ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಕವ್ರತದ ಸಂಕಲ್ಪ

ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಣೆಗಳಿಲ್ಲದ ಕರ್ಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸತ್ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಂಕಲ್ಪ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಸಮಗ್ರ ನಾಲ್ಕುತಿಂಗಳ ವ್ರತವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ಮೊದಲನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಸಂಕಲ್ಪ.

ಆಷಾಢ ಶುದ್ಧ ಏಕಾದಶಿಯ ದಿವಸ, ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ, ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ವ್ರತ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕುಳಿತು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೆಲ್ಲ ವ್ರತ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಸಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಆಚಮನ ಮತ್ತು ಸಂಕಲ್ಪಗಳ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅನುಸಂಧಾನದ ಕುರಿತು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರಸ್ಮೃತಿ ಎಂಬ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ಲಿಂಕುಗಳು ಹೀಗಿವೆ

ಆಚಮನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ಸಂಕಲ್ಪದ ಅರ್ಥ

ಮೇಲಿನ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದರೆ ಆಯಾ ಲೇಖನಗಳಿರುವ ಪುಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೆ ಫಲ ಬರುವದಿಲ್ಲ, ಅರ್ಥಾನುಸಂಧಾನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂದು ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಥಸಮೇತ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ.

ಸಂಕಲ್ಪ

ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಿ,
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ
ದೇಶ-ಕಾಲಗಳ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿ

ಅದ್ಯ ಪೂರ್ವೋಚ್ಚರಿತ ಏವಂಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ
ಹಿಂದೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ

ಅಸ್ಯಾಂ ಶಯನ್ಯೈಕಾದಶ್ಯಾಂ
ಈ ಶಯನ್ಯೈಕಾದಶಿಯಲ್ಲಿ

ಅಸ್ಮದ್ಗುರ್ವಂತರ್ಗತ (ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪತ್ಯಂತರ್ಗತ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು)
ನನ್ನ ಗುರುಗಳ (ಗಂಡನ) ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ

ಪರಮಗುರ್ವಂತರ್ಗತ
ನನ್ನ ಪರಮಗುರುಗಳ (ಗುರುಗಳ ಗುರುಗಳು ಪರಮಗುರುಗಳು) ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ

ಸಮಸ್ತಪರಂಪರಾಗುರ್ವಂತರ್ಗತ

ಇಡಿಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಎಲ್ಲ ಗುರುಗಳ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ

ಸಮಸ್ತ ತತ್ವಾಭಿಮಾನಿದೇವತಾಂತರ್ಗತ

ಸಕಲ ತತ್ವಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ

ಪಾರ್ವತೀಪತಿರುದ್ರಾಂತರ್ಗತ

ಉಮಾಪತಿ ಮನೋನಿಯಾಮಕ ರುದ್ರದೇವರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ

ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ

ಭಾರತಿಯ ಅರಸ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ

ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ

ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೇರಣೆಯಂತೆ

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ

ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ

ಮಮ ಸರ್ವಪಾಪಕ್ಷಯಾರ್ಥಂ

ನನ್ನ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುದವದಕ್ಕಾಗಿ

ವಿಷ್ಣುಭಕ್ತಿ ತತ್ವಜ್ಞಾನ ವೈರಾಗ್ಯಾದಿ ಮಹಾಸದ್ಗುಣ-ಅಭಿವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ

ಹರಿಯ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ, ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪರಿಶುದ್ಧ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಂಸಾರಿಕಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಗ್ಯ ಮುಂತಾದ ಮಹತ್ತರ ಸದ್ಗುಣಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ

ಜನ್ಮನಿ ಜನ್ಮನಿ ವೈಷ್ಣವತ್ವಪ್ರಾಪ್ತ್ಯರ್ಥಂ

ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೈಷ್ಣವಜನ್ಮ ದೊರಯಲಿ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ

ಅಸ್ಮದ್ಗುರೂಣಾಂ ಚರಣನಲಿನಸೇವಾಸೌಭಾಗ್ಯಪ್ರಾಪ್ತ್ಯರ್ಥಂ

ನನಗೆ ಅಪರೋಕ್ಷಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕರುಣಿಸುವ ಗುರುಗಳ (ಪತಿಯ) ಪಾದಕಮಲಗಳ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸೌಭಾಗ್ಯದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ

ತನ್ಮುಖಾತ್ ಸಕಲ ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಶ್ರವಣಯೋಗ್ಯತಾಪ್ರಾಪ್ತ್ಯರ್ಥಂ

ಆ ಗುರುಗಳ (ಪತಿಯ) ಮುಖದಿಂದ ಸಕಲ ಸಚ್ಛಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಶ್ರವಣ ಮಾಡುವ ಯೋಗ್ಯತೆ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗಲೆಂದು

ತದರ್ಥಂ. ಅಶೇಷ-ಮನೋದೋಷ-ದೇಹದೋಷ-ವಿನಾಶಾರ್ಥಂ

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ-ಲೋಭ-ಮೋಹ-ಮದ-ಮಾತ್ಸರ್ಯ ಮುಂತಾದ ಮನೋದೋಷಗಳ, ದೇಹದ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯವ್ರತಾಚರಣಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯವ್ರತಾಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾಹಂ ಕರ್ತಾ ಹರಿಃ ಕರ್ತಾ
ತತ್ಪೂಜಾ ಕರ್ಮ ಚಾಖಿಲಮ್
ತಥಾಪಿ ಮತ್ಕೃತಾ ಪೂಜಾ
ತತ್ಪ್ರಸಾದೇನ ನಾನ್ಯಥಾ

ತದ್-ಭಕ್ತಿಃ, ತತ್ಫಲಂ ಮಹ್ಯಂ
ತತ್-ಪ್ರಸಾದಃ ಪುನಃಪುನಃ
ಕರ್ಮನ್ಯಾಸೋ ಹರಾವೇವಂ
ವಿಷ್ಣೋಸ್ತೃಪ್ತಿಕರಃ ಸದಾ

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವತಂತ್ರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನನಗಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯೇ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕರ್ತಾ. ಆ ಒಡೆಯ ನನ್ನೊಳಗೆ

ನಿಂತು ಆ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ವ್ರತವನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ನಾನು ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅವನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲೇ. ಈ ಇಡಿಯ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ವ್ರತಾಚಾರಣೆಯೇ ಹರಿಯ ಪೂಜೆ.

ಆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೇ ಈ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ವ್ರತಾಚರಣೆ ಎಂಬ ಪೂಜೆಯಿಂದ ನಾನು ಪಡೆಯುವ ಫಲ. ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಸಾದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿ.

"ನಾನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಕರ್ತೃವಲ್ಲ, ಹರಿಯ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಕರ್ತೃವಾದವನು, ಎಲ್ಲ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳೂ ಅವನ ಪೂಜೆ, ಅವನ ಪಾದದ ಭಕ್ತಿಯೇ ಆ ಪೂಜೆಯ ಫಲ, ಈ ರೀತಿಯ ಕರ್ತೃತ್ವವನ್ನು ಅದರ ಫಲವನ್ನೂ ದೇವರು ನಿರಂತರ ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರಲಿ" ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಸತ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವದು ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯಕರವಾದ ಕರ್ಮಸಮರ್ಪಣೆ.

ಸುಪ್ತೇ ತ್ವಯಿ ಜಗನ್ನಾಥ
ಜಗತ್ ಸುಪ್ತಂ ಭವೇದಿದಮ್
ವಿಬುದ್ಧೇ ಚ ವಿಬುದ್ಧ್ಯೇತ
ಪ್ರಸನ್ನೋ ಮೇ ಭವಾಚ್ಯುತ

ಲೋಕದೊಡೆಯ, ನೀನು ಮಲಗಿದರೆ ಸಮಸ್ತ ಜಗತ್ತೂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀನು ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. (ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ನೀನು, ಸದಾ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರುವ ನೀನು ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆಯಿರುವವನಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತೀಯ. ನಿನ್ನ ಇಚ್ಚೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವ ಈ ನಿದ್ರೆ-ಎಚ್ಚರಗಳ ಆಟದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ವ್ರತಶೀಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ನನ್ನನ್ನು ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ)

