

# శతమానం భవతి

హరిపూరక చక్రము



పెల్లము అన్నము

స్వాధిష్ఠాన చక్రము



పెరుగన్నము

అనాహత చక్రము

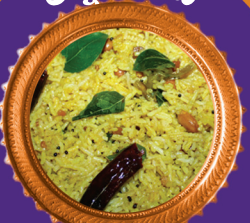


నెయ్యి అన్నము

సహస్రార చక్రము -

అన్ని రకముల అన్నములు

అజ్ఞా చక్రము



పులిహోర

మూలాధార చక్రము



పులగము

విశుద్ధి చక్రము



పాయసాన్నము

డా॥ మూరెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, ఎమ్మెస్సీ, పి.హెచ్.డి.



# Sanjeevani

*The Vibrant Life*



డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాస్టర్ గారు

# శతమానం భవతి

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, ఎమ్మెస్సీ, పి. హెచ్.డి.  
మాస్టారుగారి ప్రవచనముల నుండి

శ్రీ ధూకిపాళ వేంకటరత్నం  
శ్రీమతి ధూకిపాళ అమరశ్రీ

వీరి సౌజన్యముతో ఈ పుస్తకము ముద్రించబడింది.  
అఖండ గురుసత్తా యొక్క అనుగ్రహ ఆశీస్సులు  
వీరికి సదా లభించుగాక!

## శతమానం భవతి

కూర్పు : శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి  
శ్రీమతి కాటూరి తేజశ్రీ

ప్రథమ ముద్రణ : జూన్ 2017

ప్రతులు : 1,500

వెల : రూ. 30/-

ప్రతులకు మరియు

ఇతర వివరములకు : శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి

మొబైల్: 09490611999

E-mail: sreelakshmi\_ramki@yahoo.co.in

Website: www.awgpsouth.org

www.th8revolution.com

ముద్రణ : సృజన గ్రాఫిక్స్

3-1-338, ఫీవర్ ఆసుపత్రి దగ్గర

నల్లకుంట, హైదరాబాద్ - 500044.

ఫోన్: 040-65554439, 9701055009

## ముందుమాట

రోగరహితమైన జీవితం జీవించటానికి ఎలాంటి ఆహారం తినాలి? గాలి ఎలా పీల్చుకోవాలి? ఎలాంటి వాతావరణంలో ఉండాలి? శ్వాసకు-ప్రాణాయామానికి మధ్య తేడా ఏమిటి? మనం శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు ఏమి జరుగుతున్నది? శ్వాస తీసుకుని వదిలేటప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది? మనిషి అమరుడిగా మారటం సాధ్యమేనా? తాను కోరుకున్న సమయంలో మరణించటం సాధ్యమేనా? ఎటువంటి ఆహారం తీసుకుంటే మనకు శక్తి లభిస్తుంది? ఆహారం మార్చుకుంటే మన జీవన విధానం మారుతుందంటారు. నిజమేనా? శ్వాసను అస్త్రముగా చేసుకుని అద్భుతాలు చెయ్యవచ్చా? వృద్ధాప్య రహిత జీవితం వాస్తవ దూరమా? లేక నిజంగానే పొందవచ్చా? ఆహారంలో మార్పు ద్వారా సంజీవినీవిద్యను సాధించుకోవచ్చా?

ఇలాంటి ఎన్నో ప్రశ్నలకు మాస్టరుగారు తమ ప్రవచనముల ద్వారా మనకు జవాబిచ్చారు. అది కూడా ఒక వైజ్ఞానికమైన రీతిలో, సహేతుకంగా. ఆ చెప్పిన విషయములను అభ్యాసంలో పెడితే మనకున్న ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యలు తొలగిపోవటమే కాదు, మనం ఆధ్యాత్మికజగత్తులో మరింత పైకి ఎదగగలం. ఎందుకంటే భారతీయ ఆధ్యాత్మికత 'వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మికత' అన్న విషయం పదేపదే చెపుతూ వచ్చారు మాస్టరుగారు. ఎన్నో ప్రవచనముల ద్వారా దాన్ని చాటిచెప్పారు.

ఆధ్యాత్మికతను వైజ్ఞానికమైన రీతిలో నేర్చుకునేందుకు ఈ పుస్తకం బాగా సహాయపడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆహార-విహారముల మార్పు ద్వారా రోగరహిత జీవితం, వృద్ధాప్యరహిత జీవితం, మృత్యురహిత జీవితం అనేది సుసాధ్యమే అని ఘంటాపదంగా చెప్పుకుంటూ వచ్చారు మాస్టరుగారు.

వీటికితోడు అమరత్వవిద్యను గురించి కూడా ప్రవచించారు. ఇచ్చామరణం అనేది ఉన్నది అని పురాణేతిహాసముల నుండి గ్రహించవచ్చును. అసలు ఇచ్చామరణం అంటే ఏమిటి? అది కూడా చెప్పబడినది.

ఆహారపదార్థములలో ఉన్న పోషకవిలువలు, ప్రోటీన్స్, ఖనిజాలు, లవణాల వివరాలు పొందుపరచటం ద్వారా ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటే స్వస్థత పొందుతామో చెప్పబడినది.

పై విషయములను చదువుకుని భారతీయులమైన మనం భారతీయ ఆధ్యాత్మికత ఎంత మహోన్నతమైనదో, ఎంత వైజ్ఞానికమైనదో, ఎంత సైద్ధాంతికమైనదో కనీసం ఇప్పటికైనా గ్రహించి తిరిగి ఆ అమరత్వవిద్యను సాధించుకునే దిశగా గట్టి సంకల్పంతో కృషిచేయాలి. సంజీవినీవిద్యను ఇంటింటికి తీసుకెళ్ళాలి. అప్పుడు ప్రతి మనిషి దైవీమానవుడై భూమిపై స్వర్గం వెల్లివిరుస్తుంది. అది అట్టే అగుగాక!!

‘సంజీవినీవిద్య’ అనే ఈ పుస్తకములో మాస్టరుగారి ప్రవచనములకు అక్షరరూపు నిస్తూ ఈ విషయాలను కొంత విపులంగా చర్చించటం జరిగింది. అంతేకాక మరెన్నో ఆసక్తికరమైన అంశములు చేర్చబడ్డాయి.

సంజీవినీవిద్య పుస్తకమును ముద్రించటానికి సహాయమందించిన శ్రీమతి సౌజన్య, శ్రీమతి వల్లీశ్రీనివాస్, శ్రీమతి అమ్మాజీ, శ్రీమతి శోభ, శ్రీమతి శైలజ, కుమారి చందనలకు గాయత్రీమాత అనుగ్రహం లభించు గాక!

**ఇట్లు**

**శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు**

## విషయసూచిక

క్ర.సం. విషయం.....	పుట సంఖ్య
1. అమరత్వము .....	7
2. దేహోదేవాలయ ప్రోక్తః.....	26
3. జీవితము యొక్క కణము : ఉచ్చాస-నిశ్వాసలు .....	36
4. జీవనచక్రము - ఆహారము .....	55
5. జీవించేకళ .....	64
6. సూర్యశక్తి సందోహన .....	80
7. చక్రా ఫుడ్స్ .....	90
8. త్రిగుణములు .....	103
9. వారములు-రంగులు-జ్యోతిష్యము .....	113
10. ఆత్మకళ్యాణము మరియు విశ్వకళ్యాణము .....	123
కొరకు సామూహిక సాధన	

## గురుదేవులు అందించిన అమృతవిద్య

1. బలం కల్గుటకు చిట్కాలు: బాగా మాగిన అమృతపాణీ అరటిపండ్లు రోజూ తింటే బలవృద్ధి కలుగుతుంది. రోగాలు నశించును.
2. ఆయుర్వృద్ధికి చిట్కాలు: ఆవునెయ్యిని అన్నంలో విశేషంగా కలుపుకుని తింటే ఆయుర్వృద్ధిని కలిగించును. బలం, పుష్టి కలుగును. బుద్ధిబలం పెరుగును.
3. నీరసం హరించుటకు చిట్కా: వాముచూర్ణం బేడెత్తు తేనెతోగానీ - మిరియాలు, ఉప్పు అనుపాతంతోగానీ తిన్నయెడల నీరసం తగ్గును.

### మా ఇతర ప్రచురణలు

- ఆహారము - ప్రాణశక్తి
- సంజీవని ద వైబ్రెంట్ లైఫ్ - మొదటిభాగము
- సంజీవని ద వైబ్రెంట్ లైఫ్ - రెండవభాగము
- ఆహారము అమృతమస్తు - జలము ఆరోగ్యమస్తు



# అమరత్వము

ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః  
గురుసాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః  
అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్  
యత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః

సంజీవినీవిద్య భారతదేశము యొక్క వారసత్వము. దీనినే “శ్రీవిద్య” అని కూడా అంటారు. సంజీవినీవిద్య అనడంలో అంతర్ధాం ఏమిటంటే వ్యక్తికి మృత్యువు లేదు. భగవద్గీతలో రెండవ అధ్యాయంలో ఈ సంజీవినీవిద్య గురించి చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

న జాయతే మ్రియతే వా కదాచిత్ నాయం

భూత్వా భవితా వా న భూయః ।

అజో నిత్యః శాశ్వతోఽయం పురాణో

న హన్యతే హన్యమానే శరీరే ॥ (భ.గీ. 2/20)

భావం: ఈ ఆత్మ ఏ కాలమునందును పుట్టదు, గిట్టదు. పుట్టి మరల ఉండినదీ కాదు. ఇది భావవికారములు లేనిది (ఉత్పత్తి, అస్తిత్వము, వృద్ధి, విపరిణామము, అపక్షయము, వినాశము అను ఆరు భావవికారములు). ఇది జన్మలేనిది, నిత్యము, శాశ్వతము, పురాతనము అయినది. శరీరము చంపబడినను ఇది చావదు.

అంటే మృత్యువు లేదు. అందుచేత ఈ సంజీవినీవిద్య సాధించుట సంభవమా-అసంభవమా అని కాదు ప్రశ్న. ప్రశ్న ఏమిటంటే మీరు నేర్చుకోగలరా అన్నది. ఇది భారతదేశంలో శుక్రాచార్యుడు యొక్క పుత్రిక

దేవయాని - భృహస్పతి యొక్క కొడుకు కచుడు (కచ దేవయాని) కథలుగా ఈ మొత్తం సాధనా విధానం టూకీగా అందజేయబడింది. కాని ఈ సంజీవినీవిద్య యొక్క మూడు రూపాలలో రెండు రూపాలు మాత్రము మీకు ఈ మొదటి కొన్ని సెషన్సులో అందజేయబడతాయి. అది ఏమిటంటే రోగరహితమైన జీవితము, వృద్ధాప్యరహితమైన జీవితము. మూడవది మృత్యురహితమైన జీవితం. దానికి కొంత సమయం వుంది.

సమయం ఎందుకుంది అంటే జ్వాలాకుల్ మహర్షి భాషలో మృత్యువు అనే అలవాటుని మనం వదులుకోలేకపోతున్నాము. జ్వాలాకుల్ ఏం చెప్పారంటే మనిషి ఎందుకు చనిపోతాడు అంటే చావు వచ్చి కాదు. మరణించడం అలవాటైంది కనుక. చావడమనేది అనేక జన్మలబట్టి అలవాటయిపోయింది మనకి. ఆ అలవాటుని వదులుకోవడం కష్టం. ఈ జన్మలో రెండు మూడు సంవత్సరముల క్రింద నేర్చుకున్న సిగరెట్ స్మోకింగ్ అలవాటయిపోతేనే వదులుకోవడం చాలా కష్టం. ఎంతమంది వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్తారో, ఎంత మంది మానసిక చికిత్సకుల (సైకాలజిస్టుల) దగ్గరికి వెళ్తారో. “నాకు సిగరెట్ త్రాగటం మానేయాలనుంది, కాని ఎందుకో నేను మానలేకపోతున్నాను” అంటారు. అలాంటిది కొన్ని కోట్ల సంవత్సరముల బట్టి అలవాటయిపోయిన మృత్యువుని వదులుకోవడం అంత తేలిక కాదు. కాని అది అసంభవమూ కాదు. చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి.

కరోపనిషత్తు మొత్తం అంతా కూడా ఆ అమృతత్వవిద్య గురించే చెప్తుంది. కరోపనిషత్ మొత్తం నచికేతాగ్ని యొక్క ఆ విశిష్టమైన అగ్ని స్వరూపము. మృత్యురహిత స్థితిలోనికి తీసుకువెళ్ళడమే సంజీవినీవిద్య నేర్పడం. అందుచేత నేను చెప్పేటటువంటి ఈ మాట మన ఉపనిషత్తులో “అమృతస్య పుత్రః” అని చెప్పబడింది. మనల్ని ఉపనిషత్తులలో మీరు ఎవరు? అంటే “అమృతస్య పుత్రః” మీకు మృత్యువు లేదు అని చెప్పారు. అదే భగవద్గీతలో అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుడితో చెప్పాడు “నేను మా తాతని,

మా గురువుని, మా బంధువులను ఎక్కడ చంపేది? ఇంతకంటే నాకు నెత్తురు కూడు లేదు” అని. “నయోధ్య” అనగా “నేను యుద్ధం చేయను” అని చెప్పి... నోరు మూసుకుని గాండీవం ప్రక్కన పడేసి ఊరుకుంటాడు. నేను యుద్ధం చేయను, నేను చంపను అంటాడు. అక్కడ చాలా స్పష్టంగా భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయంలో చెప్పినటువంటి మాటలు కొంచెం జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుంటే శ్రీకృష్ణుడు అమృతత్వవిద్య గురించే చెప్తున్నాడు అని తెలుస్తుంది. చంపేదెవరు? చంపించేదెవరు? చంపుతున్నాను అని అనుకున్నవాడూ తప్పు అనుకుంటున్నాడు. చచ్చిపోతున్నానని అనుకున్న వాడు తప్పు అనుకుంటున్నాడు. అంటే అర్థమేమిటి? ఎవరూ చావడం లేదు. మరైతే ఏం జరుగుతోంది? ఏంటి ఈ గందరగోళమంతా అంటే కరోపనిషత్తులో దానికి నచికేతుడు జవాబిస్తాడు. కథ తెలుసు కదా మీకు.

నచికేతుడ్ని ఒక విశేషమైన పరిస్థితులలో తొమ్మిదేళ్ళ ఆ బాలుడ్ని తండ్రి యముడికిచ్చేస్తాడు. యముడికిచ్చేయడం అంటే అర్థమేమిటి? నువ్వు చచ్చిపో అన్నాడు. సరే అలాగే అని అంటూ చచ్చిపోతాడు. చనిపోయిన తర్వాత యముడప్పుడు ఎక్కడికో వెళ్ళాడు. కొన్ని రోజులపాటు లేడు యమలోకంలో. నచికేతుడు యముడి యొక్క ఇంటి ముందు ఆహారం తీసుకోకుండా మూడు రోజులుంటాడు. యముడు తిరిగి వస్తాడు. తిరిగి వచ్చాక యముడి యొక్క కుటుంబ సభ్యులేం చెప్తారంటే ఈ బ్రాహ్మణ బాలకుడు 3 రోజులబట్టి నిరాహారియై మీ మందిరం ముందు ఉన్నాడు. దానితో యముడు గాబరాపడిపోయి నా మందిరం దగ్గర నువ్వు నిరాహారిగా ఉన్నావు గనుక నీకు మూడు వరాలిస్తున్నాను అన్నాడు.

చాలా జాగ్రత్తగా ఈ కథ అర్థం చేసుకోండి. కథ కాదు ఇది. మీరు చేయగలిగితే, మీరు పాటించగలిగితే మీరు కూడా అలా అవుతారు. నచికేతుడు మొదటి వరం ఏం కోరుకుంటాడు అంటే “నేను తిరిగి భూలోకానికి వెళ్ళినప్పుడు నా తండ్రి నన్ను గుర్తించుగాక!” ఏముంది గుర్తించడానికి.

మళ్ళా కొడుకు వెనక్కి తిరిగి వెడితే తండ్రి గుర్తించలేడా? ఎప్పుడు అలాగ గుర్తించలేడు? శరీరం మారిపోతే. భావం చాలా స్పష్టంగా ఉంది కూడా. అంటే నిజంగానే నచికేతుడు శరీరం వదలి వెళ్ళిపోయాడు. నిజంగానే యమాచార్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. అప్పుడు నేర్చుకున్నటువంటి సాధన నచికేతాగ్ని అనే పేరుతో ప్రసిద్ధికెక్కుతుంది అంటాడు.

నచికేతాగ్ని అంటే మనం వాడేటటువంటి అగ్ని కాదు. దేవుడి దగ్గర ప్రమిద పెట్టి వెలిగించే దీపం యొక్క రూపం వేరు. ఇంటి దగ్గర మనం వంట చేసుకోవడానికి ఉపయోగించే అగ్ని యొక్క రూపం వేరు. సిగరెట్ తాగడానికి వెలిగించే అగ్ని యొక్క రూపం వేరు. అన్నీ ఒకటే అనుకుంటాం మనం. ఎందుచేతంటే మనకి ఆ సూక్ష్మమైన తేదాలు తెలియడం లేదు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పానో మీరు అర్థం చేసుకోండి. ఈ సంజీవినీ అనే విద్య క్రొత్తది కాదు. ఇది నేర్చుకోవడం మనం క్రొత్తగా మొదలుపెట్టున్నాము. భగవద్గీతలో చెప్పబడింది ఆ సంజీవినీవిద్యయే. శ్రీకృష్ణుడు విశ్వరూపంగా చూపించింది ఆ సంజీవినీవిద్యయే. ఆ మానసికస్థితి మీలో ఉంటే కనుక ఈనాడు మనం మొదలుపెట్టిన ఈ సంజీవినీవిద్య ప్రపంచానికి కచ్చితంగా అందుతుంది.

సంజీవినీవిద్య వేదాలలో, ఉపనిషత్తులలో, మహాభారతంలో చెప్పిన విద్యే. మనం క్రొత్తగా ఏం చెప్పడం లేదు. భాష మార్చుకుంటున్నాము. వాళ్ళు సంస్కృతంలో చెప్పారు. మనం తెలుగులో మాట్లాడుకుంటున్నాము. అంతే తేడా. ఇది మీరు కాస్త జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. అది అర్థం చేసుకుంటేనే ఈ సంజీవినీవిద్య మీకు కచ్చితంగా రెండు రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ జన్మలో ఇంక మీకు రోగాలు రావు. అనుకోకుండా ఒకవేళ వచ్చినా అవి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్ళిపోతాయి. ఇది ముమ్మాటికీ జరుగుతుంది. కానీ ఎప్పుడు? అధ్యాపకుడి దగ్గర విద్య నేర్చుకుంటే. ఉపాధ్యాయుని దగ్గరికి ఎందుకు వెళ్తున్నాం మనం? పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణులం

అవడానికి వెళ్తున్నాం. మరి అందరూ ఉత్తీర్ణులవుతున్నారా? అవడం లేదు కదా! ముఖ్యంగా ఇంటర్మీడియట్ అదీ ఐతే చాలామంది ఉత్తీర్ణులు కారు. దాంట్లో తప్పు ఎవరిది? అధ్యాపకుడిదా? విద్యార్థిదా! ఎవరిది తప్పు? ఉపాధ్యాయుడు పాపం పాఠం చెప్తూనే వున్నాడు కదా! అదే అధ్యాపకుడు చెప్పిన పాఠం విని కొంతమంది 90% తెచ్చుకుంటారు. రికార్డ్ బ్రేక్ చేస్తారు. కొంతమంది పరీక్షల్లో తప్పుతారు. భావం అర్థమవుతోందా!

ఈ 9 రోజులపాటు మీరు చాలా ఏకాగ్రతతో చెప్పింది అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. మీరు మీ స్వబుద్ధి ఉపయోగించవద్దు ఇక్కడ. తర్కాలు ఉపయోగించుకోవద్దు. చివరిరోజు తర్కాన్ని ఉపయోగించు కొందురు గాని. చివరిరోజున మనం ఎప్పుడయితే ఒక అవగాహనకి వస్తామో, అప్పుడు మీకేదైనా అనుమానం ఉంటే అడగండి. ప్రస్తుతం సంజీవినీవిద్య గురించి మీరు ప్రశ్నలు అడగగలిగే మానసిక స్థితిలో లేరు. అదేంటో ఇంకా మీకు తెలియదు. కానీ ఈ విద్య దేనిమీద ఆధారపడివుందో చెప్తున్నాను కదా! వేదాల మీద ఆధారపడివుంది. ఉపనిషత్తుల మీద ఆధారపడి ఉంది. పురాణాల మీద ఆధారపడి ఉంది.

రామాయణంలో చాలా స్పష్టంగా సంజీవినీవిద్య గురించి చెప్పబడి వుంది. సూర్యోదయం లోపల సంజీవినీని తీసుకురాకపోతే లక్ష్మణుడు చనిపోతాడు. ఎక్కడినుండి తీసుకురావాలి. హిమాలయాల నుంచి తీసుకు రావాలి. ఈయన గారెక్కడున్నారు? లక్ష్మణుడు లంకలో ఉన్నాడు. అది సంభవమేనా? ఆ అనుమానమే రాలేదక్కడ. అసంభవం నేనెలా చేస్తాను అనే మాట రాలేదక్కడ. చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి. రాత్రికి రాత్రి తీసుకువచ్చి లక్ష్మణుణ్ణి బ్రతికించగలిగితే 9 రోజులలో మీరు ఎందుకు నేర్చుకోలేరు దాన్ని? కానీ ఇది ఒక consciousness. అది ఒక చేతనత్వం. మృత్యురహిత చేతనత్వాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి మీరు. ఆ చేతనత్వానికి రకరకాలుగా వెళ్తాం మనం ఈ తరగతులలో. అందుకే మొట్టమొదట

షరతు ఏమిటంటే మీరు ఒకసారి ఇక్కడికి వచ్చిన తర్వాత మళ్ళీ చివరిరోజే బయటికి వెళ్ళాలి. అలా చేస్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

మహాభారతంలో - శిఖండి. చాలా విచిత్రమైన తర్కం చెప్తారు. ఎందుచేతంటే అనేకమందికి శిఖండి యొక్క సంజీవినీ తత్త్వము అర్థం కాలేదు. మృత్యువు రానటువంటివాడిమీద బాణాలు వేస్తే వాడేమంటాం? మూర్ఖుడు అంటాం. భీష్ముడు ఆ మర్యాదని పాటించి శిఖండి మీద బాణం వేయలేదు. కారణాలు చాలా ఉంటాయి. అది వేరే విషయం. కానీ ఏ విషయం మీకు అర్థమవడానికి చెప్తున్నానో మీకు అవగాహనయిందా? ఇది అత్యంత పురాతనమైన, సనాతనమైన, నిత్యనూతనమైన విద్య. సనాతనమైనది ఎందుకంటే రామాయణకాలంలో కూడా ఉంది. ఇంకా దానికన్నా ముందు కూడా ఉంది. శాశ్వతమైనది - అంటే అప్పుడూ ఉంది, ఇప్పుడూ ఉంది. ఇప్పుడు మనం నేర్చుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. మనం ప్రయత్నించినా - ప్రయత్నం చేయకపోయినా రేపు కొన్ని వందల సంవత్సరముల తర్వాత, వేల సంవత్సరముల తర్వాత కూడా ఎవరైనా ప్రయత్నించవచ్చు. దానిని సాధించవచ్చు. శాశ్వతమైనటు వంటిది అది. సనాతనమైనటువంటిది, ఇది నిత్యనూతనమైనటువంటిది. ఎవరికివాళ్ళే ప్రతిసారి కొత్తగా చిరంజీవి అగుటకు ప్రయత్నించవచ్చు. పేరు పెట్టుకోవడానికి అనడం లేదు నేను. మానసికస్థితి గురించి చెప్తున్నాను. ఇది మొదట నేను చెప్పదలచుకున్నది. మీకు బాగా అవగాహనయింది కదా. మన శాస్త్రాలలో, మన పురాణాలలో, మన ఇతిహాసాలలో, మన ఉపనిషత్తులలో ఉన్న విద్య ఇది.

“సకాలేన మహతా యోగో నష్టః పరంతపః” అన్న విద్యలలాగే ఎందుకో, ఏదో కారణం వల్ల ఈ విద్య మర్చిపోయాం మనం. అసలా విద్య ఉన్నది అనే మర్చిపోయాం. మొత్తం మన దేవాలయాలలో నేర్పబడే విద్య సంజీవినీవిద్యే. అక్కడ ఉచ్చరించే మంత్రాలూ అవి వింటే అది

మీకర్థమవుతుంది. తీర్థం అదీ ఇచ్చేటప్పుడు ఒక రాగిపాత్రలో ఒక తులసీదళం, నీళ్ళు, కొంచెం కర్పూరం వేసి పాదోదకంగా ఇస్తారు. అప్పుడు చదివే మంత్రం ఏమిటి? అకాలమృత్యుహరణం. అకాలమృత్యువు వుండదు. దాని తర్వాత సర్వపాప క్షయకరం లేక సర్వవ్యాధి నివారణం ఏదన్నా ఒకటే. సర్వవ్యాధి నివారణం అని ఒక ఋషి అన్నప్పుడు ఆ తీర్థం ఎలా పనిచేస్తుంది? అన్ని వ్యాధులను నయం చేస్తుంది.

కానీ నయం చేయడం లేదు కదా మాస్టారూ! నువ్వు క్రమంతప్పకుండా తీసుకుంటున్నావా దాన్ని? మందు ఎంత కచ్చితంగా చెప్పినట్లు ఒక నియమం ప్రకారం వేసుకుంటున్నావో అలాగే ఎప్పుడైనా తీర్థం తీసుకున్నావా? ఎప్పుడో గుడికి వచ్చినప్పుడు, తప్పదు అన్నప్పుడు ఎంతో బలవంతంగా, అనుభూతి రాహిత్యంతో, భావ రాహిత్యంతో తీసుకుంటే ఏం పనిచేస్తుందది? కానీ ఆ మంత్రాలు 'ఇక్కడ ఒక అద్భుతమైన విద్య నేర్పుతున్నాం మేము' అని మీకు చాలా స్పష్టంగా చెప్తాయి.

దేవాలయాలలో అది ఆచరణలోకి రావాలి. తీర్థం పుచ్చుకున్నవాళ్ళకి మృత్యువుండదు. అకాల మృత్యువనే ప్రసక్తే ఉండదు. ఇక్కడ 'అకాల మృత్యువు' అనే చాలా విచిత్రమైన మాట వాడబడినది. అంటే అర్థం ఏమిటి? మృత్యువు నువ్వు కోరుకుంటే వస్తుంది. అకాలమంటే అర్థమయింది కదా! కాలం అంటే నువ్వు నిర్ణయించుకోవాలి కాలాన్ని. భీష్ముడు చేసినది అదే. భీష్ముడికి మాత్రమే కాదు, చాలామందికి ఉంది ఆ రోజుల్లో. ద్రోణుడికి ఏం ఉంది? తను నిర్ణయించుకున్నాడు కాలాన్ని. నేను అస్త్రాన్ని క్రిందపెడితే తప్ప నన్నెవరూ చంపలేరు. అందుచేత ద్రోణుణ్ణి చంపాలంటే నువ్వేం చేయాలి? ద్రోణుడి చేత అస్త్రసన్యాసం చేయించాలి. అది చేయించాకే ద్రోణుడు చనిపోయాడు. ఐతే యుద్ధంలో ఎంచుకున్న మార్గం గురించి మాట్లాడకండి. ఎందుచేతంటే ధర్మసూక్ష్మములు చాలా తమాషాగా ఉంటాయి. పెద్దలు చెప్పిన మార్గాన్ని మనం అనుసరించడమే తప్ప ఉచితమా!

అనుచితమా! అని అడిగే దమ్ము మనకుండదు. అందులో మనకి శాస్త్రాలు తెలియవు. పురాణాలూ తెలియవు. వేదాలూ తెలియవు. కానీ ద్రోణుడి కుూడా ఇచ్చా మృత్యువు ఉంది.

ఒకసారి ఒక వ్యక్తి ఒక మాట అన్నాడు. దుర్యోధనుడిని నేను తొడలు విరక్కొట్టి చంపుతాను అని ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. అలా అన్నాక ఏం జరిగింది? అదే జరిగింది. అదే వ్యక్తి నేను దుశ్శాసనుడి యొక్క రొమ్ము చీల్చి నెత్తురు త్రాగుతాను అని శపథం చేశాడు. అలాగే త్రాగాడు. అది తప్పా? ఒప్పా! అది కాదు నేను చెప్పేది. ఆ కోణంలో చర్చించవద్దు. నాకూ తెలియదు. ఒప్పా, తప్పా, ఉచితమా, అనుచితమా అని నేను మాట్లాడటం లేదు.

నేను మీకు చెప్పదలచుకున్నదేమిటంటే ఆ కాలంలో అందరికీ ఇచ్చామృత్యువే ఉన్నది. అంటే నేనెలా చనిపోవాలి అని నిర్ణయించుకున్నానో అలా చనిపోతాను. అది అకాలమృత్యువెందుకవుతుంది. ఇచ్చామృత్యువే అవుతుంది. భావం అర్థమయిందా. దేవతా తీర్థం-అకాలమృత్యు హరణం. దేవాలయాలలో తీర్థానికి ఆ విలువ ఉంది. మరి అలా అవుతోందా మాస్టారు. నువ్వు ఆ విలువ ఇస్తున్నావా! విలువ నువ్వు ఇచ్చుకోవాలి. అది చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి. దేనికీ విలువుండదు. విలువ నువ్వు ఇవ్వడాన్ని బట్టి ఉంటుంది.

ఆకుపచ్చరంగు ఉంది. కాషాయరంగు ఉంది. తెలుపురంగు ఉంది. రంగులేగా. కానీ ఆ మూడు రంగుల్ని ఒక జెండాగా తయారుచేశారను కోండి. మూడేగా రంగులు. అక్కడ ఇంకా ఏం ఉంది? ఒక గుడ్డ మీద మూడు రంగులు వేశారు. దానిమీద నీలరంగుతో ఒక చక్రం గీశారు. దానికెందుకయ్యా అంత ప్రాణాలిచ్చేస్తున్నావు నువ్వు? ఎవరైనా దాన్ని అపహాస్యం చేస్తే, ఎవరైనా దానికి తగిన విలువ ఇవ్వకపోతే మీకు ఒళ్ళు మండుతుంది. ఒళ్ళుమండలేదంటే ఇక మనంత మూర్ఖులెవ్వరూ లేరు. అందుచేత జెండాకి విలువ మనమిచ్చుకుంటాం. తీర్థానికి విలువ మనమిచ్చు



కుంటాం. దేవతా విగ్రహానికి విలువ మనమిచ్చుకుంటాం. నువ్వు విలువ ఇవ్వలేదనుకో. దేవత కూడా లేదు. అందుచేత దేవతా విగ్రహం ఓ.కే. దేవత యొక్క పూజ ఓ.కే. దానికున్న పద్ధతి ఓ.కే. కానీ ఆ పద్ధతులు, వాటికి విలువ మనమిచ్చుకుంటాం. ఆ విలువ నీ భావావేశం నుంచి బయటికి వస్తుంది. ఆ భావమును మీలోకి ప్రతిష్ఠించడానికి చాలా ప్రముఖమైన మూడు మార్గాలున్నాయి.

**ఇంతకీ సంజీవినీవిద్య అంటే ఏమిటో అర్థమయింది కదా. నేను చావను అనే ఒక మానసిక స్థితి!** “చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కిం కరిష్యతి వైయమః” భావం అంతే. తెలుసా ఈ స్తోత్రం మీకు. చనిపోతాను అని అనుకున్న మార్కండేయుడు శివలింగాన్ని పట్టుకుని ఈ స్తోత్రం చదువుతాడు. చంద్రశేఖర మాశ్రయే మమ కిం కరిష్యతి వైయమః. చంద్రశేఖరుడిని (శివుడిని) ఆశ్రయించటం వల్ల యమదూతలు నన్ను ఏమి చేయలేరు, నేను చావను అని నిర్ణయించుకున్నాడు మార్కండేయుడు.

ఆ మానసికస్థితి తీసుకురావడానికి మూడు ముఖ్యమైన సాధనలు ఉన్నాయి. చాలా జాగ్రత్తగా ఆ సాధనాలు అర్థం చేసుకోండి. ఇక్కడ మీకు ఆ సాధనల గురించి చెప్పబడుతున్నది. మొట్టమొదటి సాధన ఏంటంటే- శరీరాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? శరీరాన్ని ఉపయోగించుకోవడమే రాదు మనకి. మన కోరికలు తీర్చుకోవడానికి మీరు వేదాలు ఏం చదవనక్కరలేదు. ఏ దేవతా ఉపాసనా చేయనక్కరలేదు. స్థిరంగా కూర్చుంటే చాలు. మీ కోరికలు తీరిపోతాయి. శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. శ్రీకృష్ణుడు చెప్పినా మేం నమ్మం అండి. ఇంక అది మీ ఇష్టం. ప్రధానమంత్రి చెప్పినా నేను విననండి అంటే నేనేం చేస్తాను.

“సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్” (భ.గీ. 6/13)

భావం: శరీరమును, మెడను, శిరస్సును నిటారుగా, నిశ్చలముగా, స్థిరంగా ఉంచి, చూపులను ఏ దిక్కునకును పోనియ్యక తన నాసికాగ్ర భాగమునందే దృష్టిని నిలపవలెను.

ఏ దిశను ఎటూ చూడకుండా వెన్నుపూసను తిన్నగా పెట్టుకుని కూర్చోవాలి. ఈ వెన్నుపూసనెప్పుడయితే తిన్నగా పెట్టుకుంటావో 33 కోట్లమంది దేవతలు స్ట్రెయిట్ గా అయిపోతారు. వెన్నుపూసలో 33 రకాల దేవతా శక్తుల యొక్క ఆశ్రయము ఉన్నది. ద్వాదశ ఆదిత్యులు, ఏకాదశ రుద్రులు, అష్టవసువులు, ఇద్దరు అశ్వినీదేవతలు మొత్తం 33. మీరు తిన్నగా కూర్చుంటే చాలు మీ కోరికలు తీరిపోతాయి. శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిందది. కానీ అలా కూర్చుంటే వచ్చేస్తుందా! విద్య వచ్చేస్తుందా! ఇప్పుడు మీరు కూర్చుని ఉన్నారు. సంజీవినీవిద్య మీలో ప్రవహిస్తోందా! లేదా! మీరేం చేస్తున్నారీప్పుడు? యుద్ధం చేస్తున్నారా! డాన్స్ చేస్తున్నారా! ఏం చేయడం లేదు. మాట్లాడకుండా స్థిరంగా కూర్చున్నారు. కూర్చుని ఏం చేస్తున్నారు? వింటున్నారు.

ఇంజనీరింగ్ చదువుతున్నవాడు కాలేజీలో ఏం చేస్తున్నాడు? కూర్చుని ఉంటాడు. మౌనంగా కూర్చుని ఉండాలి. వాళ్ళలో వాళ్ళు మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే అధ్యాపకుడు చెప్పింది వినడుగా. విద్య రాదుగా. అందుచేత విద్య రావాలి అంటే, జ్ఞానం రావాలి అంటే ఒక షరతు ఏమిటంటే కదలకుండా కూర్చోవడం. మన Anatomyలో there are two points which can work wonders. ఒకటి పీనియల్ గ్లాండ్, రెండోది పిట్యూటరీ గ్లాండ్. ఈ రెండు గ్రంథులు అద్భుతాలు చేస్తాయి. ఏదైనా చమత్కారం జరిగితే ఈ గ్రంథుల వల్లే జరుగుతుంది.

దురదృష్టమో-అదృష్టమో.... నేటితరం వైద్యులకు ఈ గ్రంథుల గురించి ఏమీ తెలీదు. చాలా చోట్ల ఏం వ్రాసుందంటే ఈ గ్రంథులు అసలు పనికిరానివి, అవశేషాలు అని. Appendix ఎలా ఐతే పనికిరాదో అలా. (అంటే నీకు దాని పనితీరు తెలీకపోతే అది పనికిరానట్టే). అందుచేత

మన శరీరంలో చమత్కారాలకు కేంద్రమయిన రెండు స్థానాలు ఉన్నాయి. ఈ పినియల్, పిట్యూటరీ గ్రంథులు మన శరీరంలో ఎలా పనిచేస్తాయో అనేదానికి soul and its mechanism అని ఒక పుస్తకం ఉంది. దాన్ని మీరు చదవాలి. కానీ టెక్నాలజీ మీకు ఈ తరగతులు మొదలైన దగ్గరనుండి చెపుతున్నాను. “సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్న చలం స్థిరః సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్” అలా ఉండాలి. నేను ఆ రెండు కేంద్రముల గురించి మాట్లాడుతున్నాను. క్రైస్ట్ అంటాడు తమాషాగా Be Still and know thy God. నువ్వు స్థిరంగా ఉంటే నువ్వే భగవంతుడివని నీకే అర్థమవుతుంది.

“సమం కాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్” (భ.గీ. 6/13)

ఇది మీకు మెల్లిమెల్లిగా మెల్లిమెల్లిగా ఈ 9 రోజులలో ఇక్కడున్న కార్యకర్తలనుకోండి, టీచర్స్ అనుకోండి, మార్గదర్శకులు అనుకోండి, లేకపోతే మీ అదృష్టం వల్ల మీకు నేర్పడానికి వచ్చిన భగవదాంశ సంభూతులు అనుకోండి... మీ భావన బట్టి ఉంటుంది అది. వారి ద్వారా మీకు అర్థమవుతుంది. మీరు ఇక్కడికి వచ్చినటువంటి ఈ క్లాస్ ప్రపంచానికే ఒక నూతన మార్గదర్శనము చేసేటటువంటిది. అది అర్థం చేసుకోండి. మీతో ఆ అమరత్వము అనేది ప్రపంచానికి అందజేయాలి. It is a Revolution. ఒక క్రాంతి. ఒక విప్లవము ఇది. విప్లవానికి తగిన మానసిక స్థితిలో మీరు ఈ తరగతులను అర్థం చేసుకోవాలి.

ఆ తరగతిలో మొట్టమొదటిది ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగించుకుని మీరు చేసేదాన్ని ఆసనాలు అంటారు. ఈ ఆసనాలు కూడా చాలా ప్రముఖమైన పాత్ర వహిస్తాయి. అసలు ఆసనంలో ఉంటేనే ఫలితాలు వస్తాయి. భోజరాజు కథ విన్నారా. రాజు వెళ్తున్నాడు. ఒక మంచె మీద ఒక రైతు తన పొలానికి కాపలాకాస్తూ కూర్చుని ఉన్నాడు. చీకటి పడిపోయింది. రాజుగారి సైన్యం

అలసిపోయి ఉంది. మంచెమీద కూర్చుని వాడేమంటున్నాడు? “రండి! రండి! రండి! మీరు అలసిపోయి ఉన్నారు. మీరు నా దగ్గర ఉన్న ఆహారము అదీ తీసుకోండి” అన్నాడు. సరే అన్నాడు కదాని తీసుకోబోతే వాడు క్రిందికి దిగి వచ్చి - మీరు రాజు అయ్యుండి కూడా నా పొలాన్ని ఇలా నాశనం చేస్తారేంటి? అంటాడు. ఇప్పుడే కదయ్యా నువ్వు తీసుకోమన్నావు అని అంటాడు రాజు. మళ్ళీ మంచెమీదకు వెళ్తాడు రైతు. పైకి వెళ్తే మళ్ళీ ఏమంటాడు? రండి! రండి! రండి! తినండి! తినండి! తినండి! అంటాడు. కాసేపయ్యాక రైతు మళ్ళా మంచె నుండి క్రిందకు దిగి వస్తాడు. “ఎందుకు నా పొలాన్ని నాశనం చేస్తున్నావంటాడు?” భావం అర్థం అవుతోందా.

మంచె ఎక్కితే విశాలమైన మానసికస్థితి. అన్నీ తీసుకోండి అంటున్నాడు. క్రిందికి దిగి కుంచిత మనస్సుతో వద్దు అంటున్నాడు. అప్పుడు రాజుకి అక్కడ ఏదో ఉందని అనుమానం వచ్చింది. తప్పిస్తే అక్కడ విక్రమార్కుడి సింహాసనం కనిపిస్తుంది. ఆ సింహాసనం మీద 32 సాధన మెట్లుంటాయి. అంటే ఆసనానికి ఆ విలువ ఉంది. కనుక దానిమీద కూర్చుంటే మానసికస్థితి మారిపోతుంది.

ఆసనాలు నేర్చుకుని వెళ్ళండి. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు సరిగ్గా వేస్తున్నామా! లేదా! అని కాదు. ఆసనానికి తగిన మానసికస్థితి మీకు వస్తోందా! లేదా! అది ముఖ్యం. గోముఖాసనం వేస్తే పవిత్రత రావాలి. భుజంగాసనం వేస్తే కుండలినీశక్తి మీద నియంత్రణ రావాలి. వేస్తే చాలు. మీరేం చేయనక్కరలేదు.

ఒకరోజు మా కాలేజీలో తమాషా జరిగింది. విశేష కారణాల వల్ల ప్రిన్సిపాల్ పోస్ట్ ఖాళీ అయ్యింది. తర్వాత ఎవరు? సరే ఏదో బయటనుంచి వస్తారన్నారు. వాళ్ళొస్తారన్నారు, వీళ్ళొస్తారన్నారు. ఒకరోజు సాయంత్రం - ఇంకా క్రొత్త ప్రిన్సిపాల్ ఎవరూ రాలేదు అని లెక్చరర్స్ అందరం మాట్లాడుకున్నాం. మరుసటిరోజు మేము వెళ్ళేసరికి మాతోపాటు పనిచేస్తున్న

మేథమేటిక్స్ లెక్చరర్ ప్రిన్సిపాల్ కుర్చీలో కూర్చొని ఉన్నాడు. ఆయనకి అపాయింట్మెంట్ ఆర్డరు ఇచ్చారు. మాతోపాటు లెక్చరర్గా ఉన్నవాడు ఆ క్షణం నుంచి ఏమైపోయాడు? ప్రిన్సిపాల్! ఆ ఆసనం మీద కూర్చున్నాడు కనుక అంతేకదా! మనం మన వ్యవహారాలలో అపాయింట్మెంట్ ఆర్డర్ అని, అదని ఇదని ఉంటున్నాయి. ప్రకృతిలో అపాయింట్మెంట్ అంటూ ఏం లేదు. నువ్వు తీసుకోవడమే.

