పంచకోశములు - సాధనలు

Master R.K.

పంచకోశములు - సాధనలు

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ సమర్థ సద్గురుదేవుల
పంచకోశ సాధనా శిబిరములలో
ఇచ్చిన ప్రవచనముల నుండి

పంచకోశములు - సాధనలు

కూర్పు : **శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి**
శ్రీమతి కాటూరి తేజశ్రీ

అక్షర కూర్పు : **శ్రీమతి అనురాధ కొండమూడి**
(డి.టి.పి.) **శ్రీ చవ్వాకుల హవి**

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్ 2019

ప్రతులు : 1,000

వెల : రూ. 30/-

ప్రతులకు మరియు
ఇతర వివరములకు: **శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి**
మొబైల్: 09490611999
E-mail: sreelakshmi_ramki@yahoo.co.in
Website: www.awgpsouth.org
www.th8revolution.com

ముద్రణ : **శ్రీలక్ష్మి సాయి ప్రింటర్స్**
2-1-338, ఫీవర్ ఆసుపత్రి దగ్గర
నల్లకుంట, హైదరాబాద్ - 500044.
ఫోన్: 9849155699, 9177755699

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

ఆరోగ్యంగా జీవించటం మానవుని జన్మహక్కు, శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనం, జీవేమశరదఃశతం, అనే ప్రమాణాలన్నీ వ్యక్తి నూరేళ్ళ హాయిగా, ఆనందంగా ఆరోగ్యకరమైన జీవితాన్ని జీవిస్తూ వంద సంవత్సరాల ఆయుర్దాయాన్ని, ఆనందాన్ని పొందాలనే ప్రణాళికను శాస్త్రాలు రూపొందించాయి. ఈ సృష్టి పంచతత్త్వాలతో ఏర్పడింది. అలానే సకలజీవరాసుల శరీరాలన్నీ కూడా పృథ్వీ, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశము అనబడే ఐదుతత్త్వాలతో నిర్మాణం చేయబడ్డాయి. మానవశరీరం ఈ పంచతత్త్వాలతోనే నిర్మించబడినది. ఆత్మ పంచకోశాలతో ఆవరించబడినది. గాయత్రీమాత యొక్క పంచముఖములు దానినే తెలియచేస్తాయి. పంచతత్త్వాల సమ్మిశ్రితమైన ఈ శరీరం మనకెంతో ఉపయుక్తమైన పనిముట్టు. దీని ఆధారంతోనే భౌతికమైన ఉన్నతి సాధిస్తూ, ఆత్మకళ్యాణం వైపు అడుగులు వేయటం మానవజీవిత పరమలక్ష్యం.

అవ్యాజ కరుణామూర్తి, ఆధ్యాత్మికతను వైజ్ఞానిక పంథాలో ప్రతిపాదించిన శాస్త్రవేత్త, అఖండ జ్ఞాననిధి, **పూజ్యగురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య, "గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ - మూడవభాగం, పంచకోశసాధన"** లో పంచకోశ అనావరణకు సంబంధించిన వివిధ సాధనలను అందించారు. అలాంటి మహత్తరమైన విజ్ఞానాన్ని అందరికి అర్థమయ్యే రీతిలో, అత్యంత సరళంగా, ఆచరణయోగ్యంగా, అందరికీ అర్థమయ్యే విధంగా తమ ప్రవచనాల ద్వారా మరింత సరళీకృతం చేశారు **పూజ్యులు డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణగారు.** అంతటి మహత్తరమైన జ్ఞానం పుస్తక రూపంలో ఉంటే

సర్వులకు అందుబాటులోకి వస్తుందనే ఉద్దేశ్యంతో శ్రీమతి శ్రీలక్ష్మి, తేజశ్రీగార్లు చేసిన కృషి అభినందనీయము.

గాయత్రీదేవి పంచముఖాలు, పంచకోశాలుగా ముందు చెప్పుకున్నాము. పంచకోశాలు అనగా అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ మరియు ఆనందమయ కోశాలు. వాటి గురించి మరియు వాటి అనావరణ, దానికి ఆవశ్యకమైన వివిధసాధనల వివరణ సంక్షిప్తంగా ఇలా ఉన్నది. ముందుగా,

1. అన్నమయ కోశము: శారీరిక స్వాస్థ్యానికి మేలు జరిగి, అన్నమయ కోశాన్ని శుద్ధి చేసి, పుష్టిని కలిగించే ప్రక్రియలు 4 రకాలున్నాయి. అవి 1.ఉపవాసము. 2. ఆసనము. 3. తత్త్వశుద్ధి. 4. తపశ్చర్య. వీనివలన శరీరంలో వివిధలోపాలు సరిదిద్దిబడతాయి. ఈ నాలిగింటిని గురించి విశేషంగా ఇందులో చెప్పడం జరిగింది.

2. ప్రాణమయ కోశము: ప్రాణశక్తిపై సంపూర్ణ అధికారమును పొందుటకు ప్రాణశక్తిని గురించి తెలుసుకోవటం అత్యవసరం. ఈ విద్యను తెలిసినవారు ప్రాణసంబంధమైన అనేక వికృతుల నుండీ బైటపడి సుఖములను పొందు తారు. ప్రాణపరిపాకముకొరకు ఇందులో చెప్పబడిన సాధనలు 1. బంధములు. 2. ముద్రలు. 3. ప్రాణాయామ సాధనలు.

3. మనోమయ కోశము: మనోచాంచల్యము, విషయలోలుపత, పరుగులు పెట్టటం మొదలైన వికృతులను తొలగించి, మనస్సును ఋతుం భరాబుద్ధికి అధీనం చేయడమే ఈ సాధన యొక్క ప్రధాన ఉద్ధేశ్యము. ఈ సాధనలు మనోమయయోగముగా పిలువబడతాయి. మనోమయ యోగము నందు 1. ధ్యానము. 2. త్రాటకము. 3. జపము. 4. తన్మాత్ర సాధన. ఈ నాల్గింటికి మనోమయ సాధనలో మహత్వపూర్ణ స్థానమున్నది.

4. విజ్ఞానమయ కోశము: పంచముఖీ గాయత్రీసాధనలో, ఆత్మోన్నతికై చతుర్థభూమికలో విజ్ఞానమయకోశసాధన చేయబడుతుంది. ఆత్మసాక్షత్కార మునకై నాలుగు సాధనలు ఇలా ఇవ్వబడినవి.

1. సోఽహం సాధన. 2. ఆత్మానుభూతి. 3. స్వరసంయమము. 4. గ్రంథి భేదనము. ఈ నాలుగు సాధనలు విజ్ఞానమయ కోశమును ప్రబుద్ధము చేయును.

5. ఆనందమయ కోశము: ఆనందమయకోశమునందు ఆనందము యొక్క రసాస్వాదన జరుగుతుంది. ఇందు మూడు ప్రముఖ సాధనలు ఇవ్వబడ్డాయి. ఇవి చాలా మహత్త్వపూర్ణములు మరియు సుగమములు కూడా! 1. నాదసాధన. 2. బిందుసాధన. 3. కళాసాధన. ఈ మూడు సాధనలు సాధకుని ఆత్మసాక్షాత్కారానికి బహుధా ఉపయోగపడతాయి. వీటికి సంబంధించిన సాధనలను ఎంతో సంక్షిప్తంగా, సరళంగా మాస్టర్ గారు అందించటం మన అదృష్టం.

- మీ రాజ్యలక్ష్మి

ముందుమాట

పంచకోశములు - సాధనలు అనే ఈ పుస్తకంలో సాధకుడు తన కోశములను జాగృతము చేసుకొనటానికి ఏ సాధనలను చేయాలి? ఎలాంటి మనోస్థితిని సాధించాలి? వంటి విషయములను చెప్పటం జరిగింది. గాయత్రీ మాత స్వరూపమే పంచకోశాత్మక శరీరమును సూచిస్తుంది. పంచకోశ జాగరణకు మానవశరీరములోని పంచజ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియముల సమన్వయ సిద్ధి చాలా అవసరము. సాధకుడు నిరంతరము తన ఇంద్రియ ములను వశములో ఉంచుకుంటూ ఒక్కొక్క కోశమును తన అధీనములోకి తెచ్చుకోవాలి. శాస్త్రములో పంచకోశసాధనకు సంబంధించి ప్రతీ కోశము నకు వివిధరకాల సాధనలు చాలా స్పష్టంగా నిర్దేశించబడ్డాయి.

ఉదా: అన్నమయకోశ సాధననే తీసుకుంటే దానికి శాస్త్రము చెప్పిన సాధనలు ముఖ్యంగా 1. ఉపవాసము 2. ఆసనము 3. తత్త్వశుద్ధి 4. తప శ్చర్య. అలాగే ప్రాణమయకోశ సాధనలో ప్రాణాయామము, ముద్రలు, బంధాలు, గ్రంథిభేదనం వంటివి చేయబడతాయి. ఇలా ఒక్కొక్క కోశమును శుద్ధి చేసుకుంటూ పంచకోశములను అధీనములోకి తెచ్చుకున్న సాధకునికి సిద్ధులు కరతలామలకమౌతాయి.

కానీ ఇది అంత ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. సాధకుడు నిష్ఠావంతుడై ఎడతెగకుండా సాధన చేస్తూనే వుండాలి. జన్మజన్మాంతరముల సాధన కొనసాగుతుంది. సాధన పరిపక్వమైనప్పుడు ఫలితము చేతికందుతుంది. సాధన అంటే కేవలం ముక్కుమూసుకుని చెట్టు క్రింద కూర్చుని ఏదో ఒక మంత్రమును జపించుట మాత్రం కాదు, అది తపస్సు అని అనిపించుకోదు.

లక్ష్యమునకు తగ్గ మానసికస్థితి తప్పకుండా పొందాలి. మనోపరిణతి జరిగితే తప్ప సాధన ఫలవంతమవ్వదు.

పూర్వం విశ్వామిత్రుడు నాలుగుసార్లు నాలుగు దిక్కులకూ వెళ్ళి తపించి తపించి తన మనస్సును ఓ రాజు స్థాయి నుండి బ్రహ్మర్షి స్థాయికి వృద్ధిచేసుకున్నాడు. మధ్యలో ఎన్నోసార్లు అవనతి కూడా చెందాడు. ఐనా మళ్ళీ నిలబడి తన తపస్సును కొనసాగించి చివరకు వశిష్టమహర్షుల వారిచేత 'బ్రహ్మర్షి' అని అనిపించుకున్నాడు. తపస్సు అనేది సాధకుడిని ఆ స్థాయికి తీసుకెడుతుంది. ఆ తపస్సులో భాగంగానే సాధకుడు పంచకోశ సాధన చేయాలి. ఇది చాలా కష్టతరమైన ప్రక్రియ.

ద్వాపరయుగంలో కుంతీదేవి దూర్వాసమహర్షి అనుగ్రహముతో మంత్రదీక్ష పొందినది. వివాహము తరువాత సంతానం కోసం కుంతీదేవి ఈ పంచకోశసాధన చేసి దేవతల అనుగ్రహముతో కుమారులను పొందినది. నిష్ఠావంతమైన స్వీయసాధనతో పాటు గురుకృప ఉంటేనే ఈ సాధన సిద్ధిస్తుంది. ఐతే సామాన్యులు కూడా ఇందులో చెప్పబడిన చిన్నచిన్న సాధనలను నిత్యజీవితములో సులభముగా చేసి మంచి ఫలితములను పొందగలరు. ఆధ్యాత్మిక లాభముతోపాటు ఆరోగ్యము, భౌతిక లాభములు కూడా ప్రాప్తిస్తాయి. ఆ ఉద్దేశ్యముతోనే ఈ పుస్తకము అందించటం జరిగింది.

ఈ పుస్తక ముద్రణకు సహకరించిన శ్రీమతి రాజ్యం, శ్రీమతి ఝాన్సీలక్ష్మి, చిరంజీవి అట్లూరి వరుణ్‌లకు అఖండ గురుసత్తా అనుగ్రహ ఆశీస్సులు.

ఇట్లు

మీ లక్ష్మీరాజగోపాలు

క్రమానుగత పట్టిక

క్ర.సం. విషయం .... పుట సంఖ్య

పంచకోశములు 9

1. అన్నమయ కోశము 11

2. ప్రాణమయ కోశము 52

3. మనోమయ కోశము 86

4. విజ్ఞానమయ కోశము 117

5. ఆనందమయ కోశము 143

విశ్వకర్మా సూక్తము ఋగ్వేదము 4-10-81 165

పంచ కోశములు

గాయత్రీదేవి యొక్క పంచ ముఖములు గాయత్రీ మంత్రమునందలి పంచ భాగములు 1.ఓం, 2. భూః భువః స్వః, 3. తత్స వితుర్వరేణ్యం, 4.భర్గోదేవస్య ధీమహి, 5. ధియో యోనః ప్రచోదయాత్. గాయత్రీ యొక్క ఈ పంచ భాగములలో మానవ జీవితములోని బాహ్య, అంతర సమస్యలను పరిష్కరించగల సందేశము నిక్షిప్తముగా ఉన్నది. మానవ శరీరము పంచ భూతములతో నిర్మించబడినది, ఆత్మ పంచకోశములతో ఆవరింపబడి ఉన్నది. మానవ శరీరము పృధ్వి, జలము, వాయువు, అగ్ని మరియు ఆకాశముల మిశ్రమముతో ఏర్పడినది. మన శరీరము ఆత్మకు ఒక పనిముట్టువంటిది. 5 ప్రాకారములతో ఏర్పడిన కోటలో జీవుడు బందీగా ఉన్నట్లు పంచకోశములతో ఏర్పడిన శరీరములో ఆత్మ ఉన్నది. గాయత్రీ మాత పంచ ముఖములు పంచకోశములకు సంకేతము. కోశము అనగా ఖజానా. ఆత్మ వద్ద 5 ఖజానాలు ఉన్నాయి, అవి 1. అన్నమయ కోశము, 2. ప్రాణమయ కోశము, 3.మనోమయకోశము, 4. విజ్ఞానమయ కోశము, 5. ఆనందమయకోశము. ఒక్కొక్క కోశము ఒక రకమైన ఖజానతో నిండి ఉన్నది, బహుమూల్య సంపదతో నిండి ఉన్నది. కుబేరని వద్ద నోట్లకు ఒకటి, వెండికి ఒకటి, బంగారానికి వేరొకటి విడివిడిగా అరలున్నట్లు మన పంచకోశములు అను 5 ఖజానాలు ఆత్మకు ఉన్నాయి. పంచకోశ సాధన వలన సిద్ధి లభించి అగణిత సంపదలు, సుఖసంతోషములు లభిస్తాయి, స్వర్గములో ఏ ఆనందాలను పొందగలమో సశరీరముగా ఆ ఆనందము పంచకోశ సాధనవలన లభిస్తుంది. ఈ పంచకోశములను ఉపయోగించు కుంటే ఎన్ని గొప్ప ఫలితాలు వస్తాయో, వాటిని దుర్వినియోగం చేయటం

వలన అంతే నష్టం జరుగుతుంది. పంచకోశములపై సాధనద్వారా ఆధిపత్యము సాధించిన తరువాత ఈ ఐదు వాహనములపై మనం కోరినప్పుడు కోరిన విధంగా సవారీ చేయవచ్చు. ఇవి మానవులకు 5 ఆయుధములు.

పంచ తత్వములు, పంచకోశములు, పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, పంచ ప్రాణములు, పంచ ఉపప్రాణములు, పంచ తన్మాత్రలు, పంచ యజ్ఞములు, పంచ దేవతలు, పంచ యోగములు, పంచాగ్నులు, పంచవర్ణములు, పంచ స్థితులు, పంచావస్థలు, పంచ శూలములు, పంచ క్లేశములు మొదలైన అనేక పంచకములు గాయత్రీమాత పంచ ముఖములతో సంబంధాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. వీని సిద్ధిని పొందిన పురుషార్థి అయిన వ్యక్తి, ఋషి అవుతాడు. ఋషి, మహర్షి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి స్థాయి నుండి ఒక్కో తరగతిలో ఉత్తీర్ణత సాధించి దేవర్షి స్థాయికి ఎదుగుతాడు. భారతదేశము ఇటువంటి ఋషులకు పుట్టినిల్లు. **భౌతిక ప్రపంచములో పొందే సుఖముకు కొన్ని వందల రెట్లు ఆత్మిక ఉన్నతి యందు ఉన్నది. ఆరోగ్యవంతమైన పంచకోశములతో ఉన్న సంపన్నమైన ఆత్మ తన వాస్తవిక స్వరూపము పొంది అనిర్వచనీయమైన ఆనందము పొందగలుగుతుంది. అప్పుడు బ్రాహ్మీ స్థితి యొక్క విలువ, గొప్పతనము అనుభవంలోకి వస్తుంది.** క్షుద్ర విషయములకు ప్రాకులాడక ఎన్నో రెట్లు సుఖమునిచ్చు ఆత్మానందము కొరకు తపస్సు, త్యాగము చెయ్యటానికి సంకోచమెందుకు? పంచముఖీ గాయత్రీ యొక్క సాధన పంచకోశ సాధన. శ్రద్ధ, ధృఢమైన ఆత్మ విశ్వాసముల ద్వారా, గాయత్రీ ఉపాసన, సేవామయ జీవనముల ద్వారా నిరంతరము సోపానములను ఎక్కుతూ ఉన్నత శిఖరములను చేరుకొనవచ్చు.

1. అన్నమయ కోశము

పరిణామక్రమంలో మొత్తము మానవజాతి ఒక విశేషమైనటువంటి స్థితికి చేరుకుంది. ఆ విషయాన్ని మొట్టమొదట ప్రపంచంలో ఉన్నటువంటి సంపూర్ణ మానవజాతి అర్థం చేసుకోవాలి. దానికి ఈనాడు కమ్యూనికేషన్స్ ఇంత విశాలంగా పెరగడానికి మొదటి కారణం. ఈ కంప్యూటర్స్, కమ్యూని కేషన్ రంగాలలో వచ్చినటువంటి అద్భుతమైన మార్పులు ముఖ్యంగా ఈ ఇంటర్నెట్ ఇవన్నీ కూడా ఎందుకు ఈనాడు ప్రపంచంలో ఇంత త్వరితగతిన మానవ సమాజానికి అందిచబడుతున్నాయి అంటే సంపూర్ణసృష్టిలో ఉన్నటువంటి మానవ శరీరధారులు అందరూ కూడా ఒకే చేతనత్వ స్థాయికి చేరుకున్నారు. ఆ చేరుకున్నారు అనేటటువంటి విషయాన్ని గుర్తించలేక పోతున్నారు వాళ్ళు. క్లాస్‌లో, సబ్జెక్టు యొక్క సిలబస్ అందరికీ సమానంగా అందజేయబడుతుంది. పరీక్షలు దగ్గర పడినప్పుడు స్థాయీ భేదం ఉండ వచ్చు కాని, పాఠ్యాంశములు అందరికీ ఒక్కటే. పాఠ్యాంశములు ఖచ్చితంగా పూర్తి చేయబడతాయి. తేడా ఎక్కడ రావచ్చు సిలబస్‌లో, ఒక్కొక్కళ్ళకి ఒక్కొక్క సబ్జెక్టు మీద ఎక్కువ ఇష్టం ఉండవచ్చు. ఆ సబ్జెక్టులలో కూడా ఒక విశేషమైనటువంటి ఉపభాగంలో, సబ్-సబ్ లో ఎక్కువ అభిరుచి ఉండవచ్చు. దానిమీద నువ్వు ఎక్కువ విశేషమైనటువంటి జ్ఞానం ఆర్జించుకున్నప్పటికీ నువ్వు నేర్చుకోవలసినటువంటి విషయాన్ని పూర్తిగా నేర్చుకున్నావు. **ఇంక నువ్వు పరీక్షకి తయారు కావచ్చు అనేటటువంటి శంఖారావం ఈనాడు చేయబడుతోంది. దీన్ని గుర్తుంచుకోండి.** ఇక్కడ మతంతో సంబంధం లేదు, మీ యొక్క జాతితో సంబంధం లేదు, మీ యొక్క వయస్సుతో సంబంధం లేదు, మీ యొక్క ఆర్థికపరమైనటువంటి పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయి,

దానితో సంబంధం లేదు. మరి దేనితో సంబంధం ఉంది? మీ యొక్క చేతనత్వస్థాయి ఏ విధంగా పనిచేస్తోంది.

ఈ చేతనత్వస్థాయి గురించి తెలుసుకోవడానికి 14 ఉపకరణాలు మాత్రమే మన దగ్గర ఉన్నాయి, అవి ఆరు చక్రాలు, ఐదు కోశాలు, మూడు గ్రంథులు. వాటినే మనము 14 భువనాలు అంటాము. వీటి యొక్క సాధనే, వీటి యొక్క అవగాహనే, వీటిని ఉపయోగించుకోవడమే మనము సంపూర్ణ మానవ జాతికి అందించవలసిన విషయము. మానవ జాతికి అందించడం తరువాత, ముందు మనము నేర్చుకోవాలి దానిని. అందుకే మీకు నిరంతరం నేను ఒకే విషయాన్ని చెప్పుకుంటూ వస్తున్నాను. పాపము–పుణ్యము, శాస్త్రాలలో ఏమి చెప్పబడి ఉన్నదో, సమాజంలో ఎలా జీవించాలని చెప్పబడు తున్నదో ఇదంతా మీకు ముఖ్యం కాదు. సాధకులకి అది ముఖ్యం కాదు, మరి ఏది ముఖ్యం? అసలు ఈ సృష్టి ఎందుకు ఏర్పడింది? ఈ సృష్టిలో మీ యొక్క పాత్ర ఎంత? ఆ పాత్రలో నువ్వు ఈ శరీరధారిగా ఉన్నప్పుడు, ఈ దేశకాల పరిస్థితులలో, ఈ 20 ఏళ్ళలోను, 30 ఏళ్ళలోను నువ్వు చేయవలసిన పని ఏమిటి? ఈ మూడు ప్రశ్నలకి అతి స్పష్టమైనటు వంటి జవాబు, ఏ విధమైనటువంటి అనుమానాలకు అందులో తావులేదు. అక్షరాలను మింగేయడం, అస్పష్టంగా చెప్పడం, అవునా–కాదా అనేటటువంటి ఒక డోలాయమాన పరిస్థితి లో మాత్రం సాధకుడు ఉండడు. ఖచ్చితంగా వాడికి తెలుస్తుంది.

వాడు ఇది ఈ జన్మలో ఈ సంవత్సరం నుంచి, తన మృత్యువు వరకూ చేయవలసినటువంటి కార్యక్రమము అని చెప్పటంలో, అందరూ ఒకేలా ప్రవర్తిస్తారు అని కాదు. మారుతుంది, ఏం మారుతాయి? వర్ణాలు మారుతాయి, ఆశ్రమాలు మారుతాయి. వర్ణాశ్రమ ధర్మాలు అని ఋషులు మనకు అందించినటువంటి ఆ వర్ణాలను, ఆ ఆశ్రమాలను మనము మర్చిపోయాము. ఉదాహరణకి పసుపు రంగు వర్ణము ఉంది, పసుపు రంగు

వర్ణము మీద ఆధారపడేటటువంటి చేతనత్వము గల వ్యక్తులు ఏం చేస్తారు? పసుపు అంటే మనం ఏం చెప్పుకున్నాము, సమృద్ధి. దానికి బీజం ఏం చెప్పుకున్నాము మనము 'శ్రీం' బీజం. అందుచేత వాడు ఏం చేస్తాడూ, వాడు సమృద్ధి కోసం ప్రయత్నం చేస్తుంటాడు. ఇక ఎక్కడికి వచ్చినా వాడు ఏం నేర్చుకున్నాడు అన్నది ముఖ్యం కాదు, ఆ నేర్చుకున్నది సమృద్ధికి ఎలా ఉపయోగపడుతుంది అనేటటువంటి నిరంతరమైనటువంటి ఆలోచన వాడి వర్ణంలో ఉంటుంది. ఆ వర్ణం ఎక్కడ ఉంటుంది? వాడి శరీరంలో ఉ ంటుంది. వాడి శరీరాన్ని గనక మనము సూక్ష్మదృష్టితో చూడగలిగితే మనకు ఆ వర్ణాలు కనిపిస్తాయి. పసుపు రంగు వర్ణము గల వారందరూ కూడా 'శ్రీం' బీజ ఉపాసకులే. అలాంటి వాళ్ళ చేతులు దేని మీద పడినా ఏమవుతుంది? మట్టి కూడా బంగారంగా మారుతుంది. దానిని వైశ్యులు అన్నారు మన వాళ్ళు. కాని మనం ఏమని అర్థం చేసుకుంటున్నాము!

ఒక దేశ కాల పరిస్థితులలో ఒకానొక శరీర ధారులకు పుట్టీ పుట్టడం తోనే ఆ జన్మ తోనే వాడు ఆ వర్ణం వాడు అనుకుంటాం. కాని అలా కాక పోవచ్చు. వాడి రంగు ఎలా ఉందో, వాడి వర్ణం ఎలా ఉందో, ఆ వర్ణానికి తగినట్టుగా వాడి ప్రవర్తన ఉంటుంది, ఆశ్రమం ఉంటుంది. అందుచేత నాలుగు వర్ణాలు ప్రకృతిలో చాలా ముఖ్యం.

"చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టం గుణకర్మవిభాగశః।
తస్య కర్తారమపి మాం విద్ధ్యకర్తారమవ్యయమ్॥"(భ.గీ... 4.13)

భావము: బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్ర వర్ణముల వారిని వారి గుణకర్మల ననుసరించి వేర్వేరుగా సృష్టించితిని. ఈ సృష్టి కార్యక్రమమునకు నేనే కర్త నైనను, శాశ్వతుడును పరమేశ్వరుడను ఐన నన్ను వాస్తవముగ 'అకర్తను' గా తెలిసికొనుము.

వాడి యొక్క గుణాలు, కర్మలను బట్టి విభాగం జరుగుతుంది తప్ప వాడు ఎక్కడ పుట్టాడు, ఏ కులంలో పుట్టాడు అనేటటువంటి మీమాంస

అసలు ఎప్పుడూ కూడా వేదకాలంలోని ఋషులకు రాలేదు. ఇప్పుడు కూడా మనకి రాకూడదు. ఏమిటి ఆ నాలుగు రంగులు? సూర్యుని నుంచి వచ్చేటటువంటివి ఏడు. ఎనిమిదో కిరణం మానవ జాతి పట్టుకోలేదు, పట్టుకుందంటే మానవ జాతి స్థాయి నుంచి వాడు మారిపోవాలి. ఇంకోజాతికి–ఏ గంధర్వుడుగానో, ఏ కింపురుషుడు గానో! ఆ జాతిలో పుడితే తప్ప సూర్యకిరణాలకి ఉన్న ఏడు రంగులకంటే భిన్నంగా ఉన్నటు వంటి రంగులను పట్టుకోలేడు. సూర్యకిరణాలలో ఈ ఏడు రంగులనే కాదు, ఇంకా చాలా ఉన్నాయి. ఇన్‌ఫ్రారెడ్ ఉంది, అల్ట్రా వైలెట్ ఉంది, ఎక్సరేలు ఉన్నాయి, కాస్మిక్ రేస్‌లు ఉన్నాయి. కాని మన శరీరం ఆ వర్ణము లను పట్టుకోలేదు. అందులో నీలము (బ్లూ), ఇండిగో (వంకాయ రంగు), వైలెట్ (ఊదారంగు) ఇవి నీలి–ఎరుపు రంగు మిశ్రమాలతో వచ్చేటటువంటి కొంత మార్పులు. నీలము రంగు చాలా ఎక్కువగా ఉండి ఎరుపు రంగు తక్కువగా ఉంటే దానిని ఇండిగో అంటాము. ఎరుపు రంగు ఎక్కువగా ఉండి నీలి రంగు తక్కువగా ఉంటే దానిని వైలెట్ అంటాము. అందుచేత ఈ మూడు రంగులు–బ్లూ, ఇండిగో, వైలెట్ గనక మనము వదిలేస్తే, ఇంక మిగతావి నాలుగు రంగులు–ఎరుపు, నారింజ, పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు. ఈ నాలుగు వర్ణాలకు సంబంధించినటువంటి విశేషమైన జ్ఞానము మనకు గాయత్రీ యొక్క పంచకోశ సాధన అందిస్తుంది. దీనిని మనం ఏ విధంగా తెలుసుకోవాలి?

ఆరు చక్రాలు, ఐదు కోశాలు, మూడు గ్రంథులు, వీటియొక్క విజ్ఞానమే మొత్తము ఆధ్యాత్మికత. నిరంతరం గుర్తు చేసుకోండి దానిని. మనము ఎప్పుడు మాట్లాడుకున్నా హిందువులుగా కాని, ముస్లింలుగా కాని, క్రిష్టియన్స్‌గా కాని, మిగతా దానిలా మాట్లాడుకోం మనం. మనం ఏ భాషలో మాట్లాడుకుంటాం? మానవ శరీరధారులము. మానవ శరీరధారి వాడు ఎవడైనా, వాడికి తెలిసినా, తెలియకపోయినా వాడి శరీరంలో ఆరు చక్రాలు ఉంటాయి. ఎలా ఆరు చక్రాలు ఉన్నాయని మనం గమనించగలం?

ముక్కు–వాసనచూస్తుంది–గంధము–మూలాధార చక్రం.

నాలుకకి–రుచి తెలుస్తుంది–స్వాధిష్టానచక్రం.

కళ్ళు–రంగుని, ఆకృతిని చూడగలుగుతున్నాయి–మణిపూరకచక్రం.

స్పర్శ–వేడిగా ఉందా, చల్లగా ఉందా తెలుస్తుంది–అనాహతచక్రం.

నోట్లోంచి–మాటలు వస్తున్నాయి, వాక్కును ఉచ్చారణ చేయగలుగుతున్నాడు–విశుద్ధిచక్రం.

ఇవన్నీ కూడా మనస్సుతో కలిసి ఉన్నప్పుడే పనిచేస్తూ ఉంటాయి – ఆజ్ఞాచక్రము.

మనస్సు అక్కడ లేకపోతే మనం ఏం తిన్నామో మనకి గుర్తుండదు. కళ్ళ ముందే మనకు తెలిసున్నటువంటి వ్యక్తి వెళ్ళిపోతూ ఉంటాడు కాని మనం గుర్తించము, ఇది ఆజ్ఞాచక్రము. అది ఆజ్ఞాపిస్తూ ఉంటుంది ఏ ఇంద్రియాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో.

ఇదంతా కాకుండా దీనిని నియంత్రణ చేసేటటువంటి బుద్ధి, అది సహస్రారము.

ఇవి లేనిది ఎవరికి చెప్పండి? మానవ శరీరధారి అయినవాడెవడైనా ఉంటే ఇవన్నీ ఉంటాయి. తేడా–జన్యుపరమైన మార్పుల వల్ల గాని, ఆహారంలో మార్పుల వల్ల గాని, వాడు చేసుకున్న కొన్ని కర్మలవల్ల గాని, కొన్ని ఇంద్రియాలు అంత పటిష్టంగా ఉండకపోవచ్చు. కాని ఉండటం ఈ ఆరు చక్రాలు అందరికీ ఉంటాయి. ఈ చక్రాలతో వచ్చేటటువంటి జ్ఞానమును కోశాలు అంటాము. ఖజానా, రత్నాగారము, ధనము నిలువ చేసుకునేటటువంటి కోశాగారము. ఇవి ఎన్నుంటాయి మన దగ్గర? పృథ్వీతత్త్వము, మూలాధార చక్రాన్ని ఉపయోగించి మనం సంపాదించుకొనేటటువంటి కోశము ఒకటి. అన్నమయ కోశము అంటాం దాన్ని. ఈ అన్నమయ

కోశము అంతా దేని ద్వారా మనకు వస్తోంది? మూలాధార చక్రం ద్వారా మనకు లభిస్తోంది. ఈ ఖజానా అంతా కూడా అక్కడి నుంచి వస్తోంది మనకి.

దాని తర్వాత స్వాధిష్టాన చక్రానికి వెళతాము మనం. ఈ స్వాధిష్టాన చక్రం ద్వారా మనకు లభించేటటువంటి మొత్తము ఖజానా కామమయ శరీరము, కోరికల శరీరము, అభిరుచుల శరీరము ఏర్పడుతుంది మనకి. రుచి అంటామే – ఒకరికి తీపి ఇష్టం, ఇంకొకరికి కారం ఇష్టం, ఈ తేడా ఉందే తీపి ఇష్టం కారం ఇష్టం అనేది, వాడు స్వాధిష్టాన చక్రాన్ని ఉపయోగించుకుని తన అనేక జన్మల సంస్కారాల ద్వారా శరీరములో నిబిడీకృతం చేసుకున్నటువంటి కామమయ శరీరము అది. దానినే ఆస్ట్రల్‌బాడి అని థియాసఫిస్ట్స్ అంటారు, వైటల్ బాడీ అని అరవిందో అన్నాడు, ప్రాణమయ కోశము అని మనము (వేదాంతులు) అంటాము. కాని అది దేని వల్ల మనం సాధించగలిగాము ఈ ఖజానాన్ని అంటే స్వాధిష్టాన చక్రం యొక్క పరిపూర్ణ ఉపయోగం.

ఇంకాస్త పైకి వెళ్తాం మణిపూరక చక్రం వస్తుంది. మణిపూరక చక్రాన్ని ఉపయోగించుకొనేటటువంటి ఒక జ్ఞానేంద్రియం ఉంది, ఒక కర్మేంద్రియం ఉంది. జ్ఞానేంద్రియం కళ్ళు, కర్మేంద్రియం కాళ్ళు. దీని ద్వారా ఉపయోగించుకొని మనము సంపాదించుకొనేటటువంటి కోశము, ట్రెజర్, ధనము, మనోమయ కోశము. ఈ మనోమయ కోశమును మాత్రం మనం చాలా జాగ్రత్తగా వివేచన చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈ మనోమయ కోశాన్ని చాలా లోతుగా చదువుకోవాలి గనుక దాన్ని రెండు భాగాలుగా చదువుతాం మనము. ఒకటి 'సరూప' మనోమయ కోశము, రూపముతో ఉన్నటువంటి మనస్సు, రూపాలను గుర్తించేటటువంటి మనస్సు, రంగులను గుర్తించేటటు వంటి మనస్సు. ఇంకోటి 'అరూప' మనస్సు అంటే రూపం లేని మనస్సు, అంటే రూపం ఉన్నటువంటివి కాకుండా, రూపం లేకుండా ఉండేటటువంటి

విషయాలను అర్థం చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడేటటువంటి మనస్సు. ఇది ఏ చక్రముని ఉపయోగించుకొని సంపాదించుకొన్నటువంటి జ్ఞానము? మణిపూరక చక్రము ఉపయోగించుకొని సంపాదించుకొన్నటువంటి జ్ఞానము. దానినే మనోమయ కోశము అంటాము.

ఇంకాస్త పైకి వెళితే అనాహత చక్రము, ఈ అనాహత చక్రము వాయుతత్వం వల్ల మన శరీరంలో ఏర్పడుతుంది అని మనం చెప్పుకుంటున్నాము. ఈ అనాహత చక్రంలో కూడా మళ్ళా ఒక జ్ఞానేంద్రియం ఉంటుంది, ఒక కర్మేంద్రియం ఉంటుంది. వాయుతత్వం యొక్క కర్మేంద్రియము చేతులు, వాయుతత్వం యొక్క జ్ఞానేంద్రియము చర్మము, స్పర్శ. చర్మముతో స్పర్శ యొక్క జ్ఞానమును పొందుతాము, చేతులతో మన స్పర్శను ఇంకొకరికి అందజేస్తాము. దీనివలన ఏర్పడేటటువంటి కోశమునే మనము విజ్ఞానమయ కోశము అంటాం. అందువల్ల విజ్ఞానమయ కోశంలోకి మనం లోతుగా వెళ్ళగలిగితే ముద్రలు అనేటటువంటి ఒక అద్భుతమైన విజ్ఞానాన్ని మనం అర్థం చేసుకోగలుగుతాం, కేవలము చేతివేళ్ళని తిప్పుకుంటూ. చేతి యొక్క ఐదు వేళ్ళు కుడిచేతిలో ఉన్నాయి, ఐదు వేళ్ళు ఎడం చేతిలో ఉన్నాయి. కేవలము ఈ ఐదు వేళ్ళను ఐదు కర్మేంద్రియాలకు సంబందించిన, ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబందించినటువంటి వేళ్ళను ముడుచుకుని కావలసిన పనిని మనము సాధించుకోవచ్చును. మీరు ప్రపంచంలో ఎక్కడికి వెళ్ళిపోనక్కర్లేదు కాని అది విజ్ఞానమయకోశం అన్నది గుర్తుంచుకోండి.

నేను అన్నమయకోశంలో, మనస్సులో – మనోమయకోశంలో ఏ మార్పు రాకుండా, విజ్ఞానమయ కోశం యొక్క ఏ విధమైనటువంటి థియరేటికల్ నాలెడ్జ్ లేకుండా చిన్ముద్ర పెట్టేస్తాను, ఇలాగ నాకు జ్ఞానం వచ్చేయాలి అంటే రాదు. ముద్ర ఇదే. స్విచ్ వెయ్యడం ఏముంది ఇలా స్విచ్ నొక్కడమే, కాని స్విచ్ నొక్కేముందు మన శరీరంలోకి కావలసినటువంటి మార్పులను మీరు చేసుకోవాలి. అందువల్లనే ముద్రావిజ్ఞానం గురించి

నేను మీకు చెప్పడం లేదు. కాని **గాయత్రీ మంత్రంలో సాధకుడికి, గాయత్రీకి 24 ముద్రలు ఉన్నట్లు తెలియాలి. ఎవరికైతే ఈ 24 ముద్రలు గురించి తెలియదో వాడి యొక్క గాయత్రీ సాధన నిష్ఫలం అయిపోతుంది అంటాడు. ఎక్కడ నిష్ఫలం అవుతుందీ, విజ్ఞానమయకోశ స్థాయిలో. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ స్థాయిలో నిష్ఫలం అవ్వదు. అది చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది మీకు.** కాని చేతి వేళ్ళను మాత్రమే ముడిచేసి ప్రపంచంలో జరిగేటటువంటి మార్పులను మీరు నియంత్రించగలరు అన్నది ఒక విజ్ఞానం గనుక, మనకి నిజంగా ఇప్పుడు అర్థం అయిపోయినా మానసికస్థాయి మారకుండా ఆ ముద్రలు మనకి ఉపయోగపడవు. ఆ విజ్ఞానమయ కోశం యొక్క ఖజానాను అర్థం చేసుకోవడానికి మనం అనేక జన్మల నుంచి విజ్ఞానమయ కోశంలో సంపాదించుకున్నటువంటి మన ఖజానా, మనం సంపాదించుకున్నాం అది, మన శరీరంలో ఉందా విజ్ఞాన మయ కోశం దాని గురించి కావలసిన విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవడము– ఎన్నవది అయిందది! నాల్గవది.

దీని తరువాత ఐదవది చివరిది ఆనందమయ కోశము–వాక్ శక్తి. ఎంత అందంగా వండినా, ఎంత కమ్మగా వండినా, ఎంత ఆ వంట యొక్క విజ్ఞానము, జ్ఞానము మనకు తెలిసినా ఆ పెడుతున్న వాడు 'ఛీ', 'ఫో'. అని పెట్టాడనుకోండి, ఆ తిండి యొక్క రుచి మీకు ఉండదు. మీరు ఆకలితో ఉండి తింటే తినొచ్చు కాని, ఆ తిండి యొక్క ఆనందం మనకు లభించదు. అది దేని మీద ఆధారపడి ఉందీ, వాక్కు మీద ఆధారపడి ఉంది. ఉదా! నువ్వు చాలా కష్టపడ్డావు, ఏమీ చెయ్యడు గురువు కాని, 'నువ్వు కష్టపడ్డావు' అన్న ఒక్క మాట అంటాడు, మొత్తం అలసట తీరిపోతుంది మీకు. చాలా కష్టపడ్డాడు, మిలాదపీ చరిత్ర చదివితే మీకు తెలుస్తుంది అసలు కష్టపడటమంటే ఏంటో, మీరేం కష్టపడుతున్నారు? అసలు మనం ఏం కష్టపడుతున్నాం? మనం ఏం కష్టపడటంలా! కాని అక్కడ కూడా ఆ

గురువు యొక్క భార్య 'పరవాలేదులే నీకు' అనేటటువంటి ఆ మాట అనడం వల్ల వాడు అన్ని కష్టాలు కూడా భరించగలిగాడు. ఈ వాక్‌శక్తి యొక్క ధనాగారము, వాక్‌శక్తి యొక్క ఉపయోగం ఎక్కడ ఉందో దానిని మనం ఆనందమయ కోశం అంటాం.

అందుచేత ఆరు చక్రాలు, ఆరు చక్రాల ద్వారా మనం నేర్చుకున్నటువంటి సంపద, మనం దాచుకున్నటువంటి సంపాదన మూడు తాళం చెవులతో భద్రపడి ఉంటుంది. బ్యాంక్ మేనేజర్స్ వాళ్ళు ఏం చేస్తూ ఉంటారు, సాధారణంగా రెండు తాళం చెవులు ఉంటాయి, ఒకటి మేనేజర్ దగ్గర ఉంటుంది, ఇంకోటి ఒక సీనియర్ ఆఫీసర్ దగ్గర ఉంటుంది. మన కోశాలు అంతకంటే ఖరీదు అయిన ధనాగారము కనుక మూడు తాళాలు ఉంటాయి. ఆ మూడు తాళాల్ని ఒకేసారి విప్పాలి మీరు. వేరు వేరు గా విప్పితే కావల్సినటువంటి శక్తి, కొంచం కొంచం గానే లీకు అవుతుంది. దానినే బ్రహ్మ గ్రంథి, రుద్ర గ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి అన్నారు. ఇది తప్ప ఆధ్యాత్మికత లో మీరు నేర్చుకోవల్సింది ఏమీ లేదు, నేర్చుకోగలిగేది ఏమీ లేదు. పరిణామ క్రమంలో మనము ఈ ఆరు చక్రాలలో ఏదో ఒక చక్రం మీద ఒక జీవితంలో దృష్టి పెట్టగలుగుతాం. అన్ని చక్రాల మీద దృష్టిపెట్టి ఒకేసారి అన్నీ నేర్చుకోలేం కదా. లేకపోతే ఏం చేస్తూ ఉంటాం ఒక చక్రాన్ని నేర్చుకోవడానికి ఉపయోగించుకుంటూ ఉంటాం, ఇది వరకు ముందే నేర్చుకున్నటువంటి చక్రాన్ని పూర్తిగా ఉపయోగించుకుని డబ్బు బ్యాంకు లో వేస్తూ ఉంటాము. ఉదా!! కామర్స్ ఏదో చదివాడు వాడు దానితో ఉద్యోగం సంపాదించుకున్నాడు, బ్యాంకులో డబ్బు వేస్తూ ఉంటాడు, ఈ లోపల కాళీ సమయంలో 'లా' చదువుతూ ఉంటాడు. ఒక చక్రం ఎలా ఉపయోగించాలో నేర్చుకుంటూ ఉంటాడు, ఇంకో చక్రంతో కోశాలు నింపుకుంటూ ఉండవచ్చు.

ఇదంతా నేర్చుకుని, ఇదంతా చేసుకుని కావలసినటువంటి ధనము ఆరు చక్రముల ద్వారా, ఐదు కోశములలో పెంచుకున్నటువంటి వ్యక్తి

ఇంక నాకు చాలు ఆర్జించినది... బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అనేటటు వంటి తాళాలు వీడే వేసుకున్నాడు. ఒకడికి కోపం వచ్చి, లోపల నుంచి తాళం వేసేసుకున్నాక తాళం బయటపడేసాడు కిటికీలోంచి. ఇప్పుడు బయటకు రావాలి వాడు, అలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడింది. ఈ డబ్బు సంపాదనలో, డబ్బు అంటే అర్థం అయింది కదా! ఐదు కోశముల యొక్క సంపాదనలో ఆరు చక్రముల యొక్క ఉపయోగం నేర్చుకుంటూ, సంపాదించుకుంటూపోయాడు. సంపాదించుకుంటూ ఏం చేసాడు తాళం వేసుకుంటూపోయాడు. తాళాలు వేసుకుంటూ పోయిన తరువాత తాళాలు ఎక్కడ పెట్టాడో మర్చిపోయాడు, ఆ మర్చిపోయిన స్థితిలో ఉన్నాం మనం. కోశములు, షట్చక్రముల గురించి ఎందుకు మాట్లాడుతున్నాం అంటే వీటి గురించి మనకు ఇంక అవసరం లేదు. కావలసినటువంటి కోశాలు, మనకు కావలసినటువంటి ధనాగారము మన దగ్గర ఉంది. కావలసినటువంటి ధనాన్ని, ధనాగారాన్ని సంపాదించడానికి కావలసిన మెళకువలు మనకు తెలుసు కాని, ఆ తాళాలను తెచ్చుకోవాలి మనం. ఆ తాళాల్ని ఉపయోగించి తాళాల్ని తెరవాలి. బయట పడేసారు కిటికీలోంచి ఇప్పుడు ఏంచేయవచ్చు, తలుపులు బద్దలు అయినా కొట్టవచ్చు మీరు. కాని అంత అద్భుతమైన ధనరాశి ఉన్నటువంటి దానిని అంత సులభంగా బద్దలుకొట్టే తాళాలు వెయ్యము కదా. అంత సులభంగా బద్దలు అయ్యేటటువంటి కట్టడాలను కట్టం. అందుచేత ఈ శరీరం అనేటటువంటి కట్టడాన్ని అంత సులభంగా బద్దలు కొట్టలేం మనం. సులభమే అయినా బద్దలు కొట్టలేం మనం. ఇంకొక దారి ఏంటి, ఖచ్చితంగా తాళం చెవులే మనం తెచ్చుకోవాలి. మరి తాళం చెవులు మనం ఏం చేసాం, బయట పడేసాము. అందుచేత ఇంకొక రెవరో మనకు తాళం చెవులు ఇవ్వాలి. ఆ తాళం చెవులు ఇచ్చే వ్యక్తి నే మనము ఏమంటాము **"గురువు"** అంటాము. ఇంకొకళ్ళు ఇవ్వాల్సిందే ఖచ్చితంగా మనంతట మనము అది తెరుచుకోలేము లోపల ఇరుక్కు పోయాము కదా!

ఆ మూడు గ్రంథులు – బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అనేటటువంటి మూడు గ్రంథులని తెరిచేటటువంటి తాళం చెవి ఎవడైనా ఇచ్చాడా మీకు? ఇవ్వలేదా? గాయత్రీ మంత్రం ఏంటి? వైష్ణవీ శక్తి. బుర్రలు పనిచెయ్యవు చెప్పడానికి కూడా, గాయత్రీ మంత్రమే ఆ తాళం చెవి. పేర్లు చెప్తున్నా కదా ఎన్ని సార్లు మనం చెప్పుకోవడం లేదు బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్ర్ణగ్రంథి అని. ప్రకృతిలో అనంతముగా ఈ శక్తిధారలు – బ్రాహ్మీ శక్తిధారలు, వైష్ణవీ శక్తిధారలు, శాంభవీ శక్తిధారలు ప్రవహిస్తున్నాయి. వాటిని మీరు ఉపయోగించుకుని మనలో ఉన్నటువంటి ఈ మూడు గ్రంథులను, గ్రంథులు అంటే తెలుసు కదా ముడులు. ఈ మూడు ముడులను కనుక మనము సరిచేసుకుంటే అప్పుడు మీరు ఏం చేయవచ్చు ఈ ఆరు చక్రాలను, ఐదు కోశాలను– బ్రహ్మగ్రంథి అంటే బ్రాహ్మీ శక్తి వైపు ప్రవహింప చేసుకోవాలి అంటే అటు వైపు ప్రవహింప చేసుకోవచ్చు, వైష్ణవీ శక్తి వైపు ప్రవహింపచేసుకోవాలి అంటే అటు వైపు ప్రవహింపచేసుకోవచ్చు, శాంభవీ శక్తి వైపు ప్రవహింపచేసుకోవాలి అంటే అటు వైపు ప్రవహింప చేసుకోవచ్చు. ఇవేవీ అక్కరలేదు ఈ మూడింటినీ కూడా ఈ మూడు శక్తి ధారలు కంటే పైనున్నటువంటి శక్తి స్థాయి వైపు వెళతాము అంటే మహర్‌జగత్ “ఓం భూర్భు వః స్వః” కాకుండా, ఇంకొక లోకము “మహః” అనేటటువంటి లోకము. ఆ లోకానికి అయినా మీరు ప్రయాణము చేసుకోవచ్చు. ఇది మొత్తముగా, స్థూలంగా, సూక్ష్మముగా ఆధునిక ధర్మము మనకు చెప్పే రహస్యము. ఇందులో కష్టమూ లేదు, అసంభవమైనది ఏమీ లేదు కాని, ఇది వరకు మన బుర్రలో దూరిపోయినటువంటి అనేక గ్రంథులను, అనేక రకాలైనటువంటి వాటిని మనం తీసేసి, మనం నేర్చుకున్నటువంటి విజ్ఞానాన్ని స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

మూడు గ్రంథుల్ని విప్పేటటువంటి తాళంచెవి ఏమిటి అంటే మరలా మనం క్వశ్చన్ మార్క్ వేసాం అనుకోండి అంటే ఇంతసేపు గాయత్రీ మంత్రం

గురించి చర్చించుకున్నది అర్థం కాలేదు అనే కదా? దానికి కారణం ఏమిటి అంటే ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో బుర్రను ఉపయోగించుకోవడం మానేసాము మనము, కామన్సెన్స్‌ని ఉపయోగించుకోవడం మానేసాము. చాలాసార్లు గురుదేవులు చెపుతూ ఉండేవారు పది రూపాయలకి ఒకవజ్రం దొరుకింది అని నువ్వు ఆనందంగా ఇంటికి తీసుకువస్తే, నువ్వు వజ్రాన్ని తెచ్చినట్టా తేనట్టా? వజ్రాన్ని మాత్రం ఖచ్చితంగా తేలేదు. ఎందుచేతంటే వజ్రం అయితే అది పది రూపాయలకి దొరకదు కనుక. అలాగే ఇంత అధ్బుతమైన కోశాగారము యొక్క తాళం చెవి "ఓం భూర్భువః స్వః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్" అని మీరు నోటితో అనీ అనగానే తాళంచెవి తెరుచుకుపోతే, ఇంక ఆ తాళం చెవికి అర్థం లేదు. అందుచేత ఆ తాళంచెవి వెనకాతల వాటిని తెరవడానికి కావలసినటువంటి కొన్ని విశేషమైనటువంటి ప్రయత్నాలు, కోడ్‌వర్డ్స్ ఉంటాయి. ఆ కోడ్‌వర్డ్స్‌ని తెలుసుకొనేటటువంటి ప్రక్రియే పంచకోశజాగరణ. అదే గురుదేవులు వ్రాసినటువంటి గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ యొక్క మూడవ భాగము.

ఈరోజు మనం అన్నమయ కోశం గురించి తెలుసుకుందాం. మన చేతుల్లో మనకి పూర్తిగా ఆధీనంలో ఉంటూ, దానిని ముట్టుకొని, స్పర్శించి మార్పు తెచ్చుకోగలిగేటటువంటి కోశము అన్నమయ కోశము కనుక, అక్కడ నుంచి మొదలెడదాం మనం. అన్నమయ కోశము అంటే చాలా మందికి ఈ స్థూల శరీరమే గుర్తుకు వస్తుంది కాని ఇది అన్నమయ కోశము కాదు! అన్నమయ కోశము యొక్క డబుల్. అందుకే దీనిని 'ఈథరిక్ డబుల్' అని పేరు పెట్టారు థియోసఫి సంస్థలో. మన వేదాంతంలో లింగ శరీరము, స్థూల శరీరము అని రెండు పేర్లు పెట్టుకుంటాం మనం. కనిపిస్తున్నటువంటి ఈ శరీరము, స్థూల శరీరము. ఈ స్థూల శరీరము లాగే ఉంటూ, స్థూల శరీరానికి కావలసినటువంటి ప్రొటోటైప్స్ ఖచ్చితంగా ఈ స్థూల శరీరము

ఎలా ఉందో అలానే ఉంటూ వాటికి కావలసినటువంటి సూక్ష్మశక్తులను అందజేసేటటువంటి ఇంకొక శరీరము, ఈ స్థూల శరీరముతోనే కలిసి ఉంది దాన్ని లింగ శరీరము అంటాం. మనము ఆ లింగ శరీరాన్నే అన్నమయ కోశము అంటాం. ఈ స్థూల శరీరాన్ని మనం అసలు పెద్దగా పట్టించుకోం కాని, ఈ స్థూల శరీరంలో ఉండేటటువంటి లక్షణాలు అన్నీ కూడా లింగ శరీరం లో ఉంటూ ఉంటాయి. దానినే ఆంగ్లంలో ఈథరిక్ డబుల్ అంటాము. అంటే దీని యొక్క డబుల్, వేరొక ప్రతిరూపం. అది ఉంది అని మనకు ఎలా తెలుస్తుంది? స్థూల జగత్తులో ఆకలేస్తుంది మనకి, అన్నం తింటాము కడుపు బరువు ఎక్కుతుంది, బరువు ఎక్కాక మత్తు వస్తుంది. స్వప్న జగత్తు లో కూడా ఇలాంటి శరీరాన్నే మనము గమనించు కుంటాం. మన శరీరం ఇలానే ఉంటుంది, అక్కడ కూడా ఆకలి వేస్తుంది మీకు ఆకలి వేస్తే ఏమవుతుంది అక్కడ కూడా ఆహారం తినాలనిపిస్తుంది. తినాలనిపిస్తే కడుపు నిండుతుంది, కడుపు నిండితే అక్కడ కూడా బరువుగానే అనిపిస్తుంది, అది లింగ శరీరము. కలలో మనము ఉపయోగించుకొనేటటు వంటిది అన్నమయ శరీరము యొక్క ఈథరిక్ డబుల్, లింగ శరీరము. ఇది అంత స్పష్టంగా మీకు అవగాహన కాకపోయినా ప్రస్తుతానికి అది అంతే అని ఒప్పేసుకోండి.

అన్నమయ కోశము యొక్క పరిపూర్ణ సాధన మనం పూర్తి చేసుకున్న తరువాత మీరు ఆ లింగ శరీరాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి? భౌతిక జగత్తులో మీకు ఆహారం లభించకపోయినా ఆ లింగ శరీరాన్ని ఉపయోగిం చుకొని ఎలా ఆహారాన్ని సమకూర్చుకోవచ్చు అనేటటువంటివి అన్నమయ కోశ, లింగ శరీర లక్షణాలలో మనము తెలుసుకుంటాం. అన్నమయ కోశము అంటే పృథ్వీతత్త్వము కదా! పృథ్వీతత్త్వము ఏ చక్రానికి సంబంధిం చింది? మూలాధారానికి సంబంధించింది. అందుచేత మూలాధార చక్రంలో దానికి సంబంధించినటువంటి ఏ పని చేయాలన్నా మనకి నాలుగే దళాలు

ఉన్నాయి. నాలుగు రకాలుగానే మనం అన్నమయ కోశము మీద ప్రభావం చూపించుకోగలం, అన్నమయ కోశాన్ని మార్చుకోగలం. ఆ నాలుగు దళాల మీద ప్రభావితం చూపించేటటువంటి అన్నమయకోశానికి సంబంధించినటువంటి శక్తి –ఉపవాసము, ఆసనము, తత్త్వశుద్ధి, తపశ్చర్య. ఈ నాలుగింటి వల్ల మనం చేసుకోగలుగుతాం. మళ్ళీ చెబుతున్నాను అన్నమయ కోశము మనకి ఉన్నది, ఉపవాసము, ఆసనము, తత్త్వశుద్ధి తపశ్చర్య, ఈ నాలుగింటి వల్ల మనం ప్రభావితం చేసుకోగలుగుతాం. ఈ అన్నమయ కోశము పంచతత్త్వాలలో ఏ తత్త్వం మీద ఆధారపడి ఏర్పడుతుంది అంటే పృథ్వీతత్త్వం మీద ఆధారపడి ఏర్పడుతుందని మనకి తెలుసు. ఈ పృథ్వీ తత్త్వం మీద ఉండి ఏర్పడినటువంటి ఈ అన్నమయ కోశం యొక్క స్వరూపాన్ని, ఈ అన్నమయ కోశం యొక్క బలాన్ని, సామర్థ్యాన్ని మనం పెంపొందించుకోదలచుకుంటే నాలుగు కార్యక్రమాలు మనం నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది.

