

సంజీవని

ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

తేది : 01-06-2006

ఇప్పుడు మానవజాతి మూడు రోగాలతో పీడింపబడుతోంది. దానిని అల్లోపతి వైద్య విధానంలో మార్గం లేదు. డయాబెటీస్ they can't cure it, control చేశాము అంటున్నారు. Control చేసినా cure చేయలేరు అంటే బాధపడుతూనే ఉండాలి. రెండోది B.P. and heart. ఇంక మూడోది cancer. ఈ మూడింటికీ మన దగ్గర జవాబు ఉంది, cure ఉంది. కొన్ని వందల మందికి తగ్గకే public గా announce చేస్తున్నాను. అందరికీ తగ్గుతుందా మాఫ్టారు అంటారు. కానీ వాళ్ళు last stage లో వస్తారు. అందరూ చేతులెత్తేశాక వస్తారు. అదే మొదటి stage లోనే వచ్చేస్తే తగ్గుతుంది. సంజీవని ఆ యాంగిలో మీరు ప్రొద్దున్న నిద్ర లేచిన దగ్గర నుండి రాత్రి పడుకునే వరకు మీరు ఎలా జీవించాలి అనేటటువంటి ఒక విధానం ఉంది. దాన్ని కల్పసాధన అనే పుస్తకంలో ఉంది. ఈ పుస్తకంలోలా మీ వ్యక్తిగత జీవితాలను ఆ line లో పడేసుకోండి మీరు, మీరు ఎక్కడున్నా సరే.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పానంటే నిజమైనటువంటి basical knowledge ఇచ్చేటటువంటిది పెద్ద పుస్తకం ఏమీ అక్కర్లేదు, గాయత్రి మంత్రం ఒకటి చాలు అంటున్నాగా, కానీ గాయత్రి మంత్రం యొక్క వివరణ మనం పట్టుకోలేము గనుక ఇవంతా కావాలి, ఈ 9 రోజులలో సంజీవని గురించి ఆ పుస్తకం చదివేయండి. కల్పసాధన పుస్తకం చదవాలి.

అది కాక "Power of Thought" చదవాలి. ఈ "Power of Thought" వలన మీ consciousness మారుతుంది. మామూలుగా ఏమీ రాని వాడు ఓ డాక్టర్, ఇంజనీర్ అయినట్టు మీరు మీ జీవితాన్నే మలుచుకోవటమే కాకుండా ఇతరుల జీవితాలను కూడా మీరు మలిచివేయవచ్చు. Positively, తమాషా ఏమిటంటే ఇందులో negative గా నువ్వు ఏమీ చేయలేవు. ఇంకోళ్ళ జీవితాన్ని నువ్వు influence చేసి నువ్వు ఎలా అనుకుంటావో వాడిని ఆ దారిలోకి మలచలేవు. You can't do that. ఏం చేయగలవంటే మంచి ఏంటో

చెప్పగలవు. ఆ దారిలో వాడు వెళ్ళదలుచుకుంటే help చేయగలవు. వాడు వెళ్ళదలుచుకోలేకపోతే నారదుడు కూడా రావణాసురుడిని ఏమీ చేయలేకపోయాడు. వాళ్ళిని మార్చగలిగాడు. నారదుడు గొప్పవాడే he knows the art of living. కానీ రావణాసురుడు నేను వినను అన్నాడు. మరి వాళ్ళికి అలాంటి రాక్షసుడే, హంతకుడే. కానీ వాళ్ళికి వింటాను అన్నాడు. అన్నాక మారాడు. అంచేత మీరు బలవంతంగా ఈ technology లోకి మార్చలేవు. నువ్వు ఏం చేయగలవంటే ఇష్టపడితే మార్చగలవు. అంచేత సంజీవని విద్యకు మీరు ఏమి చదవాలో చెప్పాను కదా. అంతకంటే ముందు మీరు food values calorie, values, collect చేయండి.

కనీసం సంజీవని కోసం వర్క్ చేసి రోగరహితమైన జీవితం కోసం ఫలానా ఆహార పదార్థం తింటే ఎన్ని మినరల్స్ మీలోకి వెళుతున్నాయి? ఎంత B-complex మీలోకి వెళుతుందో తెలిస్తే ఈ మాత్రలు వాడక్కర్లేదు మీరు. Food stuff మార్చుకుంటే చాలు. అందుకే ఆహారము eat to live? Live to eat? ప్రస్తుతం ఏమిటంటే we are living to eat. అది రివర్స్ అవ్వాలి. అది we eat to live అవ్వాలి. దాని కోసం మనం తరచు వాడేటటువంటి spices ఉన్నాయి. Spicesకి tremendous medicinal values ఉన్నాయి. spices అంటే మసాలా దినుసులు. వాటికి tremendous power ఉంది cure చేయటానికి, అంచేత అవి study చేసుకోండి. ఒక చాలా important point గుర్తుంచుకోండి. You become what you believe. నేను అది చేయగలను అని అనుకుంటే తప్ప నువ్వు అది చేయలేవు. the power of imagination. ఊహించే శక్తి చాలా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. ఉదాహరణకు ఓ two feet wide plank ఇక్కడ వేశాననుకోండి. రెండడుగుల వెడల్పు ఉన్న ఓ చెక్క ముక్క ఇక్కడ వేశాననుకోండి. దాని మీద సైకిల్ వచ్చిన వాడిని సైకిల్ తొక్కుకుంటూ వెళ్ళమంటే వెళ్ళగలడు కదా. అదే 10 అంతస్థల బిల్డింగుల మధ్య ఆ చెక్క వేసి సైకిల్ తొక్కమంటే తొక్కలేడు కదా. మరి ఇక్కడ తొక్కాడుగా. అక్కడ ఎందుకు తొక్కలేకపోతున్నాడు? కానీ

నయాగారా మీద ropeway మీద నడిచిన వాళ్ళు ఉన్నారు. తాడు మీద, అంటే వాడు చేయగలిగాడు. మనం చేయలేకపోయాం. దానికి కారణం ఏమిటంటే you imagine that you can't do it. ఆ పడిపోతానేమో, ఆ ఊహకే పడిపోతావు. నువ్వు ఇక్కడ ఆ power of imaginationని ఉపయోగించుకునే images, మూర్తులని మనవాళ్ళు భగవంతుడుగా చెప్పితే, దాని వెనకాతల science తెలియక, మూర్తి పూజలను తప్పు అనుకునే మూర్ఖులను ఏమనాలి? It develop the power of imagination. ఇప్పుడు వాడు నయాగారా లాంటి high swing (air swing) ఉంటుంది. దాని మీద తాడు వేసుకుని నడిచేశాడు - వాడు because, he could visualise it. అంతేగా, he could imagine that he can do it. Imagination అంటే ఊహించటం. ఊహించటం అంటే మూర్తి. మన దేవాలయాలలో ఉండే ఆ మూర్తి మీకు imagination ని నేర్పుతుంది. How to live like a Rama. రాముడు అంటే ఏకపత్నీ వ్రతుడు, తండ్రి మాట జవదాటడు, మర్యాద పురుషోత్తముడు ఇలాగే చాలా ఉన్నాయి కదా. అంటే రాముడి యొక్క Visualisation మీలో ఆ characterని ఇస్తుంది. You can live like Rama. అందుకని ఆ మూర్తులు (idols) పెడతాము. ఇప్పుడు మనం ఆ మూర్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో మర్చిపోయాం. నువ్వు మర్చిపోవటం అది ఈ తప్పు. ఋషుల తప్పు అనుకుంటే ఎట్లా? అంచేత ఎవడో పనికిమాలిన వాడు మూర్తి పూజ పనికి రాదు, మూర్తి చేస్తుంది అంటే అర్థం లేదు కదా. ఓ five star hotel కట్టే వాడికి ముందు model తయారు చేసుకుంటాడు కదా. మరి అది మూర్తే కదా. ఆ మూర్తి వల్ల వాడు five star hotel కట్టగలుగుతున్నాడు. అంటే పెద్ద కట్టడాలు కట్టాలంటే idol ఉండాల్సిందే. పెద్ద పెద్ద ఆలోచనలు మూర్తిభవించాలి. అంటే idol ఉండాల్సిందే. నీకు పెద్ద పెద్ద idols అక్కర్లేదు కనుక మూర్తులు అక్కర్లేదు అంటున్నావు. అంచేత religion గానీ, ఎవరైనా కానీ మూర్తులు పనికి రావు అంటే అవి బచ్చా religions అని అర్థం. పెద్ద పెద్ద ideals లేవని అర్థం. point అర్థమవుతోందా?

నేను ఇక్కడ religionనే criticize చేయటం లేదు. Art of living గురించి మాట్లాడుతున్నాను. నువ్వు పెద్దగా జీవించాలి అంటే ఆ you should have an idol. ఆ angle లో చెబుతున్నాను. అంచేత ఎక్కువ idols ఉన్నాయంటే అర్థం ఎక్కువ ఆలోచనలు ఉన్నాయని. నన్ను చాలా మంది అడుగుతారు మమ్మల్ని ఈ ప్రశ్న అడుగుతున్నారు మాష్టారు, మేం ఏం చెప్పాలి అని? నువ్వు ఏమి చెప్పొద్దు. ఎంచేతంటే నువ్వు చెప్పినా వాళ్ళకు అర్థం కాదు. ఇదంతా మీకు అర్థమవుతూనికి చెబుతున్నాను. అర్థమయ్యిందా?

తేది : 05-06-2007

ఓం... ఓం... ఓం...

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుః సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవే నమః ।

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్
తత్పదం దర్శితం యేన, తస్మైశ్రీ గురవే నమః ॥

మానవ జీవితంలో మూడు ప్రధానమైన శక్తిధారలు పని చేస్తూ ఉంటాయి, మొట్టమొదటిది మనస్సు. Mind as a power మనం ఉపయోగించుకోవటం లేదు. but mind is a power ప్రపంచంలో మనకు కనిపించే ఈ జిమ్మిక్స్ అన్నీ, ఈ instruments అన్నీ మనస్సు యొక్క మ్యాజిక్కులే అంచేత మానవ జీవితంలో చాలా ప్రముఖమైన పాత్ర మనోశక్తికి ఉన్నది. మనము దాన్ని cultivate చేయటం లేదు, ఇది మొట్టమొదట మనం గుర్తుంచుకోవలసిన అంశము. మనం ఈ class లలో మనోశక్తిని ఎలా develop చేసుకోవాలి అన్నది నేర్చుకుందాం. రెండోది చాలా ముఖ్యమైనది. ఏమిటంటే ప్రాణశక్తి. ఈ ప్రాణశక్తి అనే మాటను మనం మాట్లాడుతూనే ఉంటాం. ప్రాణం ఉందా? ప్రాణం లేదా అని. అర్జున విషాదయోగం కూడా ఈ ప్రాణం గురించి చర్చ వస్తుంది మొదట. నేను నా గురువులను చంపలేను. నా బంధువులను, నా మిత్రులను నేను చంపలేను. అంటే అర్థం వాళ్ళ

ప్రాణాలను తీయలేను అనే కదా. కానీ ఈ ప్రాణం అంటే ఏమిటో మనకు తెలీదు, అర్జునుడికీ తెలీదు. ఆ ప్రాణశక్తి అంటే ఏమిటో తెలుసుకోవటానికే భగవద్గీత 18 అధ్యాయాలు చెప్పబడింది. ఈ క్లాసుల్లో మనం ఈ ప్రాణశక్తి గురించి నేర్చుకుందాం.

డాక్టర్లు ఈ ప్రాణ శక్తితోనే ప్రస్తుతం కొన్ని మ్యాజిక్కులు చేస్తున్నారు, కానీ ఈ ప్రాణశక్తి గురించి వాళ్ళకేమీ తెలీదు, ఎందుకు ఆ మాట అంటున్నానంటే ఆ ప్రాణశక్తి గురించి తెలిసి ఉంటే చనిపోయిన వాళ్ళను బ్రతికించగలరు. ప్రాణశక్తి అంటే అదే కదా. అటువంటి ఒక శక్తి ఉన్నది అని మాత్రం మనకు ఖచ్చితంగా తెలుసు.

అంచేత మొదటిది మనస్సు యొక్క శక్తి, రెండోది ప్రాణము యొక్క శక్తి. ఇదంతా కాకుండా ప్రాణులలో (ప్రాణులలో అంటే నేను జడ చేతనాలు రెండింటినీ కలిపి చెబుతున్నాను.) ఖనిజానికి ప్రాణం ఉంది. ప్రాణం ఉంది అంటే అర్థం ఏమిటంటే ప్రాణి ఒక విశిష్టమైన పద్ధతిలో జీవిస్తాడు. హైడ్రోజన్ ఆటమ్ హైడ్రోజన్ ఆటమ్లాగా జీవిస్తుంది. కాల్షియం కాల్షియంలాగా జీవిస్తుంది. కార్బన్ కార్బన్లాగా జీవిస్తుంది. హైడ్రోజన్ క్లోరిన్ కలిపితే ఒకలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. హైడ్రోజను ఆక్సిజను కలిస్తే ఒకలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. అంటే ఖచ్చితంగా నువ్వు ప్రెడిక్టు చేయగలవు. ఈ రెండూ కలిస్తే ఏమవుతుంది అని. ఈ రెండూ కలిస్తే అలా ప్రవర్తిస్తాయి అనే దానికి మనము ఏమనవచ్చు ఆ కణానికి ప్రాణము ఉన్నది. చేతనత్వము ఉన్నది. consciousness ఉన్నది, ప్రాణము అన్నా కాన్నియస్నెస్ అన్నా ఒకటే. అంచేత కాన్నియస్నెస్ ఉంది కనుక వాటిలో ప్రాణముంది. ప్రాణముంది కనుక అవి ఒక పద్ధతిగా జీవిస్తున్నాయి. భావం అర్థమయ్యిందా? ప్రాణశక్తి సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నది. అన్ని ప్రాణులలోను ప్రాణశక్తి ఉంది. కనుక వాటిని ప్రాణులు అంటారు. ఖనిజ జగత్తులో ఖనిజ ప్రాణాలు ఉన్నాయి. వృక్ష జగత్తులో వాటికి సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి. కొండలలో,

కోసలలో వాటికి సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి. నదులలో వాటికి సంబంధించిన ప్రాణాలు ఉన్నాయి. దేవతలలో దేవతలు అంటే ప్రాకృతిక శక్తులు అని గుర్తుంచుకోండి. ఎప్పుడూ దీన్ని మరవకండి. మనము ఎప్పుడూ కూడా ప్రకృతిలో లేనిదాని గురించి మాట్లాడలేము. అప్రాకృతికమైనది ఏదీ లేదు. మనకి తెలియంది unnatural అంటాం. ఉదాహరణకు ఇనుము నీటిలో మునుగుతుంది - natural. మరి ఇనుము నీటిలో తేలుతోంది కదా మామూలు ఇనుము కాదు టన్నుల టన్నుల ఇనుము ships రూపంలో మరి అది unnatural కదా. మరి ఇనుము నీళ్ళల్లో మునిగిపోవాలి కదా. మరి ఓడ మునగటం లేదు. Is it unnatural? No, it is very natural. అది ఏమిటంటే. ఆర్కిమెడిస్ principle అని ఒక ఫార్ములా మనకి తెలుసు. దాన్ని ఉపయోగించుకుంటే you can float anything. దేన్నయినా మీరు తేల్చగలరు. అంచేత బరువైన వస్తువులు నీళ్ళల్లో తేలుతున్నాయి అనేటటువంటిది కూడా it just opposition. ఒక నియమాన్ని ఒక నియమానికి కలిపి ఉపయోగించుకోవటం మనకు తెలికపోతే అది unnatural, తెలిసి ఉపయోగిస్తే natural. అంచేత దేవతలు అనే శక్తులన్నీ natural శక్తులే, మనకు తెలీదు కానీ మన ఋషులు వాటిని natural శక్తులగానే ఉపయోగించారు. నీటిని - పరుణో దేవత, వాయువుని - వాయోదేవత, అగ్నిని - అగ్నిదేవత, పృథ్విని - పృథ్వి దేవత, ఆకాశాన్ని - ఆకాశో దేవత అంచేత ఈ దేవతలు అనేటటువంటి మాట ప్రాణులలోకే వర్తిస్తుంది. ఎంచేతంటే వాటికి ఖచ్చితమైన నియమాలు ఉన్నాయి. వాటినే ప్రాకృతికి శక్తులు అంటాం. ఇది అర్థం చేసుకోండి. We are taking about nothing religion or dharma. ఫిలాసఫీ గురించి కానీ, ధర్మాన్ని గురించి కానీ మనం మాట్లాడటం లేదు. మనం హిందూ ధర్మాన్ని గురించి కూడా మాట్లాడటం లేదు. మనం ప్రాకృతిక శక్తుల గురించి మాట్లాడుతున్నాం. ప్రాణుల గురించి మాట్లాడుతున్నాం, ప్రాణశక్తి గురించి మాట్లాడుతున్నాం. దేవతలకి ప్రాణశక్తి ఉంటుంది. ఖనిజ, వృక్ష, జంతు, మానవ, మానవేతర ప్రాణులు చాలా

రకాలు ఉన్నాయి. కిన్నెర, కింపురుష, నాగ - ఈనాడు మనం వీటన్నిటినీ కూడా మూర్ఖులు లాగా మనకి తెలిసిన దాంట్లో ఇమడ్లుటానికి try చేస్తున్నారు. తెలీనిది తెలీదు అని ఒప్పేసుకుంటే మీరు దాన్ని అర్థం చేసుకోటానికి మనస్సు పెడతారు. కానీ మీరు adjust చేసేసుకుంటున్నారు. ఆ తప్పు జరుగుతోంది. ఇదంతా నేను ప్రాణశక్తి గురించి చెపుతూ చెపుతున్నాను. ఈ ప్రాణశక్తి ఖనిజ జగత్తు నుండి వృక్ష, జంతు, మానవ, మానవేతర ప్రాణులలో కూడా ఉన్నది. ఆ ప్రాణశక్తి గురించి మనం నేర్చుకుందాం. ఇదంతా కాకుండా మానవులకు మాత్రమే ఉన్న విచిత్రమైన శక్తి ఉంది. దాన్ని వాక్శక్తి అంటాం. ఈ వాక్శక్తి యొక్క తమాషా, మ్యాజిక్కు మీకు అర్థం కావటం లేదు, మీరు అనుభవిస్తున్నా. అది ఏమిటంటే తెలిసున్న వ్యక్తి కేవలము మాటల ద్వారా ఆ జ్ఞానాన్ని మీకు అందజేయగలుగుతున్నాడు. వాక్శక్తి ద్వారా తెలిసిన వ్యక్తి తెలీని వ్యక్తులకు కూర్చోబెట్టి జ్ఞానాన్ని అందజేయగలడు. ఈ వాక్శక్తిని కూడా మనం ఒక శక్తిగా గుర్తించడం లేదు. ఈ మూడు శక్తుల గురించి మనం నేర్చుకోబోతున్నాం.

మొట్టమొదటిది మనోశక్తి - మనస్సు యొక్క శక్తి. ఈ మనస్సు యొక్క శక్తి ఎలాంటిదో ఈ మహానగరాలను చూస్తూ ఉంటే ఆకాశంలో ఎగిరే విమానాలను, నీళ్ళల్లో తేలే ships ని చూస్తే ఈ మనోశక్తి యొక్క అద్భుతం మనకి తెలుస్తుంది. విలక్షణమైన శక్తి అది, కానీ మనం దాన్ని ఉపయోగించు కోవటం లేదు. ఐన్స్టీన్ 7% brain power ని ఉపయోగించుకున్నాడు. ఇక్కడ brain power is different from mind power. మీ brain, నా brain, ఇన్ని కోట్ల మంది brain అంతా కూడా మనోశక్తినే ఉపయోగించుకుంటోంది. ఉదాహరణకి ఇన్ని electrical instruments ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో కొన్ని కోటానుకోట్లు ఉంటాయి. కానీ ఈ కోటానుకోట్ల electrical instruments అన్నీ ఒకలాగా లేవు, Even mobile phones different గా ఉంటుంది. అంటే mobile phones లోనే వాటి physical utility point of view తో ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఎవడో చెపితే కానీ తెలీదు, కానీ ఇన్ని కోట్ల కోట్ల instruments ఉన్నాయి. Electrical instruments అతి simple

battery నుండి one volt battery దగ్గర నుండి మహానగరాలను run చేసేటటువంటి, planes ని run చేసేటటువంటి, ships ని, మీ cars ని ఇవన్నీ run చేసేటటువంటిది ఏమిటంటే ఎలక్ట్రిసిటీయే. Electrical energy. ఈ electrical energy ని మనోశక్తి అంటే, ఈ instruments-brains. మీరు చాలా జాగ్రత్తగా దీన్ని అర్థం చేసుకోండి. మనోశక్తి electrical energy లాంటిది. మనము ఉపయోగించుకునేది మనోశక్తి కాదు, brain power మీకు మనోశక్తిని ఉపయోగించుకోవటం రాదు. మీ brains లో ఏది నింపబడుతుందో దాన్ని ఉపయోగించుకుంటారు. అంటే almost brains ని ఒక computer అనుకుంటే మీరు ఏ software అందులోకి load చేస్తే ఆ software reaction ఇస్తుంది. అర్థమవుతోందా అందరికీ. ఇది అర్థం కాకపోతే తరువాత classes లో చెప్పేవి అర్థం కావు. తరువాత class లో మనోశక్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? మనోశక్తికి, ఆహారానికి సంబంధం ఏమిటో చెప్పబోతున్నాను. అంచేత what you eat, makes your mind not brain. ఆ తేడా అర్థమవ్వాలి మీకు మీరు చాలా సీరియస్ గా ఈ క్లాసులు అర్థం చేసుకుంటే ప్రపంచానికే ఒక కరదీపికగా, మార్గదర్శకులుగా మారతారు. ప్రపంచమంతా మీ వెంటపడుతుంది. కానీ ఇది ఒక రోజు class లో రాదు. slow గా కొన్ని సంవత్సరాలు మీరు నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. Electrical energy గురించి నేను ఒక రోజులో నేర్చుకుంటాను అనే భ్రమ మీకు ఉన్నదా? లేదు కదా, ఇదీ అంతే. Electrical energy గురించి మీకు working knowledge రావటానికి కనీసం 5 సం॥లు చదవాలి కదా, ప్రపంచంలో ఉన్న ఇప్పుడున్న electrical apparatus ని ఎలా correct చేయగలరో తెలుసుకుంటారు. కానీ కొత్త instrument ఏదన్నా వస్తే మళ్ళీ అది తెలీదు. ఈ brain ని ఐన్ స్టీన్ 7% ఉపయోగించుకున్నాడు. మరి మనం? అర్థమవుతోందా? మనమూ ఫ్లాప్. ఈ class ల యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏమిటంటే మనస్సు యొక్క శక్తి కావాలి, brain power కాదు. మనోమయశక్తిని పట్టుకోడానికి there is only one method - ఆహారం. ఆహారాన్ని

ఉపయోగించుకునే మనస్సులని మార్చగలం. Brain power ని మార్చగలం. ఇదే కాక ఇంకా రెండు శక్తులున్నాయి. ప్రాణశక్తి, వాక్ శక్తి.

ఇక్కడ మనం మనోమయశక్తి గురించి మాట్లాడుకుంటున్నాం. How to utilise your mind through your brain? ఇది చాలా important. ఈ విషయం మీకు అర్థమవ్వాలి. your brain is not mind. It is instrument through which the mind works. Brain అనే పరికరముతో మీ మనస్సు పనిచేస్తుంది. ఇక్కడ మీ మనస్సు అంటే - TV ఏంటి ఆడియో, వీడియో వస్తుంది, అదే టేప్ రికార్డులలో only audio మాత్రమే ఉంటుంది. టార్నిలైటు ద్వారా light వస్తుంది. భావన అర్థమవుతోందా. ఇక్కడ మీ బ్రెయిన్స్ - కానీ మీ brains ఎంత మనోశక్తిని ఉపయోగించుకుంటాయి. ఆ calculations ఇంకా మన జీవితంలోకి రావటం లేదు. Energy calculation రావటం లేదు. ఈ energy calculation, మామూలుగా energy ని calories లో కొలుస్తాం మనం. ఇది కొంచెం scientific background ఉన్నవాళ్ళకి తెలుసు. అంచేత మనం food values ని కూడా calories లో కొలుస్తాం. కానీ కేలరీస్ లో మాత్రమే కొలిస్తే సరిపోదు. దాని nutrition value కూడా తెలియాలి మనకి. ఈనాడు మనలో ఎవరికీ food యొక్క calory value and nutrition value తెలీదు. రెండు రోజుల క్రిందట ఈనాడులో ఒక article పడింది. ఆదాయం పెరుగుతున్న కొద్దీ తినే ఆహారం యొక్క సామర్థ్యం తగ్గుతోంది. దీన్ని బట్టి మీరు ఆలోచించుకోండి. డబ్బు సంపాదిస్తున్న వ్యక్తులు తెలివైన వాళ్ళా? మూర్ఖులా? మనకి కోపం రాకూడదు. ఉన్నది ఉన్నట్టు చెప్పుకోగలిగితేనే మనం ముందుకు వెళ్ళగలం. అది actual గా software engineers గురించి సర్వే అది. అందులో ఇచ్చారు పల్లెటూరు దగ్గర నుండి సిటీస్ వరకు వారు తీసుకోవలసిన కేలరీస్ కంటే రెండు మూడు వందల కేలరీస్ తక్కువే తీసుకుంటున్నారు. అంటే వాళ్ళ శరీరాలు low voltage మీద work చేస్తున్నాయి అని అర్థం. మనందరి శరీరాలు కూడా ఇలాగే ఉన్నాయి. మన జీవితాలు అందుకే అలా ఉన్నాయి. ఈ నిరాశలు, నిస్పృహలు,

ఈ ఆత్మహత్యలు, ఈ హత్యలు ఇదంతా low voltage effect పూజ్ ఎగిరిపోతుంది. భగ్గమని మండుతుంది. దాన్నే హత్య అంటాం, లేకపోతే ఆత్మహత్య అంటాం. ఇప్పటికీ కూడా నేను చాలా మంది నోట్ల నుండి నేను కొన్ని మాటలు వింటూ ఉంటాను. నా కంటే మా నాన్నగారు, మా అత్తలు చాలా హుషారుగా ఓపిగ్గా పని చేయగలుగుతున్నారు. అది ఎందువల్లనంటే వాళ్ళు కేలరీ వాల్యూ కరక్టు, సన్నగా కనిపించాలి, అందంగా కనిపించాలి. అని శరీరానికి సరైన కేలరీలు ఇవ్వం. ఇదంతా పిచ్చి భ్రమ అంటే concepts of life చాలా వికృతమైపోయాయి. మనస్సులు వికృతమైపోయాయి. అది అర్థమవుతోందా మీకు? మీ మానసిక స్థితి చాలా ప్రమాదకరమైన స్థితులలో ఉన్నది. అది చాలా మందికి అర్థమవ్వటం లేదు. చాలామందికి mad అన్నది తెలియటం లేదు. ఎంచేతంటే all are mad. కొంచెం కఠోరమైన పదాలు వాడినా మీరు అది అర్థం చేసుకుంటే మీ జీవితాలలో ఈ క్లాసులు మీకే కాదు ప్రపంచానికి కూడా ధన్యతను తెస్తాయి. ప్రపంచానికి మీరు చాలా మార్గదర్శనం చేయగలుగుతారు.

ఈ ఆర్థికల్ పడినరోజే ఇంకో విచిత్రమైన ఆర్థికల్ పడింది. సుమారు 50 లక్షల మందికి ఉద్యోగావకాశాలు రాబోతున్నాయి. వాళ్ళకు చదువు అక్కర్లేదు, వాళ్ళకి ఏ డిగ్రీలు అక్కర్లేదు. కేవలము స్వరము బాగా ఉండి, భావాలను correct గా చెప్పగలిగితే చాలు అని. అంటే 50 లక్షల ఉద్యోగాలు ready గా ఉన్నప్పుడు అది చాలా హెచ్చు జీతాలతో ఇప్పుడు మీ పిల్లల్ని ఏ trainings కి పంపించాలి? బాల సుబ్రహ్మణ్యం దగ్గరకి పంపించాలి. కానీ మీరు ఎక్కడకు పంపుతున్నా మరి నేనేమి చేసేది. Are you a leader or a follower? మిమ్మల్ని అడిగే ప్రశ్న అదే. లీడర్ అవ్వడలచుకుంటే మరి కొంచెం ధైర్యం చూపించాలి. ప్రపంచం ఎటు వెళుతోందో మీకు అర్థమవుతోందా? ప్రపంచం యొక్క మానసిక స్థితి ఎటు వెళుతుందో అర్థమవుతోందా? దానికి విరుద్ధంగా మీ మానసిక స్థితి ఉంది కనుక మీకు ఈ అశాంతి. మీకు అశాంతి ఎందుకుంది అంటే లోపల మీకు తెలుసు సత్యమేమిటో కానీ బయట

ప్రజాభిప్రాయానికి మీరు లోనైపోతున్నారు. ప్రజాభిప్రాయానికి లోనైనవాడు leader కాదు. ప్రజాభిప్రాయాన్ని మార్చేవాడు లీడరు. ఇప్పుడు leaders అంతా ఎలాంటి పరిస్థితిలో ఎందుకున్నారుంటే వాళ్ళు ప్రజాభిప్రాయాన్ని మార్చటం లేదు. ప్రజాభిప్రాయానికి అనుగుణ్యంగా జీవించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. వాళ్ళు leaders కాదు. clear గా అర్థమవుతోందా ఆ క్లాషు. మీలో ఆ clash ఉండకూడదు. అర్థమయ్యాక మీకు శాంతి తక్షణం వస్తుంది.

ఇక్కడ leaders అందరూ ప్రజాభిప్రాయాన్ని సమర్థిస్తారు. లేకపోతే వాడి leadership ఉండదు. కానీ గాంధీ ప్రజాభిప్రాయాన్ని తనవైపు తిప్పుకున్నాడు. కానీ వేళ్ళమీద లెక్కపెట్టే అంత మందే తిరిగారు. కానీ ఆ ఒక్క వ్యక్తి ఓ నిర్ణయానికి వచ్చాడు. భారతదేశం నుండి బ్రిటీషర్స్ ని తరిమేయాలని ఎప్పుడు నిర్ణయించుకున్నాడో తెలుసు కదా. ఇదంతా నేను మనోశక్తి గురించి చెబుతూ చెబుతున్నాను. ఇదంతా mental concepts ఒక్క వ్యక్తి South Africa లో train లో first class ticket ఉన్నా ఆ compartment నుండి తోసివేయబడ్డాడు. క్రింద పడ్డాడు. అప్పుడు ఆ నిర్ణయానికి వచ్చాడు. ఒక్క వ్యక్తి నిర్ణయం అది. నేను భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెస్తాను అనుకున్నాడు. ఇంక అది సంభవమా, అసంభవమా అన్న ప్రశ్నే లేదని గుర్తుంచుకోండి. Everything is possible ఆకాశంలో ఎగరవచ్చు. అసంభవం అనిపిస్తుంది. మరి ఇప్పుడు ఎగురుతున్నాము కదా. నీళ్ళలో తేలవచ్చు. ఒకప్పుడు అది అసంభవం. ఇప్పుడు సంభవం, ఇలా so many miracles, మొదట అన్నీ అసంభవాలే. అంచేత అసంభవము ఏమీ లేదు అన్న మానసిక స్థితి మీకు ముందు రావాలి. nothing impossible.

ఒకరోజు నెపోలియన్ పర్వతాల మధ్య నుండి వస్తున్నాడు. ఒంటరిగా వస్తున్నాడు. రెండు బెటాలియన్ మిలట్రీ ఫోర్సెస్ ఆయనను పట్టుకోడానికి వచ్చింది. చూశాడు నెపోలియన్ arms down అన్నాడు. ఆ వచ్చిన బెటాలియన్

అయుధాలు క్రింద పెట్టేశారు. Follow me అన్నాడు. ఇవన్నీ historical facts మరి మీరూ ఆ మనోశక్తిని సంపాదించుకోగలరు. నెపోలియన్ అసలు తిండికి కూడా గతిలేని వాడు. అంత దారిద్ర్యంలో ఉన్న వ్యక్తి ఎంత ఎత్తుకు ఎదిగాడు తెలుసుకదా. ఇదంతా ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంచేత ఆహారాన్ని మీరు సవ్యంగా తీసుకోపోతే ఇదిగో ఇలా ఉంటుంది పరిస్థితి. ఆ ఈనాడులో చేసిన ఆ సర్వే report ఏమిటంటే చిన్నప్పటి నుండి కూడా ఈనాడు పల్లెటూళ్ళ దగ్గర నుండి multi national companies owners పిల్లల వరకు ఖచ్చితంగా 2,3 వందల కేలరీల food తక్కువ తింటున్నారు. తక్కువ తింటే ముందు నరాలు బలహీనమవుతాయి.