శ్రీకృష్ణుడికి ఒకడెవడైనా ఉత్తరం వ్రాసి ఇచ్చి, పరీక్ష పెట్టి ఈరోజు నుంచి నువ్వు జగద్గురువువు అని అపాయింట్మెంట్ ఆర్డరు ఇచ్చాడా! ఇచ్చారా ఎవరైనా! శంకరాచార్యులవారికి నువ్వు అద్వైతాన్ని ప్రచారం చెయ్యి అని ఎవరైనా అపాయింట్మెంట్ ఆర్డరు ఇచ్చారా! ఎవరూ ఇవ్వలేదు. షిరిడీ సాయికి వీళ్ళందరి కష్టాలు నువ్వు తీర్చేయి అని ఎవరైనా చెప్పారా. ఎవరూ అపాయింట్మెంట్ ఆర్డరు ఇవ్వరు. ఆధ్యాత్మికతలో నువ్వు తీసుకోవాలి. నువ్వు వేసినటువంటి ఆసనంతో అపాయింట్మెంట్ ఆర్డర్ తీసుకోగలిగితే ప్రకృతి నీకు తక్షణమే పదవి ఇస్తుంది. ఇందాక ఆ భోజరాజు కథ చెప్పింది అందుకు. మంచెమీద కూర్చుంటే ఒకలాగా - క్రిందకి దిగితే ఒకలాగా మాట్లాడతాడు రైతు. సింహాసనం భూమిలో ఉంది. అక్కడ ఆసన ముందని వీడికి తెలియదు.

అందువల్ల ఈ సాధన ఎక్కడ జరిపించాలి అనే ప్రశ్న వచ్చినప్పుడు మావాళ్ళు, మా గురుదేవులు ఈ సాధన ఎక్కడ చేయమని చెప్పారంటే తీర్థక్షేత్రాలలో చేయమని చెప్పారు. భాగవతం చదువుతున్నప్పుడు నారదుడు అన్నమాట నాకు గుర్తు వచ్చింది. తీర్థాలలో, తీర్థక్షేత్రాలలో శక్తిలేదు. చదివారా భాగవతం. అక్కడ నారదుడు ఏం చెప్తాడంటే డబ్బు కోసం ఎప్పుడయితే వేదాలు చదవడం మొదలుపెట్టారో బ్రాహ్మణత్వము నశించిపోయింది. భగవత్ శక్తి తెలియనివాళ్ళు తీర్థాలలో ఉండటం వల్ల తీర్థముల యొక్క శక్తి నశించిపోయింది. ఎప్పుడయితే పండితులు ముక్తిమార్గం గురించి

చెప్పకుండా ఉన్నారో ముక్తిమార్గం నశించిపోయింది అని ఏడురకాలైన ఫలితాలు చెప్తాడు. అందుచేత తీర్థస్థలాలలో వద్దు అన్నారు. అదే కారణం. ఎందుచేతంటే నారదుడే చెప్పాడు. మరి మనం ఈ సంజీవినీవిద్యను ఎక్కడ చెప్పాలి?

నేను ఈ మధ్యకాలంలోనే శతకుండీ యజ్ఞానికి ఒకసారి ఇక్కడకు వచ్చాను (శ్రీ ధర్మపురి, మియాపూర్, హైదరాబాద్). అప్పుడు ఈ స్థలం యొక్క శక్తి నాకర్థమయింది. విపరీతమైన శక్తి ఉందిక్కడ. భోజరాజు కథ చెప్పింది అందుకు. సింహాసనం కథ చెప్పింది అందుకు. ఇక్కడ ఎన్ని సింహాసనాలున్నాయో! దేవాలయం నిర్మించటమనేది - మీరు నేను అనుకుంటాం ఏముంది డబ్బుంటే కట్టించేస్తామని. డబ్బున్నంత మాత్రాన కట్టలేమని మీకు తెలుసు. ఇక్కడ ఎన్ని దేవాలయాలున్నాయి? ఇంతకంటే అద్భుతమైన సాధనా క్షేత్రం మీకు లభించదు. అందువల్ల ఇక్కడ నిర్ణయించ బడింది. ఈ స్థలము యొక్క గొప్పతనము, ఈ స్థలంలో జరగబోయే విశేషమైన శక్తి సమృద్ధి పథకాలు మీకు అక్టోబర్లో తెలుస్తాయి. ఈ సంవత్సరంలో దానికీ ఇది బీజాంకురమేమో అనిపిస్తోంది నాకు.

**ఎందుచేతంటే దేవాలయాలు అమృతత్వవిద్యకు కేంద్రాలు.** నాకు తెలిసి ప్రపంచంలో నేడు అమృతత్వ విద్యాకేంద్రం ఎక్కడా లేదు. ఎక్కడైనా ఉందా! నాకు తెలియదు. వెబ్సైట్లో కూడా నాకెక్కడా కనిపించలేదు. చాలా స్పష్టంగా, బహిరంగంగా చెప్తున్నాను ఇది. ఇక్కడనుంచి తయారైన వ్యక్తులు మొత్తం ప్రపంచాన్ని రాబోయే సంవత్సరాలలో పరిపాలిస్తారు. మీకు అనిపించవచ్చు అది ఎలా జరుగుతుంది అని?

గాంధీగారితో ఉన్న ఒక కుటుంబం గురించి కాస్త జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. గాంధీగారు ఏం చెప్పారంటే మీరు అన్ని పనులు వదిలేయండి. మీరు ఏ పని చేస్తున్నారో ఆ పని వదిలేయండి. వదిలేసి దేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం పోరాడండి. రకరకాలైన వ్యక్తులు వచ్చారు. కానీ ఒక కుటుంబం

పూర్తిగా వచ్చేసింది. తెలుసా ఏ కుటుంబమో? నెహ్రూ యొక్క కుటుంబం. మోతీలాల్ నెహ్రూ, ఆయన భార్య, కొడుకు, కోడలు, కూతురు మొత్తం భారతదేశ స్వాతంత్ర్యానికి అంకితమయిపోయారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చాక ఈనాటివరకు ఏం జరుగుతోందో గమనిస్తున్నారా! ఆ కుటుంబం యొక్క వ్యక్తులే భారతదేశాన్ని శాసిస్తున్నారు. మీకు ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా. అది వేరే విషయం. నువ్వేదయినా తర్కం చెప్పకో. నీ వాదన ఎవరికి కావాలి. జరుగుతున్నదది.

భావితరంలో కూడా సమర్పణ చేసుకున్న కుటుంబంలోని వ్యక్తులే దేశానికి మార్గదర్శకులు అని ఎప్పుడయితే చెప్పబడుతుందో ఈ సంజీవినీ విద్య నేర్చుకుంటున్న వ్యక్తులు, వారి కుటుంబ సభ్యులు ఏమవ్వాలి? కొంచెం మీరు ఆ ధైర్యం తెచ్చుకోండి. ఇప్పుడెలా ఉంది అని కాదు మీరు చూడాల్సింది? ఈ విద్య నేర్చుకున్నాక మీరు ఏమవుతారు అనేది?

ఈ తొమ్మిది రోజుల పాటు మీరు చేసుకోవలసిన సాధనలో ఓ విశేషమైన సాధనకి ఈరోజు ఎలా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలో నేర్చుతాను. దాన్ని శవాసనము అంటారు. అమృతాసనం అని అంటారు. కార్డియాలజిస్టు భాషలో దాన్ని రిలాక్సేషన్ రెస్పాన్స్ అంటారు. మొత్తం మీలో ఉన్న అన్ని రోగాలు కూడా ఈ శవాసనం వేసుకుంటే పోతాయి. శవాసనం అనే మాట మీకు వింటానికి ఇబ్బందిగా ఉంది కానీ మనిషి శవమయిపోయిన తర్వాత ఏమవుతుంది. క్రొత్త జన్మ ఎత్తుతాడు. మన భారతీయ సిద్ధాంతం అది.

వాసాంసి జీర్ణాని యథావిహాయ నవాని గృహ్లాతి నరో\_పరాణి  
తథా శరీరాణి విహాయ జీర్ణాన్యన్యాని సంయాతి నవాని దేహీ॥

(భ.గీ. 2/22)

తాత్పర్యం: ఏవిధంగా మానవుడు పాత వస్త్రములను వదిలిపెట్టి క్రొత్త వస్త్రములను ధరించునో అట్లే ఈ జీవాత్మ కూడా పాత శరీరములను విడిచి క్రొత్త శరీరములు పొందును.

అమృతత్వవిద్య ఎంత స్పష్టంగా అక్కడ చెప్పబడిందో అర్థం చేసుకోండి. వాసాంసి జీర్ణాని యథా విహాయ - జీర్ణమైపోయిన బట్టల్ని ఎలా వదిలేసుకుంటావో; నవాని గృహ్ణతి-క్రోత్తది ఎలా వేసుకుంటావో అదేవిధంగా ఈ జీవుడు శవాసనము అయిపోయి క్రొత్తబట్టలు వేసుకుంటాడు. ఇందాక నేను చెప్పాను ఆసనం అంటే ఏమిటి? ఒక మానసికస్థితి. శవాసనంలో నువ్వు ఒక మానసిక స్థితికి వచ్చాక లేస్తే ఏం అవ్వాలి? నువ్వు క్రొత్త శరీరంతో లేవాలి. కచ్చితంగా నీ శరీరం మారుతుంది. ఒక నూతన శరీరము మీకు ఆరోజే అప్పుడే ఆ క్షణమే వస్తుంది.

మరి మాకు రావడం లేదు మాస్టారూ! ఎలా చెప్పేది? సైకిలు త్రొక్కుతున్నారు. ఏముందయ్యా ఫెడల్ మీద కాలుపెట్టు. ఎక్కిపోవచ్చు. వెళ్ళిపో. అంతేనా సైకిలింగ్ అంటే. ఇంకేమైనా చెయ్యాలా? మరి రానివాణ్ణి ఎక్కమను. మూతి పగులుతుంది. గడ్డం పగులుతుంది. వాడికి అదృష్టం బావుండకపోతే ఎముకలు విరగొచ్చు. మరి మేము శవాసనము వేశామండి. మాకు క్రొత్త శరీరం రావడం లేదు. మాకనలు ఏమీ రావడం లేదు. మీకు అర్థం కావడం లేదు చెప్తున్నటువంటిది. ఆసనము అంటే మానసికస్థితి.

ఆ శవాసనం వేసే రమణమహర్షి అంత గొప్పవాడయ్యాడు. తెలుసా మీకు రమణమహర్షి జీవితం? ఏడవతరగతి చదువుతున్నప్పుడు బడి నుండి ఇంటికొస్తాడు. విచిత్రంగా ఆయనకు భయమేస్తుంది. ఎందుకు వచ్చిందో నాకు తెలియదు అంటాడు. భయమేస్తే ఏం చేశాడు? భయపడి పారిపోలేదు. మంచం మీద పడుకున్నాడు. నాకు మృత్యువు వచ్చింది అంటాడు. మృత్యువు వస్తే ఏమవుతుంది? మృత్యువు వస్తే ఏమవుతుందో అదంతా నటిస్తాడు. కాళ్ళు బిగుసుకుపోతాయి. చేతులు బిగుసుకుపోతాయి. శరీరము అంతా గట్టిబడిపోతుంది. మాట్లాడాలన్నా మాట్లాడలేరు. శవం స్థితిలో నున్నప్పుడు ఏవిధమైన పరిస్థితి వస్తుందో అంతా చూశాడు. ఆ క్షణంలో నేనెవరో నేను తెలుసుకున్నాను అన్నాడు.



మరి మనం రోజూ శవాసనం వేస్తున్నాం. మనమెవరో మనకి తెలియడం లేదు. ఈ క్లాస్ యొక్క ఉద్దేశ్యం అది. భారతీయ సంస్కృతీ వైభవాన్ని మీరు అర్థం చేసుకోండి. ఒక్క ఆసనంతో అంత స్థితికి వెళ్తున్నాడు. శవాసనంతో రమణమహర్షి అంత స్థితికి ఎదిగాడు.

మానసిక శవాసనం వేశాడు “శ్రీ అరవిందో.” అరవిందో చరిత్ర చదవండి. ఆయన ఆలోచనలు ఆపేసుకున్నాడు. మూడు రోజులపాటు ఏ ఆలోచనా చేయలేదు. అంటే అక్కడ శరీరం శవాసనం వేస్తే-ఇక్కడ మనస్సు శవాసనం వేసింది. శవాసనం వేసి ఏం చెప్పాడాయన? 1926 నవంబర్ 23 నాడు “నేను ప్రపంచానికి అమృతత్వవిద్యను దింపేశాను. ఇంక మనిషికి చావు రాకూడదు.” మీరనుకోవచ్చు భలే దొరికారు మాస్టారు! చెవులలో పువ్వులు పెట్టడం అంటే ఇదేనేమో. ఆయనేమో 1926 నవంబర్ 23 అమృతత్వవిద్యను భూమి మీదకు దింపేశాడు అంటున్నారు. మరి అందరూ చనిపోతున్నారు కదా!

ఫారడే ఎలక్ట్రిసిటీ కనిపెట్టాడు. ఎప్పుడు కనిపెట్టాడు? ఇప్పటికి చాలాచోట్ల విద్యుత్తు లేదు. ఇంతకీ ఎలక్ట్రిసిటీ కనిపెట్టాడు అన్నది తప్పా! ఇప్పటికీ చాలాచోట్ల విద్యుత్తు లేదు అన్నది ఒప్పా? రెండూ నిజమే కదా! అలాగే అరవిందో అమృతత్వవిద్య భూమి మీదకు దింపాడు అన్నదీ ఒప్పే. ఇప్పటికీ మనుష్యులు చనిపోతున్నారు అన్నదీ ఒప్పే. ఏమిటి కారణం? ఇక్కడ ఎలక్ట్రిసిటీ అన్నిచోట్లకీ వెళ్ళటం లేదు. అక్కడ మనిషికి ఆలోచనలు ఆపుకోవడం తెలియడం లేదు.

ఇంకా మీకు సైంటిఫిక్ లాజిక్ రావాలంటే “లాహిరి మహాశయ” అనే ఒక మహావ్యక్తి గురించి తెలియాలి. రాబోయే రోజులలో ఆయన గురించి, ఆయన అందించిన శ్వాసవిద్య గురించి మీరు చాలా చాలా వినబోతున్నారు. ముఖ్యంగా మనమే ప్రపంచానికి వ్యాపింపజేయాల్సిన విద్య-శ్వాసవిద్య. ఊపిరికి, జీవితానికి చాలా దగ్గర సంబంధముంది. ఎక్కువసార్లు ఊపిరి పీల్చుకునే జంతువులు తక్కువ కాలం బ్రతుకుతాయి.

నిమిషానికి 35 సార్లు శ్వాస పీల్చుకునే జంతువులు 15-16 సం॥లు బ్రతుకుతాయి. నిమిషానికి 4 సార్లు మాత్రమే శ్వాస తీసుకునే జంతువులు తాబేలు, ఏనుగు 500 సం॥లు బ్రతుకుతాయి. లాజిక్ అర్థమవుతోందా! ఏ జువాలజిస్టునైనా అడగండి. నేను చెప్తే వైద్యులు ఏమంటారంటే “అవును మాస్టారు రైటే, కానీ ఎందుకలా అవుతుందో మాకు తెలియదు” అంటారు. ఎందుకలా అవుతుందో నాకూ తెలియదు.

శ్వాస తగ్గుతున్నకొద్దీ మనోవేదన తగ్గుతుంది. ఇది అర్థమయింది కదా! కోపంగా ఉన్నవాడు ఊపిరి గబగబా పీల్చుకుంటాడు. శాంతంగా ఉన్నవాడు తక్కువ తీసుకుంటాడు. అందుచేత శ్వాసనైనా తగ్గించుకో. లేకపోతే ఆలోచనలు ఆపేశారనుకోండి. శ్వాస ఆగిపోతుంది కదా. దానిని కేవల కుంభకం అంటాడు పతంజలి తన సూత్రాల్లో. **ఎప్పుడయితే నువ్వు కేవల కుంభకంలో ఉంటావో నీకు మృత్యువు ఉండదు.** ఎందుకంటే నీకు శ్వాస లేదు-మనస్సు మౌనంగా ఉండిపోయింది. అరవిందో అది చేసి చూపించాడు. ఇదంతా ఎందుకు చెప్తున్నానంటే మీకు శాస్త్రీయమైన సాక్ష్యం (సైంటిఫిక్ ఎవిడెన్స్) కావాలి. అంటే వేదాల కాలం నుంచి ఈనాటి రమణమహర్షి శ్రీ అరవిందో వరకు దీనికి సాక్ష్యాలు ఉన్నాయి.

అమరత్వం సాధించగలము. మరి అమరత్వం సాధిస్తే వాళ్ళు శరీరాలు ఎందుకు వదిలేశారు అనే ప్రశ్న వస్తుంది కదా! ఇష్టం వచ్చినప్పుడు శరీరం వదలలేకపోతే అది అమరత్వం కాదు. ఫ్రీడం అంటే ముక్తి. ముక్తి అంటే చావు కాదు. ఇంక ముక్తేముంది? ముక్తి దేనికి కావాలి? మీ ఇష్టం వచ్చినప్పుడు చనిపోవడానికి స్వేచ్ఛ కావాలి. అంతేకాని నువ్వు చనిపోకూడదు అన్నావనుకో అదో పెద్ద బాధ. అసలు చావురాదు. అది ఎంత బాధో! నేను ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మీద విశేషమైన దృష్టితో చెప్పాను. ముఖ్యంగా ఏ ఆసనం మీద ఎక్కువ దృష్టిపెట్టాలి? శవాసనం మీద.

ఇవాళ చెప్పినదానిలోని ఆ భావన అర్థమయింది కదా మీకు. వేదాలలో, ఉపనిషత్తులలో, స్మృతి పురాణాలలో అమృతత్వవిద్య చాలా స్పష్టంగా

చెప్పబడింది. అమృతత్వవిద్యకు ఆధారం శవాసనం. ప్రతిరోజు మీరు వేసేది శవాసనమే. అది మీకు అర్థమవడం లేదు. నిద్రపోవడమంటే శవాసనమే. కాని అది మీరు ఆసనంగా తీసుకోవడం లేదు. ఇక్కడ 9 రోజుల్లో రాత్రి పడుకునేటప్పుడు శవాసనం సరిగా వేసుకోగలిగితే రాత్రి పడుకున్నవాడు ప్రొద్దున్న వేరే రూపంతో లేస్తాడు. కేన్సర్ ఉన్నవాడు మర్నాడు లేస్తే కేన్సర్ పోవాలి. గుండెనొప్పి ఉంటే రేపు నిద్ర లేచేసరికి ఆ నొప్పి పోవాలి. శవాసనం మీద పట్టు వస్తే మీరు ఆ స్థితికి వెళ్తారు. లేకపోయినా రోగరహిత జీవితం గ్యారంటీ. మాస్టారూ మరి మాకు రోగాలు వస్తే? రావు. వస్తే-అంటే? రావాలని నువ్వు పదిసార్లు అంటున్నావు. ఈ సాధనలు చేస్తున్నా మీకు నమ్మకం లేదు. రాదు అంటే వస్తే అంటే ఎలా? టార్పిలైటు వేశాను. వెలుతురు వస్తుంది. రాకపోతే అంటే ఏం జవాబిస్తారు? నేనేం ఇవ్వలేను. జవాబు మీరివ్వగలరా!

మనస్సు మారాలి. ఆలోచనా విధానం మారాలి. పాత ఆలోచనా విధానం ఉంచుకుంటూ మేము గొప్పవాళ్ళమవ్వాలి అనుకుంటే అవ్వలేరు. ఇంజనీరు అవ్వాలంటే ఇంజనీరులా ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. మీరు 5,6 ఏళ్ళు కష్టపడితే ఇంజనీరు అవుతారు. ఒకరోజులో అవరుగా. వైద్యుడవ్వాలంటే వైద్యుడిలా ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. అమృతత్వం రావాలి అంటే ఆ మానసికస్థితిలో ఆలోచించడం నేర్చుకోవాలి. అంతేతప్ప నేను మృత్యుముఖంలో నున్న వ్యక్తిలా ఆలోచిస్తాను కాని నేను అమరుణ్ణి అవ్వాలంటే కుదరుదు. ఈ సంజీవినీవిద్య కచ్చితంగా మీకు ఆ ఆలోచనా విధానం అందజేస్తుంది. అనుమామేమీ లేదు. ఒకటేంటంటే ఆ విధానాన్ని కొనసాగించాలి. ఒకవేళ ఏదైనా అనుమానమొస్తే ఇక్కడికి వచ్చి దాన్ని రిఫ్రైమ్ చేసుకోవాలి తప్ప ఇంకోదారి లేదు. ఈ భావన అర్థం చేసుకుని క్రమంగా ఈ అమృతత్వవిద్యను, ఈ సంజీవినీవిద్యను ప్రపంచానికి అందజేయడానికి తగిన మానసికస్థితితో ఇక్కడినుంచి వెళ్తాం.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

# దేహోదేవాలయ ప్రోక్షణ

మూడు పదాలు మన జీవితంలో చాలా ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. మొట్టమొదటిది - విద్యాలయం. మనందరం కూడా మన చిన్నతనంలో ఓ విశిష్టమైనటువంటి విద్యను అభ్యసిస్తూ ఉంటాం. ఆ విద్య మన జీవితానికి ఒక దృక్పథాన్ని, ఒక లక్ష్యాన్ని, ఒక గమ్యాన్ని ఏర్పరుస్తుంది. అది విద్యాలయం. దాని తర్వాత వైద్యాలయం. నిత్యజీవితంలో మన శారీరికమైన పరిస్థితులు దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఆరోగ్యం సవ్యంగా లేకపోతే వైద్యాలయం ఉపయోగపడుతుంది. ఈ రెండింటితో పాటు ఇంకొక ఆలయం ఉంది. అదే దేవాలయం. నిజంగా చెప్పాలంటే సనాతన ధర్మము మానవజాతికి అందించిన మహత్తరమైన వరము దేవాలయాలు, ఈ మూడు - మూడు వేదాలుగా మన జీవితంలో ఎప్పుడూ కనిపిస్తూనే ఉంటాయి.

సూర్యకిరణాలు వైద్యాలయాలుగా పనిచేస్తాయి. మీకు తెలుసా సూర్యుడు రాకపోతే రోగాలు పెరిగిపోతాయి. వర్షంలో, బురదలో రోగాలు వస్తాయి. అందుచేత సూర్యకిరణాలే మనకి వైద్యాలయంగా పనిచేస్తూ ఉంటాయి. మన శరీరంలో శ్వాస ఉన్నంతవరకు మనకి ఇష్టమున్నా లేకపోయినా మన జీవితంలో ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటూనే ఉంటాం. కుర్చీమీద చెయ్యి పెట్టాను. ఇది ప్లాస్టిక్. కాలికి తగులుతోంది. ఇది కాటన్. కంటి మీద మెటల్ తో చేసిన కళ్ళజోడు ఉంది. ఇదంతా పాఠశాలే, విద్యాలయమే. వేడిగా ఉంది, చెమట వస్తోంది - స్పర్శ. ఇదంతా కూడా ప్రకృతి మనకేదో చెప్పటానికి ప్రయత్నం చేస్తోంది. మనమది వినటం లేదు. వైద్యాలయం - సూర్యకిరణాలు. విద్యాలయం - మీ ఐదు ఇంద్రియాలు. ఈ ఐదు ఇంద్రియాలకి సంబంధించింది కాకపోతే అది మీ above the head వెళ్ళిపోతుంది తప్ప మీ అనుభూతిలోకి రాదు.

మీరేదైనా ఒక పాఠం నేర్చుకోవాలంటే అది స్పర్శకు సంబంధించినదైనా అయ్యుండాలి, రూపానికి సంబంధించినదైనా అయ్యుండాలి..... ఈ ఐదు ఇంద్రియాలతోనే మీరేదైనా నేర్చుకోవచ్చు. ఆరో ఇంద్రియము మనకి లేదు. “మనః సప్త్యా ఇంద్రియాణి” - యోగికి ఆరో ఇంద్రియం కూడా ఉంది. అది మనస్సు. ఇది ప్రకృతిలో ఉండే పాఠశాల - విద్యాలయము.

దేవాలయము - మనలో ఉండే చేతనత్వము-జీవితం. మన జీవితం శ్వాస మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ శ్వాస మీ చేతనత్వ స్థాయిని తెలుపుతుంది. మీకు కోపంగా ఉంటే శ్వాస చాలా వేగంగా వస్తుంది. నటుడు కూడా కోపంగా నటించాలి అంటే శ్వాస చాలా వేగంగానే ఉండాలి. ఎందుకంటే మెల్లిగా గాలి లోపలికి పీల్చి వదులుతూన్నప్పుడు మీ ముఖంలో కోపం కనిపించాలంటే కనిపించదు. కోపం రావాలి అంటే శ్వాస ఉధృతంగా ఉండాలి. అంటే మీ శ్వాస మీ చేతనత్వాన్ని తెలుపుతుంది. మీరు కోపంగా ఉన్నారా? లేక శాంతంగా ఉన్నారా? అనేది మీ శ్వాసను బట్టి తెలుస్తుంది. అంటే మీ మానసికస్థితిని మీ శ్వాస నియంత్రణ చేస్తుంది. అది దేవాలయం. ఇది మనం మర్చిపోయాం. యోగవిద్య నేర్చుకోవటానికి మనకి ఆసక్తి ఉంది తప్ప “దేహోదేవాలయ ప్రోక్తః” - మార్పు రావలసింది మీ దేహంలో. దేవాలయంలో కాదు. దేవాలయాలు - మీ శ్వాస ఎలా మారాలి? మీ చేతనత్వం ఎలా మారాలి అని తెలిపే స్థలాలు. కామర్స్ కాలేజీకి వెళ్ళి మీరక్కడ కామర్స్ విద్య నేర్చుకుంటారు. సైన్స్ కాలేజీకి వెళ్ళి సైన్స్ నేర్చుకుంటారు. ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్ళి ఇంజనీరింగ్ నేర్చుకుంటారు. మరి గుడికి వెళ్ళి మీరేం నేర్చుకుంటున్నారు అన్నది నేను వేసే ప్రశ్న.

దేవాలయాలకు అడుక్కోవటానికి వెళ్ళేవాళ్ళ గురించి నాకనవసరం. నాకు ఇది చేసేయండి, అది చేసేయండి కానీ నేనేం చెయ్యను..... పొలం దున్నను, పొలంలో విత్తనాలు నాటను, పొలంలో కలుపుమొక్కలు

తియ్యను, పొలానికి ఎరువు వెయ్యను, పొలానికి నీరు పెట్టను కానీ పంట పండాక అది మాత్రం నాకు కావాలి. మన దేవాలయాలలో మనం కోరుకునే కోరికల యొక్క స్థాయి అంతే అనేది మీరు గమనించుకోండి. మన భారతీయ సనాతన ధర్మం ఎందుకు నాశనమైపోయిందంటే మీకు దేవాలయాలలో ఏం అడగాలో తెలీదు, ఎలా అడగాలో తెలీదు. అడగవలసిన రీతిలో చాలా తక్కువమంది అడిగారు.

ఓ రామకృష్ణపరమహంస అడిగాడు, ఓ నానక్ దేవ్ అడిగాడు, ఓ కబీర్ అడిగాడు, ఓ తుకారాం అడిగాడు. మనము అడుక్కుంటున్నాం. అంతే. అడుక్కునేవాడికి శాసించే హక్కు లేదు. ఓ కొడుకు తండ్రిని అధికారంగా అడగగలడు ఫలానాది నువ్వు నాకెందుకివ్వవు అని. అడుక్కునేవాడు ఏం అడగగలడు. ఇస్తే నీ దయ, ఇవ్వకపోతే నీ దయరాదా అని పాట పాడుకుంటూ ఉండటమే. దేవాలయాలు అలాంటివి కావు. దేవాలయంలో ముక్కుపిండి ఆ దేవతాశక్తిని మీరు శాసించగలగాలి. మన భారతీయ సంస్కృతిలోని గొప్పతనం అది. ఆ గొప్పదనాన్ని నేర్చుకోవాలి. ఈ మూడూ మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.

**బ్రహ్మ-విద్యాలయం, విష్ణు-వైద్యాలయం, శివుడు-దేవాలయం.**  
గురుబ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః -ఆ స్థాయి మనం నేర్చుకోనంతవరకు దేవాలయాలు మనకెందుకూ పనికిరావు. వీడు దేవాలయాలు పడగొట్టేశాడు, వాడు మసీదును పడగొట్టేశాడు అని గంభీర ఉపన్యాసాలు మనం చెప్పగలం గానీ ఇటు మసీదులోను, అటు దేవాలయాల్లోను, చర్చిలోను మీకు ఏ విధమైన చేతనత్వ మార్పులు రావడం లేదు. ఎందుకు రావడం లేదు అనేది మళ్ళీ చెప్తున్నాను, జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. మనం మన బాధ్యతలను నిర్వర్తించటం లేదు. అది నిర్వర్తించనంతవరకు ఏ దేవతాశక్తి, ఏ పాఠశాల, ఏ విద్యాలయము, ఏ

దేవాలయము కూడా మీకు ఉపయోగపడదు. వైద్యుడు ఉప్పు తినకూడదు అంటాడు. నేను తింటాను అంటే నీకు బి.పి. తగ్గదు. చెప్పింది వినాలి అంటాడు. బాధ్యత అంటే అది. బాధ్యత అంటే మీరు ఏది కోరుకుంటున్నారో దానికి తగిన మానసిక, శారీరిక పరిస్థితులు నిర్ణయించుకోవాలి. రేపు పరీక్ష ఉంది. కనుక చదువుకోవాలి. కానీ ఏదో సినిమా బావుంది. అది చూడాలని ఉంది అని అక్కడకు పోయి వుస్తకం తీసుకుని చదువుకుంటాను అంటే చదవగలిగేవాడు చదవవచ్చు కానీ అది పద్ధతి కాదు కదా.

దేవాలయంలో చేతనత్వం యొక్క మార్పు కోరకుండా మీరు దేవాలయానికి వెళ్ళటం పద్ధతి కాదు. ఇప్పుడు దేవాలయాల స్థాయి అందుకే దిగజారింది. ఏ దేవాలయానికి ఏ చేతనత్వ మార్పుకి వెళ్తున్నారో చెప్పండి. శివాలయానికి ఎందుకెళ్ళాలి? విష్ణుభగవానుడి ఆలయాలకి ఎందుకెళ్ళాలి? కదిలిస్తే శివుడికి - కేశవుడికి భేదం లేదని శ్లోకాలు చెప్తారు. ఎవడు చెప్పాడు తేడా లేదని? ఫ్రిడ్జ్ కి టి.వికి తేడా లేదు అన్నట్టు ఉంటుంది. కరెంటు ఒకటే. కరెంటు లేకపోతే ఇటు టి.వి పనిచెయ్యదు, అటు ఫ్రిడ్జ్ పనిచెయ్యదు. అది వేరే విషయం. కానీ రెండూ కరెంటుతోనే పనిచేస్తున్నాయి కనుక ఫ్రిడ్జ్, టి.వి ఒకటే అంటే ఎట్లా? దేవాలయాలలో ఏవిధమైన వాతావరణం ఉండాలి అన్నది మనం మర్చిపోయాం. అలాంటి వాతావరణాన్ని మళ్ళీ నిర్మించటానికి మనం ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. అది గుర్తుంచుకోండి. నిజమైన దేవాలయంగా మార్చాలి మనం. కానీ అది ఆషామాషీగా మారదు.

శ్రీరామకృష్ణపరమహంసకి కాళికామాత ఒకరోజులో కనిపించలేదు. శ్రీరామశర్మఆచార్యకి గాయత్రీదేవి ఒకరోజులో కనిపించలేదు. నేను ఒకసారి కళ్ళు మూసుకుని భగవత్ దర్శనం అయ్యిందంటే ఏమీ అవ్వదు. కష్టపడాలి. కష్టపడేవాళ్ళు రండి అని నేను కోరుకుంటున్నాను. కానీ

కష్టపడటం అంటే మీ బాధ్యతలు వదిలేసి, ఇంట్లోవాళ్ళను ఏడిపించి, ఇంట్లోవాళ్ళను బాధపెట్టి, భార్య కూరలు తెమ్మంటే తేను..... నేను చాలా పెద్ద సాధకుడిని అంటే కుదరదు. భార్య రూపంలో ఉన్న భగవంతుడు, కొడుకుల రూపంలో ఉన్న భగవంతుడు, శత్రువు రూపంలో ఉన్న భగవంతుడు.... అన్ని రూపాలలో ఆయనే ఉంటే మరి బాధ్యతలనుండి ఎలా తప్పించుకుంటారు? కథలు చదువుతాం. ఎందుకు? శిశుపాలుడు కూడా కృష్ణుడిలోనే కలిసిపోయాడట. ఎందుకు కలిశాడంటే కృష్ణుడికి - శిశుపాలుడికి చేతనత్వంలో తేడా లేదు. నీకు, నాకు తేడా ఉంది. రాముడికి - రావణాసురుడికి చేతనత్వంలో తేడా లేదు. లేకపోతే రావణాసురుడు - రాముడిలో ఎలా కలుస్తాడు?

ఋషులు అంతా చేసేది అదే కదా. మన ప్రయత్నమంతా అదే. చాలా గొప్పవాళ్ళు ఇవంతా ఎందుకు చేస్తున్నావంటే భగవంతుడిలో ఐక్యం ఐపోవటానికి అంటారు. చాలా మంచిది ఐక్యమైపోండి భగవంతుడిలో. భలే ఐక్యం అవుతారు. రావణాసురుడు ఐక్యం కాగలడు. మీరు అవ్వలేరు. ఎందుకు అవ్వలేరంటే మీకసలు ఐక్యం అవ్వటమంటే ఏంటో తెలీదు. అందరికీ మార్గము చూపించే దేవాలయాలు నిర్మించవలసిన అవసరం చాలా ఉంది. అవి నిర్మించకపోతే మంత్రాలు మిగులుతాయి. భగవంతుడు మాత్రం ఉండడు.

ఈ దేశం, సంస్కృతి, సంప్రదాయాల కోసం వివేకానందునిలా గర్జించాలి. కానీ నేడు ఒక్కడూ వివేకానంద లాగా గర్జించేవాడు లేడు. ఎవరైనా సింహం వలె గర్జించగలిగాడు అంటే ఒక్క వివేకానంద గర్జించగలిగాడు. హైద్రాబాద్ వెళ్ళినప్పుడు రామకృష్ణ మిషన్ లో మాట్లాడమన్నారు. నేను తిడతానన్నాను. అదేంటిసార్ ఎందుకు తిడతారు అని అన్నారు. వాళ్ళు నన్ను కోరింది ఏంటంటే 1883 లో వివేకానంద



చికాగోలో ఇచ్చిన అద్భుతమైన టాపిక్ గురించి చెప్పమన్నారు. 100 ఏళ్లు అయిపోయింది నాయనా! అదే చెప్పుకుంటూ కూర్చుంటావా? ఇంకేం మారవా? ఒక సన్యాసి మాట్లాడిన మాటలు తప్ప ఇంకోటి తెలీని సన్నాసులుగా మనం జీవిస్తే ఇంక ఆధ్యాత్మికత ఎలా పైకొస్తుంది?

మీరు చేసే తప్పు అర్థం చేసుకోండి. బాధ్యత -మీరు బాధ్యత నెరవేర్చటం లేదు. ఎన్నిసార్లు నేను తిప్పితిప్పి చెప్పినా మాస్టారు మేమిక్కడికి రాలేకపోతున్నామని నా దగ్గర ఫోజు కొడతారు తప్ప, అసలిక్కడకు రాలేకపోతున్నారంటే రాకండి. ఇక్కడకు రావడం ముఖ్యం కాదు. తండ్రిగా, భర్తగా.... బాధ్యతలు నెరవేర్చడం ముఖ్యం. ముందు అది నేర్చుకోండి. ఎందుచేతంటే బాధ్యత నెరవేర్చటం మీలో చేతనత్వ మార్పుకి చాలా అవసరం. ప్రకృతి మిమ్మల్ని అక్కడ శాసించింది. ప్రకృతి అంటే పాఠశాల అని చెప్పాను కదా. ప్రకృతి అంటే విద్యాలయం. ఎందుకు విద్యాలయానికి నిర్వచనం - ఐదు ఇంద్రియాల ద్వారా మీరు ఏదైనా గ్రహించగలిగితే అది విద్యాలయం. ప్రకృతిలో మీకు లభిస్తున్నదంతా కూడా పంచేంద్రియాల ద్వారానే. ఆ పంచేంద్రియాలే వీడు అన్న, వీడు తమ్ముడు, ఈమె చెల్లెలు, వీళ్ళు కూతురు, ఇతని తండ్రి.... ఆ సంబంధ బాంధవ్యాల వెనకాతల ఉన్న చేతనత్వపు మార్పును గమనించుకోండి.

ఒకసారి కాలేజీలో వైవా ఎగ్జామినేషన్ జరుగుతోంది. ఇద్దరు ఎగ్జామినర్స్ ఉన్నారు. దంచిపారేస్తున్నారు. పిల్లలు గడగడలాడిపోతున్నారు. ఒక కుట్టుడు బాగా చెప్పలేకపోతున్నాడు. సరే నేను ప్రక్కనే ఉన్నాను. వీడు సరిగ్గా జవాబు చెప్పలేకపోతున్నాడని వాళ్ళు నవ్వుకుంటున్నారు, వెక్కిరిస్తున్నారు. అకస్మాత్తుగా నేనొక మాట చెప్పాను. వీడు క్లాస్ ఫస్ట్ సర్ అన్నాను. ధన్యమని మారిపోయింది వాళ్ళ చేతనత్వం. పిల్లలు కదా! కాస్త గాబరాపడతారులెండి అన్నారు. అంతవరకు చేతకానివాడు ఉన్నట్టుండి గొప్పవాడైపోయాడు.

పాపం పిల్లవాడు మంచివాడే, తెలివైనవాడే, ఎగ్జామినర్స్ ముందుకు వచ్చేసరికి పిల్లలు నెర్వస్ అవుతారు లెండి అన్నారు. మీలో ఆ చేతనత్వం రావటం లేదా? పరాయి పిల్లవాడు - నా పిల్లవాడు అనే చేతనత్వమార్పు మీ జీవితాలలో గమనించుకుంటున్నారా?

మనం మానవ శరీరం ఎందుకు ధరించాం. ఆ చేతనత్వపు మార్పు గమనించుకోండి మీరు. అన్నతో మీరెలా మాట్లాడుతున్నారు? రామాయణం మొత్తం ఆ చేతనత్వపు మార్పు చెప్తుంది. మీ యొక్క చేతనత్వపు స్విచ్ ఎలా మారుతోందో చూస్కోండి. పనిమనిషితో ఒకలాగా మాట్లాడతాం, భార్యతో ఒకలాగా మాట్లాడతాం, భర్తతో ఒకలాగా మాట్లాడతాం, చెల్లెలితో ఒకలాగా మాట్లాడతాం. ఇష్టమున్నవాళ్ళతో ఒకలాగా మాట్లాడతాం, ఇష్టం లేనివాళ్ళతో ఒకలాగా మాట్లాడతాం... ఈ మార్పులు మీరు గమనిస్తున్నారా? మౌనంగా ఉండి దాన్ని గమనించాలి. దానికి ఇక్కడికెందుకు రావడం? వీలుంటే రండి. ఇది తెలుసుకోవటానికే వస్తారు సరే. కానీ దీనికోసమని కుటుంబసభ్యులతో ఎదురుతిరిగి, వాళ్ళకి ఇష్టం లేకుండా వస్తే మాత్రం ప్రకృతి మీకు అవకాశం ఇవ్వదు. ఎందుచేతంటే ఇదీ ప్రకృతే-అదీ ప్రకృతే. నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ రైట్.

నేను మీకు చెప్పాను ఎందుకు పెళ్ళిళ్ళు కావడం లేదో, ఎందుకు ఉద్యోగాలు రావడం లేదో. మంచినీళ్ళ గ్లాసు అందించటం చేతకాదు చాలామంది ఆడపిల్లలకి. కావాలంటే చూసుకోండి. నేను అంటున్నానని మీరేం బాధపడకండి. బాధపడినా నేను చెయ్యగలిగేదేమీ లేదు. వాస్తవం అదే. మీ ఇళ్ళల్లో మీ స్నేహితులే వచ్చారు ఇంటికి. ఏమ్మా ఓ గ్లాసు మంచినీళ్ళు ఇవ్వు అంటే ఆ అమ్మాయిని నీళ్ళు ఎలా తెస్తుందో గమనించండి. ఈ కాలపు పిల్లలు పనులు సరిగా చెయ్యలేరు. అన్నీ అవకతవక పనులే.

పిల్లలు కదా! కుటుంబ బాధ్యతలు అవీ వాళ్ళేం నిర్వహిస్తారు మాస్టారు అంటారు. మరింక వాళ్ళకి పెళ్ళిళ్ళు ఎలా అవుతాయి? కుటుంబంలో

ఎలా బాధ్యత వహించాలో మీరెప్పుడన్నా నేర్పారా మీ పిల్లలకి? పెళ్ళిళ్ళు కావటం లేదు మాస్టారు అంటారు. మరెలా అవుతాయి పెళ్ళిళ్ళు? ప్రకృతి చూసేది మీరిచ్చే కట్నాలు కాదు. ప్రకృతి ఏం చూస్తుందంటే ఈ అమ్మాయి ఒక కుటుంబంలోకి వెళ్తే ఆ కుటుంబాన్ని ఏం చేస్తుంది అని. ఈవిడగారు ఏం చేస్తుందంటే వేరైపోదామంటుంది. వేరైపోయాక మొగుణ్ణి వదిలేస్తుంది. ఇదంతా కోపంతో అనటం లేదు నేను. మీకసలు ఆ విషయం అర్థం కావడం లేదు. బాధ్యతలంటే ఏమిటి? మీరు ప్రేమతో మీ పిల్లలకు నేర్పవలసింది మీరు నేర్పటం లేదు.

నేను ఉత్తరభారతదేశంలో చూశాను. ఎనిమిదేళ్ళ అమ్మాయి ఇంట్లో ఉంటే ఇల్లు మొత్తం వదిలేసి వెళ్ళిపోతారు సినిమాలకి పెద్దవాళ్ళు. అప్పుడే పుట్టిన పాపతోసహా వదిలేస్తారు. ఆ చిన్నపిల్ల అన్నీ సంబాళించగలదు. రాక్షసబొగ్గుతో కుంపటి వెలిగించి అన్నీ చేస్తుంది. ఒకసారి వెళ్ళి చూడండి తేడా తెలుస్తుంది. అదీ బాధ్యత అంటే. అమ్మాయిని ఈ పని చేసిపెట్టు అంటే తీరిక లేదమ్మా టి.వి. సీరియల్ చూడాలి అంటుంది. రేపు ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు అలాగే అవుతాయి. ఆలస్యమవుతున్నాయి మాస్టారు అని నా దగ్గరకి వస్తారు. కారణం ఇదే. నేర్చుకోండి. ప్రకృతి అందరికీ ఒకటే. వీడు గొప్పవాడు, వీడు చిన్నవాడు అనేం ఉండదు ప్రకృతికి.

