిని తెలుసుకోవడం. "ఎవడు భగవంతుడిని ప్రాణానికి ప్రాణంగా, నేత్రానికి నేత్రంగా, చెవికి చెవిగా, మనస్సుకు మనస్సుగా, తెలుసుకుంటారు అతను వాస్తవానికి అన్ని కారణాల కారణాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటాడు." అని బృహదారణ్యక ఉపనిషత్తు వివరిస్తుంది. భగవంతుడిని వెతకడానికి మూడవ స్థానం హిందూ దేవాలయంలో ఉంది. శక్తివంతమైన దేవాలయాలలో మీరు ప్రతిష్ఠించబడిన మూర్తిలో దైవం యొక్క ఉనికిని గ్రహించవచ్చు మరియు పూజ సమయంలో అతని దివ్య రూపాన్ని కూడా చూడవచ్చు. ఇది మీ మూడవ నేత్రంతో, దైవిక దృష్టితో మీ అంత: నేత్రంతో సాధ్యమవుతుంది. సాధువులు, ఋషులు కాదు చాలా మంది ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక దర్శనాల్లో భగవంతుడిని దర్శించారు.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** మీరు ఎవరితోనైనా అసంతృప్తిగా ఉన్నప్పుడు చిరునవ్వుతో, "శివా, నిన్ను ఈ రూపంలో చూడటం ఎంత బాగుంది" అని మీకు మీరు అనుకోండి. జంతువులు, యాచకులు, రాజకుమారులు, రాజకీయ నాయకులు, స్నేహితులు మరియు శత్రువులు, పవిత్ర పురుషులు, సాధువులు మరియు ఋషులు

భగవంతుడిని ప్రేమించే ఆత్మకు అందరూ శివుడే. అతను చిరునవ్వు చిందిస్తూ, “శివా, నీ అనేక రూపాలలో మరొక దానిలో నిన్ను చూడడం ఎంత ఆనందంగా ఉంది” అని తనలో తాను అనుకుంటాడు.§



## 14 శివుని యొక్క సనాతన స్వరూపాలు ఏవి?§



§

శివుడు మారుమూల అడవిలో మర్రి వృక్షం కింద కూర్చుంటాడు. ఇది అతని సద్బోజాత రూపం, అనగా "శేషు జననం" మరియు సృష్టి శక్తిని సూచిస్తుంది. రెండు చేతులు ఆశీర్వాదిస్తాయి, మిగతా వాటిలో జపమాల & పవిత్రమైన వస్త్రాన్ని కలిగి ఉంటాయి.§

పీటర్ వెల్ట్రేడ్ §

ప్రతి రూపమూ శివుని స్వరూపమే. సంప్రదాయం మనకు అనేక ప్రత్యేక పవిత్రతలను ప్రసాదించింది. ప్రపంచంలోని దాదాపు ప్రతి శివాలయం శివలింగం ఉంటుంది, ఇది ఆయన యొక్క నిరాకార స్థితికి ప్రతీక. ఇది సాధారణంగా ఒక గుండ్రని ఆధారంలో అమర్చబడిన సాధారణ అండాకారపు రాయి. లింగాలను ధాతువులతో లేదా శిలాస్పటికంలాంటి

స్పటికాలతో కూడా తయారు చేయవచ్చు. మనం శివలింగాన్ని పూజించేటప్పుడు భగవంతుడిని పరాశివుడిగా స్తుతిస్తాము. దీని సరళమైన ఆకృతి ఆ పరమాత్మని వర్ణించలేని సంపూర్ణ అస్తిత్వం గురించి ప్రస్తావిస్తుంది. ఎప్పుడైనా మనం శివుని యొక్క శక్తి లేదా స్త్రీ శక్తి యొక్క ఏదైనా రూపాన్ని పూజించినప్పుడు మనం అదే ప్రతి దానిలో ప్రవహించే మనం శివుని ఆరాధిస్తాము.

అర్ధనారీశ్వరుడు, సగం పురుషుడు మరియు సగం స్త్రీగా శివుడు, శివుడు మరియు శక్తి ఎప్పటికీ విడదీయలేని ఒకే జీవి అని ఇది దీనికి సరైన రూపమని మనకు గుర్తు చేస్తుంది.

అర్ధనారీశ్వరుడు అంటే సగం పురుషుడు, సగం స్త్రీగా శివుడు దీనికి సరైన ప్రతిరూపం, శివుడు, శక్తి ఒకటేనని, వాటిని ఎప్పటికీ విడదీయలేరని గుర్తుచేస్తుంది.

విశ్వాన్ని నడిపించే దైవిక నర్తకుడు అయిన నటరాజుని మనం పూజించినప్పుడు, అన్ని ఆత్మల మరియు ప్రపంచాల సృష్టికర్తగా ప్రాథమిక ఆత్మగా మనం భగవంతుడిని ఆరాధిస్తాము.

అగ్ని వలయంలో శివుడు నృత్యం చేస్తున్న ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి చెందింది.

ఈ విధంగా మనం శివుని మూడు పరిపూర్ణతలను మూడు రూపాలలో పూజిస్తాము. అయినప్పటికీ ఆయన రూపాలు అనంతం. ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడిన మౌనశీలుడైన గురువు దక్షిణామూర్తి కూడా ఆయనే. ఇతర గ్రంథాలు హరిహరుడైన, సగం శివుడు, సగం విష్ణువు గురించి చెబుతున్నాయి. ఈ చిహ్నం హిందూ మతంలోని ఇద్దరు ప్రధాన దేవుళ్ళ కలయిక మరియు వ్యత్యాసాన్ని సూచిస్తుంది. శైవ ఆగమాలు మనకు పంచబ్రహ్మ, పంచ ముఖాలను కలిగిన శివుడిని, ఆయన ఐదు శక్తులను సూచిస్తాయి. మూడు మొనలుగల త్రిశూలం లేదా మూడు మొనలు-పండ్లు-గల శూలం కూడా శివునిగా పూజించబడుతుంది. దీని మొనలు ప్రేమ, జ్ఞానం మరియు చర్యను సూచిస్తాయి "సర్వత్ర పవిత్ర రూపం. సర్వత్ర శివశక్తి... సర్వత్ర దివ్య నృత్యమే" అని తిరుమంతిరం మనకు గుర్తుచేస్తుంది. §

~~~~~§

గురుదేవుడు: శివుడు మనకు చాలా సన్నిహితుడు. ఆయన ఎక్కడ నివాసము ఉంటాడు? మూడవ లోకంలో [కారణ క్షేత్రం]. మరియు ఈ రూపంలో అతను మాట్లాడగలడు, ఆలోచించగలడు, ప్రేమించగలడు, మన ప్రార్థనలను స్వీకరించగలడు మరియు మన కర్మలకు మార్గదర్శి కాగలరు. ప్రపంచ మంతటా, ఆకాశగంగ అంతటా, విశ్వం అంతటా తన ఇష్టాన్ని నెరవేర్చడానికి బయలుదేరే అనేక మంది దేవతలను ఆయన శాసిస్తాడు.§

15 శివ నృత్యానికి అర్థం ఏమిటి?§



ఈ అద్భుతమైన కాంస్య విశ్వ నృత్యకారుడు అయిన శివ నటరాజ యొక్క అందమైన శిల్పం. ప్రతి ఒక్కరి హృదయంలో విశ్వానికి కేంద్రంగా ఉన్న ప్రసిద్ధ చిదంబరం ఆలయంలో ఈ రూపాన్ని పూజిస్తారు.§

హిమాలయన్ అకాడమీ§

నటరాజ స్వామి తన ఆనంద తాండవ నృత్యంలోని దివ్య నాట్యకళాకారుడిగా శివుని ప్రేరేపిత చిత్రణ. ఇది ఆయన సృష్టి, సంరక్షణ మరియు లయము యొక్క నృత్యం, ఇది మన అందరిలోనూ మరియు విశ్వంలోని ప్రతి అణువులో ప్రతి క్షణంలో నిరంతరం జరిగే అభినయం. నటరాజ స్వరూపంలో డజన్ల కొద్దీ అర్థవంతమైన సంకేతాలు ఉన్నాయి. అత్యంత ముఖ్యమైనవి. ఆయన యొక్క ఐదు శక్తులను సూచిస్తాయి. సృష్టి అనో దానిని ఆయన వెనుక కుడి హస్తం సూచిస్తుంది. దీనిలో చిన్న గిలక్కాయల డోలు, డమరు

ఉంటుంది, దీని ధ్వని సృష్టి ప్రారంభాన్ని సూచిస్తుంది. పరిరక్షణను (స్థితి) ఆయన యొక్క ముందు కుడి హస్తం సూచిస్తుంది, "భయపడకు" అనే సంజ్ఞ అభయాన్ని చూపుతుంది. ఆయన వెనుక ఎడమ హస్తంలో ప్రజ్వలిస్తున్న అగ్ని ఉంటుంది. ఆయనే అగ్ని దేవుడు, అగ్ని, లయ (సంహారం) యొక్క సంకేతం. ఆయన కుడి పాదం అహంకారాన్ని సూచించే అపస్మర "మతిమరుపు" లేదా "అవగాహన లేని" ఒక చిన్న వ్యక్తిపై ఉంచబడింది. ఇది దాగి ఉన్న కృపను (తిరోధన) సూచిస్తుంది, దీని ద్వారా ఆత్మ శక్తి తనను తాను దేవుని నుండి వేరుగా చూసుకుంటుంది. శివుని ముందు ఎడమ హస్తం "ఏనుగు తొండం భంగిమలో" ఉంటుంది, అతని ఎత్తైన ఎడమ పాదం వైపు చూపిస్తూ, ఆత్మ దేవునితో తన ఏకత్వాన్ని తెలుసుకునే శక్తి కృప (అనుగ్రహం) బహిర్గతం చేసే సంకేతం. ఆయన నుదిటిపై మూడవ కన్ను ఉంటుంది, ఇది గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తును చూస్తుంది. నృత్యం అవిశ్వసనీయంగా శక్తివంతమైనది, అది అన్ని దిశలలో ఎగిరే వెంట్రుకల తంతువులచే సూచించబడుతుంది, శివుడు ప్రశాంతంగా మరియు శాంతంగా ఉంటాడు. అగ్ని వలయం, తిరువాసి, విశ్వ చైతన్యానికి ప్రతీక, శివుడు నృత్యం చేసే "మందిరం". శివుని ఎడమ చెవిపోగు స్త్రీలింగం; కుడి చెవిపోగు పుంలింగం. దేవుడు మగ మరియు ఆడ ఇద్దరినీ ఆలింగనం చేసుకుంటాడని ఇవి మనకు గుర్తు చేస్తాయి. తిరువాసి శీర్షం పై మహాకాళుడు ఉన్నాడు, "గొప్ప సమయం", శివుని యొక్క మరొక రూపం, అతను కాలాన్ని సృష్టించి, అధిగమించి మరియు నాశనం చేస్తాడు. శివుని శరీరాన్ని అలంకరించే సర్పం వెన్నెముకలోని ఆధ్యాత్మిక శక్తి అయిన కుండలిని సూచిస్తుంది. §

~~~~~ §  
**గురుదేవుడు:** ప్రళయ సృత్యం హిందువుల ఉనికి యొక్క దృక్పథాన్ని వివరిస్తుంది, అతని కుడి చేతిలోని ఎడమరు యొక్క మొదటి ధ్వని ప్రారంభాన్ని ప్రకటిస్తుంది, చివరిగా అతని ఎడమ చేతిలోని అగ్ని దహించే జ్వాలలు ముగింపును ఉచ్చరిస్తాయి, కాని కొత్త ప్రారంభానికి నాంది పలుకుతుంది! §

## 16 నమ: శివాయ మంత్రం అంటే ఏమిటి?§



నమ: శివాయ అన్ని పాండూ మంత్రాలలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైనది మరియు పవిత్రమైనది, దీనిని భక్తులు ప్రార్థనాపూర్వకంగా మరియు మారుమూల గుహలలో యోగులు ధ్యానిస్తారు. ఇది ఇక్కడ తమిళం, ఇంగ్లీష్ మరియు దేవనాగరి అనే మూడు లిపిలలో చూపబడింది.§

హిమాలయన్ అకాడమీ §

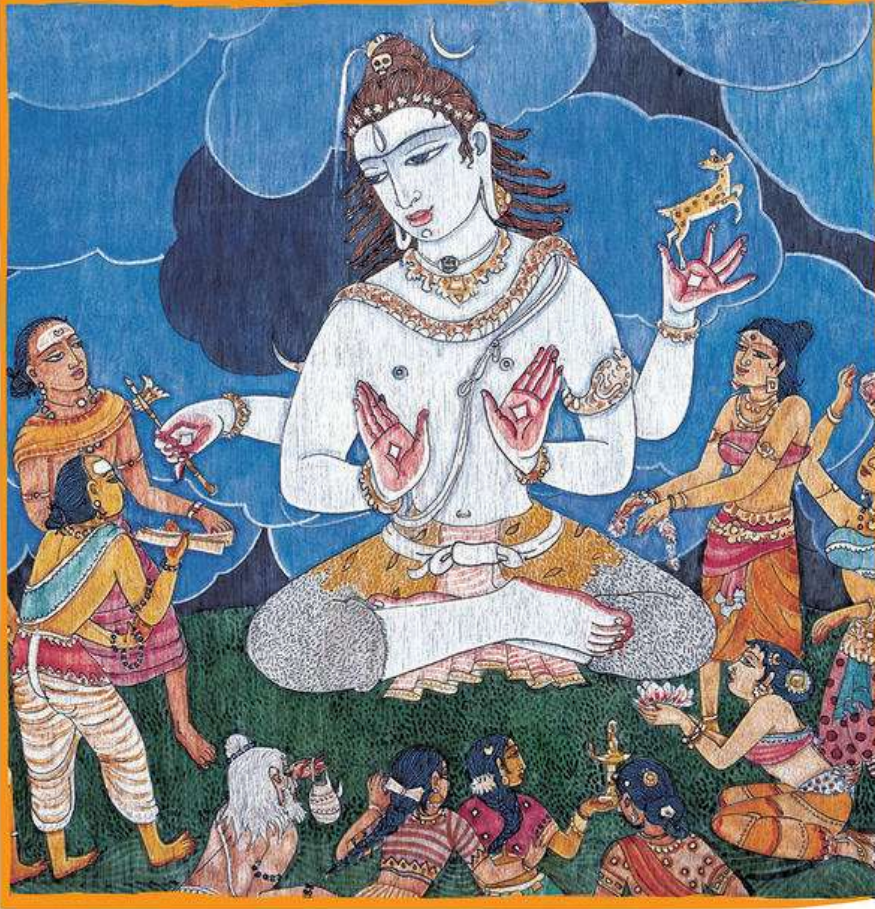
నమ: శివాయ అనేది శైవ మంత్రాలలో అత్యంత ప్రసిద్ధమైనది మరియు పవిత్రమైనది, దీనిని ప్రతిరోజూ లక్షలాది మంది భక్తులు జపిస్తారు. నమ: శివాయ అంటే "శివారాధన" అని అర్థం మరియు యజుర్వేదంలో శివునికి సంబంధించిన ప్రసిద్ధమైన శ్రీరుద్ర మంత్రంలో ఇది కనిపిస్తుంది. దీనిని పంచాక్షరి లేదా "ఐదు అక్షరాలు" అని అంటారు. ప్రతి అక్షరానికి ఒక అర్థం

ఉంటుంది. 'న' అనేది భగవంతుని యొక్క రహస్యమైన అనుగ్రహము మరియు 'మ' అనేది ప్రపంచం. 'శి' అంటే శివుడు, 'వా' అంటే ఆయన కృప, 'య' అంటే ఆత్మ. ఐదు అక్షరాలు కూడా ఐదు అంశాలను సూచిస్తాయి. 'న' అనేది భూమి, 'మ' అనేది నీరు, 'శి' అనేది అగ్ని, 'వా' అనేది వాయువు, మరియు 'య' అనేది హిమద్రవము లేదా ఆకాశము. ఈ మంత్రం మౌఖికంగా లేదా మానసికంగా మనస్సును తన పైకి లాగడం ద్వారా భగవంతుడు శివుని సర్వవ్యాప్త ఉనికిని గుర్తించుతూ జరుగుతుంది. ఇది ప్రతి ఒక్కరూ స్వేచ్ఛగా పాడుతారు మరియు జపిస్తారు, కానీ దీనిని గురూపదేశంగా పొందినట్లయితే ఇది చాలా శక్తివంతం అవుతుంది. మంత్ర దీక్ష అని పిలువబడే ఈ దీక్షకు ముందు, గురువుకు సాధారణంగా కొంత అధ్యయనం అవసరం. ఈ దీక్ష తరచుగా హోమం (అగ్ని సంస్కారము) వంటి ఆలయాచారంలో ఒక భాగం. గురువు, శిష్యుని కుడి చెవిలో దానిని ఎలా మరియు ఎప్పుడు జపించాలనే సూచనలతో పాటు మంత్రాన్ని చెబుతాడు. సాంప్రదాయకంగా రుద్రాక్ష పూసలను లెక్కిస్తూ రోజుకు 108 సార్లు పునరావృతం చేయాలి. ఈ అభ్యాసాన్ని జప యోగం అని అంటారు. సరిగ్గా చేసినప్పుడు, అది మనస్సును ప్రశాంతపరిచి, ఆధ్యాత్మిక అంతర్దృష్టిని మరియు జ్ఞానాన్ని కల్పిస్తుంది. ఇది భక్తుడిని శివునికి సమీపంగా ఉంచి, శివుని రక్షిత ప్రాపంచిక సాంగత్యంలో ఉంచుతుంది. "జీవితంలో ఇబ్బందులు వచ్చినప్పుడు లేదా కష్టాలు వచ్చినప్పుడు, మీకు మీరే 'శివా శివా' లేదా 'ఓం శివాయ' లేదా 'నమః శివాయ' అని స్మరించుకొని మానసికంగా అన్నింటినీ ఆయన చరణాల వద్ద ఉంచండి." అని గురుదేవుడు సలహా ఇచ్చాడు."§

~~~~~§

గురుదేవుడు : నా సద్గురునాథుని పెదవుల నుండి నేను నమః శివాయ అని నేర్చుకున్నాను మరియు అది నా జీవితానికి ప్రధాన కేంద్రం, బలం మరియు విధి యొక్క నెరవేర్పు. సరైన సమయంలో సరైన పెదవుల నుండి వినడమే నమఃశివాయ యొక్క రహస్యం. అప్పుడే, మరియు అప్పుడు మాత్రమే, అది మీకు అత్యంత శక్తివంతమైన మంత్రం అవుతుంది.§

17 శైవమతం యొక్క నమ్మకాలు ఏమిటి?§



§

భక్తులు పూలు, పండ్లు మరియు ప్రేమతో శివుడిని దర్శించుకుంటారు. ఇంకొందరు మార్గంలో ఆశీర్వాదాలు మరియు ఉపదేశాలు కోరుతూ విన్నపాలు మరియు ప్రార్థనలు చేస్తారు. దేవున్ని మనస్ఫూర్తిగా సేవిస్తే, సంతోషిస్తే, ఆనందం మరియు సమృద్ధి లభిస్తుందని వారు నమ్ముతారు.§

ఎస్. రాజం §

ప్రతి మతం దాని వేదాంతాన్ని సంగ్రహించే ఒక మతం అని పిలువబడే ప్రధాన నమ్మకాల సమితిని కలిగి ఉంటుంది. పిల్లలు చిన్న వయస్సులోనే వారి విశ్వాసం యొక్క సంప్రదాయాన్ని నేర్చుకుంటారు. మన మతాన్ని తెలుసుకొని, అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, ప్రాథమికమైన, పొందికగా ఉండే మన సంప్రదాయాన్ని ఇతర నమ్మకాల అనుచరులకు తెలియజేయవచ్చు. తదుపరి పేజీలోని పన్నెండు నమ్మకాలు శైవ సిద్ధాంతం యొక్క ప్రధాన నమ్మకాలను సంగ్రహిస్తాయి, ఇది శైవమతంలోని ఆరు విధానాలలో ఒకటి. వాటిలో భగవంతుడు, ఆత్మ మరియు ప్రపంచం, చెడు, ప్రేమ మరియు మరెన్నో గురించి మన దృక్పథం కలిగి ఉంటుంది. ప్రపంచంలోని మతాల మధ్య నమ్మకాలు చాలా భిన్నంగా ఉంటాయి. మన నమ్మకాలు మన దృక్పథాలను సృష్టిస్తాయి, మరియు మన దృక్పథాలు మన చర్యలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అందువల్ల, మనం విశ్వసించేది మన జీవితాలను రూపొందిస్తుంది, మన సంస్కృతిని నిర్వచించి, మన భవిష్యత్తును రూపొందిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తి యొక్క చర్యల ద్వారా తన గురించి, ఇతర వ్యక్తులు మరియు అతని చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం గురించి అతను విశ్వసిస్తున్న దానిని గుర్తించవచ్చు. ఒకవేళ ఆ నమ్మకాలు సరైనవి అయినట్లైతే, అతని పనులు ఇతరులకు ఉపయోగపడతాయి. భగవంతునిపై విశ్వాసాన్ని ప్రేమతో కూడిన శక్తిగా భావించండి. ఇది గౌరవం, దయ మరియు కరుణ యొక్క వైఖరిని సృష్టిస్తుంది. దీనికి విరుద్ధంగా, ఒక దుష్ట శక్తిపై నమ్మకం, ప్రకాశ శక్తులు మరియు చీకటి శక్తులపై, మనం చెడుగా అనుకునే వారికి నొప్పి మరియు గాయం కలిగించడం ఆమోదయోగ్యమైన వైఖరిని సృష్టిస్తుంది. “మానవ మనస్సు సరిగ్గా కంప్యూటర్ లాంటిది” అందులోకి వెళ్లే ప్రోగ్రాములన్ని నమ్మకాలు. వాటి పనితీరు అనేది వైఖరి, మరియు జ్ఞానం లేదా ప్రేరణ రెండింటి ద్వారా వెళ్ళే అవుట్పుట్ లేదా పనిని నిర్ణయిస్తుంది. పిల్లలు వారి తల్లులు మరియు తండ్రులు వారి ఉపచేతన మనస్సులో, పూర్వజన్మలో కూడా ఉంచిన నమ్మకాలను గ్రహించడం ద్వారా వారి తల్లి తండ్రుల నుండి ప్రాథమిక వైఖరులను నేర్చుకుంటారు. కొత్త అప్లికేషన్‌ను రూపొందించడంలో ప్రోగ్రామర్ చేసే విధంగా ఇది కోడ్‌ను వ్రాయడానికి మొదటి దశ” అని గురుదేవుడు విశ్వాసం యొక్క శక్తిని ఇలా వివరించాడు.”⁵

ఈ పన్నెండు నమ్మకాలను కంఠస్థం చేయండి.

అలా చేయడం ద్వారా, మీరు శైవమతం యొక్క భక్తి, నమ్రత, అహింస, కరుణ మరియు సేవ యొక్క సంస్కృతిని శాశ్వతం చేసుకోగలుగుతారు. §

~~~~~ §  
**గురుదేవుడు:** దారితాత్మకంగా, మతాలు తమ మాతృస్థానం నుండి వలస వెళ్ళినప్పుడల్లా అభివృద్ధి చెందాయి. అప్పటి వరకు, విశ్వాసాలు పూర్తిగా సంస్కృతిలో ఉండి, సహజంగా ఎదగడానికి పిల్లలకు నేర్పుతాయి. ... ఒక సంప్రదాయం అనేది సులభంగా గుర్తుంచుకోగలిగే నమ్మకాలు లేదా శ్రద్ధగా జ్ఞాన సంపుటాలను బట్టి పెట్టడం. §

~~~~~ §  
శైవ హిందూ మత విశ్వాసం

1

భగవంతుని అవ్యక్త వాస్తవికత గురించి: శివుని భక్తులందరూ శివుడు భగవంతుడు అని నమ్ముతారు, అయిన సంపూర్ణ ఉనికి, పరశివుడు, కాలం, రూపం మరియు అంతరిక్షానికి అతీతుడు. యోగి నిశ్శబ్దంగా, "ఇది ఇది కాదు. ఇది అదీ కాదు" అని ఆక్రోశిస్తాడు. అవును, అటువంటి అంతుచిక్కని దేవుడే శివుడు. ఓం §

2

భగవంతుని సర్వవ్యాప్త ప్రేమ యొక్క స్పష్టమైన స్వభావం గురించి: శివుని భక్తులందరూ శివుడు భగవంతుడు అని నమ్ముతారు, ఆయన ప్రేమ యొక్క అంతర్లీన స్వభావం, పరాశక్తి, శక్తి, ఉనికి, జ్ఞానం మరియు ఆనందం వంటి అన్ని రూపాల్లో ప్రవహించే మూల, ప్రాథమిక పదార్థం లేదా స్వచ్ఛమైన చైతన్యం. ఓం.§

3

భగవంతుడు అందరి వ్యక్తిగత పరమేశ్వరునిగా మరియు సృష్టికర్తగా పరిగణించడం గురించి: శివుని భక్తులందరూ శివుడు భగవంతుడు అని నమ్ముతారు, ఆయన అంతర్లీన స్వభావం ఆది ఆత్మ, సర్వోన్నతమైన మహాదేవుడు, పరమేశ్వరుడు, వేదాలు మరియు ఆగమాల రచయిత, ఉనికిలో ఉన్న అన్నింటి సృష్టికర్త, సంరక్షకుడు మరియు వినాశకుడు. ఓం.§

4

ఏనుగు ముఖం గల దేవుని గురించి: శివుని భక్తులందరూ శివశక్తి కుమారుడైన మహాదేవ గణేశుడిని విశ్వసిస్తారు, వారు ఏదైనా పూజ లేదా పనిని ప్రారంభించే ముందు మొదట ఆయనను ప్రార్థించాలి. ఆయన పాలన కరుణతో కూడుకున్నది. ఆయన చట్టం న్యాయమైనది. న్యాయమే ఆయన మనసు. ఓం.

5

కార్తికేయ భగవానుని గురించి: శివుని భక్తులందరూ శివశక్తి కుమారుడైన మహాదేవ కార్తికేయను విశ్వసిస్తారు, ఆయన అనుగ్రహం అజ్ఞాన బంధాన్ని తొలగిస్తుంది. కమలలో బంధించబడిన యోగి, మురుగన్‌ను పూజిస్తాడు. అలా నిగ్రహించబడిన అయన మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. ఓం.ః

6

ఆత్మ యొక్క సృష్టి మరియు భగవంతునితో ఉన్న గుర్తింపు గురించి: ప్రతి ఆత్మ శివునిచే సృష్టించబడిందని మరియు అయనతో ఒకేలా ఉంటుందని శివ భక్తులందరూ

విశ్వసిస్తారు మరియు అతని అనుగ్రహంతో, అనవ కర్మ మరియు మాయ యొక్క బంధం తొలగిపోయినప్పుడు ఈ గుర్తింపు అన్ని ఆత్మలచే పూర్తిగా గ్రహించబడుతుంది. ఓం.§

7

ఉనికి యొక్క స్థూల, సూక్ష్మ మరియు హేత్వర్థకమైన విభాగముల గురించి: శివుని భక్తులందరూ ముల్లోకాలను విశ్వసిస్తారు: స్థూల భాగం, ఇక్కడ ఆత్మలు భౌతిక శరీరాలను పొందుతాయి; ఆత్మలు లింగ దేహాలను పొందే సూక్ష్మ భాగం; మరియు హేత్వర్థకమైన భాగం, ఇక్కడ ఆత్మలు తమ స్వయం ప్రకాశించే రూపంలో ఉంటాయి. ఓం.§

8

కర్మ, సంసారం మరియు పునర్జన్మ నుండి విముక్తి గురించి: శివుని భక్తులందరూ కర్మ సిద్ధాంతాన్ని విశ్వసిస్తారు. ఒక వ్యక్తి తాను చేసిన అన్ని కర్మల ఫలితాలను పొందాలి మరియు అన్ని కర్మలు పరిష్కరించబడే వరకు మరియు మోక్షం, విముక్తి వరకు ప్రతి ఆత్మ పునర్జన్మను పొందుతుంది తరువాత మోక్షం విముక్తి లభిస్తుంది. ఓం §

9

నాలుగు మార్గాలకు గురించి, అంతర్గత పురోగతి యొక్క దశలు: సజీవ సద్గురువు యొక్క అనుగ్రహం ద్వారా పరశివానికి దారితీసే చార్య, ధర్మబద్ధమైన జీవనం, క్రియ, ఆలయ ఆరాధన మరియు యోగా యొక్క పనితీరు జ్ఞానాన్ని, వివేకాన్ని తీసుకురావడానికి ఖచ్చితంగా అవసరమని శివ భక్తులందరూ విశ్వసిస్తారు. ఓం.§

10

అందరి మంచితనం గురించి: శివ భక్తులందరూ అంతర్లీనంగా చెడు ఏమీ లేదని నమ్ముతారు. చెడుకు మూలం అజ్ఞానమే తప్ప మరే మూలం లేదు. వారు నిజంగా దయగలవారు, చివరికి మంచి లేదా చెడు లేదని తెలుసు. అంతా శివ సంకల్పం. ఓం.§

11

ఆలయ ఆరాధన యొక్క రహస్య ఉద్దేశ్యం గురించి: శివుని భక్తులందరూ మతం అనేది ముల్లోకాల యొక్క సామరస్య పూర్వకమైన పని అని మరియు ఆలయ పూజల ద్వారా ఈ సామరస్యాన్ని సృష్టించవచ్చని విశ్వసిస్తారు, ఇందులో ముల్లోకాల జీవులు సంభాషించవచ్చు.

ఓం.§

12

ఐదు అక్షరాలకు గురించి: శివుని భక్తులందరూ పంచాక్షర మంత్రాన్ని విశ్వసిస్తారు, ఐదు పవిత్ర అక్షరాలు "నమ: శివాయ," శైవమతం యొక్క ప్రధానమైన మరియు ముఖ్యమైన మంత్రం. సరైన సమయంలో సరైన పెదవుల నుండి వినడమే నమ: శివాయ రహస్యం. ఓం.§

18 మన విశ్వాసం యొక్క ధృవీకరణ ఏమిటి?§

| | |
|--------------------|--|
| English | God Siva is Immanent Love and Transcendent Reality |
| Tamil | Anbe Sivamayam,
Satyame Parasivam |
| Tamil
Script | అంబే శివమయమ్
శత్ర్తీయమే పరశివమ్ |
| Sanskrit | Premaiva Sivamaya,
Satyam eva Parashivah |
| Sanskrit
Script | प्रेमैव शिवमय
सत्यम् एव परशिवः |

ఇక్కడ మన విశ్వాసం యొక్క ధృవీకరణ ఆంగ్లం, తమిళం మరియు సంస్కృతంలో వ్రాయబడింది. ఈ సాధారణ ప్రకటన సత్యం యొక్క అనేక పౌరలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది పెరుగు నుండి ఘనీభవించిన నెయ్యి, అవగాహన అనే పాలు నుండి తయారవుతుంది§

హిమాలయన్ అకాడమీ §

శివ పరమాత్ముడు అనేవాడు అంతర్లీనమైన ప్రీమ మరియు అతీతమైన యధార్థము." అది తెలుగులో మా ధృవీకరణ. ఇది శైవ హిందూ మతం యొక్క నమ్మకాలను మరియు సిద్ధాంతాలను సంగ్రహిస్తుంది. అంతర్లీనం అంటే "అంతటా ఉన్నాడు." అతీతమైనది అంటే "అతీతమైనది." ఈ ధృవీకరణను పునరావృతం చేయడం ద్వారా, దేవుడు వ్యక్తమగువాడు

మరియు అవ్యక్తుడు అని మనం చెప్పవచ్చు. అతను ప్రపంచమంతటా ఉన్నాడు మరియు అతను దానికి అతీతమైనవాడు కూడా. అతను వ్యక్తిగత దైవిక ప్రేమ మరియు వ్యక్తినిరపేక్ష యధార్థము. మనం నిద్రపోయేటప్పుడు మరియు మేల్కొంటున్నప్పుడు "దేవుడు శివుడు అపరిమిత ప్రేమ మరియు అతీతమైన యధార్థత" అని మళ్ళీ మళ్ళీ అంటాము. ఈ వాక్యం మనల్ని శివునికి దగ్గర చేస్తుంది, ఆ రోజుకి మనల్ని సిద్ధం చేస్తుంది. తమిళంలో అన్నే శివమయం, సత్యమే పరశివం. సంస్కృత భాషలో ప్రేమైవ శివమయ, సత్యమేవ పరశివః. ఫ్రెంచ్‌లో ఇది Dieu Siva est Amour Omnipresent et Réalité Transcendante. మనం దీనిని మంత్రంలా ఉపయోగించుకొని, 108 సార్లు మననం చేసుకోవచ్చు. మనం దానిని సాధనగా 108 లేదా 1,008 సార్లు వ్రాయవచ్చు. ఈ ధృవీకరణను పునరావృతం చేస్తూ, మన మతం యొక్క అంతిమ సత్యాలతో మన మనస్సును మంత్రముగ్ధం చేసుకుంటాము, తద్వారా ఈ జ్ఞాపకాలు మనకు కష్టాలు, ప్రాపంచికత లేదా ఆందోళన సమయంలో బలాన్ని ఇస్తాయి. దేవుని అంతర్లీన ప్రేమ మనలను రక్షించి, మార్గనిర్దేశం చేస్తుందని మనకు గుర్తుచేస్తుంది. రోజంతా, ఇది మన మనస్సును ఉపయోగకరమైన ఆలోచనలతో రేకెత్తించి, హానికరమైన మార్గం నుండి మనల్ని దూరంగా ఉంచుతుంది. ఈ ధృవీకరణను పరించడం ద్వారా మనల్ని శివ చైతన్యం వైపు నడిపిస్తుంది. ఇతర మతాలలో కూడా విశ్వాస భావనలు ఉంటాయి. ఉదాహరణకు, క్రైస్తవులకు అపొస్తలుల విశ్వాసం మరియు ముస్లింలకు షహాదా కలవు. భక్తులు వారి భావనలను విలువైనవిగా భావిస్తారు, వాటిని తరచుగా వ్యక్తిగతంగా లేదా సమూహంగా మళ్ళీ మళ్ళీ పునరావృతం చేస్తారు.§

~~~~~§

**గురుదేవుడు:** శివుడు అంతర్లీనమైన ప్రేమ మరియు అతీతమైన యధార్థత" అనేది మనం శైవ మతం యొక్క పవిత్రమైన ఆవు నుండి పాలను తీసి, మీగడను వేరు చేసి, ఆ మీగడను గడ్డ వెన్నగా చేసి, ఆ వెన్నను కాచినప్పుడు విలువైన కొన్ని నెయ్యి చుక్కలుగా మనకు లభిస్తుంది.§

## 19 శైవుల జీవిత స్వరూపం ఏమిటి?§



ఇక్కడ ఒక తండ్రి మరియు తల్లి తమ పిల్లలకు దీపం అంటే చీకటిని తొలగించే కాంతి అని చెప్పడానికి చిన్న దీపాల పాత్రను పట్టుకుంటారు. అంతకు ముందు ఈ నలుగురు రంగు రంగుల పూల రేకులతో వారి ముందు ముగ్గులు రూపొందించారు.§

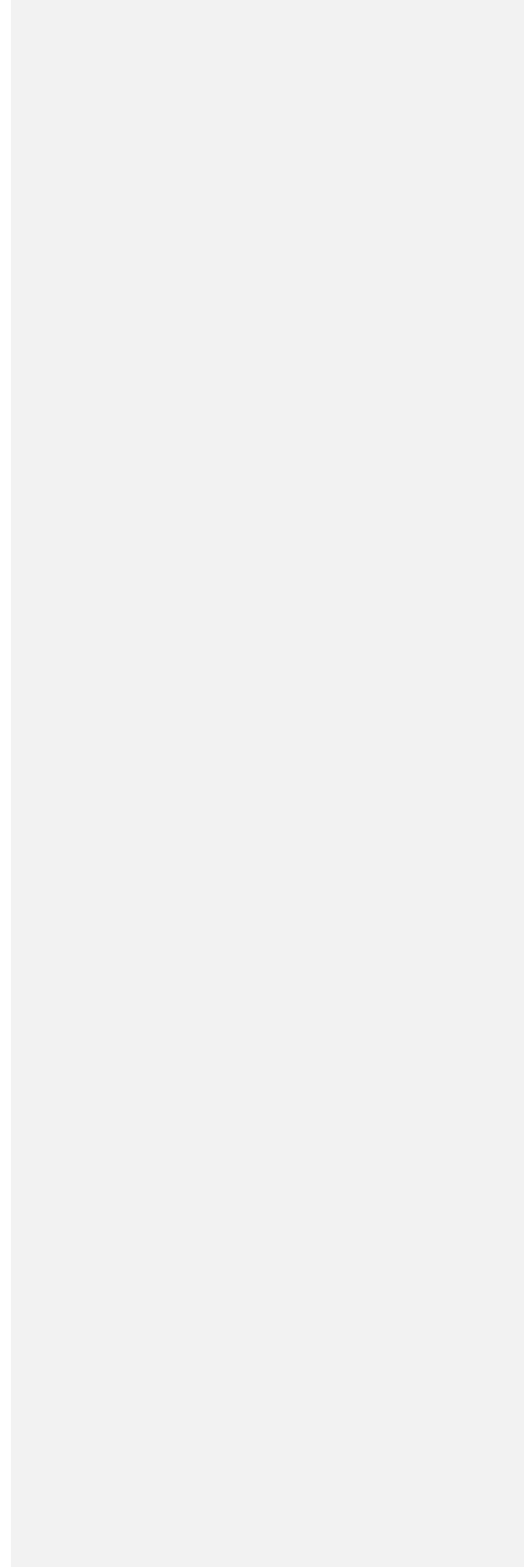
### పట్టర్స్టాక్ §

ప్రజలందరూ జీవితంలో ఒకే విధమైన విషయాలను కోరుకుంటారు. వారు సంతోషంగా మరియు సురక్షితంగా ఉండాలని, ప్రేమించబడాలని మరియు ప్రశంసించబడాలని, స్వజనాత్మకంగా మరియు ఉపయోగకరంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు. శైవమతం ఈ మానవ కోరికలను నెరవేర్చే

గొప్ప మరియు సున్నితమైన సంస్కృతిని కలిగి ఉంది. ఇది ప్రపంచాన్ని మరియు దానిలో మన స్థానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనకు సహాయపడే గాఢమైన బోధనలను కలిగి ఉంది. ఇది ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ఎంతో అవసరమైన పాత్ర యొక్క శుద్ధి లక్షణాలలో మార్గదర్శకత్వాన్ని ఇస్తుంది: ఓపికగా, దయతో, సహనంతో, వినయ పూర్వకంగా, కష్టపడి పనిచేయడం మరియు అంకితభావంతో ఎలా ఉండాలో తెలుపుతుంది. శైవమతం ఇంటి చుట్టూ, ఆలయం చుట్టూ కేంద్రీకృతమై ఉంది. సన్యాస జీవితం దాని మూలం మరియు శక్తి కుటుంబ జీవితం బలమైనది మరియు విలువైనది. తల్లితండ్రులు బిడ్డకు తొలి గురువులు. శైవమతం కళ మరియు నిర్మాణ సంపదను కలిగి ఉంది. ఇది సంగీతం, కళ, నాటకం మరియు నృత్యం యొక్క అందమైన సంప్రదాయాలను కలిగి ఉంది. ఇది తత్వశాస్త్రం, పాండిత్యం యొక్క కోశాగారాన్ని కలిగి ఉంది. శైవ క్షేత్రాలు ప్రతిరోజూ పూజా కార్యక్రమాలను అందిస్తాయి. అవి భక్తులకు శాంతి మరియు భగవంతుని సామీప్యాన్ని పొందే పవిత్ర స్థలాలు. పండగలు అంటే మొత్తం కుటుంబ సభ్యందరికీ ఎంతో సరదా. మనల్ని మనం తెలుసుకోవటానికి, మంచి జీవితాన్ని గడపడానికి మరియు దేవుణ్ణి ప్రేమించటానికి పవిత్ర గ్రంథాలు మనకు సహాయం చేస్తాయి. మన పుణ్య పురుషులు మరియు స్త్రీలు మనకు యోగా మరియు పూజా విధానాలను బోధిస్తారు. అవి మనం చేసే ప్రతి పనిలో మనకు స్ఫూర్తినిస్తాయి మరియు మనకు రోజువారీ సాధనలను అందిస్తాయి, అవి మన ఆధ్యాత్మిక అధ్యయనాలు మరియు క్రమశిక్షణలు. సాధన చేయడం వల్ల మన సహజమైన ప్రేరణలను అదుపులో ఉంచుకుని స్వచ్ఛమైన, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. శైవ హిందువులకు అన్ని జీవితాలు పవిత్రమైనవి. జీవితమంతా మతమే. ఆ విధంగా, శైవ కళ ఒక పవిత్రమైన కళ, శైవ సంగీతం భక్తి సంగీతం, మరియు శైవుల వ్యాపారం అతని జీవనోపాధి మాత్రమే కాదు, అది మనిషికి మరియు దేవునికి అతను చేసే సేవ. శైవ హిందువులు కావడం మీరు చాలా అదృష్టవంతులు. శైవమతం కొరకు దృఢంగా నిలబడండి.§

~~~~~§

గురుదేవ: శైవమతం యొక్క వైభవం మరియు అందం ఒక ఆచరణాత్మక సంస్కృతి, విశ్వంలో మనిషి యొక్క స్థానం యొక్క జ్ఞానోదయ వీక్షణ మరియు ఆలయ ఆధ్యాత్మికత మరియు సిద్ధ యోగా యొక్క లోతైన వ్యవస్థలో కనిపిస్తాయి.§



20 మన పవిత్ర గ్రంథాలు ఏవి?§



హిందూ భక్తుడు తను పట్టుకున్న బాగా పాతబడిన గ్రంథం ఆయన శ్రద్ధతో ఎన్నో వేలసార్లు పఠించినట్లు కనిపిస్తున్నది. అతని ముందు పవిత్రమైన నీటితో నింపి, పూలు, మామిడి ఆకులతో అలంకరించబడి ఒక రాగి కలశం ఉంది..§

పట్టర్స్టాక్ §

అత్యంత పవిత్రమైన మన గ్రంథాలు అనగా వేదాలు మరియు అనేక ఆగమాలు. ఈ విశాలమైన ధార్మిక గ్రంథాల సేకరణలను "శ్రుతి" అని పిలుస్తారు, అనగా " అది వినదగినది" అని దీనిర్థం. అవి చిర కాలం క్రితం భారత ఋషులకు భగవంతుడు వివరించాడు. వేదాల విషయంలో ఇది బహుశా 6,000 సంవత్సరాల క్రితం జరిగింది. వాటిని అనేక శతాబ్దాల పాటు జ్ఞాపక శక్తితో (మౌఖికంగా) జపించేవారు, తరువాత అవి సంస్కృత భాషలో లిఖించబడ్డాయి. ఋగ్, సామ, యజుర్ మరియు అధర్వణ అనేవి

నాలుగు వేదాలు. ప్రతి వేదంలోను, ఆచార వ్యవహారాలను, తాత్పర్యములను మరియు తత్వశాస్త్రములను కలిగిన విభాగాలు కలవు. ఆలయ పూజల సమయంలో పఠించే అనేక మంత్రాలు వేదాలలోనివే. ఉపనిషత్తులు వేదాలలో అత్యంత ప్రాచుర్యం ఆధ్యాత్మిక భాగం. ఆగమాలు సుమారు 2,000 సంవత్సరాల క్రితానికి సంబంధించి సంస్కృతంలో ఉన్నాయి. ప్రతి ప్రధాన హిందూ వంశానికి వారి స్వంత ఆగమాలు ఉన్నాయి. 28 ప్రధాన శైవ సిద్ధాంత ఆగమాలు ఒక్కొక్కటి నాలుగు విభాగాలుగా ఉన్నాయి. ఈ ఆగమాలు ఆలయ రూపకల్పన, నిర్మాణం, రోజువారీ పూజలు మరియు పండుగల పరిజ్ఞానాన్ని అందిస్తాయి. అవి ద్యానం మరియు శైవ తత్వంపై కూడా బోధనలు అందిస్తాయి. వేదాలు అనేక భాషలలో ప్రచురించబడ్డాయి, కాని ఆగమాలు ఇంకా విస్తృతంగా ప్రచారం కాలేదు. వేదాలు మరియు ఆగమాలతో పాటు, శైవ సిద్ధాంతంలో వేలకొలది పవిత్రమైన గ్రంథాలు మరియు కీర్తనలు ఉన్నాయి. ఇవి స్మృతి అని పిలువబడే ద్వితీయ గ్రంథాల విస్తారమైన సమూహాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఇవి చాలా వరకు తమిళ భాషలో వ్రాయబడ్డాయి. ప్రసిద్ధ స్మృతి గ్రంథం తిరుమురై, అనేది అనేక మంది శైవ సాధువులు స్వరపరిచిన శ్లోకాలు గల పన్నెండు గ్రంథాల సంకలనం. వీటిలో ముఖ్యమైనది తిరుమంతిరం, ఇది తిరుమూలర్ ఋషి యొక్క యోగ గ్రంథం, ఇది శైవ సిద్ధాంతాలను 3,047 శ్లోకాలలో నమోదు చేసింది. సిద్ధాంత వేదాంతాలపై ఏకీకృత అవగాహనను వ్యక్తం చేసినందుకు తిరుమంతిరం గొప్పగా కీర్తించబడింది. తిరుకురల్ అనేది మరొక ప్రధానమైన స్మృతి గ్రంథం. దీనిలో సాధువు తిరువల్లువర్ రచించిన 1,330 ద్విపదలు ఉన్నాయి. ప్రపంచంలోని గొప్పవైన ధార్మిక గ్రంథాలలో ఒకటైన తిరుకురల్ దక్షిణ భారత న్యాయస్థానాలలో ప్రమాణం చేయించడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. మన సద్గురువులు రచించిన గ్రంథాలను కూడా మనం ధార్మిక గ్రంథాలుగా పరిగణిస్తాము.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** మీకు ఏదైనా ప్రశ్నకు తగిన సమాధానం తెలవాలంటే, మీరు మీలో సమాధానాన్ని కనుగొనవచ్చు లేదా దానిని మన పవిత్రమైన గ్రంథాలు లేదా జ్ఞాన గ్రంథాలలో చూడవచ్చు.§



## 21 ముల్లోకాలు అంటే ఏమిటి ?§



ఇక్కడ మొదటి లోకం, భౌతిక అస్తిత్వం అనేది ప్రకృతి & జంతువులచే సూచించబడుతుంది. రెండవ లోకం లేదా అంతకంటే ఎక్కువైన పితృలోకమును నక్షత్రాలు & చంద్రులతో పాటు దైవముతో సూచించబడుతుంది. మూడవ లోకం శివుని యొక్క నివాసం.§

పట్టర్స్టాక్/S. రాజం §

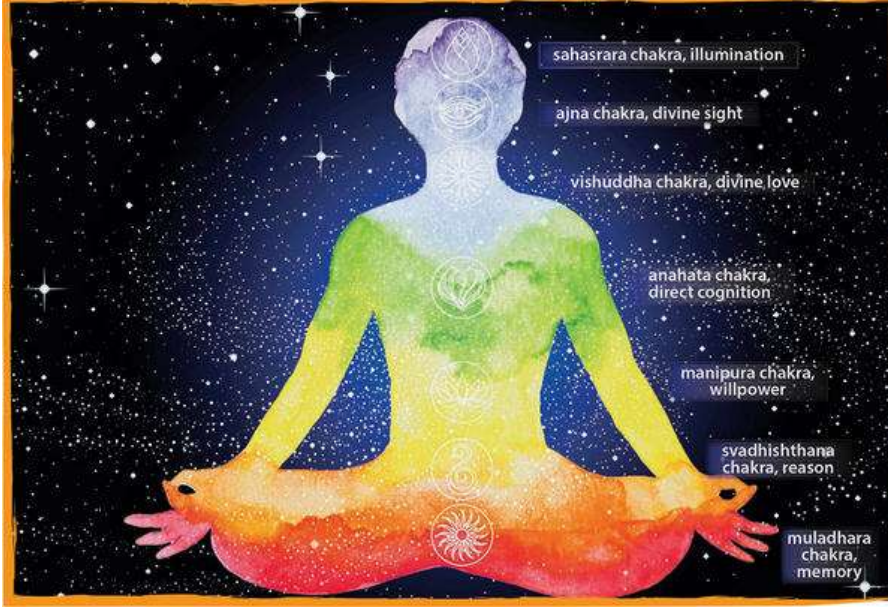
మూడు లోకాలు అస్తిత్వంలో ఉంటాయి. మొదటి లోకం భౌతిక విశ్వం, భూలోకం అని పిలువబడే స్థూల ప్రపంచం. మనం కళ్లతో చూసేది, చేతులతో తాకగలిగేదే ఈ ప్రపంచం. కర్మలను సృష్టించడం మరియు భౌతిక శరీరంలో జీవిత కోరికలను, విధులను నెరవేర్చడం లాంటి మన అనుభవాలు గల ఈ భౌతిక ప్రపంచం. రెండవ లోకం అనేది సూక్ష్మ లేదా పితృలోకము, అంతర్లోకం అని పిలువబడే మధ్యస్థ

ప్రపంచం. ఈ ప్రపంచం భౌతిక లోకంలో ఉంటుంది. మన ఆలోచనలు మరియు భావనలు ఆ అంతర్గత ప్రపంచంలో భాగమైనందున, మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు కూడా పితృలోకంలో పనిచేస్తున్నాము. నిద్రలో, మనం మన భౌతిక శరీరాన్ని విడిచిపెట్టి, ఆ అంతర్గత ప్రపంచంలో సంపూర్ణ స్పృహతో ఉంటాము. కలలు కనడమే కాకుండా, మన సద్గురువు నిర్వహించే అంతర్గతలోక వర్గాలకు కూడా మనం హాజరు కావచ్చు. అసురులు, రాక్షస జీవులు నివసించే నరకం, నరక ప్రాంతాల నుండి దేవతలు లేదా దేవదూతలు వసించే దైవలోకంలోని ఎత్తైన ప్రాంతం వరకు అంతర్లోకం అనేక స్థాయిలను కలిగి ఉంటుంది. మన భౌతిక శరీరం అంతరించినప్పుడు, మన సూక్ష్మ శరీరంతో అంతర్లోకంలో పూర్తిగా జీవిస్తాము. మూడవ లోకము జ్ఞాన లోకము, ప్రకాశ మరియు ధన్య ప్రపంచము, దీనిని శివలోకము అని అంటారు. శివుడు మరియు అతనికి తోడ్పాటుగా ఉండే వినాయకుడు, కుమారస్వామి వంటి దేవతల నివాసం ఉన్నతమైన లోకం. ఇది అద్భుతమైన ఆత్మ రూపంలో ఉన్న అత్యంత జ్ఞానవంతుల ఆత్మల నివాసం కూడానూ. మనము అంతర్గత ప్రకాశమును చూసినప్పుడు లేదా అంతర్ దృష్టిని కలిగి ఉన్నప్పుడు శివలోక అనుభూతిని పొందుతాము. మనం ఎక్కడైనా భగవంతుడిని, దేవతలను పూజించవచ్చు. కానీ దేవాలయం ఉత్తమమైన ప్రదేశం, ఎందుకంటే ఇది మూడు లోకాలు ఒక్కటిగా కలిపే ప్రత్యేకమైన, పవిత్ర స్థలంగా నిర్మించబడింది. మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు, సాధారణంగా అంతర్గత ప్రపంచాలను చూడలేము లేదా గ్రహించలేము. రాత్రులలో ఉపయోగపడే కళ్లద్దాలు చీకటిలో మనం చూడగలిగేలా చేసినట్లు, ఈ ఆలయం దేవుడు, దేవతలు మరియు దేవతల అస్తిత్వాన్ని అనుభూతి చెందేలా చేస్తుంది.

పూజ అని పిలువబడే మన ఆరాధనలో మనం జపిస్తాము, ధూపం వేస్తాము, గంటలు కొట్టి, దీపాలను పువ్వులను సమర్పిస్తాము. ఈ ఆచారం మనల్ని దేవునికి, మన విశ్వాసానికి సంబంధించిన గొప్ప జీవులకు దగ్గరగా చేరుస్తుంది.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు : శివ భక్తులు అందరు మతం అంటే మూడు లోకాల సామరస్యపూర్వకమైన పని అని నమ్ముతారు మరియు దేవాలయ పూజల ద్వారా ఈ సామరస్యాన్ని ఏర్పరచవచ్చు, ఇందులో మూడు లోకాల జీవులు సంభాషించవచ్చు.§

22 మన ఆత్మ యొక్క స్వభావం ఏమిటి?§



మనం ఒకప్పుడు నక్షత్ర దూళిగా ఉన్న శరీరంలో నివసిస్తాము, కానీ మన ఆత్మ ఒక కాంతి శరీరం. చక్రాలు చేతనం యొక్క కిటికీలు. మధ్యలో ఉన్నవి వెన్నెముక వెంట ఉంటాయి. కింది ఏడవది కాళ్లు మరియు పాదాలలో ఉంటుంది.§

పట్టర్స్టాక్ §

మన ఆత్మ మరణం లేని, ఆధ్యాత్మిక జీవి. ఆత్మ యొక్క సారాంశం అనేది స్వచ్ఛమైన చేతనం మరియు సంపూర్ణ వాస్తవికత కలది. ఈ సారాంశం పరిపూర్ణమైనది, శాశ్వతమైనది మరియు ఎప్పటికీ సృష్టించబడలేదు. ఐదు పొరలు రంగుల బట్టలతో చుట్టబడిన లైట్ బల్బ్ గా దీన్ని దృశ్యమానం చేయండి. ఇవి మన ఐదు శరీరాలు లేదా తోడుగులు. భౌతిక శరీరం అనేది ఈ భూలోకంలో కార్యకలాపాలను నిర్వహించే మాంసం మరియు ఎముకలతో కూడిన మన బాహ్య

శరీరం. దాని లోపల ప్రాణిక శరీరం, శక్తి యొక్క కోశం లేదా ప్రాణం, అది భౌతిక శరీరం గుండా ప్రయాణిస్తుంది. అప్పుడు మనకు సూక్ష్మ లేదా లింగదేహం లభిస్తుంది. ఇది సాధారణ ఆలోచనలు, కోరికలు మరియు భావోద్వేగాల కోశం. తదుపరిది మానసిక లేదా మేధో స్థరం. ఇది ఉన్నత మానసిక అంతరాళంలో పనిచేస్తుంది. చివరగా, మన ఆత్మకు శరీరం లభిస్తుంది. ఇది పుట్టుక నుండి పుట్టుకకు పరిణామం చెందే శరీరం, ఇది కొత్త బాహ్య కవచాలుగా పునర్జన్మలను పొంది, భౌతిక శరీరం నశించినప్పుడు మరణించదు. గురుదేవుడు దీనిని ఇలా వర్ణించాడు: “ఆత్మ శరీరం నిజానికి కాంతితో నిండిన ప్లాస్టిక్ శరీరంలా కనిపిస్తుంది. చేతులు, కాళ్లు, మొండెం మరియు తలను పూర్తిగా పారదర్శకంగా, నియాన్ లాంటి ప్లాస్టిక్ తో తయారు చేసిన బొమ్మలను మీరు చూసే ఉంటారు. మీరు అలాంటి బొమ్మలో కాంతి కిరణాలు వేస్తే, అది మెరుస్తుంది. ఇది మీ ఆత్మ శరీరం, మీ మనస్సు అలాగే కనిపిస్తుంది. మన ఆత్మ శరీరం మగ లేదా ఆడ కాదు మరియు ఎప్పటికీ మరణించదు. మన సూక్ష్మ శరీరాల్లో చక్రాలు ఉంటాయి, మొత్తం ఇరవై ఒకటి రంగుల రంగుల, భ్రమణ శక్తి కేంద్రాలు. ఏడు దిగువ చక్రాలు, భయం, కోపం మరియు కింది ఇతర చక్రాలు, సహజమైన ప్రేరణలు, కాళ్ళలో ఉంటాయి. ఏడు మధ్య చక్రాలు వెన్నెముక వెంట ఉంటాయి మరియు అత్యధికంగా ఏడు, స్వీయ సాక్షాత్కారం తర్వాత మాత్రమే అందుబాటులోకి వస్తాయి, ఇవి తల పైన ఉంటాయి. మనలో మరియు మన చుట్టూ ప్రసరించే ఒక ప్రకాశం కూడా ఉంది, దాని రంగులు మన ఆలోచనలు మరియు భావోద్వేగాలకు అనుగుణంగా మారుతాయి. భౌతిక జన్మలు ఆగిపోయిన తర్వాత, ఈ ఆత్మ శరీరం స్వర్గ లోకాలలో పరిణామం చెందుతూనే ఉంటుంది. మనం భౌతిక శరీరం, మనస్సు లేదా భావోద్వేగాలు కాదు. మనం శాశ్వతమైన ఆత్మ, ఆత్మప్రకాశించే ఆత్మ శరీరం మరియు దాని సారాంశం, స్వచ్ఛమైన చేతనం మరియు సంపూర్ణ వాస్తవికతతో కూడినది. §

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** నీ గురించి నీ ఆలోచనను నీ వైపు తిప్పకో. మీరు కాలాతీతం, కారణరహితం, శూన్యం నుండి బయటకు వచ్చినట్లు భావించండి. కాంతి యొక్క స్వచ్ఛమైన ప్రకాశవంతమైన శరీరం, ఆత్మ యొక్క ఉనికిని, "నేను," "చూసేవాడు"ని దృశ్యమానం చేయండి. §

## 23 మనకెందుకు శివుడిలా అన్ని తెలియవు?§



మనల్ని అహంకారం, కర్మ, మనస్సు అనే సుడిగుండంలో ఉంచే మూడు బంధాలు ఒక బలమైన గొలుసుకు లింకులుగా (కళ్యాణంగా) చూపబడ్డాయి. ఇవి నిరంతరం మారుతున్న ప్రపంచం పట్ల మనల్ని ఆకర్షితులను చేసి, మన దైవికతను గుర్తించకుండా చేస్తాయి.§

### పట్టర్స్టాక్ §

శివుడే పరిపూర్ణత. ప్రతి ఆత్మ శివుని పరిపూర్ణతను అంతర్గతంగా పంచుకుంటుంది, కానీ బాహ్యంగా అపరిపక్వమైనది. శివుడిని ఒక శక్తివంతమైన సింధూర వృక్షంగా మరియు ఆత్మను సింధూరం వలె భావించండి, అది ఏదో ఒక రోజు ఒక శక్తివంతమైన చెట్టు అవుతుంది. పరమశివుని అనుగ్రహం, తిరోధాన శక్తి, ఆత్మ యొక్క సర్వజ్ఞతను కప్పివేస్తుంది. ఇది ప్రేమపూర్వకమైన శక్తి, ఇది మనల్ని పరిమితం చేసి, రక్షిస్తుంది, తద్వారా మనం నేర్చుకొని పరిపక్వం చెందవచ్చు. ఈ



అనుగ్రహము మూడు భాగాలుగా ఉంటుంది. మొదటిది అనవ, ఇది మనం అపరిమిత తత్వాన్ని మరచిపోయేలా చేస్తుంది. అనవ అనేది ఆత్మను శివుని నుండి వేరు పరచి పరిమితం చేస్తుంది. దాని శక్తి కింద, మనం మన ప్రత్యేక జీవితంలోని సంతోషాలు మరియు దుఃఖాలలో పూర్తిగా పాల్గొంటాము, మనం ఒక దైవిక ఆత్మ అని, దేవునితో ఏకమైనామని తెలియదు. రెండవది, మాయ, ప్రపంచం, మనకు అనుభవానికి విస్తృత అవకాశాలను అందిస్తుంది. శివుడి నుండి వచ్చిన ఈ బహుమతి మన అనుభవాల రంగస్థలం. మూడవది, కర్మ, కార్య కారణ సిద్ధాంతం, జీవిత నాటకంలో మన బోధకుడు. అనవ, కర్మ మరియు మాయలను కలిపి పాశం అంటారు, అంటే "పగ్గం". ఒక ఆవుల కాపరి తన ఆవులను మేపడం అనే పురాతన సారూప్యత ఈ ఆలోచనను విశదపరుస్తుంది. ఆవుల కాపరి 'పతి' అని పిలువబడే అతను శివుడు. గోవులు ఆత్మలను సూచిస్తాయి, పశు. మరియు పతి అనగా ఆవులను నడిపించే పగ్గం లేదా తాడు పాశం. గోసంరక్షకుడు తాడుతో గోవులను నిగ్రహించి రక్షించినట్లు, శివుడు మనను అనవ, కర్మ, మాయలతో ఆత్మలను నడిపించి రక్షిస్తాడు. అనేక జన్మలలో, ఈ మూడింటిని ఉపయోగించుకునే శక్తితో, మన ఆత్మ పరిపక్వత పెరిగి, మూడు మాలలు తమ పట్టును వదులుకోవడం ప్రారంభిస్తాయి. కాలం పండినప్పుడు, శివుడు తన అనుగ్రహాన్ని, అనుగ్రహ శక్తిని ప్రసాదిస్తాడు. చివరకు మనం శివుడిని తెలుసుకోవాలని తహతహలాడుతున్నప్పుడు, సద్గురువు మన జీవితంలో కలిసి, మనం మరింత అభివృద్ధి చెందడానికి సహాయపడే క్రమశిక్షణలను ఇస్తాడు. చివరగా, అతని కృప ద్వారా, ఆత్మ శివునితో తన నిజమైన గుర్తింపును తెలుసుకుంటుంది. "ఆత్మ ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందినప్పుడు, అది శివునితో ఐక్యమవుతుంది. మాలాలు నశిస్తాయి, జన్మ చక్రం ముగుస్తుంది మరియు జ్ఞానం యొక్క మెరుపు కాంతి ఉదయిస్తుంది." అని తిరుమంతీరం వివరిస్తుంది.§

~~~~~§

గురుదేవుడు: మాయ అనేది తరగతి గది, కర్మ అనేది గురువు, అనవ అనేది విద్యార్థి అజ్ఞానం. మనం వికసింపజేసున్నప్పుడు మనకు సహాయం చేసి, రక్షించడానికి శివుడు మూడు బంధాలు, లేదా మాలాలు

ఇచ్చాడు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, పరమశివుని సర్వజ్ఞతను తన స్వంత సారాంశాన్ని ఆశ్రయించే
ధ్యానం ద్వారా కొద్దికాలం పాటు అనుభవించవచ్చు.

