సూర్యకాంతికీ బీఎంఐకీ సంబంధం

సూర్యకాంతికీ, మనం ఎత్తుకు-వయసుకు తగ్గ బరువు ఉండటానికీ సంబంధం ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు నిరూపిస్తున్నాయి. బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బీఎంఐ)గా పిలిచే ఇది చాలా కోణాల్లో మనం ఎండలో ఉండటం మీద ఆధారపడుతుంది. విటమిన్-డి అన్నది జీవక్రియ (మెటబాలిజం) బాగా జరగడానికి, తిన్న ఆహారంలోని క్యాలరీలు ఖర్చు అవ్వడానికి తోడ్పడుతుంది. విటమిన్-డి లోపం ఉన్న పిల్లల్లో జీవక్రియావేగం మందగించి ఊబకాయం తలెత్తుతున్నదట. మన శరీరంలోని లెప్టిన్ అనే హార్మోన్ ఆకలి లేదా, కడుపు నిండిన భావనలను నియంత్రిస్తుంది. ఇది సక్రమంగా విడుదలై పనిచేయడానికి సూర్యకాంతి సహకరిస్తుంది. ఉదయ, సాయంత్రాల్లో ఎండలో ఉండటం వల్ల బరువు నియంత్రణలో ఉండటం, గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం తగ్గడాన్ని జంతువుల మీద చేసిన వివిధ ప్రయోగాల్లో గుర్తించారు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచేందుకు సూర్యరశ్మి ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. మెదడు ఏకాగ్రంగా పనిచేయడానికీ, మనసు ఆహ్లాదంగా ఉండటానికీ ఇదే కీలకం. శరీర గాయాలను మాన్పడంలోనూ ఎండ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, ఆస్తమాలాంటి ఎముక, శ్వాస సంబంధ వ్యాధుల నివారణకూ ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఇన్ఫెక్షన్లను దరిచేరనీయకుండా చేయడమే కాదు, మనలోని రకరకాల హార్మోన్లను నియంత్రణలో ఉంచేందుకూ ఇది మూలంగా పనిచేస్తుంది.

అందుకే 'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్' అంటుంది శాస్త్రం. సూర్యుడు నమస్కార ప్రియుడు. ఆ కారణంగానే ఆరోగ్యం కోసం సూర్య నమస్కారాలను సూచిస్తుంది యోగ శాస్త్రం. సూర్య నమస్కారాలు మొత్తం 12 ఆసనాల సమాహారం. ఇందులో ప్రణామాసనంతో పాటు హస్త ఉత్థానాసనం, పాదహస్తాసనం, పర్వత, భుజంగాసనాల్లాంటివి ఉంటాయి. వీటన్నిటికీ ద్వాదశాదిత్యులకు సంబంధించిన మంత్రాలూ ఉంటాయి. అవి చదవడం, చదవకపోవడం అన్నది వ్యక్తిగత ఇష్టం. ఇక, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను సమన్వయం చేసుకుంటూ ఈ నమస్కారాలు చేయాలి. రక్తశుద్ధికి, రక్తప్రసరణ బాగా జరగడానికి, బరువు నియంత్రణలో ఉండటానికి, థైరాయిడ్, థైమస్‌లాంటి వివిధ గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచేయడానికీ ఇవి బాగా ఉపకరిస్తాయి. వీటిలో ఒక్కొక్క ఆసనానికీ ఒక్కొక్క ప్రయోజనం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు చేతులు పైకెత్తి వెనక్కి వంగి చేసే హస్త ఉత్థానాసనం వల్ల వెన్ను బలంగా అవుతుంది, నడుము నొప్పులు రావు. అలాగే నడుము వంచి అరచేతులతో పాదాలను పట్టుకునే పాదహస్తాసనం వల్ల గుండెకు రక్తం బాగా సరఫరా అవుతుంది. మైగ్రెయిన్, బీపీలాంటివి నియంత్రణలో ఉంటాయి. పెరిగే పిల్లలు వీటిని సాధన చేస్తే శరీరం దృఢంగా తయారవుతుంది.