ఇది నేర్చుకుంటే ఆధ్యాత్మికజగత్తులో ముందుకు వెళ్ళగలరు. బాగా వంట చేతకాని యోగిని మీరెక్కడైనా చూశారా? వివేకానంద అద్భుతంగా వండేవాడు. వంటలో గొప్పతనం ఏముంది? అంటారు చాలామంది. కానీ యోగులందరూ రోగనివారణ చెయ్యగలుగుతారు. మనం రోగాలను పెంచుకుంటాం. అయోగ్యులమన్నమాట. యోగవిద్యకు పూర్తి వ్యతిరేకం. ఇది మీరు జాగ్రత్తగా నేర్చుకోండి. పాఠశాలగా మీ జీవితం ఉన్నదా? నేర్చుకోండది. అందరిలాగా జీవించేటట్టయితే ఇక్కడెందుకుంటాం మనం? అందరిలాగా ఏ సినిమాకో పోయిందేవాళ్ళం.

సూర్యకిరణాలు మీ చేతనత్వంలో ఏవిధమైన మార్పు తెస్తున్నాయి? స్వాస - మీ చేతనత్వంలో ఏవిధమైన మార్పు తీసుకొస్తోంది? వాక్కు-మీ చేతనత్వంలో ఏవిధమైన మార్పులు తీసుకొస్తోంది?

మనం వాక్కుని పాఠశాలలో, విద్యాలయాల్లో ఉపయోగిస్తాం. చేతనత్వంలో మార్పుని తీసుకురావాలంటే స్వాసను ఉపయోగిస్తాం. ఇప్పటికీకూడా చాలాసార్లు తల్లులు పిల్లవాడికి దెబ్బతగిలితే అక్కడ నోటితో ఊదుతారు. మనకి కూడా ఎక్కడైనా నొప్పిగా ఉంటే ఊదుకుంటాం. స్వాసలో రోగనివారణ శక్తి ఉన్నది. తెలిసో, తెలియకో మనం అదే చేస్తాం. నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ రైట్. దాన్ని పట్టుకోండి. ఈ మూడింటిని మీరు కనుక జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుని ఆ స్వాస యొక్క లోతుల్ని తరచి పట్టుకోగలిగితే అదే మిమ్మల్ని తీసుకెళ్తుంది. ఎవ్వరూ ఏమీ చెప్పక్కర్లేదు.

స్వాస ద్వారా లోపలికి వెళ్ళటం ఎలా అనుకుంటారు? దానికి చేసేదేమీ లేదు. ఇప్పుడు స్వాస లోపలికి వెళ్తోంది కదా. కొన్ని సంవత్సరాల బట్టి స్వాస పీలుస్తున్నాం. స్వాస లోపలికి వెళ్తోంది. స్వాస బయటికొస్తోంది. ఈ లోపలికి వెళ్తోన్న స్వాస - బయటకు వస్తోన్న స్వాస ఏం చేస్తోంది? మీ శరీరాలలో ఏవిధమైన మార్పులు తెస్తోంది? ఇందాక చెప్పాను కదా రోగ నివారణాశక్తి స్వాసకు ఉంది అని. స్వాస మీ యొక్క రోగాల నివారణ చెయ్యగలదు.

ప్రాణాయామం అంటాం. ప్రాణాయామంతో అనేక రోగాలు నయం చేయవచ్చని చెప్పుకుంటాం కదా! మరెందుకు మనం నయం చేసుకోలేకపోతున్నాం? కారణం ఏంటంటే దానికి కావలసిన అభ్యాసం లేక సాధన లేదు. సాధనలు చెయ్యరు. ఇక్కడ వింటారు, ఇంటికెళ్తారు. కానీ ఏమీ చెయ్యరు. గంటలు గంటలు సాధన చెయ్యాలి. రోజులో కనీసం 4 గంటలు సాధన చెయ్యకపోతే నేను ఎంతసేపు మాట్లాడినా లాభం

లేదు. ఆ తీవ్రత మీ జీవితాలలో రాకపోతే రాబోయే 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> సం॥లో ప్రకృతిలో జరిగే అద్భుతమైన మార్పులు మీ ప్రక్కనుండి వెళ్ళిపోతాయి కానీ మీరు పట్టుకోలేరు. మీముందే జరుగుతాయి. తరువాతెప్పుడో సిద్ధమవుతాం అంటే? మంచిది మళ్ళీ 24 కోట్ల సంవత్సరాల తర్వాత ఆ సమయం వస్తుంది. అప్పుడు చేద్దురుగాని.

ఈ క్షణం నుంచి దానికోసం ప్రయత్నించండి. మరి 4 గంటల సమయం దీనికిచ్చేస్తే మరి మా బాధ్యతలో అంటారు. వార్తాపత్రిక చదివే కాలం దీనికి ఇవ్వండి. టి.వి చూసే సమయం దీనికివ్వండి. స్నేహితులతో మాట్లాడే కాలం దీనికివ్వండి. అంతా కలిపితే 4 గంటల కంటే ఎక్కువ వృథా చేస్తారు కదా. మరి సమయం లేదంటే నేనేం చెప్పేది? బస్సులో వెళ్తుంటే హాయిగా కళ్ళు మూసుకుని శ్వాసను గమనించుకోవచ్చు. శ్వాస - ఈ మొత్తము ప్రకృతి! ఈ మొత్తము సృష్టి భగవంతుడి యొక్క ఉచ్చాస నిశ్వాసాలే అని వేదాలు చెప్తున్నాయి. అదే తథ్యము, అదే సత్యము! భగవంతుడి యొక్క ఉచ్చాస నిశ్వాసాలే ఈ సృష్టి. “ఉన్నేష నిమిషోత్పన్న విపన్న భువనావళిః” - మీరు కన్ను మూసి తెరిచే లోపల ఏమవుతుందో తెలీదు. ఆవిడ కన్ను మూసి తెరిచే లోపల “విపన్న భువనావళిః” - ఈ 14 భువనాలు ఏర్పడటం అయిపోతుంది, నాశనమైపోతుంది. కానీ ప్రక్రియ ఇదే. గాలి లోపలకు వెళ్ళటం, గాలి బయటకు రావడం. సంపూర్ణ సృష్టి యొక్క రహస్యము అంతే!



# జీవితము యొక్క కణము :

## ఉచ్ఛ్వాస - నిశ్వాసలు

మన జీవితాలు దేవత్వం వైపు జీవించాలి. జంతువులుగా జీవించ కూడదు. అదే మన లక్ష్యం. మనిషి అనేవాడు ఇటు జంతువు కాదు, అటు దేవత కాదు. ఇది స్పష్టంగా అర్థమవ్వాలి. దీన్ని అవగాహనలోకి తీసుకురావాలి. ప్రవచనం వినడం వేరు, అవగాహన వేరు. ఇది మొదటి అడుగు. వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మికతకు ఇది భూమిక. అది మర్చిపోతాం మనం. 'ఓం' అంటాం కాని అది మన పాఠ్యాంశము (సిలబస్) అనే భావన మనకెప్పటికీ రాదు. ఒకడు బి.ఎ. చదువుతున్నాడు. అంటే మీకు తెలుసు వాడు బి.ఎస్.సి. చదవటం లేదు అని. అంటే ఇది (బి.ఎ.) చేస్తున్నాడంటే కచ్చితంగా మిగతావి చెయ్యదు (బి.ఎస్.సి., ఎమ్.కా., ఎమ్.ఎస్.సి. మున్నగునవి)

ఇప్పుడున్న జీవితంలో అందరికీ డబ్బులు, ధనం చాలా ముఖ్యం. ఎంతవరకు వెళ్తోందంటే ఆ వెళ్లితనం ధనం లేకపోతే జీవించలేము అనుకుంటున్నారు. కానీ ధనం మీ జీవితానికి ఉపయోగపడుతుందా? అన్న ప్రశ్న వేసుకోవాలి మీరు. నిజంగా ధనం అంత ముఖ్యమా? గురువుల జీవితం చూస్తే మీకు స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. వాళ్ళ దగ్గర ధనం ఉండదు. వెంకయ్యస్వామి గురించి ఎందుకు చెప్తావుంటానంటే ఆయనకు చదువు లేదు. ఆయన భాష ఎవరికీ అర్థం కాదు. వెంకయ్యస్వామి గురించి అందరికీ తెలుసుకదా. మరి వాళ్ళ జీవితం ఎలా ఉంది? మన జీవితం ఎలా ఉంది? ప్రశ్న అర్థమవుతోందా? ఇప్పుడు ఆయన పేరుతో కొన్ని లక్షలమంది ప్రతి పూటా కడుపునిండా తింటున్నారు కదా. డబ్బు కోసం మీరెంత

కష్టపడుతున్నారో అర్థం చేసుకోండి. అవగాహన స్పష్టంగా ఉండాలి తప్ప మాటలు కాదు. మాటలు చెప్పటం చాలా తేలిక కానీ మీకు నిజంగా అర్థమయ్యిందా అన్నది ముఖ్యం.

మనం జీవించడానికి డబ్బు ఎట్లా అవసరము అని మనకి మనమే ప్రశ్న వేసుకోవాలి. అడుక్కునేవాడు జీవిస్తున్నాడు, కోటీశ్వరుడు జీవిస్తున్నాడు, రాజకీయవేత్తలు, ముఖ్యమంత్రి, ప్రధానమంత్రి, మంత్రులు అందరూ జీవిస్తున్నారు కదా. వీళ్ళందరినీ చూస్తే మీకో ప్రశ్న అర్థమవ్వడం లేదా? అడుక్కునేవాడు ఎలా జీవిస్తున్నాడో అత్యున్నత స్థాయిలోనివాడూ అలానే జీవిస్తున్నాడు. వీడేదో సుఖాలలో జీవిస్తున్నాననుకుంటున్నాడు. అది నిజమే కదా. అందులో అనుమానమేమీ లేదు కదా? కానీ ఇద్దరికీ పోలిక ఏంటంటే జీవించడం. జీవించడం ఇద్దరికీ ఒకటే. అలాగే చచ్చాక కూడా ఇద్దరూ ఒకే స్థలానికి వెళ్తారు కదా. అర్థమయ్యిందా? మీకేం అర్థమవ్వలేదు. అర్థమైతే జీవించే విధానం ఇంకోలాగా ఉంటుంది. అందుకే ఇది చెప్తున్నాను. ఇదేదో ఆధ్యాత్మికత కాదు, నిజం చెప్తున్నాను. ఇక్కడ మనం మాట్లాడుతున్నది విజ్ఞానం (సైన్స్). వాస్తవం మీకెప్పుడర్థమవుతుందంటే సత్యాలు మీకు తెలిస్తే అప్పుడు తెలుస్తుంది. అందుకే శాస్త్రవేత్తలు సరియైనవిధంగా ఆలోచిస్తారు అనేది.

ఇప్పుడు మన ప్రశ్న - జీవితం. దానిగురించి మాట్లాడుతున్నాను. జీవితం అంటే పుట్టారు, బ్రతకడం మొదలయ్యింది. అంతిమంగా చచ్చి పోతారు. ఇక అప్పుడు జీవితం లేదు. జీవితం గురించి చెప్తున్నాను. సైన్స్ చెప్తున్నాను. చాలా గంభీరంగా అర్థం చేసుకోండి. ఇది మీకు అర్థమైపోతే జీవితం అనేది మీకు అర్థమైపోయినట్టే. కానీ దానికి ఈ కబుర్లు వల్ల పని కాదు. అందుకని విషయాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోండి. ఎందుకూ పనికిరాని వెధవ చస్తాడు, మహాగురువు, అవతార పురుషుడు చస్తాడు.

చావడంలో ఇద్దరూ ఒకే స్థాయిలో ఉన్నారు. మృత్యువుని ఒక స్థాయి అనుకుంటే అందరూ ఒకటే కదా. వైజ్ఞానికజగత్తులో అణువు గురించి తెలిశాక చమత్కారాలు జరిగాయి. విజ్ఞానం గురించి అంత గొప్పగా తెలియకపోయినా దాని అభివృద్ధి అంతా అణువు మీద ఆధారపడివుంది అని తెలుసు కదా! చివరికి శక్తి కూడా. అణుధార్మికశక్తి అంటే మొత్తం జీవితం అణుపరమాణువుల మీద ఆధారపడివుంది. అణువుని మైక్రోస్కోప్ తో జాగ్రత్తగా చూస్తే కానీ కనిపించదు.

నేను మృత్యువు గురించి మాట్లాడుతున్నాను. చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. అమ్మ దగ్గర పుట్టాము. ఎప్పుడో చస్తాం. కానీ మీరు జీవిస్తున్న ఈ జీవితంలో “శతమానం భవ” అంటారు. అంటే వందేళ్ళు బ్రతకాలని కదా అంటారు. ఇప్పుడు మన దగ్గర ఒక కేజి బంగారం ఉందనుకుందాం అంటే 1000 గ్రాముల బంగారం ఉంది. కానీ మీరు జాగ్రత్తగా చూస్తే అక్కడ బంగారం లేదు. బంగారం కణములు ఉన్నాయి. అర్థమయ్యిందా ఇది? మీ దగ్గర కొండంత బంగారం ఉన్నా నిజానికి అక్కడ బంగారపు కణములున్నాయి. అవన్నీ ఒకచోట ఉన్నాయి. నిజంగా చూస్తే ఎంత బంగారం ఉన్నా కణముల అదంతా బంగారపు కణం మీద ఉంది. ఇది మీకు స్పష్టంగా అర్థమయ్యిందా? మరి మీ వందేళ్ళు జీవితంలో కణములు ఉన్నాయి. ఉచ్చ్వాస-నిశ్వాస. **బ్రీతింగ్ ఇన్ - బ్రీతింగ్ అవుట్. అది మన జీవితం యొక్క కణము.** ఇది అర్థమైతే సైన్స్ అర్థమైపోతుంది మీకు. అప్పుడు మీరు వందేళ్ళు కాదు, 20 కోట్ల సంవత్సరాలు జీవించవచ్చు.

ఒకడు 2,3 రోజులు జీవిస్తాడు, ఒకడు 60 ఏళ్ళు జీవిస్తాడు, ఒకడు వందేళ్ళు జీవిస్తాడు కానీ అందరిలోను సామాన్యంగా ఉండే ఆటమ్ ఒకటే శ్వాస. ఏం చెప్పానో మీకు స్పష్టంగా అర్థమయ్యిందా? అంటే మీ జీవితం మొత్తం ఎంతైనా కావచ్చు. కానీ అంతేమీ లేదు మీ జీవితానికి. మీ జీవితంలో



ఏముందంటే ఒక కణము ఉంది. మీ కణాలన్నీ లెక్కపెట్టి వందేళ్ళు అంటారు. కానీ వాస్తవానికి వందేళ్ళు లేదక్కడ. ఆటమ్ ఆఫ్ లైఫ్ ఉంది. జీవితం యొక్క కణము. మీకు అర్థమయ్యేటట్టు చెప్పగలిగానో లేదో! బంగారం ఎంత ఉన్నా అన్నీ కణములే! అది ఎంతైనా కావచ్చు. అక్కడ ఉండేది కణమే. ఆ కణాలన్నీ కలిసివున్నాయి కూడ. అలాగే మీ శ్వాసతో వందేళ్ళు జీవిస్తారా? కాదండి 20 వేల కోట్ల ఏళ్ళు జీవిస్తాను అంటారా? ఇదంతా ఆ కణాలలో ఉంది. ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసతో మీరు జీవిస్తున్నారు. ఎంత జీవించారు అంటే మీరు లెక్కపెడుతున్నారు.

అంటే మీ జీవితం మొక్క కణానికి ఆధారం ఏంటంటే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలు. శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది, బయటకొస్తోంది. నువ్వు పుట్టావు-చచ్చావు. మీరు దాన్ని పట్టుకోవడం లేదు. అది మన తప్పు. కేవలం మీ శ్వాసను మీరు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలు తప్ప ఇంకేమీ లేవు. శాస్త్రీయంగా ఆలోచించండి. ఇది ఒక పరమసత్యము. మీరెందుకు జీవించి ఉన్నారంటే ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాస జరుగుతోంది కనుక. ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలు ఆగిపోతే మరణించారంటాం. కానీ మనకి ఎందుకు పుట్టామో తెలీదు. ఎందుకు చస్తామో మనకి తెలీదు. కానీ ఒకటి స్పష్టంగా అర్థమయ్యింది. ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలే మన జీవితము. అంటే మీరు జీవించడం అనేది ఇంకా వేరే దేని మీద ఆధారపడి లేదు. మీ డబ్బు మీద కానీ అంటే నీకు కోట్లు ఉన్నాయా? లేదా అడుక్కుతింటున్నావా? అన్నదాని మీదేం లేదు. అందరికీ ఒకేలాగ ఉండేది కణమే అంటే ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసలే.

మీరు బంగారం కొండను చూసినా-ఒక కణాన్ని చూసినా వాటి లక్షణాలు ఒకటే. అందులో అనుమానం లేదు కదా. అందుచేత మీరెన్ని వేల సంవత్సరాలు, కోట్ల సంవత్సరాలు జీవిస్తారు అన్నది తెలియాలి అంటే మీకు ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలే ఆధారం. మీరు జీవించి ఉండటానికి కారణం

ఏమిటి అంటే ఉచ్చాస-నిశ్వాసలే (బ్రీటింగ్). బ్రీటింగ్ ఇన్ - బ్రీటింగ్ అవుట్. మీ జీవితము ఈ కణాల యొక్క కొనసాగింపు మాత్రమే. కానీ అక్కడ బ్రేక్ ఉంది. శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది వస్తోంది. శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది. ఎందుకు వెళ్తోందో తెలీదు. అది మీ చేతిలో లేదు. శ్వాస బయటి కొస్తోంది. ఎందుకొస్తోందో తెలీదు. బ్రీటింగ్ ఎక్సర్ సైజెస్ చేసుకోవచ్చు. కానీ ఏది చెయ్యాలన్నా అసలు బ్రీటింగ్ అంటూ ఉంటే అబ్బో ఎన్ని ప్రాణాయామాలైనా చేసుకోవచ్చు. అసలు బ్రీటింగ్ లేకపోతే? ఇక్కడున్న వైజ్ఞానికత ఏంటో అర్థమయ్యిందా? అసలు మీ జీవితానికి ఆధారమేంటో అర్థమయ్యిందా?

మీ జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవాలంటే ఈ కణం పట్టుకుంటే చాలు. ఉచ్చాస-నిశ్వాసలు మీకు అర్థమైతే చాలు. అది అర్థమైపోతే జీవితం అర్థమైపోతుంది. కణం గురించి చెప్పాలంటే సైన్స్ లో పీరియాడిక్ టేబుల్ లో 92 కణములు ఉన్నాయి కదా. మొత్తం రసాయనశాస్త్రం (కెమిస్ట్రీ) అంతా అంతే. మొత్తం హైడ్రోజన్ గురించేమీ లేదక్కడ. ఒక హైడ్రోజన్ కణం గురించి తెలుసు మనకి. హీలియం గురించి తెలుసు. ఇలా 92 కణములు ఉన్నాయి. ఈ 92 కణాల యొక్క లక్షణాలు మీకు స్పష్టంగా తెలుసు. తెలుసు కనుక ఇంత రసాయనశాస్త్రం వృద్ధి అవుతోంది.

**మరి జీవితం తెలియాలంటే కణాన్ని పట్టుకోవాలి.** ఇందులో ఆధ్యాత్మికతేం లేదు. ఏదో షడ్గర్భనాలు, ఉపనిషత్తులు ఇవేం లేవు. అసలు ఆధారం ఉచ్చాస- నిశ్వాసలు. ఇది మీకు స్పష్టంగా అర్థమయ్యిందా? అంటే మీ మొత్తం జీవితాన్ని మీరు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుని అసలు మీ లక్షణాలు ఎలా ఉంటాయని తెలియాలంటే ఒక కేజి బంగారం అక్కర్లేదు. ఒక కణం చాలు. ఒక కణం లక్షణాలు మీకు తెలిసిపోతే ఎంత బంగారమైనా దాని లక్షణాలు అంతే.

మన జీవితానికి ఆధారం ఉచ్చ్వాస-నిశ్వాస. గాలి లోపలికి వెళ్తోంది, బయటికొస్తోంది అంతే. దీనికి మీరు శాస్త్రాలు చదవక్కర్లేదు. ఏ పుస్తకాలు చదవక్కర్లేదు. ఏ గురువు దగ్గరికి అసలు వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదు. మీ శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది. బయటికొస్తోంది అని చెప్పటానికి నీకు గురువు ఎందుకు? నీ గురువు వాడి శ్వాస గురించి చెప్పగలడు. ఇది మీరు స్పష్టంగా మళ్ళీ మళ్ళీ బుట్టకెక్కించండి. ఇన్నిసార్లు నేను చెప్తున్నా మీకు అర్థమవ్వడం లేదు. రసాయనశాస్త్రం (కెమిస్ట్రీ) తెలిసినవాళ్ళకి కొంచెం అవగాహన ఉంటుంది. ఇది జాగ్రత్తగా వినండి.

ప్రతి శ్వాసలో తేడా ఉంది. అది పట్టుకోవాలి. ఆధారం అది. అదే అక్కడి శాస్త్రీయత. ఉచ్చ్వాస-నిశ్వాసమే జీవితము. అందుచేత జీవితం గురించి మీరు ఏమి తెలుసుకోవాలన్నా భూమిక శ్వాస. లోపలికి వెళ్తోంది, బయటికొస్తోంది. అది కూడా నిరంతరం జరుగుతూ ఉంటుంది. కానీ మీకు జలుబు ఉంటే తప్ప అసలు ఉచ్చ్వాస- నిశ్వాసలు జరుగుతూ ఉండటం కూడా మీకు తెలీదు. అవునా? కాదా? ఈ ఉచ్చ్వాస-నిశ్వాసల యొక్క శాస్త్రము మీకు తెలియాలి. అసలు శాస్త్రము అంటే శ్వాస యొక్క అస్త్రము అని కూడా అనుకోవచ్చు. మీ యొక్క అస్త్రము దేని మీద ఆధారపడి ఉందంటే శాస్త్రము- శ్వాస మీద. మీరు మహాభారతం సినిమాలవి చూస్తున్నప్పుడు గమనిస్తున్నారో లేదో అస్త్రం వేసుకునే ముందు వాడు శ్వాస పెట్టుకుంటాడు. అప్పుడా చిన్న గడ్డిపోచ బ్రహ్మాస్త్రం అయిపోతుంది కదా. చూశారా మీరు? శ్వాస యొక్క అస్త్రము గురించే చెప్తున్నాను. అంటే మీ యొక్క అస్త్రము మీ శ్వాసలోనే ఉంది. అస్త్రాలన్నీ శ్వాసలోనే ఉన్నాయి. అది తప్ప మీరు అన్నీ నేర్చుకుంటున్నారు. అది విజ్ఞానం.

అందుకే దీన్ని పరమపూజ్య గురుదేవులు వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మికత అన్నారు. ఇక్కడ సైన్స్ చెప్తున్నాను. ఆధ్యాత్మికత గురించి ఏమీ మాట్లాడటం

లేదు. చెప్పేదేమిటంటే నువ్వు బ్రతికి ఉన్నావు. నువ్వు బ్రతికి ఉండటానికి కారణం ఏమిటంటే ఇన్ & అవుట్ బ్రీటింగ్. మీ జీవితం అంతే. మీ జీవితానికి ఆధారం అదే. నువ్వు తెల్లగా ఉన్నావా? అందంగా ఉన్నావా? ఎత్తుగా ఉన్నావా? నువ్వు పైకి ఏదైనా చెప్పుకోవచ్చు. కానీ నిజం ఏంటంటే అతి నిమ్మమైన స్థితిలో ఉన్నవాడు స్వాస మీదే జీవిస్తున్నాడు, మహామహా గొప్పవాడు స్వాస మీదే ఆధారపడి ఉన్నాడు. అందుచేత మీరు దాన్నే కనుక పట్టుకుంటే జీవితం అంటే ఏంటో అర్థమైపోతుంది. స్వాస అంటే జీవితము. ఇది నేను మళ్ళీ మళ్ళీ ఎందుకు చెప్తున్నానంటే ఇది మీకు అర్థమవ్వాలి. ఇది మీకు అర్థమైపోతే దేన్ని పట్టుకోవాలో అర్థమైపోయినట్టే. ఇంక చేసేదేం లేదు. అదే పట్టుకుంటుంది.

గురువుగారు ఒక ఉదాహరణ చెప్పేవారు. ఒకడు ఒక ఆవుకి మెడలో తాడు కట్టి ఒక కొనని తన చేతికి కట్టుకుని తీసుకెళ్తున్నాడు. అతను ముందు వెళ్తున్నాడు. అతని వెనకాతల ఆవు వెళ్తోంది. దార్లో ఒకతను చూసి ఆవు మీ వెనకాతలే వస్తుందాండి అన్నాడు. ఇతను అవును అన్నాడు. సరే నేను ఆ తాడుని లాగుతాను అని ఆ తాడు లాగేశాడు. అప్పుడా ఆవు పరిగెట్టింది. దాని వెనకాతల ఈ వ్యక్తి పరిగెట్టాడు. ఇప్పుడు ఎవరి వెనకాతల ఎవడు అని? నిజంగా శక్తిమంతుడు ఎవడని? తాడు ఉంటే తప్ప ఆవుని నువ్వు కట్టి తీసుకెళ్ళలేవు. కానీ ఆవు నిన్ను తీసుకెళ్ళాలంటే అది పరిగెడితే చాలు. దాని వెనకాతల నువ్వు పరిగెడతావు. అది అర్థం చేసుకోండి.

ఇప్పుడున్న స్వాస ఎలా ఉందంటే ఆవు పారిపోయి వెళ్తున్నట్టుగా ఉంది. ఎక్కడికి పోతుందో తెలీదు. ఎందుకంటే తాడు మీ చేతిలో లేదు. కానీ తాడు మీ చేతిలో ఉంది అంటే స్వాస మీ చేతిలో ఉంది అని అర్థం. మీరెందుకు చచ్చిపోతున్నారంటే స్వాస-తాడు మీ చేతుల్లో లేదు. తాడు ఉంటే కచ్చితంగా చావరు. అంటే తప్ప ఎక్కడ ఉందో అర్థమయ్యిందా?

శ్వాస యొక్క తాడు కనుక పట్టుకోగలిగితే నువ్వు చావవు. ఎందుకంటే శ్వాస ఎక్కడికీ పోదు. అప్పుడు నువ్వు చావవు. మొత్తం ప్రాణాయామం ఆధారం అది. మీరు తాడు వదిలేసి ప్రాణాయామాలు చేస్తారు. ఆవు తన పని తను చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ ఉదాహరణ చాలా ముఖ్యం. అందుకే చెప్తున్నా దీన్ని సూత్రము అంటాం.

తల్లి కడుపులో ఉన్న 9 నెలలు బిడ్డకు ఆహారం తల్లి యొక్క నాభి నుంచి వస్తోంది. పుట్టాక ఆ నాభిని వేరు చేస్తాం. అది వేరుచేశాక ప్రకృతితో అనుసంధానింపబడాలి. కానీ అలా అవ్వడం లేదు. అప్పుడు నువ్వు చచ్చినట్టే. పుట్టావు అంటే కచ్చితంగా చస్తావు. అందులో అనుమానం లేదు కదా. ఎన్నాళ్ళు అన్నది వదిలేసేయ్. శ్వాస యొక్క లెక్కలు మార్చగలవే తప్ప జరిగేదేంటంటే చావడం. కేవలం శ్వాస సంఖ్యలు మారాయంతే. సత్యమేమిటంటే శ్వాస వెళ్ళింది, వచ్చింది. పుట్టావు-చస్తున్నావు. శ్వాస లోపలికి వెళ్ళింది-బ్రతికావు. శ్వాస బయట కొచ్చింది-చచ్చావు. అది కణం. జీవితము-మరణము అనే కణము.

ఆటమ్ అంటే బ్రీటింగ్ ఇన్ - బ్రీటింగ్ అవుట్. ప్రతీ శ్వాస లోపలికి వెళ్ళి బయటకు వస్తుంటే జననము-మరణము జరుగుతూనే ఉంది. అది అర్థమయ్యిందా? ఆ ఆటమ్ అర్థమయ్యిందా? ఆ ఆధారం అర్థమయ్యిందా? ఇది అర్థమైపోయాక ఇంక రోజూ భగవద్గీత, విష్ణు సహస్రనామమనో, లలితాసహస్రనామమనో రోజూ చదవక్కర్లేదు. ఇంతసేపు నేను చెప్తున్నది మీరు జీవించటానికి ఆధారం అదొక్కటే. ది ఆటమ్ ఆఫ్ లైఫ్. జీవించటానికి ఆధారము మీ శ్వాసే, బ్రీటింగ్ ఇన్ - బ్రీటింగ్ అవుట్ అంతే. ఇది మీకు ఇంకా అర్థమైనట్టు లేదు. అందుకే ఈ లెక్చర్ మీరు చాలాసార్లు చదవాలి. ఎందుకంటే ఇది అర్థమైపోతే ఇంక చేసేదేం లేదు. అందుకే మళ్ళీ మళ్ళీ చదవండి. శ్వాస లోపలికి వెళ్ళినప్పుడు మీకు జననము, వదిలినప్పుడు మరణము అన్నది మీకు అర్థమయ్యిందా? ఆ ఫీలింగ్...మీరది పట్టుకోవాలి.

శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది - పుడుతున్నాం. వదిలినప్పుడు చస్తున్నాం. ఈ నిరంతరత తెలియాలి. ఎంత సుదీర్ఘం అన్నది వదిలేయండి. అందుచేత మీరు పుట్టగానే తర్వాత కచ్చితంగా జరిగేది ఏంటంటే చస్తావు. అది అర్థమవుతోంది కదా. బ్రీటింగ్ ఇన్ - నువ్వు పుట్టావు అర్థమయ్యింది. నువ్వు శ్వాస వదులుతున్న ప్రతీసారి చస్తానే ఉన్నావు. ఎన్నిసార్లు పుట్టి, పుట్టి చచ్చావు అన్నది వేరే విషయం. అందుచేత మీ చావు-పుట్టుక మీ శ్వాస మీద ఆధారపడి ఉంది. మీ మొత్తం జీవితం దాని మీద ఆధారపడి ఉంది. కానీ ఓ చిన్న కణం పట్టుకుని చూస్తే మీకేం తెలీదు. దాని వెనకాతల ఉన్న ధర్మాలు తెలియాలి.

కెమిస్ట్రీ వస్తే, ఫిజికల్, కెమికల్ ప్రాపర్టీస్ అన్నీ తెలుస్తాయి. అప్పుడు బంగారాన్ని మీ ఇష్టమొచ్చినట్టు మార్చుకోవచ్చు కదా. ఒకదాన్ని ఇంకో దానితో కలుపుతూంటాం కదా. కానీ సైన్స్ లో ఇంకోటుంది. నాలుగు రకాలైన కణాలు కలుస్తూ ఉంటాయి, వేరవుతూ ఉంటాయి. దీనికి రసాయన శాస్త్రం తెలియాల్సిన పనిలేదు. అందులో ఉన్న మాట చెప్పే అర్థమౌతుంది. మొదటిదాన్ని కాంబినేషన్ అంటాం. కొన్ని కణాలు కలుస్తూ ఉంటాయి. ఒక కణం ఇంకో దానితో కలుస్తుంది. ఈ రెండూ కలిసి ఇంకోటేదో తయారవుతుంది. కాంబినేషన్ అంటే రసాయనశాస్త్రం చదవక్కర్లేదు. ఒక పదార్థం ఇంకో పదార్థంతో కలుస్తూంటుంది. అదొక తీరు అంతే.

ఇంకొకటి వియోగము అని ఉంది. కొన్ని కణాలు కలవవు. దూరం అవుతాయి, వేరువేరవుతాయి. అంటే కొన్ని కలుస్తూ ఉంటాయి. ఇంకొన్ని వేరవుతూ ఉంటాయి. మన జీవితంలో కూడా అంతే కదా. కలుస్తూ ఉంటాం, వేరవుతూ ఉంటాం. ఇంకో రకమైనది ఉంది డిస్ ప్లేస్ మెంట్ అంటాం. అంటే రెండున్నాయి ఇంకోటొస్తుంది. అప్పుడు దీన్ని తోసేసి దాని దగ్గరకు వెళ్తుంది. అప్పుడిది పోతుంది, ఇంకోటొస్తుంది. ఇందులో వైజ్ఞానికత

తెలియాల్సిన పనిలేదు. ఒక రెండు కణాలు కలిసున్నాయి - సంయోగము. కలిసి ఉన్న కణాలు వేరయిపోయాయి - వియోగము. ఒక్కొక్కసారి అక్కడున్నదేదో ఉంటుంది, అది పోయి దాని బదులు ఇంకొకటి వస్తుంది - డిస్ ప్లేస్ మెంట్. అర్థమయ్యిందా? ఈ మూడు కాకుండా నాలుగోది ఇంకోటుంది.

మన జీవితంలో కూడా మన స్వాస లోపలికి వెళ్ళి బయటకు వచ్చే లోపల ఈ నాలుగు జరుగుతాయి. దాని గురించి చెప్తున్నాను ఇదంతా. అందుచేత మీకు రసాయనిక శాస్త్రం తెలియాల్సిన పని లేదు. మీ స్వాస లోపలికి వెళ్తోంది అంటే ఆక్సిజన్ లోపలికి వెళ్తోంది. ఐతే బయటికి వచ్చేటప్పుడు కార్బన్ డయాక్సైడ్ వస్తోంది. ఆక్సిజన్ లోపలికి వెళ్తోంది - కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటికొస్తోంది. అంటే ఆక్సిజన్ ఉంటే మీరు జీవించి ఉంటారు. లోపల కార్బన్ డయాక్సైడ్ ఉంటే మీరు చస్తారు. స్వాస లోపలికి వెళ్తోంది - బయటకు వస్తోంది అంటే నువ్వు జీవించి ఉంటావన్నది అర్థమయ్యింది కదా ఇప్పుడు.

స్వాస లోపలికి వెళ్ళింది - బయటికొస్తోంది. ఇందులో అనుమానం లేదు కదా. ఏం జరుగుతోందంటే అక్కడ. ఎప్పుడైతే గాలి లోపలికి వెళ్ళిందో లోపలేదో జరుగుతోంది మనలో. మనలో ఉన్నటువంటి విషం బయటకు పోతోంది. స్వాస లోపలికి వెళ్ళి లోపల ఉన్న విషాలను బయటకు తోసేస్తోంది. కానీ క్రమక్రమంగా మీరు స్వాస తీసుకుంటూ ఉంటే చిన్నప్పుడు గబగబ పెరుగుతారు కదా 20 ఏళ్ళ వరకు. తర్వాత ఇంకో 20 ఏళ్ళు మెయిన్ టేన్ అవుతుంది. అంటే స్వాస లోపలికెళ్తోంది - బయటికొస్తోంది. బాగానే ఉంది. ఇంక మెల్లిమెల్లిగా మీ జీవితంలో విషం (పాయిజన్) ఎక్కువవుతోంది. వృద్ధాప్యం తయారవుతోంది. అంటే విషం పెరుగుతోంది మీ జీవితంలో. మీరు గాలితే తీసుకుంటున్నారు కానీ ఇదివరకు లాగా గాలి లోపలికి

వెళ్ళి, బయటకు వస్తున్నట్టు లేదు, విషాలు బయటకు రావడం లేదు. అందుచేత మెల్లిమెల్లిగా శ్వాసవల్ల వృద్ధాప్యం వస్తుంది. కానీ ఎవరైనా 20, 25 ఏళ్ళ వయస్సులో చనిపోతే అయ్యోపాపం అంటాం. 60, 65 ఏళ్ళవాళ్ళు చనిపోతే సరేలే అంటాం. 90 ఏళ్ళకు చనిపోతే హమ్మయ్య అంటారు. అది అర్థం చేసుకోండి. శ్వాస గురించి చెప్తున్నాను. శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది-బయటకు వస్తోంది. అది కణం. అది జీవితానికి ఆధారం.

శ్వాస లోపలికి వెళ్ళి బయటకు వచ్చేటప్పుడు మన శరీరంలో ఒక మార్పు జరుగుతోంది. మీలో ఉన్న పనికిరానివి బయటకు పోతున్నాయి. మీ లోపలికి వెళ్ళిన ప్రాణం ఎక్కువగానూ, మీ లోపల ఉన్న చెత్త పూర్తిగానూ బయటకు వెళ్ళిపోతూ ఉంటే మీరు పెరుగుతారు. 16, 18 ఏళ్ళవరకు ఎదుగుతారు. తర్వాత దాన్ని మెయిన్టేన్ చెయ్యగల్గుతున్నారు అంతే. మీ జీవితంలో జరిగేది అంతేకదా. శ్వాస లోపలికి వెళ్తోంది-బయటకు వస్తోంది. మొదట్లో మీ శరీరంలో ఉన్న విషాలు ఎక్కువ బయటకు పోతున్నాయి. ఆక్సిజన్ లోపల ఎక్కువ ఉంటోంది. చక్కగా పెరుగుతున్నారు. ఇంక మెల్లిగా మీలో ఉన్న విషాలు అంతగా బయటకుపోవడం లేదు. విషాలు లోపలే ఉండి వృద్ధాప్యం మొదలయ్యింది. చివరికి ఎప్పుడో అప్పుడు విషం ఎక్కువైపోతుంది. దాంతో చనిపోతాం. ఇదంతా శ్వాసే అన్నది అర్థమైందా?

మీరు శ్వాస లోపలికి తీసుకుని బయటకు వస్తోన్నప్పుడు మీలో ఉన్న విషాకృత బయటకు వెళ్ళిపోతూ ఉంటే మీరు జీవించి ఉంటారు. లోపల ఉన్న విషాలు లోపలే ఉండి బయటకు రావడం లేదంటే ఇంక వృద్ధాప్యంలోకి వెళ్తున్నారు. అంటే ఉచ్చాస-నిశ్వాసలలో మీలో ఉన్న విషాలు పూర్తిగా బయటకు వెళ్ళడం లేదు. దానికి రాందేవ్ బాబా కపాలభాతిప్రాణాయామం ఇచ్చారు. అది సరిగ్గా చేస్తే రోగాలు ఉండవు. ఇంక వైద్యులు అక్కర్లేదన్నారు. గాంధీగారు కూడా అదే అన్నారు.



భారతదేశములో వైద్యులు, హాస్పిటల్స్ అవసరం లేదు. చావరు మనుష్యులు. వేరే ఇంకో కారణంతో చస్తాడు తప్ప వృద్ధాప్యంతో మరణించడు. ఉచ్చాస-నిశ్వాసల కణం గురించి చెప్తున్నాను. మర్చిపోకండి. మొత్తం చమత్కారమంతా మీ శ్వాస-నిశ్వాసలో ఉంది. గాలి లోపలికి వెళ్ళి బయటకు వస్తున్నప్పుడు చెత్తంతా వచ్చేస్తుంటే అసలు మీరు చావరు. ఈ ప్రక్రియ మనం ఎప్పుడైనా చూశామా. ఇంకా ఏమి చెప్తారు. చిన్న పిల్లవాడి వయసు ఎంత అంటే “వన్ ఇయర్ ఓల్డ్” అంటారు. ముసలితనం వైపుకు వెళ్ళి ఒక సంవత్సరము అయ్యింది. సరైన మాట అది. అంటే ఉన్నదంతా ముసలితనమే. మనకు అలవాటైపోయి ట్వంటీ ఇయర్స్ ఓల్డ్ యువకుడు అంటాం. వాస్తవం ఏమిటంటే “హీ ఈజ్ ఓల్డ్ బై ట్వంటీ ఇయర్స్. యామ్ ఐ క్లియర్?” శ్వాస తీసి వదులుతున్నప్పుడల్లా మీరు వృద్ధాప్యం వైపు వెళ్తున్నారు. అర్థం అయ్యిందా ఏం చెప్పానో? ఎందువల్ల? ఏం తప్పు జరుగుతోంది? మన లోపల ఉన్న విషాలు (పాయిజన్స్) పూర్తిగా వెళ్ళటం లేదు. అందువల్ల ముసలివాళ్ళవుతున్నారు. సైన్స్ చెప్తున్నా. మీకు ఉచ్చాస-నిశ్వాసల గురించి తెలియదు మొదటిది. రెండవది మీరు శ్వాస తీసుకుని వదులుతున్నప్పుడల్లా మీ శరీరములో ఉన్న టాక్సిన్స్/విషాలు పూర్తిగా బయటకు వెళ్ళటం లేదు. ఎంతో కొంత మిగిలిపోతోంది లోపల.

మీరు శ్వాస-నిశ్వాసలను సరిగ్గా పట్టుకోగలగాలి. అలా చేస్తే అతడు చనిపోవటం అసంభవం. అది నిజం. నిత్యమూ ప్రాణాయామం చేస్తున్న వాళ్ళను చూశాను. నా ముందే చనిపోయారు వాళ్ళు. అంటే తప్పు ఎక్కడ జరుగుతోంది? నేను చెప్తున్న విషయం అర్థమయ్యింది కదా. మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పేదేంటంటే మీరు శ్వాస తీసుకుని బయటకు వదిలేటప్పుడు అవి పూర్తిగా బయటకు రావటం లేదు. ఇది పట్టుకుంటే అసలు జీవితం అంటే ఏమిటో అర్థం అయిపోతుంది. ఎలా చెయ్యాలి?

