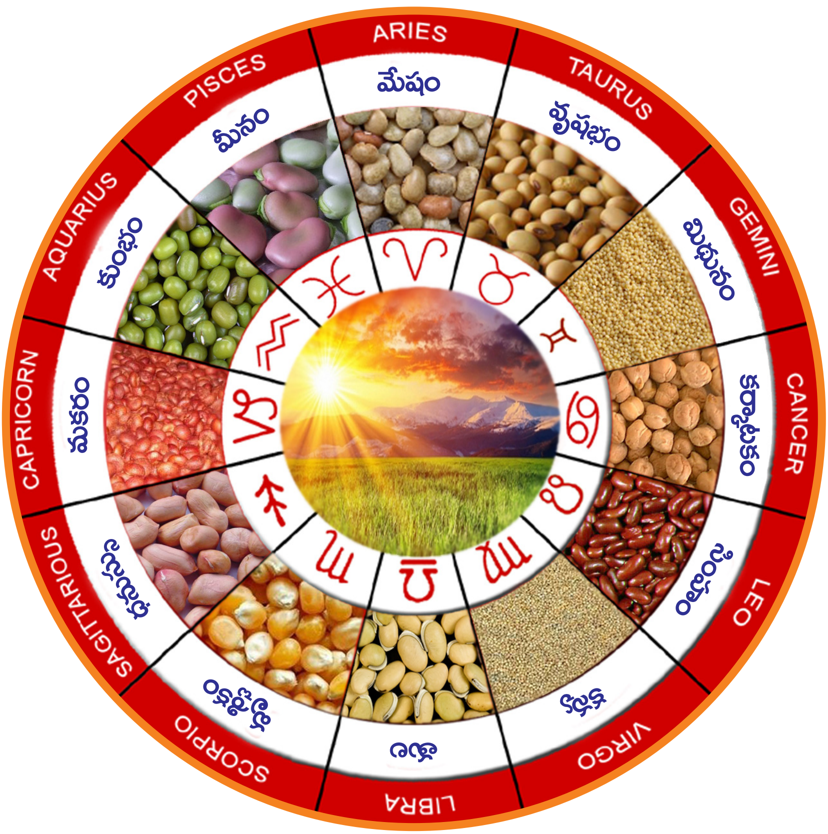
సంజీవని

... ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

(SANJEEVANI - The Vibrant Life)

రెండవ భాగము



Master R.K.

మానసికస్థితి మారాలి
అంటే ఆహారం మారాలి

మన ఆహారాన్ని బట్టి
మన మనోశక్తి
అభివృద్ధి చెందుతుంది

కృతజ్ఞతలతో...

డా|| మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాస్టర్
గురుదేవులకు పాదాభివందనములు

- శ్రీలక్ష్మి

సంజీవని

... ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

(SANJEEVANI - The Vibrant Life)

రెండవ భాగము

సంజీవని - ద వైబ్రెంట్ లైఫ్

సహాయకులు	:	**శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి** **శ్రీమతి కాటూరి తేజశ్రీ** **శ్రీమతి కె సౌజన్య** **శ్రీ అట్లూరి వరుణ్**
ప్రథమ ముద్రణ	:	జూన్ 2015
ప్రతులు	:	3,000
వెల	:	రూ. 5/-
ప్రతులకు మరియు ఇతర వివరములకు	:	**శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి** మొబైల్: 09490611999 E-mail: sreelakshmi_ramki@yahoo.co.in Website: www.awgpsouth.org www.th8revolution.com
ముద్రణ	:	**సృజన గ్రాఫిక్స్** 3-1-338, ఫీవర్ ఆసుపత్రి దగ్గర నల్లకుంట, హైదరాబాద్ - 500044. ఫోన్: 040-65554439, 9701055009

ముందుమాట

సంజీవనీవిద్య ఉనికిని చాటుతూ పురాణములలో వచ్చే అనేక కథలలో కచ-దేవయాని కథ కాలగతిలో లక్షల సంవత్సరముల క్రితం జరిగిన సంఘటనను మన కళ్ళముందు ఆవిష్కరిస్తుంది. చనిపోయిన వారిని బ్రతికించే ఈ సంజీవనీవిద్యను అమరులైన దేవతలు సైతము అభ్యసించాలని ఉవ్విళ్లూరటము చూచినచో ఇదెంత మహోన్నత విద్యయో, ఆ విద్య వలన సమస్త విశ్వమూ పొందే లాభమేమిటో మనకు సుస్పష్టముగా విశదమౌతుంది. హిమవత్పర్వత గుహలలో కోట్ల సంవత్సరముల నుండి తేజోమయరూపులుగా విరాజిల్లుతూ అనంత విశ్వమునకు మార్గదర్శనము చేస్తూ వున్న అత్యున్నత స్థాయికి చెందిన మహాత్ములందరూ ఈ సంజీవనీవిద్యను ఔపోసనపట్టినవారే.

సంజీవనీవిద్యను ఉగ్గుపాలతో త్రాగిన మహాపురుషులెందరో భరతభూమిమీద ఎన్నెన్నో చమత్కారములు చేసి చూపించారు అన్నదానికి మన వాఙ్మయము, చరిత్ర ప్రత్యక్ష సాక్షులు. ఐతే ఇంత గొప్ప విద్య అంత తేలికగా పట్టుబడదు. మెట్టు మెట్టూ పైకి ఎక్కుతూ ముందుకు సాగాల్సివుంటుంది. సాధకుడైనవాడు జపానుష్ఠానము (గాయత్రీ) చేసుకుంటూ, యజ్ఞవిద్యను అభ్యసించాలి. **'యజ్ఞానాం జపయజ్ఞోఽస్మి'** అని శ్రీకృష్ణుడు గీతలో చెప్పినట్లు యజ్ఞములలో ఉత్తమమైన జపయజ్ఞమును అనుష్ఠించాలితప్ప ఉత్తినే చిలుకపలుకులు పలుకరాదు. దానితోపాటు ఆసన-ప్రాణాయామములను అభ్యాసములో పెట్టుకోవాలి. అంతేకాదు ఆహార-విహారములలో తగిన మార్పు-చేర్పులు చేసుకోవాలి. ఆహారవిద్యను మనస్సుతో ముడిపెడుతూ మన ఋషులు, మహాత్ములు చెప్పినదాన్ని వీలైనంతగా ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి.

మన శరీరమునే యజ్ఞకుండముగా భావిస్తూ; అందులో ఉన్న పంచప్రాణములకు పంచాహుతులు సమర్పిస్తూ అంతులేని లాభమును మూటగట్టుకొనగలిగే ప్రాణాగ్నిహోత్రవిధి మన పాలిట వరము. అలాగే ద్వాదశరాశులు మానవ జీవితమును ప్రభావితము చేస్తాయి. కనుక రాశిచక్రమునకు అనుగుణమైన ప్రాకృతిక ఆహారమును స్వీకరించినచో ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యమూ, ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతీ ఒనగూడటమే కాక, ఆయా రాశుల శుభఫలితాలను పొందవచ్చు.

ఋషులు, సన్యాసులు, మునులు, యోగులు, మహాత్ములు చెప్పనీ, స్పృశించనీ అంశమేమైనా ఉన్నదా? అని ఆశ్చర్యము కలుగుతూ వుంటుంది.

పూలమ్మి కదంబమాలను అందంగా అల్లుతుంది. ఎన్నో రంగుల పుష్పములను బహునేర్పుతో కళ్ళకింపైన రీతిలో ఒక మాలగా కూర్చుతుంది. అదొక కళ! అలా కూర్చినప్పుడే ఆ పూలచెండు మనస్సును దోచుకుంటుంది.

మన జీవితము అట్టి కదంబమాలగా అల్లబడాలి. అందుకే ఋషులు, పూర్వజులు **'జపానుష్ఠానము, యజ్ఞవిద్య, సంజీవనీవిద్య, ఆసన ప్రాణాయామములు, ధ్యానము, సూర్యకిరణవిజ్ఞానము, యోగవిద్య. అష్టాంగయోగము ...** వంటి ఎన్నెన్నో వర్ణాల పువ్వులను జీవితమనే దారమునకు గుదిగ్రుచ్చి, జీవితమును అందముగా తీర్చిదిద్దుకునేందుకు ఆ పూచెండును మన చేతిలో పెట్టారు. మనము అట్టివారందించిన అద్భుతమైన విషయములను అనుష్ఠిస్తూ జీవితమును పరిమళభరితము కావించుకొనవలెను.

- శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

సంజీవనీ విద్య

జపయజ్ఞము

ఒకే విధానాన్ని తిరిగి తిరిగి చేయటం వల్ల అంటే ఒకే ప్రక్రియని– ఆ ప్రక్రియలో ఏవిధమైన మార్పు లేకుండా, దానినే మరల మరల చేయటం వల్ల ఫలితము రావాలంటే ఒకప్పుడు చాలాకాలం పట్టేది. ఇప్పుడు చాలా సులభంగా వచ్చేస్తుంది. దీన్ని ఇంకా సులభంగా అర్థం చేసుకోవాలంటే కార్ డ్రైవింగ్ నేర్చుకునేటప్పుడు మీ మనస్సులో ఆందోళన ఎలా ఉంటుందో గుర్తుచేసుకోండి. అదే డ్రైవింగ్ వచ్చేసిన తరువాత మీరు కారు నడుపుతున్నప్పుడు మీకు అసలు నడుపుతున్నట్టు కూడా గుర్తుండదు. ఏదో అకస్మాత్తుగా బ్రేక్ వేసినప్పుడు తప్ప. మీరు ప్రక్కనున్న స్నేహితుడితో మాట్లాడుతూ ఆడుతూ పాడుతూ వెళ్ళిపోతారు. ఏ విద్య ఐతే మీరు ఏవిధమైన ప్రయత్నము లేకుండా, బాహ్యంగా ఏవిధమైన సహాయ సహకారాలు లేకుండా పొందగలిగే దానిని యజ్ఞము అంటారు. మననము చేసే దానిని జపము అంటాం. ఈ రెండింటినీ కలిపితే జపయజ్ఞము అవుతుంది. గాయత్రీమంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయడం ద్వారా సూర్యవిజ్ఞానాన్ని ఈ యజ్ఞ ప్రక్రియ ద్వారా మీరు జోడించాలి.

గాయత్రీమంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయటం వల్ల ఏమవుతుంది? ఈనాడు సైన్సులో మనం రెండు సూత్రాలు ఎక్కువగా చెపుతూ ఉంటాం. ఒకటి 'ద్రవ్య నిశ్చత్వనియమము', ఇంకోటి 'శక్తినిశ్చత్వనియమము.' వీటినే సరళముగా చెప్పాలంటే పదార్థము సృష్టింపబడదు, నశింపబడదు. రెండోది శక్తి సృష్టింపబడదు, నశింపబడదు. ఐన్‌స్టీన్ ఈ రెండింటినీ కలిపాడు. దానినే "ద్రవ్యశక్తితుల్యతా" నియమము అన్నాడు. $E=mc^2$ ఈ నియమమే యజ్ఞవిద్య. $E=mc^2$ ఏం చెపుతుందంటే పదార్థము నశించిపోతే శక్తి

ఉద్భవిస్తుంది. మరి మీరు శక్తిని క్రిందకు దింపగలిగితే పదార్థం ఉత్పన్నం అవ్వాలి కదా. అక్కడ 'c' అనే అక్షరం ఐన్‌స్టీన్ దేని గురించి వాడాడంటే కాంతికిరణాలు (Velocity of light)లను గురించి. కాంతికిరణాలు మనకు సూర్యుడి నుండి వస్తున్నాయి. సూర్యుడి దగ్గర నుండి వచ్చే కాంతికిరణాలను– E శక్తితో కనుక c^2 చేయగలిగితే m (mass) వస్తుంది, అదే యజ్ఞవిద్య. రామాయణంలో, మహాభారతంలో యజ్ఞవిద్యతో వచ్చిన ఫలితాలన్నీ ఇలా వచ్చినవే. యజ్ఞపురుషుడు ప్రత్యక్షమై అప్పటికప్పుడు ఫలితాలు ఇస్తాడు. పుత్రకామేష్ఠియజ్ఞం చేసినప్పుడు 'పిల్లలు పుట్టడానికి' కావలసిన ఆ రసాయనం యజ్ఞకుండంలో నుండే వచ్చింది. అలాగే మహాభారతంలో ద్రుపదుడికి 'ద్రోణాచార్యుడి' మీద కోపం వస్తుంది. ద్రోణాచార్యుడిని చంపగలిగే పిల్లలు కావాలని యజ్ఞం చేస్తాడు. అప్పుడు ఆ యజ్ఞకుండంలో నుంచే సర్వాలంకారభూషితమైన ఒక కన్య (ద్రౌపది), రథంలో అన్ని అస్త్రాలతో పాటు ఒక పుత్రుడు (దృష్టద్యుమ్నుడు) 16 ఏళ్ళ వయస్సువాళ్ళుగా బయటకు వస్తారు. ఒక చిన్న పరమాణువు నుండి అనంతమైన శక్తి (అణుబాంబు) వస్తుంది అని మీరు నమ్ముతున్నప్పుడు అదే నియమాన్ని ఉపయోగించుకుని, అవే సూర్యకిరణాలను ఒక చోటుకి చేర్చి కావలసిన పదార్థాన్ని మీరు తయారుచేసుకోవచ్చు అని ఋషులు చెపితే మీకు ఎందుకు అపనమ్మకం?

ఈ యజ్ఞకుండాలలో నుంచీ మీరు ఆ సూర్యకిరణాలను క్రిందకు దింపుకుని, ఆ సూర్యకిరణాలన్నింటినీ కలుపుకుని మీకు కావలసిన పదార్థం చేయగలగటం అనే విద్య వస్తే దానిని **"సంజీవనీవిద్య"** అంటాం. ఈ విద్య తెలిసిన వ్యక్తులను కాశీలో నేను స్వయంగా చూశాను. అది అంత కష్టమేమీ కాదు. మీరు కూడా చేయగలరు. కానీ మీరందరూ ఇప్పుడు విజ్ఞానశాస్త్రమును చదవటానికి ఎంత సమయమును వినియోగిస్తున్నారో,

ఎన్ని పుస్తకాలు మీరు చదువుతున్నారో, అందులో వెయ్యో వంతు ఈ విషయం తెలుసుకోటానికి తాపత్రయం పడితే చాలు. నేను కొన్ని స్వయంగా చూసిన సంఘటనలను చెపుతున్నాను. సూర్యకిరణాలను ఒక భూతద్దం ద్వారా ఇసుకమీద పడేటట్టు చేసినప్పుడు ఆ ఇసుక నీలమణిగా గానీ, మాణిక్యంగా గానీ మారిపోవటం చూశాను. చచ్చిపోయిన ఒక పక్షిని తీసుకెళితే ఈ సూర్యకిరణాలనే దానిమీద ప్రసరింపచేసి దానిని పునరుజ్జీవింపచేయడం నేను చూశాను. అంతేకాకుండా ఒక పుష్పాన్ని ఇంకో పుష్పంగా మార్చడం, ఒక వస్తువుని ఇంకో వస్తువుగా మార్చడం కూడా ఈ సూర్యకిరణాల వల్ల సంభవమవుతుంది. అందుకే ఈ సూర్యకిరణ విద్యను, గాయత్రీమంత్రాన్ని, యజ్ఞాన్ని మనం సంజీవనీవిద్య అంటాం.