నరాలు బలహీనమయితే డిప్రెషన్ వస్తుంది. పరీక్ష వ్రాస్తాం పరీక్ష results వచ్చేసరికి వణుకు. దీనికి కారణం నువ్వు సరిగ్గా తిండి తినకపోవటమే, ఎందుకంటే అందంగా ఉండనేమో అని జుట్టు పెరగాలి, కానీ నువ్వు తిండి తినవు మరి జుట్టు ఎలా పెరుగుతుంది. simple గా vitamin tablets వేసుకుంటే 5,6 నెలలలో గ్యారెంటీగా రెండడుగులు పెరుగుతుంది. ఆ విషయం ఎవడూ వినడు, చేయడు. B-complex ఎందుకు వేసుకోవటం? పద్ధతిగా తిండి తినవచ్చు కదా? రోజూ 200 కేలరీస్ చిన్నప్పటి నుండి తక్కువయితే 10 సం||లకు కొన్ని కోట్ల కోట్ల కేలరీస్ తక్కువై ఉంటుంది. ఆ సామర్థ్యహీనుడు ఏమి చేయగలడు? Food అంత important మరి మేము తినలేకపోతున్నాం మాష్టారు అని నాకు చాలా మంది ఫోన్లు చేస్తారు. ఏం తినగలరు? కడుపు మాడ్చుకుంటారు. ఈ హీరోయిన్స్ కి కడుపు మాడ్చు కుంటారు. ఓ విచిత్రమైన రోగం వస్తుంది. They die because of this disease (ఎనరోక్నియా) ఇది ఆకలిరోగం. కొని తెచ్చుకున్న రోగం. క్రికెట్ లో సన్నగా ఉన్నవాడు ఎవడైనా ఉన్నాడా? మరి వాళ్ళు బానే ఆడుతున్నారా? ఇది ఎందుకు చెపుతున్నానో భావం అర్థమవుతోందా? ఈ foolish notions of beauty of health. ఇంకో పిచ్చి రకమైన doctors ని చూస్తూ ఉంటాను. I being a physisist and a bio-chemist ఆ మాట

చెప్పే హక్కు ఉంది నాకు, criticize చేసే హక్కు ఉంది, పంచదార చాలా మంది తినరు. ఎందుకంటే diabetes వస్తుందట. నాకు ఇంత వరకు ఆ link అర్థం కాలేదు.వి డాక్టర్లూ ఆ మాట చెప్పి ఉండదు. చెపితే he is a fool. పంచదార తింటే డయాబెటీస్ రాదు, డయాబెటీస్ వచ్చాక పంచదార తినకూడదు. BP ఉంటే కారం తినవద్దు. లేకపోతే తినవచ్చు. ఎంత పూలిషో. అంటే మనోశక్తితో ఓ విచిత్రమైన లక్షణం ఉంది మనస్సుకి. నువ్వు దేని గురించి ఆలోచిస్తావో అదే వస్తుంది. నువ్వు blind diet ఎందుకు తీసుకుంటున్నావు అంటే ఆరోగ్యం కోసం తీసుకోవటం లేదు. BP రాకుండా అని.

ఏం చెప్పేది. ముందు మీ ఆలోచనలు మార్చుకోండి. సవ్యమైన ఆలోచన, సవ్యమైన ఆహారం తీసుకోండి. అన్ని రుచులూ ముఖ్యమే. షడ్రచులు అంటాం మనం. అన్ని రుచులూ ముఖ్యమే. ప్రతీ రుచికి ఓ విశేషమైన మానసిక స్థితి ఏర్పడుతుంది. నువ్వు చాలా సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు నువ్వు sweets పంచుతావు కదా. ఎందుకంటే sweets సంతోషం కలుగజేస్తుంది. నీ సంతోషాన్ని ఇతరులకి పంచాలి అంటే ఆహారం ద్వారా పంచుతావు. ఇంత వరకు నేను “పరీక్ష పాసయ్యావు. కారం పెట్టు” అనేవాడిని ఎవడినీ చూడలేదు. ఆహారానికి, మనసుకి link అర్థం చేసుకోండి. అందుకు ఇది చెపుతున్నాను. ఈ link అర్థమయ్యాక అలా జీవించటం మొదలు పెట్టండి. మళ్ళీ మామూలు మనుష్యులలాగా జీవించకండి. అందుకే దీనికి సంజీవని అని పేరు పెట్టాం. ఎంచేతంటే మనస్సు correct గా ఉంటే మృత్యువు రాదు.

భారతీయ ఆధ్యాత్మిక వేత్తలు ఓ విచిత్రమైన మాట చెబుతారు. You die, because you can are habituated to die. మీకు చావటం అలవాటయిపోయింది. అనేక జన్మల బట్టి చచ్చి చచ్చి ఈ జన్మలో చావకూడదనుకున్నా చచ్చిపోతున్నావు. ఆ మానసికస్థితి అర్థం చేసుకోండి. And it is a fact, బతకాలి అనుకునేవాడు బతుకుతాడు అని modern

science కూడా చెప్పతోంది. If you have a will to live, చావడు వాడు. దానికీ ఇవాళ Paper లో ఉదాహరణ ఉంది. 19 years కోమాలో ఉన్నాడు ఒక వ్యక్తి. కానీ ఇప్పుడు బ్రతికాడు. If your mind wants to live you cannot die.

కానీ మనం ఎంత గొప్ప వాళ్ళమంటే మొదటి పుట్టినరోజు పండుగ వస్తుంది. మనమేమంటాం. my boy is one year old అంటాం, అంటే అప్పుడే ముసలాడు అయిపోయాడు, ముందు మీ భాషే చాలా గందరగోళంగా ఉంది. ముందు అది correct చేసుకోండి. Don't say he is one year old. మరి ఏమనాలి మాష్టారు అని నన్నే అడుగుతారు. దాని తరువాత ఇంకో ఘనకార్యం మనం చేసేది ఏమిటంటే దీపాలు ఆర్పుతాం. మానసిక దృష్టి ఎంత దిగజారిపోయిందో చూసుకోండి. Don't do that అందరూ చేస్తున్నారని మీరు ఎందుకు చేయటం. ఇది అర్థమయితే immediate గా change అవ్వాలి. వీలయితే correct చేయండి, అంతే తప్ప అందరూ చేస్తున్నారూ మాష్టారు, మేము చెయ్యకపోతే ఏదో అంటారు. అంటే వాళ్ళకి మీరు ఎంత డబ్బు ఖర్చు పెట్టాలనుకున్నారో అంత డబ్బు ఎవరికో దానమిచ్చేసి, చూశారా party కి నేను ఇంత ఖర్చు పెట్టాలనుకున్నాను దానమిచ్చాను అని చెప్పండి. డబ్బు కోసం నేను వెనుకాడటం లేదు. ఈ పద్ధతి తప్పు. You are not one year old, two year old, what do you mean by that nonsense. దీపాలు ఆర్పే సంస్కృతి భారతీయులకి లేదు, దీపాలు వెలిగించటం, ఆర్పటంలో ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే ఒక సంవత్సరం పిల్లవాడికి వచ్చింది. సమాజంలో తల్లిదండ్రులుగా ఆ కుటుంబానికి మిత్రులుగా మీరు ఆ పిల్లవాడికి ఏం చేశారు? అదీ important అక్కడ, వాడికో సంవత్సరం వచ్చింది, మీ duties ఏమైనా సక్రమంగా నిర్వర్తించారా? we don't know our duties towards our children. చదివిస్తున్నామంటే అంటారు. ఈ చదువులా మీరు చదివించాల్సింది. బ్రతికే ధైర్యం వాడికి నూరిపోయటం లేదు. మీరు వాళ్ళకి జీవించేకళ నేర్పటం లేదు. కష్టాలొస్తే ఎలా ఎదుర్కోవాలో

నేర్పటం లేదు. ముందు మీరు ఏదేస్తారు కష్టాలొస్తే. భావం అర్థమవుతోందా? ఇదంతా ఎందుకు మానసిక స్థితి మారాలి. మానసిక స్థితి మారాలి అంటే ఆహారం మారాలి. అందుకు ఇదంతా చెప్పతున్నాను. ఉత్తినే క్యాలరీ వాల్యూస్, nutrition values గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు. How to channalise the mind power? mind power ఆహారం ద్వారానే channalise అవుతుంది. ఇంకో విచిత్రం ఏమిటో తెలుసా? Cricket ఆడేటప్పుడు తినవల్సిన ఆహారం వేరు. Chemistry చదివేటప్పుడు తీసుకోవల్సిన ఆహారం వేరు. Mathematics చదివేటప్పుడు తీసుకోవల్సిన ఆహారం వేరు. ఇంట్లో పెద్దవాళ్ళు తీసుకోవల్సిన ఆహారం వేరు, మీ మీ బాధ్యతలను బట్టి మీ ఆహారం నిర్ణయించుకోవాలి. దానికి తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎక్కువ తీసుకోకూడదు. తక్కువ తీసుకోకూడదు. Balance diet అని పేరు చెప్పతున్నారు కానీ Universal balanced diet prescribe చేసేస్తున్నారు, About 2400 calories ఉండాలని. కానీ ఆ 2400 calories ఎవరికి? ఏడో అంతస్తులో ఉండి ప్రతిరోజూ మెట్లు దిగి వెళ్ళేవాడికి, క్రింద అంతస్తులో ఉండి వెళ్ళేవాడికి calories లో తేడా ఉండాలి కదా. మరి అది లెక్కలోకి తీసుకోకుండా ఇద్దరికీ ఒకే లాంటి ఆహారం పెట్టాడనుకో. ఏడో అంతస్తు నుండి క్రిందకు దిగేవాడు నీరసించిపోతాడు. Am I clear about it. ఆహారాన్ని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. జాగ్రత్తగా అవగాహన చేసుకోండి. దానికి డా॥ అమన్ వ్రాసిన book ని first study book గా మొదలుపెడుతున్నాము.

ఆహారం గురించి ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడినది మీరు చాలా చాలా తెలుసుకోవాలి. కానీ ఆహారంలో ఆహారం యొక్క depth కనుక మీకు తెలిస్తే, మీకు నిద్ర రావటం లేదు నిద్ర పట్టే ఆహారం ఏమిటి? రాత్రులా మెలకువగా ఉండాలి, దానికి ఏ ఆహారం తీసుకోవాలి, మనం ఇప్పుడు ఆహారం గురించి మాట్లాడుకోము, tablets గురించి మాట్లాడుకుంటాము. అర్థమయ్యిందా? కానీ tablets నిద్రపుచ్చటానికి కానీ, మెలకువగా ఉంచటానికి కానీ ఆహార పదార్థాల నుంచేగా తీసుకునేది. విష పదార్థాల నుండి తీసుకోము మనం.

మనం తినేటటువంటి eatable substance నుంచే మాత్రం తయారు చేస్తాం. మరి మాత్రం ఎందుకు? ఆ eatable పదార్థాలే తినవచ్చు కదా, natural food, side effects ఉండవు. అంచేత ఆహారం గురించి చెప్పే ఈ క్లాసులు ఎంత important మీకు అర్థమయ్యాయి? ఒకటేంటంటే depression లేకుండా మామూలుగా జీవించగలుగుతారు, భయాలు ఉండవు. ఏదైనా ఒక problem రాబోతుందేమో అనే worry తో సగం చస్తాం మనం. అసలు problem రాదు. LIC Policy అవి మీరు లాభాలకోసం చేయించుకోండి. భయంతో చేయించుకోకండి, అది నేను చెప్పేది, మీ మానసిక స్థితి చూసుకోండి. Book start చేస్తున్నాను. Medicinal secrets of your food అని ఈ పుస్తకం పేరు. A very very wonderful book. దీన్ని ఒక text book లాగా చదువుకుందాం.

Food: The word food is derived from the food. The word food is derived from the word feed the prime source that keeps all the living things to continue their healthy living.

మనిషి బ్రతికి ఉండటానికి ఆహారం చాలా ముఖ్యం. ఇక్కడ ఆహారాన్ని బ్రతికి ఉండటానికి పదార్థము అని define చేస్తున్నాడు. ఇది చాలా ప్రాచీనమైనది. అది మనం ఒప్పేసుకుంటున్నాం. అంచేత food అనేది చాలా చాలా సంవత్సరాల నుండి మానవ జీవితాలలో అతి ప్రధానపాత్ర పోషిస్తూ ఉన్నది.

Diet: The word diet is taken from the latin doita of the space of a day and diatia means means a way of living in Greek, Technically diet means. Diet means a mixture of several foods in different proportion and the same is consumed in an appointed hour according to one's convenience and custom.

Food అంటే జీవించటానికి అవసరమైన పదార్థం. డైట్ అంటే ఒక

రోజులో రకరకాల పదార్థాల కలయికతో మీరు ఎన్ని సార్లు తీసుకుంటే అన్ని సార్లు మీరు తీసుకున్నారని అర్థం. Food అంటే general term. ప్రతీ ఆహార పదార్థాన్ని Food అంటారు. కానీ diet ప్రతీ ఆహార పదార్థమూ కాదు. ఆ రోజు పూటపూటకీ నువ్వు ఎన్ని సార్లు తింటే అన్ని diets తీసుకున్నావు అంటారు. ఈ డైట్స్ దేని ద్వారా నిర్మించబడుతుంది అంటే food ద్వారా నిర్మించబడుతుంది. అంచేత many food items constitute a diet in different proportions, అంచేత ఇప్పుడు డైటింగ్ అనే మాట నాకు చాలాసార్లు అర్థం కాదు. ఇప్పుడు walking అంటే మనం నడవాలి కదా, డైటింగ్ అంటే తినాలి కదా. మరి ఇప్పుడు డైటింగ్ అంటే ఏమంటున్నారు. నాకు చాలా confusion. డైటింగ్ అన్నది correct. correct food నువ్వు ఎక్కువ తీసుకుంటే సన్నబడతావు. There is a combination of foods అనుపాదము అని ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడి ఉంటుంది. అంచేత diet తీసుకుంటేనే సన్నబడతావు. డైటింగ్ is a correct word. Your understanding is wrong. Dieting అంటే a combination of food stuffs. చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. ఈ diet మీదే మనం చాలా చాలా research చేయబోతున్నాం, experiments చేయబోతున్నాం, కానీ ఇదంతా మనస్సును మారుస్తుంది. మనస్సు గనుక మార్చగలిగితే మీ జీవితాలు మారిపోతాయి. మనస్సుని మార్చటానికి ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలి అనేది ఆయుర్వేదంలో చాలా స్పష్టంగా చెప్పబడి ఉంది. ఆ ఆయుర్వేదాన్ని మర్చిపోయాం. Dieting లాగే ఆయుర్వేదము అన్నా నాకు చాలా confusion వస్తుంది. ఆయుర్వేదము అంటే నాకు తెలిసిన అర్థము the science of life, the knowledge of life. ఆయుర్వేద అంటే he know the science of life, science of living. కానీ ఇప్పుడు ఆయుర్వేదంలో they want to treat the disease. తప్పు ఎక్కడ జరుగుతోందో అర్థమయ్యిందా? ఆయుర్వేద has lost its grip, ఎందుకు grip పోయిందంటే, రోగానికి మందులు వాడుతున్నారు. రోగానికి కాదు వాడవలసింది, life కి వాడాలి. అంటే you

should know what is life. Grow అవ్వకపోవటానికి కారణం ఇదే. మూడు main system of medicine ఉన్నాయి మనకి. ఒకటి అల్లోపతి they had made their entire living a process of saving yourself from disease. Modern అల్లోపతి విధానం ఎంత దుస్థితికి దిగజార్చిందంటే, మీకు రోగాలు తప్ప ఇంకేమీ తెలీదు. మనస్సు గురించి అల్లోపతి వాళ్ళకి తెలిసింది only because of diseases. Diseased mind, brains అర్థం చేసుకుని వాళ్ళు mind గురించి మాట్లాడుతున్నారు.

Modern అల్లోపతి doctors, modern psychologists వాళ్ళకి healthy mind గురించి, healthy brain గురించి తెలీదు. They know only the diseased mind. Diseased mind ని explain చేస్తూ, నువ్వు healthy mind గురించి చెపితే What will be your results? This is the result. You have the most unhealthy mental society present ప్రతీవాడు మానసిక రోగగ్రస్తడే. డిప్రెషన్ లేని వ్యక్తులే లేరు, చిన్నదో పెద్దదో ప్రతీవాళ్ళకీ ఉంది. America లో ఒక article చదివాను నేను. Many mental institutes, కుటుంబంలో సభ్యులకి training ఇస్తున్నాయి. ఎంచేతంటే every third man is mentally disturbed. Some problem is there. అంచేత వాళ్ళందరినీ mental hospital లో join చేయలేరు కనుక, వాళ్ళకే training ఇస్తున్నారు.

దీనికి నాకో కథ గుర్తొస్తుంది. రెండు ఇరుగు పొరుగు రాజ్యాలున్నాయి. అవి శత్రువుల రాజ్యాలు, ఒక రోజు ఒక రాజ్యంలో ఉన్నవారికి ఒక అద్భుతమైన idea వచ్చింది. ప్రక్క రాజ్యంలో ఉన్న బావుల్లో, చెరువులో (తాగే నీటిలో) మనస్సుని పాడు చేసేటటువంటి మందు కలిపేద్దాం, అందరూ పిచ్చి వాళ్ళయిపోతారు అని, దాన్ని implement చేశాడు. ఒక్క రాజుగారి, మంత్రిగారి బావుల్లో security వలన కలపలేదు. Next day అందరూ ఆ నీళ్ళు తాగి చెవులు కొరుక్కుంటున్నారు. రాజుగారికి, మంత్రిగారికి పిచ్చి

ఎక్కింది అని. కానీ అసలు పిచ్చి ప్రజలకు ఎక్కింది. సరే మంత్రికి విషయం అర్థమయ్యింది. అలాగే ఒక వారం గడిచింది అని. ఇంక గొడవులు start అయినాయి. అప్పుడు రాజుగారు మంత్రిగారిని అడిగారు solution ఏమిటి అని? అప్పుడు మంత్రిగారు అంటారు. దీనికి రెండే solutions ఉన్నాయి. ఒకటి ఈ రాజ్యాన్ని వదిలేసి వెళ్ళిపోదాం. రెండో solution ఏమిటంటే వాళ్ళు తాగిన నీటిని మనమూ తాగేద్దాం. మనకీ పిచ్చెక్కి వాళ్ళలాగే ప్రవర్తించవచ్చు. So, no problem. మన ప్రవర్తన కూడా ఆ నీళ్ళు తాగని రాజు మంత్రి లాగే ఉంది. మనం ఈ గోలంతా, ఈ గురువులు చెప్పేది అదీ మనం ఎక్కడ వింటాం, చేస్తాం. మనం కూడా ఈ నీళ్ళు తాగేస్తే అందరిలాగే ఉంటాం కదా అనుకుంటాం. Diet లో ఉన్న problem అంచేత diet కి, food కి తేడా అర్థమయ్యింది కదా. Food is what you eat or capable of eating. If you can change the combination food మ్యాజిక్కులు చేయవచ్చు. ఆ magics ఆయుర్వేదంలో ఉన్నాయి. దాన్నే అనుపానము అంటారు. అంటే ఒకే మెడిసిన్ different వాటితో తీసుకుంటే different results వస్తాయి. ఉదాహరణకు తేనె, నిమ్మరసం తీసుకుంటే అది వేడి నీటితో తీసుకుంటే guarantee గా మనిషి సన్నబడతాడు. వేడినీళ్ళలో తేనె, నిమ్మరసం తీసుకుంటే guarantee గా నెలకి ఒక కేజీ బరువు తగ్గుతారు. Don't change your other food habits. First step ఇది. అదే చల్లటి నీళ్ళలో తీసుకుంటే లావు అవుతారు. Do it and see it. I have seen it. దీనివల్ల ఇంకోటి ఏమిటంటే విశాల హృదయం (open mindedness) ఏర్పడుతుంది. ఇప్పుడు నేను చెప్పిన ఈ combination of water, తేనె, నిమ్మరసం. దీన్ని diet అంటారు. తేనె is a food, నిమ్మరసం is a food, water is a food, but the mixture of these three is a diet. నిద్ర లేవగానే first ఇది తాగేయాలి. మనం diet లో నిమ్మకాయను ఉపయోగించుకోవటం మానేశాము. గృహ ప్రవేశం చేసేటప్పుడు నిమ్మకాయ కోస్తారు. తెలుసా. అంటే నిమ్మకాయ మనస్సుని ఎలా మారుస్తుందో? ఇదంతా తెలుసుకుందాం నిదానంగా. కానీ మనం

తెలియకుండా వీటిని ఉపయోగించుకుంటున్నాం కానీ తెలీకుండా ఉపయోగించుకోవటంలో దీన్ని ఎంత ఉపయోగించాలి, ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో మర్చిపోయాం. ఆహార పదార్థాలను nature లో వెదజల్లటం ద్వారా కూడా మనసులను మార్చవచ్చు.

ఉదాహరణకి మా chemistry lecture మీద మా students కి కోపం వస్తే ఏం చేస్తారో తెలుసా? చాలా దుర్వాసన వేసే (పేరు గుర్తుకూరావటం లేదు). ఒక organic compound ఉంది అది food కాదు. food కాని దాన్ని విషమంటాము మనము, ఆ students వాళ్ళ practice labs లో వాళ్ళకి practice చేయాలని లేకపోతే దాన్ని prepare చేసి sink లో ఒదిలేస్తారు. ఆ వాసన 2, 3 గంటల వరకు పోదు, ఈ లోపు class అయిపోతుంది. ఇది ఎందుకు చెపుతున్నానంటే పదార్థాలను మీరు ఈ విధంగా కూడా ఉపయోగించుకోవచ్చు. Constructiveగాను ఉపయోగించుకోవచ్చు. distructive గాను ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఈ constructive, distructive గా ఉపయోగించే పదార్థాలను మనం యజ్ఞంలో ఉపయోగిస్తాం. నిమ్మకాయకి చాలా special properties ఉన్నాయి. అది కేవలము food and dietగానే కాదు, environment ని మార్చే అద్భుతమైన శక్తి కూడా దానికి ఉంది. అంచేత learn it, learn it hard చాలా points చెప్పాను. వాటిని discuss చేసుకోండి. ఇంత బలహీనమైన మానవజాతి సృష్టిలో ఎప్పుడూ లేదు. ఏ మాత్రము భయమొచ్చినా ఒణికిపోతారే, చిన్న problem వచ్చినా కూడా. ఇది తెలుసుకుని ఆహారాన్ని దానికి ఉపయోగించుకోండి. మీ మానసిక స్థితిని గట్టి పరచటానికి ఉపయోగించుకోండి. దానిని diet తో చేసుకోవచ్చు. Diet means a mixture of various food stuffs for a known result. నాకు ఆ result కావాలి అని చెప్పి ఆహారాన్ని తీసుకోండి.

Nutrition and Dietetics

Nutrition is the science of nourishing the body properly or

the analysis of the effect of food on the living organism. It is the relationship between man and his food with psychological, social physiological and biochemical implications.

అంటే ఎంత scientific aspects మనకు తెలియాలో అర్థం చేసుకోండి. మొట్టమొదట nutrition అంటే the effect of food on human psycology. నీ మనస్సు మీద food ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది? ఉదాహరణకి ఒక పచ్చి మిరపకాయ ఇచ్చి నమలమన్నాను. అప్పుడు మీతో మాట్లాడతాను అప్పుడు మీకు ఎలా ఉంటుంది? Aspect of food on psycology అర్థమయ్యిందా? అదే ఒక తీపి పదార్థమిచ్చి మాట్లాడితే మీ మనస్సు ఎలా ఉంటుంది? అంచేత nutrition అనేది మొట్టమొదట ఇది చెపుతుంది. How the food changes your psycology. మనమనలు ఆ aspect మర్చిపోయాం. కానీ ఆంధ్రాలో ఉన్న food varieties ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు. చాలా మంది హాస్టల్ food నచ్చక ఇంటికి వచ్చేస్తారు కదా. అంటే న్యూట్రిషన్ అనే పదానికి మొట్టమొదట మీకేమి అర్థమవ్వాలి అంటే ఆహారము మీ మనస్సులని ఎలా మారుస్తుంది. పి.వి.నరసింహారావు గురించి వాళ్ళ Cook ఏం తింటాడో చెప్పాడు Paper వాళ్ళకు. రెండోరోజు ఆ Cook ని తీసేశారు. ఎందుకంటే ఓ Prime Minister ఏం తింటున్నాడో తెలిస్తే dietition and nutrition చాలా easy గా అతని మనస్సుని మార్చగలరు. అదృష్టమేమిటంటే ఈనాడు ఆడవాళ్ళకి ఈ రహస్యాలు తెలియవు. How to change the attitude of man? ఓ సామెత కూడా ఉంది కదా Through food you reach the brain అని. ఈ nutrition class లో ఇది మీరు నేర్చుకోవాలి. ఆహారము మనోభావాలను ఎలా మారుస్తుంది అన్న దాని మీద awareness ఉండాలి మీకు.

దాని తరువాత ఆహారము Social, Physiological and Bio-chemical implications చేస్తుంది ఆహారాన్ని బట్టి Social behaviour మారుతుంది. పంజాబీస్ ఆహారము మన భారతదేశంలో మిగతా ప్రాంతాల

కంటే different. అలాగే బెంగాలీస్ their food is different, their culture different. అంచేత ఈ cultural change మన ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే ప్రపంచంలో యోగిక్ culture తీసుకురావాలి. మన పురాతనమైన యోగ సంస్కృతి తీసుకురావాలి. మరి యోగ సంస్కృతి (social behaviour) తీసుకురావటానికి ఏ food కావాలో మనము ఆలోచించాలి. మనము మన కుటుంబ సభ్యులు ఆ food తీసుకోవాలి. style కోసమని ఆ బర్గర్స్ అవీ తిని మీ జీవితాలను పాడు చేసుకోకండి. They all affect in some other way. అందులో మన భారతీయులలో ఒక విశేషమైన concept ఉంది. The hand is more important than the food. ఏ చేతితో ఆహారం తింటున్నాము అనేది చాలా ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది, food తినటం కంటే కూడా దాన్నే సంస్కారాలు అంటారు. అది social behaviour ని మారుస్తుంది. ఆంధ్రులు ఒకలాగ ఉంటారు. తమిళియన్స్ ఒకలాగ ఉంటారు. కేరళవాళ్ళు ఒకలాగ ఉంటారు. మొన్న train లో వెళుతూ ఉంటే ఒక పంజాబీ, ఒక రాజస్థానీ మాట్లాడుకుంటున్నారు. సరే నేనూ వాళ్ళతో మాట్లాడుతున్నాను. వాళ్ళు మాటల సందర్భంలో ఒక మాట అన్నారు By chance if we go to moon we will find there a keralite. కేరళవాడు guarantee గా మనకంటే ముందు ఉంటాడు. That is the concept they have. It is right కదా.

కానీ Social food habits. కేరళవాళ్ళు కొబ్బరి ఎక్కువ వాడతారు. కానీ ఆ కొబ్బరిలో International character ఉంది. అది చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. కొబ్బరి అందుకు భగవంతుడికి నివేదన చేస్తాం. That is social behaviour of food దాన్ని పట్టుకోండి.

And ఏ ఆహారం తింటే blood circulation బావుంటుంది, digestion బావుంటుంది అనేది తెలుసుకోవాలి.

Nutrition - Defintion :- "Nutrition is the science of food, the nutrient and the other substances therein, their action, interaction

and balance in relation to health and disease and the processes by which the organism ingets, digests, absorbs, transports, utilizes and excrete food substances".

Food substances :

దీన్ని అర్థం చేసుకుని be the leaders ఇతరులని follow కావద్దు. ఇంక no more cake cuttings. ఆహారం ద్వారా engineersని చేయదలుచుకుంటే ఆ food, doctors చేయదలుచుకుంటే ఆ food ఏంటో తెలుసుకుని అది పెట్టండి. మీకు నచ్చే food కాదు, సమాజం మెచ్చే food కాదు science ఒప్పుకునే food పెట్టండి. అన్నిటికంటే ఓంకారం is the best food.

తేది : 08-06-2006

ఈ ప్రకృతిలో ఎప్పుడయితే నువ్వు cyclic process అర్థం చేసుకోగలుగుతావో even your life at present is based on a cyclic process. గాలి లోపలికి వెళుతోంది, గాలి బయటకు వస్తోంది, It is a cycle. Heart లో blood అంతా cyclic process. Everything is a cyclic process in nature. If you know the cyclic process రోగిని బ్రతికిస్తున్నాం కదా. ఇప్పుడు డయాలసిస్ అదీ అదే కదా. కిడ్నీస్ ఏ cyclic process తో పనిచేస్తున్నాయో మీకు అర్థమయ్యింది. నేను మిమ్మల్ని ఒక ప్రశ్న అడుగుతున్నాను. Cyclic process కి ఒక logo తయారు చేయమంటే మీరు ఏ బొమ్మ వేస్తారు? ఒక round circle వేస్తారు కదా.

అది చాలా అందంగా ఉండేటటువంటి చక్రమయితే if the cyclic process in your life are beautiful, you lead beautiful life. అది పరిపాలన చేసేటటువంటి సుదర్శన చక్రము. అంచేత విష్ణువు చేతిలో సుదర్శన చక్రము ఏమీ ఉండదు. విష్ణువు అనేవాడు మనిషి కాదు. విష్ణువు అంటే

నిన్ను పరిపాలించే పోషక శక్తి. ఆ పోషక శక్తి cyclic process మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

అంచేత మీరు మీ life లో ఈ cyclic process ని disturb చేయటం మొదలెట్టినప్పుడు ఈ environmental pollution వచ్చింది. ఈ environmental pollution కి అసలు కారణం ఏమిటంటే nature లో cyclic process ఎంత తొందరగా ఆ poison ని absorb చేయగలదో అంతకంటే అది ఎక్కువ faster గా మీరు poison ని ప్రపంచంలోకి వదులుతున్నారు. ఇప్పుడు సుదర్శన చక్రం అంటే ఏమిటో అర్థమయ్యిందా? ఇప్పుడు ఈ సుదర్శన చక్రము మన శరీరంలో పనిచేయటానికి basis ఏంటి? అసలు ఈ సుదర్శన చక్రము అంటే the vital cyclic process అని అనుకోవాలి మీరు. nerves కూడా. మీ చెయ్యి నిప్పు మీద పడింది. Brain వరకు ముందు impulse వెళుతుంది. వెళ్ళాక వేడెక్కింది అని తెలిశాక చెయ్యి వెనక్కి తీసేయి అనే order వస్తుంది. ఈ process లేకపోతే మీ చెయ్యి కాలిపోతుంది.

ఇప్పుడు మన శరీరంలో ఈ సుదర్శన చక్రము ఉన్నది అని అర్థమయ్యింది కదా. ఊపిరి పీల్చుకోవటం, వదలటం ఒక సుదర్శన చక్రం. Electrical impulses ఇదంతా cyclic process. దాని పేరే circulation. Circulation అంటేనే cycle. ఇది continue అవ్వటానికి ఆధారం ఏమిటంటే food. తిండి లేకపోతే no cyclic process. అవునా? అర్థమయ్యిందా? Basic is food. అందుకే ఉపనిషత్తులలో చాలా స్పష్టంగా ఒక శిష్యుడు గురువుని అడుగుతాడు. అన్నిటికీ ఆధారం ఏమిటి అని? వేదాలు అన్నారు. సరే వేదాలు చెప్పమంటే అన్నీ చెప్పేశారు. ఓ 20 రోజులు ఉపవాసం ఉండు అని తరువాత వేదాలు చెప్పమంటే ఒక్కటి కూడా గుర్తూరలేదు ఆయనకు. మళ్ళీ తిండి తింటే గుర్తొచ్చింది. Point అర్థమయ్యిందా? దానికి food ద్వారా ఈ cyclic process reestablish చేసుకునే ఒక centre మనం తయారు చేసుకోవాలి. దాంట్లో ఏ cyclic process ఏ food తింటే ఏ విధంగా

ఉంటుంది అనేది మన ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడి ఉంది. మనమేమీ చేయకద్దేదు. కేవలము మనము దాన్ని retrieve చేసుకోవాలి. అంటే మన computer terminology లో dustbin అని ఒకటుంటుంది (Recycle bin). ఈ recycle bin లో మన ఆయుర్వేదాన్నంతా తెచ్చి పడేశాం మనం. మన computer brain కదా. ఆ brain లో recycle bin ఎక్కడుందో పట్టుకోండి.

ఆ recycle bin లో ఈ ఆయుర్వేద knowledge, ఆయుర్వేద అనేది కూడా చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. వేద అనే పదం మనవాళ్ళు ఎక్కడ వాడినా దాన్ని scientific sence లో వాడారు తప్ప మనకి అర్థం కాని భాషలో ఏదో వ్రాశారు అని కాదు వేద అంటే science. ఆయుర్వేద అంటే life science అని అర్థం.

అందుకే మనం సంజీవని the vibrant life అని దీనికి పేరు పెట్టుకుందాం. Vibrant అంటే హుషారు రావాలని. ఇవాళ ఒక specific angle తో ఈ లెక్కరు చెపుతున్నాను. ఈ life cycle నేర్చుకోవాలి. Life science మీద food మీద research చేద్దాము.

