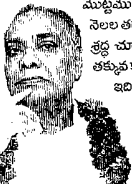


శరీర మాధ్యం బులు ధర్మ సాధనం



ఈ శరీరము పనిచేయాలంటే శ్వాస చాలా అవసరం. శ్వాస ఆగిపోతే ఈ శరీరాన్ని శవం అంటారు. శ్వాస-శరీరం ఈ రెండెంతిని ఎలా వినియోగించుకోవాలో ముందు మనము తెలుసుకోవాలి ! ఆధ్యాత్మికత యొక్క పరమ మూలభూత మైనట్లుపంది అత్యంత కీలకమైన రహస్యమేది. 'రహస్యము' అంటే ఎదురుగుండా కళ్ళముందు కనిపిస్తున్న దానిని కూడా కనిపెట్టలేకపోవడం 'ఇది అదే' అని తోచకపోవడం. ఇక కీలకం అంటే తాళంచెది. ఈ శరీరంలో ఎన్నో ఆశ్చర్యకరమైన, శిశ్యశోకాని అక్షయ, గుప్త సంపదలు 5 భాగాలుగా విభజింపబడి నిక్షిప్తం చేయబడ్డాయి. మామూలు భాషలో వాటిని ప్రోక్షాగాలు అంటారు. ఇలాంటి 5 కోశాలు మన శరీరంలో మన కోసం కేవలం మనలోనిమే దాచిపెట్టబడి ఉన్నాయి. శ్వాస అనే తాళంచెదితో ఆ శక్తి భండారంపు ద్వారాలు తీసి అక్కడున్న అనంత బిక్కుబిక్కు అద్భుతశక్తుల్ని మనం సొంతం చేసుకొని వాటిని సంపూర్ణముగా వినియోగించుకోవచ్చు సమర్థ సద్గురు వేగపీఠం, తెనాలి నుంచి వెలుగులోకి వచ్చినప్పుడు ఈ అమూల్యంశాలు సమర్థ సద్గురుదేవులు మూర్ధర మారెక్క శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D., గారి బిచ్చ ఆదేశము మేరకు ప్రపంచానికి అందజేయబడుతున్నాయి. వారి బిచ్చానుగ్రహముతోనే పిల్లలకు కూడా అర్థమవుడం కోసం ఎక్కడాకూడా పాండిత్యవైద్యులను గానీ, కొరుకుడు పడని వాల్మీకినిగాని వాడకుండా మామూలు వాడుక భాషలోనే అత్యంత అద్భుతమైన రహస్యంశాలను సైతం అతిమామూలుగా, మరలత బహిరంగంగా ఈ పుస్తకంలో ప్రకటించటం జరిగింది. గతంలో చాలామంది స్వాధ్యపరులు ఇలాంటి అందరికీ స్పష్టంగా తెలియజ్ఞిన రహస్య సమాచారాన్ని తోటివారికి, సాటివారికి తెలియనియకుండా దాచిపెట్టి ఉంచారు. అందువల్ల కూడా ఈ విషయాలు ఇంతవరకు ప్రపంచానికి తెలియకుండా పోయాయి.



ఈ సంధర్షంగా అందజేయబడుతున్న రకరకాల సాధనలలో కొన్ని మొట్టమొదటి రోజు నుంచే ఫలితాలను అందించేవిగా ఉన్నాయి. నెలల తరబడి చేశాక ఎప్పుడో ఫలితాలు రావటం కాదు. పట్టుదల, శ్రద్ధ చూపించగలిగే దమ్ముంటే ఎన్నెన్నో దివ్యానుభూతులు అతి తక్కువ కాలంలోనే ఆశ్చర్యకర చమత్కారాలుగా చవిచూడగలము. ఇది సత్యము, సత్యము, సత్యము.

- అక్కరాజు వెంకటేశ్వర ప్రసాద్ సమర్థ సద్గురు వేదాపీఠం, తెనాలి.

అత్యవసర రహస్యమయ

ప్రాణవిద్య



(అపరిచిత వాంఛించు ప్రతి మనాత్మము - దాని ఆనశ్చకన - ప్రాణవిద్య)

వ్రథమ ముద్రణ :

గాయత్రీ జయంతి సందర్భంగా

జూన్ 11, 2011

@ సర్వస్వామ్యములు ప్రకాశకులవి

వెల : రూ. 42 - 00

ముద్రణ :

కమల ఆర్ట్స్ ప్రింటర్స్,

తెనాలి.

Ph. : 225072, 98481 15072



“నారాయణలారా ! ఎన్నో రాత్రులు నేను మీ గురించి ఆలోచిస్తూ ఆవేదన చెందానో తెలుసా ? ఎన్నో రాత్రులు వెళ్లి వెళ్లి విడ్యేవాడినో తెలుసా ?

వెళ్లిళ్ళు పెడుతూ నేను కంటకడి పెద్దుంటే తలగదాలు తడిసిపోయేవి. అవి తెలుసా ?

శ్రమలు వన్న సుంకీ పురుషుడని, జ్ఞాని అని అనుకోంటుంటారు. ఇంకొందరు నేను రచయితనని, విద్యావంతుని, పక్షనని, నేతనని అనుకోంటుంటారు.

వితే నా అంతఃకరణను వారివరూ చూడలేకపోతున్నారు.

యీ ఎవరుకల గూడులోని హాసనీయ వ్యధను వారు అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నారు.

హాసనీకారాలతో ఓ అత్య అక్రందనలు చేస్తున్న సంగతి ఎందరికీ తెలుస్తుంది ?

(‘వ్రజ్ఞానానా కథామృతం’ నుంచి సేకరించబడిన ఈ వాక్యాలు పఠనమహాబ్ధి గురుదేవుల తమ వ్యహస్తాలతో తనే వ్రాసుకున్న వారి ఆవేదనాపూర్వక భావాలు.)

- భరతు భూష్య గురుదేవులు

శ్రీ పండిత శ్రీ-శ్రీరామకర్ణ ఆచార్య

కృతజ్ఞతలు

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము చాలా కార్యభారంలో పరోక్షంగా
సహకరిస్తూ వూరింతో ఉత్సాహశిల్పి ప్రోత్సాహశిల్పి యిస్తాన్న
సహృదయులు

శ్రీ అంకం శివకృమార్ గారికి
(మున్సిపల్ ఇంజనీర్ - వరంగల్)

సకల సమర్థ సద్గురువుల అనుగ్రహశీల్పిలు భుష్కలంగా
లభించాలని మనసారా కోరుకుంటూ

- అక్కరాజ వెంకటేశ్వర ప్రసాద్
" సురభి

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము నుండి వెలువడిన మేకాగ్రంథాలు

మనం తీసుకుంటున్న యీ శ్వాసలో ఎన్నో అద్భుత రహస్యాలు దాగున్నాయి. మనం జీవించి ఉండటానికి శ్వాస ఎంత అవసరమో ఆధ్యాత్మికతకు కూడా యీ శ్వాస అంతకంటే ఎంతో అవసరం. ప్రతి సమస్యకు, రోగానికి, కష్టానికి, దుఃఖానికి శ్వాసతో పరిష్కారం దొరుకుతుంది. అసలు యిన్ని మాటలెందుకు ? శ్వాసతో ఏకంగా అమరత్వాన్నే సాధించుకోవచ్చు అని తెలియజేసిన మన ఋషులకు అనత్యమాడడం రాదు. అతిశయోక్తులు చెప్పడం కూడ చేతగాదు. అలాంటి నత్యవాక్య పరిపాలకులైన మన ఋషులు ఎంతో ఆవేదనగా తెలియజేసిన ఎన్నో విశేషాంశాలు కూడా పొందుపరచబడిన ఆరు భాగాల 'శ్వాసమహావిజ్ఞాన' (జెల రూ. 198/-) తో పాటు సమర్థ సద్గురు వేద పీఠము నుంచి యింకా ఈ క్రింది భుష్కలములు కూడ ప్రచురించబడ్డాయి. ప్రతి ఒక్కరూ తక్షణం చదవవలసినవి మరియు అందరిచేత చదివించవలసినవి కూడ.

రహస్యవాణి (రూ. 42-00) రహస్య కిరణాలు (రూ. 33-00) ఇక విద్యాస్థలంతా వివేకానందులే (రూ. 150-00) రహస్యసాధన (రూ. 33-00) సాయికి నీవు శిష్యుడివా ? భక్తుడివా ? (రూ. 24-00) మహా మహావైశిష్టిక మహా స్తోత్రాలు (రూ. 24-00) శ్రీ విద్యారహస్యనామ లాలిత్యామగ్రహ దీపిక (రూ. 15-00) కేవలం ఉచ్ఛరించి చూడు (రూ. 15-00) శ్లాఘిత తరంగం 1 (రూ. 10-00), శ్లాఘిత తరంగం 2 (రూ. 10-00) సాయినాథునికి ఆకలిగా ఉందట ! అన్నం పెట్టగలవా ? (రూ. 5-00) తెలిసి పీల్చుకో - తెలివి

తెమ్మకో (రూ. 5-00) ఆంధ్రులు కారణ జన్మలేకురి (రూ. 5-00) ప్రదక్షిణల
మహాత్మ్యం (ప్రజ్ఞానిక రహస్యాలు) (రూ. 24-00), ఓ మహాగురుని యొక్క
రహస్య మరు హెచ్చరిక (రూ. 15-00), కలిష్యే వననం తవ ('చెప్పు'లోని
రహస్యము) (రూ. 24-00), శబ్ద విజ్ఞాన వైభవం (భగవద్గీత అన్వయిద్యా
రహస్యాలు) (రూ. 33-00), ప్రీతిక మరణం లేదు (కరోపనిషత్లోని రహస్య
ప్రకాశము) (రూ. 24-00), ఓ అత్యవసర రహస్యమయ ప్రాణ విద్య
(రూ. 42-00).

ప్రతులకు

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము

బి 135 - అమరావతి ప్లాట్స్, తెనాలి.

☎ : 08644 - 225947, 255287



అక్కరాజ వేంకటరంగ సూర్యనారాయణ మూర్తి గారు.

అక్కరాజ వేంకటరంగ శ్యామలాదేవి గారు.

నా ఆధ్యాత్మిక జగత్తుకు తొలిగురువులు

నాకన్న తల్లిదండ్రులే అవడం నేనెంతో

అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను.

నాకు జన్మలిచ్చినందుకు వారి

ఋణం తీర్చుకోవల్సిందిపోయి నేనింకా వారికి

ఎంతో ఋణపడిపోయినందుకు విచారిస్తూ

చిరుకానుకగా

వారికి పుష్పకాన్ని ప్రేమతో సమర్పించుకొంటున్నాను.

— అక్కరాజ వెంకటేశ్వర ప్రసాద్

మనమీమామూల అమృత వాక్యాలు

ప్రియమైన ఆత్మబంధువులకు ఓ శుభసందేశము

నేను ఎప్పుడూ చెప్పటాను కదా ! తెలిసిన మీరే ఎందుకు చెప్పన్నారు? పట్టుకోలేకపోతే తెలియనివాళ్ళు ఎలా గ్రహించుకోగలుగుతారు ? అని. 'నా వాళ్ళతో నా మాట' అని చెప్పతున్నప్పుడు నావాళ్ళు వరాయివాళ్ళని కాదు. నాతో చాలాకాలం నుంచి ఉన్న మీరే దీనివల్లం చేసుకోలేకపోతే ఎలాగా ? అని నా ఉద్దేశ్యం.

ఇప్పుడు ఈ సందర్భంగా ఓ శుభ సందేశం అని మొదలుపెట్టాను. దీన్ని చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాల్సి ఉంది. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య '21వ శతాబ్దం ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు' అనే వినాదాన్ని అందించారు. అంటే ఆయన ఉద్దేశ్యం ఏంటంటే ఓ సంపలనాత్మకమైనటువంటి మలుపు తిప్పబోతున్నారాయన. దానికి సంబంధించిన పెద్ద పెద్ద పనులన్నీ ఆయన ఎంతో కష్టపడి చేసేసి, ఆ మాతృపృథ్వయుడు చిన్న చిన్న అతి సామాన్యమైన పనులు మనల్ని చేయమని 'నా అంగ అవయవాలు మీరు' అని చెప్తూ, మనచేత చిన్న చిన్న అడుగులు వేయించడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. రెండు అడుగుల ముందు నేర్పారు. 0 యుజ్జము 2) గాయత్రి. ఈ రెండు అడుగులతో మీరెంత దూరాన్నినా అవలీలగా దాటేయవచ్చున్నారు. మనలో చాలామంది అమాయకులు ఆయన చెప్పింది అర్థమై పోయిందనుకుంటున్నారు. అందుకే నేను ఎప్పుడూ చెప్పటాను. గాయత్రి మంత్రము ఎప్పుడో సృష్టికీ ముందునుండే ఉన్నది. అది చాలా శక్తివంతమైన ఫలితాలనుందించేది అతి పురాతన కాలంనుంచీ మన వేదిక సైంటిస్టులైన ఋషులు ఏకతంతంతో చెప్తూ వస్తున్నారు. ఇక ఆయన చెప్పిన రెండోది యుజ్జము. అదికూడా ఈయన కనిపెట్టించేసాడు. ఎప్పుడో దగ్గి చువార్షి కంటే ముందే ఉండది. ఈ రెండింటి గొప్పదనం గురించి మళ్ళీ ప్రత్యేకంగా మనకు చెప్పడం కోసం ఆ మహనీయుడు ఇన్నోవేటివ్ జన్మలు తీసుకొని, రకరకాల అనుభవాలు కోసం నానా అవస్థలు పడి అంత యిదిగా ప్రయత్నం చేయాల్సిన అవసరం ఎందుకొచ్చింది ?

అందుకే నేనెప్పుడూ ఒక ఉదాహరణ చెప్పటాను. ఏ ఎలక్ట్రీసిటీ గురించో, మ్యాగ్నెటిజం గురించో లేక రెండింటి గురించో ఏదో తరగతి కుర్రాడూ

చదువుకుంటాడు. టెస్ట్ క్లాసు వాడూ చదువుకుంటాడు. అనే ఈ రెండు శక్తుల గురించీ బి.యస్.సి. వాడు ఒక లెవల్ లో అధ్యయనం చేస్తాడు. ఎమ్.ఎస్.సి. వాడు ఇంకా లోతులోకొకతాడు. అదే రీసెర్చి చేసేవారైతే మరింతగా దాన్ని నేర్చుకుంటాడు.

అలాగే గాయత్రి - యుజ్జము గురించి పరమపూజ్య గురుదేవులు ఎంత తీవ్ర స్థాయిలో దాన్ని అధ్యయనం చేశారంటే ఇంత వరకు ఏ గురువు చూడని ఓ విశేషమైన దృష్టితో, కొత్త కోణంలో దాన్ని అధ్యయనం చేశారు. ఆ సందర్భంగా ఆ మహనీయుడు ఓ టెక్నాలజీ ఫ్రేం చేశాడు. దీన్ని కొంచెం జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొని అడుగులు వేయగలిగితే మనం దేవతల్ని అనుభవించాలని అవసరం లేదు. శాసించవచ్చు, అంతేకాదు అదలు మీరే దేవతలుగా మారిపోవచ్చు అంటూ ఓ బ్రహ్మాండమైన శుభసందేశాన్నిచ్చారు. వారందించిన ఆ టెక్నాలజీతో చాలా వేగవంతమైన ఫలితాలు మాత్రమే కాకుండా మనం ఊహించని అద్భుతాలు జరుగుతాయి. అయితే మనం కాస్త సాహసం చూపించాల్సిన అవసరం ఉంది. దమున్నటువంటి వ్యక్తులు చాలా దైర్యంగా ముందు నిలబడవలసిన అవసరం కూడా ఉంది.

దేవతలు కాంతి స్వరూపులు. వారు భూమిని తాకరు. ఆకాశగమనం చేస్తారు. వాళ్ళకీర్తనమే తెలుసు. వారు అమరులు కూడ. ఇవన్నీ దేవతా లక్షణాలుగా చెప్తారు. కాబట్టి ఇలాంటి లక్షణాలన్నీ మనకీ కూడా రావాలి. ఇది పరమపూజ్య గురుదేవుల కోరిక. అదలా ఉంచుదాం. మనం శ్వాస తీసుకుంటున్నాం వదిలేస్తున్నాం. అంటే ఆక్సిజన్ పీల్చుకుంటున్నాం. కార్బన్ డయాక్సైడ్ ను వదిలేస్తున్నాం. రైతే. ఈ ఆక్సిజన్ మనకు ఎక్కడినించి వస్తోంది ? చెల్లనించి వస్తోంది. మరి చెల్ల కూడా శ్వాస తీసుకుంటున్నాయి. అయితే అవి కార్బన్ డయాక్సైడ్ ని శ్వాసగా తీసుకుంటున్నాయి. రైతే. ఆ కార్బన్ డయాక్సైడ్ వాటిలా వస్తోంది ? మనం అంటే మనుషులం దానికి కార్బన్ డయాక్సైడ్ ని అందజేస్తున్నాం సరే.

'అంతానాం నరజన్మ దుర్భవ.' నిజానికి మనమంతా జంతువులమే అని కదా చెప్తున్నారు. వృక్ష జగత్తుకీ - జంతు జగత్తుకీ భగవంతుడు లింక్ పెట్టాడు. వృక్షం నుంచీ ఆక్సిజన్ తీసుకొని దానికావలసింది మనం ఇస్తున్నాం. జంతువులమైన మనం ఇలా చేస్తున్నంత కాలం మనం నరభవలీలకేదో తిల్చి

పరమపూజ్యగురుదేవులు ఈ వదాన్ని వాచేవాడారు 'నరపశువు' అని. ఆయనలా అన్నది మనపై కోపంతో కాదు. అధులు వారికి మనపై కోపం రాదు. మనం జంతు స్థాయినిచీ మనిషిగా మారి ఆపై దేవతగా ఎదగాలంటే ఓ సాహసాన్ని చేయాలని ఇంతకుముందు అనుకున్నాం. ఏమీటా సాహసం ? దానిగురించి చెప్తూ ఇదంతా చెప్పాల్సివచ్చింది. జంతువుగా ఉన్న మనం ఎదగాలంటే ఇక్కడ కుఫం శ్వానకో చెట్టనుండి ఆర్కిజన్ తీసుకోవాలి. దేవతల నుండి నేరంగా ప్రాణాన్ని తీసుకుంటాం. జన్మజన్మలుగా అలవాటైన ఈ సాత అలవాటును వదిలేసి పరమ పూజ్య గురుదేవులందించిన సాహసవంతమైన విధానాన్ని అమలులోకి తీసుకుంటాం. జంతు స్థాయి కంటే క్రింది స్థాయి నుంచి తీసుకోవడం కాకుండా ఇప్పటి నుంచి పైనంది తీసుకుంటాం. ఆ జంప్ చేయగలిగే సాహసం చూపించాలి మనం.

మొట్టమొదట 'దేవతలు కాంతి స్వరూపుల'ని గదా చెప్పుకున్నాం. ఆ కాంతిని, ఆ వెలుతురును పీల్చుకుంటూ మనలో నిలుపుకుంటాం. ఆర్కిజన్ తీసుకున్నవాడు ఎప్పుడీకో అప్పటికీ చనిపోతాడు గానీ వెలుతురుని సాధించినవాడు, వెలుగును సంపాదించినవాడు అమరుడే. వాడు చావడు.

దీని తరవాత మనకు స్పష్టంగా అర్థం కావల్సిందేంటంటే గురువు అంటేనే "ఓ వెలుగుల ముద్ద. అందకారాన్ని పోగొట్టేవాడని గదా గురువుని అంటాం. చీకటిని పోగొట్టేది వెలుతురో గదా ? కాబట్టి మనం గురువుని గట్టిగా పట్టుకోవాలి. మళ్ళీ ఈ విషయంలో కూడా మనం తప్పు చేస్తాం. గురువును భౌతికంగా పట్టుకోవడం కాదు. ఆ గురువు యొక్క జ్ఞానాన్ని పట్టుకుంటాం. అంటే గురువు చెప్పింది చేస్తాం. కాబట్టి ఈ శుభసందర్భంగా మనకందించిన శుభసందేశం ఏంటంటే 'మీరు శ్వాన ద్వారా వెలుతురు పీల్చుకోండి. వాయువు కాదు. ఆ సాహసం చూపించండి చాలు.' నిజానికి అదంత పెద్ద కష్టమైంది ఏం కాదు. కావాలంటే ప్రయత్నించి చూడండి. మీ 'ఆదా' ఎంత పెరుగుతుందో ఆశ్చర్య పోతారనలు. మీవెనుక పరమపూజ్య గురుదేవుల దివ్యతేజస్సు ఉండగా మీకీక భయమేలే ? శుభం. స్వప్న.

మీ
- శ్రీరామకృష్ణ

ఓ అత్యవసర రహస్యముయ ప్రాణ విద్య

(బ్రహ్మచర్యవన చాంద్యురూపత్రత మహాత్మ్యము - దాని ఆవశ్యకత - ప్రాముఖ్యత)

భారతీయులు అంటే భరతభూమిలో పుట్టినవారు ఇంకో విధంగా ఇండియన్స్ అని ఇంగ్లీషులో చెప్తాం ! భారతీయులు అంటే అనలు అర్థము ఏమిటి ? వెలుగు అంటే యిష్టపడేవారు అని అర్థం. భారతీయ సంస్కృతి అంటే వెలుగువైపు ప్రయాణించగలిగే దమ్మున్న వ్యక్తుల జీవిత విధానము. భా అంటే వెలుగు, రత అంటే ఇష్టం. వెలుగుంటే ఇష్టం ఉన్నవాళ్ళు అని అర్థం. కేవలం ఇష్టం ఉంటే సరిపోదు, వాళ్ళు కొన్ని భాద్యతలు కూడా తీసుకోవాలి. కేవలం వెలుగుంటే యిష్టపడడము కాదు. ఆ వెలుగే మనిషి తానవ్వాలి. అంటే దేవతగా మారాలి ! దేవతలు కాంతిస్వరూపులు అంటారు కదా ! ఆ కాంతి ఆ వెలుగు మనం కావాలి. అది మన లక్ష్యం ! మనుష్యులంతా దేవతలుగా మారాలని దానికి సంబంధించిన ఔక్వాలజి యీ సందర్భంగా అందరికీ అందించబడుతోంది. భారతీయులంతా కలిసి మహాభారతాన్ని నిర్మించాలి. మహాభారతం అంటే మనలో చాలామందికి యుద్ధం గుర్తొస్తుంది. కురుక్షేత్రంలో జరిగిన మహాభారత యుద్ధం - కురుపాండవుల పోరు ఇలాంటివి గుర్తు రాకూడదు. మనకు స్పష్టంగా అర్థం కావల్సిందేమంటే, శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ మహాభారతాన్ని నిర్మించే మహాసంకల్పంతో ఆ యుద్ధంలో తనూ పాల్గొన్నాడు. ఇక్కడ 'మహా' అనే పదాన్ని మనం సరిగా అర్థం చేసుకోవాలి. 'మహా' అనే విశేషణం 'కంఠ్రోలింగ్ స్పాక్షర్' గురించి చెప్పేది. ఆత్మ - మహాత్మ్య మానవుడు - మహామానవుడు, ఋషి - మహర్షి, దేవుడు - మహాదేవుడు, మానవులను కంఠ్రోల్ చేయగలిగేవాడు మహాత్మ్య దేవతలను నియంత్రిణ చేయగలిగేవాడు కంఠ్రోల్ చేయగలిగేవాడు మహర్షి, దేవతలను నియంత్రిణ చేయగలిగేవాడు మహాదేవుడు. అలాగే మహాభారతము. భారతీయ సంస్కృతి మనకు అది ఎలా నిర్మాణం చేయాలో నేర్పిస్తుంది.

మన భారతీయ ఋషులు దేవాలయాల్ని ఏర్పాటు చేసి సంస్కృతిని నేర్పించే ప్రయత్నం చేశారు. నేడు ఆ దేవాలయాల యొక్క ఆవశ్యకత, విశిష్టత మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం. పరమ పూజ్య గురుదేవులు నేటి దేవాలయాల పరిస్థితి చూసి 'అదుక్కునేవారు యదేచ్ఛగా వచ్చిపోయే కేంద్రాలయ్యాయి. భక్తులనే మునుగురో' దేవతలను అదుక్కునేందుకు ఘరానా బిచ్చగాళ్ళు తయారవు తున్నారన్నారు. ఈ మాటలకు మనం కోపగించుకోగూడదు. మనల్ని కించపరిచేందుకు వారామాటలు వాడలేదు. మన దిగజారిన దుస్థితి పట్ల ఆ మహనీయుడు పడుతోన్న ఆవేదనను అర్థం చేసుకోవాలి. పెద్ద పెద్ద కోటిశ్వరులే తిరుమల వంటి క్షేత్రాలకు వెళ్ళి, వి.ఐ.ఐ. టికెట్ తీసుకుని, నేరుగా దేవాలయంలో ప్రవేశించి ఆ తిరుమలేసుని రకరకాల కోరికలు తీర్చమని అదుక్కుంటుంటారు. బడా బడా రాజకీయ నాయకులు, ఎందరెందరో వర్తక వాణిజ్య వ్యాపారవేత్తలు, పలు రంగాలలో పేకొందిన శాస్త్రజ్ఞులు, మహా మహా వక్తలు, పండితులు, ప్రొఫెసర్లు ఇలా ఎందరో దేవాలయాలకెళ్ళి అదుకోకుండా రావటం లేదని ఆ మహనీయుడు గుర్తుచేస్తూ, అది సరికాదని తెలియజేస్తూ, మనల్ని ఆ దుస్థితి నుంచి బయట పడేసింది కన్నీ అత్యద్భుత రహస్యాలను బయటపెడుతూ, "నాయనలా! మీరు కృరకృరగా ప్రాణశక్తివంతులు కండి ! ప్రాణవిద్య తెలిసినవారికి తీరని కోరికలుండవు ! వారికెట్లాపెట్టాడు ఏదీని కావాలో అవన్నీ ధుష్టులంగా వారి వెంటపడి ఫలితమేకొస్తాయి. వారి హుటాను బలవీరమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. వారి ఖిరాలు శక్తివంతముగా ఉంటాయి. నేడు అలాంటి ప్రాణ విద్యావంతులు సహజాభిణంతో అవసరం, ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాల నందించే ఈ ప్రాణవిద్య ప్రతి ఒక్కరూ తక్షణం నేర్చుకోవల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉండొచ్చారు.

ఈ ప్రాణవిద్యను నేర్చుకునేందుకు అందరూ అర్హులే. కుల, మత, జాతి, లింగ, వయో బేదాలు ఏవీ లేవు. శ్వాస తీసుకుంటున్న ప్రతి ఒక్కరూ ఈ విద్యను నేర్చుకోవచ్చు. పూర్వం ఋషుల యొక్క ఆత్రహాల్లో, గురుకులాల్లో మొట్టమొదట ఈ విద్యనే నేర్పించే వాళ్ళు. నేడు మన విద్యా విధానంలో దీని ప్రస్థితే కనిపించదు.

చదువు చెప్పున్న వారికే అసలు ఇలాంటి విద్య ఒకటి ఉందని తెలిసి పరిస్థితిలో ఉన్నాం.

తగినంత ప్రాణశక్తి శరీరంలో ఉంటే మామూలు మనిషే అదృశాలు చేయ గలుగుతాడు. ప్రాణశక్తి తగ్గొక్కొక్క రోగాలు, బాధలు, కష్టాలు, సమస్యలు, దుఃఖాలు కోటు చేసుకుంటుంటాయి. ప్రాణశక్తి తగ్గొక్కొక్క అతని మాటకు ఇతరులు విలువ ఇవ్వరు. అతను ఇతరు మాటలు పనికొచ్చేస్తేనే పట్టించుకోడు. అతనికి తోచదు, చెప్పింది వినదు. ఆశక్తత, అభవత్త, అసర్థము, అపకతవకలు, అగమ్యము, అనారోచితము, అభద్రత, అభావము, అసంకృప్తి ఇలాంటి విరుద్ధభావాలన్నీ వారిలో పేరుకుపోతుంటాయి. చివరికి ప్రాణశక్తి సొంతం తగ్గిపోయి జీవచ్ఛవలం బ్రతుకుతారు. ఆఖరికి ఆ జీవచ్ఛవ కూడా ఓ రోజు శరీరంలోంచి అర్ధాంతరంగా వెళ్ళిపోతాడు.

ఇక్కడ మనం పరమపూజ్య గురుదేవుల గురించి కొంచెం తెలుసుకుందాం. అప్పుడెప్పుడో పురాణ కాలంలో ఒక రాక్షసుడు ఉండేవాడు. వాడి పేరు వృత్తాసురుడు. అసురుడు అంటేనే పరమ స్వాధ్యక్షులవలనమైనవాడు అని కదా చెప్పారు. అందులో యీ వృత్తాసురుడు అత్యంత శక్తివంతమైన పరదానాలను పొందినవాడు కూడా. వాడి ఆగడాలకు అంతులేకుండా ఉంది. ఋషులు, దేవతలు ఎంతో వీరిల్లిపోసాగారు. ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకొని కాలక్షేపం చేయాలివచ్చేది. వాడికి ఎదురు నిలబడే ధైర్యసాహసాలు ఎవరికీ లేకుండా ఉండేవి. అలాంటి సంతక పరిస్థితిలో ఋషులంతా కలిసి సామూహిక ప్రయత్నం ద్వారా ఒకరహస్యాన్ని కనుక్కున్నారు. ఓ మహా తపస్వి ఎవరైనా జీవించి ఉంటే, వారు సంతోషంగా తన వెన్నెముకను యివ్వగలిగితే దాంతో ఆ వృత్తాసురుడు అనే రాక్షసుడిని సులభంగా వధించవచ్చు అనే ఆలోచనతో వారంతా అలాంటి అదృతమైన తపస్సుంపన్నుడి కోసం నలుమూలలా గాలించసాగారు. ఎట్టకేలకు వారికి ఆ మహా తపస్వి యొక్క సమాచారం దొరికింది. వెంటనే ఆయన దగ్గరకు హుటాహుటిన తరలి వెళ్ళారు. ఆ మహా తపస్వి పేరు దధీచి. ఆ మహర్షికి తమ కష్టాలను విన్నవించుకున్నారు. వారు వచ్చిన పని చెప్పారు. దాంతో ఎలాంటి

సంకోచము, ఆలస్యము లేకుండా ఆ దధీవి మహర్షి తన వెన్నెముకను వృత్తానురుణ్ణి సంహరించడానికి వినియోగించుకోవచ్చని తెలియజేస్తూ అవలీలగా ఆయన శరీర త్యాగం చేశాడు. ఆ సమయంలో ఆ మహర్షి భవిష్యత్తును ఓసారి దర్శించడం జరిగింది. ఆ మహనీయుడు భవిష్యత్ చూసి ఎంతో కలవరపడ్డాడు. "వెన్నెముకను ఆయుధంగా చేసుకొని ఆ రాక్షసుణ్ణి చంపడంతో సమస్త తీరిపోదు. ఈ ప్రయత్నం కేవలం తాత్కాలికమైనదే అవుతుంది. దీనికి శాశ్వతమైన పరిష్కారం ఏదైనా ఉందా అని ఆ మహనీయుడు ఎంతో ఆలోచించాడు.

రాబోయే రోజుల్లో వచ్చే ఓ కలియుగం మిగతా కలియుగాలవంటిది కాదు. బహుశ వృద్ధిగ్రహానికి అది ఆఖరి కలియుగం అవ్వచ్చు. ఇలాంటి వృత్తానురుడు వంటి అనేక రాక్షస గణాల సంఖ్య విపరీతంగా పెరిగిపోయి, ఏకంగా మనిషి మనిషిలో దూరిపోయి మొత్తం ప్రపంచాన్ని సర్వనాశన దిశ వైపు తీసుకువెళ్ళాయి. అప్పుడు కూడా మానవజాతిలోని సంజ్ఞలు, సాధువులు ఈ స్వాధ్వపూరిత రాక్షస గణాల దురాగతాలకు బలోపేతం అనేక విధాల కష్టనష్టాలకు గురవుతూ జీవచ్ఛవాలగా తమ చేతులతో తామే పేల్చివేసుకోగలరు. అలాంటి దుష్టస్వభావం కల్గినటువంటి నీవ రాక్షసి శక్తులన్నింటినీ ఓ ప్రణాళిక ప్రకారం అమితమైన శక్తి సామర్థ్యాలతో శాశ్వతంగా మట్టుపెట్టాలి" అని గ్రహించిన దధీవి మహర్షి ఆ క్షణంలోనే ఆసురీ శక్తులపై రోధు సలపాలనీ, భూమాతకు ఆమె సంతానానికి శాశ్వత పరిష్కారం కల్పించడం కోసం ఓ మహా సంకల్పాన్ని తీసుకున్నాడు. అనాటి ఆ మహనీయుడే మన పరమ పూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ అచార్యు.

అనాటి ఆయన బృహత్పణాథికలో భాగంగా జన్మ తర్వాత జన్మగా అనేక జన్మలు తీసుకున్నాడు. ఆ జన్మజన్మల పరంపరలో ఆ ఒంటరి ఆత్మ ఎంతో అనుభవాన్ని గడిస్తూ వచ్చాడు. తన మహాలక్ష్మ్యాన్ని గుర్తుంచుకోంటూ అనుభవాల కోసం తీవ్రమైన ప్రయత్నాలను చేశాడాయన. ఆ సందర్భములో అనేకానేక మందిని తన వైపు ఆకర్షించుకోవచ్చాడు. ఎంతో మందిని సద్గుణవులుగా తీర్చిదిద్దాడు. తన

మహాసంకల్పానికి అనుగుణంగా వారందరికి ఎవరి ప్రణాళికలు వారికి అందజేయ బడ్డాయి.

ఈ సేవస్థంలో ఒకనాటి కాల ప్రణావానికి లోనై మగ్గిపోతున్న మానవజాతి కోసం కార్మకార్కర్మగా అవతరించి కమూఘానిజ్ఞాన్ని ప్రజల బుర్రలకు ఎక్కించాడు. తర్వాత జన్మలో "యానో" గా అవతరించి ప్రజాస్వామ్యం గురించి తొలి పాఠాలను ప్రజలకు నేర్పించి డెమాక్రసీ అంటే ఏమిటో సాధించి చూపాడు. తర్వాత జన్మలో జీవించి ఉండటానికి త్యాగ ఎంత అవసరమో మనిషికి తెలియజేస్తూ కష్టాలను, రోగాలను, బాధలను, దుఃఖాలను త్యాగతో పాగొట్టుకోవచ్చని ఉపదేశించి "శ్వాఘాతాభిజ్ఞాని" అందిస్తూ ఈ త్యాగం అప్రంగా ప్రయోగించి ఉన్నతస్థితికి రండి !" అని ప్రబోధించిన ఆ మహనీయుడు "శ్రీ లాహిరీ మహాశయ" అనే పేరుతో అవతరించారు. తర్వాత కవీరదాసుగా జన్మ తీసుకొన్నాడు. ఆ సందర్భంలో మనుషులకు ఎన్నో నేర్పాడు. తనూ ఎంతో నేర్చుకొన్నాడు. అక్కడ శరీరం వదిలేసి తర్వాత సమర్థ గురురామదాసుగా అవతరించి చత్రపతి శివాజీ వంటి ఓ శక్తివంతుణ్ణి తయారుచేసి ప్రపంచానికి అందించాడు. ఆపైన శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసగా వచ్చి వివేకానందను తీర్చిదిద్ది భారతీయులకు గర్వకారకుడయ్యేలా చేశాడు. ఆ తర్వాత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యుగా దేవాత్మ హిమాలయాలకు చేరువుగా పుట్టి నభూతో న భవిష్యతి ! అని ఎలుగెత్తి చాటవలసినంత స్థాయిలో మహాగ్ర తపస్సు ప్రారంభించాడాయన. తన మహాసంకల్పాన్ని మరుపకుండా విజయం సాధించడం కోసం ఆ మహనీయుడు సంవత్సరాల తరబడి కఠోరమైన ఆహార నియమాన్ని పాటించాడు. కొన్ని బాధీ గింజలను గోమాతకు తినిపించి, గోమాత వాటిని తిని అరిగించుకోగా అరగిని గింజలను ఆవు పేదలో వెతుక్కొని, ఏరుకొని, కడుక్కొని, పిండి చేసుకొని ఆ పిండితో తయారైన ఒకటో, అర రొట్టెతో జీవితాన్ని సాగించాడాయన. ఏళ్ళ తరబడి ఆ గోసంస్కాతిక ఆహారాన్ని మాత్రమే తీసుకొంటూ మూడు వేలకు పైగా మహాగ్రంథాలను రచించాడాయన. అంతేకాదు వేల కొద్దీ వ్యాసాలను బ్రాహ్మీ అఖండజ్యోతి అనే మానవత్రికను స్థాపించి, తన బ్రాహ్మీ వ్యాసాలను అందులో ప్రచురించి, తన ఆలోచనా సరళిని లక్షలాది మంది

పాఠకులకు అందించి, ఓ శుభముహూర్తాన 'గాయత్రి పరివార్' అనే ఓ అద్వితీయమైన మహాసంస్థను స్థాపించారు.

ఆయన ఓ సందర్భంలో ఇలా అన్నారు. "నాకంటే గొప్ప జ్ఞాని ఎక్కడైనా ఉంటే ఉండొచ్చు గాక! నాకంటే గొప్ప సిద్ధుడు ఎక్కడైనా ఉంటే ఉండొచ్చు గాక! గురువుగా తన శిష్యుడిని ఏ గురువైన ఎక్కడైనా నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తూన్నంత ఇదిగా ప్రేమిస్తూన్నాడంటే మాత్రం చచ్చిపో వాళ్ళకోవొద్దు ! నాయనలారా! మీరంటే నాకెంత ఇష్టమో పోల్చి చెప్పేందుకు ఎవరితో పోల్చును ? వ్రాద్దామంటే నా దగ్గర మాటలు లేవు. ఈ కలం కూడా వ్రాయలేనంటోంది."

