బెంగకు, ఉదరమునకు గల సంబంధము

- వాసంతి మాఘపు.

బెంగ అంటే ఏమిటి? బెంగ ఎలా మొదలవుతుంది? ఎక్కడ మొదలవుతుంది? దాని పర్యవసానము ఏమిటి? దాని నుండి స్వేచ్ఛను పొందడం ఎలా? అనేవి ఈ సారి తెలుసుకోబోతున్న విషయములు.

బెంగ అంటే పరిస్థితులవలన మనలో కలిగే భావం, మానసికమైన వికారము. ఇది అర్థరహితమైనది, నిరుపయోగమైనది. ఇది వ్యక్తికి మేలు చేయదు సరికదా, పరిస్థితులను మరింత జటిలం చేస్తుంది. జరిగిన సంఘటన వలన బెంగ ఒకరకమైతే, కష్టం కలుగుతుందేమోనని ముందే ఊహించుకుని బెంగపడడం మరొక రకం. ఉదాహరణకి ఒక వ్యక్తి ఉద్యోగము పోయింది. మళ్ళీ ఉద్యోగం దొరికేవరకు బెంగ పడడం ఒక రకమైతే, ఉద్యోగములో ఉంటూ, అది పోతుందేమోనని ఊహించుకుంటూ మదనపడడం మరొక రకమైన బెంగ. బెంగ పడడము వలన ప్రయోజనం శూన్యం. పైగా దానివలన చేసే పని సక్రమముగా చెయ్యలేము. అది మన సహజత్వానికి, జవసత్వానికి అడ్డంకి. మనలో చాలామందికి బెంగ అనేది ఉదరములో జనిస్తుందని తెలియదు. జరిగేవాటిని జరుగుతున్నట్లు ఒప్పుకోగలిగితే, ఒక సాక్షిగా ఉండగలిగితే, ఈ బెంగ అనేదాని బారిన పడకుండా ఉండగలం. కాని, అది మాటలలో చెప్పినంత సులభంకాదు. అలాగని సాధన చేస్తే అసాధ్యమూ కాదు. అనుభవజ్ఞుల మాటల్లో "నిర్జీవమైన శరీరాన్ని కాల్చేది చితి, మనిషిని సజీవంగా కాల్చేది చింత." చింతల బారిన పడకుండా ఉండడానికి, చింతలు ఆవిర్భవించడానికి మూలకారణమేదో చింతన చేయడం అవసరం.

మనం చాలా సందర్భములలో "నా కడుపు మండిపోతోంది", "నా కడుపులో తిప్పుతోంది", "కడుపులో గడబిడగా ఉంది" లాంటి ప్రయోగాలు వింటూ ఉంటాము. వాటి వెనుక అర్థం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఉదాహరణకు మన సహోద్యోగికి పై అధికారి ప్రశంసలు అందితే, మనం మన ఉద్యోగం గురించిన బెంగ మొదలవుతుంది. మనము ఎంత శ్రమ పడ్డా కూడా పై అధికారి ప్రశంసలు పొందలేదని బెంగ మొదలవుతుంది. కొన్నిసార్లు అనాలోచితముగా మన సహోద్యోగిని అసహ్యించుకోవడం కూడా మొదలుపెడతాము. ఎక్కడ మంచిని దర్శించినా దానిని అభినందించే మనస్తత్వాన్ని అలవరచుకోవాలి. కొన్నిసార్లు మనం "నా కడుపు కొట్టకు" అనే వాడుక వింటుంటాం. ఎవరైనా మన సంపాదనకు అడ్డువస్తే ఇలా అనడం చేస్తుంటాం.

ఉదరమునందు మణిపూరకమనే ఒక ముఖ్యమైన శక్తి స్థానమున్నది. దీనినే నాభికేంద్రమని కూడా అంటారు. మణిపూరకము అంటే 'మణులతో నిండిన ప్రదేశము'. ఇక్కడ మనము లంకా నగరాన్ని గుర్తుచేసుకోవచ్చు. లంక రావణునిచే పాలింపబడిన సుందరమైన నగరము. అలాగే మనము కూడా మన అందమైన మణిపూరక ప్రదేశమునకు రాజులమే! రావణుని ఉదరములో అమృత కలశము ఉన్నట్లు, అది రామునిచే భేదించబడినట్లు, తక్కారణముగా రావణుని మరణము సంభవించినట్లు మనము విన్నదే! మంచైనా, చెడైనా కడుపులోనే దాచుకుంటాం మనం. తల్లి బిడ్డను కడుపులో పెట్టుకుని కాపాడుతుందని అంటాం! కాబట్టి ఒకరిమీద అభిమానముగాని, ద్వేషముగాని ఉదరమునందే జనిస్తుంది. ప్రణవనాదాన్ని నాభినుండి ఉత్పన్నమయ్యేటట్లుగా ఉచ్చరించాలని పెద్దల ఉవాచ. చైనా గ్రంధాలు కూడా 'ఛి' అని పేరుగల శక్తిని గురించి ప్రస్తావించయని మీరూ వినే ఉంటారు.

