

**సాహిత్యం ఖవరాలు**

1. ఐశ్వర్యము యొక్క మానసికస్థితి	300.00
2. శ్రీమహాకాల చక్రవర్తి యంత్ర ధ్యానము	100.00
3. నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుష్పాలు	140.00
4. నవయుగ సాహిత్యము	180.00
5. పరివ్రాజకుల కరదీపిక	180.00
6. యూనివర్సల్ మైండ్	130.00
7. అమృతత్వ విద్య	120.00
8. సావిత్రీ ఉపన్యాసాలు	210.00
9. నవయుగాన్ని నిర్మించే సావిత్రీ సాధన	150.00
10. భగవద్గీత ఉపన్యాసాలు 5 భాగాలు	670.00
11. ఆణిముత్యాలు (భగవద్గీత ముఖ్యాంశాలు)	130.00
12. మాస్టర్ ఆర్.కె. లెటర్స్	150.00
13. ఆత్మకథ	60.00
14. ఆధ్యాత్మిక విద్య లక్ష్మము	30.00
15. ప్రకృతి ఎల్లప్పుడూ కలకే	15.00

**ప్రతుంకు :**

◇ పి. సీతారాముడు	భీమవరం	90106 47325
◇ శ్రీమతి బి. అనూరాధ	రేపల్లె	90309 80315
◇ శ్రీమతి కె. సాజన్య	విశాఖపట్నం	98858 74477

సాకన ప్రబంధము యొక్క 5 లక్షణాలు

ఒక శక్తి - సూక్ష్మవిరచన శక్తి  
 ఒక ప్రకృతి - దేహములే దేహాయాణు  
 ఒక లక్షణము - పాఠులు లేని యుద్ధాలు లేని ప్రపంచము  
 ఒక శబ్ద - ప్రేమ, మౌనము  
 ఒక కీర్తి - ఒకే విధముగా సాధనము

# స్వీర్ణయుగము

సూతన యుగపు మానవత్వ



శ్రీ ఆరోగ్యనికేనా, జబ్బుకేనా మనిషి మనస్సుదే బాధ్యత. రోగానికి అతడే కారకుడు.

శ్రీ రోగం నుంచి బయటపడ్డా అతని స్వీయ సంకల్పమే కారణం. నయం చేయడం విషయానికి వస్తే, అందుకు అవసరమైన నమ్మకం, రోగి మనసులో కల్పించాలి.

శ్రీ నేను చేసేదల్లా రోగిలో విశ్వాసాన్ని, నయం చేసుకొనే సంకల్పాన్ని, శక్తిని నింపడమే.

రూ. 20.00

నవంబరు 2012



**విషయ సూచిక**

- ✦ మానవ శరీరధార సాధించవలసిన అక్షయము అమరత్యము 4
- ✦ మానవ శరీరధార యొక్క జన్మహక్కు అమరత్యము 11
- ✦ ఆయుర్వేదము అనేది వైద్య విధానం కాదు అది ఒక అధ్యాత్మిక సాధనం 27
- ✦ పథ్యములు - అపథ్యములు 34

సంపుటి - 7	సంచిక - 11	చండిక సంపించవలసిన యువకళా :
స్వర్ణయుగము మాసపత్రిక		పి. సీతారాముడు,
సంవత్సర చందా : రూ. 240.00		8-2-6/9-1, ప్రకాశి వీధి,
ఆంధ్రా బ్యాంక్ ఆన్లైన్ ఎటాంట్ నెం. 00461 00110 20050		నర్సయ్య అగ్రహారం,
IFSC Code : ANDB 0000046		భీమవరం - 534 201, ప.గో. జిల్లా
		ఫోన్ నెం. : 08816 - 231459
		90106 47325

Printed and Published by P. Sita Ramudu and Printed at Sai Offset Printers, Bhimavaram and Published at 8-2-6/9-1, Narasaiah Agraharam, Bhimavaram, W.G. Dt., A.P.  
Editor : P. Sita Ramudu

**ఓం సాయి వేంకటేశ శ్రీరం ఓం**

ఈ దిగువ పరిజనుల సౌజన్యముతో ఈ సంచిక వెలువడినది

- శ్రీమతి ఎల్. రాజ్యలక్ష్మి ఒంగోలు
- శ్రీమతి ఎన్. జానకిదేవి జి. కొండూరు
- శ్రీ జి. మురళీ నాగ శ్రీనివాస్ ముంబాయి
- శ్రీ టి. నాగమల్లేశ్వరరావు హైదరాబాద్
- శ్రీమతి బి. అనూరాధ రేపల్లె
- శ్రీమతి కె. సౌజన్య విశాఖపట్నం
- శ్రీ జి.వి. సత్యనారాయణ ముంబాయి
- శ్రీమతి ఆర్. సుమాపతేల్ బెంగుళూరు
- శ్రీ కె. శివరామయ్య హైదరాబాద్
- శ్రీ వేంకటేశ్ హైదరాబాద్
- శ్రీ పి. గోవిందరాజులు అద్దంకి
- శ్రీ కె. సతీషి టుమార భట్టుపల్లి
- శ్రీ టి.వి. బ్రహ్మరెడ్డి పెద్దపుట్ల
- శ్రీమతి ఏ. సాంబ్రాజ్యం హైదరాబాద్
- శ్రీ ఎమ్. వేంకటేశ్వర్లు హైదరాబాద్
- శ్రీమతి కె. కుసుమా రాంబాబు మంత్రిపాలెం

పై పరిజనులు అందరికీ హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు  
గురు సీతారామ్

# మానవ శ్రీరేఖల సాధించవలసిన లక్ష్యము

## “అమరత్వము”

మహాకాలుడి యొక్క సంకల్పం వలన ప్రస్తుత కాలంలో విచిత్రమైన పరిస్థితులలో రూపుదిద్దుకుంటున్న దేవ మానవ సమాజం యొక్క లక్షణాలు గురించి స్వర్ణయుగము పత్రిక ద్వారా మనం తరచుగానే చర్చించుకుంటున్నాం.

**ఈ దేవ మానవ సమాజం యొక్క ప్రముఖమైన లక్షణం ఏమిటంటే,**

- రోగ రహిత జీవితం
- వృద్ధాప్య రహిత జీవితం
- వృత్త్యు రహిత జీవితం (అమరత్వము)

కానీ ప్రస్తుతం ఈ లక్షణాలకు పూర్తిగా వ్యతిరేకమైన పరిస్థితులే మానవ సమాజంలో కనిపిస్తున్నాయి.

50 సంవత్సరాలు క్రిందటి పరిస్థితులతో పోల్చుకుంటే ఈనాటి ఆధునిక మానవ సమాజంలోనే రోగాలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

ఒకప్పుడు చాలా అరుదుగా కనిపించే మధుమేహం (షుగర్), బి.పి., గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్ వంటి భయంకర రోగాలు ఇప్పుడు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి.

రోగరహిత జీవితం వైపు ప్రయాణించే పలసిన మానవజాతి ఆధునిక జీవన శైలితో తన ఆహారపు అలవాట్లను అస్తవ్యస్తం చేసుకుని పూర్తిగా రోగగ్రస్తం అయిపోయింది.

విజయవాడ నగరపాలక సంఘం ప్రకటన - 83

50 సంవత్సరాల క్రిందట రోగరహిత జీవితం గురించి మాట్లాడితే, అది అతిశయోక్తి అని ఎవరికీ అనిపించేది కాదు. ఎందుకంటే, సమాజంలోని అధిక శాతం వ్యక్తులు రోగరహితంగానే జీవించేవారు.

కానీ ప్రస్తుత పరిస్థితులలో రోగరహిత జీవితం గురించి మాట్లాడితే, అది అభూత కల్పనగా భావించే పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి.

రోగ రహిత జీవితం గురించే సమ్యక్కంగా లేని ఈ పరిస్థితుల్లో, ఇంక వృద్ధాప్య రహిత జీవితాన్ని సమీప భవిష్యత్తులో మానవజాతి అనుభవించగలదు అంటే, దానిని విశ్వసించేదెవరు?

అందులోనూ ఇప్పుడు 20, 30 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్న యువతకే జుట్టు నెరిసిపోవడం, చూపు మందగించడం వంటి వృద్ధాప్యపు లక్షణాలు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి.

50 సంవత్సరాల క్రిందట 60 ఏళ్ళ వయస్సులో కనిపించే వృద్ధాప్యపు లక్షణాలు ఇప్పుడు 20 ఏళ్ళకే పొడచూపుతున్నాయి.

అంటే అరవై ఏళ్ళ వయస్సులో ఇరవై ఏళ్ళ యువతలాగా బ్రతకాల్సింది పోయి, ఇప్పుడు 20 లో 60 లాగా సమాజం జీవిస్తోంది.

రోగాల విషయంలో, వృద్ధాప్యం విషయంలో ప్రస్తుతం మన సమాజంలో నెలకొని ఉన్న ఈ తల్లక్రిందుల పరిస్థితులకు కారణం ఈనాటి మన ఆధునిక జీవన శైలి, ఆహారపు అలవాట్లు అని వేరేగా చెప్పాల్సిన పనిలేదుకదా!

రోగరహిత జీవితం, వృద్ధాప్య రహిత జీవితం గురించే ఏ మాత్రమూ సమ్యక్కంగా లేని ఈ పరిస్థితులలో, మృత్యురహిత జీవితాన్ని (అమరత్వం) సమీప భవిష్యత్తులో మానవజాతి అనుభవిస్తుంది అంటే, బహుశా పాఠకులకి మన తెలుగు సామెత ఒకటి గుర్తుకొస్తుండేమో!

విజయవాడ నగరపాలక సంఘం ప్రకటన - 83

ఉట్టికి ఎగరలేని అమ్మ స్వర్గానికి ఎగురుతాను అందిట.

ఇప్పుడు మన కబుర్లు అలాగే ఉన్నాయకదా!

రోగరహిత జీవితాన్ని జీవించటం మనకు చేతకావడం లేదు.

నడివయసులోనే ముసలివాళ్ళం అయిపోతున్నాం.

అయినప్పటికీ స్వర్గలోకపు అమరత్వం గురించి ఆశ పడుతున్నాం.