అంతటి మహనీయుడు తన మనస్సులో భావనను అలా వ్యక్తం చేసి ఉరుకోలేదు. భూమి మీద ఉన్న ప్రతి మనిషి పేర ఒక కోటి కోటి వంతున గాయత్రి మంత్ర జపం చేసి మనందరికోసం అంతరిక్షంలో స్థాపించి పెట్టాడాయన. ఓ బాధ్యత గల చంద్రీ ఎలా అయితే తన కుమారుడికి ఉన్నతమైన జీవితాన్ని అందించడం కోసం తనను కష్టపడుతూ ఆహారం, బట్టలు, పుస్తకాలు, షీజులు ఎలా అయితే సమకూర్చి పెడతాడో అంతే కాకుండా రాబోయే అవసరాలను, ఎదురవబోయే అవాంఛనీయ పరిస్థితులను ఎదుర్కోవడానికి ఆయన తన శక్తికి మించి ఎంతో పైకాన్ని, ఆస్తి పాస్టలను తాను తినే తినకో ఏ బియ్యంతులోనో దాచి వుంచడం మనం అక్కడక్కడా చూస్తూ ఉంటాం. అయితే ఈ మహనీయుడైన పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు ఓ విశేషమైన సంపద మన పేర జమచేసి పెట్టారు. ఎంతో సమయాన్ని కష్టాన్ని వెచ్చించి మన పేర తలకు ఒక కోటి కోటి చొప్పున గాయత్రి మంత్ర జపం చేసి మన పేర, మనకు అందుబాటులో ఉంచుతూ ఆ సందర్భంగా ఇలా అన్నారు. "ఈ సమయంలో ఈ భూమి మీద సుమారు ఏడు వందల కోట్ల మంది జీవిస్తున్నారు. రాబోయే అతి సమీప కాలంలో ఈ సంఖ్య వెయ్యి కోట్లకు పెరగవచ్చు. నా అంచనా ప్రకారం భూమి మీద అతి సమీపకాలంలో చిత్ర విచిత్రమైన మార్పులు ఆరగడమే కాకుండా ప్రకృతికి సంబంధించిన అనేక విపత్తులు, ప్రాకృతిక భీభత్సాలు, ఎన్నో ప్రమాదాలు బోటు చేసుకోబోతున్నాయి. ఒక స్థాయి దాటి పెరిగిపోయిన కాలాఘం

మనుషుల జీవితాలను హరించి వేస్తుంది. వింత వింత రోగాలు కమ్ముకొస్తాయి. స్వార్థం విపరీతంగా పెరిగిపోయి మనిషిని మనిషి దోచుకొంటూ ఆఖరికి కుటుంబ సభ్యులు సైతం ఆగర్భు శత్రువులవుతారు. అలాంటి పరమ విపదవరిస్థితుల్లో నేను మీ కోసం కూడబెట్టించి ఖచ్చితంగా మీకు అక్కరకు వస్తుంది. దాన్ని మీరు స్వల్ప ప్రయత్నంతో చూయగా ఉపయోగించుకొని శాంతిగా జీవించవచ్చు". అని చెప్పారాయన. మనపై వున్న ఆ మాతృవృద్ధయని ప్రేమను ఏ కాలమానంతో కొలవగలం ?

పరమపూజ్య గురుదేవుల లక్ష్మణికి తగ్గట్టు మనలో అదృతమైన మార్పులు త్వరత్వరగా తెచ్చుకోవలసి వున్నది. మొట్టమొదట మనం మానవత్వంతో వున్న మనుషులుగా, ఆపై దేవతలుగా మారాలి. రాబోయే రోజుల్లో ఈ భూమిపై ఉండేవారంతా కేవలం దేవతలే. దీన్నో ఎలాంటి చాటుతీల ప్రసక్తి లేదని పరమపూజ్య గురుదేవుల లక్ష్మణు తెలియజేస్తోంది. ఆపై యింకా ఐదు అదృతమైన సోపానాలను సాధించేందుకు చాంద్రాయణ ప్రత విధానంతో ప్రాణవిద్యారంభమాస్థాయిను అందజేయడం జరుగుతోంది. నిజానికి ఈ ప్రాణవిద్య నరపశువు స్థాయిలో ఉన్నటువంటివారికి కూడా అత్యంత అవసరం. అలా నరుడు దేవతగా - దేవత, ఋషిగా - ఋషి, మహర్షిగా - మహర్షి, రాజర్షిగా - రాజర్షి, బ్రహ్మర్షిగా - బ్రహ్మర్షి, దేవర్షిగా మార్చివేయబడే అత్యుత్తమ అత్యద్భుత సాధన ఇది. అందుకే పరమపూజ్య గురుదేవులు దీన్ని 'బ్రహ్మపర్వతి శాంద్రాయణ ప్రతం' అన్నారు. బ్రహ్మపర్వతి అంటే ఋషులు చేసేటటువంటిదివని అర్థం. మన భారతీయ సంస్కృతిలో ఋషులయొక్క గొప్పదనం, స్థాయి ఎలాంటిదో మనకు తెలుసు. అంతటి స్థాయి కలిగిన ప్రతి ఋషి ఈ చాంద్రాయణ ప్రతంతోనే అంతటి పారవగలిగారు. వారే ఋషిస్థాయినించి దేవర్షిస్థాయి వరకు ఎదగాలన్నాకూడా ఈ సాధనే వారికి ఎంతగానో ఉపయోగపడిందన్నారు. యుక్త మనం 'ఋషి' అనగానే బారెడు పొడుగున్న గడ్డాయి, మీసాలు, దండ కమండలాలు, జటార్చూటాలు యిలా ఆలోచించకూడదు. 'ఋషి' అనేది ఓ మానసిక స్థితి. ఇదిప్పుడూ మనం గుర్తుంచుకోవాలి !

ఈ సందర్భంగా గురుదేవులు మాస్టర్ మారెళ్ళవారు ఓ పరమానంద దాయకమైన విషయాన్ని వెల్లడించారు. 'అతి సామాన్యంగా జీవిస్తోన్న మామూలు మనుషులైన మీరే ఋషులు. మీలో అనేకమంది ఋషి స్థాయి దాటి మహర్షులు రాజర్షులుగా కూడా ఎదిగారు. మిమ్ముల్ని మీరు తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నారు. మీరేస్థాయిలో వున్నారో పూర్తిగా మర్చిపోయి జీవిస్తున్నారు. అంత ఉన్నతమైన స్థాయిలో మీలో అనేకమంది జీవిస్తోన్నా కూడా మీరు మామూలు మనుషులులాగా ప్రపంచదండం దివ్యాత్మలకు, ముఖ్యంగా పరమపూజ్య గురుదేవులకు ఎంత భాగదా వుంటుందో ఎంత కష్టంగా వుంటుందో ఆలోచించడోసారి. ఈ బ్రహ్మచర్యస్ చాంద్రాయణప్రతం ద్వారా అనలు మీ స్థాయి ఏదో మీకు అర్థమవుతుంది. దాంతో మీ లక్ష్యం మీకు గుర్తుకొస్తుంది.'

మనలో చాలామందికి చాంద్రాయణప్రతం గురించి తెలుసు. అయితే దాని వెనుక వున్న ఇంత వివరణ తెలీదు. మనలో చాలామందికి తెలిసిన విషయమేంటంటే చాంద్రాయణ ప్రతం చంద్రకళలకు తగ్గట్టుగా ఆహారాన్ని పెంచుకుంటూ తగ్గించుకుంటూ చేసే ప్రతంగా తెలుసు తప్ప దాని లోతులు, వాటి మహా ప్రయోజనాలు, దాని ప్రాముఖ్యత, ఆవశ్యకత తెలీదు. పూర్వం అమావాస్యనించి ఈ ప్రతం ఉపవాసంతో ప్రారంభమయ్యేది. పాద్యమి రోజున ముద్ద తీసుకున్నవాళ్ళు మోషులు పెట్టి రోజుకోముద్ద పెంచుకుంటూ పౌర్ణమినాడు ఈ ప్రత దీక్ష తీసుకున్నవాళ్ళు మామూలుగా భోజనం చేసేవాళ్ళు. మళ్ళీ ఆ రోజు నుంచి మోషులు పెట్టి రోజుకో ముద్ద తగ్గించుకుంటూ అమావాస్యనాడు పూర్తి ఉపవాసం ఉండేవారు. అలాంటిది యీ సందర్భంగా పరమపూజ్య గురుదేవులు ఈ బ్రహ్మచర్యస్ చాంద్రాయణప్రతం యొక్క పూర్తి స్వరూపాన్ని అందించారు. రాబోయే రోజుల్లో ఈ ప్రతం ఆచరించనివాళ్ళు ఈ భూమ్మీదుండబోరన్నారు. కేవలం ఈ వ్రతం ప్రాణవిద్యను కలంకుంఠంగా నెలెంచే వుపాత్తర విజ్ఞానం. ఇంతటి అద్భుతమైన ఈ వ్రతాన్ని అందరికీ అందించి అందరినీ ప్రాణశక్తివంతులుగా తయారుచేయ గలిగేందుకు మనవంతు మనం కృషిచేయడం నిజంగా ఋషులకు దివ్యాత్మలకు ఎంత సంకోపాన్ని, సంకృప్తిని, ఆనందాన్ని కలుగజేస్తుందో మనం

ఉపాించ లేమన్నారు. ఋషిప్రాణాళికలో నిజంగా భాగం పంచుకోవడం అంటే ఈ సుహృదపహాచారాన్ని రూపవృద్ధికి పంచడమేవని మరీ మరీ తెలిరుజేయ బడుతోంది.

సమర్థ సద్గురు వేదవీరము - తెనాలి ద్వారా కొన్ని అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక రహస్యాంశాలు వున్నక రూపంలో వెలుగులోకి వచ్చాయి. యింకా మరిన్ని రాబోతున్నాయి కూడా. ఈ పరమ రహస్యాలున్నీ ప్రపంచానికి అందించడానికి పరమ పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని ఏకైక శిష్యుత్వము మాస్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవుల యొక్క అనుగ్రహోశీసులతో కాకుండా వారి ఆదేశం మేర అక్షర రూపం దాలుస్తున్నాయి. పరమపూజ్యగురుదేవుల ప్రత్యక్ష పర్యవేక్షణలో ఎన్నో సాధనలను చేసిన దాక్షర్ మారెళ్ళవారు వారి గురుదేవుల యొక్క సన్నిధిలో ఎన్నో రహస్యమైన ఆధ్యాత్మిక అంశాలను తెలుసుకొన్నారు. అధ్యాత్మికతలో వస్తోన్న ఎన్నో విప్లవాత్మకమైన మార్పులను తెలియజేస్తూ, ప్రతి ఒక్కరికి తెలియాలిచ్చిన ఎన్నో అమూల్యంశాలను ప్రపంచానికి అందించాలంటే నేటి తరానికి ఆధ్యాత్మిక విద్యను వైజ్ఞానిక ఆధారాలతో నిరూపించాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉందని అభిప్రాయపడ్డారు. 'వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మికత' అనే పేరుతో సమర్థ సద్గురు వేదవీరమును పంపి ఆత్మ విద్యను ఒక సలబునిగా అందించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. ఆ మహనీయుని మహా సంకల్పానికి వారి గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య మరీయు వారి సతిమణి శ్రీ మాతా భగవతీదేవి శర్యల అనుగ్రహ ఆశీస్సులతో పాటు ఎందరో దివ్యాత్మల దీవెనలు కూడా ఉన్నాయి అని తెలియజేయబడింది.

ఆధ్యాత్మికత అనగానే మనకు తక్కువ గుర్తోచ్చేది 'ముక్తి - మోక్షము'. ఆత్మ విద్య నేర్చుకుని ముక్తి పొందాలంటే లేదా మోక్షం కోసమో ఎందరో అమాయకులు వారు తమ జీవితాలను వృధా చేసుకుంటున్నారు. ఈ తరహాలో ఉన్నవారు కొందరు కొన్ని పడికట్టు మాటలు సాటివారికి చెప్తూ వారిని మళ్ళయిపెడుతూ పరోక్షంగా దెబ్బతీస్తున్నారు. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య ఓ సందర్భంలో చెప్పా 'ముక్తి - మోక్షము వంటి మాటలు సరిగా అర్థం

చేసుకొనే స్థాయి మీకింకా రాలేదు. కాబట్టి మీరా మాటలకు స్వస్తి చెప్పాల్సివుంది' అన్నారు.

'ఆధ్యాత్మికతలో సేర్పూకోవల్సినవి ఎప్పుడో ఏళ్ళు పైబడ్డాక, శరీరం స్వాధీనం తప్పాక, లేదా ఏ రిటైరయ్యే మన గోడు ఎవరూ వట్టింపకోటం లేదన్నప్పుడు కాలక్షేపం కోసం అన్నట్లు కాదు. ఆధ్యాత్మికత అంటే పని ప్రాయం నుంచే అమావాసన కల్పించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.' అని కూడా తెలియజేశా రాయన. "నయమాత్రు బలహీనే నలభ్యతే" ఇది ఉపనిషత్ వాక్యము. బలహీనులకు ఆధ్యాత్మికత అనవసరం అని దానర్థం. అంటే కొద్దోగానిపో శక్తి ఉన్నప్పుడే దీనికోసం ప్రయత్నించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. 'ఈ వెధవ ప్రపంచంలో బ్రతకలేం. సుఖము శాంతి లేవు. కాబట్టి ముక్తి పేరుతో తప్పించుకు వెళ్ళిపోదాం. మోక్షం పేరుతో అవతలకి వెళ్ళిపోదాం' అనుకోవడం తెలియనికనం. ఆధ్యాత్మికతలో బాధ్యతలు పెరుగుతాయే తప్ప తగ్గే ప్రసక్తి లేదు. ఇదింత స్పష్టంగా అర్థమౌతే అంత క్షురగా అవగ్రహణం. జీవించే విధానాన్ని ఓ కళగా నేర్పించేది ఆధ్యాత్మిక విద్య. రామాయణ, మహాభారత, భాగవతాలు జీవించే కళను నేర్పే మహాగ్రంథాలు. భార్యాభర్తలెలా ఉండాలి, తండ్రి కొడుకులెలా ఉండాలి, అన్నదమ్ములెలా ఉండాలి. ప్రజలకో రాలెలా ఉండాలి, ఇలాంటి సంబంధ బాంధవ్యాన్ని ఆయా గ్రంథాల్లో నేర్పజేసారు. అలాగే మన శరీరానికి - రామాయణానికి ఉన్న సంబంధం మనం పూర్తిగా ఘృణిపోయాం. మన శరీరంలో ఆరు శక్తి కేంద్రాలున్నట్లే రామాయణంలో ఆరు కాండలున్నాయి. ఏదోది సహస్రార కేంద్రం కూడా కలుపుకుంటే ఏదో కాండ ఉత్తరకాండ రామాయణంలో కనిపిస్తుంది. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరము, అనాహతము, విశుద్ధి. ఈ ఐదు చక్రాలు మన శరీరంలో మొండ్రము అనే భాగంలోనూ, మిగతా రెండు చక్రాలు ఆజ్ఞాచక్రము, సహస్రార చక్రము శిరస్సులో ఉండేవిగా చెప్పుకోవచ్చు. క్రింది 5 చక్రాలు ఆజ్ఞా చక్రం యొక్క ఆధిపత్యంలోనూ, ఆ ఆజ్ఞాచక్రం కూడా సహస్రార చక్రం యొక్క నియంత్రణలోనూ ఉంటుంది.

అలాగే మన స్థూల శరీరాన్ని గూడ రెండుగా విభజించవచ్చు.

1. అన్నమయకోశము (శరీరము) 2. ప్రాణమయకోశము (శరీరము). అన్నమయ

కోశము కొన్ని స్థూలకణాలు, ద్రవకణాలు, వాయుకణాలతో నిర్మించబడ్డాయి. అలాగే అతి సూక్ష్మమైన భౌతిక కణాలతో ప్రాణామయ శరీరం నిర్మించబడ్డాయి. యిది భౌతిక శరీరంలోని భాగమే గాని దీనికి స్వతంత్రత లేదు. భౌతిక శరీరంలో సరాల ద్వారా వెళ్తున్న ఎలాయితే ప్రవహిస్తుంటుంది' అలాగే ప్రాణామయ శరీరంలో ప్రాణము ప్రవహిస్తుంటుంది. అయితే సరాల మాదిరిగా అవి మనకంటికి కనిపించవు. యోగులు వీటికి 'నాదులు' అని పేరు పెట్టారు. యివి 72 వేలు వుంటాయని చెప్పారు. ఈ నాడీ వ్యవస్థ మెదడు నుంచి ప్రారంభమవుతుంది. మెదడు నుంచి వెన్నుపూసలోని మైనల్ కార్బ్ - అక్కడీ నుంచి ఆరు చక్రాలు అలా కవరీ చేస్తూ వెళ్తాయి. దీన్ని మోడరన్ సైన్స్ 'నెర్వ్ షెక్షన్స్' అని చెప్తుంది. రక్తనాళాలకు సమాంతరంగా నాడీ సముదాయము శరీరం అంతా వ్యాపించి ఉంటాయి. యిక యీ రక్తనాళాలు హృదయం నుంచి ప్రారంభమవుతాయి. గుండె కొట్టుకుంటూ ఉంటే ఆ రక్తనాళాల నుంచి రక్తము శరీరంలోని ప్రతి కణానికి చాలినంతగా సరఫరా అవుతుంది.

శరీరంలో సుమారు మూడు వందల కోట్ల కోట్ల కణాలు ఉంటాయి. ఏ కణానికైనా రక్తం సరఫరా అవకపోతే ఆ కణం చచ్చిపోతుంది. అందుకే గుండె ప్రతిసారీ కొట్టుకుంటూ ఉంటుంది. అలా కొట్టుకున్నప్పుడల్లా రక్తనాళాల్లో చాలినంత రక్తం ఉద్భుతంగా ప్రవహిస్తుంది. ఇక్కడ ఆశ్చర్యకరమైన విషయమేమిటంటే మన శరీరంలో పొడవైన రక్తనాళాలు 80 వేల మైళ్ళ వరకు విస్తరింపజేయ గలిగింత ఉంటాయి. నిమిషానికి గుండె 72 సార్లు కొట్టుకుంటుంటుండే తెలుసు శాశీ, ఆ కొట్టుకోవడంలో ఒక్క డెబ్బకి 80 వేల మైళ్ళు రక్తం చిక్కబడుతుంటే అలా మనలో చాలామందికి తెలివదు. ప్రతిసారీ అలా విపరీతమైన ప్రెజరీతో రక్తం ప్రవహించేంతగా గుండె కొట్టుకోవడం నిమిషానికి 72 సార్లు అయితే, ప్రతి నిమిషము 60 వేల మైళ్ళు X 72 సార్లు. ఇలా ప్రతి నిమిషం మన గుండె ఎంతెంత రక్తాన్ని మన శరీరంలో ఉద్భుతంగా ప్రవహింపజేస్తుందో తెలుసుకున్నట్లొకటి ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది.

అట్లదే అని మన గుండె కొట్టుకొంటున్నప్పుడల్లా వేలాది మైళ్ళ పొడవున రక్తనాళాల్లో రక్తము ప్రవహించవచ్చునుంది. మనిషి జీవిత కాలంలో ఎన్ని వేల గ్యాల్లన్ల రక్తము మన గుండె శుద్ధి చేస్తుందో ఎంతెంత శ్రమ తీసుకుంటోందో తెలుసుకున్నాకొద్దీ ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. అలాంటి గుండెను ఎలా కాపాడుకోవాలి? "అదిత్య పూర్వయం" తెలియజేస్తుంది. రావణుడు అనే అసురుడు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించి లోకాలను, దేవతలను ఎంతో కలవరపెట్టాడు. అప్పుడు అదిత్యపూర్వయం సహాయంతో ఆ రాక్షసశక్తి నిర్మూలించాడు శ్రీరామచంద్రుడు. ఇది ఒకప్పుటి శ్రీకావ్యముగలవలె సంగతి. మరి మన శరీరంలో ప్రవహిస్తోన్న రక్తంలో అవకతవకలు గందరగోళాలు చెలరేగినప్పుడు ఆ రావణుడులాంటి టాక్సిన్లు (విష అణువులు) నిర్మూలించబడాలంటే మరి ఆనాడు శ్రీరామచంద్రుడు చేసిందే మనమూ చేయాలి. అదిత్య పూర్వయాన్ని ఉపయోగించాలిందే. గుండెకు, ఆకుపచ్చ రంగుకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది అని అభర్షణ వేదంలో ప్రస్తావించినా పూర్వోగ సమస్యలు పోవాలంటే 'పూర్వోగ నివారణ సూక్తము' ద్వారా ఓ చిట్కా అందించబడింది. 'గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్ళు ఒక రామచిలుకను పెంచుకోవాలి ! దాని సమీపంలో ఎక్కువ సమయాన్ని గడుపుతూ, ప్రతి రోజూ ఓ పచ్చిమిరపకాయను ఆ రామచిలుక దగ్గర పెడుతూ ఉంటే గుండె జబ్బులు నివారణప్రత్యాయి.' అని చెప్పబడింది.

ఇదంతా ఎందుకు ప్రస్తావించబడుతోందంటే ఈ రక్తం సరఫరా చేసేటటువంటి రక్తనాళాలు మన శరీరంలో ఎక్కడెక్కడైతే వ్యాపించి ఉన్నాయో, సరిగా అక్కడక్కడల్లా నాడీ సముదాయాలు కూడా విస్తరించి పుంటాయని ఇంతకుముందు తెలుసుకున్నాం కదా ! మరి ఆ 72 వేల నాడుల గుండా ఏదైతే ప్రవహిస్తోందో దాన్నే ప్రాణశక్తి అంటారు. ఈ ప్రాణశక్తి యొక్క ప్రవాహము 72 వేల నాడుల గుండా ప్రవహించడం వల్ల మన జీవితాలు ప్రగతి వైపు పయనిస్తుంటాయి. మరి 72 వేల నాడులకు సరిపడ ప్రాణశక్తి మన శరీరంలో ఉంటోందా ? అంతటి ప్రాణశక్తిని మనం సమీకరించుకోగల్గుకున్నామా ? దీనికి జవాబుగా మనము ఎవరికి వాళ్ళమే పరిశీలించుకోవాలి. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లు సమస్యలు,

బాధలు, రోగాలు, గందరగోళాలు, అసంతృప్తనము, అభిద్రవ, అభావము, అవకతవకలు, అజ్ఞానము, అయోమయము, కోపము, భయము, ఆందోళన, విసుగు, అశాంతి, వ్యసనము, దిగుల, బలహీనత యిలాంటివన్నీ మన జీవితాల్లో చోటు చేసుకున్నాయంటే మనలో ప్రాణశక్తి తక్కువగా ఉన్నట్టే. మరి దాన్ని ఎలా సరిచేసుకోవాలి ? మన శరీరాన్ని ప్రాణశక్తితో ఎలా నింపుకోవాలి ? అద్భుతమైన ప్రాణశక్తి ప్రాణాహం మన 72 వేల నాడుల్లో యుభేద్యంగా సరఫరా అయేట్లు చూడటంకోవాలంటే మనం ఏ చేయాలి ? యీ భర్షణంలో ఆ విషయాలే తెలియజేయు బాధ్యాయి.

ఈ ప్రాణామయ శరీరం ఖచ్చితంగా మన భౌతిక శరీరం ఎలా ఉంటే సరిగ్గా అలాగే ఉంటుంది. ఈ ప్రాణమయ శరీరం యొక్క ట్రెయిన్లో సహస్రార చక్రం ఉంటుంది. సరిగ్గా అదే బ్రహ్మారంధ్రం దగ్గర భౌతిక శరీరంలో పీసీయల్ గ్లాండ్ (గ్రంథి) ఉంటుంది. ప్రాణమయ శరీరము యొక్క తలలోని కనుబొమ్మల మధ్య ఆజ్ఞ చక్రం ఉంటుంది. సరిగ్గా అదే స్థానంలో భౌతిక శరీరంలో పిమ్మట్యూరీ గ్రంథి (గ్లాండ్) ఉంటుంది. అలాగే ప్రాణమయ శరీరం యొక్క వెన్నుపూస స్థానంలో 5 చక్రాలు ఉన్నాయి. అవి పరుసంగా కంఠములో విశుద్ధి చక్రము ఉంటుంది. సరిగ్గా భౌతిక శరీరంలో అదే కంఠస్థానంలో ధైర్యాండ్ గ్రంథి ఉంటుంది. దాని క్రిందన వెన్నుపూసలో ప్రాణమయ శరీరానికి అనాహత చక్రం, భౌతిక శరీరంలో అదే చోటు మైసన్ గ్రంథి ఉంటాయి. దానికి కొంచెం క్రిందన ప్రాణమయ శరీరంలో నాభి దగ్గర మణిపూరక చక్రము, భౌతిక శరీరంలో అదే నాభి ఉన్న చోట పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఉంటుంది. దానికి కొంచెం క్రిందన పొత్తి కడుపు స్థానంలో ప్రాణమయ కోశంలో స్వాదిష్ఠాన చక్రం ఉంటే సరిగ్గా అదే స్థానంలో భౌతిక శరీరంలో ఎడ్రీనల్ గ్రంథి ఉంటుంది. ఇంక వెన్నుపూస చివర ప్రాణమయ శరీరంలో మూలాధార చక్రము, భౌతిక శరీరంలో వెన్నుపూస చివర సరిగ్గా అదే స్థానంలో గొనాడ్స్ గ్రంథి ఉంటుంది.

ఆ చక్రాలు ఉండటం వల్ల యీ భౌతిక శరీరంలో ర్దుంధులు ఉన్నాయి. ఆ చక్రాలు సరిగ్గా పనిచేయడం వల్ల యీ ర్దుంధులు సక్రమంగా పని చేస్తున్నాయి

అని అర్థం. మన శరీరంలో ఈ చక్రాలు సక్రమంగా పనిచేయాలంటే వాటికి సంబంధించిన పంచ ప్రాణాలు సక్రమంగా ఉండాలి ! ఈ పంచ ప్రాణాలకు మళ్ళీ ఐదు ఉపప్రాణాలు ఉంటాయి. ముందు ఐదు ముఖ్య ప్రాణాలు ఏమిటి అంటే 1) అపానము 2) సమానము 3) ప్రాణము 4) ఉదానము 5) వ్యానము. ఐదు ఉపప్రాణాలు ఏమిటంటే 1) దేవరత్నము 2) కృతలము 3) కూర్మము 4) నాగము 5) ధనంజయుము. యీ పంచమహాప్రాణాలు ఏ ఏ పనులు నిర్వర్తిస్తాయో తెలుసుకుందాం.

1) అపానము :- మన శరీరంలో పనికిరాని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి నెట్టి వేయబడే పని ఈ అపాన వాయువు యొక్క శక్తి వల్లనే జరుగుతుంది. చమట, ఉమ్మి, కఫము, రజము, పుసి, వీర్యము, మల మూత్రములు బయటకు పంపే పనులు అపాన వాయువు వల్ల జరుగుతాయి. ముఖ్యంగా స్త్రీల ప్రసవ సమయంలో యీ వాయువు బలంగా ఉంటేనే సుఖప్రసవమౌతుంది.

2) సమానము :- మన శరీరంలో ఉత్పత్తియైన రసాలను, రసాయనాలను చక్కగా వేటికవ విభజిస్తూ ఎక్కడెక్కడ ఏవేవి అనవరమో ఆయా స్థానాలకు తగినంతగా పంపే పని యీ సమాన వాయు పని.

3) ప్రాణము :- ప్రాణము ద్వారా మన్నిస్తుం పోషించబడుతుంది. మన ఉచ్చారణలో దోషాలున్నా, స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోయినా దానికి కారణం ప్రాణవాయువులోని దోషాలే అని గ్రహించాలి. నిజానికి శ్వాస మనం తీసుకోవడం కాదు. ఓ శక్తి లోపలినుంచి శ్వాసను లాక్కుంటోంది. అలాగే ఆహారం నోట్లో ఉంచుకోని గుటక వేసేవరకే మన ప్రయత్నం. తర్వాత లోపలి నుంచి ఏదో శక్తి దాన్ని గుంజుకుంటోంది. అసలు మరీ చెప్పవలసి వస్తే ఆ గుటక వేయటం కూడా ఆ లోపల వున్న శక్తి యొక్క చమత్కారమే. అలా ఆహారాన్ని, పానీయాన్ని, శ్వాసను లోపలికి లాక్కుంటోన్న శక్తి ప్రాణవాయుశక్తి. మనం మాట్లాడాలన్నా, మన మాటలలో స్పష్టత ఉండాలన్నా ఆ ప్రాణవాయువులో బలం ఉండాలి. అలాగే మన శరీరంలో నిస్సత్తువ, నీరసం లేకుండా చూసుకొంటూ చాలినంత బలాన్ని ఇచ్చేది కూడా ఈ ప్రాణవాయువే.

4) ఉదానము :- శరీరాన్ని నిటారుగా వుంచి పడిపోకుండా చూసుకొంటూ వెనక్కో, ముందుకో, కుడికో, ఎడమకో ఒదిగిపోకుండా, తూలిపోకుండా ఎత్తివట్టి ఉండే శక్తి ఉదాన వాయుశక్తి. సంతోషంగా ఉన్నప్పుడో, ఆనందంగా ఉన్నప్పుడో, సుఖంగా ఉన్నప్పుడో, హాషారుగా ఉన్నప్పుడో మన శరీరాన్ని కాస్త గమనించు కొంటే ఈ ఉదానవాయువు యొక్క చమత్కారాన్ని గమనించుకోగలుగుతాము. ఆకర్షణ, ఆకలి అవుతోందని తెలుసుకోవడం, దాహం అవుతోందని తెలుసుకోవడం, ఏదైన విద్యను నేర్చుకోవాలని అనిపించడం, శ్వాస తీసుకోవాలని అనిపించడం ఇలాంటి బయట నుంచి గ్రహించే పనులు దీని ద్వారా జరుగుతాయి. నిద్రలో విశ్రాంతిని ఇచ్చేది, మృత్యువు తర్వాత కూడా పనిచేస్తూ ఉండేది ఈ ఉదాన వాయువేనని తెలియజేయబడింది.

5) వ్యానము :- ఈ వ్యాన వాయువు యొక్క శక్తితో మన శరీరంలో రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. అలాగే మన ఉచ్ఛ్వాస, నిచ్ఛ్వాసలు ఈ వ్యాన వాయువు యొక్క నియంత్రణలోనే జరుగుతుంటాయి. శరీరం మొత్తం సంపదరిస్తూ వ్యాపించి ఉండే ఈ వ్యాన వాయువు మనస్సు మీద, శారీరక గతి విధుల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది.

ఇక చక్రాల విషయానికొస్తే అపాన వాయువు నారింజ రంగులో ఉండి మూలాధారాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంటుంది. సమాన వాయువు ఆకుపచ్చ రంగులో ఉండి మణిపూరక చక్రాన్ని నడిపిస్తుంటుంది. ప్రాణవాయువు పసుపురంగులో ఉండి అనాహత చక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. తర్వాత ఉదానవాయువు పంకాయరంగులో ఉంటుంది. అది విశుద్ధి చక్రాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇక వ్యాన వాయువు, ఇది గులాబి రంగులో ఉంటుంది. స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని ఉద్దీపిస్తున్నది.

ఇక ఉపప్రాణాల విషయానికి వస్తే ప్రాణము వెంట నాగము అనే ఉపప్రాణము తిరుగుతుంటుంది. అలాగే అపానము అనే ప్రాణం చుట్టూ కూర్మము ఉంటుంది. సమానము అనే ప్రాణం చుట్టూ కృతలము అనే ఉపప్రాణము ఉంటుంది. ఉదానము అనే ప్రాణము వెంటిది దేవరత్నము అనే ఉపప్రాణము

ఉంటుంది. ఆపై వ్యాసము అనే ప్రాణము వెంట ధనంజయుము అనే ఉపప్రాణము ఉంటుంటుంది.

ప్రాణము దాని ఉపప్రాణమైన నాగము వల్ల త్రేస్వరులుగుతాము. అలాగే అపానవాయువు యొక్క ఉప ప్రాణమైన కూర్మమువల్ల కనురెప్పలు ఆడించగలుగుతాము. అలాగే సమానవాయువు యొక్క ఉపప్రాణమైన కృకలము వల్ల తుమ్మగలగడం, ఉదానవాయువు యొక్క ఉపప్రాణమైన దేవదత్తము వల్ల ఈలవేయగలగడం చేయగల్గుతాము. యిక వ్యాసవాయువు యొక్క ఉపప్రాణమైన ధనంజయుముతో శరీరము మరణకాలం సమీపించేవరకు ఎంతగానో పోషించబడడమే కాకుండా మరణానంతరం కూడా దేహము త్వరగా నశించి పోవడానికి తోడ్పడుతుంది.

ఇక్కడ ఓ ముఖ్యమైన విషయాన్ని ప్రస్తావించడం చాలా అత్యవసరమైనదని తెలియజేయబడుతోంది. బయోఎనర్జీ అనే అంతం మీద ఇటీవల ఓ అద్భుతమైన ప్రయోగం జరిగింది. ఓ చెట్టు నుంచి ఆకు కోసి దాన్ని కిర్చియన్ కెమెరాతో ఫోటోగ్రాఫ్ తీశారు. ఆకు ఎలా ఉందో అలాగే ఆ ఫోటోలో పడింది. దాంతో పాటు దాన్ని ఆనుకొని ఓ నీడలాగా ఆకు ఆకారంలోనే మరోటి కూడా ఆ ఫోటోలో వచ్చింది. ఈసారి ఆకును సగం తుంచి ఆ మిగతా సగాన్ని ఫోటోగ్రాఫ్ తీశారు. దానిలో సగం ఆకు పడటమే కాకుండా దాని నీడలా పడిన మరో రూపాన్ని చూసి సైంటిస్టులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఎందుకంటే ఆ నీడలాంటి ఆకారంలో ఆకును వారు తుంచినవారేసిన భాగంతో సహా పూర్తిఆకు ఫోటోలో పడింది. ఈసారి వాళ్ళు ఒక ఎండిన ఆకును ఫోటోగ్రాఫ్ తీశారు.

తమసా ఏమిటంటే ఎండిపోయి ముడుచుకుపోయిన ఆకు, దానికి ముందు ఏ రూపంలో ఉందో అంటే చెట్టు నుంచి కోసినపుడు ఆ ఆకు ఎలా వుండి ఉంటుందో అలాగే ఫోటోగ్రాఫ్లో పడింది. ఇది చూసి ఆశ్చర్యపోయిన సైంటిస్టులు మరో ప్రయోగం చేశారు. ఈసారి ఆకులోనుంచి ఒక అతి సూక్ష్మమైన కణాన్ని తీసుకొని దాన్ని ఫోటో తీశారు. ఆ ఫోటోగ్రాఫ్ తీసిన సైంటిస్టులు మరింత

ఆశ్చర్యపోయారు. ఎందుకంటే ఏ మాత్రము కంటికి కనిపించనంత అత్యంత సూక్ష్మమైన దాన్ని ఫోటో తీస్తే ఆ సూక్ష్మకణం దేనికి సంబంధించిందో ఆ ఆకు పూర్తిగా ఫోటోగ్రాఫ్లో వచ్చింది. దీన్నే మనం ప్రాణముయకోశము లేదా ప్రాణామయ శరీరము అంటాము. ప్రాణామయ శరీరాన్ని గురించి చెప్పే యిదంతా చెప్పడం జరిగింది.

ఓసారి మాతృశ్రీ జిల్లిల్లమూడి అమ్మ దగ్గరకు కొంతమంది భక్తులు వచ్చి అమ్మకు భక్తిగా పూజలు అపీ చేసుకొని అమ్మ అనుమతితో తిరిగి వెళ్ళిపోతూ అమ్మను ఓ ఫోటో తీసుకొంటామని కోరారు. అందుకు అమ్మ సరేనంది. అమ్మ ఫోటో తీశారు. ఆ ఫోటోగ్రాఫ్లో 50-55 సంవత్సరాల వయస్సున్న అమ్మలా చక్కగా ఫోటోగ్రాఫ్లో వస్తుంది అనుకొన్న వాళ్ళు తీరా ఆ వచ్చిన ఫోటో చూసి అపారాయ్యం, కారణం ఏమిటంటే ఆ ఫోటోగ్రాఫ్లో అమ్మ బదులు ఓ 'నెలల పసి పాప' వచ్చింది. దానికి వారంతా విపరీతంగా ఖంగారు పడిపోయి నేరుగా అమ్మనే అడిగారు. అందుకు అమ్మ ఏమో నాన్న! అలా ఎందుకు వచ్చిందో అని విషయాన్ని దాటవేశారు. 'మరుగే నా విధానం' అని అంటుండే అమ్మ అంతకంటే ఏమీ చెబుతుంది? అయితే మనలో కొంతమంది 'మేము చాలా తెలివైనవాళ్ళం, మా మేధాశక్తి సాటిలేనిది' అని క్రమంలో ఉండేవారు ఈ ఫోటో మీద రకరకాల పిచ్చి పిచ్చి వ్యాఖ్యలు చేశారు. అవన్నీ మనకు ప్రస్తుతం అవసరం లేదు కానీ ఆధునిక సైంటిస్టులు సామాన్యులు కారు అని మరోసారి నిరూపించారని తెలియ జేయడం కోసం దానిని పేర్కొనడం జరిగింది.

ఇటీవల కిర్చియన్ ఫోటో కెమెరాలాంటిదే వారు ఇంకో అదృష్టవల్ల కెమెరా తయారుచేశారు. దాంతో వారు ఓ హెరామియో మాత్రమే తీసుకొని దాన్ని ఫోటోగ్రాఫ్ తీశారు. ఆ ఫోటో చూస్తే అవాక్యవనినాడు గానీ, ఆశ్చర్యంతో నోరు వెళ్ళజెట్టనినాడు గానీ ఉండడనిపిస్తుంది. హెరామియో మాత్రమే ఫోటో తీస్తే దానిలో ఏకంగా ఒక మొక్క పడింది. అంటే ఆ మాత్ర ఏదో మూలికతో తయారై ఉంటుంది. మూలిక అంటే వేరు అని తెలుసుకుదా! ఆ వేరు దేనికి సంబంధించిందో ఆ మొక్క మొత్తం ఫోటోలో వచ్చింది. ఆశ్చర్యం కదా.

