



గురువులంతా ఒక్కటే

అశ్వనీ సూక్త సహిత ర్షాసీ మహా విజ్ఞాన

(ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము)



గురు నిరంపరాశ్రయము



దాదా గురుదేవులు

శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య

మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ

K. T. S. J. A. S. R. I
92463 53477

ఆరవ ముద్రణ :

మహాశివరాత్రి సందర్భంగా

శ్రీ శివానంద బాబాగారి ఆశీస్సులతో

ఫిబ్రవరి - 2004

స్వచ్ఛాన్వయము ప్రకాశకులు

వెల : రూ. 24/-



యావదాంధ్రావనికి పండిత శ్రీ శ్రీరామకర్మ ఆచార్యుని పరిచయ
భాగ్యమొనగి తిరిగి మనందరికీ గాయత్రిని గుర్తుచేసినట్టి

మహా మహాతాత్పర్యైన

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, M.Sc., Ph.D., గాలతి

విసద్రు సాధానివందనములతో

- అక్షరాజు వెంకటేశ్వర ప్రసాద్

- అక్షరాజు సురేఖ



యీ గ్రంథమును విక్రయించగా వచ్చిన ద్రవ్యమును తిరిగి
మరల యిలాంటి గ్రంథ ప్రచురణలకే వినియోగించబడును.

ముద్రణ : కమల ఆర్ట్స్ ప్రింటర్స్, తెనాలి. © : 202972, 225072

శ్యామ మహా విజ్ఞాన

(ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము)

**ఇందు ప్రస్తావించబడిన పలు రహస్యమయ
విషయములు సూచించు పట్టిక**

1. అశ్వనీనాక్ష పారాయణతో అనేక వ్యాధుల నివారణ 6 - 7
2. 20 ఏళ్ళ క్రితం ఉన్న వాతావరణాన్ని నేటి వాతావరణంతో పోలిస్తే చాలా భయమేస్తుంది. 8 - 10
3. నేటి నుంచి మనం భయపడాల్సింది AIDS గురించి కాదు మహా ! AICS గురించి - సైంటిఫిక్ ప్రకటన 10
4. 'అల్పపతి వంటి వైద్యవిదానం ప్రాణాంతకంగా తయారయిందనిపెప్పింది. 10 - 11
5. 'అగ్ని' - 'చక్రము' మన జీవితాల్ని నడిపిస్తున్నాయి. అవి రెండూ లేకపోతే మనం ఎలా ఉండి ఉండే వాళ్ళమే గదా ! 12 - 13
6. మహామహాతాత్పర్యైన గురుదేవులందించిన 'యజ్ఞవిద్య'ను అర్థం చేసుకోలేకపోతే నష్టపోయేది మనమే ! 14
7. 'అధ్యాత్మిక సంస్కల్పనే ఆశాంతి పేరుకొంది' - గురువులందరి ఆవేదన యిది. 15
8. విదేశీయులు సైతం విశ్వశిస్తాస్త్ర యజ్ఞ విదానము Ritual Magic అనీ, అద్యుతాలను చేస్తుండ'నీ కొనియాడుతున్నారు. 15
9. పలితాల్ని చెప్పి రప్పించుకోవచ్చునని నిరూపిస్తోంది - సందేహమే లేదు. 16
10. సమస్తము యజ్ఞము ద్వారా పొందగలరు. - గీతాచార్యుని భరోసా 17 - 24

11. గురువులందించిన అద్భుత రహస్యం 'శ్వాస'ను ఉపయోగించుకోవడం	25
12. 'శ్వాస' యే నర్హస్యము	26 - 27
13. 'శ్వాస' విద్య అధ్యతీయము	28 - 29
14. 'శ్వాస' అపూర్వ రహస్యమయం	29 - 30
15. 'శ్వాస' తో పలు గుప్త విద్యలు ప్రాప్తిస్తాయి.	31 - 32
16. 'శ్వాస' లోనికి వెళ్ళి ఏలా మారుతోంది ?	33
17. 'శ్వాస' నువయోగించుకొని ఎన్నో కార్యములను మన నిత్య జీవితంలో విజయవంతం చేసుకోవచ్చును.	34
18. 'శ్వాస' నువయోగించుకొలేకనే మనకిన్ని కష్టనష్టాలు - మనకింత అశాంతి కలుగుతోంది.	35 - 36
19. 'శ్వాస' తో మానవుడు చిరంజీవిగా మారి, అమరుడై, జనన మరణ చక్రమును దాటగలడు.	37 - 38
20. 'ఎన్నో మహద్గుణాలనిచ్చే యీ 'శ్వాస' రహస్యాన్ని మనం గుర్తించకపోవడం దురదృష్టకరం.	38 - 39
21. పిన్న వయస్సు నుంచే దీన్ని అందజేయగల్గితే సమాజము నందనవనంగా మారదా ?	40 - 42
22. 'శ్వాస' తో గాయత్రి సాక్షాత్కారము సంభవము - శ్రీకృష్ణుని దర్శనభాగ్యమూ తథ్యము.	42 - 43
23. 'శ్వాస' తో కావల్సిన సంతానాన్ని కావల్సినట్లు పొందవచ్చు !	43 - 44
24. 'శ్వాస'తో గర్భనిరోధము కలిగించుకోవచ్చు !	44 - 45
25. యివ్వాళ్ళూ స్వాస్థ్యపరులైన కొందరు దాచివుంచిన 'శ్వాస'ను గురించిన 'స్వరయోగ' విజ్ఞాన రహస్యాలు	45 - 46
26. 'శ్వాస'యే వాహనముగా గలిగిన గాయత్రి - గాయత్రి మంత్ర విశేషత	47 - 48

27. అశ్వనీదేవతలే యీ 'శ్వాస' యొక్క దేవతలు - దేవతలకు వైద్యులు కూడా వారే.	48 - 49
28. అధ్యాత్మికత అనుకొని ప్రపల్లో మనం చేస్తాన్న అజ్ఞానపు చేష్టలు	50 - 51
29. గురువులను కూడ మనం కలవరపెడుతున్నాము - అందోళనలకు గురి చేస్తున్నాము.	52 - 53
30. అధ్యాత్మికతలో వస్తాన్న చిత్రాతి చిత్రమైన మార్పులు	54 - 55
31. ప్రతి ఒక్కరూ తెలసుకొని తీరవలసిన మహా రహస్యాలు	56 - 58
32. కేవలం విని, తెల్సుకోవటంతోనే అగిసాతే నష్టపోయేది మనమే. అవరణ లేకపోతే పశ్చాత్తపనవల్ల వస్తుంది.	59 - 60
33. 'ఏది తెలుసుకొంటే అన్నీ తెల్లపోతాయో' అలాంటి దాన్ని వారందించ దలిచివారు. యధేచ్ఛసి తథాకురు ప్రాప్తము	60 - 61
34. మనం పూర్తిగా మర్చిపోయిన 'మానం' యొక్క విలువ	62 - 63
35. 'శ్వాస' యే విద్యుత్తు - వైజ్ఞానికుల నిరూపణ	64 - 65
36. మనం చేసే ప్రతిపని యందు "జప్తత" - బాధ్యత" చాలా అవసరము - అధ్యాత్మికతకు మూల సూత్రమిది	66 - 68
37. కులము - మతము వంటి వట్టింపులు మనల్ని ఎడగనివ్వవని గ్రహించాలి !	68 - 69
38. గురుదేవుల శక్తి వారి దివ్య సమాధి అనంతరం 3 వేల 125 రెళ్ళు పెరిగినది మనకొరకే	70 - 71
39. "గాయత్రి మానవజాతికి యావత్తుకూ సంబంధించినది - దానిపై మనకందరికీ హక్కున్నది" - గురువుల హక్కు	72 - 73
40. విదేశీయులు పత్రికా ముఖంగా చేసిన ఛాలెంజ్ !! గాయత్రి మంత్రముపై వారికున్న అచందల విశ్వాసమిది.	73 - 74
41. 'రహస్యమయ యోగుల నిలయము - భారతదేశము' - విదేశీయుల ప్రశంకలు - మన యోగులపై వారి గౌరవము	74 - 75

42. బీజాక్షరములు జోడించి గాయత్రి మంత్రముతో ఎన్నో భౌతికావచరాలు కూడ తీర్చుకొనే పద్ధతి. 75 - 76
43. శ్వాసించే ప్రతి ఒక్కరూ 'గాయత్రి జపము' నకు సంపూర్ణ అర్హత ఉన్నదని తెలిపిన ఋషితుల్యుల వచనములు. 76 - 77
44. నిరంతరము శ్వాసపై దృష్టినుంచుకొనేందుకై కొన్ని అమూల్య సూచనలు. 78 - 79
45. శ్వాసను మార్చుకొనేందుకు కొన్ని రహస్యములు సూచనలు. 79 - 80
46. మాస్టర్ C.V.V. గారి ప్రాధ్యనల్లోని రహస్యాలకము. 80 - 81
47. యీ శ్వాసలకూ - కృతయుగ, త్రేతాయుగ, ద్వాపరయుగ, కలియుగములకూ మధ్య ఉన్న రహస్య సంబంధము. 81 - 82
48. మనసును నిలుపుటకు తెలిపిన కొన్ని రహస్య సూచనలు. 82 - 83
49. జ్వాలాకుల్ మహర్షి అందించిన అమోఘప్రదమైన 'పౌర్ణమి ధ్యానము'. 83 - 84
50. మనలోని దుర్గుణములను, దురలవాట్లను పోగొట్టుకొనుటకు అందివ్వబడిన కొన్ని రహస్య సూచనలు. 84 - 85
51. "విశ్వాసముతో కొండలను పైకెత్తు కదిలించగలము" - స్వామి వివేకానందుని వచనములు. 84 - 85
52. శ్వాస సహాయముతో 'మనలోకి మన పయనం' సులభ పాద్యము. 85 - 86
53. యీ శ్వాసను పూర్తి స్థాయిలో వినియోగించుకొనుటకు, అమోఘప్రద ఫలితాల్ని సాధించుటకు 'అశ్వని సూక్తము' పారాయణ చేయాలి ! 86 - 87
54. అశ్వని సూక్తము 87 - 88

సర్వేజ్ఞానుస్సుఖినోభవంతు
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః



కృతజ్ఞతలు

శాత్రులు, సాధకులు అనేకులు యీ 'శ్వాస మహాశిక్షా'ను చదివి ఎంతో సంపృప్తి చెందుటో మరెంతో సంతోషంగా, ఉత్సాహంతో ఉత్తరాలు వ్రాస్తున్నారు. అనేకమంది శాస్త్ర వ్యూహం ఆనందాన్ని తెలియజేస్తున్నారు. కొరి శాస్త్రవేత్తలతోనే యీ మహాగ్రంథం చదివిన తరువాత కలిగిన సాధించినది. పరమగురువులు అందిస్తూన్న మహా శిక్షానిష్ఠాని ఎంతో శిష్యులతో అందుకొంటున్న అద్భుతంబులకు కృతజ్ఞతాభివందనలు తెలుపుకొంటున్నాము.

ప్రతులకు

సేమర్థ్ సేమర్థ్ వేదపీఠము

చిన్న మసీదు వెనుక, డిగ్లెట్ నెం. బి. 135,
అమరావతి డిగ్లెట్, తెనాలి - 522 202.

☎ 08644 - 225947, 255287

— సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము —

ద్వారా ప్రచురింపబడిన మహా గ్రంథాలు

• ఆశ్రీ సూక్త సహిత శ్వాస మహా విజ్ఞాన (ఓ అత్యవసర రహస్యమును విజ్ఞానము)	24 - 00
• ఓ అత్యవసర రహస్యమును శ్వాస మహా విజ్ఞాన (రెండవ భాగము)	33 - 00
• తక్షణం మానవ ఆయుస్సొంతాన్ని తయారుచేసుకోండి! (శ్వాస మహా విజ్ఞాన మూడవ భాగము)	33 - 00
• గాయత్రీ మహా మంత్రము - మెరుస్తోన్న రహస్య వజ్రాలు (శ్వాస మహా విజ్ఞాన - నాల్గవ భాగము)	24 - 00
• సాయినాథునికి ఆకలిగా ఉందట! అన్నం పెట్టగలివా? (ఓ అత్యవసర రహస్యమును సందేశము)	5 - 00
• సమర్థ సద్గురుని రహస్య అవశ్యన పత్రిక	5 - 00
• రహస్యవాణి ద్వారా సమర్థ సద్గురు స్ఫుర్తి	42 - 00
• సాయికి నీవు శిష్యుడివా? భక్తుడివా? (సాహస వంతులకు సమర్థ సద్గురుని రహస్య సందేశము)	24 - 00
• రహస్యకిరణాలు	24 - 00
• పేలబోతోన్న అగ్నిపర్వతం	7 - 00
• అగ్నిస్తోత్ర ఆదిత్యహృదయము	3 - 00
• మహామహిమోపేత మహాసోక్తాలు	24 - 00
• మహాశూన్యవాసన (ఓ మహాత్తర రహస్యోపాసన)	33 - 00
• ఋషి ప్రణాళికలో సంధ్యావందనము మరియు శ్రీ విద్యా రహస్యనామ లాలిశ్యానుగ్రహదీపిక	15 - 00

ముందుగా ఒక్కమాట

ప్రియమైన విద్యార్థిని, విద్యార్థులారా!
తల్లిదండ్రులారా! అక్కబంధువులారా!

ఇది 24 కోట్ల సం॥రాల తర్వాత వచ్చినటువంటి ఓ అపూర్వ అపకాళము. ఆధ్యాత్మికతపట్ల అభిరుచివున్న వారికిది నిజంగా ఓ సువర్ణాపకాళమే. మృగ్యమైపోతున్న ఆధ్యాత్మికత యొక్క విలువలు అవగాహనాలోపంతో అవకతవకలు గొతుల్లోంచి పడుతూ చేస్తూ పయనిస్తాన్న యీ కాలపు ఆధ్యాత్మిక రథం యొక్క పగ్గాలు కాల ప్రభావంవల్లనే మరిచేసివల్లనే ఋషుల చేతికొచ్చాయి. అజేయమైన వారి సంకల్పం యీ వృద్ధ్య గ్రహాన్ని మొత్తం స్వర్గంగా మార్చివేయడం. అందుకు అవసరమైన సన్మాహాలు యిటీవలే జరిగాయి.

మహాకాలుషి పుణ్యప్రయోజనాలన్నీ సుసంపన్నం చేయడం కోసం పున్నతస్థాయికి చెందిన ఆత్మలు, ఋషులు, మునులు అందరూ జలాశయం వద్దకు గుంపులు గుంపులుగా సంధ్యావందనం చేసుకోవడం కోసం చేరినట్లు ఒకచోట చేరుతారు. అలాగే యీ యుగపరివర్తన మహాత్మ్యం వల్ల అనాదికాలం నుంచి నేటివరకు మన మెరిగిన - మన మెరుగని మహాత్మ్యలు, ప్రబుద్ధాత్మలు మనుష్య శరీరాలను దరించారు. "విశ్వామిత్రుడు, అశ్రీ, కపిలుడు, కణ్వుడు, వ్యాసుడు, పశిపుడు, భరద్వాజుడు, యాజ్ఞవల్క్యుడు, గౌతముడు, నారదుడు, రోమకుడు, మహావీరుడు, బుద్ధుడు, శంకరాచార్యులు,

కుమారల భక్తు మొదలైన మహాత్ములు. ఇంకా వివేకానందుడు. రామానందతీర్థ. రామదాసు. తుకారామ, ఏకనాథ, జ్ఞానేశ్వర, కబీర్, నానక్, రవిదాస్, సూరదాస్. శ్రీరామకృష్ణపరమహంస, తులసిదాస్ వంటి సంక పురుషులు - వీరేకాక యోదాసుయోధులైన అర్జునుడు. ద్రోణుడు. భీష్ముడు. కర్ణుడు మొదలైన వారు - ఇంకా చాణుక్యుడు. శుక్రాచార్యుల వంటి రాజనీతిజ్ఞులు - హరిశ్చంద్రుడు, శబి, దధిచి. మయూరధ్వజుడు. కర్ణుడు. బామాషాహి వంటి పరోపకార పరాయణులు - అనసూయ. మదాలస. కుంతి. ద్రౌపది. సుభద్ర. సావిత్రి. మైత్రేయి. గార్గి. భారతి. దుర్గావతి. లక్ష్మీబాయి, అంబాపాతి. మీరా. శబరి. అపాల్యాబాయి, సారాంధ మొదలైన దేవీమూర్తులు - వీరేకాకుండ అభిమన్యుడు, ధ్రువుడు, ప్రహ్లాదుడు. ఫతేసింహుడు. జోరావర్ వంటి వీర బాలకులు. వీరంతా కూడ యీ భూమిపై మనలో పాదే జీవిస్తూ వున్నారు. ప్రస్తుతం వారంతా సామాన్యంగా కనిపిస్తూ వున్నా ముందుముందు అసాధారణంగా ప్రవర్తిస్తారు.. అది చూచి ప్రజలంతా ఆశ్చర్యచకితులౌతారు" అని మహాత్ములు తమతమ దివ్య సందేశాల ద్వారా. అమృతపాకుల ద్వారా తెలియచేస్తున్నారు. అటువంటి మహామతులుగా జన్మించిన వారంతా తగిన సమయంలో ప్రకటితం కాగలరు. యింకా జన్మించనివారు ఎక్కడెక్కడ జన్మించాలని వెతుకులాటలో ఉన్నారు. కొందరి ఆత్మలు ఇప్పటికే కొందరి స్త్రీ పురుషుల రజావీర్యములలో చేరియున్నారు. వారంతా తగిన సమయంలో జన్మిస్తారు. యీ దృష్టిలోనే 'భారత భూమి మహాపురుషుల రత్నాల రాజ్' అని కొనియాడబడింది.

యింతేకాకుండ జూలై, 1998న బ్రహ్మమానస పుత్రులు ఐన నస్త్ర ఋషులు భూమిమీద అవతరించబోతున్న (అవతరించిన) అద్భుత దివ్య శుభ సందేశం భవిష్యవాణిలో స్పష్టంగానే చెప్పబడింది.

5వేల సం.లాలకు పూర్వమే ఆ తేదీకూడా నిర్ణయించబడియున్నది. భవిష్యద్రష్టలైన నాస్థరదాసునీ వంటి వారిచే తెలియచేయబడింది కూడ. "అలాంటి దివ్యపురుషులు అవతరించాక వారికోసం. వారు ఉండేందుకు, సంచరించడానికి అనువైన పరిస్థితులు. అనుకూల వాతావరణము ఏర్పరచవలసిన బాధ్యత అప్పటి (ఇప్పటి) మానవులపై ఉంది అని కూడ తెలియబడి వున్నది.

పూజ్యగురుదేవులంటారు. "మీలో చాలామంది ఆ జగద్గురువు కు ప్రమాణం చేశారు. 'చాలా అరుదుగా లభించే గురువులకు సహకరించి సహాయపడే విశేషమైన ఆ కాలములో మమ్మల్ని పుట్టించండి! మీకు సహకరిస్తాము సహాయము చేస్తాము" అని మాట యిచ్చారు. ఆ యిచ్చిన మాట మరచిపోయినారు. మామూలు జీవితం గడుపుతున్నారు. కదలండి! లేవండి! లేచి గురువులకు సహకరించ డానికి, వారికి సహాయపడటానికి ప్రయత్నిద్దాం! వారు ఆవేదనతో తెలియచేసిన అనేక విషయాల్ని తెలుసుకొందాం. సాధ్యమయినంతవరకు వారికి యీ జీవితాల్ని వారి సేవకు, వారికిచ్చిన మాట నెరవేర్చడం కోసము వెచ్చిద్దాము.

సామాజిక పురోభివృద్ధిని కాంక్షించే సంస్థలు - సమాహాలు వున్నప్పటికీ సమాజంలో ఋషితుల్యులు ఆశించిన మార్పు యిసుమంతకూడ కానరాలేదు. 5 వేల సం.లు యీ మానవ జాతికి అవకాశం యివ్వడం జరిగింది. అయినా మానవాళి మనస్సులలో ఎట్టి మార్పు రాకపోవడంతో ఋషులంతా ఆశ్రునయనాలలో ఆవేదన చెందుతూ తెలియపరుస్తున్నటువంటి విషయాలను. ఆధ్యాత్మికతలో చోటుచేసుకొంటున్నటువంటి విప్లవాత్మకమైన మార్పులను మనల అర్థం చేసుకోవలసిన పరిస్థితులేర్పడ్డాయి.

"నాయనలారా! నా పిలుపును నిర్లక్ష్యపరచకండి! నన్ను మీ నిద్రలోకి రానివ్వడంనీ కాలపురుషుడు - సాక్షాత్తు మహాకాలుడే

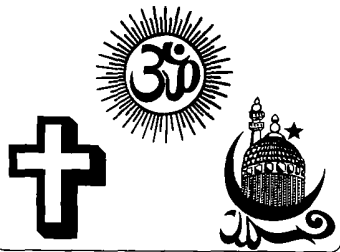
కొంగుచాచి అర్చిస్తున్నాడ'ని పూజ్యగురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామ శర్మజ్ఞాపూర్వకముగా వినాడ మనకు తెలియచేసినారు. అయినా వారికి మనం నిరాశ మిగిల్చాము. తారుమారైన గ్రహస్థితివల్ల, రాజోయే రోజుల్లో మానవజాతి సుఖశాంతులతో మనుగడ సాగించాలంటే మాతృహృదయమైన వారంతా చేస్తాన్నట్లుపంటి చిట్టచివరి శంఖారావముగా దీనిని విజ్ఞులు గ్రహించగలరు.

గురువులంతా ఒక్కటే. వారంతా మనమధ్యకావి మనతోపాడే మనతోనే వుంటూ ఎన్నో దివ్యమైన సందేశాలనుందించారు. ఏ గురువు ఉద్బోధించినా మనల్ని ఉన్నతుల్ని చేయడం కోసమే గదా! ఓ సాయినాధుడో. ఓ రమణ మహర్షి మౌన మార్గదర్శకుడు - సద్గురువు అనుకొనే భక్తుల్లోనే మరో గురువును అంగీకరించకపోవడం కనిపిస్తోంది. మరో గురువు ఈసే గిట్టని వారు ముఖ్యంగా యీ ఆధ్యాత్మిక సంస్థలలో కనిపించడం నిజంగా ఎంతో బాధాకరమైన విషయము. LKG స్థాయిలో ఉన్న పిల్లవాడికి ఎవరో ఒక్క టీచర్ అన్ని సబ్జెక్టులను పిల్లవాడికి బోధిస్తుంటుంది. కాని పిల్లవాడు పెరిగి పెరిగి ఎదిగిఎదిగి పైపై తరగతుల్లో కొద్దే కొద్ది ఉపాధ్యాయులు ఒక్కో సబ్జెక్టుకు ఒక్కొక్కరు ఉంటున్నారు కదా! అక్కడ అంగీకరించిన మనం యీ ఆధ్యాత్మిక విద్యలో ఎందుకు అంగీకరించలేకపోతున్నామో కాస్త ఆలోచిద్దాం! మన మనసు కవాలాలను తెరుచుకొని కాస్త విశాలక్షయతో గురువులను అందర్నీ స్వీకరిద్దాం! శరీరాలు వేరైనా వారంతా మనల్ని వారంతటివారుగా తయారుచేయడానికి ఉద్దేశ్యముతున్నారని తెలుసుకొందాం! మాతృహృదయమైనట్టి గురువులంతా మనకష్టాలను మన సమస్యలను, మన బాధలను చూస్తూ మనకంటే వారే ఎక్కువగా వ్యధ చెందుతున్నారు. ఆ పరిస్థితులనుంచి మనల్ని బయట పడవేయడానికి వారు చాలా తాపత్రయపడుతున్నారు. సంతకుచి

భావన నేటినుండి విదనాది సకల సమగ్ర సద్గురువుల దివ్య సంరక్షణలో ఋతులయొక్క ప్రణాళిక ప్రకారం ఏయే మార్పులు రాజోతున్నాయో గమనిద్దాం! ముఖ్యంగా యీ విద్యావిధానం మొత్తం సమూలంగా అతి త్వరలో మార్చివేయబడుతుంది. యీ వైద్యవిధానం కూడ కూకటి వేళ్ళలో సహా పెరిలించబడుతుంది. యీ రాజకీయరంగం పెనుమార్పులకు గురికాబోతోంది. మహాకాలుడే సింహాసాన్ని ఆధిష్టించి యీ పృథ్వి గ్రహమే స్వర్ణమయంగా, స్వర్ణతుల్యంగా మార్చివేయ బోతున్నాడు. అజేయమైన వారి సంకల్పానుసారం మన జీవితాలు మహాకాలునికే అనుగుణంగా మార్పుకొని వారాశించిన మార్పులను మనలో మన మనస్సులలో ప్రతిబింబిద్దాం!

సర్వజ్ఞనా సుఖినోభవంతు

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః



అశ్వనీ సూక్త సహిత శ్వాస మహావిజ్ఞాన

(ఓ అశ్వనవర రహస్యముయ విజ్ఞానము)

అశ్వనీసూక్తం మొత్తము కూడా శ్వాసకు సంబంధించినది. మనం తీసుకొంటున్న శ్వాస మన ప్రమేయము లేకుండానే నిరంతరం అలా జరుగుతూనే ఉంటుంది. నిద్రలో కూడ అలా జరుగుతూ ఉండే యీ శ్వాస మనం కాస్త తెలిసి తీసుకోవగలిగితే అంటే శ్వాసను మనం గమనిస్తూ తీసుకోగలిగితే చాలు. ఎన్నో అదృష్టాలను మనం చవిచూడగలం. అంతేగాదు యీ శ్వాసను మనం కాస్త గమనించుకొని దాని తీరును దాని నడకను కాస్త మార్చుకోగలిగితే చాలు ఎన్నో మహాద్యుతాలు ప్రత్యక్షంగా దర్శనంఅవుతాయి. శ్వాసను గమనించడం ఎలాగో గురుతుల్యలు ఏమన్నారంటే సుఖంగా ఉండే వద్దతిలో కూర్చోసి, మృదువుగా కళ్ళు మూసుకొని, పాదాల దగ్గరనుంచి ఒక్కొక్క భాగాన్ని బిగింపు లేకుండా చూసుకొని అంటే సరాలుగాని, కండరాలు గాని బిగింపు ఏమైనా ఉండే సడలింపు చేసుకుంటూ మన శరీరాన్ని మనమే గమనించుకోవాలి. అంటే కళ్ళమూసుకొని మన పాదాలలో బిగింపు లేకుండా చూసుకుంటూ తరువాత చీలమండల దగ్గర మనస్సుంచి దిన్నగా పెక్కిలవైపు మనను సారించి మెల్లగా, మోకాళ్ళు, తొడలు తరువాత వెన్నుపూస చివర భాగంనుంచి నడుము మీదుగా నాటి, హృదయస్థానము, ఛాతీ, అపైన కంఠము, భుజములు మొదలైన భాగాలపై మనసునుంచి ఎక్కడా శరీరాన్ని బిగబట్టకుండా కుడిభుజము మీదుగా కుడిచేతివైపు వరకు, అలాగే ఎడమ భుజము మీదుగా ఎడమ చేతివైపువరకు కూడా గమనించుకుంటూ బిగింపు

లేకుండా కంఠము, మెడ, ముఖము, శిరస్సు మొత్తము భాగాలపై మనసు త్రిప్పుతూ క్రిందినుంచి పైకి - మరల అదేవిధముగా పివిధ అవయవములపై యిప్పుటిలాగే పైనుంచి క్రిందకు ప్రయాణంపజేసి పాదాలవరకు సాగించాలి. యీలా చేస్తున్నప్పుడు ఈ శ్వాసను గమనిస్తుండాలి. శ్వాస లోపలకు వెళ్ళకొంది. బయటకు వస్తోంది. లోపలకు వెళ్ళిన తరువాత ఛాతిలో, పొట్టలో కదలిక గమనిస్తాము. శ్వాస తీసుకోవడం, తీసుకున్న శ్వాస వదలివేయడం మన ప్రమేయం లేకుండానే జరుగుతోంది. అలాగ మన నాశికారంధ్రాలద్వారా లోపలికి ప్రవేశించిన శ్వాస తిరిగి అదే నాశికారంధ్రాల ద్వారా బయటికి వెళ్ళడాన్ని గమనిస్తుండాలి. కేవలం ఈ చిన్ని ప్రయత్నం వల్ల ఎన్నో గొప్ప గొప్ప ఆధ్యాత్మికానుభవాలను, ఆశ్చర్యపరిచే సంఘటనలను చవిచూస్తాము. ఈ గ్రంథమును చదువుతొస్తూ పాఠకులు దీన్ని ఆసాంతం చదువు తొస్తూనే వరకు మీమీ శ్వాసలను వీలయినంత వరకు లోతుగా తీసుకొంటూ చదవండి! అలా చదవడం వల్ల దీనిలోని భావాన్ని ఋషుల యొక్క ఆవేదననూ అర్థంచేసుకోగలుగుతాము.

మనశరీరంలో అన్ని అవయవాలు జంటలు జంటలుగానే ఉంటాయి..... ఒక్క హృదయము తప్ప..... కన్నులు, చెవులు, ముక్కులు, చేతులు, కాళ్ళు ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండముల వంటి జంటగానున్న అవయవములకు అనారోగ్యస్థిత కల్గినపుడు "ఎవరైతే ఈ అశ్వనీ సూక్తమును స్మిత్రము చేయుదురో వారికి వెంటనే వ్యాధి నివారణమగును. ప్రతీ ఒక్కరు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములందు దీనిని పారాయణ చేయాలి. అట్టివారికి కనులు ముక్కులు, చెవులు, చేతులు, కాళ్ళు, ఊపిరితిత్తులు, మూత్ర పిండముల వంటి వారికి సంబంధించిన వ్యాధులేకాక నేత్రవ్యాధులు, చెయ్యదు, నత్తి, బొంగురుగుంతుక, కీమగొంతుకలాంటి వ్యాధులు

కూడా సంభవించవు. ఒకవేళ పై అవయవములకు అసాకర్యస్థితి కలిగినా వెంటనే ఈ సూక్ష్మము పరనము చేయువారికి వాటినుంచి సత్వర ఉపశమనము లభించును" అని సత్యవాక్కులైన ఋషి కులుకుల వచనములు. మన పూర్వీకులు 'తదాస్తు దేవతలుంటారు' అంటుంటారు కదా - వారే యీ ఆశ్శనీ దేవతలు.

20 ఏళ్ళ క్రిందట ఉన్న పరిస్థితులకీ, యిప్పుడున్న పరిస్థితులకీ తేడాను గనక మనం గమనిస్తే ఎంతో అభివృద్ధిని సాధించామనే చెప్పాలి. మనం ముందుకు వెళుతున్నాకొద్దీ, సభ్యత పెరుగుతున్న కొద్దీ సుఖాన్నిచ్చేటటువంటి సామగ్రి, సాధనాసంపత్తికూడా ఎక్కువౌతూ వుంటుంది. కాని అభివృద్ధితోపాటు పెరిగేటటువంటి విచిత్రమైన, అతి భయంకరమైన Side effects ను మనం అంతగా పట్టించుకోకపోవడం దురదృష్టకరం. ఓ కర్మాగారం ఉందనుకొందాం. అది మందులు తయారుచేసేదో మరోదో, ఏదైనా కానవ్వండి! ఆ ప్యాక్షరీ దిమ్మిలోంచి దట్టంగా పొగలోస్తుంటాయి. వాతావరణం కలుషితమౌతుంటుంది. అంటే ప్యాక్షరీలు ఉండకూడదని కాదు. అభివృద్ధిని సాధిస్తున్నప్పుడు ఆ మేరకు ఎదురయ్యేటటువంటి దుష్ఫలి తాలు (Side effects) మనకు రాబోయే కాలాల్లో ఏవిధంగా ప్రమాదాలు కలుగవేస్తాయో ఆలోచించుకోవాలి ప్రకృతి సహించదు. అది తన పని తను చేసుకొంటూ పోతుంది.