24 ఆత్మలు మరియు ప్రపంచం ప్రాథమికంగా మంచివా?§



§

చంద్రుడు మరియు శని నేపథ్యంలో మన నీలి గ్రహం అంతరిక్షంలో ప్రయాణిస్తుంది. అంతరిక్షం నుండి తిరిగి వచ్చే వ్యోమగాములు "ప్రభావ అవలోకనం," విస్మయం, అందం, ప్రయోజనం మరియు పరిపూర్ణ రూపకల్పన యొక్క అనుభవాలను వివరిస్తారు.§

పట్టర్స్టాక్ §

ఆత్మలన్ని ప్రాథమికంగా మంచివే, ఎందుకంటే వాటి అంతర్గత స్వభావం దైవికమైనది. ప్రతి ఆత్మను శివుడు తన నుండి సృష్టించాడు. శివుని స్వభావం స్వచ్ఛమైన ప్రేమ. కాబట్టి, మంచితనం, కరుణ, అవగాహన మరియు ఆనందం ఆత్మ యొక్క సహజ లక్షణాలు. జ్ఞానం మరియు శుద్ధమైన జ్ఞానం ఆత్మ యొక్క అంతర్గత స్వభావం. ఈ ప్రపంచం కూడా భగవంతుని దోషరహిత సృష్టి. అన్నీ ఖచ్చితమైన క్రమంలో మరియు సమతుల్యతలో కలవు. దేవుడు

ప్రతిదోటా మరియు అన్నింటిలో ఉన్నాడు కాబట్టి, చెడుకు చోటు లేదు. చెడు తరచుగా దేవునికి వ్యతిరేకంగా ఒక శక్తిగా పరిగణించబడుతుంది. కానీ అన్ని శక్తులు దేవుని శక్తులని మనకు తెలుసు, నీచమైన, హానికరమైన చర్యలు కూడా. వ్యక్తులు ఒకరికొకరి విరుద్ధంగా కలిగించుకునే ఇబ్బందులు మరియు సమస్యలను చూసినప్పుడు ఇది కొన్నిసార్లు అర్థం చేసుకోవడం కష్టం. లోతుగా చూస్తే, దుష్ట శక్తి అని పిలవబడేది జీవితంలో దాని స్వంత ఉద్దేశ్యాన్ని కలిగి ఉందని మనం చూస్తాము. అవును, కొన్ని సమయాలలో చెడు విషయాలు జరుగుతాయి. అయినప్పటికీ, జ్ఞానులు దేవుణ్ణి ఎప్పుడూ నిందించరు, ఎందుకంటే అలాంటి విషయాలు మన స్వయం కృతాపరాధ కర్మల పునరాగమనం, నేర్చుకుని పరిపక్వతకు సహాయపడే ఇవి మనకు కరినమైన పాఠాలు అని వారికి తెలుసు. ప్రపంచ స్వభావం ద్వంద్వంత్యం. ఇది ప్రతి విషయం మరియు దాని వ్యతిరేకతను కలిగి ఉంటుంది: ఆనందం మరియు దుఃఖం, మంచితనం మరియు చెడు, ప్రేమ మరియు ద్వేషం. బాధలను పూర్తిగా నివారించలేము. ఇది మానవ జీవితంలో సహజమైన భాగం, ఇది ఆత్మకు చాలా ఆధ్యాత్మిక వృద్ధిని చేకూరుస్తుంది. ఈ విషయాన్ని తెలుసుకున్న జ్ఞానులు తుపానులు, భూకంపాలు, వరదలు, కరువు కాటకాలు, యుద్ధాలు, వ్యాధి లేదా వ్యక్తిగత విషాదాలు ఏదైనా మూలం నుండి కలిగే బాధలను అంగీకరిస్తారు. ప్రపంచంలో నిజమైన ఆనందం మరియు స్వేచ్ఛను కనుగొనలేమనే బాధ మనకు అత్యంత ముఖ్యమైన అవగాహనను అందిస్తుంది, ఎందుకంటే భూసంబంధమైన ఆనందం దుఃఖానికి కట్టుబడి ఉంటుంది. ఇది తెలుసుకున్న భక్తులు, అవగాహన మరియు అంగీకారాల ద్వారా బాధలను అధిగమించడానికి బోధించే సద్గురువును కోరుకుంటారు. ప్రపంచం అనేది ఒక దయగల భగవంతుని యొక్క ఔదార్యమైన సృష్టి, దీని అర్థం మనం దానిలో సానుకూలంగా జీవించడం, కర్మలను ఎదుర్కోవడం మరియు ధర్మాన్ని పాటించడం. మనం ప్రపంచాన్ని తృణీకరించకూడదు లేదా భయపడకూడదు. జీవితం అంటే ఆనందంగా గడపాలి.§



గురుదేవుడు : ఇది నా సలహా: ఇది ఒక అద్భుతమైన ప్రపంచం అని, ప్రపంచంలో తప్ప ఏమీ లేదని మొదట దృక్పథాన్ని ఏర్పరుచుకోండి. ... భూమిపై ఉన్న స్త్రీ పురుషులందరూ ఖచ్చితంగా వారు చేయవలసినవి తప్పక చేస్తున్నారు.§

25 దుష్ట శక్తి, నరకం మరియు పాపం అంటే ఏమిటి?§



ఈ భయంకరమైన కోతి బాలిలోని ఒక ఆలయ ప్రవేశానికి కాపలాగా ఉంది, ప్రవేశించకూడని వారిని భయపెడుతుంది. అతను భయంకరమైనవాడు కాని పాపం మరియు చెడు లాగా, స్వచ్ఛమైన హృదయం ఉన్నవారిని అతను భయపెట్టడు.§

పట్టర్స్టాక్ §

విశాల దృక్పథంలో చూస్తే, మంచి లేదా చెడు అనేవి ఉండవు. దేవుడు మంచికి భిన్నమైన శక్తిగా దుష్టశక్తిని సృష్టించలేదు. ఆయన ఆత్మలకు దర్మం మరియు కర్మ యొక్క దైవిక నియమాలతో పాటు గొప్ప అనుభవ సముద్రంలో వారు కోరుకున్నట్లు వ్యవహరించే స్వేచ్ఛను ప్రసాదించాడు. ఇది భగవంతుని కృప, మనం నేర్చుకొని అభివృద్ధి చెందడానికి

ఉపయోగపడుతుంది. శాశ్వతమైన నరకం అనేది లేదు, దెయ్యం కూడా లేదు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, తప్పగా ఆలోచించే, ప్రవర్తించే వారికి నరకప్రాయమైన మానసిక స్థితి బాధాకరమైన జన్మలు ఉంటాయి. పాపం అనేది ధర్మాన్ని అతిక్రమించడం వంటి నీచమైన, సహజమైన మేధో స్వభావంతో మాత్రమే సంబంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. మనిషి యొక్క నిజ స్వరూపం పాపం ద్వారా పాడు చేయబడదు మరియు ఏ చెడ్డ పని కూడా ఆత్మను ఎప్పటికీ కోల్పోయేలా లేదా హీయమైనదిగా చేయదు. అయినప్పటికీ, తప్పడు కర్మలు నిజమైనవి మరియు నివారించబడాలి, ఎందుకంటే అవి కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం మనకు దుఃఖంగా తిరిగి లభిస్తాయి. సాధన, ఆరాధన మరియు తపస్సుతో దుష్కర్మలను పరిహారించవచ్చు. శైవులుగా, మనం ప్రపంచంలో మంచి చెడుల యొక్క తీవ్రమైన వ్యత్యాసాన్ని చూడలేము. బదులుగా ప్రజలందరికీ త్రిముఖ స్వభావం సహజమైన, మేధో మరియు ఆధ్యాత్మికం ఉందని మనం అర్థం చేసుకున్నాము. సహజమైన స్వభావం నేను మరియు నా యొక్క బాహ్య, నిమ్న లేదా జంతు స్వభావం. అది ఆధిపత్యం చెలాయించినప్పుడు, ప్రజలు కోపంగా, భయంగా, అత్యాశతో, అసూయతో మరియు బాధాకరంగా ఉంటారు. మేధో స్వభావం ఆత్మ యొక్క మానసిక అంశం. ఇది నడిపించినప్పుడు, ప్రజలు అహంకారంతో వాదనకు మరియు సంఘర్షణకు గురవుతారు. ఆత్మ యొక్క ఆధ్యాత్మిక లేదా అతీంద్రియ స్వభావం కరుణ, అంతర్బుద్ధి, వినయం, శాంతి మరియు అవగాహనకు ఇది మూలం. యువ ఆత్మలలో జంతు ప్రవృత్తులు బలంగా ఉంటాయి. ప్రవృత్తిని అదుపులో ఉంచుకోవడానికి అవసరమైన వారి మేధస్సు ఇంకా అభివృద్ధి చెందలేదు.

మనం ఇతరుల నుండి నీచత్వాన్ని, దుష్టత్వాన్ని ఎదుర్కొన్నప్పుడు, మనం ఈ త్రిముఖ స్వభావాన్ని గుర్తుచేసుకుని, నిమ్న, సహజమైన స్థితిలో ఉన్నవారి పట్ల కరుణ ఏర్పడుతుంది.

వారు తమ స్వయం కృతాపరాధ కర్మ నుండి నేర్చుకునేటప్పుడు అవి అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటాయని మనకు తెలుసు. అంతర్గతంగా చెడు లేదని కూడా మనకు తెలుసు.§

~~~~~§

**గురుదేవుడు:** హిందూమతం చాలా సంతోషకరమైన మతం, వివిధ పాశ్చాత్య విశ్వాసాలలో ప్రబలంగా ఉన్న అన్ని మానసిక భారాల నుండి విముక్తి పొందింది. ఇది దేవుడి ప్రతీకార భావన నుండి విముక్తి పొందింది. ఇది శాశ్వతమైన బాధల భావన నుండి విముక్తి పొందింది. ఇది అసలు పాపం అనే భావన నుండి విముక్తి పొందింది.§

## 26 వినాయకుడు ఎవరు?§



హిందూ దేవతలలో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన వినాయకుడు ఎల్లప్పుడూ మొదట పూజించబడతాడు. ఇక్కడ ఆయన ఒక పెద్ద నాగుపాముపై ఉన్నాడు, అది ఆయన క్రింద మూడు చుట్లు చుట్టుకొని ఉంది. ఆయన చేతులలో విరిగిన దంతం, త్రిశూలం, తామరపువ్వు & లడ్డూ గిన్నె ఉన్నాయి.§

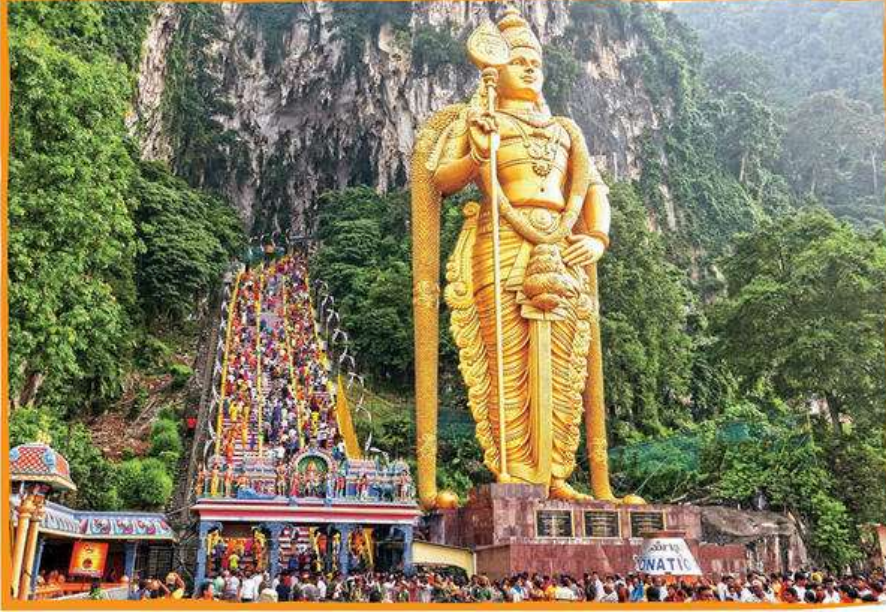
### పట్టర్స్టాక్ §

వినాయకుడు ఏనుగు ముఖం గల, కళ మరియు విజ్ఞాన పోషకుడు, అడ్డంకులకు భగవంతుడు మరియు ధర్మ సంరక్షకుడు. శివుని ప్రథమ కుమారుడు, అతను శివుడితో సహా ఇతర దేవుళ్ళ కంటే ముందుగా పూజించబడతాడు. అతని వాహనం, లేదా సవారీ, మూషికం, ఎలుక, మనస్సులోని అన్ని ప్రదేశాలను దర్శించగల ఈ దేవుని సామర్థ్యానికి చిహ్నం. "ఆయన భక్తులు ఎక్కడున్నా□ఇంట్లో, కర్మాగారాల్లో, కార్యాలయాల్లో, ఆసుపత్రులలో, మార్కెట్లో, అంతరిక్షంలో తిరుగుతున్నా లేదా పొలంలో మట్టిని తడుపుతూ□ వినాయకుడు ఎప్పుడూ అక్కడే ఉంటాడు." □ అని గురుదేవుడు బోధించాడు. కొత్త ప్రాజెక్ట్ను ప్రారంభించే

ముందు, పరీక్షకు వెళ్లే ముందు లేదా ఏ కళాశాలకు వెళ్లాలి అనే ప్రధాన నిర్ణయాలు తీసుకునే ముందు మనం ఆయనను పూజిస్తాము. వినాయకుని ఆశీర్వాదం అవసరం అని మనకు అనిపించినప్పుడు, మనం దేవాలయంలో ఆయన పూజకు వెళతాము లేదా మన ఇంటి పూజా మందిరంలోనే ప్రార్థిస్తాము. మీరు అతనిని మంచి స్నేహితునిగా భావించవచ్చు. ఆయనను సంప్రదించడానికి, మీ మనస్సులో ఆయన ఏనుగు చిత్రాన్ని తలుచుకోండి. ఆయన కళ్ళలోకి చూడండి. మీ ప్రశ్నలు మరియు సమస్యలను అతని కుడి చెవిలో చెప్పండి. చెప్పడం పూర్తి చేసినప్పుడు, మీ కళ్ళను తెరవండి. వినాయకుని మార్గదర్శకత్వం సూక్ష్మంగా, పరోక్షంగా లభిస్తుంది. రాబోయే కొద్ది రోజులలో, మీరు ఏమి చేయాలో అకస్మాత్తుగా స్పష్టంగా తెలియజేసే సంకేతాలు, బహుశా ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు లేదా స్నేహితుల నుండి సూచన లేదా సాధారణ వ్యాఖ్య కోసం చూడండి. వినాయకుడి శక్తి ఒక సున్నితమైన, ఒదార్పు శక్తి. ఒక చిన్న సంఘటన కూడా మనల్ని మూలాధార చక్రం యొక్క సురక్షితమైన చేతనలోకి తీసుకురాగల శక్తిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది వినాయకుడు నివసించే స్మృతి శక్తి కేంద్రం. ఈ ఆశీర్వాదం అసూయ, భయం మరియు కోపం వంటి ప్రాథమిక భావోద్వేగాలకు నిలయమైన ఏడు దిగువ చక్రాల పైన మనల్ని ఉంచుతుంది. పరమేశ్వరుడైన శివుడు వినాయకున్ని, కుమారస్వామిని మరియు ఇతర హిందూ దేవుళ్ళందరినీ సృష్టించాడు. వారు మనలాంటి ఆత్మలు, కానీ ఉన్నత పరిణామానికి చెందినవారు, ఆయనతో ఐక్యతను ఆస్వాదించడానికి ఉద్దేశించబడ్డారు. వారు చాలా పాత మరియు పరిపక్వమైన ఆత్మలు, శివలోకంలో నివసించే శక్తివంతమైన జీవులు. సాధారణంగా మగ లేదా ఆడగా చిత్రికరించబడినప్పటికీ, వారు నిజానికి లింగత్వానికి మించినవారు.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు : వినాయకుడు పాలకునిగా మరియు గ్రహోంతర, నక్షత్రమండలాలకు దేవుణిగా సృష్టించబడ్డాడు. ఆయన జ్ఞానం అనంతమైనది, ఆయన తీర్పు న్యాయమైనది...అసంపూర్ణమైన భావనతో జీవించడం ద్వారా లేదా అనవసరమైన అభ్యర్థనను చేయడం ద్వారా లేదా బాగా ఆలోచించని ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించడం ద్వారా మనల్ని మనం బాధించుకోకుండా అడ్డంకులను ఈ భగవంతుడు నిరోధిస్తాడు.§

27 కుమారస్వామి ఎవరు?§



కొలాలపూర్ సమీపంలోని బటు గుహల ప్రవేశ ద్వారం వద్ద 140 అడుగుల ఎత్తైన కుమారస్వామి విగ్రహం తన వేల్ (ఆయన ఆయుధం)ను పట్టుకొని బంగారు దండలతో అలంకరించబడి ఉంది. మలేషియా హిందువులు ముఖ్యంగా శివ కుమారుడిని ఇష్టపడతారు.§

హిందూయిజం టుడే §

కుమారస్వామి మతం మరియు యోగా యొక్క దేవుడు. ఆయన శివుని రెండవ కుమారుడు, ఆయన దివ్యమైన మనస్సు నుండి జన్మించాడు. ఆయన విద్యుత్ శక్తి ఆర్తులను శివుని పాదాలకు వారి పరిణామంలో ముందుకు నడిపించడానికి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని మేల్కోల్పిస్తుంది. ఆయనని కార్తికేయుడు, కుమారస్వామి, స్కందుడు, పణ్మఖనాథుడు మరియు సుబ్రహ్మణ్యస్వామి అని కూడా పిలుస్తారు, ఆయన హిందువులచే మాత్రమే కాకుండా బౌద్ధులచే అలాగే చైనా, జపాన్ మరియు ఇతర దేశాలలో పూజించబడతాడు. మణిపూర చక్రంపై గంభీరంగా కూర్చున్న ఈ ఎరుపు రంగు దేవుడు మానవాళిని ఆశీర్వదించి, సాధన మరియు యోగా

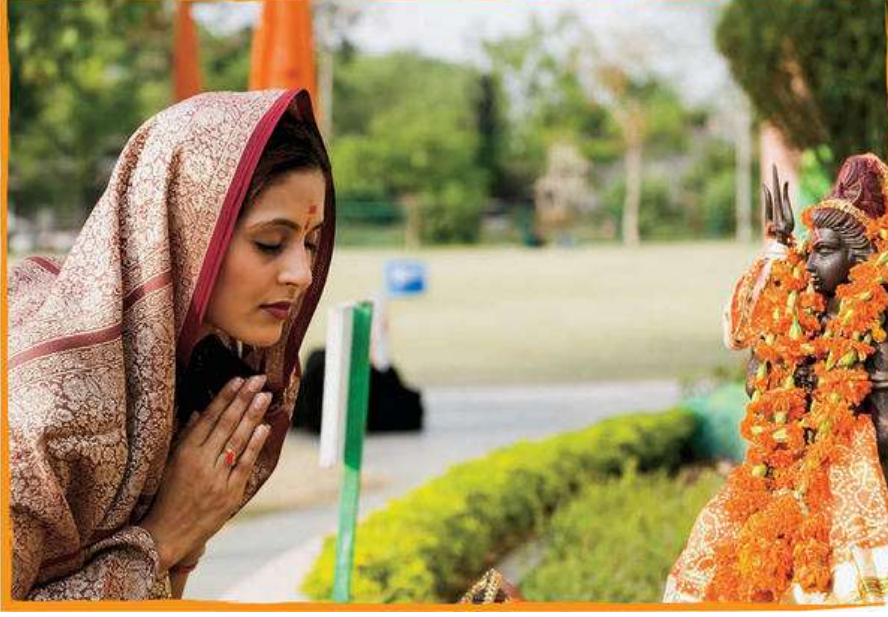
ద్వారా మనం ఉన్నత చేతన స్థితిలోకి వచ్చినప్పుడు మన సంకల్పాన్ని బలపరుస్తాడు. ఆయన నిర్లిప్తత, సంకల్పం మరియు సంతృప్తిని తెచ్చి, ఆయన ఆశీర్వాదాలు మన ధ్యానాలను బలపరుస్తాయి. కుమారస్వామి ఒక వెల్ లేదా ఈటెను పట్టుకుని ఉంటాడు, ఇది చీకటి మరియు అజ్ఞానాన్ని అదిగమించే శక్తిని సూచిస్తుంది. అక్కడ న్యాయం జరిగేలా, శాంతి నెలకొనేలా చూడాల్సిన అధికారముకు రాజు (ఈ రోజుల్లో ప్రజలను పాలించే ఏ ప్రభుత్వమైనా) వెనుక ఉన్న అధికారం ఆయనదే. కుమారస్వామిని ముఖ్యంగా తమిళ శైవులు ఆరాధిస్తారు, అతను వారి సంస్కృతి మరియు చరిత్రకు మార్గదర్శకత్వం వహిస్తాడని నమ్ముతారు.

శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క స్వస్థత కోసం మరియు జీవితంలోని సవాళ్లను ఎదుర్కొనే శక్తి కోసం భక్తులు ఆయన వైపు చూస్తారు. అతను వెదురు తోటలు మరియు కొండ శిఖరాలను ఇష్టపడతాడని మరియు అతని వాహనం అందమైన నెమలి అని గర్వంగా చెబుతారు. మనం కుమారస్వామితో అనుసంధానం అయినప్పుడు, మనం మారడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి, ఎందుకంటే ఆయన గతిశీల శక్తిని తెస్తాడు. ఆయన తై పూసం సమయంలో కావడి మోయడం వంటి తపస్సును ప్రేరేపిస్తాడు, ఇది కర్మలను మృదువుగా చేస్తుంది మరియు మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది. కుమారస్వామి యొక్క ఆశీర్వాదాలు మన జీవితంలోకి వచ్చినప్పుడు, మనం మంచి వ్యక్తిగా, మరింత దయతో, క్రమశిక్షణతో మరియు ఆధ్యాత్మికంగా మారుతాము. అనేక మంది సాధువులు మరియు భక్తులు కుమారస్వామి మరియు ఇతర దేవతల దర్శనాలు కలిగి ఉన్నారు. కానీ చాలా తరచుగా మనం వాటి అస్తిత్వాన్నీ గ్రహిస్తాము, కానీ బలవంతంగా, మనం కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు సూర్యుని వెచ్చని కిరణాలను అనుభవించినట్లే, వాటి అస్తిత్వాన్నీ గ్రహిస్తాము.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు :** విశ్వంలోని గొప్ప రహస్యాలను చేదించడానికి కుమారస్వామిని ప్రార్థించండి. మిమ్మల్ని ఆధ్యాత్మిక వ్యక్తిగా మార్చమని కుమారస్వామిని ప్రార్థించండి. మీ శైవ మతం గురించి మీకు మరింత బోధించడం ద్వారా మిమ్మల్ని శివుని చేతుల్లోకి విడిపించమని కుమారస్వామిని ప్రార్థించండి.§



## 28 భక్తి అంటే ఏమిటి?§



ఒక భక్తురాలు భారతదేశంలోని రోడ్డు పక్కన ఉన్న దేవాలయంలో మార్గదర్శకత్వం మరియు ఆశీర్వాదం కోసం గొప్ప దేవుడైన శివుడిని వేడుకొంటున్నది. తన కుడిచేతిలో త్రిశూలాన్ని పట్టుకుని ఉన్న విగ్రహాన్ని, పట్టువస్త్రాలతో, పూలతో ప్రేమగా అలంకరించారు.§

### పట్టర్స్టాక్ §

భక్తి అంటే భగవంతుడు, దేవతలు మరియు గురువుల పట్ల కలిగే శ్రద్ధ లేదా ప్రేమ. భక్తి యోగం అనేది, ఈ ప్రేమను వ్యక్తపరిచే ఆచారం హిందూ సంప్రదాయాలలో ఎక్కువగా బలంగా ఉంది. మన ఇంటి పూజా మందిరములో పూజలు చేసినప్పుడు, దేవాలయానికి వెళ్ళేటప్పుడు లేదా తీర్థయాత్రకు వెళ్ళినప్పుడు భక్తిని వ్యక్తపరుస్తాము. మనం ఎంత భక్తి అనుభూతిని పొందుతామో, అది మనలో అంతగా పెరుగుతుంది. అది మనం పవిత్రమైన పాటలు

పాడేటప్పడు ఇంకా భజనలు పాడేటప్పడు జరుగుతుంది. మన మహానుభావులు, సద్గురుల కథలు వినడం వల్ల భక్తి కలుగుతుంది. శైవ సిద్ధాంతంలో, భక్తి యోగం ఎప్పటికీ కోల్పోదు. ఇది ప్రారంభించే వారికి మాత్రమే కాదు. గురుదేవుడు చెప్పినట్లుగా, "స్వచ్ఛమైన భక్తి యొక్క ప్రభావం మార్గం ప్రారంభంలో, మధ్య మరియు ముగింపులో కనిపిస్తుంది." ఈ ప్రేమ మరియు కృతజ్ఞతలను మేల్కొల్పడం ద్వారా, మనం దేవుని కృపకు పాత్రులము అవుతాము. ఆయన లేదా ఆమె ఆశీర్వాదాలు మరియు కృపను అనుభవించే మార్గంగా మన గురువు పట్ల భక్తిని వ్యక్తపరుస్తాము. భక్తి అనేది భగవంతుని పట్ల ప్రేమ యొక్క ప్రశాంతమైన, తెలివైన వ్యక్తీకరణ. ఇది మంచి స్నేహితుల మధ్య ఉండే సాన్నిహిత్యం లాంటిది. శైవ సిద్ధాంతంలో, దేవతలను తెలుసుకోవడం మరియు సేవ లేదా కర్మ యోగం ద్వారా వారితో సంబంధాన్ని పెంపొందించడం ద్వారా మార్గం కర్మ దశలో ప్రారంభమవుతుంది. అప్పుడు భక్తి సహజంగా అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఇది క్రియా దశ. మన స్వభావం మృదువుగా, అనువైనదిగా మరియు విషయాత్మకంగా మారుతుంది. " 'అంతా శివ సంకల్పం' అని తెలుసుకోవడం భక్తి యోగం యొక్క మొదటి ప్రయోజనాల్లో ఒకటి. దేవుడు మరియు దేవుళ్లతో సన్నిహిత, ప్రేమపూర్వక సంబంధం మనకు జీవితంలో గొప్ప స్థిరత్వాన్ని ఇస్తుంది మరియు ధ్యానంలో విజయం పొందడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. సమస్యలు లేదా ప్రతికూల కర్మలు తలెత్తితే, అది కరిగి పోవుటకు భక్తుడు వాటిని దేవుడి పాదాల వద్ద ఉంచవచ్చు. కర్మలు స్పష్టంగా ఉన్నప్పుడు, భక్తుడు తన భక్తిని యోగ దశలో లోతైన ధ్యానాలలోకి అంతర్లీనం అవగలడు" అని గురుదేవుడు వివరించాడు.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: భక్తి యోగ సాధనలో గొప్ప నిరోధక కారకం సందేహాస్పద, విరక్తి, మేధో మనస్సు. సందేహం మరియు సంశయవాదం హృదయాన్ని కఠినతరం చేస్తాయి మరియు మనస్సును సంకుచితం చేస్తాయి. మీకు భక్తి, ప్రేమ, మీ శరీరంలో ప్రవహించే శక్తిగా ఉన్నప్పుడు, ధ్యానం సులభం. మీరు ప్రాథమికాంశాల ద్వారా వెళ్ళవలసిన అవసరం లేదు. మీరు ఇప్పటికే ఉన్నత చక్రాలలో పనిచేస్తున్నారు.§

29 దేవతలు అంటే ఎవరు?§



§

సింగపూర్లోని శ్రీ మరియుమ్మన్ దేవాలయంలోని క్లిష్టమైన గోపురాలపై దేవతలు & భక్తులు వారి వాహనాలతో పాటు నివసించి ఉన్నారు. భారతదేశానికి చెందిన హస్తకళాకారులు ప్లాస్టర్లో బొమ్మలను చెక్కారు మరియు వాటిని రంగురంగుల రంగులతో చిత్రించారు.§

షట్టర్స్టాక్ §

“మతం అంటే ముల్లోకాలను ఒకేచోట చేర్చడం. అంటే ప్రపంచంలోని ప్రతి మతానికి చెందిన అధిరోహకులు, దేవదూతలు, దేవతలు, దేవుళ్ళు, సాధువులు, ఋషులు, అంతర్గత ప్రపంచాలలో భౌతిక శరీరాలు లేకుండా జీవించడం, మార్గనిర్దేశం చేయడం మరియు పాలించడం, సహాయం చేయడం మరియు రక్షించడం, వారి మతపరమైన కుటుంబ సభ్యులకు ఆశీర్వాదాలు మరియు ప్రేరణలను అందించడం.” అని గురుదేవుడు వ్రాశాడు. శైవులుగా, మీరు ముల్లోకాలలోని సభ్యులతో కూడిన పెద్ద మరియు అద్భుతమైన ప్రపంచ కుటుంబంలోని భాగం.

దేవతలు తేజోమయులు, రెండవ లోకం, అంతర్లోకం యొక్క ఉన్నత స్థాయిలో నివసిస్తున్న ఆత్మలు, భగవంతుడు మరియు భగవంతులకు సహాయం చేస్తారు. భక్తుల ప్రార్థనలకు సమాధానం ఇవ్వడం వారి విధుల్లో ఒకటి. మరొకటి ఏమిటంటే, అంతర్గత ప్రపంచంలోకి కొత్తవారిని స్వీకరించడం చనిపోయిన వారిని నిర్భౌతిక శరీరం లేకుండా వారి కొత్త జీవితాన్ని సర్దుబాటు చేయడంలో వారికి సహాయం చేయడం. ప్రతి హిందువుకు ప్రత్యేక సంరక్షక దేవతలు ఉంటారు. వారు పుట్టిన వెంటనే పేరు పెట్టే వేడుకలో లేదా తరువాత జీవితంలో హిందూ మతం అని పిలువబడే గొప్ప సమూహంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు నియమింపబడుతారు. కొంతమంది దేవతలు అనేక తరాలుగా వ్యక్తులు మరియు కుటుంబాలకు అనుబంధంగా ఉంటారు. ప్రతి కుటుంబంలో అనేక మంది సంరక్షకులు ఉన్నారు, వారు ఇంటిని ఆశీర్వదిస్తారు మరియు ఆధ్యాత్మికతను బలంగా ఉంచుతారు. కొందరు ఇంటి పూజా స్థలములో చేసే పూజల ద్వారా, సమీపంలోని దేవాలయాల నుండి కూడా ఆకర్షితులవుతారు. మరికొందరు సుదూర దేవాలయాల నుండి సంవత్సరపు తీర్థయాత్రల తర్వాత కుటుంబంతో తిరిగి అనేక విధాలుగా సహాయం చేస్తారు. కుటుంబం వారి సాధన మరియు పూజలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే, ఇల్లు దాని ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కోల్పోతుంది మరియు దేవతలు నెమ్మదిగా దూరంగా వెళ్లిపోతారు. దేవతలు మనల్ని మరియు ఇంటిని మౌనముగా కాపాడుతారు మరియు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తారు, అయినప్పటికీ మన జీవితంలో వారి ఉనికి మంచి సంఘటనలు మరియు సామరస్యం రూపంలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** స్వర్గలోకంలోని ఈ సంరక్షక దేవతలను మీరు మీ జాతిక నేత్రాలతో చూడలేరు, కానీ వారిని తమ మూడవ కంటి యొక్క మానసిక దృష్టిని ఎలా ఉపయోగించాలో తెలిసిన వారు చూడవచ్చు. అయినప్పటికీ, మీ ఇంట్లో వారి ఉనికిని మీరు అనుభవించవచ్చు. వారు మీ చుట్టూ ఉంటారు, వారు మీకు సహాయం చేస్తారు మరియు జీవితంలో మీకు మార్గనిర్దేశం చేసేందుకు మన మతంలోని గొప్ప దేవుళ్లతో సంభాషిస్తారు.§

## 30 మార్గం యొక్క నాలుగు దశలు ఏవి? §



మనం అనుసరించే మార్గాన్ని నాలుగు దశలు ఒకదాని తర్వాత ఒకటి నిర్వచిస్తాయి. ఒక రాయిని వదిలేసి మరో రాయిపై అడుగు పెట్టే ఈ పర్వతారోహకుడిలా కాకుండా, మనం ముందుకు సాగుతున్నప్పుడు మునుపటి దశలను సజీవంగా ఉంచుతాము. §

### పట్టర్స్టాక్ §

శివునిచే సృష్టించబడినప్పుడు, ఆత్మ యవ్వనంగా మరియు అపరిపక్వంగా ఉంటుంది. అనేక జీవితకాలాల్లో "పెరుగుతున్న" దాని ప్రక్రియ నాలుగు దశల్లో జరుగుతుంది. ఇది తామర పువ్వు యొక్క అభివృద్ధి లాంటిది. మొదట అది చెరువు యొక్క బురదలోకి దాని వేర్లను పంపుతుంది, తరువాత అది ఒక కాండం మరియు నీటి ఉపరితలం చేరుకునే ఆకులను పెంచుతుంది. చివరగా అది పూర్తి సూర్య కాంతిలో వికసిస్తుంది. ఇంకా ఎదుగుదల యొక్క ప్రతి వెనకటి దశ ఇప్పటికీ పువ్వుకు మద్దతు ఇస్తుంది. శివుని అనుగ్రహం ఈ ప్రక్రియకు మార్గనిర్దేశం చేస్తుంది, తద్వారా మనం పవిత్రమైన కర్మ సిద్ధాంతం క్రింద అనుభవం ద్వారా కాంతి వైపు

నేర్చుకుంటాము మరియు ఎదుగుతాము. ఆత్మ ప్రతి దశలో పురోగమిస్తున్నప్పుడు, అది తక్కువ సహజత్వం మరియు మరింత ఆధ్యాత్మికంగా మారుతుంది. శివుడు నిరంతరం ఆత్మలను సృష్టిస్తాడు, కాబట్టి ఏ సమయంలోనైనా, భూమిపై యువ ఆత్మలు, కొమార ఆత్మలు, మధ్య వయస్కులైన ఆత్మలు మరియు ముసలి ఆత్మలు ఉండి ఉంటాయి. నాలుగు పాదాల యొక్క పరిపక్వతా దశలు, చర్య, క్రీయ, యోగ మరియు జ్ఞానము. చర్య మంచి ప్రవర్తన మరియు వినయపూర్వకమైన సేవ, ఆలయానికి వెళ్ళడం మరియు ఆలయ పనులలో సహాయం చేయడం. ఇక్కడ, ప్రధాన పని ప్రవృత్తులను ఉపయోగించుకోవడం మరియు సద్గుణాలను అభివృద్ధి చేయడం. క్రీయ అనేది గృహ పూజ మరియు ఆలయ పూజల ద్వారా వ్యక్తీకరించబడిన భక్తి లేదా దేవుని ప్రేమ యొక్క దశ. యోగ అనేది గురువు యొక్క మార్గదర్శకత్వంలో ధ్యానం మరియు అంతర్గత కృషి యొక్క కాలం. ఈ స్థాయిలో, శివుని ఆవిర్భావ శక్తి ఆయన కృపకుదారి తీస్తుంది కాబట్టి ఆలయం ధ్యానం కోసం ఒక పవిత్ర స్థలం. జ్ఞానం అనేది బుద్ధి స్థితి, ఇక్కడ సాక్షాత్కారం పొందిన ఆత్మ తనను తాను ఆలయ దేవతతో ఒకటిగా చూస్తుంది. ఈ దశలు ప్రతి జీవితకాలంలో అనుభవించబడతాయి. యమాలు మరియు నియమాలలో సంగ్రహించబడినట్లుగా, మనం చిన్నపిల్లలుగా మంచి ప్రవర్తనను నేర్చుకుంటాము. అప్పుడు మనకు భగవంతుడు, దేవతలు మరియు గురువు పట్ల హృదయాన్ని కరిగించే భక్తిని వ్యక్తపరచడం, ఆరాధన బోధించబడతాయి. తర్వాత, నిజమైన జ్ఞానాన్ని పొందాలనే లక్ష్యంతో మనం ధ్యానం చేయడం నేర్చుకోవచ్చు. నాలుగు పాదాలు ప్రత్యామ్నాయ మార్గాలు కాదు, సన్మార్గం అనే ఒక మార్గంలో ప్రగతిశీల దశలు. అలాగే ఆత్మ ఒక పాదంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు దాని అభ్యాసాలను వదులుకోదు. ఈ విధంగా జ్ఞానంలోని పరిణతి చెందిన ఆత్మ జ్ఞానానికి, యోగానికి, భక్తికి, సద్గుణాలకు ప్రతీక. గొప్ప యోగులు ఇప్పటికీ శివుడిని ప్రేమిస్తారు మరియు పూజిస్తారు.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: “మీరు యోగా దశకు వచ్చినప్పుడు, మీరు పూజలు చేయవలసిన అవసరం లేదు, మీరు సేవ చేయవలసిన అవసరం లేదు. మీరు కేవలం యోగా చేస్తే చాలు. అని కొంతమంది అనుకుంటారు. మన శైవ సిద్ధాంత తత్వశాస్త్రంలో, మీరు యోగ

దశ మరియు జ్ఞాన దశకు వచ్చినప్పుడు, మీరు ఇప్పటికీ పూజను ఆనందిస్తారు, మీరు ఇప్పటికీ సేవను ఆనందిస్తారు. ఇవి మీ జీవితంలో ప్రియమైన మరియు క్లిష్టమైన భాగాలు.§

31 కర్మ అంటే ఏమిటి?§



ఒక తిప్పికోణ్ణే లాగా, మన ఆలోచనలు, మాటలు మరియు పనులు ఎల్లప్పుడూ కర్మ యొక్క సారస్వతిక చట్టం ప్రకారం ఇప్పటి లేదా భవిష్యత్ జీవితంలో మనకు తిరిగి వస్తాయి. ఈ రోజు ప్రజలు ఆన్నట్లు, "ఏది ఎలా తిరుగుతుందో, అలాగే తిరిగి వస్తుంది"§

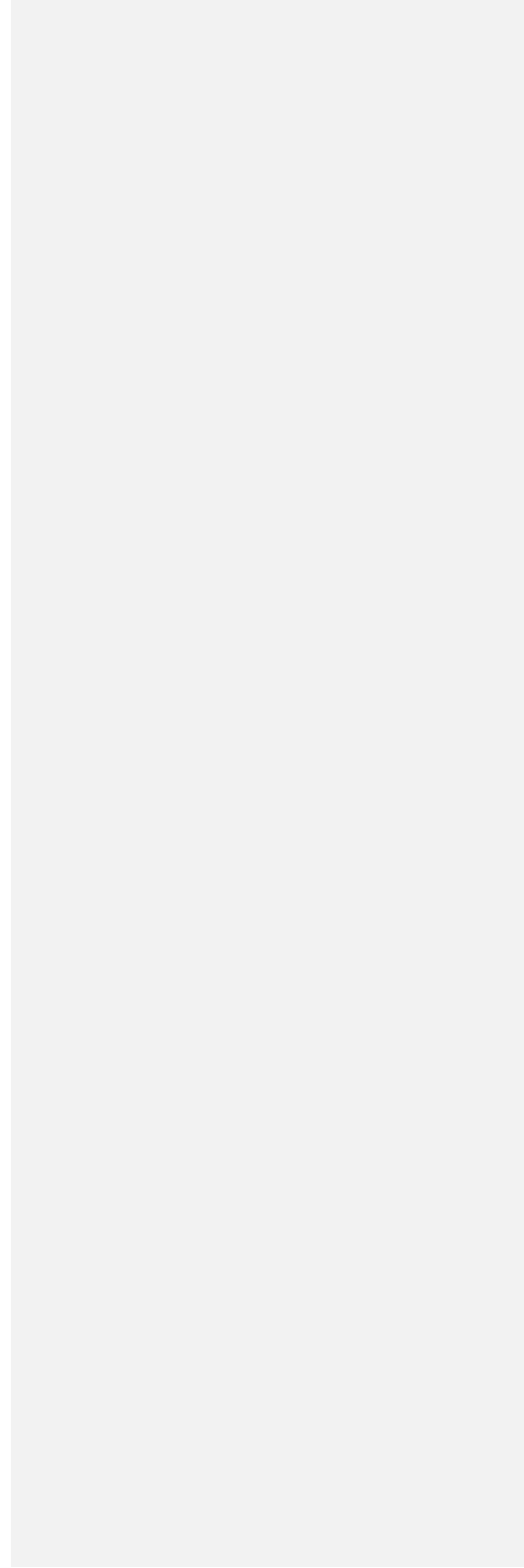
పట్టర్ స్టాక్ §

శివుడు విశ్వాన్ని సృష్టించి అందులోనే నివసిస్తాడు. ఆయనగారి అనేక ప్రత్యేక సిద్ధాంతాలు లేదా వ్యవస్థలు మన సంక్లిష్ట విశ్వంలో పని చేస్తున్నాయి. ఒక వస్తువు భూమిపై పడేలా చేసే నియమాన్ని మనం గురుత్వాకర్షణ అని అంటాము. ఆలోచనలు, మాటలు మరియు కృత్యాల ప్రతిచర్యను నియంత్రించే సిద్ధాంతాన్ని మనం కర్మ అని అంటాము. ఇది దైవిక న్యాయం యొక్క స్వయంచాలక వ్యవస్థ. ఈ సిద్ధాంతాన్ని బట్టి మనం దేన్ని నాటుతామో, దానిని పండిస్తాము. పనులు మరియు పని ఫలితాలు రెండింటినీ కర్మ అంటారు. మూడు రకాల

కర్మలు ఉంటాయి: మన గత జన్మలలో చేసిన అన్ని పనుల యొక్క కర్మ; ఈ జన్మలో మనం అనుభవించడానికి తెచ్చుకున్న కర్మలు; ఇప్పుడు మన పనుల ద్వారా మనం చేస్తున్న కర్మలు. మంచి, సహాయకరమైన ఆలోచనలు, మాటలు మరియు పనులు భవిష్యత్తులో మనకు మంచి కర్మను అందిస్తాయి. హానికరమైన పనులు మనకు బాధాకరమైన కర్మలను తిరిగి అందిస్తాయి. చెడు చేయడమంటే విషపు మొక్కను నాటడం లాంటిది. మంచి చేయడమంటే తియ్యని మామిడి మొక్కలను నాటినట్లే. కర్మ యొక్క సిద్ధాంతాన్ని అర్థం చేసుకోవడం వల్ల తెలివిగా వ్యవహరించే మరియు సానుకూల భవిష్యత్తును సృష్టించే శక్తిని ఇస్తుంది. "మీ స్వంత ప్రారబ్ధానికి మీరే రచయిత, జీవితంలో మీ ఒక యొక్క యజమాని మీరే." అని గురుదేవులు అన్నారు. కర్మ అనేది విధి కాదని ఆయన ఉద్దేశ్యం. దాన్ని అధిగమించవచ్చు. వారి పనుల ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా, వ్యక్తులు త్వరగా లేదా తరువాత దుష్కార్యాలకు పాల్పడకుండా ఉండడం నేర్చుకుంటారు. "కర్మే మా గురువు" అని చెప్పడం అంటే ఇదే. ఇది మన ప్రవర్తనను మెరుగుపరచుకోవడం నేర్పుతుంది. కష్టమైన కర్మలు కూడా తెలివితక్కువ పనుల యొక్క బాధాకరమైన ఫలితాలను బోధించడం ద్వారా మనకు ఎదగడానికి సహాయపడతాయి. కర్మను మనం ఎంత బాగా అర్థం చేసుకున్నా, దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కోవడం ఒక సవాలు. మన అహం అడ్డు వస్తుంది. మన భావోద్వేగాలు కలత చెంది మనల్ని ఆలోచించకుండా చేస్తాయి. యమాలు మరియు నియమాల ప్రకారం మన పాత్రను పరిపూర్ణం చేయడం ద్వారా అటువంటి బలహీనతను అధిగమించవచ్చు. కర్మ యొక్క ప్రభావాలను అనేక విధాలుగా మృదువుగా చేయవచ్చు: అంగీకరించడం మరియు ప్రతిస్పందించకోవడం, తపస్సు చేయడం, మనం చేసిన అంత మంచి చేయని వాటిని సమతుల్యం చేసే మంచి పనులను చేయడం మరియు భగవంతుడు మరియు గురువు యొక్క అనుగ్రహాన్ని పొందడం ద్వారా. కర్మ అనేది వ్యక్తులకు మాత్రమే కాకుండా సమూహాలకు, సంఘాలకు మరియు దేశాలకు వర్తిస్తుంది.§



గురుదేవుడు: శివభక్తులు అన్ని అనుభవాలను, ఎంత కష్టమైనా, తను స్వతఃఃఠస్యఘ్ఠంచుకొన్న కర్మగా, కృంగిపోకుండా లేదా పిర్యాదు చేయకుండా అంగీకరిస్తారు. ఉన్నదానిని యథాతథంగా స్వీకరించి, ధైర్యంగా వ్యవహరించే లొంగిపోయే శక్తి వారిది.౩



32 ధర్మం అంటే ఏమిటి?§



మన మతంలో ధర్మం చాలా అందమైన మరియు సంక్లిష్టమైన ఆలోచనలలో ఒకటి. ఎలాగైతే ఈ పర్వతారోహకుడు తన స్నేహితుడికి పర్వత శిఖరానికి ఎక్కడానికి సహాయం చేస్తున్న విధంగా, అవసరంలో ఉన్న ఇతరులకు సేవ చేయడం మరియు సహాయం చేయడం మన కర్తవ్యం అని వాటిలో ఒక దాని అర్థం ఇక్కడ చూపబడింది.§

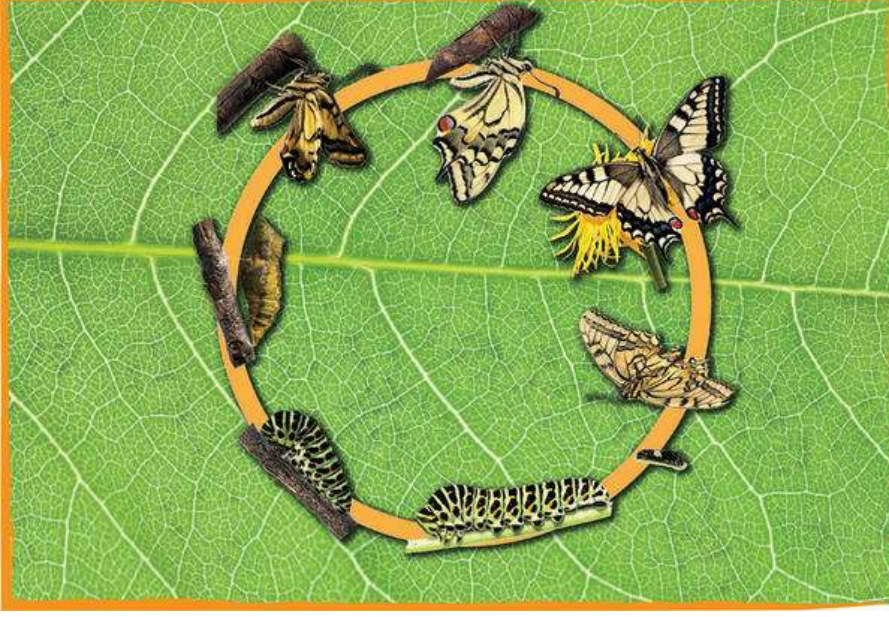
పట్టర్ స్టాక్ §

దేవుడు విశ్వాన్ని సృష్టిస్తున్నప్పుడు, ఆయన/ఆమె దానికి క్రమాన్ని, సృష్టిని నియంత్రించే చట్టాలను అందించారు. ధర్మం అనేది ఉనికికి యొక్క ప్రతి స్థాయిలోనూ ప్రభలంగా ఉండే విశ్వ వ్యాప్త క్రమం నుండి మనల్ని ఆ క్రమంలో సామరస్యంగా బంధించే మరియు మతపరమైన మరియు చట్టాల వరకు. ఇది మంచితనం, నైతిక అభ్యాసం మరియు కర్తవ్యం. అది మనల్ని విముక్తి వైపు నడిపించే మార్గం. ధర్మం మన ఉనికికి యొక్క నాలుగు స్థాయిలు అయిన సార్వత్రిక, మానవ, సామాజిక మరియు వ్యక్తిగత స్థాయిలలో పని చేస్తోంది. విశ్వధర్మం ఉప

పరమాణు క్వంటంల నుండి గెలాక్సీక్ సమూహాల వరకు సహజ ప్రపంచాన్ని శాసిస్తుంది. సామాజిక ధర్మం సమాజాన్ని శాసిస్తుంది. మానవ ధర్మం జీవితంలోని నాలుగు దశలను నిర్దేశిస్తుంది. వ్యక్తిగత ధర్మం అనేది జీవితంలో మీ స్వంత పరిపూర్ణ నమూనా. ఇది మీ గత కర్మల ద్వారా మరియు మిగిలిన మూడు ధర్మాలు మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయో నిర్ణయించబడుతుంది. మీ వ్యక్తిగత ధర్మాన్ని తెలుసుకోని, అర్థం చేసుకోవడానికి వినాయకుడిని పూజించడం అనేది తాళం చెవి లాంటిది. ఆయనకు మన గత జీవితాలు తెలుసు మరియు జీవితంలో సరైన మార్గాన్ని స్పష్టం చేయగలడు. "మనం గురువు, తెలివైన పెద్దలు మరియు మన ఆత్మ యొక్క జ్ఞాన స్వరం ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడిన ఈ ప్రత్యేకమైన నమూనాను అనుసరించినప్పుడు మనం ప్రపంచంతో సంతృప్తి చెంది, శాంతితో ఉంటాము." అని గురుదేవుడు ఇలా వ్రాశాడు: జీవితంలో అడుగుడుగునా సత్ప్రవర్తనను అనుసరించడమే మీ ప్రధాన ధర్మం. యువకుడిగా, మీ ధర్మంలో పెద్ద భాగం మంచి విద్యార్థి మరియు మంచి కుమార్తె లేదా కొడుకుగా ఉండటం. మీ పట్ల శ్రద్ధ వహించడం మీ తల్లిదండ్రుల ధర్మం. మీకు బోధించడం మీ గురువు ధర్మం. మిమ్మల్ని రక్షించడం రక్షక భటుల ధర్మం. పెద్దయ్యాక, మీరు తల్లిదండ్రులు కావచ్చు, ఆపై మీ కుటుంబాన్ని పెంచడం మరియు పోషించడం మీ ధర్మం. తరువాత, ఒక పెద్ద వ్యక్తిగా, యువ తరాలకు మార్గనిర్దేశం చేయడమే మీ ధర్మం. ధర్మం రైలు పట్టాల వంటిదని, రైలు పట్టాలపైనే ఉండి గమ్యాన్ని చేరుకోవాలని యోగస్వామి అన్నారు. ధర్మం చాలా ముఖ్యమైనది, హిందూ మతం యొక్క సంస్కృత నామం సనాతన ధర్మం, శాశ్వతమైన మార్గం.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** ధర్మం అనేది అనేక అర్థాలను కలిగి ఉన్న గొప్ప పదం: శివునికి మార్గం, భక్తి, మంచితనం, కర్తవ్యం, బాధ్యత మరియు మరెన్నో. ... పురాతన ధర్మ మార్గాన్ని అనుసరించడం ద్వారా, మనం ఈ బాధలు మరియు మానసిక బాధలన్నింటినీ నివారించి, మనల్ని మనం సానుకూల, సృజనాత్మక మరియు ఉత్సాహక స్పృహలోకి వెళతాము, మనల్ని శివుని పవిత్ర పాదాలకు దగ్గరగా మరియు దగ్గరగా తీసుకువస్తాము.§

### 33 పునర్జన్మ అంటే ఏమిటి? §



ఆత్మకు దావులేదు. అది ఒక శరీరం నుండి మరొక శరీరానికి ప్రయాణిస్తుంది, కొద్దిగా ఈ సీతాకోకచిలుక వలె ఉంటుంది, దీని బాహ్య రూపం గుడ్డు నుండి గొంగళి పురుగు నుండి క్రిసాలిస్ నుండి ప్రౌఢ దశ వరకు మారుతుంది. ప్రతి కొత్త రూపంలో ఒకే జీవి జీవిస్తుంది. §

హిమాలయన్ అకాడమి §

పునర్జన్మ అనేది జననం, మరణం మరియు పునర్జన్మల చక్రం. ప్రతి ఆత్మ భూమిపై అనేక జీవితకాలాలను కలిగి ఉంటుంది. ప్రతి జీవితంలో, మనం మన భౌతిక శరీరాన్ని మరణం వద్ద వదిలివేస్తాము, కానీ మన అంతర్గత (నేను) లేదా ఆత్మ ఎప్పటికీ చనిపోదు. మనం మన భౌతిక శరీరాన్ని విడిచిపెట్టి, మన సూక్ష్మ శరీరంలో ఆలోచించడం, అనుభూతి చెందడం మరియు పనిచేయడం కొనసాగిస్తాము. మనం నిద్రపోయేటప్పుడు కూడా

దీన్ని చేస్తాము, కానీ మనం మేల్కోన్న ప్రతిసారీ మన శరీరానికి తిరిగి వస్తాము. మరణ సమయంలో మనం మన భౌతిక శరీరంలోకి తిరిగి రాలేము. మనం భౌతిక తలాన్ని విడిచిపెట్టి, అంతర్గత ప్రపంచాలలో స్పృహతో ఉంటాము. కొంత సమయం తరువాత, మనం కొత్త భౌతిక శరీరంలో కొత్త తల్లి మరియు తండ్రి, కొత్త పేరు మరియు కొత్త భవిష్యత్తుతో మళ్ళీ శిశువుగా జన్మిస్తాము. కొత్త శరీరంలో భౌతిక తలానికి తిరిగి రావడాన్ని పునర్జన్మ అంటారు. మన పూర్వ జీవితకాలపు జ్ఞాపకాలు చిన్నతనంలో మసకబారతాయి, అయితే కొంతమంది పెద్దలు వాటిని గుర్తుంచుకోగలరు. అనారోగ్యం, వృద్ధాప్యం లేదా ప్రమాదం కారణంగా మనం మళ్ళీ చనిపోతాము. మళ్ళీ మనం భౌతిక శరీరం నుండి బయటికి వెళ్లి మన సూక్ష్మ శరీరంలో జీవిస్తాము. ఇది మళ్ళీ మళ్ళీ జరుగుతుంది. ఒక్కోసారి అబ్బాయిగా, ఒక్కోసారి అమ్మాయిగా పుడతాం. ఈ జీవితంలో మనం జీవించే విధానం మన తదుపరి జీవితం ఎలా ఉంటుందో నిర్ణయిస్తుంది. పునర్జన్మ అనేది ఒక గొప్ప పాఠశాల లాంటిది మరియు ప్రతి జీవితం ఒక తరగతి గది. ఈ జీవిత పాఠశాలలో ఎవరు నేర్చుకుంటున్నారు మరియు పెరుగుతున్నారు? మీరు, మీ అమర ఆత్మ. మీరు చాలా జీవితాలను గడిపి ఉన్నారు. ప్రతి జీవితకాలం మీ ఆత్మ యొక్క గొప్ప ప్రయాణంలో ఒక అడుగు మాత్రమే. అవసరమైన అన్ని పాఠాలు నేర్చుకున్నప్పుడు, మీ ఆత్మ పరిపక్వం చెంది, అన్ని కర్మలు పరిష్కరించబడి మీరు భగవంతుడిని సాక్షాత్కారము చేసుకున్నప్పుడు, మీరు మళ్ళీ జన్మించాల్సిన అవసరం ఉండదు. దానిని విముక్తి లేదా మోక్షం అని పిలుస్తారు, మినహాయింపు లేకుండా అన్ని ఆత్మల విధి.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: యుగయుగాలుగా, పునర్జన్మ అనేది హిందూమతంలోని గొప్ప ఓదార్పు అంశం, మరణ భయాన్ని తొలగిస్తుంది. మనం జీవించేది శరీరం కాదు, సంసారం ద్వారా దాని పరిణామ ప్రయాణంలో అనేక శరీరాలలో నివసించే అమరాత్మ. మరణానంతరం, మనం మరొక భౌతిక జన్మకు సమయం వచ్చే వరకు భూసంబంధమైన కర్మల పంటను అనుభవిస్తూ లేదా బాధలను అనుభవిస్తూ కనిపించని లోకాలలో కొనసాగుతాము.§

34 మనం మరణానికి ఎలా సిద్ధం కావాలి?§



ఒక కళాకారుడు దహన మంటలను చిత్రించాడు. శరీరాన్ని శుభ్రం చేసి, తెల్లటి గుడ్డలో చుట్టి, చెక్క చితిపై ఉంచారు. మరణం వద్ద సహజమైన దుఃఖం ఉన్నప్పటికీ, భయానికి కారణం లేదు.§

ఎ. మనివేల్ §

మన ఋషులు మరియు పవిత్ర గ్రంథాలు మరణం అనేది ఒక స్థితి నుండి మరొక స్థితికి ఆనందంగా, కాంతితో నిండిన పరివర్తన అని, బట్టలు మార్చుకున్నంత సరళంగా మరియు సహజంగా ఉంటుందని ఉద్ఘాటిస్తున్నాయి. ఇది భయపడాల్సిన భయంకరమైన అనుభవం కాదు. నిజానికి, ప్రాచీన ఋషులు మరణాన్ని మనిషి యొక్క అత్యంత ఉన్నతమైన అనుభవం అని పేర్కొన్నారు. మన ఆత్మ ఎప్పుడూ మరణించదు; భౌతిక శరీరం మాత్రమే మరణిస్తుంది. మనం మరణానికి భయపడడం లేదా దాని కోసం ఎదురుచూడము, ఎందుకంటే

జీవితం, మరణం మరియు మరణానంతర జీవితం అన్నీ దేవునితో పరిపూర్ణమైన ఏకత్వానికి మన మార్గంలో భాగమని మనకు తెలుసు. మరణం అనేది భౌతిక ప్రపంచం నుండి సూక్ష్మ స్థాయికి శీఘ్ర పరివర్తన, ఒక ద్వారం గుండా నడుస్తూ, ఒక గదిని వదిలి మరొక గదిలోకి ప్రవేశించడం వంటిది. మన పరివర్తన త్వరగా జరుగుతుందనే జ్ఞానంతో ఆశీర్వాదించబడితే, మన సాధనలు తప్ప మన మనస్సులో మరేమీ ఉండకుండా బాధ్యతలను నెరవేరుస్తాము. మనము ఇతరులతో విభేదాలను సరిదిద్దుకుంటాము మరియు పరిష్కరిస్తాము, గత వైరుధ్యాలను క్షమించి వదిలిపెట్టాము, తద్వారా మనం అపరాధం మరియు చింత లేకుండా ఉండి, ఈ కర్మలను భవిష్యత్తు జన్మలలోకి తీసుకువెళ్ళము. ఈ పనులను ఇతరులకు వదిలిపెట్టకుండా, మన రాసి, ఆస్తులను, విధులను పంచుతూ మన సంకల్పాన్ని కూడా అమలు చేస్తాము. అప్పుడు మనం ధ్యానం, జపము మరియు మన పవిత్ర బోధల అధ్యయనం ద్వారా భగవంతుని ఆశ్రయిస్తాము. చాలా మంది హిందువులు తమ మహా అంతిమ నిష్క్రమణ కోసం పవిత్ర ప్రదేశాలకు వెళతారు, దీనికి వారణాసి అత్యంత ప్రసిద్ధి చెందినది అని అంటారు. మరణ సమయంలో స్పృహతో మరియు నిర్మలంగా ఉండటం ఆదర్శప్రాయమైనది. అందువల్ల, శరీరాన్ని సజీవంగా ఉంచడానికి మనం మాదకద్రవ్యాల వినియోగాన్ని మరియు వీరోచిత ప్రయత్నాలను తగ్గిస్తాము. పరివర్తన సమీపిస్తున్నప్పుడు, వైద్యశాలలో చేరినట్లయితే, మనం ప్రయమైనవారితో కలిసి ఇంటికి తిరిగి వస్తాము. జీవితపు చివరి ఘడియలలో, కుటుంబంలో ప్రార్థనాపూర్వకంగా జాగరూకతతో ఉండగానే మనము మనలోని స్వయం భగవంతుడిని వెతుకుతాము మరియు మన మంత్రంపై దృష్టి పెడతాము. మరణ సమయంలో, మనం శరీరాన్ని తల పైభాగంలో ఉన్న కిరీటం చక్రం ద్వారా విడిచిపెట్టి, స్పష్టమైన తెల్లని కాంతిలోకి ప్రవేశించి, ముక్తి కోసం వెతుకులాటలో శివుని అనుగ్రహాన్ని కోరుకుంటాము. §