దీని ద్వారా మీరు మొట్టమొదట నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే ఏవిధమైన భూతద్ధము లేకుండా మీ శరీరాన్నే భూతద్దముగా మార్చుకునే ప్రక్రియ ఒకటుంది. ఆ ప్రక్రియే "జపయజ్ఞము". ఉదయం 15 ని॥, సాయంత్రం 15 ని॥ ఈ జపయజ్ఞం చేసుకోవాలి, మీరు ఆ గాయత్రి మంత్రంలో లయమైపోవాలి. ఒక నెలపాటు దీన్ని క్రమం తప్పకుండా చేయండి. దీని తరువాత ఇంకో విద్య గురించి చెప్పాను. అదే శ్వాస పీల్చుకునే విద్య. ఈ శ్వాస పీల్చుకునే విద్యలో ఎన్ని అద్భుతాలు ఉన్నాయో చూడండి. నిమిషానికి ఐదుసార్లే శ్వాస పీల్చుకునే జంతువులు రెండు ఉన్నాయి అవే తాబేలు, ఏనుగు. ఇవి 500 సం॥ల కంటే ఎక్కువ కాలం జీవిస్తాయి. అలాగే నిమిషానికి 35 సార్లు శ్వాస పీల్చుకునే జంతువులు (కుందేలు, కుక్క మొ॥నవి) ఉన్నాయి. ఇవి 25 సం॥లే బ్రతుకుతాయి. నిమిషానికి 18 సార్లు శ్వాస పీల్చుకునే మనము సుమారుగా 80 యేళ్ళు, 90 యేళ్ళు జీవిస్తాము. అంటే శ్వాస యొక్క వేగాన్ని మీరు తగ్గించగలిగితే ఆయుః ప్రమాణం పెరిగింది అంటే, మీ ఆరోగ్యం పెరిగింది అనే కదా.

ఇదంతా కాకుండా ఎఱుపు, నీలము, పసుపు రంగులను సూర్యుడి నుండి ఆకర్షించుకోవటం నేర్చుకోండి అని చెప్పాను. అదీ ప్రయత్నించండి. ఈ మూడు (1) గాయత్రీమంత్ర తరంగాలలో లీనమైపోవటం (2)శ్వాసను నెమ్మదిగా, పూర్తిగా పీల్చుకుని, పూర్తిగా వదిలేయటం (3) సూర్యుడి నుండి ఎఱుపు, పసుపు, నీలంరంగు కిరణాలను ఆకర్షించుకోవటం నేర్చుకోవాలి. సైన్సులో సూర్యకిరణాలను ఏడు రంగులుగా విభజించుకోవచ్చు (VIBGYOR). అందులో ఈ మూడు రంగులను వేరువేరుగా పట్టుకోగలిగితే సద్బుద్ధి, సమృద్ధి, శక్తి ఉత్పన్నమవుతాయి. మీకు ఈ మూడు ఏ క్షణంలో వస్తాయో, ఈ మూడింటిని ఎప్పుడయితే ఉపయోగించుకుంటారో దానిని మీరు గాయత్రి అనే పేరుతో పిల్చుకోండి. యజ్ఞము అనైనా పిల్చుకోండి లేదూ సంజీవనీవిద్య లేదూ సూర్యవిజ్ఞానము అనైనా పిల్చుకోండి. ఏదైనా ఒకటే. ఈ యజ్ఞవిద్యలో గాయత్రీమంత్రంతో సూర్యకిరణాలను లాక్కుంటారు. తరువాత మీరు ఏ పదార్థమును తయారుచేయాలనుకుంటున్నారో ఆ పదార్థమును తయారుచేయటానికి కావలసిన ఆలోచనలను అందులో వేయండి. మీకో పెద్ద అనుమానము ఏంటంటే ఆలోచనల వల్ల పరిస్థితులు మారతాయా అని. కానీ ఆలోచనలు సరైన మార్గంలో ఉంటే పరిస్థితులు సవ్యమైన మార్గంలో పడతాయి అని రామాయణ, మహాభారతాల్లో చెప్పారు. అవి మనం చూడకుండా ఆ రామాయణ, మహాభారతాలలో అపసవ్యంగా ఉన్నదేమిటి అని వెతుక్కుంటూ ఉంటే మనకి అవే కనిపిస్తాయి.

మీరు ఎన్ని ఉపన్యాసాలు విన్నా కూడా పైన చెప్పిన మూడు మీరు ఆచరణలో పెట్టుకుంటే చాలు. వీటివలన మీరు ఆ స్థాయికి వెళతారు. మీ అందరిలో నేను ఆ మార్పును కోరుకుంటున్నాను, నాలో వీటివలన ఆ మార్పు వచ్చింది. అందుకే మీకు అంత కచ్చితంగా చెప్పగలుగుతున్నాను.

కానీ మీరు ఎలా, ఆధ్యాత్మికతలో ఎందుకు ప్రవేశించారు అంటే నేను 95 వేల సం॥ల వెనకకు వెళ్ళాల్సి వస్తుంది. నేను మొట్టమొదటిసారి ఆధ్యాత్మిక జగత్తులోకి ప్రవేశించిన తేదీ మీకు చెప్పాలి అనుకుంటే సుమారుగా 94 వేల సం॥ల పాత తేదీ ఇవ్వాల్సి వస్తుంది. ఎందుకు చెపుతున్నానంటే ఈ గాయత్రిని, యజ్ఞవిద్యను మీరు సరిగ్గా అర్థం చేసుకోగలిగితే భూత భవిష్యత్ వర్తమాన కాలాలు మీకు అడ్డురావు. ఈ జన్మ యొక్క వివరాలలో తెలపాలి అంటే 18 జూన్ 1971 సరిగ్గా సాయంత్రం 4.30 గం॥లకు గురుదేవులు శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారి వద్ద మంత్రదీక్ష తీసుకున్నాను. కానీ దీని కంటే వెనకాతల 94 వేల సం॥ల చరిత్ర ఉంది నాకు-గురువుగారికి మధ్య. ఇది చెప్పటానికి కారణం ఏమిటంటే నాకు గురువుగారికి మధ్య 94 వేల సం॥ల చరిత్ర ఉంటే; మీకు-నాకు మధ్య కూడా అన్ని వేల సం॥ల చరిత్ర ఉంది అనే. అన్ని వేల సం॥ల నుండి మనం కలిసే వస్తున్నాం, అది మీకు తెలియాలంటే పైన చెప్పిన సాధనలను మీరు ప్రతీరోజూ కచ్చితంగా చెయ్యాలి. మీరు రోజుకి 30-40 నిమిషాలు కేటాయిస్తే సరిపోతుంది. మీకు కూడా అది అర్థమవుతుంది. కొన్ని వేల సం॥లు, వెనక్కి, కొన్ని వేల సం॥ల ముందుకి తెలుసుకునే శక్తి ఈ గాయత్రీమంత్రము, యజ్ఞము ద్వారా వస్తుంది. ఇది మామూలు విషయం అనుకోండి.

Tuition - Intuition

సంజీవనీవిద్య ఒక విచిత్రమైన విద్య. మనకి తెలిసున్న కథలలో ఒక కథ ఏమిటంటే బృహస్పతి కొడుకు కచుడు మృతసంజీవనీవిద్య నేర్చుకోడానికి రాక్షసుల గురువైన శుక్రాచార్యుడి వద్దకు వెళతాడు. ఆయనకు దేవయాని అనే కూతురు ఉంటుంది. ఆమె కచుడిని వలచింది. ఈ సంజీవనీవిద్య నేర్చుకోడానికి అతను అనేక రకాలైన అవస్థలు పడతాడు. రాక్షసులు అతను సంజీవనీ విద్య నేర్చుకోకుండా ఉండాలని అనేక రకాలుగా

అతన్ని బంధించి చంపేస్తారు. అతను చనిపోయిన తరువాత శుక్రాచార్యుడు దేవయాని కోసం అతడిని మళ్ళీ బ్రతికిస్తూ ఉంటాడు. చివరకు ఇలా కాదు అని రాక్షసులు కచుణ్ణి చంపేసి, అతడిని కాల్చి బూడిద చేసి, ఆ బూడిదను శుక్రాచార్యులు తాగే మద్యంలో కలిపి ఇచ్చేస్తారు. అప్పుడు కచుడి యొక్క భస్మావశేషాలు శుక్రాచార్యులవారి కడుపులోకి వెళ్ళిపోతాయి. దేవయాని చాలా బాధపడుతూ అతడిని బ్రతికించాల్సిందే అంటుంది. ఐతే కచుడు పొట్ట చీల్చుకుని రావాలి మరి. అప్పుడు శుక్రాచార్యుడు తన కడుపులో భస్మరూపంలో ఉన్న కచుడికి సంజీవనీవిద్య నేర్పి, నువ్వు బయటకు రాగానే నేను చచ్చిపోతాను గనుక నువ్వు మళ్ళా నన్ను బ్రతికించు అని చెప్తాడు. ఈవిధంగా దేవతల ద్వారా భూమి మీదకు ఈ విద్య వచ్చింది అని ఒక కథ ఉంది.

దేవతల గురువైన బృహస్పతి కొడుకు కచుడు సంజీవనీవిద్య నేర్చుకోవడం కోసం రాక్షసుల గురువైన శుక్రాచార్యుల వద్దకు వెళ్ళాడు. ఇక్కడ మీరు నన్ను ఎందుకు ప్రశ్నించలేదు. అసలు దేవతలకు సంజీవనీ విద్య ఎందుకు అని. దేవతలు అమరులు కదా! అందుచేత ఇలాంటి ప్రశ్నలు ఎప్పుడైతే వస్తాయో, మనం ఒక్కసారి వెనక్కి తిరిగి ఆలోచించుకోవాలి. ఋషులు మనకు ఏదైనా (సాధనలు) చెప్పే విధానము చాలా విచిత్రంగా ఉంటుంది. ఆ విచిత్రమైన విధానాన్ని వాళ్ళు ఎలా పొందపరచగలిగారంటే ఒకవేళ ఏదైనా విషయాన్ని చెప్పటం మర్చిపోతే, ఏ విద్య ఐతే ఆ వ్యక్తికి బోధిస్తున్నారో, వాడు వాడంతట వాడే దాన్ని తెలుసుకోగలిగే ప్రవృత్తిని మేలుకొలిపే విద్య మన ఋషులు చెప్పే విద్య.

ఈనాడు మనం విద్య నేర్చుకోవాలంటే ఒక విద్యాలయానికి వెళ్ళాల్సి వస్తోంది. ఆ విద్యాలయంలో ఉన్న గురువు అతను నేర్చుకున్న విద్యను మీకు నేర్పుతాడు. ఆవిధంగా నేర్చుకునే విద్యలో గురువు దగ్గర ఉన్న

విద్యను మాత్రమే మీరు స్వీకరించగలరు? ఒకవేళ గురువు ఒక అధ్యాయంలో ఏదైనా ఒక విషయాన్ని చెప్పటం మర్చిపోతే, ఆ వ్యక్తిగానీ, ఒక పుస్తకంగానీ మీకు చెపితే తప్ప మీరు ఆ జ్ఞానాన్ని పొందలేరు. అంటే ఆ జ్ఞానం మీకు బయటనుంచి వస్తోంది. బయట (tution) నుంచి కాకుండా, లోపల (intution) నుండి నేర్చుకునే విద్య ఏదైనా ఉన్నదా? 'బయట ఏ గురువు లేకుండా, ఏ వ్యక్తీ నేర్పకుండా మామూలు దానికంటే చాలా ఎక్కువ నేర్చుకోవచ్చు' అని అనేక సంఘటనల ద్వారా మహాత్ములు మనకు చెపుతూనే వచ్చారు. ఆరకమైన విద్య కేవలం భారతదేశంలోనే ఉంది, ఇంక ఏ దేశంలోనూ లేదు. దానికి పెద్ద ఉదాహరణ ఏకలవ్యుడి కథ. ద్రోణాచార్యుడు ఒక గురువుగా నిలబడి పాండవులకు, కౌరవులకు కూడా విద్య నేర్పాడు. అంతేకాక అర్జునుడిని తనను మించినవాడిగా చేస్తానని వాగ్దానం చేశాడు. ఏకలవ్యుడికి విద్య నేర్పనంటాడు. అప్పుడు ఏకలవ్యుడు గురుద్రోణాచార్యుడి మూర్తిని స్థాపించుకుని ఏ విద్యనయితే ద్రోణాచార్యుడు అర్జునుడికి కూడా నేర్పలేకపోయడో ఆ విద్యను ఆ మూర్తితోనే నేర్చుకున్నాడు. అంతేకాక దానిని ద్రోణాచార్యుడి ముందు ప్రదర్శించి ఆయనే ఆశ్చర్యపోయేటట్టు చేశాడు. గురువు లేకుండా, వ్యక్తిగతమైన శిక్షణ లేకుండా మనలో మనమే జ్ఞానము సంపాదించుకోవాలి. ఆ జ్ఞానం మనల్ని అమరత్వం వైపు తీసుకెళ్ళే జ్ఞానం కావాలి. దానికి మన ఋషులు మూడు లక్షణాలు చెప్పారు, ఆ మూడు లక్షణాలు లేకపోతే అది అజ్ఞానమే అవుతుంది. అవి 1) అసతోమా సద్గమయ – అసత్తు నుండి సత్తు వైపు తీసుకెళ్ళు 2) తమసోమా జ్యోతిర్గమయ – తమస్సు (చీకటి) నుండి వెలుగు వైపు తీసుకెళ్ళు 3) మృత్యోర్మా అమృతంగమయ – మృత్యువు నుండి అమరత్వం వైపు తీసుకెళ్ళు. మన ఋషుల యొక్క దృష్టిలో ఈ మూడు ఉంటేనే విద్య. అటువంటి విద్య ఇప్పుడు అసలు లేనేలేదు. అసత్తు నుండి సత్తు వైపుకి (unreality

to reality) ఈనాటి విద్య 'వాస్తవికత అంటే ఏమిటి?' అనే దృష్టికోణం లేని విద్య. చీకటి నుండి వెలుతురు వైపు ప్రయాణం చేయకుండా, చీకటి నుండి ఇంకాస్త గాఢమైన చీకటి వైపు ప్రయాణం చేసే విద్య. అమరత్వం (అమృతత్వం) వైపు కాకుండా మృత్యువు వైపుకు తీసికెళ్ళే విద్య ఉన్నటువంటి వ్యక్తుల ద్వారా అమరత్వం గురించి చెప్పే విద్య మరి అపహాస్యం కాక ఏమవుతుంది?

