

సాధన:

సారధ్యానము:

బ్రహ్మ ముహూర్తములో నిద్రలేచి యథాశక్తి శరీరము మనస్సులను శుద్ధిపరచుకొని కనులు మూసుకుని ప్రాతఃకాలంలో ఉదయిస్తున్న స్వర్ణిమసవితను ధ్యానము చేయాలి. ఆ స్వర్ణిమ సూర్యకీరణములు తమ శరీరముల లోపలికి ప్రవేశించడము వల్ల వాటి స్థితి చంద్రుని వలె అవుతున్నదని భావన చెయ్యాలి. సూర్యునినుండి ప్రకాశమును గ్రహించిన చంద్రుడు మెరుస్తూ, తన శీతల ప్రకాశముతో రాత్రిని ప్రకాశింపజేసి అమృతమును కురిపిస్తాడు. ధ్యానస్థితిలో భావన ఎలా ఉండాలి అంటే సూర్యకీరణములు సాధకుని శరీరములో ప్రవేశించినాయి. శరీరములోని అంగ ప్రత్యంగములలో చంద్రుని అమృతజ్యోతి నిండిపోయింది. ఈ జ్యోతి ప్రపంచమంతా వ్యాపించి అమృతజ్యోతితో నిండిన వాతావరణమును నిర్మిస్తోంది. దానితో పదార్థములు, ప్రణులు అణుప్రాణితమవుతున్నాయి. ఉపయోగకర వాతావరణములు నిర్మించబడుతున్నాయి. అవాంఛనీయతలు తొలగిపోతున్నాయి.

గాయత్రీమంత్రము సూర్యమంత్రము. ఎవరికి గాయత్రీ మంత్రముపై శ్రద్ధ ఉంటుందో వారు పైన చెప్పిన ధ్యానముతోపాటు గాయత్రీమంత్రమును మానసికంగా జపించవచ్చు. ఎవరికి మంత్రజప విధానము నచ్చదోవారు కేవలము సూర్యకీరణములను తమ శరీరములోకి ఆవాహనచేసి దానిమూలముగా తయారయ్యే చంద్రోపమశరీరముతో అమృతజ్యోతి వితరణ ధ్యానమును మాత్రమే చేసుకుంటూ ఉండవచ్చు.

దీనికొరకు 15 నిమిషాల సమయమే నిర్ధారించబడినది. కారణము అందరూ దీనిని ఆచరించుటకు వీలుగా ఉండాలి. ఒకే భావన ఒకే సమయములో లక్షల, కోట్లమంది కలిసి చేస్తే ఆ సమ్మక్కశక్తి నుండి ఉద్భవమయ్యే సూర్యచేతన మానవసమాజముపై అధిక అనుగ్రహమును కురిపించగలదు, ఇటువంటి నమ్మకము మనకు ఉండాలి.

ముద్రా విజ్ఞానము:

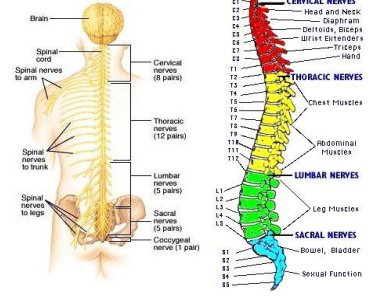
బొటన వ్రేలు చివరిభాగము చూపుడు వ్రేలు చివరి భాగము కలిపి సున్నాగా చేసి మిగిలిన మూడు వేళ్ళను తిన్నగా ఉంచుటను జ్ఞానముద్రగా వివరిస్తాం. దీనివలన బొటనవేలుకు ప్రతీక అయిన అగ్నితత్త్వాన్ని, చూపుడువేలుకు ప్రతీక అయిన వాయుతత్త్వాన్ని కలుపుతున్నాము. ఈ ముద్ర వలన జ్ఞానం ఎన్నోరేట్లు పెరుగుతుంది.

తర్జన్యంగుష్ఠాంగుళులచేత సమానవాయువు పనిచేయును. దీనివలన జ్ఞానము కలుగును. చూపుడువ్రేలు గురుగ్రహాన్ని సూచిస్తే బొటన వ్రేలు 'అహం'ను సూచిస్తుంది. ఇది శాంతినిచ్చే ముద్ర.





ఇది సర్వకాల సర్వావస్థలలోనూ వినియోగించవచ్చు. నడుస్తున్నప్పుడు, కూర్చోని, నిల్చుని, పడుకోని, నిద్రపోతూ, మాట్లాడుతూ, అది ఇది అననల - పనులు చేసుకుంటున్నప్పుడు ఒక చేత్తోగాని, రెండుచేతులతోగాని అభ్యసించవచ్చును.



కాని సత్ఫలితాలకు ఆసనంలో కూర్చున్న జ్ఞానముద్ర అత్యుత్తమము. దీని వలన విజ్ఞానము, జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతాయి. దీనిని ఎక్కువ సేపు సాధనచేస్తే మన శరీరంలోని నాడులు, జీవకణాలు, నరాలు నెమ్మదిగా బలం పుంజుకొని, శక్తి మంతమై, మందుల అవసరం లేకుండా చేస్తాయి. నిద్రపత్యక పోవడం, ఇతర మానసిక రొగములు ఈ ముద్ర వలన నయమవుతాయి. దీనిని కనీసం 20 నిమిషాల నుంచి 45 నిమిషముల వరకు ఒకే నిర్ణీత స్థలము, కాలములో, ఆసనములో, కూర్చుని వేస్తే చక్కని ఫలితాలు వచ్చి ముఖవర్చస్సు, దేహాతేజస్సు పెరుగుతాయి. విద్యార్థులకు ఈ ముద్ర ఎంతో మేలు చేస్తుంది. మతి మరుపు, చెప్పినది సరిగ్గా అర్థంకాకపోవడం వంటి లక్షణాలున్న పిల్లలచేత ఈ ముద్రని వేయిస్తే చక్కని ఫలితం ఉంటుంది.

సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్ అచలం స్థిరః

సంప్రీక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్

సమంకాయ శిరోగ్రీవం ధారయన్ అచలం స్థిరః

సంప్రీక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్

సమం అంటే సమత్వం. మొత్తం ఆధ్యాత్మికత జీవితం యొక్క మొదటి మెట్టు, చివరి మెట్టు కూడా. కాయాన్ని నిటారుగా పెట్టండి. మొండాన్ని నిటారుగా పెట్టండి. వీలైనంత వరకు గోడకి ఆనుకోవద్దు. చాలా అవసరం అయితే ఆనుకోండి. నడుం నిటారుగా ఉండాలి. మెడను, శిరస్సును వెన్నుపూసమీద నిలబెట్టడానికి ప్రయత్నించండి. భుజాలు వొంగకుండా చూసుకోండి. ఆసనశుద్ధి చాలా అవసరం.