మొదటి ర్యాంకుకి

వంద సూత్రాలు

యండమూరి వీరేంద్రనాథ్

ఉదయం – ప్రారంభం:

1. తెల్లవారుజామును 'బ్రహ్మ సమయము' అంటారు. ఆ నిశ్శబ్ద, శీతల, ప్రత్యూష సమయంలో ఏకాగ్రత బ్రహ్మాండంగా ఉంటుంది. **ప్రతిరోజూ తెల్లవారుజామున క్రమం తప్పకుండా కనీసం అరగంటైనా చదవండి.**

Concentration is at its peak before sunrise. It is called 'brahma-samaya'. Enjoy your study in the cool breezeat least for **half-an hour** every day.

2. ప్రత్యూషానికి ముందు స్నానం, అయిదు నిమిషాలు ప్రార్థన, ఆ పై చదువు– అలవాటయితే అద్భుతం. ప్రార్థన అంటే 'ప్యాసయితే తిరుపతి వస్తా'నని మొక్కుకోవటం కాదు. సైలెంట్ మెడిటేషన్ (నిశ్శబ్ద ధ్యానం). దీన్నే 'క్లీనింగ్ ది మైండ్ స్లేట్' అంటారు. మరోలా చెప్పాలంటే, 'మనసు పలకని తుడవటం' అన్నమాట. ఇన్నేళ్ళ నా అనుభవంలో ఇప్పటిక్కూడా ఏదైనా రచన చేసే ముందు స్క్రిప్ట్ ఎదురుగా కూర్చుని మూడు నిముషాలు కళ్ళు మూసుకుంటాను.

Never study without a bath. Pray for few minutes before studies. The silent meditation is called 'cleaning the slate (mind)'.

3. ప్రొద్దున్న లేవగానే అద్దం దగ్గరకి వెళ్లి అయిదు సెకన్లు మొహాన్ని చూసుకుని 'ఎంత బావున్నావే సుబ్బలక్ష్మీ' అనుకుంటూ నవ్వుకోండి. ఇదేదో గమ్మత్తయిన సూచనలా కనబడుతుంది

కానీ, నవ్వినప్పుడు మెదడులో విడుదలయ్యే 'సెరొటొనిన్' అన్న న్యూరో–ట్రాన్స్‌మిటర్ మిమ్మల్ని రోజంతా ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. అయినా మిమ్మల్ని చూసి మీకే నవ్వు రాకపోతే ఇంకెవరు నవ్వుతారు? బి ప్రౌడ్ ఆఫ్ యువర్–సెల్ఫ్. ఒంటరిగా ఉన్నపుడల్లా మీలో మీరే ప్రశాంతంగా నవ్వుకుంటూ ఉండండి. పదిమందిలో మాత్రం ఈ పని చేయకండి సుమా.

On rising from the bed in the morning, go to the mirror, look at your face smile. A pleasant smile releases a neuro-transmitter in the brain called Serotonin that fights against 'Negative Cortisol' which causes tension.

4. ఏ వస్తువు ఎక్కడుండాలో అక్కడ ఉంచుకోవటం నుంచీ, పక్కబట్టలు సర్దటం వరకూ క్రమశిక్షణే. **సమయపాలన క్రమశిక్షణకి మొదటి మెట్టు.** ఒకే సమయానికి చదువు ప్రారంభించి, ఒకే సమయానికి నిద్రపోయే విద్యార్థి సగం విజయం సాధించినట్టే.

Respect your time. Keep a place for everything and keep everything in its place. A **disciplined time schedule places you at half the success ladder**.

చర్మం:

16. చదివేటప్పుడు మనసు ఎలా ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలో, చర్మం కూడా అంతే ఫ్రెష్‌గా ఉండాలి. ఉదయమూ, సాయంత్రమూ... **చదువు ప్రారంభానికి ముందు కంపల్సరీగా స్నానం చెయ్యాలి.** నీళ్ళ సమస్య ఉంటే, కనీసం మొహం శుభ్రంగా కడుక్కొని చదువు ప్రారంభించాలి.

Take a bath or at least wash your face with cold water in the morning and evening, before commencement of studies.

17. **స్టీమ్ మిషన్** ఉపయోగిస్తే బెస్ట్..! గొప్ప ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఖరీదు మూడువందల కన్నా ఎక్కువ ఉండదు. మూడు రోజుల కొకసారి పసుపు నీటితో స్టీమింగ్ చేసుకుంటే,

ఏకాగ్రతతో పాటు మొహానికి నునుపుదనం కూడా పెరుగుతుంది. లేదా ఒక చిన్నపాత్రలో కొంచెం పసుపు నీళ్ళు వేడి చేసుకొని తువ్వాలుతో కవర్ చేసుకుని ఆవిరి ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్ళేటట్టు గాఢంగా పీల్చుకోండి. రెండు నిముషాలు అయ్యాక మొహాన్ని చల్లటి టవల్తో తుడుచుకుని కూర్చొని చదవండి. పసుపు వాసన ఎంత ఫ్రెష్‌గా ఉంటుందో మీకు మొదటి రోజే అర్థమవుతుంది.

Take facial wash once in 3 days with a turmeric vapour using a **steam machine**. Then cleanse your face with a wet-cloth and read. You feel very fresh.

