

III

255	6	Cerieral cartex	Cerebral cor- tex.
248	2	(అచ్చు సరిగాపడలేదు)	అలు, అలు., ఎ
271	15	(,,)	గమనింపవచ్చు.
,,	16	(,,)	ఉంటాడు, తన
,,	17	(,,)	భగవంతుడు చెంత
281	17	Atonamic	Atonomic
283	10	Hungur	hunger
,,	12	Cartex	Cortex
,,	13	Centers	Centres.
287		చివరిలైను	Ancifilo Encephalo
290	11	Cerebrl Cartex	Cerebrol Cortex
297		P.E.T. అంటే	positron Emission Tomo- gram
298	14	Inteligency	Intelligenc
305	9	Decipline	Discipline
307	13	,,	,,
317		చివరిలైను ఉతేజిత	ఉత్తేజిత
324	18వ	లైనులో 'యోగి ఈమెను సాధించి' అనే	వాక్యానికి ముందు "విశ్వంజీకి ధ్యానంలో కని పించి, 'విశ్వయోగి" అని సంబోధించి పలికిన దిగంబరి ఎవరో కాదు సాక్షాత్తు ఈమే!" అనే వాక్యం చేర్చాలి. దీనిని గురించి విశేషాలు తెలుసుకోవాలను కొనేవాళ్ళు శ్రీవిద్యాసాగర శర్మగారు రచించిన విశ్వగురు చరిత్ర 104వ పేజీలో వివరాలు గ్రహించవచ్చు.

పుస్తకములు ముద్దరాము

శ్రీ ముఖనామ సంవత్సరము

1993

YOUR JOURNEY INTO YOURSELF

UNIVERSAL YOGA

BY

POURANIKA RATNA

MAHA PURANA ANDHRIKARANACHENA

SREE MATTUPALLI SIVA SUBBARAYA GUPTA

KOTHAPET, GUNTUR-522 001. ☎ 23827

పుస్తకములు దొరకు ప్రదేశములు

శివా యింజనీరింగ్ కంపెనీ

ష్టేషన్ రోడ్,

☎ 20827

గుంటూరు.

విశ్వమందిరం

కృష్ణనగర్

గుంటూరు.

యోగేశ్వరేశ్వరులున్నారు. యోగీశ్వరుడు అంటే యోగులలో ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరుడంటే యోగమునకే ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరేశ్వరుడంటే పరమాత్మయే.

చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్తకు యోగమన్న కడుప్రీతి. యోగమన్న ప్రాణమే. అతనికి ప్రాణము కన్న మిన్న యోగమే. కనుకనే దానిని గురించి తపించాడు, తాపత్రయ పడ్డాడు, పరిశోధించాడు, పరుగులు తీసాడు. విశ్వయోగి వద్దకు యోగమునకై ఆర్థితో వచ్చి ఆకాంక్షతో ఎంతో కాలం వేచి ఉన్నాడు. చివరకు తపస్సు ఫలించింది. సర్వవ్యాపకుడైన విశ్వాత్మ కరుణా కటాక్షములతో యోగమును అభ్యసంచగలిగాడు. విజయము సాధించాడు. చక్కగా పలుకలేని నోరు మిక్కిలి చక్కగా పలుకుటయే గాక ఉపన్యాసమును ఈయగల సమర్థత పొందినది. కొన్ని సంవత్సరములుగా ఏ వస్తువును పట్టుకొనలేని చేయి, ఒక అక్షరమును కూడా రాయలేని చేయి 350 పేజీల వ్రాతప్రతిని, యోగగ్రంథముగా మలచి సమాజమునకు అందియ్యగలిగింది. ఇది అంతా విశ్వాత్మ కృప, విశ్వయోగ ఫలితము. అందుకనే తాను పొందిన లాభమును అర్హత కలవారందరూ పొందవలననెడి ఆకాంక్షతో విశ్వయోగ రహస్యములను సమాజ శ్రేయస్సుకై, ఆరోగ్యవంతమైన, శక్తివంతమైన మానవ శరీర నిర్మాణమునకై సమాజమునకు ఒసంగినాడు. ఈ గ్రంథమునకు సముచితమైన నామధేయమునే నిర్ణయించినాడు. "నీలోకి నీ పయనం" విశ్వయోగ మంటే నీలోకి నీ పయనమే. ఉన్నది ఒక్కటే అది నీవే, అది నేనే. అన్ని నేనులు నేనైన నేను. ఈ గ్రంథ సమర్పణతో చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్త జన్మ చరిత్రార్థమైనది, పునీతమైనది. వాని జననీ జనకులు ధన్యులైనారు. కుటుంబము దైవ కటాక్షమునకు పాత్రమైనది. యావత్తు వంశమే పావన గంగా నది యైనది. పితృ ఋణమును, ఋషి ఋణమును, దైవ ఋణమును తీర్చుకొని ఋణ విముక్తుడై గురువు అనుగ్రహానికి, దైవానుగ్రహానికి పాత్రుడై చిరంజీవి అయినాడు మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్త

విశ్వయోగి విశ్వంజీ
విశ్వమందిరం, గుంటూరు.