ఈ 'అధునం' అనేటువంటి నేటికాలంలో మనం ముఖ్యంగా ఆలోచించాల్సింది యీ కాలుష్యాల (Pollutents) గురించి. ప్యాక్షరీ ల్లోంచి సల్పార డై ఆక్సైడ్ లేక సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్ ఏదైనా కానవ్వండి ప్రమాదకర వాయువులు వెలువడుతుంటాయి. ఓ స్మూటర్ కిక్కోడితే వచ్చే పొగలో 400 రోగాలు కల్గించే (Constituents) రోగకారకత్యాలు ఉన్నాయని శాస్త్రజ్ఞులు అభిప్రాయం చెప్పుతున్నారు. అందుకు

గురుదేవులు హాస్యరీతిగా మాట్లాడుతూ మనకెవరి మీదయినా కోపమో, కనా వుంటే కొట్టక్కర్లేదు, తిట్టక్కర్లేదు. వాళ్ళయింటికి ఎదురుగా మీ స్మూటర్ కిక్కోట్టి Start చేసి వెళ్ళిపోతే చాలు. Slow Poison గా పనిచేసి అతణ్ణి, అతని కుటుంబ సభ్యుల్ని మృత్యుముఖంలోకి తోసేస్తుంది. మరి యీవిధంగా ఆలోచిస్తూ పోతే వ్యాపారస్తులు నిరంతరం Shoppes లో కూర్చోసి ఎన్ని వాహనాలనుంచి వస్తాన్న అతి ప్రమాదకర వాయువులు పీలుస్తున్నారో. ఎంత మేరకు ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింప చేసుకుంటున్నారోకదా! ఒక్కవ్యాపారస్తులేం ఖర్చు ప్రతి నగరంలోని వ్యక్తి ముఖ్యంగా వాహనాల రద్దీలో తిరిగే ప్రతి వ్యక్తి - ఒక్క నగరాలేంటి ఆమాటకొస్తే ప్రతి ఊరు కూడ ఆఖరికి గ్రామాలు కూడా మేమేమన్నా తక్కువ తిన్నామా? అందున్నాయి. యీ కాలుష్యం ఏకైక రూపంతో అన్నిచోట్లా ఉద్భవంగా వ్యాపించి పోయింది. యీ సందర్భంగా శాస్త్రజ్ఞులు మనకివీల మరో దురదృష్టకరమైన వాస్తవకూడ అందించారు. ప్రతి ఒక్క ధనికుడు కూడ నాల్గు బక్రాల వాహనాలు వాడుతుంటారు. కార్లు, మినీబస్లు-వ్యాన్లు-జీపులు యిలాంటివి వాడుకొనే వారంతా పెట్రోలు వాహనాలు వాడటం కంటే డీజిల్ వాహనాలు వాడటం పల్ల జందనం వివరాలులో పెట్రోలు కంటే తక్కువ ఖరీదు కావడంచేత డీజిల్ వాహనాలే సయమనుకొంటూ వాటివైపే ఎక్కువమంది మొగ్గుచూపుతుంటారు సహజంగా. యీ విషయాన్నే All India Radio లో యిటీవల ఓ కార్యక్రమంలో మనిషి వివరాలు ఆందోళనతో తెలియచేస్తూ డీజిల్ వాహనాల నుండి వెలువడుతోన్న పొగలో Particle matter పెట్రోలు వాహనాల నుంచి వస్తాన్న పొగయొక్క Particle matter కన్న ఎక్కువసేపు అక్కడనే చాలా దట్టంగా వ్యాపించి వుంటుంది. దాని ప్రభావం చాలా ఎక్కువసేపు అక్కడే వుండి ఆ వాతావరణాన్ని, పూర్తిగా కలుషితం చేసేసి ఏప్పుటికో గాని పైకి వెళ్ళదు. యిది అత్యంత Slow Poison గా పనిచేసి ప్రాణికోటి యొక్క ఆరోగ్యాన్ని క్షయితగతిన వాళనం చేసేస్తుందట.

జక యీ కాలవ్యం విదేశాల్లో ఎంత ఉద్యోగి తిరిగిస్తాందంటే యిక్కడ మనకు అడుగుడుక్కీ STD Boothలు ఉన్నట్లే విదేశాల్లో ఆక్సిజన్ బూతులు వుంటాయట. వాహనాలు నడుపుతుంటూ వెళ్తున్న వాహనచోదకులు యీ కాలవ్యపు పరిధిలో అలా ప్రయాణిస్తూ, ప్రయాణిస్తూ ఉన్నట్టుండి వూపిరి అందడంలేదేమీ గ్రహించుకొని వెంటనే రోడ్డుకు వక్కగా వాహనాన్ని ఆపుకొని గబగబా అక్కడి యీ ఆక్సిజన్ Booths లో సిద్ధంగా ఉంచబడ్డ ఆక్సిజన్ సేమ గట్టిగ కొట్టిసేపు తీసుకొని (పీల్చుకొని) మళ్ళీ 'బతుకుజీవుడా' అనుకొంటూ వాహనాల్లో కొచ్చి కూర్చొని తమ తమ ప్రయాణాలు సాగిస్తూంటారు. యీ క్షణక్షణ గండం ప్రయాణాలు విదేశాల్లోనే కాదు మెల్లిగా మెల్లిగా మన దేశపు మహానగరాల్లోకి కూడా వ్యాపించింది. ఢిల్లీ - బొంబాయి వంటి ప్రాంతాల్లో యిప్పటికే యీ ఆక్సిజన్ Boothలు నిర్మించారు. వాడు కొంటున్నారు. మరి యిలాంటి వాయు (ఆక్సిజన్) బంకులు యిక ఎంతవేగంగా వెలుస్తాయో..... ఎన్నున్న నగరాల్లో దర్శనమిస్తాయో ఆలోచిస్తూంటే భయమేస్తుంది.

అసలీ కాలవ్య నివారణ గురించి ప్రతిఒక్కరు నడుం కట్టుకొని యింటింటికీ యీ విషయాల్ని తెలియచేయాల్సిన పరిస్థితులొచ్చాయి అనుకొంటుండగా మరో వార్త వినబడుతోంది. డేవిడ్ హ్యూమ్ అనే ఓ ప్రఖ్యాత ఫేసిస్టు అతనికి Noble ప్రైజు కూడా లభించింది. ఆయనంటాడు కదా "యీనాడు మనం AIDS గురించికాదు భయపడవలసినది. AIDS ను మించిన మరో వ్యాధి అత్యంత వేగంగా మానవారణ్యంలోకి వ్యాపిస్తోంది. దాన్ని AICS గా గుర్తించారు. యిది మరింత వేగవంతమై మనుష్యుల్ని కబళించేస్తోంది. యీ కంప్యూటర్ యుగంలో యీ వ్యాధి అత్యంత సహజమంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది" అని తెలియచేస్తూ యీ AICS రోగి నడుస్తూ నడుస్తూ అసలు అతను ఎవరో మర్చిపోతాడు. పేరు, పూరు లాంటిది కాకుండా అతనికి

సంబంధించిన వివరాలన్నీ ప్రస్తుతం అతను నడిచి ఎక్కడికి వెళ్ళాలి - ఏ పనికి యిలా నడవడం మొదలెట్టాడో పూర్తిగా మర్చిపోతాడట. యీ AICS అనే అతిభయంకరమైన వ్యాధి గురించి ఓ 20 మంది ప్రఖ్యాత సైంటిస్టులు కల్పి "ద ఫ్యూచర్" అనే ఓ అద్భుతమైన పుస్తకం రాశారు. దానిలో యీ వ్యాధి గురించి మరిన్ని వివరాలు తెలుపుతూ యిది అంత సులభంగా నివారణ అయ్యే వ్యాధి కాదు" అని తెలియచేసినారు.

యిదిలా వుండగా చైద్యగంధి ఎంతలా తయారయ్యేస్తుందంటే ఒక్కసారి మనం వాడుతోన్న ఆ టాబ్లెట్ల వెనకాల ఉన్న విషయాలు పరిశీలిస్తే తెలుస్తుంది. Side effects. యీ సైడ్ ఎఫెక్ట్ల గురించి కాస్త తిరిక చేసుకొని మెడికల్ లిటరేచరను గనక తెరిచి చూస్తే అర్థమవుతుంది. "యీ టాబ్లెట్ల వాడటం వల్ల మీకు మరో 20 రోగాలు రావడం ఖాయం జాగ్రత్త!" అని వుంటుంది. అది తెలిపే వాడుతూ వుంటాము. "ఏం చేస్తాం. మన ఖర్చు" అనుకొని! అసలీ మహత్తర విషయాలు తెలిసే తెలిసే వాళ్ళు కొక్కొక్కలు. మా గురువుగారికి తెల్సిన ఒకాయనకు కిడ్నీ ట్రబుల్ వచ్చింది. డాక్టర్లు వారఫ్లాక్సిన్ 400 Mg వాడమన్నారు. వాడాడియన్. ఓ 7, 8 వెల్లు వాడాక కిడ్నీ ట్రబుల్ తగ్గింది. ఐతే చూపు పోయింది. ఖంగాడుపడి "చూపు పోయిందిరో దేవుడా" అంటూ ఆ వైద్యుణ్ణి సంప్రదిస్తే వారు "వారఫ్లాక్సిన్ సారీ అది. మీరు వాడిన మందు అలాంటిది! దానికి మేమేం చేస్తాం!" అన్నారు. యివన్నీ ఎందుకు ప్రస్తావిస్తున్నామంటే మనం ఎంత వివేకపరు పరిస్థితుల్లో వున్నామో కాస్త అవగాహన రావడం కోసమే. చాలా ఆపాహాపిగా జీవించేస్తున్నామం తప్ప దైర్యంగా, సుఖంగా జీవించే పరిస్థితులేవు. మళ్ళీ మా గురువుగారికి తెల్సినాయనకు ఎలాగో నానా అవస్థలు పడిన పిమ్మట చూపు వచ్చిందట. అలాగే మనం యాంటి బయోటిక్స్ అవే వాడుతుంటాం. ఓ రోగానికి మందు వేస్తే ఆ రోగం తగ్గుతుంది. కాని యింకోలా మళ్ళీ కమ్ముకొస్తుంది.

ఇటువంటి దుర్భర పరిస్థితుల్లో మనం వున్నామని తెల్లినవాళ్ళు యీ పరిస్థితులకు నివారణోపాయాలను తెలియచేసినా 'మనకెందుకు ఎవరో' పచ్చి యీ పరిస్థితిని బాగుచేస్తారేనని ఎవరికి వారు యిలాగ తటస్థంగా వుండే తర్వాత తలాలవారు బతికి బట్టకట్టే సూచనలు ఏ కోణంనుంచి చూసినా కనుపించవు. యిది ఎంత భయానక పరిస్థితిో కదా!

'జంతునాం నరజన్మ దుర్భణం' అంటుంటారు పూజ్యులు. జంతువులం మనమంతా. మెల్లమెల్లగా ఆ జంతుస్థాయినుంచి ఎదిగి యీ 'ఆధునికం' అని చెప్పుకొనే స్థితివరకు ఎదిగాము. ఇంత అభివృద్ధిని మనం అంటే మానవులు సాధించడానికి రెండే రెండు ప్రధాన కారణాలు ఉన్నాయి. ఆ రెండే గనక లేకపోతే మనం అలాగే జంతు స్థాయిలోనే అంటే జంతువులకు మల్లే వుండిపోయి వుండే వాళ్ళం.

1. అగ్ని 2. చక్రము. ఈ యంత్రములు యీ వాహనములు అన్నీకూడ చక్రాలమీదనే కదా రూపొందాయి. ఆ చక్రాలే లేకపోతే యీ అభివృద్ధి లేదు యీ ద్విచక్రవాహనములు సైకిళ్ళు - స్కూటర్లు వంటివి నాల్గు చక్రాల కార్లు బస్సులు వంటివి మరియు రైళ్ళు ఏమానాల వంటివి వుండేవి కాదు. అలాగే చక్రాలను ఉపయోగించని కర్మాగారాలు వుండవు. కాబట్టి యింత అభివృద్ధిని సాధించిపెట్టిన చక్రాలు మరోలా మీ శరీరంలోకూడ 7 ఉంటాయి నాయనలారా! వాటిని మీరు వుపయోగించుకుంటే తలక్రిందులుగా వున్నవి త్రిప్పి సరిచేసినంతగా మీ జీవితాలు మారిపోగలవు" అని ఋషులు చెప్పేతూ వుంటారు. అదికూడ పెద్దగ మనకు రుచించలేదు.

రెండు అగ్ని. ఆ అగ్ని గనక మనకు తెలికపోతే యీ మానవజాతి యావత్తూ ఆదిమానవులు మాదిరిగా పచ్చి మాంసము పచ్చిపచ్చిగా తింటూ పిచ్చిపిచ్చిగా తిరుగుతూండే వాళ్ళం. యిన్ని ఫ్యాక్టరీ

లుండేవికారు. ఫ్యాక్టరీల్లో అగ్ని ప్రజ్వలనం చేసే పెద్దపెద్ద ఫరవేసిలు - కొలుములు వాటినుపయోగించి రకరకాల రసాయనాలు - పదార్థాలు కరిగించి వేడిచేసి, మరోతేదో చేసి యిన్నిన్నీ వస్తుసామగ్రి, లోహసామగ్రి తయారుచేస్తుంటారు.! అగ్నినహాయంతోనే గదా విజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని అభివృద్ధి చెందాము? ఆ అగ్నిని వుపయోగించుకోకడం కోసమే ఋషులు కూడా పోడశనంస్కారములు అగ్నితో ముడిపెట్టారు. వివాహ సంస్కారము - ఉపనయన సంస్కారము వంటి 16 సంస్కారాలు మనం అగ్నిసాక్షిగ జరుపు కుంటుంటాము. యీ అగ్ని వ్యక్తముగా ఉన్నదాన్ని అవ్యక్తముగాను, అవ్యక్తముగా ఉన్నదాన్ని వ్యక్తపరుచుకుగాను ఉపయోగపడుతుంది. దాని బదులు మరోటి ఉపయోగపడదుగాక పడదు. డిపాలలో ఉన్న దాన్ని ప్రత్యక్షం చేసుకోగలుగుటకు - ఎదురుగా ఉన్న దాన్ని అవ్యక్తస్థితిలోకి, అదృశ్యస్థితిను అగ్నిని ఉపయోగించుకొంటుంటాము.

ఇటీవల కొందరు కొలిమి వంటి సాధనాలతో వీధులలో చెల్లకింద వుంటూ పాతలోహాల్ని కరిగించి మనక్కావల్లిన దేవుడి ఏగ్రహాలు అప్పటికప్పుడే తయారుచేసి ఇచ్చిన సంఘటన గుర్తు కొస్తోంది. పాత కంచుపాత్రలు, ఇత్తడి పాత్రలు ఏరిగిపోయిన చిల్లిపడిపోయిన వాటిని వారు మనయింటి దగ్గరే కరిగించి కృష్ణుడి ఏగ్రహాలు - రాముడి ఏగ్రహాలు వంటి దేవదేవతల ఏగ్రహాలు అప్పటికప్పుడు తయారుచేసి యిస్తూ పూరులా తిరుగుతూ వెళ్తున్నారు. మరి యీ విషయముపై మన ఋషులు మనకు మరికాస్త ముందుకు వెళ్ళుండని చెప్పేతూ ఉపాసాలలో మీ పరిస్థితులు ఎలా కావాలి అని కోరుకొంటున్నారో 'యజ్ఞవిద్య' ద్వారా అలాంటి పరిస్థితుల్ని అలాంటి నాలావరణాన్ని మీరు పొందవచ్చు" అని అత్యద్భుత 'యజ్ఞవిద్య'ను మనకందించారు.

గురుదేవులు పండిత శ్రీ శ్రీ రామకృష్ణ ఆచార్య (పారిష్యాట్)లవారి శిష్య రత్నము శ్రీ శ్రీ రామకృష్ణ గురుదేవులు తమ అమృత వాక్కుల ద్వారా మహాత్మర విజ్ఞానము అందించారు. యజ్ఞము ద్వారా మహాదబ్బుతాలను నృష్టింపవచ్చునని నిరూపించారు. యజ్ఞమునాచరించుటకు పువయో గించే సమిధలు కొన్నికొన్ని వృక్షములనుండి సమకూర్చుకోవాలి. యీ సమిధలు గొప్ప గుణములు కలవి. ఏవి ప్రయోగాలకు ఎలాంటి ద్రవ్యవస్తువులు హామీమునకు అర్హింపవలెనో దానికి కూడ ఓ ప్రత్యేక విజ్ఞానమున్నది. ఆయా వస్తువుల కలయిక వల్ల విశేషమైన సమృద్ధిణము తయారవుతుంది. దాన్ని ప్రజ్వలించసేసినపుడు నాయుమండలములో ఒక విశిష్ట ప్రవాహము ఉద్భవిస్తుంది. వేద మంత్రోద్ధారణా శక్తివల్ల ఆ ప్రవాహం యింకా వృద్ధి చెందుతుంది. ఫల న్యరూపంగా ఆ మహాకార్యంలో పాలుపంచుకొని విలీనమైన వ్యక్తిపైన సన్నిహితంగా వున్న వాయుమండలంపై దాని ఆధిక ప్రభావం చూపిస్తుంది.

అలాంటిది కొన్ని కొన్ని ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు అజ్ఞానముచేత "యీ యజ్ఞములు అవి మా సాంప్రదాయంలో లేవని" ఒకవేళ చేసినా మా కమిటీవారు రాసిన వారికిలాంటివి యిష్టము వుండద"ని చెప్పుతుంటారు. మా 'సమర్థ సద్గురు వేదవీఠము' తెనాలి తరువున కొందరు కార్యకర్తలు స్వచ్ఛందంగా అన్ని గ్రామాలు తిరుగుతూ వివిధ సంస్థల్ని (ఒక్క ఆధ్యాత్మిక సంస్థలేకాకుండా) అన్ని సంఘాల్ని - సమాజాల్ని యజ్ఞము కొరకై అడుగుతుంటారు. అలాంటి మా కార్యకర్తలకు ఎదురౌతున్న విచారక సంఘటనలు "మేమిదివరకెన్నడు యీ యజ్ఞములు నిర్వహించలేదు. మాకు తెలియ యిది జరిపించవచ్చునో లేదో. కేవలం సామాహికంగా భజనలు, సత్సంగాలు జరుపుకొంటూ ప్రసాదాలు పంచిపెట్టుకొనుట చేస్తుంటాము. మరోచోట ప్రయత్నించండి" అంటుంటారు. కొందరు యజ్ఞము అంటే చాలా

భయభ్రాంతులై "క్రమింపండి! అమ్మో యజ్ఞమా! చేయగూడదేమోనండి" అంటుంటారు. ఇది సరీ విచారకరము. దురదృష్టకరము కూడ. అజ్ఞానమువల్ల యజ్ఞవిశిష్టత, ప్రాముఖ్యత, ఆవశ్యకత తెలిసినాళ్ళు యీ ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు వదుపుతుండడంవల్ల - గురుచరిత్రలు, గురుని ప్రవచనాలు కేవలం వినటానికే అలవాటుపడి వారి ప్రవచనాలలోని ఆంతర్యము, ఆవేదన అర్థం చేసుకోకపోవడంవల్ల యీ గందరగోళముకా ఏర్పడుతోందనిపిస్తుంది. విజ్ఞులు యీ విషయముపై ఆలోచించగలరు.

"సుఖశాంతులు కోరువారు ఎవరైనను యజ్ఞములు విడువరు" అని యజుర్వేదములో చెప్పబడివున్నది. మత్స్యపురాణమందు "యజ్ఞము వల్ల పుత్రార్థికి పుత్రలాభము ధనార్థికి ధనలాభము. వినాహార్థికి సౌందర్యవతియైన భార్య, కుమారికి సుందరుడైన పతి, శ్రీకామనగల వారికి ఐశ్వర్యము ప్రాప్తించును. నిష్క్రమముచే యజ్ఞమొనరించిన ఆ పరమాత్మయే లభించును. యజ్ఞమునకు సమానమైన దేదీ లేదు. అందు సర్వదర్శోద్దేశ్యములు నిండివున్నాయి." అని చెప్పబడినది. ఆధర్వణవేదమందు "రోగికి తన జీవనశక్తిని పొగొట్టుకొని నిరాశాజనక పరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు, మృత్యుకాల మానస్తమై వున్నప్పుడు కూడ యజ్ఞము ఆ రోగిని మృత్యుపాదముల నుండి తప్పించి 100 సంలకు కావల్సిన బలమును కలిగించునని" చెప్పబడియున్నది. యజ్ఞము చేయువారికి గ్రహవీడలుండవు బంధువాళము. దనకైయము. పాపము. రోగము. బంధనము మొదలైన కష్టాలు రావు. యజ్ఞవలము అనంతము" అని స్పష్టముగా ఉదహరింపబడినది. ఆయుర్వేదము 2/3 నందు 'యజ్ఞము వదలిన వారిని యజ్ఞరూపుడైన పరమాత్మ కూడ వదలివేయును. యజ్ఞమును నిర్లక్ష్యపరచినవారు రాక్షసులతో సమానమ'ని తెల్పుబడినది. మన సకల శాస్త్రాలల్లో పురాణాల్లో "సుఖశాంతులు కోరువారు ఎవరైనాసరీ యజ్ఞములను పరిత్యజించకూడదని" పేర్కొనబడియున్నది.

మిరపకాయను సూరి నోటిలో వేసుకొన్నచో ఒక్కరికి మాత్రమే దాని ప్రభావం కనిపిస్తుంది. అదే రోటిలో వేసి దంచితే దగ్గరలో ఉన్న కొద్దిమందిపై దాని మాటుయొక్క ప్రభావం కనిపిస్తుంది. కాని అదే మిరపకాయను అగ్నిలో వేస్తే దాని ప్రభావము చాలా దూరంవరకు వ్యాపించి అనేకమందిలో దగ్గు, తుమ్ములుగా కనిపిస్తాయి.

ఓ ఆగరిబెత్తికొక్కడే నుంచి బయటకు తీసేప్పుడు కాసేపు మనకు మంచి సువాసన వేస్తుంది. అదే ఆగరిబెత్తికి కాస్త నిప్పు అంటిస్తే పరిసర ప్రాంతమంతా సువాసనల గుబాళింపు మనమెరిగినదే కదా! దీన్ని బట్టి నిస్తుందేమీగా పదార్థాన్ని ఎంత సూక్ష్మీకృతం చేశామో దాని స్వభావం ఆమేరకు వ్యాపకమై ఎక్కువ శక్తివంతమౌతుందని తెలుస్తోంది. రోగ నివారణలో సూక్ష్మీకృత ఔషధ యొక్క ప్రభావము అత్యధికము.

యజ్ఞవిధానము ద్వారా ఔషధులను వాయుస్థితిలోనికి మార్చటం వల్ల రోగ నివారణ చేసే అద్భుత సామర్థ్యం లభించుచున్నది. అనారోగ్యస్థితిలోనున్న దుర్బల శరీరం పౌష్టికాహారం కొరకొన్నప్పటికీ దాన్ని జీర్ణించుకోలేదు. కాని ఎండబెట్టిన పలములు మొదలగు ఔషధీకృత పౌష్టికాహారాన్ని నాశకద్వారా, శ్వాసద్వారా, రోమకూపముల ద్వారా శరీరంలోనికి సులభంగా చొప్పించగలము. హావనము (యజ్ఞము) ద్వారా ఉత్పన్నమైన వాయువు రోగ నివారకముగానే కాక రోగనిరోధకముగా కూడ ఉపయోగపడుతుంది.

ఏదైనామందు మాత్ర రూపంలో గాని, చూర్ణరూపంలోగాని యివ్వడం కంటే ఇంజక్షన్ ద్వారా రక్తంలోకి నేరుగా యివ్వడం ఎక్కువ ప్రయోజనకారకం. ఎందువల్లనంటే కడుపులోని విభిన్న రసముల ప్రభావము ఔషధమీద పడకుండా ఆది ఉన్నగా రక్తంలోనే కలుస్తుంది. ఇంజక్షన్ కంటే యింకా ఎక్కువశక్తివంతమైన విధానము శ్వాసద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశపెట్టడం. యజ్ఞవిధానం యొక్క మొత్తం ఆధారము

యీ తథ్యము మీదనే ఆధారపడి యున్నది". అని తెల్పుతూ పూజ్యగురుదేవులు "కొన్ని కొన్ని మురికివాడలో లేదా అలాంటి వెనుకబడిన ప్రదేశాలకు మనం వెళ్ళిచూస్తే అక్కడి పిల్లలు రకరకాల వ్యాధులతో సతమతమౌతుంటారు. పెద్దవ్యాధ్యుకూడ చాల బలహీనంగా ఉంటారు. పౌష్టికాహారం లాము తినలేక, తమ పిల్లలకు పెట్టలేక చూడ్డానికి ఎంతో బలహీనంగా, నీరసంగా రోగగ్రస్తులవలె ఉంటారు. కొన్నికొన్ని ప్రాంతాల్లో కొందరు తల్లలు డాక్టర్లతో మొరపెట్టుకొంటుంటారు." మా పిల్లలు సరిగా ఆహారం తీసుకోవడం లేదని, ఒకవేళ తీసుకొన్నా ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణంచేసుకోలేక పోతున్నారని చెప్పుకొంటుంటారు. మరి కొన్ని ప్రాంతాల్లో డాక్టర్లు అంటుంటారు "మాలిన్యూట్రిషన్" పిల్లల్లో పౌష్టికాహార లోపం ఎక్కువగా ఉందని మంచి బలవర్ధక ఆహారం యివ్వమంటుంటారు. మనం అలాంటి వారందరికీ బి.కాంప్లెక్స్ మాత్రలు వంటివి చేయగలమా? వారిపై కాస్త జారి చూపెట్టగలం. లేక కాస్త సామభూతి కురిపించే వాక్యాలు ఆ బలహీనంగా వున్న పిల్లలపై మాట్లాడుకోగలం. లేకపోతే నల్లరం ఓచోటచేరి నప్పుడు యిది తలచుకొని కాసేపు భాధపడగలం. అలాకాకుండా నిజంగా మనం అలాంటి శారీరక బలహీనులైన పిల్లల గురించిగాని, వారి తల్లిదండ్రుల గురించిగాని స్పందించివుండే, నిజంగా మనం వారివల్ల మన పృథ్వీలో కొద్ది స్పందించినా కల్గినట్లైతే పుత్రినే నాలుగు కబుర్లు చెప్పుకోవడం కాకుండా ఓ చిన్న పని చెయ్యగలగాలి. అదేమంటే యింకాక మనం ఆసుకొన్నట్లు శారీరక బలహీనతలు గల్గిన వారు నిపకంపై ప్రాంతానికి, (ఆ స్థలం ఏరియాకు గాని, ఓ మురికివాడకోగాని) వెళ్ళి అక్కడ ఎవరింటి పేరట్లవైనా సరే పోని ఆరుబయట ఏ రోడ్డుప్రక్కవైనా సరే అగ్ని ప్రజ్వలనంచేసి (నిప్పురాజేసి) ఆ మంటల్లో కొద్దిగ బాదంపప్పుపొడి, కొద్దిగ కసిమినులు, ఏలయితే కాస్త ఎండుద్రాక్ష వేసేరండి! అంతే మీరు చేయవలసినది

అంతకన్నా మరేమీ చేయక్కర్లేదు. మంత్రాలు చదవక్కర్లేదు. మడి కట్టుకోవలసినపని అంతకన్నా లేదు. మండి మార్కులం లాంటివాటితో అన్నలు పనిలేదు. శాస్త్రీయంగా బారంపప్పుల్లో, కిసమిన్నుల్లో ఉండే శక్తిని అగ్నిలో వేళాము. అది సూక్ష్మీకృతం చెంది ఆ ప్రాంతమంతా వ్యాపించింది. అలాగ మనం ఓ 50, 60 రోజులు చేయగలిగితే ఆ ప్రాంతపువాసులు పుష్టికరంగా తయారవుతారు. ఓ రెణ్ణెల్లాగి మీకు తెచ్చిన డాక్టరునెవరినైనా వెంటబెట్టుకొని ఆ ప్రాంతంలో ఒకరిద్దరిని పరీక్షించనివ్వండి. అప్పుడు వేదాల్లో యజుర్విద్య మానవజాతికిచ్చినట్టి అనేకరకాల ప్రాక్టికల్ ట్రిక్స్లో యిది ఒకటిని గుర్తిస్తాము." అని స్పష్టంగా తెలియచేశారు. "మీరు యిలా తరమా వివిధ ప్రాంతాల్లోని ఆహార లోపాల్ని, లోటును భర్తీచేయండి! చేయించండి. దీనికి మించిన సంఘ సేవ మరొకటింటుందా?"

'ధర్మంపీఠం పోషకవంతమైన నెయ్యి, మొదలైన పదార్థాలు అగ్నిలోవేసి నాశనం చేస్తున్నారని హేతువాదుల అభిప్రాయము. ఈ వివరాలు చక్కగ ఆర్జమయ్యేలాగ వారికి వివరించగలిగితే వారు సైతం యజ్ఞమునకు సిద్ధపడక మానరు. తరచు యజ్ఞములు జరిపించుటకు ఒప్పుకొని తీరుతారు.

నేటి వైజ్ఞానికుల పరిశోధనలననుసరించి "అగ్నిలో ఏదైనా పదార్థం వేసినప్పుడు అది సూక్ష్మీకరింపబడి వాయువులో కలిసిపోతుంది. సాంద్రాణి, గుగ్గలము మొదలైన ద్రవ్యములు అగ్నిలో వేసినప్పుడు ఆ సుగంధము చుట్టుప్రక్కల వ్యాపించుచున్నది. అలాగే అగ్నిలో వేసిన నెయ్యి మొదలైన హామద్రవ్యములు గాలిలో వ్యాపించి వాతావరణములో గొప్ప గొప్ప మార్పులు కలిగిస్తుంది. అగ్నికి ప్రధానంగా 2 గుణాలున్నాయి. 1. దహనశక్తి 2. సూక్ష్మీకరణ శక్తి.

ఔషధులు కూడ సూక్ష్మీకరింపబడినపుడే వాటి రోగ నివారణశక్తి వృద్ధియగుట గమనించవచ్చును. ఈ సూత్రము హామియో వైద్య విధానంలో స్పష్టముగా తెల్పుకొనవచ్చును. యజ్ఞములో వెలువడిన వాయువులపై పరిశోధనలు చేసి ప్రఖ్యాత విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త అయిన లూయీపిషర్ యొక్క పరిశోధనలు, డాక్టర్ స్టాటర్ మరియు రైడమర్ యొక్క పరిశోధనలు అత్యంత అద్భుతములు, ఆశ్చర్యకరములు. వారు యిలా పేర్కొన్నారు. "యజ్ఞగుండమునుండి వెలువడ్డ వాయువు వల్ల చైపిన్, పి.కొలి వంటి వ్యాధులే కాక కోలస్ అనేటటువంటి విష క్రిములు సైతం కేవలం పది నిమిషముల కాలవ్యవధిలో చనిపోయాయని నిర్ధారించారు. యీ ఒక్కటిచాలా ప్రతి గృహమునందు యీ యజ్ఞము. యీ అగ్నిసోత్రము నిర్వహించబడునట్లు చేయుటకు. వాయురూపములోనున్న క్రిమినాశక శక్తి అన్ని గదులలో మూల మూలల దాగివున్న క్రిములను సంహరించుటయే కాక చుట్టుప్రక్కల ప్రాంతాన్ని కూడ శుద్ధిచేస్తుంది.

