నారాయణుని దివ్య దర్శనం

వైకుంఠ ఏకాదశి

మూడు కోట్ల దేవతలతో కలిపి శ్రీమన్నారాయణుడు ఈ రోజున మనకు దర్శనమిస్తాడు. ఇది ఒక అర్థం. మూడుకోట్ల ఏకాదశులు ఉపవాస వ్రతం పాటించినందువల్ల కలిగే పుణ్యఫలం ఈ ఒక్క ఏకాదశినాడు ఉపవసించి నందువల్ల పొందవచ్చు అని మరో అర్థం. మన పురాణాలలో వర్ణింపబడిన దేవతల సంఖ్య ముప్పది మూడు కోట్లు. అయితే 'అసహస్రాత్' అనే వేద ప్రమాణాన్ని అనుసరించి అసంఖ్యాకం అని కూడా అనవచ్చు. దైవం ఒక్కటే అనే సత్యాన్ని ప్రతిపాదించిన ఉపనిషత్ప్రపంచం, ఆ ఒక్కరినే ముప్పది కోట్ల మూడు వరకు వ్యాపించి వర్ణించింది. అలా వారిలో మూడు కోట్ల దేవతలు ముల్లోకాలలో కలిపి శ్రీ మన్నారాయణుని వెంట నడచిరాగా, స్వామి మనకు దర్శనమిస్తాడు.

'ఏకాదశి', మన పురాణ గాథలలో ఒక దేవత పేరు.

'ఏకాదశి', తిథులలో రాజు

'ఏకాదశి', మనలను నియంత్రించే దశ ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టగలదు.

'ఏకాదశి', ఉపవాసాల రోజు

'ఏకాదశి', విష్ణు ప్రీతికరమైన రోజు. ఇది 'హరివాసరం' అని పేరు పొందింది.

పన్నెండు నెలలలో నెలకు రెండు చొప్పున ఇరువైనాలుగు ఏకాదశులతో పాటు అధికమాసం వచ్చినప్పుడు మరో రెండు కలిసి వెరశి ఇరవై ఆరు విధాలుగా ఉపవాసాలతో మనకు అధిక పుణ్యబలం అందించే రోజు. రుక్మాంగదుడు, అంబరీషుడు మొదలగు మహానుభావులు అనేకులు ఏకాదశి వ్రతం పాటించి, పుణ్యమూర్తులైనారు. ఈ ఇరవై ఆరు ఏకాదశులు ప్రత్యక్ష పర్వాలై, ప్రత్యేక పేర్లతో కీర్తి పొందాయి.

ఇరవై ఆరు ఏకాదశులు

	మాసం	శుక్లపక్షం	బహుళపక్షం
1.	చైత్రం	కామదైకాదశి	వరూథిన్యేకాదశి
2.	వైశాఖం	మోహిన్యేకాదశి	అపరైకాదశి
3.	జ్యేష్ఠం	నిర్జలైకాదశి	యోగిన్యేకాదశి
4.	ఆషాఢం	పద్మ ఏకాదశి	కామికైకాదశి
5.	శ్రావణం	పుత్రదైకాదశి	అజైకాదశి
6.	భాద్రపదం	వామనైకాదశి	అజైకాదశి
7.	ఆశ్వీయుజం	పాశాంకుశైకాదశి	ఇందిరైకాదశి
8.	కార్తికం	ప్రబోధన్యేకాదశి	ఉత్పత్యేకాదశి
9.	మార్గశిర్షం	మోక్షదైకాదశి	సఫలైకాదశి
10.	పుష్యం	పుత్రదైకాదశి	షట్ తిలైకాదశి
11.	మాఘం	జయైకాదశి	విజయైకాదశి
12.	ఫాల్గునం	ఆయులక్యేకాదశి	పాపమోచిన్యేకాదశి
	అధికమాసంలో	సుభద్ర ఏకాదశి	కమల ఏకాదశి

ఇందులో మళ్ళీ ప్రత్యేకంగా, ఆషాఢ శుద్ధ ఏకాదశిని శయనైకాదశిగా, భాద్రపద శుద్ధ ఏకాదశిని పరివర్తిన్యేకాదశిగా, కార్తిక శుద్ధ ఏకాదశిని బోధనైకాదశిగా, మాఘ శుద్ధ ఏకాదశిని భీష్మ ఏకాదశిగా సంప్రదాయం గుర్తించింది. ఇవికాక వాడపల్లి ఏకాదశి, కోరుకొండ ఏకాదశి, అంతర్వేది ఏకాదశి అనే పేర్లతో తెలుగునాట కొన్ని ఏకాదశులు ప్రసిద్ధి పొందాయి.