చెందుటకు ఒక విధమైన సాధనను సూచించారు. అదియే కుండలినీ విద్య, యోగశాస్త్రము. ప్రాణికోటి అంతయు కుండలినీ శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. కుండలినీ శక్తివాయు వాహకం. దాని గమనాన్ని, క్రియాశక్తిని, సహజ శక్తిని గుర్తించటమే యోగానికి మూలమని కణాద మహర్షి ప్రవచించాడు.

ఆధునిక విజ్ఞానవేత్తలు కుండలినీ శక్తిని ఈ విధంగా నిర్వచించారు. "కుండలినీ శక్తి అనగా AUTONAMUS NERVES SYSTEM యొక్క RANGEని WIDE చేయటం. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఉన్న అనారోగ్యములన్నియు "PSYCHOSOMATIC". PROF. K.N. UDUPA మొదలగు వారు కుండలినీ సాధనను రోగులతో చేయించి మంచి ఫలితములను సాధించున్నారు.

ఈ సృష్టిలో ప్రతి బుద్ధి జీవి యొక్క ధ్యేయము సంఘపురోభివృద్ధిగా ఉండాలి. అందులకై గౌతమ బుద్ధుడు కూడా సంఘం శరణం గవ్చామి అని సెలవిచ్చాడు. యోగులు ఎక్కువగా మణిపుర చక్రమునకు చెందినవారై ఉంటారు. అటువంటి మణిపుర చక్రమునకు చెందిన శ్రీ మట్టుపల్లి శివసుబ్బారాయ గుప్తూరు; తన చక్రలక్షణం అయిన సంఘపురోభివృద్ధికై "ఈ నీలోకి నీవయనాన్ని", విశ్వయోగాన్ని, విశ్వయోగి విశ్వంజీగారి ఆశీస్సులతో మానవ సమాజమునకు అందించారు. ఇట్టి ఈ ప్రయత్నము ఒక పూర్ణ జీవితకాల తపస్సు.

ఈ ప్రపంచంలో నాశనం కానిది, అందరికీ ఉన్నది మేధస్సు. ఈ మేధస్సును ఆరోగ్యముగా ఉంచుకొని, పెంపొందించుకొని అందరూ సమాధి స్థితి (తీటావేవ్)లో ఉంటూ ఈ ప్రపంచంలో ఆనందమయంగా ఫరోపకార పరాయణులై జీవితాన్ని గడపటమే ఈ గ్రంథము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము. మణిపుర చక్రము అగ్నితత్వము. ఈ అగ్ని తత్వమే మన మనస్సు లోపల బుద్ధిగా మారుతుంది. అగ్ని తత్వమునకు చెందిన

యోగ' మనే తమ గ్రంథాన్ని, విశ్వమనస్సుతో తమ వ్యక్తిగత మనస్సును కలిపి, విశ్వయోగిగా పరిణామం చెందిన శ్రీ విశ్వంజీకి శ్రీ శివసుబ్బరాయ గుప్తగారు నమర్పించారు. ఇది వారి యోగదర్శనానికి పరమ నిదర్శనం. ౧౧

జీవపరిణామక్రమాన్ని పరిశీలిస్తే, యోగసాధన ద్వారా తమోగుణం నిస్తేజమై రజోగుణంలో చేరటం, ఆ తర్వాత స్థాయిలో రజస్తమో గుణాలు రెండూ తమ ప్రత్యేకతల్ని కోల్పోయి సత్యగుణంలో కలవటం జరుగుతుందని తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా జీవిలో పరిపూర్ణంగా సత్యం విస్తరించినప్పుడు అది యోగశక్తిగా మారుతుంది. అంటే గుణాలు కలిసి (విడివిడిగా గాక) ఒకే రూపంగా - సత్య ప్రధానంగా - ఏర్పడితేనే తప్ప యోగశక్తిని అందుకోవటం కలగదన్నమాట. అత్రి అననూయలకు దత్తుడు మొదట విష్ణువు యొక్క అంశతోనే జన్మించాడు. కాని ఆ తర్వాత తన సహోదరులైన చంద్ర దుర్వాసుల నుంచి క్రమంగా బ్రహ్మాంశను రుద్రాంశను స్వీకరించి, త్రిగుణాత్మకమైన మూర్తిగా ఆవిర్భవించి, త్రిగుణాతీతుడై యోగశక్తికి మూలకేంద్రంగా నిలిచాడు. ఆ యోగశక్తినే యోగులు అనఘా దేవిగా కీర్తిస్తారు. ఏనాడో పురాణకాలంలో ఇట్లాంటి స్థానం దత్తుడి వల్ల ఏర్పడింది కనుకనే, ఈరోజు ఆ విశ్వయోగ శక్తిని మనం పొందగలుగుతున్నాం. లేకపోతే అహర్నిశలూ ఆ పరంధామంలో పరమాత్మను ఆశ్రయించి ఉండే యోగశక్తి ఈ సృష్టిలోకి దిగివచ్చి మనకు అందుబాటులో ఉండేది కాదు. కుండలినీ యోగసిద్ధి పొందక చేసే వేదాంత చర్చలూ, జపతపాలూ మొదలైనవన్నీ వృధాప్రయాసలే. "సజైవనధత్రిణాం యథా ధారో హినాయకః, సర్వేషాం యోగ తంత్రాణాం తథాధారోహి కుండలిః" సర్వ సృష్టికీ ఆదిశేషువు ఆధారభూతమైనట్లే, సర్వయోగాలకూ ఆధారం, అంతిమ సిద్ధి కుండలినీ శక్తి అన్నమాటను సాధకుడు మరచిపోరాదు.