ఆ నాలుగు కార్యక్రమాలనే ఉపవాసము, ఆసనము, తత్త్వశుద్ధి, తపశ్చర్య. దీనిని నేర్చుకునేముందు ఇంకొక అంశం మనం అర్థం చేసుకోవాలి. మన శరీరంలో ఆరు చక్రాలే కాకుండా 108 విశేషమైనటువంటి మర్మస్థానాలు ఉన్నాయి. ఆక్యుప్రెషర్, ఆక్యుపంక్చర్ – కాలి చర్మంలో, కాలిలో కొన్ని ముళ్ళు లాంటి పదార్థాలను గుచ్చి రోగనివారణ, అరచేతిలో వత్తిడి ఇచ్చి రోగనివారణ, వీటి గురించి చాలా పుస్తకాలు ఈ మధ్యన వస్తున్నాయి. ఇవన్నీ కూడ అన్నమయ కోశంలో ఉండేటటువంటి అతి సూక్ష్మమైనటువంటి సంవేధనశీలము అంటే, చాలా సులభంగా స్పందించగలిగేటటువంటి కొన్ని బిందువుల గురించి చెప్పుకుంటాం మనం. ఈమధ్య చెప్పులు కూడా వస్తున్నాయి మీరు గమనించారో లేదో ఆక్యుప్రెషర్ చెప్పల్స్. వాటి మీద ఇలా మెత్తటి ముళ్ళులా ఎత్తుగా ఉంటాయి, మీరు దానిమీద కాలు పెట్టి నడిస్తే మీ శరీరంలో ఉన్నటువంటి అనేక రోగాలు నయం అవుతాయని. ఇదంతా కూడా కాకుండా ఎస్.ఎస్.వై లో ఒక అద్భుతమైనటువంటి ప్రక్రియ

కనిపెట్టారు – రాళ్ళ మీద, ముళ్ళ మీద గెంతడం, చాలా మంచి విధానం. అది పూర్వ కాలంలో చెప్పులు లేకుండా నడవమనడం, సాధనాకాలంలో మిమ్మల్ని కూడా నేను చెప్పాను కదా వీలయితే చెప్పులు లేకుండా నడవమని, వీటన్నింటికి కారణం ఏమిటి అంటే, మన అరచేతులలో, అరి కాలిలో అన్నమయ కోశంలో ఉన్నటువంటి 108 ముఖ్యమైన అంశాలు ఉన్నాయి. వాటిని యోగ విజ్ఞానంలో 'ఉపత్యికలు' అంటాము. ఉపత్యికలు అంటే ఏమిటి? నాడీ గుచ్ఛాలు, నెర్వ్స్. మన శరీరము, లింగ శరీరాన్ని గనుక మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే ఎప్పుడైనా మర్రిచెట్టు ఆకుని చూసారుగా, వట వృక్షం యొక్క ఆకు ఎండిపోయి రాలిపోతే ఒక నెట్‌వర్క్‌లా కనిపిస్తుంది గీతలు గీతలుగా, ఒక గీత మీద ఒక గీత, చూశారా ఎప్పుడైనా అది. అలాగ మన శరీరం అంతా కూడా రకరకాలైన నాడులతో ముందు ఏర్పడు తుంది. మనకు అవి కంటికి కనిపించవు, అతి సూక్ష్మమైన నాడులతో ఏర్పడుతుంది. ఈ నాడులు చేతి దగ్గర నుంచి వచ్చాయి అనుకోండి అప్పుడు ఏమవ్వాలి ఈ గీతలు ఇలా ఇలా క్రాస్ సెక్షన్స్ ఏర్పడుతున్నాయి కదా క్రిస్ క్రాస్ గా, అవి ఏమవ్వాలి కొన్నిచోట్ల ముడతపడాలి. ముడత పడినప్పుడు ఏమవుతుంది, అక్కడ ఒక ముడిలా ఏర్పడుతుంది. ఆ ముడిలాగా ఏర్పడి నటువంటి బిందువులను ఉపత్యికలు అంటాము మనము. అది సహజంగా శరీర నిర్మాణకార్యక్రమంలో జరిగేటటువంటిదే. అలాంటివి 108 మన శరీరంలో ఉన్నాయి. ఆ 108 మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి వాటిని కనక మనం మార్చుకోగలిగితే మన యొక్క ఆలోచనా విధానాలు, మన యొక్క జీవిత విధానాలు పూర్తిగా మారిపోతాయి. వాటిని ప్రభావితం చేయడానికి కావలసినటువంటి ఈ ఉపవాసాలు, ఆసనాలు, తత్త్వశుద్ధి, తపశ్చర్య మనం చేయాలి. ఉపవాసం అంటే నీళ్ళు మానేసో, ఆహారం మానేసో, ఉప్పు మానేసో, పంచదార మానేసో ఇదంతా మంచిదే కాదనడం లేదు–ఇది కూడా ఉపవాసమే. ఆ ఉపవాసం చేయడం వల్ల మన శరీరంలో ఉన్నటు

వంటి ఉపత్యికలు అని చెప్పానే వాటి మీద ఎలాంటి ప్రభావం ఏర్పడుతుందో తెలుసు కొనేటటువంటి విద్య - ఉపవాసము. దానికంటే ముందు కొన్ని విషయాలు ఇక్కడ గురుదేవులు యిచ్చారు వాటిని కొన్ని పాయింట్స్‌గా వ్రాసుకోండి.

ఇంధకజాతి ఉపత్యికలు-ఇంధకజాతి ఉపత్యికలు, శరీరంలో చంచలత్వాన్ని కలుగజేస్తాయి, అస్థిరత్వాన్ని కలుగజేస్తాయి, ఉద్విగ్నత కలుగ జేస్తాయి. మన గాయత్రీలో ఉన్నటువంటి 24 అక్షరాలు ఒక్కొక్క అక్షరము ఒకొక్కనెర్వ్ సెంటర్ మీద ఆనందమయ కోశం నుంచి నేరుగా లింకు ఇస్తుంది మీకు, అందుకు గాయత్రీ మంత్రంలో ఉన్నటువంటి గొప్పతనం అది. ఇంధక అనేటటువంటిది ఇప్పుడే చెప్పాను మీకు - చంచలత్వము, అస్థిరత్వము, ఉద్విగ్నత చిన్నపిల్లలలో ఈ లక్షణాలు మనకి ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి అలాగే చిన్నపిల్లలాంటి పెద్దవాళ్ళలో ఈ లక్షణాలు ఉంటే ఏమిటి సరిచెయ్యాలి అన్నమాట, వారి శరీరంలో ఇంధక అనేటటువంటి ఉపత్యికను కనుక మనం ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకొని దాన్ని కోసిపారేస్తే! సరిపోతుంది. ఇక్కడ నుండి లోతుకు వెళ్ళారు వాళ్ళు. కావలసిన విధానాన్ని మీరు గమనించండి ముఖ్యంగా జ్వరగ్రస్తులు, నీళ్ళు చాలా నిదానంగా కొంచం కొంచం తాగాలి. గురువుగారు “అన్నం త్రాగాలి, నీళ్ళు నమలాలి” అనేవారు. ఏ విధమైన రోగం వచ్చినా కూడా ఎక్కువసార్లు ఇప్పుడు నేను చెప్పినటువంటి విధానంలో నీళ్ళు తాగితే చాలా త్వరగా జ్వరం తగ్గడం నేను చాలాసార్లు గమనించాను. నా శరీరంలో కూడా, ఇతరుల శరీరంలో కూడా. నీళ్ళు ఎక్కువసార్లు త్రాగడం, నెమ్మది నెమ్మదిగా త్రాగడం జలతత్వ సాధన.

దాని తరువాత వాయుతత్వం. ప్రాణాయామము ఒకటి చాలా మంచిది. ప్రాణాయామము గురించి, ప్రాణమయ కోశము గురించి చదువుకున్నపుడు చూసుకుందాం. ముఖ్యంగా వాయుతత్త్వ సాధన యజ్ఞాల

ద్వారా చాలా బాగా జరుగుతుంది, చాలా అద్భుతంగా జరుగుతుంది. అందుచేత వారానికి ఒకసారైనా ప్రతీ ఇంట్లో యజ్ఞం జరగటం అనేది ఒక నియమంగా గనుక పెట్టుకున్నట్లైతే వాయుతత్త్వ సాధనలో చాలా ఉపయోగ పడుతుంది. ప్యారిస్ నగరంలో ఉన్నటువంటి ప్యాశ్చర్స్ ఇన్స్టిట్యూట్ 1962 లో ఒక పేపరు ప్రజంట్ చేశారు. టైఫాయిడ్, టీ.బి ఉన్నటువంటి రోగుల గదులలో పంచదారను మండుతున్నటువంటి నిప్పు మీద వేస్తే, టైఫాయిడ్ క్రిములు, టీ.బి క్రిములు చావడం గమనించారు. దాని తరువాత ఏమయిందో ఆ పేపరు యొక్క వివరాలు నేను కొనసాగించలేకపోయాను కాశీలో ఎప్పుడో చదివాను నేను. కాని భోపాల్ గ్యాస్ దుర్ఘటన మీరు పేపరులో కూడా చదువుంటారు, హిందూ పేపర్‌లో కూడా వేశాడు. 'త్రివేణి' అని ఒక హిందీ ఉపాధ్యాయురాలు, వాళ్ళ కుటుంబం-ఎలాగూ చచ్చిపోతాం కదా, చచ్చిపోతూ చచ్చిపోతూ యజ్ఞం చేసుకుని చచ్చిపోదాం అనుకున్నారు. వాళ్ళ ఆ ఒక్క కుటుంబం బ్రతికింది. ఆ చుట్టుపక్కల ఉన్నటువంటి కుటుంబాలు వాళ్ళు కూడా. అంటే వాయువు యొక్క కాలుష్యాన్ని హవనం- మిగతా కాలుష్యాన్ని ఏమీ చెయ్యలేదు అది కాని, వాయువులో కనుక కాలుష్య విషాలు ఉంటే హవనము ఖచ్చితంగా దాన్ని తీసేస్తుంది. అందుచేత **వాయు తత్త్వసాధనకి యజ్ఞము చాలా మంచిది, ముఖ్యంగా యజ్ఞీయ వాతావరణము ఎక్కడ ఉన్నదో అక్కడ ప్రాణాయామాలు గనుక చేసుకోగలిగినట్లైతే ఇంకా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.**

దాని తరువాత 'ఆకాశతత్త్వము'. ఆకాశతత్త్వ సాధనే గాయత్రీ మంత్ర జపము. ఆకాశం అంటే ఏం చెప్పుకున్నాం మనం? ఆకాశం యొక్క తన్మాత్ర శబ్దము, ఆ శబ్దమే మంత్రము. మంత్రాలలో గాయత్రీ మంత్రం యొక్క గొప్పతనాన్ని చెప్పుకుంటూ చెప్పుకుంటూ అసలు అది తరగడం లేదు ఎంత తొందరగా చెబుదామనుకున్నా. **అందుచేత ఆ గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్ఛారణ నిరంతరమూ సాధకుడు చేస్తున్నపుడు, అతని శరీరంలో**

ఉన్నటువంటి ఆకాశము సహజంగానే పోషణ పొందుతుంది, అభివృద్ధి చెందుతుంది, అతనిలో దైవీగుణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి. అందుచేత ఈ విధంగా మనము–ఉపవాసాల గురించి తెలుసుకున్నాం తరువాత ఆసనాల గురించి తెలుసుకున్నాం, తత్త్వశుద్ధి గురించి తెలుసుకున్నాం. నాలుగవది ఒకటి మిగిలి పోయింది అన్నమయ కోశంలో, అది తపస్సు. తపస్సుల్లో గాయత్రీ మంత్ర సాధకులు చేయవలసినటువంటి – సూర్యుడు 12 రాశులలో ఉన్నటువంటి 12 తపస్సుల గురించి నేను మీకు చెప్పాను. ఆ 12 తపస్సులలో మీకు నచ్చిన ఏదో ఒక తపస్సుని మీరు ఎంచుకోవచ్చు. ఆ 12 తపస్సులు మీకు గుర్తున్నాయి కదా! ఆస్వాద వ్రతము, కషాయ కల్మషాల నిష్కర్షణ వ్రతము, ఆర్జా తపస్సు మొ!! రకరకాలైనటువంటి తపస్సులు. ఆ 12 తపస్సులలో మీకు కావలసినటువంటి తపస్సుని మీరు ఎన్నుకోండి. కాని ఇంత గందరగోళంలో కూడా టూకీగా, సులభంగా చెప్పదలచుకున్నది ఏంటంటే, ఆహారం తీసుకుంటున్నపుడు ఆ ఆహారాన్ని 'భగవంతుడి' కి అర్పించి తినండి. ఆ అర్పణ చెప్పాను కదా, భగవంతుడికి మనం ఎలా నివేదన చేస్తాం! మరి అలా నివేదన చేస్తే ఎట్లా? మీరు కాస్త సమయం ఇవ్వండి భగవంతుడు యొక్క శక్తి ఆ ఆహారం మీద పడి ఆ ఆహారం యొక్క సంస్కారాలు మారడానికి దానికోసం మన ఋషులు చెప్పినటువంటిది ఏంటి భగవద్గీతలోని 15వ అధ్యాయం అన్నం వడ్డిస్తున్నపుడు మీరు చదవడం మొదలుపెడితే మూడు నిముషాలు పడుతుంది కదా. ఆ భగవద్గీతలోని 15వ అధ్యాయంలో ఉన్నటువంటిది.

"అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః।
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥" (భ.గీ...15.14)

భావము: నేనే ప్రాణాపాన సంయుక్తమైన వైశ్వానరాగ్ని రూపంలో సర్వప్రాణుల శరీరముల యందుండి నాలుగు విధములైన ఆహారములను (భక్ష్య–నమలబడు, భోజ్య–మ్రింగబడు, చోష్య–పీల్చబడు, లేహ్య–నాకబడు నవి) జీర్ణము చేయుచుందును.

అందుచేత ఆ అన్నమయకోశ సాధనకి, ఆహారాన్ని అందరూ కలసి తింటూ గాయత్రీ మంత్రాన్ని మూడుసార్లు చేసుకున్న తరువాతే భోజనం చేయండి. అన్నమయకోశ ఆహారం గురించి అయిపోయింది కదా!

జలతత్వ సాధనకు ఏమి చేయమన్నాను! నీళ్ళని ఎప్పుడు త్రాగినా మెల్లమెల్లగా త్రాగండి, ఎప్పుడు త్రాగినా. ఇక్కడ మెల్లగా త్రాగండి మీకు మంత్రాలు గుర్తుంటే యజుర్వేదంలో కావల్సినన్ని మంత్రాలు ఉన్నాయి నీళ్ళ మీద. ఆ మంత్రాలు మీరు ఉచ్ఛారణ చేసుకుంటూ చేయవచ్చు లేదూ, **గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరిస్తూ, ఈ నీళ్ళు నేను త్రాగుతున్నాను ఈ నీటివల్ల నాలో ఉన్నటువంటి ప్రాణశక్తి వృద్ధి చెంది నా బుద్ధి సన్మార్గం వైపు వెళ్ళు గాక అని అనుకుంటూ త్రాగండి. ఉదయం వాకింగ్‌కి మీరు వెళుతున్నపుడు మిగతా కబుర్లు అవీ ఏమీ చెప్పుకోకుండా గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్ఛారణ చేసుకుంటూ ఆ ఉషోదయపు వేళల్లో ఆ సూర్యకిరణాలు అంతఃకరణలో ప్రవేశించి నా అంతఃకరణ చతుష్టయాన్ని మాలిన్యరహితంగా చేస్తోంది అనే భావనతో చెయ్యండి.** ఎన్ని రకాల పిచ్చి పిచ్చి కబుర్లు చెప్పుకుంటారో ఉదయం వాకింగ్‌లో అది అనవసరం అసలు. స్నేహితులు అందరూ కలిసి వెళ్ళండి ఏమీ తప్పులేదు కాని, అందరూ ఈ భావనతో చేయండి. 'పక్కవాళ్ళు వినడం లేదు మాష్టారూ', నేర్పండి వాళ్ళకి తెలియకపోతే ఇది చాలా మంచిది అని. మార్నింగ్ వాకింగ్ పృథ్వీతత్త్వ సాధన, వీలయితే చెప్పులు లేకుండా వెళ్ళండి ఏమీ పరవాలేదు. 'సుగంధిం పుష్టివర్ధనం' భూమిని సుగంధి అంటారు. మీరు ఎన్నిరకాలైన మాలిన్యాలు భూమిలో వేసినా దుర్వాసన మాత్రం మీకు రాదు. మిగతా చోట్ల దుర్వాసన వస్తుంది కాని భూమిలోంచి దుర్వాసన రాదు. అన్ని విషాలను అది తీసేస్తుంది గనుక. అక్కడ బ్యాక్టీరియా ఉంటుంది కదా అని చెప్పులు లేదా మేజోళ్ళు వేసుకువెళ్తాం అని కాకుండా కొంచెం సాహసం చేసి చెప్పులు లేకుండా నడవడం నేర్చుకోండి. లేదూ, అవసరాన్ని బట్టి ఇంటి డాబా మీద, లేదూ,

కొంచెం దూరంగా వెళ్ళగలిగే వాళ్ళు కాళీ జాగాకిగానీ, దగ్గరలోని పార్కుకి గానీ వెళ్ళవచ్చు. ఇదేంటిది, పృథ్వీతత్త్వ సాధన.

వాయుతత్వ సాధన–యజ్ఞం జరుగుతున్న చోట్లకి వెళ్ళవచ్చు. రేపు ప్రాణాయామం–ప్రాణమయ కోశం గురించి మనం చదువుకుంటున్నప్పుడు రకరకాల ప్రాణాయామాల గురించి చదువుకుంటాం, వాయుతత్త్వ సాధనకి. నిత్యజీవితంలోనే ఈ సాధనలు కలిపేసుకోవచ్చు. వేరుగా ఏం చేయఖ్ఖర్లేదు. మంచి నీళ్ళు త్రాగుతున్నప్పుడు జలతత్త్వ సాధన, అగ్నితత్త్వ సాధన, ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు, మార్నింగ్ వాక్‌కి వెళుతున్నప్పుడు పృథ్వీతత్త్వ సాధన అయిపోతుంది, ఆకాశతత్త్వసాధన అయిపోతుంది, మంత్రజపం చేస్తున్నపుడు కూడా ఆకాశతత్త్వ సాధన అవుతుంది. వారానికి ఏదో ఒక రోజు ముఖ్యంగా గురువారం గురువుల యొక్క అనుగ్రహం పొందటానికి చాలా ఉపయోగ పడుతుంది. వారానికి ఒకరోజు మౌనంగా ఉండటం, ఉపవాసం ఉండటం ఆచరించడం అలవాటు చేసుకోండి. ఆరోజు మాట్లాడకండి ఇంక అది ఎన్నిసార్లు, రకరకాలుగా నేను చెప్పడానికి ప్రయత్నం చేసినా మౌనం అర్థం అవ్వడం లేదు, దాని విలువ! ఆ వాగుడు అలవాటైపోయి – పనికిరాని వాగుడు, అర్థరహితమైన వాగుడు, ఎందుకూ పనికిరాని వాగుడు. మనకీ ఉపయోగం ఉండదు, ఎదుటివాడికీ ఉపయోగం ఉండదు కేవలం ఒకళ్ళ నొకళ్ళు కించపరచుకోవడానికి, మానసికమైనటువంటి క్లేశాలు తెచ్చు కోవడానికి, ద్వేషాలు తెచ్చుకోడానికి ఉపయోగపడేటటువంటి ఆ వాగుడిని కట్టిపెట్టండి ముఖ్యంగా గురువారం నాడు. 'మరి ఆ రోజు ఆఫీసరుగారు పిలిస్తే మాస్టారూ,' మాట్లాడతాం. ఆఫీసరు పిలిస్తే ఏం చేస్తాం? కామన్‌సెన్స్ అని చెప్పాను కదా! బంధువులు వచ్చారు, వాళ్లతో మాట్లాడాలి, మౌనాన్ని అడ్డుపెట్టుకోకండి మీయిష్టం. చాలా ఉపయోగపడుతుంది మౌనం. ఇదంతా మనస్సులో ఉంచుకుని ఈ సాధనలు అన్నీ కూడా నిత్యజీవితంలో ఎప్పటి కప్పుడు మీరు ఉపయోగించుకోవల్సిందే తప్ప వేరుగా దీనికోసం ఏమీ చేయనక్కరలేదు మీరు. ఎప్పుడెప్పుడు మీరు ఆహారం తీసుకుంటారో,

ఎప్పుడెప్పుడు మీరు నీరు తీసుకుంటారో, ఎప్పుడెప్పుడు మీరు నడుస్తూంటారో, ఎప్పుడెప్పుడు మీరు గాలి పీల్చుకుంటారో, ఎప్పుడెప్పుడు మీరు మాట్లాడు కుంటారో అప్పుడప్పుడు పృథ్వీతత్త్వసాధన అవుతూ ఉంటుంది, జలతత్త్వ సాధన అవుతూ ఉంటుంది, అగ్నితత్త్వసాధన అవుతూ ఉంటుంది, వాయు తత్త్వసాధన, ఆకాశతత్త్వసాధనా అవుతుంది. ఈ విధంగా మన జీవితాన్ని 24 గంటలూ సాధనామయంగా చేసుకోవటమే గాయత్రీ మంత్రము యొక్క ఉద్దేశ్యము. దీన్ని మనం మనస్సులో ఉంచుకుని రేపు ప్రాణమయకోశం గురించి చదువుకుందాం.

--- స్వస్తి ---

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, యుగద్రష్ఠ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు రచించిన గాయత్రీ మహా విజ్ఞాన్ నుండి కొన్ని ముఖ్య విషయములు

అన్నమయ కోశము-గాయత్రి యొక్క పంచముఖములయందు, ఆత్మ యొక్క పంచ ముఖముల యందు మొదటిది అన్నమయ కోశము. అన్నము ద్వారా దేహము పుట్టి, పెరిగి చివరకు అన్న రూపమైన భూమిలోనే కలిసిపోతుంది. అస్థి, మాంసములతో నిండి ఉన్న ఈ బొమ్మ అన్నమయ కోశము యొక్క అధీనములో ఉంటుంది. చనిపోయిన తరువాత దేహము నశిస్తుంది కానీ అన్నమయ కోశము నశించదు, అది జీవునితోపాటే వుంటుంది. అస్థి, మాంసములకు సంబంధించిన రోగములను మాత్రమే మందులు, డాక్టర్లు తగ్గించగలుగుతారు. అన్నమయ కోశము యొక్క వికృతి వలన కలిగిన రోగములను డాక్టర్లు నయం చెయ్యలేరు. శరీరం అన్నంతో పుట్టి పెరుగుతుంది, అన్నం లోపల సూక్ష్మ జీవన తత్త్వం ఉంటుంది. అది అన్నమయకోశాన్ని తయారుచేస్తుంది. శరీరంలో పంచకోశములు ఉన్నట్లుగానే అన్నమయ కోశంలో స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలనే మూడు కోశాలు ఉన్నాయి.

స్థూలమందు	రుచి, బరువు
సూక్ష్మమందు	ప్రభావము, గుణము
కారణమందు	అన్నము యొక్క సంస్కారము ఉంటాయి
జిహ్వా వలన	భోజనము యొక్క రుచి
పొట్టకు	బరువు తెలుస్తుంది
రసమందు	వాటి మత్తు వేడి తెలుస్తాయి

అన్నమయ కోశముతో ఆహారము యొక్క సంస్కారము ప్రోది చేయబడుతుంది. అభక్ష పదార్థములను తినేవారు ఎప్పటికైనా ఆంతరిక వికృతులు ఏర్పడి శారీరక సుఖమునుండి వంచితులు కాక తప్పదు. అన్యాయార్జితం ద్వారా అన్నమయకోశం చెడిపోయి శరీరంలో వికృతి లేదా దీర్ఘ రోగం బాధించవచ్చు. అందువలన ఆధ్యాత్మిక విద్య తెలిసిన వారు ఎప్పుడూ సాత్విక సంస్కారములతో కూడిన ఆహారాన్నే స్వీకరించి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉంచుకుంటారు. కాబట్టి అన్ని మానసిక వికృతులకు పునాది అన్నమయకోశంలో ఉంటుంది, వాటిని మందులతో కాక యోగ సాధనలతో మాత్రమే నివారించవచ్చు.

1. ఉపవాసము, 2. ఆసనము, 3. తత్త్వశుద్ధి, 4. తపశ్చర్య వీనివలన శరీరములోని వివిధ లోపాలు సరిదిద్దుకోవచ్చు. అన్నమయకోశమును శరీరముతో బంధించి ఉంచే ఉపత్యకలు శారీరక మానసిక వికర్మలవలన చిక్కుపడి వికృతమవుతాయి. అలానే సత్కర్మలవలన సువ్యవస్థితంగా ఉంటాయి. ఉపవాసము ద్వారా శరీరములోని ఉపత్యకలను సంశోధనము, పరిమార్జనము, సంతులనము చేసుకోవచ్చు. ఋతువులను అనుసరించి శరీరమందలి ఆరు అగ్నులు ఎక్కువ, తక్కువలుగా ఉంటాయి. ఊష్మ, బహు, వృచ, హృవాధి, రోహితా, ఆతృతా, వ్యాతి అనేవి ఆరు అగ్నులు.

గ్రీష్మము నుండి వసంతము వరకు ఈ ఆరు అగ్నులు క్రియాన్వితముగా ఉంటాయి. వీటికి ప్రత్యేక గుణములు ఉన్నాయి. 1. ఉత్తరాయణ, దక్షిణా యణ గోళార్థస్థితి, 2. చంద్రుని యొక్క వృద్ధ క్షీణ కళలు, 3. నక్షత్రముల నుండి భూమి మీద పడు శక్తి యొక్క ప్రభావము, 4. సూర్యుని అంశ కిరణముల మార్గము ఈ నాల్గింటికి శరీరములోని ఋతు అగ్నులకు గల సంబంధమువలన ఏ పరిణామాలు కలుగుతాయి అనే విషయాన్ని మనస్సులో ఉంచుకుని ఋషులు పుణ్య పర్వములను నిశ్చయించి, అందు నిర్ణీత విధి ప్రకారము ఉపవాసము ఉంటే ఈ ఫలితం వస్తుందని తెలియచెప్పారు.

గాయత్రి సాధకుడు తపస్వియై తీరాలి. అస్వాదవ్రతము, ఉపవాసము, ఋతుప్రభావ(శీతోష్ణ) సహిష్ణుత, తితీక్ష, ఘర్షణ, ఆత్మకల్ప ప్రదాయిత్వము, నిష్కాసనము, సాధన, బ్రహ్మచర్యము, చాంద్రాయణ వ్రతము, మౌనము, అర్చన మొదలైన తపశ్చర్యావిధులు చెప్పబడినవి. శ్రమ, కర్తవ్య పరాయణత, జాగరూకత, పురుషార్థము తోడు నీడగా ఉంచుకొనుము. సమయము బహుమూల్య సంపత్తిగా గ్రహించి ఒక్కక్షణమైననూ నిరర్థకంగా వృథా చేయరాదు. పరోపకారము, దేశ సేవ, స్వాధ్యాయము, సత్కార్యములకై దానము, యజ్ఞ(త్యాగ) భావనతో కూడిన పరమార్థ జీవనమును జీవించాలి.

పంచ కోశములు	చక్రములు	రంగు	జ్ఞానేంద్రియం	కర్మేంద్రియం	తన్మాత్ర	తత్త్వం
అన్నమయ కోశము	మూలాధారం	ఎరుపు	ముక్కు (వాసన)	పాయువు	గంధం	పృథ్వీ
ప్రాణమయ కోశము	స్వాధిష్ఠానం	నారింజ	నాలుక (రుచి)	జననేంద్రియము	రసం	జలం
మనోమయ కోశము	మణిపూరకం	పసుపు	కళ్ళు (రూపము)	కాళ్ళు	రూప	అగ్ని
విజ్ఞానమయ కోశము	అనాహతం	ఆకుపచ్చ	చర్మం (స్పర్శ)	చేతులు	స్పర్శ	వాయువు
ఆనందమయ కోశము	విశుద్ధి	నీలము	చెవులు (శబ్ధము)	నాలుక (వాక్కు)	శబ్ధము	ఆకాశము
ఆజ్ఞా		ఊదా	మనస్సు			
సహస్రారము		అన్ని రంగులు		బుద్ధి		

గాయత్రీ ముద్రలు

గాయత్రీ జపమునకు 24 ముద్రలు ఉన్నవి. (హస్తమును)చేతిని విశేషమగు ఆకారములో వంచినచో వివిధములగు ముద్రలు ఏర్పడును. ముద్రలను గాయత్రీ ప్రతిమ యెదుట లేదా యంత్రము ఎదుట ఏకాంతమున (చూపవలెను) చేయవలెను. ఇతరుల ఎదుట వీనిని ప్రదర్శింపరాదు. క్రింద 24 ముద్రలు వర్ణింపబడును.

అతః పరం ప్రవక్ష్యామి వర్ణాముద్రాః క్రమేణ తు ।
సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా ॥

ఇప్పుడు క్రమముగ వర్ణములలో ముద్రలు చెప్పబడును. 1.సుముఖము, 2. సంపుటము, 3. వితతము, 4. విస్తృతము.

ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుః పంచముఖం తథా ।
షణ్ముఖాధోముఖం చైవ వ్యాసకాంజలికం తథా ॥

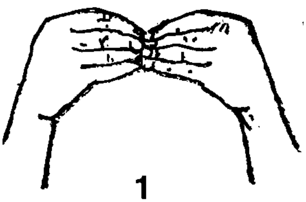
5. ద్విముఖము, 6. త్రిముఖము. 7, చతుర్ముఖము, 8.పంచ ముఖము, 9. షణ్ముఖము, 10. అధోముఖము, 11. వ్యాసకాంజలి.

శకటం యమపాశం చ గ్రంథితం సన్ముఖోన్ముఖమ్ ।
ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్య కూర్మ వరాహకమ్ ॥

12. శకటము, 13. యమపాశము, 14. గ్రంథితము.
15. ఉన్ముఖోన్ముఖము, 16. ప్రలంబము, 17. ముష్టికము,
18. మత్స్యము, 19. కూర్మము. 20. వరాహకము.

సింహాక్రాన్తం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా ।
చతుర్వింశతి ముద్రా క్షాజ్ఞపాదౌ పరికీర్తితః ॥

21. సింహాక్రాంతము. 22. మహాక్రాంతము. 23. ముద్గరము. 24.పల్లవము.



1

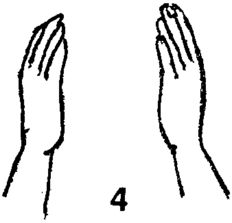
సుముఖమ్

2

సంపుటమ్

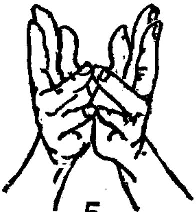
3

వితతమ్



4

విస్తృతమ్

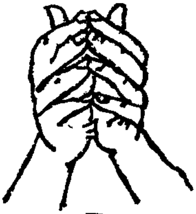


5

ద్విముఖమ్

6

త్రిముఖమ్



7

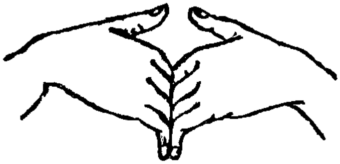
చతుర్ముఖమ్

8

పంచముఖమ్

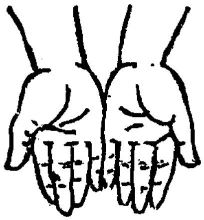
9

షణ్ముఖమ్



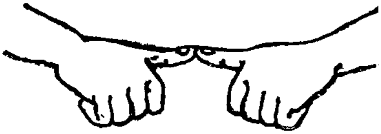
10

అధోముఖమ్



11

వ్యాపకాంజలికమ్

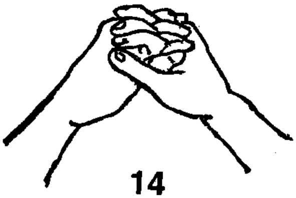


12

శకటమ్

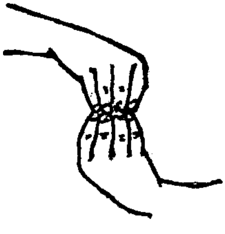
13

యమపాశమ్



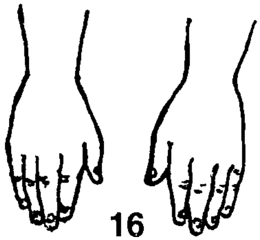
14

గ్రంథితమ్



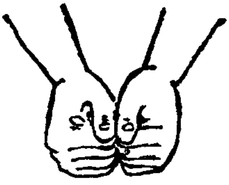
15

ఉన్ముఖోన్ముఖమ్



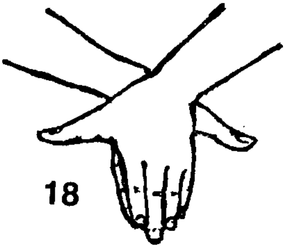
16

ప్రలంబమ్



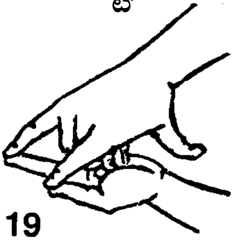
17

ముష్టికమ్



18

మత్స్యః



19

కూర్మః

20

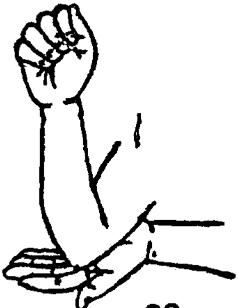
వరాహకమ్

21

సింహాక్రాంతమ్

22

మహాక్రాంతమ్



23

ముద్గరమ్

24

పల్లవమ్

ఈ 24 ముద్రలను జపమునకు ముందు ఆచరించవలెను.

చతుర్వింశతిరిమా ముద్రా గాయత్ర్యాః సుప్రతిష్ఠితాః ।
ఏతా ముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్ ॥

పైన చెప్పబడిన 24 ముద్రలు గాయత్రి యందు సుప్రతిష్ఠితములై యున్నవి. ఈ ముద్రలు తెలియనివానికి గాయత్రి నిష్ఫలయగును.

సూర్య నమస్కారములు

సూర్యనమస్కారములు స్థూల శరీరం యొక్క ఆరోగ్యం కొరకే కాక సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల ఆరోగ్యం కొరకు కూడా ఒక అద్భుతమైన సాధన.

స్థూల శరీర ఆరోగ్యానికి పన్నెండు ఆసన ప్రక్రియలు.

సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల పరిపూర్ణత సాధించటానికి సూర్యుని యొక్క ద్వాదశ నామాలు మరియు షట్‌చక్రాలలో గ్రహాలు, సూర్యకిరణాలు మరియు రంగుల యొక్క న్యాసము ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

ఈ మొత్తము విధానము దిగువన వివరించబడుచున్నది.

1వ స్థితి - ఆజ్ఞా చక్రము :

నిటారుగా నిలబడి రెండు పాదములు కలిపి ఉంచాలి.

చేతులు నమస్కారముద్రలో ఉండాలి. గాలి వదుల్తూ అరచేతుల్ని గట్టిగా ప్రెస్ చేయాలి.

గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉరణ చేస్తూ శరీరం యొక్క ఎడమ భాగములో ఉన్న స్ప్లీన్ (సూర్య చక్రం)లోకి సూర్యకిరణాలు ప్రవేశిస్తున్నాయని భావించాలి.

సూర్యచక్రము, ఎడమ వైపున ఉన్న ప్రక్కటెముకలకు సుమారు 1 అంగుళము క్రిందన హృదయానికి సూటిగా ఉంటుంది.

సూర్యచక్రము నుంచి ఆజ్ఞాచక్రము వద్దకు ఉదావసు అనబడే

బృహస్పతి గ్రహాన్ని నిర్మించే కిరణాలు స్కై బ్లూ కలర్‌లో ప్రసరిస్తున్నాయని స్పష్టంగా భావించుకోవాలి.

ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తూ పంచ కర్మేంద్రియాలను, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలను సూర్యుడికి సమర్పిస్తున్నాను అనే భావన చెయ్యాలి.

అంతేకాక సృష్టిలోని అందరినీ మిత్రభావంతో చూచే మానసిక స్థితిని ఏర్పరచుకోవాలి.

ముఖ్యంగా మనస్సులు కలవని వ్యక్తులను తమకు 3 అడుగుల దూరంలో నిల్చుని ఉన్నట్లు భావన చేస్తూ ఆజ్ఞాచక్రము నుండి నీలి రంగు కిరణాలతో వాళ్ళను ముంచుతూ ఉన్నట్లుగా భావన చేయాలి.

ప్రతిరోజూ ఈ భావన చేయటం వల్ల అందరి హితములోనే నాకు హితము ఉన్నది అనే స్థాయికి ఎదుగుతారు.

ఈ నీలిరంగు కిరణాలు శీతలతను, శాంతిని కలుగజేస్తాయి.

ఈ కిరణాల ప్రభావం ఆమ్ల లక్షణాలను కలుగజేస్తుంది, నీలిరంగు ముఖ్యముగా యాంటిసెప్టిక్‌గాను, నోరు, గొంతుక, శిరస్సు భాగాలలో బాగా పనిచేస్తుంది.

ఈ రంగు-నీళ్ళ విరోచనాలు, బంకవిరోచనాలు, విషకీటకాల కాటుకు, వాంతులకు పనిచేస్తుంది.

సాధనలో అతి ఉష్ణము కలిగినప్పుడు కూడా ఈ రంగును ఊహించుకోవచ్చును.

2వ స్థితి - విశుద్ధి చక్రము :

గాలి పీలుస్తూ చేతుల్ని సమాంతరంగా పైకి ఎత్తుతూ, ఎంత వెనుకకు వంగగలరో, అంత వరకూ వంగాలి.

స్ప్లీన్ నుండి శుక్ర గ్రహాన్ని నిర్మించే నీలిరంగు విశ్వవ్యచ కిరణాలు విశుద్ధి చక్రము వద్దకు చేరుకుంటున్నాయి అని స్పష్టంగా భావించాలి.

ఆకాశతత్త్వానికి అధిదేవత భువనేశ్వరిని హ్రీం అనే బీజాక్షరంతో స్మరిస్తాం. అందువల్ల **ఓం హ్రీం రవయే నమః** అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

3వ స్థితి - అనాహత చక్రము :

గాలి వదుల్తూ ముందుకు వంగి అరచేతుల్ని పాదాల ప్రక్కన నేలకు ఆన్చుతూ పాదహస్తాసనం స్థితికి రావాలి. మోకాళ్ళు వంగకూడదు.

సూర్యగ్రహాన్ని నిర్మించే తెల్లని సూర్యకిరణాలు అనాహత చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్నట్లు భావించాలి.

స్ప్లీన్ నుంచి వచ్చే ఎర్రని తప్త కిరణాలు అనాహతానికి చేరి అక్కడ రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తున్న భావన చేయాలి.

ఇవి స్ప్లీన్ నుంచే కాక బ్రహ్మరంధ్రం నుంచి కూడా ప్రవేశిస్తున్న భావన చేయాలి.

త్రిపురసుందరీ స్వరూపంగా బ్రహ్మరంధ్రము నుంచి ఈ కిరణశక్తి అమృతధారను శరీరమంతటా పంపిస్తుంది.

ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

4వ స్థితి - మణిపూరక చక్రము :

గాలి పీలుస్తూ కుడికాలును వెనక్కి తీసికెళ్ళాలి. దృష్టి ముందుకు చూస్తూ ఉండాలి.

బుధగ్రహాన్ని నిర్మించే విశ్వకర్మ కిరణాలు ఆకుపచ్చని రంగులో స్ప్లీన్ నుంచి మణిపూరక చక్రాన్ని చేరుకుంటున్న భావన చేయాలి.

ప్రకృతిలో ఈ కిరణాలు సమత్వాన్ని కలుగజేసి, విషాలను బహిర్గతం చేస్తాయి.

ముఖ్యంగా గ్యాస్‌కి సంబంధించిన ప్రోబ్లమ్స్‌కి, నరాలకి సంబంధించిన ప్రోబ్లమ్స్‌కి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఓం హ్రైం భానవేనమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్ఛారణ చేయాలి.

5వ స్థితి – స్వాధిష్టాన చక్రము:

గాలి వదుల్తూ ఎడమకాలు వెనక్కు తీసుకెళ్ళి వాలుబల్ల పోజ్‌లో నడుము వంగకుండా భూమికి 30 డిగ్రీల కోణంలో ఉండాలి.

చంద్రగ్రహాన్ని నిర్మించే సుషుమ్న మరియు సురాదన అనే నారింజ రంగు శీతల కిరణాలు స్ప్లీన్ నుండి స్వాధిష్ఠాన చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్న భావన చేయాలి.

ఈ కిరణాలు వేడిని, వ్యాకోచాన్ని కలిగించి, ఉత్సాహాన్ని పెంచుతాయి. వీటి లక్షణం క్షారీయం.

లివర్, స్ప్లీన్, కిడ్నీస్, ఇంటర్‌స్టెయిన్స్‌పై ఈ రంగు ప్రభావం ఉంటుంది.

కఫ సంబంధమైన బాధల్ని నివారిస్తుంది.

నెత్తురులోని రక్తకణాల న్యూనతను తగ్గిస్తుంది. బలహీనతను తగ్గిస్తుంది.

బరువును తగ్గిస్తుంది.

పీరియడ్స్‌లో స్త్రీకి వచ్చే కడుపునొప్పిని తగ్గిస్తుంది. తల్లికి పాలను పెంచుతుంది.

కిడ్నీస్, స్ప్లీన్ ప్రోబ్లమ్స్, అతిమూత్రవ్యాధి, పిల్లలు రాత్రులలో పక్కలను తడుపుట నుండి నివారిస్తుంది.

సాహసం, తెలివితేటలు, మానసిక శక్తి, సంకల్పశక్తిని పెంచుతుంది.

చంద్రుని నిర్మాణానికి ఉపయోగపడే సుషుమ్న - సురాదన కిరణాలు చంద్రుని యొక్క కళలను నియంత్రిస్తాయి.

కృష్ణపక్షంలో కళలు తగ్గుట, శుక్లపక్షంలో కళలను వృద్ధి చెందించుట, ఈ కిరణాలు ద్వారానే జరుగుతాయి.

ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

6వ స్థితి - మూలాధార చక్రము :

గాలి పీలుస్తూ సాష్టాంగ నమస్కార స్థితిలోకి వచ్చిన తరువాత గాలిని వదలాలి.

శని గ్రహాన్ని నిర్మించే విశ్వవ్యచ అనే నీలికిరణాలు మూలాధార చక్రానికి స్ప్లీన్ సెంటర్ నుండి వస్తున్నాయని భావన చేయాలి.

ఇవే విశ్వవ్యచ కిరణాల ద్వారా శుక్రగ్రహ నిర్మాణం జరుగుతుంది. తేడా ఏమిటంటే, శుక్రుడు వీర్యానికి అధిష్ఠాత అయి ఉత్పత్తికి కారణమయితే, శని మృత్యుదేవత.

ఈ విధముగా సూర్యుని యొక్క విశ్వవ్యచ కిరణాల ద్వారా జన్మ-మృత్యు నియంత్రణ జరుగుతున్నది.

ఈ విశ్వవ్యచ కిరణాలను సేవించేవారు పూర్ణ ఆయుర్దాయాన్ని పొందుతారు.

ఈ సాధన చేస్తున్నంత సేపూ కుజ గ్రహ నిర్మాణానికి కారణమైన లేత ఎరుపు + ఊదారంగు కిరణాలు సహస్రార చక్రము ద్వారా శరీరంలోని రక్తదోషాలను తీసివేస్తూ, ఆరోగ్యం, ఓజస్సు, తేజస్సును ప్రదానం చేస్తున్న భావన చెయ్యాలి.

హరి-కేశ అనే ఏడవ సూర్యకిరణము నుంచి సమస్త నక్షత్రములు ఉద్భవించాయి.

మానవజీవితంలో ఆచరింపబడే శుభాశుభ కర్మల ప్రతిఫలము కూడా మనకు ఈ కిరణము ద్వారానే లభిస్తాయి.

ఓం హ్రః పూష్ణే నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

మూలాధారానికి 3 అంగుళాల దిగువన రాహుగ్రహాన్ని భావన చేస్తూ పైకి వస్తూ, ఈ దిగువన తెలియజేసిన విధంగా ఆయాచక్రాల వద్ద నిత్య జీవితంలో మనం తెచ్చుకోవలసిన లక్షణాలను భావన చెయ్యాలి.

మూలాధారం	–	సమయ సంయమనం.
స్వాధిస్టానం	–	ఇంద్రియ సంయమనం.
మణిపూరకం	–	వాక్ సంయమనం.
అనాహతం	–	అర్థ సంయమనం.
విశుద్ధి	–	ఇంగితజ్ఞానము.
ఆజ్ఞా	–	త్రికరణశుద్ధి.
సహస్రారము	–	బాధ్యత.
కేతుగ్రహస్థానం	–	ధైర్యము.

కేతుగ్రహ స్థానము సహస్రారానికి 3 అంగుళాల పైన ఉంటుంది.

కేతుగ్రహ స్థానము నుండి మరల దిగువకు మూలాధారం వరకు వస్తూ పైన తెలియజేసిన విధంగా ఆయా చక్రాల వద్ద ఆ లక్షణాలను భావన చెయ్యాలి.

7వ స్థితి – మూలాధార చక్రము :

గాలి పీలుస్తూ శిరస్సు నుండి నాభి వరకూ శరీరాన్ని వెనక్కు వంచుతూ భుజంగాసనం స్థితికి రావాలి.

స్ప్లీన్ నుంచి వస్తోన్న విశ్వవ్యచా కిరణాలను మూలాధారం వద్ద భావన చేయాలి.

ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయనమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

8వ స్థితి - స్వాధిష్ఠాన చక్రము :

గాలి వదుల్తూ నడుము పైకెత్తుతూ, తలను ముందుకు దించుతూ నాభి దర్శనం స్థితికి రావాలి.

స్ప్లీన్ నుండి సుషుమ్న-సురాదన కిరణాలు స్వాధిష్ఠానంలోకి చేరుతున్న భావన చేయాలి.

ఓం హ్రీం మరీచయే నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

9వ స్థితి - మణిపూరక చక్రము :

గాలిపీలుస్తూ కుడి కాలును రెండు చేతుల మధ్యకు ముందుకు తీసుకురావాలి.

ఈ స్థితి నాల్గవ స్థితికి రివర్స్‌గా ఉంటుంది.

స్ప్లీన్ నుంచి విశ్వకర్మ కిరణాలు మణిపూరక చక్రంలోకి చేరుతున్న భావనను చేయాలి.

ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

10వ స్థితి - అనాహత చక్రము :

గాలి వదుల్తూ ఎడమకాలును కుడికాలి వద్దకు తీసుకొచ్చి పాదహస్తాసనం స్థితిలోకి రావాలి.

స్ప్లీన్ నుంచి తెల్లని సూర్య కిరణాలు అనాహతంలోకి చేరుతున్నట్లు, వీటి వల్ల సమస్త విశ్వానికి ప్రాణశక్తి లభిస్తున్నదని భావన చెయ్యాలి.

ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

11వ స్థితి - విశుద్ధి చక్రము :

గాలి పీలుస్తూ చేతుల్ని పైకి ఎత్తుతూ వెనక్కి వంగాలి.

స్ప్లీన్ నుంచి విశ్వవ్యచ కిరణాలు విశుద్ధి చక్రంలోకి చేరుతున్న భావన చేయాలి.

ఓం హ్రౌం ఆర్కాయ నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్ఛారణ చేయాలి.

12వ స్థితి - ఆజ్ఞా చక్రము :

గాలి వదుల్తూ చేతుల్ని నమస్కార ముద్రలోకి తీసుకొస్తూ 1వ స్థితిలోకి రావాలి.

స్ప్లీన్ నుంచి ఉదావసు కిరణాలు ఆజ్ఞాచక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్న భావన చేయాలి.

ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

ఇక్కడ గురుగ్రహ నిర్మాణానికి కారణమైన ఉదావసు కిరణాలను ఆకాశపు నీలి రంగును ఆజ్ఞా చక్రంలోకి స్ప్లీన్ సెంటర్ నుండి ప్రవేశిస్తున్న భావన తెచ్చుకోవాలి.

పంచకర్మేంద్రియాలను, పంచజ్ఞానేంద్రియాలను సూర్యునికి సమర్పిస్తున్నామనే భావన తెచ్చుకోవాలి.

నమస్కార ముద్రలో నిలబడి స్ప్లీన్ నుండి ఎరుపు + ఊదారంగు కిరణాలు సహస్రారం ద్వారా శరీరమంతా ప్రసరిస్తూ ఉదన్వసు అనే ఎర్రని కిరణాలతో ఏర్పడిన కుజగ్రహం యొక్క పసుపు.

రంగు కిరణాలు, శరీరంలోని రక్తప్రసరణను శుద్ధి చేస్తున్నాయని గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ భావన చేయాలి.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం। భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్॥

సూర్యుడి నుంచి శని దాకా ఉన్న గ్రహాలన్నీ సహస్రారము నుంచి మూలాధారము వరకు ఉన్న చక్రాలుగా పనిచేస్తున్నాయి.

రాహు–కేతువులు అనే సంకేతంతో మూలాధారం క్రిందన ఉన్న కుండలినీ శక్తి పనిచేస్తున్నది.

రాహువు నుంచి వచ్చే డీప్ ఇండిగో రంగు, సహాస్రారము వద్ద కేతువు నుండి బహిర్గతమయ్యే ఇన్‌ఫ్రారెడ్ కిరణాలు, మూలాధారము వద్ద పనిచేస్తాయి.

ఇక్కడొక విచిత్రమైన రహస్యము ఉన్నది.

జ్యోతిష్యంలో గ్రహాలన్నీ రాశులలో ప్రదక్షిణంగా సవ్యదిశలో తిరుగుతూ ఉంటాయి.

కానీ రాహుకేతువులు మాత్రము అప్రదక్షిణంగానే తిరుగుతూ ఉంటారు.

అలాగే మన శరీరంతో తీసుకునే ఆహారము, ఉచ్ఛ్వాస–నిశ్వాసములు శిరస్సు నుంచి పాదాల వరకు సవ్యంగానే ప్రయాణం చేస్తాయి.

కానీ రాహు కేతువులు అనగా కుండలినీ మాత్రము మూలాధారం నుంచి శిరస్సు వరకు అపసవ్యంగా ప్రయాణం చేస్తుంది.

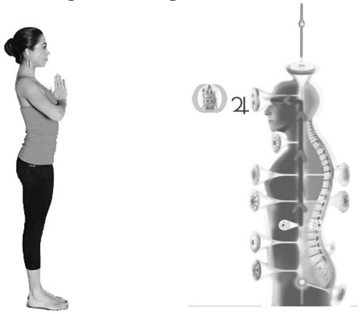
ఈ విధంగా బయట ప్రపంచంలో 'రాహు కేతువు'లకు తక్కిన గ్రహాల కన్నా విపరీతగతి ఎట్లా ఉంటుందో, కుండలినీ కూడా మన శరీరంలో విపరీత గతిని కలిగి ఉన్నది.

ఈ భావన చేసిన తర్వాత బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర స్వరూపుడు మరియు సమస్త ప్రాణధారుల యొక్క చైతన్యకారకుడైన సూర్యునకు సమర్పణ చేసుకుంటాం.

ఇక్కడ జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాల సమర్పణ మరువవద్దు. గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి.

ఈ విధంగా సూర్య నమస్కారాల ప్రక్రియలోని ఒక ఆవర్తన పూర్తి అవుతుంది.

1. ఆజ్ఞా - ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః



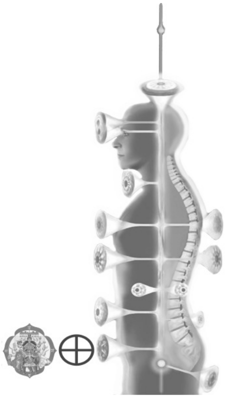
2. విశుద్ధి - ఓం హ్రీం రవయే నమః

3. అనాహతం - ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః

4. మణిపూరకం - ఓం హ్రైం భానవే నమః

5. స్వాధిష్టానం - ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః

6. మూలాధారం - ఓం హ్రః పూష్ణే నమః



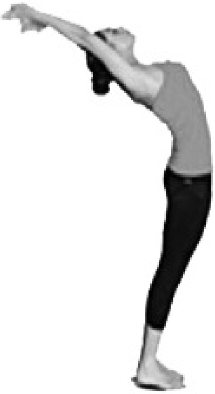
7. మూలాధారం - ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః

8. స్వాధిష్టానం - ఓం హ్రీం మరీచయే నమః

9. మణిపూరకం - ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః

10. **అనాహతం** - **ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః**

11. **విశుద్ధి** - **ఓం హ్రౌం అర్కాయ నమః**



12. **ఆజ్ఞా** - **ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః**

--- స్వస్తి ---

2. ప్రాణమయ కోశము

ఋషి, మహర్షి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి మరియు దేవర్షి అను 5 రకాల ఋషి స్థాయిలు ఉన్నాయి. వాటిని గురుంచి తెలుసుకోవాలంటే ముందు మీరు నేర్చుకోవలసింది ప్రకృతి ఎల్లప్పుడు సరైనదే (నేచర్ ఈజ్ ఆల్‌వేస్ రైట్) అనే మానసిక స్థితిని కల్గి ఉండటం. అలాంటి మానసికస్థితి తెచ్చుకోవ టానికి కావలసినటువంటి సాధనాత్మకమైనటువంటి సమరంలో మనం ప్రవేశిస్తున్నాం, అడుగు, అడుగునా మీరు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మీరు మాట్లాడుతూ ఉన్నటువంటి ప్రతీ మాట మీరు చాలా జాగ్రత్తగా మాట్లాడాలి. ఎందుకు మాట్లాడాలి అంటే మిగతా వాళ్ళకోసం కాదు, మనకోసం. మిగతా వాళ్ళని ఉద్ధరించటం కోసం మనం మాట్లాడటంలే. ఇంకొకళ్ళకేదో పేరు ప్రఖ్యాతులు తేవటానికి మనం మాట్లాడటంలే. మన కోసం, మనము ఆ ఋషిత్వం వైపు వెళ్ళాలి కాబట్టి. అంచేత ఋషి, ఋషి తర్వాత మహర్షి. మహర్షి ఏంటి? బలవంతుడు. మహర్షి తర్వాత రాజర్షి. శక్తిహీనులను ఆదుకునేటటువంటి ఆ బలాన్ని ప్రకృతికి, విశ్వ కళ్యాణం యొక్క నిర్మాణాత్మకమైనటువంటి కార్యక్రమాలకే ఆ శక్తిని ఉపయోగిస్తే, ఆ కౌశలాన్ని ఉపయోగిస్తే, వారిని రాజర్షి అంటాం. జనకుడు ఒక రాజర్షి. అలాగ ఇక్ష్వాకు వంశంలో ఉన్నటువంటి రాజులందరూ కూడా రాజర్షులే. ఈ శక్తిని అవసరం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే ఉపయోగించు కుంటూ, ఏంటి? ఎప్పుడు అవసరం వస్తుందిది? – విశ్వకళ్యాణ మార్గం నుంచి ప్రక్కకి వెళ్తునప్పుడు. మన కళ్యాణమార్గం కాదు. ఆ ఎంటైర్ (మొత్తం) ప్రకృతి యొక్క నియమానుసారంగా సృష్టి క్రమము తప్పుతూ ఉంటే, దానిని సవరించటానికి కావలసినటువంటి శక్తి కల్గినవాడు బ్రహ్మర్షి. ఈ బ్రహ్మర్షి స్థాయిలో ప్రతిష్ఠ పొందినటువంటి వ్యక్తులు దేవర్షులు అవుతారు.

ఈ హెరార్కీ – బుద్ధి, బలము, కౌశలము, యశస్సు, ప్రతిష్ఠ. ఋషి, మహర్షి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి, దేవర్షి. ఇదీ మన గమ్యం – ఇటువైపు ఉన్నటు వంటి ఐదింటిని ఉపయోగించుకుంటూ, బుద్ధిని, బలాన్ని, కౌశలాన్ని, యశస్సుని, ప్రతిష్ఠను, ఈ 5 మనం ఉపయోగించుకోవాలి. ఈ 5 మనకు ఉండాలి నిత్యజీవితంలో. ఇవి లేకపోతే ఎట్లా? కాని వీటిని మామూలు కార్యక్రమాల కోసం ఉపయోగించుకోకుండా ఋషిత్వం పొందటానికి, ఋషిత్వం నుంచి మహర్షిస్థాయికి ఎదగటానికి, మహర్షి స్థాయి నుంచి రాజర్షిస్థాయికి ఎదగటానికి, రాజర్షిస్థాయి నుంచి బ్రహ్మర్షిస్థాయికి ఎదగ టానికి, బ్రహ్మర్షి స్థాయి నుంచి దేవర్షి స్థాయికి ఎదగటానికి ఉపయోగించు కోవటమే ఆ గాయత్రి మాత యొక్క 5 కుడి చేతులు, 5 ఎడమ చేతులు. ఆ 5 భుజాలు ఏంటో, ఆ కుడి వైపు ఉన్నటువంటి 5 భుజాలు, ఎడమ వైపు ఉన్నటువంటి 5 భుజాలు ఏంటో, మనకి చాలా స్పష్టంగా అవగాహన ఉంచుకుంటూ ఇవి చదువుకుందాం మనం. నిన్న మనం అన్నమయకోశం గురించి చదువుకుంటూ, అన్నమయకోశాన్ని ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా మనం తీర్చిదిద్దుకోవాలి.

తీర్చిదిద్దుకోవటానికి మొట్టమొదట మనం నేర్చుకున్నదేమిటి? – ఉపవాసం గురించి నేర్చుకున్నాం, తర్వాత ఆసనాల గురించి నేర్చుకున్నాం. తర్వాత తత్త్వశుద్ధి గురించి నేర్చుకున్నాం, తర్వాత తపస్సును గురించి నేర్చుకున్నాం. ఏ తపస్సు, ఏ తత్త్వశుద్ధి, ఏ ఆసనాలతో, ఏవిధమైనటువంటి ఉపవాసాలతో చెయ్యాలి అనేటటువంటిది మళ్ళా ఒక విశేషమైనటువంటి శాస్త్రం క్రింద డెవలప్ అవుతుంది. డెవలప్ చెయ్యవలసినటువంటి అవసరం ఉంది, మీరది అర్థం చేసుకోండి. మీ మీద ఉన్నటువంటి బాధ్యతలు సాధారణమైనటువంటి బాధ్యతలు కావు. ఈ విద్య కూడా నాశనం అయిపో యింది, ఏ ఉపవాసం పడితే ఆ ఉపవాసం అర్థరహితం. ఏవిధమైనటువంటి ఆసనం ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు వేసెయ్యటం అర్థరహితం. ఏ విధమైనటు

వంటి తత్త్వశుద్ధి ఎప్పుడు చేసుకోవాలో తెలియకుండా చేసుకోవడం అర్ధరహితం. తపశ్చర్యలు ఎందుకు చేస్తున్నామో తెలియకుండా చెయ్యటం అర్ధరహితం. అన్నమయకోశంలో ఉన్నటువంటి ఈ నాలుగింటిని కూడా ఒక విశేషమైనటువంటి స్థాయికి మనం తీసుకువెళ్ళిపోగలగటానికి, ఎక్కడి నుంచి మనం మొదలుపెట్టాలి? ఉపవాసం నుంచి మొదలుపెడతాం.

