పంచ భూతములు

ఈ చరాచర ప్రపంచాన్ని సృష్టించునది, పోషించునది, రక్షించునది, చివరికి అంతం కావించునది భగవంతుడు.

- భగవంతుడు సృష్టి, స్థితి, లయ కార్యములన్నీ పంచభూతముల ద్వారా నలుపుతున్నాడు. అందుకనే ప్రపంచంలో పంచభూతములు పరమాత్మ స్వరూపములు.
- పంచ భూతములు అనగా భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము.
- పంచ భూతములు పరమాత్మ స్వరూపములు కాబట్టి మనము భూదేవి, నదులను తల్లులుగా (గంగాదేవి), అగ్నిదేవుడు, వాయుదేవుడు అంటాము.

❖ పంచ భూతములకు కొన్ని గుణాలు ఈ క్రింది విధంగా ఉన్నాయి :-

- పృథ్వి నందు ఐదు గుణములు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస గంధములున్నాయి.
- జలము నందు నాలుగు గుణములు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రసములున్నాయి.
- అగ్ని నందు మూడు గుణములు శబ్ద, స్పర్శ, రూపములు ఉన్నాయి.
- వాయువునకు రెండు గుణములు శబ్దము, స్పర్శ ఉన్నాయి.
- ఆకాశమునందు ఒకే గుణము శబ్దము మాత్రమే ఉంది.

❖ ఆకాశ తత్వము నుండి వాయు తత్వము, వాయువు నుండి అగ్ని తత్వము, అగ్ని నుండి జల తత్వము, జలము నుండి పృథ్వీ తత్వము ఏర్పడ్డాయి. అనగా ఏకత్వము భిన్నత్వముగా మారినది. దీనినే పంచీకృతము అన్నారు. ఈ పంచీకృతము నుండి ఆవిర్భవించినవే త్రిగుణములు.

Bal Vikas Telangana

- పంచ భూతములు పంచతత్వములను ఇముడ్చుకొని వుంటున్నాయి.
  - ఆకాశము యొక్క తత్వము మానవాకారమునకు ప్రథమ స్థానము. ఈ తత్వము నుండి పుట్టినదే చెవి.
  - ఇదే విధముగా గాలి యొక్క సత్వాంశము చర్మము.
  - అగ్ని యొక్క సత్వాంశము కన్ను.
  - జలము యొక్క సత్వాంశము నాలుక.
  - భూమి యొక్క సత్వాంశము నాసిక.

<u>కృతజ్ఞత అనేది మానవుల లక్షణం</u>

మనం కృతజ్ఞతను ఎలాంటి సమయాలలో చూపుతాము అంటే, ఎవరి వలన ఐతే మనం ఉపకారాన్ని, సహాయాన్ని తీసుకుంటున్నామో వారిపట్ల మనం కృతజ్ఞత చూపిస్తాము. ఎవరయినా చిన్న హెల్ప్ చేసినా మనము Thanks అని కృతజ్ఞత తెలుపుకుంటాము.

కృతజ్ఞత చూపించాలి అంటే ఆ వ్యక్తుల పట్ల, వస్తువుల పట్ల మనకి గౌరవ భావం ఉండాలి. గౌరవ భావం కలగాలంటే వాటి విలువ మనం తెలుసుకుని ఉండాలి.

పరమాత్మ అంగములైన పంచభూతముల విలువను, విశిష్టతను తెలుసుకుందాము.

భూమి : (అహింస - అన్నమయ కోశము - ఆకర్షణ శక్తి)

- జలము నుండి పృథ్వి ఆవిర్భవించింది. ఈ భూమి యందే సమస్త సృష్టి స్థితి లయములు జరుగుచున్నవి. మానవులకు కావలసిన ఆహార సదుపాయములన్నీ భూమి నుండియే ఆవిర్భవించుచున్నవి.
- మనం, భూమి లేకుండా ఉండటం అనేది అసంభవం. మనం నిలబడేది భూమి మీద. మనకి కావలసిన ఆహారం భూమి నుండే వస్తోంది. మనం కట్టుకునే బట్టలు, మనం చదువుకునే పుస్తకాలు , పెన్సిళ్ళు సమస్తం భూమి నుండే పొందుతున్నాము. మనం నివసించడానికి ఇళ్ళని భూమి నుండి లభించే వస్తువులతో భూమి మీదే కట్టుకుని అందులోనే ఉంటున్నాము. మన ఉనికి భూమితోనే. భూమి లేకుండా మన జీవితం ఒక్క క్షణం కూడా

Bal Vikas - TELANGANA

జరుగదు. ఇన్ని విధాలుగా మనకి తోడూ, నీడగా ఉపయోగపడుతున్న భూమి పట్ల మనకు గౌరవ భావం తప్పనిసరిగా ఉండాలి. మరి మనం గౌరవించే భూమికి కృతజ్ఞతలు ఎలా తెలుపుకోవాలి?

శ్లోకం - "సముద్ర వసనే దేవీ పర్వత స్థన మండలే
విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వమే"

ఈ భావన మనసులోకి తెచ్చుకుని నమస్కరించడం ద్వారా భూమి విలువ ఎల్లప్పుడూ గుర్తుండి మనం చేసే అపచారాలు కొన్నైనా తగ్గించుకోగలుగుతాం.

- ఈ భూమి మానవులకు సరియైన ఆనందాన్ని అందించే స్వరూపము, కనుక భూమి కూడా భగవత్స్వరూపమే.
- మానవుడు అహంకారి ఐనప్పుడు ప్రకృతి శక్తి వికృతిగా మారుతుంది . ఆత్మ పరమైనప్పుడు సుకృతంగా రూపొందుతుంది. కనుక వికృతికి గాని సుకృతికి గాని మానవుల సంకల్పములే మూల కారణం .
- సారవంతమైన భూమి మానవులకు సరిపడా సమతుల్యంలో లేదు. కారణం భూమిలో విలీనం కాని వ్యర్థ పదార్థాల, అధికమైన రసాయన పదార్థాల వాడకం వలన మనం సారవంతమైన భూమిని నష్టపోతున్నాం. అలాగే పల్లపు ప్రాంతాలు (ఉపయోగపడని) పెరగడానికి డంప్ యార్డ్స్ కారణం. దుర్గంధము, క్రిములు, కరోనా లాంటి అంటు వ్యాధులు పెరగడానికి కూడా కారణం ఇదే . ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని తగ్గించాలి. భూమిలో త్వరగా విలీనమయ్యే పదార్థాలతో తయారుచేయబడి వస్తువులను మాత్రమె వినియోగించాలి. రసాయన పదార్థాల వాడకం మానాలి.

- భూమిని మానవతా విలువలలో అహింసగా చెపుతారు.
- ఎందుకనగా మానవులు స్వార్థంతో వారి సౌకర్యాల నిమిత్తం అవసరాలకోసం విలాసాలకోసం ఎంతగా భూమిని బాధిస్తున్నా భూసంపదను దోచుకుంటున్నా, ఇంకా ఇంకా ఇస్తూనే ఉంది. భూమి నుండి మనం నేర్చుకోవాల్సిన గుణం క్షమ, సహనం, ఓర్పు.

