



|| ధర్మ రక్షతి రక్షితః ||

# లహరి

( ఆధ్యాత్మిక-సామాజిక దినపత్రిక )

ॐ ధర్మం | సమాజం | నిజాయితీ వార్తలు



## టీ మీడియా (తెలుగు డిజిటల్) అనుబంధం

www.tmedia.net.in

సత్యం | సేవ | సంస్కారం | సమాజ శ్రేయస్సే మా ధ్యేయం | f y t i /TmediaNetIn | info@tmedia.net.in

### శ్రీ దక్షిణామూర్తి కథ



శ్రీ దక్షిణామూర్తి పరమశివుని గురుస్వరూపం. ఆయనను జ్ఞానానికి ఆదిగురువుగా భావిస్తారు. దక్షిణ దిశను ముఖంగా చేసుకొని మర్రిచెట్టు (పటవృక్షం) క్రింద ఆసీనుడై భక్తులకు, ధులకు జ్ఞానబోధ చేస్తున్న గూపమే దక్షిణామూర్తి.

సనకుడు, సనందనుడు, సనాతనుడు, సనత్కూమారుడు అనే నలుగురు మహర్షులు స్వప్ని రహస్యం, ఆత్మతత్వం, పరబ్రహ్మ స్వరూపం గురించి తెలుసుకోవాలనే తపనతో అనేక గురువుల వద్ద విద్యాభ్యాసం చేసారు. అనుకీ వారి సందేశాలు పూర్తిగా నివృత్తి కాలేదు.

చివరకు వారు పరమశివుని శరణు చేరారు. ఆపుడు శివుడు యువకుడి రూపంలో పటవృక్షం క్రింద కూర్చోని దక్షిణామూర్తిగా దర్శనమిచ్చాడు.

మహర్షులు అనేక ప్రశ్నలు అడిగారు. కానీ దక్షిణామూర్తి ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడలేదు. ఆయన నిశ్శబ్దింగా జ్ఞానముద్రలో కూర్చున్నాడు.

ఆ నిశ్శబ్ది ఉపదేశం వల్ల మహర్షులకు ఆత్మజ్ఞానం కలిగింది. పరమసత్యం మాటలతో చెప్పలేనిదని, అది అనుభవం ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోవచ్చని వారు గ్రహించారు.

### దక్షిణామూర్తి రూపంలోని విశేషాలు

- పటవృక్షం - శాశ్వత జ్ఞానానికి ప్రతీక.
- జ్ఞానముద్ర - జీవాత్మ పరమాత్మల బిక్కతను సూచిస్తుంది.
- దక్షిణ దిశ - అజ్ఞానం, మరణ భయాన్ని తోలగించే దిశగా భావిస్తారు.
- పాదాల క్రింద అపస్వారుడు - అజ్ఞానం, మాయలకు ప్రతీక.
- యువ గురువు - వృద్ధ శిష్యులు - జ్ఞానానికి వయస్సుతో సంబంధం లేదని సూచిస్తుంది.



### చిట్టి పిట్ట మరియు వర్షపు చినుకులు



ఒక అందమైన అడవిలో చిట్టి అనే చిన్న పిట్ట ఉండేది. అది రోజంతా తన స్నేహితులతో ఆడుకుంటూ గడిపేది. గూటిని బలంగా చేసుకోవాలని అమ్మ చెప్పినా పట్టించుకునేది కాదు.

ఒకరోజు అమ్మ పిట్ట చెప్పింది: "చిట్టి! వర్షాకాలం వస్తోంది. మన గూటిని బలంగా చేసుకుందాం."

కానీ చిట్టి నవ్వుతూ, "జుంకా చాలా సమయం ఉంది అమ్మా!" అని చెప్పి ఎగిరిపోయింది.

కొన్ని రోజుల తర్వాత ఆకాశం నల్లని మేఘాలతో నిండిపోయింది. భారీ వర్షం మొదలైంది.

