

సూక్ష్మీకరణ తపస్సాధన

ఈ క్రింది విషయములు పూజ్యగురుదేవులు వ్రాసిన 'సూక్ష్మీకరణ సాధన' పుస్తకమునుండి గ్రహించడమైనది.

1) ఈ ఒంటరి సూక్ష్మీకరణ తపస్సాధనలో నాకు యోగిరాజ్ అరవిందుల మాటలు స్మరణకు వస్తున్నాయి. వారు పరతంత్ర భారతములో యున్న విషమ పరిస్థితుల గురించి తన ఏకాంతవాసములో అభివ్యక్తము చేసిన శబ్దములను ఇక్కడ అక్షరాలా పొందుపరుస్తున్నాను.

'మనము గంభీరంగా ఆలోచించగలిగితే, మనకు మొట్టమొదట కావల్సింది శక్తి అని, ఆత్మబలమని అర్థమౌతుంది. శక్తి లేకుండా మనము కుంటివాళ్ళమే. భారతదేశవాసులందరూ కుంటివాళ్ళు, ప్రపంచము మొత్తమంతయు కుంటిదే. భారతదేశము తిరిగి ఆ శక్తిని పొందవలసియున్నది. పునర్జన్మ తిరిగి తీసుకునిరావాలి. ఎందుకంటే సంపూర్ణ విశ్వాముయొక్క ఉజ్జ్వలభవిష్యత్తు దీనిని కోరుకుంటోంది. సమస్త మానవ సమూహాలలో కేవలము భారతదేశానికే ఈ నియతి నిర్దిష్టమైయున్నది. ఇది సమస్త మానవజాతి భవిష్యత్తుకొరకు అవసరము. ఆ శక్తి ఉపాసనకొరకు ఎల్లప్పుడూ మహామానవులు అవతరిస్తూనే వున్నారు. ఆ శృంఖలలో నేను ఒంటరిగా ప్రచండ పురుషార్థము కొరకు, నియోజితమైతే అది నా పరమసాభాగ్యము'.

నిజానికి యోగిరాజ్ అరవిందుల ద్వారా 1905 దరిదాపులలో వ్రాసిన ఈ పంక్తుల ద్వారా ఆయన మనస్సులో భారతదేశపు ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తుకొరకు ఎంత ప్రచండ ఉత్సాహము వున్నదో తెలుస్తోంది. ఈ అంతఃకరణ ప్రేరణ పరోక్షజగత్తు నుండి వచ్చిన నిర్దేశములు, ఆయనను క్రాంతికారి మార్గము వదలి, తపస్సాధన ద్వారా వాతావరణమును వేడి చేయుటకు వివశుణ్ణి చేశాయి. నాయొక్క ప్రస్తుత సూక్ష్మీకరణ దినచర్య ఈ సాధనా ఉపక్రమములో సమతుల్యముగా భావిస్తే, అందులో అత్యుక్తి ఏమీ లేదు. పరిజనులు దీనిని అంత గంభీరంగానూ తీసుకుంటారని ఆశిస్తాను.

2) మానవ నాగరికత నేటి కింత మార్పు రావటానికి కారణములు కొందరి వ్యక్తుల భావాలు, ఆయా కాలమానపరిస్థితులలో చరిత్ర గతిని మార్చివేయటమే! వాటిలో ముఖ్యమైనవి 'ప్లాటో' యొక్క 'ది రిపబ్లిక్'; 'అరిస్టాటిల్' యొక్క 'ఎథిక్స్', 'రూసో' యొక్క 'సోషల్ కాంట్రాక్ట్', 'కార్ల్ మార్క్స్' యొక్క 'డెన్ కాపిటా'. వీటన్నిటి యొక్క మౌలికమైన సూత్రాలన్నింటినీ క్రోడీకరిస్తూ భారతీయ ఋషుల జ్ఞానము, నేటి వైజ్ఞానిక చేతనత్వము యొక్క సమన్వయ ప్రయోగమే ఈ సూక్ష్మీకరణసాధన.

3) పట్టిక

షట్పక్ర నిరూపణ

| కర్మేంద్రియములు | బీజాక్షరములు | చక్రము-వర్ణము | తన్మాత్రలు | జ్ఞానేంద్రియములు |
|-----------------|--------------|----------------------|------------|------------------|
| వాక్కు | హం | విశుద్ధి-నీలము | శబ్దము | చెవులు |
| పాణి | యం | అనాహత-ఆకుపచ్చ | స్పర్శ | చర్మము |
| పాదము | రం | మణిపూరక-ఎఱుపు | రూపము | నేత్రము |
| పాయు | వం | స్వాధిష్ఠానము-తెలుపు | రసము | జిహ్వా |
| ఉపస్థ | లం | మూలాధారము-పసుపు | గంధము | నాసిక |

4) 'త్రివేణీ సంగమం వలనె సత్యం, శివం, సుందరం యొక్క సమగ్రసాధన వ్యక్తి కుటుంబ, సమాజమనే త్రివిధ సంరచనతోనే సంభవము'.

'సూక్ష్మశరీర జాగృతి నిజానికి ప్రత్యక్ష, అప్రత్యక్ష జగత్తుల మధ్య ఇచ్చిపుచ్చుకొనే ప్రక్రియ నేర్పరచుతుంది'.

'అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ పేర్లతో సంబోధించబడే చేతనత్వము యొక్క ఐదు ఆయామములను నియంత్రణలోనికి తెచ్చుకున్న సాధకుడు దేవపురుషుల శ్రేణిలోకి చేరుతాడు.'

‘స్వప్నిలో అప్పుడప్పుడు జరిగే సంఘటనలకు, హఠాత్తుగా జరిగే మార్పులకు, రాబోయే పరిస్థితుల స్వరూపమునకు సూక్ష్మశరీరమే కారణము’.

సూక్ష్మీకరణ సాధన వస్తుతః ఈ పరోక్షజగత్తుయొక్క దిగ్దర్శనము. దీనిలో పరిభ్రమణ చేస్తూ, తద్వారా విరాట్ సముదాయమునకు లాభము పొందించే ఉచ్చస్థరీయ ప్రక్రియ’.

5) సావిత్రి సాధన, పంచకోశ సాధన అదే కుండలినీ జాగరణ సాధన. దీనినే వేదాంతభాషలో సూక్ష్మీకరణ సాధన, పంచీకరణ సాధన అంటారు. గాయత్రి సాధనను నాకు నిర్దేశించిన గురుదేవులే సావిత్రి సాధనకూడ చేయించారు. నాతోపాటు, ఇతర ప్రసుప్త దేవమానవులలో కూడ శక్తిని జాగృతం చేయటం జరిగి అందువల్ల వాస్తవరూపాన్ని గ్రహించి, ఆత్మీకప్రగతితో సమిష్టిగత హితసాధన చేయవలసివచ్చింది. (పుట -3, కుండలినీ మహావిజ్ఞానము)

6) ‘నాయొక్క వ్యక్తిగత సంబంధము అదృశ్యజగత్తులో వున్న ఒక విశాల సంస్థతో వున్నది. ఇది ఏవిధంగా, ఎప్పుడు, ఎలా, ఏది చేస్తుందో అందరికీ తెలియజేయడం వలన రానున్న అతి గొప్ప మార్పులతో వారు ఏవిధమైనటువంటి కార్యక్రమములు చేపట్టవలసివున్నదో తెలుసుకోగలుగుతారు’.

