



ఆధ్యాత్మికం: మౌనమే విజయానికి కీలకం...

సరిగ్గా మాట్లాడటం ఎంత కష్టమో, మౌనంగా ఉండటమూ అంతే కష్టం. అది మనసుకు సంబంధించిన భావ వాక్య అనలు పలకపోవడం మౌనం కాదు. వాక్యము నియంత్రించడం మౌనం. అది ఒక యోగం, ఒక యాగం, సకలభావలూ నమ్మిశితమైన విశ్వభావ. మౌనంగా ఉంటే ఏదైనా సాధించవచ్చు మౌనం చాలా శక్తివంతమైన ఆయుధంగా ఉపయోగపడుతుంది. మాటల ద్వారా సాధించలేనిది మౌనం ద్వారా సాధించవచ్చు మౌనంగా ఉండటం వల్ల ఎదుదొరి మాటలు, భావాలు బాగా వినడానికి, అర్థం చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. అన్ని వైపుల నుంచి సమస్తమైన భావాలను, అలోవనలను ఆశ్చర్యంగా అప్పుచించమంటుంది రుగ్సేరం. అలా చేయాలంటే మౌనాన్ని అపరించడం ఎంతో ముఖ్యమని చాటక్కుడు చెబుతున్నారు. అలా మౌనంగా ఉన్నాడే ఎప్పుడూ ప్రశాంతతను పొందగలడని ఆయన అంటున్నారు. మౌనంలో ఎంతో మహాత్మరశ్మి ఉంది. మాట్లాడటం వెండి అయితే.. మౌనం బంగారం అంటారు. మితంగా మాట్లాడటమూ మౌనమే అని చెబుతోంది మహాభారతం. పొతంగా, మితంగా మాట్లాడలేకపోతే మౌనమే మేలని విదురునితి ద్వారా తెలుస్తాంది. మౌనం మాట్లాడినంత తీయగా... మరే భాషా మాట్లాడలేదు. మాటలకు అందని కమ్మని భావాలు మౌన భాషకు ఉంటాయి. విమర్శలు వచ్చినప్పుడు వెంటనే ప్రతిస్పందించకుండా మౌనంగా ఉండి, వారి మాటలు పూర్తిగా విని, ఆ తర్వాత ఆలోచించి సమాధానం ఇప్పాలి. ఇది మిమ్మిశి మరింత ప్రశాంతంగా, తెలివిగా కనిపించేలా చేస్తుంది. అవసరం లేని విప్యుల్లో జోక్కం చేసుకోకుండా, మౌనంగా ఉండటం వలన అనవసర వివాదాలకు, గొడవలకి దూరంగా ఉండేందుకు మౌనం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. మౌనం పట్ల విశ్వాసం, గొరవం ఉన్నవాళ్ళకే మౌనం విలప తెలుస్తుంది. ఆధికంకరులు, విద్యారఘ్యాస్మీ, రామకృష్ణ పరమహంస, రమణమహార్షి శ్రీ చంద్రగోపి సరస్వతి స్వామి.. పలువురు అధ్యాత్మిక వేత్తలు, మహానీయుల సందేశాలు, ఉపదేశాలు సాధకులకు మౌనం... మితంగా.. మాట్లాడడం వలన అంత శక్తిని సాధించారు.

మన సనాతన సంపదాయంలో మహానుభావులుగా చెప్పుకునే వారు ప్రభోధాలను, ప్రవచనాలను మౌనానినే అలికించి, అవగాహన చేసుకుని పూర్వయుల్లో నిక్షిప్తం చేసుకున్నారు. అలాంటి వారందరికి మౌనసాధనే ప్రధాన సాధనమైంది.

పాపరిహారం నీర్దేశితమైన అయిదు శాంతుల్లో మౌనం ఒకటని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అవి- 1.జపం 2.మౌనం 3.పశ్చాత్యాపం 4.శాంతి 5.దానం

మౌనంగా ఉండటం వలన ఆలోచించి, విప్యులను విశేషించడానికి తగిన సమయం దొరుకుతుంది. దీనివల్ల సరైన నిర్మయాలు తీసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. మౌనంగా ఉండటం వలన ఒత్తిడి, అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు వలడకడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోటిసుంచి వచ్చే దోషాలిని చెబుతారు. మౌనప్రతం వల్ల ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసును ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. అయితే, అవసరమైనప్పుడు ఎంతవరకు మాట్లాడాలో అంతవరకే మాట్లాడాలి. ఇతరులను బాధ పేట్టి విధంగా మాట్లాడడం.... పరుష వచ్చాలు చెబుతాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అబద్ధాలాడబంం, చాటిలు చెప్పడం.... అనందర్థంగా ప్రేలాపనలు చేయడం- ఈ నాలుగు నోట

