ఓ అత్యవసర రహస్యమయ

శ్వాస మహా విజ్ఞాన్

రెండో భాగం

సకల సమగ్ర సమస్య పరిష్కర్త ఆదిత్యాయనమః

ఆదిత్యాయనమః శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు

చతుర్థ ముద్రణ :
గురుదేవుల జన్మదిన సందర్భంగా
14-అక్టోబర్ - 2003

సర్వస్వామ్యములు ప్రకాశకులవి

వెల : రూ. 33/-

ముద్రణ :
కమల ఆర్ట్ ప్రింటర్స్, తెనాలి.
Ph. No. : 225072, 202972

ఫోన్స్ : 08644 - 225947, 255287

ప్రతులకు

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము

చిన్న మసీదు వెనుక, ప్లాట్ నెం. బి 135
అమరావతి ప్లాట్స్, తెనాలి - **522 202**

ఫోన్స్ : 08644 - 225947, 255287

ఇందులో......

1. మనం మర్చిపోయిన భరతభూమి గొప్పదనం - విశిష్టత 1-3
2. శబ్దబ్రహ్మ - ఋషుంద్రష్ట 3-4
3. వేదవిదులు - గాయత్రీస్వరూపులు - సర్వజ్ఞులు - సర్వసమర్థులు మనగురువులు 5-7
4. ఆ తంత్రి మనకేవో చెప్పదలిచారు కాలోలు. శాస్తవిందాం! కాసేపు మౌనంగా ఉందాం! 8-9
5. ఎక్కడవెతకాలి అలాంటివారికోసం? - ఏమీ అవసరంలేదు. వారే పరుగు పరుగున మనకోసం, పరుగెత్తుకొస్తారు. శ్వాసనుపయోగించుకోవాలి. 8-13
6. శ్వాసనుపయోగించుకొని చక్రవర్తులమవగలము. 10-13
7. అనేకమంది సద్గురువులు రకారకాలపేర్లతో చెప్పింది శ్వాసగురించే. ఆపేర్ల గందరగోళం అసలు విషయంమాయం. 13-14
8. మన ఋషులందించిన అనేక స్తోత్రాలలో వారు తెలిపిన ఫలితాలు అంతగా రాకపోవడానికి 'ఇది' మర్చిపోవడమే కారణము - ఆధ్యాత్మిక విద్యయందు ఆశించిన ఫలితాలు కానరాకపోవడానికి 'ఇదే' ప్రధానకారణము. 14-15
9. శ్వాసతో సామాన్యుడే అసామాన్యుడౌతాడు. 14-15
10. భౌతిక సుఖాలనొదులుకొమ్మని ఏగురువూ అనలేదు - భగవంతుడే అసలు ఐశ్వర్యవంతుడు - భగవద్భక్తి నీకు ఐశ్వర్యమివ్వకపోవడం అసంభవం. 15-16
11. నీ శ్వాసయే గురువని మర్చిపోయి ఈ గందరగోళంలో పడ్డావు. 16-17
12. శ్వాసనే అస్త్రముగా ప్రయోగించండని శ్రీ లాహిరీమహాశయ చెప్పారు. 17-18
13. అజపాగాయత్రి ఈ శ్వాసేనని గ్రహించాలి. 17-18
14. మన కోరికలే మన అశాంతికి, మన కష్టాలకు కారణాలు. 18-20

15. శ్వాసనుపయోగించుకొని ఉద్రిక్త వాతావరణాన్ని శాంతియుతంగా మార్చుకోండని శ్రీ భగవాన్ రమణమహర్షి కూడా చెప్పారు 21-22
16. అశాంతి ఏమేరకు రాజ్యమేలుతోందో కదా! 21-22
17. ఓం శాంతిః అంటే సరిపోదా? మూడుసార్లు ఎందుకు? 22
18. Spiritulism is a Science వైజ్ఞానికమయినది ఆధ్యాత్మికత 22-23
19. యివన్నీ మనకు తెల్సులే అనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్లే సుమా! 24
20. ఎక్కడో అంతరిక్షంలో అందరానిచోట, అందమైన దేవతల్ని రకారకాల కోరికలతో అడుక్కోవటం కాదు ఆధ్యాత్మికతంటే. 24
21. భారతీయులమైనమనం అదృష్టవంతులము - అంతకుమించి దురదృష్టవంతులముకూడా.
22. సూక్ష్మ శరీరధారులైనవారికి ఓ విశేష - విపత్కర పరిస్థితుల్లో మనలోని స్థూలశరీరధారులు అవసరపడతారు - మేము మీకోసం పనిచేస్తామని జగద్గురువుకు వాగ్దానము కూడా చేశాము. మర్చిపోయాము. 24-26
23. 'నేనెలా ఉన్నవాణ్ణి అలానే ఉంటాను నాకు సమస్తం రావాలి అంటే ఏ గురువూ ఏం చేయలేరు. 26
24. కల్కి భగవానుడు ఏ కలువపువ్వో - తామరపువ్వో తేవటంలా - ఖడ్గముతో బయలుదేరింది ఎందుకో? 27-28
25. గీతాచార్యుడు భగవద్గీతలో సూచించినది ఈ శ్వాసగురించే. 28-29
26. 'హ్రాం' సాధనతో విశేషఫలితాలు 29-31
27. ఆధ్యాత్మికతంటే హాస్యాస్పదమైందిక్కడే 32-33
28. సమస్త మాలిన్యాలు 10 నిముషాలలో పోగొట్టుకోవచ్చు - విద్యార్థి సెలవులలో ప్రతిభావంతుడుగా మారతాడు శ్వాసనుపయోగించి. 34-35

29.	యీ శ్వాసమహావిజ్ఞానమే ఎందుకు ప్రప్రథమ స్థానమైంది?	36
30.	మనపై దయతలంచి పైవారందరందినా మనం స్వీకరించగలమా ?	37 - 41
31.	ఇంగితము నెరిగి ప్రవర్తించుట ఆధ్యాత్మికతకు అత్యవసరము.	38
32.	గురువులకు కూడా మనం మస్కా కొడుతున్నామేమో కదా !	40
33.	ఆధ్యాత్మికతకూడా కలుషితమైన కాలము కలియుగము.	42-44
34.	'సమర్పణ' గురించి ఎంత స్పష్టంగా,ఎంత సరళంగా చెప్పారో గదా !	44-45
35.	యీసమయమెందుచేత సంక్లిష్టమైందన్నారంటే...	45-47
36.	యీ శ్వాసయే మనస్సు - అదియే వాక్కు - అదియే అహము - అదియే కాలము - అదియే మన సర్వస్వము.	47-48
37.	అవగాహనాలోపంతో 'సోహం' సాధన చేస్తే ఫలితాలెలా వస్తాయి ?	48-50
38.	'రాజవిద్య - రాజగుహ్యమ' ని చెప్పిన గీతాచార్యునికి నిరాశే మిగిల్చాము.	50-51
39.	కథాస్తు దేవతలే అశ్వనీ దేవతలు - వారే శ్వాసగా మనతో వుంటారు.	51-53
40.	యక్షుల - గంధర్వుల - నాగుల దివ్యానుగ్రహం అతిసులభంగా ఈ శ్వాసతో పొందగలం.	54
41.	శ్వాసపై ఆధిపత్యం పొందేందుకు అతి సరళమైన యత్నము - రెండేరెండు అహుతులు.	54-55
42.	జగద్గురుని ఆశీస్సులతో వారి ఆదేశాలమేరకు తిరిగి మనకందరకూ అందించబడుతోన్న అస్త్రవిద్య.	55-56
43.	యిదా.... యిది మాకెప్పుడో తెల్సు అనుకుంటే పశ్చాత్తాపపడవలసి రావచ్చు!	56-58
44.	ఓదివ్యమైన - చిత్రవిచిత్రమహాశక్తి ఈనాటి వరకు భూమిపైకి దిగనటువంటిది, గురువులందరి సమిష్టి ఆశయంగా, వారి సాధనా ఫలితంగా మన భాగ్యవశమున భూమిపై అవతరించినది. జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగీశ్వరిదేవి.	58-60

45.	గాయత్రి పటంలో 9 ఓల్టుల విద్యుత్ వుంటుంది. ఉపయోగించుకొనేదెవరు?	61-63
46.	జపసంఖ్యవల్ల ఫలితాలొచ్చేశాయనుకోవడం భ్రమేసుమా!	63-64
47.	ఆకాశంకూడా శ్వాసిస్తుంటుంది. సెకరు 18 కి. మీ. వ్యాకోచిస్తుంటుంది.	64-66
48.	ఆదివారం శ్వాసతో యిలా చేస్తే మహాద్భుతాలు చవిచూడగలం	67
49.	దయానందసరస్వతిని హత్యచేసింది మనమే. అయినా వారు మనకు అత్యంతశక్తివంతమైన గాయత్రినందించారు!	67-68
50.	ఏదికీలకమైందో దాన్నే వదలి భ్రమల్లో ఉన్నాము.	68-70
51.	శ్వాసతో ఎదుటివారి ఆలోచనలను తెల్సుకోగలం.	70-72
52.	ఈ శ్వాస చాలా ప్రధానమైందని వివేకానందునికి తెల్పిన పరమహంస.	72
53.	ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం పేరుతో ఈ శ్వాసనుపయోగించి చచ్చిపోయిన జీవుల్ని బ్రతికించేవారు నేటికీ మనమధ్యనే ఉన్నారు.	73
54.	అనంతశక్తి మనందరిలో ఉన్నా ఎవరం దాన్ని ఉపయోగించుకోవడంలేదు. 'లోబ్ సాంగ్ రాంపా' వారు స్పష్టంగా తెల్పినా వినడంలేదు.	74-76
55.	అనేక దేవీదేవతల రూపాలు యీ శ్వాసనే గుర్తుచేస్తున్నా పట్టించుకోవడంలేదు.	76-79
56.	కలియుగం ఎంతో అరుదైనది. - అపూర్వమైనదని భావించి కలిని చంపకుండా వదలిపేసిన యుధిష్ఠరుడు - కలియుగవాసులం ఎంతో అదృష్టవంతులం.	79
57.	సరియైన అవగాహన మనంచేసుకొని ఇతరులకు చెప్పకపోతే రాబోవురోజుల్లో ఆధ్యాత్మికత హాస్యాస్పదం కాగలదు.	79-81
58.	మామూలులౌకిక విద్యకోసమే ఇంతకష్టపడుతుంటే - ఆత్మవిద్య అంత సులభంగా అందించబడాలనుకోవడం దానిపట్ల సరియైన అవగాహన లేకపోవడమే గదా!	81
		82
59.	యిప్పుడీవిద్య అందుకోలేకపోతే/ అందించలేకపోతే 24 కోట్ల సంఖ వరకు	

అందుకోలేరని వ్యధచెందుతూ తెలుపుతోన్న మహాత్ముల ఆవేదన. 83-84

60. పుస్తకాల్లో లేదు వేదమంటే - అర్థంకాని సంస్కృత శ్లోకాల్లో అంతకన్నా లేదు వేదము - ఈ శరీరమే వేదమని తెలుసుకోవాలి. 84

61. సంధ్యావందనం మానవజాతి యావత్తుకూ చాలాఅవసరం. వేదాలర్థమవ్వాలంటే సంధ్యావందనం తప్పనిసరి. 85

62. శ్వాస సరిగ్గా తీసుకోకపోవడంతో మనకష్టాలను మనమే తెచ్చుకున్న వాళ్ళమవుతున్నాము. 86

63. "మనిషి సహజంగా మృత్యుంజయుడే - చచ్చిపోవడానికి అలవాటుపడి చచ్చిపోకుండా ఉండలేకపోతున్నాడు. ఏమేం చేస్తారు?" - జ్వాలాదుర్ మహర్షి ఉవాచ. 86

64. యీ విశేషసమయంలో ఎందరో దివ్యాత్మలు మనుష్య శరీరాలు ధరించారు - వేలవేల సంజలు వయస్సున్నవాళ్ళు మనమధ్య తిరుగుతున్నారు. వారిని ఇలా శ్వాసతో గుర్తించాలి! 87-93

65. యీ శ్వాసతో అనేక దురలవాట్లను వదలుకోవచ్చు! 94-95

66. కోపమును ఈ శ్వాసతో పూర్తిగా పోగొట్టుకోవచ్చును. 96

67. గురువులరు సహాయ సహకారాలందించి ఈ అపూర్వ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుందాం. 97

68. యీ శ్వాసతో ప్రాణశక్తిని పిల్చుకొందాం - అదియే అసలైనవైద్యుడు. 98-101

69. యీ శ్వాసతో అంగవైకల్యాన్ని, మానసిక యెదుగుదలను, పసిప్రాయంలోనే సంభవించే కంటిజబ్బులు నివారించవచ్చు. 102

70. సరిగ్గా నిద్రలేకపోయినా, నత్తి,స్పష్టంగా మాట్లాడలేకపోయినా యీ శ్వాసతో సరిచేసుకోవచ్చు. 102

71. జరుగబోవు అనేక విపత్తులు గ్రహించగలము. 103

72. ఈ సమయంలో అందరం కలవాలి - అన్ని సంస్థలు ఏకమవాలి! 104

73. బుద్ధుడు చెప్పిన మరో రహస్యము - 104

74. రావణుడు - లక్ష్మణునికి తెలిపిన రహస్య కీలకము. 105

75. మనలో అద్భుత శక్తి భాండాగారము మూడు పొరలలో బంధించబడి ఉన్నది. దాన్ని విప్పుకొంటే చాలు- 106-108

76. మనలోని మాలిన్యాల్ని, మానసిక మైన దురాలోచనల్ని వదులుకోవాలి. అందుకోసం ఆధ్యాత్మికత ప్రక్రియలు చేయవల్సి వుంటుంది- అలా కాక పోతే అత్యంత ప్రమాదకరము కూడా 108-110

77. గురుదేవులు సూచనా ప్రాయంగా వెల్లడించిన అత్యంత అద్భుత రహస్యమిది. ఋషిప్రజాళికలో మనము భాగం పంచుకోవడం అంటే హాస్యాస్పదం కాదు. 110-113

78. కోపావేశాలు శ్వాసతో పూర్తిగా వదిలించుకోవచ్చును. 114-116

79. ఈ శ్వాసతో సమర్థ సద్గురుని స్పర్శను పొందవచ్చును. సకల సమర్థ సద్గురువులతో సహజీవనము చేయ వచ్చును. 116-117

80. మడి,మైలలు శరీరానికి కాదు- మనస్సుని నియంత్రించాలి. 118

81. ఎవరి ఆత్మ సాక్షిగా వారు ఆలోచించుకుందాం - నిజంగా మనం చేస్తున్న గాయత్రి జపము - లేక సంధ్యావందనము మనకు ఎందుకు అద్భుత ఫలితాల్విడంలేదు? 119

82. గురువులరు భక్తులుకాదు - శిష్యులు కావాలట. మీరు సిద్ధమా? 119

83. బావిలో కప్పలకు సముద్రం గురించి చెప్పగలగడం అసాధ్యము అంటున్నారు. 120

84. ఋషిప్రజాళిక ప్రకారము ఈ విద్యావిధానము సమూలంగా మార్పు చేయబడుతోంది. 121

85. మనసుకు మడి కట్టలేకపోతే ఎన్నో కోట్ల జన్మల వలే యీ జన్మకూడా వృధానే. 122-124

86. కర్మసిద్ధాంతము గురించి తెల్సుకోవాల్సిందే - 125-127

87. "నవగ్రహ అనుగ్రహం లేనిదే గురు అనుగ్రహం రాదు" అని గ్రహించాలి! 128

88. మన ప్రార్థనల్లో చేసుకోవల్సిన మార్పులు. 129

89. తక్షణ ఫలితాల్నిచ్చే అద్భుత విద్య- 130

90. లాహిరీ మహాశయులందించిన క్రియా యోగము- ఓ పరిచయము. 130-147

91. చెప్పిన ఫలితాలు చెప్పినట్లు రావాలి। అప్పుడే అది శాస్త్రమనిపించుకుంటుంది. 131

92. గంటల కొద్దీ సాధనలు చేయలేమని యిది తెలిపారు. 132

93. యిది అన్ని మతాల వారికీ ఆచరణ యోగ్యమైనది. 133

94. శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునకందించిన దిదియే. 134

95. యీసాధన అష్టసిద్ధులను - నవ నిధులను అందించగలదని ఋషివచనము. 135

96. ప్రాణ శక్తి యిదుగో యిలా వృథాఅవుతోంది. 136

97. మనలో శారీరక ఆకర్షణ విపరీతంగా వృద్ధిచెందుతోంది. 137

98. క్రీస్తు యీ సాధన చేయుటలో ఉత్తమోత్తముడు. 138

99. అరనిముషం సాధన ఒక సంవత్సరం ఫలితాల్ని యివ్వగలదు. 139

100. యీ సాధన నవగ్రహ శాంతి కొరకు అమోఘమైనది. 142

101. స్వామియె శరణం అయ్యప్ప అంటూన్న వారి సాధనలోని ఆంతర్య రహస్యమిదే. 145

102. అత్యద్భుత ఫలితాల్నిచ్చే క్రియా యోగ సాధన. 147-154

103. రహస్యాతి రహస్యమయ (సావిత్రీ సాధన) ఊహించని విధంగా ఫలితాల్నిచ్చేది. 154-157

104. పూజ్య గురుదేవుల గురించి ఓ రెండుమాటలు... 158

105. ముగింపుగా... స్వాధ్యాయ - సత్సంగాలను గురువుల సూచనమేరకు లక్ష్యసిద్ధికై వుపయోగించుకుందాము. 159-160

106. హంస - మహా హంస - పరమహంసల భావార్థ రహస్యం. 160

107. నీ శ్వాస 999 మందిని ప్రభావితం చేసేలా ఉందా? 163

108. ఈ రెండు భాగాలలో వివరించబడ్డ రెండు అంశాలివి. 164

ముందుగా ఓ నిమిషం...

ప్రియమైన ఆత్మీయులారా!

'గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః' అనటం దగ్గర్నించి 'ఏం గురూ' అనే వరకు మనమంతా ఆ 'గురు' శబ్దాన్ని వాడుకొంటున్నాము - కాని అది అంత తేలికగా వాడుకొనే పదము కాదు. ఆ గురువు దేవతల కంటె అధికుడు. ఆయన దేవతల్ని సైతం శాసించగలిగేంత శక్తి వంతుడు. క్రీస్తు అయినా, మొహమ్మదైనా, సాయి ఐనా మరొకరైనా వారంతా ఒక్కటే. అట్టి గురువులంతా సాక్షాత్తూ వేదమూర్తులేనని మర్చిపోరాదు.

ప్రకృతిలోని శాశ్వత, సనాతన, నిత్యనూతన సత్యాల్ని - వాటి నియమాల్ని 'వేదములు అన్నారు'. ప్రజ్ఞానఘనులు - సత్యవాక్పరిపాలకులు ఐన గురువులంతా తెలియజేస్తోన్న ఎన్నో అత్యంత రహస్యమయ విషయాలతోపాటు, మరింత శుభ ప్రదమైన ఓ రహస్య ఆహ్వానం యీసందర్భంగా ప్రకటించబడుతోంది.

'వేదమనగా యీ శరీరమే. యీశరీరంలో ఏదైతే ఉన్నదో అదే వేదాలలో ఉన్నది. తప్ప మరోటి లేదని స్పష్ట పరస్తూ మరింత విపులంగా 'ప్రకృతిలో ఉన్న దేవతా శక్తుల్ని - వాటి నియమాల్ని గుర్తించి అవి యీశరీరంలో కూడా ఉన్నాయనీ, బయట ప్రకృతిలో ఏం జరుగుతోందో సరిగ్గా, ఖచ్చితంగా అలాగే మనశరీరాల్లోకూడా జరుగుతోందనే అద్భుత రహస్యాన్ని గుర్తించిన మహామహులు మన భారతీయ ఋషులు. అంతటి మహాత్ములు 'ఆ వేదమే యీశరీరమనీ - ఆ సూర్యుడే వేదమనీ, సూర్యకిరణాల విజ్ఞానమే వేద విజ్ఞానమనీ ఎంతో స్పష్టంగా తెలిపిన ఋషులే నేడెంతో

అవేదనతో, అశ్రునయనాలతో ఆత్రుత పడుతూ యిస్తోన్న ప్రకటన యిది. దీనిని నిర్లక్ష్యపరచరాదు. యిది వరకటిలా ఏవేవో సాకులతో, వంకలతో దీనిని అలక్ష్య పరచిన రోగాల రూపంలో, కలహాల రూపంలో కమ్ముకోస్తోన్న కాల సర్పవిషవలయంలో చిక్కుకోవల్సి ఉంటుందని గ్రహించాలి!

భగవంతుడనగా మనమే. మనమంతా కలిస్తేనే భగవంతుడు. పంటికింద నాలుక పడ్డదని పళ్ళూడగొట్టుకొన్న దాఖలాలెక్కడైనా విన్నామా? అలాగే మనమధ్య పరస్పరం మునుపెలాంటి భేధాభిప్రాయాలున్నప్పటికీ వాటిని సరిచేసుకొని సోదరభావంతో కలిసి మెలిసి మెలగవల్సిన పరిస్థితులొచ్చాయి. మన తాత తండ్రులున్నప్పటి వాతావరణం లేదిప్పుడు. యిది *24* కోట్ల సం॥రాల తరువాత మనకు మన భాగ్యవశమున లభించినట్టి సువర్ణావకాశము. అనాది కాలమునుంచి నేటివరకు గురువులందర్నీ చిత్రహింసలకు గురిచేయడమే కాకుండా హత్యచేయడానికి సైతం వెనకాడలేదీ మానవజాతి. అయినా కరుణాసముద్రులు, దయాసాగరులు ఐనటువంటి సద్గురువులంతా సహజ ప్రేమ మూర్తులుకనుక మనల్ని యింతవరకూ క్షమిస్తూనే వచ్చారు. *5*వేల సం॥రాలు యీమానవ జాతికి అవకాశమివ్వడం జరిగింది. అయినా మన ప్రవర్తనలో ఋషులాశించిన మార్పు యిసుమంత కూడా కానరాలేదు. యిది చాలా విచారకరము. యీ విశేషకాలంలో వారంతా చిట్టచివరి శంఖారావంగా యిలా అందిస్తూన్న ప్రేమపూర్వక ఆహ్వానాన్నైనా విజ్ఞతతో అందుకొందాము.

"నాయనలారా! నేడు యీమానవజాతి యావత్తూ ఓ అద్భుతమైన కాల ప్రభావానికి లోనైయున్నది. నేడు మానవజాతి తన బాధ్యతను తను స్వీకరించవల్సిన సమయమాసన్నమైనది. యింతటి అరుదైన, అపూర్వ శుభతరుణంలో అమరత్వము నీ ముంగిట నిల్చి ఉన్నది. భారతదేశము జగద్గురుపీఠాన్ని అధిరోహించబోతోంది. ఋషి ప్రణాళిక ప్రకారము అందుకు సంబంధించిన దిశానిర్దేశము ఆంధ్రప్రదేశ్ ద్వారా జరుగనున్నది. యిలాంటి అపూర్వ సమయము యిదివరకెన్నడూ రాలేదు. యీఅరుదైన విశేష శుభతరుణంలో మహాకాలుని యొక్క పుణ్యప్రయోజనాల్ని సుసంపన్నం చేసేందుకై ఎందరో దివ్యాత్మలు, ప్రబుద్ధాత్మలు, మహాత్ములు మనుష్య శరీరాలు ధరించి, మనమధ్య సామాన్య మానవులవలె, మనతోపాటే మనలానే జీవిస్తూన్నారు. వారిలో సంత్‌పురుషులు, గతంలో యోధానుయోధులుగా కీర్తించబడ్డవారు. వీర బాలకులు, ప్రతివ్రతాశిరోమణులు, యిలా ఎందరోమున్నారు. అంతేకాదు బ్రహ్మమానస పుత్రులైన సప్తఋషులుకూడా ఈ భువిపై యథేచ్ఛగా సంచరిస్తున్నారు.

శ్రీ రామునికంటే ముందుపుట్టిన హనుమంతుడు, సుగ్రీవుడు వంటివారు రామకార్యానికెలా సహకరించారో -శ్రీరామునికంటే ముందే ఉన్న వశిష్ఠుడు, విశ్వామిత్రుడు మొదలైన వారు రామునికెలా సహాయపడ్డారో - అదేవిధంగా శ్రీకృష్ణునికంటే ముందు వచ్చిన వారంతా ఆయన యొక్క కార్యకలాపాలకు అవసరమైన సన్నాహాలెలా చేశారో సరిగ్గా యిపుడుకూడా అలాగే యీ ఋషిప్రణాళికలో, తమదైన శైలిలో వారంతా వారివారి పనుల్లో ముమ్మరంగా సాగిపోతున్నారు. గురువులంతా కూడా

అయా విశేష కార్యకలాపాలలో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటున్నారు. యిట్టి అమృతతుల్య శుభతరుణంలో ఓ ప్రక్కనుంచి అసురీశక్తుల ప్రకోపము - విజృంభణ ప్రారంభంకానున్నది. యిలాంటి పరీక్షా సమయంలో కూడా మనము ఎప్పటిలానే అజ్ఞానపు ప్రవర్తనతో అద్భుతగులుతూ, వారిని కలవరపెడుతున్నామన్నది గ్రహించుకోవడం లేదు. అందుకు వారావేదనతో వారి అవసరార్థము ఎన్నో రహస్యాతి రహస్యమైన అధ్యాత్మికాంశాల్ని వెల్లడి చేస్తున్నారు. *వాటిలో ప్రధానంగా శ్వాసనుపయోగించుకొని, కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో పిల్లలు సైతం ఎన్నో మహాప్రయోజనాల్ని పొందవచ్చును. మనం నిత్యము సాధారణంగా తీసుకొంటున్న శ్వాసలోని గుహ్యాతి గుహ్యామైన విశేషాల్ని తెనాలి - సమర్థసద్గురు వేదపీఠము ద్వారా వారందిస్తున్నారు. నేడు ఆధ్యాత్మికతలో వస్తోన్న విప్లవాత్మకమైన మార్పులు అందులో సవివరంగా వివరించబడ్డాయి.* వాటిని ప్రతి ఒక్కరూ అంటే పిల్లలు, పెద్దలు, వ్యాపారస్తులు, ఉద్యోగస్తులు, స్త్రీలు, వృద్ధులు అందరు తక్షణం తెల్సుకొని తీరాలి. కుల, మత, జాతి, లింగ, వయోభేధములు యీ సందర్భంగా పట్టించుకోవడం గురుద్రోహమనిపించుకొంటుంది.

కాస్త గందరగోళంగా ఉన్నప్పటికీ, ఓ పట్టాన జీర్ణంగాని ఓ యదార్థాన్ని వారు మన ముందుంచారు. "భారతదేశాన్ని విదేశీయులు కొల్లగొట్టడంలో గురువుల పాత్ర ఎంతోవుంది." సర్వజ్ఞులైనవారు ఏది, ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎక్కడ, ఎలాచేస్తారో మనం ముందే ఊహించేయగలిగితే యిక వారి గొప్పేముంది ? సద్గురువులు, ఋషితుల్యులు తమ ఉనికిని బాహాటంగా ప్రదర్శించుకోవడానికి యిష్టపడరు. నేడు వారి ప్రణాళిక ప్రకారం

ఎన్నో పనులు త్వరత్వరగా పూర్తిచేయవలసి ఉన్నది. యీలోగా భక్తులనబడే కొందరు వారి దివ్యమైన ప్రణాళికకు యిబ్బందికరం కాకుండా ఉండేందుకు శ్రీ సత్యసాయి అసత్యాల ఖరదవారిపై వారే చల్లుకొన్నారు. అందుకే సర్వజ్ఞులైనవారేనాడో ఓ పిలుపునిస్తూ *'భక్తులైన బిడ్డలారా! నాకు భక్తులుకాదు. శిష్యులు కావాలిరా?* అంటూ మనల్ని ఆవేదనతో ప్రాధేయపడ్డారు. అయినా మనం వారికి నిరాశే మిగిల్చాము.

నేడు మనం ఎంతో అపురూపమైన, మంగళప్రద వాతావరణంలో జీవిస్తున్నాము. అనాడు క్రీస్తు తన దగ్గరున్న కొద్దిపాటి రొట్టెల్నీ వాటినీ వేలాది మందికి పంచి పెట్టినప్పటిలాంటి వాతావరణం మనచుట్టూ ఏర్పడి ఉన్నది. శ్రీరాముని పట్టాభిషేకానికి ముందున్నప్పటి లాంటి ఓ విశేషకాల ప్రవాహంలో మనమంతా ఉన్నాం. సూర్యునినుంచి విశేష శక్తిధారలు పృథ్విపై వెల్లువలా కురుస్తున్నాయి. వాటిని మనం పట్టించుకోపోతే - ఆ అమృతధారల్ని నేలపాలు చేసుకొన్న దౌర్భాగ్యులమౌతాము- యీఅమోఘప్రద దైవీయ వాతావరణంలో కూడా మనం మునపటిలానే జీవిస్తాంటే మనంత దురదృష్టవంతులు యిక ఉండబోరు.

యీసందర్భంగా సమర్థసద్గురువులంతా ఓ విశేషమైన సమూహాల్ని కోరుకుంటున్నారు. యీ పృథ్విగ్రహాన్ని ఏకంగా స్వర్గంగా మర్చివేయబోయే ఋషిప్రణాళికకు శరీరధారులమైన మనమెంతో సహకరించాల్సిన అవసరమున్నదని గ్రహించాలి! మనకందజేయబడుతున్న యీమహత్తర అవకాశము మానవ జాతికి మొట్టమొదటి సారిగా ఓ అద్భుత ప్రయోగంగా గురువులు స్వీకరించారు. యీమహాప్రయోగానికి

జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడే బీజాలు వేశారు. ఆనాడు 'మధుర' అనే ఊరిని రాత్రికి రాత్రే ద్వారకకు తరలించేశాడాయన. ఐనా అలా తరలించబడ్డ వారికి ఆవిషయం అస్సలు తెలియనే తెలియదు. ద్వారకలోనే కొన్నేళ్ళుగా నివసిస్తున్నామనుకొన్నారు. అలా ఉంటాయి వారి చర్యలు. ఈసారి కూడా సరిగ్గా అలాంటి ప్రయోగమే, కాకపోతే అందుకు భిన్నంగా జరుగబోతోంది.

కాబట్టి ఆత్మ బంధువులారా! కాస్త జాగ్రత్తగా వివేకంతో ఈ విశేష అపూర్వ సువర్ణవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొనేందుకు మనమంతా తక్షణం ప్రయత్నాలు ప్రారంభిద్దాం! ఋషిసంతతి ఐన మనం వారు కోరుకొంటున్నట్లు సమూహాలుగా ఏర్పడదాం! త్వరపడండి ! నేడిలాంటి అవకాశాన్ని జారవిడుచుకొన్నట్లయితే ఈ అక్షరమైన విజ్ఞానము కాల గర్భంలో కలిసిపోయే ప్రమాదముందనీ, వీలయినంత త్వరగా, వీలయినంత ఎక్కువమందికి ఈ సమాచారము అందివ్వమనే గురువుల ఆదేశము మేర ప్రయత్నిస్తున్నాము- సహృదయులు అర్థంచేసుకొని మాకు తగిన సహాయ సహకారలందించి మహాకాలుని విశేషానుగ్రహానికి పాత్రులగుదురుగాక! మన కందరకూ కల్కి భగవానుని అఖండాశీర్వాదము, సకల సమర్థసద్గురువుల విశేషాశీస్సులు మెండుగా లభించుగాక !

జైమహాకాల్ ! జై జైమహాకాల్ !!

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు

ఓం శాంతిఃశాంతిఃశాంతిః

– **పి. సత్యనారాయణ**, నిడుముక్కల, గుంటూరు

ఓ అత్యవసర రహస్యమయ

శ్వాస మహావిజ్ఞాన్

ఓం

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురు స్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మా తస్మై శ్రీ గురవేనమః
అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరం
యత్పధం దర్శితం యేనా తస్మై శ్రీ గురవేనమః

భారతీయ ఆధ్యాత్మికత. మర్చిపోయాము.

ప్రాచీన భారతదేశములో రెండు విశ్వవిద్యాలయాలుండేవి **1.** నలంద **2.** తక్షశిల. ఈ రెండూ కూడ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచినవి. ఆ రోజుల్లో ఇప్పుడున్నటువంటి రవాణాసౌకర్యాల్లేవు. ఓడల్లేవు, బస్సుల్లేవు, రైళ్ళులేవు. రోడ్లే సమంగా ఉండేవికావు. అయినాసరే అనేక మంది విదేశీయులు అతి కష్టమ్మీద అనేక అడ్డంకులు దాటుకొంటూ యీ విశ్వవిద్యాలయాల్లో చదువుకోటానికి వస్తూండేవారు.

ఈనాడున్న ప్రచారసాధనాలు కూడా అంటే టి.వి.లు అవీ కూడా లేనప్పటికి భారతదేశం యొక్క అధ్యాత్మికత ఆనోట ఈనోట అలాఅలా విశ్వం మొత్తం ప్రాకిపోయింది. భారతదేశములో మనుష్యులను దేవతలుగా మార్చివేసేటటువంటి విద్య వున్నది అని ఓ అద్భుత ప్రభ ప్రపంచమంతటా ప్రాకిపోయింది. అసలు భారతదేశము ఎక్కడ వున్నదో కూడ తెలీకుండ భారతదేశానికి వెళ్ళాలి అనేటటువంటి ఆకాంక్షతో బయలుదేరి అనేకమంది విదేశీయులు కొత్త

క్రొత్త దేశాల్ని కనిపెట్టారు.

మనకందరికీ తెల్సిన విషయం కొలంబస్ యాత్ర. మొట్ట మొదట కొలంబస్ అసలు రాదల్చుకొన్నది ఇండియాకి. ఎక్కడో స్పెయిన్ నుంచి బయలుదేరి అప్పటి వరకు వాళ్ళకు తెలీనటువంటి భూభాగానికి సముద్ర ప్రయాణము చేసి చేరుకొని అదే యిండియా కాబోలు అనుకొన్నాడు. అమెరికాగా మారిందది. ఇండియా అనుకొని ఇండియా కాని ప్రదేశానికి అంటే అమెరికాకు ఎంత విలువపెరిగిందో మనం చూస్తున్నాంకదా ! అందరం అమెరికా వెళ్ళిపోదామనుకొంటున్నాం. ఎంచేతనంటే అది ఇండియా కాకపోయినా మొట్టమొదట అది ఇండియా అనుకొని దిగారుగనక. అంటే నిజమైన ఇండియా ఎంత గొప్పదో ఊహించుకోవచ్చు. ఇది మనం అర్థం చేసుకోవల్సింది. చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకొంటూనే యీ ఆధ్యాత్మిక విద్య యొక్క ఉద్దేశ్యాలు మనకర్థమౌతాయి.

విదేశాలలో ఉన్నటువంటి వ్యక్తులు తమ తమ ప్రాణాలైనా యిచ్చేయటానికి సిద్ధపడి భారతదేశం బయలుదేరేవారు. అతిక్లిష్టమైనటువంటి సముద్రమార్గము - అత్యంత దుర్గమమైనటువంటి హిమాలయాల మార్గం వంటి భయంకరమైన అడ్డంకుల్ని దాటుకొంటూ యిక్కడకు రావాలని వాళ్ళంతా ఎందుకు ప్రయత్నించేవారు? యీ విద్యలో ఉన్నటువంటి గొప్పదనం ఏమిటి? ఇక్కడ నివసించేటటు వంటి వ్యక్తుల స్థాయి ఏమిటి? ఇక్కడ సంచరించేటటువంటి ఋషుల యొక్క, మునుల యొక్క, అనేకానేక సద్గురువుల యొక్క సత్తా ఏమిటి? ఏమిటి వారి యొక్క గొప్పదనం? అసలేమిటి వారి యొక్క వాక్ ప్రభావము ? ఇదంతా కేవలం వట్టి భ్రమా? భూటకమా ?

కాదు... కానేకాదు.

'నేడు మనమెరిగిన సద్గురువులు సర్వసమర్థులు. అసంభవాల్ని సంభవాలుగా తృటిలో మార్చివేయగలిగే శక్తిమంతులు' అని అలా అలా వ్యాపించి సుదూర ప్రాంతాలలోని అనేకమందికి తెలీటమేకాకుండా అత్యంత విశ్వాసాన్ని కూడ కలుగజేశాయి.

కానీ అలాంటి స్వర్గతుల్యపు భారతభూమిపై పుట్టి ఇక్కడే పెరుగుతూన్న మనకి మాత్రం యీ వేదభూమి - పై వేదాలు ప్రభవించిన భూమిపై కాని, ఇక్కడి ఋషుల పై కాని, వారి వాక్కుల పైగాని విశ్వాసం లేకపోవడం నిజంగా మన దౌర్భాగ్యాముగదా! అలాంటి అతి శక్తిశాలులైన సద్గురువులనుకూడా మామూలు మనుష్యులుగా జమకట్టి అలోచించడం శోచనీయం కదా!

శబ్దము, శబ్దము యొక్క శక్తి. ఇది భారతీయ చేతనత్వ విజ్ఞానము యొక్క అనుసంధానము. భారతీయ ఋషుల యొక్క ప్రజ్ఞాన ఘనము.- పరాకాష్ఠ (unified field theory) అని చెప్తాం. ప్రతి వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త (scientist) కూడ మూల కారణాలను - మూల కణాలని పట్టుకోవాలని ప్రయత్నిస్తుంటాడు.- మనక్కనిపించే యీ జగత్తంతా అనేక మూలకాలతో తయారైంది అనిచెప్పారు. ఆక్సిజన్ - హైడ్రోజన్ - క్లోరిన్ - బ్రోమిన్ - క్యాల్షియం ఇలా అనేక మూలకాలతో సుమారు ఓ 92 మూలకాలతో తయారయ్యింది అని చెప్తారు. మూలకాలు అంటాం మనం . ఇతర గ్రహాలల్లో కూడ యిలాంటివే ఉన్నాయి అని సైంటిస్టులు కనుగొన్నారు. ఈ 92 మూలకాలు కూడా 3 ముఖ్యమైన మూలకాలతో తయారయిందని కూడా చెప్తారు. - ఎలక్ట్రాన్ - న్యూట్రాన్ - ప్రోటాన్ అని చెప్తాము యింకా పరాకాష్ఠకెళ్ళి ఆ మూడింటిలో కూడ ఓ ప్రధాన మూలకాన్ని పట్టుకొన్నారనుకోండి - రసాయనిక శాస్త్రానికి అంతమ్ము అ దేఅవుతుంది. అలాగే

అయస్కాంత శక్తి ఉంది. విద్యుత్ శక్తివుంది. యాంత్రిక శక్తి ఉంది. యిలా రకరకాలైన శక్తులున్నాయి. ఎలక్ట్రో - మ్యాగ్నిటిక్ తరంగాల ద్వారా అంటే విద్యుదయస్కాంత తరంగాల ద్వారా యివంతా యీశక్తులన్నీ ఏర్పడుతున్నాయి అని కనుగొన్నారు సైంటిస్టులు తక్కువ వాళ్ళేం కాదు. మళ్ళీ రెండున్నాయి. అలా కాకుండ యీ రెండూ కూడా యిదిగో యీ ఒక్కదానిలో నుంచి పుడుతోంది అని కనిపెట్టారనుకోండి. అది పూర్తవుతుంది కదా! అలాగే అలాంటి వైజ్ఞానిక ఋషులు అంటే సైంటిస్ట్లు ఋషులేగా మరి నిరంతరం ప్రకృతినే పరిశోధిస్తూ అనేక కొత్త కొత్త విషయాల్ని ఎన్నో అత్యద్భుత సమాచారాల్ని కనుగొంటున్నారు. ఒకవెంట్రుక ముక్క వారికి పంపితే దాని ద్వారా ఆ వెంట్రుక ఎవరిదో వారి రక్తము యొక్క గ్రూపు -వారి శారీరక, మానసిక రుగ్మతలు -వారియొక్క హృదయ సంబంధించిన అనేక అంశాల్ని గుర్తించ గలుగుతున్నారట. యిది ఇటీవలే వార్తా పత్రికలో వెలువడ్డ సమాచారము - మనకందరికీ తెల్సిందే. ఇలా అద్భుతమైన విషయాన్ని కనుగొనడం కోసం నిరంతరము శ్రమిస్తున్నారు. ఋషు లేగా వాళ్ళు. మన ఆధ్యాత్మిక ఋషులు అంతటితో ఆగకుండా 'ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నిటిక్ తరంగాలు కాదు - శబ్దము -శబ్ద తరంగాల ద్వారా ఈ సృష్టి యావత్తూ సృష్టింపబడింది - సృష్టింపబడుతోంది - 'శబ్ద బ్రహ్మన్' అని ఏనాడో చెప్పారు. అది భారతీయ ఋషుల యొక్క ప్రతిభ. భారతీయ వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మిక ఋషుల యొక్క ప్రతిభ ఇలా ప్రపంచము నలుమూలకు వ్యాపించటానికి మరోకారణము వారి సత్యవాక్కు -ఋషులు అబద్ధం ఆడరు - ఒక వేళ అబద్ధం ఆడినా అది నిజం అవుతుంది. అది వారి సహజ నైజము.

ఇంజినీరింగ్ నేర్చుకోవాలంటే ఇంజినీర్ని సమీపించాలి.

వైద్యము నేర్చుకోవాలంటే వైద్యుని సహాయము తీసుకోవాలి - మరి వేదాలని నేర్చుకోవాలంటే - వేద జ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవాలంటే సూర్యుణ్ని పట్టుకోవాలి. అది తప్ప మరో మార్గములేదు. నాన్యః పంథా అయనాయ విద్యతే. "బయట నీవు చూస్తూన్న యీ జ్ఞానము పరిపూర్ణమైనది కాదు. పరిపూర్ణమైన జ్ఞానము నీలోనే ఉన్నది" అని ఖచ్చితంగా చెప్తోన్న ఋషితుల్యులే మరోఅపూర్వమైన అంశాన్ని తెలియచేశారు. శబ్దము, మంత్రము యొక్క శబ్దముల ద్వారా సూర్యుని యొక్క జ్ఞానాన్ని వేదము యొక్క జ్ఞానాన్ని పొందగలము. శబ్ద బ్రహ్మము ద్వారా శబ్ద తరంగాల ద్వారా ఆ సవితాశక్తిని సూర్యుని శక్తిని పట్టుకోవచ్చును. అదే గాయత్రీ మంత్రము. సంధ్యా వందనము ద్వారా ఆ గాయత్రి మంత్రము ద్వారా వేదము యొక్క సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు.

అలాంటి వేద విదులు - గాయత్రీ స్వరూపులు - సంపూర్ణ ప్రాకృతిక నియమాలు, వాటి యొక్క వినియోగము తెలిసిన సద్గురువులు భారతీయ ఋషులు. ఆధునిక సైంటిస్ట్కి ప్రయోగశాల ఉండాలి. అది లేక పోతే అతను యిన్ని అమూల్యమైన సమాచారాల్ని అందించ లేడు గదా ! "మానవుడికి శరీరమే ఓ అద్భుతమైన ప్రయోగశాల. అందుకే దేవతలు సైతం ఈ మానవ దేహం కోసం వెంపర్లాడుతుంటారు. ఎలాగో పూర్వ పుణ్యం వల్ల లభించిన అమూల్యమైన ఈ దేహమును మానవ జన్మను వృధా పరచుకోకండి. నాయనలారా!" అంటారు. మరొక విషయము తెలియచేస్తూ "మీ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రమే వేద విజ్ఞాన శాస్త్రము. నీ శరీర నిర్మాణమే శ్రీ చక్రవైభవము - నీ శరీర నిర్మాణ శాస్త్రమే - సూర్యకిరణ విజ్ఞానము - దేహో దేవాలయో ప్రోక్తః" అంటూ యిలా ఎన్నో అక్షర సత్యములను అందించిన ఋషితుల్యులకు గురుదేవులకు కృతజ్ఞతా

పూర్వకముగా సాష్టాంగ ప్రణామము లర్పింతుము గాక!

మనం ప్రతీసారి ఓ ప్రధానమైన అంశాన్ని మర్చిపోతుంటాము. ఏమిటా అంశము అంటే కాస్త జాగ్రత్తగా ఈ విషయాన్ని గమనిస్తే మనకే అర్థమౌతుంది. మామూలు మనుష్యులమైన మనకు ప్రకృతి యొక్క ప్రాకృతిక నియమాలు తెలుసా? తెలీవు.

ఎలక్ట్రిసిటీ (విద్యుత్ శక్తి) ప్రకృతి పరమైనదే కదా! మనకి ఆ విద్యుత్ శక్తి యొక్క నియమాలు తెలుసా ? ఉపయోగించుకుంటాం అది వేరే విషయం. ఎలక్ట్రికల్ ఇంజనీరుకు తెలుసు. ఆయనికి కూడా పూర్తిగా తెలుసా ? ఇంకా కనిపెడుతున్నారు... కనిపెడుతున్నారు... కనిపెడుతున్నారు... అంశలంచలుగా కనిపెడుతుంటే బ్యాట్రీలొచ్చాయి. బ్యాట్రీలనుంచి యిదంతా వచ్చింది. ఇక్కడ నుంచి కంప్యూటర్ ... కంప్యూటర్ నుంచి సోలార్ బ్యాటరీలొచ్చాయి. అక్కడినుంచి ఎక్కడికి వెళతామో... ఎక్కడి కెళతామో... ఎక్కడి కెళతామో... కాని ఇవ్వంతా ఏమిటి విద్యుత్ శక్తి యొక్క విశ్లేషణ- చింతన. యిది ఒక విద్యుత్ యొక్క విషయము.

అలాగే వైద్యము. వైద్యములో ఆయుర్వేదమో, మరో ప్రకృతి సిద్ధ మూలికా వైద్యమో పేరేదైనాకానివ్వండి. ఆ వైద్య విషయము లు తెలుసా మనకు ? సైంటిస్టుల్లా నిరంతరం ఆ విషయాలపై పరిశోధన చేస్తోన్న వారికి కొంత తెల్సు. యింత తెల్సినా కొన్ని రోగాలకు ఏమందు వాడాలో తెలీక యింకాయింకా తపిస్తూ కనిపెడుతోనే వున్నారు.

ఇలా అన్ని రంగాల్లో, అన్ని విషయాల గూర్చి అన్నిసంగతులు కూలంకుషంగా, సంపూర్ణంగా తెల్సున్నటువంటి వ్యక్తే ఋషి. ఓ సద్గురువు. వీళ్ళ జీవనవిధానమే వేరసలు. దాని గురించి ఆలోచించడానికి ప్రయత్నంచడం అనవసరమసలు. ప్రయత్నించి పట్టుకొన్నా

మనుకన్నా మనుకోండి. ఖచ్చితంగా మనంత మూర్ఖులెవ్వరూ వుండరు. కాని అలాంటి సర్వజ్ఞులకు మనము చెప్తాం 'యిలావుండండి. యిక్కడ ఉండండి'! అని. పాపం దానికి వాళ్ళు ఏమనరు - సరేనంటారు. యిలాంటి ప్రకృతి యొక్క సమస్త విషయాలు తెల్సినటువంటివాడు - ఒక్క తెలియటమేకాదు ఈ ప్రాకృతిక నియమాలపై అపారమైన ఆధిపత్యము గలవాడు సద్గురువు. అలాంటి సద్గురువు ఓ విశేషమైనట్టి సమయంలో అసలేమి చేస్తాడో మనము ఊహించగలమా? ఖచ్చితంగా ఊహించలేము. అనేక మంది రోగాలను తను తీసుకొనేవాడు - అనేక వ్యాధుల్ని పోగొట్టినటువంటి వ్యక్తి ఒక్క కుష్టు వ్యాధిని నయం చేయడమేకాదు - ఆయన జీవిత చరిత్ర చదువుతాము కదా! ఎన్నో వ్యాధులను పోగొట్టినట్టి - యిప్పటికీ పోగొట్టుతూనే ఉన్నాడుకదా అలాంటి వాణ్ని ఎక్కడ వుంచాము. ఓపల్లెలో ఓ కూలిన గోడలు కల్గిన ఓ పాడుబడ్డ మసీదులో - చివరకు ఆయనన్నాడు 'నేనివ్వదలచుకొన్నది ఎవ్వడూ అడగటంలేదు, నాదగ్గర కొండల కొద్ది ఉన్న ఈ సంపదని ఎవ్వరూ అడగడంలేదు అని చాలా వేదనతో తెలియచేశాడు. తెలియచెప్పినా బాబా ఏమాసంపదా? మాకు ఇవ్వండి అని ఒక్కడు కూడా అడగలేదట. చిట్టచివరకు ఆయన ఆవేదనపడుతూ ఓ విశేషపరిస్థితుల్లో క్షయవ్యాధితో బాధ పడుతూ మరణించారు. మరణించాక సమాధి కట్టుకొని భజనలు అవి చేస్తున్నాం తప్ప ఆ తండ్రికి ఏంకావాలో ఒక్కరం కూడా అడగటం లేదు. 'నాయనా తండ్రీ! నీకేం కావాలి ?' అని యిన్ని కోట్ల మంది బిడ్డలలో ఏ బిడ్డ కూడా అడుగుతున్నట్టు లేదనిపిస్తుంది. ఓ తండ్రి - మన మామూలు భౌతిక జీవితంలోని తండ్రి తన రెక్కలు ముక్కలు చేసుకొని అనేక వ్యయప్రయాసల కోర్చి పిల్లలని పెంచి పెద్దచేసి రిటైరయ్యాక చేతికందొచ్చిన బిడ్డలు 'నాన్నా

యింక మీరు అలసిపోయారు. కాస్త మీరాగండి! మీకేంకావాలో చెప్పండి! మేము యిస్తాము - మీరు విశ్రాంతి తీసుకోండి!' అంటే ఆ తండ్రి ఎంత సంతోషిస్తారో కదా! మరి మనమెందుకో ఆ తండ్రిని సంతోష పెట్టలేక పోతున్నావము. ఎందుకు ఆనందింప చేయలేకపోతున్నాము - ఆయన ఎందుకలా దిగులుగా ఉండేవారో ఎందుకు అలా గడ్డం పెంచుకొని, చినిగిన బట్టలతో దర్శనమిస్తుంటాడో, ఎందుకంతగా ఆ తండ్రి ఆవేదన చెందుతున్నట్లు కన్పిస్తుంటాడో బహుశ మనకు ఆలోచన రాకపోయి వుండచ్చు - భజనలు - పూజలు - మన ఆర్భాటాలతో ఏ గురువు మన బుట్టలో పడ్డు. ఆయన్ని మనం బుట్టలో వేసుకో ప్రయత్నిస్తున్నాం అని కూడా మనం మర్చి పోయి అంతగా లీనమై పోతుంటాము కూడా అప్పుడప్పుడు.

అంచేత గురుదేవులు అంటున్నారు. 'నాయనలారా మీ భజనలు ఆపండి! మీ పూజలు కాస్త ఆపండి! గురువులను పూజించకండి ! ఒక్క క్షణం ఆయన వైపు చూడండి! ఆయనేదో చెప్పదలచుకొన్నాడు దయచేసి ఒక్క సారి అటుచూసి వినడానికి ప్రయత్నంచండి! ఆ తండ్రి మనకు ఏదో అతి ముఖ్య విషయము తెలియ చేయ దల్చుకొన్నట్లున్నారని తెలియజేస్తున్నార.

మరలాంటి సద్గురుని కోసం మనం ఎక్కడికో వెళ్లిపోనక్కరలేదు. అది మళ్ళీ మనభారతీయత యొక్క గొప్పతనము. ఆయనను మనం మనలోనే వినాలి! బాబా వారే స్వయంగా అనేవారు. 'నీవు నావైపు చూస్తే నేను నీవైపు చూస్తాను. మరి వైపు చూడ్డం అంటే ... బాహ్యంగా యిలా ఎదురెదురుగా చూడ్డం కాదు నాయినా! అంతర్ముఖమై నీలోపల వాడిని చూడు' అని గురుదేవులు మనకు తెలియచేస్తూ...

ఆధ్యాత్మికతలో యింతో రహస్యము మర్చిపోయినట్టు

గుర్తుచేస్తున్నారు. ఆధ్యాత్మికతలో 'యిది యిలా చేయి' అని సేరుగా చెప్పితే అప్పుడు ఆ చెప్పినట్టు చేసిన వాటికి ఫలితాలు రావు - చాలా స్పష్టంగా చెప్పారు అసలు అందుకే సూచిస్తారు. మనపురాణాల్లో - ఉపనిషత్తుల్లో సూచన ప్రాయంగా అనేక సాధనలు - అనేక అమూల్యా విషయాలు తెలియజేయ బడ్డాయి. ఆసూచన మేరకు అలాంటి సాధనలు - కార్యక్రమాలు క్రతువులు జరుగుతున్నాయి. నేడుకూడా మనచేతిలో ఉన్న ఈ పుస్తకం ద్వారా అత్యద్భుత రహస్యాల్లోకెల్లా పునాదిగా చెప్పబడినటువంటి అమూల్యాంశాన్ని ప్రస్తావించారు. అదే మన శ్వాస - అందలి మహావిజ్ఞానము. ఈ గ్రంథాన్ని చివరివరకు చదువుతున్నంత సేపు దయచేసి శ్వాసను లోతుగా తీసుకొంటూండగలరని ప్రేమపూర్వకంగా మనవి చేయడమైనది. అట్లుచేయుట వలన సకల సమర్థ సద్గురువుల మనోభావాలను చక్కగా అర్థం చేసుకొనగలుగుతావని తెలియజేయబడినది.

ఓ గురువుగారి దగ్గర ఓ శిష్యుడుండేవాడు. అతనికి ఆ గురువుగారు మంత్రోపదేశం చెయ్యకుండా కేవలం శ్వాసపైనే దృష్టి ఉంచుకోండని అందరికీ చెప్పినట్టే చెప్పేవారట యితనిక్కూడా. "టస్ అంతేగదా! యిది మా తాతగారు కూడా చెప్పేవారు. యితీవల కొన్ని పుస్తకాల్లో కూడా చదివాను. అనేకమంది ఈ శ్వాసమహావిజ్ఞాన్ గురించి గొప్పగా మాట్లాడుకుంటుంటే విన్నాను. యింతాచేస్తే గురువుగారు కూడా అస్తమానం యిదే చెప్తున్నారు. ఏదైనా గొప్ప మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తే బాగుణ్ణు, అక్షర లక్షలు చేసి సిద్ధి పొందేయచ్చు" అనుకున్నాట్ట. గురువు గారు గ్రహించారది. ఆ శిష్యుణ్ణి పిలిచి నల్లటి బొగ్గు ముక్క లాంటి దొకటిచ్చి దీన్ని తీసికెళ్ళి పదిమందినీ కలుసుకొని దీనికి ఎంత పైకము యిస్తారో

కనుక్కురమ్మని, తొందరేమి లేదు, పైకము చాలా అవసరము. నిదానముగా నాల్గు దినములు ఆలశ్యమైనా సరే దీనిని అమ్మగా ఎంతసొమ్ము వస్తుందో కనుక్కొని రమ్మని పంపించారు. "ఏదో మంత్రోపదేశం చేస్తారుగదాని జనారణ్యంలోంచి యీ ఆశ్రమానికొచ్చాను. చాలాకాలమైంది. తిరిగి మళ్ళీ కొన్నాళ్ళు హాయిగా తిరిగిరావడానికవకాశమిచ్చారు" అనుకొంటూ సంతోషంగా గురువుగారిచ్చిన బొగ్గుముక్కలాంటి గాజు ముక్కను వెంటతీసుకొని ప్రయాణమయ్యాడు. కొద్దిదూరం వెళ్ళాక ఆ శిష్యుడికి ఓ వంకాయలమ్ముకునే అమ్మి ఎదురైంది. ఆమెకు చేతిలోని మసిబారిన గాజుముక్కను చూపి 'యిది తీసుకొని ఎంతిస్తావ'ని అడిగాడు. అందుకా అమ్మి గాజుముక్కకేసి ఓసారి చూసి పిచ్చివాణ్ణి చూసినట్టు అతనికేసి చూసి వెళ్ళిపోయింది. దాంతో యితను "నేను ముందే అనుకున్నాను గురువుగారిక్కొంచెం అమాయకత్వం ఉంది. ఈ గాజుముక్క ఎవరు తీసుకుంటారు ? ఆఖరికి కూరలమ్మే అమ్మికక్కూడా పనికిరాదిది." అనుకుంటూ మరికాస్త ముందుకు ప్రయాణించి ఓ చిల్లర దుకాణం లో తీరుబడిగా కూర్చున్న వ్యాపారికి ఆ గాజుముక్క చూపించి 'యిది తీస్కొని ఎంతిస్తార'ని అడిగాడు. అందుకా వ్యాపారి ఆ గాజుముక్క నందుకొని త్రాసులోని రాయితో మరోరాయిపెట్టి కొట్టాడు. అది పగలకపోయేసరికి దాన్ని లోపలికి తీసుకెళ్ళి సబ్బునీళ్ళతో కడిగి తుడిచి తెస్తూ "కాస్త పటికబెల్లం ముక్క పెడతానన్నాడు" అప్పుడా శిష్యుడు "దీని విలువ చిన్న పటికబెల్లం ముక్కన్నమాట" అని అనుకుంటూ వ్యాపారి దగ్గరనుంచి ఆ గాజుముక్కని తీసుకొని యింకాస్త ముందుకు ప్రయాణిస్తూ 'ఏమాత్రం విలువలేని రాయి ముక్కలను, గాజుముక్కలను ఎంతో భద్రంగా దాచుకున్న

గురువుగారు కొంచెం చాదస్తపు వారేమో ఉత్త అమాయకులేగాదు' అనుకొంటూ ఓ సముద్రపు ఒడ్డుకు చేరాడు. అక్కడనేకమంది వర్తకులు చెట్లతోపుల్లో విశ్రాంతి తీసుకుంటుండగా ఈ శిష్యుడు గాజుముక్కతో అక్కడికి చేరాడు. వర్తకులకు చూపించాడు. 'దీన్ని తీసుకొని నాకు పైకము ఎంతిస్తార'ని అడిగాడు. వర్తకుల్లో ఒకడు ఆ ముక్కను చేతిలోకి తీసుకొని కాసేపు పరిశీలించి "దీనివిలువ మాకంటే అదిగో అక్కడ ఆ చెట్టు కింద ఏకాంతంగా విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నాడే అతడు అనుభవజ్ఞుడు, సరియైన వెల అతడు నిర్ణయించగలడు" అని పంపించారు. శిష్యుడతన్ని చేరాడు. గాజుముక్క చూపించాడు. వర్తకుడు పరిశీలించాడు. తనవద్ద నున్న పలకలపై పరీక్షించి "దీనికి వెయ్యి వరహాల కన్నా ఎవ్వరూ విలువ కట్టరు" అని తేల్చి చెప్పాడు. శిష్యుడికాశ్చర్యం వేసింది. అక్కణ్ణించి బయలు దేరాడు. ఆలోచనలో పడ్డాడు. "గురువుగారు ఏ మాత్రం విలువలేని గాజుముక్కలు పెట్టెలో ఎందుకు భద్రపరచుకుంటారు? ఎంతోకొంత విలువైనవే అయి వుండవచ్చు" అనుకుంటూ మరికొంత దూరం వెళ్ళి వజ్రాల వ్యాపారులుండే వీధిలో ప్రవేశించి అన్నిటికన్న పెద్ద దుకాణమొకటి చూసుకొని లోనికి ప్రవేశించి ఆ యజమానిని మునుపటిలానే అడిగాడు. ఆ ముక్కను పరిశీలించిన ఆ వ్యాపారి దానిని ఉత్సాహంగా చూస్తూ మెరుస్తోన్న కళ్ళతో అనేక రసాయనాలలో రకరకాల పరీక్షలు చేస్తూ మధ్య మధ్యలో యితని దగ్గరకొస్తూ తేనీరువంటి పానీయాలు త్రాగమని, మొహమాట పడుతున్న శిష్యుణ్ణి మర్యాద చేయసాగాడు. ఈ తతంగం కాసేపయ్యాక గాజుముక్కను మంచి రంగుకాయితంలో పొట్లాం కడుతూ తన దుకాణంలోని నగల షోకేసుల్లోని వాటన్నింటినీ చూపిస్తూ 'ఈ నగలన్నీ నూరువేల వరహాల ఖరీదు చేస్తాయి. ఈ

రాయి తనకిస్తే ఆ నగలన్నీ యిస్తాన'న్నాడు. మూర్ఛవచ్చినంత పనైంది శిష్యుడికి. తరువాత తేరుకొని సందేహిస్తున్న వాడిలా మొహంపెట్టి "ఏమిటి? దీనివిలువెంతన్నారు"? అని అడిగాడు అయోమయంగా, మళ్ళీ అదేమాట చెప్పాడు ఆ వ్యాపారి. వ్యాపారి చేతిలోని ఆ పొట్లాన్ని లాక్కున్నంత పని చేస్తూ తీసుకొని బయటపడ్డాడు. బయటికొస్తున్నంతసేపు ఆ వ్యాపారి వెనుకనుంచి బిగ్గరగా "బాబుగారూ తమరలా వెళ్ళిపోకండి! తమరు కోరితే ఈ నగలతోపాటు కొంత పైకమును కూడా యిస్తాను. దీనికి ఖరీదు ఈ వీధిలో నేను మాత్రమే కట్టగలను మరెవరికీ ఆ స్తోమతలే" దనీ రకరకాలుగా చెప్తూ అతని వెంట పడ్డాడు. అతన్నొదిలించుకొనే టప్పటికి శిష్యుడికి తలప్రాణం తోకకొచ్చింది. ఎలాగో వదిలించుకొని నాలుగైదు వీధులు అలా యాంత్రికంగా తిరుగుతున్నాడేగాని అతని మనస్సతనిలో లేదు. 'మన గురువుగారు సామాన్యులు కారు. యింతటి విలువైన ఈ గాజును పోలిన గాజు రాళ్ళు ఆ యినప్పెట్టె నిండా యింకా ఎన్నో ఉన్నాయి. వారు చాదస్తులనీ, అమాయకులనీ, భ్రమించాను. ఎంతో తప్పుచేశాను' అని పశ్చాత్తాప పడుతూండగా తనకు గురువుగారు చెప్పి పంపిన పని గుర్తుకొచ్చింది. ఆ పనిపట్ల శ్రద్ధ పెరిగింది. పట్టుదలగా మరోవీధిలోని ఓ పెద్ద దుకాణంలోకి వెళ్ళాడు. అతని చేతిలోని యిందాకటి గాజుముక్క రంగు కాయితంలోంచి తీయగానే ధగాధగా మెరుస్తుండటం చూసి ఆ వ్యాపారి ఎంతో అనుభవజ్ఞుడు కావటం వల్ల ఎక్కువసేపు పరీక్షించకుండానే "బాబుగారూ దీనిని మావంటి వ్యాపారులు కొనలేరు. మీరు అక్కడికీ, యిక్కడికీ ప్రయాసపడుతూ తిరగడం కంటే ఈ రాజ్యాన్నేలే రాజుగారు మాత్రమే దీనికి సరియైన విలువకట్టగలరు." అని చెప్పగా శిష్యుడు ఆశ్చర్యం

సంభ్రమాశ్చర్యాలతో ఎలాగో ప్రయాణించి రాజుగార్ని చేరాడు. తన చేతిలోనిది ఓ పిచ్చిగాజుముక్క అని యింతక్రితం వరకు భ్రమపడ్డ ఆ అమూల్యరత్నాన్ని రాజుగారికందిస్తూ 'దీని విలువ కనుక్కొని రమ్మన్నార'ని గురువుగారు పంపిన విషయం అంతవరకు జరిగినటువంటి అనుభవాల్ని తెలియజేశాడు. అందుకు రాజుగారు కొందరు నిపుణులైన వజ్రాల వ్యాపారస్తుల్ని రప్పించి దీని విలువ తెలుపమని అడుగగా, వారు తీవ్రమైన పరిశోధనలు జరిపి "మహారాజా! దీనివిలువ క్రింద ఈ రాజ్యం యావత్తూ సమర్పించినా తక్కువే అవుతుంది. దీనికి విలువ చక్రవర్తులు సైతం చెల్లించలేరు. అంతటి అమూల్య రత్నమిది" అని తేల్చారు.