Balvikas - TELANGANA

- దీనినే స్వామీ Giving and Forgiving అని చెప్పారు. ఇతరులను శారీరకంగా బాధించడం మాత్రమే హింస కాదు.
- చూపుల చేత, మాటలచేత, ప్రవర్తనచేత, ప్రత్యక్షంగా గాని, పరోక్షంగా గాని బాధ కలిగించకుండా ఉండటమే అహింస.
- "ఒరులేయవి యొనరించిన నరవర యప్రియము మనంబునకు కలుగు తానొరులకు నవి చేయకునికిన పరాయణము పరమ ధర్మపథముల కెల్లన్"
- స్వామీ ఒకసారి అహింస గురించి చెబుతూ కేవలం పరస్పర ఈర్ష్య, ద్వేష భావనలే హింస కాదు. పంచ భూతములు కాలుష్య పరచటం, వృధా పరచటం కూడా ఇతరుల పట్ల పరోక్షంగా హింసను మనం చేస్తున్నట్లే అన్నారు.
- దీనికే - Don't Waste Food, Don't Waste Money, Don't Waste time, Don't Waste water, Don't Waste Energy అని మనకు స్వామి బోధించారు.
  - భూమికి ఆకర్షణ శక్తి ఉంటుంది. అందుకనే సమస్త జీవ రాశిని స్థిరంగా ఉంచుకోగలిగిన శక్తి భూమికి ఉంది.
  - అందరియందు అన్ని జీవులయందు అన్ని అణువుల యందు ఆకర్షణ శక్తి ఉంది.
  - తల్లీ బిడ్డల మధ్య ఆకర్షణ శక్తే పనిచేస్తోంది. స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఆకర్షణ శక్తే పనిచేస్తోంది. మనిషికీ మనిషికీ మధ్య ఆకర్షణ శక్తే పనిచేస్తోంది. పువ్వులోని తేనె, తుమ్మెద మధ్య ఆకర్షణ శక్తే పనిచేస్తోంది.
  - ఈ ఆకర్షణ మొదటగా శరీరము నేను అనే స్థితిలో అహంకారంగా ఉంటోంది. దాన్ని వదలటానికి ప్రయత్నం చేసి సాధించాలి.

జలము : ప్రేమ - ప్రాణమయ కోశము - విద్యుత్ శక్తి

అగ్ని నుండి జలము ఆవిర్భవించింది. మానవులకు ప్రధానమైనది, ప్రాణ సమానమైనది జలము.

Balvikas - TELANGANA

- ఈ జలమునే ఉపనిషత్తులు జీవం అంటున్నాయి.
- శిశువు జీవ యాత్ర నీటి బుగ్గ గానే ప్రారంభ మవుతుంది.
- జలతత్వాన్ని మానవతా విలువలలో ప్రేమతో పోలుస్తారు.
- ప్రవాహపు నీరు ఎల్లప్పుడూ స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. నీటి గుంటలు తటాకాలలోని నాచు పట్టి క్రిములు చిరు చేపలు నీటి పాములతో నిండి త్వరగా కాలుష్యమయ్యె అవకాశం ఉంది. అలాగే మనలోని ప్రేమను నేను,నావారు అనే పరిధిలో ఉంచితే స్వార్థం, సంకుచితత్త్వం తద్వారా ద్వేషం అసూయల లాంటి విష ప్రభావానికి లోనై మనలోని మనిషిని పశుత్వం లోకి నెట్టివేస్తాయి. అందుకే మనలోని ప్రేమను సర్వులకు ప్రవహింపచేయాలి. జలతత్త్వం నుండి మనం నేర్చుకోవలసిన విలువ ప్రేమించు,సేవించు (Love All Serve All)

- నదీ ప్రవాహం సాగరాన్ని చేరటానికి ఎటువంటి అవరోధాలు ఎదురైనా దాటుకుంటూ ముందుకు సాగుతుంది.అదే విధంగా మానవులు కూడా తమ గమ్యాన్ని చేరే మార్గంలో ఎటువంటి ఒడిదుడుకులు వచ్చినా చెదరక బెదరక ముందుకు సాగాలి.

పూర్ణ ప్రేమయందే పుట్టును సౌఖ్యము
సత్య త్యాగ శాంతి క్షాంతులబ్బు
ప్రేమ లేక యున్న క్షేమంబు లేదయా
సత్యమైన బాట సాయి మాట

- భూమి పై మూడు వంతులు సముద్రం ఉన్నట్లే మన శరీరంలో కూడా మూడు వంతులు నీరే ఉంటుంది. బయట అయినా శరీరం లోపల అయినా ఆ నీరు స్వచ్ఛంగా సమపాళ్ళలో ఉన్నప్పుడే ఆరోగ్యము, ఆనందము లభిస్తాయి. సముద్రంలో అత్యధిక శాతం నీరు ఉన్నా మనకి ఏ విధంగానూ ఉపయోగపడదు.
- శరీర ఆరోగ్యానికి ఆహరం తీసుకున్నా, ఇతరులతో కలిసి మెలిసి ఆనందంగా జీవించాలన్నా ప్రధానమైన ఇంద్రియం నాలుక.
- మనకి మిత్రత్వమైనా, శత్రుత్వమైనా మన మాటల వల్లే పొందుతాము. మాట్లాడేటప్పుడు ఎప్పుడూ ఎవరితో ఏ విషయం ఎందుకు ఎలా మాట్లాడుతున్నాము అన్నది గుర్తుంచుకుని మాట్లాడాలి.

Bal Vikas - TELANGANA

- ఆకర్షణ శక్తి విద్యుత్ శక్తిగా మారుతుంది. సాధనతో మార్చవచ్చు .
- రాగ ద్వేషాల ప్రభావం వలన క్రోధం వస్తుంది.
- అందరూ నిమిత్త మాత్రులు అని అవగాహన కొస్తే క్రోధం దానంతట అదే వదిలిపోతుంది. ప్రేమ ప్రవహిస్తుంది.

వాక్య విభూతి :"అతి భాష మతి హాని మిత భాష అతి హాయి"

కథ – భగీరథుడు, మంచి నాలుక- చెడ్డ నాలుక

విలువ - ప్రేమ " అందరినీ ప్రేమించు అందరినీ సేవించు"

శ్లోకం "గంగేచ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరి జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు"

అగ్ని : శాంతి - మనోమయ కోశము - కాంతి శక్తి

- వాయువు నుండి అగ్ని ఆవిర్భవించింది.
- సూర్యుని వేడి (ఉష్ణ శక్తి) అగ్నికి ప్రతీక.
- ➢ అగ్ని అన్నింటినీ పునీతం చేస్తుంది. "జ్ఞానాగ్ని దగ్ద కర్మాణాం " అని భగవద్గీతలో చెప్పబడింది .
- ➢ ఈ అగ్ని ప్రతి మానవుని యందు త్రేతాగ్నులుగా ఉంటోంది. జఠరాగ్ని, కామాగ్ని, జ్ఞానాగ్ని
- ఉదరములో జఠరాగ్నిగా ఉంటుంది. మనలో ఉండే జీర్ణశక్తి సమస్థితిలో ఉన్నప్పుడే శరీర ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

➢ ఈ జఠరాగ్నే లేకుంటే మానవులు భుజించిన ఆహారము జీర్ణమై ఆ రసం సర్వాంగములకు పంపబడే అవకాశమే ఉండదు. మానవుని యందున్న రక్తం, కండరాలు అన్నీ రస స్వరూపాలే. అందుకే భగవంతుని అంగీరసాయనమః అన్నారు.