మనం గనుక విశ్లేషిస్తే, మనకొక విషయం అవగతమౌతుంది. మన ఉదరస్థానము (మణిపూరకము) అన్ని బెంగలకు మూలస్థానము. అన్నిరకములైన భావోద్రేకములకు మొదట మనము ఉదరమునందే అనుభూతి పొందుతాము. ఎవరిమీదనైనా అసూయ కలిగితే అది కడుపులో మంటగా మొదలవుతుంది. ఏదైనా మనసును పిండివేసే దృశ్యము ఎదురైతే, కడుపులో తిప్పడం మొదలవుతుంది. నిజానికి కోపం, అసూయ, అత్యాశ లాంటివి పుట్టడం ఉదరములోనే జరుగుతుంది. జరిగే సన్నివేశాన్ని ప్రతిఘటించే బదులు, ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించగలిగితే, అది ఎంతో సుఖాన్నిస్తుంది. ఒకవేళ దానిని ప్రతిఘటించినా జరిగేదానిని ఆపడానికి వీలు లేదు. ఒక నది అత్యంత వేగముతో ప్రవహిస్తున్నదని అనుకుందాం! దానిని ఆపాలని ప్రయత్నించడం అవివేకం. దానికి ఎదురీదడం తెలివితక్కువతనం. ఆ ప్రవాహంలో కొట్టుకొనిపోయే అవకాశం ఉంది. అదే ప్రవాహాన్ని చూడడానికి ఆహ్లాదంగా ఉంటుంది. అలాగే మనముకూడా మనలో వచ్చే ఆలోచనలను ఒక ప్రేక్షకునిలాగ, సాక్షిగా వ్యవహరించగలిగితే, మన బెంగ గురించి స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

(ఆధ్యాత్మిక గురువుల ఆశీర్వాదములతో ...)

***

ప్రేమను ఆలోచనలలో నింపితే అది సత్యము
ప్రేమను ఆచరణలో పెడితే అది ధర్మము
ప్రేమను అనుభవములోపొందితే అది శాంతి
ప్రేమను అర్థం చేసుకుని ఆ బాటలో సాగితే అది అహింస.

*** *** ***

బాలమిత్రలోని '**పదమేంటో చెప్పుకోండి**'కి సమాధానములు క్రింద గమనించండి. అక్టోబరునుండి బాలమిత్రను తెలుగు, ఇంగ్లీషులలో విడివిడిగా ప్రచురించడము కారణముగా సమాధానములు ప్రచురించడము (పొరపాటున) మరువడం జరిగింది. ఈ విషయమును మా దృష్టికి తెచ్చిన పాఠకమహాశయులకు ధన్యవాదములు.

అక్టోబరు 2007 సంచికలోని ప్రశ్నకు సమాధానము - **విజయనగరం**
జనవరి 2008 సంచికలోని ప్రశ్నకు సమాధానము - **మహాబలిపురం**
ఏప్రియల్ 2008 సంచికలోని ప్రశ్నకు సమాధానము - **పూరి**
జులై 2008 సంచికలోని ప్రశ్నకు సమాధానము - **మచిలీపట్నం.**

జులై సంచిక విషయములో తప్పు-ఒప్పుల పట్టిక:

పేజీ సంఖ్య	అంశము	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
1	మన(సు)లో మాట	12వ పంక్తి	పంపమని	పంపుమని
1	మన(సు)లో మాట	13 వ పంక్తి	పూర్వీకులను	పూర్వికులను
19	మన 'వే'మన పద్యాలు	తొలి పద్యములో	బాలప్రాయమందు	బాలప్రాయమందున
19	మన 'వే'మన పద్యాలు రెండవపద్య తాత్పర్యములో	రెండవ పంక్తి మూడవ పంక్తి	మంచివానివలె తోటివారికి	మంచివారివలె తోడివారికి