ఇవన్నీ ఒక వైపు కాగా, సూర్యుడు ధనురాశిలో సంచారం చేసే కాలంలో వచ్చే శుక్ల పక్షంలో వచ్చే ఏకాదశి, ముక్కోటి ఏకాదశి. ఇది మార్గశిరం / పుష్యమాసాలలో వచ్చే పర్వదినం.

ముక్కోటి ఏకాదశి అంటే

మూడు కోట్ల దేవతలతో కలిసి శ్రీమన్నారాయణుడు ఈ రోజున మనకు దర్శనమిస్తాడు. ఇది ఒక అర్థం. మూడుకోట్ల ఏకాదశులు ఉపవాస వ్రతం పాటించినందువల్ల కలిగే పుణ్య ఫలం ఈ ఒక్క ఏకాదశినాడు ఉపవసించి నందువల్ల పొందవచ్చు అని మరో అర్థం. మన పురాణాలలో వర్ణింపబడిన దేవతల సంఖ్య ముప్పది మూడు కోట్లు. అయితే 'అసహస్రాత్' అనే వేద ప్రమాణాన్ని అనుసరించి అసంఖ్యాకం అని కూడా అనవచ్చు. దైవం ఒక్కటే అనే సత్యాన్ని ప్రతిపాదించిన ఉపనిషత్ప్రపంచం, ఆ ఒక్కరినే ముప్పది కోట్ల మూడు వరకు వ్యాపించి వర్ణించింది. అలా వారిలో మూడు కోట్ల దేవతలు ముల్లోకాలలో కలిపి శ్రీ మన్నారాయణుని వెంట నడచిరాగా, స్వామి మనకు దర్శనమిస్తాడు.

ఇది వైకుంఠ ఏకాదశి కూడా 'కస్మింశ్చిన్మన్వంతరే వికుంఠాయాంమాతరి జాతత్వాద్వైకుంఠః' ఒకానొక మన్వంతరంలో వికుంఠ అనే తల్లికి కుమారుడుగా అవతరించినందువల్ల స్వామి వైకుంఠుడు అని అమర కోశం వర్ణిస్తుంది. ఆ స్వామి నివాస క్షేత్రం వైకుంఠం.

చిన్న కథ

కృతయుగంలో చంద్రావతి అనే నగరాన్ని రాజధానిగా చేసి, మురుడు అనే రాక్షసుడు రాజ్యం చేసేవాడు. ఇతడు తాళజంఘుడు అనే వాడి కుమారుడు. వాడు దేవతల్ని బాధలు పెట్టాడు. స్వామి వైకుంఠం నుండి దిగివచ్చి వాడిని సంహరించిన రోజు, వైకుంఠ ఏకాదశి. ఇది మార్గశీర్షమాసం శుక్లపక్షంలో సంభవించినరోజు అని వ్రత చూడామణి గ్రంథం వివరిస్తుంది. భవిష్యోత్తర పురాణంలో మార్గశీర్ష ఏకాదశి ఉత్పత్తి అన్న పేరిట ఈ కథ ప్రసిద్ధం.

మరో కథ కూడా ఉంది. కుంభుని కొడుకు మృదమన్యుడు. వాడు రాక్షసుడు. శివునికై తపస్సు చేసి అయోనిజ అయిన స్త్రీ వల్ల మృత్యువు లభించినట్లు వరం కోరుకున్నాడు. వాడిని హతం చేయడం కోసం విష్ణువు, యుద్ధం చేస్తూ పరిగెత్తి 'సింహవతి' అనే గుహలో దూరాడు. ఆ గుహ అంచులకు స్వామి శరీరం రాపిడి పొంది 'ఏకాదశి' అనే స్త్రీ మూర్తి ఉద్భవించి, ఆ రాక్షసుని సంహరించింది.