యోగ' మనే తమ గ్రంథాన్ని, విశ్వమనస్సుతో తమ వ్యక్తిగత మనస్సును కలిపి, విశ్వయోగిగా పరిణామం చెందిన శ్రీ విశ్వంజీకి శ్రీ శివసుబ్బరాయ గుప్తారు నమర్పించారు. ఇది వారి యోగదర్శనానికి పరమ నిదర్శనం.

౩౧

జీవపరిణామక్రమాన్ని పరిశీలిస్తే, యోగసాధన ద్వారా తమోగుణం నిస్తేజమై రజోగుణంలో చేరటం, ఆ తర్వాత స్థాయిలో రజస్తమో గుణాలు రెండూ తమ ప్రత్యేకతల్ని కోల్పోయి సత్యగుణంలో కలవటం జరుగుతుందని తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా జీవిలో పరిపూర్ణంగా సత్యం విస్తరించినప్పుడు అది యోగశక్తిగా మారుతుంది. అంటే గుణాలు కలిసి (విడివిడిగా గాక) ఒకే రూపంగా - శుభ్ర ప్రధానంగా - ఏర్పడితేనే తప్ప యోగశక్తి అందుకోవటం కలగదన్నమాట. అత్రి అననూయలకు దత్తుడు మొదట విష్ణువు యొక్క అంశతోనే జన్మించాడు. కాని ఆ తర్వాత తన సహోదరులైన చంద్ర దుర్వాసుల నుంచి క్రమంగా బ్రహ్మాంశను రుద్రాంశను స్వీకరించి, త్రిగుణాత్మకమైన మూర్తిగా ఆవిర్భవించి, త్రిగుణాతీతుడై యోగశక్తికి మూలకేంద్రంగా నిలిచాడు. ఆ యోగశక్తినే యోగులు అనఘా దేవిగా కీర్తిస్తారు. ఏనాడో పురాణకాలంలో ఇట్లాంటి స్థానం దత్తుడి వల్ల ఏర్పడింది కనుకనే, ఈరోజు ఆ విశ్వయోగ శక్తిని మనం పొందగలుగుతున్నాం. లేకపోతే అహర్నిశలూ ఆ పరంధామంలో పరమాత్మను ఆశ్రయించి ఉండే యోగశక్తి ఈ సృష్టిలోకి దిగవచ్చి మనకు అందుబాటులో ఉండేది కాదు. కుండలినీ యోగసిద్ధి పాండక చేసే వేదాంత చర్చలూ, జపతపాలూ మొదలైనవన్నీ వృధాప్రయాసలే. "సజైవనధత్రిణాం యథాధారోఽహినాయకః, సర్వేషాం యోగ తంత్రాణాం తథాధారోహి కుండలిః" సర్వ సృష్టికీ ఆదిశేషువు ఆధారభూతమైనట్లే, సర్వయోగాలకూ ఆధారం, అంతిమ సిద్ధి కుండలినీ శక్తి అన్నమాటను సాధకుడు మరచిపోరాదు.

రచయిత పరిచయము

- పేరు : మట్టుపల్లి శివ సుబ్బారాయ గుప్త
- జననము : విక్రమనామ సంవత్సర ఆశ్వయుజ శుద్ధ అష్టమి,
ది. 8-10-1940
(దుర్గాష్టమీ పర్వదినము)
- జన్మస్థలము : గుంటూరు.
- గోత్రము : పారాశర్య
- జననీజనకులు : శ్రీమతి వేంకట మహాలక్ష్మమ్మ
శ్రీ జగన్నాథం
- విద్యాభ్యాసము : విద్యాభ్యాసము
- వృత్తి : వ్యాపకము
- అభిరుచులు : గ్రంథరచన, విశ్వయోగము
- ఇతర భాషా పరిచయము : సంస్కృతము, హిందీ, ఇంగ్లీషు.
- ఇతర విశేషములు : అనేక సభలలో ఆధ్యాత్మిక విషయములను
గూర్చి ప్రసంగించారు. రెండున్నర సంవత్సర
ముల కాలము శ్రీ శ్రీ శ్రీ వాసవీ కన్యకాపరమే
శ్వరీ దేవస్థాన ప్రాంగణము (గుంటూరు)లో
వారు రచించిన శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మమైత్ర మహా
పురాణమునకు వాఖ్యానం చేసారు.