మృత్యువును అధిగమించటం

రామాయణాన్ని కానీ, మహాభారతాన్ని కానీ, భగవద్గీతను కానీ, దేవాలయాల్లో మనం చేసే పూజలు కానీ మనం ఏ ఉద్దేశ్యంతో చేస్తున్నామో కాస్త గుర్తుంచుకోండి. మన లక్ష్యం ఏమిటంటే చావును అధిగమించిన వ్యక్తులుగా మనం మారాలి. నాకు అలాంటి వ్యక్తులు ఇద్దరు తెలుసు. వాళ్ళ వయస్సు 20 వేల సంవత్సరాలు దాటివుంది. అనంతంగా, అపారంగా మీ వయస్సు యొక్క పరిమితిని పెంచుకుంటూ పోవాలి. అసలు చావు అనేది లేదు. చావు అనేటటువంటిది ఏమిటంటే జీర్ణించిపోయిన (చిరిగిన) బట్టలను మనం ఎలాగయితే వదిలేస్తామో అలాగే మన పాత శరీరాలను వదిలేసి క్రొత్త శరీరాలను ధరిస్తూ ఉంటాము. ఇది శ్లోకాలలో చదవటం కాదు. నిజంగా ధరించి చూపించటం అనేది దేవాలయాల్లో నేర్పబడుతుంది. దేవాలయాలకు అది నేర్చుకోవటానికి వెళ్ళాలి. కానీ మీరు మొక్కుబడులు తీర్చుకోవటానికి, కాకాపట్టడానికి వెళుతున్నారు. వీటికి భగవంతుడు లొంగడు. మనం ఏ విద్యనయితే గాయత్రి, యజ్ఞము ద్వారా నేర్చుకోబోతున్నామో ఆ విద్య మన నిత్యజీవితంలో ఉపయోగడే విద్య. విద్య (science)ను ఈనాడు కడుపు నింపుకోవటానికే ఉపయోగిస్తున్నారు. కానీ విద్య (science) అంటే ప్రకృతిలో ఉన్న నియమాలను బయటకు

తీసి, ఆ నియమాలను ఇతరులకు ఉపయోగపడేటట్టు చేసేది. గాయత్రీమంత్రము, యజ్ఞము ఈ రెండింటిని ఆధునిక భాషలో మనం చెప్పుకోవాలంటే సూర్యుడి యొక్క శక్తి (solar energy) అని అనాలి. మనం విద్యుత్తును ఉపయోగించుకుంటూ మైక్ ఆపరేట్ చేసుకోవచ్చు. టివి చూడవచ్చు. ఫ్యాన్ తిరుగుతుంది. ఇలా అనేక ఉపయోగాలున్నాయి. అలాగ ఈ సూర్యశక్తిని ఉపయోగించుకుంటూ మీకు జీవితంలో ఏ కోరికలున్నా కూడా, ఆ కోరిక ఎలాంటిదైనా ఋషులకు అభ్యంతరం లేదు, అది తీరుతుంది. విద్యుత్తుతో లైట్ వేసుకున్నాక ఆ లైట్‌లో రామాయణం చదువుతావా? నవల చదువుతావా అనేది విద్యుత్తుకు సంబంధించింది కాదు. ఆ ప్రశ్న ఆ లైట్‌ని ఉపయోగించుకునే వాళ్ళకి సంబంధించినది, అలాగే సూర్యుడి యొక్క శక్తి ఉన్నది. ఈ రెండింటినీ ఉపయోగించుకుంటే ప్రపంచంలో మీరు ఎవరిమీదా ఆధారపడక్కర్లేదు. ఏ గురువు మీకు అక్కర్లేదు. ఏ లోకాలకైనా వెళ్ళిపోవచ్చు. 14 లోకాల గురించిన వివరాలు మన పుస్తకాలలో ఉన్నాయి. ఈ లోకలోకాంతరాలు వెళ్ళగలిగే సామర్థ్యము ఈ రెండింటితో వస్తుంది. (మంత్రం, యజ్ఞం).

మీది ఇంకో ప్రశ్న. ఈ యజ్ఞవిద్య చదువులో ఎంతవరకు ఉపయోగపడుతుంది? అసలు మనం జీవితమే యజ్ఞవిద్య. మనం శ్వాస పీల్చటం–వదలటం కూడా యజ్ఞవిద్యే. భూమి సూర్యుడి చుట్టూ తిరగటం కూడా యజ్ఞవిద్యే. ఇలా యజ్ఞకుండం పెట్టుకుని సమిధలు వేస్తేనే యజ్ఞవిద్య అనుకుంటే మీరు పొరబడినట్టే. అది యజ్ఞంలో ఒక భాగం మాత్రమే, యజ్ఞం కాదు. యజ్ఞాలలో అనేక రకాలున్నాయి. అందులో ఇది ఒకటి. భగవద్గీతలో రకరకాలైన యజ్ఞాల గురించి చెపుతూ ఆ యజ్ఞవిధానానికి మూడు సూత్రాలు చెపుతాడు. ఈ మూడు సూత్రాలు ఎక్కడెక్కడ ఉంటాయో దాన్ని యజ్ఞం అంటాం. ఎక్కడ ఈ మూడు సూత్రాలు ఉండవో దానిని

యజ్ఞము అనము. యజ్ఞము అని పేరు పెట్టాలంటే మూడు లక్షణాలు ఉండాలి 1) మంచి మార్గం వైపు మనం వెళ్ళగలగాలి, మంచి గుణాలు ఉండాలి. 2) మంచి గుణాలున్న అందరూ కలిసి ఒక చోట చేరి పని చేయగలగాలి. 3) మళ్ళీ ఆ పని సమాజానికి ఉపయోగపడే పనై ఉండాలి. దానిని యజ్ఞము అంటారు.

ఆసన ప్రాణాయామాలు

రోగరహిత, వృద్ధాప్యరహిత, మృత్యురహిత జీవితాలు తీసుకు రావటానికి ఏం చేయాలి అనేదాన్ని గురించి గురుదేవులు శ్రీరామశర్మ ఆచార్య) లక్ష పేజీల వాఙ్మయం ఉంది. అది మనం చదువుకోవాలి. గాయత్రీమంత్రము అంటే అక్షరాలు, యజ్ఞము అంటే చదవటం, వినటం, వ్రాయటం. అది నేర్చుకోవాలి. ఇంతేకాకుండా దాన్ని ఆచరణలో పెట్టుకోవాలి. ఇదే గాయత్రి అన్నా, యజ్ఞము అన్నా. ఈ జ్ఞానము ద్వారా రోగరహిత, వృద్ధాప్యరహిత, మృత్యురహిత జీవితాలు రావాలి. దీనికి ముందుగా కావలసింది ఆసన ప్రాణయామాలు. ఇవి చేస్తే మీకు ఉండే రోగాలు పోతాయి. దీనికి రాందేవ్‌బాబా చెప్పే ఆసన ప్రాణాయామాలు చేసుకోండి. కానీ తమాషా ఏమిటంటే వీటివల్ల రోగాలు తగ్గుతాయి అని చెపుతున్నా ఈ ఆహార నియమాలు, ఆసన ప్రాణాయామాలు మనం పాటించం. మన ప్రారబ్ధం అలా ఉంది కాబట్టే ఆ బాధపడే కర్మ ఉంటుంది. కానీ దాన్ని ఆచరణలో పెట్టేశక్తి గాయత్రీమంత్రం ఇస్తుంది. గాయత్రీమంత్రంలో ఉండే శక్తి ప్రారబ్ధకర్మను నివారించగలుగుతుంది. ఒకప్పుడు భారతదేశంలో అందరూ గాయత్రిని చేసుకునేవారు కనుక భారతదేశం వైపు అందరూ ఆకర్షితులయ్యేవారు. ఇప్పుడు మళ్ళీ అవే రోజులు రాబోతున్నాయి. అది ఎప్పుడంటే వీటిని మనందరం ఆచరణలో పెట్టినప్పుడు.

గాయత్రి చేసుకుంటూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, ఆసన ప్రాణాయామాలు చేస్తూ ఉంటే ఏ రోగమైనా కచ్చితముగా మాయమై పోతుంది. మనం కొన్ని లక్షలమందిమి గాయత్రీమంత్రం, యజ్ఞం చేసుకుంటూ ఉంటే మిగతా వాళ్ళందరికీ ఈ మంచి మార్గంలో వెళ్ళే శక్తి వస్తుంది. అది రోగ నివారణ చేసే, ముసలితనమును పోగొట్టే మహా మంత్రము. పూర్వజులు ఈ యోగవిద్య వల్లే యోగులయ్యారు. ఈ యోగ విద్యనే అనేకమంది గురువులు రకరకాల పేర్లతో అందిస్తున్నారు, కానీ మనం చెప్పే విధానము చాలా సులభమైనది, ఎవరైనా పాటించవచ్చు. మొన్న డార్జిలింగు వెళ్ళినప్పుడు ఒక సంస్థతో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆ సంస్థలో ఉన్న ఒక చిన్న పిల్లవాడు కలిశాడు. అతడు సన్యాసి, కాషాయ వస్త్రాలు ధరించి ఉన్నాడు. మనిషిని చూస్తే 40 సం॥ వయస్సు గల వ్యక్తిగా కనిపిస్తున్నాడు. కానీ మాటల సందర్భంలో అతను నా వయస్సు 20 వేల సంవత్సరాలే అన్నాడు. అతడు ఆ సంస్థలో చాలా చిన్నవాడు. ఆ సంస్థలో చాలామంది ఓ కోటి సంవత్సరాలు దాటిపోయిన వాళ్ళున్నారు అన్నాడు. దాన్నే గురువుగారు నందనవనమని, ఋషుల సమాజమని చెప్పారు. ఈ విషయాలు ఆయన ఎందుకు ప్రస్తావించలేదంటే చెపితే ఎవరూ నమ్మరని. అందుచేత మృత్యువు లేదు అన్నది సంభవమే అన్నది ముందు విశ్వసించండి. మనం మృత్యువుని ఎప్పుడు దాటగలమంటే ముందు రోగాలు, ముసలితనము పోవాలి. రోగాలు మాత్రం 3, 4 నెలలలో తగ్గిపోతాయి. బాధ అసలు ఉండదు. మీరు నేర్చుకునే ఆసనాల వల్లే తగ్గుతాయి ఇదంతా జరుగుతుంది. రహస్యాలు ఏమీ లేవు. కావలసింది ఏమిటంటే నియమితంగా చేసుకోవటం. రోగం వస్తే మర్చిపోకుండా మాత్రలు వేసుకుంటారు కానీ అసలు రోగాలు పూర్తిగా నయమవుతాయంటే మాత్రం వాటిని ఆచరించలేరు. అది ఎంత దయనీయమైన మానసికస్థితో.

కానీ లక్ష్యం అర్థమయితే, ఇది సంభవమే అని మీకు ఏమాత్రం విశ్వాసం ఉన్నా, ఋషులు చెప్పింది నిజమే అని మీకు అర్థమైతే ఇంక మీ జీవితంలో వాటిని వదలకండి, ఆచరించండి.

ఈ ఆసన ప్రాణాయామాలతోపాటు మీరు తన్మయత్వంతో గాయత్రీ మంత్ర జపం చేసుకోవాలి. జపానికి ఋషులు చెప్పిన నియమం ఏమిటంటే "దీర్ఘగంటానినాదవత్" – అంటే గంట వెంట గంటలాగా మంత్రం మధ్యలో ఖాళీ రాకుండా చెయ్యాలి. ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ నాలుక, పెదవులు ఆగకుండా చెయ్యాలి. వేగం అనేది ఎవరిష్టం వాళ్ళది. మంత్రం స్పష్టంగా చెప్పాలి, పైకి వినిపించకూడదు. ఇవీ నియమాలు. జపం ఫలితం రావాలంటే ఈ నియమాల ప్రకారం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడు జపం చేసినా కళ్ళు మూసుకునే ఉండాలి. ఎందుకంటే జపం యొక్క ఫలితాలు అంతర్దృష్టితో కనిపిస్తాయి. కళ్ళు తెరుచుకుని జపం చేస్తే అంతర్దృష్టి రాదు. అందుకే కళ్ళు మూసుకునే చేయండి. నిదానంగా ఒకే ఆసనంలో కూర్చుని చేయటం అలవాటు చేసుకోండి.

మీరు ఆసన ప్రాణాయామాలు చేసిన తరువాత కనీసం 10 ని॥ శవాసనం వేశాకే ఆసనాలు ఆపాలి, లేకపోతే ఆసనాల ప్రభావము కనిపించదు. అంటే నువ్వు ఏ స్థితిలో ఉన్నావో మళ్ళా ఆ స్థితికే వచ్చేశావు. ఆఖరి ఆసనం–శవాసనం. ప్రాణాయామం కూడా ఐన తరువాత ఇది వెయ్యాలి. మీరు శ్రీరామశర్మ ఆచార్య శిష్యులు కాబట్టి ఈ ఫలితాలు వస్తాయని చెప్పకపోయినా వాళ్ళకా ఫలితాలు వస్తాయి. అన్నం తింటే నీకు విటమిన్స్ వస్తాయి, ప్రొటీన్లు వస్తాయి అని ఉపన్యాసమివ్వకపోయినా ఆహారం తింటే ఇవి వస్తాయి. కానీ తెలిస్తే ఏది కావాలో అది తింటాడు. అన్నీ తినడు అదీ తేడా. అందుచేత ఆసనాల పేర్లు గురించి ఆలోచించండి పేర్లలోనే ఋషులు చాలా చెప్పారు. ఇప్పుడు న్యూటన్స్‌లా అంటే

గురుత్వాకర్షణ నియమం అని తెలిసిపోతుంది కదా. ఆ ఆసనాల పేర్లతోనే మీలో ఏవిధమైన మార్పులు వస్తాయో తెలుస్తుంది. ఆ మార్పులు వస్తున్నాయో లేదో చూసుకోండి. 10 ఆసనాలు ఎన్నుకోబడ్డాయి. ఈ 10 ఆసనాలు ఒకవిధంగా తల్లి గర్భంలో ఉన్న శిశువు ఎలాగయితే వృద్ధి చెందుతుందో అలా మీ ఉన్నతికి దోహదం చేస్తాయి. గురువుగారు వ్రాసిన పుస్తకాలు చదువుకుంటే ఎవరికి ఏ బాధ ఉంటే ఏ ఆసనం చేయాలో కూడా అర్థమవుతుంది. ఎన్నుకోబడ్డ 10 ఆసనాలలో 4 పడుకుని చేసేవి, 3 కూర్చుని చేసేవి, 3 నుంచుని చేసేవి. పడుకుని వేసేవి.

పడుకుని వేసేవి: 1) అర్ధహలాసనము 2) అర్ధపవనముక్తాసనము 3) కటిచాలానాసనము 4) ఉత్తానతాడాసనము

కూర్చుని వేసేవి: 1) పర్వతాసనము 2) కటి వక్రాసనము 3) గోముఖాసనము

నిలబడి వేసేవి: 1) తాడాసనము, 2) కటిత్రికోణాసనము, 3) కటి చక్రాసనము

ఇవి దశావతారాలతో మీకు సంబంధమును ఏర్పరుస్తాయి. ఈ దశావతరాలు మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి **"యదా యదా హి ధర్మస్య గ్లానిర్భవతి భారత । అభ్యుత్థానమధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహమ్॥"** నీ అంతట నువ్వే ఆ దేవతా శక్తులను ఈ ఆసనాలతో సృష్టించుకుంటున్నావు. 10 అవతారాలు మన సమాజంలో ఉన్న కుళ్ళును తీసివేయటానికి వచ్చాయి. అలాగే ఈ 10 ఆసనాల యొక్క అవతార శక్తి మీ శరీరంలోకి వచ్చి మీరు సవ్యమైన మార్గంలో జీవించే శక్తి ఇస్తుంది.

1) ఆసన ప్రాణాయామాలు తరువాత 10 ని॥ శవాసనం వేయాలి.

2) ఆసనాలు మన అచేతనమనస్సుని (sub-conscious mind) ప్రభావితం చేస్తాయి. డయాబెటిస్, బి.పి. ఇవన్నీ కూడా sub-conscious

mindలో ఇరుక్కుపోయిన సంస్కారాలే (టాక్సిన్స్). ఈ వివరాలన్నీ శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురువుగారి యొక్క చేతన, సూపర్ చేతన, అచేతన అనే వాఙ్మయంలోనివే. ఈ sub-conscious mindని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుంది అనేది ఆ ఆసనం పేరులోనే ఉంది. ఈ పని చేయాలని ఉంది కానీ చేయలేకపోతున్నాను అని ఆసనాలు వేసేవాళ్ళు అనరు. వాళ్ళు ఏది చేయాలనుకుంటారో అది చేసేయగలుగుతారు, అలా చేస్తూ ఉంటే మెల్లిమెల్లిగా మార్పు వస్తుంది.