చనిపోవడాన్ని ఎవరూ ఇష్టపడరుకదా! శరీరంలోని అన్ని అవయవాలూ చచ్చుపడిపోయిన పండు ముడుచి. కూడా ఇంకా జీవించాలి అనే కోరుకుంటాడు.

అంటే దాని అర్థం అమరత్వం గురించి ఆశపడటమే కదా!

నిండు నూరేళ్ళ జీవితం గురించి మనం ఎప్పుడో మర్చిపోయాం.

ఎవరైనా మనకు తెలిసిన వాళ్ళు చిన్న వయసులో చనిపోతే బాధపడతాం. అదే 60, 70 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత ఎవరైనా చనిపోతే అది "అసహజం" అని, అది "అకాల మృత్యువు" అని మనకు అనిపించదు.

కానీ సాధారణ మానవులు 100 సంవత్సరాలు పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో జీవించాలి అని మన శాస్త్రాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

కుర్బాన్ వేళి క్రొత్త జీవితాన్ని సహజం (యూజి 40/2)

పనిచేస్తున్న నూరు సంవత్సరాల జీవించాలని కోరుకుంటావుండాలి

అశ్రమ శరణు శరణం | జీవితం శరణు శరణం ||

శ్రమితులకు శరణు శరణం | ప్రకృతికి శరణు శరణం ||

అధికు సాధు శరణు శరణం | భూయశ్చ శరణు శరణం || (యూజి 36/24)

మనం వంద సంవత్సరాల వరకూ చూడాలి.

వంద సంవత్సరాల వరకూ జీవించాలి.



వంద సంవత్సరాల వరకూ చూడాలి.

వంద సంవత్సరాల వరకూ చూడాలి.

వంద సంవత్సరాల వరకూ చూడాలి.

ఈ విధంగా వంద సంవత్సరాల వరకు మనం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించలేకపోతూ ఉండటానికి కారణం మనం మన శరీరాన్ని మన ఆహార విహారాలతో దుర్వినియోగం చేసుకోవడమే.

ఆధునిక శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలలో కూడా ఈ విషయం నిరూపించబడింది. ఆహార విహారాలు సక్రమంగా ఉంటే, 100 సంవత్సరాలు కాదు, 250 సంవత్సరాలు మానవ శరీరం యొక్క ఆరోగ్యం చెక్కు చెదరకుండా ఉంటుంది అని వారు తెలియజేస్తున్నారు.

మన శరీరం అంత ధృఢంగా తయారుచేయబడింది.

అందుచేత 250 సంవత్సరాలు కాకపోయినా, కనీసం 100 సంవత్సరాలు అయినా మనం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించలేకపోతే, అది మన చేతకానితనం అనే అనుకోవాలి. కానీ ప్రస్తుతం అదే జరుగుతోంది.

నిండు నూరేళ్ళ జీవితమే గగన కుసుమంగా మారిన ఈ కాలంలో, చనిపోకుండా ఉంటే బాగుండును అనే కోరిక "దురాశ" గా అనిపిస్తుంది.

శ్రీ వాస్తవానికి అమరత్వము అనేది మన యొక్క "దురాశ" కాదు, మన సాధించాల్సిన "లక్ష్యము" అని మహాత్ములు తెలియజేస్తున్నారు.

ఈ లక్ష్య సాధనలో భాగంగానే కొన్ని సార్లు మన జీవాత్మ "అకాల మృత్యువు"ని వరిస్తోంది అని కర్మ సిద్ధాంతాన్ని వివరించడంలో నిష్ణాతులు అయిన పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యులు, డా|| ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ (మాస్టరుగారు) మొదలైన మహాత్ములు తెలియజేస్తున్నారు.



ఈ మాటలు మనకు చాలా విచిత్రంగా అనిపిస్తాయి.

మన యొక్క లేదా మన జీవాత్మ యొక్క లక్ష్యము "అమరత్వము" అయినప్పుడు, మన జీవాత్మ "అకాల మృత్యువు"ని వరించడం ఏమిటి?

అమరత్వము రెండు విధాలుగా ఉంటుంది.

- ① భౌతికమైన అమరత్వము
- ② చేతనత్వము యొక్క అమరత్వము

హిమాలయాలలో వేలాది సంవత్సరాలుగా ఒకే భౌతిక శరీరంతో జీవిస్తోన్న మహాత్ములు గురించి మనం వింటూనేవుంటాం.

హిమాలయాలలోని "సిద్ధపురుషుల మండలి"లో ప్రవేశానికి కనీసం 60 వేల సంవత్సరాల వయస్సు ఉండాలి అని మాస్టరుగారు చెబుతారు.

అంటే వారి భౌతిక శరీరానికి 60 వేల సంవత్సరాల వయస్సు ఉండివుండవచ్చు. లేదా గత 60 వేల సంవత్సరాలలో తమ స్వీయ సంకల్పంతో వివిధ శరీరాలను ధరించి, తద్వారా వారు భగవత్ కార్యాన్ని నెరవేర్చి ఉండవచ్చు. అటువంటి వ్యక్తులకే ఆ మండలిలో ప్రవేశం ఉంటుంది.

ఈనాటి కాలంలో మానవ సమాజంలో జన్మ తీసుకున్న మూర్ఖు సి.వి.వి., లాహిరి మహాశయి, రామకృష్ణ పరమహంస, అరవిందో, పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య, శిరిడీసాయి, సత్యసాయి మొదలైన మహాత్ములు అందరూ "చేతనత్వం యొక్క అమరత్వాన్ని" కలిగివున్న వ్యక్తులు.

ఇటువంటి మహాత్ములు యొక్క జననానికి, మరణానికి కారణం వారి యొక్క స్వీయ సంకల్పమే తప్ప, సాధారణ మానవుల జీవితాలను శాసించే "ప్రారబ్ధ కర్మ" యొక్క ప్రభావం వారి మీద ఉండదు.

వాస్తవానికి ప్రారబ్ధ కర్మ యొక్క ప్రధానమైన లక్ష్యము ఏమంటే,

మనిషిని అమరుడిగా, ఆత్మవంతుడిగా, భగవంతుడిగా మార్చడమే.

ఈ సమస్త చరాచర జగత్తులో ఏ భగవత్ తత్వము అయితే వ్యాపించి ఉందో, ఆ పరమాత్మ తత్వము మనలో జీవాత్మ రూపంలో నివసిస్తూవుంటుంది.

ఏకోఽహం బహుశ్యామా (ఒక్కడిగా ఉన్న నేను అనేకంగా మారాలి) అనే భగవంతుడి యొక్క సంకల్పం వలన ఈ పాంచభౌతిక ప్రపంచము, అందు లోంచి మనము ఉద్భవించాము అని యోగశాస్త్రాలు తెలియజేస్తున్నాయి.

సృష్టి ప్రారంభంలో పరమాత్మ తత్వం నుండి వేరుపడిన మనం

ఖనిజ జగత్తులో వివిధ రకాల ఖనిజాలుగా,

ఆ తరువాత వృక్షజగత్తులో రకరకాల వృక్షాలుగా,

జంతుజగత్తులో రకరకాల జంతువులుగా అనేక జన్మలు తీసుకుని,

మొత్తం మీద 84 లక్షల యోనుల (జాతుల) పరిభ్రమణం తరువాత ఈ మానవ జన్మను పొందాము అనే విషయం మనకు తెలిసినదే.

☞ 84 లక్షల యోనుల తరువాత ఆవిర్భవించిన మానవ శరీరం భగవంతుడి యొక్క అన్ని లక్షణాలను పరిపూర్ణంగా అభివ్యక్తకరించగలదు.

-- అందువలన సమస్త ప్రాణికోటిలో కేవలం మానవ శరీరంలో మాత్రమే జీవాత్మ, పరమాత్మతో పరిపూర్ణమైన యోగాన్ని పొంది, ఏకోఽహం బహుశ్యామా అనే తన సంకల్పాన్ని పూర్తి చేసుకుంటుంది.

శ్రీ కానీ మానవ శరీరధారిగా ఆవిర్భవించిన జీవాత్మ, పరమాత్మగా రూపాంతరం చెందటం అనేది అంత తేలికగా జరిగిది కాదు.

-- 84 లక్షల యోనులలో జీవాత్మ చుట్టూ పేరుకుపోయిన అనేక కషాయ కల్మషాలను అది పోగొట్టుకోవాల్సి ఉంది.

ఈ కషాయ కల్పషాలను తొలగించుకోవడానికి, పరమాత్మ తత్వానికి చేరువ అవడానికి మన జీవాత్మ "ప్రారబ్ధ కర్మ"ను అలంబనగా చేసుకుంటుంది.

84 లక్షల యోనులలో అంటుకున్న కషాయ కల్పషాలను తొలగించు కోవడం కాని, అనంత శక్తి సంపన్నమైన భగవత్ శక్తిని ధారణ చేసే స్థితికి ఎదగడం కాని, ఏదో ఒక జన్మలో, రెండు జన్మలలో జరిగేది కాదు.

కనీసం 700 జన్మలు పడతాయి అని సీక్రెట్ డాక్ట్రీన్ తెలియజేస్తోంది.

ఒకొక్క జన్మలోను తాను ఏ కల్పషాన్ని తొలగించుకోదలచుకుందో, ఏ పరమాత్మ తత్వాన్ని అవగాహన చేసుకోదలచుకుందో మన జీవాత్మ ముందే నిర్ణయించుకుని, దానికి తగిన పరిస్థితులు ఉండే కుటుంబంలో, ప్రాంతంలో అది జన్మిస్తుంది.

జీవాత్మ ఈ విధంగా ముందే నిర్ణయించుకున్న లక్ష్యమే "ప్రారబ్ధ కర్మ".

తన ఆత్మను నిష్కల్యం చేసుకునే ప్రక్రియలో భాగంగా కొన్ని సందర్భాలలో జీవాత్మ "అకాల మృత్యువు"ని కూడా ప్రారబ్ధ కర్మగా స్వీకరిస్తుంది.