సరిగ్గా అలాగే పూజ్యగురుదేవులే కాక యావత్ ఋషికూటమి మనకందించిన అద్భుత అమూల్య రత్నమే ఈ 'శ్వాస మహా విజ్ఞానము'. కేవలం మన అజ్ఞానము చేత అట్టి అమూల్య రత్నమును వట్టి గాజుముక్కగా భ్రమించరాదు. అనేక పూజలు, వ్రతములు, యజ్ఞములు అందించిన ఋషిసాంప్రదాయము మనకు ఏ కర్మకాండైనా కూడా ప్రాణాయామంతోనేకదా ముడిపెట్టారు. ప్రాణాయామమును శ్వాసతోనే గదా చేయాల్సింది. అలాగే ఈ ప్రాణాయామంలో మరికాస్త తీవ్రతను పెంచుటకు అట్టి ఋషితుల్యులే భస్త్రికా ప్రాణాయామమనీ, ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామమనీ, నాడీ శోధనా ప్రాణాయామమనీ, సూర్యభేదన ప్రాణాయామమనీ, రకరకాల పేర్లతో ఈ శ్వాసనే నియంత్రించదలిచారు. ఆ పేర్ల గందరగోళంలో పడి అసలు విషయాన్ని మర్చిపోయాము. కాబట్టి అత్యంత ప్రధానమైన, మరింత ఆవశ్యకమైన ఈ శ్వాసను గురించి తెలుసుకొని ఆచరించుట చాలా అవసరము. ఆధ్యాత్మికతకు మొత్తానికి ప్రాణమువంటిది.

ప్రప్రథమమైనది కూడా. అందుకే 'హంసో గణేశో' అని చెప్పబడినది. గణపతి స్థానము హంస కివ్వబడినదని భావము. 'హంస' అనగా శ్వాస. ఎంతటి గొప్పదైన పూజగానీ, వ్రతముగానీ మరేదైనా సరే గణపతి పూజ చెయ్యకుండా చేయరాదని గదా నియమము. మనము ఆ నియమోల్లంఘన ఎప్పుడూ చేయము గదా! అదే విధంగా గాయత్రిని స్మరించక - గాయత్రి మంత్రము జపించక ఏ మంత్రసిద్ధీ కలుగదు. ఏ మంత్రానుష్ఠాన అర్హతా కలుగదు. ఏ దేవతోపాసనకైనను అర్హత రాదని కదా ఋషివాక్యము. దానినను సరించి ఆధ్యాత్మిక సంబంధించిన ఫలితాలకే కాక దైనందిన ప్రతి చర్యకు ఆధారము కూడా ఈ శ్వాసే. దానిని మరచిన మనము ఆధ్యాత్మికతలో ఆశించిన ఫలితాలను పొందలేకపోతున్నాము. స్తోత్రపారాయణ విషయంలో కూడా ఫలశ్రుతి ననుసరించి ఋషులందించిన ఉత్తమ ఫలితములు ఆశించినంతగా కనిపించక పోవడానికి ఈ 'శ్వాస మహావిజ్ఞానము'ను తెలుసుకొని ఆచరించకపోవుటయే అని ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకోవాలి. ఈ మహావాక్యములను, సత్యవచనములను యావన్మంది సోదరసోదరీజనులకు తెలియజేయాలి. అదియే మనము గురుదేవులకందిస్తున్న 'గురుదక్షిణ'గా భావించాలి.

సినిమాలు విరివిగా చూసే ఓ ప్రేక్షకుడు తొలిరోజు తొలి ఆటలో తన అభిమాన నటుడ్ని వెండితెరపై చూడాలని వేయికళ్ళతో ఎదురుచూస్తోన్నప్పుడు ఎవరో యిద్దరు ఆశ్రమవాసులు "ఈ శ్వాసతో ఏదైనా పొందవచ్చునని" చెప్పుకోవడం విన్నాడు. తన అభిమాన నాయకుణ్ని వెండి తెరపై అందరికంటే ముందు టిక్కెట్టు కొనుక్కొని చూడాలనే తీవ్ర ఆకాంక్షగల అతడు కొంత సమయాన్ని కేటాయించి పట్టుదలతో శ్రద్ధతో శ్వాసపై సాధనచేసి మొట్టమొదటి

టిక్కెట్టు పొందాదనుకొందాం. తరువాత కాస్త జ్ఞానముదయించడం వల్ల కావచ్చు అంతటి గొప్పసాధన సినిమా టిక్కెట్టు కోసం గాకుండా పై తరగతిలో సీటుకొరకు ప్రయత్నించాడట. సంపాదించాడట. కొన్నాళ్ళకు మరికాస్త తెలివిగలిగి, మంచి ఉద్యోగం కోసం యిదే సాధన చేసి అదీ పొందాడు. యివన్నీగాదని సాధన మహత్యం తెలుసుకొని రాజకీయరంగ ప్రవేశం చేశాడు. యిలా ఒకదాని తర్వాత ఒకటిగ విజయ పరంపరల మహోత్సవం జరిగాక ఓరోజు యింతటి అద్భుతసాధన యిలాంటి భౌతికమైన, అల్పమైన వాటికోసంకంటే, ఎంతకీ తరగని అనంత ఐశ్వర్యం కోసమో - అసలీ మానవజన్మ యొక్క చరమలక్ష్యం ఏదో, అందుకోసము ప్రయత్నిస్తే ఎంతటి భాగ్యమోకదా అని అన్పించిందట. ఆ దిశవైపు సాగిపోయాడట ఎంతో జ్ఞానియై.

"భౌతిక సుఖాలను వదులుకొనమని ఏ గురువూ ప్రబోధించలేదు". అనిచెప్తూ గురుదేవులు "ఆధ్యాత్మికత యొక్క ప్రవేశము మనకు లభించినప్పుడు ఐశ్వర్యము, సిరి, మన గుమ్మము తట్టిగుర్తుచేస్తుంది. అయితే ఆ మాయలోపడి, సుఖాల వ్యామోహంలో యిరుక్కుపోతే ఎనిమిది రకాలైన సిద్ధులు అనుభవంలోకి రావు". అని గురువులంతా పరిపరి విధాల ప్రబోధిస్తుంటారు. ఆ సిరి మాయలో కూరుకుపోయే ప్రమాదంలోంచి రక్షించేందుకే రకరకాల శోధనలు, పరీక్షలు పెడుతుంటారు. "గురువు సుఖాలు మాత్రమే యిస్తాడు, కష్టాలు యివ్వడు" అనుకోవడం కూడా పెద్ద పొరపాటు. ముందు మనము ఆ భ్రాంతిలోంచి ఎంత తొందరగా వీలయితే అంత తొందరగా బయటపడాలి. గురువే అన్నీ చూసుకుంటాడులే అనే పలాయనవాదము విడనాడాలనీ, అది వట్టి మూర్ఖత్వమనీ, మనం చేయాల్సినంత మనం చేశాక గురువుని అడగాలని తెల్సుకోవాలి.

నారుపోసినవాడు నీరుపోయడా? అంటూ బద్ధకస్తులుగా, బాధ్యతా రహితులుగా ఉంటే ఏ గురువూ హర్షించడని తెలియజేసిన గురువుల ఆవేదనాన్ని అర్ధంచేసుకో ప్రయత్నించాలి. ఆయన కొరకు మనం ఒక్కడుగు ఆయనవైపు వేస్తే, అనేక అడుగులు గురుదేవులు మనవైపు వేస్తారు. ఎన్నోవేల వేల అగుగులు దాటించి మరెంతో మనల్ని ప్రయాణింపజేసి. ఉన్నత శిఖరాల్ని అధిరోహింప చేయగలరు. ఎప్పుడెలా ఘటించాలి, ఎప్పుడెప్పుడేమివ్వాలి అనేది వారి బాధ్యత. వారి సర్వజ్ఞత్వాన్ని విశ్వసించిన మనము ఎప్పుడేది సంభవించినా వారి ప్రసాదమే ఆని భావించి, సంతోషంగా స్వీకరించటం ఒక్కటే మనం చేయాల్సింది. ఏ గురువు ప్రబోధించినా, తిరిగి తిరిగి చెప్పినా, తిప్పితిప్పి చెప్పినా యిదేనని తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతి కనుగుణంగా జీవించడమే అధ్యాత్మికత. ప్రతిదీ సహజమే. ప్రకృతి ఎప్పుడూ సరిగానే ఉంటుంది. **Nature is always right.** అందుకే జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ అన్నిటికి 'సహజం నాన్నా!' అంటుండేవారు. ప్రకృతికి ఎదురు తిరుగడం మూర్ఖత్వమే కాదు ప్రమాదము కూడా.

"భూమికి ఆకర్షణ శక్తి (గురుత్వాకర్షణ శక్తి) ఉందని కనిపెట్టిన ఐన్‌స్టీన్ ఐనా అరటి తొక్కమీద కాలేస్తే జారిపడటం ఖాయం". అంటూ గురుదేవులు 'మనం ప్రకృతికి విరుద్ధంగానో లేక ప్రకృతి కనుగుణంగానో ఎలా జీవిస్తూన్నా సరే జీవిస్తుంటే ప్రకృతి తన పని తను చేసుకుంటూ పోతుంది. ప్రకృతి కనుగుణంగా జీవిస్తుంటే సుఖ సంతోషాలను-వ్యతిరేకంగా జీవిస్తుంటే కష్టనష్టాలను ఎదుర్కోవడం సహజము. కాబట్టి ఈ సహజంగా జీవించడంలో మనతో పాటు పుట్టి చనిపోయేవరకు తోడుగా, నీడగా వస్తోన్న శ్వాస మనల్ని అనంత శిఖరాలను ఎక్కించగలదు. అసలీ నాటి శ్వాస, ఈ జన్మకు సంబంధించినది మాత్రమే గాదు. అనేక జన్మలలో - జన్మ జన్మల పరంపరగా అనగా ఖనిజ జగత్తునుండి వృక్ష జగత్తు మీదుగా

జంతు జగత్తు దాటించి మానవుడిగా నేటి స్థితికి రప్పించింది. పేర్లు మారినా పరిస్థితులు మారినా యీ శ్వాస మారలేదు. **84**లక్షల జన్మలు దొర్లాక లభించే మానవ దేహమునకు ఈ శ్వాస తను మారకుండా మనల్ని అంటిపెట్టుకొని నడిపిస్తోందని తెలుసుకోగలిగితే ధన్యులము. అట్టి ఈ శ్వాసనే గురువుగా ఎరిగి సేవించిన ఎంతటి మహద్భాగ్యమో కదా!

45 ఏళ్ళ శ్రీ లాహిరీ మహాశయులు మిలట్రీ క్యాంప్‌లో స్టోర్ కీపర్‌గా పని చేస్తూ హిమాలయ ప్రాంతాలలో ఉన్న రాణిగంజ్‌కు బదిలీ చేయబడ్డారు. కొత్తగా నియమింపబడటం వల్ల పని వత్తిడి అంతగా లేని కారణంగా, వ్యాహ్యాళికని బయలుదేరిన లాహిరీ మహాశయులు ఊహించని విధంగా దగ్గరలో ఉన్న ఓ పర్వత శిఖరాన్ని ఎక్కుతూ వెళ్ళారు. అక్కడ ఓ చోట ఓరాతిగుట్ట దగ్గర ఉన్న ఓ గుహ ప్రక్కన నిలబడి ప్రేమపూర్వకంగా తన వంక చూస్తూ చిరునవ్వు నవ్వుతున్న ఓ మహాత్ముడ్ని దర్శించారు. 'నన్ను గుర్తించావా నాయనా'! అన్నప్పుడు లాహిరీ వారు 'లేద న్నారు. "పోనీ గుహలోని వస్తువుల్నైనా గుర్తించ గలవేమోనని చూడమ" న్నారు. ఆ గుహలోని కమండలము, జపమాల, ఆసనముల్లాంటి వాటిని చూస్తూ 'ఏమీ గుర్తురావడంలేదు. ఎవరివివి? మీరెవరు?' అని అడుగగా ఆ మహాత్ముడు "నాయనా నీకు ఎన్నో జన్మలనుంచి మార్గదర్శనము చేస్తున్నాను. గత జన్మలో ఈ వస్తువులన్నీ నీవే. నీ రాకకై 45 ఏళ్ళపాటు యిక్కడే నిరీక్షిస్తున్నాను. నేనే నిన్ను నా శక్తిచే ఈ ప్రాంతానికి బదిలీ చేయించాను. యిక్కడికి రప్పించింది కూడా నేనే. గత జన్మలో నీ మనసులో ఓ కోరిక పుట్టింది. అందమైన భవంతిలో ఆనందంగా కొన్నాళ్ళు గడపాలని. అందుకు సమయము నేటికొచ్చింది. నీ కోరిక తీర్చేందుకై ఈ గుహ వెనక

అందమైన భవంతిని నిర్మించి ఉంచాను. ప్రక్కన ప్రవహిస్తోన్న నదిలో స్నానాదులు పూర్తిచేసుకొని నీ కిష్టమైన ఆ భవంతిలో నీ ఆనందానికై సమకూర్చబడిన సమస్త ఐశ్వర్యాన్ని అనుభవించి తిరిగిరా. నీతో చాలా పని ఉన్నది. అంతటి అపూర్వ భవంతిని నా 'శ్వాస' తో నేను నిర్మించాను. మానవుడు ఈ 'శ్వాస' యే శాస్త్రమని, దానిని అస్త్రముగా ప్రయోగించి సకల ఆపదలనుండి కష్టముల నుండి విముక్తులగుటయే గాక ఎన్నో మహా అద్భుతాలను, భౌతికసుఖాలను పొందవచ్చునని పూర్తిగా మర్చిపోయాడు. ఓ ప్రత్యేక విశేష సాధన నీచే చేయిస్తూ అద్భుతమైన శక్తివంతమైన 'క్రియాయోగ దీక్ష' నీచే సర్వమానవాళికి అందజేయవలననెడి నా సంకల్పాన్ని గ్రహించు. శ్వాస మహావిజ్ఞానాన్ని తిరిగి సర్వులకూ బోధించు. సంజీవినీ విద్య యిదియే అనీ, శ్వాసయే సర్వస్వమని మానవులకెల్లరకూ తెలియచేయాల్సిన బాధ్యత నీపై మోపబడింది''. అని శెలవిచ్చారు.

సద్బుద్ధి ప్రదాయిని గాయత్రి మనలోకి నిత్యమూ శ్వాసగా ప్రవహిస్తోంది. దాన్నే అజపా గాయత్రి అంటారు. అట్టి శ్వాస లోతుగా తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాసనంతా పూర్తిగా వదలడం వల్ల మన బుద్ధులు సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపింపబడతాయి. అది మరచిన మనము మన బుద్ధులను మనకు తెలియకనే వక్రమార్గములోకి ప్రేరేపించుచున్నాము. మన జీవితాలలోని అశాంతికి కారణమిదియే. ఎన్నోవ్యయ ప్రయాసలకోర్చి రకరకాల సాధనలు చేస్తుంటాం. ఆధ్యాత్మిక సంబంధమైన గొప్ప శక్తివంతమైన కర్మకాండలు చేసి చివరకు భౌతికమైన అశాంతికి కారకములైన కోరికలనే కోరుకుంటుంటాము. దయామయులు, కరుణాసముద్రులైన సద్గురువులు వాటిని ఎలా అందివ్వగలరు? పిల్లలకు ప్రమాదకరమైన వస్తువులు-బ్లేడ్లు, చాకుల

వంటివి యివ్వటానికి తల్లిదండ్రులెంత ఆలోచిస్తారో గదా? చివరికా పిల్లవాడు 'ససేమిరా యిచ్చి తీరాల్సిందే' అని మొండికేశాడని వాటినిస్తే దాని పర్యవసానం, ఆ పిల్లలే కాకుండా ఆ తల్లిదండ్రులూ అశాంతికి గురికావలిసి వస్తుంది. విజ్ఞులైన సాధకులు, అనుష్ఠానపరులు అవశ్యము గ్రహించవలసిందేమంటే స్వార్థపూరితమైన కోరికలు తీర్చమని గురువులనో, దైవమునో అడుగుట ఆక్షేపించవలసినది కాదు. కాని వాటిని కోరుకునే ముందు అవి అంత అవసరమా? అని మన బుద్ధి నుపయోగించి ఓ మారు మనకు మనమే పరిశీలించుకున్నట్లయితే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. అంతే కాకుండా మనకు వరదానాలను ప్రసాదించే, మన కోరికలను తీర్చేందుకు సిద్ధముగా ఉన్న సద్గురువులను కలవరపెట్టేవిగా ఉన్నాయేమోనని కూడా కాస్త బుద్ధి పూర్వకముగా తర్కించు కోవాలి. దాని వల్ల మన సాధనలు మరింత త్వరిత గతిన ఫలించగల'వని తెలియజేస్తూ పూజ్య గురుదేవులు మనందరికీ తెల్సిన కథే ఐనా దాని భావన తెలుసు కునేందుకు చెప్తుంటారు.

ఒక యోగి దగ్గరకు వెళ్ళి ఒకతను తనకు ఓ వరమివ్వమని పరిపరి విధాల ప్రార్థించాడుట. అతని ప్రార్థననాలకించి 'ఏం వరం కావాలని' అడిగాడు యోగి. తను ముట్టుకున్నదంతా బంగారం అయ్యేట్టు దీవించమన్నాడు. అతని కోరికకు యోగి కలవరపడి ''అలాంటి కోరికలు కోరవద్దు. దానివల్ల నీకు శాంతి లభింపదు. అనేక రకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతాయి. కష్ట నష్టాలు [illegible] సులగంగా నీ జీవితంలో జొరబడతాయి. యింకేమన్నా కోరుకో యిస్తాన''న్నాడుట. దాంతో యితను మరీ ప్రాధేయపడుతూ, మధ్యమధ్యలో నిష్ఠూరంగా మాట్లాడుతూ 'యిచ్చి తీరాల్సిందే'నన్నాడట మొండిగా. చేసేది లేక అతనికా వరాన్ని ప్రసాదించాడు ఆ యోగి. దాంతో అతని జీవితం

అస్తవ్యస్తమైంది. బంగారం పట్ల పిచ్చి వ్యామోహం ఉందో ఏమో యింట్లోని ప్రతీ వస్తువును తాకాడు. ఆత్రపడుతూ అతను తాకిన ప్రతిదీ బంగారమై పోయి ధగదగాయమానమైనది. ఇల్లూ వాకిలి ఎటుచూసినా సువర్ణమయం. యింతలో ఆకలేసింది. ఈ 'తాకుడు' కార్యక్రమం కాసేపు ఆపి భోజనాని కుపక్రమించాడు. అతని స్పర్శ తగిలిన ప్రతీ తినుబండారము కూడా స్వర్ణమయమైంది. కంగారు పడ్డాడు. పరిపరి విధాల ప్రయత్నించాడు. కనీసం కాసిని మంచినీళ్ళు కూడా త్రాగలేకపోయాడు. ఆందోళనచెందాడు. యింతలో 'నాన్నా' అంటూ ముద్దుల కూతురొచ్చింది. ఆ పసిపిల్ల కూడా యితని స్పర్శకు పుత్తడి బొమ్మగా మారిపోయింది. మరింత బెంబేలు పడిపోయాడు. నీరసంతో నిస్త్రాణగా కూలబడ్డాడు. అతని భార్య ఖంగారుగా అతన్ని స్పృశించింది. ఆవిడా బంగారుబొమ్మే అయింది. దాంతో అంతులేని ఆవేదనతో, లేని ఓపిక తెచ్చుకొని, స్వర్ణమయ గృహాన్ని వదలి, ఆదుర్దాగా యోగికోసం పరిగెట్టాడు.

మన జీవితాలలోని మన అశాంతికి కారకులము మనమే. మన ఆలోచనలలోని మన అర్థములేని కోరికలే, మనల్ని తీవ్ర అశాంతికి గురిచేస్తున్నాయని గ్రహించుకోవాలి. ఈ శాంతి లేని స్థితి, విదేశీయులకు మనకన్నా కాస్త ఎక్కువేనని, యితీవల అమెరికాలో జరిగిన ఓ సంఘటన తెలియజేస్తోంది. ఓ ఆగంతకుడు మిషన్‌గన్‌తో, బాగా రద్దీగా ఉండే ఓ రైల్వేస్టేషన్‌లో హఠాత్తుగా ప్రత్యక్షమై, కాల్పులు జరపడం మొదలెట్టాడట. ఓపికున్నంత వరకు కనపడ్డవాడిని కనబడ్డట్టు కాల్చిపారేసి, తాపీగా వెనుదిరిగి వెళ్తోన్న అతనిని అరెస్టు చేశారు పోలీసులు. మంచి టైము చూసుకొని 'అసలు ఎందుకిలా చేశా'వని అడిగారతన్ని? అతను చాలా మామూలుగా చెప్పాట్ట "నాకెప్పట్నించో తీవ్రమైన కోరికది. నేటికి తీరింది. ఊరికే కాల్చాలనిపించింది.

కాల్చాను. అంతకన్నా వేరే కారణమేం లేదన్నాట్ట". మానసిక విశ్లేషణ చేసిన కొందరు వైద్యులు నిర్ధారించిందేమంటే 'తీవ్ర అశాంతికి గురయి మాత్రమే అతనిలాంటి అమానుష చర్యకు పాల్పడ్డాడ'ని చెప్తూ 'అసలతనే గాదు అశాంతి పెరిగితే ఎవరైనా అలాగే ప్రవర్తించడానికి చాలా అవకాశాలున్నాయ'ని తేల్చారు.

మొదట్లో పాల్ బ్రంటన్ శ్రీ భగవాన్ రమణమహర్షి దగ్గర కొచ్చి 'ఏమిటండీ తమరిలా నిర్లిప్తంగా కూర్చొన్నారు? మీరు సర్వ సమర్థులు గదా? మరి ప్రపంచదేశాలు అలా కొట్టుకుచస్తూంటే మీకేమీ పట్టదా'? అని అడిగితే "ఈ ప్రపంచము నీదా? నాదా ? మరి మన కెందుకయ్యా ఇది ఎవ్వడిదో వాడే చూసుకొంటాడు... దా ... కూర్చో. హాయిగా శ్వాస గమనించు కొంటూ కూర్చోక, అనవసరమైన వాటిల్లో తల దూరుస్తావేమిటి?" (రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం జరుగుతోన్న సమయమది) అలాగే శ్వాసను లోతుగా తీసుకొనుట - విడచుట ప్రయత్నపూర్వకముగా చేస్తున్నట్లయితే యుద్ధ వాతావరణాన్ని కూడా నివారించగలము. సామరస్యత కలిగి తీరుతుంది.

కేవలము ఒక 6 నిముషాలపాటు (ఆయుధనిర్మాణ కర్మాగారము) డిఫెన్స్ ఫ్యాక్టరీస్ ను ఆపివేస్తే దానితో మిగిలిన డబ్బులో 150 పడకలున్నటువంటి ఆసుపత్రిని, ఉచిత వైద్య సదుపాయంతో, నిరాటంకంగా, 5 సంవత్సరాలపాటు నడుపవచ్చునని ఓ సర్వేలో తేల్చారు. దీన్నిబట్టి ఆయుధాల్ని మనం ఎంతలా ఉపయోగించుకుంటున్నామో అర్థమవుతుంది. అశాంతి ఏ మేరకు రాజ్యమేలుతోందో స్పష్టమవుతోంది కదా!

అద్భుత సామర్థ్యం కలిగిన ఋషులు అందించిన ప్రతీ ఆధ్యాత్మిక

కార్యక్రమమునకు చివర 'ఓం శాంతిఃశాంతిఃశాంతిః' అని ఉచ్ఛరింపజేశారు. వారి భావనేమంటే ఈస్థూల జగత్తులో నున్న అశాంతి తొలగాలని మాత్రమే కాకుండా సూక్ష్మ జగత్తు, కారణ జగత్తులలో కూడా శాంతి నెలకొల్పాలని ఆ ప్రేమమయుల తపన. ఋషులందించిన సూత్రములు, మంత్రములు ఉపయోగించుకొని ఇటు భౌతికావసరాలను తీర్చుకొనవచ్చును. అటు ఆధ్యాత్మికోన్నతి సాధించుకోవచ్చు. యింతటి అశాంతికి కారణమైన, మన బుద్ధిమాంద్యము తొలగించాలనీ, అజ్ఞానము తొలగి జ్ఞానజ్యోతి వెలిగింపజేయాలనీ అంతటి ఋషితుల్యులు మనకు గాయత్రి నందించారు. దానినే మరింత సూక్ష్మీకృతం చేసి అజపా గాయత్రి రహస్యాన్ని తెలిపారు. అంతటి మహనీయులకు మనః పూర్వక ప్రణామాలర్పించుకుంటూ సద్బుద్ధి ప్రదాయిని ఐన గాయత్రిశక్తి 'శ్వాసయేనని గుర్తెరిగి దానివైపు మన దృష్టిని మరల్చాలి. 'అలా చెయ్యబుద్ధికాలేదు'- 'యిది తాగబుద్ధేసింది' - 'అప్పుడతనికా విధంగా బుద్ధి పుట్టకపోతే బావుణ్ణు' - 'బుద్ధి గడ్డి తింది' వంటి మాటలతో బుద్ధి యొక్క ప్రాధాన్యతను వ్యక్తపరుస్తుంటాం. మనమెంత గొప్పసాధనలు, పూజలు, వ్రతాలు, నోములు చేయాలన్నా ముందు మనబుద్ధిని సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపింపచేసుకోవాలి. దీనిని ఆధ్యాత్మికత యొక్క ప్రధాన నియమంగా గుర్తించాలి. యింతకుముందు మనం తెలుసుకున్నట్లు Spiritualism is a science (వైజ్ఞానికమైనది ఆధ్యాత్మికత.)

విద్యుత్ యొక్క నియమాలు పాటించకపోతే దాన్ని మనం ఉపయోగించుకోలేం కదా! అలాగే నూటికి నూరుపాళ్ళు సరిగ్గా ఆధ్యాత్మికత యొక్క నియమాలను తెలుసుకొని వాటికనుగుణంగా మనం మన కర్మకాండను గాని లేక సాధనలను గాని చేపట్టాల్సి

ఉంటుంది. అప్పుడు జయప్రదముగా పూర్తిచేయగలుగుతాం. సంపూర్ణ ఫలితాలు పొందగల్గుతాం. యింతకుముందు మనం తెలుసుకున్నట్లు ప్రకృతి కనుగుణంగా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత. ఈ సూత్రానికి విరుద్ధమైనటువంటి నియమాలు ఆధ్యాత్మికతలో సత్ఫలితాల నివ్వవు. ఉదాహరణకు- అందరూ బాగుండాలి వారితోపాటు నేను. ప్రకృతి సహజమైన ఆలోచన. ఈ మాదిరిగా మన మానసిక స్థితి ఉంచుకుంటూ ఏ స్తోత్ర పారాయణం చేసినా, ఏ దీక్ష, ఏ సాధన చేసినా నూటికి నూరుపాళ్ళు ఆశించిన ఫలితాలు వస్తాయి. అలాకాకుండా నా పొలం మత్రమే బాగుండాలి! మా బావి మాత్రమే నీటితో నిండాలి! మా అబ్బాయికే ఆ ఉద్యోగంరావాలి! ఆ సంబంధం మా అమ్మాయికే కుదరాలి- మిగతావాళ్ళు ఏమైపోతే నాకేమిటి దేవాది దేవా!' యిలాంటివి. ప్రకృతి విరుద్ధమైనవి కనుక వీటిని తీర్చటానికి గురువులు, దేవతలు అసమర్థులు అని గ్రహించాలి! 'మన కనుల ముందు కనబడేదంతా కారణముగాదు. ఫలితము మాత్రమే' అన్న సూత్రమును ఆధ్యాత్మిక వాది నిరంతరము మననము చేసుకుంటుండాలి. ''దేనికైనా బయట పరిస్థితులో లేక యితరులో కారణం కానేకాదు. ఆపరిస్థితులకు కారణం నీవే''. ప్రతీ ఆధ్యాత్మికవేత్త ఈ సూత్రములను గూర్చి విచారించు కొనుచుండవలెను.

అచరణలేని జ్ఞానము గాని జ్ఞానముండి అచరణ లేకపోయినా ఎందుకూ పనికిరావు. కొందరమాయకులు శ్వాస మహావిజ్ఞాన్ పుస్తకము చూస్తూ నాలిక చప్పరిస్తూ చులకనగా 'యిదా? యిది మాగురువుగారెప్పుడో చెప్పారు' అనో, లేదా 'మేము ఫలానా పుస్తకంలో ఎప్పుడో చదివాం' అనో అంటుంటారు. మనకు అనేక విషయాలు తెలియాల్సిన అవసరం లేదు. తెలిసిన ఒకే ఒక్క విషయాన్ని అచరణలో పెట్టేస్తే చాలు. ఆ తెల్సిన విషయమే గనక అత్యద్భుత

కీలకమైన రహస్యమైతే నిజంగా మన జీవితములు ధన్యమైనట్లే. ఈ 'శ్వాస'ను గురించిన మహా విజ్ఞానము ఖచ్చితంగా ఆ కోవకే చెందుతుంది. ఏదైతే ఆధ్యాత్మికతకు మూలభూతమైనటువంటిదో, దానికి సంబంధించిన రహస్యమయ విజ్ఞానాన్ని మనకందించారు. ఎక్కడో అంతరిక్షంలో అందరాని చోట అందమైన స్త్రీ రూపంలో ఉన్న దేవతను కాదు మనం ప్రార్థిస్తోంది. ప్రతీక్షణం శ్వాస రూపంలో 'అజపాగాయత్రి'గా పిలువబడే 'హంసవాహిని గాయత్రి' మన శరీరంలోకి విసుగూ, విరామమూ లేకుండా ప్రయాణిస్తోన్న రహస్యాన్ని ఆధారం చేసుకొని గాయత్రీస్వరూపులుగా మారడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నాం.

భరతభూమిలో పుట్టిన మనమంతా ఓ విధంగా ఎంతో అదృష్టవంతులము. మరోవిధంగా దురదృష్టవంతులము కూడా. అదృష్టవంతుల మెందుకంటే అనేక జీవితసత్యాలు, అత్యద్భుత ఆధ్యాత్మిక రహస్యాలు మనకు పుట్టుకతోనే తెలుస్తాయి. యింకో దేశం వారికి తెలియవు. ఒక్క భారతీయులకే తెలుసు. దురదృష్టమేమిటంటే... అమోఘమైన సత్యాలు, రహస్యాతి రహస్యాలు తెలిసినా సరే వాటిని మనం ఏమాత్రం పట్టించుకోం. అనేకమంది ఋషులు రకరకాల సందర్భాలలో మనల్ని మన సమస్యల్నించీ, కష్టాల్నించీ విముక్తి పొందేట్టు చేయడానికి వారిచ్చిన సూచనల్ని, సలహాల్ని అసలు వాడుకోం. మామూలుగా ఎప్పటిలా దౌర్భాగ్యంతోనే జీవిస్తుంటాం. యిది చాలా విచారకరం.

1970-72 ప్రాంతాల్లో బొంబేలో VT స్టేషన్ దగ్గరలో జరిగిన ఓ సంఘటన Blitz లో ప్రచురించారు. ఫుట్‌పాత్‌ల మీద నివాసాలేర్పరచుకొని, జీవనం సాగిస్తోన్న కొంతమంది బిచ్చగాళ్ళని ట్రాఫిక్‌కు అంతరాయం కలుగుతోందని, వేరే ప్రాంతానికి

తరలిస్తున్నప్పుడు, V.T స్టేషన్ దగ్గరలో, రోడ్డు పక్క పేవ్‌మెంట్, మీద తన నివాసంలో సహజ మరణాన్ని పొందిన, ఓ బిచ్చగాణ్ణి కార్పోరేషన్ వాళ్ళు, స్మశానానికి తరలించే సందర్భంలో 'ఆ బిచ్చగాడు రోజూవాడే బొంతల్లాంటి వాటిల్లో, మూడు పాస్‌బుక్స్, మూడురకాల పేర్లతో, మూడురకాల బ్యాంక్‌లలో, ఒక్కొక్క అకౌంటులో లక్షరూపాయలకు పైగా డబ్బు ఉన్నట్టుగా తెలుసుకున్నారు. బ్యాంకుల్లో అంత డబ్బు ఉన్నప్పటికీ, ఆ బిచ్చగాళ్ళలా దరిద్రంతోనే అలమటిస్తూ తిరుగుతుంటారు.

ఋషి సంతతి అయిన మనము మన పూర్వీకులైన ఋషుల సత్తా మరచిపోయాం. మహారాజులకు కూడా ఈర్ష్య, అసూయలు కలిగించే విధంగా అత్యున్నతస్థాయిలో ఉండేవారు. విశ్వామిత్రుడంతటి రాజు వశిష్ఠాశ్రమానికి వచ్చి, ఆ ఋషి ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరించి, మునుపెన్నడూ కనీ వినీ ఎరుగనటువంటి, ఆ అమృతాన్ని ధిక్కరించేటటువంటి రుచులతో, మహారాజులు సైతం ప్రదర్శించలేని అతిథి సత్కారాలను పొంది, ఈర్ష్యాసూయలకు లోనయ్యాడు. అంతటి సర్వసమర్థులైన ఋషి పుంగవులు మనకెన్నో పురాణేతి హాసాలలో దర్శనమిస్తుంటారు. వారికింకో లక్షణం కూడా ఉంది. సత్యవాక్కులు వాళ్ళు. అబద్ధమాడరు. ఒకవేళ వాళ్ళు అబద్ధమాడినా నిజమవుతుందది. అదీ వాళ్ళ వాక్‌శక్తి. అంతటి అద్భుతశక్తి సంపన్నులైన మన ప్రాచీన ఋషులు దేవతలను కూడా శాసించే శక్తి కలిగిన వాళ్ళు. అంతటి శక్తిశాలులే నేడు అశ్రునయనాలతో మనల్ని ప్రాధేయపడుతున్నారంటే, కాల వైపరీత్యమా? వారి అశక్తతా? రెండూనూ. అట్టి వారి సంతతి అయిన మనము, అనగా మానవుడు తను కూచున్నకొమ్మనే నరునరుక్కోవడంతో మొదలెట్టి, జాతియావత్తూ మనుగడ సాగిస్తోన్న పృథ్విని సైతం మాడ్చి

మసిచేయబోతోన్న అమాయకత్వపు చేష్టలకు, 'ఆధునికం' అని పేరుబెట్టుకొని కొరివితో తలగోక్కుంటున్నాడు. నేడలాంటి ఋషులంతా సూక్ష్మ శరీర ధారులై ఈ పృధ్వీగ్రహాన్ని సంరక్షించేందుకు వారివారి ప్రయత్నాల్లో వారున్నారు. అలాంటి సూక్ష్మ శరీర ధారులకు మన లాంటి స్థూల శరీర ధారులు యిలాంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో ఎంతో అవసరం. వారి ఆ వేదననం అర్ధము చేసికొని వారి ప్రణాళికలో భాగం పంచుకొనేందుకు, స్థూలశరీరధారులమ్మైన మనము, తగిన పాత్రత సంపాదించుకొని, మన సంసిద్ధతను వ్యక్తం చేయాలి. మహాకాలుడు కొంగు చాచి అర్థిస్తున్నది కూడా సరిగ్గా అందుకే. యుగసైనికులు కావాలని ఎన్నో ఏళ్ళు గురుదేవులు శ్రీపండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు తపించిపోయిన సంగతి ఏ కొద్దిమందికో తెలుసు. ఈ సందర్భంగా గురుదేవులు "మనమెన్నో జన్మలుగా ఎదురుచూసిన శుభసమయం ఆసన్నమైంది. ఈ పృథ్వీపై స్వర్గావతరణ అనెడి ఋషుల ప్రణాళికలో మనమూ భాగం పంచుకొను అపూర్వ అవకాశం లభించింది. 'యిలాంటి అరుదైన సందర్భాల్లో మమ్మల్ని ఉపయోగించుకోండని అప్పుడు మీకు సహాయపడతామ'ని జగద్గురువుకు వాగ్దానం చేశాము. ఆ యిచ్చిన మాట మేరకు మనమంతా కుల, మత జాతి విచక్షణ లేకుండా కలిసికట్టుగా ఒకేలక్ష్యానికైపనిచెయ్యాలి! భగవంతుని అవతారమైనపదవకల్కి అవతారము ప్రకటీకరణ సమయమాసన్నమైంది. ఋషిమయ జీవితం గడుపుతూ యావత్ మానవజాతినీ ఋషి పంథాలోనికి తెచ్చే మహాత్ముల కార్యభారంలో మనం ఉడతలాగా భాగం పంచుకోవడం మానవత్వమనిపించుకుంటుంది. అందుకు విరుద్ధంగా జరిగే ప్రతీచర్యా రాక్షసకృత్యమే అవుతుందని వేరుగా చెప్పనవసరం లేదు.

కల్కి అవతారము చేత ఖడ్గము పూనిపయన్మైనది. రాక్షసత్వ నిర్మూలనకేనని గుర్తు చేసుకొని, మన మానసిక స్థితి తక్షణం సరిచేసుకో వలసినదని యిందుమూలమున ప్రేమపూర్వకముగా తెలియచేయడమైనది.

భవిష్యత్ ద్రష్టలనేకులు ఈ రోజులలో జరగబోవు అనేక విపత్తుల గురించి ప్రకృతివైపరీత్యాల గురించి, తమ భవిష్యవాణి ద్వారా ఎన్నో హెచ్చరికలు చేస్తున్నప్పటికీ ఒక్క శ్రీ రామశర్మ ఆచార్య మాత్రమే ఆ మహా వినాశనాన్నుంచి మనల్ని తప్పిస్తానని మాటిచ్చారు- 21 వ శతాబ్దము ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తుగా తీర్చిదిద్దుతానని పేర్కొన్నారు. 'మరైతే యింకేమి? ఆ మహానుభావుడి ప్రయత్నం మనకోసమే గదా! ఇక మనకేమిటి? వారు చూసుకుంటార్లే'. అని ఎలా ఉన్నవారమలానే ఉంటూ మన ప్రవర్తనలో ఎటువంటి మార్పు అనగా మన మానసిక స్థితిలో ఏవిధమైన మార్పుకోసం ప్రయత్నించక పోవడం సరియైనదికాదు. మానవత్వముకాదు. మానవ జాతి యావత్తుకై ప్రతి వ్యక్తిపేరునా కోటి కోటి వంతున గాయత్రి మంత్ర జపము చేసి " నీ కొరకు నేను నీ ఖాతాలో యింత సొమ్ము జమ చేశాను. దానిని మీరు కొద్దిపాటి ప్రయత్నముతో (లేక సాధనతో) సంతకము చేయుట నేర్చుకొని ఆ సంపదను మీ సొంతం చేసుకోండి నాయనలారా"! అంటున్నటువంటి మహనీయుల దివ్య ప్రణాళికలోగాని, కార్య భారంలోగాని భాగం పంచుకొన ప్రయత్నము చేయనివారికి ఖచ్చితంగా రాబోవు ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు దుర్భర భవిష్యత్తుగా మారగలదని విజ్ఞులు గ్రహించాలి. 'నేనెలా ఉన్న వాణ్ణి అలాగే ఉంటాను! నాకన్నీ సమకూర్చబడాలి' అంటే ఏ గురువూ ఏమి చేయలేడని గ్రహించాలి! రోగ గ్రస్థమైన అవయవాన్ని వైద్యులు అవయవనిర్మూలన (amputation) పేరున శరీరంనుంచి తొలగించినట్లుగానే భవరోగగ్రస్తమైన ఈ మానవజాతి మొత్తము

కూడా వైద్యుడు సూచించిన ఔషధాన్ని స్వీకరించాలి! అలా మందు తీసుకొని గురువుకు సహకరించాలి కదా! వైద్యుడు amputation చేయాలంటేరోగిసహకరించకపోతేఎలాచేస్తారు? యిదీఅలాగే మరిగురువులకు సహకరిస్తేసమర్ధతకల్గినఆఅద్భుతవైద్యులు మనరోగాల్ని పోగొడతారు. కాస్తసహకరించండి వైద్యుని కొరకు కాదు మన కోసమేనని తెల్సుకోవాలి. రోగగ్రస్తునకు తిన గూడని పదార్ధములు నిషిద్ధములు. అలానే ఈ మానవ జాతి సదాలోచనలకు ప్రాధాన్యత నివ్వాలి.

కల్కి అవతారము ఖడ్గము చేత బూని రావడం మనకందరికి తెలుసు ఖడ్గమే ఎందుకు తెస్తున్నాడు. ఏ కలువ పువ్వో, తామరతూడో, చెఱుకుగడో తేవచ్చుగదా! ఆపరేషన్ థియేటర్‌లో కడుగు పెట్టి వైద్యుడు పూల గుత్తి (ఫ్లవర్ బొకే) తో వస్తాడా? కత్తితో వస్తాడు. యిదీ అలాంటిదే. ఆయన పై మనం విశ్వాసముంచాలి. ఖచ్చితంగా మనల్ని బాగుచేయడానికే ఆయనరాక ! ఈ మానవ జాతిని ఉద్ధరించేందుకై వస్తూన్న ఆయనకు మనం సహకరించాలి! లేక పోతే నష్టపోయేది మనమే. ఆపరేషన్‌కు (యాంప్యుటేషన్ లాంటి వాటికి) ముందు ఆ వైద్యుని సూచన్ల మేరకు మనం మందులూ అవి వాడ్డంలా? యిదీ అలాంటిదే. ఆయన సూచన్లు పెడ చెవిన పెడితే కష్టాలొస్తాయి. బాధ పడవల్సి వస్తుంది గదా! యిదీ అంతే. పూర్తిగా సహకరించాలి. దాంతో మనజీవితాలు స్వర్ణమయం కాగలవు .

ఈ మానవజాతి యింత దుస్థితికి దిగజారి పోవడానికి కారణం శ్వాస గురించి నిర్లక్ష్యం చేయడమేనని గ్రహించాలి. శ్వాస లోతుగా తీసుకొనకపోవుట కారణంగానో లేదా ఎక్కువ శ్వాసను వదలడం వల్లనో గాని ఈ పరిస్థితులేర్పడ్డాయని ఋషివచనము. అంటే శ్వాసను మనము తక్కువైనా పీలుస్తున్నాము లేదా ఎక్కువయినా వదులుతున్నాము లేదా రెండూ చేస్తున్నాము. దీన్ని సరిచేసుకుంటే

మనిషికి మృత్యువురాదు. సుఖ సంతోషాలతో జీవించగలుగుతాడు. గీతా 8 వ అధ్యాయంలో శ్వాసనుపయోగించి బాహ్య పరిస్థితులను మనకనుగుణంగా మార్చుకోవచ్చునని తెలియ జేయబడింది. అలాగే శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పిన 'సమత్వం యోగ ఉచ్యతే...'

(గీత 2 వ అ॥48వ శ్లో॥)

'ప్రాణాపాన సమౌ కృత్వా నాసాభ్యంతర చారిణౌ...'

(గీత 5 వ అ॥ 27వ శ్లో॥)

'అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేపానం తథాపరే

ప్రాణాపాన గతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః॥'

(గీత 4 వ అ॥ 29వ శ్లో॥)

'ప్రాణాపాన సమాయుక్తా...'(గీత 15 వ అ॥ 14వ శ్లో॥)

యిత్యాది రహస్య సూచనల ద్వారా గీతాచార్యుడు మనకు ఈ శ్వాస గురించియే ప్రబోధించారని గ్రహించాలి! ప్రాణము లోనికి వెళ్ళుచూ అపానము బయటికి వచ్చుచున్నది. వాటిని సమానము చేయుమని వారి సూచన. దీనినే మరికాస్త లోతుగా అర్ధము చేసుకున్నచో సమాన మనగా సమాన వాయువని తెలియనగును. ఇట్టి సమాన వాయువు మన నాభిస్థానము వద్ద ఉండును. వెన్నుపూస యందు నాభి సమీపాన మణిపూరక చక్రముండును. 'రం' అనునది బీజాక్షరము. అగ్నిబీజము. అగ్ని తత్వానికి సంబంధించిన కేంద్రమది. అగ్ని స్వరూపులైన సకల సమర్థ సద్గురువులే కాక జగద్గురువైన శ్రీకృష్ణుడు కూడా ఆ మణిపూరక మందున్న సమాన వాయువునే ఉపయోగించు కొమ్మని గుర్తుచేయుట జరుగుచున్నది. వారి లీలలన్నియు ఆ సమానవాయువు నుపయోగించుకొనియే ప్రకటింపబడినవి. అసలీ సృష్టియే సమానవాయువు ద్వారా

జరిగినదని, శేషపాన్పుపై శయనించిన శ్రీ మహావిష్ణువు నాభికమలము నుండి బ్రహ్మ ఉద్భవించెననీ, ఆయనే సృష్టిగావించెననీ మన మెరిగినదే గదా! అధ్యాత్మిక సంబంధించిన సమస్త సాధనలకు ఈ సమాన వాయువే కీలకమగుచున్నది. రాజవిద్య యనగా దీని గురించినదియే. అది అత్యంత గుహ్యాతి గుహ్యమైనదని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో నవమోధ్యాయ మందు ఎరింగించి ఉన్నారు. సమస్త అశుభాల నుండి మనలను కాపాడుటయే కాక సకల సమర్థ సద్గురువులు తమ జీవితాలలో ఎట్టి లీలలనైతే ప్రకటించినారో అవన్నీ సమాన వాయువు నాధారము చేసుకొనియే. వారేకాక- జగద్గురువు శ్రీకృష్ణుడు కూడా ఏ చమత్కారాలనైతే వారి జీవితకాలమందు చూపించారో అవన్నియు ఈ సమాన వాయువు నుపయోగించుకొనగలిగినచో ఖచ్చితంగా మన జీవితాలలో కూడా సంభవమే'.

పాండవ మధ్యముడు అర్జునుడు సమాన వాయువు యొక్క సంకేతము ఆ మాటకొస్తే మనమంతా కూడా ఆ సమాన వాయుస్థితికి ఎరిగినవారమే - ఎదిగినవారమే - మర్చిపోయాము - బుద్ధిమంతుడైన అర్జునుడు చివరకు 'నష్టో మోహః స్మృతిర్లబ్ధా' (గీత 18 వ అ॥ 73వ శ్లో॥) 'కరిష్యే వచనం తవ' 'నాకు గుర్తొచ్చింది నీవు చెప్పు. ఏమిచేయమంటావో అదిచేస్తాను' అన్నాడు. మనము కూడా ఆ స్థితికి వెళ్ళాలి. గురుదేవుల పనిచేయాలి. ఆయన చెప్పింది చేయాలి. భగవద్గీత మొదట్లో జగద్గురువైన శ్రీ కృష్ణుడికే అర్జునుడు యిది- యిది అంటూ చాలా చెప్పాడు. అజ్ఞానంతో మనం కూడా ఏవేవో చెప్పాము. చివరకి అర్జునుడు తెల్సుకొన్నాడు. 'నేను చాలా అజ్ఞానంతో ప్రవర్తించాను' అంటాడు కదా! అలానే అసలు శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడికి ఉన్న సంబంధమే మనకూ ఆయనకూ కూడా. అది మర్చిపోకూడదు. శ్రీ కృష్ణుడు గురువు - మనమంతా

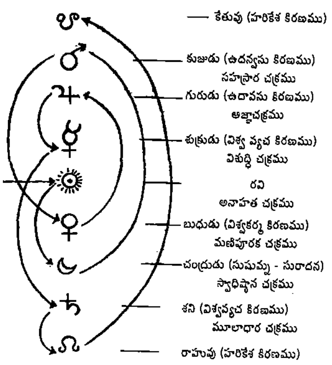
అర్జునులము. భగవద్గీత అర్జునునికి మాత్రమే సంబంధించింది కాదు మనకందరికి సంబంధించినది అని తెలుసుకోవాలి.

శ్వాసను గమనించుకొంటూంటే మనం విజ్ఞానమయ కోశంలోకి ప్రవేశిస్తాము. యీ శ్వాసయే ఓం కారము. విజ్ఞాన మయ కోశములో ప్రవేశించడంవల్ల ప్రజ్ఞావతరణ జరుగుతుంది. సర్వజ్ఞత్వ స్థితి సర్వ వ్యాపకత్వ స్థితి - సర్వ సమర్థత క్రమ క్రమంగా మన శ్రద్ధను బట్టి పొందగలము. గడప దగ్గర నిలబడితే యిటువైపు గదిలోని విషయాలు- అటు వైపు గదిలోని విషయాలు గ్రహించ గల్గుతాము గదా! అలాగే ముక్కు కొనయందు (నాసాగ్రమందు) దృష్టిని నిలిపితే యీ శ్వాస అఖండ మండలాకారమైన అనంత ఆకాశము నుంచి పుష్కలంగా ప్రాణ శక్తిగా మనలోకివెల్లువలా జొరబడుట తెలుస్తుంటుంది. ఇది బయట జరిగినది. ఇక లోపలికెళ్ళిన యీ అనంత ప్రాణ శక్తియైన శ్వాస ఎలా ఎలా ప్రయాణించి ఏ ఏ చోట్లకు వెళుతుందో గమనించు కొంటే క్రమంగా తెలిసిపోతుంది. మొట్టమొదట మనం తీసుకున్న 'శ్వాస' ముక్కుద్వారా శ్వాస పేటికలోకి వెళ్తుంది. అక్కణ్ణించి ఊపిరి తిత్తులలోకి వెళ్తుంది. అక్కడది ఐదు భాగాలుగా మారు తుంది. అలా ఐదు భాగాలుగా మారినటువంటి శ్వాసే మన శరీరంలో ఐదు శక్తులుగా పనిచేస్తుంది. అవే మనం ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమానాలని తెలుసుకున్నాం. మన ఊపిరితిత్తులలో ఐదు భాగాలుంటాయి. ఒక వైపు మూడు, మరోవైపు రెండు గదుల మాదిరిగా ఉంటాయి. ఒకటిగా వెళ్ళిన ఈ ప్రాణశక్తి రూపమైన శ్వాస అక్కడికెళ్ళాక ఆ ఐదు గదుల్లో విస్తరిస్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో కోటానుకోట్ల సూక్ష్మమైన రంధ్రాలుంటాయి. మనం శ్వాసను లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోకపోతే ఊపిరి తిత్తు లలోని చాలాభాగం అసలు వాయు సంచారమే జరగదు. అనేక

మంది పరిశోధకులు - నేటి మానవులు శ్వాసతీసుకోడాన్ని గమనించి కేవలం 33 శాతమే తీసుకుంటున్నారు అని అందోళన చెందారని తెలుసుకున్నాం. అంటే మనం పూర్తిగా నూటికి నూరుశాతం శ్వాసను లోతుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోక పోవడం వల్ల మన ఊపిరితిత్తులలోని ఏ సగభాగమో, ఏ పావుభాగమో వాయు సంచారం జరిగి మిగిలిన భాగమంతా అంటే దాదాపు మిగతా సగభాగము ముప్పాతిక మంతో విషపూరితమైన కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్ తోనే నిండి ఉంటుంది. మనం తీసుకొన్న ఆక్సిజన్ అనబడు ప్రాణశక్తి ఆ ఊపిరితిత్తులలోని కొట్ల కొద్దీ ఉన్న సూక్ష్మరంధ్రాలగుండా సంచారము చేయవలసి ఉండగా ఏవోకొన్ని కణజాలాలు మాత్రమే పనిచేస్తూ మిగతాభాగం యావత్తూ నిర్జీవం అవుతూ నిర్వీర్యమవుతూంటుంది. ఉండి ఉండి ఈ స్థితి ఎప్పుడో ప్రాణాలమీదకి తెస్తుంది. అందుతే ఆ సంకట స్థితి వచ్చేవరకు తెచ్చుకోకుండా నేటినుంచీ ఊపిరితిత్తులనిండా దీర్ఘంగా, లోతుగా, నిదానంగా హాయిగా శ్వాసతీసుకోవడం అభ్యాసం చేస్తువుండాలి. అభ్యాసమంటే ఎప్పుడో ఒక గంట పద్మాసనం వేసుకొని ఆ పనిలో ఉండటం కాదు. ఎప్పుడు ఖాళీ ఉంటే అప్పుడు రాత్రనక - పగలనక పట్టుదలతో అవకాశం చిక్కినప్పుడల్లా అలా దీర్ఘశ్వాసలు తీసుకుంటుండాలి. మర్చిపోయినప్పుడల్లా తిరిగి తిరిగి గుర్తుచేసుకుంటూ మనసు ఆ విషయంపై శ్రద్ధ, ఉత్సాహము కలిగేలా చేసుకోవాలి.

అలా లోపలికెళ్ళిన శ్వాసను గమనిస్తుంటే మెమ్మది మెమ్మదిగా లోపలికెళ్ళిన శ్వాస ఏ ఏ మార్గాలగుండా ప్రయాణించి తిరిగి బయటకొస్తోందో తెలిసి పోతుంటుంది.

శరీరంలో హంసగమనము



మహాత్ములు ఋషితుల్యులు శ్వాస మన శరీరంలో ప్రవేశించగానే శరీరంలోని 7 చక్రాల గుండా ప్రయాణించి ఆయా ప్రాంతాల్లోని గ్రహాలను కూడా చుట్టి ప్రదక్షిణ చేసుకొని తిరిగి చక్కాబయటికొస్తోందని ఏనాడో శ్లోకరూపంలో వారందించారు. శ్లోకాన్నైతే చిలక పలుకుల్లా వల్లిస్తాంగానీ దాని భావార్థమే శరీరంలోని ఈ హంస గమనాన్ని సూచిస్తోందని గ్రహించుకోం.