హానిమన్ మహాశయుడు హోమియో వైద్య విధానాన్ని కనిపెట్టే ముందు రకరకాల శారీరక, మానసిక రోగగ్రస్తులను చూసి విపరీతంగా చలించిపోయాడు. అసలే రోగంతో బాధపడుతున్న వాళ్ళకు మళ్ళీ మందు రూపంలో వగరు, చేదు, కారం వంటి వాటిని కూడా యివ్వడం భావ్యంగా ఉండదని అనిపించిందాయనకు. దాంతో ఆయన తియ్యటి పంచదార గుళికలతో వైద్యం చేసే పద్ధతి ప్రవేశపెట్టాడు. దానిలో కూడా ఆయన కనిపెట్టిన వైద్య విధానం తెలుసుకొన్నకొద్దీ అమిత ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. చాలామందికి తెలుసు హోమియోలో పొటెస్ట్ విధానాన్ని అమలు చేస్తారు. అంటే ఉదాహరణకి ఓ ఆకు పసరు రోగికి అవసరమైందనుకోండి ! ఆ ఆకు పసరులోంచి ఒక్క మక్క తీసుకొని దాన్ని ఓ పాతిక లీటర్ల నీళ్లలో కలుపుతారు. దాంట్లోంచి మళ్ళీ ఒక బొట్టు నీరు తీసుకొని మళ్ళీ ఓ పాతిక లీటర్ల నీళ్లలో కలుపుతారు. తిరిగి దానిలో నుంచి ఓ మక్క నీరు తీసుకొని మళ్ళీ అంతకు ముందులాగానే పాతిక లీటర్ల నీళ్లలో కలుపుతారు. ఇలా అవసరాన్ని బట్టి పొటెస్ట్ పెంచుకుంటూపోతారు. వందసార్లు, వెయ్యిసార్లు కొన్ని మందులు లక్షసార్లు కూడా పొటెస్ట్ చేయబడతాయి. ఆఖరిసారి ఆ పాతిక లీటర్లు నీళ్లలో నుంచి తీసిన మక్క రోగికి మందులా వాడతారు.

ఇక్కడ ఉదాహరణకు ఆకు పసరు, నీరు, పాతిక లీటర్లు వంటి పదాలు ప్రస్తావించబడ్డాయి. కేవలం భావం అర్థం అవ్వడం కోసం ఉదాహరణగా అలా చెప్పడం జరిగింది. ఇంతకి ఇక్కడ చెప్పబలదిన విషయం ఏమిటంటే ఓ పదార్థాన్ని సూక్ష్మీకరించి కొద్దీ దాని శక్తి ఉపాకందనంత పెరిగిపోతుంది. ఓపిక ఉంది, సామర్థ్యం చూపించగల్గితే సూక్ష్మాతిసుక్ష్మంలో నిక్షిప్తమైన ప్రచందమైన శక్తిని మనం ఉపయోగించుకోగలం. హానిమన్ మహాశయులు ఈ రహస్యాన్నే ఉపయోగించుకొన్నారు. మాస్టర్ ఇ.కె.గారిని 'హానిమన్ మళ్ళీ పుట్టాడు' అని అనుకొంటారు. ఆయనతో ఓ సంభాషణ జరిగినప్పుడు ఆ మహానీయుడు ఇలా అన్నాడు. "అంతంత పొటెస్ట్ మందు తయారుచేసి ఇస్తున్నాము కదా ! దానిలో మందు నిజానికి ఎంత ఉంటుంది ? అనలు ఉంటుందా ! ఉండకపోతే మరి

ఇన్నేసి రోగాలు ఎలా తగ్గుతున్నాయి ? అనలు ఏంది ఈ విచిత్రం !" అని ప్రశ్నిస్తూనే సమాధానం కూడా ఆయనే చెప్పాడు. "ప్రేమయ్యా ! కేవలం పొటెస్ట్ చేసిన మందే కాదు దానిలో ప్రేమ కూడా మనకు తెలియకుండా కలుస్తుంది. రోగికి స్వస్థత రావాలి" అనే దాని వెనుక రోగి పట్ల ఉన్న ప్రేమ కూడా సూక్ష్మీకృతమై ప్రచంద శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది." అంటూ చిత్రంగా నవ్వారాయన. ఈ సందర్భంగా ఆ దివ్యాత్మ స్వరూపుట్టి గుర్తుచేసుకోవడం మనందరికీ ఎంతో శుభసూచకంగా చెప్పుకోవచ్చు.

కొన్ని కొన్ని సార్లు మామూలుగా మన కంటికి కనిపించని ఎన్నో దృశ్యాలను, విశేషాలను కెమెరా కన్ను పట్టుకోగల్గుతుంది. ఉదాహరణకు అప్పుడోసారి మానస సరోవరం దగ్గర ఎవరో స్వాదంట్ల దేన్నో ఫోటో తీస్తే ఆ ఫోటోలో అంజనేయస్వామి వారు వచ్చారు. భవిష్య బ్రాహ్మ అయిన ఆ హనుమ భవిష్యత్తులో తాను చేయబోయే బృహత్తర కార్యక్రమాలను ప్రశాంతంగా ఓ చెట్టు కింద కూర్చుని నోటో చేసుకుంటూ ఉండటమే లేక అలా ఆయన నోటో చేసి పెట్టుకొన్న వాటిని పరిశీలిస్తూండటమే చేసుకొంటున్నారు. ఆ టైమ్లో ఆయన ఆ పనిలో నిమగ్నమై ఉండగా ఈ విద్యార్థి చేతిలో ఉన్న కెమెరా క్లిక్మంది. దాంతో ఆ విద్యార్థి వెనక్కి విరుచుకు పడిపోయాడు. క్రమంగా కోమలోకి వెళ్ళిపోయాడు. అతను తీసిన ఫోటోగ్రాఫ్స్ని తరుచూ ఎప్పుడో ఫ్రింటింగ్ చేసి చూడటం జరిగింది. కొన్ని లక్షల మందికి ఈ విషయం తెలుసు. దాదాపు వారంతా ఆ ఫోటోలోని అంజనేయస్వామి వారిని చూసే ఉంటారు. వయోపృద్ధుడైన హనుమ ఆయన చేతిలో ఏవో గ్రంథాలు కూడా ఫోటోలో వచ్చాయి. ఇదంతా ఇక్కడ ఎందుకు ప్రస్తావించడం జరిగిందంటే మన కన్ను చూడలేని విషయాలను కెమెరాకన్ను చూడగలదు. దేవతలు కాంతి రూపంలో సంచరిస్తూ ఉంటారని చెప్పారు. వెలుగు రూపంలో ఉన్నవారిని మన కన్ను కంటే కెమెరానే పట్టుకోగలదు.

పూజ్యగురుదేవులు మాస్టర్ మార్కెట్ శ్రీరామకృష్ణగారు మా చేత గతంలో అనేకమైన అద్భుత కార్యక్రమాలే కాక ఎన్నో మహా యజ్ఞాలు కూడా చేయించారు. ఆ సందర్భంలో తీసిన ఫోటోలలో దేవతాశక్తులు స్వయంగా హాజరవడం

కనిపించింది. యజ్ఞగుండం చుట్టూ దేదీప్యమానమైన వెలుగు రేఖలు, ఆశ్చర్యకరమైన కాంతి పుంజాలు సృష్టంగా వడచి. ఆ ఫోటోగ్రాఫ్స్ లక్షలాది మంది చూశారు. కొన్ని సందర్భాలలో అనేక కాంతి పుంజాలు ఓ ప్రకాశమానమైన పొగమంచులా మాష్టారి వెంట నిరంతరం ఉంటూ తిరుగుతుండేవి. ఓసారి ఓ ధుని ప్రారంభోత్సవానికి జరుపబడుతోన్న కార్యక్రమంలో ఏకంగా దాదా గురుదేవులైన శ్రీ సర్వేశ్వరానంద స్వామివారే హాజరవుడంతో మాకందరికి ఆనందం హద్దులు దాటిపోయింది. ఓ సందర్భంలో మాష్టారు "ఇలాంటి వాటికి పెద్దగా మనం ప్రాముఖ్యత ఇవ్వకూడదు. వారు అలా ఎందుకు వ్యక్తమవుతారో మనకేం తెలుస్తుంది ?" అన్నారు.

గతంలో ఎప్పుడో ఏ ప్రమాదంలోనో కాలో, చేయా పోగొట్టుకొన్నవాళ్ళకు లేదా ఏ వ్యాధితోనో యాంప్యూబేషన్ ద్వారా అవయవాన్ని తొలగించబడినప్పుడు అలాంటివారికి కొన్ని అనుభవాలు కల్గుతుంటాయి. ఇది విన్న డాక్టర్లు ఎంతో ఆశ్చర్యపోతారు కూడా. అదేమంటే గతంలో ఎప్పుడో వాళ్ళు కోల్పోయిన ఆ అవయవపు తాలూకు ప్రాంతంలో అప్పుడప్పుడు నెప్పి కల్గుతుండటం. అంటే భౌతిక శరీరంలో ఓ అవయవము తీసివేయడమో లేదా కోల్పోవడమో జరిగితే అది మనకందరికీ కనిపిస్తుంది. అయితే మన ప్రాణమయ శరీరంలో మాత్రం అలాంటిదేమీ జరగదు. ఆయా అవయవాలు అలాగే వుంటాయి. కిర్లియన్ ఫోటో కెమెరాలో ఫోటో తీస్తే అది సృష్టంగా కనిపిస్తుంది.

ఇంతకూ చెప్పిచ్చేదేమిటంటే ప్రాణమయ శరీరం యొక్క ఆశ్చర్యకరమైన అంశాలు యింకా బయటికి రావాల్సినవి ఎన్నో ఉన్నాయి. ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు మన ప్రాణమయ శరీరము ఎంత ఆరోగ్యంగా ఉంటే మన భౌతిక శరీరం అంత పటిష్టంగా ఉంటుంది. ప్రపంచంగా దాని శక్తిని యింకా పెంచుకోవడం పద్ధతులే ఈ సందర్భంగా తెలియజేయబడుతున్నాయి. 'వేద రోడ్డు ప్రమాదాలు, విమాన ప్రమాదాలు, అగ్ని ప్రమాదాలు, నీటి ప్రమాదాలు జరిగి మరణించినవారికి చుట్టూ ఉండాలి. తుఫాన్లు, పిడుగుపాళ్లు, సునామీలు దాంతో వచ్చే పరదలు ఇలాంటివి కలుగుతాయి. దాంతో మగన వ్యాధి, మలబద్ధకం వంటి రోగాలతో

రకరకాల కారణాలతో మనుషులు పెద్ద సంఖ్యలో చనిపోవడానికి కారణం ప్రాణమయ శరీరంలోని దోషలే.

మూలాధారచక్రంలో బలం లేకపోతే భూకంపాలలో మరణిస్తారు. లేదా రకరకాల దురులవాట్లతో ప్రాణాలు కోల్పోతారు. ఇలా మూలాధార చక్రానికి సంబంధించిన 'గొనాడ్స్' గ్రంథి, దానికి సంబంధించిన స్రావాలు సరిగ్గా ఉండకపోవడానికి కారణం మూలాధారచక్రము బలహీనపడిపోయిందని గ్రహించాలి. ఇలా మూలాధారచక్రాలు బలహీనంగా ఉన్నవాళ్ళంతా ప్రకృతి యొక్క అద్భుత శక్తితో ఓచోట పోగొతారు. సరిగ్గా అవుడే ఏ భూకంపమో వచ్చి వాళ్ళందరినీ తీసుకువెళ్ళిపోతుంది. ఈ గొనాడ్స్ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేయని వాళ్ళంతా ఏ క్షణికకో, తార షాపులకో రకరకాల ద్రవ్య వాడే సమాహంతోనో ఆకర్షించబడతారు. దాంతో వారంతా హై బి.పి., లో బి.పి., ఉన్నాడము, పిచ్చి, అనూయ, ద్వేషం వంటి వాటితో శాంతి లేకుండా జీవిస్తూ ఏదో ఒకనాడు చచ్చిపోతారు.

తర్వాత స్వాధిష్ఠానచక్రము. శరీరంలోని స్వాధిష్ఠానచక్రము దెబ్బతింటే నిద్రినలో గ్రంథి దోష భూయిష్టమవుతుంది. నోటికి వచ్చినట్టు వెనకాముందు చూసుకోకుండా మాట్లాడడం, ఎప్పుడూ కలహ వాతావరణాన్ని సృష్టించుకోవడం, ఎప్పుడూ అదే వాతావరణంలో జీవించడం, నిజాయితీ లేకపోవడం ఇలాంటినన్నీ స్వాధిష్ఠానచక్రం పనిచేయకపోవడం వల్ల సంక్రమిస్తాయి. ఇలా స్వాధిష్ఠాన చక్రము సరిగా పనిచేయని వాళ్ళంతా ఎప్పుడోకప్పుడు ఓచోట చేరుతారు. ఇలా ఎక్రినలో గ్రంథిలో లోపాలు ఉండటం వల్ల ఆ గ్రంథి యొక్క స్రావాలు తగ్గినపుడు ఏ క్షణాలలోనో మరణించడం లేదా వరదలు, సునామీలు, తుఫానుల మూలంగా సామాహికంగా చనిపోవడం జరుగుతుంటుంది.

అలాగే మణిపూరక చక్రానికి సంబంధించిన 'పాంక్రియాస్' గ్రంథి, మణిపూరక చక్రంలో మలినాలు అనేకం చేరినపుడు యీ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం, అత్రద్ధ, పనులు వాయిదా వేయడం, ఊరితో కాలక్షేపం చేయడం వంటివి కలుగుతాయి. దాంతో మగన వ్యాధి, మలబద్ధకం వంటి రోగాలతో

బాధపడతారు. సామూహికంగా ఇలాంటి వారందరిని ఏదో ఒక సమయంలో ప్రకృతి ఓ చోటుకు చేరుస్తుంది. దాంతో అగ్ని ప్రమాదాలో అనేక రోగాలో వీరిని కబళించేస్తాయి. ఈ మధ్య మనం వింటోన్న యూనిట్ దాడులు కూడా దీనికి సంబంధించినవేనని చెప్పుకోవచ్చు.

అలాగే అనాహత చక్రానికి సంబంధించిన 'బ్రైమస్' గ్రంథి, దాని ప్రావాలు సరిగ్గా లేకపోవడమో లేదా ఆ గ్రంథిలో లోపాలుండటమనేది అనాహత చక్రం దోషపూరితమవడం వల్ల కలుగుతుంది. దాంతో దేనిపట్ల బాధ్యత లేకపోవడం, కఠినంగా వ్యవహరించడం, శాడిజం, పిల్ల చేస్తలతో ప్రవర్తించడం చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వీరి ప్రవర్తనతో అనాహత చక్రాన్ని పూర్తిగా పాడుచేసిన సమయానికి ఇదే కోవకు చెందిన వాళ్ళను ప్రకృతి ఓ చోటుకు చేర్చుతుంది. ఏ తుఫానులో, హరికేన్లో సంభవించి సామూహిక మరణాలకు కారణమవుతుంది.

అలాగే విశుద్ధ చక్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోవడం వల్ల 'బ్రెయిన్' గ్రంథి దోషపూరితమవుతుంది. దాంతో మందమతులుగా మారే ప్రమాదం ఉంది. నీరసం, నిస్సత్వం, దేనిపట్ల అభిరుచి లేకపోవడం, అర్థంపర్థం లేని మాటలు, భావాన్ని వ్యక్తపరచలేని అసమర్థత చోటుచేసుకుంటాయి. ముఖ్యంగా విద్యార్థులను పనికిమాలినవాళ్ళుగా ఎత్తిపూపించే పరిస్థితి ఈ విశుద్ధచక్రంలో మలినాలు పేరుకోవడం వల్ల అలా జరుగుతుంది. ఎప్పుడోకప్పుడు ఇలాంటి వారంతా రకరకాల విపదోగాల వల్లనో, పాములు, తేళ్ళువంటి విషపుడుగుల కాటు వల్లనో, ఏ విమాన ప్రమాదంలోనో, పిడుగుపాటుకో మరణిస్తారు.

'పిట్టూటర్లీ' గ్రంథి అజ్ఞాచక్రానికి సంబంధించింది. ఈ చక్రము దోషపూరితమవడం వల్ల ఇంతకు ముందు చెప్పిన ఐదు గ్రంథులు, ఐదు చక్రాలు సరిగా పనిచేయకపోయే అవకాశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా సంకల్పశక్తి ఉండకపోవడం, బుద్ధిలేని పన్ను చేయడం, తొందరపాటు నిర్ణయాలు, అవినీతి, అక్రమాల పాలుపడటం, సెల్స్ కంట్రోల్స్ లేకపోవడం మొదలైనవన్నీ సంప్రాప్తిస్తాయి.

అలాగే వీనియల్ గ్లాండ్ సహాస్రార చక్రానికి సంబంధించినది. ఈ గ్రంథి కానీ, చక్రము కానీ ప్రధానంగా అజ్ఞాచక్రం మీద అంటే పిట్టూటర్లీ గ్లాండ్ మీద పెద్ద యెత్తున ప్రభావం చూపుతుంది. మరయితే యీ దోషపూరితమైన చక్రాలను, గ్రంథుల్ని ఎలా సరిచేసుకోవాలి ? దానికి సమాధానంగా మనమంతా ప్రాణవిద్య నేర్చుకుని ప్రాణశక్తివంతులమవ్వాలి !

భారతీయ ఆధ్యాత్మికత "ఓం" గురించి చెబుతుంది. ఓం అంటే సమాధి స్థితి. సమాధి అంటే స్వశానాలలో ఉండే సమాధి గుర్తు రాకూడదు. సమ+ధి. 'ధి' అంటే ప్రజ్ఞ. ప్రజ్ఞ అంటే తెలివితేటలు కాదు. జ్ఞానము అని కూడా అనకూడదు. ప్రజ్ఞ వేరు, జ్ఞానం వేరు. ఆంగ్లంలో ప్రజ్ఞను "Intuition" అంటారు. ఉదాహరణకి మనం బాగా రద్దీగా ఉండే రోడ్డు మీదకు వెళ్ళామనుకొందాం. నాలుగు రోడ్ల ఇంక్షన్లో నిలబడిన మనం రోడ్డు దాటే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. రోడ్డు మీద రకరకాల వాహనాలు అటూ ఇటూ పరుగులు తీస్తున్నాయి. స్కూటర్లు, లారీలు, ఆటోలు, టివిఎస్లు, సైకిళ్ళు, ఎద్దుల బండ్లు ఇలా రకరకాల వాహనాలు అటూ ఇటూ హడావిడిగా ఎవరి స్పీడ్లో వాళ్ళు తమ తమ వాహనాలను నడుపుకొంటూ రోడ్డు మీద వెళ్తున్నారు. కొన్ని ఎడమ వైపు నుంచి వస్తున్నాయి. కొన్ని కుడివైపు నుంచి వస్తున్నాయి. ఈలోగా సందు చూసుకొని మనం రోడ్డు దాటాలి. కారు వేగం, సైకిలు వేగం, స్కూటర్ వేగం, లారీ వేగం, టివిఎస్ వేగం, ఎద్దుల బండి వేగం యిలా ఎవరి వేగం వారిది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో రోడ్డు దాటవలసిన అవసరం వచ్చినప్పుడు మన లోపల మన ప్రమేయం లేకుండానే పెద్ద పెద్ద రెక్కలు జరుగుతాయి. కూడికలు, తీసివేతలు, భాగాహారాలు, హెచ్చవేతలు, మొత్తం మ్యాథమేటిక్స్ చక్కచక్క కంప్యూటర్ కన్నా వేగంగా జరిగిపోయి కుడివైపు నుంచి వస్తున్న వాహనాలు - వాటి వేగాలు అంచనా వేస్తూ, అలాగే ఎడమవైపు నుంచి వస్తున్న వాహనాలు - వాటి వేగాలు అంచనా వేసుకొని రోడ్డు దాటవలసిన మనం ఒక్కో అడుగు ఎంతెంత వేగంతో వేయాలి. ఉన్నట్టుండి టిక్కున ఎంత దూరంలో ఆగాలి. తిరిగి వెంటనే ఎంతసేపటిలో బయలుదేరాలి. యిలా నలభై అడుగులో, వంద అడుగులో ఉన్న రోడ్డు దాటటప్పుడు మన జ్ఞానం, తెలివితేటలు

కాదు పనిచేసేసింది. మన ప్రజ్ఞ పనిచేస్తుంది. ప్రజ్ఞ అంటే అది. దాన్నే సంస్కృతంలో 'ధి' అంటారు. రోడ్డు దాటాలంటే ఏ నోవోల్ ప్రైజ్ విన్నర్స్, మేధామణిక్విల్స్ నిష్ఠాతులులో అయి ఉండాలని ఏమి లేదు. ప్రతి వాళ్ళలో ఆ క్యాలిక్యులేషన్ జరిగిపోతోంది. ఎంత వేగంగా అదంతా జరిగిపోతోందంటే దాని ముందు కంప్యూటర్ పనికిరారు. 'మూడుముళ్ళు తొమ్మిది' అని తెలియని మాములు మనిషి కూడా రోడ్డు మామూలుగానే దాటగలుగుతున్నాడు కదా ! అదీ ఇన్ట్యూషన్ అంటే. బయట నుంచి వచ్చే లెక్కలు కావు. అవి లోపల జరిగే పెద్ద క్యాలిక్యులేషన్. ఆ ప్రజ్ఞ మన సొంతం కావాలి. మన భారతీయ ఋషులు మనల్ని ప్రజ్ఞాపుత్రులుగా తీర్చిదిద్దేందుకు మనకు ఓంకారాన్ని అందించారు. దాన్ని ఎలా సాధించాలి అనేది మన భారతీయ సంస్కృతిలో తెలియజేయబడింది.

ఎలక్ట్రీసిటీని మనం ఉపయోగించుకోవాలంటే, దానిచేత పనిచేయించుకోవాలంటే ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీర్స్ ఎలయితే కొన్ని సాధ్యులాలను (సూత్రాలు) ఆధారంగా చేసుకొంటారో అలాగే ఈ ఇన్ట్యూషన్లను (ప్రజ్ఞను) సాధించాలంటే మన ఋషులు ఓ అద్భుతమైన ఫార్ములాని అందించారు అదే గాయత్రి పురా మంత్రము.

మనలోని ప్రజ్ఞ యొక్క ఉనికిని మనం రోజు ఏదో ఒక సందర్భంలో గమనించుకోవచ్చు ఏ అడుగు మీదో కూర్చొని మాట్లాడుకొంటున్న మనం మనకు కాస్త వెనుకగా ఓ చిన్న మంచి నీళ్ళు బిందె పెట్టుకోవచ్చుమనకోండి. చాలా చిన్న బిందె అది. సుమారు రెండు లీటర్ల నీళ్ళు వట్టేది అని అనుకొందాం. మనం మాటల హడావిడిలో ఉండగా ఎవరో మనకు తెలియకుండా మనం పెట్టుకోన్న ఆ బిందెలోని నీళ్ళను మనవనకొని ఖాళీ చేసి తిరిగి దాన్ని అక్కడే పెట్టేశారు. ఆ విషయాన్ని మనం మనమాటల రందిలో గమనించుకోలేదు. ఎదుటివాళ్ళతో మాట్లాడుతున్న మనం చేయి వెనక్కి పోసిచ్చి బిందెను చేతిలోకి తీసుకుందామని ఎత్తినప్పుడు గబుక్కున ఒక్కసారి మన అంచనాని మించి బిందె పైకి లేస్తుంది. ఇది మనలో చాలామందికి అనుభవమై ఉంటుంది కదా ! నిజానికి అక్కడ ఎం జరిగింది? మన క్యాలిక్యులేషన్ తప్పింది. అలా మనలో ఏదైతే అంచనా వేయగలిగే శక్తి

ఉందో అదే ప్రజ్ఞ. మైండ్ అనే కంప్యూటర్లో మనం ఒకటి ఫీడ్ చేసి ఉంచాం. ఏదో ఇంట్రస్టింగ్ టూపిక్ మాట్లాడుతున్నప్పుడు అవసరానికి మించినీళ్ళు కావాల్సి వస్తే రెండు లీటర్ల నీళ్ళు వట్టే బిందె నీ వెనుక ప్రక్కగా చేతికి అందుబాటులో ఉంది. అవసరమైతే వాడుకో. ఇది నీ మైండ్ కి నీవు ఫీడ్ చేసిన ప్రోగ్రామ్. అది తప్పిందన్నమాట. ఎప్పుడైతే బిందెలో నీళ్ళు మనకు తెలియకుండా తగ్గాయో ఆ బిందెను ఎత్తిన చేయి అవసరంగా ఎక్కువ శక్తిని ఉపయోగించింది. దాంతో బిందె అవసరానికి మించి పైకి లేచింది కదా ! ఈ దాహాపరణ గురుదేవులు ప్రజ్ఞ గురించి చెప్పాల్సివచ్చినపుడు తరచూ ఇస్తుండేవారు.

కరెంటును 6 వోల్ట్ లో, 12 వోల్ట్ లో, 1200 వోల్ట్ లో, 24,000 వోల్ట్ లో, ఇలా వోల్టేజీతో లెక్క వేయవచ్చు కదా ! 84,000 వోల్టల హైవోల్టేజీ కరెంట్ ఎలక్ట్రీసిటీలో (నియమాలు) లక్షణాలు ఏమైతే ఉన్నాయో, 6 వోల్టల బ్యాటరీలో కూడా అవే లక్షణాలు ఉంటాయి. 84,000 వోల్టల కరెంటును ఉపయోగించుకోవాలంటే ఏ నియమాలయితే పాటించాలో 6V బ్యాటరీ ఉపయోగించుకోవాలన్నా కూడా అవే నియమాలుంటాయి. కాకపోతే శక్తివంతమైన విద్యుత్తును ఫరించడానికి అక్కడ వాడబడే పదార్థాలు మారతాయి తప్ప ఎలక్ట్రీసిటీ నియమాలవే. అదే బ్యాటరీలలో తక్కువ కరెంటు కాబట్టి దానికి తగ్గ పదార్థాలు వాడబడతాయి తప్ప ఎలక్ట్రీసిటీ అదే. దాన్ని మనం వాడుకోవాలంటే ఆ శక్తికి తగ్గట్టు పాత్రత మార్చాము. ఎలక్ట్రీసిటీ నియమాల్లో మారలేదు. అలాగే ఈ 'ధి' శక్తి అంటే ప్రజ్ఞ. 'ధి' శక్తి మనలో బాగా పనిచేయాలంటే మన పాత్రత మారాలి. పాత్ర బాగుండాలి. మన శరీరాలు స్పృహపై అవ్వాలి. 'ధి' శక్తిని తట్టుకోగలిగే పాత్రత తెచ్చుకోవాలి. అప్పుడు మనలో ప్రజ్ఞ ప్రస్ఫుటంగా రాణిస్తుంది. దాంతో భూత, భవిష్యత్, వర్తమాన కాలాల్లో ఏ పనిచేయాలి సాధించగలిగే సామర్థ్యాన్ని పొందగలుగుతాం. ప్రాణశక్తిమంతుల శరీరాలెప్పుడూ స్పష్టంగా పరిశుద్ధంగా వుంటాయి.

ఇక్కడ అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైంది ఏమిటంటే గురుదేవులు ప్రతిసారి చెప్పే విషయాన్ని ఒక్కసారి గుర్తు చేసుకొందాం. సైన్స్ లో E = mc² అనే సూత్రాన్ని ఐన్ స్టీన్ కనిపెట్టాడు. ఆ సూత్రాన్ని ఉపయోగించుకొనే హక్కు ఆయనకి ఒక్కడికో,

ఆయన బంధువులకో లేదా ఆయన దేశస్థులవరకనా ? ప్రకృతిలో ఉన్న రహస్యాన్ని బన్ స్పీస్ కనిపెట్టినప్పటికీ దాన్ని ఉపయోగించుకొనే హక్కు ప్రతి ఒక్కరికి ఎలాబట్టే ఉంటుందో అలాగే ఈ 'శీ' శక్తిని అంటే మనలోని ప్రజ్ఞను ఎంతైనా అభివృద్ధి చేసుకోవడానికీ, మన భారతీయ ఋషులు ఆందించిన ఈ 'రహస్యమయ ప్రాణ విద్య' నేర్చుకోవేందుకు అందరూ ఆర్హులే. కుల, మత, జాతి, లింగ, వయో, ప్రాంతీయ భేదాలేమీ లేకుండా ఎవరైనా నిస్సంకోచంగా నేర్చుకోవచ్చు.

అలాగే ఓం ఆదీ గాయత్రీ మంత్రాన్ని సాంధ్యపుల మంత్రం అని అనుకోవడం అంశకర్షణ మూర్ఖత్వం మరొకటి లేదు అని తెలియజేయబడుతోంది. మనం బ్రతికి ఉన్నట్టుగా గుర్తు శ్వాస తీసుకుంటూ ఉండటం. శ్వాస తీసుకొంటూ ఉంటే ప్రాణం నిలబడి ఉంటుంది. ఇది మనందరికీ తెలిసిందే ఐతే ! ఇప్పుడు చెప్పబోయే విషయాల ద్వారా అత్యవసరంగా అందరూ తెలుసుకోవాల్సినటువంటి అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

మనం ఇక్కడో ఉప్పు వాడుతుంటాం. అదే ఉప్పు పెద్ద పెద్ద సైంటిఫిక్ ప్రయోగాలలో కూడా వాడుతూ ఉంటారు. మనం ఇక్కడో వాడే ఉప్పు సుమారు కిలో 4 రూపాయలు ఉంటే రసాయనశాలల్లో ప్రయోగాల కోసం వాడే ఉప్పు ఖర్చు సుమారు నాలుగు వేల రూపాయలు ఉంటుంది. ఒక కేజీ ఉప్పు ఇక్కడ 4 రూ. అక్కడ నాలుగు వేల రూపాయలు. అదీ ఉప్పు, ఇదీ ఉప్పు, కానీ ప్రయోగ శాలలో వాడే ఆ ఉప్పు ఏ జర్మనీ నుంచో దిగుమతి చేసుకోబడి ఉంటుంది. ఆ ఉప్పు అత్యంత పరిశుద్ధమైనదై ఉంటుంది. అనేకానేకసార్లు రకరకాల పద్ధతులలో 'ఘృరిస్తే' చేసి ఎలాంటి మాలిన్యాల లేవని నిర్ధారణలో తేలకూ ఓ చంద్ర ప్రకారం ప్యాక్ చేసి అందించబడుతుంది. అంటే వారు 4 రూ.ల ఉప్పు శుద్ధి చేయడం కోసం నాలుగు వేల రూపాయలు ఖర్చు చేశారనేగా.

అలాగే మనం శ్వాస తీసుకొని ప్రాణం నిలబెట్టుకుంటున్నాము అని అనుకుంటున్నాము. ఐతే ఈ శరీరంలో ఎన్నెన్ని మాలిన్యాలను పేర్చుకుంటున్నామో మనం గ్రహించుకోవడం లేదు. మన శరీరంలో ఐదు స్థాయిలలో ప్రాణాన్ని

మెరుగుపరచుకోవాల్సివస్తుంది. అప్పుడు మన ప్రాణం అత్యంత శక్తివంత మవుతుంది. ప్రాణవిద్య ద్వారా మనం ఊహించని లాభాలను పొందగలుగుతాం. ఆసంభవాలను సంభవాలిగా సాధించడంలో సామర్థ్యాన్ని అందించడంలో ఆ ప్రాణవిద్య మాలిన్యాల లేని శరీరంలో చేబీద్యమానమై ప్రణాశిస్తూ పనిచేస్తుంది. శరీరంలో లెక్కలేనన్ని మాలిన్యాలను పేర్చుకొని మనం ఎన్ని సాధనాలు చేసినా కేవలం చివరికి మనకు నిరుత్సాహమే మిగులుతుంది అని తెలియజేయబడింది. మలినాలు లేని శరీరం చావదు. జీవించి సైంటిఫిక్ లెక్క చేసి తేల్చింది ఏమిటంటే 250 సంవత్సరాలూ బ్రతికేందుకు మనిషి అనుకూలమైన శరీరాన్ని కలిగివున్నాడు.

మన శరీరాల్లో మలినాలు అంతగా పేరుకుపోవడానికి ప్రధాన కారణం మన ఆలోచనలోని కోరికలే. జీవితంలో అశాంతి, ముసలితనం, రోగాలు మొదలైనవి కోరికల వల్లే వస్తాయి. మన ఋషులు ఓ అద్భుతమైన టెక్నాలజీ అందించారు. దాన్ని మనం 'యంత్రము' అంటాం. మత్స్య యంత్రం, కూర్మ యంత్రం, కుశేర యంత్రం, శ్రీ యంత్రం ఇలా లెక్కలేనన్ని యంత్రాలున్నాయి. ఋషులు అందించిన ఈ యంత్రాలు మన ఆలోచనం దిశను మారుస్తాయి. మన లక్ష్యానికి అవసరమైన ఆలోచనలను కూరుస్తాయి. యంత్రాలను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేని మూర్ఖులు యంత్రాల గురించి హీనంగా మాట్లాడతారు. యంత్రాలనూ, దాని టెక్నాలజీని తక్కువ అంచనాలు వేయడం అనే మూర్ఖత్వం నుంచి మనం తక్షణం బయటపడాలి. అలా బయటపడతే మనవలె అధ్యుష్టమంతులు ఇక మరి ఉండవోరు.

ఒక బిందువు నుంచి ఇంకో బిందువుకు గీత గీస్తే అది రేఖ. ఆ రేఖను గీస్తున్నప్పుడు కోరిక ఏమీ ఉండదు. అలాగే A x X లేదా 3 x 9 ఇలా మ్యూథమేటిక్స్ లో కేవలం ఆలోచనలే ఉంటాయి. కోరికలుండవు. అందుకే మ్యూథమేటిక్స్ ని 'ది సైన్స్ ఆఫ్ సైంటిఫిక్' అంటారు. 3x9=27 (త్రీ నైన్స్ ఆర్ టువెంటిసెవన్. దీనిలో కోరికలు ఏవీ లేవు. అదే '27 రూపాయలు', '27 చాక్లెట్లు', '27 కోట్ల బంగారు నాణేలు' అనేప్పటికీ కోరిక ప్రారంభమవుతుంది. A x B అనే దానిలో ఉన్న సైన్స్ మనకు అర్థం కాదు. అలాగే రేఖ గణితము. దాని గురించి మనకు తెలియదు

కాబట్టి ఆ రేఖలు పిచ్చి గీతలు అనిపిస్తాయి. జామెట్లీ లెక్కలు తెలియనివాళ్ళకు గందరగోళంగా ఉంటుంది. రేఖలు గమక ఓ విశేషమైన తద్రుతి త్రూరం గీస్తే అదే యంత్రాలు.

గాయత్రి అనగానే హంస గుర్తుకు వస్తుంది. విష్ణుమూర్తిని తలుచుకోగానే గరుత్మంతుడు గుర్తుకు వస్తాడు. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరస్వామిని తలుచుకొంటే నెమలి గుర్తుకు వస్తుంది. ఉదాహరణకు గణపతి వాహనం ఎలుక అని చెప్తారు. నిజంగా గణపతి దేవుడు ఎలుక మీద ఎక్కడో అది ఆయనను వికార్యు తిప్పగలదా ? ఆయన బయ్యపుకు అది చచ్చారుకుంటుంది. వాహనం అంటే వాహకము అని అర్థం. అంటే కండక్టర్. విద్యుత్ శక్తి ఎలా అయితే రాగి వైర్ గుండా ప్రవహిస్తూ ప్రయాణం చేస్తుందో అలాగే దైవీ శక్తులు కూడా కొన్ని విశేషమైన వాటి గుండా ప్రవహిస్తాయని సంకేతంగా కొన్ని పక్షులు, జంతువుల పేర్లు సూచించారు. అలాగే యంత్రాలు చాలా శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. తెలియనివాళ్ళకు అవి పిచ్చి గీతలే. రేఖాగణితం తెలిసిన లెక్కరద్దకో, పండితులకో దాని విలువ, విషయం తెలుసు. అడిగితే చెబుతారు. అలాగే యంత్రశక్తిని గూడ తెలిసినవారిని అడిగి తెలుసుకోవడం వివేకవంతుల లక్షణం. అంతేగాని కొట్టిపారేయరాదు. అది మన తెలివితప్పవలనాన్ని బ్రేజిస్తుంది.

కొత్తగా మార్కెట్లోకి వచ్చిన ఏ డి.వియో, మొబైల్ కోన్సూ రోజునే రిపేరికి వచ్చింది అనుకోండి. రిపేరు చేయించడానికి తీసుకువెళ్లే అతను దాని డయాగ్రామ్ అడుగుతాడు. ఆ పరికరం యొక్క డిజైన్ తెలుసుకొంటేనే, అతను ఆ డయాగ్రామ్ చూస్తే తప్ప ఆ యంత్రాన్ని దారిలో పెట్టలేడు కదా ! అంతవరకెందుకు మన శరీరానికి రిపేరు వస్తే ఎక్స్-రే తీయించుకొని రమ్మనటమా, స్యానింగ్ రిపోర్టు తెండి అనో అంటారు డాక్టర్లు. దాన్ని చూడకుండా ఎంత పెద్ద డాక్టరయినా ఏమీ చేయలేడు. మరో మనమైతే ఏ శ్రీ యంత్రమో పెట్టి దాని మీద ఇంత పనుపు, కుంకుమ జల్లి పిచ్చిఅనందాన్ని పొందే వెలివాళ్ళం.

మనల్ని మనం శుద్ధి చేసుకోవటానికి యంత్ర శక్తిని కూడా ఉపయోగించు కోవడం ఒక విధానంగా చెప్పబడింది. భౌతిక శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకోవడానికి

రెండుసార్లు స్నానం చేస్తే సరిపోవచ్చు. మహమ్మదీయులైతే చాలా సందర్భాలలో ఐదుసార్లు స్నానం చేస్తారని చెబుతారు. ఇలా స్నానాలు చేయడం వల్ల శరీరం పై భాగం శుభ్రపడుతుండేమో కానీ మరి శరీరంలో లోపలి భాగం? న్యూటన్లు అవి రిపేరు కొచ్చినప్పుడు మెకానిక్స్ దాని ప్లగ్ కు ఉన్న దుమ్ము దులిపి, న్యూటన్ లైన్ లో పెట్టి పంపేస్తారు కదా ! మనలో చాలామందికి యీ అనుభవం ఉండే వుంటుంది. ఉదాహరణకు ప్రేగులు. ఇవి 23 అడుగుల పొడుగు ఉంటాయి. యీ ఇంటెస్టైన్స్ లో రకరకాల మాలిన్యాల పేరుకుపోయి ఉంటాయి. వుట్టిన దగ్గరనుంచి తింటూనే ఉన్నాము. ఇక ముందు కూడా మనం తింటూనే ఉంటాం. ఏనాడన్నా ప్రేగులు - వాటిలోని మాలిన్యాలను శుద్ధి చేసుకోవాలని ప్రయత్నించామా ? అనలు ఆ అలోచనలు మనకు ఏనాడైనా కలిగాయ ? భౌతిక శరీరంలోపల పెద్ద ప్రేగులు, చిన్న ప్రేగులే కాదు ! ఊపిరితిత్తులు, గుండె, కిడ్నీలు ఇలా ఎన్ని ఉన్నాయో కదా !

