4 | నమస్తే తెలంగాణ | 5
కామారెడ్డి
ఆదివారం 10 డిసెంబర్ 2023

# మాలధారణం..
# నియమాల తోరణం

నల్లని వస్త్రాలు ధరించి, నుదిట గంధపు తిలకం దిద్దుకొని మెడలో రుద్రాక్ష మాలతో కనిపించే హరిహర సుతుడి భక్తులు ఎక్కువగా తారసపడే రోజులివి. అయ్యప్ప దీక్షను పాటించే సమయమిదే. శబరిమల కొండల్లో కొలువైన అయ్యప్పపై అత్యంత భక్తితో స్వీకరించే ఈ దీక్ష పరమ పవిత్రమైనది. 41 రోజుల పాటు కఠోర నియమాలు పాటిస్తూ దినచర్య కొనసాగిస్తూ, నిష్టగా పూజాది కార్యక్రమాలు ఆచరించే భక్తులకు పవిత్రమైన రోజులివి. తనువు, మనస్సును చెడు నుంచి మంచి మార్గం వైపు మళ్లించే ఈ దీక్షను స్వీకరించిన భక్తులు స్వామియే శరణం అంటూ అయ్యప్ప సేవలో తరిస్తుంటారు. సన్మార్గంలో జీవనయాత్ర సాగించాలనుకునే వారు విధిగా జీవిత కాలంలో ఒక్కసారైనా శబరిమల యాత్ర చేసి అయ్యప్పను దర్శించుకోవాలని ఆకాంక్షిస్తుంటారు. స్వామి దర్శనానికి ముందు మండల దీక్షను ఆచరిస్తారు. ఆధ్యాత్మిక చింతన, ఆరోగ్య నియమాల కలబోత అయిన అయ్యప్ప దీక్ష విశేషాలపై ప్రత్యేక కథనం...