‘నిజమైన ఆధ్యాత్మికతలో పెట్టుబడి నష్టపోవుట అనేది జరుగదు. పెట్టింది, వేయిరెట్లు అయ్యి తిరిగి లభిస్తుంది. ఆత్మవైభవ సంపాదనయే జీవితసార్థకత. నేను నా ప్రിയజను లందరికీ ఈ సలహా నిచ్చి ప్రోత్సహిస్తాను. ఇప్పుడు కూడా నా అనుభవాల నుదాహరణగా ఇచ్చి, నాతో తిన్నగా సంపర్కము లేకపోయినా వారు నాకుగాని, నా సలహాకుగాని, ఏవిధమైన ప్రాముఖ్యత నివ్వదలచినా, తమ జీవనవిధానానికి ఆత్మీకప్రగతి సాధనకూడ తప్పనిసరిగా కలుపుకొనండి. దీనివల్ల వారు ఏమీ నష్టపోరు. ఇంకా చాలా లాభంలో వుంటారు’.

‘సూక్ష్మశరీరము మూడువేలనూట ఇరువదియైదు రెట్లు పెరిగి, సామర్థ్యము పెంచుకొని అత్యద్భుతంగా మారుతుంది’.

‘ఇకముందు దేశ, జాతి, లింగ, ధర్మ, భాషా బంధములు లేకుండ ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎటువంటి అవసర మేర్పడుతుందో అక్కడ నా సామర్థ్యమును సమయానుకూలముగా ఉపయోగిస్తాను’.

7) ‘2000 AD వరకు అమాయకులుమాత్రమే నేను చనిపోయాననుకుంటారు. నాయొక్క ఈ దృశ్యమాన స్థూలశరీరముతో దర్శన-పరామర్శ కార్యక్రమాలు జరుగకపోయినా, నేను నా నిర్దారిత కార్యక్రమములోని బాధ్యతలను పూర్తిచేయటానికి ఇంకా అనేకరెట్లు తత్పరతతో పని చేస్తాను అని విజ్ఞులు గుర్తుంచుకొండి’.

‘భగవంతుడు అనేక దైవీఘటకముల సముచ్చయము. అనేక కెరటాలు కలిసి సముద్రమౌతుంది. అనాచారము ప్రబలియున్న ఈ కాలములో దైవీశక్తుల ఒక పెద్ద సమూహము కార్యరంగంలోనికి దిగింది. ఆ సముదాయంలోని ఒక భాగమే నేను’.

‘అణుయుద్ధము ఆగిపోవటమేగాక వర్గాలు, రాజనీతిజ్ఞులు, తమతమ సామర్థ్యానుసారము ఆక్రమించుకొన్న దేశవిభజన రేఖలన్నీ చెదిరిపోతాయి. ఈనాడు ప్రపంచపటములో ఏ దేశం ఎక్కడ కనిపిస్తున్నదో అవేమీ అచ్చట కనపడవు. ఒక ‘విశ్వరాష్ట్రము’ నిర్ధారించబడి దానికి కావలసిన శాసన, పారిశ్రామిక, రవాణాసౌకర్యాలకు అవసరమయ్యే విభజన జరుగుతుంది.’

‘సమాజములో ఈనాడున్న అనేక దుష్ప్రవృత్తులకు కారణము స్వతంత్ర ధన ఉపార్జన. దానిని ఇష్టమొచ్చినట్లు ఖర్చుపెట్టగలిగే వీలు. దుష్ప్రవృత్తులను తగ్గించటానికి రక్షకభటులు, సేన, న్యాయస్థానాలు సరిపోవు. ఈనాడున్న ధనసంబంధమైన స్వేచ్ఛ మీద అంకుశము ఏర్పడాలి. రాబోయే అర్ధతంత్ర స్వరూపము ఇలాగే వుంటుంది’.

సూక్ష్మీకరణ వల్ల సంభవమయ్యే మార్పులు

నా సూక్ష్మీకరణ ప్రక్రియ ప్రయోజనము పంచకోశముల మీద ఆధారపడిన సామర్థ్యమును అనేకరెట్లు చేయుట. రెండు శరీరములు కలిసి లెక్కకు రెండౌతాయి. కానీ ఇక్కడ సూక్ష్మజగత్తు యొక్క అంకగణితము, రేఖాగణితము, బీజగణితము పనిచేయదు. ఆ లోకంలో లెక్కించే పద్ధతి వేరేవిధంగా వుంటుంది. బడిలో చెప్పే లెక్కలో $2+2+2+2=8$ అవుతుంది. కానీ సూక్ష్మజగత్తులో అది $2 \times 2 \times 2 \times 2 = 16$ అవుతుంది. సూక్ష్మీకృత శక్తులు చాలాసార్లు ఇంతకంటే ఎక్కువ మార్పులు చెందుతాయి. మనుష్యులలో 5 శక్తులున్నాయి. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు. సాధారణంగా ఈ 5 కోశములు జాగృతమైతే మనిషి సామర్థ్యము ఐదురెట్లు పెరిగినట్లు అనుకుంటాము. కానీ దివ్యగణితము ప్రకారము అది $5 \times 5 \times 5 \times 5 \times 5 = 3,125$ రెట్లువుతుంది. (ఈ సంఖ్య గురుదేవులు వ్రాసిన పుస్తకములోనిది) శరీరగతమైన ఐదు భౌతిక శరీరాలు, స్థూలశరీర పరిధిలో

యున్నంతవరకు ఐదుమంది విజ్ఞులు (Knowledeable persons) చేసే పని చేస్తాయి. కానీ సూక్ష్మీకృతమైనపుడు లెక్కించే విధానము మారుతుంది. సూక్ష్మశరీరము మూడువేల నూటయిరవై ఐదురెట్లు పెరిగి సామర్థ్యము పెంచుకొని అత్యద్భుతంగా మారుతుంది.