తేదీ : 09-06-2006

సంజీవని Classes లో మనం సూర్యకిరణ విజ్ఞానము చదువుకో బోతున్నాము. ఒకటి గుర్తుంచుకోండి. Everything in nature is solar energy. అంతా సూర్య కిరణాలే. సూర్య కిరణాలు మనం direct గా తినలేము గనుక సూర్య కిరణాలను capture చేసి grow అయిన plants ని తింటున్నాం. అంచేత all plants are capsuled solar energy. ఈ logic అర్థమయ్యిందా. అంటే చెట్లు, పండ్లు ఇదంతా కూడా సూర్యకిరణాల యొక్క bottled energy. సూర్యకిరణాలే అలా రూపాంతరం చెందాయి. అంటే ఒక తోటకూర ఆకు ఏంటంటే సూర్యకిరణాలే. అలాగే బచ్చలికూర ఆకు సూర్యకిరణాలే. మామిడిపండ్లు సూర్యకిరణాలే మరి ఇక్కడ తేడా ఏమిటంటే composition లో ఉంది. ఏ విధంగా ఏడు స్వరాలతో కోటి కోటి రాగాలు ఏర్పడవచ్చో,

అలాగ ఈ ఏడు సూర్యకిరణాలతోనే రకరకాలైన foods ఏర్పడుతున్నాయి. అంచేత ఒక food stuff లో ఏ సూర్యకిరణము ఎలా రూపాంతరణ చెందిందో తెలిసిందనుకోండి మీకు. అది మహాభారతంలో చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు. ఆ science ద్రౌపది తను భోజనం చేయనంత వరకు ఎంతమంది వచ్చినా ఆ పాత్రలో ఆహారం ఉండేది. Humbuck అనుకుంటారు మీరు, science తెలిస్తే. కానీ అది ద్వాపర యుగం మాష్టారు, ఇది కలియుగం అంటారు. కానీ 1860లో పాల్ బ్రంటన్ అని London based Magzine యొక్క correspondant వాళ్ళు ఈయనను భారతదేశానికి పంపించారు. Real గా యోగవిద్య ఉన్నదా? ఉంటే దాని వివరాలు తెలుసుకు రమ్మని పంపించారు. పాల్ బ్రంటన్ ని. "A search in secret India" అని ఒక book వ్రాశాడు. తన అనుభవాలను, "రహస్య భారతదేశంలో నా యొక్క అన్వేషణలు" అని ఆ book. అదే కాక A search in secret Egypt అని ఈజిప్టులో కూడా అతను research చేశాడు. ఆ ఈజిప్టులో 20 వేల సంవత్సరాలు ఉన్నటువంటి ఒక young man అతనికి కనిపిస్తాడు. అతనిది 20 thousand years old young man ఒక సంవత్సరం వయసున్న వాడిని మీరు old అనగా లేనిది 20 వేల సంవత్సరాల అతనిని నేను young అంటే తప్పా? ఓ సంవత్సరం పిల్లవాడిని one year old అంటే ఓ సంవత్సరం ముసలాడు అయిపోయాడని చెబుతున్నావు. You are not aware what you are talking about? అంటే నువ్వు వాడిని పుట్టగానే ముసలాడిని చేసేశావు. ప్రశ్నేంటి అంటే ఒక సంవత్సరం ముసలాడా? లేక రెండు సంవత్సరాల ముసలాడా అని అంటే. One year baby or one year boy అనవచ్చుగా. అంటే మీరు నిర్ణయించుకున్నారూ మాట మేము ముసలాడిని చేసి తీరతాము అని. వాక్ శక్తి గురించి చెప్పానుగా. మీకు అర్థమవటం లేదు. ఆ వాక్కు యొక్క శక్తి. ఇంతేకాక దీపాలు ఆర్పుతారు. అంచేత పశ్చిమార్తి అయ్యేసరికి 60 దీపాలు ఆర్పుతారు. అంటే the way of our life approach దీపాలు ఆర్పుటం. ఆ concept ఆ ritchual లో ఉన్న ప్రమాదాన్ని మనం అర్థం చేసుకుంటే మనం దీపాలు

వెలిగిస్తాం. దీపాలు ఆర్పుం మనం. అంచేత actions are louder than voice. నువ్వు మాట్లాడక్కర్లేదు. నీ చేతలు చెప్పేస్తాయి నువ్వు ఏం చేస్తున్నావో.

ఈ పాల్ బ్రంటన్ గారు భారతదేశం వచ్చారు. వచ్చిన తరువాత గంగానది ఒడ్డున విశుద్ధానంద 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 ప్రక్కనున్న మట్టి తీసుకొచ్చి "దీన్ని diamond గా మార్చగలరా" అన్నాడట. ఆ బాబా మార్చేశారు. నువ్వు రత్నాల వ్యాపారి దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి ఇది original diamond అవునో, కాదో test చేయించుకోమన్నారు బాబా. అలా నవరత్నాలు అప్పుడే ఇల్లు ఊడ్చిన మట్టితో తయారు చేసేసారు బాబా. ఇంకా ఏదైనా చేయగలరా అన్నాడు. నీకు ఏ పువ్వు smell ఇష్టమో చెప్పు అప్పుడు ఈయన (పాల్ బ్రంటన్) ఇంగ్లండులో మాత్రమే దొరికే పువ్వు ఏదో చెప్పాడు. ఆ smell కావాలన్నాడు. బాబా ఆ పువ్వు వాసన రుమాలుకు తెప్పించారు. 1971లో అతను వ్రాసిన పుస్తకంలో ఏమి వ్రాశారంటే ఆ రుమాలులో ఉన్న smell ఈ నాటికీ నా రుమాలులో అలాగే ఉంది. దానిని నేను దాచుకున్నాను అని వ్రాశాడు. ఇది ఎందుకు చెబుతున్నాడంటే ఇదంతా illustrations కావు అని, ఇంకా ఏం చేయగలరు అని బాబాని అడిగాడు. నువ్వే చెప్పు నన్ను ఏమి చేయమంటావో అన్నారు బాబా అయితే చనిపోయిన వాళ్ళని బ్రతికించగలరా అన్నాడు. ఖచ్చితంగా బ్రతికించగలను కానీ మనిషిని బ్రతికించే హక్కు మనిషికి లేదు. Animals ని బ్రతికించగలను. అక్కడ ఆయన ఇచ్చిన statement ని అర్థం చేసుకోండి. ఎప్పుడయితే మనిషిని బ్రతికించే హక్కు లేదో చంపే హక్కు కూడా లేదు, అన్న logic అర్థమవుతోంది కదా. సరే ఒక పావురాన్ని తెచ్చి మెడ విరిచి చంపేశారు. అప్పుడు ఆ చచ్చిన పావురాన్ని కిటికీ దగ్గర పెట్టు అన్నారు. అప్పుడో magnifying lens తీసుకొచ్చి దాని కుడి కంటిలో సూర్య కిరణాలను ప్రసరింపచేశారు. అంతే ప్రాణమొచ్చి

అది ఎగిరిపోయింది. నాకు ఏమనిపిస్తుందంటే ఇంతమంది educated so called scientists అది చదివాక కూడా మీకు ఇంక ఏమి proof కావాలి? There is a science there చెప్పి చేశాడు. మరి ఈ పిచ్చి science బదులు ఈ science మీద concentrate చేస్తే మానవజాతి ఎక్కడకు లేచిపోతుందో చూసుకోండి. Food ప్రోబ్లమ్ ఉండదు. ద్రౌపది ఒక గిన్నె పట్టుకుని ఎంతమందికి భోజనం పెట్టగలిగింది. తను భోజనం చేయకుండా ఉంటే ఎంతమంది వస్తే అంతమందికి పెట్టగలిగేది. ఆ గిన్నె 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 చేతకాని తనమా? అది మీరు question చేసుకోండి. మన ఋషులు, మన వేదాలు చెప్పినదంతా హాంబగ్గేనా? ఇప్పుడు చెప్పిన ఉదాహరణలు లాంటివి కొన్ని వేలు ఇవ్వగలను. మా గురువులు చేసింది repeat చేయవద్దు అన్నారు కనుక నేను repeat చేయను. ఎంచేతంటే నేను bound to him. ఇది ఆయన book publish చేశాడు కనుక చెపుతున్నాను. ఇలా ఎన్ని miracles చూశానో. మరి అది నేర్చుకోవాలి. అని తపన ఎందుకు రాదో నాకు తెలీదు. మా వాడు engineer అయిపోవాలి, మా వాడు డాక్టరయిపోవాలి అంటారు. ఓ ఐదేళ్ళు పాటు గాయత్రి సాధన చేసుకుని ఈ విద్య కనుక వచ్చి ఉంటే అక్షయ పాత్రలే మీ దగ్గరకు వస్తాయి. మరి మాష్టారూ మీ దగ్గర అక్షయ పాత్ర ఉన్నదా? నా దగ్గర ఉన్న వాళ్ళకి తెలుసు నా దగ్గర ఉన్నది. చాలా close గా ఉండే వాళ్ళు they can guarantee to that మరి మాకు చూపించండి అంటారు. అది కనపడదు. ఎంచేతంటే Einsteins theory of relativity ఏం చెపుతుందంటే the experimenter is also a part of the experiment అని మీకు తెలుసా? ఆయన ఏమి చెపుతాడంటే experiment చేస్తున్నవాడు కూడా ప్రయోగంలో భాగమే. Point అర్థమయ్యిందా?

It is a theory of relativity కి మించిన సైన్సు ఇది. అంచేత If you don't believe it the result will not be there. If you believe it the result will be there. అంచేత ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో ముఖ్యంగా ఏం చెప్పతాం నమ్మకం, faith, శ్రద్ధ, నిష్ఠ, సబూరి, షిర్డిసాయి చెప్పేది అది. అంచేత సూర్యకిరణ విజ్ఞానం మనం నేర్చుకోబోతున్నాం. Food లో ఏ ఆకు తింటే ఏ విధమైన సూర్యకిరణాలు మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి? అంచేత మన శరీరంలో సూర్యకిరణాలను ప్రవేశపెట్టడానికి ఏకైక మార్గం - Food ముఖ్యంగా raw-food. ఎంచేతంటే the moment you cook it is integrate అయిపోతుంది సూర్యకిరణాలు. ఇప్పుడు raw food అమృతాహారం అయిపోయిందిగా, అది అందరికీ తెలుసు. సూర్యకిరణాల ఘనీభవించిన రూపము raw food. Flesh - second stage, ఆ ఆకులు అవీ తిన్నటువంటి జంతువులు వాటిని మాంసముగా మార్చుకుంటే ఆ మాంసాన్ని మీరు తింటున్నారు. అంటే మీరు second level of food తీసుకుంటున్నారని అర్థం. మాంసాహారం రైటా తప్పా అని నేను మాట్లాడటం లేదు. కానీ ఆహారము అసలు direct గా సూర్యకిరణాల నుండి తీసుకోగలిగితే చాలా మంచిది. అది రాదు మనకి. దాని తరువాత next alternative raw food. దాని తరువాత flesh. మళ్ళీ ఈ flesh raw food తిన్న జంతువుల నుండి. అంచేత first level of food direct సూర్యకిరణాలు, second level vegetarian, third level flesh. అంచేత సంజీవని ఈ angle లో develop చేసుకోండి, discuss చేసుకోండి. కావలసిన books దొరుకుతాయి మీకు. ఎంచేతంటే ఈ 21 days లో మీకు book syllabus చెపుతున్నాను.

తేది : 13-06-2007

ఓం... ఓం... ఓం...

గురుద్రవ్యహృ గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుః సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవే నమః ।

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్
తత్పదం దర్శితం యేన, తస్మైశ్రీ గురవే నమః ॥

1. ప్రపంచములో ఎన్ని శక్తులున్నాయి?

మూడు శక్తులు ఉన్నాయి. అవి 1) మనోశక్తి 2) ప్రాణశక్తి 3) వాక్ శక్తి. ఇది మీకు అర్థమవ్వాలి. Electrical Energy ని నేర్చుకుని ఇన్ని మ్యాజిక్కులు చేస్తున్నప్పుడు, మనఃశక్తిని ఉపయోగించి మనం ఎన్ని పనులు చేయవచ్చు? అన్నిటికంటే ముఖ్యంగా మీరు గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే మనఃశక్తికి ఇంకో పర్యాయ పదం ఏమన్నా చెప్పగలరా? Electrical ఎనర్జీయే మనోమయ శక్తి. Mind works on electrical impulses, మీ brain electrical impulses మీద పని చేస్తుంది. అంచేత all electrical energies is mind power. కానీ mind power యొక్క ఒక aspect vertical power. అందుకే సీక్రెట్ డాక్ట్రీన్లో మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ electricity is an entity అంటుంది. ఒక వ్యక్తి ఉంటుంది. ఒక చేతనత్వము అంటుంది. అంచేత mind కి ఒక విశేషమైన చేతనత్వము ఉంది. అని మీకు తెలుసు కదా. నా మనస్సు వేరు, నీ మనస్సు వేరు. నీ ఆలోచనా విధానం వేరు. నా ఆలోచనా విధానం వేరు. అంచేత మనోమయ కోశానికి. లేక మనోమయ శక్తికి, brainsకి ఇవన్నీ కూడా electrical impulses. ప్రాణమయ కోశము, ప్రాణమయ శక్తి completely different. మనకి ప్రాణశక్తి గురించి అవగాహన లేదు. కానీ భారతీయులకు ప్రాణశక్తి గురించి తెలుసును అని ఒక భ్రమ ఉంది. ప్రాణము ఐదు రకాలుగా ఉంటుంది. ప్రాణ, అపాన, సమాన, వ్యాన, ఉదాన. ఇవి ప్రాణశక్తులు. Electrical power ఏమో postive, negative ఇంకా కావాలంటే మీరు nutral కూడా కలుపుకోవచ్చు. అంచేత మూడు అనవచ్చు. actual గా nutral is not a power, కానీ ఆ న్యూట్రల్ లేకుండా మీరు ఆ electrical power ని ఉపయోగించుకోలేరు. Earthwire లేకుండా all electrical appliances are very dangerous అంచేత మనోమయ శక్తి

గురించి మూడు రకాలుగా మనం చెప్పుకుందాం. ఒకటి positive. ఆ positive నే మనం పింగళ అని కూడా అంటాం. రెండోది negative దాన్నే ఇడ అని అంటాం. మధ్యన ఉన్న న్యూట్రల్ సుషుమ్న. ప్రాణశక్తి ఐదు రకాలు. ఒకటి ప్రాణ, రెండోది అపాన. మూడోది ఈ రెండింటికీ మధ్య ఉన్న balance సమాన, నాల్గవది పైకి లేపేటటువంటిది ఉదాన, శరీరమంతా వ్యాపించి ఉండేది వ్యాన. ఈ శక్తుల గురించి మీకు తెలియాలి.

How to utilise it?

కుండలినీ ఎన్ని రకాలుగా ఉంటుంది అనేది ఇంకా మనకి తెలీదు. వాక్ శక్తి కుండలినీ యొక్క ఒక రూపం. కానీ ఆ వాక్ శక్తి నాలుగు రకాలుగా ఉంటుందని మనకి తెలుసు. అవి పర, పశ్యంతి, మధ్యమ, వైఖరి. ఇవి ఆ శక్తుల యొక్క various aspects కానీ వీటన్నిటిని ఉపయోగించుకోవాలంటే food ద్వారా ఉపయోగించుకుంటాం. Electrical impulses మనస్సుని తయారు చేసేది solid food. ఎటువంటి ఆహారము తింటామో అటువంటి మనస్సు ఏర్పడుతుంది. అంచేత రాబోయే రోజులలో ఈ mind ని use చేసేవాళ్ళు ఆహారానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఇస్తారు. ఇవ్వాలి కూడా. ఈ class యొక్క ఉద్దేశ్యము అది. mind power అన్నా electrical energy అన్నా ఒక్కటే అని గుర్తుంచుకోండి. అందుకే ఒక్కొక్క type of solid substance electricity ని వేరువేరుగా conduct చేస్తుంది. For all practical purpose silicon is a non conductor. కానీ chips లో వేసేసరికల్లా అది conductor గా మారుతోంది. అంచేత ఈ silicon ఇప్పుడు computer లో చాలా ప్రముఖమైన పాత్ర వహిస్తోంది. అంచేత వాటిని semi conducts అంటాం వాటిని. They are not good conductors, కానీ semi conductor ఇన్ని magics చేస్తుంది. Super conductors అని రాబోతున్నాయి అని scientists చెబుతున్నారు. ఇవన్నీ solids. అంచేత మన ఆహారము solid food మన మనోమయశక్తి, electrical mind ని control చేస్తుంది. మరి ప్రాణశక్తి సూర్యకిరణాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సూర్య కిరణాల

ఆధారంగా వచ్చే జలతత్వము అంటే ఒక విత్తనం అంకురించాలి అంటే నీళ్ళు కావాలి. అంచేత ప్రాణ శక్తి నీరు మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. వాక్ శక్తి oils and fats మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది అర్థమయ్యింది కదా. అంటే దీన్ని బట్టి మనము food, diet గురించి తెలుసుకున్నాం కదా. అసలు food అంటే మనిషికి life ఇచ్చేటటువంటిది. అలాగే diet అంటే ఒక particular times లో a combination of foods. అంటే diet has a purpose. ఒక విశాలమైన ఉద్దేశ్యంతో తీసుకుంటున్నాం మనం. మనం breakfast అంటాం. కానీ breakfast కి తగిన breakfast మనం తీసుకోవటం లేదు. కానీ దాని పేరు మాత్రం breakfast అంటే ప్రొద్దున్నే సూర్యకిరణాలకు అనుగుణ్యంగా ఉండేటటువంటి ఆహారము అలాగే మధ్యాహ్నము. ఆ మధ్యాహ్న సూర్యకిరణాలకు అనుగుణ్యంగా ఉండే ఆహారము, అలాగే రాత్రి ఆ సూర్య కిరణాలకు ఉపయోగపడే ఆహారము. తీసుకోవాలి. ఇదీ diet అంటే. Diet అంటే it is a combination of variety of foods. ఈ combination of foods లో చాలా చిత్ర విచిత్రాలు జరుగుతాయి. తేనెను వేడినీళ్ళతో తీసుకుంటే ఒకలాగా, చల్లటి నీళ్ళతో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది, నేతితో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది. రకరకాలైన oils. నువ్వుల నూనెతో తీసుకుంటే ఒకలాగా ఉంటుంది. ఈ combinations తెలుసుకోవాలి.

Cell లోపల మూడు layers ఉంటాయి. మధ్యన కేంద్రకం ఉంటూ పైన ఒక outer layer ఉంటుంది, న్యూక్లియస్ outer layer కి మధ్య ఉన్నటువంటి అనేక రకాల organals అంటాం వాటిని. రకరకాలైన organs ఉంటాయి. అలాగే మనకి heart అనేటటువంటి న్యూక్లియస్, skin అనేటటువంటి మెంబరీయన్, మధ్యలో skeletons, muscles, blood vessels, nerves system, digestive system, stomach pancrease, liver ఇలా రకరకాలైన organs ఉంటాయి.

Is this clear? ఇప్పుడు ఈ entire human body కి there are many cells in the human body. Cells లో న్యూక్లియస్, a mid portion containing a number of organals (organal - small, organs - big). కానీ cells లో కూడా మన human body లో ఉన్నట్టే అన్నీ ఉంటాయి. Digestive system ఉంటుంది, nerves system ఉంటుంది, అన్నీ ఉంటాయి అందులో. ఇలాగ కొన్ని కోట్ల కోట్ల cells ఉంటాయి. ప్రతీ cell లోను ఈ మూడు ఉంటాయి. ఈ మూడింటిని actualగా గురుబ్రహ్మ, గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః అంటారు. అంటే nuclease is the creative energy. DNA కానీ, దాన్ని ఉపయోగించే RNA కానీ ఇంకా other క్రోమోజోమ్స్ ఇదంతా కూడా న్యూక్లియస్లో ఉంటాయి. That creates, అంచేత న్యూక్లియస్ is the creative energy. ఈ మధ్యన ఉన్న సైటోప్లాజమ్ ఇది ఆ cell యొక్క ఉనికిని continue చేస్తుంది. పరిపాలనా శక్తి లోపల నుండి బయటికి వెళ్ళేవాటిని, బయట నుండి లోపలకు వెళ్ళేవాటిని control చేసేది skin లేకపోతే cell పైన ఉన్నటువంటి cell membrane, ఈ membrane దేన్ని పడితే దాన్ని లోపలకు రానివ్వదు, దేన్ని పడితే దాన్ని బయటకు వెళ్ళనివ్వదు. ఈ cell membrane దాని శక్తిని ఎప్పుడైతే పోగొట్టుకుంటుందో దాన్ని cancer అంటాం. ఇది మహేశ్వర శక్తి. అంటే cell దీని మీద ఆధారపడి దాని ఉనికి ఉండటమా, లేకపోవటమా అని తెలుస్తుంది. లయమైపోవటమా లేకపోతే cell cell లాగా ఉండటమా అన్నది cell membrane మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది చాలా స్పష్టంగా మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. న్యూక్లియస్ - కేంద్రకము - బ్రాహ్మీశక్తి - creative energy of the cell, చాలా పెద్ద cell solar system, solar system లో cell సూర్యుడు. ఈ పెద్ద solar system కొన్ని light and light years extension లో ఉంటుంది. దానికొక skin ఉంటుంది. దాన్ని ring pass not అంటారు థియోసాఫిలో. మనకి ring pass not ఈ skin. Skin బయట ఉన్నది the other, skin లోపల ఉన్నది నేను, ఈ లోపల ఏమీ జరిగినా

నాకు జరిగింది. skin బయట ఏం జరిగినా ఇతరులకు జరిగింది. అంచేత ఈ skin ని మనం ring pass not అనవచ్చు. ఇది దాటితే “నేను” లేను, దీని (skin) లోపల “నేను” ఉన్నాను. మరి membrane ఏంటంటే ఈ రెండింటి మధ్యన ఉన్న barrier. నాకు, సృష్టికీ మధ్య ఉన్న barrier. అలాగే ఈ solar system కి కూడా ఒక ring pass not ఉంటుంది. అందుకని ఈ solar system ని బ్రహ్మ అండము (బ్రహ్మాండము) a very great big egg అంటారు. Egg పైన white గా ఉండేది egg యొక్క membrane. ఈ లోపల సొస plasma. లోపల ఉన్నది (yellow) న్యూక్లియస్. అంచేత పిండాండము, బ్రహ్మాండము అనే మాటలను జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి. ఈ పిండాండాన్ని మనం extent చేసుకుంటూ వెళ్ళిపోతే atomలోకి వెళతాం. Atom లో న్యూక్లియస్ ఉంటుంది. Various energy levels ఉంటాయి. Outermost orbit అవుతుంది. Outermost ఉన్నటువంటిది atom యొక్క cell membrane ఈ atom కి outermost orbit కి మధ్యనున్నది సైటోప్లాజమ్. అంచేత ప్రతీ దానికి ఈ మూడు levels ఉంటాయి. ఈ విషయము భారతీయ ఆధ్యాత్మికత చెపుతుంది. గురు బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు గురుర్దేవో మహేశ్వరః గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ - ఈ cell గురించి మనం ఎలా మాట్లాడుకుంటామో అదే బ్రహ్మాండం గురించి కూడా ఉంటుంది. If you know the cell, you know the universe. Cell గురించి నీకు అవగాహన ఉంటే, నీకు ప్రపంచం గురించి అంతా అర్థమైపోతుంది. ఆ concept తో ఆహారాన్ని తీసుకుంటే ఈ బ్రాహ్మీశక్తి ఎలా develop అవుతుంది. న్యూక్లియస్ మీద పనిచేసే ఆహారం ఏమిటి? (cell న్యూక్లియస్ మీద) ఇక్కడ confuse కాకుండా cell అంటే మన జీవకణాల గురించి మాట్లాడుతున్నాను అని అర్థం చేసుకోండి. Human body is cell, even the solar system is a cell of విలాట్ పురుషుడు. ఇదంతా కూడా extension of the cell concept. కానీ మనం ఇప్పుడు మాట్లాడుకుంటున్నది మాత్రం మన skin లో ఉన్న cell గురించే, muscles లో ఉన్న cells, heart muscles లో

ఉన్న cells, kidney muscles లో ఉన్న cells, blood cells, urine cells, రెటీనాలో ఉన్న cells, అందులో ఉన్న different types of cells, కానీ ఇదంతా cells జీవకణాలు. పదార్థానికి atom ఎంత important ఈ జీవకణాలు life ఉన్నవాటికి అంత ఇంపార్టెంట్. Mineral కి iron atom ఉంటుంది. carbon atom ఉంటుంది, calcium atom ఉంటుంది. అంటే calcium is made up of calcium atoms. Iron is made up of iron atoms అంటే atom is the smallest mineral particle అంతకంటే క్రిందకెళితే ఆ substance ఉండదు. అలాగే ప్రాణము ఉన్నటువంటి చెట్లు cells ఉంటాయి. Animals కానీ, human animal కానీ వీటికి atoms ఉండవు, cells ఉంటాయి. ఈ cells life కి basis ఒక calcium atom ఎలాగ calcium కి బేసిస్నో, (calcium is made up of calcium atoms) అలాగే human body is made up of human cells. Plant is made up of plant cells అర్థమవుతోందా? If you can understand the cell, you can understand life. Cells యొక్క behaviour ని మనం అర్థం చేసుకుంటే జీవితం అంటే ఏంటో మనకి అర్థమవుతుంది.

ఈ జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి cells ని మనం అర్థం చేసుకుంటున్నప్పుడు ఒక విశేషమైన statement ఒకటి గుర్తుంచుకోండి. Size of the cell ఒక particular size కంటే తక్కువ ఉంటే అందులో life ఉండదు. Size of the cell ఒక particular size కంటే ఎక్కువ ఉన్నా అందులో life ఉండదు. అంటే life in a cell (జీవనీశక్తి) cell లో ఉండే ప్రాణశక్తి దాని యొక్క size మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. ఆ size లోనే ప్రాణశక్తి ఎందుకుంటుంది, life ఎందుకొస్తుంది అన్నది modern scientists కి తెలీదు. కానీ cells యొక్క size ని కనుక మీరు మార్చుకోగలిగితే పదార్థాన్ని మార్చేయవచ్చు. Atom ని మార్చేస్తే mineral ని మార్చవచ్చు. Calcium atom ని iron atom గా మార్చేస్తే calcium, iron గా మారిపోతుంది. Iron atoms ని gold atoms గా మార్చేస్తే it becomes

gold. అలాగే life cells ని గనుక మనం మార్చగలిగితే మీ life మారిపోతుంది. దీనినే పూర్వకాలంలో పరకాయ ప్రవేశము అనేవారు. కథలు చదువుకుంటూ ఉంటాం. మనిషిని చిలకగా మార్చటమని అలాంటివి. They are scientifically possible ఇప్పటికీ కూడా Assam లో “కామాక్షి” అని ఒక place ఉంది. అక్కడ ఇలాంటివాళ్ళు ఉన్నారు. పూర్వం రాక్షసుల ప్రాణాలు చిలకలో పెట్టడం, దాని మెడ తిప్పితేగాని వేడి ప్రాణా పోదు. ఇవన్నీ కట్టు కథలని మాత్రం అనుకోకండి. మనకి అర్థం కాదు కనుక కట్టు కథలంటాం.

కానీ మనం నేర్చుకునేది అది కాదు. కానీ అది possible అని చెబుతున్నాం, and modern science cloning లో దాన్ని confirm చేస్తుంది. ఒకే మనిషిలాంటి అనేక మనుష్యులను తయారు చేయగలిగినపుడు, కొంచెం cells మారిస్తే animals లో కూడా మార్చవచ్చు, కానీ It is very dangerous. ఎవడికయినా కోపమొచ్చి కుక్కలాగా మార్చి ఇంట్లో కట్టిపారస్తే, అందుకే everything has double edged weapon. అంచేత ఈ cells గురించి మనకి ఎప్పుడు అర్థమవుతుందో కొంచెం ఈ negative aspects కూడా వెళతాయి. కానీ fortunately ఈ humanity ని control చేసే పరమ గురువులు దాని మీద ఒక auto control పెట్టేశారు. అంచేత that down ward trend is not possible.

How is food converted into chemical energy?

The process of conversion of food into *Chemical Energy* is a very complicated process indeed. It varies in different species of living organisms. Since our subject is concerned with *Human Food*, let us limit our discussion only on this particular aspect.

మనం food తీసుకున్నాక actual గా మన శరీరంలో జరిగే process ని అర్థం చేసుకుందాం. అది అర్థమవ్వటానికి ఏంటంటే food is converted into chemical energy. రసాయనశక్తిగా మనం తీసుకునే ఆహారం

మారుతుంది. ఇప్పుడు రసాయనిక శక్తి అంటే ఏమిటో తెలియాలి. Electricity is an energy. Light is an energy. Magnetism is an energy. ఇది ఒప్పుకుంటారు కదా అయస్కాంతము ఒక శక్తి అని, కాంతి ఒక శక్తి, electricity ఒక శక్తి అని. అంటే శక్తి అంటే ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే it can effect matter. శక్తి అంటే పదార్థాల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది అని. ఒక్కొక్కశక్తి ఒక్కొక్కలాగా ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇప్పుడు electricity iron మీద it passes through iron. అంటే iron becomes a conductor to electricity magnetism అయితే iron ని attract చేస్తుంది. ఈ తేడా అర్థమయ్యిందా? శక్తి పదార్థాల మీద భిన్నభిన్నంగా ప్రవర్తిస్తుంది. ఆ భిన్నత్వాన్ని బట్టే మనం ఆ శక్తి గురించి అర్థం చేసుకుంటున్నాం. ఇనుము అనే పదార్థంలో electrical energy affect ఇస్తే it becomes a conductor. ప్రస్తుతం జరుగుతున్న accidents కి కానీ, అనర్థాలకు కానీ కారణం ప్రాణశక్తి యొక్క mismanagement (దురుపయోగము). అందుకని ఈ subject చాలా important. నేను ఇప్పుడు ప్రాణశక్తి గురించి ఎందుకు మాట్లాడనంటే ఏ విధంగా అయితే electricity iron ని ఒకలాగ effect ఇస్తుందో, అయస్కాంతము ఒకలాగ effect ఇస్తుందో, మన శరీరంలో electricity మనోమయశక్తిగాను, అయస్కాంతశక్తి మన శరీరాలలో ప్రేమగా పనిచేస్తుంది. Where you love others you get together. అంచేత మనం దేన్నయితే material దాంట్లో ప్రాణము లేనటువంటి వాటిలో electricity అంటున్నామో, ప్రాణము ఉన్నటువంటి వాటిలో దానిని మనోమయశక్తి అంటాం. ఈ change of nomanclature మీకు తెలియాలి. అప్పుడు ఈ similarities ని బట్టి మనస్సుని మీరు ఉపయోగించుకోవాలి అంటే electrical laws ని ఉపయోగించుకోవాలి. ప్రేమను ఉపయోగించుకోవాలంటే అయస్కాంతశక్తిని ఉపయోగించుకోవాలి. తమాషా ఏమిటంటే nature లో wherever there is electrical energy దానికి perpendicular గా magnetic energy ఉంటుంది, is a fixed one. Electrical energy ని spiritualism లో

“రామ” అంటాం. అయస్కాంత శక్తిని స్పిరిచ్యులిజమ్ లో ‘కృష్ణ అంటాం. అంచేత రామకృష్ణ ఎప్పుడూ కలిస్తే ఉంటాయి, that concept, దానిని రామకృష్ణ పరమహంస prove చేశాడు. కానీ ఇదంతా ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అది గుర్తుంచుకోండి. ఆహారం లేకపోతే ఏమీ పనిచేయవు. అంచేత “రామ” అనేది electrical energy. అయితే “కృష్ణ” అనేది ప్రాణశక్తి అవుతుంది. ఎంచేతంటే నీలో ప్రాణమున్నంతవరకు all your crores of cells కలిసుంటాయి, togetherness ప్రేమ అనే శక్తి ఒకదాన్ని ఒకటి దగ్గరగా తెచ్చే శక్తి is the “కృష్ణశక్తి” in our life. అంచేత మన శరీరాలలో ఈ కృష్ణశక్తి ప్రాణశక్తిగా పనిచేస్తోంది. రామ అనే శక్తి మనోమయశక్తి ఈ రెండింటినీ club చేయటానికి, అంటే రామశక్తిని హరిస్తే కృష్ణ శక్తిలోకి వెళతావు. అలాగే కృష్ణశక్తిని హరిస్తే రామశక్తిలోకి వెళతావు. అంచేత హరేరామ హరేరామ రామ రామ హరే హరే అనేది ఒక అద్భుతమైన మంత్రశక్తిగా మారుతుంది, కానీ ఈ science తెలిస్తే, అంటే మీకు ఏ food తీసుకోవాలి? తెలియాలి. mind power develop చేయటానికి ఏ food తీసుకోవాలి? ప్రేమశక్తిని develop చేయటానికి ఏ food తీసుకోవాలి అన్నది తెలియాలి. దానికి ఈ పదార్థాల మీద శక్తి ఎలా పనిచేస్తుంది అని తెలిపేది రసాయనిక శక్తి. అంటే chemical energy is an energy which shows how a matter is influenced by energy. పదార్థము ఒకశక్తి ద్వారా ఎలాగ ప్రభావితమౌతుందో తెలిపేది chemical energy. రసాయన శాస్త్రము అంటే అర్థమేమిటంటే పదార్థము మీద పదార్థము యొక్క ప్రతి చర్య. “హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే, హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే” is the mantra which controls మనోమయ శక్తి and ప్రాణశక్తి. అందువల్ల ఈ కలియుగంలో ఈ రెండూ కావాలి. మనస్సుని ఉపయోగించుకోవటం తెలియాలి, ప్రేమను ఉపయోగించుకోవటం, ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించు కోవటం తెలియాలి. అప్పుడు “హరేరామ హరేరామ..... హరేకృష్ణ హరేహరే” అనే మంత్రమే చేయాలి. No right to say నాకు ఈ మంత్రం

ఇష్టం లేదనటానికి, ఇష్టదైవం లేదు. ఏమీ లేదు. We are talking about natural energies. ఈ natural energies food ద్వారా మన శరీరంలోకి వెళతాయి అన్నది బాగా గుర్తుంచుకోండి. Food అసలు అందుకు ఇంపార్టెంట్ అంతేకానీ రుచిగా ఉండా లేదా అనేది important కాదు నువ్వు తీసుకునే food నీ మనోశక్తిని పెంచేదిగా, ప్రాణశక్తిని పెంచేదిగా ఉండాలి. లేకపోతే ఈ ప్రాణశక్తిని, మనోమయశక్తిని convert చేయగలదా? అది కుండలినీ శక్తి లేక వాక్ శక్తి. Is it clear అంటే conversion of food into chemical energy అంటే అర్థమయ్యిందా? మీరు తీసుకున్నటువంటి ఆహారము మూడు శక్తులుగా మారాలి. మనోశక్తిగా, ప్రాణశక్తిగా, వాక్ శక్తిగా మారాలి. ఇంకో రకంగా మారదు.