గోసంస్కారిత ఆహారము

ఇప్పుడు జపము, ఆసన, ప్రాణాయామాల నియమాలు మీకు అర్థమయ్యాయి కదా. ఇంకొక్క నియమం మీకు అర్థమయితే కచ్చితముగా రోగాలు పోతాయి. అవే ఆహారనియమాలు. ఆహారపు అలవాట్లు మారకుండా మనస్సు మారదు. ఆహారమే మనస్సుగా మారుతుంది అని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. అందుచేత మంచి ఆరోగ్యం రావాలి అంటే గో-సంస్కారిత ఆహారం తీసుకోవాలి. గో-సంస్కారిత ఆహారం అంటే ఇక్కడ "గో" అంటే ఆవు అనే కాక సూర్యకిరణాలు అని కూడా అర్థం ఉంది. అంటే సూర్యకిరణాల ద్వారా సంస్కరింపబడిన ఆహారం. అవి ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పళ్ళు మొదలైనవి. వీటిని ఎక్కువగా తినాలి. ఇవి తినగలిగితే అనారోగ్యము మాయమౌతుంది. 10 రోజులు బియ్యము, గోధుమలు ఏమీ లేకుండా కేవలం కూరగాయలు, పళ్ళు మాత్రమే తీసుకుని చూడండి. మీ అనేక రోగాలు పోతాయి. బియ్యము, గోధుమలు వాడకుండా ఉంటే డయాబెటిస్ పెరగదు. పళ్ళు, కూరలు మీ ఇష్టం ఎంతైనా తినండి. గోసంస్కారిత ఆహారం పొట్టనిండా తినండి పరవాలేదు. బి.పి. ఉన్నవాళ్ళు 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలి పై పొట్టు తీసి తినండి. ఆహార నియమాల్లో షరతు

ఏమిటంటే 80% పళ్ళు, కూరగాయలు, 20% అన్నము ఉండాలి. ఇలా చేస్తే రోగాలన్నీ పోతాయి. ఇది భవిష్యత్ జీవిత విధానం యొక్క పునాది 1) గంటసేపు గాయత్రీమంత్ర జపము 2) ఆసన ప్రాణాయామాలు 3) ఆహార నియమాలు 4) రోజుకి $2^1/_2$ లీటర్లు నీళ్ళు త్రాగాలి.

ఉదయం నిద్రలేవగానే 1 లీటరు నీళ్ళు త్రాగండి. ఆధ్యాత్మిక, రోగరహిత, వృద్ధాప్యరహిత, మృత్యురహిత జీవితానికి ఈ నాలుగూ ఆధార స్తంభాలు. వీటిని ఎప్పటికీ వదలకండి. రోజూ ఉదయం నీళ్ళు త్రాగటం వల్ల స్థూలకాయము తగ్గుతుంది. Toxin in the blood తగ్గిపోతాయి. ఈ నియమాలు కచ్చితంగా పాటించండి. కరక్కాయ దగ్గుని తగ్గిస్తుంది. బిల్వవృక్షం క్రింద గాయత్రీమంత్ర జపం చేసుకుంటూ, ఆ మారేడు రసం త్రాగుతూ నవరాత్రి అనుష్ఠానం చేసుకున్నవారి సంపద పెరుగుతుంది. శ్రీ సూక్తంలో స్పష్టంగా ఉంది. "ఆదిత్యవర్ణే తపసోది జాతోః వనస్పతి స్థవ వృక్షోద బిల్వః" ఆదిత్య వర్ణే అంటే సూర్యకిరణాల యొక్క అక్షరాలు అంటే అది గాయత్రీమంత్రమే. లక్ష్మిని పొందటానికి కావలసిన వనస్పతి ఏమిటంటే బిల్వవృక్షం. నవరాత్రి సాధన అలా చేయండి. ఆహారంగా ఆ కాయరసం లేక పళ్ళు, కాయగూరలు. ఇది ఋషులు ఇచ్చిన విజ్ఞానము. ఈ తపస్సు వల్ల మీ లోపల ఉన్న, బయటనున్న అలక్ష్మీకరమైన పరిస్థితులు పోతాయి. మీరు కాస్త అలవాట్లు మార్చుకుని వీటిని పాటిస్తే అనేక మార్పులు వస్తాయి. మనస్సును దురాలోచనలు, దుర్వ్యసనాల నుండి రక్షించుకొనుటకై స్వాధ్యాయ– సత్సంగాలను ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

ప్రాణమయశరీరం - పంచప్రాణాలు

కొన్ని రోజులలో మానవునిలో మార్పు తప్పక వస్తుంది. పై చక్రాలకు వెళ్తారు. పూర్ణిమరోజు అలాంటి కిరణములను బాగా పట్టుకోగలరు.

ప్రతి పూర్ణిమ రోజు చేసుకోవాలి. పృథ్వి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుడి చుట్టూ తిరుగుతుంది. ఉపగ్రహము/ చంద్రుడు మాత్రం పృథ్వి చుట్టూ తిరుగుతాడు. సూర్యుడితో సంబంధం లేదు. మనుష్యులంతా చంద్రుడి నుండి భూమి మీదకు వచ్చారు. కనుక చంద్రుడి మీద ఎవరు లేరు. చంద్రగ్రహం భూమికన్నా చాలా పెద్దది, గొప్పదైనది. మనం చంద్రగ్రహం మీద నుండి వచ్చేసినా కూడా తల్లి తన బిడ్డ ఆలనాపాలన చూసినట్లు; బిడ్డ పట్టించుకోపోయినా, తెలియకపోయినా కూడా చంద్రుడు అలా మనలను రక్షిస్తున్నాడు. తల్లి–చంద్రుడు, బిడ్డ–మనుష్యుడు. మనకు వచ్చే ఆహారం అంతా చంద్రుడు ఇస్తాడు. గీత 15వ అధ్యాయంలో "సోమ భూత్వా రసాత్మకః" అని ఇదే చెప్పాడు. సూర్య–చంద్రులు ఎప్పటికీ ఉంటారు. వాళ్ళను ఋషులు శ్వాస ద్వారా పట్టుకున్నారు. మనం కూడా శ్వాస ద్వారా పట్టుకోవచ్చు. ఇడా–చంద్రుడు, పింగళ–సూర్యుడు.

"నేనెవరిని?" అనే ధ్యానం ఎవరికి వారే చేసుకోవాలి. గురువు కూడా ఏమి చెయ్యలేరు. అసలు నేనెవరిని? రమణమహర్షి ఈ దారిలో సరిగ్గా తీసుకెళతారు. తర్వాత జిల్లెలమూడి అమ్మకు చక్కని మార్గదర్శనము చేస్తుంది. వాళ్ళిద్దర్ని పట్టుకుంటే 'నేనెవరిని?' అనేది స్పష్టమవుతుంది. ఇద్దరూ ఆ విద్యలో అగ్రగణ్యులు. వారు ఇద్దరూ భౌతిక శరీరంలో లేరు. తల్లి, తండ్రి ఏమి లేదు వారికి. అలాంటి గొప్పవాళ్ళ గురించి తెలుసుకోవాలి. భారతీయులుగా ఉండి వీళ్ళను పట్టుకోకపోతే? వాళ్ళ గురించి తెలియాల్సిందే. ఇక వాళ్ళు చెప్పింది చేస్తే? ఈ ధ్యానం సరైన దారిలో వెళ్తుంది. ఎందుకంటే వీళ్ళకు 'నేను' అనేవాళ్ళు లేరు. వాళ్ళు అలాంటి వారు కనుక మీరు కూడా వాళ్ళ దగ్గర ఉంటే వాళ్ళలా ఐపోతారు. Catalyst ఉన్నదాన్ని వేగవంతము చేస్తుంది. అలాగే వీళ్ళిద్దరూ మనలను catalyse చేయగలరు. తెలుసుకుంటే నువ్వు ఎవరివో తెలుసుకో! లేకపోతే

పో! ఇంకోదారి లేదు. అదే పునాది. అనాదిగా ఇదే భారతీయ జీవితము. ఇప్పుడు – ఏ గురువు గురించి తెలీదు. అడుక్కోటం తప్పు. వైద్యుని దగ్గరికి వెళ్ళి నాకు తలనొప్పిగా ఉంది, మందివ్వమంటే ఇస్తాడు, తగ్గుతుంది, వెళ్ళిపోతావు. కాని వైద్యవిద్యనే ఆయన దగ్గర నేర్చుకుంటే!!! అది తేడా. ముందుగా భౌతికశరీరంలో ఏమి లేదు అని బాగా అర్థం అవ్వాలి. కాని అది మీరు వదులుకోలేరు. నేను ఏమి చేయలేను. కాని ఒక అడుగు లోపలికి వెళ్ళగలిగితే అంటే ప్రాణమయశరీరంలోకి వెళ్ళగలిగితే జీవితాలు మారిపోతాయి. పూర్తిగా మారిపోతాయి. వైద్యుడు కూడా చనిపోతాడు. ఎప్పటికైనా చనిపోయేవాడి దగ్గరకు వెళ్ళి బ్రతికించమని ఎందుకు అడుగుతున్నావు? అవసరమైనప్పుడు అడుగుతాము. తలనొప్పి వస్తే వెళ్తాం. కాని అతను ఒక మాట చెప్తాడు. నిన్ను నేను బ్రతికించలేను. కాని బ్రతికుంటే నీకున్న బాధను నేను నివారించగటను. ఇదంతా సరైనదే. మందులు తీసుకోవల్సిందే. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవల్సిందే. వద్దు అనటం లేదు నేను. కాని ఒక విషయం. అందరం చనిపోయేవారమే.

కాని నవ్వు చావక్కర్లేదు. భగవద్గీత అందరూ చదువుతారు. మరి దాన్లో కృష్ణుడు స్పష్టంగా అర్జునుడితో చెప్తాడు.

"బహూని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్జున ।
తాన్యహం వేదసర్వాణి న త్వం వేత్థ పరంతప ॥" (గీత 4/5)

నువ్వు నేను చాలా జన్మల బట్టి ఉన్నాము. నాకు అన్నీ తెలుసు. నీకు తెలీదు అన్నాడు కృష్ణుడు. అంటే అర్జునుడికే చెప్తున్నాడా? లేక అందరకూ చెప్తున్నాడా? అందరికీ. కృష్ణుడు ఏమి చెప్తాడక్కడ –"అనేక జన్మల నుండి ఉన్నాము. అది వేరే విషయము. దాన్ని ప్రక్కనపెట్టి ఇప్పుడు యుద్ధం చెయ్యి. ఎలా చేయాలో నేను చెప్తాను. ఈ సమయములో సాధన చేస్తూ కూర్చోకూడదు. నేను చెప్పినట్లు చెయ్యి" అంటాడు. అక్కడ

గురువు చెప్పినదే ముఖ్యము. మన జన్మల గురించి మనకు ఏమి తెలుసు? ఆయన (గురువు)కు అన్నీ తెలుసు కనుక చెప్తాడు.

ప్రాణమయశరీరంలోకి వెళ్ళేటప్పుడు చాలా ముఖ్యమైనటువంటి ప్రాణశక్తిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకోవాలి. ప్రాణశక్తి గురించి తెలిస్తే ఎవడు చనిపోడు. చావలేడు, చంపలేవు. అసంభవం. తనకు తాను శరీరం వదిలేసి వెళ్ళిపోవచ్చు. అది వేరే విషయం. ఈ స్థాయిలో ఉన్నవాడికి ఈ శరీరం అక్కర్లేదేమో. రోజు ఒకే బట్టలు వేసుకోవాలంటే మీకు అసహ్యం వేస్తుంది కదా! బట్టలు మార్చుకుంటారా? లేదా? ఈ శరీరము అంతే. దాన్ని పట్టుకుని నాకు బాధలు వస్తున్నాయి, నేను బాధపడుతున్నా అని ఏడుస్తుంటే ఏమని చెప్పాలి? ఈ శరీరం గురించి మీకేమీ అర్థం కాలేదు. ఈ శరీరం ఇంకా ఉండాలి అంటున్నారు. కానీ బ్రతికి ఉండాలి అంటే పంచప్రాణాలు కావాలి. ఆ ఐదు ప్రాణాలు భారతీయులందరికీ తెలుసు. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన. పేర్లు విన్నారు. కాని ఎక్కడున్నాయి అవి?

ఈ ప్రశ్నను భారతీయులు అడగటం లేదు? 5 ప్రాణాలు మన శరీరంలో సరిగ్గా ఉంటే అంతా బాగుంటుంది. సరిగ్గా లేకపోతే రోగాలు వస్తాయి. ఉదా : షుగర్. ఏదో ఒక ప్రాణంతో లింక్ ఉంటుంది. నాకు (మాష్టారు) ఫాస్టింగ్ షుగర్ 500 ఉంది. కాని బాగానే ఉన్నాను. కారణమేమిటంటే ప్రాణం. సంవత్సరాల బట్టీ ఉన్నా మామూలుగా జీవించటం అనేది సాధ్యమే అని నిరూపణ చేయటానికి చెప్తున్నాను. ప్రాణాలు సరిగ్గా ఉంటే షుగర్ నియంత్రణలో ఉంటుంది. గుండెపోటు వచ్చినప్పుడు నేను కోమాలో ఉన్నాను. వైద్యులు అంబులెన్స్‌లో ఆసుపత్రికి తీసుకుపోతున్నారు. (in 2005 may 5th) అప్పుడు ఒక ఫోన్ వచ్చింది నాకు. వాళ్ళతో మాట్లాడి మళ్ళీ కోమాలోకి వెళ్ళిపోయా. అది చూసినవాళ్ళు

ఉన్నారు. ఇంతకీ ఏమి జరిగింది. వాళ్ళకు అర్థం కాలేదు. ఎందుకు ఇది చెప్తున్నాను? ఇది సంభవమే. నేనే కాదు, మీరు కూడా చేయవచ్చు.

ముందు మన 5 ప్రాణాలు ఎక్కడ ఉన్నాయో తెలియాలి. ప్రాణమయ శరీరంలో అపానవాయువు – స్వాధిష్ఠానచక్ర పరిధినుండి క్రింద పాదాల వరకు ఉంటుంది. అక్కడ మాత్రమే ఉంటుంది, శరీరం అంతా ఉండదు. ప్రాణమయశరీరం గురించి నేర్చుకుంటున్నాము. మూడు ఆయామముల (3 dimension)లో చూసుకోవాలి. అంటే మన చుట్టూ. ప్రాణవాయువు రెండు ఊపిరితిత్తులు, అలాగే గుండె ప్రాంతములో ఉంటుంది. ఉదానము పైకి అంటే మెడ పైనుండి తలవరకు ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులకి – స్వాధిష్ఠాన చక్రం మధ్యలో సమానవాయువు ఉంటుంది. వ్యానవాయువు రక్తము వలె శరీరమంతటా వ్యాపించివుంటుంది. అన్నం తినేటప్పుడు ప్రాణాహుతులు వేస్తే మంచిది. ప్రాణాహుతులు వేసుకునే టప్పుడు శరీరములో అవి ఎక్కడ ఉంటాయో తెలియాలి. ఎలా? దానికి ఇది నేర్చుకోవాలి. రోజూ ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు 5 ప్రాణాలుండే స్థలములను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆహుతులు వేసుకుంటే మంచిది. $^1/_2$ ని॥. అంతకన్నా పట్టదు. మీ ప్రాణాలు సరిగ్గ అయిపోతాయి. (ప్రక్కపేజీలో ఉన్న ప్రాణాగ్నిహోత్ర విధి ఆహుతుల బొమ్మ చూడండి).