ఈ సూక్ష్మీకరణ సాధన బాధ్యతలు, యుగపర్విన ప్రయోజనము కొరకు, మహాకాలునికి సహాయపడటానికి ఇవ్వబడింది. యుగసంధి సమయము 2000 AD వరకు నడుస్తుంది. ఈ వ్యవధిలో నేను ముసలివాడినికాను, మరణించను. నా శక్తిని 3,125 రెట్లు చేసుకుని, ఆ స్థాయికి తగినట్లుగ జీవించాలి. దేశకాల సీమాబంధనము, కాలక్షేత్ర నియమాలు వర్తించవు. అందువల్ల నా చేతిలో ఏ పనులున్నాయో అవి అన్య శరీరముల ద్వారా జరుగుతాయి. నిరంతరము యుగానుకూల సాహిత్య సృజన నా యొక్క అతి పెద్ద ముఖ్యమైన పని. అది అనవరతంగా 2000 AD వరకు నడుస్తుంది. కలము ఎవరి చేతిలో వున్నా దాన్ని ఉపయోగించేది నేనే. నా వాణి ఎప్పుడూ ఆగదు. కానీ ఈ భౌతికశరీరములో ఉన్న నాలికే మాట్లాడుతుందా లేక అన్యుల నుపయోగించుకొని మాట్లాడతానా? అన్నది భవిష్యత్తు తెలుపుతుంది. ఈనాడు హిందుధర్మక్షేత్రంలో మధుర, హరిద్వార్లను కేంద్రములుగా చేసుకుని నేను పనిచేస్తున్నాను. ఇకముందు దేశ, జాతి, లింగ, ధర్మ, భాషాబంధనములు లేకుండా ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎటువంటి అవసరము ఏర్పడుతుందో, నా ఇంద్రియముల సామర్థ్యమును సమయానుకూలంగా అక్కడ వుపయోగిస్తాను.

9) ఆధ్యాత్మిక శరీర సంరచన విజ్ఞానంలో సూక్ష్మశరీరము, సూక్ష్మఉపాదానాలవల్ల ఏర్పడినదని తెలిపారు. పంచదశిలో వీటిని ఈవిధంగా వర్ణించారు.

బుద్ధి కర్మేంద్రియ ప్రాణం పంచైతే మనసాధ్యా ।

శరీరమే సప్తదశభిః సూక్ష్మమే తల్లింగ ముచ్ఛతే ॥

అనగా ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలు, ఐదు కర్మేంద్రియాలు, ఐదు ప్రాణాలు, మనస్సు, బుద్ధి పదిహేడు అవయవములతో సూక్ష్మశరీరము నిర్మించబడుతున్నది.

10) సూక్ష్మీకరణ ప్రక్రియ సాధకుని జాగృదావస్థలో అతని సూక్ష్మ కారణ శరీరముల పరిష్కృత ప్రగతియొక్క రాజమార్గము. ఈవిధానాన్నే ఉచ్చస్థరీయ ఆత్మలు వారివారి కాలములలో తమ ముక్తికొరకు కాక, అనేకమంది హితసాధన కొరకు తమనితాము అర్పించుకున్నాయి. ఈ ప్రక్రియ ఋషిపరంపర యొక్క శాశ్వత వ్యవస్థ.

11) తృతీయ విశ్వయుద్ధము - దానిని ఆపే ప్రయత్నము

12) చైనాలో హుయి పేంగే అనే ధర్మోపదేశకుడు గోడవైపు ముఖము పెట్టి ప్రవచనము చేసేవాడు. శ్రోతలవైపు వారి వీపు వుండేది. 'మీరు గోడ వలె వున్నారు. మీ లోపలికి ప్రవేశించటానికి ఒక చిన్న కిటికీ లేదు. అటువంటప్పుడు విన్నది అర్థము చేసుకుని, ఆచరణలో ఎలా పెడతారు?' అని అనేవారు. కానీ నేను నిరాశ చెందటం లేదు. నేను గోడలకు చెప్పే అభ్యాసము చేస్తున్నాను. ఎప్పుడో అప్పుడు ఎవరో ఒకరి చెవులు తెరుచుకుంటాయికదా!

13) సమర్థ అగ్రదూతలకు నాయొక్క వర్చస్సు, బలము లభిస్తుంది.

14) త్రివేణీ సంగమము లాగే సత్యం, శివం, సుందరం యొక్క సమగ్రసాధన వ్యక్తి, కుటుంబ, సమాజమనే త్రివిధ సంరచనతోనే సంభవము. ఈ మూడింటి మధ్య పరస్పర సహాయోగము, సన్నిహిత సంబంధములు వుండటం చేతనే సుఖ, శాంతి, ప్రగతులకు మార్గమేర్పడుతుంది. ఈ తథ్యం పూర్తిగా తెలుసుకొనుటచేత ప్రజ్ఞాయుగ వ్యక్తి ఈనాటి వ్యక్తి వలె సంకీర్ణ స్వార్థపరతలో నిరతుడై వుండడు. వ్యక్తిత్వంలో ప్రామాణికతను పెంపొందించుకొని కుటుంబంలోనివారిని సుసంస్కారవంతులుగా, స్వావలంబులుగా తయారుచేయటానికి గంభీర ప్రయత్నాలు చేస్తాడు. సంపూర్ణ తత్పరతతో లగ్నమై వుంటాడు. కుటుంబ నిర్మాణ బాధ్యతవల్ల సంచాలకులు ఉదారంగా, దూరదర్శులుగా, సంయశీలురుగా మారితే ఆ వాతావరణంలో పెరిగినవాళ్ళకు నవరత్నాలుగా మారే అవకాశం లభిస్తుంది. వ్యక్తిత్వ నిర్మాణము, కుటుంబ నిర్మాణము పరస్పరపూరకాలుగా గుర్తించబడి సంయుక్త కుటుంబాల యొక్క వైజ్ఞానిక ఆచార సంహిత వికసించబడుతుంది.

15) నిజానికి సూక్ష్మీకరణ సాధన ఆత్మజాగృతి యోగసాధన. దీనివలన వ్యక్తి స్వయంగా అనంత విశాలత్వము సొందటమేకాక పరోక్షముతో సంబంధము ఏర్పరచుకొని అనన్య వ్యక్తులకు, వాతావరణమునకు, సమస్త సముదాయానికి లాభము చేకూర్చుట కూడా సంభవమే. నా సాధన ఈ ఉచ్చస్థరీయ ఉద్దేశ్యములు సాధించే నిమిత్తమే చేయబడుతున్నది.

16) ఎలా ఎలా జీవాత్మ యొక్క సూక్ష్మీకరణ అవుతుందో దాని వేగము క్రమక్రమముగా ఇంద్రియాలకంటే, కాంతి కంటే, మగ్నస్సు కంటే తీవ్రతరమౌతూ వెళ్తుంది. ఇటువంటి పరిశుద్ధ చిత్తరూప ఆత్మకాసమే ఆదిశంకరాచార్యులవారు ఇలా అన్నారు.

'తస్మిన్ మనసి బ్రహ్మలోకాదిన్ ధృతః గచ్ఛతి సతి ప్రథమ ప్రాప్త ఇవ ఆత్మ చైతన్య భా సా గృహ్యతే అతో మనసా జయాయ ఇత్యాహ' అనగా బ్రహ్మలోకము లాంటి దూరంగా వున్న లోకముల వైపు వెళ్ళినపుడు మనస్సు శుద్ధ చైతన్య రూపమైన ఆత్మను అంతకంటే ముందే అక్కడ వుండటము గమనిస్తుంది. అందువల్లనే సూక్ష్మీకృత ఆత్మ మనస్సు కంటే తీవ్రతమమైనది.