ఈ విధంగా మన జీవాత్మ ప్రతీ జన్మలోనూ అమరత్వాన్ని పొందటానికి, తద్వారా మనల్ని దేవ మానవుడిగా మలచడానికి ప్రయత్నిస్తుంటుంది.

మన యొక్క అంతరాత్మే మన జీవాత్మ.

మన మనస్సు యొక్క కొరికలను ప్రక్కన పెట్టి, అంతరాత్మ యొక్క ప్రబోధం ప్రకారం జీవించడం మనం అలవర్చుకుంటే, అతి త్వరలోనే మనం దేవ మానవులుగా పరిణతి చెంది, రోగరహిత, వృద్ధాప్య రహిత జీవితాన్నే కాదు, అమరత్వాన్ని కూడా పొందగలం అని మహాత్ములు తెలియజేస్తున్నారు.



## మానవ శరీరధార యొక్క జన్మేమాక్కు "అమరత్వము"

అమరత్వము మానవజాతి యొక్క "జన్మేమాక్కు" అని మాస్టరుగారు చెబుతుంటారు.

ఎందుచేత అంటే,

ఖనిజ, వృక్ష, జంతు జగత్తులలో 84 లక్షల యోనులలో జన్మించి, వివిధ రకాల పరిణామాల ద్వారా తన చేతనత్వాన్ని వికసించుకున్న జీవాత్మ మానవ శరీరాన్ని పొందిన తరువాత తొలిసారిగా అమరత్వాన్ని సాధించటానికి కావలసిన హక్కుని పొందుతుంది.

కాని హక్కులు ఉన్న బోట్ల బాధ్యతలు కూడా ఉంటాయి అనే విషయం మనకు తెలిసినదే.

అందుచేత మానవ శరీరధారి అమరత్వము అనే హక్కుని పొందాలి అంటే, ఈ సృష్టి యొక్క పరిణామక్రమంలో అతడు భగవంతుని యొక్క ప్రతినిధి గా తన బాధ్యతలను నిర్వర్తించాలి.

దీనినే పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య "భగవంతుడు సృష్టించిన ప్రపంచము అనే ఉద్యానవనంలో మానవుడు తోటమాలిగా తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని నిర్వర్తించాలి. ఉద్యానవనంలోని కలుపు మొక్కల్ని పీకేసే, మిగిలిన మొక్కలకు కావలసిన నీరు, ఇతర సౌకర్య పదార్థాలను అందిస్తూ వుండాలి" అని పేర్కొంటుంటారు.



అంతేకాకుండా, “ఖనిజ, వృక్ష, జంతు జగత్తుల నుండి మానవ శరీర ధారిగా పరిణామం సాందిన మానవుడు, తన క్రిందన ఉన్న ఆ మూడు జగత్తులకు భగవంతుడి వలే ప్రవర్తించాలి” అని మాస్టరుగారు చెబుతారు.

నిరాకార పరబ్రహ్మ యొక్క సక్రియ రూపం అయిన ప్రకృతి మాత ఏర్పరచిన నియమాలతో మనం ఖనిజ, వృక్ష, జంతు జగత్తుల నుండి పరిణామం పొంది మానవ శరీరధారిగా ఆవిర్భవించాం.

ఈ ప్రక్రియలో మనకంటే ముందు అమరత్వాన్ని సాధించి, భగవంతుని యొక్క అంశావతారాలుగా మారిన దేవ మానవుల యొక్క అనుగ్రహం, సహాయ సహకారాలు మనకు చాలా తోడ్పడతాయి.

✦ ప్రకృతి యొక్క నియమాల ప్రకారం చాలా నెమ్మదిగా సాగే పరిణామ క్రమం, ఈ దేవమానవుల యొక్క అనుగ్రహాన్ని సాందిన జీవాత్మలలో చాలా వేగంగా జరుగుతుంది.

-- మనం ఇప్పుడు ఇదే విధమైన బాధ్యతను మనకంటే క్రిందన ఉన్న ప్రాణుల విషయంలో నెరవేర్చడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు మనలో ఆ దేవ మానవ చేతనత్వం వికసించి, అమరులుగా, భగవంతుని ప్రతినిధులుగా పరిణతి చెందుతాం.

మానవ శరీరధారిగా మన బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించడానికి మనలో మూడు రకాలైన శక్తులు వికసించాలి అని మాస్టరుగారు చెబుతూ ఉంటారు. అవి ఏమిటంటే,

- ① స్మృతినాశ్చక్రత గురుర్ద్రవ్యే
- ② సద్వినియోగం గురుర్విషయే
- ③ నిస్పార్ధత గురుర్దేవో మహేశ్వరః

మనము ఖనిజ, వృక్ష, జంతు జగత్తులలో ఉన్నప్పుడు మనలో ఆవిర్భవించిన తమోగుణము, రజోగుణము, సత్వగుణము అనే మూడు గుణాలు మనలో పైన పేర్కొన్న ఆ 3 రకాల శక్తుల్ని వికసించేయకుండా అడ్డుకుంటాయి.

**ఖనిజ జగత్తు యొక్క ప్రముఖమైన గుణం ఏమిటంటే,**  
తమోగుణం. అవి ఎక్కడికీ కదలవు. అలాగ పడివుంటాయంటే. మనలో ఉండే తమోగుణం ఈ ఖనిజ జగత్తు నుండి వచ్చిందే.

**తమోస్వచ్ఛంద బంధి శోకం సర్వదేహైశ్చమ్ ప్రకూడెల్స్వ నిర్విభాస్త్వైలన్వైతి ఛరత.** (భ.గీ. 14-8)

ఓ అర్జునా! తమోగుణము అజ్ఞానము వలన కలుగునదియు, సమస్త ప్రాణులకును మోహమును (అదివేకమును) కలుగజేయునది అని ఎరుగుము. అది మరచి, నిఘోరతనము, నిద్ర మొదలగువానిచే జీవుని లెస్సగు బంధించియుచున్నది.

**వృక్ష జగత్తు యొక్క ప్రముఖమైన గుణం ఏమిటంటే,**  
రజోగుణం. క్రోధకలు. శాభోపశాఖలుగా విస్తరిస్తూవుంటాయని. వృక్షజగత్తులో మనలో రజోగుణం ఆవిర్భవించింది.

**రజో రోగాక్షణం బంధి కృష్ణాంగుసమవృక్షమ్ తల్వైలన్వైతి క్షౌర్యం కర్షుంగేన దేహైశ్చమ్.** (భ.గీ. 14-7)

ఓ అర్జునా! రజోగుణము దృశ్యవిషయముల యడల ప్రీతిని కలుగుజేయు నదియు, కృష్ణును (క్రోధకను), ఆసక్తిని కలుగజేయునదియు (అని) ఎరుగుము. అది కర్షములందలి ఆసక్తి చేత (కర్షనబంధంధము చేత) ఆత్మను (జీవుని) లెస్సగు బంధించియుచున్నది.

**జంతు జగత్తు యొక్క ప్రముఖమైన గుణం ఏమిటంటే,**  
సత్వగుణం. జంతువులు సుఖానికి, స్వాస్థ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తాయి. జంతుజగత్తులో మనలో సత్వగుణము ఉద్భవించింది.

తత్ర సత్వం బద్దలత్తావ్రాహ్మణశకమనామయమ్  
 సుఖసంగేక బస్త్రితి జ్ఞాకసంగేక చోకఘ (భ.గీ. 14-౮)

పాపరహితమగు ఓ అద్భుతా! ఆ సత్త్వాది గుణములలో సత్త్వగుణము నిర్మల మైనదగుట వలన ప్రకాశమును కలగజేయునదియు, ఉపద్రవము లేనిదియు (అగుచు) (ఇంద్రియ) సుఖములందలి యానందితేతను, (వృత్తి) జ్ఞానమునందలి ఆనందితేతను జీవుని బంధించుచున్నది.

సాధారణ జంతుస్థాయి మనిషి దేవమానవుడిగా పరిణతి చెందడానికి అవసరమైన సృజనాత్మకత, సద్వినియోగం, నిస్వార్థత అనే మూడు లక్షణాలను వికసంపనీయకుండా మనిషిలోని తమోగుణము, రజోగుణము, సత్వగుణాలు అడ్డుకుంటూ ఉండడంతో, ఈ మూడు గుణాలకూ అతీతమైన గుణాత్రయాతీత స్థితిని మనిషికి కలిగించడానికి మూడు ధర్మాలైన రోగాలను మానవజాతిలో గురువులు ప్రవేశపెట్టారు అని మాస్టరుగారు 2002 ఫిబ్రవరి నెలలో గుంటూరు లోని సప్తఋషి ఆశ్రమంలో తెలియజేశారు.

ఆ వివరాలను ఈ దిగువన ఒకసారి పరిశీలిద్దాం.

(ప్రారంభము .....)

\* ఒక అద్భుతమైనటువంటి సమాజంలో మిమ్మల్ని సభ్యుల్ని చేయటానికి మీలో 3 శక్తుల్ని మేల్కొల్పాలి అని గురువు కోరుకొంటున్నాడు. అవి,

- ① సృజనాత్మకత గురుర్భవత్
- ② సద్వినియోగం గురుర్విష్ణుః
- ③ నిస్వార్థత గురుర్దేవో మహేశ్వరః

\* ఎంతగా చెప్పినా మనుష్యుల్లో ౩ై 3 శక్తులూ మేల్కొనకపోవడంతో 3 విచిత్రమైన రోగాల్ని గురువులు మానవజాతిలో ప్రవేశపెట్టారు. అవి,

- ① తేన్ద్ర
- ② డయాబెటిస్
- ③ జి.పి., హార్డ్ ఎటాక్

\* ఈ రోగాలు రాకుండానే 3 పనులు చేయడం ద్వారా ఆ విశేష శక్తుల్ని మీలో మేల్కొల్పవచ్చును. అవి,

- ① నమయ దానము
- ② అంశ దానము
- ③ ప్రతిజ్ఞ దానము

పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య పెట్టిన పేర్లు ఇవి.

\* ఇచ్చిన తరవాత ఇది ఇచ్చాను అని చెప్పుకోకుండా ఉంటే, అది దానము. అందుచేత దానము అంటే, దాని మీద మీకు హక్కు ఉండకూడదు. అప్పుడే అది ఉపయోగపడుతుంది.