మనోశక్తి పదార్థాన్ని control చేస్తుంది, ప్రాణశక్తి పదార్థాన్ని కూరుస్తుంది. వాక్ శక్తి పదార్థాన్ని disintegrate అయినా చేయవచ్చు, depending on what it wants లయకారక శక్తి అంటే అర్థం అదే కదా. మీకు కావలసిన దాన్ని దగ్గరకు తెచ్చుకోవాలి. అక్కర్లేని దాన్ని తోసేయాలి, ఇది వాక్ శక్తి, Hotel కి వెళ్లారు. ఇట్టి కావాలి మీకు, అది వాక్ శక్తి ద్వారానే కదా వస్తుంది. Readymade thing వాక్ శక్తి ద్వారా మీ దగ్గరకొస్తుందని అర్థమయ్యింది కదూ, ఇదే వాక్ శక్తిని ఉపయోగించి పదార్థంలో ఉన్నదాన్ని నువ్వు create చేసుకుని ఏదైనా తెచ్చుకోవచ్చు. ఋషులు చేసే magics అవే. వాక్ శక్తిని ఎలా ఉపయోగించు కోవాలి వాళ్ళకి తెలుసు. మనం వాక్ శక్తిని ఎలా ఉపయోగించకూడదో అలా ఉపయోగిస్తాం. మీకు ఆ వాక్ శక్తితో మీకు కావలసిన పరిస్థితులను attract చేసుకోవటం, మీకు అక్కర్లేని పరిస్థితులను దూరం చేసుకునే విద్య నేర్చుకోవాలి (వాక్ శక్తి). ఇంక ప్రాణశక్తి ఏం చేస్తుందంటే దగ్గరగా ఉన్నవాటిని దగ్గరగానే ఉంచుతుంది. అందుకే ప్రాణశక్తి ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్ళ దగ్గరకు ఎక్కువ మంది వెళతారు. It is just a question of ప్రాణశక్తి ఈ ప్రాణశక్తి, ప్రేమ అనే అనుభూతిని, రసాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీనిని కృష్ణుని యొక్క రాసలీలగా చెబితే, మనం ఆ వాక్ శక్తిని ఆ రాసలీలను

ఎందుకూ పనికి రానటువంటి ఒక physical concept తో సర్వనాశనం చేస్తున్నాం. మన వాక్‌శక్తి affect అది. clear అంచేత chemical energy గా convert అయ్యి food మూడు రకాలుగా మారుతుంది. Influence matter మనోమయశక్తి, composition of matter ప్రాణశక్తి, ఈ matter ని మీరు దూరం చేసుకుంటారా? దగ్గరకి చేసుకుంటారా అన్నది వాక్‌శక్తి. ఈ మూడేగా మనం చేసే పనులు. అదీ ఇక్కడ చెప్పారు. Digestive process - మనం తిన్న ఆహారము ఈ మూడు రకాల శక్తులను కలిపి chemical energy అంటాం మనం. బ్రాహ్మీశక్తి, వైష్ణవీశక్తి, లయకారకశక్తి, chemistry లో కూడా అదే పేర్లు పెడతాం మనం. సంయోగచర్య (బ్రాహ్మీశక్తి), వియోగచర్య (శాంభవీశక్తి) దేన్ని కావాలో దాన్ని, ఏది అక్కర్లేదో దాన్ని తీసేదాన్ని double decomposition - ద్వంద్వ వియోగచర్య అంచేత all chemical laws are nothing but spiritual laws in matter. Matter లో ఉండే laws నే మనం human body కి, cells కి apply చేసుకోవాలి. దీన్ని apply చేసుకోవటానికి ముందు మనం తిన్న ఆహారము digest అవ్వాలి.

Digestive process

The urge to eat is the instinct in all living beings and it is controlled by the sense of the hunger.

తినడం అనేది, ఒక అతి స్వాభావికమైన లక్షణము. ఈ తినాలి అనే కోరిక ఆకలి మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. Our body is naturally fitted with self-adjusting automatic devices that are directly influenced by certain chemicals in the form of *Hormones, Enzymes* etc., మనం తిన్న ఆహారం అరగాలి అంటే harmonies, ఎంజైమ్స్ అనే రెండు రకాల పదార్థాలు మన శరీరంలో ఉండాలి. హార్మోన్స్ ఉండాలి. ఎంజైమ్స్ ఉండాలి. ఇవి రెండూ కూడా మన శరీరంలో మన ప్రమేయం లేకుండానే అవి జరుగుతాయి. ఎన్ని హార్మోన్స్ ఉన్నాయో మనకి తెలీదు, ఎన్ని ఎంజైమ్స్

ఉన్నాయో మనకి తెలీదు. కానీ మనం తిన్న ఆహారాన్ని బట్టి, కొన్ని వందల ఎంజైమ్స్ కావాలి. అంచేత హార్మోన్స్ మన organs correctగా పనిచేయటానికి కావలసిన శక్తిని ఇస్తాయి.

ఎంజైమ్స్ ఆ organs లో జరిగే ప్రక్రియలకు కావలసిన activity ఇస్తుంది. ఈ హార్మోన్స్, ఎంజైమ్స్ మన శరీరంలో ఎలా ఉత్పత్తి అవుతాయి అన్నది అంత important కాదు. వీటిని లలితా సహస్రనామంలో చక్రాల రూపంలో మన ఋషులు అందజేశారు. Both ఎంజైమ్స్ and హార్మోన్స్ can be controled and developed by chakras. Chakras గురించి ఇంకా scientists కి తెలీదు. చక్రములు ప్రభావితం చేసేటటువంటి glands గురించి తెలుసు. కానీ glands ఏ హార్మోన్స్‌తో control అవుతున్నాయో, ఏ ఎంజైమ్స్‌తో control అవుతున్నాయో సైంటిఫిక్స్ కి ఇంకా తెలీదు. మన ఋషులు వాటిని చక్రాలుగా తెలిపారు. One of the principal senses *Hunger* is also influenced by such chemicals that are constantly looking after the living mechanism of the wonderful body of the man. ఈ ఆకలి అనేది మన శరీరానికి ఏ ఆహారము. ఎలాంటి ఆహారము అవసరమో తెలుపుతుంది. ఉదాహరణకి మన శరీరానికి solid తినాలనిపిస్తే మనోమయశక్తి ఏర్పడుతుంది. ద్రవాలు ప్రాణశక్తి, oils, నేతులు వాక్‌శక్తి. అంచేత మీకు ఏ విధమైన ఆహారం కావాలి? రుచికోసం కాదు మీరు fry అదీ చేసుకునేది, fried food తింటే వాక్‌శక్తి పెరుగుతుంది. కానీ if you don't know how to control it, ఇదిగో ఈ పరిస్థితులు. అగ్ని ప్రమాదాలు వాక్కు వల్లే కదా వచ్చేది. మనం ఈనాడు అనుభవిస్తున్న కుటుంబంలో problems కానీ, కుటుంబ బయట problems కానీ వచ్చేది. ఈ వాక్కువల్లే కుతకుత లాడిపోతోంది ఈ వాక్‌శక్తి వల్ల.

It is yet a mystery that how this complicated mechanism works and adjusts automatically. సైంటిఫిక్స్ మాకంతా తెలుసు

అనేవాళ్ళు మనిషికి ఆకలి ఎందుకొస్తుంది? ఆ మెకానిజమ్ ఎలాంటిది అన్నది తెలీదు. No scientist knows, ఈ hunger ఎలా వస్తుంది. But they know the logic, how they know? ఈ ఎంజైమ్ flow అవటం వల్ల brain లో అది కిక్ అవటం వల్ల ఇదంతా వస్తుంది. కానీ, Why? ఎందుకను ఈ మెకానిజమ్ develop అయ్యింది? అన్నింటికంటే గొప్పది, మీరు అర్థం చేసుకోవలసింది ఏమిటంటే It is an automatic system automatic system జరగటానికి ముందు ఏమి జరిగుండాలి? మీరు car driving automatic గా కబుర్లు చెప్పతూ చేసే ముందు నేర్చుకుంటారు. కదా, అలాగే ఈ hunger అనేది automatic system కాక ముందు ఏం జరిగుండాలి? You have learnt that process. మీరు expert అయిపోయారు. ఇప్పుడు అంచేత అది ఇప్పుడు automatic అయ్యింది. ఇప్పుడు, చేసేటటువంటి అనేక యోగ సాధనలు మళ్లీ back కి వెళుతున్నాం, stoping the heart beats. You calling it yoga. I say it is a foolishness ఎంచేతంటే heartbeat ని control చేసుకుని You made it a automatic system. Now when you learnt it voluntary? That is not progress, మీరు అనేక కోట్ల సంవత్సరాలు కష్టపడి కనురెప్పలు కొట్టుకోవటం, ఆవలించటం, ఆకలి, digestion, heartbeat, nerves response వీటన్నిటినీ మీరు automatic గా చేసుకున్నారు. అలా చేసుకున్న తరువాత ఇప్పుడు యోగ పేరుతో మీరు you want to make it a voluntary control. అది progress అన్నా లేకపోతే క్రిందకు వెళ్ళటమన్నా అనేది మీరే ఆలోచించుకోండి. Many of these హఠయోగ practices, Need not be done now. చాలా హఠయోగ practices మీరు చెయ్యక్కర్లేదు. You need not learn how to control voluntarily your heart. మేము భూమిలోపల ఆరు నెలలు ఉంటాము అంటారు. ఉండి ఏం చేస్తారు? బయటకొస్తారు, బయటకొచ్చిన తరువాత ఏం చేస్తారు? మీరు చెప్పండి. What is that nonsense? అంచేత ఈ ఆధ్యాత్మిక విద్యలో అసలు logic తెలీకుండా చేయడం వల్ల ఈ యోగము

అంతా కూడా wrong trends కి వెళుతోంది. అది మనం correct చేసుకోవాలి.

However, it is discovered that the sense of hunger is interlinked with the secretion of insulin which controls the optimum level of blood sugar. It is noted that when ones blood-sugar begins to come down to its fasting level and stay there for more than three to five hours; a sensory message is sent to the brain. In response to this message the brain gives an order to the stomach to start contracting in successive waves. This rhythmic contraction of the stomach is felt as *Hunger*.

ఆకలి అంటే definition ఏమిటంటే blood లో glucose ఉంటుంది. General గా sugar అనేస్తాం దాన్ని. అంటే మనం ఏ ఆహారము తిన్నా చివరకు అది sugar గా (glucose) మారుతుంది. మన blood లో 80 mg కంటే తక్కువ sugar ఉండకూడదు, 120 కంటే ఎక్కువ ఉండకూడదు. Between 80 and 120. కానీ modern food habits, పిచ్చిపిచ్చి living వల్ల 160, 180 ని కూడా ఇప్పుడు normal అంటున్నారు. It is not normal it is extra. Just because అందరి blood sugar shoot up అయిపోయింది కనుక దాన్ని normal అంటే ఎట్లా? అదొక పిచ్చి ఉంది. doctors నుండి కాస్త జాగ్రత్తగా ఉండాలి. Majority of people కి 300 ఉంటే అది normal అనుకుంటే ఎట్లా? normal value is 80-120.

ఎప్పుడయితే మీ blood sugar level 80 లోనే మూడు గంటల కంటే ఎక్కువ time ఉంటుందో the body gets a message. ఆ message ని మనం hunger అంటాం, కానీ ఆ milligrams అంటే గ్రాములో వెయ్యోవంతు. అందులో 80-120 మధ్య 40mg తేడా ఉంది. అంటే ఆ level మనం weigh చేయలేము కూడా, కంటికి కూడా కనిపించదు. కానీ

our body's capable of judging the difference ఆ difference ని hunger లాగా చెపుతుంది, అందువల్ల మొట్టమొదటి ఆహార నియమం ఏమిటంటే ఆకలి లేనిదే తినవద్దు. అది ఆరోగ్య సూత్రమేమీ కాదు, commonsense scientific సూత్రం. ఆకలి లేదు అంటే అర్థం ఖచ్చితంగా నీ blood sugar level above 80 లో ఉంది అని అర్థం. Healthy person diabetes లేని వాడికి, 80లో ఉండాలి, అందులో రెండు మూడు గంటలు ఉంటేనే కానీ ఆకలి వేయది. దీని తరువాత నువ్వు తిన్న ఆహారం glucose గా మారుతుంది. ఏమీ తిన్నా కూడా Whatever it is it will convert into a glucose అంచేత అవసరమయిన దాని కంటే నువ్వు ఎక్కువ తిన్నావనుకో ఖచ్చితంగా blood glucose level పెరుగుతుంది. ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది. కానీ మన body chemistry ఎంత గొప్పదంటే, అది ఎంత పెరిగినా దాన్ని అది 120m క్రిందకి తీసుకొచ్చేస్తుంది. by manipulated in the required harmones and enzymes, ఇన్సులిన్ వాటికి అంచేత నువ్వు రెండు కేజీల sugar తినేసి sweets తినేసినా if your body mechanism is alright నీ sugar level 120/80 దాటదు.

కానీ your body has to work hard, It has to create insulin, more enzymes and more harmones. అంచేత తెలివైనవాడయితే tankలో petrol పోశాక, ఎంత చిన్న tank అయినా నాకు 20 లీటర్లు పోయాల్సిందే అన్నవాడిని ఏమంటాం? ఆకలి తీరినా తిన్నవాడిని అలాంటి మూర్ఖుడే అనాలి. అంచేత ఈ ఆహార నియమాలు are the processes which control your blood sugar levels. అంచేత blood sugar level 120 ఆ దరిదాపుల్లో ఉంచాలి అంటే మీరు కడుపునిండా తినక్కర్లేదు. అందుకని ఒక ముద్ద తక్కువ తినండి. పిల్లలకి, ఆకలిలేదు వదిలేయండి వాళ్ళని, వాళ్ళు తినటం లేదు మాష్టారు మేము కుక్కుతాం అనే మూర్ఖత్వం వదిలేయండి. The child knows better than you. మీరు చూసుకోవలసింది ఏమిటంటే వాడు నీరసంగా ఉన్నాడా? weight ఏమన్నా తగ్గుతున్నాడా?

వాడికి నీరసం లేకుండా, వాడు weight తగ్గకుండా ఉంటే వాడు ఎన్నాళ్ళు తినకపోయినా no problem no problems at all. అలాకాకుండా కుక్కితే you are a bad parent, not only a bad parent a foolish parent and modern language లో అయితే a non-scientific parent. ఆహారాన్ని తీసుకునే నియమాలు ఈ blood sugar level మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి.

Hunger is one of the most painful sensations that makes the hungry subject to get something in the form of food. The living movements that you see all round you are only due to this wonderful urge. If it was not there, no living being would have struggled to survive.

ప్రకృతి వీడు పని చేయడు, ఆకలి లేకపోతే పనిచేయడు. అంచేత ఆకలికోసమే కదా ఈ గందరగోళమంతా. Even the people who constructed the Tajmahal. షాజహాన్ ఏదో అందమైన భవంతి కట్టాలి అనుకున్నాడు. దాని కోసం పని చేసేవాళ్ళు అందమైన భవంతి కోసం ఏమీ పనిచేయలేదు. మరి ఆకలి కోసం పనిచేశారు. మరి మనమూ అంతే. ఏదో అందమైన సమాజాన్ని నిర్మించాలి, అది చేయాలి, ఇది చెయ్యాలి అని అనుకోవటం లేదు. మనం ముందు తిండి, కానీ తిండికి ఉపయోగపడేది ఏదీ కూడా ఆచరించం.

Appetite: 'Appetite is the desire for food and it is the combination consisting chiefly the sensations of taste and smell' (Selmon). పిల్లి అంటే మార్జాలము. అదీ science లో definition. వాసన, రుచి మీద ఆధారపడి తినాలి అనే కోరిక ఆకలి అన్నారు 'Appetite is one of the pleasures in life and I think one of the major duties should be to preserve it. Appetite is the keenness of living, it is one of the senses that tells, you are still curious to exist, and that you still

have an edge on your longings and want to bite into the world and taste its multitudinous flavours and juices. By appetite, of course I don't mean just the lust for food, but any condition of unsatisfied desire, any burning in the blood that proves, that you haven't yet used up your life' (Laurie Lee). Such is the wonderful sensation of Appetite. ఇక్కడ apitite ఆహారం కోసమే కాదు, పంచేంద్రియాలకీ వాటి వాటి ఆకళ్ళు ఉంటాయి. కంటికి వాటికి ఉండే ఆకలి ఉంటుంది. చెవులకి వాటికుండే ఆకలి ఉంటుంది, స్పర్శకు దానికుండే ఆకలుంటుంది. అంచేత మన పంచేంద్రియాలన్నీ కూడా వాటికి సంబంధించిన ఆకళ్ళుంటాయి. And all hunger is based on one particular aspect-sugar (పంచదార) blood glucose levels. Under this influence of hunger and appetite, the living being tempts to eat various foods for which it is accustomed to. ఈ ఆకలి వల్ల వాడు అలవాటుపడిన ఆహార పదార్థాలు వాడు తినాలని కోరుకుంటాడు. The food that we eat every day contains different types of foods like: rice, wheat, ragi, jawar as the base. The other items like: vegetables, fruits, milk etc., are supplemented to form the vegetarian diet. In addition to it meat, eggs, fish, chicken, port etc., form non-vegetarian diet. ఇంక మన ఆహారము రెండు రకాలుగా ఉంటుంది. వెజిటేరియన్ డైట్, నాన్ వెజిటేరియన్ డైట్. We cook these foods except table fruits and add various spices to make it aromatic, palatable and digestible. పళ్ళని తప్ప మిగతా వాటిని ఉడికించుకుని, రుచికరంగా spices అవీ వాడి తింటాం. When we start eating our daily meal, the taste of the food excites the secretion of saliva and increases the appetite. ఇప్పుడు మనం ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు digestion అనేది ముందు నాలుక మీద జరగాలి. ఇది

చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోండి. ఈనాడు ఉన్నటువంటి all గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ కి కారణం నాలుక మీద అరుగుదలకి మీరు importance ఇవ్వటం లేదు. అందులోను fast food centers దాని పేరే fast food అంటే గబగబా మింగేయాలి. Real digestion must be done on tongue, నాలుక మీద అరుగుదల జరగాలి. దీనికి మా గురువుగారు ఒక మాట చెప్పతూ ఉండేవారు. solids ని తాగండి, liquids ని తినండి, solid పదార్థం liquid గా మారేవరకు మీ నోట్లో ఉండాలి. ఎప్పుడయితే అది liquid గా మారుతుందో మనోమయశక్తితో పాటు దానికి ప్రాణశక్తి add అవుతుంది. అదే liquid గా మారకుండా తింటే ప్రాణశక్తి ఉండదు. అంచేత మీరు ఎంత తిన్నా కూడా మీకు ప్రాణశక్తి రాకపోవటానికి ఏకైక కారణం solid food liquid గా మారి గొంతుక దిగాలి. అంటే బాగా నమలాలి.

The food is taken in the form of morsals and is chewed so as to make it soft and easy digestible. నోట్లో అది ద్రవంగా మారకపోతే అరగదు. During this process of chewing plenty of saliva is poured over the food in the mouth and the teeth help it to grind into a past. By the action of saliva some of the starches are converted into simple sugars and then food is swallowed. We continue to eat as long as the desire to eat persists. మనం ఎంతవరకు తినాలంటే ఆకలి తీరేవరకు. కానీ మనం వాంతికి రానంత వరకు తింటాం, When once the stomach holds certain quantity of food this desire automatically goes off. ఇది పిల్లలకి correct గా ఉంటుంది. పాలు పడతారు మీరు. ఉన్నాయి కదా అని తాగరు, వాళ్ళకు ఎంత కావాలో అంతే తాగుతారు, and all animals also ఉంది కదా అని తినవు, కడుపు నిండిపోయాక వదిలేస్తాయి, దాచుకోవు కూడా. నాకు చాలా బాధ ఎక్కడెస్తుందంటే బజారుకి వెళ్ళి చాలా fresh fruits, fresh vegetables తెచ్చుకుంటారు. తెచ్చుకున్నాక మీకు పెద్ద problem మీ ఫ్రిజ్ లో 5 రోజుల

క్రింద తెచ్చుకున్న కూరగాయలు ఉన్నాయి. అంచేత ఈ fresh vegetables ని ఫ్రిజ్ లో పెట్టి 5 రోజుల క్రింద vegetablesని వండుతాము. అంచేత you bring theoretically fresh vegetables you always use and eat పాతవి. అంచేత మీకు commonsence ఉంటే ఫ్రిజ్ లో vegetables పెట్టుకోకండి. ఆహార నియమాల్లో చాలా important నియమం అది. Don't Keep vegetables in Fridge. అందుకే మా గురువుగారు దాన్నీ చద్దిపెట్టే అనేవారు. కొంత మంది అన్నం మిగిలినా అందులో పెట్టేస్తారు. మా friend ఒకతను America వెళ్ళాడు. అక్కడ వారం రోజులకి సరిపడా సాంబారు చేసి ఫ్రిజ్ లో పెట్టేస్తారట, ఆకలి వేసినప్పుడు కొంచెం వేడి చేసుకుని తినాలంట. After this process of eating, the food remains in the stomach from half and hour to several hours depending on the condition of the food. The coarser and fatty is the food, the longer is the stay in the stomach. Too much of spices also detain the food in the stomach. Here, the food is finely mixed by the churning process, along which the digestive enzymes and acids, mainly hydrochloric acid which softens the protein-fibres and makes the food germfree. మీరు తీసుకున్న ఆహారము మింగేస్తే కొన్ని గంటల వరకు కడుపులో ఉంటుంది, మీరు సలైవాలో గనుక బాగా masticate చేస్తే అరగంటలో అది కడుపులో నుండి intestines లోకి వెళ్ళిపోతుంది. అంచేత కడుపు బరువుగా ఉన్నది అన్నది ఎందువల్లనంటే you have not chewed the food properly. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను మీరు ఏ ఆహారం తీసుకున్నా అది సలైవాతో బాగా కలిసి liquid గా లోపలికి వెళితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను మీకు కడుపు బరువుగా అనిపించదు. సాధారణంగా మనం తీసుకున్న food బట్టి food మన కడుపులో అరగంట నుండి కొన్ని గంటల వరకు ఉంటుంది. Especially non vegetarain food, and certain uncooked food రెండు మూడు రోజులు కూడా ఉంటుంది, ఆ రెండు మూడు రోజులు ఉన్నప్పుడే

త్రేస్తులు వస్తున్నప్పుడు ఆ పాచి వస్తుంది కదా that is because of the undigested food materials in your stomach మరి అలాంటప్పుడు మీకు ఉన్న ఏకైక మార్గం ఏమిటంటే fasting అది కూడా ఆకలి బాగా వేసేవరకు fasting చేయాలి. కానీ అదేంటో మరి fasting, రోజున రోజు కంటే ముందే ఆకలి వేస్తుంది. అంచేత ఒక నియమం మీరు గుర్తుంచుకోండి. Every week one day you should fast, and fasting means only liquid diet. అంతేకానీ don't make a fun of fasting. Fasting means fasting. Every week one day you should fast. అది కాకపోతే ఏకాదశి, నెలకు రెండు ఏకాదశిలు. ఈ ఏకాదశినాడు fasting has got its own value. Not only the physical health aspect ఆ spiritual aspect లో వాక్ శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. పంచమినాడు చేసే ఉపవాసాలలో మనోశక్తి ఎక్కువ పెరుగుతుంది. పూర్ణిమనాడు చేసే ఉపవాసంలో కుండలినీశక్తి ఎక్కువ పెరుగుతుంది. అంచేత even the తిథి is very important. పంచమి - మనోమయ శక్తికి, ప్రాణశక్తికి-ఏకాదశి, కుండలినీ (వాక్ శక్తి) - పౌర్ణమి. అంచేత you decide which day you will fast. Weekly once has got its own value. అర్థమయ్యింది కదా. And ప్రతిరోజు మీరు తీసుకునే ఆహారాన్ని - ఇది సాధకులకు మాత్రమే. మీరు real గా ఆ రామకృష్ణ తత్వాలను దాటి ఆ కల్మికి వెళ్ళాలంటే ఒక సంవత్సరం పాటు మీరు చాంద్రాయణ వ్రతం చేయాలి. అంతకంటే తక్కువ చాంద్రాయణ వ్రతం చేసిన వారికి కల్మి అవతారంతో కలిసి పని చేసే శక్తి రాదు. కానీ indirect గా రావచ్చు. ఎవరో యుద్ధం చేస్తున్నాడు, వాడికి వండిపెట్టడానికి మనుష్యులు కావాలి, వాడికి దెబ్బలు తగిలితే తీసుకురావటానికి servants కావాలి కదా, మేము కూడా యుద్ధం చేశాం అనకూడదు వాళ్ళు కానీ యుద్ధంలో పాలుపంచుకున్నారు. అలాగ కల్మి అవతారంతో కలిసి ప్రకృతిలో యుద్ధం చేయాలనుకుంటే మాత్రము చాంద్రాయణ వ్రతము is must. ఈ చాంద్రాయణ వ్రతము అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి, మీరు మామూలుగా కడుపునిండా

ఆకలి తీరేవరకు తినేది మీరు ముందు చూసుకోండి ఎంత తింటారు. దాన్ని 16 equal divisions చేసుకోండి. అమావాస్యనాడు no food దాని తరువాత పూర్ణిమనాడు పూర్తిగా తింటారు. దాని తరువాత రోజు నుండి రోజుకి ఒక్కొక్క ముద్ద తగ్గించుకుంటూ అమావాస్యకు వచ్చేసరికి no food. మళ్ళీ అమావాస్య తరువాత రోజు ఒక ముద్దతో మొదలయ్యి పూర్ణిమకు full food. ఇది ఒక నెలలో జరుగుతుంది. అర్థమయ్యిందా? ఇలాగ 12 నెలలు చేసిన వాళ్ళకి మాత్రమే ఆధ్యాత్మికత జగత్తులో ప్రవేశించే హక్కు ఉన్నది. మిగతా వాళ్ళందరూ నటనే. After the food becomes fit to leave the stomach, it passes to small intestine. కడుపులో తిన్న ఆహారం బాగా మదించబడ్డాక కావలసిన level కి ఆ food value germ free అయ్యాక అందులో రోగకారక కీటాణువులు బ్యాక్టీరియా అదీ ఉండకుండా చేస్తుంది. ఆ హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్. అంటే ఎంత scientific గా మన human body ఆ food ని process చేస్తుందో చూడండి.

ఇంత అద్భుతమైన machine ఎందుకివ్వబడింది అన్న ఆలోచనలేదు. ఇష్టమొచ్చిన food తింటాం, అదీ కాక ఉంది కదా అని తింటారు. ఇడ్లీ ఉందని పచ్చడి, పచ్చడి ఉందని ఇడ్లీ తింటాం ఒక dustbin లాగా నోట్లో వేసేస్తారు. ఈ పుస్తకం చదువుతున్న మీరయినా atleast కడుపు నిండగానే ఆపేయండి. మెల్లిమెల్లిగా ఎంత తక్కువ తింటారో మీకే ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. నాకు heart attack వచ్చాక doctor ఒకటే అన్నాడు. మీరు ఈ జీవితానికి సరిపడా తినేశారు ఇంక తినటం మానేయండి అన్నారు. Small intestine is a muscular tube about twenty feet long which is coiled up and held in position by the help of a membrane in the abdominal cavity. అంచేత stomach లో digestion జరగదు. 20 feet ఉన్న small intestine లో digestion జరుగుతుంది. దానికి కావలసిన సెక్రెషన్స్ అన్నీ కూడా liver నుండి, pancrease నుండి spleen నుండి మన శరీరానికి వస్తాయి.

As soon as the food reaches the upper part of small intestine, certain digestive juices like: bile and pancreatic juice converts the semidigested starches into digestible sugars with the help of other enzymes. ఎప్పుడయితే అది కడుపుదాటి small intestines లోకి అలా అడుగుపెడుతుందో first 6 inches 8 inches లోపల pancreatic juice, bile juice (this is from lever) అది ఆహారం మీద పడుతుంది. ఆహారం మీద liquid గా germ free గా soluble liquid paste గా ఉన్న ఆహారం మీద పడుతుంది. దాని తరువాత It secretes various digestive enzymes to digest the mixture of the food that comes from stomach. అంటే మొత్తం. ఈ digestive process యొక్క ఉద్దేశ్యం ఒకటే ఒకటి. మీరు ఏ ఆహారం తిన్నా, ఏ రూపంలో తిన్నా అది sugar గా మారాలి. By the digestive action of these chemicals, enzymes etc., the food is converted into a clear fluid that begins to get absorbed and directly goes to liver. మనం తిన్న ఆహారం ముందు lever కి వెళుతుంది. In the liver, the liquid food is again processed; the proteins are split into amino acids, the predigested carbohydrates are converted into glycogen and fats are made into water soluble fatty acids by the action of certain hormones and enzymes that are secreted in the liver. The digestion and absorption of individual food components is fully explained in the forthcoming pages. ఇక్కడ వాళ్ళు చెప్పిన రకరకాల terminology ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే నువ్వు తిన్న ఆహారము sugara మారటానికి various chemical process జరుగుతాయి. ముందు stomachలో, తరువాత intestineలో తరువాత liverలో. The fully digested food gets converted into chemical energy and is distributed to the various kinds of cells to liberate heat, to protect their wear and tear, to promote

growth and stay alive. ఈ sugar మారటంలో చేయవలసిన, జరగ వలసింది main ఏమిటంటే మన శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి చేయటం, ఈ వేడి మళ్ళా correct గా ఉండాలి. ఎక్కువ వేడి అయితే fever అంటారు. తక్కువ వేడి అయితే చనిపోవటం. అంచేత low temperature we can't do anything. High fever to certain level we can do something, కానీ body mechanism యొక్క గొప్పతనం అర్థం చేసుకోండి. మీరు ఎంత పిచ్చి పిచ్చిగా తిన్నా direct గా మీరు sugar తాగేసినా the temperature is always kept 98.4° f balance, సమత్వం యొగ ఉచ్యతే అనే balance ఈ harmony మీరు అర్థం చేసుకోండి. అంచేత మనం ఎక్కువ తిండి తింటే thermostate aircondition over work చెయ్యాలి. అంచేత ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కూడా “యుక్తాహార విహారస్యే” తప్ప ఎక్కువ ఆహారాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తీసుకోకూడదు. Not because of yoga, but because of your body mechanism. Large intestines around 8 to 9 feet ఉంటుంది. The large intestines receives the waste matter digest అయిపోయాక ఇంక పనికిరాని matter large intestines లోకి వెళుతుంది. అది మెల్లిగా అక్కడ కూడా process అయ్యి చివరికి పనికిరాని పదార్థంగా బయటికెళ్లిపోతుంది. Large intestine receives the waste matter from the small intestine to semisolid state which decomposes due to the excessive residue of protein-fibres and carbohydrates causing bad smelling gases. అంచేత ఈ దుర్వాసన ఎందుకొస్తుందంటే either you have taken more protiens అంటే పప్పులు or more carbohydrates. అంచేత మీ carbohydrate in take and food intake కి ఒక equation, ఒక formula develop చేశారు. You should take 20g carbohydrates and 80g of vegetables. అంటే 1:4 ratio మనం reverse చేస్తున్నాం. But still, even body is able to digest and keep you smell free is the magic of your body not you. మీరు దాన్ని

(body) ఎంత పాడు చేయాలని చూసినా what a good body it is. మీరు ఈ ratio గుర్తుంచుకోండి. ఖచ్చితంగా మీరు ఈ ratio ని 20 gr carbohydradets అంటే rice తీసుకుంటే ఖచ్చితంగా 80 gr vegetables ఉండాలి. After the water is gradually reabsorbed the fecal matter forms a solid stool which gets accumulated in the end of the large intestine. When this bag is full, one gets the urge to evacuate the stool. For smooth evacuation one must drink plenty of water and eat food rich in cellulose such as: leafy vegetables, whole grain meal etc. The other waste products are eliminated through the kidneys in the form of urine and through the skin as perspiration. The lungs remove the unwanted gas in the form of carbondioxide. దీనికి మంతన సత్యనారాయణరాజు గారి పుస్తకం “సుఖ విరేచనం” that is the title of the book. అంచేత you should know ఇవన్నీ మీరు correct చేసుకోలేకపోతే you can never enter into spiritual life. A constipated man is constipated in everything అన్నది అర్థం చేసుకోండి. జై గురుదేవ్

తేది : 25-06-2006

జీవించేకళ నేర్చుకుంటున్నాము మనము. అది అర్థం చేసుకోండి. How to live? ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా కూడా మనం ఎలా బ్రతకగలము? 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, నేర్చుకోవాలి అది. అది గుర్తుంచుకోండి. The art of living – జీవించేటటువంటి కళ. అదే ఆధ్యాత్మికత అంటే. ఈ ఆధ్యాత్మికత యొక్క పరాకాష్ఠ సరసింహస్మీవతారంలో లభిస్తుంది మనకి. ప్రహ్లాద చరిత్రలో తండ్రి

(మూడు లోకాలను జయించినటువంటి తండ్రి). ఐదేళ్ళ కుర్రవాడిని ఓడించలేకపోతాడు. The art of living అది అర్థం చేసుకోండి మీరు. ఆ స్థితికి ఎదగటానికి మనం ఇవాళ పునాది వేసుకుంటున్నాం.