➢ కామాగ్ని మనసు నందు ఉంటుంది. దృష్టి ఆకర్షణ చేత విషయాసక్తి చేత కోరికలు , కోరికల వలన క్రోధము దీని వలన మోహము, దాని వలన బుద్ధి నాశనము పొందుచున్నారని గీతలో కృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు .కా బట్టి

Bal Vikas - TELANGANA

కోరికల నియంత్రణ చేత మనో నిగ్రహం సాధించాలి. పవిత్రతను పొందిన హృదయము నందే పరమాత్మ నిలిచి ఉంటాడు.

- జ్ఞానము అనగా తెలియబడినది. లోకంలో పదార్ధ జ్ఞానాన్ని జ్ఞానమని భావిస్తూ ఉంటారు. పదార్ధ విశ్లేషణను విజ్ఞానమనియు, విజ్ఞానమును అవలంబిచు విధానమును విచక్షణా జ్ఞానమనియు అంతటా, అన్నింటా, అన్నివేళలా ఉండే చైతన్య స్వరూపం ఒక్కటే అను అనుభవ సారమే ఆత్మ జ్ఞానమని పెద్దలు చెపుతారు. ఈ భిన్నత్వం లోని ఏకత్వం యొక్క ఎరుకను సదా కలిగి ఉండటానికి చేసే ప్రయత్నమే మానవుల ప్రధమ కర్తవ్యం. మానవ జన్మ కలిగినది అందు కోసమే.

"బ్రతుకుటకే విద్య అన్నచో బ్రతుకుట లేదే పశుపక్ష్యాదులు " అన్నారు బాబా.

- జీవనోపాధికోసం కాదు విద్య. జీవిత పరమావదికి అన్నారు. ఇదే నిజమైన విద్య. ఇదే జ్ఞానం.
- అగ్నికి సంకేతం దృష్టి.
- దృష్టి ఎట్టిదో సృష్టి అట్టిది అన్నారు. కనుక మన దుర్భావనలను, దుష్కర్మలను దుశ్చింతలను జ్ఞానాగ్నిలో దగ్ధం చేసుకుని శాంతిస్వరూపులుగా జీవించాలి.
- శమము అనగా జ్ఞానేంద్రియాల అదుపు. దమము అంటే కర్మేంద్రియాల అదుపు. శమదమాదుల చేతనే మనస్సు నిగ్రహంగా , పవిత్రంగా ఉంటుంది. పవిత్రమైన మనస్సు నందే శాంతి ఉద్భవించి, నిలుస్తుంది.
- శాంతి జపం చేస్తే రాదు.
- తెలిసిన జ్ఞానాన్ని (ధర్మాన్ని) ఆచరణలో పెట్టినప్పుడే శాంతి లభిస్తుంది. కోరికల అదుపు వలననే అది సాధ్యం.
- ఈ అగ్ని తత్త్వం నుండి మనం నేర్చుకోవాల్సినది – **Help Ever Hurt Never – Ceiling on Desires.**

Bal Vikas TELANGANA

మనలో ఉండే కోరికలనే అగ్ని అదుపు పరిమితి ఉన్నప్పుడే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. బుద్ధిని ఆశ్రయించి ఉండే జ్ఞానాగ్ని సమష్టితిలో ఉన్నప్పుడే మానవత్వం ప్రకటితమౌతుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

- అగ్నికి ప్రతిరూపమైన సూర్య భగవానుని నిత్యము నమస్కరించుకోవాలి.
- విద్యుత్ శక్తి కాంతి శక్తిగా మారుతుంది.
- సాధనతో మార్చుకోవాలి.
- శాంతి కావాలంటే కోరికలు వదలాలి లేదా తగ్గించుకోవాలి .
- కోరికలే శోకాలకి మూల కారణం. శాంతిని సాధించాలంటే కోరికలను పరిశీలించి మితిమీరిన వాటిని వదిలే సాధన చేయాలి.

Bal Vikas - TELANGANA

వాయువు : ధర్మము - విజ్ఞానమయ కోశము - ఉష్ణ శక్తి

- ❖ ఆకాశం నుండి వెలువడినది వాయువు.
- ❖ వాయువు ప్రాణమునకు ఆప్తమిత్రునివంటిది. వాయువు లేనిదే జీవితమే లేదు.
- ❖ ఈ వాయువు మనయందు దినమునకు 21600 పర్యాయములు సంచరిస్తోంది. ఈ వాయువు మనయందు లేకపోతె మన జీవితమే లేదు. కనుక వాయువు కూడా భగవత్స్వరూపమే అని బాబా తెలియచేసారు.
- ❖ మన చుట్టూ ఉన్న వాయువు పరిశుద్ధంగా ఉన్నప్పుడే చర్మ వ్యాధులు, శ్వాస కోశ వ్యాధులు రాకుండా ఉంటాయి.
- ❖ ధూపం, అగరువత్తుల వల్ల బాహ్యమైన వాయువుని శుద్ధి చేసుకోవచ్చు. భగవంతుడు భావ ప్రియుడు, బాహ్య ప్రియుడు కాదు. మంచి ఆలోచనలు, పవిత్రమైన భావాలు కలిగి ఉండడం వల్ల మంచి మనస్సు కలిగి ఉంటాము.
- ❖ మనస్సులో పవిత్రమైన భావములు కలిగి ఉండటము వల్ల చుట్టూ ఉన్న వాతావరణము పవిత్రమయిపోతుంది.

- ఓంకార సాధన వల్ల లోపల బయట ఉన్న వాయువు శుద్ధి చేయబడుతుంది. మంచి వాయువు కోసం మొక్కల పరిరక్షణ అవసరం.

- ప్రాణాయామం ద్వారా క్రమక్రమంగా శరీరము, మనసు, బుద్ధి శుద్ధి అవుతాయి. చిత్తశుద్ధి ఏర్పడుతుంది .పరమాత్మ తత్త్వం బోధపడుతుంది, అనుభవంలోకి వస్తుంది.
- కాంతి శక్తి ఉష్ణశక్తి గా మారుతుంది. సాధనతో మార్చుకోవాలి.
- ఉచ్వాస నిశ్వాసల వలననే శరీరంలోని ఉష్ణశక్తిని క్రమబద్ధీకరించ వచ్చు.
- దీనివలననే మనలోని అంతర్గత శక్తులు చైతన్యవంతమై మనకు స్వస్వరూప జ్ఞానము వస్తుంది.

- ప్రతి మానవుడు ఉచ్వాస, నిశ్వాసముల చేత గాలిని అనుభవిస్తున్నాడు. ఈ గాలిని పీల్చుకొనే సమయంలో సో అని, విడిచిపెట్టేటప్పుడు హం అని, అంటున్నాము.
- సోహం అనే ఈ రెండు అక్షరాలయందే మానవత్త్వం ఇమిడి ఉంటుంది అని బాబా గారు చెప్పారు. దీనికి ఉదాహరణగా పోతన గారి పద్యం కూడా తెలియ చేసారు.