మానవుని ధర్మం. తనలోనికి తన పయనాన్ని సాధన చేస్తూ ఇతరులకు కూడా బోధించటం, దాన్ని ఆచరించేటట్లు చేయటం ప్రతి జీవుని కర్తవ్యం.

మనం తెలుసుకున్నదానిని, సాధన చేసేదానిని సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని ఇతరులకు ఇచ్చుట అన్నది ప్రపంచములోని అన్ని కర్మలకంటే గొప్పది. ఇతరులకు ఒసంగుట వలననే ఈ ప్రపంచములోని బంధముల నుండి మనం విముక్తిని పొందగలం. మనము ఎన్నో గొప్ప గొప్ప కర్మలు చేస్తూ ఉండవచ్చు, గొప్ప గొప్ప ఫలితాలను పొందుతూ ఉండవచ్చు. కాని ఆ ఫలితాలను ఇతరులకు ఇవ్వని యెడల మనము వాటికి బానిసలమై ఉంటాము. ఎప్పుడు మనము మనసా, వాచా, కర్మణా అంతర్ముఖులు కావటానికి సంకల్పము చేసుకుంటామో అప్పుడు సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని మన ప్రాణమే మనకు బోధిస్తుంది:

ఒక్క మానవుడు తప్ప ప్రకృతిలో గల ప్రాణులన్ని పరులకోసమే జీవిస్తున్నాయి. మానవుడు మాత్రం స్వార్థపరుడై ఇతరులపై ఆధారపడి జీవిస్తూ ఉన్నాడు. అందులకే ఎన్ని జన్మలు గడచినను అంతర్ముఖుడు కాలేకపోతున్నాడు. జగదానందకారకుడైన పరమాత్మను బయటనే వెతుకు తున్నాడు. తన అమూల్యమైన కాలాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నాడు. ఆ దేవాది దేవుడు తనలోనే ఉన్నాడని అనుభవము ద్వారా తెలుసుకోలేకపోతు న్నాడు.

శ్లో|| పిబన్తి నద్యః స్వయమేవ నామ్ముః,
 స్వయం న ఖాదన్తి ఫలాని వృషాః!
 ఖాదన్తి సస్యం న చ వారివాహాః
 పరోపకారాయ సతాం విభూతయః ||

ధనాదులు ఈ భూమిపైనే ఉండగలవు. పశ్వాదులు పశుశాలలోనే ఉండగ
లవు. అత్యంత ప్రియురాలైన భార్య శోకముతో గృహద్వారము వరకు
మాత్రమే వెంట వస్తుంది. మిత్రులు, పరివారము, మంది మార్బలము
శ్మశానము వరకు మాత్రమే వెంటవస్తాయి. ఎంతయో పాలన పోషణ చేసి
తానేయని భావించిన తన శరీరము చితిలోపల పడు వరకు మాత్రమే వెంట
వస్తుంది. కాని జీవునికి పరలోక మార్గ గమనములో కేవలము తన
ధర్మాచరణమొక్కటే (నీలోకి నీ పయనం ఒక్కటే) వెంట వస్తుంది.

శ్లో|| ధర్మ ఏవ హతోహన్తి, ధర్మోరక్షతి రక్షితః

నీలోకి నీ పయనమనే ధర్మాన్ని ఆచరించకపోతే అదియే మృత్యువు
అవుతుంది. ఆ ధర్మాన్ని నీవు రక్షించినట్లైతే - ఆచరించినట్లైతే అదే
నిన్ను రక్షిస్తుంది. కావున మనం దీనిని తప్పకుండా అభ్యసించి ఆచరిం
చాలి. ఇది నిన్ను ఆది వ్యాధుల నుండి, ప్రమాదముల నుండి కాపాడి
అమృతత్వానికి చేరుస్తుంది.

కావున మనము ఒక విషయాన్ని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. దానిని
నిజ జీవితంలో ఆచరించటానికి ప్రయత్నించాలి.

శ్లో|| సాత్రే దానం మతిః కృష్ణో మాతాపిత్రోశ్చ శేవనమ్ ||

శ్రద్ధా బలి ధాంవాంగ్రాసః షడ్విధం ధర్మ లక్షణం ||

(శబ్ద కల్పద్రుమము - పద్మోత్తర ఖండము)

మనం అంతర్ ధర్మాన్ని గురించి చెప్పుకున్నాం. బాహ్యమైనటువంటి
ధర్మం ఏమిటో ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడింది. సత్పాత్రుడైన వానికి దానం
చెయ్యాలి. మనస్సును కృష్ణుని యందు (యోగ ఏకాగ్రతలో నిశ్చలమైన స్థితి)
ఉంచాలి, తల్లిదండ్రులను, గురుజనులను పూజించి సేవించాలి. ప్రతి కర్మను
శ్రద్ధతో ఆచరించాలి. నీకు కలిగిన దాంట్లో బీవరాశికి ఆహారాన్ని నిత్యము
పెట్టాలి. గోవులు మొదలకు జంతువులకు గ్రాసం పెట్టాలి.