తేది : 05-06-2006

First requirement is health. What is health? Nobody knows in the world. No doctor know. Dictionary definition ఏమిటంటే Disease free life is health అన్నాడు. అంటే health ని define చేయటానికి వాడు disease ని ఉపయోగించి చెబుతున్నాడు. ఎంచేతంటే you just don't know - what is disease free life. You can imagine, ఆ definition లో ఉన్న negativity అర్థమవుతోందా? World Health Organisation వాడు ఇచ్చిన definition అది. Disease free state అన్నాడు health అంటే disease లేకుండా ఉంటే health. కానీ Hindi లోను Sanskrit లోను చాలా correct definition ఉంది. Health అనరు అక్కడ స్వాస్థ్యము అంటాం. స్వాస్థ్యము అంటే to stay in yourself. స్వ-స్థితి to stay. ఇప్పుడు చెబుతున్నది అదే కదా you decide yourself. You are responsible for it, that is health. ఆ way లో think చేయగలిగితే నీకు health వచ్చేస్తుంది. అంచేత physical గా you get health only if you can stay in yourself. నువ్వు ఎవడితో అయినా communicate చేయాలి అంటే you should have a label. నేను లెక్చరర్ ననో, తండ్రిననో, కొడుకుననో, భార్యననో, భర్తననో, స్నేహితుడిననో కిడ్నాప్ ననో అంటే దానికి నువ్వు లేబుల్ పెట్టుకోవాలి. Labels అన్నీ తీసివేస్తే నువ్వు ఉండే process ని meditation అంటాం. Meditation is a process of removing your lables.

అంచేత way of life లో ఇంతవరకు నేను మీకు కొన్ని ప్రిన్సిపుల్స్ చెప్పాను. అవి don't depend on others opinion, don't care for others

సంజీవని

opinion, but act as if you are giving a very high opinion to other opinion. లేకపోతే సమాజంలో జీవించలేము. మిమ్మల్ని మీరు మన యొక్క real state of affairs ని అర్థం చేసుకోండి. We just don't know. అది మీకు అర్థమయితే ఇంక అర్థమవటం మొదలెడుతుంది. తమాషా అది, డాక్టర్లు if they know the cause of the disease. ఆ disease cure అయి పోయినట్టే. Cancer ని ఎందుకు cure చేయలేకపోతున్నారంటే We don't know the cause for it. Diagnosis చేయటమంటే you know the cause. కారణం ఎప్పుడయితే అర్థమయ్యిందో నువ్వు ఆ డిసీజెస్ ని cure చేసేయగలవు. అలాగే ఇప్పుడు మీకు cause అర్థమయ్యింది. మొట్టమొదటి cause ఏమిటంటే you are not living your own life. you are living for society. నువ్వు ఎప్పుడయితే society కోసం జీవించటం మొదలెడతావో naturally bore కొడుతుంది. అంచేత జీవితమంతా బోరే. ఏం జరిగినా బోరే ఏం చేసినా బోరే. ఎంచేతంటే నువ్వు ఏం చేసినా ఇతరుల కోసమే చేయటం అలవాటయ్యింది.

తేది : 02-06-2006

ఈ భస్మికా ప్రాణాయామం physical గా ఏం చేస్తుందో, చూడండి ముందు Brain లో blood circulation ని పెంచుతుంది. అంచేత memory power పెరుగుతుంది. శరీరం లోపల మనకు తెలీకుండా వయస్సుతోపాటు పని చేయటం మానేస్తాయి. దానివల్లే ఈ మోకాళ్ళ నొప్పులు, చేతుల నొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు, కంటి చూపు తగ్గడం ఈ old age symptoms అన్నీ ఎందుకొస్తాయంటే మన ప్రాణవాయువును ఎక్కువగా మనం గాలి పీల్చుకోవడం గనుక మెల్లమెల్లగా శరీరానికంతటికీ ఆ ప్రాణవాయువు సరఫరా అవ్వదు. సరఫరా అవ్వకపోవటం వల్ల ఈ లక్షణాలన్నీ వస్తాయి. ఈ భస్మికా ప్రాణాయామం చేయటం వల్ల old age symptoms అన్నీ మాయమై పోతాయి. ఖచ్చితంగా మాయమైపోతాయి. I give you that guarantee.

సంజీవని

అంటే జుట్టు నల్లబడుతుందా మాష్టారు? అంటే అది నాకు తెలీదు కానీ నిజంగా నల్ల జుట్టు ఉన్నవారికంటే కూడా చాలా శక్తివంతంగా మీరు పనిచేయగలుగుతారు అని నేను guarantee ఇస్తాను. మీకు నల్లజుట్టు కావాలో, లేకపోతే యువకుల్లా పని చేయటం కావాలో అన్నది మీదే decide చేసుకోండి. నల్లజుట్టు కావాలంటే very easy రంగు వేసుకుంటే వచ్చేస్తుంది. ఖచ్చితంగా ప్రాణాయామం వలన మీ old age symptoms మాయమైపోతాయి. కానీ అది ఎప్పుడంటే one month ముందు మీరు నేర్చుకోండి. నేర్చుకున్నాక practice చేయండి.

తేది : 03-06-2006

ఈ భస్మికా ప్రాణాయామంలో మొట్టమొదటి result ఏమిటంటే weight reduction, చాలా మందికి ముందు అది కావాలి. రెండోది unwanted fat, body లో ఎక్కడ fat ఉండకూడదో అది పోవాలి. దానికీ ఇది help చేస్తుంది. School going children కి memory కూడా help చేస్తుంది. ముసలాళ్ళకి oldage symptoms పోతాయి. Oldage పోదు, they won't become young, but the symptoms of oldage లో మొట్టమొదట ఏమిటంటే మోకాళ్ళ నొప్పులు పోతాయి. ఓపికలేకపోవటం, చాదస్తం ఇవన్నీ పోతాయి.

తేది : 10-06-2006

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. So that ఎవరికి ఏ speed లో interest ఉందో ఆ speed లో చదువుకుంటూ ఉండవచ్చు. కానీ సంజీవని అనే Concepts లో మీరు మొట్టమొదట నేర్చుకోవాలి ఏమిటి అంటే food, కేలరీ valve nutrition value. దీనికి Dr. Aman book is only a guiding book. మీరు అందులో ఏం చేయాలి అంటే మనం day to day చాలా మామూలుగా వాడేటటువంటి కూరలు, పప్పులు ఎక్కువేమీ

సంజీవని

లేవు. పుస్తకంలో వాడు చాలా ఇచ్చాడు. అవంతా వద్దు కానీ మనం daily వాడేటటువంటి వాటి యొక్క nutrition value తెలుసుకోండి, and nutrition valve తో పాటు అందులో వున్న mineral content (పొటాషియం ఎంత, iron ఎంత) మీకు తెలియాలి. మీరు ఆ food తింటున్నప్పుడు don't eat for taste. Eat for the mineral content అప్పుడు మీరు మందుల దగ్గరకు వెళ్ళక్కర్లేదు. ఎంచేతంటే మందులన్నీ అందులో నుండి తీసిచ్చినవే. మన food stuffs లో ఉన్న minerals వేరుచేసి, వాళ్ళు concentrate చేసి capsule form లో ఇస్తారు. మీకు నేచరే plants form లో ఇస్తోంది. దాని కోసం మీరు అది ఎన్ని grams ఎలా తింటే ఏమొస్తుంది, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలకి memory పెంచటానికి ఏమి ఇవ్వాలో తెలుసుకోండి. ఈరోజు paper లో ఏం వేశాడంటే మీరు టిఫిన్ ఎక్కువ చేస్తే memory బాగా పెరుగుతుంది. సన్నగా, slim గా ఉండాలి అని తిండి మానేస్తే తరువాత తరువాత చాలా గైనిక్ problems వస్తాయి ladiesకి, కనీసం టిఫిన్ బాగా తినండి. అంటే you are thinking that you are eating కానీ మీరు తింటున్నటువంటిది కేలరీ వాల్యూగా చూసుకుంటే చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఈనాటి food stuffs ముఖ్యంగా fast food stuffs లో అసలు కేలరీ వాల్యూ ఏమీ ఉండదు. ఎంచేతంటే all the food is 90% completely burned, ఇంకా పనికి రానివి ఎక్కువగా ఉంటాయి. fats like that, కొంచెం ఆ angle లో food stuffs మామూలుగా మనం తినేటటువంటివి ముఖ్యంగా కూరల్లో మన ఎక్కువగా తినే ఆకుకూరలు, ఆలు, కూరగాయల్లో ఉండేవి తయారు చేయండి. అప్పుడు మీరు ఏ కూర వండుకున్నా ఇందులో ఇంత ఫాస్ఫరస్ ఉంది, ఇంత పొటాషియం ఉంది, ఇంత B-Complex ఉంది, ఇలాగ మీకు తెలియాలి. ఇది సంజీవని angle లో చెపుతున్నాను.

ఒకటి breathing నేర్చుకోండి, (correct breathing) correct breathing లో మనవాళ్ళు మన ఋషులు ఐదు రకాలైన ప్రాణాలుంటాయిన్నారు. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన, Anotomical గా చూస్తే

సంజీవని

మన lungs కూడా 5 lobes గా divide అయ్యాయని చాలా మందికి తెలీదు. The right lung is divided into three parts, the left lung is divided into two parts. అంచేత నువ్వు పీల్చుకున్న గాలి gurantee గా lobeలో సమానశక్తి ఉండేటటువంటి ఈ లోపలకు వెళుతోన్నటువంటి గాలి బ్రోన్కైల్టీ (broncile tree) అని సైంటిస్టులు 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 broncile tree గురించి చెబుతున్నదనే మీకు తెలీదు. It is talking about you. “ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్” - అనాదిగా ప్రతీ మనిషిలోను కూడా ఈ inverted tree ఉన్నది. Lungs లో 5 lobes ఉన్నాయి కదా, అందులో ఏ lobeలో ఏ శక్తి ఉందో తెలుసుకోవాలి. ఇప్పుడు లోమ విలోమ ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు (తరువాత చెబుతాను) ఈ lobes లో ఓ particular angle లో మనం ఎలా ప్రాణశక్తి పంపించాలి? అంటే మన శరీరంలో ఉన్న ఐదు lobes కి, ఐదు వేళ్ళకి ఉన్న link మనకు తెలియాలి. ఇంకా మనకి అది తెలీదు, కానీ ఋషులకు తెలుసు. కేశవదాస్ అనే ఆయన ఈ ముద్రల మీద research చేసిన వ్యక్తి. అతను చాలా స్పష్టంగా ఈ ఐదు లోబ్స్ లో ఉండే దానికి డైరెక్షన్స్ ఇచ్చారు. అమెరికాలో చాలా పెద్ద రీసర్చ్ జరుగుతోంది. అందులోని పాయింట్స్ చెబుతున్నాను. అంచేత ఈ సారి మీరు భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఆ 15వ అధ్యాయంలో చెప్పబడిన విషయాలు కొంచెం అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయండి. మీకు తెలీదేమో పూర్వం పంక్తి భోజనాలు చేస్తున్నప్పుడు ఈ 15వ అధ్యాయాన్ని అందరూ సామూహికంగా చదివేవారు. వాళ్ళకు అసలు ఎందుకు చదివేవారో కూడా తెలీదు. ఆ సంస్కృతి శ్లోకాలు అర్థమైతే కదా. కానీ ఒక formula is there, it works. “ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విదం”. నాలుగు రకాలైన ఆహారాన్ని కూడా

నేను పచనం చేసుకుంటున్నాను అని ఆయన అక్కడ శ్లోకంలో రాస్తే ఇది ముసలోళ్ళే చదవాలి అంటారు మీరు. ఇది ఎవరయితే అన్నం బాగా అరాయించుకోవాలనుకుంటున్నారో వాళ్ళు చదవాలి.

Breathing techniques మళ్ళీ ఒకసారి చేద్దాం. ఎంచేతంటే ఆ technique ఎన్నిసార్లు చేస్తే అంత result. మంచిదే అని నేను ఎంత చెప్పినా no use. కూర్చోగలిగే వాళ్ళు పద్యాసనంలో కూర్చోండి. భస్మికా ప్రాణాయామం చేయండి. ఇక్కడ breathing techniques లో continue గా మీరు చేసే technique ఒకటి నేర్చుకోండి. అదే deep slow rythmic breathing. అది అలవాటు చేసేసుకోండి. ఎప్పుడైనా రోడ్ మీద నడుస్తున్నా, సినిమా చూస్తున్నా, ఏదైనా చేస్తున్నా కూడా మీరు చేయవలసింది deep, slow, rythmic breathing చేసుకోండి. ఎంతసేపు పీల్చుకోగలిగితే అంతసేపు పీల్చుకోండి, ఎంతసేపు వదలగలిగితే అంతసేపు slow గా వదలండి. చూడండి ఏమవుతుందో. ఇది regular process. ఎప్పుడైనా ఎక్కడున్నా చేసుకోవచ్చు. గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా మీరు లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి (deep breathing) slow గా వదలండి, ఎంతసేపు పడితే అంతసేపు పట్టనివ్వండి, ఇప్పుడు bustop లో ఉన్నారూ bus రాలేదు, అప్పుడు bus ని తిట్టుకోకుండా deep breathing చేసుకోండి. ఇంక అప్పుడు tension రాదు, తిట్టుకోరు, తమాషా ఏమిటంటే మీరు ఈ breathing మొదలెట్టగానే ఆ బస్ వస్తుంది. మిమ్మల్ని breathing చేయనివ్వదది. Deep breathing గురించి ఇచ్చిన suggestion మీరు మననం చేసుకోండి. మీ అందరికీ మీ way of living అలా మారకపోతే ఎంత కబుర్లు చెప్పినా waste. Sanjeevani got the point. Breathing change చేస్తాం, ఇంకోటి food stuffs యొక్క nutrition, category and mineral content మీరు బట్టికొట్టండి. You shout become scientists. పూర్వకాలంలో పలానా దేవతకి ఈ ప్రసాదం, ఆ దేవతకు ఆ ప్రసాదం చేయాలి అనేది ఎందుకంటే ఆ type of thinking ఆ food help చేస్తుంది.

తేది : 11-06-2006

నేను సిలబస్‌ని మూడు రకాలుగా డివైడ్ చేశాను. ఒకటి సంజీవని, సంజీవని అంటే నా ఉద్దేశ్యం disease free life రోగరహితమైన జీవితం అంటే ఇంక వాళ్ళకు రోగం రాకూడదు. It is possible. పాజిబుల్లే కాదు హానిమన్ అనే ఒక మహర్షి హోమియోపతి అనే వైద్య విధానాన్ని కనిపెట్టి ఒక particular family 7 generations వరకు హోమియోపతి వాడితే వాళ్ళకు ఇంక రోగాలు రావు. ఏడు తరాల వరకు వాళ్లు హోమియోపతి మందులే వాడితే diseases రావు అని confirm చేశాడు, తన వైద్య విధానాన్ని 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. You ask the doctors. Medical journals లో 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. They are very very honest people. కానీ వాళ్ళకి మార్గం లేదు. ఇదికాక మేము ఏ విధముగా వెళ్ళగలము. మనకి మార్గాలు తెలుసు. There are two methods, one is హోమియోపతి, second is ఆయుర్వేదం.

ఈ రోజు మధ్యాహ్నం నాకు విజయవాడ నుండి ఒక Phone call వచ్చింది. 20 రోజుల ముందు అతను ఏడుస్తూ ఫోన్ చేసాడు. మాష్టారు నాకు బ్లడ్ క్యాన్సర్ వచ్చేసింది, doctor send wind of the show ఇంక ఎన్నో ఏళ్ళు బ్రతకవు నాయనా అని ఏదేదో చెప్పేశారు. 20 days back ఇలా అని ఫోన్ చేసాడు. నేను చెప్పాను డాక్టర్స్ అలా అన్నారు కదా, don't

సంజీవని

58

worry, నేను మూడు హోమియోపతి మందులు చెప్పతాను ప్రొద్దున్న, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం వాడు అని చెప్పాను. మాష్టారు ఒకసారి మీ దగ్గరకు రావాలి. ఎందుకు అంటే నాకు 28 వేలకు cell count పడింది. Normal count 4 thousand. తనకు ఉన్నది లక్షా ఇరవై వేల నుండి 20 రోజులలో 28 వేలకు వచ్చింది. This doctors also know. కానీ నా కోరిక ఏమిటి అంటే ఆ doctors కొంచెం వాళ్ళ బుర్రని ఇందులో కూడా పెట్టొచ్చుకదా. ఇక్కడ తగ్గింది కదా. రోగనివారణే కదా more important. అది అల్లోపతి వల్ల తగ్గిందా? హోమియోపతి వల్ల తగ్గిందా అన్నది అంత important కాదు. ఇలాంటివి 20, 30 cases నేను మీకు చెప్పగలను. ఓ కుర్రాడిని 8వ ఏట నా దగ్గరకు తీసుకువచ్చారు. ప్రతీ 10 రోజులకీ అతనికి blood transplant చేయాలి. లేకపోతే బ్రతకడు. Now he is B.Tech, M.Tech చేయాలా మాష్టారు? ఏమి చేయాలి అని అడుగుతున్నాడు. దీనికి మీరు కాస్త కష్టపడాలి. మాష్టారు చెప్పతూ ఉంటే తగ్గిపోతుందని నువ్వు మాష్టారుని అడుగుతూ ఉంటే కాదు, మాష్టారు ఎంతమందికని ఇస్తారు మందులు? మీరు మాష్టారు దగ్గర you learn that medicine. That homeopathy technology. హోమియోపతితో పాటు ఇంకోటి ఆయుర్వేదం కూడా కలుపుకోండి. మరి ఇది time consuming process, మీరు ఆయుర్వేదిక్ colleges లో నేర్పే ఆయుర్వేదంతో పాటు extra మీరు ఇక్కడ నేర్చుకోవలసి వస్తుంది. Basis అదేకదా. హోమియోపతి డాక్టర్స్ DHMS లో నేర్పేదాన్ని కంటే కూడా extra నేర్చుకోవలసి వస్తుంది. అంటే ముందు ఆ basic knowledge రావాలి కదా. కానీ ఈ basic knowledge 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 one year నేర్చుకుంటే మీరు line లో పడిపోతారు. ఖచ్చితంగా line లో పడిపోతారు. దానికి కావలసిన syllabus ఇక్కడ చెప్పతున్నాను.

సంజీవని దానికి ఇటు అల్లోపతి basic knowledge మీకు anatomy,

59

సంజీవని

physiology రావాలి. ఎందుకంటే సంస్కృతంలో ఉండే అనాటమీ, ఫిజియాలజీ నేర్చుకున్నా ఆ మాటలు ఇప్పుడు మనుష్యులకు అర్థం కావు. అంచేత joints పేర్లు అవి గ్రీకు భాషలో మనకి అర్థం కానివి ఏదో చెప్పతారు. హైపైరెక్సియా అంటారు. హైపైరెక్సియా అంటే జ్వరం చాలా ఎక్కువగా ఉంది అని అర్థం. నేను చదువుకున్న medical knowledge వేస్తు, మీకున్న బాధ నాకు అర్థం కావటం లేదు అని అనటానికి వాడు ఏమంటాడంటే ఎలర్జీ అంటారు. ఎలర్జీ అంటే నేను చదివిన చదువు, వేస్తు, నీకీ రోగం ఎందుకొచ్చిందో నాకు తెలీదు, నీకు బాధ ఉంది అని నేను ఒప్పుకుంటున్నాను అంటారు. Point అర్థమయ్యిందా? ఆ భాష మనం నేర్చుకోవాలి. ఆ భాష మనం నేర్చుకోకపోతే, వాళ్ళతో మాట్లాడలేం కదా, ముందు వాడి బుర్రకెక్కించాలంటే వాడి భాష ముందు నేర్చుకుని, ముద్దు ముద్దుగా తిట్టాలి.

ఇక్కడ జరిగేటటువంటి classes లో మీరు ఇప్పుడున్నటువంటి medical knowledge అదీ ఇదీ అంతా కలిపి extra గా you will learn something more కానీ ఇదంతా చేయటానికి మీకు ఎంత టైమ్ కావాలంటే రోజుకు 2 గంటలు. రోజుకి రెండు గంటలు మీరు ఖచ్చితంగా ఇవ్వాలి. ఇప్పుడు మీరు parttime job ఏదన్నా చేస్తున్నారనుకోండి, ఖచ్చితంగా ఆ టైమ్ కి వెళతారు, అక్కడ చేయవలసిన పని చేస్తారు, వస్తారు కదా అలాగ you start with this book. ఇందులో topics ఏమున్నాయండి thought - the cause of action. అంటే నువ్వు పని చేయాలంటే ముందు You have to think. రెండోది ఏమిటంటే we are victims of ignorance అజ్ఞానం వల్ల చేయకూడని పనులు చేసేస్తూ ఉంటాము, Victims of ignorance. Next victims of suggestion, ఎవడో ఏదో suggest చేస్తారు. We become victims of suggestions. The secret of over - coming. భాష అర్థమయ్యింది కదా. ఇదే గాయత్రి మంత్రం 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. సంజీవని ఎందుకు పెట్టామో అర్థమయ్యింది కదా, రోగరహితమైన జీవితం జీవించటానికి, ఎలాంటి food తినాలి? గాలి ఎలా పీల్చుకోవాలి? ఎలాంటి వాతావరణంలో ఉండాలి? ఇదంతా మనం సంజీవని విద్యలో నేర్పిస్తున్నాం. It is a special branch of our life University.

గాయత్రి మంత్రం ఎలా ఉపయోగపడుతుందో చెప్పతున్నాను. ఈ గాయత్రి మంత్రం వెనకాలతల ఎంత పవర్ ఉందో అర్థం చేసుకోండి. ఆ greatness అర్థమవ్వటం లేదు మీకు. బ్రహ్మ దగ్గర నుండి start అయ్యింది. సృష్టి ఆదిలో అసలు ఏమీ లేదు. అప్పుడున్నటువంటి చేనత్వం వాడికి ఎలా సృష్టించాలో తెలీకపోతే గాయత్రిమంత్రం చేశాడు. వెయ్యి సంవత్సరాల పాటు అని చెప్పింది. సృష్టి యొక్క science. అంటే ఈ గాయత్రి మంత్రం website ని మొట్టమొదట firstman బ్రహ్మ ఉపయోగించుకున్నాడు. దాని తరువాత కాలక్రమంలో కొన్ని కోటాను కోట్ల మంది వ్యక్తులు యుగయుగాలుగా దీన్ని (గాయత్రి మంత్రం) ఉపయోగించుకుంటూ వచ్చారు. ఆ power of thought ఓ విచిత్రమైన శక్తి ఉన్నది. power of thought కే కాదు, పదార్థానికే, పదార్థము అంటే ఏమీ చెప్పాను పదము యొక్క అర్థము. ఇనుము అంతా ఒకే చోట దొరుకుతుంది. దానిని ఐరన్ ఓర్ అంటారు, ప్రకృతిలో అలాగే రాగి ఒకే చోట దొరుకుతుంది. Like attracts like. అంటే ఒకే లాంటి పదార్థాలు ఒకే చోట చేరతాయి. అర్థమయ్యిందా? ఈ గనులు ఉన్నాయే (ఐరన్, సిల్వర్, రాగి మొ||). ఇవంతా ఒకే చోట మట్టితో కలిసి దొరుకుతుంది. అంతే తప్ప కొంచెం సిల్వర్ ఇక్కడ, ఇంకాంచెం 10 km తరువాత దొరికతే You cannot mine it. మీరు ఉపయోగించుకోలేరు. అంటే ఒకే రకమైన పదార్థములు ఒకే చోట జేరతాయి. అంచేత మనం ఈ మాటలు మాట్లాడుకుంటూ ఉంటే ఈ మాటలన్నీ ఒకే చోట జేరాలి - సంజీవని. దీని మీద I am very much interested ఎందుకంటే ఇప్పుడు మానవజాతి

మూడు రోగాలతో పీడింపబడుతోంది. దానికి అలోపతి వైద్య విధానంలో మార్గం లేదు. Diabates they cann't cure it. control చేశాము అంటున్నారు, కంట్రోల్ చేసినా నువ్వు ఆ బాధ పడుతూనే ఉండాలి. రెండోది B.P. and Heartకి సంబంధించిన డిసీజెస్. మూడోది క్యాన్సర్. ఈ మూడింటికి మన దగ్గర జవాబు ఉంది, క్యూర్ ఉంది, కొన్ని వందల మందికి తగ్గకే నేను ఇలా పబ్లిక్ గా ఎనౌన్స్ చేస్తున్నాను. అందరికీ తగ్గిస్తారా మాష్టారు అంటారు. కానీ మన దగ్గరకు లాస్ట్ స్టేజ్ లో డాక్టర్స్ చేతులెత్తేశాక వస్తారు. లాస్ట్ స్టేజ్ లో వచ్చినా కొంతమందిది తగ్గుతూ ఉంటే అసలు మొదటి స్టేజ్ లోనే వస్తే I don't know , నాకూ తెలీదు ఏమవుతుందో. I am a scientist కనుక చెయ్యండి చెప్పలేను కానీ లాస్ట్ స్టేజ్ వచ్చినా చాలా మందికి తగ్గుతూ ఉంటే అసలు మొదట్లోనే వస్తే పూర్తిగా తగ్గుతుందేమో అనేది ఒక విధానం ఉంది. అది కల్పసాధన అనే బుక్ లో ఉంది. (పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు వ్రాసిన “కల్పసాధన” పుస్తకం దొరుకును).

కల్పసాధన అనే బుక్ లో మీ వ్యక్తిగతమైన జీవితాన్ని మీరు ఆ లైన్ లో పడేసుకోండి, 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 ప్రాబ్లమ్. అంచేత నేనేమంటానంటే మీరు అలా తినండి, మీ బాధ్యత అది, ఈ 9 రోజులలో కొంతమందయినా దాని మీద ఇంట్రెస్ట్ చూపించండి, కల్పసాధన అనే బుక్ తీసుకోండి. దానిని ఈ 9 రోజులలో చదవండి, సుమారుగా 12 పేజీలు ఉంటాయి. ఇది జీవితాన్ని మార్చివేసే సబ్జెక్ట్. చాలా గొప్ప పుస్తకాలు చాలా తక్కువ ఉంటాయి. Max Plank Atomic Structure లో ఈనాడు వచ్చే మార్పు లన్నింటికి ఆధారమైన మార్పు తీసుకొచ్చిన Scientist (మాక్స్ ప్లాంక్) 26 years old, దాని గురించి చెప్పినందుకు ఆయనకు నోబెల్ ప్రైజ్ ఇచ్చారు. Ph.D ఇచ్చారు.

Ph.D డిగ్రీ రావాలంటే థీసిస్ వ్రాయలి కదా. ఆ థీసిస్ approximate గా 150, 200 పేజీలు ఉంచవచ్చు. కానీ అతను ఒకే పేజీలో రెండు పేరాగ్రాఫ్స్ లో వ్రాశాడు అంతే, అంటే the dual nature of electron అది వాడు కేవలం రెండు పేరాగ్రాఫ్స్ లో వ్రాసాడు. అంచేత అది (కల్పసాధన) 126 పేజెస్ చాలా ఎక్కువ. ఇదంతా ఎందుకు చెప్పాను నిజమైన Basical Knowledge ఇచ్చేటటువంటిది పెద్ద పుస్తకం ఏమీ అక్కర్లేదు. గాయత్రి మంత్రం ఒకటి చాలంటున్నాగా. కానీ గాయత్రి మంత్రం యొక్క వివరణ మనం పట్టుకోలేం కనుక ఇదంతా కావాలి. సంజీవని విద్యాను నేర్చుకుంటాము అనే వాళ్ళు ఈ పుస్తకం చదివేయండి. ఈ 9 రోజులలో the power of thought చదవాలి.

దీని తరువాత ఈ పవర్ ఆఫ్ థాట్ వల్ల మీ Consciousness మారుతుంది. మామూలుగా ఏమీ రానటువంటి వాడు ఓ డాక్టర్, ఇంజనీర్ అయినట్టు మీరు మీ జీవితాన్ని మలుచుకోవడమే కాకుండా ఇతరుల జీవితాలను కూడా మీరు మలచివేయవచ్చు. Positively, ఇందులో తమాషా ఏమిటంటే నెగెటివ్ గా నువ్వేమీ చేయలేవు. ఇతరుల జీవితాలను influence చేసి నువ్వు ఎలా అనుకుంటావో వాడిని ఆ దారిలో మలచలేవు. You cann't do that by these things. మంచి ఏమిటో చెప్పగలవు, ఆ దారిలో వాడు వెళ్ళదలుచుకుంటే హెల్ప్ చేయగలవు. వాడు వెళ్ళదలచుకోలేకపోతే నారదుడు కూడా రావణాసురుడిని ఏమీ చేయలేకపోయాడు. వాళ్ళీకని చేయగలిగాడు, నారదుడు గొప్పవాడే కానీ రావణాసురుడు నేను వినను అన్నాడు. మరి వాళ్ళీకి (ముందు వాడూ అలాంటి రాక్షసుడే) నేను వింటానన్నాడు. వింటాను అన్నవాడు మారాడు. అంచేత బలవంతంగా ఈ టెక్నాలజీతో ఎవరినీ మార్చలేవు. అదే ఇష్టపడితే నువ్వు మార్చగలవు. సంజీవని విద్యకు మీకు ఏమి చదవాలో చెప్పాను. కానీ దానికంటే ముందు మిమ్మల్ని food values, minerals, carbohhydrates etc, తయారు చేసుకురమ్మన్నాను కదా. కనీసం సంజీవనిలో వర్క్ చేసి రోగరహితమైంటువంటి జీవితం ఇవ్వాలి అనేదానికోసం

అందరూ మెటీరియల్‌ని క్లబ్ చేసుకుని ఎన్ని మినరల్స్ మీలోకి వెళుతున్నాయి? ఎంత విటమిన్స్ మీలోకి వెళుతున్నాయి? ఎంత బి-కాంప్లెక్స్ మీలోకి వెళుతుందో తెలిస్తే ఇంక మీరు మాత్రం వాడనక్కర్లేదు. Food stuffs 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.

చెప్పింది ఏ రోజుకారోజు మీరు ముందుకు వెళుతూ ఉంటే చాలా పాస్ట్‌గా వచ్చేస్తుంది. కానీ మీరు ముందు మనం రోజు వాడేటటువంటి Spices ఉంటాయి. వాటికి tremendous medicinal values ఉంటాయి. Spices అంటే మసాలా దినుసులు. మన శరీరం తిన్నది అరాయిండు కుంటోంది, heart continueగా blood pump చేస్తుంది. మన శరీరంలో ఉన్న రక్తనాళాల పొడవు ఎంతో తెలుసో? 60 వేల మైళ్ళు. ఈ హార్ట్ పంప్ చేసినప్పుడు 60 వేల మైళ్ళ ట్యూబ్స్‌లోకి బ్లడ్ ఫ్లో సంవత్సరాల తరబడి కంటిన్యూగా చేస్తుంది. Can any municipality do that? Is it not a miracle? అంచేత శంభకలో ఈ miracle working points ని పట్టుకుంటాం, మనం Anatomy లో those are two points which can work wonders. ఒకటి పీనియల్ గ్లాండ్, రెండోది పిట్యూటరీ గ్లాండ్. ఈ two glands magics చేస్తాయి. ఏదైనా magics జరిగితే ఈ గ్లాండ్స్ వల్లే జరుగుతాయి. Fortunately or unfortunately modern doctors కి ఈ గ్లాండ్స్ గురించి ఏమీ తెలీదు. చాలా చోట్ల ఏం వ్రాశాడంటే ఈ గ్లాండ్స్ అసలు పనికిరానివి, అవశేషాలు. Appendix ఎలా అయితే పనికిరాదో అలా (అంటే నీకు దాని పని తెలీకపోతే అది పనికిరానట్టే). అంచేత మన బాడీలో magics కి కేంద్రమయిన రెండు సెంటర్స్ ఉన్నాయి. ఈ పీనియల్, పిట్యూటరీ గ్లాండ్స్ మన బాడీలో ఎలా పనిచేస్తాయో అనే దానికి soul and its mechanism అని ఒక బుక్ ఉంది. దాన్ని మీరు చదవాలి, కానీ టెక్నాలజీ మీకు ఈ క్లెయిన్ మొదలైన దగ్గరనుండి చెప్పతున్నాను. “సమంకాయ శిరోగ్రీవం

ధారయన్న చలం స్థిరః సంప్రేక్ష్య నాసికా గ్రం స్వం దిశశ్చా నవలోయన్” అలా ఉండాలి. I am talking about that two centres.

ఈ శంభక సంపర్క కేంద్రంలో ఈ cortex లో పైన ఈ Brain లో penial gland, pituitary gland కాస్త ఎక్కుడుంటుందో చూసుకుని మీరు పీనియల్ గ్లాండ్ నుండి పిట్యూటరీ గ్లాండ్ కి పవర్ రేస్ వస్తున్నట్లు ఫీల్ అవ్వండి. లోకేషన్ చూసుకోండి. పిలక నుండి అజ్ఞా వరకు, కళ్ళు మూసుకుని ఆ రేస్ పిలక నుండి అజ్ఞాకు వస్తున్నాయి అని ఫీల్ అవ్వండి that is enough. అన్ని మ్యాజిక్కులు జరిగిపోతాయి. మీరు ఊహించలేనటువంటి చిత్ర విచిత్రమైన మ్యాజిక్కులు జరుగుతాయి.