ఉపవాసంలో ఐదు రకాలైనటువంటి ఉపవాసాలు మనం తెలుసుకున్నాం. ఈ ఐదు రకాలైనటువంటి ఉపవాసాలలో దైవీ శక్తులను ఆకర్షించేటటువంటి ఉపవాసాలున్నాయి, ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకునేటటువంటి ఉపవాసాలున్నాయి, రోగనివారణ చేసుకునేటటువంటి ఉపవాసాలున్నాయి, సంస్కారాలను మార్చి కుసంస్కారాలను బహిర్గతం చేసేసి పోగొట్టేసేటటువంటి ఉపవాసాలున్నాయి, కేవలం ఆరోగ్యం కోసము, అరుగుదలను పెంచుకోవటానికి కావలసినటువంటి ఉపవాసాలున్నాయి. ఏ విధమైనటువంటి ఉపవాసాలు మనం చెయ్యాలి? ఈనాడు ఉన్నటువంటి దేశకాల పరిస్థితులలో ప్రాయశ్చిత్తం చాలా ముఖ్యం. మర్చిపోయాం దాన్ని. మొత్తం ఆ క్రిష్టియన్ మతం ఈ ప్రాయశ్చిత్తం మీద ఆధారపడి ఉంది. నువ్వు తప్పు చేస్తావు, ఆ తప్పుని నువ్వు ఒప్పుకో. నేను ఈ తప్పు చేశాను, ప్రాయశ్చిత్తం చేసుకోవాలి అని వాడు వెళ్ళి చర్చిలోని ఓ బాక్స్ దగ్గర కన్ఫెస్ చేస్తాడు. ముందు మనం అసలు మన తప్పే ఒప్పుకోము. నేనందుకే మా మిత్రులతో ఎప్పుడూ చెపుతూ ఉంటాను, ముందు మీరు ఒప్పేసుకోండి మనం తప్పు చేశామని. నువ్వు ఆర్గ్యూ చెయ్యద్దు.(వాదించద్దు) ఫలానాది చేశాను, ఫలానా కారణం వల్ల ఇలా జరిగింది, నేను ఇది చెయ్యలేకపోయాను. అసలు ఆ ఆర్గ్యుమెంటే వద్దు. నేచర్ ఈజ్ ఆల్‌వేస్ రైట్. ఆ తప్పు జరగటానికి కూడా ప్రకృతే కారణం. దానికి ఎవరూ కాదనటంలే. 'ఇదంతా మనకు తెలియదు' అనేటటువంటి ఒక విశాలమైనటువంటి తప్పు మనం చేశాం, మానవ శరీరం ఎత్తినా. ఇది తెలుసుకోకుండా మీరు ఎంత గొప్ప మిగతావి

ఎంత గొప్ప విద్యలు నేర్చుకున్నా వేస్ట్ అది. ఎంచేత వృధా? మీరు ఏది చెయ్యకూడదో అది చేస్తారు, తమాషా అది. అందుకే మొన్న ఎలక్ట్రిక్ వైరింగ్ అదీ చేస్తున్నప్పుడు అతను బయటకు వెళ్తూ నాతో చెప్పాడు, నేను ఇప్పుడే వస్తాను సర్ తాళం అక్ఖర్లేదు అని. నేను చెప్పా – బాబు నువ్వు తాళం వేసుకువెళ్ళు అని. ఎందుకంటే ఆ క్షణంలో నేను అక్కడ ఉండొచ్చు, లేదా నేను ఏ మంచినీళ్ళో త్రాగటానికి వెళ్ళచ్చు. అదే క్షణంలోనే ఇంకొ కళ్ళు రావచ్చు, ఆ క్షణంలోనే చెయ్యి పెట్టేస్తారక్కడ. ఆ తరువాత ఏం అనుకుంటే ఏం లాభం. ఏది చెయ్యకూడదో అలాంటివి చెయ్యటానికి అలవాటుపడి ఉన్నాయి మన శరీరాలు. ఎందుకు అలవాటు పడి ఉన్నాయి? – ఇంద్రియాలకి లొంగిపోతాం మనం. కుతూహలానికి లొంగిపోతాం. కారణం అంతే, అంతకంటే ఇంకేం లేదు. అక్కడేదో ఉంది, చూడాలనే కుతూహలం. అయాచక, అపరిగ్రహ వ్రతమాచరించేవాడు అసలు ముట్టుకోడు దాన్ని. ఎంచేత? – అపరిగ్రహం. అసలు దేన్ని ముట్టుకోడు వాడు. కంటితో చూడడు వాడు. వాడి లక్ష్యం ఏదుందో అటువైపే వెళ్తాడు. కాని అది లేదు కదా మనకి ఈ అయాచక, అపరిగ్రహ వ్రతాలు లేవు కనుక, మనం ఇప్పుడు చేస్తున్నటువంటి తప్పులకి, ఇన్ని జన్మల బట్టి చేసినటువంటి తప్పులకి ఒకే ఒక పరిష్కార మార్గము ప్రాయశ్చిత్త ఉపవాసము ఋషులు మనకు అందచేశారు. అది **చాంద్రాయణ వ్రతం.** చాంద్రాయణ వ్రతాన్ని మించినటువంటి ప్రాయశ్చిత్త మార్గం లేదు.

ఎస్.ఎస్.వై – సిద్ధ సమాధి యోగలో, ఎ.ఎమ్.సి అని చేయించే దానిలో ఈ చాంద్రాయణ వ్రతం యొక్క 3 రోజుల సంక్షిప్తీకరణ చేయ బడినటువంటి, తగ్గించబడినటువంటి సాధనా విధానం ఉంది. అందువల్లే దానిని సవ్యంగా చేసుకున్నటువంటి వాళ్ళు చాలా అద్భుతంగా ఫీల్ అవుతారు. ఎంచేతంటే కరెక్ట్ ప్రాయశ్చిత్తం జరుగుతుందక్కడ. దానిని 16 రోజుల పాటు చేసుకోగలిగేటటువంటి ఉపవాసం మనం చెయ్యాలి. అందుకు

ఇది చెప్పేది నేను. అన్నమయకోశంలో మనం చేయవలసినటువంటి ఉపవాసాలన్నీ కూడా ప్రాయశ్చిత్తానికి సంబంధించినటువంటి ఉపవాసాలు ఎక్కువ చేసుకోవాలి మనం గాయత్రీ సాధకులం.

ఆసనాలు-ఏ విధమైనటువంటి ఆసనాలు వెయ్యాలి? మన శరీరంలో 2 రకాలైనటువంటి విద్యుత్‌లు ఉంటాయని చెప్పాను నేను. 1. హవ్యవాహ విద్యుత్ 2. కవ్యవాహ విద్యుత్. ఎవడు ఏం చెప్పినా అదే చెప్తాడు వాడు, పాజిటివ్, నెగిటివ్ అంటాం సైన్స్‌లో. ఇక్కడ హవ్యవాహ, కవ్యవాహ అంటాం. దీనినే శ్రీవిద్యగా, హాదివిద్య, కాదివిద్యగా డెవలప్ చేశారు. ఆ విద్య శ్రీవిద్య యొక్క విద్య. అది హవ్యవాహ, కవ్యవాహ విద్యుత్ యొక్క పరాకాష్ఠకి వెళ్తాం. ప్రస్తుతం దాని గురించి మనం డిస్కస్ చేసుకోలేం కానీ, కాళ్ళు, చేతులు నెగటివ్, శిరస్సు, మొండెము పాజిటివ్ అని గుర్తుంచు కోండి. ఇంకా కరెక్ట్‌గా మనం ఆ మాటలు రేపు ఏదైనా దీని మీద పెద్ద పెద్ద పుస్తకాలు మనం చదువుతూ ఉన్నప్పుడు ఈ పదాలకి మనకి అర్థం తెలియాలి. హవ్యవాహ-మొండెము, శిరస్సులో ఉండేటటువంటి ఆధ్యాత్మిక మైనటువంటి విద్యుత్ శక్తి అనుకోండి. ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి విద్యుత్ శక్తి అంటు ఏం ఉండదు కానీ ఆ పుస్తకాలు రేపు మనకి అర్థం అవ్వాలి అంటే హవ్యవాహ విద్యుత్- శిరస్సు, మొండెములు, కవ్యవాహ-2 చేతులు, 2 కాళ్ళల్లో ఉంటుంది. ఈ పాజిటివ్, నెగెటివ్ కరెంట్స్‌ని ఎక్కడెక్కడ మనం ప్లగ్ పాయింట్ చేసుకుంటే, ఎక్కడెక్కడ వాటిని టచ్ చేస్తే మన శరీరంలో ఏ విధమైనటువంటి మార్పులు వస్తాయో చెప్పేవే ఆసనాలు. అంచేత ఆసనాలకి - హవ్యవాహ, కవ్యవాహ విద్యుత్ కి చాలా సంబంధం ఉంది. దానిమీద మళ్ళా మీలో ఎవరికైనా ఇంట్రస్ట్ ఉంటే కాన్సన్‌ట్రేట్ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పుడు అన్నమయకోశం గురించి ఎలా చెప్పానో, అందులో స్పెషలైజేషన్ కావాలన్నవాళ్ళకి ఆ విద్య చెప్తాను - ఆసనాల మీద స్పెషలైజేషన్. ఋషులు ఆ ఆసనాల పేర్లలోనే ఆ ఆసనాలు ఏ విధమైనటువంటి ఫలితాలు ఇస్తాయో చెప్పటానికి చాలా ప్రయత్నం చేశారు.

పద్మాసనం – ఏం చేశాం పద్మాసనంలో? – రెండు కాళ్ళను మడత పెట్టేస్తాం మనం. కదా। అంటే ఏం చేశాం మనం? కవ్యవాహ విద్యుత్ ని షార్ట్ సర్క్యూట్ చేసేశాం. చేతులని ఏం చేస్తాం మనం? ఒళ్ళో పెట్టేసు కుంటాం. ధ్యాన ముద్ర కదా। అంచేత ఈ విద్యుత్‌ని కూడా షార్ట్ సర్క్యూట్ చేసేస్తే, భరించరానటువంటి బాధని కూడా మనిషి మర్చిపోగలుగుతాడు ఆటోమేటిక్‌గా. అంచేతే దేవతలు అందరూ దేని మీద కూర్చుని ఉన్నారు అని చెప్తాం మనం? పద్మం మీద కూర్చుని ఉన్నారు అని చెప్తాం. అంటే ఏంటి? భౌతిక జగత్తు నుంచి నిర్లిప్తత ఏర్పడటానికి ఈ ఆసనం చాలా ఉపయోగపడుతుంది– పద్మాసనం. ఇంత సింపుల్‌ది, నిర్లిప్తత ఎలా ఏర్పరుస్తుంది? మీకు కరెంట్ విజ్ఞానం తెలిస్తే తెలుస్తుంది. ఈ వైర్ నుంచి ఆ వైర్ కి ఇక్కడ కలిపితే గబుక్కున ఫాన్ తిరగటం మొదలెడుతుంది. ఈ వైర్ కాస్త తీసెయ్యండి, కలపకూడని వైర్‌లు 2 కలపండి, ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకదా. చేసిందేమి లేదు కదా, రెండూ కలిపారు అంతే, ఫ్యూజ్ ఎగిరిపోతుంది. అంత అద్భుతమైనటువంటి ఈ ఆసన విద్యను మళ్ళీ మనము ప్రపంచానికి అందించవలసి ఉంది. మనము అని ఎందుకు అంటున్నాము అంటే ఇది ఒక్కళ్ళ వల్ల జరిగేది కాదు ఇది. ఇంత విద్యను ఒక్కడే ఎక్కడ నుంచి రాసుకువస్తాడు, ఏం చేసుకుంటాడు? మీలో, ఎందులో మీకు అభిరుచి ఉందో, మీ యొక్క జన్మ సంస్కారాలు మీకు తెలియవు. ఏదో ఒక మాట, ఏదో ఒకటి మిమ్మల్ని కిండిల్ చేస్తుంది.

ఆసన విద్య – 8 రకాలైనటువంటి ఆసనాలు నిన్న చెప్పుకున్నాం. కాని ఆసనాలన్నింటి కంటే కూడా సూర్య నమస్కార విధి గాయత్రి మంత్ర సాధకులకి చాలా అద్భుతమైనటువంటి ఫలితాలనిస్తుంది. అంచేత ఉప వాసాలలో చాంద్రాయణ వ్రతం, ఆసనాలలో సూర్యనమస్కారములు, అంటే అన్నమయకోశంలో మనం ఏం నేర్చుకున్నామో తెలుసుకుని మనకి కావలసినది మళ్ళా మనం ఉపయోగించుకోవాలి.

దాని తర్వాత ఏం నేర్చుకున్నాం మనం? తపశ్చర్యలు – తత్త్వశుద్ధి. తత్త్వశుద్ధిలో, కొన్ని ముఖ్యమైనటువంటి విషయాలు ఏంటి అంటే, ఈనాడు కలియుగంలో, ఈనాటి శరీరధారులన్నీ కూడా పృథ్వీతత్త్వం చాలా ఎక్కువ కలిగి ఉన్నాయి. సత్యయుగంలో ఆకాశతత్త్వం చాలా ఎక్కువగా ఉండేది. వాయుతత్త్వం చాలా ఎక్కువగా ఉండేది. త్రేతాయుగం వచ్చేసరికి అగ్నితత్త్వం చాలా ఎక్కువ అయింది. ద్వాపరయుగం వచ్చేసరికి జలతత్త్వం చాలా ఎక్కువగా అయింది. అప్పుడు చేసుకునేటటువంటి సాధనలు పృథ్వీతత్త్వ యుగంలో చెయ్యలేం మనం. శరీరాలు దానికి అనుకూలంగా లేవు, మన తప్పేం కాదది. వేల వేల సంవత్సరాలు తపస్సు చేసేవాళ్ళు రావణాసురుడు వాళ్ళు. మనం వేల వేల రోజులు తపస్సు చెయ్యలేం, వేల వేల సంవత్సరాల వరకు అసలు మన శరీరం ఉండదుకదా. అలాంటి తపశ్చర్య ఇప్పుడు కుదరదు. మరి తత్త్వశోధన కోసం మనం దేని మీద కాన్సన్ట్రేట్ చేసుకోవాలి? పృథ్వీతత్త్వం యొక్క శోధన చాలా ఇంపార్టెంట్ గా చేసుకోవాలి మనం. పృథ్వీతత్త్వ శోధనకి చేసుకోవలసిన కార్యక్రమాలలో అతి ముఖ్యమైనది ఏం చెప్పాను నేను? సూర్యోదయపు వేళలో, ఆ కిరణాల యొక్క కాంతిలో ఉత్తి కాళ్ళతో నడవటం. అందువల్లే కాబోలు డాక్టర్స్ అందరూ కూడా ఈ కాలంలో మార్నింగ్ వాక్ కి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను ఇస్తున్నారు. వైజాగ్‌కి వెళ్తే మీరు, ఆ బీచ్‌కు కార్ల మీద వస్తారు జనాలు, కార్లు అక్కడ ఆపుకుని ఒడ్డున నడుస్తూ ఉంటారు పాపం. రావడం కార్ల మీద, నడవటం ఉత్తి కాళ్ళతో. ఆ పృథ్వీతత్త్వంతో కావల్సినటువంటి సంబంధము అది చూసు కోండి మీరు. ఇంకా పృథ్వీతత్త్వానికి కావల్సినటువంటి సంబంధము వీలైతే నెలకి ఒకసారైనా ఏకాదశినాడు వీలవుతే నది ఒడ్డుకి వెళ్ళి, ఆ నది యొక్క మట్టిని ఒళ్ళంతా పూసుకుని ఒక గంటో, రెండు గంటలో ఆ మట్టితో ఎండి పోయి తర్వాత స్నానం చేసుకోగలిగితే ఆ పృథ్వీతత్త్వ శుద్ధికి మనం చాలా సహాయకారి చేసుకున్న వాళ్ళమవుతాం.

దీని తర్వాత తపశ్చర్యలు - తపశ్చర్యలకి 12 రకాలైనటువంటి తపశ్చర్యలు, సూర్యుడి ఏ నెలలో ఏ రాశిలో ఉంటే ఏ తపశ్చర్య మంచిదో గురుదేవులందించారు గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ మొదటిభాగంలో అందించారు. ఆ 12 తపశ్చర్యలలో కూడా అశ్వాద వ్రతానికి గురువుగారు చాలా ప్రాముఖ్యతను ఇచ్చారు. ఎంచేత అంటే అశ్వాద వ్రతము అంటే ఏంటి? రుచి పచి లేని తిండి. ఉప్పు, తీపి లేనటువంటి తిండి. గురువారం నాడు మనం చేసుకోగలిగితే, ఆ రోజే మౌనం కూడా ఒక తపశ్చర్య అని చెప్పాను కదా। మౌనంగా ఉండటం, అశ్వాద వ్రతం. ఇది అన్నమయకోశానికి గాయత్రీ మంత్ర సాధకులుగా మనం చేసుకోవలసినటువంటి సాధన. గుర్తున్నాయి కదా। చాంద్రాయణ వ్రతం సంవత్సరానికి ఒకసారి ఒక నెల రోజులు, సూర్యనమస్కారాలు డైలీ(రోజు), తత్త్వశుద్ధి - మార్నింగ్ వాక్ వీలుబట్టి, తర్వాత తపశ్చర్యలలో గురువారం నాడు మౌనము, అశ్వాద వ్రతం. అంచేత మనం నేర్చుకున్నవి, మనం తెలుసుకున్నటువంటి విద్యని మనకి ఈ విధంగా ఉపయోగించుకుంటాం అన్నమయకోశానికి. అక్కడ నుంచి ప్రాణమయ కోశానికి వెళ్దాం.

అన్నమయకోశము అంటే లింగ శరీరము అని గుర్తుంచుకోండి అని చెప్పాను నేను మీకు. లింగశరీరము అంటే ఈథరిక్ డబుల్. నిన్న క్లాస్ అయిపోగానే మీలో అందరూ ప్రాక్టీస్ చేసుకుని చూసుకున్నారు కదా ఆ లింగ శరీరం ఎలాగ ఉంటుందో. ఆ ఈథరిక్ డబుల్ – లింగ శరీరము ఒక శరీరం మాత్రమే. బుద్ధి మాత్రమే. ఋషి మాత్రమే. చాలా జాగ్రత్తగా చెపుతున్నటువంటి పదాలు అర్థం చేసుకోండి. అన్నమయకోశము + లింగ శరీరము = ఈథరిక్ డబుల్. అసలు నిజంగా చెప్పాలంటే లింగ శరీరమే అన్నమయకోశం. ఈ స్థూల శరీరము అన్నమయకోశము కాదు. ఈ అన్నమయకోశాన్ని నేను ఏమని చెప్పాను ఇప్పుడు ఇందాక? బుద్ధి అన్నాను. ఇంకోటేం చెప్పాను, దీన్నే ఋషి అంటున్నాను. ఎంచేత ఋషి అంటున్నాం?

బద్ధ పద్మాసనంలో 3 గంటలసేపు కూర్చోవాలి. అసలు ముందు కాళ్ళు మడత పెట్టండి చూస్తాన్నేను, తర్వాత మనం కూర్చుందాం మూడు గంటల సేపు. కష్టం. కానీ బద్ధ పద్మాసనంలో కాళ్ళు మడత పెడితే సరిపోదు. చేతులను వెనక్కు తీసుకువెళ్ళి ఆ కాళ్ళ యొక్క బొటనవేళ్ళని పట్టుకోవాలి మీరు. బుద్ధి ఉంటే చేస్తుంది శరీరం. శరీరానికి బుద్ధి లేకపోతే చెయ్యదు. ఇక్కడ బుద్ధి అనే పదానికి ఋషులు ఇచ్చినటువంటి నిర్వచనాన్ని చూసు కోండి, 'బుద్ధిః కర్మానుసారిణి'. బుద్ధి కర్మను అనుసరించి పుడుతుంది. దీనిని తలక్రిందులు చేస్తే ఏమవుతుంది? కర్మలను అనుసరించి బుద్ధి వస్తుంది. రెండూ ఒకదానిని ఒకటి అర్థం చేసుకోవలసిందే.

అంచేత ఈనాడు మనకు వచ్చినటువంటి ఈ శరీరము పితృదేవతలు ఎక్కడ తయారుచేశారని చెప్పాను నేను మీకు? తల్లి యొక్క గర్భంలో. తల్లి యొక్క గర్భంలో పితృ దేవతలు తయారుచేసినటువంటి ఈ శరీరము ఎవరు నిర్మించుకున్నారు? – మీరే. ప్రారబ్ధకర్మని మీరే నిర్ణయించుకున్నారు. ఈ జన్మలో ఇంత ప్రారబ్ధాన్ని నేను పూర్తి చేసుకుంటాను. పూర్తి చేసుకోవ టానికి దానికి తగినటువంటి శరీరాన్ని మీరు ఏర్పరుచుకున్నారు. అంచేత ఈ శరీరము ఎలాంటి కర్మలకు ఉపయోగపడుతుంది? ఏ బుద్ధితో అయితే మీరు ఈ శరీరాన్ని ఉపయోగించుకున్నారో, క్లియర్‌గా ఉందికదా ఇది. అంచేత అన్నమయ శరీరము, లింగశరీరము మీ బుద్ధిని చెపుతుంది. మీరు ఎలాంటి శరీరం ఏర్పరుచుకున్నారో – ఇప్పుడు ఇంజనీర్ ఉన్నాడు వాడు ఉపయోగించుకునేటటువంటి పనిముట్లు వేరు. వాడి చేతులు, కాళ్ళు, కళ్ళు ఆ పనిముట్లకి బాగా అలవాటుపడి ఉంటాయి. సర్జరీ చేసేటటువంటి కత్తి తీసుకువచ్చి వాడి చేతిలో పెట్టాం అనుకోండి, వాడి అన్నమయ శరీరము, వాడి స్థూలశరీరము దానిని ఉపయోగించుకోలేదు. ఇంకో చిన్న ఉదాహరణ చెప్పాను కదా, లూనా నడిపేవాడు మోటార్ సైకిల్ నడపలేడు. అసలు నడపలేడు మోటర్ సైకిల్, వాడికి తెలియనే తెలియదు ఏ పార్ట్

ఎక్కడ ఉందో కూడా. స్కూటర్ నడిపేవాడు మోటర్ సైకిల్ నడపలేడు, ఎంచేత? గేర్స్ మార్చేటటువంటిది చేతుల దగ్గర ఉండేది కాళ్ళకి వెళ్ళింది. అంచేత బుద్ధి ఎక్కడ ఏర్పడింది? కర్మతో. బుద్ధికి అనుగుణ్యంగా ప్రవర్తించ గలిగేటటువంటి ఈ లింగ శరీరము, ఈ స్థూల శరీరము, ఈ బుద్ధే మామూలుగా దేనికి ఉపయోగించుకుంటాం – వీడుబుద్ధిమంతుడు, వీడు చాలా తెలివైనవాడు, అని సమాజం ఎప్పుడు వాడికి కితాబు ఇస్తుంది? డబ్బు సంపాదించుకుంటే. పది మందికి వాడు ఉపయోగపడుతూ ఉంటే డబ్బుతో. వాడు డబ్బు పదిమందికి ఇవ్వకపోతే వాడి మీద క్రిటిసిజం, సంపాదించుకుని ఏం చేసుకుంటాడు, చచ్చి మూట కట్టుకుపోతాడా, నాకు ఇవ్వచ్చు కదా, ఇలా రకరకాలైనటువంటి కితాబులు. ఇదంతా దేనితో సంపాదించుకుంటున్నాడు వాడు? బుద్ధితో సంపాదించుకుంటున్నాడు. ఆ బుద్ధి కాకుండా ప్రకృతి నన్ను ఎక్కడ ఉంచిందో అక్కడే ఉండగలిగేటటు వంటి శరీరాన్ని నిర్మించుకున్నాననుకోండి, లింగ శరీరాన్ని నిర్మించుకున్నా ననుకోండి. అది ఎవరి శరీరం అయింది? ఋషి యొక్క అన్నమయకోశ మయింది. అర్థమైంది కదా। ఇప్పుడు ప్రాణమయకోశానికి వెళ్దాం.

అన్నమయ శరీరము కాని, స్థూలమయ శరీరము కానీ, లింగ శరీరము కానీ పనిచెయ్యాలి అంటే శక్తి కావాలి. అలాగే ఋషిత్వము ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా నేను జీవించాలి అంటే ఇంకా ఎక్కువ శక్తి కావాలి. ఇందాక నేను చెప్పానే ఉదాహరణ కొట్టకుండా ఉండటానికి శక్తివంతుడికి ఇంకా ఎక్కువ శక్తి కావాలి. వాడికి కోపం వస్తే తన్నేస్తాడు. అయినా తన్నకుండా ఉన్నాడనుకోండి ఎంత శక్తి కావాలో ఊహించుకోండి. ఈ శక్తి అనేటటువంటి పదాన్నే ఆధ్యాత్మిక భాషలో ప్రాణము అంటాం. ప్రాణము అన్నా, శక్తి అన్నా పర్యాయపదాలే. పెద్ద తేడా ఏం లేదు. ఈ సంపూర్ణ సృష్టిలో కూడా ప్రాణి జగత్తు ఉంది అంటాం. ప్రాణి అంటే జడ పదార్థానికి, ప్రాణమున్నటువంటి పదార్థానికి తేడా దేని మీద ఆధారపడి మనం చెప్తాం?

– గతి. గమనము, కదిలేటటువంటి శక్తి. జగతి – గతి అంటే ఏంటి? – గమనము, జ – అంటే పుట్టటము. పంకజ – మట్టిలోనుంచి పుట్టినది. జగతి – గతిలోంచి పుట్టింది. గతి అంటే ఏంటి? కదలటానికి శక్తి కావాలి కదా, అంచేత ఏం చెప్తాం సర్వత్రా కూడా ప్రాణ శక్తి ఆవరించి ఉంది. జగత్ కనుక జగత్ లో జడం గా ఉన్నటువంటి అతి సూక్ష్మమైన కణాన్ని మనం పరమాణువు అంటాం. కానీ పరమాణువుని కూడా మనం జాగ్రత్తగా గమనిస్తే అందులో ఎలక్ట్రాన్స్ అనేటటువంటి అతి అతి సూక్ష్మమైనటువంటి కణము, అసలు అది పదార్ధం అనాలో, తరంగాలు అనాలో, అంటే శక్తి అనాలో సైంటిస్ట్‌లకి అర్ధం కాలేక అవి రెండూ అనేశారు వాళ్ళు. మీ మూడ్ బట్టి తరంగం అనుకోదలుచుకుంటే తరంగం అనుకోండి దాన్ని, కణం అనుకోదలుచుకుంటే మీరు కణం అనుకోండి అన్నారు సైంటిస్ట్‌లు.

జగతి – గతి లేనటువంటి స్పేస్ ఎక్కడా లేదు. ప్రతీచోట నిరంతరం గతి ఉంది కనుక ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు ఏం చూస్తాడు ప్రతీచోట? ఆ ప్రాణాన్ని చూస్తాడు. ప్రాణాన్ని చూస్తాడు అంటే గతిని చూస్తాడు, గమనాన్ని చూస్తాడు. ఏ గమనాన్ని చూడాలి మనం? నాకేం లాభం అవుతుంది. నా కోసమే ఈ సృష్టి అంతా ఉంది. దానివల్లనే కదా ఇప్పుడు వచ్చినటువంటి ఎన్విరాన్‌మెంటల్ పొల్యూషన్ అంతా. పృథ్వీ లో ఉన్నటువంటి ఇనుము త్రవ్వేస్తున్నాడు, పృథ్వీ లో ఉన్నటువంటి రాగి ని త్రవ్వేస్తున్నాడు, పృథ్వీ లో ఉన్నటువంటి బంగారాన్ని త్రవ్వేసుకుంటున్నాడు. పృథ్వీ లో ఉన్నటువంటి పెట్రోల్ ని ఇప్పుడు పీల్చేసుకుంటున్నాడు. పృథ్వీ చూట్టూరా ఉన్నటువంటి అడివి లో ఉన్నటువంటి చెట్లను కొట్టేసుకుంటున్నాడు. మిగతా ఏ ప్రాణి ముట్టుకోవడం లేదు. ప్రకృతి ఎలా ఉంచుతుందో అలాగే ఉంచుతుంది. ఒక చక్రీయ క్రమంలో ప్రకృతి నియమానుసారము తనకి కావలసినటువంటి వనరులను పశుపక్ష్యాదులు, జంతువులు అన్నీ పొందుతున్నాయి కదా। కానీ మానవుడు ఏం చేస్తున్నాడు? పీడిస్తున్నాడు. లాక్కుంటున్నాడు దాన్ని.

తను ప్రకృతిలోంచి ఏదైతే పొందాడో, తిరిగి దాన్ని ప్రకృతిలోకి ఇచ్చివేయ గలిగేటటువంటి శక్తి కూడా మనిషికి ఉండాలి. ఆ శక్తినే యజ్ఞవిద్య అన్నాం మనం. కానీ ఆ యజ్ఞవిద్య కూడా మనం దేనికి ఉపయోగించు కుంటున్నాం. ఎలాగ అయితే పెట్రోలు అది మనం లాగేసుకుంటున్నామో భూమిలోంచి, యజ్ఞవిద్య ద్వారా కూడా ఆకాశంలో ఉన్నటువంటి అనంత సంపద నేను లాగేసుకోవాలి అనేటటువంటి ఆ బుద్ధి మారదు. బుద్ధి: కర్మానుసారిణి అని చెప్పా కదా. ఆ బుద్ధి దేనిగా మారాలి? ఋషి వలె మారాలి. అప్పుడు ఏం చేస్తాడు వాడు ప్రకృతిలో నాశనం అయిపోతున్నటువంటి ఈ విశాల మైనటువంటి సంపదను యజ్ఞంద్వారా తిరిగి మళ్ళా ఆకాశంలోకి పంపిం చేస్తాడు. ఈ విద్య తెలిసి ఉన్నటువంటి ఋషులు సమాజంలో ఉన్నంతవరకు ఎన్విరాన్‌మెంటల్ పొల్యుషన్ రాలేదు. ప్రాణశక్తి గురించి మనం చెప్పుకుంటు న్నప్పుడు, మీలో ఆ అద్భుతమైనటువంటి శక్తి ఉంది. గాయత్రీ మంత్ర సాధకులు, గాయత్రి విద్యను నేర్చుకున్నటువంటి సాధకులు ఇందాక నేను చెప్పినటువంటిది కాకుండా ఈ ఎన్విరాన్‌మెంటల్ పొల్యూషనో అని కొట్టుకు ఛస్తున్నాం కదా, సైంటిస్ట్‌ల వాళ్ళ దగ్గర మార్గం లేదు. వాళ్ళకి తెలియదు ఎలా చెయ్యాలో, వాళ్ళు చేసుకునేటటువంటి బాలెన్సింగ్ ప్రాసెస్ కనుక చెయ్యదలుచుకుంటే, చెట్లు నాటాలి. ఇప్పుడు చెట్లు నాటితే ఎప్పటికి పెరిగి పెద్దవవుతాయి అవి, ఇంకో 20 ఏళ్ళకి. ఈలోపల ఇక్కడ ఎంత కొంపలంటు కుంటాయో మనకి తెలియదు. కానీ **యజ్ఞవిద్య ద్వారా మీరు ఆ క్షణమే ప్రకృతిలో లోపించిపోయినటువంటి పొల్యూషన్ ని సవరించేయవచ్చు.** దానికోసము ఈ విశాలమైనటువంటి అశ్వమేధ యజ్ఞాలు అవి తయారు చేశారు.

ప్రణాళిక – ఇంత అద్భుతమైనటువంటి ప్రణాళిక మిగతా ఏ సంస్థ లోనూ నేను చూడలేదు. ఈ గాయత్రీ పరివార్ ఆ గురుదేవుల యొక్క ఆ అద్భుతమైనటువంటి ఆ శక్తి అది. ఎన్విరాన్‌మెంటల్ పొల్యూషన్ ని మీరు

యజ్ఞవిద్య ద్వారా సమూలంగా నష్టం చెయ్యచ్చు తక్షణమే. నేను చెప్పాను కదా, ఎప్పుడో కాదు, మీరు ఈ క్షణమే లాభాన్ని పొందాలి యజ్ఞవిద్య ద్వారా అని. కానీ మనం దేనికోసం చేస్తున్నాం?అంటే మన భౌతిక సుఖాలకి, దానికి చేస్తే మళ్ళా రాక్షసత్వం అయింది. రాక్షసులు కూడా యజ్ఞం చేసేవాళ్ళు. రావణాసురుడు కూడా, రామ-రావణ యుద్ధం జరుగుతున్నప్పుడు ఓ యజ్ఞం తలపెట్టాడు. ఆ యజ్ఞమే కనుక పూర్తి అయితే అసలు కాలం ఎలా ఉండేదో మనం చెప్పలేము. ఆ యజ్ఞాన్ని ఆపాల్సివచ్చింది అప్పుడు, లక్ష్మణుడు, 14 ఏళ్ళు నిద్ర లేనటువంటి ఒక వ్యక్తి ద్వారా అది సాధించ బడింది. ఈ ప్రాణమయకోశంలో శక్తి ఉత్పాదన ఎలా జరుగుతుందో మనం తెలుసుకోవాలి అంటే మన శరీరంలో శక్తి ఎన్ని రకాలుగా ఉంది? ఆ శక్తి ఎన్ని విధాలుగా పనిచేస్తుందో తెలుసుకోండి. కానీ నేను చెప్పినటు వంటి ఈ యజ్ఞ భావన మర్చిపోకండి. రామరాజ్యం గురించి చెప్తూ వాల్మీకి - బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో యజ్ఞ ధూమము రానటువంటి ఇల్లు ఒక్కటీ లేదు రామరాజ్యంలో అంటాడు. దేనివల్ల రామరాజ్యం వచ్చిందో తెలియదు, రాముడి వల్ల రామరాజ్యం వచ్చిందా? లేకపోతే ప్రతి ఇంట్లోను యజ్ఞం జరగటం వల్ల రామరాజ్యం వచ్చిందా? రెండూ కరెక్టేనేమో! అంచేత ఇది మనసులో ఉంచుకుని ప్రాణమయకోశం దగ్గరికి మనం వచ్చినప్పుడు మన శరీరంలో 10 ప్రాణాలు ఉన్నాయి. అది జాగ్రత్తగా వాటి పేర్లు, వాటి యొక్క కార్యక్రమాలు, శరీరంలో అవి ఏ కార్యక్రమాలు చేస్తాయో అర్థం చేసుకోండి.

మొట్టమొదటిది ప్రాణము. ప్రాణమయకోశంలో చాలా ప్రముఖమైనది ప్రాణము కనుక దానికి ప్రాణమయకోశము అని పెట్టాం. ప్రాణం అనేటటు వంటి వాయువు ఎక్కడ ఉంటుంది అంటే హృదయంలో ఉంటుంది. హృదయంలో ఉన్నటువంటి ఈ ప్రాణ **శక్తి** వల్లనే (శక్తి అండర్‌లైన్ చేసుకోండి) లింగశరీరము + స్థూలశరీరంలో హృదయం ఉంది. హృదయం ఉంది

కదా। కానీ ఈ హృదయం కార్యరతం అవ్వాలి అంటే, పనిచేస్తూ ఉండాలి అంటే దానికి శక్తి కావాలి. ఆ శక్తి **ప్రాణ శక్తి.** ఏం చేస్తుందన్నమాట ఆ ప్రాణశక్తి? హృదయాన్ని లబ్ డబ్, లబ్ డబ్, లబ్ డబ్ అని కొట్టుకునేటట్లు చేస్తుంది ప్రాణశక్తి. అది చెయ్యటం వల్ల మిగతా కార్యక్రమాలన్నీ స్థూల శరీరంలో జరుగుతూ ఉంటాయి. హృదయమే కొట్టుకోవటం ఆగిపోతే ఇంకేమి జరగదు కదా। ఈ ప్రాణశక్తి కి ఒక సెక్రటరీ ఉంటాడు. మినిష్టర్ తో పాటు ఒక సెక్రటరీ ఎలా ఉంటాడో హృదయం లో ఉన్నటువంటి ప్రాణశక్తి కి సహాయం చేసేటటువంటి ఒక శక్తి పేరు నాగము. అందువల్ల ఈ పాము అనేటటువంటిది హృదయ స్పందన కి చాలా అవసరం కదా. ఆ హృదయ స్పందనకి చాలా అవసరమైనటువంటి ఈ ఉప ప్రాణము దేవతలకి వాళ్ళకి చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది కనుక వాళ్ళందరిని కూడా ఎక్కడో అక్కడ ఒక సర్పము వాళ్ళకి అలంకారంగా చూపిస్తారు. పాములనే ఎందుకు వాళ్ళు మెడలో వేసుకుంటారు మిగతా వాటిని వేసుకోవచ్చు కదా!

ఆ నాగము, నాగలోకము – ఎప్పుడైనా మీరు పాముని కనుక ముట్టి కోగలిగితే, అంటే ధైర్యం చెయ్యాలి, నేనూ ఎప్పుడూ ముట్టుకోలేదు. నాకూ ధైర్యం లేదు. కానీ ముట్టుకున్నటువంటి వ్యక్తులు చెప్పేది ఏంటి అంటే ముఖ్యంగా పాల్ బ్రంటన్ – రమణ మహర్షి గురించి వ్రాసినటువంటి వ్యక్తి, ఈజిప్ట్‌లో పాముని పట్టుకుని దానితో చాలా రకాలుగా విన్యాసాలు చేయించేవాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళినప్పుడు ఆయన పాముని పట్టుకున్నాడట. సడన్‌గా ఏదో అగాధంలోకి వెళ్ళిపోతున్నటువంటి ఫీలింగ్ వచ్చిందట అతనికి. ఎక్కడికో తీసుకెళ్ళిపోతున్నట్లుగా హృదయాంతరాళాలలోకి. ఆ పాము యొక్క స్వరూపం అక్కడికి తీసుకెళ్తుంది. మనం మొత్తం కుండలినీ విద్య కూడా సర్ప ఆకృతే. ఋషులు చాలా ఆలోచించి పెట్టారు. ఇంకొకటి పాములో ఉన్నటువంటి విచిత్రత ఏంటీ అంటే మిగతా ఏ జంతువుల కళ్ళు

కూడా తెలుపు, నలుపే పట్టుకోగలవు. ఒక్క మానవుని యొక్క కన్ను, పాము యొక్క కన్ను 7 రంగులు పట్టుకోగలవు. మిగతా జంతువులు ఏవి కూడా 7 రంగులని పట్టుకోలేవు. అటు తెలుపు నయినా పట్టుకోగలవు లేకపోతే ఇటు నలుపు నయినా పట్టుకోగలవు, బ్లాక్ అండ్ వైటే. కలర్స్ కావాలి అంటే ఇటు మానవ జన్మ అయినా ఎత్తాలి, లేకపోతే అటు నాగ జన్మ అయినా ఎత్తాలి. అంచేత నాగము అనేటటువంటి ఉప ప్రాణము వీటన్నిటికి కారణము. ఇంకొక విధంగా మనం చూడాలి అంటే ప్రకృతిలో ఎప్పుడైనా అధికమైనటువంటి శక్తి ఏర్పడితే ఏమి ఏర్పడుతుంది? ఒక వర్తులాకారమయినటువంటి కోన్ ఏర్పడుతుంది. చూశారు కదా, గాలి వీస్తూ ఉంటే ఇలా వర్తులాకారపు కోన్స్ ఏర్పడతాయి. శక్తి ఎక్కడున్నా కోన్ ఏర్పడుతుంది. ఎక్కడ శక్తి ఉన్నా అది ప్రకృతి యొక్క నియమం అది. విశాలంగా వర్తులాకారంగా ఉన్నది ప్రాణము అనుకుంటే, దాని యొక్క కోన్ నాగము. దానినే మహాప్రాణము, ఉప ప్రాణము అని మన పుస్తకాలలో, గ్రంథాలలో వ్రాస్తూ ఉంటారు. అంచేత ఇవి రెండూ జంటగా వెళుతూ ఉంటాయి.

దీని తర్వాత చాలా ప్రముఖంగా మానవ శరీరం ఉపయోగించుకునే టటువంటి శక్తి–అపాన శక్తి. లేకపోతే అపాన వాయువు, లేకపోతే అపాన ప్రాణము. ఇది గుదా ద్వారం దగ్గర ఉంటుంది. దీని యొక్క పని ఏంటి? శరీరంలో ఉన్నటువంటి మల విసర్జన. మల విసర్జన అంటే కేవలం మల విసర్జనే కాదు, శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఏ విషాన్ని అయినా కూడా బయటకు త్రోసి వేస్తుంది. చమట పడుతుంది, అది కూడా అపాన వాయువు యొక్క ప్రభావమే. వామిటింగ్స్ (వాంతులు) వస్తాయి, అవి కూడా అపాన వాయువు యొక్క ప్రభావమే. కళ్ళల్లో పుసులు కడతాయి, అవి కూడా అపాన వాయువు యొక్క ప్రభావమే. అది గుర్తుంచుకోండి. మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి మాలిన్యాలన్నిటిని త్రోసేది అపాన వాయువు. ఈ అపాన వాయువు మధ్య

సయోధ్య ఉన్నటువంటి వ్యక్తులు చాలా దగ్గర స్నేహితులవుతారు, ప్రాణ సఖులు అంటామే, ప్రాణాలిచ్చేటటువంటి సఖులు. ఇది అపాన వాయువు యొక్క సామ్యత వలన వస్తుంది. అంటే సమానమైనటువంటి శక్తి కల వ్యక్తులు. ఈ అపాన వాయువు, కూర్మ వాయువు పరస్పరము సంబంధించి ఉంటాయి. మహా ప్రాణము అపానమైతే దాని యొక్క బిందువు, ఆ కోన్ యొక్క బిందువు కూర్మము.

ఈ కూర్మము అనేటటువంటి బిందువు, కూర్మము అనేటటువంటి అపానవాయువుకి సంబంధించినటువంటి ఉప ప్రాణము కరెక్ట్‌గా లేదను కోండి సంతాన ప్రాప్తి ఉండదు. ఆరోగ్యం ఎలా ఉన్నా, డాక్టర్లు ఎంత సర్టిఫై చేసినా ఈ ఉప ప్రాణము ఎక్కడో స్లిప్ అయింది, ఆ కోన్ కరెక్ట్ గా ఫిట్ కాలే(దు). ఈ ప్రాణ శక్తి గురించి గాయత్రి మంత్ర సంచాలనలో అది ఆటోమేటిక్‌గా సెట్ అయిపోతూ ఉంటాయి. ఆ మంత్రాక్షరాలు అలా ఉపయోగపడ్డాయి. అంచేత గాయత్రి సాధకులకి ఈ ప్రాబ్లం రాదు అని చెప్పేది. అంటే ఏ బిందువు అక్కడ సెట్ అవుతోందో కూడా మీరు తెలుసు కోండి – కూర్మము. ఈ అపాన– కూర్మ శక్తుల యొక్క కలయిక, ప్రాణ–నాగముల యొక్క కలయిక, వీటి మధ్య కనుక మనం సంతులనం ఏర్పరుచు కుంటే, బాలన్స్ కనుక ఏర్పరుచుకుంటే వచ్చేటటువంటి శక్తిని – సమాన శక్తి అంటాం. నాభి బిందువు దగ్గర ఉంటుంది. సమాన వాయువు నాభి వద్ద ఏర్పడుతుంది. ఈ సమాన వాయువు సాధారణంగా బాలన్స్ అయి ఉండదు. అటు ప్రాణ శక్తి అయినా ఎక్కువ ఉంటుంది, అంటే ఏంటి, హృదయంలో ఉన్నటువంటి శక్తి అయినా ఎక్కువ ఉంటుంది లేకపోతే అపాన వాయువు – క్రింద ఉన్నటువంటి శక్తి అయినా ఎక్కువ ఉంటుంది. మళ్ళీ ఈ జంటలని మర్చిపోకండి. ఇది తర్వాత తర్వాత ఎప్పుడైనా కుండలినీ సాధనలో మనం తీవ్రతరమైనటువంటి సాధనలు చేసుకోగలిగితే చాలా ఉపయోగపడతాయి ఇవి. ప్రాణము–నాగము, అపానము–కూర్మము,

నాభి వద్ద ఈ రెండూ సమానమవుతాయి. సమానమవుతాయి కనుకనే ఈ సమానమైనటువంటి శక్తి ని సమాన వాయువు అన్నాం. దీనికి జంట గా కృకల అనేటటువంటి వాయువు ఉంటుంది. కల–కల ముందు కృ అనేటటువంటి పదం వాడతాం – కృకల. ఈ వాయువు యొక్క లక్షణం ఏంటి? నాభి కదా, జీర్ణశక్తి. జీర్ణించటము. పదార్థము పూర్తిగా ఎస్సిమిలేట్ కావటము. ఇవన్నీ కూడా దీనికి సంబంధించినటువంటి, అంటే దేనికి సంబంధించినటువంటివి? – ఈ సమానప్రాణ వాయువుకి సంబంధించి నటువంటి శక్తులు.

ఇది కాకుండా ఉదాన వాయువు ఉంటుంది. ఈ ఉదాన వాయువు కంఠం దగ్గర ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించినటువంటి ఉప ప్రాణము, దేవదత్తము. గాయత్రీ మంత్ర సాధకులకి ఈ దేవదత్తము అనేటటువంటిది చాలా ప్రముఖమైనటువంటి కార్యాలు నెరవేరుస్తూ ఉంటుంది. **అష్ట సిద్ధి నవ నిధికే దాతా**. గాయత్రీ చాలీసా లో వస్తుంది, అలాగే హనుమాన్ చాలీసా లో వస్తుంది. ఏంటది? (అష్ట సిద్ధి నవ నిధికే దాతా సబ సమర్ధ గాయత్రీ మాతా) (అష్ట సిద్ధి నవ నిధికే దాతా అసవర దిన్హా జానకీ మాతా) అష్ట సిద్ధులు, నవ నిధులు మొత్తము ఈ దేవదత్త అనేటటువంటి ఉప ప్రాణము మీద ఉంది. తాంత్రిక విధి విధానాలలో కొంచెం పరిచయం ఉన్నవాళ్ళు దేవదత్త అనేటటువంటి మంత్రాన్ని చాలా యంత్రాలలో వ్రాస్తూ ఉంటారు. దేవదత్త అనేటటువంటి ఒక దేవత ఉన్నాడు అని వాళ్ళ ఉద్దేశ్యం. ఎక్కడో లేడు ఆ దేవదత్త అనేటువంటిది కంఠం లో ఉంది. ఈ ఉదాన వాయువు, కంఠంలో ఉన్నటువంటి ఉదానవాయువు మహా ప్రాణము. దాని యొక్క చిన్న ప్రాణము, ఉప ప్రాణము దేవదత్తము. వీటి మధ్య కరెక్ట్ సామ్యము ఉన్నటువంటి వాళ్ళకి సమృద్ధికి లోటు ఉండదు. నిరంతరము వాళ్ళు సమృద్ధి కలిగి ఉంటారు. అంచేత ఈ దేవదత్త ప్రాణశక్తిని పూర్తిగా కలిగినటువంటివాడు ధనుంజయుడు.

'దేవదత్తో ధనుంజయః'. ఎక్కడైనా ఈ మాట విన్నారా మీరు? మహా భారత యుద్ధం జరుగుతూ ఉన్నప్పుడు శంఖారావం జరుగుతూ ఉన్నప్పుడు ముందు అవతలి వాళ్ళు శంఖారావం చేసిన తర్వాత ఇంక వీళ్ళు మొదలెట్టారు. వీళ్ళు మొదలుపెట్టినప్పుడు అర్జునుడి యొక్క శంఖానికి పేరు దేవదత్తము. ఆ దేవదత్తము అంటే ఈ 5 ఇంద్రియాలు కూడా దేవుడే నాకు ఇచ్చాడు, ఆ కార్యక్రమాలకే నేను ఉపయోగించుకుంటాను అనేటటువంటి భావన. ఇది ఎవడికైతే చాలా స్ఫుటంగా ఉంటుందో సమృద్ధికి లోపం ఉండదు. అది గుర్తుంచుకోండి. 'నేచర్ ఈస్ ఆల్వేస్ రైట్' అనేవాళ్ళకుండేటటువంటి సమృద్ధి మిగతా ఎవడికి ఉండదు. సమృద్ధి గురించి నేను చెప్తున్నాను. కాగితం ముక్కలు ఉంటాయా, ఉండవా, దాని గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు. కాగితం ముక్కలు మీరు నోట్లు అచ్చు వేసేసుకుని చాలా పెట్టుకోవచ్చు, కానీ ఇదంతా వేసుకున్నా వాడి సమాన వాయువు కరెక్ట్‌గా పనిచేయకపోతే తినటానికి మాత్రం ఏమీ తినలేడు. ఎంచేత? గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్. ఆ నోట్లు ఏం చేసుకోవాలి వాడు. కానీ ఆరోగ్యం బావుంది. కావల్సినటువంటి ఆహారం వాడికి లభించటానికి కావల్సినటువంటి శక్తి ఈ దేవదత్త ఉప ప్రాణము వల్ల వస్తుంది. అది కంఠం వద్ద ఉంటుంది. ఆ కంఠం వద్దే స్ఫుట అనేటటు వంటి ఒక గ్రంథి ఉంటుంది. మనం అన్నమయకోశంలో అనేక గ్రంథుల గురించి మనం మాట్లాడుకున్నాం కదా. దానినే ఉపత్యికలు అని కూడా అంటాం. గ్రంథులు అనండి, ఉపత్యికలు అనండి, లేకపోతే అనేక నరాలు కలసి ఏర్పడేటటువంటి ఒక బిందువు అనండి. ఆ బిందువు మీద బంగారం యొక్క స్పర్శపడితే దేవదత్త వాయువు ఉప ప్రాణము జాగృతమవుతుంది. అందుకని నగలు పెట్టుకోవటం. అందంగా ఉంటుంది, డబ్బు ఉంటుంది అని కాదు. ఆ స్ఫుట గ్రంథి ఎక్కడ ఉంటుందో ఇప్పుడు మీరు ఊహించు కోవాలి. కానీ ఆ స్ఫుట గ్రంథి జాగరణ ఈ ఉదానవాయువు, దేవదత్త ఉపప్రాణాలకి మధ్య సామ్యాన్ని బాగా కలగచేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఉదాన వాయువు కంఠం వద్ద ఉండి ఇంకొక పని కూడా చేస్తుంది.

రాత్రి మీరు నిద్ర పోతున్నప్పుడు అన్ని ఇంద్రియాల నుంచి ప్రాణశక్తిని తనలోకి లాక్కుని కేవలము అవి వాటి నిర్ధారితమైనటువంటి పనులు చేసుకోవటానికి మాత్రమే శక్తిని ఉంచి మిగాతా శక్తులు అన్నింటిని అది లాగేసుకుంటుంది. మీరు నిద్రపోతారు. నిద్ర పోయినప్పుడు మీరు ఏం చేయగలరు? - లింగశరీరాన్ని ఉపయోగించుకోగలరు. లింగ శరీరాన్ని బయటకు తీసుకురావచ్చు. బయటకు తీసుకునివచ్చి ఆ లింగశరీరంతో అనేక లోకాలకి వాటికి కూడా మీరు యాత్ర చేయవచ్చు. ఇదంతా కూడా ఉదానవాయువు యొక్క ప్రభావమే. దేవదత్త వాయువు యొక్క ప్రభావమే. అంచేత గాయత్రీ మంత్ర సాధకులకి ఇది కూడా చాలా ఇంపార్టెంట్. కంఠం వద్ద ఉన్నటువంటి ఉదాన వాయువు, దేవదత్త వాయువు.

ఇది కూడా కాకుండా శరీరమంతా వ్యాపించి ఉన్నటువంటి, సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నటువంటి ఇంకొక ప్రాణం ఉంది. దానిని వ్యానము అంటాము. ఈ వ్యానానికి సంబంధించినటువంటి ఉప ప్రాణమే ధనంజయ వాయువు. ఈ ధనంజయ వాయువుకి వ్యానానికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. దీనినే నర-నారాయణలు అని కూడా అంటూ ఉంటాం. నర - ఈ జీవాత్మకి సంబంధించినటువంటి సంపూర్ణ వ్యాన శక్తిని ధనంజయ వాయువు అంటే, దాని యొక్క మహ ప్రాణాన్ని శ్రీకృష్ణుడు అంటాం. అదే వ్యానము యొక్క శక్తి.

అంచేత ఈ 10 ప్రాణాలు మీరు చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకున్న తర్వాత ఈ ప్రాణమయకోశ జాగరణకి కావలసినటువంటి ఎక్సర్‌సైజెస్‌కి వెళ్దాం. కానీ ఈ థియరీ మీకు బాగా అర్థం అవ్వాలి. ఎక్కడ ఏం చేస్తోందో, ఎంత అద్భుతంగా ఋషులు వీటిని చొ(జొ)ప్పించారు అంటే మనం ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు ఈ ప్రాణాలకు ఆహుతులు ఇచ్చే పేరుతో ఓం ప్రాణాయ స్వాహా, అపానాయ స్వాహా వ్యానాయ స్వాహా, ఉదానాయ స్వాహా, సమానాయ స్వాహా... అనేస్తాం. కనీసం ఆ పేర్లు మిగిలాయి మనకి. ఇదే లేకపోతే ఈ

పేర్లు కూడా మిగిలేవి కాదు. కానీ ఎంత అద్భుతమైనటువంటి విజ్ఞానం ఉందో, మీరు పెద్ద సైంటిఫిక్ యాస్పెక్ట్స్ గా డెవలప్ చేసుకోవచ్చు. ఈ జంటలని మాత్రం మనం ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు గుర్తుచేసుకుందాం. మనం ఏమని సాధన చేసుకుందాం అంటే, ఆహారాన్ని తీసుకుంటున్నప్పుడు ఓం ప్రాణాయ స్వాహా - దాని యొక్క ఎసెన్స్ నాగం గా మారుతోంది. ఆ జంటని మర్చిపోతాం మనం. ఉప ప్రాణాలనుకోని దానిని వదిలేశారు వాళ్ళు. అంటే ఋషుల యొక్క ఇది ఏంటి అంటే ఆ మాత్రం వీళ్ళు మర్చి పోతారా అని। వాళ్ళకి తెలియదు అసలు ఇదంతా మర్చిపోతారు అని.

ఇంకా, ఓం సమానాయ స్వాహా-ఉపప్రాణము కృకలము, ఓం ఉదానాయ స్వాహా - ఉప ప్రాణము దేవదత్తము, ఓం అపానాయ స్వాహా - ఉప ప్రాణము కూర్మము, ఓం వ్యానాయ స్వాహా - ఉప ప్రాణము ధనం జయము. ఈ ప్రాణ, అపాన, ఈ స్వాహా శక్తితో, స్వాహా శక్తి అంటే అగ్ని యొక్క భార్య అని అర్థం స్వాహా అంటే. ఈ అగ్ని తత్వము, యజ్ఞ విధానం ద్వారా ఆహారం తీసుకునేటటువంటి యజ్ఞ విధానం ద్వారా ఎంత అలౌకిక మైనటువంటి శక్తులు సంపాదించవచ్చో తైత్తిరీయ ఉపనిషత్ చెప్తుంది. చాలా మంచి ఉపనిషత్ అది. ఎప్పుడైనా మీకు వీలుంటే చదువుకోండి. కానీ ప్రస్తుతం మనం ప్రాణమయ కోశంలోకి వెళ్దాం.

ప్రాణమయకోశంలో ఉన్నటువంటి అనంతమైనటివంటి సామర్థ్యము ఈ పది వాయువుల మీద ఆధారపడి ఉంది. ఈ 10 వాయువులు కూడా గాయత్రీ యొక్క పది చేతులు. ఆ గాయత్రీ యొక్క ఆ బొమ్మలోనే ఇవన్నీ వాళ్ళు అందులోకి తోసేశారు. ఎప్పుడైతే మనం 5 వామ మార్గ ప్రాణ శక్తులు అంటే ఏమేమి వస్తాయి? - అపానానికి సంబంధించినటువంటి కూర్మము, సమానానికి సంబంధించినటువంటి కృకులము, ప్రాణానికి సంబంధించి నాగము, ఉదానానికి సంబంధించినటువంటి దేవదత్తము, వ్యానానికి సంబంధించినటువంటి ధనంజయము ఇవి వామ మార్గ శక్తులు.

ప్రాణం యొక్క దక్షిణ మార్గ శక్తులు ఏంటి? –అపానము, సమానము, ప్రాణము, ఉదానము, వ్యానము. ఇవి గాయత్రీ యొక్క ఇటువైపు ఉన్నటు వంటి 5 భుజాలు, అటువైపు ఉన్న 5 భుజాలు. వీటిని ఎలా జాగరణ చేసుకోవాలి? వీటికి కావలసినటువంటి విధివిధానాలలో మొట్టమొదటిది బంధము.

మూడు రకాలైనటువంటి బంధాలు చాలా ఇంపార్టెంట్ పార్ట్ ప్లే చేస్తాయి. కాయకల్ప చికిత్స పేరు వినే ఉంటారు మీరు. కాయకల్ప చికిత్సలో చాలా ప్రముఖపాత్ర ఇప్పుడు నేను చెప్పబోయేటటువంటి బంధము వహిస్తుంది. దానిని అశ్విని బంధం అని అంటాం. మూలబంధము అని కూడా అంటూ ఉంటారు.

మూలబంధం – మూలబంధం అంటే ఆవులూ అవి పేడ వేస్తున్నప్పుడు దాని యొక్క గుద ద్వారాన్ని మీరు ఎప్పుడైనా గమనిస్తే, చూశారా, లోపలకి వెళ్తూ ఉంటుంది, బయటకు వస్తూ ఉంటుంది. అలాగ మన యొక్క గుదా ద్వారాన్ని పైకి లాక్కోవటం క్రిందికి వదలటం, పైకి లాక్కోవటం క్రిందికి వదలటం అర్థమైంది కదా. మీరు ఏ ఆహారం తీసుకోబోతున్నా 7 సార్లు ఈ బంధం వేసుకోండి. మంచినీళ్ళు త్రాగబోతున్నారా 7 సార్లు, భోజనానికి కూర్చున్నారా 7 సార్లు, టిఫెన్ చెయ్యబోతున్నారా 7 సార్లు ఈ బంధం వేసుకోండి. ఆహారానికి ముందు, చేశాక కాదు. ఏడుసార్లు చాలు. ఈ బంధము మీ అపాన, కూర్మాల యొక్క సంబంధ బాంధవ్యాలను సెట్ చేసేస్తుంది. పిల్లలు లేని వాళ్ళు, పిల్లలు కావాలనుకున్నటువంటి దంపతులు 21 సార్లు ప్రొద్దున్న భోజనానికి ముందు రాత్రి భోజనానికి ముందు ఇది చేసుకుంటే దంపతులు ఇద్దరూ కూర్చుని, చెయ్యటానికి ఏం ఉంది అందులో పెద్ద కష్టం ఏం కాదు. కూర్చుని ఉన్నారు మఠం వేసుకుని గుద ద్వారాన్ని లోపలలికి లాగటం, బయటకి వదలటం, లోపలికి లాగటం, బయటికి వదలటం. స్లోగా. తొందర వద్దు దేనికీ. ప్రాణాయామ విధానాలలో ఏ పని

మీరు చేసినా స్లోగా చేస్తారు. ఎగ్జర్షన్ వద్దు, తొందర వద్దు, గాభరా వద్దు. ఇది మూలబంధము. మూలబంధం తర్వాత ఉడ్డియాన బంధము.