పలికెడిది భాగవతమట
పలికించెడి వాడు రామభద్రుండట
నే పలికిన భవహరమగునట
పలికెద వేరొండు గాథ పలుకగా నేలా

- దీనికి స్వామి ఇచ్చిన వివరణ ఒకసారి చూద్దాము.
- నే మరియు వాడు అనే రెండు పదములను పోతన ఇందులో అమర్చాడు. సంస్కృతమునందు వాడు అనే పదమునకు సః అని నేను అనే పదమునకు అహం అని అర్థం. ఈ రెండూ చేర్చినప్పుడు సః +అహం =సోహం అని మారిపోయింది.
- కనుక వాయు తత్త్వం మనకు ఏమి బోధిస్తుంది అంటే నేను వాడే అనే సత్యాన్ని నిరూపిస్తున్నది . అంటే నేనే దైవం అనే పరమ పవిత్రమైన ఏకత్వాన్ని ప్రబోధిస్తోంది.

Bal Vikas - TELANGANA

ఆకాశము: సత్యము - ఆనందమయ కోశము - అనంత శక్తి

- ఆకాశము శబ్ద స్వరూపము.
- శబ్దము బ్రహ్మ స్వరూపము.
- శబ్ద బ్రహ్మమయి, చరాచరమయి, జ్యోతిర్మయి, వాఙ్మయి, నిత్యానందమయి, పరాత్పరమయి, మాయామయి, శ్రీమయి అనే అష్ట శక్తులతో సృష్టి అంతా భగవంతుడు వ్యాపించి ఉన్నాడు అని స్వామి చెప్పారు.
- ఈ ఎనిమిది శక్తులలో మొదటిది శబ్ద బ్రహ్మమయి. సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నది శబ్దమే.
- సహజంగా ఆకాశం ఎక్కడ ఉందీ అంటే పైన ఉన్నదీ అని చూపిస్తాము. అది సరి కాదు. ఆకాశము అంతటా వ్యాపించి ఉంది. నిజానికి ఆకాశం అన్నది మన లోపల బయట అంతా వ్యాపించి ఉంది. శబ్దం ఎక్కడ ఉంటె అక్కడల్లా ఆకాశం ఉంది. అన్ని అవకాశాలనూ చేర్చుకునేది ఆకాశం. కనుక ఇది భగవత్స్వరూపము అని ఉపనిషత్తులు చెప్పుతున్నాయి. ఇది సత్య స్థానం. దీనినే హృదయాకాశమని, ఆనందమయ కోశమని కూడా చెప్పుతారు.
- పంచభూతములకు అవకాశం కల్పించేదే ఆకాశం.
- ఆకాశము నుంచే శబ్దము పుడుతోంది. శబ్దానికి మూలము ఓంకారము.
- భగవంతుని టెలిఫోన్ నెంబర్ ఓంకారము.
- ఆకాశంలోని శబ్దాలని మనం చెవితో వింటాము. మనం ఎల్లప్పుడూ మంచి మాటలనే విందాం.
- సైలెంట్ సిట్టింగ్ వల్ల ఇది సాధ్యం.
- ఆకాశము ఎప్పటికీ నిశ్చలమైనది. అన్ని శక్తులకు మూలమైనది .అన్నింటికీ అవకాశం ఇచ్చేది ఇదే. ఈ విశ్వంలో ఆకాశంలో ఎన్ని వస్తువులున్నా ,ఎందరున్నా,మధ్యలో ఆకాశం ఉంటూనే ఉంది. ఆకాశం అనంతం.

సత్యం జ్ఞానం అనంతం బ్రహ్మ అన్నారు.

ఆనందమే మీ స్వరూపం అని చెప్పేవారు స్వామీ.

BalVikas - TELANGANA

- ఈనాడు మానవులనుండి వెలువడే కొన్ని శబ్దములు దుశ్శబ్దములే. నిరంతరం పర దూషణ, పరనిందలో కాలం గడుపుతున్నాడు. ఇది కాదు మానవులు చేయవలసింది. మానవుని స్వరూపము చాలా దివ్యమైనది, నవ్యమైనది, ఆనందమయమైనది కనుక మానవుల శ్రవణము సరైనదిగా ఉండాలి అన్నారు బాబా .
- ఇంకా "ఓ చెవులారా పొద్దు పోక ఊరివారి సుద్దులు వినాలంటే కడు శ్రద్ధ తోడ మీరు సిద్ధమవుతారు ఎందుకు . ముద్దు ముద్దుగా భగవత్ ముచ్చటలను ఎవరైనా చెప్పేటప్పుడు మీరు ఒద్దికగా ఉండరెందుకు" అన్నారు.

- చెడ్డ మాటలకి చెవులు రిక్కించి, మంచి మాటలకి దూరంగా పరిగెత్తితే అవి తమ కర్తవ్యాన్ని విస్మరించటమే అవుతుంది.

- దీనివల్ల దుర్మార్గంలో ప్రవేశించి మానవుని మనసంతా మలినమై పోతుంది.
- దీనివల్ల పీల్చే గాలి కూడా కల్మషంగా మారి వాతావరణమంతా మలినమైపోతుంది.
- దీని వలన మానవుని భావములు కూడా మలినమైనవే అవుతాయి కాబట్టి అందరిలో ఉన్న ఏకత్వాన్ని గుర్తించే ప్రయత్నం చేసి పవిత్రతని పెంపొందించుకోవాలి.
- ఆకాశ తత్త్వం నుం డి మనం నేర్చుకోవలసింది ఈ ఏకత్వ భావమే.

మంచి మాట వినరు మనసిచ్చి చెప్పిన
చెడ్డ మాట త్వరగ చెవిని పడును
ఇట్టి వారు నన్ను ఎరుగంగ నేర్తురే
ఎంత తెలివియున్నను ఏమి ఫలము

Bal Vikas - TELANGANA

మానవజన్మ లభించింది కేవలం భూమి మీద కొంతకాలము జీవించి వెళ్లి పోవటానికి కాదు, జీవించి ఉండగానే ఆత్మస్థానం తెలుసుకోవడానికి. దీనికి ఈ పాంచభౌతిక శరీరాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో మనం తెలుసుకోవాలి .

ఈ పాంచ భౌతిక శరీరాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో, పెద్దలు చెప్పిన వాటిలో రెండు విధానాలు చూద్దాము.