జలబ్యూర్ నివాసయైన ప్రఖ్యాత వైద్యనిపుణుడు డా॥ ఫుండన్ లాల్ యజ్ఞమహిమను కొనియాడుతూ యజ్ఞవాయువు క్రిములను పెరగనియకుండ, పదార్థములను కుళ్ళిపోసికుండ నిరోధించునని తెలియచేశారు.

ప్రాస్తుడేశ్వుడైన డా॥ హైపాకిరి తన పరిశోధనల్లో నేతని అగ్నిలో ప్రజ్వలించచేయడం వల్ల అనేక రోగక్రిములు నశించగలవన్నారు. డా॥ ట్రిక్వార్ట్ అనే శాస్త్రవేత్త తమ అద్భుత పరిశోధనల ద్వారా కేవలం చక్కెర అగ్నిలో దహింపబడేటట్లు చేయడంద్వారా శక్తివంతమైన రోగ క్రిములు సైతం అత్యంత వేగంగా నాశనమై సంపూర్ణ వాయు మండలంలో దివ్యమైన వాతావరణ ఏర్పడగలదని నూదించారు. ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూరము మొదలైన తియ్యని పదార్థములను అగ్నిలో వెయ్యడంవల్ల ఏర్పడేవాయువుతో భయంకరమైన టైఫాయిడ్ క్రిములు

కేవలం 30 నిమిషాల్లోనూ. మిగిలిన క్రిములు 2 గం|| వ్యవధిలోనూ దనిపోతాయని పేర్కొన్నారు. అదేవిధంగా మరో శాస్త్రవేత్త "అగ్నిలో నెయ్యి, కేసరి కలిపి బియ్యముతో మండించిన సమస్తగో క్రిములు నశిస్తాయని" తెలియచేసారు. మరి ఇన్ని లాభాలు మనం అగ్ని సంస్కారముద్వారా పొందగలగడం నిజంగా వరము కదా.

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం బోపాలె గ్రామ ప్రమాదంలో ఒకే ఒక్క కుటుంబము మాత్రమే ఎలాంటి హాని జరగకుండా సురక్షితంగా బతికి బయటపడడం కూడా కేవలం ఆఖరి క్షణాల్లో అగ్నిహోత్రం చేసుకొందామనే ఆలోచన రావడం వల్లనే అని తెలిస్తే నిజంగా ఆశ్చర్యం కలుగక మానదు.

అందువల్ల డాక్టర్ కొరకు, మందుల కొరకు ఖర్చుచేసే ధనంలో కొంతభాగము యజ్ఞానికై చెప్పిస్తే అసలు యీ డాక్టర్ బిల్లులు, మందుల బిల్లులు, ఆస్పత్రి బిల్లుల అవసరమే వుండకుండా!

"ఎన్స్ట్రాస్ మెంట్ అండ్ టెక్నికల్ కన్సల్టెంట్స్" ఉత్తరప్రదేశ్ కాలుష్యనివారణ బోర్డు వారు ఉత్తరప్రదేశ్ లోని గోరకపూర్ లో ఒక యజ్ఞము జరుగుతోన్న సమయంలో యజ్ఞశాలకు 20,30 మీటర్ల దూరంలో ప్రయోగాలు జరిపి అక్కడి గాలి, నీరు మొత్తినైనా స్పృశించి 'ఎన్స్ట్రాటిక్ A.P.M. 45' సురియు ఇతర అనేక శక్తివంతమైన పరికరములతో అత్యధుత ప్రయోగములు నిర్వహించి 1997లో ఫలితాలు వివిధ పత్రికల్లో సున్నవ్వంగా ప్రచురించారు. వారు యజ్ఞభస్మాన్ని సైతం పరీక్షించి వాటి విశేషణను కూడా వెల్లడించారు.

వైట్ జన్ 32 milli grams, మెగ్నీషియం 6442 milli grams, కాల్షియం 7822 milli grams, ఫాస్ఫరస్ 4076 milli grams, పొటాషియం 3407 milli grams.

వేదాలలో యిన్ని ప్రయోజనాలి వున్నవంటిం దే యజ్ఞములో వాడే అన్నవెయ్యని ప్రాణానికి అమృతము నందించునది' పేర్కొన్నారు.

ఇక్కడ మనమొక విషయాన్ని చాలా పటిష్టంగా గుర్తుంచుకోవాలి. భారతీయ ఋషుల ప్రజ్ఞ యీనాటి ఆధునిక వైజ్ఞానికుల కంటే ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ ప్రఖ్యాతిని గడి. వారు విభిన్న ప్రయోజనముల కొరకు విభిన్న యజ్ఞముల సంరచన చేశారు.

శ్వాసలో ఆరోగ్యం కలుగజేసే లక్షణం కేవలం గాలిలోని ఆక్సిజన్ వల్లనే సంభవంకాదు. వాయువులో వుండే ధూళికణములమీద ఋణాత్మక విద్యుద్వాహకము ఉండటం కూడా అవసరము. వాయువులో అతిచిన్న ధూళి కణములు ఉండటం మనకందరకు తెల్పినదే. వీటిలోని చాలా ఎక్కువ సంఖ్యలో కణాల మీద విద్యుద్వాహకాలు వుంటాయి. వీటిని అయానులంటారు. ధనాత్మక ఆవేశం లోనివి ఆరోగ్యాన్ని పాదుచేస్తాయి. ఋణాత్మక ఆవేశం గల కణములు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. "అయానికెథరపీ ద్వారా వాయు మండలంలోని ధూళికణములమీద ఋణావేశం పెంచి శ్వాస సంబంధమైన రోగాలలో అత్యుత్తమ ఫలితములను పొందుచున్నారు" అని శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. మన ఋషులు యజ్ఞము వల్ల సంపూర్ణ వాయుమండలము తీవ్రగతిలో మార్పుచెంది పవిత్రకర-ఆరోగ్యకర గతిలో తయారుకాగలదని. అంతేగాక యజ్ఞమువల్ల అదృశ్య ఆకాశంలో అధ్యాత్మిక విద్యుత్ తరంగాలు వ్యాపిస్తాయి. ఆ తరంగాలు ప్రజల మనస్సులనుండి ధ్వేషము, పాపము, అవినీతి, వాసనలు, స్వార్థపరత్వము, కుటిలత్వము మొదలైన వాటిని తొలగిస్తాయి. తత్ఫలితంగా అనేక సమస్యలు సులభంగా పరిష్కరించబడతాయి" అని పేర్కొన్నారు.

యజ్ఞముఖములో ఆవతులు సమర్పించడమంటే పరమాత్మకు భోజనం పెట్టడమే. భగవంతుడు మనకందరికీ ఆహారాన్నిచ్చాడు. మనకుపకారం చేసినందుకు ప్రత్యుపకార పూజ భగవంతునికి చేయడంలో లోభితనం చూపకూడదు. అటువంటి

పరమ పవిత్రమైన యజ్ఞమును స్వయముగా జరుపుకోలేనివో
యితరులు చేస్తున్నప్పుడు ఆ యజ్ఞమునకు తమవంతు సమయాన్ని,
సహకారాన్ని, సహాయాన్ని అందించి ఆ యజ్ఞము పవలమయ్యేట్లు
చూడటం కూడ యజ్ఞంలో పాలుపంచుకోవడమే అవుతుంది. అలా
చేయడంవల్ల స్వయంగా యజ్ఞముచేసిన దాంతో సమానమని
చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ మనం నిశ్చయంగా తెల్పుకోవల్సిందేమంటే
యజ్ఞమునకు సమర్పించే కిందిత ధనమైనా, సామగ్రియైనా,
శ్రమయైనా సరే ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోను వ్యధాకారు. నిరర్థకమవుచు.

సూత్రముల గురించి ఓ నానుడి ఉంది. కొడుకునైనా సరే
చంపుకోడానికి ఒప్పుకొంటారేమోగాని సూత్రకారులైన ఋషులు
సూత్రాలలో ఒక్క అక్షరం గాని, పొల్లగాని మార్పుడానికి మాత్రం
ఒప్పుకోరు". అటువంటి ఋషిశ్రమలు ఏ సూత్రము ప్రకారము
యజ్ఞవిద్య రూపొందించారో - అదే సూత్రముతో అణుబాంబు (Atom
Bomb) తయారయ్యింది. హిట్లర్ పాలనలో 'ఐన్ స్టైన్' అను ఓ గొప్ప
సైంటిస్ట్ ఉండేవారు. అతను "సీక్రెట్ ఆటమిక్ పవర్ ప్లాంట్" కు
తైరెక్టర్ గా పనిచేస్తూండేవాడు. ఆ ప్లాంట్ చుట్టూ పెద్ద ఎత్తున మిలట్రీ
బందోబస్తు ఉండేది. అన్యమనవులే కాదు, పిట్టపురుగు లోపలికి
రావాలంటే అంత ఆపావపీగాదు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో ప్రతిరోజూ
ఉదయాస్తే ఐన్ స్టైన్ టేబుల్ మీద ఎర్రటి అక్షరాలు ముద్రింపబడి
ఉండేవి. "Dont do research on Automic energy ! The time
has not yet come!!" ఒక్కరోజూ యీ ఎర్రని అక్షరాలు కాయితంపై
ముద్రింపబడి ఉండేవి. ఈ అక్షరాలున్న కాయితాలు యిప్పటికీ
అమెరికాలోని కాంగ్రెస్ లైబ్రరీలో ఉన్నాయి. (దీని రిపరెవ్స్ The
chapters of the life అను పుస్తకంలో కూడ దొరుకుతుంది.) యీ
ఎర్రని అక్షరాలతో ఐన్ స్టైన్ ని పెద్ద ఎత్తున టెన్షన్ పెడుతావు దెవరు?
"నీవు రిసెర్చ్ చేయవద్దు! నీ రిసెర్చ్ ని తట్టుకొనే స్థితి యింకా రాలేదు"

అన్న ఎర్రటి అక్షరాల కాయితాలు రోజూ యీ టేబుల్ పై యింత రక్షణ
వలయాన్ని ఛేదించుకొని వచ్చి ఎవరు పెడుతున్నారు? ఎవరే అక్షరాలి
రాస్తున్నారు?" కాని హిట్లర్ తొందరపెట్టడం ఎక్కువైంది. గొడవ
భరించలేక బాంబు కనిపెట్టబడింది. దాని తర్వాత సంగతి మనకు
తెల్పిందేకదా! బాంబు దాడి. ఆ దాడికి జపాన్ పాపం యిప్పటికీ
కోలుకోలేదు. అంగవైకల్యాలు అలా యింకా కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి.

కాని ఋషులందించిన అదే సూత్రంపై రూపొందించబడిన
'యజ్ఞవిద్య' మామూలు కర్మకాండకారు. ఋషులయొక్క ప్రతిభకు
నిదర్శనమిది. వారందించిన అమోఘప్రద వరదానమిది.

"యజ్ఞవివ సవితా దక్షిణా సావిత్రి యజ్ఞ స్తోత్రం
యజ్ఞస్త దక్షిణా తద్యజ్ఞ ఇతి డ్యేయోని ఏకం మిధునం॥"

గాయత్రీ ఉపనిషత్లోని 11వ జంట శ్లోకమిది. యజ్ఞము సవిత,
దక్షిణ సావిత్రి. యజ్ఞము ఎక్కడ ఉన్నదో అక్కడ దక్షిణ వుంటుంది.
ఎక్కడ దక్షిణ ఉంటుందో అక్కడ యజ్ఞము ఉంటుంది. యజ్ఞము
నకు, దక్షిణకు ఉన్న సంబంధం మనం పూర్తిగా మర్చిపోయాం.
నవగ్రహశాంతి లేక శనిగ్రహశాంతి చేయించి దక్షిణ సమయానికి ఓ
రూపాయి పావలానో రెండుంపావలానో యివ్వాలని చూస్తాం. నీ
యొక్క గ్రహదోషాలను - తొమ్మిది గ్రహాల యొక్క నీ మొయ్యాలేని
భారాన్ని అనుభవించాల్సివున్న కష్టాల్ని నివారించడానికి ప్రయత్నించిన
వారికి ఎంతిస్తే అవుతుంది? ఆ భావనను అర్థంచేసుకోవాలి! దాన్ని
గురించిన శ్లోకమిది. గ్రహాలు ఆనుకూలంగా లేవనో, శనిగ్రహ దోషం
మరే ఎక్కువగా యిబ్బంది పెడుతోందనో శివాలయంలో ప్రదక్షిణలు
చేసి సున్నలో మరోకో దానం యివ్వాలి వస్తే ఓ బక్కచిక్కిన బ్రాహ్మణ్ణి
వెతికి వట్టుకొచ్చి ఆ అమాయకపు అర్చకుడికి మన పీడంతా
అంటగట్టాలని చూస్తాము. అతను యీ పీడంతా మోయగలడా?

అనిగూడ ఆలోచించం! మొత్తం శనివీడంతా వాడికి బదిలీచేసేస్తాం! చివరకు దక్షిణక్రింద ఎంతివ్వాలని లెక్క గడుతూంటాం. ఇది మరీ అన్యాయము. నీకు పట్టినదే వాడు తీసుకోవడానికి ముందుకొచ్చాడు. తీసుకొన్నాడు. అతనికి ఎంతిస్తే నీ ఋణం తీరుతుంది? అలాంటి వారికి మనము ఏమిచ్చి ఋణం తీర్చుకోగలం? యజ్ఞము ఎక్కడ వుంటుందో అక్కడ దానం వుంటుంది అని చెప్పే యీ శ్లోకము 'రూపాయీ పాపలాతో గౌదాన ఫలితం వచ్చేస్తుందని శ్రమించకండి! అని చెప్పింది. యధాశక్తి అంటూ ఓ పాపలా - సర్వాభావే అక్షతాన్ సమర్థయామి' ఇత్యాది పదాల భావము తెలిసి వాడుకొన్నట్లైతే ఆధ్యాత్మిక సంబంధించిన - భగవతే సంబంధమైన క్రతువులకు ఆశించిన ఫలితాలు రాగలవు.

గురుదేవులనుగ్రహించిన యజ్ఞవిద్యనుపయోగించుకొని రక రకాల కామ్య ప్రయోజనములను పొందవచ్చును. కోరిన కోరికలు తీర్చుకొనుట, పశుదనమును సమకూర్చుకొనుట, ధనధాన్యములు, పుత్రసంతానము, అనుకూలమైన భర్త లేక భార్య కోసం, సకాల వర్షము లకు, తెలివితేటలు వృద్ధిచేసుకొనుటకు, బంగారము వంటి విలువైన లోహములు ప్రాప్తింపచేసుకొనుటకు యీ యజ్ఞవిద్య ఎంతో ప్రయోజనకారి. వివిధ వృక్ష సంబంధమైన సమీదలతోను, కొన్ని విశేష సర్పములతోను నిర్ణీత ఆహారములు, సయమిత విధి విధానములతో నల్పునట్టి క్రతువుల ద్వారా మనమాశించినట్టి ఫలితములను అవశ్యము పొందవచ్చును. అంతేకాక 'యజ్ఞోధైరవే' అను ఓ అమోఘ వైద్యవిధానముతో భూతగ్రహకాంతి, హిస్కరియా, ఉన్నాదరోగములు, మేఘరోగములు, కుష్టు, క్షయ(రాజయశ్శము), ఆస్మా, జలుబు, జ్వరములు, మహాచి, అతిమూత్రవ్యాధి, స్త్రీలకు సంబంధించిన రక రకాల వ్యాధులే కాక పశువులకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులు

కూడ నివారణ చేసేకొనగలము. అగ్నిప్రమాదములు, పిడుగులు, భూకంపాలు మొదలైన ప్రమాదాలు, చీమల పుట్టలు, తేనెతుట్టెలు వల్ల సూచించబడిన అరిష్టములు తొలగించుకొనుటకు మాత్రమే కాక అపమృత్యుభయము పోగొట్టుకొని దీర్ఘాయువు పొందుటకు, పసి పిల్లలకు సంబంధించిన వివిధ సమస్యలు నివారించుకొనుటకు, ఈ 'యజ్ఞోధైరవే' అమోఘప్రదమైనది. ముఖ్యముగా వాస్తుకాంతి కొరకు "వాస్తుకాంతి హోమము" మన మన యిళ్ళలో కాంతివాతావరణము నెలకొల్పి గృహములలో కోల్పోయిన ఇకమత్యాస్తి, కాంతియుత వాతా వరణాస్తి తిరిగి పొందుటయే కాక అనేక శుభకార్యములలోపాటు మన యింటిని సకల సమర్థ సద్గురువుల, సమస్త దేవతల, సకల శుభముల కేంద్రముగా, స్వర్గతల్యముగా మార్చుకొనవచ్చును.

కాబట్టి ఆత్మబంధువులారా! మనం ఏ గురువుయొక్క శిష్యుల మైనా, ఏ దేవతయొక్క ఉపాసన చేస్తున్నా మనం తెల్పుకోవలసిన ముఖ్య విషయం శ్వాస గురించి. అనగా ఊపిరి తీసుకొనే విధానం గురించి. ఈ చిన్నదైన శ్వాసవిధానం గురించి - శ్వాసవిజ్ఞానాన్ని అలక్ష్యపరచినా లేదా తెల్పుకోపోయినా లేదా మర్చిపోయి ఎలాంటి గొప్పగొప్ప సాధనలు చేసినా, ఎన్ని సిద్ధక్షేత్రాలు దర్శించినా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. శ్వాసకు సంబంధించిన ప్రయత్నములు ఏవీ చేయకుండా ఎంతమంది గురువుల దర్శనం చేసుకొన్నప్పటికీ, ఎన్ని ఉపవాసదీక్షలు చేసినప్పటికీ, ఎన్ని స్త్రోత్రకర్తాలు పారాయణ చేసినప్పటికీ ఏమీ ప్రయోజనము? వాల్మీకి మహర్షి ఓ సందర్భంలో " ఆవు, సింహము ప్రక్క ప్రక్కనే నీరు తాగి, వాటి వైరభావం పోవాలి" అన్నాడు. వైరభావం లేనిచోటునే ఆశ్రమం అంటారు. కాని విచారింప దగ్గదేమంటే ప్రస్తుతం ఆశ్రమాల్లోనే వైరభావం నెలకొని వున్నది. ఇది తరచు మనం గమనిస్తూన్న విషయము. తప్పు ఎక్కడ జరుగుతోందంటే

మనం మన శ్వాస గమనించుకోవటం లేదు. కాస్త మనం మన శ్వాసను అంటే పూచిరిని సవ్యంగా తీసుకొంటే, లోతుగా తీసుకొంటే మన జీవితాల్లో అత్యద్భుతమార్పును మనం యిట్టే తెచ్చుకోగలం. ఆధ్యాత్మిక జీవితంలో ప్రవేశించదలచినవారు ఎవరైనా సరే వారు ఏ మతానికి సంబంధించిన వారైనా, ఏ గురువునకు శిష్యులైనా, ఏ దేవతను పాసిన చేస్తున్నా అత్యంత ముఖ్యమైనదేమంటే వారు ఎంత లోతుగా శ్వాస తీసుకోగలుగుతున్నారో అనేది. ఊపిరి ఎందుకూ లోతుగా తీసుకొంటే చాలు. వారు మిగతా అన్ని రంగాలలో విజయము సాధించడం మొదలుపెడతారు. జీవితంలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులను అధిగమించ గలుగుతారు. సమస్త అవరోధాలను ఎదుర్కొనగలుగుతారు. మన మంతా సిద్ధర్లో శ్వాసను లోతుగానూ, నిదానంగానూ తీసుకొంటుంటాము. అందుకనే నిద్రలేచాక చాలా freshగా, హాయిగా, అలసట తీరినట్లుయి పనులు నూతనోత్సాహంతో, నూతన శక్తితో చేసుకోగలుగుతాము. కాబట్టి కాస్త మన శ్వాస ఎలా తీసుకొంటున్నామో గమనికలో ఉండాలి. నిరంతరం శ్వాస నెమ్మదిగా లోతుగా, ఊపిరి తిత్తుల సిండుగా, పొట్టసిండుగా, బొడ్డువరకు, లోతుగా శ్రమలేకుండా, హాయిగ వీలయితే పూచిరితిత్తులు, పొట్ట రెండింటినీండ్ వీలునుబట్టి, శరీర తత్వాన్నిబట్టి లోతుగా తీసుకొంటూ నిరంతరం అదే ధ్యాసలో, అదే చింతనలో ఉంటుండాలి. తీసుకొనేప్పుడు ఎలాంటి శబ్దము రాకుండా నిశ్శబ్దంగా, నిదానంగా, లోతుగా, బొడ్డు వరకు తీసుకొంటుండాలి. అదేవిధంగా శబ్దం అవసరంకూడ తీసుకొన్న శ్వాసను పూర్తిగా ఏమాత్రం లోపల అట్టిపెట్టుకోకుండా నిదానంగా వదలివేయాలి! పూర్తిగా విడిచిపెట్టమో లేదో మనకి మనమే గమనించుకోవాలి. పొట్టను నెమ్మదిగా తగిలాలి లోపలికి తీసుకొంటే శ్వాస పూర్తిగా విడిచిపెట్టినట్లు. దాదాపు పూర్తిగా కాకపోయిన పొట్టను గమనించుకోవాలి పొట్టలో ఏమైనా గాలి వున్నదేమోనని. సాంతం బయటకు వదిలి మరల నిదానంగా శ్వాస

తీసుకోవాలి. ఋషులందీండ్ రహస్యమమంటే "నివు తీసుకొన్న శ్వాసను పూర్తిగా బయటకు వదిలి వేయకుండా మరియొక శ్వాసకై ప్రయత్నించి క్రొత్త శ్వాసతీసుకోవడం వల్ల నీలో ఉండిపోయిన ఆ పాతశ్వాస నీకు యిబ్బంది కల్గిస్తుంది. నిన్ను కష్టాలపాలు చేస్తుంది. నీకు సమస్యగా మారి నిన్ను వేధిస్తుంది" అంటున్నారు. అందువల్ల వారి హెచ్చరికను పెడచెప్పిన పెట్టుకుండా శ్వాస లోతుగా తీసుకొని, తీసుకొన్న శ్వాసను పూర్తిగా ఏమాత్రం లోపల ఉంచుకోకుండా బయటకు వదలివేద్దాం! కేవలం యీ చిన్న ప్రయత్నం వల్ల ఎన్నో, ఎన్నెన్నో లాభాలు మనకు చేకూరుతాయి" అని సత్యవాక్కులైన ఋషిశ్వులు వచనములు అని గుర్తుంచుకోవాలి!

శ్వాసయే సర్వస్వము. మానవుడు రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసనిస్తాడు. యింతకు తక్కువ శ్వాసలు తీసుకొంటే ఆయుర్ధాయము పెంచుకోగలుగుతారు. ధనాన్ని ఎలా పొదుపుగా వాడుకోజూస్తామో అలాగే యీ మన శ్వాసపుంజములను గూడ జాగ్రత్తగా పొదుపు చేసుకోగలగాలి.

సాధారణ మానవుడు సాధారణ కాలంలో సముషాసికి 12 సార్లు శ్వాస తీసుకొంటాడు. ఏదైనా ఆత్రవం కార్యకలాపాలలో 18 సార్లు, పరుగెత్తినప్పుడు కూడ 18 సార్లు శ్వాసనిస్తాడు. కామకేళి అనగా మైదుస కాలంలో 35 సార్లు అంటే అన్నిటికన్నా ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చుచేసుకొంటాడు. కాబట్టి విషయసంభాలు ఆతురతతో హైలాసావదుతూ, కంగారుపడుతూ, గాభరాగా పడుతూ, లేస్తూ పరుగులు తీస్తుండే మానవులు తాము వృధాగా ఎక్కువ శ్వాసలు యీ అనవసర విషయాల కోసం ఖర్చుచేస్తున్నారన్నమాట. ప్రాణకోటికి భగవంతుడు ఆయుష్షును శ్వాస లెక్కలో యివ్వడం జరిగింది. క్రీ.శ్రీ. భగవాన్ వెంకయ్యస్వామి అనేక సందర్భాలలో యీ లెక్కల గురించే ప్రస్తావించి "హెచ్చుతగ్గు

లోస్టాండ్లు" అంటుండేవారు. "రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసించేవారు సుమారు నూరు సంవత్సరాలు జీవిస్తే అనే శ్వాసల్ని రోజుకు 21,600 సార్లకు బదులు ౬ 30, 40 వేల వరకు ఖర్చుచేసుకొంటే అల్పాయుష్షు వాళ్ళాడు." అని ఋషుల వచనములు. అయితే వారంటారు 'మీ కష్టాలను, మీ మృత్యువును మీరే తెచ్చుకొంటుంటారు. మళ్ళీ భగవంతుడే యిదంతా దేశాదనో, గురువే యివన్నీ యిచ్చాడనో తలపోస్తారు.' యిది ఎంతవరకు సమంజసము?

ఉదాహరణకు ౬ శిశువుకు 3 నెలలే ఆయుర్దాయమునుకొంటే భగవంతునిచే యివ్వబడిన 19 లక్షల 44 వేల శ్వాసలు వున్నందునల్ల అవన్నీ వ్యయమైపోయిన వెంటనే జీవుడు ఆ శరీరమును వదలి వెడలి పోతాడు అనగా 21,600 శ్వాసల చొప్పున 90 రోజులకు 19,44,000 శ్వాసలు పూర్తి అవుతాయి. కాబట్టి యిట్టి శ్వాసలను పొదుపుగా వాడుకొని మన ఆయుర్దాయమును మనమే పెంపొందించుకోవచ్చును. శ్వాసను ఎల్లప్పుడు నిదానముగా. లోతుగా పీల్చుకొను విధానమువల్ల ఎక్కువ శ్వాసలు అవసరం లేదు. తక్కువ శ్వాసలతోనే ఎక్కువ సమయము గడువవచ్చును. ఇదే 'అజ్ఞానము కొద్ది నెలలు కొనసాగిందిన అతని క్రద్దనుబట్టి అసలు శ్వాసనే తీసుకోవలసిన అవసరమే లేదు. రాదు.' అని అనేకమంది మహాత్ములు, గురువులు ఋషులుచేశారు. ఇంకా చేస్తూనే వున్నారు.

కోతి నిముషానికి	32 సార్లు శ్వాసించి	10 సం॥ జీవిస్తుంది
కుక్క నిముషానికి	28 సార్లు శ్వాసించి	11 సం॥ జీవిస్తుంది
కుందేలు నిముషానికి	38 సార్లు శ్వాసించి	8 సం॥ జీవిస్తుంది
గుర్రం నిముషానికి	19 సార్లు శ్వాసించి	35 సం॥ జీవిస్తుంది
పాము నిముషానికి	8 సార్లు శ్వాసించి	1000 సం॥ జీవిస్తుంది
తాబేలు నిముషానికి	5 సార్లు శ్వాసించి	2000 సం॥ జీవిస్తుంది.

అలాగే శిలలు, పర్వతాలు, కొండలే కాకుండా ఆకాశం కూడ శ్వాసిస్తుంటుంది.

ఈ శ్వాసవిజ్ఞానమునే స్వరవిజ్ఞానము అని కూడా అంటారు. ఈ జ్ఞానము తెల్లిన కొందరు స్వార్థపరులు దీనిని పరులకు తెలిసీకుండ దాచిపెట్టడంవల్ల యింత అద్భుతమైన యీ విద్య రకరకాల వికృత రూపాలలో సాక్షాత్కరిస్తూ అందరానిదిగా తయారయింది. సామరితనం వల్లనైతేనేమి. అజ్ఞానం వల్లనైతేనేమి దీనికి సంబంధించిన మార్గాలు, సాధనలు మరుగున పడిపోయాయి. మళ్ళీ తెరిగి నకల సమర్థ సిద్ధురువుల దివ్యసంరక్షణలో ఋషుల యొక్క ప్రణాళిక ననుసరించి యావత భారతావనిని జగద్గురు పీఠాన్ని అలంకరింపజేసేసంద్యకై సంకల్పించినందున సమాజాన్ని, రాష్ట్రాన్ని లోకరహితులను గావించుటే గాక మనచేత మహాద్భుతాలను చేయించదలచుకొని యీ రహస్య విశేషాలు తెరిగి అందరికీ అందించదలచుకొన్నారు.

ఈ శ్వాసవిద్య స్వరవిజ్ఞానము అతి రహస్యమయ మయినది. దీనిని అశ్వనీనూక్తము ద్వారా పినాద్ మనకందించి నప్పటికీ దానిని గ్రహించే జ్ఞానము, పరిష్కతులు నాడు లేనందున నేడు మనకాగుహ్య మయిన విద్య అందివ్వబడుతోంది. బయట అంతరిక్షంలో ఏమి జరుగుతోందో అక్షరాలా, ఖచ్చితంగా మన శరీరంలో కూడ అదే జరుగుతోంది. అందుకే ఆ బ్రహ్మాండమునకు, యీ పెండాండమునకు పరిమాణములో తేడానే కాని మరేవిద్యమైన బేదము లేదని గ్రహించాలి. బయటనున్న గ్రహములు తొమ్మిది. నవగ్రహములు అంటారు. యీ నవగ్రహములు మనశరీరంలోనే ఉన్నాయి. ఎక్కడెక్కడ ఏ గ్రహము మనశరీరంలో ఉన్నదో కాస్త అపగాహన తెచ్చుకొంటూ నవగ్రహముల శాంతిహోమము చేసుకొన్నదో తప్పక నవగ్రహశాంతి జరిగి తీరుతుంది అని తమ అమృతవాక్యాలద్వారా తెలియచేసి గురుదేవులు మనకు "ద్వాదశరాశి నవగ్రహ అష్టాక్షరశత నక్షత్రపాద మహాకాలయజ్ఞము"

సందిందారు. ద్వారకరాఘల - నవగ్రహములయొక్క శాంతి - 27 సక్రమముల, వాటి 108 (27*4) పాదముల, వాటికి సంబంధించిన శాంతికాండను మనకు మనమే శ్రద్ధతో బరువుకొనే వీలు కల్పించిన గురుదేవు లకు ఏమిచ్చి ఋణము తీర్చుకొనగలమోకదా! అంతరిక్షములో గ్రహములు గతులు తప్పకుండా మనమే అనగా మానవుడే కారణము. మన శరీరాలలో వాటి ఉనికి మనం మరచిపోవుటవల్లనే యీ గందరగోళము జరిగినది. మరల వాటిని మనమే సరిచేసుకొనగల సమర్థులము. అని తెలిపి మనకు ఆ అవగాహన కల్పించి నవగ్రహ శాంతిహామ ప్రక్రియ, నక్షత్ర శాంతిహామ ప్రక్రియ, వాస్తు శాంతిహామ ప్రక్రియలు తెల్లిన పూజ్య గురుదేవులకు శత సహస్ర పాదాభివందనా లర్పించుకొందము గాక!