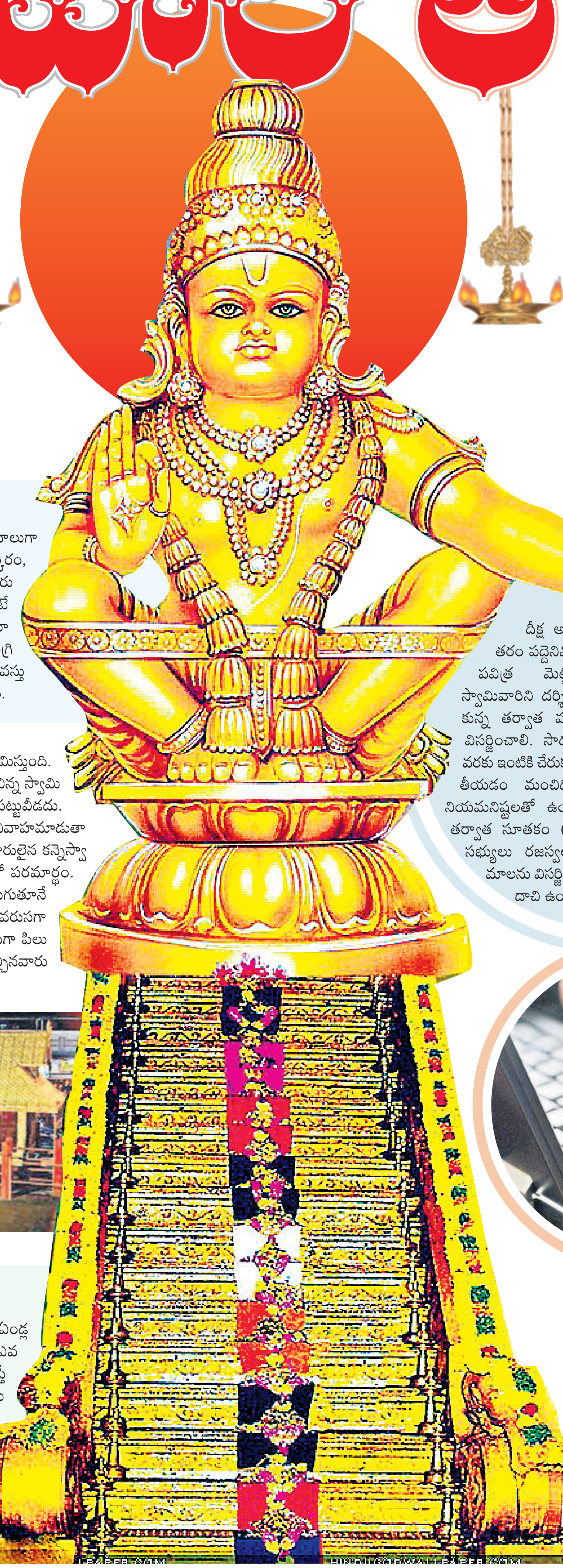
- కోటగిరి, డిసెంబర్ 9

- ఆధ్యాత్మికతను పెంచుతున్న అయ్యప్ప దీక్షాధారణ
- సామూహిక పూజలు, భజనలతో సమైక్యతాభావం
- సంక్రాంతిరోజు ఇరుముడితో స్వామివారి దర్శనం
- జిల్లాలో ఏటేటా పెరుగుతున్న మాలధారులు

**అత్యంత ప్రీతిపాత్రమైన** కార్తికమాసం నుంచి అయ్యప్ప మాలధారులు కోలాహలం కనిపిస్తున్నది. సంక్రాంతి పండుగ వరకు ఎంతో పవిత్రత.. నిష్టలతో 41 రోజులపాటు కఠిన నియమాలతో మాలధారులు దీక్ష చేపడతారు. నిల్యం పూజలతోపాటు సాయంత్రం భజనలు చేస్తూ స్వామివారిని తలుస్తుంటారు. మాల పూర్తయ్యే సమయానికి స్వాములు ఇరుముడి ధరించి శబరిమలైకు వెళ్లి అయ్యప్పస్వామిని దర్శించుకుంటారు. స్వామి దర్శనానికి ముందు 18 మెట్లు ఎక్కాలి. ఈ మెట్లను అధిరోహించడం ద్వారా అవిద్య, అజ్ఞానం తొలగిపోయి స్వామి అనుగ్రహం లభిస్తుందని దీక్షదారులు నమ్మకం, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్య సూత్రాల మేళవింపు.. అయ్యప్ప దీక్ష మనస్సు, శరీరాన్ని పవిత్రం చేసుకుని ఆధ్యాత్మిక చింతనతో తనను తాను మార్చుకునేందుకు 41 రోజుల దీక్ష ఉంటుంది. హరిహరసుతుడు అయ్యప్ప, ఇందులో అయ్య అంటే.. విష్ణువు. అప్ప అంటే శివుడి పేర్ల సంగమంతో అయ్యప్పనామం ఆవిర్భవించింది. మహిషా అనే రాక్షసుడిని సంహరించి అయ్యప్ప కేరళలోని శబరిమలైలో వెలిశాడు. దక్షిణ భారతదేశంలోనే ప్రసిద్ధ చెందిన పుణ్యక్షేత్రాల్లో శబరిమలై అయ్యప్ప ఆలయం ఒకటి. దీక్షలు ఆధ్యాత్మీకం, మానవ విలువలను పెంపొందించుకునేందుకు దోహదపడతాయి. మాలధారణ, నల్లన వస్త్రధారణ, చన్నీటి స్నానం, విభూది,చందనం, కుంకుమలతో అలంకరించుకోవడం వంటి ఆచారాలు ఆధ్యాత్మికతను ఉపకరిస్తాయి. శరీరంపై బస్మధారణ ఈశ్వర సంకేతానికి,నుదుటిపై మెరిసే తిరునామం విష్ణుమూర్తిని గుర్తు చేస్తుంది.

## ప్రకృతి రమణీయతకు నిలయం

**శబరిమలతో**పాటు కేరళ, కర్ణాటక, తమిళనాడు రాష్ట్రాల్లోని పలు ప్రాంతాలు ప్రకృతి రమణీయత చూడముచ్చటగా కన్పిస్తాయి. కొండలు, లోయలు ఉట్టిపడే పచ్చదనం మనస్సును కట్టిపడేస్తుంది. 100 నుంచి 500 కిలోమీటర్లలోపు ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రాలతో పాటు అటవీ ప్రాంతాలు, సముద్రతీర ప్రాంతాలు, చారిత్రక ప్రాంతాలు, ముఖ్య పట్టణాలు ఉన్నాయి. వీటిల్లో ముఖ్యంగా కారకోరం, అలెప్సి, కొచ్చి, తిక్కాడే, త్రివేంద్రం, కోవలం, మున్నార్, కన్యాకుమారి, మధురై, కొయంబత్తూర్, వట్టి, రామేశ్వరం, వేనాడ, బందిపూర్, నేషనల్ పార్కు, కబినీ, బెంగళూరు చూడడానికి అనువైన ప్రాంతాలు.