శరీరం లోపల గాని, బయట గాని శుభ్రం చేసుకోవడానికి ఉప్పు నీరు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. గోరు వెచ్చని నీళ్ళలో చాలా తక్కువగా ఉప్పు కలిపి కొద్ది నిమ్మరసం కూడా చేర్చి పొట్టించి ఆ నీళ్ళు తాగడం వల్ల, ఇలా పరిగడుపున చేయడం వల్ల శరీరం లోపల చాలావరకు శుద్ధి అవుతుంది. నిమ్మకాయను ఉపయోగించుకోవడం తెలిస్తే బ్రెజిల్ - లోపల ఎంతో మెరుగైన లాభాలు పొందవచ్చు. అప్పు వారి మెడలో నిమ్మకాయల దండం వేసేది ఎందుకో తెలియాలి ? ఇక ఉప్పు, నిప్పులతో కలిపి దిద్ది తీస్తారు. దీనివల్ల చాలా డోహాలు పోగొట్టుకోవచ్చు. అది చాదస్తం కాదనీ, దాని వెనక టోరెడంత సైన్స్ ఉందనీ తెలికపోతే మనంత మూర్ఖులెవరంటారు ? అలాగే సముద్రంలోని ఉప్పు నీళ్ళలో కొన్ని ప్రత్యేక సమయాలలో స్నానం చేయడంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలంటాయని చెప్పారు. (యది చాదస్తమనుకొనే 'మురికి మనుషుల' మానసిక స్థితికి జాలివదలి తప్ప వాదనకు దిగరాదు.)

ఇలా మనం తెలుసుకొన్న కొద్ది అద్భుతమైన ఫలితాలు ఇచ్చేవాటిని ఎన్నుకొని తేలుసుకోవచ్చు. అయితే ఆపరణలో పెట్టడానికే మన ప్రారబ్ధకర్మ అద్భుతమవుతుంది.

దీని గురించే దుర్భేధనుడు తన అతిమకాలంలో ఏడుస్తూ చెప్పాడు. "జానామి ధర్మం నవమే ప్రవృత్తిః", 'ధర్మమందే నాకు తెలియకకాదు, నా ప్రారబ్ధ కర్మ వల్ల ఆ ధర్మాన్ని ఆపరించాలని అనిపించలేదు.' అలాగే దృఢరాష్ట్రుడికీ తెలియనిది కాదు ప్రారబ్ధం అతన్ని దుఃఖాల పాలు చేస్తుందని. 'కృష్ణ భక్తుడిని' అనే చెప్పుకొనే భీష్ముడు కూడా కృష్ణుని ఎదురుగానే, కృష్ణుడి చేతిలోనే ఘోరమైన చావు చచ్చాడు. కారణం మాలిన్యాలు. దుర్భేధనుని యొక్క ఆహారం తిని అతని శరీరంలో, రక్తంలో, అణుజాణుజానీ మాలిన్యాలు పేరుకుపోయాయి. అందుకే చివరి సమయంలో బాణాల శయ్య మీద పడిపోయాడు. అలా పడిపోయి శరీరంలో ఉన్న రక్తమంతా పోయి పోయి పోయి అఖరి బొట్టు రక్తం కూడా బయటికి వెళ్ళిపోయాక, మొత్తం శరీరం అంతా పరిశుద్ధమైన తస్మాత్ అప్పుడు ఏవో మంచి మాటలు మాట్లాడాడు. విష్ణు సహస్రనామాల పంటివి అప్పుడు అందచేశాడు. అది ప్రారబ్ధ కర్మ అంటే.

ప్రాణబిద్య తెలివనవాళ్ళనే ఆమరులు అంటారు. వారికి శాస్త్రం ఉండదు. ఎలా అయితే ఎలక్ట్రీసిటీ నియమాలు తెలిసినవాళ్ళు దాని వోల్టేజీని ఎలా డెవలప్ చేసుకోగలరో, ప్రాణబిద్య తెలిసినవాళ్ళు శరీరంలోని ప్రాణశక్తిని కాపల్చినపుడు పెంపు చేసుకోగలరు. ప్రాణబిద్య ప్రధానంగా ఆహారం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. బ్రహ్మాంగారు సిద్ధయ్యకు కుళ్ళిన కుక్క మాంసాన్ని ప్రసాదంగా తీసుకోమంటే నిస్సంకోచంగా ఆ శిష్యురత్నము ముందుకు అడుగువేశాడు. మరి మనం ? ప్రసాదంలో కాస్త ఉప్పు తగ్గినా, కాస్త తీపి తగ్గినా తినేందుకు ఇష్టపడం. నోడితో మాత్రం ప్రసాదం అని అంటారు తప్ప రుచిగా ఉంటేనే మనం తీసుకుంటాం. ఇలాంటి భక్తి సరియైనదేనా ? భగవంతుడు తిసగా లేదా అతిథి దేవతలు తిసగా మిగిలిన దాన్ని 'ప్రసాదం' అంటారు. ఆ ప్రసాదాన్ని మనం భక్తితో తీసుకోవాలి. భగవద్గీత 17వ అధ్యాయంలో దీని గురించి స్పష్టంగా చెప్పబడింది. ఆహారం తీసుకోనేటప్పుడు మన ఆలోచనలు ఎలా ఉంటాయో అలాంటి పరిస్థితులే మనకు వీర్పడతాయి. ఏదైనా తింటున్నప్పుడు మన భావన ఏదైతే ఉందో అవే మనలో నింబబడతాయి. ఈ సందర్భంగా మనకందజ్ఞేస్తన్న పరమ రహస్యమిది.

మాతృశ్రీ, ఆర్జితృమాది అమ్మ ఈ విషయం గురించి చాలా అద్భుతమైన రహస్యాన్ని మనకు అందజేశారు. ఒక పెద్ద వృద్ధునిలో ఏ పెరుగున్నమో చక్కగా కలిపి చుట్టూ కూర్చున్న బిడ్డలకు ప్రేమతో తినిపించేవారు. ఇది తరచూ జరుగుతుండేది. ఆ సందర్భంలో ఈ అద్భుత రహస్యాన్ని వ్యక్తపరచింది అమ్మ. "అమ్మా ! నువ్వు మాకు పెడుకోంది ప్రసాదమా ?" అని ఓ అన్నయ్య అడిగారు. అందుకు అమ్మ "అవును నాన్నా ! ప్రసాదం అంటే ప్రసాదమేగా. నా ప్రేమను మీ అందరిలో ప్రసరింపచేస్తాన్నా ! ఈ ప్రసాదం మీ ద్వారా ఇంకెందరికీ అలా ప్రసారం అవుతుంది. ప్రేమ !" అనేవారు.

తల్లిదండ్రులు పిల్లలతో సతమతమవుతూ పక్కవాళ్ళతో "మా వాళ్ళ అల్లరి ఫిరించలేకపోతున్నాము" 'మా పిల్లలు మా మాట వినడం లేదు.' 'మా వాడు మమ్మల్ని అర్థం చేసుకోవటం లేదు.' నేను వాడి గురించి కలుకుంటోంది ఒకటైతే అందుకు వీడి ప్రవర్తన భిన్నంగా ఉంటోంది.' అనేకమంది తల్లులు యిలా ఎంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారికి ఈ రహస్యం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అలాంటివారు తమ పిల్లలకు తమ చేజ్లో కలిపి ముద్దులు పెట్టడంవల్ల అశ్శర్మకరమైన మాటలు వచ్చాయి. అయితే బాగా గుర్తు పెట్టకోశాల్సి దేబుటంటే కలిపి ముద్దులు పెట్టి తిరిస్తూన్నట్టాదు. వారి వ్యక్తిత్వం, నడవడి ఎలా ఉండాలని మీరు కోరుకుంటున్నారో ఆ భావనతో ఆహారం తిరిపించండి చాలు. చాలా మంది ఫలితాలను మీరు చవిచూస్తారు.

టి.వి.ని చూస్తూనే, పేపర్ చదువుతూనే, ప్రకృవాళ్ళతో మాట్లాడుతూనే భోజనం చేస్తుంటారు చాలామంది. చళ్ళలోలో ఉంది చదువుకొనే విద్యార్థులు మరి ఘోరం. ఏ మెన్సుకో తినడానికి వెళ్ళే వాళ్ళను కూర్చోబెట్టి మెన్సువాడు టి.వి. పెట్టి తర్వాత భోజనం పెడతాడు. ఈ అమాయకపు పిల్లలు టి.వి. చూస్తూ, తింటుంటారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనటువంటి జీవితానికి దారితీస్తుంది. రాబోయే రోజులలో ఈ అలవాటును హెచ్చుకోవాలనే వికంగా ఆస్పత్రి పాలవడం జరుగుతుంది. పిచ్చి పిచ్చి ఆలోచనలు చేయడం వలన వారికి మందులు లేని రోగాలు రావడమే కాదు వారి చుట్టూ, ద్రుఢులు గలి తప్పి తీకిగా వారి

జీవితాలే శివతాంబు బిధంగా తారుమారు చేస్తాయి. కనుక ఈ విధమైన అలాంటి అలవాట్లు మానుకొని వాటి స్థానంలో మంచి అలవాట్లు నేర్చుకోవాలి. యీ విషయాల ముందు తల్లిదండ్రులకు తెలియాలి. ఆ తర్వాత విల్లలకు తెలియజెప్పాలి. యిది ఎంత త్వరగా జరుగుతే అంత మంచిది.

ఇక్కడ మరో అతిముఖ్యమైన విషయాన్ని ప్రస్తావించారు. నేడు చాలామంది ఇళ్ళలో తల్లులు వంటచేస్తూ టి.వి.లో రకరకాల డ్రోగమ్మ చూస్తుంటారు. యివాళ టి.వి.లో సీరియల్స్ గాని, టి.వి. లో నార్తావిశేషాలు గాని చాలా ఘోరంగా ఉంటున్నాయి. అలాంటి ఘోరమైన టి.వి. చూస్తూ వంటచేయడం, ఆ వండిన వంట యింట్లో వారికి వడ్డించడం ఎంతటి ప్రమాదకరమైన పరిస్థితుల్ని మన జీవితాలలో కల్పిస్తుందో తెలుసుకుంటే చాలా భయమేస్తుంది. టి.వి. లు, సీరియల్స్, వార్తలు, విశేషాలు చూడవద్దని కాదు. కాని అలా ఆ నేరాలు ఘోరాలు చూస్తూ వంటచేయడం ప్రమాదము. అలావండిన ఆ ప్రమాదకరమైన విషయాలింత భోజనం యింట్లో వారికి వడ్డించి తినిపించడం వారి బంగారు భవిష్యత్తుపై పెద్దపెట్టున దెబ్బతీయడమే అవుతుంది. దీన్ని ప్రతి తల్లి, ప్రతి గృహిణి తెలుసుకోవాలి. అందరు తల్లులకు తెలియజేయాలి! మన యిళ్ళలో యీ తప్పు జరగకుండా కనీస చర్యలు తీసుకోవాలి. వంట చేసేప్పుడు వంటచేసేవారు నిశ్చయంగా ఉంటే మంచిది. ఏ భగవన్నామమో చేసుకోవడం మరీ శ్రేష్ఠము.

ప్రాణవిద్య సూర్యుడికి సంబంధించింది. సూర్యుడి దగ్గర నుండి అనేకమైన శక్తిధారలు ప్రవహిస్తుంటాయి. కాబట్టి సూర్యుడు ముఖ్యమైనది ఉన్నాయి. ఒకటి విద్యుత్ శక్తి. దాన్ని 'ఫోహట్' అంటారు. 'ఫోహట్' అంటే మన ఇళ్ళలో వాడే కరెంట్ లాంటిదే. ఏమీ తేడా లేదు. ఇది సూర్యుడి నుంచి నిరంతరం వస్తూనే ఉంటుంది. ఇప్పుడు మనం వాడుకుంటున్న కరెంట్ కంటే కూడా ఇంకా అద్భుతమైన ఆ కరెంట్ 3 సార్లుకంటే ఉంది. అది యింకా మన ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు కనుక్కోలేదు. యిప్పుటి వరకు మన సైంటిస్టులు కనిపెట్టిన ఈ కరెంట్ తోనే ఇన్ని అద్భుతాలు చేయగలిగినప్పుడు మన వేదిక సైంటిస్టులయిన ఋషులు గుర్తించిన ఆ విద్యుత్ యొక్క 3 పైపులు ఉపయోగించుకోగలిగితే ఈ భూమ్మీద ఎన్నో

చమత్కారాలు, అద్భుతాలు చేయగలమో మల్లభిగా ప్రజ్ఞిత వాడెవడూ నమ్మజాలదు. అంతటి శక్తివంతమైన విద్యుత్ నిరంతరం సూర్యుడి దగ్గర నుంచి మనవైపు ప్రవహిస్తోంది. రాబోయే అతి సమీప కాలంలో ఆ విద్యుత్ శక్తి యొక్క మూడు స్థాయిలను కూడా అధిగమించగలిగితే శక్తివంతులు మన మధ్యన ఉన్నారు. వారు ఎన్నో అద్భుతాలు వెలికితీస్తారు. త్వరలో అవన్నీ బహిర్గతమవతూతున్నాయి. మరి అలాంటి మహామహా విషయాలను అర్థం చేసుకోవాలన్నా కూడా మనం ప్రాణశక్తివంతులమనడం తప్పదు మరి!

రెండవది ప్రాణశక్తి లేదా ప్రాణవాయువు. మూడోది కుండలినీ శక్తి. ఈ మూడు శక్తులు మనవైపుగా ప్రవహిస్తుంటాయి. మనం పీల్చుకొనే ఇన్నాంటో ఆక్సిజన్ తో కలిపి నైట్రోజన్ కూడా ఉండటం చాలా అవసరం. ఒక్క ఎలక్ట్రిసిటీ గురించి తెలుసుకొంటేనే, మానవజాతి ఇంతగా అభివృద్ధి చెందింది. ఇప్పుడు ఉన్న టెక్నాలజీలో చాలావరకు ఈ ఎలక్ట్రిసిటీ యొక్క చమత్కారమేగా. ఈ సందర్భంగా మన ఋషులు ఏమీ చెబుతున్నారంటే 'ఎలక్ట్రిసిటీ చూసే మీరింతగా మురిసిపోతున్నారు. మరి మీరు ప్రాణశక్తి గురించి తెలుసుకొంటే అసలు అమిత ఆశ్చర్యంతో తలమంచకలు అవుతారు. విద్యుత్ శక్తితో మీరు ఎన్నో చమత్కారాలుయితే యెవరో అంతకంటే వెయ్యి రెట్లు వ్యూహితులు మీ ప్రాణశక్తితో మీరే చేసే చూపించగలరు. ప్రాణవిద్య తెలిసినవారూ ఈ కరెంట్ తో పనిచేయడం, ఈ పరికరాలు, పరమిట్లు ఉపయోగించకుండా, పరిష్కారాలు ఖర్చు లేకుండా, ఏ మెషీన్లీ ఉపయోగించకుండా అద్భుతాలు చేసే చూపించ గలరు. అశ్టబ్రహ్మలు, సప్తధ్రులు మీ కాళ్ళ దగ్గర పడి ఉంటాయి.' అని ఏకకంఠంతో పేర్కొనడం జరిగింది.

దీని తర్వాత కుండలినీ శక్తి. ఇది సూర్యుడి దగ్గరనుంచి వస్తోన్న మరో మహాత్తర శక్తి - పరమపుష్ట గురుదేవులు ఏమంటారంటే "యీ కుండలిని గురించి చాలామందికి తెలుసు అనుకోవడం. నిజానికి వారికి తెలిసినది ఏమిలేదు. ఈ ప్రాణవిద్యలో నిఖిలమైనవారికి ఈ కుండలిని శక్తి అందుబాటులోకి వస్తుంది" అంటారు. కాబట్టి ప్రాణవిద్య చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకొంది. రాబోయే

అతి సమీపకాలంలో ఈ మూడు శక్తుల గురించిన సంపూర్ణ సమాచారం ప్రపంచానికి అందజేయబడతాలోంది. "ప్రాణవిద్య నేర్చుకొన్న వ్యక్తి ప్రపంచ శక్తి సామర్థ్యాలు కల్గిఉంటారనడానికి అరవిందఘోష్ ఓ అద్భుత ఉదాహరణ. పాండిచ్చేరిలో కూర్చోనిఉండి రెండో ప్రపంచ యుద్ధాన్ని కంట్రోల్ చేయగలిగాడాయన. ఈ విషయం చాలామందికి తెలియదు." అంటూ పరమ పూజ్య గురుదేవులు తెలియజేస్తూ "ప్రాణ విద్య తెలిసినవారికి శక్తి సామర్థ్యాలు సమృద్ధిగా కానకం ఉత్పన్నం కల్గిస్తాయి." అన్నాడు.

యీ ప్రాణవిద్య గురించి తెలుసుకోవాలనుకుంటే ముందు 5 మహాప్రాణాలు - వాటి 5 ఉపప్రాణాల గురించి క్షుణ్ణంగా అవగాహన చేసుకోవాలి. ప్రాణవాయువు ఛాతిలో అనూహిత చక్రానికి దగ్గరగా ఉంటుంది. అక్కడే 'నాగము' అనే ఉప ప్రాణం కూడా ఉంటుంది. మూలాధార చక్రం దగ్గర అపానవాయువు ఉంటుంది. దాని వెంట 'కూర్మము' అనే ఉపప్రాణం ఉంటుంది. వ్యానవాయువు స్వాదిష్ఠైన చక్రానికి దగ్గరగా ఉన్నప్పటికీ అది శరీరమంతా సంచరిస్తుంటుంది. 'ధనంజయు' అనే ఉపప్రాణం వ్యాన వాయువు వెంట ఉంటుంది. ఇంకా ఉదానవాయువు కంఠంలోను, శిరస్సులోను అంటే విశుద్ధి చక్రం దగ్గర, అజ్ఞాచక్రం దగ్గర యీ రెండు చోట్లా ఉంటుంటుంది. దీని ఉపప్రాణం 'దేవదత్తము' కూడా అక్కడే ఉంటుంది. ఇక సమాన వాయువు పొట్టిలో మణిపూరకచక్రం దగ్గర ఉంటుంది. దాని ఉపప్రాణమైన 'కృతకము' కూడా అక్కడే ఉంటుంది.

భారతీయ యోగశాస్త్రాల్లో షట్కరాలకు మరియు సూర్య చక్రానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. కొందరు విద్వాంసులు యీ సూర్యచక్రాన్ని 'పొట్ట యొక్క మెడడు' అని కొనియాడారు. ఈ సూర్యచక్రము గురించి ఎవరికీ పూర్తిగా తెలీదు. ఈ కేంద్రానికి చిన్న దెబ్బ తగిలితూ మనిషికి మృత్యువు సంభవిస్తుంది. ఇక్కడినుంచి ఓ విద్యుత్ ప్రవాహం 72,000 నాడులన్నిటికీ సరఫరా చేయబడుతుంది. 'ఓజో శక్తి' ఈ కేంద్రంలోనే ఉంటుంది. ప్రాణాయామ సంధా సూర్యచక్రానికి ఓ విధమైన, సున్నితమైన మాల్పీజీ జరుగుతుంది. దాంతో ఆ చక్రము ఉత్తేజిత మవుతుంది. తద్వారా చెప్పలేనన్ని లాభాలు వస్తాయి. ప్రాణాయామం చేయడం

వల్ల ఊపిరితిత్తులు గాలితో నిండి నిదానంగా వ్యాకోచిస్తూ సూర్యచక్రము యొక్క పరిధిని తాకడం వల్ల అద్భుతమైన శక్తి అంగప్రకృత్యంగాలకు జారీ చేయబడి మంచి బలాన్నిస్తుంది. దానివల్ల శారీరక, మానసిక ఉన్నతులన్నీ కలుగుతాయి.

అసలు ప్రాణాయామం అంటే ప్రాణ + యామము. ప్రాణాలను కంట్రోలు చేసేది అని అర్థం. ప్రాణాలు అంటే మొత్తం పదివుంటాయని చెప్పకూద్దాం గదా! ఈ పది జాతుల్లో ఐదింటిని మహాప్రాణాలనీ, మిగతా అయిదింటినీ లఘు ప్రాణాలనీ అంటారు. నీళ్ళల్లో ఎలాగైతే నుడిగుండాలంటాయో అలాగే సూక్ష్మశరీరంలో అలాంటి సుడులే ప్రాణశక్తికో విర్భుతమవుతాయి. మహాప్రాణాలకు 'ఓజస్సు' అనే పేరు వుంది. అలాగే లఘు (ఉప) ప్రాణాలకు 'తేజస్సు' అని పేరు.

ఎలా అయితే రెండు కళ్ళు, రెండు చెవులు, రెండు చేతులు, రెండు ముక్కు రంధ్రాలు, రెండు చెవులు, రెండు కాళ్ళు విడదీయరానివై కలిసుంటాయో మెడడు కూడా రెండు భాగాలుగా వుంటుంది. చిన్న మెడడు, పెద్ద మెడడు. ఇవి రెండుగా వుంటూ పరస్పరం లాలాయితే సహాయ సహకారాలు అందించుకుంటూ వుంటాయో, ప్రాణం కూడా రెండు భాగాలుగా వుంటూ ఒకదానికొకటి సహాయ పడుతుంటుంది. ఒకటి మహాప్రాణము. రెండు దాని ఉపప్రాణము.

ఏ స్థానంలో ఏ ప్రాణం ఉంటుంది చెప్పబడిందో అక్కడక్కడ ఆ వాయువుల యొక్క సుడులు విర్భుతతాయి. సాధారణంగా నుడికి పై భాగంలో వెడల్పుగానూ కిందికి పోయేకొద్దీ వైశాల్యం తగ్గిపోయి ఓ చుక్కగానూ మారుతుందని మనకు తెలుసుకదా ! పైన వెడల్పుగా ఉన్న భాగాన్ని 'స్థరము' అనీ, క్రింది భాగాన్ని 'బిందు'వనీ పిలుస్తారు. ఆ నుడి యొక్క ఆ స్థరమునే భాగంలో సంచరించే దాన్ని 'మహాప్రాణము' అని అంటారు.

గడియారం లోపల ప్రధానంగా ఒక స్ప్రింగు కదలాడుతుంటుంది. అది కదలడం ఆగిపోతే గడియారం నడవదు. అలాగే యీ పంచప్రాణాలలో మొదటిదైన ప్రాణవాయువు యొక్క చలనము వలన గుండెకొట్టుకోవడం, రక్తప్రసరణ, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు మొదలైనవన్నీ జరుగుతాయి. అది ఆగిపోతే మోత్రం

జీవనయాత్ర ఆగిపోతుంది. అయితే మహాత్ములు ప్రాణనాయువు మీద అధికారం కలిగి ఉంటారు. కాబట్టి వాళ్ళు సమాధిలోకి వెళ్ళగలుగుతారు. ఆ సమయంలో మళ్ళీ ఆ స్థితినించి బయటికొచ్చేవరకు శ్వాస నిలుపు చేయడం, గుండె కొట్టు కోవడాన్ని ఆపడం, రక్తప్రసరణను నిలువరించడం చేయగలుగుతారు. వారి శరీరం సమాధి స్థితి నుంచి బయటికొచ్చేవరకు అలా శవం చూదిరిగా ఉండిపోతుంది. అలాంటి వారికి ఇచ్చావసురణం పొందడం, పరకాయ ప్రవేశం చేయడం చేతనవుతాయి.

ఇక రెండోదైన అపాననాయువు ఉత్తేజితమైనప్పుడు ఆరోగ్యము, బుద్ధి, పరాక్రమం, మంచి స్వభావం మాత్రమే కాకుండా వారు, వాళ్ళకి కలిగిన సంతానము కూడా అందంగా వుంటారు. వారి పిల్లలకు కూడా తల్లిదండ్రులవలె బుద్ధి, ఆరోగ్యం, పరాక్రమం, మంచి స్వభావం వస్తాయి.

అపై సమాననాయువు యొక్క ప్రధానమైన పని జీర్ణక్రియ. ఇది బాగా పనిచేస్తుంటే స్మృతి, ఉత్సాహము, సన్నని అందమైన ప్రకాశవంతమైన శరీరము, ఆకలి బాగా వేయడం, ఎక్కువ తిన్నా జీర్ణమవడం, జలుబు చేయకపోవడం యిలాంటివన్నీ వుంటాయి. దాని ఉపప్రాణమైన కృకలం వల్ల చర్మం యొక్క కోమలత్వం, మృదుత్వం, మెరుపు వస్తాయి.

సమాననాయువు సరిగాలేనప్పుడు చలికాలంలో శరీరం మొద్దుబారడం, చలి తట్టుకోలేకపోవడం చలికి కాళ్ళు చేతుల వేళ్ళు కొంగర్రు పోవడం, ఎక్కువ బట్టలేసుకున్నా చలికి తట్టుకోలేకపోవడం మొదలైనవి వుంటాయి. చలికాలంలో చన్నీళ్ళు న్నానం చేయడం అంటే వీరికి బ్రహ్మప్రళయం. కొంచెం తినుగానే కడుపు నిండిపోయినట్లుండడం, ఎండలో తిరగాలనీ, వేడి వేడివి తినులానించడం, కానీ వేడిని సహించలేకపోవడంలాంటి లక్షణాలుంటాయి. ఎండాకాలం వారికి అనుకూలంగా వుంటుంది. ఇలాంటి వారి నాడి చాలా బలహీనంగా వుంటుంది. సహన వాయువుకి ఆరోగ్యానికి చాలా గొప్ప సంబంధం వుంది. ఈ సమాన వాయువు సరిగా లేనప్పుడు పరిస్థితులన్నీ సజావుగా ఉన్నా కూడా అసంతృప్తి

విసుగు కోపం కలిగి వుంటారు. శరీరంలో ఏదో ఒక భాగం ఎప్పుడూ రోగగ్రస్థమై బాధిస్తుంటుంది. వక్షవాతమో, సన్నివౌతమో, జలుబో, దగ్గో, పొట్టు బరువుగా ఉండడమో, తలనొప్పి, పంటినొప్పి, శరీరం పగుళ్ళు రావడమో, చూపు మందగించడమో, చిన్న పని చేసినా అలిసిపోవడమో లాంటివి ఏదో ఒకటి వుంటుంటుంది.

వాత, పిత్త కఫాల మీదనే మన శరీర ఆరోగ్యం ఆధారపడి వుంటుంది. వీటి ఎక్కువ తక్కువల వల్లనే రకరకాల వ్యాధులు వస్తుంటాయి. సహనవాయువు అంటే శిశ్తము. దాని ఉపప్రాణమైన కృకలమే కఫము. ఆ రెండూ కలిస్తే వాతము. అందుకే ఆరోగ్య శక్తి పొట్టలో వుంటుందంటారు. కాబట్టి తెలివైనవారు ఈ రెండింటి మీద ఆధిపత్యం సంపాదించి చిరకాలం ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండగల్గుతారు.

ఇక ఉదాననాయువు యొక్క చోటు కంఠస్థానము, ఈ కంఠకూపంలో 'స్ఫుటా' అనే గ్రంథి వుంటుంది. ఇది లక్ష్మీదేవికి ప్రీతికరం. లక్ష్మీపూజ చేయగా చేయగా ఈ స్ఫుటా గ్రంథి ఉత్తేజితమవుతుందంటారు. అందుకే బంగారు నగలు రత్నభవిత ఆభరణాలు మెడలో ధరిస్తారు. అందువల్ల ఫలితాలు లాభదాయకంగానే ఉంటాయి. ఉదానవాయువు వాణంక ఫలమే కావలసిన వస్తువులన్నీ లభిస్తాయి. స్ఫుటా గ్రంథి జాగృతమైన వారిలో తేమ వుండదు. ఎప్పుడెప్పుడు ఏదేది అవసరమో అప్పుడప్పుడు తప్పకుండా అవన్నీ లభిస్తుంటాయి. దీని ఉపప్రాణం దేవదత్తము. అప్సనిధులు, నవనిధులు, ఆధ్యాత్మికశక్తులు, సంపదలు అన్నీ యీ దేవదత్తము వల్లనే వస్తాయి. శాపాలు, పదదానాలివ్వడం, దూరదృష్టి, దూరశ్రవణం మొదలైన చమత్కారాలు కూడా దీనివల్లనే సంభవించు. ఈ ప్రాణం బలహీనంగా వుంటే ఎప్పుడూ కష్టాలపైన కష్టాలు - నష్టాలపైన నష్టాలు రావడమే కాదు అతని వద్ద పైసా కూడ నిలవదు. కవీక దరిద్రంతో జీవితం సాగిస్తారు. స్ఫుటా గ్రంథి జాగృతమై ఉన్నంతకాలం ఎల్లా చెబులు తగిలినా దరిద్రం రాదు. వారికి అజ్ఞాతరూపంలో 'ఈ పని చేయవచ్చు', 'ఈ పని చేయవద్దు' 'ఇది హాని' 'ఇది మేలు' అని ఓ అజ్ఞాత శక్తి అతనికి దారి చూపిస్తూ ప్రమాదాలనుంచి రక్షిస్తుంటుంది. ముందుతెగ్గూనానికి మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంటుంది. గడ్డు పరిస్థితుల్లో సహాయ సహకారాలంది

స్తుంటుంది. మునిగిపోయే ఓదవైనా తేల్చి ఒడ్డుకు చేరుస్తుంది. ఉదాన వాయువు ద్వారా చైతన్యసంతమైన సుష్కరంధ్రాని 'శిరిరంఠోని లక్ష్మిగా విలంబారు. దేవదత్తము ఎవరి కంఠంలో ఉత్తేజితమవుతుందో వారు పరమ సిద్ధపురుషులు కాగలరు. పరమశాంతిని అదృశ్యంగా తన చుట్టూ ప్రసరింపజేయగలరు.

వ్యాసవాయువు యొక్క స్థావరం మన్విష్టం యొక్క మధ్యభాగం. ఈ వాయువు ధైర్య ఆభవకం సంపాదించగలిగితే మిగిలిన నాలుగు ప్రాణాలను నిర్ముఖం చేస్తుంది. దీన్ని శ్రీకృష్ణునిగానూ, దీని ఉపప్రాణమైన ధనంజయుమును అర్జునునిగానూ చెప్పారు. మన శిరస్సు లోపల రెండు చెవులకీ కలిపి ఒక గీత - కనుబొమల మధ్య నుంచి తల వెనుక భాగానికి (పిలక వుండే చోటు) కలిపి ఒక గీత గీస్తే ఆ రెండు రేఖలు ఎక్కడ దగ్గరవుతాయో అదే వ్యాస వాయువు యొక్క స్థానంగా చెప్పబడింది. సరిగ్గా అక్కడే దీనింటిపెట్టుకొని ధనంజయు వాయువు కూడా దానికి సహాయకారిగా వుంటుంటుంది. యోగశాస్త్రంలో వ్యాస, ధనంజయు వాయువులున్న ఈ బిందువును 'అమృత కలశము' - 'మహాప్రసాదము' అంటూ కొనియాడారు. అత్య సాక్షాత్కారము, ఈశ్వర దర్శనము, బ్రహ్మప్రాప్తి, దివ్యవృష్టి, సమాధి మొదలైన మహాప్రసాదాలు వ్యాసవాయువు వల్లనే లభిస్తాయి. భగవంతుని సాహసం గడుదుడు. ఈ వ్యాసమును కూడా గడుదుడు అనే అంటారు. లెక్కలేనన్ని దివ్యశక్తులు మన్విష్టంలో నింపబడి వున్నాయి. ప్రవాణశక్తి, నిర్ణయశక్తి, రచనాశక్తి, ఆహారశక్తి, ఉపక్రాంతశక్తి, అనువర్తనశక్తి లాంటివన్నీ మన్విష్టంలో వుండడానికి కారణం వ్యాస, ధనంజయు వాయువులే.

ధనంజయువాయువు కొంచెం బలహీనపడితే మూర్ఖులుగా, మంద బుద్ధులుగా, దుఃఖితులుగా, విచారగ్రస్తులుగా తయారవడమేకాక వారిలో మానసిక వికృతులు అనేకం పుట్టుకొస్తాయి.

ఇదంతా ప్రాణవిద్యకు సంబంధించింది. హఠయోగమన్నా ప్రాణవిద్య అన్నా ఒక్కటే. ప్రాణవిద్యలో మూడుబంధాలు చాలా ప్రాధాన్యమైనవి. జాలంధర, మూల, ఉడ్డీయాన బంధాలు. అలాగే ఏడుముద్రలు కూడా ప్రాణవిద్యకే ప్రాణమని

చెప్పబడ్డాయి. 1. మహాముద్ర 2. ఖేచరీ ముద్ర 3. విపరీతకరిణిముద్ర 4. వణ్ణుఖీ ముద్ర 5. శాంభవీముద్ర 6. అగోచరీముద్ర 7. భూచరీముద్ర.

అలాగే తొమ్మిది ప్రాణాయామాలు. 1. లోమ విలోమప్రాణాయామం 2. సూర్యభేదన ప్రాణాయామం 3. ఉడ్డయినీ ప్రాణాయామం 4. శీత్యాదీ ప్రాణాయామం 5. శీతలీ ప్రాణాయామం 6. భక్తికా ప్రాణాయామం 7. క్రామరీ ప్రాణాయామం 8. మూర్ఖా ప్రాణాయామం 9. షాపవీ ప్రాణాయామం. యీ తొమ్మిది కూడా ప్రాణవిద్యకు చాలా అవసరం.

అనేక కోట్ల కోట్ల కోట్ల సం||లాల క్రితం భూమి ఓ అగ్నిపిండంగా ఉండేది. క్రమంగా క్రమక్రమంగా ఆ అగ్నిగోళం చల్లారతూ వచ్చింది. అనేక లక్షలాది సం||లాలకు పుణ్యగ్రహం తయారయింది. అయినా ఇన్నీ లక్షలాది ఏళ్లు గడిచినా ఇప్పటికీ ఈ భూమి లోపల అక్కడక్కడ అగ్ని పెద్దపెత్తన రగులుకుంటూనే ఉన్నది. అగ్ని వర్షకాలు ప్రేలడం, లావా విరజిమ్మడం చాలా మందికి తెలుసుకానీ దాని వెనక ఉన్న రహస్యం ఇది అని చాలా మందికి తెలియదు. సరే అలా లక్షలాది సంవత్సరాలకు చాలా భాగం చల్లారిపోయిన భూమిలో ఖనిజాలు పుట్టాయి. భూమీర్ధ అంతా మట్టి భూమి లోపల అదే. దానితో పాటు భూమి మీద ఖనిజాలు తోడయినాయి. క్రమక్రమంగా మట్టి క్రమక్రమంగా భూమి మీద గడ్డి మొలిచింది తర్వాత మొక్కలు మొలిచాయి. అప్పుడికింకా భూమి మీద మనుష్యులు లేరు.

భూమి మీద గడ్డి ఎలా మొలిచింది? మొక్కలు మొలపటానికి విత్తనాలు ఎవరు వేతారు ? మొక్కలు చెట్టై మహా వృక్షాలయినాయి. ఆ తర్వాత లక్షలాది సం||లకు జంతువులు పుట్టాయి. జంతువే పరిణామ క్రమంలో ఎదుగుతూ ఎదుగుతూ మనిషిగా మారాడు. ఈలోగా భూమిలో నుంచి నీరు తయారై పైకి ప్రవహించింది. ఆకాశంలో ఈ అగ్నిగుండానికంటే ఎప్పుడో పురాతన కాలం నుంచే ఆకాశంలో సూర్యుడు వెలుగుతునే ఉన్నాడు. ఈ పుణ్య నీరు, ఆకాశంలో సూర్యుడు, భూమిలో ఖనిజాలు, భూమి మీద నీరు, చెట్లు, జంతువులు అలా క్రమక్రమంగా మనిషి, ఇలా పరిణామక్రమం సాగుతూ వస్తున్న తరుణంలో మాటలు నేర్చిన మనుష్యులు క్రమక్రమంగా తయారవుతూ వచ్చారు.

నోవేల్ సైజులు సాధించుకొన్న ఎందరో శాస్త్రవేత్తల నుంచి, మరెంతో మంది మామూలు సైంటిస్టుల వరకు పై విషయాలను దృవీకరించారు. 'Man is a Social Animal' అని ఒక ఆంగ్లేయుడు మనిషికి మనిషుడే ఏమిటో చెప్పాడు. 'జంతువులకు మాట్లాడటం రాదు. మనిషికి మాట్లాడటం వచ్చు. ఆ చిన్న తేడా తప్ప అందరం జంతువులేమే.' అని పేర్కొన్నాడు ఆ ఆంగ్లేయేదామి. ఈ నేపథ్యంలో భూమి పట్టాక మొట్టమొదటిసారిగా ఓ మానసియుడు ఓ అద్భుత సందేశాన్ని అందించాడు. 'మనిషికి జంతువుకు పెద్ద తేడా లేకపోవచ్చు కానీ వారు అలా జంతువులుగా ఉండిపోవలసిన అవసరం ఏమిలేదు. ఎదగదలుచుకొంటే, పైకి రావాలనుకొంటే మానవులుగా - మహామానవులుగా - దేవ మానవులుగా మారిపోవచ్చును. దానికి ఎలాంటి ఆంక్షలు నిబంధనలు లేవు "మారాలి" - "నేను ఎదగాలి" అన్న దృఢమైన ఆలోచన ఉంటే చాలు' అని చాటిచెప్పాడాయన.