ఆదిత్యాయచ సోమాయ మంగళాయ బుధాయచ।
గురు శుక్ర శనిభ్యశ్చ రాహవే కేతవేనమః

మొట్ట మొదట మనశ్వాస అనాహతచక్రాన్ని చేరి అక్కడున్నటువంటి సూర్యభగవానుని సేవించి ఆ రవి గ్రహం నుంచి స్వాధిష్ఠాన చక్రమందలి చంద్ర గ్రహాన్ని తాకి అక్కడినుండి సహస్రార చక్రమందలి కుజ గ్రహాన్ని స్పృశించి ఆపై నాభిదగ్గరి మణిపూరక చక్రమందున్న బుధ గ్రహం మీదుగా రెండు కనుబొమ్మల మధ్యనున్న ఆజ్ఞాచక్రమందలి గురుగ్రహముద్వారా పయనించి కంఠస్థానమందలి విశుద్ధి చక్రమందున్న శుక్రగ్రహాన్ని చేరి అటునుండి మూలాధార చక్రము నకు చేరి శనీశ్వరుని మీదగా మూలాధార చక్రమునకు కాస్త క్రిందగా నున్న రాహు గ్రహాన్ని తాకి తిరిగి, ఉత్తర దిశగా ప్రయాణించి నడినెత్తినగల సహస్రారమునకు మరికాస్తపైనున్న కేతుగ్రహాన్ని దర్శించుకుంటూ నిశ్వాసరూపంలో బయటి కొస్తోంది. ఇది మనం గమనించుకున్నా - గమనించు కోకపోయినా నిరంతరం జరుగుతుంటుంది. ఎటొచ్చీ గమనించుకుంటూ శ్వాసతీసుకోవడం వల్ల మన జాతకరీత్యా

సంక్రమించినటువంటి సమస్త గ్రహదోషాల్ని తృటిలో నివారణ చేసుకోగలం. అలాంటి గొప్ప ఉద్దేశ్యంతో మనకు ఋషులు మరోశ్లోకాన్ని గూడా అందించారు.

బ్రహ్మమురారీ త్రిపురాంతకారీ భానుః శశి భూమి సుతౌ బుధశ్చ గురుశ్చ శుక్రః శని రాహుకేతవః సర్వేగ్రహా శాంతి కరా భవంతు.॥

ఈ మంత్రాన్ని అక్షరలక్షలు జపించడం కంటే మన శరీరంలోని హంస గమనాన్ని అంటే శ్వాస ప్రయాణించు తీరును చక్కని భావనతో గమనించడం వలన అత్యుత్తమమైన ఫలితాలను పొందగలం. మన లోపలకు ఆ శ్వాసతో పాటు అంతర్ముఖం అవాలి లోపలికి ?నం కూడా జొరబడాలి శ్వాసతో పాటే. అదే ప్రయత్నంతో లోపలికెళ్ళిన మనము ఆ శ్వాసతో లీనమవ్వాలి! అదే మనము చెయాల్సిన గొప్పపని. అసలు మన అభ్యాసం దాని కొరకే గదా. ఏకాగ్రత ఇక్కడ అంతగా అవసరం లేదు. చాలా సహజంగా జరిగే ఈ ప్రక్రియ రోజుకు 21,600 సార్లు జరిగే దాన్ని అతి సహజంగా గమనించుకొంటూండడ మే. స్పర్శ ద్వారా ముక్కు చివర శ్వాసను తెల్సుకున్నట్టుగానే లోపలికెళ్ళిన వాయువునుకూడా స్పర్శతోను గ్రహించవచ్చు. ముక్కు చివర నిలబడటం -గడపలో నిలబడటం - సంధికాలములో నిలబడటం - సంధ్యావందనము యీపదాలన్నీ ఆరహస్యాన్ని తెలిపేవే. ఆ శ్వాసే ఓం కారము -అదే గురువు. దానికి వందనము లర్పించుకొనుట. యీ సంధిలోనే సమానవాయువు ప్రసారం పుష్కలంగా జరుగుతుంటుంది. సంధ్యాకాలమునందే అశ్వనీ దేవతా శక్తులు యదేచ్ఛగా సంచరిస్తుంటాయి. ఈ సంధ్యా సమయమునసే సాధనలు, మంత్ర జప ధ్యానములు చేసుకోవడం

అత్యుత్తమం.

పూజ్యగురుదేవులు అతి సరళమైన 'ద్రాం' సాధన నందించారు. చిన్న పిల్లలు సైతం సులభంగా చేయగలిగే ఈ 'ద్రాం' సాధన జరగబోవు విషయాలను ఎరుక పరచగలదు. మరియు జరిగిపోయిన సంఘటనలను తెలియజేయగలదు. యింతటి గొప్ప సాధనను నేడు మనకు ఎందుకనుగ్రహించారో? ప్రతి ఒక్కరిని ఈ సాధనను చేయమని ఎందుకు వత్తిడి చేయుచున్నారో విజ్ఞులు గ్రహించగలరు. రాబోవు రోజులలో ఆ సాధకులకు అత్యంతనుకూలప్రదంగా ఉంటుందనే వారి భావనను గ్రహించాలి.

ద్రాం సాధన:- నిటారుగా కూర్చొని సుఖాసనములో 3 సార్లు లోతుగా శ్వాసను తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాసంతా ఊపిరితిత్తుల్లోగాని, పొట్టలోగాని లేకుండా పూర్తిగా ఖాళీ చేసి - చిన్నగా శిరస్సును ముందుకు వంచి నాభిపై దృష్టి కేంద్రీకరించి 'ఓం ద్రాం ఒకటి'. 'ఓం ద్రాం రెండు'. 'ఓం ద్రాం మూడు' యిలా 'ఓం ద్రాం వంద' అంటూ లెక్కించాలి. సంఖ్యా శాస్త్ర మండలి ఓ విశేష సూచన రీత్యా ఆ బీజాక్షరముతో పాటు ఆ సంఖ్యను కూడా ఉచ్ఛరించాలని తెలిపారు. యిలా ముందుకు తలవంచి నూరుసార్లు 'ద్రాం' మంత్రజపము చేసినట్లైతే జరగబోవు అనేక సంఘటనలు తెలియజేయబడగలవని అనుగ్రహించారు. ఒకే దఫా వందసార్లు చేయుట కష్టమనిపించిన వారికి తడవ కిరవై ఐదు చొప్పున నాల్గు సార్లుగా నైనా చేయవచ్చును. మధ్య మధ్యన తలను యధాస్థితికి తెస్తూ ఉండటం వల్ల మెడ కండరాలు, భుజముల కండరాల దగ్గర నెప్పిగాని, అసౌకర్యము గాని కలిగించదని తెలియజేస్తూ ప్రేమస్వరూపులైన వారుయిలా వందసంఖ్యను 4సార్లుగాగాని, 2సార్లుగాగాని వారి వారి సౌకర్యము ననుసరించి సాధన చేసినప్పటికీ

ఫలితములు సంపూర్ణముగనే యుండునని తెలియజేశారు. శిరస్సును ముందుకు వంచి 'ఓం (హ్రాం) ఒకటి' నుంచి 'ఓం హ్రాం వంద' వరకు అయిపోయిన తరువాత శిరస్సును యథాస్థానమునకు తెచ్చి కళ్ళుమూసుకొని శిరస్సును వెనుకకు వాల్చాలి. ఎంతవరకు వీలయితే అంతవరకు తలను వెనక్కు పోనిచ్చి నాభికి సరిగ్గా వెనుకవైపు వెన్నుపూసపై మనస్సునుంచాలి. అట్లుంచి యుందాకటి లానే 'ఓంహ్రాం ఒకటి', 'ఓంహ్రాం రెండు' యిలా 'ఓం హ్రాం 25' వరకు జపించాలి. యిట్లు అభ్యాసము చేసిన సాధకులు జరిగిపోయిన అనేక సంఘటనలను చక్కగా తెలుసుకొనగలుగుతారు. యింతటి సులభతరమైనటువంటి అతిశక్తివంతమైనటువంటి, సాధనను రోజుమొత్తములో ఎప్పుడైననూ సరే లేక ఒకే ఆసనముపైనైనను ఆరు పర్యాయములు చేయవలెను. అనగా శిరస్సును ముందుకు వంచి 100 సార్లు, వెనుకకు వంచి 25 సార్లు చేసిన ఒక పర్యాయమగును. యిలా 6 పర్యాయములు దినమునకు చేయవలసియున్నది.

నాభిపై మనసు కేంద్రీకరించి శ్వాసను లోతుగా తీసుకున్నచో ప్రజ్ఞావంతుడగును. యిది శాస్త్రవచనము. ప్రజ్ఞ అనగా Intution. అనగా అంతర్వాణిని వినగలుగుట. అంతటి సామర్థ్యమును కేవలము శ్వాసను లోతుగా నాభిచక్రము వరకు పీల్చుకొనుటచే పొందగలము. గురుదేవులు ఈ విషయమై ప్రసంగించుచూ మునుపటి కన్నా ప్రస్తుతపు ఈ విశేషకాలము ఈ ప్రజ్ఞావతరణను- (Intution) అంతర్వాణిని గ్రహించుటకు అత్యంత అనుకూలప్రదమైనదన్నారు. అశ్వనీ సూక్త పారాయణతో ఈ ప్రజ్ఞావతరణ సులభ సాధ్యమని గ్రహించాలి.

శ్వాస తలక్రిందులవ్వాలి. లోతుగా తీసుకోవడమే మనం చేయాల్సింది. లోతుగా తీసుకొంటుంటే ఓ స్థితిలో అది తలక్రిందు

లౌతుంది. అదేమీ కష్ట పడాల్సినంత కాదు అన్నారు. యిరు సేనల 'మధ్య' రథాన్ని ఆపాడు రథసారథి. అనగా సమాన వాయుస్థితికి రమ్మని సూచన. అర్జునుడు సమాన వాయువు. అద్భుత సమాన వాయు స్థితిలో ప్రజ్ఞావతరణ జరిగే శుభముహూర్తంలో తాతలు, తండ్రులు, మనుమలు , చుట్టాలు, పక్కాలు గుర్తుకొస్తే ఎలాగా? అదే చెప్పాడు శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అర్జునునితో 'నీవు చేయాల్సిందేమీ లేదు. కేవలం ద్రష్టవి మాత్రమే. జరుగుతోన్న దాన్ని చూస్తూండు చాలు. నీవేమీ చేయాల్సిన పనిలేదు. కర్మ సన్యాస యోగము. నీవేపనీ చెయొద్దు. కేవలం ఖాళీగా కూర్చో. అందుకే సంధి కాలంలో అసురీ శక్తులు అవీ ఉంటాయి. ఏపనీ చేయకూడదు. ఖాళీగా కూర్చోమంటారు. యిదంతయు ఆ సమాన వాయువును ఉపయోగించుకునేందుకే నని గ్రహించాలి. అక్కడే కాస్త ఆధ్యాత్మికరథం గాడితప్పినదని గురు దేవులు కలవర పడుతూ తెలిపినట్టి అంశాల్ని మనం అవశ్యం అవగాహనకు తెచ్చుకోవాలి. వివేకానందుని మాటల్ని బట్టి ఆకాలంలోనే మన దేశంలో 60 వేల మంది పైచిలుకు కాషాయాంబర ధారులున్నారని తెలుస్తూంది. నేడా సంఖ్య అనేక రెట్లు పెరిగింది. ఆధ్యాత్మిక ముసుగులో సోమరుల వలే బాధ్యతా రహితంగా ఉన్న అనేక లక్షల మంది అసలు సిసలైన ఆధ్యాత్మికత పట్ల ఉన్న సదవగాహనను దెబ్బతీశారని తెలుస్తోంది. దైనందిన కార్యక్రమాలను విశ్లేషించుకొని అప్పటికి అవి తప్పని సరి అనిపించినప్పుడు ఆయా పనులను బాధ్యతతో నిర్వర్తిస్తూ ఇతరులకు యిబ్బంది-అసౌకర్యము సాధ్యమైనంత వరకు కల్గించ కుండుట ప్రధానాంశమని గుర్తించాలి. ఉదాహరణకు బడిదగ్గర దింపాల్సిన పిల్లలను ఆ వేళకు ఆ బాధ్యత విస్మరించటము తగదు. కాబట్టి శ్వాసను లోతుగా తీసుకొన్నట్లయితే నాభివద్దనున్న సమానవాయువును ఉపయోగించుకొనగల్గి శక్తి

వంతమైన ఫలితాలనొందగలము.

జపాన్‌లో యితీవల 'ఇంటర్నేషనల్ డాక్టర్స్ కాన్ఫరెన్స్' జరిగింది. దేశ విదేశాల నించీ అనేక మంది వైద్యులాహ్వానింపబడ్డారు. ప్రత్యేకించి గుండెకు సంబంధించిన శాస్త్రమందు ప్రవీణులైన వారనేక మంది కార్డియాలజిస్ట్లు ప్రత్యేకాహ్వానితులు. ఆ సభలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా కీర్తిగడించిన ఓ కార్డియాలజిస్ట్ 'మానవశరీరము - గుండెపాత్ర' ను గురించి సవివరంగా ప్రసంగిస్తూ 'ప్రతిగుండెకూ నాలుగు వాల్వులుంటాయ' నీ యింకా ఏవేవో విషయాలు గుండెకు సంబంధించి ప్రస్తావించారుట. ఆ సభకే ఓ మహాత్ముడ్ని కూడా ప్రత్యేక అతిథిగా ఆహ్వానించటం జరిగింది. కేవలం ప్రాథమిక పాఠశాల వరకు మాత్రమే చదువుకున్న ఆ సద్గురువు అదే వేదికపై ప్రత్యేకాసనంలో ఆసీనులై ఆ ప్రసంగాన్ని చిరునవ్వుతో ఆలకించి ప్రసంగానంతరం అప్పటివరకు ప్రసంగించిన కార్డియాలజిస్ట్‌తో "చాలా బాగా ప్రసంగించావు. నీవు పేర్కొన్న విషయాలన్నీ సరియైనవే కానీ ప్రతి ఒక్కరికీ నాలుగు వాల్వులే ఉండి తీరాలని లేదు' అన్నారట. ఆ మాటకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా హృద్రోగ నిపుణులలో ప్రథముడైన అతనికి ఆ మహాత్ముడైన సద్గురువు యొక్క ఆ మాట కాస్త అహంభావాన్ని కలిగించింది. వెంటనే అతను "యిన్ని సంవత్సరాల నా చదువు, నా అనుభవము తమకు తెలుసా అసలు. మీరు కనీసము వైద్యవృత్తికాదు ప్రాథమిక పాఠశాల కూడా దాటని మీ విద్య ఎన్నో సంవత్సరాలుగా ఓ చిన్న కుగ్రామానికే అంకితమై పోయింది." అంటూ వేదికనలంకరించిన వారందరి ముందు తన దర్పమును ప్రదర్శింపదలచుకోజూపాడు. అందుకా సద్గురువు యిందాకటిలానే చిరునవ్వుతో "లేదు నాయనా నేచెప్పేది వాస్తవము. మానవ హృదయానికి 4 వాల్వులుండాలని లేదు. ఉదాహరణకు నీవే. నీకు 6 వాల్వులున్నాయి. అనుమానమైతే పరీక్షచేసుకో" అన్నారట. ఆ

మాటకు మరింత అహంకరించి ఆ మహాత్ముని మాట అసత్యమని నిరూపించుట కొరకు ఆధునిక పరికరం సహాయంతో అతని గుండెను పరిశీలించగా అతనికి 6 వాల్వులున్నట్టుగా తెలిసింది.

కేవలం భౌతికవిద్య 5వ తరగతి స్థాయి వరకే చదివిన మామూలు సాధారణ వ్యక్తి ఆయన. ప్రపంచవ్యాప్తంగా కీర్తి గడించిన హృద్రోగ నిపుణుడితను. ఎవరు గొప్ప? కలవరపడ్డాడు. కాళ్ళమీద పడ్డంత పనిచేశాడు.

కేవలం నాభివరకు లోతుగా, శాంతముగా, నిదానముగా శ్వాసించడం వల్ల అంతటి సామర్థ్యం గలుగుతుందంటే ఆశ్చర్యమేమది. అసత్యమాడని ఋషితుల్యుల వాక్కు ననుసరించి కేవలం పదినిమిషాలు ప్రతిదినము ఈ శ్వాసను లోతుగా ఎవరైతే పీల్చుకుంటారో వారి శరీరములోని సమస్త మాలిన్యాలు బయటకెళ్ళిపోతాయి. ఒక నెలరోజులపాటు నిరంతరం శ్వాసను లోతుగా తీసుకొనే విద్యార్థి కేవలము నెలరోజులలోనే మిక్కిలి ప్రతిభావంతుడుగా పరిణతి చెందుతాడు. శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా ప్రకారము మనలో చాలామంది 33% మాత్రమే శ్వాస తీసుకుంటున్నాము.

సమర్థరామదాసు యొక్క శిష్యుడు ఛత్రపతి శివాజీయే మెహర్‌బాబాగా అవతరించారనీ - లాహిరీ మహాశయులే కబీరుదాసుగా అవతరించారని - కబీరుగా షిర్డీసాయి అవతరించాననీ- తనకు లాహిరీ మహాశయులే క్రియా యోగదీక్ష యిచ్చారనీ, వేరవేరే శరీరాలతో అనేక జన్మలు తీసుకున్నామనీ యిలా జన్మ జన్మల జాబితా వారికి గుర్తుండుటకు కారణము వారు తీసుకునే శ్వాసయే. అంతేకాక శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస తను రాబోయే జన్మలో గాయత్రి మంత్ర విశిష్టతను పరివారజనులకు పంచుతానని తనంతట తాను

ప్రకటించుకొన్నారు. లోతుగా శ్వాసించే ప్రతివారు ప్రతిభా సంపన్నులౌతారని గ్రహించాలి.

బహూనిమే వ్యతీతాని జన్మాని తవచార్జున
తాన్యహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్థ పరంతప॥

(గీత. 4అ॥5శ్లో)

'నీవు నేను కలిసి అనేక జన్మలెత్తాము. అవన్నీ నాకు గుర్తున్నాయి. నీవు మర్చిపోయావు.' కేవలం శ్వాసను గమనించకపోవడం వలనే యీ అయోమయంలో పడి ఉన్నాము. యింతటి అద్భుత రహస్యాల్ని అందించిన గురువులు తక్షణం మన సాధన మొదలెడతామని ఆశిస్తున్నారు. సాధనల్లోని అవరోధాలను పోగొట్ట గలిగేవాడు గురువు. అంతేగాని మనబదులు గురువు సాధనలు చేయడు. "బావున్నాయి! మంచి రహస్యాలు తెలియజేశారని" అనుకొని సాధనవైపు, ఆచరణవైపు మొగ్గ చూపకపోతే రకరకాల కోణాల్నించి అనేక విధాల మనకా విషయాలపట్ల ఆసక్తి కలిగేలా చేస్తున్న సద్గురువులంతా తెల్లబోయి చూస్తారు. మరింత బాధ పడతారు. యింతటి విశేషకాలంలో "ఈ అపూర్వ అవకాశం కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత లభించింది. తక్షణం సాధకులుగా మారండి నాయనలారా"! అంటూన్న వారి పలుకులు లక్ష్యపెట్టక "ఒంట్లోబాలేదనో, కాళ్ళునెప్పిగా ఉన్నాయనో, మా అమ్మాయి పెళ్ళనో, మాఅబ్బాయికి 10వ తరగతి పరీక్షలనో" పిచ్చి పిచ్చి కారణాలతో అమృతవాక్కులను పెడ చెవిన పెడితే పశ్చాత్తాపపడవలసి వస్తుంది సుమా! అంటూ హెచ్చరికలు కూడా చేస్తున్నారు. అల్పమైన మానవ జీవితము అందులో ఈ అద్భుత కాల ప్రభావము వల్ల అమృతం అందుబాటులో ప్రవహిస్తుంటే దేనికి మనం ప్రాముఖ్యతనివ్వాలో

కాస్త ఆలోచిద్దాం. సీక్రెట్‌డాక్ట్రిన్ రచించిన మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ ఏనాడో అన్నారు. ఆధ్యాత్మికతలో అత్యంత ప్రధానమైనటువంటిది కామన్‌సెన్స్ (ఇంగితజ్ఞానము) - అది పూర్తిగా లోపించిందనీ ప్రతి ఒక్క ఆధ్యాత్మికవేత్త యింగితము నెరిగి ఎప్పుడేది అవసరమో అప్పుడప్పుడు దానిని పాటించుచు మెలగవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని వాపోయారు.

గురుదేవుల కొరకు వచ్చి కొందరడుగుతుంటారు. 'తమరు ఈ శ్వాసపైనే మొట్టమొదటగా సాధనలు చేయమని చెప్తున్నారు, చక్కగా ఉంది. చాలా తేలికగా అర్థమయింది. కాని యింకా ఎన్నో గొప్పగొప్ప సాధనలున్నాయి. కదా! ఎందరెందరో గురువులచే ప్రబోధింపబడిన సాధనలు ఆచరించాల్సిన విషయాలున్నాయి గదా! వీటన్నిటిలో ముందు ఏది చెయ్యాలో తెలియటం లేదు. తమరేమో శ్వాస ప్రధానమంటున్నారు. మాలోటి వారికిది అయోమయంగా తోస్తోంది'. అని అడుగగా మొట్టమొదట పైన బ్లావెట్స్కీమాత చెప్పిన విషయం గుర్తు చేసి ఓ చిన్న కథను కూడా చెప్పారు. శివపార్వతులొకసారి వ్యాహ్యాళికని బయలుదేరి ఓ ప్రాంతంలో ఓ ముసలి దంపతుల్ని చూట్టం తటస్థించింది. వారి పూర్వజన్మ ఫలితంగా లేకలేక కలిగిన పిల్లాడు. భార్య ముసలితనము. భర్తకు సరిగా చూపు ఆనదు. సహజ ప్రేమ రూపిణి పార్వతీదేవి వారిని చూపి ఏదైనా వరమిమ్మని శివుణ్ణి ప్రార్థించగా అందుకు శివుడు 'వారి పూర్వపుణ్యాము ననుసరించి యింతకుమించి వారు పొందలేరు. మనము వారిపై జాలిగొని వరాన్ని యివ్వజూపినప్పటికి వాటిని స్వీకరించు శక్తి వారికి లేదు. వారి బుద్ధి అందుకు సహకరించక వక్రమార్గము పట్టి వారిని నిర్భాగ్యులుగానే ఉంచుతుంది' అన్నాడు. అందుకు పార్వతీదేవి "లేదు స్వామి తమరు వారికి వరదానాలనిచ్చి

చూడండి! ఈ ముసలి పేద దంపతులు తప్పక భాగ్యవంతులు కాగలరు". అని మరీమరీ భర్తను కోరి వారెదుట ప్రత్యక్షమై శివపార్వతులు "వృద్ధదంపతులారా! శివపార్వతులము మీ ఎదుట సాక్షాత్కరించాము. ఏమైనా మూడువరాలు కోరుకొమ్మ"నగా ఆ దంపతులానందపడి తలమునకలైరి. ప్రప్రథమముగా ఆ వృద్ధుని భార్య తేరుకొని తనకు ఈ వృద్ధాప్యమువల్ల చాలా అసౌకర్యముగా, అశాంతిగా ఉన్నదనీ, తక్షణం తనని అందమైన యువతిగా మార్చవలసిందనీ ప్రార్థించింది. మరుక్షణము ఆ వృద్ధురాలు అందమైన యువతిగా మారిపోయింది. తన పక్కన క్రిందటి క్షణం వంగిన నడుముతో ఒణుకుతూ నుంచున్న ముసలమ్మ స్థానంలో మెరుపుతీగ వంటి అందమైన స్త్రీని కళ్ళుచిట్లించి చూస్తూ కోపోద్రిక్తుడై 'ఓసీ... నీకెంత పొగరు? నేనింత వృద్ధాప్యములో చూపు మందగించి ఉండగా నీకింత సౌందర్యము తగదు' అంటూ కళ్ళెర్రజేసి శివపార్వతులవైపు జూస్తూ 'శివపార్వతులారా! ఈ వంచకిని వెంటనే పందిగా మార్చేయ్యండ'ని కోరాడు. వారి రెండవ వరము కూడా చెల్లినది. పంది, పంది ప్రక్కన వృద్ధుడు, యిదంతా అయోమయంతో చూస్తోన్న బాలుడు. పరిస్థితి గ్రహించిన బాలుడు అమ్మకోసం ఏడవటం మొదలుపెట్టాడు. పార్వతీదేవికి అయోమయం ప్రారంభమైంది. చిరునవ్వుతో పార్వతీదేవి వైపు చూస్తూ శివుడు – 'చూశావా! నేను ముందే చెప్పాను. వీరి బుద్ధి వక్రించడంవల్ల అపూర్వ వరదానాలను సైతం వినియోగించు కోలేకపోయారు'. అంటూ యింకేదో చెప్పాడు గాని పార్వతీదేవికి వినిపించలేదు. పిల్లవాడి ఏడుపు తారాస్థాయికి చేరింది కబుర్లాపి 'కింకర్తవ్యం? ఏంచేద్దాం' అని ఒకరి మొహాలు ఒకరు చూసుకొని మూడవ వరంగా ఆ పిల్లాడికి అమ్మనివ్వాలని వృద్ధుడి పక్కన పందిగా

మారిపోయిన ఆ వృద్ధుని భార్యను తిరిగి ఎప్పటిలాగానే వృద్ధురాలిగా మార్చారు''. అని చెప్తూ గురుదేవులు సహజముగా మనిషికివ్వబడిన యింగితము నెరిగి ప్రవర్తించుట ఆధ్యాత్మికతలో అత్యవసరము. కాన బుద్ధిప్రదాయిని గాయత్రిని అజపా గాయత్రిగా శ్వాసరూపంలో నిరంతరం మనలోకి ప్రవహిస్తూంటుంది. దానిని గుర్తెరిగి ప్రయత్నపూర్వకముగా ఉపాసన చేయవలెను. అనగా నిరంతరము లోతుగా ఆ శ్వాసను పీల్చుకొనుట తప్పనిసరి.

ఈ సందర్భానికి సరిపోయే చిన్నకథ చాలా మందికి తెలిసిందే అయినా ఇక్కడ పేర్కొనదగ్గది. ఓ నిరుపేద కుటుంబం తినడానికి తిండి, కట్టుకోను బట్ట లేక మరింత దీన స్థితిలో ఉన్నది. తల్లి అంధురాలు, విధవరాలు. ఒకానొక కొడుకు. అతనికి పెళ్ళయింది. పెళ్ళయి చాలా కాలమయినా సంతానము లేదు. యింత విశాలమైన ప్రపంచంలో వీరు మాత్రం ఊరు బయట చిన్న గుడిసెలో జీవిస్తున్నారు. కొడుకు పగలల్లా కష్టపడి తెచ్చిన నాలుగు రూకలు ముగ్గురికీ అర్ధాకలే మిగులుస్తోంది. యిలా ఉండగా ఓ రోజు తల్లి సలహా మేరకు ఓ ఆశ్రమానికి వెళ్ళాడు. అక్కడున్న మహాత్ముని దర్శనము చేసికొని తన పేదరికాన్నీ, తన సంతానహీనతను, మాతృమూర్తి యొక్క అంధత్వమును, తన చేతగాని తనమును, చెప్పుకొని నివారణోపాయాన్ని తెలుపమని దీనంగా అర్థించాడు. కరుణామూర్తి అయిన ఆ ఆశ్రమవాసి అతని చేత కొంతకాలము అతి సరళమైన సాధనలు చేయించారు. సాధనా ఫలితంగా అత్యద్భుత రీతిలో ఓ బ్రాహ్మీ ముహూర్తసమయాన ఓ దివ్యపురుషుడు ప్రత్యక్షమై ఏదైనా ఓ వరం కోరుకొమ్మన్నాడు. మిక్కిలి ఆనందభరితుడై తన పేదరికాన్నీ, తన తల్లి దుస్థితిని, తన సంతానహీనతను తలచుకొని వీటిలో ఒక కోరికే కోరినచో మిగతా రెండు అసంపూర్ణంగానే

మిగిలిపోతాయి. ఏ కోరిక కోరాలని తటపటాయిస్తున్న అతనికి తళుక్కున ఓ ఆలోచన మెరిసింది. బుద్ధివికసించడం వల్ల అతనా దివ్యపురుషుడ్ని ఈ విధంగా కోరాడు. "స్వామీ ఓ నవరత్న ఖచిత బంగారపు ఉయ్యాలలో నా సంతానమైన ముద్దుల పసిపాప ఉయ్యాల లూగుతుండగా నాతల్లి ఆనందభరితురాలై తనివితీరా చూసుకుంటూ కలకాలం ఉండేలా దీవించండ'ని కోరాడు. అందుకా మహాత్ముడు సందర్భోచితమైన అతని బుద్ధికి చిరునవ్వు నవ్వుకొంటూ వరాన్ని ప్రసాదించాడు.

పై కథ ద్వారా శ్వాస సహాయంతో బుద్ధిని వికసింపజేసుకొని మెలగుట ఉచితమని గ్రహించాలి. అంతేగాని ఆధ్యాత్మికత కోరికలు తీర్చడంకోసమే, మన సమస్యలు పరిష్కరింపజేసుకోవటం కోసమే ననే భ్రమకు లోనవరాదు. కోరికలు కోరుకోవడం తప్పుకాదుకాని ఆధ్యాత్మికత అనునది కేవలం అందుకోసమేనని తలపోయరాదు. ఫలానా గురువును, ఫలానా దేవతను సేవించడం వల్ల యిన్ని కోరికలు తీరాయి. ఎవరెక్కువ కోరికలు తీరిస్తే వారే సమర్థ సద్గురువు. కోరికలు తీర్చలేని గురువు మనకెందుకని బుతువుకో గురువును మార్చేసే వ్యక్తులు లేకపోలేదు. అలాంటివారికి ఎవరైనా తటస్థపడి 'ఏవయ్యా! నీకున్న సమస్యలు, కోరికలు తీరాలంటే ఓ దశకంఠుని ఫొటో పెట్టకపోయావా , అంటే అరావణుడి విగ్రహాన్ని తెచ్చిపెట్టని వారుంటారా? అని అన్నారోసారి గురువుగారు తన ఆవేదనకు హాస్యపురంగు పేస్తూ.

యిక్కడ యిలాంటివారికోసం సమర్థ సద్గురువులు నిజంగా సర్వసమర్థులే అనిపిస్తారు. మనమెంతో గొప్ప భక్తితో తీవ్రసాధన చేసినప్పటికీ మనము అనుచితమైన కోరికను పాత్రత లేకుండా

కోరుకున్నట్లయితే నిజంగా గురువులకు సంకట స్థితే ఎదురౌతుంది. అలాంటి వెర్రిమొర్రి చేష్టలతో గురువులను కూడా యిరకాటం పెట్టే భక్తాగ్రేసరులు ఉన్నారు.

ఓ గురువుగారి దగ్గరికి ఓ నక్సలైట్ ఆయుధసమేతుడై వెళ్ళాట్ట. వెళ్ళాక ఆ గురువుగారికి సాయంత్రం వరకు సేవ చేస్తున్నట్టు నటించి చీకటి పడ్డాక ఏకాంతంగా ఉన్న గురువుగార్ని చూసి 'మీకు బంగారము తయారుచేసే విద్య తెలుసునట. అందుకోసం వచ్చాను. మీరేం చేస్తారో నాకు తెలీదు. తెల్లారేసరికి దానికి సంబంధించిన మంత్రోపదేశం చేసేస్తే నా దారిన నే పోతాను' అన్నాట్ట. అందుకా గురువు ఫక్కున నవ్వుతూ 'ఓస్ అంతేనా! దానికింత హడావుడెందుకు నాయనా...? రేపు తెల్లవారు ఝామున బ్రాహ్మీముహూర్తంలో నీ కామంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తాన్లే పోయి హాయిగా విశ్రాంతి తీసుకోమని చెప్పారు. 'అన్నగారు' మిక్కిలి సంతోషించి ఆయుధానికి పని చెప్పకుండానే తన కోరిక తీరబోతున్నదనుకొని తెల్లారాక అనుకొన్న దానికంటే ఓ అరగంట ముందే గురువుగార్ని కలిశాడు. అందుకా గురువుగారు 'నీ ఉత్సాహానికి చాలా సంతోషం బాబు... అందరు శిష్యులూ నీలా హుషారుగా పాఠాలు అడిగి చెప్పించుకుంటుంటే గురువులకింతేం కావాలి? సరే పక్కనున్న నదిలో త్వరత్వరగా స్నానంచేసి వస్తే మంత్రోపదేశం చేసి పంపించేస్తాను' అన్నారు. దాంతో మరింత హుషారుగా నదివైపు పరిగెత్తి స్నానం చేసేసి వచ్చి గురువుగారి కెదురుగా కూర్చున్నాడు. గురువుగారు మంత్రోపదేశం చేశారు. అతను మిక్కిలి ఆనందపడ్డాడు. తనంత సులువుగా బంగారాన్ని తయారుచేసే విద్యను కైవసం చేసుకున్నందుకు ఎగిరి గంతేసినంత పని చేస్తూ శెలవు తీసుకుంటానన్నాడు. అప్పుడా గురువుగారు "నాయనా! నీకో ముఖ్య విషయం చెప్పడం

మరచిపోయాను. నేనిచ్చిన మంత్రాన్ని అక్షర లక్షలు జపించి సిద్ధి పొందెదవుగాక, కానీ మంత్రజపం చేస్తోన్న సమయంలో ఎటువంటి పరిస్థితుల్లోనైనా సరే కోతిని మాత్రం నీ ఆలోచనల్లోకి రానీయకు. ఈ విషయం పట్ల పూర్తి జాగ్రత్త వహించు. మంత్రజప సమయంలో కోతిగాని గుర్తొచ్చిందా అంతవరకు నీవు చేసిన జపము ఎందుకూ పనికిరాదు''. అని చెప్పి పంపించివేశార్థ. విజయగర్వంతో అతను మిగతా శిష్యులవైపు ఓసారలా చూస్తూ వెళ్ళిపోయాడు. దాంతో అక్కడున్న మిగతా శిష్యులకు అతనిపై ఈర్ష్య కలిగి అది దిశ మార్చి గురువుగారిపై అలుకగా మారింది. 'ఇన్నాళ్ళా మేమీ మంత్రోపదేశం కొరకు తినీ, తినక-రకరకాల సేవలు చేస్తూ నిర్మానుష్యమైన ఈ అడవిలో పడున్నాం. ఎంతకీ ఆ మంత్రము ఈ గురువు చెప్పడాయె. ఎప్పుడు చెబుతాడో తెలీదాయె. అసలు చెప్తారో చెప్పడో కూడానాయె. వాడెవడో నిన్న వచ్చి యిప్పుడే మంత్రోపదేశం స్వీకరించి కూడా చక్కా పోయాడు. ఏం చేయాలి చెప్మా!' అనుకుంటూ రోజులు వెళ్ళదీస్తున్నారు. కొన్నాళ్ళకు ఆ నక్సలైట్ హఠాత్తుగా ఓరోజు ఊడిపడ్డాడు. వస్తూనే 'కొంప ముంచారుగా గురువుగారూ! మీరు నా కామాట చెప్పకుండా ఉన్నా బాగుండేది. దానమ్మంపతెగ... జపం చేద్దామని కూర్చొంగానే కోతే గుర్తొస్తోందం'టూ వాపోయాట్ట.

అద్భుతమైన జ్ఞానులు సమర్థత కలిగిన సర్వసమర్థులు కలియుగానికి ఓ నిర్వచనాన్నిచ్చారు. 'కలియుగమనగా ఆధ్యాత్మికత యొక్క అవగాహన పూర్తిగా నశించిపోతుంది. ఆధ్యాత్మికత కలుషితమైన కాలాన్ని కలియుగమంటారు. 'తెలిసిన వారు చేయరు. చేయగలిగిన వారికి తెలియదు. ఆచరణ శూన్యమైన భక్తజనులు విరివిగా ఉంటారు.'

ఓం గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః

గురుర్బ్రహ్మ...గురువు బ్రహ్మజ్ఞాని. అన్నీ తెలిసినవాడు. భూత భవిష్య ద్వర్తమానా లేకాక ఏది ఎప్పుడు ఎవరికి ఎంత చెప్పాలో చక్కగా తెలిసినటువంటి విద్వాంసుడు. బ్రహ్మయొక్క భార్య సరస్వతి. బ్రహ్మ యొక్క శక్తి స-రసవతి. సరసముగా, చక్కగా అమృతధారలు - తమ వాక్కులలో చిలికింపగలడు. అంతేగాక తను చెబుతున్న అంశాల్ని వింటున్న పాత్రత గలిగిన శిష్యులకు ఎంతవరకు అర్థమైనదో కూడా చక్కగా గ్రహించగలడు. అర్థమయ్యేలా చేయగలవాడు. అనిగదా 'గురుర్బ్రహ్మ' అనుదానికి అర్థము. అంతటి అద్భుత సర్వజ్ఞత్వము కలిగిన బ్రహ్మ విదులకు కలియుగమందు సామాన్య జీవనం గడుపుచున్నట్టి మనబోటి వారికి

ఎంతటి సామర్థ్యం ఉన్నదో తెలీకపోతే గదా? ఆధ్యాత్మిక రథం అవగాహనా లోపంతో అపక తవకల గోతుల్లోపడి ఊగిస లాడుతూ పయనిస్తోన్న విషయం వారెరింగించినదే గదా! "నాయనలారా! మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ మాత రచించిన 'సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్' (గుప్తవిద్య) తప్పక చదవండి- యోగి అరవిందులు రాసిన 'సావిత్రి' పూర్తిగా మన శ్వాస గురించే తెలియచేయబడింది, యోగి అరవిందులు ఆ గ్రంథ రచనకు 49 సంవత్సరములు మిక్కిలి శ్రమపడ్డారని- ప్రతి సంవత్సరము ఆ గ్రంథమందు మార్పులు చేర్పులు చేస్తూ, మెరుగులు దిద్దుతూ 49 ఏళ్ళ పాటు ముస్తాబు చేశారు. అలాంటి సావిత్రిని చదవండి! సత్యవంతుడ్ని చిరంజీవిగా మలచుకొన్న సావిత్రి ఈ శ్వాస సాధనే చేసింది. భగవద్గీత చదవండి! ముఖ్యంగా 4,8,15 అధ్యాయాలు చదవండి! రామాయణం చదవండి! సూర్యకిరణ

విజ్ఞానమది. మన కుడి నాసికద్వారా లోపలికెళ్ళిన శ్వాస ఎలా ప్రయాణిస్తోందో దానిలో చెప్పబడింది. అందు వాల్మీకి మహర్షి మనకొరకు 7దీక్షలివ్వదలచి నిక్షిప్త పరచినారు. భారతం చదవండి! దానిలో 18దీక్షలున్నాయి. భగవద్గీతలో 18 దీక్షలున్నాయి. యిలా పరిపరి విధాల పసిపిల్లలకు చెప్పినట్లు చెబుతున్నారు. చివరకో సందర్భంలో కనీసం వాటిని కొని యిళ్ళలో మీతో పాటు ఉంచుకోండి!" అని చెప్తోన్న మహా మహితాత్ములకు అల్పులమైన మనము చేయవలసిందల్లా మనస్ఫూర్తిగా, శక్తి వంచన లేకుండా, కుంటిసాకులు వెతుక్కోకుండా చెప్పింది చేయడానికి ప్రయత్నించడమే.

'మిమ్మల్ని మీరు ఆ గురువుకు సమర్పణ చేసుకోండి!' అని ఒక అద్భుతరహస్యాన్ని కూడా సూచించారు. 'ఈ సమర్పణ ఎలాగో మాకు తెలియటం లేదు. చేతకావటంలే'దని చాలామంది గురుదేవుల్ని అడుగుతుంటారు. "మీకు చేతకాకపోవటం ఏంటి? అసలు మీరేకాదు, ప్రతి విద్యార్థీ పాఠశాలకెళ్ళి తన తరగతిలో ఉపాధ్యాయుని ముందు కూర్చొని సంవత్సరాల తరబడి చేస్తున్నదదే. మీకు తెలిసినా తెలియదని అబద్ధం చెప్తున్నారు" అంటూ చిరునవ్వుతో యింకా యిలా చెప్పారు. "పిల్లవాడు పాఠం వింటున్నంతసేపూ వాడి చెవులు గురువు మాటలు వింటుంటాయి. చూపు గురువు మీదే ఉంటుంది. ఆ ఉపాధ్యాయుడు చెప్పబోయేపాఠం మీద మనసుంచి అనేక విషయాలు నేర్చుకుంటాడు. సమర్పణ అదే. LKG పిల్లవాడికే అది చేతనయినపుడు మీకెందుకు చేతకాదు? పిల్లవాడి కన్నాయింకా గొప్పగా మీరు చేయగలుగుతారు. ఎటొచ్చీ తీవ్రమైన ఆకాంక్ష ఉండాలి. వేడి ఉండాలి.

కొత్త వంటకాన్ని పుస్తకంలో చూసి చేయడం మొదలు

పెట్టిందట ఒకావిడ. 'పొయ్యిమీద బాణలిపెట్టు! నూనె వెయ్యి! తిరగమోత గింజలు వెయ్యి!. గరిటెతో ఒకసారి తిప్పు! కాసేపటికి అవి ఎర్రగా వేగి మంచివాసన వస్తుంది' అనుంది పుస్తకంలో. అంతవరకు బాగానేవుంది. ఆ తరవాత ఎంత సేపు ఎదురుచూసినా వాసన రావడం లేదు. 'ఛీ! ఛీ! పుస్తకంలో అంతా తప్పులే రాశారు' అని అనుకుందనుకోండి. అది సరియైనదేనా? పాపం పుస్తకం రాసిన ఆవిడ 'కొత్తకొత్త వంటకాలు తినాలనుకునే వాళ్ళకు పొయ్యి వెలిగించుకోండని కూడా చెప్పాలా? ఆ మాత్రం వాళ్ళకి తెలుసుంటుందిలే' అని భావించి రకరకాల వంటలు రాసుకుంటూ పోయింది పాపమా అమాయకురాలు.

కాబట్టి మనకు ఆ వేడి రావాలి. శ్వాస మనతోపాటే పుట్టి క్షణం కూడా విడిచిపెట్టకుండా అంత్యకాలం వరకు వెన్నంటి వుంటుంది. నిత్య నూతనమైనది అంటే ఇన్ని సంవత్సరాలనించి శ్వాస తీసుకుంటున్నా క్రితం శ్వాసకంటే యిది నూతనమైనదే కదా! సనాతనమైనది. ఎప్పటినుంచో మనల్ని అనుసరిస్తోంది - శాశ్వతమైనది. మనతోనే శాశ్వతంగా వుండి పోతుంది. అటువంటి నిత్యనూతన, శాశ్వత, సనాతనమైన ఈ శ్వాసను వదిలి, ఆలక్ష్య పరచి ఋషులందించిన శాశ్వత, సత్యాలకే వంకలు పెటే స్థితికి దిగజారాము. స్తోత్ర పారాయణ, గురుచరిత్ర పారాయణ వంటి అమోఘప్రద కార్యక్రమాలలో ఫలశ్రుతియందు పేర్కొన్న ఫలితాలు ఆశించినంతగా కనిపించక పోవడానికి కారణ మిదేనని స్పష్టంగా తెలియజేసినారు. అసలు మొత్తం ఆధ్యాత్మిక జగత్తుకు మూలకారణం యీశ్వాసే. ఉదాహరణకు A నుంచి Z వరకు ఉన్న 26 అక్షరాలను ఉపయోగించుకుని కొన్ని లక్షల, కోట్ల పుస్తకాలు ముద్రింప బడుతున్నాయి. ప్రతి పుస్తకము పేరు వేరైనా అందులో ఉన్న ఆ 26 అక్షరాలను ఉపయోగించి వ్రాసినవే కదా!

అదే విధంగా ఈ శ్వాస అనే గాయత్రి శక్తి ద్వారా ప్రకృతిలోని **24** తత్వాలను ప్రోధి చేసుకొన గలము. ప్రతిదీ సాధించగలము. అసంభవమనునది లేదు. మనలో అంతర్గతంగా ఉన్నటువంటి ఓ శక్తి బయటనున్న వాయువును లోనికి తీసుకెళ్ళడం, తిరిగి బయటకు పంపడం చేస్తోంది. ఏ శక్తి ఈ చర్య జరుపుతోందో అదియే గాయత్రి! కేవలం **24** అక్షరాల కూర్పుతో ఉచ్ఛరించ బడేటటు వంటిదే గాయత్రి మంత్రము కాదు. అది కూడా గాయత్రీయే. ప్రకృతిలో **24** తత్వాలున్నాయి. సరిగ్గా అవే మనశరీరంలోనూ ఉన్నాయి. **5** కర్మేంద్రియాలు, **5** జ్ఞానేంద్రియాలు, **5** ప్రాణాలు, **5** తన్మాత్రలు, **4** అంత:కరణాలు వీటిని వుపయోగించుకుంటూ, శ్వాస ద్వారా ఈ **24** తత్వాలనీ అర్థము చేసికొనగలుగుతాము. దత్తాత్రేయుడు తనకు **24** మంది గురువులున్నారని చెప్పారుకదా!. **24** అనే సంఖ్య మానవజాతిని శాసించే సంఖ్య. ప్రతి వ్యక్తికీ దినమునకు **24** గంటలే యివ్వబడతాయి. కోట్లు ఖర్చుపెట్టినా సరే ఆఖరి క్షణంలో ఉన్న వ్యక్తిని యింకొక్క రోజు బ్రతికించుకోవాలని ప్రయత్నించే వాళ్ళున్నారు. అలాగే యిది **24** కోట్ల సంవత్సరాల తరువాత వచ్చినటువంటి విశేషమైన సమయము. దీనిని మనం చాలా జాగ్రత్తగా అవగాహన చేసుకోవాలి.

సూర్యునిలో వస్తున్న మచ్చలను సూర్య కళంకా లంటారు. ప్రతి **11** సంవత్సరాల కొకసారి, ప్రతి **146** సంవత్సరాల కొకసారి ప్రతి **1160** సంత్సరాల కొకసారి, ప్రతి **11,146** సంత్సరాల కొకసారి, ప్రతి **2400** సంవత్సరాల కొకసారి, ప్రతి **24,000** సంత్సరాల కొకసారి ఈ సూర్య కళంకాలేర్పడుతూ వుంటాయని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు, ఈ కళంకాలకు, మానవజాతి యొక్క మానసిక స్థితికి చాలా దగ్గర సంబంధముందంటున్నారు. ఈ సూర్య కళంకా లేర్పడ్డ సంవత్సరాలలో

తీవ్ర జన నష్టము, ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, సంభవించగలవని పేర్కొన్నారు. యింతవరకు సైంటిస్టుల అంచనాలు తారుమారవలేదు. కాని ప్రస్తుతము జరుగుతోన్న సమయము మరీ మరీ సంక్లిష్టమైనది. దీని సరిగ్గా అన్ని సంక్లిష్ట సమయముల కూడలిగా చెప్పవచ్చు. అందుకు సరిగ్గా సరిపోయిన సమయమిది. అనగా **11** సంవత్సరముల ముల్లు, **146** సంవత్సరముల ముల్లు, **1160** సంవత్సరముల ముల్లు యిలా అన్నిముళ్లూ- ఎలాగైతే గడియారములో గంటల ముల్లు, నిమిషాల ముల్లు, సెకన్ల ముల్లు యిలా అన్ని ముళ్ళు ఒకేచోటికి ఎలా వస్తాయో అలా చేరినప్పటి లాంటి సమయమిదని పేర్కొన్నారు.

అఖండమండలాకారంలో, ఈ ఆకాశంలో అనంతంగా వ్యాపించి ఉందీ వాయువు. అది శ్వాసతో లోనికివెళ్ళి అహంగా మారుతున్నది. కాబట్టి శ్వాస తీసుకోవడం వల్లే 'ఫలాని పేరున్న నేను' అని చెప్పగలుగుతున్నాం. అదే శ్వాస, మన కర్మగా మన మనసుగా మారుతుంది. ఆలోచనగా మారుతుంది. ఆలోచనే శ్వాసకాబట్టి ఆలోచనలు సవ్యంగా ఉంచుకుంటే శ్వాససవ్యంగా ఉంటుంది. ఆలోచనే శ్వాసకాబట్టి ఆలోచన సరిచేసుకుంటే శ్వాస సరిచేయబడుతుందన్న మాట. ఎవరి ఆలోచనలు వాళ్ళవి. ఏ భావనతో మనము శ్వాస తీసుకుంటున్నామో దానికి సంబంధించిన శక్తిగా, మన మనస్సుగా రూపు దాలుస్తోంది. మనలో రకరకాల అలవాట్లున్న వాళ్ళున్నారు. వాటి వల్ల మనకు సమస్యగానో, కష్టంగానో ఉంటే వాటిని చెడు అలవాట్లన్నారు. అటువంటి చెడు అలవాట్లను వదిలించుకోవాలంటే ప్రాణశక్తి అవసరము. 'ఈ శ్వాస ద్వారా నా లోకి అనంతమైన ప్రాణ శక్తి ప్రవహిస్తోంది'. అని భావన చేస్తూ లోతుగా నిదానంగా శ్వాసలోనికి తీసుకోవాలి! యద్భావం తద్భవతి. ఖచ్చితంగా అలాగే జరిగి తీరుతుంది. ఆ ప్రాణశక్తి మనలోపలి

దురలవాట్లను బయటకు నెట్టేస్తుంది. 'నా శ్వాస ద్వారా నా బలహీనతలు బయటకి వెళ్ళిపోతున్నాయి' అని భావన చేస్తూ తీసుకున్న శ్వాసనంతా బయటకు నెట్టివేయాలి! దీనితో మనలోని బలహీనతలు, దురలవాట్లు నిస్సందేహంగా దూరమవుతాయి.

ప్రముఖ సైంటిస్ట్ ఐన్‌స్టీన్ దగ్గరకు కొందరు పత్రికా విలేఖరులు వచ్చి ఏదైనా సందేశాన్నివ్వండని అడిగినపుడు if it is simple it is so great అన్నారట. కేవలం ఈశ్వాసను ఉపయోగించుకొని మృత్యుంజయులము అవటమేకాక, మహోన్నతమైన స్థితికి చేరుకొనవచ్చును. ఇటు భౌతికమైనవి - అటు ఆధ్యాత్మికమైన ఉపలబ్ధులు పొందవచ్చును. ఆధ్యాత్మికతకు 'ఓంకారము' తాళం చెవి వంటిది. ఓంకార ఉచ్ఛారణ ఏ మంత్రానికైనా ముందుంచుకొని జపించాలి. అదే ప్రాణము. అనగా శ్వాస వంటిది. శ్వాస లేని శరీరము నిర్జీవము. అ, ఉ, మ-ల కలయికే ఓంకారమని మనకు తెలిసినదే. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములకు సంబంధించినది. జాగృత, స్వప్న, సుషుప్త్యా వస్థలకు సంబంధించినది. పేర్లు ఏవైతేనేమి ? ఆ మూడు స్థితులకు సంబంధించినదీ ఓంకారమని తెలియాలి. సులభముగా అర్థమగుటకు - మొదటస్థితి మనకు కన్పిస్తోన్న ఈ శరీరము. అనగా మెలకువగా ఉన్నస్థితి. రెండవది కలలు కంటున్న స్థితి. అనగా నిద్రా స్థితి, మానసిక స్థితి. మూడవస్థితి : గాఢనిద్రాస్థితి అనగా చేతనత్వస్థితి. మనము ఓంకార ఉచ్ఛారణతో ఈ మూడు స్థితులను స్పృశించగలగాలి. నోటితో యాంత్రికంగా 'ఓం' అనడం వల్ల ప్రయోజనం ఏమున్నది? మనము ఓంకారోచ్ఛారణ సరిగా చేసినట్లయితే మన యీ స్థూల శరీరంలోనైనా మార్పురావాలి. లేక మనసులోనైనా మార్పురావాలి. లేదా మన చేతనత్వ స్థితిలోనైనా మార్పురావాలి. అప్పుడు అది సరియైనదని గుర్తు. అదే విధముగా

మనము చేస్తున్న ఏ సాధనగాని, మంత్రజపంగాని సరిగా చేసినట్లయితే మనకన్పిస్తున్న ఈ స్థూల శరీరంలోనైనా మన మానసిక స్థితిలోనైనా లేక మన చేతనత్వము లోనైనా మార్పురావాలి. అప్పుడు మనము చేసిన సాధనగాని, మరొకటిగాని సరియైనదని గ్రహించుకోవాలి.

మన శరీర నిర్మాణము ననుసరించి శ్వాస లోపలికి వెళ్తున్నప్పుడు 'సో' అనే శబ్దము- విడిచి పెట్టేటప్పుడు నాసికా రంధ్రాలనుంచి 'హం' అనే శబ్దము ఉత్పత్తి అవుతోంది. సోహం. "ఆ... సోహం సాధనేగా యిది నాకెప్పుడో తెలుసు" అంటూ నాలిక చప్పరిచ్చేస్తారు కొందరు సాధనాగ్రేసరులు. గురుతుల్యులు ఒకే విషయాన్ని యింతలా తిప్పి తిప్పి చెపుతోన్నది ఎందుకో విజ్ఞులు కొంచెమా లోచించ వలసి ఉన్నది. సంవత్సరమంతా కష్టపడి చదివిన విద్యార్థి తీరా పరీక్ష సమయంలో ఏదో కారణాలవల్ల పరీక్షకు హాజరు కాలేకపోయినందుకు అన్నాళ్ళ తన పాఠాలువిన్న ఆ విద్యార్థి యొక్క పరిస్థితిని చూసి గురువులు ఏ విధంగా ఆందోళన చెందుతారో అదేవిధముగా ఈ విశేష కాలముయొక్క ప్రభావము తెలియక వృధా పరుచుకొంటోన్న అనేకమంది పరిస్థితి సరిగా అలాగే ఉంది. అంతటి మహాత్ముల్ని సహితం చలింప చేస్తోందని తెలుసుకోవాలి. ఒక సాధనగాని లేక మరొక క్రతువు గాని చక్కగా అవగాహన చేసుకొని చేసినప్పుడు వచ్చే ఫలితాలకు అవగాహనా లోపంతో చేసెడి యాంత్రిక కర్మకాండలకు ఖచ్చితంగా సహస్రం తేడా ఉంటుంది.

అ, ఉ, మ ల కలయికే ఓంకారమని తెలుసుకున్నాం. ఈ ఓంకార ఉచ్ఛారణలో 'అ' కార శబ్దమునకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ఓంకారాన్నుచ్ఛరించ డంవల్ల నాభివద్ద విద్యుత్తుత్పత్తియై సమస్త

భౌతికమైన కోరికలు తీరగలవు . యిది యీస్థూల జగత్తుకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలను నివారణ చేయగలదు.

అలాగే ఈ ఓంకార ఉచ్చారణలో 'ఉ' కార శబ్దమునకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ఉచ్ఛరించడం వల్ల మన మనసుకు శాంతి, ఉల్లాసము, ధైర్యము, ఆనందము కల్గి మన మానసిక స్థితి మెరుగగునని గ్రహించాలి., అంతేకాక మనల్ని సూక్ష్మజగత్తునకు తీసుకెళ్తుంది. సూక్ష్మజగత్తులోని అనేక దేవతాశక్తులతో సంబంధాన్ని కల్పిస్తుంది.

యిక ఈ ఓంకార ఉచ్చారణలో 'మ' కార శబ్దోచ్ఛారణతో కారణ జగత్తులో ప్రవేశించగలుగుతావు. అలాగే యీ ఓంకారోచ్ఛారణను ఏదైనా కార్యక్రమారంభమందు 'అ' కారమునకు ప్రధాన్యత నిచ్చి చేయాలి - కార్యక్రమ అంతమున 'మ్...' కు అనగా 'మ' కార శబ్దానికి ప్రాధాన్యత నిచ్చి ఉచ్ఛరించాలి! దానితో ఆ కార్యక్రమము మరింత శక్తివంతమైన ఫలితాలనివ్వగలదు. (శ్రీశైలంలో అమ్మవారి గుడిలో భ్రమరనాదం వినిపిస్తూంటుందంటారు. అదియే ఓం కారము.)

కొందరు తల్లులు మా పిల్లలు రాత్రిళ్ళు సరిగా నిద్రపోలేక పోతున్నారని చెప్తారు. కొందరు పెద్దలు కూడా నిద్రలేమితో బాధపడుతూ వుంటారు. అలాంటి వారికిది దివ్యౌషధము. గాఢనిద్రలోనికి తీసుకొనివెళ్తుంది. ఈ ఓంకారమును 'ఓమ్ మ్మ్ మ్ ...' అంటూ 'మ' కారాన్ని ఎక్కువసేపు ఉచ్ఛరించాలి. రాత్రిపూట పడు కొనబోయే ముందు ప్రతివారూ ఈ రకమైన ఓంకార ఉచ్చారణ చేయటంవల్ల విశేష ఫలితాలు వస్తాయి. "అంతకాలేచ మామేవ స్మరణ్ముక్త్వా కళేబరం..." (గీత॥ 8 వ అ॥ 5 శ్లో॥)

"అంత్య కాలమందు ఎవరైతే నన్ను స్మరించుచూ శరీరమును వదులుచున్నారో వారు నన్నే చెందుచున్నారు." అన్నాడు జగద్గురువు.

అనగా నిద్ర కుపక్రమించబోయే ముందు అంటే శరీర స్మృతి వదలి గాఢనిద్రలోనికి జారుకోబోయే సమయము కూడా అంత్యకాల మనబడుతుంది. గీతాచార్యుడు ఈ అంత్యకాలం గురించియే ప్రస్తావించారు. యిక్కడొక విషయాన్ని మనం గ్రహించాలి. గీతలోని మొదటి 6 అధ్యాయాలు స్థూల జగత్తు గురించి రెండవ ఆరు అధ్యాయాలు మానసిక లేక సూక్ష్మ జగత్తు గురించి, చివరి ఆరు అధ్యాయాలు కారణ జగత్తుల గురించి సూచించిన రహస్య ములున్నాయి. 9 వ అధ్యాయానికి రాజవిద్య రాజగుహ్యం అని చెప్పారు. చాలా గుహ్యమైన విషయాలని చాలా బహిరంగంగానే వెల్లడించారాయన. అంతా తెలిసినట్టు మనం చెప్పేస్తాం. అర్థమైపోయిందని అనుకుంటాం. శ్రీకృష్ణుడంతటి అవతారమూర్తి గుహ్యంగా ఉంచదలచుకున్న విషయాలు మామూలు మనుషులమైన మనం పట్టేసుకుంటే అది శ్రీకృష్ణుడికే అవమానం . రాజవిద్య రాజగుహ్యంలో ఆ రహస్యాతి రహస్యములను పాత్రతను బట్టియే తెలుపబడతాయని గ్రహించాలి.