-- కానీ దానము ఎక్కడ ఉపయోగపడుతుందో చూసుకొని అక్కడ దానిని నాటుకోవాలి.

① సృజనాత్మకత - సమయ దానము - కృష్ణర్

గురువు మీలో సృజనాత్మక శక్తిని మేల్కొల్పాలని కోరుకుంటున్నాడు.

\* సృజనాత్మకశక్తి ఉంటే మట్టిని ముట్టుకున్నా బంగారం అవుతుంది. అది లేకపోతే బంగారాన్ని ముట్టుకున్నా మట్టి అవుతుంది.

-- మానసికంగా ఇశ్వర్యవంతులు ఎవ్వరికీ ఇశ్వర్యవంతులే.

-- గురువులే కాదు, గురు చేతనత్వం ఉన్న వ్యక్తులు కూడా ఎప్పుడూ ఇశ్వర్యంతోనే తులతూగుతూ వుంటారు.



-- గురువుల సమాధులు కూడా ఇశ్వర్యంతో తులకూగుతూ ఉంటాయి.

అందరూ వాళ్ళకు కావలసిన వాటి కోసం గురువునో, ప్రభుత్వాన్ని ఎవరో ఒకరిని అడుక్కోవటం తప్ప, వాళ్ళలోని సృజనాత్మక శక్తిని ఎంత చెప్పినా వెలికితీయటం లేదని, గురువులు క్యాన్సర్ అనే విచిత్రమైన రోగాన్ని మానవ జాతిలో ప్రవేశపెట్టారు.

\* అడుక్కొని తినడం మానేస్తే క్యాన్సర్ పోతుంది.

\* క్యాన్సర్ అంటే పనికిరాని కణాలను పెంచుకోవడం.

లే కేన్సర్ పెరగటానికి కారణం నేడు మనం నేర్చుకుంటున్న విద్య. మనకు ఎవరూ ఉద్యోగం ఇవ్వకపోతే మనం చదువుకున్న చదువులు ఎందుకూ పనికిరావు. చివరికి ఆ చదువు మన మెదడులో క్యాన్సర్ గా మారుతోంది.

\* కాలాన్ని సద్వినియోగపర్చుకోవడం కంటే పెద్ద సృజనాత్మకత ఎక్కడా ఉండదు.

ఎంత గొప్పవాడైనా వాడు సకాలంలో ఏదైనా చేస్తేనే మంచిది. సకాలంలో చేయని పని మీరు ఎప్పుడూ చేసినా పూర్ణమే.

లే ఇప్పుడు అవతారమూర్తి స్వయంగా భూమి మీద ఉన్నప్పుడు మీరు కాలాన్ని సద్వినియోగం చేయకపోతే మీలో క్యాన్సర్ ప్రబలుతుంది.

అందుకని కాలాన్ని సద్వినియోగం చేయండి.

ఏ పనినైనా సకాలంలో చేయండి.

② పరిపాలనాశక్తి - లింక డాక్యు - డియూడిట్స్

పరిపాలనా శక్తి అంటే పాలించే శక్తి, వనరులను సద్వినియోగం చేసే శక్తి.

మానవజాతిని గురు చేతనత్వం వైపు తీసుకెళ్ళటానికి గురువులు కనిపెట్టిన రెండవ రోగం - దయాబెటిస్.

\* దయాబెటిస్ అంటే శరీరంలో శక్తిగా మారాల్సిన మగ్గర్ శక్తిగా మారదు. ఎందుచేత అంటే, మీరు శక్తిని దురుపయోగం చేస్తున్నారు.

\* ప్రాణానికి, ధనానికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అందుచేత శక్తిని సద్వినియోగం చేయాలంటే ధనాన్ని సద్వినియోగం చేయాలి.

లే అంశదానం రూపంలో ఏదైనా మంచి కార్యక్రమాల్లో ధనాన్ని సద్వినియోగం చేయడం ద్వారా దీనిని పోషించాలి.

③ నిశ్శక్త - ప్రతిభా డాక్యు - ఐ.సి, హార్ట్ ఎటాక్

లే ప్రతిభాదానము హార్ట్ ఎటాక్ నుండి కాపాడుతుంది.

-- ప్రతిభను వ్యాపారంగా మార్చుకున్న వారికే ఆ శక్తి హార్ట్ ఎటాక్ గా మారుతోంది అని గమనించండి.

ఈ విధంగా మీరు సమయదానము, అంశదానము, ప్రతిభాదానాలను ఏదైనా మంచి కార్యక్రమాలకు వినియోగించండి.

దీని వలన మీకు అతి త్వరలో ఒక రహస్యం బోధపడుతుంది.

లే మీలో ఈ మూడు రోగాలు లేకపోవడం వలన నశరీరంగా ఉన్న ఆ కలి, అవతారాన్ని మీరు గుర్తించగలుగుతారు.

కానీ, ఈ గురు పరంపర కార్యక్రమాలకు సహాయపడటంలో మనం గుర్తుంచుకోవలసిన వాటిలో మొదటిది,

గురువులు మీ సేవకులు కారు.

మీ కోరికలు తీర్చటానికి వాళ్ళు రాలేదు.

గురువు దగ్గరకు ఏ విద్య నేర్చుకోవటానికి మనం వెళుతున్నాం అనేది అవగాహన చేసుకోండి.

ప్రస్తుతం మనం గురువుల దగ్గరకు అడుక్కొని తినటానికి వెళ్తున్నాం. ఇంక గురువు దగ్గర ఏం నేర్చుకుంటాం?

\* మీ కోరిక తీరితే చేస్తాను అంటారు. కానీ చేయలేరు. ఎందుకంటే, కోరికల పరంపర ఎప్పుటికీ అంతం కాదు.

లే అందుచేత ఇంక మీ కోరికల్ని ప్రక్కన పెట్టి ప్రతిరోజూ 4 గంటల కాలాన్ని మీరు గురువుల ప్రణాళికలకు ఖర్చుపెట్టాలి.

-- ఆ లైమిని ఇంక మీ స్వార్థం కోసం, మీ పనుల కోసం వాడకూడదు.

దీన్ని ఒక డైరీగా వ్రాసుకోండి. రోజుకు నాలుగు గంటల పాటు లాభాపేక్ష వ్యక్తిగత చింతన మానేసి కేవలం ఈ లైమిని నేను గురువుల పనికి మాత్రమే ఉపయోగించాను అనే ఆనందం మీలో రావాలి.

లే మీ గురువు ఎవరైనా ఫరవాలేదు. అది కాదు ముఖ్యం.

-- మీకు మీ వ్యక్తిగతమైన స్వార్థ చింతన లేకుండా, ఆ గురువు పని చేయటానికి ఏదైనా ఒక అవగాహన ఉన్నదా అన్నది ముఖ్యం.

మీకు అవగాహన కాకపోతే, నన్ను అడగండి.

మీరు ఏ గురువు శిష్యులైనా ఫరవాలేదు. అందరం కలిసి పనిచేద్దాం.

మిలట్రీలో చాలా రకాలైన ట్రూప్స్ ఉంటాయి.

కానీ వారు చేసే యుద్ధం మాత్రం ఒక్కటే.

\* కల్పి, అవతారం ఒకే లక్ష్యం కోసం వస్తుందికానీ, నేర్వేరు కల్పి, అవతారాలకి (గురువులకి) వేర్వేరు లక్ష్యాలు ఉండవని మనకు అర్థం కావాలి.

లే అందుచేత మనం ఏ గురువుకి శిష్యులమైనా, వేరే గురువు శిష్యులుగా శిష్యరికం మార్చుకోవద్దు.

-- దాని వలన మీరు ఇంకా భ్రష్టులౌతారు.

\* మీరు చేసే ఆ పనులు మిగతా వాళ్ళ పనులతో క్లాష్ కావు.

-- క్లాష్ వస్తే అది అవతారం కాదు. ఒకవేళ వచ్చిందంటే అది మీ అపాంకారాలు, అవగాహన లోపం వల్ల మాత్రమే.

రోజుకి 4 గంటల పాటు మీ స్వార్థ చింతన వీడి, మీ గురువు పని చేయాలనే సంకల్పం వుండే సమూహాన్ని తయారు చేయాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. మీ గురువు ఏమనుకుంటున్నాడో దానిని అర్థం చేసుకుని, దానికి తగినట్లు పనిచేయాలి. అది కూడా స్వార్థచింతన లేకుండా చేయాలి.

హనుమంతుడు రాముడి కోసం ఎలా పనిచేశాడో, కృష్ణుడి కోసం ఆయన తరపున వాళ్ళు ఎలా పనిచేశారో, అలాంటి పని చేసే వాళ్ళు కావాలి.

లే రెండవది, మీ విశేషమైన ప్రతిభ గురువుకి దత్తం కావాలి. కుటుంబానికి కాదు.

-- ఎందుకంటే, కుటుంబాలు కేవలం ఋణానుబంధాలతో ఏర్పడినవి మాత్రమే. అది తీరగానే ఆ కుటుంబంలో నువ్వు వుండలేవు.

-- అయినా వాళ్ళ గొడవే మీకు ఎక్కువైపోయింది.

☉ కానీ, జన్మజన్మల నుండి మీతోపాటు వుండి, రాబోయే జన్మలలో కూడా మనకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా మనతో పాటు వుండే గురువుకి మన ప్రతిభను ఇవ్వలేకపోతున్నాము.

"మరైతే నా దగ్గర ఏ ప్రతిభ వుంది మాస్టారు?" అని అడుగుతారు.

మనలో కచ్చితంగా ఏదో ఒక ప్రతిభ ఉండే ఉంటుంది.

ఆ ప్రతిభను మీరు పట్టుకోండి.

- మొదటిది - కాలము,
- రెండవది - ప్రతిభ,
- మూడవది - చరచులు.

శ్రీ మీ దగ్గర ఉన్న వనరులు పరిపూర్ణంగా గురువుకి ఇచ్చుకోండి.  
ఆ దమ్ము తెచ్చుకోండి.

మీది అనుకునేది ఏదీ మీది కాదు.  
ఏ విధమైన ధనమూ మనది కాదు.

మీది అనుకునే ఆ భ్రమ నుండి బయటపడి మన దగ్గరున్న మొత్తం వనరులను గురువుకి ఇచ్చేయగలిగితే, అదొక స్థాయి. లేకపోతే,

శ్రీ ఎంత ఇవ్వగలరో అంత ఎక్కువ ఇవ్వటానికి ప్రయత్నం చేయండి.

మీ పిల్లవాడిని ఎలోకీజీలో చేర్చటానికి ఇరవై వేలు డొనేషన్ ఇవ్వగలరు, నెలకు మూడువేలు ఫీజు ఇవ్వగలరు.

-- కానీ, గురువుకి మాత్రం ఐదు రూపాయలు ఇస్తారు.

మీ గురువుకి మీరు ఏమీ ఇవ్వరు!  
కానీ గురువు దగ్గర నుండి లాక్కోవాలి!

గురువుల దగ్గర నుండి లాక్కోవచ్చు.  
కానీ, ఈ 3 పనులు మీరు గురువుకి పరిపూర్ణంగా సమర్పించుకోవాలి.

మీరు ఈ మూడింటిని ఎలా సమర్పించుకున్నారన్నది ఒక డైరీగా వ్రాసుకోండి.

మీ ప్రతిభను ఎలా ఖర్చుపెట్టారు?  
మీ కాలాన్ని ఏ పని చేసి ఉపయోగించారు?  
మీ వనరులలో ఎంత ఆ రోజు గురువుకి సమర్పించుకున్నారు?  
ఈ విధంగా మీ జీవితాలను మార్పుకోగలిగితే, రాబోయే రోజులలో ఒక అద్భుతమైన సమాజాన్ని మనం చూడగలము.

**మిండ్ స్పృశ్చ సూచన ఏమిటంటే,**

- మీ ఇప్పటికే ఆ సమాజం చాలా చోట్ల కార్యరూపం దాలుస్తున్నది.
- ఆ సమాజం ధనాన్ని ఉపయోగించుకోవడం లేదు, శక్తిని దీనిమధ్య ముద్రగా దీనియోగించుకుంటోంది. అందుకే మీ శక్తిని మూడు రకాలుగా ఇవ్వమంటున్నాను.
- ఇవి ఇవ్వడం కనుక మీరు నేర్చుకుంటే, మీరు ఆ సమాజంలో చేరతారు.
- ఈ సమాజం ప్రపంచంలో వేరుగా గుర్తించబడి, దీనిలో జీవిస్తున్న వ్యక్తులను ఒక అద్భుతమైన పిచ్చివాళ్ళలాగా ప్రపంచం చూస్తుంది.
- ఏళ్ళు మంచినీళ్ళు, కానీ, ఏదో గురువు అంటారు, సమర్పణ అంటారు. మనుష్యులు బాగానే వున్నారు, చాలా ఆరోగ్యంగా వున్నారు. ఏళ్ళు "అమరు"లట అనే టాక్ వస్తుంది.
- కానీ ఆ సమాజంలో మీరు భాగస్వాములు కావాలంటే మాత్రం ఈ మూడు పనుల్ని మీరు గురువుల కోసం చేయండి.
- ఆ సమాజం ఇప్పటికే ఏర్పడివుంది. మీరు అందులోకి వెళతారా, వెళ్ళరా అనేదే ప్రశ్న.

..... (మింగింపు)

అందుచేత అమరత్వంతో జీవించే దేవ మనవ సమాజం భూమి మీద ఏర్పడుతోన్న కాలంలో అకాల మృత్యువుకి కారణం అవుతోన్న క్యాన్సర్, డయా బెటీస్, బి.పి.-హార్ట్ ఎటాక్ వంటి భయంకరమైన వ్యాధులు ప్రస్తుతం సర్వ సాధారణం అయిపోవడానికి గల కారణం ఏమిటంటే, మన జీవాత్మలు త్వర త్వరగా అమరత్వం వైపు ప్రయాణించడానికి తహతహలాడుతున్నాయి.

శ్రీ కల్కి అవతారాన్ని "నిష్కళంక ప్రజ్ఞావతారము" అని కూడా అంటారు. -- ఎవరి ఎవరి అంతరంగాలు నిష్కళంకంగా ఉంటాయో, ఆయా అంతరంగాలలో కల్కి అవతారము "ప్రజ్ఞ"గా అవతరిస్తుంది.

❖ సర్వవ్యాపి అయిన పరమాత్మ యొక్క అంశ అయిన జీవాత్మ మన జీవిత గమనాన్ని నిరంతరం నిర్దేశిస్తూవుంటుంది. దీనినే "అంతరాత్మ ప్రబోధం" అని మనం పిలుస్తూవుంటాం.

కానీ మన మనస్సు (చేతనత్వము)లోని గత జన్మల తాలూకు సంస్కారాలు, ప్రస్తుతం ఉన్న కోరికల జంఝాటం వలన ఆ అంతరాత్మ ప్రబోధాన్ని పొటించడంలో పూర్తిగా విఫలం అవుతాం.

❖ ఎప్పుడైతే నిష్కళంకమైన మన అంతరంగంలో ఈ ప్రజ్ఞావతరణ జరుగు తుందో, అప్పుడు మన మనస్సు (చేతనత్వము) పూర్తిగా మన జీవాత్మలో లీనమైపోతుంది.

-- ఆ స్థితిలో మన జీవాత్మ పరమాత్మకు ప్రతిబింబంగా మారితే, మన శరీరం ఆ దైవానికి ఆలయంగా మారుతుంది. నరుడు నారాయణుడిగా మారిన స్థితి అది.

దేహమే దేవాలయంగా మలవబడిన అటువంటి వ్యక్తులు, జీవన్ముక్త పురుషులు అని, దేవ మానవులు అని పిలువబడతారు.

ప్రస్తుతము భూమి మీద ఈ "నిష్కళంక ప్రజ్ఞావతారము" తన అవతార కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తోంది అని మహాత్ములు తెలియజేస్తున్నారు.

అవతారమూర్తి భూమి మీద ఉన్న కాలంలో మనం అమరులుగా, దేవ మానవులుగా పరిణతి చెందే ప్రక్రియ చాలా వేగంగా జరుగుతుంది.

\* అందుచేత ఇది వరకటి కాలంలో ఏవో చిన్న చిన్న రోగాలతో, చిన్న చిన్న కష్టాలతో తమ అంతరంగాల్ని పరిష్కారం చేసుకోవడానికి నెమ్మదిగా ప్రయత్నించే జీవాత్మలు,

-- ఇప్పుడు వేగంగా తమ అంతరంగాలను నిష్కళంకం చేసుకోవటానికి క్యాన్సర్, డయాబెటీస్, బి.పి.-హార్ట్ ఎటాక్ వంటి భయంకరమైన వ్యాధుల్ని ప్రారబ్ధ కర్మగా స్వీకరిస్తున్నాయి.

శ్రీ పూర్వకాలంలో మనవ సమాజం యొక్క జీవిత విధానంలో "సృజనాత్మ కత, నద్వినియోగం, నిస్వార్థత" వంటి లక్షణాలు ఎక్కడా ఉండేవి. అందుచేత ఆ జీవిత విధానమే మన అంతరంగాలను పరిష్కారం చేసేది.

-- ఈనాటి మన జీవిత విధానంలో ఈ మూడు లక్షణాలు "పించడం వలన కషాయ కల్మషాల నిర్మూలన బదులు, మరేతగా కల్మషాలను మన అంతరంగంలో ప్రోధిచేసుకుంటున్నాం.

దీనితో మన జీవాత్మల యొక్క ప్రకోపం కారణం ఈ భయంకర వ్యాధులు ఇప్పుడు సర్వసాధారణం అయిపోయాయి.

**అందుచేత ఈ భయంకర వ్యాధులు సునీకు సంధించుకుండా ఉండాలి అంటే:**

మాస్టరుగారు తెలియజేసినట్లు సమయదానము, అంశదానము, ప్రతిభా దానములను ఏదో ఒక గురు పరంపర యొక్క మార్గంలో పాటిస్తూ, మన అంతరంగాలను నిష్కలమం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఇప్పటికే ఈ వ్యాధుల బారిన పడిన వ్యక్తులు తమ జీవాత్మను ఒప్పించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఎందుకంటే, జీవాత్మ యొక్క అంగీకారం లేకుండా ఏ గురువూ కూడా మొండివ్యాధుల్ని తగ్గించలేడు.

మానవుల యొక్క రోగాలను నయం చేసే ప్రక్రియలో ఉన్న అంశాల గురించి భగవాన్ సత్యస్థాయి ఒక ఇంటర్వ్యూలో ఈ విధంగా తెలియజేశారు.

(ప్రారంభము .....)

**ప్రశ్న:** చనిపోయిన వాళ్ళకు ప్రాణం జోయడం సహా మీరు అనేక మహిమలు చూపారని అంటున్నారు. ఎక్కడో నీళ్ళలో మనిగిపోతున్నవారిని, ప్రమాదంలో ఇరుక్కున్న వారిని మీరు ఇక్కడే ఉండి కాపాడినట్లు చెబుతున్నారు. మీరు ఎక్కడో జరిగిన శస్త్ర చికిత్సల్లో ఇక్కడే ఉండి పాల్గొన్నారని కొందరు చైద్యనిపుణులే ధ్రువీకరిస్తున్నారు. ఇవన్నీ ఎలా చేస్తున్నారు?

అది నా సొంతల్వశక్తి ద్వారా.

అవతార పురుషుడికి ఇలాంటి శక్తి అంతర్గతంగా ఉంటుంది.

నాలో సహజంగా ఉన్న ఈ మహిమలను ప్రదర్శించేందుకు మంత్రాలూ, సాధన అవసరంలేదు.

నీ ప్రశ్నలోని ప్రధానాంశానికి వద్దం.

నయంచేసే ప్రక్రియలో రెండు అంశాలు ఉన్నాయి.

రోగాల్ని నయం చేయగలను.

ప్రమాదంలో ఉన్నవారిని కాపాడగలను.

శ్రీ ఆధ్యాత్మికంగా స్వీకరించే దశలో ఉన్నవారిని మరణించినా బ్రతికించగలను.

విద్యుత్లోని ధన, ఋణ ప్రవాహాల్లాంటివే ఇవి.

శ్రీ నాలోని నయంచేసే శక్తి "ధనావేశం" లాంటిది.

నాపట్ల నీ భక్తి "ఋణావేశం" లాంటిది.

శ్రీ ఈ రెండూ కలిసినప్పుడు రోగాన్ని నయం చేసే అద్భుతం పుట్టుకొస్తుంది.

శ్రీ ఆరోగ్యానికైనా, జబ్బుకైనా మనిషి మనస్సుదే బాధ్యత.

రోగానికి అతడే కారకుడు.

శ్రీ రోగం నుంచి బయటపడ్డా అతని స్వీయ సంకల్పమే కారణం.

నయం చేయడం విషయానికి వస్తే అందుకు అవసరమైన నమ్మకం రోగి మనసులో కల్పించాలి.

శ్రీ నేను చేసేదల్లా రోగిలో విశ్వాసాన్ని, నయం చేసుకొనే సంకల్పాన్ని, శక్తిని నింపడమే.

**ప్రశ్న:** మీ విమర్శకులు చెబుతున్నట్లుగా సిద్ధ శక్తులు, ఇంద్రజాలం ఇందులో లేవన్నమాట.

లేవు. తగిన క్రమశిక్షణ, యోగాసనాల ద్వారా

పై శక్తులను ఎవరైనా సాధించవచ్చు.

(..... మిగంపు)

బాహ్యమైన ఒక సర్గురువు మీద కాని, తనలోని అంతరాత్మలోని పరమాత్మ మీద కాని భక్తి ఏర్పడినప్పుడు మాత్రమే రోగాన్ని నయం చేసుకునే సంకల్పశక్తి అతని అంతరంగం నుండి మనిషిలో ఆవిర్భవిస్తుంది.

బాహ్యమైన సర్గురువు మీద లేదా అంతర్యామి మీద ఎప్పుడైతే భక్తి ఏర్పడిందో, సహజంగానే అతని అంతరంగంలో ఆ రోగానికి కారణమైన కల్మషాలు

తొలగిపోతాయి. దీనితో ఆ వ్యాధి నయమైపోతుంది.

ప్రాణాంతకమైన రోగం వచ్చినప్పుడు అందరిలోనూ పశ్చాత్తాపం కలుగుతుంది. తన వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతే పూర్వపు జీవిత విధానాన్ని వదిలివేసి, క్రమ శిక్షణతో కూడిన సన్మార్గంలో జీవించాలనే చాలా మంది భావిస్తారు.

కానీ అతని యొక్క జీవిత విధానంకాని, అతని కుటుంబ వాతావరణం కాని, తిరిగి అతని అంతరంగంలో కషాయ కల్మషాలనే ప్రాధి చేసే అవకాశం ఉంటే, అటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆ వ్యాధి తగ్గడానికి అతని జీవాత్మ ఏ మాత్రమూ అంగీకరించదు. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో ఆ వ్యాధిని తగ్గించడానికి గురువు కూడా నిస్సహాయుడు అవుతాడు.

❖ అంతరంగ పరిష్కారం కోసం జీవాత్మ చేసే ప్రయత్నాన్ని గురువు అడ్డుకోలేదు కదా!

అందుచేత మానవ శరీరధారి యొక్క లక్ష్యమైన అమరత్వాన్ని సాధించడానికి అత్యంత అనుకూలమైన పరిస్థితులు ఉన్న ఈ కాలంలో భౌతికమైన సుఖసంపదలకి, కీర్తి ప్రతిష్ఠలకు వెంపర్దాడకుండా, ఆత్మ పరిష్కారాన్ని కలిగించే కార్యాలలో మనం నిమగ్నమైతే, ఈ జన్మకు మాత్రమే పరిమితమయ్యే అశాశ్వత విజయాలు కాకుండా, శాశ్వతమైన ఆత్మకళ్యాణాన్ని మనం సాధించగలుగుతాం.

భౌతికవాదిగా జీవిస్తూ అకాల మృత్యుభయంతో దినదిన గండంగా గడుపుతామా? లేకపోతే భగవంతుని ప్రతినిధిగా అఖండ విశ్వాసంతో జీవిస్తామా అన్నది మన చేతిలోనే ఉంది.

మన ఓటుని భగవంతునికి వేయగలిగితే, మన జన్మహక్కు అయిన అమరత్వాన్ని ఈ జన్మలోనే సాధించగలుగుతాం.



## ఆయుర్వేదము అనేది వైద్య విధానం కాదు అది ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధనం

ఆయుర్వేదము అంటే, అది రోగాలను నయం చేసే ఒక వైద్య విధానము అనే అపోహ ఈనాటి మన సమాజంలో ఏర్పడిపోయింది.

కానీ ఆయుర్వేదం అనేది రోగాన్ని నయం చేసే వైద్య విధానము కాదు అని, అది రోగం రాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే స్వాస్థ్య సంరక్షణ విధానం అని మాస్టరుగారు చెబుతున్నట్లారు.

అల్లోపతి (ఇంగ్లీషు) వైద్యం రోగానికి మందు వేస్తుంది.

హోమియోపతి రోగికి మందు వేస్తుంది.

ఆయుర్వేదం రోగం రాకుండా మందు వేస్తుంది.

శరీరంలో ఏర్పడబోయే రోగాన్ని 6 వేలలు ముందుగానే గుర్తించి, ఆ రోగం రాకుండా మందు వేయగలిగితేనే అసలైన ఆయుర్వేద నిపుణుడు అని మాస్టరుగారు చెబుతున్నట్లారు.

ఒక విధంగా ఆయుర్వేదము అనేది అసలు అది ఒక వైద్య విధానం కానేకాదు అని, అది మన ఆయుష్షును అనంతంగా పెంచే ఒక జీవిత విధానం అని మాస్టరుగారు చెబుతారు.

ఆయుర్ వేదము, ఆయుష్షును పెంచే వేదము (ప్రాకృతిక నియమాలు).

ఆయుష్షును అనంతంగా పెంచుకోవడం అంటే అమరత్వాన్ని సాధించడమేకదా! ఈ అమరత్వాన్ని సిద్ధింపజేసే రకరకాల విధానాలను ఆధ్యాత్మిక విధానాలుగా పేర్కొంటారు.



అందుచేత ఆయుర్వేదము అనేది అది ఒక ఆధ్యాత్మిక విధానం.

తపస్సు ద్వారా, మంత్రము ద్వారా, మూలిక ద్వారా సమాధి స్థితికి చేరుకోవచ్చు అని పతంజలి మహర్షి తన యోగసూత్రాలలో తెలియజేశారు.

నిష్కళంకమైన అంతరంగం సహజంగానే సమాధిస్థితికి చేరుకుంటుంది. ఈ సమాధిస్థితిలోనే మనిషిలో ప్రజ్ఞావతరణ జరిగి, అమరత్వసిద్ధి లభిస్తుంది.

ఆయుర్వేదము యొక్క ప్రధానమైన లక్ష్యం ఏమిటంటే, నరపశువుని దేవమానవుడిగా మార్చడం.

పశువు అంటే బంధింపబడి ఉండేది అని అర్థం. మనం కూడా రకరకాల కర్మబంధాలతో, సంస్కారాలతో బంధింపబడి వున్నవాళ్ళమే.

ఈ బంధాలు నుండి మన మనస్సుని విడిపించి, దానిని అంతరాత్మలో లయం చేసే ఆధ్యాత్మిక విధానమే ఆయుర్వేదం.

✽ మనిషిలో ఈ విధమైన ఆత్మిక ప్రగతిని ఆయుర్వేదం ఆరోగ్య ప్రవర్ధన మార్గంలో కలిగిస్తోంది.

“ఆరోగ్యానికి, ఆధ్యాత్మికతకు మధ్య సన్నటి ఉహజితమైన పొర మాత్రమే ఉంది” అని మాస్టర్ ఇ.కె. గారు (కులపతి ఎక్స్కలెంట్ కృష్ణమాచార్య) చెబుతూవుండేవారు.

✽ అందుచేత ఆరోగ్య ప్రవర్ధన అన్నా, ఆత్మిక ప్రగతి అన్నా రెండూ ఒకటే.

భారతీయ ఋషులు అందజేసిన వివిధ ఆధ్యాత్మిక విధానాలను మనం ఉపయోగించుకునే తీరుని చూసి, “భారతీయులు వజ్రాలతో గోళీకాయలు ఆడుకుంటూవుంటారు” అని రామకృష్ణ పరమహంస చెబుతూవుండేవారట.

మనం ఆయుర్వేద సూత్రాలను అలాగే ఉపయోగించుకుంటున్నాం.

మనిషిని అమరుడిగా మార్చడానికి ఉద్దేశించిన ఆయుర్వేద సూత్రాలను మనం రోగాలను నయం చేసుకోవడానికి ఉపయోగిస్తున్నాం.

ఇప్పుడైతే అసలు రోగాలు నయం చేయడానికి కూడా ఆయుర్వేదం పనికిరాదు అనే స్థితిలో మన భారతీయు సమాజం, ఈ సమాజాన్ని నడిపిస్తూన్న ప్రభుత్వాలు ఉన్నాయి.

అల్ట్రాపతి వైద్యంతో రోగాలను ముదరబెట్టుకొని, అప్పుడు చివరకు ఏ కొద్ది మందే గతిలేక ఆయుర్వేద వైద్యుల దగ్గరకు వెళుతున్నారనా, అసలు ఆయుర్వేద సూత్రాలతో ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవాలి అనే భావన ఈనాడు ఏ ఒక్కరిలోనూ లేదు.

ఆయుర్వేదాన్ని ఒక వైద్య విధానంగా ఉపయోగించుకున్నప్పటికీ, ఈ వైద్య విధానాన్ని మన సమాజము, మన ప్రభుత్వాలు ఎంత నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాయో తెలియజేసే ఒక వ్యాసం “దేశీయ వైద్యానికి సుస్తి” అనే కీర్తికతో 15.10.12 న ‘ఈనాడు’ దినపత్రికలో వెలువడింది. దానిని ఒకసారి పఠింపండి.