అలా ఊరికి చెప్పుడం కాకుండా మొట్టమొదటిసారిగా పృథ్విగ్రహ చరిత్రలోనే 'సభూతో నభవిష్యతి' అన్నట్లు జంతువులు దేవతలుగా మారిపోయే ఓ అద్భుతమైన వీధానాన్ని అందించాడాయన. అంత గొప్ప ఆ మహాసంఘాత్యని పేరు 'శ్రీరామశర్మ ఆచార్యుడు' జంతుమానవులను దేవతలుగా తీర్చిదిద్దాలని పాటుపడిన ఆ పరమ పూజ్య గురుదేవులు, వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని పట్ల మనమెంత కృతజ్ఞుల చూపించగలమో దాన్ని బట్టి మనం అంత వేగంగా ఎదుగు గలుగుతామన్న పరమ సత్యాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి. పరమ పూజ్య గురుదేవులైన వారి శక్తి సామర్థ్యాలను, ప్రతిభ, ప్రజ్ఞా విశేషాలను మనం అంచనా వేయలేము. గాయత్రి మంత్రానికి ఉన్న శాసాలను, ఆంక్షలను తీసివేసి ఆ మహామంత్రాన్ని అందరికీ అందిస్తూ ఆయన ఇలా అన్నారు. "తల్లిదండ్రులకు పుట్టడం మొదటి జన్మ అయితే రెండోది గురువుకు దగ్గరగా పుట్టడం. యీ ద్విజజన్మం సాధించిన వారికి మృతువు ఉండదు." మన వేదికి సైంటిస్టులయిన ఋషులు ఏమి చెప్పారంటే 'గాయత్రి తప్ప మృతువు దాందింటే శక్తి మరొకటిలేదు' అని చెప్పారు. మరి గాయత్రి అంటే ప్రాణవిద్య. అంతటి అద్భుతమైన ప్రాణవిద్యను మనకందిస్తూ గురుదేవులు ఓ మహా సమాచారాన్ని మన కందిస్తున్నారు.

"ఇప్పుడు మీరు జీవిస్తున్నట్లువంటి సమయం ఎప్పుటిలాంటి హామూలు సమయం కాదు. ఇలాంటి సమయం కోట్లాది సంవత్సరాల కొకసారి వస్తుంది. గతంలో ఇలాంటి విశేష సమయాలు వచ్చాయి. కానీ ఇవి దాదాపుగా లోకసౌల వస్తుంది. విశేషత, ప్రాముఖ్యతలను కలిగి వున్నది. మట్టి, మట్టి మీరు గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే ఇంక ఇలాంటి సమయం ఎత్తి పరిశ్రమిల్లనూ రాదు. ఇదే చిట్ట చివరిది అని చెప్పిపోవద్దు. ఈ విశేష సమయాన్ని పురస్కరించుకొని భూమి మీద ఉన్న వారందరిని దేవతలుగా తీర్చిదిద్దాలనే మహాసంకల్పంతో అనేక యుగాలలోని మహామహా మునులు, బిహిష్కలు, ఋషులు, యిలా సరక సందధనాదులు మొదలుకొని ధృవపుడు, ప్రవృక్షుడు, నారదుడు, వివేకానందుడు యిలా వారు వీరు అని లేకుండా ఎందరో యోధానయోధులు, రాజనీతిజ్ఞులు, పరోపకార పరారుణులు, దేవీహూర్తులు, వీర బాలకులు, మహాత్ములు, సంతకపురుషులు ఇలా ఒకరిమిటి. సమస్త బిహిష్కలు ఈ భూమి మీద నేడు మమభ్యుత్థిరాలు ధరించి ఉన్నారు. స్వల్ప శరీరంతో మనలాగనే వారంతా జీవిస్తూ మన మధ్యే ఉన్నారు. వీరంతా ప్రస్తుతం సామాన్యంగా జీవిస్తూ అతి సమీపకాలంలో రాబోయే ఓ శుభముహూర్తాన వారు భలాన అని వారి గతాన్ని గురించి ప్రసంగానికి తెలియజేస్తారు."

2011 ఫిబ్రవరి వసంత పంచమి నాటికి పరమపూజ్యగురుదేవులు యుగద్రష్ట, నిపుతంక, అవతారమూర్తి, సాక్షాత్తు గాయత్రి స్వరూపుడు ఐన "శ్రీరామ శర్మ ఆచార్యులవారు పుట్టి 100 సం|| పూర్తి అయ్యాయి. శతాబ్ది ఉత్సవాలు ఆనాటి నుంచి సభూతో నభవిష్యతి అన్నంత గొప్పగా ప్రారంభమయ్యాయి. 2011 ఫిబ్రవరి వసంత పంచమి నుంచి 2012 ఫిబ్రవరి వసంత పంచమి వరకు అద్భుత రీతిలో సాగుతాయి. పైన పేర్కొన్న అసంఖ్యాకమైన మహామహులంతా ఈ విశేష సమయం కోసం ఎంతో అత్యంతో ఎదురుచూశారు. వారంతా ఈ శతాబ్ది సమారోహ మహా పర్వదినాన్ని ఆనందోత్సాహంతో జరుపుకొంటున్నారు. వారితో పాటు మనం కూడా పాలుపంచుకొంటున్నాం. నిజానికి ఈ ఉత్సవాలు 360 రోజులతో ఆగిపోయేవి కావు. 365 సం||రాల పాటు నిరంతరాయంగా జరిగే

దివ్యోత్సవ మహోకాలమిది. పృథ్విగ్రహ చరిత్రలో గతంలో ఇలాంటి శతాబ్ది మహోత్సవాలు ఇంత ఇబుగా ఎక్కరికి కూడా జరుగుచుండలేదు. ఇంత పెద్ద సంఖ్యలో భూమి మీద దివ్యాత్మల సమూహం ఏ మహనీయుడి శతాబ్ది ఉత్సాహాలకు హాజరవులేదు. ఎంత గొప్పవారికైన ఈ శతాబ్ది మహోత్సవాలు 365 సం॥రాల పాటు కొనసాగించాలన్న ఆలోచనే లేదు. అందుకే దీన్ని సభూతో నభవిష్యతిగా కొనియాడారు.

ఇది ఇలా ఉండగా సైంటిస్టులు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏమి చెబుతున్నారంటే 'ఫోటాస్' అనే చిత్ర విచిత్రమైన తరంగాల ప్రవాహం ఈ అంతరిక్షంలో ఒకవోట ఎక్కువగా ఉంది. మన భూగోళం 2012 నుంచి ఆ ఫోటాను కక్ష్యలోకి ప్రయాణించ బోతోంది. దాని ప్రభావం వల్ల ఆ 'ఫోటానిక్ రేడియేషన్ ఫీల్డ్' యొక్క ప్రభావం వల్ల మొత్తం భూగ్రహము అనేక విపరీతమైన మార్పులకు గురవుతుంది. సైంటిస్టులు ఆ రేడియేషన్ కక్ష్యలోకి భూమి వెళ్ళే తారీకు, సమయంతో సహా చెబుతున్నారు. దాని ప్రభావం వల్ల మానవ శరీరంలో జీవకణము, అణువు, పరమాణువు, ఎలక్ట్రాన్ మొదలైనవన్నీ పెద్ద ఎత్తున ప్రభావితం అవుతాయి. అలాగే భూమి నీటి పొరల్లో మార్పు వస్తుంది. భూమి వాతావరణం మీద పెనుమార్పులు సంభవిస్తాయి. ఇలా ప్రతి శాస్త్రజ్ఞుడూ జరగబోయే వినాశనం ఏ స్థాయిలో ఉంటుందో వివరించాడు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే భూమి మీద మనిషి ఏ కోణంలోంచి మూసినా సుఖశాంతులతో జీవించే అవకాశం అసలు లేనేలేదు. రోగాలు, రొప్పలు, కష్టాలు, నమస్కలు పెద్ద ఎత్తున కమ్ముకు రావడమే కాకుండా, అకాల మరణాలు, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, సామూహిక మరణాలు తప్పదని హెచ్చరిస్తున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో మన పరమపూజ్య గురుదేవులైన శ్రీసండిత శ్రీతీరామశర్మ ఆచార్యులు మాత్రమే నేను అలా జరుగనివ్వను. భూమి మీద జరగాల్సిన వినాశనాన్ని ఆపివేశాను. ఎంతగా భూమి మీద స్వర్గాన్ని నిర్మించాను. ఇందులో ఏమి సందేహం లేదు. అయితే నీకు అందులో పోటు ఉండో లేదో చూసుకో' అని ఎంతో ఆవేదనగా పిలుపునిచ్చారు. అసలు నిజానికి ఆ మహనీయుడు భూమిని స్వర్గంగా మార్చినే సలక్ష్యాన్ని ఎప్పుడో పూర్తి చేసేశాడు కూడా. సూక్ష్మ జగత్తులో ఓ అద్భుతమైన

స్వర్గాన్ని ఎప్పుడో నిర్మించేశారాయన. ఇప్పుడు మనం చేయాల్సింది ఏమిటంటే ఆ సూక్ష్మ జగత్తులో ఆయన సాధించిన లక్ష్యాన్ని భౌతిక జగత్తులోకి దింపుకోవడమే. దానికి మనం చేయాల్సిందల్లా ఒకే ఒక్కటి ఉంది. మన క్షురక్షురగా ప్రాణవిద్యను ప్రేర్మకౌప గగురగా మానవులమై అన్ని దేవమానవులమై మన సాటివారితో కలిసివాలితో కూడా మనపటి ప్రాణవంతుల్ని చేయడం కోసం కృషిచేయాలి.

మనం తినే ఆహారానికి ప్రాణశక్తికి విడదీయరాని సంబంధం ఉందని తెలియజేస్తున్న ఇంతకుముందు ఈ ప్రాణవిద్య ఆహారము మీద ఆధారపడి వుందని తెలియజేయబడింది. మనిషి శరీరాన్ని భగవంతుడు నిర్మించేముందు శాకాహారానికి తగ్గట్టుగా మాత్రమే నిర్మించాడని కొంచెం వివేకంతో ఆలోచిస్తే మనకే అర్థం అవుతుంది. డా॥ జెసినాజినింగ్ మరియు డా॥ థావనీ అనే ప్రముఖ శాస్త్రజ్ఞులిద్దరు గ్యాలియర్ కు చెందినవారు. వాళ్ళు కొన్ని జైళ్ళు సందర్శించి వందలాది నేరస్థుల మీద రకరకాల ప్రయోగాలు చేశారు. వాళ్ళ పరిశోధనలో తేలిందేంటంటే శాకాహారులకన్నా మాంసాహారులు కఠినంగా వ్యవహరించడం, నేరప్రవృత్తి కలిగి వుండడం, కోపావేశాలు అధికంగా వుండడం, వారి మనసును వారే అదుపు చేసుకోలేని మితిమీరిన అశక్తత, నిరంతరం కలహా వాతావరణాన్ని ఏర్పరచు కోవడంలాంటివన్నీ తొంభైతొంశం మందికి వున్నట్లు గుర్తించారు. డా॥ రాబర్ట్ మరియు డా॥ విలియం అమెరికాలోని శాకాహారుల మీద, మాంసాహారుల మీద రకరకాల ప్రయోగాలు చేసి 'మాంసాహారుల్లో గుండె జబ్బుతో బాధపడేవారు అధికంగా వున్నారు'ని తేల్చారు. 'రకరకాల రోగాలకు ప్రధాన కారణమైన మలబద్ధకం మాంసాహారుల్లో సర్వసాధారణమే'ని తేల్చారు. వారింకా ఇలా పేర్కొన్నారు. 'శాకాహారుల్లో రోగనిరోధకశక్తి అపారంగా వుంటుందనీ 'ఆ-శక్తి సహజంగా వారికి సంక్రమిస్తుందనీ' తెలియజేశారు.

ఏదైనా జంతువును వధించేప్పుడు నిస్సహాయుణ్ణితో అదెంతో భయందోళనకు గురవుతుంది. ఆ సమయంలో దాని శరీరంలో కొన్ని ప్రావాలు వెలువడుతాయి. దానిలో 'యూద్రినాలిన్' అనే ప్రావం చాలా ప్రమాదకరమైనది.

మరణించేముందు ఆ జంతువు యొక్క భయాందోళనలు తీవ్రస్థాయికి చేరేప్పటికి దాని రక్తపోటు సహజంగానే అధికమవుతుంది. దాంతో 'యూడైనాలిస్' అనే ప్రాచీన దాని రక్తంలో కలిసి రక్తాన్ని కలుపింప చేస్తుంది. దానివలన ఆ జంతు మాంసం తిన్నవాళ్ళకి ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు పునాయని కూడా తేల్చారు. మనకు తెలిసి విషయమేంటంటే ఆమెరికా, బ్రిటన్, చైనా, జపాన్ వంటి అనేక దేశాల్లో లక్షలు దాటి కోట్లంది మాంసాహారులు శాకాహారులుగా మారిపోవడం. ఇది ఇటీవలే ఓ సర్వేలో తేలింది. దానికారణం పైన పేర్కొన్న డాక్టర్ల పరిశోధనా ఫలితాలను అక్కడి ప్రజలు గమనించడం కావచ్చు.

మాంసాహారం తినే జంతువులకీ, శాకాహారం తినే జంతువులకీ వున్న తేడా ఎంతో స్పష్టంగా ఇటీవల పరిశోధకులు పేర్కొనడం జరిగింది. మాంసాహారం తిని ఆరిగించుకోవాలంటే ఆ జంతువుల ప్రేగులు, జీర్ణకోశ వ్యవస్థ, పళ్ళు, కోరలు, గోళ్ళు ఇలా శరీరం లోపల, బైటా చాలా ప్రత్యేకతలుంటాయి. అలాగే మనిషి యొక్క శరీరం లోపల మాంసాహారము తిని జీర్ణించుకోగలిగే వ్యవస్థ సహజంగానే ఇవ్వబడలేదు. దీన్ని అర్థం చేసుకున్న మనుష్యులు మాంసాహారాన్ని తీసుకోకూడదని నిర్ణయించుకున్నారు కాబోలు. పైన పేర్కొన్న ఆయా దేశాల ప్రజలు యికపై శాకాహారులుగానే జీవించదలుచుకున్నారు.

అధలూపుంచి ఈ ప్రాణవిద్య నేర్చుకునేవారు ఈ విషయాల పట్ల పూర్తి అప్రమత్తతతో వుండాలని సామాన్య జ్ఞానంతో ఆలోచించినా మనకో విషయం స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది. మనం బ్రతికున్నట్లు గుర్తు శ్వాస ఆడుతుండడమే కదా ! ఆ శ్వాస మన శరీరంలోకొక్కగానే ఐదు మారు మారుతుంది అనే మహా ప్రాణాలుగా చెప్పుకున్నాం. వాచినంటిపెట్టుకొని మరో ఐదు ఉప ప్రాణాలుంటాయి అని కూడా తెలుసుకున్నాం గదా ? మన శరీరంలోని గ్రంథులు, చక్రాలు సరిగా పనిచేస్తేనే మనం మనిషిగా సరిగ్గా జీవించగల్గుతాం. లేని వక్షంలో అది ఆసాధ్యం. మరి మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి ఆ వ్యవస్థలకా ఆధారపడి వుంటుందని తేలక ఇంకా దాని గురించి విశేషమైన ఆచరణకు పూనుకోవడం సరియైనది కదా.

మరీ ముఖ్యంగా మాంసాహారం తినేవారికి మణిపూరకచక్రం దెబ్బతింటుంది. అహంతో చూపు మందగిస్తుంది. అది కంటి చూపు కావచ్చు, ఆలోచనా దోరణి కావచ్చు. ఆ దృష్టిలోపాన్ని చిన్నప్పటినివే సరిచేసుకోదానికి ప్రయత్నాలు చేయడం మంచిది. ఈ విషయాన్ని పరిశోధకులు కూడా నిర్ధారించారు. మాంసాహారం తినే జంతువుల పిల్లలు పుట్టగానే చూడలేవు. కనీసం వారం రోజులు దాటక గానీ అవి వెలుగును చూడలేవు. అదే శాకాహారం తినే జంతువుల పిల్లలు పుట్టి పుట్టగానే చూసేయగలవు.

ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే చాలా విషయాలే వస్తాయి. అన్నిటికంటే ప్రధానంగా ఆధ్యాత్మికతలో ఈ ప్రాణవిద్య నేర్చుకునే ముందు మొట్టమొదటి పెట్టు ఆహారం, ప్రపంచంలోని మూడు వందల మతాలకీ సంబంధించిన ఏ ఆధ్యాత్మిక గురువైనా మొట్టమొదట అహింస గురించే బోధిస్తారు. హింస చేయకుండా వుండేవారికే యీ ప్రాణవిద్య వంటబట్టేది. ఇదెంత స్పష్టంగా అర్థమైతే అంత అదృష్టవంతులం.

ఉత్తరప్రదేశ్ లో కొంతమంది మొసలి మాంసం తింటారట. వారు మొసలిని పట్టుకొని తాళ్ళతో కట్టి రోజూ కొంచెం కొంచెం నరుక్కొని తింటుంటారట. దాని తోక, కాళ్ళు ఇలా రోజుకో అవయవాన్ని కోస్తూ వండుకు తింటుంటారు. అయితే బాధాకరమైన విషయమేంటంటే ఆ మొసలి, అలానే అన్నేనీ రోజులు బతికే వుంటుందట. దాని అవయవాలు కోస్తున్నప్పుడల్లా గిలగిలకొట్టుకుంటూనే వుంటుంది. ఇది చరువుతోన్నవాళ్ళు ఎంతగా న్నందించారో తెలియదానీ, గొర్రె, మేక, గొడ్డు, వంటి వంటి మాంసాలమ్యే దుకాణం ముందు స్త్రీలు సైతం నుంచొని, ఆ మాంసాన్ని కోయించుకొని, హుంకం వేయించుకొని, ఇంటికి తెచ్చుకొని, తాజాగా వండుకొని తింటుంటారు. సరే ! అనేకసార్లు వీళ్ళ దుకాణానికి వెళ్ళినప్పుడు ఆ దుకాణదారులు ఆయా జంతువుల్ని వీళ్ళ కళ్ళముందే నిర్దాక్షిణ్యంగా నరుకుతారు. రక్తపు మడుగులో నరకయాతన పడుతున్న ఆ భయనక దృశ్యాన్ని చాలా తేలిగ్గా చూడగలుగుతున్నారంటే నిజంగా మానవజాతి సిగ్గుతో తలదించుకోవాల్సిన పరిస్థితి. స్త్రీలు కోమల హృదయులు, సున్నిత మనస్సులు అంటుంటారు కదా ! మరి యీ మాంసంకొట్టారో మాంసాన్ని నరుక్కుని తెచ్చుకొని ఆ హింస చూస్తూ

కూడా చాలరా ఆ మాంసాన్ని తినగలుగుతున్నారా? అంటూ ఈ మధ్య ఓ వని మోహలో ఓ సవ్యాదయుడు ఓ సన్నివేశాన్ని చిత్రీకరించారు. చాలామంది చూసే వుంటారు.

దీనికన్నా మరో ఘోరం ఏంటంటే కోళ్ళను ఒక చోటనుంచి మరో చోటికి తెచ్చేవాళ్ళు వారి కాళ్ళను బంధించి, ఓ కట్టలా కట్టి, ఓ వని వదిలేసిందిని సైకిళ్ళ మీద వేసుకొని వేగంగా రోడ్లమీద వెళ్తుంటారు. ఆ సమయంలో ఆ కోళ్ళు బతికేవుంటాయి. నిన్నూయూటా స్థితిలో భయాందోళనలతో వున్న వాటి తలలు సైకిలు చక్రాలో ఇరుక్కుపోతుంటాయి. అప్పుడు అవి అరిచే అరుపులు ఆ సైకిలు తొక్కిళ్ళకు వినిపించినా పట్టించుకోరు. చాలా సామాన్యంగా రోజూ అన్ని చోట్లా జరిగేదే యిది. కాస్త గమనించుకొంటే అనేకం కన్పిస్తాయి. మనిషి యొక్క పాపవికతకు నిదర్శనాలవి. యిలా నిత్యం రోదిస్తూ బలైపోతోన్న జంతువులు మనకు ప్రతి గల్ఫీలో దర్శనమిస్తుంటాయి. ఈ జంతువుల మాంసం తిని తృప్తిగా త్రేస్సేవారి రాజోయే జన్మలు ఎంత ఘోరంగా వుండబోతున్నాయో, అప్పుడు వారు పడబోయే సరకయాతనను తలుపుకుంటే మనిషైతే భయం వేస్తుంది. 'ప్రాణాన్ని బాధపెట్టేవారు ప్రాణవిద్య నేర్చుకునేందుకు అర్హులు కారావు యీ సందర్భంగా తెలియజేయ బడుతోంది. వ్యాధయంతో ప్రేమ, దయ లేని పాపాత్ములు, కనాయిలు భగవంతుడికి ద్రోహం చేస్తున్న కటిక ద్రోహులు. రువికాసం జంతువులు చంపడం ధర్మమేనా ? అది ధర్మమైతే అధర్మం అని దేనినంటారు ? ఆలోచించాలి మరి !

ధర్మోరక్షణ రక్షితే: ఇది చెప్పుకోదానికి, వింటానికి బానే వుంటుంది. బోర్లల మీద రాసిన యీ సూక్తులు చదివితే సరిపోతుందా ? ఆచరణలో రావాలి. అసలు ధర్మమంటే ఏమిటో కాస్త ఆలోచించాలి మరి... !

యీ సందర్భంగా కరణామూర్తులైన గురుదేవులు మాస్టర్ మార్కెట్లవారు మనకు తెలియజేస్తారనేమంటే "యిది ఎన్నరినీ కింపరిచేందుకో, తప్పు పట్టేందుకో కాదు. ఆహారంలో మార్పు చేసుకోవటం రాజోయే రోజుల్లో మన జీవితాలు అదృష్టంగా మారిపోతాయి. యీలోగా మీరు ఒక పని చెయ్యొచ్చు. ఉన్నఫళంగా ముందు మీరు ప్రాణవిద్యను నేర్చుకునేందుకు సిద్ధమై ప్రారంభించేయండి !

దానికే గనక శక్తి వుంటే క్రమక్రమంగా మిమ్మల్ని అదే దానికి అనుకూలంగా మి పరిస్థితుల్ని ఆలోచనల్ని అలవాట్లని మార్చేసుకుంటుంది. ముందు యీ ప్రాణవిద్య కోసం తక్షణం ముందుకు రండి ! ఉన్న ఫళంగా మనం చేయాల్సిన తక్షణ కర్తవ్యమిది. గురువుల మీద విశ్వాసముంచండి !"

ప్రాణవిద్య తెలిసిన నిష్ఠాతులు ప్రాణశక్తిని తగినంత శరీరంలోకి నింపుకొని ఉపయోగించుకుంటారు. ఆపైన అలా వినియోగించుకోగా మిగిలిన ప్రాణశక్తిని బయటికి పంపించేస్తుంటారు. ఇంతకుముందు మనం చెప్పుకున్నట్లు శరీరంలో పై పొరల్లో ఉండే లక్షలాది చర్మరంధ్రాల్లోంచి మిగిలిపోయిన ప్రాణశక్తి బయటికి వెళ్ళిపోతుంటుంది. రకరకాల రంగులతో శరీరంపించి బయటికి వస్తోన్న ఆ ప్రాణశక్తి మన ప్రయేయం లేకుండా బయటకు పోతుంటుంది. ఇలా బయటికి వస్తోన్న మన ఎక్సెస్ ప్రాణశక్తి ఐదు విభాగాలుగా ఉంటుంది. అవే ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు. ఇంతకుముందు చెప్పుకున్నట్లు ఒక్కో వాయువుకు ఒక్కో రంగుంటుంది. ప్రాణశక్తి తగినంతగా లేనివాళ్ళు సంగతి అటుంచితే, ప్రాణవిద్య తెలిసిన నిష్ఠాతులు తమ శరీరం గుండా మిగిలిపోయిన ప్రాణశక్తిని బయటికి పంపించడం ద్వారా ఆ పరిసర ప్రాంతంలో ఓ విశేషమైన శక్తిని సంతరింపజేస్తారు. అందుకే యోగుల దగ్గర, మాస్టర్స్ దగ్గర, సిద్ధపురుషుల దగ్గర, మహాత్ముల దగ్గరగా కూర్చోవడం వల్ల తక్కువ ప్రాణశక్తి వున్నవారి శరీరాల్లో అధిక మొత్తంలో ప్రాణశక్తిని నింపుకోగలుగుతారు. అందుకే ఈ రహస్యం తెలిసినవారు మహాత్ముల దగ్గరికి రోగులను తీసుకెళ్ళి తక్షణం వారి రోగాలు నయం చేసుకోవడం అనే చమత్కారాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడవచ్చు.

శారీరక బలానికి బి కాంప్లెక్స్ వాడితే మనసుదీ రోజు ఉదయాన యూరిన్ పనుపుగా వస్తుంది. దానికారణం బి కాంప్లెక్స్ ని ఉపయోగించుకోగా మిగిలిన పనుపురంగును శరీరం బయటికి వెళ్ళిస్తుంది. అలాగే శరీరంలో అధికంగా వున్న ప్రాణశక్తి బయటికి వచ్చి పరిసరాల శుద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది. అదే విధంగా ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తి చుట్టుప్రక్కల వారికూడా ఆరోగ్యాన్నివ్వగలుగుతాడు. ఈ

రహస్యాన్ని ఉపయోగించుకోదలవినవారు 'నా యీ శరీరం ద్వారా ఈ బలహీనమైన వ్యక్తికి ఆలోచనాన్నిస్తున్నానని అనుకోవాలి.

ప్రపంచంలో ఓ వింత జాతి వుంది. వాళ్ళని 'వేంపైన్స్' అంటారు. వాళ్ళు ప్రాణశక్తి అధికంగా వున్నవాళ్ళనుంచి బలవంతంగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోగల్గుతారు. అలాగే మనకి తెలిసిన పైన్, యూకలిప్టస్ లాంటి చెట్లు సూర్యుడినించి వస్తోన్న ప్రాణశక్తిని పుష్పలంగా తీసుకొని అది వాడుకోగా మిగిలిన ప్రాణశక్తిని బయటికి పంపించివేస్తాయి. ఆ చెట్టు నిరంతరం గులాబీరంగు పరమాణువులను విడుదల చేస్తుంటుంది. ఈ ప్రాణశక్తి పరమాణువులను ఉపయోగించుకోదలవినవాళ్ళు ఆ వృక్షాలకు దగ్గరగా నివసిస్తే చాలు. మనుష్యుల యొక్క సరాల నాడుల బలహీనతలను చాలా వేగంగా పోగొట్టే శక్తి వాటికంది.

ఈ ప్రాణశక్తి పరమాణువుల్లో ఓ అద్భుత రహస్యం దాగుంది. మనం చేసే సంతకాలానికి అవి సులభంగా వశమవుతాయి. అందుకే పరమపూజ్య గురుదేవులు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము గురించి చెప్తూ 'నీ భావనతో ప్రాణశక్తిని నీలోకి ఆకర్షించుకోవచ్చని ఖచ్చితంగా చెప్పారు. ప్రాణశక్తి వంచప్రాణాలరూపంలో శరీరంలో పుష్పలంగా నిండిన తరువాత మన చుట్టుప్రక్కలన్న ఇతర జీవకోటి కోసం ధ్యానంతటదే బయటికొచ్చేస్తుంటుంది. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస వారి జీవితంలో చేసిన ప్రాథమిక సాధనలన్నీ దీనికి సంబంధించినవే. అయితే మనందరం బాగా గుర్తుపెట్టుకోవలసిందేమంటే యమ నియమాలను పాటించకుండా మనం ప్రాణశక్తివంతులం కాలేము. ఈ యమ నియమాల్లో మొట్టమొదటిది అహింస. 'యా అహింసను తువ తప్పక పాటించాలి' అన్నారు. యంకా పంచశీలాలను గురుదేవులందిస్తూ 'యమనియమాలకు బదులుగా కనీసం ఈ బదిందిస్తేనా పాటించండి' అన్నారు.

అఖిలాండకోటి బ్రహ్మాండనాయకుడు రాజాధిరాజ యోగిరాజు సచ్చిదానంద సమర్థసద్గురు శ్రీసాయినాథుడు స్వయంగా ఆయన నోటివెలు ఓ రహస్యాన్ని బయలుపెట్టారు. 'నా ఫోటోకి నాకు తేడా లేదు' అని స్పష్టంగా పేర్కొన్నారు. ఈ

రహస్య సూత్రము కేవలం ఆయన ఒక్కరికే కాదు. సమగ్ర సద్గురువులైనవరికైనా బది వర్తిస్తుంది. ప్రాణశక్తివంతులైన సద్గురువులు వాళ్ళ శరీరాలనుంచి ఎంత పెద్దమొత్తంలో ప్రాణశక్తిని విడుదల చేస్తుంటారో అలాగే ఖచ్చితంగా వాళ్ళ ఫోటోల నుంచి కూడా నూటికి నూరుశాతం జరుగుతుంటుంది. బతికే యిది మన విజ్ఞానాన్ని బట్టి ఫలితాలను ఆదిస్తుంటుంది.

ఆధ్యాత్మిక విద్య పట్ల అభిరుచి వున్న సామాన్యులు సైతం శ్రద్ధగా యమనియమాలను పదింటినీ కాకపోయినా ఏ ఒక్కవైనా మనసా వాచా కర్మణా పాటించగలిగితే వారిలో ప్రాణశక్తి ఊహించనంతగా నింపబడి అదే ప్రాణశక్తి వారి చుట్టూ నిరంతరం వుంటుంటుంది. ఈ ఉద్దేశ్యంతోనే మహాత్ములు తరచూ సత్సంగాలను ఏర్పాటు చేసుకోమని చెప్తుంటారు. సత్సంగాల పేరుతో కనీసం వారానికొకసారినినా అలాంటి ప్రాణశక్తివంతులతో కలిసి కాసేపు కూచున్నా వారితో కలిసి సాత్త్విక ఆహారం ఏదైనా తీసుకున్నా చుట్టుప్రక్కల దిన్న ప్రాణశక్తిలోపం గల వారికి చాలా లాభాలొస్తాయి. సత్సంగాలకు అప్పుడప్పుడు కొందరు మహనీయుల్ని ఆహ్వానించగలిగితే ఎన్నో గొప్ప గొప్ప ప్రయోజనాలను సఫల్యాలందరూ సామూహికంగా పొందగల్గుతారు. మన ఆహ్వానాన్ని మన్నించి వచ్చిన ఆ సజ్జనులు, సత్కాత్రులు, సత్సవంతులు (ప్రాణవిద్యావంతులు) పెద్దగా మాట్లాడినా మాట్లాడకపోయినా లేదా మన మధ్య ఊరికే కూర్చున్నా ఆ వాతావరణం ఎంతో శక్తివంతంగా మారిపోతుంది.

పూజ్యగురుదేవులు మాస్టర్ మార్షల్ శ్రీరామకృష్ణ, M.Sc., Ph.D. గారు రూపొందించిన 'జగద్గురు సత్య ఫోటోగ్రాఫి' యొక్క మహాత్మ్యము వర్తనాతీతము. సూర్యుడి దగ్గర నుంచి వస్తోన్న అమోఘప్రథమైన ప్రాణశక్తిని పుష్పలంగా తీసుకుంటూ తిరిగి పరిసరాల్లో ఊహకందనంతగా వెదజల్లుతూ వాతావరణాన్ని పెద్ద ఎత్తున మార్చినేనే శక్తిమయంగా తీర్చిదిద్దగలిగే ఏడు విభాగాలకు సంబంధించిన వద్దాలుగు మంది మహాగురువులను 'జగద్గురుసత్కా'గా మనకందించారు. దాన్నుపయోగించు కోగలిగితే ఎన్నో వేగవంతమైన ఫలితాల్ని మనం అందుకోగలము అని తెలియజేయబడుతోంది.

ఆ సందర్భంగానే సమర్థ సద్గురువు డాక్టర్ మారెళ్ళవారు మహాకాలచక్రవర్తి యంత్రాన్ని రూపొందించి మనకందించారు. రాబోయే రోజుల్లో అకారణ కలహాలు సంభవిస్తాయని, అవాంఛనీయ సంఘటనలు మనమట్టా పెర్చడతాయని, భవిష్యత్తులో వచ్చే మార్పులు ఎలాంటివైనా మనకు ఇబ్బందినీ, కష్టాన్ని కలిగించకూడదని ఆ యంత్రాన్ని అందించారు. శేవలం దర్శన మాత్రం చేత అద్భుత ఫలితాలనందించే శ్రీ మహాకాల చక్రవర్తి యంత్రం వీలయితే ప్రతి గదిలో చూడగానే కనబడేత దగ్గరగా ఉంచుకోమని చెప్పడం జరిగింది. (ఇది కావలసినవారు తెనాలి - సమర్థ సద్గురు వేదవీరం వారికి ఫోను చేసి తెప్పించుకోవచ్చు !)

శ్రీకృష్ణుడు మురళి వాయిించేవాడు. ఆ వేణుగానానికి శిశువులు - పశువులనే తేడా లేకుండా సమస్త జీవకోటి ఆకర్షితులయ్యేవారు. ఇది అందరికీ తెలిసిందే. అయితే ఆయన ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ తన మురళిని విడిచిపెట్టేవాడుగారట. ఆఖరికి నిద్రపోతున్నప్పుడు కూడా బొంబ్ దోపిచ్చికోసం, చేత్తో పట్టుకోవోవుంటాండేవాడు తప్ప వదలిపెట్టేవాడుగారట. ఈ విషయం చాలామందికి ఆశ్చర్యం వేసేది. శ్రీకృష్ణుని భార్యకు ఈ విషయం కాస్త అసూయ కలిగించిందట. శ్రీకృష్ణుడు నిద్రున్నప్పుడు వారిచేతిలోంచి ఆ వేణువును చిన్నగా లాక్కొని కొంచెం దూరం తీసుకెళ్ళి ఆ మురళినే అడిగేసిందామె. "స్వామివారు నిద్రునలు వదలనే వదలరు. నీవు ఆయనకేమైనా మంత్రం వేశావా ? లేక ఒప్పుడందం చేసుకున్నావా ? దానికారణం నీకు తెలిస్తే చెప్పుమని" అడిగిందట.

అప్పుడు మురళి "సన్ను మాశావు గదా తల్లీ ! నా ఒళ్ళంతా చిల్లలే. స్వామి నాలో ప్రాణశక్తిని ఊడుతాడు ! నేను దాన్ని మహావీరంగా మార్చి ప్రపంచాని కందిస్తాను. నాలో ఏ దాహపరకాలూ ఉండవు. అసలు నిజానికి నేనేదీ దాచుకోలేను. నాకందింది అందినట్టుగా బయటికి పంపించేస్తాను. బహుశా అందుకేనేమో ఆయనకు నేనంటే అంతప్రేమ" అన్నదిట.

ఓ సందర్భంలో మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులు "ఎన్నో ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలను బయటపెడుతోన్న మనం మన దగ్గర ఏమీ ఉంచుకోవద్దు ! అది

ఎంతటి రహస్యమైనా సరే. బయట ప్రపంచానికి పంపించేద్దాం. ఉపయోగించుకోగలిగిన అర్హులవారు ఉపయోగించుకుంటారు లేకపోతే లేదు. మన దగ్గర మాత్రం అట్టిపెట్టుకోవద్దు ! పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య వారి జీవితంలో వారుచేసింది అదే. దాన్ని మనమూ పాటేద్దాం." అనేవారు. సమర్థ సద్గురువు మాస్టర్ మారెళ్ళ వారు ఎలాంటి వారి గురుదేవులను అనుసరించారో అలాగే సమర్థ సద్గురు వేదవీరము - తెనాలి నుంచి వారికి తెలిసిన ఆధ్యాత్మికాంశాలు ఏ మాత్రం దాచుకోకుండా ప్రపంచానికి పంచేస్తూ సమర్థ సద్గురువుల అనుగ్రహశీల్యలు పుష్కలంగా ఆశిస్తోంది.

'ఇక విద్యార్థులంతా వివేకానందులే' అన్న పుస్తకం 2006లో విడుదలైంది. ఆ పుస్తకం మేం ఊహించినదానికన్నా ఎంతోమందిని ఆకర్షించింది. దానిలో అందించిన రహస్యాలేవని చదివినవారు ఎంతో ఆశ్చర్యపోతూ వారి ఆనందాన్ని ఉత్తరాల ద్వారా, ఫోన్లతో ద్వారా తెలియపరుస్తూ మేము పడుతున్న క్రమమే తాత్కాలికంగానైనా మర్చిపోయేట్లు చేస్తున్నారు. ఈ సందర్భంగా వారందరికీ మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాము.

ముఖ్యంగా ఆ పుస్తకంలో భూమీద జరుగుతోన్న జరగబోయే చిత్రవిచిత్రమైన మార్పులను వివరించడం జరిగింది. మానవమాత్రులెవరూ ఊహించలేనంతగా అనుభవోపేక్షిలో ఓ అద్వితీయమైన స్వర్గీయ వాతావరణం ఈ భూమీద నిర్మాణం జరుగుతోంది.-గ్రహ, గ్రహితర దివ్యాత్మలందరూ ఓ పండుగలా ఈ అపురూప కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకునేందుకు ఉమ్మిళ్ళూరుతున్నారు. ఈ మహా పర్వదినాల్లో పాలుపంచుకుంటూ ఎంతో ధన్యులమైనామని పొంగిపోతూ సాగిపోతున్నవారు మరికొందరు. ఇంకా మనుష్య శరీరాలు ధరించాల్సినటువంటి ఆత్మలు ఈ విశేషకాలంలో మనుష్యులుగా పుట్టేందుకు తహతహలూడుతూ ఎక్కడెక్కడ ఎవరవరికి పుట్టాలో వెతుకులాటలో ఉన్నారు. మరికొందరు దివ్యాత్మలు ఈ భూమి మీద సంభవించబోతోన్న / సంభవిస్తోన్న మార్పులను పరమ ఏకాగ్రతతో ఎంతో ఆసక్తితో, ఉత్సాహంతో గమనించడంలో నిమగ్నులైపోయారు.

ఈ భూమీద్దర కొన్ని కొన్ని చోట్ల వాతావరణం మిగతావాటి కంటే ఎంతో భిన్నంగా ఉంటుంది. అది ఇతర గ్రహాలవాసులు భూమీద్దరికి వచ్చేందుకు సమయద్వారాలుగా ఉపయోగపడతాయి. ఉదాహరణకు ఈ సంవత్సరం (2011) ఏప్రిల్ లో నెల 25వ తేదీన సైంటిస్టులందించిన 'డార్క్ సీక్రెట్స్' ఆకాస్మాన్ని కలిగిస్తున్నాయి.