~~~~~ §  
**గురుదేవుడు:** మరణం బాధాకరమైనది కాదు. మరణమే పరమానందం. మీకు ఎలాంటి సలహా సమావేశం (కౌన్సిలింగ్) అవసరం లేదు. ఏమి జరగబోతోందో మీకు అవలీలగా తెలిసిపోతుంది. మరణం ఒక ధ్యానం, సమాధి వంటిది. §

## 35 సద్గురువు ఎందుకు అంత ముఖ్యమైనవాడు?§



బాలిలోని ఒక ఆకర్షణీయమైన ఆశ్రమంలో సత్యాన్వేషకుడు ఒక జ్ఞానవంతుడైన గురువు వద్దకు వచ్చి పండ్లు, పూల నైవేద్యాలు సమర్పిస్తున్నాడు. ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శిని కలిగి ఉండటం యొక్క ప్రాముఖ్యత సాధకుడికి తెలుసు.§

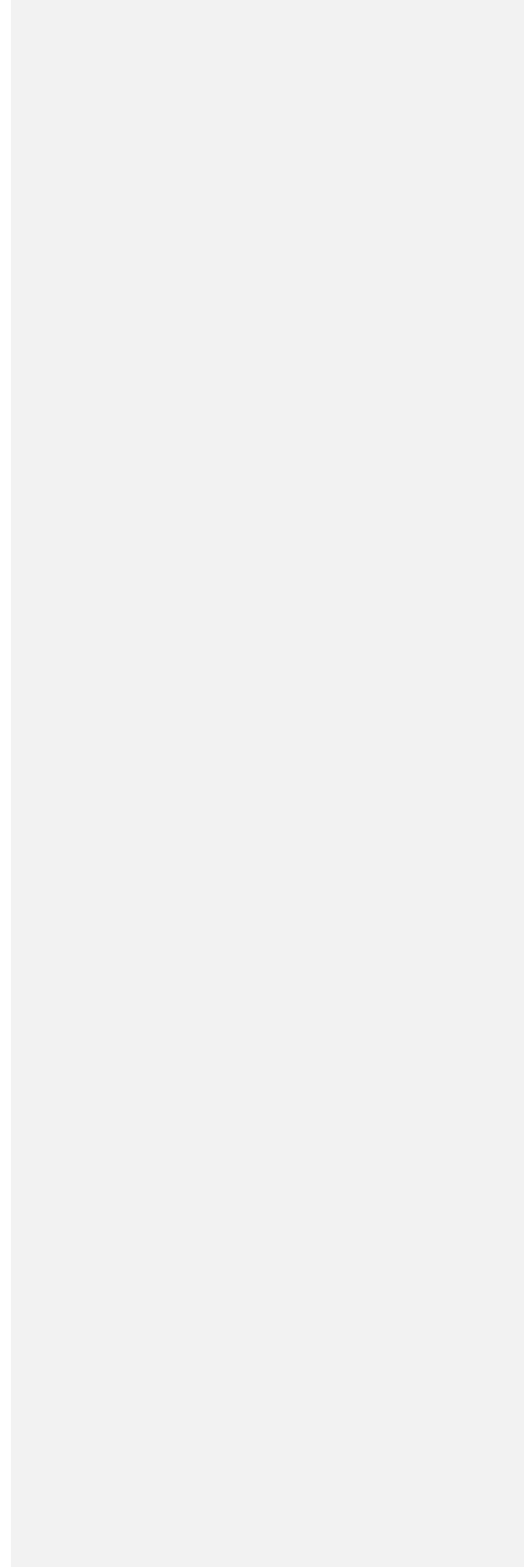
1. వయాన్ §

ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని అధిరోహించాలని ఆశించే వారెవరైనా, వారు ఎక్కడికి వెళ్లాలనుకుంటున్నారో అక్కడికి వెళ్లే మార్గదర్శి అయిన షెర్పాను పక్కన పెట్టుకోవడం తెలివైన పని. అదేవిధంగా, మనం ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో నడుస్తున్నప్పుడు, సత్యాన్ని తెలుసుకొని మనల్ని అక్కడికి తీసుకెళ్లగల జ్ఞానవంతుడైన సద్గురువు లేకుండా ఉండకూడదు. గురు అనే పదానికి "ఉపాధ్యాయుడు" అని అర్థం. మీరు అభ్యసిస్తున్న ఎవరినైనా నృత్య గురువు, సంగీత గురువు లేదా తరగతి ఉపాధ్యాయుడు వంటి వారిని గురువు అని పిలుస్తారు. ఏదైనా అధ్యయనంలో ఉపాధ్యాయుడు ముఖ్యం, ఎందుకంటే మన స్వంత

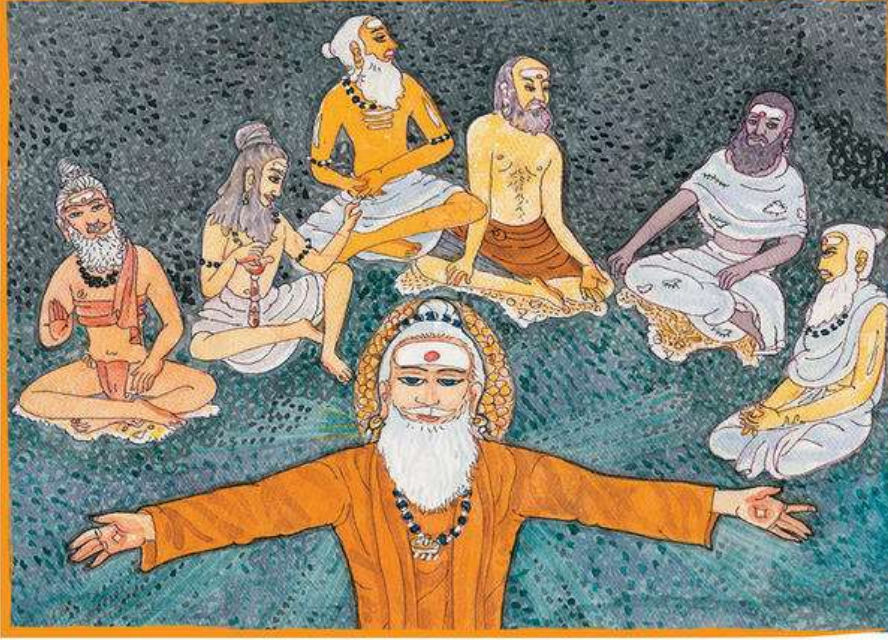
బలహీనతలను వీక్షించడం మనకు కష్టం, కానీ శిక్షణ పొందిన నిపుణుడికి సులభం. మీ అమ్మా నాన్నల్లో మీకు మొదటి గురువులు. చాలా మంది హిందువులకు సద్గురువు, సత్ లేదా సత్యాన్ని భోదించే గురువులు ఉన్నారు. భగవంతుడిని సాక్షాత్కరించి ఇతరులను దారిలో నడిపించగల పరిణతి చెందిన ఆత్మ సద్గురువు. శివుడు మనలో ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్నాడు, మన కళ్ళ ద్వారా ప్రకాశిస్తాడు. కానీ శివుడు సద్గురువు నుండి మరింత ప్రకాశవంతంగా ప్రకాశిస్తాడు, ఎందుకంటే ఆయన లేదా ఆమె స్వచ్ఛంగా మరియు జ్ఞానోదయం కలిగి ఉంటారు. ఆ విధంగా, మనం సద్గురువునే శివునిగా ఆరాధిస్తాము. సద్గురువు పూర్తి సమయాన్ని మతపరమైన జీవితానికి, శైవమతాన్ని నిలబెట్టడానికి మరియు తన భక్తులకు సహాయం చేయడానికి ఉంటారు. కేవలం సజీవంగా మరియు అస్తిత్వంగా ఉండటం ద్వారా, ఆయన లేదా ఆమె ప్రపంచానికి శాంతి మరియు ఆశీర్వాదాలను తీసుకువస్తారు. సద్గురువు ఎల్లప్పుడూ సన్యాసి, అవివాహితుడు మరియు అన్ని ఆస్తులు, వ్యక్తిగత జీవితం, కుటుంబం మరియు స్నేహితులను త్యజించినవాడు. తన గురువు నుండి ఒక అరుదైన దీక్ష అతనికి అత్యున్నత ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని మరియు అధికారాన్ని శక్తివంతం చేసింది. ఇది చలనములో శివుని యొక్క కృప, అనుగ్రహ శక్తి. మీ కుటుంబానికి మార్గనిర్దేశం చేసే సద్గురువు ఉంటే, మీరు నిజంగా అదృష్టవంతులు. ఆయన తెలివిగా మీ తల్లిదండ్రులకు సలహా ఇవ్వగలడు మరియు కుటుంబాన్ని బలంగా, సామరస్యపూర్వకంగా మరియు ఆధ్యాత్మికంగా సజీవంగా ఉంచగలడు. ఆయనను తెలుసుకోండి. ఆయనతో మాట్లాడండి మరియు ప్రశ్నలు అడగండి. ఆయన తన జ్ఞానాన్ని పంచుతాడు మరియు దేవునికి దగ్గరయ్యేలా మీకు సహాయం చేస్తాడు.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: సద్గురువు భక్తుని యొక్క ఆధ్యాత్మిక మార్గదర్శి మరియు గురువు, స్నేహితుడు మరియు మార్గంలో సహచరుడు. మతం యొక్క పరిపూర్ణతగా మారిన తరువాత, సద్గురువు ఇతరులు ఎక్కడ ఉన్నారో చూడగలరు మరియు వారి తదుపరి అడుగు ఏమిటో తెలుసుకోగలరు. మనస్సు చాలా చాకచక్యంగా ఉంటుంది మరియు అహం అనేది స్వీయ-శాశ్వత

యంత్రాంగం కాబట్టి సద్గురు అవసరం.. ఆయనే శిష్యుడిని తన స్వయం వైఖుకు ప్రేరిపించేవాడు,
సహాయం చేస్తాడు, మార్గనిర్దేశం చేస్తాడు.§



36. మన గురువుల వారసత్వం ఏమిటి?§



గురుదేవుడు గత సద్గురువుల వంశాన్ని స్వీకరించడానికి తన చేతులను వెడల్పుగా పట్టుకున్నాడు: (ఎడమ నుండి కుడికి) మహర్షి నందినాథుడు, తిరుమూలర్, హిమాలయాల నుండి ఋషి, కడైతస్వామి, చెల్లప్పస్వామి మరియు యోగస్వామి.§

S. రాజం§

కాలం ప్రారంభం నుండి, శివుని శక్తి, లేదా సామర్థ్యం, జ్ఞానోదయం పొందినవారు, సద్గురువులు ముందుకు కొనసాగించారు. ఆ శక్తి ఆధ్యాత్మిక శక్తి యొక్క అద్భుతమైన కిరణం వంటిది. ఈ గురువులలో చాలా మంది ఇతర మహానుభావులకు శిక్షణ ఇచ్చి, వారి శక్తిని వారికి అందించారు. ఇలా వేల సంవత్సరాల పాటు మళ్ళీ మళ్ళీ జరగడంతో, 'పరంపర' అనే అనేక

గురువుల శృంగారాలు ఏర్పడ్డాయి. మన వంశాన్ని కైలాస పరంపర అంటారు. దీని అర్థం శివుని హిమాలయ పర్వతం కైలాసం నుండి వచ్చిన వంశం అని అర్థం. ఇది వేల సంవత్సరాల క్రితం ప్రారంభమైంది. చరిత్ర నమోదు చేసిన మొదటి గురువు మహర్షి నందినాథుడు (సుమారు 250 BC). ఆయన తిరుమంతిరం అనే యోగా గ్రంథాన్ని రచించిన తిరుమూలర్ అనే ఋషికి తన శక్తిని ప్రసాదించాడు. ఆయన తదనంతరం, 150 మందికి పైగా ఋషులు శివ శక్తిని ముందుకు తీసుకెళ్లారు, వారి పేర్లు చరిత్రలో కోల్పోయాయి. 19వ శతాబ్దంలో, ఈ వంశానికి చెందిన అజ్ఞాత హిమాలయ ఋషి దక్షిణ భారతదేశంలోని బెంగళూరుకు ప్రయాణించారు. అక్కడ ఆయన కడైతస్వామికి (1804-1891) అధికారాన్ని అందించి శైవమతాన్ని బలోపేతం చేయడానికి శ్రీలంకకు పంపాడు. కడైతస్వామి తన అధికారాన్ని మహర్షి చెల్లప్పస్వామికి (1840-1915) అందించాడు. ఆయన సద్గురు యోగస్వామిని (1872-1964) ప్రేరిపించాడు. 1949లో యోగస్వామి మా గురుదేవులైన శివయ్య సుబ్రహ్మణ్యస్వామిని (1927-2001) నియమించారు. గురుదేవుడు శైవమతాన్ని పాశ్చాత్య దేశాలకు తీసుకువచ్చి 1970లో హవాయి ద్వీపం కౌవైలో తన ఆశ్రమమైన కౌవై ఆధీనంను స్థాపించాడు. 2001లో తన వారసుడిగా బోధినాథ వేళస్వామిని ప్రవేశపెట్టారు. పూర్వ గురువులందరి శక్తి, వారికి సహకరించిన దేవతల ఆశీస్సులు ప్రస్తుత గురువులో ఉన్నాయి.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** హిందూ దేవాలయాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా హిందూమతాన్ని నిలబెడుతున్నాయి. గ్రంథాలు మనం నడుస్తున్న మార్గాన్ని మరియు మనం నడవాల్సిన మార్గాన్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తు చేస్తూనే ఉంటాయి, కానీ సద్గురువు నుండి మాత్రమే మీరు ఆత్మను, శక్తిని, నిలబెట్టే ఆత్మను పొందగలరు, ఇవన్నీ మీలో జీవం పోయడానికి, ఆలయాన్ని అర్థవంతంగా చేయండి మరియు మీ స్వంత దృష్టితో, మీ స్వంత మనోనేత్ర దృష్టితో గ్రంథాలను పూర్తి చేయండి.§



## 37. రెండు మార్గాలు ఏమిటి?§



స్వామి చిన్నయానంద స్థాపించిన ముంబై ఆశ్రమంలో, స్వామి తేజోమయానంద తన యజమానులు మరియు భక్తుల కుటుంబాలతో కలిసి కూర్చోని ఉన్నారు. గురువు యొక్క లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చడానికి భక్తుల కుటుంబాలు మరియు సన్యాసులు కలిసి పని చేస్తున్నారు.§

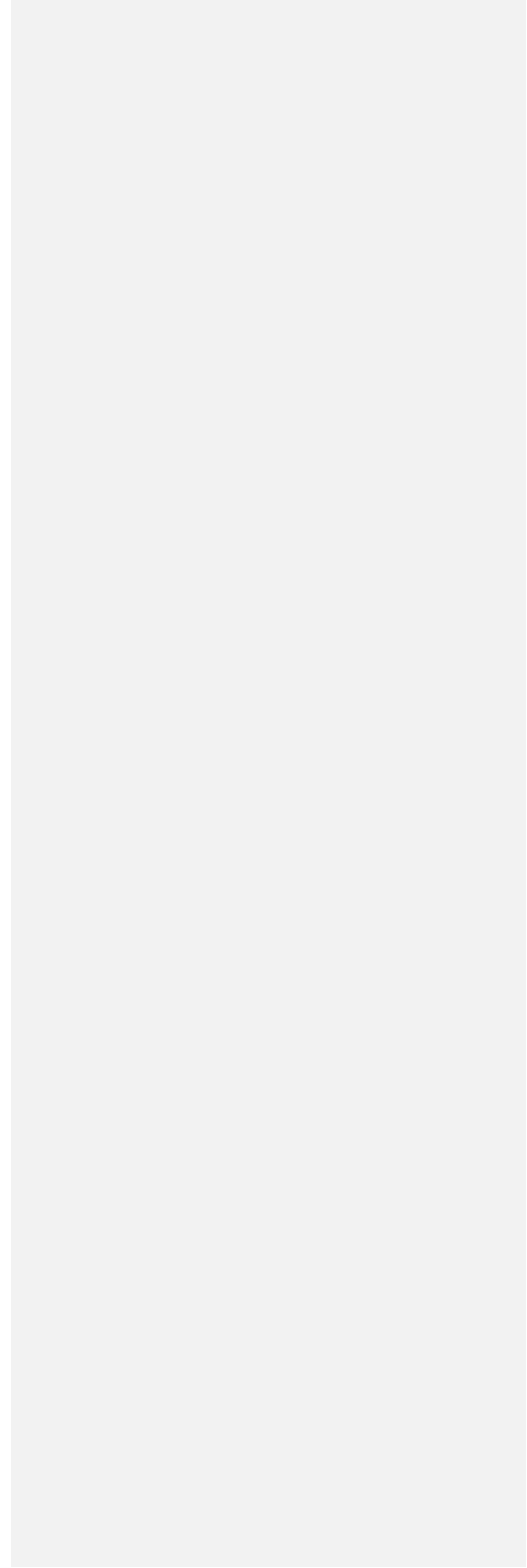
చిన్నయ మిషన్ సౌజన్యం §

హిందూ సమాజంలో మన వయోజన జీవితాన్ని గడపడానికి రెండు దారులు ఉన్నాయి. మనం వాటిని రెండు మార్గాలు అని అంటాము. చాలా మంది కుటుంబ మార్గాన్ని అనుసరిస్తారు. అరుదైన కొద్దిమంది సన్యాస మార్గాన్ని అనుసరిస్తారు. వివాహిత జంటకు చాలా బాధ్యతలు ఉంటాయి. వారు ఇద్దరు కలిసి ఇంటిని సృష్టించి నడుపుతారు. వారు తమ పిల్లలను తమ దేశం యొక్క ఆధ్యాత్మికంగాను, బాగా చదువుకున్న పౌరులుగాను పెంచుతారు. వారు యువకులు, వృద్ధులు మరియు సన్యాసుల సమాజానికి మద్దతునిస్తారు. తిరుకురల్ సారాంశం: "కుటుంబ జీవితం యొక్క ప్రధాన

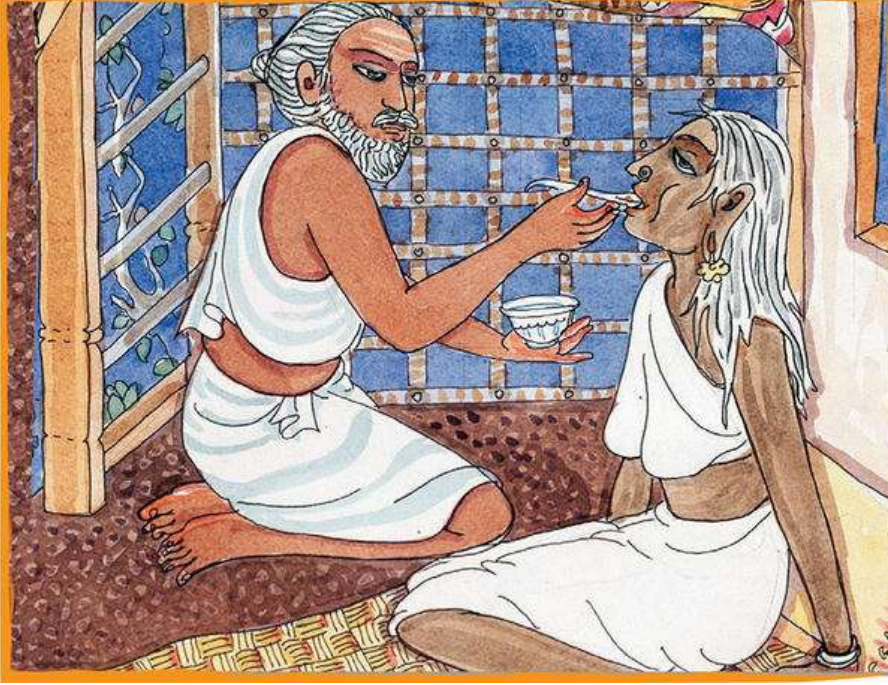
కర్తవ్యం ఈ ఐదుగురికి సక్రమంగా సేవ చేయడం: దేవుడు, అతిథులు, బంధువులు, పూర్వీకులు మరియు తమకు తామును." వైవాహిక జీవితం వివాహ వేడుకతో ప్రారంభమవుతుంది, ఇక్కడ విశ్వాసపాత్రంగా మరియు జీవితాంతం ధర్మాన్ని పాటిస్తానని ప్రమాణం చేస్తారు. సన్యాసులు భిన్నమైన మార్గాన్ని అనుసరిస్తారు. జీవిత భాగస్వామి మరియు పిల్లలు కాకుండా, వారు మొత్తం ప్రపంచాన్ని తమ కుటుంబంగా స్వీకరిస్తారు. వారికి రెండు లక్ష్యాలు ఉన్నాయి: అవి మానవాళికి సేవ చేయడం మరియు దేవుడిని సాక్షాత్కరించుకోవడం. వారు పేరు మరియు కీర్తిని త్యజిస్తారు. వారి దృష్టి ఆరాధన, ధ్యానం మరియు యోగా, ఇవి వారిని పవిత్రులుగా మరియు జ్ఞానవంతులుగా చేస్తాయి. వారు గృహస్థ మార్గంలో ఉన్నవారిని ప్రేరేపించి ఉద్ధరిస్తారు. కొందరు ఒంటరిగా సంచరిస్తారు లేదా ఒంటరిగా నివసిస్తారు, మరికొందరు మతాలలో చేరతారు. కొందరు క్రియాశీల ఉపాధ్యాయులుగా, కొందరు చాలా మంది అనుచరులతో స్వామివారుగా మరియు మరికొందరు అవ్యక్త సన్యాసులుగా ఉంటారు. శైవమతంలో, చాలా మంది సన్యాసులు పురుషులు, కానీ స్త్రీలకు కూడా ఆదేశాలు ఉన్నాయి. అవివాహితులు, బ్రహ్మచారిగా, భగవంతుడు, దేవుళ్లు, గురువులకు అంకితమై ఉండాలనే ప్రతిజ్ఞలతో సన్యాస జీవితం మొదలవుతుంది. చాలా మంది హిందూ సన్యాసులు నారింజ రంగు దుస్తులను ధరిస్తారు. ఇతరులు తెలుపు లేదా పసుపు వస్త్రాలను ధరిస్తారు. కొందరు గుండు చేయించుకుంటారు, మరికొందరు పొడవాటి జుట్టు మరియు గడ్డాలను పెంచుకుంటారు. తిరుకురల్ రెండు మార్గాలను ప్రశంసించింది: "వస్తువుల ద్వంద్వ స్వభావాన్ని బేరీజు వేసుకుని, త్యజించే మార్గాన్ని అనుసరించిన వారిని చూడండి. వారి గొప్పతనం ప్రపంచాన్ని ప్రకాశింపజేస్తుంది. "గృహజీవితాన్ని ధర్మం అంటారు. నిందలకు అతీతంగా జీవించే సన్యాసమార్గం కూడా మంచిదే." మీ మార్గాన్ని జాగ్రత్తగా ఎన్నుకోవడం మరియు దానిని నమ్మకంగా అనుసరించడమే ప్రధానమైనది.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: రెండు మార్గాలు గృహస్థుడు మరియు సన్యాసి □ ప్రతి యువకుడు వాటి మధ్య ఎంచుకోవాలి.
 ...ఈ అవతారం యొక్క జన్మ కర్మల ద్వారా అతని ఆత్మ ఎలా జీవించాలనే ఎంపిక అతని మరియు అతనికి

మాత్రమే కలదు. రెండు మార్గాలకు ధైర్యం, ముందుకు అడుగు వేయడానికి మరియు వయోజన జీవిత బాధ్యతలను స్వీకరించడానికి గొప్పనైన ధీరత్వం అవసరం.§



38 మన పవిత్ర పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఎవరు?§



చెల్లచియమ్మ ఒక పవిత్రమైన శైలంక మహిళ, యోగస్వామి మహర్షి ఆమెను ఎంతగా ప్రేమించాడు మరియు గౌరవించాడు, ఆమె తన ఆశ్రమానికి వచ్చిన వారందరికీ ఆధ్యాత్మిక పోషణ ఇచ్చినట్లు, ఆమెకు వంట చేయడానికి మరియు తినిపించడానికి మైళ్ళు నడిచేవాడు.§

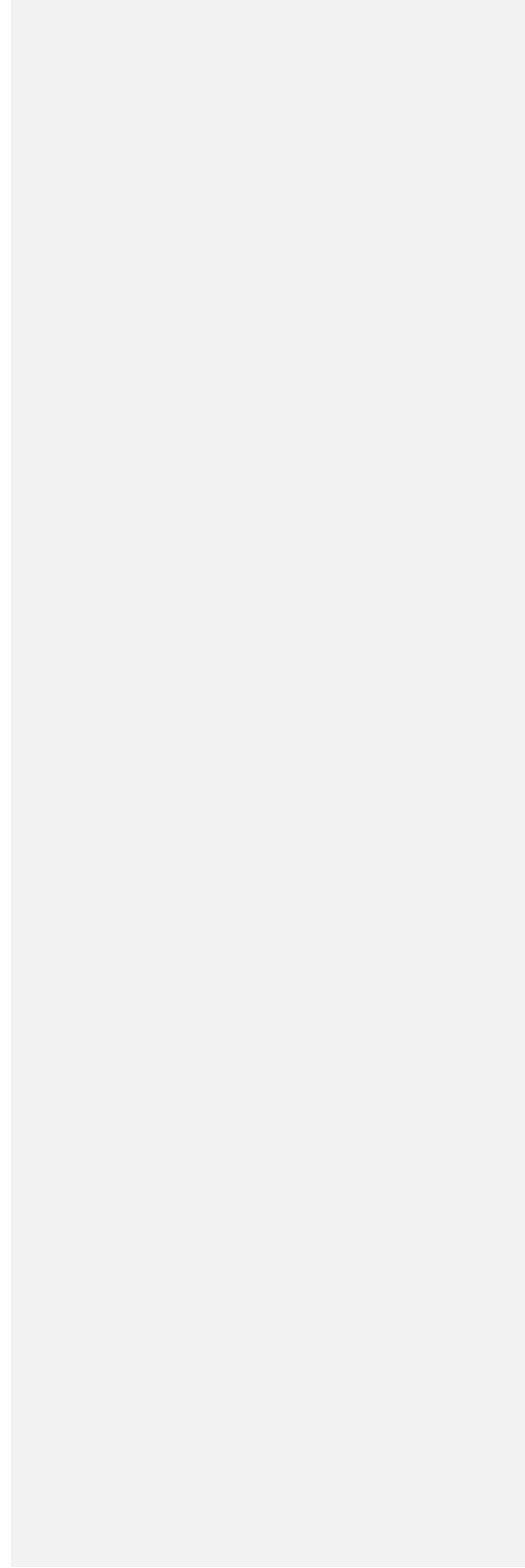
S. రాజం§

శైవమతంలో చాలా మంది పవిత్రమైన పురుషులు మరియు స్త్రీలు ఉన్నారు. వీరంతా శివుడు, కుమారస్వామి మరియు వినాయకుడి గొప్ప భక్తులు. మనము జీవించి ఉన్న పవిత్ర వ్యక్తులను వారి జన్మదినం లేదా వార్షికోత్సవాలలో (జయంతులలో) గౌరవిస్తాము. ఈ భూమిని విడిచిపెట్టిన వారిని వీరు మరణించిన రోజు లేదా మహాసమాధి రోజున మనం పూజిస్తాము. సాధువులు శాంతి, వినయం మరియు ఈశ్వరనిష్ఠ జీవిత

పవిత్రతను ప్రతిబింబిస్తారు. ఋషులు బాహ్యంగా సామాన్యంగా కనిపించే గొప్ప ఆత్మలు. సద్గురువులు ఇతరులను సన్మార్గంలో నడిపించే తేజోమయులు. పవిత్ర పురుషులు మరియు స్త్రీలు పెళ్లయిన వ్యక్తులు అలాగే గురువులు, సాధువులు మరియు స్వాములు చరిత్ర అంతటా క్లిష్ట సమయాల్లో శైవమతానికి బలంగా నిలిచినవారు. అనేకులు విస్తృతంగా పర్యటించి శైవ సంస్కృతిని, జ్ఞానాన్ని కొత్త ప్రాంతాలకు వ్యాప్తి చేశారు. కొందరు ఏకాంత ఆధ్యాత్మికవేత్తలు, ధ్యానం మరియు యోగా చేసేవారు. ఈ రోజు మనం పాడే దేవునికి కొందరు గ్రంథాలు వ్రాసారు లేదా అందమైన పాటలు రచించారు. మన పరంపర 2,000 సంవత్సరాల క్రితం కాశ్మీర్ కు చెందిన యోగా ఆచార్యుడు మహర్షి నందినాథతో ప్రారంభమైంది. ఆయన శిష్యుడు సుందరనాథుడు, తరువాత రిషి తిరుమూలర్ అని పిలువబడ్డాడు, శైవమతాన్ని బోధించడానికి దక్షిణ భారతదేశానికి కాలినడకన ప్రయాణించాడు. మన గురువులు ఎందరో ఆయనను అనుసరించారు. ఇతర శైవ సంప్రదాయాలలో మత్స్యేంద్రనాథుడు మరియు ఆయన శిష్యుడు గోరక్షనాథుడు ఉన్నారు, వీరు హఠ యోగాను వివరించి, నాథ శైవమతాన్ని మధ్య భారతదేశం మరియు నేపాల్ ద్వారా వ్యాప్తి చేశారు. అనేక మంది మహిళా సాధువులలో కఠినమైన యోగిని కారైక్కాల్ అమ్మయ్యర్ మరియు ప్రియమైన సాధువు ఔవైయార్ ఉన్నారు, వీరి కవితలు పిల్లలు మతం మరియు సత్ప్రవర్తన నేర్చుకోవడానికి చదువుతారు. పన్నెండు శతాబ్దాల క్రితం నల్వార్లు అత్యంత ప్రసిద్ధ తమిళ శైవ సాధువులు తమిళనాడులో శైవమతాన్ని బలంగా నిలిపారు. §

~~~~~ §  
**గురుదేవుడు:** ప్రపంచాన్ని పరిపూర్ణంగా త్యజించడం మీ ధర్మం కానప్పటికీ, గొప్ప వ్యక్తులు ఎలా జీవించాలని మరియు జీవితానికి ప్రతిస్పందించాలనుకుంటున్నారో తెలుసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ శోధనకు ఎంతో

ప్రయోజనం పొందవచ్చు. వారి ఉదాహరణను అనుసరించడానికి మీరు మీ జీవితంలో మార్గాలను  
కనుగొనవచ్చు.5





## 39 నలుగురు గొప్ప తమిళ సాధువులు ఎవరు?§



శివ గురువులైన నయనార్లలో నలుగురు అయిన నల్వార్లు వెనుక ఒక ఆలయంతో నిలబడి ఉన్నారు. వారి పాటలు, రచనలు మరియు జీవితాలు కష్ట సమయాల్లో శైవులను ప్రేరేపించాయి. ఎడమ నుండి కుడికి: సంబందర్, అప్పర్, సుందర్ మరియు మాణిక్యవసాగర్.§

సరోజ నాగరత్నం §

నల్వార్లు 1,200 సంవత్సరాల క్రితం తమిళనాడులో నివసించిన నలుగురు శైవ సాధువులు. ప్రతి ఒక్కరూ స్వరపరిచిన భక్తిగీతాలు ఈరోజు సత్సంగాలు మరియు దేవాలయాలలో పాడతారు. వారి పేర్లు అప్పర్, సుందరార్, సంబందర్ మరియు మాణిక్యవసాగర్. తమిళ శైవులు అందరూ ఎంతో గౌరవించేవారు. అప్పర్ ("తండ్రీ") అని పిలువబడే సన్యాసి తిరునావుక్కరసర్, శివుడిని ఆరాధిస్తూ ఒక దేవాలయం నుండి మరో దేవాలయానికి వెళ్ళుతుండేవారు. ఆలయ రహదారిని ఊడ్చడం, రాతి

ఆవరణలను కలుపు తీయడం వంటి అత్యంత నిరాడంబరమైన పనిని ఎంచుకున్నాడు. యోగి సుందర్ శివుని అంతర్ దర్శనాకి మరియు అతని జీవితంలో జరిగిన అనేక అద్భుత సంఘటనలకు ప్రసిద్ధి చెందాడు. పేదవాడైన ఆయన తన కుటుంబం కోసం డబ్బు లేదా ఆహారం కోసం తరచుగా ప్రార్థించేవాడు. ఆయన ప్రార్థనలకు ఎల్లప్పుడూ సమాధానం లభించేది. మూడవ సాధువు, సంబందర్ కు కేవలం మూడు సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్నప్పుడు, ఆయన శివుని దర్శనం పొందాడు, ఆ తర్వాత అతను తన మొదటి పాటను స్వచ్ఛందంగా ఆలపించాడు. కొన్నిసార్లు తన జ్యేష్ఠుడైన అప్పార్ తో కలిసి శివ స్తుతి పాడుతూ దక్షిణ భారతదేశం అంతటా పర్యటించాడు. 16 సంవత్సరాల వయస్సులో, అతని కుటుంబం అతనికి వివాహం చేయడానికి ఏర్పాట్లు చేసింది. కానీ అది జరగలేదు. ఆయన శివునికి ఎంత అంకితభావంతో ఉన్నాడంటే, తన వివాహానికి ముందు, ఆయన చిదంబరం సమీపంలోని తిరునల్వార్ పురామాన్ శివాలయంలోని గర్భగుడిలోకి అదృశ్యమయ్యాడు మరియు మరలా కనిపించలేదు. మొదటి ముగ్గురు సాధువుల పాటలను దేవరములు అంటారు. నాల్గవ నల్వార్ మాణిక్యవాసగర్ మదురై పాండ్యన్ రాజుకు ప్రధానమంత్రి. ఒకరోజు మర్రిచెట్టు కింద కూర్చుని ఉన్న శివుని దర్శనంతో ఆయనకు జ్ఞానోదయం కలిగింది. దీని తరువాత ఆయన రాజస్థానాన్ని విడిచిపెట్టి, తిరుపెరుచ్చురైలో శివుని కోసం పాటలు స్వరపరుస్తూ, ఆలయాన్ని నిర్మించాడు. ఆయన పద్యాలు నమశ్శివాయ మంత్రం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నొక్కి చెబుతాయి, శివుని పట్ల ప్రేమను పెంపొందిస్తాయి. ఆయనగారి అత్యంత కవిత్య శ్లోకాలు తిరువాసగం మరియు తిరుకోవైయార్ అనే రెండు సంకలనాల్లో కనిపిస్తాయి. §

~~~~~ §  
గురుదేవుడు: శివుడు మనలోనే ఉన్నాడని, మనం శివునిలోనే ఉన్నామని మన సాధువులు పాడారు. అది తెలుసుకుంటే మన మనసులోంచి భయం, చింత, సందేహం ఎప్పటికీ తొలగిపోతాయి. §

40 మన ప్రవర్తనా నియమావళి ఏమిటి?§



తరగతి గది బ్లాక్ బోర్డ్ పై ఉపాధ్యాయుడు పది శాస్త్రీయ సంయమాల జాబితాను రాశారు, వాటిని యమాలు అని అంటారు మరియు పది కట్టుబాట్లను నియమాలు అని అంటారు. అవి కలిసి ఒక ముఖ్యమైన హిందూ ప్రవర్తనా నియమావళిని ఏర్పరుస్తాయి.§

షట్టర్ స్టాక్ §

యమాలు మరియు నియమాలు హిందూ ప్రవర్తనా నియమావళులు. పది యమాలు లేదా “సంయమాలు” పాటించడం మన సహజమైన స్వభావాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది. పది నియామాలు, “కట్టుబాట్లను” పాటించడం వల్ల మనల్ని మరింత మతపరమైన మరియు సంస్కారవంతులుగా చేస్తుంది, మన శుద్ధి చేయబడిన ఆత్మ స్వభావాన్ని వెల్లడిస్తుంది. యమాలు మరియు నియమాలు మన యోగాభ్యాసానికి మద్దతు ఇవ్వడానికి పునాదిని అందిస్తాయి మరియు శివ మార్గంలో నడవడానికి దినము-ప్రతి దినము మరియు సంవత్సరాల తరబడి మనలను అదుకుంటాయి.§

పది సంయమాలు (యమాలు)

1. అహింస: "అపహాని." మీరు కలలో కూడా మీరు చేసే, చెప్పే లేదా ఆలోచించే వాటి ద్వారా ఇతరులకు హాని కలిగించవద్దు. దయతో కూడిన జీవితాన్ని గడపండి, ఎప్పుడూ భయం, నోప్పి లేదా హాని కలిగించవద్దు. అందరిలోనూ భగవంతుడిని చూడండి. శాఖాహార ఆహారాన్ని అనుసరించండి.§
2. సత్యం: "యథార్థ్యము" నిజం, దయ, సహాయకరమైన మరియు అవసరమైన వాటిని మాత్రమే మాట్లాడండి. మీ వాగ్దానాలకు నిజాయితీగా నిలబడండి. కుటుంబం లేదా స్నేహితుల వద్ద రహస్యాలను ఉంచవద్దు. చర్చలలో ఖచ్చితంగా మరియు స్పష్టంగా ఉండండి. ఇతరులను మోసం చేయవద్దు. మీ వైఫల్యాలను అంగీకరించండి. గుసగుసలాడవద్దు, వెక్కిరించవద్దు లేదా అబద్ధాలు చెప్పవద్దు.
3. అస్తేయం: "చౌర్య రహితం" దొంగతనం చేయవద్దు. మీ కోరికలను నియంత్రించుకొని, మీ కుటుంబానికి అనుగుణంగా జీవించండి. ఇతరులు కలిగి ఉన్న దానిని కోరుకోవద్దు. మీరు అప్పుగా తీసుకున్న వస్తువులను దుర్వినియోగం చేయవద్దు. జూదం ఆడకండి లేదా అప్పులు తీర్చడంలో విఫలం అవ్వకండి. అనుమతి మరియు రసీదు లేకుండా ఇతరుల పేర్లు, పదాలు, వనరులు లేదా హక్కులను ఉపయోగించవద్దు.§
4. బ్రహ్మచర్యం: "దైవిక ప్రవర్తన." మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మీ కోరికలను, వివాహం కోసం లైంగిక సంబంధాలను నియంత్రించుకోండి. వివాహానికి ముందు, ముఖ్యమైన శక్తులను అధ్యయనంలో ఉపయోగించుకొని, వివాహం తర్వాత కుటుంబ విజయాన్ని సృష్టించండి. దుస్తులు ధరించి నమ్రతగా మాట్లాడండి. పవిత్ర సంస్థను వెతకండి.

టీవీలో, సినిమాలు, మ్యాగజైన్లు మరియు ఆన్‌లైన్‌లో అశ్లేలత మరియు హింసను నివారించండి.9

5. క్షమాపణ: "సహనం." వ్యక్తుల పట్ల అసహనాన్ని మరియు పరిస్థితులపై అసహనాన్ని అరికట్టండి. సమ్మతంగా మరియు తొందరపడకుండా ఉండండి. ఇతరులు మీతో సర్దుబాటు చేసుకోకుండా, వారి స్వభావానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తించనివ్వండి. వాదించవద్దు, అంతరాయం కలిగించవద్దు లేదా ఆధిపత్యం చెలాయించవద్దు. ముఖ్యంగా పిల్లలు మరియు వృద్ధుల పట్ల ఓపికగా ఉండండి. కష్ట సమయాల్లో కూడా సంయమనంతో ఉండండి.9

6. ధృతి: "స్థిరత్వం." భయం, అనిశ్చితి మరియు మార్పులేనితనాన్ని అధిగమించండి. పక్కదారి పట్టకుండా మీరు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారో దానికి కట్టుబడి ఉండండి. మీ నిర్ణయాలలో దృఢంగా ఉండండి. ప్రార్థన, ఉద్దేశ్యం, ప్రణాళిక, పట్టుదల మరియు దీర్ఘప్రయత్నముతో ముందుకు వెళుతూ మీ లక్ష్యాలను సాధించండి. ఫిర్యాదు చేయవద్దు లేదా సాకులు చెప్పవద్దు. సంకల్ప శక్తి, ధైర్యం మరియు శ్రమను పెంపొందించుకోండి. అడ్డంకులను జయించండి.9

7. దయ: "కరుణ" అన్ని జీవుల పట్ల క్రూరమైన మరియు దయలేని భావాలను జయించండి. ప్రతిచోటా భగవంతుని దర్శించండి. ప్రజలు, జంతువులు, మొక్కలు మరియు భూమి పట్ల దయ చూపండి. క్షమాపణ కోరిన వారిని క్షమించండి మరియు వారి నిజమైన పశ్చాత్తాపాన్ని వ్యక్తం చేయండి. ఇతరుల అవసరాలు మరియు బాధల పట్ల సానుభూతిని పెంపొందించుకోండి. బలహీనులు, పేదలు, వృద్ధులు లేదా నొప్పితో ఉన్న వారికి సహాయం చేయండి. కుటుంబ దుర్వినియోగం మరియు ఇతర క్రూరత్వాలను వ్యతిరేకించండి.

8. అర్థవ: "నిజాయితీ, సూటితనం" మోసం మరియు తప్పుచేయడం వదిలేయండి. మీ దేశం మరియు సమాజ చట్టాలను పాటించండి. లంచం ఇవ్వవద్దు లేదా స్వీకరించవద్దు. ఇతరులను

మోసం చేయవద్దు, లోభ పెట్టవద్దు. మీతో మీరు నిజాయితీగా ఉండండి. ఇతరులపై నిందలు వేయకుండా మీ తప్పులను ఎదుర్కోండి మరియు అంగీకరించండి. ఎల్లప్పుడూ నిజాయితీగా ఉండండి.§

9. మితాహార: "మితమైన ఆకలి" అతిగా తినకూడదు. మాంసం, చేపలు, నత్తలు, కోడి లేదా గుడ్లు తినవద్దు. శరీరాన్ని ఉత్తేజపరిచే తాజా, ఆరోగ్యకరమైన శాఖాహార ఆహారాలను ఆస్వాదించండి. తెల్ల చక్కెర, తెల్ల బియ్యం మరియు తెల్ల పిండి వంటి వ్యర్థ మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలను నివారించండి. సాధారణ సమయాల్లో మరియు ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తినండి. చెదిరిన వాతావరణంలో లేదా కలత చెందినప్పుడు తినవద్దు.§

10. సౌచ: "స్వచ్ఛత" మనస్సు, శరీరం మరియు మాటలలో అపరిశుభ్రతను నివారించండి. శుభ్రమైన, ఆరోగ్యకరమైన శరీరాన్ని నిర్వహించండి. ఇల్లు మరియు కార్యాలయాన్ని శుభ్రంగా మరియు చక్కగా నిర్వహించండి. ధర్మబద్ధంగా ప్రవర్తించండి. మంచి సహవాసాన్ని కొనసాగించండి. ఎప్పుడూ పరుషమైన లేదా అసభ్యకరమైన భాషను ఉపయోగించవద్దు

పది కట్టుబాట్లు (నియామాలు)

1. HRI : "పశ్చాత్తాపం" నిరాడంబరంగా ఉండండి మరియు దుష్కార్యాలకు సిగ్గుపడండి. మీ తప్పులను గుర్తించండి, ఒప్పుకోండి, క్షమాపణలు చెప్పండి మరియు సవరణలు చేసుకోండి. నిర్మాణాత్మక విమర్శలను స్వాగతించండి. నిద్రకు ముందు అన్ని వివాదాలను పరిష్కరించండి. మీ స్వంత లోపాలను వెతకండి మరియు అధిగమించండి. ప్రగల్భాలు పలకకండి. గర్వం మరియు వేషాలకు దూరంగా ఉండండి.§

2. సంతోషం : “సంతృప్తి.” జీవితంలో ఆనందం మరియు ప్రశాంతతను వెతకండి. సంతోషంగా ఉండండి, నవ్వండి మరియు ఇతరులను పైకి తీసుకురండి. మీ ఆరోగ్యం, స్నేహితులు మరియు వస్తువులకు కృతజ్ఞతతో జీవించండి. మీకు లేని వాటి గురించి ఫిర్యాదు చేయవద్దు. మీలో నుండే శాశ్వతమైన దానిని గుర్తించు. శాశ్వతంగా వర్తమానంలో జీవించి, ఆధ్యాత్మిక పురోగతి కోసం పని చేయండి.9

3. దానం : “ఇవ్వడం” దేవాలయాలు, ఆశ్రమాలు మరియు ఆధ్యాత్మిక సంస్థలకు దశమ భాగం విరాళంగా ఇవ్వండి. అవసరమైన వారికి అన్నం పెట్టండి. స్వేచ్ఛగా మీ సమయాన్ని, ప్రతిభను పంచుకోండి. అతిథులను దేవుడిలా చూసుకోండి.9

4. ఆస్తిక్య : “విశ్వాసం” భగవంతుడు, దేవతలు, గురువు మరియు జ్ఞానోదయం కోసం మీ మార్గాన్ని దృఢంగా విశ్వసించండి. గ్రంథాలు మరియు సంప్రదాయాలపై నమ్మకం ఉంచండి. మీ వంశానికి విధేయులుగా ఉండండి, మీ సద్గురువుతో కలిసి ఉండండి. మీ విశ్వాసాన్ని విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ప్రయత్నించే వారితో స్నేహం చేయవద్దు. విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి భక్తి మరియు సాధన చేయండి. సందేహం మరియు నిరాశను నివారించండి.9

5. ఈశ్వర పూజ : “భగవంతుని ఆరాధన” రోజూ పూజించండి మరియు ధ్యానం చేయండి. ఇంటి పూజా మందిరంలో ప్రతిరోజూ పండ్లు, పువ్వులు లేదా ఆహారాన్ని సమర్పించండి. ఒక సాధారణ పూజ నేర్చుకోండి. ఇంటి నుంచి బయలుదేరినప్పుడు తిరిగి వచ్చినప్పుడు ఆలయాన్ని సందర్శించండి.9

6. సిద్ధాంత శ్రవణం : “గ్రంథ శ్రవణం” బోధలను అధ్యయనం చేయండి మరియు మీ వంశానికి చెందిన జ్ఞానులు చెప్పేది వినండి. గురువును జాగ్రత్తగా ఎన్నుకోండి, ఆపై అతని మార్గాన్ని అనుసరించండి మరియు ఇతర మార్గాలను అన్వేషించడానికి సమయాన్ని

వృథా చేయకండి. పఠనాలు మరియు ప్రేరేపిత ప్రసంగాలను వినండి, దీని ద్వారా జ్ఞానం తెలిసిన వ్యక్తి నుండి అన్వేషకుడికి ప్రవహిస్తుంది.†

7. మతి: "జ్ఞానం." మీ సద్గురువు యొక్క మార్గదర్శకత్వంతో ఆధ్యాత్మిక సంకల్పం మరియు తెలివిన పెంపొందించుకోండి. భగవంతుని గురించిన జ్ఞానం కోసం మీలోని కాంతిని మేల్కొల్పడానికి ప్రయత్నించండి. జీవితాన్ని మరియు మిమ్మల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రతి అనుభవంలోని పాఠాన్ని వెతకండి. ధ్యానం ద్వారా అంతర్ దృష్టిని పెంపొందించుకోండి.†

8. వ్రతం: "పవిత్ర ప్రమాణాలు." మతపరమైన ప్రమాణాలు, నియమాలు మరియు ఆచారాలను తీసుకోండి మరియు నెరవేర్చండి. ఇవి మీ ఆత్మ, మీ సమాజం మరియు దేవుడు, దేవతలు మరియు గురువుతో ఆధ్యాత్మిక ఒప్పందాలు. నిర్ణీత కాలంలో ఉపవాసం చేయండి. ప్రతి సంవత్సరం తీర్థయాత్ర చేయండి. పవిత్రత, వివాహం, సన్యాసం, వ్యసనం, దశమ భాగస్వామ్యం, వంశం పట్ల విధేయత, శాఖాహారం లేదా వ్యసనాలు లేకపోవటం వంటి మీ ప్రమాణాలను ఖచ్చితంగా పాటించండి.†

9. జపం: "పారాయణం." మీ గురువు సూచించిన విధంగా ప్రతిరోజూ మీ పవిత్ర మంత్రాన్ని పారాయణం చేయండి. ముందుగా స్నానం చేసి, మనస్సును ప్రశాంతంగా ఉంచి, జపాన్ని సమన్వయం చేయడానికి, శుద్ధి చేయడానికి మరియు ఉద్ధరించడానికి పూర్తిగా ఏకాగ్రతతో ఉండండి. జపం భావోద్వేగాలను మరియు ఆలోచనా నదులను అణచివేయనివ్వండి.†

10. తపస్సు: "కారిన్యం" కారిన్యం, గంభీరమైన క్రమశిక్షణలు, తపస్సు మరియు త్యాగం ఎప్పటికప్పుడు ఆచరించాలి. 108 సాష్టాంగ నమస్కారాలు లేదా ఉపవాసం వంటి తపస్సు ద్వారా దుష్కర్మలకు ప్రాయశ్చిత్తం చేయండి. ప్రతిష్టాత్మకమైన ఆస్తులు, డబ్బు లేదా సమయాన్ని వదులుకోవడం ద్వారా స్వీయఽతిరస్కరణను నిర్వహించండి.†

§
గూరుదేవుడు: యమాలు మరియు నియమాలను అనుసరించడం ద్వారా, మనం ... ప్రేమ, కరుణ, తెలివి
మరియు ఆనందం యొక్క ఉన్నత చక్రాల స్పృహలోకి మనల్ని మనం ఎత్తుకుంటాము మరియు సహజంగా
దైవిక దేవతలు మరియు మహాదేవుల ఆశీర్వాదాలను పొందుతాము. §

41 మన ఐదు ప్రధాన అభ్యాసాలు ఏమిటి?§



మన ప్రాథమిక మత అభ్యాసాలను వివరించడానికి ఒక సరళమైన మార్గం ఈ రంగు గమనికలపై చూపించబడింది. వాటిని అనుసరించడం ద్వారా మనం మంచి పౌరులుగా, దృఢంగా, సురక్షితంగా, బాధ్యతాయుతంగా, సహనంతో మరియు సంప్రదాయంగా ఎదుగుతాం.§

పట్టర్ స్టాక్§

పూజ, పవిత్ర దినాలు, తీర్థయాత్రలు, ధర్మం మరియు అనుష్ఠానాలు గురుదేవుడు హిందువులందరికీ శ్లాఘించిన ఐదు ఆచరణ క్షేత్రాలు. సంస్కృతంలో వాటిని పంచ నిత్య కర్మలు అంటారు. మొట్టమొదట నిత్య పూజ, ఉపాసన. ఇది మతపరమైన జీవితానికి మూలాంశం, దేవుడు మరియు దేవుళ్ల పట్ల ఆత్మ యొక్క సహజమైన ప్రేమను కురిపించదు. తదుపరి ఉత్సవం, పవిత్రమైన రోజులను పురస్కరించుకుని, దేవతల ఆశీస్సులు బలంగా ఉంటాయి. ప్రతి సంవత్సరం ప్రధానంగా శివుని, వినాయకుని మరియు