మన శరీరములో 72,000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణ వాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు - నరములు కావు. ఈ 72 వేలాల్లో 10 నాడులు ప్రధానములు. ఇడ, పింగళ, సుమమ్మ, గాంధారి, హస్తజిహ్వ, పూషా, యశస్విని అలంబుష, కుమా, శంఖిణి మొనవి. మరల యీ పదింటిలో కూడ మొదటి మూడు ఇడ, పింగళ, సుమమ్మ అనునవి అత్యంత ప్రధానములని తెల్పికొన వలెను. వీనినే చంద్రనాడి, సూర్యనాడి, అగ్నినాడి అవి కూడా అంటుంటారు. ఎడమ ముక్కురంధ్రమునందు ఇడనాడి (చంద్రనాడి), కుడి ముక్కురంధ్రమునందు పింగళనాడి (సూర్యనాడి), రెండు ముక్కురంధ్రాల మధ్యన సుమమ్మనాడి ఉంటాయి.

పూషానాడి కుడిచెవిలోను, యశస్విని నాడి ఎడమచెవిలోను, అలంబుషనాడి ముఖములోను, గాంధారి ముక్కులోను, హస్తజిహ్వ కుడి కంట్రోను, కుమా శిశ్నములోను, శంఖిణి గుదాస్థానమునందు ఉన్నాయి.

శ్వాసక్రియయొక్క ప్రధాన ప్రత్యక్ష సంబంధము ఉదరముతోనే ఉన్నది. అమెరికాలోని ప్రఖ్యాతి చెందిన యోగి 'బి.బి.ఎలెక్సిస్సుస్' ప్రాణవాయువుయొక్క స్థానము శ్వాసకోశాలది కానేకాదని నాభిస్థాన పుసి పేర్కొంటూ మానవుడు శ్వాసను నాభివరకు పీల్చిన లిసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని తెలియజేశారు. అందువల్ల మనం శ్వాసను లోతుగా అంటే నాభివరకు అనగా పొట్టనిండుగా తీసుకోవాలి. అలా శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు కడుపు బాగా వ్యాకోచిస్తుంది. ఈవిధంగా చేయడంవల్ల జీర్ణక్రియ అద్భుతంగా జరగడమేకాక పొట్టకు సంబంధించిన సమస్త బాధలు నిర్మూలించబడతాయి. అలాగే శ్వాసను పూర్తిగా వదలివేయాలి. అంటే పొట్టను పెన్నుపూసకు అతుక్కువేలా చేయాలి. ఎలాంటి యిబ్బంది లేకుండా, తేలికగా, శ్రమ తీసుకోకుండా వీలైనంతగా పొట్టలోనున్న శ్వాసనంతటిని బయటకు వెళ్తేందుకై సాధ్యమైనంత వరకు పొట్టను లోనికి తీసుకోవాలి.

ఈ యుగానికి సంబంధించిన గొప్ప శాస్త్రవేత్త 'శ్రీబర్హరమేక పేడస్' శ్వాసయొక్క ప్రభావము నాభివరకు చేరవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని తెలియజేస్తూ అలా బొడ్డువరకు శ్వాసను తీసుకోని వక్రంలో రోజురోజుకూ ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుందని స్పష్టంచేశారు.

ఒకేసారి రెండు ముక్కురంధ్రాల ద్వారా వాయువులోనికి ప్రవేశించదు. బాగా పరిశీలించినట్లయితే ఈ విషయం మనకర్థమవుతుంది. మనకందరకు మనం తీసుకుంటున్న శ్వాస కుడిముక్కు ద్వారానే అనగా సూర్యనాడి ద్వారానే లేక ఎడమ ముక్కుద్వారానే అనగా చంద్రనాడి ద్వారానే లోనికి వెళుతుంది. ఒక్కొక్క ముక్కు రంధ్రముద్వారా ఒక గంట శ్వాసక్రియ మాత్రమే జరిగి తిరిగి మరో ముక్కు రంధ్రమునకు మారుతుంది. ఇది వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసిక స్థితులు రెండు సక్రమంగా ఉన్నాయనడానికి గుర్తు. అలా సాయమపూర్వకంగా సూర్య, చంద్రనాడులద్వారా అనగా కుడి ఎడమ

ముక్కు రంధ్రములద్వారా గంటగంటకు మారుతూ ఉండని పక్షలో అది హానికరమని గుర్తించారు.

శ్లో॥ చంద్ర, సూర్య సమఖ్యానం ఏ కుర్యంతి పద నదా:

అతితా నాగతజ్ఞానం తేషాం హస్తే తేభవేత్ ॥

తా॥ "ఏ వ్యక్తి సదా సూర్యచంద్రస్వరూపాలను అభ్యాసం చేస్తాడో అతడికి పరోక్షజ్ఞానం హస్తగతమై గుప్తవిద్యలు ప్రాప్తిస్తాయి" అని శంకర భగవానులు భరోసాయిచ్చారు

చైనాలో 250 సం॥ల వృద్ధుని ప్రజలు అతని దీర్ఘజీవనానికి రహస్యమేమిటని ప్రశ్నించగా "నేను నాభి వరకూ పూర్తిశ్వాసను ఎల్లప్పుడూ తీసుకుంటాను. నామనసులో ఎలాంటి ఉద్రేకపురితమైన. కలుషితమైన ఆలోచనలను ఎప్పుడూ రానియను. నేను ఎప్పుడూ నిటారుగానే కూర్చుంటానుగాని ఒంగి ఎప్పుడూ కూర్చోను" అని తెలియ జేశాడట. కాని ఒక్క మానవుడు మాత్రమే దానిని ఉపయోగించు కొనగల సమర్థత, నేర్పు కలిగినవాడు. ఇంత సమర్థత ఉండి కూడా ఏమాత్రము ఆ శ్వాసను అమూల్య అనంత శక్తి భాండాగారముగా గుర్తించక యాంత్రికంగా జీవించిఉన్నంత కాలముూ ఏలుస్తూ, వదులుతూ దురదృష్టవేంకట తప్పకున్నాడు. నాస్తికులను ఆశ్చర్యకరీకతులను చేసేది, ఆస్తికులకు ఆధారభూతమైనటువంటిది ఈ శ్వాసవిద్య. భారతదేశము యొక్క ఆఠ ప్రాచీనమైన శిరోమణి విద్య ఈ విద్యలో దినదినము ఎన్నో వాంఛిత ఫలములు. మెంజైన ఘోషములు చేజిక్కించుకొను రహస్య మయ అంశముచెన్నోగలవు. నిద్ర మేల్కొన్నగానే మంచముపైనే అలాగే పడుకొని ముక్కు దగ్గర నేలునుంచి శ్వాస ఏ ముక్కురంధ్రము గుండా బయటకు వస్తోందో గమనించుకొని అనగా ఏ స్వరము ఆడుతోందో తెలుసుకొని ఎడమనాడి నడుస్తుంటే ఎడమ అరిచేత్తను, కుడినాడి నడుస్తుంటే కుడి అరచేత్తను ఆ వ్యక్తి

తన ముఖాన్ని స్పృశిస్తూ నుడిచిపెనా, గడ్డమును, చెక్కళ్ళపైనా వెమ్మడిగా ఆ అరచేత్తో రుద్దుకొన్నట్లయితే అతననుకొన్న కోరికలు, పనులు వెరవేరుటయేగాక ఆ దినమంతయు నూతనత్వోహము కలుగునని శాస్త్రకారులు నాస్థుండేహంగా తెలియ జేశారు.

ఇలా శ్వాసరూపంలో మనల తేనుకొన్న గాలి, (వాయువు) నాశికా రంధ్రాలగుండా ప్రవేశించగానే ఐదు భాగాలుగా విడిపోయి 1. ప్రాణము.

2. అపానము. 3. వ్యానము. 4. ఉదానము. 5. సమా నము అను ఐదు ఉపప్రాణములుగా మారిపోతుంది. ప్రాణమంటే మనము లోనికి తీసుకొంటోన్న శ్వాస. 2. అపానము అంటే కొందరనుకొనునట్లు గుండార్వారము గుండా వ్యర్థవాయువు బయటకు వెల్లిబడునది అనుకొంటారు. అది తప్పు. అపానవాయువు అనగా లోనికివెళ్ళిన వాయువు అపానవాయువుగా మారి పనికిరాని వ్యర్థ పదార్థాలను, వ్యర్థ మలినాలను, ఉమ్మి, చమట, మల, మూత్రములను బయటకు వెల్లివేయుటకు సహకరించెడిది. అది అపానవాయువు. 1. ప్రాణవాయువు. 2. అపాన వాయువు. 3. వ్యాన వాయువు. 4. పుడాన వాయువు 5. సమానవాయువు వేటి కార్య కలాపములు వాటికి ఉన్నాయి. ఇలా ప్రాణవాయువు మన శరీరమందును వెన్నుమీసపై గల కంఠస్థానమందుండు పిత్తద్విధక మందుండును. అపానవాయువు వెన్ను చివర గుండార్వారము వద్ద గల మూలాధారచక్రమందు ఉండును. వ్యాన వాయువు వెన్నుమీస యందు పాత్రికడుపు స్థానమునగల స్వాదిస్థాన చక్రమందు ఉండును. ఉదానవాయువు వెన్నుమీసయందు హృదయస్థానమందుగల అనాహతచక్రమందు ఉండును. ఇక సమానవాయువు వెన్నుమీస యందు నాభిస్థానమందు మణిపూరకచక్ర మందుండును.

లాహరి మహాశయ యొక్క సంపూర్ణ జీవితమేకాక పరమహంస యోగానంద యొక్క జీవితము కూడా యీ శ్వాస విధానమును మనకు

చేసేందుకేనని గ్రహించాలి. వ్యక్తి బయలుదేరేటప్పుడు ఆ ము నెరవేరాలంటే. సత్కలితాలు పొందాలంటే, బయలుదేరు ముందు వెండుముక్క రంధ్రములలో ఏ నాడి నడుస్తానో గమనించు కొని సూర్యనాడి నడుస్తుంటే కుడికాలు ముందుంచి, ఎడమనాడి నడుస్తుంటే ఎడమపాదాన్ని ముందుంచి సాగిపోవాలి. అలా చేయడం వల్ల మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ఎవరైనా కోపిష్టి వ్యక్తి. పెడసరం వ్యక్తి వద్దకు వెళ్ళవలెనంటే ఏవైనా స్వరము నడుస్తానో చూచుకొని నడువనటువంటి స్వరమువైపు పాదాన్ని మొదట ముందుకువేసి బయలుదేరాలి. గురుతుల్యలు, ప్రభువు, మిత్రుడు, అధికారి మొదలగువారితో సంభాషణము జరుపుటకు ఎడమస్వరం నడుస్తున్నప్పుడు ప్రారంభించాలి. కోపిష్టి వారు, ఉద్రిక్తత కలిగించువారితో మాట్లాడేటప్పుడు మనకేనాడి నడుస్తానో ఆవైపు వారుండేలా చూసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మన శ్వాసలోని ఆకర్షణతమైన విద్యుత్తు అతనిని శాంతపరుస్తుంది. సూర్యుడు, చంద్రుడు, ఏచేగాలి ఏ దిక్కుగా ఉంటే ఆ దిక్కుకు మల మూత్ర విసర్జన చేసిన. ఉమ్మివేసిన శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, చంద్రుడున్న దిక్కుగా విసర్జించడం వలన మూత్రాశయానికి సంబంధించిన వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. అలాగే ఏవైపు నుంచి గాలి వీస్తోందో ఆ దిక్కుకు తిరిగి శ్వాస తీసుకోవారు. అలా చేస్తే కఫ వ్యాధులు వస్తాయి.

శ్వాసను ఎల్లప్పుడూ ముక్కుతోనే తీసుకోవాలి. నోటితో తీసుకోనరాదు. వెల్లెలిలా పడుకోనరాదు. సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు భోజనం చేయడం ఉత్తమము. మూత్రవిసర్జన ఎడమ స్వరం నడుస్తుండగా, మలవిసర్జన కుడిస్వరం నడుస్తుండగా చేయుట చాలా మంచిది. భోజనానికి ముందు కుడిశ్వాస ఉండేలా చూసుకోవాలి.

అలా లేనివక్తలో కొద్దిసేపు ఎడమచేతిక్రింద వత్తిడి తెచ్చినా లేదా ఎడమవైపు తిరిగి పడుకున్నా కుడిశ్వాస ఆడడం ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే ఎడమశ్వాసను నడపాలంటే కుడిచేతిక్రింద వత్తిడి తెచ్చినా లేక కుడిచేతివైపు తిరిగి పడుకున్నా కొద్దిసేపట్లో స్వరం ఎడమవైపుకు మారుతుంది. ఎడమనాడి ఏకధాటిగా 17 ఘడియలు ఉన్నట్లయితే శరీరం అలసిపోతుంది. అదే ఎడమనాడి 12 ఘడియలు నడుస్తుంటే శత్రువులు ఎక్కువవుతారు. అదే ఎడమనాడి 2.3 రోజులు పరుసగా నడుస్తుంటే రోగగ్రస్తమవుతారు. అదే ఎడమనాడి 5 రోజులు నిరవధికంగా కొనసాగుతుంటే ఉద్యోగం పోవచ్చు. పుత్రపరమైన నష్టములు వాటిల్లవచ్చు. అదే ఎడమస్వరం సంవత్సరకాలం అదే పనిగా నడుస్తుంటే అవ్యక్తియుక్తు సర్వ సంపదలు నశిస్తాయి. కనుక ప్రతిఒక్కరూ ఈ జ్ఞానాన్ని ఉపయోగించుకొని శ్వాసను ప్రకృత కను గుణ్యంగా మనకనుకూలమైన కార్యసాపల్యం కోసం మార్పు కుంటూండడం అవసరం.

సూర్యనాడి గంటకు మించి ఎక్కువ కాలం నడిస్తే హాస తప్ప మేలు జరిగే అవకాశమే లేదు. ఈ స్వరవిజ్ఞానంతో మృత్యువుకు దగ్గరవడం కూడా తెలుసుకొనే అవకాశం ఉంది. ఉదాహరణకు ఆముదంతోకాని, ఆపనూనెతోకాని వెలిగించిన దీపం కొండెక్కితే అంటే ఆరిపోతే అప్పుడప్పుడు వానస్మి మృత్యుముఖంలోనున్నవారు గుర్తించ లేరు. కనుబొమలు ప్రతిచారికే ప్రయత్నపూర్వకంగా ఉపనిస్తాయి. ప్రయత్నించినా కనుబొమలు మృత్యువ్యధార్వరంలో కన్నవారికి కనుపించవు. అలాగే చెవులు మూసుకొన్నప్పుడు మరణకాలమానస్సు మైన వాళ్ళకు దిరుళ్ళం వినిపించదు. ఇలాంటి వాళ్ళకు నేయిలోగాన, సూనెలోగాన తమ ప్రతిబింబాన్ని చూసుకుంటే శిరస్సు మూత్రమే కనిపిస్తుంది. ఇలాంటి మరణకాలమానస్సుమైన వాళ్ళకే కన్నులు మూసుకొని వెలితో కన్నుకి ఒకమూల ప్రదేశాన్ని నొక్కినట్లయితే

సామాన్యంగా మనకందరికీ కనిపించే 'ఒక మెరిసే తార' వారికి కనిపించదు. అలాంటివారు స్నానంచేశాక కాళ్ళు, చెక్కిళ్ళు, హృదయభాగం త్వరగా ఎండిపోతుంది. అలాంటివారికి దీపవు కాంతి ఒకసారి బంగారు రంగులోను, మరోసారి నల్లగాను కనిపిస్తుంది. అలాగే ఓ గాజుపళ్ళెంలో నీరుపోసి ఆ నీళ్ళలో సూర్యుడి చూస్తుంటే ఆ సూర్యునిబంబం దక్షిణదిక్కుకు చీలిపోయినట్లుగా కనిపిస్తే ఆరునెలల్లో మరణిస్తారని, పశ్చిమదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 3 నెలల్లో, ఉత్తరదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 2 నెలల్లోను, తూర్పుదిక్కుగా చీలినట్లు కనిపిస్తే 1 నెలలోను, అలా కాకుండా ఆ సూర్యునిబంబం కన్నాలు కనిపిస్తే పదిరోజులలోను, ఆ గాజు పళ్ళెంలోని సూర్య ప్రతిబింబం పాగతో కప్పబడినట్లు కనిపిస్తే తక్షణమే మరణకాలమాసన్న మైనదని తెలుసుకోవచ్చు. కాని ప్రాణశక్తి యొక్క క్షీణత తెలియజేయడానికి ధర్మామీటరులో సూచించబడ్డ సంఖ్య దాటినా జీవించి ఉన్నవారు చాలామంది ఉన్నట్లు భయపడవల్సిన పని లేదు. పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు ఏ వ్యక్తినినా కనిపిస్తే భయంచెందక ప్రాణశక్తి కొరకు విశేష ప్రయత్నము చేయడం ఉత్తమము.

ఆదాయము కన్నా వ్యయమెక్కువగా పున్నట్లై బండి గాడికెప్పు గల్గా ఖాళీ అయినట్లుగానే 'ఆదాయం' అంటే మనం రోజూ తీసుకుంటున్న శ్వాస లోతుగా తీసుకోకుండా 'వ్యయం' అంటే బయటకు విడిచిపెడుతున్న శ్వాస పొద్దుగైతే రాబడికంటే ఖర్చు ఎక్కువయినప్పుడు ఎలాగైతే సప్తవరుస్తుందో అలాంటి సప్తము మన జీవితాలలో సంభవిస్తుంది. అలా రాసీయకుండా రాబడి, ఆదాయం పెంచుకోగల్గటం ఉత్తమోక్తమము. కాబట్టి నాభివరకు నిదానంగా శ్వాసతీసుకోవడం వల్ల దీర్ఘజీవనం తదితర నిధులు వశమై ఐశ్వర్యవంతులవుతారు. అలాగే పదిలే శ్వాసనుకూడా తగ్గించే ప్రయత్నం చాలా

మందిది. తీసుకునే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితికంటే వదిలే శ్వాస యొక్క కాలపరిమితి తగ్గించుకునే అభ్యాసంచేయాలి. ఈ అభ్యాసము ద్వారా పుహింపరాని సత్యలితాలు కలుగుట తద్వరము. వివాయకుని స్వరూపము మనకు యీ విషయమునే బోధిస్తాయి. ఏకదంతము, ఒకటి పొట్టిది, మరొకటి పొడవుది. అలాగే పొడవైన తొండము. పెద్ద పొట్టి. తద్వారే త్రీక్షణుని చేతిలోని వేణువు కూడ మనకి రహస్యాన్నే గుర్తుచేస్తూంటుంది. మన పట్టుకాలను వాయువుతో స్పృశిస్తే జన్మ జన్మల చక్రవ్యూహాన్ని అవలీలగా దాటవచ్చునే గుహ్యతగుహ్యమైన విషయాన్ని తెలియజేస్తూనే దివ్యుత్పలకు మనఃపూర్వక నమస్కలర్పిద్దాం!

సాధారణంగా శ్వాసను సారకుడు 12 అంగుళాలు వదులుతాడు. దాన్ని 1 అంగుళం తగ్గించి అభ్యాసంతో 11 అంగుళాలు వదలడం వల్ల అతని ప్రాణం స్థిరమవుతుంది. ఆ 11 అంగుళాలు ఒక అంగుళం తగ్గించి 10 అంగుళాల వరకు కుదించగలిగితే బ్రహ్మానందం అనుభవిస్తాడు. అదే శ్వాసను 9 అంగుళాలకు కుదీస్తే మహాకవి అవుతాడు. 8 అంగుళాలకు తగ్గిస్తే దూరదృష్టి కలుగును. 6 అంగుళాలకు తగ్గిస్తే ఈ పృథ్విగ్రహము నిలచి విడివడి ఆకాశగమనం చేయగలుగుతాడు. 4 అంగుళాలకు సరిచేసుకుంటే సర్వసద్గులు పాదాక్రాంతమవుతాయి. 2 అంగుళాలకు తగ్గిస్తే కావలసిన రూపము ధరించగలుగుతాడు. అదే అతను వదులుతున్న శ్వాసను 1 అంగుళం మాత్రమే వదలగలిగినచో ఆతననుకున్నప్పుడు అదృశ్యమవగలదు. అంతేగాక అతనికి సర్వశక్తులూ వశమవుతాయి. మరింత సాధన చేయగా శ్వాస అవసరమే వారికుండదు. అలాంటివారు అమరులవుతారు. ఇందెట్టి సందేహము అవసరం లేదు.

ప్రయమైన ఆత్మ బంధువులారా !
ఇటువంటి అద్భుతమైన అమరత్వము సిద్ధించుకొనుటకు శ్వాసను 12 అంగుళముల నుండి తగ్గించుకుంటూ అత్యున్నత స్థితి

పాండగరువారు గురుదేవులందించిన ఒక్క ఒక్క అత్యద్భుత నియమాన్ని పాటిస్తూ నిరంతరం ప్రతి శ్వాస మరుపుకు రాసివ్యవహారం లోతుగా నాభివరకు తీసుకుంటుండడమే. ఆ ఒక్కటి ఏ వ్యక్తి అయితే క్రమం తప్పకుండా పాటిస్తాడో అతడు ఈ జననమరణ చక్రమును దాటి అమరుడై దిరంజిగా నిలబడగలడు.

అత్యద్భుత ఆధ్యాత్మిక సిమ ఎప్పుడో రిచైరెపోయి రేపామాపా జీవితం దాటించేటంత వయసు వచ్చాక ప్రవేశించాల్సినటువంటి క్షేత్రం కాదు. అది ఏల్లల లేత వయస్సు నుండి కూడా ఆధ్యాత్మిక జీవనం గడిపేటట్లు చేయడం బాధ్యత. పెద్దవారు, ప్రేమలగ తల్లిదండ్రులు చేయవలసిన ప్రప్రథమ కర్తవ్యము. సంస్కారవంతమైన సమాజాన్ని చేయించేయడం కోసం చిన్నచిన్న ఏల్లలను ఈవైపుకు ఆల్పాహ వంతులుగా పంపించాలి. లేతకొమ్మకు అంటు కట్టవచ్చు. ముదురు కొమ్ములు అందుకు పనికిరావు. చిన్నవయసులోనే తగిన శిక్షణ యిస్తే వారెదిగి మహా పురుషులవుతారు. శ్రీరామచంద్రుని, లక్ష్మణస్వామిని విశ్వామిత్రుడు చిన్న వయసులోనే తీసుకెళ్ళి వారికి అనేక విద్యలతో పాటు బల, ఆతిబల అనేటటువంటి విద్యలను సైతం వేర్వేరు మహా పురుషుల్ని చేయగలిగారు. క్రీకృష్ణుడుకూడా చిన్నవయసులోనే సాందీపుని ఆశ్రమంలో ప్రవేశించి అనేక విద్యలభ్యసించి జగద్గురువు కాగలిగాడు. అలాగే లవకుతులు కూడా బాలకులుగానే వార్షిక్ ఆశ్రమ ప్రవేశం చేశారు. వయస్సు పెరిగేకొద్దీ అంతగా అభివృద్ధి సాధించలేము. కాబట్టి చిన్నవయసులోనే వారికనేక ఆధ్యాత్మిక విషయాలను తెలియజేయడం వల్ల, వివిధ సాధనలు చిన్నవయసులోనే చేయించడం వల్ల వారి జీవితాలు ఆశ్చర్యకరమైన రీతిలో ఎదగడమే కాకుండా అజ్ఞానపు చీకటిలో తడుముకుంటూ ప్రయాణించే అనేకమందికి మార్గ దర్శకులవగలరు.

శ్రీ శంకరాచార్యువారు పసిప్రాయములోనే కవితలు చెప్పగలిగారు. తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహంతో అనేకానేక సాధనలు చేసి సిద్ధ

యోగియై ప్రముఖ బాష్యాలు వ్రాసి వెలుగుపుంజమలనందించారు. అలాగే గ్రాహంబెల్, విల్లవరైల్, యాల్బిట్టి, ట్టెన్సెస్, జేమ్సుక్లిస్ట్, గేట్, విట్టర్మోగ్, సంత జ్ఞానేశ్వర్, సికిందర్, అక్బర్ చక్రవర్తి, అశోకుడు, ఛత్రపతి శివాజీ యిలా ఎందరో, ఎందరిందరో.

శ్వాసతో పుట్టిన మనం శ్వాసవిడిచేసి వెళ్ళిపోయే లోపు మధ్య కాలంలో అసలశ్వాసనే గుర్తించకపోవడం, వట్టిండుకోకపోవడం ఓ విచిత్రం. అట్టి శ్వాసను మనం గుర్తించకపోయినా, దాని శక్తిని మనం పట్టించుకోవాలి. మనం మనకు తెలికుండానే దాన్ని ఉపయోగించు కొంటుంటాము. ఉదాహరణకు ఏవైనా బరువు లెత్తేప్పుడుగాని -కాలువలు, గుంటలు వంటివి దాటవలసి వచ్చినప్పుడు గాని అసంకల్పితంగానే మనం శ్వాసను బిగిస్తాము. ఇది మరీ విచిత్రం! 'మనం తిన్న ఆహారం మన మనసుగా మారి ఆపై శ్వాసగా మారు తుంది' అని తెలియజేస్తూ గురుదేవులు ఓ అద్భుతరహస్యాన్ని మన కందించారు. మన మనస్సు శ్వాస, శ్వాస మనసు. ఈ రెంటికి తేడా లేదు. అలాగే శ్వాస వాక్కు, వాక్య శ్వాస. ఈ రెంటికి కూడా తేడా లేదు. కాబట్టి శ్వాసతో మనస్సును వాక్కును ఆధీనం అండుకోవచ్చును.

కేవలం శ్వాసను ఎవరైతే లోతుగా - నిదానంగా - దీర్ఘంగా తీసుకుంటారో వారికి అత్యద్భుత జ్ఞానశక్తి లభిస్తుంది. అందుకు ప్రత్యక్షసాక్షి వివేకానందుడు. అతనసారి క్షత్రియ మహారాజు వద్దకు వెళ్ళాడు. సన్యాసులంటే అమిత పూజ్యభావము, గౌరవము ఉన్న ఆ మహారాజుయొక్క ఆతిథ్యము స్వీకరిస్తున్న సమయంలో ఓనాడు అక్కడి గ్రంథాలయాన్ని దర్శించడం జరిగింది. అక్కడ గ్రంథాల ర్యాక్లో 'ఎస్సెక్టోవ్' అని 'బ్రిటిష్' అనే 32 వాల్యూములు చూసి ఆ వుస్తకాలు ఓరోజు తనకిమ్మని అక్కడి లైబ్రెరియన్ అడగడం జరిగింది. అందుకొ బ్రిటెనియన్ హాస్యదోరణిలో ఎగతాళిగా "సి కెండుకయ్యా యిలాంటి పెదపెద్ద గ్రంథాలు? యిలాంటి ఎవరికో

బాగా చదువుకున్న వాళ్ళకిగాని" అన్నాడు. సన్యాసివేషంలో ఉన్న కాషాయాంబరిధారియైన వివేకానందుడుకీ ఆ పుస్తకాలలో ఏ విషయాలు ఉంటాయో తెలియదనుకున్నాడు. "ఎన్సైక్లోపీడియా ఆఫ్ బ్రిటానికా" ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రధాన విషయాలను క్రోడీకరించి ముద్రించబడినటువంటి 32 వాల్యూముల క్యాలిక్ బైండింగ్ అట్ట. బంగారు రంగు అక్షరాలు చూడటానికి మనహారంగా ఉండే ఆ పుస్తకాల్ని యితనికివ్వ బుద్ధి కాలేదో ఏమో ఎగతాళిగా మాట్లాడుతూ "కావలీస్తే యితకవైవా పుస్తకాలు తీసుకో. యివి మాత్రం యివ్వన"ని అన్నవాడు కూడా మహారాజుగారి ఆతిథి. లేనిపోనిది ఈ పుస్తకాలు యివ్వకపోతే మహారాజుతో ఫిర్యాదుచేస్తేదేమోననిపించి సరే తీసుకెళ్ళింది. ఈ లావు గ్రంథాలు తలకు తలగడ క్రిందైనా పసికొస్తాయ"ని ససుగుతూ ఆ ర్యాకినించి 32 వ్యాల్వ్యూమ్స్ తీసి భద్రంగా. అయిష్టంగానే యిచ్చాడు వివేకానందునికి. అవి తీసుకెళ్ళి మరుసటి రోజే చిరునవ్వుతో తిరిగిస్తున్న స్వామిని నిన్నటికంటే మరింత ఎగతాళిగా చులకనగా "నే చెప్పాగదయ్యా నిలాంటివారు చదివేవి కావని అంటే ఎవకుండా మోసుకెళ్ళావు. ఒక్కరోజులోనే తిరిగి యిచ్చేస్తున్నావు. కనుపంబో ముల్లైనా చూశావా?" అని అన్నాడు. దానికి సమాధానంగా వివేకానంద చిరునవ్వు సవ్వ "బొమ్మలేం ఖర్చు ఈ పుస్తకాలన్నీ చదివే తెస్తున్నా"నన్నాడు. దానికి ఆ లైబ్రేరియన్ ఆశ్చర్యపోతూ సమ్మకం లేనట్లు మొహం పెట్టాడు. అతని మొహం చూసి వివేకానంద "నేను నిజమే చెప్తాను. ఈ పుస్తకాలన్నీ చదివే తిరిగి యిస్తున్నాను. ఏకంకగా సమ్మకం కుదరకపోతే ఈ 32 వ్యాల్వ్యూమ్స్లో ఏదైనా ఎక్కడైనా అడుగు చెప్పా"నన్నాడు. దాంతో మరింత ఆశ్చర్యపోయిన లైబ్రేరియన్ యితన్ని పరిశీలించడానికి ఓపిగ్గా. తిరిగి రకరకాల వాల్యూమ్స్లో సుంచి రకరకాల ప్రశ్నలు అడగడం మొదలుపెట్టాడు. ప్రత ప్రశ్నకు తప్పు పోకుండా అతనిచ్చిన సమాధానాలకు లైబ్రేరియన్ తలతరిగి. తప్పు

తెలుసుకొని వివేకానందుని అద్భుత జ్ఞాపక శక్తికి విస్తుపోతూ కాళ్ళమీద పడ్డాడు.

అలాంటి జ్ఞాపకశక్తి కేవలం లోతుగా దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడంతో లభించి తీరుతుందంటే ఎంత ఆశ్చర్యమోకదా! యిటు వంటి అత్యద్భుత అభ్యాసాలు సరళమైన సాధనలు పిల్లలకు నేర్పిస్తే. వారిచేత చేయిస్తే నేటి బాలలే రేపటి మహాత్ములవరా? సమాజాన్ని సంస్కార క్షేత్రముగా మార్చరా? తప్పక మారుస్తారు.