ಚತುರೋ ವಾರ್ಷಿಕಾನ್ ಮಾಸಾನ್
ದೇವದೇವ ಜಗತ್ಪತೇ
ನಿರ್ವಿಘ್ನಂ ಸಿದ್ಧಿಮಾಯಾತು
ಪ್ರಸಾದಾತ್ ತವ ಕೇಶವ

ಜಗದೊಡೆಯ, ದೇವರ ದೇವ, ಈ ನಾಲ್ಕು ಮಳೆಗಾಲದ ತಿಂಗಳುಗಳ ಈ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ವ್ರತ ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಘ್ನವಿಲ್ಲದೇ ಸಂಪನ್ನವಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿ ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಲಿ.

ಗೃಹೀತೇಽಸ್ಮಿನ್ ವ್ರತೇ ದೇವ
ಪಂಚತ್ವಂ ಯದಿ ಮೇ ಭವೇತ್
ತದಾ ಭವೇತ್ ಸುಸಂಪೂರ್ಣಂ
ಪ್ರಸಾದಾತ್ ತೇ ಜನಾರ್ದನ

ಈ ವ್ರತವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ, ದೇವ. ಓ ಜನಾರ್ದನ, ಈ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ಮುಗಿಯುವದರ ಒಳಗೆ ನನಗೆ ಮರಣ ಒದಗಿದಲ್ಲಿ ಈ ವ್ರತದ ಪೂರ್ಣಫಲ, ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗಲಿ.

ಶಾಕವ್ರತಂ ಮಯಾ ದೇವ
ಗೃಹೀತಂ ಪುರತಸ್ತವ
ನಿರ್ವಿಘ್ನಂ ಸಿದ್ಧಿಮಾಯಾತು
ಪ್ರಸಾದಾತ್ ತೇ ರಮಾಪತೇ

ಒಡೆಯ, ನಿನ್ನ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಈ ಶಾಕವ್ರತದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಓ ರಮೆಯರಸ, ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಈ ಪ್ರಥಮವ್ರತ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿ ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಲಿ.

ಹೀಗೆ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರ್ಘ್ಯ ನೀಡುವಂತೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಏಕಾದಶಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಮಂತ್ರಾಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಾರದು.

ತುಳಸೀದಳವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಅರ್ಘ್ಯಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವಾಗ, ಗಂಡ ಮಾತ್ರ ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಹೇಳಬೇಕು. ಗಂಡ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹೆಂಡತಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಪುರುಷರೊಬ್ಬರೇ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲಿನ ಸಮಗ್ರಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಬ್ಬರೇ ಮಾಡುವಾಗ ಆಚಮನ, ಸಂಕಲ್ಪಗಳು ಮಾತ್ರ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇರುವದಿಲ್ಲ.

ಶೂದ್ರ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಶೂದ್ರಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೇಲಿನ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಕಲ್ಪದ ಎಲ್ಲ ಅರ್ಥವನ್ನೂ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ “ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಈ ವ್ರತ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ” ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಸಾಗಲಿ, ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತಿಕರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ

– ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ಕುರಿತ ಇತರ ಲೇಖನಗಳ ಲಿಂಕುಗಳು. ಆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಲೇಖನದ ಪುಟ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಮಹಾವ್ರತಗಳು

ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯದ ಮಾಹಾತ್ಮ್ಯ

ಶಾಕವ್ರತ

ಶಾಕವ್ರತದಲ್ಲಿ ನಿಷಿದ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು, ಯಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು, ಯಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಯೇನು ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಲೇಖನ.

ಅಶಕ್ತರ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇರುವವರು, ಹತ್ತಾರು ದಿವಸಗಳ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಇರಬೇಕಾದವರು ಯಾವ ರೀತಿ ಚಾತುರ್ಮಾಸ್ಯವನ್ನು ಆಚರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವದರ ಕುರಿತ ವಿವರಣೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿದೆ.