

సాహిత్యం టిపరాలు

1. ఐశ్వర్యము యొక్క మానసికస్థితి	320.00
2. సీత్రెట్ డాక్ట్రీన్ ఉపన్యాసాలు - 3 భాగాలు	750.00
3. పరివ్రాజకుల కరదీపిక	180.00
4. నవయుగ సాహిత్యము	180.00
5. నవ్యయుగావతరణకు ఏకాదశ పుష్పాలు	140.00
6. అహార విజ్ఞానము	110.00
7. రహస్య జ్యోతిర్విద్య	60.00
8. గహనా కర్యణో గతిః	50.00
9. ప్రాక్టికల్ థియాసఫీ	50.00
10. వద్యములు - అవద్యములు	50.00
11. టైమ్ మేనేజ్మెంట్	25.00
12. త్రిముఖి గాయత్రీమాత ధ్యానవిధానము	25.00
13. విశిష్ట యోగసాధనలు - 1	25.00
14. విశిష్ట యోగసాధనలు - 2	30.00
15. కుబేర ముద్ర	30.00
16. శ్రీసూక్తము	20.00

ప్రతులకు :

✦ గురు సీతారామ్	భీమవరం	90106 47325
✦ శ్రీమతి జి. అనూరాధ	రేపల్లె	90309 80315
✦ శ్రీమతి జె. సాజన్య	విశాఖపట్నం	98858 74477
✦ శ్రీమతి ఎమ్.వి. సుబ్బులు	హైదరాబాద్	94909 94835

ఈయి పుస్తకముగా కలెక్షన్లకు
 ఉపసవళిత సాధించవలసి
 5 లక్షలు

ఎఫ్.జి - నూర్జలీలాల శర్మ
 ఎఫ్.కె.కె.ఎం - దేవములే దేవాలయాలు
 ఎఫ్.కె.కె.ఎం - ఎల్లలు లేని యుద్ధాలు లేని ప్రపంచము
 ఎఫ్.కె.కె.ఎం - ప్రేమ, మోక్షము
 ఎఫ్.కె.కె.ఎం - ఒకే దినమయి సాధారము

స్వర్ణయుగము

సూతనర యుగపు మానవత్రిక



రూ. 20.00

అక్టోబరు 2014



స్మృత్యంజలి



మాస్టరుగారు (డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణగారు) బౌతిక శరీరంతో లేకుండా ఆయన పుట్టిన రోజును (అక్టోబరు 14) గుర్తు చేసుకోవడం అనే విచిత్రమైన పరిస్థితి మన అందరికీ తొలిసారిగా ఏర్పడింది.

- ఏ వ్యక్తికి అయినా, వేద విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి అత్యంత అనువైన కాలం ఆ వ్యక్తి యొక్క పుట్టిన రోజు నాడు ఏర్పడుతుంది.
- ఆ వ్యక్తికే కాదు, ఆ వ్యక్తితో పాటు కలిసిన ధ్యానం చేసిన వాళ్ళకు కూడా ఆ రోజు వేద విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి అనువైన మానసికస్థితి ఏర్పడుతుంది అని మాస్టరుగారు తెలియజేశారు.

పుట్టిన రోజునాడు ఏర్పడే ఇంకొక ప్రత్యేకమైన పరిస్థితి ఏమిటంటే,

ఏ లక్ష్యంతో ఆ వ్యక్తి జన్మించాడో,
ఆ లక్ష్యసాధనకు కావలసిన అవగాహన, శక్తి సామర్థ్యాలను
పుట్టిన రోజునాడు తన అంతరంగం నుండి విశేషంగా పొందవచ్చు.

**సాధారణ వ్యక్తుల యొక్క పుట్టిన రోజుకు,
అవతార పురుషుల యొక్క పుట్టిన రోజుకు ఉండే తేడా ఏమిటంటే,**

ఒక ప్రత్యేక లక్ష్యంతో జన్మించే అవతార పురుషుల యొక్క జననం విశేషమైన గ్రహగతుల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి అనువైన గ్రహస్థితులు ఉన్నప్పుడే వారి యొక్క జననం జరుగుతుంది.

- అంతే కాకుండా మహాపురుషుల యొక్క ఆవిర్భావంతో పాటు కొన్ని విశేషమైన శక్తులు కూడా ప్రకృతిలో ఆవిర్భవిస్తూవుంటాయి.
- నత్యసాయి జన్మించిన 23.11.1926 నాడు “భూమి మీదకు అమృతత్యం అవతరించింది” అని యోగి అరవిందులు పాండిచ్చేరిలో ప్రకటించారు.
- ✱ మాస్టరుగారి యొక్క జననం 14.10.1948 మధ్యాహ్నం గం. 3.02 లకు కృష్ణా జిల్లా మచిలీపట్నంలో జరిగింది.

మధ్యాహ్నం గం. 3.02 సమయం ఎటువంటిది అంటే,

- “ప్రకృతిలో ప్రతి రోజు మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు అమృత బిందువు ఉద్భవిస్తుంది.
- “అందుచేత ఏదైనా ఒక క్రొత్త పని చేపట్టాలి అంటే, తిథి, వార, నక్షత్రాలతో సంబంధం లేకుండా, మధ్యాహ్నం 3 గంటలకు ఆ పనిని మొదలుపెట్టేయండి” అని మాస్టరుగారు చెప్పేవారు.

ఈ విధంగా మహాపురుషుల యొక్క జన్మదినానికి చాలా విశేషమైన ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది.

- అందుచేత సహజంగానే అవతార పురుషుల యొక్క జన్మదినం నాడు ఆయన యొక్క లక్ష్యాన్ని అవగాహన చేసుకోవడానికి,
- ఆయన యొక్క చేతనత్యంతో సంబంధం పెట్టుకోవడానికి అవసరమైన అనుకూల వాతావరణం ప్రకృతిలో ఉంటుంది.

మిగతా రోజుల కంటే శ్రీరామ నవమి రోజున రామ చేతనత్వంతో, కృష్ణాష్టమి రోజున కృష్ణ చేతనత్వంతో సంబంధం ఏర్పరచుకోవడానికి కావలసిన అనుకూలమైన పరిస్థితి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

✽ అదే విధంగా మాస్టరుగారి పుట్టిన రోజు నాడు ఆయన యొక్క లక్ష్యాన్ని అవగాహన చేసుకోవడానికి,
-- ఆయన యొక్క చేతనత్వంతో సంబంధం ఏర్పరచుకోవడానికి చాలా అనుకూలమైన వాతావరణం ఉంటుంది.

✽ చాంద్రమానం ప్రకారం మాస్టరుగారి యొక్క జననం ఆశ్వయుజ శుద్ధ ద్వాదశినాడు జరిగింది.

✽ అందుచేత ఇంగ్లీషు క్యాలండరు ప్రకారం అక్టోబరు 14 న లేదా -- మన పంచాంగం ప్రకారం ఆశ్వయుజ శుద్ధ ద్వాదశినాడు మాస్టరుగారి యొక్క పుట్టినరోజును మనం ఉపయోగించుకోవచ్చును.

లే మాస్టరుగారి యొక్క పుట్టినరోజును ఉపయోగించుకోవడానికి, ఆయన యొక్క చేతనత్వంతో సంబంధం ఏర్పరచుకోవడానికి, మొట్టమొదట ఆయన యొక్క లక్ష్యాన్ని మనం చాలా స్పష్టంగా అవగాహన చేసుకోవాలి.

✽ మాస్టరుగారి యొక్క లక్ష్యమే కాదు, శ్రీకృష్ణ నిర్మాణం తరువాత గత 5000 సంవత్సరాలలో వచ్చిన మొత్తం గురు పరంపర యొక్క లక్ష్యం ఏమిటంటే,

“భూమిని స్వర్గంగా మార్చడం”

అని మాస్టరుగారు అనేక సందర్భాలలో చాలా స్పష్టంగా తెలియజేశారు.

అవతారమూర్తి యొక్క కార్యక్రమాలలో రెండు భాగాలు ఉంటాయి అని మాస్టరుగారు చెప్పేవారు.

- ① దుష్ట శిక్షణ
- ② శిష్ట రక్షణ

✽ భూమి మీద రామావతారం జరిగినప్పుడు రావణాది అసురుల నిర్మూలన రూపంలో “దుష్ట శిక్షణ” జరగటమే కాకుండా,
-- “రామరాజ్య నిర్మాణం” అనే “శిష్ట రక్షణ” కార్యక్రమం కూడా జరిగింది.

కానీ కృష్ణావతారంలో మహాభారత యుద్ధంలో కౌరవుల నాశనం రూపంలో దుష్ట శిక్షణ జరిగింది తప్ప, రామరాజ్య నిర్మాణం స్థాయిలో శిష్ట రక్షణ కార్యక్రమం జరిగినట్లు మనకి ఎక్కడా కనిపించదు.

మాస్టరుగారు ఓంకారం చెప్పేవారు అంటే,

కృష్ణావతారం యొక్క శిష్ట రక్షణ కార్యక్రమం ప్రస్తుతం నెరవేరుతోంది అని చెప్పేవారు.

లే కృష్ణావతారం యొక్క ఆ శిష్ట రక్షణ కార్యక్రమం ఏమిటంటే,
భూమి స్వర్గంగా మారటం.

✽ రామావతారం యొక్క శిష్ట రక్షణ కార్యక్రమం అయిన రామరాజ్య నిర్మాణానికి 11 వేల సంవత్సరాలు పట్టింది.

-- అదే విధంగా “భూమి స్వర్గంగా మారటం” అనే కృష్ణావతారం యొక్క శిష్ట రక్షణ కార్యక్రమాన్ని నెరవేర్చడానికి 5000 సంవత్సరాల దైవీ ప్రణాళికను ఋషులకు అందజేసి, శ్రీకృష్ణుడు సూక్ష్మ శరీరంతో ఇప్పటికీ దానిని పర్యవేక్షిస్తూనే ఉన్నాడు.

గత 5000 సంవత్సరాలుగా భూమి మీద అవతరించిన గురువులు అందరూ ఈ విశేషమైన దైవీ ప్రణాళికలో భాగంగా అవతరించిన వారే.

భూమి స్వర్గంగా మారాలి అనే లక్ష్యం సిద్ధించాలి అంటే,
మానవులు అమరులు అవ్వాలి.
మానవులు దేవమానవులు అవ్వాలి.

మానవులు దేవ మానవులుగా అవటానికి కావలసిన రకరకాల సాధనా విధానాలను గత 5000 సంవత్సరాలుగా గురు పరంపర అందజేస్తూనే ఉంది.

☀ మాస్టరుగారు కూడా మనలో దైవత్వాన్ని ప్రోది చెందించి, మనల్ని అమరత్వం వైపు తీసుకెళ్ళే అనేక సాధనా విధానాలను అందజేశారు.

కానీ దురదృష్టం ఏమిటంటే,
అమరత్వాన్ని సాధించాలి అనే ప్రగాఢమైన కోరిక మనలో కలగటంలేదు.
దానికి కారణం ఏమిటంటే, ఈనాటి మన జీవిత విధానం.

అందుకే మాస్టరుగారు "ఈనాటి మన జీవిత విధానాన్ని శానిస్టాన్లు సూక్ష్మ, కాలేజీలు, బ్యాంకులు పోతే తప్ప భూమి స్వర్గంగా మారదు" అని చాలా స్పష్టంగా తెలియజేశారు.

☀ ఈనాటి మన జీవిత విధానం మారాలి అంటే, అనంత ఐశ్వర్యాన్ని ప్రసాదించే యోగవిద్య మీద సమాజానికి మక్కువను కలగజేయగలగాలి.

ఈ దిశలో మనం ఏ మూత్రం ప్రయత్నించినా, మాస్టరుగారి చేతనత్వంతో మనకు సంబంధం ఏర్పడటమే కాకుండా, దైవీ ప్రణాళికలో మనం భాగస్వాములం కూడా కాగలుగుతాం.



అమరత్వాన్ని సిద్ధంపజేసే ఆహార స్వీకరణ విధానము

మనలోని దేవత్వాన్ని ప్రోది చెందించి, మనల్ని అమరత్వం వైపుగా నడిపించే మంత్ర జపము, ధ్యానము, షట్పత్రక జాగరణ మొదలైన అనేక సాధనా విధానాలను మాస్టరుగారు అందజేశారు.

మాస్టరుగారి యొక్క పుస్తకక ఏమిటంటే, మనం ప్రతి నిత్యమూ మూడు పూటలా స్వీకరించే ఆహారాన్ని కూడా అమరత్వ సాధనగా మలిచి అందజేశారు.

ఈ సాధనా విధానంలో ఈ దిగువ మంత్రాలను, యంత్రాలను ఉపయోగించుకోవడం జరుగుతుంది.

శ్రీమహాలక్ష్మీ ధ్యాన మంత్రము
తతఃశ్చైవరభాత సాక్షాత్ శ్రీరవం భగవత్పర
సంజయశ్చి విశ్వయజ్ఞై లిద్మ్యుత్యైజిమిశ్చి యన్
శ్రీమద్భాగవతం 8-8-8 (స్కం॥ అ॥ శ్లో॥)

సర్వరోగహర మంత్రము
అచ్యుతానంత గోవింద హృదయైరతి భేషజిత
సశ్యంతి సర్వరోగా సత్యం సత్యం పవిత్రముతం

అనుగ్రహ మాలామంత్రము

ఓం ఛాంకృతా స్వ
 క్రొం శ్రీం క్లీం
 తత్పాదతుర్గ్రహం
 ఛాంకృతాస్వ ధిమశి
 ధియోయోనా వ్రాచోచయత్
 క్రొం శ్రీం క్లీం ఓం
 క్షం ఊం లక్ష్మిం
 త్రి స క్షం లక్ష్మిం
 స క్షం లక్ష్మిం

శరణాగతి మంత్రము

ఓం క్రొం శ్రీకృష్ణ శ్యామ కమలనయన
 వశోత్త్రయాయ శరణం మమ క్రొం

శుభ కామన

స్వస్తి వ్రాణాభ్య పరాపాయయైం
 న్యాయేన చాగ్గేణ మతాం మతాశా
 గావ్రాణాభ్య శుభముస్తు పవ్యం
 లోకాశుముస్తా సుఖినో ఛవస్తు
 కారో వర్షుకు పర్వస్య కృత్వి సస్యశాశా
 జోకాయం క్షోధ రతాతో వ్రాణాభ్యస్తు పవ్యయా
 సర్వే ఛవస్తు సుఖినః సర్వే సస్తు పరిమయా
 సర్వే ఛవ్రాణాభ్య చాగ్గేణ మూణా చావ్రాయత్

అప్రతిః ప్రతిఃస్వస్తి ప్రతిఃస్వస్తి శాప్తిః
 పర్వో సర్వో సస్తు శీవస్తు శరణిం శతం

ఓం శాంతి శాంతి శాంతి
 అసత్కా సర్గమయ
 తమసాకా జ్యోతిర్గమయ
 మృత్యోర్గై అమృతంగమయ
 స్వార్థం ఛా పరపాపం గమయ
 అవ్యకృతాం ఛా సువ్యకృతాం గమయ
 ఓం శాంతి శాంతి శాంతి శాంతి శాంతి

మూర్తు

6	7	2
1	5	9
8	3	4

ఉత్తరము

దక్షిణము

పత్రికము

ఆదివారము - సార్య యంత్రము

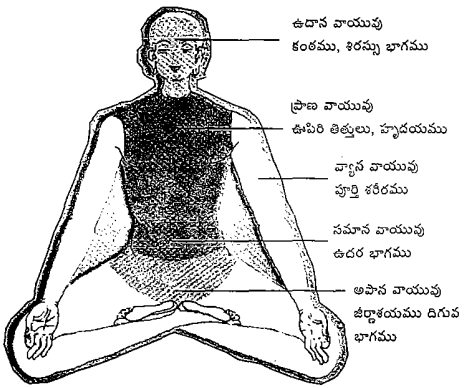
7	8	3
2	6	10
9	4	5

8	9	4
3	7	11
10	5	6

సోమవారము - చంద్ర యంత్రము

మంగళవారము - కుజ యంత్రము

శరీరంలోని పంచ ప్రాణముల యొక్క స్థానములు



- ✦ మనం తీసుకునే ప్రతి ముద్దను ఒక ఆహారతిగా సమర్పించడమే కాకుండా, ఆ ముద్ద నమిలి మ్రింగేటప్పుడు ఆయా ప్రాణవాయువులు ఉత్తేజితం అవుతున్నట్లుగా భావన చేయాలి.
- ఉదాహరణకు ఓం ప్రాణాయామా స్వాహా అన్నప్పుడు పైన చూపించిన విధంగా శరీరంలో ప్రాణ వాయువు ఉండే ఊపిరితిత్తులు, హృదయము ఉండే భాగం మీద మన మనస్సుని నిలపాలి.

✦ భోజనానంతరం వజ్రాననంలో కూర్చుని, 5 సార్లు కుడిశ్వాస తీసుకుని, స్వీకరించిన ఆహారాన్ని ఈ మంత్రంతో వితరణ చేయాలి.

నేను తీసుకున్న ఈ ఆహారము
పురంపములో ఆలనగా ఉన్న అన్ని పృథులుకీ చెందునుగాక!
అని సంకల్పిం చెందునుగాక!

- ✦ "నమస్కారమ్మే మాస్టర్ సి.వి.వి." అని 3 సార్లు ఉచ్చరించి 20 నిమిషాలు శ్వాసను గమనించాలి.
- "నమస్కారమ్మే మాస్టర్ సి.వి.వి. టూ యువర్ లోటస్ ఫీట్" అని ప్రయోగని ముగించి శుభ కామనను (పేజీ నెం. 10, 11) చేయాలి.

మనం ఆహారం తీసుకునే ప్రతీసారి ఈ విధంగా చేయగలిగితే,

రోగరక్షిత జీవితము,
వృద్ధాప్య రహిత జీవితము,
అమరత్వము

ఈ మూడు స్థితులు మనకు లభిస్తాయి.



ఆహార సాధన యొక్క వివరణ

సునామి అమరుడు అవ్వాలి అంటే,

అతను నిరంతరం పరమేవ్యం మన స్థితిలో ఉండాలి.

పరమేవ్యం మన స్థితి అన్నా,
సమాధిస్థితి అన్నా ఒకటే.

ఈ సమాధిస్థితి అనేది ధ్యానస్థితి కంటే పైన ఉన్న స్థితి.

ధారణ, ధ్యానము, సమాధి అనే మూడు స్థితులు గురించి వివరించడానికి మాస్టరుగారు చెప్పే సినిమాహాళు ఉదాహరణ మనకు తెలిసిందే.

జీ సినిమా ప్రారంభం అయ్యే ముందు తెర లెగుస్తూవుంటే, మన చుట్టు ప్రక్కల ఉండే వ్యక్తుల యొక్క ఉనికి, మన ఉనికి, సినిమా తెర యొక్క ఉనికి మనకు తెలుస్తూ ఉంటాయి.

ఇది ధారణ స్థితి.

-- సినిమా ప్రారంభం అయిన తరువాత మన చుట్టుప్రక్కల ఉన్న వ్యక్తుల గురించి మర్చిపోయి సినిమాని మాత్రమే పట్టించుకుంటాం. ఈ స్థితిలో మనం సినిమాను చూస్తున్నాం అనే విషయం మనకు గుర్తుంటుంది.

ఇది ధ్యానస్థితి.

-- కొన్ని కొన్ని సందర్భాలలో మనం సినిమాలో పూర్తిగా లీనం అయిపోతాం. ఈ సినిమాలోని పాత్ర ఏడిస్తే ఏడుస్తాం. ఆనందిస్తే ఆనందిస్తాం.

ఇది సమాధిస్థితి.

శ్రీ అమరత్వము సిద్ధించాలి అంటే,

యోగిగా అవ్వాలి అంటే,

నిరంతరము ఈ సమాధిస్థితిలో, ఈ యోగస్థితిలో,
ఈ పరమేవ్యం మన స్థితిలో ఉండగలగాలి.

జీ మన శరీరం పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంటే,

శరీరం యొక్క ఉనికి మనకు తెలియదు.

జలుబు చేస్తే ముక్కుని పట్టించుకుంటాం.

తలనొప్పిగా ఉంటే తలని పట్టించుకుంటాం.

ఎక్కడ ఆనారోగ్యంగా ఉంటే ఆ భాగాన్ని పట్టించుకుంటాం.

కానీ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు శరీరం యొక్క స్పృహ మనకు ఉండదు.

నిద్రలో శరీరం అచేతనంగా పడివుంటుంది.

శరీరం యొక్క స్పృహ కూడా మనకు ఉండదు.

కానీ మెలకువగా ఉన్నప్పుడు కూడా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటే,

శరీరంతో అన్ని పనులూ చేస్తూ కూడా,

శరీరం యొక్క స్పృహ లేని స్థితిలో మనం ఉంటాం.

జీ అదే విధంగా సమాధిస్థితిలో ఉంటే,

పరమేవ్యం మన స్థితిలో ఉంటే,

-- శరీరంతోను, మనస్సుతోను అన్ని పనులూ చేస్తూ కూడా

అహంకార రహిత స్థితిలో, నేను అనే ఉనికి లేని స్థితిలో ఉంటాం.

“నేను” అనేది లేని చోట ఆ భగవంతుడు ఉంటాడు.

ఆ సమర్థ సద్గురువే ఆ స్థితిలో మనలో ఉంటాడు.

శ్రీ “నేను” అనేది లేని ఆ పరమేష్వరమన స్థితిలో నిరంతరం ఉండిపోగలిగితే, అప్పుడు ఆ అమరత్వం మనకు సిద్ధిస్తుంది.

ఆ స్థితిలో మనకు రోగాలు ఉండవు,
వృద్ధాప్యము ఉండదు,
మృత్యువు ఉండదు.

శ్రీ ఆ పరమేష్వరమన స్థితిలో మనం నిరంతరం ఉండకుండా
మన మనస్సు మనల్ని క్రిందకి లాగుతూ ఉంటుంది.

-- మనస్సు పూర్తిగా లయం అయితే తప్ప
ఆ పరమేష్వరమన స్థితిలో మనం ఉండలేం.

అందుచేత మనస్సుని ఆ యోగస్థితికి అనుకూలంగా ఉండేలాగా మనం
మలచుకోవాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది.

శ్రీ మనస్సుని మార్చే అత్యద్భుతమైన సాధనం “ఆహారం”

-- మనం ఎటువంటి ఆహారం తీసుకుంటామో,
అటువంటి మనస్సు ఏర్పడుతుంది.

అందుచేత ప్రతీ రోజూ మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా ఆ యోగ
మానసిక స్థితి కలిగే విధానాన్ని మాస్టరుగారు మనకు అందజేశారు.

గ్రహ యంత్రాలు

మనం ప్రతీ రోజుని ఏదో ఒక గ్రహం పేరుతో పిలుస్తూ ఉంటాం.

ఆదివారం, సోమవారం, మంగళవారం, ఈ విధంగా ఏదో ఒక గ్రహం
పేరుతో పిలుస్తూవుంటాం.

ఎందుచేతనో పురాతన కాలం నుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఈ
విధానం మాత్రం ఈనాటి ఆధునిక ప్రపంచంలో కూడా మారలేదు.

ఈ విధంగా గ్రహం పేరుతో రోజుల్ని పిలవడానికి కారణం ఏమిటంటే,

ఆ రోజున ఆ గ్రహం యొక్క ప్రభావం మన మీద అధికంగా ఉంటుంది.

ఆదివారం సూర్యుడి యొక్క ప్రభావం,
సోమవారం చంద్రుడి యొక్క ప్రభావం,
మంగళవారం కుజుడి యొక్క ప్రభావం,

ఈ విధంగా 7 గ్రహాల యొక్క ప్రభావం ఆయా రోజుల్లో ఉంటుంది.

మన మీద ఈ గ్రహాల యొక్క ప్రభావం ఏ విధంగా ఉంటుంది అనేది
మాస్టరుగారు “అకల్ట్ అనాటమీ” అనే పుస్తకంలో తెలియజేశారు.

శ్రీ ఆదివారం సూర్యగ్రహం యొక్క ప్రభావం వలన
మనలో నిర్లయాత్మక శక్తి అధికంగా ఉంటుంది.

-- సోమవారం చంద్రగ్రహం యొక్క ప్రభావం వలన
మనలో సంస్కారాలను ప్రోత్సహించే దిశగా మనకు నే గుణం,
ఇతరులకు సహకరించే గుణం అధికంగా ఉంటాయి.

-- ఈ విధంగా ఏడు రోజుల్లో మన అంతరంగం వివిధ స్థితుల్లో ఉంటుంది.

ఆయా రోజుల్లో మన అంతరంగానికి తగిన కార్యక్రమాల్నే చేపడితే,
ఆ కార్యక్రమాలు ఎక్కువ ఫలప్రదంగా, సజావుగా సాగుతాయి.

శ్రీ ఆహారం ద్వారా మన మనస్సును ఆ రోజు ఉండే గ్రహానికి అనుగుణ్యంగా
మార్చుకోగలిగితే, మనం చేపట్టే కార్యక్రమం ఎటువంటిది అయినప్పటికీ,

-- మన మనస్సు ఆ యోగస్థితి వైపే మొగ్గుచూపుతుంది.

అందుచేత ఆహారాన్ని ఆయా గ్రహాలకు అనుగుణ్యంగా మార్చడానికి ఆయా గ్రహాలకు సంబంధించిన యంత్రాలను మనం ఆహారం తీసుకునే ముందు కంచంలో వేసుకోవాలి. (పేజీ నెం. 11, 12)

శ్రీ మనలోని పరమేవ్యంవనికి "అనామిక" (ఉంగరం వ్రేలు) ప్రతీక. అదే విధంగా దైవీ శక్తుల నివాస స్థలము జలము.

◇ అందుచేత యంత్రాన్ని ఉంగరం వ్రేలుతో, నీటితో వేయాలి.

-- యంత్రంలోని చతురస్రాన్ని ఈశాన్యంతో మొదలుపెట్టాలి.

-- మధ్య గీతలను వాస్తుని అనుసరిస్తూ పశ్చిమం నుండి తూర్పుకు, దక్షిణం నుండి ఉత్తరానికి గీయాలి.

శ్రీమహాలక్ష్మి ధ్యాన మంత్రము

తతఃశ్రౌరభాత్ సాక్షాత్ శ్రీరూపా భగవత్పరీ
సంచయశ్చి బిశన్యంత్యై బహుత్యైవైమిభి ర్ముఖై

శ్రీమద్భాగవతంలో 8 వ స్కంధంలో, 8 వ అధ్యాయంలో, 8 వ శ్లోకంగా పాండురచబడిన ఈ మంత్రము మనకు అష్ట బిశన్యాలను ప్రసాదిస్తుంది.

✽ అమృతం కోసం దేవదానవులు పాలకడలిని చిలుకుతూ ఉండగా, శ్రీమహాలక్ష్మి దేవి ఏ విధంగా ఆవిర్భవించిందో కీర్తించే మంత్రం అది.

లక్ష్మీదేవి అంటే లక్షణాలను ఇచ్చే దేవి.

దైవీ లక్షణాలను ప్రసాదించే మాత.

శ్రీ మన మనస్సులో ఆసురి లక్షణాలు తొలగిపోయి, దైవీ లక్షణాలతో నిండివున్నప్పుడే, మనకు ఆ అమరత్వం సిద్ధిస్తుంది.

◇ అందుచేత ఈ మహాలక్ష్మీ ధ్యాన మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయడం ద్వారా

-- మనం అష్టైశ్వర్యాలను పొందటమే కాకుండా, మనం తీసుకునే ఆహారం దైవీ లక్షణాలు కలుగజేసేదిగా మారుతుంది.

సర్వరాగిహార మంత్రము

అమృతానంత గోవింద

నామోఽస్మై భగవతే

సత్యం సత్యం గా

సత్యం సత్యం వనెమ్మకాం

ఈ మంత్రము అగ్ని పురాణము లోనిది.

శ్రీ ఆ మంత్రంలో "అమృతానంత గోవింద" అనే నామోచ్చారణే ఒక ఔషధం (భేషజం) గా పనిచేసి, అన్ని రోగాలను నశింపజేస్తుంది అని స్వయంగా ఆ అగ్నిదేవుడే తెలియజేస్తున్నాడు.

శ్రీ గో అంటే ఇంద్రియాలు అనే అర్థం కూడా ఉంది.

-- అమృతుడు, అనంతుడు అయిన వ్యక్తి, ఇంద్రియాలలో ఇరుక్కున్నప్పుడే రోగాలు వస్తాయి.

-- అందుచేత ఈ మంత్రోచ్చారణ అతన్ని తిరిగి ఆ అమృత స్థితి, ఆ పరమే వ్యంవన స్థితికి చేరుస్తుంది అని మాస్టరుగారు చెప్పినారు.

◇ అందుచేత ఈ మంత్రోచ్చారణ ద్వారా మనం ఆహారం తీసుకుంటే,

-- సమస్త రోగాలు తొలగిపోవడమే కాకుండా, మన మనస్సుని ఆ పరమేవ్యంవన స్థితికి అనుగుణ్యంగా మారుస్తుంది.

అనుగ్రహ మాలామంత్రము

ఆ పరమేష్వరమన్ స్థితి నుండే 24 తత్వాలతో కూడిన మన స్థూల శరీరం, 16 కళలతో కూడిన అంతరంగం ఏర్పడతాయి.

స్థూల శరీరం యొక్క ఆ 24 తత్వాల సమిటంటే,

- 5 కర్మేంద్రియాలు
- 5 తన్మాత్రలు
- 5 జ్ఞానేంద్రియాలు
- 5 ప్రాణాలు
- 4 అంతఃకరణాలు (మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము)

శ్రీ గాయత్రీ మంత్రము ఈ 24 తత్వాలకు ప్రతీక.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమతి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఈ స్థూల గాయత్రీ మంత్రమే కాకుండా, ఇంకొక సూక్ష్మ గాయత్రీ మంత్రం కూడా ఉంది. దానినే షోడశీ మంత్రం అని కూడా అంటారు.

మనలోని పరమేష్వరమన్ స్థితికి, అంతఃకరణాలకు మధ్య ఉండే సంబంధం 16 కళలుగా ఉంటుంది.

శ్రీ షోడశీ మంత్రము ఈ 16 కళలకు ప్రతీక.

ఓ ఏ ఈ ల క్రొం
త స క్త త ల క్రొం
స క్త ల క్రొం శ్రీం

శ్రీ అనుగ్రహ మాలామంత్రము ఈ గాయత్రీ, షోడశీ మంత్రాల కలయికగా మాస్టరుగారి ద్వారా అందజేయబడింది.

ఓం భూర్భువః స్వః
క్రొం శ్రీం క్లీం
తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమతి
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్
క్రొం శ్రీం క్లీం ఓం
ఓ ఏ ఈ ల క్రొం
త స క్త త ల క్రొం
స క్త ల క్రొం శ్రీం

ఈ మంత్రోచ్ఛారణ సహజంగానే మనల్ని ఆ పరమేష్వరమన్ స్థితికి తీసుకొని వెళుతుంది.

✦ అందుచేత ఈ మంత్ర తరంగాలతో పునీతమైన ఆహారం మన మనస్సును ఆ పరమేష్వరమన్ స్థితి వైపు, అమరత్వ స్థితి వైపు తీసుకొని వెళుతుంది.

శరణాగతి మంత్రము

ఓం వ్రొం శ్రీకృష్ణ శ్యామ కమలరయన
వల్లభేయాయ శరణం మమ వ్రొం

మాస్టరుగారి ద్వారా అందజేయబడిన ఇంకొక అద్భుతమైన మంత్రము ఈ శరణాగతి మంత్రము.

పరమేచ్ఛామన స్థితిలో లేదా ఆ యోగస్థితిలో నిరంతరం ఉండగలగటానికి అత్యంత కీలకమైన లక్షణం ఏమిటంటే,

శరణాగతి స్థితిలో ఉండే మనస్సు
లయస్థితిలో ఉండే మనస్సు.

“ఓ అంతర్యామి! నువ్వు ఏది చెబితే అది చేస్తాను!
కరోష్యే వచనం తవ!”

అని జీవించగలిగే స్థితి ఈ శరణాగతి మంత్రం వలన సిద్ధిస్తుంది.

✧ అందుచేత ఈ మంత్ర తరంగాలతో ఓతప్రోతమైన ఆహారం
నిరంతరము మనల్ని ఆ పరమేచ్ఛామన స్థితిలో ఉంచుతుంది.

-- ఆ అంతర్యామి యొక్క సారధ్యంలో
మన జీవితాన్ని సమర్పణామయంగా జీవించేలాగా చేస్తుంది.

పంచ ప్రాణాలకు ఆహారాలు

ఈ విధంగా పరమేచ్ఛామన స్థితిని కలుగజేసే మంత్రాలతో ఓతప్రోతమైన ఆహారాన్ని పంచ ప్రాణాలకు ఆహారాలుగా సమర్పిస్తూ తీసుకుంటాం.

శ్రీ మానవ శరీరం అనే అత్యద్భుతమైన యంత్రాన్ని నడిపించే ఇంద్రం ఏమిటంటే, పంచ ప్రాణాలు.

మనం తీసుకునే ఆహారాన్ని మనలోని వైశ్వానరుడు ఆరగించి,
ఆ శక్తిని పంచ ప్రాణాలుగా మారుస్తాడు.

అతం శైశ్వానరో ఘోశ్చి ప్లాశ్చిం దేహకాశ్చికః
ప్రాణాహారసహాయస్తా రహిష్యక్షం చతుర్బ్రహ్మ.

ప్రాణ శక్తులు చేసే పనులను మాస్థరుగారు “పరివ్రాజకుల కరదీపిక” అనే పుస్తకంలో ఈ క్రింది విధంగా తెలియజేశారు.

న్యానము : శరీరము లేకపోతే జీవాత్మ సంప్రహించుకొన్న ప్రతి దాన్ని శరీరమంతటా వ్యాపింప చేస్తుంది. ఈ క్షయంగా డిస్ట్రిబ్యూట్ చేస్తుంది.

ఇది సెంట్రీప్యూగలు, కేంద్రము నుంచి దూరంగా వెళుతుంది.

సమానము : ఇది సెంట్రీపెటలు, సెంటరు వరకూ, బొడ్డు వరకూ తీసుకొస్తుంది.

సెంట్రీ పెటల్ అండ్ సెంట్రీప్యూగల్ అని రెండు రకాలైన పవర్సులో, ఒకటి కేంద్రాభిముఖము, ఇంకొకటి కేంద్రం నుంచి దూరంగా వెళ్ళేది.

వ్యాన వాయువు దూరంగా వెళుతుంది, పెరిఫెరల్.

సమాన వాయువు బొడ్డు దగ్గరకు వస్తోంది, లోపలికి వస్తోంది.

సమాన వాయువు ఆకాశతత్వానికి సంబంధించినది.

ఉదానము : అగ్నితత్వము, వాక్కు. ఉదానము కంతం దగ్గర ఉంటుంది.

ప్రాణము : జలతత్వము, హృదయం దగ్గర ఉంటుంది. రక్షం! ఆ జలతత్వాన్నే అది అక్కడ పంపు చేస్తూవుంటుంది.

అపానము : గుదాద్వారం, విసర్జన. అంటే జీవాత్మ యొక్క పరిధిలోకి లేకుండా తోసేస్తుంది. ఈ శక్తి యొక్క మెయిన్ పని ఏమిటంటే, మన శరీరం లోపల ఉండకూడని దాన్ని ఉండనివ్వదు.

✧ అందుచేత మనం తీసుకునే ప్రతి ముద్దని ఈ పంచ ప్రాణాలకు ఆహారాలుగా చేస్తూ, ఆయా శరీర భాగాలను ధ్యాసలో ఉంచుకుంటే,

-- మన శరీరం రోగరహితంగా, వృద్ధాప్య రహితంగా ఉంటూ,
మనల్ని అమరత్వం వైపుకు తీసుకుని వెళుతుంది.