17) ముండకోపనిషత్తులో ఇలా చెప్పబడింది. ఏహ్యహిత తమాహూతయః సువర్చసః సూర్యస్యరశ్మిభిర్ యజమానం వదన్తి, ప్రియాం వాచమభి వదన్వోర్యయం ఏషవః పూణ్య సుకృతో బ్రహ్మలోకః॥

యజ్ఞకర్మల ఫలితంగా దివ్యలోక అధికారిత్వము పొందిన పుణ్యాత్ములకు మృత్యుకాలంలో జ్యోతిష్మతి ఆహుతులు, 'రండి-రండి' అని పిలుస్తు సూర్యకిరణముల ద్వారా దివ్యలోకాలకు తీసుకొని వెళ్ళతాయి. అక్కడ మధుర వచనములతో వారికి స్వాగతం పలుకుతారు. ఇటువంటి పుణ్యాత్ములకు దివ్యలోకాలలో గతి వుంటుంది.

18) సాధన - యజ్ఞముల సూక్ష్మీకరణ. ఇది మనము చేసే అంతర్యాగము

19) యజ్ఞమునకు నాలుగు ఆధారములున్నాయి. ఈ నాలుగింటినీ సూక్ష్మీకృతము చేయవలసి వుంటుంది. మొదటిది - షక్తి. రెండవది - అగ్ని. మూడవది - వాణి. నాల్గవది - చరు లేక హవిష్వాన్నం. ఈ నాలుగు స్థూలరూపంలో మాత్రమే వ్యవహరించబడినప్పుడు వాటి యజ్ఞీయ ప్రయోజనములు పూర్తిగా వర్ణంపబడినవిధంగా అద్భుత ఫలితాలు హస్తగతమౌతాయి.

20) జ్ఞాన, కర్మలకి కొంత హద్దు వున్నది. కాని భావనల ఉదాత్తీకరణము, మంత్రోచ్ఛారణద్వారా, వాక్కుద్వారా జరిగినపుడు, అది మానవుని అంతరాళమునే కాక, సంపూర్ణ వాతావరణమును కుదిపివేస్తుంది. యజ్ఞములో వాణియొక్క ప్రయోగము, సూక్ష్మరూపములో సామగానముగా ప్రయుక్తమౌతుంది. భావప్రధాన సంగీత తరంగముల వలె గానము చేయబడ్డ ఋక్కులు, సంపూర్ణ శరీరమును స్పందితము చేయుటయేకాక, సంపూర్ణ వాయుమండలాన్ని మధిస్తాయి. సామవేదము యొక్క ఈ ప్రాణదాయిని మధురవచనమును ఛాందోగ్యోపనిషత్తులో ఈవిధంగా చెప్పినది. 'వాచాః ఋక్ రసః ఋచః సామరసః.'

"మధుమన్యే విక్రమణం, మధుమన్యే పరాయణం, వాచాం వదామి మధుమత, భూమాసం మధుసదృశః"

21) ఈవిధంగా ఋత్విజులు, యజ్ఞాగ్ని, వాక్శక్తి హవిష్వ-చరు-నాలుగుకూడ యజన ప్రక్రియలో సూక్ష్మీకరణ ప్రాధాన్యత గలవే. నిజానికి యజ్ఞము ఒక 'జ్వలన' ప్రక్రియ కాదు. పైన చెప్పిన నాలుగు తత్త్వముల కారణశక్తిని అభివృద్ధిపరచి పైకి తెచ్చే ఒక విజ్ఞానసమ్మతమైన ప్రక్రియ. ఇది జరుగకపోతే యజ్ఞములో చెప్పబడే ఫలితాలు రావు.

22) నా మూడవ ప్రయత్నము ప్రాణవంతులైన ప్రజ్ఞాపరిజనులకు సంబంధించినది. నేను స్థూలంగా కనిపించకపోవుడం వలన వారిలో నిరాశరాకుండా యుండేటట్లు చూడటం, చెల్లాచెదరు కాకుండా నర్సరిలో నున్న మొక్కలను ఒక క్రమమైన పద్ధతిలో పెంచి, సమయము ఆసన్నమైనపుడు అవసరమైనచోట వాటిని తీసికెళ్ళి నాటి, అభీష్ట ఉద్యానము యొక్క సుందరదృశ్యమును అతి త్వరలో చూడగలగటము.

23) పరిజనులకొరకు విశేష సాధన - ఉపక్రమము

వెనుకటి పంక్తులలో నేను పరిజనులతో నా తపశ్చర్యలో సహభాగులు కమ్మని అడిగాను. దీనికొరకు వారు 15-15 నిమిషాల కాలమును మూడుసార్లు త్రికాలసంధ్య రూపంగా ఉపాసన, సాధన, ఆరాధన నిమిత్తము సునిశ్చయంగా ఇవ్వాలి.

ఉపాసన: ప్రాతఃకాలము నిత్యకర్మములో నివృత్తులై ఒక మాల గాయత్రి జపము ఆత్మోత్కర్షకొరకు, ఒక మాల వాతావరణ పరివర్తన కొరకు చెయ్యాలి. ఈ కాలములో ఆత్మపరమాత్మలో లీనమైపోవుచున్న దని భావన చెయ్యాలి. ఇంధనము, నిప్పు వలె ఉపనదులు-నదులలోనికి, బిందువు-సింధువులోకి, పురుగు-దీపములోకి, ఆదర్శముల సముచ్చయము విరాట్బ్రహ్మతో తన ఉనికిని సంపూర్ణంగా విసర్జితము చేసుకోవాలి. మురళీవాదకుని వలె, గాలిపటము ఎగరేస్తూ ఉన్నవాని వలె ఆయన సంకేతములు మీద మాత్రమే నడుస్తున్నాననే నిశ్చయము చేసుకోవాలి.

సాధన: మధ్యాహ్న కాలములో జీవనసాధన కొరకు 15 నిమిషములు ఏకాంత చింతనము కొరకు వుపయోగించాలి. ఈ కాలములో ఆత్మసమీక్ష, ఆత్మనిర్మాణ ప్రణాళికలు, విధానములు మరియు ఆత్మవికాసస్థితిని పొందుటకు ఆలోచనలు మానెయ్యాలి. వర్తమానస్థితిలో ఏమి చేయగలమో దానిని గురించి స్పష్టమైన నిర్ణయాలు చెయ్యాలి.

నాలుగు సంయమ తపస్సులు- ఇంద్రియ, అర్థ, వాక్కు, ఆలోచనలలో ఏ ఒక్కదానినీ అపవ్యయము చేయకూడదు. కుటుంబమును అల్పవ్యయముతో నిర్వహించుకొని స్వావలంబులయ్యే విధానములు నేర్పాలి. సాదాజీవితము, ఉచ్చాలోచనల యొక్క జీవనవిధానమును అలవాటు చేసుకోవాలి. 8 గంటలు ఆర్జనకొరకు, 7గంటలు నిద్రపోవుటకు, 5 గంటలు ఇతర కార్యక్రమాలకు

వినియోగించుకున్నా, మిగిలిన 4 గంటలయొక్క సునియోజనము చేయుట వ్యక్తి తనను తాను ఎంతగా మలచుకుంటున్నాడో అన్నదానిమీద ఆధారపడియున్నది.