మార్గాన్ని తెలుసుకోలేకపోయాను. ఆత్మానందం కోసం పరితపిస్తూ ఉన్నాను.

నా మూడవ కుమారుడు చి: నాగమల్లికార్జునునకు ఏలూరు వాస్తవ్యులు శ్రీ పాదర్తి బాలకృష్ణగారి కుమార్తె చి: సా: సుధారాణిని ఇచ్చి వివాహం చేయటం జరిగింది. అప్పుడు అనుకోకుండా ఏలూరులోని శ్రీ P. వెంకట్రామయ్యగారి (Co-operative Central Bank) తో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన నాకు మహోపకారము చేసారు. పురాణపురుష యోగిరాజు “శ్రీ శ్యామాచరణ లాహిరి” యొక్క జీవిత చరిత్ర గ్రంథమును ఒక్కసారి చూడవలసిందిగా నాకు ఇచ్చారు. మొదట్లో ఆ గ్రంథాన్ని పరిశీలించలేదు. కొంతకాలం తరువాత దాన్ని చదవటం ప్రారంభించాను. అప్పటి నుండి నాకు యోగం మీద మక్కువ కలిగింది. తిరుపతి రెడ్డిగారు అనే యోగితో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన కొన్ని రోజులు మా ఇంట్లోనే ఉన్నారు. ఉజ్జయి ప్రాణాయామాన్ని నేర్చుకోవలసిందిగా నన్ను కోరారు. ఉజ్జయి ప్రాణాయామమంటే బహిర్ముఖంగా వచ్చే మన శ్వాసలను అంత ర్ముఖం చేసుకొనే ప్రాణాయామము. ఆయన నేర్పడానికి ప్రయత్నించారు. కాని సాధన లోపం వలన, అలసత్వం వలన అది నాకు అప్పట్లో సాధ్యం కాలేదు. రెడ్డిగారు నాకు మహోపకారం చేశారు. ఆయన ద్వారా ఏలూరి చెంత కొవ్వలి గ్రామంలో గల బ్రహ్మశ్రీ గారపాటి సత్యనారాయణ వర ప్రసాదు అనే గృహస్థ యోగిరాజుతో పరిచయం ఏర్పడింది.

ప్రసాదుగారు యోగంలో ఆచార్యులు. పీడిత మానవుల నాడీకేంద్రాలను (చక్రాలను) గుర్తించి వారి బాధలను నివారించే మార్గాన్ని సూచిస్తూ ఉంటారు. వారు క్రియా యోగంలో కూడా ఆచార్యులంతటివారు. ఎల్లప్పుడు నాద యోగంలో ప్రణవ నాదాన్ని వింటూ ఈ సంసారంలో తన పాత్రను నిర్వహిస్తూ తనను ఆశ్రయించిన వారి ఆర్తిని పోగొడుతూ ఉంటారు. అయినా కూడా కేవలం సాక్షిగానే ఉంటారు. ఇంతవరకూ షుమారుగా 30 వేలమందికి పైగా వారి చక్రాలను గుర్తించి వారి కష్టాలు

చెంత ఉన్నది. అమృత యోగీంద్రులు ఈ బ్రహ్మ విద్యను సరళతరం చేసి మానవాళికి ప్రభోదించారు. అందరూ తరించాలని వారి ఆకాంక్ష. శ్రీ సీతారామ స్వామి గారు అహంకార రహితులు. రాగద్వేషములు లేని మహా యోగి. ఎప్పుడూ సమత్వంతో మెలిగే గృహస్తు యోగీశ్వరులు. శ్రీ అమృతాశ్రమము, ఉరవకొండ - 515 812 (అనంతపురం జిల్లా).

శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ గారు నన్ను అలసత్వం అనే గాఢ నిద్రనుండి మేలుకొలిపారు. అప్పటి నుండి యోగ సాధన చేయటం ప్రారంభించాను. శ్రీ ప్రసాదు గారు ఉపదేశించిన బ్రహ్మవిద్యలో భాగమైన కుండలినీ విద్యను, శ్రీ సీతారామ స్వామిగారు ఉపదేశించిన శ్వాసలను అంతర్ముఖం చేసుకొనే బ్రహ్మవిద్యను కలిపి సాధన చేయటం ప్రారంభించాను.