8 ఏళ్ళ తర్వాత లీ ఎంట్రీ: నాలుగో టెస్టుకు ఇంగ్లాండ్ సాఫ్ట్ ప్రకటన



ప్రాథమిక పెన్ పవర్: టీమిందియాతో జరగోయే నాలుగో టెస్టుకు సాఫ్ట్ కోసం ఇంగ్లాండ్ తమ స్టోర్డు ను ప్రకటించింది. ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డులో (%జాబిదీ) మంగళవారం (జూలై 15) 14 మంది అటగాల్టోక్ కూడిన ఇంగ్లాండ్ జిబ్బును ప్రకటించింది. గాయిల్సో సిరీస్ కు దూరమైన అట్ట స్టోర్డులో బోర్డు స్టోర్డును దాక్ష్య సూచించారు. టీంతో నాలుగు, ఇదు టెస్టుకు ఈ ఇంగ్లాండ్ ప్రాణ స్టోర్డు దూరమయ్యాడు. టీమిందియా శ్రీలంకా మార్గు విప్పించి రోజుల్లో భాగంగా మార్గో రోజు ఒచ్చిక్ ఎడమ చేతి విలిన వేలికి గాయం అయింది. స్టోర్డు చేసే పుట్టు ఉండడంతో స్టోర్డు అవసరమని దాక్ష్య సూచించారు. టీంతో నాలుగు, ఇదు టెస్టుకు ఈ ఇంగ్లాండ్ ప్రాణ స్టోర్డు దూరమయ్యాడు. టీమిందియా శ్రీలంకా మార్గు విప్పించి కొత్త అటగాల్టోక్ ప్రాణ స్టోర్డును రాలేదు. ఇందియా, ఇంగ్లాండ్ జిబ్బు మర్యాద నాలుగు టెస్టుకు ఈ నెల 23 నుంచి మాంసప్రస్తరో జిబ్బుకుండి. ప్రస్తుతం 3 టెస్టుకు మర్యాద ఇంగ్లాండ్ 2-1 అభిష్కరో నిచింది.

8 ఏళ్ళ తర్వాత డాసన్

డాసన్ 8 ఏళ్ళ తర్వాత ఇంగ్లాండ్ టెస్టుకు స్టోర్డులో స్టోర్డునం నంపించారు. బోర్డు లెక్షణంతో నాలుగో టెస్టుకు డాసన్ కు ఏక్కు స్టోర్డు గా ప్రాయిల్సో 11 లో చోటు దక్కే అవకాశం ఉంది. చివరిసాగి జూలై 2017లో ఇంగ్లాండ్ తరఫన డాసన్ టెస్టుకు క్రికెట్ అందించారు. దీంతో ఇంగ్లాండ్ ట్రిల్యూక్ విక్టర్ క్రిస్టీ అభిష్కరో నిచింది. 35 ఏళ్ళ ఈ అట్ట స్టోర్డుకు స్టోర్డు ప్రాయిల్సో ప్రాయిల్సో టెస్టుకు తరఫన నిచింది. 2023, కొన్సి ఆయర్లాగా ప్రాయిల్సో PCA ప్రైవేట్ అభిష్కరో నిచింది. అట్ట ది అయిర్లాగా ఎంపికయ్యాడు. ఇంగ్లాండ్ క్రికెట్ బోర్డు స్టోర్డు స్టోర్డునం చేసే స్టోర్డు సామ్మ కుకు, జామీ బిప్పుకులను విడుబల చేసింది. వీరిష్టరూ కౌలీ ఛాంపియాన్స్ ప్రైవేట్ లో అడఱానికి అనుమతి ఇచ్చారు. బోర్డు కు గాయం:

ఒక్క హెచ్ సెంచరీ లేదు.. 516 పరుగులు..

40 వికెట్లు: ఆసీన్, విండీన్ టెస్టులో 5 మిరాకిల్స్

ప్రాథమిక పెన్ పవర్: జమ్మెకాలో కింగ్ స్టోర్డు వేడికా సపీనా పోర్ట్ లో వెప్పించిన, ఆప్రేలియా జిబ్బు పుట్టు జింగిన మార్గో టెస్టుకు మర్యాద లో బోలర్లు విజ్ఞంబించి రెండుసురు రోజుల్లోనే 40 వికెట్లు కూల్చారు. ఈ టెస్టులో ఆప్సేప్పిల్యూ బోలర్లు అప్పించారు. ప్రోలర్లు విజ్ఞంబించి రెండో జ్యోగ్నిగ్ లో కేవలం 27 పరుగులే ఆలోర్ అయింది. అధ్యంతం బోలర్లు ఆధిష్టం చూపించిన ఈ మార్గులో వెప్పించిన ప్రెస్టేలియా 176 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ మార్గులో వెప్పించిన చాలానే విచేపాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇచ్చాడం.