మూడు అంచులు

మనిషికి జాగ్రత్త, స్వప్నం, సుషుప్తి అని మూడు అవస్థలు. కుటతీతి కోటిః, కుటకౌటిల్యే-వంకరగా ఉండునది. అంచు చివరకు కోటి అని పేరు. ఈ మూడు అవస్థల అంచులను తాకి, మనలను పునీతులను చేసేది ముక్కోటి ఏకాదశి.

సృష్టిలో జీవులు నాలుగు రకాలుగా సృష్టింపబడుతున్నాయి. అవి

1. పిండజములు 2. అండజములు 3. స్వేదజములు 4. ఉద్భిజములు. బ్రహ్మ సృష్టి చేసే సమయంలో ఆయన నుదిటి నుంచి జారిన చెమట చుక్క

నుండి పుట్టిన ఒక రాక్షసుడికి ఆహారంగా, ఏకాదశినాడు వండబడిన సర్వపదార్థాలు నిర్ణయించాడాయన. అంటే ఏకాదశినాడు మనం తినే ఆహారం ఆ రాక్షసుడికి చెందినదన్నమాట. కనుక ఏకాదశినాడు ఉపవాసం ఉండాలి. అందులో శుద్ధ ఏకాదశినాడు ఉపవసించినందువల్ల ఆజ్ఞా చక్రం బలోపేతమవుతుందని, అలాగే బహుళ ఏకాదశి ఉపవాసం వల్ల అనాహత చక్రం శక్తి పుంజుకుంటుందని యోగ శాస్త్ర వాక్యం.

ఏకాదశి తిథి మురుని సంహారం అనంతరం శ్రీమన్నారాయణుని మూడు వరాలు కోరింది అవి:

1. తిథులలో నేను నీకు అత్యంత ప్రీతిపాత్రం కావాలి.
2. తిథులన్నింటిలో నాకు శ్రేష్ఠత్వం ఇవ్వాలి.
3. ఏకాదశి తిథినాడు ఉపవాసం ఉన్నవారికి మోక్షం ప్రసాదించాలి. స్వామి తథాస్తు అన్నాడు. ఏకాదశి ఉపవాస వ్రత మహాత్మ్యం ఎటువంటిదంటే దుర్వాసుని శాపం నుండి కూడా అంబరీషుని రక్షించి, చివరకు దుర్వాసుడినే చిక్కులో పడవేస్తుంది.

ఉత్తర ద్వార దర్శనం

తూర్పు దిక్కు ఎక్కడ? అనుకొంటే, ముఖమండలానికి ఎదురుగా సూర్యుడు ఉదయం వేళ ఉన్నప్పుడు అని సమాధానం. అప్పుడు పడమర వీపు వైపు వస్తుంది. దక్షిణ దిశ కాళ్ళ వైపు (అధోభాగం) ఉత్తర దిశ శిరస్సు వైపు (ఊర్ధ్వ భాగం) అవుతాయి. కాబట్టి ఉత్తర ద్వార దర్శనమంటే ఆకాశంలో శ్రవణానక్షత్ర

మండలంలో, పాలవెల్లిలో మూడు కోట్ల నక్షత్రాలు (దేవతలు) వెంట ఉండగా, విశ్వవ్యాపితమైన శ్రీమన్నారాయణుడిని దర్శించడం అని అర్థం. ఆకాశం మనస్సులో కూడా ఉంటుంది కనుక, హృదయాకాశంలో స్వామిని దర్శించుకోవడం ఉత్తర ద్వార దర్శనం.

మన పంచాంగాలలో

శ్రీ రంగ ద్వారస్థ భగవదాలోకనక మహోత్సవం, ముక్కోటి ఏకాదశి అని పంచాంగకర్తలు రాస్తుంటారు. విష్ణ్వాలయాలలో స్వామిదర్శనం, ఉత్తర ద్వారం గుండా చేసుకోవాలి. శ్రీరంగక్షేత్రంలో స్వామి దక్షిణాభిముఖుడుగా ఉంటాడు. స్వామిని ఉత్తర ద్వారం ద్వారా దర్శనం చేసుకుంటాం.