ఆహుతులు వేసేటప్పుడు ముద్రా భంగిమ చాలా ముఖ్యము. అలాగే ఎక్కడకు వెళ్తుందో అన్నదికూడా చాలా ముఖ్యమైనదే. పరిమాణము అంటే ఎంత తీసుకున్నాము అన్నది అంత ముఖ్యము కాదు. ఏ ప్రాణం గురించి ఆహుతి వేస్తున్నావో **మనస్సు** అక్కడకు వెళ్ళాలి. అది ముఖ్యము. దీన్ని సరిగ్గా చేస్తే ఎన్నో చమత్కారములు చేయవచ్చు. మీ దగ్గర ఉన్న ఆహారాన్ని ఇబ్బడిముబ్బడిగా పెంచవచ్చు. ఇ.కెగారి లాంటివాళ్ళు ఇలానే చేశారు. నోటితో అనటం కాదు– భావన ముఖ్యం. మీ ప్రాణం ఎక్కడ

ఉంది? అది పట్టుకోవాలి. అది చాలా చాలా ముఖ్యము. వ్యానవాయువు అన్ని వైపులా ఉంటుంది. ఇంతకీ వ్యానముద్ర ఎలా పట్టాలి? ఉంగరం వ్రేలు+చిటికెనవ్రేలు+ బొటనవ్రేలు కలిపి ఉంచటం. మీ శరీరంలో ఎప్పుడు ఎక్కడ సమస్య ఉన్నా ఈ ముద్ర పెడితే సమస్య శమిస్తుంది. భౌతికశరీరానికి ముద్రలే ముఖ్యము. ముద్రలను బాగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. బాగా అభ్యసించండి. ముద్రలతో ప్రమాదం వాటిల్లదు. ఇష్టం వచ్చినట్లు వాడుకోవచ్చు. అభయము అంటే అది. ముద్ర అంటే అది. రోజు భోజనం చేసేటప్పుడు 5 ప్రాణాహుతులు వేసుకోవాలి. రోజుకు ఒకసారి చేస్తే చాలు. ప్రాణమయశరీరంలోకి ఇలానే వెళ్తాము. ఇంకోదారి లేదు, భౌతికశరీరం వదిలేసి ప్రాణమయశరీరంలోకి వెళ్ళాలంటే ఇదే దారి.

ప్రాణాగ్నిహోత్ర విధి ఆహుతులు

1. ప్రాణఆహుతి :

ముద్ర : బొటనవ్రేలు, తర్జనీ (చూపుడువ్రేలు) మరియు మధ్యమ వ్రేలును కలపాలి. ఈ ముద్రలో నేతితో కలిపిన అన్నమును తీసుకుని

ధ్యాన భావన : రంగు – బంగారువర్ణము, ఋషి – క్షుదాగ్ని, దేవత – సూర్యుడు, ఛందము – గాయత్రి

ఓం ప్రాణాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి.

పిదప **'ఇదమాది దేవాయ న మమ'** అని పలకాలి. ఈ ఆహుతిని స్వీకరించు దేవత–సవిత. తద్వారా మంచి వర్చస్సు ఏర్పడును. గాయత్రీ మంత్ర జపమునకు శరీరము అనుకూలించును. మంచి ఆకలి కలుగును, అనాహతచక్రము ప్రభావితమగును.

2. అపానఆహుతి :

ముద్ర : మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు, బొటన వ్రేళ్ళను కలపాలి.

ధ్యాన భావన : ఆవుపాలరంగు, ఋషి - శ్రాద్ధాగ్ని, దేవత - సోముడు, ఛందము - ఉష్ణిక్

ఓం అపానాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదం సోమాయ న మమ'** అని పలకాలి.

ఈ ఆహుతిని స్వీకరించు దేవత-చంద్రుడు. ప్రాణశక్తి సోమునితో కలిసినప్పుడు శాంతిని, పుష్టిని కలిగించే శక్తిగా మారుతున్నట్లు భావించాలి. మూలాధారచక్రమును ప్రభావితము చేయును.

3. వ్యానఆహుతి :

ముద్ర : ఉంగరపువ్రేలు, చిటికినవ్రేలు, బొటన వ్రేళ్ళను కలపాలి.

ధ్యాన భావన : రంగు - పద్మము, ఋషి - హుతాశనాగ్ని, దేవత - అగ్ని, ఛందము - అనుష్టుప్

ఓం వ్యానాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదమగ్నయే న మమ'** అని పలకాలి.

ఈ వ్యానముద్ర ద్వారా స్వీకరించిన ఆహారము స్వాధిష్ఠానమును ప్రభావితము చేయగలదు. బొడ్డు నుండి కాలి బొటనవ్రేలు వరకు ఈ అన్నాహుత శక్తి ప్రవహించి మనకు కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షించగలదు.

4. ఉదానఆహుతి :

ముద్ర : చూపుడువ్రేలు, చిటికినవ్రేలు మరియు బొటనవ్రేళ్ళను కలపాలి.

ధ్యాన భావన : రంగు – ఆరుద్రము, ఋషి – అగ్ని, దేవత – వాయువు, ఛందము – బృహతీ

ఓం ఉదానాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదం వాయవే న మమ'** అని పలకాలి.

ఈ ముద్ర విశుద్ధిచక్రమును ప్రభావితము చేయును. గొంతు నుండి తల వరకు ఈ మంత్రపూరిత ఆహారము పని చేసి మంచి శ్రావ్యమైన కంఠమును ప్రసాదించును.

5. సమానఆహుతి :

ముద్ర : అన్ని వ్రేళ్ళ చివరి భాగములను కలపాలి.

ధ్యాన భావన : రంగు – ఎఱుపు, ఋషి – అగ్ని, దేవత – పర్జన్యుడు, ఛందము – పంక్తి

ఓం సమానాయస్వాహా - అంటూ నోటిలో అన్నం మెతుకులు వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదం పర్జన్యాయ న మమ'** అని పలకాలి. ఈ మంత్రాహుతి మన మణిపూరకచక్రమును ప్రభావితము చేయును. తద్వారా హృదయము నుండి నాభి వరకు గల ప్రదేశమంతయు రోగరహితమై ఉండగలదు. మంచి శ్వాస ప్రక్రియ జరుగగలదు.

ప్రతి నిత్యము ఓంకారమును ధ్యానించాలి. పై నియమములను పాటించి ఆహారమును స్వీకరించుట ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందగలరు. మీ ఆత్మోన్నతి కొరకై చేయు ఈ కార్యక్రమము ద్వారా దేవమానవులుగా మారగలరు. ఇదియే నిజమైన బ్రాహ్మణత్వమని పరమపూజ్య గురుదేవులు చెప్పారు.

పంచముఖి గాయత్రీ - పంచప్రాణాలు

ఏదైతే పంచప్రాణాలు అంటున్నామో దాన్ని పంచముఖీగాయత్రీ అంటాం. ఎప్పుడన్నా పంచముఖీగాయత్రీ చిత్రపటం చూశారా? (పంచముఖీగాయత్రీ చిత్రపటమును కవర్‌పేజీలో చూడండి). “గయాన్ త్రాయతి ఇతి గాయత్రీ”. ప్రాణశక్తికి గుర్తు గాయత్రీ. పంచముఖీగాయత్రీ అంటే పంచ ప్రాణాలు ఎలా ఉంటాయో చెప్తుంది. దాని గురించి పట్టుకోవాలి మీరు. ఇది చెప్పేటప్పుడు రెండు విషయాలు చెప్తాను. ఇంతకీ ఈ పంచప్రాణాలు ఎలా పనిచేస్తాయి? అది మనకు తెలీదు. మీకు 5 ప్రాణాలున్నాయి. దానికి ఒక ఐడల్ (విగ్రహం) ఉంది అంటే, అది హిందువులకేనా లేకపోతే ప్రాణాలు తెలిసున్న వాళ్ళకు కూడానా! ఇది తప్ప ఇంకో దారున్నదా? చెప్పండి. అదెంటో తెలిస్తే మీకు విషయము అర్థం అవుతుంది. తెలియకపోతే విలువే లేదు. ఇంతకీ మనం చూస్తున్న పంచముఖీగాయత్రీ పటములో నున్న గాయత్రి మన పంచప్రాణాలే అని అర్థం అక్కడ. ఐతే పంచముఖాలు వేరు వేరు రంగులలో ఉన్నాయి. ఆయుధాలు ఉన్నాయి. హంస ఉన్నది. ఆ ఐదు రంగులు 5 ప్రాణాల రంగులు. చక్రాలకు కూడా సంకేతము. ఆ బొమ్మ మీ బుద్ధిలోకి వెళ్ళిపోవాలి. అప్పుడుగాని దానిని ఉపయోగించు కోలేరు. ఇది మన 5 ప్రాణాలకు ఒక మూర్తి, సంకేతము. అందులోనుంచి ఇంక చాలా విషయాలు వస్తాయి. ఋషులు ఉత్తినే ఆ రూపును అందించలేదు.

గాయత్రీ దేని మీద ఉంది? హంస మీద ఉన్నది. గాయత్రీ హంస మీద ఎందుకు ఉంది? హంస అంటే శ్వాస. శ్వాస లోపలికి తీసుకుంటుంటే “సో” అని; బయటకు వదులుతుంటే “హం” అనే శబ్దం లాగా ఉంటుంది. గమనించండి. సోஉహం, సోஉహం. దానిని

తలక్రిందులు చేస్తే హంస. ఎందుకు అవుతుంది? ఎవరైనా వీడికి హంస పోయింది అంటే అర్థం ఏమిటి? ప్రాణం పోయిందని కదా! అంటే నువ్వు దేనిమీద ఉంటావు? హంస మీద. అవునా? కాదా? అంటే గాయత్రీయా, నువ్వా హంస మీద ఉండేది? నీ హంస ఉన్నంతవరకు నువ్వు బ్రతికి ఉన్నట్లు. అందుకని నీకు గాయత్రీ సరిగ్గా తెలిస్తే నువ్వు చావలేవు. అసంభవం. ఏ గురువైనా సుదీర్ఘకాలముపాటు ఎందుకు బ్రతికి ఉంటాడంటే హంసలో ఉంటాడు కనుక. కాని ఎప్పుడు వదిలేస్తాడో అన్నది ఆయన ఇష్టం. భౌతికశరీరమును వదిలేసినా **పాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ (ఆత్మ) ఇవి ఎప్పుడు చావవు. అవి అలాగే ఉంటాయి. ఎవరిది వాళ్ళదే. ఏదైనా పోయేదేంటంటే భౌతికశరీరం. అది మార్చుకుంటాడు అంతే.** ఆశ్చర్యం ఏముందందులో? ఉదా: ఇక్కడకు వచ్చేటప్పుడు ఒక డ్రెస్‌లో వస్తాం. ఆఫీస్‌కి వెళ్ళేటప్పుడు వేరే డ్రెస్‌లో వెళ్తాం. అంటే చచ్చిపోయామా మనం? ఈ శరీరమూ అంతే. ఇంతకీ హంస అంటే ఏమిటో అర్థం అయ్యిందా? శ్వాస. ఈ శ్వాస ఉన్నంతవరకు గాయత్రీ ఉంటుంది మనలో. హంస లేకపోతే శ్వాస లేకపోతే గాయత్రీ కూడా లేదు. గయాన్ త్రాయతి ఇతి గాయత్రీ. అంటే నువ్వు బ్రతికి ఉండాలంటే దానికి వాహనం ఏమిటి? నీ శ్వాసే! అర్థం అయ్యిందా? శ్వాస గురించి ఏమి తెలుసు? వైద్యులకు కూడా తెలీదు. చదివితేగా తెలిసేది. ఉత్తినే చెప్తే వస్తుందా ఆ విజ్ఞానము? ఆ విద్యను అభ్యసించాలి. ఉత్తినే గాయత్రీ అంటే గాయత్రి ఉంటుంది. అంతే. గాయత్రిని మీరు పట్టుకోవాలి. బ్రతికి ఉండటానికి పునాది శ్వాస. దాని గురించి ఏమి తెలుసు? ప్రాణాయామం అంటారు. శ్వాసిస్తారు. నువ్వు ప్రాణాయామం చేస్తూ వాయువు గురించి చెప్తున్నావు. ప్రాణం గురించి కాదు. అది ఆరోగ్యమును ప్రభావితము చేస్తుందనుటలో

సందేహమేమీ లేదు. చాలా చమత్కారములు జరుగుతాయి. కాని మనం మాట్లాడేది ప్రాణం గురించి. ప్రాణాయామం– ప్రాణమయశరీరం గురించి. చాలామంది తెలిసీ చెప్పరు. ఎవరికి చెప్పాలి? వినేవాడు ఎవడు? హంస గురించి “సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్”లో ఉంది. బ్రీతింగ్, హంస వాయువుతో చేయకూడదు. ప్రాణాలతో చేసుకోండి అన్నాననుకోండి ఎలా చేస్తారో చెప్పండి? గయాన్ త్రాయతి ఇతి గాయత్రి అంటే ప్రాణశక్తి. మీకు తెలుసు కదా? ప్రాణశక్తి ఎక్కడ ఉంది? మీ శ్వాసలో ఉంది. అందులో అనుమానం లేదు కదా! గాయత్రీ యొక్క వాహనం ఏంటి? హంస కదా! అదే నీ ప్రాణము అని ఒప్పుకుంటున్నావు కదా! గాయత్రీ యొక్క వాహనం హంస నీలో సరిగా ఉంటే నువ్వు చావవు. అంతే!

ఉదా: చనిపోయిన వివేకానంద అలీపూర్‌జైల్‌లో ఉన్న అరవిందోకు సశరీరంగా కనిపించాడు. మళ్ళీ శ్రీకృష్ణుడు కూడా సశరీరంగా వచ్చి చెప్పాడు. భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యము వచ్చేసింది. ఎప్పుడో ఇచ్చేశాను. వాళ్ళు తీసుకోవటం లేదు. నువ్వు దాని మీద ఎందుకు సమయమును వృథా చేస్తావు అన్న తర్వాత శ్రీఅరవిందో స్వాతంత్ర్యోద్యమమును విడిచిపెట్టి ఆధ్యాత్మికత వైపు వచ్చారు.

“చావు గురించి మాట్లాడతావేంటి. నేను వచ్చాను కదా! చెప్పింది చెయ్యి” అని వివేకానంద అన్న తర్వాత అప్పుడు పాండిచ్చేరికి వెళ్తారు శ్రీఅరవిందో. అక్కడ అవస్థపడి సావిత్రి వ్రాస్తారు. గాయత్రీమంత్రంలోని $23^1/_2$ అక్షరాలు. ఒక్కొక్క అక్షరానికీ 1000 లైన్‌లు ఇచ్చాడు సావిత్రిలో.

శ్వాస, ప్రాణాలు గురించి నేర్చుకోండి. ప్రాణాయామముతో ప్రాణాలు పట్టుకోవచ్చు. పైకి ఎగిరితే ప్రాణానికి వెళ్తావు. క్రిందకి వస్తే బ్రీతింగ్‌కి వస్తావు. కాని బ్రీతింగ్ కాదు ముఖ్యము. ప్రాణాలు

పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నించండి. మీరే పైకి ఎదుగుతారు. ఎప్పుడు? ఇప్పుడే. బ్రీతింగ్ నుండి ప్రాణాలకు వెళ్ళాలి. ఎవరికి వాళ్ళు పట్టుకోవల్సిందే. ఎవరి ప్రాణాలు వారివే. ఎవరైనా ఎలాంటి వ్యక్తి అయినా, 40 రోజుల్లో పట్టుకోవచ్చు అని శ్రీఅరవిందో చెప్పారు. ఇంకో గురువు (శ్రీరామశర్మ ఆచార్య) 9 రోజులు చాలు అన్నారు. చేస్తారా, చెయ్యరా? మీ ఇష్టం.