ఇంత గొప్ప జ్ఞాపకశక్తి నందించే యీ శ్వాసను వుపయోగించుకొని మహామేధావిగా తీర్చిదిద్దబడ్డ వ్యక్తి శ్రీ స్వామిరామతీర్థ. అలాంటి ఆ అద్భుత ప్రతిభా సంపన్నుడికి ఓ దురలవాటు ఉండేదంటే. అది మాత్రం విద్యార్థులకు రాకూడదని హాస్యదోరణిలో చెప్పుతుంటారు గురుదేవులు. ఏమీటా దురలవాటు అంటే అన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు సంపూర్ణంగా తెల్లిన స్వామిరామతీర్థ ప్రశ్నాపత్రములోని షరతును ఆతిక్రమించేవాడు. "ఏదైనా నాల్సింటికి మాత్రమే" సమాధానం రాయండి! 'క్రిందివానిలో ఏ వదిందికైనా జవాబు వ్రాయండి!' అని ప్రశ్నపత్రంలో స్పష్టంగా ఉన్నాకూడ రామతీర్థ మాత్రం అన్ని ప్రశ్నలకు సరైన సమాధానాలు సంపూర్ణంగా వ్రాసి ఆ నిబంధనను పుల్లంపించే వాడట. అంతేకాక"టూ క్రింది వానిలో మిక్కిలైన వాటికి మార్కు లివ్వండి"అని రాసేవాడట. అది అతని పెద్ద దురలవాటు. ఆ జవాబులు సరిచూచే ఉపాధ్యాయుడు అతని అద్భుతజ్ఞాపకశక్తికి. అతని ప్రతిభకు మురిసిపోతూ సంతోషంగా నచ్చినవాటికి మంచి మార్కులు వేసి తతిమ్మావి కొట్టేసేవారట.

కాబట్టి శ్వాసపై దృష్టినుంచి కేవలం శ్వాసను లోతుగా వాణివరకు పీల్చుకోకం విద్యార్థి దశనుంచే సాధన చేయిస్తే మనకు ఎంతో మంది రామతీర్థులు. వివేకానందులు వంటి మహామేధస్సు గలవారు లభించగలరు.

కనుక ప్రతి వాక్యం విద్యార్థి దశనుంచే లోతుగా, నిదానంగా ఒకే వేగముతో శ్వాస తీసుకొంటూ యీ వుద్వాసన నిశ్వాసలపైనే మనసు నుంచి, పిల్లవారు ఎలాగైతే వరసరాల్చి అలా- కూర్చుని గమనిస్తూ వుంటాడో అలాగ మనం కూడ మన శ్వాసలను పూరితిత్తుల నిండుగా తీసుకొంటూ, వాల్చరకు తీసుకుంటూ అదే గమనికలో మనస్సును ఆ శ్వాసపైనే వుంచి హిపిరి తిత్తులను, పొట్టను ఖాళీ చేసుకొంటూ ఆ క్రియనే గమనించుకొంటూ వుంటే చాలు. ఇది ప్రాథమిక దశ. ఇదే అద్భుత మంత్రము. అసలు ఆధ్యాత్మికతలో యిదే అసలైన మొట్టమొదటి మంత్రమని గుర్తించాలి. మిగతా మన మెరిగిన మంత్రాలన్నీ రెండోరకంవి. అసలు శ్వాస లేకపోతే యింత మంత్ర మెక్కడిది? ఈ మంత్రాలన్నీ దాంతో తయారుచేయబడ్డవే. అదే ప్రణవమని తెలుసుకోవాలి! కేవలం యీ చిన్న ప్రయత్నంతో ఎన్నో మహద్గుణాలను చవిచూడగలుగుతాము. అసలీలాంటి గొప్ప రహస్య వంతమైన యీ శ్వాస మనిష్టప్రకారము తీసుకొంటున్నామా? దానిష్ట ప్రకారము సదుస్తాందా? అంటే కొంత దానిష్ట ప్రకారము - కొంత మనిష్ట ప్రకారము. ఈ శ్వాసను కొంతసేపటివరకు ఆచగల్గవచ్చు. ఆపై మనిష్టంగాదు. మనం శ్వాస తీసుకొంటున్నామా? అది పిల్చుకొంటోందా? పూజ్య గురుదేవులు EK గారు అన్నట్లు "ఎప్పుడన్నారోజులో ఒక గంటసేపు మీ శ్వాస మీరే పిల్చుకొండి!" అని ప్రకృతో లేక భగవంతుడో అన్నాడనుకోండి ఏం జరుగుతుంది? మర్నాటికి ఎవడా ఉండడు. ఉత్తినే సూర్యోదయమవుతుంది భూగోళం మీద. ప్రతివారికి ఎవరి హడావుడి వారికుంటుంది. ఉద్యోగమనీ, వ్యాపారమనీ, మరోటనీ ఎవరి గందరగోళం వారికుంధనే వుంది. మనకి శ్వాసకంటే యివే కదా చాలా ముఖ్యమనలు. ఈ హడావుళ్ళు శ్వాస మర్చిపోతాము. అంచేత మన శ్వాసల్ని మనల్నే పిల్చుకొమని ఓ గంట సేపు అంటే అన్న 5 నిమిషాల్లోనే శ్వాసలు ఆగిపోయి చచ్చారుకొంటా.

అందుకని మన సంగతి బాగా తెలుసుకొందా ప్రకృతికి. అంచేత శ్వాస దానంతట అది పిల్చుకొంటుంది గానీ మనం పిల్చుకొనేది కాదు. కానీ మనం పిల్చుకొనే శ్వాస కూడ వుంది. రెండురకముల శ్వాస లుంటాయి. ఒకటి మన ప్రయత్నపూర్వకంగా చేయించేది. ఒకటి దానంతట అదే జరిగే క్రియ.

శ్వాస బాగా ఎంతవరకు పిల్చుగలమో అక్కడ నుంచే మళ్ళీ పదిలి పెడుతున్నాము. చూసుకోండి! అక్కడున్న శ్వాసబాగాన్ని "బృహస్పామ" అంటారు. "ఆ నిశ్వాస-ఉద్వాసల మధ్యబిందువు" నాది. నేనా ఉద్వాస-నిశ్వాసల మధ్యన ఉంటాను" అన్నాడు శ్రీ కృష్ణుడు భగవద్గీతలో. గాయత్రి సహస్రనామంలో కూడ "నిశ్వాసోద్వాస మధ్యస్థాయో" అని ఉంది. కాబట్టి యీ వుద్వాసకు నిశ్వాసకు మధ్యన ఉండు బిందువు పరమాత్మ యొక్క స్థానమని తెల్పికొని, ఆ బిందువు ఆ మధ్య ఖాళీ బాగాపై దృష్టి ఉంచగలిగితే అదే ప్రాణాయామము అనబడుతుంది.

'స్వల్పమస్వస్య ధర్మస్య' కొద్దికొద్దిగ మెల్లమెల్లగ ప్రతి క్షణము- ప్రతిగంట-ప్రతిరోజు నిరంతర ప్రయత్నము చేత సాధించవచ్చును. ప్రతిసారి మనం తీసుకుంటున్న ప్రాణాయామపు గురించి ఆలోచిస్తుం దాలి. అది శరీరంలో ప్రవేశించాక ఎలాఎలా ప్రవహిస్తోందో - 5 ఉప ప్రాణాలుగా ఎలా విభజించబడి మూలాధార చక్రము, స్విష్టిచ్ఛాస చక్రము, మణిపూర చక్రము, ఆనాహత చక్రము, విశ్వాన చక్రముల వద్ద నియే వాయువులుగా మారి ప్రవహిస్తోందో ఆయా విషయాలుమీద మనసుంచాలి. అలాగే ఈ ఉద్వాస నిశ్వాసలు 6 పెకండ్లకాలం జరుగుతుంది. లోనికి తీసుకునే కాల పరిమితికంటే బయటకు వదిలే శ్వాసయొక్క కాలపరిమితిని తగ్గించుకునేలా అభ్యాసం చేస్తుండాలి. నిరంతరం ఈ శ్వాసనే ఆలోచిస్తూ, గమనిస్తూండడం ద్వాసమనిపించు కుంటుంది. ఇదే ద్వాసం చేస్తుండడంవల్ల సాధకులు వారి మనసుకు

నచ్చిన సంతానానికి జన్మనివ్వగలరు. ఇత్యర్థవంతుడు. సర్వగుణ సంపన్నుడు. ఉత్తమాత్మమతు. సాహగ్యవతి. సరాక్రమవంతుడు. వంటి వారికి జన్మనియడం సంభవమే. పురుషునియొక్క దక్షిణస్వరం, స్త్రీయొక్క వామస్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్ర సంతానం కలుగుతుంది. అలాగాకుండా పురుషునియొక్క ఎడమ స్వరం, స్త్రీయొక్క కుడిస్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్రీకా సంతానం కలుగుతుంది. సుషుమ్నాడి నడుస్తుండగా పురుషుడు సంయోగం జరిపిన కురుపి. అందపానుడు. నపునకుడు అయిన సంతానం కలగడానికి అవకాశం ఉంది. కాబట్టి భార్యభర్తలిద్దరు ఈ విజ్ఞానమును తెలిసికొని సమయానుకూలముగా నాడి మార్పుకొని జీవితములో అనర్థాలు జరుగకుండా కాపాడుకొన వచ్చును. ఏ ముక్కురంధ్రముద్వారా శ్వాసక్రియ జరుగుతుందో అటువైపు తిరిగి పడుకొనడంవల్ల తెలికగా స్వరం మార్పుకొనవచ్చును. స్త్రీపురుషులిద్దరు ఒకేనాడి నడుస్తుండగా సంయోగం చేసిన అసలు గర్భధారణ జరుగదు.

ఈ విజ్ఞానముతో రోగనివారణకూడా చేసికొనవచ్చును. సర్వ సాధారణముగా ఈ శ్వాసను లోతుగా తీసుకొని నిదానముగా వదులు వారికి - ఈ శ్వాసను నిరంతర ధ్యానము చేయువారికి రోగములు వచ్చు ప్రసక్తిలేదు. ఒకవేళ రోగము శరీరములో ప్రవేశించినట్లయితే రోగప్చారంభము ఏ స్వరంలో ఉండగా జరిగిందో గమనించుకొని తక్షణ ప్రయత్నంగా ఆ స్వరాన్ని గమక మార్పుకుంటే పదిరోజులలో నయం కావలసిన జబ్బు కేవలం కొద్ది గంటలలోనే నివారణ చేసుకొన వచ్చును. అలానే రోగము ఏయే సమయాల్లో ఎక్కువపుతోందో గమనించుకొని అలా ఉధృతము చెందుతున్న సమయంలో నడుస్తున్న స్వరాన్ని మార్పుకొనడం వల్ల శాంతి కలిగి, వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది. ఏ స్వరం జరిగేటప్పుడు బాధలు ఎక్కువగా ఉన్నాయో గమనించుకొని ఆ స్వరాన్ని మార్పుకోవడం వల్ల ప్రతికూల పరిస్థితులు అనుకూలంగా మారుతాయి. అలాగే రోగిని ఈ స్వరవిజ్ఞానం తెలిసిన

వారు రెండు స్వరాలమీద కొద్దిసేపు విడివిడిగా పరీక్షించి రోగికి ఏ స్వరం నడుస్తుంటే బాధ ఎక్కువవుతోందో గమనించి అతని స్వరాన్ని మార్చినచో, అనగా అతనిని కుడివైపుకో, ఎడమవైపుకో (త్రిప్పి వదుకో వేట్టటం వల్ల బాధ నుంచి ఉపశమనం కలిగించవచ్చు. అంతేగాక స్వరవిజ్ఞానం తెలిసినవారు రోగి ఏ స్వరం నడిచేటప్పుడు బాధపడు తున్నాడో గమనించి అదే స్వరం తనకుండేలా చూసుకోవాలి. చలిజ్వరం రోగికి చలి ప్రధానంగా ఉండి ఆ చలి నుంచి అతనికి ఉపశమనం కలిగించాలంటే సూర్యస్వరం ఉండేలా చూడటం వల్ల ఆశ్చర్యకర లాభాలు కలుగుతాయి. అలాగే చలికాలం మనకు చలి తీవ్రత ఎక్కువనిపిస్తేకూడా ఈ సూర్యనాడిని నడిచేటట్లు చేసుకోవచ్చు. మొత్తముమీద ఈ స్వరవిజ్ఞానం సర్వశాస్త్రాల్లోకి ఉత్తమాత్మమ మైనది అంటూ....

శ్లో॥ స్వరజ్ఞానం సరేయత్రా లక్ష్మీః పాదతల భవేత్
సర్వత్ర చ శరీరేపి సుఖం తస్యనిదా భవేత్॥ అని చెప్పారు.

తాత్పర్యం : "స్వరం యొక్క విజ్ఞానము గల వ్యక్తి యొక్క పాదాల క్రింద లక్ష్మీదేవి స్థిరపావం ఎర్రరచుకుంటుంది. సుఖ శాంతులు అతని అడుగుజాడలలో నడుస్తూ అతని వెంటే వెన్నంటి ఉంటాయి." అని ప్రస్తావించడంకీ ఉన్నది.

కొందరు తమ పుట్టిన తేదీ, వెల, సంవత్సరము, లగ్నము, జాతకచక్రము మొదలైన వాటితో జ్యోతిష్యుల దగ్గరకు వెళ్ళి జాతక ఫలితము తెలుసుకుంటుంటారు. అలాంటివారి జాతకము ఒకవేళ వ్యతిరేక ఫలితాలు యిస్తుందని తెలుసుకున్నప్పటికీ జీవితమంతా దుఃఖమయమని భయపడి, దీగులువేడి కూచోనవసరంలేదు. దానిని ఎవరికివారో బాగుచేసుకొనే రహస్యము మనకు ప్రాచీన ఋషు లందించారు. అసలీ జ్యోతిషశాస్త్రము, సంఖ్యాశాస్త్రము మొదలైన భవిష్యత్తును తెలిపే శాస్త్రములు ఋషిశిష్యులు మన భవిష్యత్తును

మనమే తెలిసికొని భయభ్రాంతులమై బెంబేలుపడేటట్లు చేయడం కోసం కాదని గ్రహించాలి. మన జాతకరీత్యా మనకు భవిష్యత్తులో ఫలానావిధంగా సమస్య, ఫలనారకంగా కష్టమో, నష్టమో రాబోతుందని గ్రహించుకొనేందుకు మనకీ శాస్త్రాలందించబడ్డాయి. గతంలో మన చెడుకర్మ యొక్క ప్రతిఫలమే ఆ జాతకచక్రములో తెలియజేయబడుతుంది. అలా గతంలోని చెడుకర్మ మన మెదడులోంచి మనసులోకి దూరి మన ఆలోచనలను కలెట్రాలు చేస్తుంటుంది. దాంతో మనం చేయవలసిన పనిని చేయవలసిన టైములో చేయ్యము. చేయగూడని పనిని చేయగూడని టైములో చేస్తుంటాము. దాంతో మన జీవితాలు అగమ్యగోచరాలుగా మారుతుంటాయి. అలాంటి చెడుకర్మలు శ్వాసద్యారా భస్మపథిలం చేసుకొనవచ్చును. ఈ ఉద్దేశ్యముతోనే మన ఋషులు మనకు తిరుమల 'కొండకు శబరిమల 'కొండకు నడిపిస్తున్నారు. అలా చచ్చిచెడి అంతంత కొండలెక్కించడం వల్ల వారికేమీ ప్రయోజనం ఉండదు. మన శ్వాస లోతుగా ప్రవహించడం మొదలై మనలోని సర్వ పాపాలు క్షారన జరగడమే కాకుండా అంత ఆయాసంతో, రొప్పులతో కానవేయని మౌనంగా ఉంటాము. శ్వాసనే గమనిస్తాము. ఇలా అంతర్లీనముగా మనల్ని ఉన్నతుల్ని చేసేందుకే అలా ఏర్పాటుచేశారని గుర్తించాలి! కేవలం శ్వాసను నిదానంగా, లోతుగా నాభివరకు తీసుకోవడం మాత్రమే గాకుండా అలా లోతుగా తీసుకోనేటప్పుడు మనసులో 'సో' అనే శబ్దాన్ని వింటూ నాభివరకు తీసుకొని - వదులుతున్నప్పుడు 'హం' అనే శబ్దాన్ని వింటూ వదలడం ద్వారా చెడు కర్మలు త్వరితగతిన నిర్మూలించుకొనవచ్చును.

- శ్లో॥ హంసో గణేశో విధిరేవహంసో
 హంసో హరివిశ్వ మయస్యశంభుః
 హంసో హమాత్మా గురురేవహంసో
 హంసో హమానం పరమాత్మకరణః

తా :- హంస అంటే శ్వాస. ఈ శ్వాసే గణపతి, ఆ శ్వాసయే శ్రీహరి. ఆదియే శంభువు. అట్టి శ్వాసయే అత్య గురువు, పరమాత్మ అని చెప్పబడినది.

ఈ హంస గాయత్రీదేవి యొక్క వాహనము. హంసకు రెండు రెక్కలున్నట్లుగానే ఈ శ్వాసకు కూడా ఉచ్చ్వాస నిశ్వాసలనే రెండు రెక్కలున్నాయి. హంసహంసీనియైన గాయత్రీ మంత్రజపము శ్వాస తీసుకొంటున్న ప్రతివారు చేయవలసినది. ఈ పద్యము మై కుల, మత, జాతి, వర్ణ, లింగ, వయో భేదములు లేక ప్రతి ఒక్కరూ ఈ గాయత్రీ జపమునకు అర్హులేనని అనేకమంది సద్గురువులు తెలియజేస్తున్నారు. ఈ సమయంలో, 24 కోట్ల సంవత్సరాల తరవాత వచ్చినటువంటి ఈ అద్భుత విశేష పరిస్థితులలో, అందరూ గాయత్రీ మంత్రజపము, సంధ్యావందనము చేసి తీరవలెనని సకల సమర్థ సద్గురువుల యొక్క ఆజ్ఞ అని గ్రహించవలసియున్నది.

చాలా దేశాల్లో యీ గాయత్రీ మంత్ర మహిమ బాగా తెల్లీకొని అనేక పాఠశాలల్లో యీ గాయత్రీ మంత్రమును ప్రార్థనాంశముగా మార్చివేసినారు. మిగతా అన్ని కార్యాలయాల్లో యీ గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేస్తువారని మనం యిటీవల T.V లలో, పేపర్లలో చూసే యున్నాము. ఇంకా విదేశీయులలో అనేకులు యీ మంత్రోచ్చారణ ప్రభావం వల్ల తమతమ పరిశ్రమల్లో ఉత్పత్తి 20 నుంచి 80 శాతానికి పెరిగినట్లు తెలియచేసినారు. ఆమెరికాలోని అనేక ప్యాక్షరీలలో, అనేక ఇన్స్టిట్యూట్లలో యీ గాయత్రీ మంత్ర జపమును తప్పనిసరిగా చేయవలెనని నిబంధన కూడ జారీచేసినట్లు మనలో చాలామందికి తెలుసును. ఇదీలా వుండగా ఇక్కడ మనం మాత్రం గాయత్రీ మంత్రం అందరూ చేయవచ్చా? స్త్రీలు పినవచ్చా? అందరూ అనవచ్చా? వంటి అనేక ఆర్థరహిత సందేహాలతో నిరంతరం చాలా మున్ముందుకు

వెళ్ళిపోతున్నాము. కనుక యీ క్షణం నుంచి మన ఆలోచనల్లో మార్పు తెచ్చుకొంటూ గాయత్రీమాతకు మన శ్వాసను అప్పగించాలి! అనలు పుట్టిన ప్రతిజివితీ హంస (శ్వాస)ను వినియోగించుకొంటూనే వున్నది. "గయాన" త్రాయతి యతి గాయత్రీ" ప్రాణములను రక్షించునది గాయత్రీ" అని. అలాంటి గాయత్రీ అజపా జపము నిరంతరము మన కందరికీ శ్వాసరూపంలో జరుగుతూనే వున్నది. మనం యిన్నాళ్ళు గుర్తించలేదు. ఈ శ్వాసకు యింతటి శక్తివున్నదని తెలుసుకోవడం వల్ల యీ అజ్ఞానమైన జీవితం గడుపుకొంటూ వస్తున్నాము. యిక యీ క్షణం నుంచి దాని విలువవెరిగి ఆశ్వాసను, ఆ గాయత్రీని ప్రతిక్షణం స్మరించుకొంటూ వుండమమగాక! ఈ శ్వాసలో యింతటి శక్తి ఉందని తెలుసుకున్నాము. మరి యింతటి శక్తివంతమైన శ్వాసకు సంబంధించిన సాధన చేసుకోవడం గొప్పగొప్ప ఫలములు పొందుటకు మనం ఎక్కడికీ ఏ హేమాలయాలోకీ, ఏ అరణ్యాలకో వెళ్ళిపోవల్సిన పనేలేదు. ఎక్కడ వున్నవాళ్ళు అక్కడనే వుంటూ. ఎలా వున్నవాళ్ళు అలానే వుంటూ. మనం చేసే పన్ను ఏవీ మానుకోకుండానే. అపన్ను అలానే చేసుకొంటూ కూడ యీ అద్భుతసాధన సులువుగా చేసుకోవచ్చును. ఇది వదలి ఏ పుణ్యక్షేత్రాలకో, ఏ తీర్థయాత్రలకో వరిగొట్టడమంటే కేవలం మూర్ఖత్వమే కదా! ఎక్కడికీ వెళ్ళకుండానే ఎన్నోరికీ సేవాగాని, దక్షణలు వంటివిగాని చెల్లించనవసరం లేకుండానే యీ సాధన చేసుకోవచ్చును. ఇప్పు రకాలుగా అభివృద్ధి చెందిన మనం ఆడునికులం అని చెప్పుకొనే మనం యీ గాలికి మాత్రం యింకా పన్ను (tax) చెల్లించవలసి రాకపోవడం నిజంగా మన అదృష్టమే. ఏ టాక్సు చెల్లించకుండానే ఎంత కావలిస్తే అంత గాలి శ్వాసతో పిల్చుకోవచ్చు! ఎప్పుడు కావలిస్తే అప్పుడు నిరంతరం గా తీసుకోవచ్చు.

ఈ శ్వాస సాధన చేయు సాధకుడు ఉదయం సాయంత్రాలలో సంద్యానందనముతోపాటు గాయత్రీ మంత్రజపం కూడ చేస్తే త్వరిత

గతిన గాయత్రీశక్తి మనలో ప్రవేశించి యింకా త్వరగా మహద్గుణాలు చేయిస్తుంది. నో అంటూ శ్వాస తీసుకోవడం హం అంటూ వదిలేయ్యడం. అద్భుతసాధన 'నో'లో 'ఓ' అనే శబ్దము "హం"లో 'మ' అను శబ్దము అంతర్లీనంగా ఉన్నవి. ఈ రెండు కల్పి 'ఓం' అవుతుంది. ఓం అనగా 'అ ఉ మ'ల కలయికతో ఏర్పడ్డ బ్రహ్మ+విష్ణు+మహేశ్వర శక్తి అనగా గాయత్రీశక్తి. ఈ వివరణ మనకు తెలియకపోయినా దాని ప్రభావం ఖచ్చితంగా మనమీద వుంది తీరుతుంది అని ఋషుల యొక్క భరోసా.

ఇక మన శరీరంలో ఉన్న అశ్వనీదేవతల యొక్క ప్రభావము జంటజంటలుగా ఉన్న ప్రతిభాగముపైన ఉంటుంది. రెండు కళ్ళు. రెండు చెవులు. రెండు ముక్కు రంధ్రములు. రెండు దంతపంక్తులు. రెండు చేతులు. రెండు కిడ్నీలు. రెండు చేతులకు రెండు బొటనప్రేళ్ళు. రెండు చూపుడు ప్రేళ్ళు. రెండు మధ్యప్రేళ్ళు. రెండు ఉంగరం ప్రేళ్ళు. రెండు చిటికిన ప్రేళ్ళు యిలా రెండు రెండుగ ప్రతీదీ వున్నది ఒక్క గుండెతప్ప. సూర్యుడు ఒక్కడే వున్నట్లు గుండె ఒక్కటే. అయినా జంటజంటలుగా ఉన్న ప్రతి అంగము. ప్రతి భాగముపైన అశ్వనీ దేవతల ప్రభావము ఉంటుంది. రెండు ముక్కు రంధ్రముల గుండ ప్రవహిస్తున్న యీ ఉద్ధాసన, సీశ్వాసలు కూడ అశ్వనీదేవతల ఆధీనంలో జరుగుతున్నాయి. అశ్వనీదేవతలతోనే యీ దేవతా విద్య మొత్తం మొదలవుతుంది. ఈ అశ్వనీదేవతలను దేవతల యొక్క వైద్యులుగా పేర్కొంటారు. ఈ అశ్వనీదేవతల అనుగ్రహంతో సమస్త రోగములు ముఖ్యంగా యీ జంటజంటలుగా ఉన్న అవయవములన్నీంటి బాధలు. వ్యాధులు, సమస్యలు నిర్మూలించుకోవచ్చు. సకల రోగ నివారణ పొందుటకు నిరంతరం ఆయురారోగ్యములతో మనుష్యులు మనుగడ సాగించుకోవడం కోసం ఋషులు మనకు అశ్వనీసూక్తము నందించిరి. 12 శ్లోకములతో విరాజిల్లతోన్న యీ అత్యద్భుత స్తోత్రము

కాస్త నోటికి వచ్చాక 2 లేక 3 నిమిషాలు వదులుతుంది. మనం యిన్ని విషయములు క్యాన గురించి, స్వరవిజ్ఞానము గురించి తెలిసికొన్న తర్వాత గ్రహించవచ్చిన ముఖ్యమైన విషయమేమంటే కేవలం యీ ఆశ్వనీసూక్త పారాయణ చేయటంవల్ల మన క్యాన మన ప్రమేయం లేకుండానే నియంత్రించబడి ఆత్మద్భుత స్థాయిలో సదుస్తుండని తెలుకోవాలి! ఇంక యీ ఆశ్వనీసూక్తమును సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయములందు సూర్యుడు ఎర్రగా ఆకాశములో వెలుగు కున్న సమయమందు పారాయణ చేసినచో మరిన్ని అద్భుతాలు రంగుల రూపమున, వెలుగుల రూపమున, శబ్దముల రూపమున ప్రత్యక్షముగ అగుచుండును. కేవలం పారాయణ మాత్రముచే ఆత్మద్భుత ఫలితములను యిచ్చే యీ ఆశ్వనీసూక్తమును ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి, ప్రతి ఒక్క విద్యార్థిని, ప్రతి ఒక్క వ్యాపారస్థుడు, ప్రతి ఒక్క ఉద్యోగి, ప్రతి ఒక్క గృహిణి తప్పక పారాయణ నేటినుంచే ప్రారంభించవలెనని సకల సమస్త సద్గురువుల ఆజ్ఞా గుర్తించాలి!

గురువులంతా మనకి కాస్త కష్టమనిపించినా కొన్ని విషయాలు తెలియజేయాలి అవసరము. సమయము వచ్చాయని తెలుపు కున్నాడు. వాటిని పరీక్షింస్తే, బాబుపట్టిన సాంప్రదాయాల సాతెగొళ్ళ వంటి అర్థంలేని ఆచారాలవంటి వాటిలోని అబద్ధపడకపోతే ప్రమాదంలో చిక్కుకొనవని వస్తుందనిపిస్తుంది. ఆవుపాలు తాగితే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది. భగవద్గీత చదివితే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది, బైబిల్ చదివితే ఆత్మజ్ఞానం వస్తుంది అనేటటువంటి మూర్ఖత్వలాలోచనలు మానుకొని భగవద్గీతలోని ఆవేదనను, సాయంబరీతలోని ఆంకర్యాన్ని, ఆవేదనను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిద్దాం. ఉదయం విష్ణుసహస్రనామ క్యాసెట్ వింటాను. మధ్యాహ్నం శివసహస్రనామ క్యాసెట్ వింటాను. సాయంత్రం లక్ష్మీసహస్రనామ క్యాసెట్ వింటాను. ఈ మధ్య వ్యవధిలో బాల్ కెల్లాను, టీకటివడ్డొక గురికెల్లాను, గుడ్డ వేసుకవైపు మీత్రులతో

పేకాల ఆదేశాను. అక్కడ ఆటద్వారా వచ్చిన సైకము వృధాగా వాటికిని పిటికనీ ఖర్చుచేయకుండా ఆదివారము. ఆదివారము భజనలు చేయిస్తాను.

ఇదంతా ఆధ్యాత్మికత ఆనుకుంటూంటాం. అర్థం తెలియని కొన్ని సంస్కృతశ్లోకాల్ని వల్లెవేస్తూ వేదవిజ్ఞానం వంటబట్టినట్లున్నదని తనలో తాను మురిసిపోయే ప్రకాండ పండితులూ ఉన్నారు. యోగాసనాల పేరుతో శరీరాన్ని మడతపెట్టి - సంపులు తిప్పి ఆధ్యాత్మికత యిదే అనుకునే అమానుకులూ ఉన్నారు. సత్యంగాల పేరుతో వారం వారం ఒకరింటి సమావేశమై వాడోపవాదాలతో వారాలు వారాలు వెళ్ళదీసేవారూ లేకపోదరు.

కేవలం మన పిల్లల పెళ్ళిళ్ళు చేయడం కోసము - మన పిల్లలకు ఉద్యోగాలు వేయించడం కోసము - మనకున్న కొద్ది వ్యవహారాలలో మనల్ని గెలిపించడంకోసము మాత్రమే యీ సద్గురువులంతా ఉన్నారని ప్రగాఢ విశ్వాసంతో భజనలు - హారతులు యిచ్చేవారు కొందరైతే. మరొకందరు తమ వాక్యాతుర్యంతో "నీవే కనుక గురువువైతే" "అసలు నేనే గనుక శిష్యుణ్ణి నాకు యీ పని చేసిపెట్టు - మా పిల్లకి యీ సంబంధం కుదిర్చిపెట్టు - మా పిల్లారికి యీ సేటు వచ్చేట్లు చేయి" - అనే బెదిరింపు భక్తులూ తటస్థపడతారు. అప్పటికి ఆ అమానుకవు సద్గురువు అతని పని చేయకపోయాడా.... మార్చేసెయి పార్టీ - మరో గురువు పోటో పెట్టెయి.... మళ్ళీ మామూలే - భజనలు తీర్చప్రసాదాల వితరణ - హారతులు - అన్న కొరికల జాబితా.

ఓ పిల్లడున్నాడనుకోండి వాడితో "నాయనా నువ్వు చాలా మంచివాడివి. అల్లరి చేయకుండా చక్కగా చదువుకుంటావు. మంచి మార్కులు తెచ్చుకుంటావు. మీ అమ్మానాన్నలు చెప్పినట్లు వింటావు" అంటూ పొగుడుతూ పొగుడుతూ మధ్యలో కాస్త యీ పని చేసిపెట్టు.

ఆ పని చేసిపెట్టు అనడుగుతుంటే వారు వాస్తవానికి ఎలాంటివారైనా మన పాగడ్ల ప్రభావానికి లోన్నై మనమడిగిన పనిని చేసిపెడతారు. ఇలా అస్తమానం మనం వాడిని పొగుడుతూ యీ పని చేసిపెట్టు. ఆ పని చేసిపెట్టు అంటూ రకరాల పనులు చేయించుకుంటుండగా కొంతకాలానికి వాడికి తెలిసిపోతుంది 'నన్ను పొగడి ఇలాగ వదులుకుంటున్నారే. ఇక అప్పట్నుంచి మనం చెప్పిన పని చేయడం మానేస్తాడు. ఆపటి తెలివితేటలు మన దేవతలకు లేవు అనుకోవడం మన తెలివితేటలకువతనం. ఓవారం రోజుల ప్రాగ్రామి పెట్టుకొని. ముప్పుటలా స్ట్రెక్ పారాయణాలు చేస్తాం. ఈ 7 రోజుల పాగడ్ల తుఫానులో మన కోడ్డుకేను కొద్దేయించకపోతాం అని. మన యీ తెలివితేటల ఆలోచన గురువులకో, దేవతలకో తెలిదననుకోవడం మన అమాయకత్వమే గదా!