## ఇరుముడి అత్యంత ప్రాధాన్యం..

అయ్యప్పస్వామిని నవ విధ సేవలతో పూజిస్తుంటారు. నవ విధాలుగా అనగా శ్రావణం, కీర్తనం, స్మరణం, పాదాసేవనం, అర్చనం, నమస్కారం, ధాన్యం, స్కృతం, ఆత్మ నివేదనంతో 41రోజులు దీక్ష పూర్తి చేసిన తరువాత ఇరుముడికి అత్యంత ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. ఇరుముడి అంటే రెండు అని అర్థం. అనగా రెండు ముడులు అని. ముందు ముడి (మూట)లో పీతం, భస్మం, గంధం, కొబ్బరికాయలు, నెయ్యి, పూజా సామగ్రి ఉంటాయి. వెనుకముడి (రెండో మూట)లో ప్రయాణానికి కావాల్సిన వస్తువులుంటాయి. వీటినే పుణ్యపు మూట, పాపపు మూట అని పిలుస్తారు.

## కన్నె స్వాములు ఎంతో ప్రత్యేకం..

**శబరి కొండల్లో** ఉండే మాలికాపురోత్తమ అయ్యప్పస్వామిని ప్రేమిస్తుంది. తనను వివాహం చేసుకోవాల్సిందిగా కోరుతుంది. ఇది విన్న స్వామి వారు చిరునవ్వుతో తిరస్కరిస్తాడు. అయినా ఆమె పట్టువీడదు. దీంతో కన్నెస్వాములు తన మాల ధరించి రానప్పుడు వివాహమాడుతానని స్వామి ఆమెకు మాట ఇచ్చాడు. నూతన మాలధారులైన కన్నెస్వాములు రాకుండా ఉండడం ఎప్పటికీ జరగదని దీనిలో పరమార్థం. ఇందులో భాగంగానే ఏటేటా కన్నెస్వాముల సంఖ్య పెరుగుతూనే వస్తుంది. తొలిసారి మాలవేసే కన్నెసాములతో పాటు వరుసగా కత్తిస్వామి, గంట స్వామి, గధస్వామి, గురుస్వాములుగా పిలుస్తారు. 9నుంచి 18సార్లు శబరిమాల యాత్రకు వెళ్లి వచ్చినవారు కన్నెస్వాములు దీక్షలు చేపట్టేందుకు సహకరిస్తారు.

## ఆర్టీసీ బస్సుల ద్వారా..

శబరిమలకు వెళ్లే దీక్షధారులు బృందంగా ఏర్పడి ఆర్టీసీని సంప్రదిస్తే ప్రత్యేకంగా బస్సులు ఏర్పాటు చేస్తారు. రోజుకు 420 కిలోమీటర్ల ప్రయాణంతో రోజులను బట్టి కిలోమీటర్ల ప్రకారం చార్జీలు వసూలు చేస్తారు. సూపర్ లగ్జరీ, లగ్జరీ, ఎక్స్‌ప్రెస్ బస్సులను ఏర్పాటు చేయడమేకాక ప్రత్యేక సౌకర్యాలను కల్పిస్తారు.

## విమానం ద్వారా...

శబరిమలకు విమానం ద్వారా వెళ్లాలంటే హైదరాబాద్‌లోని శంషాబాద్ విమానాశ్రయం నుంచి కేరళలోని కొచ్చి వరకు వెళ్లవచ్చు. పంబకు వెళ్లేందుకు కేరళ రాష్ట్ర ఆర్టీసీ బస్సులు లేదా ప్రత్యేక వాహనాలు ఉంటాయి. రెండునెలలు ముందుగా బుక్ చేసుకుంటే వెళ్లి రావడానికి తక్కువ చార్జీలు వసూలు చేస్తారు.