(ప్రారంభము .....)

భారతీయ సంప్రదాయ వైద్యం యొక్క ఆయుష్షు క్రమేపీ క్షీణిస్తోంది. ప్రభుత్వ నిర్లక్ష్యం వల్ల ఆయుర్వేదం, యునాని, హోమియోపతి తదితర దేశీయ వైద్యవిధానాలు పడకేస్తున్నాయి.

✽ చైనావంటి దేశాలు ప్రాచీన వైద్యానికి పెద్ద పీట వేస్తూ ప్రజారోగ్య వ్యవస్థను సమర్థంగా నిర్వహిస్తూవుండగా,

మన ప్రభుత్వం ఆధునిక వైద్యాన్నే సర్వస్వంగా భావిస్తోంది.

ఆయుర్వేదం, యోగ, యునాని, సిద్ధ, హోమియోపతి (AYUSH

అయిష్) వైద్య విధానాల అమూల్యమైనవని, ప్రస్తుతం దేశ ప్రజలకు అవి దూరమవుతూ ఉన్నాయంటూ కేంద్ర ప్రణాళిక సంఘం ఆంధోళన వ్యక్తం చేయటం వాస్తవ పరిస్థితులకు అర్థం పడుతోంది.

నిధుల కేటాయింపు, మౌలిక వసతులు, మానవ వనరుల కల్పన ఇలా అన్ని అంశాల్లోనూ కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు 'అయిష్' పై శీతకన్నేస్తున్నాయి.

● మన దేశంలోని సంప్రదాయ వైద్య విధానాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధి పొందాయి.

-- ఇతర దేశాలు ఇప్పటికీ వాటి వైపు మొగ్గుచూపుతూ ఉంటే, మన దేశంలో అవి క్రమేపీ కనుమరుగవుతున్నాయి.

● 1950 లో అల్లోపతితో సమానంగా దేశంలో 50 శాతానికి అయిష్ వైద్యం అందుబాటులో ఉండేది.

ఇప్పుడు కేవలం 24 శాతం మందికి మాత్రమే ఈ సేవలు లభిస్తున్నాయి.  
-- మన రాష్ట్రంలో 14 శాతం మందికి మాత్రమే అయిష్ వైద్యం అందుతోంది.

● మరో వైపు చైనాలో పాలకుల చొరవ వల్ల సంప్రదాయ వైద్యమే ఇప్పటికీ ప్రధాన వైద్యంగా కొనసాగుతోంది.

-- అక్కడ 72 శాతం మందికి ఈ సేవలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అల్లోపతిని ప్రత్యామ్నాయ వైద్యంగానే అక్కడి ప్రజలు భావిస్తున్నారు.

-- సంప్రదాయ వైద్యానికి చైనా బడ్జెట్లో పెద్ద పీట వేస్తున్నారు. మొత్తం వైద్య బడ్జెట్లో 78 శాతం నిధులను ఈ వైద్య విధానానికి కేటాయిస్తున్నాయి.

-- మన దేశంలో వైద్యరంగానికి కేటాయించిన నిధుల్లో 'అయిష్' వాటా కేవలం 10 శాతమే.

● దేశీయ వైద్యానికి కేంద్ర బడ్జెట్లో పది శాతం నిధులు కేటాయించాలని 2006-07 లో ప్రజాపద్ధుల సంఘం సిఫార్సు చేసినా, అది రెండు శాతానికి మించటంలేదు.

-- మన రాష్ట్రంలో వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మొత్తం బడ్జెట్లో 'అయిష్'కు కేటాయించుట అయిదు శాతం కన్నా తక్కువే.

దశాబ్ది కాలంగా దేశంలో క్రొత్త అయిర్వేద కళాశాలలు, ఆసుపత్రులు ఏర్పాటు కావటం లేదు. భారతీయ వైద్య కేంద్ర మండలి (సీసీఐఎం) ఏర్పాటై నాలుగు దశాబ్దాలు కావస్తున్నా అది సంప్రదాయ వైద్య విస్తరణకు ఏ మాత్రం కృషి చేయలేదు.

● చైనాలో సంప్రదాయ వైద్యంలో ఏటా 20 లక్షల మంది శిక్షణ పొందుతూ వుంటే, మన దేశంలో వారి సంఖ్య 50 వేలకు మించటం లేదు.

-- అధునిక వైద్య రంగంలోని శిక్షణ కోర్సులను సంప్రదాయ వైద్యంలో నిర్వహించే అవకాశం ఉన్నా అలాంటి ప్రయత్నాలే జరగటం లేదు.

అయిర్వేద విశ్వ విద్యాలయాల ఏర్పాటు ప్రతిపాదనలను కేంద్ర ప్రభుత్వం బుట్టాదాఖలు చేసినా, సీసీఐఎంలో ఏ మాత్రం చలనం లేదు.

ఉన్నత విద్యా సంస్థల కొరతవల్ల 'అయిష్' కళాశాలలు, ఆసుపత్రుల్లో బోధకుల కొరత తీవ్రంగా ఉంది. దేశ వ్యాప్తంగా 23 అయిష్ కళాశాలలకు రెండేళ్ల క్రితం గుర్తింపు రద్దయింది. వాటి పునరుద్ధరణ ఊహిస్తేదు.

అయిష్ వైద్యంలో మొక్కలు, చెట్లు, ఖనిజాలు, ఇతర ప్రకృతి సంపద నుంచి ఔషధాలను తయారుచేస్తారు. వాటి పరిరక్షణ ప్రభుత్వ బాధ్యత. ఔషధ మొక్కల పెంపకాన్ని పెద్ద ఎత్తున ప్రోత్సహించాలి. దేశంలో వ్యక్తంపడ క్రమేపీ అంతరిస్తోంది. అయిష్ ఔషధాల తయారీపై ఇది తీవ్ర ప్రభావం చూపుతోంది.



ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 'ఆయుష్' పరిస్థితి అత్యంత దయనీయంగా ఉంది. రాష్ట్రంలో దేశీయ వైద్యానికి సంబంధించి కేవలం 18 ఆసుపత్రులు మాత్రమే ఉన్నాయి. భవనాలూ శిథిలమయ్యాయి. వెయ్యికి పైగా వైద్య కేంద్రాలుండగా, అందులో ఎక్కువ భాగం అద్దె భవనాల్లోనే కొనసాగుతున్నాయి.

80 ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో 'ఆయుష్' వైద్యులైరు. 60 శాతం సిబ్బందికి తీవ్ర కొరతగా ఉంది. రాష్ట్రంలోని ఆయుష్ ఆసుపత్రులన్నింటిలో కేవలం 1134 పడకలు మాత్రమే ఉండటంతో, ఎక్కువ మందికి 'ఇన్ పేషెంటు' సేవలు లభించటం లేదు.

మరో వైపు, దేశీయ వైద్యానికి కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటక రాష్ట్రాలు ఇతోధిక ప్రాధాన్యమిస్తున్నాయి.

\* కేరళలో ప్రతీ ఆరోగ్య కేంద్రంలో ఆల్ట్రాపతితో పాటు ఆయుష్ వైద్యులను, సిబ్బందిని అందుబాటులో ఉంచారు. మొక్కలు, ఔషధాల తయారీకి ఉపయోగపడే వనరుల వృద్ధికి విశేష ప్రాధాన్యం ఇస్తున్నారు.

-- కేరళ ప్రభుత్వ ప్రోత్సాహం కారణంగా ఆ రాష్ట్రంలోనే కాకుండా ఇతర రాష్ట్రాలకూ ప్రకృతి వైద్యం విస్తరిస్తోంది.

\* కేంద్రం జాతీయ గ్రామీణ ఆరోగ్య కార్యక్రమానికి కేటాయించిన నిధులను కేరళ, తమిళనాడు, కర్ణాటకలు పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకున్నాయి.

-- యోగాను పాఠశాలల్లో తప్పనిసరి చేశారు.

-- మన రాష్ట్రంలో 90 శాతం పాఠశాలల్లో యోగా శిక్షణ లేదు.

దేశీయ వైద్యాన్ని ప్రోత్సహించటం ద్వారా ఆరోగ్యరంగం ఎదుర్కొంటున్న మౌలిక సమస్యలను పరిష్కరించవచ్చని ప్రణాళికా సంఘం నిరుడు జూన్ లో కేంద్ర ప్రభుత్వానికి సూచించింది.

'ఆయుష్' పునరుజ్జీవనానికి చారీ యెత్తున నిధులు కేటాయించాలని, దేశంలోని అన్ని ఆరోగ్యకేంద్రాలు, ఆసుపత్రుల్లో సంప్రదాయ వైద్య సేవలను అందుబాటులోకి తేవాలని ప్రణాళికా సంఘం సిఫార్సు చేసింది.

విద్య, పరిశోధనల నాణ్యత పెంచాలని, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు రంగాల్లో అధునాతన కేంద్రాలను ఏర్పాటుచేయాలని, ఔషధ మొక్కల పెంపకాన్ని పెద్ద యెత్తున ప్రోత్సహించాలని సూచించింది. నాణ్యమైన ఆయుర్వేద, యునాని, హోమియో మందులను తయారు చేసి రోగులకు ఉచితంగా పంపిణీ చేయాలని సూచించింది. అవన్నీ కాగితాల్లోనే మిగిలాయి.

ఆయుష్ ను బలోపేతం చేయాలన్న ప్రణాళిక సంఘం సిఫార్సుల అమలుకు ప్రభుత్వం ఇప్పటికైనా పూనుకోవాలి.

(..... మిగింపు)

ఆయుర్వేదాన్ని ఒక వైద్య విధానంగా కూడా మనం ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాం. ఇంక దానిని అమరత్వం కోసం ఇంకెక్కడ ఉపయోగించుకోగలం?

ఆయుర్వేదాన్ని వైద్య విధానంగా ఉపయోగించుకుంటే, నూరేళ్ళ జీవితంలో వచ్చే రోగాలను మాత్రమే తొలగించగలదు. అది మన ఆయుష్షును ఏ మాత్రమూ పెంచలేదు.