సంజీవని - యుగశిల్పి

పరమపూజ్య గురుదేవులు మూడు విశేషమైన విధానాలను, ఇదివరకు ఎవరికీ ఇవ్వనటువంటి జ్ఞానాన్ని మీకు చెపుతున్నారు. 1) సంజీవనీవిద్య–9 రోజులు 2) యుగశిల్పి – 30 రోజులు. ఈ రెండూ కలిపి 3 రోజులలో చెప్పేస్తాను. ఎంచేతంటే మీరు అనేక జన్మల నుండి నేర్చుకున్నారు. మీరు కేవలం గుర్తు చేసుకోవటమే తప్ప, విశేషంగా చేసే పనులు తప్ప నేర్చుకోవటానికి ఏమి లేదు.

సంజీవనీవిద్య: ఈ సంజీవనీవిద్య శుక్రాచార్యుడి కుమార్తె దేవయాని, దేవతల గురువైన బృహస్పతి కుమారుడు కచుడు, వీళ్ళు ఇద్దరూ కలిసి నేర్చుకుంటారు. రాక్షస గురువైన శుక్రాచార్యుడికి సంజీవనీవిద్య తెలుసు. అందుకే చచ్చిపోతున్న రాక్షసులను మళ్ళీ బ్రతికిస్తూ ఉంటాడు. దేవతలకు అసలు చావు లేదు. అందుచేత వాళ్ళకి సంజీవని అక్కర్లేదు. కానీ దేవతలు రాక్షసులతో యుద్ధం చేస్తున్నప్పుడు దేవతలతో పాటు మనుష్యులు కూడా కలిశారు. యుద్ధం జరుగుతోంది. రాక్షసులు దేవతలను చంపలేరు కానీ మనుష్యులు చచ్చిపోతున్నారు. దేవతలకు చావటం తెలీదు కదా. మరి మనుష్యులను ఎలా బ్రతికించటం? అందుకోసం ఈ సంజీవవి మనుష్యులకు కావాలి. దేవతలకు ఆ విద్య తెలీదు. ఎలా బ్రతికించాలో. ఎందుకంటే ఎప్పుడన్నా చస్తే కదా ఎలా

పుట్టించాలో తెలిసేది. అప్పుడు బృహస్పతి తన కొడుకు కచుడితో చెపుతాడు 'శుక్రాచార్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళి సంజీవనీవిద్య అనగా ఎలా బ్రతికించాలో' తెలుసుకోమని. సరే కచుడు వెళతాడు. అక్కడ దేవయాని కచుణ్ణి చూసి ఇష్టపడుతుంది. రాక్షసులు కచుడు వచ్చిన కారణం కనిపెట్టి కచుణ్ణి బూడిదగా (నుసి) మార్చి శుక్రాచార్యుడు తీసుకునే పానీయంలో కలిపి ఇస్తారు. అది ఆయన త్రాగేస్తాడు. అప్పుడు దేవయాని బాధపడుతుంది. కచుడిని బ్రతికించమని తండ్రిని వేడుకుంటుంది. అప్పుడు శుక్రాచార్యుడు ఆ రహస్యం తన కడుపులో ఉన్నవాడికి చెప్పి 'నాయనా నేను చచ్చిపోతాను. నువ్వు బయటకు వచ్చాక నన్ను బ్రతికించు' అంటాడు. **సంజీవనీవిద్య అంటే అది.** మీరు 9 రోజులు చేయవల్సింది. అందుచేత అది తెలిస్తే మీరు యుగం ఉన్నంతవరకు జీవించి ఉంటారు. అందువల్ల తరువాత 30 రోజులు యుగశిల్పులను తయారుచేస్తారు గురువుగారు, దాన్ని మీరు నేర్చుకోవాలి. ఒక వైద్యుడు గుండెకు శస్త్రచికిత్స చేసే విద్యను నేర్చుకున్నాక అతను మరొకరి గుండెకు శస్త్రచికిత్స చేస్తాడు కదా. అలాగే ఇదీను.

అందుచేత మీరు ఇది నేర్చుకుంటే మీకు మృత్యువు రాదు. ఇదంతా మాటవరుసకు చెపుతున్నవి కావు. కచ్చితముగా మీరు చావరు. కానీ మీ భౌతికశరీరం ఉంటుందో ఉండదో తెలీదు. శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడితో భగవద్గీత రెండో అధ్యాయంలో చాలా స్పష్టంగా చెపుతాడు. అసలు చచ్చేవాడు ఎవడు? ఈ శరీరం పోతుంది అంతే అంటాడు. "వాసాంసి జీర్ణాని యదా విహాయ ..." (గీత 2/22) చిరిగిన బట్టలు ఎలాగయితే తీసేస్తామో అలాగే ఈ శరీరాన్ని వదిలేస్తాము. అది నేర్చుకోవాలి. **ఈ సంజీవని విద్యలో మీరు మొట్టమొదట నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే మీరు దేవతలు అవ్వాలి. ఎందుచేతంటే దేవతలకు మృత్యువు లేదు.** మీ శరీరం ఎలా

ఉంది అనేది వదిలేయండి. కృష్ణుడు బాణం తగిలే చనిపోయాడు. రాముడు కూడా బాణం తగిలే చనిపోయాడు. **శరీరంతో మృత్యువుకి సంబంధం లేదు. మృత్యువొస్తుంది కానీ ఆత్మకు చావు లేదు.** చనిపోయేవాళ్ళు ఎవరూ లేరని గీతలో చెపుతాడు. ఇప్పుడు సంజీవని అర్థమయ్యిందా? సంజీవని అంటే కచదేవయాని కథ గుర్తుంచుకోండి.

సంజీవనీవిద్యలో మొదట మీరు నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే మృత్యువు అంటే మీకు భయం ఉండదు. దానికి కొంచెం కష్టపడాలి. ఇప్పుడూ మృత్యువు అంటే మీకు తెలీదు. మీరు తెలుసుననుకుంటున్నారు. క్రితం జన్మలో పుట్టారు, చనిపోయారు. మళ్ళీ ఈ జన్మ తీసుకున్నారు. ఇప్పుడు మరణిస్తే మళ్ళీ పుడతారని తెలుసు కదా. అంతే! దీని రహస్యం కచదేవయాని కథలో ఉంది. ఆ పేర్లలో కూడా చాలా అర్థాలున్నాయి.

సంజీవని చేసిన వాడికి మృత్యువు లేదు. శరీరాలు మారుతూ ఉంటాయి. రాముడు తరువాత కృష్ణుడు తరువాత కల్కి వస్తాడంటారు, కొంతమంది వచ్చేశాడంటారు. రాముడే మళ్ళీ కృష్ణుడిగా వచ్చాడు. రాముడు త్రేతాయుగం, కృష్ణుడు ద్వాపరయుగం. ఆ యుగశిల్పులుగా మీరు అవ్వబోతున్నారు. ఆ విద్య మీరు నేర్చుకోవాలి. దానికి వాళ్ళు చెప్పే మొట్టమొదటి నియమం ఏమిటంటే **మీరు ఎప్పుడూ ఇంకోళ్ళ గురించి చెడు మాటలు చెప్పకూడదు. మంచి మాటలే చెప్పాలి. మనం ఏ మాట చెప్పినా గురువుగారు ఈ మాట చెప్పారు అని చెప్పాలి.** ఇది మొదటి నియమం. చెప్పేది గురువు యొక్క వాక్కే అయ్యుండాలి. **గురువు వాక్కే పని చేస్తుంది.** మిగతా వాళ్ళ వాక్కు పనిచేయదు.

కృష్ణుడి జీవితం అందుకు ఉదాహరణ. కృష్ణుడు సాందీపుని దగ్గరకు వెళ్ళి 64 రోజులలో 64 విద్యలు నేర్చుకున్నాడు. నేర్చుకున్నాక గురుదక్షిణ

ఇవ్వాలి కదా ఏమివ్వమంటారు అని అడుగుతాడు. అప్పట్లో గురువులు శిష్యులు నేర్చుకున్న దాన్ని బట్టి ఈ పని చేయండి, ఆ పని చేయండి అని చెపుతూ ఉండేవారు. కృష్ణుడు అడిగితే గురువు మాట్లాడటం లేదు. 64 రోజులలో 64 విద్యలు నేర్చుకున్న 14 ఏళ్ళ చిన్నకృష్ణుడిని ఏమి అడుగుతాడు? అప్పుడు గురుపత్ని వచ్చి అడుగుతుంది. నా కొడుకు 12 ఏళ్ళ క్రితం సముద్రంలో పడి చనిపోయాడు. ఆ పిల్లవాడిని తీసుకు రమ్మంటుంది. ఇదంతా జాగ్రత్తగా విని మీరు కూడా నేర్చుకుని చేయాలి. నా జీవితంలో నేను అలాంటి చమత్కారములు చూశాను. చచ్చిపోయిన వాళ్ళను బ్రతికించటం, పిల్లలు పుట్టరు అన్నవాళ్ళకి పిల్లలు పుట్టడం నేను చూశాను. ఇదంతా గురువుగారు చెప్పారు అని చెప్పటం కాదు, మీరు ఇది నేర్చుకుంటే మీరూ చేయగలరు. కానీ ఒక షరతు ఉంది. గుండెకు శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలంటే మీరు వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళాలి, ఇంకా ఆయన చెప్పిన నియమాలు పాటించాలి. ఇక్కడా అంతే. నియమాలు ఉన్నాయి. అవి చేస్తే ఆ చమత్కారములన్నీ జరుగుతాయి. మీకు ఈ సంజీవనీవిద్యతో పాటు యుగశిల్పివిద్యను ఇవ్వటానికి కారణం ఏమిటంటే కలికాలం ముగిసిపోతున్నది. సత్యయుగం రావటానికి శిక్షణ ఇస్తున్నాను. పూజ్య గురుదేవులు మీ ద్వారా యుగం మార్చేస్తున్నా నంటున్నారు. మీరు ఈ విద్య నేర్చుకుని అందరికీ చెపితేనే సత్యయుగం వస్తుంది.

సరే కథలోకి వస్తే సాందీపుని భార్య గురుదక్షిణగా తన కొడుకుని తీసుకురా అంది. సరే కృష్ణుడు యముడి దగ్గరకు వెళ్ళాడు. నా గురువు కొడుకును 12 ఏళ్ళ క్రితం తీసుకెళ్ళావు వాడిని తీసుకురా అంటే యముడు మారుమాట్లాడకుండా తీసుకొస్తాడు. ఈ కథ తెలుసు కదా. ఇది ద్వాపర యుగంలో జరిగినది. అప్పుడు మనుష్యులు ఇంకా ఈ స్థితికి ఎదగలేదు.

ఇప్పుడు విజ్ఞానము చాలా అభివృద్ధి చెందింది. అందులో అనుమానం లేదు కదా. యుగాన్ని మార్చే ప్రక్రియను, ప్రణాళికను గురువుగారు అందించారు. సంజీవనీవిద్య అంటే చచ్చిపోయిన వ్యక్తిని బ్రతికించే విద్య గురించి నేర్చుకుంటున్నారు. రెండోది ఇప్పుడు ఉన్న కలియుగాన్ని తీసేసి యుగాన్ని మార్చాలి. అంటే శిల్పిలాగా చెక్కాలి. ఆ అదృష్టం మీకు వచ్చింది. దీన్ని ఉపయోగించుకోండి.

సంజీవనీవిద్య తెలుసుకున్నవారు మృత్యువును మర్చిపోవాలి. మీరు అది తెలుసుకోవాలి. మీ శరీరం బ్రతికి ఉంటుందా? ఉండదా? అనేది చెప్పలేము. సప్తఋషులులాంటివాళ్ళ శరీరాలు ఏమీ కనిపించవు. కానీ ఉన్నారు. ఆ సంజీవనీవిద్య ఉన్నది. హిమాలయాలలో సిద్ధాశ్రమమని ఒక ఆశ్రమం ఉంది. ఒకసారి నేను అక్కడికి వెళ్ళవలసివచ్చింది. అక్కడికి ఓ యువకుడు వచ్చాడు. ఏదో మాటల్లో నా వయస్సు 2 వేల సంవత్సరాలు అన్నాడు. అది సంభవమే. అది ఇప్పుడు గురువులు ప్రపంచానికంతటికీ చెపుతున్నారు. గురువుగారు గాయత్రిని దానికోసం అందజేశారు. “గయాన్ త్రాయతి ఇతి గాయత్రి” – ప్రాణాలను రక్షించేది గాయత్రి. ప్రాణాలను రక్షించటం అంటే, ఇంక చావరు. అది ఒక సూత్రముతప్ప, హిందువులు చెప్పిన ఓ మంత్రం కాదు. దాన్ని మీరు నేర్చుకోవాలి. మీరు ఇక్కడ నేర్చుకున్నది, బ్రతకాలి అని ఉన్నవాళ్ళు జీవితాంతం చేసుకోవాలి. ఇంకోమార్గం మాత్రం లేదు. గాయత్రి అనేది ప్రాణాలను రక్షించే సూత్రము. ఇది నేర్చుకోదలచుకున్న వ్యక్తి ఏ మతం వాడైనా గాయత్రీమంత్రమే చేయాలి, ఎందుకంటే అది సూత్రము కనుక. అది హిందువులది అనుకోవటం మూర్ఖత్వం. విజ్ఞానశాస్త్రములో ఆ మూర్ఖత్వం లేదు.

దానిలో ఓ థియరీ ఉంటుంది. డాల్టన్ కనిపెట్టినది డాల్టన్ థియరీ.

అన్ని దేశాలవాళ్ళు విజ్ఞానశాస్త్రమును చదవాలంటే ఆ థియరీని కచ్చితంగా చదవాల్సిందే. ఐన్‌స్టీన్ హిందువా, క్రైస్తవుడా అనేది ఎవరికీ తెలీదు. అసలు ఎక్కడ పుట్టాడో కూడా చాలామందికి తెలీదు. కానీ వాళ్ళ సూత్రాలు, సిద్ధాంతములు ప్రపంచంలో విజ్ఞానశాస్త్రమును చదువుకుంటున్న అందరికీ తెలుసు.