ఆహార వితరణ

- ✧ ఆహారాన్ని తీసుకున్న తరువాత వజ్రాసనంలో కూర్చుని, 5 సార్లు కుడి ముక్కుతో శ్వాస పీల్చడం వలన మనం తీసుకున్న ఆహారం బాగా జీర్ణం అవుతుంది.
- శ్రీ ఆ తరువాత ఈ క్రింది విధంగా మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని వితరణ చేస్తే, ప్రపంచంలో ఆకలితో ఉన్న అన్ని ప్రాణులకు ఏదో ఒక విధంగా ఆహారం అందుతుంది,
- అంతే కాకుండా మన శరీరంలోని కోట్లాది కణాలకు ఆహారం సక్రమంగా అందుతుంది.

నేకు తిసుకున్న ఈ ఆహారము
 ప్రపంచములో ఆకలిగా ఉన్న అన్ని ప్రాణులకీ చెండుసుగాక!
 అది సంతృప్తి చెండుసుగాక!

శ్రీ.వి.వి. ప్రేయరు

- ✧ సి.వి.వి. ప్రేయరు చేయడం వలన మన శరీరం నిరంతరము రోగరహిత స్థితిలో ఉండి, మనల్ని అమరత్వం వైపు నడిపిస్తుంది.

శుభకామన

- ✧ శుభకామన చేయడం వలన దైవీ శక్తుల యొక్క అనుగ్రహం మనకు నిరంతరం లభిస్తుంది.

శ్రీ*శ్రీ



కలర్ థెరపీ

అల్ట్రావైటివ్ మెడిసిన్ పేరుతో మాస్టరుగారు “కలర్ థెరపీ” ద్వారా రోగాలను నివారించే విధానాన్ని అందజేశారు.

ఈ కలర్ థెరపీ సూర్య కిరణాలలోని వివిధ వర్ణాలను ఉపయోగించు కొనడం ద్వారా జరుగుతుంది.

ఈ దిగువన ఇవ్వబడిన పట్టికలో వివిధ రకాల వ్యాధులు, వాటిని నివారించే రంగుల పేర్లు ఇవ్వబడ్డాయి.

- ✧ ఒక తెల్లటి గాజు సీసాలో నీళ్ళు పోసి,
- ఆ సీసా చుట్టూ మనకు ఏ రంగు కావాలో, ఆ రంగులో ఉండే సెలోఫెన్ పేపర్ని చుట్టి,
- దానిని ఎండలో ఒక అరగంట సేపు ఉంచి,
- ఆ నీటిని రోగికి ఇవ్వాలి.

సూర్యోదయం అయిన తరువాత ఉదయం 11 గంటల వరకు సూర్య కిరణాలలో సూర్యుడి యొక్క సృజనాత్మక కిరణాలు ఉంటాయి.

అందుచేత ఉదయం 11 గంటలు లోపే నీటిని ఎండలో పెట్టాలి.

- | | |
|---|------------------|
| 36. లో బి.పి. | రెడ్ |
| 37. విరోచనములో నులిపురుగు | రెడ్ |
| 38. మాదు పొటు | బ్లా |
| 39. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ | రెడ్ + ఎల్లో |
| 40. గ్వీహ కలహాలు | బ్లా |
| 41. కంటి శుక్లము | ఎల్లో లేక గ్రీన్ |
| 42. వాపులు | రెడ్ + బ్లా |
| 43. రక్త విరోచనము | గ్రీన్ |
| 44. గాయము మానుటకు | రెడ్ |
| 45. తెలివితేటలు అభివృద్ధి, జ్ఞాపక శక్తి | ఆరంజి + బ్లా |
| 46. ఓవర్ గ్రోత్ (కణుతులు, ఎముకలు) | ఎల్లో |
| 47. మొటిమలు | గ్రీన్ + ఎల్లో |
| 48. అజీర్తి | ఎల్లో |
| 49. పొట్ట ఉబ్బరము | గ్రీన్ |
| 50. వరి బీజము | బ్లా లేక రెడ్ |
| 51. వృద్ధాప్య మతిమరుపు | యాష్ |
| 52. నోటిపూత | బ్లా |
| 53. వంటి నీరు | ఎరుపు |
| 54. దురలవాట్లు | ఎల్లో |

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 55. బోదకాలు | ఎల్లో |
| 56. గుండె రంధ్రములు | బ్లా + గ్రీన్ |
| 57. గుండె పెరుగుదల | రెడ్ |
| 58. పంటి నొప్పులు | రెడ్ |
| 59. కుక్క కాటు | పీకాక్ |
| 60. నాలి ఆనెలు | రెడ్ |
| 61. మాచకమ్మ | పసుపు |
| 62. బాలింత పాలు పడటానికి | గ్రీన్ |
| 63. ఎయిడ్స్ | ఎరుపు |
| 64. బోదకాలు | పసుపు |
| 65. ... ఎలర్జీ | పసుపు |
| 66. తామర | ఎరుపు |
| 67. కాలి పగుళ్ళు | బ్లా |
| 68. వరిబీజం | రెడ్ + బ్లా |
| 69. జుట్టు పెరుగటానికి | గ్రీన్ + బ్లా |