ఆరాధన: సాయంత్రము లేక పడుకొనే ముందు మంచంమీద పడుకొని, ఈ రోజు సమయము, శ్రమ, వైభవము, జ్ఞానములో ఎంత భాగము లోకమంగళకర కార్యములలో వుపయోగించాను అని పర్యవేక్షణ చెయ్యాలి? ఒకవేళ వినియోగించకపోతే ఎందుకు చేయలేదో చూడాలి. భవిష్యత్తులో ఆ కారణాలను తొలగించుకొనుటకు తగిన ప్రయత్నాలను ప్రణాళికగా వేసుకోవాలి. శరీరము కంటే ఆత్మకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత నిచ్చినపుడు సమయ మంతా ఉదరపోషణ-ప్రజనన వైభవము కొరకు మాత్రమే వినియోగింపబడవల్సిన కారణ మేమీ లేదు. కాలముయొక్క పిలుపు, యుగధర్మమును పూర్తిగా పెడచెవిన పెట్టకూడదు. నలువైపులా వున్న వాతావరణము తనమీద ప్రభావము చూపెట్టుకుండా, పడనీయకుండా ఆత్మయొక్క ప్రేరణ మీద నడుచుకోవాలి.

ప్రాతఃకాలము ఆత్మ, పరమాత్మలో లీనమగుట లేక పెనవేసుకొనుట, మధ్యాహ్నము పొదుపు, సంయమన కార్యక్రమాలను పాటించుట, సాయంత్రము యుగధర్మము పాటించుటకు చేసిన కార్యక్రమాలు, చేయబోయే కార్యక్రమాల ప్రణాళికను నిర్ణయించుకొనుట. ఈ మూడు సంక్షిప్తంగా ఉపాసన, సాధనా, ఆరాధనములు. ఇవి మూడు నిత్యచర్యలో కలిసినప్పుడు జీవితము పవిత్ర త్రివేణి సంగమంగా మారుతుంది. ప్రఖరమై పవిత్రమౌతుంది. కాకి-కోకిలగా మారుతుంది. కొంగ-హంసవలె మారుతుంది.

యుగధర్మ నిర్వహణకు ఏమి చేయాలి? ఈనాటి యుగధర్మము 'విచారక్రాంతి' దీనికొరకు సమయదాన-అంశదాన శ్రద్ధాంజలీలు ఆవశ్యకము. 'సంచి-పుస్తకాలయము', జ్ఞానఘట స్థాపన, స్వాధ్యాయ కార్యక్రమము, జన్మదినోత్సవ కథ-పురాణరూపంలో సత్సంగ కార్యక్రమాలు మొదలవ్వాలి. పూర్తికాలము వెచ్చించగలిగేవారు 'శాంతికుంజ్'ను తమ ఇంటిని చేసుకోవాలి. సమాజసేవకొరకు సర్వస్వము అర్పించగలిగి, తమ సామాజిక ఋణాన్ని తీర్చుకోవాలి. దానికొరకు ఏమి చెయ్యాలి ముందే చెప్పాను.

మిలన ప్రాణాయామము : ఉదయము, సూర్యోదయ కాలంలో 24 ప్రాణాయామాలు చేయడం ద్వారా ప్రజ్ఞాపరిజనులతో విశేష సంపర్కస్థాపన క్రమము నిర్వహించబడినది. దివ్య ప్రేరణ తరంగాలు ఆ కాలంలో సంప్రేషితమౌతాయి. వాటిని ఆకర్షించుకొని, ధారణ చేసే భావన శ్వాస పీలుస్తున్నప్పుడు చేయాలి.

ఈ శ్వాసలతోపాటు విశేష సందేశ-సంకేతాలు వున్నాయి. దివ్యసత్తాతో కలియుట, గుంభన, ఏకాత్మ-అద్వైతస్థితి అనుభవము లోనికి వస్తుంది. దివ్యప్రాణము సమస్త నాడీమండలములో సంవ్యాప్తమౌతున్నట్లు అనుభవంలో కొస్తుంది. శ్వాస వదులుతున్నప్పుడు లోభ-మోహ అహంకారములు అనే మూడు భవబంధనములు నానుండి పలాయనము చేస్తున్నాయి అనే భావన ఉండాలి. ఆత్మ-సద్భావన, సద్విచారణ, సత్క్రియల వలన ఉల్లసితమౌతుంది.

ఈ కార్యక్రమాలన్నీ ఈ యుగసంధివేళలో నా పరోక్ష సాధన యొక్క రూపంగా నిరంతరము పాటించబడాలి.

2013 వసంతపంచమికి మాస్టారిచ్చిన విశిష్టసాధన

12 సంవత్సరముల చక్రములో 12 వ సారికి వచ్చిన ఈ మహాకుంభమేళాపర్వమునకు మాస్టరుగారు 02.02.2013 వ తేదీన వెళ్ళి కొన్ని విశిష్టసాధనలు చేయించడము జరిగినది. ఈ సందర్భమును పురస్కరించుకొని జన్మశతాబ్దిపర్వవేళలో వచ్చిన మహాకుంభమేళాలో పరిజనులందరూ భాగస్వాములగుటకై ఒక విశేషసాధనను ఇవ్వడము జరిగినది.

పూజ్యగురుదేవుల అంగఅవయవములైన వారందరూ ఒక విషయమును గుర్తించాలి. పూజ్యగురుదేవులు ఏ పనినైనాసరే వసంతపంచమినాడే ఆరంభించేవారు. అలాగే మాస్టారు ఈ విశిష్టపర్వమున కొన్ని దివ్యానుభూతులను అందరికి అందించటానికి 15.02.2013 వ తేదీన వచ్చిన వసంతపంచమి నుండి మనందరికీ విశేష నవరాత్రి పురశ్చరణ ఇచ్చారు. పూజ్యగురుదేవులు చెప్పింది చేస్తే ఆయన అంతటివారమౌతాయి.

- 1) పరమపూజ్య గురుదేవులతో కలిసి 24 మార్లు గాయత్రీమహామంత్ర జపము గావించుట
- 2) నిత్యమూ ఆదిత్యప్రాయము మూడుసార్లు పారాయణ గావించుట
- 3) రామరక్షాస్తోత్రము ఒకమారు పఠించుట
- 4) శ్రీరామరామరామేతి రమే రామే మనోరమే ।
సహస్రనామ తత్పఠ్యమ్ రామనామ వరాననే ॥ దీనిని 16 మార్లు పఠించుట
ఈ సాధన శాశ్వతముగా చేసుకోవాలి.

సూక్ష్మకరణసాధన

వసంతపంచమినుండి అనగా 15.02.2013 నుండి 23 వరకు క్రింది సాధన చేసి, 24 వ తేదీన పూర్ణాహుతి చేసుకొనవలెను.

- 1) 6 మంది కలిసి ఒకచోట కూర్చుని నిత్యమూ 5 మాలల గాయత్రీజపము చేయుట (లేదా)
 - 2) 4 కలిసి ఒకచోట కూర్చుని నిత్యమూ 7 మాలల గాయత్రీజపము చేయుట (లేదా)
 - 3) 27 మంది ఒకచోట కూర్చుని నిత్యమూ 1 మాలల గాయత్రీజపము చేయుట
- గమనిక : జప సమయములో 'త్రివేణీసంగమములో సాధన చేస్తున్నాను' అని తప్పక భావించాలి.