ఇది మీరు స్పష్టముగా అర్థం చేసుకుంటూ, అందరికీ చెప్పాలి. ఇది హిందువుల మంత్రం కాదు. ఇది ఒక సూత్రము! ఓ సిద్ధాంతము లేక సూత్రము చెప్పినప్పుడు అందులో చెప్పబడిన విషయమును చూస్తే సైన్స్ చదివినవాడికి సూత్రము లేక సిద్ధాంతము వెనకాల ఉన్న మొత్తం విజ్ఞానము తెలుస్తుంది. $E=mc^2$ అది సూత్రము. దాంట్లో చెప్పబడిన సిద్ధాంతాలు తెలుసుకుంటే, నియమాలు తెలుసుకుంటే, అణుబాంబు ఎలా చేయాలో తెలుస్తుంది. అలాగే ఇప్పుడు గాయత్రీమంత్రం ఒక సూత్రము అని గుర్తుంచుకోండి. ఎప్పుడు గాయత్రి అన్నా ఓ దేవుడు, దేవత అని చెప్పటం లేదు. దేవుడి ప్రశ్నే లేదక్కడ. మనం మన వీలు కోసం ఓ బొమ్మ తయారుచేసుకున్నాం. అది (బొమ్మ) ఇష్టం లేకపోతే సూర్యుడినే పట్టుకోమని గురువుగారు చెప్పారు. మీకు సూర్యుడి నుండి ప్రాణశక్తి వస్తుంది. ప్రాణశక్తిని పట్టుకోవాలంటే సూర్యశక్తిని పట్టుకోవాలి. అది ప్రకృతిలో ఉన్న శక్తే. అణుబాంబు చేయాలంటే యురేనియం కావాలి. యురేనియం మనకి పృథ్విలో కనిపిస్తుంది. అదీ ప్రకృతిలోని శక్తే. కానీ వెతుక్కోవాలి. అలాగే బంగారం కూడా పృథ్వి నుంచే వస్తుంది. ఇనుము కూడా పృథ్వి నుంచే వస్తుంది. **కానీ ప్రాణము పృథ్విలో లేదు. సూర్యుడి దగ్గర ఉంది.** సూర్యుడు ఉన్నంత వరకు అన్ని గ్రహాలు ఉంటాయి. సూర్యుడే లేకపోతే మొత్తం గ్రహాలన్నీ రెండు సెకన్లలో నశించిపోతాయి.

మీకు ప్రాణశక్తి కావాలి అంటే సూర్యుడి నుండి వస్తుంది. సూర్యుడి పుత్రులు అంటే సూర్యుడి శక్తే ఉన్నవాళ్ళు. రామాయణంలో, మహాభారతంలో అలాంటివారి పేర్లు కనిపిస్తాయి. మహాభారతంలో సూర్యుడి కొడుకు కర్ణుడు. ఆ శక్తి ఉన్నవాళ్ళని ఎవరూ చంపలేరు, వాళ్ళంతట వాళ్ళు చావాలి. కర్ణుడి పరిస్థితి కూడా అంతే. కర్ణుడికి పుట్టుకతో కవచ కుండలాలు ఉన్నాయని తెలుసు కదా. అవి ఏదో బంగారంతో చేసినవి అనుకుంటే అది మీ మూర్ఖత్వం. ఆ కవచమే మీకూ ఉంది. కానీ దాన్ని ఉపయోగించుకోవటం మీకు తెలీదు అంతే. అది ఇప్పుడు మీరు గాయత్రీ మంత్రంతో నేర్చుకుంటున్నారు. బ్రతకాలి అని అనుకున్న వాళ్ళందరూ ఈ మంత్రము చేయవచ్చు కదా! విశ్వామిత్రుడు, వశిష్టుడు, ఇంకా ఇప్పటి వరకు ఉన్న వాళ్ళందరూ ఈ సూత్రమును బయటపెట్టలేదు.

శ్రీరామశర్మ ఆచార్య దానిని అందరికీ చెప్పారు, అందరినీ చేయమన్నారు. ఇది హిందువులది కాదు. సైన్స్‌లో శాస్త్రవేత్తల పేర్లు అన్నీ చెపుతాం. డాల్టన్‌థియరీ అంటాం, ఐన్‌స్టీన్‌థియరీ అంటాం కానీ ఆ థియరీలో డాల్టన్ గురించి కానీ, ఐన్‌స్టీన్ గురించి కానీ చెప్పరు కదా. వాళ్ళ జీవితం గురించి తెలీదు. వాళ్ళ పేర్లతో వాళ్ళు చెప్పిన సూత్రము లేక సిద్ధాంతము చదువుతాం. అలాగే విశ్వామిత్రుడు, వశిష్టుడు వాళ్ళు ఆ సూర్యశక్తిని ఉపయోగించుకుంటే మీకు చావు ఉండదు అని మొదట కనిపెట్టారు. అందుకని మన భాషలో వాళ్ళని గురువులు అంటాం. శాస్త్రవేత్తలను ఋషులు అంటాం. ఈ ఋషులు ప్రాణవిద్య గురించి చెప్పారు. విశ్వామిత్రుడు ఎవరో, ఆయన జీవితము ఎలా గడిచిందో అంతా మనకి అనవసరం. కథలు అనేకం ఉంటాయి. ఐతే మీరు వాళ్ళు చెప్పిన సూత్రమును లేక సిద్ధాంతమును పట్టుకుంటే ఆ విద్య వస్తుంది.

విశ్వామిత్ర - వశిష్ఠ

విశ్వామిత్రుడు ఏం చెప్పాడంటే అందరితో మీరు స్నేహంగా ఉండండి అని. (విశ్వ–మిత్రుడు) అది ఉంటే తప్ప గాయత్రీమంత్రం పని చేయదు. పనిచేయకపోవటమే శాపము అంటాం. విశ్వామిత్రుడికి శాపం ఉంది, అంటే విశ్వాన్ని అంతా ప్రేమించేవాడికి గాయత్రి పనిచేస్తుంది. లేకపోతే పనిచేయదు. అదే శాపము. వశిష్టుడు అంటే విశిష్టమైన వ్యక్తి అని అర్థం. అంటే అందరిలాగా ఉన్నవాడు కాదు. వాడిలో విశిష్టత ఉంటుంది. అందుచేత మీరు గాయత్రి చేస్తున్నారు సరే, కాని ఆ పని మీరు రెండింటి కోసం చేయాలి. ప్రపంచానికి మిత్రత్వమును (స్నేహం) ఇవ్వాలి (విశ్వా మిత్రుడు అవ్వాలి). మీకు సాధ్యమైన విశిష్టమైన పని చేయాలి. గొప్ప పనులు చేయాలి. మేము గాయత్రీమంత్రం చేస్తాం, కానీ ఈ రెండింటినీ గుర్తుంచుకోము అంటారా? చాలామంది వైద్యులు, నటుటు అవుతారు. ఎమ్.బి.బి.ఎస్. చదివి కూడా నటులుగా అవుతారు. మన దివంగత ముఖ్యమంత్రి రాజశేఖరరెడ్డి కూడా ఒక వైద్యుడే. అలాగే ఈ విశ్వామిత్రత, విశిష్టత లేకుండా మీరు గాయత్రి చేశారంటే గాయత్రి పనిచేయదు. కానీ ఇందాక చెప్పిన ఉదాహరణలాగా వాడు ఇంకో పని చేసుకుంటాడు. ఆయుర్వేదం అదీ తెలిసున్న ఇంజనీర్లు వ్యాపారము చేసుకుంటారు. మీకు విశ్వామిత్రం, వశిష్టత ఉంటేనే గాయత్రీమంత్రం మీకు ఉపయోగ పడుతుంది. అందుచేత మీరు గాయత్రీ చేస్తూ ఉంటే కనుక ఈ రెండూ ఉండాలి.

మీలో చాలామంది గొప్ప పనులు అంటే అవేవో చాలా కష్టమైన పనులు చేయాలి అని అనుకుంటారు, పెద్ద పనులు చేయమని ఏమీ చెప్పటం లేదు. విశిష్టమైన పనులు చేయాలి. ఉదా: డెన్మార్క్‌లో 11

యేళ్ళ వయస్సున్న ఓ మామూలు పిల్లవాడు ఉన్నాడు. డెన్మార్క్‌కి సముద్ర తీరం ఉంది. డెన్మార్క్ క్రిందన ఓ పెద్ద వంతెన కట్టారు. సముద్రం ఇబ్బంది పెట్టటం లేదు. ఒకరోజు ఆ డ్యామ్ నుండి నీళ్ళు రావటం ఆ పిల్లవాడు చూశాడు. ఆపటం చేతకాలేదు. అప్పుడు అక్కడ తన చేతులు అడ్డుగా పెట్టాడు. అది విశిష్టమైన పని. ఇప్పటికీ ఆ పిల్లవాడి గురించి డెన్మార్కులో చెప్పుకుంటారు. అది పెద్ద పనా, చిన్న పనా అని కాదు. విశిష్టమైన పని. నువ్వే చేయగలిగేది. ఇంక ఎవరూ చేయలేనిది. అది అందరికీ మంచి చేసే పని అయ్యుండాలి. అక్కడి పరిస్థితులను బట్టి ఏది మంచిదో ఏది కాదో మీకే తెలుస్తుంది. ఆ క్షణంలో నువ్వు తప్ప ఇంక చేసేవాడు అక్కడ ఎవడూ లేడు. గాయత్రీమంత్రము అలాంటి శక్తి కూడా ఇస్తుంది.

ఇంకోటి విశ్వామిత్ర – అందరితో మిత్రత్వము. ఈనాడు చాలా మందికి స్నేహమంటే నిజమైన అర్థం తెలీదు. నిజమైన అర్థం ఏమిటంటే మిత్రుడి కోసం ప్రాణాలైనా ఇచ్చేయాలి. అదీ మిత్రత్వం అంటే, ఇదీ సూత్రము. విశిష్టమైన పని (వశిష్టుడు). మిత్రత్వం(విశ్వామిత్రుడు) ఉండాలి. ఇది నేర్చుకోవాలి. ఇంకా బ్రహ్మ కూడా శాపం పెట్టాడు. శాపము అంటే ఇందాక చెప్పినట్లు వైద్యవిద్య చదివి నటుడైన వారికి, డాక్టరీ (మెడిసిన్) వారికి శాపము పెట్టినట్టే. ఎందుకంటే మందు ఇవ్వలేదు. అంతే. అలాగే బ్రహ్మకూడా శాపం పెట్టాడు. బ్రహ్మ అంటే సృష్టి చేస్తాడు. ఇంకా క్రొత్తవి వస్తూనే ఉన్నాయి కదా, ఇంకా సృష్టి జరుగుతూనే ఉంది. అంటే గాయత్రి చేస్తున్నవాళ్ళు క్రొత్త క్రొత్తవి నేర్చుకుంటూ ఉండాలి. అదే బ్రహ్మ. శాపాలు అంటే ఏమిటో ఇప్పుడు అర్థమయ్యిందా? వాళ్ళు చెప్పింది చేయండి బాబూ మీకు మంచి జరుగుతుందని చెప్పారు. చేయకపోతే ఆ పని

మాత్రం జరగదు. ఇంకో పని చేస్తారు. అంతేకానీ మీరు గాబరా పడవల్సిన దేమీ లేదు.

దేవత అంటే

గాయత్రీమంత్రము అనేది ఒక దేవత కాదు. అసలు దేవత అంటే నిరంతరం ఇచ్చేవాడు అని అర్థము. మీరేమో దేవత అంటే ఎక్కడో కూర్చున్నాడు అనుకుంటారు. 1) వృక్షములు – "వనస్పతిర్ దేవత." వనస్పతులు మనకు అన్నీ ఇస్తాయి. ఎందుకు దేవత అంటున్నామంటే ఈ వనస్పతులు మీ రోగాలకు కావలసిన మూలికలు ఇస్తాయి. మీరు అడిగితే (వెళ్ళి తీసుకుంటే). మీరు గాలి పీలుస్తున్నారు కదా. అది వాయుదేవుడు కాదు. వాయువు మాత్రమే. వాయుదేవుడికి కొన్ని నియమాలు ఉన్నాయి. ఆ నియమాల ప్రకారం చేస్తే దాన్ని దేవత అంటాం. ఆ నియమాలు తెలీకపోతే వాయువు. మనందరికి వాయువే తెలుసు. కానీ విమానములో వెళుతున్నవాడికి వాయువు చాలా ముఖ్యం. వాయువు అడ్డదిడ్డమయితే పడిపోతుంది. అక్కడ వాయువు సరిగ్గా ఉందో లేదో విమానచోదకుడు (పైలెట్) తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు ఆ వాయువు – దేవత అయ్యింది. దేవత అంటే కొన్ని నియమాలు ఉండి, ఆ నియమాల ప్రకారం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు అర్థమయ్యిందా తేడా? మనం రోజూ తిరిగే నేల మీద నేలఉసిరి మొక్కలు ఉంటాయి. వాటితో కామెర్లు నయమవుతాయి. మనం దానిని తెలిసి వాడుకుంటే దేవత అయ్యింది. దేవతలు అంటే ఎక్కడో లేరు, ప్రకృతిలోనే ఉంటారు. ఆ నియమాలు తెలుసుకుని ఉపయోగించుకుంటే దేవతలు. లేకపోతే ఏమీ అవదు అలా ఉంటుదంతే.

అలాగే మీకు తెలిస్తే ప్రాణాలు ఇవ్వగలిగేటటువంటి దేవత– సూర్యుడు. తెలీకపోతే మామూలు సూర్యుడే. అర్థమయ్యిందా దేవత అంటే

ఏమిటో. నియమాలు తెలిస్తే ఎందుకూ పనికిరానిది కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ఇప్పుడు సూర్యదేవత (సవిత) గురించి తెలుసుకుందాం. అదొక శక్తి. ఆ శక్తి మీకు దేవత కావాలి. అంటే, దాని నియమాలు తెలియాలి. అంటే మనం సూర్యుడి యొక్క నియమాలు తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు అది పనిచేస్తుంది. సూర్యుడికి 24 నియమాలు ఉన్నాయి. అవి మీరు సరిగ్గా ఉపయోగించుకుంటే గాయత్రిలో ఉన్న మొత్తం శక్తిని మీరు తీసుకోవచ్చు. అణుబాంబు యొక్క సూత్రమును $E=mc^2$ అని కలిపి చెపుతున్నట్టే; గాయత్రి అనే సూత్రమును కూడా కలిపి చెపుతున్నాం. "తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్" అనే 24 అక్షరాలు. ఇందులో 24 శక్తులు ఉన్నాయి. విశ్వామిత్రుడు, వశిష్టుడు మీకు తెలీకపోయినా మీ ప్రాణాలు ఉండాలని ఈ సూత్రమును ఇచ్చారు. అప్పట్లో అది రహస్యంగా ఉండేది. అది ప్రపంచంలో ఏ మనిషికైనా ప్రాణాలను రక్షించే సూత్రము. అందుచేత నువ్వు బ్రతికి ఉండాలి అంటే గాయత్రి తప్ప ఇంకో సూత్రము లేదు. ప్రపంచంలో ఎవరికైనా సరే ఇది వర్తిస్తుంది. ఇదివరకు రహస్యంగా ఉన్న ఈ సూత్రమును దయానందసరస్వతి, గురువుగారు శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు అందరికీ చెప్పేశారు. ప్రాణాల గురించి తెలుసుకున్న తరువాత ఇంక చావు ఉండదు, అసాధ్యము. ఆ ప్రాణశక్తి గురించే మనం నేర్చుకోవాలి. ఇంతవరకు వైద్యులకి ప్రాణం పోయటం తెలీదు. రోగాలను తగ్గించగలరు. గుండెని, మూత్రపిండములను కూడా మార్చేయగలరు. కానీ ప్రాణం పోయటం రాదు. అది భారతీయులు చెప్పారు. అంతేకానీ అది హిందువులది అని కాదు. ఎవడైనా బ్రతకాలి అనుకుంటే ఇది చేయాల్సిందే.