నేను ఈ ప్రాణాయామాన్ని తీవ్రంగా సాధన చేశాను. అప్పుడు నా ప్రాణేశ్వరుడే నాకు సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని బోధ పరిచాడు. ఆ మార్గములోనే ప్రయాణం చేయటం మొదలు పెట్టాను. నిరుపయోగంగా వున్న నా కుడి చేయి వ్రాయటానికి వచ్చింది. బాగా మాట్లడగలుగు తున్నాను. శ్రీ శ్రీ శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ గారు తమ దివ్యసంకల్పము చేత నాలో సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని కలుగజేశారని నా విశ్వాసము.

ఈ యోగ సహాయంతో మరణాన్ని కూడ వాయిదా వేయవచ్చు. మరణం చంద్రనాడి (ఎడమ ముక్కు గాలిలో + చల్లదనం)లో సంభవిస్తుంది. అప్పుడు మన శరీరం యొక్క తత్త్వము మణిపురంలోగాని, స్వాధిష్ఠానంలో గాని, మూలాధారంలో గాని ఉంటుంది. మరణం ఆసన్నమైన వ్యక్తి యొక్క శ్వాసను సూర్యనాడిగా మార్చగలిగితే, శరీర తత్త్వాని ఉర్వ ముఖంగా అనాహతంలోగాని, విశుద్ధిలోగాని, ఆజ్ఞాలో గాని వుంచగలిగితే వాని మరణం వాయిదా పడుతుంది. ఈ క్రియను భీష్ముడు ఉపయోగించి తన మరణాన్ని 6 నెలలు వాయిదా వేశాడు. ఈ యోగ క్రియ

నానరించు అదృష్టం లభించినదని చెప్పుకోటానికి నేను ఎంతో గర్వపడు తున్నాను.

నిత్యమూ నా యోగాభ్యాసమునకు, యోగగ్రంథ రచనలోను ఎట్టి ఆటంకములు కలుగకుండా అత్యంత ఆనందముతో నాకు అనేక విధముల సహకరించిన నా శ్రీమతి శ్యామసుందరికి, కుమారులకు నేను కుమార్తె లుగా ప్రేమించే నా కోడళ్ళకు (చి: యదువీర రంగధాం - సత్య సునీత, చి: శ్రీనివాస శరణ్ - శ్రీ పద్మావతి, చి: నాగమల్లికార్జున్ - సుధారాణి) యోగేశ్వరేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములనూ, భవసాగరాన్ని దాటించెడి సహజ నిష్కామ కర్మయోగాభిలాషను ప్రసాదించాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను.

పుత్రికా సంతాన రహితుడునగు నాకు నా రచనలే కుమార్తెలు. పెద్ద కుమార్తెవంటిదైన శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మజైర్త మహా పురాణమును శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. రెండవ కుమార్తెయగు శ్రీ రాఘవేంద్రకల్పవృక్షమును శ్రీ పంచముఖ ఆంజనేయ స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. మూడవ కుమార్తెయైన శ్రీ హనుద్భాగవతమును శ్రీరామచంద్రునకు సమర్పించుకొన్నాను. ఈ యోగ గ్రంథము నా నాల్గవ కుమార్తె, అనఘాదేవి స్వరూపము. ఈమెను (ఈ విశ్వయోగాన్ని) సాక్షాత్తుగా శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వరూపులైన శ్రీ శ్రీ శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహారాజు గారికి సాదరముగా సమర్పించుకొంటున్నాను. దీనితో నా జన్మ తరించి నేను మరల జన్మలేనివాడనైనాను.

బహుగ్రంథకర్త సంస్కృత భాష ప్రచారకులు, నాకు ఆప్తమిత్రులు అయిన బ్రహ్మశ్రీ జన్నాభట్ల వాసుదేవ శాస్త్రి గారు భాషా విషయము నందు అనేక సలహాలనిచ్చుచూ నాకు ఎంతగానో సహాయం చేశారు. వారికి నా హృదయ పూర్వకమైన నమస్కారములు.

ఈ మహాయోగ గ్రంథమును సకాలములో ముద్రించి ఇచ్చిన

నానరించు అదృష్టం లభించినదని చెప్పుకోటానికి నేను ఎంతో గర్వపడు తున్నాను.

నిత్యమూ నా యోగాభ్యాసమునకు, యోగగ్రంథ రచనలోను ఎట్టి ఆటంకములు కలుగకుండా అత్యంత ఆనందముతో నాకు అనేక విధముల సహకరించిన నా శ్రీమతి శ్యామసుందరికి, కుమారులకు నేను కుమార్తె లుగా ప్రేమించే నా కోడళ్ళకు (చి: యదువీర రంగధాం - సత్య సునీత, చి: శ్రీనివాస శరణ్ - శ్రీ పద్మావతి, చి: నాగమల్లికార్జున్ - సుధారాణి) యోగేశ్వరేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములనూ, భవసాగరాన్ని దాటించెడి సహజ నిష్కామ కర్మయోగాభిలాషను ప్రసాదించాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను.