గాయత్రీ అనుష్ఠానము - పురశ్చరణ సాధన

అనుష్ఠానము:- గాయత్రీ ఉపాసన యొక్క ఉన్నతమైన సోపానములు. ఒక నాగరికుడు మొత్తము జాతి యొక్క జీవితమును అత్యంత గౌరవించేందుకు చేసే ఉపాసన ఏమిటి? దీనికి గోపథబ్రాహ్మణములో చెప్పి శ్లోకము ఇవ్వబడుతున్నది.

“ తేజో వై గాయత్రీ ఛన్దసాం తేజో రథన్తరపి సాహ్వామి తేజశ్చతువిశ్టే మానా తేజ ఏవం తత్సమ్యక్ దధాతి పుత్రస్య పుత్రస్థేజస్థి భవతి ”

తాత్పర్యము :- సమస్త వేదముల తేజస్సు గాయత్రీ! 24 స్తంభముల దివ్య తేజస్సు ఏదైతే ఉన్నదో ఆ తేజస్సును ధారణ చేసే ఏ వంశస్థుల తేజస్సు వృద్ధిచెందుతుందో, అది సామవేదము యొక్క ఛందస్సు! అదే గాయత్రీ!!

పిల్లలు తమ తల్లిని రోజంతా 'అమ్మా!' అని పిలుస్తూనేవుంటారు. తల్లికూడా పిల్లలను ముద్దుగా 'నాన్నా!కన్నా!' అని పిలుస్తూ వుంటుంది. ఇది రోజంతా జరుగుతూనేవుంటుంది. కానీ ముఖ్య సన్నివేశాలుకానీ, ఇబ్బందులుకానీ ఎదురైనప్పుడు అమ్మనుండి సహాయము నోపేక్షిస్తూ బలమంతా వెచ్చించి అమ్మ దృష్టి తమవైపుకు మరలే విధముగా ఆర్తితో 'అమ్మా!' అని పిలుస్తారు. అప్పుడు తల్లి మిగతా అన్ని పనులూ వదిలేసి పరుగుపరుగున పిల్లవానివద్దకు వచ్చి సహాయమందిస్తుంది. అనుష్ఠానసాధన ఇటువంటి పిలుపే!

ఇందులో చాలా విశేషమైన ఆకర్షణ ఉంటుంది. గాయత్రీ యొక్క శక్తి ఆకర్షింపబడి సాధకునిలో ఏకత్రితమౌతుంది.

ఫలశ్రుతి :- కుటుంబ కలహాలు, మానసిక అశాంతి, ఆంతరిక ఉద్వేగములు తొలగిపోవటానికి గాయత్రీ అనుష్ఠానసాధన ద్వారా అసాధారణ సహాయము లభిస్తుంది. దీని ప్రభావము చేత మనస్సులో భౌతికమైన మార్పువస్తుంది. కష్టములను అధిగమించే శక్తి, తెలివితేటలూ వస్తాయి. ఉపాసన వలన ప్రతిభ, మంచీచెడూ తెల్పుకునే విచక్షణాజ్ఞానమూ, దూరదృష్టి, బుద్ధివికాసము కలిగి కష్టములను పోగొట్టే మార్గము 'రామబాణము' వలె పనిచేస్తుంది.

మూడురకాలైన అనుష్ఠానములు :-

- 1) లఘు అనుష్ఠానము :- 24,000 జపము 9 రోజులలో పూర్తిచేయుట. రోజుకు 27 మాలల జపము
 - 2) మధ్యమ అనుష్ఠానము :- లక్షాపాతికవేల జపము మండలము రోజులలో పూర్తిచేయుట. రోజుకు 33 మాలల జపము
 - 3) పూర్ణానుష్ఠానము :- 24 లక్షలు పూర్తి. ఒక సంవత్సరముపాటు రోజుకు 33 మాలల జపము చేయుట
- ఏ అనుష్ఠానము పూర్తిచేసినా చివరకు పూర్ణాహుతి చేయవలెను.

బ్రహ్మసాలన :- బ్రాహ్మముహూర్తమున నిద్ర లేచి, శౌచక్రియలు పూర్తిచేసుకోవాలి. పిమ్మట పూజామందిరములో గాయత్రీమాతకు షోడశోపచారములతో పూజ పూర్తిచేసి పిమ్మట గాయత్రీజపమును ఆరంభించాలి. జపము చివరన సూర్యదేవునకు అర్ఘ్యమివ్వవలెను. భూశయనము, బ్రహ్మచర్యమును పాటించాలి. తక్కువగా మాట్లాడాలి. తమ పనులను తామే చేసుకొనవలెను.

ఆశ్వీజ మరియు చైత్రనవరాత్రులు రెండూ మానవులకు అడుగకుండానే ఇచ్చిన వరములు!! ఈ నవరాత్రుల కాలములో గాయత్రీమాత యొక్క ప్రాణశక్తి అధికముగా ప్రవహిస్తుంది. స్త్రీలకు నెలసరి తరువాత వచ్చే రోజులు గర్భధారణకు అతి విశేషమైన ప్రాముఖ్యతను కలిగిన రోజులు. అప్పుడు గర్భధారణ చేసినచో వచ్చే ఫలితము అమోఘమైనది. అలాగే నవరాత్రులుకూడా సాధకులకు అత్యంత ఫలప్రదమైనవి.

గాయత్రీ అభయాన్ సాధన :-

5 లక్షల మంత్రజపము - ఒక సంవత్సరము లోపల పూర్తిచెయ్యవలెను. దీనిని చైత్రశుద్ధ(శుక్లపక్ష) దశమి బ్రాహ్మముహూర్తములో ఆరంభించాలి. ప్రతీ ఏకాదశికి ఉపవాసము ఉండి, 24 మాలల గాయత్రీజపము చెయ్యాలి. సంవత్సరములో 24 ఏకాదశిలు వస్తాయి. కనుక $24 \times 24 = 576$ మాలలు పూర్తవుతాయి. నిత్యమూ 10 మాలలు పూర్తిచెయ్యాలి.

మూడు నవరాత్రులు :- చైత్ర, ఆశ్వీజమాసాలలో గాయత్రీ నవరాత్రి అనుష్ఠానములు పూర్తిచెయ్యాలి. అయితే ఈ సాధన 10 వ రోజున కూడా చెయ్యవలెను. అంటే పూర్ణాహుతిరోజున కూడా జపము చెయ్యాలి. $30 \times 24 = 720$ మాలలు అవుతాయి. ఆదివారములు 15 మాలలు చెయ్యాలి. కనుక $52 \times 5 = 260$ మాలలు అవుతాయి. సాధారణముగా నిత్యమూ 10 మాలలు చెయ్యాలి. ఇవన్నీ పోగా మిగిలినవి 306 రోజులు. (ఆదివారములు, ఏకాదశిలు తప్పించి) $306 \times 10 = 3060$. మొత్తము 4616 మాలలు పూర్తవుతాయి. మిగిలిన 15 మాలలు పూర్ణాహుతిరోజున పూర్తిచేస్తే 5 లక్షల జపము పూర్తవుతుంది. పూర్ణాహుతికి 1000 గాయత్రీ ఆహుతులు అర్పించాలి లేదా పూర్ణాహుతిని వారంరోజులలోనైనా పూర్తిచెయ్యవచ్చును. పూర్ణాహుతి అయ్యాక ప్రాయశ్చిత్తముగా ఎప్పుడైనాసరే ఒక్క 10 మాలలు జపము పూర్తిచెయ్యవలెను.