## రైళ్ల ద్వారా...

అయ్యప్పను దర్శించుకోవడానికి రైలు మార్గం తక్కువ ఖర్చుతో కూడినది, సులభమైనది. సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది. జిల్లా వాసులకు నాందేడ్, నిజామాబాద్, సికింద్రాబాద్ నుంచి ప్రత్యేక రైళ్లున్నాయి. రైలు ద్వారా వెళ్లే వారు కేరళలోని కొట్టాయం, చెంగనూరు రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగాలి. కొట్టాయం నుంచి 128 కిలోమీటర్లు, చెంగనూర్ నుంచి 93 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న పంబా వరకు కేరళ ఆర్టీసీ బస్సులు, ప్రత్యేక వాహనాల ద్వారా వెళ్లొచ్చు. ఆయా రైల్వే స్టేషన్లలో చార్జీలు చెల్లించి బెర్త్ రిజర్వ్ చేసుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

## మాలధారులు ఎన్ని రకాలు..?

అయ్యప్ప మాలను కొత్తగా ఈ సంవత్సరమే ధరించినవారు ఉంటారు. ఏండ్ల తరబడిగా ప్రతి సంవత్సరం దీక్ష స్వీకరిస్తున్నవారూ ఉంటారు. అయితే ఎవరిని ఎలా పిలుస్తారో చాలా మందికి తెలియదు. మొదటి సారి మాలధరిస్తే 'కన్నెస్వామి' అంటారు. రెండోసారి ధరించిన భక్తులను 'కత్తిస్వామి'గా పిలుస్తారు. మూడోసారి అయితే 'గంటస్వామి', నాలుగోసారి 'గధస్వామి', ఐదోసారి 'పేరుస్వామి', ఆరోసారి ధరించినవారిని 'త్రిశూల్ స్వామి' అని వ్యవహరిస్తారు. ఏడు, అంతకన్నా ఎక్కువసార్లు ధరిస్తే 'గురుస్వామి'గా పరిగణిస్తారు. 18, అంతకన్నా ఎక్కువ సార్లు మాల ధరించినవారిని 'నారీకేళ స్వామి' అని సంబోధిస్తారు.

## అయ్యప్ప దర్శనం ఇలా..

అయ్యప్పను సన్నిధానంలో దర్శించాలనుకునే వారు రెండు రకాలుగా నడిచి దర్శించుకుంటారు. పెద్ద పాదం నడక ద్వారా దర్శించుకోవాలంటే సుమారు 60కి.మీ దట్టమైన అటవీ ప్రాంతంలో నడవాలి. ఈ ప్రాంతంలో జంతువుల నుంచి భక్తులను రక్షించేందుకు దేవస్థానం వారు ప్రత్యేక సదుపాయాలను కల్పిస్తారు. సుమారు 12గంటల నుంచి 18గంటలు పట్టే పెద్ద పాదం యాత్రలో ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా ట్రావెన్ కోర్ సంస్థ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటోంది. భక్తులు తమ జాగ్రత్త కోసం ఒకచేతి కర్రను, టార్చిలైట్‌ను, అల్పాహారాన్ని అందుబాటులో ఉంచుకుంటే మంచిది. నడక మార్గంలోకి జంతువులు రాకుండా పటాకులతో శబ్ధాలు చేస్తుంటారు. స్వామివారిని సులభంగా దర్శించుకోవాలి అనుకునేవారు పంబా నది దగ్గరలోని కన్నిమూల గణపతి ఆలయం వద్ద నుంచి చిన్న పాదం మొదలవుతుంది. ఈ చిన్నపాదం వద్ద పెద్ద పాదం నుంచి నడిచే భక్తులు కూడా కలుస్తారు. చిన్నపాదం నిటారుగా ఉంటుంది. పెద్ద పాదం నడవలేనివారు చిన్నపాదం ద్వారా అయ్యప్ప సన్నిధానం చేరుకుంటారు. చిన్నపాదం 11కి.మీ ఉంటుంది. నడవలేని భక్తుల కోసం డోలి సౌకర్యం నిర్ణీతమైన రుసుముతో అందుబాటులో ఉంటుంది. సన్నిధానంలోకి వెళ్లిన తరువాత 18బంగారు మెట్లు ఎక్కి హరిహరసుతుడైన అయ్యప్పను దర్శించుకొని దివ్యమైన అనుభూతికి లోనవుతారు.

## మాల విసర్జన

దీక్ష అనంతరం పద్దెనిమిది పవిత్ర మెట్లెక్కి స్వామివారిని దర్శించుకున్న తర్వాత మాలను విసర్జించాలి. సాధ్యమైనంత వరకు ఇంటికి చేరుకున్న తర్వాత తీయడం మంచిది. తద్వారా నియమనిష్టలతో ఉండవచ్చు. ఒకవేళ మాలధారణ చేసిన తర్వాత సూతకం (సుష్టి), పురుడు వచ్చినా, ఇంట్లోని సభ్యులు రజస్వల అయినా గురుస్వామి ద్వారా మాలను విసర్జించాలి. మాలను పవిత్ర స్థలంలో దాచి ఉంచితే మళ్లీ ధరించొచ్చు.