ఈ ఓంకార ఉచ్చారణా ప్రభావాన్ని విదేశీయులు చక్కగా గ్రహించారనిపిస్తోంది. 1875 ప్రాంతాల్లో నే అంటే సుమారు 100 ఏళ్ళక్రితమే ఓ రష్యన్ వనిత మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ మాత ఈ ఓంకార ప్రభావాన్ని స్వయముగా అనుభవించి తెలుసుకున్నానని ప్రపంచానికి వెల్లడించారు. అమెరికాలో 'సహస్ర శీర్ష హౌసెస్' అనెడి భవంతుల కట్టడాలు లెక్కకు మించి నానాటికీ పెరుగుతున్నాయి. ఈ 'సహస్ర శీర్ష హౌసెస్'లో 1000 మంది ఒకచోట విశాలంగా కూర్చొనుటకు వసతి ఉంటుంది. ఈ 1000 మంది కలిసి ఓ 21సార్లో, 24 సార్లో ఓంకారోచ్ఛారణచేసి ఎవరి దారిన వాళ్ళెళ్ళిపోతారు. ఆశ్చర్యమేమిటంటే ఈ ఓం కార ఉచ్చారణ చేశాక ఎన్నోసంవత్సరాలనుంచి శరీరంలో

పాతుకుపోయిన ధీర్ఘ రోగాలు సైతం నయమైపోతున్నాయి. దీర్ఘ రోగంతో బాధపడుతున్న రోగి తాలూకూ వ్యక్తులు రోగులను ప్రత్యేక వాహనాలపై 'ఆ సహస్ర సీర్ష హౌసెస్' దగ్గర దింపి వెళ్ళిపోతారు. వేరొకవ్యక్తి సాయపడితేనే దినచర్య సాగని రోగులు ఆ 'సహస్ర శీర్షహౌసెస్'లో వేయిమందితో కలసి ఓం కార ఉచ్ఛారణ చేశాక ఎవరి సహాయ సహకారాలు అవసరం లేకుండానే ఎంచక్కా యింటికెళ్ళి పోతున్నారట. వేద భూమి మనది. అందు భారతీయ సంస్కృతి మనది. ఋషి సాంప్రదాయము మనది. సంస్కృత భాష మనది. ఓం కారమును ఎలా ఉచ్ఛరించాలో తెలుసు మనకు. మరి విదేశీయుల విషయానికొస్తే... అసలు వారిలో సంస్కృత భాష ఉందని తెలిసిన వారెందరు? ఓం కారాన్నెరిగిన వారెందరు? వారిలో ఉచ్ఛరించ గలిగిన వారెందరు? అని తనక మనం ఆలోచిస్తే మన కంటే వారే ముందున్నారేమోననిపిస్తుంది. ఓం కారోచ్ఛారణతో యింత అద్భుతాలు జరుగుటకు ఆ ఓం కారం యొక్క ప్రభావమా? లేక 1000 మంది కలయిక యొక్క ప్రభావమా? రెండూనూ అని తెలుసుకోవాలి.

ఈ విషయమై గురుదేవులు అశ్వనీ సూక్తము గురించి చెపుతూ శ్వాసయొక్క దేవతలు అశ్వనీ దేవతలు నాసత్యుడు, దస్రుడు అనే వీరిరువురు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములందు వెలుగుల రూపమున, ధ్వనుల రూపమున, రంగుల రూపమున సంచరించుచుందురు. సూర్యుని ఉదయపు కిరణములు జగత్తును నిద్రలేపుతాయి. సాయంత్రపు కిరణములు నిద్రలోకి పంపుతాయి. నాసత్యు డనబడేవాడు సూర్యాస్తమయ సమయాన, దస్రుడనబడే వాడు సూర్యోదయ సమయాన సంచరించు చుందురు. వీరినే మన పూర్వీకులు 'తథాస్తు దేవతల'నేవారు. వీరే దేవతలను కూడా

సృష్టించుటకు కారకులు. ఇంతటి శక్తివంతులైన తథాస్తు దేవతలను అనగా అశ్వనీదేవతలను మన యిళ్ళకు రప్పించుకొని మంగళ ప్రదముగా, శుభప్రదముగా నిత్యము ఉంచుకోవాలను కొనేవారు 27 మంది ఒక చోట చేరి సత్సంగ ములను గానీ, యజ్ఞముగాని, యాగముగాని లేక మరేదైనా శుభ కార్యములు చేసుకోవాలి. కనీసము ఓంకారాన్నైనాయిలా 27 మంది ఎక్కడైతే కలిసి ఉచ్ఛరిస్తారో అక్కడ అశ్వనీ దేవతల అనుగ్రహ శక్తి ధారలు అప్రాంతములో ఉధృతంగా ప్రవహించి మంగళప్రద వాతావరణమేర్పడుతుంది.

కొందరు తల్లులు తమ పిల్లలు ఆలశ్యముగా నిద్రలేస్తున్నారని వాపోతుంటారు. అందుకు కారణము సూర్యుని ఉదయపు కిరణములను, సాయంత్రపు కిరణములను ఉపయోగించు కొనలేకపోవుటయేనని తెలుసుకోవాలి. అశ్వనీ సూక్త పారాయణ తో ఆశ్చర్యకర ఫలితాలను పొందవచ్చు. దేవతలకు కూడా వైద్యులు యీ అశ్వనీ దేవతలు అని ప్రతీతి. అలాంటి అశ్వనీదేవతల అనుగ్రహము కొరకు అవశ్యము ప్రయత్నింపవలెను. అందుకుగాను ఒకే కప్పుకింద అనగా ఒకచోట ఓ సాధనో, అనుష్ఠానమో, యజ్ఞమో, సత్సంగమో, భజనయో 27 మందితో చేయుచుండిన అచ్చట అశ్వనీ దేవతల ఆగమనము జరుగును. ఆశ్చర్యకర ఫలితాలను, శుభసూచకములను చవిచూడగలము. (పైవాక్యములకు నిదర్శనము మేమే.) మరియు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములలో ప్రతిదినము క్రమము తప్పక యింటియందు చిన్నరాగి ప్లేటులో చిన్న ఆవుపేడ పిడకముక్క నుంచి, చిన్న కర్పూరపు బిళ్ళ దానిపై పెట్టి వెలిగించి అగ్నిప్రజ్వాలనము చేసి ఆ అగ్నియందు ఆవునేతితో తడిపిన 5 బియ్యపు గింజలను రెండుసార్లు ఆహుతులుగా అగ్నిలో వేయాలి. ఉదయము సూర్యోదయ సమయానికి తూర్పు ముఖంగా కూచొని

5 బియ్యం గింజలను తీసుకొని 'ఓం సూర్యాయ స్వాహా! ఇదం సూర్యాయ ఇదం నమమ'. అంటూ అగ్నిలో వేయాలి, మరల 5 గింజలను తీసుకొని 'ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా! ఇదం ప్రజాపతయే ఇదం నమమ', అంటూ అగ్నిలో వేయాలి. అదే మాదిరి సూర్యాస్తమయ సమయాన అనగా సాయంకాలము పడమరవైపు తిరిగి కూర్చొని రెండు ఆహుతులు సమర్పించవలెను. మొదటి సారి 'ఓం అగ్నయే స్వాహా! ఇదం అగ్నయే ఇదం నమమ', అంటూ బియ్యం గింజలు అగ్నిలో వేయాలి. రెండవసారి 'ఓం ప్రజాపతయేస్వాహా! ఇదం ప్రజాపతయే ఇదంనమమ', అంటూ వేయాలి. ఈ ఆహుతులు సరిగ్గా సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలను పాటిస్తూ వేయాలి. పంచాంగంలో ఈ సమయాలను తెలుపుతారు. దానిని బట్టి సమయాన్ని పాటించాలి. చిన్నరాగి పాత్ర లేక మట్టిదైనా సరే. అందులోకి చిన్న కర్పూరం బిళ్ళ, దానిపై చిన్న ఆవుపేడతో చేసిన పిడకముక్క, ఒకబొట్టు ఆవునెయ్యి, 10 బియ్యం గింజలు వెచ్చించాల్సినవియివి. ఖర్చుపరంగా చూస్తే భరించలేని భారమవదు ఎవరికైనా. కేవలం మన శ్రద్ధ ననుసరించి ప్రతివారూ ఆచరించదగ్గది. ఈ విషయముపై చికాగోలో 110 అంతస్థుల భవనమందు విశేషప్రయోగములు జరుపుతూ ఆశ్చర్యకర ఫలితాలు వెల్లడిస్తున్నారు. బియ్యపుగింజలు ఆహుతులుగా వేయడం వల్ల అన్నార్తులకు ఆకళ్ళు తీరుతున్నాయనడం ఆశ్చర్యము-ఆనందము. అది స్థూలముగా పైకి కనిపిస్తోన్నదైనా అంతరార్థము ఎన్నో మహా ప్రయోజనాలనిస్తుందనీ - అశ్వనీ దేవతల అనుగ్రహాన్ని విశేషంగా పొంద వీలవుతుందనీ గ్రహించాలి. ఈ దేవతల అనుగ్రహము వలన సమస్త రోగముల నుండి విముక్తు లవగలుగుదుము. ముఖ్యముగా మన శరీరమున జంటలు, జంటలుగా గలిగిన అవయవములు రోగగ్రస్తమైనచో ఈ అశ్వనీ సూక్త

పారాయణముచే మిక్కిలి సంతసించిన అశ్వనీదేవతలు వ్యాధి నివారణ చేయగలుగుదురు.

శ్రీకృష్ణుడ్ని గురించి మనం చెప్పుకుంటున్నప్పుడు జగద్గురువనీ, మరొకటి అవతారమూర్తియనీ చెప్పుకుంటుంటాం. అవతారమూర్తిగా శ్రీకృష్ణుడు చేసినటువంటి ఓ అద్భుత కార్యము అస్త్రవిద్య అనునది లేకుండా చేశారు. దాంతో ఈ పృథ్వీగ్రహము నేటివరకు యిలా నైనా నిలిచి ఉంది. అస్త్రవిద్య అనగా వాక్కు నుపయోగించుకొను విద్య. వాక్‌శక్తిని కీలితము చేశారని దాని భావము, నేటి మానవజాతి వాక్కునుపయోగించి యితరుల మనసులను మిక్కిలిగా గాయ పరచుచున్నారు. యింతకుముందు పేర్కొన్నట్లు ఓ కత్తితోనో, కర్రతోనో గాయపరచుటయే హింస అనుకొనుచున్నావు. మానవునికి క్రింది స్థాయిలోనున్న ప్రాణులకు పేటికినీ వాక్కులేదు. అలాగే పై స్థాయిలో వారికి కూడా. అంత అద్భుతమైన వాక్‌శక్తిని దురుపయోగం చేసుకుంటున్న మానవుడు ఎంతో ప్రాణశక్తిని వృథా పరచుకొనుచున్నాడు. వాక్కును అదుపులో ఉంచుకొనలేని సాధకుని సాధనలు ఫలించవు. అతని జప తపములు వ్యర్థమగును. జ్వాలాకూల్ మహర్షి గాయత్రి మంత్రాక్షరములపై ఒకొక్క అక్షరమునకు ఒక్కొక్క గ్రంధము చొప్పున 24గ్రంథములను వ్రాయించారు. అందులో కలియుగ ప్రభావముచే జనులు వాక్ నియంత్రణ లేక వాక్కును దురుపయోగపరచుకొని తమ వాక్‌శక్తిచే యితరులను హింసించుచుందురు. అందువలన కేవలము వారి వాక్కులోని విషప్రభావముచే క్రిమికీటకాదులు విచ్చలవిడిగా పెరిగిపోయి వారి చేలలోని పంటలు నాశనము చేయటమే కాక ఈగల రూపమున, దోమల రూపమున, విషక్రిముల రూపమున ప్రతీకారము తీర్చుకొనును" అని పేర్కొన్నారు.

యిక జగద్గురువు అని ఎందుకన్నారంటే మహాభారత కాలంలో ఈ అస్త్రవిద్య బాగా ప్రాదుర్భావం చెందినప్పుడు ఆ అస్త్రవిద్యలో ఆరితేరిన నిపుణులందరినీ ఒకచోటుకు చేర్చి కేవలం 18 రోజులలో వాళ్ళనందర్నీ హతం చేసేశాడు. అస్త్రవిద్య అనేది లేకుండా చేసేశాడు. అలాంటి అస్త్ర విద్యనే గనుక నాడు ఆ అవతార పురుషుడు కీలితము చేసి ఉండక పోయినట్లైతే మహావినాశనము జరిగి ఉండెడిది. శ్రీకృష్ణ నిర్యాణం తరువాత అంత:పుర రాణులను ద్వారక నుంచి హస్తినాపురానికి తీసుకు వెళ్తున్నపుడు మామూలు దొంగలు వచ్చినా ఏమీ చేయలేకపోయాడు అర్జునుడు. మామూలు వ్యక్తికాదు. అస్త్రవిద్యలో నిష్ణాతుడు అర్జునుడు. అయినా ఏమీ చేయలేక పోయాడు. అసలు శ్రీకృష్ణుడు ఒకానొక విశిష్టమైనటువంటి కారణం వల్ల అస్త్రవిద్య అనునది భూమిమీదే లేకుండా చేశాడు. కానీ అస్త్రవిద్య అనునది ఒక అద్భుతమైన విజ్ఞానశాస్త్రము (science). అందుకే లాహిరీ మహాశయ 'శ్వాసనే అస్త్రంగా ప్రయోగించుట శాస్త్రమ'ని అన్నారు. ఆ అస్త్రవిద్య శ్వాసతోనే ప్రారంభమౌతుందని తెలుసుకున్నాం. ఒకపక్క అస్త్రవిద్యను నాశనము చేస్తూనే, రెండవవైపు అర్హత ఉన్న వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నట్లయితే వాడికి అస్త్రవిద్య నెలా పలికించుకోవాలో నేర్పడానికే మహాభారతానికి ముందే భగవద్గీత నందించాడు. తీరా అస్త్రవిద్య కీలితం చేసేశాక తన నిర్యాణ సమయంలో పెద్ద చిక్కొచ్చి పడింది శ్రీకృష్ణుడికి. 'నేనూ వెళ్ళిపోతున్నాను. అస్త్రవిద్య తెలిసున్న మహామహులందర్నీ చంపేశాను. లేదా ఏదో ఒక కారణంతో పక్కకు పంపించేశాను. మరలాంటప్పుడు రాబోయే తరాలవాళ్ళకి ఈ అస్త్రవిద్యను తిరిగి అందించాలంటే భగవద్గీత ద్వారా అందించదలచినా ఆ భగవద్గీతలో అస్త్రవిద్యను అర్థము చేసికొనే విజ్ఞులెంతమంది ఉంటారో కదా!

అర్థము చేసుకోలేని వాళ్ళకు భగవద్గీత ద్వారా అస్త్రవిద్యను గ్రహించేలా అర్థమయేటట్లు చెప్పగలిగే వాళ్ళెవరైనా దొరుకుతారా' అని ఆలోచించాడు. కేవలం యిద్దరు వ్యక్తులే స్ఫురించారు. ఒకడు మైత్రేయుడనే మహర్షి - రెండవ వాడు ఉద్ధవుడనే మహారథి, యిద్దరూ అస్త్రవిద్య నిపుణులే, మహారథి ఉద్ధవుడితో శ్రీకృష్ణుడు అస్త్రవిద్యను వాడొద్దని చెప్పాడు. కనుక ఉద్ధవుడిక అస్త్రవిద్యను వాడడని శ్రీకృష్ణుడికి బాగా నమ్మకం. వారిద్దరినీ పిలిపించి 'నేను శరీరాన్ని వదిలిపేసే సమయ మాసన్నమైంది. ఈ శరీరాన్ని వదిలేశాక యింకో శరీరాన్ని ధరిస్తాను. అప్పుడు కొంత తంత్రము కావాలి కదా!. దాన్ని మీరు నిరంతరం ఉండేలా ఏర్పాటుచేసి ఉంచండి. నేను అవసరమైనపుడు వాడుకొంటా'నన్నాడు. అలా నాటినుంచీ ప్రతిరోజు హిమాలయాలలో సత్రయాగము జరుగుచున్నది. కల్కిపురాణములో దీని గురించి చాలా చక్కగా వివరించబడింది. సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ లో కూడా అద్భుతవర్ణన చేయబడినది. దీనినే మన థియోసఫిస్ట్ అనగా దివ్యజ్ఞాన సమాజము భాషలో ఈ సత్రయాగము జరుగు స్థలమును 'శంబల' అన్నారు. ఆ సత్రయాగమును జరుగుచున్న చోట వాళ్ళేం చేస్తున్నారంటే ఎక్కడెక్కడ మానవజాతి అస్త్రవిద్యను మరచిపోయేటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతోందో, అక్కడక్కడ ఓ మహాపురుషుడ్ని జన్మింప జేసి ఆ విద్యను కాపాడుకొంటూ వస్తున్నారు. యిక ఈ విశేషకాలము అస్త్రవిద్య తిరిగి మానవ జాతికి అందింపజేయబడుతున్నటువంటి అద్భుత సమయము. ఈనాడు ఆధునిక శాస్త్రము శస్త్రవిద్యలో అణుశక్తి నుపయోగించి బాంబు తయారు చేయగలిగేంత వరకు వెళ్ళిపోయింది. మారణహోమం చేయగలగడంలో అణుశక్తికి మించిన శక్తిలేదు. కానీ అస్త్రవిద్యే గనుక ఉంటే ఈ అణుశక్తి ఎందుకూ పనికిరాదు. ఈ

విషయము శాస్త్రజ్ఞులే ఒప్పుకున్నారు. 'సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్' అను గ్రంథము దీనినే నిరూపించుచున్నది కూడా.

విశాలమైనసముద్రంలో రెండుద్వీపాలున్నాయిట ఒక్కొక్కదానికి 2 కి.మి.ల దూరం ఉంటుంది. ప్రతి పౌర్ణమికి పడవ పందాలు జరుగుతుంటాయి. రెండేళ్ళ నుంచీ ఒకే ద్వీపానికి సంబంధించిన వాళ్ళే గెలుస్తున్నారట. యివతలి జట్టు వాళ్ళకి అవమానం అనిపించి ఎలాగైనా సరే వాళ్ళనీసారి ఓడించాలని అవతలి జట్టు వాళ్ళకి పట్టుదల కలిగింది. పోటీ మొదలు పెట్టే సమయానికి కాస్త మత్తు మందు కలిపినవేవో వాళ్ళ చేత ఎలాగో తాగించారు. సరే అనుకున్నట్లుగానే పౌర్ణమి నాటి రాత్రి పందాలు ప్రారంభమైనాయి. రెండు వర్గాల వాళ్ళు పడవల్లో కూచొని హుషారుగా తెడ్లుపేయడానికి ఉత్సాహంగా సిద్ధమయ్యారు. నిర్ణీత సమయానికి యిరువర్గాల వారు ఖచ్చితంగా ఒకే సమయానికి తెడ్లువేయటం ప్రారంభించారు. 'ప్రతి సారీ గెలుపు మాదేనని ఈసారి కూడా గెలుపు మాకు రాక ఏమౌతుంద'ని మత్తుమందు హుషారులో మరింత జోరుగా తెడ్లు వేస్తున్నారు. వేశారు... వేశారు... అలా వేస్తూనే ఉన్నారు తెల్లవారింది. రెండవ వర్గం వారు గెలిచారీసారి. యివతల వర్గం వారు వీళ్ళ ఉత్సాహపు జోరులో లంగరు ఎత్తటం మర్చిపోయారు. మనమూ అంతే. మహా మహా విషయాలు మహాత్ముల ద్వారా తెలుసుకున్నప్పటికీ "అః యిదేనా... యిది మాకెందుకు తెలీదు ఎప్పుడో తెల్సు!" అనే ఓ కొయ్యకు కట్టబడి ఉన్నాము. సైకిలు తొక్కటం గురించి, ఈత కొట్టడం గురించి తెలిసిన మహామహులు ఎంత విపులంగా చెప్పినా ఆచరణ లేకపోతే ఆ జ్ఞానము నిరుపయోగము గదా? అలాగే యిదినూ గీతలో దీనినే "మనయేవ మనుష్యాణాం సాధనం బంధమోక్షయోః" అని చదువుతాం. మనకు సాధనలూ అవీ తప్పవు చేయాల్సిందే.

గురువులయొక్క అనుగ్రహాన్ని సర్వ మానవాళికి అందించేటువంటి ప్రయత్నం ఒకప్పుడు భగీరథుడు చేశాడు. గంగను దింపాడు. ఆయన దింపినటువంటి ఆ గంగ మూడు లోకాల లో రకరకాల పేర్లతో ప్రవహించినా మనభూమి మీద మాత్రం 'గంగ' అనేటువంటి పేరుతోనే ప్రవహిస్తోంది. భగీరథ ప్రయత్నం అది. అంటే అసంభవాన్ని సంభవం చేయగలగడం. అనేకమంది గురువులు, తమ తమ అనుగ్రహాన్ని విపరీతంగా సూక్ష్మజగత్తులో పెట్టి ఉంచారు. ఆ అనుగ్రహాన్ని వర్షింప జేసుకుంటే మానవుడే మహనీయుడు కాగలడు. 'నేనివ్వదలచుకుంది మీరడగటంలేదు'. వెంకయ్యస్వామి కూడా అదే అన్నారు. పుట్టపర్తిబాబా 'యిన్ని కోట్ల మందిలో 12 మందే నన్నడిగారు. మరి మిగతా వారి మాటేంటి? ఆ పన్నెండు మంది నారాయణ గుహలో నేటికీ నేనిచ్చిన అక్షయపాత్ర దగ్గర ఉంచుకొని విశేషసాధనలు చేస్తున్నారు. నేనింతవరకు మీకివ్వదలచుకున్నది మీరు పుచ్చుకోవడం లేదు. ఏం చేస్తాను? యికపిల్లలకే చెప్పుకుంటాను. వారికైనా అందజేస్తాను' అంటూ వ్యథ చెందారు. శ్రీ రామశర్మ ఆచార్య కూడా యిదే ఆవేదనకు లోనయ్యారు.1985 వ సంవత్సరంలో ఓ సారిలా అన్నారు. "యింకో మూడు సంవత్సరాలలో నేను శరీరం వదిలేస్తాను నాపరివారాన్ని ఓసారి చూసొచ్చాను. చిరిగిపోయిన గొంగళిలా వుంది. చాలా బాధ కలిగించింది. ఐనా నాకు పనికొచ్చే ముక్క ఏదైనా దొరుకుతుందా? అని వెతుకుతున్నాన"న్నారు. ప్రతి గురువుకు వచ్చినటువంటి ఆవేదనదే. 'నేను చెపుతున్నది మీరు వినడంలేదు'. ఇదే ప్రతి అసాధారణ కృత్యము బాధతో కూడుకొన్నది కావడం ప్రకృతి సహజమేమో. ఎందుకూ పనికిరానటువంటి వాటికి సాహసాలు చేస్తూంటాం. సాధనలు చేస్తూంటాం. క్రికెట్ మ్యాచ్ స్కోరుల గురించి పరిచయం లేకపోయినా అవతలివాడ్ని

అడిగేస్తుంటాం. ఆధ్యాత్మిక విషయాల గురించి మనకు తెలిసిన సత్యాలను, మనం విన్న విషయాలను నలుగురితో చెప్పడానికి నామోషీ అనుకుంటాం. ఆకలేసింది, తింటున్నాం- దోమలు కుడుతున్నాయి, టార్టాయిస్ వెలిగించుకుంటాం- నిద్రొచ్చింది, నిద్రపోయాం- మెలకువ వచ్చింది, లేచాం- ఇలా కాక మన మానసిక దృక్పథంలో మార్పురావాలి. మన శరీరంపై ఎన్నో బ్యాక్టీరియాలు న్నాయి. కంటికి కనిపించనంత చిన్నవి. 98.4° వేడి ఈ శరీరం నుంచి వస్తోంటే యిక్కడో పెద్ద సూర్యుడున్నాడు అనుకుంటాయి మన శరీరం మీదున్న బ్యాక్టీరియాలు. అలాంటి శరీర ధారి ఓ Phd. పట్టా పుచ్చుకున్నాడను కుందాం. అతని శరీరంపై ఉన్న బ్యాక్టీరియాకేం తెలుస్తుంది? అతను Phd. పట్టా అందుకున్నాడని ? తెలియదు. ఎందుకని ? అది అతి చిన్నది కావడం వల్ల - దాని పరిధి అంతవరకే అవడంవల్ల. ఖచ్చితంగా అలాగే మనంకూడా ఈ పృథ్వి మీద నివసిస్తోన్న బ్యాక్టీరియాలమే, పారసైట్‌లమే. గడచిన ఏడాది ఈ పృథ్వీగ్రహము స్వయంగా ఓ విశేష దీక్ష తీసుకోవడంజరిగింది. మరియు ఈ నాటి వరకూ ఏ యుగంలో గాని ఏ కాలంలోగాని భూమిమీదకి రానటువంటి ఓ విచిత్రమైన దివ్యశక్తి ఇటీవల ఓశివరాత్రి పర్వ దినాన జరిగిందా అద్భుతము. జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగేశ్వరీ దేవి భూమిమీదకు అవతరించింది. సకలసమర్థ సద్గురువులందరూ వారి వారి జీవిత కాలాలలో వారు చూపిన అనేక చమత్కారములకు కారణభూతురాలీమెయే. అంతేగాక అవతారమూర్తి శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ ప్రదర్శించిన అనేక లీలలకు యీ మహాయోగీశ్వరీదేవియే కారణం. శ్రీ కృష్ణుణ్ణి కూడ వెనుక ఉండి రక్షించినదీ - నడిపించినది యీ మహాశక్తియేనని గ్రహించాలి. అంతరిక్షంలో నిలబడి ఆయన కార్యక్రమాలను విజయవంతం

గావించిన దీమెయే. జగజనని శ్రీ మహాయోగేశ్వరీ దేవి. 7ముఖాలతో, 14చేతులతో, పృథ్వియే వాహనముగా గలిగిన ఆ విచిత్రశక్తియే శ్రీజగజ్జనని శ్రీ మహాయోగీశ్వరీ దేవి. మన కున్నటువంటి స్థూల, సూక్ష్మ కారణ, తురీయ స్థితులే కాక ఆపైన మరోమూడు చైతన్య స్థితులను ఈ శక్తి అందించనున్నది. ఈ వింత, కొత్త శక్తిని భూమిపై అవతరింప జేయుటకు సకల సమర్థ సద్గురువులంతా ప్రయత్నించారు. అనేక మంది గురువుల యొక్క సమిష్టి శక్తియే 'జగద్గురు సత్తా'. షోడశ కళా పరిపూర్ణుడైన శ్రీ కృష్ణుని అవతారంలో ఈ సమస్త ప్రకృతినీ అన్ని తలాల్లోనూ స్పృశించే యోగ మాయా శక్తి అంతరిక్షంలో నిలిచి ఆ జగద్గురుని అనేక కార్యక్రమాలను విజయవంతం చేసింది. ఈ యోగమాయ శక్తికే మాస్టర్ C.V.V.గారు' నమస్కారం పెట్టి ఊరుకోమన్నారు. మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ గుప్త విద్య (Secret Doctrin) ద్వారా తెలిపారు. లాహిరీ మహాశయులు క్రియాయోగ దీక్ష నందించినా - శారదామాతతో కలిసి రామకృష్ణ పరమహంస సకల దేవతా శక్తులకు తిరిగి ప్రాణ ప్రతిష్ఠచేసినా - షిర్డి సాయి సత్యసాయిల యొక్క విలక్షణ యోగశక్తి ప్రకటీకరణ చేసినా - అరవిందులు, మాతా మిర్రా యొక్క సహకారంతో Supra mental Descent అందించినా యివన్నీ కూడా ఈ జగజ్జనని శ్రీ మహా యోగేశ్వరీ దేవిని భూమిమీదకు అవతరింప జేయుటకు చేసిన ప్రయత్నాలే. శ్రీ దయానంద సరస్వతీ- శ్రీ శ్రీ రామశర్మ ఆచార్యుల యొక్క కృషియే కాక కొన్నివేల సంవత్సరాల నుండి. దేశ విదేశాలలో యిలాంటి మహనీయు లనేకమంది ప్రయత్నించింది కూడా శ్రీ జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగేశ్వరిదేవిని భూమిమీదఅవతరింపజేయుటం కోసమే. అట్టి శ్రీ జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగేశ్వరిదేవి - ఏకైక అఖండ గురుసత్తా యుగ్మము చిట్ట చివర ద్వంద్వము. తదుపరి అద్వైత సిద్ధియే. దయానంద సరస్వతి వారి గురువులు విరజానంద సరస్వతివారు

శ్రీజగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీ దేవిని క్రిందకు దించటానికి ప్రయత్నం చేశారు. చిట్టచివరి అంకముగా ఆ నూతన శక్తి ఆవిర్భావము శ్రీ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ MSc., Phd. గారి దివ్యప్రేరణతో వారి సాధనా ఫలితంగా ఆవిర్భవించడం ఆంధ్రుల సుకృతమేననిపిస్తోంది.

పూజ్య గురుదేవులు పండిత శ్రీ రామశర్మ ఆచార్యవారు ఓ అద్భుత తాళం చెవినిస్తూ 'దీనితో సృష్టిలోని ఏ అద్భుత శక్తితోనైనా మీరు సంబంధము పెట్టుకొనవచ్చు. అదియే గాయత్రి అన్నారు. గాయత్రి మంత్ర సహాయంతో సమస్త శక్తుల ఆవిర్భావం జరుగుతుంది. సరిగ్గా దయానంద సరస్వతి వారు కూడా ఈ విషయాన్నే చెపుతూ పంచవీరభద్రసాధన చేయబూనినారు. సహించలేని కొందరు మానవులు వారికి విషమిచ్చి చంపేశారు. అర్థాంతరంగా నిలిచిపోయిన వారి కార్యభారమును శ్రీరామశర్మ ఆచార్యులవారు స్వీకరించి ఆ పంచవీరభద్రసాధన తను చేశారు. మనకూ అందించారు. (అందుకున్న వారు అదృష్టవంతులు.) దేవతాశక్తులన్నీ మనతో స్నేహ సంబంధాలు ఏర్పరచు కోవాలంటే గాయత్రీ సాధన అవశ్యము చేయవలసి ఉంటుంది.

గృహములందుండు మామూలు గాయత్రీ చిత్రపటములందు 9 వోల్టుల విద్యుత్తుంటుంది. మనము పూజ, యజ్ఞ యాగాది కర్మ కాండలచే మన శ్రద్ధననుసరించి అత్యద్భుత స్థాయిలో ఆ పరిసర ప్రాంతమందు విశేషగతిలో విద్యుత్ప్రసారము జరుగుచుండునని గ్రహించవలెను. మనయిళ్ళలో వాడుకొను విద్యుత్తుకు, దానికి ఏమాత్రము తేడా లేదని యింత క్రితమే తెలుసుకున్నాం. శ్వాస ద్వారా మన శరీరములో విద్యుదుత్పాదన జరుగుతోందని ఆ విద్యుత్స హాయముతోనే మన గుండె పనిచేస్తోందనీ, మన శరీరము నిలిచి ఉందని శాస్త్రజ్ఞులు ధృవీకరించారు. మామూలు చిత్రపటమునందే అంత విద్యుత్తు

ప్రవహిస్తుంటే సామాన్య సాధనలతో మనశరీరమును కూడా శక్తివంతముగా మార్చుకొన వచ్చును కదా! గాయత్రి మంత్రజపము అందుకు అద్భుతముగా ఉపయోగపడును. శ్రీకృష్ణుడు అందించిన రహస్య సూచనలను బట్టి పరమాత్మ సాక్షాత్కారము, యథార్థ దర్శనము గాయత్రి మంత్ర జపంతోనే సంభవము. 'యజ్ఞానాం జప యజ్ఞోస్మి' అని 'ఛందస్సుల్లో గాయత్రిఛందస్సునేన' ని సూచించారాయన. ఈ రహస్య సూచన ననుసరించి గాయత్రి ఛందస్సులో దర్శనమిచ్చే గాయత్రి మంత్రము, జపము యీ రెండునూ పరమాత్మను దర్శింపజేయును. అనగా తిరిగి తిరిగి మననము చేయుట - తైల ధార వలే మధ్యన అంతరాయము లేకుండా జపించుట సర్వశ్రేష్ఠమని గ్రహించాలి.

ఓసారి పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు మధ్యాహ్నపు వేళ చేతికి గ్లౌసెస్, కాలికి మేజోళ్ళు, శిరస్సును కూడా మఫ్లర్‌తో కప్పి శరీరమంతా పూర్తిగా ఉన్నిబట్టలతో కప్పివేసుకొని శిష్యులతో ఎప్పటికన్నా కాస్త ఎడంగా ఉండి మట్లాడుతున్నారట. శిష్యులలో ఒకరు. 'గురుదేవా! తమరీవేళ విచిత్ర వేష ధారణ చేయడానికి కారణమేమి? మధ్యాహ్న సమయము మీకు చలిగా ఉన్నదా ?' అని అడుగగా 'లేదయ్యా, నా శరీరమందు ఓ విశేష విద్యుద్ధారలు ప్రవహిస్తున్నాయనిపిస్తోంది. ఈ సమయములో నన్నెవ్వరైనా తాకితే ఆ విద్యుత్ ప్రభావానికి వారికేమైనా హాని కలుగ వచ్చుననె యివన్నీ ధరించాను' అన్నారట. కాసేపయ్యాక ఓ శిష్య పరమాణువుకు ఆ విద్యుత్తు ఎలా ఉంటుందో ముట్టుకుని చూడాలనిపించిందట. చిన్నగా దగ్గర దగ్గరకు జరిగి, పాదాల వైపు దృష్టి సారించి, పరిశీలించి అరికాళ్ళదగ్గర మేజోళ్ళు చిరిగి ఉండటాన్ని గమనించి, తనవేలితో ఆ పాదాన్ని తాకాలనుకున్నాడు. ఆ శిష్యాణువు తన ఆలోచన గురుదేవులు గ్రహించరని ఎలా అనుకున్నాడో? తాకనే తాకాడు.

అంతవరకే గుర్తుందతనికి. 20 అడుగుల దూరం నుంచి తనను వెూసుకొస్తుండగా గురుదేవుల వూటలు చెవులకు సోకాయి. 'ముందతనికి సేవా కార్యక్రమాలు చూడండి! తరవాత నాసంగతి' అన్నారట చిరునవ్వుతో.

"నాయొక్క మనో వాక్కాయ కర్మలలో ఆ శ్రేష్ఠమైన సవితా తేజస్సును, అజ్ఞానాంధకారాన్ని పోగొట్టే దివ్యమైన శక్తిని ధారణ చేయుచున్నాను. అది మా బుద్ధులను సన్మార్గమువైపు ప్రేరేపించు చున్నది." అనే భావన నిరంతరముంచుకుంటూ చేసిన గాయత్రి మంత్రమే జపము. అంతేగాని జపానంతరము తను చేయాల్సిన 'ఘన'కార్యాలని తలచుకుంటూ చేసిన జపము ఎందుకూ పనికి రాదు. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల వద్ద కొకరొచ్చి తను 24 లక్షల జపాన్ని చేసేశానన్నాట్ట. 'అయితే నన్నేం చెయ్యమంటావ' న్నార్ట గురుదేవులు. చక్కని భావన లేకుండా ఎలాగొలా చేసేయడం కాదని వారి భావన.

ఆఫీసులో పక్క టేబులతను అస్తమానం అంటూంటాట్ట 'గాయత్రి మంత్ర జపము ఈ రోజు యింటికి వెళ్ళాక యిన్ని మాలలు చేయాలి - సంధ్యావందనము రేపు శలవే గాబట్టి మూడుపూటలా చేసుకొని, వీలయితే మూడుపూటలా యజ్ఞం కూడా చేసుకోవాలి'. ఇలా అస్తమానం ఆఫీసులో గాయత్రి గురించి, భక్తిగురించి ప్రస్తావిస్తూంటాడట. 'అమ్మో చాలా భక్తుడితను, యింటిదగ్గర ఎంతగొప్ప సాధనలు చేస్తున్నాడో' నని అతనింటికివెళ్ళాడట ఓ శెలవు రోజున. యింట్లోవాళ్ళు పక్కగదిలో అతను పూజ చేసుకుంటున్నారని చెప్పారు. వెంటనేతనగొంతు గుర్తుపట్టేడులావుంది 'రావోయ్ లోపలికి రా'! అన్నాట్ట. వెళ్ళాడితను పక్కగదిలోకి. 'చాలా సేపటినుంచి నీ గురించే ఆలోచిస్తున్నానయ్యా. అసలీ జపం అదీ అయ్యాక నీదగ్గరకే

వద్దామనుకున్నా. అసలు నేనటు బయలుదేరితే నీవు నాకోసం ఇటు వస్తావేమో ననిపించింది. అసలదీ కాక ఈ రోజు మీ బంధువులింటి కెళ్తానన్నావుగదా? ఒక వేళ అటేమైనా వెళ్ళుంటావేమో తీరా నేనంత దూరం వస్తే నువ్వుండకపోతే ఎలాగబ్బా అని ఆలోచిస్తుండగా నీవేవచ్చావు. ఏం లేదు... వూ బావమరిది పెళ్ళిసంబంధం గురించి. అప్పుడో సారన్నావు గదా! మీ బంధువుల్లో ...' ఈ విధంగా చేతి లోమాల - దృష్టి దేవుడిపైన - మాటలు పక్కవాడితోనూ. యిది సరియైనది గాదు. ఆఫీసులో గాయత్రి గురించీ - జపం చేసేటపుడు మరో దాని గురించీ. యిలాగ సాగుతుంటాయి మన జప మాల సాధనలు. మనము దీనిని సరిచేసుకోవలసిన అవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది. జపసాధన చేస్తున్నపుడు ఆ మంత్ర భావనపై మన మనస్సుంచి తైలధారవలె మంత్రజపము చేయాలి. లేదా వృద్ధి-సిద్ధుల కేంద్రమైన నాభిపై మనసుంచి జపము చేయాలి! లేదా 'సూర్యుణ్ణి కూడా నడి పిస్తున్నటువంటి శక్తి ఏదైతే వుందో అది సవితా శక్తి. అంతటి అమోఘప్రదమైన శక్తి మనలోకి ప్రవేశిస్తోంది. ధారణా శక్తి నిస్తోంది'. అని భావన చేసుకొంటూ చేయాలి!

కొన్ని సెకండ్లు మాత్రమే జీవించే ప్రాణి నుంచి బ్రహ్మవరకు అందరూ శ్వాసిస్తారు. అకాశముకూడా శ్వాసిస్తూంది. సెకండుకు 18 కి.మీ.ల చొప్పున వ్యాకోచిస్తూపోతుంది. అని శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు. అట్టి అనంతాకాశంనుంచి అఖండమైన ప్రాణ శక్తిని మనలోనికి అహ్వానింప చేసుకొనుటకు ఈ క్రింది సాధన అమోఘ ప్రదముగా ఫలితమునీయగలదు.

సహజంగా మనమంతా ఆదివారాల్ని ఎలాగొలా గడిపే స్తుం టాం అలా కాక ఓ ఆదివారం మరే పనులు పెట్టుకోకుండా మితాహారం తీసుకొని శ్వాసను కుడినుంచి ఎడమకు - ఎడమనుంచి కుడికి

మార్చుకొంటూ ఉండాలి. ఎలా మార్చుకోవాలో యింతకు ముందే తెలియజేయబడింది కదా! అలాగా ఎడమనుంచి కుడికి - కుడినుంచి ఎడమకు మార్చుకొంటున్నపుడు మధ్యలో సుషుమ్న నాడిలో శ్వాస కాసేపు నడుస్తుంటుంది అని కూడా యింతకు ముందే తెల్సుకున్నాము. అలా సుషుమ్న నాడియందు శ్వాస నడిచే కొద్ది సెకండ్ల కాలాన్ని చక్కగా ఉపయోగించుకోవడం తెల్సుకోవాలి - అపరిమితమైన శుభప్రద ఫలితాల్నిచ్చేందుకు ఉపకరించేది ఈ సాధన. సుషుమ్నా నాడిద్వారా ప్రవహించే శ్వాసకై మనం ప్రయత్నించాలి. దేవాలయాలలో భక్తులు పొర్లు దండాలు పెట్టుకుంటూ ప్రదక్షణాలు చేయుచుండుట ఈ మహా ప్రయోజనాన్ని పొందేందుకే. ఆ సుషుమ్న నాడియందు (శ్వాస) ఆడుతోన్నప్పుడు రెండు ముక్కురంధ్రముల గుండా కూడా శ్వాస బయటకు వస్తూంటుంది. అది గుర్తుగా ఉంచుకొని ఆ సమయంలో హాయిగా కళ్ళుమూసుకొని, ప్రశాంతముగా బ్రహ్మరంధ్రమునుంచి అమృత బిందువులు చుక్కలు చుక్కలుగా నోటిలోనికి జారుట స్పష్టంగా తెల్సికొంటాము. మొదట్లో కొద్దిరోజులు ఆ అనుభవాన్ని పొందలేక పోయినప్పటికీ నిరాశ చెందక అలాగే కళ్ళుమూసుకొని సుఖాసనములో కూర్చొని డమరు నాదాన్ని భావన చేసుకుంటూ ఆ డమరునాదాన్ని భావనలో చక్కగా వినటానికి ప్రయత్నించాలి - యిలా చేయడం వల్ల చాలా మంచి ఫలితాలను యివ్వగలదు. డమరు నాదంగాని, ఎద్దు గంటెను గాని వినుటకు ప్రయత్నించిన తక్షణము బ్రహ్మరంధ్రము ద్వారా అమృత బిందువులు చుక్కలుగా పడుట అనుభవముకాగలదు. ఆ రోజు అంతయూ మరి వేరుపని పెట్టుకొనక పోవుట ఉత్తమము. ఎవ్వరితోను మాట్లాడక పూర్తి మౌనము పాటించుట మరువరాదు. ఒక వేళ మాట్లాడ వలసి వచ్చినపుడు క్లుప్తముగా, తక్కువగా

మాట్లాడుట మంచిది. మనం చాలా జాగ్రతగా గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమంటే భావనలు వేరు - ఆలోచనలు వేరు. భావన అనగా ఊహించుకోవడమని (Imagination) తెల్సుకోవాలి - ఆలోచనలు (thoughts) వేరు. భావన చాలా ప్రధానమైనది. ఆధ్యాత్మికతకు భావనయే ప్రాణము.

గాయత్రి మంత్రము బ్రహ్మాస్త్రము వంటిది. బ్రహ్మాస్త్రమును మించిన మరో అస్త్రము లేదు. గాయత్రి ఉపాసకుల్ని ఏ శక్తీ ఏమీ చేయలేదు. యింకో గాయత్రి ఉపాసకుడుమాత్రమే అతన్నెదుర్కొనగలడు. అశ్వత్థామకు, అర్జునుడికీ మధ్యన జరిగినదదే. ఈ గాయత్రీ మంత్రమే పరశువేది- కల్పవృక్షము- కామధేనువు అని పేర్కొన్నారు. ఖనిజ జగత్తులో పరశువేదిగా - వృక్షజగత్తులో కల్పవృక్షముగా - జంతుజగత్తులో కామధేనువుగా ప్రశంసింపబడిన ఈ గాయత్రి మంత్ర జపము మనలను ఋషిస్థాయికి కొనిపోవును. అందు ఋషి - మహర్షి - రాజర్షి - బ్రహ్మర్షి - దేవర్షి అను ఉన్నత శిఖరాల నధిరోహింపజేయగలదు.

మైత్రేయ మహర్షి శిష్యుడైన జ్వాలాకూల్ మహర్షికి ఓ సంకల్పం కలిగింది. ఆయన చెబుతూండగా వ్రాయగలిగే వ్యక్తి కోసం వెతికాడు. చివరకు ప్యారిస్‌లో (Alis-E-Bailey) ఏలిస్ - ఇ - బెయిలీ అనే ఆమె కనబడింది. ఆయన పనికి సరిపడు పాత్రత గలిగిన వ్యక్తి దొరికినందుకు సంతోషించి ఆమె చేత వ్రాయించాలనుకున్నారు. ఆమెకు సంస్కృతం రాదు. అందు కావిడ నాకొచ్చిన భాషలో నేను రాసుకుంటాను. నా భర్త దానికి ఆంగ్లానువాదం చేస్తారని చెప్పింది. 1920 లో అలా ప్రారంభమైన ఆ గ్రంథ రచన హిమాలయాల నుండి జ్వాలాకుల్ చెబుతూండగా ప్యారిస్‌లో ఈవిడ రాస్తోంది. యిలా

గాయత్రి మంత్రాక్షరాలపై ఒక్కొక్క అక్షరానికి ఒక్కొక్క గ్రంథముచొప్పున **24** గ్రంథాలు రాయబడ్డాయి. అంతటి గొప్ప మహామంత్రాన్ని చక్కటి భావనతో జపించి గాయత్రి శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. **1875** లో గాయత్రీ మంత్రాన్ని సర్వజనీనము చేయుటకు ఆర్య సమాజం దయానంద సరస్వతిచే స్థాపించబడింది. సరిగ్గా అదే సంవత్సరము మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ, కల్నల్ ఆల్‌కాట్‌లచే థియోసాఫికల్ సొసైటీ స్థాపించబడింది. ఈరెండింటి వెనుక హిమాలయాలలోని 'శంబల' గ్రామమునుంచి వస్తోన్న ఆదేశాలే కారణము. గాయత్రీ మంత్రము నుపయోగించి ఏడుకోట్ల కి.మీ.ల దూరంలో ఉన్న సూర్యునితో సంబంధం పెట్టుకోవచ్చు. ఈ సృష్టికి ప్రాణం పోసే అంతటి సూర్యుణ్ణి పోలి ఉన్నది మన ఆత్మ. మన మనసు-మన బుద్ధి-మన చిత్తము-మన అహంకారములు సూర్యుని వంటి వని తెలియాలి. ఏ సమస్య వచ్చినా సూర్య నమస్కారాలు చేస్తే ఉపశమిస్తాయి. ఋషులు చెప్తున్నదేమంటే పన్నెండు రకముల ఆలోచనా సరళులుంటాయని-ద్వాదశరాశి చక్రము దానిని తెలుపుతుందన్నారు. సూర్యుడిలో గ్రహణ సమయమున ప్రతీ **11** సంవత్సరములకు ఓ విపరీత శక్తి ఉద్భవించి అగ్నిజ్వాలలు పుడతాయి. సూర్య కళంకా లంటారు. అవి చెట్లమానులో వలయాకారాలు కలిగిస్తాయి. దానిని బట్టి చెట్ల వయసును లెక్కిస్తారు. అట్లే మానవ జీవితము కూడా సూర్యుని ప్రభావానికి లోనై యుద్ధముల వంటి ఉద్రిక్తత కలిగిస్తాయి. సూర్యుని బట్టి మానవ జాతి చేష్టలు, కార్యకలాపాల వంటి మానసిక స్థితులే కాక, ఆధ్యాత్మికమునకు కూడా ఆ సూర్యుడే కారణమని శాస్త్రజ్ఞులు ధృవీకరించారు. గాయత్రి మంత్రోచ్చారణలో అద్భుతమైన సౌరశక్తి మనలో ప్రవేశిస్తుంది. ప్రతి మంత్రోచ్చారణలో సూర్యుని నుంచి వస్తోన్న శక్తి కిరణాలు మన

శరీరంలోని సూర్యచక్రము చేరి అక్కడినించి పైకి నాలుగు శక్తిధారలు-క్రిందికి మూడు శక్తి ధారలు మొత్తం 7 చక్రాలలోనికి వ్యాపిస్తున్నట్లు భావన చేసుకోవాలి.

రాముడు ఒక బాణంతో ఏడు తాటిచెట్లు కొట్టాడని అంటాం. ఒకే ఒక శ్వాసను 7 చక్రాలలో ఎవరు తిప్పగలుగుతాడో అతను సుగ్రీవుని మైత్రి పొందుతాడు. సు+గ్రీవుడు. మంచివాక్కు గలవాడవుతాడు అంటే వాక్సిద్ధి కలవాడవుతాడని భావము. వాలిని కొట్టగలగడమంటే సమస్త దురలవాట్లు పొగొట్టుకున్న వాడగునని భావము. సాధారణంగా మనం తీసుకొన్న శ్వాస తిరిగి బయటకివెళ్లేసరికి సుమారు 6 లేక 7 సెకన్లు పడుతుంది. దానినే మనము నిదానంగా, లోతుగా, ఊపిరితిత్తుల నిండుగా శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొంటునట్లు33% శాతం మాత్రమే తీసుకుంటున్నట్లుగాక నూటికి నూరుపాళ్ళు సహజంగా తీసుకొని అదే మాదిరి నిదానంగా బయటకు విడిచిపెడుతున్నట్లయితే ఈ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములకు పట్టుకాలము **43.5** సెకనులుగా పట్టేట్లు అభ్యాసము చేయాలి! అప్పటి శ్వాస 7 చక్రములు తిరిగి నిశ్వాసగా వెలుపలకొస్తుందని గుర్తు. దీనిని అభ్యాసముచే సాధించాలి. "సహజం కర్మకౌంతేయా" (గీత 18 అ॥ 48 శ్లో) బలవంతంగా కాకుండా హాయిగా, నిదానంగా, సహజంగా అభ్యసించాలి! యిలా అభ్యసించిన వానికి ఆపై శ్వాసించ వలసిన పనిరాదు. అసలులేదు. శ్వాస అంతర్ముఖమై మహోన్నతుడౌతాడు.

ఓ అవ్వ గుడిసెలో మూలన కూచొని సూదితో ఏదో కుట్టుకుంటోందట. ఆ సూది కాస్తా చేతిలోంచి జారి పడిపోయిందట. అసలేగుడిసె. అందులోనూ మూల చీకటిగా ఉండటం మూలాన కనపడటంలేదు. అవ్వ చిన్నగా వీధిలోకి వచ్చి వెతుక్కోవడం మొదలెట్టింది. దారినపోయే

ఒకతనడిగాడు 'ఏం వెతుకుతున్నావని.' 'సూది పడిపోతేనూ ..' అన్నదట అవ్వ. అందుకతను 'ఎప్పుడు' అన్నాడట 'యింతకు ముందే నాయనా!' అన్నదట. 'ఎవరిద'న్నాట్ట 'నాదే' అన్నదట అతను కూడా అక్కడ వెతుకుతూ 'ఎక్కడ పడిందింతకీ' అని అడిగాడట. 'గుడిసెలో పడిపోయింద'న్నదట. వెతుకుతున్నవాడల్లా ఆగి 'ఏంటవ్వా?' అనడిగాడు 'సూది గుడిసెలో పడిపోయిందంటున్నానన్నద'ట అవ్వ తాపీగా. 'అయితే అవ్వా నాకు తెలీకడు అడుగుతాను... సూది గుడిసెలో పడితే మరి యిలా వీధిలో వెతుకుతున్నావేంటి?' అడిగాడు. కోపాన్ని ఆపుకుంటూ. అందుకు అవ్వ మరింత తాపీగా వెతుక్కుంటూనే 'గుడిసెలో చీకటిగావుంటేనూ... అన్నదట. దాంతో దారినపోయే అతనికి అయోమయంవేసి 'ఎక్కడపోయిందో అక్కడ వెతుక్కోవాలి కాని'... అంటూ వెళ్ళిపోయాడట.

అలాగే మనము కూడా ఈ శ్వాసను వదిలేశాం. రకరకాల సాధనలు అవీ చేస్తున్నాం తప్ప వాటన్నిటికీ పునాది యైనటువంటి శ్వాసను పారేసుకున్నాం. దీనినే చైనాలో 'లావోసి' అనే సద్గురువు **3000** కి. మీ. లు ప్రయాణం చేయాలన్నా మొదటి అడుగుతోనే కదా మొదలు పెట్టాలి ! ఆ సాధన గొప్పదా? ఈ సాధన గొప్పదా? అంటూ కాలక్షేపం చేయడం కంటే తొలి సాధన శ్వాసతో ఆచరణలో పెట్టాక అది అద్భుతాలను చూపించటం మొదలు పెడుతుంది. సందేహమేలేదు.

ఆఫ్రికాలో ఓ చిన్న గ్రామంలో ఓ పాఠశాల ఉంది. ఉపాధ్యాయు రాలు పాఠంచెప్తూ సరదాగా పిల్లలనో ప్రశ్న వేసిందట. మన ప్రాంతంలో పెద్దపులులూ అవీ ఎక్కువగదా! ఇప్పుడు ఉన్నట్టుండి ఓ పెద్ద పులి మన తరగతిలో ప్రవేశిస్తే మీరేమిచేస్తారని అడిగిందట. పిల్లలంతా అయోమయంగా చూస్తుండగా చిట్టచివరి

వరుసలో చివరకు కూర్చున్న ఓ బాలుడేదో గొణిగాడట. పెద్దగా చెప్పు అంది ఉపాధ్యాయురాలు. "ఆః.. మనం చేసేదేముంది.. చేసేదేదో పెద్దపులే చేస్తుంది." అనిచెప్పాడట.

అలానే నేటి కాలానుగుణంగా మన పూర్వజన్మ సుకృతంవల్ల అతి సరళమైన సాధనే ఐనా లోతుగా శ్వాసించేవారికి మరే సాధనలు అవసరంలేదు. లోతైన శ్వాసే చాలు. చేసేదేదో అదే చేస్తుంది. యింకేమి చేయక్కర్లేదు. 'కర్మ సన్యాస యోగ'మందు గీతా చార్యుని బోధ యిదేనని తెల్సుకోవాలి.

శ్వాస లోతుగా తీసుకోనడం వల్ల మరో ప్రయోజనం కూడా ఉన్నది. ఎదుటివారి ఆలోచనలుకూడా తెలిసిపోతాయి. ఒకసారి శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస దగ్గరకు ప్రకాండ పండితుల మనుకొనే కొందరు తమ వాక్పటిమతో రామకృష్ణుని ఓడించి కీర్తి గడించాలని వచ్చారు. ఓ బీజాక్షరం పై వారు విశేష సాధనచేసి గొప్పశక్తిని సంపాదించుకున్నారు. దాంతో వారికి అహంకారము తారాస్థాయికి చేరి పరమహంసతోనే పోటీకి దిగారు. ఎదురుగా కూర్చున్న పండితులు యింతకాలం ఏ బీజాక్షరాన్నైతే సాధించారో దానిని రామకృష్ణులు ఉచ్ఛస్వరంతో అరిచారట. పండితులిరువురూ పాండిత్యమును ప్రదర్శించుట మర్చిపోయి రామకృష్ణుల వారి వైపు అయోమయంగా చూస్తూ కాసేపయ్యాక మెదలకుండా లేచి వెళ్ళిపోయారట. శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస తన శ్వాస ద్వారా అహంకార పూరితులైన ఆ వ్యక్తుల ఆలోచనలను పీల్చుకొని వారిని అహంకార రహితులుగాచేయటమే గాక ఆ కాసేపు వారికే విషయమూ స్ఫురింపకుండాజేశారు.

శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస దగ్గరకోనాడు వివేకానందుడు వచ్చి తనందరినీ అడిగినట్టుగానే 'దేవుణ్ణి చూశావా?' అనడిగాడు. అందుకు రామకృష్ణ పరమహంస 'ఓ చూశాను' అన్నారు. అందుకు

వివేకానంద ఆశ్చర్యపోతూ నమ్మలేనట్లు చూశాడు. అందుకు రామకృష్ణ పరమహంస 'నేను నిజమే చెప్తున్నాను. నేను నిన్నెంతస్పష్టంగా చూస్తున్నానో అంతే స్పష్టంగా దేవుణ్ణి చూడ గలుగుతున్నాను. అంతేగాదు మేము అనేక విషయాలు మాట్లాడుకుంటాం కూడా' అన్నార్ట 'అయితే నాకు చూపించగలరా?' అనడిగాట్ట వివేకానంద, సరే పదమని ఓ నది దగ్గరకు తీసుకెళ్ళార్ట వివేకానందుని, నడుము లోతు నీళ్ళల్లోకి వెళ్ళాక మూడుసార్లు మునక లేయించి నాలుగవ సారి వివేకానందుని నీళ్ళలోనే అదిమి పట్టుంచారుట. వివేకానందునికి ఏమీ అర్థంకాలేదు. అయోమయం అయింది. ఊపిరి ఆడలేదు. ఉక్కిరి బిక్కిరయ్యాడు. 'పెట్టుకోక పెట్టుకోక ఈ పిచ్చివాడితో పెట్టుకున్నాను. యితన్నందరూ 'పగలా ఠాగూర్' అంటారు. యిందుకే కాబోలు' అనుకుంటూ నీళ్ళలోంచి బయటకు రావటానికి విఫల ప్రయత్నం చేశాడు. అయినా రాలేకపోయాడు. యింతలో రామకృష్ణ పరమహంస నీళ్ళలో అదిమిపెట్టిన వివేకానందుని వదిలేసి చటుక్కున పైకి లాగేశారు. దిమ్మెరపోయిన వివేకానందుడు ఎర్రని కళ్ళతో, ఎగ శ్వాసతో రామకృష్ణులవైపు చూశాడు. "ఎలా ఉంది?" అని అడిగారట రామకృష్ణ పరమహస. "ఎలా ఉందని తాపీగా అడుగుతారేమిటి? యింకో క్షణం అయితే చచ్చుండేవాణ్ణి." అన్నాడట. 'ఏం ఎందుకని అన్నారు పరమహంస. 'ఎందుకేమిటి ? ఊపిరి ఆడితేనే గదా?' అన్నాట్ట. 'నీళ్ళలో నీవేం ఆలోచించావ'న్నారట? రామకృష్ణులు. ఆలోచించటానికేముంది ? ఊపిరాడక ఒకసారి శ్వాసతీసుకొంటే బావుణ్ణనిపించింద'న్నాడట వివేకానందుడు. "అంతే నా యింకేమనిపించలేదా" అనడిగార్ట పరమహంస.' లేదు ఇంకేమి ఆలోచించలేదు. శ్వాస గురించే'నన్నాడు. అప్పుడు రామకృష్ణ పరమహంస "అదేనోయ్! అసలు రహస్యం గ్రహించుకో!" అని

బయటకి వచ్చేశారు. వస్తూ నీవు నీళ్ళల్లో మునిగి వున్నపుడు శ్వాసకై ఎంత తపించావో శ్వాసపై దృష్టి నేవిధంగా నిలిపావో విడిగా కూడా నాకు అది తప్ప యింకేమీ వద్దు అనే స్థితిలో అనేక చమత్కారాల రూపంలో ఆ దైవమే పలకడం ప్రారంభిస్తుంది. యిదే రహస్యం" అన్నారు. శ్రీ రామకృష్ణులు.

అమెరికానుంచి **1975 -76** సం॥లలో 'రిచర్డ్ బ్యాక్' అనే అతను పుట్టపర్తి బాబా దగ్గర కొచ్చాడు - వచ్చి "బాబా! మీరు చేతిని ఓసారిలా అని చమత్కారాలు చేసి చూపిస్తుంటారు కదా! మా స్నేహితుడు కూడా మీలాగ చెయ్యగలుగుతున్నాడు. నాకూ అలాగ చెయ్యాలనుంది" అని అడిగాడు. అమెరికా నుంచి వచ్చిన ఆ రిచర్డ్‌బ్యాక్ విమానాలు నడిపేవాడు. విమానానికుండే విండో షీల్డ్‌లకు విమానం ఎగిరేప్పుడు చిన్న చిన్న పక్షులూ అవీ తగిలి చచ్చి పడ్తుంటాయి. అతని స్నేహితుడు కూడా యిలానే విమానాల్లో తిరుగుతుంటాడు. అతనోసారి ఆ చనిపోయిన పక్షులవైపు చెయ్యిలా అనేసరికి అవన్నీ బతికి తిరిగి ఎగిరిపోయాయట. అది విన్న బాబా అతనే గాదు ఎవరైనా అలా చేయచ్చు! ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామాన్ని క్రమం తప్పకుండా ఎవరు చేస్తారో వారికా శక్తి వచ్చేస్తుంది. లోతుగా శ్వాస తీసుకుంటూ 'అనంతమైన ప్రాణ సాగరంలో ఉన్న ప్రాణశక్తిని లోనికి పీల్చుకుంటూ శరీరంలో ధారణ చేసుకుంటున్నాను'. అనే భావన ప్రతి శ్వాసలో ఉంచుకోగలిగితే ఎవరైనా చనిపోయిన జీవాల్ని బతికించవచ్చు. అంతే గాని నాటకీయంగా చేయటం వల్ల రాదు. దండీలు, బస్కీలు తీస్తే బలం వస్తుందని విని వస్తాదుల వేషం వేసుకుని ఓ నాలుగుసార్లు, దండీలు ఓ రెండు, మూడుసార్లు బస్కీలు తీసేసి ఏదీ నాకుబలంరాలేదే అంటే ఎలా వస్తుంది? కొన్నాళ్ళపాటు అభ్యాసం చేయాలి. అలా అభ్యాసం చేసిన ప్రాణవంతుల ప్రక్కన వారి సాన్నిధ్యంలో కూచున్నా

ఆ ప్రాణశక్తి మనలోకి కూడా ప్రవహిస్తుంది. గాయత్రీ మంత్ర సాధన వల్ల అంతటి శక్తివంతులుగా మారగలము.