గాయత్రీ ఉద్యాతన సాధన :-

ఇది ఒక సంవత్సర కార్యక్రమము. ఇది అమావాస్య, పౌర్ణమిరోజులలో సాధన చెయ్యాలి. పౌర్ణమినాడు సాధన మొదలుపెట్టి తిరిగి అదే పౌర్ణమినాడు ముగించవలెను. ఇందుకుగాను ఒక యోగ్యుడైన, సదాచారవంతుడైన, గాయత్రీవిద్య తెలిసిన బ్రాహ్మణుడిని ఎన్నుకొనవలెను. అతనికి ఉద్యాతనసాధన మొదలుపెట్టినరోజున అన్నము, వస్త్రములు, పాత్రలు, వీలైనంత దక్షిణ ఇయ్యవలెను. బ్రాహ్మణుడు సాధకునితోపాటు ప్రతి అమావాస్య, పౌర్ణమిరోజులలో సాధన చెయ్యవలెను. ఇద్దరూ ఒకే నియమములను, ముఖ్యముగా బ్రహ్మచర్యమును పాటించవలెను. ఉదయము, సాయంకాలములలో ఒకే సమయమునకు సాధనకు కూర్చొనవలెను. ముందుగా

గాయత్రీమాతకు షోడశోపచారములతో పూజ చెయ్యాలి. బ్రాహ్మణులకు సాధకుడు నమస్కరించవలెను. బ్రాహ్మణుడు సాధకుడిని ఆశీర్వదించవలెను. అప్పుడు ఇద్దరూ 10 మాలల జపము చెయ్యటము ఆరంభించవలెను. ఆవునెయ్యిదీపము వెలిగించాలి. ఒక మట్టిపాత్రలో అగ్నిని వెలిగించవలెను. దానిలో ఆవునెయ్యిలో ముంచిన అగరుబత్తిముక్కలను వెయ్యాలి. ఆ పాగ వచ్చేటట్లుగా బత్తిలు వేస్తావుండాలి. జపానంతరము నైవేద్యము పెట్టి, అందరికీ వితరణ చెయ్యాలి. సూర్యార్జ్యము అర్పించాలి.

ఈ జపము సాగుతున్న సమయములో ఒకరోజున వీలుకాక విఘ్నము ఏర్పడినట్లయితే తరువాతి సాధనాకాలములో దానిని తప్పక పూర్తిచెయ్యవలెను. అనగా ఈ అమావాస్యసాధన చెయ్యలేకపోతే మరుసటి అమావాస్య రోజున దానిని పూర్తిచెయ్యవలెను. నిత్యము ఏదో ఒక సమయములో 4 మారులు గాయత్రీమంత్రమును జపించవలెను. పూర్ణాహుతికి గాయత్రీ హోమము చెయ్యవలెను. ఆరోజున కొంతమంది కన్నెపిల్లలకు భోజనము పెట్టి, సాహిత్యమును వితరణ చెయ్యవలెను. సాహిత్యమును పంచుటే అన్నింటికన్నా గొప్ప దానము!!

మంత్రలేఖన సాధన ౩-

ఎలాంటి నియమములూ లేవు. ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా వ్రాయవచ్చును. యజ్ఞములో మంత్రమునకు ప్రాణము వస్తుంది. జపము ద్వారా మంత్రము జాగృతమౌతుంది. మంత్రలేఖనము ద్వారా మంత్రశక్తి ఆత్మలోనికి చొచ్చుకుపోతుంది.

స్త్రీలకు ప్రత్యేకత :- పురుషులు చేసే అనుష్ఠానములకన్నా స్త్రీలు చేసే అనుష్ఠానములకే ఎక్కువ ఫలితములుంటాయి. ఎందుకంటే స్త్రీలకు భావసంవేదనలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కనుక. క్రింది సాధనలు వారి కొరకు.

కన్యలకు గాయత్రీ :- వైవాహిక జీవితము సుఖముగా ఉండేందుకు గాయత్రీ ఉపాసన చెయ్యవలెను. పార్వతీదేవి తన మనస్సు కోరుకున్న శివుని పొందుట కొరకు నారదుని ఆదేశానుసారము తపస్సుచేసి ఫలితమును పొందినది. సీతాదేవి తగిన భర్తను పొందేందుకు గౌరీదేవి ఉపాసన చేసినది. గాయత్రీ ఉపాసన కన్యలకు తగిన భర్తను ఇస్తుంది.

విధానము:- ఒక వేదికమీద గాయత్రీమాత చిత్రపటమునుగానీ, విగ్రహమునుగానీ ఏర్పాటుచేసుకొనవలెను. తరువాత పంచోపచారపూజ, నైవేద్యము, ఆరతి సమర్పించవలెను. తరువాత కళ్ళుమూసుకుని గాయత్రీమాతను ధ్యానించవలెను. మనస్సులోనే 24 సార్లు గాయత్రీమంత్రమును జపించవలెను.

ముత్తైదువులకు గాయత్రీ సాధన ౩- తమ భర్తయొక్క సుఖము, సమృద్ధి, ఆరోగ్యము, దీర్ఘజీవనము కొరకు స్త్రీలు గాయత్రీమాతను శరణుకోరవలెను. దీనివలన చెడు స్వభావము గల భర్తలు తమ దుష్ప్రవృత్తిని మార్చుకుని ఉన్నతమైన జీవితమును బాధ్యతతో జీవిస్తారు. స్త్రీల స్వభావములోకూడా మార్పు కలిగి అందరి ఆకర్షణకు పాత్రులౌతారు అనగా అందరూ ఇష్టపడతారు. పసుపురంగు గాయత్రీమాతను ధ్యానించవలెను. పసుపురంగు వస్త్రములను ధరించవలెను. పసుపురంగు పువ్వులు, పసుపురంగు నైవేద్యమును సమర్పించవలెను. 24 సార్లు గాయత్రీమంత్రజపము చేయవలెను.

మనోనిగ్రహము-బ్రహ్మసూక్తికొరకు ౩- ధ్యానములో కూర్చొనవలెను. దగ్గరలోనే ఒక పాత్రలో నీటిని పెట్టుకొనవలెను. తులసిమాల లేక గంధమాలను ఉపయోగించవలెను. దర్శాసనము మీద కూర్చొనవలెను. వృషభారూఢ, ప్రసన్నవదన, ప్రాణావస్థలో నున్న, శ్వేతవస్త్రధారిణి యైన గాయత్రీమాతను ధ్యానించవలెను. ఆమె చతుర్భుజములలో కమలము, తులసిమాల, వేదములు, కమండలము ఉంటాయి. ఫలితములు :- మనోనిగ్రహము, సద్గుణములు ప్రాప్తిస్తాయి.