పెరులో ఓ ప్రాంతంలో ఎటు చూసినా రాళ్ళు, పర్వతాలు, కొండలు, గుట్టలతో నిండి ఉంటుంది. ఆ ప్రాంతానికి సంబంధించినవారు, అక్కడే నివసించేవాళ్ళు అనేకమంది కొన్ని విశేష సమయాలలో పెద్ద ఎత్తున పూజలు అవి చేస్తుంటారు. విచిత్రమేమిటంటే ఆ ప్రాంతంలో ఉన్న ప్రతీ గుట్ట, ప్రతీ రాయి, ప్రతీ కొండ ఏదోక స్పష్టమైన ఆకారంతో చెక్కబడి ఉన్నట్టుంటుంది. రకరకాల పక్షులు, జంతువులు, మనుషుల రూపాల్లో ఎంతో స్పష్టంగా చెక్కబడి ఉన్న ఆ రాళ్ళు చిన్న చిన్నవేమి కాదు. పెద్ద పెద్ద పర్వతాలు కూడా రకరకాల ఆకృతుల్లో ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఓ 70 అడుగుల కొండ ఒంటి ఆకారంలో స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. మరోచోట మొసలి, ఇంకోచోట ఇంకోటి. ఆధునిక సైంటిస్టులు అక్కడి వాటిమీద విశేషమైన ప్రయోగాలు చేసి ఆ ప్రాంతమంతా విద్యుదయస్కాత తరంగాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయని గుర్తించారు. వారు రకరకాల ప్రయోగాల ద్వారా 'ఆ శిలల మీద, కొండల మీద, పర్వతాల మీద చెక్కబడి ఉన్నటువంటి ఆకారాలన్నీ ఎవరో చెప్పినవి కాదు. అవన్నీ సహజంగానే 3వేల ఏళ్ళనాడే, నాగరికత కంటే ఎంతోముందే ప్రకృతిసిద్ధంగా ఏర్పడ్డాయని తేల్చి చెప్పారు. అక్కడే ఓ పెద్ద 60, 70 అడుగుల ఏకశిల మీద చెక్కబడి ఉన్నటువంటి ఓ ద్వారం కనబడుతుంది. అది ఎవరో చెప్పింది కాదు. సహజంగా ఏర్పడిందే' అని ధృవీకరించారు. అయితే అక్కడి ప్రజలు ఆ ద్వారం దగ్గరికి కొన్ని విశేష సమయాలలో సామూహికంగా వెళ్ళి రకరకాల పూజలు అవి చేసాస్తుంటారు. ఆ సమయంలో ఓ జంగారు రంగు గల 'డిస్కీ' ఆకాశంలోంచి వారి ముందుకొస్తుంది. ఆ డిస్కీని అక్కడున్న పూజారులు అందుకొని దాంతో ఆ ద్వారాన్ని తెరుస్తారు. అలా తెరవడానికి ఉపయోగించే తాళాన్ని అక్కడివారు

గోడైన డిస్కీ' అని పిలుస్తారు. అక్కడి పూజారులు ఆ ద్వారాన్ని తెరచి పలకెళ్తారు. అంతరిక్షంలోకెళ్ళడానికి ఆ మార్గము 'దగ్గురు దోపగా చెప్తారు. గ్రహాంతరవాసులు యుధేచ్ఛగా వచ్చిపోయేందుకు పార్క్ కల్ రూట్ గా దాన్ని భావిస్తారు. అక్కడి పూజారులని వారు 'స్పేస్ బ్రదర్స్' అని పిలుస్తారు. విద్యుదయస్కాత తరంగాలు ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పెరు ప్రాంతంలో అనేకమంది ఎన్నోసార్లు ఎగిరే పళ్ళాలను చూశామని చెప్తుంటారు. ఉన్నట్టుండి మాయమవడం తిరిగి ప్రత్యక్షమవడం తీటిల్ల ఫిజిక్స్ నిరూపించింది కూడా. అలాంటి టెక్నాలజీ గ్రహాంతరవాసులకు కొట్టిన పిండి. రకరకాల కోణాల నుంచి పై విషయాలను నిరూపించిన మన శాస్త్రజ్ఞులు మన టెక్నాలజీ కంటే ఎంతో ముందున్న అత్యధునిక టెక్నాలజీ గ్రహాంతరవాసుల దగ్గర ఉందనీ, అంతు చిక్కనివేవో జరుగుతున్నాయనీ, వారి ముందు మన సైన్స్ ఏందుకూ కొరకాదని నిరూపమాటంగా తేల్చేశారు.

ఇది మన ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నటువంటి విషయమైతే, మన ఆధ్యాత్మిక గురువులు కలవరపాటుతో చెప్పేవ్వదేమంటే 'ఈ భూమిని తాళనటువంటి మరొక గ్రహం మరెక్కడా లేదు. ఎన్నో చిత్రబద్ధమైన ఘోర్యాలతో ఈ భూరహము యావత్ సంపూర్ణ విశాలాక్షి ఓ సమూహంగా తపో శ్రీరణా కీంద్రంగా, సంపూర్ణ సార మండలాల ఆధ్యాత్మిక నాభికీంద్రంగా తయారుచేయబడవలె'తోంది. గతంలో ఎల్బాడూ, ఎక్టూ కూడా ఇలాంటి మహాప్రయోగం జరిగలేదు. టీబి గురించి మీకు స్పష్టంగా చెప్పినా అర్థం కాదు' అని చెప్పా ఓ ఉదాహరణ యివ్వారు. 'మన ఇంట్లో పెళ్ళి జరగబోతోంది. రకరకాల పనులలో ఎంతో హడావుడిగా ఉన్న మనకు ముహూర్తం దగ్గరవుతున్న కొద్దీ అనేక ఒత్తిడులు చోటుచేసుకుంటాయి. మన మానసిక, శారీరక, అలనట గుర్తించేస్తాయి కూడా మనం దాటిపోతాము. ఆకలి, నిద్ర వంటివి సైతం గుర్తురావు.

ఇదలా ఉంచితే మన శరీరం మీద సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన బ్యాక్టీరియాలు చాలా ఉంటాయి. ఆ బ్యాక్టీరియాకు మన సంగతిమేనా అర్థమవుతుందా? మనం ఒక ఒత్తిడి కానీ, మన పరిస్థితి కానీ, మన ఇంట్లో జరగబోయే పెళ్ళి గురించి కానీ ఏమైనా తెలుసా? మనకి జ్యురం వస్తే దాని భాషలో అది 'ఇవాళ సూర్యుడు

మరి పేట్రోగిపోతున్నాడే' అనుకుంటుండేమో తప్ప, మిగతావేమీ దానికి తెలియదు. దానికి అర్థమయ్యేలా చెప్పాలంటే ఎలాగా ? యిది అంతే అన్నారు.

ఐతే, పరమపూజ్య గురుదేవులు ఈ సందర్భంగా అల్లులుమైన మనకి కూడా ఓ అదృతమైనటువంటి అవకాశాన్ని అందజేస్తూ ఓ రహస్యమైన హెచ్చరికను కూడా జారీ చేశారు. సమర్థ సద్గురు వేదపితఱు నుంచి వస్తోన్న వ్యవకాలలో సవివరంగా దాన్ని ఎప్పుడీకప్పుడు అందజేయబడుతున్నా కూడా ఈ సువర్ణావకాశాన్ని ఎందరు అధ్యష్టపంతులు అందుకోగల్గుతున్నారో ? అనలు ఈ అమాల్కాంశాలను ఎందరు అర్థం చేసుకోగల్గుతున్నారో ? పరమపూజ్య గురుదేవులు రహస్యమయ హెచ్చరికలోని ఆంతర్యం ఏమిటో ? దాన్ని గ్రహించినవారెందరో ? పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్యుని అక్షరనయనాలలోని ఆవేదనేలటో ? నేడు మనల్గుండరినీ ప్రాణవిద్యాపంతులను చేయడంకోసం మాస్టర్ మారళ్ళవారు పడుతోన్న ఆరాటంతోని తీవ్రత ఎంతవుందో? 'త్యవ్రత్యరగా ప్రాణశక్తిని పోగుచేసుకోండి ! సమయం మించిపోతోంది' అంటూ తీవ్రస్థాయిలో సంవత్సరాల తరబడి ఆ మహానియుడు తన ఆలోచనల్ని సైతం తెచ్చిచేయకుండా మనందరికీ వినిపించేలా ఎలుగిత్తి పిలుస్తోన్న మాస్టర్ మారళ్ళ వారి పిలుపుకి స్పందించగల్గితోంది ఎందరో ? యితన్నీ ప్రశ్నార్థకాలే.

ఒక విషయం మాత్రం చాలా స్పష్టంగా నిర్బోహమాటంగా అందించబడుతోంది. అదేంటంటే, 'రేపు రావోయే రోజుల్లో ప్రాణశక్తిపంతులలే భూమిపై ఉంటారు. ఇంకో రకంగా చెప్పాలంటే ప్రాణశక్తికోసం ఏ మాత్రం ప్రయత్నించని బలహీనులు ఈ భూమిపై త్వరలో శరీరాలు వదిలేయనోతున్నారు. ఆఖరి క్షణంలో అయినా ఈ విద్య పట్ల ఆసక్తి చూపించి శ్రద్ధ వహించగల్గితే నిన్ను ఏ తక్కి బాధించలేదు. జంతుమానవుడుగా ఉన్న నీవు మానవుడుగా మారాలి. మొట్టమొదట యిది ఎంత స్పష్టంగా అర్థమవుతే అంత మందిది. అంత స్పష్టంగా అర్థమయ్యేట్లు ద్రాయగలిగితే మా యా జన్మ తరించినట్లుగానే మేము భావిస్తాము.

కాశీలో గంగానదిలో ఓ సాధువు స్నానం చేస్తున్నాడు. మొలలోకు నీళ్ళలో నుంచున్న అతనికి ఆ ప్రవాహంలో ఓ తేలు కొట్టుకురావడం కనిపించింది. సాధువు దాన్ని వరీక్షగా చూశాడు. బ్రతికే ఉందది. కొంచెం ముందుకి వంగి ఆ తేలును దోసిలిలోకి తీసుకున్నాడు. ఒడ్డుకి చేర్చేలోపు ఆ తేలు తన కొండీతో సాధువు చేతిలో కుట్టింది. ఆ విష ప్రభావం వల్ల చేయి మంటిత్తింది. భరించలేక చేతిలోని తేలును వదిలేశాడు. తిరిగి నీళ్ళలో పడిపోయాడు తేలు. అయినా వదిలిపెట్టకుండా దాన్ని రక్షించడం కోసం మళ్ళీ దోసిల్లోకి తీసుకున్నాడు. ఆ తేలు ఆ సాధువుని మళ్ళీ కుట్టింది. ఆ బాధతో సాధువు ఆ తేలును వదిలేశాడు. అయినా మళ్ళీ ఆ తేలును వదిలిపెట్టకుల్లోకేదా సాధువు. తిరిగి చేతిలోకి తీసుకునేందుకు ప్రయత్నించాడు. ఐతే ఈ లోగా నీటి ప్రవాహానికి తేలు వేగంగా కొట్టుకుపోయింది. అది చూస్తూ ఆ సాధువు ఓ ప్రాణిని రక్షించలేకపోయినందుకు బాధపడుతూ ఆయన స్నానం చేయడం కూడా మర్చిపోయి అలా తేలు కొట్టుకుపోతున్న వైపుకు జారిగా చూస్తుండిపోయాడు.

ఈ తతంగం అంతా పక్కనే ఒడ్డున కూర్చుని గమనిస్తున్న వ్యక్తి సాధువుతో ఇలా అన్నాడు. "దాన్ని రక్షిద్దామని మీరెన్నోసార్లు ప్రయత్నించారు. అది మిమ్మల్ని కుడుతూనే ఉంది. అలాంటి దాన్ని చూసి మీరెందుకు విచారిస్తారు ?" అని అన్నాట్ట. దానికా సాధువు ఇలా చెప్పాడు. "భగవంతుడు మనల్ని మనిషిగా పుట్టించాడు. దాన్ని తేలుగా పుట్టించాడు. దానికి భగవంతుడిచే ఇవ్వబడిన లక్షణం కొండీతో కుట్టించాడు. దాని స్వభావం అది చూపించింది. మరి మానవులుగా పుట్టిన మనం, మానవత్వం కలిగిన మనం దాన్ని రక్షించాలి. మన సహజ లక్షణం మానవత్వం. మరి మానవుడిగా నేను దాన్ని కాపాడలేకపోయాను. తేలు దాని పాత్ర అది చక్కగా పోషించింది. నేనే మానవత్వం ఉన్నవాడిలాగా ప్రవర్తించలేకపోయాను." అంటూ ఎంతో విచారించాడాయన.

'ధర్మాన్ని రక్షించ - అది నిన్ను రక్షిస్తుంది.' అన్నది ఎందరికర్తమైందో అనిపిస్తుంటుంది అప్పుడప్పుడూ ! ఉప్పు ఉప్పుగా ఉంటుంది. అది దాని ధర్మం. పంచదార తియ్యగా ఉంటుంది. అది దాని ధర్మం. మానవుడికి మానవత్వం

ఉండాల్సింది. అది మన ధర్మం. ధర్మం తప్పితే అది మనల్ని కబళిస్తుంది. రక్షిస్తే రక్షిస్తుంది. లేదా కబళిస్తుంది. రేపు జరుగబోయేదండే. దీన్ని చక్కగా అవగాహన చేసుకుంటూ ముందుకు పోవాలి. ద గ్రేట్ సైంటిస్ట్ ఐన ఐన్స్టీన్ ఏమన్నాడంటే, "అత్యంత అధుష్టవంతుడు ఎవడంటే వాడు మూర్ఖుడే. వాడికివేవీ తెలియవు కాబట్టి." అన్నట్లు. ఆకలేస్తే తింటాడు. నిద్రాస్తే పడుకుంటాడు. రోగమొస్తే మూలుగుతాడు. కష్టమొస్తే ఏడుస్తాడు. అతనికి తెలియ మూర్ఖుడు కనుక. 'రోగం వస్తే తగ్గించుకోవచ్చు' కాస్త శ్రమ తీసుకొని ప్రయత్నిస్తే అనలు రాకుండా కూడా చేసుకోవచ్చు ! కృష్ణాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు ! ఎప్పటికీ రాకుండా కూడా చూసుకోవచ్చు ! దుఃఖాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు ! దుఃఖం లేకుండా కూడా జీవించవచ్చు ! మూఝడికి ఇవన్నీ తెలివు. కాబట్టి అధుష్టవంతుడే కదా ! అదీ ఆయన చెప్పింది.

యిక యిక్కట్లెంచి సాధనల పర్యమ ప్రారంభమౌతుంది. ఏ సాధన ఎందుకు, ఎలా, ఎక్కడ, ఎంత సేపు ఏ మానసిక స్థితిలో చేయాలో చక్కగా తెలుసుకొని ఆ తర్వాత చేయాలి ! ముందు చక్కగా అవగాహన చేసుకునేందుకు ప్రయత్నం చేద్దాం ! యిది మామూలు సాధనలు కావు.

1) సాధన :- ఒక చోట స్థిరంగా కూర్చోని మూడు, నాలుగుసార్లు లోతుగా శ్వాస తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాస అంతా వదిలేస్తూ నెమ్మదిగా శవాసనంలోకి రావాలి. శవం మాదిరిగా ఎక్కడా బిగింపు లేకుండా హాయిగా పడుకోవాలి. కాలి నేళ్ళ నుంచి క్రమక్రమంగా తల వరకు అన్ని కండరాలనూ అవయవాలనూ రిలాక్స్ చేసుకొంటూ క్రమంగా పైకి రావాలి. అలా రిలాక్సేషన్ హాయి ఫీలవుతూ ఎలాంటి బిగింపు లేకుండా శవం మాదిరిగా పడుకున్న మనం కళ్ళ మూసుకొని ఇలా భావన చేసుకోవాలి.

మన శరీరంలోని అవకతవకల్ని, అనారోగ్యాల్ని సరి చేయబోయే సరైన మన ఎదురుగా ఉన్నారు. ఆ తండ్రి ఒక మహోవైద్యుడు. ఆయన వేరెవరో కాదు. పరమహంజ్వు గురుదేవులు శ్రీవండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మఅచార్యుల వారు. యా

భూమి మీద ప్రస్తుతం మనపట్ల వారు ఎంత ప్రేమతో ఉన్నారంటే అంతటి ప్రేమను మరొకరు చూపలేరు. అనత్యమాదదంగానీ, అతిశయోక్తులు చెప్పడం గానీ చేతగాని ఆ మహోపురుషుడే స్వయంగా ఏమన్నాడంటే 'మీ మీద మాకు ఎంత ప్రేమ ఉందో' చెప్పేందుకు మాటలుగానీ, రాసేందుకు కలం కానీ, చూపేందుకు ఉదాహరణగానీ లేదన్నారాయన. అలాంటి ప్రేమమయ తండ్రి మన ఎదురుగా మనల్ని సరిచేసేందుకు ఎంతో ఆటలపడుతూ నుంచున్నారన్న భావనతో ఉంటూ అలా కదలకుండా శవంలాగా పడుకొని ఉండాల్సింది. ప్రేమ ప్రేమ ప్రేమ తప్ప ఆయనకు మన మీద మరొకటి లేదు. మనమెన్ని పొరపాట్లు, తప్పులు చేసినా, పాపాలు నేరాలు చేసినా నిన్నుండేహంగా ఆయన సరిచేయగలడు. అందులో ఏ మాత్రమూ సందేహం లేదు. ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలకు అంతు లేదు. సర్వసమర్థుడైన ఆ మహోగురువు సర్వగా మన ఎదురు నిలబడి ఉన్నాడు. ప్రేమ నిండిన కనులతో ఆ మహానియుడు చికిత్స చేయడం ప్రారంభించారు. మనం తక్కువగా నేరాలు, పాపాలు చేసుంటే త్వరగా బాగవుతాం. అదే ఎక్కువగా దోషాలు, మలినాలు, పేర్చుకొని వుండి వుంటే సమయం తీసుకుంటుంది. అది సహజమే కదా ! ఇక్కడ మనం ఒకటి విన్న ఆలోచన చేయడం మన కనీస ధర్మం. అదేమంటే 'ఎక్కువ మలినాలు పాపాలు, దోషాలు, శరీరమంతా పేర్చుకొనిఉన్న మన శరీరాన్ని బాగుచేయడానికి ఆ దయమాయునికి ఎక్కువ శ్రమను కల్గించేదమే కదా ! మనపట్ల ప్రేమతో ఉన్న ఆ మహానియునికి శ్రమ తగ్గించాలి' అని మనస్ఫూర్తిగా అనుకోవడం ఆయనపట్ల మన ప్రేమను వ్యక్తం చేయడమే అవుతుంది కదా ! సత్యం, ప్రేమ, న్యాయం మన జీవితంలో నిరంతరం పాటిస్తూంటే మనకు చికిత్స చేయడం ఆ సర్వవేద పెద్ద శ్రమ కాదు. ఈ భావన తప్ప మరో ఎలాంటి ఆలోచనకానీ, ఎలాంటి టెన్షన్ గానీ, కదలిక కానీ లేకుండా అలా శవం మాదిరిగా పడుకొని ఉండే సాధన రోజూ 15 నిమిషాలు చేసుకోవాలి.

2) సాధన :- శేదీ ముద్ర - గాలిలో అంటే ఆకాశంలో సంకల్పమాత్రంచేత ప్రయాణం చేయగలిగేందుకు ఈ సాధన పనికొస్తుంది. దీనివల్ల ముఖ్యంగా అమరత్వము, ఆనందము తప్పక లభిస్తాయి. అయితే ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు

మనకు కల్గుతున్న అనుభవాలను ఏవలతోనూ ప్రభావించకూడదు. పరమ పూజ్య గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీశ్రీరామశర్మఅచార్య ఈ సాధనతో వారు వారి గురుదేవులతోపాటు ఆయన ఆకాశగమనం చేయగల్గారు. నేడు మన మధ్య అంతటి శక్తి సామర్థ్యాలను కల్గినటువంటి వ్యక్తులు పుష్కలంగా ఉన్నారు. 'భేదర' అంటే ఆకాశంలో నడవడం.

ఈ ముద్ర ఎలా ఉంటుందంటే నాలుక వెనక్కి మడత పెట్టాలి. నాలుక కొనతో అంగిలీలో మాటిమాటికీ తాకుతూ ఉండాలి. ఇదీ సాధన. చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను అందించే ఈ సాధన రోజూ ఒక గంట చేసుకోగలిగితే చాలు జీవితంలో ఎన్నో అనుభూతులు గల్గుతాయి. రోజూ ఉదయాన్నే మొహం కడుక్కొన్న తర్వాత ఈ ముద్రలో ఉంటూ మామూలుగా అన్ని పనులు చేసుకోవచ్చు. ఈ సాధన చేస్తున్న గంటసేపు కదలకుండా కూర్చోవాలన్న నియమం తీయలేదు. ఎటోటీ యీ సాధన చేస్తున్నంతసేపు ఎవ్వరికోనూ ఏమీ మాట్లాడకూడదు. నాలుక అంగిలీకి తగిలిస్తూనే కాబట్టి ఎలాగూ మాట్లాడలేము అయితే గురుదేవులు ప్రత్యేకంగా ఏమి చెప్పారంటే ఈ సాధకుడు ఈ సాధనలో వచ్చే అనుభూతులు, ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను ఎట్టి పరిస్థితులోను ఎప్పుడీ చెప్పవద్దు ఎవరితోనైనా చెప్పారో భేదరీముద్ర మీకు పనిచేయదు.

తర్వాత నాలుకను పైకి మడచి కొనతో అంగిలినీ తాకుతున్నప్పుడల్లా క్రమక్రమంగా దివ్యమైన రుచులు తెలుస్తుంటాయి. ప్రారంభంలో చేదుగా, ఉప్పుగా, తీయగా అనిపించినా సాధనా తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ, మన శత్రువు అనుసరించి, దివ్య రుచులే కాదు. అమృతాన్ని కూడా మనం అంగిలి నుంచి నాలుకతో రుచి చూడగలుగుతాము. యిది పరమ సత్యము. ఎలాంటి సందేహమూ లేదు." అన్నారు.

గురుదేవులు ఈ విషయం గురించి ప్రస్తావిస్తూ మీ శత్రువు పెంచుకొంటే నిజంగానే అంగిలీలో అమృతం ఊరుతుంది. సందేహమే లేదు' అని అన్నారు. ఇక ఆకాశంలో నడవడం అంటే అది సాక్షి జీవితంలో జరిగినది గుర్తుంచుకోవాలి.

నీళ్ళ మీద నడిచేందుకు ఒకడు తీవ్రమైన సాధన చేశాడట. అలా అతని సాధన ఏకధాటిగా 12 సం॥లు చేశాక అతను నీళ్ళమీద నడిచే సిద్ధి పొంద గలిగాడట. యీ విషయం తెలుసుకున్న శ్రీరామకృష్ణపరమహంసం "ఎందుకయ్యా అలాంటి ఉపయోగంలేని సాధనలు. ఒక్క చిన్న అవసరం కోసం అన్నేసి ఏళ్ళు వృధా చేసుకున్నావు. ఒక పావలా వాడి మోహం కోడితే హాయిగా బల్లకట్టుమీద అవతలి వడ్డుకు చేరవేస్తాడు గదా" అని ఎంతో బాధపడుతూ చెప్పారట శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసం. యిక్కడ మనకు ఆయన తెలియజేసింది ఏమిటంటే యీ భౌతిక శరీరంతో కాదు మనం ఆకాశగమనం చేసేది అది మనకు అర్థమవ్వాలి.

ఈ సాధనలన్నీ మనలో ప్రాణశక్తిని పెంచే ప్రాణవిద్యకు సంబంధించిన రహస్య సాధనలు. అయితే ఏ సాధన చేస్తున్నా చోయిగా, ఆసందంగా, ఘట్టదంగా చేయాలి. రహస్యతగా చేసే సాధనాలు ఏదైనా సమయాన్ని వృథా చేస్తాయి తప్ప ఏమీ లాభం ఉండదు.

దీని తర్వాత మరో సాధన ఇది 15 నిమిషాలు చేసుకొంటే చాలు. కూర్చోని కానీ పడుకొని కానీ ఈ సాధన చేసుకోవచ్చు. 'వటపత్రసాయి సాధన' అని దీని పేరు. బుజ్జి కృష్ణుడు వటపత్రం మీద పడుకొని వుంటాడు. (రావి ఆకు మీద కాదు మర్రి ఆకు మీద. ఎందుకు చెప్పాల్సివచ్చిందంటే చాలా ఫోటోల్లో వటపత్రసాయి రావి ఆకు మీద పడుకొని వున్నట్లు తప్పుగా చిత్రీకరించారు. మర్రి ఆకు.)

3) సాధన:- ఈ విశ్వంలో నేనే ఉన్నాను. నేను తప్ప ఇంక ఎవ్వరూ లేరు. ఏ మనిషీ లేదు ఏ శరీరమూ లేదు, ఏమీ లేదు, అనలు అంతా శూన్యమే. నేను - నేను - నేను - నేను తప్ప మరొకటి లేదు. నేనే వటపత్రం మీద ఉన్నది." ఇలా భావించుకొని అలా నిశ్చల స్థితిలో యీ మహాశూన్యంలో నేను ఒక్కడినే ఉన్నాను.' అనుకొంటూ 15 నిమిషాలు ఉండిపోవాలి. ఇదీ సాధన.

ఈ సాధన వల్ల రాణాలు :-

మన మనసులోని అనేక మాలిన్యాలను కడిగి వేస్తుంది. మానసిక స్థితిని పెంపొందిస్తుంది. ప్రాణవిద్యకు పాత్రతనిస్తుంది. ఈ సందర్భంగా గురుదేవులు

అద్భుతమైన ఉదాహరణ ఇచ్చారు. కాన్య జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొంటే ఈ సాధనతో ఎంత శక్తిని అందుకోగలమో స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

ఒక డాక్టర్ 'నేను' అంటాడు. ఇంజనీర్ 'నేను' అంటాడు. సైంటిస్ట్ 'నేను' అంటాడు. రాజకీయ నాయకుడు 'నేను' అంటాడు. పండితుడు 'నేను' అంటాడు. మేధావి 'నేను' అంటాడు. ఓ మహోజ్ఞుని 'నేను' అంటాడు. నేను నేను తప్ప ఈ విశ్వంలో మరోటి లేదు. యీ 'నేను'కు బహువచనం లేదు. యీ సాధనలో భావేతిత్రక పెండుకొన్న కొద్ది అల్పా 'నేనులలోని సంస్కారాల్ని ఇబ్బందులు ఈ 'నేను'కు వస్తుంది. అంటే ఈ సాధన వల్ల సర్వజ్ఞత సిద్ధిస్తుంది. మాతృశ్రీ జిల్లెళ్ళుమాడి అమ్మ తరచూ అనేవారు. "నేను నేనైతే నేను."

4) సోహం సాధన :- యిది ప్రాణవిద్యకి సంబంధించిన సాధనల్లోకెల్ల గొప్ప సాధన. మన శ్వాస లోపలికి వెళ్తుంది. బయటికి వస్తుంది. ఇది నిరంతరాయంగా జరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే దానంతట అదే జరిగే శ్వాస ఒకటి, మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా పీల్చుకొని వదిలే శ్వాస ఒకటి. ఈ రెండింటిలో ఇప్పుడు మనం చేయబోయేది మొదటి రకం శ్వాస సాధన. శ్వాస దానంతట అదే లోపలికి వెళ్ళి వస్తుంది. మన వంచ ప్రాణాలలో మొదటిదైన ప్రాణము యొక్క శక్తి మన శరీరంలో ఉండి బయటి నుంచి గాలిని లోపలికి గుంజుకొంటోంది. ఇది మన ప్రమేయం లేకుండానే నిత్యమూ జరుగుతోంది. మనం పరధ్యానంగా ఉన్నా నిద్రపోతున్నా ఏ సినిమాలో, టి.వి.లో చూస్తున్నా శ్వాస దానంతట అదే జరుగుతూ ఉండడానికి కారణం ఆ ప్రాణమే. ఆ ప్రాణవాయువు బయట నుంచి వాయువును లోపలికి గుంజుకుంటుంది. అలా గుంజుకున్న వాయువును మన వంచప్రాణాలలోని అపానము తిరిగి ఆ వాయువును బయటికి నెట్టి వేస్తుంది. శ్వాస ప్రక్రియలో ప్రతిసారీ జరుగుతోంది ఇదే. ఇక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవాల్సింది ఏమిటంటే బయట వాయువు లోపలికి లాక్కొంటేనప్పుడు శబ్దాన్ని గనక గమనిస్తే 'సో' అనే శబ్దం వినిపిస్తుంది. దాన్ని గమనించుకోవాలి. ఆ శబ్దాన్ని వింటే, లోపలికి వచ్చిన వాయువును తిరిగి అపాన వాయువు బయటికి నెట్టి వేస్తున్నప్పుడు 'హం' అనే శబ్దం వినిపిస్తుంది. ఆ శ్వాస చేస్తోన్న 'హం' శబ్దాన్ని వింటే, ఇది సాధన. ఇది

వెప్పుకోవడానికి చాలా చిన్న సాధనైనా మనల్ని ప్రాణవిద్యలో నిష్టాతుల్ని చేయగలిగిన సాధన.

ప్రశాంతంగా ఓ చోట కూర్చొని ఏకాగ్రతగా మనలోని ప్రాణము బయట వాయువును మన నాశిక రంధ్రాల గుండా లోపలికి లాక్కుటున్నప్పుడు ఆ వాయువు చేసే శబ్దాన్ని విన్నా. నోటితో అనడమో 'సో' అని మనస్సుతో అనడమో కాదు. అలా లోపలికి వెళ్ళిన శ్వాసన తిరిగి అపాన వాయువు శక్తితో బయటికి నెట్టబడుతోంది. 'నాశిక రంధ్రాల గుండా 'హం' అనే శబ్దం చేస్తూ వాయువు బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. ఇక్కడ 'హం' అనే శబ్దాన్ని విన్నా. శ్వాస లోపలికి వెళ్ళేప్పుడు 'సో' - బయటికి వస్తున్నప్పుడు 'హం'. ఏకాగ్రతగా మనం యీ సాధనలో చేయాల్సింది ఈ రెండు శబ్దాల్ని భేదకంగా వివక్షింపే. సా + ఓ = సో.... - హ + మ్ = హం - స... హ... ఈ రెంటినీ తీసిస్తే 'ఓం' అవుతుంది. ఇది ఓంకారం యొక్క శక్తిని పెద్దయొత్తున మనలో నింపగలిగే అద్భుతమైన సాధన. ఈ సాధన చేసుకొనేందుకు కాల పరిమితి ఏమీ లేదు. ఎప్పుడైనా చేసుకోవచ్చు. ఎంతసేపైనా చేసుకోవచ్చు. ఈ 'సోహం' సాధన కొద్ది వందల వేల రెక్క శక్తిని అందించాలంటే దీనిని ఒక విశేషమైన భావన జోడించగల్గితే చాలా మీలో ప్రాణశక్తి శిశింపందనకగా పెరుగుతుంది. ఆదేమిటో...

'సో' అని శ్వాసలోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు తేజోమయముయిన బంగారు రంగు మెరిసే కిరణాలు లోపలికి వెళ్తున్నాయి. 'హం' అంటూ బయటికి వచ్చేటప్పుడు శ్వాసతో పాటు చల్లని వెండి వెన్నెల వంటి చంద్ర కిరణాలు బయటికి వస్తున్నాయి.' ఈ రెండు భావనలు సోహంకు జత చేసుకొంటే వచ్చే ఫలితాలు అమోఘప్రధంగా ఉంటాయి.

'సో' అంటున్నప్పుడు బంగారు రంగుతో మెరిసిపోతున్న కిరణాలు మన శ్వాస ద్వారా మన శరీరంలో ప్రవేశించి మన శరీరాన్ని బంగారం రంగులో ప్రకాశింపజేస్తున్నాయి. మన శరీరంలోని ప్రతి అణువు, ప్రతి కణము బంగారు రంగులోకి మారుతోంది. ఇలా భావన చేసుకోవాలి. అలాగే 'హం' అనే శబ్దంతో

బయటికి వచ్చే శ్వాస చల్లని వెండి వెన్నెల వంటి పరమ శాంతియుతమైన, ఎంతో హాయియైన చంద్ర కిరణాలను బయటికి తెన్నున్నాయి. దాంతో మన చుట్టూ ఓ అద్భుతమైన శాంతిపూరిత వాతావరణం క్రమక్రమంగా నిర్మించబడుతోంది. మన చుట్టూ ఎంతో హాయి అలముకొంటోంది. ఇలా చక్కని భావనతో హాయిగా అనుభూతి చెందుతూ చేసుకోవాలి.

మనలో ప్రాణశక్తిని పెద్దఎత్తున పెంపొందించేయగలిగే మరో విశేష సాధన ఇక్కడ ఇచ్చారు.

5) సాధన:- ఓ పసిపిల్లవాడు ఓచోట కూర్చోని ఏదో చేస్తున్నాడు. ఆ పసివాడి ఒళ్ళంతా మలము, మూత్రము మొదలైనవాటితో నిండి ఉంది. ఉన్నట్టుండి వాళ్ళ అమ్మ ఆ పసివాడి ఎదుట కనబడేసరికి ఆ పసివాడి మోహం ఒక్కసారిగా వెలిగిపోయింది. గబుక్కున లేచి నుంచోని 'అమ్మా' అంటూ ఎత్తుకోమని చేతులు చాచాడు. మలమూత్రాలతో నిండి ఉన్న ఆ పసివాణ్ణి ఆ తల్లి వెంటనే ఎత్తుకోలేదు. ముందు వొళ్ళంతా శుభ్రం చేసి అప్పుడు ఎంతో ప్రేమగా ఆ తల్లి ఆ పసివాణ్ణి ఎత్తుకొని ముద్దాడింది. ఇదీ సాధన.

ఈ సాధనలో భావన ఎంత తీవ్రంగా ఉంటే అంత మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. పైన చెప్పిన సంఘటనలో 'పసివాడివి నువ్వే'. అమ్మ గాయత్రి మాత. ఈ సాధన చేస్తూ భావనలోపసిపిల్లవాడిగా ఉన్న నీవు వొళ్ళంగా మల మూత్రాలతో ఉంటావు. అయితే పసివాడివి కాబట్టి నీ శారీరక స్థితికి నీకు అనవ్యం అనిపించదు కదా! ఉన్నట్టుంది అమ్మ వచ్చింది. ఒక్కసారి 'అమ్మా' అంటూ లేచి నిలబడ్డావు. ఎత్తుకోమన్నావు. నిన్ను శుభ్రం చేశాక అమ్మ ఎత్తుకొంది. నువ్వు అడక్కుపోయినా నీకు అమ్మ ముద్దు పెట్టింది. ఈ సాధనలో ప్రధానంగా గుర్తుంచుకోవాలిదేమిటా. ఆది ఏమిటంటే ఒకటి. నీ శారీరక స్థితికి నీకు అనవ్యమైనవి రెండు. ఆది ఏమిటంటే ఒకటి. నీ శారీరక స్థితికి నీకు అనవ్యమైనవి రెండు. ఈ సాధన చేస్తున్నప్పుడు గాయత్రి మంత్ర జపం చేస్తుండాలి. పెదాలు కదిలిస్తూ గునగునలాడుతున్నట్టుగా మంత్రం జపిస్తూ ఉండాలి తప్ప స్పష్టంగా పైకి వినబడ కూడదు.

6) త్రాటక విద్య:- యీ సాధన ఒక ఆవు నెయ్యి దీపాన్ని వెలిగించుకొని దాని ఎదురుగా కూర్చోని చేస్తే మంచిది. పరిస్థితులను బట్టి వీలుకాకపోయినా పర్వాలేదు. ఆవు నెయ్యి దీపాన్ని వెల్గించి ఒక 5 నెకండ్లపాటు ఆ జ్యోతిని చూసి కళ్ళు మూసుకోవాలి. కళ్ళు మూసుకోగానే అప్పుడే మనం చూసిన జ్యోతి కనిపిస్తుంది. సమ్మదిగా ఆ జ్యోతిని కనుబొమ్మల మధ్యన సుమారు తలలో రెండు అంగుళాల లోపల స్థాపించుకోవాలి. వెలుగుతున్న ఆ జ్యోతి యొక్క కాంతిలో మన శిరస్సులో ఉన్న చిన్న మెదడు, పెద్దమెదడు ఇలా ప్రతి భాగాన్ని ప్రతి కణకణాన్ని చూడటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. క్రమక్రమంగా ఆ వెలుగులో కంఠం, ఛాతి, గుండె, పొట్ట, ఇలా నఖశిఖ పర్యంతం శరీరంలోపల ఉన్న ప్రతి అణువణువును ఆ జ్యోతి యొక్క వెలుగులో చూడటానికి ప్రయత్నం చేస్తూండాలి! ఇదీ సాధన.

యీ సాధన వల్ల చాలా ప్రయోజనాలుంటాయి. ముఖ్యంగా మన ఆరా విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. కనీసం రెండు జిలోగ్రాముల కన్నా తగ్గదని చెప్పారు. ఆరా అంటే కంటికి కనిపించని ఓ ప్రకాశమానమైన, తేజోవంతమైన కాంతివలయము. యీ సాధనతో హిప్పల్లిజం, మెన్స్ట్రీజంలాంటి వాటివల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను పొందగల్గడమే కాకుండా మన ఆరా పరిధిలో వున్న అన్ని విషయాలు, అందరి విషయాలు అవగతమవడం సాధ్యం అవుతుంది. తీవ్రమైన పట్టుదల, క్రద్ద చూపించగలిగే కేవలం జ్యోతిని రోజుల్లోనే ఎంతో అభివృద్ధి సాధించవచ్చని సాక్షాత్తు పరమపూజ్య గురుదేవులే చెప్పడం జరిగింది. అందుకే ఇవన్నీ మామూలు సాధనలు కావు అన్నారు. సాధన తీవ్రతను బట్టి కొద్ది రోజుల్లోనే ఎన్నో అద్భుతమైన ఫలితాలను విచిత్ర అనుభూతులను చవిచూడగలుగుతాము.