తేది : 12-06-2006

ఇది సంజీవని గ్రూప్ ఆఫ్ పీపుల్ జాగ్రత్తగా నోట్ చేసుకోండి మొట్ట మొదట ఆయుర్వేదం మనకు ఏమని చెబుతుందంటే “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిత్యేత్” - ఆరోగ్యం అంటే అక్కడ కూడా నెగటివ్స్. ఆరోగ్యము అంటే రోగరహితమైన స్థితి, అంటే హెల్త్ అంటే ఏమిటో మనకి తెలీదు. We are defining health in a negative way. Disease ఏమీ లేదు అంటే you are healthy అని కానీ actual గా ఆయుర్వేద స్వాస్థ్యము అని చెబుతుంది. స్వాస్థ్యము అంటే Stay in your own center. స్వ-స్థితి-దాని గురించి నేను తరువాత చెబుతాను. ప్రస్తుతానికి ఇది అర్థమయ్యింది కదా. తత్వవితుర్వరేణ్యం - అంటే సూర్యుడు మొట్టమొదట ఏమి చేస్తాడంటే రోగ రహితమైన స్థితిని తీసుకు వస్తాడు. “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిత్యేత్” - Correct ventilation లేకుండా Modern medicine కూడా మీరు డిసీజ్ ప్రీ అవలేరు అని చెబుతుంది. అంచేత ఇప్పుడు డాక్టర్లు ఏదో గొప్పదేమీ చెప్పటం లేదు. వాళ్ళు చెప్పిందే మళ్ళీ చెబుతున్నారు. “ఆరోగ్యం భాస్కరాదిత్యేత్ అంటే అర్థం కాదు కనుక, అది సంస్కృతం కనుక మనకు తెలుగులో చెప్పినా అర్థం కాదు మనకు ఇంగ్లీషులో చెప్పాలి. అంచేత derive health from Sun. సూర్యుడితో ఆరోగ్యాన్ని ఆకాంక్షించండి. కానీ

సూర్యుడు ఇంకోపని చేస్తాడు. రాత్రిపూట మీకు car headlights ఎలా కనిపిస్తాయి. Sodium lights కూడా అద్భుతంగా ప్రకాశిస్తాయి కదా. కానీ ఒకడు Night Car Drive చేసుకుంటూ వస్తాడు. అలా తెల్లారిపోయింది. కానీ ఆ కార్ హెడ్ లైట్స్ ఆపలేదు. సూర్యుడు వచ్చేసాక అసలు ఆ లైట్స్ వెలుగుతున్నట్టు కూడా తెలీదు. Even though the head lights are on. Point అర్థమయ్యిందా ఏం చెపుతున్నానో. ఇంకా సూర్యకిరణాలు అంధకారాన్ని తొలగిస్తాయి, చీకటిని తొలగిస్తాయి. ఆ చీకటిని తొలగించేటటువంటి గుణమే గాయత్రి మంత్రంలోని భర్గో దేవస్య ధీమహి - అజ్ఞానాంధకారాన్ని తొలగించు. అంటే గాయత్రి మంత్రం 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 భర్గో దేవస్య ధీమహి - అజ్ఞానాంధకారం పోవాలి. ignorance పోవాలి. ఆనందమయిమా is best example for 24 years she didn't take any food. అసలు ఆహారమేమీ తీసుకోలేదు. ఈవిడ గురించి మీకు పరమహంస మోగానంద life historyలో దొరుకుతుంది. ఆవిడకు 8 ఏట ఆకాలంలో పెళ్ళైపోయింది, బాగా తిండిపోతు. వాళ్ళ అత్తగారికి ఒళ్ళుమండి ఎంత తింటావే అని irritate అయ్యింది. అంతే ఈమె తిండి మానేసింది. ఆ కోపంలో, ఆ ఎమోషన్ లో ఆ సెంటర్ యాక్టివ్ అయ్యింది. some one as question. మీ బాడీలో ఉన్న minerals - cells గా మారటం లేదా? cells tissues గా మారటంలేదా? tissues - organs గా మారటంలేదా? organs - system గా మారటంలేదా? ఆ system human bodyగా మారుతోంది. అంటే భూర్, భువః స్వః three levels ఉన్నాయి. Our body is an animal kingdom. మీకు వాక్ శక్తి ఉంది కదా, అది ఎక్కడ నుండి వచ్చింది. నువ్వు

ట్రై చేయకుండా? ఏ ఎనర్జీ అయినా ట్రై చేయకుండా రాదుగా. మరి ఈ Human Body కి మాట్లాడే శక్తి ఎక్కడినుండి వచ్చింది? The animal must have tried. నాలుగు కాళ్ళమీద నడిచేది Sudden గా రెండు కాళ్ళ మీద నడవటం అంటే evolution లో ట్రై చేయకుండా అవ్వలేదు కదా. కాని ట్రై చేసేసాక, నీకు మాట్లాడటం వచ్చేసాక you think it is so simple. Unfortunate అది Evolution లో ఈ మాట్లాడే శక్తి రావటానికి ఎన్ని కోట్ల సంవత్సరాలు పట్టిందో అంటే ఈ భూర్, భువః, స్వః అనేది అక్కడ నుండి వస్తోంది. Animals స్వః పట్టుకుంటున్నాయి, plants భువః పట్టుకుంటున్నాయి. minerals భూః పట్టుకుంటున్నాయి, ఎలా పట్టుకుంటున్నాయి అంటారు. మరి అదేగా Science.

తేది : 13-06-2006

సంజీవని అంటే మనం కోరుకునేది ఏమిటంటే ఆహారము ద్వారా రోగ నివారణ, మెడిసిన్ ద్వారా కాదు. ఆహారము ద్వారా రోగ నివారణ చేయటం. అవి ఎటువంటివంటే భౌతికమైనవే కాదు, మానసికమైన రోగ నివారణ కూడా లలితా సహస్రనామంలో చాలా విచిత్రమైన టెక్నాలజీ ఇస్తారు. లలితా సహస్రనామాన్ని చదివి వెన్న ఎవరయినా పిల్లలు పుట్టని వాళ్ళకు ఇస్తే వాళ్ళకు ఖచ్చితంగా పిల్లలు పుడతారు. విషప్రయోగం జరిగిన వాళ్ళు పూర్ణిమనాడు లలితాదేవిని చంద్రమండలంలో ధ్యానం చేస్తే విషనివారణ అవుతుంది. అలాగ లలితా సహస్రనామంలో చాలా చిత్ర విచిత్రమైన ప్రయోగాలు ఉన్నాయి. ఇదంతా ఎందుకు చెపుతున్నాననంటే ఆహార నియమాలు, చంద్ర కిరణాలు - వీటిని మనం ఉపయోగించుకోవటం మర్చిపోయాం. సూర్యకిరణాలను అసలు ఉపయోగించుకోవటమే రాదు మనకు. సూర్యకిరణాల నుండి పారిపోవడం మనకి బాగా వచ్చు (ఎండా కాలంలో) అంచేత ఈ సంజీవని విద్యలో సూర్యకిరణాలను ఉపయోగించు కోవటం నేర్చుకోవాలి. Dosage ఇవ్వటం తెలియాలి ఎంతసేపు సూర్యుడికి

expose అవ్వాలి? ఏ part expose చెయ్యాలి? ఏ part expose చేయకూడదు అనేది తెలియాలి. ఇంకా colour combinations తో (colour therapy) రోగనివారణ physiological cures రంగులతో ఎలాగో తెలుసుకోవాలి.

ఒక very famous medical company తయారు చేసిన మందులన్నింటినీ black package లో pack చేసి ship ఎక్కించేది, కొన్నాళ్ళ తరువాత మేము ఈ బరువు మోయలేకుండా ఉన్నాము, ఇంతింత బరువు మాచేత ఎత్తించకూడదు అని వాళ్ళవేవో గొడవలు చేశారు. Packet బరువు తగ్గిస్తే వీళ్ళకు కూలీ ఎక్కువ ఇచ్చుకోవాలి. అంచేత they approached a సైకాలజిస్టు, lucky an American psychologist వాడు ఏమి చెప్పాడు మీరు weight ఏమీ మార్చక్కర్లేదు package colour black తీసేసి red colour package గా మార్చేయండి. company వాళ్లు అంతే చేశారు. Then no complaints. అంటే ఆ బ్లాక్ కలర్ పాకేజ్ ఎంత బరువు ఉందో రెడ్ కలర్ పాకేజ్ కూడా అంతే బరువు ఉంది. కానీ no complaints, because of colour. Colours చాలా విశిష్టమైన results ఇస్తాయి, if you know how to use it. Colours అని ఎందుకు చెబుతున్నానంటే సూర్యకిరణాలలో seven colours ఉన్నాయి. సూర్యవంశంలో ఈ 7 కలర్స్ ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలిసిన వాడే రాజవుతాడు. రఘువంశంలో సూర్య కిరణ విజ్ఞానం తెలీనివారు రాజు అవరు. ఎంచేతంటే ప్రజలు మేము ఇలా స్ట్రైక్ చేస్తాం అంటే రాజు వెంటనే సూర్యకిరణాలను ఫిల్టర్ చేసేయాలి, తరువాత ప్రజల మీద ఫోకస్ చేసేస్తే వాళ్ళు మారిపోతారు. ఇదంతా కూడా గాయంత్రి మంతంలో ఉంది. ఈ సూర్యకిరణ విజ్ఞానమే. గాయంత్రిమంత్రం ఫార్ములాని డీకోడ్ చేసుకోవాలి. డీకోడ్ చేసేవాళ్లు ఎవరన్నా ఉన్నారా? నాకు తెలిదు, కానీ సూర్యకిరణ విజ్ఞానం గాయంత్రిమంత్రంలో ఉంది. అంచేత సంజీవని సూర్యకిరణ విజ్ఞానాన్ని ఆహారంగా మనం ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? ఉపయోగించుకోటానికి మనం ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయాలి. అన్నిటికంటే

ఒక small tip confirmed tip ఏమంటే kidney లో stones ఉన్న వాళ్ళు అరటిఆకుల్లో భోజనం చేస్తే మంచి results వస్తాయి. That is the basic వాళ్ళకు kidney problems solve అయిపోతాయి. దానినే హోమియోపతిలో ప్లాంటింగో (plantigo) అనే పేరుతో దాని mother tincher దొరుకుతుంది. ఇప్పుడు మీరు దీన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? నేను ఇప్పుడు హోమియోపతిలో ఉన్న background, ఆయుర్వేదలో ఉన్న background చెప్పాను. ఇంక you have to experiment it, kidney stonesకి ఆకులు ఎలా ఉపయోగపడతాయి శ్రీం, శ్రీం, క్షీం.

ఈ శ్రీం, శ్రీం, క్షీం ని మనము గాయంత్రి మంత్రాన్ని సంజీవని విద్యగా ముందుగా ఒక రూపాన్ని ఇచ్చుకుంటున్నాం. ఈ రూపాన్ని ఇచ్చుకుంటున్న దాంట్లో మెయిన్ గా మీరు సూర్యకిరణాలను పట్టుకోవాలి. మామూలుగా పట్టుకోవటం కాదు, as an energy source. దానికి ఏకైక మార్గం go to the source (అంటే సూర్యుడు). Any problem go to the source. ఆ సూర్యుడు పద్మమును వికసింప చేస్తాడు. మీకు natural finamina తెలుసా సూర్యకిరణాలలో. వాటికి పద్మము వికసింపబడుతుంది. మీరు పద్మాసనంలో కూర్చుంటే ఆ సూర్యుడి యొక్క కాంతి మిమ్మల్ని వికసింపచేయగలదు. అది ఇంకో ఆసనంలో కూర్చుంటే రాదు. Don't be foolish, ఏ గురువు ఏం చెప్పినా ఒప్పుకోకండి. కూర్చోవటం రాదు. O.K. ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. O.K. 100% marks రాకపోతే 5% మార్కు వచ్చినా పరవాలేదు. కానీ మాకు 5% చాలు అనవద్దు మీరు, 100% ఎప్పుడొస్తుందంటే మనం పద్మాసనంలో కూర్చుంటేనే వస్తుంది. రెండోది ఏం చెప్పాను. intelligence పెరగాలంటే, memory పెరగాలి అంటే జ్ఞానముద్ర అవసరం. నిరంతరం మీరు ఈ ముద్రలో ఉండటానికి ట్రై చేయండి. ఇంత సింపుల్ టెక్నిక్స్ అయినా చేయడానికి ఎంత కష్టమో, ఇంకా ఏమి అంటారు మేము చేశామండి రాలేదు అంటారు. ఎన్ని సెకండ్స్ చేశారు కనీసం కొన్ని నిమిషాలయినా చేయరు. ఇంక ఏమి వస్తుంది. అందుకే నేను గారంటీగా అని ఇన్నిసార్లు ఎందుకు

చెప్పతున్నానంటే మీకు కోరికలు తీర్చుకోవాలంటే ఉదయం 20 ని॥ సాయంత్రం 20 ని॥ ఇలా కూర్చుంటే చాలు. ఆరు నెలలు అలా నేను చెప్పినట్లు కూర్చుంటే తీరకపోతే నన్నడగండి. ఆహారం మీరు ఎలా తింటున్నారో అన్నదాని కంటే ముఖ్యం ఏమిటంటే morning 20 min, evening 20 min ఇలా కూర్చుంటే చాలు, మీకున్న కోరికలు తీరతాయి. అంతేకాక physical కోరికలయితే north side, intellectual కోరికలయితే east side కూర్చోవాలి. మిగతా రెండు దిశలూ వద్దు. Don't experiment. దాంతో ఏమవుతుందో మీకు తెలీదు. కానీ గురుగీతలో ఎనిమిది దిశల గురించీ చెప్పారు. ఎలా కూర్చుని ఏమి చేసుకోవచ్చు అనేది ఉంది. ఇప్పుడు గురుగీత అని ఎందుకు చెప్పతున్నానంటే గురుపూర్ణిమ వస్తుంది కదా. మీరు గురుగీత కూడా చదువుతుంటే మంచిది. కానీ మీరు time ఎక్కడుంది మాస్టారు అంటారు. కానీ నాకు ఖాళీ ఉంది కదా మీకు చెప్పటానికి, అందుకు నేను చెప్పతూ ఉంటాను. guarantee గా ఎందుకంటే మీరు చేసినా చెయ్యకపోయినా నేను చెప్పుకోవాలిగా, నాకు లాభమేగా అందుకే శిష్యులను మన శాస్త్రాలలో బోధగురువులు అంటారు మీరూ గురువులే (బోధగురువులు). అంచేత మీకు బోధ చేస్తూ ఉంటే టీచర్ కి సబ్జెక్ట్ వస్తుంది. మన వాళ్ళ యొక్క expansive out look of life, శిష్యులను కూడా గురువుగానే చూస్తాడు గురువు.

ఆహార నియమాలలో మీరు మొట్టమొదట ఈ ఆసనం ప్రాక్టీసు చేసుకుంటూ సూర్యకిరణ విజ్ఞానం నేర్చుకోండి. ఆ hindi లో ఉన్న బుక్ కంప్లీట్ చేయండి, రెండోది సంజీవని విద్య వాళ్లు ఆహారం యొక్క కేలరీ వాల్యూ మీకు కౌంట్ చేయటం చేతకావాలి. ఒక ఫుడ్ ఐటమ్ మీరు ఇలా చేస్తో తీసుకోగానే దాని యొక్క కేలరీ వాల్యూ మీరు చెప్పేయగలగాలి. అంచేత 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. ఈ వర్క్ అంతా ఈ నెల 30కి తయారు చేసేయాలి. ముఖ్యంగా మీరు day to day life లో ఉపయోగించేవాటికి తయారు చేయండి, తరువాత చిన్నపిల్లలకి memory power కావాలి 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, Digestion ని ఏవి పెంచుతాయి. అది తయారు చేసి పిల్లలకు ఇవ్వండి, చాలా families లో nutritioned food neither the parents nor the children ఎవ్వరికీ తెలీదు. point అర్థమయ్యిందా? ఇదంతా నాకు కావాలి. ఇవి మీరు చెయ్యండి, చెప్పటానికి నేనున్నాను. దానివల్ల గారంటీగా రిజల్ట్స్ ప్రకృతి గ్యారంటీ ఇస్తుంది, Scientists guarantee ఇస్తున్నారు. ఎందుకు పిచ్చివాళ్ళలాగా డాక్టర్స్ దగ్గరికి పరిగెడతారు? కానీ ఇదంతా మీరు చేయడానికి కొంచెం కష్టపడాలి. మీరు చేస్తే I will be happy, మీరు చెయ్యకపోయినా ఈ memory capsules spices తో ఎవరో తయారు చేస్తాడు, గ్యారంటీగా కోటీశ్వరుడు అవుతాడు.

మనం ఎప్పుడూ చేసే తప్పు ఎక్కడంటే అసలు మన దగ్గర మెటీరియల్ ఏమీ ఉండదు. ముందు మెటీరియల్ కలెక్ట్ చేసుకోండి. మన డే టు డే లైఫ్ లో మనకి దొరికేవి, మనం ఉపయోగించేవి వాటిని తయారుచేయండి. ఇదంతా ఎవరు చేస్తారు? డిస్కస్ చేసుకోవాలి కూడా. మీరు అందరూ ఆ angle లో డెవలప్ అవ్వాలి కానీ, ఇంత గొప్ప (పెద్ద) knowledge if you just loose it, no use. Points అర్థమయ్యాయా? మొట్టమొదట సూర్యకిరణ విజ్ఞానం మీకు అర్థమవ్వాలి. రెండోది మనకి దొరికే food stuffs యొక్క nutrition value, mineral value దాన్ని ఎన్ని రకాలుగా వీలయితే అన్ని రకాలుగా, ఇంగువను ఉపయోగించుకోవటం చాలా మందికి రుచి కోసం వేస్తున్నామనే బ్రమలో ఉన్నారు. రుచి కోసం ఏమీ కాదు, దానికి value

ఉంది. ఎప్పుడయితే value తెలీదో అప్పుడు రుచికోసం వేస్తారు. గోల్డ్ ఆబరణాలు పెట్టుకుంటాం. అవి ఎందుకు పెట్టుకుంటామో తెలీదు. ఎప్పుడయినా అవసరమైతే తాకట్టు పెట్టుకోవచ్చు అనుకుంటారు. లేకపోతే లాకర్లో పెట్టుకుంటారు. బంగారం ఉంది లాకర్లో పెట్టుకోటానికి కాదు. They have a very direct relation with endocrine system సరే అది తరువాత చూద్దాం. ఇంకొకటి గాయత్రి మంత్రంలో ఈ గోల్డ్ గురించి వచ్చింది కనుక చెబుతున్నాను రాగి, గోల్డ్ అనేది ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం రాగి, బంగారం ఒక్కటే, రాగిని నువ్వు బంగారంగా మార్చుకోలేదు, రాగి అంటేనే బంగారము. ఆ ఫార్ములాని గాయత్రి-సావిత్రి-కుండలినీ పుస్తకంలో ఇచ్చాను. అదీ గురువుగారు ఇచ్చిన ఫార్ములానే. కానీ మీరు ఎంత త్యాగధనులో చూడండి, ఇంతవరకు ఆ ఫార్ములా ఏంటి? ఎలాగ మాష్టారు అని నన్ను అడగలేదు. అది పబ్లిష్ అయ్యి ఒకటిన్నర సంవత్సరాలు అయ్యింది. నేనే మధ్య మధ్యలో ఇలా చెప్పుకుంటూ ఉంటాను. రాగి అంటే బంగారమే, సంజీవని got the point.

Next institute of consciousness technology thought power ఆలోచనాశక్తిని ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోండి. Belief శక్తిని ఉపయోగించుకోవడం నేర్చుకోండి. ముందు మనం చెబుతోన్న వీటిని నువ్వు నమ్మకపోతే అసలు ఆచరించవు. You should believe. కానీ గుడ్డి belief కాదు, భ్రమించే ఆలోచనలు నాకుండుకు? logic అర్థమయ్యిందా? కానీ ఇది ఎందుకు చెబుతున్నాను అంటే సూర్యుడు మీ ఫుడ్ని ఇస్తున్నాడు అన్నది మీరు accept చేస్తున్నారు కదా. నువ్వు ఎలాంటి food తింటావో అలాంటి మనస్సే ఏర్పడుతుంది అనేది కూడా ఒప్పుకుంటారు కదా. అంచేత sun gives food, it controls your mind also. అది గాయత్రిమంత్రం చేసేది. ఆ angle లో కనుక మీరు గాయత్రిమంత్రాన్ని ప్రజల్లోకి తీసుకెళ్ళగలిగితే, అంటే don't use sun for heat, energy and for agriculture నువ్వు సూర్యుడిని for your thoughts కోసం వాడాలి. your emotions ని control

చేసే వాడు కూడా సూర్యుడే. “సోయాతీతి సవిత” - ప్రేరేపించేవాడు సవిత. ఆలోచనలు ప్రేరేపిస్తున్నాడు. కానీ ఆ ప్రేరేపణకి నిన్ను నీవు ట్యూన్ చేసుకోవాలి. అంత ఈజీగా సూర్యుడి యొక్క ప్రేరణ అందుకోలేవు. ఇప్పుడు ఒక బ్రెయిన్ సర్జన్ ఆపరేషన్ చేయాలి. ఆపరేషన్ చేయాలంటే వాడి బ్రెయిన్లో ఈ ఆపరేషన్ చేస్తున్నప్పుడు ఈ చేతివేళ్ళు ఈ muscles, ఈ nerverse, వాడి బ్రెయిన్ యొక్క ప్రేరణకి అనుకూలంగా తిరగాలి. అనుకూలంగా తిరక్కపోతే ఎంత గొప్ప బ్రెయిన్ సర్జన్ అయినా వేస్టు. కానీ ఈ అనుకూలంగా తిరగటానికి నాలెడ్జ్ ఒక్కటి సరిపోదు. నాలెడ్జ్తో పాటు వాడు ఏం చేసి ఉంటాడు. ఎన్ని వందల ఆపరేషన్ వాడు డెడ్బాడీ మీద చేసుంటాడో, అంత స్పెషలైజ్డ్ నాలెడ్జ్ వచ్చిందో కదా, మరి మనము సూర్యుడి యొక్క tremendous energy కి అనుగుణంగా మలుచుకున్నటువంటి బాడి మనకి ఉన్నదా? ప్రస్తుతం లేదు, కానీ కష్టం కాదు, ఎందుచేతంటే you are very natural, సూర్యుడి కంటే దగ్గర ఎవ్వరూ లేరు మనకి. Tremendous energy అంత దగ్గర ఉందా? Energy Source దగ్గరగా ఉండి ఇలా తెల్లబోయి చేస్తున్నాం.

తేది : 19-06-2006

మూడు రకాలుగా మలుచుకోమంటున్నాను. మొట్టమొదటిది సంజీవని. The vibrant life. ఆహారము కరెక్ట్గా ఉంటే తప్ప ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో అంటే the way of living లో నువ్వు ముందుకు వెళ్ళలేవు. ఆహార శుద్ధో సప్త శుద్ధి అనో ఏదో చివరికి అంతా వస్తుంది అని శంకరాచార్యుల వారు చెబుతారు. ఆహారముయొక్క క్వాలిటీ గురించి మాట్లాడుతున్నాం తప్ప, నువ్వు ఏం తింటున్నావు అని అడగటం లేదు. పాయింట్ అర్థం చేసుకోండి, ఎలా తింటున్నావు అన్నది అడగటం లేదు. సంజీవని వాళ్ళతో నేను చెప్పేది ఏమిటి అంటే first you should know respiration and digestion. ఊపిరి ఎలా పీల్చుకుంటున్నారు? డైజేషన్ ఎలా అవుతుంది? అది more important.

quality of food కాదు, అరగని వాడికి ప్రపంచంలో ఉన్న nutrition food పెట్టినా వాడికి విరోచనాలవుతాయి. అడిగేవాడికి రాగిసంకటి పెట్టినా హాయిగా తిని అరాయింతుకుని, హాయిగా పడుకుంటాడు. ముందసలు ఆ కాన్సెప్ట్ మీకు లేదు. ఆ ఆలోచనా విధానం ఏది తింటున్నావు అనేది ముఖ్యం కాదు. How you breath in 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. అంటే ఆహారంలో ఉండేటటువంటి కావలసినటువంటి సెక్రీషన్స్, digestive enzymes కానీ అవన్నీ రావాలి అంటే smell is important. మీకు తెలీదేమో చాలామంది వాసన బట్టి ఉప్పు ఎక్కువయినదో, తక్కువైందో చెప్పేయగలరు. మరి అది చేయగలిగే వాళ్ళు breathing కి ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు ఏం importance ఇస్తున్నారు.

రెండోది digesion. తిన్నది అసలు అరుగుతోందా? అరక్కపోతే ఎందుకు అరగటం లేదు? అదీ సంజీవనిలో దానికి చాలా importance ఇవ్వాలి. ఈ SSY వాటిల్లో the results are because of pranayama, తరువాత ప్రాణాయామ technique వదిలేస్తారు, మేం చేస్తున్నామండి ఏమీ అవ్వటం లేదంటారు. main reason ఏమిటంటే the pranayama ఐదు రకాల ప్రాణాయాలు ఉన్నాయి అక్కడ. సంజీవని గురించి చెపుతున్నాను how I wanted it to grow? ఈ digesion, respiration కి ఆధారం ఏమిటంటే భగవద్గీతలోని 15వ అధ్యాయం 1వ శ్లోకం - “ఊర్జ్వముల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాచూరవ్యయమ్ । ఛందాంసి యస్య పర్ణాని య స్తం వేద స వేదవిత్ ॥”. ఈ తల్లక్రిందులుగా ఉన్న చెట్టుని ఎవడు అర్థం చేసుకున్నాడో వాడికే వేదాలు అర్థమయ్యాయి. మీ లోపల మీ lungs యొక్క growth చూస్తే మీకే అర్థమవుతుంది. It was an inverted tree అని. ఎక్కడో inverted tree అక్కడేదే. ఇదే. అంచేత దీనికి నేను ఏం చెపుతున్నాను మీరు close your eyes పీల్చుకోండి food ని అక్కడ మీకు 15వ అధ్యాయం వినిపిస్తూ

ఉంటుంది. వింటూఉండండి. దాని తరువాత ఈ క్లాసులకి హాజరు అవుతున్న వాళ్ళకి ఈ శ్లోకాల అర్థం తెలియాలి. అంచేత ఈ సంజీవని దాంట్లో ఈ 15వ అధ్యాయం యొక్క క్లాసులు నడపాలి. అదీ anatomy, physiology పరంగా నడపాలి. అందులో చాలా స్పష్టంగా ఏం చెపుతాడంటే “అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం” - నాలుగు రకాలైన పుడ్డాకూడా నేను డైజస్ట్ చేసేస్తాను 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 అడుగుతున్నారు. అందరూ అక్కడేదే. నాకు 10 మంది వస్తే చాలు. నేను రమ్ గురించి మాట్లాడటం లేదు, అది మీకు అర్థమవటం లేదు. మనకు రమ్ ఎందుకు? ఈ సబ్జెక్ట్ నేర్చుకున్న 10 మంది ఉంటే ఒక్క సంవత్సరంలో గ్యారంటీగా అది వరల్డ్ వైడ్ అయిపోతుంది. నాలెడ్జ్ అలాంటిది. 15 వ అధ్యాయం మీకు ముందు కంఠతా రావాలి. తరువాత అధ్యయనం చేయాలి. ఎందుకంటే కెమిస్ట్రీలో లాగానే ముందు ఆ కెమికల్ పేర్లు తెలియాలి. తరువాత టెక్స్ బుక్ అంచేత digestion and anatomy of respiration and digestive track 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 హవన విధిలో ఏ హవనసామాగ్రి లేకపోతే నువ్వులు వాడండి అంటారు. హవన సామాగ్రి లేనప్పుడు. నువ్వుల యొక్క importance ఏమిటి? పెళ్ళి జరుగుతున్నప్పుడు జీలకర్ర, బెల్లం పెడతారు కదా. అది ఎందుకు పెడతారు? Food aspts, the power of the food. కానీ unfortunate గా ఏం జరుగుతోంది. దీనికి ఎవడికి తోచిన explanation ఇస్తున్నారు. ఆ

సంఘటనలకి, ఆ explanation వెనకాతల ఏమీ సైన్స్ ఉండదు. జీలకర్ర ఎందుకు కావాలి? బెల్లమే ఎందుకు కావాలి? కానీ మన సంజీవని వాళ్ళు ఆ angle లో దెవలవ్ అవ్వాలి. దానికి బుక్స్ చదవాల్సిందే, నన్నుడిగినా నేనేమీ చెప్పలేను. నాకు తెలిసుంటే నేను ముందుగానే చెప్పేసి ఉండేవాడిని, కానీ ఇలా వెళ్ళవచ్చు అని నాకు తెలుసు. ఇప్పుడు గైడ్, రీసెర్చ్ స్కాలర్, వాళ్ళిద్దరికీ తెలీదు ఐదేళ్ళ తరువాత ఏమొస్తుందో, జనరల్ టాపిక్ ఒకటుంది అంతే అలాగ ఈ సంజీవనిలో అది కావాలి. ఆ meditative aspect of taking food ఆహారం తింటున్నప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి. మౌనంగా ఉండాలి అని చెప్పతూనే వాళ్లు మౌనంగా ఉండరు. కానీ ఇక్కడ కర్ర పట్టుకుని నేను చెప్పతున్నాను. పద్మాసనంలో కూర్చుని వడ్డన అయ్యేవరకు కళ్ళు మూసుకుని you enjoy food by smells. 15వ అధ్యాయం వస్తూ ఉంటుంది. దానిని వింటూ ఆ వాసనలు లోపలకు వెళ్ళాలి. అంచేత మీరు వండిన వంటలు వాసనలు వచ్చేటట్టు ఉండాలి. దాని తరువాత astrological angle.

Astrological angle లో ఆహారం తీసుకుంటున్నటువంటి వ్యక్తి యొక్క రాశి ఏంటి, లగ్నం ఏమిటి? దానికి తగిన ఫుడ్ ఏంటి? ఇంట్లో అందరికీ కలిపి కామన్ గా వండేస్తారు. అదీ కరెక్ట్ కాదు. పిల్లలకు వండే ఫుడ్ వేరుగా ఉండాలి. అసలు ఆడవాళ్ళకు ఉద్యోగం చేసే టైమ్ ఎక్కడిది? పిల్లలకు, ఇంట్లో వాళ్ళకు కావలసినవి వండిపెడితేనే సరిపోతుంది. ఇప్పుడు హోటల్ కి వెళ్ళిపోవటం అందరికీ కామన్ గా ఆర్డర్ ఇచ్చేయటం, తినేయటం, వచ్చేయటం అది తినవచ్చో, తినకూడదో తెలీదు. తినొచ్చో, తినకూడదో కూడా it depends on your రాశి, మీ లగ్న Miracles of food అనే పుస్తకంలో ఇదంతా ఇచ్చాడు. మరి ఆ tablets ఎవడు చేస్తాడు? ఎప్పుడు చేస్తాడు? ఇంక నేను రోజు లెక్కరర్చి చెబితే ఏం లాభం. అందుకే ఈ క్లాసులు ఆపాను. what is the use of giving lecturers like this. ఇప్పుడు చెప్పాను మీరా పుస్తకాన్ని పట్టుకోండి tablets చేసుకోండి. వాత, పితృ, కఫాలు గురించి ఆయుర్వేదిక్ వాడిని అడిగితే వాడికే తెలీదు. అందుకే నేను ఆయుర్వేద అంటే దణ్ణం

పెట్టేశాను. దాని జోలికి వెళ్ళను ఎందుకంటే ఎవరికీ ఏమీ రాదు. పుస్తకాల్లో ఉన్నట్టు ఏమీ లేదక్కడ. డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు each person get different medicine కదా. మరి don't you think that food is medicine. Are you treating it is a medicine. మీ ఆలోచనా విధానం మార్చుకోవాలి. అప్పుడు ఈ క్లాసులకి విలువ. No general food for all, except respiration and digesion. ఈ రెండూ మాత్రం అందరిదీ ఒకేలాగ ఉంటుంది. ఫుడ్ మారాలి. Even this food which we are now eating is not actually not అమృతాహారం, ఎంచేతంటే individualise అవ్వటం లేదు. And medicine is highly individualise. ఒకే మందు ఒకే రోగానికి ఇద్దరికీ ఒకేలాగ ఇవ్వము. dosage మారుతుంది. pediatric dose ఒకలాగ ఇస్తాం, ముసలివాళ్ళకి ఒకలాగ ఇస్తాం, ఇక్కడ ఆహారము దంచుకొట్టు కొలత తెలీదు. ఇవన్నీ నాకు కావలసిన సంజీవని గురించి చెప్పతున్నాను. ఇలాగ మీరు దాన్ని దెవలవ్ చేసుకోండి. మీకు ఇష్టమున్న 10 మంది ఒకచోటజేరండి. ఎక్స్పర్మెంట్ చేయండి. అక్కడ మీకేదయినా డౌట్ వస్తే నా నాలెడ్జ్ మీకు ఉపయోగపడుతుంది. కానీ మీరిది చదువుకోండి అని నన్ను ఎన్నిసార్లు చెప్పమంటారు? వెబ్సైట్ చాలా అద్భుతమైనవి ఉన్నాయి. food stuffsలో, from westren angle as well as from eastren angle. రెండువైపుల నుండి ఉన్నాయి వెతుక్కోండి వాటిని. వెతుక్కుని డిస్కవర్ చేసుకోండి. ఇక్కడ నేను మీతో చెప్పేది ఏమిటంటే తెలివైన వాళ్ళు గ్రూప్ స్టడీలో మేము ఎమ్.ఎస్సీ, చదువుతన్నప్పుడు రేడియోయాక్టివిటీ నేను చదువుకునే వాడిని, ఎలక్ట్రసిటీ ఇంకోడు చదివేవాడు, మేము కలిసి ఒకల్యుకొకళ్ళం చెప్పేసుకునే వాళ్ళం. తరువాత మళ్ళా ఎవరి చదువులు వారివే. పాయింట్ అర్థమయ్యిందా? మరి అలాగ ఇక్కడ ఎందుకు చేయలేకపోతున్నారు. ప్లానింగ్ చేసుకోండి. నేను అడిగేది ఏమిటో అర్థమయ్యింది కదా. ఇక్కడ human constitutions వత, పితృ, కఫాలు సత్వ, రజో, తమో గుణాలు trinity ఉందే, మిమ్మల్ని మీరు analise చేసుకోవటం నేర్చుకోండి, దానికొక quistioneer తయారు

చేసుకోండి. ఇది ప్రపంచంలో ఎక్కడా లేదు. అంచేత మీకు కాస్త creative genius రావాలి. దానికి గాయత్రి మంత్రంతో మహాలక్ష్మీ కలిపాను. అందుకు కలిపాను మహాలక్ష్మీ మంత్రం.