దేవతల ఏకీకృత రూపమైన ఈ పరమాత్మ సర్వజగత్తునూ తనలో దాగి ఉన్న బీజాలతో వ్యాప్తి చేస్తున్నాడు. రశ్మిభావనః అంటే రశ్ములను కలిగించువాడు. రశ్మి... అంటే అన్నప్రదాత. రశ్ములు అంటే సర్వ జీవులనూ పోషించే సూర్య కిరణ శక్తులు. అవి పై నుంచి కిందకి వస్తూ ప్రతి జీవిలోకీ ప్రవేశిస్తాయి. సూర్య రశ్ములను ప్రకృతి అంతా పొందుతుంది. సూర్యుడి వెలుగు తగలగానే అప్పటివరకూ మొగ్గలుగా ఉన్నవి పువ్వులుగా విచ్చుకుంటాయి. పక్షులు గూళ్లు వదులుతాయి. పర్వతాలు, ఇతర జడ పదార్థాలు, చెట్లూ పుట్టలూ వాటి వాటి ధర్మానుసారం రశ్మిల్ని తీసుకుంటాయి. మనిషి శరీరం ఒకలా స్వీకరిస్తుంది. అన్ని దిక్కులా వ్యాపించి ఉండే ఈ కిరణాల నుంచి వసువులు మొదలైన దేవతలు కూడా ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తున్నారు. ఈ రశ్ములు ప్రతి జీవిలోకీ ప్రవేశిస్తాయి. దేవతల ఆహారమేమిటో వారికి, మన ఆహారం మనకు, జంతువుల ఆహారం జంతువులకు... ఆయనే ఇస్తున్నాడు. కాబట్టి ఆయన తేజస్వీ రశ్మిభావనః. ఆ సూర్యుడే తన చుట్టూ వ్యాపించి ఉన్న దేవ అసుర గణాలతో, ఆయన కిరణాల ద్వారా ఈ భూమిని పాలిస్తున్నాడు. ఇందులో సూర్యుడు పరమేశ్వరుడు ఎలా అయ్యాడో చెప్పారు. ఇక, ఈ స్తోత్రాన్ని పారాయణం చేయడం వల్ల శుభాలకే శుభం జరుగుతుంది. దీర్ఘాయుష్షు, సంపద, బ్రహ్మ వర్చస్సు.. కలుగుతాయి. ఇది శోక వినాశిని, శత్రు నాశిని అని చెబుతాడు అగస్త్య మహర్షి. ఆయన మాట ప్రకారం రాముడు దీన్ని విని పఠనం చేశాడు. ఒకే ఒక్క దెబ్బలో రావణున్ని పడగొట్టి అఖండ విజయాన్ని సాధించాడు. అంతటి శక్తిమంతమైనది కాబట్టే సూర్య ఉపాసనా సంప్రదాయంలో దీనికి విశిష్ట స్థానముంది.

అక్షయ మూర్తి

జగత్తుకు మూలకర్తా, పోషకుడూ అయిన సూర్యనారాయణ మూర్తి అనుగ్రహం అక్షయం. అది మనకు పురాణేతిహాసాల్లో పలు సందర్భాల్లో ప్రస్ఫుటం అవుతుంది. మహాభారతంలో పాండవుల వనవాస ఘట్టంలో అలాంటి కరుణామృత ధార దర్శనమిస్తుంది. కుంతీ పుత్రులు, పరివారంతో కలిసి అడవులకేగినప్పుడు వాళ్ల వెంట రుషి ముని గణం కూడా బయల్దేరుతుంది. 'అయ్యో నేనే రాజ్యాన్ని వదిలి, కుటుంబంతో కలిసి కానలకు పోతున్నాను. మేమంటే ఏదో కందమూలాలు తిని జీవిస్తాం. మిమ్మల్ని నేనెలా పోషించగలను. అయినా ఈ రాజ్యానికి రాజు దుర్యోధనుడు మీరు ఆయనతో ఉండాలి కదా...' అంటాడు ధర్మరాజు. 'మాకు పదవులతో పనేం ఉంది. ధర్మం వెంటే ఉంటాం, ధర్మం గెలవడం కోసం తపస్సు చేస్తాం...' అని వాళ్లూ పాండవులతో పాటు కదిలారు. ఆ సందర్భంలోనే ధర్మరాజు సూర్యుణ్ని ఉపాసిస్తాడు. ఆయన అవసరాన్ని గ్రహించి, అద్భుతాలకే అద్భుతం అయిన 'అక్షయ పాత్ర'ను ప్రసాదిస్తాడు భానుడు. ఏ పదార్థం ఎంత కావాలన్నా ఇస్తూ, వేల మంది ఆకలి తీర్చే ఆ అమృతభాండం ఆయన అపార కరుణకు నిదర్శనం. అంతెందుకు, రోజుకు పన్నెండు బారువుల బంగారాన్నిచ్చే 'శమంతక మణి'ని సత్రాజిత్తుకు వరంగా ఇచ్చిందీ ఆదిత్యుడే. అందుకే ఆయన అక్షయమూర్తి. ప్రత్యక్షనారాయణుడిని ఉపాసిస్తే జయం, అక్షయ శుభం కలుగుతుందన్నది వేదవాక్కు.

ఆదిత్యహృదయం పుణ్యం సర్వశత్రువినాశనమ్
జయావహం జపేన్నిత్యమక్షయం పరమం శివమ్

అంటుంది ఆదిత్య హృదయంలోని మరో శ్లోకం. శాస్త్ర పరంగా జయం అంటే... ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలన్నిటా సంపూర్ణత్వాన్ని పొందడం. అలాంటి విజయవంతమైన జీవితాన్ని ప్రసాదించమని ఆ ప్రత్యక్ష నారాయణుడిని ఈ పండుగ వాకిట వేడుకుందాం... సూర్య నారాయణా వేద పారాయణా అంటూ మనస్ఫూర్తిగా పాడుకుందాం!