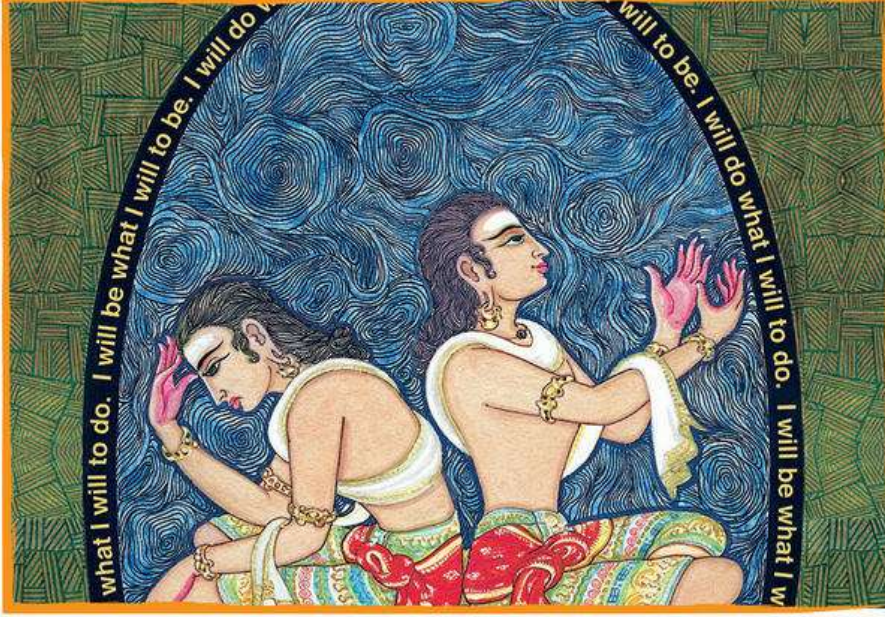
కుమారస్వామి పండుగల సమయంలో మనం, మన కుటుంబ సభ్యులు మరియు సమాజంతో కలిసి వేడుకలు మరియు విందులలో పాల్గొంటాము. ఉత్తర భారతదేశంలో నోమవారం మరియు దక్షిణాదిలో శుక్రవారం హిందువులకు పవిత్రమైన రోజు. ఈ రోజున మేము ఆలయానికి వెళతాము, ఇంటి ఆలయాన్ని శుభ్రపరచడం మరియు అలంకరించడం మరియు ప్రార్థనలు, కీర్తనలు మరియు గ్రంథాల అధ్యయనంలో అదనపు సమయాన్ని వెచ్చిస్తాము. ఇవి విశ్రాంతి రోజులు కావు; మనం మన సాధారణ పనులను కొనసాగిస్తాము. పుణ్యక్షేత్రం, తీర్థయాత్ర, మన మూడవ సాధన క్షేత్రం. కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి, మనం ఒక పవిత్ర క్షేత్రానికి ప్రత్యేక ప్రయాణం చేస్తాము. ఇది మన సాధారణ ఆందోళనల నుండి పూర్తిగా విరామం, ఈ సమయంలో దేవుడు, దేవతలు మరియు గురువులు ఏకవచనం అవుతారు. ఈ మూడు రకాల ఆరాధనలు రోజువారీ పూజ, పవిత్రమైన రోజులు మరియు తీర్థయాత్రలు మన బాహ్య స్వభావంలో మన అంతర్గత పరిపూర్ణతను వ్యక్తపరచడంలో సహాయపడతాయి. మన నాల్గవ క్షేత్రం ధర్మం, విధి మరియు మంచి ప్రవర్తనతో నిస్వార్థ జీవితాన్ని గడపడం. ఇక్కడ, యమాలు మరియు నియమాలు మనకు మార్గదర్శకాలు. తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, గురువులను మరియు స్వామిలను గౌరవించడం మన ధర్మం. మన ఐదవ సాధన క్షేత్రం సంస్కారాలు అని పిలువబడే ఆచారాలు. ఇవి పుట్టుక నుండి మరణం వరకు జీవితంలో కీలకమైన ఘట్టాలను పవిత్రం చేసే మరియు జరుపుకునే వ్యక్తిగతమైన వేడుకలు. మొదటి ప్రధాన సంస్కారం నామకరణ ఆచారం. అనుసరించాల్సిన మిగతావి మొదటిది అన్నప్రాశనం, చెవులు కుట్టడం మరియు అక్షరాభ్యాసం ప్రారంభంతో సహా ఉంటాయి. పెద్దయ్యాక, అతి ముఖ్యమైన వేడుక వివాహం. మరణం సమయంలో, పవిత్ర అంత్యక్రియల సమయంలో ఆత్మ శరీరం నుండి విడుదల అవుతుంది. దేవి దేవతలు, సమాజం, గ్రామం, కుటుంబం మరియు స్నేహితుల నుండి మనకు ప్రత్యేక ఆశీర్వాదాలు లభిస్తాయి. §

~~~~~§

గురుదేవుడు: రోజువారీగా సాధన చేయడం, మంచి సహవాసం చేయడం, పవిత్ర స్థలాలకు తీర్థయాత్రలు చేయడం, ఇతరుల అవసరాలను చూడడం ఇవి ఉన్నత శక్తులను ప్రేరేపిస్తాయి, ఉపయోగకరమైన ఆలోచనల వైపు మనస్సును మళ్లిస్తాయి మరియు సమస్యోత్మకమైన కొత్త కర్మల సృష్టిని నివారిస్తాయి.§



## 42 మనం ధ్రువీకరణలను ఎలా ఉపయోగిస్తాము?§



రెండు భంగిమలు మనందరికీ ఉన్న సకారాత్మక మరియు సకారాత్మక సామర్థ్యాన్ని గురించి తెలియజేస్తున్నాయి. ఎడమ వైపున, ఒక యువకుడు నిరాశలో ఉన్నాడు, నిశ్శబ్దంగా సకారాత్మక ప్రకటనలను పునరావృతం చేస్తున్నాడు. కుడి వైపున అతను సానుకూల ఆలోచనల శక్తిని కనుగొంటాడు.§

### A. మణివేల్§

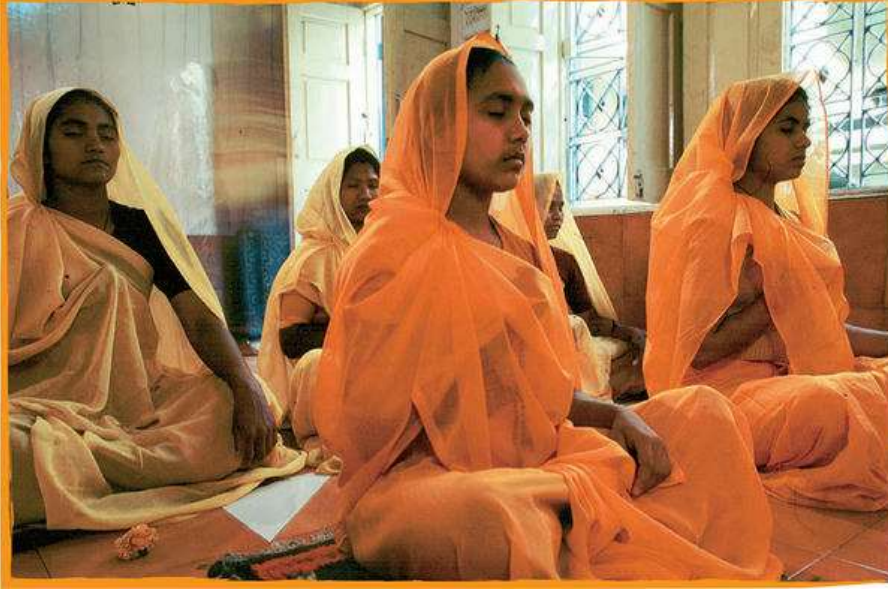
ధ్రువీకరణ అనేది మన జీవితంలో ఉపయోగకరమైన మార్పులను తీసుకురావడానికి మనం క్రమం తప్పకుండా పునరావృతం చేసే సకారాత్మక ప్రకటన లేదా నిశ్చితవాక్యం. పదాలను పునరావృతం చేస్తున్నప్పుడు, మనం అర్థంపై దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఆశించిన ఫలితాన్ని వీక్షించి అనుభూతిని పొందుతాము. మీ పదాలు, మానసిక చిత్రణ మరియు భావాలకు శక్తి ఉంది. అవి మీ ఉపచేతన మనస్సును

ఆకట్టుకుంటాయి. అవి సకారాత్మకంగా, ఉపయోగకరంగా మరియు సృజనాత్మకంగా ఉన్నప్పుడు, మీరు చేసే ప్రతి పనిలో అవి మిమ్మల్ని మరింత సురక్షితంగా మరియు విజయవంతంగా చేస్తాయి. కావలసిన ప్రభావాన్ని పొందడానికి ధృవీకరణలు అప్రమత్తమైన పదాలుగా ఉండాలి. సాధన అంటే ప్రతి రోజు అదే సమయంలో ఆదర్శవంతంగా ఒకటి లేదా రెండు నిమిషాలు దానిని పునరావృతం చేయడం. నిశ్శబ్దంగా మంచిదే, కానీ బిగ్గరగా చెప్పడం ఇంకా మంచిది. ఉదాహరణకు, “నేను చేయగలను. నేను చేస్తా. నేను అనుకున్నది సాధించగలుగుతున్నాను.” అని ప్రతిరోజూ దీన్ని పునరావృతం చేయడం వల్ల మీ మనస్సులో ఆత్మవిశ్వాసం నింపబడుతుంది మరియు మీ సంకల్ప శక్తి పెరుగుతుంది. అయితే కేవలం మాటలు చెప్పడం సరిపోదు. మీరు నిజంగా అనుభూతిని పొందాలి “నేను చేయగలను! నేను చేస్తా! నాకు సామర్థ్యం ఉంది!” మీరు మీ లక్ష్యాన్ని సాధించినప్పుడు అది ఎలా ఉంటుందో ఊహించుకోండి. మీరు గతంలో ఏదైనా సాధించినప్పుడు మీరు అనుభవించిన విజయ అనుభూతిని గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. సకారాత్మక ధృవీకరణలు జీవితాన్ని ఆశావాదంతో ఎదుర్కోవడానికి మీకు సహాయపడతాయి. ప్రతికూల ఆలోచన దీనికి విరుద్ధంగా ఉంటుంది. చాలా మంది, “నేను చేయలేను. నేను చేయను. నా వల్ల కాదు.” అనుకునేవారు , ఖచ్చితంగా విఫలమవుతారు. ఎందుకు? ఎందుకంటే వారు తమ మనస్సును విఫలమయ్యేలా ఖచ్చితం చేసి పెట్టుకున్నారు. ఒక ధృవీకరణ వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని సృష్టిస్తుంది. మీరు లక్ష్యాన్ని స్పష్టంగా చూస్తారు మరియు మీరు దానిని సాధించినట్లు భావిస్తారు. విజయం సహజంగానే వస్తుంది. గురుదేవుని యొక్క ఇతర ధృవీకరణలలో “ ప్రస్తుతం, నేను బాగానే ఉన్నాను,” “నా అవసరాలన్నీ ఎల్లప్పుడూ తీర్చబడతాయి,” మరియు “ఎలాంటి సవాళ్లనైనా ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నాను” ధృవీకరణ సకారాత్మక స్వీయభావనను నిర్మిస్తుంది. దీని అర్థం మీరు అద్భుతమైన జీవితానికి అర్హమైన వ్యక్తి అని మరియు దానిని సాధించగల పూర్తి సామర్థ్యం ఉన్న వ్యక్తి అని తెలుసుకోవడం. అటువంటి సకారాత్మక భావనను

కలిగి ఉండటం వలన మన అంతర్గత, ఆధ్యాత్మిక స్వభావంతో మనం గుర్తించగలుగుతాము, తద్వారా మనం పరిపూర్ణమైన మార్గంలో ఉన్న దైవిక జీవి అని మనం నిజంగా భావిస్తాము.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: ధృవీకరణ యొక్క లయలోకి ప్రవేశించండి. ఇది అంతర్గత మనస్సులో లోతైన భావాలను మరియు ముద్రలను కలిగిస్తుంది. ప్రతి పదానికి నిర్దిష్ట కంపన విలువ ఉంటుంది. మానసిక చిత్రణ కంటే భావన గొప్పది.§

43 సాధన అంటే ఏమిటి?§



హిందూమతం మనస్సును శాంతింపజేసి మన జీవితానికి మార్గనిర్దేశం చేయడానికి అనేక పద్ధతులను కల్పించింది. ఇక్కడ యువతులు ద్యానం కోసం కూర్చోని, తమ జపమాలలను కొంగు క్రింద పట్టుకుని, వారు తమ గురువు ఇచ్చిన మంత్రాలను జపిస్తున్నారు.§

పటర్ స్టాక్ ట్

మన జీవానికి మూడు ప్రమాణాలు ఉన్నాయి: భౌతిక, భావోద్వేగ/ప్రజ్ఞ మరియు ఆధ్యాత్మిక. ఈ మూడింటికి సరైన ఆరోగ్యం కోసం శ్రద్ధ అవసరం. వ్యాయామం మన భౌతిక శరీరాన్ని బలపరుస్తుంది. స్వీయ నియంత్రణను నేర్చుకోవడం మరియు సాధన చేయడం మన భావోద్వేగ/మానసిక సామర్థ్యాన్ని విస్తరించి, పెంచుతుంది. సాధన, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసం ద్వారా, మనం మన ఆధ్యాత్మిక స్వభావాన్ని అనుభవించడానికి సమయాన్ని వెచ్చించి వ్యాయామం చేస్తాము. చాలా సమయాలలో మనం మన బాహ్య స్వభావంతో చుట్టబడి ఉంటాము, మన గాఢమైన, అద్భుతమైన అంతర్గత వాస్తవికత గురించి మనకు తెలియదు. ఇది

జన్మ జన్మాలు కొనసాగుతూనే ఉంటుంది, ఎందుకంటే చాలా మంది వ్యక్తులు మరణానికి దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే గొప్ప వాస్తవాల గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తారు. రోజువారీ జాగరణ లేదా ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామంగా ఆదర్శవంతమైన ధార్మిక కార్యకలాపాలను చేయడం ద్వారా మన ఆధ్యాత్మిక స్వభావానికి సమయం కేటాయిస్తాము. ఈ నిశ్శబ్ద సమయంలో మాత్రమే మనం జీవిత అంతర్గత ప్రయోజనంపై దృష్టి పెడతాము, అది ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని సాధిస్తుంది. పూజ, జపము, వేదపఠనము, హఠయోగము మరియు ధ్యానము అన్నీ సాధన యొక్క వివిధ రూపాలు. తీర్థయాత్రకు వెళ్లడం వంటి కొన్ని సాధనలు సంవత్సరానికి ఒకసారి ఉంటాయి. కొన్నింటిని గురువు ఒక సారి సాధనగా కేటాయించవచ్చు. ఒక ప్రసిద్ధ సాధన అనేది "ఓం" ప్రతి రోజు 108 సార్లు జపించడం. నేటి తీరికలేని ప్రపంచంలో పది నిమిషాల ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామం ప్రజాదరణ పొందుతోంది. జీవితంలోని సందడి నుండి నిశ్శబ్దంగా తిరోగమనం చేసే ఈ సమయాలు తక్కువగా అంచనా వేయబడ్డాయి, వాటి ప్రయోజనాలు పట్టించుకోబడలేదు. సాధన భగవంతుడు, దేవతలు మరియు గురువుపై సంకల్ప శక్తిని, విశ్వాసాన్ని మరియు నమ్మకాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఇది మన సహజమైన ధర్మోద్ధో స్వభావాన్ని ఉపయోగిస్తుంది, ఆత్మ యొక్క అతీంద్రియ సాక్షాత్కారాలు మరియు సహజమైన సామర్థ్యాలలోకి దారి తెరుస్తుంది. గురుదేవుడు ఇలా అన్నారు: "సాధన ద్వారా మనం శరీరం మరియు నాడీ వ్యవస్థ యొక్క శక్తులను నియంత్రించడం నేర్చుకుంటాము మరియు శ్వాసను నియంత్రించడం ద్వారా మనస్సు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. సాధన అనేది ఇంట్లో, అడవిలో, ప్రవహించే నది దగ్గర, ఇష్టమైన చెట్టు కింద, గుడిలో, గురుకులాల్లో లేదా స్వప్నమైన, ప్రశాంతమైన వాతావరణం ఎక్కడ కనిపిస్తే అక్కడ సాధన చేయవచ్చు." యోగస్వామి తన భక్తులను జీవితాంతం సాధనా మార్గాన్ని, మతపరమైన ప్రయత్న మార్గాన్ని అనుసరించాలని ఆదేశించారు.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** స్థిరమైన పురోగమనం కోసం, సాధన క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజు అదే సమయంలో, తెల్లవారుజామునకు ముందు చేయాలి.§



## 44 యోగ అంటే ఏమిటి?§



ఒక మర్రి చెట్టు క్రింద పతంజలి ఋషి ఐదు తలల నాగసర్పంపై కూర్చున్నాడు, ఇది వెన్నెముకలోని శక్తి అయిన కుండలినినీ సూచించే సర్పం. ఆయన యోగ మార్గాన్ని బోధించాడు, ఇది సాధకుడికి లోతుగా దారితీసే మార్గం.§

పీటర్ వెల్ట్రేన్డ్ §

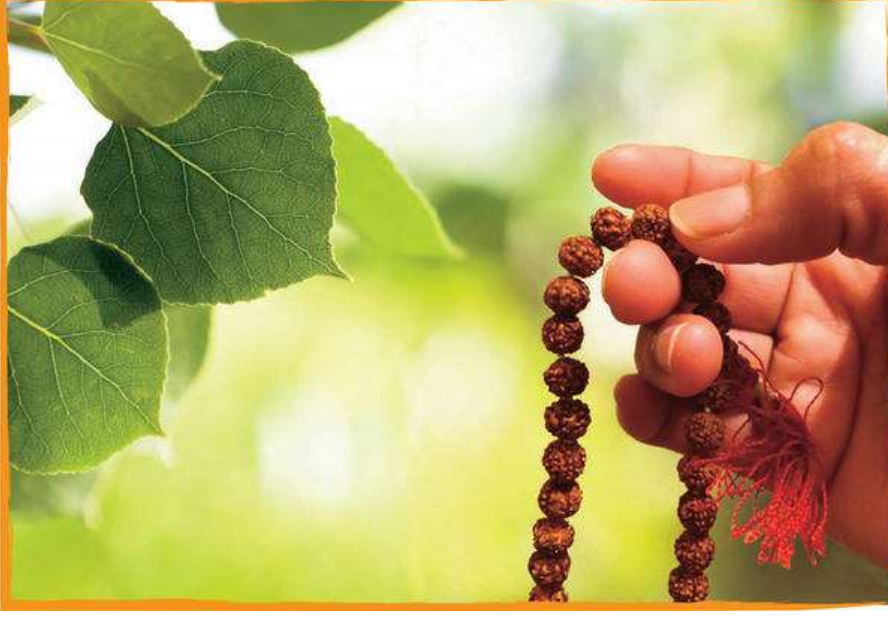
యోగ, అంటే "సంయోగం" అని అర్థం, ఇది మన వ్యక్తిగత స్పృహను అతీంద్రియ లేదా దైవిక స్పృహతో కట్టుబడి చేసే హిందూ మతం యొక్క వ్యవస్థ. యోగంను 2,000 సంవత్సరాల క్రితం తన యోగ సూత్రాలలో పతంజలి ఋషి ఎనిమిది అవయవాలు లేదా దశలతో కూడిన ధ్యాన విధానంగా వర్ణించారు. అందుకే దీనిని అష్టాంగ (ఎనిమిది దశలు) యోగ అంటారు. దీనినే రాజయోగం అని కూడా అంటారు. పతంజలి దీనిని "మానసిక కార్యకలాపాల నిర్గ్రహం"గా నిర్వచించాడు. ఒకటి మరియు రెండు దశలు యమ మరియు నియమాలు. ధ్యానంలో విజయం సాధించడానికి మనకు అవసరమైన ఆధ్యాత్మిక జీవనశైలిని ఇవి నిర్వచిస్తాయి.



మూడవ అవయవం ఆసనం, అంటే "పీఠం" లేదా "భంగిమ", కదలకుండా ఎక్కువ కాలం సౌకర్యవంతంగా ఎలా కూర్చోవాలో నేర్చుకోవడం. ఇది హఠ యోగ ద్వారా సాధించబడుతుంది, దీని యొక్క భంగిమలు మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క శక్తులను సమతుల్యం చేస్తాయి, ఆరోగ్యం మరియు ప్రశాంతతను ప్రోత్సహిస్తాయి. నాల్గవ దశ ప్రాణాయామం, నియంత్రిత శ్వాస. శ్వాస పద్ధతుల ద్వారా ప్రాణాన్ని (సూక్ష్మ శక్తిని) నియంత్రించే శాస్త్రం ఇది. ఐదవ దశ ప్రత్యాహార, ఇంద్రియాలు, భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనల నుండి అవగాహనను ఉపసంహరించుకోవడం. రక్షణ కోసం తన తలను, కాళ్లను కవచములోకి లాగిన తాబేలులా, యోగి బయటి ప్రపంచం నుండి తన అవగాహనను ఉపసంహరించుకుంటాడు మరియు లోపల అనంతమైన ప్రపంచ సాక్షాత్కారాన్ని కనుగొంటాడు. ఆరవ దశ ధారణ, ఏకాగ్రత, మనస్సును ఒకే వస్తువు లేదా ఆలోచన విధానంపై కేంద్రీకరించడం, దానిని తిరగనివ్వకుండా చేయడం. ఏడవ దశ ధ్యానం, నిజమైన ధ్యానం. దీనిని "నిశబ్దమైన, అప్రమత్తమైన, శక్తివంతంగా కేంద్రీకృతమైన స్థితి, దీనిలో కొత్త జ్ఞానం మరియు అంతర్దృష్టి స్పృహ రంగంలోకి ప్రవహిస్తుంది" అని గురుదేవుడు వర్ణించారు. మంచి ధ్యానం మన గురించి లేదా ప్రపంచం గురించి మనకు కొత్తదనాన్ని బోధిస్తుంది. ఎనిమిదవ మరియు చివరి దశ సమాధి. ఇది యోగ యొక్క లక్ష్యం, ధ్యానం చేసేవారు మరియు ధ్యానం యొక్క ప్రయోజనం ఒకటిగా ఉండే స్థితి. కాలక్రమేణా, యోగ యొక్క ప్రత్యేక రూపాలు అభివృద్ధి చేయబడ్డాయి. ఉదాహరణకు, క్రియా యోగం శ్వాస నియంత్రణ, మంత్రం మరియు ముద్రపై దృష్టి పెడుతుంది; కర్మ యోగం పనిని ఆరాధనగా మారుస్తుంది; భక్తి యోగం అనేది భక్తి ద్వారా కలయిక; మరియు కొన్ని రకాల హఠ యోగాలలో, శారీరక పరిపూర్ణతే లక్ష్యం.§

~~~~~§  
 గురుదేవుడు: మీరు కదలకుండా కూర్చుని ఉపిరి పీల్చుకుంటే... పరిమిత భావనల నుండి అవగాహన విడదీయబడుతుంది మరియు శతాబ్దాలుగా శాంతి మరియు ఆనందానికి ఆటంకం కలగకుండా ఉన్న అంతర్గత లోతుల్లోకి ఉత్సాహంగా మరియు ఉల్లాసంగా కదలడానికి స్వేచ్ఛ లభిస్తుంది.§

45 జపం అంటే ఏమిటి?§



ఒక భక్తుడు అడవిలో నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని తన బొటనవేలు మరియు మధ్య వేలి మధ్య రుద్రాక్ష పూసల మాలను పట్టుకున్నాడు. "నమశ్శివాయ" మంత్రాన్ని 108 సార్లు జపిస్తూ, పూసలపై తన పురోగతిని పర్యవేక్షిస్తాడు. §

పట్టర్స్టాక్/హిమాలయన్ అకాడమీ §

మంత్రం అనేది పవిత్రమైన సంస్కృత పదం లేదా పదబంధం, మరియు పూసలను లెక్కించేటప్పుడు ఒకరి మంత్రాన్ని పునరావృతం చేయడాన్ని జప లేదా మంత్ర యోగ అంటారు. అటువంటి మంత్రోచ్ఛారణ ఒక రకమైన ఆధ్యాత్మిక ధృవీకరణను ఏర్పరుస్తుంది, ఇది మనం భగవంతుడికి దగ్గర కావడానికి మానసికంగా లేదా బిగ్గరగా పునరావృతం చేస్తాము. ఇది ప్రతిదానితో సంపూర్ణ సామరస్యాన్ని అనుభవించడంలో మనకు సహాయపడుతుంది. అనేక మంత్రాలు ఉన్నాయి. ప్రతి ఒక్కరు దేవుణ్ణి లేదా దేవుళ్ళలో ఒకరిని పూజిస్తారు. వినాయకుడి మంత్రాలలో ఒకటి "ఓం గం

గణపతయే నమః." దీని అర్థం " దేవాధిదేవుని స్తుతి" కుమారస్వామి యొక్క ప్రత్యేక మంత్రం "ఓం శరవణభవ" ఇది మనస్సును శాంతియుతమైన, కలవరపడని సరస్సుగా వర్ణిస్తుంది. యజుర్వేదం మధ్యలో కనిపించే అత్యున్నత శైవ మంత్రం "నమః శివాయ" అంటే "శివునికి ఆరాధన" అని అర్థం. దీనికి ఐదు అక్షరాలు (నఃమఃషివాయ) ఉన్నందున, దీనిని పంచాక్షర మంత్రం లేదా "ఐదు అక్షరాల శ్లోకం" అని అంటారు. యువకుడిగా మీ లక్ష్యాలలో ఒకటి, మీ గురువు నుండి నమః శివాయ దీక్షకు అర్హత పొందడం. ఈ మంత్రం మీకు ప్రత్యేక శక్తిని ఇస్తుంది. ఆ సంస్కారం తర్వాత, మీరు ప్రతిరోజూ 108 సార్లు జపించాలి. ఓం నమః శివాయ అని పఠించడం వల్ల మిమ్మల్ని లక్షలాది మంది శివ భక్తులతో కలుపుతుంది. ఓం నమః శివాయ మంత్రం మీ ఆత్మకు ఆహారం ఇస్తుంది, మీ మేధస్సును ప్రకాశవంతం చేస్తుంది మరియు సహజమైన మనస్సును శాంతింపజేస్తుంది. మీరు ఓం నమః శివాయ మంత్రం దీక్ష పొందే వరకు, మీరు "ఓం శరవణభవ" అని జపించవచ్చు. జపం ఎలా చేయాలో ఇక్కడ తెలుపబడింది. మీ కుడి చేతిలో 108 జప పూసల తంతువును పట్టుకుని నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి. మంత్రాన్ని మౌఖికంగా లేదా మానసికంగా పునరావృతం చేయండి. మీరు దీన్ని ఉచ్చరించిన ప్రతిసారీ, మీ బొటనవేలుతో ఒక పూసను మధ్య వేలుపైకి నెట్టండి. మీకు బోధించినట్లుగా ధ్వని మరియు దాని అర్థంపై దృష్టి పెట్టండి. మీ మనస్సు సంచరించకుండా కాపాడుకోండి. మీరు జపిస్తున్నప్పుడు, దేవతలు ఆశీర్వాదం యొక్క దివ్య కిరణాలను పంపుతారు. ఆలయంలో, మీ ఇంటి పూజా మందిరంలో, ఇష్టమైన చెట్టు కింద, నది ఒడ్డున లేదా మారుమూల గుహలో ఎక్కడైనా జపం చేయండి. §

~~~~~ §  
**గురుదేవుడు:** జపాన్ని సక్రమంగా చేసేవాడు తనకు తెలిసిన దానిని గ్రహిస్తాడు. మీరు చూడండి, జపం అంతర్గత మనస్సును తెరుస్తుంది మరియు నాడి వ్యవస్థ మానసిక నరాల నాడిముడుల్లో నిక్షిప్తమై ఉన్న చైతన్యం అయిన కొన్ని చక్రాల శక్తులను కేంద్రీకరిస్తుంది. §

## 46 ధ్యానం అంటే ఏమిటి? §



కళ్ళు మూసుకుని యోగా మృత్పై కూర్చున్న ఈ యువతి పాతకాలపు ధ్యాన కళ ద్వారా మనస్సును ప్రశాంతంగా చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నది. విజయం సాధిస్తే, ఆమె ఆలోచనలకు అతీతంగా శాశ్వతమైన మనశ్శాంతిని కనుగొంటుంది. §

### పట్టర్స్టాక్ §

ధ్యానం అనేది మనస్సు, శరీరం మరియు భావోద్వేగాలను శాంత పరచడానికి మరియు మనలో అంతర్ముఖంగా వెళ్లడానికి ఉపయోగించే యోగాభ్యాసం. ఇది సాధారణ మార్గంలో కూర్చోని విషయాల గురించి ఆలోచించడం కంటే ఎక్కువ. ఇది కేవలం కళ్ళు మూసుకుని ఏమీ చేయకుండా ఉండడం కాదు. ఏకాగ్రత స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు ధ్యానం లభిస్తుంది. ఇది నిశ్శబ్దమైన, అప్రమత్తమైన, శక్తివంతమైన స్థితి, దీనిలో మీరు బాహ్య వస్తువు లేదా అంతర్గత ఆలోచనా విధానంపై పూర్తిగా దృష్టి కేంద్రీకరిస్తున్నప్పుడు లోపల నుండి కొత్త జ్ఞానం మేల్కొంటుంది.

మొదటి లక్ష్యం కొన్ని నిమిషాల పాటు నిశ్చలంగా కూర్చోవడం. తర్వాత మీరు పది లేదా పదిహేను నిమిషాలు ఖచ్చితంగా నిశ్చలంగా ఉండేంత వరకు ఎక్కువసేపు కూర్చోండి. మీరు ఒక వేలు కూడా కదలకుండా ఇరవై నిమిషాలు కూర్చోగలిగినప్పుడు, మీ దివ్యమైన మనస్సు స్వీయ వ్యక్తికరణ ప్రారంభమవుతుంది. ఇది మీ ఉపచేతనను తిరిగి సమ్మేళనం చేసి చెడు అలవాట్లను మార్చగలదు. రెండవ పద్ధతి, క్రమంగా శ్వాసను నెమ్మదిగా తొమ్మిది సార్లు లోపలికి తీసుకోవడం తొమ్మిది సార్లు బయటకు వదలడం. మన భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనలు మన శ్వాసతో ముడిపడి ఉంటాయి. మనం శ్వాసను నియంత్రిస్తే, మన భావోద్వేగాలు మరియు ఆలోచనలు స్వతస్సిద్ధంగా శాంతం అవుతాయి. మన శరీరం నిశ్చలంగా, మన మనస్సు మరియు భావోద్వేగాలు నిశ్శబ్దంగా ఉన్నప్పుడు, మనం శాంతిని పొందవచ్చు మరియు మనలోని కొత్త జ్ఞానాన్ని కనుగొనవచ్చు. మనలోని ఆధ్యాత్మిక శక్తిని మనం తెలుసుకుంటాం. మన మతాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, మన జీవితంలోని సమస్యలను పరిష్కరించి, మంచి వ్యక్తిగా ఉండటానికి మనం ఆ శక్తిని ఉపయోగించవచ్చు. ధ్యానం అనేది అవగాహన యొక్క అధ్యయనం, అందుచేత మన గురించి మరియు విశ్వం గురించి తెలుసుకోవలసిన అధ్యయనం. అభ్యాసంతో, ధ్యానం చింతనకు ప్రవేశ ద్వారం అవుతుంది, ఇక్కడ మీరు అత్యున్నత స్పృహ స్థితిని అనుభవించి, మీ ఆత్మ యొక్క స్పష్టమైన తెల్లని కాంతిని చూస్తారు. మీరు ధ్యానం చేయడం నేర్చుకుంటే, మీ జీవితం మరింత ఆసక్తికరంగా మరియు తక్కువ ఒత్తిడితో ఉంటుంది. మీరు మరింత సజీవంగా మరియు అప్రమత్తంగా ఉంటారు, మరింత జాగ్రూకతతో ఉండి, శాశ్వతంగా జీవించగలుగుతారు. మీ ఆలోచన స్పష్టంగా ఉండి మీ భావోద్వేగాలు మరింత ఆనందంగా ఉంటాయి.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: మనస్సును దాని సంపూర్ణతలో చూడటం సాధకుడికి తాను మరేదో అని ఒప్పిస్తుంది, అతను మనస్సును గమనించే సాక్షి మరియు అందువల్ల మనస్సు కూడా కాలేడు. అప్పుడు మనము దాని అతీంద్రియ స్థితిలో ఉన్న మనస్సు స్వచ్ఛమైనదని గ్రహిస్తాము.§

47 మనం ధ్యానం ఎలా చేయాలి? ?§



§

కంబాడియాలోని ఒకాయన దైవిక ఆలయంలో నిశ్శబ్ద మూలను కనుగొన్నాడు. ధ్వారం యొక్క సురక్షకులు దీరుల నుండి దీనిని రక్షించినట్లుగా, అతని సంకల్పకృతి అనువిత ఆలోచనలను దూరంగా ఉంచుతుంది.§

పట్టర్స్టాక్ §

"ధ్యానం అనేది ఒక సుదీర్ఘ ప్రయాణం, మనస్సులోనే ఒక తీర్థయాత్ర." అని గురుదేవుడు పేర్కొన్నారు. ధ్యానం జీవితాన్ని ఆనందంగా, సృజనాత్మకంగా, ప్రశాంతంగా మరియు గంభీరంగా మార్చగలదని ఆయనకు తెలుసు. ఈ ప్రాచీన ఆచారం గురించి ఆయన మనకు స్పష్టమైన సూచనలు ఇచ్చారు. మొదట, మనం ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేయాలని చెప్పాడు. ఉత్తమ సమయం ఉదయం, మరియు ఉత్తమమైన ప్రదేశం శుభ్రమైన, ఆటంకాలు లేని ప్రదేశం. ధ్యానాన్ని ప్రతి రోజులో భాగంగా చేసుకోవడం వల్ల కర్మలు స్థిరపడతాయి, మనశ్శాంతి కలుగుతుంది మరియు బాహ్య ప్రపంచాన్ని దృష్టిలో ఉంచుతుంది. "ధ్యానం చేయడానికి ఉత్తమ సమయాలు సూర్యోదయం మరియు సూర్యాస్తమయానికి ముందు. ధ్యానం యొక్క వ్యవధి

పది నిమిషాల నుండి గంటన్నర వరకు ఉండాలి.” అని ఆయన బోధించాడు. శ్వాస అత్యంత ముఖ్యమైనది. మొదట్లో మీ మనస్సులో ఆలోచనలు పరుగెడుతున్నట్లు మీకు తెలుస్తుంది. శ్వాసను క్రమబద్ధీకరణం ద్వారా, ఆలోచనలు నిశ్చలంగా ఉంటాయి. మరియు అవగాహన అనేది ఆలోచించని కాక తెలుసుకునే మనస్సు యొక్క ప్రాంతానికి వెళ్తుంది. గురుదేవులు మనకు “ధ్యానం కోసం తయారీ” అనే వ్యవస్థను ఇచ్చారు. అది శ్వాస మరియు మానసిక వ్యాయామాల శ్రేణి, ఇది మన మనస్సును శాంత పరిచి, మన అవగాహనను అంతర్ముఖానికి నిర్దేశిస్తుంది. అదే శ్రేణిని తిరోగమనంలో ఉపయోగించడం వలన మీరు సాధారణ స్పృహలోకి వస్తారు. లోపలికి వెళ్లడానికి మీకు కేటాయించిన సమయంలో మూడింట ఒక వంతు పడుతుంది. అసలు ధ్యానం దాదాపు సగం సమయం పడుతుంది మరియు బయటకు రావడానికి ఆరవ వంతు పడుతుంది. §

~~~~~ §  
**గురుదేవుడు:** ధ్యానంలో మీ అంతర్గత పరిశోధనలు అంతటా, మనస్సు చలనం లేనిది అనే తాత్విక సూత్రానికి కట్టుబడి ఉండండి. ఆలోచనలు మనస్సులో స్థిరంగా ఉండి, అవగాహన మాత్రమే కదులుతుంది. ఇది ఒక ఆలోచన నుండి మరొక ఆలోచనకు ప్రవహిస్తుంది, ఎందుకంటే ప్రపంచంలోని స్వేచ్ఛా పౌరుడు ప్రతి దేశం, ప్రతి నగరం, ఎక్కడా తనను తాను చేర్చుకోకుండా ప్రయాణిస్తాడు. §

~~~~~ §  
ధ్యానంలోకి వెళ్ళడం

1. **భంగిమ:** మీకు వీలైతే, మీ కాళ్ళను మడిచి పూర్తిగా లేదా అర్థ పద్మం లాగా నేలపై కూర్చోండి. మీ చేతులను మీ ఒడిలో ఉంచండి, కుడి చేతిని ఎడమ చేతిపై ఉంచి, మీ బొటనవేలితో మిగతా వేళ్ళ కొనలను మృదువుగా తాకండి. మీరు కుషన్ మీద, మీ మోకాళ్ళపై లేదా కుర్చీలో కూడా కూర్చోవచ్చు. మీ భుజాలు వెనుకకు, వెన్నెముక నిటారుగా మరియు వెన్నెముక పైన తల సమతుల్యంగా ఉంచి నిటారుగా కూర్చోండి. మీరు ప్రశాంతంగా మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉండాలి. §

2. **శరీర ఉష్ణోగ్రత:** మీ శరీరం, మీ తల, మీ ఛాతీ, మీ పాదాల వెచ్చదనాన్ని అనుభూతి చెందండి. మీ చర్మం నుండి వెలువడే వేడి గురించి తెలుసుకొండి

3. **శ్వాస:** మీ నోటి ద్వారా కాకుండా మీ ముక్కు ద్వారా శ్వాస తీసుకోండి. మీరు మీ పొత్తికడుపు పైన మీ పక్కటెముక దిగువన ఉన్న కండరం అయిన డయాఫ్రాగమ్ నుండి శ్వాస తీసుకోవాలి. మీరు ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు, మీ కడుపు లోపలికి మరియు బయటికి కదలాలి. మీ ఛాతీని విస్తరించడం మరియు కుదించడం ద్వారా శ్వాస తీసుకోవద్దు. ఆ రకమైన శ్వాస ప్రశాంతంగా ఉండటం కష్టతరం చేస్తుంది. మీరు శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు, నెమ్మదిగా తొమ్మిది వరకు లెక్కించి, ఒకటి లెక్కించండి. మళ్ళీ మీరు గాలిని బయటకు పంపుతున్నప్పుడు పొత్తికడుపును మృదువుగా ముడుచుకుంటూ, శ్వాస వదులుతున్నప్పుడు మళ్ళీ తొమ్మిది లెక్కించండి. అప్పుడు ఒకటి లెక్కించండి. మొదట, మీరు ఐదు లేదా ఆరు వరకు మాత్రమే లెక్కించడం మరియు సౌకర్యవంతంగా ఉండవచ్చు.

4. **జీవ శక్తి:** తర్వాత మీ శరీరంలోని నరాల అనుభూతిని పొందండి. మీ ముఖంలో, మీ చేతుల్లో, మీ పాదాలలో నరాలను అనుభవించండి. ఆ నరాల ద్వారా ప్రవహించే శక్తిని, ప్రాణశక్తిని అనుభూతి చెందండి.

5. **వెన్నెముక యొక్క శక్తి:** ఇప్పుడు మీ వెన్నెముకను కొద్దిగా కదిలించండి □ ధ్యానంలో మీరు కదలాల్సిన ఏకైక సమయం ఇది. ఇది మీ వెన్నెముక మరియు దానిలో ప్రవహించే శక్తిపై దృష్టి పెట్టడంలో మీకు సహాయపడుతుంది. కేవలం వెన్నుపూస గురించి తప్ప ఇంకేదో విషయం గురించి ఆలోచించకుండా ప్రయత్నించండి.

6. **ఉపసంహరణ:** శరీరం నుండి శక్తిని లోపలికి లాగండి. మొదటి శ్వాసలో, మీ ఎడమ కాలు నుండి మీ కాలివేలు వరకు తెలుసుకోండి. బయటి శ్వాసలో, ఎడమ కాలు యొక్క శక్తిని నెమ్మదిగా మీ వెన్నెముకలోకి లాగండి. మరొక కాలు, ప్రతి భుజము మరియు చివరికి మొండెంతో అదే చేయండి.

7. **స్వచ్ఛమైన అవగాహన:** ఈ దశలో, మీ శరీరం గురించి మీకు కొంత అవగాహన ఉండాలి. ఇప్పుడు మీకు అవగాహన ఉందని తెలుసుకోండి. అప్పుడు అవగాహన గురించి తెలుసుకోండి మరియు మరేమీ కాదు. మీకు వీలైనంత కాలం ఈ స్థితిని పట్టుకోండి.

మీకు నచ్చిన విషయంపై ధ్యానం చేయండి

మీ ధ్యానం: శరీరం మరియు మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉండటంతో, మీరు ఆ రోజు ధ్యానంపై దృష్టి పెట్టడానికి సిద్ధంగా ఉన్నారు. ఇది మీరు పని చేస్తున్న సమస్య కావచ్చు, మీరు ఆలోచించదలిచిన నిర్ణయం కావచ్చు లేదా మీకు ఆసక్తిని కలిగించేది కావచ్చు. కానీ ఇది ఆలోచించే సమయం కాదు, అంటే, తార్కికంగా ఒక ఆలోచన నుండి మరొక ఆలోచనకు మారడం. బదులుగా, మీరు సమస్యపై సాధారణ మార్గంలో దృష్టి కేంద్రీకరించాలనుకుంటున్నారు, మరియు కొంత కొత్త అవగాహన కోసం వేచి ఉండడం. కాబట్టి ఆలోచించే బదులు, మనస్సును శౌంత్రంగా ఉంచండి మరియు మీ మనస్సు తెరిచినప్పుడు వచ్చే తదుపరి అంతర్దృష్టి కోసం వేచి ఉండండి. ఈ విధంగా, మీరు మీ అతీత చేతన మనస్సులోకి ప్రవేశించవచ్చు.

లేదా శివ చైతన్యం యొక్క ఐదు రూపాలపై ధ్యానం చేయండి

- **శివచైతన్య పంచతంత్రం:** మీరు నిజంగా ధ్యానం చేయడంలో అనుభవం ఉన్నప్పుడు ఉన్నప్పుడు, మీరు ఈ అదునాతనమైనదాన్ని ప్రయత్నించవచ్చు. ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగా ఐదు రూపాలైన శివ చైతన్యంపై దృష్టి కేంద్రీకరించడమే క్రమశిక్షణ.
- **ప్రాణాధార శ్వాస:** ప్రాణ. మీరు లోపలి తీసుకునే ఊపిరి మరియు బయటకు తెచ్చే ఊపిరిపై మాత్రమే దృష్టి కేంద్రీకరించండి. వాటిని మీ శరీరంలో శివ సంకల్పంగా అనుభవించడానికి ప్రయత్నించండి, ఆపై విశ్వం యొక్క నాడి, దైవిక సంకల్పం చర్యలో ఉంటుంది.
- **సర్వవ్యాప్త శక్తి:** శక్తి. మీ శరీరంలోని జీవ ప్రవాహం గురించి తెలుసుకోండి. ప్రతి జీవిలో ఇదే విశ్వశక్తిని చూడటానికి ప్రయత్నించండి.

• **గోచర పవిత్ర రూపం:** దర్శనం. నటరాజ, శివలింగం లేదా మీ సద్గురువు వంటి పవిత్రమైన రూపాన్ని మీ మనస్సులో ఉంచుకొని, ఆ రూపాన్ని స్వయంగా శివుడిగా అనుభవించడానికి ప్రయత్నించండి.

• **అంతర్గత కాంతి:** జ్యోతి. మీరు లోపలి దూరదర్శిని తెరచి చూస్తున్నట్లుగా మీ మనస్సులోకి చూడండి. చిత్రాలు మరియు ఆలోచనలను తీసివేయండి మరియు మీకు కాంతి మాత్రమే మిగిలి ఉంటుంది. ఆ కాంతిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించండి.§

• **పవిత్ర ధ్వని:** నాదం. తేనెటీగల గుంపులాగా మీ తలలోపల నిరంతరంగా వినిపిస్తున్న అత్యధిక స్వరం ఈఈఈ అనే శబ్దం వినండి. సాధారణంగా ఇది ఒక చెవిలో మొదట వినవచ్చు, తరువాత మరొకటి. ఈ తలలో కేంద్రీకృతమై ఉండే వరకు ఈ శబ్దాలను సమతుల్యం చేయడానికి ప్రయత్నించండి.§

ధ్యానం నుండి బయటకు రావడం

ఏడు దశలను తిరగేసి చేయండి: మీరు ధ్యానం పూర్తి చేసిన తర్వాత, లోపలికి వెళ్లడానికి తీసుకున్న దశలను తిరగేసి చేయండి. వెన్నెముకను అనుభూతి చెందండి, ఆపై వెన్నెముక యొక్క శక్తి, శరీర భాగాలకు తిరిగి వస్తుంది. శరీరం యొక్క నరాలను ఆపై మీ శ్వాసను అనుభవించండి. చివరగా, శరీరం యొక్క వెచ్చదనం గురించి ఆపై మీ భంగిమను తెలుసుకోండి. మీ కళ్ళు తెరిచి, "ఓం" అని మూడు సార్లు జపించండి అప్పుడు మీ ధ్యానం పూర్తయింది. మనం లోపలికి వెళ్ళిన ప్రతిసారీ, మన జీవితం సుసంపన్నం అవుతుంది. గురుదేవులు చెప్పారు: ఒకే ఒక చెడ్డ ధ్యానం ఏదంటే, అది మీరు చేయనిది.§

48 మనం అహింసను ఎందుకు ఆచరించాలి?§



§

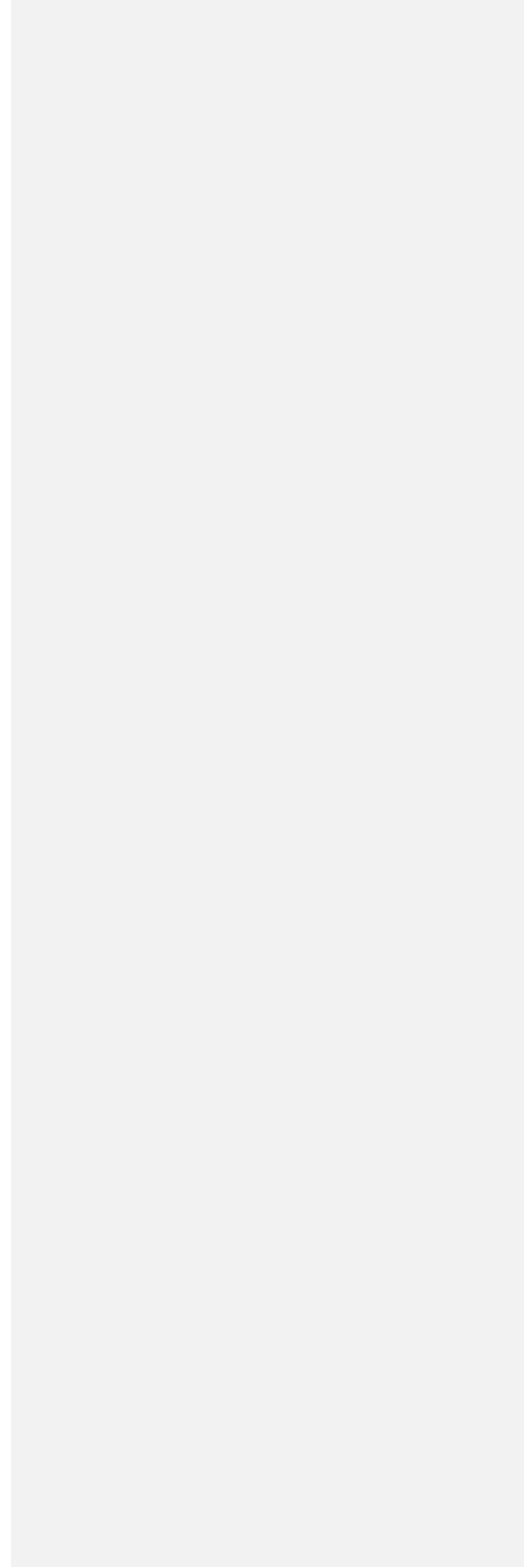
భారతదేశంలోని రాజస్థాన్ లోని పథమేడ గోశాలలో, ఒక బాలుడు చిన్న దూడను తల్లి ఆవు వెనుక నుండి చూస్తుండగా నిమిరుతున్నాడు. అతను ఈ దూడకు ఎప్పటికీ హాని చేయనట్లే, మనం కూడా మనుషులతో సహా ఇతర జీవులను ఎప్పుడూ గాయపరచకూడదు.§

DINODIA.COM/అరుణ్ మిశ్రా §

శైవ హిందువులుగా మన ప్రాథమిక నమ్మకాలు సహజంగానే అహింసా లేదా హాని చేయని ఆచారానికి మనల్ని ప్రేరేపిస్తాయి. మనం ప్రతిచోటా భగవంతుడిని చూస్తాము కాబట్టి, అన్ని జీవుల పట్ల మనకు గాఢమైన సామీప్యత మరియు ఆప్యాయత ఉంటుంది. మనం ప్రేమించే మరియు గౌరవించే వాటిని బాధపెట్టాలని మనం ఎప్పటికీ అనుకోము. భగవంతుడు ప్రతి వ్యక్తిలో, ప్రతి జీవిలో ఉన్నాడని తెలుసుకోవడం వల్ల, ప్రతి విషయం మహోన్నతమైన సహనం

మరియు అంగీకార వైఖరిని ప్రసాదిస్తుంది. కొంతమంది దుర్మార్గులు మరియు చెడుగా ప్రవర్తించబడటానికి అర్హులు అనే ఆలోచనను మనం తిరస్కరిస్తాము. ప్రజలు చెడు మార్గాల్లో ప్రవర్తిస్తారు, కానీ లోలోపల వారందరూ కూడా దైవిక జీవులే; వారు తమ పరిణామ పథంలో కష్టతరమైన భాగాన్ని అనుభవిస్తున్నారు. అహింస వెనుక ఉన్న రెండవ నమ్మకం కర్మ సిద్ధాంతం. మనం ఇతరులకు ఏ బాధ కలిగించినా ఏదో ఒకరోజు మనవైపు తిరిగి వస్తుందని మనకు తెలుసు. ఈ ప్రాథమిక సూత్రాన్ని తెలుసుకుని, మనం హృదయపూర్వకంగా అహింసను పాటిస్తాము—శారీరక హాని లేదా హింసను కలిగించకుండా మాత్రమే కాకుండా, మన మాటలతో మరియు మన ఆలోచనలతో ఇతరులను బాధించకుండా కూడానూ. అలాంటి సౌమ్యత ఇతరుల పట్ల గౌరవం, మర్యాద మరియు ప్రశంసలను పెంచుతుంది. హాని కలిగించకపోవడం అనేది ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం యొక్క ఉత్పాదన. తక్కువ బాధ, సహజమైన చైతన్యం, భయం, కోపం, దురాశ, అసూయ మరియు ద్వేషం నుండి హాని చేయడమనేది పుడుతుంది. ఇది మంచి మరియు చెడు, నాది మరియు మీది అనే వేరు మనస్తత్వంపై ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం ఎప్పుడూ ప్రతీకారం తీర్చుకోము. బాధను స్వయంకృతాపరాధంగా అంగీకరించడం మరియు అర్థం చేసుకోవడం మరియు క్షమాపణతో ప్రతిస్పందించడం తెలివైన పని; ప్రతీకారం తీర్చుకోవడం వల్ల ఆ కర్మ శాశ్వతం అవుతుంది. అయితే, అహింస అంటే శాంతివాదం కాదు. మనల్ని మనం రక్షించుకోవచ్చు లేదా మన జీవితాలను లేదా ఇతరుల ప్రాణాలను రక్షించుకోవడానికి బలాన్ని ఉపయోగించేందుకు అధికారం ఉన్న పోలీసులను ఆశ్రయించవచ్చు. మన పౌరులను రక్షించడానికి మన దేశ సైనిక శక్తిని ఉపయోగించడాన్ని మనం సమర్థిస్తాము. సమాజాన్ని మరియు ప్రభుత్వాన్ని మార్చడానికి మరియు మెరుగుపరచడానికి అహింస కూడా ఒక శక్తివంతమైన సాధనం. గాంధీ తన శాసనోల్లంఘన ఉద్యమంతో దీనిని నిరూపించాడు, ఇది పోరాటాలు లేదా బలవంతంగా ఆశ్రయించకుండా భారతదేశాన్ని విముక్తి చేసింది. అహింసను “మహావ్రత”, గొప్ప ప్రతిజ్ఞ అంటారు. అన్ని యమాలు మరియు నియమాలలో, ఇది చాలా ముఖ్యమైన ధర్మం.

గురుదేవుడు : అహింస అనేది బలవంతపు తప్ప యొక్క అత్యంత తీవ్రమైన రూపాలను మాత్రమే పరిష్కరిస్తుందని తెలుసుకోవడం మంచిది, అయితే సూక్ష్మమైన దుర్వినియోగాలు మరియు సాధారణ గాయాలను కూడా నిరోధించడానికి అహింస చాలా లోతు వరకు పోగలదు.



49 మనం శాఖాహారులం ఎందుకు?§



తాజా రోటీపై పెద్దవిని వెన్న కరుగుతుంది, దాని చుట్టూ మసాలా సూప్, సెనగల కూర, బోఫు, నూడుల్స్ మరియు పచ్చి కూరగాయలు ఉన్నాయి. ఇటువంటి శాఖాహార భోజనం మన శరీరానికి కాదు, మన గ్రహానికి కూడా ఆరోగ్యకరం.§

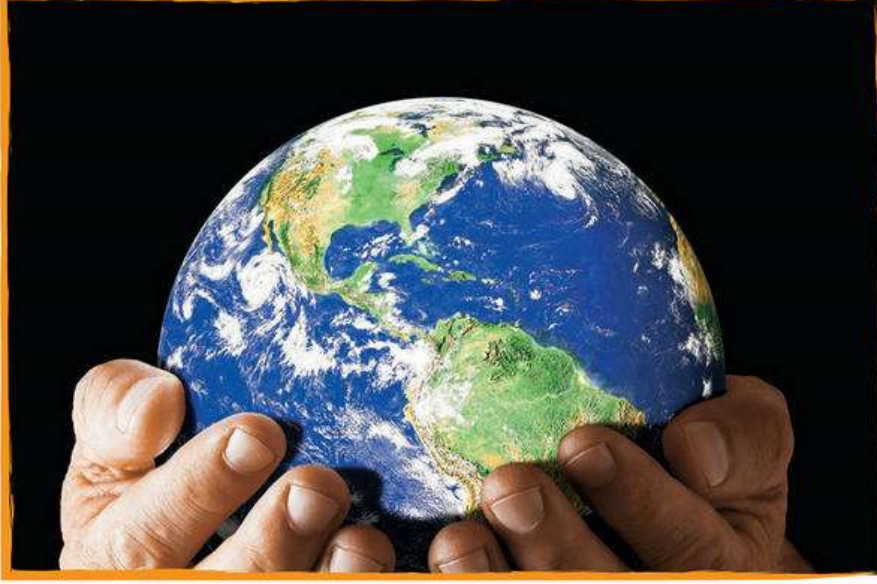
పట్టర్స్టాక్ §

ధర్మం, కర్మ, చైతన్యం, ఆరోగ్యం మరియు పర్యావరణం అనే ఐదు ప్రధాన కారణాల వల్ల ప్రజలు శాఖాహారాన్ని అవలంబిస్తారు. మొదట, మనకు ఆహారం కోసం ఇతర జీవులను చంపకూడదని ధర్మం ప్రకటిస్తుంది. రెండవది, మాంసాహారం తినే వారు జంతు సామ్రాజ్యానికి వ్యతిరేకంగా హింసాత్మక చర్యలలో పరోక్షంగా పాల్గొంటున్నారు. ఇది నకారాత్మక కర్మను సృష్టిస్తుంది, భవిష్యత్తులో మనకు కష్టాలను కలిగిస్తుంది. మూడవ కారణం మాంసం తినడం వల్ల మన

చేతనత్వంపై ప్రభావం చూపుతుంది. మరణ సమయంలో, జంతువు యొక్క భయం మరియు చిత్తహింసలు జీవరసాయనికంగా మాంసంలో మూసివేయబడతాయి. మాంసాన్ని తినేటప్పుడు, ఆ జంతువు యొక్క భయాన్ని మన శరీరంలోకి తీసుకుంటాము మరియు అది మన చేతనత్వంపై నకారాత్మక ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. నాల్గవ కారణం ఆరోగ్యం. మాంసాహారం తినడం వల్ల క్యాన్సర్ తో సహా అనేక రకాల అనారోగ్యాలు వస్తాయి. మానవులు మాంసాన్ని తినడానికి పోషకాహార కారణాలేవీ లేవు. శాకాహార ఆహారం ప్రాథమికంగా ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అని ఆధునిక పరిశోధన నిర్ధారిస్తుంది. ఐదవ కారణం, మానవ వినియోగం కోసం మాంసాన్ని పెంచే భారీ పరిశ్రమ పర్యావరణానికి చెడ్డది. ఇది వాతావరణ మార్పులకు, వర్షారణ్యాల నాశనానికి, భూసారాన్ని కోల్పోవడానికి మరియు జాతుల విలువైనానికి దోహదం చేస్తుంది. ప్రస్తుతం గొడ్డు మాంసం, పందులు మరియు కోళ్ల పెంపకానికి ఖర్చు చేస్తున్న వనరులను శాఖాహార ఆహారాన్ని ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగించినట్లయితే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆకలిని తగ్గించవచ్చు మరియు గ్లోబల్ వార్మింగ్ (భూగోళ/ప్రపంచ కవోష్ణత) చాలా వరకు తగ్గుతుంది. నేడు శాఖాహారం ఒక ప్రపంచ ఉద్యమం. అన్ని మతాలలోనే కాకుండా శాఖాహారులు మతం లేని వారిలో కూడా ఉన్నారు. మూడు శాతం అమెరికన్లు శాఖాహారులు, యువకులలో ఎనిమిది శాతం మంది ఉన్నారు. UKలో, 15 శాతం మంది యుక్తవయస్కులు తమను తాము శాఖాహారులుగా ప్రకటించుకున్నారు. భారతదేశంలో 500 మిలియన్లకు పైగా, జనాభాలో 30 శాతం అత్యధిక సంఖ్యలో శాకాహారులు ఉన్నారు. మన సాధువులు శాకాహారాన్ని మనిషి యొక్క సహజమైన మరియు గొప్ప ఆహారంగా పేర్కొన్నారు. తమిళంలో మన మతం పేరు శైవం అంటే శాకాహారం అని కూడా!§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు :** శాఖాహారం అనేది ఇతర జీవులకు కనీస బాధ కలిగించకుండా జీవించడానికి సహజమైన మరియు స్పష్టమైన మార్గం. ...నా యాభై సంవత్సరాల ప్రయాణంలో, శాఖాహారం కాని వారి కంటే శాఖాహార కుటుంబాలు చాలా తక్కువ సమస్యలను కలిగి ఉన్నాయని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.§

## 50 మనం పర్యావరణాన్ని ఎలా పరిగణిస్తాము?§



§

మనం భూమిని, మన అందమైన గ్రహాన్ని, మన తల్లిగా, జీవితానికి మూలం, ఎప్పటికీ విఫలం కాని సుస్థిరురాలిగా మరియు ప్రదాతగా చూస్తాము. మనం ఆమెను భూమి దేవి అని అంటాము మరియు ఆమెను అన్ని విధాలుగా రక్షిస్తాము.§

పట్టర్స్టాక్ §

మానవుడు ప్రకృతి నుండి వేరుగా లేడని, మన చుట్టూ ఉన్న అంశాలతో ఆధ్యాత్మిక, మానసిక మరియు భౌతిక బంధాల ద్వారా మనం బంధించబడి ఉన్నామని హిందూ సంప్రదాయం అర్థం చెపుతుంది. భగవంతుడు ప్రతిచోటా మరియు అన్ని విషయాలలో ఉన్నాడని తెలుసుకున్న హిందువులు జీవితం పట్ల ప్రగాఢమైన గౌరవాన్ని కలిగి ఉంటారు. ప్రకృతి యొక్క గొప్ప శక్తులు భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు మరియు అంతరిక్షం అలాగే మొక్కలు మరియు చెట్లు, అడవులు మరియు జంతువులతో సహా అన్ని రకాల జీవన క్రమాలు జీవనం యొక్క

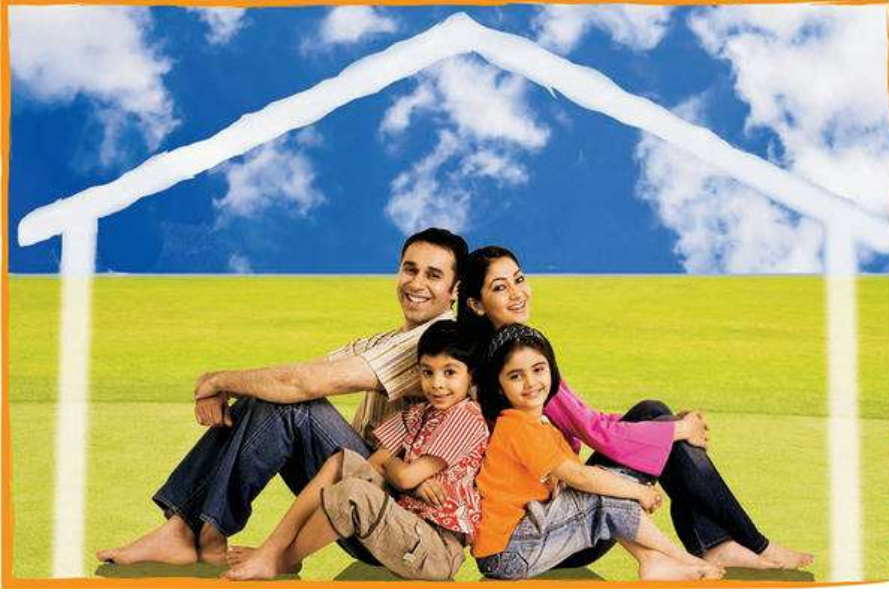
విశ్వజాలం ఒకదానికొకటి ముడిపడి ఉంటాయని మనకు తెలుసు. మన ప్రీతికరమైన భూమి, భూదేవత అయిన భూమి దేవిగా మన గ్రంథాలలో ఎంతో దృఢంగా చూడబడింది, కోట్ల సంవత్సరాల అభివృద్ధి పరిణామం ద్వారా మానవాళిని పోషించింది. అయినప్పటికీ, భూమి యొక్క జనాభా, దాని పరిశ్రమలు, ఆటోమొబైల్స్ మరియు జీవనశైలి పర్యావరణానికి గణనీయమైన నష్టాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. మానవ కుటుంబంలో ఆరవ వంతుగా, హిందువులు విస్తారమైన ప్రభావాన్ని చూపగలరు. భూమికి అనుకూలమైన జీవనం, వ్యక్తిగత పొదుపు, తక్కువ విద్యుత్ వినియోగం, ప్రత్యామ్నాయ శక్తి, స్థిరమైన ఆహార ఉత్పత్తి మరియు శాఖాహారతత్వంలో మనం ముందుండాలి. నేల, నీరు మరియు వాయువు నుండి ప్రతి ఆకారం మరియు రకరకాల మొక్కలు మరియు జంతువుల వరకు భూమి యొక్క అన్ని వైవిధ్యాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. దీనిని సాధించడానికి, మనం భూమి యొక్క వనరులను ఉపయోగించడంలో నిగ్రహాన్ని పాటిస్తాము. మనం దాని ఖనిజాలు, నీరు, ఇంధనాలు లేదా మట్టిని దోపిడీ చేయము. మనం మన నీలి గ్రహాన్ని కలుషితం చేయకుండా ఉండాలి. అంతరించిపోతున్న అనేక మొక్కలు మరియు జంతువులను రక్షించడానికి మనం పని చేస్తాము. బొచ్చులు, దంతాలు లేదా సరీసృపాల చర్మం వంటి దోపిడీకి గురైన జాతుల ఉత్పత్తులను మనం కొనుగోలు చేయము లేదా ఉపయోగించము. మనం కాగితం, గాజు, లోహం మరియు ప్లాస్టిక్ ను రీసైకిల్ చేస్తాము మరియు శక్తిని ఆదా చేసే సమర్థవంతమైన రవాణా మార్గాలను ఉపయోగిస్తాము. మనం చెట్లను నాటుతాము మరియు ఆహారాన్ని వృధా చేయము. ఈ విధాలుగా భూమి పట్ల, దానిపై ఉన్న సమస్త జీవరాశుల పట్ల ప్రాథమిక హిందూ భక్తిని వ్యక్తపరుస్తాం.§

§  
**గురుదేవుడు:** హిందూమతం మనిషి మరియు ప్రకృతి యొక్క ఏకీకృత దృష్టిని అందిస్తుంది, ఇందులో ఆధిపత్యం లేదా అజాగ్రత్త ఉండదు. మాతృభూమి, జీవాన్ని కాపాడేది, ఒక కీలకమైన వైదిక ఆలోచన. ...

హిందువులందరూ ప్రకృతికి సంబంధించిన బాధ్యతలతో గ్రహం మీద అతిధులుగా భావిస్తారు, అది నెరవేరినప్పుడు దాని బాధ్యతలను వారికి సమతుల్యం చేస్తుంది. భౌతిక శరీరం ప్రకృతి నుండి సేకరించబడింది మరియు దానికి తిరిగి వస్తుంది.§



## 51 ఆదర్శ గృహం అంటే ఏమిటి?§



ఇల్లు మన కోట. ఇది మనల్ని సురక్షితంగా ఉంచి కుటుంబాన్ని కలిసికట్టుగా ఉంచుతుంది.

ఇక్కడ తల్లి శక్తి దేవత మరియు తండ్రి శివుడు. పిల్లలు దేవతలు, ప్రతిరోజూ బలంగా మరియు మరింత ప్రేమగా పెరుగుతున్నారు. §

పటర్ స్టాక్ §

ఆదర్శవంతమైన ఇల్లు చాలా ఆకర్షక మరియు అనుకూలమైన ప్రదేశం, దాన్ని వదలడం కష్టం. ఒక సరియైన ఇంటిలో, కుటుంబ సభ్యులు ప్రేమను, దయను, పంచుకోవడం మరియు ప్రశంసలను ఆస్వాదిస్తారు. వారు ఒకరికొకరు సహాయ సహకారాలను

అందించుకుంటారు. ఇది నిస్వార్థత ఐక్యత గల ప్రదేశం, ఇక్కడ ప్రతి వ్యక్తికి ప్రతి ఒక్కరికి సమయం ఉంటుంది. ఇంటిని ఒక కోవెలగా మార్చడం తల్లిదండ్రుల కర్తవ్యం. వారు ఒకరినొకరితో పాటు పిల్లలను ప్రేమతో చూసుకోవడం మరియు పూజా మందిరంలో వారి పూజల ద్వారా దీన్ని సాధిస్తారు. ఇది ఆధ్యాత్మిక స్పందనలను కలిగిస్తుంది, ఇంటికి ఆలయం లాంటి వాతావరణాన్ని ఇస్తుంది. ఇంట్లో దేవతలు పూజించబడతారు. దేవతలు, ఇలవేల్పులు ఇంకా పూర్వీకులు పూజించబడి ఇంటికి ఆహ్వానించబడతారు. అన్ని గదులు శుభ్రంగా మెరుస్తూ ఉంటాయి. ఇంటి పూజగదిలో ప్రతిరోజూ పూజలు జరుగుతాయి. సాధ్యమైనప్పుడల్లా, ముందుగా ఆహారాన్ని స్వీకరించేటప్పుడు శ్లోకం చదివి భోజనాలు కలిసి చేస్తారు. కుటుంబ సమేతంగా ఇంట్లో హిందూ పండుగలను జరుపుకుంటారు. భక్తిగీతాలు ఆలపించి, సంప్రదాయ సంగీతాన్ని వినిపిస్తారు. శైవ కళలు, కళాకృతులతో గదులు అలంకరించబడతాయి. ఇవన్నీ సురక్షితమైన, ఆరోగ్యకరమైన జీవన స్థలాన్ని సృష్టిస్తాయి, ప్రపంచం యొక్క కఠినత్వం నుండి ఆశ్రయాన్ని కల్పిస్తాయి. సామరస్యం అనేది ఒక పెళుసైన స్పందన, ఇది ఒకరి దృక్పథాన్ని మరొకరు చూడటం, ఒప్పంద అంశాలను కనుగొనడం వాదనలు మరియు కఠినమైన పదాలను నివారించడం ద్వారా కుటుంబాన్ని రక్షిస్తుంది. అన్ని విభేదాలు నిద్రకు ముందు పరిష్కరించబడతాయి. అతిథులను దేవుడిలా చూస్తారు, ఆతిథ్యం ఉదారంగా ఉంటుంది. పిల్లలు తమ తల్లిదండ్రులకు ఇంటిని బలంగా ఉంచడంలో సహాయపడగలరు. వారు ప్రాతః పూజ మరియు వార్షిక పండుగల సమయంలో సహాయం చేస్తారు. గురుదేవుడు వారానికి ఒకసారి "కుటుంబ గృహ సంధ్యా" ను సిఫార్సు చేశారు, ఈ సమయంలో సభ్యులందరూ కలిసి విందు కోసం కూర్చోవడం, ప్రణాళికలు చేయడం, ఆటలు ఆడడం, ఆసక్తులను పంచుకుంటారు, ఒకరిపై ఒకరు ప్రశంసలు వ్యక్తం చేయడం మరియు టీవీ, డిజిటల్ వినోదం లేదా ఇతర పరధ్యానాలు లేకుండా కుటుంబ ఐక్యతను ఆస్వాదిస్తారు. §

~~~~~§  
గురుదేవుడు: పరిశుభ్రంగా, చక్కగా క్రమబద్ధీకరించబడే, అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం, రాత్రి భోజనాల దినచర్యను కొనసాగించే, తెల్లవారుఝామున భక్తి కార్యక్రమాలు నిర్వహించి గౌరవించే, కుటుంబం లోపల కలిసి నివసించే, లోపల కలిసి తినే, కలిసి మాట్లాడే, కలిసి ఆరాధించే ఇంటిలో దేవతలు నివసించవచ్చు. §

52 మనం అతిథులను ఎలా ఆదరిస్తాము?§



ఒక కుటుంబం తమ ఇంటికి వచ్చే అతిథులను తాజా మామిడి రసం, ఇంట్లో తయారుచేసిన విందులు మరియు స్వాగత చిరునవ్వుతో స్వాగతిస్తుంది. అతిథ్యం అనేది మన ఇంటికి వచ్చిన ప్రతి అతిథికి ఇచ్చే బహుమతి. ఇది ఒక ముఖ్యమైన విధి.§

DINODIA.COM§

హిందువులు మరియు వారి ఇంట్లు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెద్ద హృదయపూర్వక ఆతిథ్యానికి ప్రసిద్ధి చెందాయి. అతిథిని దేవుడిలా చూసుకోవడం హిందూ సాంప్రదాయం. ఆధునిక జీవన విధాన హడావిడిలో కూడా, మనం చేయవలసిన పనిని అతిథులు అడ్డుకుంటున్నారని ఎప్పుడూ భావించకూడదు. సహచరుల కోసం శ్రద్ధ వహించడానికి, మనము ఎంత ముఖ్యమైనదైనా వదిలివేస్తాము. స్వాగతించకుంటే ఎంత అవాంఛనీయంగా ఉంటుందో అది మనకు తెలుసు ఆ