ఉడ్డియాన బంధము – ఉడ్డియాన బంధము అంటే ఏంటి? కడుపుని లోపలకి తీసుకుని, పైకి లేపటం ఉడ్యాన బంధం – ఇది ఏ శక్తి మీద పని చేస్తుంది, పేరు చెప్పగలరా మీరు? – సమానము, కృకలము. అంచేత ఆకలి లేదు, తిన్నది అరగటం లేదు, ఈ కడుపుకి సంబంధించినటువంటి ఏ బాధలున్నా కూడా ఉడ్డియాన బంధం. ఉడ్డియాన బంధం అంటే ఏంటి– కడుపుని ముందు వెనక్కు తీసుకెళ్ళిపోండి. వెనక్కి తీసికెళ్ళిపోయిన తర్వాత పైకి లేపండి.

జాలంధర బంధము – జాలంధర బంధములో చుబుకం అంటాం కదా దీన్ని ఈ కంఠకూపంలోకి తీసుకెళ్తాం మనం. ఇది దేని మీద ఎఫెక్ట్ ఇస్తుంది? – ఉదాన వాయువు, దేవదత్త వాయువు. కానీ క్రిందకి చూస్తున్నాం మనం. ప్రాణము – నాగము. అంచేత ఇప్పుడు ఏం చేశాం మనం? మూలబంధంతో అపాన వాయువుని పైకి లాగాం. జాలంధరబంధంతో ప్రాణశక్తిని క్రిందికి నొక్కాం. ఇవి రెండూ ఎక్కడ కలుస్తాయి? సమాన వాయువులో కలుస్తాయి. 'ప్రాణాపానౌ సమోకృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ'. ప్రాణాయామంలో ఉన్నటువంటి ఒక విశేషమైనటువంటి రహస్యము. కానీ మీరు పెద్దగా గందరగోళంలో పడొద్దు. ప్రాణాయామ రహస్యాలు గాని, ప్రాణాయామ సాధనలు కానీ తెలిసినటువంటి వ్యక్తులు నాకు ఎక్కడా కనిపించలే నేర్చుకుందాం అనుకున్నా. కానీ మూలబంధంలో ప్రమాదం ఏం లేదు. గుదా ద్వారాన్ని ఆకుంచనా, ప్రకుంచనా (ముడుచుకోవటం, వదలటం) చేస్కోవచ్చు.

ఉడ్డియాన బంధం ఒళ్ళు విరుచుకున్నట్లే కడుపుని లోపలకి తీసుకు వెళ్ళి పైకి లాగండి. ఎప్పుడు మీకు మూడ్ ఉంటే అప్పుడు ఇలా అనుకుంటూ ఉండండి. దీన్నే మనము "డ్రాం" సాధన అనే పేరుతో కూడా చేశాం

గుర్తుందో లేదో మీకు, నాభిని చూసుకునేటటువంటిది. దీని వల్ల ఏం అవుతుంది? ఇటు అపాన–కూర్మ వాయువులు, సమాన–కృకల వాయువులు, ప్రాణ–నాగ వాయువులు, ఉదాన–దేవదత్త వాయువులు, వీటి మీద ఆధిపత్యం వస్తుంది. దీని తర్వాత ఉన్నటువంటి వ్యానము సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నటువంటిది. దానికి సంబంధించినటువంటి ధనంజయ వాయువు కూడా సర్వత్రా శరీరంలో వ్యాపించి ఉన్నది కనుక, ముందు ఈ నాలుగు × రెండు, మొత్తం ఎనిమిదింటినీ కనుక మనం కంట్రోల్ చేసేసుకుంటే, అది ఆటోమేటిక్ గా కంట్రోల్ అవుతుంది.

అష్ట సిద్ధులు అంటాం మనం. అష్ట సిద్ధులు మళ్ళా ఎక్కడనుంచో ఏం రావు, ఈ 8 అంటే 4 మహా ప్రాణాలు, 4 ఉప ప్రాణాలు, ఈ 3 బంధాలతో వచ్చేస్తుంది. ఈ 3 బంధాలు సింపుల్, ఆన్–ఆఫ్ స్విచ్ లాగే ఎప్పుడు పడితే మీరు అప్పుడు చేసుకోండి, కానీ కడుపులో ఆహారం లేనప్పుడు. అంచేత మనం టిఫెన్ చేసినా, భోజనం చేసినా ఓ 3 గంటల సేపు గ్యాప్ వదిలేయండి. అప్పుడు మీరు వీటిల్లోది ఏదైనా చేసుకోవచ్చు. ఉడ్డియాన బంధం వేసుకుంటారో, మూలబంధం వేసుకుంటారో, జాలంధర బంధం వేసుకుంటారో వేసుకోండి. దీనికి టైమ్ అది ఏం లేదు, ఓ టైం పెట్టుకుని కూర్చుని చేసుకుంటే ఇబ్బంది. మీరు ఆఫీస్ లో కూర్చుని ఉన్నారు, కాస్త మెడ నొప్పి పుట్టింది, తల ఇలా, ఇలా అనుకునే వాళ్ళని నేను చాలా మందిని చూశాను. ఇలా, ఇలా అనకుండా తలను వంచి గడ్డాన్ని గొంతు దగ్గరకు వంచి నొక్కి పెట్టారనుకోండి, లాభం. ఇలా అనుకుంటే, జాలంధర బంధం అవుతుంది.

ఉడ్డియాన బంధం వేసుకోవచ్చు, మూలబంధం వేసుకోవచ్చు, ఈ 3 కలిపి వేసుకోవచ్చు. 3 కలిపి వేసుకునేటటువంటి సాధకులు ఏదైనా ఇంట్రెస్ట్ ఉంటే మీకు ముందు మూలబంధం వేయండి. మూలబంధం వేసిన తర్వాత ఉడ్డియాన బంధం వేయండి. ఈ 2 బంధాలు శ్వాసని

వదిలిపెట్టాక వేయండి. గాలి పూర్తిగా వదిలేస్తాం. గాలి పూర్తిగా వదిలేశాక శ్వాసను బయటే ఆపాం. బయటే ఆపిన తర్వాత మూలబంధం, మూల బంధం తర్వాత ఉడ్డియాన బంధం. ఆ బంధాలు అలాగే ఉంచి గాలి పీల్చండి. గాలి పీల్చి జాలంధర బంధం వేయండి. ఏమైంది? ఇప్పుడు మీరు నాగాన్ని, ప్రాణాన్ని నొక్కారు. నొక్కేసరికి అది క్రిందికి వెళ్ళటానికి ట్రై చేస్తుంది, మార్గం మీరు అపేశారు. ఎంతసేపు అలా ఉండగలిగితే ఉండండి. తర్వాత జాలంధర బంధం వదలండి, తర్వాత ఉడ్డియాన బంధం వదలండి, తర్వాత మూలబంధం వదలండి, గాలి వదిలేయండి. ఎప్పుడో అప్పుడు ఆ ప్రాణము, అపానము సమానమవుతాయి. ఎప్పుడు సమాన మవుతాయో మనకనవసరం. కానీ ఈ మొత్తం ప్రాసెస్‌లో ఒకటే ఒక పాయింట్ మీరు గుర్తుంచుకోండి, మీకు ఎక్కడా కూడా బాధ అనిపించ కూడదు. ఏ క్షణంలో బాధ అనిపిస్తే ఆ క్షణంలో అన్నీ వదిలేయటమే, నార్మల్ అయిపోతాం. అర్థమైంది కదా। ఇదీ బంధాలు.

బంధాలు తర్వాత 7 ముద్రలు ఉన్నాయి. ఈ 7 ముద్రలు క్రియా యోగంలో, లాహిరి మహాశయ అందించినటువంటి క్రియాయోగంలో మహాముద్ర అనేటటువంటి ముద్ర చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ ఈ మహాముద్రనే ఆసనాల భాషలో పాదహస్తాసనం అంటాం. కూర్చుని చేసేటటువంటి పాదహస్తాసనం. కూర్చుని చేసే పాదహస్తాసనానికే పశ్చిమో త్తాసనం అని కూడా ఒక పేరు. అంచేత చేతులతో కాళ్ళను పట్టుకుని కూర్చోవటం మహాముద్ర. దాని వేరియేషన్స్ ఉన్నాయి. కుడికాలు చాపి, ఎడమ కాలు మడత పెట్టి సగం, మళ్ళా కుడికాలు మడిచి ఎడమ కాలు చాపి, తర్వాత రెండు కాళ్ళు చాపి. ఈ మహాముద్ర వ్యాన, ధనంజయ వాయువుల మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. అందుకే దీన్ని మహా ముద్ర అన్నాం.

ఖేచరీముద్ర – నాలుకని వెనక్కి తిప్పి అంగిట్లో పెట్టుకోవటం, అక్కడ మెల్లి మెల్లిగా రాయటం. నా సలహా ఎప్పుడూ ఏంటి అంటే, మీరు నిరంతరం ఖేచరీ ముద్రలో ఉండండి. ఆటోమేటిక్ గా మౌనంలో ఉంటారు. ఖేచరీ ముద్ర వదిలారో మాట్లాడాలి. అంచేత అది ప్రాక్టీస్ చేసుకోవటం మంచిదేమో అటు ప్రాణమయకోశ జాగరణకి పనికొస్తుంది. నేను మిమ్మల్ని నిరంతరం మౌనంగా ఉండడర్రో, మౌనంగా ఉండడర్రో అని నేను చెప్పక్కర్లే. నాలుక వెనక్కు పెట్టుకుని, పైన అంగిట్లో పెట్టుకుని కూర్చోవద్దు, పనులు చేసుకోండి. మీరు ఏ పనులు చేసుకుంటున్నా అలా ఉంచొచ్చు. ఆటోమేటిక్గా మౌనమూ అయిపోతుంది, ఖేచరీ ముద్ర కూడా అయిపోతుంది. భోజనం చేస్తున్నప్పుడు మాత్రం డౌట్ వచ్చింది కొంతమందికి, అప్పుడు ఖేచరీ ముద్ర అక్కర్లే. కానీ మంచినీళ్ళు త్రాగుతున్నప్పుడు ఖేచరీ ముద్ర ఉంచుకోవచ్చు. అంచేత ద్రవాహారం తీసుకున్నవాళ్ళు ఖేచరీ ముద్రలో ఉండచ్చు. (నవ్వుతూ).

దాని తర్వాత విపరీత కరణీ ముద్ర–విపరీత కరణీ ముద్రనే శీర్షాసనం అంటాం.

దాని తర్వాత యోనిముద్ర – కుడిచేతి 5 వేళ్ళు, ఎడమ చేతి 5 వేళ్ళను, దీని పైన ఉన్నటువంటి జ్ఞానేంద్రియాలను మూసివేయటం యోని ముద్ర అంటాం. అంటే ఇలా... ఇవన్నీ జ్ఞానేంద్రియాలే కదా, చెవులూ, కన్ను, ముక్కు, నోరు, నాలుక మూసేస్తాం. మూసేసి మన మనస్సును త్రిపుటిలో ఉంచుకుంటాం. అది యోనిముద్ర.

శాంభవీ ముద్ర – ఉన్మీలత నేత్రాలతో త్రికుటిని చూడటం శాంభవీ ముద్ర. శివుడు దీనిని స్పెషలైజ్ చేశాడు అని చెప్తారు. అంచేత దీన్ని శాంభవీ ముద్ర అంటాం.

అగోచరీ ముద్ర – మనకి భ్రుకుటికి 4 అంగుళాలు ముందు ఆకాశంలో శూన్యంలో మనస్సుని స్థిరపరచుకుని కూర్చోవటం అగోచరీ ముద్ర.

ఈ విధంగా ముద్రలను ప్రాక్టీస్ చేస్తూ, 9 రకాలైనటువంటి ప్రాణా యామాలున్నాయి. ఆ ప్రాణాయామాల పేర్లలోనే ఆ ప్రాణాయామాలు ఎలా చెయ్యాలో మీకు తెలుస్తుంది. ఆ 9 రకాల ప్రాణాయామాలు ఎంత వివరించినా లాభంలే, ప్రాక్టికల్ గా చెయ్యాల్సిందే.

1. లోమ విలోమ ప్రాణాయామము, 2. సూర్యభేధన ప్రాణాయామము, 3. ఉజ్జయినీ ప్రాణాయామము. – ఈ ఉజ్జయినీ ప్రాణాయామము ఉదాన వాయువు యొక్క జాగరణకి చాలా ఉపయోగపడుతుంది, 4. శీతకారీ ప్రాణాయామము, 5. శీతలీ ప్రాణాయామము, 6. భస్త్రికా ప్రాణాయామము, 7. భ్రామరీ ప్రాణాయామము, 8. మూర్చా ప్రాణాయామము, 9. ప్లావనీ ప్రాణాయామము.

ఈ 9 రకాలైనటువంటి ప్రాణాయామాలున్నాయి. ఎప్పుడు వీలయితే అప్పుడు మన సాధనాత్మకమైనటువంటి విధానాలలో ఈ 9 ప్రాణాయామాలు మనం చేసుకోవచ్చు. నా సలహా ఏంటి అంటే నవరాత్రులలో ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కొక్క ప్రాణాయామము ప్రాక్టీస్ చేసుకోండి.

(1) లోమ విలోమ ప్రాణాయామము: సిద్ధాసనమునుగానీ, పద్మా సనమునుగానీ వేసుకొని కూర్చొనవలెను. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి. లోపలి శ్వాసను బయటికి పంపి, ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చి జాలంధర బంధము, ఉడ్డీయానబంధము వేసుకుని, కుడి ముక్కు ద్వారా నిదానంగా గాలి వదలాలి. ఒక సెకనుకాలం గాలి లేకుండా బిగించి తరువాత కుడి ముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చాలి. కొద్దిసేపు గాలిని లోపల బిగించి, తరువాత ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని నెమ్మదిగా వదలాలి. ఈ విధంగా రెండు ప్రాణాయామములు అవుతాయి. మరల ఒక సెకనుకాలం బాహ్య కుంభకం చేసి ముందు చెప్పినట్లుగానే తిరిగి చేయాలి. ఈ విధంగా మొదట 10 ప్రాణాయామాలు చేయాలి. పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు కూడా ముక్కును

అంగుష్ఠ, అనామిక, కనిష్టకలతో (బొటన వ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేలు, చిన్న వ్రేలు) ముక్కు రంధ్రాలను బిగించాలి.

(2) సూర్యభేదన ప్రాణాయామము: కుడిముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చి యధాశక్తి కుంభకము చేసి (బిగించి), ఎడమ ముక్కు ద్వారా వదలాలి. ఈ ప్రకారంగా తడవ తడవకూ చేయడాన్ని సూర్యభేదన ప్రాణాయామము అంటారు. అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామమందు రెండు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా పూరక, రేచకములు జరుగుతాయి. ఇందులో ఒక్క ముక్కురంధ్రము ద్వారానే జరుగుతుంది.

ఈ ప్రాణాయామము వలన శరీరమందు వేడి పెరుగుతుంది. అందు వలన శీత ప్రకృతి కలవారికిది ఉపకరిస్తుంది.

(3) ఉజ్జాయి ప్రాణాయామము: శిరస్సును కొద్దిగా వంచాలి. కంఠము ద్వారా కొంచెము ఘర్షణ శబ్దముతో గాలి పీల్చాలి. 4,5 సెంకడ్లు కుంభకం చేయాలి. తరువాత ఎడమ ముక్కు ద్వారా గాలిని బయటకు వదలాలి. ఈ ప్రాణాయామమందు రేచక, కుంభక, పూరకము మూడూ కొద్దిగా జరుగుతాయి. ఇందులో బంధముల ఆవశ్యకత లేదు. నిలుచుని కానీ, తిరుగుతూ కానీ, పడుకుని కానీ, ఉజ్జాయి ప్రాణాయామాన్ని తేలికగా చేయవచ్చు. ఉదర రోగములకు ఇది ఉపయోగకరము. దీని వలన గూడ వేడి పెరుగుతుంది.

(4) సీత్కారి ప్రాణాయామము : రెండు ముక్కులు మూసుకొని నాలుక పెదవుల ద్వారా గాలిని పీల్చాలి. యాధాశక్తి కుంభకము చేసి, నిదానంగా రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని బయటికి వదలాలి.

నాలుకను పెదవుల వరకు చాచి, పెదవులద్వారా నోటితో సీత్కారము చేయుచు, శ్వాసపీల్చు క్రియ ప్రధానమైన కారణముగా దీనిని సీత్కారి ప్రాణాయామమని పిలిచెదరు. ఈ ప్రాణాయామమందు, జిహ్వ (నాలుక)

సహాయముతో వాయువులోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామము శీతల మైనందున ఉష్ణప్రకృతిగల వారికిని, గ్రీష్మ ఋతువు నందున దీనినే విశేషముగా ఉపయోగించవచ్చును. ఇది శరీరమును నిర్విషము చేయును.

(5) శీతలి ప్రాణాయామము: రెండు ముక్కులను బంధించాలి. పెదవులను కాకి ముక్కు వలె ఉంచి నాలుకను కొంచెం బయటికి జాపవలెను. నోటిద్వారా నిదానంగా గాలిని పీల్చాలి. యధాశక్తి కుంభకము చేసి, రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని నిదానంగా బయటకి వదలాలి. దీనిని శీతలి ప్రాణాయామమని పిలుస్తారు. ఇది గూడ శీతల ప్రకృతి కలది. రూపము లావణ్యమొందును.

(6) భస్త్రికా ప్రాణాయామము: పద్మాసనంలో కూర్చుని ఎడమ ముక్కు ద్వారా పదిసార్లు త్వరత్వరగా గాలిని పీల్చి వదలాలి. కుంభకము చేయవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. పదకొండవసారి దీర్ఘంగా గాలిపీల్చి యధాశక్తి కుంభకము చేసి కుడిముక్కు ద్వారా నిదానముగా గాలి వదలాలి. ఇదేవిధంగా కుడి ముక్కు ద్వారా కూడా చేయాలి. ఇదియే భస్త్రికా ప్రాణాయామము. ఆరంభంలో 5 సార్లు చాలు. ఇది సమశీతోష్ణమయినది. బ్రహ్మగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి, ఈ మూడింటిని భేదనము చేస్తుంది. దీనివలన సుషుమ్నా నాడి ద్వారా ప్రాణతత్త్వము విహంగగతిలో పైకి పోతుంది. అగ్నితత్త్వము ప్రదీప్తము కాగలదు. దీనిని ఆరంభమందు అధికవేగముతో చేయరాదు. కారణము ఏమనిన ఆవిధంగా చేస్తే శ్వాసకోశానికి దెబ్బతగులుతుందేమోనని భయము.

(7) భ్రామరీ ప్రాణాయామము: పద్మాసనము వేసుకొని కళ్ళు మూసికొని కూర్చోవాలి. భృకుటి మధ్య భాగంలో ధ్యానం నిలపాలి. జాలంధర బంధము వేసి ముక్కుద్వారా భ్రమరనాదం వంటి ధ్వని వచ్చేవిధంగా పూరకం చేయాలి. తరువాత 3 సెకండ్లు కుంభకముచేసి నిదానంగా భ్రమర నాద ధ్వనితో రేచకం చేయాలి. ఇదియే భ్రామరీ ప్రాణాయామము.

కొందరు యోగులు రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలి పీల్చి వదలాలని అంటారు. మరికొందరు లోమ విలోమ ప్రాణాయామమువలె కుడి ఎడమ ముక్కులతో చేయాలని అంటారు.

కుంభకావస్థలో నిలిపియుంచబడిన వాయువును మస్తిష్కమందు ఎడమనుండి కుడివైపునకు ఎడతెరిపిలేకుండా కొన్నిసార్లు భ్రమణం చేయించి వదలటం జరుగుతుంది. ఇందు వాయువు భ్రమణము చేసిన కారణమున భ్రమరనాదం వంటి ధ్వనితో పూరకములు చేసినందున దీనికి భ్రామరీ ప్రాణాయామమని పేరుపెట్టబడింది, ఇది మనసుకు ప్రశాంతతను కల్గించి ప్రాణమునకు స్థిరత్వాన్ని కల్గించడంలో ప్రయోజనకారి.

(8) మూర్ఛా ప్రాణాయామము: రెండుచేతుల బొటనవ్రేళ్ళను రెండు చెవులలోను, రెండు తర్జనీవేళ్ళను రెండు నేత్రములపైన, రెండు మధ్య వ్రేళ్ళను నాసికా రంధ్రములవద్దను, రెండు ఉంగరపువ్రేళ్ళను, రెండు చిటికెన వ్రేళ్ళను నోటిపై ఉంచి మూలబంధమును, జాలంధర బంధమును వేసికొని (మొదటినుంచి చివరివరకూ స్థిరముగా నుండి) నిటారుగా ఉండి ఎడమముక్కుతో పూరకం చేయాలి. దీనిని మూర్ఛా ప్రాణాయామము అంటారు.

ఈ ప్రాణాయామమందు రేచకము చేయువేళ (మూసిన కండ్లతో) కళ్ళు మూసుకుని, భ్రూమధ్యభాగమందు (కనుబొమల మధ్యలో) ధ్యానము చేయుటవలన పంచతత్త్వముల యొక్క పంచరంగులు కన్పిస్తాయి. శరీరంలో ఏ తత్త్వం అధికంగా ఉంటే ఆ రంగు అధికంగా కనిపిస్తుంది. పృథ్వీతత్త్వము రంగు పసుపు, జలతత్త్వమునకు తెలుపు, ఆకాశతత్త్వమునుకు నీలంగాను ఉంటాయి. ఈ తత్త్వమును శోధన చేయడం వల్ల నాదానుసంధానము నందును, సమాధియందును వీలుకలుగుతుంది.

ప్లావనీ ప్రాణాయామము: పద్మాసనంలో కూర్చొని భుజములను రెంటిని పైకి పొడవుగా, తిన్నగా ఉంచి రెండు ముక్కులద్వారా పూరకం

చేసి తిన్నగా పడుకోవాలి. పడుకునేటప్పుడు రెండు చేతులను దిండువలె తల క్రింద ఉంచాలి. కుంభకం చేయాలి. కుంభకం చేసినంత సేపు శరీరము ఈక వలె తేలికైనది అని భావించాలి. మరల కూర్చొని పూర్వస్థితికి వచ్చి రెండు ముక్కుల ద్వారా నిదానంగా గాలిని బయటకు వదలాలి. దీనిని ప్లావనీ ప్రాణాయామమందురు. దీని వలన రిద్ధి, సిద్ధుల మార్గము ప్రశస్త మవుతుంది.

ఏ ప్రాణమును ఎంతమాత్రలో ఏ ప్రయోజనం కొరకు, ఏ ప్రకారం జాగృతం చేయాలి అనేది నిర్ణయించటం అనేది తేలికకాదు. దానికి కారణం సాధకుని అంతరంగిక స్థితి, సంసారిక పరిస్థితి, శరీర నిర్మాణము, ఆయువు, మనోభూమి, సంస్కారములు, ప్రస్తుతం అతని కొరకు ఏప్రకారమైన సాధన ఉపయోగిస్తుంది అనే నిర్ణయం అనభవం కలిగి పరామర్శ చేసేవారి ద్వారా సలహా తీసుకోవాలి.

ప్రాణమయకోశమును సువ్యవస్థితం చేయటానికి సాధారణంగా బంధములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామములు చెప్పబడినవి. వీనిని తారుమారుచేసి దశప్రాణములు ఉన్నాయనే విషయం చెప్పబడింది. అయినను కొన్నిసార్లు ఈ సాధనలలో కొన్నింటి ఆవశ్యకతలేకనే ప్రాణవిద్య యందు సాంగోపాంగమైన సాఫల్యము కలుగవచ్చు.

గాయత్రి యొక్క ద్వితీయ ముఖం ప్రాణమయకోశము. దీన్ని అనుకూలంగా తయారుచేయడము గూడ వేదమాతను ప్రసన్నము చేసుకుని ఆమె రెండవ ముఖమునుంచి ఆశీర్వాదము పొందినట్లగును. ప్రాణమయ కోశము యొక్క సిద్ధి, ప్రశుద్ధి చేయటం ఒకవిధంగా గాయత్రీ మాత యొక్క ప్రాణమయ ఉపాసనగా గ్రహించారు. దీనిని ఆత్మోన్నతికై ద్వితీయ భూమికగా చెప్పుకోవచ్చు.

ఇది ప్రాణమయకోశ జాగరణకి సంబంధించినది.

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, యుగద్రష్ఠ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు రచించిన గాయత్రీ మహా విజ్ఞాన్ నుండి కొన్ని ముఖ్య విషయములు

ప్రాణమయ కోశము – గాయత్రీ మాత యొక్క రెండవ ముఖము ప్రాణమయకోశము. మనిషి యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలు అతని ప్రాణమయ కోశములోని ప్రాణశక్తిపై ఆధారపడి ఉంటాయి. విద్య, చాతుర్యము, అనుభవము, దూరదృష్టి, సాహసము, సంకల్పము, శౌర్యము, జీవనీశక్తి, ఓజస్సు, పరాక్రమము, పురుషార్థము మొదలగు ఆంతరిక శక్తులు ఈ కోశముపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక భాషలో దీనినే ప్రాణశక్తి అని పేరు. ప్రాణము కళ్ళల్లో కనిపిస్తుంది, ముఖముపై నాట్యమాడుతుంది, హావభావములలో తరంగితమవుతుంది. చుట్టుపక్కల వారిపై ప్రాణవంతుల ప్రభావము ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి కలవారివైపుకు అందరూ ఆకర్షితులవుతూ ఉంటారు, వారి మాటలకు ప్రభావితమవ్వనివారు ఉండరు. అసంభవాలను సంభవం చేసే సామర్థ్యం ప్రాణవంతునియందే ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి భౌతిక సుఖములను పొందటానికే కాదు, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి కూడా అత్యంత ముఖ్యమైన శక్తి. ప్రాణమయకోశ సాధన ద్వారా దీర్ఘాయుర్దాయము, ఉత్తమ ఆరోగ్యము, చైతన్యము, స్ఫూర్తి, ఉత్సాహము, క్రియాశీలత, కష్ట సహిష్ణుత, బుద్ధి సూక్ష్మత, సౌందర్యము, మనోమోహకత్వమును పొందగలుగుతాము. శ్వాస ద్వారా ప్రాణశక్తి మనలోపలికి ప్రవేశిస్తుంది.

1. ప్రాణాయామ విజ్ఞానంలో మొదటి పాఠం మనం శ్వాసను పూర్తిగా లోతుగా తీసుకోవాలి. ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా గాలి తీసుకోవాలి. శ్వాసను ఎల్లప్పుడూ నిదానంగా, లోతుగా తీసుకోవటం పైనే మన ఆరోగ్యం ఆధార పడి ఉన్నది. 2. ప్రాణాయామ విజ్ఞానంలో రెండవ పాఠం శ్వాసను ఎల్లప్పుడూ ముక్కుతోనే పీల్చుకోవాలి, నోటితో పీల్చకూడదు. సంగీత సాధన ద్వారా ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి.

ప్రాణాకర్షణ సాధన – ఉదయాన్నే ప్రశాంతమైన వాతావరణములో సుఖాసనములో కూర్చుని వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచుకోవాలి. ఊపిరితిత్తులలోని గాలినంతటినీ పూర్తిగా బయిటికి వదిలి నిదానంగా ముక్కుద్వారా గాలి పీల్చాలి. ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా గాలి చేరాక కొంచెం సేపు లోపలే అట్టిపెట్టి తర్వాత నెమ్మదిగా ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా బయటకి వదలాలి. ఊపిరి తిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీ అయిన తరువాత శ్వాసను బంధించి

కొంచెంసేపటి తరువాత మరల నిదానంగా గాలి పీల్చడం ప్రారంభించాలి. ఇది ఒక ప్రాణాయామము.

శ్వాసను లోపలికి పీల్చటాన్ని పూరకమని, లోపల ఉంచటాన్ని కుంభకమనీ, వదలటాన్ని రేచకమనీ అంటారు. శ్వాసను లోపల బంధించి ఉంచితే అంతర కుంభకమనీ, బయట ఉంచి బంధిస్తే బాహ్య కుంభకమనీ పిలుస్తారు. రేచక పూరకాలకు ఒకే సయమం పడుతుంది, కుంభకానికి అందులో సగం సయమం చాలు.

పూరకం చేసేటప్పుడు తాను జనశూన్య లోకమందు ఒంటరిగా కూర్చున్నట్లు నాలుగువైపులా విద్యుత్ వంటి చైతన్య జీవనీశక్తి సముద్ర తరంగితమై యున్నట్లు భావించాలి. శ్వాస ద్వారా వాయువుతో పాటు ప్రాణశక్తిని కూడ లోనికి పీలుస్తున్నట్లు భావించాలి.

అంతః కుంభకం చేసే సమయంలో శరీరమందు నిల్వ ఉన్న మలినములు, రక్తమందు నిల్వ ఉన్న విషములు, మనస్సునందు నిండియున్న ఆలోచనలు శ్వాసతో పాటు బయటకు వదులుతున్నట్లు భావించాలి.

బాహ్య కుంభకము చేసే సమయంలో లోపలున్న దోషములన్నీ బయటికి నెట్టివేయబడ్డాయని, అవి మరల లోపలికి రావనీ భావించాలి. ఈ భావనతో పాటు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము చేసుకోవాలి.

ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము – ఏకాంతస్థలంలోకి వెళ్ళి సమతల

ప్రదేశములో మెత్తటి ఆసనాన్ని పరచి, వీపుమీద (వెల్లికలా) పడుకొని ముఖంపై దశలో ఉంచాలి. కాళ్ళు, నడుము, ఛాతీ, తల సరళరేఖలా ఉండాలి. రెండు చేతులు సూర్య చక్రముపై (నడుము, పొట్ట కలిసే చోటు అనగా ఆమ్లకోశము) ఉంచాలి. నోటిని మూసి ఉంచాలి. శరీరమును పూర్తిగా తేలికగా ఉంచాలి. అది ఒక నిర్జీవమైన వస్తువు అయినట్లు దానితో మనకు ఏ రకమైన సంబంధము లేనట్లు భావించగానే శరీరం దానంతట అదే తేలిక అయిపోతుంది. ఇప్పుడు మెల్లమెల్లగా ముక్కుతో శ్వాస పీల్చటం మొదలుపెట్టాలి. దానితో పాటు దృఢమైన శక్తితో ఈ విధంగా భావించాలి " విశ్వవ్యాప్తమైన అతి పెద్ద ప్రాణ భాండాగారమునుండి నేను స్వచ్ఛమైన ప్రాణమును ఊపిరితోపాటు పీల్చుచున్నాను. ఆ ప్రాణము నా రక్త ప్రవాహములోను, నాడీ తంత్రుల ద్వారాను ప్రవహించి సూర్య చక్రముతో కలిసిపోతున్నదని భావించాలి. ఆ భావన ఎంత దృఢంగా ఉండాలంటే ప్రాణశక్తికి సంబంధించిన మెరుపువంటి కిరణములు నాసిక ద్వారా దేహములో తిరుగుతున్నట్లు చిత్రపటంవలె కనిపించాలి. దానిలో ప్రాణ ప్రవాహము ప్రవహిస్తూ రావాలి. భావన ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తి పీల్చుకోగలరు.

ఊపిరితిత్తులలోని గాలిని పూర్తిగా నింపి 5 నుంచి 10 సెకండ్లవరకు గాలిని ఆపాలి. నెమ్మదిగా ప్రతి రోజూ అభ్యాసం చెయ్యటం ద్వారా 10 సెకండ్ల వరకు ఆపి ఉంచవచ్చు. ఊపిరి ఆగి ఉన్నంతసేపు లోపల కావలసి నంత ప్రాణవాయువు నిండినట్లుగా భావించాలి. తరువాత గాలిని నెమ్మదిగా నోటి ద్వారా బయటకు రప్పించాలి. బయటకు వచ్చే గాలితోపాటుగా శరీరంలోని సర్వ దోషములు, రోగములు, విషములు బయటకు పోతున్నట్లు భావన చెయ్యాలి. 10 సెకండ్ల వరకు గాలి లోపలికి పీల్చకుండా ఉండి తరువాత మరల ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం చేయటం మొదలు పెట్టాలి. ప్రాణాకర్షణకు ఆధారము ఊపిరి పీల్చి వదలటము కాదని ప్రాణము

శరీరములోనికి ప్రవహిస్తున్నట్లు స్పష్టముగా చూడటము అని బాగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

ఆ రకమైన ప్రాణాయామ క్రియ 10 నిమిషములతో మొదలు పెట్టి మెల్లగా 30 నిమిషములకు పెంచుకోవాలి. శ్వాస ద్వారా పీల్చిన ప్రాణము సూర్య చక్రములో నిండిపోతుండాలి, అంతేగానీ నోటిద్వారా వదిలే గాలితో పాటు ప్రాణము కూడా బయటకు పోతున్నట్లు భావన చేస్తే చేసిన క్రియ అంతా వ్యర్థమవుతుంది, ఏ లాభము ఉండదు.

సరైన పద్ధతిలో ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము చేయటం వలన సూర్య చక్రము జాగృతమవుతుంది.

ప్రక్కటెముకల సంధి, మరియు అన్నాశయము వద్దనున్న గుంటలో సూర్యునితో సమానమైన చిన్న ప్రకాశ బిందువు మానవ నేత్రములతో చూడగలదని ప్రతీతి. ఈ కోశము సాధన చేసిన కొద్దీ స్పష్టంగా, ప్రకాశ వంతముగా పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. అభ్యాసము వలన సూర్యునితో సమానమైన సూర్య చక్రమును దర్శించవచ్చు. ఈ ప్రకాశ తత్త్వము ప్రాణ శక్తియే గాని మరొకటి కాదు. దీని ప్రభావము చేత కఠిన కార్యములందు అద్భుత సాఫల్యము లభిస్తుంది.

తప్పక పాటించవలసిన నియమాలు – అభ్యాసం పూర్తి చేసి కూర్చోవాలి, రక్త ప్రసరణ త్వరితగతిలో ఉన్నట్లు శరీరమంతటా ఒక రకమైన విద్యుత్తు ప్రసరిస్తున్నట్లు అనుభవం కలుగుతుంది. అభ్యాసం పూర్తి అయిన పిమ్మట ఒక్కచోట కొద్దిసేపు ప్రసాంతంగా కూర్చోవాలి. వెంటనే ఏ పనీ చెయ్యకూడదు, స్నాన, భోజన, మైధునములు అస్సలు పనికిరావు.

3. మనోమయ కోశము

గాయత్రి మహావిజ్ఞానము మూడో భాగములోని పంచకోశసాధనను చదువుకోవటానికి మనం ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఒకొక్కసారి శబ్ద జంజాటంలో పడి అనేకమైనటువంటి సాధనా విధానాల గురించి మనం మాట్లాడు కుంటూ, మనం ఇదంతా దేనికోసం చేస్తున్నామో మర్చిపోతుంటాం. అది మళ్ళీ మనం గుర్తుచేసుకుందాం.

వైభవము, ఐశ్వర్యము - ఇవి రెండు పదాలు మనం గుర్తుంచు కోవాలి. వైభవము అనేది వామపక్షం ఐతే, ఐశ్వర్యము అనేది దక్షిణ పక్షము. వైభవము అనేది రాక్షసత్వం లేదా పశుత్వము వైపు తీసుకువెళితే, ఐశ్వర్యం అనేది ఋషితత్త్వము వైపు తీసుకెళ్ళి అక్కడ నుండి పరమాత్మ వైపు తీసుకెళు తుంది. ఈ డిస్‌టింక్షన్-వైభవము, ఐశ్వర్యము మధ్య ఉన్న తేడా. భగవంతు డిని ఐశ్వర్యవంతుడంటాం. ఏంటి తేడా ఇక్కడ? బుద్ధి, బలము. ఇది విభూతిలో వస్తుంది, వైభవంలో వస్తుంది. ముందు బుద్ధి ఉండాలి, తర్వాత ఆ బుద్ధిని ఉపయోగించుకునేటటువంటి బలము ఉండాలి మనకి. ఇవి రెండు ఎక్కడనుంచి వస్తాయో మనం పంచకోశాలలో అర్థం చేసుకుంటు న్నాం. బుద్ధి అనేది అన్నమయకోశం నుంచి వస్తుంది. ఎలా చెప్తున్నాం? మనం ఏ విధమైనటువంటి ఆహారం అయితే తీసుకుంటామో ఆ విధమైనటు వంటి మనస్సు లేక బుద్ధి ఏర్పడుతుంది. ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటామో అలాంటి మనస్సే ఏర్పడుతుంది. అన్నమే మనస్సు. అన్నము - మనము. ఇది కనుక మనం అర్థం చేసుకుంటే, అన్నము నుంచి బుద్ధి ఏర్పడిన తర్వాత ఏం కావాలి వైభవంలో? బలం. బుద్ధిని ఏ దిశలో మీరు ఉపయో గించుకుంటే ఆ దిశలో మీ యొక్క బలం పెరుగుతూ ఉంటుంది.

అలా కాకుండా అన్నమయకోశంలో ఉన్నటువంటి ఋషిత్వాన్ని, మహర్షి తత్త్వంతో కనుక మనం కలుపుకోగలిగితే, ప్రాణమయకోశ సాధన ఏర్పడుతుంది. ఈ పదాలను మర్చిపోకండి మీరు. ఋషి అంటే ఎవరు? ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా, నేచర్ ఈస్ ఆల్వేస్ రైట్ అనేవాడు. పరిస్థితులు మారాలనుకోడు. సర్వజ్ఞుడు, సర్వసమర్థుడు, సర్వవ్యాపి అయిన గురువు లేదా పరమాత్మ ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నన్ను ఉంచాడు. అంతకంటే మంచి పరిస్థితులు మనం ఊహించలేం. ఎవరికోసం మంచి పరిస్థితులు?జీవాత్మ యొక్క ప్రగతికి. మనం అది గుర్తుంచుకోవాలి. జీవాత్మ యొక్క ప్రగతి. ఈ భౌతిక శరీరము ఫలానా పేరుకల, ఫలానా తల్లిదండ్రులకు పుట్టినటువంటి వ్యక్తి యొక్క ప్రగతి, జీవాత్మ యొక్క ప్రగతి కాదు.

స్థూల శరీరం మీద మనం వేసుకున్నటువంటి ఒక ఆచ్ఛాదనం. అది ఏదైనా ఒకటే. కాని జీవాత్మ యొక్క ప్రగతి దేని మీద ఆధారపడి ఉంటుంది? సృష్టి ఆదిలో ఉన్నటువంటి విశ్వప్రణాళిక. సృష్టి ప్రణాళిక ఏదైతే ఉన్నదో, ఆ ప్రణాళికను అర్థంచేసుకుని, ఆ ప్రణాళికకు అనుగుణ్యంగా పనులు చేయగలిగేటటువంటి వ్యక్తి ఋషి. ఆ ఋషిత్వాన్ని అర్థం చేసుకోండి మీరు. ఋషి అనేటటువంటి పదము సన్యాసులకు, కాషాయ దుస్తులు వేసుకున్నవాళ్ళకు మనం ఆపాదించటం లేదు. విశ్వప్రణాళికలో ఒక భాగముగా జీవాత్మ అవతరించింది. అది తన పని తను చేసుకుంటూ పోతోంది. ఏ పనైతే చేసుకుంటూ పోతోందో, దానికి సహకరించటం యోగము. దానికి విరుద్ధముగా భౌతికంగా ఇంద్రియలోలత్వము, కష్టాలు, సుఖాలు, వాతావరణము యొక్క ప్రభావము, మనకు అనుకూలంగా లేవు అనే బాధతో ఇంకా దానిని మార్చేటటువంటి విధానమంతా రాక్షసీ సాధనా విధానం. అది రాక్షసులు చేసేటటువంటి సాధనా విధానం.

ఋషుల యొక్క యజ్ఞమునకు భంగము వాటిల్లినప్పుడు, ఋషుల యొక్క యజ్ఞాన్ని రాక్షసులు పాడు చేస్తున్నప్పుడు రాక్షసుల్ని ఋషులు

అడ్డుకోలేదు. వాళ్ళ పని కాదది. మరి ఎవరి పనది? విశాలమైనటువంటి ఈ సృష్టి ప్రణాళికలో కొంతమంది వ్యక్తుల యొక్క ఆత్మ, ఆ కార్యక్రమము కోసమే పుడుతుంటుంది. వాళ్ళనే మనం క్షత్రియులంటాం. వాళ్ళు అడ్డుకో గలిగితే అడ్డుకుంటారు. వాళ్ళు అడ్డుకోకపోతే ఋషి మాత్రం అడ్డుకోడు. ఆ యజ్ఞం భంగం అవుతూనే ఉంటుంది, అయినా ఋషి చేస్తూనే ఉంటాడు. యజ్ఞాన్ని మాత్రం ఆపడు ఋషి. కాని ఏం చేస్తాడు, ప్రకృతిలో ఏ జీవాత్మ అయితే 'యజ్ఞఘ్నాన్' యజ్ఞాలను నాశనం చేసేటటువంటి వ్యక్తులను నాశనం చేయటానికి ఉత్పత్తి చేయబడ్డారో వాళ్ళని మాత్రమే స్వీకరిస్తాడు. అందుకే విశ్వామిత్రుడు, దశరథుడు వస్తానంటే ఒప్పుకోలేదు. ఒప్పుకోక పోవటానికి కారణం మీకు అర్థం అవ్వాలి. అక్కడ ఋషి యొక్క కోరికేంలేదు. విశ్వప్రణాళిక యొక్క కోరిక అది. ఆ విశ్వప్రణాళికలో ముందు ముందు రాముడు అనేక కార్యక్రమాలు చేయవలసి ఉంది కనుక, దశరథుడు అప్పుడు వస్తే, రాముడుకి కుదరదు. విశ్వప్రణాళిక మొత్తము భంగమై పోతుంది. అంచేత ఏది ఎలా ఉన్నా ఋషి అనేటటువంటి వాడు ఎలా జీవించాలి అంటే నేచర్ ఈస్ ఆల్వేస్ రైట్. ఋషి వచ్చి పదహారు ఏళ్ళవాడిని యజ్ఞ రక్షణకి అడుగుతున్నాడంటే ఇచ్చేయగలగాలి కామన్ సెన్స్ ప్రకారం ఒప్పుకోకపోయినా. 'నేనే రాముడి కన్నా ఎక్కువ సామర్థ్యం ఉన్నవాడిని, నేనే పెద్ద రాజుని, నేనే ఇప్పటివరకు దేవతలతో పాటు కలిసి రాక్షసులతో యుద్ధం చేశాను' దశరథుడేం తక్కువ శక్తివంతుడేమీ కాదు కదా.

ఈ భావన – ఋషిత్వతత్త్వము అనేది మర్చిపోతే, ఈ మొత్తం మనం చదువుకుంటున్నది గందరగోళం అయిపోతుంది. ఇది ఎందుకు చదువు కుంటున్నాం? అన్నమయకోశము, ప్రాణమయకోశము, మనోమయ కోశము, విజ్ఞానమయకోశము, ఆనందమయకోశము, జీవాత్మ యొక్క ఆవరణలు. ఈ ఆవరణల యొక్క ఉపాదిగా లేదా ఆవరణల యొక్క ఉపయోగము, జీవాత్మ చేసుకోవాలి. దేనికోసం చేసుకోవాలి? అది కూడా తనకోసం చేసుకోదు. ఈ విశాలమైనటువంటి సృష్టి కార్యక్రమంలో అతి

చిన్నదైనది ఒక స్పెక్, ఒక కణం మాత్రమే అది. ఆ జీవాత్మ సృష్టికి అనుగుణ్యంగా జీవించగలదే తప్ప, తనంతట తాను నిర్ణయాలు తీసుకుని సృష్టి ఇలాగే ఉండాలి అని అది నిర్ణయించుకోలేదు. ఈ విధమైన భావన బాగా పరిపుష్టం చేసుకోవాలి.

ఎక్కడ మనం ఉన్నామో, ఏ విధమైనటువంటి పరిస్థితులలో ఉన్నామో, అది మంచి కావచ్చు చెడు కావచ్చు, దుఃఖం కావచ్చు సుఖాలు కావచ్చు, ఇంకా ఎంతకాలం భరించాలి ఈ బాధలు – ఇంకా ఎంత కాలం అని మీరు అనుకున్నారంటే అది తప్పే. ఎంత కాలం అని ఎవరు నిర్ణయించాలి? వాడు నిర్ణయిస్తాడు. ఈ విధంగా మీరు చూసినప్పుడు, పాండవులు చేసినటు వంటి అనేక పనుల వెనుక ఆ ఋషిత్వం మనకు గోచరిస్తుంది. ద్రౌపతి వస్త్రాపహరణం జరుగుతున్నప్పుడు పాండవులు యుద్ధం చేయలేకకాదు, కాని, అప్పుడు కనుక యుద్ధం చేస్తే, మహాభారత యుద్ధం ఆగిపోయేది. ఎందుకు అంటే, దానికి కావల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడేవి కావు, దానికి కావల్సిన కర్మ ఏర్పడేది కాదు. అందుచేత సామాజికంగా, వ్యక్తిగతంగా, పనికిరానివాళ్ళు అనిపించినప్పటికి కూడా, విశ్వకళ్యాణానికి– మన కళ్యాణా నికి కాదు, విశ్వకళ్యాణానికి ఏది ఉపయోగపడుతుందో ఆ విధమైనటువంటి ఆచరణ చేయకలిగిన వాడే గాయత్రి ఉపాసకుడు. ఇది మీరు నిరంతరం గుర్తుంచుకోవాలి నేచర్ ఈస్ ఆల్‌వేస్ రైట్. ఏ కోరికలు మీ మనస్సులో ఉండకూడదు, కాని ఉంటే ఏ కోరికలు ఉండాలి అంటే, విశ్వప్రణాళికను నేను అర్థం చేసుకోవాలి, ఆ ప్రణాళికలో నా వంతు కర్తవ్యం ఏమిటి?

'మాస్టారు మీరు చెప్పినట్లు నేను చేయలేకపోతున్నాను', అని చాలా మంది అడుగుతూ ఉంటారు. నేను చెప్పినట్టు చేయటం ముఖ్యం కాదు, నేచర్ ఈస్ ఆల్‌వేస్ రైట్. ప్రకృతి మిమ్మల్ని ఎక్కడ ఉంచిందో, అక్కడే మీరు వెలుగుతూ ఉండండి. మిలటరీలో స్టోర్‌కీపర్‌లూ ఉంటారు, ముందుకు వెళ్ళి యుద్ధం చేసేవాళ్ళు ఉంటారు. ఇద్దరూ ముఖ్యమే. వాడెవడో యుద్ధం

చేసేస్తున్నాడు, వాడికి చాల ప్రాముఖ్యత వచ్చేస్తోంది, స్టోర్‌కీపర్ అనేవాడు ఒకడు ఉన్నాడని కూడా చాల మందికి తెలియదు అనుకుంటాం. కాని స్టోర్‌కీపర్‌యే లేకపోతే కరెక్ట్ టైమ్‌కి అన్నీ అందివ్వకపోతే ముందు ఉన్నవాడు యుద్ధం ఏం చేస్తాడు? ఈ పరస్పరావగాహన ఈ విశాలవిశ్వము యొక్క ఆ మహాకాలచక్రములో మన వంతు పాత్ర ఏమిటి అనేది చాల స్పష్టంగా గాయత్రి మంత్రము చెబుతుంది. అది తెలిశాక మన వంతు పాత్ర నిర్ధారణకి కావల్సినటువంటి బుద్ధి, బలము, కౌశలము, యశస్సు, ప్రతిష్ఠ ఈ ఐదు పొందటానికి కూడా గాయత్రి మంత్రమే మనకు సహాయపడుతుంది.

ఈ ఐదు ఏమిటీ, ముందు **బుద్ధి తర్వాత ఆ కర్మ చేసేటటువంటి బలము, దానివల్ల కౌశలము, కౌశలము వల్ల పేరు ప్రఖ్యాతులు, దాని నుండి ప్రతిష్ఠ ఇవి గాయత్రి యొక్క ఎడమ వైపు ఉన్న ఐదు చేతులు. మరి కుడి వైపు ఉన్న ఐదు చేతులు ఏమిటంటే ఋషిత్వము యొక్క మానసిక స్థితి. ప్రకృతి నిన్ను ఎక్కడ ఉంచిందో అక్కడ ఉండటం.** ఉన్నచోటే ఉంటూ ఏం చెయ్యాలి, ఋషిత్వముగా ఉండటానికి కావల్సిన బలం రాజర్ష స్థితి. ఏం చెయ్యాలో అది చేయగలిగేటటువంటి బలము, రాజర్ష స్థితి. ఈ బుద్ధి, ఈ బలము,- నేచర్ ఈస్ ఆల్‌వేస్ రైట్ అనే బుద్ధి, మనం ఎక్కడ ఉన్న వాళ్ళం అక్కడ ఉండి ఏ కార్యక్రమం అయితే చెయ్యాలో ఆ కార్యక్రమము చేయటానికి కావల్సిన బలము.

'అట్లాస్ ష్రగ్డ్' అనే నవల చదివాను నేను. అట్లాస్ అనే ఒక రాక్షసుడు, భూమిని మోస్తూ ఉంటాడు అని గ్రీకు పురాణగాథ. వాడికి కోపం వచ్చి, అలసిపోయి ఏం చేశాడూ, భూమిని వదిలేశాడట. వదిలేస్తే ఏం అవుతుందో దాని గురించిన నవల అది. ఆధ్యాత్మికమైన నవల అది. ఆ నవలలో రచయిత అయన్ రాండ్ ఒక సన్నివేశాన్ని వర్ణిస్తుంది. హీరోలాంటి ఒక వ్యక్తిని చుట్టుప్రక్కల వాళ్ళు అతనొక ప్లే బాయ్ అనుకుంటారు. ప్లే బాయ్ అంటే తెలుసు కదా విలాసపురుషుడు అని. సైడ్ హీరో హీరోని కొట్టడానికి

వస్తాడు, మరి ఇద్దరు హీరోలు ఉన్నప్పుడు అక్కడ హీరోయిన్ సహజంగా ఉంటుంది. సైడ్ హీరో, హీరోని కొడుతున్నంత సేపు, అక్కడ ఉన్న బల్లను గట్టిగా పట్టుకుని దెబ్బలను భరించాడు హీరో. మీకెప్పుడన్నా ఆ పుస్తకం దొరికితే ఆ సీన్ యొక్క వర్ణన చదవండి. హీరో ఎందుకు బల్లను గట్టిగా పట్టుకున్నాడట అంటే, బల్లను వదిలేస్తే సైడ్ హీరోని చితక్కొట్టేస్తానేమో అని. భావం అర్థం అయ్యిందా? అది రాజర్షిత్వం యొక్క కౌశలం అంటే. దేనికి ఈ ఉదాహరణ అంటే – శక్తి ఉంది, చావగొట్టగలిగే శక్తి ఉంది హీరోకి కాని నువ్వు చావకొట్టవ్. అంటే నీకు ఎంత అదుపు కావాలో ఊహించుకో. ఆ మానసిక స్థితి బ్రహ్మర్షి.

మనిషి ఆహారం తింటున్నాడు, తర్వాత ఆస్థులు సంపాదిస్తున్నాడు, పెద్ద పెద్ద పోస్టులు సంపాదిస్తున్నాడు, డైరెక్టర్‌లు, ప్రెసిడెంట్లు, ప్రిన్సిపాల్స్, ఎమ్.ఎల్.ఏ.లు అవుతూ ఉంటారు, రకరకాలైనటువంటి పోస్టులు, రకరకాలైనటువంటి ధనాన్ని ఆర్జిస్తూ ఉంటాడు వ్యక్తి. ఎప్పుడోకప్పుడు వీటన్నిటికీ గుడ్‌బై చెప్పేస్తాడు. గుడ్‌బై చెప్పకుండ ఉండేవాడు ఒక్కడూ లేడు కదా! మరి ఈ ఆస్తులూ, ఈ డబ్బు, ఇదంతా ఎవడి కోసం? అసలు ఎందుకు సంపాదించాలి వీటిని అనేది ప్రశ్న. నువ్వు ఈ శరీరాన్ని వదిలేశావు, శరీరాన్ని మార్చేశావు, భారతీయులము కనుక ఇంకో జన్మ ఉన్నది అని నమ్ముతాము – మళ్ళీ నువ్వే డ్రస్ (శరీరాన్ని) మార్చుకుని వస్తే! నిన్న కుర్తా పైజామా వేసుకు వచ్చావు ఈ రోజు సూట్ వేసుకు వచ్చావు కాబట్టి నేను డబ్బు ఇవ్వను అని ఏ బ్యాంక్ వాడు అనడు కదా! మరి ఇవాళ సంపాదించు కున్న ఆస్తులు కాని, ఇవాళ సంపాదించుకున్న జ్ఞానం కాని మీకు ఇంకొక జన్మలో ఉపయోగపడుతున్నట్లు మనకేమి కనిపించటంలా. అంచేత సాధకుడి యొక్క మొట్టమొదటి లక్ష్యం ఏమిటి అంటే, ఈ విశాల సృష్టి ఏ నియమాలకు అనుగుణ్యంగా నడుస్తోంది? దీని లక్ష్యం ఏమిటి? ఈ లక్ష్యంలో తనవంతు కర్తవ్యం ఏమిటి? వాటీస్ హిస్ పర్సనల్ రోల్? మిగతావాళ్ళ లక్ష్యం అనవసరం.

నారదుడి లక్ష్యం చాలా గొప్పది కావచ్చు, శ్రీరామశర్మ ఆచార్య లక్ష్యం చాల గొప్పది కావచ్చు, శిరిడీసాయి లక్ష్యం చాల గొప్పది కావచ్చు, కాని జీవితంలో నా లక్ష్యం ఏమిటి? నేనేమి చెయ్యాలి? ఈ ప్రశ్నకి జవాబు వెతుక్కుంటాడు వాడు. ఈ జవాబు వెతుక్కోవటంలో ఋషులు మనకు అందించిన ఒక అద్భుతమైన ఫార్ములా ఏంటి అంటే మీ ప్రస్తుత శారీరిక స్థితి అనవసరం. మీరు చదువుకున్నవాళ్ళు కావచ్చు, చదువుకోనివాళ్ళు కావచ్చు. ఈ చదువు కేవలం ఈ భౌతిక జగత్తుకు మాత్రమే ఉపయోగపడు తుంది మీరు ఎంత గొప్ప చదువులు చదివినా. నేను కెమిస్ట్రీలో ఎంత గొప్పగా చదివినా ఫ్రెంచ్ భాషలోని కెమిస్ట్రీ నాకు అర్థం కాదు. జర్మన్ భాషలోని కెమిస్ట్రీ నాకు అర్థం కాదు. మళ్ళా ఎవరో నాకు ట్రాన్స్‌లేట్ చేసి చెప్పాలి. లిమిటేషన్స్ ఉన్నాయి. ఆ లిమిటేషన్స్ లేని, అవధులు లేని, అనంతమైన జ్ఞానం సంపాదించటానికి మీరు ఇప్పుడు నేర్చుకున్న విద్యతోటి ఏమాత్రం సంబంధం లేదు. మీకు చదువు వచ్చినా రాకపోయినా పర్వాలేదు.

'ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్'

అనే ఫార్ములాని ఇస్తున్నాము అని ఋషులు చెప్తున్న మాటలు. మీరు ఆ ఫార్ములాని నిరంతరం మననం చేసుకుంటూ ఉంటే, నిరంతరము అభ్యాసము చేసుకుంటూ ఉంటే, మీకు ఖచ్చితంగా మీ జీవితం యొక్క లక్ష్యం అర్థం అవుతుంది. ఆ లక్ష్యము ఖచ్చితంగా మీ యొక్క వ్యక్తిగతమైన కోరికలు తీర్చుకోవటానికి కాదు. మీ స్వార్థపరమైన కోరికలకు కాదు. దేనికి కావాలీ, ఏ లక్ష్యం కొరకైతే మనము మానవ జన్మ ఎత్తామో ఆ లక్ష్యం సాధించటానికి కొన్ని వనరులు ఉండాలి. ఇప్పుడు ఒక విద్యార్థి చదువుకోవాలి అంటే వాడికి బట్టలు కావాలి, పుస్తకాలు ప్రింట్ చేసే మెషీన్‌లు ఉండాలి, అవి ప్రింట్ అయ్యాక వాడి వరకూ తీసుకు వచ్చే షాపులు ఉండాలి, ఇవన్నీ సమకూరాక అవి చెప్పేటటువంటి శిక్షకులు

ఉండాలి. ఇదంతా ఉన్న తర్వాత ఆ చదువుకోవటానికి కావల్సిన శక్తికి ఆహారము కావాలి, వసతులు ఏర్పరిచేటటువంటి తల్లిదండ్రులు ఉండాలి. మన శరీరాలకు మనమే తల్లిదండ్రులుగా బాధ్యత వహించుకుని మనమే వ్యవస్థ చేసుకుంటున్నాం ఉద్యోగాల రూపంలో. అన్ని పనులు మనమే చేసుకోలేం మనం ఉద్యోగానికి వెళ్ళినప్పుడు ఎవరో ఉండాలి ఇంట్లో. మనకున్న ఆస్తిపాస్తుల్ని ఎవరన్నా కాపలా కాయాలి కాబట్టి మనం ఒక కుటుంబ వ్యవస్థ ఏర్పరచుకున్నాం. చివరికి ఏ పరిస్థితికొచ్చాం, ఆ కుటుంబ వ్యవస్థలోనే జీవిస్తూ, ఆహారము మాత్రమే సంపాదించుకుంటూ అసలు మనం ఈ మానవ శరీరం ఎందుకు పొందామో మర్చిపోతున్నాం. దాన్ని మళ్ళీ గుర్తుచేసుకోవటానికి కావల్సినటువంటి ఈ గాయత్రి మంత్రానికి అనేకరకములైనటువంటి వ్యాఖ్యలు మనం చదువుకున్నాం.

