

మీకు తెలుసా? మనలోని శక్తి కేంద్రాలు

- నిత్యానంద్.

మానవ శరీరము ఎంతో క్రమబద్ధమైన, సున్నితమైన, ఆసక్తిని కలిగించే అవయవనిర్మాణంతో ఏర్పడినది. మనలో అనిర్వచనీయమైన శక్తి ఉందన్న విషయము మనము గమనించము. కంటిని భద్రముగా ఉంచడానికి కనురెప్పలు; గుండె, ఊపిరితిత్తుల రక్షణకు ఉర:పంజరము (Rib); మెదడుకు రక్షణ కపాలము ఇలా ప్రతి అవయవము రక్షణతో కూడి ఉన్నది. మన జీవనము ఆహారము, నీరు, వాయువులపై ఆధారపడుతున్నది. ఆహారము లేకుండా కొన్ని రోజులు, నీరు లేకుండా కొన్ని గంటలు జీవించవచ్చు, కాని ఆక్సిజన్ (ప్రాణవాయువు) లేకుండా కొన్ని నిమిషాలైనా జీవించడము అసాధ్యము. ఆక్సిజన్ ను ప్రాణవాయువు అనడములోనే అది ప్రాణమును నిలిపేదని తెలుస్తుంది. ఇది మనకు తెలిసిన విజ్ఞానశాస్త్రము. కాని ఏనాడో మన పూర్వులు నిర్వచించిన కొన్ని శక్తి కేంద్రాల గురించిన విజ్ఞానము, ఈ మధ్యకాలములో శాస్త్రీయ పద్ధతులద్వారా నిరూపించే ప్రయత్నము చేస్తున్నారు.

ఇప్పుడు ప్రస్తావించబోతున్న విషయములు మీలో చాలామందికి తెలిసే ఉండవచ్చు. వాటికి మీరు ఏమైనా చేర్చదలచుకుంటే ఈ-మెయిలు ద్వారా తెలియజేయండి.

మన శరీరములో ఆపాదమస్తకమూ శక్తి కేంద్రాలు ఉన్నాయి. చేతి వేళ్ళ కొనలయందు, అరచేతిలోనూ, పాదాలయందు, కాలి వేళ్ళలోనూ, నుదురు వద్ద, చెవుల కొనలయందు, గొంతు వద్ద, ఇలా మన శరీరములో ఎన్నో శక్తి కేంద్రాలున్నాయి. మనము ప్రాణవాయువు పీల్చడము వలన, వచ్చే ప్రాణశక్తి మన శరీరములోని అన్ని భాగములకు సరఫరా అవుతున్నది. ఏ కారణము చేతనైనా ప్రాణశక్తి ఒక అంగాన్ని చేరకపోతే, ఆ అంగము అస్వస్థతకి గురైనట్లు భావించవచ్చు. మనలో చాలామంది తలనొప్పి వస్తే, మన చేతివేళ్ళతో నొసలకు ఒత్తిడి కలిగించి ఉపశమనము పొందడం అనుభవక వైద్యమే కదా! ఆ విధముగా ఆ శక్తి కేంద్రాన్ని ఉత్తేజపరిచి ఉపశమనము పొందుతున్నామన్నమాట. మన శరీరములో 7 ప్రధానమైన శక్తి కేంద్రాలు, వాటి చుట్టుప్రక్కల మరెన్ని శక్తి కేంద్రాలు ఉంటాయన్నమాట. మూలాధారము మొదలుకొని సహస్రారము వరకు ఉన్న ప్రధానమైన శక్తి కేంద్రాలను గురించి తెలుసుకుందామా!

మూలాధార చక్రం (Root Chakra) : ఇది వెన్నెముక యొక్క మూలస్థానములో ఉంటుంది. ఇది కనిపించే భౌతిక శరీరాన్ని అంతటినీ అదుపులో ఉంచుతూ, కావలసిన శక్తిని ప్రసారం చేస్తుంది. ఈ చక్రం (1) వాస్తవములో ఉండకుండా, ఊహలలో విహరించడం వలన (2) కల్పనలలో కాలం గడపడం వలన (3) ఉన్నదానితో సంతృప్తి లేక ఆశలను కలిగి ఉండడము వలన శక్తి హీనమవుతుంది. వాస్తవములో జీవించడము వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది.