విషయాన్ని సందర్భకుల వరకు చేరకుండా ఉంచుతాము. అతిథులు చెప్పకుండా వచ్చినప్పుడు కూడా వారిని కుటుంబం మొత్తం ద్వారం వద్ద ఆత్మతగా పలకరిస్తారు. మనం మన సమయంతో ఉదారంగా, మాటలతో ప్రేమగా వ్యవహరిస్తాము. మన ప్రేమపూర్వక శ్రద్ధ ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేక అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. ఇది మన ప్రాచీన మరియు పవిత్రమైన కర్తవ్యం. “సంపద సంపాదించడం మరియు ఇంటిని నిర్వహించడం యొక్క మొత్తం ఉద్దేశ్యం అతిథులకు ఆతిథ్యం ఇవ్వడం. ... అతిథేయ తన అతిథులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. అతను మరింత ఆశాజనకంగా చూడాలి. అతడే స్వర్గానికి స్వాగత అతిథిగా ఉంటాడు.” అని తిరుకురల్ మనకు చెబుతుంది. హిందూ శాస్త్రాలు ఆదర్శాన్ని వివరిస్తాయి, బయటకు వెళ్లి అతిథిని ఆహ్వానించి, నీరు మరియు ఆసనాన్ని అందించడం, వారికి హారతి ఇవ్వడం, ఆహారం మరియు ఆశ్రయం కల్పించడం ద్వారా గౌరవించాలి. వారికి ఆసక్తి కలిగించే విషయాలపై స్నేహపూర్వక సంభాషణ చేయాలి. అతి నిరాడంబరమైన ఇల్లు కూడా అతిథిని ఆహారం మరియు పానీయాలతో గౌరవించడంలో విఫలం కావద్దు. కనీసం కూర్చోవడానికి ఒక కుర్చీ లేదా చాప మరియు త్రాగడానికి ఒక గ్లాసు నీరు అందించాలి. ఇంటికి పవిత్రమైన వ్యక్తి రావడంపై అదనపు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవలసి ఉంటుంది మరియు అనేక రోజుల తయారీ, దండలు మరియు బహుమతులు, శుభ్రపరచడం మరియు అలంకరించడం వంటివి ఉండవచ్చు. అతిథి బయలుదేరినప్పుడు, మనం శుభాకాంక్షలు మరియు బహుమతులు కనీసం సాధారణ తీపి పదార్థాలు కాని అందిస్తాము. అప్పుడు మనం వారిని సాగనంపడానికి వారితో నడుస్తాము, కరచాలనం చేసి, వారు వెళ్ళేంత వరకు చూస్తాము.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** శివుని ఆరాధకులకు ఆతిథ్యం వీణ నుండి వచ్చే మదురమైన సంగీతంలా ప్రవహిస్తుంది. అతిథులను దేవుళ్ళలా చూస్తారు. స్నేహితులు, బంధువులు, పరిచయస్థులు, అపరిచితులు కూడా, అఖండమైన, ఎల్లప్పుడూ చూపబడే ఆదిత్యంలో, సంబరపడి పోతారు.§

## 53 మన ఇంటిలోని పూజా గృహాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలి?§



ఒక కుటుంబం వారు వారి పూజా గృహములో కూర్చుని పవిత్రమైన అగ్నికి ముందు విస్తృతమైన ప్రాతాకాల పూజలను చేస్తున్నారు. అందరూ కలిసి మంత్రాలు పఠిస్తారు, నైవేద్యాలు చేస్తారు, దేవుని అనుగ్రహం కోసం ప్రార్థిస్తూ వారి సాధనలను చేస్తారు.§

DINODIA.COM§

ఇంటిలోని పూజా గృహం ఆ కుటుంబానికి వ్యక్తిగత దేవాలయం. ఇది ఇంటికి హృదయం వంటిది, మనం దేవుడు, దేవతలు మరియు దేవతలకు దగ్గరగా ఉండే పవిత్ర స్థలం. తమ మతాన్ని అనుసరించే తెలివైన మరియు గంభీరమైన హిందువులు తమ ఇంట్లో పూజా గృహం



కోసం మొత్తం గదిని కెటాయిస్తారు. వారు ఈ ప్రయోజనం కోసం మాత్రమే కేటాయించి, ఆలయం లాంటి వాతావరణంలో దానిని ఉంచుతారు. పవిత్ర స్థలాన్ని సృష్టించడానికి ఒక అలమారు లేదా అటక (షెల్వ్) సరిపోదని వారికి తెలుసు. ఈ ప్రత్యేక గదిలో, ప్రతిరోజు ఉదయం పూజ, గ్రంథ పఠనం, ధ్యానం చేయడం, భజనం చేయడం, జపం మరియు ఇతర సాధనలు చేయడానికి మొత్తం కుటుంబ సభ్యులు ఇక్కడ గుమిగూడుతారు. పవిత్రమైన రోజులలో వారు ఈ ఆచారాలకు అదనపు సమయాన్ని కేటాయిస్తారు. ఒక యువకుడిగా, మీరు పూజా గృహంలో సహాయం చేయవచ్చు మరియు దానిని మీ ప్రత్యేక స్థానంగా మార్చుకోవచ్చు. మీరు తోట నుండి పువ్వులు సేకరించవచ్చు, ప్రసాదం సిద్ధం చేయడంలో సహాయపడవచ్చు మరియు రోజువారీ పూజకు ముందు పూజ వస్తువులను ఏర్పాటు చేయడంలో సహాయపడవచ్చు. సంస్కృత మంత్రాలను నేర్చుకొని, మీ తల్లిదండ్రులతో కలిసి జపించండి. ఇంటి పూజ గది అత్యంత అందమైన గదిగా ఉండాలి. ఇది మీ గురు వంశపు చిత్రపటాలతో అలంకరించబడవలెను. దేవుని గద్దెపై శివుడు, వినాయుడు మరియు కుమారస్వామి విగ్రహాలు ఉన్నాయి. నూనె దీపాలు, ధూపం, గంటలు, నైవేద్యాలు మరియు పూల బుట్టలు ఉన్నాయి. మనం సమాజ దేవాలయం నుండి తిరిగి వచ్చిన ప్రతిసారీ, మందిరాన్ని సందర్శించి దీపం వెలిగిస్తాము. ఇది ఆలయానికి అనుసంధానం చేస్తుంది. పూజాస్థలాన్ని పవిత్రంగా ఉంచినట్లయితే, మీ స్వంత సంరక్షక దేవతలతో సహా అనేక దేవతలు వచ్చి అక్కడ నివసిస్తారు. “ఈ కనుమరుగైన శాశ్వతంగా ఉండే అతిథుల కోసం ఒక గది కేటాయించబడింది. ఇది మొత్తం కుటుంబం ప్రవేశించి కూర్చోగలిగే గది. వారు పరిశుద్ధ జీవులతో అంతర్గతంగా సంభాషించవచ్చు. ఈ దేవతలు తరతరాలుగా కుటుంబ తరాన్ని రక్షించేవారు” అని గురుదేవుడు పేర్కొన్నాడు. వెలుగును ప్రసాదించేవారు మిమ్మల్ని ఆశీర్వదించి, రక్షిస్తారు, ఇంటిని సురక్షితంగా మరియు ప్రశాంతంగా ఉంచుతారు. మన ఇంట్లోనే భగవంతుని కోసం ఒక గృహాన్ని ఏర్పాటు చేస్తే, కుటుంబం సంతోషంగా ఉండటం సులభం. ఒకరినొకరు ప్రేమించుకోవడం మరియు కలిసిపోవడం సులభం. శివుని రక్షిత ఉనికిని అనుభవించడం సులభం.§

~~~~~§


గురుదేవుడు: ప్రతి శైవుని ఇల్లు, పూజా గృహం చుట్టూ కేంద్రీకృతమై ఉంటుంది, ఒక ప్రత్యేక గదిని కేటాయించి, మనం పూజ చేయడానికి, గ్రంథాలు చదవడానికి, సాధన చేయడానికి, ధ్యానం చేయడానికి, భజన పాడటానికి మరియు జపం చేయడానికి ఆలయం వంటి వాతావరణాన్ని సృష్టించడానికి నిర్వహించబడుతుంది

54 మన శైవుల నుదుట పెట్టుకునే గుర్తులు ఏమిటి?



ఒక తల్లి తన కుమార్తె నుదిటిపై సంప్రదాయ బొట్టును అలంకరిస్తుంది. తిలకం అని పిలువబడే ఈ మతపరమైన గుర్తులు అందమైన, అర్థవంతమైన చిహ్నాలు. శైవ త్రిపుండ్రం మరియు బొట్టు అంతర్భాగం (దిగువ ఎడమ)లో ఉన్నాయి..§

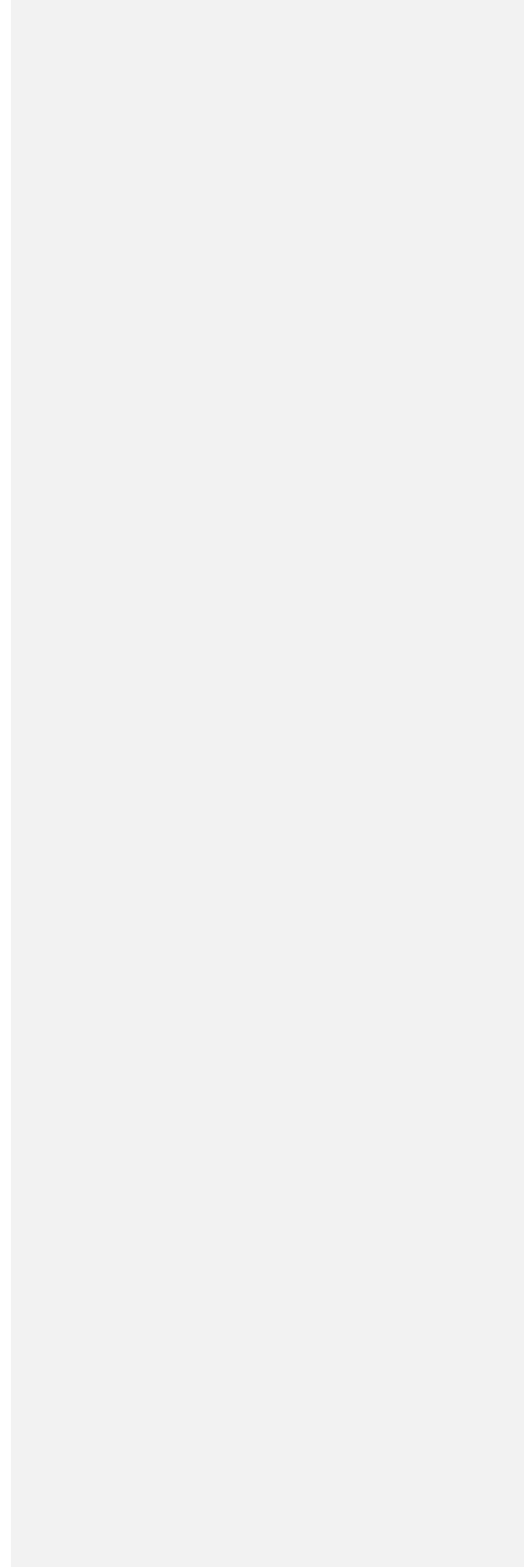
పట్టర్స్టాక్ §

మన నుదిటి అలంకారాలు అంటే ఒక విలక్షణమైన హిందూ సాంస్కృతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆచారం. మనం ఎరుపు లేదా నలుపు చుక్కలు, తెలుపు చారలు మరియు చందనం పేస్ట్లో డిజైన్లను అలంకరించుకుంటాము. చాలా గుర్తులు వర్ణీయమైనవి. ఇది మనం ఏ హిందూ సంప్రదాయాన్ని అనుసరిస్తున్నామో ప్రపంచానికి తెలియజేస్తాయి. విష్ణువు ఆరాధకులు

మట్టితో చేసిన U- ఆకారంలో ఉండే తిలకాన్ని తరచుగా ధరిస్తారు. శైవులు తమ నుదుటిపైన విభూతి లేదా తిరునీరు అని పిలువబడే తెల్లటి పవిత్ర భస్మం యొక్క మూడు చారలను ధరిస్తారు. ఈ గుర్తును త్రిపుండ్ర అంటారు. ఈ ఆచారాలకు ఆధ్యాత్మిక వివరణలు ఉన్నాయి. పవిత్రమైన భస్మాన్ని దేవతలు అంతః లోకాల్లో చూడవచ్చు, ముఖ్యంగా పూజ సమయంలో. దీంతో వారు మనకు బాగా సహాయం చేయగలుగుతారు. పవిత్రమైన భస్మం అనేది ఆత్మ యొక్క మూడు బంధాలు అయిన అనవ, కర్మ మరియు మాయ యొక్క స్వచ్ఛతను మరియు ఆహుతిని సూచిస్తుంది. దీనిని ధరించడం వలన శివుని అనుగ్రహం మరియు రక్షణ లభిస్తుంది. ఇది భౌతిక శరీరం యొక్క తాత్కాలిక స్వభావాన్ని కూడా గుర్తు చేస్తుంది మరియు ఆలస్యం చేయకుండా శివుని అనుగ్రహాన్ని పొందేలా మనల్ని ప్రేరేపిస్తుంది. ఒక బొట్టు తరచుగా నుదిటి మధ్యలో ధరిస్తారు. దీనిని హిందీలో బింది అని, తమిళంలో బొట్టు అని తెలుగులో బోట్టు అని అంటారు మరియు అన్ని వర్గాల హిందువులు దీనిని ఉపయోగిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక దృష్టికి "మూడవ కన్ను" ప్రాతినిధ్యం వహిస్తుందని చెప్పబడింది, ఇది మన మనో నేత్రం లేదా అంతర్గత దృష్టిని ఉపయోగించాలని ఒక జ్ఞాపిక మరియు మన భౌతిక కళ్ళతో మాత్రమే జీవితాన్ని చూడకూడదని గుర్తుచేసేది. ఒక ఎరుపు బొట్టు స్త్రీకి వివాహమైనట్లు సూచిస్తుంది. నలుపు రంగు, ముఖ్యంగా పిల్లలపై, రక్షణ కోసం ఉద్దేశించబడింది. శైవ దేవాలయంలో పూజల అనంతరం విభూతి, కుంకుమ, గంధం వంటి సంస్కారాలు జరుగుతాయి. పురుషులకు మరియు స్త్రీలకు ఇరువురికీ ఈ మూడు వర్తిస్తాయి. పురుషుల కంటే స్త్రీలు సాధారణంగా నుదిటిపై తక్కువ మొత్తంలో భస్మాన్ని ఉపయోగిస్తారు. హిందూ గ్రహానికి వచ్చే సందర్భకులను ముందుగా గుమ్మం వద్ద బొట్టుతో ఆశీర్వాదిస్తారు. మన నుదిటి అలంకారాలు మనల్ని భక్తిగల హిందువులుగా గుర్తిస్తాయని తెలిసి సగర్వంగా ధరిస్తాం.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** మనం ఈ మతంలోని సభ్యులమని దేవతలకు తెలియజేయడానికి స్వచ్ఛమైన తెల్లని భస్మాన్ని ధరిస్తాము. ఈ విభూతి ఒక సంకేతం, "మీ సహాయాన్ని కోరుతున్నాము మరియు మీ ఆశీర్వాదాలను కోరుతున్నాము" అని చెప్పే మార్గం. మరియు భస్మాన్ని చూడటం ద్వారా, వారు మీ ముఖాన్ని

గుర్తించుకోగలరు. ... నుదిటిపై ధరించే బోట్లు ఒకరు హిందువు అని సంకేతం. బోట్లకు ఆధ్యాత్మిక అర్థం ఉంది. ఇది ఆధ్యాత్మిక దృష్టి యొక్క మూడవ నేత్రాన్ని సూచిస్తుంది, ఇది భౌతిక కళ్ళు చూడలేని వాటిని చూస్తుంది.§



## 55 మంచి ప్రవర్తన అంటే ఏమిటి?§



ఒక యువ స్వచ్ఛంద సేవకురాలు తన సంఘంలోని పేద ప్రజలకు భోజనం వడ్డిస్తోంది. ఆమె మరియు ఆమె స్నేహితులు ఇతరులకు ఎలా సహాయపడే మార్గాల గురించి మాట్లాడతూ, ఉత్తేజపరిచే అన్ని రకాల సేవల గురించి ఆలోచనలను పంచుకుంటారు.§

బాప్ స్వామినారాయణ సంస్థ §

మంచి ప్రవర్తన అనేది సరైన ఆలోచన, సరైన మాట మరియు సరైన కర్మ. సరిగ్గా ఉండటం అంటే అది ధర్మం మరియు మన పరిపూర్ణమైన ఆత్మ స్వభావంతో అంగీకరించుట. అద్భుతమైన ప్రయాణంలో ప్రజలందరూ దైవాత్మ సంభూతులని మన మతం మనకు గొప్ప జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తున్నది, ఈ మార్గంలో అనేక పాఠాలు నేర్చుతున్నది. అవి బాహ్యంగా పరిపూర్ణంగా ఉండకపోయినా, మనం కలిసే ప్రతి ఒక్కరిలో అందమైన, ప్రకాశవంతమైన ఆత్మను చూడటం

నేర్చుకుంటాము. మనం ఇతరులలో మంచి లక్షణాలు చూసి, వారి తప్పలను పట్టించుకోము. మనం ఎల్లప్పుడూ బాగుపరిచేలా విమర్శనాత్మకంగా లేదా బాధించేలా కాకుండా ఇతరులకు ఏ విధంగానైనా మనం చేయగలిగినంత సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము. మనం ఒక తప్పించుకోవలసిన వ్యక్తిగా మారకుండా, మనం స్వతః ఒక మంచి ఉదాహరణ అయ్యేలా మరియు కలసి మెలసి ఉండటం కొరకు పనిచేస్తాము. ప్రేమ, సహనం మరియు దయ అనే అందమైన లక్షణాలను వ్యక్తపరచడమే మన సాధన. మనం యువకులను రక్షించి, మార్గనిర్దేశం చేసి, ప్రోత్సహిస్తాము. మనం పెద్దవారి కోసం ఎదురు చూసి వారి నుండి నేర్చుకోవాలని ఆత్మతగా కోరుకుంటాము. "అత్త," "మామ" లేదా "అన్నయ్య" వంటి మనకు దగ్గరగా ఉన్నవారికి గౌరవ పదాలను ఉపయోగిస్తాము. మనం ఇతరులకు "నమస్టే," "నమస్కారం" లేదా "ఓం నమః శివాయ" అని పలకరిస్తాము. మనం అనుసరించే రెండు ముఖ్యమైన ఆచారాలు ఏమిటంటే, ఎప్పుడూ వాదించకూడదు మరియు ఇతరులకు, ముఖ్యంగా మన పెద్దలకు ఆటంకం కలిగించకూడదు. మంచి ప్రవర్తనకు నాలుగు తాళం చెవులు అనేవి స్వచ్ఛత, భక్తి, వినయం మరియు దాతృత్వములు. అందరి పట్ల దయతో ఆలోచించి, మాట్లాడటం ద్వారా మనం స్వచ్ఛతను పెంపొందించుకుంటాము. మనం ఆరాధన మరియు నిస్వార్థ సేవ ద్వారా మరియు విధేయత విశ్వసనీయంగా ఉండటం ద్వారా భక్తిని పెంపొందించుకుంటాము. పరిస్థితులతో సాహసం మరియు ప్రజలతో సహనం చూపడం ద్వారా మనం వినయాన్ని పెంపొందించుకుంటాము. మనం ఆకలితో ఉన్నవారికి, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి, నిరాశ్రయులకు, వృద్ధులకు మరియు అభాగ్యులకు ఇవ్వడం ద్వారా దాతృత్వాన్ని పెంపొందించుకుంటాము. సత్ప్రవర్తన విషయంలో మొదటి గురువు మన మనస్సాక్షి. ఇది మన ఆత్మ యొక్క స్వరం. ఏది ఒప్పు, ఏది తప్పు తెలుసుకోవాలంటే భగవంతుడిని, మన సద్గురువులను, స్వామీజీలను, శాస్త్రాలను, మన పెద్దలను, కుటుంబ సభ్యులను, నమ్మకమైన స్నేహితులను ఆశ్రయించవచ్చు.§

§ గురుదేవుడు: హిందువు వినయాన్ని పెంపొందించి అహంకారాన్ని విస్మరిస్తాడు, సహాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాడు, ఎప్పుడూ అడ్డుకోడు, ఇతరులలో మంచిని చూసి వారి తప్పలను విస్మరిస్తాడు. మనలో



మరియు మన తోటి మానవులతో సక్రమంగా ప్రవర్తించడం తప్ప నిజమైన భక్తుడు అని  
పిలవబడే మార్గం మరొకటి లేదు.§

## 56 హిందూ పలకరింపు విధానం ఏలాంటిది?§



§

నలుగురు వ్యాపార భాగస్వాములు సుదూరంలో ఉన్న సమూహ సభ్యులను వీడియో చాట్‌కి స్వాగతించారు. మనం నమస్కరిస్తున్న వ్యక్తిలోని దైవాన్ని గౌరవించేందుకు హిందువులు మన అరచేతులను కలుపుతాము. ఇది హలో మరియు వీడ్కోలు రెండూనూ.§

పట్టర్ స్టాక్ §

హిందువులకు, నచ్చిన శుభాకాంక్షలు నమస్తే (లేదా నమస్కారం). రెండు చేతులను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి ఉంచి, "నమస్కారం" అని చెప్పేటప్పుడు గుండె దగ్గర తలని మెల్లగా వంచాలి. ఇది మాట్లాడే పలకరింపు మరియు సంజ్ఞాబక మంత్రం మరియు ముద్ర. "అలంకరించడానికి, గౌరవించడానికి లేదా వేడుకను జరుపుకోవడానికి" అంజ్ అనే మూలం శబ్దం నుండి ప్రార్థనతో కూడిన చేతి భంగిమను అంజలి అంటారు. మన శైవ సమాజంలో మనం కూడా ముకుళిత హస్తాలతో "నమస్కారం," "నమ: శివాయ" లేదా "ఔం శివాయ" అంటాము. అర్థం అదే. కలిపి పట్టుకున్న చేతులు స్పష్టంగా రెండు లోకాల ఏకత్వాన్ని, ఆత్మ

మరియు పదార్థాన్ని ఒకచోట చేర్చడం లేదా స్వీయాన్ని కలవడాన్ని సూచిస్తాయి. కుడి చేయి ఉన్నతమైన స్వభావాన్ని లేదా మనలోని దైవికతను సూచిస్తుందని, ఎడమ చేయి దిగువ, ప్రాపంచిక స్వభావాన్ని సూచిస్తుందని చెప్పబడింది. సంస్కృతంలో నమస్ అంటే "ప్రణామం, మర్యాద, గౌరవప్రదమైన వందనం". ఇది నమ అనే మూలం నుండి వచ్చింది, ఇది వంగడం, ప్రణమిల్లడం, వినయంగా సమర్పించడం మరియు మౌనంగా ఉండటం అనే అర్థాలను కలిగి ఉంటుంది. తే అంటే "మీకు." కాబట్టి నమస్తే అంటే "నేను మీకు ప్రణమిల్లుతున్నాను." మనం ప్రతిదోటా కలిసే ప్రతి మనిషిలోనూ భగవంతుడిని చూడగలమని నమస్కార సంజ్ఞ సున్నితంగా గుర్తు చేస్తుంది. "నేను మన ఇద్దరిలో ఉన్న దేవతను చూసి దాని ముందు నమస్కరిస్తున్నాను. ఈ సాధారణ కలయిక పవిత్రతను నేను అంగీకరిస్తున్నాను అని ఇది మౌనముగా చెబుతోంది. మనలోని ఆధ్యాత్మికతను, మానవ, సాధారణమైనవాటిని నేను వేరు చేయలేను. ఈ అందమైన ఆచారం ఆ వ్యక్తిలోని మంచి లక్షణాలను చూసేందుకు మన హృదయాన్ని తెరుస్తుంది. మనం అతనితో లేదా ఆమెతో గౌరవంగా ప్రేమతో వ్యవహరించాలని గుర్తుంచుకుంటాము. మీరు భగవంతుడి స్వరూపంగా నమస్కరించే ఎవరినైనా, వారిని కించపరచడం లేదా శత్రుత్వం అనుభూతి చెందడం కష్టం. "నమస్తే"ను వీడ్కోలు చెప్పడానికి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. చేరిన అరచేతుల వేళ్లను నుదురుపైకి తీసుకురావడం ద్వారా మరింత లోతైన గౌరవం వ్యక్తమవుతుంది, ఇది ఆధ్యాత్మిక మూడవ కన్ను యొక్క ప్రదేశం. నమస్తే యొక్క మూడవ రూపం అరచేతులను తలపైకి తీసుకువస్తుంది. ఈ నమస్కారం భగవంతుని కోసం మరియు సద్గురువులకు కేటాయించబడినది.§

~~~~~§  
గురుదేవుడు: ముద్రను అంజలి అంటారు. ఇది దేవత, పవిత్ర వ్యక్తి, స్నేహితుడు లేదా క్షణిక పరిచయస్తుల ముందు సమానంగా చేసే భక్తి సంజ్ఞ. చేతులు కలిపి పట్టుకోవడం వల్ల శరీరం యొక్క కుడి భాగాన్ని ఎడమ వైపుకు కలుపుతుంది మరియు నరాల మరియు నాడి ప్రవాహాలను సంపూర్ణ సమతుల్య స్థితికి తీసుకువస్తుంది, సుషుమ్నా యొక్క చేతనలోకి తీసుకువస్తుంది, తద్వారా గ్రహీత లోపల భగవంతుడిని ఆరాధించడానికి మూడవ కన్ను మేల్కోల్పుతుంది.§

57 మనం ఇతరులతో ఎలా కలిసిపోగలము?§



ఈ కానో రేసు భారతదేశంలోని కేరళలో ప్రతి సంవత్సరం జరుగుతుంది. జీవితంలో ఇతర విజయవంతమైన ప్రయత్నాల మాదిరిగానే, జట్టు సభ్యులు వ్యక్తిగతంగా ఫిట్గా ఉండటానికి కష్టపడి శిక్షణ పొందుతారు, కానీ వారి భాగస్వామ్య లక్ష్యాల కోసం ఒకరిగా కలిసి పని చేస్తారు.§

పట్టర్ స్టాక్§

హిందూ సంస్కృతిలో కుటుంబం మరియు సమాజం చాలా ముఖ్యమైనవి ఇంకా అన్నిటికీ మించి సంబంధాలు విలువైనవి. ప్రతిరోజూ మనకు మంచి చేయడానికి, నేర్చుకోవడానికి,

సహాయం చేయడానికి మరియు ఇతరులను ఉద్ధరించడానికి అనేక అవకాశాలు లభిస్తాయి. చాలా మందికి ఇతరులతో సఖ్యతగా ఉండడం కష్టం. వారు ఎల్లప్పుడూ వాదించుకుంటారు మరియు కఠినమైన భావాలను పట్టుకుంటారు. సామరస్యపూర్వకమైన సంబంధాలను కొనసాగించడానికి, మనం అంతర్గతంగా శాంతియుతంగా ఉండాలి. అప్పుడు జీవితం మనకు అందించే అవకాశాలను సద్వినియోగం చేసుకోవచ్చు. మనం ఆందోళన చెందితే లేదా కలత చెందితే మన వంతు కృషి చేయలేము. సంస్కృతంలో శాంతి అని పిలువబడే మనశ్శాంతి బంగారం కంటే విలువైనది మరియు దానిని రక్షించడానికి మన హిందూ సంస్కృతి మనకు అనేక సాధనాలను అందిస్తున్నది. ఆరాధన, సేవ, యోగం అనే మూడు ప్రధాన సాధనాలు. ఇతరుల మనోభావాలను కించపరచకుండా ఉండే కళ అయిన పరిగణన అని పిలువబడే మరొక సాధనానికి కూడా గురుదేవులు విలువ ఇచ్చారు. మనం ఆలోచన, మాట మరియు పనిలో దయతో మరియు సున్నితంగా ఉంటాము. ఇతరులు మనతో ఎలా ప్రవర్తించాలనుకుంటున్నారో మనం అలాగే వ్యవహరిస్తాము. మనం వారి మంచి లక్షణాలను మరియు మంచి పనులను ప్రశంసిస్తాము. మనం ఎప్పుడూ వాదించము లేదా పరుషమైన లేదా కోపంతో కూడిన పదాలను ఉపయోగించము. అది అక్కడ ఉన్న ప్రతి ఒక్కరి శాంతిని నాశనం చేసి, బాధ కలిగించే భావాలను కలిగిస్తుంది. “అగ్ని వల్ల కలిగే గాయం కొంత సమయంలో మానిపోతుంది. కానీ నాలుక మంటతో చేసిన మంట ఎప్పటికీ నయం కాదు.” అని తిరుకురల్ హెచ్చరించారు, మనకు విభేదాలు ఉంటే, మనం ఆ వ్యక్తితో మాట్లాడి, క్షమాపణలు చెప్పి, క్షమించి, నిద్రపోయే ముందు సమస్యను పరిష్కరించుకుంటాము. అందరితో సామరస్యంగా జీవించడం ద్వారా, మన జీవితంలో మనకు మరింత ఆనందంగా ఉండి, మనం మరింత ప్రభావవంతమైన మనుషులుగా అవుతాము. మన కుటుంబంతో సన్నిహితంగా కలిసి ఉండటం చాలా ముఖ్యం. సామరస్యం ఇంట్లో మొదలై జీవితంలోని అన్ని భాగాలకు ప్రసరిస్తుంది, ప్రతి సంబంధానికి కాంతి, ప్రేమ మరియు మంచి సంకల్పాన్ని తెస్తుంది.§



గురుదేవుడు: దౌత్యం, ఒక రకమైన ప్రేమంబకరు తన తోటి మనిషిని బాధపెట్టకూడదనుకోవడం, ద్వేషం మరియు కోపం యొక్క భావోద్వేగాలను అణచివేయడం ఒక రకమైన సామరస్యాన్ని తెస్తుంది. నియంత్రిత జ్ఞాపకశక్తి, నియంత్రిత హేతువు ఇంకా నియంత్రిత సంకల్ప శక్తి, ప్రకృతి శక్తులను పరిపాలించగల మన సామర్థ్యం యొక్క మూడు సామర్థ్యాల ద్వారా బలమైన మేధో కవచంగా అభివృద్ధి చెందినప్పుడు ఇవి తెలివి యొక్క ఉత్సాదకాలు అవుతాయి.§

58 ఆధ్యాత్మిక స్నేహితుల విలువ ఏమిటి?§



ఐదుగురు స్నేహితులు సెల్ఫీ తీసుకుని ఆన్ లైన్ లో షేర్ చేసుకుంటారు. స్నేహితులు ముఖ్యులు మరియు అభివృద్ధికి యోగ్యులు. వారు జీవితంలో మన ఆదర్శాలు మరియు లక్ష్యాలను ప్రోత్సహిస్తారు. వారు వినోదాన్ని అందిస్తారు మరియు ప్రపంచంలోని ప్రతికూల శక్తుల నుండి మనల్ని సురక్షితంగా ఉంచుతారు.§

పట్టర్ స్టాక్§

శైవ హిందువులుగా, ఈ జీవితం విలువైనదని మనకు తెలుసు మరియు ప్రతిరోజు ప్రతి క్షణం దానికి కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. జీవితపు ఈ వరాన్ని తెలుసుకోవడం వల్ల మనకు సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన పని చేయాలని, మన వ్యక్తిత్వాన్ని

మెరుగుపర్చుకోవాలని, ఇతరులకు సేవ చేయాలని, ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గడపాలని కోరుకుంటాము. జీవిత లక్ష్యాన్ని తెలుసుకొని ధర్మాన్ని దృఢంగా పాటిస్తాం. మారథాన్ రన్నర్ లాగా, పందెం పూర్తి చేయడానికి మనం మైదానంలో ఉండాలి. మంచి, మతపరమైన స్నేహితులను కలిగి ఉండటం మనకు మార్గంలో ఉండటానికి సహాయపడుతుంది. మనం ప్రాపంచిక జనసమూహంతో కలిసిపోతే, మన మార్గాన్ని కోల్పోవచ్చు. "ప్రవహించే నీరు నేలను బట్టి ఎలా మారుతుందో, మనిషి తన సహచరుల స్వభావాన్ని అలా సమీకరిస్తాడు" అని తిరుకురల్ మనకు చెబుతున్నారు. హిందువులైన మంచి స్నేహితులు మీకు అందరి కంటే ఎక్కువగా సహాయం చేస్తారు. మీరు నిజాయితీ లేని లేదా నీచమైన వ్యక్తితో స్నేహం చేస్తే, అతని సలహా మిమ్మల్ని ఇబ్బందుల్లోకి నెట్టివేస్తుంది. మీరు కష్టపడి చదివే, దయగల మరియు సహాయకారిగా ఉన్న వారితో స్నేహం చేస్తే, వారి సలహా మీకు స్ఫూర్తినిచ్చి ఉద్ధరిస్తుంది. కొందరు వ్యక్తులు మతాన్ని ఎగతాళి చేస్తారు లేదా అల్లర్లు చేస్తారు మరియు అధికారాన్ని ప్రతిఘటిస్తారు. అసలు జీవిత ఉద్దేశం వారికి తెలియదు. వారు తమ సమయాన్ని వృధా చేసి, ఇతరులకు బాధను కలిగిస్తుంటారు. తెలివైన ఉపాధ్యాయులు ప్రతి ఒక్కరితో మంచిగా ఉండాలని మనకు సలహా ఇస్తారు, కానీ మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి మరియు భవిష్యత్తుకు సానుకూల నమూనాలను అలవాటు చేయడానికి సహాయపడే వారితో మాత్రమే సన్నిహిత స్నేహితులను చేసుకోండి. "మనస్సు యొక్క స్వచ్ఛత మరియు ప్రవర్తన యొక్క స్వచ్ఛత, ఈ రెండూ మనిషి సహచరుల స్వచ్ఛతపై ఆధారపడి ఉంటాయి." అని తిరుకురల్ మనకు చెబుతున్నారు. మనం భాగస్వామ్య విలువలు మరియు లక్ష్యాలతో సత్సంగ సమూహంలో భాగమైనప్పుడు మన మత మార్గాన్ని అనుసరించడం సులభతరం అవుతుంది. అలాంటి సాంగత్యం మన సాధనను ధృఢంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది, ముఖ్యంగా జీవితంలో కష్ట సమయాల్లో. గురుదేవుడు తరచుగా చెప్పినట్లుగా, "సమూహం వ్యక్తికి సహాయం చేస్తుంది మరియు వ్యక్తి సమూహానికి సహాయం చేస్తాడు."§

గురుదేవుడు: ప్రయాణంలో ఉన్న వారితో స్నేహం చేయండి. మంచి, సానుకూల వ్యక్తులతో ఉండండి. ప్రతికూలంగా, ఫిర్యాదు చేసే వ్యక్తులతో మీరు లోపల చేస్తున్న పనులకు సంబంధం లేని లోడా మీరు చేస్తున్న పనికి మిమ్మల్ని విమర్శించే వ్యక్తులతో ఉండకండి.§

59 మనం కర్మ యోగాన్ని ఎలా ఆచరించాలి?§



§

ఇద్దరు స్వయం సేవకులు భారతదేశంలోని సాధువులు మరియు యాత్రికుల సమాహానికి మధ్యాహ్న భోజనం వడ్డిస్తున్నారు. తిరిగి కొంత మంది ఉదయం నుండి వంట చేయడంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. ఇతరులకు సహాయం చేయడానికి చేసే నిస్వార్థమైన పనులు. ఇవి కర్మ యోగం యొక్క ఒక రూపం.§

పట్టర్ స్టాక్ §

కర్మ యోగం అనేది నిస్వార్థమైన సేవ, లేదా సేవ. ఇది తరచుగా దేవాలయంలో స్వచ్ఛందంగా పని చేసే రూపాన్ని కలిగి ఉంటుంది-ఇత్తడి దీపాలకు మెరుగు పెట్టడం, ఫోన్ కు సమాధానం ఇవ్వడం, దండలు తయారు చేయడం మరియు పూజలకు సిద్ధం చేయడం వంటి ప్రాథమిక అవసరాలు మరియు కార్యక్రమాలకు సహాయపడటం - ఇది దేవాలయంలో స్వచ్ఛంద సేవ రూపాన్ని తీసుకుంటుంది. ఈ వినయపూర్వకమైన సేవ మంచి వ్యక్తిత్వాన్ని స్థాపించడంలో

సహాయపడుతుంది. ఫిర్యాదు లేకుండా మరియు కృతజ్ఞతలను ఆశించకుండా, స్థిమితముగా మరియు ఇష్టపూర్వకంగా ఇతరులకు సహాయం చేయడం వంటి మంచి పనులను చేసే ప్రయత్నాన్ని, కార్యాలయం మరియు ఇల్లు వంటి ఇతర ప్రాంతాలకు కూడా విస్తరించవచ్చు. అలాంటి సేవ నిగూడమైన ఆశీర్వాదాలను అందిస్తుంది. దాని విస్తృత కోణంలో, కర్మ యోగా అనేది ఒక ఆధ్యాత్మిక చర్య. ఇది ప్రతి పనిని ఉత్కృష్టతగా, నిస్వార్థంగా, అద్భుతంగా, దైవానికి నైవేద్యంగా చేస్తోంది. “మీరు ఏ పని చేయాలన్నా దాన్ని బాగా చేయండి. అదే యోగా.” అని సద్గురు యోగస్వామి భక్తులకు సలహా ఇచ్చారు. ఈ స్ఫూర్తితో చేసే పని ఒక రకమైన పూజ. మన సాధారణ రోజువారీ విధులను చేయడం మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతికి దోహదపడే శక్తివంతమైన సాధన అవుతుంది. ఈ యోగం మనల్ని మరింత ఏకాగ్రత, సమర్థవంతంగా మరియు సంతృప్తి చెందేలా చేస్తుంది. ఇది మతపరమైన ఆచారాల నుండి లౌకిక పని యొక్క తప్పడు విభజనను తొలగిస్తుంది. “మీరు ఏదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు, అంతకు మించి ఏమీ ఆలోచించకండి. ఆరాధనగా, అత్యున్నత పూజగా చేసి, ప్రస్తుతానికి మీ జీవితమంతా దానికే అంకితం చేయండి.” అని స్వామి వివేకానంద ఇలా సలహా ఇచ్చారు. పనిని విజయవంతంగా ఆరాధనగా మార్చడానికి ఇక్కడ కొన్ని ఆయువు పట్లు (కీలకాలు) ఉన్నాయి: 1) మీ పనిని ప్రారంభించే ముందు వినాయకుడిని ప్రార్థించండి. 2) ఫలితాల నుండి వేరుగా నిస్వార్థంగా వ్యవహరించండి. సేవ చేయడం, సహాయం చేయడం, ఇవ్వడంపై దృష్టి పెట్టండి. 3) కష్టపడి పని చేయండి; బద్ధకం, అలసట, గందరగోళం మరియు సందేహాన్ని అధిగమించండి. 4) ఇతరులతో సామరస్యాన్ని కొనసాగించండి. 5) ప్రయత్నాన్ని ఆస్వాదించండి; హడావిడిగా భావించవద్దు. 6) పనిని అర్థమైన సమర్పణగా చేయండి, మీ సమర్థత వరకు దాన్ని పూర్తి చేయండి. ఆపై ఆపి, మీరు చేసిన దాన్ని సమీక్షించి దాన్ని మరింత మెరుగుపరచండి.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** ఈ వారం ప్రపంచంలోకి వెళ్లి, మీ అంతఃకరణగల ఆలోచనల ద్వారా కాంతిని ప్రకాశింపజేయండి, కానీ ప్రతి ఆలోచన మరొకరి కోసం ఏదైనా చేసే భౌతిక చర్యలో వ్యక్తం చేయండి. వారి భారాన్ని

కొంచెం ఎత్తండి మరియు మీకు తెలియకుండానే, మీ మనసుకు భారంగా ఉన్నదాన్ని మీరు ఎత్తవచ్చు. మీరు మరొకరికి సహాయం చేయడం ద్వారా మీ స్వంత మనస్సు యొక్క అడ్డాన్ని చెరిపివేసి తొలగించండి. దీనినే మనం కర్మయోగం అని అంటాము.§



## 60 ఆలయం యొక్క ప్రయోజనం ఏమిటి?



యాత్రికులు భారతదేశంలోని మారుమూల ఆల్గోనైట్ శివాలయానికి చేరుకున్నారు. వారు దీనిని శివుని నివాసంగా చూస్తారు మరియు అటువంటి పవిత్ర స్థలంలో వారు ఆయన యొక్క దైవిక ప్రేమ మరియు కాంతికి దగ్గరగా ఉండగలరు.§

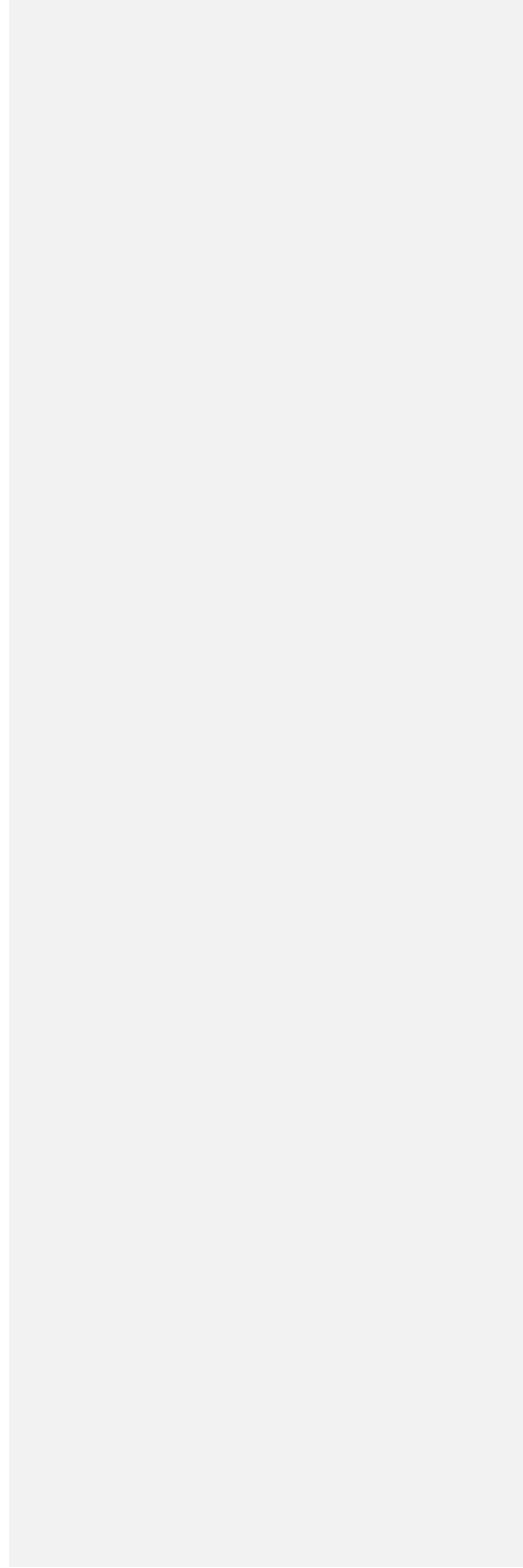
పట్టర్ స్టాక్ §

దేవాలయం అంటే మనం మన దేవుళ్ళను ఆరాదించుకునే మరియు వారితో సంభాషించే ప్రదేశం. ఇక్కడ, భక్తులు ఉద్ధరించబడి సానుకూలమైన, సంతృప్తికరమైన జీవితాన్ని గడపడానికి అవసరమైన అంతర్గత సహాయాన్ని పొందుతారు. దేవాలయాలు మూడు కారణాల వల్ల పవిత్రమైనవి: అవి ఆధ్యాత్మిక పద్ధతిలో నిర్మించబడ్డాయి, ప్రత్యేకమైన,

సంక్లిష్టమైన ఆచారాలతో పవిత్రం చేయబడతాయి మరియు ఆ తర్వాత నిరంతర రోజువారీ పూజలు పవిత్ర శక్తి క్షేత్రాన్ని నిర్మిస్తాయి. మన గొప్ప శైవక్షేత్రాలు భూమిపై మరెక్కడా లేనివి. కొన్ని 1,000 సంవత్సరాల కంటే పురాతనమైనవి ఉన్నాయి. పవిత్రత, దేవుడు నివసించేటటువంటి పవిత్ర స్థలాలను సృష్టించడానికి ఆగమాల నుండి కఠినమైన నియమాలు అనుసరించబడతాయి. దేవుళ్ళు, దేవతలు మరియు మానవులు కలిసి ఆలయాన్ని స్థాపించి ఆరాధనలకు మాత్రమే వినియోగిస్తామని హామీ ఇచ్చారు. సంవత్సరాలు గడిచేకొద్దీ, శక్తి బలపడుతుంది, ఆలయం చుట్టూ ఒక అదృశ్య, గాజులాంటి బుడగ లేదా కవచాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. ఇది స్థూల ప్రకంపనలను దూరంగా ఉంచుతుంది మరియు స్వర్గ లోకాల బలం ఉండేలా చేస్తుంది. మీరు దేవుని స్వస్థానమును సమీపిస్తున్నప్పుడు, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని అనుభూతి చెందుతారు మరియు మీరు లోపలికి వెళ్ళినప్పుడు శాంతితో నిండిపోతారు. ఇక్కడ భగవంతుడు మరియు దేవతలు మీ ప్రార్థనలను సులభంగా ఆలకించగలరు. ఇక్కడ ప్రాచీన గ్రంథాలు పఠించబడతాయి, సంప్రదాయ ఆచారాలు జ్ఞాన పూర్వకంగా నిర్వహించబడతాయి. ఇక్కడ సంతోషకరమైన పండుగలను జరుపుకోవడం మరియు కష్టతరమైన తీర్థయాత్రలు ముగుస్తాయి. పూజ చేసే సమయంలో, గంటలు బిగ్గరగా మోగడం మరియు శంఖాలు మోగినప్పుడు, ప్రతిష్ఠించిన దేవత మూర్తి ద్వారా ఆశీర్వాద కిరణాలను పంపబడతాయి. ఈ శక్తి మీలో ప్రకాశాన్ని వ్యాపింపజేస్తుంది, ఈ శక్తి ఆందోళనలను తుడిచివేస్తుంది, గందరగోళాన్ని తొలగిస్తుంది మరియు విచారం నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఆలయాన్ని విడిచిపెట్టిన భక్తులు స్ఫూర్తిని పొంది, భారాలను తగ్గించుకున్నట్లు భావిస్తారు. రాతి లేదా లోహ ప్రతిమలు కేవలం దేవుళ్ళ చిహ్నాలు కాదని గురుదేవుడు వివరించారు. భగవంతుని ప్రేమ, శక్తి మరియు ఆశీర్వాదాలు ఈ ప్రపంచంలోకి ప్రవహించే భౌతిక-స్థాయి రూపమే ఈ ప్రతిమ. ఈ ప్రతిమ ఆలయ వేడుకల సమయంలో దేవుడు ఉపయోగించే తాత్కాలిక భౌతిక శరీరం వంటిది. దేవుడే అసలైన స్వరూపమని మరియు ఆయన ఆశీర్వాదాలను అనుభవించడమే ఆలయానికి వెళ్ళడం యొక్క ఉద్దేశ్యం అని తెలుసుకున్నప్పుడు, ఆలయం, దేవుని స్వస్థానము, మనకు నిజమైన పవిత్ర స్థలం అవుతుంది.§

~~~~~§

గురుదేవుడు: ఒక శివాలయం శివుడు మరియు భూమిపై ఉన్న మానవుల మధ్య ఒక ఒప్పందాన్ని సూచిస్తుంది, ఇక్కడ మూడు ప్రపంచాలు చేతనత్వంతో అనుసంధానం కాగలవు.§



61 మనం దేవాలయాన్ని ఎలా సందర్శించాలి?§



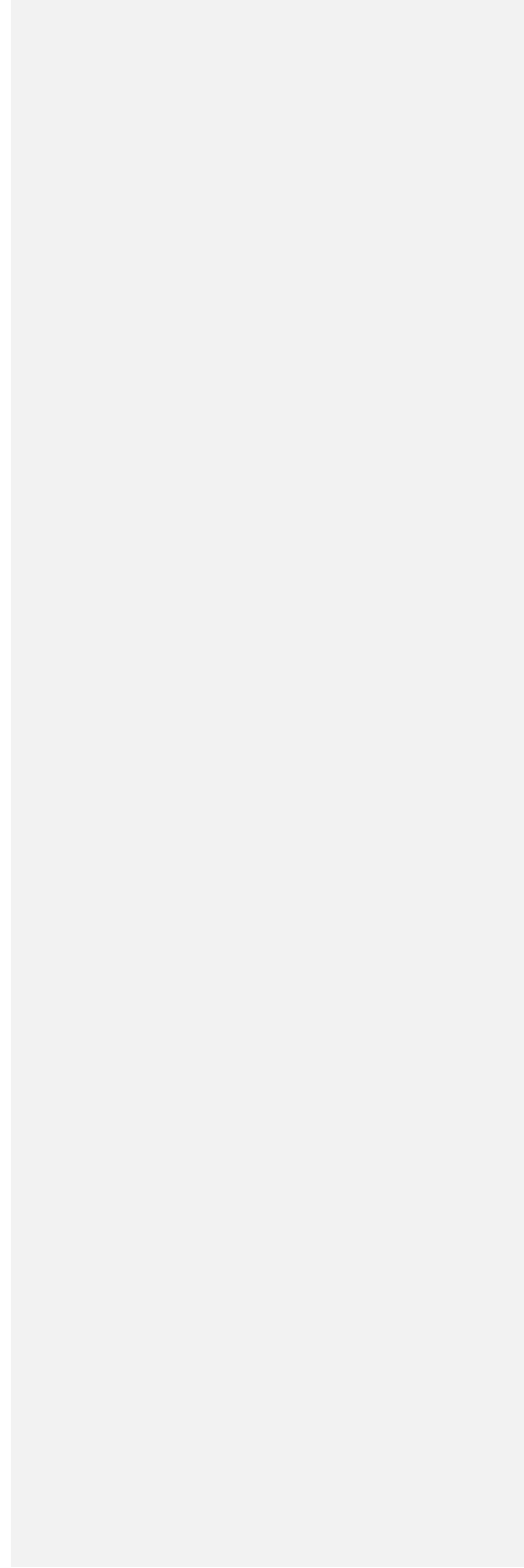
ఒక శివభక్తుడు తన మనవరాలిని శ్రీలంకలోని కొలంబోలోని శ్రీ పొన్నంబళ్ల వనేశ్వర శివాలయానికి తీసుకువెళ్ళాడు. ఈ పవిత్ర నివాసాన్ని చేరుకోవడానికి అర్థవంతమైన గ్రంథాలను అతను ఆమెకు బోధిస్తాడు. § ధామస్ కెల్లి §

దేవుడికి దగ్గరగా ఉండేందుకు గుడికి వెళ్ళాం. శివుడు ప్రతిచోటా ఉన్నప్పటికీ, ఆయన ఉనికిని మనం చాలా తేలికగా అనుభవించగలిగేది పవిత్ర దేవాలయంలోనే. శివుడు మరియు దేవతలు మనలను చూడగలరని తెలుసుకొని, మనం ఉత్తమంగా కనిపించాలనుకుంటున్నాము. మా సందర్శనకు ముందు, స్నానం చేసి, శుభ్రమైన, సాంప్రదాయ దుస్తులను ధరిస్తాము. నైవేద్యానికి పండ్లు, పాలు మరియు ధూపం లేదా అందమైన పూల దండ వంటివి సమర్పించుకుంటాము. సమర్పణ అనేది మనల్ని ఆశీర్వాదాలను స్వీకరించేలా చేస్తుంది.

వెలుపల, మన పాదరక్షలు తీసివేసి, చేతులు, కాళ్ళు మరియు నోరు కడుక్కొని, వినాయకుని మందిరం వద్ద ఆశీర్వాదం తీసుకుంటాము. తర్వాత మనం గుడి లేదా గర్భగుడి చుట్టూ సవ్యదిశలో తిరిగుతూ, ప్రతి దేవతకు ప్రణమిల్లతాము. పూజ సమయం అయితే, పూజారి చేసే వేడుకను మనం నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ఆస్వాదిస్తాము. ఆయన మంత్రోచ్ఛారణలు, హావభావాలు, దృశ్యకరణలు మరియు సమర్పణల ద్వారా, అతను తనను తాను శుద్ధి చేసుకుని, ఒక రాజును స్వీకరించినట్లుగా ఎంపికైన సమర్పణలతో దేవతను గౌరవిస్తాము. పూజారి, అందరిని ఆశీర్వదించాలని భగవంతున్ని పిలుపుస్తారు. పూజ సమయంలో మనం మన మనస్సును సందరించనివ్వకుండా పూజా కార్యక్రమాలపై దృష్టి పెడతాము. కాలక్రమేణా, మనం పూజారి మంత్రాల మరియు ఆచారాల అర్థాన్ని నేర్చుకుని మానసికంగా అనుసరిస్తాము. హారతి తర్వాత మనం సాష్టాంగ నమస్కారం చేసి, హారతి తీసుకొని, తీర్థం, పవిత్ర భస్మం మరియు ఇతర మతకర్మలను స్వీకరించడానికి, ప్రతి వస్తువును కుడి చేతితో స్వీకరిస్తాము. అప్పుడు మనం నిశ్శబ్దంగా కూర్చుని ధ్యానం చేస్తాము, లేని యెడల ఆశీర్వాదాలు మనకు లభించవని భావిస్తాము. ఇది జపానికి కూడా మంచి సమయం. దేవాలయంలో పూజలు అనేక రూపాల్లో ఉంటాయి. భక్తులు భక్తి యొక్క ఆనందాలలో మునిగిపోవచ్చు, ప్రార్థనాత్మక కలయికలో మునిగిపోవచ్చు, నష్టానికి ఓదార్పును కోరవచ్చు, భక్తి గీతాలు పాడవచ్చు, మంత్రాలు జపించవచ్చు లేదా వ్రతం జరుపుకోవడం వంటివి చేయవచ్చు. ఇంటికి చేరుకుని, ఆలయం నుండి దేవతలను ఆ పవిత్ర స్థలంలోకి తీసుకురావడానికి మన పూజగదిలో దీపం వెలిగిస్తాము. పూజలు మరియు అనుష్ఠానాలు మనకు విరామం ఇవ్వడానికి, అంతర్గతంగా చూడటానికి మరియు జీవితంలోని ప్రాపంచిక విషయాల కంటే మరింత అర్థవంతమైన మరియు లోతైన వాటిపై దృష్టి పెట్టడానికి అవకాశాన్ని ఇస్తాయి. పూజ అనేది పవిత్రమైన సమ్మేళనం, అద్భుతం మరియు సున్నితమైన ఆప్యాయతలతో నిండి ఉంటుంది. ఏదైనా పూజలో అనివార్యమైన భాగం భక్తి హృదయంలో ప్రేమ లేకపోతే, బాహ్య పనితీరుకు పరిమిత విలువ ఉంటుంది. కానీ నిజమైన భక్తితో, సాధారణ హావభావాలు కూడా పవిత్రమైన అనుష్ఠానాలే. §

~~~~~§

**గురుదేవుడు:** మన మతంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న దేవాలయాల్లో దేవతలు, మహా దేవతలు నివసించే బలిపీఠాలు ఉన్నాయి. మీరు ఈ పవిత్ర ప్రదేశాలలో ప్రవేశించినప్పుడు, మీరు వాటి పవిత్రతను గ్రహించగలరు.§





## 62 మన దేవాలయాన్ని ఎలా బలోపేతం చేసుకోవచ్చు?§



హైదరాబాద్ లోని గోల్కొండ కోటలో వార్షిక బోనాలు పండుగ సందర్భంగా, ఇద్దరు మహిళలు పైభాగంలో ఉన్న ఆలయానికి వెళ్ళే అన్ని మెట్లకు ప్రేమతో కుకుమ బొట్లను పెడుతున్నారు. హిందూ దేవాలయాలు అద్భుతమైన భక్తిని ప్రేరేపిస్తాయి.§

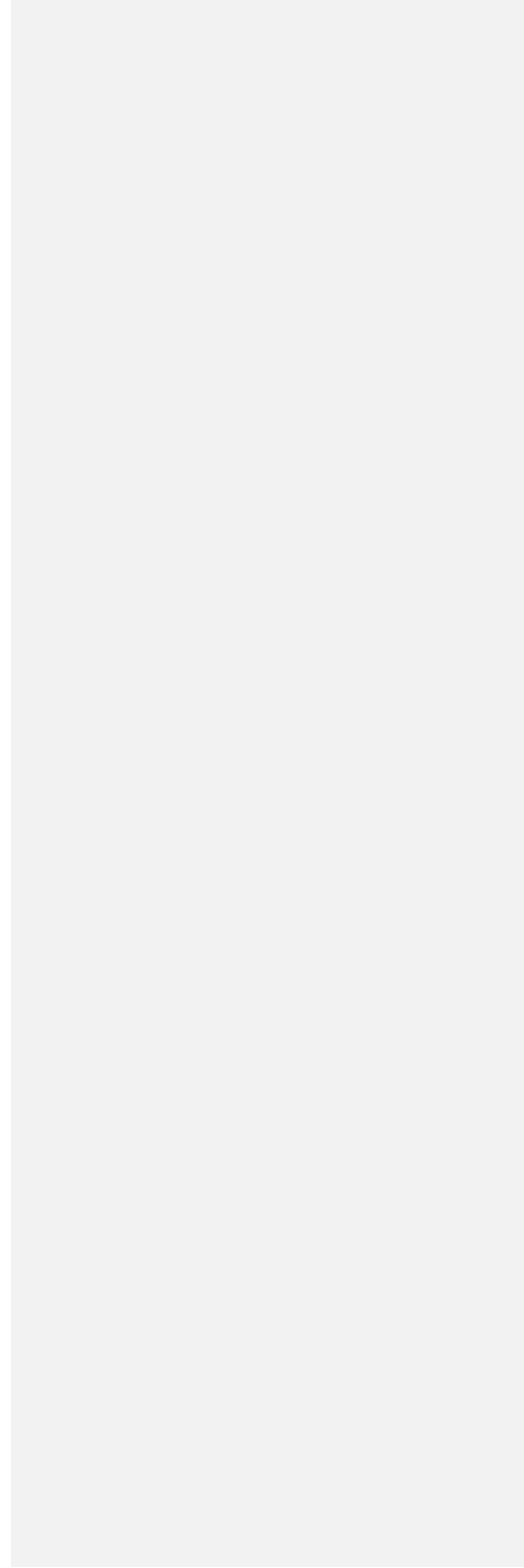
పట్టర్ స్టాక్ §

దేవాలయం భగవంతుని మరియు దేవతల నిలయమని ఆశీర్వాదించబడిన జ్ఞానాన్ని పొంది, వారు మనకు ప్రేయమైన స్నేహితులు కాబట్టి మనం తరచుగా సందర్శిస్తూ ఉంటాము. మీ ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని పటిష్టంగా ఉంచుకుంటూ, మన ఆలయం మరియు దాని సంఘంలో బలోపేతం చేయడానికి మరియు ఒక ముఖ్యమైన భాగంగా కావడానికి ఇది మొదటి మార్గం. మనం ఎంత ఎక్కువగా సందర్శిస్తామో, ఆధ్యాత్మిక శక్తుల పట్ల మనం అంత సున్నితంగా ఉంటాము. మన ప్రేమ లేదా