గాయత్రి యొక్క మూడో భాగంలో గాయత్రీదేవి యొక్క ఐదు ముఖాలను ఐదు కోశాలుగా వర్ణించారు ఋషులు. అన్నమయకోశము, ప్రాణమయకోశము, మనోమయకోశము, విజ్ఞానమయకోశము, ఆనంద మయకోశము. సాధకుడు అని చెప్పుకునేటటువంటి వ్యక్తి, కేవలము మనోమయకోశములోనే జీవించాలి అంతకంటే క్రిందకి రాకూడదు. ఇది అర్థం చేసుకోండి. మనం అందరము కూడ మనువు యొక్క సంతతి. మనుష్యులము, మానవులము, మానవ శరీరధారులము. అంచేత మన యొక్క స్టేటస్ ఆఫ్ లివింగ్, మనం జీవించే స్థాయి ఏ తలంలో ఉండాలి అంటే మనోమయకోశంలో ఉండాలి. అంతకంటే క్రిందకి మనం దిగకూడదు. ఆ స్థితికి మనం ఎదగాలి అంటే ఏం చెయ్యాలి, భూర్, భువః, స్వః వదిలేయాలి. వాటిని దాటేయాలి. యు షుడ్ బీ ది మాస్టర్ ఆఫ్ ఆల్ దీస్ త్రీ ప్లేన్స్. అన్నమయకోశానికి మీరు అధిపతి అవ్వాలి, ప్రాణమయకోశానికి మీరు అధిపతి అవ్వాలి, మనోమయకోశానికి కూడా మీరు ఆధిపత్యం వహించ టానికి ప్రయత్నించాలి. మానవజన్మ యొక్క ఫస్ట్ స్టెప్ అది. అక్కడ నుంచి

మొదలుపెట్టాలి మనం. కంట్రోలింగ్ మైండ్. కంట్రోలింగ్ మైండ్ నుండి కాంకరింగ్ మైండ్.

ముందు మన మనస్సును మన వశంలోకి తెచ్చుకోవాలి తర్వాత దాని మీద ఆధిపత్యం వహించాలి. అంటే మనస్సు మనం చెప్పినట్టు వినాలి తప్ప మనస్సు చెప్పినట్టు మనం వినకూడదు. అది ఎలా, ఏమి చెయ్యాలి అనేదాని గురించి తెలుసుకునే ముందు అన్నమయకోశము యొక్క సార్ధకత ఎలా పొందవచ్చు అని చెప్పుకున్నాం? ఉపవాసాల వల్ల. ఉపవాసాలలో మనం చాంద్రాయణ వ్రతం చేసుకుందామనుకున్నాం. రెండోది ఆసనాల వల్ల. దాని బదులు సూర్యనమస్కారాలు చేద్దాం అనుకున్నాం. మూడోది తత్త్వశుద్ధి. దానికొరకు సాధ్యమైనంత వరకు నీటికి, పృథ్వికి దగ్గరగా జీవిద్దామనుకున్నాం. నాల్గోది తపశ్చర్యలు. 12 రకాలైనటు వంటి తపశ్చర్యలలో మీకు నచ్చినది ఎన్నుకోమని చెప్పినా, గురువారంనాడు మాత్రం మీరు మౌనంగా ఉండండి. కాని మీ పై అధికారి పిలిచారు, అప్పుడు కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించండి. మేడమ్ బ్లావట్స్కీ అంటుండేవారు, 'ది మోస్ట్ అన్ కామన్ థింగ్ ఈస్ కామన్ సెన్స్.' మనిషికి కామన్ సెన్సే ఉండదు అన్నీ ఉంటాయి. ఇవి అన్నమయకోశంలో మీరు ఉపయోగించుకునే విధానాలు. తపశ్చర్య మీరు ఎన్నుకోవాలి, గురువారమునాడు మౌనము, అస్వాద వ్రతము. తర్వాత తత్త్వశుద్ధి – పృథ్వి, జలమును ఎక్కువగా ఉపయోగించుకుంటాము. ఆసనాల బదులు సూర్యనమస్కారాలు ఎన్ను కున్నాం మనం. ఉపవాసంలో చాంద్రాయణ వ్రతం ఎన్నుకున్నాం సంవత్స రానికి ఒకసారి ఒక నెలరోజులు పడుతుంది. ఇది మనం అన్నమయ కోశానికి ఏర్పరచుకున్న ఆంక్షలు.

ప్రాణమయకోశం: ప్రాణమయకోశంలో ముందు కొన్ని పదాలు బాగా అలవాటవ్వాలని చెప్పాను. పంచమహాప్రాణాలైతే మనకు తెలుసుకాని పంచఉపప్రాణాల గురించి తెలీదు. మొత్తం మనకు ఉన్నటువంటివి పది

ప్రాణాలు. వాటిలో ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన ప్రాణాల యొక్క పదాలు విని ఉన్నారు, ఇవి మహాప్రాణాలు అని తెలుసు. కాని ఆ మహా ప్రాణాలతోపాటు కలిసి ఈ ఉపప్రాణాలు ఉంటాయి. హృదయంలో ప్రాణం తోపాటు నాగము అనే ఉపప్రాణము ఉంటుంది. నాభి వద్ద సమానంతో పాటు కృకులము, మూలాధారము దగ్గర అపానముతో పాటు కూర్మము, కంఠము దగ్గర ఉదానముతో పాటు దేవదత్త, అనేక తాంత్రిక ప్రక్రియలలో ఈ దేవదత్త అనే మాట మీకు కనిపిస్తుంది. పాండవుల మధ్యముడైనటు వంటి అర్జునుడి శంఖము పేరు కూడా దేవదత్తమే. ఇది ఒక ఉపప్రాణము మాత్రమే. దానియొక్క మహాప్రాణమొకటి ఉంది కంఠంలోనే పనిచేసేది, అది ఉదానము. అది మనను సూక్ష్మజగత్తులోకి కంఠం ద్వారా తీసుకెళు తుంది మనం నిద్రపోయినప్పుడు, మన ఇంద్రియ వ్యాపారాలను కూడ స్థంభింపచేస్తుంది. అలా చేసిన తర్వాత సూక్ష్మజగత్తులో ఆ ఇంద్రియ వ్యాపారాలను జరిగేటట్లు చూసుకుంటుంది. మీరు నిద్రపోయినప్పుడు మీ కళ్ళు చూడటం మానేస్తాయి, చెవులు వినటం మానేస్తాయి, నోరు మాట్లాట్టం మానేస్తుంది, జాగ్రతావస్థ నుండి మీ ప్రాణశక్తినంతటినీ మీ కంఠంలోకి లాగేసుకుంటుంది. కంఠం దగ్గర నుండి మీ లింగ శరీరాన్ని వేరు చేస్తుందది. ఆ లింగ శరీరము ద్వారా ఈ దేవదత్త ఉపప్రాణాన్ని ఉపయోగించుకుని, మనం స్వప్నాలను చూడవచ్చు, స్వప్నలోకంలో ఉన్నటువంటి మహాత్ముల్ని దర్శించవచ్చు, ఇంకాస్త మీకు సాహసం ఉంటే సూక్ష్మజగత్తులో జరిగేటటువంటి అనేక ఆధ్యాత్మిక తరగతులలో కూడా మీరు ప్రవేశము సంపాదించుకోవచ్చు ఈ ప్రాణమయకోశము మీద ఆధిపత్యము సంపాదించుకుంటే. అంతేకాదు అలా ఆధిపత్యము సంపాదించుకుంటేనే మానవశరీరము వస్తుందని గుర్తుంచుకోండి.

మనయొక్క గొప్పదనం అర్థం చేసుకోవట్లేదు. అన్నమయకోశము మీద ఆధిపత్యము రాకుండా, ప్రాణమయకోశము మీద ఆధిపత్యము రాకుండా, మనోమయకోశము, మానవశరీరము రావు. మరి మనకు

గుర్తులేవే, ఉపయోగించుకోవటంలేదు మరి. ఎమ్.ఎస్.సీ చదివేటప్పుడు చాల సబ్జక్ట్స్ చదువుతాం కాని ఇప్పుడు మీరు టీచ్ చేసే సబ్జక్ట్ తప్ప మిగతా సబ్జక్ట్స్ గుర్తుండవు. అంటే చదివామనా చదవలేదనా? చదివాం, మంచి మార్కులు తెచ్చుకున్నాం లేకపోతే డిగ్రీ రాదుగా. కాని డిగ్రీ ఉన్నా, మార్కులు ఉన్నా, సబ్జక్ట్ ఇప్పుడు రాదు. అలాగే ఈ అనంతకాల ప్రవాహంలో అన్నమయకోశానికి అవస్థ పడినటువంటి వృక్షాలుగా పుట్టిన జన్మ మనకి గుర్తులేదు. అలాగే అనంతకాల ప్రవాహంలో ప్రాణమయకోశాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి మనం ఎత్తినటువంటి జంతువుల జన్మలు మనకు గుర్తులేవు. ఈ అన్నమయ, ప్రాణమయకోశాలు రెండూ కూడా జంతువులకు మానవులకు ఒకేలాగ పనిచేస్తాయి. అందుకోసమే జంతువుల మీద ప్రయోగం చేసిన మందులే మనం వాడుతాం మీకు తెలుసో లేదో ఆల్ మెడిసిన్స్. మొట్టమొదట ఎవరికిస్తాం? జంతువులకి ఇస్తాం. జంతువుల మీద ప్రభావం చూసి, పాపం జంతువులు ఓకే చేస్తే మనం వాడుకుంటాం. 'జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభం', అంటూనే ఈ జంతువుల మీద వాడతాం. ఎందుచేత, అన్నమయకోశానికి సంబంధించింది కనుక. మనం కాస్త కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించుకుంటే, అన్నమయకోశంలో జంతువులకు, మనకు తేడా లేదని మనకి ఇక్కడే అర్థం అవుతోంది కదా! తేడా ఎక్కడ వస్తోంది? వెయిట్‌లో, అంటే మోతాదులో తేడా వస్తుంది. ఎలుకలు ఒక అర కిలో బరువుంటే, వాటికి 2 మి.గ్రా మందు వాడితే, 100కేజీల బరువు ఉన్న మనిషికి 400 మి.గ్రా లు వాడతాం. వేయిట్‌లో తేడా తప్ప, అన్నమయ కోశంలో జంతువులకి, మనకి, ఇంకా వృక్షాలకీ కూడా తేడాలేదు. అర్థం చేసుకోండి దాన్ని.

తర్వాత ప్రాణమయకోశంలో ఇంద్రియాలు పని చేయటం మొదలు పెడతాయి. ఇంద్రియాలు వాటికి కావల్సిన లక్ష్యం వైపుకి వెళతాయి. ఆకలేస్తోంది, వృక్షాలు ఎక్కడకు వెళ్ళలేవు కనుక భూమిలో నుండైనా ఆహారం

తీసుకోవాలి లేదా సూర్యుడి దగ్గర నుండైనా ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రాణశక్తి ఉన్నటువంటి జంతువులు ఎక్కడకు వెళతాయి, మొబిలిటీ, కదలిక మొదలై విభిన్న ప్రదేశాలకు వెళ్ళగలిగి తన ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకుని, **తన ఇంద్రియాలకు కావల్సినటువంటి ఆహారాన్ని-** ఇంద్రియాలకు కావల్సిన ఆహారాన్ని అన్న పదాన్ని అండర్‌లైన్ చేసుకోండి. కన్నుకి కావల్సిన ఆహారము రూపము, చెవులకు కావల్సిన ఆహారము శబ్ధము, జంతువులూ వింటాయి. సంగీతముతో ఆవు యొక్క పాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది, పాము పడగవిప్పి నాట్యం చేస్తుంది అని విన్నాం, అంచేత ఏ ఇంద్రియాలకు కావల్సిన ఆహారము తీసుకోవటం కేవలం మనమేకాదు జంతువులూ తీసుకుంటాయి. జంతుస్థాయిలో ఉన్నప్పుడు మన చేతనత్వం నేర్చుకున్నది ప్రాణమయకోశాన్ని ఉపయోగించుకోవటమే. అంటే ఇంద్రియాలకు శక్తి ఇవ్వటమే.

మనోమయకోశం దగ్గరకు వచ్చాక ఫస్ట్ టైమ్ హీ బికమ్స్ మాన్. స్వేచ్ఛాజీవి. ఈ ఇండిపెండెంట్ మాన్, ఈ స్వేచ్ఛ కలిగిన వ్యక్తి, తన దిశ నిర్ధారణ చేసుకోగలిగే వ్యక్తి, ఏ దిశ? రెండే దిశలు ఉన్నాయి మనకి - ప్రకృతికి సంయోగించి ప్రకృతి యొక్క విశాల కార్యక్రమములో మీరు కూడా భాగస్వాములవుతారా లేదా ప్రకృతిని ఎదిరించి ప్రకృతి ఏ ఉద్దేశం కోసము నిర్మించిన, కొన్ని కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాలనుండి నిర్మిస్తున్న తనదైన టువంటి ఒక విశిష్టత తెచ్చుకుంటున్నదో, దాన్ని వదిలేసుకుని లేదా మర్చిపోయి మీ యొక్క ఇష్టారాజ్యాన్ని ఏర్పరచుకుంటారా? మళ్ళీ కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించుకుందాం.

ప్రకృతిలో మనిషి తప్ప పరమాణువుల దగ్గర నుండి మిగతా అన్ని ప్రాణులు కూడా ప్రకృతికి లొంగి ఉంటాయి. గ్రహాలు ప్రకృతికి లొంగి ఉంటాయి, గలాక్సీలు నేచర్‌కి లొంగి ఉంటాయి, తోకచుక్కలు ప్రకృతికి లొంగి ఉంటాయి, మనం ప్రెడిక్ట్ చేయకలం కదా హేలీ కామెట్ మళ్ళీ

ఎప్పుడొస్తుందో. అది మన భూమండలానికి, మన సౌరమండలానికీ సంబంధించినటువంటి కామెట్, తోకచుక్క కాకపోయినా అంటే మన గలాక్సీకి సంబంధించినటువంటి మన సౌరకుటుంబానికి సంబంధించినటు వంటి ఒక కాంపోనెంట్. ఒక వ్యవస్థ కాదది. ఇప్పటికి కూడా మనం ఏం చేయగలుగుతున్నాం? ఎన్ని సంవత్సరాలకు అది తిరిగి వస్తుందో మనం చెప్పగలుగుతున్నాం. కాని మనిషి వస్తానని చెప్పి రాకపోవచ్చు, రాడు కూడా. వాడు 99.9% వస్తాను అంటే ఆ 0.1% మాత్రమే మనం నమ్మాలి. వచ్చేవాడు అలా చెప్పడు గ్యారెంటీగా 100% వస్తాననే అంటాడు. అలా వస్తానన్నవాడు కూడ రాలేకపోవచ్చు. కాని ఇంత విశాల విశ్వములో ప్రతీదీ ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా జీవిస్తున్నటువంటి వ్యవస్థలో, మనిషికున్నటువంటి సామర్థ్యాన్ని చూసుకుని కామన్ సెన్స్‌తో మనం ఊహించుకోవచ్చు - ప్రకృతిని ఎదురించలేడు, ఎప్పుడో అప్పుడు బ్రేక్ అయిపోతాడు. హీ హ్యాస్ టు ఫాలో నేచర్. ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా మనిషి జీవించకలడు తప్ప ప్రకృతిని ఎదురించి ఎక్కువ కాలము మనలేడు. ఒకవేళ ఎదురిస్తే ఏం అవుతుంది? ప్రకృతిని ఎదురించి ఇంద్రియాలు ఏం అవుతున్నాయి వాడిష్ట మొచ్చినట్టు తినేద్దాం అనుకుంటాడు, ముందు అసలు ఇంద్రియం ఒప్పుకోదు. ఆకలేసింది, నువ్వు తినటం మొదలుపెట్టావు, ఎంతసేపు తినగలం? కడుపు నిండే వరకు తినగలం. మిగిలిపోయింది కదా అని తినటానికి ట్రై చేశావనుకో, సాధారణంగా చాలాసార్లు మిగిలిపోయింది కదా అనే తింటాం, కొంచం తినగలుగుతాం తర్వాత ఇంకా తింటే, నేచర్‌కి ఎగేనెస్ట్‌గా వెళ్ళలేవు ఆహారంలో కూడా.

శబ్ధాలలో, 20 డెసిబల్స్ నుండి 20,000 డెసిబల్స్ మధ్యనే మన చెవులు వినగలుగుతాయి. అంతకంటే తక్కువైనా వినలేదు, ఎక్కువైనా వినలేదు. రంగులున్నాయి, ఎలెక్ట్రోమాగ్నెటిక్ స్పెక్ట్రమ్ తీసుకుంటే, కాస్మిక్ రేస్ నుంచి రెడియో వేవ్స్ వరకూ విశాలమైన తరంగాలున్నాయి. కాని

మనం ఎంతవరకు చూడగలుగుతున్నాం? వైలెట్ నుండి రెడ్ చిన్న బ్యాండ్. అంతకంటే ఎక్కువ చూడలేము, అంతకంటే తక్కువ చూడలేము. ఇలాంటి వ్యక్తి ప్రకృతిని ఏమని ఎదురించగలడు? అనుకుంటాడు ఎదురిస్తానని. ఎంతవరకు ఎదిరించగలడు? ప్రకృతి ఊరుకున్నంత వరకు. ప్రకృతిని మనం క్షోభ పెట్టనంతవరకు. కాని ఈనాడు మానవజాతి, విచిత్రమైన సంకటంలో పడింది. ప్రతీచోట పొల్యూషన్ ఉంది. ఇంకాస్త అది పెరిగితే ప్రకృతి వాయిస్తుంది. వాయించటం మొదలెట్టేసింది అప్పుడే, ఢిల్లీలో అక్కడ. మనవాళ్ళు హరిద్వార్ వెళ్ళేముందు ఢిల్లీలో షాపింగ్‌కు వెళతారు, అందరూ 'మాష్టారు మా కళ్ళు ఎర్ర బడతాయి, కళ్ళంట నీళ్ళు కారుతుంటాయి' అంటుంటారు. ఎంచేత అంటే పొల్యూషన్. అంత పొల్యూషన్ ఇంకా ఇక్కడ రాలే, క్యాపిటల్ సిటీస్ లో బాగా పొల్యూషన్ వచ్చేసింది. అసలు కళ్ళు ఎర్రబడకుండా, నీళ్ళు కారకుండా ఉంటే ఆశ్చర్యం. ఇంకా చెప్పుకుంటాం కూడ, వాళ్ళ ఇంట్లో బాబు పుట్టాడట ఇంకా వాడి కళ్ళంట నీళ్ళు కారటం లేదట అంటే ఏం జరుగుతోందక్కడ, ప్రకృతి వైపరీత్యము. ఎప్పుడో అప్పుడు, నిన్ను, నీ శరీరాన్ని అడగదు– తనకి కావల్సినటువంటి దారిలోకి మార్చుకుంటుంది. అది తెలిశాక నువ్వు ఏం చేస్తావని? మొట్టికాయలు మొట్టాక మారతావా, మొట్టికాయలు మొట్టకముందే మారతావా? అంతే, నువ్వు నిర్ణయించుకోవాలి. మారటమనేది తప్పదు. మొట్టికాయలు తిని మారతావా, తినకుండా మారతావా?అదే ప్రశ్న. తినకుండా మారదామని మన ప్రయత్నం.

నిజమే, మారిపోతాం. మారిపోయి ఏం చెయ్యాలి? మనకి తెలిసిందేంటి, ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు చేస్తాం, కూతురికి పెళ్ళి ప్రయత్నాలు చేస్తాం, పెళ్ళి చేస్తాం, తర్వాత కూతురు యొక్క సంసారం సుఖంగా ఉందో లేదో చూస్తాం. సరే, సుఖంగా ఉన్నారు, ఇప్పుడేం చేస్తారు? మీకు అనారోగ్యంగా ఉంది, సరే మందు వేసుకున్నారు ఆరోగ్యవంతులయ్యారు.

తర్వాత ఏం చేస్తారు? ఒక బిల్డింగ్ కట్టుకోవాలనుకుంటారు, కట్టుకున్నారు ఇప్పుడేం చేస్తారు? ఇంకో బిల్డింగ్ – కట్టారు, దేనికోసం? ఆ ప్రశ్నకి జవాబు లేదు. ఏం చెయ్యాలి అంటే జవాబు స్పష్టంగా లేదు మనదగ్గర.

ఎందుకు జవాబులేదంటే, ఈ విశాలమైనటువంటి ప్రకృతి తన దైనటువంటి ఒక లక్ష్యం వైపు అనంతకాలంగా పయనిస్తోంది. ఈ పదాలను చూసుకోండి, అనంతమైన ప్రకృతి, అనంత కాలంలో తన లక్ష్యానికి వెళతుంటే, ఈ మానవుడు – ఎన్నేళ్ళు బ్రతుకుతాడు? మహా బ్రతికితే వందేళ్ళు. ఈ వందేళ్లల్లో మూడోవంతు నిద్రలో పోతుంది. ఇంక మిగిలిం దెంత? 66 ఏళ్ళు. అందులో 20 ఏళ్ళు చిన్నపిల్లాడిగా ఎదగటానికి సరిపోతుంది. 46 ఏళ్ళు. మొత్తంమీద వాడికి వచ్చే వ్యవధి ఎంత అంటే, 20 ఏళ్ళు. ఆ 20 ఏళ్ళల్లో, వాడు ఇల్లు కట్టుకోవటంలో, బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్ పెంచుకోవటంలో, నానావిధాలైన కష్టాలు పడటం చేసుకుంటూ, అసలు వాడికీ మానవశరీరం ఎందుకొచ్చిందో తెల్సుకోవటం లేకపోతే వేస్ట్ కదా! అంచేత ఈ సింపుల్ లాజికల్ అప్రోచ్‌తో మనం నేర్చుకోవల్సింది ఏమిటీ అంటే ప్రకృతి ఎందుకుంది? ఈ ప్రకృతి యొక్క లక్ష్యం ఏమిటి? ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి ప్రకృతి మానవశరీరధారుల్ని ఎందుకు ఉపయోగించుకో దల్చుకుంది?

ఈ మూడు ఫండమెంటల్ క్వశ్చన్స్ ప్రతీ మనిషి అర్థం చేసుకోవాలి. ఫస్ట్ పాయింట్, అసలు ఈ ప్రకృతి యొక్క లక్ష్యం ఏమిటి? ఎక్కడ మొదలైంది, ఎక్కడకు వెళుతోంది? మనకి 2000 ఏ.డి. అంతకంటే ఎక్కువ లెఖ్ఖలు రావు. కల్పాంతం గురించి మాట్లాడతాం మనం పురాణాలలో. కోట్లాది కోట్ల సంవత్సరాల గురించి మనం మాట్లాడతాం. అంటే ఏమిటి, కోట్లాది కోట్ల సంవత్సరాల లక్ష్యాలు వేసుకోగలిగేటటువంటి సామర్థ్యం మనకి ఉంది. కాని ఆ సామర్థ్యాన్ని ఎప్పుడు ఉపయోగించుకోగలం, శరీరం యొక్క – అన్నమయశరీరం, ప్రాణమయశరీరం యొక్క లక్ష్యాలు కాదు

మనం చూసుకోవల్సింది, మనోమయశరీరంతో. మనం ఇప్పుడు దేనితో మాట్లాడగలుగుతున్నాం, నేను మనస్సుతో మాట్లాడగలుగుతున్నా, మీరు మనస్సుతో వినగలుగుతున్నారు. ఈ లక్ష్యాలు మనం స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుని ప్రకృతి ఎక్కడికి వెళుతోంది, ఆ పరిణామక్రమములో మానవశరీర ధారిని ప్రకృతి ఎందుకు సృష్టించింది? మీరు సృష్టించుకోలేదది. ప్రకృతి ఎలౌవ్ చేసింది మీరు ఈ శరీరాలు పొందటానికి వీలుగా. మనమేం చేసు కుంటున్నాం, ఈ శరీరాలు మనుగడ సాగించటానికి వీలులేని పరిస్థితుల్ని భూమిమీద తయారు చేసుకుంటున్నాం మన ఫూలిష్‌నెస్ వల్ల, మన మానసిక దౌర్బల్యం వల్ల.

సిగరెట్ తాగటం సడన్‌గా అందరూ మానేస్తే, టొబాకో ఉత్పత్తి కనుక మానేస్తే, ఎంత పొల్యూషన్ తగ్గుతుందో మీరు ఊహించుకోండి. కాని చేయలేకుండా ఉన్నాం. ఎంచేత? మనస్సు, మనం చెప్పినట్టు వినటంలే, ఇంద్రియాలు చెప్పినట్టు మనం వింటున్నాం. ప్రాణమయకోశం చెప్పినట్టు వింటున్నాం మనం. ఆ దౌర్భాగ్యస్థితి నుండి బయటపడాలి మనం ముందు. సాధకుడనేటటువంటి వాడి యొక్క ఫస్ట్ పాయింట్ అది. ఆ పాయింట్‌ను అర్థం చేసుకున్న తర్వాత రెండోది ఏం చెయ్యాలి మీరు? మొదటిదేమన్నాను, ప్రకృతి యొక్క విశాల లక్ష్యాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. రెండవది, ఈ విశాల మైనటువంటి ప్రకృతిలో, మానవశరీరధారులు ఏర్పడటానికి గల కారణం ఏమిటి? Why MAN?

మానవశరీరం ధరించిన కొన్ని ఆత్మలే ఎందుకు కనిపిస్తున్నాయి మనకి? పరిణామక్రమములో వృక్షాల నుంచి జంతువులు, జంతువుల నుంచి మనిషి, మనిషి నుంచి సూపర్‌మాన్ అని కదా మనం చెప్పుకుంటున్నాం మనకి తెలిసినంతవరకూ. మరి వృక్షాలన్నీ జంతువులుగా మారితే, జంతువు లన్నీ మనుష్యులుగా మారితే, అంతమంది మనుష్యులు మనకు కనిపించటం లేదే. మిడతల్ని మాత్రమే లెఖ్ఖ వేసుకన్నా, దోమల్ని మాత్రమే లెఖ్ఖ వేసుకున్నా

కూడా, అంతమంది దోమలు మనుష్యులుగా మారితే ప్రతీరోజు – అంత మంది మనుష్యులు లేరు కదా పృథ్వీ పైన. ఈ పృథ్వీ ఎంతమంది మనుష్యుల్ని భరించగలదు? అంచేత ఎక్కడో లిమిట్ పెట్టింది ప్రకృతి. కొంతమంది మానవశరీర ధారులు మాత్రమే తనకు అవసరం. తనకు అవసరమైన మానవశరీర ధారుల్ని తయారు చేసుకుంది. ఎవరు తయారుచేసుకున్నారు? ప్రకృతి తయారు చేసుకుంది. ఎవరి నియమానుసారం? ప్రకృతిని సృష్టించిన ఈశ్వరుని నియమానుసారం. ఇంతవరకు లాజికల్‌గా మనకి డౌట్ ఏమీ లేదు కదా! అంచేత ఈశ్వరుని శక్తితో ప్రకృతి తనదైనటువంటి విశిష్టమైన నియమాలతో మానవశరీరాలను నిర్మించుకున్నాక, ఆ మానవుడు తనకు కావల్సినట్టు జీవిస్తే ప్రకృతి ఒప్పుకుంటుందా – ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా జీవిస్తే ఒప్పుకుంటుందా? లాజికల్‌గానే ఆన్సర్ వస్తోంది. ప్రకృతి ఎలా జీవించమని చెబుతోందో అలా జీవిస్తేనే ప్రకృతి ఒప్పుకుంటుంది లేకపోతే, మమ్మల్ని ముక్క ముక్కలుగా కోసేసి తను చెప్పినట్టు వినేటట్టు తయారు చేసుకుంటుంది.

నేను రెండే కారణాలు కదా చెపుతున్నాను. కడుపునొప్పి రాకముందే తినటం ఆపేస్తే మంచిది. కడుపునొప్పి వచ్చినా తింటాను, తిను కొంచం కడుపునొప్పి వచ్చి ఆగుతుంది, ఇంకా తిను ఇంకాస్త కడుపునొప్పి వస్తుంది, చివరికి ఏం అవుతుంది, తింటానికి వీలులేకుండా చేస్తుంది. అప్పుడే మొతుంది, నువ్వు తినాలనుకున్నా తినలేవు. అంచేత మొదటిసారే కడుపు నొప్పి వచ్చినప్పుడే జాగ్రత్తపడిపో, లేదు ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ఇంద్రియాలకు లోబడి జీవించదల్చుకున్నావో జీవించు అయినా ప్రకృతి నిన్ను వదిలిపెట్టదు. ప్రకృతి తనుకు అనుగుణ్యంగా నిన్ను మార్చుకుంటుంది. అంచేత మనం రెండు ఫార్ములాలు ఉపయోగించుకున్నాం 1. నేచర్ ఈజ్ ఆల్వేస్ రైట్. 2. ప్రకృతి ఎటు వెళ్ళాలి? ఎటు వెళుతోంది? అది మానవశరీరం యొక్క లైఫ్ పీరియడ్ కన్నా చాలా ఎక్కువ.

మనిషి మాగ్జిమమ్ వందేళ్ళు బ్రతకగలడు అంతే కదా! మానవ శరీరధారి. కాని ప్రకృతి అనంతమైనది–అనంతకాలం వరకూ వెళుతోంది. దాని లక్ష్యాన్ని అర్థం చేసుకోవటం ఎలా? దానికి ఋషులు ఏం చెప్పారు అంటే, నువ్వు కనుక ఋషిమయ జీవితము జీవించితే, నీకు నీ యొక్క అన్ని జన్మల మెమరీ వస్తుంది. మీరేమీ సాధనలు చెయ్యఖ్ఖర్లే, గాయత్రీ మంత్ర జపం చెయ్యఖ్ఖర్లే, మీరేమీ చెయ్యఖ్ఖర్లే, ఏం చెయ్యాలి మీరు? ప్రకృతికి అనుగుణ్యంగా జీవిస్తూ, అయాచక, అపరిగ్రహా వ్రతాలు కనుక మీరు పాటిస్తే, పాటించి చూడండి ఒక పదేళ్ళు. చదవటానికి మనం 20ఏళ్ళు వెచ్చిస్తున్నాము కదా – ఎల్.కే.జీ నుంచి పీ.హెచ్డీ వరకు. అలాగే మీ జీవితాలలో పోతేపోయింది ఒక పదేళ్ళు, నేను అయాచక, అపరిగ్రహ వ్రతాన్ని పాటిస్తాను. అంటే ఏమిటి, నేను ఎవరిని ఏమీ అడగను, ఎవరివీ నేను తీసుకోను.

సడన్‌గా మీకు ఆశ్చర్యం ఏమేస్తుంది అంటే, అన్నీ మీ దగ్గరకు రావటం మొదలెడతాయి. మీరేమీ చెపుతున్నారు – నేనేమీ అడగను, ఏమీ ముట్టుకోను. అప్పుడు సడన్‌గా ప్రకృతికి మీ మీద ప్రేమ వచ్చేస్తుంది. తినను అనే పిల్లల మీద తల్లికి ప్రేమ ఎక్కువ అవుతుంది మీరెప్పుడైనా గమనించారో లేదో. ఇది కావాలి అది కావాలి అనే వాడి మీద తల్లికి కోపం వస్తుంది. వెధవ ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి అడగుతూ ఉంటావు చేసి పెట్టలేక చస్తున్నాను అని. నేను తినను అని భీష్మించుకూర్చున్న వాడి వెనక తల్లి పడుతుంది, నాయనా ఇది తింటావా అది తింటావా అని, అది అర్థం చేసుకోండి. ఎప్పుడైతే ప్రకృతి మాతని నేను నిన్నేమీ అడగను అని అనుకుంటావో అప్పుడు టెన్షన్ వచ్చేస్తుంది అన్నీ ఇస్తానంటుంది. అన్నీ ఇస్తానంటే చేస్తావన్నావనుకో మరి నువ్వు మోసం చేసినట్టే, ప్రకృతికి ఆ మాత్రం అర్థం అవుతుంది. మోసం చేస్తున్నావా. నిజంగానే అడగటం లేదా? అది మాత్రం జాగ్రత్త. మనుష్యులను మోసం చేయవచ్చుగాని

ప్రకృతిని మనమెక్కడ మోసం చేస్తాం? ముఖ్యంగా ఈ అయాచక, అపరిగ్రహ వ్రతంతో, ప్రకృతిలో మీరు ఏ విధమైనటువంటి కోరికలు లేకుండా ఎప్పుడైతే జీవించటం మొదలెడతారో, విశాలమైనటువంటి ద్వారాలు మీకు తెరుచుకుంటాయి. మనోమయ నేత్రం తెరుచుకుంటుంది, మనోమయ కోశంలోకి మనం ప్రవేశించగలుగుతాం. అంతవరకూ నువ్వు మనోమయకోశంలోకి ప్రవేశించలేవు. నీకు కోరికలు ఉన్నంత వరకు ప్రాణమయకోశంలో ఉన్నట్టే. కోరిక యాస్ట్రల్ బాడీ, కామమయ శరీరానికి సంబంధించింది, ప్రాణమయ శరీరానికి సంబంధించింది. ఎప్పుడైతే నువ్వు కోరికలకు హద్దు పెడతావో, ఫుల్ స్టాప్ పెడతావో, నో డిజైర్స్, అప్పుడు మరి ఏం చెయ్యాలి మాస్టారు?

నువ్వు ఎక్కడ ఉన్నావో అక్కడే ఉండు, ఏం బాధ్యతలు ఉన్నాయో ఆ బాధ్యతలు నిర్వర్తించు. బాధ్యతలు నుంచి పారిపోకు. ఎంచేతా, ఆ బాధ్యతలు ప్రకృతి ఇచ్చినవి. ప్రకృతి నియమానుసారం పిల్లలు పుట్టారు, ప్రకృతి నియమానుసారం సమాజం ఏర్పడింది, ప్రకృతి నియమానుసారం అన్నీ జరుగుతున్నాయి కనుక ఎవరు ఎవరు ఎక్కడ ఎక్కడ ఉన్నారో దేశకాల పరిస్థితుల్లో, వాళ్ళకు ఏ బాధ్యత ప్రకృతి ఇచ్చిందో, ఆ బాధ్యతలు మీరు నిర్వర్తించకపోతే – ప్రకృతికి తెలిసిపోతుంది మీ అయాచక వ్రతము, అపరిగ్రహ వ్రతమూ మోసమూ అని.

ఏమీ కోరకుండా పని చేయగలగాలి. ఏం పని చెయ్యాలి? మాకు నచ్చిన పని చేస్తాం మాస్టారు. మీకు నచ్చిన పని చేస్తాం అనగానే మీరు ఒక డిగ్రీ క్రిందకు దిగారు. నచ్చటం అంటే కామము కదా కామము అంటే కోరిక – ప్రాణమయశరీరం లోకి దిగారు మీరు. కుదరదు. బాధ్యతలు చేయగలగటం. పూజ్య గురుదేవులు ఇక్కడకి వచ్చినవాళ్ళకి ఎప్పుడూ ఏం చెప్పేవారంటే నీకు ఏదైనా నచ్చదో, మీరు హరిద్వార్ వదిలి వెళ్ళిపోవచ్చు. ఇప్పుడు నిర్ణయం తీసుకోవాలి మనం గురువుగారు ఉన్నారు, ఆయనే పిలిచారు, నువ్వు రా అన్నారు, ఇంట్లో చిన్న కుర్రవాడు ఉన్నాడు, బాధ్యత

ఉంది. ఆ బాధ్యత తీసుకోవటానికి అక్కడ ఎవరూ లేరు. మీకు తెలిసున్న వ్యక్తులు ఇంకో ఊరిలో ఉన్నారు, వాళ్ళను పిలిపించుకుని, వాళ్ళకు ఈ పసిపిల్లవాడి బాధ్యత ఇచ్చి, హరిద్వార్ వెళ్ళాలా? లేకపోతే ఆ పసిపిల్లవాడి బాధ్యత ఉంది కనుక హరిద్వార్ వెళ్ళకూడదా? ఇది మీరు నిర్ణయించుకో గలిగితే, మీరు మనోమయకోశంలో ఉన్నట్టే. ఏం నిర్ణయిస్తారు? వెళ్ళాలా–వెళ్ళకూడదా? వెళ్ళకూడదు. ఎందుకు? పిల్లవాడి బాధ్యత – ఇంకొకరి బాధ్యతకి బ్రేక్ ఇచ్చుకుని పిలిపిస్తున్నావు. వాళ్ళు అక్కడ లేరు. ఒకవేళ వాళ్ళు ఇంట్లోనే ఉన్నారనుకోండి, ఇంటి సభ్యులే అనుకోండి, వేరే విషయం. తేడా అరం అయ్యింది కదా! కాని మనకేమనిపిస్తుంది? గురువుగారంతటి వారు పిలిస్తే! జాగ్రత్త. బీ వెరీ కేర్‌ఫుల్.

మన కోరికలు తీర్చుకోకండి, బాధ్యతలు తీర్చుకోండి. తేడా చాల జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. **'గహనా కర్మణో గతిః'** కష్టమే అవుతుంది. నేను ఒక ఉదాహరణ ఇచ్చాను కనుక అర్థం అవుతుంది కానీ నిజంగా నా జీవితంలోనే అలాంటి పరిస్థితి వస్తే ఏం చేస్తానో నాకు తెలీదు. కోరిక భలే లాగుతుంది గురువుగారి దగ్గరకు వెళ్ళకుండా ఈ చిన్నపిల్లవాడి బాధ్యత ముఖ్యమా? కాని ఆ గురువూ ప్రకృతిలోని భాగమే, ఈ చిన్నపిల్లవాడు కూడా ప్రకృతిలోని భాగమే అది గుర్తు చేసుకోవటానికి – గురు బ్రహ్మ శ్లోకం చదివాక ఇంకొక శ్లోకం చదువుతాం – **అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరం యత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః** – ఆ చిన్నపిల్లవాడులో ఆ గురువున్నాడు, ఆ చిన్న పిల్లాడి యొక్క బాధ్యత స్వీకరించటంలోనే ఆ గురువున్నాడని గుర్తుంచుకో. అప్పుడు నువ్వు మనోమయకోశంలోకి వెళతావు.

మనోమయకోశంలో నీకు నచ్చింది చెయ్యావు, అది గుర్తుంచుకో, మనం చాలా జాగ్రత్తగా కరెక్ట్ స్టెప్ వేసేస్తాం, మీకు నచ్చింది చెయ్యకండి. మీరు కరెక్ట్ అవుతారు. మీకు నచ్చిందీ అంటే, అది ప్రాణమయకోశం

అర్థం చేసుకోండి. ఉదా! ఇడ్లీ ఉంది, అక్కడే మాంసాహారాలతో చేసినటు వంటి పదార్థము ఉంది, ఏం స్వీకరిస్తారు? నేను చెప్పిందేంటి మీకు? మీకు నచ్చింది తీసుకోకండి అని కదా, మరి ఇప్పుడు మీ నిర్ణయం? మాంసం తినాల్సిందేనా? లేదు. ఎంచేత? ఆహారము అనేటటువంటిది అన్నమయకోశానికి సంబంధించింది. ఆహారం నీకోసం తినటంలేదు, నీకు ఆహారం అఖ్ఖర్లే యాక్చువల్‌గా. నీ శరీరానికి కావాలి, కదా! శరీరానికి ఏది కావాలో, అది తీసుకెళ్ళి దానికివ్వ తప్ప. నా దగ్గర చాలా మంచి నీళ్ళు ఫిల్టర్డ్ వాటర్ ఉంది అని నా లూనాలో పోశాననుకోండి, అంత మంచి నీళ్ళు దొరకవు అని, నా లూనా నడవదు. అంచేత అన్నమయకోశానికి ఏది ముఖ్యమో, దాని సంస్కారాలకి ఏది ముఖ్యమో అది ఇవ్వాలి. కేవలం బాధ్యతల విషయంలోనే నేను చెప్పింది 100% కరెక్ట్ అవుతుంది. ఎంచేతంటే, ప్రతీ మనిషికి సహజంగా వాడికున్న బాధ్యత తప్ప మిగతావన్నీ చెయ్యాలనిపిస్తుంది. స్టూడెంట్‌కి చదవాలనిపించదు, సాధకుడికి జపం చెయ్యాలనిపించదు. మిగతావన్నీ చెయ్యాలనిపిస్తుంది అంతేకదా!

అంచేత సాధనాత్మకమైన విషయాలలో, బాధ్యతాత్మక విషయాలలో నేను చెప్పింది 100% కరెక్ట్. మీకు నచ్చింది చెయ్యకండి, ఏది కుటుంబము, సమాజము నిర్దేశిస్తుందో దానిని పరమానందంతో చెయ్యండి తిట్టుకుంటూ కాదు, విసుక్కుంటూ కాదు. ఎంచేత? ప్రకృతికి తెలుసు మనకేది మంచిదో, అది మనల్ని తీసుకెళుతోంది అనే మానసిక స్థితితో ఉంటే మనం మనోమయకోశంలోకి చాలా సులభంగా ప్రవేశించవచ్చు. ఈ మానసిక స్థితి అర్థం అయ్యింది కదా! మనోమయకోశంలోకి ప్రవేశించే ముందే మనస్సు యొక్క విచిత్రమైన లక్షణాన్ని మీరు గమనించుకోండి. ఒకే ఒక ఫార్ములాతో, ఒకేఒక వాక్యంతో మనోమయకోశం యొక్క లక్షణాన్ని చెప్పేయవచ్చు. ఉదా! ట్రెయిన్ ఎక్కుతాం, పేకాట ఆడేవాళ్ళందరూ ఒక చోటకి చేరతారు. కాస్త ప్రక్కకు తప్పుకోండి బాబు అని. సజాతివాళ్ళు,

వాళ్ళెవరో కూడ తెలిదు అప్పుడే ట్రేయిన్ ఎక్కారు వాళ్ళు, వాసన, మూలాధారచక్రం బాగా పనిచేస్తుంది, వాసన పసిగట్టేస్తారు ఏవండీ మీరు పేకాడతారా అని కరెక్ట్‌గా వాళ్ళనే అడుగుతారు. ఇంట్లో టేబుల్ అదీ సర్దటం రానివాళ్ళు ట్రేయిన్‌లో టకటకా సూట్‌కేసులతో వాళ్ళ కాళ్ళ మీదే ఒక టేబుల్ రెడీ చేసేస్తారు. ఇంక మన లోకంలోకి వాళ్ళు రారు. మనం అదృష్టవంతులం అది వేరే విషయం.

అలాగే మార్నింగ్ వాక్ చేసేవాళ్ళుంటారు, వెతుక్కుంటూ ఉంటారు, పరిచయమయ్యాక వాళ్ళ ఇంటికి వెళ్ళి పిలుస్తుంటారు, బయలుదేరుదామా అంటారు. మనస్సు యొక్క లక్షణం ఇది. అంచేత మనస్సుని ఒక ఉచ్ఛ ఆదర్శంకి తీసుకెళ్ళిపోయి పెట్టేశారనుకోండి అప్పుడేమవుతుంది, సజాతి యొక్క పదార్థాలను ఆకర్షించుకుని, మీ జీవితం మొత్తం కూడా ఆ విధంగా మారిపోవాలి ఇప్పుడు కాకపోయినా రేపైనా మారుతుంది. దేనివల్ల, ప్రకృతి యొక్క నియమము వల్ల. మనస్సు యొక్క నియమమం అది. చాలామంది నన్ను అడుగుతారు - మాస్టారు మరి నేను కారు గురించి ఆలోచిస్తే, కారు వస్తుందా? ఖచ్చితంగా వస్తుందది. కాని నువ్వు ప్రాణమయ కోశంలో ఉండి కారు అడిగితే ఎట్టా? నీకు కారు కావాలి అనేటటువంటి కోరిక ఉంటే అది ఏమైంది? ప్రాణమయకోశంలోకి, కామమయ శరీరంలోకి వచ్చింది. కారు అనే ఆలోచన, కోరిక లేనటువంటి ఆలోచన, మరి కోరిక లేనప్పుడు కారు గురించి ఆలోచిస్తామా? రాదు. కానీ కోరికలేదు కాని కారు గురించి ఆలోచించు కారు వస్తుంది. వస్తుంది, అది ప్రకృతి నియమం నువ్వు ఏమి చెయ్యలేవు. It has to come.

మరి మేము ఆలోచించినవి రావటం లేదేం మాస్టారు? అని చాలామంది నన్ను అడుగుతారు. మా చెల్లెలే నన్ను అడిగింది. అన్నా మరి నేను కారు గురించి ఆలోచిస్తే కారు వస్తుందా? వస్తుంది, అన్నా. 3 రోజులు ఆలోచించింది, రాలేదు కారు అంది. ఏ కారు గురించి ఆలోచించావు?

కారు అంటే మారుతీ కారా, అంబాసిడర్ కారా? ఇప్పుడూ, నువ్వు రైల్వేస్టేషన్‌కి వెళ్ళావు, టికెట్ ఇయ్యి అన్నావు, ఎక్కడికని ఇస్తాడు నువ్వు ఊరి పేరు చెప్పకుండా? తర్వాత డబ్బులు ఇవ్వాలి వాడికి. మరి అంత చిన్న విషయంలో ఉన్న కామన్‌సెన్స్, దీనికెందుకు ఉపయోగించరు మీరు? మీరు ఏ ఊరికి వెళ్ళాలంటే ఆ ఊరికి టికెట్ లభిస్తుంది దానికి ఎవరు అభ్యంతరం చెపుతారు? కాని కండీషన్ ఏంటి, ఏ ఊరికి వెళ్ళాలో మీకు స్పష్టంగా తెలియాలి, దానికి కావల్సినంత డబ్బులు ఉండాలి మీ జేబులో. డబ్బులు లేకపోతే, డబ్బులు లేకుండా ఎక్కగలిగే ధైర్యం అయినా ఉండాలి. ధైర్యం అన్నా ప్రాణశక్తి అన్నా ఒకటే కదా so it doesn't matter. కాని కామమయ శరీరం ఉపయోగం ఎప్పుడు? ఆలోచనలు స్పష్టంగా నిర్ధారించుకున్న తర్వాత.

అందుకే కొందరంటూ ఉంటారు 'అందరూ సుఖంగా ఉండాలి మాస్టారు'. అసంభవమది అంటాను. ఇక్కడే కూర్చున్నాం అందరూ సుఖంగా ఉండాలంటాం – ఒకడికి ఫ్యాన్ తక్కువ స్పీడ్‌లో ఉండాలి, ఇంకొకడికి ఫ్యాన్ ఎక్కువ స్పీడ్‌లో ఉండాలి. అప్పుడు అందరూ సుఖంగా ఉండాలి అంటే ఎక్కువ స్పీడ్ కావాలనుకున్నవాడు ఫ్యాన్ క్రింద కూర్చోవాలి, తక్కువ స్పీడ్ కావాలనుకున్నవాడు ఫ్యాన్‌కి దూరంగా కూర్చోవాలి. ఇంకొకడికి అసలు ఫాన్ అఖ్ఖర్లేదు. అందరూ సుఖంగా ఉండాలి అంటే మరి ఫ్యాన్ ఉంచాలా, తీసేయాలా?

మనోమయకోశంలో మీరు ఏది ఆలోచిస్తే అది ఖచ్చితంగా జరుగుతుంది. మీకు ఏ విధమైన సందేహము అఖ్ఖర్లేదు. కాని కండీషన్ ఏమిటి – అన్నమయకోశానికి , ప్రాణమయకోశానికి సంబంధం ఉండకూడదు. అదే సాధన. మనోమయకోశంలో మొత్తం సాధన ఏంటంటే కలపటం కాదు, తీసేయటం, విత్‌డ్రాయల్. ఎలాంటి విత్‌డ్రాయల్? గురుదేవులు ఒక ఉదా!! చెప్పేవారు, ఒక బండరాయి తీసుకొచ్చి అక్కడ పెట్టారు,

మనుష్యులు దానిమీద ఎక్కి తొక్కుతూ ఉంటారు, కుక్కలు వచ్చి ప్రక్కనుంచి యూరినేట్ చేసేస్తాయి, ప్రక్క నుంచి వెళ్ళే వాళ్ళు ఉమ్మేస్తూ ఉంటారు, రకరకాలైనటువంటి గందరగోళాలు చేసేస్తూ ఉంటారు. అక్కడకు ఒక శిల్పి వచ్చాడు, ఆ పెద్ద బండరాయిలో వాడికి అందమైన కృష్ణుడి విగ్రహం కనిపించింది. ఇంక కృష్ణుడి విగ్రహం బయటకు తీయాలి అంటే ఏం కలపాలి దానికి? కలపాలా, తీసేయాలా? అక్కర్లేనిది తీసేయాలి. తీసేస్తే అందమైన విగ్రహం బయటపడుతుంది. బయట పడ్డాక, ఇంకా ఎవడూ దానిమీద ఉమ్మడు. గ్యారెంటీ అది, ఇంకా ఏం చేస్తాడు – మాలలు వేస్తారు, హారతులు ఇస్తారు.

అలాగే మన మనోమయకోశంలో ఉన్నటువంటి, అన్నమయకోశం యొక్క సంస్కారాలు, ప్రాణమయకోశం యొక్క సంస్కారాలూ తీసేయాలి. కేవలం ఆలోచన మాత్రమే మిగలాలి, ఇది చాలా కష్టం. దానికి ఋషులు ఏం చేశారంటే, కొన్ని అర్ధరహితమైన కొన్ని శబ్దాలు కలిపేస్తే, అది ఏ ఆలోచనలకూ దారి తీయదు కదా! పెన్ను, ఒక రూపం వస్తుంది మీకు. అప్పుడు మీకు నచ్చిన పెన్ను మీకు గుర్తొస్తుంది. ఆవు అనగానే, మీ చిన్నప్పుడు మిమ్మల్ని ఒక ఆవు పొడిచేసిందనుకోండి, దాని మీద కోపం, లేదు మీ చిన్నతనంలో మీ ఇంట్లో ఆవులు ఉండేవి, వాటిల్లో మీకు ఒక ఆవు చాలా ఇష్టం, ఆవు అనే శబ్ధం వినగానే మీకు ఆ ఆవు తప్ప మిగతా ఆవులు గుర్తురావు. అంచేత ఋషులు ఏం చేశారు, ఆదర్శమైనటువంటి, మీకు కావల్సినటువంటి గుణాలను సమకూర్చుకో, వాటికి సంబంధించిన ఆలోచనలు మాని, వాటి గుణాలను, క్యారెక్టరిష్టిక్స్ పెట్టుకో. ఆ గుణాలకు ఒక మానవాకృతిని ఇవ్వు.

ఇప్పుడు గాయత్రీ మాత, ఆ మాత గురించి నువ్వు ఏమీ ఆలోచించవు ఏ ఆలోచనా రాదు కదా దానికొక మానవాకృతి, స్త్రీ రూపం కాని పురుష రూపం కాని ఇచ్చుకోవచ్చు. గాయత్రికి మనం స్త్రీ రూపం ఇచ్చుకున్నాం.

ఆ రూపం ఇచ్చాక ఆమె చేతిలో ఒక కమండలం పెట్టాం, కమండలం చూడగానే మనకు ఏం గుర్తురావాలనుకున్నాం – సత్కర్మలు. ఆమె చేతిలో ఒక పుస్తకం పెట్టాం, చూడగానే ఏం గుర్తురావాలి? –సదాలోచనలు లేకపోతే మంచి పుస్తకాలు. ఆమెను హంసమీదకు తీసుకెళ్ళి కూర్చోపెట్టాం, ఏం గుర్తురావాలి మనకి? – విచక్షణా జ్ఞానము, వివేకము. పాలూ నీళ్ళు కలిసి పోతే, నీళ్ళను వదిలేసి పాలను స్వీకరించే గుణం. పద్మము – నిర్లిప్తత, నేచర్ ఈజ్ ఆల్‌వేస్ రైట్. ప్రకృతి ఎలా తీసుకెళితే అలా వెళతాను, నీళ్ళల్లో ఉన్నా కూడ పద్మము యొక్క దళాలమీద ఎలా అయితే నీళ్ళు అంటుకోవో అలా నేను జీవిస్తాను అనేటటువంటి రూపకల్పన చేసి మీ మనోనేత్రాల ముందు పెట్టుకుని దాన్నే చూస్తూ కూర్చున్నారనుకోండి, ఏం అవ్వాలి? ఆ ఆలోచనలన్నీ మీలో దిగాలిగా! అప్పుడు మీరేమవ్వాలి? ఆ స్వరూపమే అయిపోతారు.

టైమ్ పడుతుంది, ఎందుకూ? ఆలోచన అయితే ఆలోచించారు – ఉదా! ఇక్కడ నుంచి మెడ్రాస్ వెళ్ళాలన్న ఆ ఆలోచన నిజం అవ్వాలంటే రెండు శరీరాలు పని చెయ్యాలి. ఆ ఆలోచన కోరికగా మారాలి అంటే ప్రాణమయ శరీరంలోకి రావాలి. కోరికగా మారాక ఈ శరీరం కదలాలి ఇక్కడ నుంచి కదిలి ఎక్కడకు వెళ్ళాలి? రైల్వేస్టేషన్‌కు వెళ్ళాలి, రైల్లో ని కంపార్టుమెంటులో ఈ శరీరాన్ని పడేస్తే చాలు. కంపార్టుమెంటులో ఒక మనిషి వచ్చి పై బెర్తు ఎక్కి పడుకున్నాడు. మెడ్రాస్ వచ్చిందా అని అడిగాడు, అప్పుడు క్రిందన ఉన్నవాడు మెడ్రాస్ రావటం ఏంటి, గుంటూరు వచ్చింది అన్నాడు. భలే అభివృద్ధి చెందిందే, రైల్వే కంపార్టుమెంటులో పైది మెడ్రాస్‌కి వెళుతుంటే, క్రిందది గుంటూరు వెళుతోంది అనుకున్నాట్ట. ఆలోచించటానికి ఏముంది, రకరకాలుగా ఆలోచించొచ్చు. వాడికి తెలియాలి తప్పు ట్రెయిన్ ఎక్కాడని. కరెక్ట్‌గా ఆలోచించి ట్రెయిన్ ఎక్కాక నువ్వు నిద్రపోవచ్చు. It will lead you to the required destination.

అలా గాయత్రి యొక్క స్వరూపాన్ని ధ్యానం చేసిన తర్వాత మీరు మంచి పుస్తకం కనుక చదవకపోతే, చదివినటువంటి దానిని ఆచరణలోకి పెట్టకపోతే, అది ప్రాణమయకోశంలోకే రాలేదు, ఇంక క్రిందకి ఏం దిగుతుంది? అంచేత ఏదైతే మన మనోభూమిలో, మానసికస్థితిలో ఆలోచిస్తున్నామో దానికి తగినటువంటి కోరికలు మనం సమకూర్చుకోవాలి. ఖచ్చితంగా ఆ కోరికలు ఎలాంటివై ఉంటాయి? మనకి నచ్చునివి అయి ఉంటాయి. ఆ నచ్చునటువంటి కోరికల్ని ఆచరణలో పెట్టటమే తపశ్చర్య. ప్రాణమయ కోశానికి, అన్నమయకోశానికి మనం చదువుకున్నాము కదా, తపశ్చర్య – ఆసనాలు వేస్తాం అని. అంచేత మీ మనస్సు ఏ విధమైనటువంటి లక్ష్యాన్ని పొందదల్చుకుందో, దాని యొక్క ఆలోచనలకి ఒక రూపం అయినా ఇవ్వండి, రూపం ఇవ్వాలని లేదు మాస్టారు మాకు, అక్షరాల కూర్పు ఇవ్వండి. మంత్రాల కూర్పు ఇవ్వండి. ఆ మంత్రాలకి ఎంతో అర్థాలు వస్తాయి మనకి. అర్థాలననుసారము మన జీవితాన్ని మనం మార్చుకుంటాం. అంచేత మనోమయకోశంలో రెండు సాధనలు ఉంటాయి. ఒకటి ధ్యానము, ఒకటి జపము. ధ్యానమైనా మీరు ఉపయోగించుకోండి లేదా జపము.

ఆధునిక కాలంలో ధ్యానం చేయటానికి ఒక తేలికైన విధానం ఉంది. నిజంగా అద్భుతాలు సృష్టించగలిగేటటువంటి గురుస్థాయి వ్యక్తులు జీవించి మన మధ్యనే తిరుగుతున్నారు. ఉదా! గణపతి సచ్చిదానంద స్వామి, సత్యసాయి బాబా. మీరు స్వయంగా రూపకల్పన చేసుకోలేకపోతే, ఇలాంటి గురుసాయి వ్యక్తుల రూపాలను ఊహించుకోండి మీరు. నిరంతరం వాళ్ళ నామాన్నైనా స్మరించండి, రూపాన్నైనా ఊహించండి, లేదా నామరూపాల్ని రెండటినీ కలిపి చేసుకోండి. మెల్లిమెల్లిగా ఇప్పుడు కాకపోయినా రేపైనా మనస్సు యొక్క నియమానుసారము స్వజాతీయ పదార్థాలన్నీ ఒక చోటకు చేరుకుని ఏ వ్యక్తి యొక్క గొప్పతనాన్నో, ఏ మంత్రము యొక్క గొప్పతనాన్నో మీరు నిరంతరము మీ మనోక్షేత్రములో పెట్టుకున్నారో ఆ పరిస్థితులు

మీకు ఖచ్చితంగా ఏర్పడతాయి. Nature's Law అది. మీరది తప్పించుకోలేరు. అందుకని ఏం చెప్తారు, మీరు జపం చేసుకుంటుంటే అలా చేసుకుంటూ వెళ్ళండి మీకు ఎందుకు? మీకు బాహ్య జగత్తులో ఫలితాలు వచ్చాయాలేదా, డోంట్ వర్రీ. ఏంటి వాళ్ళ ధైర్యం, వచ్చి తీరతాయి. అవి రాకుండా మీరు తప్పించకోలేరు. ముఖ్యంగా ఒక సత్పురుషుని యొక్క దర్శనము.