అక్కడ గాయత్రి మంత్రం ఏం చెపుతుంది. “ఓం భూర్భువఃస్వః” thios sound ఏం చేస్తుందంటే ఆ పరమాత్మ యొక్క శక్తి బాహ్య జగత్తులో మూడు రకాలుగా ఉంటుంది, మనలో మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణతలాలు అంటా, అంచేత ఎప్పుడయితే నువ్వు భూర్, భువః, స్వః అంటావో నీలో ఉన్నటువంటి మూడు దానికి plug in అవుతాయి. It is almost like putting a plug. Sound ఎలా ఎఫెక్ట్ ఇస్తుందో మీకు తెలికపోవచ్చు కానీ ఎలా ఎఫెక్ట్ ఇస్తుందో అన్నది జంధ్యాల (సినీ డైరెక్టర్) ఒక సారి అమెరికా వెళ్ళాడు. ఒకళ్ళింటో దిగాడు. భోజనాల టైం అయితే ఆయనను డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు పిలిచారు. ఈయన వెళ్ళి కూర్చున్నాడు. ముందు ఆ ఇంటి యజమాని వచ్చి అక్కడ కూర్చున్న అందరినీ సిగ్గులేకుండా తినండి, అలా ఇంట్లో ఉన్న వాళ్ళందరూ రావటం అన్నీ ఉన్నాయా? సిగ్గులేకుండా తినండి అనటం. అంటే వాళ్ళ ఉద్దేశ్యం actual గా సిగ్గుపడకుండా తినండి అని చెప్పటం. కానీ మీకు తేలా అర్థమయ్యిందా? sound it self effects you, ఆ మాట ఉద్దేశ్యం వేరు, మాట తీరు వేరు కదా. అర్థమయ్యిందా? భూర్, భువః స్వః అనగానే automatic గా మీ యొక్క స్థూల, సూక్ష్మమ కారణశరీరాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి. ఎలా యాక్టివేట్ అవుతాయి? ఎదుకు యాక్టివేట్ అవుతాయి అన్నది మన ఋషుల యొక్క గొప్పతనం. ఆ సౌండ్ ని వాళ్ళు పట్టుకోగలిగారు. అంచేత ఓం భూర్ భువః స్వః అనగానే మీ యొక్క స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ అనే సరికల్లా అర్థమవటం లేదు. స్థూల physical, సూక్ష్మ desires, కారణ thoughts అంచేత thoughts, desires, physical body. ఇక్కడ ఒక చిన్న మాట అర్థం చేసుకోండి, గాయత్రి మంత్రమే ఎందుకు చేయాలి అనేది అర్థమవుతుంది. మనికి అనేక thoughts వస్తాయి. అందులో చాలా thoughts ఏమిటంటే ఇవాళ్ళి నుండి రెగ్యులర్ గా చేస్తాము. నేను ఏడో

క్లాసు చదివేటప్పుడు మా తాతగారు ఒక మహాత్ముడిని తీసుకువచ్చారు, మేము గంగానది ఒడ్డున ఉన్నప్పుడు ఆయన చెప్పిన మాట ఒకటి నాకు ఇప్పటికీ గుర్తుంది. అది ఏమిటంటే టైం టేబుల్ వేసుకుని చదుకో, 7వ క్లాసు అయిపోయింది. పిహెచ్.డి అయిపోయింది. ఉద్యోగం అయిపోయింది, రిటైర్ అయిపోయాను కానీ ఇప్పటికీ కూడా టైం టేబుల్ ప్రకారం చదవటం చేతకాలేదు. కానీ ఆ మాట గుర్తుంది. ట్రై చేస్తున్నా, రిజల్ట్స్ వస్తున్నాయి. కానీ ఆయన చెప్పినట్లు చేస్తే ఎంత వచ్చేదో, ఇది ఎందుకు చెబుతున్నానంటే Thoughts అయితే మీకొస్తాయి కానీ, ఏ ఒక్క thought అయినా మీరు ఆచరణలో పెడుతున్నారా అన్నది ఆలోచించుకోండి. thoughts ఆచరణలోకి రావటం లేదు. కారణం thoughts physical planeలో అవి ఆచరణగా మారాలి అంటే అవి desire గా మారాలి. Desire ఆచరణలోకి వస్తాయి తప్ప thoughts ఆచరణలోకి రావు, thoughts ఆచరణలోకి వస్తే చాలా ప్రమాదం. ఎవరో చంపేయాలనే thought వచ్చిందనుకోండి, దానిని immidiate గా ఆచరణ చేసేస్తే చాలా ప్రమాదం. అన్ని thoughts ఆచరణలోకి రాకూడదు. thoughts desire కి మారాలి. desire కూడా చాలా తీవ్రమైన desire కాకపోతే నువ్వు act చేయవు. అంచేత అది ఒక safety valve క్రింద పెట్టింది nature. లేక పోతే మనం ఆలోచించే ప్రతీ ఆలోచనా జరిగిపోవటం మొదలెడితే ఎంత కొంపలంటుకుపోతాయో కాస్త ఆలోచించండి. very lucky మనం అనుకున్నవి జరగవు point అర్థమవుతోందా? కానీ గాయత్రి మంత్రం ఏం చేస్తుందో అర్థం చేసుకోండి. “ఓం భూర్భువః స్వః”- all the three (physical, emotional, mental) automatic గా tune అయిపోతాయి, ఓంతో tune అయితే మనం అనుకున్న దంతా జరిగితే దేంజరే కదా అంచేత ఏం చెప్పతాం “తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య”-తత్ నా desire కావు ఆ (సవిత) అంటే ఏమిటో ఆ conciousness ఏమిటో తెలియాలి. హిట్లర్, రాముడు - రెండు మాటలు వాడాను తేడా తెలుస్తోంది కదా. హిట్లర్ ఎలాంటివాడో, రాముడు ఎలాంటివాడో? వాళ్ళని

మీరేమి కలవలేదు కదా. అయినా తేడా అర్థమవుతోంది కదా అంచేత సవితాశక్తిని నువ్వు కలిసినా కలవకపోయినా we can know about it, 'వరేణ్యం'- శ్రేష్ఠమైన, భర్గో - అంధకారాన్ని తొలగించే, ధేవస్య - ఇతరులకు ఇచ్చేటటువంటిదే నాకు కావాలి. అప్పుడు నీ thoughts అన్నీ correct time లో పడిపోతాయి. ధియోయోసః ప్రచోదయాత్ - మా ఆలోచనలు మంచి మార్గం వైపు వెళ్ళుగాక మరి అలాంటి prayer ప్రపంచంలో ఎక్కడయినా ఉందా? can you imagine such a prayer. ఎంత అద్భుతమైన ప్రేయరో.

గాయత్రి మంత్రం రెండు మాలలుచేసి, తరువాత “ఓం శ్రీం హ్రీం శ్రీం కమలేకమలాయే ప్రసీద ప్రసీద శ్రీం హ్రీం శ్రీం ఓం మహాలక్ష్మై నమః ” ఇది ఎందుకంటే ప్రస్తుతం మానవ సమాజంలో పీక్ లో ఉండే వ్యక్తులు (politicians, business people, scientists, actors, literary people) - సమాజాన్ని ఇప్పుడు వీళ్ళు ఐదుగురే కదా శాసిస్తుంది. పొలిటిషియన్స్ (నేతలు), రెండోది బిజినెస్ పీపుల్, మూడోది సైంటిస్టులు ఎంచేతంటే సైంటిస్టులు కూడా వాళ్ళ చేతుల్లోనే కీలుబొమ్మలు (పొలిటిషియన్స్ అండ్ బిజినెస్ పీపుల్), తరువాత actors, next teachers those who teach all these things. ఇదంతా మీ శరీరంలో ఉండే endocrine system మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. నువ్వు పొలిటిషియన్ అవుతావా అవ్వవా? నువ్వు బిజినెస్ మాన్ అవుతావా? అవ్వవా నువ్వు సైంటిస్ట్ అవుతావా లేదా మంచి యాక్టర్ అవుతావా లేదా మంచి టీచర్ అవుతావా? ఇవన్నీ కూడా మన శరీరాలలో “కమలాలయే” - అంటే మన శరీరాలలో ఈ ఐదు లోటన్లు ఉన్నాయి. ఇందులో నువ్వు ఏదో ఒక కమలానికి చెందుతావు. నువ్వు ఏ సెంటర్ కి చెందావా పట్టుకో నీ శరీరంలో ఐదు సెంటర్స్ ఉన్నాయి. మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపూరకం, అనాహతం, విశుద్ధి. నువ్వు ఏ సెంటర్ కి చెందిన వాడివి? దానికి తగిన ఫుడ్ ఉందా? ప్రపంచంలో చక్ర ఫుడ్ లేదు. మనం డెవలప్ చేసుకోవాలి. చేద్దాం లాజిక్ ఉంది, పుస్తకాలున్నాయి,

అలితా సహస్రనామంతో చాలా స్పష్టంగా ఏ చక్రానికి ఏ ఫుడ్ కావాలో చెప్పబడి ఉంది. నాకు శ్లోకాలు గుర్తులేవు. కానీ మొత్తం ఇచ్చాను నేను (soul and its mechanism లో ఆచ్చాను) అవంతా మీరు ఒక చోటుకి చేర్చుకోండి. చక్ర ఫుడ్ ఇవ్వాలి. మీ పిల్లవాడికి ఏ చక్ర యాక్టివ్ గా ఉంది? చాణుక్యుడు కథ తెలుసుకదా, ఒళ్ళు మండింది. దాని కోసం ఎవర్ని ఎన్నుకున్నాడో తెలుసుకదా; చంద్రగుప్తుడిని ఎన్నుకున్నాడు. ఏవయస్సులో ఎన్నుకున్నాడు? ఏ వయసులో రిజల్ట్ వచ్చింది. మరి మీకసలు ఓపికే లేదాయె, టీచింగ్ ప్రొఫెషన్ లో ఉన్నామంటారు, వాళ్ళకు అసలు ఓపిక ఉండటం లేదు. you know that story కదా. వాడి కోపం, కసి and ఆ desire గురించి చెబుతున్నాను. పిల్లలకు chakra food ఇవ్వండి ఎలా వర్క్ అవుతుందో మీరే చూడండి. eatables తోనే కొంచెం experiment చేయండి. వాటినే కాస్త పద్ధతిగా పెట్టండి. దానికి మీకు టెక్స్ బుక్స్ ఉన్నాయి. మీకు అలితా సహస్రనామం కంటే గొప్ప authority కావాలా? కానీ అలితా సహస్రనామం పారాయణ చేస్తున్న వాళ్ళని ఆ శ్లోకాలు చెప్పమంటే టాకామని చెప్పలేరు. ఇకనుంచైనా పారాయణ చేసే వాళ్ళు ఆ యాంగిల్ లో పారాయణ చేయండి. “శ్రీమాతా శ్రీ మహారాజ్ఞి శ్రీమత్సంహాసనేశ్వరి! చిదగ్నికుండ సంభూతా దేవకార్య సముద్యతా”- ఏం దేవకార్య సముద్యత చేస్తున్నారు? దేవతలు మాకు నౌకర్లుగా ఉండాలని మీ కోరిక. ఎంచేతంటే మీకు చిన్న చిన్న 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 నువ్వే ప్రే చేస్తున్నావు? 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 చక్ర ఫుడ్ మీద concentrate చేయండి, ఆ చక్ర ఫుడ్ కి the best పుస్తకం అలితా సహస్రనామం and దాని మీద

commentry's కూడా చదవాలి. sanjeevini you got the point.

Food, Value of food. కానీ ఫుడ్ కంటే more Important respiration and digesion of the food, లేక పోతే సువ్వు ఎంత గొప్ప food పెట్టినా ఏమీ ఉపయోగం లేదు. ఫుడ్ తినేటప్పుడు భగవద్గీత 15వ అధ్యాయం, ఇంకా ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి. అప్పుడు ఈ కలర్ థెరపీ మూలధార చక్ర ఫుడ్ పెడుతున్న వాళ్ళ మీద red colour, స్వాధిష్ఠాన ఫుడ్ పెడుతున్న వాళ్ళ మీద orange colour అంటే పైన ఆ colour lamp ఉండాలి. ఇదంతా ఏమీ కష్టం కాదుగా. only thing is organisation. నువ్వో directgor దగ్గరికి వెళ్ళితే, వాడు టెస్టులు చేయించుకు రమ్మంటాడే, ఆ టెస్టులకి మీరిచ్చే డబ్బుతో ఇవ్వన్నీ చేసేసుకోవచ్చు. దాన్ని ప్లాన్ చేసుకోండి. అలాంటి ప్లానింగ్లో we will see what happens. అంచేత “కమలే కమలాలయే ప్రసీద ప్రసీద” ఎందుకు చెయ్యటంటున్నానో అర్థమయ్యిందా? ఈ దృష్టి డెవలప్ అవుతుంది. మీకు గ్యారెంటీగా జరుగుతుంది. ఆ సౌండ్తో ఋషులు అలా కనిపెట్టారు. అందుకే చెయ్యమంటుంది. ఆటోమేటిక్గా మీ చెక్రాస్ యాక్టివేట్ అవుతాయి. తెలిసి చేస్తే తొందరగా యాక్టివేట్ అవుతాయి. ఇప్పుడు వెయిట్ లిఫ్టర్, ఎక్సర్సైజ్ చేస్తే వాళ్ళు, కూలి వాడు almost ఒకే పని చేస్తారు. కానీ కూలివాడికి muscles delevp అవ్వటం మీరు ఎప్పుడైనా చూశారా? ఎందుకు రావంటే వాడు ఆ ఉద్దేశ్యంతో చెయ్యటం లేదు. He is not concentrating on muscle development. His is concentrating on కూలి. అలాగే కమలే కమలాలయే అని మీరు చేస్తున్నప్పుడు దీని మీద concentrate చేసుకోండి. ఫుడ్ తింటున్నప్పుడు చక్రం మీద concentrate చేసుకోండి. అక్కడి నుండి సెక్రిషన్స్ ఎలా వస్తాయో గమనించుకోండి. ఒక month అయినా strict గా చేస్తే తప్ప మీకు రిజల్ట్స్ రావు, అది ఇక్కడ మీరు ప్రాక్టీస్ చేసుకోండి అని చెబుతున్నాను. ఆ seating arrangements, colours, మళ్ళీ బేసిక్ కలర్స్ మూడే ఖ్లా, రెడ్, ఎల్లో సంజీవనికి నేను చెప్పింది, నాకు కావలసింది.

అర్థమయ్యింది కదా? ఈ యాంగిల్లో మీరు కలిసి మాట్లాడుకుని డిస్కస్ చేసుకోండి. ది బెస్ట్ బుక్ ఏమిటంటే గురువుగారు వ్రాసిన కల్పసాధన, ఆ బుక్ మీరు మదిచండి, you all read it as a text book. పరీక్ష వ్రాసే విద్యార్థి లాగా చదవండి అప్పుడు అక్కడ నుండి మీకు ఐడియాలు స్టార్ట్ అవుతాయి మీకు. ఇది మాత్రం (మంత్రజపం) ఆపుకోకండి. రెండు మాలలు గాయత్రి, 8 మాలలు మహాలక్ష్మి తప్పనిసరిగా చేసి తీరాలి, టైం లేదు అనకండి, ఇంత మంచి పనికి మాకు తీరిక లేదు అంటే నేనేమి చేయగలను?

తేది : 24-10-2006

భౌతిక చమత్కారములు తమస్సు తత్వమునకు సంబంధించినవి. ఆనందము రజస్సు తత్వమునకు సంబంధించినది. సత్వతత్వపు లాభాలు వర్ణించడానికి లేఖనికీ గాని, వాణికిగానీ శక్తిలేదు. ఇక్కడ మూడు పదాలు వాడారు గురువుగారు తమస్సు, రజస్సు, సత్వము. ఇందలో భౌతిక జగత్తులో మనము చూస్తున్న ఈ చమత్కారాలన్నీ కూడా తమోగుణానికి చెందినవి. ఆ చమత్కారాలు ఏమిటంటే టివి కావచ్చు, మైకు కావచ్చు, ఏరోప్లేన్ కావచ్చు, రేవు inter planitory యాత్ర చేసేటటువంటి అంతర్గ్రహయానాలు 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. ఇనుము ఇనుముగానే ఉంటుంది ఎక్కడున్నా, బంగారము బంగారముగానే ఉంటుంది. అది మారలేదు జడము, తమోగుణం అంటే ఏమిటో భావం అర్థమయ్యిందా? మార్పు రాదు అది అలాగే ఉంటుంది. బొగ్గు బొగ్గుగానే ఉంటుంది, పదార్థము మార్పు లేనటువంటిది, జడము అయినటువంటిది. ఇప్పుడు మనం చూస్తున్న చమత్కారాలన్నీ కూడా జడజగత్తులోనే కదా, తమో గుణం అంటే అర్థం చీకటని కాదు మీరు మారుద్దామన్నా కూడా మారలేనిది, అందుకే సైన్స్లో ఒక విచిత్రమైన

నియమం ఉంది. Indivisibility of matter - ద్రవ్య నిత్యత్వ నియమము అని తెలుగులో అంటారు. అంటే పదార్థాన్ని మీరు నశింప చేయలేరు. ఓ రసాయనిక చర్య జరిగితే ఏమవుతుందంటే కణముల కూర్పు మారుతుందంటే. పదార్థాలు మారవు, అంటే ప్రపంచంలో కొన్ని వేల కోట్ల సంవత్సరాల క్రిందట 50 గ్రాముల కాల్షియం ఉండనుకోండి, 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 ఏంటట? పాయింట్ అర్థమవుతోందా? మన మనస్సుల యొక్క జడత్వము, తమస్సు అర్థమైతే తప్ప శ్రీరామశర్మ ఆచార్య యొక్క గాయత్రిమహావిద్య అర్థం కాదు. మనందరము కూడా జడులము, ఇక్కడ జడులము అంటే నెగటివ్ గా చెప్పడం లేదు. ఆ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోండి. జడస్వభావం అంటే మేము మారము. తిండి మీద నియంత్రణ లేకపోతే డయాబెటిస్ ఉన్న వాళ్ళకి నేను గ్యారెంటీ ఇస్తున్నాను. ఈ రోజునుండి వాళ్ళు మాత్రం మానేయొచ్చు. బయోకెమిస్ట్రీ ప్రొఫెసర్ గా చెబుతున్నాను. దీనికి గాయత్రి మహావిద్య ఏం అక్కర్లేదు కేవలము మీ ఆహారంలో మార్పు తీసుకు రావాలి. ఇది నేను అనుభవించి, అనేక మంది జీవితాలలో ఈ మార్పును చూశాను నేను. ఈ రోజు నుండి మీరు నేను చెప్పినట్లు ఆహారం తీసుకుంటే ఈ రోజు నుండే మీరు డయాబెటిక్ మాత్రం మానేయవచ్చు. అదీ చేదు ఆహారం కాదు. చాలా రుచికరమైన ఆహారం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు నేను పళ్ళు తినమన్నానుకోండి. అది రుచికరమైన ఆహారమే కదా? పళ్ళే తినమని చెప్పబోతున్నాను నేను. డాక్టర్స్ పళ్ళు తినొద్దంటారు. నేను తినమంటున్నాను. ఆ డాక్టర్స్ కి ఏ మందులు వాడాలో చెప్పేది మేము, (నా Subject Bio-Chemistry M.Sc వాళ్ళకు చెప్పాను) అందుచేత నేను ఏం చెబుతున్నానో నాకు తెలుసు. కానీ ఇది నేను అనేక సార్లు చెప్పాను. ఒక్క diabetic patient కూడా నా దగ్గరకు వచ్చి మాష్టారు అయితే మమ్మల్ని

ఏం తినమంటారు అని నన్ను ఇంతవరకు అడగలేదు. జడత్వమంటే ఇది. రోగం ఉంది కదా, బాధపడుతున్నావు కదా, ఖచ్చితంగా డయాబెటిస్ సైలెంట్ కిల్లర్ అని తెలుసు కదా. మీరు ఇది గుర్తుంచుకోండి డయాబెటిస్ వస్తే 80 ఏళ్ళు బ్రతికే వాళ్ళు 50 ఏళ్ళే బ్రతుకుతారు. కావాలంటే ఏ డాక్టర్ నయినా అడగండి, ఇంక మీ ఆయువుచాలా వేగంగా తగ్గటం మొదలెట్టింది అని అర్థం. You ask any doctor, ఇంతగా నేను చెప్పినా మీరు ఏమీ గాభరా పడక్కర్లేదు, కేవలము మీ ఆహార నియమాలు మార్చుకోండి, ఈ రోజు నుండి మీరు మాత్రం మానేయండి, ప్రతీ రోజూ మీరు సుగర్ టెస్ట్ చేసుకున్నా అది కంట్రోల్ లోనే ఉంటుంది. జడత్వం అంటే ఇప్పుడు అర్థమయ్యింది కదా.

Cancer Patient ఎవరూ కూడా మీరు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళకండి. ఒక్కసారి క్యాన్సర్ పేషెంట్ కి డాక్టర్ రేడియం ట్రీట్ మెంట్ గానీ, కత్తి ట్రీట్ మెంట్ గానీ ఇస్తే ఇంక ఆ క్యాన్సర్ కంట్రోల్ కాదు. కాన్సర్ ఉందో లేదు తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళండి కానీ వచ్చాక మాత్రం ఇప్పుడు ఉన్న వైద్య విధానం క్యాన్సర్ పేషెంట్ కు వద్దు. మీకు స్నేహితులయిన డాక్టర్ ని అడిగితే వాళ్లు చెబుతారు, మేము ట్రీట్ మెంట్ ఇస్తే ఏమి లాభం లేదండి, పోయేవాడు గ్యారెంటీగా పోతాడు. జుట్టంతా ఊడిపోతుంది, పళ్ళు ఊడిపోతాయి. కొంతమందికి కళ్ళు పాడవుతాయి, కొంతమందికి కిడ్నీలు పాడవుతాయి. ఇదంతా దేనివల్ల అంటే రేడియేషన్ ట్రీట్ మెంట్ వల్ల.

ఒక విశేషమైన జీవిత విధానం ఉన్నది. ఆ జీవిత విధానాన్ని కనుక మీరు జీవించగలిగితే క్యాన్సర్ ఉన్నా, దానితో మీరు సహజీవనం చేయవచ్చు. కేన్సర్ క్యూర్ అవుతుందని నేనటం లేదు. డయాబెటిస్ కి గ్యారంటీగా క్యూర్ అంటున్నాను కానీ కేన్సర్ కి క్యూర్ అనటం లేదు. కానీ మీరు సహజీవనం చేయవచ్చు. మీకు బాధలేమీ ఉండవు, తెనాలిలో ఒక కాన్సర్ పేషెంట్ కి నా దగ్గరకు వస్తే మందులిచ్చాను. 5 సం॥లు బాగానే ఉన్నాడు. బాధలున్నాయి కానీ తిరగ గలుగుతున్నాడు. అన్నీ చేసుకుంటున్నాడు. అమెరికాలో ఉన్న

డాక్టర్ చదివిన కొడుకు వచ్చి What nonsense అన్నాడు తన మందులిచ్చాడు అంతే రెండో రోజు చచ్చిపోయాడు. నా మందుల వల్ల బ్రతికాడు అని నేను అనటం లేదు. ఇంత చూసినా మీరు డాక్టర్లని గొర్రె కనాయివాడిని నమ్మినట్లు నమ్ముతున్నారు తప్ప ఈ గాయత్రి మహావిద్య ద్వారా రోగనివారణ ఎలా జరుగుతుందో ఈ రోజు చదువుకుందాం. మరి అది ఆచరించకపోతే ఎవడేం చేస్తాడు? కేన్సర్ రోగం వస్తే మీరు ఆజన్మాతంతం మందు వేసుకుంటారు కదా. డయాబెటీస్ వచ్చినా, హార్ట్ ప్రోబ్లమ్ వచ్చినా ఆజన్మాతం వేసుకుంటారు కదా. మరి ఆజన్మాతము గాయత్రి సాధన చేసి రోగ నివారణ (రోగ విముక్తి) పొందవచ్చు కదా. అది తమస్సు అంటే, జడత్వం నుండి బయటపడండి. లేకపోతే ఎన్ని కబుర్లు విన్నా ఒకటే. ఆ తమోగుణం ఉండే ఆ జడత్వం ఇది మంచిది అని తెలిసినా కూడా నేను చేయలేను. చేయగలగాలి అందులో గ్యారంటీగా ఇస్తున్నటువంటి వాడి మాటలు విని మీరు చెయ్యాలి కానీ మా ఇంటి ప్రక్కకు వస్తేనే వింటాం అంటే కుదరదు. ఇంజనీరింగ్ చదవాలి అనుకున్నప్పుడు మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళి చదువుతారు? మీ ఇంటి ప్రక్కన కాలేజీ పెడితే గోడదూకి వెళ్ళి చదువుతారా? లేకపోతే 60 km దూరంలో ఉన్నా వెళ్ళి చదువుతారు కదా. అంతేకాక లక్షల రూపాయలు ఇచ్చి మరీ చదువుతారు. మరి మీరు ఆశ్రమానికి రాకుండా ఇక్కడెక్కడో కూర్చుని చెప్పమంటే ఏం చెప్పగలం? దానికి కావలసిన కొన్ని వనరులున్నాయి. కొన్ని ఫోటోగ్రాఫ్స్ ఉన్నాయి. కొన్ని వాతావరణాలు కావాలి. కొన్ని విచిత్రమైన కట్టడాలు ఉదాహరణకి ఇక్కడ సజల శ్రద్ధ, ప్రఖర ప్రజ్ఞ అని గురువుగారు కట్టించారు. ఆ కట్టడం విలువ మీకు తెలీదు. కానీ హైదరాబాదులో మీరు చార్మినార్ కి వెళ్ళారు. చూస్తారు కదా. అసలు చార్మినార్ ఎందుకు కట్టారంటే 16వ 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 స్ట్రక్చర్ ద్వారా హైదరాబాదులో 400 సం॥ల క్రిందట ప్రబలిన వ్యాధి నశించింది. ఇది అక్కడ వ్రాశారు. మీరు చదివారో లేదో. అలాగే గురువుగారి యొక్క ప్రఖరప్రజ్ఞ, సజల శ్రద్ధకి మీరు ప్రదక్షిణలు చేస్తే మొన్న సునామీ దెబ్బ ఆ ఆశ్రమానికి తగలలేదు. ఏమర్థమయ్యింది మీకు? ఇది తమస్సు. అహంకారాల వల్ల మేమే అన్నీ చేయాలి అనుకుంటారు, బాధలొస్తాయి. ఇది మంచిది. అది తెలిశాక అందరూ కలిసి ఆ కార్యక్రమాలు నిర్వర్తించుకోవాలి కానీ, ఈ సజల శ్రద్ధ ప్రఖరప్రజ్ఞ మీ ఇంట్లో పెడతారా? మరి అక్కడకు వెళ్ళకుండా విలువ ఎలా వస్తుంది?

గాయత్రి దేవినీ మీరు ఉపాసన చేయాలి అంటే గాయత్రి మందిరంలో కదా చేయాలి, సైన్స్ చదవాలి అంటే సైన్స్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి. ఆర్ట్స్ చదవాలి అంటే ఆర్ట్స్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి. ఇంజనీరింగ్ చదవాలి అంటే ఇంజనీరింగ్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి, మెడిసిన్ చదవాలి అంటే మెడిసిన్ కాలేజీకి వెళ్ళాలి కానీ గాయత్రి విద్య నేర్చుకోవాలి అంటే మీరు గాయత్రి తెలిపే ఆశ్రమాలకే వెళ్ళాలి. ఈ classes కేవలం Introduction, మీరు అక్కడకు వెళ్ళితే మీకు ఇన్ని లాభాలు వస్తాయి అని తెలుస్తాయి. అంచేత మొదటి లాభం ఏం చెప్పాను. “అష్టసిద్ధులు-నవనిధులు మీకు లభించే మార్గం. తమోగుణాన్ని కనుక మీరు వదులుకోగలిగితే. అంటే తమోగుణం ఏంటి, మంచిదని తెలిసినా చేయకపోవటం. అంటే మీకు అది మంచిదని అర్థం కాలేదు. అర్థమైతే చేయకుండా ఎందుకుంటారు? అర్థమయినా, తెలిసినా, ఒక కోటి ఇరవై ఐదు లక్షల గాయత్రి జపం చేసిన వాడిని వశిష్ఠుడు అంటారు. ఆ స్థాయి ఉన్నటువంటి వ్యక్తే రఘుకులానికి మంత్రిగా ఉండేవాడు. అంటే వాళ్ళు చెప్పింది మాత్రమే వినేవారు రఘుకులపు రాజులు (రాముడి యొక్క తాతముత్తాత లందరు) వీళ్ళు ఒక కోటి ఇరవైఐదు లక్షల గాయత్రి మంత్ర జపం చేసిన వాడి మాట వినేవారు. ఒక వ్యక్తి ఆయన భార్య కలిసి రెండు వేల మంది వశిష్ఠులు చేసిన గాయత్రి మంత్రసాధన చేసినటువంటి వారు ఈ ఋషులు-శ్రీరామశర్మ ఆచార్య ఆయన భార్య వందనీయ మాతా

భగవతీదేవి శర్మ. ఎంత సాధన చేశారో చూడండి. వాళ్ళిద్దరూ కలిపి రెండువేల మంది వశిష్టలకి సమానం. వాళ్ళు మీరు గాయత్రి చేసుకోండి. మీ వెనకాతల మేమున్నాము అని అంటుంటే ఇంతకంటే అద్భుతమైన అవకాశం మీకు ఏ జన్మలోను లభించదు. ఆయన పుట్టినటువంటి కాలంలో, ఆయన సూక్ష్మ శరీరం యొక్క శక్తి ఇంకా రెండు వేల సంవత్సరాల వరకు భారతదేశంలో ఉంటుంది అని ఆయన చెబుతున్నారు. ఇది పదిమందికి చెప్పండి మీరు, నేర్చుకోండి అంటుంటే ఒక వశిష్టడి మాట (కోటి ఇరవై ఐదు లక్షల మంత్ర జపం చేసిన వాడు) రామరాజ్యానికి ఆధారమైన వ్యక్తులు పాటిస్తే, రెండు వేల మంది వశిష్టలకి సాధ్యము కానటువంటి సాధన ఆ ఋషులు (గురువు గారు, మాతాజీ) చేస్తే ఆయన ఈ పుస్తకంలో చెప్పింది మనం చెయ్యకపోతే తప్పు ఎవరిది? మనదే అయినా చెయ్యం. ఎందువల్ల చెయ్యమంటే తమస్సు వల్ల. పరీక్ష ఉంది. ప్రొద్దుటే నిద్ర లేవాలి కానీ లేవాలనిపించదు అయినా లేస్తాడు కదా. ఇష్టపడి ఏమీ లేవదు. కష్టమే కానీ అవసరం కనుక లేస్తాడు. ఈ గాయత్రి మహావిద్య నేను ఇలాగ క్లాసులో పూర్తిగా నేర్పను. కానీ అవగాహన ఉన్నటువంటి వాళ్ళు చదువుకుంటే పుస్తకంలో అన్నీ ఉన్నాయి. కానీ మన ఓడరేవు ఆశ్రమంలో శ్రీరామ అనేది గురువుగారి పేరు, హంస అనేటటువంటిది మన శ్వాసకి, గాయత్రిమాత వాహనానికి పేరు. సహ్యాద్రి అనేది నన్ను చాలా మంది అడిగారు సహ్యాద్రి అనేది దేనికి సంబంధించింది అని, నాకు చాలా బాధ ఎక్కడెస్తుందంటే మన వాళ్ళే ఆ ప్రశ్న అడిగితే నా కళ్ళమ్మట నీళ్ళు తిరుగుతాయి. గురుదేవులు మాతాజీకి ఇచ్చిన బిరుదు అది, మీరు చదవండి, మాతాజీ యొక్క జీవిత చరిత్రలో సహనం యొక్క అంతు చూసినావిడ అనేవారు. మరి సహ్యాద్రి అంటే ఏం అనుకుంటున్నారు. మీకేం బుర్రలు పని చేయవు. ఎందుకంటే మీరు చదవరు కనుక, నేను ఇంత కోపంగా ఎందుకంటున్నానంటే ఇన్ని సంవత్సరాలుగా మీరు నా దగ్గరకు వస్తూ ఈ ప్రశ్నలుడుగుతారు నన్ను, శ్రీరామ-గురువుగారు, హంస-గాయత్రి, సహ్యాద్రి-అమ్మ (మాతాజి) ఈ బిరుదు నేనిచ్చింది కాదు. ఆవిడకు,

గురుదేవులు ఆవిడకిచ్చిన బిరుదు. మరి అంతకంటే గొప్పపేరు నేను పెట్టగలనా నేను. మీకా విలువ తెలియాలిగా ఎందుకా పేరు పెట్టానో చాలా మంది అడిగారు కనుక చెబుతున్నాను. Actualగా అయితే ఏమీ చెప్పకర్లేదు. ఎందుకంటే నేను చేసిన ప్రతీ దాంట్లో కూడా కేవలము ఆ గురుదేవుల యొక్క ఆజ్ఞే ఉంటుంది. ఇంక ఆయన చెప్పాక నేను ఎవరి మాటలు వినను, మీరు కూడా అది నేర్చుకోండి. ఇదంతా కూడా నేను గురువు చెప్పిందే చేస్తాను. ఇంక ఎవరి మాటా వినను. ఇది రజోగుణం. తమస్సుంటే చాలా గొప్పగా చెప్పావు, ఓకే. మాకు ఇదంతా తెలుసు అనే గుణం తెలిస్తే చెయ్యి, ఒకవేళ చెయ్యకపోతే నువ్వు తమోగుణంలో ఉన్నట్టు. తమోగుణంలో ఉన్నటువంటి వాళ్ళునే రాక్షసులు అంటారు. అంచేత మనం ఎవరిమో మనకి అర్థమైపోవాలి. శ్రీరామశర్మ ఆచార్యలాంటి అద్భుతమైన వ్యక్తి పుట్టి ఆయన శరీరాన్ని వదిలేసినా కూడా భారతదేశంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 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 మాష్టారు అంటారు మీరు. నువ్వెవడని నిర్ణయించటానికి? పాయింట్ అర్థమవుతోందా? మనం నిర్ణయించం, మనం ఆచరిస్తాం, పదిమందికి చెబుతాం. అలా 10 మందికి చెబుతూ పోతాం. ఇవాళ వినకపోతే రేపు వింటాడు, రేపు వినకపోతే ఎల్లండి వింటాడు, లేకపోతే next birth లో వింటాడు.