స్వాధీష్ఠాన చక్రం (Sex Chakra) : ఇది పాత్తి కడుపు దిగువ భాగంలో ఉంటుంది. ఇది జననేంద్రియాలను, మూత్రాశయాన్ని నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని ప్రసారం చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ చక్రం భయము వలన శక్తి హీనమవుతుంది. భయము వీడుట వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది.

మణిపూరక చక్రం (Navel Chakra) : ఇది నాభి (బొడ్డు) ప్రాంతములో ఉంటుంది. ఇది చిన్నపేవులు, పెద్దపేవులు, అపెండిక్స్లను నియంత్రిస్తూ, వాటికి శక్తిని అందిస్తూ ఉంటుంది. ఈ చక్రం అనుకున్నవి అనుకున్నట్లు జరుగుతాయో లేదో అన్న బెంగ, దిగులు వలన శక్తి హీనమవుతుంది. బెంగ, దిగులు విడిచి, అంతా సక్రమముగా అవుతుందనే ఆలోచన చేయడము వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది.

హృదయ చక్రం లేదా అనాహత చక్రం (Heart Chakra) : వక్షభాగానికి మధ్యలో ఉంటుంది. ఇది గుండెను, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థనూ అదుపులో ఉంచుతూ వాటికి శక్తిని ప్రసరిస్తూ ఉంటుంది. ఈ చక్రం ఎదుటివారి ప్రేమను కోరుకుంటూ ఉండడము వలన, వారి ధ్యాస మనపై మరలాలని ఆకాంక్షిస్తూ ఉండడం వలన శక్తి హీనమవుతుంది. ఏదైనా మనము ఎదుటివారి నుండి ఆశిస్తున్నప్పుడు, మనము ఎదుటివారితో వాటిని పంచుకోవడం నేర్చుకోవాలి. ఈ విధముగా మనము ఎదుటివారినుండి ఏమీ ఆశించకుండా మన ప్రేమను వారికి పంచడము వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది. నిష్కామకర్మను ఆచరించేవారికి ఈ చక్రము మిక్కిలి శక్తివంతముగా ఉంటుంది.

విశుద్ధ చక్రం (Throat chakra) : గొంతు మధ్యలో ఉండే ఈ చక్రం గొంతును, ధైర్యాయుడే గ్రంథులను నియంత్రిస్తూ వాటికి కావలసిన శక్తిని అందిస్తుంది. ఈ చక్రం ఎదుటివారితో మనని పోల్చుకోవడము వలన, వారిపై ఈర్ష్య, అసూయలను పెంచుకోవడము వలన శక్తి హీనమవుతుంది. ఈ ప్రపంచములో అందరూ ఏదో ఒక విషయములో నైపుణ్యము కలిగి ఉంటారు. అది వారి సొత్తు. ఇతరులలో ఉన్నది - మనలో లేదు అని తలపోసే బదులు, మనలో ఉన్న ప్రజ్ఞని మనము గృహించడము వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది. మనస్ఫూర్తిగా ఎదుటివారి సామర్థ్యాన్ని మెచ్చుకోగలగడము అలవరచుకుంటే ఇక విశుద్ధచక్రం అధికముగా శక్తివంతమౌతుంది.

ఆజ్ఞా చక్రం : రెండు కనుబొమల మధ్యలో (భ్రుకుటి ప్రదేశములో) ఉండే ఈ చక్రం పిట్టూటరీ, వినాళ గ్రంథులను నియంత్రిస్తూ, వాటికి కావలసిన ప్రాణశక్తిని సరఫరా చేస్తుంది. ఈ చక్రం అహంకారము వలన శక్తి హీనమవుతుంది. అహంకారము వలన మనము ఎదుటి వ్యక్తికి ఇవ్వవలసిన ప్రాధాన్యమును ఇవ్వము. నిజాయితీగా ఉండడమువలన, ఆర్భాటమునకు పోకుండా ఉండడము వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది.