విభీషణుడి కథ

ప్రళయం అనంతరం బ్రహ్మకు, విష్ణుమూర్తి ఆదిశేషుని పైన పడుకుని తన దేవేరులతో సమస్త దేవ బృందాలతో దర్శనమిచ్చి, జ్యోతిష శాస్త్రం బోధించాడు. ఆ పైన విమానంలో బ్రహ్మ కోర్కె మేరకు వెలిశాడు. ఆ మూర్తి తరువాత కాలంలో ఇక్ష్వాకులకు లభించింది. క్రమంగా అది శ్రీరాముని వద్దకు చేరింది. శ్రీరాముడు వైకుంఠం వెళ్ళేముందు, విభీషణుడికి ఆ విమానాన్ని అందించాడు. కావేరీ తీరం సమీపంలో వినాయకుడికి ఆ మూర్తిని విభీషణుడు అందించి సంధ్యావందనం చేశాడు. గణపతి స్వామిని నేలపైన పెట్టడంతో స్వామి అక్కడే స్థిరపడిపోయాడు. అది మొదలుగా విభీషణుడు, ఈ వైకుంఠ ఏకాదశి నాడు శ్రీరంగానికి వచ్చి స్వామిని అర్చిస్తాడని స్థలపురాణం. ఏడుప్రాకారాల అతి పెద్ద ఆలయంలో, రెండవ మొదటి ప్రాకారం వద్ద విభీషణుడికి కూడా కోవెల ఉండడం మరో ప్రత్యేకం. శ్రీరంగం భూలోక వైకుంఠం. స్వామి కోవెలలో దక్షిణాభిముఖుడై

ఉండి, ఉత్తరం దిక్కుగా నిరంతరం నమస్కారం చేసే విభీషణుడిని ఆశీర్వది స్తాడని మరో కథనం. ఇది కూడా ఉత్తర ద్వార దర్శనమే.

పద్మ పురాణం, ఉత్తర ఖండంలో

దేవదానవులు, పాల సముద్రాన్ని ఏకాదశినాడు చిలకడం ప్రారంభించారు. ఆ రోజు దేవతలు ఉపవాసం చేశారు. మరునాడు లక్ష్మి ఉద్భవించింది. విష్ణువు దేవతలతో, "మీరంతా ఏకాదశీ ఉపవాసం చేశారు. ఏకాదశేంద్రియాలతో చేసిన పాపాలు, ఏకాదశి ఉపవాసం వల్ల నశిస్తాయి. దశమినాడు ఏకభుక్తం చేసి ఆ రాత్రి కటిక నేలపై పరుండి, మరునాడు ఏకాదశి ఉసిరికను దంచి, ఆ నుజ్జుతో శరీరాన్ని రాచి స్నానం చేయాలి. పూర్తి ఉపవాసం ఉండాలి. మర్నాడు అంటే విష్ణుపూజ, భోజనం - ఇలా ఏకాదశీ వ్రతాన్ని సాగించాలి. అని వివరిస్తాడు.

ఉపవాసం ఎలా?

ఈ రోజు సంపూర్ణంగా ఉపవాసం ఉండాలి. ఉపవాసం నాలుగు విధాలు. 1. ఏకభుక్తం (పగటి భోజనం మాత్రమే). 2. నక్తం (రాత్రి భోజనం మాత్రమే) 3. అయాచితం/ యథాలబ్ధం (ఎవరైన ప్రసాదంగా ఇచ్చింది) 4. సంపూర్ణం (అసలేవీ) తినకుండా ఉండగలగడం. ఈనాటి కాలధర్మం అనుసరించి రోగాలు, ఔషధ సేవనం ఇంకా సమస్యలు ఉన్నందువల్ల వాయుపురాణం ఇలా ఒక సూక్ష్మ మార్గం చెప్తుంది. ఇందువల్ల ఉపవాసం దూషితం కాదు. ఉపవాసఫలం లభిస్తుంది.

నక్తం హవిష్యాన్న మనోదనంవా ఫలం తిలాః క్షీరమథాంబుచాజ్యం।
యత్పంచగవ్యం యదివాపివాయుః ప్రశస్తమత్రోత్తర ముత్తవంచ॥

కేవలం గాలిని మాత్రమే స్వీకరించి ఉండడం, పంచగవ్యం, నేయి, నీళ్ళు, పాలు, నువ్వులు, పండ్లు, హవిష్యాన్నం (పెసరపప్పు) లేదా నక్తంతో ఉపవాసం కొనసాగించవచ్చు. ఎటువంటి అనారోగ్యాలూ లేని పక్షంలో ఉపవాసం తప్పక పాటించాలి. నిజానికి ఏకాదశి వ్రతం అంటేనే ఉపవాస వ్రతం కదా!