బెస్ట్ టెక్నిక్ ఏమిటంటే ముందు మీరు సరిగ్గా స్వాస తీసుకోవటం నేర్చుకోండి. ప్రాణాయామము తర్వాత నేర్చుకోవచ్చు. ముందు డీప్ బ్రీటింగ్ మీకు అలవాటు అవ్వాలి. కరెక్ట్ బ్రీటింగ్ ఎలా ఉండాలంటే పసిపిల్లలను చూస్తే అర్థం అవుతుంది. ఎన్నేళ్ళైనా జీవించవచ్చు. టెక్నిక్ అది. నోటితో ఎలా చెప్పటం. పసిపిల్లవాణ్ణి చూసి నేర్చుకోవటమే. వాడు స్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు కచ్చితంగా వాడు పెరుగుతున్నాడు. ఎందుకు? వీడు గాలి పీల్చి వదులుతున్నప్పుడు లోపలికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ వెళ్తోంది, అలాగే లోపల ఉన్న చెత్త ఎక్కువ వదిలేస్తున్నాడు. అందుకు పెరుగుతున్నాడు. ఇది కణం యొక్క మొదటి సూత్రం. ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసలు చేస్తున్నప్పుడు మీరు ఇది గమనించుకోగలుగుతున్నారా? లేకపోతే సరిచేసుకోవాలి. నేను ఇలా చెప్పింది వింటుంటే కొంచెం కష్టం అనిపించవచ్చు, కాని తెలిస్తే అది (బ్రీత్) సహజంగా అయిపోతుంది.

పిల్లవాడు ఎంత సహజంగా స్వాస తీసుకుంటున్నాడో చూస్తే అర్థం అవుతుంది. పెరుగుతున్నాడంటే అర్థమౌతోంది కదా వాడెలా జీవిస్తున్నాడో. మరి మనం అలా జీవించగలగాలి. డీప్ బ్రీటింగ్. వదిలే గాలి ఎక్కువ వదలాలి. అదీ నెమ్మదిగా వదలాలి. స్వాస ఎంత లోపలికి పీలుస్తున్నావన్నది ముఖ్యం కాదు. వదిలే గాలి మెల్లగా, చాలాసేపు వదలాలి. పూర్తిగా వదలాలి. మళ్ళీ ఎక్కడకు వెళ్ళాం? కణం దగ్గరకే వెళ్ళాం. ఈ స్వాస అలవాటైపోతే ఏ పనిచేస్తున్నా అలాగే జీవించవచ్చు. అలవాటు అంతే.

ఎన్ని సంవత్సరాలలో నేర్చుకోగలం? సరిగ్గా అభ్యసిస్తే ఒక గంటలో నేర్చేసుకుంటారు లేదా 15 రోజులు. బ్రీత్ ఇన్ స్లో, డీప్, డీప్, డీప్ అండ్ బ్రీత్-అవుట్ స్లో, స్లో. ఫర్ లాంగ్ టైమ్ టిల్ ది టోటల్ ఎయిర్ గోస్ అవుట్. ఇంక “నేను వదలలేను” అనేదాక గాలి వదలాలి. ఒకసారి ప్రయత్నించి చూడండి. ఒకసారి గాలి తీసుకున్న తర్వాత వదలాలి, వదలాలి,

వదలాలి అని గుర్తుంచుకోండి. గాలి ఎంత పీల్చాం అన్నది ముఖ్యం కాదు. వదలటం ముఖ్యం. నెమ్మదిగా వదలండి, వదలండి, వదలండి. చెయ్యండి. ఉపన్యాసం వింటే రాదు. ఇదంతా విజ్ఞానమే. ఏకాగ్రతతో చేయండి. బాగా ప్రయత్నించండి. విషయం ఏమిటంటే వదలటం వదల్టం. నేను స్వాస వదలమన్నాను కాని పొట్ట లోపలికి వెళ్ళాలి అని చెప్పలేదు. సహజంగా అది వెళ్ళే సరే. కాని మీరు ప్రయత్నపూర్వకంగా పొట్టను కదపవద్దు. అది చేయవద్దు. అది ఇంకో ప్రాణాయామం అవుతుంది. అది కాదు నేను చేయమన్నది. కేవలం మీరు నేర్చుకోవలసినది స్వాస వదలటం, వదలటం. ఆ తర్వాత పీల్చేటప్పుడు అసంకల్పితంగా స్వాస లోపలికి వెళ్తుంది. గాలి ఎంత పీల్చారు అని అడగటం లేదు. వదలుతున్నప్పుడు చాలా నెమ్మదిగా వదలాలి, పూర్తిగా వదలాలి. పొట్ట దానంతట అది లోపలికి, బయటకు వెళ్ళాలి తప్ప మీరు ప్రయత్నించవద్దు. హాయిగా చేయండి. ప్రయత్నించండి. నేను ఏ షరతు పెట్టలేదు. తిన్నగా కూర్చొని ఉండాలా అంటే ఉంటే మంచిదే.

మీరు తప్పు ఎక్కడ చేశారో చూసుకున్నారా? గాలి వదలటం చాలా కష్టం అయ్యింది. నెమ్మదిగా వదలటం చాలా కష్టం అది అర్థం అయ్యిందా? ఇది మీ చేతుల్లో లేదు. స్వాస వదులుతున్నప్పుడు మీ పొట్ట కదిలింది. కాని స్వాస పూర్తిగా వదలలేదు. మీరు అనుకుంటున్నారు వదిలామని, కాని మీరేమి వదలలేదు. అందువల్ల వృద్ధాప్యం వస్తోంది. ఆ తప్పు జరుగుతోంది. వదలటం చేతకావటం లేదు. పొట్టతో కాదు ఊపిరితిత్తులతో చెయ్యాలి. అవి కదలటం లేదు. అవి కదలాలి. స్వాస తీసుకున్న తర్వాత ఊపిరితిత్తుల నుండి చాలా నెమ్మదిగా పూర్తిగా గాలి బయటకు వదలాలి. గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు పతంజలి యోగశాస్త్రం అనే పుస్తకంలో ఇచ్చిన టెక్నిక్ ఇది. ఇది ఎవరూ, ఎక్కడ చెప్పలేదు ఇంతకుముందు. మాతో (మాస్టర్ ఆర్.కె.) చేయించేవారు గురువుగారు.

ఈ బ్రీటింగ్ టెక్నిక్ బాగా నేర్చుకోండి. ఇది రాకుండా వేరేవి ఏమి చెప్పినా వృథానే. ఏమి చెప్పానో చూసుకోండి. గాలి లోపలికి పీల్చడానికి ప్రయత్నించకండి, వదలండి, వదలండి. తర్వాత సహజంగా గాలి లోపలికి పీల్చేసుకుంటారు. మీరు ప్రయత్నం చేయకండి లోపలికి పీల్చటానికి. విషయం అర్థం అయ్యిందా ఏం చెప్పానో? ఇది ఒకవిధమైన కపాలభాతి. కపాలభాతి బొజ్జతో చేయిస్తారు కాని ఈ టెక్నిక్ ఊపిరితిత్తులతో చేయబడుతుంది. కపాలభాతి వల్ల అటుగుదల సరిగ్గా ఉంటుంది. కాని ఊపిరితిత్తులలోని విషాలు బయటకు పోవు. శ్వాసతో సంబంధం కాదు అది. ఇప్పుడు నేను చెప్పుతున్న టెక్నిక్ శ్వాస, ప్రాణానికి చెందినది. ఇది పట్టుకోవాలి.

శ్రీ అరవిందులవారు ఈ శ్వాస-నిశ్వాసల టెక్నిక్ తో ఒక 65 సంవత్సరాల స్త్రీని 18 సంవత్సరాల యువతిగా మార్చారు. ఇది నిజమే. ఆయన ఇది కొనసాగించలేదు. వేరే విషయాల మీద దృష్టి పెట్టారు. మీరు చేసుకుంటే మీ వయస్సు తగ్గుతుంది కచ్చితంగా. మీ ముఖం మీది ముడతలు తగ్గిపోతాయి. ఇంకా అనేక మార్పులు వస్తాయి. మీరు చిన్నవారు అవ్వరు కాని మీ వయస్సు తగ్గుతుంది. ఇదంతా దేని గురించి చెప్తున్నాను? ఉచ్ఛ్వాస-నిశ్వాసల కణమే జీవితము. అదే మీ జీవితం. వాటిని ఎలా మార్చుకోవచ్చో చెప్తున్నాను. ప్రయత్నించండి. ఇప్పుడు వచ్చేవరకు నేర్చుకోండి.

ఎంత మెల్లిగా వదిలితే అంత మంచిది. బొజ్జతో సంబంధం లేదు. ఎక్కువ గాలి పీల్చటానికి ప్రయత్నించకండి. వదలటం అనే దాని మీద దృష్టి పెట్టండి. గాలి పూర్తిగా వదిలక దానంతటదే గాలి లోపలికి వస్తుంది. మళ్ళీ నెమ్మదిగా వదలండి, వదలండి. ఎక్కువసేపు వదలండి. మీరు కేవలం గాలి వదులుతున్నారు. యుద్ధం చేయటం లేదు. రిలాక్స్డ్ గా వదలండి. మెల్లిగా, చాలా మెల్లిగా వదలండి. మీరు మీ చెయ్యి ముక్కు దగ్గరగా పెట్టుకుంటే అసలు గాలి బయటకు వస్తోందా లేదా అన్నంత

నెమ్మదిగా వదలండి. కడుపు లోపలికి వెళ్ళకూడదు. ఊపిరితిత్తులలో నుండి గాలి బయటకు రావాలి. ఇది ప్రయోగంతో వచ్చేదే తప్ప ఉపన్యాసం వింటే ఏమీ జరగదు. మీకు రెండు రోజుల్లో ఎలా చెయ్యాలో అర్థమైపోతే ఇంక మీరు అలవాటు చేసుకోవాలంతే. అభ్యాసం.

సహజంగా శ్వాస బయటకు వెళ్ళినప్పుడు ముక్కు నుండి సుమారు 5,6 అంగుళాలు ఉంటుంది. కొందరికి ఇంకా తక్కువ, ఎక్కువ కూడ ఉండవచ్చు. ఇప్పుడు ఈ టెక్నిక్ ప్రాక్టీస్ చేస్తుంటే, వదిలే శ్వాస మీ ముక్కు దగ్గర నుండి 1/2 అంగుళం కన్నా మించి వెళ్ళకూడదు. అంత నెమ్మదిగా వదలాలి. ప్రయత్నించండి. గమనించారా ఎంత కష్టంగా ఉందో నిదానంగా వదలటం. చాలా కష్టం. కాని ప్రయత్నించండి. ఇది సరైపోతే మీకు చాలా విషయాలు క్రమపద్ధతిలోకి వస్తాయి. పొట్ట కదలకుండా ఉండేలా చూడండి. వ్యాయామం చేయటం కాదు. సహజంగా నెమ్మదిగా గాలి వదలండి. ఈ టెక్నిక్ మీరు 24 గంటలూ అభ్యసించాలి. అలవాటైపోవాలి. అవుతుంది కూడ. ఇది నేర్చుకుంటున్న సమయంలో మీరు ఇంకో పనిచేయలేరు. డ్రైవింగ్ అదీ చేస్తున్నప్పుడు ఇది చేయకండి. అలవాటయ్యేవరకు జాగ్రత్తగా చేసుకోండి. ఇది ద ఆటమ్ ఆఫ్ లైఫ్. దీనికి ఉచ్చాస-నిశ్వాసలే ఆధారము. అభ్యాసం చాలా ముఖ్యం. నా శ్వాసను గమనించండి. ఎంత నెమ్మదిగా వదులుతున్నానో.... అర్థం అయ్యిందా? ఇది మొదటి అంశం.

The one way of living is to change your breathing - pattern, change your food, know the importance of sunlight, understand colour therapy. Syllabus, పుస్తకాలు చెప్పేస్తాను మీకు. కనుక ఎవరికి ఏ స్థాయిలో ఆసక్తి ఉందో ఆ వేగంలో చదువుకుంటూ ఉండవచ్చు. కానీ సంజీవిని అనే concepts లో మీరు మొట్టమొదట నేర్చుకోవలసింది ఏమిటి అంటే food, కేలరీ value, nutrition value.

తర్వాత శ్వాసించటం నేర్చుకోండి. సరైన శ్వాస-ప్రశ్వాసలలో మన ఋషులు ఐదు రకాలైన ప్రాణాలుంటాయన్నారు. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన. Anatomical గా చూస్తే మన ఊపిరితిత్తులు కూడా 5 lobes గా వేరయ్యాయని చాలామందికి తెలీదు. The right lung is divided into three parts, the left lung is divided into two parts. అందుచేత నువ్వు పీల్చుకున్న గాలి కచ్చితంగా lobe లో సమానశక్తి ఉండేటటువంటిది. ఈ లోపలకు వెళుతోన్నటువంటి గాలినే బ్రోన్కైల్ ట్రీ (bronchiale tree) అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతారు. అంటే గాలి ఇలా వెళ్ళి అక్కడ విస్తరిస్తోంది. it looks like a inverted tree. “ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్” - భగవద్గీత 15వ అధ్యాయం. ఇదివరకు భోజనానికి ముందు ఈ అధ్యాయం చదివించేవారు. భోజనానికి ముందు ఎందుకంటే 15వ అధ్యాయంలోనే ఈ inverted bronchiale tree గురించి చెప్పబడి ఉందనే మీకు తెలీదు కనుక. అది మీగురించే చెప్తున్నది. “ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్” - అనాదిగా ప్రతీ మనిషిలోను కూడా ఈ inverted tree ఉన్నది.

ఊపిరితిత్తులలో 5 lobes ఉన్నాయి కదా. అందులో ఏ lobe లో ఏ శక్తి ఉందో తెలుసుకోవాలి. లోమవిలోమ ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు ఈ lobes లో ఓ ప్రత్యేకమైన కోణంలో మనం ఎలా ప్రాణశక్తి పంపించాలి? అంటే దానికి మన శరీరంలో ఉన్న ఐదు lobes కి, ఐదు చేతివ్రేళ్ళకి ఉన్న అనుసంధానం తెలియాలి. ఇంకా మనకి అది తెలీదు. కానీ ఋషులకు తెలుసు. ఆచార్య కేశవదాస్ అనే ఆయన ఈ ముద్రల మీద పరిశోధన చేశాడు. అతను చాలా స్పష్టంగా ఈ ఐదు లోబ్స్ లో ఉండేదానికి డైరెక్షన్స్ ఇచ్చారు. అమెరికాలో చాలా పెద్ద పరిశోధనే జరుగుతోంది. అందులోని విషయాల్లో చెబుతున్నాను. అందుచేత ఈసారి మీరు భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఆ 15వ అధ్యాయంలో చెప్పబడిన విషయాలు కొంచెం అర్థం చేసుకోవాలి

ప్రయత్నం చేయండి. మీకు తెలీదేమో పూర్వం పంక్తి భోజనాలు చేస్తున్నప్పుడు ఈ పదిహేనవ అధ్యాయాన్ని అందరూ సామూహికంగా చదివేవారు. వాళ్ళకు అసలు ఎందుకు చదివేవారో కూడా తెలీదు. ఆ సంస్కృత శ్లోకాలు అర్థమైతే కదా. కానీ ఒక సూత్రం ఉంది. అది అక్కడ పనిచేస్తుంది. “ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం” నాలుగు రకాలైన ఆహారాన్ని కూడా నేను పచనం చేసుకుంటున్నాను అని ఆయన అక్కడ భగవద్గీత శ్లోకంలో రాస్తే ఇది ముసలివారే చదవాలి అంటారు మీరు. ఇది ఎవరయితే అన్నం బాగా అరాయించుకోవాలనుకుంటున్నారో వాళ్ళు చదవాలి.

Breathing techniques మళ్ళీ ఒకసారి చేద్దాం. ఎందుచేతంటే ఆ technique ఎన్నిసార్లు చేస్తే అంత మంచి ఫలితం వస్తుంది. మంచిదే అని నేను ఎంత చెప్పినా ఉపయోగం లేదు. కూర్చోగలిగేవాళ్ళు పద్మాసనంలో కూర్చోండి. భస్మికా ప్రాణాయామం చేయండి. ఈ భస్మికా ప్రాణాయామం భౌతికంగా ఏం చేస్తుందో చూడండి. ముందు మెదడులో రక్తసరఫరాను పెంచుతుంది. దానితో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. శరీరం లోపల మనకు తెలీకుండా వయస్సుతోపాటు కొన్ని అవయవాలు పని చేయటం మానేస్తాయి. దానివల్లే ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులు, చేతుల నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, కంటి చూపు తగ్గడం.

ఈ ముసలితనపు ఛాయలన్నీ ఎందుకొస్తాయింటే మనం ప్రాణవాయువును ఎక్కువగా పీల్చుకోకం కనుక మెల్లమెల్లగా శరీరానికంతటికీ ఆ ప్రాణవాయువు సరఫరా అవ్వదు. సరఫరా అవ్వక పోవటం వల్ల ఈ లక్షణాలన్నీ వస్తాయి. ఈ భస్మికా ప్రాణాయామం చేయటం వల్ల ముసలితనపు జాడలన్నీ మాయమైపోతాయి. కచ్చితంగా మాయమైపోతాయి. నేను ఆ ఆశ్వాసన ఇవ్వగలను. అంటే జుట్టు నల్లబడుతుందా మాస్టారు? అంటే అది నాకు తెలీదు కానీ నిజంగా నల్లజుట్టు ఉన్నవారికంటే కూడా చాలా

శక్తివంతంగా మీరు పనిచేయగలుగుతారు అని నేను నమ్మకంగా చెప్పగలను. మీకు నల్లజుట్టు కావాలో, లేకపోతే యువకుల్లా పని చేయటం కావాలో అన్నది మీరే నిర్ణయించుకోండి. నల్లజుట్టు కావాలంటే చాలా తేలిక. రంగు వేసుకుంటే వచ్చేస్తుంది. కచ్చితంగా ప్రాణాయామం వలన మీ ముసలితనం యొక్క ఛాయలు మాయమైపోతాయి. కానీ అది ఎప్పుడంటే ఒక నెలపాటు మీరు నేర్చుకోండి. నేర్చుకున్నాక అభ్యాసం చేయండి.

ఇక్కడ breathing techniques లో నిరంతరంగా మీరు technique ఒకటి నేర్చుకోండి. అదే నిదానంగా, మెల్లిగా, లోతుగా, లయబద్ధంగా శ్వాసించటం అలవాటు చేసేసుకోండి. ఎప్పుడైనా రోడ్ మీద నడుస్తున్నా, సినిమా చూస్తున్నా, ఏదైనా చేస్తున్నా కూడా మీరు చేయవలసింది మెల్లిగా, లోతుగా, లయబద్ధంగా శ్వాసించటం. ఎంతసేపు పీల్చుకోగలిగితే అంతసేపు పీల్చుకోండి, ఎంతసేపు వదలగలిగితే అంతసేపు నెమ్మదిగా వదలండి. చూడండి ఏమవుతుందో. ఇది ఎప్పుడైనా ఎక్కడున్నా చేసుకోవచ్చు. గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా మీరు లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి (deep breathing) మెల్లగా వదలండి. ఎంతసేపు పడితే అంతసేపు పట్టనివ్వండి. ఇప్పుడు bus stop లో ఉన్నారు bus రాలేదు. అప్పుడు bus ని తిట్టుకోకుండా deep breathing చేసుకోండి. ఇంక అప్పుడు ఒత్తిడి రాదు, తిట్టుకోరు. తమాషా ఏమిటంటే మీరు ఈ శ్వాస ప్రక్రియ మొదలెట్టగానే ఆ బస్ వస్తుంది. మిమ్మల్ని దీర్ఘప్రాణాయామం చేయనివ్వదు. Deep breathing గురించి ఇచ్చిన సూచనలు మననం చేసుకోండి. మీ అందరికీ మీ జీవన విధానం అలా మారకపోతే ఎంత కబుర్లు చెప్పినా నిరుపయోగమే. మీరు శ్వాసవిద్యలో శాస్త్రవేత్తలు అవ్వాలి. పూర్వకాలంలో ఫలానా దేవతకి ఈ ప్రసాదం, ఆ దేవతకు ఆ ప్రసాదం చేయాలి అనేది ఎందుకంటే ఆరకమైన ఆలోచనావిధానానికి ఆ ప్రత్యేక ఆహారం సహాయపడుతుంది.



# జీవన చక్రము - ఆహారము

ఈ ప్రకృతిలో నువ్వు ఎప్పుడయితే చక్రీయగమనాన్ని (cyclic process) అర్థం చేసుకోగలుగుతావో చాలా విషయాలు అర్థమవుతాయి. నీ జీవితం కూడా ప్రస్తుతం ఆ చక్రీయగమనం మీదే ఆధారపడివున్నది. గాలి లోపలికి వెళుతోంది, గాలి బయటకు వస్తోంది. అదొక చక్రం! గుండెలో రక్తమంతా చక్రీయ పద్ధతిలోనే తిరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రకృతిలో ప్రతీది ఒకానొక చక్రీయగమనంలో సంచాలితమౌతూంటుంది. ఆ చక్రీయ గమనాన్ని తెలుసుకుని రోగుల్ని బ్రతికిస్తున్నాం కదా. ఇప్పుడు డయాలసిస్ అదీ అదే కదా. మూత్రపిండాలు ఏ చక్రీయపద్ధతితో పనిచేస్తున్నాయో మీకు అర్థమయ్యింది. నేను మిమ్మల్ని ఒక ప్రశ్న అడుగుతున్నాను. చక్రీయ గమనానికి ఒక logo తయారు చేయమంటే మీరు ఏ బొమ్మ వేస్తారు? ఒక చక్రాన్ని వేస్తారు కదా.

నీ జీవితంలో అది చాలా అందంగా ఉండేటటువంటి చక్రమయితే నీ జీవితం అందంగా ఉంటుంది. అది పరిపాలన చేసేటటువంటి సుదర్శన చక్రము. విష్ణువు చేతిలో సుదర్శనచక్రము ఏమీ ఉండదు. విష్ణువు అనేవాడు మనిషి కాడు. విష్ణువు అంటే నిన్ను పరిపాలించే పోషకశక్తి. ఆ పోషకశక్తి చక్రీయగమనం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

అందుచేత మీరు మీ జీవితంలో ఈ చక్రీయగమనాన్ని భంగపరిచే విధంగా పనిచేయటం మొదలెట్టినప్పుడు ఈ వాతావరణ కాలుష్యం వచ్చింది. ఈ వాతావరణ కాలుష్యానికి అసలు కారణం ఏమిటంటే ప్రకృతిలో చక్రీయగమనం దెబ్బతినటం. ఎంత తొందరగా విషాన్ని హరించ వేయగలదో అంతకంటే ఎక్కువ వేగంగా మీరు ప్రపంచంలోకి విషాన్ని వదులుతున్నారు. ఇప్పుడు సుదర్శనచక్రం అంటే ఏమిటో అర్థమయ్యిందా?

ఈ సుదర్శనచక్రము మన శరీరంలో పనిచేయటానికి ఆధారం ఏంటి? అసలు ఈ సుదర్శనచక్రము అంటే the vital cyclic process అని అనుకోవాలి మీరు. నాడీవ్యవస్థను (nerves system) చూడండి. మీ చెయ్యి నిప్పు మీద పడింది. ముందు మెదడుకు ఆ సందేశం లేదా ప్రభావం వెళుతుంది. వెళ్ళాక వేడెక్కింది అని తెలిశాక చెయ్యి వెనక్కి తీసేయి అనే ఆజ్ఞ వస్తుంది. ఈ పద్ధతి లేకపోతే మీ చెయ్యి కాలిపోతుంది.

ఇప్పుడు మన శరీరంలో ఈ సుదర్శనచక్రము ఉన్నది అని అర్థమయ్యింది కదా. ఊపిరి పీల్చుకోవటం-వదలటం ఒక సుదర్శనచక్రం. Electrical impulses ఇదంతా చక్రీయగమనమే. దాని పేరే circulation. Circulation అంటేనే cycle. ఇది కొనసాగటానికి ఆధారం ఏమిటంటే ఆహారం. తిండి లేకపోతే చక్రీయగమనమే ఉండదు. అవునా? అర్థమయ్యిందా? భూమిక ఆహారమే! అందుకే ఉపనిషత్తులలో చాలా స్పష్టంగా ఒక గురువు శిష్యుడిని అడుగుతాడు. అన్నిటికీ ఆధారం ఏమిటి అని? వేదాలు అన్నారు. సరే వేదాలు చెప్పమంటే అన్నీ చెప్పేశారు. ఓ 20 రోజులు ఉపవాసం ఉండు అని తరువాత వేదాలు చెప్పమంటే ఒక్కటి కూడా గుర్తురాలేదు ఆయనకు. మళ్ళీ తిండి తింటే గుర్తొచ్చింది. విషయం అర్థమయ్యిందా? ఆహారం ద్వారా ఈ చక్రీయగమనాన్ని పురుద్ధరించుకునే (cyclic process reestablish) ఒక కేంద్రాన్ని మనం తయారు చేసుకోవాలి. దాంట్లో ఏ చక్రీయగమనానికి ఏ ఆహారం తింటే ఏవిధంగా ఉంటుంది అనేది మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడి ఉంది. మనమేమీ చేయక్కర్లేదు. కేవలము మనము దాన్ని పునః సమీక్షించుకోవాలి అంతే. అంటే మన computer terminologyలో dustbin అని ఒకటుంటుంది (Recycle bin). ఈ recycle bin లో మన ఆయుర్వేదాన్నంతా తెచ్చి పడేశాం మనం. మనది computer brain కదా. ఆ brain లో recycle bin ఎక్కడుందో పట్టుకోండి.

ఆయుర్వేద అనేది కూడా చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. వేద అనే పదం మనవాళ్ళు ఎక్కడ వాడినా దాన్ని వైజ్ఞానిక దృష్టితో (scientific sense) వాడారు తప్ప మనకి అర్థం కాని భాషలో ఏదో వ్రాశారు అని కాదు. వేద అంటే జ్ఞానం-విజ్ఞానం. ఆయుర్వేద అంటే life science అని అర్థం. అందుకే మనం “సంజీవని-ది వైబ్రెంట్ లైఫ్” అని దీనికి పేరు పెట్టుకుందాం. Vibrant అంటే హుషారు రావాలని. ఇవాళ ఒక ప్రత్యేకమైన కోణంతో ఈ ఉపన్యాసం చెపుతున్నాను. ఈ జీవనచక్రాన్ని నేర్చుకోవాలి. Life science మీద, ఆహారం మీద పరిశోధన చేద్దాము.

First requirement is health. What is health? Nobody knows in the world. No doctor knows. Dictionary definition ఏమిటంటే Disease free life is health అన్నాడు. అంటే health ని define చేయటానికి వాడు disease ని ఉపయోగించి చెపుతున్నాడు. ఎందుచేతంటే మీకు రోగరహిత జీవితమంటే తెలియదంతే. మీరు దాన్ని ఊహించగలరా? ఆ నిర్వచనంలో ఉన్న negativity అర్థమవుతోందా? ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ (World Health Organisation) వాడు ఇచ్చిన నిర్వచనం అది. రోగరహిత దేశం (Disease free state) అన్నాడు. ఆరోగ్యం అంటే రోగం లేకుండా ఉండే స్వస్థత. కానీ హిందీలోను, సంస్కృతంలోను చాలా చక్కని, సరైన నిర్వచనం ఉంది. అక్కడ ఆరోగ్యం అనరు. స్వాస్థ్యము అంటారు. స్వాస్థ్యము అంటే to stay in yourself. స్వ-స్థితి. నువ్వు నువ్వుగా ఉండటం. You are responsible for it, that is health. ఆవిధంగా ఆలోచించగలిగితే నీకు స్వస్థత వచ్చేస్తుంది. అందుచేత భౌతికంగా you get health only if you can stay in yourself. నువ్వు ఎవరితోనైనా communicate చేయాలి అంటే you should have a label. నేను లెక్చరర్ ననో, తండ్రిననో, కొడుకుననో, భార్యననో, భర్తననో, స్నేహితుడిననో, కిడ్నాపర్ ననో అంటే దానికి నువ్వు లేబుల్ పెట్టుకోవాలి.

Labels అన్నీ తీసివేస్తే నువ్వు ఉండే process ని meditation అంటారు.  
Meditation is a process of removing your labels.

అందుచేత జీవన విధానంలో ఇంతవరకు నేను మీకు కొన్ని ప్రిన్సిపుల్స్ చెప్పాను. అవి ఇతరుల అభిప్రాయం మీద ఆధారపడకండి. ఇతరుల అభిప్రాయాలను పరిగణనలోకి తీసుకోకండి. కానీ మీరు ఎదుటివారి అభిప్రాయానికి ఎంతో విలువిస్తున్నట్లు నటించండి. లేకపోతే సమాజంలో జీవించలేము. మిమ్మల్ని మీరు మీ real state of affairs ని అర్థం చేసుకోండి. మనకు అది తెలీదు. అది మీకు అర్థమయితే ఇంక పైదంతా అర్థమవటం మొదలెడుతుంది. తమాషా అది. వైద్యులకి ఆ రోగం రావటానికి కారణం తెలిస్తే ఇక ఆ రోగం మటుమాయమైపోయినట్లే. Cancer ని ఎందుకు నయం చేయలేకపోతున్నారంటే అదెందుకు వస్తున్నది అనే కారణం తెలియక. Diagnosis చేయటమంటే కారణం తెలుసుకోవటం. కారణం ఎప్పుడయితే అర్థమయ్యిందో నువ్వు ఆ జబ్బుని నయం చేసేయగలవు. అలాగే ఇప్పుడు మీకు కారణం అర్థమయ్యింది. మొట్టమొదటి కారణం ఏమిటంటే నీదైన జీవితాన్ని నువ్వు జీవించటం లేదు. నువ్వు సమాజం అభిప్రాయానికి విలువిస్తూ బతుకుతున్నావు. నువ్వు ఎప్పుడయితే సమాజం కోసం జీవించటం మొదలెడతావో సహజంగానే విసుగొస్తుంది. అందుచేత జీవితమంతా విసుగే. ఏం జరిగినా విసుగే, ఏం చేసినా ఉత్సాహం ఉండదు. అందుచేతనే నువ్వు ఏం చేసినా ఇతరుల కోసమే చేయటం అలవాటయ్యింది. ఇది అర్థం చేసుకోండి.

ఒకటి గుర్తుంచుకోండి. ప్రకృతిలో ఉన్నదంతా సూర్యకిరణాలే. సూర్యకిరణాలను మనం నేరుగా తినలేము గనుక సూర్య కిరణాలను capture చేసి పెరిగిన చెట్ల నుండి లభించిన పదార్థములను తింటున్నాం. అందుచేత ప్రతి చెట్టు సూర్యకిరణశక్తిని తనలో నింపుకుని ఉంటుంది.

అంటే అది capsuled solar energy. ఈ తర్కం అర్థమయ్యిందా. అంటే చెట్లు, పండ్లు ఇదంతా కూడా సూర్యకిరణాల యొక్క bottled energy. సూర్యకిరణాలే అలా రూపాంతరం చెందాయి. అంటే ఒక తోటకూర ఆకు ఏంటంటే సూర్యకిరణాలే. అలాగే బచ్చలికూర ఆకు సూర్యకిరణాలే. మామిడిపండ్లూ సూర్యకిరణాలే. మరి ఇక్కడ తేడా ఏమిటంటే compositionలో ఉంది. ఏవిధంగా ఏడు స్వరాలతో కోటి కోటి రాగాలు ఏర్పడవచ్చో, అలాగ ఈ ఏడు సూర్యకిరణాలతోనే రకరకాలైన ఆహారపదార్థములు ఏర్పడుతున్నాయి.

డా॥ జార్జి, డబ్ల్యు. క్రైల్ శాస్త్రవేత్తల సమావేశంలో చెప్పినట్టు - మనం తినేది వికిరణ జీవశక్తి. మన ఆహారము అత్యధికమైన పరిమాణాల శక్తి, శరీరంలోని విద్యుద్వలయమైన నాడీమండలానికి విద్యుత్ ప్రవాహాలని పంపే అత్యంత ముఖ్యమైన ఈ వికిరణ జీవశక్తి సూర్యకిరణాల వల్ల ఆహార పదార్థములలో సమకూరుతుంది. అణువులే సౌరమండలాలు. అణువులు, చుట్టుకుపోయిన అనేక స్ప్రింగుల మాదిరిగా సూర్యకిరణాలు నిండి ఉన్న వాహకాలు. ఇలాంటి అసంఖ్యాకమైన అణు ప్రమాణాల శక్తిని ఆహారంలో తీసుకుంటాము. అణువులు ఒకసారి మానవశరీరంలోని (ప్రోటోప్లాసమ్) జీవపదార్థంలోకి ప్రవేశించాక వాటి సూర్యకాంతి, కొత్త రసాయనిక శక్తినీ, కొత్త విద్యుత్ప్రవాహాల్నీ సమకూరుస్తుంది. మీ శరీరం అంతా ఇలాంటి అణువులతో ఏర్పడ్డది. అవే మీ కండరాలు, మెదడు, ఇతర అన్ని ఇంద్రియాలు.

మనకు తెలిసినంతవరకు సృష్టిలో సూర్యకాంతి గ్రాహకశక్తి కలిగిన ఒకే ఒక పదార్థము ఆకులలోని పచ్చరంగు కలిగిన “క్లోరోఫిల్ (పత్ర హరితం)”. సూర్యకాంతిలోని శక్తిని ఇది గ్రహించి మొక్కలలో నిల్వచేస్తుంది. ఇది లేకపోతే మొక్కలకు ప్రాణం నిలవదు. మనము మనకు కావలసిన

శక్తిని శాకాహారములో నిలవ అయి ఉన్న సౌరశక్తి నుంచి పొందుతాం. లేదా శాకాహారం తినే జంతువుల మాంసమైనా తింటాం. బొగ్గు నుంచి కాని, నూనె నుంచి కాని మనకు వచ్చే శక్తి అనేక లక్షల సంవత్సరాల క్రిందటి వృక్షాలు క్లోరోఫిల్లో నిక్షిప్తం చేసుకున్న సౌరశక్తి. మనము క్లోరోఫిల్ ద్వారా సూర్యుడి శక్తిని ఉపయోగించుకుని బ్రతుకుతున్నాము. అందుచేత ఒక ఆహారపదార్థములో ఏ సూర్యకిరణము ఎలా రూపాంతరణ చెందిందో తెలుసుకోవాలి. ఆ విజ్ఞానమంతా మహాభారతంలో చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు.

ద్రౌపది తను భోజనం చేయనంతవరకు ఎంతమంది వచ్చినా ఆ పాత్ర (అక్షయపాత్ర)లో ఆహారం ఉండేది. దాని వెనుక దాగున్న వైజ్ఞానికత తెలియక అదొక కట్టుకథ అని కొట్టిపారేస్తారు మీరు. కానీ అది ద్వాపర యుగం-ఇది కలియుగం కదా అంటారు. కానీ 1860 లో పాల్ బ్రంటన్ అని ఒక London based magazine యొక్క Correspondent ని భారత దేశానికి పంపించారు. నిజంగా యోగవిద్య ఉన్నదా? ఉంటే దాని వివరాలు తెలుసుకు రమ్మని పంపించారు. పాల్ బ్రంటన్ "A search in secret India" అని ఒక పుస్తకం వ్రాశాడు. తన అనుభవాలను "రహస్య భారత దేశంలో నా యొక్క అన్వేషణలు" అనే ఆ పుస్తకంలో పొందుపరచాడు. అదేకాక "A search in secret Egypt" అని ఈజిప్టులో కూడా అతను పలు పరిశోధనలు చేశాడు. ఆ ఈజిప్టులో 20 వేల సంవత్సరాలు ఉన్నటువంటి ఒక నవయువకుడు అతనికి కనిపిస్తాడు.

ఈ పాల్ బ్రంటన్ భారతదేశం వచ్చాడు. గంగానది ఒడ్డున విశుద్ధా నంద బాబా అని ఒకాయన ఉన్నారు. ఆయన దగ్గరకు వచ్చాడు. ఆయన 1940 వరకు కూడా బ్రతికే ఉన్నారు (బాబా). ఆయన దగ్గరకు ఈ పాల్ బ్రంటన్ వెళ్ళి "మీరు యోగులట. మీరు ఏమైనా చేయగలరట" అన్నాడు. "నువ్వు ఏది చెపితే అది చేస్తాను నాయనా" అన్నారట బాబా. అక్కడే

ప్రకృతున్న మట్టి తీసుకొచ్చి “దీన్ని వజ్రంగా మార్చగలరా” అన్నాడట. ఆ బాబా మార్చేశారు. నువ్వు రత్నాల వ్యాపారి దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి ఇది నిజమైన వజ్రం అవునో కాదో పరీక్ష చేయించుకోమన్నారు బాబా. అలా నవరత్నాలు అప్పుడే ఇల్లు ఊడ్చిన మట్టితో తయారు చేసేశారు బాబా. ఇంకా ఏదైనా చేయగలరా అన్నాడు. నీకు ఏ పువ్వు వాసన ఇష్టమో చెప్పమన్నప్పుడు ఈయన (పాల్ బ్రంటన్) ఇంగ్లండులో మాత్రమే దొరికే పువ్వు ఏదో చెప్పాడు. ఆ పరిమళం కావాలన్నాడు. బాబా ఆ పువ్వు వాసన రుమాలుకు తెప్పించారు. 1971లో పాల్ బ్రంటన్ తన పుస్తకంలో ‘ఆ రుమాలులో ఉన్న సువాసన ఈనాటికీ నా రుమాలులో అలాగే ఉంది. దానిని నేను దాచుకున్నాను’ అని వ్రాశాడు. ఇది ఎందుకు చెపుతున్నాడంటే ఇవన్నీ ఊహలు, భ్రాంతులు కావు.

ఇంకా ఏం చేయగలరు అని బాబాని అడిగాడు. నువ్వే చెప్పు నన్ను ఏమి చేయమంటావో అన్నారు బాబా. ఐతే చనిపోయిన వాళ్ళని బ్రతికించ గలరా అన్నాడు. కచ్చితంగా బ్రతికించగలను. కానీ మనిషిని బ్రతికించే హక్కు మనిషికి లేదు. జంతువుని బ్రతికించగలను. అక్కడ ఆయన ఇచ్చిన statement ని అర్థం చేసుకోండి. ఎప్పుడయితే మనిషిని బ్రతికించే హక్కు లేదో చంపే హక్కు కూడా లేదు అన్న తర్కం అర్థమవుతోంది కదా. సరే ఒక పావురాన్ని తెచ్చి మెడ విరిచి చంపేశారు. అప్పుడు ఆ చచ్చిన పావురాన్ని కిటికీ దగ్గర పెట్టు అన్నారు. అప్పుడో భూతద్దం తీసుకొచ్చి దాని కుడికంటిలో సూర్యకిరణాలను ప్రసరింపజేశారు. అంతే. ప్రాణమొచ్చి అది ఎగిరి పోయింది.

నాకు ఏమనిపిస్తుందంటే నేటితరంలోని ఇంతమంది చదువుకున్న మేధావులు, శాస్త్రవేత్తలు అది చదివాక కూడా మీకు ఇంక ఏమి సాక్ష్యం కావాలి? ప్రకృతిలో ఒకానొక వైజ్ఞానికత పొందుపరచబడియున్నది. దాన్ని చేసి చూపించాడు. మరి ఇప్పుడున్న ఈ పిచ్చి వైజ్ఞానికత బదులు ‘వైజ్ఞానిక

ఆధ్యాత్మికత' మీద దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే మానవజాతి ఎక్కడకు ఎదుగుతుందో చూసుకోండి. ఆహార ప్రొబ్లమ్ ఉండదు. ద్రౌపది ఒక గిన్నె పట్టుకుని ఎంతమందికి భోజనం పెట్టగలిగింది? తను భోజనం చేయకుండా ఉంటే ఎంతమంది వస్తే అంతమందికి పెట్టగలిగేది. ఆ గిన్నె (అక్షయపాత్ర) వాళ్ళ పురోహితుడు సూర్యుడి నుండి తెచ్చి ఇచ్చాడు. శమంతకమణి - బంగారాన్ని ఇచ్చేది. అది కూడా సూర్యోపాసన వలన వచ్చింది. మరి ఆ సూర్యోపాసన నేర్చుకోకుండా మాకేమి రావటం లేదు అంటే అన్ని పుస్తకాలు ఉట్టివనా మీ ఉద్దేశ్యము. లేకపోతే మీ చేతకానితనమా? అది మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి.

మన ఋషులు, మన వేదాలు చెప్పినదంతా కాల్పనికమేనా? ఇప్పుడు చెప్పిన ఉదాహరణలు లాంటివి కొన్ని వేలు ఇవ్వగలను. మా గురువులు ఎవరో చేసింది repeat చేయవద్దు అన్నారు కనుక నేను repeat చేయను. ఎందుచేతంటే నేను ఆయన చెప్పినదానికి కట్టుబడి ఉన్నాను. ఈ సంఘటన ఆయన పుస్తకంలో ప్రచురించాడు కనుక చెపుతున్నాను. ఇలా ఎన్ని చమత్కారాలు చూశానో. మరి అది నేర్చుకోవాలి అని తపన ఎందుకు రాదో నాకు తెలీదు. మావాడు ఇంజినీర్ అయిపోవాలి, మావాడు డాక్టరయి పోవాలి అంటారు. ఓ ఐదేళ్ళపాటు గాయత్రి సాధన చేసుకుని ఈ విద్య కనుక నేర్చుకుంటే అక్షయపాత్రలే మీ దగ్గరకు వస్తాయి. మీరు అడగొచ్చు మరి మాస్టారూ “మీ దగ్గర అక్షయపాత్ర ఉన్నదా?” నా దగ్గర ఉన్నవాళ్ళకి తెలుసు నా దగ్గర ఉన్నది అని. చాలా దగ్గరగా ఉండేవాళ్ళు సప్రామాణికంగా దాన్ని చెప్పగలరు. మరి మాకు చూపించండి అంటారు. అది కనపడదు. ఎందుచేతంటే Einstein's Theory of relativity ఏం చెపుతుందంటే the experimenter is also a part of the experiment అని. మీకు తెలుసా? ఆయన ఏమి చెపుతాడంటే ప్రయోగం చేస్తున్నవాడు కూడా ప్రయోగంలో భాగమే.