భక్తి పెరిగేకొద్దీ, భగవంతుని కృప మనల్ని దయగల వారిగా, మరింత సహకారిగా మరియు మన సమయంతో మరింత ఉదారంగా ఉండేట్లు చేస్తుంది. ఆలయాన్ని బలోపేతం చేయడానికి మరియు సేవ చేయడానికి రెండవ మార్గం ఏమిటంటే, కార్యక్రమాలలో పాల్గొని, దేవాలయాన్ని అందంగా మరియు ఆహ్వానించదగినదిగా చేయడానికి విధులను నిర్వర్తించడం. ఇది మన శక్తిని పెంచి ఇతర భక్తులకు దగ్గరగా చేరుతుంది. సేవ అనేక రూపాల్లో ఉంటుంది. మనం అలంకరణలు సిద్ధం చేసి, పూజా వస్తువులతో పూజారికి సహాయం చేయవచ్చు. మనం భక్తులకు ప్రసాదం వండి వడ్డించడంలో సహాయపడవచ్చు. ఆలయ సందర్శకులను స్వాగతించవచ్చు, కార్యక్రమాలను నిర్వహించవచ్చు, హోరాలను తయారు చేయవచ్చు, దీపాలను శుభ్రం చేయవచ్చు లేదా నేరుగా పార్కింగ్ చేయవచ్చు. సత్సంగ మరియు పండుగల సమయంలో మనం పాడవచ్చు లేదా నృత్యం చేయవచ్చు. మనం మెయిలింగ్ చేయడానికి సహాయం చేయవచ్చు లేదా ఆలయ వెబ్సైట్ కు సహకరించవచ్చు. ప్రతి సంవత్సరం పండుగ సమయాలు సహాయం చేయడానికి మరిన్ని మార్గాలను అందిస్తాయి. అటువంటి పవిత్రమైన రోజులలో ఆలయానికి వెళ్లడం ద్వారా, శక్తి బలంగా ఉన్నప్పుడు, మనం దేవుడి ఆశీర్వాదాలకు అనుగుణంగా ఉంటాము. ఈ దేవాలయం హిందూ ఆధ్యాత్మిక జీవితానికి కేంద్రం. శైవులు పవిత్ర ఆలయాన్ని నిర్మించడంలో సహాయం చేయడం వల్ల ఈ జన్మలో మరియు తదుపరి జన్మలలో ఆశీర్వాదాలు లభిస్తాయి; అంతేకాకుండా భవిష్యత్ తరాలకు ఇది ఒక బహుమతి. ఆలయానికి ఒక రోజు ప్రయాణం కంటే ఎక్కువ దూరం నివసించకుండా ఉండటం చాలా ముఖ్యమైనదిగా భావిస్తారు మరియు ప్రపంచంలో ఎక్కడ చూసినా దేవాలయాన్ని నిర్మిస్తాము. ఆలయ ఆరాధన ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి యొక్క ప్రతిస్థాయిలో పురుషులు మరియు మహిళలు అందరికీ ఉంటుంది. సేవ, భక్తి, యోగం మరియు జ్ఞానోదయమైన జ్ఞానం యొక్క దశల ద్వారా మనం ఆధ్యాత్మికంగా విరహాస్తున్నప్పుడు దాని అర్థం అనుభవం లోతుగా పెరుగుతాయి. ఆలయ పూజా విధానాన్ని మనం ఎన్నటికీ అధిగమించలేము.§

~~~~~§

గురుదేవుడు: హిందూమతంలో దేవతలు జీవిస్తున్నారని, ఆలోచించే, చైతన్యవంతమైన వారని, వారు ఈ ప్రపంచంలోని సూక్ష్మలోకంలోని అంతర్గత లోకంలో, ఈ కనిపించే స్థూల కంటే గొప్ప స్థూల రూపం ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు. ...ఆలయ ఆరాధన ద్వారా, మూడు లోకాలు ఒకదానికొకటి తెరవబడతాయి మరియు వాటిలోని జీవులు సంభాషించగలుగుతాయి.§



63 మన ప్రార్థన విధానం ఏమిటి?§



పూజల చివరి హారతి అనంతరం పూజారి హారతి పళ్ళాం పట్టుకొని భక్తుల గుంపులోకి వెళ్ళుతాడు. ఆయన సమీపిస్తున్నప్పుడు, భక్తులు దేవుని ఆశీర్వాదాలను కలిగి ఉన్న హారతిని "తాకడానికి" ఉత్సాహంగా చేరుకుంటారు. §

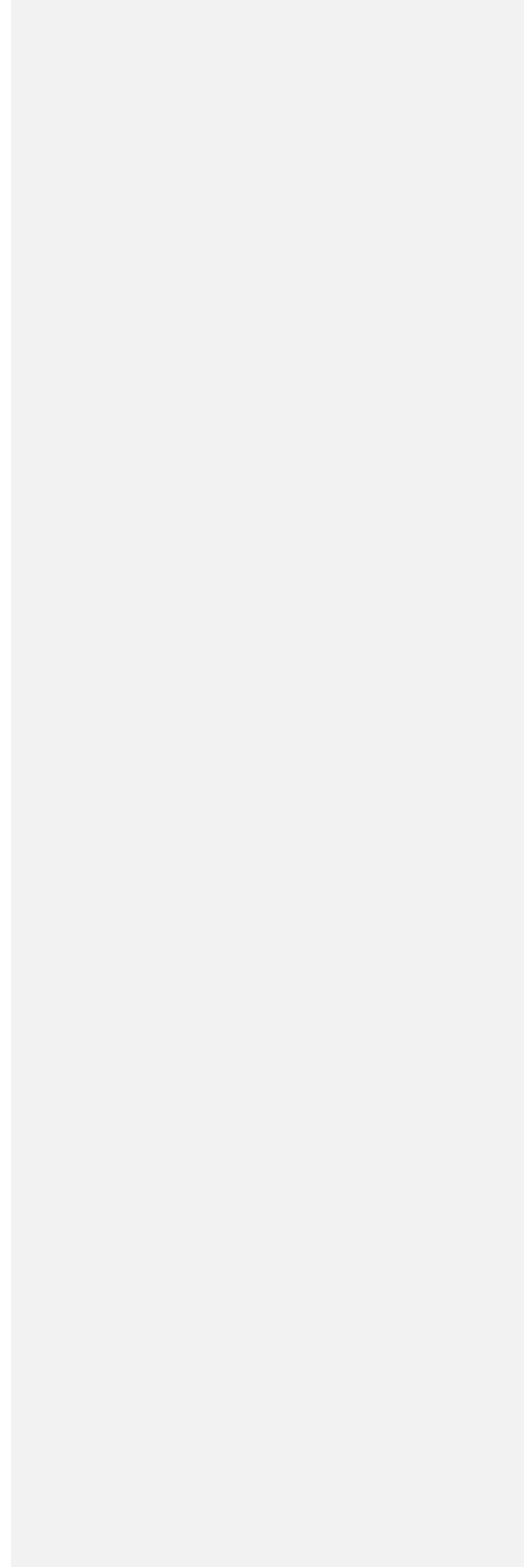
పట్టర్ స్టాక్ §

శివుడు మరియు దేవతలు ఎల్లప్పుడూ మనలోనే ఉంటారు, శ్వాస కంటే దగ్గరగా, చేతులు మరియు కాళ్ళ కంటే దగ్గరగా ఉంటారు. వారితో సంభాషించడానికి ప్రార్థన చేయడమే మన మార్గం. ప్రార్థన చేయడానికి, శివుడు లేదా దేవుడి ముఖాన్ని ఊహించుకోండి, ఏకాగ్రతతో మరియు మానసికంగా మీ ప్రార్థనను చేయండి, దానిని మీ తలపైకి పంపండి. మీరు ఎక్కడైనా ప్రార్థించవచ్చు, కానీ అంతరప్రపంచ జీవులు పవిత్రమైన ఆలయంలో లేదా మీ ఇంటి

మందిరంలో మీ మాటలను ఉత్తమంగా వింటారు. మన జీవితంలో శివుడు అందించిన అన్ని బహుమతులకు కృతజ్ఞతలు చెప్పడం గొప్ప ప్రార్థనలలో ఒకటి. అయితే చాలా తరచుగా, భక్తులు సహాయం కోసం ప్రార్థిస్తారు. దేవతలు స్పందిస్తారు. చాలా సరళంగా, వారు మీ మనస్సును నిర్మలం చేయడానికి మీ తేజస్సును శుభ్రపరచడానికి ఒక ఆశీర్వాదాన్ని పంపుతారు. కొన్నిసార్లు ఇది అవసరం. మీరు మీ చదువులో సహాయం కోసం వినాయకుణ్ణి ప్రార్థిస్తారనుకుందాం. మహాదేవుని ఆశీర్వాదం తరువాత, విషయం స్పష్టంగా మరియు ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది. మీరు దానిని సులభంగా గ్రహించి, మీ పరీక్షలలో మెరుగ్గా రాణిస్తారు. కొన్ని ప్రార్థనలకు సమాధానమివ్వడానికి మీకు సహాయం చేయడానికి ఉత్తమమైన మార్గాన్ని నిర్ణయించడానికి ఒక దేవతను కేటాయించడం అవసరం కావచ్చు. సహాయం మరియు మార్గదర్శకత్వం కోసం మీ అభ్యర్థనలను ప్రతిస్పందించడానికి దేవతలు, వారి భగవంతులు మీ స్వంత సంరక్షకులు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధంగా ఉన్నారని తెలుసుకోవడం ఓదార్పునిస్తుంది. మీరు మతపరమైన జీవితాన్ని గడపడం ద్వారా మీ సాధనలో స్థిరంగా ఉండటం ద్వారా ఈ వరాన్ని పొందుతారు. హవాయిలోని కడవుల్ ఆలయం వంటి కొన్ని దేవాలయాలు భక్తుల నుండి వ్రాతపూర్వక ప్రార్థనలను అంగీకరిస్తాయి. కాల్చినప్పడు, దేవతలు చదవడానికి మరియు పని చేయడానికి దేవలోకంలో ఇవి వాటి జ్యోతిష్య రూపంలోకి విడుదల చేయబడతాయి. సహాయం కోసం అడిగే ముందు, మనం మన స్వంత తెలివితేటలు మరియు శక్తిని ఉపయోగించుకోవడానికి అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తాము. మన ప్రార్థనలలో దేవుడు మరియు దేవతలకు మన జీవితంలోని అత్యున్నత మార్గాన్ని తెలుసునని మనం ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకుంటాము. మనం మెరుగుపరచుకోవాల్సిన పాఠాలు, అనుభవాలు మనకంటే వారికి బాగా తెలుసు. మన ప్రార్థనలకు సమాధానాలు లభిస్తాయి మరియు మనం ఊహించినది కాకపోయినా వివేకంతో సమాధానాన్ని అంగీకరిస్తాము.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** శివాలయాల్లో పూజించే వారు నెమ్మదిగా దేవతల దౌత్య రాజ్యాలలోకి అంగీకారం పొంది, అసంఖ్యాకమైన దేవతా తెలివితేటలు గల ఒకరు లేదా ఇద్దరు భక్తులతో కలిసి తమ

ఇళ్లకు తిరిగి వస్తారు. ... పవిత్రమైన అగ్ని ద్వారా దేవలోకానికి బదిలీ చేయబడినప్పుడు భక్తుని వ్రాతపూర్వక ప్రార్థనలను స్వీకరించే మొదటి వారు ఈ సంరక్షక దేవతలే.





## 64 మనం పండుగలను ఎలా జరుపుకుంటాం?§



§

ఆహ్లాదకరమైన మరియు సంతోషకరమైన హొలీ పండుగ సందర్భంగా ఒక సంతోషకరమైన భక్తురాలి పై రంగు పొడులు చల్లబడ్డాయి. ఇటువంటి వేడుకలు సమాజాన్ని దగ్గర చేసి, పొల్డోనే వారందరిలో స్ఫూర్తిని పెంచుతాయి.§  
పట్టర్ స్టాక్ §

హిందూ మతమే సహజంగా ఒక వేడుకగా ఉంటుంది. హిందువులు ప్రాపంచిక విషయాలను పక్కనపెట్టి, కుటుంబం, స్నేహితులు, పొరుగువారు మరియు అపరిచితులతో కలిసి విందులు, వినోదాలను పెంపొందించుటకు, ఇంటిని మరియు హృదయాన్ని పునరుద్ధరించడానికి, ముఖ్యంగా దేవునికి దగ్గరయ్యే అవకాశాన్ని కోల్పోరు. ఇతర మతాల కంటే హిందూమతంలో పండుగలు మరింత ఆకర్షణీయంగా మరియు వైవిధ్యంగా ఉండవచ్చు. భగవంతుడు మరియు

దేవతలు మన ప్రపంచాన్ని తాకి, మన ఆత్మలను పునరుజ్జీవింపజేసినప్పుడు, కర్మలను తేలికపరచి, మన కుటుంబాలను ఆశీర్వదించినప్పుడు, ఇవి గాడమైన ఆధ్యాత్మికత యొక్క సమయమని భక్తులైన హిందువులకు తెలుసు. అయినప్పటికీ, పండుగలు దీని కంటే ఎక్కువ చేస్తాయి. ఇవి మతం యొక్క స్థిరత్వానికి చాల అవసరం, సమాజంలో ఉత్సాహం మరియు భక్తి యొక్క తళుకును క్రమానుగతంగా పునరుజ్జీవింపజేస్తాయి. అవి భాగస్వామ్య విలువలను ధృవీకరించడానికి మరియు జీవిత విభజనలను ఆస్వాదించడానికి హిందువులు ఒకరితో ఒకరు నిమగ్నమయ్యే ఆధ్యాత్మిక బహిరంగ కూడలిని అందిస్తారు. ప్రతి ఉత్సవానికి ముందు ప్రమాణాలు చేయడం, గ్రంథాలను అధ్యయనం చేయడం, తీర్థయాత్రలు చేయడం మరియు సన్నాహకంగా ఉపవాసాలు పాటించడం జరుగుతుంది. సన్నిహిత భక్తితో కూడిన ఇటువంటి చర్యలు భక్తుడిని దేవతలకు దగ్గర చేరుస్తాయి మరియు అతనిని అంతరంగిక మార్గంలో ఉంచుతాయి. ప్రతి పండుగ ప్రారంభమైనప్పుడు, ఏకాంత ఆరాధన ఒక సామూహిక ఆచారంగా మారుతుంది, లక్షలాది మంది ప్రజలు సృజనాత్మక నృత్యరూపకంలో తమ స్థానాలను తీసుకుంటారు. ప్రతి పండుగ ప్రత్యేకమైనది మరియు దాని స్వంత వేడుకలో మరపురానిది. ఈ విధంగా హిందువులు విందు కోసం వేయబడిన పిలుపులు, సువాసనలు, రంగురంగుల అలంకరణలు మరియు విందు కోసం ఏర్పాటు చేసిన విపరీతమైన అభిరుచుల కలయిక ద్వారా వారి విశ్వాసాన్ని గుర్తుచేస్తారు. పవిత్ర మంత్ర ప్రార్థనలు, ఆధ్యాత్మిక బోధనలు సాధువులచే వివరించబడటం మరియు శ్రావ్యమైన భజనలలో దేవుళ్ళను స్తుతించడం వలన మనస్సు మరియు భావోద్వేగాలు హిందూ మతంతో సంతృప్తమవుతాయి. ప్రతి భారతీయ గ్రామం మరియు ప్రతి ప్రాపంచిక సమాజం దాదాపు అంతులేని వైవిధ్యాలను సృష్టించి, పండుగను ఎలా జరుపుకోవడం అనేదానికి దాని ప్రత్యేక సంస్కృతిని అందిస్తుంది. ఇటీవల, భారతదేశం వెలుపల పెరుగుతున్న హిందూ జనాభాతో, పండుగలు అంతర్జాతీయ కోణాన్ని పొందాయి. ఒక హిందూ పండుగ కంటే వినోదాత్మకంగా, సజీవంగా, ఉత్సాహంగా, ఇంకా పవిత్రంగా మరియు ప్రతీకాత్మకంగా సంపన్నమైనది మరి ఏది?§

§

**గురుదేవుడు:** పండుగలు అనేది భగవంతుడు మరియు దేవుళ్ళతో సామరస్యానికి, కుటుంబం సమాజ భాగస్వామ్య మరియు సాధన యొక్క ప్రత్యేక సమయాలు... దేవత యొక్క శక్తి సర్వశక్తిమంతంగా ఉన్నప్పుడు, మనం ప్రతి పెద్ద పండుగకు హాజరయ్యేందుకు మరియు వార్షికంగా దూరంగా ఉన్న ఆలయానికి తీర్థయాత్ర చేయడానికి ప్రయత్నిస్తాము. §

## 65 మనం తీర్థయాత్రను ఎలా అనుసరించాలి?§



§

భారతదేశంలో కర్ణాటకలోని సముద్ర తీరానికి సమీపంలో ఉన్న మురుడేశ్వరాలో ఉన్న ప్రపంచంలోని రెండవ అతిపెద్ద శివ శిల్పాన్ని సందర్శించడానికి యాత్రికులు మెట్లు ఎక్కుతారు. ప్రతి మెట్టు వారిని వారి ప్రేయమైన దేవుడి దగ్గరకి చేరుస్తుంది.§

### పట్టర్ స్టాక్ §

మనం మన వార్షిక తీర్థయాత్ర కోసం అంతర్గతంగా మరియు బాహ్యంగా మనల్ని సిద్ధం చేసుకుంటాము. ముందుగా మనం ఎక్కడికి వెళ్లాలి, అక్కడికి ఎలా వెళ్లాలి, ఎంతకాలం ఇంటికి దూరంగా ఉండాలి నిర్ణయించుకోవాలి. మనకు స్ఫూర్తినిచ్చే ఆలయాన్ని ఎంచుకోవాలి. అది ఉజ్జయినిలోని ప్రఖ్యాత మహాకాళేశ్వర శివాలయం కావచ్చు లేదా వారణాసిలోని కాశీ విశ్వనాథ

దేవాలయం కావచ్చు, రెండూ పెద్ద నగరాల మధ్యలో ఉంటాయి. లేదా శుద్ధి చేసే బావులతో దక్షిణ భారతదేశం యొక్క కొనకు సమీపంలో ఉన్న రామేశ్వరం వంటి మారుమూల ప్రదేశం కావచ్చు. లేదా నేపాల్‌లోని కైలాస పర్వతం లేదా కాశ్మీర్‌లోని అమర్‌నాథ్ గుహ వంటి వాటిని చేరుకోవడం మరింత కష్టతరమైన పవిత్ర ప్రదేశం కావచ్చు. మనం ఐరోపా, అమెరికా, మలేషియా లేదా ఆస్ట్రేలియాలో కూడా పవిత్ర స్థలాన్ని ఎంచుకోవచ్చు. అప్పుడు మనం లేని సమయంలో మన వ్యవహారాలు చూసుకునేలా నిర్ధారించుకుంటాం, ఇది తీర్థయాత్రపై దృష్టి పెట్టడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. మనం అంతర్గతంగా కూడా సిద్ధం అవుతాము. తీర్థయాత్రకు ముందు, కొంతమంది భక్తులు ఉపవాసం ఉంటారు, ఒక వారం లేదా ఒక నెల వరకు రోజుకు ఒక మారు మాత్రమే భోజనం చేస్తారు. మరికొందరు అదనపు సాధనలు చేస్తారు. ప్రతిరోజూ వారి స్థానిక ఆలయానికి హాజరవుతారు. ప్రయాణానికి సద్గురువు ఆశీస్సులు అందరు పొందుతారు. మనం గమ్యస్థానానికి చేరుకున్న తర్వాత, మనం పూజలో మునిగిపోయి, సాధ్యమయ్యే ప్రతి పూజకు హాజరవుతాము. తరువాత లోతుగా ధ్యానం చేస్తాము. మన ఆందోళనలు, చింతలు, ఆశలు మరియు కలలన్నింటినీ భగవంతుని పాదాల వద్ద ఉంచాము. స్ఫూర్తితో మరియు సంతృప్తితో ఇంటికి వెళ్తాము. ఇది నిజమైన తీర్థయాత్ర. హిందువులుగా, వీటన్నింటికీ దూరంగా ఉండటానికి సెలవు తీసుకోవలసిన అవసరం లేదు. మనము మితమైన, తొందరపడని జీవితాన్ని గడుపుతాము మరియు మన సమస్యలను మరియు ప్రార్థనలను దేవుని వరకు తీసుకుపోవడానికి ప్రత్యేకమైన తీర్థయాత్రలను, ప్రతిష్ఠాత్మకమైన సమయంగా చూస్తాము. లభించిన ఆశీర్వాదాలు మన బ్యాటరీలను రీఛార్జ్ చేస్తాయని మరియు మన దైనందిన జావితాన్ని మరింత మెరుగ్గా చేయడానికి మనల్ని ప్రేరేపిస్తుందని తెలుసు. తీర్థయాత్రలో దేవునితో ప్రత్యేక క్షణాలను, అంటే కాకుండా పవిత్ర గమ్యస్థానంలో భగవంతుడిని కలుసుకోవాలని కూడా ఆశిస్తాము. ఈ ఆధ్యాత్మిక క్షణాలు రాబోయే సంవత్సరాల్లో మనలో పెరుగుతాయి.§

~~~~~§

గురుదేవుడు: ఆర్థిక సహాయం కోసం అభ్యర్థనలు, లేదా వివాహంలో సరైన భాగస్వామి కోసం ప్రార్థనలు, స్వస్థత కోసం ప్రార్థనలు, ఉన్నత ఆత్మగల పిల్లల పెంపకాన్ని అప్పగించే ప్రార్థనలు. యోగా, లేదా భక్తి మరియు ప్రేమను ప్రేరేపించడంలో సహాయం లాంటి ప్రార్థనలను సమాదానమివ్వడానికి వివిధ దేవాలయాలు ప్రసిద్ధి చెందినాయి.§

66 మనం ఒక సాంస్కృతిక కళను ఎందుకు నేర్చుకోవాలి?§



§

పట్టు వస్త్రధారణలోని ఒక అమ్మాయి భరతనాట్య నృత్య భంగిమలో భగవంతుని వైపు చూపుతున్నది. ఆమె ఏళ్ల తరబడి చేసిన కృషి, స్వీయ క్రమశిక్షణ జీవితాంతం నిలిచిపోయే కృపను, సంస్కరణను తీసుకోద్దాయి.§

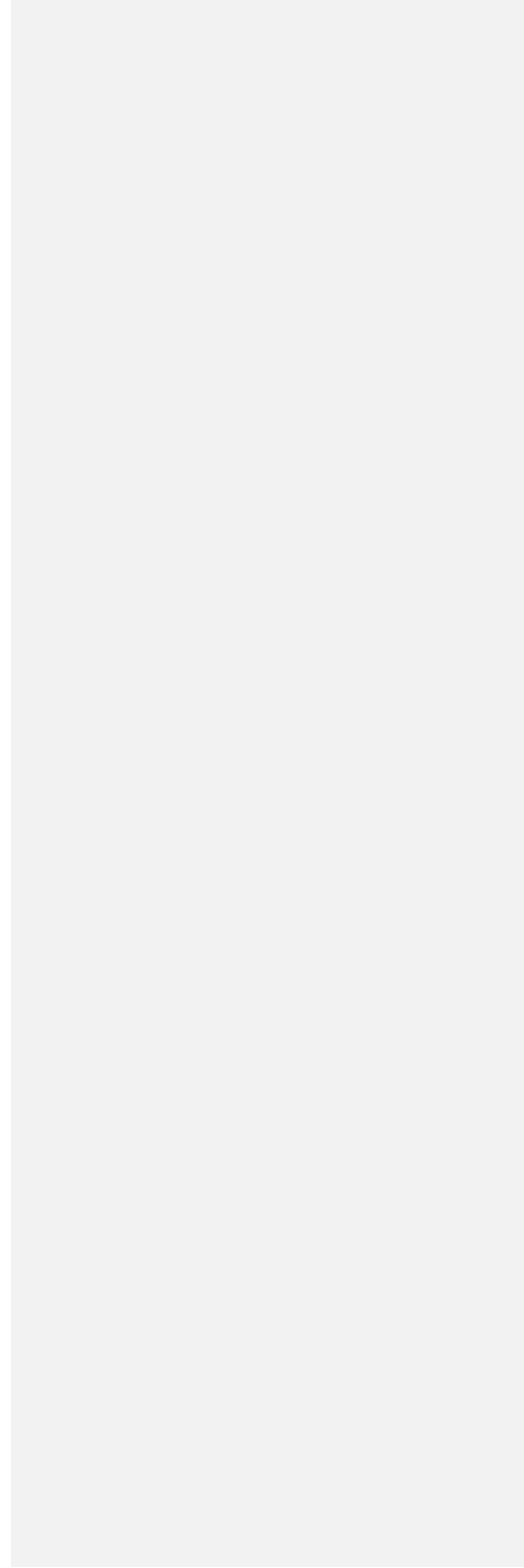
పట్టర్ స్టాక్§

మంచి గాయకుడు లేదా సంగీత విద్వాంసుడి సంగీతం వినడం లేదా ప్రతిభావంతులైన నర్తకి ప్రదర్శనను చూడడం చాలా ఆనందంగా ఉంటుంది. అంకితమైన శైవ కళాకారుడి అందమైన చిత్రకళలను చూడటం ఉత్తేజాన్ని కలిగిస్తుంది. ఎవరైనా కథ బాగా చెబితే వినడం ముచ్చటగా అనిపిస్తుంది. ప్రతి పాట, ప్రతి కళాఖండం లేదా ప్రదర్శన దానిని అనుభవించిన ప్రతి భక్తునికి

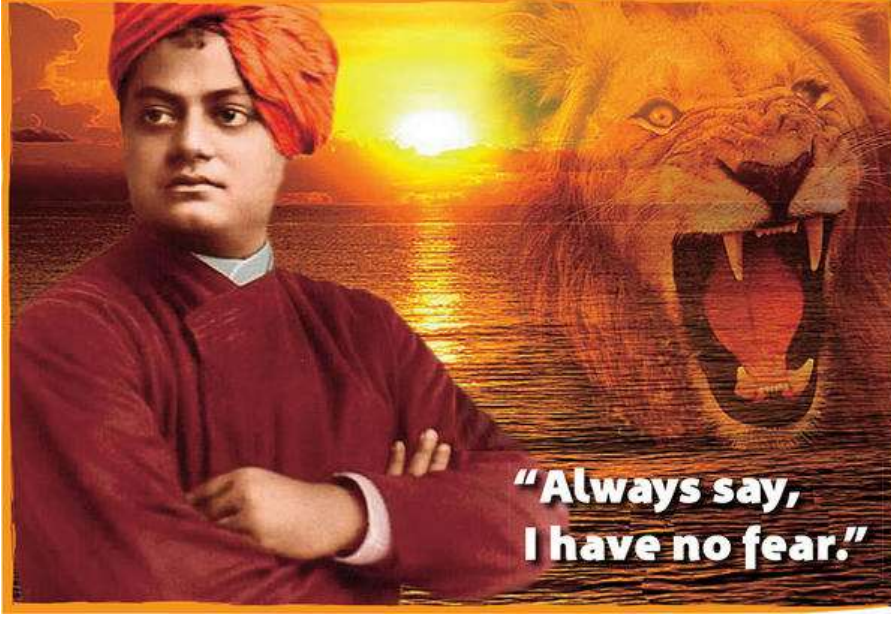
ఒక బహుమతి. గురుదేవుడు, ప్రారంభించడానికి అనువైన సమయమైన బాల్యంలోనే శైవ కళ, గానం, నాటకం, నృత్యం లేదా సంగీత వాయిద్యం యొక్క రూపాన్ని పరిపూర్ణంగా నేర్చుకోమని భక్తులను ప్రోత్సహించారు. కుండలు చేయడం, కుట్టుపని, నేయడం, పెయింటింగ్ చేయడం, తోటపని, బేకింగ్ మరియు బిల్డింగ్ ఆర్ట్స్ వంటి చేతి కళను ఉపయోగించడానికి అవసరమయ్యే సృజనాత్మక నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవడం యొక్క గొప్పతనాన్ని కూడా అయన పేర్కొన్నాడు. ఈ ప్రతిభలన్నీ కుటుంబం మరియు సమాజానికి సృజనాత్మక ప్రయోజనాలను తెలియజేస్తాయి. మనలో ప్రతి ఒక్కరికి చాలా ఎంపికలు ఉన్నాయి. మీరు భారతీయ శాస్త్రీయ నృత్య రూపాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. మీరు గాత్రం, వీణ, వేణువు లేదా డోలు వంటి సంగీతాన్ని నేర్చుకోవచ్చు. మీరు సంస్కృత పఠనం లేదా నాటకీయ కథ చెప్పడం నేర్చుకోవచ్చు. మీరు పూల దండలు అల్లడం, పద్యాలు రాయడం, శిల్పం లేదా వడ్డంగి పని చేయడంలో నిపుణుడిగా మారవచ్చు. మీరు కోలం నేల డిజైన్లు మరియు ఇతర చేతితో తయారు చేసిన అలంకరణలను సృష్టించవచ్చు. మీరు వంట చేసే కళను పరిపూర్ణంగా చేయవచ్చు మరియు పండుగలకు రుచికరమైన ప్రసాదం వంటకాలను సిద్ధం చేయవచ్చు. ఒక కళ లేదా నైపుణ్యాన్ని నేర్చుకోవడానికి కృషి, సంకల్ప శక్తి మరియు అంకితభావం అవసరం. ఇవి మీరు చేసే ప్రతి పనికి వర్తించే బలాలు. ప్రతి నైపుణ్యం లేదా కళ మీ స్నేహితులు, కుటుంబం మరియు సంఘాన్ని ఉద్ధరించడానికి మీకు కొత్త మార్గాలను అందిస్తుంది. ఈ సాంస్కృతిక మరియు సృజనాత్మక వ్యక్తీకరణలు మీకు కూడా సంతృప్తినిస్తాయి. మీరు నిష్ణాతులైన మానవులు అవుతారు. మీరు ఏదైనా బాగా నేర్చుకుంటే, ఆ నైపుణ్యాన్ని ఇతరులకు నేర్పించవచ్చు. హిందూ సంప్రదాయంలో 64 సాంస్కృతిక కళలు ఉన్నాయి. శైవ ధర్మ శాస్త్రాలలో గురుదేవులు ఒకటి బాలికలకు మరియు మరొకటి అబ్బాయిలకు రెండు సమకాలీన జాబితాలను అందించారు.§

~~~~~§  
**గురుదేవుడు:** హిందువు జీవితంలోని అన్ని కోణాలను కళలో మతపరమైన వ్యక్తీకరణగా మారుస్తుంది. హిందువుల కళ అనేది ఒక మతపరమైన కళామన మతంలోని దేవుళ్లు, దేవతలు మరియు సాధువుల డ్రాయింగ్, పెయింటింగ్ మరియు శిల్పం. సంగీతం భక్తిపూర్వకంగా ఉంటుంది మరియు ఉన్నత చక్రాల

స్వరాలను వర్ణిస్తుంది, దేవతల స్వరాలను ప్రతిధ్వనిస్తుంది; మరియు నృత్యం దేవతల కదలికలను అనుకరిస్తుంది.§



## 67 మనం బలమైన శైవ హిందువులుగా ఎలా ఉండగలం?§



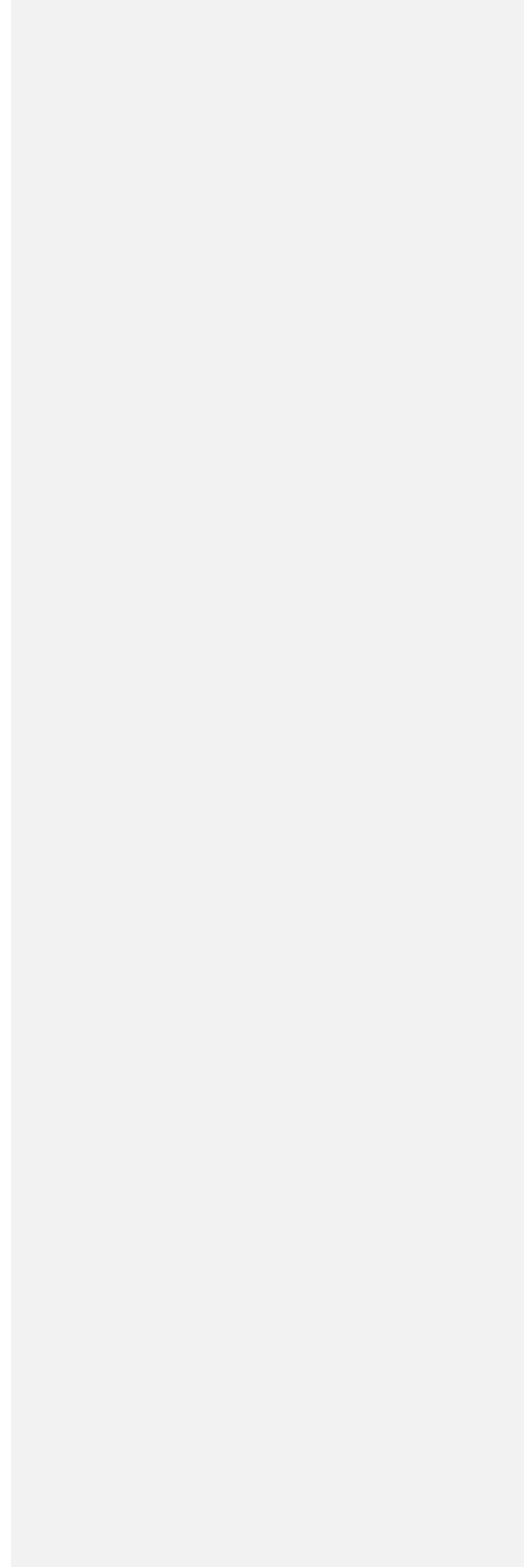
స్వామి వివేకానందజీ (1863-1902) ముకుళిత హస్తాలతో, అతని ముఖంలో సౌమ్యమైన కానీ దృఢమైన వ్యక్తికరణతో నిలబడి ఉన్నారు. ఆయన మానవులలో సింహం లాంటివాడు, సంస్కృత మరియు హిందూమతానికి సాహస సంరక్షకుడు. అలాంటి ధైర్యాన్ని కలిగి ఉండటానికి ఆయన సూక్తి మనకు స్ఫూర్తినిస్తుంది. §

పట్టర్ స్టాక్ §

“ఒకసారి మనం మన విశ్వాసాన్ని ఎంచుకుని, అంగీకరించిన తర్వాత, దానిని బాగా నేర్చుకుని, విశ్వాస సమాజంలో పరిపూర్ణ హృదయంతో, సహకరించే సభ్యునిగా జీవించడం మన ఆధ్యాత్మిక కర్తవ్యం, తద్వారా మనం దానిని ఉత్సాహపూరితమైన మార్గంలో మన తరువాత వచ్చే, తరువాతి తరం వారికి అందజేస్తాము.” అని గురుదేవుడు బోధించాడు. బలమైన

హిందువులుగా ఉండాలంటే ముందుగా మనం మన మతాన్ని బాగా నేర్చుకోవాలి. దీని అర్థం తత్వశాస్త్రం, సంస్కృతి మరియు సూక్ష్మ మార్మికత గురించి మంచి అవగాహన పొందడం. రెండవది, మనం దాని ప్రకారం పూర్తిగా జీవించాలి. దీనినర్థం దృఢమైన నిబద్ధత, మంచి శీలం మరియు దాని సూత్రాలను ఆచరణలో పెట్టడం. మన కోసం, “తమిళ శైవ సంస్కృతి” యొక్క హావభావాలు, వైఖరులు, ఆచారాలు, పూజా విధానాలు, దుస్తులు మరియు మెరుగుదలలను స్వీకరించడం ఇందులో ఉంటుంది. మూడవ దశ మన విశ్వాసాన్ని ఇతరులకు అందించడం. మనమందరం విభిన్న సేవధ్యాలు గల వ్యక్తులతో పరస్పర సంబంధం కలిగి ఉన్న మిశ్రమ సమాజాలలో జీవిస్తున్నాము. మీ హిందూ విశ్వాసం గురించి మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించవచ్చు. కొందరు ప్రశ్నించేవారికి మతం లేకపోవచ్చు. ఇతరులు మతాన్ని తిరస్కరించవచ్చు మరియు సైన్స్లో అన్ని సమాధానాలు ఉన్నాయని నమ్ముతారు. మీరు వారి ప్రశ్నలను ఎదుర్కోవచ్చు: "మీరు ఆవులను పూజిస్తారా?" "ఇంతమంది హిందూ దేవుళ్ళు ఎందుకున్నారు?" "మీరు మీ నుదిటిపై ఎందుకు బొట్టును ధరిస్తారు?" వంటి ప్రశ్నలకు సమాధానాలను అధ్యయనం చేయడం ద్వారా మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవచ్చు విశ్వాసం మరియు దయతో ప్రతిస్పందించండి. వ్యక్తి నిజంగా నేర్చుకోవాలనుకుంటున్నారని భావించండి. అవును, కొందరు మిమ్మల్ని వేధించాలనుకోవచ్చు లేదా మిమ్మల్ని వారి దృష్టికి మళ్ళించవచ్చు. మీరు ఇదే విషయాన్ని గుర్తిస్తే, చిరునవ్వుతో, అంతకు మించి పాల్గొనకుండా మీరు తప్పకోండి. మీరు తరగతులు నిర్వహించడం లేదా బహిరంగ సభల్లో భాగస్వామ్యం చేయడం ద్వారా కూడా మీ విశ్వాసాన్ని పంచుకోవచ్చు. మొత్తానికి, మనమందరం మంచి హిందువులుగా ఉండడం ద్వారా హిందూమతం కోసం బలంగా నిలబడతాము. గురుదేవుడు తన మాస్టర్ కోర్స్ ట్రైలజీ (త్రివిధతర్కము), డ్యాన్స్ (నృత్యం), లివింగ్ (జీవించడం) మరియు మెర్లింగ్ విత్ శివ (శివుడితో విలీనం) లో వంటి సాధనాలను మనకు ఇచ్చాడు. తత్వశాస్త్రం, సంస్కృతి మరియు యోగా యొక్క ఈ సాధనాలను ఉపయోగించి, మనం మన శైవ విశ్వాసాన్ని ప్రతివాదన చేయవచ్చు, వివరించవచ్చు, రక్షించవచ్చు, నిలుపుకోవచ్చు మరియు ప్రోత్సహించవచ్చును. §

**గురుదేవుడు:** అన్ని కులాలు, అన్ని దేశాల, అన్ని సంస్కృతులు, అన్ని వర్గాల హిందువులు అండగా నిలిచి,  
ప్రపంచ ప్రజలకు తాము నిష్ఠగా అనుసరించే గొప్ప మతాన్ని చాటి చెప్పాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది.§





## 68 మనం ఇతర విశ్వాసాలను ఎలా చూస్తాము?



§

ఇక్కడ భూమి చుట్టూ తొమ్మిది ప్రధాన మతాల చిహ్నాలు ఉన్నాయి. ఇంకా వందలకొద్ది ఉన్నాయి. మానవత్వం యొక్క విశ్వాసం మరియు అవిశ్వాసం యొక్క అనేక వ్యక్తీకరణలను అర్థం చేసుకోవడం అంగీకరించడంలో హిందువులు ప్రత్యేకమైనవారు.§

పట్టర్ స్టాక్ §

భక్తులైన హిందువులు, వారి సాధనలో నిష్ఠగా ఉంటారు, వారి విశ్వాసాన్ని అత్యంత గౌరవంగా ఉంచుకుంటారు. గురుదేవుడు ధైర్యంగా దానిని ప్రపంచంలోనే గొప్ప మతంగా పేర్కొన్నాడు. దాని శుద్ధి చేయబడిన సంస్కృతి, లోతైన తత్వశాస్త్రం, గొప్ప దేవాలయాలు మరియు యోగా

అభ్యాసాలు మనం వంద జీవితకాలాల్లో అన్వేషించి ఆనందించగలిగే దానికంటే ఎక్కువ అందిస్తున్నాయి. అయినప్పటికీ, హిందూమతంలో "ఒకే మార్గం" అనే భావన లేదు. బదులుగా, శాశ్వతమైన మార్గం అన్ని మతాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మనం అన్ని ఇతర మతాల వారి పట్ల ప్రగాఢమైన సహనం ప్రేమను కలిగి ఉంటాము. అలాగే, అన్ని మతాలు ఒకేలా ఉండవని మనకు తెలుసు. ప్రతి ఒక్కరికి దాని ప్రత్యేక నమ్మకాలు, ఆచారాలు గ్రంథాలు ఉన్నాయి. ఒకరి సిద్ధాంతాలు తరచుగా ఇతరులతో విభేదిస్తాయి. అలాంటి వ్యత్యాసం కూడా మతపరమైన ఉద్రిక్తత లేదా అసహనానికి కారణం కాకూడదు. శైవులు తమ సొంత మార్గానికి విశ్వాసపాత్రంగా ఉండాలని కోరుకుంటారు, ఇతర విశ్వాసాలు లేదా ఉద్యమాల ఆచారాలలో పక్కదారి పట్టకుండా దానిని అనుసరిస్తారు. మనం మన విశ్వాసాన్ని కాపాడుకొని ఇతర మార్గాల మంత్రముగ్ధతకు దూరంగా ఉంటాము. మన మార్గంలో సంతృప్తి చెందుతూ, ఇతరులను వారి మతాన్ని అనుసరించమని రక్షించుకోవాలని ప్రోత్సహిస్తాము. ఒక మతానికి విధేయత దాని నమ్మకాలు, బోధనలు మరియు సాంస్కృతిక బహుమతులపై దృష్టి మరల్చడంలో గొప్ప బలం ఉంది. హిందువులు ఎప్పుడూ ఇతరులను మన విశ్వాసంలోకి మార్చడానికి ప్రయత్నించరు, అయినప్పటికీ మనం నిజాయితీగా కోరుకునే వారిని మనలోకి మలుచుకుంటాము. ఆపద లేదా బలహీన సమయాల్లో హిందువులను తమ మతం నుండి దూరం చేయడానికి ప్రయత్నించే ఏ మతానికి చెందిన వారి అనైతిక ప్రయత్నాలకు వ్యతిరేకంగా మనం బలంగా నిలబడతాము. "మనం అన్ని మత సంప్రదాయాలను మరియు వాటిలోని వ్యక్తులను గౌరవిస్తాము. మంచి పౌరులు స్థిరమైన సమాజాలు మతపరమైన వ్యక్తుల సమూహాల నుండి సృష్టించబడతాయి. అయినప్పటికీ, శైవులు తమ విశ్వాసాన్ని కాపాడుకుంటారు, వారి ఆచారాలతో సంతృప్తిగా కొనసాగుతారు. పురాతనమైనా లేదా ఆధునికమైనా ఇతర మార్గాల మంత్రముగ్ధతకు దూరంగా ఉంటారు." అని గురుదేవుడు పేర్కొన్నాడు.§

~~~~~§

గురుదేవుడు: హిందూ మతానికి చెందిన వ్యక్తులు ఒక మానసిక తత్వాన్ని పంచుకుంటారు. వారు అన్ని మతాల ప్రజలను అర్థం చేసుకోగలదు, గుర్తించగలరు, అంగీకరించగలరు మరియు ప్రేమించగలరు, మంచి మతస్తులుగా వారి మనస్సులో వారిని ముద్రించుకోగలరు.§

ఉచిత రిసోర్స్ మెటీరియల్స్ §



§

ఈ రోజు కవాయి ఆధీనం, TAKA వద్ద, వార్తలు, చిత్రాలు, శబ్దాలు మరియు వీడియోలలో మన మరం యొక్క రోజువారీ కార్యకలాపాలు. మీరు మా ఆలయ పురోగతిని చూడాలనుకుంటే, ఎవరు సందర్శిస్తున్నారో లేదా ఏమి జరుగుతుందో తనిఖీ చేయడానికి: www.gurudeva.org/taka/ ను సందర్శించండి.§



§

గురుదేవుడు మరియు బోధనాడు అందించిన 800 ప్రసంగాల మా ఆడియో లైబ్రరీ ద్వారా బ్రౌజ్ చేయండి. కుటుంబం, వ్యక్తిగత పరివర్తన, యోగా, ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసాలు, సంబంధాలు మరియు మరిన్నింటిపై చర్చలను వినడానికి : www.himalayanacademy.com/audio/talks ను సందర్శించండి. చిన్న వీడియో లైబ్రరీల కొరకై : www.himalayanacademy.com/resources/video/ ను సందర్శించండి. మా పాడ్ కాస్ట్ల కొరకై : www.himalayanacademy.com/audio/podcasts/ ను సందర్శించండి.§



§

మా ప్రచురణ రిసోర్స్ సెటిలో, మీరు గురుదేవుని ఆధ్యాత్మిక బోధనల వారసత్వం, మాస్టర్ కోర్సు లైలజీ (త్రివిధతర్కము) యొక్క 3,000 పేజీలు, మా అంతర్జాతీయ పత్రిక యొక్క మూడు దశాబ్దాలు, పిల్లల కోర్సులు, వేదాలు మరియు మరిన్నింటిని చూడడానికి : www.himalayanacademy.com/resources/ ను సందర్శించండి. మా ప్రచురణలన్నీ ఉచితంగా చదవడానికి లేదా డౌన్ లోడ్ చేసుకోవడానికి అక్కడ అందుబాటులో ఉన్నాయి. కింద ఇవ్వబడినవి మీకు ప్రత్యేక ఆసక్తిని కలిగి ఉండవచ్చు: 14 క్యశ్చన్స్ (14 ప్రశ్నలు), మై ఫ్రెండ్ లార్డ్ గణేశ (నా మిత్రుడు గణేశుడు), హెమామ్ పూజ (గృహ పూజ), హర యోగ, ఫోర్ ఫ్యాక్షన్స్ (నాలుగు వాస్తవాలు), నైన్ బిల్స్ (తొమ్మిది నమ్మకాలు), ఫోర్ డినామిక్స్ (నాలుగు మతాలు), వాల్ ఈజ్ హిందూఇజమ్? (హిందూ మతం అంటే ఏమిటి?), (హిస్టరీ ఆఫ్ హిందూ ఇండియా), టెన్ టేల్స్ (పది కథలు) (I & II), గ్రోయింగ్ అప్ హిందూ (ఎదుగుతున్న హిందూ), లైఫ్ స్కిల్స్ ఫర్ హిందూ టీన్స్ (హిందూ యువకుల జీవిత నైపుణ్యాలు), క్యారెక్షర్ బిల్డింగ్ వర్క్ బుక్.§



కింది ఉచిత ఇమెయిల్ రిసోర్స్ : www.himalayanacademy.com/email-news/ లో
అందుబాటులో ఉన్నాయి §



❖ మాస్టర్ కోర్సు రోజువారీ పాఠం §

❖ మానవజాతి యొక్క అత్యంత పురాతన గ్రంథమైన వేదాల నుండి రోజువారీ శ్లోకాలు
స్ఫూర్తినిస్తాయి §



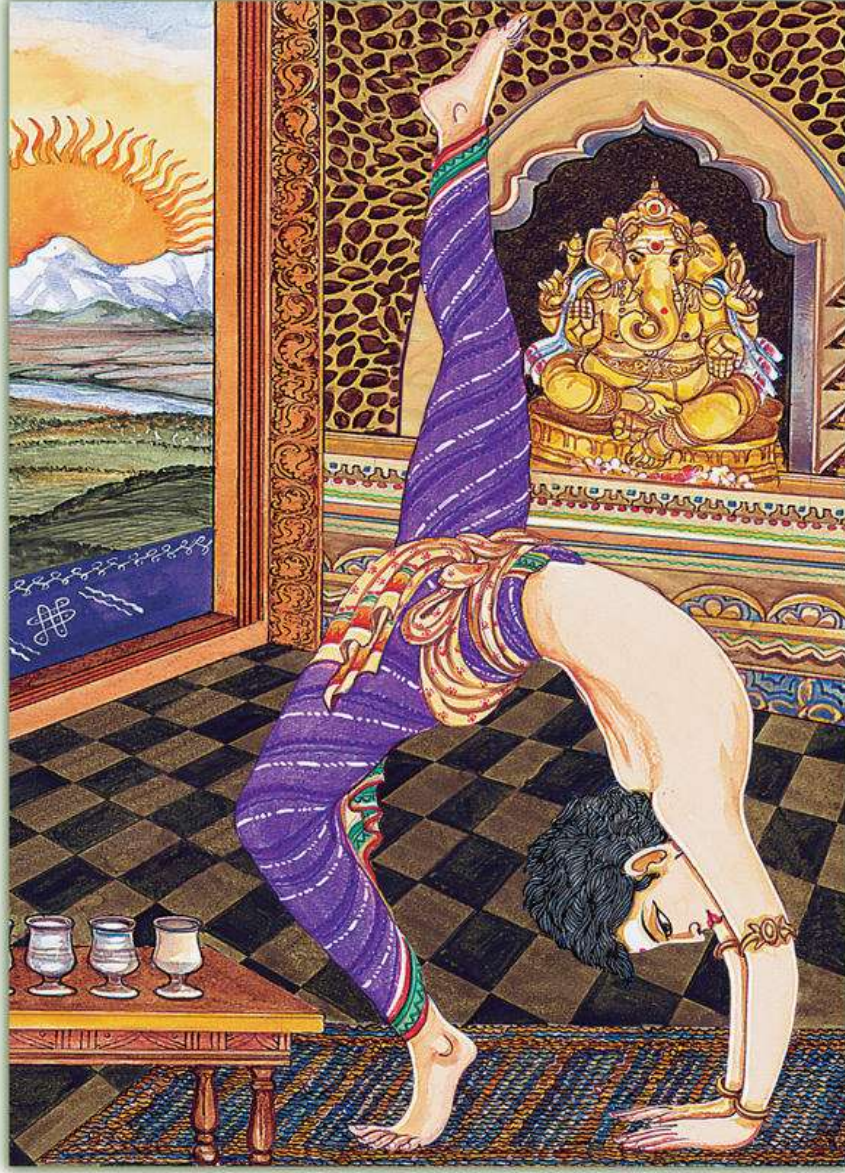
❖ హిందూమతం యొక్క గొప్ప నైతిక గ్రంథాలలో ఒకటైన తిరుకురల్ నుండి శ్లోకాలు §



❖ హిందూ పైన ఇంటర్నెషనల్, జర్నలిస్టులు, విద్యావేత్తలు, పరిశోధకులు, రచయితలు, మత
పెద్దలు మరియు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆసక్తి ఉన్న హిందువుల కోసం రోజువారీ వార్తల సారాంశం §

❖ “కవాయి” హిందూ మతం నెలవారీ వార్తాలేఖ §

❖ హిందూ హెరిటిజ్ ఎండ్ మెంట్ వార్తలు §



§मूलाधारं §

హర యోగం §

హర యోగ అనేది భౌతిక శరీరాన్ని నిర్వహించే వ్యవస్థ, తద్వారా మనస్సు మరియు నాడీ వ్యవస్థ ప్రశాంతంగా ఇంకా నిశ్చేష్టితముగా ఉంటాయి. ఇది ప్రధానంగా ధ్యానం కోసం తనను తాను సిద్ధం చేసుకునే విధానం. హరయోగం భౌతిక శరీరాన్ని ఒక స్థితిలో ఉంచే సూత్రంపై స్థాపించబడింది, తద్వారా భౌతిక శరీరంలోని నరాల ప్రవాహాలు పరిపూర్ణ స్వరానికి అనుగుణంగా ఉంటాయి. ఇది వయోలిన్పై తీగలను స్వర పరచడం లాంటిది; మీరు వయోలిన్ను సరిగ్గా స్వర పరిస్తే, ప్రతి తీగ ఇతర తీగలకు సమతాళముగా ఉంటుంది.§

ఈ అధ్యాయంలో 24 ఆసనాల కొరకు ఆదిమ చిత్రాలను మరియు సూచనలను మూడు చొప్పున ఎనిమిది సెట్లుగా ఏర్పాటు చేసి క్రమంలో ప్రదర్శించాలి. చాలా క్లిష్టమైన హర యోగా నిత్యకృత్యాలు ఉన్నప్పటికీ, చాలా క్లిష్టమైన హర యోగా దినచర్యలు ఉన్నప్పటికీ, ఈ 24 సాపేక్షంగా సులభమైన భంగిమలు రోజువారీ ఉపయోగం కొరకు మంచి, సమతుల్య వ్యవస్థను అందిస్తాయి. ప్రభావవంతమైన ధ్యానం కోసం మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోవడానికి, ఈ దినచర్య మీకు ఎల్లప్పుడూ అవసరం. అత్యుత్తమమైన ఫలితాల కోసం, హర యోగాను అర్హత కలిగిన ఉపాధ్యాయుడు వ్యక్తిగతంగా బోధించాలి. ఇక్కడ ఇవ్వబడిన సూచనలు మరియు చిత్రాలు అనేవి ఒక ప్రాథమిక సహాయం. మరింత వివరణాత్మక నియమావళి కోసం, హర యోగంలో ప్రత్యేకత కలిగి, గుర్తింపు పొందిన పాఠశాలలో విచారించండి.§

ఆసనాలు కండర కణజాలాన్ని పొడిగించడం, స్థాయిని పెంచడం మరియు బలోపేతం చేయడం, అవయవాలను మర్దన చేయడం, నరాలను ప్రేరేపించడం ఇంకా పింగళ మరియు ఇడా నాడిలను సమతుల్యం చేస్తాయి. తెలిసిన వందలాది ఆసనాల నుండి, ఈ 24 శరీరంలోని అన్ని ప్రధాన అవయవాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. ప్రతి భంగిమను ఒత్తిడి లేకుండా 30 నుండి 120 సెకన్ల పాటు సౌకర్యవంతంగా మరియు స్థిరంగా ఉంచాలి. గరిష్టంగా సాగదీయడం

మరియు మృదుత్వమును చేరుకోవడంతో, భౌతిక మరియు మానసిక నాడీ వ్యవస్థ యొక్క సూక్ష్మ ప్రేరణ సంభవించడం ప్రారంభమవుతుంది.93

మీ దృష్టిని మీ వైపు మళ్లించకుండా, మీ స్వంత గది యొక్క ఏకాంతంలో ప్రతిరోజు భంగిమలను చేయండి. సహజంగానే, భోజనం తర్వాత వాటిని చేయకూడదు. మీరు వాటిని సరిగ్గా చేయలేకపోతే లేదా కొన్ని మీకు కష్టంగా ఉంటే చింతించకండి. మీరు చేయగలిగినంత ఉత్తమంగా చేయండి. పోటీ పద్ధతిలో కాకుండా మీ స్వంత వేగంతో ముందుకు సాగండి. అభ్యాసంతో, మనస్సు యొక్క మృదుత్వం, చురుకుదనం ఇంకా ఉపచేతన దమన చర్య నుండి స్వేచ్ఛను ప్రతిఫలిస్తూ శరీరం మరింత మృదువుగా మారడం మీకు తెలుస్తుంది.94

శ్వాసను నియంత్రించడం ద్వారా మనం ఆలోచనను మరియు జీవన శక్తిని లేదా ప్రాణశక్తిని నియంత్రిస్తాము. యోగులు దీనిని ప్రాణాయామం అంటారు. ఈ ఆసనాల కోసం ప్రాణాయామం చాలా సులభం: సరిగ్గా తొమ్మిది గణనల వరకు శ్వాస పీల్చుకోండి (ఆదర్శవంతంగా మధుర, హృదయ స్పందనతో లెక్కించడం), ఆపై ఒక గణనను ఆపి, తొమ్మిది గణనల వరకు శ్వాసను వదలండి, ఒక గణనను ఆపి, ఇలా కొనసాగించాలి. ఛాతీ పై భాగాన్ని నిస్సారంగా విస్తరించకుండా, లోతుగా, పూర్తిగా మరియు డయాఫ్రాగ్మాటిక్ గా శ్వాస తీసుకోండి. శ్వాస యొక్క మూడు దశల సజ్జీకరణ (ఉచ్ఛ్వాస, నిలుపుదల మరియు నిశ్శ్వాస) ప్రాణ ప్రవాహాన్ని నిర్దేశిస్తుంది, శరీరం మరియు మనస్సును ప్రశాంతపరిచి, విశ్రాంతినిస్తుంది.95

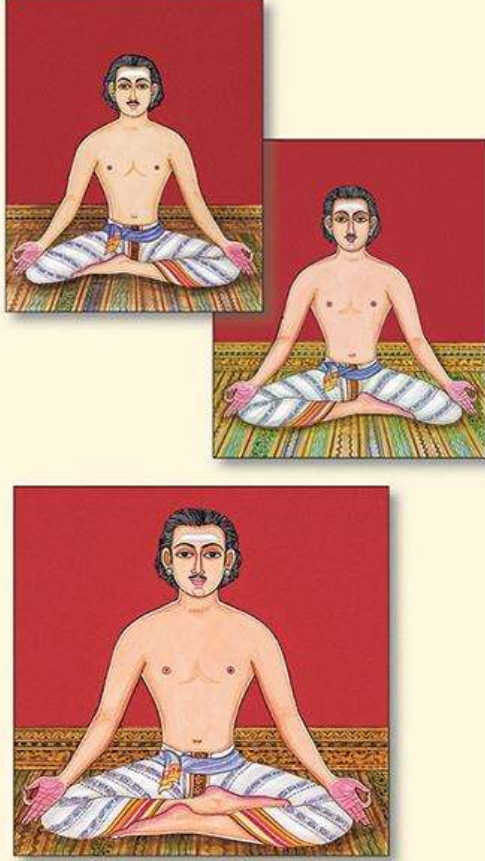
హఠ యోగా ద్వారా శారీరక ఒత్తిడిని విడుదల చేసినప్పుడు, మానసిక భావోద్వేగ ఉద్రిక్తతలు స్వయంచాలకంగా పోతాయి. ఇది ఒక గొప్ప రహస్యం ఇంకా మీరు మీ జీవితంలోని ప్రతిరోజు ఉపయోగించగల అద్భుతమైన సాధనం. ఆలోచనలు మరియు ఉద్రిక్తతల నుండి మనస్సును విడిపించి మీరు మరింత అవగాహనతో, మరింత సజీవంగా, మరింత నిర్మలంగా ఉంటారు. మీరు హఠ యోగా ఆసనాలను చేస్తున్నప్పుడు, మీ వృత్తి, కుటుంబం, స్నేహితులు, సహచరులు, సమస్యలు మరియు సాధారణంగా మీకు సంబంధించిన సవాళ్లకు సంబంధించిన అన్ని ఆలోచనలను మీ మనస్సు నుండి తొలగించండి. విశ్రమించండి. విశ్రమించండి. విశ్రమించండి.