పుత్రికా సంతాన రహితుడునగు నాకు నా రచనలే కుమార్తెలు. పెద్ద కుమార్తెపంటదైన శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మజైర్త మహా పురాణమును శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. రెండవ కుమార్తెయగు శ్రీ రాఘవేంద్రకల్పవృక్షమును శ్రీ పంచముఖ ఆంజనేయ స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. మూడవ కుమార్తెయైన శ్రీ హనుద్భాగవతమును శ్రీరామచంద్రునకు సమర్పించుకొన్నాను. ఈ యోగ గ్రంథము నా నాల్గవ కుమార్తె, అనఘాదేవి స్వరూపము. ఈమెను (ఈ విశ్వయోగాన్ని) సాక్షాత్తుగా శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వరూపులైన శ్రీ శ్రీ శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహారాజు గారికి సాదరముగా సమర్పించుకొంటున్నాను. దీనితో నా జన్మ తరించి నేను మరల జన్మలేనివాడనైనాను.

బహుగ్రంథకర్త సంస్కృత భాష ప్రచారకులు, నాకు ఆప్తమిత్రులు అయిన బ్రహ్మశ్రీ జన్నాభట్ల వాసుదేవ శాస్త్రి గారు భాషా విషయము నందు అనేక సలహాలనిచ్చుచూ నాకు ఎంతగానో సహాయం చేశారు. వారికి నా హృదయ పూర్వకమైన నమస్కారములు.

ఈ మహాయోగ గ్రంథమును సకాలములో ముద్రించి ఇచ్చిన

మూడవ ప్రశ్న - అంటరికంటె మహాత్మాపూర్ణుడైవె వ్యక్తి ఎవరు?

రః ప్రశ్నలకు ఎంత ఆలోచించినను నమాధానము దొరకలేదు. రాజు ఒకవేళ మంటులను, వండితులను ఇవే ప్రశ్నలు ప్రశ్నించాడు. వారు చెప్పిన నమాధానములు రాజు మనస్సును తృప్తిపరచలేకపోయినవి. అప్పుడు కొందరు వండితులు ఇట్లా చెప్పారు. “రాజా! మన నగరము వంతులు ఒక యోగి పుంగవుడు ఉన్నాడు. అతడేమైనా రః ప్రశ్నలకు నమాధానములు చెప్పగలడేమో ప్రయత్నించండి”. మరునాడు ఉదయమున రాజుగారు ఆ యోగి నివసించు కుటీరమునకు బయలుదేరాడు. అతని అంగరక్షకులు ఏమీ బయలుదేరారు. రాజుగారు యోగి యొక్క పక్కకుటీరమును చేరే సమయములో ఆ యోగిపుంగవుడు ఒక పాత్ర తీసుకుని వెళ్లుకు పాదులు తీస్తున్నాడు. రాజు యోగికి నమస్కరించి తన ప్రశ్నలను ఆయన ముందుంచి నమాధానమును అర్జించాడు. కాని యోగి మాత్రము ఎట్టి నమాధానము చెప్పకుండా తన వని తాను చేసుకుంటు వ్నాడు. రాజు యోగి చేతిలో నుండి పాత్ర తీసుకుని పాదులు వేయనారంభించాడు. అప్పుడు యోగి స్త్రీమితముగా ప్రవృత్తన కూర్చున్నాడు. రాజు తన ప్రశ్నలను మరల ప్రశ్నించాడు. ఎవరో వ్యక్తి అటు పరుగెత్తుకుంటూ వస్తున్నాడు. అతనివేమి కావాలో మనం చూడాలి అని యోగి చెప్పాడు. నిజంగానే ఒక వ్యక్తి పరుగెత్తుకుంటూ అతి భయంతో వణుకుతూ శరీరం మీద గాయాలతో రక్తం కారుచుండగా ఆ ప్రదేశమునకు చేరి స్నానా తప్పిపడిపోయాడు. అప్పుడు యోగి పుంగవుడు, రాజు కూడా వెంటనే ఆ వ్యక్తిని చేరి ఉపచారాలు చేయటం ప్రారంభించారు. రాజు నీరు తీసుకుని వచ్చి తన తలపాగానుంచి రక్తం కాలకుండా కట్టు కట్టాడు. నీళ్ళను ముఖముపై చల్లి తాగించాడు. అప్పుడా వ్యక్తి స్నానాలోకి వచ్చి తనకు సేవలు చేయుచున్న రాజును చూచాడు. వెంటనే ఆ వ్యక్తి క్షమించవలసిందిగా అర్జిస్తూ రాజు కాళ్ళపై వడ్డాడు. నా అవరాధము క్షమించండి అంటూ

సహజకర్మ అని అన్నారు. మనము పుట్టిన వెంటనే మనలోని ప్రాణవా యువు చందలమవుతుంది. ఆ చందలవాయువే మన జీవనమవుతుంది.