వైజ్ఞానిక కోణంలో ఏకాదశి

చంద్రుడు భూమి చుట్టూ సంచారం చేస్తున్నప్పుడు ఒక్కరోజుకు 12 డిగ్రీల చొప్పున కదులుతూ ఉంటాడు. పాడ్యమి నుండి పున్నమికి 180 డిగ్రీలు, అలాగే తిరిగి అమావాస్య వరకు 180 డిగ్రీలు వెరశి 360 డిగ్రీలు సంచారం చేస్తాడు. దాంతో ఒక ఆవృత్తం పూర్తి అవుతుంది. ఇందులో ఏకాదశి తిథి నాటికి, రెండు పక్షాల సంచారాలలో 120 నుండి 132 డిగ్రీల వరకు ఉంటుంది. ఇది త్రికోణ సమయం. పున్నమి, అమావాస్యలలో చంద్రుడు నీటిపై చూపించే ప్రభావం మనం ప్రత్యక్షంగా, సముద్రానికి వచ్చే ఆటుపోట్ల ద్వారా గమనిస్తున్నాం కదా! మన శరీరంలో ఎనభైశాతం నీరు ఉంటుంది. చంద్ర కిరణాల ప్రభావం ఈ రోజున ఉదరం ప్రాంతంలో ప్రభావం చూపుతుంది. అక్కడ ఆహారం ఉంటే, ఆ కిరణాలు జీర్ణశక్తిని పోగొడతాయి. అలా కాకుండా ఉండడం కోసం ఏకాదశి ఉపవాసం ఉండాలి అని ఆచారాలలోని శాస్త్రీయతను శ్రీపాటిక రెడ్డిగారు వివరిస్తారు. సూర్యుడు చంద్రుడు భూమి - ఈ మూడు కోణంలో

వచ్చినప్పుడు గ్రహణం ఎలా ఏర్పడుతుందో, అలాగే ఏకాదశి కూడా ఏర్పడుతుంది.

ఈ ఏకాదశి రోజున మనం ఏం చేయాలి?

- ఉసిరిక ముద్దను శరీరమంతా రాచుకుని స్నానం చేయాలి.
- ఉపవాసం ఉండాలి.
- సూర్యోదయం కన్నా ముందు స్నానం చేసి, బ్రాహ్మీముహూర్తంలో ఆలయం లో శ్రీ మన్నారాయణుని ఉత్తర ద్వారం గుండా దర్శించాలి.
- మౌన వ్రతం పాటించాలి.
- వీలైనంత వరకు ఎవరినీ తాకకుండా ఉండాలి.
- విష్ణు సహస్రనామం పారాయణం చేయాలి.
- నీరు త్రాగకుండా ఉండలేం కనుక, ఆ నీటిలో తులసి దళం వేసి తాగాలి.
- ఆహారం తీసుకోకుండా ఉండలేని పక్షంలో ఉప్పు, కారం, నూనె లేని పదార్థాలను స్వీకరించవచ్చు.
- ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవలవణం వాడకం మంచిది.
- రాత్రి జాగరణ చేయాలి.

ఈ కాలంలో పగటి సమయం తక్కువ, రాత్రి ఎక్కువ కనుక, దేహానికి కావలసినంత మేరకు ఉష్ణశక్తి లభించదు. ఈ శక్తిని పూరించడం కోసం ఉపవాసం, జాగరణ చేయాలి. ఆధునిక జీవనంలో కాఫీ, టీ, ఇతర పానీయాలు, విపరీతమైన, దుష్టమైన ఆహారపు అలవాట్ల వలన మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే చేతులారా నాశనం చేసుకుంటున్నాం. అలా కాకుండా ఏకాదశీ వ్రతాన్ని పాటించడం ద్వారా, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోగలుగుతాం, ఆనందంగా ఉండగలుగుతాం. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ, ఆనందాన్ని ఇచ్చే అందమైన పర్వదినం వైకుంఠ ఏకాదశి.

- డా॥ కాకునూరి సూర్యనారాయణమూర్తి