Theory of relativity కి మించిన సైన్సు ఇది. అందుచేత మీరు దీన్ని విశ్వసించకపోతే ఆ ఫలితం రాదు. మీరు నమ్మితే ఫలితం కనబడుతుంది. అందుచేత ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో ముఖ్యంగా ఏం చెప్పతాం నమ్మకం, విశ్వాసం, శ్రద్ధ, నిష్ఠ, సబూరి. పిర్డిసాయి చెప్పేది అది. అందుచేత సూర్యకిరణ విజ్ఞానం మనం నేర్చుకోబోతున్నాం. ఆహారవిద్యలో ఏ ఆకు తింటే ఏవిధమైన సూర్యకిరణాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి? తెలుసుకోవాలి. మన శరీరంలో సూర్యకిరణాలను ప్రవేశపెట్టడానికి ఏకైక మార్గం - ఆహారం! ముఖ్యంగా raw-food. ఎందుచేతంటే మీరు వండిన క్షణంలోనే అది సూర్యకిరణశక్తి విచ్చిన్నం అయిపోతుంది. ఇప్పుడు raw food అమృతాహారం అయిపోయిందిగా. అది అందరికీ తెలుసు. సూర్యకిరణాల శక్తి -ప్రథమశ్రేణి ఆహారం. సూర్యకిరణాల ఘనీభవించిన రూపము raw food. ఇది ద్వితీయ శ్రేణి ఆహారం. ఇక మాంసం మూడవ స్థాయి ఆహారం. ఆ ఆకులు అవీ తిన్నటువంటి జంతువులు వాటిని మాంసముగా మార్చుకుంటే ఆ మాంసాన్ని మీరు తింటున్నారు. అంటే మీరు తృతీయశ్రేణి ఆహారం తీసుకుంటున్నారని అర్థం. మాంసాహారం తప్పా-ఒప్పా అని నేను మాట్లాడటం లేదు. కానీ ఆహారము అసలు నేరుగా సూర్యకిరణాల నుండి తీసుకోగలిగితే చాలా మంచిది. అది రాదు మనకి. దాని తరువాతి ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం raw food. దాని తరువాత మాంసం.. మళ్ళీ ఈ మాంసం, raw food తిన్న జంతువుల నుండి మాంసం తీసుకుని తింటున్నాం. అందుచేత ప్రథమ శ్రేణికి చెందన ఆహారం- సూర్యకిరణాలు. ద్వితీయశ్రేణి- తాజాకూరగాయలు, ఆకుకూరలు. మూడవశ్రేణి-మాంసాహారం.



## జీవించే కళ

జీవించేకళ నేర్చుకుంటున్నాము మనము. అది అర్థం చేసుకోండి. ఎలా బ్రతకాలి? ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా కూడా మనం ఎలా బ్రతక గలము? మనం ఆనందంగా బ్రతకాలి. ఉత్సాహంగా బ్రతకాలి. ఎవరినీ మనమున్న పరిస్థితులకు బాధ్యత చేయకుండా బ్రతకాలి. ఇతరుల వల్ల నేను ఈ కష్టాలలో ఉన్నాను. ఇతరుల వల్ల నేను ఈ బాధలో ఉన్నాను అనేది మర్చిపోవాలి మీరు. అలా గడపటం నేర్చుకోవాలి. అది గుర్తుంచు కోండి. The art of living - జీవించేకళ. అదే ఆధ్యాత్మికత అంటే. ఈ ఆధ్యాత్మికత యొక్క పరాకాష్ఠ నరసింహావతారంలో లభిస్తుంది మనకి. ప్రహ్లాద చరిత్రలో తండ్రి (మూడు లోకాలను జయించినటువంటి తండ్రి) ఐదేళ్ళ కుఱ్ఱాడిని ఓదించలేకపోతాడు. The art of living - జీవించేకళను అర్థం చేసుకోండి మీరు. ఆ స్థితికి ఎదగటానికి మనం ఇవాళ పునాది వేసుకుంటున్నాం.

సంజీవనీ అంటే నా ఉద్దేశ్యం disease free life. రోగరహితమైన జీవితం అంటే ఇంక వాళ్ళకు రోగం రాకూడదు. అది సాధ్యమే. హానిమన్ అనే ఒక మహర్షి హోమియోపతి అనే వైద్యవిధానాన్ని కనిపెట్టి ఒక ప్రత్యేక కుటుంబం 7 తరాలవరకు వరకు హోమియోపతి వాడితే వాళ్ళకు ఇంక రోగాలు రావు అన్నాడు. ఏడు తరాల వరకు వాళ్లు హోమియోపతి మందులే వాడితే జబ్బులు రావు అని ధృవీకరించడు. ఆ తరహాలో తన వైద్యవిధానాన్ని అందజేశాడు. హోమియోపతి గురించి ఎవరికీ అసలు ఏ అవగాహనా లేదు. అల్లోపతి గురించి మనకు అవగాహన ఏముందంటే అది పనికిరాని system అని. కానీ మనం వాళ్ళ దగ్గరకే పోతాము. ఆ విషయం అందరికీ తెలుసు. Except surgery అల్లోపతిలో మీరు గొప్పగా చెప్పుకునేది ఏమీ

లేదు. మీరు వైద్యులని సంప్రదించండి, అడగండి. Medical journalsలో గత పదేళ్ళుగా విచిత్రమైన papers publish అవుతున్నాయి. Practicing doctors వ్రాస్తున్నారు. అవి ఏమిటంటే ఈనాడు ప్రపంచంలో ఉన్న రోగాలలో 90% రోగాలు doctors induced (ఇన్‌డ్యూస్డ్) diseases, doctors వల్ల ఆ రోగాలు వస్తున్నాయి. అదీ వాళ్ళే వ్రాసుకుంటున్నారు. వారంతా ఎంతో నిజాయితీపరులు. కానీ వాళ్ళకి మార్గం లేదు. మనకి మార్గాలు తెలుసు. దీనికి రెండు పద్ధతులు ఉన్నాయి. 1) హోమియోపతి, 2) ఆయుర్వేదం.

20 రోజుల ముందు ఒక అతను ఏడుస్తూ ఫోన్ చేశాడు. మాస్టారు నాకు బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చింది. నువ్వు మరణం అంచున ఉన్నావు అని వైద్యుడు నిర్ధారించాడు. ఇంక ఎన్నో ఏళ్ళు బ్రతకను అని ఏదేదో చెప్పేశాడు. 20 రోజుల క్రితం ఇలా అని ఫోన్ చేశాడు. నేను చెప్పాను డాక్టర్స్ అలా అన్నారు కదా. దిగులుపడకు. నేను మూడు హోమియోపతి మందులు చెప్పతాను. వాటిని ప్రొద్దున్న, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం వాడు అని చెప్పాను. ఈరోజు మధ్యాహ్నం ఆ వ్యక్తి కాల్ చేశాడు. మాస్టారు ఒకసారి మీ దగ్గరకు రావాలి అన్నాడు. ఎందుకు అంటే నాకు 28 వేలకు cell count వచ్చింది. (Normal count 4 thousand). తనకు ఉన్నది లక్షా ఇరవై వేల నుండి 20 రోజులలో 28 వేలకు వచ్చింది. ఆ వైద్యుడికీ ఆ విషయం తెలుసు. కానీ నా కోరిక ఏమిటి అంటే ఆ చికిత్సకులు కొంచెం వాళ్ళ బుజ్జని ఇందులో కూడా పెట్టొచ్చుకదా. ఇక్కడ తగ్గింది కదా. ముఖ్యమైనది రోగ నివారణే కదా! అది అల్లోపతి వల్ల తగ్గిందా? హోమియోపతి వల్ల తగ్గిందా అన్నది అంత ముఖ్యం కాదు. ఇలాంటివి 20, 30 cases నేను మీకు చెప్పగలను.

ఓ కుట్టుడిని 8వ ఏట నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. ప్రతీ 10 రోజులకీ అతనికి రక్తమార్పిడి (blood transplant) చేయాలి. లేకపోతే

బ్రతకడు. ఇప్పుడతను B.Tech, M.Tech చేయాలా మాస్టారు? ఏమి చేయాలి అని అడుగుతున్నాడు. మాస్టారు చెప్పతూ ఉంటే తగ్గిపోతుందని నువ్వు మాస్టారుని అడుగుతూ ఉంటే కాదు మాస్టారు ఎంతమందికని మందులు ఇస్తారు? మీరు మాస్టారు దగ్గర ఆ వైద్యమును నేర్చుకోవాలి. That homeopathy technology. హోమియోపతితో పాటు ఇంకోటి ఆయుర్వేదం కూడా కలుపుకోండి. మరి ఇది time consuming process. మీరు ఆయుర్వేద కళాశాలల్లో నేర్పే ఆయుర్వేదంతో పాటు ఇక్కడ మరెంతో నేర్చుకోవలసి వస్తుంది. భూమిక అదేకదా. హోమియోపతి డాక్టర్స్ DHMS లో నేర్పేదాన్ని కంటే కూడా ఎక్కువగా నేర్చుకోవలసి వస్తుంది. అంటే ముందు ఆ ప్రాథమిక జ్ఞానం రావాలి కదా. కానీ ఈ ప్రాథమిక జ్ఞానం అంతా కూడా మీరు ఏదో కష్టపడితేనే వస్తుంది అని అనటం లేదు. రోజూ రెండు గంటలు very serious గా like a college going people with one day off very serious గా ఒక సంవత్సరం పాటు నేర్చుకుంటే మీరు కచ్చితంగా దార్లో పడిపోతారు.

సంజీవిని ఎందుకు పెట్టామో అర్థమయ్యింది కదా! రోగరహితమైన జీవితం జీవించటానికి, ఎలాంటి ఆహారం తినాలి? గాలి ఎలా పీల్చుకోవాలి? ఎలాంటి వాతావరణంలో ఉండాలి? ఇదంతా మనం సంజీవినీవిద్యలో నేర్పిస్తున్నాం. It is a special branch of our life University. ఇది నాకు ఎంతో ఇష్టమైన అంశము. ఎందుకంటే ఇప్పుడు మానవజాతి మూడు రోగాలతో పీడింపబడుతోంది. దానికి అలోపతి వైద్య విధానంలో మార్గం లేదు. మధుమేహాన్ని తగ్గించలేరు. నియంత్రించాము అంటున్నారు. నియంత్రించినా నువ్వు ఆ బాధపడుతూనే ఉండాలి. రెండోది రక్తపోటు (B.P.) మరియు గుండెకు సంబంధించిన జబ్బులు. మూడోది క్యాన్సర్. ఈ మూడింటికి మన దగ్గర జవాబు ఉంది, నివారణ ఉంది. కొన్ని వందల మందికి తగ్గాకే నేను ఇలా బహిరంగంగా ప్రకటిస్తున్నాను. అందరికీ

తగ్గిస్తారా మాస్టారు అంటారు. కానీ మన దగ్గరకు చివరిదశలో వైద్యులు చేతులెత్తేశాక వస్తారు. చరమదశలో వచ్చినా కొంతమందికి తగ్గుతూ ఉంటే అసలు మొదటిదశలోనే వస్తే నాకూ తెలీదు ఏమవుతుందో. I am a scientist కనుక చెయ్యండి చెప్పలేను. కానీ చివరిదశ వచ్చినా చాలామందికి తగ్గుతూ ఉంటే అసలు మొదట్లోనే వస్తే పూర్తిగా తగ్గుతుందేమో అనేది ఒక విధానం ఉంది. అది కల్పసాధన అనే పుస్తకంలో ఉంది. (పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు వ్రాసిన “కల్పసాధన” పుస్తకం దొరుకును).

కల్పసాధన అనే పుస్తకంలో ఉన్నట్లుగా మీ వ్యక్తిగతమైన జీవితాన్ని మీరు ఆవిధంగా మలుచుకోండి. మీరు ఎక్కడున్నా సరే. దానికి మా ఇంట్లో వాళ్ళు ఒప్పుకోవడం లేదండి అంటారు. నువ్వు ఏం తింటావో వాళ్ళకేమి పట్టింది. వాళ్ళకు కావలసింది వండి పెట్టేస్తు ఉంటే నువ్వు ఏమి తిన్నా వాళ్ళకు అభ్యంతరం లేదు, నువ్వు తినకపోయినా వాళ్ళకు అభ్యంతరం లేదు. నా అనుభవం అది. వాళ్ళను కూడా ఇలా తినమంటేనే ఇబ్బంది. అందుచేత నేనేమంటానంటే మీరు అలా తినండి, మీ బాధ్యత అది. ఈ 9 రోజులలో కొంతమందయినా దాని మీద ఆసక్తి చూపించండి. కల్పసాధన అనే పుస్తకం తీసుకోండి. దానిని ఈ 9 రోజులలో చదవండి, సుమారుగా 126 పేజీలు ఉంటాయి. ఇది జీవితాన్ని మార్చివేసే సబ్జెక్ట్. చాలా గొప్ప పుస్తకాలు చాలా తక్కువ ఉంటాయి. ఉదా: Max Planck Atomic Structureలో ఈనాడు వచ్చే మార్పులన్నింటికి ఆధారమైన మార్పు తీసుకొచ్చిన Scientist (మాక్స్ ప్లాంక్) 26 years age, దాని గురించి చెప్పినందుకు ఆయనకు నోబుల్ ప్రైజ్ ఇచ్చారు. Ph.D ఇచ్చారు. Ph.D డిగ్రీ రావాలంటే థీసిస్ వ్రాయలి కదా. ఆ థీసిస్ approximate గా 150, 200 పేజీలు ఉంచవచ్చు. కానీ అతను ఒకే పేజిలో రెండు పేరాగ్రాఫ్స్లో వ్రాశాడు అంతే. the dual nature of electron అనేదాన్ని గురించి ఆయన కేవలం రెండు పేరాగ్రాఫ్స్లో వ్రాశాడు. అందుచేత అది

(కల్పసాధన) 126 పేజెస్ చాలా ఎక్కువ. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పాను. నిజమైన basical knowledge ఇచ్చేటటువంటిది పెద్ద పుస్తకమే అవ్వనక్కర్లేదు. గాయత్రిమంత్రం ఒకటి చాలంటున్నాగా. కానీ గాయత్రి మంత్రం యొక్క వివరణ మనం పట్టుకోలేం కనుక ఇదంతా కావాలి. సంజీవినీవిద్యను నేర్చుకుంటాము అనేవాళ్ళు ఈ పుస్తకం చదివేయండి. దానితోపాటు ఈ 9 రోజులలో "The power of thought" పుస్తకము కూడా చదవాలి.

ఈ పవర్ ఆఫ్ థాట్ వల్ల మీ చేతనత్వం (Consciousness) మారుతుంది. మామూలుగా ఏమీ రానటువంటివాడు ఓ డాక్టర్, ఇంజనీర్ అయినట్టు మీరు మీ జీవితాన్ని మలుచుకోవడమే కాకుండా ఇతరుల జీవితాలను కూడా మీరు మలచివేయవచ్చు. Positively ఇందులో తమాషా ఏమిటంటే నెగెటివ్ గా నువ్వేమీ చేయలేవు. ఇతరుల జీవితాలను ప్రభావితం చేసి నువ్వు ఎలా అనుకుంటావో వాడిని ఆ దారిలో మలచలేవు. You can't do that by these things. మంచి ఏమిటో చెప్పగలవు, ఆ దారిలో వాడు వెళ్ళదలుచుకుంటే సహాయపడగలవు. వెళ్ళదలుచుకోలేకపోతే నారదుడు కూడా రావణాసురుడిని ఏమీ చేయలేకపోయాడు. వాల్మీకిని చేయగలిగాడు. నారదుడు గొప్పవాడే కానీ రావణాసురుడు నేను వినను అన్నాడు. మరి వాల్మీకి (ముందు వాల్మీకీ అలాంటి రాక్షసుడే) నేను వింటానన్నాడు. వింటాను అన్నవాడు మారాడు. అందుచేత బలవంతంగా ఈ సాంకేతికతతో ఎవరినీ మార్చలేవు. అదే ఇష్టపడితే నువ్వు మార్చగలవు.

సంజీవినీవిద్యకు ఏమి చదవాలో చెప్పాను. మీకు ఇప్పుడున్న వైద్యపరిజ్ఞానముతో పాటు ఇక్కడ జరిగేటటువంటి తరగతులలో చెప్పబడేది అదీ ఇదీ అంతా కలిపి మరింతగా నేర్చుకుంటారు. కానీ ఇదంతా చేయటానికి మీకు ఎంత సమయం కావాలంటే రోజుకు 2 గంటలు.

రోజుకి రెండు గంటలు మీరు కచ్చితంగా ఇవ్వాలి. ఇప్పుడు మీరు part time job ఏదన్నా చేస్తున్నారనుకోండి, కచ్చితంగా ఆ వేళకు వెళతారు, అక్కడ చేయవలసిన పని చేస్తారు, వస్తారు కదా! అలాగే మీరు ఈ పుస్తకంతో మొదలుపెట్టండి. ఇందులో topics ఏమున్నాయంటే... thought - the cause of action. నువ్వు పని చేయాలంటే ముందు ఆలోచించాలి. రెండోది ఏమిటంటే we are victims of ignorance అజ్ఞానం వల్ల చేయకూడని పనులు చేసేస్తూ ఉంటాము. Victims of ignorance. తరువాత victims of suggestion. ఎవడో ఏదో సలహా ఇస్తాడు. We become victims of suggestions. The secret of overcoming. భాష అర్థమయ్యింది కదా. ఇదే గాయత్రీమంత్రం కూడా. Victims of suggestion ఏమిటంటే తత్సవితుర్వరేణ్యం - నేను ఆ సూర్యుడిలాగా ఉండాలి. Victims of ignorance - భర్గోదేవస్య ధీమహి-అజ్ఞానం పోవాలి. ఈ రెండూ పోయాక ఏం చేయాలి? Secret of overcoming - ఈ రెండూ దాటి నేను ఎలా ఆచరించాలి - ధియోయోనః ప్రచోదయాత్.

గాయత్రీమంత్రం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చెబుతున్నాను. ఈ గాయత్రీమంత్రం వెనుక ఎంత శక్తి ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఆ గొప్పతనం అర్థమవ్వటం లేదు మీకు. బ్రహ్మ దగ్గర నుండి మొదలయ్యింది. సృష్టి ఆదిలో అసలు ఏమీ లేదు. అప్పుడున్నటువంటి చేతనత్వమునకు ఎలా సృష్టించాలో తెలీకపోతే గాయత్రీమంత్రం వెయ్యి సంవత్సరాల పాటు చేశాడు అని చెబుతుంది సృష్టి యొక్క science. అంటే ఈ గాయత్రీమంత్రం websiteని మొట్టమొదట బ్రహ్మ ఉపయోగించుకున్నాడు. దాని తరువాత కాలక్రమంలో కొన్ని కోటాను కోట్లమంది వ్యక్తులు యుగయుగాలుగా దీన్ని (గాయత్రీమంత్రం) ఉపయోగించుకుంటూ వచ్చారు. ఆ power of thought కి ఓ విచిత్రమైన శక్తి ఉన్నది. Power of thoughtకే కాదు, పదార్థానికే.....

పదార్థము అంటే ఏమి చెప్పాను? పదము యొక్క అర్థము. ఇనుము అంతా ఒకేచోట దొరుకుతుంది. దానిని ఇనుపఖనిజము అంటాం. ప్రకృతిలో అలాగే రాగి ఒకే చోట దొరుకుతుంది. Like attracts like. అంటే ఒకేలాంటి పదార్థాలు ఒకే చోట చేరతాయి. అర్థమయ్యిందా? ఈ గనులు ఉన్నాయే (ఇనుము, వెండి, రాగి మొ॥). ఇదంతా ఒకే చోట మట్టితో కలిసి దొరుకు తుంది. అంతే తప్ప కొంచెం వెండి ఇక్కడ, ఇంకొంచెం పది కి.మీ. తరువాత దొరికితే దాన్ని త్రవ్వలేరు, ఉపయోగించుకోలేరు. అంటే ఒకేరకమైన పదార్థములు ఒకేచోట చేరతాయి. అందుచేత మనం ఈ మాటలు మాట్లాడు కుంటూ ఉంటే ఈ మాటలన్నీ ఒకేచోట చేరాలి. మనమందరము ఒక బృందంగా తయారవ్వాలి. అప్పుడే ఉపయోగము.

కానీ దానికంటే ముందు food values, minerals, carbohydrates etc తయారుచేసుకురమ్మన్నాను కదా. కనీసం సంజీవినిలో వర్క్ చేసి రోగరహితమైనటువంటి జీవితం ఇవ్వాలి అనేదానికోసం అందరూ మెటీరియల్స్ క్లబ్ చేసుకుని చదివితే ఎన్ని మినరల్స్ మీలోకి వెళుతున్నాయి? ఎంత విటమిన్స్ మీలోకి వెళుతున్నాయి? ఎంత బి-కాంప్లెక్స్ మీలోకి వెళుతుందో తెలిస్తే ఇంక మీరు మాత్రం వాడనక్కర్లేదు. దీనికి "The Medicinal Secrets of Food by Dr. Aman" is only a guiding book. మీరు అందులో ఏం చేయాలి అంటే మనం నిత్యమూ చాలా మామూలుగా వాడే కూరలు, పప్పులు ఎక్కువేమీ లేవు. పుస్తకంలో చాలా ఇచ్చాడు. అవంతా వద్దు కానీ నిత్యజీవితంలో రోజూవారి వాడే పదార్థముల యొక్క nutrition value తెలుసుకోండి, and nutrition value తో పాటు అందులో ఉన్న mineral content (పొటాషియం ఎంత, iron ఎంత) మీకు తెలియాలి. మీరు ఆ ఆహారం తింటున్నప్పుడు రుచి కోసం భుజించకండి. Eat for the mineral content అప్పుడు మీరు మందుల దగ్గరకు వెళ్ళక్కర్లేదు.



ఎందుచేతంటే మందులన్నీ అందులో నుండి తీసిచ్చినవే. మన food stuffs లో ఉన్న minerals వేరుచేసి, వాళ్ళు concentrate చేసి capsule form లో ఇస్తారు. మీకు ప్రకృతే చెట్ల రూపంలో ఇస్తోంది.

దాని కోసం మీరు అది ఎన్ని grams ఎలా తింటే ఏమొస్తుంది, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలకి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచటానికి ఏమి ఇవ్వాలో తెలుసుకోండి. ఈరోజు వార్తాపత్రికలో ఏం వేశాడంటే మీరు పలహారం ఎక్కువ తింటే జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుందట. సన్నగా, నాజుగ్గా ఉండాలి అని తిండి మానేస్తే తరువాత తరువాత చాలా గైనిక్ సమస్యలు వస్తాయి ఆడవాళ్ళకి. కనీసం పలహారం బాగా తినండి. అంటే మేం తింటున్నాం అని మీరు అనుకుంటున్నారు కానీ మీరు తింటున్నటువంటిది కేలరీ వాల్యూగా చూసుకుంటే చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈనాటి food stuffs ముఖ్యంగా fast food stuffs లో అసలు కేలరీ వాల్యూ ఏమీ ఉండదు. ఎందుచేతంటే all the food is 90% completely burned, దానికితోడు పనికొరనివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. fats like that. కొంచెం ఆ కోణంలో ఆలోచించి food stuffs మామూలుగా మనం తినేవి ముఖ్యంగా కూరల్లో ఎక్కువగా తినే ఆకుకూరలు, కూరగాయల్లో ప్రోటీన్ వాల్యూ, కేలరీ వాల్యూ బాగా ఉండేవి తయారుచేయండి. అప్పుడు మీరు ఏ కూర వండుకున్నా ఇందులో ఇంత ఫాస్ఫరస్ ఉంది, ఇంత పొటాషియం ఉంది, ఇంత B-Complex ఉంది.... ఇలాగ మీకు తెలియాలి. ఇది సంజీవినీవిద్య దృష్టి కోణంలో చెప్పతున్నాను. ఆహారం మార్చుకుంటే చాలు. అందుకే ఆహారము Eat to live. Not live to eat అనేది చూసుకోవాలి. ప్రస్తుతం మాత్రం మనం live to eat. అది reverse అవ్వాలి. Eat to live అవ్వాలి.

## సాధారణంగా ఉపయోగించే ఆహార పదార్థముల పోషక విలువల పట్టిక

ఆహార పదార్థములు ప్రతి 100 గ్రా   Food Items-Raw (100g)	కేలరీలు (Calories/K.Cal)	పిండి పదార్థములు (Carbohydrates/g)	కొవ్వు (Fat/g)	మాంసకృత్తులు (Protein/g)	ఇనుము (Iron/g)
<b>ధాన్యములు</b>					
వరి	345	78	0.5	6.8	0.7
గోధుమ	340	70	1.7	12.1	5
రాగి	330	72	1.3	7.3	4
జొన్న	350	73	1.9	10.4	4
<b>పప్పులు</b>					
శనగపప్పు	370	60	5.6	21	5.3
మినపప్పు	347	60	1.4	24	4
పెసరపప్పు	340	60	1.2	24	4
కందిపప్పు	335	59	1.7	22	3
<b>ఆకుకూరలు</b>					
తోటకూర	45	6	0.5	4	4
చుక్కూర	15	1.4	0.3	1.6	1
గోంగూర	56	10	1.1	1.7	2.3
మెంతికూర	48	6	0.6	5	16
ములగాకు	92	12.5	1.7	7	1
క్యాబేజీ	27	5	0.1	2	0.8

అహార పదార్థములు ప్రతి 100 గ్రా   Food Items-Raw (100g)	కేలరీలు (Calories/K.Cal)	పిండి పదార్థములు (Carbohydrates/g)	కొవ్వు (Fat/g)	మాంసకృత్తులు (Protein/g)	ఇనుము (Iron/g)
<b>కూరలు</b>					
అనపకాయ	12	2.5	0.1	0.2	0.5
బీరకాయ	17	3.4	0.1	0.5	0.4
పొట్లకాయ	18	3.3	0.3	0.5	1.5
కాకరకాయ	25	4.2	0.2	1.6	0.61
టొమాటో	23	4	0.1	2	2
వంకాయ	24	4	0.3	1.4	0.4
క్యాల్సిఫ్లవర్	30	4	0.4	3	1.2
బీన్స్	26	5	0.1	1.7	0.6
దోసకాయ	13	2.5	0.1	0.4	0.6
ములక్కాయ	26	4	0.1	3	0.2
బెండకాయ	35	6	0.2	2	0.4
మామిడికాయ	44	10	0.1	0.7	0.3
అరటికాయ	64	14	0.2	1.4	6.3
గుమ్మడికాయ	25	5	0.1	2	0.4
<b>దుంపలు</b>					
క్యారెట్	48	11	0.2	1	1
బంగాళాదుంప	97	23	0.1	2	0.5

ఆహార పదార్థములు ప్రతి 100 గ్రా   Food Items-Raw (100g)	కేలరీలు (Calories/K.Cal)	పిండి పదార్థములు (Carbohydrates/g)	కొవ్వు (Fat/g)	మాంసకృత్తులు (Protein/g)	ఇనుము (Iron/g)
ఉల్లిపాయ	50	11	0.1	1.2	0.6
బీప్ రూట్	43	9	0.1	2	1
చామదుంప	97	21	0.1	3	0.4
<b>పవ్వులు, గింజలు</b>					
బాదంపప్పు	655	11	59	21	5
జీడిపప్పు	600	22	47	21	6
వేరుశనగపప్పు	560	26	40	25	3
పచ్చికొబ్బరి	444	13	42	5	2
ఎండుకొబ్బరి	660	18	62	7	8
కొబ్బరినీళ్ళు	24	5	0.1	1	0.1
పిస్సాపప్పు	626	16	54	20	8
అక్రూట్	687	11	65	16	3
<b>పళ్ళు</b>					
అపిల్	60	13	0.5	0.2	0.7
అరటిపండు	116	27	0.3	1.2	0.4
ఖర్జూరం	144	34	0.4	1.2	1
ద్రాక్షపళ్ళు	70	17	0.3	0.5	0.5
జామకాయ	50	11	0.3	1	0.3

అహార పదార్థములు ప్రతి 100 గ్రా   Food Items-Raw (100g)	కేలరీలు (Calories/K.Cal)	పిండి పదార్థములు (Carbohydrates/g)	కొవ్వు (Fat/g)	మాంసకృత్తులు (Protein/g)	ఇనుము (Iron/g)
నిమ్మకాయ	60	11	1	2	0.3
బఠాయిపండు	43	9	0.3	0.8	0.7
కమలాపండు	48	11	0.2	0.7	0.3
బొప్పాయిపండు	32	7	0.1	0.6	0.5
దానిమ్మపండు	65	15	0.1	2	2
నఫోట	98	21	1.1	0.7	1
<b>పాలు, పాల ఉత్పత్తులు</b>					
ఆవు పాలు	67	4	4	3	0.2
గేదె పాలు	117	5	7	4	0.2
ఆవు పెరుగు	60	3	4	3	0.2
వెన్న తీసిన పాలు	30	5	0.1	3	0.2
<b>నూనెలు</b>					
నెయ్యి	900	0	100	0	0
వంట నూనెలు (అన్ని రకాల)	900	0	100	0	0
<b>చక్కెరలు</b>					
చక్కెర	400	100	0	0	0
బెల్లం	380	95	0	0	3
తేనె	320	80	0	0	1

## ఆహార పదార్థములలోని ఖనిజముల పట్టిక

ఆహార పదార్థములు Food Items-Raw (100g)	కాల్షియం Calcium (mg)	మెగ్నీషియం Magnesium (mg)	ఫాస్ఫరస్ Phosphorus (mg)	పొటాషియం Potassium (mg)	కాపర్ Copper (mg)	సల్ఫర్ Sulphur (mg)	సోడియం Sodium (mg)
<b>ధాన్యములు</b>							
వరి	10	64	160	---	0.07	---	---
గోధుమ	41	138	306	284	0.68	128	17.1
రాగి	344	137	283	408	0.47	160	11
జొన్న	25	171	222	131	0.46	54	7.3
<b>పప్పులు</b>							
శనగపప్పు	56	130	331	720	1.34	160	73.2
మినపప్పు	154	130	385	800	0.9	174	39.8
పెసరపప్పు	75	122	405	1150	0.4	214	27.2
కందిపప్పు	73	90	304	1104	1.2	177	28.5
<b>ఆకుకూరలు</b>							
తోటకూర	397	122	83	341	0.1	61	230
చుక్కకూర	63	123	17	---	0.04	---	---
గోంగూర	172	66	40	---	0.1	60	---
మెంతికూర	395	33	51	31	0.1	167	76.1
ములగాకు	440	42	70	259	0.1	137	---
క్యాబేజి	39	31	44	---	0.02	---	---

ఆహార పదార్థములు Food Items-Raw (100g)	కాల్షియం Calcium (mg)	మెగ్నీషియం Magnesium (mg)	ఫాస్ఫరస్ Phosphorus (mg)	పొటాషియం Potassium (mg)	కాపర్ Copper (mg)	సల్ఫర్ Sulphur (mg)	సోడియం Sodium (mg)
<b>కూరలు</b>							
అనపకాయ	20	26	10	87	0.03	10	1.8
బీరకాయ	18	32	26	50	0.1	14	2.9
పొట్లకాయ	26	28	20	34	0.3	35	25.4
కాకరకాయ	20	33	70	171	0.1	21	2.4
టొమాటో	48	---	20	146	0.2	11	12.9
వంకాయ	18	15	47	200	0.12	44	3
క్యాల్చీఫ్లవర్	33	18	57	138	0.13	231	53
బీన్స్	50	38	28	120	0.06	37	4.3
దోసకాయ	10	14	25	50	0.1	17	10.2
ములక్కాయ	30	28	110	259	0.01	137	---
బెండకాయ	66	53	56	103	0.11	30	6.9
మామిడికాయ	10	16	19	83	0.03	15	43
అరటికాయ	10	13	29	193	0.03	15	15
గుమ్మడికాయ	10	38	30	139	0.05	16	5.6
<b>దుంపలు</b>							
క్యారెట్	80	17	530	108	0.1	27	35.6
బంగాళాదుంప	10	30	40	247	0.2	37	11

ఆహార పదార్థములు Food Items-Raw (100g)	కాల్షియం Calcium (mg)	మెగ్నీషియం Magnesium (mg)	ఫాస్ఫరస్ Phosphorus (mg)	పొటాషియం Potassium (mg)	కాపర్ Copper (mg)	సల్ఫర్ Sulphur (mg)	సోడియం Sodium (mg)
ఉల్లిపాయ	47	16	50	127	0.2	---	4
బీట్ రూట్	18	9	55	43	0.3	14	59.8
చామదుంప	40	28	140	550	0.2	---	9
<b>పప్పు, గింజలు</b>							
బాదంపప్పు	230	373	490	---	1	---	---
బీడిపప్పు	50	349	450	---	1.2	---	---
వేరుశనగపప్పు	90	---	350	---	0.9	---	---
పచ్చికొబ్బరి	10	32	240	356	0.4	---	20
ఎండుకొబ్బరి	400	---	210	---	1	---	---
కొబ్బరినీళ్ళు	24	25	10	250	0.04	---	105
పిస్సాపప్పు	140	121	430	1025	1.3	---	1
అక్రూట్	100	302	380	---	1.7	---	---
<b>పళ్ళు</b>							
అపిల్	10	7	14	75	0.1	7	28
అరటిపండు	17	41	36	88	0.2	7	36.6
ఖర్జూరం	22	12	38	---	0.05	---	---
ద్రాక్షపళ్ళు	20	82	30	---	0.2	---	---
జామకాయ	10	24	28	91	0.14	14	5.5



ఆహార పదార్థములు Food Items-Raw (100g)	కాల్షియం Calcium (mg)	మెగ్నీషియం Magnesium (mg)	ఫాస్ఫరస్ Phosphorus (mg)	పొటాషియం Potassium (mg)	కాపర్ Copper (mg)	సల్ఫర్ Sulphur (mg)	సోడియం Sodium (mg)
నిమ్మకాయ	90	19	20	270	0.06	---	---
బత్తాయిపండు	40	---	30	490	0.2	---	---
కమలాపండు	26	9	20	9.3	0.6	7	4.5
బొప్పాయిపండు	17	11	13	69	0.2	13	6
దానిమ్మపండు	10	44	70	133	0.34	12	0.9
నవోట	28	25	27	269	0.1	17	5.9
<b>పాలు, పాల ఉత్పత్తులు</b>							
అవు పాలు	120	---	90	140	---	---	73
గేదె పాలు	210	---	130	90	---	---	19
అవు పెరుగు	149	---	93	130	---	---	32
వెన్న తీసిన పాలు	120		90				
<b>చక్కెరలు</b>							
చక్కెర	12		1				
బెల్లం	80		40				
తేనె	5		16				

Source: National Institute of Nutrition (NIN), Hyderabad

# సూర్యశక్తి సందోహన

మొట్టమొదట ఆయుర్వేదం మనకు ఏమని చెపుతుందంటే “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్ ॥” ఆరోగ్యం అంటే అక్కడ కూడా నెగెటివ్స్. ఆరోగ్యము అంటే రోగరహితమైన స్థితి. అసలు ఆరోగ్యం అంటే ఏమిటో మనకి తెలీదు. We are defining health in a negative way. Disease ఏమీ లేదు అంటే you are healthy అని కానీ నిజానికి ఆయుర్వేదము స్వాస్థ్యము అని చెపుతుంది. స్వాస్థ్యము అంటే Stay in your own center. స్వ-స్థితి-దాని గురించి నేను తరువాత చెపుతాను. ప్రస్తుతానికి ఇది అర్థమయ్యింది కదా. తత్సవితుర్వరేణ్యం - అంటే సూర్యుడు మొట్టమొదట ఏమి చేస్తాడంటే రోగరహితమైన స్థితిని తీసుకువస్తాడు. “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్ ॥”

గాలి, వెలుతురు సరిగా రానిచోట ఉన్నప్పుడు మీరు రోగరహితులుగా అవ్వలేరు అని అధునాతన వైద్యశాస్త్రము కూడా చెపుతుంది. అందుచేత ఇప్పుడు వైద్యులు గొప్పదేమీ చెప్పటం లేదు. మనవాళ్ళు చెప్పిందే మళ్ళీ చెపుతున్నారు. “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్” అంటే అర్థం కాదు కనుక, అది సంస్కృతం కనుక మనకు తెలుగులో చెప్పినా అర్థం కాదు. ఇంగ్లీషులో చెప్పాలి. అందుచేత derive health from Sun. సూర్యుడితో ఆరోగ్యాన్ని ఆకాంక్షించండి అంటున్నారు. కానీ సూర్యుడు ఇంకోపని చేస్తాడు. రాత్రి పూట మీకు car headlights ఎలా కనిపిస్తాయి. Sodium lights కూడా అద్భుతంగా ప్రకాశిస్తాయి కదా. కానీ ఒకడు night car drive చేసుకుంటూ వస్తాడు. అలా తెల్లారిపోయింది. కానీ ఆ కార్ హెడ్లైట్స్ ఆపలేదు. సూర్యుడు వచ్చేసాక అసలు ఆ లైట్స్ వెలుగుతున్నట్టు కూడా తెలీదు. Even though the head lights are on. విషయం అర్థమయ్యిందా ఏం చెపుతున్నానో. సూర్యకిరణాలు అంధకారాన్ని తొలగిస్తాయి, చీకటిని తొలగిస్తాయి. ఆ

చీకటిని తొలగించే గుణమే గాయత్రీ మంత్రంలోని భర్గో దేవస్య ధీమహి - అజ్ఞానాంధకారాన్ని తొలగించు. అంటే గాయత్రీమంత్రం యొక్క life principles direct గా అక్కడ ఉంటే మనం మర్చిపోతాం. ఇది పట్టుకోం. ఊరికే 'ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్...' It is OK you can do it కాని you limit the power మంత్ర జపం చేస్తే సరిపోదు. సూర్యుడి దగ్గర నుండి నువ్వు ఆరోగ్యాన్ని కోరుకోవాలి. That is the disease free life.

రెండోది భర్గోదేవస్య ధీమహి - అజ్ఞానాంధకారం పోవాలి. ignorance పోవాలి. "ఆనందమయి మా, సెయింట్ నికోలస్, థెరీసా నాయ్మన్, గిరిబాల" మొదలగువారు దీనికి పెద్ద ఉదాహరణ. ఏళ్ళ తరబడి వాళ్ళు ఏ ఆహారమూ తీసుకోలేదు అసలు. వీళ్ళ గురించి మీకు పరమహంస యోగానంద జీవితచరిత్రలో దొరుకుతుంది. గిరిబాలగారు 50 సం॥ల నిరాహారి. గిరిబాల గారికి ఎనిమిదవ యేట ఆ కాలం రివాజు ప్రకారం పెళ్ళైపోయింది. బాగా తిండిపోతు. వాళ్ళ అత్తగారికి ఒళ్ళుమండి ఎంత తింటావే అని గద్దించింది, గేలి చేసింది. అంతే ఈమె తిండి మానేసింది. ఆ కోపంలో, ఆ భావావేశంలో ఒక కేంద్రం సక్రియమయ్యింది.

కొంతమంది ఇలా ప్రశ్నించారు. మీ శరీరంలో ఉన్న minerals - cells గా మారటం లేదా? cells - tissuesగా మారటం లేదా? tissues - organsగా మారటం లేదా? organs - systemగా మారటంలేదా? ఈ సిస్టమ్గా మానవ శరీరంలో మారుతోంది. గిరిబాలగారు సాధించిన నిరాహారస్థితి పతంజలి యోగసూత్రము 3:31లో పేర్కొన్న యోగశక్తి ("కంఠకూపే క్షుత్పిపాసా నివృత్తిః"). ఆవిడ వెన్నులో ఉన్న సూక్ష్మశక్తుల తాలూకు ఐదో కేంద్రమైన "విశుద్ధిచక్రాన్ని" సంయమం చేసే ప్రాణాయామ ప్రక్రియ ఒకటి చేస్తారు. గొంతుక వెనకాల వైపు ఉండే విశుద్ధిచక్రము

శరీర కణాల అణువుకూ అణువుకూ మధ్య ఉండే అంతరాల్లో వ్యాపించి ఉండే ఐదో తత్వమైన 'ఆకాశాన్ని సంయమం' చేస్తుంది. ఈ చక్రము మీద మనస్సును కేంద్రీకరింపజేసిన యోగి ఆకాశశక్తివల్ల జీవించగలుగు తాడు. అంటే భూర్, భువః స్వః మూడు స్థాయిలు ఉన్నాయి. Our body is from animal kingdom. మీకు వాక్ శక్తి ఉంది కదా. నువ్వు ప్రయత్నించ కుండా అది ఎక్కడ నుండి వచ్చింది? ఏ శక్తి అయినా ప్రయత్నించకుండా రాదుగా. మరి ఈ మానవ శరీరానికి మాట్లాడే శక్తి ఎక్కడినుండి వచ్చింది? The animal must have tried. నాలుగు కాళ్లమీద నడిచేది అకస్మాత్తుగా రెండు కాళ్ళ మీద నడవటం అంటే పరిణామక్రమంలో ప్రయత్నించకుండా అవ్వలేదు కదా. కాని ప్రయత్నం చేసేశాక, నీకు మాట్లాడటం వచ్చేశాక అది చాలా సులభం అని అనుకుంటావు నువ్వు. కానీ దురదృష్టవశాత్తు పరిణామక్రమంలో ఈ మాట్లాడే శక్తి రావటానికి ఎన్ని కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టిందో!! ఈ భూర్, భువః, స్వః అనేది అక్కడ నుండి వస్తోంది. జంతువులు స్వః పట్టుకుంటున్నాయి, వృక్షజగత్తు భువః పట్టుకుంటున్నది. ఖనిజజగత్తు భూః పట్టుకుంటున్నది. ఎలా పట్టుకుంటున్నాయి అంటారు. మరి విజ్ఞానం అంటే అదేగా!

సంజీవనీ అంటే మనం కోరుకునేది ఏమిటంటే ఆహారము ద్వారా రోగనివారణ. వైద్యచికిత్స, మందుల ద్వారా కాదు. ఆహారము ద్వారా రోగనివారణ చేయటం. అవి ఎటువంటివంటే భౌతికమైనవే కాదు, మానసిక మైన రోగనివారణ కూడా. లలితా సహస్రనామంలో చాలా విచిత్రమైన టెక్కాలజీ ఇస్తారు. అఱచేతిలో వెన్నపూస పెట్టుకుని లలితా సహస్రనామాన్ని చదివి ఆ వెన్నను ఎవరయినా పిల్లలు పుట్టనివాళ్ళకు ఇస్తే వాళ్ళకు కచ్చితంగా పిల్లలు పుడతారు. విషప్రయోగం జరిగినవాళ్ళు పూర్ణిమనాడు లలితాదేవిని చంద్రమండలంలో ధ్యానం చేస్తే విషనివారణ అవుతుంది. అలాగ లలితా సహస్రనామంలో చాలా చిత్రవిచిత్రమైన ప్రయోగాలు ఉన్నాయి. ఇదంతా

ఎందుకు చెప్పతున్నానంటే ఆహార నియమాలు, చంద్రకిరణాలు - వీటిని మనం ఉపయోగించుకోవటం మర్చిపోయాం. సూర్యకిరణాలను అసలు ఉపయోగించుకోవటమే రాదు మనకు. సూర్యకిరణాల నుండి పారిపోవడం మనకి బాగా వచ్చు (ఎండాకాలంలో). అందుచేత ఈ సంజీవినీవిద్యలో సూర్యకిరణాలను ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోవాలి. Dosage ఇవ్వటం తెలియాలి. ఎంతసేపు సూర్యుడికి expose అవ్వాలి? ఏ అంగం expose చెయ్యాలి? ఏ భాగం expose చేయకూడదు అనేది తెలియాలి. ఇంకా colour combinations తో (colour therapy) రోగనివారణ. Physiological cures రంగులతో ఎలాగో తెలుసుకోవాలి.