పెట్టు తర్వాత తోలిసారి:

ఈ టెస్టుకు మార్గులో నాలుగు ఇంగ్లోగ్రేస్ లో బోలర్లు పోట్ కూల్చారు. స్టోర్డు టెస్టుకు సెంచరీ కూల్చా నమోదు కాలేదు. స్టోర్డు స్టోర్డు జిబ్బు రాలు అప్పించిన జిబ్బు జిబ్బు రాలుగా బాధాదు. బంటిని ఆపే కమంతో బోలర్లు చేతికి బలంగా తుగించి, దీంతో బోలింగ్ చేయితిక ఓపర్ మార్గులోనే బోల్చి గ్రోం విలి వెప్పించారు. మిగిలిన ఓపర్ రూల్ పూర్తి చేశాడు.

విండీన్ టెస్టు చరిత్రలో అత్యాల్ప స్టోర్డు:

ఈ టెస్టుకు మార్గులో నాలుగు ఇంగ్లోగ్రేస్ లో వెప్పించిన 48 పరుగుల అత్యాల్పం. 2015 తర్వాత ఇలా జిబ్బగం ఐప్పించి రెండో బోలర్లు అప్పించారు. స్టోర్డు మార్గులో వెప్పించిన కూల్చా విజయ కాట్లేకపోయారు. టీమిందియా టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన 40 పరుగుల అత్యాల్పం. ఈ మార్గులో ఖార్టు 124 పరుగుల తేడాతో ఘన విజయం సాధించింది.

పెట్టు తర్వాత తోలిసారి:

ఈ టెస్టుకు మార్గులో నాలుగు ఇంగ్లోగ్రేస్ లో బోలర్లు పోట్ కూల్చారు. స్టోర్డు వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. నాగీ పూర్ణ వేడికా ఇందియా, సొలాప్రోక్ ఇంగ్లోగ్రేస్ జిబ్బు జిబ్బగం ఈ టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. టీమిందియా టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన 27 పరుగులే ఆలోర్ అయింది. అధిగమించి టోలి టోలి వెప్పించిన ప్రెస్టేలియా 176 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ మార్గులో వెప్పించిన చాలానే విచేపాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇచ్చాడం.

పెట్టు తర్వాత తోలిసారి:

ఈ టెస్టుకు మార్గులో నాలుగు ఇంగ్లోగ్రేస్ లో వెప్పించిన 48 పరుగుల అత్యాల్పం. స్టోర్డు వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. నాగీ పూర్ణ వేడికా ఇందియా, సొలాప్రోక్ ఇంగ్లోగ్రేస్ జిబ్బు జిబ్బగం ఈ టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. టీమిందియా టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన 27 పరుగులే ఆలోర్ అయింది. అధిగమించి టోలి టోలి వెప్పించిన ప్రెస్టేలియా 176 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ మార్గులో వెప్పించిన చాలానే విచేపాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇచ్చాడం.

పెట్టు తర్వాత తోలిసారి:

ఈ టెస్టుకు మార్గులో నాలుగు ఇంగ్లోగ్రేస్ లో వెప్పించిన 48 పరుగుల అత్యాల్పం. స్టోర్డు వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. నాగీ పూర్ణ వేడికా ఇందియా, సొలాప్రోక్ ఇంగ్లోగ్రేస్ జిబ్బు జిబ్బగం ఈ టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. టీమిందియా టెస్టుకు మార్గులో వెప్పించిన 27 పరుగులే ఆలోర్ అయింది. అధిగమించి టోలి టోలి వెప్పించిన ప్రెస్టేలియా 176 పరుగుల తేడాతో విజయం సాధించింది. ఈ మార్గులో వెప్పించిన చాలానే విచేపాలు ఉన్నాయి. అవేంటో ఇచ్చాడం.

పెట్టు తర్వాత తోలిసారి:

ఈ టెస్టుకు మార్గులో నాలుగు ఇంగ్లోగ్రేస్ లో వెప్పించిన 48 పరుగుల అత్యాల్పం. స్టోర్డు వెప్పించిన కూల్చా విజయం చేశారు. నాగీ పూర్ణ వేడికా ఇందియా, సొలాప్రోక్ ఇంగ్లోగ్రేస్ జిబ్బు జిబ్బగం ఈ టెస్టుకు మార్గులో వెప్పిం