రెండు విధానాలు చూద్దాము - 1. ఆరోహణ

2.అవరోహణ

- గుణములతో కూడి భూమి మీద ఉన్న మానవుడు ఒక్కొక్క గుణమును వదులుకుంటూ గుణ రహితుడైన భగవంతుని చేరటమే ఆరోహణ పద్ధతి.
- పాంచభౌతిక తత్వ శరీరముతో కూడి పరమాత్మనుండి విడి పడిన జీవులు సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ, అహింస విలువలను ఒక్కొక్కటి చేర్చుకుంటూ (ఆచరిస్తూ) భగవంతునిలో ఐక్యం అవటమే అవరోహణ పద్ధతి.
- ఆరోహణ పద్ధతిలో కొన్ని వదులుకుంటూ వెళ్ళాలి, అవరోహణ పద్ధతిలో చేర్చుకుంటూ వెళ్ళాలి

- ఆరోహణ : ఇది జ్ఞాన మార్గము. బుద్ధి ద్వారా సాధించాలి.
- ఆకాశం ఒకే గుణంతో ఉన్నది కనుక అంతటా ఉన్నది. భగవంతునికి ఆ ఒక్క గుణం కూడా లేదు కాబట్టి అతడు సర్వాంతర్యామి . ఇదే విధంగా మానవులు తమలోని గుణాలను వదులుకోవటం ద్వారా పరమాత్మలో ఏకీకృతం కాగలరని తెలిపారు.
- ఆ గుణాలు చూద్దాము.
- అహంకారము, క్రోధము, కామ్యము, లోభము ఈ నాలుగూ వదిలేస్తే చాలు అని స్వామి చెప్పారు
- శోక మోహాలు, రాగ ద్వేషాలు , కామ క్రోధాలు వదులుకుంటూ వెళ్ళాల్సినవి. జ్ఞాన మార్గాన్ని చేరడానికి బుద్ధి ద్వారా మాత్రమే గమ్యాన్ని చేరగలం. ఇదే అత్యుత్తమ సాధన.
- దీనికి పంచ కోశ శుద్ధి అవసరం.

Bal Vikas - TELANGANA

- పంచ కోశాలు అంటే దేహము, మనస్సు యొక్క ఉన్నత స్థితులు.
- పంచ కోశాల శుద్ధికి, పరిపుష్టి అవ్వడానికి, పరిపూర్ణం కావడానికి మనకి ఆత్మజ్ఞ్యానం లభించడానికీ ప్రాణాయామమే సాధనము. ప్రాణాయామము ద్వారా క్రమక్రమంగా శరీరము , మనస్సు, బుద్ధి శుద్ధి అవుతాయి. చిత్తశుద్ధి ఏర్పడుతుంది . పరమాత్మ తత్త్వం బోధపడుతుంది. అనుభవంలోకి వస్తుంది

అవరోహణ : ఇది కర్మ మార్గము. దీనికి ప్రాణము ఆధారము.

- ఒక్కసారి పంచభూతములను పరిశీలిస్తే ఒకటి (తత్వము, గుణము,మానవతా విలువలు)తో మొదలయి ఐదుకు పెరిగింది.
- పరమాత్మ నుండి విడి పడిన జీవులు పంచ భౌతిక మానవ శరీరాన్ని ఆశ్రయించి సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ, అహింసలతో పరమాత్ముని చేరాలి.
- భగవంతుడు అంతర్యామిగా ఉన్నాడు. నిగ్రహం కోసమే విగ్రహారాధన. అచంచలమైన భక్తితో విగ్రహారాధన చేస్తేనే ఫలితం లభిస్తుంది. ఆడంబరం కోసం చేస్తే అది బూడిదలో పోసిన హోమద్రవ్యాల మాదిరిగా ఎటువంటి ఫలితాన్ని ఇవ్వదు.
- అలాగే పంచభూతాలయందు కూడా అవగాహన పెంచుకుని, సద్వినియోగము చేసుకుంటూ నిత్యమూ ప్రకృతిని గమనిస్తూ మనం ఉన్నత స్థితిని పొందాలి.
- "ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికీ చేరడమే ఆధ్యాత్మికము" అన్నారు బాబా.

సమర్పిస్తూ

జై సాయిరాం

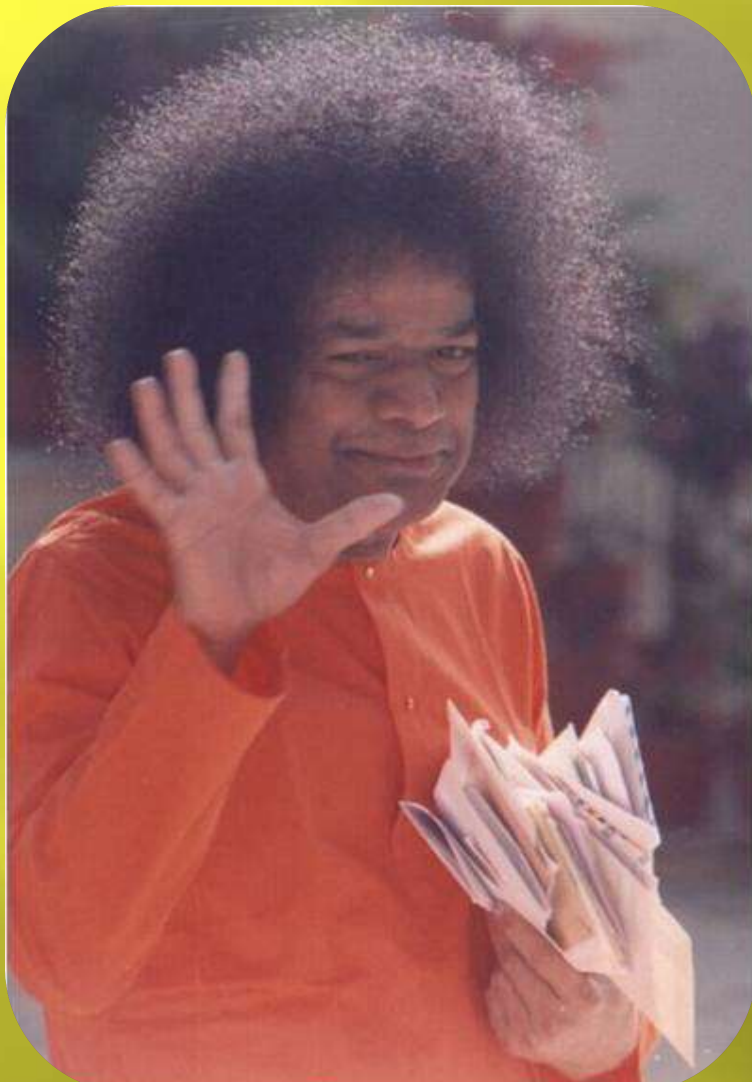
Sri Sathya Sai Bal Vikas

Education Wing – Sri Sathya Sai Seva Organisations

Telangana

Our Most Reverential Pranams To You O ! Lord !

పంచభూతములు



ఆకాశము (Sky)
వాయువు (Air)
అగ్ని (Fire)
జలము (Water)
భూమి (Earth)

పంచ భూతములు

- భూమి
- నీరు
- అగ్ని
- వాయువు
- ఆకాశము

- ఈ పంచ భూతములు కలయికలలో మార్పులు, తేడాల వలననే ఎనభై నాలుగు లక్షల జీవరాసులు ఏర్పడ్డాయి.

- అన్నింటిలోను అత్యుత్తమమైన జీవిగా మానవుడు సృష్టింపబడినాడు.

- ఇప్పుడు మనకు కనిపిస్తున్న Solar System (సూర్యగ్రహ మండలం) కూడా పంచభూతాల కలయిక వల్ల ఏర్పడినదే.