7) ప్రాణశక్తి ప్రాణాయామము:- కళ్ళు మూసుకొని ప్రశాంత వాతావరణంలో వెల్లికిలా పడుకోవాలి. మన చుట్టూ ప్రాణశక్తి ప్రవాహం పడుగులు పెడుతోందనీ, ఆ ప్రాణశక్తి సమద్రంలోనే మనం హాయిగా పడుకుని ఉన్నామనీ భావన చేసుకుంటూ, లోతుగా శ్వాస తీసుకోంటూ 'ఛాలినంత ప్రాణశక్తి నా శరీరంలోకి వెళ్తోంది. శ్వాస ద్వారా నేను పీల్చుకొంటున్న ప్రాణశక్తి నా అంగప్రత్యంగాలలోనూ, నమస్త నాడీ మందలలోనూ, రోమ రోమానూ, కణకణానూ ప్రవహిస్తోంది. నా

శరీరమంతా ప్రాణశక్తితో నిండిపోతోంది.' అనుకుంటూ ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి పీల్చుకొని వెంటనే వదిలేయకుండా ఓ 10 సెకండ్లు లోపలే ఆపాలి. తిరిగి శ్వాసను బయటకు వదులుతూ 'నా శ్వాస ద్వారా నాలోని సమస్త రోగాలు, దోషాలు, విషాలు బయటికి వెళ్ళిపోతున్నాయి.' అనుకుంటూ శ్వాసను నోటి ద్వారా బయటకు వదలాలి. పూర్తిగా శ్వాసను నోటి ద్వారా బయటకు వదిలేశాక నోరు మూసుకొని ఓ పదిసెకండ్లు వెంటనే గాలి పీల్చుకోకుండా ఆగి ఆ తర్వాత తిరిగి ముక్కుతో ఇండాకటిలాగానే ఈ ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామాన్ని రెండోసారి చేయాలి.

తీసుకొన్న శ్వాసను బయటికి వదలకుండా ఊపిరితిత్తులలో పది సెకండ్లుపాటు ఆపలేకపోతే ప్రారంభంలో 5 సెకండ్లు ఆపుకోవచ్చు. క్రమంగా క్రమక్రమంగా 10 సెకండ్లు, 15 సెకండ్లు, 20 సెకండ్లు, 25 సెకండ్లు అలా పెంచుకొంటూ పోవాలి. ఎట్టి చర్యకాలోనూ శ్వాసను బలవంతంగా ఆపకూడదు. ఇలా ఈ ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామాన్ని మొదట్లో 15 నిమిషాలు, పోనుపోను క్రమక్రమంగా పెంచుకొంటూ అర్థ గంట వరకు చేయాలి.

ఈ సాధన చాలా అద్భుతమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. మీ శ్రద్ధను బట్టి త్వరలోనే మీ ఛాతిలోని సూర్యచక్రం వెలుగుముద్దగా వెలగడం కనిపిస్తుంది. అయితే ప్రారంభించిన రోజునే కాదు. క్రమం తప్పకుండా తీర్మానం చేస్తూ ఉంటే ఇంతకు ముందు మనం చెప్పుకొన్న సూర్యచక్రము ఓ స్పష్టమైన ప్రకాశంతో వెలుగుతూ ఉండటం మనం చూస్తాము. ఈ సాధన చేశాక చిన్నగా లేచి కూర్చోవాలి. ఈ సాధనా బలం వల్ల మనలో ఒకరకమైన కరెంట్ ప్రసరిస్తోందన్న అనుభూతి కల్గుతుంది. రక్తప్రసరణలో వేగము పెరిగినట్లు తెలుస్తుంది. చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తు పెట్టుకోవాల్సిందిమీదంటే ఈ అభ్యాసం అవ్వగానే వెంటనే ఏదైనా తినటమో, త్రాగటమో, స్నానమో, మైదునమో వంటివి చేయకూడదు. కనీసం ఓ అరగంటల ప్రశాంతంగా కూర్చుంటే మంచిది.

మనలోని 10 ప్రాణాలను నిద్రలేపి ప్రాణోద్ధాన ప్రక్రియ ప్రదక్షిణలు ద్వారా చాలా బాగా జరుగుతుంది. యీ విషయాన్ని 'ప్రదక్షిణలు మమకళ్య' అనే పుస్తకంలో

చాలా వివరంగా తెలియజేయడం జరిగింది. ముఖ్యంగా 'ప్రాణోద్ధాన ప్రదక్షిణలు' అనే అంశమీద అక్షర సరివివరంగా చర్చించడం జరిగింది.

మనం తినబోయే ఆహారం మీద మనకృనిపించని మాలిన్యాలు ఎన్నో వుంటాయి. మనకు తెలియని విధంగా మనం తీసుకునే ఆహారం మన మీద ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. మన మనసు దాని ఆలోచనలు గొప్పగా వున్నా చచ్చుగా వున్నా అది మనం తినే ఆహారం మీదే ఆధారపడి వుంటుంది. ఇంకా మనం పీచే గాలి మీద కూడా ఆధారపడి వుంటుంది. కాబట్టి మనం ఎదగాలంటే ఆహారం మారాలి. అంటే మాలిన్యాలు లేని సాత్వికాహారం, పరిశుద్ధమైన గాలి చాలా అవసరం. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య 'బలివైశ్వదేవ' ప్రాముఖ్యతను తెలియజేశారు. మనం పండిత అన్నం గిన్నెలో నుంచి మొట్టమొదటి కొంతభాగం (ఒక చిన్న ముద్ద పరమాణుము) తీసుకొని కొంచెం నెయ్యి, బెయ్యలు కలిపి ఐదు భాగాలుగా చేసుకొని ఈ క్రింది మంత్రాలతో అగ్నికీ ఐదు ఆహుతులు నమర్పించాలి. దీనివల్ల ఆ పరిసర ప్రాంతంలో సమస్త వాయుమండలం పరిశుద్ధంగా శుభ్రీకృతం చేయబడుతుంది. అంతేకాకుండా దీనివల్ల ఎన్నో మహా ప్రయోజనాలున్నాయి. ముఖ్యంగా యీ బలివైశ్వదేవము ఎవరైతే ప్రతి నిత్యము పాడిస్తారో ఎలాంటి కరువుకాటకాలలోనైనా నరే వారి పంశానికి మొత్తానికి ఆకలిచావులుండవు. అన్నం కోసం వెతుకులాటలుండవు. సమృద్ధిగా ప్రతి రోజు ఆహారము వారి తరతరాలకూ లభిస్తుండన్నది ఋషులవాక్కు వారి వాక్కుతో తిరుగే వుండదు. పరమపూజ్య గురుదేవులు దీనిని 'పంచమహాయజ్ఞలు' అని కొనియాడారు. యీలా 5 ఆహుతులు అగ్నికీ నమర్పించడం మామూలు యజ్ఞము కాదు. 'మహా' యజ్ఞము అని పరమపూజ్య గురుదేవులు అన్నారంటే దానివల్ల ఎన్ని శక్తివంతమైన ఫలితాలుంటాయో మనం ఊహించగలమా ?

బలివైశ్వదేవము

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం బ్రాహ్మణే ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః
ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం దేవభ్యః ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః
ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం ఋషిభ్యః ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః
ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం సరీభ్యః ఇదం నమమ

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః
ప్రచోదయాత్ స్వాహా ఇదం భూతేభ్యః ఇదం నమమ

ఇక్కడ పరమపూజ్య గురుదేవులందించిన ఓ అత్యవసర రహస్య సమాచారాన్ని గుర్తు చేసుకొందాం. మనం చేసుకొంటున్న సాధనలు త్వరత్వరగా ఫలితాలను అందివ్వాలంటే కొన్ని సూచనలను మనం విధిగా పాటించాలి. చాంద్రాయణప్రత ప్రప్రథమ చరణంగా ప్రతిరోజూ శ్రీసూక్రముతో సంపుటికరణ చేసిన యీ అద్భుతమైన మంత్రశబ్దాలను ధారణ చెయ్యాలి. క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ ఆయా నక్షత్రం రోజున అది పారాయణ చేయడంతో మన శరీరంలో ఆ నక్షత్ర శక్తి యింకిపోతుంది. దానితో మనకు చెప్పలేనన్ని మహాప్రయోజనాలుంటాయి.

దీని తర్వాత బలివైశ్యదేవము - దాని తర్వాత ప్రాణాగ్నిహోత్ర విధి. యివి ప్రతి నిత్యమూ మర్చిపోకుండా పాటించాలి. ఇభ్యుకోశణాకర సమయము ఎంతో భయముండనివిధముగా గాని ఆచరణలో ఆస్యం పెద్దగ వీమీ సమయం తీసుకోడు. కేవలం కొద్ది నిమిషాలు చాలు. వంటచేసినవారు బలివైశ్యదేవము సమర్పిస్తారు. అది అందరూ చేయాలిని పనిలేదు. ఇంట్లో ఎవరో ఒక్కరు చేస్తే చాలు. ప్రాణాగ్ని హోత్రవిధి మాత్రం ప్రతివ్యాధిరూ భోజనం చేయలేదే ముందు చేయవలసిన తప్పనిసరి విధిగా చెప్పారు. దీనిని కేవలం 1 నిమిషం 2 నిమిషాలు గాని సమయం తీసుకుంటుంది. అదే అలవాటైపోతే 20 సెకండ్ల 30 సెకండ్ల కాలం సరిపోతుంది. ఐతే దీని ప్రభావము ఎంతో ఎక్కువ అని గ్రహించాలి.

ప్రాణాగ్ని హోత్ర విధి

1. ప్రాణ ఆహారీ:

ముద్ర: శ్రోటన వేలు, తర్జనీ (మాపుడు వేలు) మరియు మధ్యమ వేలును కలపాలి.

ఈ ముద్రలో నేతితో కలిపిన అన్నమును తీసుకుని



ఓం ప్రాణాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో పెనుకోవాలి. వేసుకుని 'ఇదమాది దేవాయ ఇదం న మమ' అని పలకాలి. ఈ ఆహారీని స్వీకరించు దేవత సవిత. యీలా చేయడం వల్ల మంచి వర్షస్సు ఏర్పడుతుంది. రకరకాల సాధనలు చేయడానికి శరీరము అనుకూలిస్తుంది. మంచి ఆకలి వృద్ధిస్తుంది. అనాహత చక్రము ప్రభావితమవుతుంది. దీంతో యిన్ని లాభాలుంటాయి.

ధ్యాన భావన: రంగు - బంగారువర్ణము, ఋషి - క్షుదాగ్ని, దేవత - సూర్యుడు, ఛందము - గాయత్రి

2. అపాన ఆహారీ:

ముద్ర: మధ్య వేలు, ఉంగరపు వేలు, శ్రోటన వేళ్ళను కలపాలి.

ఓం అపానాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. వేసుకొని 'ఇదం సోమాయ ఇదం న మమ' అని పలకాలి.

ఈ ఆహారీని స్వీకరించు దేవత చంద్రుడు. ఇది శాంతిని, వృష్టిని, శక్తిని యిస్తుంది. యీలా చేయడం వల్ల మూలాధార చక్రమును ప్రభావితమవుతుంది.

ధ్యాన భావన: ఆవుపాలరంగు, ఋషి - శ్రద్ధాగ్ని, దేవత - సోమడు, ఛందము - ఉష్ణిక్



3. వ్యాన ఆహుతి:

ముద్ర : ఉంగరపు వేలు, చిటికిన వేలు, త్రోటన వేళ్ళను కలపాలి.

ఓం వ్యానాయ స్వాహా ॥ ఇదం అగ్నేయే ఇదం న మమ. అంటూ నోట్లో వేసుకోవాలి.

ఈ వ్యాన ముద్ర ద్వారా స్వీకరించిన ఆహారము స్వాధిష్ఠానమును ప్రభావితము చేయగలదు. బొడ్డు నుండి కాలి త్రోటన వేలు వరకు ఈ అన్నాహారక శక్తి ప్రవహించి మనకు కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షించగలదు.

ధ్యాన భావన: రంగు - పద్మము, ఋషి - హుతాశనాగ్ని, దేవత - అగ్ని, ఛందము - అనుష్టుప్

4. ఉదాన ఆహుతి:

ముద్ర: చూపుడు వేలు, చిటికిన వేలు మరియు త్రోటన వేళ్ళను కలపాలి.

ఓం ఉదానాయ స్వాహా - అంటూ నోటిలో వేసు కోవాలి. 'ఇదం వాయవే ఇదం న మమ' అని పలకాలి.

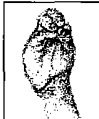
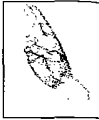
ఈ ముద్ర చితుర్థి చక్రమును ప్రభావితము చేస్తుంది. గొంతు నుండి తల వరకు ఈ మంత్రపూరిత ఆహారము పనిచేసి మంచి శ్రావ్యమైన కంఠమును ప్రసాదిస్తుంది.

ధ్యాన భావన: రంగు - ఆరుద్రము, ఋషి - అగ్ని, దేవత - వాయువు, ఛందము - భృహతి

5. సమాన ఆహుతి:

ముద్ర: అన్ని వేళ్ళ చివరి భాగములను కలపాలి.

ఓం సమానాయ స్వాహా - అంటూ, నోటిలో అన్నం మెతుకులు వేసుకోని 'ఇదం పర్ణవ్యాయ ఇదం న మమ' అని పలకాలి. ఈ మంత్రాహుతి మన మణిపూరక చక్రమును



ప్రభావితము చేస్తుంది. తద్వారా హృదయము నుండి నాభి వరకు గల ప్రదేశములకా రోగరహితమై ఉండగలదు.

ధ్యాన భావన: రంగు - ఎఱుపు, ఋషి - అగ్ని, దేవత - పర్ణస్వర్గుడు, ఛందము - పంక్తి

డా. కాలర్ అనే ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త కొన్ని అద్భుతమైన అంశాల్ని వెలుగులోకి తెస్తూ మూద్రా విజ్ఞానానికి సంబంధించిన మూలభూతమైన అంశాల్ని చాటి చెప్పాడు. 'జంతువులకి మల్లె కాకుండా చేతుల వేళ్ళు మనకు పొడుగ్గా ఉండటం వల్ల, ఒక వేలుకి ఒక వేలుకి మధ్య చర్యం అతుక్కోకుండా ఉండటం వల్ల, ఏ వేలుకావేలు స్వతంత్రంగా కదిలించగలిగే ఏర్పాటు ఉండటం వలన మనిషి ఇవాళ ఇంత అభివృద్ధి సాధించగలిగాడని చెప్పాడు.

హిట్లర్ ఇలాంటి అంశాన్నే విశేషంగా తీసుకొని ప్రపంచాన్ని గడగడ లాడించాడు. చేతివేళ్ళతో కొన్ని ముద్రలను పెట్టడం ద్వారా ఎన్నో అద్భుతాలను సృష్టించే విజ్ఞానాన్ని మన వేడికి సైంటిస్టులయిన ఋషులు మనకందించారు. చాలామందికి తెలియని రహస్యమేమంటే భ్రమరాజ్ఞి గడగడలాడించిన హిట్లర్ ఈ ముద్రాబిజ్ఞానాన్ని సరసరారా జీర్ణించుకోవడం నిష్ఠాకుడు. అంత చిన్న వయస్సులోనే అంత గొప్ప గొప్ప విజయాలను సాధించిన హిట్లర్ మనకుమల్లె ముద్రలని చేతివేళ్ళతో ఓ నిర్దిష్టమైన భంగిమలను రూపొందించటంతో ప్రకృతిలో ఓ ప్రచండమైన శక్తిని ఉద్ఘాటించేయచ్చని తెలుసుకున్నాడు. ఆనరించాడు. అద్భుతాలు చేశాడు. అతని ఎదురుగా ఎవ్వర్ని నిలబడనీయని శక్తి సంపాదించాడు. (ఇక్కడ అతను చేసిన తప్పె? ఒప్పె? అనే దాన్ని మనం ఇక్కడ చర్చించబోవడం లేదు)

'వివేకానంద ఛోబియో' అని తరచూ గురుదేవులు చెబుతుంటారు. ఓ విచిత్రమైన తరహా వ్యక్తులు ముఖ్యంగా కొంతమంది విద్యార్థులు తమ తెలివితేటలు అపారమైనవని తెలియజేయడం కోసం కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తుంటారు. 'దేవుడు ఉన్నాడంటారా?' 'మీరు చూశారా?' 'యంత్రాలు, తంత్రాలు, మంత్రాలు, ముద్రలు ఇవన్నీ కొందరు ఊసుపోక కల్పించి తయారుచేసినవిగా ఎందుకనుకో

గూడదు ?... అలాంటివన్నీ అడుగుతారు తప్ప తీరా దాని గురించి తెల్పుకొనేందుకు కొంచెం గూడ ఆసక్తి చూపించరు. ఇలాంటి ప్రశ్నలు వేయడం గొప్పసుకుంటారు. అయితే హిట్లర్ అలా కాదు. మనలా ప్రతిదీ కొద్దిపాఠేయంకూడా దానిలోని సత్యాసత్యాలు అన్వేషించాడు. 'నీ ఆచరణ నీ విశ్వాసాన్ని తెలియ జేస్తుంది' అన్నట్లు కొన్ని శక్తివంతమైన విధి విధానాలతో ప్రపంచాన్ని పాదరెత్తించాడు. అతను చేసింది తప్పే, ఒప్పే దాని గురించి మనం ప్రస్తావించడం లేదు.

విదైనా సజ్జెక్షన్లో సిపిఎస్డీ చేసిన వాళ్ళని డాక్టర్ అంటారు. వైద్య విద్యలో పట్టా సంపాదించినా డాక్టర్ అంటారు. అల్లేపతి, హెయిమియోపతి, ఆయుర్వేదం ఇలా రకరకాల వైద్య విధానాలున్నాయి. ఓ వద్దతి ప్రకారం ఆ విద్యసభ్యునించి అందులో ఉత్తీర్ణత సాధించిన వాళ్ళను డాక్టర్స్ అని పిలుస్తారు. ఇవన్నీ కాకుండా ఎవరన్నా ఉత్తీర్ణత సాధించిన వాళ్ళను డాక్టర్స్ అని పిలుస్తారు. ఇవన్నీ నేరమే అవుతుంది. దానికి పెర్ఫెక్ట్ పడుతుంది. మరి మన భారతీయులు పేరుకు ముందు 'శ్రీ' అనో, 'శ్రీమతి' అనో పెట్టుకుంటారు. అంటే 'శ్రీ' విద్యలో నిష్ణాతులు అని అర్థం. మరి మన దురదృష్టం కొద్దీ అనలు ఆ విషయమే మర్చిపోయాం. అయితే మన పేరు ముందు 'శ్రీ' అని ఎవరైనా రాయకపోతే మాత్రం చాలా అవమానంగా ఫీలవుతాం. మనర్ని ఈ దుస్థితి నుంచి బయటికి పడేసేందుకు పరమపూజ్య గురుదేవులు తిరిగి 'శ్రీ' విద్యను అందరికీ అందించడం కోసం మనకో అద్భుతమైన ప్రత్యాన్ని సాధనగా చేసుకోమని అందిస్తున్నారు. 'బ్రహ్మశ్రీర్ష్యసి' చాంద్రాయణ ప్రతకో దాని పేరు. 'బ్రహ్మశ్రీర్ష్య' అంటే ముఖలు చేసేటటువంటి ప్రతం. ముఖలంటే మన భారతీయ ఆధ్యాత్మికత జగత్తులో ఓ విశిష్ట స్థానాన్ని సాధించినటువంటి వ్యక్తులు. ఎవరైనా సరే, ఆధ్యాత్మికతలో తొలి పాఠాలు నేర్చుకోవాలంటే ఇక్కడ నుంచే తప్ప వేరు మార్గం లేదు. కాబట్టి బ్రహ్మశ్రీర్ష్యసి చాంద్రాయణప్రతం ఓ గోష్ఠ్యమైన ప్రాణవిద్య రహస్యాలను అందించేటటువంటి పరమాద్భుతమైన ప్రతముగా తెలియజేయ బదింది. ద్వాదశరూపులు, గ్రహాలు, నక్షత్రాలు. ఒక్కో నక్షత్రానికి నాలుగు పాదాలు. ఇవన్నీ జ్యోతిష్యాస్థానికి సంబంధించిన అంశాలు. వీటిలో నక్షత్రాల యొక్క ప్రభావం మనిషి మీద బాగా

చూపిస్తుంది. నక్షత్రానికే ఎక్కువ ఆకర్షణ వుంది. నక్షత్రాన్ని ఇంగ్లీషులో స్టార్ అంటారు. నేడు సినిమా 'స్టార్స్'కు జనం ఎంత ఆకర్షితులవుతున్నారో చూస్తున్నార కదా ! ఒక ఆధ్యాత్మికవేత్త ప్రపంచానికి ఎంతమంది ఆకర్షితులవు తున్నారు ? అదే సమయానికి నాలుగురోజు అవతల ఓ ఫిలిం 'స్టార్' వస్తున్నాడని తెలిసి అంతమంది ఆకర్షితులవుతున్నారో చూస్తే ఆ తేడా మనకు చాలా స్పష్టంగా అర్థమౌతుంది. మిగులా ప్రకాలకి, ఈ బ్రహ్మశ్రీర్ష్యసి చాంద్రాయణ ప్రకాలకి తేడా అంత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. శ్రీవిద్య మొత్తం దీనిమీదే ఆధారపడివుంది. ఆకాశంలో ఎక్కడో సుదురాన వున్న నక్షత్రాల యొక్క ప్రభావం మనమీదే వుంటుందిలే ? అని తకువగా మాట్లాడకూడదు. లెక్కలేనన్ని నక్షత్రాలు ఆకాశంలో చీకటి వద్దకే తలపైకెత్తి చూస్తే కనిపిస్తాయి. వాటిలో ఇరవై ఏడు నక్షత్రాలు మనమీద తీవ్ర ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అశ్వని నుంచి రేవతి వరకు వున్న ఇరవై ఏడు నక్షత్రాలలోనే ఈ మానవజాతి మొత్తం ఇమిడిపోతుంది. నక్షత్రాల యొక్క శక్తిని పువయోగించుకో గలిగితే మన జీవితాలలో అద్భుతమైన మార్పులు వస్తాయి. మనకు తెలిసిన, తెలియని ప్రతి ఋషి ఈ ప్రత్యాన్ని ఆచరించినవాళ్ళే. శ్రీవిద్య అన్నా చంద్రవిద్య అన్నా ఒక్కటే. ఈ ప్రతం ఆచరించేవాళ్ళకి జాతకదోషాలు రక్షణ సక్తే దోషాలు ఇలా ఒకటై ఏమంది సమస్త దోషాలు పోతాయి. దృష్టిదోషాలు, వాస్తవ దోషాలు యిలాంటి వీటి వారి మీద పనిచేయవు.

యీ సాధన ప్రతినెల 1వ తేదీన ప్రారంభించాలి ! ఒకటవ తేదీ ఏ నక్షత్రమనేది ప్రధానం కాదు. పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పినదాని ప్రకారం ఒకటవతేదీ అశ్వనీ నక్షత్రానికి సంబంధించిన దోషాలను పోగొట్టుగలిగే శక్తి ఈ శ్లోకాలకు ఉన్నదన్నారు. అలాగే 2వ తేదీ భరణీ నక్షత్రం. 3వ తేదీ కృత్తిక నక్షత్రం. ఇలా 27వ తేదీన రేవతి నక్షత్రం వరకు ఏరోజుకాలోజు మన నక్షత్ర దోషాలను పోగొట్టుకొని 28వ తేదీన పూర్ణిమాని చేసుకోవాలి.

1వ తేదీన - అశ్వనీ

హిరణ్య వర్షం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।

చంద్రాంహిరణ్యుయాలక్ష్యం జ్ఞాతవేదోమమావహ ॥

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

తామ్మ ఆవహజాతవేదో లక్ష్మీ మనపగామినీమ్ ।
యన్యాయం హిరణ్యం వినేయం గామశ్యం పురుషావహామ్ ॥

2

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

2వ తేదీన - భరణి

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

అశ్వసూర్యాం రథమధ్యాం హస్తినాదప్రబోధినీమ్ ।
శ్రియందేవీముపహ్వయే శ్రీర్మా దేవీజువతామ్ ॥

3

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

3వ తేదీన - కృత్తిక

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

కాంసోశ్చ సింహాంహిరణ్యప్రాకార మాస్త్రిజ్వలనీస్సప్తార్చయన్తీమ్ ।
పద్యేస్త్రితాంపద్యవర్షానామి హోపహ్వయే శ్రియమ్ ॥

4

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

4వ తేదీన - రోహిణి

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

చన్ద్రాం ప్రభాసాం యశసాజ్వలన్తీంశ్రియం లోకేదేవజుష్టా ముదారామ్ ।
తాంపద్మినీమీంశరణ మహంప్రపద్యేలక్ష్మీ ర్శ్వేనశ్యతాంత్యాం పృణే 5

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ 16

5వ తేదీన - మృగశిర

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

ఆదిత్యవర్షే తపసోశ్చ ధిజాతో వనస్పతి స్తపవృక్షో ధబిల్య ।
తస్య ఫలాని తపసానదస్త్రుమాయాస్తరాయాశ్చ బాహ్యోలక్ష్మీ: ॥ 6

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ 16

6వ తేదీన - ఆరుద్ర

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

ఉపైతుమాందేవసఖ: కీర్తిశ్చమణినాసహ ।
ప్రాదుర్ముఖతోస్మి రాష్ట్రేస్మిన్ కీర్తి మృద్ధిస్తదాతు మే ॥ 7

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥ 16

7వ తేదీన - పునర్వసు

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ష రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

క్షుత్తిసాసామలాం క్షేప్తామలక్ష్మీ ర్వాతయామ్యహమ్ ।
అభూతిమసమృద్ధంచ సర్వాన్నిర్ద్ధంచమేగృహాత్ ॥

8

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

8వ తేదీన - పుష్యమి

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

గస్తద్దాస్య దురాధర్షాన్నిత్యస్థాప్తాంకరీషిణీమ్ ।
ఈశ్వరీగ్ం సర్వభూతానాంతా మిహోపహ్వాయశ్రియమ్ ॥

9

మనస: కామ మాకూతిం వాచస్పత్యమశీమహి ।
పశూ నాగ్ం రూప మన్వస్యమయి త్రీస్రయతాం యశ: ॥

10

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్సత తం జపేత్ ॥

16

9వ తేదీన - ఆశ్లేష

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

కర్ణమేన ప్రజాభూతా మయినమ్ముచ కర్ణమ ।
శ్రియం వాసయమేకులేమాతరంచద్య హాలినీమ్ ॥

11

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

10వ తేదీన - మఖ

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

ఆప:స్ఫుజన్మస్నిగ్ధాని చిక్షీత వసమే గృహే ।
నివదేవీమ్యాతరంశ్రియం వాసయ మేకులే ॥

12

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

11వ తేదీన - పుబ్బ

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజ తప్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

అర్ధ్రాంపుష్పరిణీం పృష్ఠిం పింగళాం పద్మహాలినీమ్ ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమ మావహ ॥

13

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్సతతం జపేత్ ॥

16

12వ తేదీన - ఉత్తర

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

అర్ధ్రాం య:కరిణీం యష్ఠిం సువర్షాం హేమహాలినీమ్ ।
సూర్యాంహిరణ్యాయీం లక్ష్మీంజాతవేదో మమావహ ॥

14

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్వహమ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్సత తం జపేత్ ॥

16

13వ తేదీన - హస్త

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజ తప్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయీంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహ ॥

తామ్మ అపహజాతవేదో లక్ష్మీమనసగమినీమ్ ।

యస్యాంహిరణ్యం ప్రభాతం గావోదాసోఽశ్వాన్ విస్త్రయంపురుషానహమ్ 15

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్యహమ్ ।

శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్పతతం జపేత్ ॥ 16

14వ తేదీన - చిత్త

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥ 1

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహా ॥ 1

తామ్మ అపహజాతవేదో లక్ష్మీ మనసగమినీమ్ ।

యస్యాం హిరణ్యం విస్త్రయం గామశ్వంపురుషానహమ్ ॥ 2

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్యహమ్ ।

శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్పతతం జపేత్ ॥ 16

15వ తేదీన - స్వాతి

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

అశ్వపూర్వాం రథమధ్యాం హస్తినాదప్రబోధినీమ్ ।

శ్రియందేవీముపహ్వయే త్రీర్యా దేవీజుపతామ్ ॥ 3

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్యహమ్ ।

శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్పత తం జపేత్ ॥ 16

16వ తేదీన - విశాఖ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజ తప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహా ॥

కాంసోఽస్మి తాం హిరణ్యప్రాకారాం అగ్రాంజ్వలన్తీంశ్చప్రాంతర్చయన్తీం ।
పద్యేష్టితాం పద్యవర్ణాంతామి మోహపవన్యయే శ్రియమ్ ॥ 4

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్యహమ్ ।

శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్పతతం జపేత్ ॥ 16

17వ తేదీన - అనూరాధ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

చన్ద్రాంప్రభాసాం యశసాజ్వలన్తీంశ్రియం లోకేదేవజుష్టై ముదారామ్ ।
తాంపద్మినీమీంశరణ మహంప్రపద్యేఽ లక్ష్మీ ర్శ్వశ్యతాన్యాం వృణే ॥ 5

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్యహమ్ ।

శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్పత తం జపేత్ ॥ 16

18వ తేదీన - జ్యేష్ఠ

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

అదిత్యవర్ణే తపసోఽఽ ధిజాతో వసన్పృతి స్తవప్యజ్జో ధబిల్వ ।

తస్య ఫలాని తపసానుద స్తుమాయాస్తరాయాశ్చ బాహ్యోఅలక్ష్మీ ॥ 6

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహూయా దాద్య మన్యహమ్ ।

శ్రియ: పంచదశర్చంచ త్రీకామస్పతతం జపేత్ ॥ 16

19వ తేదీన - మూల

హిరణ్య వర్ణాం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం ।

చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

ఉపైతు మాందేవనఖః కీర్తిశ్చమణినాసహ ।
ప్రాదూర్భూతోఽస్మి రాష్ట్రే ॥ १. స్మిన్కీర్తి మృద్ధిందదాతు మే ॥

7

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్ఫుతతం జపేత్ ॥

16

20వ తేదీన - పూర్వాషాఢ

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

క్షుత్తిపాహులాం జేష్ఠాంఅలక్ష్మీ రాశయామ్యహామ్ ।
అభూతిమసమ్పుద్ధించ సర్వాన్నిర్దుదమేగృహోత్ ॥

8

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్ఫుతతం జపేత్ ॥

16

21వ తేదీన - ఉత్తరాషాఢ

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

గృద్ధ్వారాం దురాధర్షాం నిత్యపుష్టాంకరిషిణీమ్ ।
ఈశ్వరీగం సర్వభూతానాంఅమిహేషాపవ్యయేశ్రియమ్ ॥

9

మనస: కామమాకూతిం వాచస్పత్యమశీమహి ।
పశూనాగం రూప మచ్ఛస్యముయ శ్రీ:శ్రయతాం యశ: ॥

10

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్ఫుతతం జపేత్ ॥

16

22వ తేదీన - శ్రవణం

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

కర్ణమేన ప్రజాభూతా మయినంభవ కర్ణమ ।
శ్రియం వానయమేకులేమాతరంపద్యమాలిసీమ్ ॥

11

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్ఫుతతం జపేత్ ॥

16

23వ తేదీన - ధనిష్ఠ

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజ తస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

ఆప:స్యజన్మస్మిగ్ధాని చిక్షీత వనమే గృహే ।
నివదేపీంమాతరంశ్రియం వానయమేకులే ॥

12

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్ఫుతతం జపేత్ ॥

16

24వ తేదీన - శతభిషం

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

అగ్రాంపుష్కరిణీం పుష్టింపింగళాంపమ్మద్యమాలిసీమ్ ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

13

యశ్చుచి:ప్రయతో భూత్వాజుహుయా దాద్య మన్వహామ్ ।
శ్రియ: పంచదశర్చంచ శ్రీకామస్ఫుతతం జపేత్ ॥

16

25వ తేదీన - పూర్వాశ్లాఢ

హిరణ్య వర్షాం హరిణీం సువర్ణ రజతస్రజాం ।
చన్ద్రాంహిరణ్యాయాంలక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ॥

అర్థాం యః కరిణీం యస్మిం సువర్ణం హేమమాలినీమ్ |
సూర్యాంఘ్రిహిరణ్మయీం లక్ష్మీంజాతవేదోమమావహా || 14

యశ్చుచి: ప్రయతో భూత్యాజుహుయా దాద్య మన్యహమ్ |
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ శ్రీకామస్మతతం జపేత్ || 16

26వ తేదీన - ఉత్తరాభాద్ర

హిరణ్య వర్ణం హరిణీం సువర్ణ రజతప్రజాం |
చంద్రాంహిరణ్మయీం లక్ష్మీం జాతవేదోమమావహా ||

తామ్మ అవహజాతవేదో లక్ష్మీమనపగామినీమ్ |
యస్యాంహిరణ్మం ప్రభాతంగా వోదాస్యోక్యాన్ విశ్లేయం పురుషానహమ్ || 15

యశ్చుచి: ప్రయతో భూత్యాజుహుయా దాద్య మన్యహమ్ |
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ శ్రీకామస్మతతం జపేత్ || 16

27వ తేదీన - రేవతి

హిరణ్య వర్ణం హరిణీం సువర్ణ రజ తప్రజాం |
చంద్రాంహిరణ్మయీం లక్ష్మీం జ్ఞాతవేదోమమావహా ||

యశ్చుచి: ప్రయతో భూత్యాజుహుయా దాద్య మన్యహమ్ |
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ శ్రీకామస్మతతం జపేత్ || 16

యశ్చుచి: ప్రయతో భూత్యాజుహుయా దాద్య మన్యహమ్ |
శ్రియ: పంచదశర్చుంచ శ్రీకామస్మతతం జపేత్ || 16

ఇలా 27 రోజుల పాటు సంపుటిత శ్రీసూక్త పారాయణ పూర్తి చేసిన తరువాత...

28వ తేదీ - పూర్వానుతిగా ఒక ప్రమిదలో అప్సవెయ్యి వేసి ఐదు వత్తులు వెలిగించి ఈ క్రింది మంత్రంతో అనుతి వెయ్యాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం భూతేభ్యో ఇదం న మమ ||

(గాయత్రీ మంత్రవిజ్ఞానం మూడవ భాగము చదవాలి)

29వ తేదీ - నర, దేవ, ఋషి అహుతులు సమర్పించాలి. ఇక్కడ నరుడు - దేవతగ్గ, దేవత - ఋషిగ్గ, మళ్ళీ ఋషి - మహర్షిగ్గ, రాజర్షిగ్గ, బ్రహ్మర్షిగ్గ, దేవర్షిగ్గ మారే సాధన వుంటుంది. మరల అప్సవెయ్యితో ఐదు వత్తులు వేసి దీపం వెలిగించి ఈ క్రింది మంత్రాలతో మూడు అహుతులు సమర్పించాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం సరేభ్యో ఇదం న మమ ||

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం దేవేభ్యో ఇదం న మమ ||

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం ఋషిభ్యో ఇదం న మమ ||

30వ తేదీ కూడా పైన చెప్పిన విధంగా దీపం వెలిగించి ఈ క్రింది మంత్రంతో ఒక అనుతి వేయాలి.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ స్వాహా
ఇదం బ్రాహ్మణేభ్యో ఇదం న మమ ||

అనుతి ఇచ్చాక క్రింది ప్రజ్ఞాగీతం చదువుకోవాలి. తిరిగి మరల 1వ తేదీ నుంచి సాధన ప్రారంభించాలి. ఈ సందర్భంగా పరమ హుజ్య గురుదేవులు మనల్ని

విధిగా రెండు సంస్కారాలను తప్పక పాటించవలెనన్నారు. 1) జన్మదినము 2) వివాహదినము, ప్రతి ఒక్కఁడు వారి జన్మనక్షత్రము రోజున జన్మదిన సంస్కారాన్ని సామూహికంగా జరుపుకోవాలి. అలాగే వివాహదిన సంస్కారం కూడా వారి వివాహం ఏ నక్షత్రాన జరిగిందో ఆ రోజున జరుపుకోవాలి. ప్రతినెలా యీ రెండు సంస్కారాలు చేసుకోవాలి? ఇంతవరకు మనం ప్రతి సంవత్సరం పుట్టినరోజు, పెళ్ళిరోజు జరుపుకొనే వాళ్ళం. అలాకాకుండా ప్రతినెలా ఈ రెండు సంస్కారాలను విధిగా జరుపుకుంటే త్వరత్వరగా సమాజం మొత్తం ప్రాణశక్తివంతుల మహా సమాహం ఏర్పడగలదని పరమ పూజ్యగురుదేవులు రహస్యసూచనగా తెలియజేయబడింది.

ఇక్కడ ప్రజ్ఞాశీతము - మైనే జీవన్ త్యాగ్ తిత్క్షా - పాట విసాలి.

(పరమ పూజ్య గురుదేవులు హిందీలో రచించిన ప్రజ్ఞాశీతానికి స్వచ్ఛానువాదం యిక్కడ యివ్వబడింది.)

ఓ ప్రియాశీ ప్రియమైన పురోహితుడా ! లే ! లేచి నిలబడు.

ముందు నీవు తేజోవంతుడవై ఆపై తమస్సులో జోగుకోన్న, తూలుతోన్న రాష్ట్రాన్ని నిద్రలేపు !

దోవ తప్పి, దస్యిపోయి, కూలబడ్డ నా ప్రాణసమాన పురోహితుడా !

లే ! లేచి నిలబడు.

ముందు నీవు తేజోవంతుడవై ఆపై తమస్సులో కూరుకుపోయిన రాష్ట్రాన్ని నిద్రలేపు.

నా జీవితమంతా త్యాగము, తిత్క్ష, తపస్సులతోనే గడిపాను.

అలా నా జీవిత బ్రహ్మకమలాన్ని సంపూర్ణంగా వికసించజేసుకొన్నాను.

నా బ్రాహ్మణ్యోచిత జీవితంలో ఎన్నో ఎన్నెన్నో చమత్కారాలు జరిగాయి.

ఆ బ్రహ్మతేజస్సులోని చమత్కార మహిమే నన్నిలా మాట్లాడినోంది.

త్యాగము, తిత్క్ష, సంయమన తపస్సులతో సంబంధం తెగిపోయిన

బ్రాహ్మణ్యోచిత జీవన విధానాన్ని ఎలాగైనా, ఎలాగైనా నీవే తిరిగి

పునరుద్ధరించాలి మరి !