ఇంతమంది గురువుల గురించి మనం చెప్తున్నాము కదా! ఇంత మంది గురువుల యొక్క ఫోటోలు మీరు చూస్తున్నారు కదా! సుమారు 2500 సం! క్రిందట బుద్ధుడు పాట్నాలో – అప్పట్లో దానిని పాటలీపుత్ర అనేవారు, స్పీచ్ ఇస్తున్నాడు. బుద్ధుడి యొక్క సామర్థ్యం ఏంటంటే, అప్పుడు ఈ మైక్ సెట్స్ అవీ లేవు కదా, కాని ఎంతమంది వింటే అంతమందికీ బుద్ధుడు తన ప్రక్కన కూర్చుని చెపుతున్నాడా అన్నట్టు అనిపించేది. ఆ బుద్ధుడి యొక్క సిద్ధి అలాంటిది. రెండు మైళ్ళ దూరంలో 12 ఏళ్ళ కుర్రవాడు ఒక పశువుల కాపరి చెవిలో రెండుమూడు మాటలు పడ్డాయి. చదువురాదు, బుద్ధుడు పాలీ భాషలో ప్రవచనం ఇచ్చేస్తున్నాడు, అతడు బుద్ధుడు అని కూడ తెలీదు ఇతనికి. పశువుల కాపరి పశువులను తోలుకుంటున్నాడు. దూరం నుంచి ఒకటో రెండో నిముషాలు బుద్ధుడ్ని చూశాడు ప్రక్కకు వచ్చేశాడు, తర్వాత మర్చిపోయాడు ఆ సంఘటన చూశానని కూడ. 1875లో అదే వ్యక్తి ఒక మహా మానవుడిగా రూపొందాడు. ఆయనే జిడ్డు కృష్ణమూర్తి. ఇప్పుడు లేరు, ఈ మధ్యనే శరీరం వదిలేశారు. సత్పురుషుల యొక్క రూపదర్శనము ఒక్కసారి మీకు అలాంటి ఫలితాన్ని ఇస్తే, ఆ సత్పురుషుని రోజుకి పదిసార్లో, ఇరవైసార్లో దర్శనం చేసుకుంటే, దణ్ణం పెట్టుకోగలిగితే? వాళ్ళ ఫోటోలనుకోకండి అవి, వాళ్ళ యొక్క రూపాలవి. ఖచ్చితంగా మీ జీవితాలను మారుస్తాయి, కానీ ఈ జిడ్డు కృష్ణమూర్తికి పశువులకాపరి తనం నుండి జిడ్డు కృష్ణమూర్తిగా మారటానికి 2500

సం!! పట్టింది. పశువుల కాపరి, అతనికి బుద్ధుడని అప్పుడు తెలీదు, ఈ విజ్ఞానం అంతా తెలీదు, ఈ విజ్ఞానం అంతా తెలిసినటువంటి మనకి ఎంత టైమ్ పడుతుంది? ఖచ్చితంగా కనుక తెలిసిన విజ్ఞానాన్ని, ప్రాణమయ, అన్నమయకోశాల యొక్క అడ్డంకుల్ని బలవంతంగా తొలగిస్తూ చేసుకుంటే, నాలుగు సంవత్సరాల, ఎనిమిది నెలల, తొమ్మిది రోజులలో పరిపూర్ణమైనటు వంటి బ్రహ్మర్షిస్థాయికి వెళ్ళవచ్చు. గ్యారెంటీ అది.

మీ అన్నమయకోశము, ప్రాణమయకోశము అడ్డం రాకూడదు అంటే వాటి పని అవి చేసుకోవచ్చు. ఆహారం ఇవ్వవచ్చు కాని దానికి బానిస అవ్వకూడదు మనము. మరి అంత విజ్ఞానం, అంత అదీ కేవలము, జపము, ధ్యానము వల్ల మనం తెలుసుకోవచ్చు అని తెలిశాక కూడా, మన శరీరాలు దానికి లొంగటం లేదు అంటే ఏది అడ్డు తగులుతోంది? అన్నమయకోశం అడ్డు తగులుతోంది, మనస్సు అడ్డు తగలటం లేదు. మనస్సుకి ఇష్టమే కూర్చుని చెయ్యటం, శరీరానికి ఇష్టం లేదు. శరీరమే అంటుంది, ఇంకా పావుతక్కువ ఎనిమిదే అయ్యింది, ఇంకా పదిహేను నిముషాల తర్వాత మాస్టారు ఖచ్చితంగా ఆపేస్తారు. ధ్యానము అంటే అర్థం అయ్యింది కదా! ఏ ఆదర్శాన్ని, ఏ లక్ష్యాన్ని, మళ్లా మీరు ఏం గజిబిజి కాకండి, మీకిష్టమొచ్చిన ఆదర్శాలు పెట్టుకోకండి. మనకి ఒకే ఒక ఆదర్శం, ప్రకృతి యొక్క నియమాలు అర్థం చేసుకుని, ప్రకృతి నిరంతరం ఏ లక్ష్యసాధన వైపు వెళుతోందో, దానికి అనుగుణంగా జీవించటమనే ఒకే ఒక ఆదర్శం. వేరే పెట్టుకున్నా ప్రకృతి వినదు. మీరు అనవసరంగా ప్రకృతికి ఎదురెళ్ళకండి. ఋషిమయ జీవితం అంటే అంతే అర్థం. ఇది ఒక్కటి సాధించటానికి మీరు ఎక్కడ ఉంటే అక్కడే ఉండండి. పరిగెట్టుకుంటూ ఇక్కడకు రాకండి. మీకు వీలుంటే తప్పని సరిగా రండి. వీలున్నవాళ్ళని రమ్మనమనే కదా చెపుతోంది. కాని వీలుందా, లేదా? మీ ప్రాణమయకోశం రమ్మంటోందా, మీ మనోమయకోశం రమ్మంటోందా? నాకు తెలీదు, నన్ను

నిర్ణయించమని అడగకండి. రావాలని విపరీతమైన తపన ఉంది మాస్టారు అన్నారంటే, అది మనోమయకోశం కాదు. ఖచ్చితంగా అది ప్రాణమయ కోశమే.

మనోమయకోశానికి కోరికలుండవు. ఏ కోరికా ఉండకూడదు. ఉన్నాయంటే మనం ఇంకా ప్రకృతిని కాంకర్ చెయ్యగలిగేటటువంటి స్థాయిలో లేము. మరి కాంకర్ చెయ్యటానికి ఏం చెయ్యాలి? ధ్యానం చేసుకోండి, మంత్ర జపం చేసుకోండి. ఈ ధ్యానము, జపము కాకుండా ఇంకొక రెండు విధానాలున్నాయి, ఒకటి త్రాటకము, రెండోది తన్మాత్ర సాధన. ఆ రెండూ సూక్ష్మంగా చెప్పి వదిలేస్తాను తర్వాత మీరు డెవలెప్ చేసుకోండి. త్రాటకము అంటే ఏదో ఒక బిందువు పైన ధ్యానం పెట్టుకుని ఆ బిందువునే చూస్తూ ఉంటే, మొదటి కొన్నాళ్ళకి ఆ బిందువు కదులుతుంది. రకరకాలైనటువంటి ఆకృతి వస్తుంది. రెండు, మూడు నెలల తర్వాత ఆ బిందువు స్థిరపడిపోతుంది. కాని ఇది నేను యడ్వైజ్ చెయ్యను, అది మంచిది కూడా కాదు. ధ్యానం చేసుకోమని చెప్పానే అది అంతర్త్రాటకం. మీకు ఏ స్వరూపమయితే ఇష్టమో, దాన్ని కళ్ళు మూసుకుని చూసుకుంటూ ఉంటే అదీ త్రాటకమే. అంచేత అంతర్త్రాటకానికి వెళ్ళండి, బాహ్య త్రాటకం మనకొద్దు. ఇంకోటి తన్మాత్ర సాధన.

రుచి తన్మాత్మ సాధన – ఈ సాధన ఆహారం తీసుకునేటప్పుడల్లా మీరు చేసుకోవచ్చు. ఆహారం మీరు తింటున్నారు, ఖచ్చితంగా ఏదో ఒక ఫుడ్ ఐటమ్ మీకు మిగతా వాటికన్నా ఎక్కువ నచ్చుతుంది. సాధన అప్పుడు మజ్జిగన్నం ఎక్కువ రుచిగా ఉంటుంది. నా అనుభవం. మరి మీ అనుభవం ఏంటో నాకు తెలీదు. ఏంచెయ్యాలప్పుడు? ఏ ఆహారము అయితే మీకు చాలా రుచిగా ఉంటుందో, ఆ ఆహారం యొక్క రుచిని జ్ఞప్తికుంచు కోండి. భోజనం అయిపోయిన తర్వాత, ప్రతీ గంట గంటకీ ఆ ఆహారం యొక్క రుచిని మీరు స్మరించుకోండి. అర్థం అయ్యిందా? ఇది రుచి తన్మాత్మ సాధన.

రూప తన్మాత్ర సాధన – గాయత్రి మాత యొక్క స్వరూపం చూశారు, కళ్ళు మూసుకున్నారు, ఆ స్వరూపాన్ని మీ కళ్ళ ముందుకు తెచ్చుకోండి. మీ ఇష్ట దేవతను, గురువును కానీ మీరు ధ్యానం చేసుకోవాలి.

శబ్ధ తన్మాత్ర సాధన – మనం ఎవరింటికో వెళ్ళాం వాళ్ళ ఇంట్లో ఫ్యాన్ చప్పుడవుతోంది రాత్రి, మన ఇంట్లో ఫ్యాన్‌లాగా లేదు, అప్పుడు ఈ తన్మాత్ర సాధన చేసుకోండి, ఈ ఫ్యాన్ చప్పుడు వింటూ ఉండండి, తర్వాత ఫాన్ ఆపేసి, కళ్ళు మూసుకుని, అదే ఫ్యాన్ చప్పుడు వస్తోందోలేదో చూసుకోండి. అలాగే మిగతావి కూడ. గంటకొట్టండి, కాసేపటికి ఆ గంట ఆగిపోతుంది, ఆ గంట సౌండ్ వినండి. అది శబ్ధ తన్మాత్ర సాధన.

స్పర్శ తన్మాత్ర సాధన – ఒక చల్లటి ఐస్ ఉన్న గ్లాస్ ఒక చేతితో పట్టుకోండి కాసేపు. తర్వాత ప్రక్కన పెట్టేసి, ఇప్పుడు మామూలు గ్లాసు అదే చేతిలోకి తీసుకుని ముందు మీరు అనుభవించిన చల్లని స్పర్శ పుట్టించ గలుగుతున్నారో లేదో చూసుకోండి. దీనివల్ల ఏమౌతుందనుకుంటున్నారు? ఈ సాధన మీరు నిజంగా చెయ్యగల్గితే, కరెక్ట్‌గా చెయ్యగల్గితే వచ్చే ఫలితాలేంటో ఊహించగలరా? ఏం చెప్పుకున్నాం మనస్సు యొక్క లక్షణం? ఏ వస్తువు కావాలంటే ఆ వస్తువు వస్తుంది అని కదా! అంచేత వాళ్ళు చెయ్యి తిప్పుతే అలా వచ్చేయటానికి కారణం అదే. కోరికలు ఏమీ లేనటు వంటి వ్యక్తి, చెయ్యి కూడ తిప్పఖర్లే, వాళ్ళు అనుకుంటే వచ్చేస్తాయి. అవంతా తన్మాత్ర సాధన. కాని దానికన్నా ముందు నువ్వు కోరికలేని స్థితికి ఎదగాలి. మొత్తం సాధనా రహస్యం అదే.

మనోమయకోశం యొక్క సాధనలో కోరికలు లేనటువంటి, అన్న మయకోశానికి అతీతంగా ఉండేటటువంటి ధ్యానము, జపము, తన్మాత్ర సాధనలు, తత్‌కాలమే ఫలిస్తాయి అని గుర్తుంచుకుందాం. మనోమయకోశ సాధన చాలా ముఖ్యం, సాధకుడికే కాక మొత్తం మానవజాతికి కూడ ముఖ్యం అన్నది మాత్రం మీరు మర్చిపోకండి.

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, యుగద్రష్ఠ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు రచించిన గాయత్రీ మహా విజ్ఞాన్ నుండి కొన్ని ముఖ్య విషయములు

గాయత్రి యొక్క మూడవ ముఖము మనోమయ కోశము. ఈ కోశమును సువ్యవస్థితమొనర్చుట అనగా ఆత్మోన్నతికి మూడవ మెట్టు ఎక్కినట్లే. మనస్సు చాలా చంచలమైనది, వాసనామయము, ఎడూ ఎలా సుఖపడాలా అనే ఊహాలోకాలలో తిరుగుతూ ఉంటుంది. మనస్సు నిర్మించే రంగు రంగుల ప్రపంచాన్ని చూసి బుద్ధి భ్రమిస్తూ ఉంటుంది. అందువలన మనిషి చెయ్యగూడని పనులు చేసి పశ్చాత్తాపము పొందుతుంటాడు. మంచి పనులు చెయ్యటానికైనా, చెడ్డపనులు చెయ్యటానికైనా మనస్సే ఆధారం. మనస్సుకు ప్రచండమైన ప్రేరక శక్తి ఉన్నది, దానివలన తను ఊహించిన చిత్రాలను సజీవం చేసుకొనగలుగుతుంది. దానికొరకు మనిషి చిన్న పిల్లాడిలా దాని వెనకాల పరిగెడతాడు. సుఖము మీద కోరికే మనస్సు యొక్క అంతరాళాలలో ప్రధానంగా పనిచేస్తూ ఉంటుంది. కొత్త కొత్త కోరికల వెనకాల పరిగెడుతూ ఒక కోరిక తీరేలోపు మరో కోరిక, కోరిక తీరినా మరో కోరిక... అంతులేని కోరికల వలయంలో మనిషి జీవితం తిరుగుతూ ఉంటుంది. ఇది అనింత్రిత మనస్సు యొక్క కార్యక్రమము.

గీతలో చెప్పబడినట్లు మనస్సే మనిషికి శత్రువు. ఆ మనస్సే మిత్రుడు. బంధమునకు మోక్షమునకు మనస్సే కారణము. వశమునందుంచుకున్న మనస్సు అమృతప్రాయమైతే అనియంత్రిత మనస్సు హాలాహలమువలె అహితకరముగా చెప్పబడినది. మనస్సును వశమునందుంచుకొనుటకు కృష్ణ భగవానుడు అర్జునుడికి రెండు ఉపాయములను చెప్పాడు. (1) అభ్యాసము (2) వైరాగ్యము. రోజువారీ జీవితమును సంయమము, వ్యవస్థితము చేసుకొనుట అభ్యాసము. అభ్యాసము కొరకు యోగశాస్త్రమందు అనేక సాధనలు చెప్పబడినవి. మనోమయ యోగమునందు ధ్యానము, త్రాటకము, జపము, తన్మాత్ర సాధన. అనియంత్రిత మనస్సు కలిగినవారిపై ఆపదలు, కష్టాలు వర్షిస్తూ ఉంటాయి. వశమందుంచుకున్న మనస్సు కల్పవృక్షము వంటిది.

4. విజ్ఞానమయ కోశము

గాయత్రీ సాధన యొక్క ఉచ్ఛ సాధనలో ఋషి స్థితి నుంచి దేవర్షి స్థితికి వెళ్ళటానికి కావలసినటువంటి సాధనలు పంచకోశ సాధనలు. అన్నమయకోశములో వ్యక్తి తను ఏ జాతిలో పుట్టాడు, పొడుగ్గా ఉన్నాడా, సన్నగా ఉన్నాడా, దీనిని బట్టి తనను తాను నిర్ధారణ చేసుకుంటాడు. నేను అంటే ఎవరూ అంటే ఈ శరీరాన్ని, అన్నమయ శరీరాన్ని. ఇంకాస్త ముందుకు వెళ్తాడు, ప్రాణమయకోశంలోకి వస్తాడు. అప్పుడు నేను డాక్టర్‌ని, ఇంజనీర్‌ని, లెక్చరర్‌ని, వ్యాపారస్థుడిని. అంటే తన శక్తి ఏ దిశలో ఉపయోగించుకుంటున్నాడో ఆ దిశలో తనని తాను చెప్పుకుంటాడు. ఇవి రెండూ మనం చేస్తాం. శరీరమూ నేను అనుకుంటాం, ఇంకొకటి మనం ఏ పని అయితే చేస్తున్నామో ఆ పని ద్వారా కూడా మనల్ని మనం ఐడెంటిఫై చేసుకుంటాం. ఇంకాస్త ముందుకు వెళ్ళగలిగితే – భూర్, భువ: ఇవి రెండు అయ్యాయి, స్వ: – మనలో ఎక్కువ మంది ఇక్కడ జీవిస్తున్నాము కానీ అది మనం గుర్తించటంలేదు. ఉచితమా, అనుచితమా? రెండు రకాలైనటువంటి పనులలో మనకు డౌటే లేదు ఏది కరెక్టో, ఏది తప్పో. కానీ తప్పే చేస్తాం. ఎంచేత? – మనస్సు చెప్తున్నప్పటికీ కూడా ప్రాణమయ, అన్నమయ శరీరాలు దానికి ఒప్పుకోవు. పాపమా, పుణ్యమా? దొంగా, దొరా? ఎవడయితే ప్రకృతికి కాకుండా తన కోసమే జీవిస్తాడో వాడు కచ్చితంగా దొంగే అంటాడు గీతలో.

'స్తేన ఏవ సహ' – కర్మయోగంలో భగవద్గీతలో 3వ అధ్యాయంలో చెప్తాడు. ఇతరుల కోసం వండకుండా తనకోసమే తాను వండుకుని తింటే, తనకోసమే తాను తింటే, అంటే అర్థం అన్నం మాత్రమే కాదు, సినిమాకి

వెళ్తాడు, తనకోసమే తాను వెళ్తాడు. డ్రింక్ చేస్తాడు, తన కోసమే తాను త్రాగుతాడు. హాలాహలం త్రాగాడు శివుడు, ఎవరి కోసం త్రాగాడు? ఇతరుల కోసం త్రాగాడు. ఆ తేడా అర్థం అవుతోంది కదా। ఈ తేడాని ఎప్పుడయితే మనం అర్థం చేసుకోగలమో అప్పుడు మనం మానసిక స్థాయిలో ఉన్నాం అని అర్థం. ఆ స్థాయిలో ఉన్నాం మనం అందరం. మనమే కాదు ఆధ్యాత్మిక విద్య గురించి మాట్లాడుకునే వాళ్ళు కాదు, అందరికి తెలుసు ఆదర్శాల గురించి వల్లె వేయని వాళ్ళు ఎవరు? ఆదర్శాల గురించి ఇలాగే ఉండాలి, ఇలా చేయాలి, ఇది బాగలేదు, ఇలా ఉంటే బాగుంటుంది ఈ రకరకాలైనటువంటి స్వభావాల గురించి వచ్చేటటువంటి ఆలోచనలు మనము మనోమయకోశములో చదువుకున్నాం. అంచేత ఏమైంది? కర్మ, గుణము, స్వభావము. గుణ, కర్మ, స్వభావశః ... నాలుగు రకాలైనటువంటి వ్యక్తిత్వాలను గుణ, కర్మ, స్వభావాన్ని బట్టి మనము విభజించుకోవచ్చు అని భగవద్గీత చెపుతోంది, మన ఋషి సాంప్రదాయం చెపుతోంది. భూర్ భువః స్వః - స్వభావాన్ని కూడా మనం దాటగలిగాము అనుకో విజ్ఞానమయకోశంలోకి ప్రవర్తిస్తాం. అంటే విజ్ఞానమయకోశంలోకి ప్రవర్తించటం అంటే కొంచెం అర్థం చేసుకోవాలి మనం.

విజ్ఞానమయకోశంలో ఉన్నటువంటివాడికి శాస్త్రాలు తెలియాల్సి నటువంటి పనిలేదు. ఏది రైటో, ఏది తప్పో తెలియాల్సినటువంటి పని లేదు. ఎలక్ట్రిసిటి గురించి పూర్తి అవగాహన ఉండాల్సిన పని లేదు. ఏ స్విచ్ నొక్కితే ఫ్యాన్ తిరుగుతుందో తెలిస్తే చాలు. ఆ విజ్ఞానం ఉంటే చాలు మీకు. ఫ్యాన్ తిరగటం మొదలెడుతుంది. అసలు కరెంట్ అంటే ఏంటో తెలియాల్సిన పని లేదు మీకు. అందువల్ల విజ్ఞానమయకోశంలో ఎప్పుడయితే మనిషి ప్రవేశిస్తాడో అనుభూతుల జగత్తులో ప్రవేశిస్తాడు. వాడికి అనుభవం అవుతుంది, దాని గురించి వాడు చెప్పలేకపోవచ్చు. సైన్స్ గురించి తెలియదు. టి.వి. యొక్క వర్కింగ్ మెకానిజం గురించి తెలియదు, టి.వి. ముందు

కూర్చుంటాడు. ఒక సైంటిస్టు కూర్చుంటాడు టి.వి. ముందు. ఇద్దరికీ ఒకటే అనుభూతి వస్తుంది. ఆ నడుస్తున్నటువంటి బొమ్మలు వీడి కంటి మీద ఎలాంటి ప్రభావం చూపిస్తాయో, విజ్ఞాన వేత్త యొక్క కన్ను మీద కూడా అలాంటి ప్రభావమే చూపిస్తుంది. కదా। అంచేత విజ్ఞానమయ కోశంలో ప్రవేశించటానికి, అంటే ఆత్మకి చాలా దగ్గరగా ఉన్నటువంటి కోశం. అందులో ప్రవేశించటానికి శాస్త్రజ్ఞానం అక్కరలేదు, మీ వయస్సు తోనూ నిమిత్తం లేదు, దేనితోనూ నిమిత్తం లేదు. కానీ తేడా ఎక్కడ వస్తుంది అంటే ఆ అనుభూతిని వివరించటానికి మీకున్నటువంటి ఈ లౌకిక జ్ఞానం ఉపయోగపడవచ్చు, అంతే, కానీ అనుభూతి పరంగా ఇద్దరిది ఒక్కటే. ఏ ఇద్దరిది ఒకటే? శాస్త్రజ్ఞుడిది, శాస్త్రం తెలియని వాడిది. అనుభూతి మాత్రం ఒకటే అవుతుంది. అంచేత విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ అయినటువంటి వ్యక్తులు లౌకిక జగత్తులో వాళ్ళకి ఏవిధమైనటువంటి సామర్థ్యం కానీ ప్రతిష్ఠ కానీ లేకపోయినా ఆత్మానుభూతిలో మాత్రం వాడికీ, ఋషులకి ఏమీ తేడా లేదు.

కబీర్‌దాస్ నేను కాగితము, పెన్నుని ముట్టుకోనేలేదు అంటాడు. అతని యొక్క ఆత్మానుభూతి, అరబిందో యొక్క ఆత్మానుభూతిలో ఏమీ తేడా లేదు. అరబిందో ఎన్ని రకాలుగా చదువుకోవచ్చో, ఎన్నిరకాల పుస్తకాలు చదువుకున్నాడో అన్నీ చదువుకున్నాడు. కానీ ఆత్మానుభూతి పరంగా కనుక మనం చూస్తే కబీర్ యొక్క ఆత్మానుభూతికి అరబిందో యొక్క ఆత్మాను భూతికి తేడా లేదు. ఎంచేత కబీర్ ఏం చెప్పినా ఎలా చెపుతాడూ, కుండ బద్ధలు కొట్టినట్లు చెపుతాడు, ట్విస్ట్ చేసి అందంగా ఎదుటివాడికి రుచికరంగా ఉండేటట్టు ఏం చెప్పడు, నాకిలా అనుభవం వచ్చిందయ్యా, ఇలా చేస్తే వస్తుంది, లేకపోతే నీకు రాదు. డైరెక్ట్ అనుభవం అంతే. ఈ తేడా మనం కనుక విజ్ఞానమయకోశంలో గుర్తుంచుకుంటే, విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ చెందినటువంటి వ్యక్తి అనుభూతితో మాట్లాడతాడు. నువ్వు ఎవరివి? –

ఆత్మని అంటాడు. పెద్ద పెద్ద పండితులు ఉంటారు. ఆత్మానుభూతిఉందా? లేదు. రకారకాలైనటువంటి ప్రాణాయామం టెక్నిక్స్ గురించి మనం ఇప్పుడు మాట్లాడుకున్నాం. కుండలినీ సాధన గురించి కూడా మనం మాట్లాడు కున్నాం, మాట్లాడుకోబోతున్నాం. కానీ ఇదంతా కూడా ఎలాంటివి? – అనుభూతి రహితమైనటువంటి పరిస్థితులు. కానీ విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ జరిగినటువంటి వ్యక్తి మాటకి, అనుభూతికి తేడా రాదు. ఒక మాట ఏదైనా మాట్లాడితే, ఆ మాట యొక్క అనుభూతి తక్షణమే అతనికి వస్తుంది. రాజ రాజేశ్వరీ దేవి అంటాడు, సీతా దేవి అంటాడు. ఆ రాజరాజేశ్వరీ దేవి శక్తి యొక్క రూపము, సామర్థ్యము, సీతా దేవి యొక్క రూపము, సామర్థ్యము అతనికి తక్షణమే అనుభూతి లోకి వస్తుంది. రామకృష్ణ పరమహంస యొక్క సాధనాత్మక స్థితి విజ్ఞానమయకోశ స్థితి. తక్షణమే, ఎక్కువ రోజులు ఏం పట్టలేదు, 2,3 రోజులు కూడా ఎందుకు పట్టేది అంటే విజ్ఞానమయకోశంలో ఉన్నటువంటి అనుభూతిని ఇటు మనోమయ, ప్రాణమయ, అన్నమయ కోశాలలోకి దింపుకోవటానికి పట్టేది. ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కొక్క కోశము.

అనుభూతి ఏంటి? ఏంటి వాళ్ళిదరిలోని తేడా? – ఎలక్ట్రిసిటి ఒకటే, కానీ ఫాన్ కి లైట్ కి తేడా లేదూ, ఆ విధమైనటువంటి తేడా ప్రతీ వ్యక్తిలోనూ చూడగలుగుతాడు వాడు. క్రైస్ట్‌కి, మహమ్మద్ కి కాదు తేడా, దోమకి దేవర్షి అయిన నారదుడికి మధ్య ఏంటి తేడా? అది అనుభూతి. పచ్చి మిరపకాయ కారానికి, (బ్లాక్‌పెప్పర్) మిరియాలకారానికి తేడా ఉంది కదా। ఏంటి తేడా అంటే మీరు చెప్పలేకపోవచ్చు, నా ఉద్దేశ్యంలో ఎవడూ చెప్పలేడు కూడా ఏంటి తేడా అంటే. కానీ తేడా తెలియదా మీకు. విజ్ఞానమయకోశ పరిస్థితి కొంచెం అలాంటిదే. కొన్ని తేడాలు వాడు చెప్పగలడు మీకు. ఎంచేత చెప్పగలడూ అంటే కొన్ని ఉదాహరణలు ఇవ్వగలడు కానీ సహజంగా మిరపకాయ కారానికి, మిరియాల కారానికి ఉన్నటువంటి తేడా లాగే దోమ యొక్క చేతనత్వానికి, బ్రహ్మర్షి యొక్క చేతనత్వానికి కూడా తేడా

ఉంటుంది అంటే తేడా ఉంటుంది అని అర్థం అయ్యింది మనకి. కానీ ఆ తేడా ఎలా ఉంటుంది? అది అర్థం కాలేదు. అది ఎప్పుడు అర్థం అవుతుంది అంటే మనము కూడా విజ్ఞానమయకోశములోకి ప్రవేశిస్తే. అంటే విజ్ఞాన మయకోశము అంటే ప్యూర్ అనుభూతి. మనము అనుకునేటటువంటి సైన్స్ టెక్నాలజీ కాదది. విజ్ఞానమయకోశంలోకి వెళ్ళాడూ అంటే వాడు మాట్లాడేటటువంటి ప్రతీ మాటా కూడా అనుభూతితోనే వస్తుంది. విజ్ఞాన మయకోశ జాగరణ అయినటువంటి వ్యక్తికి వాడిది కానిది అంటూ అనుభూతి ఏమి ఉండదు.

అంచేత ఒక సైంటిస్ట్ వచ్చి నేను ఇది కనిపెట్టాను అంటాడనుకో, ఆ అనుభూతి వాడికి వచ్చేస్తుంది. వచ్చి వాడు సైంటిస్ట్‌కి చెప్పగలుగుతాడు కూడా, నువ్వు ఇది చేసుకోఅని. కానీ అది ఎలా చెయ్యాలి అన్నది చెప్పలేక పోవచ్చు. ఎలా చెప్పలేకపోవచ్చు అంటే ఇందాక నేను చెప్పాను కదా అనుభూతులని, ఎలా చెప్తాం మనం? కారం లోని తేడానే మీరు చెప్పలేరు. కానీ ఈ తేడా మనం ఎందుకు చెప్పుకోగలిగాం? వాక్ శక్తి ఉంది. వాక్ శక్తిని ఉపయోగించుకునేటటువంటి మనస్సు ఉంది. దానికి దిశ ఇవ్వగలిగే టటువంటి ప్రాణమయ శరీరం ఉంది. వాటిని ఉపయోగించుకుని దానికి తగిన ఉదాహరణలు మనం ఎన్నుకుని చెప్పుకుంటున్నాం. కానీ రాబోయే టటువంటి కొత్త కొత్త మార్పులు సైన్స్ లో, పాలిటిక్స్‌లో, భవిష్యవాణీ చేశారు కదా కాలజ్ఞానం అక్కడా కూడా, ఆ భవిష్యవాణిని ఏ విధమైనటు వంటి అనుభూతి లేనటువంటి వ్యక్తులకి ఎలా అందచేయగలరు వాళ్ళు? అక్కడ ప్రాబ్లమ్ వస్తుంది. భవిష్యవాణి అయితే వాళ్ళు చేసేస్తారు, చాలా డైరెక్ట్, ఇలా జరగబోతోంది అని. ఎలా చెప్పగలిగారు అంటే అనుభూతితో చెప్తున్నారు వాళ్ళు. అంచేత అది తప్పు అయ్యే ప్రసక్తే లేదు. కచ్చితంగా జరిగితీరుతుంది. విజ్ఞానమయకోశంలోకి వెళ్ళినటువంటి వ్యక్తి తన అనుభూతిపరంగా చెప్పేటటువంటి విషయాలు కచ్చితంగా జరిగితీరతాయి.

కానీ అది ఎలా జరుగుతుంది, చెప్పలేడు వాడు. ఉదాహరణకి నేను కాకువాయిలో చెప్పాను మీకు, రాబోయేటటువంటి రోజులలో, ఇప్పటికి మనము మూడు ఇంద్రియాల మీద ఆల్‌మోస్ట్ మాస్టరీ సంపాదించుకున్నాం. 1. ధ్వని – ధ్వని ని మనం రికార్డ్ చెయ్యగలం కానీ ఫ్యూచర్ కి పంపించలేం. ఇంకొకటి (2) కన్ను – దృశ్యము. దృశ్యాన్ని రికార్డ్ చెయ్యగలం మనం. తరువాత ఫ్యూచర్‌లో ఇప్పుడు జరిగిన దాన్ని మళ్ళామనం చూడగలం. ఇంక మిగిలిపోయినటువంటివి ఏంటి? స్పర్శ, గంధము, రసము. ఇవి మూడు మిగిలాయి. ఇవి మూడూ కూడా అతి త్వరలో మానవజాతి ముందుకు రాబోతున్నాయి. అంటే ఏం చెప్పాను నేను మీకు.

మన ఇళ్ళల్లో, కూతురు పెళ్ళికి వీడియో గ్రాఫ్ తీశాం మనం. మన అతి ముఖ్యమైనటువంటి స్నేహితుడు ఆ విందుభోజనంలో పాల్గొనలేక పోయాడు. ఒక సంవత్సరం తరువాతో, ఎప్పుడో అతను అమెరికా నుంచో ఎక్కడ నుంచో తిరిగి వచ్చాడు. మీ అమ్మాయి పెళ్ళి అయ్యిందట కదరా అంటాడు, అవును అంటాడు. మీరు ఆ వీడియోగ్రాఫ్ తీసి ప్లే చేస్తే, మళ్ళీ మీరందరూ ఆ లోకంలోకి వెళ్ళిపోయి ఆ కాలంలోకి వెళ్ళిపోతారు. ఆ కాలంలోకి వెళ్ళిపోతే అప్పుడు అతను కూడా ఆ విందు భోజనంలో పాల్గొన వచ్చు. మిస్ అయ్యాడు అనేటటువంటి ప్రాబ్లమ్ ఏం లేదు. అదే అనుభూతి అదే రుచులు పొందగలడు. అదే అనుభూతి, అదే రుచులను పొందటమే విజ్ఞానమయకోశం. ఆ స్థితికి వచ్చినప్పుడు ఆ జీవితం ఎలా ఉంటుందో మీరు ఊహించలేరు. ఎలా ఉంటుంది ఆ జీవితం? భూత, భవిష్యత్, వర్తమానాలు మూడూ కూడా గందరగోళమైపోయి, కలసిపోయి, అర్జునుడికి చూపించినటువంటి ఆ విశ్వరూప దర్శనంలా ఉంటుంది. దాన్ని వాడు ఫిల్టర్ చేసుకుని భూర్, భువః, స్వః లోకంలోకి ఈ స్థూల, ప్రాణమయ, మనోమయ జగత్తులోకి సాధారణవ్యక్తిగా జీవించగలగాలి వాడు. ఆ అనుభూతులను వాడు ఇక్కడ చూపించటం మొదలెడితే ఈ మొత్తం వ్యవస్థ

గందరగోళమవుతుంది. కదా। ఇది కనుక మనం జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకుని విజ్ఞానమయకోశ జాగరణకి కావలసినటువంటి సాధనలు అతి జాగ్రత్తగా గమనించుకుంటూ చేసుకుంటే, ఆ స్థాయి వచ్చి మన మనస్సుకి ఆ విధమైనటువంటి స్టెబిలిటి, ఆ విధమైనటువంటి శక్తి వచ్చేంతవరకు విజ్ఞాన మయకోశంలో ఆత్మానుభూతి సాధన రాదు. కానీ మనం ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటూ ఉంటే ఈ శరీరంలో కాకపోయినా ఇంకొక శరీరంలో అయినా ఆ అనుభూతి రావచ్చు అనేది మనం గుర్తుంచుకుని మొట్టమొదటి సాధన ఏంటి అంటే 'సోఽ హం' సాధన.

'సోఽ హం' సాధన తెలుసు. మరి సో2హం సాధన తెలిస్తే నేనే ఆ పరమాత్మని అన్న అనుభూతి వచ్చిందా? ఆ అనుభూతి రానంతవరకూ ఇది చేసుకోవాలి. ఎలా చేసుకుంటాం సో2హం సాధన? మొత్తము మన జీవితము హృదయచక్రం మీద ఆధారపడి ఉంది. హృదయం యొక్క ఆకుంచ, ప్రకుంచనాలు, ఉఛ్వాస, నిశ్వాసాలు ఆగిపోతే ఫినిష్. ఆధునిక విజ్ఞానం కూడా ఏం చెప్తోంది అంటే పేస్‌మేకర్ అనేటటువంటి ఒక విచిత్రమైనటువంటి నాడీ మండలము హృదయం యొక్క ఆ నాలుగు కవాటాల మధ్య ఓ 20 మిల్లీ మీటర్లు పొడవు, 4,5 మిల్లీ మీటర్లు వెడల్పుతో ఉంటుంది. అంటే సుమారు మన బ్రొటన వేలు అంత. హృదయంలో, అక్కడ 'ద బండిల్ ఆఫ్ హిస్' అని ఒక నాడీ సమూహం ఉంటుంది. 'హిస్' అనే పదాన్ని మనం కాపిటల్ హెచ్ ఐఎస్ (His) తో రాశాం అనుకోండి అప్పుడు అది మనం ఏమని అర్థం చేసుకుంటాం? హిస్ అంటే అతని యొక్క. కాపిటల్ హెచ్ తో రాస్తే అతను ఎవరు అవుతాడు? భగవంతుడు అవుతాడు. అంచేత సైన్స్ కూడా తెలియకుండా అదే మాటలు ఉపయోగిస్తోంది. 'ద బండిల్ ఆఫ్ హిస్' అనేటటువంటిది ఆ హృదయ గర్భంలో పేస్‌మేకర్ గా పని చేస్తూ ఉంటుంది. అక్కడ విద్యుత్ స్పందనలు జరుగుతూ ఉంటాయి ఆ మజిల్ లో. సుమారు 0.8 సెకండ్స్, అంటే సెకండ్ ని 10

భాగాలు చేస్తే అందులో 8వ వంతు భాగంలో మొత్తం హృదయ స్పందన జరిగిపోతూ ఉంటుంది. ఋషులు ఏం చెప్తున్నారు, అంగుష్ఠ మాత్రంలో ఉంటాడు కారణ శరీరధారి హృదయంలో, అతని వల్లే ఈ సంపూర్ణ సృష్టి నడుస్తోంది అని. అంటే ఇప్పుడు సైంటిస్ట్‌లు కూడా చివరికి అంగుష్ఠ మాత్రం వరకూ వచ్చారు. కానీ తేడా ఎక్కడ వస్తోంది అంటే, బానే ఉంది ఆ ఎలక్ట్రిక్ ఇంపల్స్ అక్కడ వస్తోంది, దాని వల్లే హృదయం నడుస్తోంది. కానీ ఎలక్ట్రిక్ ఇంపల్స్ ఎందుకు వస్తోంది అది అక్కడ? అక్కడే ఎందుకు రావాలి? శరీరంలో ఇంకోచోట కూడా రావచ్చు కదా। రావచ్చు, ఇ.సి.జి. కనుక తీస్తోంటే ఎలక్ట్రో కార్డియో గ్రామ్ ఇక్కడ ఉన్నటువంటి స్పందనలే ఇక్కడా వస్తాయి మీకు, ఇక్కడా తెలుస్తాయి, కాళ్ళ దగ్గర తెలుస్తాయి. వీటిని మనం గాయత్రీ దాంట్లో ఏం చెప్పుకున్నాం మనం? సెన్సిటివ్ పాయింట్స్ క్రింద గాయత్రీ యొక్క ఆ 24 అక్షరాలు కూడా హృదయంలో ఉన్నటువంటి, ఆ కారణ శరీరంలో ఉన్నటువంటి పేస్‌మేకర్ యొక్క స్పందనలను గుర్తించగలిగేటటువంటి 24 లొకేషన్స్. సైన్స్ ఇరవైనాలుగిటినీ పట్టుకోలేదు కానీ, మెల్లిమెల్లిగా కొన్నిటిని పట్టుకుంది. ఇక్కడ పట్టుకుంటుంది, ఇక్కడ పట్టుకుంటుంది, ఇక్కడ కూడా మీరు చెయ్యి పెట్టి చూస్తే ఆ హృదయం యొక్క పేస్ తెలుస్తూ ఉంటుంది. ఇక్కడ తెలుస్తూ ఉంటుంది. కాలి దగ్గర తెలుస్తూ ఉంటుంది. సోఽహం సాధనలో మనం ఈ సాధన చేయాలి. సోఽహం అంటే సరిపోదు. హృదయంలో ఉన్నటువంటి ఆ అంగుష్ఠ మాత్రంలో ఉన్నటువంటి 'ద బండిల్ ఆఫ్ హిస్' అని చెప్పానే, నరాల సముదాయం, ఆ నరాల సముదాయం యొక్క అనుభూతి మీరు పట్టుకోవాలి. సహృదయుడు, కఠిన హృదయుడు, అంటే ఏంటి అది? అనుభూతే కదా। దయార్ధ్ర హృదయుడు అంటే అక్కడ హృదయం అనేటటువంటి పదం దేనికిస్తున్నాం మనం? అనుభూతికి ఇస్తున్నాం.

సో.. ఆ.. హం – అహం అవుతుంది కదా, సోఽహం. ఈ మార్పు

ఎక్కడైతే జరుగుతోందో, ఎక్కడ జరుగుతోంది? శ్వాస మనం పీల్చుకున్నాం. శ్వాస పీల్చుకున్నప్పుడు మన దృష్టి హృదయంలో ఉన్నటువంటి అంగుష్ట మాత్రంలో ఉన్నటువంటి ఆ పురుషుడి మీదకు తీసుకువచ్చి ఆ విరాట్ స్వరూపంలో ఉన్నటువంటి ఆ వాయువు, వాయువు ఎక్కడ ఉంది? సర్వత్రా ఉంది. వాయువు లేని చోటు ఎక్కడయినా ఉందా? లేదు ఆ వాయువు లేని చోటు. అదే మన హృదయంలో కూడ ఉంది. తేడా ఎక్కడ వచ్చింది? దీన్ని బాహ్య ఆకాశం అనుకుంటే లోపల అంతర్ ఆకాశం వస్తుంది. లోపల ఉన్నటువంటి ఆకాశము 'దహరాకాశం' అని కూడా దానికి పేరు పెడతాం. 'హృదయాకాశం' అని మనం పేరు పెట్టుకుంటాం. దానికి, దీనికి మధ్య ఉన్నటువంటి లింక్ కనుక మనం పట్టుకోగలిగితే సోఽహం సాధనలో అప్పుడు ఆత్మానుభూతి మీకు సహజంగానే వస్తుంది. ఆ లింక్ గురించి ఆలోచిస్తూ మనం చేసుకోవాలి తప్ప సోఽహం అంటూ ఉంటే శబ్ద విజ్ఞానమే మిగులుతుంది తప్ప అనుభూతి రాదు. మీరు ఆ అనుభూతి లోకి వెళ్ళాలి. అది మాత్రం గుర్తుంచుకోండి సాధనలో. మనోమయ జగత్తు వరకూ కూడా అనుభూతి అవసరంలేదు. గాయత్రీ మంత్ర జపం చేసుకోమన్నాం, 'ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥' మీకు తెలిసినా, తెలియకపోయినా ఏం ఫర్వాలేదు జరగ వలసినదేదో మంత్ర సమూహమే చేసుకుంటుంది.

ధ్యానం చేసుకోమన్నాం. గాయత్రీకి ఒక స్వరూపం ఇచ్చాం. ధ్యానం చేసుకున్నాం. ఆ మనస్సుని కనుక పూర్తి ఏకాగ్రతతో, తల్లీనతతో, తన్మయత్వముతో ఆ గాయత్రీ స్వరూపాన్ని మీరు ఊహించుకోగలిగితే మీకు తెలిసినా, తెలియక పోయినా సజాతీయ పదార్థముల యొక్క సహజమైనటువంటి ఆకర్షణ వల్ల ఆ బ్రాహ్మీ చేతనత్వపు ఛాయలు మీలో గోచరిస్తూ ఉంటాయి. ప్రాణాయామం చేసుకుంటారు. లోమ, విలోమ ప్రాణాయామము మామూలుగా గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉపయోగించుకుని నాలుగు ఖండాలుగా

చేసుకునేటటువంటి ప్రాణాయామము, చేసుకుంటే ఏమవుతుంది? ఏ చేతనత్వపు సదాలోచనలు మీ మనోమయకోశంలో అవతరించాయో, వాటంతట అవే ప్రాణమయకోశంలోకి అవతరిస్తాయి. ప్రాణమయ కోశంలోకి దిగిన తర్వాత అవి సత్కర్మలుగా రూపొందుతాయి. ఇక్కడ అనుభూతి అంత ముఖ్యం కాదు. గమనం ముఖ్యం. చేసుకోవాలి అంతే అక్కడ. ఆ, రెండు లక్షల సార్లు జపం చేయ్యమన్నారు, ఆ, చెయ్యి. మనస్సు లొంగినా, లొంగకపోయినా, ఇష్టం ఉన్నా లేకపోయినా రుబ్బడమే దాన్ని. కానీ విజ్ఞానమయకోశంలోకి వచ్చేశాక ఇంక రుబ్బటం కాదక్కడ ముఖ్యం, అనుభూతి ముఖ్యం. ఎంచేత? ఆ అనుభూతి పరమైనటువంటి సాధనగా గాలి పీల్చుకుంటున్నప్పుడు లోపలికి, అనంతమైనటువంటి ఆకాశం యొక్క స్వరూపమే లోపలా ఉన్నది. ఎక్కడ ఉంది? హృదయంలో. అదే నేను. ఎవరు అదే నేను? ఈ విరాట్ అనంతమైనటువంటి ఆకాశమే నేను. ఆ అనుభూతి ఏ రోజు అయితే వస్తుందో ఆ రోజు సోఽహం సాధన మీకు ఫలించింది అని అర్థం. సోఽహం సాధన తరువాత ఆత్మాను భూతి యోగము అని ఇంకొకరకమైనటువంటి సాధన ఉంది విజ్ఞానమయ కోశానికి. వివేకానంద యొక్క అమెరికన్ శిష్యుడు 'యోగి రామచరక' అని, చాలా బుక్స్ రాశాడు ఆయన. ప్రాణాయామం మీద వ్రాశాడు. దాంట్లో ఆత్మానుభూతి యోగం, దానిమీద మెంటల్ డెవలప్‌మెంట్ అనే ఒక బుక్ లో మీకు డీటైల్స్ కావాలంటే తెలుస్తాయి. అవి మూడు అంచెలుగా చేస్తాడు సాధన.

మొట్టమొదటి సాధన ఏంటి అంటే శాంతంగా, ఎవరూ అతనిని డిస్టర్బ్ చేయనటువంటి చోట పడుకుంటాడు. పడుకున్న తర్వాత శరీర మంతా కూడా రిలాక్స్ అయిపోయింది. పూర్తిగా ఏవిధమైనటువంటి టెన్షన్స్ లేవు అనేటటువంటి భావన చేసుకున్న తర్వాత తన హృదయంలో ఉన్నటువంటి ఆ ఆకాశాన్ని చూడటానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు, హృదయా

కాశాన్ని, ఇందాక చెప్పుకున్నాం కద పేస్‌మేకర్ అని. ఆ హృదయంలో ఏ శక్తి అయితే, ఏ నాడీమండలం అయితే హృదయాన్ని లబ్ డబ్, లబ్ డబ్ అని కొట్టుకోవటానికి వీలుగా ఉంటున్నదో, ఆ స్థానాన్ని గుర్తించటానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు. హృదయం మీద ధ్యానం చేయడమంటే అది. హృదయంలో మీరు ఏ రూపాన్నీ ఊహించుకోవఖ్ఖర్లేదు. అక్కడ కొట్టుకుంటోంది అది. అది కొట్టుకుంటోంది కనుకే మనము జీవించి ఉన్నాం. అది ఎక్కడ కొట్టుకుంటోంది అది? దాన్ని గమనించటానికి ట్రై చేస్తాడు ఫస్ట్ స్టేజ్. ఇది కొన్నాళ్ళ తర్వాత అతనికి అనుభూతి రావటం మొదలెడుతుంది. అనుభూతి రావటం మొదలెట్టాక రెండవ స్టేజ్ కి వెళ్తాడు. మొదటి స్టేజ్ రాకుండా రెండవ స్టేజ్ కి వెళ్తే ఏం లాభం లేదు.

రెండవ స్టేజ్‌లో ఏంటి, ఇక్కడున్నటువంటి ఆకాశమే బయట ఉన్నది. ఇక్కడ ఎలాగయితే ఒక బిందువు ఉందో లబ్ డబ్, లబ్ డబ్ అని కొట్టుకోవటానికి మళ్ళా ఒక బిందువు దగ్గరకు వచ్చి మళ్ళా వేరవ్వాలి కదా. ఒక బిందవు దగ్గరకు వచ్చి వేరవ్వాలి. అలాగే సూర్యుడి దగ్గరకు వచ్చి అనంతమైనటువంటి ఆకాశం వేరవుతూ ఉంటుంది. సూర్యుడి దగ్గరకు వచ్చి అనంతమైనటువంటి ఆకాశం వేరవుతూ ఉంటుంది. ఆ సూర్యుడు, ఆ సవిత, దాన్ని గుర్తిస్తాడు. అప్పుడేమవుతుంది? ఆ బిందువే ఈ బిందువవుతుంది. దాని యొక్క రియాక్షన్సే ఇక్కడ అవుతుంది. ఒక అయస్కాంతం ముక్కని కనుక ఇంత పెద్ద బారు మాగ్నేట్ ని తీసుకుని దాన్ని 2 ముక్కలు చేశారనుకోండి మళ్ళీ నార్త్‌పోల్, సౌత్‌పోల్ వస్తాయి దానికి. మళ్ళా దాన్ని ముక్కలు చేశారనుకోండి మళ్ళా దానికి నార్త్‌పోల్, సౌత్‌పోల్ వచ్చినట్లే అక్కడ సూర్యుడు, ఇక్కడ పృథ్వీ. లోపల సూర్యుడు స్థూల శరీరము

హృదయాకాశము – స్థూల శరీరము, సవిత – పృథ్వీ ఈ జంట మనం అనేక రకాలైనటువంటి యుగ్మాలు గాయత్రీ ఉపనిషత్ లో చదువుకున్నాం గుర్తుందికదా. వాక్కే ప్రాణము, ప్రాణమే వాక్కు, సవితయే

పృథ్వీ, పృథ్వీయే సవిత. ఈ జంటలన్నీ కూడా మీకు ఆత్మానుభూతి యోగంలో అనుభూతికి వస్తాయి. ఇప్పుడు మనం సిద్ధాంతపరంగా చెప్పుకుంటున్నాం అంతే అద్భుతంగా. కానీ మన శరీరానికి ఏదైనా దెబ్బ తగిలితే నాకు దెబ్బ తగిలింది అనే అంటావు తప్ప నా శరీరానికి దెబ్బ తగిలింది అనేటటువంటి అనుభూతి రాదు. నోటితో చెప్తాం. కానీ ఆ అనుభూతి రావాలది. స్కూటర్‌కి దెబ్బ తగిలిందనుకోండి, బాధ పడతాం మనం, డౌటేం ఉంది అందులో. కానీ నాకు దెబ్బ తగిలింది అని మాత్రం అనవు నువ్వు. నీ కాలికి దెబ్బ తగిలినా అంత బాధ పడవేమో, స్కూటర్ పాడవుతే వచ్చేటటువంటి బాధ. కానీ కచ్చితంగా నీకు తెలుసు స్కూటర్ వాహనము, నేను స్కూటర్ ని కాదు అని. ఈ విధమైనటువంటి వైవిధ్యం, ఈ విధమైనటువంటి అనుభూతి స్థూల శరీరపరంగా తెచ్చుకుంటూ ఇంకోటి ఏం రావాలి, ఆత్మానుభూతి పరంగా శక్తిని ఉపయోగించుకునేటటువంటిది ప్రాణమయకోశం. ఆయుధం అది. పనిముట్టు అది. నేను మాత్రం ప్రాణమయకోశం కాదు. ఇప్పుడు ఏదైనా పనిముట్టు ని మనం ఉపయోగించాలని అనుకున్నప్పుడు అది దొరకకపోతే ఎంత విసుక్కుంటాం. అసలు అది లేకపోతే పనే జరగదు కదా విసుక్కోవటం ఏముంది అసలు. కొన్ని పనిముట్లు లేకపోతే పనులు జరగవు అసలు. పరిక్ష హాలుకి వెళ్తాడు, పెన్ను లేదు, ఇంక వాడి ప్రాణశక్తి ఏం పని చేస్తుంది, రాసేటటువంటి ప్రాణశక్తి. మొత్తం వాడి జీవితమంతా కూడా పెన్నులోనే ఉంది. కానీ వాడు పెన్ను కాదు. ఈ విధమైనటువంటి భావన.

మూడవ భావన మనస్సు. మనస్సుని నేను కాదు. మనస్సు నా యొక్క సేవకుడు. ఈ విధమైనటువంటి ఆత్మానుభూతి యోగము ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి. మనస్సుకి లొంగము, ప్రాణశక్తికి లొంగము, అన్నమయ కోశానికి లొంగము, మనం ఏది నిర్ణయించుకున్నామో, మనం ఏది సంకల్పం చేసుకున్నామో, ఆ సంకల్పానుసారమే జీవిస్తా. కానీ మన సంకల్పం

ఎక్కడనుంచి వస్తోంది ఇప్పుడు? విజ్ఞానమయకోశం నుంచి రావు మన సంకల్పాలు. వస్తే అన్నమయకోశంనుంచి రావాలి, ఇక్కడ సుఖంగా లేదు, ఇంకోచోటకి వెళ్దాం. ఇక్కడ సమానంగా వాతావరణం లేదు. కోలాహలంగా ఉంది, ఇంకొకచోటకి వెళ్దాం, ధ్వని, ఇదంతా ఏ శరీరం నిర్ణయిస్తోంది మీ గమనాన్ని? స్థూల శరీరం నిర్ణయిస్తోంది, ప్రాణమయ శరీరం. కోరికలు – ఆ కోరికలు ఎక్కడనుంచి వస్తున్నాయి మీకు? ఆత్మ నుంచి రావడంలే. కామమయ శరీరానికి తనదంటు ఒక విశేషమైనటువంటి లక్షణాలన్నాయి, ఆ లక్షణాలని అది ఉపయోగించుకొని మన కొంప ముంచుతోంది. ఎలా? ఒక నౌకరుని పెట్టుకున్నాం మనం, ఒక ఉత్తరం ఇచ్చిరారా అని పంపించాం, మధ్యలో వాడికి సినిమా చూడాలనిపించింది. నువ్వు చెప్పిన పని ఏంటి వాడికి, ఉత్తరం ఇచ్చిరా అని। వాడికి ఏం అనిపించింది, సినిమా చూడాలని. ఆ సినిమా చూడటం అనేది స్వామి యొక్క కోరిక కాదు. అలాగే ప్రాణమయ శరీరం యొక్క కోరికలు నీ కోరికలు అనుకుని గందరగోళం పడుతున్నాం అనేటటువంటి అనుభూతి రావాలి. ఇప్పుడేంటి మనం – చర్చించు కుంటు న్నాం అంతే ఈ విధంగా ఉన్నాయి అని. కానీ నీ కోరికలు, నీ నౌకరు యొక్క కోరికలు... ఉన్నాయిగా నౌకరుకి కోరికలు ఉంటాయి, ఉండవని ఎవడంటున్నాడు? నౌకరుకి ఆలోచనలు ఉంటాయి. కానీ నీ దగ్గర పని చేస్తున్నంతవరకూ వాడి యొక్క కోరికలు ఎలా ఉన్నా కూడా వాడేం చేయాలి – నీ పనే చెయ్యాలి. అలాగే నీ ప్రాణమయ శరీరానికి, దాని కోరికలు దాని కుండొచ్చు రెస్టు ఎలా అయితే ఇస్తామో, ఇక్కడ కూడా రెస్టు ఇస్తూ ఉంటారు యోగులు, ఋషులు. కాని దానికి కావల్సిన రెస్టు దానికి ఇచ్చాక, దానికి కావల్సిన స్ఫూర్తి కాని, శక్తి కాని, ఆహారం కాని అది ప్రకృతి నుంచి తీసుకున్న తర్వాత వీడేమి చెపుతాడో అది చెయ్యాలి కాని దానికి కావల్సినట్టు చెయ్యకూడదు. వినకూడదు కోరికల శరీరం.

అందుకే ఏం చెప్పాను నేను, మీ కోరిక కనుక సాధన చెయ్యాలి

అనుకుంటే సాధన చెయ్యకండి. కొంత మంది సాధన చెయ్యలేకపోతున్నామే అని బాధపడుతుంటారు. బాధ్యతలు నెరవేర్చకుండా ఇక్కడకు వచ్చేస్తే, వాళ్ళకి నేను ఇచ్చేటటువంటి సలహా ఏంటి, నీ కోరిక అది. సాధన చెయ్యలేదు అనే కామముంది నీకు. అనుభూతి లేదు. విజ్ఞానమయకోశము, ఆత్మ దగ్గరకి వెళ్ళాలి అనే లక్ష్యం లేదు. ఎంచేతంటే, ఆత్మ దగ్గరకు వెళ్ళాలి అనే లక్ష్యమే ఉంటే, అత్మ సర్వవ్యాపి కదా! అప్పుడు అక్కడే చేసుకోవచ్చు. అంచేత ఏంటన్నమాట అనుభూతి పరంగా ఆలోచించగలగటం మనం నేర్చుకుందాం. ముందు రాదు మనకి. అనుభూతి పరంగా కనుక మనం ఆలోచించటం మనం నేర్చుకుంటే, విజ్ఞానమయకోశానికి ఇంకాస్త దగ్గర అవుతాం, ఇంకాస్త దగ్గరవుతాం. ఈ విధమైనటువంటి ఆత్మానుభూతి యోగం తర్వాత, ఆత్మానుభూతియోగంలోనే గురుదేవులు అందించినటు వంటి సాధన ఉంది. ప్రతీ రోజు క్రొత్త జన్మ, నిద్రలేచాం – బాధ్యతలేంటి? గుర్తించాం. బాధ్యతలు నెరవేర్చకుండా ఉండటానికి 99% ప్రయత్నిస్తాం. మనస్సు లొంగదు ఏవేవో ఆలోచనలు వస్తుంటాయి, కొరికలు ఏవేవో వస్తూంటాయి, స్థూలశరీరం ఏదేదో చెపుతుంది. ఈ రోజు పుట్టినటువంటి నేను నా బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తాను, ఆత్మవలే జీవిస్తాను. రాత్రి పడుకునే టప్పుడు, చనిపోతున్నాను, అప్పుడేవనుకుంటాడు – గమనించుకుంటాడు. ఆత్మవలే జీవించగలిగానా లేదా! జీవించలేకపోతే, ఎక్కడ జీవించలేక పోయామో చూసుకుని, ఆ పరిస్థితుల్లో నేను ఆత్మవలే జీవించగిలిగి ఉంటే ఎలా జీవించే వాడిని? అని ఊహించుకుంటాడు. దీనినే ప్రతీ రోజు క్రొత్త జన్మ, ప్రతీరోజు నూతన మృత్యువు అనేటటువంటి పేరుతో చెప్పారు గురువు గారు. ఇది కూడా ఆత్మానుభూతి యోగమే. నేను ఆత్మను అనే అనుభూతితో జీవించటానికి ప్రయత్నం. దీని తర్వాత స్వరయోగము.