పంచభూతములు	గుణము	జ్ఞానేంద్రియము	కర్మేంద్రియము
ఆకాశము	శబ్దము	చెవి	వాక్కు
వాయువు	స్పర్శ	చర్మము	చేయి
అగ్ని	రూపము	కన్ను	కాలు
జలము	రుచి	నోరు	మల మూత్ర విసర్జన అవయవాలు
భూమి	గంధము	నాసిక	

పంచ జ్ఞానేంద్రియములు- దుర్వినియోగం

పంచ జ్ఞానేంద్రియములు	దుర్వినియోగం
చెవి	చెడు మాటలు , పుకార్లను నమ్ముట
చర్మం	చెడ్డవారితో స్నేహం మరియు వారితో కలిసి తిరగడం
కళ్ళు	చెడు సినిమాలు చూచుట, చెడు వార్తాపత్రికలను చదువుట , ఇంటర్నెట్
నాలుక	చెడు మాటలు మాట్లాడటం, పరోక్ష ప్రసంగాలు, ఆహారపు అలవాట్లు
ముక్కు	పొగాకు మరియు సిగరెట్ పొగ పీల్చుట

పంచభూతములు, పంచేంద్రియాలు, పంచ విలువలు, పంచ కారకములు వీటన్నింటి సమన్వయము విశ్వశాంతి , ప్రశాంతత

పంచ భూతములు	పంచ జ్ఞానేంద్రియములు	పంచ విలువలు	పంచ వనరులు
ఆకాశం	చెవి	సత్యము	కాలము
వాయువు	చర్మం	ధర్మము	జ్ఞానము
అగ్ని	కళ్ళు	శాంతి	శక్తి
జలము	నాలుక	ప్రేమ	ధనము
భూమి	ముక్కు	అహింస	ఆహారం

భూమి

- మన ఉనికి భూమి తోనే.
- భూమి లేకుండా మన జీవితం ఒక్క క్షణం కూడా జరుగదు.
- శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాదులనే పంచ గుణములు ఉండడం చేత భూమి చాలా భారంగా ఉంటున్నది
- సర్వజీవులను స్థిరంగా ఉంచుకో గలిగిన, భరించగలిగిన శక్తి స్వరూపిణి భూమాత.
- భూమాత వలె మనము సహనం అలవర్చుకోవాలి.
- అంతటి విలువైన భూమిపట్ల మనకు గౌరవ భావం ఉండాలి. కృతజ్ఞతలు తెలుపుకోవాలి .

pngtree
pngtree
pngtree
pngtree

Camper van
Tent
Igloo
Lighthouse
Detached house
Cottage
Villa
Block of flats (UK)
Apartment building (US)
Terraced houses
Castle
Semi-detached houses
Skyscraper/ High Rise

EARTH

- EVER GIVING
- BOON TO LIFE
- HOLDS ALL NEEDS
- EVER FORGIVING

- మేము తెలిసీ తెలీక చేసే ఎన్నో అపచారాలను అమ్మలా క్షమించి కాపాడుతున్నావు. అందుకు నీకు మా నమస్కారాలు తెలుపు కుంటున్నాము అని భూమికి నమస్కరించాలి .
- శ్లోకం : సముద్ర వసనే దేవి

<u>పద్య సూక్తి</u>

బ్రతికినన్నినాళ్ళు ఫలములిచ్చుచే కాదు
చచ్చి కూడ చీల్చి ఇచ్చు తనువు
త్యాగ భావమునకు తరువులే గురువులు
ఉన్న మాట తెలుపుచున్న మాట

<u>జలము</u>

- జలమునకు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస నాలుగే గుణములు ఉన్నవి. గంధము లేదు.
- ప్రాణ శక్తి ఉన్నది.
- జలము ఎల్లప్పుడూ తన గమ్యం వైపు ప్రయాణిస్తూనే ఉంటుంది.
- ఎల్లప్పుడూ మన చుట్టూ మనకి అనుకూలమైన వాతావరణము , మనుష్యులే ఉండరు. ప్రతికూల పరిస్థితులలో కూడా మనం జీవించ వలసి వస్తుంది.

వాక్య విభూతి : *You cann't always oblige but you can always talk obligingly.* *అతి భాష మతి హాని మిత భాష అతి హాయి.*

వాక్య విభూతి : *You cann't always oblige but you can always talk obligingly.*

అతి భాష మతి హాని మిత భాష అతి హాయి.

శ్లోకం : గంగేచ యమునే చైవ

<u>పద్య సూక్తి</u>

దంతములకు మధ్య ఎంతో నేర్పుని కల్గి
నాల్క సంచరించు నల్గకుండ
నరుడు కూడ అటులే నడవంగ వలె నయా
ఉన్నమాట తెలుపుచున్న మాట

- మాట్లాడేటప్పుడు ఎప్పుడూ ఎవరితో ఏ విషయం ఎందుకు ఎలా మాట్లాడుతున్నాము అన్నది గుర్తుంచుకుని మాట్లాడాలని చెప్పారు.

కథ : మంచి నాలుక చెడ్డ నాలుక
భగీరథుడు

అగ్ని

- సూర్యుని వేడి (ఉష్ణ శక్తి) అగ్నికి ప్రతీక.

- అగ్నికి 3 గుణములు శబ్ద, స్పర్శ, రూప ఉన్నవి. రస, గంధములు లేవు.

- అగ్నికి ప్రతిరూపమైన సూర్య భగవానుని నిత్యమూ నమస్కరించు కోవాలి.

- జ్యోతి ధ్యానం ద్వారా మన శరీరంలోని ఉష్ణశక్తిని సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు.

వాయువు

- వాయువునకు రెండే గుణములు శబ్ద, స్పర్శ ఉన్నవి. రూప, రస, గంధములు లేవు.
- అందుకని వాయువు మరింత తేలికై అంతటా వ్యాపించి ఉండును.

- ఓంకార సాధన బయట ఉన్న వాయువు శుద్ధి చేయబడుతుంది .

కథ   :
ఆంజనేయస్వామి

ఆకాశము

- ఆకాశమునకు ఒకే గుణము కలదు. అదే శబ్దము. స్పర్శ, రూప, రస, గంధము లేవు.

- ఆకాశము నుంచే శబ్దము పుడుతోంది. శబ్దానికి మూలము ఓంకారము
- .ఆకాశం అనంతం.
- సత్యం జ్ఞ్యానం అనంతం బ్రహ్మ అన్నారు.
- ఆనందమే మీ స్వరూపం అని చెప్పేవారు స్వామీ.

పంచభూతములను ఎందుకు వృథా చేయరాదు

శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వాముల వారు భోదించిన 24 మంది ప్రకృతి గురువులలో