సంతాన సుఖము కొరకు ౩- పిల్లలు లేనివారికి, గర్భవిచ్ఛిత్తి జరుగుతున్నవారికి, గర్భవతులకు, ఆనారోగ్యవంతులైన పిల్లలున్నవారికి ఈ సాధన అత్యంత ప్రయోజనకారి.

గర్భవతులకు:- సూర్యోదయమునకు ముందుగాకానీ, సూర్యాస్తమయము తరువాతగానీ తమ గర్భములో సూర్యునితో సమానమైన ప్రచండ తేజస్సు కలిగిన గాయత్రీదేవిని ధ్యానించవలెను. మనస్సులో మంత్రజపము చేస్తూవుండాలి. తత్ఫలితముగా బుద్ధి, తేజస్సు, తెలివితేటలు, దీర్ఘాయువు, యశస్సు కలిగిన సంతానము కలుగుతుంది.

సంతానహీనులకు:- ఉదయముననే కటి ప్రదేశమున తడివస్త్రమును పెట్టుకుని శాంతమనస్సుతో కళ్ళుమూసుకుని జపమునకు కూర్చొనవలెను. తమ యోనిమార్గము ద్వారా గర్భాశయములోనికి గాయత్రీమాతనుండి ప్రకాశించే కాంతికిరణములు ప్రవేశిస్తున్నట్లుగా ధ్యానించవలెను. పెళ్ళికానివారు ఈ సాధనను చేయరాదు. సూర్యునికి అర్ఘ్యమిచ్చి కొద్ది నీరు మిగుల్చుకుని ఆ నీటిని త్రాగాలి.

సంతానము యొక్క అనారోగ్య నివారణ కొరకు:- అనారోగ్యము, బద్ధకము, అల్లరి, దుష్ప్రవృత్తి తొలగించేందుకు ఈ సాధన ప్రయోజనకారి. తల్లి ఈ పిల్లలను తన ఒడిలో కూర్చొనబెట్టుకుని 'హంసవాహినియైన గాయత్రీమాతను ధ్యానించవలెను. కమలపుష్పపు రంగు వస్త్రధారణి, శంఖ-చక్రములను ధరించిన గాయత్రీమాతను ధ్యానిస్తూ మంత్రజపము చేయవలెను. చంటిపిల్లలు ఉంటే తల్లి పాలు త్రాగిస్తున్నప్పుడు ఈ సాధన చేస్తే వారికి మంచి కలుగుతుంది.

సాధకులకు కొన్ని నియమములు:- తక్కువ బట్టలు ధరించాలి. ఏకాంత, స్వచ్ఛ, శాంత ప్రదేశమును ఎన్నుకొనవలెను. నిటారుగా కూర్చొనవలెను. ఆసనము గడ్డి లేక దర్భతో చేసినదై ఉండాలి. జపమునకు తులసి లేక గంధమాలను ఉపయోగించవలెను. గాయత్రీమాత మీద శ్రద్ధా-విశ్వాసములు కలిగియుండాలి. త్వరలో ఫలితములు రాకపోతే నిరుత్సాహమును పొందరాదు. ఓపికతో వేచియుండాలి. నిత్యమూ ఒకే సమయములో జపము చేయవలెను. ఉదయము తూర్పుదిశగా, సాయంత్రము పశ్చిమదిశగా తిరిగి ఆసనమవ్వవలెను. జపము మధ్యలో శౌచక్రియలు నిర్వర్తించినయెడల కాళ్ళు చేతులు కడుగుకుని తిరిగి జపమును ఆరంభించవలెను. అయితే ప్రాయశ్చిత్తముగా ఒక మాల అదనముగా చేయవలెను. మైల, పురిటిమైల వచ్చినప్పుడు జపమాల ముట్టుకోకుండా మానసికజపము చేయవలెను. అనుష్ఠానము ఆపెయ్యాలి. సాత్త్వికాహారము తీసుకొనవలెను. పూజకు ఉపయోగించే పువ్వులు మొదలైనవాటిని ఎవ్వరూ త్రొక్కని ప్రదేశములోగానీ, నీటిలోకానీ విడువవలెను. ఉపాంశుజపము చేయవలెను. అనుష్ఠానములప్పుడు దానములు చెయ్యడము ఉత్తమము. ఉదాహరణకు :- బలము, వస్త్రము, అన్నము, ధనము, సాహిత్య దానములు ఉత్తమమైనవి. ఉత్సవములు, పూజాది కార్యక్రమములు జరిగినప్పుడు అన్నదానము చేయుటే మంచిది.

చాంద్రాయణవ్రతము

చంద్రుని కళలు పెరుగుట-తరుగుటతో ఈ సాధన అనుసంధానించబడియుంటుంది. ఆశ్వీజ, శ్రావణ, చైత్రమాసములు దీనిని ఆరంభించటానికి మంచి మాసములు. ఈ వ్రతమును ఒక నెలరోజులు తపస్సులాగా చేయవలెను. క్రింది ఐదింటిని పూర్తిచేస్తేనే అది చాంద్రాయణవ్రతము అవుతుంది.

1) ఒక నెలరోజులపాటు ఆహారమును చంద్రునితోపాటు పెంచుకుంటూ, తగ్గించుకుంటూ రావలెను. అనగా పూర్ణిమనుండి పూర్ణిమవరకు ఆహారమును తగ్గించుకుంటూ, మరల పెంచుకుంటూ పోవాలి. అమావాస్యకు నిరాహారంగా ఉంటాము. మళ్ళా ఆహారము పెరుగుతూవస్తుంది. దీనివల్ల రోగాలు సమూలముగా నాశనమౌతాయి. సదాలోచనలు, సద్భావనలు పెరుగుతాయి. పంచగవ్యసేవనము, గోమూత్రసంస్కారిత లేదా గోసంస్కారిత ఆహారమును తీసుకొనవలెను. ఆకలి వేస్తే నీరు త్రాగవలెను.

2) గుప్తపాపాలు :- దీనికి గోమూత్రముతో స్నానము చేయవలెను. ముండనసంస్కారము చేయించుకొనవలెను.

3) అంతరంగ పరివర్తనకొరకు :- వాతావరణ పరివర్తనకొరకు స్వాధ్యాయ, సత్సంగ, మనన, చింతనములు కావించవలెను. శారీరక, మానసిక సంతులన అవసరము.

4) అంతఃకరణ పరిష్కారము కొరకు :- యోగమును అభ్యసించవలెను. 1,25,000 జప అనుష్ఠానమును చెయ్యవలెను.

5) దుష్కర్మలు పోయి, పుణ్యముల వృద్ధికి :- అవసరము లేనివి విసర్జించడము, అవసరమైనవానిని స్వీకరించటము చేయవలెను. సమాజసేవ చేయవలెను.