కొందరు పూజామందిరమున ప్రవేశించి దీపారాధన చేశాక దీపాన్నెటు పెట్టాలి? మనం పెట్టినది సరియైనదేనా ? పూలు ఎప్పుడు పెట్టాలి? -కొబ్బరికాయ యిలా పగిలిందేమిటి ? పీచు తియ్యాలా వద్దా ? తీర్థం ముందు తీసుకోవాలా? ప్రసాదమా? అక్షతలు ఏమిచేయాలి? శిరస్సున వేసుకోవాలా? నోటిలో వేసుకోవాలా? జేబులోనా? ఇలాంటిఆలోచనలతో కాలము వృధాపర్చుకొంటుంటారు. నిజమే! దీపారాధన ఎక్కడచేయాలో, పుష్పాలనెపుడు సమర్పించాలో, యిత్యాదివిషయాలన్నీ ఒక క్రమమైన పద్ధతి ప్రకారము నిర్వహించాల్సివుంటుంది. అయితే ఆ విధి విధానమే అత్యంత ప్రధానము గాదని గ్రహించాలి. మన మానసిక స్థితి శాంతముగా, ప్రేమపూర్వకముగా ఉంచుకోవాలి. మనం చేయవలసినది యిదే. శాంతము - ప్రేమలతో శ్వాసనే సద్గురువుగా భావించిన వ్యక్తి బాహ్య పూజలు మొదలైనవి ఎలా చేసినప్పటికి ఒకవేళ తెలియక విరుద్ధముగా జరిగినప్పటికి యధావిధిగా జరిగినప్పుడు వచ్చే ఫలితాలకంటే ఎక్కువ ఫలితాలే వస్తాయి. నిజానికి శ్వాసను లోతుగా, నిదానముగా తీసుకొనుట అభ్యాసము చేసిన వానికి వాటంతటవియే ఏ సమయమునకు ఏది అవసరమో అది తెలియచేయబడుతుంది. శిశు స్థాయినుండి సవితా స్థాయికి ఎదిగేలా చేయాలని సద్గురువుల ఆకాంక్ష. మూర్ఖపు వాదనలు-అనవసర ప్రసంగములతో సమయాన్ని వృధా పరచుకోకుండా శిశు కక్ష్యనుండి సవిత్ర కక్ష్యవైపు మనల్ని ప్రయాణింప చేయాలని ఎంతో ప్రయాసపడుతూ తపిస్తూ అందివ్వబడుతోన్నటు వంటి ఆ గొప్ప గొప్ప సాధనా రహస్యాలను విజ్ఞతతో స్వీకరించాలి. అంతటి మహత్తర విషయాలను మనము

అందుకొనటానికి ముందుకు రావాలి. అసలు మనందరిలోనూ ఆ సూర్యశక్తి పెద్ద మోతాదు లోనే ఉన్నది. అయినా మనము దానిని గుర్తించడంలేదు.

1940 లో టిబెట్‌లో ఓ వ్యక్తి పుట్టాడు. టిబెట్ ఆనవాయితీ ఏంటంటే అప్పుడే పుట్టిన పసివాణ్ణి సరోవరం మీదున్న మంచుగడ్డ పగలకొట్టి దానిలో పడేస్తారు. బతికుంటే తరవాత బయటకు తీస్తారు. హిమాలయాల కంటే పై నున్నది టిబెట్. చాలా ఎత్తులో మంచుగానే ఉంటుంది. అటువంటి టిబెట్‌లో ఓ వ్యక్తి పుట్టాడు మంగళవారం నాడు. కాబట్టి అదే అతని పేరైంది. ట్యూస్‌డే 'Tuesday' పెట్టుకున్నాడు. మనము స్వామీజీ-కులపతి- భారతి-సరస్వతి-గిరి అని పెట్టుకున్నట్టుగానే వారి సామర్థ్యాన్ని తెలిపే బిరుదులాంటిది 'రంపా' అనేది. టిబెట్ దేశంలో 'రంపా' అని ఎవర్నంటారంటే మన శరీరంలోని.సూర్యశక్తి నుపయోగించుకునే వాళ్ళనంటారు. హిమాలయాల కంటే ఎత్తున్న టిబెట్ లో అక్కడి చలికి వాళ్ళు వాడే కంబళ్ళు ఎంత మందంగా ఉంటాయో ఊహించుకోవచ్చు. అలాంటి కంబళీలను నీటిలో తడిపి ఓ పదింటిని మనిషిపై కప్పుతారు. సుమారు ఓ 10 నిమిషాల్లో ఆ తడిసిన 10 కంబళ్ళను ఆరబెట్టే యగలగాలి. మన శరీరంలోని సౌరశక్తి నుపయోగించి కేవలం ఆ కాస్త వ్యవధిలో ఆరబెట్ట గలిగిన సామర్థ్యం ఉన్నవారిని టిబెటన్లు 'రంపా' అని పిలుస్తారు. నిజానికి ప్రతి మనిషిలో కూడా అంతటి సామర్థ్యం ఉంటుంది. కానీ మనం ఉపయోగించుకోం. ఈ 'ట్యూస్‌డే లోక్ సాంగ్ రంపా' అనే అతను కూడా అతని సామర్థ్యం అతనికి తెలీక ఓ ఆశ్రమంలో చేరాలని బయలుదేరాడు. 1946 - 47 ప్రాంతంలో జరిగిన సంఘటన యిది. అప్పుడతనికి 11 ఏళ్ళ వయస్సుంటుంది. 'The third eye'అనే గ్రంధంలో ఈ వివరాలు వివరించబడ్డాయి.

సాధారణంగా అక్కడ ఆశ్రమాల్లో చాలా కఠినంగా వ్యవహరిస్తారు. అలాంటి ఆశ్రమాల్లో అతి తక్కువ కఠినంగా వ్యవహరించే ఓ ఆశ్రమానికి మూట ముల్లె సర్దుకొని వెళ్ళాడు. అక్కడ ఆశ్రమానికి పెద్ద పెద్ద యినప గేట్లుంటాయి. మనిషి పట్టేంత చిన్నగేటు దానిలో అమర్చబడి ఉంటుంది. దాని పక్కన బయట ఉన్నవారిని చూసేందుకు ఓ చిన్న తలుపులాంటిదుంటుంది. ఈ 'ట్యూస్‌డే రంపా' అనే అతను ఆశ్రమం ముందు నుంచొని తలుపుకొట్టాడు. కాసేపటికి ఆ చిన్న తలుపు లోంచి తల వరకు బయటకు పెట్టి తొంగి చూస్తూ 'ఎవరుకావాల' నడిగాడో వ్యక్తి. మీ ఆశ్రమంలో చేరడానికొచ్చానన్నాడు రంపా. 'అహా అలాగా' అనుకుంటూ తలుపేసుకు లోపలికెళ్ళిపోయాడు. మరి కాసేపటికి ఆ పెద్ద గేటులోని మనిషి పట్టేంత తలుపు తీసుకొని కత్తి పుచ్చుకొని ఓ వ్యక్తి బయటకొచ్చాడు. రంపాని కూచోపెట్టి నున్నగా గుండు గీసేసి తిరిగి లోపలికెళ్ళి తలుపేసేసుకున్నాడు. మరికాసేపటికి తల వరకూ బయటపెట్టగలిగే తలుపు తెరుచుకొని ఓ కొవ్వొత్తి రంపా తలపై ఉంచి వెలిగించారు. టిబెట్‌లోని కొవ్వొత్తులు బాగా లావుగా ఉండి ఒకటి రెండు రాత్రులు అలా వెలుగుతూండగలిగేంత పెద్దవి. రంపా అలా తలుపెదురుగా కూర్చొని ఉన్నాడు. నున్నగా గీయబడిన అతని శిరస్సుపై కొవ్వొత్తి వెలుగుతోంది. ఆ రాత్రల్లా అలాగే కూర్చున్నాడు. మరుసటిరోజు తలుపుతీసుకొని ఓ వ్యక్తి బయట కొచ్చాడు. అయిపోవచ్చిన ఆ కొవ్వొత్తి తీసి మరోటి వెలిగించి పెట్టి వెళ్ళిపోయాడు. ఆ రాత్రాంతా కొవ్వొత్తి వెలుగుతూనే ఉంది. కొవ్వొత్తి కరిగి ధారగా కారి నున్నగా ఉన్న అతని తలంతా తడిసి పోయింది. మూడువ రోజు ఆ కొవ్వొత్తి కూడా అయిపోయే సమయానికి సరిగ్గా తలుపులు తెరుచుకున్నాయి. ఆ ఆశ్రమ గురువు గుమ్మంలో నిలబడి అతన్నిలేచి లోపలికి రమ్మన్నాడు. అప్పటికి కాని

అతనికి ఆ ఆశ్రమ ప్రవేశార్హత రాలేదు. అతనే తరువాత అద్భుత మైన మహాగురవయ్యాడు. " ట్యూస్‌డే లోక్ సాంగ్ రంపా".

అంతటి కఠోర నియమ నిబంధనల అనంతరం - ఎన్నో పరీక్షల తరువాత యివ్వబడే అద్భుత సాధనా విధానాలను నేడు మనమంతా అతి సులభంగా అందుకుంటున్నాం. యిక్కడో విషయాన్ని గురుదేవులు సూచించారు. ఈ పుస్తకాన్ని పరిశీలిస్తున్న మనమంతా (గురువుల, ఋషుల ప్రణాళికలు గురించి తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తున్న) ఆ రంపా గారి కంటే యింకా ఎంతో కఠినమైన నియమ నిబంధనలను పాటించి పైవారి పరీక్షలలో ఎప్పుడో నెగ్గిన వారమేనని తెలుసుకోవాలి. లేక పోతే నేడిలాంటి అద్భుతమైన రహస్యమయ ప్రణాళికల్ని తెలుసు కొనుండేవారము కాదు. ఎటొచ్చీ దురదృష్టవశమున కలి మాయా ప్రభావముచే అవన్నీ మర్చిపోయాం. మనలో ఉన్న అద్భుత శక్తిని మనము గుర్తించుటలేదు. పట్టించుకోవటంలేదు. ఉపయోగించుకోవటం లేదు. గాయత్రీ మంత్ర జపము వల్ల విపరీతంగా ధారణాశక్తి కలగడమేకాక మనల్ని ఎంతో ఉన్నతుల్ని చేయగలదు అని మర్చిపోరాదు.

యుద్ధం జరిగే సమయంలో రాత్రుళ్లు ఎవరూ దీపాలు వెల్గించ కూడదని హెచ్చరికలు జారీ చేస్తారు. అలాంటి సమయంలో యుద్ధ సైనికులుండే నివాస గృహంలో ఓ చోట ఓ చిన్నగదిలోంచి విపరీతమైన కాంతి వస్తోందట. కంగారుగా అక్కడికి వాళ్ళువెళ్లి గది తలుపులు బాది లోపల అంతా వెదికారట ఏమీ లైట్ల వంటి వస్తువులు కనబడకపోయేసరికి అక్కడ ధ్యానంలో ఉన్న 'లోక్ సాంగ్ రంపా' గారిన్ని మీరు ధ్యానంలో వుండగా యీ గదిలో మిరిమిట్లు గొలిపే కాంతులు బయటకు వస్తున్నాయి. దాంతో శత్రువులు సులభంగా మనల్ని పసికడతారు. కనుక తమరు ఆ వెలుగులను దయచేసి ఆపమని అన్నారట. దాంతర్వాత 'రంపా' గారు అలాగేనని కాంతి

బయటకు రానివ్వకుండా చేసుకొన్నారట. కాబట్టి మనంకూడా అంతటి కాంతిని వెదజల్లగలం. సవితా శక్తిని మనలో ధారణ చేయాలి.

శ్వాస సక్రమంగా తీసుకుంటే ఆకలి దప్పులుండవు. ఎన్నో సంవత్సరాలుగా సుమారు 18, 20 సంవత్సరములబట్టీ కోమాలో ఉన్నవాళ్ళు జీవించి ఉన్నారుగదా! దేవతలకు సంబంధించిన చిత్రపటాలను గమనిస్తే శివుని మెడలో పాము - గాయత్రీదేవి వాహనము హంస -దుర్గ - సింహం, శ్రీకృష్ణుని మురళి- యివన్నీ శ్వాసకు సంబంధించిన సంకేతములేనని గ్రహించాలి.

యుధిష్ఠరుని మనుమడైన పరీక్షన్మహారాజు ఒకరోజు వేటకని బయలుదేరాడు. దారిలో దాహమేసి దగ్గరలో నున్న ఆశ్రమంలోకి ప్రవేశించాడు . ఓ ఋషి తపస్సు చేసుకుంటున్నాడు. ఓ చనిపోయిన పామును అతని మెడలో వేసి వెళ్ళిపోయాడు. అక్కడికి దగ్గరలోనే నది ఒడ్డున ఆడుకుంటున్న 8 ఏళ్ళ పిల్లవాడు ఈ విషయము తెలుసుకొని తన తండ్రి మెడలో చచ్చిన పాముని వేసిన వాడు నేటికి ఏడవరోజు తక్షకుడనబడు పాముచే కాటు వేయబడి మరణించుగాక! అని శపించాడు. అతని వాక్ ప్రభావం వల్ల అలాగే జరిగి తీరింది. తరువాత ఆశ్రమానికొచ్చిన పిల్లవాడితో తండ్రి "ఎంత పని చేశావు నాయనా, నీవు తొందరపాటుతో శపించినది ఈ రాజ్యాన్నేలే మహారాజైన పరీక్షిత్తును. అద్భుతప్రతిభాశాలి, సర్వసమర్థుడైన ఆ మహానుభావుడి దయవల్ల మనమింతా ఆశ్రమమునందు జీవనం గడుపుతున్నాము. నేటికి ఏనాడో 36 సంవత్సరముల క్రితమే కలిప్రవేశం జరుగవలసియున్నది. శ్రీకృష్ణ నిర్యాణానంతరము ప్రవేశించ, బోతున్న కలిని నేటివరకు ప్రవేశించకుండా ఆపగలిగిన శక్తిశాలి అతను". అంటూ ఎంతో కలవరపడ్డాడు ఆ తండ్రి. ఈ కథ అందరికీ తెలిసినదే అయినా యిందలి రహస్యార్థము అంతగా పట్టించుకోము

ఏ దేశపు ప్రగతి ఐనా ఆ రాజ్యములోని ఆశ్రమాలపై ఆధారపడివుంటుంది. అలాంటి ఆశ్రమాల తీరుతెన్నులను గమనించుటకు బయలు దేరిన పరీక్షిత్తుకు దాహము వేసి ఆశ్రమంలో ప్రవేశించ వలసిన అగత్యము లేదు. పక్కనే నది ఉన్నది. ఆయన వచ్చినది యీ ఆశ్రమవాసులకు శ్వాసపై నియంత్రణ ఉన్నదా? అని పరిశీలించుటకేనని తెలియాలి. అంతేగాని చచ్చినపాము మెడలో వేయుట గాదు. చచ్చినపాములు ఆశ్రమములో పడి ఉండునంత అపరిశుభ్ర వాతావరణము అచ్చట ఉండదు. పాము శ్వాసకు సంకేతము కదా! కావున శ్వాసను అదుపులో ఉంచుకొనగలిగినవాడు వాక్కును సద్వినియోగ పరుచుకోగలడు. దానినతడు పరీక్షించదలచాడు. అందుకా బాలుడు దురుసుతనముతో ప్రవర్తించుచూ వాక్కును వృథాచేసుకున్నాడు. వాక్కుపై నియంత్రణ కోల్పోయిన మరుక్షణము కలిప్రవేశించినది. కలి ప్రవేశించుటయే మంచిదని పరీక్షిత్తునకు తోచినది ఎందుకనగా కలియుగమున మంచి చేద్దామనే ఆలోచనే తక్షణ ఫలితము నిచ్చును. అదే చెడు అయినచో ఆచరించిన గాని ఫలితము రాదు. కలియుగ మందు మంచి ఊహాయే తక్షణ ఫలితముల నిచ్చుటయేగాక అయుష్షు తక్కువ కూడా. తక్కువ భాగ్యము ఉన్నప్పటికీ తీవ్రగతిన భగవత్ప్రాప్తికై తపస్సులు చేయాల్సిన అవసరములేదు. కలియుగ వాసులకు ఓ విధముగా యిది మంచి అవకాశమే అని అయాచితముగా వారికి లాభించనున్న ఎన్నో అపూర్వ ఆధ్యాత్మిక వనరులతో త్వరితగతిన తరించ గలరని ఎంచినాడు. లేనిచో కలిని 36 సం॥ల పాటు ప్రవేశించకుండా ఆపగల్గిన వాడు అసలా కలిని ఆనాడే శాశ్వతముగా నిర్మూలించి యుండెడివాడే నని గ్రహించవలసి ఉండును.

నేటి ఆధ్యాత్మికత గురించి హాస్యధోరణిలో మాట్లాడుతూ

గురుదేవులు "జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ ఒకసారి ఓ పిచ్చాసుపత్రికి ఆహ్వానించ బడ్డాడట. ఆ ఆసుపత్రినంతటినీ పరిశీలిస్తున్న సమయంలో కటకటాల వెనుకనించి ఒక వ్యక్తి నెహ్రూనుద్దేశించి గొంతు తగ్గించి 'నువ్వెవర'ని అడిగాడట.

"నేను జవహర్‌లాల్ నెహ్రూని - ప్రధానమంత్రిని" అన్నాడట నెహ్రూ. అందుకా పిచ్చివాడు మరింత గొంతు తగ్గించి "ష్. అలా అనకు! అలా అంటున్నాననే నన్నీ కటకటాల వెనక్కి నెట్టారు." అన్నాట్ట. అధ్యాత్మికత పేరుతో ఉచితానుచితములు పరిశీలించి యింగితము నెరిగి ప్రవర్తించవలసి ఉండునని తెలుసుకోపోతే యిలా హాస్యాస్పదమయ్యే అవకాశమున్నది.

మనం తరచూ చూస్తున్న విషయం విద్యార్థులు పైతరగతి కొచ్చే కొద్దీ ప్రత్యేక తరగతుల నేర్పాటు చేసుకొని మామూలుగా వారు చదువుకొనే సమయాన్ని కాక ట్యూషన్ల పేరుతో మరికొన్ని గంటలు అదనంగా చదువుతేకటాయిస్తున్నారు. యింటి దగ్గర అన్ని సౌకర్యాలతో చదువుకొంటోన్న వారు ఆ ట్యూషన్‌లలో పెద్దగా సౌకర్యాలు లేకపోయినా ఎలాగోలా యిరుక్కొని కూర్చునో, యిబ్బంది పడుతూనో శ్రద్ధను కోల్పోకుండా ఆసక్తితో కృషిచేస్తుంటారు. మెడికల్ ఎంట్రన్స్ పెట్టిన కొత్తల్లో ప్రత్యేక తరగతుల శిక్షణకోసం విద్యార్థులంతా మిక్కిలి పట్టుదలతో, ఎంతో అనుభవజ్ఞులైన అధ్యాపకుల దగ్గర తర్ఫీదు పొందడం గమనించాం. మండు వేసవిలో కిక్కిరిసి కూచున్న విద్యార్థినీ, విద్యార్థుల్ని - ద్వారాన్ని దాటి అధ్యాపకులు లోనికి రావడానికి చాలా కష్టపడేవారు. అంత కిక్కిరిసి కూర్చొని, పాఠ్యాంశములను నేర్చుకొనుటకు తపించేవారు. అలా యిబ్బంది పడుతున్నా వారు సహించడంలో ఉద్దేశ్యమేమి టంటే రేపు పరీక్ష

నెగ్గితే అప్పుడీ కష్టాలుండవు. ఈ సమస్యలుండవు. ఓ హోదా రావొచ్చు. ఎంతోకాలంగా తన వాళ్ళు, తనూ కలలుగన్నటువంటి పరిస్థితులు ఏర్పరచుకోవచ్చు. లేదా రోగగ్రస్తులైన అనేకమందికి రోగనివారణచేసి స్వస్థత కలుగజేయు సమర్థవంతులుగా తాము తయారవగలమనీ, ఎన్నో సుఖాలను పొందవచ్చుననీ విశ్వసించుటయే గదా అన్ని యిబ్బందులకు ఓర్చుకొని చదువుకుంటోంది? అలాగే ఆధ్యాత్మిక సాధన ఏదైనప్పటికీ ఈ శ్వాసపైనే అవన్నియూ ఆధారపడి యున్నవని తెలుసుకున్న మనము కాస్త కష్టమైనా మాటిమాటికి దృష్టి శ్వాసపైనే ఉంచుకొనుట వలన అద్భుత ఫలితాల నీయగలదు. యిది సత్యవంతులైన ఋషి వచనమని తిరిగి తిరిగి గుర్తుచేసుకోవాలి.

అద్భుతమైన ఋషి ప్రణాళికలో భాగంగా ఈ పృథ్వీగ్రహము స్వర్గతుల్యముగా మార్చివేయబడుతున్నది. అందుకు మన సహకారము లేకపోయినచో ఆలస్యమగునేమో గాని స్వర్గతుల్యమవక మానదు. స్వర్గములో దేవతలుంటారంటారు. మనల్ని దేవతలుగా మార్చివేయుటకే సకల సమర్థ సద్గురువుల విఫల ప్రయత్నమనీ అందుకిది చిట్టచివరి శంఖారావమనీ తెలుసుకున్నాము. 5000సం॥లు గురువులంతా చేసిన ప్రయత్న ఫలితముగా యిప్పుడు ఉదకటం మొదలు పెట్టింది. అందుకెన్నో శుభ సూచన లెదురవుతున్నాయి. సాధకులంతా ఏకమవ్వాలి! సాధనాతీవ్రత పెంచాలి! ఒకే లక్ష్యముకై ప్రయత్నించాలి! అపుడెదురయే ప్రతీ సమస్యా, ప్రతీ కష్టము ఉడుకుతున్న పాత్రదేగాని మనది కాదని గ్రహించాలి! నిరంతర జాగరూకత మిక్కిలి అవసరము. పదునుగా ఉన్నప్పుడే, పక్వము నకొచ్చినపుడే దానిని దింపుకోవాలి! అప్పుడే అది మానవజాతి కంతకూ పంచబడుతుంది. జాగరూకత లేకున్నచో మాడిపోయే ప్రమాదముంది. యిపుడు ఈ అవకాశమును వదులుకొని తిరిగి

మరలా **24** కోట్ల సంవత్సరాల అంధజీవితం పొందగోరరాదు. మృత్యువును దాటినవారే దేవతలు. సూర్యోదయ సమయంలో టన్నులకొద్దీ ప్రాణశక్తి పృథ్విపై పరుచుకుంటోంది. విశేషించి ఈ సమయంలో సూర్యునియొక్క ఆరవకిరణము పృథ్విపై పుష్కలంగా విస్తరిస్తోంది. విజ్ఞులు దీనిని గ్రహించి విని యోగించుకొనగలరని ఏనాడో ప్రకటింపబడినది.

గాయత్రీ మంత్ర జపము నేడు మానవజాతి అవశ్యము చేసి తీరవలెను. యిది ఏ కులమునకో, మతమునకో సంబంధించినది కాదు. శ్వాసించుట తెలిసిన ప్రతి ఒక్కరి సొత్తు అని గ్రహించవలెను. మనకేనాడో సంధ్యా వందనం విధించబడినది. సంధ్యావందనముతో పాటు గాయత్రి మంత్రజపము మిక్కిలి త్వరిత గతిన ఫలవంతము కాగలదు. పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య వారి జీవితకాలమందు సుమారు **3650** పైచిలుకు గ్రంథములను రచించిరి. వాటి ఉపోద్ఘాతము, తొలిమాట చదువుకున్న తొలి రోజులలో 'సంక్షిప్త సంధ్యావందనం' తెలుసుకున్నాము. పిల్లవాడు 'ఎ' ని తిప్పిరాస్తాడు. మొదట్లో తల్లిదండ్రులు మురిసిపోతారు. కాని తరువాత తరువాత కూడా అలాగే రాస్తూన్నాడనుకోండి! ఎలావుంటుంది? ఆ రోజు మురిసిపోయిన వాళ్లే అలారాస్తే ఒప్పుకోరు కదా - అలాగే సంధ్యావందనము సంక్షిప్తంగాకాక అందరు చక్కగా ఋషులనామాలతో, ఛందస్సులతో చేసుకోవాల్సి వుంది. అలాగే జపముకూడా **10** సార్లు చాలా - **24** సార్లు సరిపోదా? అని కాకుండా కాస్త జప సంఖ్యనుకూడా పెంచాలి. భావ తీవ్రత ప్రధానము అని గుర్తుంచుకోవాలి. త్రికాల సంధ్యావందనము గూర్చి, అసలు సంధ్యావందన ఆవశ్యకత గూర్చి మనకు తెలియజేయ వలెననెడి వారి తపన మనమింకను అర్థము చేసుకొనలేదు. దయానంద సరస్వతి వారు ఘోషించిన అంశమునే

వీరును ప్రబోధించిరి. అనేక దేవతా శక్తులకు నిలయమైంది ఈ మనవదేహము ఈ శరీరములోనే అనేక శక్తి కేంద్రము లున్నాయి. వాటి నుపయోగించుకోవాలి. అట్టి దేవతా శక్తులతో సంబంధము పెట్టుకోవాలన్నా - ఆ శక్తులుపయోగించు కోవాలన్నా ఈ శరీరము ద్వారానే సంభవము. మరి వేరు దారిలేదు. భౌతికమైన ఈ శరీరం విలువ **90** నయాపైస లేనని ఈ శరీరమందలి కాల్షియం - మెగ్నీషియం -సిలికాన్ వంటి రసాయనాలు వేరుచేసి లెక్కగడితే అంతకన్నా ఎక్కువ విలువ రాదన్నారు. మన శరీరంలో ప్రతి కణమునందు రసాయనాలు తయారవుతున్నాయి. సుమారు **41,000** కంటే ఎక్కువ రసాయనాలే తయారవుతాయని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా.

అంతరిక్షంలోని అనేక నియమాలే మన వేదాలలో దర్శనమిస్తాయి. వేదమనగా మన శరీరమే. ఏవో అర్థముకాని సంస్కృత భాషలో ఉన్న గ్రంథాలను వేదాలనుకొని వేదభూమిని, దాని నామౌచిత్యాన్ని గ్రహించుట లేదు. వేదమనగా మన శరీరమేననీ, అంతరిక్షంలో ఉన్న అనేక నియమాలు, ధర్మాలు సరిగ్గా అలాగే మన శరీరంలోనూ ఉన్నాయనీ, వాటి నుపయోగించుకోండనీ, ఋషితుల్యులు పలురీతుల పేర్కొన్నారు.

వారు 'అణోరణీయాన్ మహతోమహీయాన్' అనే సూత్రాన్నదించారు. 'బయట ఈ విశ్వమంతా ఏదైతే ఆవరించి యున్నదో అదే మన శరీరంలోనూ ఉన్నది. మన శరీరంలో ఏదైతే ఉన్నదో సరిగ్గా అదే ఈ బయటంతా వ్యాపించి ఉన్నది'. మౌనంగా, నిశబ్దంగా ఉన్నపుడే మనకు లోపలి విషయాలు అర్థమౌతుంటాయని చెపుతారు. నిశబ్దము గురించి అమ్మ చెపుతూ 'నీ శబ్దమే నాన్నా నిశబ్దమంటే'. నీకంటూ ఓ శబ్దముంది. అది వినం చాలు. అది నీలోంచి వినిపిస్తూంటుంది. నీవే వినగలవు - అంతర్వాణి అంటారే - Intution

అది. ఆ 'నీ' శబ్దమే నిన్నుద్ధరించ గలదు. ఆనాహత నాదమని దాన్నే పిలుస్తారు. అదే ఓం కార నాదముకూడా. ' దాన వాగ్రణిన్ వింటే... అన్నాడే ప్రహ్లాదుడు దీని గురించే. యిదిగో యిది వింటేనే తెలుస్తుంది నాన్నా...' అనేవారు.

ఋగ్వేదీయ నియమాలతో నడుస్తోన్న ఈ శరీరము ఋగ్వేదీయ నియమాలు పాటిస్తోంటే అర్థమవుతుంది. అద్భుతశక్తి భాండాగార మిదియని అనుభవాని కొస్తుంది. అట్టి ఋగ్వేదీయ మంత్రాలను పొందుపరచి దయామయులైన ఋషులు సంధ్యావందనా న్నందించారు. సంధ్యావందనం చేయని సాధకుడు వేదాల నర్థం చేసి కొనలేడు. సంధ్యా వందనం ఆచరించని వాడు కర్మ భ్రష్టత వల్ల, వర్ణభ్రష్టత వల్ల జాతిభ్రష్టతపొందును. యిందు మూలమున మానవాళి కందరకూ అన్ని వర్ణముల వారికీ ఈ సంధ్యావందనము తప్పనిసరి అని మనము తెలుసుకొని మనసాటివారికి తెలియజేయవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా ఉన్నది. సంక్షిప్త సంధ్యావందనం చేస్తున్నవారు పై విషయముల నెరిగినవారై దాని స్థానే వినియోగమంత్రాలతో సహా ఋషుల పేర్లను - ఛందస్సును స్మరించుకుంటూ సంధ్యావందనాన్ని ఆచరించాలి. ముఖ్యముగా శ్రీరామశర్మ ఆచార్య శిష్యవర్గము లోని వారమని అనుకుంయున్నవారు దీనిని గురుదేవుల ఆజ్ఞగా భావించి ప్రాథమిక స్థాయి దాటి పై తరగతుల లోనికి వెళ్ళదలచుకున్న వారైతే గురుదేవులొసగిన సూచనలను తు.చ తప్పక పాటిస్తూ సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయములందు సంధ్యావందన మాచరించుచు వారి స్పర్శానుభూతి పొందెదముగాక! ఈ విషయమై ఋషి ప్రణాళికలో సంధ్యావందన మనెడి త్రికాల సంధ్యావందన పుస్తకము కొరకు గాని లేక సంధ్యావందనము చేయు విధానమును గూర్చి తెలియ గోరువారు 'తెనాలి సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము' వారిని సంప్రదించ వచ్చును.

లోతుగా తీసుకున్న శ్వాసను సాంతము బయటికి నిదానముగా నెట్టివేయాలి. ఏమాత్రము వాయువు లోపల ఉండిపోయినా అది సమస్యగా రూపుదాల్చి మానవుని జీవితమును కష్టాలపాలు చేయుచున్నది. అందుకే ఋషితుల్యులు 'మీకష్టాలను మీరే తెచ్చుకుంటున్నారు. అందుకు కారణం మీరే. మీరు శ్వాసను పూర్తిగా, ప్రయత్న పూర్వకముగా వూపిరితిత్తులలో గాని, పొట్టలో గాని ఉంచుకోకుండ బయటకు నెట్టివేయడం ప్రతిసారీ గుర్తుంచు కొంటూండాలి! అదేమంత కష్ట సాధ్యమైనది కాదు సుమా!' అని తెలిపిరి. కనుక నిరంతరం కొద్ది రోజుల పాటు యీ ప్రయత్నాన్ని మనం కనక చేస్తూంటే అదే అలవాటైపోయి అన్నీ చక్కటి త్రోవలో పడి మంచి అభివృద్ధిని సాధించగలము.

"మృత్యోర్మా అమృతంగమయ" వేద వాక్య ఇది. నిరంతరం లోతుగా శ్వాస తీసుకునేవాడికి మృత్యువు రాదు. ఆ విధముగా సాధన చేసినచో చిరంజీవియై యిల వెలుగుతాడు. మన పెద్దవాళ్ళు మనకు ఎన్నో అద్భుత విషయాలు కథారూపంలో తెలియజేశారు. వాటిలోని భావనను మనము అంతగా పట్టించుకోం. మనందరం చిన్నప్పుడు విన్నటువంటి ఈగ కథ. అనగనగా ఓ ఈగ. పండక్కి యిల్లు అలుకుతూ తన పేరు మర్చిపోయిందట. మర్చిపోయి వాళ్ళని, వీళ్ళని అడుగుతూ చివరికి ఓ గుర్రం దగ్గరకివచ్చి "గుర్రమా గుర్రమా నాపేరేంటి?" అనడుగు తుంది. "నీపేరు నాకేం తెలుసు? నా పిల్లనడుగు" అన్నదిట. సరే ఎలాగో తన పేరును తెలుసుకుందిట.

అలాగే మనం గూడా మన శరీరంలోని రహస్యాలను, అనంత సంపదలను, శక్తుల నుంచుకొని కూడా మామూలుగానే అనారోగ్యంతో, అశక్తతతో బ్రతికేస్తుంటాం. అందుకే శ్రీజ్వాలాకుల్ మహర్షి "మానవుడు నిజంగానే మృత్యుంజయుడు. వేల వేల

సంవత్సరాలుగా యీ మానవుడు చచ్చిపోవడానికి అలవాటు పడ్డాడు. లేకపోతే అతను చచ్చిపోడు చిరంజీవియే. ఇది సత్యము" అన్నారు.

శ్రీరమణమహర్షి గురించి ప్రపంచానికి అందజేసిన మహాత్ముడు పాల్ బ్రంటన్. ఇంగ్లాండ్ నుంచి అక్కడి పత్రికల యజమానులంతా కలసి అతన్ని భారతదేశానికి పంపారు. భారతదేశంలోని ఋషుల గురించి- వారి గొప్పతనం గురించి - వారి సామర్థ్యం గురించి ఆరా తీయమని పంపించారు. మామూలు వ్యక్తిగా వచ్చిన పాల్ బ్రంటన్ మహాత్ముడైనాడు. భారతీయ ఋషుల్ని ప్రశంసిస్తూ ఎన్నో అద్భుత గ్రంధాలు వ్రాశాడు. ఆ గ్రంధాలకు ఓ యూరోపియన్ మిలటరీ కమాండర్ 'ముందు మాట' వ్రాసేవాడు. కోట్ల విలువైన పుస్తకాలవి. భారతీయ ఋషుల గొప్పతనాన్ని చాటి చెప్పే గ్రంథాలవి. అలాంటి గ్రంథాలకు 'ముందుమాట' వ్రాసిన ఆ మిలటరీ కమాండర్ కూడా సామాన్యుడు కాడు. తను 36000 సం॥ల వయసున్నటువంటి వ్యక్తిని చూసి అతనితో మాట్లాడానని ఆ గ్రంధములయొక్క ఉపోద్ఘాతములో వ్రాశాడు. వాళ్ళ గెజిట్‌లో కూడా ప్రచురింపబడ్డ సంఘటన ఒకటి వివరిస్తూ యిలా వ్రాశాడు.

రెండవ ప్రపంచ యుద్ధం జరుగుతున్నసమయంలో అతనిని హిమాలయాల దగ్గర ఓ క్యాంపుకు జనరల్‌గా వేశారట. పని వత్తిడి పెద్దగా లేకపోవడం వల్ల అక్కడకు దగ్గరగా ఉన్న నది ఒడ్డుకు షికారుకు వెళ్తొండే వాడట. ఓరోజు ఆ నది లోంచి ఓ యువకుడి శవం కొట్టుకురావటం చూశాట్ట. యింతలోనే ఎక్కడినుంచో ఓ ముసలతను పరుగెత్తుకొచ్చి గబగబా ఆ శవాన్ని ఒడ్డుకు చేర్చి పక్కనున్న పొదల్లోకి మోసుకెళ్ళాట్ట. ఆ దృశ్యం చూసిన మిలటరీ కమాండర్‌కి ఆసక్తి పెరిగి దగ్గరలో ఉన్న ఓ పొద వెనుక నక్కి కూర్చుని గమనించ సాగాడు. ఆ ముసలి వ్యక్తి దూరిన పొదలోంచి ఈ సారి ఆ ముసలివ్యక్తికి బదులు ఓ

యువకుడు బయటకు రావటం చూసి మరింత ఆశ్చర్యపోయి, సహజంగా ధైర్యస్థుడు కావడంవల్ల ఆ యువకుడిని అడ్డగించి ఆపి "ఆ ముసలి వ్యక్తిని ఏం చేశావు"? అని అడగాడు. అందుకు ఆ యువకుడు ఏ మాత్రము చలించక ఆ పొదవైపు చూపించాడుట. అక్కడ ఆ ముసలి వ్యక్తి శవం ఉంది యువకుడి శవానికి బదులుగా. దాంతో మరింత కలవరపడి 'ఏమిటిదంతా' అని నిలదీశాడట. అందుకు ఆ యువకుడు తాపీగా నగవు మోముతో 'ఇందాక నువు చూసిన ముసలివాడిని నేనే. కంగారుపడకు. ఈ శరీరంలో ప్రవేశిస్తూ ఆ శరీరం వదిలివేశాను. ఇలా చాలా కాలం బట్టి చేస్తున్నాను. శ్వాస సహాయంతో ఇలా పరకాయ ప్రవేశము సంభవమే ఆశ్చర్యపోకు! నేడుకూడా మన మధ్య అలాంటి వారు అనేక మంది ఉన్నారు ఇప్పటికీ. నావయస్సు 36,000 సంవత్సరములు' అన్నాడట. అందుకు ఆ మిలటరీ కమాండర్ విస్తుపోతు నమ్మలేనట్లు చూశాడుట. కానీ కళ్ళారా చూశాక ఇది 'సంభవమా' అని ఆశ్చర్యపోతుండగా అతని మనసులోని మాట ఇట్టే పసికట్టేసి "సంభవమే. నేనే కాదు. ఇంకా ఇక్కడ నాలాగా చాలామంది ఉన్నారు. కొందరు 60 వేల సంత్సరాలనుంచి, 80 వేల సంవత్సరముల నుంచీ ఇలా జీవిస్తున్నవారున్నారు. ఎలాగో నా రహస్యం చూశావు. సరే ఐతే కాస్త ఆ ముసలి దేహానికి దహన సంస్కారాలు చేయి". అని చెప్పాడట. చెప్పి తన దోవన తను వెళ్ళిపోయాడు.

యిలా రాస్తూ కొంత కాలానికి జరిగిన మరో సంఘటన వివరిస్తూ Ninital ప్రాంతంలో జరిగింది. కుమాయున్ అనే పర్వత శ్రేణులలో ఈ మిలటరీ కమాండర్ గుడారం వేసుకొన్నాడు విధి నిర్వహణార్థం. సాయంత్రం అయింది. వేసవికాలం కావటంవల్ల చల్లగాలికి నిద్రపట్టబోతుండగా మంచముమీద ఎవరో కూర్చునట్లు అనిపించింది. ఉలిక్కిపడ్డాడు. ఎవరూ కనబడలేదు. సహజంగా

వైద్యుడు కావడంవల్ల వెంటనే లేచి టార్చ్‌లైట్‌తో ఆ గుడారం అంతా కలియజూచాడు. బయటికి వచ్చాడు. పరిసరాలన్నీ పరిశీలించి తిరిగి మళ్ళీ వెళ్ళి మంచంపై కూర్చున్నాడు. తన ప్రక్కనే అతి సమీపంలో ఎవరో ఉన్నట్లనిపించింది. ఈ సారి భయం వేసిందతనికి. చెమటలు పట్టాయి. యింతలో అతనికో కంఠస్వరం వినిపించింది "భయపడకు. నేను నీకు అపకారిని కాను. ఈ గుడారము యిక్కడి నుండి వెంటనే తొలగించు. వేరొకచోట వేసుకో. ఈ స్థలము ఒకరి కొరకు కేటాయించబడింది. అది చెప్పటానికే నేనొచ్చాను. ఈ స్థలం ఎవరి కోసమో, ఎందుకోసమో నీకు తెలుసుకోవాలనుంటే ఇక్కడికి దగ్గరలో నైరుతి వైపునున్న పర్వతశిఖరాల దగ్గరకురా. అక్కడ నీకు అన్నీ చెబుతాను" అని వినిపించింది. అది విన్న తనకి ఆసక్తి పెరిగి ఎలాగో 4 గం॥ల వరకు కాలక్షేపం చేసి గుడారం దాటి బయటకు వచ్చి ఆ కొండ శిఖరం వైపు కెళ్ళాడు. ఓ గంటున్నర ప్రయాణించి ఆ కొండ చివరకెళ్ళాడు. అక్కడ ఎవరూ ఉన్నట్లు కనిపించలేదు. కాని వెనక్కి వెళ్ళలేక పోయాడు. ఇంతలో అక్కడున్న ఓ గుట్టప్రక్కనుంచి ఓ వృద్ధుడు వస్తూ చిరునవ్వుతో 'దా కూర్చో' అన్నాడు. కూర్చున్నాక చెప్పటం మొదలెట్టాడు. "క్రిందటి జన్మలో నా శిష్యుడు తపస్సు చేసిన స్థలంలో నీవు గుడారం వేసుకున్నావు. ఈ జన్మలో అతను కలకత్తాలో ఓ ఉద్యోగం చేసుకుంటున్నాడు. అతన్ని నేను రేపు సాయంత్రం యిక్కడికి పిలిపిస్తున్నాను. ఈ స్థల మహత్యం వల్ల కొంత అతనికి గుర్తు చేద్దామని ఆశించాను. కలకత్తాలో అతని మనస్సులో ఓ ఊహాచిత్రాన్నుంచాను. ఆ మేరకు నీవిపుడు గుడారం వేసుకొన్న చోటుకు వస్తాడతను. నీ నివాసస్థలం ఖాళీ చేసెయ్" అన్నాడా వృద్ధుడు. తనందుకు సమ్మతిని తెలియజేస్తూ తలూపాడు యాంత్రికంగా, కాసేపటికి తేరుకొని 'పూర్వజన్మ గురించి తమకు

తెలుసుగదా... నా పూర్వజన్మల గురించి ఏమైనా తెలియజేయండ'న్నాడు. అందుకా వృద్ధుడు "యిప్పుడు కాదు సమయమొచ్చినపుడు తప్పక చెబుతాన"ని చెప్పి పంపించేశాడు. తెల్లవారాక ఓ యువకుడు యాదాలాపంగా అటూయిటూ చూస్తూ తప్పిపోయిన వాడిలా వెతుక్కుంటూ ఆ ప్రాంతాని కొచ్చాడు. సరిగ్గా ఆ వృద్ధుడు సూచించిన స్థలంలో అంటే తనింతకు మునుపు గుడారం వేసుకున్న చోటికి వచ్చి కూర్చున్నాడు. గబగబా అతని దగ్గరకు వెళ్ళి అతన్ని మాటల్లో పెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుండగా హఠాత్తుగా తను యింతకుముందు కొండశిఖరంపై కలుసుకొని మాట్లాడిన వృద్ధుడు వారి మధ్య చిరునవ్వుతో ప్రత్యక్షమైనాడు. ఆయన తన శిష్యుడ్ని చూస్తూ "ఎలా ఉన్నావు నాయనా? నన్ను గుర్తించావా? నీవనేక సంవత్సరాలు ఈ ప్రాంతంలో నాతో కలిసి వున్నావు. గుర్తొచ్చిందా?" అని అడుగగా ఆ యువకుడు అమాయకంగా చూస్తూ "లేద"న్నాడు. ఆ వృద్ధుడు అక్కడున్న ఓ చెట్టుమానుపై తన శిష్యుని యొక్క పూర్వపు జన్మల వృత్తాంతాన్ని చలన చిత్రంగా చూపించారు. అది తనకు కనిపిస్తోంది. యిద్దరూ చూస్తున్నారు. తన శిష్యుడ్ని గమనిస్తున్నాడా వృద్ధుడు. చలన చిత్రాన్ని చూస్తున్న శిష్యుడు "అవునవును! యిలాగే జరిగింది. అంటూ ఎంతో ఆసక్తిగా తన పూర్వపు వృత్తాంతాల్ని తెలుసుకొని పూర్వపు జన్మలలో తనకు ఎన్నో విధాల అండదండలుగా నిలబడి మార్గదర్శనం చేసిన మహనీయులు వీరేనని గుర్తించాడు. ఎదురుగానున్న గురువర్యుల పాదపద్మములకు ఆనంద పారవశ్యంతో, చమర్చిన కన్నులతో పాదాభివందనం చేశాడు. "నాయనా! నీవు భారతదేశానికి ఓ పెద్దపని చేసి పెట్టాల్సిన అవసరం వచ్చింది! గతంలో నీవు చేసిన సాధనలు - నీ పాత్రత ఎరిగి నేను నిన్ను యిక్కడికి పిలిపించాను. నేటి నుంచీ తిరిగి నీవు కొన్ని

విశేష సాధనలు చేస్తూ నీ శేష జీవితమును నే సూచించిన లక్ష్యసాధన కొరకు వెచ్చించు" అంటూ శిష్యుని ఆశీర్వదించారు. శ్వాసను లోతుగా తీసుకున్నట్లయితే క్రమంగా పూర్వ జన్మ స్మృతులు కూడా కలుగుతాయి. ఆ వృద్ధుడతనికి పూర్వజన్మ స్మృతులు కలిగించే ముందు ఓ యజ్ఞాన్ని నిర్వహించి శ్వాసకు సంబంధించిన కొన్ని సూచనలివ్వడం గమనార్హం.

చాలా మందికి గతజన్మలోని మన గురించి తెలుసుకోవాలనే కుతూహలం ఉంటూంటుంది. శ్వాస ద్వారా చక్కగా తెలుసుకోవచ్చు. అంతేకాక పూజ్యగురుదేవులు E.Kగారి వంటి మహనీయుల జీవితాల్లో జరిగిన ట్టి చమత్కారాలెన్నో మన జీవితాల్లో కూడా జరుగుతాయి.

E.Kగారు ఒకసారి "సీక్రెట్‌డాక్ట్రిన్' అనే ఓ అద్భుత గ్రంథాన్ని చదువుదామని ఇంటికి తెచ్చుకున్నారుట. కొన్నాళ్ళకి వారబ్బాయికి అస్వస్థతగా ఉండటంతో పిల్లవాడిని తీసుకొని భార్య పుట్టింటికి వెళ్ళింది అక్కడ వైద్యం చేయించడానికి. ఆ రాత్రి ఇంట్లో ఎవరూ లేని కారణంగా సమయాన్ని వృధాపరచటం ఇష్టం లేక ఎన్నాళ్ళనుంచో చదువుదామని ప్రయత్నిస్తున్నా చదవలేక పోయిన 'సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్' గ్రంధాన్ని పుస్తకాల అలమరలోంచి తీసి చదవడం మొదలెట్టారుట, రాత్రి 1.30 - 2 గం॥ల ప్రాంతంలో వారికి ఆకలనిపించింది. అత్యద్భుత గ్రంధరాజమని పలువురు మహాత్ములచే కొనియాడబడిన మేడమ్ బ్లావెట్స్కీ చే రచింపబడిన "సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్' తనకంతగా అర్థమవకపోటంతో అసంతృప్తితో దేహస్మృతి కలిగి ఆకలనిపించి ఉండవచ్చు. ఆ గ్రంధంలో దేనికది విడివిడిగా అమోఘమైన రహస్య మాలికలని తెలుస్తూనేవున్నా, ఎందుకో తనకు తనాశించిన రుచి కలిగించక పోవడంతో పుస్తకాన్ని పక్కన పెట్టి బయట హోటల్లో

ఏదైనా ఫలహారం తిని వద్దామని యింటికి తాళం వేసి బయలుదేరారు. అప్పుడు వారు గుంటూరు బ్రాడీపేటలోని 2వ లైనులో ఓ అద్దె యింటిలో ఉండేవారు. అరండల్ పేట ఓవర్‌బ్రిడ్జి దగ్గర ఎంతరాత్రైనా ఫలహారాలు విక్రయిస్తూండే హోటలొకటుండేది. ఆ హోటల్‌కని బయలుదేరిన గురుదేవులకు 2 వ లైనులోనే 1-2 అడ్డరోడ్ల సమీపంలో ఓ వృద్ధుడు కనిపించాడు. పొడుగ్గా, సన్నగా ఉన్న ఆవృద్ధుడు నీరుకాయ రంగు లాల్చీ, దానికి పెన్నుంచుకొనే జేబు, దానిపై ఓ ఇంకు మరక. తమాషాగా ఓ చిరునవ్వు నవ్వి పలకరిస్తూ నాకు తినటానికేమైనా పెట్టిస్తావా అని అడిగాడట. అందుకు E.Kగారు "నేనూ అందుకే వెళ్తున్నా...రండి! అన్నారుట. ఇద్దరూ చిన్నగా నడుచుకొంటూ హోటల్లో ప్రవేశించారు. ఫలహార సేవనం అయిన తరువాత ఆ అపరిచిత వృద్ధుడు తను టీ కూడా తాగుతానన్నాడట. యిద్దరూ టీ తాగాక గురుదేవులు బిల్లు చెల్లించి, వచ్చిన దోవనే యింటికేసి నడక సాగించారు. చిత్రంగా ఈ వృద్ధుణ్ణి చూస్తే ఎక్కడో చూసినట్టు, ఎప్పుడో పరిచయమై ఉన్నట్టు తోస్తోంది. అసలైనా యింత రాత్రప్పుడు ఈ రోడ్డు కూడలిలో ఎవరికోసం ఎదురు చూస్తున్నారో? పరిచయం లేకపోయినా తనను పలకరించడం, తినడానికేదైనా పెట్టించమని అడిగాడంటే తన వాళ్ళెవరూ ఈ ఊళ్ళో లేరు కాబోలు... యిలా ఆలోచిస్తూ యాదాలాపంగా పక్కకు చూశారు. తనతో పాటే నడుస్తూ వస్తున్నాడా వృద్ధుడు. వీధి దీపాల వెలుగులో కనిపించింది తమాషాగా అతను నవ్విన చిరునవ్వు. ఆ నవ్వు తనకింకా గుర్తుందని చెప్పారు. ఉన్నట్టుండి అన్నాడా వృద్ధుడు 'అయితే నీవు సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్ చదువుతున్నావనమాట' బాంబు పడ్డట్టు ఉలిక్కిపడ్డారు E.Kగారు. ఆశ్చర్యమేసింది. ఎలా తెలిసిందీయనకు? అనుకున్నంతలోనే అదే 'చిరునవ్వుతో ఎలా తెలిస్తే నీకెందు'కన్నట్లుగా చూస్తూ 'ఓపని

చెయ్యి. నీవు 'సీక్రెట్‌డాక్ట్రిన్' గ్రంథములోని 8 వ అధ్యాయము 'ది హోలీ ఆఫ్ ది హోలీ' అనే అధ్యాయంతో ప్రారంభించి చదువు కుంటూ వెళ్ళు. అప్పుడు చక్కగా అర్థం అవుతుంది' అంటూ మరికొన్ని సూచనలు కూడా చేశారు. అలా 2 వ లైను 10 వ అడ్డరోడ్డు వరకు నడక సాగింది. 'సరే నేనిటు వెళ్తాను' అంటూ ఓ సందు తిరిగాడా వృద్ధుడు. ఏదో ఆలోచిస్తూ 'సరే అలాగే' అని నాలుగడుగులు వేశాక ఓసారి అతనిల్లు ఎక్కడో తెలుసుకుంటే బావుణ్ణనిపించి ఆయన తిరిగిన సందు మొదటి కొచ్చి చూశారు. ఆ ప్రాంతమంతా నిర్మానుష్యంగా, చీకటి గుయ్యారంగా ఉంది. ఆయనెక్కడా కనబడలేదు. ఆ యిళ్ళలో ఎక్కడైనా లైటువెలగడంగాని- తలుపులు తీసిన శబ్దాలుగాని ఏమైనా వినిపిస్తాయేమోనని కాసేపు ఎదురు చూశారు. ఆ నిశ్శబ్దంలోంచి ఎలాంటి శబ్దం వినపడలేదు. ఆ చీకట్లో ఏ దీపం వెలగలేదు. వెను దిరిగి తన యింటి వైపు బయలుదేరారు E.K గారు. యింటికివెళ్ళి యిందాక తను చదివిన 'సీక్రెట్‌డాక్ట్రిన్' ను ముందేసుకొని ఆ వృద్ధుడు సూచించిన సలహా మేరకు చదవడం ఆరంభించారు. గబగబా చదువుతున్న వారికి చాలా ఆశ్చర్యమేసింది... యింత క్రితం అర్థంగాని రచయిత భావాలు, రహస్యార్థాలు చాలా స్పష్టంగా అవగత మవడం ఆరంభించాయి. వారానందానికి అవధులు లేనంత ఉక్కిరిబిక్కిరై 'బ్లావెట్స్కీ మాత' ఆ గ్రంథమునందు నిక్షిప్త ముచేసిన రహస్యామృతాన్ని పానముచేశారు. వారాగ్రంథాన్ని పరిశీలుస్తున్నంత సేపు అశరీరధారులు అక్కడ సంచరిస్తున్నట్టు అనుభవమైంది. వింత వింత శబ్దాలు ఏవో వినిపించాయట. ఆ వృద్ధ మహాత్ముడ్ని మరుసటి రోజుకూడా అదే సమయానికి అదే చోటు కలుసుకున్నానని వారి పరిచయ భాగ్యంతో మరెన్నో అద్భుత రహస్యాలు తెలుసుకున్నానని చెబుతూ ఆ వృద్ధుడు బొంబాయి నివాసి

అనీ, వైద్యము అతని వృత్తియనీ, కేవలం తన పరిచయం కోసమే కొద్ది నిమిషాలక్రితమే బొంబాయి నుంచి వచ్చినట్టు, తిరిగి వారి సంభాషణానంతరం వెంటనే బొంబాయి చేరినట్లు ఆ వృద్ధుడు చెప్పాడని చెప్పారు. కేవలము ఆకాశ గమనము ద్వారా యిక్కడ అదృశ్యమై అక్కడ ప్రత్యక్షమగుట అను సామర్థ్యము వల్లనే వారలా ప్రయాణించ గలిగారని చెపుతూ వార్ని కొన్నాళ్ళకు బొంబాయి వెళ్ళినపుడు కలుసుకోవడమూ మాట్లాడటము కూడ తర్వాత తర్వాత జరిగాయని వెల్లడించారు పూజ్య గురుదేవులు శ్రీ E.K గారు. యిలాంటి చమత్కారములు కూడా యీ శ్వాసను వుపయోగించియే చేయ గలరని, అది ఎవ్వరికైనను సాధ్యమేననీ, సాధనతో అలాంటి అనుభవాలను పొందగలమనీ తెలిపారు.

యీశ్వాసను లోతుగా తీసుకొనుట ఎటువంటి పరిస్థితుల లోనైనా మరువరాదని చెపుతూ పరమ దయామయుడైన గురుదేవులు శ్రీ రామకృష్ణ గురుదేవులు 'మీరు ఎప్పుడెప్పుడు శ్వాస తీసుకొంటున్నారో అప్పుడప్పుడు లోతుగ ఊపిరితిత్తుల నిండుగా, నిదానంగా తీసుకొంటూండడం అభ్యాసం చేయండి! ఆఖరికి మీలో ఎవరైనా సిగరెట్లవంటి దురలవాట్లున్న వారైనా సరే సిగిరెట్ త్రాగుతోన్నంత సేపూ కూడ లోతుగ శ్వాసను తీసుకోండి! మరేమీ పర్వాలేదు'. అనిచెప్పారు. దానినిబట్టి వారు ఎంతటి తీవ్రముగ ఈ విజ్ఞానమునందించేందుకు తపిస్తున్నారో గదా ననిపిస్తుంది. యీ అద్భుత రహస్యాన్ని మన మెక్కడ అలక్ష్యం పరుస్తామేమోనని వారు అలాచెప్పారు. అంతేగాని మనము సిగరెట్ల వంటి దురలవాట్లు విడనాడవలసిన అగత్యము లేదని కాదు కదా! వారి ఆవేదనను అర్థము చేసికొనేందుకు ప్రయత్నిద్దాము. వారి మాటల తీవ్రతను గాదు మనము చూడవలసినది- వారి భావములోని వ్యధను-

ఆదుర్దాను అర్థము చేసుకో ప్రయత్నిద్దాము. పదునెనిమిది - ఇరువది ఏండ్లపాటు వారు పడ్డ శ్రమ- మనల్ని ఉద్దేశించి ప్రసంగించిన ప్రసంగ విషయాల్లో మనల్ని ఎలాగైనా ఈ గురుసత్తా అనుగ్రహ వర్షములో తడపాలనీ, అనేకమంది భక్తులను శిష్యులుగా మార్చాలనీ, ఆలాంటి వారిని మణిహారంగా కూర్చి సకల సమర్థ సద్గురువులను అలంకరింప జేయాలనీ కాబోలు. పై విషయమై మనము ఓ మాటు పరిశీలించాలి ఒక సిగిరెట్టులోని నికోటిన్ తో బాగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న పందికొక్కు వెంటనే చచ్చి పోతుందట. అలాగే ఆరు సిగిరెట్లలోని నికోటిన్తో బలిష్ఠంగా ఉన్న గొత్తెను చంపవచ్చు అంతటి విషపూరితమైన నికోటిన్ గల సిగిరెట్లను మన ఎంతో ఇష్టంగా, ఆప్యాయంగా త్రాగుతున్నామో ఆలోచించు కోవాలి. తెల్సి తెల్సి అ ప్రమాదకర చర్యను పదే పదే చేస్తున్నా మంటే బుద్ధి మాంధ్యము కాక మరేమిటి? బుద్ధిని సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపించక పోవడం వలనేననిపిస్తుంది. శ్వాస లోతుగా నిదానంగా తీసుకొనుట వల్ల బుద్ధి మాంధ్యము తొలగునని గ్రహించాలి.

అనంత నిశ్శబ్దంలోంచి ప్రప్రథమముగా 'ఓంకార' శబ్దము ఉద్భవించినట్లు -అపరిమితా నంద సాగరం లోంచి తరంగంలా, కెరటంలా మానవజాతి అవతరించింది. శాంతము మనకు సహజ లక్షణం. ఆనందం అత్యంత సహజంగా మన కివ్వబడ్డ వరం. గుప్పిటి మూసి ఉంచటం ప్రయత్న పూర్వకముగా చేయాల్సివచ్చినట్లే అశాంతి- కోపము మనకు క్షణికాలే. సహజ సిద్ధంగా మనకు శ్వాసను గురించి చక్కగా తెలుసు. మెలకువగా ఉన్నప్పటి కంటే నిద్రలో మనమంతా శ్వాసను లోతుగా, నిదానంగా తీసుకుంటాం, అందుకే నిద్రనుంచి లేచాక ఎంతో హాయిగా, నూతనోత్సాహంతో దైనందిన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనగల్గుతున్నాము. 'రోజూ నిద్రపోయేదే గదా...