చెవులు:

18. చదువుకునేటప్పుడు చెవులకి ఇయర్-ప్లగ్స్ పెట్టుకోవటం అలవాటు చేసుకోండి. లేదా దూది పెట్టుకోండి. **సౌండ్ డిస్టర్బెన్స్ తగ్గే కొద్దీ కాన్సెంట్రేషన్ పెరుగుతుంది.** వీలైనంత వరకు బయట శబ్దాలు స్టడీ-రూమ్‌లోకి ప్రవేశించకుండా ఏర్పాటు చేసుకోండి.

Make your study room sound-proof. **When the surrounding sound is at its minimum, your concentration is at its peak.** Use ear plugs or cotton while studying.

19. కొంతమందికి మ్యూజిక్ వింటూ చదవటం అలవాటు. పాప్ మ్యూజిక్ పెట్టుకుంటే వైబ్రేషన్ (నోటేషన్) మారినప్పుడల్లా ఆటోమెటిక్‌గా ఏకాగ్రత పోతుంది. **చెవుల్లో ఇయర్-ఫోన్స్ పెట్టుకుని పాటలు వింటూ చదవటం కన్నా చదువు మానెయ్యటం బెటరు.** మ్యూజిక్ మరీ అంత తప్పనిసరి అవుతే, మైల్డ్ మ్యూజిక్... అంటే వీణ, వయొలిన్ లాంటివి సన్నగా బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో వినిపిస్తూ ఉండగా చదువుకోవటం బావుంటుంది.

Never listen to songs while reading. Mild instrumental music is ok.

ఒక రోజు – రెండు ఉదయాలు:

48. కాస్త సమయం దొరికినప్పుడల్లా మేధావులూ, నాయకులూ పది–పదిహేను నిముషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవటం మీరు గమనించే ఉంటారు. దాన్ని 'నాపింగ్' అంటారు. మధ్యాహ్నం లంచ్ పదిహేను నిముషాల్లో అయిపోతుంది. మిగతా అరగంటా కబుర్లు చెప్తూ గడపడం కన్నా ఏ లైబ్రరీలోనో, చెట్టు క్రిందో పది నిముషాలు రిలాక్స్ అవ్వండి. **ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఎంత ఫ్రెష్‌గా ఉంటుందో, మధ్యాహ్నం నాప్ తరువాత కూడా అంత ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది.**

Relax for few minutes in the lunch-time instead of gossiping with friends.

49. బ్రహ్మ సమయంలో ఏకాగ్రత అద్భుతంగా ఉంటుంది కానీ దురదృష్టవశాత్తూ మనిషికి కేవలం ఒక్క తెల్లవారుజామే ఇచ్చింది ప్రకృతి. **తెలివైన కుర్రవాడు 'రెండు బ్రహ్మ సమయాల'ని సృష్టించుకుంటాడు.** పరీక్షల ముందు ఈ టెక్నిక్ బాగా పని చేస్తుంది. అదెలాగో చూద్దాం. విద్యార్థులకి 7 గంటల నిద్ర అవసరం. పరీక్షల ముందు ప్రిపరేషన్ హాలీడేస్‌లో మీ టైమ్–టేబిల్ కాస్త మార్చుకొని రాత్రి 5 గంటలు, 'మధ్యాహ్నం' 2 గంటలు నిద్రపోండి. మధ్యాహ్నం నిద్ర లేవగానే సుప్రభాతం వింటూ బ్రష్ చేసుకోండి. స్నానం చేసి కాస్త బ్రేక్‌ఫాస్ట్(!) తినండి. తలుపులన్నీ వేసుకొని గదిని చీకటి చెయ్యండి. ఇప్పుడు మీరు కృత్రిమంగా ఒక తెల్లవారుజాము (ఆర్టిఫీషియల్ డాన్) ని సృష్టించుకున్నారు. **బయట ప్రపంచానికి సాయంత్రం నాలుగు గంటలైతే, మీకు తెల్లవారుఝామున నాలుగు గంటలు.** దీన్నే 'వన్ డే – టూ డాన్ టెక్నిక్' అంటారు. రెండు రోజులు ఆచరించి చూడండి. ఎంత బావుంటుందో మీకే తెలుస్తుంది.

Your concentration levels are high in the early morning. Create an 'artificial dawn'. Sleep for some time in the afternoon, have a bath on waking up, close the room,and read under a table light, as if it is dark outside. For others, it is evening 4 p.m. and for you it is 4 a.m. This is called, 'One day - Two dawn' technique.

పరీక్షల ముందు:

50. పరీక్షలకి నెల రోజుల ముందు నుండి శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. స్వీట్లు, నూనె వస్తువులు, కూల్ డ్రింక్స్ తాగటం, తినటం మానెయ్యండి. తిన్నంత సేపు బాగానే ఉంటుంది కానీ వాటిలో ఉండే *షుగర్ మరియు* ఫ్యాట్స్ వల్ల మీ ఆలోచన మంద్ర స్థాయికి దిగుతుంది.

Avoid sweets and oily foods one month before exams.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

**http://kinige.com/book/Modati+Rank+Ki+Vanda+Sutra
lu**

* * *