ఒక ప్రఖ్యాత మందుల సంస్థ తయారుచేసిన మందులన్నింటినీ black package లో pack చేసి ఓడ ఎక్కించేవాళ్ళు. కొన్నాళ్ళ తరువాత మేము ఈ బరువు మోయలేకుండా ఉన్నాము, ఇంతింత బరువు మాచేత ఎత్తించకూడదు అని కార్మికులు గొడవలు చేశారు. Packet బరువు తగ్గిస్తే వీళ్లకు కూలీ ఎక్కువ ఇచ్చుకోవాలి. అందుచేత they approached a సైకాలజిస్టు. వాడు ఏమి చెప్పాడు? “మీరు బరువును ఏమీ మార్చకర్లేదు. package colour black తీసేసి red colour package గా మార్చేయండి.” సంస్థ వాళ్ళు అంతే చేశారు. Then no complaints. అప్పుడిక ఫిర్యాదులే లేవు. అంటే ఆ బ్లాక్ కలర్ పాకేజ్ ఎంత బరువు ఉందో-రెడ్ కలర్ పాకేజ్ కూడా అంతే బరువు ఉంది. కానీ ఫిర్యాదులేమీ లేవు. ఎందుకంటే రంగు మార్పారు కనుక.

రంగులను ఉపయోగించటం తెలుసుకుంటే అవి చాలా విశిష్టమైన ఫలితాలను ఇస్తాయి. రంగులు అని ఎందుకు చెబుతున్నానంటే సూర్యకిరణాలలో ఏడు రంగులు ఉన్నాయి. సూర్యవంశంలో ఈ సప్తవర్ణాలను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలిసినవాడే రాజవుతాడు. రఘువంశంలో సూర్యకిరణ

విజ్ఞానం తెలీనివారు రాజు అవ్వరు. ఎందుచేతంటే ప్రజలు మేము ఇలా సమ్మె చేస్తాం అంటే రాజు వెంటనే సూర్యకిరణాలను ఫిల్టర్ చేసేయాలి, తరువాత ప్రజల మీద ప్రసరింపజేస్తే వాళ్ళు మారిపోతారు. ఇదంతా కూడా గాయత్రీమంత్రంలోని సూర్యకిరణ విజ్ఞానమే. గాయత్రీ మంత్రం సూత్రాన్ని డీకోడ్ అనగా అనువదించుకోవాలి. డీకోడ్ చేసేవాళ్ళు ఎవరన్నా ఉన్నారా? నాకు తెలీదు కానీ సూర్యకిరణ విజ్ఞానం గాయత్రీ మంత్రంలో ఉంది. అందుచేత సూర్యకిరణ విజ్ఞానాన్ని ఆహారంగా మనం ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? ఉపయోగించుకోవటానికి మనం ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయాలి. అన్నిటికంటే ఒక small tip confirmed tip ఏమిటంటే మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఉన్నవాళ్ళు అరటిఆకుల్లో భోజనం చేస్తే మంచి ఫలితముంటుంది. That is the basic. వాళ్ళకు మూత్రపిండ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. హోమియోపతిలో ప్లాంటాగో (plantago) అనే పేరుతో దాని mother tincture దొరుకుతుంది. నేను ఇప్పుడు హోమియోపతిలో ఉన్న background, ఆయుర్వేదలో ఉన్న background చెప్పాను. ఇంక మూత్రపిండంలో రాళ్ళ నివారణకు అరటాకులు ఎలా ఉపయోగపడతాయి అనేది మీరు పరిశోధించి పట్టుకోవాలి.

మనము గాయత్రీమంత్రాన్ని సంజీవినీవిద్యగా ముందు ఒక రూపాన్ని ఇచ్చుకుంటున్నాం. ఈ రూపాన్ని ఇచ్చుకుంటున్న దాంట్లో ముఖ్యంగా మీరు సూర్యకిరణాలను పట్టుకోవాలి. మామూలుగా పట్టుకోవటం కాదు. శక్తి పుంజంగా పట్టుకోవాలి. దానికి ఏకైక మార్గం go to the source (అంటే సూర్యుడు). Any problem go to the source. ఆ సూర్యుడు పద్మమును వికసింపజేస్తాడు. మీకు natural phenomena తెలుసా? సూర్యకిరణాలతో పద్మము వికసింపబడుతుంది. మీరు పద్మాసనంలో కూర్చుంటే ఆ సూర్యుడి యొక్క కాంతి మిమ్మల్ని వికసింపజేయగలదు. అది ఇంకో ఆసనంలో కూర్చుంటే రాదు. మూర్ఖంగా ఉండకండి. ఏ గురువు ఏం చెప్పినా

బప్పుకోకండి. కూర్చోవటం రాదు. O.K. ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. O.K. 100% marks రాకపోతే 5% మార్కు వచ్చినా పరవాలేదు. కానీ మాకు 5% చాలు అనవద్దు మీరు. 100% ఎప్పుడొస్తుందంటే మనం పద్యాసనంలో కూర్చుంటేనే వస్తుంది.

రెండోది ఏం చెప్పాను. తెలివి లేక బుద్ధితీక్షణత పెరగాలంటే, జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలి అంటే జ్ఞానముద్ర అవసరం. నిరంతరం మీరు ఈ ముద్రలో ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. ఇంత తేలికైన టెక్నిక్స్ అయినా చేయడానికి ఎంత కష్టమో అంటారు. ఇంకా ఏమి అంటారు. మేము చేశామంది.... రాలేదు అంటారు. ఎన్ని సెకండ్స్ చేశారు. కనీసం కొన్ని నిమిషాలయినా చేయరు. ఇంక ఏమి వస్తుంది. అందుకే నేను కచ్చితంగా అని ఇన్నిసార్లు ఎందుకు చెబుతున్నానంటే మీకు కోరికలు తీర్చుకోవాలంటే ఉదయం 20 ని॥ సాయంత్రం 20 ని॥ ఇలా కూర్చుంటే చాలు. ఆరు నెలలు అలా నేను చెప్పినట్టు కూర్చుంటే సమస్య తీరకపోతే నన్నడగండి. ఆహారం మీరు ఎలా తింటున్నారు అన్నదాని కంటే ముఖ్యం ఏమిటంటే ఉదయం-సాయంత్రం 20 నిమిషములు ఇలా కూర్చోవటం. దానితో మీకున్న కోరికలు తీరతాయి. అంతేకాక భౌతికమైన కోరికలయితే north side, intellectual కోరికలయితే east side కూర్చోవాలి. మిగతా రెండు దిశలూ వద్దు. ఆ దిశలలో ప్రయోగాలు చెయ్యకండి. దాంతో ఏమవుతుందో మీకు తెలీదు.

కానీ గురుగీతలో ఎనిమిది దిశల గురించీ చెప్పారు. ఎలా కూర్చుని ఏమి చేసుకోవచ్చు అనేది ఉంది. ఇప్పుడు గురుగీత అని ఎందుకు చెబుతున్నానంటే గురుపూర్ణిమ వస్తుంది కదా. మీరు గురుగీత కూడా చదువుతుంటే మంచిది. కానీ మాకు తీరిక ఎక్కడుంది మాస్టారు అంటారు. కానీ నాకు ఖాళీ ఉంది కదా మీకు చెప్పటానికి, అందుకు నేను చెబుతూ ఉంటాను guarantee గా. ఎందుకంటే మీరు చేసినా చెయ్యకపోయినా

నేను చెప్పుకోవాలిగా, నాకు లాభమేగా! అందుకే శిష్యులను మన శాస్త్రాలలో బోధగురువులు అంటారు. మీరూ గురువులే (బోధగురువులు). మీకు బోధ చేస్తూ ఉంటే అధ్యాపకుడికి సబ్జెక్ట్ వస్తుంది. మన వాళ్ళ యొక్క expansive out look of life, శిష్యులను కూడా గురువుగానే చూస్తాడు గురువు.

ఆహార నియమాలలో మీరు మొట్టమొదట ఈ ఆసనం అభ్యాసం చేసుకుంటూ సూర్యకిరణ విజ్ఞానం నేర్చుకోండి. రెండోది సంజీవినీవిద్య నేర్చుకునేవాళ్ళకు ఆహారం యొక్క కేలరీ వాల్యూ లెక్కించటం చేతకావాలి. ఒక ఆహారపదార్థమును మీరు ఇలా చేత్తో తీసుకోగానే దాని యొక్క కేలరీ వాల్యూ చెప్పేయగలగాలి. అందుచేత ఇప్పుడున్న మొత్తం nutrition-calorie based nutrition ఉండాలి. కానీ I don't want only calorie based nutrition, mineral based, enzymes based, vitamins based తెలియాలి. అంటే ఆ product లో ఎన్ని విటమిన్స్ ఉన్నాయి? ఎన్ని ఎంజైమ్స్ ఉన్నాయి? ఎన్ని ఎమినోయాసిడ్స్ ఉన్నాయి. దాని మొత్తం analysis మీకు తెలియాలి. అన్నింటిలో అన్నీ ఉండవు, కానీ ఉన్నవి ఏమిటో తెలియాలి. ముఖ్యంగా మీరు నిత్యజీవితంలో ఉపయోగించేవాటికి తయారు చేయండి.

తరువాత చిన్నపిల్లలకి జ్ఞాపకశక్తి కావాలి అంటే ఏం ఆహారం తినాలి. మన ఇళ్లల్లో ఉండే spices memory power ని అద్భుతంగా పెంచుతాయి. ఏ spices memory power ని పెంచుతుందో తెలుసుకోవాలి. Memory power is directly linked with digestive system, ఆ digestion ని ఏవి పెంచుతాయి. అది తయారుచేసి పిల్లలకు ఇవ్వండి, చాలా కుటుంబాలలో nourishing food neither the parents nor the children ఎవ్వరికీ తెలీదు. విషయం అర్థమయ్యిందా? ఇవి మీరు చెయ్యండి, చెప్పటానికి నేనున్నాను. దానివల్ల కచ్చితంగా ఫలితం వస్తుంది, ప్రకృతి గ్యారంటీ ఇస్తుంది, Scientists guarantee ఇస్తున్నారు. ఎందుకు పిచ్చి



వాళ్ళలాగా వైద్యుల దగ్గరికి పరిగెడతారు? కానీ ఇదంతా మీరు చేయడానికి కొంచెం కష్టపడాలి. మీరు చేస్తే నాకు సంతోషం. మీరు చెయ్యకపోయినా ఈ memory capsules spices తో ఎవరో తయారు చేస్తాడు. వాడు కాలాంతరంలో కచ్చితంగా కోటీశ్వరుడు అవుతాడు.

ఒక రాగిపాత్రను శుభ్రంగా చింతపండు, ఉప్పుతో కడిగి మంచినీటిని నింపి, రాత్రి నిద్రపోయేముందు మంచం దగ్గర పెట్టుకోండి. మరునాడు ఉదయం సూర్యోదయం అయ్యాక ఆ నీటిని ఒక గాజుగ్లాసు కాని, స్టీలుగ్లాసులోకి గాని తీసుకుని 1 చెంచా నిమ్మరసము, 4 చెంచాలు తేనె కలపండి. ఇప్పుడు 1 చెంచా ఉసిరికాయ పొడి, 4 మిరియపు గింజలు, 4 బాదం పప్పులు నమిలి తినండి. ఆ తర్వాత గ్లాసులోని నీరు త్రాగండి. ఇలా రోజు చేస్తూ ఉంటే మీరు మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు జీవితకాలాన్ని కూడా పొడిగించుకోగలరు. పిల్లలకు దీనిని ఇవ్వటం వల్ల వారికి enormous brain power వస్తుంది. మంచి జ్ఞాపకశక్తి ఈ రాగిపాత్రలోని నీటిలో చేరిన ఐయాన్స్ వల్ల మరియు మిరియాల వల్ల సాధ్యమవుతుంది.

మనం ఎప్పుడూ చేసే తప్పు ఎక్కడంటే అసలు మన దగ్గర మెటీరియల్ ఏమీ ఉండదు. ముందు మెటీరియల్ కలెక్ట్ చేసుకోండి. మన రోజువారీ జీవితంలో మనకి దొరికేవి, మనం ఉపయోగపడేవి వాటిని తయారు చేయండి. చర్చించుకోవాలి కూడా. మీరు అందరూ ఆ కోణంలో అభివృద్ధి చెందాలి కానీ, ఇంత గొప్ప knowledge if you just loose it, no use. Points అర్థమయ్యాయా? మొట్టమొదట సూర్యకిరణ విజ్ఞానం మీకు అర్థమవ్వాలి. రెండోది మనకి దొరికే food stuffs యొక్క nutrition value, mineral values తెలియాలి. ఇంగువను ఉపయోగించు కోవటం చాలామందికి రుచి కోసం వేస్తున్నామనే భ్రమలో ఉన్నారు. రుచి కోసం ఏమీ కాదు, దానికి value ఉంది.

ఇంగువ యొక్క లక్షణాలు: 4<sup>0</sup> వేడి, 2<sup>0</sup> పొడిబారటం చేస్తుంది. ఎక్కడెక్కడ వేడి కావాలో అక్కడక్కడ ఇంగువ వాడతాడు. బాలింతలకు వేడి పుట్టటానికి ఇంగువ, వెల్లుల్లి వాడతారు. అలాగే జలుబు తగ్గేదానికి, అటుగుదలకు అగ్ని పుట్టటానికి వాడతారు.

ఎప్పుడయితే value తెలీదో అప్పుడు రుచికోసం వేస్తారు. బంగారు ఆభరణాలు పెట్టుకుంటాం. అవి ఎందుకు పెట్టుకుంటామో తెలీదు. ఎప్పుడయినా అవసరమైతే తాకట్టు పెట్టుకోవచ్చు అనుకుంటారు. లేకపోతే లాకర్ లో పెట్టుకుంటారు. బంగారం ఉంది లాకర్ లో పెట్టుకోవటానికి కాదు. They have a very direct relation with endocrine system. సరే అది తరువాత చూద్దాం. ఇంకొకటి గాయత్రీమంత్రంలో ఈ బంగారం గురించి వచ్చింది కనుక చెబుతున్నాను. రాగి, బంగారం అనేది ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం ఒక్కటే. రాగిని నువ్వు బంగారంగా మార్చుకోలేదు, రాగి అంటేనే బంగారము. ఆ సూత్రాన్ని గాయత్రీ-సావిత్రి-కుండలినీ పుస్తకంలో ఇచ్చాను. అదీ గురువుగారు ఇచ్చిన సూత్రమే. కానీ మీరు ఎంత త్యాగధనులో చూడండి, ఇంతవరకు ఆ సూత్రం ఏంటి? ఎలాగ మాస్టారు అని నన్ను అడగలేదు. అది ముద్రితమై ఒకటిన్నర సంవత్సరాలు అయ్యింది. నేనే మధ్యమధ్యలో ఇలా చెప్పుకుంటూ ఉంటాను. రాగి అంటే బంగారమే.

Next Thought Power ఆలోచనాశక్తిని ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోండి. Belief శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం నేర్చుకోండి. ముందు మనం చెబుతోన్న వీటిని నువ్వు నమ్మకపోతే అసలు ఆచరించవు. నువ్వు దాన్ని నమ్మాలి. కానీ గుడ్డినమ్మకం కాదు, భ్రమించే ఆలోచనలు వద్దు. Logic అర్థమయ్యిందా? కానీ ఇది ఎందుకు చెబుతున్నాను అంటే సూర్యుడు మీకు ఆహారాన్ని ఇస్తున్నాడు అన్నది మీరు ఒప్పుకుంటున్నారు కదా. నువ్వు

ఎలాంటి ఆహారం తింటావో అలాంటి మనస్సే ఏర్పడుతుంది అనేది కూడా ఒప్పుకుంటారు కదా. అందుచేత సూర్యుడు ఆహారమును ప్రసాదిస్తాడు. మీ బుద్ధిని నియంత్రిస్తాడు. అది గాయత్రిమంత్రం చేసేది. ఆ కోణంలో కనుక మీరు గాయత్రిమంత్రాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళగలిగితే ఎన్నెన్నో లాభాలు పొందవచ్చు.

సూర్యుడిని వేడి కోసం, శక్తి కోసం, వ్యవసాయం కోసం మాత్రమే వినియోగించుకోకు. నువ్వు సూర్యుడిని ఆలోచనాశక్తిని ప్రచోదన చేసేందుకు కూడా ఉపయోగించుకో! మీ భావావేశాలను నియంత్రించేవాడు కూడా సూర్యుడే. “సోయాతీతి సవిత” - ప్రేరేపించేవాడు సవిత. ఆలోచనలు ప్రేరేపిస్తున్నాడు. కానీ ఆ ప్రేరేపణకి నిన్ను నీవు అనుసంధానించుకోవాలి. అంత సులభంగా సూర్యుడి యొక్క ప్రేరణ అందుకోలేవు. ఇప్పుడు ఒక బ్రెయిన్ సర్జన్ ఆపరేషన్ చేయాలి. ఆపరేషన్ చేయాలంటే వాడి బుద్ధిలో జ్ఞానంతో పాటు శస్త్రచికిత్స చేస్తున్నప్పుడు ఈ చేతివ్రేళ్ళు ఈ muscles, ఈ nerves వాడి మస్తిష్క ప్రేరణకి అనుకూలంగా తిరగాలి. అనుకూలంగా తిరక్కపోతే ఎంత గొప్ప బ్రెయిన్ సర్జన్ అయినా నిరుపయోగమే. కానీ ఈ అనుకూలంగా తిరగటానికి జ్ఞానం ఒక్కటే సరిపోదు. దాంతోపాటు అనుభవం కూడా ఉండాలి. ఎన్ని వందల ఆపరేషన్స్ వాడు మృతశరీరం మీద చేసుంటాడో, ఎంత ప్రత్యేకమైన పరిజ్ఞానం వచ్చిందో కదా! మరి మనము సూర్యుడి యొక్క అసమానశక్తికి అనుగుణంగా మలుచుకున్నటు వంటి శరీరం మనకి ఉన్నదా? ప్రస్తుతం లేదు, కానీ కష్టం కాదు. ఎందుచేతంటే you are very natural. సూర్యుడి కంటే దగ్గర ఎవ్వరూ లేరు మనకి. అత్యద్భుత శక్తి అంత దగ్గరగా ఉంది. (Energy Source) శక్తికేంద్రం దగ్గరగా ఉండి కూడా ఇలా తెల్లబోయి చూస్తున్నాం మనం. అదీ మన దురదృష్టం. కనుక సూర్యుడిని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోండి.

# చక్కా ఫుడ్స్

సంజీవని-ది వైబ్రెంట్ లైఫ్, ఆహారము సరిగ్గా ఉంటే తప్ప ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో అంటే the way of living లో నువ్వు ముందుకు వెళ్ళలేవు. “ఆహార శుద్ధో సత్వ శుద్ధి” అని శంకరాచార్యులవారు చెప్పతారు. ఆహారము యొక్క నాణ్యత గురించి మాట్లాడుతున్నాం తప్ప, నువ్వు ఏం తింటున్నావు అని అడగటం లేదు. అది అర్థం చేసుకోండి. ఎలా తింటున్నావు అన్నది అడగటం లేదు. First you should know respiration and digestion. ఊపిరి ఎలా పీల్చుకుంటున్నారు? అటుగుదల ఎలా జరుగు తోంది? ఆహార నాణ్యత కన్నా ఇది చాలా ముఖ్యం. అటగనివాడికి ప్రపంచంలో ఉన్న nutritious food పెట్టినా వాడికి విరోచనాలవుతాయి. అతీగేవాడికి రాగి సంకటి పెట్టినా అరాయించుకుని, హాయిగా పడుకుంటాడు. ముందసలు ఆ కాన్సెప్ట్ మీకు లేదు. ఆ ఆలోచనా విధానం. ఏది తింటున్నావు అనేది ముఖ్యం కాదు. ఎలా శ్వాసిస్తున్నావు అనేది ముఖ్యం. ఆహారం తింటున్నప్పుడు నీ ఊపిరి ఎలా ఉన్నది? మీరు ఎప్పుడయినా గమనించుకోండి. రొంప చేసినప్పుడు అన్నానికి రుచి ఎక్కువ ఉండదు. దానికి కారణం you are not breathing the food. శరీరానికి కావలసినటువంటి సెక్రీషన్స్, digestive enzymes అవన్నీ రావాలి అంటే వాసన చాలా ముఖ్యం. మీకు తెలీదేమో చాలామంది వాసన బట్టి ఉప్పు ఎక్కువైందో, తక్కువైందో చెప్పేయగలరు. మరి అది చేయగలిగే వాళ్ళు శ్వాసకి ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు ఏం ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారు.

రెండోది అటుగుదల. తిన్నది అసలు అటుగుతోందా? అటక్యపోతే ఎందుకు అటగటం లేదు? దానికి చాలా ప్రాధాన్యతనివ్వాలి. ఈ సిద్ధసమాధి యోగ (SSY) వాటిల్లో ప్రాణాయామం వల్ల సత్ఫలితాలు వస్తున్నాయి.

తరువాత కొన్ని రోజులకి ప్రాణాయామ technique వదిలేస్తారు. మేం చేస్తున్నామంది ఏమీ అవ్వటం లేదంటారు పైగా. ముఖ్య కారణం ఏమిటంటే చేయబడే ప్రాణాయామం. ఐదు రకాల ప్రాణాయామాలు ఉన్నాయి అక్కడ. సంజీవిని గురించి చెబుతున్నాను. how I wanted it to grow? ఈ digestion, respiration కి ఆధారం ఏమిటంటే భగవద్గీతలోని 15వ అధ్యాయం 1వ శ్లోకం - “ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాహుర వ్యయమ్ । ఛందాంసి యస్య పర్ణాని యస్తం వేద సవేదవిత్ ॥” ఈ తల్లక్రిందులుగా ఉన్న చెట్టుని ఎవడు అర్థం చేసుకున్నాడో వాడికే వేదాలు అర్థమయ్యాయి. మీ శరీరంలో మీ ఊపిరితిత్తుల యొక్క పెరుగుదల చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది. It is an inverted tree అని. ఎక్కడో inverted tree అక్కర్లేదు. ఇదే.

కనుక దీనికి నేను ఏం చెబుతున్నాను. మీరు కళ్ళు మూసుకోండి. మీకు 15 వ అధ్యాయం వినిపిస్తూ ఉంటుంది. వింటూ ఉండండి. దాని తరువాత ఈ తరగతులకి హాజరు అవుతున్న వాళ్ళకి ఈ శ్లోకాల అర్థం తెలియాలి. అందుచేత ఈ సంజీవిని దాంట్లో ఈ 15 వ అధ్యాయం యొక్క శిబిరాలు అదీ anatomy, physiology పరంగా నడపాలి. అందులో చాలా స్పష్టంగా ఏం చెబుతాడంటే “అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం” - నాలుగు రకాలైన ఆహారాలను నేను అఱిగించేస్తాను అని ఆయన అక్కడ మొత్తుకుంటూ ఉంటే అది ముసలాళ్ళు ఎవరో చదవాలి అనుకుంటే ఎవడేం చేస్తారు? It is an Anatomy & Physiology Text Book (భగవద్గీత). We have to learn it, దానికి మీరు ఏం అవస్థ పడగలరు అని అడుగుతున్నాను. అందరూ అక్కర్లేదు నాకు. 10 మంది వస్తే చాలు. నేను రమ్ గురించి మాట్లాడటం లేదు. మనకు రమ్ ఎందుకు? ఈ సబ్జెక్ట్ నేర్చుకున్న 10 మంది ఉంటే ఒక్క సంవత్సరంలో కచ్చితంగా అది ప్రపంచ

వ్యాప్తమైపోతుంది. ఆ జ్ఞానం అలాంటిది. 15వ అధ్యాయం మీకు ముందు కంఠతా రావాలి. తరువాత అధ్యయనం చేయాలి. ఎందుకంటే రసాయన శాస్త్రంలో లాగానే ముందు ఆ రసాయనాల పేర్లు తెలియాలి. తరువాత పాఠ్యపుస్తకం. అందుచేత anatomy of respiration and digestive tract తెలియాలి.

రెండోది, మీకు చాలా స్పష్టంగా అర్థమవ్వాలింది ఏమిటంటే ఆహారంలో ఉన్నటువంటి astrological powers తెలియాలి. ఉదాహరణకి astrological angle లో శని ఒక దశ నడుస్తూ, శని యొక్క affect correct గా లేకపోతే నువ్వులనూనే దానం చేయమంటారు. ఎందుకు? మరి నువ్వులు ఎలా వాడాలి? మన గాయత్రి హవనవిధిలో ఏ హవన సామాగ్రి లేకపోతే నువ్వులు వాడండి అంటారు. నువ్వుల యొక్క ప్రాధాన్యత ఏమిటి? నువ్వులు డిసిప్లైన్ ని ప్రోదిచేస్తుంది. అక్కర్లేనివాటిని తీసివేస్తుంది. కావాల్సినవాటిని పద్ధతిగా సమకూరుస్తుంది. అలాగే పెళ్ళి జరుగుతున్నప్పుడు జీలకఱ్ఱ+బెల్లం పెడతారు కదా. అది ఎందుకు పెడతారు? Food aspects, the power of the food. జీలకఱ్ఱ ఎందుకు కావాలి? బెల్లమే ఎందుకు కావాలి? ఆ కోణంలో ఈ విద్య వృద్ధి చెందాలి. దానికి పుస్తకాలు చదవాల్సిందే. నన్నడిగినా నేనేమీ చెప్పలేను. కానీ ఇలా అభివృద్ధి చెందవచ్చు అని నాకు తెలుసు. ఇప్పుడు గైడ్, రీసెర్చ్ స్కాలర్ వాళ్ళిద్దరికీ తెలీదు ఐదేళ్ళ తరువాత ఏమొస్తుందో. జనరల్ టాపిక్ ఒకటుంది అంతే. అలాగ ఈ సంజీవినిలో అది కావాలి. జీలకఱ్ఱ- బెల్లం కలిపి నూరినప్పుడు పాజిటివ్ అయాన్స్ తయారవుతాయి. కళ్యాణం జరిగే సమయంలో వధూవరులు ఈ నూరిన ముద్దని చేతిలోకి తీసుకొని ఒకరి తలపై ఒకరు ముహూర్త కాలంలో పెట్టినప్పుడు ఇద్దరి మధ్య బయోఎలక్ట్రిక్ లింక్ ఏర్పడుతుంది. ఈ నూరిన ముద్ద గుడ్ కండక్టర్ గా పనిచేస్తుంది. అదే సమయంలో వధూవరులు ఇద్దరూ ఒకరి కళ్ళల్లోకి ఒకరు చూసుకోవాలి. అప్పుడు ఇద్దరి శరీరాలలోని

చక్రాలు అనుసంధానించబడతాయి. అపరిచితులైన ఇద్దరికి “మన” అనే భావనతో బంధం ఏర్పడుతుంది. ఆ meditative aspect of taking food, ఆహారం తింటున్నప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి. పద్యాసనంలో కూర్చుని వడ్డన అయ్యేవరకు కళ్ళు మూసుకుని ఆ సువాసనలను ఆప్రూణించవచ్చు. 15వ అధ్యాయం వస్తూ ఉంటుంది. దానిని వింటూంటే ఆ వాసనలు లోపలకు వెళ్ళాలి. అంచేత మీరు వండిన వంటలు సువాసనలు వచ్చేటట్టు ఉండాలి. దాని తరువాత astrological angle.

Astrological angle లో ఆహారం తీసుకుంటున్న వ్యక్తి యొక్క రాశి ఏంటి, లగ్నం ఏమిటి? దానికి తగిన ఆహారం ఏంటి? ఇంట్లో అందరికీ కలిపి కామన్ గా వండేస్తారు. అది సరైన పద్ధతి కాదు. పిల్లలకు వండే ఆహారం వేరుగా ఉండాలి. అసలు ఆడవాళ్ళకు ఉద్యోగం చేసే సమయం ఎక్కడిది? పిల్లలకు, ఇంట్లోవాళ్ళకు కావలసినవి వండిపెడితేనే సరిపోతుంది. ఇప్పుడు హోటల్ కి వెళ్ళిపోవటం-అందరికీ కామన్ గా ఆర్డర్ ఇచ్చేయటం- తినేయటం- వచ్చేయటం. అది తినవచ్చో, తినకూడదో తెలీదు. తినొచ్చో, తినకూడదో అనేది మీ జన్మ రాశి మరియు మీ లగ్నం మీద ఆధారపడుతుంది. "Medicinal Secrets of Food" అనే పుస్తకంలో ఇదంతా ఇచ్చాడు. మీరా పుస్తకాన్ని పట్టుకోండి, tables వేసుకోండి. (“సంజీవని-ది వైబ్రెంట్ లైఫ్” రెండవ భాగంలో ఆహార పదార్థాలు-రాశులు టేబుల్ లో వివరంగా ఇవ్వటం జరిగింది.)

వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు ఆయన ఎవరికి ఏ మందులు అవసరమో అవే వారికి రాస్తాడు కదా! మరి don't you think that food is also medicine. Are you treating it as a medicine. మీ ఆలోచనా విధానం మార్చుకోవాలి. అప్పుడు ఈ తరగతులకి విలువ. No general food for all, except respiration and digesion. ఈ రెండూ మాత్రం అందరిదీ ఒకేలాగ ఉంటుంది. ఆహారం మారాలి. Even this food which

we are now eating is not actually అమృతాహారం, ఎందుచేతంటే individualise అప్పటం లేదు. And medicine is highly individualised. ఒకే మందు ఒకే రోగానికి ఇద్దరికీ ఒకేలాగ ఇవ్వము. dosage మారుతుంది. Pediatric dose ఒకలాగ ఇస్తాం, ముసలివాళ్ళకి ఒకలాగ ఇస్తాం. ఇక్కడ ఆహారము దంచుకొట్టు కొలత తెలీదు. ఇలాగ మీరు దాన్ని పెంపొందించుకోండి. వెబ్‌సైట్స్ చాలా అద్భుతమైనవి ఉన్నాయి. Food stuffsలో, from western angle as well as from eastern angle. రెండు వైపుల నుండి ఉన్నాయి వెతుక్కోండి వాటిని. వెతుక్కుని చర్చించుకోండి.

ఇక్కడ నేను మీతో చెప్పేది ఏమిటంటే తెలివైనవాళ్ళు జ్ఞానమును పంచండి. గ్రూప్ స్టడీలో మేము ఎమ్.ఎస్సీ చదువుతన్నప్పుడు రేడియో యాక్టివిటీ నేను చదువుకునేవాడిని, ఎలక్ట్రిసిటీ ఇంకోడు చదివేవాడు. మేము కలసి ఒకళ్ళకొకళ్ళం చెప్పేసుకునేవాళ్ళం. తరువాత మళ్ళా ఎవరి చదువులు వారివే. విషయం అర్థమయ్యిందా? మరి అలాగ ఇక్కడ ఎందుకు చేయలేకపోతున్నారు. ప్లానింగ్ చేసుకోండి. నేను అడిగేది ఏమిటో అర్థమయ్యింది కదా. ఇక్కడ human constitutions వాత, పితృ, కఫాలు: సత్య, రజో, తమో గుణాలు trinity ఉండే దానితో మిమ్మల్ని మీరు విశ్లేషించు కోవటం నేర్చుకోండి (ఏ ఆహారపదార్థము ఏ గుణం కలిగి ఉంటుందో అనే వివరాలు “సంజీవని-ది నైట్రైట్ లైఫ్” మొదటి భాగంలో వివరంగా ఇవ్వబడింది.) దానికొక questionnaire తయారుచేసుకోండి. ఇది ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు. కనుక మీకు కాస్త సృజనాత్మకత కావాలి. దానికి గాయత్రీమంత్రంతో శ్రీమహాలక్ష్మీ కలిపాను. అందుకు కలిపాను శ్రీమహాలక్ష్మీమంత్రం.

అక్కడ గాయత్రీ మంత్రం ఏం చెపుతుంది. “ఓం భూర్భువః స్వః” ఈ శబ్దం ఏం చేస్తుందంటే..... ఆ పరమాత్మ యొక్క శక్తి బాహ్యజగత్తులో



మూడు రకాలుగా ఉంటుంది, మనలోనూ మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణతలాలు అంటాం. అందుచేత ఎప్పుడయితే నువ్వు భూర్, భువః, స్వః అంటావో నీలో ఉన్న మూడు తలాలు దానికి plug-in అవుతాయి. It is almost like putting a plug. శబ్ద ప్రభావం ఎలా ఉంటుందో మీకు తెలీకపోవచ్చు కానీ ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో అన్నది జంధ్యాల(సినీ డైరెక్టర్) వల్ల తెలుసుకోవచ్చు. ఆయన ఒకసారి అమెరికా వెళ్ళాడు. ఒకళ్ళింటో దిగాడు. భోజనాల వేళైతే ఆయనను డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు పిలిచారు. ఈయన వెళ్ళి కూర్చున్నారు. ముందు ఆ ఇంటి యజమాని వచ్చి అక్కడ కూర్చున్న అందరినీ సిగ్గులేకుండా తినండి, అలా ఇంట్లో ఉన్న వాళ్ళందరూ రావటం అన్నీ ఉన్నాయా? సిగ్గులేకుండా తినండి అనటం. అంటే వాళ్ళ ఉద్దేశ్యం నిజానికి సిగ్గుపడకుండా తినండి అని చెప్పటం. కానీ మీకు తేడా అర్థమయ్యిందా? sound itself effects you, ఆ మాట ఉద్దేశ్యం వేరు, మాట తీరు వేరు కదా. అర్థమయ్యిందా?

భూర్, భువః స్వః అనగానే అసంకల్పితంగా మీ యొక్క స్థూల, సూక్ష్మ, కారణశరీరాలు సక్రియమవుతాయి. ఎలా చైతన్యవంతమౌతాయి? ఎందుకు అవుతాయి? అన్నది కనిపెట్టిన మన ఋషులకు ఆ గొప్పతనం వర్తిస్తుంది. ఆ శబ్దతరంగాలను వాళ్ళు పట్టుకోగలిగారు. అందుచేత “ఓం భూర్ భువః స్వః” అనగానే మీ యొక్క స్థూల physical, సూక్ష్మ desires, కారణ thoughts ప్రభావితమౌతాయి. Thoughts, desires, physical body. ఇక్కడ ఒక చిన్న మాట అర్థం చేసుకోండి. గాయత్రీ మంత్రమే ఎందుకు చేయాలి అనేది అర్థమవుతుంది. మనకి అనేక ఆలోచనలు వస్తాయి. అందులో చాలా ఆలోచనలు ఏమిటంటే ఇవాళ్ళినుండి క్రమం తప్పకుండా ఫలానా పని చేస్తాము.....ఇలాగ ఏవో వస్తుంటాయి.

నేను ఏడో తరగతి చదివేటప్పుడు మా తాతగారు ఒక మహాత్ముడిని తీసుకువచ్చారు. మేము గంగానది ఒడ్డున ఉన్నప్పుడు ఆయన చెప్పిన

మాట ఒకటి నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. అది ఏమిటంటే టైం టేబుల్ వేసుకుని చదువుకో అని చెప్పారు. 7 వ తరగతి అయిపోయింది. పిహెచ్.డి. అయిపోయింది. ఉద్యోగం అయిపోయింది, రిటైర్ అయిపోయాను. కానీ ఇప్పటికీ కూడా టైం టేబుల్ ప్రకారం చదవటం చేతకాలేదు. కానీ ఆ మాట గుర్తుంది. ప్రయత్నం చేస్తున్నా, ఫలితాలు వస్తున్నాయి. కానీ ఆయన చెప్పినట్టు చేస్తే ఎంత వచ్చేదో!!

ఇది ఎందుకు చెబుతున్నానంటే ఆలోచనలైతే మీకొస్తాయి కానీ ఏ ఒక్క ఆలోచననైనా మీరు ఆచరణలో పెడుతున్నారా అన్నది ఆలోచించుకోండి. సంకల్పములు ఆచరణలోకి రావటం లేదు. కారణం- ఆలోచనలు ఉన్నతతలములలో ఉన్నాయి. thoughts higher planeలో ఉన్నాయి. అవి ఆచరణగా మారాలి అంటే అవి కోరికలుగా మారాలి. అభీష్టాలు ఆచరణలోకి వస్తాయి తప్ప ఆలోచనలు ఆచరణలోకి రావు. అవి ఆచరణలోకి వస్తే చాలా ప్రమాదం. ఎవరో చంపేయాలనే ఆలోచన వచ్చిందనుకోండి, దానిని తక్షణమే ఆచరణ చేసేస్తే చాలా ప్రమాదం. అన్ని ఆలోచనలు ఆచరణలోకి రాకూడదు. ఆలోచనలు-కోరికలుగా మారాలి. అవి కూడా చాలా తీవ్రమైన కోరికలు కాకపోతే నువ్వు నటించలేవు. అందుచేత అది ఒక safety valve క్రింద పెట్టింది ప్రకృతి. లేకపోతే మనం ఆలోచించే ప్రతీ ఆలోచనా జరిగిపోవటం వెుదలెడితే ఎంత కొంపలంటుకుపోతాయో కాస్త ఆలోచించండి. మనం అదృష్టవంతులం. అనుకున్నవన్నీ జరగవు. విషయం అర్థమవుతోందా?

కానీ గాయత్రీమంత్రం ఏం చేస్తుందో అర్థం చేసుకోండి. “ఓం భూర్భువః స్వః”- all the three (physical, emotional, mental) automatic గా tune అయిపోతాయి. “ఓం” తో tune అయితే మనం అనుకున్నదంతా జరిగితే ప్రమాదం కదా. అందువల్ల తరువాత ఏం

చెప్పతాం? “తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య” - తత్+సవిత - నా కోరికలు కావు. ఆ సవితవి. ఇక్కడ సవిత అంటే ఏమిటో, ఆ చేతనత్వ స్థాయి ఏమిటో తెలియాలి. హిట్లర్, రాముడు - రెండు మాటలు వాడాను. తేడా తెలుస్తోంది కదా. హిట్లర్ ఎలాంటివాడో, రాముడు ఎలాంటివాడో? వాళ్ళని మీరేమి కలవలేదు కదా. ఐనా తేడా అర్థమవుతోంది కదా. అందుచేత సవితాశక్తిని నువ్వు కలిసినా కలవకపోయినా దానిగురించి మనం తెలుసుకోగలం. తరువాత ‘వరేణ్యం’ - శ్రేష్ఠమైన, భర్గో - అంధకారాన్ని తొలగించే, దేవస్య - ఇతరులకు ఇచ్చేటటువంటిదే నాకు కావాలి. అప్పుడు నీ thoughts ఆలోచనలన్నీ సరైన దారిలో నడుస్తాయి. ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ - మా ఆలోచనలు మంచి మార్గం వైపు వెళ్ళుగాక. మరి అలాంటి ప్రార్థన ప్రపంచంలో ఎక్కడయినా ఉందా? ఎంత అద్భుతమైన ప్రార్థనో కదా! మీరు దాన్ని ఊహించగలరా?

### గాయత్రీ మహామంత్రం

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం ।

భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

**భావం:** ప్రాణస్వరూపమైన, దుఃఖనాశకమైన, సుఖస్వరూపమైన, శ్రేష్ఠమైన, తేజస్సుగల, పాపనాశకమైన, దేవస్వరూపమైన పరమాత్మను మేము మా అంతరాత్మలో ధరించెదము గాక! ఆ పరమాత్మ మా బుద్ధిని సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపించును గాక!

గాయత్రీమంత్రం రెండు మాలలు చేసి, తరువాత “ఓం శ్రీం శ్రీం శ్రీం కమలే కమలాలయే ప్రసీద ప్రసీద శ్రీం శ్రీం శ్రీం ఓం మహాలక్ష్మై నమః” అనే శ్రీమహాలక్ష్మీమంత్రం చేయాలి. ఇది ఎందుకంటే ప్రస్తుతం మానవ సమాజంలో పీక్ లో ఉండే వ్యక్తులు (politicians, business people, scientists, actors, literary people) - సమాజాన్ని ఇప్పుడు

వీళ్ళు ఐదుగురే కదా శాసిస్తోంది. మొదట నేతలు, రెండోది వ్యాపారవేత్తలు, మూడోది శాస్త్రవేత్తలు. ఎందుచేతంటే శాస్త్రవేత్తలు కూడా వాళ్ళ చేతుల్లోని కీలుబొమ్మలు (రాజనీయనాయకులు మరియు వ్యాపారులు). తరువాత నటులు, ఆ తరువాత ఉపాధ్యాయులు. ఇదంతా మీ శరీరంలో ఉండే endocrine system మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నువ్వు రాజకీయవేత్తవు అవుతావా అవ్వవా? నువ్వు వ్యాపారవేత్తవు అవుతావా అవ్వవా? నువ్వు శాస్త్రవేత్తవు అవుతావా లేదా మంచి నటుడివి అవుతావా లేదా మంచి అధ్యాపకుడివి అవుతావా? ఇవన్నీ కూడా మన శరీరాలలో “కమలాలయే” - అంటే మన శరీరాలలో ఈ ఐదు కమలాలు ఉన్నాయి. ఇందులో నువ్వు ఏదో ఒక కమలానికి చెందుతావు. నువ్వు ఏ కేంద్రానికి చెందుతావో పట్టుకో. నీ శరీరంలో ఐదు కేంద్రాలు ఉన్నాయి. మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకం, అనాహతం, విశుద్ధి. నువ్వు ఏ కేంద్రానికి చెందినవాడివి? దానికి తగిన ఆహారం ఉందా? ప్రపంచంలో చక్ర ఫుడ్ లేదు. మనం అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. చేద్దాం. తర్కపరమైన అంశం ఉంది, పుస్తకాలున్నాయి, లలితా సహస్రనామంలో చాలా స్పష్టంగా ఏ చక్రానికి ఏ ఆహారం కావాలో చెప్పబడి ఉంది.

ఈ క్రింది శ్లోకములు శ్రీ లలితా సహస్రనామ స్తోత్రము నుండి ఇవ్వబడినవి. దానిలో, చక్రాలు అభివృద్ధి చెందాలంటే ఎటువంటి ఆహారము తీసుకోవాలో స్పష్టంగా వివరించబడినది.