ఈ ఒక్కరోజూ నిద్రపోకపోతే ఏమౌతుందిలే' అని ఒక్కరోజు నిద్రపోకపోతే ఎంతో అలసటగా, అస్వస్థతగా అనిపిస్తుంటుంది. పగలల్లా రకరకాల వ్యాపకాలతో పాల్గొనాల్సిన మనకు రాత్రి నిద్రలేక పోవడంతో అలసటగా అనిపిస్తుంటుంది. నిద్ర చాలినంతగా లేకపోయినా విసుగు, చికాకు కలుగుతుంటాయి. కొంతమంది నేరస్థులను విచారణ జరిపి అసలు విషయాల్ని రాబట్టాలంటే పోలీసుశాఖ వారు అన్నిరకాల వేధింపులు అయ్యాక, ఆఖరి ప్రయత్నంగా నేరస్థుణ్ణి కొద్దినిమిషాలు కూడా పగలూ, రాత్రి నిద్రపోనివ్వకుండా కట్టుదిట్టం చేస్తారు. దాంతో ఎంత పెద్ద అనుభవజ్ఞుడైన నేరస్థుడైనా సరే అనేక రహస్యాలు, అంతవరకు దాచి ఉంచిన విషయాలు చెప్పనే చెప్పనని భీష్మించుక్కూచున్నా సరే నిద్రలేక పోవడాన్ని తట్టుకోలేక అడిగిన వాటికి నిజం చెప్పేస్తారట.

సహజంగా మనకివ్వబడిన భగవద్దత్తమైన వరదానాలను వదలి అసహజమైన వాటికి వెంపర్లాడుతూ అశాంతికి లోనయ్యామని గ్రహించాలి. గీతలో చెప్పిన 'సహజం కర్మ కౌంతేయ' (గీత 18 అ॥ 48శ్లో॥) అనగా 'గీతాచార్యుడు శ్వాసను లోతుగా, నిదానంగా నిద్రలో ఎలాగైతే లోతుగా తీసుకుంటున్నామో అలా తీసుకొమ్మని' సూచించారు. ఉదాహరణకు కోపం నటించాల్సిన నటుడు గబగబా శ్వాస తీసుకుంటాడు గదా అలానే శాంతముగా ఉన్నట్లు నటించు వాడు గబగబా శ్వాస తీసుకోడుగదా. ఒకవేళ అందుకు విరుద్ధంగా నటించినందుకు ప్రేక్షకుల మన్నన పొందలేడు గదా? కాబట్టి మన సహజ లక్షణమైన శ్వాసను లోతుగా, నిదానముగా తీసుకొనుట మరువరాదు.

సమర్థ రామదాసు భారతదేశమును విదేశీయుల నుంచి విడిపించటానికి తొలిగా స్వాతంత్ర్య పోరాటమునకు నాంది

పల్కాడు. ఆ మహానుభావుని దివ్య సంకల్పం వల్ల రవి అస్తమించని బ్రిటీష్ సామ్రాజ్యాన్ని కూకటివ్రేళ్ళతో సహా పెకలించి పారేసే యోధానుయోధులు ముందు ముందు కాలాల్లో ఉద్భవించి విదేశీయులనుంచి భారతమాతను తిరిగి పొందగలిగారు. అటువంటి సమర్థవంతుడైన సమర్థ రామదాసే మరుసటి జన్మలలో వారి దివ్యప్రణాళిక లోని భాగంగా శ్రీరామ శర్మ ఆచార్యగా తిరిగి పృథ్విపై అవతరించారు. ఈ పృథ్విపై స్వర్గావతరణకు పూనుకున్నారు. సర్వసమర్థులైన వారి సంకల్పం నెరవేరి తీరుతుంది. వారి వెనుక మనబోటి ఉడతలు ఉంటే రేపు తరాలవారికి ఈ ఉడతా భక్తులే సహాయ సహకారా లందించారని చెప్పుకోవచ్చుగదా!

ప్రాణము అనగా బయటనున్న అనంతాకాశంలోంచి ఎవ్వరి శక్తిమేరకు వారు లోనికి పీల్చుకొను వాయువు. కేవలం మన నాసికా రంధ్రాలద్వారానే శ్వాసతీసుకోవడంలేదు. మన శరీరంపై గల కోట్ల కొద్ది వున్న సూక్ష్మరంధ్రాల ద్వారా కూడా శ్వాసిస్తున్నాం. ఆసూర్యుని యొక్క అనంతమైన సవితా శక్తిని - ప్రాణ శక్తిగా ప్రతి ఒక్క రోమ కూపము ద్వారా పుష్కలంగా పీల్చుకోవాలి. గట్టిగా నొక్కివదిలిన స్పాంజి ఎలా నీటిని పీల్చుకుంటుందో ప్రతి యొక్క శ్వాసతో మన చుట్టూరా అనంతంగా వ్యాపించి యున్న ప్రాణశక్తిని- సవితా శక్తిని అంతలా పీల్చుకోవాలి.

ప్రాణశక్తియే అసలైన వైద్యుడంటారు. ఓ రాగి పాత్రలో ఉన్న పదార్థాన్ని చూసి తినదగ్గదేనని అనుకొని తినేశాడో పిల్లవాడు. పాత్రకున్న కిలం ఆ పదార్థంతోపాటు కడుపులోకి వెళ్ళి పోయింది. నెమ్మదిగా కడుపులో తిప్పటం ప్రారంభమైంది. తల తిరగడం, కళ్ళు తిరగడం, వికార పెట్టడం ఎక్కువై వాంతులవడం మొదలయ్యాయి. వాంతులయాక కాసేపటికి ప్రాణానికి హాయి అనిపించింది.

విశ్రాంతిగా కూర్చోగలిగాడు. పొట్టలోకి వెళ్ళిన పదార్థం దానితో పాటు కిలము పూర్తిగా బయటకు పోయాక తేరుకో గలిగాడు. మన లోని ప్రాణశక్తే లోపలికి వెళ్ళిన కూడని పదార్థాన్ని బయటకు నెట్టేసింది. అనారోగ్యానికి గురికాకుండా కాపాడింది. అందుకే ఈ ప్రాణశక్తిని 'అసలైన వైద్యుడ'న్నారు.

అలాగే అమ్మవారి జ్వరం వంటివి సోకినపుడు కూడా కళ్ళు ఎరుపెక్కడం, వొళ్ళు వేడిగా వుండటం, శరీరంమీద పొక్కులూ అవి రావడం గమనిస్తాం. పొక్కులొచ్చాక శరీరం వేడి తగ్గి జ్వరతీవ్రత తగ్గి, క్రమంగా నెమ్మదించాక పొక్కులనుంచి చీమువంటి మలిన పదార్థాలు బయటకు రావడం మొదలవుతుంది. అదీ పూర్తయ్యాక పొక్కులు మాడిపోవడం క్రమ క్రమంగా జరుగుతాయి. పథ్యం జాగ్రత్తగా పాటిస్తూ తినకూడనివి తినకుండా జాగ్రత్త వహిస్తే, ఆ పొక్కులు కూడా మచ్చలుగా మిగిలిపోకుండా శరీరంలో కలిసిపోతాయి. ఇదంతా కేవలం మనలోని ప్రాణశక్తే వైద్యునిగా పనిచేసి స్వస్థత చేకూర్చింది. మన ప్రమేయం ఇందులో ఏమీలేదు. అందుకే అమ్మవారి వంటి జ్వరాలకు మందులు వాడకూడదంటారు. సామాన్యులకు కూడా అర్థమవటానికి 'అమ్మవారికి కోపం వస్తుంద'ని కూడా అంటుంటారు.

మనల్ని ఈ ప్రాణశక్తే అనేక అంటు వ్యాధుల నుంచి విషపూరిత వ్యాధులనుంచీ కూడా కాపాడుతూ, అనుక్షణం కంటికి రెప్పలా చూసుకుంటూ ఉంటుంది. తినకూడనివి తిన్నప్పుడు కడుపులో తిప్పడం, అయోమయంగా వుండడం ఇవన్నీ ప్రాణశక్తి ఆ సందర్భానికి తగినట్టు మనచే ప్రవర్తింప చెయడమే. ఈ వేదనలు వ్యాధిని బయటకు నెట్టేందుకు ప్రాణశక్తి చేస్తున్న ప్రయత్నాలేననీ, వ్యాధులు కావని తెలుసుకోవాలి. ఈ వేదనలు వ్యాధులనుకొని భ్రమించి కాస్త కడుపులో

తిప్పగానే ఇక తిప్పకుండా వుండటానికి కొన్నిమాత్రలు- వికార పెడుతుంది కదా? దానిని తగ్గించు కోటానికి కొన్ని మాత్రలు మింగి వాటిని అణిచి పారేసి, వాంతి అవనీయకుండా చేసుకుంటాం. దాంతో లోపలి కె ళ్లిన విషపదార్థమో లేక కూడని పదార్థమో బయటకి ఎలావస్తుంది? రాదు కదా! స్వస్థత ఎలా చేకూరుతుంది?. మాత్రల ప్రభావంతో వికారం మటుమాయం. నిజమే కానీ ప్రాణ శక్తి దాని పని అది చేస్తుంటుందని కదా చెప్పు కుంటునానము. యిపుడు మాత్రవేశాక విపరీత మైన మోతాదులో ప్రాణశక్తి పనిచేయాల్సి వచ్చింది. యిక్కడ ప్రాణ శక్తికి వత్తిడి కల్గించి మాత్ర ప్రభావంతో పోటీ పెట్టాం. అధికమైన ప్రాణ శక్తి మన మూర్ఖపు ప్రయత్నము వల్ల వృధా అవబడుతోంది. దాంతో రోగి నీరసించి పోవడమే కాకుండా లోపలికెళ్ళిన విషపదార్థము కూడా వాంతి రూపంలో బయటకు పోనివ్వకుండా చేసుకొని ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకొంటున్నాం. ప్రాణ శక్తికి సహకరించక పోగా ఎదురు తిరుగుతున్నాం.

అమ్మవారి వంటి వ్యాధుల్లో కూడా సరిగ్గా ఇలాగే జరుగుతోంది. లోపల పేరుకొన్న వ్యర్థ పదార్థాలు, విషపూరితమైన వాటిని పొక్కుల రూపంలో - చీము, రసిక రూపంలో బయటికి పంపుతున్న ప్రయత్నంలో భాగంగా ప్రాణ శక్తి చేస్తోన్న ప్రయత్నానికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించి అడ్డుతగులుతున్నాం. పై పూత మందులు వంటివి పూసుకుంటూ గొట్టాలో, మాత్రలో మింగడంవంటి ప్రమాదభరిత పనులు చేసి మన శ్రేయోభిలాషియైన ప్రాణ శక్తికి ఎదురు నిల్చి ప్రాణాలమీదకు తెచ్చుకుంటున్నాం. వేగ వంతమైన మన జీవితాల్లోని పని వత్తిడి వల్లనో లేక తెలివి తక్కువ తనం వల్లనో వైద్యుని కోసం వెచ్చించే సమయం లేక మందుల దుకాణం లోనే మన వేదనలను వ్యాధులనుకొని అరోగ్య లక్షణాలను దుకాణదారులకు చెప్పి కళ్ల

మంటలకు కొన్ని గోలీలు - వికారం తగ్గడానికి కొన్ని బిళ్లలు - తల తిరక్కుండా ఉండేందుకు కొన్ని గొట్టాలు యిలా రక రకాలుగా మింగి మంచినీళ్ళు తాగి పొదుపు చేస్తున్నామని అనుకుంటున్నాం. గోటితో పోయేదానికి గొడ్డళ్ళు వాడి ప్రాణా పాయ స్థితికి తెచ్చుకొనే వారు కొందరైతే సాటి మిత్రుల్నే ప్రముఖ వైద్యులుగా భావించి వారి సూచన మేర వైద్యసేవలు చేసుకుంటూ రోగాలని ప్రాణాంతకంగా తయారు చేసుకునేవారు మరికొందరు. ప్రాణశక్తి పైకి కనబరుస్తున్న వేదనలను, రోగ లక్షణాలను చక్కగా అర్థం చేసుకొని ప్రాణశక్తికి సహకరించాలి తప్ప మన శ్రేయస్సుకై అనునిత్యము పాటుపడే వైద్యునికి అనగా ప్రాణశక్తికి ఎదురు తిరిగి ఆ ప్రాణశక్తిని కోల్పోరాదు.

ఓ విద్యుత్ గృహానికి అమర్చబడిన ఎర్రని బల్బు ఆ గృహమునందలి సాంకేతిక లోటుపాట్లను ప్రమాదకర స్థితినీ తెలియజేయును. అది తెలియని వాడు ఆ బల్బుని పగలగొట్టి ఇక ప్రమాదములేదు - రాదు అనుకోవడం సరి బన దేనా? లోపల ఏమి జరుగుతుందో తెలియక మన మూర్ఖత్వంవల్ల అయోమయస్థితిలో, ప్రమాదాల్లో పడతావు. వ్యాధులు ముదరపెట్టుకుంటావు. రకరకాల విషపదార్థాలను పోగుచేసుకొని ప్రాణశక్తిని శిథిలపర్చుకొని తాత్కాలిక ఉపశమనంకోసం కొద్దిపాటి వేదనగాని, బాధనుగాని వోర్చుకొనక రంగురంగుల బిళ్ళలు - అందమైన గొట్టాల వంటివి మింగి క్యాన్సర్, గ్యాంగ్రిన్‌ల వంటి భయంకర వ్యాధుల్ని మనకు మనమే తయారు చేసుకుంటున్నాం. శరీరాన్ని వ్యాధుల మయం చేసుకొని వేలంవేసే బంగళామాదిరి తయారు చేసుకుంటున్నాము. ఏ వైద్యుడు ఇక నయం చేయలేని స్థితికి ముదరపెట్టుకుంటున్నాం. కొన్నేళ్ళ క్రితం అసలు ఇన్ని వ్యాధులున్నాయా? ఇందరు వ్యాధి

గ్రస్తులున్నారా? క్యాన్సర్‌లతోను - మూత్రపిండాలవంటి వ్యాధులతోను అలమటించే వారున్నారా? లేరు. ఉన్నా ఇంతగా లేరు. మరెందుకీ రోజులలో వ్యాధులిలా పెచ్చు పెరిగి పోయాయి. కొంచమాలోచిద్దాము. కారణమేదైనా కానివ్వండి. ముఖ్యమైంది ప్రాణశక్తినర్థం చేసు కోకపోవడమే. రకరకాల మందులతో రోగాన్ని అణిచి పెట్టి ఉంచడమేనని ముఖ్యంగా నేటి వైద్యులు గ్రహించాలి. మనబోటివారు శాస్త్ర విజ్ఞత నుపయోగించి పరిశీలించాలి.

ప్రాణశక్తిని పుష్కలంగా లోనికి తీసుకొన గలిగితే చాలు. దీనినే పూర్వకాలం స్వాస్థ్య పరి రక్షణ పేరుతో వేద విజ్ఞానం అందించింది. స్వస్థతను కాపాడుకొనుటయే అంటే రోగం లేని స్థితిని పరిరక్షించుకొనుట. అది మన భారతీయత యొక్క విశిష్టత. రోగనివారణ కాదు మన ఋషులు మనకందించింది. స్వాస్థ్య పరిరక్షణ. ఆయుర్వేదం పేరుతో రోగ నివారణ చేయుపద్ధతి ద్వారా ఋషి సాంప్రదాయాన్ని అవమాన పరచుటయే. ఇది ఎంతయో విచారకరము. ఋషిసంతతి అయిన మనకు వారు అందించినది ఆయుర్వేద విజ్ఞానమున స్వాస్థ్య పరిరక్షణయేనని గ్రహించాలి. రాబోవు రోజులలో ఈ వైద్యవిధానం సమూలంగా మార్చివేయబడుతుందని, ప్రాణశక్తికి సహకరించే విధానమే ఈ హోమియోపతివైద్యవిధానం-అటువంటి హోమియోపతి వంటి వేద విధానం అద్భుతంగా ప్రాచుర్యము పొంది వేదవిజ్ఞానం అమలులోనికి తేబడుతుంది. సూర్యకిరణ చికిత్సా విధానమును విపరీతంగా మానవజాతి వినియోగించుకొని నేడు అల్లోపతి విధానం స్థానే జనులు సౌరశక్తిని ఉపయోగించుకొని- వర్ణచికిత్స అనగా రంగుల నుపయోగించి రోగ నివారణ చేయుపద్ధతి రోగ నివారణలో రంగుల ప్రభావం త్వరిత గతిన వ్యాప్తి చెందగలవని ఋషితుల్యుల వచనములు.

పంచప్రాణాలలో ప్రాణ తరువాత రెండవది అపానము. నాసికా రంధ్రాల గుండా బయటకు వస్తున్న వాయువు అపానవాయువు అంటారు. ఈ వాయువు సహాయంతోనే మల మూత్ర విసర్జనలే కాక శరీరంలోని సమస్త మలిన్యాలను బయటకు నెట్టబడుతున్నాయి. అందుకు ఉపకరించే వాయువుగా దానిని తెలుసుకోవాలి. మూడవది వ్యాన వాయువు. ఇది మనశరీరానికి మానవాకృతి నివ్వడానికి సహకరించే వాయువు. పేరయినా మూస ఒక్కటే. ఈ వ్యాన వాయువు యొక్కదోషం వల్ల అంగవైకల్యం - మానసిక ఎదుగుదల లేకపోవడం మాత్రమే కాకుండా శారీరక ఎదుగుదల ఆగిపోయి మరుగుజ్జ రూపం వచ్చే అవకాశం కూడా వుంది. మానసిక అసంతులనం కనిపిస్తాంటుంది. పిల్లల పసిప్రాయంలోనే కంటిచూపు దెబ్బతిని కళ్ళజోళ్ళు ధరించాల్సి వస్తుంటుంది. మనం తీసుకొన్న శ్వాసలో సగభాగం వ్యానవాయువుగా మారి శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. శ్వాస లోతుగా నిదానంగా తీసుకొనడంవల్ల ఈ వ్యాన వాయువు చక్కగా శరీరమంతా వ్యాపించి ఆరోగ్యాన్ని ఇనుమడింప జేస్తుంది.

దీని తరువాత ఉదాన వాయువు. ఈ వాయువు సహాయంతో మనం మాట్లాడ గలుగుతున్నాం. నత్తి, నంగి, ముద్ద మాటలు, బొంగురు గొంతు మొదలైన సమస్యలను ఈ ఉదాన వాయువు సహాయంతో సరిచేసుకోవాలి. ఇది సరిగా లేకపోతే నిద్రపట్టదు కూడా.

తరువాత సమానవాయువు మనము తీసుకొన్న ఆహారం శక్తిగా మారి ఈ వాయువు సహాయంతోనే ఏ ఏ శరీరభాగానికి ఎంతెంత శక్తి పింపిణీ చేయాలో అంతంత పంపి సమతుల్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. మనము తూలి పడిపోకుండా నిటారుగా నిల్చోటానికి మన

దైనందిన కార్యక్రమాలు సజావుగా చేసుకోడానికి శరీరాన్ని అందుకు తగినట్టు నడిపే వాయువు యిది.

ఇలా పంచప్రాణాలైన ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులుగా మనలో ఉంటూ మనల్ని ఇలా ఉంచుతూ మనచే ప్రయత్న పూర్వకంగా లోతుగా నిదానంగా తీసుకోబడిన శ్వాస క్రమంగా మనల్ని గాయత్రీ స్వరూపులుగా తీర్చిదిద్దగలదు. యిందెట్టి సంశయము లేదు.

ఇటీవల సంభవించిన ఆర్మేనియా భూకంపం వల్ల లక్షలాది మంది చనిపోయారు. ఆనాటి రాత్రి గురుదేవులు పండిత శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య రాబోవు విపత్తును ముందుగా అంచనావేసి. ఆ పరిసర ఆశ్రమ స్థలిలో కోట్ల రూపాయలతో నిర్మించబడిన కట్టడాలను తక్షణం యుద్ధ ప్రాతిపదికపై నేలమట్టం చేయించారు. తర్వాత కారణమడుగగా 'ఆభూకంపము అసలు ఎక్కడ సంభవించాల్సి ఉన్నదో అక్కడ గనుక వచ్చి ఉన్నట్లైతే కోటాను కోట్లమంది మరణించి యుండుటయే గాక అంచనాలను మించి ఆస్థి నష్టము కూడా సంభవించి యుండేదనీ, దానిని కొంతవరకైనా తగ్గించ గలిగామని' అన్నారు. కాబట్టి అంతటి సామర్థ్యంతో రాబోవు విపత్తులను కూడా మనమీ శ్వాస సహాయంతో గుర్తించగలము.

మంచిపనికి అందరము ఓ చోట కలువలేము గాని, నిరుపయోగమైన పనులకు అంటే ఏ సినిమాకో అయితే చక్కగా సమయాన్ని పాటిస్తాము. కిక్కిరిసిన రైళ్ళలో కూడా అందులో కొంత చోటు చేసుకొని మత సామరస్యాన్ని తు.చ. తప్పకుండా పాటిస్తూ కులాభిమానమెంచక, పేకాటవంటి సామాన్యమైన కార్యక్రమాలకు ముందున్నట్లే కాస్త అవగాహన చేసికొని తోటివారితో, సాటివారితో

కలిసి ఈ రహస్యమయ విశేషాలని పంచుకొనుట నేడెంతో అవసరం. మన పిల్లలచే శ్వాససాధన చేయుంచుట మరింత అవసరమని గ్రహించాలి. ప్రమాదం జరిగిన చోటు ఆ పక్కగా మీరు వెళ్లుతూ కూడా దాని గురించి పట్టించుకోకపోవటం ఎలాంటిదో ఇదీ అలానే. అదే మీరు వైద్యులై వుండికూడా ప్రమాద స్థితిలోని రక్తసిక్తమై పడి వున్న బాలుణ్ని చూసీ చూడనట్లు వెళిపోతే తరువాతైనా మీరే సిగ్గు పడతారు-పశ్చాత్తాప పడతారుకదా! అలాగే కేవలం శ్వాసతో మన జీవితాలను -సాటివారిజీవితాలను నందనవనంగా మార్చే విధివిధానం ఋషితుల్యుల ద్వారా గ్రహించినప్పటికీ ఎప్పటిలానే తటస్థంగా ఉంటూ మన మామూలు జీవితాలను గడుపుతుండటం ఈ సమయంలో చేయదగినదికాదని తెల్సుకోవాలి.

బింబిసారుని రాజ్యంలో బుద్ధుడు వుండేవాడు. బుద్ధుని గురించి విని తనింటికి భిక్షకు ఆహ్వానించాడు. రెండు మూడు సార్లు ఆహ్వానించాక 4వ సారి బుద్ధుడు బింబిసారుని ఇంటికి భిక్షకై వెళతాడు. వెళుతూ చేత ఒక పాత్ర నుంచుకొని అందులో రాళ్ళు, మట్టిగడ్డలు వుంచుకొని తనకై ఎదురుచూస్తూన్న బింబిసారుని అద్భుత భవంతి ముందు అతి సామాన్యంగా 'భవతి భిక్షాందేహి' అంటూ నిలబడ్డ బుద్ధ భగవానుని బింబిసారుడు సాదరంగా లోనికి ఆహ్వానించి ఉచితాసనము మీద కూర్చుండ బెట్టి అర్ఘ్య పాద్యాదుల అనంతరం భిక్షనివ్వబోతూ భిక్షా పాత్రను చూశాడు బుద్ధుడు పదార్థాలను అందులో ఉంచమన్నాడు. రాళ్ళు, మట్టిగడ్డలతో ఉన్న ఆ పాత్రను చూచి బింబిసారుడు 'అమోఘమైన, అతి రుచికరమైన భోజన పదార్థాలను ఈ అపరిశుభ్రమైన పాత్రలో ఎలా ఉంచమంటారు?. పాత్రను కనీసం శుభ్రంగా నైనా ఉంచుకొనలేక పోయరా? ఇంత రుచికరమైన పదార్థాలను ఈ పాత్రలో ఎలా వుంచగలను? తమకీ

మాత్రము తెలీదా?' అన్నట్టుగా అన్నాడు బింబిసారుడు. అందుకు గౌతమబుద్ధుడు బింబిసారుని వైపు చూస్తూ చిరునవ్వు చెదరకుండా "సరిగ్గా చెప్పావు. జ్ఞాని వలే మాట్లాడుతున్నావు. ఈ శరీరమే ఈ పాత్ర అయితే అనంతాకాశంలో అఖండంగా ప్రవహిస్తోన్న ప్రాణశక్తి శ్వాస రూపంలో నీ లోనికి వెళ్ళుతున్నది. అది రుచిగా నీవు నాకు అందించ దలచిన తినుబండారము. ముందస్తుగా నా ఊపిరితిత్తుల లోనికి ఇంతక్రితము నేను తీసుకొన్న శ్వాస తాలూకు శేషము ఏ మాత్రం మిగుల్చుకోకుండా మొతం గాలిని బయటకు పంపి ఖాళీచేసు కున్నట్లయితే - తిరిగి శక్తి వంతమైన కొత్తశ్వాసతో ఊపిరిని సక్రమంగా తీసుకో గలుగుతాను. నీవైనను - నేనైనను అంతే. నా భిక్షా పాత్రలోనున్న రాళ్ళను మట్టిని తీసి శుభ్రం చేసిన గాని మరలా ఈ పదార్థముల నుంచుట కెతుల వీలుగాదో యిదియునూ అంతే".

బుద్ధ భగవానుని భావమును మరోలా కూడా అర్థము చేసికొన వచ్చును. సద్గురుని బోధను అర్థము చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించ వలెననియు గురుని యొక్క భావార్థమును గ్రహించుటకు మన మస్తిష్కములోని గతంలో మనము విన్నవాటికి ప్రస్తుతము మనము వింటోన్నవాటిని బేరీజు వేసుకొంటూనో లేక... 'ఈ విషయమై ఆ మహాత్ముడలా అన్నారే-వీరిలా అంటున్నారేమిటి'? అనే తర్జన భర్జనలతోనో ఉండరాదు. మనలోని మన అభిప్రాయములను (అవి మనవి గాని, మనం గతంలో విన్నవిగాని) ప్రక్కన పెట్టి, మనస్సును పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకొనిన పిమ్మటనే ప్రస్తుతము మన ఎదుటనున్న సద్గురుని అనుగ్రహామృతమును పానము చేయగలము.

రామరావణ యుద్ధము ముగిసినది! నాటి సాయంకాలము శ్రీరాముడు లక్ష్మణునితో "లక్ష్మణా! నీవొక్కసారి రావణుని దర్శించి అంతిమ ఘడియలలో నున్న అతని వద్ద రహస్యాంశములను అడిగి

తెలుసుకొని రమ్మ"ని పంపించాడు. లక్ష్మణుని చూసి రావణుడు ప్రశాంత వదనుడై పశ్చాత్తాప పడుతూ తను రెండు విషయాల పట్ల అలక్ష్య భావము చూపించినందు వల్ల తనకీ దుస్థితి కల్గిందని లక్ష్మణునికి తెలియజేస్తూ అహంకారము పెచ్చుపెరిగిన తనకు 'అఁ..స్వర్గానికి నిచ్చెనలు వేయడమే గదా! ఎప్పుడైనా వేయవచ్చునులే' అనుకున్నాడట. చెడ్డపని వాయిదా వేయకుండా వెంటనే చేయుటం వల్ల ప్రమాదాల నెదుర్కొనవలసి వస్తుంది. అలాగే 'మంచిపని అని తెలిసినప్పుడు వాయిదా వేయటం కూడా మంచిది కాదు'. అని ప్రబోధించాడట. మనము ఈ శ్వాస మహావిజ్ఞానము నెరిగిన వారమై తక్షణము దీనినాచరణలో పెట్టుటకు ప్రయత్నించవలెను. సుఖ వంతమైన భవిష్యత్తును కోరుకున్న వారమైన మనము యిది తప్ప మిగిలినవన్నియు దీని తరువాతనేనని తెలుసుకోవాలి!.

ఓ గురువుగారి దగ్గర 'పరుశువేది' ఉన్నదని విని అనేకులు దాన్ని చూసేందుకు వెళ్తుంటారట. వారితో ఆ గురువుగారు అక్కడున్న ఓ యినప్పెట్టెను చూపి 'మీరడిగిన పరశువేది ఆ యిన ప్పెట్టెలో ఉన్నది చూడండి' అనేవారట! దాంతో వచ్చిన వారు ఆ యినప్పెట్టెకేసి రెండడుగులు వేయగానే ఆగమని ఆపుతూ 'ఇప్పుడు సమయము సరిగ్గాలేద'నో- 'నీకు దానిని చూసే అర్హత ఇంకా రాలేద'నో చెప్పి వారిని వెనక్కి పంపేస్తుండేవారు. పరుశువేది ఏ యినప వస్తువు కైనా తాకిస్తే తక్షణము అది బంగారంగా మారి పోతుంది. అలాంటి పరుశువేదిని ఒక్కసారి చూస్తే బాగుండునను కొని వచ్చినవారంతా నిరాశతో వెనక్కి వెళ్ళిపోతుండేవారు. ఓ రోజు ఓ పిల్లవాడు అందరిలానే గురువుల ప్రవచన సమయమున లేచి నిలబడి తనకు పరుశువేదిని చూపించమనడిగాడు. అందుకా గురువుగారు అందరికీ చెప్పినట్టే ఆ బాలుడికి కూడా అక్కడున్న ఇనుప బీరువాను

చూపిస్తూ 'నీవు చూడాలనుకుంటున్న 'పరుశవేది' అందులో ఉంది.వెళ్ళిచూడే మన్నారట. అందుకా బాలుడు ఆ యినుప పెట్టెకేసి ఓసారి చూసి 'మీరబద్ధం చెప్తున్నా'రన్నాడు. అందుకక్కడున్న శిష్యబృందము ఆ బాలుని కోప్పడుతూ "తప్పు! పెద్దవారిని అలా అనవచ్చా... 'తప్పుగదా...' అంటూ మందలించబోయారు. అప్పుడా మహాత్ముడు కలుగ జేసుకొని వారిని వారిస్తూ "ఆగండి నాయనలారా! ఆ పిల్లవాడు సరిగ్గానే చెప్తున్నాడు. ఇతనికి ఆ పరుశవేదిని చూట్టానికి అర్హతవున్నది. వెళ్ళి చూడనివ్వండి "అన్నార్ట. బాలుడు యినొప్పెట్టె దగ్గరకు వెళ్ళి తెరిచి చూశాడట. అందులో ఓ గుడ్డల మూటలో ఉన్న ఓ వస్తువుని తెచ్చి గురువుకిస్తూ "యిదేనా" అని అడిగాడట. దాంతో గురువుగారవునన్నట్టు తలూపుతూ మూట కట్టబడిన పరుశవేదిని బయటకు తీసి ఆ బాలుడికి అందించారు. దాన్నందుకొని ఆ బాలుడు యినొప్పెట్టె దగ్గరకు వెళ్ళి ఆ పరుశవేదితో దాన్ని తాకించాడు. తక్షణం అది బంగారంగా మారిపోయింది. ధగధగా మెరిసిపోతున్న ఆ పెట్టెనందరూ ఆశ్చర్యంగా చూస్తూండగా గురుదేవులిలా అన్నారు. "మనలోనూ ఆ పరుశవేది కంటే- కామధేనువు కంటే- కల్పవృక్షము కంటే కూడా మించిన శక్తి వున్నది. కానీ మూడు ముడులు వేయబడిన బంధనంలో బంధింపబడి యున్నది. కొద్దిపాటి ప్రయత్నముతో ఆ మూడు గ్రంధులను- ఆ మూడు ముడులను లేదా ఆ మూడు అడ్డంకులను తొలగించు కొన్నచో అనంతమైన భగవత్సంపద మన సొంతమవుతుంది. ఈ మూడు గ్రంధులనే మన ప్రాచీన ఋషులు " బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణు గ్రంధి, రుద్ర గ్రంధి" అని పిలిచేవారు. ఆ గ్రంధిబేధనము మన మెల్లరము చేసికొనవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతో వున్నదని చెప్పారట.

ఈ బ్రహ్మ గ్రంధి అనగా మనలోని అత్మన్యూనతా భావము

(Inferiarity complex) అనగా మనమందరికంటే వెనుకబడి ఉన్నామనో, తక్కువ వారిమనో అభిప్రాయము కలిగి ఉండటం - తరువాత విష్ణు గ్రంధి అనగా (Superiarity complex) నేనందరికంటే అధికుడను అనెడి అహంకార భావము. ఇక మూడవది రుద్రగ్రంధి -ఉన్నది లేనట్లుగా-లేనిది ఉన్నట్లుగా (Jockile hidle complex) చూసెడి స్వభావము. ఈ మూడింటిని బేధనము చేయవలెను. శ్వాసతోనే అది సంభవము. చక్కగా, నిదానముగా, లోతుగా శ్వాస తీసుకోవడం అభ్యాసము చేస్తే ఆ గ్రంధి భేదనము జరిగి, పరుశువేది యొక్క స్పర్శ- ఆ సద్గురుని యొక్క స్పర్శ అవశ్యము పొందగలము. యిందెట్టి సందేహమునకు తావులేదు.

బాంబే దగ్గర ట్రాంబేలో ఓ Automic Energy Reactor ఉంది. ఆ విశాలమైన భవన ప్రాంగణంలోకి ఎవరిని పడితే వాళ్ళని రానివ్వరు. అలా వెళ్ళటం మనకే ప్రమాదం. రేడియో activity Radiations నుంచి మనల్ని మనం కాపాడుకోటం కోసం ఓ స్పెషల్ సూట్ ధరించి మాత్రమే లోపలికెళ్ళడం వీలవుతుంది. అలాగే రకరకాల మాలిన్యాల్ని, దురాలోచనల్ని మన మస్తిష్కంలోనుంచి తొలగించుకొని శరీరాన్ని కూడా తగు విధంగా ఉంచుకొని దైవదర్శనానికిగాని, దైవారాధనకు గాని ప్రయత్నించాలి. 'నీవు రుద్రుడవై రుద్రాభిషేకం చేయి' అని గదా సూక్తి! దీనినే రామకృష్ణ పరమహంస జీవిత చరిత్రలో స్పష్టంగా చూడవచ్చు. ఆయన హనుమదుపాసన చేసినప్పుడు హనుమంతుని వలె ప్రవర్తించేవారట. ఈ విధంగా రకరకాల ఉపాస్యదేవతల నారాధించి ఆ దేవతా లక్షణాల్ని ప్రతిబింబింప జేసికొనెడివారు. అంతలా ఆయన సాధనలో లీనమయేవారు. మనం కూడా ఆధ్యాత్మిక కర్మకాండలు, సాధనలు చేయబోయే ముందు సదాలోచనలతో విశాల హృదయంతో ఉండేలా

చూసుకోవాలి. మన ఆరాధ్యదైవము యొక్క లక్షణాలను మనలో తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి!

మనము తరుచూ దేవాలయాలలో గమనిస్తుంటాం. ఓ పక్క దేవతార్చన జరుగుతూంటుంది. ఆ అర్చన చేయించుకోడానికి వచ్చిన వ్యక్తి అసలా ధ్యాసలోనే వున్నట్లు కనపడడు. పక్కనున్న వ్యక్తితో అనేక విషయాలు చర్చించడం ప్రారంభిస్తాడు. రాజకీయాలగురించో - తన వ్యాపార భాగస్వామి తనను మోసగించిన వైనము గురించో సవివరముగా వివరిస్తూంటాడు. మధ్యలో పంతులుగారనబడే పూజారిగారు గోత్రనామాల వరకు ఆ కర్మకాండ తేగానే తన గోత్రాన్ని గట్టిగా చెప్పండి అంటుంటారు. తన గోత్రాన్ని భగవంతునికి గట్టిగా వినిపించడంలోని భావము ఏమైవుంటుందబ్బా? అనిపిస్తుంటుంది. యిలాంటి సంఘటనలు మనము తరుచూ గమనిస్తున్నవే. కంచువంటి కంఠంతో మన గోత్రనామములు భగవంతుని చెవుల్లో అరచి కేకలు పెట్టినా కంఠశోష రావచ్చేమోగాని కించిత్ శ్రద్ధ - రవ్వంత భక్తిలేని ఆ కర్మకాండ సాక్షాత్తూ వశిష్ఠుల వారు చేసినా అది వ్యర్థమేనని తెలుసుకోవాలి.

గురుదేవుల్ని ఒకసారి ఒకరు 'సత్యనారాయణ వ్రతం చేసుకుంటున్నాం రమ్మన్నా'రట. ఆ సమయానికి అక్కడికెళ్ళిన గురుదేవులకు చాలా బాధనిపించిందట. బయట పందిరిలో సత్యనారాయణ స్వామి వ్రతానికి హాజరైన వారంతా కూర్చొనుండగా వారి మధ్య గురువుగారి మిత్రుడైన ఆ ఇంటాయన కూడా కూర్చొని కబుర్లు చెప్పుకుంటున్నారట. 'ఏమయ్యా! సత్యనారాయణ స్వామివారి వ్రతము అన్నావుగా ? యింకా మొదలవలేదా యిలా తీరుబడిగా కూర్చొని కబుర్లు చెప్తున్నావేం' అనడిగితే "లోపల పూజారి చేస్తున్నాడులే - అంతా అయిపోయిన తరువాత ప్రసాదాలు పెట్టే

సమయానికి వెళ్తేచాలుగా" అన్నాడట ఆ మిత్రుడు. సత్యనారాయణ స్వామివ్రతము అలాగా చేసుకొనేది? ఎంత విచారకరము ? ఎవరో పూజారి లోపల పూజాదులు నిర్వహిస్తుంటే మనం బయట పిచ్చాపాటీ మాట్లాడుకోవటం ఆధ్యాత్మికత అనబడుతోంది? ఎంతగా విచారించదగ్గదో కదా! ఆ పూజారికి యీ విషయము పట్ల సరి ఐన అవగాహన లేకపోవుట ఐనా అయివుండవచ్చు లేదా వాళ్ళకు లేని భక్తి ప్రపత్తులు తను కలిగించగలనా ఏమి? ఎవరిష్టము వారిది - నా దక్షిణనాకు ముట్టుచున్నది". అనుకొను పూజారి వర్గములు ఉండుట వల్ల కూడా నేడు యిటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడినదని చెప్పవచ్చును. "పురః తిష్ఠంతి యితి పురోహితః" 'ముందు నుంచుని దోవ చూపించు -అగ్నివంటివారు పురోహితుడు', అని చెప్పబడినది కదా! సంధ్యావందనమును బ్రాహ్మణులు అవశ్యము చేయవలసిన విధియై వుండగా దానిని వదిలివేయుట వల్ల కూడా ఈ దుస్థితి ఏర్పడినది అని చెప్పి మహాకాలుని హెచ్చరిక అని ఏనాడో శ్రీ శ్రీరామ శర్మ ఆచార్యుల వారు ఘోషించి నప్పటికి కొందరు బ్రాహ్మల చెవికెక్కక పోవుట కడువిచారకము. కనుక నేటి నుండైనా సరే సంధ్యా వందనమును తిరిగి చేయుచూ కాలపురుషుని శాంతికై ప్రయత్నింపవలసినదని ప్రేమపూర్వకముగా తెలియచేయబడుచున్నది.

1972వ సం॥వు యీ పృథ్వీ గ్రహానికి చాలా ఆనంద దాయకమైనటువంటి సంవత్సరము. యిక్కడ ప్రస్తావించబడు విషయాన్ని కడుజాగ్రత్తతో గ్రహించవలసివున్నది. యిక్కడ గురుదేవులు సూచనప్రాయంగానే దీనిని వెల్లడించారు.

"60 వేల సం॥ల క్రితము ఓ అద్భుత సంఘటన జరిగినది. ఋషులయొక్క ప్రణాళిక మనకు అవగాహన అవాలంటే మనకు అది

ముందు అర్థమవ్వాలి. ఏమిటా సంఘటన అంటే మన ఊహాలకందని ఈ విశాల, విరాట్ విశ్వంలోని ప్రతీ గ్రహము నుంచీ కూడా వచ్చిన ప్రతినిధులతో ఓ అత్యవసర సమావేశము ఏర్పాటుచేయబడినది. ఆ సభకు హాజరైయిన వారంతా దాదాపు **99.9** శాతం ప్రతినిధులందరూ "యీ పృథ్వీగ్రహము నాశనమౌతుందనీ యిది మిగిలివుండే పరిస్థితులు లేనేలేవనీ దాన్ని రక్షించటము కూడా ఎవరి వల్లా కాదనీ, మన మెవ్వరము కూడా దానిని రక్షించలేమనీ, అనవసరంగా రక్షణ విషయమై శ్రమ పడకండనీ, సమయాన్ని కూడా వృథా చేసుకోకండనీ అది శుద్ధదండుగనీ, రక్షించుకొనుట అనునది అసంభవమనీ తీర్మానించారు. అప్పుడు పృథ్వీ గ్రహానికి చెందిన ఏడుగురు ఋషులు లేచి " అది అసంభవమేమి కాదు! ఈ విశాల అంతరిక్షములో వేరేచోట ఎక్కడో మరో పృథ్వీగ్రహాన్ని సృష్టించక్కరలేదు. ఈ భూమినే మనము రక్షించుకోవచ్చును. అందుకు కావలసిన కొన్ని ప్రయత్నాలు చేద్దాము" అన్నారట.

అప్పుడు యీ సమావేశము ఏర్పాటు చేసిన నాయకుడి స్థానంలోని ఓ పెద్ద (ఇంటర్‌గెలక్టిక్ లీడర్ అనుకుందాం) ఆయన "మీరు ఏడుగురు చాలా చక్కగా చెప్పారు. సంతోషం! అయితే మీరు చెప్పినట్లు ఈ పృథ్వీగ్రహాన్ని మీమీ తపఃశక్తితో రక్షించగలిగారే అనుకుందాం - ఎంతమంది సజీవంగా బ్రతికివుంటారు? దానిని మీరు అంచనావేసి చెప్పగలిగితే మనమందరము కల్సి ఎలా చేయాలో నిర్ణయిద్దాం అని అన్నాడు. అందుకు ఆ ఏడుగురు ఋషులు "నూటికి ఒకటి నుంచి పదిమంది వరకు బతికి బట్టకట్టవచ్చు" అన్నారు.

వీరబ్రహ్మంగారి దగ్గరనుంచి నోస్టర్ డామస్ వరకు "మూడో ప్రపంచ యద్ధం వచ్చేస్తుంది. తప్పదు. అనంతరం ఒక్కడు కూడా

మిగిలే అవకాశంలేదు. మొత్తం సర్వనాశనమై పోవచ్చున' ని చెప్తున్నారు. **1972** వరకు నోస్టర్ డామస్ మొదలైనవాళ్లు చెప్పింది చెపినట్టు జరిగిందని మనకందరికూ తెలుసు. కానీ **1972** లో ఓ అద్భుతం జరిగింది. పృథ్వీగ్రహం చుట్టూ ఓ అబేధ్యమైన రక్షణ కవచం ఏర్పడ్డది. అనేక గ్రహాలనుంచి అవతరించిన మహానుభావులు, ఋషులు అందరు కల్సి ఈ రక్షణ కవచాన్ని నిర్మించారు. భూమిని సర్వనాశనం అవకుండా కాపాడేందుకే దీన్ని ఏర్పాటుచేశారు. మహామహులంతా కల్సి ఈ కార్యభారం మోస్తున్నారు. అది ఎంత అద్భుతమైనదంటే మనకున్న ఎన్నోకోట్ల పరిణామక్రమంలో ముందు న్నటువంటి వ్యక్తులు వచ్చి దాన్ని చూసి వెళ్తున్నారు.

మానవుడు నేటి విశేషకాలంలో చేసుకున్న కర్మ ఫలంతో నాశనమవ్వాలేకాని, పృథ్వీగ్రహం వల్ల మాత్రం వాడు నాశనంకాడు. ఆ రక్షణ కవచము యొక్క ప్రభావమమోఘమైనది. అంతటి సర్వసమర్థులైన ఋషుల ప్రణాళికలో సామాన్యులమైన మనం భాగం పంచుకోవడం అనే మాట హాస్యాస్పదముగా తోచినా అది సత్యము. అందుకే శ్రీ శ్రీరామ శర్మ ఆచార్యులవారు మనకేనాడో ఈ పిలుపు నిచ్చారు. " ఈ గోవర్ధన పర్వతాన్ని అందరమూ కలసి ఎత్తవలసి వుంటుంది. ఈ యోజనలో పాలుపంచుకున్న ప్రజ్ఞా పరిజనులు తాము యిచ్చిన దానికంటే ఎన్నోరెట్లు పొందుతారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాలుపంచుకొనే అవకాశం లభించిన వాళ్ళు సునిశ్చితంగా యశస్సును, వైభవాన్ని పొందుతారు. యీ అవకాశాన్ని ఉపయోగించు కోకుండా పోగొట్టుకున్న వాళ్ల జీవితాలలో లభించే ఒక మహత్తర అవకాశాన్ని కోల్పోయినట్లే"! అని తెలిపారు. శ్వాసపైన మన సాధనను ప్రారంభించిన క్షణంలోనే మనపేరు వారికి అందజేయబడి ప్రత్యేక జాబితాలో చేర్చబడతాము. నిరంతరం ఈ సాధన విడువక ఆచరిస్తూ

వారందరి ఆశీస్సులతో పాటు వరిన్ని బహుమతులుగా ఎన్నో వరదానాలను కూడ పొందగలము.

అర్జునుడు నిద్రలోకూడా "కృష్ణా! కృష్ణా!" అంటూండే వాడట. అందుకే కాబోలు అర్జునునికి పరమాత్మ యొక్క దివ్య మంగళ స్వరూపాన్ని చూసే భాగ్యము కలిగినది. మనము కూడా అలాగే మన సాధనకూడా అలాగే నిద్రలో కూడా సహజంగా జరిగేంతలా అభ్యాసము చేయాలి- జాగృతావస్థలో (మెలుకువగావున్న సమయంలో) మన ప్రతి శ్వాసపై సాధన చేసినట్లైయితే అదే అలవాటై పోతుంది. నిద్రలోకి కూడా ప్రవేశిస్తుంది. నిద్రలో శ్వాస తలక్రిందు లౌతుంది. చక్కటి ఫలితాల్నిస్తుంది. ఈ 'తలక్రిందు'లనే మాట ఆధ్యాత్మికతలో చాలా సందర్భాలలో తటస్థ పడుతుండటం గమనించి ఉంటాము. శ్రీ షిరిడీసాయి తన జీవితంలో గతములో తనోగురువు వద్దకు వెళితే తనను బావిలో 'తలక్రిందులు'గా వేళాడ దీశారని అపుడు తనకు చాలా ఆనందంగా వుందని ఆ ఆనందాన్ని మాటలతో చెప్పలేనని అనేవారు. అలాగే 'ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాహు రవ్యయం'-(గీత 15అ॥ 1శ్లో॥) అశ్వత్థ వృక్షము 'తలక్రిందులు'గా వున్నట్లు చెప్పారు గీతాచార్యుడు - గురుని పాదుకలు మన శిరస్సుపై నుంచుకోవాలి -మనశిరస్సును వారి పాదాలవద్ద ఉంచాలి. ఇవన్నీ అత్యద్భుతమైన రహస్య సాధనల గురించి వివరాలు- సూచనలు అని తెలియునగును- వాటిని వంట పట్టించుకునేందుకు మనం శ్వాసనే ఉపయోగించుకుంటున్నాం. నిద్రలో ఆ శ్వాస తలకిందులై విశేష ఫలితాలను యిస్తుంది. నిద్రలో కూడా దీన్ని మనం గమనికతో చేయగలిగితే అది యోగస్థితి. యోగులు అట్టి స్థితిలో ఉంటారు. వారు నిద్రలోకూడా మెలుకువ పాటిస్తారు.

రష్యాలో అయినా, ఐరోపాలో అయినా శ్వాస ఇలా మనం

తీసుకున్నట్టు తీసుకోవలసిందే- వారికికూడ కోపం అదీ వస్తుంటుంది. మనకి మల్లేనే వారు ఆ కోప లక్షణాల్ని ఎలా వదులుకోవాలా అని ఆలోచిస్తూంటారు. 'లోతుగా, నిదానంగా శ్వాస తీసుకునేవారికి కోపం రాదు.' ఇది పూజ్య గురుదేవుల భరోసా. శ్వాస సాధన చేసేవారికి కోపంరాదు.

ఓ పెద్దాయనకు ఎవరో చెప్పారట కాశీ వెళ్ళినపుడు అక్కడేదో ఒకటి వదిలేయాలని. ఈ పెద్దాయన తనకు కోపం జాస్తి అని తెల్సును. దాన్ని యిక్కడ వదిలేస్తే సరిపోతుంది అనుకుని శాస్త్రోక్తంగా కాశీలో తన కోపాన్ని వదిలేశాడు. పుణ్యక్షేత్రములన్నీ తిరిగాక అతను తన పేరుకూడా మార్చుకుంటే బాగుంటుందని అన్పించిందట. తన కోపాన్ని ఎలాగో కాశీలో వదిలాడు గదా అని దానికి తగ్గట్లు 'శాంతానందుడు' అని పెట్టుకుంటే భేషుగ్గా వుంటుందని ఆ పేరు పెట్టుకొని, తన అసలుపేరును ఆ పుణ్యక్షేత్రంలోనే విడిచిపెట్టాడు. అలా ఆ వూరు యీ వూరు తిరిగాక ఎలాగో కొన్నాళ్ళకి యింటికి రానే వచ్చాడు. బయటకు పాపం మనంకూడా చాలా శాంత స్వరూపులమే, యింటికొచ్చి యింట్లో వాళ్ళని చూశాక మళ్ళీ మామూలుగా మారి పోతుంటాము కదా! అలాగే ఈ శాంతానందుడు కూడా యిల్లు చేరాడు. చాలాకాలం తరువాత అనేక పుణ్యక్షేత్రాలు తిరిగి క్షేమంగా యిల్లుచేరిన సందర్భంగా సంతోషంతో కొడుకులు, కోడళ్ళు, మనవళ్ళు, మనవరాళ్ళు, చుట్టాలు పక్కాలు అంతా చేరి ఓ చిన్న సమారాధన కార్యక్రమం వంటిది ఏర్పాటుచేశారు. చాలా సంతోషం వేసింది శాంతానందునికి. తనను పలకరించిన కొడుకులకు, కోడళ్ళకు చక్కగా ప్రయాణపు సంగతుల్ని వివరిస్తూ పిల్లలకు తను తెచ్చిన ఆట వస్తువుల్నిచ్చాడు . వారింకా అనందంతో కేరింతలు కొడుతూ మురిసిపోయారు. వారిలో ఇద్దరు మనవళ్ళు తాతయ్య భుజము మీదెక్కి

చాలారోజులకు తాతయ్యాని చూసినందుకు కాబోలు మెడచుట్టూ చేతులుంచి ఉయ్యాల లూగుతున్నారు. చుట్టాలు పక్కాలతో యిల్లంతా కోలాహలంగా వుంది. చుట్టుపక్కల వాళ్లు 'హృషీకేశ్ లో మన ఆంధ్రాభోజనం దొరుకుతుందటగా' అని ఒకరడిగితే " కాశీలో మన బెజవాడతనే కాఫీ హోటల్ పెట్టాట్ట. దానిలో ఇడ్లీ సాంబారు అమోఘంగా చేస్తారట మీరెళ్ళారా?" అని మరొకరు అడుగగా శాంతా నందుడు 'లేదండి! మొదట్లో రెండు రోజులు అక్కడికెళ్ళటం కుదిరింది గాని తరువాత ఓ తెలుగువాడు పరిచయమై మరో హోటల్కి తీసుకెళ్లాడు. అక్కడి ఇడ్లీల్లో కారప్పొడితో పాటు మరోటేదో యిస్తాడు. దాన్దుంప తెగ ఆ ఇడ్లీని నోట్లో వేసుకుంటే నాకేమన్పించిందంటే ఇది యిడ్లీయా? వెన్నపూసా? అననిపించిందంటే నమ్మండి! అసలామాట కొస్తే నోట్లో వేసుకున్న వెన్నపూసే కాస్త ఆలస్యంగా కరుగుతుందేమో ననిపించింది. అంత అద్భుతవండీ' అంటూ పలు విషయాలు వహాట్లాడు కుంటున్నారు. ప్రయాణపు బడలికలో అలసిపోయినట్లు గ్రహించి వహావంగారితో మీకు "వేడి నీళ్ళుపెట్టవంటారా? చన్నీళ్ళ పోసుకుంటారా?" అని అడిగిందో కోడలు. సమాధానం చెప్పేంత లోనే శాంతానంద స్వామి వారిని చుట్టూ చేరినవారు సందేహాలు తీర్చుకుంటుండగా బడలికవల్లనో, మరి దేనివల్లనో చికాకన్పించింది శాంతానందులవారికి. మధ్యమధ్యలో పిల్లలని భుజం మీదనుంచి దిగమని అప్పటికే రెండు మూడుసార్లు చెప్పాడు. వాళ్ళు వినక పోయే సరికి గట్టిగా అరుస్తూ "ఛీ" దిగండి వెధవల్లారా! ఇందాకటినుంచి చెప్తున్నాను". అంటూ ఒక పెద్ద రంకె వేసే సరికి పిల్లలు పిల్లిపిల్లల్లా అయిపోయారు. శాంతానందుల వారికి ముఖం కందగడ్డయింది. బడలిక వల్ల కాబోలు ఆకలిగానూ, నిస్త్రాణగానూ అన్పించింది. అంత లో రంగ ప్రవేశంచేసింది ఆయన భార్యామణిగారు. "ఏమండి వేడి

నీళ్ళు తోడమంటారా? చన్నీళ్ళా"? అంటూ శాంతానందులవారు ఉగ్రుడైనారు. యిప్పటికలా అడగడం మూడోసారి. తను ఇదివరకటి సహజసిద్ధమైన ముఖారవిందంతోనే మాట్లాడేస్తూ "ఏదో ఒకటి తగలెట్టు" అన్నాడు భార్యతో చిరాగ్గా!

కాబట్టి మనం ఆ శాంతానందుల వారికి మల్లే కాకుండా కాస్త ప్రయత్నించి శ్వాసను లోతుగా తీసుకోగలిగితే నిజంగా శాంత స్థితి మాత్రమేకాక అఖండమండలాకారుడైన 'సమర్థ సద్గురుని స్పర్శ'ను కూడా పొందగలమని గ్రహించాలి.

శ్రీ రమణ మహర్షితోనో, భగవాన్ శ్రీ వెంకయ్యా స్వామి వారితోనో మనం సంబంధంపెట్టుకొని సహజీవనం చేయవచ్చు. గురుదేవుల అనుగ్రహంతో అత్యంత సరళమైన ప్రయత్నంతో మరింత సులువుగా ప్రేమ స్వరూపులైనట్టి మహాత్ములలో ఎవరతోనైనా మనం కలసి జీవించవచ్చు. వునం చేయువలసినదల్లా వారి శ్వాసను వున శ్వాసతో కలుపుకోవడమే. కేవలం ఈ చిన్ని ప్రయత్నముతో ఎంత గొప్ప మహర్షినైనా మన దగ్గరకు రప్పించుకోవచ్చు. టీవిలో బి.బి.సి. ఛానల్ మార్చుకొని ఏకంగా బి.బి.సి. వార్తలనే చూస్తున్నాం. కాస్త మన శ్వాసను సరిచేసుకొని స్మర్తుగాములైన సకల సమర్థ సద్గురువులలో ఎవరితోనైనా సంబంధం పెట్టుకోవచ్చును. తలుచుకోగానే ప్రత్యక్ష మయ్యే వారిని 'స్మర్తృగామి' అంటారుకదా! సం + కల్పము = సంకల్పము భావతీవ్ర తను బట్టి ఫలితాలుంటాయి, తీవ్రమైన భావంతో వారిని గురించీ, వారి లీలల గురించి ఆలోచిస్తూ లోతుగా, నిదానంగా శ్వాస తీసుకున్నట్టయితే మన శ్వాస వారి శ్వాసలో కలుస్తుంది. దయామయులైన గురుదేవులు సూచించిన సూచనమేరకు స్వాధ్యాయము అందుకు అమోఘంగా ఉపకరిస్తుంది. స్వాధ్యాయము పేరున మనము వారి లీలలను తన్మయత్వంతో

చదువుతూ, శ్వాసపైన దృష్టివుంచి, లోతుగా శ్వాసిస్తున్నపుడు ఎవరి గురించైతే మనం చదువుతున్నామో వారి మనస్సులోకి వెళ్తాము. పూర్వకాలంలో గురుకులాలో విద్య నభ్యసించాక వారి వారి ఇళ్ళకు పంపే ముందు, వారి వారి గురువులు శిష్యులచేత 'స్వాధ్యాయం మరువము' అనేమాట తీసుకుంటారు. 'స్వాధ్యాయము తప్పక చేయండి' అని చెబుతారు. "స్వాధ్యాయము మాత్రము మరువకండ"ని చెప్పి పంపుతుంటారు. మన భావతీవ్రత ననుసరించి ఫలితాలుంటాయి. మనము నిద్రకు ఉపక్రమించ బోయేముందు లోతుగా శ్వాస తీసుకుంటూ, తీసుకున్న శ్వాసను నిదానంగా విడిచిపెడుతూ సమర్థ సద్గురుని లీలలను భావన చేస్తూ పడుకోగలిగితే, అలానిద్రలోనికి వెళ్ళగలిగితే ఖచ్చితంగా ఆ రాత్రంతా మనము ఆ సద్గురునితో సహజీవనం చేస్తాము. గీతలో గీతాచార్యుడు దీనినే "అంతకాలేచ మామేవ స్మరణ్ ముక్త్వా కళేబరం" (గీత 8 అ॥ 5 శ్లో॥) అని మాటయిచ్చాడుకదా!. తక్షణ ఫలితాలనిచ్చే యీ సాధనను మరువరాదు.

"నేను మడికట్టుకున్నాను. ఎవరిని తాకను. నేను శ్వాసని ప్రత్యేకంగా యింకో వాయువునించి పీల్చుకుంటాను" అంటే కుదరదు కదా! మన ఆలోచనలను బట్టి మన శ్వాస మారుతుంటుంది. కాబట్టి ఆ మడి మన ఆలోచనలకు కట్టాలి. మడి పేరుతో తడిబట్టలు కట్టుకుని చేసే పనులవలన బలుబుచేయవచ్చునేమోకాని ఏవిధమైనట్టి అనుగ్రహాము ఆశించినా పొందలేము. ఆలోచనలు మానసికమైనవి. మనస్సుకు సంబంధించినవి. ఆ మనస్సుకు మడికట్టి దానిని భ్రూమధ్యమున నిలిపిగాని - నాభివద్ద వుంచిగాని అటునిటు పరుగెట్టనివ్వకుండా వుంచగలిగిన చాలును. మడి మైలలు మనసుకే గాని శరీరానికి కావని చెప్తూ మాతృశ్రీ జిల్లెళ్ళ మూడి అమ్మ - సాక్షాత్తు లలితా పరమేశ్వరి స్వయంగా తానే యిలా అనేవారు. ముట్టు - అంటు గురించి

ఎవరో అడిగితే "నేను నిన్ను 'ముట్టు' కోని దెప్పుడు? నువ్వు నన్ను 'అంటు' కోనిది ఎప్పుడు? నీపిచ్చికాని" అననేవారు . మనస్సును మైల పడనివ్వక ఉంచుకున్నట్లయితే అన్ని సాధనలు అద్భుత ఫలితాల నిస్తాయని భావము. అమ్మ చెప్పినట్లు " అది అనబోయి ఇది అన్నారు నాన్నా".

శుచి శరీరానికి-మడిమనస్సుకు. శరీరం సహకరించకపోతే మనస్సు మడికట్టుకున్నా ఓడిపోవచ్చు. ఎంత గొప్ప భక్తులమైనా కాస్త తలనొప్పి వస్తే ఆమోఘ ప్రద అద్భుత గుళికలాంటి మహాత్ముల ప్రవచనాలని ఏమి వినగలం- ఏ మాత్రము అర్థము చేసుకోగలము? కాబట్టి శరీరం సహకరిస్తే మనసుకు మడికట్టగలము.