## దీక్షలో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అనేకం..

41 రోజుల అయ్యప్ప దీక్ష ద్వారా మనిషి ఆరోగ్యం చాలా వరకు మెరుగుపడుతుంది. భక్తిభావంతో పాటు ఆహార అలవాట్లలో మార్పుల కోసం అనేక మంది నియమ నిష్టలతో దీక్షను చేపడతారు. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవడం చైతన్యానికి ప్రతీకగా, సూర్యోదయానికి ముందే చన్నీటి స్నానంతో నాడీ వ్యవస్థ ఉత్తేజపర్చడం,నేలమీద పడుకోవడం ద్వారా వెన్నునొప్పుల సమస్యలు తగ్గిపోవడం, కండరాల పటిష్టత, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మెరుగుపడేందుకు దోహదపడుతుంది. నిత్య దీపారాధనతో మనస్సు తేలికపడి స్నేహం, ప్రేమానురాగాలు పెరుగుతాయి. పొగతాగడం, మద్యపానం వంటి దురవాట్లకు దూరంగా ఉండడం ద్వారా ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అయ్యప్ప దీక్ష ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్య రక్షగా ఉంటుంది.

## ఆన్‌లైన్ ద్వారా టికెట్లు..

ఏటా శబరిమల అయ్యప్పస్వామిని దర్శించుకునేందుకు భక్తులు వెళ్తుంటారు. గతంలో జరిగిన అపశృతుల నేపథ్యంలో స్వామివారి దర్శనానికి ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా ప్రణాళికతో వెళ్లేలా ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఆన్‌లైన్ టిక్కెట్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. నమోదు చేసుకున్న వారికి ప్రత్యేక మార్గంలో దర్శనానికి పంపుతారు. www.sabarimala.com వైబ్‌సైట్ ద్వారా నమోదు చేసుకొని టిక్కెట్లు పొందవచ్చు. వైబ్‌సైట్‌లోకి వెళ్లగానే శబరిమల దేవస్థానం పేజీ వస్తుంది. పర్సనల్ పేజీ కాలంలో ఈమొయిల్ ఐడీ, పాస్‌వర్డ్ నమోదు చేయాలి. వెంటనే మొయిల్‌కు ప్రత్యేక కోడ్ వస్తుంది. తిరిగి రెండోసారి లాగిన్‌లోకి వెళ్లి కోడ్ టైప్ చేస్తే కావాల్సిన వివరాలు నమోదు చేసి టిక్కెట్లు పొందవచ్చు. ఆన్‌లైన్‌లో టిక్కెట్లు నమోదు చేసుకోవడానికి పాస్‌పోర్టుసైజు ఫొటో, చిరునామా ధ్రువీకరణకు ఆధార్ లేదా ఓటరుకార్డు అవసరం అవుతుంది. ఇలా టిక్కెట్లు పొందిన వారికి అందరూ వెళ్లే మార్గంలో కాకుండా పంబ నుంచి మరోమార్గం ఉంటుంది. దీనిలో రద్దీ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇది సన్నిధానంలో అందరూ వచ్చేచోట కలుపుతారు.

## అయ్యప్ప దీక్షా నియమాలు..

- అయ్యప్పదీక్ష తీసుకున్న భక్తులు నల్లని దుస్తులు ధరించాలి
- మాల ధరించే భక్తులు 41రోజుల పాటు (మండలం రోజు) నియమ నిష్టలు పాటించాలి.
- దీక్షా సమయంలో తల, గడ్డం, వెంట్రుకలు, గోళ్లను తీయడం నిషేధం.
- చెప్పులు ధరించరాదు
- తెల్లవారు జామున అమృత ఘడియల్లో (సూర్యోదయానికి ముందు) చల్లని నీటితో స్నానం ఆచరించాలి. సాయంత్రం కూడా చల్లని నీటితో స్నానం ఆచరించాలి.
- నుదుటన విబూది, గంధం, కుంకుమ మధ్యలో బొట్టు పెట్టుకోవాలి
- ఒక్కపూట భోజనం (మధ్యాహ్నం భిక్ష) రాత్రి పండ్లు, ఫలహారం అల్పాహారంగా తీసుకోవాలి.
- కటిక నేలపై నిద్రించాలి.
- అశుభ కార్యాలు జరిగే ప్రదేశాలకు, దుఖ: సంబంధమైన ఘటనలలో పరామర్శకు వెళ్లరాదు.
- పగలు నిద్రించకూడదు. శవాన్ని చూడకూడదు. మనస్సును అదుపులో ఉంచుకొని శరణుఘోష చెప్పుకోవాలి.

## పడిపూజ ఎందుకు..

అయ్యప్ప సన్నిధానంలో 18 మెట్లు ఉంటాయి. ఇవి కామం, క్రోధం, లోభ,మోహ, మద, మత్సర్యాలైయిన అరిషడ్వర్గాలని ప్రతీతి. మనిషిలోని 18 రకాల చెడు గుణాలు తొలగిపోవడానికి దీక్షలో పడిపూజ (మెట్టు పూజ) నిర్వహిస్తారు. అయ్యప్ప మాల ధరించిన ప్రతిసారి చెడు లక్షణాలను విడిచిపెట్టి మంచి వారిగా మారాలని కోరుకుంటూ ఈ పూజను నిర్వహిస్తారని గురుస్వాములు చెబుతారు.

## మానవతా విలువలు పెరుగుతాయి..

అయ్యప్ప మాలధారణ ఎంతో పవిత్రమైనది. మాల ధరించడంతో మనిషిలో మానవతా విలువలు పెంపొందుతాయి. 27 ఏండ్లుగా అయ్యప్ప దీక్ష తీసుకుంటున్నా.. నడవడిక, ఆరోగ్యం, జీవన విధానంలో అనేక మార్పులు వచ్చాయి. ముఖ్యంగా క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. అయ్యప్ప దీక్షాధారణ నియమాలు మనిషి ఎదుగుదలకు ఎంతో దోహదపడతాయి.

- బీర్కూర్ గంగాధర్, గురుస్వామి, కోటగిరి

## జీవన ప్రమాణాలను పెంచుతుంది..

అయ్యప్ప మాల ధరించిన దీక్షాపరుల్లో జీవన ప్రమాణాలను పెంచుతుంది ప్రతి ఒక్కరూ తన విధిని గుర్తిసారు. సంఘంలో ఎలా ఉండాలో నేర్చుకుంటారు. తోటి వారిని ఎలా గౌరవించాలి.. మర్యాదపూర్వకంగా మెలగాలనేది దీక్షా నియమం నేర్పుతుంది. సమైక్యత, స్నేహభావం పెంపొందిస్తుంది. నడవడిక మెరుగుపడడమే కాకుండా ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ పెరిగి దీక్ష తీసుకున్న తర్వాత ఆరోగ్యానికి రక్ష అవుతుంది.

- పి.సాయిలు, 18వ పడి గురుస్వామి, కోటగిరి

## దీక్షతో క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది..

అయ్యప్ప దీక్ష నియమాలు ఎంతో కఠినంగా ఉంటాయి. ఆధ్మాత్మిక చింతనతో మనసు ప్రశాంతంగా.. పవిత్రంగా మారుతుంది. అయ్యప్ప మాల ధరించడం ద్వారా క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. మనస్సు, శరీరాన్ని పవిత్రం చేసుకోవడం అయ్యప్ప మాలధారణ ప్రత్యేకత. నిష్టతో దీక్షలు చేసేవారు ఆదర్శంగా నిలుస్తారు. గురుస్వామిగా దీక్ష ధరించిన మాలధారులకు తనవంతు నియమాలు సూచిస్తూ అయ్యప్ప దీక్ష విశిష్టతను చెబుతున్నాయి. ఇప్పటికీ 22సార్లు అయ్యప్ప దీక్ష తీసుకున్నాను.

- సూదం శంకర్, గురుస్వామి,పొతంగల్

## దీక్షతో ప్రశాంతత నెలకొంటుంది..

నిత్యం అయ్యప్ప నామస్మరణ చేస్తుండడంతో మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతుంది. భక్తిభావం ఏర్పడుతుంది. తొలి సారి అయ్యప్ప మాల ధరించాను. కన్నెస్వామిగా ఉన్న నాలో గురుస్వాములు అయ్యప్పను చూస్తారు. 41 రోజుల దీక్షతో ఆరోగ్యం, ఆహార అలవాట్లతో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపకరిస్తుంది.

-మహేందర్, కన్నెస్వామి, పొతంగల్