





## 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 విప్యరుల్లో 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 పూర్వయాల్లో నిక్షిప్తం చేసుకున్నారు. అలాంటి వారందరికి మౌనసాధనే ప్రధాన సాధనమైంది.

పాపపరిహారం నిర్దేశితమైన అయిదు శాంతుల్లో మౌనం ఒకటని పురాణాలు చెబుతున్నాయి. అవి- 1.జపం 2.మౌనం 3.పశ్చాత్మం 4.శాంతి 5.దానం

మౌనంగా ఉండటం వలన ఆలోచించి, విప్యరులను విశేషించడానికి తగిన సమయం దొరుకుతుంది. దీనివల్ల సరైన నిర్మయాలు జీసుకోవడానికి 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి చేరవు. మౌనంగా ఉన్నప్పుడు మనసు ధ్వనానికి, వైరాగ్యానికి అంకితం. భగవంతుడికి అంరోజన తగ్గుతాయి. మానసిక ప్రశాంత 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. వీటన్నిటికి పరిపోరం మౌనం. ఈ నాలుగు దోషాలూ దరి



