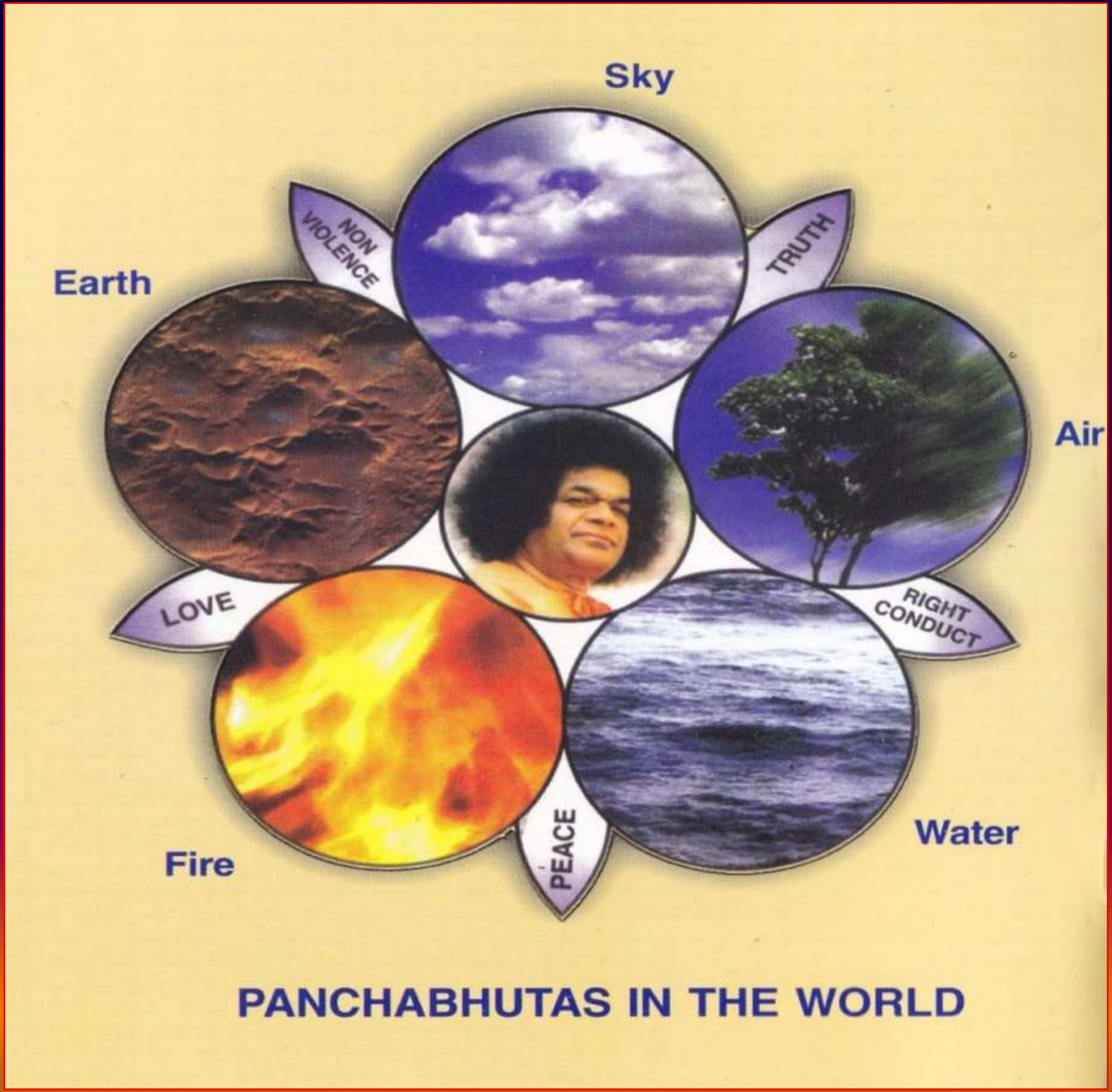
భూమి – భూమాత - ఓర్పు, సహనం
జలము - వరుణ దేవుడు - స్వచ్ఛత, సేవ
అగ్ని – అగ్నిదేవుడు - ఆత్మజ్ఞానం , తేజస్సు
గాలి – వాయుదేవుడు - స్పర్శ
ఆకాశం - శబ్ద బ్రహ్మ - విశాల దృక్పథం

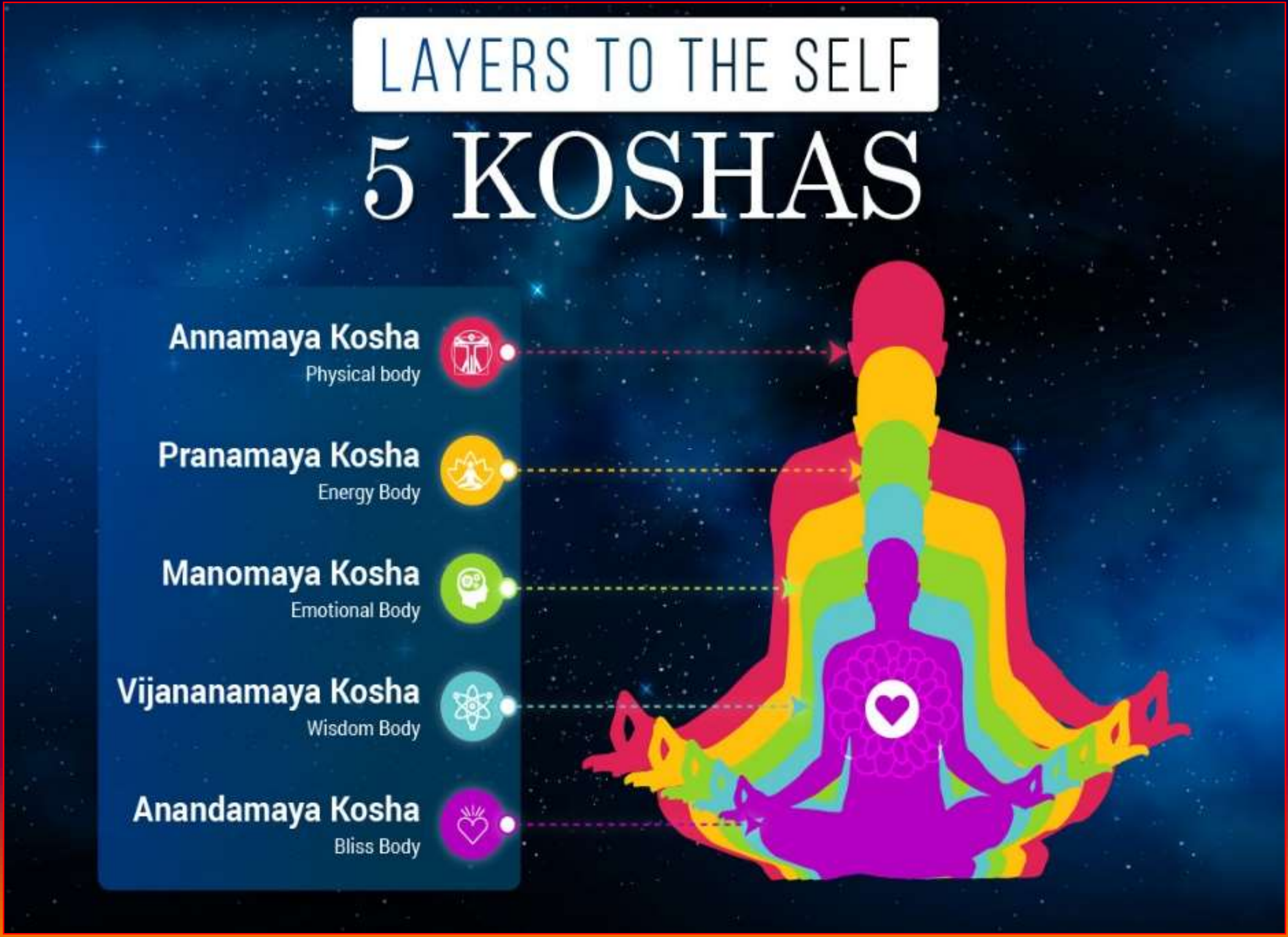
పంచ భూతములు	గుణము
భూమి	శబ్దము, స్పర్శ, రూపము, రుచి, వాసన
జలము	శబ్దము, స్పర్శ, రూపము, రుచి
అగ్ని	శబ్దము, స్పర్శ, రూపము
వాయువు	శబ్దము, స్పర్శ
ఆకాశం	శబ్దము

భూమికి ఐదు గుణములు కనుక అది తక్కువగా వ్యాపిస్తుంది.