మనం పెట్టిసాయి చరిత్రలో ఓ విషయం చదువుతాం. పొలం గట్టున తలకింద తన చేతివే తలగడలాగ పెట్టుకొని ముడుచుకొని పడుకున్న ఓ సాధువును చూస్తూ కొందరు బాటసారులు "ఈయన యోగియంట గదా! యోగికి తలగదా యెందుకు?" అని పరిహాసంగా ఒకడంటే. రెండోవాడు "తలకింద తన చేతివే గదా పెట్టుకు పడు కున్నాడు? తలగదా అంటావే?" అన్నాడు. అందుకు మొదటివాడు "అదేనయ్యా అదైవా ఎందుకు? అతను యోగిగదా! యోగికి అదిమాత్రం ఎందుకు? మామూలుగా పడుకోవచ్చుగదా....." ఇలా సాగుతుంటాయి మన ఆలోచనలు. మన భారతీయ యోగుల గురించి మనకున్న అవగాహన అది. తలకింద తన చేతివే పెట్టుకు పడుకున్నాననిపించలేదు. ఏకంగా భగవంతుణ్ణి కూడా అలాగే అనేయ గలం. మళ్ళీ వాళ్ళనే అడుక్కుంటుంటాం డబ్బు కావాలి. అది కావాలి. ఇది కావాలి అని. కాని ఆయన మాత్రం సుఖంగా ఉండకూడదు. చినిగిపోయిన. శిథిలమైపోయిన బట్టలే వేసుకోవాలి. మానసగడ్డంతో.

మురికి శరీరంతో దర్శనమిస్తూండాలి. అప్పుడు ఒక్కకుంటాం. పిరిడిసాయి కరెక్ట్. ఆయనే సరైన సద్గురువు. సత్యసాయి కరెక్ట్ కాదు. ఆయన కాస్త ఖరీదైన దుస్తులు ధరించి. కాస్త శుభ్రంగా కనిపిస్తే ఏదోలా అయిపోతాం. అలాంటి సద్గురువులు A/C కార్లో తిరుగుతూనే. A/C గదుల్లో ఉంటూనే కనిపిస్తే మన దృష్టిలో వాళ్ళు సరైన గురువులు కాదు. అంటే వాళ్ళు అనారోగ్యంతో బాధపడుతూ. అడుక్కుంటుంటూ దివ్యమైన మహిమలు చూపిస్తూండే తప్పి. వారిని నమ్ముతాం. వారలా దిగులుగా కనబడుతూ అనారోగ్యంతో ఉంటుండాలి. మనల్ని మాత్రం సంపూర్ణ ఆయురారోగ్య అష్టైశ్వర్యాల్తో. సుఖశాంతులతో యింకా ఎవైనా ఉంటే అలాంటి వాటన్నిటితో ఆనందంగా ఉండేట్లు మనల్ని దీవిస్తూండాలి. ఇది మన మానసిక దుష్టత్వం. అది పోవాలి మనకు. అది పోతేనే మనం చాలా ఎదిగినట్లు లెక్క.

గురువులంతా ఒక్కటే. అప్పుడే బల్గో చేరిన L.K.G. పిల్లాడికి పాతం చెప్పేటందుకు ఒక్క గురువే చాలు. కాని అతను ఎదుగుతూ పై తరగతుల్లోకి వస్తాస్తూ కొద్ది అనేకమంది గురువులు అవనరమవు తారు. వారందరినీ అనుసరించాల్సిందే. తిరస్కరించకూడదు. ఆ గురువు లంతా కలసి మనల్ని వారంతటి వారిగా తయారుచేస్తారు. వారంతా చెప్పే విధానాల్లో తేడాలున్నా. భాషల్లో తేడాలున్నా ఒకే లక్ష్యాన్ని చేర్చేందుకై వారంతా కృషిచేస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి. 'లేదండి! మేము L.K.G. తరగతిలోనే వుంటాము' అని అనుకోనేట్టుయితే అసలు పేచీలేదనుకోండి. 'లేదు! మనం అధ్యాత్మిక విద్య గురించి తెలుసుకోవాలి' అనుకొంటే మాత్రం అందరి గురువులను అనుసరించాల్సినవసరము వున్నది. రూపాలు వేరయినా వారంతా ఒకే లక్ష్యసాధనకోసం మన మధ్యకు వచ్చారు. వారి జీవితాల్ని ఫలంగాపెట్టి మనకెన్నో అమూల్య విషయాల్ని - రహస్యాత్మకహాస్యాల్ని అందించారు. అందిస్తూనే ఉన్నారు. మన అజ్ఞానవశమున వారంతా అందిస్తాన్న అమూల్య రత్నాలరాశిని

అందుకోకుండా, అనేక జన్మల అనంతరము మనకు పూర్వ పుణ్యము వలన లభించిన మానవదేహాన్ని అజ్ఞానముతో అలక్ష్మపరుస్తూ ఉన్నాము. ఇట్టి మన స్థితి చూచి ఋషితుల్యలు - గురువులు అందరూ ఆవేదనతో మిక్కిలి ఆత్రతతో తెలియపరుస్తున్నటువంటి యీ విషయాల్ని అర్థంచేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి! షిరిడిసాయి "నా దగ్గర కొండలకొద్దీ ఉన్న దాన్ని ఎవరూ అడగడంలేదు" అని మిక్కిలి వ్యధ చెందుతూ క్షయవాధితో మరణించినా మనకి జాలి కలుగలేదు. అంతటి షిరిడిసాయే మరోరూపంతో వర్షిసాయిగా తిరిగి మన మధ్యకొచ్చారు. చివరికాయన గూడ తమ అనేక ప్రవచనాలలో చెప్పారు యిటీవల కూడా ఓసారి "నేనిద్దామనుకొన్నది ఎవరూ అడగడం లేదు. ఇన్నాళ్ళూ నేను పెద్దవాళ్ళు ఎవరైనా అడుగుతారేమో నని ఆశించాను. వారంతా నాకు సెరాతో మిగిల్చారు. కనుక యింక ఏల్లలతోనే చెప్పుకుంటాను. వాళ్ళెనా నా బావావర్ణం చేసుకుంటారని ఆశ" అంటూ మిక్కిలి బాధతో ప్రకటించారు. అయినా మనలో యిసుమంత మార్పు కూడా కానరాలేదు.

అధ్యాత్మికతలో వస్తున్న విషయాత్మకమైన, సంపలనాత్మకమైన మార్పులను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. సమయానికి తగ్గట్టు మన ప్రవర్తన మార్పుకొవాలి. అంతేగాని ఎంతాకాలంలో రగ్గు కప్పుకుంటానంటే ఎట్లాగ? మూర్ఖత్వం కదా? కాబట్టి ఈ విపత్కర పరిస్థితులలో ఈనాడు మనం ఎప్పుడు ఏది ఉచితమో గ్రహించి మన యిచ్చను భగవంతులని యిచ్చతో ముడిచేసు కొని ముందుకు కదలాలనీ, యిది 24 కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత వచ్చినటువంటి విశేషమైన సమయమనీ, ప్రతి ఒక్కరు యీ అత్యవసర పరిస్థితిని గుర్తించి, ద్వేషభావాలను వదలి, ప్రేమమయమైన భావాలతో నడుచుకొనడం అత్యంత ఆవశ్యకమనీ తెలియజేస్తున్నారు.

1998 జూలై 4న సప్తముమలు భూమిపై అవతరించారు. ఆ అద్భుతపర్యదినాన్ని 5000 సంవత్సరాలకు పూర్వమే భవిష్య పురాణములో స్పష్టంగానే చెప్పబడిఉంది. పై తేదీని నాష్టరదామనీ వంటి భవిష్యద్రవ్వలు తెలియజేస్తూ అలాంటి దివ్య పురుషులు అవతరించాక వారుండటం కొనం, సంవరించడం కొనం అనుకూల పరిస్థితుల్ని, అనువైన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచవలసిన బాధ్యత యీనాటి మానవజాతికి ఉన్నదని కూడా తెలియజేశారు. యిన్ని అద్భుతాలతోపాటు మరో అద్భుతం ఏమంటే గడచిన శివరాత్రి (1999) సమయాన పృథ్వీమాత ఓ విశేషదీక్ష తీసుకున్నది. యుగయుగాలుగా కాలపురుషుని మహాత్మ్యమల్ల ఆ మహాకాలుని పుణ్యప్రయోజనాల్ని సుసంపన్నం చేయడం కొనం అనాదికాలం నుండి యిప్పటి వరకు మనమెరిగిన మహాత్ములూ యింకా మనమెరుగని ప్రముద్దాత్ములు మనుష్యశరీరాలు దరించి ఉన్నారు. వారంతా ప్రస్తుతం సామాన్యంగా కనిపిస్తూనే మనమధ్య మలుసుకున్నారు.

1857లో మొదలైన స్వాతంత్ర్య పోరాటం సుమారు 90 ఏళ్ళు సాగింది. ఆ పోరాటంలో సుభాషచంద్రబోస్ వంటి వాళ్ళు పాల్గొన్నారు. కాని యిన్ని కోట్ల భారతీయులలో మిగిలినవారివరూ పాల్గొనలేదు. అసలు అనేకమంది భారతీయులకు అసలు మనం విదేశీయుల ఆధీనంలో ఉన్నామనీ, మహా దేశాన్ని ఆక్రమించారనీ, వారిని మనం తరిమికొట్టారనీ, అందుకు మనం స్వాతంత్ర్యోద్యమం తీసుకురావాలనీ, ఆలోచనలు కూడా లేని వారనేకమంది ఉన్నారు. సరే ఎలాగో స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. వచ్చాక యిప్పుడు అందరం స్వతంత్రంగానే ఉన్నాం.

ఇటీవల సంభవించిన మరో అద్భుతం "శ్రీ జగజ్జనని మహా యోగేశ్వరీదేవి" యొక్క అవిరూపము. సకల సమర్థసద్గురువులు మన మెరిగినవారు. మన మెరుగనివారు చేస్తున్నటువంటి చమత్కారాలకు

కారణభూతురాలే కాక, వారందరి వెనుక ఉండి నడిపించినటువంటి శక్తి, అంతేగాక జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడు కూడా తన జీవితకాలంలో ప్రదర్శించిన అనేక లీలలకు, చమత్కారాలకూ కారణభూతురాలిమే. అట్టి శ్రీ జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీదేవి, వృద్ధియే వాహనముగా గలిగినటువంటి శ్రీశ్రీశ్రీ జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీదేవి వాహనారూఢురాలై భూమిమీదకి అవతరించింది.

రాముడు పుట్టాడు. బుజ్జిబాలుడు, యింకా కష్టాన తెరువలేదు. దుండుభులు మ్రోగాయి. ఆకాశాన ఆనందపు సంగీతం వెల్లివిరిసింది.

ఎందరికి తెలుసు ? ఆ రాముని పుట్టుక

ఎందరికి తెలుసు ? ఆ దుండుభులు మ్రోగిన విషయం

ఎందరికి తెలుసు ? ఆ ఆనందపు సంగీతం సంగీతం.

మిగతా ప్రకృతంతా మామూలుగానే ఉంది. రాముడు పుట్టాడు కాని ప్రపంచానికెప్పుడు తెలిసింది? ఆ రాముడు రామరాజ్యస్థాపన చేశాక.

కృష్ణుడు పుట్టాడు. పసిబాలుడు. నల్లగా ఉన్నాడు. ముద్దుగా ఉన్నాడు. ఎందరికి తెలిసిందప్పుడు ? మహాభారతయుద్ధంలో తెలిసింది.

1926 నవంబరు 23వ తేదీ అర్ధరాత్రి. శ్రీ అరవిందులు తమ శిష్యబృందమును అత్యవసరముగా సమావేశపరచి 'అతి మానస చేతనత్వము-సూక్ష్మీకరణ చెందినట్టి మనసు - ఆమరత్వమును సాధించిపెట్టు ప్రక్రియ భూమిమీద అవతరించింది' అని శ్రీ సత్యసాయి అవతరణ గురించి ప్రస్తావించారు. అరవిందుల ఈ అమృత వాక్యాలను సరిగ్గా 24 మంది శిష్యుల బృందము శ్రద్ధతో, ఆనందపు జల్లులు అనుభూతి చెందుతూ వింటూండగా తెలుగుగర్భణైవ వర్తిసాయి యొక్క ఆవిర్భావం జరిగిందని ఎందరికి తెలుసు?

చరాచర సకల జీవకోటిని నియమప్రకారం నడిపిస్తూ ప్రాణశక్తి సందిస్తాను అంతటి సూర్యభగవానుడు ఉదయస్తాన్నప్పుడు కూడా మనం చప్పట్లు కొట్టడం లేదు. స్నానకాలు పలకడం లేదు. అయినా అలాంటి మహాద్యుతాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఉంటాయి. 1999 ఆగష్టు 11 నాటి సూర్య గ్రహణ సమయాన విశ్వబృందం జరిగినట్టి ఓ అద్భుత రహస్యం ఎందరికి తెలుసు?

ఈ సందర్భంగా ఋషులంతా ఆశ్చర్యమనాలతో విలపిస్తూ తెలియజేస్తున్నారు. "నాయనలారా! ఈ విశేషకాలం యొక్క ప్రభావాన్ని గుర్తించండి! ఈ అవకాశం జారవిడుచుకుంటే పశ్చాత్తాప పడవలసి వస్తుంది. ఈ అరుదైన అపూర్వ విశేష కాలంలో గురువులకు సహకరించండి. భగవంతునికి సహాయం చేయండి."

రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ రాసిన గీతాంజలిలోని రెండు వాక్యాల గురుదేవులు గుర్తుచేస్తుంటారు.

- "ఆకాశంలో మిరుమిట్టలుగావుతూ ప్రపంచంగా మండుతున్న మార్తాండుడు సాయంకాలానికి చల్లబడి మరింత మెత్తబడి అస్తమించబోతూ దీగులుగా చూస్తూ, దీనంగా అర్ధిస్తున్నాడు.

"ఇంతసేపూ నేను సకల జీవకోటికి వెలుగునందించాను. ప్రాణం పోశాను. అలసిపోయాను. అస్తమించబోతున్నాను. ఇక యిప్పుడు నా తరువాత నా బాధ్యత ఎవరైనా తీసుకుంటారా" అని అడిగాల్సి. అందుకు అందరూ "అయ్యో నావల్ల కాదంటే నావల్ల కాదని తప్పుకొంటానువేళ, సూర్యుని సెలకాకు గురిచేసినవేళ....

అయ్యో నేనస్తుమించాల్సిన వేళ కమ్ముకోస్తూన్నదే. ఈ ప్రాణికోటి అంధకారమయంలో కుమిలిపోవలసిందేనా? అని చింతిస్తూ చీకటి కొండల్లోకి కూరుకుపోతున్నవేళ - ఓ విరుణక సూర్యుడి వరకూ చేరింది.

ఓ గాలితెర దాన్ని ఆయన వరకూ మోసి ఉంటుంది. అప్పటికే ఎర్రటి కొండలు దాటి నల్లటి గుయ్యారంలో కూరుకుపోతున్న సూర్యుడు నీరసంగా కళ్ళు దిట్టినట్టా దృష్టి సారించారు.

ఓ చిరుదీపపు కేక అది. అప్పటికే చాలావరకూ కొడిగడ్డిందది. కళ్ళల్లో ప్రాణాలున్నట్టు కనబడ్డా మిక్కిలి ఆత్యవిశ్వాసం కంఠంలో ప్రతిధ్వనిస్తోంది. "భగవాన్ సూర్యదేవా! నిక్కిలతగా వెళ్ళివరండి. మీ బాధ్యత పూర్తిస్థాయిలో వేసు తీసుకుంటాను. మీరావేదన చెందకండి. ఆకిర్యాదాన్నందించండి." అస్తమించబోతున్న ఆఖరిక్షణాల అంచు మీదున్న సూర్యుడికి కొండంత ధైర్యం వచ్చింది. ఆ నీరసపు ఆత్య విశ్వాసపు కేక. ఆనందపు సెల్టారులతో ఆఖండాకిర్యాదాన్నం దించాడు సూర్యభగవానుడు.

"జగద్గురువుకు మీరంతా ప్రమాణం చేశారు. ఆ విశేషకాలంలో మమ్మల్ని మీ పనిచేసేందుకు పుట్టించండి. అప్పుడు మమ్మల్ని వినియోగించుకోండని, తీరా యిక్కడకు వచ్చి ఆ విషయమే మర్చిపోయారు. కాస్త గుర్తుతెచ్చుకోండి. గురువుల పనులు చేయడానికి సన్నద్ధులు కండి. ఋషులయొక్క ప్రణాళికలో భాగంవంచుకోండి" అని గురుదేవులు గుర్తుచేస్తూ ఉంటే ఎంతో సంతోషం కలగాలి. మన అదృష్టానికి మనమే మురిసిపోవాలి! కానీ ఏం చేస్తున్నాం మనం? ఈ కలి మాయ పూర్తిగా ఆవరించింది మనల్ని. అసలయినా వారికి మనమేం చేయగలం? అల్లులం అనుకోకుండా యిందాకటి చిరుదీపం సూర్యుడి ససి తను తీసుకుంటానన్నది. మనమూ అలాగే రామునికి ఉడుతలాగా, కోతిలాగా సాయపడ్డానికి ప్రయత్నం చేయాలి. అప్పుడే మనం శిష్యులమనిపించుకుంటాం. అందుకే గురువు లంటున్నాడు మాకు భక్తులు వద్ద. శిష్యులు కొవాలని. చాలా అరుదుగా వచ్చేటటువంటి ఈ అవకాశం అప్పుడు ఉడతకలి, వక్తులకి, కోతులకి వచ్చింది. మన భాగ్యవశాన యిప్పుడు మనకొచ్చింది.

ఓ సందర్భంలో గురుదేవులన్నారు. కొత్తగా లెక్కరంగా చేరి నప్పుడు రిఫ్రెషింగ్ కోర్సులని జరిగితే హాజరయ్యారు. అప్పుడు కలకత్తా నుండి ఓ ప్రత్యేక ఆఫీసరు నియమింపబడ్డాడు. మొట్టమొదటిరోజు మామూలు విషయాలు మాట్లాడుకుంటూ సీకేది యిష్టం. సీకేదిష్టం అని పేరుపేరునా అడిగాడుట ఆ ఆఫీసరు. అందరూ చెప్పారు. తరువాత వాళ్ళంతా కలిసి ఆయన్నడిగారుట. "యిప్పటివరకూ మమ్మల్ని అడిగారు సరే! అసలు మీకేమిష్టమని?" అందుకాయన సమాధానం చెప్తూ "ఈత" అంటే నాకు చెప్పలేనంత యిష్టం" అన్నాడే. దాంతో పిళ్ళంతా మిక్కిలి ఆనందభరితులయి "అలాగండి! ఆయితే యిప్పటికి మీరు చాలా ఈతల పోటీల్లో పాల్గొంటారుగదా! చాలా బహుమతులు గెయిల్లొనుంటారు కూడా!" అన్నారా. అందుకాయన "యింకా లేదయ్యా, యింకా నేను ఈతకొట్టడం మొదలుపెట్టలేదు. మొట్టమొదట 'ఈతకొట్టడం ఎలా?' అనే విషయం మీద పూర్తిస్థాయి విశేషాలు, 'ఈత' అనే అంశమీద కూలంకుపంగా జరిగిన అనేక మంది చర్చలు, అనుభవాలతో కూర్చిన మహాగ్రంథాలు, అట్టి గ్రంథాల వివరణ. ఆ వివరణలకు సంబంధించిన సవరణలు, అనేకమంది అనుభవజ్ఞుల అనుభవసారాన్ని పెండి దాంతో అచ్చువేసిన పుస్తకాల సేకరణ - ఆ పనిలో ఉన్నానయ్యా! అపన్న దర్శాప్తు చేసిన తరువాత ఈమద్య మరో గ్రంథం...." అని ఆయన యింకేదో చెప్పబోతుంటే వీరంతా ఓ సిగ్గయానికొచ్చారు. ఇతనికి ఈత రాదని, వారికి వెంటనే ఇంకో విషయం రూడిఅయింది. యితనికి జీవితంలో ఈత రాదని.

ఇలాంటి ఓ సందర్భం గురించి పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ E K గారు చెప్పుతూ వారి దగ్గరకు ఒకతను వచ్చి తనకు గోపాలమంత్రం అంటే మిక్కిలి యిష్టము. ఆ మంత్రాన్ని ఉపదేశించడన్నాడట. అలా అడిగినందుకు మిక్కిలి సంతోషపడుతూ E K గారు ఓరోజున మంచి ముహూర్తాన పంచాక్షరి గోపాలమంత్రాన్నందించారు. అంతవరకు

బాగానేవుంది. నాటినుంచి ఆ మంత్రాన్ని స్వీకరించిన మహాశయుడు అనేక మహార్థంధాల్ని వివిధ గ్రంథాలయాల నుంచి చచ్చిచెడి మోసు కొనివచ్చి చదవటం ప్రారంభించాడు. ఓరోజు ఓ పుస్తకం తీసుకొచ్చి గురువుగారితో ఏకంగా చర్చకు దిగాడు. E K గారు అపాక్యయ్యారు. దాంతో మరింత రెచ్చిపోయి గోపాలమంత్రం గురించి దాని విశిష్టత - ప్రాధాన్యత గురించి ఉపనిషత్తుల్లో - ఇతిహాసాల్లో ప్రస్తావించబడిన అనేక అంశాలగురించి ఏకధాటిగా, కూలంకుషంగా చర్చించి, అలసి యింటికి వెళ్ళాడు. ఇంటికి పోతూపోతూ మధ్యదారిలో ఓ గ్రంథాలయం నుంచి 'గోపాలతాకిడి మంత్రం' అనే ఓ బృహస్పలంధాన్ని యింటికి తీసుకొచ్చాడు. ఆ విషయాన్ని కొన్నాళ్ళ తర్వాత రోడ్డుమీద కనబడ్డ గురుదేవులతో ప్రస్తావింపాడట. దాంతో గురుదేవులకు జాలేసిందేమో "ఎందుకయ్యాయి గందరగోళమంతా! హాయిగా నే నిచ్చిన మంత్రాన్ని జపించివుంటే యీపాటికామంత్రం నీకు సిద్ధించి ఉండేది కదా! యిక నుంచైనా ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా మంత్ర జపం చేసుకోవచ్చారు. మరి కొన్నాళ్ళకతను ఏ మీటింగులోనో గురుదేవులకు తప్పిస్తాడట. అప్పుడు "ఏమయ్యా మంత్రజపం చేస్తున్నావా?" అంటే "లేదండీ. యింకా లేదు సారీ! మొన్నమధ్య కఠోపనిషత్లో యీ మంత్రం గురించి ప్రస్తావించబడి వుంటే అది చదివాను. దాంతో ఆ గ్రంథాన్ని పూర్తిగా చదివాక మొదలుపెడదామని అనుకుంటున్నాసారీ!" అన్నాడట. అందుకు గురువుగారు విసిగిపోయి "సరే చదువు. దానికే సంబంధించిన వివరాలన్నీ సమూలంగా చదివిన తర్వాత ఆలోచించులే" అన్నారు.

దీని ఆంశర్యమేమంటే మనకు అనేక విషయాలు తెలియార్చిన అవసరం లేదు. తెలిసిన ఒకే ఒక విషయాన్ని ఆచరణలో పెట్టేస్తే అనేక విషయాలు వాటంకటవే తెలుస్తాయి. అని తెలియజేస్తూ గురుదేవులు "ఏది తెలుసుకుంటే అన్నీ తెలుస్తాయి" ఆ విద్య గురించి మనకు తెలియజేశారు. బయట ఏదైతే ఉన్నదో నీలో కూడా అదే ఉన్నది.

'అకోరణీయం మహాత్ మహీయం'
AS ABOVE SO BELOW

ఏళ్ళుడికీ పరుగెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఒక్క శ్వాస మహావిజ్ఞాన ద్వారా కేవలం మన ఉచ్ఛ్వాసం, నిశ్వాసలను గమనించడం ద్వారా సామాన్య మానవుడు మహామానవుడు కాగలడు. అనేక దివ్యశక్తులను, అనేక అమూల్య రత్నాలను అందించేది యీ మానవదేహము. దీని విలువ మనకు తెలియకపోవడం వల్ల అయోచితంగా లభ్యమైన యీ మానవ దేహము, 84 లక్షల జన్మల తర్వాత లభ్యమయిన యీ మానవ జీవితమును వృధాపరచుకొనరాదు. ఏవేకవంతులముగా దీనిని సద్వినియోగ పరచుకొనవలయును.

తోతాపురి సముకారీకుడైన నంగాబాబా దగ్గరకు కొందరువెళ్ళి 'తమరు చూపిన త్యాగమయ జీవితానికే తమకు సన్మానము చేసి ఓ బిరుదును ప్రదానము చేయాలని ఆనుకుంటున్నాము. తమరు యీ సన్మాన కార్యక్రమమునకు సమ్మతించవలసినదని అడిగారట. ఆందుకు ఆయన చిరునవ్వుతో "బిరుదు నాకు కాదు నాయనలారా యివ్వవలసినది. మీకు యివ్వాలి! త్యాగమయ బుద్ధి మీది. కేవలం తుచ్ఛమయిన అల్పమైన కోరికలు తీర్చుకోవడం కోసం త్యాగబుద్ధితో అద్భుతమైనట్టి యీ అమూల్య మానవ దేహాన్ని నిర్లక్ష్యపరుస్తూ, దేవతలు కూడ పొందాలని ఆరాటపడే యీ దివ్యమైన జీవితాన్ని త్యాగం చేయడం ఆసలైన త్యాగమనిపించుకొంటుంది. దానిముందు నేను చేసిన త్యాగమెంతటిది? కనుక నాకు కాదు బిరుదు మీకు యివ్వాలి నాయనలారా!" అని అన్నారు.

కేవలం శ్వాసను ఆధారం చేసుకొని శరీరతమైనట్టి మహా రత్నాలను వెలికితీయవచ్చునని తెలియ చేయబడుతోంది. సితృబ్ధముగా ఉంటేనే యీ శ్వాసనుసమయోగించుకోగలము. మనంగా ఉంటేనే ఆ శ్వాసను గమనించుకోగలము.

ఓ పిల్లడు ఉన్నాడనుకోండి నడక వచ్చిన కొత్తల్లో వాడు అటు ఇటు తిరుగుతూంటాడు. స్థిరంగా కూర్చోడు. వాడు ఏ పరిస్థితుల్లో ఉన్నాడో, ఏ వాతావరణంలో ఉన్నాడో తెల్పుకోలేడు. రద్దీగా ఉన్న రోడ్డుపైన, ప్రమాదకర గోతులు, నీటి గుంటలున్నచోట్ల కూడా క్రణం కూడ కూర్చోకుండు అలా నడుస్తూంటాడు కదా! అలాగే జంతుస్థాయి నుంచి వచ్చిన మానవుడు క్రొత్తగా వచ్చిన మాటల్ని మాట్లాడుతూ అదే పనిగా లబలబా..... లోడలోడా వాగుతూనే ఉంటాడు. ఆపడు. ఎందుకనో? ఇప్పుడేగా మాట్లాడడం చేతనయింది. ఇంతకు ముందు జన్మలలో వాడికి వాక్కు లేదు. నోరులేని జీవంగా ఉన్న ఏడు క్రొత్తగ వచ్చిన నోటితో రకరకాల విషయాలు మాట్లాడేస్తూంటాడు. అబద్ధాలు -నిజాలు తేడాల్లేవు. ఇన్నాళ్లులేని ఆ వాక్కికి భావప్రకటనశక్తి యివ్వగల యివ్వబడేసరికల్లా యిదిగో యిలా మాట్లాడేసుకొంటుంటాం. ఎదుటి వారు వింటున్నా, వినకపోయినా ఆవం మనం. అనేకమంది గురువులు "మౌనం పాటించడంని, సిశ్శబ్దంగా ఉండమని ఎదుటివారికి మీ భావనలు వ్యక్తకరించడం కొనమే మాట్లాడండి. మిగతావేరల్లో పూర్తి మౌనాన్ని పాటించండి" అని ఎందరు చెప్పినా వినలేదు. అట్టి మౌన ప్రయితే మునులు. మౌనంగా ఉండేవారు మాత్రమే దైవికక్షులతో సంబంధం పెట్టుకోగలుగుతారు. సరస వతి - సరస్వతి - బ్రహ్మ యొక్క భార్య - జ్ఞానప్రదాయిని. చక్కటి ప్రయభాషణము - ఎదుటి వారిని సాన్నిధ్యం వధుగా మధురభాషణము నేర్చుకోవాలి. అదీ సరస్వతీ స్థితి.

ఏ కూలమో, కత్తే, తీసుకొని పొడిచి రక్తము కళ్ళుబాడటం వంటిది మాత్రమే హింస అనుకుంటాం కాని. ఆయాచితంగా లభ్యమైన వాక్కు ద్వారా ఎదుటివారి మనస్సును తూట్టు పెట్టేలా మాట్లాడటం అనలైన హింస. అలాంటి హింసాత్మక ప్రవర్తన. ప్రేమ రాహిత్యము. ఎదుటివారితో ప్రేమగా మాట్లాడలేకపోవడం వల్ల మనలో

చాలామంది ఎన్నో గొప్పగొప్ప సాధనలూ అవీ చేస్తూన్నప్పటికీ ఆశించినంత ఫలితాలు రావడంలేదు. మన సాధనల్లో ఉన్న లోటు అది. దాన్ని పరిచేసుకోకుండు ప్రేమరాహిత్యముతో వాక్కును పృథాగా వుపయోగించుకొంటూ ఎన్ని ఆధ్యాత్మిక ప్రవచనాలను విన్నా, ఎన్ని సిద్ధక్షేత్రాల్ని మనం దర్శించినా, ఎంతగొప్ప సాధనలు చేస్తున్నా ఏమీ ప్రయోజనం లేదు.

మా చిన్నతనంలో గుంటూరు అరండలోపేటలోని రాఘవేంద్ర విద్యాలయములో 'సిశ్శబ్దం' పీరియడు ఉండేది. చాలా గొప్పగ, క్రమం తప్పకుండు ప్రధానోపాధ్యాయులు ఆ 'సిశ్శబ్దం' క్లాసుని దాదాపు ఓ పీరియడు మొత్తము చక్కగ జరిగేలా చూసేవారు. మౌనము యొక్క విలువ గ్రహించిన మహనీయులు - యీ అమూల్యతను విద్యార్థి దళ నుంచే తెలియజేయాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైనా ఉంది.

కనుక మనం నిరంతరం మౌనంగాఉండేనే మన ప్రమేయం లేకుండానే మన నాకారంద్రాల ద్వారా ప్రతీక్షణము జరుగుతోన్న వాయు ప్రవాహాన్ని గమనిస్తుండగలం. ప్రయత్నపూర్వకముగా నిరంతరము మనం చేస్తూన్న యీ కొద్దిపాటిసాధనే మనచేత మహద్భుతాలను చేయించగలదు.