- 98. విశుద్ధిచక్రనిలయా - ౨౨ రక్తవర్ణా - త్రిలోచనా,  
ఖట్వాంగాదిప్రహరణా - వదనైకసమన్వితా**
- 99. పాయసాన్నప్రియా - త్వక్ణా - పశులోకభయంకరీ,  
అమృతాదిమహాశక్తిసంవృతా - డాకినీశ్వరీ**  
విశుద్ధిచక్రమునకు ఆహారము పాయసాన్నము.

100. అనాహతాబ్జనిలయా - శ్యామాభా - వదనద్వయా,  
దంష్ట్రోజ్జ్వలా - ౨ క్షమాలాదిధరా - రుధిరసంస్థితా
101. కాశరాత్ర్యాదిశక్తైఃపువృతా - స్నిగ్ధౌదనప్రియా  
మహావీరేంద్రవరదా - రాకిన్యంబాస్వరూపిణీ  
అనాహతచక్రమునకు ఆహారము నెయ్యి అన్నము.
102. మణిపూరాబ్జనిలయా - వదనత్రయసంయుతా,  
వజ్రాధికాయుధోపేతా - డామర్యాదిభిరావృతా
103. రక్తవర్ణా - మాంసనిష్ఠా - గుడాన్నప్రీతమానసా,  
సమస్తభక్తసుఖదా - లాకిన్యంబాస్వరూపిణీ  
మణిపూరకచక్రమునకు ఆహారము బెల్లము, నెయ్యితో కలిపిన అన్నము.
104. స్వాధిష్ఠానాంబుజగతా - చతుర్వక్తమనోహరా,  
శూలాద్యాయుధసంపన్నా - పీతవర్ణా - ౨ తిగర్వితా
105. మేధోనిష్ఠా - మధుప్రీతా - బందిన్యాదిసమన్వితా,  
దధ్యన్నాసక్తహృదయ - కాకినీరూపధారిణీ  
స్వాధిష్ఠానచక్రమునకు ఆహారము పెరుగన్నము.
106. మూలాధారాంబుజారూఢా - పంచవక్త్రా - ౨ స్థిసంస్థితా,  
అంకుశాదిప్రహరణా - వరదాదినిషేవితా
107. ముద్గౌదనాసక్తచిత్తా - సాకిన్యంబాస్వరూపిణీ,  
మూలాధారచక్రమునకు ఆహారము పులగము.  
ఆజ్ఞాచక్రాబ్జనిలయా - శుక్లవర్ణా - షడాననా
108. మజ్జాసంస్థా - హంసవతీముఖ్యశక్తిసమన్వితా,  
హరిద్రాన్నైకరసికా - హాకినీరూపధారిణీ  
అజ్ఞాచక్రమునకు ఆహారము పులిహోర.

109. సహస్రదళపద్మస్థా - సర్వవర్ణోపశోభితా,  
 సర్వాయుధధరా - శుక్లసంస్థితా - సర్వతోముఖీ

110. సర్వోదనప్రీతచిత్తా - యాకిన్యంబాస్వరూపిణీ,  
 స్వాహా - స్వధా - మతి - ర్మేధా - శ్రుతిః స్మృతి - రనుత్తమా  
 సహస్రారచక్రమునకు ఆహారము అన్ని రకముల అన్నములు.

పిల్లలకు చక్రా ఫుడ్ ఇవ్వాలి. మీ పిల్లవాడికి ఏ చక్రం సక్రియంగా ఉంది? చాణక్యుని కథ తెలుసుకదా! ఒళ్ళు మండింది. దానికోసం ఎవర్ని ఎన్నుకున్నాడో తెలుసుకదా; చంద్రగుప్తుడిని ఎన్నుకున్నాడు. ఏ వయస్సులో ఎన్నుకున్నాడు? ఏ వయసులో ఫలితం వచ్చింది. మరి మీకసలు ఓపికే లేదాయె. అధ్యాపక వృత్తిలో ఉన్నామంటారు. వాళ్ళకు అసలు ఓపిక ఉండటం లేదు. చాణక్యుని కోపం, కసి మరియు ఆయన కోరిక గురించి చెప్పతున్నాను. పిల్లలకు chakra food ఇవ్వండి. ఎలా పనిచేస్తుందో మీరే చూడండి. Eatables తోనే కొంచెం ప్రయోగం చేయండి. వాటినే కాస్త పద్ధతిగా పెట్టండి. దానికి మీకు పాఠ్యపుస్తకాలు ఉన్నాయి. లలితా సహస్రనామం కంటే గొప్ప సాధికారత కావాలా? కానీ లలితా సహస్రనామ పారాయణ చేస్తున్నవాళ్ళని ఆ శ్లోకాలు చెప్పమంటే టికామని చెప్పలేరు. ఇకనుంచైనా పారాయణ చేసేవాళ్ళు ఆ కోణంలో పారాయణం చేయండి. “శ్రీమాతా శ్రీమహారాజ్ఞి శ్రీమత్సంహాసనేశ్వరి! చిదగ్నికుండ సంభూతా దేవకార్య సముద్యతా” - ఏం దేవకార్య సముద్యత చేస్తున్నారు? దేవతలు మాకు నౌకర్లుగా ఉండాలని మీ కోరిక. ఎందుచేతంటే మీకు చిన్ని చిన్ని పనులు చేసిపెట్టాలి కదా. మీరు ఊహించండి మనం దేవతలను ఏ దృష్టితో పూజిస్తున్నామో? వాళ్ళు దేవతలు, వాళ్ళని ఇలాంటివి అడగకూడదు అని కూడా మీకు తెలియదు. “దేవకార్య సముద్యత” అంటే వాళ్ళ పనులు మీరు చేయాలి. కానీ నువ్వేం ప్రార్థిస్తున్నావు? నీ పనులు నేనేమీ చేయను,

నువ్వే నా పని చేసిపెట్టు అని. ఎందుకు చేసిపెట్టాలి అని వాళ్ళు ఎదురుతిరిగి ఒక ప్రశ్న వేస్తే మనం జవాబు ఇవ్వలేము. Why should they give anything, just because you do this parayana? మీరు చక్ర ఫుడ్ మీద దృష్టిపెట్టండి, ఆ చక్ర ఫుడ్ కి అత్యుత్తమ పుస్తకం లలితా సహస్రనామం. దానిమీద వ్రాసిన వ్యాఖ్యానాలు కూడా చదవాలి.

Food, Value of food. కానీ ఆహారం కంటే more Important respiration and digestion of the food, లేకపోతే నువ్వు ఎంత గొప్ప ఆహారం పెట్టినా ఏమీ ఉపయోగం లేదు. ఆహారం తినేటప్పుడు భగవద్గీత 15 వ అధ్యాయం చదువుకోవటం లేదా వినటం, ఇంకా ఆహారం తీసుకునే టప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి. అప్పుడు ఈ కలర్ థెరపీ పనిచేస్తుంది. మూలధార చక్ర ఫుడ్ పెడుతున్నవాళ్ళ మీద ఎఱ్ఱరంగు, స్వాధిష్ఠాన ఫుడ్ పెడుతున్నవాళ్ళ మీద నారింజరంగు.... అంటే పైన ఆ colour lamp ఉండాలి. సహస్రారచక్రానికి - Violet వంకాయరంగు; మణిపూరకచక్రానికి - పసుపుపచ్చరంగు; అనాహతచక్రానికి - ఆకుపచ్చ రంగు; విశుద్ధిచక్రానికి - నీలమురంగు, ఆజ్ఞాచక్రానికి - వంగపువ్వరంగు. ఇదంతా ఏమీ కష్టం కాదుగా. కావల్సినదల్లా దీన్ని వ్యవస్థతో నిర్వహించడం. నువ్వో వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్ళితే అతను ఫలానా పరీక్షలు చేయించుకు రమ్మంటాడే! ఆ పరీక్షలకి మీరిచ్చే డబ్బుతో ఇవన్నీ చేసేసుకోవచ్చు. దాన్ని ప్రణాళిక వేసుకోండి. అలాంటి ప్లానింగ్ లో ఏమి జరుగుతుందో చూద్దాం.

అందుచేత “కమలే కమలాలయే ప్రసీద ప్రసీద” ఎందుకు చెయ్యమంటున్నానో అర్థమయ్యిందా? ఈ దృష్టికోణం పెరగాలి. మీకు కచ్చితంగా జరుగుతుంది. ఆ శబ్దతరంగాలతో ఋషులు అలా కనిపెట్టారు. అందుకే చెయ్యమంటుంది. అసంకల్పితంగా మీ చక్రాలు సక్రియమౌతాయి. తెలిసి చేస్తే తొందరగా చైతన్యవంతమౌతాయి. ఇప్పుడు వెయిట్ లిఫ్టర్, కూలివాడు

దాదాపుగా ఒకే పని చేస్తారు. కానీ కూలివాడికి కండబలం రావటం మీరు ఎప్పుడైనా చూశారా? ఎందుకు రాదంటే వాడు ఆ ఉద్దేశ్యంతో చెయ్యటం లేదు. కూలివాడు కండబలం పెంచుకోవటం మీద దృష్టిపెట్టటం లేదు. డబ్బుల మీద యావపడుతున్నాడు. అలాగే కమలే కమలాలయే అని మీరు చేస్తున్నప్పుడు దీనిమీద ఏకాగ్రత పెంచుకోండి. ఆహారం తింటున్నప్పుడు చక్రం మీద దృష్టిపెట్టండి. అక్కడినుండి సెక్రిషన్స్ ఎలా వస్తాయో గమనించుకోండి. ఒక నెలైనా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే తప్ప మీకు ఫలితాలు రావు, అది ఇక్కడ మీరు అభ్యాసం చేసుకోండి అని చెబుతున్నాను. ఆ seating arrangements, colours... మళ్ళీ బేసిక్ కలర్స్ మూడే బ్లూ, రెడ్, ఎల్లో. సంజీవినీకి నేను చెప్పింది, నాకు కావలసింది. అర్థమయ్యింది కదా? ఈ కోణంలో మీరు కలిసి మాట్లాడుకుని చర్చించుకోండి. దానికి చాలా మంచి పుస్తకం ఏమిటంటే గురువుగారు వ్రాసిన కల్పసాధన. ఆ పుస్తకం మీరు మఢించండి. పరీక్ష వ్రాసే విద్యార్థి లాగా చదవండి. అప్పుడు అక్కడనుండి మీకు ఐడియాలు అందుతాయి. ఇది మాత్రం (మంత్రజపం) ఆపుకోకండి. రెండు మాలలు గాయత్రి, 8 మాలలు శ్రీమహాలక్ష్మి తప్పనిసరిగా చేసి తీరాలి. సమయం లేదు అనకండి. ఇంత మంచి పనికి మాకు తీరిక లేదు అంటే నేనేమి చేయగలను?





# త్రిగుణములు

భౌతిక చమత్కారములు తమస్సు తత్త్వమునకు సంబంధించినవి. ఆనందము రజస్సు తత్త్వమునకు సంబంధించినది. సత్త్వతత్త్వపు లాభాలు వర్ణించడానికి లేఖనికిగాని, వాణికిగానీ శక్తి లేదు. ఇక్కడ తమస్సు, రజస్సు, సత్త్వము అనే మూడు పదాలు వాడారు గురువుగారు. ఇందులో భౌతిక జగత్తులో మనము చూస్తున్న ఈ చమత్కారాలన్నీ కూడా తమోగుణానికి చెందినవి. ఆ చమత్కారాలు ఏమిటంటే టివి కావచ్చు, మైకు కావచ్చు, విమానం కావచ్చు, రేపు inter planetary యాత్ర చేసేటటువంటి అంతర్ గ్రహయానాలు రావచ్చు కానీ ఇవన్నీ గూడా తమోగుణానికి చెందినవి అని గుర్తుంచుకోండి. ఈ స్పష్టత రావాలి. చాలా మందికి తమోగుణం అంటే ఏమిటో తెలీదు. తమోగుణము అంటే అర్థం ఏమిటంటే పదార్థానికి సంబంధించిన గుణము. పదార్థము మారలేదు. ఎక్కడున్నా ఇనుము ఇనుముగానే ఉంటుంది, బంగారము బంగారముగానే ఉంటుంది. అది మారలేదు.

జడము. తమోగుణం అంటే ఏమిటో భావం అర్థమయ్యిందా? మార్పు రాదు. అది అలాగే ఉంటుంది. బొగ్గు బొగ్గుగానే ఉంటుంది, పదార్థములో మార్పు లేనటువంటిది, జడము అయినటువంటిది. ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న చమత్కారాలన్నీ కూడా జడజగత్తులోనే కదా! తమోగుణం అంటే అర్థం చీకటని కాదు. మీరు మారుద్దామన్నా కూడా మారలేనిది. అందుకే సైన్స్లో ఒక విచిత్రమైన నియమం ఉంది. Indivisibility of matter - ద్రవ్య నిత్యత్వ నియమము అని తెలుగులో అంటాం. అంటే పదార్థాన్ని మీరు నశింపజేయలేరు. ఓ రసాయనిక చర్య జరిగితే ఏమవుతుందంటే కణముల కూర్పు మారుతుందంతే. పదార్థాలు మారవు, అంటే

ప్రపంచంలో కొన్ని వేల కోట్ల సంవత్సరాల క్రిందట 50 గ్రాముల కాల్షియం ఉందనుకోండి. ఇప్పుడు కూడా అంతే కాల్షియం ఉంటుంది. ఇంకో కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత కూడా అంతే కాల్షియం ఉంటుంది. కాల్షియం జడము, మారదు.

ఇప్పుడు మనము గురువులకు జడులమా? వాళ్ళు ఎంత చెప్పినా కూడా మేము మారము. గాయత్రి చేసుకుంటే మంచిదట అన్నా వినం. మన మనస్సుల యొక్క జడత్వము, తమస్సు అర్థమైతే తప్ప శ్రీరామశర్మ ఆచార్య యొక్క గాయత్రిమహావిద్య అర్థం కాదు. మనందరము కూడా జడులము. ఇక్కడ జడులము అంటే నెగెటివ్ గా చెప్పడం లేదు. ఆ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోండి. జడస్వభావం అంటే మేము మారము. తిండి మీద నియంత్రణ లేకపోతే డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్ళకి చాలా బాధ. నేను గ్యారెంటీ ఇస్తున్నాను ఈరోజునుండి వాళ్ళు మాత్రలు మానేయొచ్చు. బయోకెమిస్ట్రీ ప్రొఫెసర్ గా చెపుతున్నాను. దీనికి గాయత్రిమహావిద్య ఏం అక్కర్లేదు. కేవలము మీ ఆహారంలో మార్పు తీసుకురావాలి. ఇది నేను అనుభవించి, అనేకమంది జీవితాలలో ఈ మార్పును చూశాను నేను. ఈరోజు నుండి మీరు నేను చెప్పినట్లు ఆహారం తీసుకుంటే ఈరోజు నుండే మీరు డయా బెటిక్ మాత్రలు మానేయవచ్చు. అదీ చేదు ఆహారం కాదు. చాలా రుచికరమైన ఆహారం ఉంటుంది.

ఉదాహరణకు నేను పళ్ళు తినమన్నాననుకోండి. అది రుచికరమైన ఆహారమే కదా? పళ్ళే తినమని చెప్పబోతున్నాను నేను. వైద్యులు పళ్ళు తినొద్దంటారు. నేను తినమంటున్నాను. ఆ చికిత్సకులకి ఏ మందులు వాడాలో చెప్పేది మేము. (నా Subject Bio-Chemistry M.Sc వాళ్లకు చెప్పాను) అందుచేత నేను ఏం చెపుతున్నానో నాకు తెలుసు. కానీ ఇది నేను అనేకసార్లు చెప్పాను. ఒక్క diabetic patient కూడా నా దగ్గరకు

వచ్చి మాస్టారు ఐతే మమ్మల్ని ఏం తినమంటారు అని నన్ను ఇంతవరకు అడగలేదు. జడత్వమంటే ఇది. రోగం ఉంది కదా, బాధపడుతున్నావు కదా. కచ్చితంగా డయాబెటిస్ సైలెంట్ కిల్లర్ అని తెలుసు కదా. మీరు ఇది గుర్తుంచుకోండి. డయాబెటిస్ వస్తే 80 ఏళ్ళు బ్రతికేవాళ్ళు 50 ఏళ్ళే బ్రతుకుతారు. కావాలంటే ఏ డాక్టర్ నయినా అడగండి. ఇంక మీ ఆయువు చాలా వేగంగా తగ్గటం మొదలెట్టింది అని అర్థం. ఇంతగా నేను చెప్పినా మీరు ఏమీ గాబరా పడక్కర్లేదు. కేవలము మీ ఆహార నియమాలు మార్చుకోండి. ఈరోజు నుండి మీరు మాత్రం మానేయండి. ప్రతీ రోజూ మీరు షుగర్ టెస్ట్ చేసుకున్నా అది అదుపులోనే ఉంటుంది. జడత్వం అంటే ఇప్పుడు అర్థమయ్యింది కదా.

Cancer రోగులు ఎవరూ కూడ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళకండి. ఒక్కసారి క్యాన్సర్ రోగికి డాక్టర్ రేడియం ట్రీట్మెంట్ గానీ, కత్తి ట్రీట్మెంట్ గానీ ఇస్తే ఇంక ఆ క్యాన్సర్ తగ్గదు. క్యాన్సర్ ఉందో లేదో తెలుసుకోవడానికి వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళండి కానీ వచ్చాక మాత్రం ఇప్పుడు ఉన్న వైద్యవిధానం క్యాన్సర్ రోగికి వద్దు. మీకు స్నేహితులయిన డాక్టర్ని అడిగితే వాళ్లు చెబుతారు. మేము చికిత్స చేసినా ఏమీ లాభం లేదండి, పోయేవాడు కచ్చితంగా పోతాడు. జుట్టంతా ఊడిపోతుంది, పళ్ళు ఊడిపోతాయి. కొంతమందికి కళ్ళుపాడవుతాయి, కొంతమందికి మూత్రపిండాలు పాడవుతాయి. ఇదంతా దేనివల్ల అంటే రేడియేషన్ ట్రీట్మెంట్ వల్ల.

ఒక విశేషమైన జీవిత విధానం ఉన్నది. ఆ జీవిత విధానాన్ని కనుక మీరు జీవించగలిగితే క్యాన్సర్ ఉన్నా, దానితో మీరు సహజీవనం చేయవచ్చు. క్యాన్సర్ నయం అవుతుందని నేననటం లేదు. డయాబెటిస్ మాత్రం కచ్చితంగా తగ్గిపోతుంది అని అంటున్నాను. కానీ మీరు సహజీవనం చేయవచ్చు. మీకు బాధలేమీ ఉండవు. తెనాలిలో ఒక క్యాన్సర్

రోగి నా దగ్గరకు వస్తే హోమియోపతి మందులిచ్చాను. 5 సంవత్సరములు బాగానే ఉన్నాడు. బాధలున్నాయి కానీ తిరగగలుగుతున్నాడు. అన్నీ చేసుకుంటున్నాడు. అమెరికాలో వైద్యవిద్యను చదివిన కొడుకు వచ్చి ఇదంతా అర్థం లేదుని నిందించాడు. తను మందులిచ్చాడు అంతే రెండో రోజు చచ్చిపోయాడు. నా మందుల వల్ల బ్రతికాడు అని నేను అనటం లేదు. ఇంత చూసినా మీరు వైద్యులను గొట్టే కసాయివాడిని నమ్మినట్టు నమ్ముతున్నారు తప్ప ఈ గాయత్రీమహావిద్య ద్వారా రోగనివారణ ఎలా జరుగుతుందో తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

ఈరోజు అది చదువుకుందాం. మరి అది ఆచరించకపోతే ఎవడేం చేస్తాడు? క్యాన్సర్ రోగం వస్తే మీరు ఆజన్మాంతం మందు వేసుకుంటారు కదా. డయాబెటిస్ వచ్చినా, గుండెజబ్బు వచ్చినా ఆజన్మాంతం వేసుకుంటారు కదా. మరి ఆజన్మాంతం గాయత్రీ సాధన చేసి రోగనివారణ (రోగ విముక్తి) పొందవచ్చు కదా. అదీ తమస్సు అంటే. జడత్వం నుండి బయటపడండి. లేకపోతే ఎన్ని కబుర్లు విన్నా ఒకటే. ఆ తమోగుణంలో ఉండే ఆ జడత్వం వల్ల ఇది మంచిది అని తెలిసినా కూడా చేయలేరు, చేయగలగాలి. అందులో ఆశ్వాసన ఇస్తున్నటువంటి గురువుల మాటలు విని మీరు చెయ్యాలి. కానీ మా ఇంటి ప్రక్కకు వచ్చి చెప్తేనే వింటాం అంటే కుదరదు. ఇంజనీరింగ్ చదవాలి అనుకున్నప్పుడు మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళి చదువుతారు? మీ ఇంటి ప్రక్కన కాలేజ్ పెడితే గోడదూకి వెళ్ళి చదువుతారా? లేకపోతే 60 కి.మీ. దూరంలో ఉన్నా వెళ్ళి చదువుతారా! అంతేకాక లక్షల రూపాయలు ఇచ్చి మరి చదువుతారు. మరి మీరు ఆశ్రమానికి రాకుండా ఇక్కడెక్కడో కూర్చుని చెప్పమంటే ఏం చెప్పగలం? దానికి కావలసిన కొన్ని వనరులున్నాయి. కొన్ని ఫోటోగ్రాఫ్స్ ఉన్నాయి. కొన్ని వాతావరణాలు కావాలి. కొన్ని విచిత్రమైన కట్టడాలు ఉండాలి.

ఉదాహరణకి ఇక్కడ సజలశ్రద్ధ, ప్రఖరప్రజ్ఞ (శ్రీరామహంస సహ్యాద్రి ఆశ్రమము, ఓడరేవు, చీరాల) అని గురువుగారు కట్టించారు. ఆ కట్టడం విలువ మీకు తెలీదు. కానీ హైదరాబాదులో మీరు చార్మినార్ కి వెళ్ళారు. చూస్తారు కదా. అసలు చార్మినార్ ఎందుకు కట్టారంటే 16 వ శతాబ్దంలో ఓ విచిత్రమైన అంటువ్యాధి సోకిందట. వేలాది సంఖ్యలో మనుష్యులు చనిపోతున్నారు. అప్పుడు ఉన్నటువంటి పండితులు ఏం చెప్పారంటే చార్మినార్ కట్టించండి. మీ రోగ నివారణ అయిపోతుంది అని చెప్పారు. అందుకు కట్టించారు. రోగనివారణ అయిపోయింది. అంటే చార్మినార్ యొక్క ఆకృతి ద్వారా హైదరాబాదులో 400 సం॥ల క్రిందట ప్రబలిన వ్యాధి నశించింది. ఇది అక్కడ వ్రాశారు. మీరు చదివారో లేదో. అలాగే ఓడరేవులో ప్రఖరప్రజ్ఞ, సజలశ్రద్ధకి ప్రదక్షిణలు చేసినప్పుడు చాలా మంచి ఫలితాన్నే పొందాం. ఏమర్థమయ్యింది మీకు? ఇది తమస్సు. అహంకారాల వల్ల మేమే అన్నీ చేయాలి అనుకుంటారు, బాధలొస్తాయి. ఇది మంచిది అది తెలిశాక అందరూ కలిసి ఆ కార్యక్రమాలు నిర్వర్తించుకోవాలి కానీ, ఈ సజలశ్రద్ధ-ప్రఖరప్రజ్ఞ మీ ఇంట్లో పెడతారా? మరి అక్కడకు (ఆశ్రమాలకు) వెళ్ళకుండా విలువ ఎలా వస్తుంది?

గాయత్రి దేవిని మీరు ఉపాసన చేయాలి అంటే గాయత్రీ మందిరంలో కదా చేయాలి, సైన్స్ చదవాలి అంటే సైన్స్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి. ఆర్ట్స్ చదవాలి అంటే ఆర్ట్స్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి. ఇంజనీరింగ్ చదవాలి అంటే ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి, మెడిసిన్ చదవాలి అంటే మెడికల్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి. అలాగే గాయత్రి విద్య నేర్చుకోవాలి అంటే మీరు గాయత్రి తెలిపే ఆశ్రమాలకే వెళ్ళాలి. అక్కడకు వెళ్ళితే మీకు ఎన్ని లాభాలు వస్తాయి అని తెలుస్తుంది. మొదటి లాభం ఏం చెప్పాను. “అష్టసిద్ధులు-నవనిధులు” మీకు లభించే మార్గం. తమోగుణాన్ని కనుక మీరు వదులుకోగలిగితే. తమోగుణం అంటే

ఏంటి? మంచిదని తెలిసినా చేయకపోవటం. అంటే మీకు అది మంచిదని అర్థం కాలేదు. అర్థమైతే చేయకుండా ఎందుకుంటారు?

ఒక కోటి ఇరవై ఐదు లక్షల గాయత్రి జపం చేసినవాడిని వశిష్టుడు అంటారు. ఆ స్థాయి ఉన్నటువంటి వ్యక్తే రఘుకులానికి మంత్రిగా ఉండేవాడు. అంటే వాళ్ళు చెప్పింది మాత్రమే వినేవారు రఘుకులపు రాజులు (రాముడి యొక్క తాతముత్తాతలందరు) వీళ్ళు ఒక కోటి ఇరవైఐదు లక్షల గాయత్రి మంత్రజపం చేసినవాడి మాట వినేవారు. ఒక వ్యక్తి ఆయన భార్య కలిసి రెండువేల మంది వశిష్టులు చేసిన గాయత్రి మంత్రసాధన చేసినటువంటి వారు ఈ ఋషులు-శ్రీరామశర్మ ఆచార్య ఆయన భార్య వందనీయ మాతా భగవతీదేవి శర్మ. ఎంత సాధన చేశారో చూడండి. వాళ్ళిద్దరూ కలిపి రెండువేల మంది వశిష్టులకి సమానం. వాళ్ళు మీరు గాయత్రి చేసుకోండి. మీ వెనకాతల మేమున్నాము అని అంటుంటే ఇంతకంటే అద్భుతమైన అవకాశం మీకు ఏ జన్మలోను లభించదు. ఆయన పుట్టినటువంటి కాలంలో, ఆయన సూక్ష్మశరీరం యొక్క శక్తి ఇంకా రెండు వేల సంవత్సరాల వరకు భారతదేశంలో ఉంటుంది అని ఆయన చెబుతున్నారు. ఇది పది మందికి చెప్పండి మీరు. నేర్చుకోండి అంటుంటే ఒక వశిష్టుడి మాట (కోటి ఇరవై ఐదు లక్షల మంత్ర జపం చేసినవాడు) రామరాజ్యానికి ఆధారమైన వ్యక్తులు పాటిస్తే, రెండు వేలమంది వశిష్టులకి సాధ్యము కానటువంటి సాధన ఆ ఋషులు (గురువుగారు, మాతాజీ) చేస్తే ఆయన వ్రాసిన ఈ పుస్తకంలో చెప్పింది మనం చెయ్యకపోతే తప్పు ఎవరిది? మనదే. ఐనా చెయ్యం. ఎందువల్ల చెయ్యమంటే తమస్సు వల్ల. పరీక్ష ఉంది. ప్రొద్దుటే నిద్ర లేవాలి కానీ లేవాలనిపించదు ఐనా లేస్తాడు కదా. ఇష్టపడి ఏమీ లేవదు. కష్టమే కానీ అవసరం కనుక లేస్తాడు. ఈ గాయత్రీ మహావిద్య నేను ఇలాగ తరగతులలో పూర్తిగా నేర్పను. కానీ అవగాహన ఉన్నవాళ్ళు చదువుకుంటే పుస్తకంలో అన్నీ ఉన్నాయి.

కానీ మన శ్రీరామహంస సహ్యాద్రి, ఓడరేవు ఆశ్రమంలో శ్రీరామ అనేది గురువుగారి పేరు, హంస అనేది మన శ్వాసకి, గాయత్రీమాత వాహనానికి పేరు. నన్ను చాలామంది అడిగారు సహ్యాద్రి అనేది దేనికి సంబంధించింది అని. నాకు చాలా బాధ వేస్తుంది ఆ ప్రశ్న వేస్తే. మనవాళ్ళే ఆ ప్రశ్న అడిగితే నా కళ్ళమ్మట నీళ్ళు తిరుగుతాయి. గురుదేవులు మాతాజీకి ఇచ్చిన బిరుదు అది. మీరు చదవండి మాతాజీ యొక్క జీవిత చరిత్ర. అందులో సహనం యొక్క అంతు చూసినావిడ అనేవారు. మరి సహ్యాద్రి అంటే ఏం అనుకుంటున్నారు. శ్రీరామ-గురువుగారు; హంస-గాయత్రీ; సహ్యాద్రి-అమ్మ (మాతాజి) ఈ బిరుదు నేనిచ్చింది కాదు. ఆవిడకు గురుదేవులు ఇచ్చిన బిరుదు. మరి అంతకంటే గొప్పపేరు నేను ఆశ్రమానికి పెట్టగలనా? మీకా విలువ తెలియాలిగా ఎందుకా పేరు పెట్టానో. చాలామంది అడిగారు కనుక చెప్పతున్నాను. నేను చేసిన ప్రతీదాంట్లో కూడా కేవలము ఆ గురుదేవుల యొక్క ఆజ్ఞే ఉంటుంది. ఇంక ఆయన చెప్పాక నేను ఎవరి మాటలు వినను, మీరు కూడా అది నేర్చుకోండి. ఇదంతా కూడా నేను గురువు చెప్పిందే చేస్తాను.

ఇది రజోగుణం. తమస్సంటే చాలా గొప్పగా చెప్పావు సరే మాకు ఇదంతా తెలుసులే అనే గుణం. తెలిస్తే చెయ్యి, ఒకవేళ చెయ్యకపోతే నువ్వు తమోగుణంలో ఉన్నట్టు. తమోగుణంలో ఉన్నవాళ్ళనే రాక్షసులు అంటారు. అందుచేత మనం ఎవరిమో మనకి అర్థమైపోవాలి. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య లాంటి అద్భుతమైన వ్యక్తి పుట్టి ఆయన శరీరాన్ని వదిలేసినా కూడా భారతదేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో మనం ఇంటింటికి ఆయన పేరు తీసుకెళ్ళలేకపోయాం. మన తమోగుణం యొక్క లక్షణం అది. ఆ తమోగుణాన్ని విడనాడండి. ఇంటింటికి తీసుకెళ్ళండి. గురుదేవులు ఎప్పుడూ ఒకే మాట అనేవారు. 'నా గురించి చెప్పండయ్యా బాబు! తరువాత ఏం చేయాలో నేను చూసుకుంటా.' అబ్బే వాళ్ళు వినరు మాస్టారు అంటారు మీరు.

నువ్వెవడవని నిర్ణయించటానికి? మనం నిర్ణయించం. మనం ఆచరిస్తాం, పదిమందికి చెప్పతాం. అలా 10 మందికి చెప్పతూ పోతాం. ఇవాళ వినకపోతే రేపు వింటాడు, రేపు వినకపోతే ఎల్లుండి వింటాడు, లేకపోతే మరుజన్మలో వింటాడు.

బుద్ధుడు తన పరివ్రాజకులను తయారుచేసుకున్నాక వాళ్ళని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగేవాడు. ఆ ప్రశ్నలకు వాళ్ళు ఇచ్చిన జవాబును బట్టి పరివ్రాజకులని పంపించాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకునేవాడట. ఆ ప్రశ్నలు ఏమిటో చూసుకోండి. జవాబులు కూడా చెప్పతాను. దాన్నిబట్టి మీరు ఎలా ఉంటారో నిర్ణయించుకోండి. మొదట ఏమన్నారంటే “నేను పరివ్రాజకులుగా పంపిస్తాను. ఒక ఊరికి వెళతావు నువ్వు. ఆ ఊరిలో నీ మాట ఎవరూ వినిపించుకోలేదు. ఏం చేస్తావు?” అంటే “నేను చెప్పుకుంటూ పోతా.” “ఎన్నాళ్ళు చెప్పతావు?” “మీరు నన్ను వెనక్కు రమ్మనేంతవరకు. లేకపోతే వాళ్ళు వినేంతవరకు.” “సరే వాళ్ళు వినటమే కాదు, వాళ్ళు నిన్ను తిడతారనుకో నీకు పనీ పాటా లేదా? ఇదే చెప్పతూ కూర్చుంటావా? అంటారు. అప్పుడేం చేస్తావు?” “ఆనందిస్తాను.” “ఎందుకానందిస్తావు?” “కొట్టలేదుగా నన్ను. తిట్టారంతే కదా.” “కొడితే ఏం చేసేవాడిని?” “సరే కొడితే, చంపలేదని ఆనందిస్తా.” పరివ్రాజకుడి లక్షణం అది.

అంతేతప్ప నన్ను ఇంటికి పిలిచి సోఫా మీద కూర్చోబెట్టి, పాలు అదీ ఇచ్చి ‘అహా! మీరు శ్రీరామశర్మ ఆచార్య శిష్యులా?’ అని వాళ్ళు మన కాళ్ళకి మొక్కితే అప్పుడే నేను చెప్పతా లేకపోతే నేను చెప్పను అంటే పరివ్రాజకులు అవ్వరు. వాళ్ళు నన్ను చంపేసినా కూడా ఈ విషయం మంచిది కనుక చెప్పతాను. ఆ భావం రజోగుణం. రజోగుణానికి తమోగుణానికి తేడా అర్థమయ్యిందా? తమోగుణం అసలు చెయ్యరు. అదే రజోగుణమైతే నన్ను చంపేసినా ఇదే చేస్తాను. గురుదేవులు ఇక్కడ



ఏమంటున్నారంటే ఆనందము రజస్సు తత్త్వానికి సంబంధించినది, తమస్సు భౌతిక చమత్కారాలకు సంబంధించినది. ఆనందం అంటే మీరు చేయదలుచుకున్న పని చేస్తే ఆనందం. వాడు చంపేసినా గూడా నేను మీ గురించే చెప్పతాను బుద్ధదేవా అని ఎందుకన్నాడు. ఇష్టం కనుక అన్నాడు. భగత్ సింగ్ వాళ్ళు ఇష్టపడేకదా వెళ్ళారు. పోలీసులు కొట్టి మీరు అప్రూవల్ గా మారిపోతే మీకదిస్తాం, ఇదిస్తాం అన్నా కూడా అప్రూవల్ గా ఏమీ మారలేదు కదా. కానీ భగత్ సింగ్ వాళ్ళు చిన్నపిల్లలేకదా. వాళ్ళేమీ ముసలాళ్ళు కాదు. అప్రూవల్ గా మారకుండా అన్ని కష్టాలు సహించి చివరికి ఉరికంబం ఎక్కాడు. అది కూడా నవ్వుతూ ఎక్కాడు. అది ఆనందం. ఇది రజోగుణం. అంటే ఒక సంకల్పం, ఒక సిద్ధాంతం, ఒక లక్ష్యము, ఒక ఆదర్శాన్ని పాటిస్తాను.

ఈనాటి విద్యావిధానంలో ఈ ఆదర్శాలు పోయాయి. నేను bio-chemistry చెప్పతున్నప్పుడు first batch students june, julyలో వచ్చేవాళ్ళు. రాగానే బి.యస్సీ.లో వాళ్ళని అడిగేవాడిని “బాబూ ఎందుకు కెమిస్ట్రీ గ్రూపు తీసుకున్నావు” అని. అందరి జవాబు ఒక్కటే. “మెడిసిన్ లోను, ఇంజనీరింగ్ లోను సీట్ రాలేదు మాస్టారు. అందుకే ఏది దొరికితే అది జాయిన్ అయ్యాము” అనేవారు. అంటే నేను ఇంజనీర్ అవ్వాలనే సంకల్పం లేదు. నేను డాక్టర్ ని అవ్వాలనే సంకల్పం లేదు. నేను ఏం చెప్పతాను అంటే మా స్నేహితులతో ఒక్క పోస్ట్ ఉంటే ఆ ఒకే ఒక్క పోస్ట్ నీకే రావాలి.

ఈ గాయత్రీమహావిద్య ఎందుకు నేర్చుకుంటున్నామో, ఎలా నేర్చుకుంటున్నామో మనం చర్చించుకుంటున్నాం. ఈ గాయత్రీవిద్య ఎందుకు నేర్చుకుంటున్నాం అంటే అష్టసిద్ధి నవనిధులు వశీకరణ చేసుకోవటానికి. ఎంత అనేది నీ సాధన బట్టి. కానీ అన్నీ వస్తాయి. అష్టసిద్ధులు, నవనిధులు వస్తాయి. ఇవన్నీ కూడా నా జీవితంలో చాలాసార్లు జరిగాయి. మీ జీవితాలలోను జరుగుతాయి. ఆ విధానం చెప్పటానికి

నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను. ఆ విధానం ఏమిటంటే ఈ మూడు పుస్తకాలే (గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్-మూడు భాగాలు.) నేను ఇందులోనిది కాక వేరే ఏమీ చెప్పను.

మొట్టమొదటిది తమస్సు. తమస్సు అంటే నేను మారను. ఏదో ఒక జీవితవిధానానికి అలవాటుపడిపోయాం. రెండోది రజస్సు. ఈ రజస్సుతో వచ్చిన గొడవేంటంటే ఇందులో ఆనందం పొందాడనుకోండి ఇంక వాడు అలా వెళ్ళిపోతాడు, అదీ మనకి ముఖ్యం కాదు. నువ్వు అలా వెళ్ళిపోతే ఏం లాభం? ఉరికంబం ఎక్కేశాడు ఏం లాభం? మరి ఏం కావాలి? ఇటు తమస్సుకు, అటు రజస్సుకు మధ్య సమన్వయం కావాలి. ఆ సమన్వయం ఆయన ఇక్కడ చెపుతున్నారు. అదే సత్వగుణము.

సత్వత్త్వపు లాభాలను వర్గీకరించటానికి లేఖినికి గానీ, వాణికి గానీ శక్తి లేదు. ఇప్పుడు మీకు తమస్సు గురించి చెప్పగలిగాను. మనలో చాలామందికి ఈ లక్షణాలు ఉన్నాయి. రజస్సు గురించి మనం అలా జీవించకపోయినా ఊహించగలం, అలా జీవించినవాళ్ళని చూసి. కానీ సత్వగుణము ఎంత గొప్పగా మీ జీవితాలను మారుస్తుందో! గురువుగారు ఏం చెపుతున్నారంటే 'నేను దాని గురించి వ్రాయలేను' అని. గురువుగారే వ్రాయలేకపోతే నేను ఎలా చెపుతాను. నేను సత్వగుణపు లాభాలు ఏమిటో చెప్పలేను. కానీ సత్వగుణం అంటే ఏమిటో చెప్పతాను. తమస్సు-అంటే నేను చేయను, వినను. దాన్నుండి రజోగుణం. రజస్సు -ఆనందంగా ఉందని నచ్చిందని మిరాయి తినేస్తూపోతాం. ఇంక రెండోరోజు ఎలా ఉంటుంది తెలుసుకదా? ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. కనుక ఇటు తమస్సు వద్దు, రజస్సు వద్దు, సత్వగుణం కావాలి. "సమత్వం యోగ ఉచ్యతే" ఆ సమత్వం కేవలము గాయత్రీ మంత్రము ద్వారానే వస్తుంది. ఇంకో మంత్రము ప్రపంచంలో లేదు, ఇంకో విధానము ప్రపంచంలో లేదు. అదీ గాయత్రీలోని గొప్పతనం.

# వారములు-రంగులు-జ్యోతిష్యము

Desire fulfilment process ని ఋషులు చాలా generalise చేశారు. వాళ్ళు మూడు బీజాక్షరాలు ఇచ్చారు. అవి- హ్రీం, శ్రీం, క్లీం. భౌతికమైన కోరికలకు - క్లీం, Emotional and Mental కోరికలకు - శ్రీం, Supramental and Spiritual కోరికలకు - హ్రీం. అందుచేత ఆ మూడూ అనుకోమంటారు. క్లీం బీజాన్ని ఆహారం మీద అధ్యయనం చేసే వాళ్ళు చేసుకోవాలి. Emotional aspects, consciousness change చేసుకోవాలంటే శ్రీం. జ్ఞానం వృద్ధిచేసుకోవాలంటే - హ్రీం. ఈ బీజాక్షరాలు ఎందుకు చెబుతున్నానంటే బీజాక్షరాలకి, రంగులకి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అందుకే మనం అక్షరాలనే వర్ణములు అని కూడా అంటాం. నిటారుగా కూర్చుని వినండి. మీరు ఇలా కూర్చుంటే మీ వెన్నెముక స్పర్శ తెలుస్తుంది. దీనిని Alexander Technique అనే పేరుతో గంటకు 5 వేల డాలర్స్ తీసుకుని హాలివుడ్ లో నేర్పుతున్నారు. తమాషా ఏమిటంటే పి.వి.నరసింహారావుగారు కాని, రాజీవ్ గాంధీకానీ వాళ్ళు ప్రధాన మంత్రులు అయ్యాక వాళ్ళు కూర్చునే విధానంలో ఈ Alexander technique చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ప్రశ్న వెన్నుపూస. మొత్తం సమస్య తలెత్తేది వెన్నుపూస వల్ల. బాగయ్యేది కూడా వెన్నుపూస వల్లే. ఆ వెన్నుపూసలో మనం చెప్పుకునే సంస్కృతంలోని అక్షరాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పతంజలి యోగసూత్రాలు. మన మస్తిష్కంలోని ఫైబర్స్ ఎలా Interlink అయ్యి ఉంటాయో అలా ఉంటాయి.

చేతనత్వ మార్పు (change in consciousness) కి ఈ కలర్ థియరీ చాలా ఉపయోగపడుతుంది. సంచీవినీ deals with sunlight, physical affects, food effects, సూర్యకిరణ విజ్ఞానము అనగా ఆహారంలో సూర్యుడి

ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది అనేది. ఆహారంలో సూర్యుడి ప్రభావమును ప్రత్యేకంగా ఏమీ వెతకాల్సిన అవసరం లేదు. మట్టి విత్తనం మట్టిచెట్టుగా ఈ సూర్యకిరణాల వల్లే ఏర్పడుతుంది. అరటిచెట్టు అరటిచెట్టుగా సూర్యకిరణాల వల్లే ఏర్పడుతుంది. కనుక సంజీవినీలో మీరు నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే అసలు మామిడిపండులో ఏ సూర్యకిరణాలు ఉన్నాయి? ఏ సూర్యకిరణాలు అరటిపండుగా మారుతున్నాయి? ఏ సూర్యకిరణాలు హైడ్రోజన్ గా మారుతున్నాయి? ఏ సూర్యకిరణాలు బంగారంగా మారుతున్నాయి? అది పతంజలి యోగసూత్రములలో నాల్గవ అధ్యాయంలో రెండవసూక్తంలో వస్తుంది. “జాత్యంతర పరిణామః ప్రకృత్యా పూరాత్”- జాతి అంటే చెట్టు, జంతువు వగైరా. అంతరంలో ప్రకృతి ఎలా మారుతుంది. పతంజలి యోగసూత్రములలో చాలా చమత్కారాలు ఉన్నాయి. అంతేకాదు దానిలో వైజ్ఞానికత కూడా దాగియున్నది.