సహస్రార చక్రం (Crown Chakra) : శిరస్సు పైభాగాన ఉండే ఈ చక్రం పినియల్ గ్రంథినీ, మెదడునూ, శరీరాన్ని పూర్తిగా అధీనములో ఉంచుకుంటూ, వాటికి కావలసిన శక్తిని అందజేస్తుంది. ఈ చక్రం (1) మనకి అనుక్షణము ఆధారమును కల్పిస్తూ, సహాయపడుతున్న తోటి వ్యక్తులు, జంతుజాలము, శక్తి వనరులు మొదలైన వాటిపట్ల కృతజ్ఞత లేకపోవడము వలన (2) జరుగుతున్నవన్నీ మన సామర్థ్యము వలననే అనే అహంభావము వలన శక్తి హీనమవుతుంది. మన ప్రగతికి ఎన్నో

రకాలుగా సహాయపడుతున్న పెద్దలయందు, పిన్నలయందు, గృహ, వృక్ష, జంతు, నదీ నదములపట్ల కృతజ్ఞతతో మెలుగుట వలన ఈ చక్రం శక్తివంతమవుతుంది.

మనము పెద్దవాళ్ళ కాళ్ళకి ఎందుకు నమస్కరిస్తాము? మన శరీరములో అరిచేతులు, పాదములు, చేతి వేళ్ళ కొనలు ప్రాణశక్తిని ప్రసరింపజేసే మరియు గృహించే ప్రదేశాలు. పిన్నలు పెద్దల పాదములను తాకుటద్వారాను, పెద్దలు తలపై (సహస్రార చక్రముపై) చేతిని ఉంచి పిన్నలను దీవించడం ద్వారా పెద్దవారి నుండి ప్రాణశక్తి పిన్నలకు చేరుతుంది.

పూర్వము పాఠశాలలో గోడకుర్చీ వేయించేవారు. తలపై ఏదైనా వస్తువునుంచి అది కింద పడకుండా గోడకుర్చీ వెయ్యాలని శిక్ష విధించేవారు. ఇలా చెయ్యడము వలన మూలాధార చక్రము శక్తివంతమౌతుంది. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. నిలకడ ఏర్పడుతుంది. అలాగే ఒక్కొక్కసారి శిక్షగా గుంజీలు తీయమనేవారు. ఇది కూడా మూలాధార చక్రమును ఉత్తేజపరచడానికేనన్న సంగతి చాలామందికి తెలియదు. గణపతి మూలాధార చక్రమునకు అధిపతి. గణపతిని పూజించిన తరువాత గుంజీలు తీయడం కూడా చాలామంది ఆచరిస్తుంటారు.

ఎవరైనా విద్యార్థి అల్లరి చేసినా, ఇంటిలో చేయడానికి ఇచ్చిన పని పూర్తి చెయ్యకపోయినా ఉపాధ్యాయులు వారి చెవిని మెలి పెట్టేవారు. ఈ విధముగా వారి చెవిలోని శక్తి కేంద్రము ఉత్తేజము పొంది, తద్వారా వారికి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఈ కారణము వలననే చెవులు కుట్టించడము జరిగేది. కాని నేడు అది స్త్రీలకు మాత్రమే పరిమితమవుతున్నది.

బొట్టు ఎందుకు పెట్టుకుంటారు? దేవుని విగ్రహములకు కూడా తిలక ధారణ గాని విభూతి ధారణ చేయడం చూస్తుంటాము. ఇది ఆజ్ఞాచక్రాన్ని ఉత్తేజ పరచడానికి ఉపయోగపడుతుంది. తిలకము గాని, విభూతి గాని ఆ ప్రదేశానికి చల్లదనం చేకూరుస్తుంది. కాని నేడు పురుషులు తిలకధారణ చేయడం మానివేసారు. స్త్రీలు కూడా బొట్టు బిల్లలను వాడుతున్నారు. ప్రయోజనం దేవునికెటుక.

ఈ విషయములను ఎందరో శోధకులు శోధన, అనంతరము సాధన చేసి కనుగొన్న సత్యాలు. పరమహంస శ్రీ నిత్యానంద స్వామీజీ (Six days to total transformation, Guaranteed solutions), మాస్టర్ చోహా కోక్ సుయ్ (అద్భుత ప్రాణచికిత్స), శ్రీ స్వామి చిదాత్మానంద, శ్రీ త్రిదండి రామానుజ చినజీయరు స్వామిగారు, ఇంకా ఎందరినుండో విన్న విషయ సారమేది. వారందరికి ధన్యవాదములు తెలుపుకుంటున్నాను. వారి ప్రచురించిన పుస్తకములు చదవడము వలన మనకి ఆ విషయములు తెలిసినా, వారి (గురువు) సన్నిధిలో నేర్చుకోవడమువలన ప్రయోజనం ఎక్కువ.