కానీ ఇదే ఆయుర్వేదాన్ని అంతరంగం యొక్క పరిష్కారానికి ఉపయోగించుకుంటే, అది మనకు అమరత్వాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

మనస్సుని మార్చే అత్యంత శక్తివంతమైన పనిముట్టు అహారం.

ఈ ఆహారాన్ని ఆయుర్వేద నియమాలతో అమృతంగా మార్చుకోగలిగితే, నిష్కళంక అంతరంగం ఏర్పడి, అమరత్వాన్ని సాధించగలుగుతాం.



## పేష్ట్రములు - అపేష్ట్రములు

శ్రీ యర్రా వెంకటస్వామిగారు వ్రాసిన "వస్తుగుణ దీపిక" ఆధారముగా  
(ఎ.బి.ఎస్. పబ్లిషర్స్, రాజమండ్రి వారి ప్రచురణ)

### గర్భణి స్త్రీలకు - Pregnant women

**పేష్ట్రములు** - ప్రాత బియ్యము, గోధుమలు, గోధుమనూక జావ, రొట్టెలు, సగ్గు బియ్యము, బార్లీజావలు, జీర్ణశక్తిని అనుసరించి బీరకాయ, పొట్లకాయ, ఆనబకాయ, లేత వంకాయ, నక్కదోసకాయ, అరటికాయ, తోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, దొండకాయ, బెండకాయ, బంగాళదుంపలు, కేబేజీ కూర, లేత మునగకాయ, పొన్నగంటికూర, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, వీని కట్టు కూరలలో వేసుకొనుట, నిమ్మగుండు రసం కూరలలో పిండు కొనుట, మినప్పప్పు, పాలు, నెయ్యి, మజ్జిగలు వాడుకొనుట, వరిపెలాల పిండి, జావ, వెన్న, నెయ్యి, పాలు, పక్షులములు, ఎండుకొబ్బరి, బెల్లము, శర్కర, తేనె, వనసపండు, మామిడిపండ్లు, శీతాంశుములు, అరటిపండు, ఉసిరికాయ, వేయించిన జీడిమామిడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు, శనగపప్పు, సువ్వులపప్పు, సారపప్పు, ద్రాక్ష, అంజూర, ఆలుబఖారాపండ్లు, తియ్యి దానిమ్మపండ్లు, పచ్చిద్రాక్షపండ్లు, యూసిల్, వెలగపండ్లు, బత్తాయి, నారింజపండ్లు, సపోటాపండ్లు మొదలగు రుచిగల ఫలములు, లేత చింతకాయ, చింతబిగురు, అంబాళపుకాయ మొదలగు పులుపు వస్తువులు, ప్రాతవియగు చింతకాయ, నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, పుల్ల దబ్బకాయ, నారదబ్బకాయపచ్చుళ్లు, పలచని చింతపండువారు, సువాసన గల పుష్పములు, వెన్నెల, స్నానము, అభ్యంగనము, చందనము, పచ్చ

కర్పూరము పూసుకొనుట, పుష్పమాలికలు ధరించుట, మృదుశయ్య, చల్లనిగాలి, ఇంద్రియములకు తృప్తికరములగు వస్తువులు, ప్రియమైన ఆహార విహారాలు.

**అపేష్ట్రములు** - అయిష్ట పదార్థములు, మిక్కిలి కాకచేసెడు పదార్థములు, ఎగుడు దిగుడుగా కూర్చుండుట, కఠిన శయ్య, చింత, భయము, ఆందోళనము, నిచ్చిన పైన ఎక్కటము, తరుచు మేడ ఎక్కట, దిగుట, విస్తారము సోపానములు కలిగినా లేకాని ఉండు కొండ మొదలగు ఉన్నత ప్రదేశముపైన ఎక్కటము, ఆకలి దప్పికలను అపటము, కల్లు, సారాయి మొదలగు మత్తు ద్రవ్యములు, శక్తి మించిన దేహప్రయాస, ప్రథమ రజస్వల అయిన స్త్రీని సమీపించటము, స్పృశించటము, గర్భధారణమైన ఆరు మాసములు మించిన వెనుక మైదునము, వీనిని గర్భణి స్త్రీలు వర్జించవలయును.

### గుర్మ రోగమునకు - Abdominal & other internal tumours

**పేష్ట్రములు** - గోధుమలు, రొట్టె, జావ, ప్రాత బియ్యము, ఎర్ర బియ్యము, కంది పప్పు, కందికట్టు, ఉలవపప్పు, ఉలవకట్టు దారు, ఆవు, మేక వీని పాలు, మజ్జిగ, నెయ్యి, ద్రాక్ష, పాలసా, అర్జూరము, దానిమ్మ, ఉసిరిక, వారింజ వీని పండ్లు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, లేత ముల్లంగి, బీరకాయ, పొట్లకాయ, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, లేత మునగకాయ, ఖండశర్కర.

**అపేష్ట్రములు** - క్రోత్ బియ్యపు అన్నము, చలి అన్నము, చేపలు, ఎండుచేపలు, పెరుగు, కంద, పెండలము, చేమ మొదలగు దుంపలు, మధుర పదార్థములు, మినుములు, శనగలు, మలబద్దకర, గురుకర, వాతకర పదార్థములు, మలమూత నిరోధము, అతి జలపానము.

శ్రీ\*శ్రీ

## పేడ్వేములు - అపేడ్వేములు

శ్రీ యర్రా వెంకటస్వామిగారు వ్రాసిన "వస్తుగుణ దీపిక" ఆధారముగా  
(ఎ.బి.ఎస్. పబ్లిషర్స్, రాజమండ్రి వారి ప్రచురణ)

### గర్భణి స్త్రీలకు - Pregnant women

**సడ్వేములు** - ప్రాత బియ్యము, గోధుమలు, గోధుమనూక జావ, రొట్టెలు, సగ్గు బియ్యము, బార్లీజావలు, జీర్ణకక్షిని అనుసరించి బీరకాయ, పొట్లకాయ, ఆనబకాయ, లేత వంకాయ, నక్కదోసకాయ, అరటికాయ, తోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర, దొండకాయ, బెండకాయ, బంగాళదుంపలు, కేజీకూర, లేత మునగకాయ, పొన్నగంటికూర, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, వీని కట్లు, కూరలలో వేసుకొనుట, నిమ్మపండు రసం కూరలలో పిండు కొనుట, మినప్పప్పు, పాలు, నెయ్యి, మజ్జిగలు వాడుకొనుట, వరిపేలాల పిండి, జావ, వెన్న, నెయ్యి, పాలు, వ్రడసములు, ఎండుకొబ్బరి, బెల్లము, శర్కర, తేనె, పనసపండు, మామిడిపండ్లు, శీతానలములు, అరటిపండు, ఉసిరికాయ, వేయించిన జీడిమామిడిపప్పు, వేరుశనగపప్పు, శనగపప్పు, సువ్వులపప్పు, సారపప్పు, ద్రాక్ష, అంజూర, ఆలుబఞ్జారపండ్లు, తియ్యి దానిమ్మపండ్లు, వచ్చిద్రాక్షపండ్లు, యూబిల్, వెలగపండ్లు, బత్తాయి, నారింజపండ్లు, నపోటాపండ్లు మొదలగు రుచిగల ఫలములు, లేత చింతకాయ, చింతచిగురు, అంబాళపుకాయ మొదలగు పులుపు వస్తువులు, ప్రాతవియగు చింతకాయ, నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయ, పుల్ల దబ్బకాయ, నారదబ్బకాయపచ్చడి, పలచని చింతపండుచారు, సువాసన గల పుష్పములు, వెన్నెల, స్నానము, అభ్యంగనము, చందనము, పచ్చ

కర్పూరము పూసుకొనుట, పుష్పమాలికలు ధరించుట, మృదుశయ్య, చల్లనిగాలి, ఇంద్రియములకు తృప్తికరములగు వస్తువులు, ప్రియమైన ఆహార విహారాలు.

**అపేడ్వేములు** - అయిష్ట పదార్థములు, మిక్కిలి కాకచేసెడు పదార్థములు, ఎగుడు దిగుడుగా కూర్చుండుట, కఠిన శయ్య, చింత, భయము, ఆందోళనము, నిచ్చినపైన ఎక్కటము, తరుచు మేద ఎక్కట, దిగుట, విస్తారము సోపానములు కలిగినా లేకాని ఉండు కొండ మొదలగు ఉన్నత ప్రదేశముపైన ఎక్కటము, అకలి దప్పికలను ఆపటము, కల్లు, సారాయి మొదలగు మత్తు ద్రవ్యములు, శక్తికి మించిన దేహప్రయాస, ప్రథమ రజస్వల అయిన స్త్రీని నమిపించటము, స్వశ్రించటము, గర్భధారణమైన ఆరు మాసములు మించిన వెనుక మైధునము, వీనిని గర్భిణి స్త్రీలు వర్జింపవలయును.

### గుల్మ రోగమునకు - Abdominal & other internal tumours

**సడ్వేములు** - గోధుమలు, రొట్టె, జావ, ప్రాత బియ్యము, ఎర్ర బియ్యము, కంది పప్పు, కందికట్టు, ఉలవపప్పు, ఉలవకట్టు బారు, ఆవు, మేక వీని పాలు, మజ్జిగ, నెయ్యి, ద్రాక్ష, పాలసా, ఖర్జూరము, దానిమ్మ, ఉసిరిక, నారింజ వీని పండ్లు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, లేత ముల్లంగి, బీరకాయ, పొట్లకాయ, పొన్నగంటికూర, చక్రవర్తికూర, లేత మునగకాయ, ఖండశర్కర.

**అపేడ్వేములు** - క్రోత్ బియ్యపు అన్నము, చలి అన్నము, చేపలు, ఎండుచేపలు, పెరుగు, కంద, పెండలము, చేమ మొదలగు దుంపలు, మధుర పదార్థములు, మినుములు, శనగలు, మలబద్ధకర, గురుకర, వాతకర పదార్థములు, మలమూత్ర నిరోధము, అతి జలపానము.

శ్రీ\*శ్రీ