గాయత్రీ మంత్రము వేల, లక్షలమంది చేస్తున్నారు. మరి ఓ దయానంద సరస్వతి - ఓ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య మాత్రమే కన్పిస్తారు. సవితాశక్తిని ఉపయోగించుకొని మానవాళిని ఆ సవితృమండలం వైపు దృష్టి సారించేలా చేయగలిగిన గాయత్రీ స్వరూపులు మనకు వారిద్దరే కన్పిస్తారు. మరి మిగతావారి మాటేమిటి? గాయిత్రీమంత్రము చాలా మంది జపిసున్నారు గదా! అనేక మంది సంధ్యావందనం కూడా చేస్తున్నారు. అలాంటివారు ఓ నిముషం ఆత్మసాక్షిగా 'గాయత్రి మంత్ర జపంవల్ల నూరుశాతం ఫలితాలెందుకు రావడంలేదు'. అని గనక ఆలోచిస్తే 'మనము శ్వాసను ఉపయోగించుకోవడం లేదు'! అని తేలుతుంది. అద్భుత దివ్యశక్తి అయిన గాయిత్రియే 'హంస నుపయోగించుకొని అనగా శ్వాసను వాహనంగా చేసుకొంటే మనమెంత? మనము పునాది లేని భవంతులను నిర్మించుకొని అదంతా ఆధ్యాత్మికత అనే భ్రమలోవున్నాం. తస్మాత్ జాగ్రత్త!!! 6 లక్షల రూపాయలు పెట్టి కారుకొన్నా 30 రూపాయల పెట్రోలు పోయకపోతే ఏం ఉపయోగం లేదు. అలాగే సాధన లెంత

గొప్పవయినా సహజంగా పీల్చుకొనే శ్వాసను ఉపయోగించుకోక పోతే భ్రమల్లోనే ఉండిపోతాము.

గవాస్కరైనా , తెండూల్కరైనా వారి వారి సాధనల తోనేగా అలా తయారయ్యారు. అసలా సద్గురువుకు శిష్యులమవడం కోసం మనం ఏం సాధనలు చేస్తున్నామసలు. భక్తులుగా ఉండిపోకండి నాయనలారా! శిష్యులుగా మారండి ! అంటూ ఎంతో యిదిగా బతిమాలుతోన్న సాయిబాబా వారికీ నిరాశే మిగిల్చాము. సాధనా తీవ్రత పెంచాలి! సాధనల్లో అసలైన సాధన ఈ శ్వాసతోనే మొదలవుతుంది.

1671లో న్యూటన్ కనిపెట్టాడు సూర్య కిరణాలలో 7 రంగులుంటాయని . కృష్ణయజుర్వేదంలో 95 వేల సంవత్సరాల క్రితం మన ఋషులు చెప్పారావిషయాన్ని మరింత విపులంగా. సూర్యకిరణాలలో 7 రంగులుంటాయనీ అవి 7 మహావ్యాధులును నివారణ చేయగలవనీ వాటి వివరాలను తెలియజేశారు. గాయత్రీ మంత్ర జపము ద్వారా ఆ అద్భుత సూర్యకిరణాలను మనలోకి ధారణ చేయాలి. అసలు మనశరీరమే అలా నిర్మితమై ఉన్నది. ఆ సౌరశక్తిని (సవితాశక్తిని) మన లోపలకు మనలోకి గ్రహించుకొనవచ్చు.

శ్వాసను లోనికి తీసుకొని 72,000 నాడుల గుండా ప్రయాణిం పజేసి తిరిగి బయటకు వదులుతున్నాం. అది మనకు తెలియక పోయినప్పటికీ జరుగుతోన్నదదే. కానీ తెలిసి దీనిని చేయగలిగితే అనేక చమత్కారాలు మన జీవితాలలో మనం ప్రత్యక్షంగా చూడగలుగుతాం. దీనికి ఋషులందించిన అద్భుత సూత్రమే 'యద్భావం తద్భవతి'. కళ్ళుమూసుకొని శ్వాసతోపాటు మనము కూడా లీనమవ గలిగితే చాలు. లోతుగా శ్వాస తీసుకొని అది మన శరీరమంతా అన్ని నాడుల్లో తిరుగుతూ బయటకొస్తోందనే భావన

విశేష ఫలితాల నిస్తుంది. రాత్రిళ్ళు ఈ సాధనకు అత్యంత అనుకూల సమయమని చెప్పబడింది.

బావిలోని కప్పను చూడటానికి సముద్రంలోని మరో కప్ప వచ్చిందట చుట్టంచూపుగా. మాట వరసకి సముద్రం విషయం వచ్చి "మీ సముద్రం ఎలా ఉంటుంది?". అని అడిగితే 'చాలా పెద్దదిగా ఉంటుంద'న్నదట. "చాలా అంటే యింతుంటుందా?" అని యికడ్నించి అక్కడికో గెంతు గెంతిందట. పోనీ యింతకు రెండింతలు ఉంటుందా అని మళ్ళీ గెంతిందిట. పోనీ యిదుగో యింతకు నాల్గింత లుంటుందా?... యిట్లా పిచ్చిగంతులు గెంతుతోంటే ఓపికున్నంత వరకు అలా గెంతనిచ్చి సముద్రపుకప్ప చివర కిలా అన్నదట. 'మా సముద్రాన్ని నీవు అనుభూతికి కూడా తెచ్చుకోలేవు. ఎన్నో ఏళ్ళుగా నిన్ను రమ్మని పిలుస్తున్నప్పటికి నీవు పెడచెవిని పెడుతూ వచ్చావు'. అని మందలించి వెళ్ళిపోయిందట.

సరిగ్గా యిలాగే ఈ అంతరిక్షాన్ని గురించి- ఈ విశాల విశ్వం గురించీ గ్రహ- గ్రహేతర జీవుల గురించి పరిణామక్రమం గురించీ- అందులో ముందున్నటువంటి వ్యక్తుల గురించి - శ్రీ గురుని గురించి - వారి సర్వసమర్థత గురించి మనమూహించలేము. ఆ అనుభూతిని వారనుగ్రహంతోనే పొందగలము. దానిని సైతము శ్వాస ద్వారానే అందుకొనగలము.

ఋషిప్రణాళికలో భాగంగా ఈ నాటి విద్యావ్యవస్థ సవరించ బడుతోంది. ఏ విద్యార్థి ఏమి చదువుకున్నప్పటికి ఆ చదువు యోగవిద్య వైపుకు తీసుకెళ్ళేటటువంటిదిగా సవరించబడుతోంది. నేడు ఇంజనీరింగ్ చదివినా - మెడిసిన్ చదివినా- లా చదివినా ఏమీ చదివినా, మంచి ఉద్యోగం కోసమూ - డబ్బు సంపాదించటము

కోసమూ మాత్రమే లక్ష్యంగా ఉన్నది. మన ఆలోచనలలో మార్పు తేవడం కోసం, మన జీవిత విధానంలోని ఆలోచనా సరళిని సరిచేయడం కోసం, వారి ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి. జీవితం యొక్క లక్ష్యమేమిటి? ఎలా జీవించాలి? సరైన సమయంలో సరైన ఆలోచనలు ఎలా ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి? అనేదే 'విద్య' అనిపించుకుంటుంది. ' విద్యా దదాతి వినయం'. అలాంటి విద్య అతి త్వరలో రాబోతోంది.

మన మనసును శ్వాసపై నిలిపి నిరంతర సాధన చేయవలసివుంది. అది అసలే కోతి వంటిదని కదా చెప్తారు. అది మనల్ని రకరకాలుగా పరుగెత్తించి అనేక జన్మల్ని వృధా చేయించినట్లుగానే యీ జన్మని కూడా వృధా చేయించేయగలదు.

తీరుబడి ఎరుగని ఓ ఉద్యోగి ఒక యోగి దగ్గరకెళ్ళి "నేను సాధనలూ అవీ చేయ లేను సార్! కాస్త కూడా తీరిక లేకుండా పనివత్తిడి బాగావున్న ఉద్యోగవు నాది. అదే గనక నాకు కాస్త తీరిక ఉన్నట్టాయనా నాసామిరంగా ...నేనూ మీ మాదిరి మారిపోయి వుండే వాణ్ణంటే నమ్మండి! ఏం చెస్తాన్ సార్...ప్చ్..సరే మీరే నామీద దయతలచి ఏదైనా ఓ వరం యిప్పించండి"! అని ప్రాధేయపడి కాళ్ళావేళ్ళాపడి - బతిమాలి - ఏడ్చి - ఎలాగోలా సాధించాడు చివరకి. "సరేబాబూ ఏం కావాలో చెప్పు! అలా కిందపడి ఏడవకు లే..." అంటూ జాలి పడ్తూ లేపి కూర్చోపెట్టి మరీ అడిగారట ఆ యోగి. దాంతో ముఖం చాటంత చేసుకొని " నా మొహం పెద్ద వరమేమీ కాదండి... నేను ఎప్పుడేది కోరుకుంటే అది వచ్చేలా ఓ బుల్లి వరమివ్వండి చాలు. నేనెళ్ళి పోతాను. అవతల చాలా పని ఉండిపోయింది. "అంటూ తొందర పెట్టి యోగి గారిచేత వరం యిప్పించేసుకొన్నాడట యోగి అతనికా

వరాన్నిస్తూ, చూడు నాయనా ... నేను నీ వెంట ఈ చిన్ని భూతాన్ని పంపుతున్నాను. అది నీవు అడిగిందల్లా యిస్తుంది. నీక్కావల్సినవి యీ భూతంతో అడిగి చేయించుకో సుఖంగా వుండు !" అంటూ పంపించారు. అతనికి ఆ భూతాన్ని వరంగా యిచ్చి పంపుతూ "ఓ విషయం కాస్త జాగర్తగా గుర్తుంచుకో బాబూ... నీవు దీనికి ఎప్పుడు ఏదో ఒక పని చెప్తూ ఉండాలి. .. పని తరువాత పని చెప్పుతుండా ఖాళీగా వుంచావో నీ పని ఖాళీ... నిన్ను నమిలి మింగి పారేస్తుంది జాగర్త" అని చల్లగా ఓ చావుకబురు కూడా చెప్పి మరీ పంపారు.

మొదట్లో యితనికి భూతం అనగానే కాస్త భయమేసినా కోరికలు తీరుస్తుంది గదా! అనే ఆలోచనతో "భూతమో ... పిశాచో. ఏదయితే ఏంటిలే... కోరికలు తీర్చేది కదా ...దీన్ని ఖాళీగా ఉంచటమా! దీన్ని పని లేకుండా ఖాళీగా ఉంచటమేమిటి? ఎన్ని కోరికలో గదా బుర్రనిండా! కోరికల లిష్టు ప్రకారం. యీ భూతం గాడితో పనిచేయించుకుంటూ పోతూ వుంటే తీరిక ఎక్కడుంటుంది. యోగిగారి అమాయకత్వం కాకపోతేనూ..." అనుకొంటూ యింటి దారి పట్టాడా ప్రబుద్ధుడు. అక్కణ్నుంచి కష్టకాలం మొదలైంది అతనికి. మంచి కారొకటి తన యింటి ముందుండాలనుకున్నాడు. క్షణాల్లో యింటి ముందుకొచ్చేసింది అన్ని ఆధునిక సౌకర్యాలతో ఉండే ఖరీదైన కారొకటి. ఇంటిని చూస్తే వెలా తెలా పోతోన్న దనిపించింది. ఓ "పెద్ద అపురూపమైన పెద్దబంగళా సకల సదుపాయాలతో ఉండేటట్లు చేయ"మని భూతాన్ని అడిగాడు "అదిగో" అంది ఆ భూతం. ఎదురుగుండా తన యిల్లు ఉన్న చోట పెద్ద బంగళా వెలిసింది. గబ గబాలోనికి పరుగెత్తాడు. సకల సదుపాయములు ఉండటం చూసి తెగ మురిసిపోతుండగా ఎదురు నిలబడ్డది భూతం. "ఓ... నీకు ఏదోక పని చెప్పాలి కదా... ఈ యింటికి ఎవ్వరు వాడని

మంచి మంచి రంగు రంగుల సున్నాలు అవీ కొట్టించు" అన్నాడు. "అదిగో..." అన్నది భూతం... అడగడం ఆలస్యం తపీమని ఇచ్చేస్తోందా భూతం. రకరకాలుగా అడిగి చూచాడు. తెలివి తేటలు పయోగించాడు. ఎన్ని కిటుకులు పయోగించినా ఏది అడిగినా క్షణాల్లో "అదిగో... ఇదిగో..." అంటూ అడిగినట్లు యిస్తోంది. పని చెప్పు అంటోంది. నిద్రపోనివ్వదు. అన్నం తిననివ్వదు. కంటి మీద కునుకు, పొట్టలో మెతుకు రెండూ కరువై నీరసించి పోయాడు. అగ్గి పుల్లలు కిందపోసి ఏరుకురా... గుండ్రటి గులకరాళ్ళు పట్టుకురా "యిలా రకరకాలుగా చెప్పి యిక ఏం చెప్పి దీన్ని వదిలించుకోవాలో అర్థమవక పోవడంతో. భయమేసింది". "నాయనోయ్!... ఇది పని చెప్పకపోతే మీద పడి నమిలి మింగుతుందని కూడా ఆరోజు ఆ మహాత్ముడు చెప్పనే చెప్పాడురా దేవుడోయ్! కోరకూడని వరం కోరుకొని ప్రాణంమీదకి తెచ్చుకొన్నానే ..." అనుకుంటూ, ఓపిక లేకపోయినా పరిగెట్టుకుంటూ అరచేతులో ప్రాణాలుంచుకొని యోగి దగ్గరకు వచ్చాడు. వెనుకనే భూతం కూడా పరిగెట్టు కుంటూ రావడంతో మరింత భయమేసింది. "తండ్రీ ! రక్షించు తండ్రీ ..." అంటూ ఆయన కాళ్ళమీద పడ్డాడు. చిరునవ్వుతో యోగి "పాత్రత ఉండాలన్నారు మన పెద్దవాళ్ళు. నీవు సాధనలు చేయకుండా, శ్రమించకుండా వుత్తినే అలా లాభం గడించాలనుకోవడం ప్రమాదం అని చెప్పితే నీవు నిర్లక్ష్య పెట్టినావు. నేడు యిలా కలవరపడుతూ పరుగెట్టుకొచ్చావు. మరేమి భయపడకు ఆ భూతానికి ఓ పెద్ద గుంజ తెమ్మని చెప్పు" - అన్నాడు యోగి. గుంజను తెప్పించి భూతం చేత ఆ గుంజ పాతించి ఎత్తైన గుంజ పైకి ఎక్కమని, దిగమని - ఎక్కమని, దిగమని చెపుతూండమన్నారు. ఆ యోగి చెప్పిన అద్భుత సూచన మేరకు అ భూతంతో ఆ గుంజని ఎక్కించి - దింపుతూ అస్తమానం

చేయించసాగాడు. మరోపని చెప్పేంతవరకు అలా ఎక్కి దిగుతూండ మని చెప్పి భూతం బెడద ఆ విధంగా తొలిగించు కున్నాడట - అవసర మైనపుడు ఆ భూతం చేత పనిచేయించు కొంటూ సుఖంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించాడట ఆ యోగి సూచన మేరకు.

అలాగే మన మనస్సుకు సరియైన పని చెప్పక పోతే అది మనల్ని అనేక భ్రమల్లో దింపుతూ ఉంటుంది. దాని మాయలో మనం ఏకంగా జీవితాలు జీవితాలే వృధా చేసుకొంటూంటాం. స్థూల, సూక్ష్మ కారణాల గురించి చెప్తూ సూక్ష్మ శరీర మనగా మన మనస్సే . అంతకంటే వేరే అర్థం ఏమీ లేదు. 'మరలాంటప్పుడు ఋషులు సూక్ష్మ శరీరం అని ఎందుకన్నారు? మనసు అనొచ్చుగదా' అనే సందేహం రావచ్చు. మన మనస్సు మన వశంలో ఉంటే సూక్ష్మశరీరం. అది మన వశంలో లేకపోతే 'మనస్స'నే అంటారు. అంతే తేడా. కాస్త యీ విషయంలో మహాత్ముల, సద్గురువుల సూచనలు పాటిస్తూ మనసును సరియైన పంథాలో నడిపించి మన జీవితాల్ని నందనవనంగా మర్చుకోవచ్చును. అసంభవాల్ని సంభవాలుగా మార్చగల అత్యంత శక్తివంతమైన మనస్సును వశంలో వుంచుకొంటే అద్భుత శక్తి వంతులుగా మారి కీర్తి ప్రతిష్టలు సంపాదించగలము. 'పని లేని మనస్సు దయ్యాల కొంప' అన్నట్లు పని చెప్తూండాలి దానికి. శ్వాసపై మనస్సును ఉంచి, దాన్నే గమనిస్తూండమనే పని వొప్ప చెప్పి, చేయిస్తూంటే దాన్ని మనం చక్కగా వినియోగించు కొన్న వాళ్ళ మవుతాము. లోపలికెళ్తున్న శ్వాస - బయటకు వస్తోన్న శ్వాస. దాన్ని గమనించే పని దానికి అప్పగిస్తే చాలు. అదే శ్రద్ధగా మారి మనము ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగ గలము. యిందెట్టి సందేహము లేదు.

మనం చేసే ప్రతికర్మకు కర్మఫలం ఏర్పడుతుంది. కర్మ సిద్ధాంతమునను సరించి మనం చేసే మంచి పనికి మంచి ఫలితము,

చెడుపనికి చెడు ఫలితము, ఏర్పడుతుంది. ఇదే కర్మ సిద్ధాంత సారాంశము. మరి మనం చేసే పనుల్లో ఏది మంచిదో ఏది చెడ్డదో ఎలా నిర్ణయించాలి? అంటే యితరులకు బాధ, కష్టము, దుఃఖము కలిగించేవి చెడు పనులనీ- ఇతరులకు సుఖము- ఆనందము - సంతోషము- జ్ఞానము - మోక్షము కల్గించేవి మంచి పనులనీ తెలిపారు. యిటు వంటి మంచి పనులు చేస్తే దాని .ఫలితముగా మనం అదృష్టమంతులమై మనకు ఆనందము- సుఖము - అందము- సౌభాగ్యము - తెలివితేటలు ప్రాప్తిస్తాయి. అవెప్పుడో వచ్చేజన్మలో కదాఅని అనుకోనక్కరలేదు. ఈ జన్మలోనైనా మనము చేసిన మంచి పనులకు ఫలితముగా కలుగ వచ్చు. కొందరు వ్యక్తులు పుట్టుకతోనే సంగీతము వంటి పాండిత్యము - యోగ శక్తి - జ్ఞానము అబ్బినవారిని మన మెరుగుదము గదా| అలాగే మనము చేసిన చెడుకర్మ రోగముగాను - దారిద్ర్యముగాను- దురదృష్టకరముగాను - దుఃఖము కలిగించునదిగాను - అందవిహీనము - అంగవైకల్యము - తెలివి తక్కువతనము- సోమరితనము - అజ్ఞానము - స్వార్థము -మూర్ఖత్వము - అహంకారములుగా వెన్నంటి వస్తూంటాయి. యిది ఎవరికి వారికి సంబంధించిన వ్యక్తి గత కర్మ .

సిద్ధాంతము ననుసరించి ఒకే జాతిలో పుట్టిన సభ్యులు చేసిన సమిష్టి కర్మ ఆ జాతిలోని వారందరికీ వాటి ఫలితాలను పంచి పెడతాయి. బ్రాహ్మణులు చేసిన చెడుకర్మలకు సంక్రమించు చెడుఫలితాలను బ్రాహ్మణులంతా అనుభవించవలసి వచ్చును. అలాగే హరిజనులు- క్షత్రియులు మొదలైన వారంతా కూడా యిట్లే వారి వారి సభ్యులు చేసిన మంచి, చెడు కార్యములకు ఏర్పడే ఫలితాలు, వారి వారి కులాల వారే అనుభవించవలసి వచ్చును. యాదవ కులంలోని ఆ కర్మ ఫలితము వారి కులములో జన్మించిన శ్రీ కృష్ణునికైనా తప్పలేదు కదా| గతంలో

వారు చేసిన సాముహిక కర్మ ఫలితంగా యాదవు లందరూ నశించినప్పుడు భగవానుడైన శ్రీకృష్ణుడు కూడా నిర్యాణము చెందాడు కదా! అలాగే మానవజాతికి సంబంధించిన కర్మలు కూడా అదే విధంగా వాటి వాటి మంచి, చెడు ఫలితములను ఆ జాతి యావత్తూ అనుభవించి తీరాల్సిందే నని చెప్పబడ్డది.

మన నిత్య జీవితంలో అనుకోకుండా తెలియక చేసే చెడు కర్మ లేక మంచి కర్మ వల్లకూడా ఫలితాలనుభవించవలసి ఉంటుంది. కానీ యివి తాత్కాలికమైనవి. చెడుకర్మ ఫలితంగా వచ్చెడి జ్వరాలు, తలనొప్పులు యిలా రకరకాలైన బాధల్లాంటివి. తెలియక చేసిన కర్మ,ఫలితంగా సంక్రమించాయి. కావున వాటిని నివారించు కొనవచ్చునని కొన్ని స్తోత్రములను- జప ధ్యానములను - పూజాదులను ఋషితుల్యులు మనకందించారు. వీటితో చెడుకర్మ ఫలితములను పూర్తిగా నివారించుకోవచ్చును.

తెలిసీ, తెలియక చేసెడి కొన్ని పనులకు కూడా ఫలితము లనుభవించవలసి వచ్చును. వీటిని మనము పూర్తిగా నివారించుకోలేము. ఋషితుల్యుల సూచనమేరకు స్తోత్ర పారాయణలు, జపధ్యానములు, పూజాదులతో చాలావరకు నివారించు కొనువచ్చును.

యిక మనకు తెలిసి పూర్తి బాధ్యతతో బుద్ధిపూర్వకంగా చేసే చెడు కర్మలకు నివారణ లేదు. జీవనోపాధి కోల్పోవుట- సంతాన నష్టము- వైధవ్యము- అకాలమృత్యువు- వైద్యములేని రోగాలు- అకస్మాత్ దారిద్ర్యము వంటి ఫలితాల ననుభవించాల్సిందే. చిన్న చిన్న తప్పులకు పాపము అని- పెద్ద పెద్ద దోషములకు పాతకములనీ- అంతకు మించిన మహాదోషములకు మహాపాతకములనీ చెప్పారు. కొన్ని కొన్ని మహాదోషములకు ఘోరమైన రౌరవాది నరకప్రాప్తికూడా సంభవించుటే కాక పాతకము యొక్క తీవ్రత ననుసరించి

బ్రహ్మకల్పము పూర్తయేటంత వరకు కూడా అట్టి వారి కర్మ కరుగదు.

కాబట్టి దీనినెరిగి మానవులు విచక్షణలో జీవించాలి. కరుణా సాగరులైన ఋషులు మనకిచ్చిన రహస్య సూచనల ననుసరించి సమస్త కర్మలను పూర్తిగా భస్మము చేసికొని మోక్షప్రాప్తిని - దైవత్వాన్ని సాధించగలవు. ఆ రహస్యవేం 'శ్వాస' అని గుర్తించాలి. శ్వాసను వారు తెల్పిన విధముగా వుపయోగించుకొని సర్వపాపములనుండి విముక్తులమై శుద్ధ స్ఫటికము వలే వెలుగొంద వచ్చును.

అభివృద్ధిచెందిన దేశాల్లోని ఆధునిక సైంటిస్టులే తమకొచ్చిన వ్యాధులను - బాధలను నివారించుకొనుటకు ద్వాదశరాశి చక్రమును నవగ్రహాదులను విశ్వసిస్తూ, ఆనందోత్సాహాలతో ఉరకలు వేయచుండగా- వేదభూమి మనది - ఋషి సంతతి మేము "అని ఓ వైపు చాటు కుంటూనే వాటిని పట్టించుకోవడములేదు. యిదిలా వుండగా జాతక చక్రమును తీసుకొని జ్యోతిష్కుల వద్దకు వెళ్ళి తనకు కాబోయే భార్య నల్లగా ఉంటుందా? ఎర్రగా ఉంటుందా? కాబోయే మామగారు స్వర్గస్థుడయ్యాడా? లేదా? అవ్వకపోతే ఎప్పుడవుతాడు? తను అవతలి వాళ్ళమ్మాయికి చెడగొట్టిన సంబంధం మా అమ్మాయికి కుదురుతుందా కుదరదా?" వంటి విషయాల్ని జ్యోతిష్కులను అడిగే వారు లేకపోలేదు. మన జాతక చక్రము మన కర్మ ఫలితములను సూచించును. మనము జన్మ తీసుకొను సమయానికి అప్పుడా కాశమందున్న గ్రహస్థితి ఆ జాతక చక్రము సూచిస్తుంది. మన మంతా మన పూర్వ జన్మలలోని కర్మయొక్క శేషమును అనగా ప్రారబ్ధ కర్మను అనుభవించడానికి ఈ భూమిపై జన్మించాము. కాబట్టి జాతక చక్రవు నుపయోగించి పైవిధముగా అవమాయకపు ప్రశ్నలతో

జ్యోతిష్కులను కంగారు పెట్టకూడదు. జాతక చక్రమందున్న గ్రహములచే సూచించబడిన ఫలితాలను శుభదాయకములైతే వాటిని అభివృద్ధి చేసుకొనుటకు- అశుభ ఫలితాలనిచ్చేవిగా వుంటే వాటి తీవ్రతను తగ్గించుకొనుటకు - వాటిని నివారించుకొనుటకు ఆయా గ్రహాదులను ఆరాధించవలసి ఉన్నది. అంతే తప్ప గ్రహములు సహజవముగా చెడ్డవి కావు. ఇక్కడ మనవంతా అవశ్యవము తెలుసుకోవలసినదేమంటే "నవ గ్రహ అనుగ్రహవు లేనిదే గురుని అనుగ్రహవు రాదు" అన్న ఋషి వచనము లననుసరించి నవగ్రహారాధన, నవగ్రహ శాంతికై ప్రయత్నించి అటు పిమ్మట సద్గురుని అనుగ్రహము పొందవచ్చును.

" నేను మూర్ఖుడ్ని- ఖలుడను- కాముకుడను- ఈ పాప ములో పడియున్నాను- నన్ను ఈ పాప పంకిలం నుంచి తప్పించు ప్రభూ"। అంటూ ప్రార్థించేవారు కొందరైతే " అమ్మో ఈ లెక్కన నేను ఎంతో ఘోరమైన మహాపాతకాలు చేసి వుంటాను. వాటిలో తెలిసినవి కొన్ని, తెలియనివి కొన్ని ఉన్నాయి. అన్ని పాపములను నేను భరించాల్సిందేనా" అని బెంబేలు పడుతూ అనునిత్యము , అనుక్షణము పాపమును గూర్చియే చింతించువారు మరికొంద రుండవచ్చును. ఋషి తుల్యులు చెప్పిన మరోవిషయము ఏమంటే 'మనిషి అతనికి ఆకలి లేకుండా తినుట కూడా మహాపాతకము' - యిట్లు వారు మన కెరింగించుట లోనిభావ మేమనగా ఫలానా విధముగా మానవుడు అధోగతి పాలగుట కవకాశమున్నది. గనుక తెలిసి తెలిసి ఆ అగాధపు పాపపు కోరలలో చిక్కుకొనుట అవివేకము. "అని హెచ్చరించుటకు తెలిపినవేనని మనల్ని భయభ్రాంతుల్ని చేయడం కోసముకాదని గ్రహించాలి! ఏది ఏమైనప్పటికీ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు భగవత్ప్రార్థనల్లో "నేను పాపాత్ముణ్ణి

- ఖలుడను' వంటి ఘోరమైన పదజాలమును వాడుచూ ఆత్మను కించ పరచుకొనుట తగదనియు, నిరంతరము పాప పంకిలమైన కర్మల గురించి -వాటి ఫలితాల గురించియే భావన చేయుచుండుట శుభ ప్రదము కాదనియు అభిప్రాయపడిరి. మన భావముల ననుసరించి అట్టి ఫలితములే మనకు వచ్చు ప్రమాదమున్నది అందుకే వారు మనకు 'శ్వాస' అనెడు బ్రహ్మాస్త్రము గుర్తుచేసిరి. తీవ్ర ప్రయత్నంతో కటిక బోయవాడు, పరమ అజ్ఞాని వాల్మీకిగా మారిపోలేదా? శ్రీరాముని భార్యకు అవసర కాలంలో ఆతిధ్యమీయగలిగే స్థాయికెదగలేదా? ఎవరైతే లోతుగా, నిదానంగా శ్వాస తీసుకొంటారో అట్టి వారి సర్వ పాపములు భస్మీ పటల మగునని కూడా తెలిపియున్నారు. వారి వాక్కులు అక్షర సత్యములని గ్రహించాలి.

ఓ గుహలో కొన్ని వేల, లక్షల, కోట్ల సంవత్సరాల నుంచి చీకటిగా ఉందట. అయినా సరే ఒక్క అగ్గిపుల్లతో అన్ని వేల, లక్షల, కోట్ల సంవత్సరాలనుంచి కూడా పేరుకు పోయిన చిమ్మ చీకటైనా కూడా తక్షణం పారిపోతాయి కదా! అంతే "కాదండీ! ఏదో నిన్నా మొన్నటిది కాదు. అనేక జన్మల నుంచీ నే చేస్తున్న చెడుకర్మల ఫలితములివి. అంత సులభంగా వదిలించుకో గలమంటారా...?" అన్నదానికి "గుహలో చీకటిని పోగొట్టాలంటే దీపాన్ని ఓ నెల పాటో, ఓ ఏడాదో వెలిగించి ఉంచితే గాని చీకటి పోదు" అంటే ఎలా ఉంటుందో యిదీ అలాంటిదే నని గ్రహించాలి. మన శ్వాసతోనే మన సర్వపాపాలు పోగొట్టుకోవడం సాధ్యమేనని తెలుసుకోవాలి!

సరియైన ఆహారము తీసుకుంటూ - సమంజసమైన ఆలోచనలు చేస్తూ - తగినంత సూర్యకాంతి ననుభవిస్తూ - ప్రకృతి కనుగుణంగా నడుచుకుంటూ ఉన్నవారికి ఈ మెదడనే అద్దెకొంపను పరిశుభ్రం చేసుకొని ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందడానికి సహజంగా మానవుడుకి

పదిలక్షల సంవత్సరాలు పడుతుంది. అంటే ఎన్ని జన్మలు పడతాయో ఊహించుకోవచ్చు.

శాస్త్రజ్ఞులే మంటున్నారంటే "కొన్ని కోట్ల కోట్ల పరిణామ క్రమంలో మానవుడుద్భవించాడు. యింకా కొన్ని కోట్ల సంవత్సరాలు గడిస్తేనేగాని మానవుడు మహామానవుడుగా మారలేడ"ంటున్నారు. అది తెలిసిన మనము నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవడమో- తిరుగుబాటు ధోరణికి రావడమో జరుగుతుందని, అలాకాకుండా ఉండేందుకు దయామయులు, ప్రేమ స్వరూపులైన శ్రీ లాహిరీ మహాశయులువారు 'క్రియా యోగము' అందించారు. ఈ క్రియాయోగ సాధన నూటికి నూరుపాళ్ళు అత్యద్భుత సాధన.

మానవ దేహమొక 'విద్యుత్ గృహము' అని తెలియవలయును. వివేకశూన్యుడైన మానవుడు ప్రపంచము నందలి భోగములకు తగుల్కొని నీతి నియమములు లేని దుష్కార్యములను చేయు చున్నాడు. యిందు చెప్పబడిన క్రియాయోగమును అభ్యసించుట ద్వారా దుష్టమైన మనస్సును, ఇంద్రియశక్తిని అట్లు చేయుట ఆపి వేసి మనస్సును దైవత్వంవైపు మరల్చగలము. మానవుడు తార్కిక పరిధిని దాటి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నత శిఖరముల నధిరోహించినపుడు అతనియందు నిబిడీకృతమైయున్న దివ్యత్వమును ఉద్దీపింప చేయగలడు.

యోగ మనగా నేడు ఓ నాగరికతా చిహ్నమైనది. ఋషులు ఆత్మ - పరమాత్మల యొక్క కలయికను- విశ్వమంతయూ వ్యాపించి యున్న ప్రకృతిమాత యొక్క కార్యములన్నింటినీ గాంభీర్యముగా నిర్వహించునటువంటి సచేతనా శక్తిని యోగముగా వర్ణించారు. శారీరక ఆరోగ్యము కాపాడుకొనుట, వ్యాధులు, బాధలు, అకాల మరణముల కల్గించు కొన్ని శారీరక వ్యాధులు, బలహీనతల నుండి,

తప్పించుకొనుటకు కొన్ని శారీరక వ్యాయామములను, ఆసనములను భౌతిక 'యోగా'గా చెప్పుకొన వచ్చును. ఇది మనకు ఋషులందించిన 'యోగా' కాదు. దీనిని కొందరు యింద్రజాలముగా, స్వార్థము కోసము వినోద క్రీడగా, చాలా అల్పమైనదిగా తయారుచేసిరి. ఎవ్వరైననూ తమ కుమారుని 'రాజకుమారుడ' ని పిలుచు కోవచ్చును. కాని అతనికి రాజ్యము మరియు అంతర్గత శక్తులు లేనప్పుడు అది వేళాకోళ ముగా తయారవుతుంది. ప్రాచీనకాలపు యోగులు- శ్రేష్ఠులు- సిద్ధ పురుషులు ఏమన్నారంటే "ఇది యోగా కాదు. యోగా అను మాటను యిది పరిహసించుట వంటిది. యోగా అనే మాటను అగౌరవ పరచరాదు. మన ఋషి సాంప్రదాయాన్ని, పరువు ప్రతిష్ఠలను కించపరచినట్లు అవుతుంది" అన్నారు.

చెప్పిన ఫలితాలు చెప్పినట్లుగా నూటికి నూరు శాతము రావాలి! అలా వస్తేనే అది శాస్త్ర మవుతుంది. అలా రాకపోతే అది శాస్త్రము కానేరదు. ఇది యోగశాస్త్రము. యోగము యొక్క శాస్త్రముగా చెప్పుకొనదగ్గది. అలాంటి ఓ శాస్త్రవేత్త పరిశోధన చేసి ఇతర శాస్త్రజ్ఞుల అనుభవముతో ఏకీకరణ జరిపినపుడు, ఆమోదింపబడినపుడు. తమ తుది నిర్ణయము చేయును. "క్రియా యోగ" శాస్త్రము ప్రత్యక్షానుభవ పరిశోధిత ప్రక్రియయై వేదములందు ఉల్లేఖింపబడినది. యిది సత్యమును తెలిసికొనుటకు ఉపయుక్తమై యున్నది. కేంద్రీకరణ చేయుట, ధ్యానముచేయుట ఇవి 'క్రియా యోగము' ద్వారా లభ్యమవుతాయి.

మానవ వినాశనమునుండి, దురదృష్టమునుండి కాపాడునది ఈ 'క్రియా యోగము'. అత్యంత శాస్త్రీయమైన ఈ క్రియాయోగ ప్రక్రియ అనేకము గాగల యోగాభ్యాస సారము, అంతేగాని మిగతా

వాటిలో ఏదీ కూడా దీనితో సమానము కానేరదు.

పూజ్యగురుదేవులు లాహిరీ బాబా వారు మన కనువైన ఈ సులభాతి సులభమైన యోగాన్ని అందించినందుకు వారికేమిచ్చి ఋణము తీర్చుకోగలము వినమ్ర పాదాభి వందనములు తప్ప.

పూర్వకాలమున యోగమును అభ్యసించ వలెనన్న గంటల తరబడి సాధన చేసెడివారు. ఎక్కువ కాలం కుంభకం చేసెడివారు. కుటుంబమును పరిత్యజించి ఏకాంతంగా భగవంతుని తెలుసుకొనుటకు ప్రయత్నించెడి వారు. ఇప్పుడు ఈ వేగంగా జీవించు "స్పీడు యుగమని" చెప్పబడు నేటి కాలమందు అప్పటివలె ఎక్కువకాలం సాధనలు మొదలైనవి చేయగల వారెవ్వరూ లేరని చెప్పాలి! కాని మన అదృష్టవశమున పూజ్యగురుదేవులైన లాహిరీ బాబాజీ దయవలన, మనకు ఉపదేశింపబడిన ఈ క్రియాయోగము ఆచరణకు చాలా సులభమైనది. ఎట్టి కష్టము కల్గించక, వయస్సుతో సంబంధము లేకుండా వివిధ వృత్తులలో ఉన్నవారందరికి, ఎట్టి ఏకాంత ప్రదేశాలకు వెళ్లనవసరము లేకుండానే, ఆచరించుటకు యోగ్యమై యుండుట విశేషముగా భావించ వలయును.

శ్రీ శ్రీ శ్రీ హరిహరానందులవారు వాషింగ్‌టన్ ఎథికల్ సొసైటీ, వాషింగ్‌టన్ డి.సి.లో "అన్ని మతములకు మూలము- క్రియా యోగము" అను తన అద్భుత ఉపన్యాసములలో ఈ క్రియా యోగము ద్వారా దైవశక్తి కల్గుటకు ఎంతకాలము పట్టునని ఓ శ్రోత అడిగిన ప్రశ్నకు జవాబుగా "అతి స్వల్పకాలము సరిపోవును. స్వల్పమనగా క్రియాయోగము ప్రారంభించిన దినముననే శరీరము ప్రేరేపింపబడి జ్ఞానేంద్రియములందు దుష్టత్వము నశించి ఆశ్చర్యకరములగు అనుభూతుల నివ్వ గలదు" అని

పేర్కొనిరి.

ఈ సాధన అన్ని మతముల వారికి ఆచరణ యోగ్యమైన రాజమార్గము అని పేర్కొనిరి.

అతి సామాన్యముగా ఊపిరి తీసుకొనుచు అతి మామూలుగా చేయబడునట్టి ఈ క్రియా యోగమువల్ల ఆధ్యాత్మిక రంగమున జనన, మరణ, బంధ, ముక్తి కలిగి శాశ్వతానందమును, అమరత్వమును, సంపూర్ణత్వమును, అఖండ శాంతిని పొంద గలుగుటయేకాక, కోల్పోయిన శారీరక సమతుల్యత చేకూరి అనారోగ్యమును పోగొట్టి, శారీరక లోపలి భాగమును శుద్ధి చేసి, యవ్వనపు పుష్టి, బలమును కల్గించి, జ్ఞాపక శక్తి నభివృద్ధి పరుచుటయే కాక, సాధకుడు దీక్షతో దీనిని అచరించినచో ప్రకంపనానుభూతి, దివ్య ధ్వనులయొక్క అపూర్వానుభూతి కలుగును. తళుక్కుమని మెరయు దివ్యతేజస్సు అంతరంగమున జొచ్చి మనస్సు నున్నత స్థానమునకు కొనిపోయి. క్రియా మానస చైతన్యశక్తి నొసంగును. యింతియేకాక దీనిని ఏదో ఒక మతమునకే పరిమితము కాక, సర్వమతములకు ఆచరణయోగ్యమై అంగీకారమైన రాజమార్గముగా గుర్తించవలయును. అత్యంత త్వరిత గతిన విజయ పరంపరల నందించు యోగ మార్గమని దీనిని ఎఱుంగ వలయును. అనంత విలువైన దైనప్పటికీ ఖరీదు లేనిది. 13 సంవత్సరములు దాటిన అందరు బాల బాలికలు అచరంచవచ్చును. 75 సంవత్సరములు దాటిన వృద్ధులుకూడా దీనిని ఆచరించి లబ్ధి పొందవచ్చును.

ఈ క్రియాయోగము నిరాశాపరులకు ఆశను- దుఃఖితులకు ఆనందమును - బలహీనులకు బలమును- మందమతులకు తెలివిని - నిరాశాపరులకు శాంతిని - డస్సిపోయినవారికి శక్తి యుక్తులను -

సామాన్యులకు మోక్షము నొసగు దివ్యౌషధము.

భగవద్గీతలో ప్రధానంగా శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ బోధించిన ప్రధానాంశమేమిటి? గీతను ప్రతివాళ్ళు పారాయణగా ముక్కశ్య ముక్క తాత్పర్యముతో సహా ఓ వ్యాఖ్యానమో, ఓ వివరణమో అడ్డం పెట్టుకొని చదువుతుంటారు. అలా చదివే వాళ్ళకు తట్టని ముఖ్య విషయం ఒకటున్నది.

1. కోలాహలముగా కురుక్షేత్రము ఆరంభించే హడావిడిలో భగవద్గీతను బోధించే సమయము ఎక్కడ ఉంటుంది? "యుద్ధ ప్రారంభములో" అని వర్ణిస్తున్న సందర్భముగా గదా అది భగవద్గీతలో చెప్పినవన్నీ నిజముగా ఇన్ని విషయాలు బోధించడానికి సమయ మపుడు సరిపోతుందా? ఎంతసేపని శత్రువులు అలాగ వీరి సంవాదము కోసము అగి పైనబడి చంపకుండా కాచుక్కూచుంటారు? ఇది చాలా చాలా ఆలోచించాల్సిన విషయంగా తీసుకోవాలి!

2. అర్జునునికి శ్రీ కృష్ణ భగవానుడు ఏ బోధ అయితే యుద్ధభూమిలో చేశాడో అది మరు నిముషములో జరుగు యుద్ధమునకు అంతరాయము కారాదు. కాలేదు కూడా. అప్పుడు కూర్చుని యోగ సాధన - ప్రాణాయామము చేస్తానంటే ఎలాగ? కాబట్టి శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ తన ప్రియ శిష్యునకు ఏదైతే అందించాడో అది తక్షణమే యిలా వున్నవాడు అలాగ మారిపోయేదేదో బోధించి ఉంటాడని గ్రహించుకోవాలి. దానితో అతడు విశ్వరూపాన్ని దర్శించ గలిగేటంత శక్తి వంతుడైన శిష్యుడుగా మారిపోయాడు. అనేది మనం గ్రహించాలి.

స్త్రీ గర్భాశయమున 'ఎండ్రోట్రీస్' గ్రంథు లుంటాయి. అవి 'వరీస్' అనబడతాయి. క్రియాయోగసాధన ద్వారా స్త్రీకి ఆ గ్రంథిపై

వత్తిడి కల్గుతుంది. దానివల్ల రెండు ద్రవములు వెలువడతాయి. 1.ఎస్ట్రోజైన్, 2. ప్రొజెస్ట్రోరోన్ . ఈ 'ఎస్ట్రోజైన్' వనితకు యవ్వనత్వమును, అందమును, శరీర కాంతిని యిచ్చును. ఈ హార్మోనుల వలన పెరుగుదల లేని వక్షోజముల పెరుగుదల లేమిని నివారిస్తుంది. ఈ 'ప్రొజస్టోరోన్' అను హార్మోను స్త్రీ గర్భవతి అయినప్పుడు ప్రసవ సమయమున బిడ్డ సులభముగా జారుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

చీకటిలో మనం రోడ్డుపై సరిగా నడవలేము. కాని మన చేతిలో ఒక దివ్వె ఉన్నచో ఎచ్చటికైననూ సులభముగా పోగలము గదా! అట్లే మనము మన శరీరమున ఆ భగవత్తేజమును నిరంతరము దర్శింపగలగినచో మనలోని ఆ అనంత చైతన్య శక్తిని అనుభూతి చెందగలము.

ఈ సాధన చేయు సాధకుని అంతర్యాత్ర అష్టసిద్ధులను - నవ నిధులను అందించగలదని సత్యవాక్కులైన ఋషివచనము.

ఇది శాస్త్రీయ యోగము. 'విద్యా'వంతులైన ప్రజలు మూఢ భావనలను, ఛాందస భావములను, నాటకీయతా భావములను అంగీకరింపరు. భగవద్దర్శన ప్రాప్తి కావలయుననే తహ తహ వారిలో ఉన్నప్పటికీ, మోటారు వాహనమునకు ఎడ్ల బండిని కట్టుట కిష్టపడరు. అట్లే 20 వ శతాబ్ద భావాలకు గత శతాబ్దములోని మత విధానాలు సంతృప్తి నివ్వవు. కాని ఈ క్రియాయోగ పద్ధతి ఒక శాస్త్రీయమైనది, దీనిని ఆచరించినచో శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కలుగునని అనుభవైక మగును. ఇంతే కాక క్రియా యోగ సాధన గావించే వారికి అనేక అలౌకిక శక్తులు, ప్రయోజనాలు ప్రాప్తిస్తాయి. అన్య యోగముచే ఫలించని సిద్ధులు కొన్ని రోజుల శ్రద్ధ, విశ్వాసము, వినయపూర్వక సాధన జరిగినట్లైతే ఆత్మ శక్తి యొక్క మోతాదు దిన

దినాభివృద్ధి చెంది అమితంగా ప్రకాశించటం ప్రారంభిస్తుంది.

నిప్పుపై నివురు కప్పుకొన్నంత కాలము దాని దాహక శక్తి వ్యక్తమవదు. దాని పైనున్న బూడిద తొలగించబడగానే వెంటనే మండుతోన్న అగ్ని ప్రజ్వలిత మౌతుంది. మనుష్యుని శరీరంలో శక్తివంతమైన విద్యుత్ భాండాగారము నిండివుంటుంది. అదంతా చెల్లాచెదరై ఉంటుంది. అలాంటి శక్తివంతమైన విద్యుత్తును సాధనా పరంగా ఉపయోగించుకోవటం వల్ల ఆశ్చర్యకరమైన సత్ఫలితాలను పొందవచ్చు. అంతర్యాత్రలో నిరంతరం సాధకుడు అంతర్రహస్యములను తెలిసికొనే జిజ్ఞాసతో ఉండాలి.

సాధారణంగా మానవులు ఎక్కువగా మాయాగ్రస్తులు. దురదృష్టవశాన మనమంతా భౌతిక జీవనంలోని బహిర్ముఖ వృత్తులయందు నిమగ్నమై మన అంతర్రహస్యములను, తేజపు ఉష్ణతను, ప్రకాశమును గుర్తింప జాలకున్నాము. బయటువైపుకు మళ్ళి ఉన్న ఇంద్రియములను అంతర్ముఖము చేసుకొంటేనేగాని అంతర్యామిని దర్శంచలేము. అంతర్వాణిని వినలేము మనుష్యులేనాడు అంతర్ముఖులై సాధన ద్వారా మనోపంకిలమును నిర్మూలించుకొనుటకు ప్రయత్నిస్తారో, అప్పుడు వానిలోని సర్వ శక్తులు మేలుకొని ప్రసిద్ధమైన అష్ట సిద్దులు, యివేకాక లెక్కలేనన్ని చిన్నవి, పెద్దవి వృద్ధిసిద్ధులు తమంతట తామే సంక్రమిస్తాయి. భగవాన్ శ్రీ మహాత్మా గాంధీ చెడు వినరాదు - చెడుకనరాదు - చెడుఅనరాదు అని తెలుపుతూ మూడుకోతుల సంకేతాన్ని సూచించారు. చెడువినుట వలన - చెడుచూచుట వలన చెడు అనుట వలన ప్రధానంగా మనమెంతో ప్రాణ శక్తిని వృధా పరచుకొనుచున్నాము. దానిని నియంత్రించ వలె ననెడి వారి భావనను గ్రహించాలి. అట్లు నియంత్రించిన వారు నెమ్మది నెమ్మదిగా సిద్ధావస్థ వైపు పురోగమిస్తూ అగ్రగాములవుతారు. అనేక విశిష్టతలు వీనిలో

స్పష్టరూపంలో ఈ విధంగా గోచరిస్తాయి. నేత్రములు ఆకర్షణీయంగా మెరుపు గలవిగానూ, మంచి వ్యక్తిత్వముతోనూ, ముఖమునందు గంభీరత, స్థిరత్వము, ప్రతిభతోను ప్రకాశిస్తూ అతని సంపర్కము లోనికి వచ్చిన వారిపై ఆశ్చర్యకర ప్రభావం చూపుతాయి.

సాధకుడు తనలో దైవీతేజముల ననుభవిస్తాడు. తనలో ఏదో నవ్యశక్తి పనిచేస్తోందని గ్రహిస్తాడు. చెడుపనుల యందు, చెడు తలంపుల యందు అతనికి రుచివుండదు. తన దైనందిన కార్యముల యందు మనస్సు లగ్నమగుటయేగాక, దుఃఖములలో, కష్టములలో, ఆపదలలో - అలాగే సుఖములలో, సంతోషములలో సర్వావస్థలలోనూ ఒకేరీతిగా వుండు ప్రత్యేక విశేషత అతనిలో ప్రస్ఫుటంగా గోచరిస్తుంది. భవిష్యత్తులో జరుగబోవు సంఘటనలు ముందుగానే వారి మనస్సులలో మెదలుతాయి. ఆరంభంలో తేలికైన సంఘటనలు, క్రమ క్రమముగా వారికి భవిష్య జ్ఞానము పూర్తిగా కలుగుతుంది.

వారి వాక్కు ఫలవంతమై శాపము, ఆశీర్వాదము సఫలమౌతాయి. వారి వాక్కులు ఎన్నటికీ వృధా కావు. వారు ఇతరుల మనోభావాలను వెంటనే గ్రహించ గల్గుతారు. రహస్యంగా వుంచదలచిన విషయాలుకూడా వీరి వద్ద దాచలేము. వారు ఇతరుల గుణములను, దోషములను, ఆలోచనలను స్పష్టముగ చూడగలరు. వారు తమ భావములను ఇతరుల హృదయాలలో ప్రవేశింప చేయగలరు. బహుదూరములోనున్న వారికి సయితం పత్రము, టెలిఫోను వంటి ఎలాంటి సాయం లేకుండా సందేశమివ్వగలరు.

వారున్న చోట చుట్టూ వాతావరణము ప్రశాంతముగా, వారి సమీపంలో కూర్చున్న వారికి అద్భుతమైన శాంతి, సాత్వికత, పవిత్రత అనుభవమవుతుంది. వారు, వారి తపస్సులోనూ ఆయువులోను

ఇతరులకు భాగమివ్వగలరు. అంతేగాక శక్తిపాతమూ చేయగలరు. వీరికి స్వప్నములోనూ, జాగృదావస్థలోనూ, జ్ఞానావస్థలోనూరంగు రంగుల ప్రకాశ పుంజములు, దివ్యధ్వనులు, దివ్య ప్రకాశములు గోచరించుటయే గాక దివ్యవాణి కూడా వినిపిస్తూ ఉంటుంది. ఈ చిహ్నములు ప్రత్యక్ష ప్రకటనములు. అప్రత్యక్ష రూపంలో అణిమాసిద్ధి, లఘిమాసిద్ధి, గరిమాసిద్ధి, ప్రాప్తిసిద్ధి, ఈశిత్వసిద్ధి, వశిత్వసిద్ధి, ప్రాకామ్యసిద్ధి, భుక్తిసిద్ధి, యిచ్ఛాసిద్ధి మొదలైన సిద్ధులు- యోగ శాస్త్రంలో వర్ణింప బడిన అనేక యితరములైన సిద్ధులు కూడా లభిస్తాయి. అద్భుతమైన అలౌకిక, ఆశ్చర్యజనక కార్యములను నెరవేర్చుటకు అప్పుడతడు సమర్థుడౌతాడు.

ఎలిజా, కబీర్, ఏసు వంటి ఇతర ప్రవక్తలు ఈ క్రియా యోగాన్ని ఉపయోగించటంలో ప్రవీణులైన పూర్వులు. దానితో వారు తమ శరీరాలను తమ సంకల్పానుసారంగా ప్రత్యక్షము చేసేవారు. అదృశ్యమూ చేసేవారు.

" ఈ 19వ శతాబ్దములో నేను నీద్వారా ప్రపంచానికి అందిస్తోన్న ఈ క్రియా యోగమే కొన్ని వేల ఏండ్ల క్రితము శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునకు ఉపదేశించాడు. ఉత్తరోత్తరా పతంజలికి, క్రీస్తుకు, సెంట్‌పాల్‌కు, సెంట్‌జాన్‌కు, తదితరు లనేకులకు తెలియ జేయబడినది" అన్నారు బాబాజీ లాహిరీ బాబాతో. యోగ విద్యకు ప్రప్రధమ శాస్త్రకారుడైన ప్రాచీన ఋషి పతంజలి దీనిని ఓ "అపూర్వ సాధన" అని కొని యాడారు.

ఈ క్రియా యోగ సాధన క్రొత్తగా మొదలు పెట్టినవారు సయితం త్వరలోనే అద్భుతమైన ఓంకార నాదాన్ని తనలోనే వింటారు. ఆనంద దాయకమైన ఈ ఆధ్యాత్మిక ప్రోత్సాహంతో అతడు, 'తాను

ఊర్ధ్వ లోకాలతో సంపర్కము పెట్టుకున్నాన' ని నమ్మ గలుగుతాడు.

"క్రియా యోగము మానవ పరిణామాన్ని త్వరితం చేయడానికి ఉపకరించే సాధనం" అని శ్రీ యుక్తేశ్వర్ గారు దీనిని కొనియాడారు. క్రియాయోగి తన ప్రాణశక్తిని వెన్నుపాము లోని ఆరు కేంద్రాలను చుట్టి క్రింద నుంచి పైకి, పైనుంచి క్రిందకు పరిభ్రమించేటట్లు మానసికంగా నిర్దేసిస్తాడు. ఈ అరు చక్రాలు రాశి చక్రంలోని 12 రాశులకు, ఆరు ఋతువులకు సమానము. మానవుని సున్నితమైన వెన్నుబాము చుట్టూ అర నిమిషంసేపు పరిభ్రమించే శక్తి అతని పరిణామంలో సూక్ష్మ ప్రగతిని సాధిస్తుంది. ఒక్క క్రియకు పట్టే ఆ అరనిముషము కాలము ఒక సంవత్సరంలో జరిగే ప్రకృతి సహజమైన ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సమానము".

"ఈ క్రియా యోగము అన్ని యోగముల కంటే అతి సులువైనది. ఫల ప్రదమైనది, అనంతాన్ని చేరిపోవటానికి అనువైనది, అపూర్వ శాస్త్రీయమైనది. వేగమున అతి శీఘ్ర ఫలముల నిచ్చు విమాన మార్గమని అనడం న్యాయము" అనిసనాతన ఋషులు కొనియాడిరి.

సగటు మనిషి శరీరం కొన్ని వాట్ల కరెంటు బల్బులాంటిది. సులభంనూ, నిర్దుష్టంగానూ ఉండే క్రియాయోగ పద్ధతులను క్రమ క్రమంగా నియమానుసారంగా పెంచుతూ సాధన చేయడం వల్ల మనిషి శరీరం సూక్ష్మ రూపంలో పరివర్తన చెందుతూ లక్ష కోట్ల వాట్ల కరెంటును (శక్తిని) ప్రోధి చేసుకొని చివరికది పరమాత్ముని అనంత సామర్థ్యాన్ని అభివ్యక్తం చేస్తుంది.

మాయకు లోబడి వున్న మనుషులలో ప్రాణ శక్తి బాహ్యా ప్రపంచం వైపుకు ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఆ ప్రాణ శక్తి ప్రవాహాలు ఇంద్రియ భోగాలలో దుర్వినియోగమౌతూ వృధా అవుతుంటాయి.

క్రియా యోగసాధన ఈ ప్రాణ శక్తి ప్రవాహాన్ని దుర్వినియోగమై, వ్యర్థమై పోకుండా వెనక్కి మళ్ళించి మానసికంగా అంతర్ జగత్తునకు నడిపిస్తుంది. అది వెన్నుబాములోని సూక్ష్మ శక్తులలో ఐక్యమయేటట్లు చేసి. ప్రాణ శక్తిని పునః పూర్ణం చేసి, సాధకుని శరీరంలోనూ, మెదడులోనూ ఉన్న కణాలను ఆధ్యాత్మిక అమృతంతో పునర్నవం చెందించి, సాధకుని జీవితాన్ని వెలుగుల మయం చేస్తుంది. అట్టి 'క్రియా యోగి' ఆఖరి శత్రువైన మృత్యువు మీద కూడా విజయం సాధించి తీర్తాడు. భగవద్గీతలో పదే పదే ప్రశంసిస్తూ వచ్చిన "అగ్నికార్యము" ఈ క్రియా యోగమే. యోగి మానవ సంబంధమైన తన అభిలాషల్ని అసదృశ్యుడై దేవునికి అర్పిస్తూ అద్వైత హోమాగ్నిలో హవనం చేస్తాడు. భూత, వర్తమాన వాంఛలన్నీ ఆ దివ్య ప్రేమాగ్నిలో హుతమయ్యే నిజమైన యోగ సంబంధమైన అగ్నికార్యమిదే. ఆ పరమాగ్ని జ్వాల మానవోన్మాద హవిస్సునంతటినీ అందుకుంటుంది. కల్మష క్షాళనం జరుగుతుంది. దానితో మానవుడు పరిశుద్ధుడౌతాడు. ఇటువంటి యోగ శాస్త్రము పగటి వెలుతురులా పొంద దలచిన వారందరికీ ఉచితంగానే లభిస్తుంది మానవుడు తుచ్ఛమైన అహంకారంతో అల్పమైన ఆలోచనలు చేస్తూ, సంకల్పిస్తూ, అనుభూతి పొందుతూ, తిన్నది జీర్ణం చేసుకుంటూ, తనను సజీవంగా ఉంచుకుంటూ, తానే ఇవన్నీ చేస్తున్నాననుకుంటూ ఉంటాడు. కానీ తన సాధారణ జీవితంలో తాను వెనుకటి కర్మలకు, ప్రకృతికి పరిసరాలకు, కీలుబొమ్మనే తప్ప మరేమీ కాదనే ఆలోచనలను రవ్వంత కూడా అంగీకరించడు. ప్రతి మనిషి తాలూకు బౌద్ధిక ప్రతి స్పందనలు, అనుభూతులు, చిత్త వృత్తులు, అలవాట్లు, వెనుకటి హేతువులకు ఫలితాలే. ఆ హేతువులు ఈ జన్మవైనా కావచ్చు. ఏ పూర్వ జన్మలోనివైనా కావచ్చు. అయితే అటువంటి ప్రభావా లన్నింటికీ

రాజాధిరాజ సమమైన ఆత్మ అతీతంగానూ, సున్నితం గానూ ఉంటుంది. క్రియా యోగి స్వల్ప కాలికమైన సత్యాన్ని, స్వాతంత్ర్యాన్ని తిరస్కరించి, మాయావరణాన్ని అంతటినీ దాటి విముక్త జీవుడౌతాడు.