ఎంతో కష్టపడి వికసించజేసుకొన్న నా బ్రహ్మకమలంపు ప్రతి రెక్క మార్గభ్రష్టుడవై తిరుగుతోన్న నీకు చేయించిచాలని తపనతో నీక్ష వెదుకుతోంది.

పురము యొక్క హితము గోడు ఓ నా పురోహితుడా !

నాలోని బ్రహ్మబీజాలను తిరిగి నీవే నీ సమాజంలో నాటాలి !

ఎప్పుడైనా నువ్వు కోలుకొని

నా హృదయంలో నేనిన్నాళ్ళూ మోసిన భారాన్ని నీ భుజాలకెత్తుకోవలసిన సమయం రానే వచ్చిందిక.

నువ్వే గనక నావాదివైతే

బ్రహ్మబీజాలను యీ భూమ్మీద నాటాలి మరి.

ఇందుకేనా నేనీ బ్రహ్మకమలాన్ని నా చాళ్ళమహానే బిళ్ళ కోసం వికసించజేసానని వశ్యాత్వాంతో కుమిలిపోయేలా చేసావా ?

ఎట్టి పరిస్థితుల్లో బ్రహ్మబీజాలు నాటబడకుండా ఉండిపోకూడదు మరి తపస్సు చేత తపించబడ్డ యీ నేల నేడంతో పదునై ఉన్నది.

ఇక బీజాలను నాటడమే మిగిలి ఉన్నది.

బ్రహ్మతేజస్సులో భరతభూమి వెలిగిపోయే మహాత్తర సమయమిది.

నా తపము ఫలించి వికసించిన బ్రహ్మకమలంలోంచి పెల్లుబికిన సూతన సంకల్పమిది.

యీ విశ్వానికి అత్యుజ్జ్వలం యొక్క వెలుగు లభించు గాక !

నా తపము ఫలించి వికసించిన బ్రహ్మకమలంలోంచి పెల్లుబికిన సూతన మహాసంకల్పమిది.

నా విశ్వానికి అత్యుజ్జ్వలము యొక్క వెలుగు లభించుగాక !

1. ప్రాణ నాగము వారి, హృదయస్థానం దగ్గర పసుపు వర్ణము
2. అపాన కార్యము మూలారం దగ్గర నారింజ / ముదురు ఎరుపు
3. వ్యాన ధనంబయము హృత్ శరీరముమీఠకు నాడులన్నీ గులాలి వర్ణము
4. ఉదాన దేవదత్తము కంఠము, శిరస్సు నీలము / ఉదా
5. నహాన కృతలము నాలి - పొట్టి ఆకుపచ్చ వర్ణము

యీ ప్రాణవిద్యకు సంబంధించిన అత్యంత ప్రధానమైన సాధనలు యీ పుస్తకంలో అందించబడ్డాయి. వాటిని ఆచరించే ముందు కొన్ని అత్యవసరమైన వాటిని అవగాహన చేసుకొంటే మనం చేసే సాధనలు ఎంతో సంతృప్తినిచ్చ గలుగుతాయి.

‘మనకు భావన సరిగ్గా కుదరాలంటే మనం దేనిమీదైతే భావన చేయాలను కున్నామో దానిపట్ల ఒక స్పృహమైన అవగాహన ఉండాలి’ అంటారు మాస్టారు. ఉదాహరణకి పట్టుకొలను జాగ్రత్తపరచుకొనే సాధనలో ఈ భావన ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. అవి ఏ స్థానంలో ఉన్నాయో, ఏ రంగుతో మెరుస్తున్నాయో, దాని భౌతికపు, వెదల్లులు సుమారుగా ఎంతో, దానికి సంబంధించిన దళాలు ఎన్నో ధళాలంటే ఎలా ఉంటాయో, ఇవన్నీ క్షియర్గా తెలిస్తే సరిగ్గా మనం ఆ సంబంధిత ధ్యానాన్ని గానీ, భావనని గానీ కరిక్టగా చేసుకోగల్గుతాం.

ఆకాశంలో సూర్యుడు వెలుగుతున్నాడు. నిజానికి అక్కడేమీ లేదు. రెండు పదార్థాలు కలిసి మండతున్న వెలుగును మనం సూర్యునిగా చూడగలుగుతున్నాం. అలాగే యింద్రధనుస్సు. నిజానికి అక్కడేమీ ఉండదు. మనకు అక్కడ ఓ ధనస్సులా భూమికి యీ మూల నుంచి ఆ మూలకు అలా కనిపిస్తుండంతే. అంటే కొన్ని మెరుస్తోన్న పరమాణువులు కలిసి ఒక ఆకృతిలో రూపొందడం అనచ్చు. అలాగే ఈ షట్కూలా కూడా. వీటిని శక్తి కేంద్రాలు అని కూడా అంటారు. మన ప్రాణమయ శరీరంలో ఉండే ఈ చక్రాలు నిజానికి ‘ఈధరికీ’ అణువులు, పరమాణువులతో మన వెన్నుపూస స్థానంలో ఒక చోట నిర్మితమై, కేంద్రీకృతమై ఉండటముగా చెప్పవచ్చు. ఇవి సుమారు 2 అంగుళాల నుంచి 6 అంగుళాల

వరకు వ్యాసం కలిగి ఉంటాయి. చక్కగా వికసించి పనిచేస్తోన్న చక్రాలు అద్భుతమైన తేజస్సుతో, విపరీతమైన కాంతితో మండే జ్వాలగా, వేగంగా కదులుతోన్న పరమాణువులతో ప్రజ్వలిస్తుంటాయి.

సాధారణంగా ఎక్కువ మంది చక్రాలు అలా ఉండవు. బయటి నుంచి ప్రాణశక్తి పీల్చుకొలి ఈ క్రమాల మనపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఒక్కో చక్రంలో ఒక్కో ప్రాణము ఎక్కువగా ఉంటాయింటుంది. దాంతోపాటు పంచ ప్రాణాలతో పాటు మిగతా ప్రాణాలు కూడా ఎంతో కొంత ఆయా చక్రాల్లో తెలుగుతూ ఉంటాయి. మనం శ్రద్ధతో చేసే భావనాత్యక్తమైన సాధనతో మందకొడిగా వెలుగుతోన్న ఆయా చక్రాలను వేగవంతంగా, ప్రకాశవంతంగా మార్చుకో గలుగుతాం. ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు ప్రాణశక్తితోనే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ప్రాణశక్తి విభవంలో ఉన్న ఓ అద్భుతమైన రహస్యమేమనంటే అది మన భావనను బట్టి బిశ మార్పుకోగల్గుతుంది. ఇది మామూలు రహస్యం కాదు. లలితా సహస్ర నామంలో “భావనామాత్ర సంతుష్ట” అన్న రహస్యం దీనికి సంబంధించినదే. దీన్ని బట్టి ఋషులు “యద్భావం తద్భవతి” అనే సూత్రాన్ని కనిపెట్టారు.

ప్రాణశక్తి యొక్క పరమాణువులు ఓ విశేషమైన ఆకారంలో మన పట్టుకొల్లో దళాలవలె మెరుస్తూండడం గురించిన ఋషుల ‘భావనతో ప్రాణశక్తిని మీకు కాలంబిన చోటుకు, కాలంబినంతగా సక్రియంగా ప్రాభవేషుకోవచ్చు’ అని తెలియజేశారు. ఆయా చక్రాల్లో మెరుస్తోన్న వెండి రజను లాంటి సూక్ష్మాణువులు రకరకాల రంగుల మెరుపుల్లా, ఎంతో ఆకర్షణీయంగా, రంగులమయ కిరణాలుగా ప్రజ్వలిస్తూ ఉంటాయి. వాటిని మీరూ గుర్తించవచ్చని తెలియజేయబడింది. మన స్వభావము, ఆలోచనలనుబట్టి మన చక్రాల్లోంచి రకరకాల రంగుల పరమాణువులు మన్నీషుం వైపుకు ప్రయాణిస్తుంటాయి. ఈ రంగురంగుల కాంతి కిరణాలు మన చక్రాల నుంచి వెన్నుపూస ద్వారా పైకి ప్రయాణిస్తూ ఉంటాయి. ప్రయాణిస్తున్న కొద్దీ వాటి రంగులను మార్చు చేసుకుంటాయి. దాని ఫలితంగా మన మానసిక స్థితిలో చాలా మార్పులు కొద్దిపొందటంగా కనిపిస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు నారింజ రంగు స్వాధీష్ఠిసూక్ష్మింది బయల్దేరి వెన్నుముక గుండా

ప్రయాణించి పనుపుగా, బంగారుపర్ణముగా మారుతూ సమాప్తారం వైపు ప్రయాణించి మన మేధస్సును పెంచుతుంది. అద్భుతమైన తెలివితేటలతో కీర్తిప్రతిష్ఠలు సంపాదించేలా చేస్తుంది. అలాగే ముదురు ఎరుపు రంగు మూలధారం నుంచి బయల్దేరి వెన్నుపూసగుండా బ్రహ్మరంధ్రం వైపు (శిరస్సు పైభాగం వైపు) ప్రయాణిస్తూ ఎరుపు రంగు కొంచెం మారి లేత ఎరుపు రంగులో(ఇటుకరాయి రంగులో)కి మారుతూ మాతృహృదయత అనే అద్భుతమైన స్వభావాన్ని పెంపొందించవస్తుంది. అలాగే ఆజ్ఞాచక్రం నుంచి ముదురు ఊదారంగు పైకి ప్రయాణిస్తూ ఆహ్లాదకరమైన లేత ఊదాగా మారి ఆత్మవిద్యకు సంబంధించిన అనేక విషయాల పట్ల మెరుగైన స్థితికి తీసుకెళుతుంది.

ఇక్కడ అత్యంత ప్రధానమైన అంశాన్ని మరోసారి గుర్తు చేసుకుందాం. శరీరంలో ప్రాణశక్తి ఉద్భవంగా ప్రవహించాలంటే శరీరం ఆరోగ్యవంతమై ఉండాలి. మన పొట్టలో ఓపకృ నీనాము, ఓపకృ కాలేయము ఉంటాయి. ఆ స్థిహానికీ సంబంధించిన స్వాధిష్ఠాన చక్రము, అక్కడ వ్యాస వాయువు పెద్ద మొత్తంలో ప్రవహించవేయబడటం వలన శరీరంలోని ప్రతి కణకణము ప్రాణశక్తివంత మవుతుంటుంది. ఆపై మిగిలిన మిగతా శక్తి బయటికి విడుదల చేయబడు తుంటుంది. మంచి ఆరోగ్యవంతుడి చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళందరికీ అద్భుత వైద్యుడి వలె ఉపయోగపడతాడు. అందుకే స్వామి వివేకానంద ఆరోగ్యవంతులు సమాజానికెంతో అవసరమన్నారు. పరమపూజ్య గురుదేవులైతే వారి క్రితం జన్మలో సమగ్ర గురురామదాసుగా పచ్చినప్పుడు ఊదారా వల ప్రాంతాల్లో ఎన్నో వ్యాధులనుశాలలను పెట్టించారు. ఎన్నో హనుమ మందిరాలను నిర్మించజేశాడు. రాబోయే రోజుల్లో ప్రాణశక్తివంతులు సమాజానికెంతో అవసరపడతారని ఆ మహనీయుడు అనాటి నుంచే తన ప్రయత్నాలను అలా సాగించారు.

మన శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాలను బయటికి పంపేందుకు 5 అవయవాలు బాధ్యత తీసుకుంటాయి. చర్మము, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, ప్రేగులు, మూత్ర పిండాలు. అలాగే మన శరీరంలో అధికంగా పోగైన ప్రాణశక్తి చర్మము యొక్క కోట్లాది రంధ్రాల ద్వారా ప్రాణకణాలుగా విసర్జింపబడతాయి. దుష్ట స్వభావం,

సీప మనస్తత్వంగల వారిలోంచి విసర్జింపబడి నిర్జీవమైన పరమాణు కణాల ఉద్భవించి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అది వారి స్వభావ తీవ్రతను బట్టి వారి పక్కనున్నటువంటి వారి శరీరాల మీద చెడు ప్రభావం చూపిస్తుంది. ముఖ్యంగా కాళ్ళనుంచి, చేతివేళ్ళ కొనల నుంచి ఈ ప్రవాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోళ్ళలో మట్టి ఉండి కాళ్ళు, చేతులు అపరిశుభ్రంగా ఉన్న వ్యక్తులు అనారోగ్యకరమైన వాతావరణాన్ని సృష్టించడమే కాకుండా పక్కవారి మీద ఎంతో చెడు ప్రభావాన్ని చూపించగల్గుతారు. ప్రోఫెసర్ గేట్స్ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు ఈ విషయాలన్ని నిరూపిస్తూ 'సీలీనియం' అనే ఉప్పుతో చేసిన అనేక రకరకాల ప్రయోగాల ద్వారా శరీరాలని శుభ్రపరచుకొనే విధానాన్ని తెలియజేశాడాయన. ఇంతకుముందు చెప్పినట్లు శరీరం నుండి విడుదలవుతున్న నిర్జీవ ప్రాణశక్తి కణాలు పక్కవారి మానసిక స్థితి మీద, శారీరక ఆరోగ్యం మీద చాలా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. యోగులు ఈ విషయాన్ని స్పష్టంగా చూడగల్గుతారు.

సరియైన ఆలోచనలు, మంచి భావనలు అలవరచుకుంటే మనలో ప్రాణశక్తి ప్రభావం అద్భుతంగా పుంజుకుంటుంది. నిరంతరం మన శరీరంలోని చక్రాలలోంచి ఈ ప్రాణశక్తి పైకి ప్రయాణిస్తుంది. నత్యము, ధర్మము, వ్యాయామం పాటించేవారికి, వారి షల్కలాలనుంచి బయలుదేరిన ప్రాణశక్తి వెన్నుపూస ద్వారా బ్రహ్మరంధ్రంలోకి చేరుకోవడం వల్ల ఎన్నో అత్యుత్కర అనుభూతులు కలుగుతాయి. అలాకాకుండా అధర్మము, అసత్యం, అన్యాయం మొదలైన సీప స్వభావాలు కలిగినవారికి వారి వారి చక్రాలనుంచి రంగురంగుల శక్తి కిరణాలు కింది వైపుకి ప్రయాణించి వారిని అనేక విధాలు అధోగతిపాలు చేస్తాయి.

జంతుమానవుడు మానవుడిగా ఎదగాలి. ఇది మొదటి మెట్టు. ఆపై మానవుడు దేవమానవుడిగా మారాలి. అంటే దేవతలుగా మారాలి. ఇది రెండో మెట్టు. పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య 'ఉపాసన' వల్ల మనవి దేవమానవుడుగా మారతాడు. 'ఉపాసన' అంటే దగ్గరగా కూర్చోడం. భగవంతుడు కరుణామయుడు. ఆయన మహిమలు అనంతములు. ఇది అందరికీ తెలుసు. భద్రాజుల పోగడ్డలు వినాలని ఆయనకేం రికోరుండదు. నువ్వంతదీనాదివి,

ఇంతటివాడివని పొగడే సరికి ఆయన ఉబ్బితబ్బియై అడిగినవేదైనా సరే ఇచ్చేస్తాడని చాలామంది అపోహల్లో వుంటారు. అదే పనిగా మనల్ని ఎవరైనా పొగడితే మనకే ఏరాకేస్తుంది. పొగడి ఏదో లాభం పొందేందుకు వచ్చేవారిని అబ్బలుమైన మనమే ఇట్టే పసిగట్టేయగలం. మరి అలాంటిది ఏదో యాచన చేయడం కోసం, లాభం పొందడం కోసం, వరమో, కోరికో అదుకోవడం కోసం ప్రశంసల వర్షం కురిపిస్తే పొంగిపోయి ఆయన ఎవరనినైనా సరే అనుగ్రహించేస్తాడు అని మరి అమాయకంగా భగవంతుడిని తక్కువ అంచనా వేయకూడదు. పరమపూజ్య గురుదేవుల అభిప్రాయం యిదంతా.

అసలు ముందు భగవంతుడి ఎదురుగా కూర్చోవాలంటేనే కొన్ని అర్హతలు తెచ్చుకోవాలి. మనస్థాయిని ఆయన ఆశించినట్లు కాస్తయినా పెంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. మామూలు రాజకీయాల్లోనే మనమే తరచూ చూస్తుంటాం. ఓ ప్రధానమంత్రి పాల్లోనే సభలు, సమావేశాల్లోనే ఎంపిక చేయబడిన పార్లమెంటు సభ్యులు మాత్రమే పాల్గొనేందుకు అర్హత కలిగి వుంటారు కదా! ఏ ముఖ్యమంత్రి పక్క సీటులోనో, ఎదురు సీటులోనో ఎవరుబడితే వారు కూర్చోగలరా? నగల వ్యాపారులో మరో వ్యాపారులో కూడా తమ స్థాయికి చెందిన వ్యక్తులనే పక్కన కూర్చోబెట్టుకుంటారు. సాక్షాత్తు శ్రీకృష్ణుని కూడా ఆవు దగ్గరకు రాగలిగింది తప్ప మిగతా పశువులు రాలేకపోయాయి కదా? కాబట్టి మన స్థాయి కాస్త పెంచుకోవాలికి ప్రయత్నిస్తే తప్ప ఉపాసకుడు అర్హత రాదు.

తీరా భగవంతుడికి దగ్గరగా కూర్చోవడం అంటూ జరిగితే అంటే ఉపాసన చేయడం అంటూ జరిగితే దాని ఫలితాలు మామూలుగా వుండవు. గంధం చెట్టు సమీపంలో ఉన్న మామూలు చెట్టు కూడా సుగంధభరితమవుతుంది. చేతికి గోరింటాకు పెట్టుకొని దాన్ని మనమేం ప్రాధేయవదాల్చిన అవసరం లేనేలేదు. దానంతటదే ఎర్రగా పండుతుంది. బొగ్గులు, నూనెలు అమ్మేవారి బట్టలు మసిబారి ఉన్నట్టుగా అత్తర్లు, సెంటలు అమ్మేవారి దగ్గర సుగంధాలు చుట్టుముట్టి వున్నట్టుగా మనం చూస్తుంటాం. ఉపాసన ఫలితం అలాంటిది. భగవంతునికి సమీపంలో వుండడం వల్ల లాభం యిదే. ఆయన సమస్త సంపదలకు మనమే వారసులమవుతాం.

ఆ తండ్రి సద్గుణాలు మనలో ప్రతిఫలించాయి. ఆయన శక్తి సామర్థ్యాలు సైతం క్రమక్రమంగా మనవపుతాయి. ఒకసారి ఆ అనుభూతి సాధించిన సాధకుడు ఇక ఆ ఉపాసనను వదిలివుండలేని స్థితికి చేరుకుంటాడు.

ఓ సంధ్యంలో జ్వాలాకాల్ మూర్తి మన్నని ఉద్దేశించి ఎంతో ఆవేదన చెందారని తెలియజేయబడింది. "నేను జీవించి వున్న ప్రతి ఐదుగురిలో ముగ్గురు సౌరశక్తిని కిందికి దింపగలిగే శక్తి సామర్థ్యాలున్నవారేకాదు. గత అనేక జన్మల్లో వాళ్ళు చేసిన అనేక సాధనల బలం వల్ల వారు ఆ హోదాను సంపాదించారు. అయితే ఆ ముగ్గురు కూడా మిగతా ఇద్దరితో కలిసి, మాయామోహంలో పడి, గతాన్ని మరిచి వ్యర్థజీవితాలను జీవిస్తున్నారు." ఆ మహనీయుని వ్యవధి కారణమిది.

'ఆధ్యాత్మికత అంటే ఆలోచించే విధానాన్ని చేర్చి విద్య.' నిజానికి మనకి ఆలోచించడం రాదు. భగవంతుడికి అందరూ భక్తులే. అయితే వాళ్ళను రెండు రకాలుగా విభజించవచ్చు. ఒక రకం భక్తులు కేవలం స్వార్థంతోనే ఆలోచిస్తుంటారు. రెండో రకం వారు వాళ్ళ ఆలోచనల్లో స్వార్థం కనబడదు. పురాణకాలం నుంచీ ఇదే కొనసాగుతోంది. భగవంతుడి కోసం ఋషులూ తపస్సు చేశారు. రాక్షసులూ చేశారు. స్వార్థం మనిషిని రాక్షసుల్ని చేస్తుంది. మనల్నిందర్నీ ఋషులుగా ఘోర్యం కోసమని మన ఆలోచనా విధానం మెరుగుపరిచేందుకు పరమ పూజ్య గురుదేవులు తీవ్ర వృత్తి చేశారు. 'రుచు నిరుచు ఆధ్వర్య ప్రాణాయామాలయ మనకి ప్రత్యంగా ఆలోచించడం చేర్చిస్తాయి.' అని స్పష్టంగా తెలియ జేశారు.

రాబోయే రోజుల్లో ఈ సూర్యకిరణాల్లో వివరతమైన మార్పులు రాబోతున్నాయని ప్రపంచవ్యాప్తంగా సైంటిస్టులంతా చెప్తున్నారు. ఇటీవల గురుగ్రామం భూమికి బాగా దగ్గరగా రావడం జరిగిందని తెలుసుకురా! సోలార్ మాక్సిమమ్ అని ఇటీవల సైంటిస్టులు పేర్పొంటూ రాబోయే రోజుల్లో భూమిపై అత్యంత విషపూరితమైన కిరణాలు పరచుకుంటాయి. దానివల్ల మనుషుల్లో రకరకాల రోగాలు ముఖ్యంగా చర్మవ్యాధులు / క్యాన్సర్లు, గుండె జబ్బులు మనిషిని ఎక్కువగా పీడిస్తాయన్నారు. ఇదివరకటిలాగా ఎండలో తిరగకూడదన్నారు. ఇవి

3
చ
ం
స
జ్జీ
2
శ
ం
ప్ర
కో
౧౨
శ
2.
ని
ప్ర
ం.
మై
ు
కా
ం
ప్ర
ం.
స

కాకుండా భూమీద జరిగే ప్రతి అవాంఛనీయ సంఘటనా, ప్రకృతి వైపరీత్యము మొదలైనవాటికి సూర్యకిరణాలే ప్రధాన కారణమవుతాయంటున్నారు. అయితే అధ్యాత్మిక గురువులలో తలమానికంగా చెప్పుకోదగిన పరమపూజ్య గురుదేవులు శ్రీమండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య ఆస్రస ప్రాణాయామాలుతో జీవించేవారికి సూర్యకిరణాల వల్ల ఎలాంటి హాని జరగదని స్పష్టం చేశారు.

ఆసన ప్రాణాయామాలు గురించి చెప్పే మన ఋషులు యోగశాస్త్రంలో వాటికి అంత గొప్ప ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడానికి కారణాలు లోతుగా పరిశీలిస్తే చాలా ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. నేడు మన దురదృష్టం కొద్దీ వాటిని లోతుగా అధ్యయనం చేసినవారుగానీ, వివరించి చెప్పేవారుగానీ లేకపోవడం వల్ల ఆసన ప్రాణాయామా లనేవి ముఖ్యంగా ఆసనాలు కాలాన్ని వృధాచేసే అనవసరమైనవి గానో కేవలం ఏ శారీరక వ్యాయామంగానో భావిస్తున్నవాళ్ళు మనలో చాలామంది వున్నారు. పూజ్య గురుదేవులు మాస్టర్ మారళ్ళవారు ఈ దుస్థితిని గమనించి ఆసన ప్రాణాయామా లనేవి యోగశాస్త్రానికి ఎంత అవసరమో వివరించి చెప్పే వుంటారు. ఈ లోతైన వివరాలు ఎప్పుడైతే మనం అర్థం చేసుకుంటామో ఇంకా వీటిని మనం తక్కువ అంచనా వేయం. ఇవి లేకుండా గూడా ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్ళొచ్చు అనేది సరియైనది కాదు అని కూడా తెలుసుకుంటాం.

మన శరీరంలోనే కొన్నిచోట్ల కొన్ని గుప్త కేంద్రాలుంటాయి. ఆయా గుప్త స్థానాల్లో మన శరీరానికి అవసరమైన విద్యుత్ ప్రవాహం నిరంతరం జరుగుతుంటుంది. ఈ రహస్య కేంద్రాలు శరీరంలో, సుమారు ముప్పై మూడు చోట్ల వుంటాయి. వీటిలో ఎక్కువ కేంద్రాలు పొట్టలో, ఛాతిలో ఉంటాయి. ఇంకా మిగతావి కంఠకూపంలో, భుజాల్లో, వెన్నుపూసలో, తలవెనుక భాగంలో, నడినెత్తిని ఉంటాయి. తలలో, మొండెములో ఉన్న గుప్తస్థానాల్లో ధనవిద్యుత్తు, మిగతా గుప్త స్థానాల్లో ఋణ విద్యుత్తు ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ధన విద్యుత్తునే 'హవ్యవాహ' అని, ఋణవిద్యుత్తునే 'కవ్యవాహ' అని అంటారు. ఈ రెండింటిలో బ్యాలెన్స్ తప్పితే, ఎక్కువ తక్కువలు జరిగితే పక్షవాతములాంటి రకరకాల వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. రకరకాల బలహీనతలు చుట్టుపడతాయి. మన శరీర నిర్మాణం సహజంగానే ఈ గుప్త కేంద్రాల్ని సంరక్షించే విధంగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఈ స్థానాలకు ఏ

మాత్రం వత్తిడి, బాధ కలిగినా జీవితంలో కోలుకోలేని విధంగా తయారవుతారు. ఆసన ప్రాణాయామాలవల్ల ఈ స్థానాలకు ఓ విధమైన కోమలమైన మరింత సున్నితమైన మాలిష్ జరుగుతుంది. దాంతో ఇంతకు ముందు చెప్పిన హవ్యవాహ, కవ్యవాహ విద్యుత్ ప్రసారం సక్రమంగా జరిగి శరీరానికెంతో లాభదాయక మవుతుంది. మన ఋషులు మనకందించిన అనేక ఆసనాల్లో దాదాపు ప్రతీ ఆసనము ఈ గుప్త కేంద్రాలను శక్తివంతం చేసేవిగానే ఉన్నాయి. మనం చేసే అవతతవక పనుల వల్ల, అసహజ జీవనం వల్ల ఈ గుప్త స్థానాల్లో కొన్ని మరినాలు పేరుకుంటాయి. తెలిసి చేస్తే యీ ఆసనాల ప్రభావం వల్ల ఆయా మాలిన్యాల తొలగిపోవడమే కాకుండా ఆయా గుప్తస్థానాలకు శక్తి చేకూరుతుంది. ఈ హవ్యవాహ, కవ్యవాహ అనేవిద్యుత్తు గుప్తకేంద్రాల్లో నిర్మాణమై వున్న అద్భుత శక్తులను నిద్రలేపి సక్రమంగా పనిచేసేట్లు చేస్తాయి. ఈ రెండు విద్యుత్ శక్తులు మనం నిత్యం చాడుకునే శీతకోతూణా వుంటాయి. ఈ రెంటిని మనం సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటూ మనంతట మనమే ఊహకందనంత ఎత్తుకెదిగేందుకు ఓ రహస్య సూచనను మనకందించారు. దీన్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటించగలిగితే మనంత అద్భుష్టవంతులు, వివేకవంతులు ఇక ఉండబోరని ఎంతో స్పష్టంగా తెలియజేయబడింది.

ఎప్పుడెప్పుడు మనం నీళ్ళు త్రాగుతున్నా పరమపూజ్య గురుదేవులు మరియూ వారి ధర్మపత్ని పరమపంధనీయ మాతాశీల దివ్యనామాన్ని స్మరిస్తూ నీటిని తాగాలి. "శ్రీ మాతా భగవతీ దేవీ సహిత శ్రీ చండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్య సర్వగు పాఠోదకం పావనం శుభం" తిరుగలేని ఈ మంత్రోదకము మన జీవితాల్ని ఎంత వున్నంతగా మార్చేస్తాయో మనం ఊహించలేం. ఇక్కడ మంచినీళ్లనే కాదు ఏ ద్రవ వదార్దం తీసుకున్నా ఈ భావంతో తీసుకోగలిగితే చాలు. మన క్రక్షణమనుసరించి త్వరలోనే అద్భుతాలు చవిచూస్తాం. దీనిలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు.

ఇంతకుముందు చెప్పాకున్నట్లు యమ నియమ ఆసన ప్రాణాయామాలు మనకు ఆలోచనా విధానాన్ని నేర్పిస్తాయి. ఆసనాలు రోజూ క్రమం తప్పకుండా చేసేవారు ఇంతకుముందు కంటే కూడా ఎన్నో అద్భుత ఫలితాన్ని చవిచూస్తారని

3
వి
సం
స
శ్రీ
య
ఈ
ం
స్థి
లో
ల
నా
య
దే.
ని
య
బ్బె
ను
నా
కూ
స్థి
య
స్థ

చెప్పాడు. మన ఆలోచనలను ప్రకృతి కనుగుణంగా మలచుకోగలిగితే తప్ప రాజోయే రోజుల్లో భూమిపై సుఖంగా జీవించడం, ఆనందంగా ఉండడం కష్ట సాధ్యం అన్నారు. వెదసి రాజోయే రోజుల్లో సైంటిస్టులు వెనాచున్న వినాశకర కిరణాలు కేవలం మన ఆలోచనలను వైచారు ఆశిస్తున్నట్లు నక్రమమైన మార్గంలో పెట్టడం కోసమేనని స్పష్టంగా అర్థమవుతోంది. ఆధునిక జ్ఞానం కోరికలు లేని మానవజాతికి అంతరించి దేదీర్ఘకాలంగా ప్రకాశిస్తుంది. ఆ జ్ఞానము సరిగ్గా ఆలోచించినచోనే వస్తుంది.

మనలో చాలామందికి సూర్య నమస్కారాల గురించి తెలుసు. ఈ సూర్య నమస్కారాలనేవి ఎంతటి తీవ్రప్రభావాన్ని చూపుతాయో తెలుసుకున్నకొద్దీ అమితాశ్చర్యంగా వుంటుంది. అందుకే ఆనందాల్లో కెల్ల అత్యంత ప్రధానమైనది, యింకా సమస్త ఆనందాల ఫలాలను అందించేది యీ 'సూర్యనమస్కారాలను' అని చెప్పారు. కాబట్టి ప్రతివొక్కరూ విధిగా ప్రతినీత్యము యీ సూర్యనమస్కారాలను చేయడం ఉత్తమోత్తమము. సర్వశ్రేష్ఠము అని తెలియజేయబడుతోంది.

ఇక్కడ యమ నియమాలకు బదులుగా పంచశీలములనేవి అందించబడ్డాయి.

1) సువ్యవస్థ 2) సహకారము 3) శిష్టత 4) క్రమశీలత 5) మిత వ్యయము. ఈ ఐదు సక్రమంగా పాటించే యమ నియమాలను పాటించినట్లై అవుతుందన్నారు.

'సువ్యవస్థ' పాటించడం వల్ల మనలో వ్యాస వాయువు యొక్క ప్రసారం బాగా జరుగుతుంది. దాని ఉపప్రాణమైన 'ధనంజయు' కూడా తేజోవంత మవుతుంది. తర్వాత 'సహకారం' వల్ల ప్రాణవాయువు దానికి సంబంధించిన ఉపప్రాణమైన 'చాగము' సరిచేయబడతాయి. అలాగే 'శిష్టత' సమాన వాయువును, 'క్యకలము'ను జాగ్రత్తపరుస్తుంది. దాని తర్వాత పంచశీలాలలోని నాలుగవదైన 'క్రమశీలత' అపానవాయువును దాని ఉపప్రాణమైన 'కూర్మము'ను బలోపేతం చేస్తుంది. దాని తర్వాత 'మిత వ్యయత' వల్ల ఉదాన వాయువు దాని ఉపప్రాణమైన 'దేవదత్తము' తేజోవంతం అవుతాయి.

శిష్టత అన్నా వినయం అన్నా ఒకటే. క్రమశీలత అంటే ఇతరుల యొక్క క్రమలో, బాధలో, కష్టాల్లో మనం భాగం పంచుకోవడం. శిష్టంచన లేకుండా

వారికి సహాయపడటం. మితవ్యయం అంటే మనందరికీ తెలిసిందే. (దీదీ గురించి మనస్సు లోలైన అంకాలు, విషయాలు 'కరిష్యే వచనం తవ' అనే పుస్తకంలో అందివ్వడం జరిగింది.)

మన శరీరములో ఐదు కోశాకారాలు ఉన్నాయని చెప్పారు. అద్భుతమైన నిధి నిక్షేపాలు, అమూల్యమైన సంపద, వారసత్వపు నిధులు మొదలైనవి దావిపెట్టి ఉంచే దాన్ని కోశాకారం అంటారు. అలాగే 'మన శరీరంలో ఐదు కోశాలున్నాయి. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ' కోశాలు ఈ పంచశీలాలని ఆచరణలో పెట్టటం ద్వారా సాధించవచ్చు' అన్నారు.

శవాసనంలో ఉంటూ చేసుకోవల్సిన సాధనలు, ఆపు నెయ్యితో దీపం పెట్టుకొని చేసుకోవలసిన సాధనలు ఇలా వైష్ణవపుడు సాధారణంగా కొన్ని కన్యేసనలు (రాయితీలు) అడుగుతుంటారు. కుర్చీలో కూర్చొని శవాసనంలో పడుకొన్నట్లు భావన చేసుకోవచ్చు? మనం అపునెయ్య దీపం జ్వలన నువ్వల నూనె దీపం పెట్టో లేదా ఏ క్యాండీల్ వెలిగించుకొని భావన చేసుకోవచ్చు కదా! అనే అడుగుతుంటారు. ఇలాంటి వాటికి గురుదేవులు 'నో కన్యేసన్స్' అన్నారు. 'అపునెయ్యి ఖరీదైనవివంచడం సహజం. కానీ ఆ మాత్రం మనం ఖర్చు పెట్టాల్సిందే. తప్పదు.' అంటూ హాస్యానికి ఓ కద చెప్పారు.

'ఓ. లాయరు దగ్గరికి ఒక వ్యక్తి వచ్చి ఫలనా చోట ఫలనా వ్యక్తిని హత్యచేశాననీ, తనను ఎలాగైనా కాపాడి శిక్ష నుంచి తప్పించుకోనే మార్గాన్ని చూపించమని ప్రాధేయపడ్డాడు. లాయరుగారికి జాతీసింది. 'సరేలే ఓ పని చేయి. ఎప్పుడెప్పుడు ఎవరెవరు ఏమేమి అడిగినా అన్నిటికీ సమాధానంగా బ్లై...బ్లై...బ్లై తప్ప ఇంకో మాట మాట్లాడొద్దు! అదొక్కటే నువ్వ సమాధానం. మిగతావి నేను చూసుకుంటానన్నాడు లాయరు. కోర్టులో కేసు విచారిస్తూ జడ్జిగారు ఏ ప్రశ్నవేసినా 'బెబ్లైబ్లై...' తప్ప యింకో మాటలేని ఈ వ్యక్తి వల్ల జడ్జిగారు కూడా జాతిపడుతూ 'పారపాటున ఈ అమాయకుడిని కేసులో ఇరికించినట్లున్నారని భావించి ఇతన్ని నిర్దోషిగా పేర్కొంటూ కేసు కొట్టేశారు. లాయరుగారు చాలా సంతోషించారు. అతను బయటికి రాగానే 'చూశావా! నేనెలా గెలిపించానో, మరి నాకు ఇవ్వాల్సిన

చెప్పుడు
రోజుల్లో
అన్నారు.
కేవలం :
కోసమన
స్థితిలోం
వస్తుంది
మ
నమస్కా
అమితాః
యింకా
అని చెప్పి
చేయడం
జ్ఞ
1) సుష్ట
ఈ ఐదు
స
బాగా జ్ఞ
మవుతుం
ఉపప్రాణ
కృతలమ
శ్రమశీః
చేస్తుంది.
దేవదత్తః
శిః
శ్రమలో,

వీజు ఎప్పుడిస్తావని అడిగాడు. లాయరు ప్రశ్నకి సమాధానంగా ఆ వ
'బ్బె...బ్బె...బ్బె' అన్నాడు సీరియస్‌గా. దాంతో లాయరు నిశ్చేష్టుడయ్యాడు.

కాబట్టి సాధ్యమైనంత వరకు సాధనల్లో, పూజాశ్రతువుల్లో, యజ్ఞయోగాదు
ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయాల్సినవి చేయాల్సినట్లు చేయాలి తప్ప బద్ధకంగా
నిద్రస్థంగానో ఏ మాత్రం శ్రమ తీసుకోకుండా 'సర్వాభావే అక్షతాన్ సమర్థయా
అంటూ మన తెలివితేటలతో భగవంతుణ్ణి కూడా బోలా కొట్టించేందుకు ప్రయత్ని
కూడదు. దానివల్ల మనకే నష్టం అని గ్రహించాలి. భగవంతుడు కూడా మనకక
చాలా తెలివైనవాడు అని మర్చిపోకూడదు.

ఓ భవిష్యవాణి ప్రకారం

ఇక భవిష్యత్తులో ఎన్నటికీ పరమపూజ్య గురుదేవులయిన శ్రీ పం
శ్రీశ్రీరామశర్మ అచార్యులకు మించిన గురువులు రాబోరు. ఇక భవిష్యత్తు
ఆ మహాలీరుడు చెప్పిన దానికంటే మించి చెప్పే గురువులూ రాబో
అసలు ఇంతకు మించి మానవజాతి తెలుసుకోవల్సిందేమీ లేదు. అన
ఇంతకన్నా చెప్పాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదు. ఇది భవిష్యవాణిగా విశ్వాక్యంబిం
ఓ శుభసందేశము.

అయితే సద్గురువులు ఉంటూంటారు. వారంకా మంచి మంచి విషయా
ప్రపంచానికందిస్తూ ఉంటారు. తప్ప అది క్రొత్తదేమీ అయిందదు. గతంలో పర
పూజ్యులు చెప్పిందే అయ్యింటుందది. అయితే మన అదృష్టం మొట్టమొదటిసె
నేరుగా ఆ పరమపూజ్యుని నుంచే అందుకోగల్గుతున్నాము. ఇదే
సామాన్యమైనటువంటి దానిగా భావించకూడదు. ఎన్నో జన్మల పూర్వపుణ్యం
వల్ల ఇలాంటి అత్యంత ఆరుదైన అవకాశమిది.

జై గురుదేవ్ !