గాలి బలంగా వీచడంతో చిట్టి గూటి కొంత కూలపోయింది. చిట్టి చాలా భయపడింది. అప్పుడు అమ్మ పిట్ట శ్రేమగా చెప్పింది:

"పని చేయాల్సిన సమయంలో చేస్తే జబ్బందులు రావు బిడ్డా!"

చిట్టికి తన తప్పు అధమైంది. వర్షం అగిన తర్వాత ప్రతిరోజూ కొద్దికొద్దిగా కష్టపడి కొత్త గూటిని నిర్మించింది.

మళ్ళీ వర్షం వచ్చినప్పుడు కొత్త గూటి చాలా బలంగా ఉండటంతో ఎలాంటి నష్టం జరగలేదు. చిట్టి సంతోషంగా అమ్మను కొగినించుకుని, "జకపై పనిని వాయిదా వేయను అమ్మా!" అని చెప్పింది.

### నీతి:

"సమయానికి చేసిన పని విజయాన్ని తెస్తుంది. అలస్యం జబ్బందులను కలిగిస్తుంది."

### తెలుగు పంచాంగం

**శ్రీ పరాభవ నామ సంవత్సరం**  
అధిక జ్యేష్ఠ మాసం  
కృష్ణ పక్షం  
తిథి: చవితి (రాత్రి 11:30 వరకు)

**సూర్యోదయం - సూర్యాస్తమయం**  
సూర్యోదయం: ఉదయం 5:34  
సూర్యాస్తమయం: సాయంత్రం 6:38

**చంద్ర వివరాలు**  
చంద్రోదయం: రాత్రి 10:00  
చంద్రాస్తమయం: ఉదయం 8:35

**నక్షత్రం**  
ఉత్తరాషాఢ - జాన్ 5 తెల్లవారుజామున 3:41 వరకు

**యోగం**  
శుక్ల యోగం - ఉదయం 9:03 వరకు

**కరణాలు**  
బవ - ఉదయం 10:27 వరకు  
బాలశు - రాత్రి 11:30 వరకు

అభిజిత్ ముహూర్తం: ఉదయం 11:40 - మధ్యాహ్నం 12:32

అమృత కాలం: రాత్రి 8:34 - 10:21

### ఆకుభ సమయాలు:

- రాహుకాలం: మధ్యాహ్నం 1:44 - 3:22
- యమగండం: ఉదయం 5:34 - 7:12
- గులిక కాలం: ఉదయం 8:50 - 10:28
- వర్షం: ఉదయం 9:53 - 11:40

### దుర్భుహూర్తం:

ఉదయం 9:55 - 10:47  
మధ్యాహ్నం 3:09 - 4:01

### 1. ఎక్కువ నీరు తాగండి

వేసవి కాలం కోసం గుంటున్నందున రోజూ కనీసం 3-4 లీటర్ల నీరు తాగండి. ఇది శరీరాన్ని డిహైడ్రేషన్ నుండి కాపాడుతుంది.

### 2. సీజనల్ ఫండ్లు తీసుకోండి

పుచ్చకాయ, టొమాటో, మామిడి, దానిమ్మ, పంటి పండ్లు శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలను అందిస్తాయి.

### 3. ప్రతిరోజూ 30 నిమిషాలు నడవండి

ఉదయం లేదా సాయంత్రం కనీసం అరగంట నడక పల్ల గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది.

### 4. జంక్ ఫుడ్ తగ్గించండి

అధిక నూనె, ఉప్పు, చక్కెర ఉన్న ఆహారాలకు బదులుగా తాజా కూరగాయలు, పప్పుధాన్యాలు తీసుకోండి.

### 5. తగినంత నిద్ర అవసరం

రోజూ 7-8 గంటల నాణ్యమైన నిద్ర తీసుకోవడం పల్ల శరీరం, మెదడు చురుకుగా ఉంటాయి.

### 6. ఒత్తిడిని తగ్గించుకోండి

రోజూ 10-15 నిమిషాలు ధ్యానం లేదా ప్రాణాయామం చేయడం పల్ల మానసిక ప్రతాంశక పెరుగుతుంది.