ఇది విశాలమైనటువంటి రీసర్చ్ ప్రాజక్ట్ క్రింద చేసుకోవచ్చు. స్వరాలు అంటే, మన శరీరంలో 72 వేల నాడులు ఉన్నాయి అని యోగ శాస్త్రం

చెప్తూ ఉంటుంది. ఆ 72వేల నాడులలో, మనకున్నటువంటి 10 ఇంద్రియ ద్వారాలు, పది అనేది ఎక్కడ వస్తుందంటే బ్రహ్మరంధ్రము నుంచి. బ్రహ్మ రంధ్రాన్ని కూడ ఒక రంధ్రము అంటున్నాము కదా! అలాగే ఈ రెండు కళ్ళు, రెండు ముక్కు రంధ్రాలు, రెండు చెవులు, మూత్ర-మల మార్గాలు, నోరు ఇవంతా కలిపితే, పది వస్తాయి. ఈ పది వైపుకీ పని చేసేటటువంటి నాడులు, వీటిలో మళ్ళా ముఖ్యమైనటువంటి 3 నాడులు. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న. మనం మొత్తం 72వేల నాడుల యొక్క అనుభూతి వచ్చినప్పుడే విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ. కాని ఎంత గందరగోళంగా ఒక ఇంటిలో, ఎన్ని రకాలైనటువంటి వైర్ కనెక్షన్స్ మీరు పెట్టుకున్నా, ఇంటికి సర్వీస్ కనెక్షన్ ఇచ్చినటువంటి పాజిటివ్, నెగటివ్ – ఆ రెండు వైర్లు మీరు పట్టేసు కుంటే, ఇంకా అన్నీ అక్కడనుంచి వచ్చే కనెక్షన్స్‌యేగా. మీ ఇష్టం ఒక 10 అంతస్థుల భవనం కట్టారు, ప్రతి గదిలోను 10 పాయింట్స్ పెట్టుకున్నారు మీరు. 10 అంతస్థుల్లో ఎన్ని పాయింట్స్ వస్తాయో మీరు ఊహించుకోండి, వేల సంఖ్యలో వస్తాయి హోటల్స్‌లో అక్కడా. కానీ ఇదంతా కూడా ఒక సర్వీస్ కనెక్షన్ ఉంటుంది. దాంట్లో ఉన్నటువంటి ఆ రెండు వైర్లు కనుక మీరు పట్టేసుకోగలిగితే, పాజిటివ్, నెగటివ్ వైర్లు, మిగతాదంతా కూడా దాని శాఖ, ప్రశాఖలుగా విస్తరిస్తూ ఉన్నట్లే, మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి 72వేల నాడులలో ప్రవహించేటటువంటి ఆ స్వరాలు, ఆ వాయువు యొక్క స్పందనలు ఇడ, పింగళ అనేటటువంటి 2 నాడుల ద్వారా మన శరీరంలోకి వెళ్తూ ఉంటాయి. నాసికారంధ్రం నుంచి వెళ్ళేటటువంటి ఆ 2 నాడులు, ఇడ, పింగళ నాడులు మూలాధారం వరకూ వెళ్తూ ఉంటాయి. మళ్ళా తిరిగి సర్క్యూట్ అంతా పూర్తి చేసుకుని మళ్ళా అక్కడికి వస్తాయి. ఈ సర్క్యూట్ అంతా పూర్తి చేసుకోవటంలో మనం 6 బిందువులను మాత్రమే పట్టుకుంటున్నాం. కానీ జరిగేది ఏంటి అసలు అక్కడ?

ఒక బిందువులోంచి వచ్చేటటువంటి 2 వైర్లు ఇంకో గదిలోకి వెళ్తాయి, ఆ గదిలోంచి ఇంకో గదిలోకి ఎక్కడికో వెళ్తాయి. మళ్ళా తిరిగి అక్కడికి

వస్తాయి. అలాగ 6 జంక్షన్స్ ఉన్నాయి పాయింట్స్. ఈ 6 జంక్షన్స్ పాయింట్స్‌లో 72వేల నాడుల యొక్క గుచ్ఛకాలకి వెళ్ళేటటువంటి నెర్వ్ కరెంట్స్ ఎలాగో అలాగ లింక్‌అప్ అయి ఉన్నాయి. అవి మనకి ప్రస్తుతం తెలియవు. కానీ ఈ 6 పాయింట్స్ మనకి తెలుసు కదా, 6 జంక్షన్ పాయింట్స్. ఈ 6 జంక్షన్ పాయింట్స్‌లో నాభీ చక్రం నుంచి ఇడా, పింగళని పట్టుకుంటాడు విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ చెయ్యదలుచుకున్నటువంటి సాధకుడు. అంత కంటే పెద్ద తేడా ఏం లేదు. పడుకుని ఉంటాడు, శ్వాసని గమనించుకుంటూ ఉంటాడు. అందుకే సాధనకి నేను మొట్టమొదట మీకు చెప్పినటువంటిది అదే, మౌనంగా ఉండటం, శ్వాసని గమనించుకుంటూ ఉంటే, మిగతా సాధనలన్నీ ఆటోమేటిక్ గా వస్తాయి అవి. శ్వాసని గమనిస్తూ ఉన్నారు. ఎక్కడ మీ దృష్టి ఉంటుంది? నాభి వద్ద ఉంటుంది. నాభి వద్ద ఉన్నప్పుడు మీకు కనుక వామ స్వరం–ఇడా స్వరం నడుస్తూ ఉంటే మీకు ఎడమవైపు నుంచి శ్వాస క్రిందకి వెళ్ళటం తెలుస్తూ ఉంటుంది. అనుభూతి లోకి వస్తుంది. అనుభూతిలోకి రాలేదు, ఊహించుకోండి. వామ స్వరం నడుస్తూ ఉంటే పట్టుకోవటం వచ్చింది కదా, అంటే ఎడమవైపు నుంచి గాలి బయటకి వస్తోంది అనేటటువంటి అనుభూతి మీకు ఉంటే గాలి ఇలా వదులుకుంటే మీకు తెలుస్తుంది. కళ్ళు మూసుకున్నారు, పడుకుని ఉన్నారు మీరు. నాభి దగ్గర నుంచి క్రిందకి మూలాధారం వైపుకి గాలి వెళ్ళింది. వెళ్ళి అలాగే పైకి ఎడమ ముక్కులోంచి బయటకు వచ్చేసింది. అదే కుడి స్వరం అయితే, కుడి వైపు వెళుతుంది, కదా! ఈ 2 స్వరాలు కాకుండా ఇంకొక స్వరం ఉంది, సుషుమ్న స్వరం. ఆ స్వరాన్ని కనుక పట్టుకుంటే హృదయంలో ఉన్నటువంటి, ఆ దహరాకాశంలో ఉన్నటువంటి అంగుష్టమాత్ర పురుషుడిని దర్శించవచ్చు అని ఋషులు పట్టుకున్నారు. అదో టెక్నిక్, హృదయంలో ఉన్నటువంటి అంగుష్ట మాత్రుడిని చూడటానికి. అంచేత మీరు ఏ పాయింట్ పట్టుకోవాలి?

కళ్ళు మూసుకుని పడుకుని ఉన్నారు, ఎడమ వైపు శ్వాస నడుస్తోంది, మీరు చూసుకుంటూ ఉండటమే. ఎప్పుడో అప్పుడు స్వరం ఏమవుతుంది? కుడి వైపుకి మారబోతుంది. మారబోతున్నప్పుడు కొద్దికాలం పాటు సుషుమ్న ఉంటుంది. ఆ క్షణాన్ని పట్టుకోండి. అలాగ గంటన్నరో, రెండు గంటలకో ఒకసారి స్వరం మారుతూ ఉంటుంది. మీకు దొరికేటటువంటి జంక్షన్ టైమ్ ఎంతకాలం ఉండొచ్చు? కొన్ని సెకండ్‌లే. మళ్ళా మారిపోతూ ఉంటుంది. అందుకని ఋషులు ఏం చేస్తారు వాళ్ళు సాధన చేస్తున్నప్పుడు? మీరు చూసి ఉంటారు కదా, ఇట్లా ఒక కఱ్ఱ ఉంటుంది. దండం (అనో ఏదో) అంటారు. స్వరం మార్చుకోవచ్చు దానితో. ఎడమ వైపు ఉన్నటువంటి స్వరం ఉంటే వాడు ఎడమ వైపు చంక క్రింద దాన్ని పెట్టుకుని కూర్చుంటాడు. స్వరం మారుతుంది. ఆ మారుతున్నప్పుడు వాడి మనస్సు ఎక్కడ ఉంటుంది? సుషుమ్నలో ఉంటుంది. మెలకువ వచ్చింది, కుడి వైపు వెళ్ళిపోయింది. అప్పుడు ఏం చేస్తాడు దీన్ని తీసి వాడు ఇంకో వేపుకి మారుస్తాడు? అప్పుడే మవుతుంది స్వరం, ఇటు మారుతుంది. అంచేత ఇంక అదే పని వాడు. ఈ కఱ్ఱ ఇక్కడ ఇలా, ఇలా మార్చుకుంటూ ఉంటాడు, స్వరాలు మారుతూ ఉంటాయి. ఆ మార్పు వాడు ఎంత వరకూ చేసుకుంటూ ఉంటాడు సాధన? హృదయంలో ఉన్నటువంటి అంగుష్టమాత్ర పురుషుడిని దర్శించే వరకు, అందుకు అది పట్టుకునేవారు ఆ దండం. చివరికి దండం ఒకటే మిగిలింది కానీ, దాన్ని ఎందుకు ఉపయోగించుకోవాలో మనకి అర్థం కాలేదు. అంచేత ఈ స్వరయోగం తో అనేక అద్భుతాలు సాధించవచ్చు.

అసలు దీన్ని ఒక ప్రశ్న విజ్ఞానంగా డెవలప్ చేశారు చాలామంది. ఎవరయినా ఒకడు ప్రశ్న అడగటానికి వచ్చినపుడు మీ స్వరాన్ని బట్టి వాడికి ఆ పని జరుగుతుందో, జరగదో చెప్పేయవచ్చు. ఎంచేత? విజ్ఞాన మయకోశములో ఆ లక్షణం ఉందని చెప్పుకున్నాం కదా ముందే. అంచేత మీకు డైరెక్ట్‌గా తెలియకపోయినా, ఈ నెంబర్ వస్తే ఇది, ఈ నెంబర్ వస్తే

ఇది, అని ఫలితాలు ఎలాగయితే చెప్పేశారో వైలెంట్ యాక్షన్స్ ఏవైనా ఉన్నప్పుడు, మిమ్మల్ని ఏదైనా ఒక ప్రశ్న అడిగారు నేను యుద్ధానికి వెళ్తున్నాను, గెలుస్తానా, గెలవనా? ఒకడిని మర్డర్ చేయటానికి వెళ్తున్నాను, మర్డర్ చేయగలనా, చేయలేనా? ఆ ప్రశ్న అడిగినప్పుడు ఎవరినయితే ఆ ప్రశ్న అడిగారో వాడికి కనుక పింగళస్వరము, పింగళా అంటే కుడి స్వరము నడుస్తూ ఉంటే అది సక్సెస్ అవుతుంది. నేను జపం చేసుకోవటానికి వెళ్తున్నాను, మంత్రసిద్ధి వస్తుందా, రాదా, అప్పుడు కుడి స్వరము వచ్చిందనుకో, శాంతియుతమైనటువంటి పనులకు, విద్య, ఇలాంటి వాటికి ఎడమ స్వరము ఆడుతూ ఉండాలి. ఆపరేషన్ చేయించుకోవటానికి వెళ్తున్నాను అని అడుగుతాడు వాడు అప్పుడు? కుడి ఉంటేనే సక్సెస్ అవుతుంది అది. చంద్ర స్వరం ఉంటే నాయనా ఇప్పుడు చేయించుకోకు, కాసేపు ఆగు, పోస్ట్‌పోన్ చేసుకో అని చెప్పాలి. కానీ ఇదంతా ఎప్పుడు? స్వరయోగాన్ని వేరుగా ఒక విశేషమైనటువంటి శాస్త్రంగా అధ్యయనం చేసుకోదల్చుకున్న ప్పుడు. మన వరకూ మాత్రం ఎంతవరకు ఇంపార్టెంట్? స్వరాన్ని మార్చు కోవటం నేర్చుకుని సుషుమ్నలోకి శ్వాస వచ్చినప్పుడు, అంటే ఎడమ వైపు నుంచి కుడివైపుకి మారుతున్న క్షణంలో కానీ, కుడివైపునుంచి ఎడమ వైపుకి మారుతున్నటువంటి క్షణంలో కానీ ఆ ఫ్లాష్, హృదయంలో జరిగేటటు వంటి ఫ్లాష్‌ని మనం పట్టుకోగలిగితే చాలు. ఇది స్వరయోగము.

దాని తర్వాత గ్రంథి బేధన – మూడు గ్రంథులున్నాయని చెప్పు కుంటాం మనం. బ్రహ్మ, విష్ణు, రుద్రగ్రంథి. డీప్‌గా విషయంలోకి వెళ్ళ కుండా సూక్ష్మంగా సాధనకి కావలసినటువంటి మెట్లు, స్విచ్ వేసుకుంటే కరెంట్ వస్తుంది. ఇంకా స్విచ్‌లు ఎలా పెట్టావు, ఆ కరెంట్ ఎలా వచ్చింది, పైకే ఎందుకు పెట్టాలి, క్రిందకే ఎందుకు పెట్టకూడదు అనేటటువంటి థియరీలు మనం మాట్లాడుకోకుండా గ్రంథిబేధనం గురించి క్లుప్తంగా చెప్పుకుందాం. చేసుకోదల్చుకున్నవాళ్ళు నిస్సంకోచంగా చేసుకోవచ్చు. మూలబంధం

వేసుకోవటం చెప్పాను నేను. ఇంకోటి కూడా చెప్పాను, ఆచరణ చాలా ముఖ్యం. మీరు ఏది ఆహారం తీసుకుంటున్నా, ద్రవం తీసుకుంటున్నా 7 సార్లు మూలబంధం వేసుకోండి. అది చేసుకుంటే రిజల్ట్ వస్తుందది. నేను చెప్పినంత మాత్రాన మీకు రిజల్ట్స్ రావు. గుర్తుండాలి. మీరు మంచినీళ్ళు త్రాగబోతున్నారు, గుర్తుండాలి, మీరు సగం మంచినీళ్ళు త్రాగాక, గుర్తొచ్చింది మాస్టారూ, పోనీ అప్పుడే వేసుకో, కనీసం ఎప్పుడోప్పుడు స్టార్ట్ అవుతుంది కదా, ఇది చెయ్యకపోతే ఇప్పుడు నేను చెప్పేటటువంటి సాధనలు మీకు ఏవీ రావు. రిజల్ట్స్ రావు. మూలబంధం వేశాం, ఎప్పుడెప్పుడు వేస్తున్నాం మనం మూలబంధం? ఆహారం స్వీకరించే ముందు వేసుకోవటం అలవాటు చేసుకొని ఉన్నాం మనం ఆల్‌రెడీ. ఎక్స్‌పర్ట్స్ అయి ఉన్నాం అందులో. అది వెయ్యకుండా ఆహారం తీసుకోం మనం. ఏమవుతుంది దాని వల్ల?

అపానవాయువు అంటే అర్థం ఏంటి అంటే క్రిందకి తీసుకువెళ్ళేది అని అర్థం. అపానవాయువు అంటే అంతే కదా, మలవిసర్జన, మూత్ర విసర్జన, ఇవంతా ఏంటి ఈ చెమట బిందువులను బ్రయటకు నెట్టేసేది, విసర్జన చేయించేటువంటిది. మీరు ఆహారం తీసుకుంటున్నారు. ఆహారం తీసుకుంటున్నప్పుడు ఆహారం ఎక్కడకు దిగుతోంది? క్రిందకి దిగుతోంది కదా, అది కూడా అపాన వాయువు యొక్క సహకారం లేకపోతే దిగదు. అపాన వాయువు కనుక కరెక్ట్‌గా లేకపోతే గొంతుకలోంచి మంచినీళ్ళు కూడా దిగవు. అలాంటి పరిస్థితి చాలాసార్లు వస్తుంది. అంచేత ఆ మూలబంధం మనం వేసుకుంటున్నాం, అంటే గుదా ద్వారాన్ని మెల్లిగా సంకోచపరుస్తున్నాం, మెల్లిగా వదులుతాం. బాగా ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి ఇది. స్లోగా చేసుకోవాలి, అసలు ఇది కూడా చాలా ఎక్కువ స్పీడ్. స్లోమోషన్ కెమెరా ఆన్ చేస్తామే అలా మెల్లిగా గుదా ద్వారాన్ని సంకోచింపచేస్తాం, మెల్లిగా వదులుతాం. మెల్లిగా సంకోచింపచేస్తాం. మెల్లిగా వదులుతాం. అలాగ మీరు ఎప్పుడు

ఆహారాన్ని తీసుకున్నా దీన్ని ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటూ ఒక 2,3 నెలలు మీరు చేసుకున్న తర్వాత ఇలా చేస్తూ 'క్లీం' అనేటటువంటి శబ్దాన్ని మనసుతో ఉచ్ఛారణ చేస్తారు. 'క్లీం' అనేటటువంటి బీజాన్ని మనసుతో ఉచ్ఛారణ చేస్తున్నప్పుడు మీ భావన ఎలా ఉండాలి? ఇది ఇలా మూత పడుతోంది, ఇలా తెరుచుకుంటోంది. ఏం చెప్పాను నేను మహా ప్రాణము, ఆ మహా ప్రాణము ఒక బిందువులోకి వస్తుంది. దాన్ని ఉప ప్రాణము అంటాం అని. అంచేత ఇది అపానమయితే ఈ బిందువు ఏమవుతుంది? కూర్మమవుతుంది కదా. ఇప్పుడు కూర్మము ఏంటి? అపానము ఏంటి? ఇలా ఉన్నప్పుడు కూర్మమా, అపానమా? అపానము-కూర్మము, అపానము- కూర్మము, అపానము-కూర్మము, అపానము- కూర్మము, లాగారు ఇది. ఇది లాగుతూ ఉన్నప్పుడు 'క్లీం' అనేటటువంటి సౌండ్‌ని కనుకు మీరు మనస్సులో చేస్తే, మిగతాదంతా కూడా ప్రకృతి చేస్తుంది, మనమేం చెయ్యక్కరలేదు. రుద్రగ్రంథి ని అది గుచ్చుతుంది ఆ సౌండ్. గుచ్చగానే అది ఎప్పుడయితే ఆ గ్రంథి విడుదల అవటం మొదలవుతుందో పాములు బుస కొట్టినప్పుడు ఎలా శబ్ధాలు వస్తాయో, అలాంటి శబ్ధాలు వస్తాయి మీకు. అగ్ని జ్వాలలు దృశ్య మానం అవుతాయి, గోచరమవుతాయి. ప్రమాదమేమీ జరగదు, మీరేమీ కంగారు పడఖ్ఖరలేదు, ఏమీ అవదు అది అక్కడ. అది కనుక మీకు గోచరిస్తే, శివుడి యొక్క మూడవ నేత్రం తెరుచుకోవటం, శివుడి మెడలో పాములు, అవి తిరుగుతూ ఉండటం ఇవంతా కూడా ఆ రుద్ర గ్రంథి యొక్క లక్షణాలు. అందులో అర్ధనారీశ్వర తత్త్వం ఎలా వస్తుంది, ఢమరుకం ఎలా వస్తుంది, త్రిశూలం ఎలా వస్తుంది అనేది మనం డిస్కస్ చెయ్యఖ్ఖరలేదు, ఎంచేత అంటే సిద్ధాంతాలు ఎంత డిస్కస్ చేస్తే ఏం లాభం? కావలసిన పాయింట్ మీకు అర్థం అయ్యింది కదా అపానము-కూర్మము, అపానము- కూర్మము, ఏంటిది గుదా ద్వారం ఓపెన్ అవుతుంది, మూసుకుంటుంది. అర్థం అయ్యింది కదా, అప్పుడు మీరేం చెయ్యాలి? 'క్లీం' అనేటటువంటి సౌండ్

ఉచ్ఛారణ చేస్తే మిగతాది ప్రకృతి చూసుకుంటుంది. గొంతులోంచి ఆహారం క్రిందకి దిగటం వరకే మీరు చేసేది, చేసుకున్న తర్వాత ఆహారం డైజెస్ట్ అయిపోయి నెత్తురుగా మారటం అనేది మీరెందుకు చేసుకోవటం, మీరేం చెయ్యఖ్ఖర్లేదు. చేసేదేదో ప్రకృతే చేస్తుంది. ఇంతవరకు మీరు చేసుకోండి. ఇదేంటిది? రుద్రగ్రంథి.

విష్ణుగ్రంథి – జాలంధర బంధం – జాలంధర బంధం తెలుసుకదా, నిన్న చెప్పాను నేను, దీన్ని ఇక్కడికి తీసుకెళ్ళి పెట్టటం, ఎప్పుడు పెట్టాలి? గాలి పీల్చుకున్న తర్వాత. రెండు ఊపిరితిత్తులలోనూ గాలి పీల్చుకున్న తర్వాత దీన్ని ఇలా క్రిందికి నొక్కితే 'శ్రీం' అనేటటువంటి సౌండ్ మీరు ఉచ్ఛారణ చేస్తే ఓ చక్రం అక్కడ ఏర్పడుతుంది, గుండ్రంగా తిరుగుతూ ఉంటుంది అది. విష్ణువు చేతిలో ఉండేటటువంటి చక్రానికి సంకేతం. అందుకని చక్రం పెట్టారక్కడ. ప్రకృతిలో జరుగుతుందది. మీరు చేసేది ఏం లేదు అది. అది ఈ మధ్యన ఎక్కడో ఉంటుంది ఆ విష్ణు గ్రంథి. ఇటు మణిపూరక చక్రం, ఇటు విశుద్ధిచక్రం. ఆ రెండిటకి మధ్య నొక్కాం మనం. నొక్కేసరికి ఏ వాయువులు కదులుతాయి ఇప్పుడు? ఇప్పుడు బిందువు ఏం రాలేదు, బిందువు ఏం రాలేదుగా. కంఠాన్ని క్రిందకి నొక్కాం మనం, ఏ రెండు వాయువులు ఉన్నాయక్కడ? సమాన వాయువు, ఉదాన వాయువు. ఈ రెండు వాయువులు ఎక్కడయితే కలుస్తాయో ఒక చక్రం ఏర్పడుతుంది. సుదర్శన చక్రం. శ్రీం, ఆ తర్వాత లక్ష్మీ స్వరూపం ఎలా వచ్చింది, విష్ణువుకి గరుడ వాహనం అని ఎందుకు అంటాం అవంతా కూడా ఆ చక్రంలో, ఆ శ్రీం బీజంలో వచ్చేటటువంటి శరీరగతమైనటువంటి మార్పులు. మీరు దర్శించుకోండి దాన్ని.

బ్రహ్మగ్రంథి – హ్రీం అనేటటువంటి శబ్దము మస్తిష్క మధ్యంలో చేస్తాం మనం. 'క్లీం'–రుద్రగ్రంథి. 'శ్రీం'–విష్ణుగ్రంథి. 'హ్రీం'– ఇంక ఇక్కడ ప్రశ్న ఎలా తీసుకురావాలీ అని. ఇక్కడయితే మీరేదో అవస్థ పడ్డారు.

గుదా ద్వారాన్ని నొక్కారు, ప్రాణవాయువులు కదిలాయి, బానే ఉంది. ఇక్కడ ఉదానవాయువు ఉంది, ఇక్కడ సమాన వాయువు ఉంది, ఏదో అవస్థ పడ్డారు. ఇక్కడ ఏం వాయువులున్నాయి? మస్తిష్కంలో ఏం వాయువులు ఉన్నాయని చెప్పుకున్నాం? వ్యానము, ధనంజయము. కానీ ఈ వ్యానము, ధనంజయము అనేటటువంటి వాయువులు ఒకచోట స్థిరంగా లేవు, వ్యానము మొత్తము శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంది. సహజంగానే ధనంజయ వాయువు కూడా శరీరమంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. అంచేత ఇక్కడ 'హ్రీం' అనేటటువంటి బీజాన్ని ఆలోచించుకుంటూ, ఇక్కడ కరెక్ట్‌గా ఈ ప్లేస్‌లో ఓ లిక్విడ్ ఉంటుంది. పరమ (ద్రవ) పదార్థం, సెరెబ్రెల్ స్పైనల్ ఫ్లూయిడ్ అని. అదే ఫ్లూయిడ్ క్రిందికి దిగుతుంది మన లంబార్ పనిచేయటానికి కూడా. 'హ్రీం' అని ఎప్పుడయితే మీరు శబ్దాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తారో తరంగాలు ఏర్పడతాయి ఇక్కడున్నటువంటి ఫ్లూయిడ్‌లో, మెడుల్లా అబ్లాంగేటాలో. ప్లావనీ విద్య అంటారు దాన్ని. అంటే ఏంటి తరంగాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. ఈ తరంగాలు ఆ చుట్టూరా ఉన్నటువంటి కపాల భాగానికి తగిలి మళ్ళా వెనక్కి తిరిగివస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఒక చక్రీయ ఆకృతిలో, ఒక హంస తేలుతోందా వాటిమీదా అనేటటువంటి దాంట్లో ఒక్కొక్కచోటికి అలా జంప్ చేస్తూ ఉంటుంది. జర్క్‌లు... సముద్రంలో, ఇలా తరంగం వచ్చి ఇలా వెళుతుంది కదా, ఇలా తరంగం వచ్చి ఇలా వెళుతూ ఉంటుంది, ఇలా తరంగం వచ్చి ఇలా వెళుతూ ఉంటుంది ఒడ్డుకి, అలా వెళుతూ ఉన్నప్పుడు మీకా అనుభూతి ఎలా ఉంటుంది, ఒక హంస నీటి మీద కనుక తేలుతూ ఉంటే, ఇలా వెళుతోంది, ఇలా వెళుతోంది, ఇలా వెళుతోంది, అలాగ అది 108 స్థలాలను స్పృశిస్తుంది మన మస్తిష్కంలో. కరెక్ట్‌గా 108. ఆ 108 ఎందుకు ఉంటాయో మీకు చెప్పాను నేను షట్‌చక్ర జాగరణలో. అందువల్ల మాలలో 108 (పూసలు) ఉంటాయి. మాల సర్క్యులర్‌గా ఎందుకు ఉంటుంది అంటే ఇక్కడ వృత్తాకారంగా ఉంటుంది.

ఈ వృత్తాకారంగా ఉన్నచోట 108 సెన్సిటివ్ పాయింట్స్ ఉంటాయి. ఆ 108 సెన్సిటివ్ పాయింట్స్ వాడు ముందు పట్టుకుంటాడు సాధకుడు. పట్టుకున్న తర్వాత వ్యానము కదా అక్కడ ఉన్నటువంటి వాయువు, అది ఏమవుతుంది 10 ఇంద్రియాలకూ వెళుతూ ఉంటుంది. ఒక ఇంద్రియానికి 100. 10 ఇంద్రియాలకి 1000. శత శోధ సహస్రశః, విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ. ఇది బ్రహ్మ గ్రంథిబేధన. ఇది మీరు చేసుకుంటూ ఉండచ్చు. ఇందులో మీకు ప్రమాదకరమైనది ఏమి లేదు, చేయకూడనిది అంటూ ఏమి లేదు, కానీ కడుపులో ఆహారం ఉన్నప్పుడు మాత్రం మీరు దాన్ని ఎందుకు చెయ్యద్దు అంటాం అంటే ప్రాణశక్తి అప్పుడు మొత్తము కూడా ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయటానికి ఉపయోగపడుతూ ఉంటుంది. అప్పుడు ఈ పని చేయలేదు అది. రెండు పనులు చెప్పామనుకోండి నౌఖరుకి పాపం, ఏ పని చేస్తాడు వాడు? అంచేత ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు వద్దు అంటాం తప్ప ఇంకోక కారణం ఏమీ లేదు. ఇది విజ్ఞానమయకోశ జాగరణకి సంబంధించినటువంటి సాధనలు. ఏం చెప్పుకున్నామో అర్థమైంది కదా, క్లుప్తంగా పాయింట్స్ అర్థం చేసుకోండి.

విజ్ఞానమయకోశము – అనుభూతికి సంబంధించినటువంటి కోశము. ఇంక అక్కడ సిద్ధాంతాలేం పనిచేయవు. అనుభూతులే పనిచేస్తాయి. ఆ అనుభూతిని పొందటానికి, నేనే ఆత్మను అనేటటువంటి అనుభూతిని పొందటం. దానికి మీరు ఏవిధంగా సహకరించగలరు? ఆ విధంగా జీవించటం మొదలెట్టేయటం. డాక్టర్ అవ్వాలి అంటే వాడేం చేస్తాడు, డాక్టర్ వలే జీవించటం మొదలెట్టేస్తాడు. దాన్నే రెసిడెన్సీ అంటాం కదా, హౌస్ సర్జన్సీ అంటాం, డాక్టర్ చదువుతాడు, థియరీ అంతా. డాక్టర్ అవడు వాడు, ఎప్పుడు డాక్టర్ అవుతాడు? ఒక 6 నెలలు పాటు ఒక హాస్పిటల్‌కి వెళ్తాడు, ఇంక వాడి కార్యక్రమాలు ఎలా ఉంటాయి? డాక్టర్ ఎలా జీవించాలో అలా జీవించటానికి ట్రై చేస్తాడు. అంచేత ఆత్మానుభూతి

రావాలి అంటే, మీరు ఆత్మజ్ఞాన సంపన్నులు అవ్వాలి అంటే ముందు అలా జీవించటం మొదలెట్టాలి మీరు. అంచేత విజ్ఞానమయకోశ జాగరణ ఒక విధంగా హౌస్ సర్జన్సీషిప్ అనుకోవచ్చు మీరు. **ఆత్మ ఎలా జీవిస్తుందో అలా జీవించటానికి మొట్టమొదట చెప్పినటువంటి సాధన ఏంటి? - సోఽహం. రెండవది చెప్పిన సాధన ఏంటి? - ఆత్మానుభూతి. మూడవది చెప్పిన సాధన ఏంటి? - స్వరయోగము. నాలుగవది చెప్పిన సాధన - గ్రంథి బేధన.** ఈ నాలుగు సాధనలను ఎప్పుడు వీలుగా ఉంటే అప్పుడు చేసుకుంటూ, కానీ ఇది అంతా చేసుకుంటే ఇది వరకు చెప్పిన సాధనలు ఆపటం కాదు. గాయత్రీ మంత్ర జపము ఆధారం దీనికి. గాయత్రీ స్వరూప ధ్యానము దీనికి ఆధారం. దాన్ని మాత్రం మీరు ఎప్పుడూ వదలకండి, అవంతా చేసుకున్న తర్వాతే ఇవంతా. అది వదిలారో ఇవేవి పని చేయవు. బేసిస్ అది, కరెంట్ లాగ. ఇది అర్థం చేసుకుంటూ ఇవ్వాళ సాయంత్రం మనం ఆనందమయకోశ జాగరణ ఎలా చేసుకుంటాం అనేది అలవాటు చేసుకుంటూ ...

---- స్వస్తి -----

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, యుగద్రష్ఠ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు రచించిన గాయత్రీ మహా విజ్ఞాన్ నుండి కొన్ని ముఖ్య విషయములు –

అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశముల తర్వాత ఆత్మకు నాల్గవ ఆవరణము గాయత్రి యొక్క నాల్గవ ముఖము విజ్ఞానమయ కోశము. ఆత్మోన్నతికై చతుర్ధ భూమిక యందు విజ్ఞానమయ కోశ సాధన చేయబడుతుంది. విజ్ఞానము అనగా విశేష జ్ఞానము. సాధారణ జ్ఞానం ద్వారా మనము లోకవ్యవహారములను, మన శారీరక, వ్యాపారిక, సామాజిక, కళాత్మక, ధార్మిక సమస్యలను అర్థం చేసుకుంటాము. ప్రాపంచిక జీవనములో

ఈ సాధారణ జ్ఞానం అధికంగా ఉన్నవారు సంఘంలో పేరు ప్రతిష్ఠలతో, సంపన్నులుగా, ఐశ్వర్యవంతులుగా జీవిస్తారు. ఈ జ్ఞానమంతా స్థూల జగుత్తులో సుఖంగా ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఆత్మకు దీనివల్ల ఎటువంటి లాభము ఉండదు. ఒక వ్యక్తి ధనవంతుడు, పేరు ప్రతిష్ఠలు కలవాడు అయినా కూడా ఆత్మిక దృష్టిలో వెనుకబడి ఉండవచ్చు. చాలా మంది ఆత్మను గురించి పరమాత్మను గురించి ఉపన్యాసాలు దంచు తూంటారు. ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి, వేదాంతము, యోగము మొదలైన వాని గురించి చాలా విషయాలు విని చదివి తెలుసుకొని పెద్ద పెద్ద మాటలు మాట్లాడుతూ తనవారిలో తానేదో గొప్పవాడైనట్లు భావిస్తాడొకడు. ఇంత చేసినా అతనికి ఆత్మిక ధారణ విషయంలో బలముండదు. ఆత్మిక ప్రగతికి ఈ జ్ఞానం కూడా అవసరం. విజ్ఞానమయ కోశము యొక్క చతుర్థ భూమికను ప్రవేశించిన సాధకుని దృష్టికోణమునకు, ప్రాపంచిక జీవుని దృష్టి కోణము కంటె భిన్నముగా ఉంటుంది. గీత యందు యోగి యొక్క లక్షణములు ఇవ్వబడ్డాయి. జీవులందరూ నిద్రించు సమయములో యోగి మెళుకువతో ఉంటాడు. ఈ అలంకారిక శబ్ధములకర్ధము రాత్రి మేల్కొనుట, పగలు నిద్రపోవుట కానేకాదు. సాధారణ మానవుడు ఏ వస్తువుల కొరకు ఇచ్ఛ, తృష్ణ, లాలస మొదలైన కోరికలతో ఉంటాడో అటువంటి వస్తువుల నుండి యోగి మనస్సు వెనుతిరుగుతుంది. కామినీ కాంచనములు , శరీరమును సంతోషపెట్టవచ్చును గానీ ఆత్మోన్నతికి విఘ్నములని అతనికి తెలుసు. ఈ క్షణిక సుఖములకై పరమానందమునకు దూరం కాడు. ఏ ధనము, సంతానము, కుటుంబము, భార్య, శత్రువులు, మిత్రులు, హాని, లాభము, ముందు, వెనుక, నింద, స్తుతి మొదలగు సమస్యల యందు జనులు చిక్కుకొనుంటారో ఆ విషయములు యోగికి బాల్య క్రీడలవలె తోచును. అందువలన వాని పట్ల అతడు ఉదాసీనుడు. అతడు ఈ లంపటములకు విలువనీయడు. అందువలన అతనికి సమస్యలుండవు. ఏ పనులలో, ఏ

ఆలోచనలలో కోరిక కల్గి మాయాగ్రస్తుడైన వాడు, అన్యత్ర మోహగ్రస్తుడై, లగ్నమనస్కుండగునో వాని నుండి యోగి సర్వదా దూరముగా నుండును. అందువలన అతడు నిద్ర చెందినట్లు భావము. అదే విధముగా ఏ కార్యముల దిశను సంయమము, త్యాగము, పరమార్ధము, ఆత్మ లాభము మొదలగు వాని వైపు ప్రాపంచిక జీవుల దృష్టి పోదో, అందు యోగి దత్తచిత్తుడై సంలగ్నుడగును. ఈ స్థితిని దృష్టిలో ఉంచుకొని జీవులు నిద్రించు సమయ మున యోగి జాగృతుడై ఉండునని గీతలో చెప్పబడినది. సోఽహం సాధన, ఆత్మానుభూతి, స్వర సంయమము మరియు గ్రంథిభేదనము అను సాధనలు విజ్ఞానమయ కోశమును ప్రబుద్ధము చేయబడును. సోఽహం సాధనలో ఉన్నతి సాధించిన కొలదీ విజ్ఞానమయ కోశము యొక్క పరిష్కారం కూడా జరుగుతుంది. ఆత్మ జ్ఞానము పెంపొందుతూ నిదానంగా ఆత్మ సాక్షాత్కార స్థితి దగ్గరకు వస్తూ వుంటుంది. ముందుకు సాగినకొలదీ శ్వాస పైన ధ్యానము నశించి కేవలం హృదయ స్థితి, సూర్యచక్రమందలి విశుద్ధ తేజము యొక్క దర్శనము కలుగుతుంది. హంసయోగ పరిపక్వత వలన సాధకుడు బ్రహ్మ స్థితికి అధికారి కాగలుగుతాడు.

5. ఆనందమయ కోశము

గాయత్రీ మహామంత్రము యొక్క విశేషమైనటువంటి జ్ఞానాన్ని గత 15 రోజుల నుంచి మనం సంపాదించుకోవటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం. ఇవాళ్టితో గురువు గారు వ్రాసినటువంటి గాయత్రి మహా విజ్ఞాన్ 3 భాగాలు పరిపూర్ణంగా మనం అధ్యయనం చేసిన వాళ్ళమయ్యాం. కానీ చదివాం మనం అంతే. ఆచరణలోకి పెట్టాలి దాన్ని. ఆచరణలోకి అన్ని సాధనలు పెట్టలేం మనం. మీ అభిరుచికి తగినట్లు రేపటి నుంచి సాధనలను మీరు ప్రాక్టీస్ చేసుకోండి. అన్నమయకోశానికి కావలసిన సాధన, ప్రాణమయ కోశానికి కావలసినటువంటి సాధన, మనోమయకోశానికి కావలసినటు వంటి సాధన, విజ్ఞానమయకోశానికి కావలసినటువంటి సాధన, ఇంక ఇప్పుడు మనం చేయబోతున్నటువంటి ఆనందమయకోశ సాధన.

ఈ ఆనందమయకోశ సాధన కుంతీదేవి చేసింది. పంచకోశాలను జాగృతం చేసుకుని, ఒక్కొక్క కోశములో ఉన్నటువంటి శక్తులను ఒక్కొక్క పుత్రునిగా సంపాదించుకోగలిగింది. తరువాత ఈ మధ్య కాలంలో, మహా భారతంలో కుంతిదేవి చేసిన తర్వాత ఆ ఆనందమయకోశ సాధన ఇతరులు ఎవరూ చేసినట్లు నాకు దృష్టాంతాలు దొరకలేదు. మళ్ళీ 5 సం॥ల పాటు, 1985 నుంచి 1990 జూన్ 2 వ తారీఖు వరకు ఇంకొక వ్యక్తి ఆ అద్భుతమైనటువంటి పంచకోశ సాధనని చేశారు, ఆయనే – 'శ్రీరామశర్మ ఆచార్య'. చేస్తు చేస్తూ, ఇవాళ్ళ మనం చదువుకుంటాం ఆ ఆనందమయ కోశంలో గాయత్రి యొక్క 10 వ చెయ్యి అయినటువంటి ఆత్మకళ్యాణ స్థాయిని మొత్తము అందులో ఆయన ఎలా విలీనం అయిపోయి, ఈ గాయత్రీ మంత్ర శక్తి ఏ సాధకుడికి అవసరమైనా, ఆ సాధకుడి యొక్క

తీవ్రతను బట్టి, పాత్రతను బట్టి తక్షణమే ఫలితాలను అందించటానికి ఆయన సూక్ష్మ శరీరంలో రెడీగా ఉన్నారు. ఆయన తీసుకున్నటువంటి బాధ్యత అదీ. ఆయన ఎందుకు ఆ బాధ్యత తీసుకున్నాడు అనే ప్రశ్న మనకనవసరం. మన అదృష్టం ఏంటి అంటే ఆయన తీసుకుని ఉన్నాడక్కడ. అందువల్లే ఓ 15 రోజుల్లో గాయత్రీ మహా విజ్ఞానాన్ని మనం మధించ గలిగాం. అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేశాం, అర్థం చేసుకుంటున్నాం. కానీ అర్థం చేసుకుంటే సరిపోదు. ఆ గాయత్రీ మహావిద్య మీ సొంతం కావాలి. పూర్వకాలంలో ఋషులు ఏవిధంగా అయితే ఆ మంత్రాన్ని ఉపయోగించుకుని ప్రపంచానికే జగద్గురువులుగా మారగలిగారో, మనము కూడా మన పాత్రతను పెంచుకుంటూ, – ఒక్క రోజులో పాత్రత పెరగదు. ఎం.బి.బి.యస్. క్లాస్ ఇవ్వాళ జాయిన్ అయితే 5 ఏళ్ళ తర్వాతే కోర్సు కంప్లీట్ అవుతుంది. ఇక్కడ కూడా అంతే. ఇది పూర్తిగా ఒక 5 ఏళ్ళ కోర్సే. కరెక్ట్‌గా చెప్పాలంటే 4సం॥ల 8 నెలల 9 రోజుల కోర్స్ ఎగ్జాక్ట్ గా. ఒక దీక్ష లాగా మనం తీసుకుని ఒక నాలుగు సం॥పాటు పూర్తిగా గాయత్రీ విద్యలో లీనం అయిపోవటానికి ట్రై చేద్దాం. కానీ ఎలా లీనం అయిపోవ టానికి ట్రై చేస్తాం? నేను చెప్పాను నిన్న పార్ట్ టైమ్‌గానే చెయ్యాల్సిందే తప్ప మీరు ఫుల్ టైమ్‌గా చెయ్యాల్సిన అవసరంలే. రోజుకి నాలుగు గంటలు కనుక మీరు దీనికి ఇవ్వగలిగితే, మాగ్జిమమ్ అన్నమాట ఇది. చాలు. అంతకంటే ఎక్కువ ఇవ్వక్కర్లేదు, ఇచ్చినా అనవసరం. అది మీకు వేస్ట్ ఆఫ్ టైమ్, రిపిటీషనే తప్ప ఫలితాలు ఉండవు. అంతకంటే తక్కువ ఇంకా చెయ్యదలుచుకుంటే రోజుకి 2 గంటలు. 2 గంటల కంటే తక్కువలో మాత్రము ఈ 4 సం॥లలో ఆ ఆధ్యాత్మిక భూమికల స్థాయిని మనం పొందజాలము. ఇంకొకటి ఏంటి మన మనస్సులో నిరంతరం గుర్తుంచు కోవలసినది? – సాధకుడి యొక్క దృష్టికోణము. ఆ సాధకుడి యొక్క దృష్టికోణము అంత సులభంగా రాదు. ఆ దృష్టికోణం కూడా గురువు

యొక్క అనుగ్రహము, గాయత్రి మాత యొక్క కృప వల్ల లభిస్తుంది. ఆ విధంగా ప్రపంచాన్ని చూడగలగడం. ఏ విధంగా చూడగలగడం?, మనం చెప్పుకుంటూనే వస్తున్నాం కదా. ఋషి వలె చూడగలగడం. ఋషి వలె చూడగలగడం మొదలెట్టడం, డాక్టర్ వలే పేషంట్ ని చూడటం మొదలెట్టడం మొదటి క్లాస్ నుంచి మొదలెడతాడు, ఎమ్.బి.బి.యస్ లో జాయిన్ అయిన దగ్గర నుంచి. కానీ పరిపూర్ణమయినటువంటి నిష్ణాతుడు ఎప్పుడు అవుతాడు? – హౌస్ సర్జన్సీ అయిపోయినాక. అంచేత ఋషి వలె మనం ఇప్పటి నుంచి చూడటం మొదలెడదాం. కానీ ఋషుల లాగ నిజంగా చూడగలగడం మనకి ఓ 5 సం॥ తర్వాత లభిస్తుంది మనకి. ఈ మధ్యలో ఏవిధమైనటువంటి పరిస్థితులు వచ్చినా విచలితము కాకుండా ఈ సాధన విధానాన్ని మనం చేయగలుగుతాం అని ఆశిస్తూ –

ఆ ఆనందమయకోశ జాగరణే గురువుగారు సూక్ష్మీకరణ సాధనగా వేరుగా ఒక సాధన మనకందచేశారు. ఆ పుస్తకం కూడా మీకు లభ్యమవుతోంది. ఆ పుస్తకంలో చేసినటువంటి విశేషమైనటువంటి సాధన ఏంటి అంటే తన అన్నమయకోశాన్ని పరిపూర్ణంగా గాయత్రీ మంత్ర శక్తితో అణువు అణువునా నింపి తన శరీరం నుంచి వేరు చేశారాయన. భృగువల్లి లో తైత్తిరీయ ఉపనిషత్ లో భృగువు వరుణుడిని అడుగుతాడు. నేను ఎలా చేయాలి? అంటే, తపస్సు చేయ్యి అంటాడు. తపస్సు చెయ్యి అంటే, అన్నమయకోశ సాధన చేసి వస్తాడు. – అన్నమయకోశమేనా బ్రహ్మ అని. కాదు, మళ్ళీ తపస్సు చెయ్యి అంటాడు. మళ్ళీ ఒక సంవత్సరం తర్వాత తిరిగి వస్తాడు. ప్రాణమయకోశమేనా బ్రహ్మ? – కాదు. మళ్ళీ ఒక సంవత్సరం... మనోమయకోశమేనా బ్రహ్మ? – కాదు. మళ్ళీ ఒక సంవత్సరం... విజ్ఞానమయకోశమేనా బ్రహ్మ? – కాదు. మళ్ళీ 5వ సం॥. ఇది ఎందుకు చెప్తున్నాను ఇలా ముక్కముక్కలు చేసి అని అంటే....ఒక్కొక్క సం॥ మీరు ఒక్కొక్క కోశం మీద కాన్సన్ట్రేట్ చెయ్యాలి. కానీ మన

అదృష్టం ఏంటి అంటే, ఐదింటిమీద కంబైన్డ్‌గా కాన్‌సన్‌ట్రేట్ చేసేయచ్చు మనం. మనకి పూర్తి సిలబస్ ఒకేసారి అందివ్వబడింది.

ఈ ఆనందమయకోశ సాధనలో మొట్టమొదటి సిలబస్ అన్నమయ కోశ సాధనకి సంబంధించినది. వేరు అయిపోతుంది, నిజంగా మీ అన్నమయకోశము మీ నుంచి వేరయిపోతుంది. అంటే గాభరా పడక్కర్లేదు. మీరు వేరు, అన్నమయకోశం వేరు అయిపోదు. ఇప్పుడు కూడా మీరు వేరు....మీ యొక్క అన్నమయకోశం వేరే. దాన్ని మీరు గుర్తించటం లేదు. ఈ సాధన పరిపూర్తి అయితే మీరు గుర్తించగలుగుతారు. ఆ స్థితిని ఆనందమయకోశ సాధనలో సహజసమాధి అనేటటువంటి పదంతో చెప్తూ ఉంటారు. ఈ పేరు మీరు చాలా వినుంటారు. అచల యోగం అని, సహజ సమాధి అని, రమణమహర్షి చేసింది – నేనెవరినీ అనేటటువంటి సాధన, ముఖ్యంగా కబీర్‌దాస్ చేసినటువంటి సాధన, ఇప్పుడున్నటువంటి ఆవధూతలు అనేకమంది చేస్తున్నటువంటి సాధనలు, ఇవంతా కూడా సహజ సమాధి స్థితిని పొందటం. సహజ సమాధి స్థితి పొందటం అంటే ఏంటి? – నేచర్ ఈస్ ఆల్‌వేస్ రైట్ అనటమే. ప్రకృతిలో సుఖం వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా, ఆనందం వచ్చినా, శోకం వచ్చినా, కష్టాలు వచ్చినా, సుఖాలు వచ్చినా, సన్మానం లభించినా, అవమానం లభించినా, ద్రష్టగా ఉండిపోతాడు. కానీ తన బాధ్యతను విస్మరించడు. చెయ్యవలసినటువంటి పని చేస్తాడు, చేసుకుంటూ ఏ విధమైనటువంటి కోరికలనూ కోరుకోడు. దీన్ని మీరు బాగా జాగ్రత్తగా అండర్‌లైన్ చేసుకోండి. మనం ఎంత బాగా దీన్ని పట్టుకోగలిగితే, అంత సులభంగా ఋషుల స్థాయికి ఎదిగిపోగలుగుతాం. కోరికలు ఉండకూడదు అని చెప్పటంలే...కోరికలని పట్టుకుని వ్రేళ్ళాడకండని. గురువులకీ కోరికలున్నాయి. బ్లావెట్‌స్కీ కూడా తను థియసాఫికల్ సొసైటీ స్థాపించబోయే ముందు నాకు తెలిసి 10,12 సంస్థలు స్థాపించింది. రకరకాల సంస్థలు స్థాపించింది. ఆవిడకున్నటువంటి అద్భుతమైనటువంటి

అకల్ట్ (అతీత)శక్తులు, దివ్యమైనటువంటి శక్తులు, సత్యసాయిబాబా కంటే ఏమీ తీసిపోవు.

'కల్నల్ ఆల్‌కాట్' మూగవాళ్ళకి మాటలు ఇప్పించేసేవాడు. పెరాలటిక్ స్ట్రోక్ ఉన్నవాళ్ళని నడిపించేసేవాడు. ఆషామాషిగా కాదు, అక్కడికక్కడే. ఒక గ్రుడ్డి వాడిని తీసుకెళ్ళి ఆయన దగ్గర నిలుచోబెట్టేస్తే, చూపు ఇప్పించేసేవాడు కల్నల్ ఆల్‌కాట్. బ్లావెట్‌స్కీతో పాటు ఉన్నటువంటి వాళ్ళు, వాళ్ళు మామూలు వ్యక్తులు కాదు. వాళ్ళ గురించి మనం చదవంగా. నేను చెప్పానుకదా మనిషి కుక్కని కరిచాడు అంటే పేపర్‌లో పడుతుంది తప్ప, అది న్యూస్‌ట. వీడికి పిచ్చెక్కి కుక్కని కరిచాడు అనుకోడు. ఇలాంటి వ్యక్తిత్వాలు, గాంధీగారు, అద్భుతమైనటువంటి రాజనీతిజ్ఞుడు గానే చాలా మందికి తెలుసు కానీ క్రియాయోగ దీక్ష స్వయంగా పరమహంస యోగానంద దగ్గర తీసుకున్నాడని, అనిబిసెంట్, ఆయన కలిసి థియోసఫిలో చాలా ముందుకు ఎదిగారని, ఒక విశేషమైనటువంటి పాయింట్ దగ్గర అనిబిసెంట్, గాంధీ వేరయ్యారు. డిఫర్ అయ్యారు. కర్మ సిద్ధాంతం మీద. కర్మ సిద్ధాంతం ఏమి చెప్తోంది అంటే ఆ డిస్‌కషన్ మనం తరువాత ఎప్పుడైనా చేసుకుందాం. కానీ ఎక్కడ డిఫర్ అయ్యారో చూడండి, అనిబిసెంటున్నూ, గాంధీన్నూ. అస్పృశ్యత పోవాలి, ఫలానా వాళ్ళని ముట్టుకోవచ్చు, ఫలానా వాళ్ళని ముట్టుకోకూడదు, అనేది పోతేనే భారతదేశం స్వతంత్రం అవుతుంది అని ఋషులు చెప్పారు. పరిణామ క్రమంలో మనకి కూడా, మనం ఆ పరిణామ క్రమాన్ని చదువుకుంటున్నప్పుడు ఆ పాయింట్ కి వస్తాం మనం. కానీ అస్పృశ్యత నివారణ ఎలా జరగాలి అనేది పాయింట్. భౌతికమైనటువంటి ఆందోళన ద్వారా జరగాలి అని గాంధీ, అక్కరలేదు, ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి శక్తిని మనం కనుక సంపాదించి, ఆ ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి శక్తితో మనస్సులను మార్చివేయగలిగితే, అందరూ ఒకే ఆత్మ అని నిజంగా తెలుసుకున్నప్పుడు అస్పృశ్యత ఉండదు కదా అని ఆవిడ. అక్కడే డిఫర్

అయ్యారు. దానివల్ల వచ్చినటువంటి రాజనీతిక పరిణామాలు మనకి తెలుస్తూనే ఉన్నాయి కదా. కానీ ఇదంతా ఎందుకు చెప్పుకొస్తున్నాను నేను? ప్రతీ రాజనీతిజ్ఞుడు, ఎవరైతే చాలా ఫేమస్ అవుతారో, నిజంగా మనుష్యుల యొక్క ఆ విశ్వాసాన్ని, మనుష్యుల యొక్క ప్రేమని చూరగొంటారో, వాళ్ళందరూ కూడా ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్తలే. మంచి ఆధ్యాత్మిక సాధకులే వాళ్ళందరూ కూడా. వాళ్ళ ఆధ్యాత్మిక సాధన బైటపడదు.

శివాజీ – తెలుసు కదా ఎవరి శిష్యుడో (సమర్థ రామదాసు) చంద్ర గుప్తుడు – తెలుసు కదా ఎవరి శిష్యుడో (చాణిక్యుడి శిష్యుడు) అశోకుడు – తెలుసు కదా ఎవరి శిష్యుడో (బుద్ధుడు) అంచేత పేరుపొందినటువంటి రాజనీతిజ్ఞులైనా, పేరుపొందినటువంటి మహామహులైనా, పేరుపొందినటు వంటి బిజినెస్ పీపుల్ అయినా కచ్చితంగా ఎక్కడో అక్కడ వాళ్ళకి ఆధ్యాత్మికతతో పరిపూర్ణమైనటువంటి సంబంధం ఉంటుంది. పరిపూర్ణ మైనటువంటి సంబంధం అంటే అర్థం చేసుకోండి, ఏదో ఒకసారి వెళ్ళాం, గుడికి వెళ్ళాం, ఒక కొబ్బరి కాయ కొట్టేశాం, వచ్చేశాం కాదు. దే నో ద ఇన్స్ & అవుట్స్. ఆధ్యాత్మికత అనే శాస్త్రం యొక్క లోతుపాతులు తెలుసుకుని, దానిని వాళ్ళు వాళ్ళ జీవితాలలో ఉపయోగించుకోగలుగుతారు.

ఈ ఆనందంగా జీవించటానికి కావలసినటువంటి విధానాలు ఆనందమయకోశంలో వస్తాయి. ఏంటి ఆనందమయకోశంలో మొట్ట మొదట నేర్చుకునేది? – నిరంతరమూ ఆనందంగా ఉండటం. నిరంతరము ఆనందంగా ఉండటానికి ఏవి అడ్డుతగులుతున్నాయో మీరు చూసుకోండి. నేను ఎస్.ఎస్.వై. క్లాస్‌లు చేస్తున్నప్పుడు వాళ్ళు ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెప్పారు. నాకు చాలా సార్లు ఆశ్చర్యం వేసింది, అసలు అంత చిన్న విషయం నాకు ముందు ఎందుకు తట్టలేదా అని. పెళ్ళి చేసుకున్నాడు, ఆనందంగా ఉన్నావా? ఏది ఇంకా పిల్లలు పుట్టలేదుగా. పిల్లలు పుట్టారు, ఆనందంగా ఉన్నావా? ఏది, వాడికి బాలారిష్టం ఉందన్నారు, అది ఉందన్నారు, జలుబు

అన్నాడు, దగ్గు అన్నాడు, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరుగుతున్నాను. కాస్త వాడిని స్కూల్‌లో చేరనివ్వనీ. వీడి ఓపికకి మెచ్చుకోవాలి, మళ్ళా వచ్చి అడిగాడు, ఇన్నేళ్ళ తర్వాత, ఏమయ్యా ఆనందంగా ఉన్నావా? (కొడుకు) అసలే 10వ క్లాస్, పరీక్ష రిజల్ట్స్ రానీ. ఏమయ్యా ఆనందంగా ఉన్నావా? భలే దొరికావురా నువ్వు నాకు, అసలు నువ్వు నా ఆనందాన్ని చెడగొడుతున్నావు. ఎమ్. సెట్.కి తయారు చెయ్యాలి వాడిని. ఎమ్. సెట్.లో రాంక్ వస్తుందో, రాదో,...రాంక్ వచ్చింది. ఏమయ్యా ఆనందంగా ఉన్నావా? కౌన్సిలింగ్ అవ్వాలి. నేను అనుకున్నచోట వాడికి సీట్ వస్తుందా, రాదా? వచ్చింది. ఏమయ్యా ఆనందంగా ఉన్నావా? వాడికి ఉద్యోగం వస్తుందో, రాదో? అంటే నీ ఆనందం ఎవరి మీద ఆధారపడి ఉంది? – బయట ఉన్నటువంటి పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి ఉంది. బయట ఉన్నటువంటి పరిస్థితుల మీద ఆధారపడి ఉంటే అసలు మీరు ఎప్పుడైనా ఆనందంగా ఉండగలరా? ఇప్పుడు చెప్పిన ఉదాహరణ మీరు చూశారు కదా. అసలు ఇంక ఆనందంగా ఉండడు వాడు. వాడి కొడుకుకి పెళ్లయ్యాక మనవడు పుట్టలేదని మళ్ళా బాధ. మళ్ళా మనవడు పెరిగి పెద్ద అవ్వలేదు అని. అంచేత ఆనందం యొక్క అంతు ఎక్కడ వస్తుంది? – కోరికలు లేకుండా ఉండటమే. ఎందుకు కోరికలు లేకుండ ఉండమని చెప్తున్నాం?

కామన్ సెన్స్‌తో మీ యొక్క శక్తి, ప్రకృతి యొక్క శక్తి తో పోల్చుకుంటే ఎంత అల్పమో మీకు అర్థం అవుతోంది కదా. విశాలమైనటువంటి సృష్టి యొక్క విశాలత్వాన్ని చూసుకోండి. సూర్యుడిని నడుపుతోన్నటువంటి శక్తి, గ్రహాలను నడుపుతోన్నటువంటి శక్తి, సప్త ఋషులనూ నడుపుతోన్నటు వంటి శక్తి, వాటి చుట్టూ తిరుగుతున్నటువంటి ధృవనక్షత్రానికి ప్రేరణ ఇస్తున్నటువంటి శక్తి, ఒక్కొక్కటి ఎన్ని వేల కోట్ల సంవత్సరాలు పనిచేస్తుందో మనకు తెలియదు. సూర్యుడు కృత్తికా నక్షత్రం చుట్టూ 26,000 సం॥లలో తిరుగుతాడట. ఈ కృత్తికా నక్షత్రము, సూర్యుడు, ఈ గ్రహాలు అన్నీ కలిసి

24 కోట్ల సం॥లు ధృవ నక్షత్రం చుట్టూ తిరుగుతాయి. వాళ్ళ కాలిక్యులేషన్ ఓపికకి మెచ్చుకోవాలి మనం. ఇంత విశాలమైనటువంటి జీవ పరిమాణంలో 60 సం॥ల మన వయస్సు ఎంత, 24 కోట్ల సం॥ల పరిణామ క్రమంలో? అందులో మన కోరికలు ఎంత? ఈ కోరికలు తీరటం, తీర్చకపోవటానికి నిజంగా మనకి సామర్థ్యం ఉందా? ఒక్క నిమిషం ప్రశ్నించుకోండి. కోరేసుకో వచ్చు. దానికేముంది. కోరుకోవటం ఏదైనా కోరుకోవచ్చు. అభ్యంతరం ఏం లేదు. దాని మీద ఋషులు ఆంక్ష పెట్టటంలే. మీరు కోరుకోండి. జరుగుతుందా, జరగదా? ప్రయత్నించండి. జరిగితే మీ గొప్ప కాదు.