మీతో మీరు పూర్తిగా ప్రశాంతంగా ఉండండి, ఈ ఆలోచనాత్మక కళను పూర్తిగా ఆస్వాదించండి.9

మీరు ప్రతి భంగిమను కొనసాగించినప్పుడు అంతర్గత మరియు బాహ్య నాడీ వ్యవస్థ శక్తి యొక్క ఉత్పాదకు చేరుకుంటుందని గ్రహించడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది తారాస్థాయి అనిపించినప్పుడు, నిశ్వాసను వదులుతూ తదుపరి ఆసనానికి సునాయాసంగా మారండి. 24 భంగిమల క్రమం మొత్తం ఒక నృత్యంలా ఉంటుంది; ఒకదాని నుండి మరొకదానికి సావధానంగా మారడం పరిపూర్ణ ప్రశాంతతకు కీలకమైనది. ప్రతి సముదాయములో మనస్సును శాంత పరచడానికి మరియు స్వస్థతను తీవ్రతరం చేయడానికి వర్ణ భావన ఉంటుంది. ప్రతి చిత్రంలోని వెనక గోడ యొక్క వర్ణం ఆ భంగిమలో ఉన్నప్పుడు ఊహించుకునే వర్ణం. మానసికంగా మీ శరీరాన్ని ఆ రంగుతో నింపండి, మీ తల నుండి కాలి వరకు; లేదా భంగిమతో చూపబడిన రంగుతో అన్ని వైపులా చుట్టుముట్టబడి, అంతరిక్షంలో వైలాడదీసినట్లు ఊహించుకోండి. ఒకవేళ శరీరం లేదా మనస్సులో ఉద్రిక్తతలు ఉన్నట్లనిపించినట్లైతే, అవి నిశ్వాసతో బయటకు వెళుతున్నట్లు ఊహించుకోండి. అంతిమంగా, ధ్యానంలో నిమగ్నం అవ్వండి. సాంప్రదాయం హఠ యోగాకు ఉత్తమ సమయాలుగా ఉదయం, మధ్యాహ్నం మరియు సంద్యా సమయాలను నిర్దేశిస్తుంది. తక్కువలో తక్కువ, 12 నిమిషాల సమయం మాత్రమే అవసరం.9

ఒక ముఖ్యమైన హెచ్చరిక: మెడ లేదా వెన్ను సమస్యలతో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు వెన్నెముకపై ఒత్తిడిని కలిగించే హెడ్ స్టాండ్, శిర్షాసనం మరియు షోల్డర్ స్టాండ్, సర్వంగాసనం లాంటి భంగిమలకు దూరంగా ఉండాలి.9

సముదాయము 1§



శ్రీగీసినవారు ఏ మణివేల్ శ్రీ

1. కుడి కాలును తొడ వెంబడి తిప్పి వంచి, పిరుదుల సమోన్నత రేఖ వెంట కుడి పాదాన్ని మడవండి. ఎడమ కాలును మొండెం ముందు భాగానికి తీసుకురండి, గజ్జకు దగ్గరగా ఉంచండి. ఆకాశ ముద్రలో చేతులు మోకాళ్ళపై, అరచేతులు పైకి, బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేళ్లు

తాకుతూ, వెన్నెముక (శరీరం యొక్క శక్తి భాండాగారం) నిటారుగా, తల నిటారుగా మరియు వెన్నెముక పైభాగంలో సమతుల్యంగా ఉంచండి. 2. తదుపరి కాళ్ళ స్థానాలను పరస్పరం మార్చండి. 3. మూడవ సీద్ధాసనం భంగిమలో కుడి కాలును గజ్జ ప్రాంతంలోకి ఉంచి, ఎడమ కాలును దాని ముందు, ఎడమ మడమను కుడి మడమ ముందు ఉంచండి. ఇది పరిపూర్ణమైన భంగిమలో ఒక వైవిధ్యం, సీద్ధాసనం, . రెండు కాళ్ళను పూర్తిగా నేలపై ఉంచాలి. ఈ మొదటి సముదాయములో శారీరక చైతన్యం కోసం లోతుగా, కెంపు ఎరుపును ఊహించుకోండి.న్య

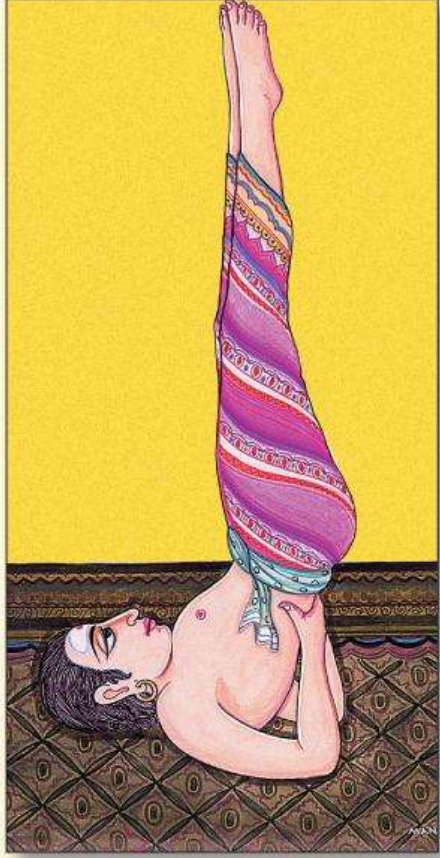
సముదాయము 2§

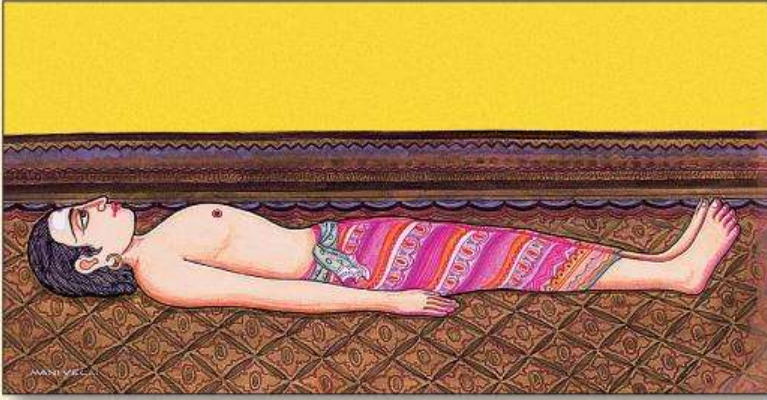


5

4. సముదాయము ఒకటి యొక్క చివరి భాగము నుండి ఎడమ కాలును నిరారుగా చేసి, ముందుకు వంగి, రెండు చేతుల బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేళ్లతో ఎడమ పాదాన్ని పట్టుకోండి. ఇది జానుశ్చాసనం, **జానుశ్చాసనం**, తల నుండి మోకాలి వరకు ఉన్న భాగము. ఇదే స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకోండి, తలను క్రిందికి ఇంకా క్రిందికి మోకాలిపై ఉండే వరకు ఉంచండి. పూర్తి

ఒదుగుబాటుతో మోచేతులు నేలకి తాకి, మొండెం కాలు మీద ఉంటుంది. 5. ఈ దశలనే కుడి వైపున పునరావృతం చేయండి. 6. తర్వాత రెండు కాళ్లను (మొదట కొద్దిగా వంగడం సరే) ముందుకు వంచండి, పశ్చిమోత్తనాసనం, पश्चिमोत्तानासन. బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేళ్లతో కాలి వేళ్లను పట్టుకుని, తలను మెల్లగా మోకాళ్లపైకి వంచండి. ఆచరణతో, మోచేతులు నేలకి తాకుతాయి. ఈ సముదాయములో, స్వచ్ఛమైన, నిస్వార్థ సేవ కోసం బంతిపువ్వు నారింజను ఊహించుకోండి.9



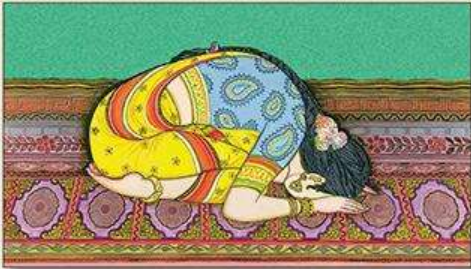
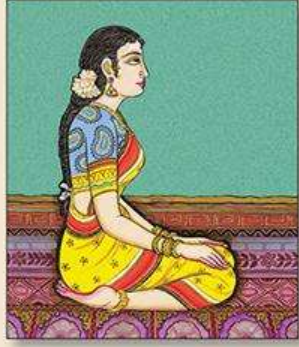


§

7. నేలపై వెల్లకిలా పడుకుని, కాళ్ళను పైకి లేపి, శరీరానికి మద్దతుగా మధ్యవెనుక భాగంలో చేతులతో మొండెం మొత్తం భుజాలపై నిలువుగా ఉండే వరకు పైకి లేపండి. ఇది షోల్డర్ సర్వీక్లీజింగ్ స్టాండ్, సర్వంగాసనం, వెన్నెముక నిటారుగా, పాదాలను కలిపి ఉంచి, మొండెమును నేలకి లంబంగా ఉంచండి. 8. కాలి వేళ్ళు నేలను తాకే వరకు కాళ్ళను నెమ్మదిగా తలపైకి దించండి. అప్పుడు చేతులు, అరచేతులను క్రిందకి చాచండి. ఇది నాగలి భంగిమ, హలాసనం, హలాసనం. 9. శవ భంగిమ, శవాసనం, శవాసనం, కాళ్ళను మీ ముందు నేల

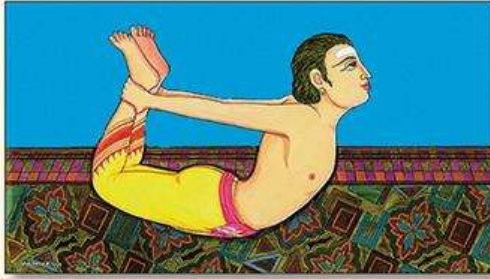
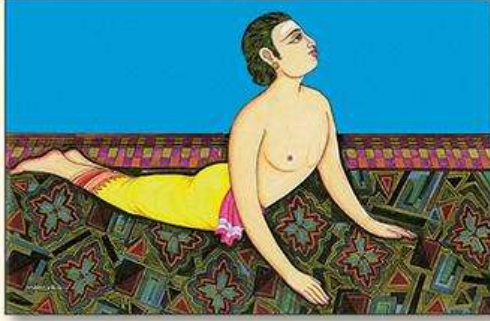
పైకి దింపడం ద్వారా సముదాయమును ముగించండి. చేతులను పక్కలకు వదులుగా, అర చేతులు క్రిందకి ఉంచాలి. ప్రతి కండరం సడలించబడుతుంది. ఈ మూడవ సముదాయ సమయంలో శుద్ధి చేయబడిన మేధస్సు కోసం సూర్యకాంతి పసుపు రంగును ఊహించుకోండి.5

సముదాయము 45



10. మోకాళ్లను మరియు పాదాలను వేరుగా ఉంచి, చీలమండల మధ్య కూర్చోవడం, మోకాళ్లపై చేతులు, అరచేతులు క్రిందికి ఉంచాలి. ఇది వీర భంగిమ, విరాసనం, **वीरासन**. 11. ఇంకా మోకరిల్లుతూ, మంచం భంగిమలో, తల మీ వెనుక నేలను తాకే వరకు వీలైనంత దూరం వెనుకకు చాపం వలె వంచండి. పర్యంగాసనంలో **पर्यङ्गासन** అర చేతులను ఛాతీపై కలిపి పట్టుకోండి. 12. మీరు శక్తి యొక్క సరైన స్థాయికి చేరుకున్నప్పుడు, మొండెం పైకి తీసుకురండి (చేతుల సహాయం లేకుండా) మరియు నుదురు నేలను తాకే వరకు ముందుకు వంగి, తల దగ్గర అర చేతులు, చీలమండల మధ్య నేలపై పిరుదులను ఉంచండి. ఈ సముదాయములో, శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం కోసం మరకత ఆకుపచ్చని రంగును ఊహించుకోండి.9

సముదాయము 5§



ART BY A. MANIVEL

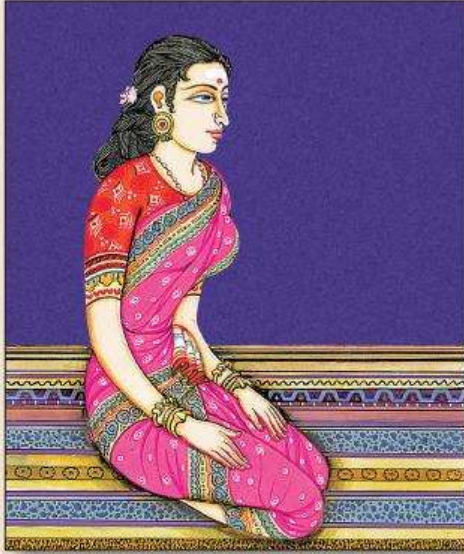
శ్రీగీసినవారు ఏ మణివేల్ శ్రీ

13. నాగుపాము భంగిమలో, భుజంగాసనంలో, **भुजङ्गासन** ముందు వైపు శరీర భాగాన్ని పైకి తీసుకువస్తూ, ఊపిరి పీలుస్తూ, వీపును నెమ్మదిగా చాపము వలె వంచుతూ, చేతులు నిటారుగా ఉండే వరకు చేయండి. రెండు లేదా మూడు శ్వాసల వరకు అలాగే ఉండండి, ఆపై

మొండెంను నెమ్మదిగా కిందికి దించండి. 14. కాళ్ళను పైకి తీసుకు వచ్చి, వెనుక నుండి చీలమండలాలను పట్టుకోండి. మీరు కాళ్ళను పైకి లాగి, తల మరియు ముందు భాగాన్ని విల్లు భంగిమలో, ధనురాసనలో **ధన్వరాసన**, పైకి లేపుతున్నప్పుడు శ్వాస తీసుకోండి. పైకి వెనుకకు చూడండి. రెండు లేదా మూడు రౌండ్ల శ్వాసల వరకు అలాగే ఉండండి. మీరు కాళ్ళను వదులుతున్నప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకుంటూ ముందు స్థానానికి రండి. 15. మోకాళ్ళపై ఉన్న స్థితిలోకి లేచి, చీలమండల మీద పిరుదులు, పంచాంగ ప్రణామాసనలో, **పంచాంగప్రణామాసన** నుదురు నేలపై, చేతులు ముందుకు, అర చేతులు క్రిందికి ఉంచాలి. ఈ సముదాయములో, మనశ్శాంతి కోసం ప్రకాశవంతమైన రాయల్ బ్లూని ఊహించుకోండి.9

సముదాయము 65



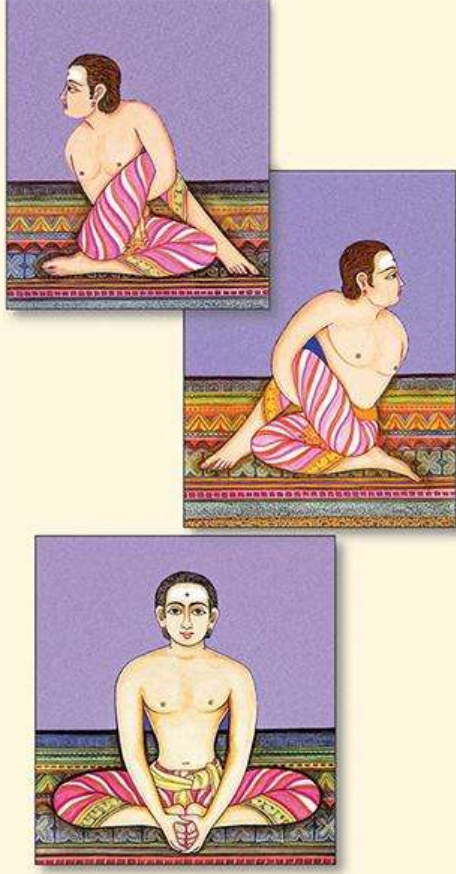


5

16. ఇంతకు ముందరి ఆసనం నుండి, శరీరాన్ని ముందుకు కదిలిస్తూ, మోచేతులు మరియు తల యొక్క త్రిభుజాన్ని ఏర్పరుస్తుంది, తల వెనుక చేతులు జోడించబడి, వేళ్లను అల్లి, వెంట్రుకలు నేలను తాకుతాయి. మోకాళ్లను వంచి ఉంచుతూ శరీరాన్ని నెమ్మదిగా పైకి లేపండి. స్వల్ప విరామం ఇచ్చి, ఆపై కాళ్లను నిలువుగా హెడ్స్టాండ్లోకి విస్తరించండి, ఇది సలాంబ

శిర్దాసనం, సాలామ్బ శీఘాసనం. శరీర బరువులో ఎక్కువ భాగం తలపై కాకుండా చేతులపైనే ఉండాలి. 17. సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, వంగి, మోకాళ్లను తాకి రక్తాన్ని సమం చేయడానికి అనుమతించడానికి కనీసం 8 చక్రీయ శ్వాస కోసం వంకరగా ఉన్న కటి భంగిమలోకి జాగ్రత్తగా క్రిందికి ఉంచండి. 18. నిటారుగా ఉన్న కటి సంబంధ భంగిమలోకి నెమ్మదిగా పైకి లేచి, మోకాళ్లపై చేతులు, అరచేతులను క్రిందికి ఉంచండి. బాండాలో లేదా లాక్లో చాటికి వ్యతిరేకంగా తలను క్షణకాలం క్రిందికి ఉంచి, ఆపై మెడను నిరారుగా ఉంచండి. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన ప్రవాహం కోసం ఊదా రంగును ఊహించుకోండి.9

సముదాయము 7§



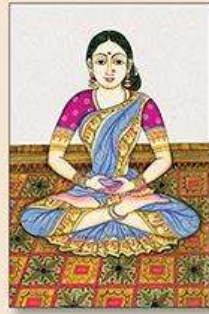
§

19. ఎడమ తుంటి మీద కూర్చుని కుడి పాదాన్ని ఎడమ మోకాలిపై ఉంచండి. వంచిన కుడి మోకాలి కింద ఎడమ చేతిని చొప్పించండి. కుడి చేతిని వెనుకకు చాచి, ఎడమ చేతిని కుడి చేతితో పట్టుకోండి (సులభమైన ప్రత్యామ్నాయంగా, ఎడమ చేతితో కుడి మోకాలిని పట్టుకోండి). వెన్నెముకను వీలైనంత నిటారుగా ఉంచండి. ఇది సైనల్ టివ్స్ట్, మత్స్యేంద్రాసనం,

मत्स्येन्द्रासन. మీరు ఊపిరి పీల్చే ప్రతిసారీ తలను ఎడమ వైపుకి నెమ్మదిగా తిప్పి, మీరు పీల్చే ప్రతిసారీ మొండెంను తిప్పండి మరియు మీరు ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు కుడి వైపుకు తిరగండి.

20. వ్యతిరేక దిశలో భంగిమను పునరావృతం చేయండి. 21. అంతిమంగా, అరికాళ్ళను ఒకచోట చేర్చి, రెండు చేతులతో పాదాలను పట్టుకుని, బద్ధ కోణసనంగా, **बद्धकोणासन** బంధిత డేగ భంగిమలో ఉంచండి. మోకాళ్ళను నేల పైకి దించండి. ఈ సముదాయము అంతటా దైవిక దృష్టి ద్వారా కర్మను శుద్ధి చేయడానికి లావెండర్‌ను ఊహించుకోండి.9

సముదాయము 85



§

22. కుడి కాలును చాచి, ఎడమ చీలమండను కుడి తొడపై ఎత్తుగా ఉంచాలి. ముందుకు వంగి, బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలితో కుడి పాదాన్ని పట్టుకోండి. ఇది తల నుండి మోకాలి వరకు ఉన్న భంగిమలో ఒక వైవిధ్యం, జానుశీర్షాసనం, జానుశీర్షాసనం. 23. ఎడమ తొడపై కుడి

పాదంతో, ఎడమ వైపున ఇదే విధానాన్ని పునరావృతం చేయండి. 24. చివరగా, తామర భంగిమ, పద్మాసనాన్ని, పద్మాసనం ఊహించండి. కుడి పాదం ఇప్పటికే ఎడమ తొడపై ఉంది. కమలాన్ని పూర్తి చేయడానికి, కుడి తొడపై ఎడమ పాదాన్ని జాగ్రత్తగా ఉంచండి. వెన్నెముక నిటారుగా, చేతులు ఒడిలో ఉంచి, అర చేతులు తెరిచి, కుడి చేయి పైన ఉంచి, బొటన వేళ్లు ధ్యాన ముద్రలో సున్నితంగా తాకాలి. మోక్షాన్ని, పునర్జన్మ నుండి విముక్తిని పొందేందుకు ఈ సముదాయ సమయంలో తెలుపు రంగును ఊహించండి.9

పదకోశం §

ధృవీకరణ: మన మనస్సును ఆకట్టుకోవడానికి మరియు ఆ విధంగా నిర్దిష్ట మార్గాల్లో మన జీవితాన్ని మెరుగుపరచుకోవడానికి మనం క్రమం తప్పకుండా పునరావృతం చేసే సానుకూల ప్రకటన లేదా ఉచ్చారణ.

ఆగమం: ఆలయ ఆచారాలు మరియు నిర్మాణం, తత్వశాస్త్రం మరియు యోగాను వివరిస్తూ సంస్కృతంలో వెల్లడైన గ్రంథాల యొక్క పెద్ద సేకరణ. శైవం, శక్తివాదం మరియు వైష్ణవం ప్రతి ఒక్కటి వాటి స్వంత ఆగమాలను కలిగి ఉంటాయి.

ఆగామిక్: ఆగమాల లేదా ఆగమాలకు సంబంధించినది. §

అహింస: "బాద కలిగించని." మీ కలలో కూడా ఆలోచన, మాట లేదా చేష్టల ద్వారా ఏ జీవికి లేదా పర్యావరణానికి హాని లేదా బాద కలిగించకపోవడం.

అలవెడ్డి: 1940ల చివరలో సద్గురు శివాయి సుబ్రహ్మణ్యస్వామి సాధన చేసి ఆశ్రమాన్ని స్థాపించిన ఉత్తర శ్రీలంకలోని ఒక గ్రామం.

అనవ: దేవుడు మరియు ప్రపంచం నుండి వేరుగా ఉన్న వ్యక్తి అనే భావం. అనవ అనేది పరమశివుని దయలో కనిపించని ఒక భాగం. §

అంజలి ముద్ర: గౌరవం మరియు శుభాకాంక్షలు తెలిపే సంజ్ఞ, దీనిలో సాధారణంగా గుండె ముందు రెండు అరచేతులు సున్నితంగా కలిపి ఉంచడం. §

అంతర్లోకం: "అంతర లేదా మధ్య లోకం," ఆంగ్లంలో సూక్ష్మ లేదా పితృ లోకం అని పిలుస్తారు.

ఇది భౌతిక మరియు కారణ ప్రపంచాల మధ్య మధ్యంతర కోణం, ఇక్కడ ఆత్మలు తమ సూక్ష్మ శరీరాలలో అవతారాల మధ్య పనిచేస్తాయి □ భౌతిక

శరీరం లేకపోవడాన్ని సరిదిద్దడంలో సహాయం చేయడం మరియు చివరికి మరొక జన్మకు సిద్ధపడడం - మరియు నిద్ర సమయంలో. సూక్ష్మ స్థాయిని చూడండి.శ్రీ

అనుగ్రహం: పరిపక్వమైన ఆత్మను అనవ, కర్మ మరియు మాయ నుండి విముక్తి చేసే శివుని కృప.

అప్పర్: "నాన్న." తిరునావుక్కరసర్, నలుగురు గొప్ప తమిళ నల్వార్ సాధువులలో ఒకరు.శ్రీ

ఆరతి: పూజా సమయంలో స్వామి వారి ముందు వెలిగించిన దీపాన్ని తిప్పడం.

కళాఖండం: ఒక ప్రత్యేక మానవ నిర్మిత వస్తువు, ఉదాహరణకు ఒక దేవత విగ్రహం.శ్రీ

ఆసనం: అనేక హఠ యోగా భంగిమలలో ఏదైనా, ప్రతి ఒక్కటి నిర్దిష్ట ప్రయోజనాలతో ఉంటాయి. ఈ భంగిమలు మనస్సు మరియు శరీరం యొక్క శక్తులను సమతుల్యం చేస్తాయి, ఆరోగ్యం మరియు ప్రశాంతతను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఆసనం అష్టాంగ యోగా యొక్క మూడవ అవయవం. గురుదేవుని ఇరవై నాలుగు వరుస ఆసనాల వ్యవస్థ ఒత్తిడిని తగ్గించి ధ్యానం కోసం మనస్సు శరీరాన్ని సంసిద్ధం చేస్తుంది.

సన్యాసి: మతపరమైన లక్ష్యాల కోసం సుఖాలు మరియు ఆనందాలను విస్మరించి, కఠినంగా మరియు అత్యంత క్రమశిక్షణతో కూడిన జీవితాన్ని గడుపుతున్న వ్యక్తి.

ఆశ్రమం: ఒక గురువు లేదా హిందూ సన్యాసి యొక్క ఇల్లు.శ్రీ

అష్టాంగ యోగ: పతంజలి యొక్క యోగ సూత్రాలలో వర్ణించబడిన యోగా యొక్క ఎనిమిది రెట్లు వ్యవస్థ, ఇందులో యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానం మరియు సమాధిప్రతి దశ అంతకు ముందు ఉన్న వాటిపై నిర్మించబడింది.

పితృ లోకం: రెండవ లోకం. అంతర్లోకాన్ని చూడండి.శ్రీ



§

ఓం: అనేక గ్రంథాలు మరియు శ్లోకాల ప్రారంభంలో ఉండే పవిత్ర మంత్రం లేదా ధ్వని. అన్ని వ్యక్తీకరణలు వెలువడే ప్రాథమిక కంపనం.§

ఓం గం గణపతయే నమః: "గణపతి స్తోత్రం," వినాయకుడి పవిత్ర మంత్రం.§

ఆరా : మానవ శరీరం లోపల ఇంకా చుట్టూ మూడు నుండి ఏడు అడుగుల వరకు విస్తరించి

ఉన్న సూక్ష్మ శక్తి యొక్క ప్రకాశవంతమైన, రంగుల క్షేత్రం. ఒక వ్యక్తి యొక్క స్పృహ, ఆలోచనలు, మానసిక స్థితి మరియు భావోద్వేగాల హెచ్చు - తగ్గుల ప్రకారం ప్రకాశం యొక్క రంగులు నిరంతరం మారుతూ ఉంటాయి. ఉన్నతమైన, దయగల భావాలు ప్రకాశవంతమైన లేతరంగులను సృష్టిస్తాయి; ఆధారం, ప్రతికూల భావాలు ముదురు రంగులో ఉంటాయి. ఆరాను దివ్యదృష్టి ద్వారా చూడవచ్చు,"చదవవచ్చు".§

కరోరమైన: సౌకర్యం లేదా విలాసాలు లేకుండా.§

ఔవైయార్: తమిళనాడుకు చెందిన ఒక మహిళ సాధువు (సుమారు 200 BC),

వినాయకుని మరియు కుమారస్వామి భక్తురాలు. ఆమె అద్భుతమైన రచనలు కొన్ని సూత్రం రూప శైలిలో మరియు కొన్ని నాలుగుపంక్తుల పద్య రూపంలో చేసింది. ఆమె తమిళ పైమర్ను ఈ రోజు వరకు పాఠశాల పిల్లలు చదువుతున్నారు.

బటు గుహలు: మలేషియాలోని కొలాలంపూర్ శివార్లలో ప్రసిద్ధి చెందిన గుహలు. అతిపెద్ద గుహలో కుమారస్వామి ఆలయం ఉంది. గుహలోకి వెళ్లే 272 మెట్ల పక్కన 140 అడుగుల అందమైన కుమారస్వామి విగ్రహం ఉంది.

బెంగళూరు: దక్షిణ భారతదేశంలోని కర్ణాటక రాష్ట్రంలో గతంలో బెంగళూర్ అని పిలిచే ఒక నగరం.

భజన (భజన్): ఆధ్యాత్మిక పాట. భక్తి పాటలు, శ్లోకాలు మరియు కీర్తనల వ్యక్తిగత లేదా సమూహ గానం.

భక్తి: మతపరమైన శ్రద్ధ

భక్తి యోగ: హృదయంలో ప్రేమను మేల్కొలిపి భగవంతుని దయకు తనను తాను సిద్ధం చేసుకునే లక్ష్యంతో భక్తి క్రమశిక్షణలు, ఆరాధన, ప్రార్థన, జపం మరియు పాడటం. భక్తి అనేది దేవుడు, దేవతలు లేదా ఒకరి ఆధ్యాత్మిక గురువు వైపు మళ్లించబడవచ్చు.

భోగర్ రిషి: భారతదేశంలోని తమిళనాడులోని పళని హిల్స్ దేవాలయం ఉన్న ప్రదేశంలో ఒక గుహలో తీవ్రమైన యోగా చేసిన గొప్ప శైవ సిద్ధుడు. ఆయన తొమ్మిది ఔషధ పదార్థాలను ఉపయోగించి నేటికీ పూజించబడుతున్న ప్రతిష్ఠిత మూర్తిని రూపొందించడంలో ప్రసిద్ధి చెందాడు.

భూలోక: మన ఐదు ఇంద్రియాలతో మనం గ్రహించే భౌతిక ప్రపంచం. మన భౌతిక శరీరంలో మనం పని చేస్తాము. మొదటి లోకం.

భూ దేవి: "భూదేవత." హిందూ గ్రంథంలో భూమి పేరు ఇవ్వబడింది, దైవిక తల్లిగా గౌరవించబడేంత ప్రయమైనది.

బింది: (హిందీ) కనుబొమ్మల మధ్య నుదిటిపై ధరించే చుక్క. అది హిందువు అని సంకేతం. సంస్కృతంలో బిందు అని, తెలుగులో బొట్టు అని అంటారు.



§

బోధినాథ వేలన్స్వామి, సద్గురు: కైలాస పరంపర ప్రస్తుత గురువు, సద్గురువు శివాయి సుబ్రహ్మణ్యస్వామి వారసుడు.§

బంధం: నిగ్రహం, సంకెళ్ళు§

బౌద్ధమతం: బుద్ధుడు (క్రీ.పూ. 624–544) సిద్ధార్థ గౌతముడి బోధనల ఆధారంగా

హిందూమతం నుండి ఉద్భవించిన మతం. అనుచరులు లోభం, ద్వేషం మరియు మాయను అధిగమించడానికి మరియు అష్ట అంగిక మార్గాన్ని అనుసరించడం ద్వారా మరియు నాలుగు గొప్ప సత్యాలను గ్రహించడం ద్వారా జ్ఞానోదయం పొందాలని కోరుకుంటారు. దీని ప్రాథమిక గ్రంథం ధమ్మపదం.§

చక్రాలు: మన అంతర్గత శరీరాలలో గొప్ప శక్తి కేంద్రాలు, చేతన ప్రాంతాలు. ఏడు ప్రధాన చక్రాలను మానసికంగా రంగురంగుల, బహుళరేకుల చక్రాలు లేదా తామరపువ్వులుగా చూడవచ్చు. అవి వెన్నెముక వెంబడి ఆధారం నుండి కపాల గది వరకు ఉంటాయి. ఏడు దిగువ చక్రాలు, అరుదుగా కనిపిస్తాయి, కాళ్ళు మరియు పాదాలలో ఉంటాయి. ఇవి సహజమైన చేతన స్థానాలు, అసూయ, ద్వేషం, ఈర్ష్య, అపరాధం, దుఃఖం మొదలైన వాటికి

మూలం. అవి నరకం లేదా పాతాళ అని పిలువబడే దిగువ లేదా నరక లోకాన్ని కలిగి ఉంటాయి. స్వీయ సాక్షాత్కారం తర్వాత అందుబాటులో ఉన్న అత్యధిక ఏడు చక్రాలు, తల పైన ఉంటాయి.9

చర్య పద: "[మంచి] ప్రవర్తన యొక్క దశ." మానవ వికాసం యొక్క మొదటి దశ, ఇక్కడ ఒకరు దర్మంగా జీవించడం మరియు నిస్వార్థంగా సేవ చేయడం, కర్మ యోగా చేయడం నేర్చుకుంటారు. ఆలయాన్ని శుభ్రపరచడం, దీపాలు వెలిగించడం మరియు పూజల కోసం పూలను సేకరించడం వంటివి చార్య యొక్క సాంప్రదాయిక చర్యలు. ఈ దశలో ఆరాధన ఎక్కువగా బాహ్యంగా ఉంటుంది.

చెల్లప్పస్వామి: శ్రీలంకలోని జాఫ్నాలో నివసించిన సద్గురువు (1840–1915). ఆయన సద్గురు యోగస్వామికి గురువు, ఆయన సద్గురు శివాయి సుబ్రహ్మణ్యస్వామికి గురువు.9

చిదంబరం: దక్షిణ భారత నగరం, ప్రసిద్ధ తిల్లై నటరాజ శివాలయం (తరచుగా చిదంబరం ఆలయం అని పిలుస్తారు) ఉన్న ప్రదేశం.

కైస్తవ మతం: యేసు క్రీస్తు బోధలపై ఆధారపడిన విశ్వాసం. దీని ప్రధాన గ్రంథం బైబిల్.

కన్యాషియనిజం: 500 BC లో చైనాలో కన్యాషియన్ స్థాపించిన తత్వశాస్త్రం మరియు నీతి వ్యవస్థ.9

పరిగణన: ఆలోచనాత్మకంగా, ఇతరుల భావాలు మరియు అవసరాలకు సున్నితంగా ఉండటం.9

కాస్మోస్: మొత్తం సృష్టి. మూడు లోకాలు. శాస్త్రావ్యాప్తంగా మరియు సంపూర్ణంగా చూడబడతాయి.

మతం: ఒక మతం యొక్క ప్రధాన విశ్వాసాల యొక్క అధికారిక, స్పష్టంగా వ్యక్తీకరించబడిన ప్రకటన.

దక్షిణామూర్తి: మర్రిచెట్టు కింద కూర్చున్న గురువుగా శివుడు, తన ముందు కూర్చున్న నలుగురు ఋషులకు మౌనంగా బోధిస్తున్నాడు.

దర్శనం: పరమాత్మ దర్శనం. మన అంతర్గత లేదా బాహ్య దృష్టితో, ఒక ఆలయ చిత్రం, దేవత, పవిత్ర వ్యక్తి లేదా స్థలం, అంతర్గతంగా సంప్రదించి ఆశీర్వాదాలు పొందాలనే కోరికతో మరియు ఆ దైవత్వం ద్వారా చూడబడాలి.శ్రీ

మరణం: ప్రమాదం, వ్యాధి లేదా వృద్ధాప్యం కారణంగా భౌతిక శరీరం యొక్క అంతం. ఆత్మ ఆ రూపం నుండి విడిపోయి, భౌతిక శరీరంలో జీవించినప్పుడన్ని అదే కోరికలు, ఆకాంక్షలు మరియు కార్యకలాపాలతో సూక్ష్మ శరీరంలో కొనసాగుతుంది.

దేవత: దేవత లేదా దేవుడు. దేవత మూర్తి లేదా ప్రతిమకు కూడా పేరు పెడుతుంది, దీని ద్వారా దైవత్వం ఆశీర్వాదాలు పంపవచ్చు, ముఖ్యంగా పూజ సమయంలో.శ్రీ

తెగలు: వివిధ విశ్వాసాలను కలిగి ఉన్న మతంలోని వివిధ సమూహాలు.

దేవా: "ప్రకాశిస్తున్నది." సూక్ష్మమైన, భౌతిక రహితమైన శరీరంలో అధిక పితృ లోకంలో నివసించే ఆత్మ. దేవ అనే పదాన్ని "దేవుడు లేదా దైవం" అని అర్థం చేసుకోవడానికి కూడా గ్రంథంలో ఉపయోగించబడింది.

దేవరం: తమిళ నల్వార్ సాధువులలో ముగ్గురు అప్పర్, సుందరర్ మరియు సంబందర్ యొక్క మతపరమైన పాటల సేకరణ.శ్రీ

దేవి: శక్తికి ప్రత్యామ్నాయ పేరు, దేవత, ముఖ్యంగా శక్తిమతంలో ఉపయోగించబడింది.శ్రీ

దమ్మపద: బౌద్ధమతం యొక్క అతి ముఖ్యమైన గ్రంథం. ఇది పద్య రూపంలో బుద్ధుని సూక్తుల సమాహారం.శ్రీ

ధారణ: ఏకాగ్రత. ఒకే వస్తువు లేదా ప్రాంతంపై అవగాహనను కేంద్రీకరించడం మరియు దానిని సంచరించనివ్వకుండా చేయడం. అష్టాంగ యోగ యొక్క ఆరవ దశ.

ధర్మం: "ధర్మం." ద్రి నుండి, "నిలుపుటకు; తీసుకువెళ్ళండి, పట్టుకోండి." విశ్వం యొక్క స్వాభావిక క్రమం. దైవిక నియమం అన్ని వస్తువులకు మరియు అన్ని జీవులకు వర్తిస్తుంది. ఈ పదానికి అనేక అర్థాలు ఉన్నాయి, వాటిలో సహా: జీవి యొక్క చట్టం, మతం, విధి, ధర్మం మరియు సత్యం.

ధ్యానం: నిజమైన ధ్యానం, ప్రశాంతమైన, అప్రమత్తమైన, శక్తివంతమైన స్థితి, దీనిలో జ్ఞానం లోపల నుండి వస్తుంది; అష్టాంగ యోగం యొక్క ఏడవ అంగం. ఇది సుదీర్ఘమైన ఏకాగ్రత యొక్క ఫలితం.

ద్వంద్వవాదం: రెండు శాశ్వతంగా వేర్వేరు సూత్రాలు, అస్థిత్వాలు లేదా సత్యాలు ఉన్నాయని తాత్విక భావన. ఇది తరచుగా మోనిజంతో విభేదిస్తుంది.

ఆత్మ యొక్క సారం: శివునితో సమానమైన ఆత్మ యొక్క రెండు అంశాలు: స్వచ్ఛమైన చేతన మరియు సంపూర్ణ వాస్తవికత. అవి శాశ్వతమైనవి మరియు పరిపూర్ణమైనవి; అయితే మన ఆత్మ యొక్క మూడవ అంశం, ఆత్మ శరీరం, అపరిపక్వమైనది మరియు ఇంకా ప్రాథమిక ఆత్మతో సమానంగా లేదు.

పరిణామం: క్రమమైన అభివృద్ధి, సాధారణంగా చాలా కాలం పాటు.

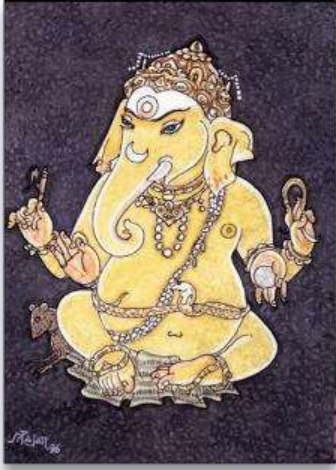
ఉపవాసం: నిర్దిష్ట సమయం వరకు ఏదైనా లేదా కొన్ని రకాల ఆహారం లేదా పానీయాలు తీసుకోకపోవడం.

పండుగ: మతపరమైన వేడుకలు మరియు ఆరాధనల ప్రత్యేక రోజు (లేదా రోజులు), సాధారణంగా వార్షికమైనవి.

గణపతి (వినాయకుడు): "గణాలకు అధిపతి." వినాయకుని అనేక పేర్లలో ఒకటి;

వినాయకునికి పర్యాయపదం.శ్రీ

గణాలు: శివుడికి సహాయం చేసే ఒక రకమైన దేవడు.శ్రీ



శ్రీ

వినాయకుడు: ఒక మహాదేవుడు, ప్రతి వర్గానికి చెందిన హిందువులచే గౌరవించబడే ప్రీయమైన ఏనుగు ముఖం గల దేవుడు. అతను విఘ్నాలకు ప్రభువు (విఘ్నేశ్వరుడు), అతడు విజ్ఞానానికి ప్రసీద్ధి చెందినవాడు. ఏదైనా పనికి ముందు మొదట ఆరాధించబడతాడు, ఎందుకంటే ప్రతి ఆత్మ యొక్క కర్మ యొక్క అన్ని చిక్కులు మరియు చర్యను విజయవంతం చేసే ధర్మం యొక్క పరిపూర్ణ మార్గం ఆయనకి తెలుసు. ఆయన మూలాధార చక్రంపై కూర్చున్నాడు, సులభంగా ప్రాప్తి చేస్తాడు..

వినాయక చవితి: వినాయకుడి జన్మదిన వేడుక, ఆగస్టుసెప్టెంబర్లో పది రోజుల పండుగ.

చివరి రోజు, వినాయక నిమజ్జనం, మనం వినాయకుణ్ణి అతని తృతీయంప్రపంచ గృహానికి నీటిలో ఆయన మూర్తిని నిమజ్జనం చేయడం ద్వారా పంపిస్తాము.

దేవ దేవుడు: పరమశివుడు, సర్వోన్నతుడు, విశ్వం మరియు దానిలోని ప్రతి ఒక్కరూ మరియు ప్రతిదీ సృష్టికర్త. భగవంతుడు అనే పదం వినాయకుడు లేదా కుమారస్వామి వంటి గొప్ప దేవతలకు కూడా సూచించవచ్చు, వారు శివుడిని సేవిస్తారు మరియు ఆయనచే సృష్టించబడ్డారు. దేవతలు చూడండి. §

దేవత: స్త్రీ ప్రాతినిధ్యం లేదా దైవత్వం యొక్క వ్యక్తీకరణ; శక్తి లేదా దేవత. స్త్రీ రూపంలో ఉన్న దేవుడు. నిజం ఏమిటంటే దేవుడు మగ లేదా ఆడ కాదు. §

దేవతలు: వినాయకుడు లేదా కుమారస్వామి వంటి అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన జీవులు, మన పరిణామంలో ఆత్మలకు సహాయం చేయడం వంటి గొప్ప విశ్వ కార్యాలను నిర్వహించడానికి శివుడు సృష్టించారు.

గోరక్షనాథుడు: క్రీ.శ. 950 లో ఉత్తర భారతదేశం మరియు నేపాల్ లో నివసించిన గొప్ప శైవ గురువు. అతను ఆదినాథ వంశానికి చెందిన సిద్ధ యోగ గురువు మరియు సిద్ధ సిద్ధాంతంలో అగ్రగామి అయిన గురువు.

దయ: దేవుడు తన ప్రేమతో ఇచ్చిన బహుమతి. మరింత విస్తృతంగా, శివుని అనుగ్రహం రెండు విధాలు. కృప, తిరోధన శక్తి, అవి ఆత్మను ఆనవ, కర్మ, మాయ అనే మూడు బంధాలతో బంధిస్తుంది. స్పృహ యొక్క ఈ ఉద్దేశపూర్వక పరిమితి ప్రపంచ అనుభవం ద్వారా ఆత్మను ఎదగడానికి మరియు పరిపక్వం చెందడానికి అనుమతిస్తుంది. అనుగ్రహాన్ని బహిర్గతం చేయడం, అనుగ్రహ శక్తి, ఇది శివుని ఆరా శక్తి, దీని ద్వారా పరిపక్వమైన ఆత్మ ఆ బంధాల నుండి విముక్తి పొంది, చివరికి మోక్షాన్ని, మోక్ష ప్రాప్తిని పొందుతుంది.

సంరక్షక దేవతలు: ఒక వ్యక్తికి పుట్టినప్పుడు లేదా హిందూమతంలోకి వారి అధికారిక ప్రవేశం సమయంలో కేటాయించబడిన అంతరాలలోక సహాయకులు. ప్రతి కుటుంబంలో అనేక మంది సంరక్షకులు ఉంటారు, వారు కుటుంబానికి సహాయం చేస్తారు, ఇంటిని ఆశీర్వదిస్తారు మరియు ఆధ్యాత్మిక ప్రకంపనలను బలంగా ఉంచుతారు. ప్రతి మతానికి దాని స్వంత సంరక్షక దేవతలు ఉంటారు.

గురువు: సంగీతం, నృత్యం లేదా శిల్పాలు చెక్కడం వంటి ఏదైనా విషయంలో ఉపాధ్యాయుడు లేదా మార్గదర్శకుని పేరు, కానీ ముఖ్యంగా మతం విషయంలో కాదు. స్పష్టత కోసం, ఈ పదం తరచుగా అర్హతగల ఉపసర్గతో ఉంటుంది: ఒక కులగురువు కుటుంబ గురువు, ఒక వినగురు వినా గురువు మరియు సద్గురువు ఆధ్యాత్మిక గురువు.†

గురు వంశం: గురువుల వరుస. ప్రతి ఒక్కరు దీక్ష ద్వారా ఆధ్యాత్మిక శక్తిని తదనంతరం వారికి అందజేస్తారు.†

గురుపూజ: గురువుగారి పాదాలకు స్నానం చేయించి నైవేద్యాలు సమర్పించి గురువును పూజించాలి. †

గురు పూర్ణిమ: ఒకరి గురువును గౌరవించే పండుగ రోజు. ఇది ప్రతి సంవత్సరం జూలైలో పూర్ణిమ రోజున జరుగుతుంది.

గురుదేవుడు: భక్తులు తమ గురువు కోసం ఉపయోగించే ఆస్పాయత, గౌరవప్రదమైన పదం. ఈ పుస్తకంలో ఉపయోగించబడింది, ఇది సద్గురు శివాయి సుబ్రహ్మణ్యస్వామిని సూచిస్తుంది.†

హరిఃహర: ఒక దేవత ప్రతిమ (మూర్తి), దీని కుడి సగం శివుడు మరియు ఎడమ సగం విష్ణువు, ఈ రెండు అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన దైవిక సాంప్రదాయ రూపాలు వాస్తవానికి ఒకటి, రెండు కాదు. హరి అంటే విష్ణువు పేరు, హర అంటే శివుని పేరు.†

హఠ యోగ: భౌతిక స్థానాలు (ఆసనాలు) మరియు సంబంధిత మానసిక వ్యాయామాల వ్యవస్థ. అష్టాంగ యోగ యొక్క మూడవ అంగం, ఇది ధ్యానం కోసం సిద్ధం చేయడంలో మనస్సు మరియు శరీరాన్ని నిశ్చలం చేస్తుంది. హఠ యోగ కొన్నిసార్లు శారీరక మరియు ఆరోగ్య దృక్పథం నుండి ప్రదర్శించబడుతుంది. ఆసనం చూడండి.†

హిమాలయాలు: "మంచు నివాసం." ప్రపంచంలో ఎత్తైన పర్వత శ్రేణులు. ఈ పర్వతాలు కాశ్మీర్ నుండి అస్సాం వరకు భారతదేశం మరియు చైనా మధ్య 2,400 కి.మీ. వరకు విస్తరిస్తాయి.

హిందువు: హిందూ మతం యొక్క అనుచరుడు, హిందూ పేరుతో ప్రత్యేకించబడ్డాడు.

విశేషణం: హిందూ విశ్వాసానికి సంబంధించినది.

హిందూమతం: భారతదేశం యొక్క స్థానిక మత మరియు సాంస్కృతిక వ్యవస్థ, ఈ రోజు దాదాపు 130 కోట్ల మంది అనుచరులు, ఎక్కువగా భారతదేశంలో ఉన్నారు, కానీ అనేక ఇతర దేశాలలో అధిక జనాభాతో ఉన్నారు. సనాతన ధర్మం, "శాశ్వతమైన మతం" మరియు వైదిక ధర్మం, "వేదాల మతం" అని కూడా పిలుస్తారు. హిందూమతం ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన మతం మరియు బహువచన సిద్ధాంతం నుండి సంపూర్ణ ఏకవాదం వరకు విస్తృతమైన తత్వాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది శైవిజం, వైష్ణవం, శక్తి మరియు స్మార్తవాదం అనే నాలుగు ప్రాథమిక తెగలతో కూడిన అనేక విశ్వాసాల కుటుంబం.

పవిత్ర బూడిద: విభూతిని చూడండి.

హోమం: పవిత్రమైన వేద అగ్ని వేడుక, దేవుణ్ణి మరియు దేవుళ్లను ఆరాధించే పురాతన మార్గం.

సహజమైన స్వభావం: భౌతిక శరీరం మరియు దిగువ మనస్సు నుండి వచ్చే కోరికలు, స్వీయసంరక్షణ, సంతానం, ఆకలి, దాహం, దురాశ, ద్వేషం, కోపం, భయం, కామం మరియు అసూయ వంటివి.

మేధో స్వభావం: మానవుల మానసిక అంశం: ఆలోచించడం, వివక్ష చూపడం, విశ్లేషించడం, తర్కించడం మరియు ప్రణాళికలు రూపొందించే శక్తి.



§

ఇరైవన్ ఆలయం: అమెరికా (USA) లోని హవాయి రాష్ట్రంలోని కవాయి ద్వీపంలో చోళుల తరహా శివాలయం. ఇది పూర్తిగా చేతితో చెక్కిన గ్రానైట్ రాతితో నిర్మించిన పశ్చిమాన ఉన్న ఏకైక ఆలయం. భారతదేశంలోని పురాతన మఠాలు మరియు ఆధీనాలను గుర్తుకు తెచ్చే సాంప్రదాయ హిందూ మఠ సముదాయం మధ్యలో ఉన్న ఇరైవన్ ఒక తీర్థయాత్ర, సాధన మరియు ఆధ్యాత్మిక పునరుజ్జీవన ప్రదేశం.

ఇస్లాం: దాదాపు క్రీ.శ. 625 లో అరేబియాలో మహమ్మద్ ప్రవక్త స్థాపించిన మతం. దీని ప్రధాన గ్రంథం ఖురాన్.§

జాఫ్నా: ఉత్తర శ్రీలంక యొక్క ప్రధాన నగరం మరియు అది ఉన్న ద్వీపకల్పం పేరు. §

జైనమతం: అహింసను నొక్కిచెప్పే భారతదేశంలోని పురాతన వేదేతర మతం. మహావీరుడు క్రీ.పూ. 500 లో నివసించిన గొప్ప జైన గురువు.§

జపం: ఏకాగ్రతతో మంత్రం లేదా పవిత్రమైన ధ్వనిని పునరావృతం చేయడం. జపం నిశ్శబ్దంగా లేదా బిగ్గరగా చేయబడుతుంది, తరచుగా పూసల మూలపై లెక్కించబడుతుంది. ఈ అభ్యాసాన్ని జప యోగ లేదా మంత్ర యోగ అంటారు.§

జయంతి: "పుట్టినరోజు," గురు జయంతి, ఒకరి గురువు పుట్టినరోజు వంటివి.§

జ్ఞాన పాదం: "జ్ఞానం యొక్క దశ." మానవ పరిణామం యొక్క నాల్గవ దశ, చర్య, క్రియ మరియు యోగ దశలను పరిపూర్ణంగా చేయడం యొక్క ఫలితం.9

జుడాయిజం: యూదు ప్రజల మతం. తోరా వారి ప్రధాన గ్రంథం. జుడాయిజం దాదాపు 3,700 సంవత్సరాల క్రితం నియర్ ఈస్ట్లో, ప్రధానంగా కెనాన్ (ఇప్పడు ఇజ్రాయెల్) మరియు ఈజిప్టులో ప్రారంభమైంది.

జ్యోతి: కాంతి, వెలుగు, ప్రకాశం. ధ్యానంలో మనస్సులో కనిపించే అంతర్గత కాంతి శివ చైతన్యం యొక్క ఒక రూపం.

జ్యోతిష్యం : హిందూ జ్యోతిష్యం. స్వర్గపు గ్రహాల స్థానాలు, కదలికల ప్రకారం సంఘటనలు మరియు పరిస్థితులను విశ్లేషించడం, పాత్రను వివరించడం, శుభ క్షణాలను నిర్ణయించడం వంటి జ్ఞానం మరియు అభ్యాసం.9

కడైతస్వామి: చెల్లప్పస్వామి యొక్క గురువు, 1820-1875. ఆయన శైవమతం బోధించడానికి భారతదేశంలోని బెంగళూరు నుండి శ్రీలంకలోని జాఫ్నాకు వచ్చాడు.

కైలాస పరంపర: సద్గురు బోధినాథ వేలన్ స్వామి, ఆయన గురుదేవుల ఆధ్యాత్మిక వంశం మరియు వారికి ముందున్న గురువులందరూ. నందినాథ సంప్రదాయంలో భాగం.9

కళలు: గానం, నృత్యం మరియు దండలు చేయడం వంటి సంస్కారవంతమైన జీవన కళలు మరియు నైపుణ్యాలు. హిందూ సంప్రదాయంలో 64 సాంస్కృతిక కళలు ఉన్నాయి.

కరైక్కల్ అమ్మయ్యర్: 5వ శతాబ్దం క్రీ.శ.లో నివసించిన శైవ సాధువు. ఆమె తిరుమురైలో భాగమైన ముఖ్యమైన శ్లోకాలను స్వరపరిచిన గొప్ప ఆధ్యాత్మిక కవయిత్రి మరియు యోగిని.

కర్మ: 1) ఏదైనా చర్య లేదా పని; 2) కారణం మరియు ప్రభావం యొక్క సూత్రం; 3) చర్య యొక్క పరిణామం లేదా ఫలం, ఇది త్వరగా లేదా తరువాత వ్యక్తిపై తిరిగి వస్తుంది.

స్వార్థపూరితమైన, ద్వేషపూరితమైన చర్యలు బాధలను తెస్తాయి. దయతో కూడిన చర్యలు ప్రేమపూర్వక ప్రతిచర్యలను తెస్తాయి. గురుత్వాకర్షణ అనేది బాహ్య ప్రపంచం యొక్క వ్యక్తిత్వ నియమం వలెనే కర్మ అనేది అంతర్గత విశ్వాం యొక్క తటస్థ నియమం.ఓ

కర్మ యోగ: ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సాధనంగా నిస్వార్థ సేవ. కర్మ యోగ, సేవ, ఛార్య పదాలలో ముఖ్యమైన భాగం.ఓ

కార్మికేయుడు: కుమారస్వామి యొక్క అనేక పేర్లలో ఒకటి కార్మికేయ, దీని అర్థం కృత్రికానక్షత్రము "(ప్లియాడ్స్) యొక్క బిడ్డ" రాశి.ఓ

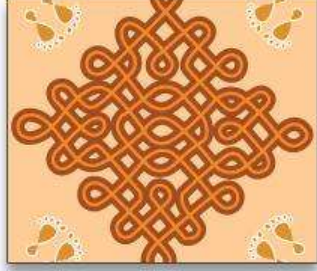
కాశీ: వారణాసికి ప్రత్యామ్నాయ పేరు. వారణాసిని చూడండి.ఓ

కాశీ విశ్వనాథ్: భారతదేశంలోని వారణాసిలోని సుప్రసిద్ధ శివాలయం.ఓ

కవాయి యొక్క హిందూ మఠం: కవాయి ఆధీనం, అమెరికా (USA) లోని హవాయిలో సద్గురు శివయ్య సుబ్రహ్మణ్యస్వామిచే స్థాపించబడిన మఠం/ఆలయ సముదాయం.ఓ

కావడి: అలంకరించబడిన కాడి/వంపు ఒకరి భుజాలకు అడ్డంగా ఉంచబడుతుంది మరియు మురుగ పండుగల సమయంలో ఆలయానికి రెండు పాల కుండలను తీసుకువెళ్ళేవారు.

కేరళ: భారతదేశం యొక్క నైరుతి తీరంలో ఒక రాష్ట్రం.ఓ



5

కోలం: పండుగలు లేదా వివాహాల సమయంలో భూమి లేదా నేలపై ప్రతిరోజూ ఒకరి ఇంటి గుమ్మం వద్ద గీసిన సాంప్రదాయ హిందూ అలంకరణ. కోలాలను సాదారణ లేదా రంగు బియ్యం పొడి, పప్పు ధాన్యాలు లేదా పూల రేకులను ఉపయోగించి తయారు చేస్తారు. అవి కొన్ని రోజులు మాత్రమే ఉండేలా ఉద్దేశించబడ్డాయి. డిజైన్లు సరళంగా లేదా విస్తృతంగా ఉండవచ్చు.

క్రియా పాదం: "మతపరమైన చర్య లేదా ఆరాధన దశ." మానవ వికాసం యొక్క రెండవ దశ, భక్తి యోగా, పూజ మరియు రోజువారీ సాధన ద్వారా భక్తిని పెంపొందించడం. క్రియా పాదం యొక్క ప్రధాన ఆచారం రోజువారీ పూజ.

కుంభమేళా: ప్రయాగ్ (అలహాబాద్), నాసిక్, హరిద్వార్ మరియు ఉజ్జయిని అనే నాలుగు పవిత్ర నగరాలలో కాలానుగుణంగా 12 సంవత్సరాల వ్యవధిలో ఒక హిందూ సమ్మేళనం జరుగుతుంది. ఖచ్చితమైన తేదీలు జ్యోతిషశాస్త్ర గణనల ద్వారా

నిర్ణయించబడతాయి మరియు 12 సంవత్సరాలలో సమానంగా ఉండవు. ప్రయాగ్ లో ఉత్సవ సమయంలో 12 కోట్ల మంది మరియు ఒకే రోజు 3 కోట్ల మంది హాజరవుతారు, ఇది ఏదైనా ఒక కార్యక్రమానికి భూమిపై మానవుల అతిపెద్ద సమావేశం అవుతుంది.

కుంభలయై ఆలయం: శ్రీలంకలోని అలవేడ్డిలో శక్తివంతమైన వినాయకుడి దేవాలయం.

కుంకుమ: నుదుటికి పెట్టుకునే ఎర్రటి పొడి. (కుంకుమ్ అనేది హిందీ రూపం; కుంకుమం తమిళం, మరియు కుంకుమ సంస్కృతం.)

కుండలిని: “చుట్టబడిన ఆమె; సర్ప శక్తి.” ప్రతి వ్యక్తిలోని విశ్వ శక్తి, మొదట, వెన్నెముక అడుగుభాగంలో పాములా చుట్టబడి ఉంటుంది మరియు చివరికి, యోగా సాధన ద్వారా, ప్రతి వరుస చక్రాన్ని పైకి లేపి, ప్రేరేపిస్తుంది.

కుండలిని యోగ: “సర్ప శక్తిని ఏకం చేయడం.” అధునాతన ధ్యాన పద్ధతులు మరియు సాధన పద్ధతులు, రాజ యోగాలో భాగంగా, కుండలినీ శక్తిని ప్రేరేపించడానికి మరియు వెన్నెముకను కిరీటం చక్రం, సహస్రారంలోకి నడిపించడానికి ప్రదర్శించారు. ఈ యోగం దాని అత్యున్నత రూపంలో, సాధనలు మరియు తపస్సు యొక్క సహజ ఫలితం, ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన శ్రమ మరియు బోధన వ్యవస్థ కంటే బాగా నిర్వహించబడుతుంది.

విముక్తి: జనన మరణాల చక్రం నుండి విడుదల. మోక్షాన్ని చూడండి.

లింగం: అదే శివలింగం. “శివలింగాన్ని” చూడండి.

మాక్రోకోజమ్: స్పష్టమైన భౌతిక విశ్వం. “మైక్రోకోజమ్” కూడా చూడండి.

మధురై: దక్షిణ భారతదేశంలోని తమిళనాడులోని ఒక నగరం. అక్కడ గొప్ప మీనాక్షి సుందరేశ్వర ఆలయం ఉంది.

మహాదేవుడు: “గొప్పగా ప్రకాశిస్తున్న; దేవుడు.” మన పరిణామంలో ఆత్మలకు సహాయపడటం వంటి గొప్ప విశ్వ విధులను నిర్వహించడానికి శివుడు సృష్టించిన వినాయకుడు మరియు మురుగన్ వంటి అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన జీవులను సూచించడానికి ఉపయోగించే ఆరాధనా పదం.

మహాకాళేశ్వర్: భారతదేశంలోని మధ్యప్రదేశ్‌లోని ఉజ్జయినిలో ఉన్న పురాతన ప్రసిద్ధ
శివాలయం.9

మహర్షి: "గొప్ప ప్రవక్త" గొప్ప సాధువుకు బిరుదు.9

మహాశివరాత్రి: సంవత్సరంలో అతిపెద్ద శివోత్సవం. ఇది పిబ్రవరి/మార్చిలో అమావాస్య
ముందు రాత్రి జరుపుకుంటారు. ఉపవాసం మరియు రాత్రంతా జాగరణ చేయడంతో పాటు
ఇతర విభాగాలు కూడా పాటించబడతాయి: జపించడం, ప్రార్థించడం, ధ్యానం చేయడం
మరియు అన్నింటికీ మూలం నేనే అనే శివుణ్ణి ఆరాధించడం.

మాలలు: "మాలిన్యాలు." శైవమతంలో ఒక ముఖ్యమైన పదం మూడు బంధాలను (పాశం),
అనవ, కర్మ మరియు మాయలను సూచిస్తుంది, ఇది ఆత్మను పరిమితం చేస్తుంది, దాని
నిజమైన, దైవిక స్వభావాన్ని తెలుసుకోకుండా చేస్తుంది. సాధారణంగా రుద్రాక్ష, తులసి, గంధం
లేదా స్పటికంతో తయారు చేయబడిన పవిత్ర పారాయణం, జపం కోసం **Mālā** (పొడవైన 8 లు)
పూసల దండకు పేరు పెడుతుంది. అలాగే, పూల దండ.9

వ్యక్తపరిచే శక్తి: దేవుని శక్తి, మీరు చూడగలిగే మరియు అనుభూతి చెందగల శక్తి.9

మాణిక్యవసాగర్: మధ్యయుగ శైవ పునరుజ్జీవనానికి (ca 850) దోహదపడిన తమిళ
సాధువు. త్యాగ జీవితాన్ని అనుసరించడానికి ఆయన తన ప్రధాన మంత్రి పదవిని
వదులుకున్నాడు. అతని కవిత్య **తిరువాసగం**, " Holy Utterances", ఒక ప్రధాన శైవ
సిద్ధాంత గ్రంథం, తమిళ సాహిత్యానికి ఒక ఆభరణం. అక్కడ ఆయన యోగాకు
సంబంధించిన తన ఆకాంక్షలు, పరీక్షలు మరియు అనుభవాలను వ్యక్తం
చేశాడు. ఆయన **తిరువాసగం** మరియు **తిరుకోవైయార్** ఎనిమిదవ **తిరుమురైలో**
భాగం.9

మంత్రం: పవిత్రమైన సంస్కృత పదం, గ్రంథంలోని పదబంధం లేదా వాక్యం, పూజ సమయంలో, జపంగా లేదా భోజనానికి ముందు, సమావేశాలలో ఆశీర్వాదంగా పఠించబడుతుంది.

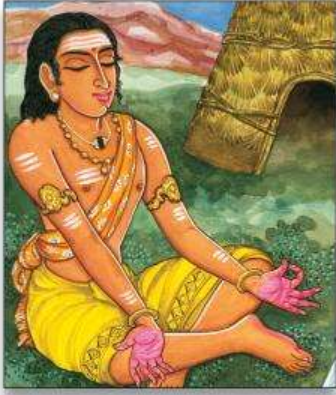
మంత్ర యోగ: జప సాధన, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సహాయపడే మంత్రాలను పఠించడం.

“జపాన్ని” చూడండి.§

మత్స్యేంద్రనాథుడు: 9వ శతాబ్దంలో నివసించిన గొప్ప నాథ గురువు. నేపాల్ మునిస్

మాయ: శివుని నుండి ఉద్భవించిన పదార్థం, దీని ద్వారా రూప ప్రపంచం వ్యక్తమవుతుంది.

అందుకే సమస్త సృష్టిని మాయ అని కూడా అంటారు. ఇది విశ్వ సృజనాత్మక శక్తి, వ్యక్తపరిచే సూత్రం, సృష్టి, సంరక్షణ మరియు రద్దు ప్రక్రియలో ఎప్పడూ ఉంటుంది. మాయ అనేది హిందూమతంలో ఒక ముఖ్య భావన, దీనిని తరచుగా "బ్రాంతి" అని అనువదించవచ్చు.



§

ధ్యానం: నిశ్శబ్దంగా కూర్చోవడం, శ్వాసను నియంత్రించడం,

ఆలోచనా తరంగాలను శాంతపరచడం మరియు అంతర్గతంగా వెళ్లడం. ధ్యానం ద్వారా మనం కొత్త జ్ఞానాన్ని వెలికితీయవచ్చు మరియు అవగాహనను అధ్యయనం చేయవచ్చు.§

మేకందర్: 13వ శతాబ్దపు తమిళ బహువచన శైవ సిద్ధాంత వేదాంతవేత్త, మేకందర్ సంప్రదాయ స్థాపకుడు.†

సూక్ష్మదర్శిని: "చిన్న లోకం" లేదా సూక్ష్మ విశ్వం." అంతర్గత ప్రపంచం, దీని నుండి స్థూల ప్రపంచం వెలువడుతుంది. మాక్రోకోస్మ (సూక్ష్మదర్శిని) ని కూడా చూడండి.†

మోక్షం: "విముక్తి." జనన మరణాల చక్రం నుండి ఆత్మకు విడుదల. అన్ని ధర్మాలు నెరవేరిన తర్వాత, అన్ని కర్మలు పరిష్కరించబడిన తర్వాత భగవంతుని సాక్షాత్కారం పొందిన తర్వాత ఇది జరుగుతుంది. ఆత్మ అప్పుడు అంతర్గత ప్రపంచాలలో పరిణామం చెందుతూనే ఉంటుంది.

మఠం: సన్యాసుల కోసం ఒక ఇల్లు లేదా ఆశ్రమం, సాధారణంగా సద్గురువు మార్గదర్శకత్వంలో.†

సన్యాసి: ఋషి లేదా సన్యాసి. మతపరమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్న అవివాహిత పురుషుడు లేదా స్త్రీ.†

మోనిజం : ఒకే ఒక అంతిమ పదార్థం లేదా సూత్రం ఉంది అనే సిద్ధాంతం; వాస్తవికత ఏకీకృత మొత్తం అనే దృక్పథం.†

అద్వైతవాదము: మోనిజం అనేది వాస్తవికత ఒకే మొత్తంగా లేదా స్వతంత్ర భాగాలు లేకుండా ఉనికిలో ఉన్న సిద్ధాంతం. ఆస్తికత్వం అంటే దేవుడు నిజమైన, చేతన, వ్యక్తిగత సర్వోన్నత జీవిగా ఉన్నాడని నమ్ముతారు. అద్వైతవాదాన్ని ప్రసాదింపజేసిన అని కూడా పిలుస్తారు) మోనిజం మరియు దైవవాదం రెండింటినీ ఆలింగనం చేస్తుంది. అద్వైత ఈశ్వరవాదం.