ఈ విషయమై "పనుమళ్ళు మహాయోగిని" "నాయనలారా! నాభివర్ణ మీదృష్టి ఉంచండి! అలా వుంటే మీ శ్వాసను గమనించుకోండి! చాలా ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు చవిచూస్తారు" అని చెప్పతూ ఉదాహరణగా ఓ పాము పుట్టదగ్గర నిలబడి ఉన్న మనిషిని గమనించిన పాము పుట్టలోంచి బయటకు రాబోతూ ఆ ప్రయత్నాన్ని తాత్కాలికంగా విరమించుకొని తిరిగి లోనికే వెళ్ళిపోతుంది. కొద్ది సేపయ్యాక పుట్టలోంచి కొద్దిగా తలెత్తి తనను గమనిస్తూన్నవారు యింకా అలానే ఉన్నాడని తెలుసుకొని లోపలికెళ్ళిపోతుంది. చివరకు తనను

గమనిస్తానంతసేపు బయటకు వచ్చే ప్రయత్నం చేయదు. అలా గమనించడం మనం ఆపాక మామూలుగానే బయటికెళ్ళిపోతుంది. అలాగే మన శ్వాసను కూడా గమనిస్తూండటంవల్ల కొద్దిరోజులకే అనేక ఆనుభూతులు కలుగుతాయి. కొన్నాళ్ళకు మనకు శ్వాస తీసుకో వలసిన అవసరం రాదు. గురుదేవులందించిన ఆద్యుత రహస్య సూత్రము - శ్వాసయే మనను - మనస్ శ్వాస - అనుదాని ననుసరించి ఆట యిటూ పరుగెడుతూ నిరంతరము కొలి వలె చలించుచుండు మనసు ఈ శ్వాస గమనించడం వల్ల ఒక బోట ఆగిపోవును. తరువాత మెల్లమెల్లగా మనను స్థిరపడగలదు. రామాయణమునందు వాల్మీకి చెప్పడంవలనది అంతర్లీనముగా ఈ శ్వాస విజ్ఞానమే. ఈ మనసు గురించే. మన చిత్తము గురించే. దానిని పారాయణగా. పురాణ కాలక్షేపముగా చదువుకొనుటవల్ల వాల్మీకి మహర్షి మనకందించ దలచినది మనమందుకోలేదేమోననిపిస్తుంది. హనుమంతుడు వాయువుత్రుడు. అతని శక్తి అతనికి తెలియదు. అలాగే మన మనసుకు దాని శక్తి తెలియదు. "హనుమా నీవు హనుమ్యుడవు కావు" అని అతని ప్రతిభను గుర్తించినవారు వేరొకరు చెప్పాలి. అప్పుడు అసంభవాలను సంభవాలగా మార్చు అద్భుతాలు చేయగలుగుతాడు. అలాగే మనస్సు కూడా జన్మజన్మలనుంచి మనల్ని అంటిపెట్టుకొని రకరకాలు విషయాల్ని అనేకరకాల విశేషాల్ని పొగుచేసుకొని చెత్తకుండీలా. కుప్పొక్కెట్టిలా తయారయింది. ఈ మనసు పరిపరివిధాల పరుగెత్తుట వల్లనే. పలు విషయాలు పూనుకోవడం వల్లనే ఈ అనారోగ్యాలు. ఈ బాధలు. కష్టాలు. దాన్ని నియంత్రించుట ద్వారా మహద్భుతాలను మామూలు మానవుడే చేయగలుగుతాడు.

మనసులోని మాలిన్యాలను తీసేసే దాన్ని గురుపాదుకల చెంత ఉంచగలిగిన చాలును. బాహ్య ఇంద్రియములను ప్రయోగించ కుండా అంతఃకరణములను అనగా మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము.

అహంకారములను ఉపయోగించడం ద్వారా ఆధ్యాత్మికోన్మతి సాధించగలము. అందుకు ఋషులనేక మంత్రములను, స్త్రోత్రము లను అందించారు. మంత్ర శబ్దములను వుట్టించు అక్షరముల కూర్పు ఋషులయొక్క ప్రజ్ఞకు నిదర్శనములు. ప్రతిభకు తార్కాణములు. ఆ మంత్రజపం, స్త్రోత్రపఠనముల ద్వారా యిటు భౌతికమైన, అటు ఆధ్యాత్మికమైన అవసరాలు రెండు తీరుతాయి. అటువంటి దివ్యమైన మంత్రశబ్దములను కూడా మనము శ్వాస లేకపోతే ఉచ్చరించలేము. అందుకే శ్వాసను ప్రప్రథమ మంత్రమవ్వారు. అట్టి శ్వాసయే విద్యుత్తు. ప్రతివారిలో ఈ శ్వాస నిరంతరము జరుగుతుండడం వల్ల శరీరములో విద్యుత్ ప్రసారము జరుగుతున్నదన సైంటిస్టులు పేర్కొంటూ అట్టి విద్యుత్తు ప్రతి మినిషిలోను 1.5 ఓల్టులుగా సిద్ధించారు. శాస్త్రవేత్తలు ఏకకంఠముతో యింకా చెబుతున్నదేమంటే శరీరంలోని అట్టి విద్యుత్ స్ఫూర్తిల వల్లనే మానవ మెదడు (బుర్ర) పనిచేయ గలుగుతోం దంటున్నారు. 'యూరాస్పీ' అనే నాడీ సముచ్చయము మన శరీరంలో ఉండటం వల్ల మనకు భావనలు కలుగుతున్నాయి. మనం తీసు కుంటున్న శ్వాస ద్వారా విద్యుత్ స్ఫూర్తిలు (స్ఫుల్లింకములు) అనేక విధాల సంకల్పశక్తి నిస్తున్నాయి. మన సంకల్పాలు వెలవేరకపోవడానికి కారణం మనం శ్వాసను సరిగా తీసుకోలేకపోవడమే. శ్వాస ద్వారా ఉత్పత్త అవుతున్న విద్యుత్తు మన సంకల్పాలకు, భావనలకు కారణమైనప్పుడు ఆ విద్యుత్తు మన శ్వాస ద్వారా ఉత్పత్త అవుతున్నప్పుడు ఆ శ్వాసను మన శరీరంలో సరిచేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే మన శ్వాసను లోతుగా తీసుకుంటామో అప్పుడు అది మొత్తం సర్వ్యాట్లను పూర్ణిచేస్తుంది. మన యిళ్ళల్లో వాడే భౌతికమైన కరెంట్ ఎలా అయితే అందరిళ్ళలోంచి తిరిగి తిరిగి మళ్ళీ ఎక్కెట్టుపై ఉత్పత్త అవుతోందో అదేదాకా వెళుతోందో. అలాగే ఈ శ్వాసకూడా. మధ్యలో ఎక్కడైనా ఆగిపోతే సర్వ్యాట్ వ్రేక అయిందంటారు. వెంట్రుకవాని బ్రేకయినా మొత్తం ఆగిపోతుంది.

కరెంటు. ఇక్కడ మనం ఓ విషయం తెలుసుకోవాలి. బయట మనం యిప్పుడు వాడే కరెంట్. మన శరీరంలో ప్రవహించే విద్యుత్తు రెండూ ఒకటే. దానికి దీనికి తేడా ఏమీ లేదు. ఆ విద్యుత్తుకు, మన శ్వాసకు తేడా ఏమీ లేదు. అట్టి శ్వాసను మనం లోతుగా తీసుకోవడం వలన మనలో ఉన్న ఆతి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన 72,000 నాడుల్లో ఎలాంటి అంతరాయం లేకుండా ప్రవహించగలుగుతుంది. కాబట్టి మనము ఏ పని చేసుకుంటున్నప్పుడీకీ, ఎలా ఉన్నప్పుడీకీ ఆ శ్వాసను గమనించుకుంటూ లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోవటంకోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తుండాలి. ఏ క్షణమూ మరువకూడదు. మనము ఏపని చేస్తున్నప్పుడీకీ, ఏ సాధన చేస్తున్నప్పుడీకీ, ఏ ప్రతయో. పూజో. యజ్ఞమో అది ఏదైనా సరే. రెండు రహస్యములైనట్టి విషయాల్ని నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి.

1. ఆ పనియందు యిష్టత. 2. ఆ పనియందు బాధ్యత

అన్ని విజయాలకు మూలసాధనములే. ప్రతి దిన్న పనిని పూర్తి యిష్టతతో, పూర్తి బాధ్యతతో చేయాలి.

గనుల్లో పనిచేసే కార్మికులు తరచుగా చాలా ప్రాణాపాయ స్థితుల్లో పనిచేయవలసి వస్తుంటుంది. ఉన్నట్టుండి కొన్ని విష వాయువుల ప్రభావానికి వారు తీవ్రంగా గురికావలసి వస్తుంటుంది. వారలాంటి ప్రమాదాలకు గురవకుండా ధామనిడేవో అను ఓ అద్భుత సైంటిస్ట్ డేవీ సెస్టి ల్యాండ్ అనుదాన్ని కనుగొని గనుల్లోని కార్మికులకు ఎంతో మేలుచేసిన వారయారు. అట్టి ధామనిడేవీ దిన్నతనంలో కటిక పేదరికంతో ఆలమదిస్తుండేవారు. అతనికి గొప్ప సైంటిస్ట్ అవ్వాల నుండేదే. డేవీ తల్లి ఆశ్రయైలాగైనాసరే శాస్త్రజ్ఞుడై యోగ్యులని అనేక రకాలుగా ప్రయత్నించింది. దరిద్రావస్థలో ఉన్న ఆవిడ ప్రయత్నాలేవీ ఫలించక చివరికి ఎవరైనా గొప్ప సైంటిస్ట్ దగ్గర డేవీని పనివాడుగా కుదిరిస్తే అక్కడే ఉండి పనిచేసుకుంటూ తనూ ఒక సైంటిస్ట్గా

వినాటికైనా రూపొందగలడని భావించి అనేకమంది సైంటిస్టులను సంప్రదించింది. తన పిల్లవాడిని వారి దగ్గర ఏదో ఒక పనికి కుదుర్చుకోవడని ప్రాధేయపడింది. కాని ప్రతివారూ మాకవసరం లేదంటే మాకవసరం లేదని నిరాశపరచారు. చిట్టచివరికి ఓ ప్రఖ్యాత సైంటిస్ట్ డేవీని పనిలోకి వంపమనీ, అతని పనితీరు చూసి అందుకు సరిపాతే తప్పకుండా అతనిని తనవంతువాణ్ణిగా చేస్తానన్నాడు. మొట్టమొదటిరోజు డేవీకి యింటిని కుభ్రపరచే పని ఒప్పగించబడింది. తన కొనసాగిన పనిని పూర్తి తస్మయత్వంతో చేయసాగాడు. నిర్ణీత సమయానికి పూర్తి చేసిన డేవీయొక్క పనితీరును చూసి యజమాని ముగ్ధుడైనాడు. సైంటిస్ట్ యింటిలోని ప్రతిఒక్క వస్తువు అద్భుతమైన రీతిలో స్వర్ణబడి ఉండటాన్ని, అంతేగాక ఏ ఒక్క వస్తువుపైనా ఒక్క ధూళికణము కూడా లేకుండా ఉండటం చూసి శాస్త్రజ్ఞుడు డేవీ తల్లితో "యితనిని నేటినుంచి నాకప్పగించు. ఈ పిల్లవాడిని నాకన్నా మించిన గొప్ప శాస్త్రజ్ఞుడుగా తయారుచేయడం కోసం నా పూర్తి సహాయం, సహకారాలు అందిస్తాను" అని చెబుతూ "నిజానికి తనకి పనియందు యిష్టత, బాధ్యత సంపూర్ణంగా ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. కనుక నేను కాకపోయినా మరొకరివలెనా సరే ఈ బాలుని జీవిత విజయోత్సాహాలకు సహకరించకపోరు. కనుక ఈ రెండు లక్షణములే అతనిని లక్ష్యాన్ని చేరుస్తాయి. ఇక నిన్ను సెక్యూరిటీగా వెళ్ళిరావచ్చు." అని అతని తల్లితో అన్నాడు.

అలాగే మనము శ్వాసను గమనించడం పట్ల పూర్తి యిష్టత చూపించాలి. మనపిల్లలకు, మనసోటివారికి జీవితాల్ని ఆమృత ప్రాయంగా తీర్చిదిద్దటమువంటి ఈ రహస్యమయ విశేషాల్ని తెలియజేసే పూర్తి బాధ్యత మనం తీసుకోవాలి.

ఏక్కడో అందరూ ఆకాశపుటంచుల్లోనో, అంతరిక్షపు కొనల్లోనో ఉన్న దేవతాశక్తులకోసం ప్రయత్నించడం కాదు ఆధ్యాత్మికత.

అనంతశక్తుల భాండాగారం మన శరీరమే. శ్వాసరూపంలో మనలో ప్రవహిస్తున్న విద్యుత్తు మనల్ని మన ప్రయత్నాన్ని సుసరించి సర్వజ్ఞుడు. సర్వవ్యాపకుడు. సర్వసమర్థుడు ఐన ఆ నద్గురువుకు శిష్యునిగా మార్చగలడు. అంతేగాదు 33 కోట్ల దేవతలను కాసింపే శక్తివంతులుగా కూడా మార్చగలడు.

ఈ సందర్భంగా, గురువులంతా ఆవేదనతో తెలియజేస్తున్న విషయం "మాకు భక్తులుగాదయ్యా శిష్యులు కావాలయ్యా" అంటూ యీ విశేషమైన కాలంలో శిష్యవర్గం కోసం తాపత్రయపడుతున్నారు. అర్చలు చాస్తున్నారు. పాత్రత ఉన్నవారిని అత్యంత తమతమ అభయ హస్తాలతో అక్కన చేర్చుకుంటున్నారు. ఏ కొద్దిపాటి పాత్రత మనం కనబరచినా మన జీవితాల్ని పూర్తిస్థాయిలో ఆనందమయ పరిధిలోకి లాగివేయడానికి ఉపన్యాసాలుంటున్నారు. ఇక మనదే ఆలస్యం.

దయామయులైన సకల సమర్థ సద్గురువులు మనం పాత్రత పెంచుకోవడానికందించిన అద్భుతసాధనే నిరంతరం శ్వాసనను గమనించడం, అతి క్షిప్రమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనలు వారు పూర్తిచేశారు. అత్యంత సరళమైన, సులభాతి సులభమైన, మరింత తేలికైన సాధనలు మనచేత చేయొస్తూ, వారంతటివారిగా తయారుచేయాలని తపాతపాలాడుతున్నట్టి వారు దయామయులుగాక మరేమవుతారు?

కరుణామయులు, అమృత హృదయలు ఐన వ్రాజ్య గురుదేవులు శ్రీ పండిత శ్రీశ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు తమ అత్య కథలో తమ పూర్వజన్మలలో తమ తీసుకున్న ముఖ్యమైన అవతారాలలో కబీరదాస ఒకరు. కబీరదాసగా ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చి హిందూ ముస్లిములను ఏకము చేయుటకై ఎంతో కృషిచేశారు. ముస్లిం మత ములో జన్మించి హిందూధర్మ బోధలు చేస్తున్నందుకు సాటి ముస్లి ములే ఆనాడాయనను అనేక కష్టనష్టాలకు గురిచేశారు. మహమ్మదీ

దీయుడుగా పుట్టిన అతను మనకు బోధించేదేమిటి? అని హిందూ వండితులు, వండితప్రకాండలు, ప్రకాండ పండితులు - వీరంతా ఆయన బోధలు అలక్ష్యపరుస్తూ, ఆ మహాత్ముని ఆవేదనను అర్థము చేసుకోలేకపోయారు. చివరకు ఆయన శరీరత్యాగం చేయబోతూ కూడా హిందూ ముస్లిముల నేకంచేయుటకై "మానవులంతా ఒక్కటే - మత ములు మనుష్యులను వేరుచేయలేవు" అనే హాసను కూడా వారు విసిపించుకోలేదు. ఆయన భావనలోని ఆవేదనను ఏమాత్రము పంచుకోలేకపోయారు. చివరకు ఆయన శవమును ఖననము చేయవలెనని ముస్లిములు - కాదు దహనము చేయవలెనని హిందువులు వాదపవాదములు. పంతములు. గండరగోళముల మధ్య శరీరాన్ని వదలి వేయవలసి వచ్చింది. ఆ పరిస్థితులలో మేధావుల మన చెప్పుకునే కొందరు పెద్దమనుషులుగా ఆ మహానుభావుని శరీరమును రెండు సమాన భాగములుగా చీల్చవలెనని, అందొక భాగము ముస్లిములు, రెండవ భాగము హిందువులు పంచుకొని వారివారి మతాచారములను సుసరించి ఖననము - దహనము చేయవలెనని తీర్మానించిరి. ఆ తీర్మానము అక్కడివారికి ఎంతో సబబుగా తోచినది. శరీరమును చీల్చుటయే సరియైన దనపించినది. హిందువులొక ప్రక్కన, ముస్లిములు మరొక ప్రక్కన రెండు వర్ణములుగా చీలి ఆపై ఆ మహాత్ముని శరీరమును కూడా రెండుగా చీల్చుటకు సిద్ధపడి, శవముపైన కప్పబడిన వస్త్రమును తొలగించిరి. ఆశ్చర్యం!! ఆచ్యుల శవమునకు బదులు పరిమళభరితమైన పూవులు దర్శన మిచ్చాయి. అక్కడివారికి మిక్కిలి ఆశ్చర్యం కలిగింది. ఐనా వెన్నెంటనే తేరుకొని మహమ్మదీయులు సగము పూలను తీసుకొని ఖననము చేసిరి. హిందువులు మిగిలిన సగభాగము పూలను తీసుకొని కాల్చి బూడిద చేసినారు. ఇదంతయూ పూజ్యగురుదేవులు శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు ఆవేదనగా తెలియజేసుకుంటున్న వారి స్వవిషయ

ములు. తన గడచిన ఓ విశేషజన్మయందు తనకు తన భక్తులు చూపించిన మూర్ఖపు భక్తి.

తరువాత జన్మయందు సమర్థ రామదాసుగా అవతరించారు. అనేకమంది శిష్యురత్నాలను తయారుచేశారు. వారిలో ఛత్రపతి శివాజీ ఒకరు. అతనిచేత అద్భుత కార్యములను చేయించారు.

ఆట తరువాత శ్రీరామకృష్ణ పరమహంసగా జన్మతీసుకొని శారదామాత సహకారముతో ఎన్నో ఎన్నెన్నో అద్భుతముజేసి ఎంతో మంది శిష్యుకృతినీ తీర్చిదిద్ది, వారిలో వివేకానందవంటి మహనీయుడొక్కడని భారతీయుల కప్పుగించారు.

ఈసారి శ్రీరామశర్మగా అవతరించి క్రీడయానందసరస్వతి వంటి దివ్యాత్మలు వదలి వెళ్ళిన అనేక ప్రణాళికలను పునఃప్రారంభించి గాయత్రిపై ఉన్న అంక్షలను పూర్తిగా తొలగిస్తూ, అట్టి గాయత్రినీ సర్వలకూ అందించి - యజ్ఞవిద్యను సామాన్యులకు కూడా అందుబాటులోకి తెచ్చి - శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులను మనకప్ప గించారు. వా మరణానంతరం నా శక్తి 3,125 రెట్లు పెరిగి మీచేత అద్భుతాలను చేయిస్తుందని శలవిచ్చారు. అన్నట్లుగానే శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవులు సంపూర్ణ ఋషి ప్రణాళికలోని భాగమైన భూమిపై స్వర్ణావతరణను సాకారం చేయడానికి - భరత భూమిని తిరిగి జగద్గురు పీఠంపై అధిరోహించేయడానికి - గురుసాంప్రదాయాన్ని యింటింటా పునఃప్రతిష్ఠించేందుకు, పరమగురుమందిరి యొక్క కౌరికపై శరవేగాన దూసుకుపోతూ వివేకానందునే కాదు శ్రీరామశర్మ ఆచార్యును కూడా మరపిస్తున్నారు. అట్టివారి ఆమోహం అమృతవాక్కులే అక్షరరూపం దాల్చాయి.

అచరణలేనే జ్ఞానముగాని, జ్ఞానముండి అచరణ లేకపోవడం గాని ఎందుకు వనికరాదు. ఏదేవత ఉపాసన చేస్తున్నామో ఆ దేవతయొక్క లక్షణాలు మనకు రావాలి. ఆ తథ్యమును వైజ్ఞానికులు

కూడా తమ పరిశోధనల్లో స్పష్ట పరిచారు. "మన నోటిగుండా వెలువడి నటువంటి శబ్దతరంగాలు ఆకారంగా ఏర్పడతాయి. ఏ మంత్రమైతే మనం ఉచ్చారణ చేస్తున్నామో ఆ దేవతయొక్క ఆకారమును మనము సుస్పష్టముగా చూడవచ్చు. శబ్దతరంగముల ఆకారమును 'అసిరో స్కాప్' అను పరికరము ద్వారా పోట్ తీసి చూపించారు పత్రికలలో యిటీవల. మనలో చాలామంది చూసే ఉంటారు. ఓంకారము యొక్క శబ్దతరంగములను తీసిన పోట్ గ్రాఫ్ అది. ఓంకారమును ఉచ్చరించి నప్పుడేర్పడే శబ్దతరంగములు చిన్న తల, పెద్ద ఉదరము, ఒంపుతిరిగిన తొండము ౩ ఆకారముతో అనగా గణపతి ఆకారమును పోలి ఉంది.

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస అనేక దేవీదేవతల యొక్క ఉపాసన చేశారు. ఏ ఉపాసన చేస్తున్నారో మూడు రోజుల్లో-కేవలం మూడే మూడు రోజుల్లో ఆ దేవతయొక్క సాక్షాత్కారం సాధ్యపడుతుందని ఋజువు చేశారు. హనుమంతుని ఉపాసన చేస్తున్న రోజులలో హనుమంతుని వలె ప్రవర్తించేవారు. ఆయనే ఈ విషయాన్ని గురించి స్పష్టంగా చెప్తూ నాలోని రాక్షసి ప్రవృత్తులు, మాలిన్యాలు తొలగిపోవాలనే భావనతో నీరు చల్లుకొన్నప్పుడు ఆయన శరీరంలోంచి ఓ నల్లని ఆకారం బయటకు రావడం చూసేవారుట. అప్పై ఓ బంగారు కాంతితో మెరిసిపోయే మరో తేజోవంతమైన ఆకారం కూడా శూలంతో బయటకు వచ్చి ఆ నల్లని శరీరాన్ని పొడవగా అది వెలవెలా తమ్ముకుంటూ అగ్ని వలయంలో భస్మమయ్యెదట.

ప్రముఖ సైంటిస్టు 'అషిమో' వందకుపైగా మహాద్భుత గ్రంథాలు వ్రాసిన 'పెద్ద రచయిత కూడ - ఆమెరికా దేశస్థుడయిన మరో గొప్ప సైంటిస్టు 'జి.హె.మిచిగర్' 'ది లిటర్చింగ్ సాయింట్' అనే గ్రంథంలో 'ఈస్ట్రస్ మిస్సిసిబిప్' భారతీయ యోగులు, ఋషులు ఏవైతే మనకందించారో, ఏ మహాజ్ఞానం గురించి వారు ప్రస్తావించారో వాటిపై

పరిశోధనలు చేసినట్లైతే కొత్త, కొత్త విషయాలు అద్భుత విశేషాలు ఎన్నో వెలుగులోకి వచ్చుండేవి. అటువంటిప్పుడు ఆ దేశిక మనం ఎందుకు ప్రయత్నం చేయకూడదు? అని అభిప్రాయపడ్డారు. సరిగ్గా యిదే విషయాన్ని ఇటలీ దేశస్థుడు 'ఫ్రెడ్డాస్ కేలా' కూడా సమర్థించడం ఓ విశేషం. ఇతను కూడా గొప్ప పేరుగల సైంటిస్ట్. వీరు ముగ్గురు యిప్పటికీ జీవించే ఉన్నారు. ఈ ముగ్గురూ కలిసి భారతీయ యోగుల మీదా, ఋషుల మీదా రీసెర్చ్ చేస్తూ మూడు, నాలుగేళ్లు క్రితం స్విట్జర్లాండ్ నుంచి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఓ పత్రికా ప్రకటన కూడా చేశారు. ఆ అధ్యర్థైజీమెంట్ చాలామంది చూసే ఉంటారు. "ఏ గవర్నమెంట్ కైనా సరే, ఏ సమస్య ఉన్నా సరే - ఆ సమస్యను మేము పరిష్కరిస్తాము. నిరభయంతరంగా మాకు దరఖాస్తు చేసుకోవచ్చు." భాలెంజ్ చేస్తూ యిచ్చినటువంటి ప్రకటన అది. వేదవిజ్ఞానం పట్ల భారతీయ ఋషుల పట్ల వారికున్నటువంటి అచంచల విశ్వాసమది.

అటువంటి అత్యున్నత స్థానంలో ఉన్నటువంటి ఋషులు మనకందించినట్టి అత్యంత శక్తివంతమైన మంత్రమే గాయత్రీ మహా మంత్రం. అట్టి గాయత్రీ మంత్రం గురించి అనేక గ్రంథాలలో, పురాణాలలో, స్మృతులలో కాంతులు వెదజల్లే వేలకొద్దీ అనేక క్షోణులున్నాయని తెలియజేస్తూ శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస యీలా పేర్కొన్నారు. "ప్రజలారా నేను ముఖ్యముగా చెప్పువదేమనగా దీర్ఘకాల సారన లవనరంలేదు. చిన్నదైనా గాయత్రీ సాధన చేసే చూడండి. మీకనేక నిధులు, సిద్ధులు చేకూరుట నిశ్చయము. మంత్రము చిన్నదేగాని దాని శక్తి ఆహుపామైనది".

ఇదే విషయంపై రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ "గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒక్క శ్వాసలోనే ఉచ్చరించవచ్చు. అంత సరళమైనది. చిన్నది కూడా. భారత వర్షమును మేల్కొల్పిన మంత్రమిది. అట్టి పవిత్రమంత్రమైన గాయత్రీ మంత్రము అభ్యసించుటలో తార్కిక ఉపా. అసాహలకు

మతభేదాలకు ఏ విధమైన అవకాశం లేదు." అని తెలిపారు. అలాగే మహర్షి వేదవ్యాసుడు, వశిష్ఠుడు మొదలైన అనేకమంది ఋషులు దీనిని 'మంత్రములలోకెల్లా మకుటము వంటి'దని కొనియాడారు. అనేకమంది మహాత్ములు దీనిని సర్వలోగనివారిణి అని, సర్వపాప హరిణి అని తెలియజేశారు. ఇటీవల దూరదర్శనలో ఓ డాక్యుమెంటరీ చిత్రం ద్వారా అనేక దేశాలలో గాయత్రీ మంత్రాన్ని సామాహికంగా చేస్తుండటం చూపించారు. ఈ గాయత్రీమంత్రాన్ని ముఖ్యంగా అమెరికాలో అనేక స్టాక్స్ లలో, అనేక ఇన్స్టిట్యూట్లలో ప్రార్థనాంశముగా ఉంచుతూ ప్రతి ఒక్కరూ మంత్రమును తప్పనిసరిగా ఉచ్చరించాలని సిబంధన కూడా జారీ చేశారు.

గాయత్రీ మంత్ర ప్రభావం ఎయిడ్స్ వంటి మహావ్యాధులను కూడా నివారించగలదు అనే ఆర్కికల్ 'ది హిందూ' దినపత్రికలో డిశంబరు 7వ తేదీ 1995వ సం॥లో ప్రచురించబడింది. అమెరికాలోని బోస్టన్ యూనివర్సిటీ - వరల్డ్ హెల్త్ ఆర్గనైజేషన్ (W.H.O.) లోని ఓ మెడికల్ ప్రొఫెసర్ చాలా విస్తృతంగా ప్రకటించారు. ఓంకారము మరియు గాయత్రీ మంత్ర ప్రభావము అనే అంశముపై పేర్కొంటూ కేవలం దీని ఉచ్చారణ వల్ల ఎయిడ్స్ వ్యాధిని సమూలంగా నివారించ వచ్చును. అంతేకాక ఈ మంత్రశబ్ద ప్రభావం వల్ల ఎవరికైతే ఆసలు పిల్లలు పుట్టే అవకాశమే లేదని డాక్టర్ల చేత నిర్ధారించబడ్డారో అలాంటి వారిలోనే 40% మంది కేవలం 6 నెలల కాలంలోనే ఆకర్మకర సత్పుణాలు రావడం విశేషంగా చెప్పుకోవచ్చునన్నారు. అక్కడ అనేక హాస్పిటల్స్లో, మెడికల్ ఇన్స్టిట్యూట్లలో గాయత్రీ మంత్రాన్ని, ఓంకారాన్ని వినపించడం ద్వారా మెడికల్ బిల్స్లో 36% తగ్గందని - కేవలం ఆ మంత్రశబ్దంతో అనేక ప్రయోజనాలు సిద్ధిస్తాయని 'ది హిందూ' పేపర్లో స్పష్టంగా ప్రకటించారు.

ప్రఖ్యాత విదేశీ జర్నలిస్టు భారతదేశంలో అతను పొందిన ఆధ్యాత్మికానుభూతులను 'ఎ పెర్సన్ ఇన్ ఫీల్డే ఇండియా' అను గ్రంథములో వివరిస్తూ భారతీయ ఋషులను, యోగులను ముఖ్యంగా గాయత్రీ మంత్ర విశిష్టతను మనసారా కొనియాడాడు. ఈ సందర్భంగా పూజ్యగురుదేవులు మనకే కుభవాద్రస్సు తమ ఆమృతపాకుల ద్వారా వర్ణింపజేస్తూ నాడు ఋషులు, మునులు యోగులు అనేకమంది చేసినట్టి గాయత్రీ మంత్రమునకు - నేడు మనం ఉచ్చరిస్తున్నటువంటి గాయత్రీ మంత్రమునకు ప్రభావంలో ఉన్నటువంటి తేడాని తెలియ జేస్తూ దాని శక్తి అనేక వేల, లక్షల రెట్లు పెరిగి అలనాడు ప్రాచీన ఋషులు చేసినటువంటి తపఃఫలితం వల్లనైతేనేమి - నాశన రహిత శబ్దప్రభావం వల్లనైతేనేమి - అందరు మహానుయిలు ఉచ్చరించినట్టి గాయత్రీ మంత్ర ప్రభావము అసంఖ్యాకంగా శక్తివంతమై ఉన్నది. కేవలం మంత్రోద్ఘాతంతో మన శ్రద్ధననుసరించి అతి సామాన్యులకు కూడా ఆశ్చర్యకర ఫలితాల నందిస్తుండడంలో ఉన్న రహస్యం అది. కేవలం మన భాగ్యవశమున లభ్యమయిన ఈ అపూర్వావకాశమును కుల, మత, జాతి, లింగ, వయో భేదము చూసుకోకుండా నర్దులు గాయత్రీ సుచ్చరించి నకల ప్రయోజనాలను పొందవచ్చుననుటలో సందేహమే లేదనవారు. అటు ఆధ్యాత్మికావసరాలే కాక అస్పికాల భౌతిక ప్రయోజనాలకు ఉపకరించే ఈ గాయత్రీ మంత్రమునకు ఒక్కొక్క బీజాక్షరము జోడించి ఉచ్చరించిన ఎన్నో మరెన్నో ఆశ్చర్యాలను, అద్భుతాలను చవిచూడగలము.