బుద్ధుడు తన పరివ్రాజకులను తయారుచేసుకున్నాక వాళ్ళని కొన్ని ప్రశ్నలు అడిగేవాడు. ఆ ప్రశ్నలకు వాళ్ళు ఇచ్చిన జవాబు బట్టి పరివ్రాజకులని పంపించాలా వద్దా అని నిర్ణయించుకునే వాడట. ఆ ప్రశ్నలు ఏమిటో చూసుకోండి. జవాబులు కూడా చెబుతాను. దాన్ని బట్టి మీరు ఎలా ఉంటారో నిర్ణయించుకోండి. మొదట ఏమన్నారంటే “నేను పరివ్రాజకులుగా పంపిస్తాను. ఒక ఊరికి వెళతావు నువ్వు. ఆ ఊరిలో నీ మాట ఎవరూ విననిపించుకోలేదు.

ఏం చేస్తావు?” అంటే “నేను చెప్పుకుంటూ పోతా”. “ఎన్నాళ్ళు చెపుతావు?” “మీరు నన్ను వెనక్కు రమ్మనేంత వరకు, లేకపోతే వాళ్ళు వినేంతవరకు”, “సరే వాళ్ళు వినటమే కాదు, వాళ్ళు నిన్ను తిడతారనుకో నీకు పనీ పాటా లేదా? ఇదే చెప్పతూ కూర్చుంటావా? అంటారు. అప్పుడేం చేస్తావు?” “ఆనందిస్తానన్నాడు”. “ఎందుకానందిస్తావు?” “కొట్టలేదుగా నన్ను. తిట్టారంతే కదా.” “కొడితే ఏం చేసేవాడిని?” “సరే కొడితే, చంపలేదని ఆనందిస్తా నంటాడు”. పరివ్రాజకుడి లక్షణం అది. అంతే తప్ప నన్ను ఇంటికి పిలిచి సోఫా మీద కూర్చోబెట్టి, పాలు అదీ ఇస్తే, ఆహా మీరు శ్రీరామశర్మ ఆచార్య శిష్యులా? అని వాళ్ళు మన కాళ్ళకి మొక్కేసి అప్పుడే నేను చెపుతా లేకపోతే నేను చెప్పను అంటే పరివ్రాజకులు అవ్వరు. వాళ్ళు నన్ను చంపేసినా కూడా ఈ విషయం మంచిది కనుక చెపుతాను ఆ భావం రజోగుణం, తేడా అర్థమయ్యిందా రజోగుణానికి తమోగుణానికి? తమోగుణం అసలు చెయ్యరు, అదే రజోగుణం అయితే నన్ను చంపేసినా ఇదే చేస్తాను. అంటే ఒకటి ఏమీ చెయ్యను అనే తమస్సు ఇంకోటి ప్రాణం పోయినా అదే చేస్తాను రజస్సు. గురుదేవులు ఇక్కడ ఏమంటున్నారంటే ఆనందము రజస్సు తత్వానికి సంబంధించినది. తమస్సు భౌతిక చమత్కారాలకు సంబంధించినది. ఆనందం అంటే మీరు చేయదలుచుకున్న పని చేస్తే ఆనందం. వాడు చంపేసినా గూడా నేను మీ గురించే చెపుతాను బుద్ధదేవా అని ఎందు కన్నాడు. ఇష్టం కనుక అన్నాడు. భగత్ సింగ్ వాళ్ళు ఇష్టపడేకదా వెళ్ళారు. పోలీసులు కొట్టి మీరు అప్రూవల్ గా మారిపోతే మీ కదిస్తాం, అంటే 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 విద్యా విధానంలో ఈ ఆదర్శాలు పోయాయి. నేను bio-chemistry చెపుతున్నప్పుడు first batch students june, july లో వచ్చే వాళ్ళు. 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. పాయింట్ అర్థమయ్యిందా? అంటే నేను ఇంజనీర్ అవ్వాలనే సంకల్పం లేదు. నేను డాక్టర్ ని అవ్వాలనే సంకల్పం లేదు. నేను ఏం చెపుతాను అంటే మా స్నేహితులతో ఒకే పోస్ట్ ఉంటే ఆ పోస్ట్ నీకే రావాలి. ఈ గాయత్రి మహావిద్య ఎందుకు నేర్చుకుంటున్నామో, ఎలా నేర్చుకుంటున్నామో మనం చర్చించుకుంటున్నాం. ఈ గాయత్రి విద్య ఎందుకు నేర్చుకుంటున్నాం అంటే అష్టసిద్ధి నవనిధులు వశీకరణ చేసుకోవటానికి. ఎంత అనేది నీ సాధన బట్టి. కానీ అన్నీ వస్తాయి. అష్టసిద్ధులు, నవసిద్ధులు వస్తాయి. ఇవన్నీ కూడా నా జీవితంలో చాలాసార్లు జరిగాయి. మీ జీవితాలలోను వస్తాయి. ఆ విధానం చెప్పటానికి నేను రెడీగా ఉన్నాను. ఆ విధానం ఏమిటంటే ఈ మూడు పుస్తకాలే, నేను ఇందులోంచి దాటి ఒక్కలైనా కూడా బయటది చెప్పను. మొట్టమొదటిది తమస్సు, తమస్సు అంటే నేను మారను. ఏదో జీవితధానానికి అలవాటుపడిపోయాం. వాళ్ళని మనం ఏమీ చేయలేం. రెండోది రజస్సు. ఈ రజస్సుతో వచ్చిన గొడవేంటంటే ఇందులో ఆనందం పొందానుకోండి 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.

సత్వతత్వపు 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 జీవించిన వాళ్ళని చూసి, కానీ సత్వగుణము ఎంత గొప్పగా మీ జీవితలను మారుస్తుందో, గురువుగారు ఏం చెపుతున్నారంటే నేను దాని గురించి వ్రాయవలెను. గురువుగారే వ్రాయలేకపోతే

నేను ఎలా చెప్పతాను. నేను సత్వగుణపు లాభాలు ఏమిటో చెప్పలేను. కానీ సత్వగుణం అంటే ఏమిటో చెప్పతాను. తమస్సుకి-అంటే నేను చేయను వినను అనేదాని నుండి రస్సు ఆనందంగా ఉందని స్వీటు నచ్చిందని తినేస్తూ పోతాం ఇంక రెండోరోజు ఎలా ఉంటుంది తెలుసా అంచేత ఇటు తమస్సు వద్దు, రజస్సు వద్దు. సమత్వం యోగ ఉచ్యతే” ఆ బాలెన్స్ కేవలము గాయత్రి మంత్రము ద్వారానే వస్తుంది. ఇంకో మంత్రము ప్రపంచంలో లేదు, ఇంకో విధానము ప్రపంచంలో లేదు. ఇది అర్థం చేసుకోండి.

తేది : 15-06-2006

చెప్పతున్న పాయింట్స్ అర్థం చేసుకోండి. ఈ సూర్యకిరణాలే తరువాత రంగులుగా మారతాయి. అందుకే సూర్యకిరణాలు, సూర్యకిరణాల మార్పిడి is the basic of consciousness technology. అది ఆహారంగా తీసుకుంటే సంజీవిని వాళ్ళకి, దాన్నే కలర్ వైబ్రేషన్స్ గా తీసుకుంటే consciousness technology అవుతుంది. ఈ colours basicగా 3+4 మొత్తం 7. ఈ 7 కలర్స్ మనం డిస్ కన్ చేద్దాం. ఈ 7 కలర్స్ లోనే అస్ట్రాలజీ వచ్చేస్తుంది. న్యూమరాలజీ వచ్చేస్తుంది. ఇంకా అనేకం వస్తాయి.

కానీ 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) బిల్లు వాడాలి. అందుకే తమాషా ఏంటి బిల్లు వస్తే వైట్ కలర్ బాగా కనిపిస్తుంది. మీరు ఎప్పుడైనా observe చేశారా ప్రకృతిలో, అంచేత blue increases white. అంచేత actualగా కృష్ణుడి యొక్క colour is blue. Blue colour white ని exagorate చేస్తుంది. White means కలయిక అంటే బిల్లు కలర్ కలయికని ఇంకా పెంచుతుంది. ఈ fundamentals గుర్తుంచుకుంటే చాలా ఈజీగా మనం విషయాన్ని అర్థం చేసుకోగలుగుతాము. White for synthesis (సమన్వయం, కలయిక) అంటే

వైట్ కలర్ నువ్వు ఎప్పుడు ఎవర్ని కలపాలనుకుంటున్నావో వాళ్ళని ఈజీగా కలిపేయగలవు. మెడిటేషన్ టెక్నిక్ లలో ఇది చేయవచ్చు. ఎవడో నీ దగ్గరికి రావాలి, వాడు ఎక్కడో ఉన్నాడు you think of him in white. ఇది తంత్రా ఏమీ కాదు జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. You cannot influence others. కానీ నీకు నచ్చిన వాళ్ళని ప్రభావితం చేయగలవు. నీకు నచ్చిన వాళ్ళు నువ్వు చెపితే ఎలాగూ చేస్తారు. అర్థమయ్యిందా? ఎవర్నయినా కలవాలి అన్నా association కావాలి అన్నా white colour use చేయాలి. అంచేత universal law is always universal law. నువ్వు దానిని ఏమీ alternate చేయలేవు. Alternate చేసినా అది వినదు. చివరకు అది whiteకే వెళుతుంది. అంచేత ఎక్కడెక్కడ యోగము ఉంటుందో అక్కడక్కడ వైట్ కలర్ ఉంటుంది. అంచేత సూర్యుడు సమన్వయానికి ప్రతీక. రెండు opposite planets ఉన్నాయి. జూపిటర్, శాటర్న్ ఆ రెండింటికీ పడదు. సూర్యుడికి, శనికి అస్సలు పడదు. కానీ శని సూర్యుడు చుట్టూ తిరుగుతాడు. ఎంచేతంటే because he is white in colour. ఎక్కడెక్కడ white colour ఉంటుందో అక్కడక్కడ సమన్వయమే ఉంటుంది. అంచేత మీరు మార్కెట్ చేయదలుచుకున్న ప్రొడక్ట్స్ కాని, లేకపోతే మీరు చెప్పదలుచుకున్న విషయం సమన్వయాత్మకంగా ఉండాలి అంటే దాని wrapper white colour లో ఉండాలి. Astrologicalగా ఆలోచిస్తే వైట్ కలర్ కి సింబల్ సూర్యుడు. ఈ సూర్యుడి లక్షణం it is one and only one. ఈ solar systemలో ఒకే ఒక సూర్యుడు కదా ఉన్నది. ఒక State లో ఒకే Chief Minister కదా ఉండేది, ఒక కుటుంబానికి ఒకే పెద్ద ఉంటాడు. ఎక్కడెక్కడ ఒకటే అనే సంఖ్య వస్తుందో అక్కడక్కడ సూర్యుడు ఉంటాడు. అంటే సూర్యుడి యొక్క effect గాని, వైట్ యొక్క effect గానీ మీకు తెలియాలి అంటే one and only one numerology లో కూడా అంతే one.

Next we come to moon second colour. ఇక్కడ ఏ రోజు ఏ బట్టలు వేసుకోవాలి అనేది కూడా ముఖ్యం అంటే ఆదివారం రోజు వైట్ డ్రెస్ వేసుకోవాలి. సోమవారం-చంద్రుడు. చంద్రుడి యొక్క మొదటి లక్షణం

ఏమిటి అంటే వాడంతట వాడికి ఏ వెలుతురూ లేదు. సూర్యుడి యొక్క వెలుతురుని reflect చేస్తాడు. colour is cream. It is almost white. అందుకే సూర్యుని కిరణాలే reflect చేస్తాడు. అంటే moon ఇతరుల యొక్క effect ని తను reflect చేస్తాడు. ఎవడు ఏమి చెప్పినా చాలా బాగా చేస్తాడు. మనస్సు అలా ఉంటుంది. మనస్సు ఏవడేమి చెప్పినా ఊగిపోతూ ఉంటుంది. దీనికి best example జూలియన్ సీజర్ కథ. మీరు already ఒక ఊపు ఊపుతూ ఉంటే, ఇది కాదు అని మళ్ళా ఇంకోవైపుకి swing చేస్తామే, దాన్ని మామూలు మన భాషలో indecision అంటారు. అంటే ఇదా? అదా? ఓటు ఎవరికి వెయ్యాలో ఒక ఇంక మనం నిర్ణయించుకోలేము. అంచేత పక్కనున్న వాళ్ళ మాటలు విని నిర్ణయం తీసుకునే మనస్తత్వం moons effect. అంటే self decision ఏమీ ఉండదక్కడ. Moon ఏంటంటే ఇతరుల decision ని ఒప్పుకుంటాడు. రాజకీయ నాయకులు moon power ని ఉపయోగించుకుంటున్నారు. సూర్యుడేమో dictator. వాడు ఎవడి మాటా వినడు. వాడు చెప్పింది వినాలి Moon ఎవడేమి చెప్పినా వినేస్తాడు. అంచేత all democratic leaders మీరు జాగ్రత్తగా astrological chart చూడగలిగితే, ఖచ్చితంగా moon effect చాలా బాగా ఉంటుంది వాళ్ళకి. Sun-rice and all white colour food. కానీ liquids are controlled by moon.

1) Sun - white - decision making - synthesis

2) Moon - cream - indecision - కానీ reflection చాలా బాగా ఉంటుంది. దీనికి best example చార్లీ చాప్లిన్ ఒక సారి ప్రక్క పల్లెటూరుకి వెళ్ళాడు. అక్కడ చార్లీచాప్లిన్ imitation పోటీలు అని వ్రాసి ఉంది. తనే చార్లీచాప్లిన్ కదా, తనేనే వేషం వేయక్కర్లేదు కదా తను కూడా డ్రెస్ వేసుకుని competition లోకి వెళ్ళాడు. తనకు అందులో రెండవ బహుమతి వచ్చింది. అంటే మొదటి బహుమతి వచ్చిన వాడు ఖచ్చితంగా moon effected అన్నమాట. He could imitate charlie chaplene better than charlie

chaplaine himself. ఈ logic మీకు అర్థమయితే ఈవేళే మీరు astrologers, numerologers అయిపోతారు. It is a simple application. తెల్లటి బట్టలు వేసుకెళ్ళితే అర్థం I want peace అని కొంచెం cream colour బట్టలు వేసుకంటే నాదేమీ లేదయ్యా నువ్వేమి చెపితే అది చేస్తాను. ముత్యాలు is the stone for moon. సూర్యుడికి ruby. అది ఎందుకో తరువాత చెప్పతాను. Any liquids are controlled by moon, (Petrol, sea, etc). Metals లో Sun కి gold, moon కి Silver.

ఇంక మూడోది కుజుడు (Mars). ఈ mars ని మనం భూమి పుత్రుడు అంటారు. Astrological గా and semi spiritual గా Mars ని అంగారకుడు, మంగళ, భౌమవాసరే, కుజుడు, Mars, auspicious అనే పేర్లు ఉన్నాయి. ఇంక body parts లో Sun controls heart. సూర్యుడు హృదయాన్ని కంట్రోల్ చేస్తాడు. ఎందుకంటే body లో the one and only heart. మిగతావి అన్నీ doubles, tribles ఉన్నాయి. కానీ second heart లేదు. రెండు కిడ్నీలున్నాయి. రెండు కాళ్ళు ఉన్నాయి ఇంకా చాలా చాలా ఉన్నాయి. కానీ heart మాత్రం ఒకటే ఉంది. కానీ లివర్ కూడా ఒకటే ఉంది అంటారు కానీ heart లాగా ఇది (లివరు) ఏమీ body ని కంట్రోల్ చేయదు కదా. సూర్యుడు ఎలాగయితే మొత్తం తన చుట్టూ తిప్పుకుంటున్నాడో, అలాగే మన heart తన చుట్టూ తిప్పుకుంటోంది మన జీవితాన్ని. Blood circulation లేకపోతే జీవితమే లేదు. అలాగే చంద్రుడుకి మనస్సు, బ్రెయిన్ కాదు. మనస్సుకి, బ్రెయిన్ కి చాలా తేడా ఉంది. ఇంక 3-Mars. Mars ఎక్కడెక్కడ opposition ఉంటుందో, కానీ opposition for construction. ఒక arch ఇలా ఉంది, ఇంకో arch అలా ఉంది. ఈ రెండూ opposite. కాని opposite arch లేకుండా మొదటి arch (అర్చి) లేదు. అంటే support by opposition. ఉదాహరణకు నువ్వు నడవాలి. నువ్వు నడవాలి అంటే you oppose gravity. Gravity లేకపోతే నువ్వు నడవలేవు. Man on the moon నడక చూశారా మీరు. తేలిపోయినట్టు ఉంటుంది. అంచేత Mars ఏం చేస్తాడంటే he creates

an oppossion, 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. Red- మూలాధార చక్రానికి సంబంధించినది, materialism కి సంబంధించింది. 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. అంచేత ఎరువుని నువ్వు ఎప్పుడు వాడినా result oriented changes వచ్చేస్తాయి మీకు. Astrological గా మార్స్ యొక్క symbols brothers and sisters. అందుకని ఎరువురంగు బట్టలు వేసుకున్న వ్యక్తి brothers and sisters of America అనగానే చప్పట్లు కొట్టేసారు. భూమి పుత్రః sons of the soil అంటే వ్యవసాయం చేసే వాళ్ళని కూడా symbolise చేస్తుంది. Brothers and sisters అంటే అర్థం branches. అందుకని when you want branch-out red colour use చేయాలి. అంచేత మీరు red colour ఎక్కడ వాడినా branching out అది. చక్రాలలో Sun అనాహత, Moon - స్వాధిష్ఠానం, mars - మూలాధారం. Mars కి metal - copper (రాగి), కానీ Gold పాత్రలో ఉన్న నీరు మీకు ఏ రిజల్ట్ ఇస్తుందో, కాపర్ పాత్రలో నీరు కూడా ఆ రిజల్ట్ ఇస్తుంది. ఆహారంలో any thing numbers 9 (నవధాన్యాలు) కి సంబంధించి vibrations అంతా కూడా మార్స్ కి link up అవుతాయి. (నవరత్నాలు). నాకు తెలిసి నవత్నాల ఉంగరం పెడితే మీకు మార్స్ యొక్క ఎఫెక్ట్ వస్తుంది తప్ప 9 రకాల రత్నాల ఎఫెక్టు రాదు. ఎక్కడ 9 సంబర్ వాడతారో అక్కడ మార్స్ యొక్క ఎఫెక్ట్ గ్యారెంటీగా ఉంటుంది అని అర్థం చేసుకోండి. కానీ మార్స్ లో అపోజిషన్ కూడా ఉంటుందని చెప్పాను కదా కానీ అపోజిషన్ constructive కోసం. అగ్నిని కంట్రోల్ చేసేది మార్స్, వెపర్స్ ని కంట్రోల్ చేసేది మార్స్, యాక్సిడెంట్స్ మార్స్ వల్ల అవుతాయి.

భూకంపాలు అంటే ఇవంతా change for construction or reconstruction. Constructive గాను oppossion రావచ్చు, పడిపోవడానికి కూడా oppossion రావచ్చు. ఇంకోటి red colour లో ఉన్న బ్యూటీ ఏమిటంటే రెడ్ ఎక్కడున్నా లైఫ్ ఉంటుంది. బ్లడ్ ఎక్కడున్నా లైఫ్ ఉంటుంది. బ్లడ్ లేకపోతే no life. ఈ principles మీద కలర్ సెలెక్ట్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఏ రోజు ఏ కలర్ చెపుతున్నావో ఆ రోజు ఆ కలర్ డ్రస్ వేసుకోవడం చాలా మంచిది, మంగళవారం-రెడ్, ఫుడ్ స్టాప్స్ లో any thing that are related to red colour fruits or vegetabes (apple, cherrys, tomato, carrots etc.,) and our blood is also.

Controlled by mars. మన బాడీలో Mars muscles ని Indicate చేస్తుంది. అంచేత muscular deficiency కి రెడ్ కలర్ ప్రూట్స్ బాగా ఉపయోగపడాలి. ఈ థియరీ ప్రకారం ఇంకో విషయం ఏమిటంటే ఈ రెడ్ కలర్స్ ని మీరు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి అంటే red colours wrappers ని ఒక transparent glass కి (plain surface - best circular glass bottle కి) చుట్టి మంగళవారం నాడు 6 నుంచి 7 am sunrays కి expose చేసి ఆ వాటర్ ని మీరు colour therapy లో వాడుకోవచ్చు. అయిల్ ని మసాజ్ కోసం వాడుకోవచ్చు. రెడ్ కి రత్నం - పగడం. రాత్రి పడుకునే ముందు రాగిపాత్రలో మంచినీళ్ళు పెట్టుకుని ఉదయం నిద్రలేవగానే సూర్యోదయాని కంటే ముందు ఆ నీళ్ళు త్రాగేయాలి. మొహం కూడా కడుక్కోకూడదు. It is very good for digestive system. తాయెత్తులలో majority of effect is రాగి - సహస్రారం.

Next Mercury - బుధవారం - మణిపూరకం, number - 5, colour - green - పచ్చ (రత్నం) - గ్రీన్ కలర్ డ్రస్, మెర్క్యూరీలో గ్రీన్ కలర్ లో చాలా పెద్ద ప్లస్ పాయింట్ ఏమిటంటే నర్వస్ కి బలం ఇస్తుంది. నరాల మీద కుండలనీ సాధన జరుగుతుంది కనుక పూర్వం అడవుల్లో చెట్ల క్రిందకు

వెళ్ళి కూర్చునే వారు. అక్కడ గ్రీన్ కలర్ ని ఉపయోగించుకోవటమే కాకుండా lot of oxygen ఉంటుంది. అక్కడ మనం వదిలే కార్బన్ డయాక్సైడ్ కన్నా అది ఇచ్చే ఆక్సిజన్ చాలా ఎక్కువ. గ్రీన్ కలర్ నర్వస్ కి సంబంధించి అన్నింటికీ వండ్రఫుల్ టానిక్. ముఖ్యంగా ఈ నర్వస్ డిజార్డర్ కి ఈ గ్రీన్ కలర్ చాలా గుడ్ రిజల్ట్ ఇస్తుంది. (Bed room colour, like that) Green నరాల బలహీనత ఖచ్చితంగా పోగొడుతుంది. And all green vegetables (అకుకూరలు etc) ఈ అకుకూరల్లో డార్క్ కలర్ వాటిల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందుకే మీరు ఐరన్ క్యాప్సుల్స్ బదులు వీటిని వాడితే మంచిది. టాబ్లెట్స్ ని మన body obsorb చేసుకోలేదు. especially తోటకూర అద్భుతమైన results ఇస్తుంది. తోటకూర వలన memory పెరుగుతుంది. లేడీస్ కి periods problems పోతాయి. తోటకూర రసాన్ని గ్రీన్ మిల్క్ అనవచ్చు. మిల్క్ కి ఉండే అన్ని లక్షణాలు + a lot of iron ఉంటుంది. ఇక్కడ మెర్క్యూరీ ఎఫెక్ట్ ఉన్న నగరాలను జంటనగరాలుగా ఫేమస్ అవుతాయి. Hyderabad, Secunderabad (etc), ఎక్కడైనా doubling జరిగితే it is mercury. మన బాడీలో lungs, Kidneys, eyes, legs etc these all are controlled by mercury. ఎక్కడెక్కడ జంటలు వస్తాయో అక్కడ మెర్క్యూరీ ఎఫెక్ట్ ఉంటుంది. ఇంకా green multiplication కి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. (కాపీకి కూడా) wednesday రోజు గ్రీన్ కలర్ డ్రస్ వేసుకోండి. ఇంకోటి green colour increases mathematical power. ముఖ్యంగా nervers మీద పనిచేస్తుంది. mercury north east దిశను, moon - ఆగ్నేయ దిశను, మార్స్ - దక్షిణం, Sun - center.

Jupiter - గురువారం - ఎల్లో - ఉత్తరదిశ - కనకపుష్పరాగం. Jupiter controls digestion. Number - 3 food - all sweets are controlled by Jupiter. ముఖ్యంగా నాభిని కంట్రోల్ చేస్తుంది. Knowledge also, అంచేత ఎక్కడెక్కడ ఎల్లో కలర్ ఉంటుందో అక్కడక్కడ సబ్జెక్ట్ ఈజీగా

అర్థమవుతుంది, అందుకే పూర్వకాలంలో స్టూడెంట్స్ కి ఎల్లో కలర్ వాడేవారు. Fruits - Sweet Fruits. ఆజ్ఞాచక్రం.

Friday - Blue colour - white also - విశుద్ధి - దీనికి వైట్ కూడా అనుకోవచ్చు. All Shades are controlled, అంటే రంగులు dilute అవుతున్న కొద్దీ ప్రభావం సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. డార్క్ అవుతున్న కొద్దీ ప్రభావం రఫ్ గా ఉంటుంది. షాక్ ట్రీట్ మెంట్ ఇవ్వాలి అంటే డార్క్ కలర్స్ వాడాలి. తెలీకుండా, మెత్తమెత్తగా రిజల్ట్ రావాలి అంటే లైట్ కలర్స్ వాడాలి. మీరు అబ్జర్వ్ చేశారో లేదో ఈ మల్టీ నేషనల్ కంపెనీస్ అడ్వర్టైజ్ మెంట్స్ కి చాలా బ్యూటీఫుల్ గా ఈ కలర్స్ ని వాడుకుంటున్నారు. డైరెక్షన్ - తూర్పు (శుక్రగ్రహం) - రత్నం - డైమండ్. Milk and Milk products ని ఈ గ్రహం చాలా బాగా కంట్రోల్ చేస్తుంది. వీనస్ - సృజనాత్మక క్రియాకలాపాలు. వీనస్ లేకపోతే క్రియేటివిటీ ఉండదు. వీనస్ - creativity without intellegence Jupiter - creativity with intellegence is venus. ఈ తేడా మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. అందుకే జ్యూపీటర్-నార్త్, వీనస్ - ఈస్ట్. అందుకే మనం ధ్యానానికి either north or east లో కూర్చోమంటాం కదా. వైట్, బ్లూ ఆర్ ఎల్లో కలర్స్ వాడాలి. అందువల్ల కృష్ణుడు నీలిరంగు ఉండి పీతాంబరం కట్టుకున్నాడు, బలరాముడు ఎల్లో కలర్ బాడీ ఉండి నీలి రంగు బట్టలు కట్టుకున్నాడు.

Saturday - శని - Saturn - Black - ఎముకలను కంట్రోల్ చేస్తుంది. Creativity - మినుములు - నీలము - Iron - కానీ discipline అనేది మీ జీవితాలలో శని ద్వారానే ప్రవేశిస్తుంది. Legal, Military, Police all these three are control by Saturn. Brown Colour. జై గురుదేవ్.

తేది : 15-06-2006

ముఖులు వాళ్ళు చాలా generalise చేశారు, desire fulfilment process ని. వాళ్ళు మూడు బీజాలు ఇచ్చారు ప్రీం, శ్రీం, క్లీం. Physical

- క్లిం, emotional and mental - శ్రీం, supramental and spiritual -
 హ్రీం. అంచేత ఆ మూడూ అనుకోమంటారు. క్లిం బీజాన్ని ఫుడ్ మీద ప్రాక్టీస్
 చేసేవాళ్ళు చేసుకోవాలి. Emotional aspects, consciousness change
 (Institute of consciousness technology) వాళ్ళు - శ్రీం, శంబళ వాళ్ళు
 - హ్రీం. ఈ బీజాక్షరాలు ఎందుకు చెబుతున్నానంటే బీజాక్షరాలకి, రంగులకి
 చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అందుకే మనం అక్షరాలనే వర్ణములు అనికూడా
 అంటాం. నిటారుగా కూర్చుని వినండి. మీరు ఇలా కూర్చుంటే మీ బ్యాక్బోన్
 స్పర్శ తెలుస్తుంది. మీకు మెల్లగా దీనిని Alexander Technique అనే పేరుతో
 గంటకు 5 వేల డాలర్స్ తీసుకుని హాలీవుడ్ లో నేర్పుతున్నారు. తమాషా
 ఏమిటంటే పి.వి. నరసింహారావుగారు కాని, రాజీవ్ గాంధీకానీ వాళ్ళు ప్రైమ్
 మినిస్టర్ అయ్యాక వాళ్ళు కూర్చునే విధానంలో ఈ Alexander technique
 చాలా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఇక్కడ ప్రశ్న వెన్నుపూస. మొత్తం ప్రాబ్లమ్
 క్రియేట్ అయ్యేది వెన్నుపూస వల్ల, కరెక్ట్ అయ్యేది కూడా వెన్నుపూస వల్లే.
 ఆ వెన్నుపూసలో మనం చెప్పుకునే సంస్కృతం లోని అక్షరాలు ఉంటాయి,
 లిటరల్ గా పతంజలి యోగసూత్రాలు. మన బ్రెయిన్ లోని ఫైబర్స్ ఎలా
 Interlinked అలా ఉంటాయి.

ఈ Change in consciousness, Institute of consciousness
 technology, పతంజలి యోగ సూత్రాల గ్రూప్ కి ఈ కలర్ థియరీ చాలా
 ఉపయోగపడుతుంది. మిగతా ఇద్దరికి కూడా అంటే సంజీవని అండ్ శంబళకి
 కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఆ మూడింటికి clearcut divisions
 అర్థమవుతున్నాయి కదా. సంజీవని deals with sunlight, physical affects,
 food effects, సూర్యకిరణ విజ్ఞానము, ఆహారంలో సూర్యుడి ఎఫెక్ట్ ఎలా
 ఉంటుంది అనేది. ఆహారంలో సూర్యుడి ఎఫెక్ట్ మీరు స్పెషల్ గా ఏమీ వెతకాల్సిన
 అవసరం లేదు. మర్రి చెట్టుగా ఈ సూర్యకిరణాల వల్లే ఏర్పాడుతుంది, అరటి
 చెట్టు అరటిచెట్టుగా సూర్యకిరణాల వల్లే ఏర్పాడుతుంది కనుక, సంజీవనిలో
 మీరు నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే అసలు మామిడి పండులో ఏ సూర్య

కిరణాలు ఉన్నాయి? ఏ సూర్యకిరణాలు అరటిపండుగా మారుతున్నాయి?
 ఏ సూర్యకిరణాలు హైడ్రోజన్ గా మారుతున్నాయి? ఏ సూర్యకిరణాలు
 బంగారంగా మారుతున్నాయి? అది పతంజలి యోగసూత్రాలలో నాల్గవ
 అధ్యాయంలో మూడవ సూక్తంలో వస్తుంది. “జాత్యంతర ప్రకృతి
 పరిణామత్వాత్” - జాతి అంటే చెట్టు, animal etc., అంతరంలో ప్రకృతి
 ఎలా మారుతుంది. ప॥యో॥సూ॥ చాలా మ్యాజిక్కులు ఉన్నాయి. కాని it is
 just like a Science.