ఆకాశమునకు ఒక్కటే గుణము కనుక అది తేలికగా ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది.

పంచ భూతములు	మానవతా విలువలు	పంచ కోశములు	చక్రములు	గుణము
ఆకాశము	సత్యము	ఆనందమయ	విశుద్ధ, అజ్ఞ, సహస్ర	జ్ఞానము
వాయువు	ధర్మము	విజ్ఞానమయ	అనాహత	విశ్వాసము
అగ్ని	శాంతి	మనోమయ	మణిపూర	జ్ఞానము, శక్తి, దయ
జలము	ప్రేమ	ప్రాణమయ	స్వాదిష్టాన	సంతోషము
భూమి	అహింస	అన్నమయ	మూలాధార	ఆధారము


Sky
NON VIOLENCE
TRUTH
Earth
Air
LOVE
RIGHT CONDUCT
PEACE
Water
Fire
PANCHABHUTAS IN THE WORLD



LAYERS TO THE SELF
5 KOSHAS
Annamaya Kosha
Physical body
Pranamaya Kosha
Energy Body
Manomaya Kosha
Emotional Body
Vijananamaya Kosha
Wisdom Body
Anandamaya Kosha
Bliss Body

- మానవ శరీరము పంచ భూతములతో ఏర్పడింది.

- ఈ పాంచ భౌతిక శరీరాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో, పెద్దలు చెప్పిన వాటిలో రెండు విధానాలు చూద్దాము.

1. ఆరోహణ పద్ధతి
2. అవరోహణ పద్ధతి

- అన్ని గుణములతో కూడి భూమి మీద ఉన్న మానవుడు ఒక్కొక్క గుణమును వదులుకుంటూ గుణ రహితుడైన భగవంతుని చేరటమే ఆరోహణ పద్ధతి.

- పాంచభౌతిక తత్వ శరీరముతో కూడి పరమాత్మనుండి విడి పడిన జీవులు సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ, అహింస విలువలను ఒక్కొక్కటి చేర్చుకుంటూ భగవంతునిలో ఐక్యం అవటమే అవరోహణ పద్ధతి.

1. ఆరోహణ : ఆరోహణ పద్ధతిలో కొన్ని వదులుకుంటూ వెళ్ళాలి.

(జ్ఞాన మార్గము. బుద్ధి ద్వారా సాధించాలి.)

- ఆకాశం ఒకే గుణంతో ఉన్నది కనుక అంతటా ఉన్నది.
- భగవంతునికి ఆ ఒక్క గుణం కూడా లేదు కాబట్టి అతడు సర్వాంతర్యామి అని చెప్పారు బాబాగారు.
- ఇదే విధంగా మానవులు తమలోని గుణాలను వదులుకోవటం ద్వారా పరమాత్మలో ఏకీకృతం కాగలరని స్వామి తెలిపారు.
- అహంకారము, క్రోధము, కామము, లోభము ఈ నాలుగూ వదిలేస్తే చాలు అని స్వామి చెప్పారు.
- దీనికి పంచ కోశ శుద్ధి అవసరం. ప్రాణాయామమే

2. అవరోహణ : అవరోహణ పద్ధతిలో, చేర్చుకుంటూ వెళ్ళాలి .

(కర్మ మార్గము. దీనికి ప్రాణము ఆధారము.)

- మనలో ఉన్న సత్య, ధర్మ, శాంతి, ప్రేమ, అహింసలను గుర్తించడం, ఆచరించడం.
- కర్మ మార్గం ఆచరించటానికి ప్రాణం ఆధారం.
- కనుక ప్రాణం ఉండగానే కర్మలను ధర్మ బద్ధంగా ,క్రమ బద్ధంగా సకాలంలో చేయాలి.

వాక్య విభూతి : గడచిన నిమిషం మరల రాదు వచ్చే నిమిషం మీది కాదు.

కాబట్టి వర్తమానమే Omnipresent. దాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి అని బాబా చెప్పారు.

పంచభూతములు మానవుడిలో ఎలా నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి

మనము ఉదయాన్నే జాగింగ్ వెళ్తాము...

- ఖాళీ పొట్ట - శూన్యం - (ఆకాశం)
- తర్వాత శ్వాస ఎక్కువ పీలుస్తాము, ఆయాసం వస్తుంది–(వాయువు)
- కొంచెం నడిచిన తర్వాత చెమట పడుతుంది – నీరు (జలము)
- మనలో నుండి ఉష్ణం బయటకు వస్తుంది – వేడి (అగ్ని)
- చల్లటి గాలికి చెమట మట్టిగా మారుతుంది – మట్టి (భూమి)

ప్రలోభానికి లోబడి జీవులు ఈ విధంగా నశిస్తున్నాయి

జీవి	ఆకర్షణ	పరిణామము
తేనెటీగ	పుష్ప పరిమళం (వాసన)	సూర్యాస్తమయంలో ముకుళించిన పుష్పంలో చిక్కుకొని మరణం
మిడుత	దీప కాంతి (కాంతి)	దీపంలో పడి కాలిపోతుంది
జింక	వేటగాడు మ్రోగించే ఒక వాద్య శబ్దం (శబ్దం)	వేటగాడి బాణానికి బలి అవుతుంది
చేప	ఎరకు ఉండే రుచి (జిహ్వ)	వలలో చిక్కుకుని ప్రాణం కోల్పోతుంది
ఏనుగు	ఆడ ఏనుగు (స్పర్శ)	ఆడ ఏనుగు వెంటబడి గోతిలో పడుతుంది

Think no evil.	Think what is good.
See no evil.	See what is good.
Hear no evil.	Hear what is good.
Talk no evil.	Talk what is good.
Do no evil.	Do what is good.

-- BABA

పంచభూతములు మానవులకు అందించు సందేశము

ఆకాశం – ప్రణవ నాదం – ఓంకారమును ఉచ్చరించమని బోధిస్తుంది.

వాయువు – మనం ఆక్సిజన్ ను పీల్చి కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ ను వదులుతామో, మంచిని తీసుకొని చెడును వదిలి వేయమని సందేశమును అందిస్తుంది.

అగ్ని – తమసోమాజ్యోతిర్గమయా అని ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందే ప్రయత్నం చేయమంటుంది .

జలము – సకల ప్రాణికోటికి ఆధారం కనుక వృథా చేయరాదు, కలుషితం చేయరాదు. పొదుపును అలవాటు చేసుకొమ్మని చెబుతుంది.

భూమి – ఓర్పుతో నేర్పుగా ఆదర్శంగా జీవించాలి .

- పంచభూతాలయందు కూడా అవగాహన పెంచుకుని సాధనలోకి తెచ్చి నిత్యమూ ప్రకృతిని గమనిస్తూ మనం ఉన్నత స్థితిని పొందాలి.

- ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి చేరడమే ఆధ్యా

Jai Sai Ram