తన శరీరం ఒక రాజ్యమనీ, ఆత్మ అనే చక్రవర్తి దానిని పాలిస్తున్నాడనీ, కపాల సింహాసనాన్ని ఆయన అధిష్ఠించి ఉన్నాడనీ, షట్చక్రాలనే సామంత రాజ ప్రముఖులు ఆయన దగ్గర కొలువై యుంటారనీ, అంటే చైతన్య మండలాలు ఆయన్ని పరివేష్ఠించి ఉంటాయని, సంస్కారవములేని మనిషి గ్రహించుకోనే గ్రహించుకోడు. క్రియా యోగ సాధన ప్రయత్న పూర్వకంగా ప్రారంభించిన మొదటి నుంచి కూడా ప్రశాంతతా అనుభూతులు కలుగుతాయి. అంతేకాకుండా సులభమైన, నిర్దుష్టమైన ఈ సాధనను క్రమ క్రమంగా నియమాను సారంగా పెంచుకుంటూ ఎనిమిదిన్నర గంటల కాలం సాధన చేసిన 1000 క్రియలకు సాధకునికి (యోగికి) ప్రకృతి సహజమైన పరిణామంలో 1000 సంవత్సరాల పరిణామం ఒకే రోజులోనే కలిగిస్తాయి. అలాగే 3,65,000 సంవత్సరాల పరిణామం ఒకే ఒక్క ఏడాదిలో వస్తుంది. ఈ ప్రకారంగా 10 లక్షల సంవత్సరాలలో ప్రకృతి తీసుకువచ్చే ఫలితాల్ని క్రియాయోగము తన ప్రతిభావంతమైన స్వయం కృషితో కేవలం 3 సంవత్సరాలలోనే సాధించ గలుగుతాడు.

" మనం ఏండ్ల తరబడి మంత్రోచ్చారణ చేస్తున్నాము. ఇలా 10-15 ఏండ్ల బట్టీ చేస్తున్నాము. అయినా మన జీవితాలలో ఏమన్నా మార్పులు వచ్చాయా?" అని మనకు మనమే ఆలోచించుకుందాం. నేటినుంచి కాస్త విజ్ఞత నుపయోగించి ఎంతో మన నుండి ఆశిస్తోన్న సద్గురువులకు తోడ్పడదాము. ముందు మనం శక్తివంతులుగా మార డానికి ప్రయత్నిద్దాము. మనకు సహకరించేందుకై వారంతా ఎంతో

వువిళ్ళూరుతున్నారని మరువకూడదు. తమ అమృత వాక్కులతో జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ మనకేనాడో చెప్పారు. " మనకు పై వాడు రాసిన రాత చెరిపేసుకొని మనం మళ్లీ రాయించుకోవచ్చు నాన్నా..." అంటూండేవారు. జాతక రీత్యా ఉన్న దోషాలను మొత్తాన్ని మనమే పోగొట్టుకొని మనకెలా కావాలో అలా మలుచుకోవచ్చు..

ఈ క్రియా యోగం ద్వారా మన యొక్క షట్చక్రముల యందుండు గ్రహములను శాంతి చేసుకొనవచ్చును. మూలధార చక్రమందు శనిగ్రహము - స్వాధిష్ఠాన చక్రమందు చంద్రగ్రహము- మణిపూరక చక్రమందు బుధగ్రహము - అనాహత చక్రమందు రవిగ్రహము- విశుద్ధి చక్రమందు శుక్రగ్రహము- అజ్ఞా చక్రమందు గురుగ్రహము - సహస్రార చక్రమందు కుజగ్రహము దానికి 3 అంగుళాలపైన కేతు గ్రహము - వెన్నుపూస క్రిందన వుండు మూలాధార చక్రమునకు మరికాస్త క్రిందుగా అనగా ఓ 3 అంగుళాల క్రిందుగా రాహుగ్రహము ఉంటాయి. మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఈ నవగ్రహములకూ, బాహ్యాజగత్తులో వున్నటువంటి ఆ నవగ్రహము లకు ఉన్నటువంటిసంబంధబాంధవ్యాలను మనము పరిశీలిస్తే బాహ్య జగత్తులో సూర్యుని చుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నట్టి గ్రహ మండలంగా దీనిని మనం గుర్తిస్తాము. అలాగే ఈ 12 రాశులు కూడా ఈ షట్చక్రాల పొందికే. పైకి ఆరు ఉత్తరాయణంగా, క్రిందికి ఆరు దక్షిణాయనంగా చెప్ప బడతాయి.

మనం శ్వాసిస్తుంటాం కాని దానియొక్క విలువను గ్రహించు కోవడంలేదు. మన జాతకాలలో " వింశోత్తర దశ" ప్రకారము రావలసినటువంటి ఒక సంవత్సరంలోని అనుభూతులను ఒక శ్వాసలో మనము తెప్పించుకోవచ్చును. మనకు రాబోయేటటువంటి బాధలు,

కష్టాలు మొదలైనటువంటి వాటిని మనమే వాయిదా వేసుకోవచ్చును నిర్మూలించుకోవచ్చును కూడా. అనగా శ్వాస ద్వారా కాలాన్ని కుదిపింప జేసుకోవచ్చును. ఇప్పుడు భౌతిక జగత్తులో ఎలాగైతే కాలాన్ని తగ్గించుకో గలిగామో అంటే ఇది వరలో కాశీకి వెళ్ళాలంటే వయాడు, నాల్గు రోజులు పట్టేది. అదే యిప్పుడు 24 గం॥లు పడుతుంది. అదే విమానంలోనైతే కేవలం గంటున్నరలో వెళ్ళిపోవచ్చు. యిలా మనం కాలాన్ని తగ్గించుకోగలిగాము. అదే విధంగా ఒక్కొక్క శ్వాసతో మనం ఒక్కొక్క సంవత్సరంలో రాబోయేటటువంటి అనుభూతులను పొందగలము. ఎలా పొందగలుగుతాము? మనము పారాయణలు అవీ చేస్తుంటాము. పవిత్ర గ్రంథములైన రామాయణ, భారత, భాగవతాలు పారాయణ చూస్తున్నామని చెప్పుకుంటుంటాము అలా మామూలుగా తాత్పర్యాలతో సహా పారాయణ చేయటం కాకుండా సాధనాపరంగా చదివితే మనం అనేక లాభాలను పొందగలము.

లాహిరీ మహాశయ ఏమనేవారంటే " ఈ శ్వాసను అస్త్రంగా ఉపయోగించటమే శాస్త్రము. ఈ శాస్త్రాలు, ఈ వేదాలు, యివన్నీ కూడా శ్వాసయే." మనం అది మర్చిపోయి పుస్తకాల్లో వెదకడం మొదలపెట్టాం. పుస్తకాల్లో లేవు. ' కాంతి'(Light) అనే పాఠం చదువుతాము. ఆ కాంతి పుస్తకంలో లేదు. ' గురుత్వాకర్షణ శక్తి' చదువుతాం. అదీ పుస్తకంలో లేదు. యివన్నీ బాహ్య జగత్తులో ఉన్నాయి. ఈనాడు మనం అనుకుంటున్నట్లు ఆధునిక విజ్ఞానానికి మాత్రమే తెలుసనుకుంటున్న విషయాలు మన సనాతన ఋషులకేనాడో తెలుసు. ప్రకృతి - దాని రహస్యాలు వాళ్ళ కంటె యింకా బాగా యింకెవరికో తెలుసనుకోవడం వట్టి భ్రమ. అందుకే గురుదేవులు ఎప్పుడైతే మనం ఆ వేదాల నొకసారి అలా తిప్పుతామో మనకా భ్రమ

పోతుంది అంటుంటారు.

"త్రైవిద్యా మాం సోమపాః పూత పాపా" (గీత॥9 అ॥20 శ్లో॥)... 'ఈ విద్య తెలిసినటువంటివాడు సోమ రసాన్ని త్రాగడానికి అర్హత పొందుతాడ'ని రాజవిద్య - రాజగుహ్యాంలో చెప్పాడు జగదురువు. అదేం పెద్ద రహస్యంగా దాచి పెట్టబడిందేమీ కాదు. విశ్వమంతా ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరికేదే. చాలా చవగ్గానే కాదు ఉచితంగా కూడా లభిస్తుంది. 'గాలి' మన అదృష్టం బాగుండి ప్రస్తుతం దాని మీద టాక్సు (tax) కూడా లేదు. ఎందుకూ పనికిరానిది వజ్రం. ఏం చేసుకుంటాము మనం ఆ వజ్రాన్ని? దాన్ని కొన్నవాళ్ళు కూడా దాన్ని పెట్టుకోరు. కొనేవాడే అసలు కొనేటప్పుడు ఓ సారలా చూసు కుంటాడు అంతే దాన్ని. తరువాత బ్యాంక్ లాకర్‌లోనేగా దాన్నుంచేది తీస్తే వీడి పీక ఎవడో కోసేస్తాడని వాడి భయం. బ్యాంక్ లాకర్లలోనే వుంచేస్తాడు. అటువంటప్పుడది ఎక్కడ ఉంటే ఏమిటి?

దాని ఖరీదు లక్షలలో ఉంటుంది. జీవితంలో మన మానసిక స్థాయి అలా ఉందన్నమాట. పనికిరాని వాటికి మనమిచ్చే విలువ అలాంటిదన్నమాట. అమూల్యమైన వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తాం. వాటి ప్రాముఖ్యత తెలుసుకోనే తెలుసుకోం. " త్రై విద్య - శ్వాస యొక్క ఇడనాడి - పింగళనాడి - సుషుమ్నానాడి. ఈ మూడింటి అనగా సూర్య విద్య - చంద్ర విద్య - అగ్ని విద్య - అంటే ఈ మూడు నాడుల గుండా శ్వాస ప్రయాణింప చేయగలగడం ఎప్పుడు నేర్చుకొంటామో దానివల్ల 'పూత పాపాః' పాపాలన్నీ గూడా పోతాయి. ఇంతేగదా! అందులో ప్రత్యేకత ఏముంది? గాలిపీల్చుకోవడమే గదా!' అని అనుకోకూడదు. దీనికోసం దయామయులైన గురుదేవులు మన కొక అద్భుత సాధనను చాలా సులభంగా చేసుకో వీలయ్యేది తెలియ చేశారు- ముందు ముందు అది తెల్సుకొందాము.

ఇలా శ్వాసయే అత్యంత ప్రధానముగాగల ఈ ఆధ్యాత్మికతను మనమెలా ఉపయోగించుకుంటున్నాము? అసలు శ్వాసను ఎంత వృధాగా, ఎంత నిర్లక్ష్యంగా వినియోగించుకుంటున్నామో గదా! నిజంగా మనలో వున్నవానికి ప్రాణవాయువును ఆహుతిగా సమర్పించుచున్నాము. కావున మనము ఊపిరి తీసికొనే ప్రతిసారీ భగవంతునికి "నేను శ్వాసించుట లేదు, నీవే శ్వాసించుచున్నావు" అని ఆహుతి నొనర్చినచో అట్టి శ్వాస ఎంతయో ప్రభావవంతము కాగలదు. " ఏడుకొండల వాడా! వెంకట రమణా! గోవిందా!" అంటూనో, " స్వామియే శరణమయ్యప్పా" అంటూనో, కొండలపై కాలి నడకన అయాస పడుతూ మనకు తెలియకుండానే లోతుగా శ్వాసిస్తూ భగద్దర్శనం చేయడానికి వెళ్తాంటాము. ఇందులో కూడా ఇదే ప్రధాన కారణం. ఇలా మనం కొండలపై కాలి నడకన వెళ్తూ శ్వాసను లోతుగా, దీర్ఘంగా, ఊపిరి తిత్తుల నిండా, బలమైన శ్వాసలు తీసుకొనడంవల్ల చాలా అద్భుతమైన అనుభూతులను, ఆశ్చర్యకర ఫలితాలను ఇస్తుందని మనం తెల్సుకున్నాము గదా!

శ్వాసకు ప్రాధాన్యత నివ్వడమే ఆధ్యాత్మికతకు మొట్టమొదటి మెట్టు, ఆఖరిమెట్టు కూడా. మన లాంటి అల్పులకు ఆ దయామయులైనటువంటి గురువులు తెలియచేస్తోన్నదేమంటే మీరు శ్వాసించేవిధానంలో చిన్న మార్పు తెచ్చుకోగలిగితే అదృష్టవంతులు. సర్వ వ్యాపకులైన గురువులెవ్వరైతే వున్నారో వాళ్ళను కాస్త ప్రయత్నపూర్వకంగా శ్వాస ద్వారా లోపలకి పిల్చుకోండి. అంటే శ్వాస తీసుకుంటున్నప్పుడు ఆ అద్భుతమైనటువంటి, శక్తివంతమైనట్టి ఆ గురువును కాస్త లోనికి వెళ్ళనివ్వండి శ్వాస ద్వారా. అసలు మనకు తెలిసినా, తెలియక పోయినా వారు మన శ్వాసల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశిస్తూనే వున్నారు. అలాగే వెలుపలికి వస్తూనేవున్నారు. ఇది నిరంతరము మనలో

జరుగుతూనే వున్నది. మనలోనే కాదు సమస్త ప్రాణుల్లో కూడా యిలా నిరంతరము ఆ గురువు ప్రవేశిస్తూనే వున్నాడు శ్వాస ద్వారా. మనం గమనించుకోవటం లేదు. అందువల్లే గురువు తన కవసరం వస్తే ఏ ప్రాణినైనా ఉపయోగించుకోగలడు. "జ్ఞానేశ్వర్" మనం వినే వుంటాం ఆపేరు. ఆ మహానుభావుడైన ఆ సంత్ పురుషుడు ఓ గేదె చేత - గేదె నోటి ద్వారా వేదాలను పలికింప జేశాడు గదా! అదే అక్కడ ఆ గేదెకు బదులు ఏ గాడిదో వుండి ఉంటే ఆ సర్వ సమర్థుడైనటువంటి అయన ఆ గాడిద నోటి వెంటే ఆ వేదాలు పలికించి వుండేవాడు. అది ఆ గేదె అదృష్టము. కాబట్టి ఆ గురుదేవులకు యిబ్బంది కలుగకుండా వెన్నుపూస నిటారుగా వుంచుకొని శ్వాస తీసుకుంటూ, ఆ శ్వాస ద్వారా సర్వ సమర్థుడు, సర్వ వ్యాపకుడూ అయిన ఆ గురువు మన లోపలికి ప్రవేశిస్తున్నట్టు, శ్వాస ద్వారా బయటకు వస్తోన్నట్టు భావనలో స్పష్టంగా గమనించుకుంటూ నిరంతరం శ్వాసిస్తుండాలి. ఇలా సర్వత్రా వ్యాపించి వున్నటువంటి ఆ గురువే మనలోను, బయటా కూడా నిండి వున్నాడు. ఎడతెరిపి లేకుండా ఈ భావనను స్పష్టంగా చేసుకోగలగాలి. కబీర్ దాస్ అంటారు " నీటిలో మునిగిన కుండ. కుండలో నీరున్నది, కుండ బయట కూడా నీరున్నది. లోపలా, బయట కూడా నీరున్నది" అని. అలాగే సర్వే సర్వత్రా వ్యాపించి వున్నటువంటి ఆ గురువు మన శ్వాస ద్వారా లోనికి ప్రవేశిస్తున్నాడు. అదే శ్వాస ద్వారా బయటకు వస్తున్నాడు. ఇదే భావనతో స్పష్టంగా ఊహించుకుంటూ గనక మనం ఏ పని చూసుకుంటున్నా, ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో ఉన్నా ఈ అద్భుతమైనటువంటి చిన్ని సవరణతో తప్పకుండా ఆ శక్తివంతుడైన గురువు మనలో - జీవితాలలో అత్యద్భుతాలు చేసి తీరుతాడు. ఈ విషయాన్ని మనం ఎప్పటికీ మరువ కూడదు.

క్రియా యోగ సాధన

మొట్టమొదట సాధకుడు సుఖాసనంలో కూర్చొని మూలాధార చక్రమందున్న ఎఱుపు వర్ణములోని 4 దళముల కమలమును- అందు మిరుమిట్లు గొలుపుతూ వెలుగుతోన్న ఓ అద్భుత కాంతి పుంజమును ఊహించుకొంటూ పరమ ప్రేమ మూర్తులు - కరుణా సాగరులు ఐన గురుని నామాన్ని నాలుగుసార్లు మనసు నందు ఉచ్చారణ చేయాలి! గురుని కంటె గురునామము గొప్పదంటారు. అలాంటి గురునామాన్ని కళ్ళు మూసుకొని హాయిగా - ప్రశాంతముగా- నిదానంగా - ఆ గురుని యొక్క సన్నిధానంలో ఉన్నట్లుగా భావనచేస్తూ ఆనందంతో మనసులోనే ఉచ్చారణ చేయాలి.

మూలాధారము - మన వాసనలు- సంబంధ బాంధవ్యాలు గురునకు సమర్పించాలి! ఈ కుటుంబాలూ - ఈ వాసనలు - ఈ సంబంధ బాంధవ్యాలూ ఎన్ని జన్మలబట్టి ఎంతమంది తల్లులున్నారో, ఎందరు తండ్రులున్నారో, ఎందరు కోడళ్ళో, ఎంతమంది అత్తలూ-మామలో, ఎందరు అన్నదమ్ములో - అక్కాచెల్లెళ్ళో కదా! ఎన్ని జన్మలబట్టి ఈ మూటని మోస్తాం? ఎన్ని జన్మలని ఈ వాసనలనూ, యీ సంబంధ బాంధవ్యాలనూ పోగు చేసుకొంటాం? ఈ శరీరము - యీ మూలాధారము - దాని పృధ్వీతత్వము - ఈ వాసనలు వీటిన్నిటినీ ఆ గురునకు సమర్పించేద్దాం. సమర్పించాక చూద్దాం ఆయన ఎలా చేస్తాడో... ఎలా చేసినా సరే... యిలా చెయ్యమని అడుగము. అలా ఎందుకు చేశావనీ అనము. చూద్దాం! అసలాయన మనం సమర్పించిన ఈ మూటలను ఏం చేస్తాడో? వేసేద్దాం ఆ మూలాధార చక్రమందు దేదీప్యమానంగా వెలుగుతోన్న ఆ గురుని చెంతనున్న ధునిలో

(యిలా యీ అంతర్యాత్ర చేస్తోన్నప్పుడు బాహ్య ప్రపంచాన్ని మర్చిపోయి ఓ సినిమాగాని ఓ సంఘటనగాని చూస్తోన్నప్పుడు ఎలాయితే మనం అన్నీ మర్చిపోయి ఆ సంఘటనలలో లీన మైపోతామో అంత ఏకాగ్రతగా ఈ పై భావనలు చేసుకోగల గాలి.) ఆ దివ్యమైన మిరుమిట్లు గొలుపు కాంతి పుంజమును వెన్నుద్వారా కొద్దిగా పైకి తెచ్చుకొని పొత్తికడుపు దగ్గరగా వున్న స్వాధిష్ఠాన చక్రమునందు, కాషాయ వర్ణంలో వున్న ఆరు రేకుల (దళముల) పద్మమును భావనలో స్పష్టంగా చూస్తూ జల తత్త్వ సంబంధమైన , మన క్ష్టమైన ఓ అపూర్వ రుచిని మన నాలుకపై భావన చేస్తూ, ఆరు సార్లు ఆ పరమ పవిత్రమైన గురు నామమును మనస్సులోనే ఉచ్చరిస్తూ మనలోని జల తత్త్వాన్ని ఆ గురువునకు సంపూర్ణ సమర్పణ చేసుకోవాలి! చిన్న చిన్న విత్తనాలను కూడ పగలగొట్టి, అంతర్గతంగా వాటిలోని చేతనా శక్తిని మహావృక్షంగా మారుస్తుంది. అది జలం యొక్క లక్షణం. మనలోని చేతనా శక్తిని మహా వృక్షంగా మార్చగల సర్వ సమర్థుడైన ఆ గురువునకు మనలో వున్న మన సంస్కారాలన్నింటినీ బద్దలు కొట్టి విత్తనాన్ని మహా వృక్షంగా అంకురింప చేయడానికి మన సంస్కారాలు అన్నింటినీ ఆయనకు సమర్పించాలి. ఆ కరుణాంబుధిలో - ఆ జల తత్త్వంలో మనం తడసి పోతున్నాం. అయన అనుగ్రహ వర్షం మనపై వెల్లువలా కురుస్తోంది. ఆ ప్రేమ వర్షంలో తడిసి తడిసి ముద్దై పోతున్నాము.

అలా భావన చేసుకుంటూ కళ్ళు తెరవకుండానే పొత్తికడుపు స్థానంలోని (జననేంద్రియ స్థానమందు) స్వాధిష్ఠాన చక్రంనుంచి కాస్త పైకి తెచ్చుకొని ఆ తేజో పుంజము నాభి స్థానములో వెన్నుపూస యందు, నాభి స్థానానికి ఎదురుగా వెన్నుపూస యందు వున్న మణిపూరక చక్రమందు నిలపాలి. అందుండు పది దళముల పసుపు

వర్ణమును భావనలో స్పష్టముగాచూస్తూ, అగ్నిస్థానమై - వేడిగలదియై, మహా జ్వాలయై, ధుని వలె మండుతోన్న మణిపూరక చక్రమును భావన చేస్తూ ఆ జ్యోతిలోని అగ్ని తత్త్వంలో ధ్యాస వుంచి మధురాతి మధురమైన గురునామాన్ని పది సార్లు మనస్సులో ఉచ్చరించాలి. ఆ పవిత్రమైనటువంటి మన దృష్టి కోణము ఆ అగ్నిలో దహించి పోయింది. ఇప్పుడు మన యొక్క దృష్టి అతి పవిత్రంగా మారిపోయింది. ఇప్పుడు మన దృష్టి ఎవరిలోనైనా సరే లోపాలను చూడదు. మన దృష్టి స్త్రీలందరినీ మాతృ మూర్తులుగానే చూస్తుంది. మంచిని - ధర్మాన్ని చూడడం కోసమే మన కన్నులు - దృష్టిని వినియోగిస్తున్నాము అనే భావన చేసుకోవాలి.

అక్కడ నుండి ఆ దివ్యమైనటువంటి కాంతి పుంజమును ఇంకొంచెం పైకి - హృదయ స్థానం వరకు రానిచ్చి ఆ చోట వెన్నుపూస నాధారంగా చేసుకొని ఉన్నటువంటి అనాహత చక్రము, అందుండు **12** దళములతో, ఆకు పచ్చ రంగులో వున్నట్లు భావనలో స్పష్టముగా చూస్తూ మనస్సులో ఆ కారుణ్యామూర్తియైన గురు నామాన్ని **12** సార్లు స్మరించాలి. అలానే కళ్ళుమూసుకొనే వుంచి ఓ దివ్య స్పర్శను- ఆ గురువు యొక్క స్పర్శను -పరమ పవిత్రమైన ఆ గురు స్పర్శను భావనలో అనుభవిస్తూ- అమ్మ స్పర్శను తలపించే ఆ గురువు హస్త స్పర్శను మన శిరస్సు మొదలు శరీరం యావత్తూ నిమురుతోన్నట్లు, ఆ ప్రేమ స్వరూపుడైన తండ్రి యొక్క దివ్యస్పర్శను తనివితీరా అనుభవిస్తూ ...

అలాగే కాస్త పైకి కంఠం స్థానంలోని వెన్నుపూస యందుండు విశుద్ధి చక్రమును, ఆ కాంతి పుంజమును స్పష్టముగా ఊహించుకొని ఆ వెలుగులో మన వెన్ను పూసయొక్క కంఠ ప్రదేశమందున్న విశుద్ధి చక్రమందలి **16** దళములను -వాటి ఆకాశ

నీలి రంగును స్పష్టముగా భావనలో చూస్తూ **16** సార్లు సత్వ శక్తివంతుడైనటువంటి ఆ గురు నామాన్ని మనస్సు నందే ఉచ్చరిస్తూ మన వాక్కును, మన వాక్‌శక్తిని సంపూర్ణ సమర్పణ చేసుకోవాలి. ఇంత కాలం వాక్కును దురుపయోగం చేశాం. ఇక అలా వాక్‌శక్తిని దురుపయోగం చేయకుండా ఆ వాక్కును గురువునకు సమర్పిద్దాం. అనేక జన్మలలోనూ, ఈ జన్మలో నేటి వరకూనూ ఈ వాక్‌శక్తిని ఎంత అజాగ్రత్తగా వాడి,అశ్రద్ధ చేసి, పరుష వాక్కులతో ఎంత మందిని బాధించామో. చాలు - ఇక చాలు. ఈ వాక్కును గురువునకు సమర్పిద్దాము. అలా సమర్పించిన మన వాక్కు ఇక పై మనకెట్టి అధికారమును లేదని గ్రహించాలి. ఒక వేళ మాట్లాడాల్సి వస్తే ఆయన యొక్క అనుజ్ఞతోనే ఎంత వరకు మాట్లాడాలో పొడి పొడిగా మట్లాడతామే తప్ప ఇదివరకులా వాక్కును దుర్వినియోగము చేయము.

అక్కడ నుంచి రెండు కనుబొమ్మల మధ్య నుండు రెండు దళముల ఆజ్ఞా చక్రమునకు మిరుమిట్లు గొలుపు కాంతి పుంజమును ప్రయాణింప చేసి ఆ వెలుగులో ఆజ్ఞా చక్రము - అందుండు ఊదా రంగు గల రెండు దళములను భావనలో స్పష్టముగా చూస్తూ **2** సార్లు ఆ ప్రేమమూర్తియైన గురుని నామాన్ని మనస్సులో స్మరించాలి.

కంఠ స్థానంలోని విశుద్ధి చక్రమందు శబ్ద తన్మాత్ర అనగా వాక్కును - హృదయ స్థానమందున్న అనాహత చక్రమందు స్పర్శ తత్త్వాన్ని, నాభి స్థానమందున్న మణిపూరకచక్ర మందు మన దృష్టిని- పొత్తి కడుపు సమీపాన గల వెన్నుపూస నాధారము చేసికొనియున్న స్వాధిష్ఠాన చక్రమందు రుచిని - జల తత్త్వాన్ని - వెన్నుపూస చివర నున్న మూలాధార చక్రమందు సమస్తవాసనలను ఆ గురువుకు సమర్పించాము. అలా సమస్తమూ గురువుకు సమర్పించాక మెల్లగా

క్రిందకి వస్తాము.

అలా వస్తూ మొట్టమొదట ఆజ్ఞా చక్రమందున్న ఊదారంగు గల రెండు దళములను భావనలో స్పష్టంగా చూస్తూ 2సార్లు గురునామాన్ని స్మరించుకొని - చిన్నగా కంఠస్థానమందున్న విశుద్ధి చక్రమునందు నీలాకాశపు వర్ణములోని పదహారు దళములను స్మరిస్తూ 16సార్లు ఆ గురుని నామాన్ని మనసున ధ్యానముచేసికొని - మరి కాస్త క్రిందకు ప్రయాణించి ఆ దివ్యమైన కాంతి పుంజమును భావనలో స్పష్టముగా చూస్తూ గురునామాన్ని 12సార్లు స్మరిస్తూ - అక్కడ నించి నాభి స్థానములోని మణిపూరక చక్ర మందున్న పసుపు వర్ణముగల పది దళాలను దర్శిస్తూ 10సార్లు గురునామాన్ని స్మరిస్తూ- ఆ తరువాత మెల్లగా మరికొంచెం క్రిందకు వచ్చి పొత్తికడుపు స్థానము లోని స్వాధిష్ఠాన చక్రమందు కాషాయ వర్ణపు ఆరు దళములను భావిస్తూ 6సార్లు గురునామాన్ని స్మరించుకుంటూ- భావనమరికాస్త క్రిందకు తెచ్చుకొని, వెన్నుపూస చివరనున్న మూలాధారచక్ర మందున్న ఎరుపు వర్ణము గల నాల్గు దళములను భావనలో స్పష్టముగా చూస్తూ 4సార్లు ఆ గురునామాన్ని స్మరించాలి. ఇంతటితో పరమ పవిత్రమైన గురునామమును నూరుసార్లు జపించాలి.

↑		↓
6 ఆజ్ఞ	2 దళములు	1 ఆజ్ఞ
5 విశుద్ధి	16 దళములు	2 విశుద్ధి
4 అనాహతము	12 దళములు	3 అనాహతము
3 మణిపూరకము	10 దళములు	4 మణిపూరకము
2 స్వాధిష్ఠానము	6 దళములు	5 స్వాధిష్ఠానము
1 మూలాధారము	4 దళములు	6 మూలాధారము

ఇలా మనస్సును సరియైన భావనతో స్పష్టముగా అక్కడ త్రిప్పుకోగలిగితే ఓ సారి ఇలా పైకివెళ్ళి అలా క్రిందకు దిగివచ్చినంత మాత్రాన్నే ఒక సంవత్సరంలో మనం ఎంత పరిణామక్రమంలో అనుభూతులను సంపాదించగలమో అవి మొత్తము పూర్తి చేయగలుగుతాము. అతిసులభమైన విధానము యిది. ఏమంత తీవ్రంగా చేయనక్కరలేదు. అంత కష్టపడవలసినది కూడా లేదు. సులభాతి సులభముగా అమృతమూర్తులు తమ ప్రేమ పూర్వక వాక్కులతో తెలియజేసిన రహస్యాతి రహస్యమైన విషయాలు ఆయన అపూర్వ ఉపన్యాసాలలోంచి సేకరించి యధాతథంగా మీ ముందుంచుతున్నాము.

" క్రియా యోగ రహస్యం....

ఒక (వృత్తము) సైకిల్ సాధనతో సంవత్సర కాలపు పరిణామాన్ని వెంటనే పొందవచ్చు.

మొత్తం శాస్త్రవేత్తలు ఏం చెప్పారంటే "ఈ భూమి మీద వున్నటువంటి జీవ పరిణామ క్రమము (ఒక ఎవల్యూషనరీ సైకిల్) మెల్లమెల్లగా అది ఒక పరిణామ క్రమాన్ని అనుసరించి వెళుతోంది. కొన్ని కోట్ల కోట్ల పరిణామ క్రమంలో మానవుడుద్భవించాడు. యింకా కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాలు గడస్తేనేగాని ఈ మానవుడు మహామానవుడిగా, భగవంతుడుగా మారడు". యోగశాస్త్రం ఏమి చెప్తుంది అంటే ఈ ఎవల్యూషనరీ సైకిల్‌లో మీకు ప్రేరణ కలిగించడానికి, ఉత్సాహం కలిగించడానికి ఓ అద్భుతమైన రహస్యాన్ని చెప్పబోతున్నాను చాలా జాగ్రత్తగా అర్థంచేసుకోండి. మూలాధారంనుండి ఆజ్ఞాచక్రంవరకు - మళ్ళీ ఆజ్ఞాచక్రం నుండి మూలాధారం వరకు వస్తే ఒక సైకిల్ పూర్తయి ఈ సాధనతో ఒక సంవత్సరకాలంతో పాటు ఏ పరిణామ క్రమం

మీలో రావలసి ఉందో అది జరిగిపోతుంది. దీనికి ఎంత టైమ్ పడుతుందో మీరే చూసుకోండి".

శ్రీ లాహిరి మహాశయ అందించిన క్రియాయోగ రహస్యమిదే.

మొత్తం లాహిరి మహాశయ మన కందించినటువంటి క్రియా యోగ రహస్యమిదే. యింకా మీ ఓపిక. కోట్ల కోట్ల సంవత్సరాల ఎవల్యూషన్ అయితేగాని మనం మహామానవుని స్థాయికి చేరుకోలేము. అలా కోట్ల కోట్ల సంఖ్యలో అలా పుట్టి పుట్టి చివరకు చేరుకోగలిగే ఆ అద్భుతమైన ఆ స్థాయిని దీనితో మనం అతితేలికగా, అతి త్వరలో మన కృషి, పట్టుదలను బట్టి (మూలాధారంనుండి ఆజ్ఞా - ఆజ్ఞా నుండి మూలాధారం) లాహిరీ బాబా మనకందించినటువంటి అత్యద్భుత ఫార్ములా యిది. ఇలా కనుక మనం 4 సం॥ల - 8 నెలల - 9 రోజులపాటు ప్రొద్దున, సాయంత్రం చేసుకోగలగితే మహా మానవుల స్థాయికి చేరుకోగలగడం తథ్యము. ఇది అబద్ధం ఆడనటువంటి, ఋషిమయ జీవితము గడిపినట్టి యోగిపుంగవులు ఋషులు చెప్పిన యదార్థమని మనం అర్థంచేసుకోవాలి. అసలు ఇది మీకు అర్థమైనదా లేదా అనేది అనవసరం ఇక్కడ. యీ సాధనా విధానంలో ఉన్నటువంటి గొప్పదనమది. అసలు మనం ఈ సాధన ఏమంత తీవ్రంగా చేయవలసిన పనిలేదు. అతి మామూలుగా ఉదయం సాయంత్రం చేసుకుంటూపోతే ఏమంత పెద్ద కష్టపడకుండానే మన జీవితాలు పూర్తిగా మారిపోతాయి. యిది సాధనల్లోకే అగ్రగామి వంటిది. మిగతా సాధనలన్నింటిని కూడా ఇది బీట్ అవుట్ చేసేస్తుంది. అంత అద్భుతమైనటువంటి సాధన మీకు అందించ బడింది. మరి దీన్ని మానేస్తే నేనేమీ చేయలేను" అని తెలిపిన గురుదేవులకు శత సహస్ర పాదాభి వందనాలర్పించు కొందుముగాక! ఆ కరుణామూర్తులే తిరిగి యిలా తెలియచేశారు.

శ్రీ లాహిరి మహాశయం అందించిన క్రియాయోగ రహస్యమిదే. రహస్యాతి రహస్యం మరొకటి వుంది ఇక్కడ.

సావిత్రి సాధన

మూలాధారము నుంచి ఆజ్ఞ - ఆజ్ఞ నుంచి మూలాధారము

మూలాధారము	- 4	ఆజ్ఞ	- 2
స్వాధిష్ఠానము	- 6	విశుద్ధి	- 16
మణిపూరకము	- 10	అనాహతము	- 12
అనాహతము	- 12	మణిపూరకము	- 10
విశుద్ధి	- 16	స్వాధిష్ఠానము	- 6
ఆజ్ఞ	- 2	మూలాధారము	- 4

మొత్తము -100

ఇలా క్రింద నించి పైకి , పైనుంచి క్రిందకు చేస్తే ఒక సైకిల్ పూర్తవుతుంది అనుకొన్నాం కదా ! అంటే 100 నామాలౌతాయి అన్నమాట. ఇలా 100, 300, 500, 1000 సార్లు మీ టైమును బట్టి ఓపికను బట్టి, మీ శ్రద్ధగా చేసుకున్న తరువాత ఇక ఆపేద్దామనిపించి, యిక లేచి వెళ్లదామనుకొంటే వెంటనే ఆపేసి లేచి పోకుండా మనస్సును ఆజ్ఞ వద్దకు తెచ్చుకొని అలానే కళ్ళు మూసుకొనేవుండి పైన చెప్పినన ట్లు భావన చేస్తూ భావనను మెల్లగా ఆజ్ఞా చక్రము వరకు తెచ్చుకొని అక్కడ వున్నటువంటి మనస్సును గురునామాన్ని స్మరిస్తూ గురునకు సమర్పించాలి. దానికి కొంచెం పైనున్నటువంటి బుద్ధిస్థానంలో వున్న బుద్ధిని గురునామాన్ని స్మరిస్తూ గురునకు సమర్పించాలి. దానికి కొంచెము పైనున్న చిత్తము, ఆ చిత్తమును గురునామాన్ని స్మరిస్తూ గురునకు సమర్పించాలి. ఆ తరువాత బ్రహ్మరంధ్రమున అనగా నడి నెత్తిన గల అహంకారమును గురునామాన్ని స్మరిస్తూ గురువునకు

సమర్పించాలి. యిక మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము అహంకారములను గురునకు సమర్పించాక తిరిగి మళ్ళీ క్రిందకు ప్రయాణించాలి! ఈ ప్రయాణంలో తిరిగి అహంకారము పూర్తిగా ఆ గురునికి సమర్పిం చుచూ మరియొక్క సారి గురునామాన్ని జపించి కొంచెము క్రిందకు దిగి చిత్త స్థానమందున్న చిత్తమును గురునామాన్ని స్మరిస్తూ ప్రేమతో గురునకు సమర్పించి, మరికొంచెము క్రిందకు దిగి బుద్ధి స్థానమందున్న బుద్ధిని గురునామాన్ని స్మరిస్తూ భక్తిశ్రద్ధలతో గురునకు సమర్పించి, యింకొంచెము క్రిందకి దిగి రెండు కనుబొమ్మల మధ్యనున్న మనసును గురునామాన్ని స్మరిస్తూ గురునకు సమర్పించాలి. అంటే అజ్ఞనుంచి పైకి 4సార్లు - సహస్రారము నుంచి అనగా నడినెత్తిన గల అహంకార స్థానం నుంచి క్రిందకు అజ్ఞ వరకు 4సార్లు మొత్తం 8సార్లు పావనమైనట్టి గురునామాన్ని స్మరించామన్నమాట. అజ్ఞ- సహస్రారము మధ్యలో యింకొక్క రెండు స్థానములు మరలా సహస్రారము మధ్య రెండు ప్లేసులు - అజ్ఞ. అయిపోతుంది. అప్పుడు లేచి వెళ్ళిపోవచ్చును..

ఒక ఆవృతము (సైకిల్) 100 +4+4 = 108. పది (ఆవృతములు) సైకిల్స్ అయితే (10 X 100 =)1000+8 =1008 ఇలా చేసేటటువంటి సాధన ఎన్నిరెట్ల శక్తి నిస్తుందో, ఎంత శీఘ్ర ఫలితాల్ని అందిస్తుందో మీరు ఊహించలేరు. ఈ విద్యను పొందేటటువంటి హక్కు మీకుంది. ఈ హక్కును మీరు ఉపయోగించుకుంటారా లేదా? "యధేచ్ఛసి తథాకురు" మీ యిష్టమది. యిక్కడ మనం చెప్పుకోవలసింది ఏమిటంటే ముఖ్యంగా ఏ సాధన అయినా సరే - ప్రత్యేకించి ఈ సాధన ద్వారా సత్ఫలితాలను అత్యంత శీఘ్రముగా మనం పొందాలి అంటే నిష్కల్మషమైనటు వంటి మనస్సు - సకల జీవుల యెడల ప్రేమ చాలా అవసరం. స్వచ్ఛమైన

నీటిలోనే కదా ఆ సూర్యుడు కాని చంద్రుడు కాని ప్రతిఫలిస్తాడు. మన మనస్సుల్లో నానారకాల భీభత్సాలను పెట్టుకునిచేస్తే ఏమౌతుందో తెలుసుగా...?" అని తన ప్రేమామృత వాక్కులతో ప్రేమను మాత్రమే చూడగల సహృదయులు, కరుణా సముద్రులు, ఆపై షరతుల్ని విధిస్తూ ఇలా అన్నారు. "అయితే మనస్సు శుద్ధమయ్యాక చేయమంటారా యీసాధనలు? శుద్ధమయ్యాక యింత చేయటమెందుకు? అదే ప్రతిబింబిస్తుంది కదా? కాబట్టి మీరు ఎలా ఉన్నాసరే యీ సాధన చేసుకుంటూ ఉండండి! దీనికే గనక శక్తివుంటే క్రమ క్రమంగా మీకున్న మానసిక వ్యధలు గాని మరే విధమైన బాధలు గాని ఉంటే అవి శాంతించి చాలా అద్భుతమైనటువంటి శాంతినిస్తుంది. ఇది తథ్యం" అని సెలవిచ్చారు.

గురుబ్రహ్మా - అన్నీ తెలిసిన వాడు - సరస వతిగా (మధురంగా) చెప్పగలిగినవాడు.

గురుర్విష్ణు - వినేలా చేయగలడు. నాయకత్వం వహించ గలడు. సారథ్యం వహించగలడు.

గురుర్దేవో మహేశ్వరః - ఎంతవరకు చెప్పాలో - ఎప్పుడు ఆపాలో - ఎక్కడ ఆపాలో చక్కగా తెలిసినవాడు. పూర్తిచేయడం చక్కగా తెలిసినవాడు. అసంపూర్ణంగా ఏదీ ఆపడు. సంపూర్ణ ఫలితాల నిచ్చేవాడు ఐన గురుదేవుల మధుర వాక్కులలోని భావాలకు అక్షర రూపమైతే యిచ్చామేమోగాని వారిలా ప్రేమామృత ధారలు చిలికించుట మనకెలా సాధ్యము?

గురుదేవుల ప్రవచనామృత సాగరంలోంచి వెలికితీయబడ్డ కొన్ని అమృత బిందువులు మాత్రమే యివి. అనేక సం॥లు పరమపూజ్య గురుదేవులైన యుగద్రష్ట, తపోనిష్ఠ, వేదమూర్తి పండిత శ్రీ శ్రీ రామ

శర్మ ఆచార్యుల వారితో కలిసి మెలసి జీవించి-తుదకు వారి కార్యభారాన్నే కాక అనేక మంది సూక్ష్మ శరీరాధారులైన ఋషిపుంగవుల కార్యభారాన్ని కూడా బాధ్యతగా స్వీకరించి, తమ శారీరక అనారోగ్యాన్ని కూడా లెక్కచేయక నిరంతరం శ్రమిస్తోన్న కులపతి —

యావదాంధ్రావనికి మొట్టమొదట శ్రీ పండిత శ్రీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల పరిచయ భాగ్యమొసగి గాయత్రిని తిరిగి మనందరికీ గుర్తుచేసినట్టి మహామహితాత్ముడు —

పసిప్రాయమునుంచీ అనేక సంవత్సరములు కాశీ క్షేత్రమందుండి 38 మంది గురువుల వద్ద అనేక ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేసిన మహోన్నతుడు —

శ్రీ శ్రీరామశర్మఆచార్య గురుదేవులతో " నేను తిన్నదే తిను. నేను కట్టినదే కట్టు. నా తరువాత అంతా నీదేగా" అని అనిపించు కొన్న ధరణీ దీక్షా ద్రష్ట —

డాక్టర్ శ్రీమారెళ్ళ శ్రీరామ కృష్ణ MSc Phd గారి ప్రవచనామృత సాగరంలోంచి కొన్ని వెతికి, వెలికితీయబడి వారి అనుగ్రహంతోనే అక్షరరూపం దాల్చిన అమృత బిందువులివి.

కాబట్టి ప్రియమైన ఆత్మీయులారా ! ఈ గ్రంథమునందు పొందు పరిచిన అనేక సాధనా విషయాలను - విధానములను అర్థంచేసుకొని శ్రద్ధగా ఆచరించడం మొదలు పెట్టగలరని విశ్వసిస్తున్నాము పరమ గురుని సేవగా భావించి చేస్తున్న మా యీ ప్రయత్నము ఏ ఒక్కని నైనా సాధకునిగా మార్చి - పరమ ప్రేమామృత మూర్తులు - దయామయాహృదయులు అయిన గురుదేవుల అనుగ్రహం పొందగలిగితే మా ప్రయత్నం నూరుశాతం

సఫలమైనట్లే భావిస్తాము.

శ్వాసపై దృష్టివుంచి మనపనులు అన్నీ నిరభ్యంతరంగా చేసుకోవచ్చు. అలాంటి సాధకులకు హిమాలయాలలోని దేవ మానవులతో స్నేహసంబంధాలు, సహచర్యము ఏర్పడవచ్చు.

ప్రకృతికి - దైవానికి - గురువులకు సహకరించక ఎదురు తిరిగితే ఎదగలేము. ఉన్నత స్థితి పొందలేము. అలా సహకరించని వాళ్ళకి గురువు అడ్డు తగులుతాడు. హిట్లర్‌కి దైవము అనుకూలించలేదు కదా! గురువులంతా అడ్డుతగిలారు. లేకపోతే ప్రపంచాన్ని జయించి తీరేవాడు ఆ సమర్థుడైన హిట్లర్. అతని సంకల్పాలకు అడ్డుతగిలారు కాని లేకపోతే యీకాలంలో మనమంతా హిట్లర్‌పరిపాలనలో ఉండి వుండే వారము. అదే గనక గురువుల పనులకు సహకరిస్తే ఎంతో ఎత్తుకు ఎదుగ గలిగేవాడు. శ్రీరామునికి యిద్దరు మహా మహులైన గురువులు వశిష్ఠుడు - విశ్వామిత్రుడు ఎంతో సహకరించారు కదా! చివరకు రావణ సంహారం సమయంలో అయోమయంలో పడిపోయిన శ్రీ రామ చంద్రునికి ఆదిత్య హృదయాన్ని అందించి గెలిపించినది వశిష్ఠులవారేకదా! అది మనం గుర్తుంచుకోవాలి !

స్వాధ్యాయము - సత్సంగము ఎందుకు ఏర్పాటు చేశారో యిప్పుడు అర్థము అయివుంటుంది. సత్సంగమందు కూడా మిత్రులంతా ఓచోట చేరి శ్వాస సాధన చేస్తూ శ్రీ గురుని లీలలు వినుచుండినచో ఎంతో ఆనంద దాయకముగదా. అందుకు మన సత్సంగ మిత్రులంతా దీనిని మరొక్కసారి పరిశీలించి ప్రతి సత్సంగమందు స్వాధ్యాయమును చేయుచూ శ్వాస సాధనతో గురువులను మనయిళ్లకు గొనిపోయి సుఖ సంపదల నందెదము గాక!

ఈ సమయమున మానవులమైన మనము అనేక జన్మలయందు

కోరిన కోరికలనే తిరిగి తిరిగి కోరుకొనుచు, చేసిన తప్పులే తిరిగి తిరిగి చేయుచూ చక్రవ్యూహంలో తిరుగుచున్నాము. మనలో అనేక మంది సాధనలు తీవ్రగతిలో చేసెడి వారున్నారు. లక్ష్యములేక (Aim less గా) చేయబడుతున్న సాధనలను సాధకులు సవరించుకొని మానవుని చరమ లక్ష్యాన్ని గుర్తెరిగి సాధించాలి! ఆ లక్ష్యసాధనకే మనం నిరంతరం ప్రయత్నించాలి. ప్రతిక్షణము జాగరూకతలో మెలగాలి. శ్వాస నుపయోగించుకోవాలి. దృష్టి మన శ్వాసపైననే నిలపాలి.

ఏ విషయమైనా మన మనస్సుకు నచ్చితేనే కదా దాని గురించి ఆలోచించి, ఆచరించేది? అలాగే ఏ సద్గురువునైనా మనం అంగీకరించి వారికి శిష్యులుగా ఉండుటకు మున్ముందు మనమనస్సు యొక్క సమ్మతి అవసరం గదా! అట్లు కానిచో మన మనస్సు అంగీకరించనిచో ఎంత గొప్ప మహనీయునైనా అంగీకరించ లేము అనే విషయమై అమ్మ మాట్లాడుతూ " నీ మనసే నీ గురువు నాన్నా. నీకు వేరే గురువు అవసరము లేదు". అనేవారు అంటూ "ఫలానా మంత్రమో, ఫలానా సాధనో, అనుష్ఠానమో నీకు నచ్చుటమే గురూపదేశము. ప్రత్యేకించి గురువు అవసరం లేదు. అలా అని గురువును అంగీకరించడం తప్పుకాదు" అనేవారు. కాబట్టి పైన తెలియజేయబడిన సాధనలను ప్రారంభించి సమర్థ సద్గురు స్పర్శను పొందెదముగాక!

మన శ్వాస మనకెప్పుడైతే అర్థమవడం మొదలెడుతుందో మన పక్కవాళ్ళ శ్వాసగూడా అప్పటినుండి అర్థమవడం మొదలెడుతుంది. దీనిని జాగ్రత్తగా అర్థం జేసుకోవాలి. ఓ కార్డియాలజిస్టు అంటే గుండెకు సంబంధించిన డాక్టరున్నాడనుకుందాం. ఎవరిగుండైనా వ్యాధిగ్రస్థమై సరిగా పనిచేయకపోతే 1లక్షా 80వేల రూపాయలు ముట్టజెప్పి మరి కోయించుకుంటారు. యింతాజేస్తే ఆయనకు హృదయము

(గుండె) తప్ప మరో అవయవాన్ని గురించి అంతగా తెలీదు. ఎందుకు? అతన్నేర్చుకున్నదది. అతనికి నేర్పినవాళ్ళు శవాలగదిలోకి తీసుకెళ్ళి గుండెను కత్తిరించి యిది యిది ఫలానా ఫలానా అంటూ నేర్పారు. ఒక హృదయం ఎలాపనిచేస్తుందో ఆయనకర్థమైపోయింది. యిక ఆయనకు ఏ గుండె గురించైనా ఠక్కున అవగాహన అవుతుంది. అలాగే మనశ్వాస మనకవగాహనైనరోజు అందరి శ్వాసలు అవగాహన అవుతాయి. ఈ శ్వాసయే సర్వస్వమన్నారు. గనుక అందరి స్థితిగతులు నీకు అవగాహనవుతాయి. అంటే సర్వజ్ఞత్వం సిద్ధిస్తుందన్నమాట. అందరి శ్వాసలు నీకర్థమయే స్థితిని 'మహాశ్వాస' స్థితి అన్నారు. అంటే మెల్లిమెల్లిగా మన శ్వాసను మనం గమనించుకుంటుంటే క్రమక్రమంగా మనకు 'మహాహంస' తత్వమర్థమవుతుంది. ఎదుటివాడి శ్వాసలో ఉన్న లోపాల్ని, జీవిత సమస్యల్ని, వ్యాధుల్ని క్షుణ్ణంగా దర్శించగలుగుతున్నామన్నమాట. ఒక్క మనిషేనా శ్వాస తీసుకుంటోంది? ప్రతిప్రాణి శ్వాసతీసుకుంటోంది. పరమాణువు నుంచీ, కణములనుంచీ బ్రహ్మవరకూ శ్వాసతీసుకుంటున్నారు. అంతేకాదు సూర్యుడు గ్రహగోళాలు కూడా శ్వాసిస్తున్నాయి. దీనిగురించి వేదాలలో మహాద్భుతవర్ణనే ఉన్నది. పురుషసూక్తంలో వర్ణించినట్టు మనశ్వాస మనప్రక్కవాడి మీద ప్రభావం చూపిస్తుంటుంది. శాంతంగా, హాయిగా చక్కటి శ్వాస తీసుకునేవ్యక్తి ఒక్కడుంటే అలాంటివ్యక్తియొక్క శ్వాస సరిగ్గా చుట్టుపట్ల **999** మందిమీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తూంటుంది. యిదొక వైజ్ఞానిక పరమైన సత్యము. ఇలా కణమునుంచీ బ్రహ్మాండము వరకూ ఉండేటటువంటి సమస్తమైన శ్వాసలగురించి ఆ 'శ్వాసమహా

విజ్ఞానాన్ని' గూర్చి క్షుణ్ణంగా తెలుసుకున్నటువంటి వ్యక్తిని 'పరమహంస' అంటారు. అలాంటి వ్యక్తికి ఈ సమస్త జగత్తు యొక్క శ్వాస తెలుసుకనుక అట్టి స్థితిని 'పరమహంస' స్థితి అంటారు. దీన్నే మంత్రరూపంలో మనం హంసగాయత్రీగా చేస్తుంటాం.

పరమహంసాయ విద్మహే మహాహంసాయ ధీమహి
తన్నో హంసఃప్రచోదయాత్ ॥

నాయొక్క ఈ వ్యక్తిగతమైన హంస (శ్వాస) ప్రచోదనచెంది మహాహంసతో (మహాశ్వాస) కలిసి పరమహంసగా మారి ఓంకారంలో లీనమవుగాక!

నిన్నటివరకు పరిణామక్రమంలో చేతనత్వము క్రింది వైపుకు దిగింది. నేటినుంచి గాయత్రీ ఛందస్సు ద్వారా ఈ విశేష గ్రహస్థితి వల్ల, కాలప్రభావంవల్ల యిప్పుడు పరిణామక్రమం పైపైపుకు ప్రయాణించడం ప్రారంభమైంది. నేను పరమహంస స్థితిని చేరుకోవడానికి అత్యంత సుగమమైన మార్గాన్ని దయాసాగరులైన వారంతా ఏర్పరచారు. స్వల్ప సాధనతో అనంతాన్ని కైవసం చేసుకొనే శుభతరుణమిది. శ్వాసను గమనిస్తూ మనదైనందిన కార్యక్రమాలు చూసుకోవడమే మనం చేయవలసిందల్లా. దీనికి ఏ చదువు అవసరంలేదు. గమనించడం వస్తే చాలు. వెంకయ్య స్వామి ఏం చదివారు? షిర్డిసాయి ఏంచదివారు? రమణమహర్షికి ఏ డిగ్రీలున్నాయి? గమనించడంవస్తేచాలు. పసిపిల్లవాడు పరిసరాల్ని ఎలా గమనిస్తుంటాడో అలాంటి గమనికతో ఉంటేచాలు. తెలివి తేటలతో పనిలేదు. పట్టుదల, శ్రద్ధ మనల్ని అగురువులకు శిష్యులుగా మార్చివేస్తాయి. నిజానికి భౌతికమైన

ఇంజనీరింగ్‌వంటి వాటికంటే ఎంతో విలువైనది. దీని విలువను గుర్తించి అత్యంత శ్రద్ధతో ఈ విద్యకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి ప్రతి విద్యార్థీ ప్రతి బాలుడూ/ బాలిక దీనిని అభ్యాసం చేసేలా చూడటం నిజంగా వారికి మనమిస్తున్న అంతులేని వారసత్వ సంపద అని గ్రహించాలి. దీనిని గురువులాదేశంగా గ్రహించి ప్రతి ఒక్కరూ చదువుతూ తోటివారిచేత కూడా దీనిని చదివించుతూ వీలైనంత ఎక్కువమందికి దీనిని అందించడం గురుదక్షిణతో సమానమని తెలిపారు.

ప్రియమైన ఆత్మ బంధువులారా! యింతవరకు యీ శ్వాస మహా విజ్ఞాన్ పేరున విడుదలైన రెండు భాగాలలో ముఖ్యంగా పరమగురువులు మనకు చెప్పదల్చిన రహస్యాంశాలు రెండే రెండు-

మొదటిది మనము నిరంతరం తీసుకొంటున్న శ్వాస పై దృష్టిని నిలపాలి. దాన్ని గమనికతో లోనికి తీసుకోవడం - విడవటం చేస్తుండాలి! యిక్కడ మనం చేయవల్సిందల్లా మన ప్రమేయం లేకుండా నిరంతరం సాగే మన శ్వాసల్ని గమనించు కుంటూండడం. రెండోదిః-వీలయినపుడల్లా వీలయినంత లోతుగా, దీర్ఘంగా శ్వాసల్ని తీసుకుంటూండడం. మనం చేయవల్సిందల్లా అంతే దీర్ఘంగా, నిదానంగా హాయిగా, ప్రశాంతంగా లోతుగా శ్వాసలు తీసుకొంటూ, తీసుకొన్న ప్రతి శ్వాసను సాంతం బయటకు నెట్టేస్తూ అలా పూర్తిగా బయటకు వదిలేశామా లేక ఏమాత్రంగాని వాయువు లోపల ఉంచుకుంటూన్నామా! గమనించుకొంటూ తిరిగి తిరిగి దీర్ఘ శ్వాసల్ని ఊపిరితిత్తుల్లోకే కాకుండా పొట్టలోకి కూడా ఎంతవరకు వీలైతే కష్టపడకుండా తీసుకొంటూండడం అత్యంత

ప్రధానాంశాలు:- ఇవే మిక్కిలిగా ప్రస్తావించబడ్డ రహస్యాంశాలు. వీటిని ప్రతి ఒక్కరికీ చక్కగా అర్థమవటంకోసమే కాకుండా శ్వాస పట్ల మనకు మంచి ఉత్సాహము దాని పట్ల మనకు మరింత అవగాహన కల్గించాలని పడ్డ తాపత్రయం పాఠకులు పెద్దమనస్సుతో ఆలోచించి వారి ఆతృతను అర్థంచేసుకొని ఈ రెండు గ్రంథాల ద్వారా ఎరింగించిన వాక్యాల్ని గురు ముఖత: స్వీకరించినట్లు భావిస్తూ పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో యీ క్షణం నుంచే వారందించిన సాధనను అభ్యాసంచేయాలి! ఇదే వారికి మనం అందించనున్న గురుదక్షిణ.

ఇక్కడ వివరించబడ్డ అద్భుత రహస్యమయ అంశాల్ని యావన్మందికీ అందించెడి బృహత్ ప్రణాళికలో మేము ఉపకరణాలు మాత్రమే. కాని మా పాండిత్య ప్రదర్శన యిందు ఏమీలేదని సవినయంగా యావన్మందికీ ప్రేమ పూర్వకంగా విన్నవించు కుంటున్నాము. "పండితులైన పామరులు తెల్సుకోలేరు నాన్నా... పామరులైన పండితులు తెల్సుకొంటారు" అనంటుండేవారు అమ్మ. అలాగే మేము పండితులము కాదని కేవలం పండిత పుత్రులం మాత్రమేనని చెప్పాలి! గురుదేవుల జన్మదిన సందర్భంగా వెలువడుతోన్న ఈ అమోఘప్రద శక్తి ధారలలో తడిసి తరింతురుగాక!

***

సమర్థ సద్గురు వేదపీఠము ద్వారా ప్రచురింపబడిన మహా గ్రంథాలు

☛ **అశ్వనీ సూక్త సహిత శ్వాస మహా విజ్ఞాన్** (ఓ అత్యవసర రహస్యమయ విజ్ఞానము) ఒకటవ భాగము	24 - 00
☛ **ఓ అత్యవసర రహస్యమయ శ్వాస మహా విజ్ఞాన్** (రెండవ భాగము)	33 - 00
☛ **తక్షణం మానవ అయస్కాంతాన్ని తయారుచేసుకోండి !** (శ్వాస మహా విజ్ఞాన్ మూడవ భాగము)	33 - 00
☛ **గాయత్రీ మహా మంత్రము - మెరుస్తోన్న రహస్య వజ్రాలు** (శ్వాస మహా విజ్ఞాన్ - నాల్గవ భాగము)	24 - 00
☛ **త్వరత్వరగా యోగికులంలో చేరండి ! యోగిక్ ఫ్లయింగ్** (సమర్థ సద్గురుని రహస్య ఆహ్వానమిది) (శ్వాసమహావిజ్ఞాన్ - ఐదవ భాగము)	33 - 00
☛ **సాయినాథునికి ఆకలిగా ఉందట ! అన్నం పెట్టగలవా ?** (ఓ అత్యవసర రహస్యమయ సందేశము)	5 - 00
☛ **రహస్యవాణి ద్వారా సమర్థ సద్గురు స్పర్శ**	42 - 00
☛ **సాయికి నీవు శిష్యుడివా ? భక్తుడివా ?** (సాహసవంతులకు సమర్థ సద్గురుని రహస్య సందేశము)	24 - 00
☛ **రహస్య కిరణాలు**	33 - 00
☛ **మహామహిమోపేత మహాస్తోత్రాలు**	24 - 00
☛ **మహాశూన్యోపాసన** (ఓ మహత్తర రహస్యోపాసన)	33 - 00
☛ **ఋషి ప్రణాళికలో సంధ్యావందనము మరియు శ్రీ విద్యా రహస్యనామ లాలిత్యానుగ్రహదీపిక**	15 - 00
☛ **గోప్యాతి గోప్యమైన, పరమ రహస్యకరమైన శ్రీ దత్తాత్రేయ వజ్రకవచము మరియు సకల ఆపదల నుంచి వజ్రకవచంలా కాపాడే స్థల ప్రదక్షిణలు**	24 - 00
☛ విద్యార్థులను వివేకానందులుగా మార్చే **అశ్వనీసూక్త మహిమ** (విద్యార్థి లోకానికే సంచలనాత్మక శుభవార్త)	24 - 00
☛ **శ్రీ యోగమాయా మహత్మ్యం** (భక్తులను శిష్యులుగా మార్చే కీలక స్తోత్రాలు)	24 - 00