ఇక్కడ సూర్యుడిని పట్టుకోవాలి. ఈ సూత్రము సూర్యుడికి సంబంధించినది. $E=mc^2$ అని చెప్పేది యురేనియం యొక్క ఫార్ములా. యురేనియం ఒక

పదార్థం. దాని సూత్రము నీకు తెలిస్తే అదే అణుబాంబు. అలాగే మీలో ఉండే ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకుంటే మీరు చావరు. ఒక ఆరడుగుల మనిషి, తల్లి గర్భంలో మొదటగా ఒక బిందురూపములో ఉంటాడు. అదే ఇంత పెద్ద శరీరంగా మారింది. ఆ బిందువుని పట్టుకోవాలి. ప్రాణశక్తి ఒక బిందువుగా ఉంది. మీలో అదే ఇంతవరకు మీరు బ్రతికి ఉండటానికి కారణం. కానీ మీకు దాని నియమాలు తెలీదు. అది తెలుసుకోటానికి గాయత్రీమంత్రం అనే ఒక సూత్రము ఉంది. ఇప్పుడు ఇంకోటి చూద్దాం. V = Ir ఓమ్సలా. 18 వ శతాబ్దంలో మొట్టమొదట విద్యుత్తును కనిపెట్టాడు. ఓల్టేజి ఉంటుంది. యాంపియర్స్ ఉంటాయి, ఈ రెండింటికీ మధ్య రెసిస్టెన్స్ ఉంటుంది అని చెప్పాడు. కానీ ఈనాడు చూస్తున్న చమత్కారాలన్నీ V = Ir సూత్రమువే. కానీ వస్తువులు మారాయి. కంప్యూటర్ అన్నది అతను పుట్టినప్పుడు అసలు తెలీదు కూడా. కానీ ఇప్పుడూ ఆ V = Ir సూత్రమదే. విద్యుత్తుతో బ్రహ్మశక్తి V = Ir పనిచేస్తుంది. ప్రాణము తల్లి గర్భంలో వృద్ధిచెందుతుందని అందరికీ తెలుసు. ముందు తల్లిలోని అతి చిన్న కణం, దానితో ఇంకో చిన్న కణం తండ్రి నుంచి వస్తుంది. రెండు కణాలు కలుస్తాయి. వాటిని సైన్సులో క్రోమోజోమ్స్ అంటారు. ఆ అతి చిన్న కణము ఈ శరీరం రావటానికి, ఇంకా మనస్సు రావటానికి కూడా కారణం. అందుచేత భూర్, భువః, స్వః – శరీరమే కాదు కోరికలు, మనస్సు కూడా అక్కడినుండే వచ్చాయి. దాన్ని గుణసూత్రము అంటాం. (గుణము–సూత్రము) ఈ పదార్థమును గుణసూత్రము అంటారు. ఎందుకంటారంటే అది మీ గుణము యొక్క సూత్రము కాబట్టి. ఇంగ్లీషులో జీన్స్ అంటారు. మన భాషలో గుణసూత్రాలు అంటారు. అవి మనకి 24×2 (తల్లిదండ్రులది) = 48 అవి కలిశాయి. పుట్టే బిడ్డకి 24 వస్తాయి. మరి గాయత్రీమంత్రంలో 24 అక్షరాలు ఉన్నాయి కదా. అందుచేత

గాయత్రీమంత్రము సరిగ్గా చేస్తే రోగాలు పోవటమే కాదు పిల్లలు పుట్టని వాళ్ళకు పిల్లలు పుడతారు. మీరు కేవలం గాయత్రీ మంత్రం చేస్తున్నారను కుంటున్నారు కానీ నిజానికి మీరు క్రోమోజోమ్స్‌ని మారుస్తున్నారు. ఈ 24 జీన్స్ ప్రపంచంలో అందరికీ అన్నే ఉంటాయి. అందుచేత గాయత్రీ–విజ్ఞానమును నేర్చుకోదలచుకున్నవాళ్ళు నేర్చుకోండి. దాన్నే గురువుగారు మహావిజ్ఞానము అన్నారు. (గాయత్రీమహావిజ్ఞాన్). ఇప్పుడు అర్థమయ్యిందా అందులో ఎంత గొప్ప వైజ్ఞానికత నిండివున్నదో! దీనివల్ల మీకు సంజీవనీ విద్య వస్తుంది. ఇది మహావిజ్ఞానమని మీకు తెలియాలంటే ఆ మూడు భాగాలు చదవండి. చాలామందికి మహావిజ్ఞాన్ అంటే కూడా తెలీదు. విజ్ఞానము మూడు స్థాయిలలో ఉంటుంది. (భూర్, భువః, స్వః) తరువాతది మహాస్థాయి. చనిపోకుండా ఉండే స్థితి, ఆ మహాస్థితికి వెళ్ళిన వాళ్ళే మహాత్ములు, గొప్పవాళ్ళు. ఈ గాయత్రీ మహావిజ్ఞానము ప్రాణశక్తి గురించి చెపుతోంది. ఇది మీకు తెలిస్తే, మీకు ఇంక చావు లేదు. దాని పేరే సంజీవనీవిద్య. 9 రోజులలో ఆ సూత్రము అర్థమవుతుంది. ఇంకా అది చేసే విధానం తెలుస్తుంది. దాన్ని అప్పుడు ఇంక రోజూ చేసుకోవాలి. ఆ మూడు స్థాయిల్లో అది కూడా మీ జీన్స్‌ను బట్టే వస్తుంది. భూర్, భువః, స్వః physical, emotional and mental bodies జీన్స్‌బట్టే ఇవన్నీ వస్తాయి. ఇదంతా చేస్తూ దానిపైన ఉన్న మహః స్థాయికి వెళ్ళాలి. ఇది అందరూ నేర్చుకోండి. దానిని అందరికీ చెప్పండి.

రాశిచక్రము - ఆహారము

జోడియాక్ సైన్స్ ఇన్ ఫుడ్: ఇది రాబోయే రోజులలో మనం చాలా ఎక్కువగా ఉపయోగించుకోబోతున్నాము. రాశిచక్రము – ఆహారము. నువ్వు ఏ రాశిలో పుట్టావో దానికి సంబంధించినటువంటి ఆహారము.

నువ్వు ఏ నక్షత్రంలో పుట్టావో దానికి సంబంధించినటువంటి ఆహారము. మహాభారతంలో చాలా విచిత్రమైనటువంటి ఒక సంఘటనను గురించి చాలామంది నా ద్వారానే వినివుంటారు. కాని మళ్లీ వినండి. దుర్యోధనుడు, కీచకుడు, భీముడు, జరాసంధుడు, బకాసురుడు –ఒకే నక్షత్రములో పుట్టారు. మహాభారతం గురించి అనుకుంటాము, మన సంగతి మర్చిపోతాము. మనం కూడా ఒక నక్షత్రంలో పుట్టాము. మనకి కూడా ఈ ఐదూ ఉన్నాయి. 5 జ్ఞానేంద్రియాలు, 5 కర్మేంద్రియాలు ఉన్నాయి కదా. మహాభారతాన్ని చాలామంది ఒక కథగా తీసుకుంటారు. ఒక ఆధ్యాత్మిక జీవిత విధానాన్ని తెలిపేటటువంటి విజ్ఞానము అది. అది మర్చిపోయాం మనం. మనకీ 5 ఇంద్రియాలు ఉన్నాయి. చెవులు, కళ్లు, ముక్కు, నాలిక, చర్మము ఉన్నాయి. ఒకే నక్షత్రంలో ఉంటాయి ఇవంతా. కానీ అక్కడ ఆ విజ్ఞానము ఏం చెప్తోంది మహాభారతంలో, ఐదుగురిలో మొట్టమొదట ఎవరి చేతిలో ఒకడు చనిపోతాడో–మిగతా ముగ్గురుని కూడా వీడే చంపుతాడు. కథ విన్నాం. మనకి దాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో తెలియదు. కానీ అక్కడా ఆహారమే ముఖ్యపాత్ర పోషించింది. చంపటానికి ఆహారమే ముఖ్యపాత్ర వహించింది. భీముడి చేతిలో మొదటివాడు చనిపోయాడు కాబట్టి మిగతా ముగ్గురుకూడా భీముడి చేతిలో మరణించారు. కానీ భీముడు చేతిలో ఆ మొదటివాడు చావడానికి కారణం ఏమిటో తెలుసా? ఆహారం! ఒక సంవత్సరం పాటు అడుక్కు తిన్నాడు. తెలుసా ఈ కథ. భిక్షాటన గురించి చెప్పాను నేను. ఒక సంవత్సరం పాటు ఏకచక్రపురంలో భీముడు, మిగతా పాండవులు అడుక్కుతిన్నారు. ఏకచక్రపురం అంటే ఏమిటి? ఆలోచించండి. భీముడికి సగం ఆహారం ఇచ్చేవారు, మిగతా నలుగురు ఆ మిగతా సగం ఆహారం తినేవారు. బకాసురుడు ఒక

సంవత్సరంపాటు వాడు తిన్న తిండి ఎలా తిన్నాడు? ఏది దొరికితే దాన్ని, ఆఖరికి రెండు ఎద్దులు, నంచుకోవడానికి ఒక మనిషి. ఒక బండెడు ఆహారం అలా ఒక సంవత్సరం పాటు తిన్నాడు. ఇక్కడ పాండవులు అడుక్కుని తిన్నారు. తర్వాత కథ మీకు తెలుసు కదా. భిక్షాటన ప్రాముఖ్యత ఇప్పుడు అర్థం అవుతోంది కదా. మీ 5 ఇంద్రియాల శక్తిని వశము చేసుకునేటటువంటి సామర్థ్యము భిక్షాన్నము వల్ల వస్తుంది. ప్రపంచానికి భిక్షాటన సాయి నేర్పినా మనం నేర్చుకోలేదు.

ఆహారాన్ని ఉపయోగించుకోవటంలో మూడు రాశులు ముఖ్యం. సూర్యరాశి అంటే మనం పుట్టినరోజు ఇంగ్లీషు క్యాలండరు ప్రకారం, చంద్రరాశి అంటే మనం పుట్టిన తిథి, నక్షత్రం తెలిపేది. ఇక మూడవది లగ్నరాశి. జాతకచక్రంలో తెలుస్తుంది. సూర్యరాశి మన మనోమయ శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. చంద్రరాశి మన కామమయశరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తే, లగ్నరాశి మన స్థూలశరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. లగ్నరాశి మనం ఈ జన్మ ఏ లక్ష్యసాధన కొరకు తీసుకున్నామో తెలుపుతుంది. ఆహారపదార్థాలకు కూడా రాశి ప్రభావం ఉంటుంది. దాని ఆధారంగా ఏ రాశికి సంబంధించిన ఆహారపదార్థాలు ఆ రాశి జాబితాను తయారు చేయటం జరిగింది. ఒక వ్యక్తి యొక్క మనోమయశరీరం అభివృద్ధి చెందాలంటే అతను సూర్యరాశి క్రిందకు వచ్చే ఆహార పదార్థాలు కొంచెం ఎక్కువగా తీసుకోవల్సి ఉంటుంది. అలాగే కామమయ, స్థూలశరీరాలకు కూడా ఆయా ఆహారాలు తీసుకుని ఎవరికి ఏవిధమైన ఉన్నతి కావాలో నిర్ణయించుకోవచ్చు.

మానవ శరీరము మీద రాశులు మరియు ఆహారము యొక్క సంబంధము (ప్రభావము)

సూర్యరాశులు–మనోమయశరీరాన్ని; చంద్రరాశులు–కామమయ శరీరాన్ని; లగ్నరాశులు–స్థూలశరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

ప్రతి రాశివారు ఆ రాశికి తగిన ఆహారపదార్థములను తీసుకొనుట వలన వారు తమ వ్యక్తిత్వమును నిర్మించుకోవచ్చు.

రాశి	ఆహార పదార్థాలు	
మేషం	చెర్రీస్	తర్బూజ
	ఉల్లిపాయ	ముల్లంగి
	కొబ్బరి	నువ్వులు
	కుసుమనూనె	ఉలవలు
	ఇంగువ	వెల్లుల్లి
	మిరియాలు	పసుపు
వృషభం	నేరేడుపండు	బత్తాయి
	పాషన్‌ఫ్రూట్	పీచ్
	దానిమ్మపండు	రేగుపండు
	లీచీపండు	తోటకూర
	పుదీన	సోయాబీన్
	బార్లీ	
మిథునం	పీర్	అనాసపండు
	బ్రసెల్ స్ప్రౌట్స్ (ఒక విధమైన క్యాబేజి)	

	కరివేపాకు	శతపుష్పి
	ఉసిరి	కొట్టులు
	జీలకట్ట	వాము
కర్కాటకం	సీతాఫలం	ఈతపండు
	అవిశఆకు	గోరుచిక్కుళ్ళు
	దోసకాయ	బఠాణి
	బాదంపప్పు	చిరంజిపప్పు
	పత్తిగింజల నూనె	ఆలివ్ఆయిల్
	శనగపప్పు	కందిపప్పు
	అల్లం	
సింహం	ఖర్జూరం	పుచ్చకాయ
	ములగకాడలు	కాకరకాయ
	వంకాయ	ఫ్రెంచ్‌బీన్స్
	బీట్‌రూట్	పెండలం
	జీడిపప్పు	సన్ ఫ్లవర్ ఆయిల్
	జొన్నలు	గోధుమలు
	తెల్లఆవాలు	తమలపాకులు
	చెరుకు	
కన్య	అరటి	నిమ్మ
	బెండకాయ	పొట్లకాయ

	సజ్జలు	బియ్యం
	సోంప్	తేనె
తుల	రామఫలం	జీడిపప్పు
	ఎండుద్రాక్ష	రాస్‌బెర్రీపండు
	చామదుంప	చిలకడదుంప
	పిస్తాపప్పు	వాల్‌నట్ (అక్రూటు)
	మినపప్పు	అలసందలు
	చిక్కుడు	యాలక్కాయ
వృశ్చికం	ఆపిల్	ద్రాక్ష
	పనసపండు	కొత్తిమీర
	క్యారెట్	టర్నిప్
	మొక్కజొన్న	మిర్చి
	ధనియాలు	జాజికాయ
	సగ్గుబియ్యం	
ధనుస్సు	బచ్చలికూర	బీరకాయ
	టాపియోకాదుంప	చిన్నఅక్రూట్
	వేరుశనగగుళ్ళు	లవంగము
	కాఫీ	
మకరం	అత్తిపండు	ఈతపండు
	వెలక్కాయ	క్యారెట్‌ఆకులు

కుంభం	మేడిపండు	జామకాయ
	కమలాపండు	బొప్పాయి
	బూడిదగుమ్మడికాయ	సొరకాయ
	దోసకాయ	క్యాలీఫ్లవర్
	గుమ్మడికాయ	పెసరపప్పు
	పాలు	పెరుగు
మీనం	మాది ఫలం (గజనిమ్మ)	మామిడికాయ
	మామిడిపండు	తాటిపండు
	స్ట్రాబెర్రీ	టొమాటో
	క్యాబేజీ	సిలరీఆకులు
	లెట్యూస్ఆకులు	పాలకూర
	బ్రహ్మి	పెద్ద ఉసిరికాయలు
	పెద్దచిక్కుడు	బంగాళాదుంప
	రాగి	చింతపండు

పంచముఖి గాయత్రి

ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్

ఓం భాస్కరాయ విద్మహే దివాకరాయ ధీమహి తన్నో ఆదిత్య ప్రచోదయాత్

ఆహారం తీసుకునే ముందు స్మరించవలసిన మంత్రములు

శ్రీమహాలక్ష్మి ధ్యాన మంత్రము

తతశ్చావిరభూత్సాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా ।
రంజయన్తీ దిశః కాన్త్యా విద్యుత్ సౌదామినీ యథా ॥

సర్వరోగహర మంత్రము

అచ్యుతానన్త గోవిన్ద నామోచ్చారణ భేషజాత్ ।
నశ్యన్తి సకలారోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥

పంచప్రాణాలకు ఆహుతులు

అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥
(గీత 15/14)

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