భగ్ భార్య మాట వినక బాధ్యతారహితముగా ప్రవర్తించుట - అలాగే పెళ్లలు పెద్దల మాట అలక్ష్యపరచుట - భూతప్రేతా దుష్టగ్రహ వీడలు - వ్యాధిరూపిణి అనుభవిస్తున్న బాధలు - ఉద్యోగము, నరియైన ఆదాయము లేక పొవుట వలన ఎదుక్కొంటున్న యిబ్బందులు - రకరకాల దురల పాట్లకు లోనై బయటపడు మాధము

దారకక వ్యధ చెందుతున్నప్పుడు - వివాహము ఆలస్యమగుచుండిన - అనుకూలమైన సంబంధము త్వరలో కుదురుటకు - కఫము-వాతము మొదలైన రుగ్గుతలకు ఒక్కొప్పుడు మందులు వాడుతున్నా ఏళ్ళ తరబడి ఫలితాలు కానరావు. అలాంటి సమయములలో - మనస్సు ఆందోళనగా ఉంటూ పరి స్థితులు తారుమారుగా తయారై కుటుంబంలో అప్రవృత్తత ఏర్పడి నపుడు మనోనిగ్రహం కోసం - సంతానవంతులగుటకు - పిల్లల అనారోగ్యము తల్లిదండ్రులకు వేదన కలిగించుచున్నప్పుడు - స్త్రీలకు సంబంధించిన అనేక రుగ్గుతలకు - జీర్ణశక్తి లోపంతో గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్, గ్యాస్ట్రిక్ అల్సర్స్ కు సంబంధించిన వ్యాధుల నివారణకు - తేళ్ళు, పాములు, జెర్రులు మొదలైన ఏషిక్రములు నిర్మూలన చేసికొనుటకు - పిల్లల బుద్ధిని అద్భుతస్థాయికి పెంచుటకు - రాజకీయ సఫలతకు - మన సైకిడ్యోగుల బెడద నివారణకు - అధికారుల అనుకూలతకు - ఇంటర్వ్యూలలో సఫలత పొందుటకు - దారిద్ర్య నివారణకు - అప్పులబాధ పోగొట్టుకోనుటకు - శత్రు సంహారమునకు - హిస్టెరియా మొదలైన వ్యాధుల నివారణకు - యితరులను ప్రభావితం చేసికొనుటకు మొదలైన విశేషమైన ప్రయోజనాలకు గాయత్రీ నువ యోగించుకొనవచ్చును. ఉదాహరణకు - కిలాకాలము కఫం వల్ల జ్వలు, దగ్గులాంటి ఎన్ని యిబ్బందులున్నా దానికి సంబంధించినట్టి వ్యాధి తీవ్రత ఏ స్థాయిలో ఉన్నప్పటికీ 'ఐం' అను బీజాక్షరము ఆశ్చర్యకర ఫలితాలనివ్వగలదు. అట్టి 'ఐం' బీజము గాయత్రీ మంత్రమున చేర్చి 24 సార్లు జపించిన మన శ్రద్ధననుసరించి నత్కలితాలు కలుగుతాయి.

ఓం భూర్భువఃస్వః ఐం ఐం ఐం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్!
 భర్గోదేవస్యధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్||
 అను మంత్రము జపించుచూ ఆకువచ్చని వస్త్రములను ధరించినట్టి గాయత్రీమాత వ్యవధాహినియై మనకుట రోగ నిర్మూలనకై

కూడా ఆ పెరుగము మహాభక్తి కలమీదున్న బుట్టపైనే ఉంచు కొనును. అట్లుంచుకొనియే చిన్నచిన్న కాలువలు, గట్లు దాలు చుండును. అవసరమున్న వారితో మాట్లాడుచుండును. చేతులు రెండింటినీ మామూలుగానే కదుల్చుచుండును. తల నటునిలు తిప్పు చుండును. అయినా ఆవిడ తన తలపై తట్ట ఉన్నదని ఎరుక కలిగి యుండును. సరిగ్గా అలాంటి ఎరుకతోనే మన దృష్టిని నిరంతరము లోనికి వెళ్తున్న శ్వాసపై నను, తిరిగి బయటకు వస్తున్న శ్వాసపై నను ఉంచుచూ మన పనులనుండి నిరభ్యంతరంగా, ఎట్టి యిబ్బందులు లేకుండా చేసుకో వలగును.

మన ఎడమ నాసికలోంచి లోపలికి వెళ్తున్న శ్వాస లేదా కుడి నాసికలోంచి లోపలికి వెళ్తున్న శ్వాస శరీరంలో ఎవరంగా ఇరుగా ఏభజింపబడుతోంది? అది ఏవిధంగా మనసుగా మారుతోంది? ఎడమ శ్వాస మనసుగా మారితే ఎవోతుంది? కుడిశ్వాస మనసుగా మారితే ఏవోతుంది? శ్వాస వాక్యంగా ఎలా మారుతోంది? ఎడమశ్వాస వాక్యంగా మారితే ఏవోతుంది? కుడిశ్వాస వాక్యంగా మారితే ఏవోతుంది? యివన్నీ ఈక్షణంలో మనకిప్పటికప్పుడు తెలియవలసిన పనిలేదు. అలాగే శ్రీసూక్ష్మము ఎడమశ్వాసగురించి చెప్తాడనీ, పురుషసూక్ష్మము కుడిశ్వాసగురించి చెప్తాడనీ. అందరి సగంభ రహస్యాలను నిరంతర దాస్యన శ్వాసపైనే ఉంచుకోవడం వల్ల కేవలం ఈ విషయాలే కాక మహామహా విషయాల కూడా ఈ చిన్న ప్రయత్నం వల్లనే తెలుసుకొనగల్గుతామనీ, సాధించగల్గుతామనీ తెలుసుకోవాలి!

ఈ శ్వాస ప్రతి గంటకు కుడినుంచి ఎడమకు, ఎడమనుంచి కుడికి మారుతుంటుందన తెలుసుకున్నాం గదా! అలా గంట గంటకు కాక దానిద్దం వచ్చినట్లు, దానికీర్తిమైన సమయము తీసకుంటూ వుంటే తీసుకోనివ్వండి. మనం దాన్ని గమనించడం మొదలుపెట్టిన కొద్ది కాలానికే విశేష ఫలితాలు కనబడతాయి. ఎడమనాడి నుంచి

కుడి నాడికి, కుడినాడి నుంచి ఎడమనాడికి మారుతున్నప్పుడు మధ్యన సుమమ్మ నాడియందు కొద్ది సెకనులు శ్వాస నడుస్తూంటుంది. 'స్వాట్లల్ గేరు' వాచనాలకు ఎలా ఇతే ఉంటుందో అలాగే కుడి నుంచి ఎడమకు మారేటప్పుడు శ్వాస ఓమాటు స్వాట్లల్ గేరుకు వచ్చి అసగా సుమమ్మనాడి కొద్ది సెకనులు నడిచి ఆ తరువాత ఎడమకో, కుడికో నాడి మారుతుంటుంది. మనం ప్రయత్నపూర్వకంగా ఆ సుమమ్మనాడి యందు శ్వాసను ఎక్కువసేపు - ఎక్కువసార్లు ఆడేటట్లు చేసుకోగలగడంవల్ల అహెమోమైన ఫలితాలు వస్తాయి. సుమమ్మనాడి ద్వారా మన శ్వాస ఎక్కువసేపు బరుగుతున్నట్లుగా భావన చేసుకోటం వల్ల కూడా మంచిఫలితాలుంటాయి. ఋసులంబించిన రహస్య సూత్రమైన 'యద్భావం తద్భవతి' సమనరించి మనం మన శ్వాసను సుమమ్మనాడి గుండా నడిపిస్తున్నట్లు ప్రతి శ్వాసతోసాటు భావన చేసుకుంటుండాలి. తీరికవేళల్లో ఏవైపు శ్వాస నడుస్తున్నదో గమనించు కొని ఆ రెండవవైపుకు మార్చుకొనుటకు యింకకు ముందు చెప్పినట్లు ఏవైపు శ్వాస ఆడుతోందో ఆవైపు తిరిగి పరుకున్నాగాని లేదా ఆవైపు చేత క్రింద చంకకు దగ్గరగా వత్తిడి కలిగించినా గాని నాడి మారుతుంది. యిక్కడ మనం గుర్తుంచుకోవలసినదేమంటే ప్రతిసారి నాడి ఎడమనుంచి కుడికిగాని, కుడినుంచి ఎడమకుగాని మారుతోన్నప్పుడు కొద్దిసెకండ్లు సుమమ్మ ద్వారా శ్వాస ప్రవహిస్తూంటుంది. ఆ సుమమ్మనాడిలోనే మరికొన్ని ఎక్కువ సమయం శ్వాసను నడిపించుటకు మన నిరంతర ప్రయత్నము - సాధన చేయవలెను. 'సమత్వం యోగిఉచ్యతే' గీత ద్వారా గీతారారుడు మనకంటించిన రహస్యాలలో యిది ఒకటి. ఆ సుమమ్మనాడి నడుస్తుండగా ఏదంటే అది బరిగి తీరుతుంది. అవ్యక్తముగా సున్నదానిని వ్యక్తముగా చేయవలెనన్నా - వ్యక్తములోనున్న దానిని అవ్యక్తములోకి పంపవలెనన్నా ఈ నాడి నడుస్తున్నప్పుడే సంభవము. శ్రీసత్యసాయి తమ దివ్య ఆశీస్సు

లను రకరకాల వస్తువుల దూసుతో గాలిలోంచి అలా అందుకొని మనకు ప్రసాదిస్తుంటారు. కాస్త పరిశీలనగా చూస్తే క్రీ బాబావారు గాలిలోంచి విభూతో లేక మరేదన్నా వస్తువు తీసేముందు వారి చెయ్యి అలా ముక్కువైపుకు ఓ సారలా సౌవదం గమనించవచ్చు.

ఇదే, పింగళ వాడుల సమత్యమిది. ఎడమనాడి నుంచి కుడినాడికి మారేటప్పుడు - కుడినాడినుంచి ఎడమనాడికి మారేటప్పుడు ఈ రెండు వాడులను + కొద్ది క్షణాలు సుమమ్మలోను శ్వాస ప్రవహిస్తూ సందితవస్థలో ఉంటుందని తెలుసుకున్నాము. ఉదయ సంద్య, సాయం సంద్యలలో మానవుని కేవిధంగా వతే పారలోకిక భావనలు జాగృతమవుతాయో అదేవిధంగా ఈ సుమమ్మనాడిలో శ్వాస ప్రవహిస్తూన్నప్పుడు కూడా పారలోకిక భావనలు జాగృతమవుతుంటాయి. అలాంటప్పుడు ఆత్మచింతనవైపు ప్రయత్నించిన సఫలీకృతమవగలము. కాని అతి సూక్ష్మమైన ఈ వాడి ప్రవాహము కొద్దిసేపే నడుస్తుండటం వల్ల మనం అంతగా వట్టిండుకోము. కాని ఈ స్థితి పట్ల మన నిరంతర ధ్యానముంది అదే ధ్యానలో ఉండగలిగితే ఉన్నత స్థితికి చేరుకోగలము. కాని బౌతిక విషయాలకు ఈ స్థితి ఉపయుక్తము గాదు. అంటే ఎదైనా ముఖ్యమైన పనులుగాని, ప్రయాణాలుగాని ఈ సుమమ్మనాడి నడుస్తుండగా ప్రారంభిస్తే తరచు విమ్మోలేర్లుడు తుంటాయి. ఆ కార్యక్రమాల పరిణామం మంచిగా ఉండక అనేక చిక్కులు సమస్యలు కలిగిస్తాయి. ఈ సుమమ్మనాడి నడుస్తున్న సమయంలో యిచ్చిన శాపాలుగాని, వరదానాలుగాని ఎక్కవ ఫలిస్తాయి. వీలైనంతగా మోసం పాటించడం ఉత్తమం. ఆ శ్వాసమహావిజ్ఞానమును సంపూర్ణముగా తెలిసిన మన ప్రాచీన ఋషులు నిత్యము తమవెంట ఓ దండము నుంచుకునేవారు. కొయ్యతో చేయబడిన ఆ దండము కుడిచేతి చంకదగ్గర ఉంచుకొని పట్టి కలుగజేసేవారు. అట్లు చేయడం వలన శ్వాస ఎడమనాడికి మారేది. ఎడమనాడి జపధ్యానము లకు

మిక్కిలి అనుకూలము. అట్లువారు తమ దండమునువయోగించి స్వరమును ఎటువైపు కావాలో పరిస్థితుల కనుగుణంగా అటువైపు మార్చుకుంటూ ఎన్నో సత్యలితాలు పొందుతుండేవారు. అందుచే దీనిని సర్వశాస్త్ర సమన్వయముగాను, సర్వజ్ఞాన శలోమణిగాను, సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన వైజ్ఞానికమైన తత్వజ్ఞానంగానూ ఋషిగృహులు కొనియాడారు.

ఈ శ్వాస ప్రతిరోజూ ప్రతివారికి ఉదయము సరిగ్గా 6 గంటలకు మొదలై మూలాధారచక్రమందు 600 సార్లు నడుస్తుంటుంది. కనుకనే పూజ్యగురుదేవులు 'మూస్త్రో సి.వి.పి. ప్రతి ఒక్కరిని సరిగ్గా 6 గంటలపుడు ధ్యానమునకు ఉత్తమమైన సమయమని చెప్పారు. శ్వాస మూలాధారమందు 600 సార్లు పూర్ణచేసుకుని స్వాధిష్ఠానమునకు చేరును. అక్కడ 6000 సార్లు నడిచిన తరువాత ఆపైనున్న మణిపూరక చక్రమందు మరియొక 6000 సార్లు నడుచును. తరువాత దానికంటే పైనున్నటువంటి అనాపాత చక్రమందు మరియొక 6000 సార్లు నడుస్తుంది. దాని తర్వాత ఆ పైనున్న విశుద్ధిచక్రమందు 1000 సార్లు. ఆపైనున్న ఆజ్ఞయందు 1000 సార్లు తదుపరి సహస్రారమందు మరియొక 1000 సార్లు శ్వాస తిరుగుతూ ఉండును. యిట్లు దినము నకు మొత్తము 21,600 సార్లు శ్వాస పూర్ణిచేసుకొనును. నిమిషమునకు సుమారు 15 సార్లుగా లెక్కించిన ఏయే వేళలందు ఏ ఏ చక్రస్థానము లందు శ్వాస తిరుగుచుండునో తెలుసుకొనవచ్చును. శ్వాస విశుద్ధి యందు 1000 సార్లు, ఆజ్ఞ యందు 1000 సార్లు, సహస్రారమందు మరియొక 1000 సార్లు తిరుగుచుండునని తెలుసుకున్నాము. దినమునకున్న 24 గంటల కాలములో అర్ధరాత్రి దాటిన వేళలలో ఈ మూడుచక్రములలో శ్వాస తిరుగుచుండును. ఆ వేళలందు చేసేది సాధనలుగాని, జపతపములుగాని వెయ్యిరెట్లు ఫలితమునచ్చును. ఈసూత్రము ననుసరించి రాత్రివేళలందు జపధ్యానములు, తపములు చేసుకొనుటకు ప్రాచీన ఋషులు మనకు నవరాత్రి దినములు

సుపయోగించుకొనుటకు, ఏదేలా గణపతి నవరాత్రులనీ, దసరా నవరాత్రులనీ, గాయత్రీ నవరాత్రులనీ విధించిరి. వేడు వాటియొక్క ప్రాధాన్యతనే కాక శ్యావయొక్క రహస్యాన్నే మరచిపోయినాము. మనము రోజుకు తీసుకొను 21,600 శ్యావలనే రెట్టింపుచేసిన వచ్చు 43,200 సంఖ్యకు కొన్ని సున్నాలు చేర్చి కలియగ ప్రమాణముగా దానికి రెట్టింపు సంవత్సరములు ద్వాపరము, దానికి రెట్టింపు త్రేతా యుగము. దానికి రెట్టింపు కృతయుగముగా ఉండుటను కూడా మరచిపోయినాము.

మన శ్యావ మన ప్రమేయం లేకుండానే రకరకాలుగా మార్పు చెందుతూంటుంది. కొవంగా ఉన్నప్పుడు ఒకలాగ ఉంటుంది. ఉర్బంగా ఉన్నప్పుడు ఒకలాగ ఉంటుంది. అలాగే అనాయ వేళలలో ద్వేష పూరితంగా ఉన్నప్పుడు, భయభ్రాంతులమైనప్పుడు, కామోద్రేకమందు ఏవనియందైనా తీక్షణంగా దృష్టి ఉంచినప్పుడు, తదేకంగా ఏదైనా ఓ వస్తువునుగాని, ఏదైనా సన్నివేశమునుగాని చూస్తున్నప్పుడు, వింటున్నప్పుడు యిలా రకరకాల సమయాలలో ఈ శ్యావ రకరకాలుగా ఉంటూంటుంది. ఆ విషయాన్ని మనం గమనించర. మహాత్ములు తెలియజేసినట్లు భృకుటి మధ్యమున (కనుబొమలమధ్య) మనసు యొక్క స్థానము. కాబట్టి భ్రూమధ్య యందు దృష్టిని కేంద్రీకరించిన మనసు పరిపరివిధాల పరుగెత్తక ఆగగలదు. మనస్సుయొక్క స్థానమందు దృష్టినుంచి దానినే గమనించిన క్రమేపీ అది ఆగిపోవును. యింతకు ముందు మనం తెలుసుకున్నట్లు పాముపుట్టుయందున్న పాము తనను గమనిస్తున్నట్లు గ్రహస్థై ఎలా చాతీ బయటకు రాకుండా పుట్టలోనే ఉండిపోతుందో అదేవిధంగా మన దృష్టి మనను యొక్క స్థానమైన కనుబొమల మధ్యలో ఉంచాలి. మనను సహజంగా ఈ విషయం మీదినించి ఆ విషయం మీదకు. ఆ విషయం మీదనుంచి మరో విషయం మీదకు గెంతుతూ, దూకుతూ రకరకాల విన్యాసాలతో

సాగిపోతూంటుంది. కనుబొమల మధ్య దృష్టి ఉంచి మనం దాని కోతి వేషాలను గమనించడం ప్రారంభించాలి. అంతేగాని అది చేస్తున్న విన్యాసాల మాయలోపడి సాగిపోకూడదు. కేవలం దాన్ని గమనించడమే. మనంగా మనము ఏ ఆలోచనకు ప్రాధాన్యత నివ్వము. ఏ ఆలోచన వైపు పొక్కుంటూ పోము. ఈ ఆలోచన మందిది. ఈ ఆలోచన బాలేదు అని కూడా అనుకోము. మనముగా ఏమీ చేయము. కేవలము మనసుకు కాపలా కాస్తుంటాము. కాని మనమనుకున్నంత తెలివి తక్కువది కాదు మనసు. మనల్ని బోల్తా కొట్టించేయాలని చూస్తుంటుంది. మనం మాత్రం బోల్తావడకూడదు. కేవలం మనసుయొక్క గమనాన్ని చూస్తుంటామంతే. అలా చూస్తూ మన దృష్టి శ్యావపైనే ఉంచుతాం. యిలా చేయగా చేయగా మనసు యొక్క పరుగు క్రమేపీ రగ్గి క్రమక్రమంగా ఆగిపోతుంది. శ్యావ కూడా అంతే. క్రమేపీ తగ్గి చివరకు శ్యావ అవసరంలేని స్థితికి చేరుకోగలం. ఆ స్థితి చేరుకోదానికి సంవత్సరాలకి సంవత్సరాలేం వట్టుపు. వట్టుదలతో క్రద్ధతో యిష్టతతో సాధకుడు నిరంతరం తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తుంటే కేవలం కొద్ది నెలలే చాలునంటున్నారు.

శ్రీ జ్వాలాకులమహర్షి ఈ విషయమై మరో అమూల్య రత్నమాలనందించారు. ప్రతి తిధికి ఈ శ్యావ ఓ ప్రత్యేక నడక ననుసరిస్తూంటుంది. ప్రత్యేకించి అమావాస్య, పౌర్ణమి తిథుల యందు మనబోటి సాధకులకు అత్యంత అనుకూలప్రదమైనది. శ్రీ జ్వాలాకుల మహర్షి "పౌర్ణమి ధ్యానము" అను ఓ అద్భుత ధ్యాన విధాన మందించారు. పౌర్ణమికి రెండు దినముల ముందు, పౌర్ణమిగాడు, తరువాత రెండు దినములు చంద్రుని యొక్క ప్రభావము మనసుపై ఎట్లు పనిచేయునో, అట్లే మన శ్యావపై కూడా విశేషముగా పరిశీలించు చుండును. కనుక ఈ 5 దినములయందు యధేచ్ఛగా ప్రవహించు శక్తిధారలను పూర్తిస్థాయిలో మనలో నింపుకొనుటకు, ప్రాధిచేసుకొను

టకు వనియోగించుకోవాలి. అంతే తప్ప తుచ్చమైన భౌతిక విషయాలకై ఈ 5 దినములలో కేటాయించుట మూర్ఖత్వమనిపించుకుంటుంది. అందుచే కేవలమీ సమయమును శ్వాసను గమనించుటకై మాత్రమే కేటాయించుకొనవలెను. సూర్యోదయ, సూర్యస్తమయ సమయము లందు సుఖానందమున కూర్చొని నిదానముగా లోతుగా శ్వాసను పీల్చుకొని, కన్నులు మూసికొని కనుబొమలమధ్యన దృష్టినుంచి పూర్తి శ్వాస బయటకు వదలాలి. యిక్కడోవిషయం జైస్తి యందుంచుకొనవలెను. అట్లు శ్వాసను బయటకు వదలునపుడు 'ఓం' అను ఉచ్చారణను పైకి ఉచ్చరించాలి. మన కంఠము ద్వారా వచ్చుచున్న ఓంకార వాదమును చివర వరకు వింటుండాలి. తిరిగి శ్వాసను లోతుగా తీసుకొని మరలా ఓం.....అంటూ శ్వాస మొత్తము బయటకు వెళ్ళిపోయే వరకు ఉచ్చరించాలి. ఉచ్చరిస్తున్నపుడొచ్చిన ఓంకార వాదమును మనము వింటుండాలి. ఇలా ఓంకారవాదమును పింటూ న్నపుడు మనస్సు నటునిటు పొనివ్వక ఓంకారమును వినే ద్వాసలోనే ఉంచాలి. ఇట్లు సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ సమయములందు ఈ 5 దినములు సాధన చేయుచున్న విశేషఫలితములు త్వరితగతిన చేకూరగలవు.

మనలోని దుర్గుణములను, దురలవాట్లను కూడా కొద్దిపాటి ప్రయత్నముతో పొగట్టుకొనవచ్చునని గురుదేవులు తెలిపి ఉన్నారు. మనశ్వాసను బయటకు విడుచునపుడు మనలోని దురలవాట్లన్నీ ఆ శ్వాసద్వారా బహిర్గతమవుతున్నట్లు మనసుంచి వెదలిపోతున్నట్లు భావించుకోవాలి. భావతీవ్రత ఎంతగా ఉంటే అంత అద్భుత ఫలితాలు రావడానికి అవకాశం ఉంది. కావున తీవ్రమైన భావనతో మనలోని దుర్గుణములు, దురలవాట్లు బయటికి పోతున్నాయి - మంచి ఆలోచనలు, మంచి కర్మలు చేయుటకు కావలసిన అద్భుత ప్రాణశక్తి

మన శ్వాస ద్వారా పుష్పలంగా లోనికి ప్రవేశిస్తంది. అనే భావన చక్కగ చేసుకోవాలి. "యద్భావం తద్భవతి."

వివేకానందుని ప్రవచనాలు వినని ఓ మహిళ తన యింటి వెనుకనున్న ఓ పెద్దగుట్టను కిటికీలోంచి అనభాగంగా చూస్తూ వివేకానందులు "Faith can move mountains" అని చెబుతుంటారు గదా అని గుర్తుచేసుకుంటూ "మీ విశ్వాసము కొండలను సైతము కదిలించి పారవేయును." అని తలచుకుంటూ కిటికీలు మూసి "ఈ కొండ యిక్కడనుంచి వేరొకచోటుకు పోవుగాక" అని అనుకుంటూ Faith can move mountains, Faith can move mountains..... అంటూ తెల్లవార్లు జపం చేయడం మొదలుపెట్టిందట. తెల్లవారిం తర్వాత కిటికీ దగ్గరకు వచ్చి నెమ్మదిగా కిటికీ తలుపులు తీసి చూసిందట. ఇంటి వెనుక ఎప్పుటిలాగానే ఆ గుట్ట అక్కడనే మామూలు గానే కనిపించిందట. "నాకు తెలుసు యిక్కడినించి నీవెందుకు కదులుతావు?" అంటూ మళ్ళీ సూరుతు అందిట ఆ గుట్టవైపు కనిగా చూస్తూ.

ఇక్కడ మనం మాత్రం అలా కాకుండా పూర్తి విశ్వాసంతో, చక్కటి భావనతో, మనలోని సమస్త మాలిన్యాలు, నకల దుర్గుణాలు, చెడు ఆలవాట్లు మన శ్వాస ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతున్నాయి. మంచి భావనలు, చక్కని ఆలోచనలు, అఖండ ప్రాణశక్తి, ఆనంద గాయత్రీశక్తి శ్వాసతోపాటు లోపలికెగుతోంది. అనే భావన చేసు కుంటుండాలి.

మన శ్వాస మొట్టమొదట ఎడమనాసికలోంచి లోనికి ప్రవేశించి కనుబొమల మధ్యన ఆజ్ఞాచక్రము గుండా వెన్నుపూస ద్వారా కిందకు ప్రవహిస్తూ కంఠస్థానమందు విశుద్ధిచక్రముదాటి, హృదయస్థాన మందున్న అనాహతచక్రమును చేరి, అక్కణ్ణించి నాభిస్థానమందున్న

మణిపూరకమును దాటి పాత్రికడుపు స్థానమందున్న స్వాధిష్ఠానము మీదుగా మూలాధారము చేరినట్లునూ, అది తిరిగి తన తిరుగు ప్రయాణంలో మూలాధారము నుంచి పైకి ప్రయాణించి స్వాధిష్ఠాన - మణిపూరక - అనాహత విశుద్ధి చక్రములను దాటి అజ్ఞ మీదుగా కుడి నాసికద్వారా బయటకు వస్తున్నట్లు మరలా తిరిగి వేరొక కార్యక్లాప కుడినాసికద్వారా లోపలికి ప్రవేశించి అజ్ఞమీదుగా వెన్నుపూసలో ప్రవేశించి కిందకు ప్రయాణించి మూలాధారముచేరి వెనుకకు తిరిగి పైకి ప్రయాణించి అజ్ఞవరకు చేరి ఎడమనాసికనుంచి బయటకు వస్తున్నట్లు పూర్తి తన్మయత్వముతో భావన చేస్తుంటావి. ఏకాంతిగా కూర్చున్నప్పుడల్లా, లేదా తీరిక వేరల్లో యిలా మాటిమాటికి ఏలైనన్ని ఎక్కువసార్లు ఈ భావనను చక్కటి ఏకాగ్రతతో చేయడం వల్ల అనూహ్యమైన ఆశ్చర్యకర ఫలితాలను సత్వరము పొందగలము.

ఇన్ని అద్భుతాలను మనకందించే ఈ శ్వాస విజ్ఞానమును ప్రతి ఒక్కరూ పొందుటకు మరింత సులభోపాయము మనస్రాచీన ఋములు మనకందించి ఉన్నారు. అదియే అశ్వనీ సూక్తము. కేవలము ఈ అశ్వనీసూక్తమును పారాయణ చేసినంతమాత్రమున శ్వాస విజ్ఞానము సర్వస్వము వారి హస్తగతమవును. దీనివెవరైతే ప్రతిదినము సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములందు భక్తితో పారాయణము చేయుదురో వారికి సర్వరోగ నివారణ కలుగుటయే కాక ఉచ్చాసన నిశ్వాసలు సమత్వమై అమరత్వము సాధించగలరు. ఈ స్తోత్రమును ఎర్రని కాంతి గలిగిన విద్యుత్ బల్బును అమయ్యుకొని అట్టి ఎర్రని కాంతిలో పారాయణము చేసినచో త్వరితగతిన అశ్వనీ దేవతల అనుగ్రహోశ్చిద్రాదులు ప్రత్యక్షము కాగలవు.



'శ్వాస మహావిజ్ఞాన' ద్వితీయ భాగము కొరకు ప్రయత్నించండి !
 చదవండి ! చదివింకండి !

ఆశ్వనీ సూక్తము

1. ప్రవూర్ష గౌ పూర్షతో చిత్రభాను గౌ
 వాశం సామి తాపసావ్యసం తౌ
 దివ్యో సువర్షో నిరజౌ విమానౌ
 అధిక్షిపన్మౌ భృవనాని విశ్వాః ॥
2. హిరణ్మయో శకునీ సాంపరాయౌ
 నా సత్య ద్రసో సుససా వైజయంతౌ
 శుక్రో వయంతౌ తరసా సు వేష్వా
 వధి వ్యతంతౌ వసితం విచన్వతః ॥
3. గ్రస్తాం సువర్ష స్య బలేన వర్షితాం
 అముంచతా మశ్విసౌ సౌభగాయ
 తావత్స వ్యత్రౌ అనమంత మూయా
 వసత్త మాగా అరుణా ఉదా వహనీ ॥
4. ప్షష్టిశగావః త్రిశతశ్చ ధేవవః
 ఏకం వత్సం సువతీతం దుహంతి
 నానా గోష్ఠి విహితా ఏకధోహనా
 తావశ్విసౌ దుహతో ఘృమ్ముర్జమ్ ॥
5. ఏకాం నాభాం సప్తశతా లరాః శ్రీతాః
 ప్రధిష్వన్యా ఏకశతి రర్షితా లరాః
 అనేమి చక్రం పరవర్తతే ౭జరం
 మాయా శ్విసౌ సమసక్తి చర్షణీ ॥
6. ఏకం చ్యం వర్తతే ద్వావశారం
 షణ్ణాభి ఏకాక్ష మృతస్య ధారమ్
 యుష్మిన్ దేవా అధి విష్వే విషక్రాసా
 వశ్విసః ముంచతో మా విషదతమ్ ॥

7. అశ్వినా విందు మమృతమ్ వృక్షభూయో
తిరోధత్తా మశ్వినౌ ధా సపత్నీ
హిత్వా గిరి మశ్వినౌ గా ముదా చరంతౌ
త్వదృష్టి మహా ప్రస్థితౌ బలస్య ॥
8. యువాం దిశో జన యథోదశాన్తే
సమానం మూర్ధ్ని రథయానం వియంతి
తాసాం యాత మృషయోసు ప్రయాంతి
దేవా మనుష్యాః క్షీతి మా చరంతి ॥
9. యువాం వర్షాన్ వికురథో విశ్వరూపాన్
తేధి క్షిపంతే భువనాని విశ్వా!
తే భానవోష్యను స్మతా శ్చరంతి
దేవా మనుష్యాః క్షీతి మా చరంతి ॥
10. తౌ నాసత్యా వశ్వినౌ మహీమ
ప్రజం చయా తిబ్రదః పుష్కరస్య
తౌ నాసత్యా మమృతా వృధా వృతే
దేవా స్తత్త్వ పదేన సూతే ॥
11. ముఖేన గర్భం లభేతాం యువా నౌ
గతా సురే తత్ ప్రపదేన సూతే
సద్యోజాతో మాతర మక్తి గర్భః
తా వశ్వినౌ ముంచథో జీవసీగా ॥
12. స్తోత్రం నశకోమి గురైర్భవంతౌ
చక్షుర్ద్విహీనః పథి సంప్ర మోహః
దుర్గే హమస్మిన్ పతితో స్మికూపే
యువాం శరణౌ శరణం ప్రపద్యే ॥