కైలాస పర్వతం: శివుని పవిత్రమైన హిమాలయ పర్వతం.†

ముద్రలు: నిర్దిష్ట శక్తులు లేదా శక్తులను వ్యక్తీకరించడానికి లేదా అర్థాన్ని తెలియజేయడానికి పూజ, నృత్యం మరియు యోగాలలో ఉపయోగించే రహస్య సంజ్ఞలు.§

మూలాధార చక్రం: జ్ఞాపకశక్తి చక్రం, వెన్నెముక దిగువన. గణేశుని ఆసనం మరియు ఆధ్యాత్మిక మార్గం ప్రారంభం.§

ముంబై: భారతదేశంలోని మహారాష్ట్ర రాష్ట్రంలోని ఒక ప్రధాన నగరం, దీనిని గతంలో బొంబాయి అని పిలిచేవారు.

మూర్తి: పూజ అని పిలువబడే పూజా ఆచారాలలో ప్రధానమైన దేవుడు లేదా దేవుని యొక్క ప్రతిమ లేదా చిహ్నం. మూర్తులను రాయి లేదా లోహంతో మరియు కొన్నిసార్లు చెక్కతో తయారు చేస్తారు.§



§

కుమారస్వామి: శివుని రెండవ కుమారుడు, వినాయకుని నోదరుడు. భారతదేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలలో, ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఆరాధించబడే ఒక మహాదేవుడు. యోగ మరియు ఆధ్యాత్మిక ప్రయత్నాల ఈ దేవుడు జ్ఞాన శక్తి యొక్క పవిత్ర వేల్ను కలిగి ఉన్నాడు, ఇది చీకటిని లేదా అజ్ఞానాన్ని పోగొట్టే అతని శక్తి.§

మూషికము: వినాయకుని వాహనం, ఎలుక, సమ్మద్ధికి ప్రతీక, వినాయకుని అనుగ్రహాన్ని ప్రతిచోటుకు తీసుకువెళుతుంది.

ఆధ్యాత్మికుడు: లోతైన ధ్యానం లేదా పారవశ్యము ంవంటి ధ్యానం ద్వారా అంతిమ వాస్తవికత, భగవంతుడితో ఐక్యత లేదా సహవాస లక్ష్యంగా ఆధ్యాత్మిక విభాగాలను అనుసరించే వ్యక్తి.

ఆధ్యాత్మికత: ఆధ్యాత్మికత. వ్యక్తిగత ఆధ్యాత్మిక లేదా మతపరమైన అనుభవం కోసం అన్వేషణ.శ్రీ

నాదం: ధ్వని. ఆధ్యాత్మికంగా, శాశ్వతమైన సూక్ష్మమైన, రహస్యమైన శబ్దాలు.

నాదం యొక్క ఒక రూపం ధ్యానం చేసేవారికి అంతర్గతంగా వినిపించే అధిక "ఈఈఈ" శబ్దం.శ్రీ

నళ్ళార్: "నలుగురు." అత్యంత గౌరవనీయులైన నలుగురు తమిళ శైవ సాధువులు: అప్పర్, సుందరార్, సంబందర్ మరియు మాణిక్యవసాగర్.శ్రీ.

నమ: **శివాయ:** "శివ స్తోత్రం." పంచాక్షరి లేదా "ఐదు అక్షరాలు" అని పిలువబడే శైవుల ప్రధాన మంత్రం. "న" అనేది దేవుని యొక్క కనబడని దయ; "మ" అంటే ప్రపంచం; "శి" శివుడు; "వ" ఆయన బహిర్గత దయ; "య" ఆత్మ.శ్రీ

నమస్కార్ (లేదా నమస్కారం): "భక్తిపూర్వక నమస్కారాలు." ఇంచుమించు నమస్తేతో సమానం. హిందువులలో ఉపయోగించే అత్యంత సాధారణ మౌఖిక పలకరింపు. ఈ పదం ఉచ్చరించగానే అరచేతులను గుండె ముందు అంజలి ముద్రలో కలిపి ఉంచడం లేదా తలను కొద్దిగా వంచి నుదిటి స్థాయికి పెంచడం

జరుగుతుంది. ఇది దేవాలయ దేవత, పవిత్ర వ్యక్తి, స్నేహితుడు లేదా క్షణిక పరిచయం ముందు సమానంగా చేసే భక్తి సంజ్ఞ

నమస్తే: "మీకు గౌరవపూర్వక నమస్కారాలు." సంప్రదాయ మౌఖిక శుభాకాంక్షలు. చేతులు అంజలి ముద్రలో ఉన్నాయి.

నందినాథుడు: నందినాథ సంప్రదాయం మరియు కైలాస పరంపర యొక్క మొట్టమొదటి గురువు. అతను సుమారు క్రీ.పూ. 250 లో జీవించాడు.

అహింస: సంస్కృతంలో అహింస. శారీరకంగా, మానసికంగా లేదా భావోద్వేగపరంగా ఇతరులకు హాని లేదా బాధని కలిగించకుండా ఉండుట.

నటరాజు: విశ్వ నర్తకునిగా శివుడు. ఇది అభివ్యక్తిలో ఉన్న శివుని సంక్లిష్ట స్థితి. శివుని నృత్యం మొత్తం విశ్వం యొక్క నృత్యం, అన్నింటిలో లయబద్ధమైన కదలికలు. చైతన్యమైనా, నిష్ప్రయోజనమైనా అన్నీ ఆయన శరీరంలో పుడతాయి. నృత్యం మరియు నర్తకుడు ఒకటి; అస్తిత్వం గల ఏ లోకంలోనైనా అణువు కూడా అతని సంకల్పం లేనిది కదలదు. ఈ విధంగా, ఈ సొగసైన చిహ్నం అందరి అంతర్లీన ఐక్యతను ప్రతిబింబిస్తుంది.

నాథ సంప్రదాయం: పురాతన శైవ బోధనా విధానం. నందినాథ సంప్రదాయం దాని శాఖలలో ఒకటి.

నియమం: మనం మన ఆధ్యాత్మిక స్వభావాన్ని పెంపొందించే ఆచారాలు. నియమం అష్టాంగ యోగం యొక్క రెండవ అంగం.

ఒడిస్సీ: భారతదేశంలోని ఒరిస్సా రాష్ట్రం నుండి వచ్చిన భారతీయ నృత్యం.

పాదాలు: ప్రతి ఆత్మ పరిపక్వత యొక్క నాలుగు ప్రగతిశీల, సంచిత దశలు: చార్య, క్రియ, యోగ మరియు జ్ఞానం.

పఠని కొండలు: దక్షిణ భారతదేశంలోని తమిళనాడులోని పేద్ద మరియు ప్రసిద్ధ కుమారస్వామి దేవాలయం ఉన్న కొండలు.

పంచబ్రహ్మ: ఐదు ముఖాలతో శివుని రూపం, అతని ఐదు శక్తులను సూచిస్తుంది.

పంచాక్షరి: "ఐదు అక్షరాల మంత్రం." నమ: శివాయ, శైవమతం యొక్క ప్రధానమైన పవిత్ర మంత్రం.

Commented [h1]: Review completed upto here

పంచ నిత్య కర్మలు: ఐదు ముఖ్యమైన హిందూ పద్ధతులు: 1) ఆరాధన (ఉపాసన); 2) పవిత్ర రోజులు (ఉత్సవం); 3) తీర్థయాత్ర (తీర్థయాత్ర); 4) ధర్మబద్ధమైన జీవనం (ధర్మం); మరియు 5) ఆచారాలు (సంస్కారాలు).

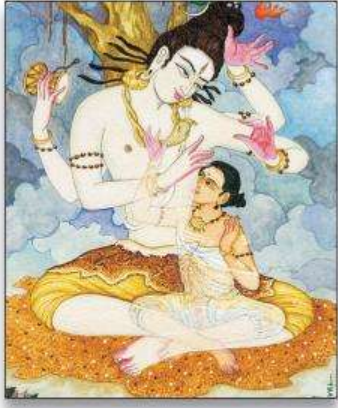
పరమేశ్వర: ఆది ఆత్మ, పరమ మహాదేవుడు, శివ-శక్తి. పనిచేసే, సంకల్పించే, ఆశీర్వాదించే, దర్శనం ఇచ్చే, మార్గనిర్దేశం చేసే, సృష్టించే, సంరక్షించే, గ్రహించే, అస్పృష్టం చేసే మరియు జ్ఞానోదయం చేసే భగవంతుని వ్యక్తిగత పరిపూర్ణత.

పరంపర: ఒక వంశం (గురువుల). దీక్ష ద్వారా ఆధ్యాత్మిక శక్తి ఒకరి నుండి మరొకరికి పంపబడుతుంది.

పరాశక్తి: "పరాశక్తి: ఆధార శక్తి." భగవంతుడు శివుని అవ్యక్తమైన, సర్వవ్యాప్తమైన స్వచ్ఛమైన సచేతనత్వం, ఉనికిలో ఉన్న అన్నింటికీ ప్రాథమిక పదార్థం. దీనిని సచ్చిదానంద అని కూడా అంటారు.

పరశివ: నేనే దేవుడు. శివుని మొదటి పరిపూర్ణత, సంపూర్ణ వాస్తవికత, కాలాన్ని, రూపాన్ని మరియు స్థలాన్ని అధిగమించడం.

పాశం: అస్తిత్వం, వ్యక్తీకరణ, అవాంఛనీయం అన్నీ. ఆత్మ యొక్క ఆనవ, కర్మ మరియు మాయ యొక్క త్రివిధ బంధం. ఆత్మను బంధించేది లేదా పరిమితం చేసేది.



§

పశు: హిందూ తత్వశాస్త్రంలో, పశు ఆత్మను సూచిస్తుంది. ఇది మనిషితో సహా అన్ని జీవులను కూడా సూచించవచ్చు. సాహిత్యపరమైన అర్థం "పశువు".

పశుపతినాథ్: నేపాల్‌లోని ప్రముఖ దేవాలయం, "ఆత్మలకు ప్రభువు" అనే శివునికి చెందినది.

పతి, పశు, పాశం: భగవంతుడు, ఆత్మ, ప్రపంచం తత్వశాస్త్రం యొక్క మూడు ప్రాథమిక అంశాలు. సాహిత్యపరంగా: "భగవంతుడు, ఆవు మరియు పగ్గం."

తపస్సు: దుష్కర్మలకు ప్రాయశ్చిత్తం చేసే చర్యలు.

సమగ్రతలు (మూడు): పరిపూర్ణమైన గుణాలు, కొలతలు లేదా అంశాలు. శివుని యొక్క మూడు దోషరహిత అంశాలను వివరించడానికి ఉపయోగించే పదం. సమగ్రత ఒకటి: శివుడు అన్నింటినీ అధిగమించిన సంపూర్ణ వాస్తవికత (పరశివుడు) కానీ ప్రతిదానికీ పునాది. సమగ్రత రెండు: శివుడు శాశ్వతుడు, అందరిలోనూ స్వచ్ఛమైన చైతన్యాలు (పరాశక్తి)గా సమస్త అస్తిత్వంలో వ్యాపించి ఉంటాడు. సమగ్రత మూడు: శివుడు సర్వస్వ సృష్టికర్త అయిన పరమాత్మ (పరమేశ్వరుడు)గా వ్యక్తిగత రూపంలో ఉంటాడు. బొట్టు: తెలుగులో, నుదిటిపై ధరించే చిన్న చుక్క (బింది లేదా బిందు అని కూడా పిలుస్తారు), ఇది ఒకరిని హిందువుగా గుర్తిస్తుంది. ఇది సాధారణంగా కుంకుమ (ఎరుపు పొడి) లేదా గంధపు చెక్కతో తయారు చేయబడుతుంది. వితంతువులు మరియు అవివాహిత బాలికలు సాంప్రదాయకంగా నల్ల బొట్టును ధరిస్తారు.

ప్రాణం: ప్రాణశక్తి. సాధారణంగా ప్రాణం అనేది మానవ శరీరంలోని జీవ సూత్రాన్ని సూచిస్తుంది, కానీ కొన్నిసార్లు శక్తి, శక్తి లేదా విశ్వం యొక్క ఉత్సాహకరమైన శక్తిని సూచిస్తుంది.

ప్రాణాయామం: శ్వాస పద్ధతుల ద్వారా ప్రాణాన్ని (సూక్ష్మ శక్తి) నియంత్రించే అభ్యాసం.

ప్రాణాయామం మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది మరియు పురుష మరియు స్త్రీ (పింగళ మరియు ఇడా) శక్తులను సమతుల్యం చేస్తుంది. ఇది అష్టాంగ యోగాలో నాల్గవ అంగం.

ప్రసాదం (లేదా ప్రసాద): భగవంతుడు, దేవతలు లేదా గురువుకు సమర్పించే ఆహార బహుమతి లేదా భక్తులతో పంచుకునే ప్రసాదం.

ప్రత్యాహార: బాహ్య ప్రపంచం నుండి అవగాహన ఉపసంహరించుకోవడం మొదట భౌతిక

ఇంద్రియాల నుండి, తరువాత భావోద్వేగం మరియు మేధస్సు నుండి. అష్టాంగ యోగా యొక్క ఐదవ అంగం.

ప్రాథమిక ఆత్మ: సృష్టించబడని, అసలైన, పరిపూర్ణమైన ఆత్మ, పరమేశ్వరుడు.

భగవంతుడు తన వ్యక్తిగత కోణంలో దేవుడు మరియు సృష్టికర్తగా ఉన్నాడు, ఆయన తన నుండి సృష్టి అంతా అంతర్గత మరియు బాహ్య విశ్వాలు, అన్ని వ్యక్తిగత ఆత్మలను ఉద్భవించాడు. ప్రతి ఆత్మ యొక్క సారాంశం ఆయనదే: సచ్చిదానంద మరియు పరమశివుడు.ఓ

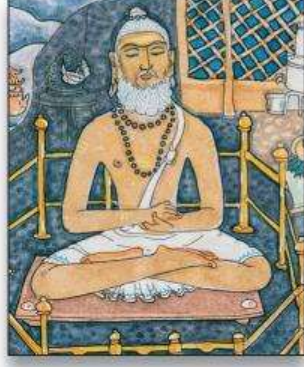
పూజ: హిందూ ఆరాధనా విధానం, ధూపం, నీరు, ఆహారం మరియు పువ్వుల సమర్పణ, వెలిగించిన దీపాల సమర్పణ, సంస్కృత శ్లోకాలను పఠించడం మరియు సాధారణంగా, గంటలు మోగించడం - ఇవన్నీ పూజించబడే దేవుడితో సఖ్యతను స్థాపించడానికి సహాయపడతాయి.

రాజ యోగం: వివిధ యోగా ఉపనిషత్తులు, తిరుమంతిరం, ముఖ్యంగా పతంజలి యొక్క యోగ సూత్రాలలో వివరించిన విధంగా ప్రకాశం వరకు ఎనిమిది ప్రగతిశీల దశల శాస్త్రీయ యోగా వ్యవస్థ, దీనిని అష్టాంగ (ఎనిమిదంతలు) యోగా అని అంటారు.

రామేశ్వరం: భారతదేశం యొక్క దక్షిణ మూలలో ఉన్న ఒక పట్టణం, రాముడు స్థాపించిన పెద్ద, పురాతన రామనాథస్వామి శివాలయం ఉన్న స్థలం.ఓ

పునర్జన్మ: "మాంసపు ముద్దలో తిరిగి ప్రవేశించడం." దాని పరిణామాన్ని కొనసాగించడానికి భూమిపై ఆత్మ పునర్జన్మ పొందే ప్రక్రియ. ఇది పునరావృత చక్రం, దీనిని సంస్కృతంలో పునర్జన్మ అని అంటారు, ఇది సూక్ష్మ లోకంలో ఉద్భవించింది. "అంతర్లోకాన్ని" చూడండి.ఓ

ఋషి: "ప్రవక్త" జ్ఞానోదయ జీవిత సంబంధించిన పదం, మానసిక అవగాహన మరియు దూరదృష్టి జ్ఞానాన్ని నొక్కి చెబుతుంది.



§

హిమాలయాల నుండి ఋషి : కైలాస పరంపరలో ఇటీవల తెలిసిన మొదటి సిద్ధుడు;
కడైతస్వామి గురువున

రుద్రాక్ష: శివునికి పవిత్రమైన ఎర్రటి గింజను భక్తులు ధరించేవారు మరియు జపానికి
మాలలపై కుచ్చుకుంటారు.

సాధన: పూజ, యోగా, ధ్యానం, జపం, ఉపవాసం మరియు కారిత్యం వంటి మతపరమైన
మరియు ఆధ్యాత్మిక విభాగాలు.

సాధన మార్గం: సైద్ధాంతిక మరియు మేధోపరమైన అభ్యాసానికి విరుద్ధంగా తీవ్రమైన
ప్రయత్నం, ఆధ్యాత్మిక క్రమశిక్షణ మరియు స్థిరమైన అంతర్గత పరివర్తన యొక్క మార్గం.

సాధువు: దేవుని అన్వేషణకు అంకితమైన పవిత్ర వ్యక్తి. స్త్రీ: సాధ్వీన

శైవ: శైవానికి సమానం. “శైవాన్ని” చూడండి.

శైవ ఆగమాలు: వేదాలకు అనుబంధంగా శైవమతానికి సంబంధించిన ప్రత్యేక గ్రంథాలు
వెల్లడి చేయబడ్డాయి. బలమైన ఆస్తికవాదం, వారు శివుడిని సర్వోన్నత భగవంతునిగా,

అంతర్లీనంగా మరియు అతీతంగా గుర్తిస్తారు. 28 శైవ సిద్ధాంత ఆగమాలు మరియు 64 కాశ్మీర్ శైవ ఆగమాలు ఉన్నాయి.

శైవ సిద్ధాంతం: "శైవమతం యొక్క చివరి ముగింపులు." 28 శైవ సిద్ధాంత ఆగమాల ఆధారంగా వేదాంతశాస్త్రం. శైవ సిద్ధాంతాల కోసం, శివుడు అన్నింటి యొక్క సంపూర్ణత, మూడు సమగ్రతలలో అర్థం చేసుకున్నాడు. పరమేశ్వరుడు (వ్యక్తిగత సృష్టికర్త అయిన భగవంతుడు), పరాశక్తి (అన్ని రూపాల యొక్క ఉపభాగం) మరియు పరమశివ (అన్నింటినీ అధిగమించిన సంపూర్ణ వాస్తవికత). ఆత్మలు మరియు ప్రపంచం సారాంశంలో శివుడితో సమానంగా ఉంటాయి, అయినప్పటికీ అవి ఎలా అభివృద్ధి చెందుతున్నాయనే విషయంలో వైవిధ్యం ఉంది. శుద్ధ ("స్వచ్ఛమైన") శైవ సిద్ధాంత సంప్రదాయం యొక్క మొట్టమొదటి గురువు కాశ్మీర్ కు చెందిన మహర్షి నందినాథుడు (ca bce 250). అఘోరశివ మరియు మేకందర్ల బోధనల నుండి శైవ సిద్ధాంతం యొక్క బహువచన ప్రవాహం మధ్య యుగాలలో ఉద్భవించింది.

శైవం: శైవమతానికి తెలుగు పదం. దీనికి శాఖాహారం అని కూడా అర్థం.

శైవమతం: పరమశివుని పరమాత్మగా ఆరాధించే వారి మతం. హిందూమతం యొక్క నాలుగు ప్రధాన విభాగాలలో పురాతనమైనది.

శైవులు: శైవ మతం లేదా దాని ఆచరించేవారికి సంబంధించినది, ఈ రోజు ప్రపంచంలో దాదాపు 40 కోట్ల మంది ఉన్నారు. అదే శైవం.

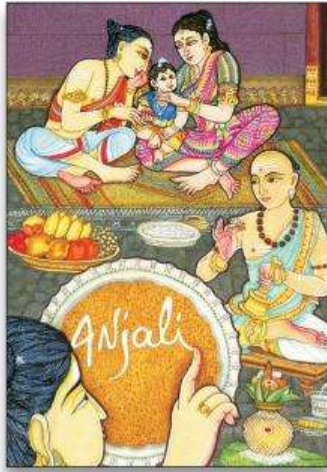
సమాధి: యోగా యొక్క లక్ష్యం, ధ్యానం చేసే వ్యక్తి మరియు ధ్యానం యొక్క ప్రక్రియ ఒకటిగా ఉండే స్థితి. సవికల్ప సమాధి అనేది ఒక ప్రక్రియ యొక్క సారాంశంతో లేదా స్వచ్ఛమైన

చైతన్యంతో ఏకత్వం. నిర్వికల్ప సమాధి, స్వీయ సాక్షాత్కారం, చేతనత్వాన్ని అధిగమించింది.

సంబంధం: 7వ శతాబ్దంలో జీవించి, శివుని ఘృతిస్తూ దేవరం అనే అనేక భక్తి గీతాలను రచించిన బాల సాధువు. అతను నలుగురు తమిళ నల్వార్ సాధువులలో ఒకరిగా గౌరవించబడ్డాడు.

సంహారం: శివుని విశ్వశక్తి వినాశనం లేదా విచ్ఛిన్నం.

సంసారం: జననం, మరణం మరియు పునర్జన్మ యొక్క పునరావృత చక్రం. మరింత విస్తృతంగా చెప్పాలంటే, సంసారం అనేది అసాధారణమైన ప్రపంచం, పరివర్తన చెందే అస్థిత్వం, అశాశ్వతం మరియు మార్పు యొక్క రంగాన్ని సూచిస్తుంది.



§

సంస్కారం: పేరు పెట్టడం, అన్నప్రాసన, చెవులు కుట్టడం, అక్షరాభ్యాసం, యుక్తవయస్సుకు రావడం, వివాహం మరియు అంత్యక్రియల ఆచారాలు వంటి జీవితంలో ముఖ్యమైన

పరివర్తనను సూచిస్తాయి. ఉపచేతన మనస్సుపై ఏర్పడిన ఏదైనా గాఢమైన ముద్రను కూడా సూచిస్తుంది.ఓ

సంగం: ముఖ్యంగా మతపరమైన ప్రయోజనాల కోసం ఒక సమూహంలో కలిసి రావడం.

సహవాసం; మతపరమైన సమావేశం.ఓ

శాన్ మార్గ: "సత్యమైన మార్గం." మానసిక అన్వేషణలో లేదా సిద్ధుల అభివృద్ధిలో ఎటువంటి మలుపులు లేకుండా అంతిమ లక్ష్యం, స్వీయసాక్షాత్కారానికి దారితీసే ప్రత్యక్ష ఆధ్యాత్మిక మార్గం.

సనాతన ధర్మం: "శాశ్వతమైన మతం" లేదా "శాశ్వతమైన మార్గం." హిందూ మతానికి సాంప్రదాయక హోదా.ఓ

సన్యాసి: ఒక హిందూ సన్యాసి, అవివాహితుడు మరియు బ్రహ్మచారి; ఒక స్వామి.

మతపరమైన జీవితాన్ని అనుసరించడానికి కుటుంబం, ఆస్తులు మరియు వృత్తిని త్యజించిన వ్యక్తి, ఎటువంటి పరధ్యానం లేకుండా పూర్తిగా దేవునికి అంకితం చేస్తాడు. ఒకరు మరొక సన్యాసిని, ఆదర్శంగా సద్గురువు చేత దీక్ష పొందడం ద్వారా (సన్న్యాస దీక్ష) సన్యాసి అవుతారు. స్త్రీ: సన్యాసిని.ఓ

సంస్కృతం: శృతితో సహా వేలాది గ్రంథాలు వ్రాయబడిన భారతదేశంలోని ప్రాచీన భాష, హిందూ గ్రంథాలను (వేదాలు మరియు ఆగమాలు) బహిర్గతం చేసింది.

సంతోషం: తృప్తి. ఉన్నదానితో సంతోషంగా మరియు సంతృప్తిగా ఉండటం.ఓ

శరవణభవ: ఆధ్యాత్మిక అన్వేషణకు గొప్ప సంరక్షకుడైన స్వామి కార్తికేయ (కుమారస్వామి)ని ప్రార్థించే మంత్రం. ఇది మనస్సును శాంతియుతమైన, కలవరపడని సరస్సుగా వర్ణిస్తుంది.ఓ

సైతాను: దయ్యం; చెడు వ్యక్తిత్వం-క్రైస్తవ మతం మరియు ఇతర సెమిటిక్ (యూదులకు చెందిన)విశ్వాసాలచే ప్రతిపాదింపబడిన ఒక జీవి, ఇది దేవుని చిత్తాన్ని వ్యతిరేకిస్తుందని మరియు ఆత్మలను దుష్టత్వంలోకి ప్రలోభపెడుతుందని నమ్ముతారు. హిందూమతంలో, ప్రతిదీ భగవంతుని స్వరూపంగా చూస్తారు. మన అజ్ఞానం, భయాలు మరియు కోరికలు చెడు చర్యలకు దారితీయవచ్చు, కానీ సైతాను లేడు.శ్రీ

సద్గురుడు: దేవునికి దగ్గరగా ఉండి ఇతరులను సరైన మార్గంలో నడిపించే గొప్ప మత గురువు.

సత్యంగం: ఒక పవిత్ర సమావేశం. ఆలయేతర పూజలు మరియు మతపరమైన అధ్యయనం కోసం భక్తుల సమూహం యొక్క సంఘం.శ్రీ

విభాగం: ఒక మతంలోని ఒక వర్గం లేదా ఇతర సమూహం. ఈ పదాన్ని తరచుగా అవమానకరమైన అర్థంలో ఉపయోగిస్తారు.శ్రీ

సిక్రారియన్: మతపరమైన విభాగం లేదా తెగతో సంబంధం కలిగి ఉండటం.శ్రీ

స్వీయ సాక్షాత్కారం: చైతన్యాన్ని అధిగమించడం ద్వారా నేనే భగవంతుడైన పరశివుని ప్రత్యక్షంగా తెలుసుకోవడం. ఇది యోగా యొక్క పరాకాష్ఠ ఇది ఏ జన్మలోనైనా అరుదైన కొద్దిమందికి మాత్రమే లభిస్తుంది, కానీ చివరికి అన్ని ఆత్మల ద్వారా లభిస్తుంది.శ్రీ

సేవ: సేవ, కర్మ యోగం, ప్రతిఫలం గురించి ఆలోచించకుండా ఇతరులకు ఉపయోగపడే పని చేయడం.

శక్తాలు: హిందూమతంలోని నాలుగు ప్రధాన తెగలలో ఒకటైన శక్తిమతాన్ని అనుసరించేవారు.శ్రీ

శక్తి: "శక్తి, సామర్థ్యం." శివుని యొక్క చురుకైన శక్తి లేదా సామర్థ్యం, శక్తిమతం యొక్క అనుచరులచే పరమాత్మగా, దేవతగా ఆరాధించబడుతుంది. శైవమతంలో, ఈ శక్తి పురుషుడు మరియు స్త్రీతో సహా అందరినీ చుట్టుముట్టే శివుని అంశంగా పరిగణించబడుతుంది.

శక్తివాదం: పరమాత్మను దివ్యమాతగా ఆరాధించే వారి మతం. నాలుగు ప్రధాన హిందూ మతాలలో ఒకటి.

పణ్డుఖినాథుడు: "ఆరు ముఖాలు కలిగిన స్వామి." కుమారస్వామి యొక్క అనేక పేర్లలో ఒకటి.

శాంతి: అంతర్గత శాంతి, ప్రశాంతత, ఆనందం.

శాస్త్రాలు: అధికారిక మతపరమైన లేదా తాత్విక రచనలు. ఈ పదానికి "వచనం" లేదా "బోధన" అని అర్థం.

శ్రీ రుద్రం: శ్రీ రుద్రం: "(స్తోత్రం) అద్భుత శక్తులు కలిగిన వ్యక్తికి."

మొదటి మూడు వేదాల మధ్యలో ఉన్న పరమశివుడిని విచ్చిత్తి దేవుడిగా సూచించే వేద శ్లోకం. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న శివాలయాల్లో దీనిని తరచుగా జపిస్తారు. ఈ సుధీర్ఘ ప్రార్థనలోనే మొదట నమశ్శివాయ అనే మంత్రం కనిపిస్తుంది.

సృష్టి: శివుని ఐదు శక్తులలో ఒకటి, సృష్టి లేదా ఆవిర్భావం.

శ్రుతి: శ్రుతి: "విన్నది". (మహానుభావులు చెప్పినది) శ్రుతి హిందూ మతం

యొక్క బహిర్గత గ్రంథాలు, వేదాలు మరియు ఆగమాలను సూచిస్తుంది.

శుద్ధ (స్వచ్ఛమైన) శైవ సిద్ధాంతం: శైవ సిద్ధాంతం యొక్క పురాతన పాఠశాల, మహర్షి నందినాథ యొక్క మోనిస్టిక్ ఆస్తికత్వం. వేదాలు మరియు శైవ సిద్ధాంత ఆగమాలతో పాటు, దాని గ్రంథాలలో *తిరుమంతిరం*, *తిరుమురై* మరియు *తిరుకురల్* ఉన్నాయి.

సిద్ధుడు: నిష్ఠాతుడైన యోగి; గొప్ప ఆధ్యాత్మిక సాధన లేదా శక్తులను సాధించిన వ్యక్తి.

సిక్కు మతం: సుమారు 500 సంవత్సరాల క్రితం గురునానక్ స్థాపించిన మతం.

సంస్కరణవాద విశ్వాసం, సిక్కు మతం మూర్తి ఆరాధన మరియు కుల వ్యవస్థను తిరస్కరిస్తుంది. దీని పవిత్ర గ్రంథం "అది గ్రాంథ" మరియు దీని ప్రధాన కేంద్రం అమృతసర్ స్వర్ణ దేవాలయం. ఈ విశ్వాసాన్ని అనుసరించేవారి పదం సిక్కు, దీని అర్థం పంజాబీలో "శిష్యుడు".

పాపం: ధర్మం, దైవిక చట్టం యొక్క ఉద్దేశపూర్వక ఉల్లంఘన. పాపం బాధాకరమైన కర్మను పొందుతుంది, ఆత్మ నేర్చుకునేలా మరియు అభివృద్ధి చెందేలా చేస్తుంది. మన సహజమైన దైవభక్తిని బహిర్గతం చేస్తున్నప్పుడు మనం చివరికి అన్ని దుష్ప్రవర్తనల నుండి బయటపడతాము.

శివ: "శుభప్రదమైన", "దయగల" లేదా "దయాళువైన" శైవ మతంలో ఆరాధించబడే పరమాత్ముడు. పరమశివుడు సర్వవ్యాపి మరియు అన్నింటిలోనూ ఉన్నాడు, అలాగే సృష్టికర్త మరియు సృష్టి, అంతర్లీనుడు మరియు అతీతుడు. పరమేశ్వరుడు (మూలాత్మ), బహుశా మూడు పరిపూర్ణతలలో ఉత్తమంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు: పరమేశ్వర (ఆదిమ ఆత్మ), పరాశక్తి (స్వచ్ఛమైన చేతనం) మరియు పరాశివ (సంపూర్ణ వాస్తవికత). పరిపూర్ణతలను చూడండి.

శివచైతన్య పంచతంత్ర: శివచైతన్య పంచతంత్రం: శివచైతన్యం యొక్క

ఐదు వరుస రూపాలపై ఒకదాని తర్వాత ఒకటి దృష్టి కేంద్రీకరించడం: ప్రాణాధారమైన శ్వాస, సర్వవ్యాప్త శక్తి, పవిత్ర రూపం, అంతర్గత కాంతి మరియు పవిత్ర ధ్వని.

శివలింగం: "శివుని గుర్తు, లేదా సంకేతం." దాదాపు అన్ని శివాలయాల్లో కనిపించే ఈ చిహ్నం, సాధారణంగా వృత్తాకార స్థావరంలో అమర్చబడిన అండాకారపు రాయి, శివునికి,

ప్రత్యేకించి అన్ని రూపాలు మరియు గుణాలకు అతీతమైన పరమ సత్యమైన పరమశివుని
చిహ్నం. లింగానికి పర్యాయపదం.5

శివలోకం: మూడవ లోకం, శివుని రాజ్యం, దేవతలు మరియు అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన
ఆత్మలు. శివలోకము స్వర్గ లోకములలో అత్యున్నతమైనది లేదా అత్యంత శుద్ధి
చేయబడినది.5

స్మార్త: నాలుగు ప్రధాన హిందూ తెగలలో ఒకటైన స్మార్తవాదం యొక్క అనుచరుడు.5

స్మార్తత్వం: హిందూమతం యొక్క నాలుగు ప్రధాన తెగలలో ఒకటి. దీని పేరు ద్వితీయ
గ్రంథాలు (స్మృతి), ముఖ్యంగా రామాయణం, మహాభారతం (ఇందులో భగవద్గీత), పురాణాలు
మరియు ధర్మ శాస్త్రాల ఆధారంగా వచ్చింది. స్మార్తత్వం అనేది పురాతన వేద బ్రాహ్మణ
సంప్రదాయం (ca 700 bce). 9వ శతాబ్దం నుండి ఇది ప్రసిద్ధ ఆదిశంకరుల అద్వైత వేదాంత
బోధనలచే మార్గనిర్దేశం చేయబడింది మరియు లోతుగా ప్రభావితమైంది. స్మార్తులు
దేవతలందరినీ పరమాత్మ యొక్క ప్రాతినిధ్యాలగా పూజిస్తారు మరియు మతవాదాన్ని
నిరుత్సాహపరుస్తారు. ఆధ్యాత్మిక అధికారం కోసం, స్మార్తులు భారతదేశం అంతటా
శంకరుడు స్థాపించిన ప్రాంతీయ మఠాలను చూస్తారు. ఇవి త్యజించిన సన్యాసుల
పది ఆజ్ఞల ప్రధాన కార్యాలయాలు.5

స్మృతి: "గుర్తుంచుకోదగినది;" సంప్రదాయం. హిందూమతం యొక్క

జ్ఞానరహిత, ద్వితీయ, కానీ లోతైన పూజనీయ గ్రంథాలు, మానవ అంతర్గతాన్ని మరియు అనుభవం నుండి ఉద్భవించాయి. స్మృతి గ్రంథాలు లౌకిక విషయాలతో పాటు ఆధ్యాత్మిక విషయాల గురించి కూడా చెబుతాయి. 1) ఈ

పదం వేదములు, ఉపవేదాలు, ఇతిహాసాలు మరియు పురాణాలు మొదలైన పురాతన సంస్కృత గ్రంథాల యొక్క నిర్దిష్ట సేకరణలను సూచిస్తుంది. 2) సాధారణ అర్థంలో, స్మృతి అనేది శ్రుతి (బహిర్గతమైన గ్రంథాలు) కాకుండా ఏదైనా వచనాన్ని సూచించవచ్చు, అది ఒక నిర్దిష్ట శాఖ లేదా వంశంలో గ్రంథంగా గౌరవించబడుతుంది. స్మృతి ఎంపిక ఒక శాఖ మరియు వంశం నుండి మరొకదానికి విస్తృతంగా మారుతుంది.

ఆత్మ: మనిషి యొక్క నిజమైన ప్రస్తానం, మనస్సు మరియు భావోద్వేగాల నుండి వేరుగా ఉంటుంది. ఆత్మ - సంస్కృతంలో ఆత్మ లేదా పురుష అని పిలుస్తారు - రెండు కోణాలను కలిగి ఉంటుంది: ఆత్మ యొక్క రూపం లేదా శరీరం, అనేక జీవితకాలాల్లో భగవంతునితో పూర్తి గుర్తింపుగా పరిపక్వం చెందుతుంది మరియు ఆత్మ యొక్క సారాంశం, ఇది ఇప్పటికే పరాశక్తి మరియు పరాశివంగా పరిపూర్ణంగా ఉంది. §

శ్రీలంక: భారతదేశం యొక్క దక్షిణ మూలకు దూరంగా ఉన్న ద్వీప దేశం. దీనిని గతంలో సిలోస్ అని పిలిచేవారు. అనేక కోట్ల తమిళ శైవులు ఇక్కడ నివసిస్తున్నారు, ఎక్కువగా తూర్పు మరియు ఉత్తరంలో ఉన్నారు. §

స్థితి: "సంరక్షణ." శివుని ఐదు శక్తులలో ఒకటి. §

ఉత్కృష్టమైన: అద్భుతమైన, గొప్ప, ప్రేరేపిత విస్మయం లేదా గౌరవం. §

సుబ్రహ్మణ్య స్వామి: కుమారస్వామి యొక్క అనేక పేర్లలో ఒకటి. దీని అర్థం "చాలా పవిత్రమైనది; పవిత్ర పురుషులకు ప్రీయమైన."



§

సుబ్రహ్మణ్యస్వామి, సద్గురు శివాయి: నందినాథ సంప్రదాయంలో కైలాస వంశానికి చెందిన సద్గురువు (1927-2001). అతను 1949 లో యోగస్వామి చేత వీపుపై శక్తివంతమైన కైవేల్పుతో దీక్ష పొందాడు. ఆయన వారసుడు సద్గురు బోధినాథ వేలన్స్వామి. ఈ పుస్తకం అతని మాస్టర్ కోర్స్ త్రయం నుండి తీసుకోబడిన అతని బోధనలను పొందుపరిచింది.

సూక్ష్మ శరీరం: యాతనాదేహము. అంతర్లోకం లేదా సూక్ష్మ ప్రపంచంలో పనిచేయడానికి ఆత్మ తనను తాను చుట్టుముట్టే భౌతిక, యాతనాదేహం లేదా వాహనం.

సూక్ష్మ లోకం: అంతర్లోక లేదా రెండవ ప్రపంచం, పితృ లోకం అని కూడా పిలుస్తారు. భౌతిక మరియు కారణ ప్రపంచాల మధ్య మధ్యంతర కోణం, ఇక్కడ ఆత్మలు అవతారాల మధ్య మరియు నిద్ర సమయంలో వారి యాతనాదేహంలో నివసిస్తాయి. ఇది దేవలోకం (దేవతల రాజ్యం) నుండి నరకలోకం (అసురుల రాజ్యం, రాక్షస జీవులు) వరకు అనేక స్థాయిలను కలిగి ఉంటుంది. అవతారాల మధ్య మనం పూర్తిగా మన

చేతనత్వానికి అనుగుణంగా ఉండే సూక్ష్మ లోకం యొక్క రాజ్యంలో జీవిస్తాము. అంతర్లోకాన్ని చూడండి.శ్రీ

సుందరనాథుడు: తిరుమంతిరం రచయిత రిపి తిరుమూలర్ అసలు పేరు.శ్రీ

సుందరార్: నలుగురు గొప్ప తమిళ నల్వార్ సాధువులలో ఒకరు. ఆయన సుమారు క్రీ.శ. 800 లో నివసించాడు. శ్రీ

అతిచేతన మనస్సు: కాంతి యొక్క మనస్సు, ఆత్మ యొక్క అన్ని తెలిసిన తెలివి. స్పృహ యొక్క అత్యున్నత లేదా అత్యంత శుద్ధి చేసిన రూపం.శ్రీ

స్వామి: త్యజించిన హిందూ సన్యాసి. సన్యాసిని చూడండి.శ్రీ

తమిళం: తమిళుల ప్రాచీన ద్రావిడ భాష, 6 కోట్ల మంది ప్రజలు మాట్లాడే నీతి సమూహం.శ్రీ

తమిళనాడు: దక్షిణ భారతదేశంలోని ఒక రాష్ట్రం.శ్రీ

తాండవం: "అత్యుత్సాహంతో కూడిన నృత్యం." పురుష నృత్యకారులు ప్రదర్శించే ఏదైనా శక్తివంతమైన నృత్య సన్నివేశం. పరమాత్మ శివుని ఆనంద తాండవ నృత్యం.శ్రీ

తపస్సు: తపస్సు: శుద్ధి కోసం చేసే కఠోర తపస్సు, తపస్సు, యజ్ఞం.

తపస్ అనే పదానికి "వెచ్చదనం, వేడి" అని అర్థం.

దేవాలయం: హిందూ ఆరాధనకు మూలమైన భవనానికి సాధారణంగా ఉపయోగించే

తెలుగు పదం. దేవుని భౌతికప్రపంచ ఇల్లు. దీనిని సంస్కృత పదాల మందిర (హిందీ:

మందిర్), దేవాలయ, శివాలయ (శివాలయం), అలాగే కోయిల్ (తమిళం) వంటి స్థానిక పదాల

ద్వారా సూచించవచ్చు.

పది నిమిషాల ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామం: విద్యార్థి సంవత్సరాల వంటి జీవితంలో అత్యంత

తీరికలేని సమయాల్లో కీలకమైన ఆధ్యాత్మిక విభాగాలను నిర్వహించడానికి సద్గురు

బోధినాడుడు రూపొందించిన శీఘ్ర రోజువారీ నియమావళి. ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామం నాలుగు

భాగాలను కలిగి ఉంటుంది: ఆరాధన, ఆత్మపరిశీలన, ధృవీకరణ మరియు అధ్యయనం.†

ఆస్తికవాదం: దేవుడు నిజమైన, చేతన, వ్యక్తిగత సర్వోన్నత జీవి, సృష్టికర్త

మరియు విశ్వం యొక్క పాలకుడు అనే సిద్ధాంతం. ఆస్తికవాదం, దాని వివిధ

వ్యక్తీకరణలలో, దేవుళ్ళపై విశ్వాసాన్ని కలిగి ఉండవచ్చు.

మూడు లోకాలు: అస్త్రీత్వం యొక్క మూడు కోణాలు: 1) భూలోకం: "భూలోకం," భౌతిక

ప్రపంచం. 2) అంతర్లోకం: "లోపలి లోదా మధ్య లోకం," సూక్ష్మ లోదా పితృ లోకం. 3) శివలోకం:

"శివ ప్రపంచం" మరియు దేవతలు మరియు ఇతర అత్యంత అభివృద్ధి చెందిన ఆత్మలు, కారణ

ప్రపంచం.†

తీలకం: హిందువులు నుదిటిపై ధరించే విలక్షణమైన గుర్తులు, నిర్దిష్ట మతపరమైన

అనుబంధానికి సూచనగా మట్టి, విభూది లోదా గంధపు చెక్కతో తయారు చేస్తారు. త్రిపుండ్ర

అని పిలువబడే శైవ తీలకం, నుదిటి మధ్యలో, మూడవ కన్ను వద్ద ఒక చుక్కతో పవిత్ర

విభూదితో కూడిన మూడు సమాంతర గీతలు.†

తిరోధన: "దాచుట." ఆనవ, కర్మ, మాయ అనే మూడు బంధాలను ఆత్మతో బంధించే శివుని

ప్రత్యేక శక్తి తిరోధన శక్తి. స్పృహ యొక్క ఈ ఉద్దేశపూర్వక పరిమితి ప్రపంచ అనుభవం ద్వారా

ఆత్మను ఎదగడానికి మరియు పరిపక్వం చెందడానికి అనుమతిస్తుంది.

తీర్థయాత్ర: తీర్థయాత్ర హిందూమతం యొక్క ఐదు పవిత్ర విధుల్లో ఒకటి (పంచ నిత్య

కర్మలు). ఉపవాసం మరియు బ్రహ్మచర్యానికి ముందు, ఇది కారిన్యం, శుద్ధి మరియు

ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించే సమయం.

తిరుకోవైయార్: సాధువు మాణిక్యవాసగర్ 400 భక్తి పాటల సమాహారం. ఈ రచన మరియు అదే రచయిత యొక్క తిరువాసగం ఎనిమిదవ తిరుమురైగా రూపొందాయి. ఈ శ్లోకాలు శివని పట్ల రచయితకు ఉన్న అపరిమితమైన ప్రేమను, అతని దార్శనిక అనుభవాలను మరియు సత్యం కోసం తక్షణ తపనను కలిగి ఉంటాయి.

తిరుకురల్: క్రీ.పూ. 200 లో సాధువు తిరువల్లువర్ తమిళంలో వ్రాసిన నీతిశాస్త్రంపై ఒక కళాఖండం. 14 అక్షరాలతో కూడిన ఉన్నతంగా - ఇమిడికైనా పద్య రూపాన్ని ఉపయోగించి, కవి దేవుడు, ప్రవర్తన, సంబంధాలు, మానవ బలాలు మరియు లోపాలు, రాజనీతి మరియు మరన్నింటిపై ఒక్కొక్కటి పది శ్లోకాలతో కూడిన 133 విషయాలను అందించాడు. ప్రపంచంలోని తొలి నైతిక గ్రంథాలలో ఒకటైన తిరుకురల్ మానవ జాతికి సంబంధించిన ధర్మానికి సంబంధించిన బైబిల్‌గా పరిగణించబడుతుంది. వాస్తవానికి, ఇది దక్షిణ భారత న్యాయస్థానాలలో ప్రమాణం చేయబడింది.

తిరుమంతీరం: "పవిత్ర మంత్రోచ్ఛారణ." నందినాథ సంప్రదాయం యొక్క పురాతన తమిళ గ్రంథం, ఋషి తిరుమూలర్ చేత క్రీ.పూ. 200 లో వ్రాయబడింది. తిరుమురై వచనాలలో ఒకటి, ఇది 28 శైవ సిద్ధాంత ఆగమాలలోని ప్రాథమిక సిద్ధాంతాలతో సహా నిగూడ జ్ఞానానికి సంబంధించిన విస్తారమైన స్టోర్లాస్ (గిడ్డంగి). సిద్ధాంతం మరియు వేదాంతంపై ఏకీకృత అవగాహనను వ్యక్తం చేసినందుకు తిరుమంతీరం బహుమతి పొందింది.

తిరుమూలర్: నందినాథ సంప్రదాయం యొక్క మొదటి గురువులలో ఒకరు; నందినాథుని శిష్యుడు. అతను సుమారు క్రీ.పూ. 200 లో నివసించాడు మరియు తిరుమంతీరం రచించాడు.

తిరుమురై: 6వ శతాబ్దాల నుండి 11వ శతాబ్దాల వరకు అనేక మంది దక్షిణ భారతీయ తమిళ శైవ సాధువులచే వ్రాయబడిన శివుని స్తుతించే వేలాది శ్లోకాలు మరియు రచనలతో

కూడిన 12-పుస్తకాల సేకరణ. ఇది తమిళంలో శైవ సిద్ధాంత గ్రంథం యొక్క అతి ముఖ్యమైన భాగం. 1-3 పుస్తకాలు సంబందర్ కీర్తనలు (ca 600). 4-6 పుస్తకాలు సంబందర్ యొక్క సమకాలీనుడైన అప్పర్ యొక్క కీర్తనలు. 7వ పుస్తకంలో సుందరమూర్తి (సుమారు 800) కీర్తనలు ఉన్నాయి. ఈ మొదటి ఏడు పుస్తకాలను దేవరములు అంటారు. పుస్తకం 8లో సాధువు మాణిక్యవాసగర్ (9వ శతాబ్దం) తిరువాసగం మరియు తిరుకోవైయార్ ఉన్నాయి. పుస్తకం 9 తిరువిసైప్ప మరియు తిరుప్పల్లాండు, తొమ్మిది మంది సాధువుల రచనలు. 10వ పుస్తకం సాధువు తిరుమూలర్ యొక్క తిరుమంతిరం (సుమారు క్రీ.పూ. 200). 11వ పుస్తకంలో నక్కీరార్ మరియు కంపైలర్ అయిన నంబియాందార్ నంబితో సహా పది మంది సాధువుల కీర్తనలు ఉన్నాయి. 12వ పుస్తకం 63 మంది శైవ నాయనర్ల జీవితాన్ని వివరిస్తూ సాధువు సెక్కిలార్ (11వ శతాబ్దం) రాసిన పరియపురాణం.

తిరునావుక్కరసర్: నలుగురు గొప్ప తమిళ న్యాయ సాధువులలో ఒకరు, తరచుగా అప్పర్ అని పిలుస్తారు, అంటే "తండ్రి".

తిరువళ్ళవర్: తిరుకురల్ రచించిన దక్షిణ భారత నేత సాధువు (సుమారు 200 క్రీ.పూ.)

తిరువాసగం: సాధువు మాణిక్యవాసగర్ (సుమారు 850) రచించిన తమిళ సాహిత్యం. 658 శ్లోకాలతో కూడిన తమిళ భాషలో అత్యంత అందమైన భక్తి రచనలలో ఒకటిగా పరిగణించబడుతుంది, ఇది ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోని ప్రతి దశను, సందేహం మరియు వేదన నుండి శివునిపై పరిపూర్ణ విశ్వాసం వరకు, భూసంబంధమైన అనుభవం నుండి గురుశిష్య సంబంధం వరకు పునర్జన్మ నుండి స్వచ్ఛను చర్చిస్తుంది. పాండ్యన్ రాజుకు ప్రధాన మంత్రి అయిన మాణిక్యవాసగర్ చెట్టు కింద శివుని దర్శనం పొందిన తర్వాత ప్రపంచాన్ని ఎలా త్యజించాడో వివరిస్తూ ఈ రచన పాక్షికంగా స్వీయచరిత్రగా ఉంటుంది.

తిరువాసి: శివ నటరాజ మూర్తి చుట్టూ జ్వాలల వలయం, విశ్వవ్యాప్త చైతన్యానికి ప్రతీక.§

సహనం: ఎదుటివారి నమ్మకాలు, ఆచారాలు తమ నమ్మకాలకు

భిన్నంగా ఉన్నాయని అంగీకరించే స్వభావం.

త్రిపుండ్ర: శైవుని నుదిటి గుర్తు: విభూతి (పవిత్ర బూడిద) యొక్క మూడు క్షితిజ సమాంతర రేఖలు, మూడు బంధాల (అనవ, కర్మ మరియు మాయ) దహనాన్ని సూచిస్తాయి. తరచుగా మూడవ కన్ను వద్ద చుక్క (బింది లేదా బొట్టు) ఉంటుంది. స్త్రీలు సాధారణంగా విభూతిని తక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పవిత్ర బూడిద అనేది భౌతిక శరీరం యొక్క తాత్కాలిక స్వభావాన్ని మరియు ఆధ్యాత్మిక సాధన మరియు భగవంతునికి సన్నిహితత్వం కోసం కష్టపడవలసిన ఆవశ్యకతను గుర్తు చేస్తుంది.



§

త్రిశూలం: "త్రిశూలం." శివుడు పట్టుకున్న మూడు కోణాల ఈటె, భగవంతుని మూడు ఆధార

శక్తులను వర్ణిస్తుంది: ఇచ్చ (కోరిక, సంకల్పం, ప్రేమ), క్రియ (చర్య) మరియు జ్ఞానం (వివేకం).

ఉజ్జయిని: భారతదేశంలోని మధ్యప్రదేశ్ లోని ఒక పెద్ద నగరం. పురాతన మహాకాళేశ్వర

శివాలయం ఉన్న ప్రదేశం. శైవమతం యొక్క సాంప్రదాయ పవిత్ర స్థలం.§

నిరంతరాయంగా: నిరంతరాయంగా, ఎప్పుడూ వదలని

ఉపనిషత్తులు: వేదాలలోని నాల్గవ మరియు చివరి భాగం, వేద శ్లోకాల యొక్క తాత్విక అర్థాన్ని, భగవంతుడు, ఆత్మ మరియు ప్రపంచం యొక్క స్వభావం మరియు పునర్జన్మ, కర్మ విముక్తి యొక్క సిద్ధాంతాలను వివరిస్తుంది. ఉపనిషత్తులు వేదాంతానికి మూలమైన మరియు వేలాది సంవత్సరాలుగా భారతీయ ఆలోచనలను ఆధిపత్యం చేసిన ప్రధాన గ్రంథాల సమాహారం. పది నుండి 16 ఉపనిషత్తులు ముఖ్యమైనవి లేదా ప్రధానమైనవిగా వర్గీకరించబడ్డాయి.

ఉపాసన: "దగ్గర కూర్చోని." భగవంతుని ఆరాధన లేదా ధ్యానం, ప్రతిరోజూ తప్పకుండా చేయాలి. ఇది మతపరమైన జీవితానికి మూలాంశం, దేవుడు మరియు దేవుళ్ల పట్ల ఆత్మ యొక్క సహజమైన ప్రేమను నింపడం. హిందూమతం యొక్క ఐదు పవిత్ర విధుల్లో ఒకటి (పంచ నిత్య కర్మలు).⁹

ఉత్సవం: "పండుగ." మతపరమైన పండుగ లేదా పవిత్ర దినం. అలాగే, ప్రతి సంవత్సరం ఇంటి మరియు ఆలయ పండుగలతో సహా పవిత్ర దినాలను పాటించే క్రమశిక్షణ. ఉత్సవం అనేది హిందూ మతం యొక్క ఐదు పవిత్ర విధుల్లో ఒకటి (పంచ నిత్య కర్మలు).⁹

వాహనం: "వాహనం." ప్రతి హిందూ దేవత అతను/ఆమె వాహనంగా ఉపయోగించే ఒక నిర్దిష్ట జంతువుతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది, ఇది దేవత యొక్క స్వభావం లేదా కర్తవ్యాన్ని సూచిస్తుంది. శివుని ఎద్దు, నంది, బలం మరియు శక్తిని సూచిస్తుంది; కార్తికేయుని నెమలి, మయిల్, అందం మరియు నైతికత, వినాయకుడి ఎలుక, మూషికం, శ్రేయస్సు మరియు ఎక్కడికైనా వెళ్లగల సామర్థ్యం.⁹

వైష్ణవం: విష్ణువును పరమాత్మగా భావించే వారి మతం. హిందూమతంలోని నాలుగు ప్రధాన మతాలలో ఒకటి.⁹

వైష్ణవులు: వైష్ణవ మతాన్ని అనుసరించేవారు.§

వాలిపాడు: “అచార పూజలు; గౌరవించడం, అనుసరించడం.” దైవాన్ని ఆరాధించే చర్యలు, అనేక పద్ధతులు మరియు మార్గాల్లో వ్యక్తీకరించబడ్డాయి.

వనక్కం: నమస్తే అనే అర్థాన్ని పోలి ఉండే పలకరింపు యొక్క తమిళ పదం:

“నమస్కారము,” “గౌరవం,” “పూజలో నమస్కరించడం.”§

వారణాసి: ఉత్తర భారతదేశంలోని నగరం, శైవ నగరాలలో అత్యంత పవిత్రమైనది మరియు ప్రపంచంలోని పురాతన నగరాలలో ఒకటి. బనారస్ లేదా కాశీ అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది భారతదేశం యొక్క ఉత్తర రాష్ట్రమైన ఉత్తర ప్రదేశ్‌లో గంగా నదిపై ఉంది. హిందువులు కాశీలో మరణించడాన్ని అత్యంత పవిత్రంగా భావిస్తారు, దానిని మోక్షానికి ప్రవేశ ద్వారంగా గౌరవిస్తారు. వారణాసి ప్రసిద్ధ కాశీ విశ్వనాథ శివాలయానికి స్థావరం.§

వాస్తు: “నివాసం.” వాస్తు విద్య అనేది వాస్తు శాస్త్రాలు అని పిలువబడే పురాతన సంస్కృత గ్రంథాలలో నిర్వచించబడిన నివాసస్థలం లేదా వాస్తుశిల్పం యొక్క జ్ఞానం. వాస్తు సూత్రాలు ప్రకృతితో వాస్తును ఏకీకృతం చేయడం ద్వారా శ్రావ్యమైన ప్రదేశాలను సృష్టించడానికి ఉపయోగించబడతాయి. ఈ శాస్త్రాలను స్థపత్యావేదం అని పిలువబడే గ్రంథంలో భాగంగా పరిగణిస్తారు.

వేదాలు: హిందూమతం యొక్క అత్యంత అధికారిక గ్రంథాన్ని కలిగి ఉన్న శాస్త్రోక్తమైన వెల్లడి. అవి, ఆగమాలతో పాటు, "విన్నవి" అయిన శ్రుతి వేదాలు డజన్ల కోట్ల పవిత్ర గ్రంథాల యొక్క ఒక భాగం, వీటిని సమిష్టిగా వేదంగా పిలుస్తారు లేదా నాలుగు వేదాలుగా పిలుస్తారు: ఋగ్, యజుర్, సామ మరియు అథర్వణ. మొత్తం మీద 100,000 పైగా పద్యాలు, అలాగే అదనపు గద్యాలు ఉన్నాయి. వేదాల ద్వారా అందించబడిన జ్ఞానం భూసంబంధమైన భక్తి నుండి ఉన్నత తత్వశాస్త్రం వరకు ఉంటుంది. ప్రతి వేదానికి నాలుగు విభాగాలు ఉన్నాయి: సహితలు (స్తోత్రాల సేకరణలు), బ్రాహ్మణాలు (పురోహిత నియామావళులు), అరణ్యకాలు (అటవీ ప్రబంధాలు) మరియు ఉపనిషత్తులు (జ్ఞానోదయ ప్రసంగాలు). వేదాలలోని పురాతన భాగాలు క్రీ.పూ. 4,000 నాటివని కొందరు భావించారు. వేల సంవత్సరాల పాటు మౌఖికంగా ప్రసారం చేయబడి, గత కొన్ని సహస్రాబ్దాలలో సంస్కృతంలో వ్రాయబడింది. అవి ప్రపంచంలోని అత్యంత పురాతన గ్రంథాలుగా మారాయి.

వైదిక: వేదాలకు సంబంధించినది. ౧

విభూతి: పవిత్ర బూడిద, ముఖ్యంగా శైవులకు పవిత్రమైనది. పాలు, నెయ్యి, తేనె మొదలైన ఇతర విలువైన పదార్థాలతో గోమలాన్ని కాల్చడం ద్వారా దీనిని తయారు చేస్తారు. నుదుటిపై రాయడం స్వచ్ఛతకు ప్రతీక. త్రిపుండ్రను చూడండి. ౧

వివా: పెద్ద, ప్రసిద్ధ దక్షిణ భారతీయ సంగీత వాయిద్యం సాధారణంగా ఏడు తీగలు మరియు రెండు కాలాబాష్ గోరింటాకు ప్రతిధ్వని పెట్టెలను కలిగి ఉంటుంది

విష్ణు: "సర్వవ్యాప్తి." హిందూ మతం యొక్క వైష్ణవ తెగ యొక్క అత్యున్నత దైవం. ౧

విశ్వగ్రాస: "మొత్తం శోషణ." ఆయన అనుగ్రహంతో, దాని పరిణామ క్రమంలో ఆత్మను శివునిలో అంతిమంగా విలీనం చేయడం, లేదా గ్రహించడం. ఆత్మ పూర్తిగా పరిపక్వం చెంది, అన్ని బాహ్యశాలను విస్మరించినప్పుడు, ఏదీ ఆత్మను శివుని నుండి వేరు చేయదు.

పాశ్చాత్య: ఐరోపా లేదా ఉత్తర అమెరికా నుండి వచ్చిన ఆలోచన, ఆచారం లేదా సాధనను సూచిస్తుంది.శ్రీ

యజుర్వేదం: నాలుగు వేదాలలో మూడవది. ఈ వేదంలోని సంహిత భాగం అగ్ని ఆచార సమయంలో జపించాల్సిన ప్రత్యేక శ్లోకాల సేకరణ, దీనిని యజ్ఞం లేదా హోమం అని పిలుస్తారు.

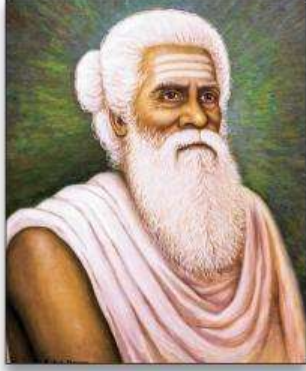
యమ: మన దిగువ స్వభావాన్ని మనం నియంత్రించే ఆంక్షలు. అష్టాంగ యోగా యొక్క మొదటి అంగం.శ్రీ

యోగ: ధ్యానం, శ్వాస, జపం, శరీరం మరియు చేతుల భంగిమలు వంటి అనేక అభ్యాసాలు, యోగులు దైవిక వైతన్యాన్ని చేరుకోవడానికి ఉపయోగిస్తారు. కొంతమంది ఈ పదాన్ని హఠ యోగా కోసం ఉపయోగిస్తారు. అష్టాంగ యోగాను చూడండి.శ్రీ

యోగ పాద: "ఏకీకరణ దశ." మానవ ఆవిర్భావం యొక్క మూడవ దశ. చార్య మరియు క్రియా పాదాలలో పరిపక్వత పొందిన ఆత్మ ఇప్పుడు సద్గురువు యొక్క మార్గదర్శకత్వంలో అంతర్గత పూజలు మరియు రాజయోగం వైపు మళ్లుతుంది. స్వీయ సాక్షాత్కారమే లక్ష్యంగా ఉన్నప్పుడు ఇది సాధన మరియు గంభీరమైన కృషి యొక్క సమయం.

యోగి: యోగాభ్యాసంలో నిష్ణాతుడైన వ్యక్తి. స్త్రీ: యోగినిశ్రీ

యోగ సూత్రాలు: శైవ నాథ సిద్ధ పతంజలి (సుమారు క్రీ.పూ. 200) చే రచించబడిన అష్టాంగ (ఎనిమిది అవయవాల) యోగాపై అగ్రశ్రేణి గ్రంథం.



§

యోగస్వామి, సద్గురు: శ్రీలంక యొక్క అత్యంత గౌరవనీయమైన గురువు (1872-1964), సద్గురు శివాయి సుబ్రహ్మణ్యస్వామికి పూర్వీకుడు.

యోగిని: యోగి యొక్క స్త్రీ రూపం.

యోక్: చేరడానికి, జంటగా, జత చేయడానికి లేదా ఏకం చేయడానికి.