ఈ సూర్యకిరణాలే తరువాత రంగులుగా మారతాయి. అందుకే సూర్యకిరణాలు, సూర్యకిరణాల మార్పిడి అనేది చేతనత్వ విజ్ఞానానికి పునాది. అది ఆహారంగా తీసుకుంటే సంజీవనీ, దాన్నే కలర్ వైబ్రేషన్స్ గా తీసుకుంటే చేతనత్వ విజ్ఞానం అవుతుంది. ఆధరభూతమైన రంగులు ముఖ్యంగా 7. (3+4=7.) ఈ సప్తవర్ణాలలోనే జ్యోతిష్యం వచ్చేస్తుంది. సంఖ్యాశాస్త్రం వచ్చేస్తుంది. ఇంకా అనేకం వస్తాయి.

### అదివారము:

The basic colour is white. White ఎప్పుడు వాడాలి అంటే when you want synthesis. White must be used where synthesis is required (synthesis అంటే కలయిక). బాగా కలయిక రావాలనుకోండి (మంచి synthesis రావాలనుకోండి) నీలిరంగు వాడాలి. అందుకే తమాషా ఏంటి నీలరంగు వస్తే తెలుపు బాగా కనిపిస్తుంది. మీరు ఎప్పుడైనా

గమనించారా ప్రకృతిలో. కనుక blue increases white. వాస్తవంగా కృష్ణుడి నీలిరంగు శరీరం కలవాడు. ఆ నీలిరంగు తెలుపురంగును ప్రస్ఫుటంగా చూపిస్తుంది. colour is blue. Blue colour white ని exaggerate చేస్తుంది. దీని అర్థం ఏమంటే... కలయిక అంటే నీలిరంగు కలయికని ఇంకా పెంచుతుంది.

White for synthesis (సమన్వయం, కలయిక) అంటే నువ్వు ఎప్పుడు ఎవర్ని కలపాలనుకుంటున్నావో వాళ్ళని తెలుపురంగుతో చాలా తేలిగ్గా కలిపేయగలవు. ధ్యానపద్ధతులలో ఇది చేయవచ్చు. ఎవడో నీ దగ్గరికి రావాలి. వాడు ఎక్కడో ఉన్నాడు. అతనిని తెలుపురంగులో ఉన్నట్లు ఊహించుకో!! ఇది తంత్రం కాదు. నువ్వు ఇతరులను అంతగా ప్రభావితం చెయ్యలేవు. కానీ నీకు నచ్చిన వాళ్ళని ప్రభావితం చేయగలవు. నీకు నచ్చినవాళ్ళు నువ్వు చెపితే ఎలాగూ చేస్తారు. ఎవర్నయినా కలవాలి అన్నా, association కావాలి అన్నా తెలుపురంగుని వినియోగించాలి. universal law is always universal law. నువ్వు దానిని ఏమీ మార్చలేవు. పరివర్తన చేసినా అది వినదు.

అందుచేత ఎక్కడెక్కడ యోగము ఉంటుందో అక్కడక్కడ తెలుపురంగు ఉంటుంది. కనుకనే సూర్యుడు సమన్వయానికి ప్రతీక. రెండు opposite planets ఉన్నాయి. జూపిటర్, శాటర్న్ ఆ రెండింటికీ పడదు. సూర్యుడికి, శనికి అస్సలు పడదు. కానీ శని సూర్యుడు చుట్టూ తిరుగుతాడు. ఎందుచేతనంటే సూర్యుడు తెల్లరంగులు ఉంటాడు. ఎక్కడెక్కడ తెల్లరంగు ఉంటుందో అక్కడక్కడ సమన్వయమే ఉంటుంది. అంచేత మీరు మార్కెట్ చేయదలుచుకున్న ఉత్పత్తి కాని, లేకపోతే మీరు చెప్పదలుచుకున్న విషయం సమన్వయాత్మకంగా ఉండాలి అంటే దాని wrapper తెలుపురంగులో ఉండాలి. జ్యోతిష్యపరంగా ఆలోచిస్తే తెలుపురంగుకు ప్రతీక సూర్యుడు.

ఈ సౌరవ్యవస్థలో ఒకే ఒక సూర్యుడు కదా ఉన్నది. ఒక రాష్ట్రంలో ఒకే ముఖ్యమంత్రి కదా ఉండేది. ఒక కుటుంబానికి ఒకే పెద్ద ఉంటాడు. ఎక్కడెక్కడ ఒకటే అనే సంఖ్య వస్తుందో అక్కడక్కడ సూర్యుడు ఉంటాడు. అంటే సూర్యుడి యొక్క ప్రభావం గాని, తెలుపురంగు ప్రభావం గానీ మీకు తెలియాలి అంటే one and only one. సంఖ్యాశాస్త్రంలో కూడా ఈ వారానికి one వస్తుంది.

ఈ గ్రహానికి ఆహారము గోధుమలు. ఆదివారం రోజు తెల్లని బట్టలు వేసుకోవాలి. మెటల్స్ - గోల్డ్, స్టోన్ - రూబీ. సూర్యుడు హృదయాన్ని నియంత్రిస్తాడు. ఎందుకంటే శరీరంలో ఒకే ఒక్క గుండె ఉంటుంది తప్ప రెండు లేవు. మిగతా అంగాలన్నీ రెండు లేక మూడు ఉంటాయి. ఐతే కాలేయం కూడా ఒకటే ఉంది అంటారు కానీ గుండె లాగా ఇది (లివరు) శరీరాన్ని నియంత్రించలేదు కదా. సూర్యుడు ఎలాగయితే మొత్తం తన చుట్టూ తిప్పుకుంటున్నాడో; అలాగే మన గుండె తన చుట్టూ తిప్పుకుంటోంది మన జీవితాన్ని. రక్తసరఫరా లేకపోతే జీవితమే లేదు.

### సోమవారము:

తరువాత సోమవారం. సోమవారం-చంద్రుడు. చంద్రుడి యొక్క మొదటి లక్షణం ఏమిటి అంటే దానంతట దానికి ఏ వెలుతురూ లేదు. సూర్యుడి యొక్క వెలుతుర్ని ప్రతిబింబిస్తాడు. colour is cream. It is almost white. అందుకే సూర్యుని కిరణాలనే తననుండి ప్రసరింపజేస్తాడు. అంటే చంద్రుడు ఇతరుల యొక్క ప్రభావాన్ని తాను ప్రతిబింబింపజేస్తాడు. ఎవడు ఏమి చెప్పినా చాలా బాగా చేస్తాడు. మనస్సు అలా ఉంటుంది. మనస్సు ఏవడేమి చెప్పినా ఊగిపోతూ ఉంటుంది. దీనిని మంచి ఉదాహరణ జూలియన్ సీజర్ కథ. మీరు ఇప్పటికే ఒక ఊపు ఊపుతూ ఉంటే..... ఇది కాదు అని మళ్ళా ఇంకోవైపుకి ఊపుతామే దాన్ని మామూలు మన

భాషలో ఊగిసలాట, నిర్ణయాత్మకశక్తి లేకపోవటం అంటాం. అంటే ఇదా? అదా? ఓటు ఎవరికి వెయ్యాలో ఒక పట్టాన నిర్ణయించుకోలేము.

అందుచేత ప్రక్కనున్నవాళ్ళ మాటలు విని నిర్ణయం తీసుకునే మనస్తత్వం చంద్రుని ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. స్వ-నిర్ణయం ఏమీ ఉండదు. చంద్రుడు ఏంటంటే ఇతరుల నిర్ణయాన్ని ఒప్పుకుంటాడు. రాజకీయ నాయకులు చంద్రుని యొక్క శక్తిని ఉపయోగించుకుంటున్నారు. సూర్యుడేమో నియంత! వాడు ఎవడి మాటా వినడు. వాడు చెప్పిందే వినాలి. చంద్రుడు ఎవడేమి చెప్పినా వినేస్తాడు. ఈ గ్రహానికి ఆహారము - పరిఅన్నం మరియు తెల్లరంగు ఆహారపదార్థములు. పాలు, పాల ఉత్పత్తులు. ద్రవపదార్థములన్నీ చంద్రుని ద్వారా నియంత్రించబడతాయి. అలాగే చంద్రుడు మనస్సు మీద ప్రభావం చూపుతాడు.

1) Sun - white - decision making - synthesis 2) Moon - cream - indecision - కానీ reflection చాలా బాగా ఉంటుంది.

దీనికి మంచి ఉదాహరణ చార్లీచాప్లిన్ ఒకసారి పల్లెటూరుకి వెళ్ళాడు. అక్కడ 'చార్లీచాప్లిన్ అనుకరణ పోటీలు' అని వ్రాసి ఉంది. తనే చార్లీచాప్లిన్ కదా! తనేం వేషం వేయక్కర్లేదు కదా. తను కూడా డ్రెస్ వేసుకుని పోటీకి వెళ్ళాడు. తనకు అందులో రెండవ బహుమతి వచ్చింది. అంటే మొదటి బహుమతి వచ్చినవాడు కచ్చితంగా చంద్రప్రభావితుడు అన్నమాట. He could imitate charlie chaplin better than charlie chaplin himself. ఈ తర్కం మీకు అర్థమైతే ఈవేళే మీరు సంఖ్యాశాస్త్ర నిపుణులుగా, జ్యోతిష్యులుగా మారగలరు. తెల్లటి బట్టలు వేసుకెళితే అర్థం- నేను శాంతిని కోరుకుంటున్నాను అని. కొంచెం cream colour బట్టలు వేసుకంటే నాదేమీ లేదయ్యా నువ్వేమి చెపితే అది చేస్తాను. చంద్రునికి- ముత్యాలు. అన్ని ద్రవపదార్థములు చంద్రుని ద్వారా నియంత్రించబడతాయి. పెట్రోలు, సముద్రం.... వగైరా. ఖనిజాలలో వెండి చంద్రునికి వర్తిస్తుంది..

## మంగళవారము:

ఇంక మూడోది కుజుడు (Mars). ఈ Mars బుధుడిని మనం భూమిపుత్రుడు అంటాం. Astrologicalగా and semi-spiritualగా Marsని అంగారకుడు, మంగళ, భౌమవాసరే, కుజుడు, Mars, auspicious అనే పేర్లు ఉన్నాయి. ఇంక శరీరంలోని అంగాలలో గుండె సూర్యుని అధీనంలో ఉంటుంది. కుజుడు - ఎక్కడెక్కడ వ్యతిరేకత (opposition) ఉంటుందో అక్కడ ప్రభావం చూపిస్తాడు. కానీ opposition for construction. ఒక arch ఇలా ఉంది, ఇంకో arch అలా ఉంది. ఈ రెండూ opposite. కాని opposite arch లేకుండా మొదటి arch (ఆర్చి) లేదు. అంటే support by opposition. ఉదాహరణకు నువ్వు నడవాలి. నువ్వు నడవాలి అంటే you oppose gravity. Gravity లేకపోతే నువ్వు నడవలేవు. చంద్రుని మీద మనిషి నడక చూశారా మీరు. తేలిపోయినట్టు ఉంటుంది. అందుచేత కుజుడు ఏం చేస్తాడంటే he creates an opposition, but for a result. పడవలో చుక్కాని ఉంటుంది. దానికి opposition create చేస్తేనే అది కదులుతుంది. అంటే ఈ చుక్కాని controlled by mars. మరి మన శరీరంలో చుక్కాని ఎక్కడ ఉంది?

Marsకి Colour-bright Red or Maroon. తమాషా ఏమిటంటే the materialistic political party has red flag (కమ్యూనిస్టులు) and it opposes creation. Family planning కి కూడా red colour because it opposes creativity. Red colour లో ఉన్న beauty ఏమిటంటే it opposes but for something result oriented. అందుచేత ఎటుపుని నువ్వు ఎప్పుడు వాడినా result oriented changes వచ్చేస్తాయి. Astrological గా మార్స్ యొక్క symbols brothers and sisters. అందుకని ఎటుపురంగు బట్టలు వేసుకున్న వ్యక్తి brothers and sisters



of America అనగానే చప్పట్లు కొట్టేశారు. Brothers and sisters అంటే అర్థం branches. అందుకని when you want to branch-out red colour use చేయాలి. మీరు ఎఱుపురంగు ఎక్కడ వాడినా branching-out అది. చక్రాలలో Sun అనాహత, Moon స్వాధిష్ఠానం, Mars సహస్రారం. Mars కి metal - copper (రాగి). కానీ బంగారుపాత్రలో ఉన్న నీరు మీకు ఏ ఫలితాన్ని ఇస్తుందో రాగిపాత్రలో నీరు కూడా ఆ ఫలితాన్నే ఇస్తుంది. ఆహారంలో any thing numbers 9 (నవధాన్యాలు) కి సంబంధించి vibrations అంతా కూడా మార్స్ కి link up అవుతాయి. (నవరత్నాలు). నాకు తెలిసి నవత్నాల ఉంగరం పెడితే మీకు కుజుని ప్రభావం వస్తుంది తప్ప 9 రకాల రత్నాల ప్రభావం రాదు. ఎక్కడ 9 సంఖ్య వాడతారో అక్కడ కుజగ్రహ ప్రభావం కచ్చితంగా ఉంటుంది అని అర్థం చేసుకోండి.

కానీ మార్స్ లో అపోజిషన్ కూడా ఉంటుందని చెప్పాను కదా. కానీ అపోజిషన్ constructive కోసం. అగ్నిని నియంత్రించేది కుజుగ్రహం. ఆయుధాలను నియంత్రించేది కుజుడు. అలాగే ప్రమాదాలు జరిగేది కూడా కుజుని వల్లే. భూకంపాలు అంటే ఇవంతా change for construction or reconstruction. Constructive గాను opposition రావచ్చు, పడిపోవడానికి కూడా opposition రావచ్చు. అలాగే ఎఱుపురంగు గొప్పతనం ఏమిటంటే అది ఎక్కడున్నా జీవితాన్ని ఇస్తుంది. రక్తం ఎక్కడున్నా జీవితం ఉంటుంది. ఈ సూత్రం ఆధారంగా రంగులను నిర్ణయించుకోవాలి. ఇప్పుడు ఏ రోజు ఏ రంగు అని చెబుతున్నావో ఆరోజు ఆ రంగు బట్టలను వేసుకోవడం చాలా మంచిది, మంగళవారం-ఎఱుపురంగు వస్త్రములు. ఆహార పదార్థములలో కందులు and any thing that are related to red colour fruits or vegetables (apple, cherrys, tomato, carrots etc.,) and our blood is also controlled by mars. మన శరీరంలో Mars

muscles ని Indicate చేస్తుంది. కనుక muscular deficiency కి ఎఱ్ఱని ఫలాలు బాగా ఉపయోగపడాలి.

ఈ సూత్రం ప్రకారం ఇంకో విషయం ఏమిటంటే ఈ ఎఱ్ఱనిరంగులని మీరు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి అంటే red colour wrapper ని ఒక transparent glass కి (plain surface - best circular glass bottle కి) చుట్టి మంగళవారం నాడు ఉదయం 6 నుంచి 7 మధ్య అట్టిపెట్టి ఉంచి ఆ నీటిని మీరు colour therapy లో వాడుకోవచ్చు. ఆయిల్ ని మసాజ్ కోసం వాడుకోవచ్చు. కుజునికి రత్నం - పగడం. రాత్రి పడుకునే ముందు రాగిపాత్రలో మంచినీళ్ళు పెట్టుకుని ఉదయం నిద్రలేవగానే సూర్యోదయాని కంటే ముందు ఆ నీళ్ళు త్రాగేయాలి. మొహం కూడా కడుక్కోకూడదు. అది అఱ్ఱగుదలకు చాలా మంచిది. తాయెత్తులలో majority of effect is రాగి. చక్రం - సహస్రారం.

### బుధవారము:

Mercury - బుధవారం - మణిపూరకం, number - 5. రంగు - పచ్చ(పచ్చలు) (రత్నం) - ఆకుపచ్చరంగు వస్త్రధారణ చెయ్యాలి. బుధునికి వర్తించే ఆకుపచ్చరంగులోని విశేష మేమిటంటే అది నరాలకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. నరాల మీద కుండలినీ సాధన జరుగుతుంది. కనుక పూర్వం అడవుల్లో చెట్ల క్రిందకు వెళ్ళి కూర్చునేవారు. అక్కడ ఆకుపచ్చరంగుని ఉపయోగించుకోవటమే కాకుండా ఆక్సిజన్ అమితంగా లభిస్తుంది. అక్కడ మనం వదిలే కార్బన్ డయాక్సైడ్ కన్నా చెట్టు ఇచ్చే ఆక్సిజన్ చాలా ఎక్కువ. ఆకుపచ్చరంగు నరాలకు సంబంధించి అన్నింటికీ అద్భుతమైన ఔషధం. ముఖ్యంగా ఈ నర్వస్ డిజార్డర్ కి ఈ ఆకుపచ్చరంగు చాలా సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. (Bed room colour, like that) ఆకుపచ్చరంగు నరాల బలహీనతను కచ్చితంగా పోగొడుతుంది. తాజా ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు,

కూరగాయలు ఎక్కువగా తినాలి. ఈ ఆకుకూరల్లో ముదురాకుపచ్చరంగులో ఇనుము ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు ఐరన్ క్యాప్సుల్స్ బదులు వీటిని వాడితే మంచిది. టాబ్లెట్స్ ని మన శరీరం absorb చేసుకోలేదు. ముఖ్యంగా తోటకూర అద్భుతమైన ఫలితాన్నిస్తుంది. తోటకూర వలన జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఆడవారి నెలసరి సమస్యలు పోతాయి. తోటకూర రసాన్ని గ్రీన్ మిల్క్ అనవచ్చు. పాలకు ఉండే అన్ని లక్షణాలు + a lot of iron ఉంటుంది. ఇక్కడ మెర్కూరీ ఎఫెక్ట్ ఉన్న నగరాలు జంటనగరాలుగా ప్రఖ్యాతిగాంచుతాయి. Hyderabad, Secunderabad (etc). ఎక్కడైనా doubling జరిగితే అక్కడ బుధగ్రహ ప్రభావం ఉన్నట్లే. మన శరీరంలో ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కళ్ళు, చెవులు, కాళ్ళు, చేతులు... ఈ జంటలన్నీ బుధుని ద్వారా నియంత్రించబడతాయి. ఎక్కడెక్కడ జంటలు వస్తాయో అక్కడక్కడ బుధగ్రహ ప్రభావం ఉంటుంది. ఇంకా green multiplication కి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. (కాపీకి కూడా) బుధవారం ఆకుపచ్చరంగు వస్త్రధారణ చెయ్యండి. ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చరంగు మేధాశక్తిని, లెక్కలలో పరిజ్ఞానమును బాగా పెంచుతుంది. నరాల మీద పనిచేస్తుంది. బుధగ్రహం - ఈశాన్య దిశను, చంద్రుడు - ఆగ్నేయ దిశను, మార్స్ - దక్షిణం, సూర్యుడు - కేంద్రం.

### గురువారము:

Jupiter - గురువారం - పసుపు - ఉత్తరదిశ - కనకపుష్పరాగం. గురువు అఱుగుదల వ్యవస్థను నియంత్రిస్తాడు. Number - 3, food - శనగలు, all sweets are controlled by Jupiter. ముఖ్యంగా నాభిని నియంత్రిస్తాడు. జ్ఞానముపై అధికారము చూపిస్తాడు. అందుచేత ఎక్కడెక్కడ పచ్చరంగు ఉంటుందో అక్కడక్కడ సబ్జెక్ట్ తేలిగ్గా అర్థమవుతుంది. అందుకే పూర్వకాలంలో విద్యార్థులకి పసుపురంగు బట్టలను వాడేవారు. Fruits - Sweet Fruits. ఆజ్ఞాచక్రం.

## శుక్రవారము:

Friday - colour - light shades of red, blue and yellow. white also - విశుద్ధి - దీనికి తెలుపు కూడా అనుకోవచ్చు. All Shades are controlled. రంగుల గాఢత తగ్గుతున్న కొద్దీ ప్రభావం సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. గాఢత పెరుగుతున్నకొద్దీ ప్రభావం రఫ్గా ఉంటుంది. షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇవ్వాలి అంటే ముదురురంగులను వాడాలి. తెలీకుండా, మెత్తమెత్తగా ఫలితం రావాలి అంటే లేత రంగులను వాడాలి. మీరు గమనించారో లేదో ఈ మల్టీ నేషనల్ కంపెనీస్ అడ్వర్టైజ్‌మెంట్స్ కి చాలా అందంగా ఈ రంగులను వాడుకుంటున్నారు. డైరెక్షన్ - తూర్పు (శుక్రగ్రహం), రత్నం - డైమండ్, ఆహారము - అలసందలు. వీనస్ - సృజనాత్మక క్రియాకలాపాలు. వీనస్ లేకపోతే సృజనాత్మకత ఉండదు. Creativity without intellegence is Jupiter - Creativity with intellegence is Venus. ఈ తేడా మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. జూపిటర్ - నార్త్, వీనస్ - ఈస్ట్. అందుకే మనం ధ్యానానికి తూర్పు లేక ఉత్తరదిక్కున కూర్చోవాలి. తెలుపు, లేత నీలిరంగులు, పసుపురంగులను వాడాలి. శ్రీకృష్ణుడు నీలిరంగు శరీరం కలిగివుండి పీతాంబరం (ఎల్లో) కట్టుకున్నాడు. బలరాముడు బంగారువర్ణములో ఉండి నీలిరంగు బట్టలు కట్టుకున్నాడు.

## శనివారము:

Saturday - శని - Saturn - ఎముకలను నియంత్రిస్తుంది. సృజనాత్మకత (Creativity) - ఆహారము - నల్లనువ్వులు; రంగులు - నలుపు, ముదురునీలము, బ్రౌన్. ఖనిజాలలో - ఇనుము. క్రమశిక్షణ అనేది మీ జీవితాలలో శని ద్వారానే ప్రవేశిస్తుంది. Legal, Military, Police all these three are controlled by Saturn.

జై గురుదేవ్!

# ఆత్మకళ్యాణము మరియు విద్యకళ్యాణము కొరకు సామూహిక సాధన

పరమపూజ్య గురుదేవులు మనందరికీ గాయత్రీమంత్ర దీక్షతోపాటు ఆధ్యాత్మిక జీవితమును, జీవించేకళను నేర్పి తపోసాధనా, సామర్థ్యమును వారిగా తీర్చిదిద్దారు. ఆధ్యాత్మికదృష్టికోణము తపస్సుతో పాటు మనం మన జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలకు పరిష్కారమును కనిపెట్టుటతో పాటు లోకకళ్యాణము, సృష్టికళ్యాణమునందు మహత్త్వపూర్ణమైన పాత్రను వహించాలని గురుదేవులు మనకు నేర్పించారు. ఇప్పుడు మనమంతా ఒక్కటై గాయత్రీ జపంతో “సురక్షా సాధన” అనే బ్రహ్మోస్త్రమును తయారు చెయ్యాలి. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా నిరంతరమూ చేస్తూ కూడబెడుతున్న గాయత్రీ సాధనతో గాయత్రీ పరివార్ పరిజనులంతా సాధన చేయగలరు. వారు అన్నివిధాలా యోగ్యులు కూడా! ఈ యుగకాలమాన ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఉండే భయానక సమస్యలకు రెండు కారణాలు ఉన్నాయి.

1. చేతనాక్షేత్రములో పెరుగుతున్న రాక్షసతత్వాలు 2. భౌతికపరంగా పెరుగుతున్న విషమయ వాతావరణము. ఈ రెండింటి గురించి మనకు తెలుసు. చేతనాక్షేత్రంలో పెరిగిన రాక్షసతత్వాలు మనిషి మనస్సు మీద భయంకర ఆక్రమణలు చేస్తున్నాయి. ఆలోచనలు, వ్యక్తిత్వము, వ్యవహారములన్నీ కలుషితములైపోయాయి. మనిషి కూడని పనులను చేయటం, కూడని ఆలోచనలను చేయటం పట్ల విపరీతంగా ఆకర్షితుడవుతున్నాడు. పెద్దలు చేస్తున్నారు గదా అనుకుంటే, ఇప్పుడు పిల్లలు కూడా అసహ్యనికే అసహ్యమును కలిగించేంతటి రోత పుట్టించే పనులను చేస్తున్నారు. ఆ పనులను చూస్తే సిగ్గుతో తల దించుకొనేలా ఉన్నాయి. వీటన్నింటికీ కారణం చేతనాక్షేత్రంలో పెరిగిన ఆసురీశక్తుల ప్రవాహం.

ఇదేవిధంగా భౌతిక ప్రపంచంలో కూడా విషం పెరిగిపోయింది. పత్రికలలో ఇప్పుడిదే చర్చనీయాంశము. గాలీ, నీరూ కలుషితమైపోయాయి అనేది పాత మాట. ఇప్పుడు క్రొత్తగా మట్టి కూడా కలుషితమైపోయింది. తినే పదార్థాలు విషపూరితాలైతే తినాలంటే ఇంక అప్పుడేం తినాలి? మరి పోవాలంటే ఎక్కడికి పోవాలనే పరిస్థితి ఏర్పడివున్నది. ఇది మనొక్కరికే కాదు, సమస్త ప్రపంచానికి సమస్య ఇదే! వైజ్ఞానికులు పదార్థజగత్తులో కారణాలు వెతికి నివారణాచర్యలు చేపట్టే పనిలో పడ్డారు. అది ప్రశంస నీయమైన విషయమే కానీ దురదృష్టవశాత్తు పని సగమే జరుగుతున్నది. ఇది పూర్తి చేయాలంటే మనుషులు, ఆధ్యాత్మిక జగత్తుకు సంబంధించిన తపోధనులు కూడా సక్రియంగా పనిచెయ్యాలి. గంభీరంగా ఆలోచించి, లోతుగా విశ్లేషించి చూస్తే ఆత్మిక క్షేత్రంలోని విపరీతబుద్ధి, విశ్వాసరాహిత్యము (ఆస్ట్రా-సంకట్) స్పష్టంగా కనిపిస్తోంది. భ్రష్టుపట్టిన ఆలోచనలు దుష్ట పూరిత పనులను చేయిస్తున్నాయి. దాంతో అవాంఛనీయతలకు బాగా విజృంభించి విపరీతంగా పెరిగే అవకాశం ఏర్పడింది. అవినీతి విషయంలో ఒకరిని మించి మరొకరు ముందుకు దూకుతున్నారు. దుష్ప్రవృత్తులనేవి ఒక పరంపరగా రూపాంతరం చెంది మానవీయ స్వభావంలో కలిసిపోయాయి. అవినీతి తన క్రియలు, ప్రతిక్రియల ద్వారా భయంకరమైన విక్షోభాన్ని కల్గిస్తున్నది. వాయుమండలంలో పెరిగిపోయిన విషాల గురించి సామాన్యులకు తెలియకపోవచ్చు. కానీ ప్రపంచ పరిస్థితుల పట్ల అవగాహన ఉన్నవారు చాలా విచారిస్తున్నారు. పరిశ్రమల నుండి, ఫ్యాక్టరీల నుండి వెలువడుతున్న విషపదార్థాలు పెరిగిపోతున్నాయి. విమానాల సంగతి సరేసరి. ఇప్పుడింకా పరమాణు కార్యక్రమాలు కూడా సుసంపన్నం చేయబడుతున్నాయి. వాటి వికీరణాల ప్రభావం రాబోయే తరాలవారి జీవితాలను సమస్యలమయం చేస్తుంది. ఇప్పుడు చెప్పుకున్న ప్రక్రియలలో ఏవీ ఇంకా అణచబడలేదు.

ఇదేవిధంగా అంతరిక్షంలోనూ సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి.

అంతర్గ్రహీయ కదలికల ప్రభావం మొత్తం వాతావరణం మీద పడటంతో రాబోయే దుష్పరిణామాల గురించి అందరూ దిగులుపడుతున్నారు. ఈ సత్యాన్ని అందరూ ఒప్పుకోవలసిందే. ఉల్కలు పడటం వలన కలిగే హాని తాత్కాలికమే. అది చాలా చిన్న విషయం. ఐతే ఈ ప్రకరణలో ముఖ్యంగా చింతించవలసిన విషయం ఒక్కటే. అది పృథ్వి యొక్క వాయుమండలంలో రంధ్రాలను ఏర్పరచి విక్షోభాన్ని ఉత్పన్నం చేసేటంతటి అంతరిక్షపు దెబ్బలకు ఎటువంటి ప్రతిక్రియలు రాబోతున్నాయి? ఈ ఉపద్రవాలు పృథ్వికి, సూర్యునికి మధ్యనున్న ఓజోన్ అనే రక్షణపొరలను ఇప్పటికే ధ్వంసం చేశాయి.

సూక్ష్మజగత్తులో కూడా అనేకములైన ముడులు ఉన్నాయి. చేతనా క్షేత్రము - ప్రకృతిక్షేత్రములు రెండింటికీ వాటివాటి అదృశ్య పరిధులు ఉన్నాయి. వాటి ప్రభావము ప్రత్యక్షజగత్తు మీద చాలా ఉన్నది. ఈ అదృశ్య క్షేత్రముల నుండి కనుక విపత్తులు వర్షించటం మొదలైతే వాటిని భౌతిక సాధనలు, ఉపాయాల ద్వారా అరికట్టలేము. అదృశ్యజగత్తుకు సంబంధించిన సూక్ష్మక్షేత్రాల పరిశోధన-పరిష్కారాలు అనేవి అదృశ్య స్థాయిలో ఉంటాయి. ఆత్మశక్తి సహాయంతో మాత్రమే అది సాధ్యపడుతుంది. ఈ ప్రక్రియలకే అదృశ్యప్రయత్నాల శృంఖల తోడవుతుంది. దీని సంబంధం అంతా సూక్ష్మజగత్తు పరిశోధన లేదా అనుకూల్యతలకు జోడింపబడి ఉంటుంది.

గాయత్రీ సాధన ఈ సమస్యకు చాలా సరైన సమాధానాన్ని చూపించ గలుగుతుంది. ఇందులో జపము హావనము లనే ధర్మానుష్ఠానములు బాగా విస్తారంగా ఉంటాయి. ఇప్పుడు ఇందులో గాయత్రీపరివార్కు చెందిన లక్షలమంది కాదు, కోట్లమంది పరిజనులు భాగస్వాములవుతున్నారు. అంతేకాదు ఇందులో నిర్మాణాత్మక, భావనాత్మక ఆధారాలు కూడా కనబడతాయి. కానీ ముఖ్యంగా నవరాత్రులలో చేసే గాయత్రీసాధన అంతా చేతనాజగత్తు

యొక్క వాతావరణము, భౌతికజగత్తులోని వాయుమండలములను పరిష్కరించుట అనే సూక్ష్మప్రక్రియగా తెలుసుకోబడుతుంది. యజ్ఞము ద్వారా వాయుమండలము; జప-ధ్యానాదుల ద్వారా వాతావరణము శుద్ధము గావించబడతాయి. ఇటువంటి అదృశ్య విషయములను లెక్కలు కట్టడం, కలము, కాయితాల ద్వారా నిరూపించబడాలంటే సాధ్యం కాదు. వీటిని కంటికి ప్రత్యక్షముగా చూపించలేము. ఐతే ప్రతిక్రియలను చూచి ఆ వెనుక ఉన్న వాస్తవాలను ఎవరైనా అంచనా వేయవచ్చు. దానిని నమ్మవచ్చు కూడ. మనం అదృశ్య ఉపాయాల ద్వారా, అదృశ్య-దృశ్య జగత్తులకు ఎంత మంచి ప్రభావాన్ని కల్పించవచ్చునో కూడా తెలుసుకోవచ్చును.

గాయత్రీ సాధనను ఒక అభియానముగా తీసుకురావటానికి ఎంత ఎక్కువ ప్రయత్నిస్తే అంత మంచిది. ఈ సాధనా శృంఖలను ఎన్ని స్థానాలలో, ఎంతకాలం కొనసాగిస్తే 21 వ శతాబ్ది ప్రకాశం అంత ఎక్కువగా వెదజల్ల బడుతూ ఉంటుంది. ఇందు భాగస్వాములు కావటానికి ఎలాంటి నియమాలు లేవు. ఎంత ఎక్కువమంది క్రొత్త వ్యక్తులు ఇందులో పాల్గొంటే అంత మంచిది.

వారు ఈ సాధనా క్రమమును ముందుకు తీసుకువెళ్ళేందుకు దగ్గర దగ్గర ప్రాంతాలకూ వెళ్ళిరావచ్చు. ధార్మిక ప్రవృత్తి గల కొత్తవారిని కూడా కలుపుకోవచ్చును. వారికి వాస్తవాలను చక్కగా తెలియజెప్పి వారిలో శ్రద్ధను ఇనుమడింపజేయవచ్చును. సమర్థవంతంగా పనిచేస్తున్న శాఖలకు చెందిన ప్రఖర పరిజనులు ముందునుండే ప్రజలను గాయత్రీ సాధన చేసేందుకు ప్రేరణనిస్తూనే ఉన్నారు. ఈ సంవత్సరం వాతావరణాన్ని శోధించేందుకై క్రొత్త ప్రయత్నాలు, సరిక్రొత్త విధానాలను రూపొందించుకోవాలి. సామాన్య ప్రజలకు అదృశ్య పరిస్థితులను గురించిన అవగాహన లేదనేది అర్థమవు తూనే ఉన్నది. అర్థం చేసుకోగలిగేవారు మాత్రం చాలా సులభంగానే ఈ



పరిస్థితులను అవగాహన చేసుకోగలుగుతారు. ఐతే కనపడేదానిని ఎవరూ నిర్లక్ష్యం చేసి చూసినట్లుండకుండా దీని వెనుకనున్న అదృశ్య పౌరలను వెతకటం మొదలుపెట్టండి. దీనివలన సత్యం బహిర్గతమవుతుంది. సూక్ష్మజగత్తులో మొలకెత్తిన వికృతులు స్థూలజగత్తులో ఎంత విషపూరిత పరస్థితులను తయారుచేస్తున్నాయో అప్పుడు తెలుస్తుంది. గాయత్రీ సాధన అనే అమృతమును పిండుకుంటే ఈ విషం నుండి బయటపడవచ్చును. ఆత్మబలము ఎక్కువగా ఉన్నవారు సామూహికశక్తిని ఆర్జించుకొనేందుకు, దానిని విశ్వమానవుల సంకట నివారణ కోసం మళ్ళించేందుకు ఇదే చాలా మంచి అవకాశము. దీనివలన సంకటములనే మేఘాలయం యుద్ధసన్నద్ధం చేయకుండా ఆపవచ్చును. మన పరిజనులంతా ఇందుకొరకు సాధనలోకి దిగితే అపనమ్మకాలన్నీ నిర్మూలంపబడతాయి. గాయత్రీపరివార్లో ఎక్కువమంది ఈ సాధన చేయాలనే ఉత్సాహాన్ని ప్రదర్శిస్తున్నారు. అనుమానములనే పర్వతములు ఈ 2017 వ సంవత్సరము నుండి ఎక్కడ పడితే అక్కడ ఉన్నాయి. సమయానుసారంగా భవిష్యవేత్తలు అశుభములు సంభవిస్తాయనే హెచ్చరికలు చేస్తూనే ఉంటారు. ఇవన్నీ వాస్తవాలేనని ఈనాటి విశ్లేషకులు ఆమోదించారు. ఐతే వీటిని నిజంగా ఎదురించి నిలువరించేంతటి శక్తి, సామర్థ్యం మాత్రం ఆధ్యాత్మిక శక్తికి, దివ్య ఆయుధములకు, దివ్యాస్త్రములకు మాత్రమే ఉంది. ప్రచండమైన ఆసురీ శక్తుల ద్వారా ఉత్పన్నం చేయబడిన అసమానతలు, భయంకర సమస్యలతో పోరాడే సామర్థ్యం వాటియందు మాత్రమే ఉన్నది. గాయత్రీపరివార్ పరిజనులు సాధన - అభ్యాస ప్రయత్నములు చేస్తూనే ఉంటారు. వాటికి మరికాస్త పదునుపెట్టి, సంస్కరించి, తీర్చిదిద్దిన విధివిధానములతో నడిపించాలనుకుంటున్నాము. ఈ ప్రయత్నాలు వీలున్నంతవరకు సామూహికంగా చేస్తేనే మంచిది. ఒకచోట కలవటం కుదరకపోతే ఎవరింట్లో వారు, ఒకే సమయంలో నైనా చేస్తే కనుక ఈ సామూహిక

సంయుక్త సాధన వలన వాతావరణాన్ని మరింత ఎక్కువస్థాయిలో ప్రభావితం చేయటం వీలవుతుంది. ఎవరైనా ముందునుండి నిష్కాపూర్వకంగా సాధన చేసుంటే, వారు ఇతరులకు ప్రేరణనివ్వటంలో సిద్ధహస్తులై ఉంటే కనుక వారు ఈ సాధన యందు ప్రధాన భూమికను నిర్వహించాలి. వారు ఇతరుల సాయం తీసుకున్నా, ఇతరులకు సాయం చేసినా ఏదైనాసరే.... వారు ప్రధాన పాత్ర పోషించటానికి ముందుకు రావల్సిందే!!

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు చేయవలసిన భావనా ప్రక్రియ. గాయత్రీ పరివార్ సదస్యులైన కోట్లాదిమంది తమ ప్రచండ ఆత్మశక్తిని ఒకేసారి, ఒక్కటిగా, ఒకే లక్ష్యమును పూర్తిచేసేందుకు ఉత్పన్నం చేస్తున్నారు. దీనివలన అందరిలో నుండి సమానస్థాయిలో సంకల్పశక్తి పైకి లేస్తుంది. అది అంతరిక్షమునందలి ఉన్నతపౌరలపై ఒక గొడుగు వలె కమ్ము కుంటుంది. దీనివలన వాతావరణము, వాయుమండలంలో నిండి ఉన్న ప్రదూషిత తత్వాలు భూమీద పడకముందే ఆగి నశించిపోతాయి. ఇంతే! ఈ గొడుగు వంటి ఉపకరణములతో కొట్టే దెబ్బలకు అదృశ్యజగత్తుపై ఆవరించి భయాందోళనలను మరియొక తెలియని క్షేత్రం వైపుకు తోసివేసి, రాబోయే ఆపదల నుండి చాలావరకు రక్షణను పొందవచ్చు. పృథ్వి చుట్టూ రక్షణాకవచము ఏర్పడుతోంది అనే భావనతో గాయత్రీ జపముతో పాటుగా ఈ ధ్యాన ప్రక్రియను కూడా కలుపుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నాల వలన ఆసురీశక్తులపై సమర్థవంతమైన ఎదురుదాడి చేసినట్లే. ఇందువలన '21 వ శతాబ్ది-ఉజ్జ్వల భవిష్యత్' అనేది ఫలవంతమయ్యే సూచనలు త్వరలో సాకారమవుతాయి. పరిజనుల ప్రజ్ఞ, శ్రద్ధ, నిష్ఠ సాధనతో కలిసిపోయి ఆపదలను విధ్వంసం చేసి ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు సృజనకు అవసరమైన భూమికను పోషిస్తాము.





## సామూహిక గాయత్రీ మంత్రం ద్వారా పృథ్వికి రక్షణా కవచమును ఏర్పర్చే బ్రహ్మోష్ఠ ప్రయోగము

ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు చేయవలసిన భావనా ప్రక్రియ. గాయత్రీ పరివార్ సదస్సులైన కోట్లాది మంది తమ ప్రచండ ఆత్మశక్తిని ఒకేసారి, ఒక్కటిగా, ఒకే లక్ష్యమును పూర్తిచేసేందుకు ఉత్పన్నం చేస్తున్నారు. దీనివలన అందరిలో నుండి సమానస్థాయిలో సంకల్పశక్తి పైకి లేస్తుంది. అది అంతరిక్షమునందలి ఉన్నతపారలపై ఒక గొడుగు వలె కమ్ముకుంటుంది. దీనివలన వాతావరణము, వాయుమండలంలో నిండి ఉన్న ప్రదూషిత తత్వాలు, భూమ్మీద పడక ముందే ఆగి నశించిపోతాయి. ఇంతే! ఈ గొడుగు వంటి ఉపకరణములతో కొట్టే దెబ్బలకు అదృశ్య జగత్తుపై ఆవరించి భయాందోళనలను మరియొక తెలియని క్షేత్రం వైపుకు తోసివేసి, రాబోయే ఆపదల నుండి చాలా వరకు రక్షణను పొందవచ్చు. పృథ్వి చుట్టూ రక్షణాకవచము ఏర్పడుతోంది అనే భావనతో గాయత్రీ జపముతోపాటుగా ఈ ధ్యానప్రక్రియను కూడా కలుపుకోవాలి. ఈ ప్రయత్నాల వలన ఆసురీశక్తులపై సమర్థవంతమైన ఎదురుదాడి చేసినట్టే. ఇందువలన “21వ శతాబ్ది-ఉజ్జ్వల భవిష్యత్” అనేది ఫలవంతమయ్యే సూచనలు త్వరలో సాకారమవుతాయి.



## మహా శుభ కామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం  
న్యాయేన మార్గేణ మహీ మహీశాః  
గోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం  
లోకా సమస్తాః సుఖినో భవంతు  
కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ  
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయాః  
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః  
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాఘ్నయాత్  
అపుత్రాః పుత్రిణః సంతు పుత్రిణః సంతు పౌత్రిణః  
నిర్ధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాం శతం  
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥  
అసతోమా సద్గమయా । తమసోమా జ్యోతిర్గమయా ॥  
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా । స్వార్థం మా పరమార్థంగమయా ॥  
అవ్యవస్తాం మా సువ్యవస్థాంగమయా  
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః

**We also provide workshops on Sanjeevani**

Please Contact us for more info: **Smt. A. Sree Lakshmi**  
Mobile: 9490611999, E-mail: sreelakshmi\_ramki@yahoo.co.in  
Websites: [www.awgpsouth.org](http://www.awgpsouth.org) | [www.th8revolution.com](http://www.th8revolution.com)