డాక్టర్ల దగ్గరకి వెళ్ళినప్పుడు మీరు గమనించి ఉంటారు, తగ్గిందను కోండి, చూశారా, నేను ఎలా తగ్గించానో అంటాడు. ఫీజ్ తీసుకుంటాడు. మనిషి పాపం, పోతాడు. అప్పుడు ఏమంటాడు డాక్టర్, నా మందుల వల్ల చచ్చిపోయాడు అనడు. వాడి కర్మ అంటాడు. ఐనా ఫీజ్ తీసుకుంటాడు, అది వేరే విషయం. ఇక్కడ మీరు ఆలోచించాల్సింది ఏంటి అంటే, వాడి కర్మ వల్ల వాడు చచ్చిపోయాడు. మరి బ్రతకడం ఎవడి కర్మ వల్ల బ్రతికాడు? డాక్టరు మందుల వల్లా, వాడి కర్మ వల్లా అనేది అలోచించడం మనం మర్చిపోతాం. మన మూర్ఖత్వం అది. వెళ్ళొద్దని చెప్పటంలే డాక్టర్ దగ్గరకి. కానీ డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళాక కూడ మన రోగం నయమయింది అంటే దానికి కారణం ఏంటి అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ప్రకృతి యొక్క శక్తి, ఆ రోగం యొక్క తీవ్రత కంటే అధిక బలశాలి అని నిరూపించబడింది అంతే. రోగ నివారణ సామర్థ్యం మీది తగ్గిందనుకోండి, ఏ డాక్టర్ ఏమీ చెయ్యలేడు. అంచేత పని చేసేది ఏంటి మళ్ళా అక్కడ? – ప్రకృతే.

మీ శరీరంలో ఉన్నటువంటి ప్రకృతిగతమైన శక్తులు అవి పని చేస్తాయో, పని చెయ్యవో మనకు తెలియదు. మందులు వేసుకుంటాం మనం. మనం ఏమనుకుంటాం? పని చేస్తాయి అని. పని చేసినా, పని చేసిందేంటి? – ప్రకృతి శక్తులే. పని చెయ్యకపోయినా జరిగిందేంటి? విజయం ఎవరు

పొందారు? – ప్రకృతి యొక్క శక్తులే. ఇంక దేనికి మీకు ఆనందం, దేనికి మీకు దుఃఖం అనేటటువంటి మానసిక స్థాయి మీరు తెచ్చుకొనుటే సహజ సమాధి. ఇంక ఆ సహజ సమాధిలో సాధన చేసేదేమీ లేదు. నేను నిద్ర పోయాను, అదే సమాధి అంటాడు కబీరు. నేను నడుస్తున్నాను అదే పరిక్రమ. నేను మాట్లాడుతున్నాను కదా, అదే స్తోత్రం. శివ మహిమ్న స్తోత్రంలో కూడా, ఒక మానసిక పూజావిధానం తయారు చేశారు శివుడి మీద. దాంట్లో కూడా ఇదే భావం కనిపిస్తుంది. నిద్రా సమాధి స్థితి:. నేను నిద్రపోతే కూడా అదే సమాధి. ఈ భావన అయినటువంటి భావన ఎప్పుడైతే మీరు చేసుకుంటారో ఇంకే సాధన మీరు చేయాలి చెప్పండి. నేచర్ ఈజ్ ఆల్‌వేస్ రైట్. ఇంక ఆనందానికి కొదవేముంది? ఆ క్షణం నుంచి మీరు ఆనందంగానే ఉన్నారు. మీరు ఎప్పుడైతే బాహ్య విషయాల మీద మీ ఆనందానికి ఒక కొక్కెంలాగ పెట్టుకుని దాని మీద మీ ఆనందాన్ని వ్రేలాడదీస్తారో కచ్చితంగా మీకు ఆనందం రాదు.

ఒక కోటీశ్వరుడు, గురువుని ఏరోడ్రోమ్ నుంచి తెచ్చుకుంటున్నాడు చాలా సీరియస్ మూడ్‌లో. గురువు ఏదో చెప్పబోతే ఊరుకోండి గురువు గారు, మీరు ఎప్పుడూ అంతేను, 40 లక్షల రూపాయలు లాస్ వచ్చింది నాకు. గురువుగారు కోటీశ్వరుడి భార్య వైపు చూశాడు, ఎందుకంటే అసలైన పెరామీటరు భార్య దగ్గర ఉంటుంది. భార్య మాత్రం విసుగ్గా, 'ఏం లేదు' అంది. అంచేత గురువు గారు ఇంటికి వెళ్ళిన తర్వాత ఆయన కాళ్ళు కడుక్కోవటానికి లోపలికి వెళ్తే అడిగాడు భార్యని, ఏంటి ఇలా అంటున్నాడు అని. ఏం లేదు, 80 లక్షల రూపాయలు లాభం వస్తుందని ఒక బిజనెస్ మొదలుపెట్టాడు. 40 లక్షలే లాభం వచ్చింది. అంచేత మరి ఆ అనుకున్న 40 లక్షలు పోయాయి కదా... ఏడవదల్చుకుంటే అలా ఏడవచ్చు. సాజో సహజ సమాధి ఫలి. సహజంగా ఉన్నటువంటి సమాధే చాలా మంచిది అంటాడు. దీనికి మీకు ఏ సాధన అక్కరలేదు. ఆనందమయకోశ సాధనకి

చెప్పేటటువంటి మొట్టమొదటి సాధనే మిమ్మల్ని ఆనందంలో ముంచేస్తుంది. కోరిక రాహిత్యము. ప్రాక్టీస్ చెయ్యండి నిరంతరమూ. కోరిక రాహిత్యము ప్రాక్టీస్ చెయ్యటానికి కారణం ఏంటంటే, నిజంగా మీ కోరికలకు అస్థిత్వం లేదు. కావలసిన రాంక్ రాలేదు, పిల్లలు గాభరా పడతారు. నాకు తెలిసి చాలా మంది స్టూడెంట్స్ ఎమ్.ఎస్.సి. వరకూ కూడా వాళ్ళు నోట్స్ రాసుకోలేదు, టెక్ట్స్ బుక్స్ కొనుక్కోలేదు. నాకు తెలిసి ఒక స్టూడెంట్ బి.యస్.సి.లో వాడికి పుస్తకాలు చదవాలని తెలియదు. నా ఫ్రెండే అతను. పుస్తకాలు చదవాలని తెలియదు, ఏంచేసేవాడు వాడు? ఆ పుస్తకాల వెనకాతల సమ్మరీ అని ఉంటుంది చూశారా చాప్టర్ అయిపోయాక, మెయిన్ పాయింట్స్ అని ఇస్తాడు. అది ఒకసారి తిప్పుకునేవాడంతే. అదే ఇంపార్టెంట్ రామకృష్ణ, వాడు అంతే రాస్తే మనం అంతా ఎందుకు చదవాలి అనేవాడు. పాసవుతూ వచ్చాడు వాడు బాగానే. పుస్తకాలు ఎప్పుడూ కొనలేదు వాడు. నోట్స్ అస్సలు వ్రాయలేదు. ఏకసంధాగ్రాహి, ఏదో అద్భుతమైనటువంటి తెలివి తేటలు అనుకోకండి. వాడి కర్మ అంతే, వాడికి ఆ డిగ్రీ రావలసినటువంటి యోగ్యత ఉంది, వెంటపడి ఆ డిగ్రీ వస్తుంది. ఆ డిగ్రీ రావాల్సినటువంటి యోగ్యత లేదూ, మీరు ఎంతో కష్టపడండి, ఎక్కడోక్కడ అది ఆగిపోతుంది. ఇది మనస్సులో ఉంచుకుని కష్టపడండి. అంచేత మాస్టారు చెప్పారు కదా, చదువుకోకపోయినా డిగ్రీ వచ్చేస్తుంది అని చదువు మానేయకండి. నేను చెప్పిన ఉదాహరణ యొక్క పాయింట్ అర్థం చేసుకోండి. మీరు ఎంత కష్టపడినా, మీరు ఎంత చేసినా, ప్రకృతి మీ నుంచి ఒక నిర్ణీతమైనటువంటి లక్ష్యాన్ని ఆశిస్తున్నది. ఆ లక్ష్యం వైపు మిమ్మల్ని తోస్తోంది ప్రకృతి. అందువల్లే కదా ఈ పుట్టుకలు పుట్టాం మనం. ఈ శరీరాలు మనం ఏర్పరుచుకున్నవి కాదు. ఈ తల్లి, తండ్రులు మనం ఎన్నుకున్నవాళ్ళు కాదు. దేన్నీ మనం ఎన్నుకోలేదు. ఈ విధమైనటువంటి భావన ఎప్పుడైతే మన మనస్సులో పటిష్టమవుతుందో, మనం చెయ్యగలిగిందంతా చేస్తాం. జరిగితే మన

గొప్ప కాదది. ఎందుకది జరిగింది? ప్రకృతి కూడా నీ నుంచి అదే ఆశించింది. జరగలేదు... ప్రకృతి అది నీ నుంచి ఆశించలేదు. మరి ప్రకృతి ఏం ఆశించింది? నీ కెందుకూ? షీ నోస్. నీ నుంచి తనకి కావలసినది ఎలాగ రాబట్టుకోవాలో ప్రకృతికి తెలుసు, అనేటటువంటి నిరంతరమైనటు వంటి భావన అఖండమైనటువంటి ఆనందానికి దారి తీస్తుంది. దానిని సహజ సమాధి అనేటటువంటి సాధన అంటాం.

2వ సాధన – ఆనందమయకోశ జాగరణకి 'ఓంకార' సాధన. లాహిరి మహాశయ క్రియాయోగము అనే పేరుతో అందించినటువంటి విశేషమైనటువంటి సాధనలలో ఒక గ్రూప్ ఆఫ్ సాధన ఉంది. ఆ సాధన ఆయన ఒక విశేషమైనటువంటి వ్యక్తులు మాత్రమే బహిర్గతం చెయ్యాలి అని చెప్పారు కనుక ఆ సాధనలో చాలా భాగాలు మనం గాయత్రి మహా విజ్ఞాన్‌లో కవర్ చేసేశాం. కానీ ఈ సాధనలు లాహిరి మహాశయ చెప్పినవి అని మాత్రం చెప్పే హక్కు నాకు లేదు, ఎంచేతంటే అది ఆయన చెప్పొద్దన్నారు కనుక. కానీ ఈ గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ సాధనలోనే ఆయన చెప్పిన సాధనలు కూడ ఇమిడి ఉన్నాయి. గాయత్రీని మించి ఏ సాధన వెళ్ళదు అనేదానికి ఇదొక ఉదాహరణ. ఆయన సాధనలో, లాహిరి మహాశయ యొక్క క్రియా యోగ సాధనలో ఓ అద్భుతమైనటువంటి రహస్యం చెప్తారాయన. 24 కోట్ల సం॥ల పరిణామ క్రమం గురించి మనం చర్చించుకున్నాం ఇందాక. ఒక మాట మాట్లాడాం మనం. అది ఈ శరీరంలో ఉండే, మనము ఇంకోక 10 సం॥ గ్యారెంటీగా బ్రతుకుతాం అనుకుంటే, పూర్తి అయిపోతుంది. ఓ 10 సం॥లలో 24 కోట్ల సం॥ల యొక్క పరిణామ క్రమాన్ని మీరు పూర్తి చేసేసుకోవచ్చు. ఏమిటి ఇక్కడ సాధన అంటే 'ఓంకార' సాధనే. ఆ 'ఓం' అనేటటువంటి శబ్దానికి అంత శక్తి ఉంది. ఉందా అంత శక్తి? మరి రామ్ అనేటటువంటి శబ్దమే వాల్మీకి ఉపయోగించాడు. త్యాగరాజు ఉపయోగించాడు. అనేకమంది భక్తులు దాన్ని ఉపయోగించుకున్నారు. జీవన్ముక్తులైనారు. అదే

పదం మనం ఉచ్ఛరించుకుంటున్నాం. ఉహు..ఎక్కడా ఏం కదలిక ఉన్నట్లు కనిపించటంలేదు. ఉంది ఎక్కడో కదలిక. కానీ కనిపిస్తోన్నటువంటి కదలిక లేదు. దానికి కారణం ఏంటి అంటే, దీనిని మనం మనయొక్క 6 చక్రాల మీద ఉపయోగించుకోవటం లేదు. అదే రహస్యం ఈ ఓంకార సాధనలో. నిరంతరంగా ప్రకృతిలో 'ఓంకార నాదం' గుంజాయమానం అవుతూ ఉంటుంది, బ్యాక్‌గ్రౌండ్ మ్యూజిక్ లాగ. ఇప్పుడు ఫాన్ తిరుగుతూ ఉంటే ఆ సన్నని శబ్దం మీకు వినిపిస్తూ ఉంటుంది కదా, దాన్ని ఆపలేరు మీరు. ఆఖరికి ఎ.సి. ఆన్ చేసుకున్నా దాని గొడవ అది చేస్తూనే ఉంటుంది. ఆ శబ్దాన్ని లేకుండా మీకు ఎ.సి. కావాలంటే కుదరదు. అలాగే ప్రకృతి ఉండాలి అంటే ఓంకార శబ్దం లేకుండా ప్రకృతి ఉండదు. రెండూ అవినాభావ సంబంధం బొమ్మా, బొరుసూ లాగా. అంచేత ఓంకార శబ్దం వింటానికి మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళక్కరలేదు. అది నిరంతరం ప్రకృతిలో గుంజాయమానం అవుతూనే ఉంటుంది. దాన్నే అనాహత నాదము అంటాము.

మనకి 10 రకాలైనటువంటి ఇంద్రియాలున్నాయి. 5 కర్మేంద్రియాలు, 5 జ్ఞానేంద్రియాలు. ఈ 5+5, 10 రకాలుగా ఓంకారము వివర్తన చెంది, రిఫ్రాక్ట్ అయి, ఆ ఇంద్రియాల మీద అది తగిలి మళ్ళీ వెనక్కి తిరిగి గుంజాయమానమైనప్పుడు 10 రకాలైనటువంటి శబ్దాలుగా, దశ విధములైనటువంటి నాదాలుగా మీకు ఓంకారం వినిపించవచ్చు. దీన్ని సాధన చెయ్యటానికి రాత్రి మీరు పడుకునే ముందు చెవులలో దూది పెట్టేసుకోండి బాహ్య శబ్దాలు ఏవి వినిపించకుండా. ఆ తర్వాత వింటూ ఉండండి. ఈ ఆనందమయకోశ సాధనలో మీరు చేసేది ఏం లేదని ముందే చెప్పానుగా. సహజ సమాధి స్థితికి కూడా మీరు చేసేది ఏమి లేదు, వదులుకొనేదే. ఇక్కడ కూడా నాదయోగ సాధనలో మీరు చేసేది ఏమి లేదు. చెవుల్లో దూది పెట్టుకోవడమే. దూది పెట్టుకుని వినండి శబ్దాలు. రకరాలైనటువంటి శబ్దాలు వినిపిస్తాయి. కానీ ఏ విధమైనటువంటి శబ్దాలు వినిపిస్తాయి అనేది

మాత్రం ముందు తెలుసుకోకండి. పుస్తకాలు చదవకండి. ప్రమాదం ఏంటి అంటే చదివారో అవి వినిపించడం మొదలెడుతుంది. వచ్చిన ప్రమాదం అదే. అలాంటిది లాగ వినిపిస్తుంది. అంచేత నేను ఎప్పుడూ కూడా ఏవిధమైనటువంటి పరిస్థితులు, ఫలితాలు రావచ్చునో చెప్పను. కారణం అది. దాన్నుంచి మళ్ళా బయటపడటానికి చాలా అవస్థ పడాలి మీరు. ఆ ప్రీ కన్‌సీవ్డ్‌నోషన్ నుంచి. అసలు నోషనే లేకపోతే పోయిందిగా గొడవ. అసలు ఏమవుతుందో మనకు తెలియదు. వినటానికి ట్రై చేస్తున్నావు, వినండి. కచ్చితంగా ఏదో, ఒకటి వినిపిస్తుంది. రెండు, మూడు రోజులలో. వినిపించిన దానిని మీరు వింటూ వింటూ ఉంటే, ఓ అద్భుతమైనటువంటి అలౌకికమైనటువంటి ఆనందం మీకు లభిస్తుంది. ఆ ఆనందం యొక్క మత్తు ఎంతలా ఉంటుంది అంటే లాహిరి మహాశయ దశాశ్వమేధ ఘాట్ లో ఈ సాధన చేసుకుని స్నానం చేయటానికి గంగానది ఒడ్డుకి వచ్చేవాడట. స్నానం చేసి తిరిగి వెళ్ళిపోతూ ఉంటే అక్కడున్నటువంటి పండాలు, లోకల్ పీపుల్, వాళ్ళకి తెలియదు కదా అప్పటికింకా ఈయన ఎవరో, ఎప్పుడూ తాగి ఉంటాడు, ఎప్పుడూ మత్తులో ఉంటాడు, నడక అలా ఉండేది, ఆ మత్తు, ఆ ఓంకార సాధన, ఆ నాద సాధన యొక్క మత్తు ఎలా ఉంటుంది అంటే లలితా సహస్ర నామాలలో దానినే వారుణీ మదవిహ్వలా. అంటే లలితా సహస్రనామాలలో తాగమని చెప్పారు అనుకుంటారు. కాదు. ఇప్పుడు నే చెప్పానే లాహిరి మహాశయ తాగాడా? ఆయనేం తాగలే. తాగిన వాడితో పోల్చాం మనం. ఎంచేత అంటే మన స్థాయి అంత. సాధారణ మానవుడు అంతవరకే ఆలోచించగలడు. అంత అనంతమైనటువంటి, ఆనందదాయకమైనటువంటి మత్తు.

ఆ మత్తు మీకెప్పుడైతే నాదసాధనలో లభించటం మొదలెడుతుందో, కానీ ఒకటి గుర్తుంచుకోండి. ఈ ఆనందమయకోశ సాధన తక్షణమే ఫలితాలనిస్తుంది. ఎంచేతంటే ఆనందం కదా. ఆకలేస్తుంది, అన్నం తిన్నాం,

కడుపు ఎప్పుడు నిండుతుంది, 5 సం॥ల తర్వాతా? – తక్షణమే. అంచేత ఆ ఆనందమయకోశ సాధన తక్షణమే ఫలితాన్నిస్తాయి. ఇప్పుడు మీరు ఆనందంగా ఎలా ఉండాలో ఇందాకే చెప్పాను నేను సహజ సమాధిలో. ఎప్పుడు మీరు ఆనందంగా ఉంటారు? – ఆ క్షణం నుంచే. ఇంక మీకు బాధ ఏం ఉంది. కోరికలు ఏం ఉన్నాయి? ఇంక మీ ఆనందాన్ని ఎవడు దోచుకోగలడు? అలాగే ఈ నాద సాధనలో కూడా 'ఓం' అని మీరు అనకండి. మీరు అనే ప్రసక్తే లేదు. మీరు చేసేది ఏంటంటే చెవులు మూసుకోవడం. చెవులు మూసుకుని కళ్ళు కూడా మూసేసుకుని ఏకాంతమైనటువంటి ప్రదేశంలో డాబా ఉంటే, దోమలు కుట్టవు అని గ్యారంటీ ఉంటే, లేకపోతే దోమల యొక్క రెక్కల చప్పుడే మీకు ఓంకారం లా వినిపించవచ్చు. ఆ ప్రమాదం ఉంది. దోమలకి కాస్త మరి ఏంచేసుకుంటారో, ఓడోమాస్ ఏదైనా రాసుకోవచ్చు. కాస్త ఎంత అనుకూలమైనటువంటి, సుఖకరమైనటు వంటి పరిస్థితులు ఏర్పరచుకుంటారో ఏర్పరచుకోండి. నాదాన్ని వినండి. 2,3 రోజులలోనే మీకు నాదం వినిపించడం మొదలెడుతుంది. ఏదో ఒక నాదం, అది ఏదైనా కానివ్వండి. మీరు దాని గురించి అది రైటా, తప్పా? ఇది ఓంకారంలా ఉందే, ఇది ఓంకారం లాగ లేదే, అదంతా మీకు అనవసరం. ఎంచేత నేచర్ ఈజ్ ఆల్‌వేస్ రైట్. మీకు ఆ వినిపించిన చప్పుడే ఓంకారం. దాని మీద మీరు మనస్సు లగ్నం చేసుకుంటూ ఉండటానికి ట్రై చేసుకోండి. ఇది నాద సాధన.

ఈ నాద సాధనలో గురుదేవులు ఏం రాస్తారు అంటే 64 రకాలైనటు వంటి నాదాలు విన్నటువంటి వాళ్ళు ఉన్నారు. కానీ అదేంటి, సాధన యొక్క సాధకుడి యొక్క ఆత్మ బలం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. కానీ అతి సహజమైనటువంటి, వెరీ వెరీ వెరీ నార్మల్ ఆధ్యాత్మిక సాధకుడు కూడా 10 రకాలైనటువంటి నాదాలను వినగలడు, అని ఆ నాదాలకు పేర్లు ఇచ్చాడు. ఆ పేర్లు చదవటానికి నాకు అభ్యంతరం లేదు. ఎంచేత

అంటే ఆ పేర్ల వల్ల ఆ నాదాలేంటో మనకి అర్థం కావు. కనీసం నాకు అర్థం కాలే.

1) సంహారక నాదము 2) పాలక నాదము 3) సృజక నాదము 4) సహస్రదళ నాదము 5) ఆనందమండల నాదము 6) చిదానంద నాదము 7) సచ్చిదానంద నాదము 8) అఖండ నాదము 9) అగమ నాదము 10) అనఘ నాదము.

ఈ 10 రకాలైనటువంటి నాదాలు ప్రతీ సాధకుడు ప్రయత్నం చేస్తే చాలా త్వరలో వినగలడు. విన్నప్పుడు ఈ పేర్లకి అర్థం తెలుస్తుంది ఏ పేరుగల నాదము అతనికి వినిపించిందో. దీని తర్వాత బిందు సాధన.

బిందు సాధన అనేది సాధారణంగా మామూలు పతంజలి యోగ శాస్త్రాలోలనూ వాటిలోనూ బ్రహ్మచర్య సాధనగా చెప్పబడింది. స్త్రీ, పురుషుల మధ్య ఉన్నటువంటి పరస్పర ఆకర్షణని దాటివేసి పరబ్రహ్మం మీద, ఆ పరమాత్మ యొక్క దివ్య స్వరూపం మీద రక్తి పెంచుకొనుటే బ్రహ్మచర్యము అని. కానీ ఇక్కడ ఆనందమయకోశంలో బిందు సాధన అంటే ఆ బిందువు గురించి చెప్పటంలేదు వాళ్ళు. "అణోరణీయాన్ మహతో మహీయాన్" అణువులో ఏమున్నదో బ్రహ్మాండంలో కూడా అదే ఉంది. మానవ శరీరంలో ఏమయితే ఉన్నదో బ్రహ్మాండంలో కూడా అదే ఉన్నది. అంచేత బ్రహ్మాండంలో ఉన్నటువంటి ఒక విశేషమైనటువంటి శక్తిని మీరు ఆకర్షించదల్చుకుంటే మీ శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఆ బ్రహ్మాండంలో ఉన్నటువంటి శక్తికి అనుగుణ్యంగా ఉన్నటువంటి భాగాన్ని కనుక మీరు స్పృశించగలిగితే, అదొక విద్య, అదొక సాధన, దానినే మనము ఏలూరు క్యాంప్‌లో అనుకుంటా – పిండాండ, బ్రహ్మాండ సమన్వయముగా నేర్చుకున్నాం మనం. కానీ ఈ పిండాండ బ్రహ్మాండ సమన్వయంలో మన చేతులు ఇంద్రుడు అని, కుడి కన్ను సూర్యుడు అని, ఎడమ కన్ను చంద్రుడు అని, మూడవ కన్ను అగ్ని అని, ఇలా రకరకాలుగా మనం చెప్పుకున్నాం కదా. అంచేత అన్ని రకాల

దేవతా శక్తులూ కూడా మన శరీరంలోనే బిందురూపంలో నివశిస్తూ ఉంటారు. ఆ దేవతా శక్తులని మీరు మేల్కొలపాలి అంటే ఓ బ్రహ్మాండమైనటు వంటి జనరేటర్‌ని ఆన్ చెయ్యాలి. ఒక బిందువు నొక్కితే చాలు మీరు. స్విచ్ అంటే ఒక బిందువేగా. ఆ బిందువుని మీరు నొక్కితే ఈ జనరేటర్ ఆన్ అవుతుంది. అలాగ మన శరీరంలోఉన్నటువంటి ముఖ్యమైనటువంటి 33 బిందువులు ఉన్నాయి. ఆ 33 బిందువులని కనుక మనం అర్థం చేసుకుని దాన్ని కనుక మనం ఉపయోగించుకోగలిగితే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి 33 కోట్ల దేవతలను మనము ఉపయోగించుకోవచ్చు.

33 కోట్లు అనేది రెండు రకాలుగాను ఉపయోగపడుతుంది అనుకుంటా. దీని మీద ఒక్కొక్కళ్ళు ఒక్కొక్క లాగ రాస్తారు. ఆ రెండూ నాకు నమ్మబుద్ధి కాదు. ఒకళ్ళు ఏం రాస్తారూ అంటే, 33 రకాలు. కోట్లు అంటే శిష్యకోటితో వచ్చాడు శంకరాచార్యుల వారు, అంటే కోటి మంది శిష్యులు వచ్చారనా? శిష్యులు అనేటటువంటి శ్రేణితో వచ్చారు. అలా 33 రకాలైనటువంటి దేవతా శక్తులున్నాయి. వాటిని 33 కోట్లు అంటారు. కానీ ఋషులు మాత్రం ఆ కోట్లు అనేటటువంటి పదము నిజంగా కోటి అనేటటువంటి అర్థంలోనే వాడారేమో అని నాకనిపిస్తూ ఉంటుంది.

మరి మీ ఆనందమయకోశ సాధనలో, మీ బిందుసాధన దేన్ని కరెక్ట్ అని చెప్తుందో మరి కాలమే నిర్ణయించాలి. 33 రకాల దేవతా శక్తులున్నాయా? లేకపోతే 33 ప్రక్కన 2 సున్నాలు, ఇంకో 2 సున్నాలు, ఇంకో 3 సున్నాలు... ఇంతమంది దేవతా శక్తులు ఉన్నాయా? కానీ మనం నేర్చుకోవలసినటు వంటి పాయింట్ మాత్రం ఏంటి అంటే మన శరీరంలోని ప్రతి అణువు కూడా ఒక దేవతా శక్తే. ఎంచేత, ఒక చిన్న పరమాణువు, భౌతికమైనటువంటి పరమాణువు, దాని యొక్క శక్తిని కనుక విస్ఫోటనం చేసినా భారతీయులు నాటినటువంటి ఆ సనాతన ధర్మము అనేటటువంటి బిందువు పోవటంలేదే. ఇది బిందు సాధన అంటే. మీ ఆలోచనలు ఒక పటిష్టమైనటువంటి

బిందువుగా మారాలి. గాయత్రీ మంత్రం ఒక బిందువు. దుర్గాదేవి ఒక బిందువు. మహాలక్ష్మీ సాధన ఒక బిందువు, ఆ మహాలక్ష్మీ సాధన చేసినటు వంటి వాడి శక్తి ఎంత ఉంటుంది? ఆ అనంతమైనటువంటి ఐశ్వర్యం యొక్క శక్తిని మీరు అర్థం చేసుకోగలుగుతున్నారు కదా. అంచేత మహాలక్ష్మీ అనేటటువంటి బిందువు ఒక విశాలమైనటువంటి ఆటంబాంబ్‌గా విస్ఫోటనం చెందుతుంది. కార్ల్‌మార్క్స్ యొక్క బ్రెయిన్ లో కమ్యూనిజం ఒక మహాశక్తిగా మారింది. గాంధీ గారి మనస్సులో గాంధీయిజం, అదొక పెద్ద ఇజంగా మారింది ఇప్పుడు. పొలిటికల్ సైన్స్ వాటిట్లో అదొక పేపర్ క్రిందే డెవలప్ చేస్తారు ఇజం క్రింద. అంచేత మీ యొక్క బిందువు మస్తిష్కము, ఈ బ్రహ్మాండంలో ఏ ఇజంని స్టార్ట్ చేయగలదో లేక....

మహాభారతానికి కావాల్సినటువంటి సాధన, మహాభారతం అంటే ఏంటి? ఈ సంపూర్ణ ప్రపంచం కూడా ఆ భగవంతుడి యొక్క వెలుగుతో నిండిపోయినటువంటి ప్రపంచము రావాలి అనేటటువంటి సాధన. మహా భారత యుద్ధం అంటే ఏదో భారతదేశం గొప్పదయిపోవాలి, భారతదేశం తిరిగి జగద్గురు పీఠం ఆక్రమిస్తుంది అనేటటువంటి భావన ఒకటి ఉంది మనకి. ఆక్రమించదు. జరుగుతుందది. వెలుతురు వచ్చింది, చీకటి పోయింది. ఎలా పోతుంది చీకటి? పోతుంది అంతే. ఆ విధంగా భారతదేశం యొక్క సనాతన ధర్మం యొక్క కిరణాలు అనంతమైనటువంటి వెలుగుతో కేవలం పృథ్వీనే కాకుండా అతి త్వరలో అంతర్ గ్రహ కూటమి ఏర్పడవచ్చు అని భవిష్యవాణి ఉంది. ఇప్పుడేం ఉంది. య.ఎన్.ఒ. ఉంది. యునైటెడ్ నేషన్. ప్రపంచంలో ఉన్నటువంటి పృథ్వీ మీద ఉన్నటువంటి దేశాలన్నీ కలిసి ఒక కూటమి గా ఏర్పడుతున్నాయి. అసోసియేషన్ గా. ఆర్గనైజేషన్‌గా. రేపు ఈ గాయత్రీ సాధన వల్ల మన యొక్క అతీంద్రియ సామర్థ్యాలన్నీ డెవలప్ అయి పృథ్వీని, పృథ్వీ యొక్క అభివృద్ధిని కాంక్షించేటటువంటి, మన కంటే ఉన్నత స్థాయిలో ఉన్నటువంటి చేతనత్వాలు ఉన్నాయి, మన

కంటే తక్కువస్థాయిలో ఉన్నటువంటి చేతనత్వాలు కూడా ఉన్నాయి. వీటన్నిటిని కూడా కలుపుకుని ఒక అంతర్గ్రహ కూటమి ఏర్పడి, దాని యొక్క హెడ్క్వార్టర్స్ భారతదేశంలో ఏర్పడినా మీరు ఏమి కంగారు పడక్కరలేదు.

మహేష్ యోగి యొక్క వేదిక్ స్కూల్ బీజాలు మధ్యప్రదేశ్‌లో నాట బడ్డాయి. ఇంకెక్కడా, ఇప్పటికి రాలేదు. కానీ మధ్యప్రదేశ్‌లో హెవెన్ ఆన్ ఎర్త్, భూమి మీద స్వర్గము దింపటానికి కావల్సినటువంటి, చేసే ప్రయత్నా లలో అద్భుతమైనటువంటి ప్రయత్నమొకటి మధ్యప్రదేశ్‌లో మొన్ననే ఓపెన్ చేశారు. ఆయన ఇంకొక రకమైనటువంటి సాధన కూడా చెప్తున్నాడు మహేష్ యోగి. దేశం యొక్క అఖండ విజయము, ఏ దేశము కూడా ఏ దేశముతో ఓడిపోవక్కరలేదు. అన్నిదేశాలు పరస్పరము కలిసి మెలిసి జీవించ వచ్చు అనేటటువంటి సాధన నేర్పటానికి ట్రై చేస్తున్నాడు. ఓ స్పెషల్ ఛానల్ ఓపెన్ చేశాడు. మరి ఎందుకో ఇక్కడ రావటంలే. మరి హైదరాబాద్‌లో వస్తోంది అని నిన్ననే కొంతమంది చెప్పి ఒక పుస్తకం ఇచ్చి వెళ్ళారు. ఆ వేద ఛానల్ అని. మరి దానికి మనవాళ్ళు ఎవరైనా ప్రయత్నం చేయగలిగితే.. మనం వాళ్ళ దగ్గరికి వెళ్ళి మాకు ఈ టివి కరెక్ట్‌గా రావటం లేదు, జెమినీ టివి కరెక్ట్‌గా రావటం లేదు, స్టార్ అసలు రావటమే లేదు అని బొంబార్డ్ చెయ్యటానికి బదులు అందరం కలిసి ఒకసారి వాడి దగ్గర ఆ వేదా విజన్ ఛానల్ తీసుకురావటానికి వేరే ప్రయత్నమైనా చేసుకోవచ్చు, లేకపోతే మనం రెండు, మూడు వందల మందిమి కలిస్తే మనమే ఆ ఛానల్ పెట్టేసుకోవచ్చు. అదేం పెద్ద కష్టమవదు. ఇప్పుడు కాస్ట్‌లీ కాదు. ఆవిధమైనటువంటి ఆలోచనలు కూడా బిందుసాధనే. ఒక బిందువు వేశాం. ఒక డ్రాప్ వేశాం. చివరికి అది ఎలాంటి మహాశక్తిగా రూపొందుతుందో మనకి తెలియదు.

ఆ బిందు సాధన యొక్క ఈ విధమైనటువంటి ఉపయోగాలను తెలుసుకుంటూ, కుంతి దేవి చేసినటువంటి, మహాభారత సాధన, పంచ

తత్వాల మీద సాధన, గురుదేవులు చేసినటువంటి సూక్ష్మీకరణ సాధన. సింపులే సాధన మాత్రం. చేసే విధానం కూడా సింపులే. కానీ చెప్పాను కదా ప్రతి గొప్ప సాధన సింపుల్‌గానే ఉంటుంది. అదే బ్లేడ్ ఉపయోగిస్తాడు మన జేబు కొట్టేవాడూ, అదే బ్లేడ్ ఉపయోగిస్తాడు చిన్న కుర్రాడు తన చేయి కోసుకోవటానికి, అదే బ్లేడ్ ఉపయోగిస్తాడు బ్రైన్ సర్జన్... ఫలితాలు మారతాయి ఉపయోగించుకునే విధానాన్ని బట్టి. బ్లేడు అంతే. దీనిని **'కళా సాధన'** అని పిలుస్తాం మనం ఇప్పుడు చెయ్యబోయేటటువంటి మహాభారత సాధన లేక పంచతత్వాల మీద ఆధిపత్య సాధన. గురుదేవులు దీన్ని పంచ వీరభద్ర సాధన అన్నారు.

కళ్ళు మూసుకుని ఏకాంత ప్రదేశంలో మూలాధార చక్రం మీద 'లం' అనేటటువంటి శబ్దాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తూ ధ్యానం చేస్తాం. మనస్సు మూలాధార చక్రం మీద ఉంటుంది. సూక్ష్మీకరణ సాధన గుర్తుందా? ఆ కవర్ పేజీ చూపిస్తే ఇంకా ఈజీ అవుతుంది. ఆ కవర్ పేజీ మీద, ఆ సాధనకి కావాల్సినటువంటి డీటైల్స్ అంతా ఆ కవర్ పేజీ మీద ఉన్నాయి.

మూలాధార చక్రము – పసుపు రంగు – చతుష్కోణము – అంటే ఒక పసుపురంగు చతుష్కోణములో 'లం' అనేటటువంటి అక్షరము అలా నిరంతరమూ బయటకు వస్తోంది అనేటటువంటి భావన మీరు చేసుకో గలిగితే పృథ్వీతత్వం మీద ఆధిపత్యం లభిస్తుంది.

అర్థచంద్రాకార రూపంలో 'వం' అనేటటువంటి శబ్దము స్వాధిష్టాన చక్రం దగ్గర నుంచి వస్తోంది అనేటటువంటి భావన. చంద్రకళ వలె అర్థచంద్రాకారములో తెల్లని ఆకృతి, శబ్దము–వం. జలతత్వం మీద ఆధిపత్యం వహిస్తుంది.

ఆరెంజ్ కలర్ – ట్రయాంగిల్ – త్రిభుజం – మణిపూరక చక్రంలో శబ్దము 'రం'. ఎరుపు రంగు, లేకపోతే ఆరెంజ్ కలర్. త్రికోణము. అగ్నితత్వ

సాధన. ఈ సాధన వల్లో మరి దేని వల్లో నాకు తెలియదు కానీ, ఒకసారి ఒక ఫంక్షన్ కి వెళ్ళాను నేను. గ్యాస్ సిలిండర్ అంటుకుంది. కొత్త ఇల్లు కట్టుకున్నారు, గృహప్రవేశానికి ముహూర్తం పెట్టుకున్నారు. ఆ తలుపుకి గ్యాస్ సిలిండర్ అంటుకుంది, గ్యాస్ బర్న్ అవుతోంది. మణిపూరక చక్రం దగ్గర 'రం' అనేటటువంటి బీజాన్ని మీరు నిరంతరం చూస్తే అగ్ని ప్రమాదం తప్పుతుంది. తప్పింది, అప్పుడు ఏమీ అవలే. కేవలం ఆ తలుపు నల్లబడింది తప్ప ఇంక ఏమీ అవలే. గ్యాస్ మొత్తం కాలిపోయింది. సిలిండర్ మొత్తం కాలింది కానీ గ్యాస్ సిలిండర్ బరస్ట్ కాలే. అదృష్టం అనండి, ఈ సాధన విధానం అనండి. నా అనుభవంలో జరిగిన ఒక చిన్న సంఘటన అది. అగ్ని మీద ఆధిపత్యము ఇంత చిన్న ప్రక్రియ వల్ల వస్తుంది. మణిపూరక చక్రం మీద ఎరుపు రంగు త్రికోణము. శబ్దము ఏంటి 'రం' అని. అంటే 'రం' అనేటటువంటి శబ్దము ఆ త్రికోణము లోనుంచి పల్సేట్ అవుతున్నటు వంటి భావన.

హృదయము – అనాహత చక్రము – ఆకుపచ్చని రంగు – (రౌండ్) గోళాకృతి, ఆకుపచ్చని రంగు – 'యం' అనేటటువంటి శబ్దము. రోగ నివారణకి అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా యూంటీ బయాటిక్‌గా. మీరు ప్రయోగం చేసి చూసుకోవచ్చు ఇది. ఛాలెంజ్ చెయ్యొచ్చు ఇది. యాంటీబయాటిక్ ఎక్కడయితే వాడతారో మీరు, ఏ పరిస్థితులలో అయితే వాడాల్సివస్తుందో, ఆ పరిస్థితుల్లో మీ యొక్క అనాహత చక్రం నుంచి ఆకుపచ్చని గోళాకృతి, ఆ గ్రీన్ కలర్ విజుయలైజ్ చేసుకుని 'యం' అనేటటువంటి శబ్దాన్ని మీరు ఉచ్ఛారణ చేసుకుంటూ ఉంటే చాలా రోగాలు నివృత్తి అవుతాయి. ఒక పర్టిక్యులర్ కేస్ లో హైలీ డయాబెటిక్, జువెనైల్ డయాబెటిక్, ఇంక పిల్లలు పుట్టరు, ఆ ఫైలోపియన్ ట్యూబ్స్, ఇంటస్‌స్టైన్స్, ఆ కావాల్సిటువంటి, ఆ పిల్లలు పుట్టేటటువంటి దారి మొత్తము కూడా ఇన్‌ఫెక్ట్ అయిపోయింది. సెప్టిక్ అయిపోయింది అని చెప్పారు డాక్టర్లు.

పెళ్ళి చేసుకోకండి అన్నారు. సరే పెళ్ళి చేశారు. పెళ్ళి చేసిన తర్వాత పిల్లలు లేరు. పెళ్ళి అయి 22 ఏళ్ళో, 23 ఏళ్ళో అయింది. మొత్తం ఇన్ఫెక్ట్ అయిపోయింది ట్రాక్. ఈ సాధన గ్రీన్ కలర్ 'యం' సాధన చేసిన వాళ్ళకి గ్యారంటీ గా అది హీల్ అవుతుంది. పుట్టారు పిల్లలు. అది అసంభవం కాదని చెప్తున్నా. ఈ ఉదాహరణ ఎందుకు చెప్తున్నాను అంటే ఎవరైనా చేసుకోవచ్చు ఇది. అద్భుతమైనటువంటి సాధనా సంపత్తి ఏం ఉండక్కర్లేదు. ఎందుకంటే ఆనందమయకోశం కనుక. మీకు ఆనందం దేనితో కలుగుతుంది అంటే, ఆ రోగ నివారణ. కానీ మొదటిది మాత్రం మర్చిపోకండి. సహజ సమాధి. రోగ నివారణ అయినా అవ్వకపోయినా వీడు మాత్రం ఆనందంగానే ఉంటాడు. కానీ ప్రయత్నాలు మాత్రం చేస్తూనే ఉంటాడు. యాంటీ ఇన్ఫెక్టివ్ ట్రీట్‌మెంట్ కి ఈ అనాహత చక్ర సాధన చాలా బాగా పని చేస్తుంది.

దాని తర్వాత ఆకాశతత్వ సాధన – నీలపు రంగు – అండాకృతి – దాంట్లో 'హం' అనేటటువంటి అక్షరం బహిర్గతమవుతుంది అనేటటువంటి భావన.

మూలాధారము – లం – పసుపు పచ్చని, స్క్వేర్ (చతురస్రము)

స్వాధిష్టానము – వం – అర్ధచంద్రాకృతి, తెల్లగా

మణిపూరకము – రం – త్రికోణము, ఎర్రగా

అనాహతము – యం – గోళాకృతి, ఆకుపచ్చగా

విశుద్ధి – హం – అండాకృతి, నీలంగా, వాటి షేప్స్ కూడా గుర్తుంచుకోండి.

దీని మొత్తం బొమ్మ ఉంది, దాన్ని మీరు ఒకసారి జాగ్రత్తగా చూస్తే చాలు. మీకు అర్థమైపోతుంది. ఈ విధంగా ఆనందమయకోశ సాధనకి

కావల్సినటువంటి ఈ సాధనలు మనం నేర్చుకున్నాం. ఈ సాధనలతో పాటు ఒక చిన్న విషయం ఇంకోటి గుర్తుంచుకోండి. ఏ సాధన అయినా ఫలవంతం అవ్వాలి అంటే దీక్ష చాలా అవసరం. ముఖ్యంగా గురు దీక్ష చాలా అవసరం.

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, యుగద్రష్ట పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు రచించిన గాయత్రీ మహా విజ్ఞాన్ నుండి కొన్ని ముఖ్య విషయములు

ఆనందమయ కోశము - గాయత్రి యొక్క ఐదవ ముఖము ఆనందమయ కోశము. ఈ ఆవరణమున ప్రవేశించినంతనే ఆనందము లభించును. అందు శాంతి, సువ్యవస్థ, స్థిరత్వము, నిశ్చింత మొదలైన అనుకూల పరిస్థితులు లభించును. భగవద్గీత ద్వితీయాధ్యాయములో 'స్థిత ప్రజ్ఞుని', 'సమాధిస్థుని' వర్ణించిన పరిభాష, అందు చెప్పబడిన గుణ, కర్మ, స్వభావములు "ఆనందమయీ" స్థితియందు కలుగుతాయి. ఆత్మిక పరమార్థముల సాధన యందు మనోయోగ పూర్వకంగా సంలగ్నుడు కావడం వల్ల ప్రాపంచిక ఆవశ్యకతలు చాలా పరిమితంగా ఉంటాయి. వాని ప్రాప్తికొరకు బాధ కలగదు. తన శారీరక, మానసిక స్వస్థత ద్వారా జీవనోపయోగమునకు కావలసిన వస్తువులు తగినంత పరిమాణములో సులభముగా సంపాదించుకొనగలుగుతాడు.

తన దృష్టికోణమున – దూరదృష్టి, సాత్వికత, సూక్ష్మదార్శనిక శక్తులకు ప్రాధాన్యతనిస్తాడు. దానిని అనుసరించి అతడు ప్రాపంచిక సమస్యలను బహు తేలికగా, మహత్వహీనంగా తెలిసికొంటాడు. ఏ సమస్యలను గురించి సాధారణ మానవుడు దుఃఖితుడవుతాడో అట్టి వానిని, అతడు వినోదంగానే కొట్టిపారేస్తాడు. ఆత్మిక భూమిక యందు తనకు తాను దృఢమైన స్థావరాన్ని ఏర్పటు చేసుకొని సంతోషాన్ని, శాంతిని అనుభవిస్తాడు.

విశ్వకర్మా సూక్తము ఋగ్వేదము 4-10-81

(యావత్ప్రపంచ నిర్మాణము విశ్వకర్మ సూక్తముతో జరిగింది. అటువంటి ఈ విశ్వకర్మా సూక్తమును ప్రతి పనికి ముందు, తర్వాత పఠించిన యెడల ఆ మంత్ర తరంగాల ప్రభావము వలన ప్రకృతికి అనుగుణ్యమైన మానసిక లక్షణాలు కలిగి ఆ పని సఫలమై, జీవితము సుఖ, సంతోషభరితమౌతుంది.)

అధః ఋగ్వేదః ఓం య ఇమేతి సప్తరజస్య సూక్తశ్య భవ్వనౌ విశ్వకర్మా ఋషిః విశ్వకర్మా దేవతా త్రిష్టుప్ ఛందః ద్వితీయా విరాడ్రూపా

ఓం య ఇమా విశ్వాభువనాని జుహ్వదృషిర్హోతా న్యసీదత్ పితా నః ।
స ఆశిషా ద్రవిణమిచ్ఛమానః ప్రధమచ్ఛదవరాన్ ఆవివేశః॥

ఈ ఋషి విశ్వకర్మ తండ్రివలె స్థితమై సమస్తలోకముల కొరకు ఆహుతులు సమర్పించుచున్నారు. వీరు సంకల్పమాత్రముతో విభిన్న సంపదలకు అనుకొన్న రూపము ఇస్తూ, మొదట ఉత్పన్నమైన జగత్తును ఆవరించుకొని అన్య నవసృజత లోకాలలో కూడా ప్రవేశించుచున్నారు.

సృజన క్రమములో పరమాత్మునియొక్క చేతన విశ్వకర్మ రూపమును ధరిస్తుంది. అదే పోషణకొరకు పూష అయిపోతుంది. ఉత్పత్తి లయము అనే రెండు క్రమములు జరుగుతూ ఉంటాయి. మొదటి వాటిని ఆహుతిచేస్తూ, వాటిని లయము చేస్తూ దివ్య చేతన నవీన లోకములలో ప్రవేశిస్తుంది.

కిం స్వి దాసీ దధిష్ఠానమారంభణం కతిమత్స్విత్కధాసీత్ ।
యతోభూమిం జనయన్విశ్వకర్మా విద్యామౌర్ణోన్మహినా విశ్వచక్షాః ॥

సృష్టి నిర్మాణమునకు ముందు పరమాత్మ ఏ ఆశ్రయము మీద అధిష్ఠితులు అయి ఉన్నారు ? సృష్టి నిర్మాణము కొరకు ఉపయోగించబడిన మూలద్రవ్యము ఏది? ఎలా ఉన్నది? లక్షణాలు ఏవి? సర్వద్రష్ట అయిన ఆ విశ్వకర్మ పరమాత్మ ఈ సువిస్తృత పృథ్విని మరియు మహత్తరమైన ద్యులోకమును తన యొక్క మహా సామర్థ్యముతో ఎక్కడ ఉండి సృజించెను ?

విశ్వతశ్చక్షురుత విశ్వతోముఖో విశ్వతో బాహురుత విశ్వతస్తాత్ ।
సం బాహుభ్యాం ధమతి సం పతత్రైర్ద్వావ్యా భూమిన్జనయన్ దేవ ఏకః ॥

అన్నిచోట్లా కళ్ళు ఉన్నవాడు, సర్వత్రా ముఖములు కలవాడు, సర్వత్రా భుజములు

కలవాడు, అన్నివైపులా చరణములుకల ఆ అద్వితీయుడైన పరమాత్మ తన భుజములతో (సామర్థ్యముతో) గతిశీలమైన పృథ్వివి మరియు ద్యులోకమును ఏ విధమైన ఆశ్రయము లేకుండా నిర్మించెను. వీటిని సమ్యక్ సంచాలనము అతను ఒంటరిగానే చేస్తున్నాడు.

కిం స్విద్వనం క ఉ స వృక్ష ఆసయతో ద్యావా పృథివీ నిష్టతక్షుః ।
మనీషిణో మనసా పృచ్ఛతేదు తద్యధద్య తిష్టద్ భువనాని ధారయన్ ॥

ఆ వనము ఎటువంటిది? ఆ వృక్షము ఎటువంటిది? నేటినుండి (నిర్మాణ సామగ్రి తీసుకొని) విశ్వకర్మా ఈశ్వరుడు ద్యులోకమును మరియు పృథ్వీ లోకమును సృజించెను. హే వివేకముగల పురుషులారా – మీ మనశ్శక్తితో ఇది ప్రశ్నించండి. (తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించండి). సమస్త భువనములను ధారణ చేసిన విశ్వకర్మా దేవత ఏ స్థానము మీద అధిష్ఠించియున్నారు ?

యాతే ధామాని పరమాణి యావమా యా మధ్యమా విశ్వకర్మన్నుతేమా।
శిక్షా సఖిభ్యో హవిషి స్వధావః స్వయం యజస్య తన్వం పృధానః ॥

విశ్వమును రచించిన ఓ పరమాత్మా అందరినీ ధారణచేసి పోషిస్తున్నటువంటి ఈశ్వరా నీ యొక్క ఉచ్ఛతమ, మధ్య మరియు క్రిందనున్న ధామమును గురించి (లోకములు లేక శరీరములు) మీరు మాకు మిత్ర భావముతో శిక్షణ నివ్వండి. మీరు మా ప్రాణులందరికీ వృద్ధిని ప్రదానము చేస్తూ స్వయముగా ఉత్తమ హవిష్యాన్నము ద్వారా యజనము చెయ్యండి.

(విశ్వకర్తా పరమాత్మ అన్ని భువనములలో ఉన్న సమస్త ప్రాణుల పోషణ కొరకు స్వయంగా మాహాప్రకృతి యజ్ఞ చక్రమును నడిపించుచున్నారు.)

విశ్వకర్మన్ హవిషా వావృధానః స్వయం యజస్య పృథివీముతద్యామ్ ।
ముహ్యన్ త్యన్యే అభితో జనాస ఇహాస్మాకం మఘవా సూరిరస్తు ॥

విశ్వకర్మ అయిన ఓ పరమాత్మా మా ద్వారా ప్రదాత్తమైన హవిష్యాన్నము ద్వారా ప్రసన్నులై మీరు మాయొక్క యజ్ఞములో పృథ్వి మీద ఆశ్రితులైన అందరి హితార్థము కొరకు స్వయముగా యజనము చెయ్యండి. ఈ (మహా ప్రకృతి) యజ్ఞములో ఐశ్వర్య సంపన్నులైన దేవత మా కొరకు శ్రేష్టఫల ప్రదాత అగుగాక.

వాచస్పతిం విశ్వకర్మాణమూతయే మనోజువం వాజే అద్యాహువేమ ।
సనో విశ్వాని హవనాని జ్యోషద్విశ్వశంభూ రవసే సాధుకర్మా ॥

నేడు మేము మా జీవన యజ్ఞములో మాయొక్క రక్షణ కొరకు జ్ఞానము యొక్క అధిపతి అయిన సృష్టిని రచించిన పరమేశ్వరుని ఆవాహన చేస్తున్నాము. సత్కర్మలు చేయు ఆ విశ్వకర్మ మా ద్వారా ప్రదత్తమైన హవిష్యాన్నమును మా రక్షణ నిమిత్తమై ప్రేమగా స్వీకరించుగాక.

ఓం చక్షుషః ఇతి సప్తరజస్య సూక్తశ్య, భవ్వనౌః విశ్వకర్మా ఋషిః
విశ్వకర్మా దేవతా, త్రిష్టుప్ ఛందః

ఓం చక్షుషః పితా మనసా హి ధీరో ఘృతమేనే అజనన్ నమ్నమానే ।
యదేదంతా అదదృహన్త పూర్వ ఆదిద్ ద్యావా పృథివీ అప్రథేతాం ॥

పూర్వకాలంలో ద్యావా – పృథివీ విస్తరించినపుడు లోపలా బయట భాగములు దృఢమై ప్రతిష్ఠితమైయ్యాయి. అప్పుడు చక్షు సంపన్న (సర్వద్రష్ట) తండ్రి (విశ్వకర్మా ప్రభువు) ఆ నమనశీలమైన (నిర్దేశములను లేక అనుశాసనము లను స్వీకరించే) ఘృతము (మూలద్రవము, ప్రాణము లేక ఓజస్సు) సృజించెను.

(ద్యావా – పృథివీ స్థిరపడినప్పుడు జీవత్వము యొక్క సంచారము విశ్వకర్మద్వారా చేయబడినది).

విశ్వకర్మా విమన ఆద్విహాయా ధాతా విధాతా పరమోతా సంద్రుక్ ।
తేషా మిష్టాని సమిషా మదంతి యత్రా సప్తఋషీన్‌పర ఏకమాహుః ॥

ఆ విశ్వకర్మా దేవత విశిష్ట మహాశక్తి సంపన్న వ్యాపక విశ్వ నిర్మాత, ధారణకర్త, మహాన్ మరియు సర్వ ద్రష్ట. ఆయనను సప్తఋషులకంటే లేక ప్రాణముయొక్క సప్త ధారలకంటే భిన్నముగా చెప్పుచున్నాడు. ఆయన యొక్క అభీష్టము యొక్క పూర్తి ఆయన పోషణ శక్తి వలననే జరుగుచున్నది. ఆయన ఒకడే అద్వితీయుడే.

యోనః పితా జనితా యో విధాతా, ధామాని వేద భువనాని విశ్వా ।
యో దేవానాం నామధా ఏక ఏవ తం సంప్రశ్నమ్ భువనా యన్త్యన్యా ॥

ఏ పరమేశ్వరుడైతే మనందరినీ పాలన చేసాడో మరియు ఉత్పన్నము చేసేవాడో, ఎవరైతే అందరి ధారణకర్తయో, ఎవరికైతే సంపూర్ణ స్థానములు మరియు లోకములు తెలుసుకొనగలడో, అతను ఒక్కరే అయినప్పటికీ వివిధ దేవతల యొక్క వివిధ నామము లను ధారణ చేయుచున్నాడు. అన్ని లోకముల ప్రాణులు చివరకి ఆయననే పొందు చున్నవి.

త ఆయజన్త ద్రవిణం సమస్తా ఋషయః పూర్వే జరితారో న భూనా ।
అసూర్తే సూర్తే రజసి నిషత్తే ఏ భూతాని సమకృణ్వన్నిమాని ॥

అంతరిక్షములో ప్రత్యక్షముగా లేక పరోక్షముగా నివసించే ఏ పరమేశ్వరుడు సమస్త ప్రాణులను రచించెనో ఆ స్రష్ట కొరకు మా పూర్వజులైన ఋషిగణములు స్తుతి చేయుచూ యజ్ఞములో మహా వైభవమును సమర్పించుచున్నారు.

పరోదివా పర ఏనా పృధివ్యా పరో దేవేభిరసురైర్యదస్తి ।
కం స్విద్గర్భమ్ ప్రథమం దధ్ర ఆపో యత్ర దేవాః సమపశ్యంత విశ్వే ॥

హృదయస్థమైన ఆ ఈశ్వరీయ తత్త్వము, ద్యులోకమునుంచి దూరముగా, ఈ పృధ్వినుంచి దూరముగా ఉన్నది. దేవతలు, అసురులు నుంచి కూడా భిన్నముగా ఉన్నది. ఆప్ తత్త్వము (సృజనము యొక్క మూల పదార్థము లేక జలము) సర్వ ప్రథమమున ఏ గర్భమును ధారణ చేసినది? ఆ గర్భము ఎంత విలక్షణమైనది? అక్కడ పూర్వకాలీన దేవగణములు (ఋషి గణములు) ఆ పరమతత్త్వము యొక్క సమ్యక్ దర్శనము పొంది, దేవత్వము యొక్క పరమ పదమును పొందేవారు.

అజత్యనాభా
తమిద్ గర్భం ప్రథమం దధ్ర ఆపో యత్ర దేవాః సమగచ్ఛంతి విశ్వే ।
అజస్య నాభావధ్యేకమర్పితమ్ యస్మిన్ విశ్వాని భువనాని తస్థుః ॥

సృష్టి ఆదినుంచి ఉన్న ఆ పరమతత్త్వము ఆప్ తత్త్వము యొక్క గర్భమును ధారణ చేసినది. అక్కడ సంపూర్ణ దేవశక్తుల యొక్క ఆశ్రయము స్థలము ఉన్నది. ఈ అజన్మ ఈశ్వరుని యొక్క నాభి కేంద్రములోనే ఒకే ఒక పరమ తత్త్వము అధిష్టితమై ఉన్నది. దానిలోనే సమస్త భువనములు రక్షింపబడుతూ స్థిరముగా యున్నవి.

న తం విదాథయ ఇమా జజానాన్యదుష్మాకమంతరం బభూవ ।
నీహారేణ ప్రావృత జల్ప్యా చాసుతృప ఉక్థశాసశ్చరంతి ॥

హే మనుష్యులారా ఏ పరమేశ్వరుడు ఈ సంపూర్ణ బ్రహ్మాండంబును రచించెనో ఆయన మీకు తెలియదు. ఆ పరమతత్త్వము అన్నింటికంటే భిన్నముగా ఉన్నప్పటికీ అందరిలోపల ప్రతిష్ఠితమైయున్నాడు. అజ్ఞానము యొక్క వ్యాపక అంధకారములో కప్పబడి కేవలము వార్త లేక వివాదములో ఉండి, కేవలము ప్రాణరక్షణకొరకు లేక పోషణగురించి చింతించే సంతప్తమైన మనుష్యులు ఆ పరమేశ్వరుని సంబంధములో వ్యర్థముగా వివాదము చేయుచూ విచారణ చేయుచున్నారు. ఆయన సాక్షాత్కారము పొందలేరు.

మూలాధార చక్రము

స్వాధిష్ఠాన చక్రము

మణిపూరక చక్రము

అనాహత చక్రము

విశుద్ధి చక్రము

Sanjeevani
The Vibrant Life

మహా శుభ కామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం
న్యాయేన మార్గేణ మహీం మహీశాః
గోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం
లోకాః సమస్తాః సుఖినో భవంతు
కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృథివీ సస్యశాలినీ
దేశోXయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయాః
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్నుయాత్
అపుత్రాః పుత్రిణః సంతు పుత్రిణః సంతు పౌత్రిణః
నిర్ధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥
అసతోమా సద్గమయ । తమసోమా జ్యోతిర్గమయ ॥
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ । స్వార్థం మ్మా పరమార్థంగమయ ॥
అవ్యవస్తాం మ్మా సువ్యవస్థాంగమయ
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః

We also provide workshops on Sanjeevani
Please Contact us for more info: **Smt. A. Sree Lakshmi**
Mobile: 9490611999, *E-mail:* sreelakshmi_ramki@yahoo.co.in
Websites: www.awgpsouth.org | www.th8revolution.com