“ప్రాణోహి భగవానీశః ప్రాణోవిష్ణుః పితామహః !

ప్రాణేన ధార్యతేలోకః సర్వం ప్రాణమయం జగత్ !!

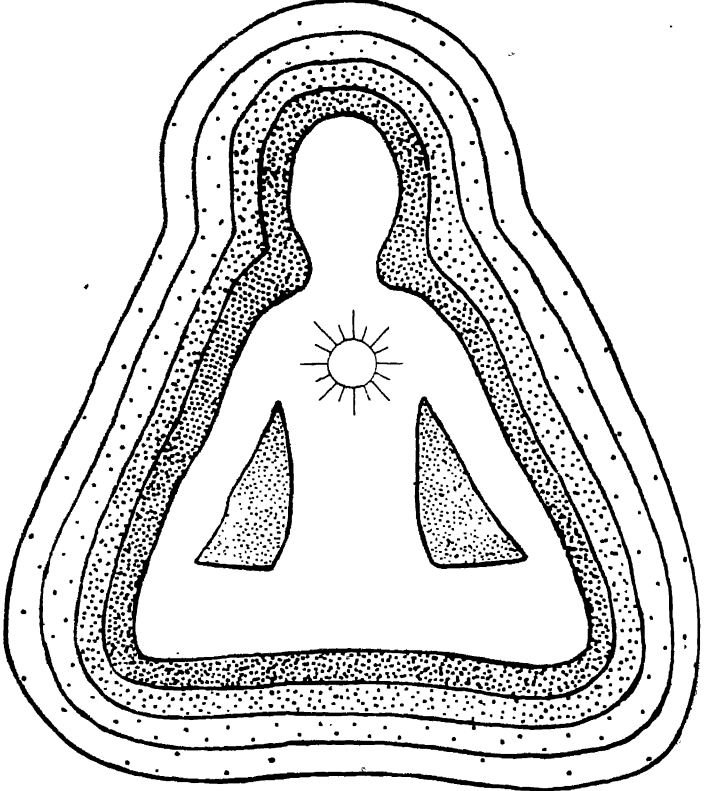
(అభిప్రాయం వెనుక)

ప్రాణమే భగవంతుడు (ఆత్మ), రాశ్వరుడు, విష్ణువు (సర్వవ్యాప కుడు), బ్రహ్మ (అన్నింటికంటే పెద్ద శక్తి). ప్రాణమే సకల విశ్వములను ధరించి బయట, లోపల వ్యాపించి పాలించుచున్నది. విశ్వములన్నియు ఈ ప్రాణమనేడు భగవంతునితో నిండియున్నవి. ఆ విశ్వాత్మయగు ప్రాణమే సకల జగములను ధరించి యున్నది.

మానవుడు దాసుడైన విధము:

మానవుడు పుట్టినది మొదలు మరణించువరకు దాసుడై ఏవిధంగా తన జీవితాన్ని భారంగా ఎలా ఈడ్చుకొస్తున్నాడు ? ఆధికి ఆత్మజ్ఞుడైన వ్యక్తిగా ఎలా మారుతున్నాడు ? అన్నదే ఇక్కడ గమనించదగ్గ విషయము. 'దాస' శబ్దానికి రెండు అర్థములు ఉన్నవి. తనను తాను తెలుసుకున్న వ్యక్తి అని, నౌకరు అని. అయితే మానవుడు రెండవ అర్థాన్నే గ్రహించి అట్లాగే ప్రవర్తిస్తున్నాడు.

దాసుని ధర్మము యజమాని ఆజ్ఞను మన్నించడం. తల్లి గర్భంలో శిశువు ప్రాణం తాలూకు స్థిరావస్థలో ఉంటుంది. అదే అతని మొదటి స్థితి. ఆ స్థితిలో వాడు ఆత్మజ్ఞుడు. అంటే అతడు ఈశ్వరునకు దాసుడు, తన ఆత్మకు దాసుడు. ఆ శిశువు భూమిమీద పడగానే ప్రాణం తాలూకు తొలి అవస్థ అయిన చందలత్వములోకి వస్తాడు. శ్వాసించడం ప్రారంభి స్తాడు. అప్పుడు శ్వాసప్రశ్వాసలకు దాసుడైనాడు. మెల్లమెల్లగా అతని ఇంద్రియాలు పనిచేయటం ప్రారంభిస్తాయి. చెవులు వినటం ప్రారంభిస్తాయి. కళ్ళు చూడటం మొదలు పెడతాయి. చేతులు, కాళ్ళు కదలడం



పంచ కోశములు

అధ్యాత్మికంగా సాధన చేస్తున్న వ్యక్తికూడా ఈ మాయా సుభాషం వేత తన సాధనలో తానే విఘ్నాలు కలుగ చేసుకుంటాడు. నిష్కలంగా, నీతివంతంగా, పూర్ణ విశ్వాసంతో, సత్యవంతంగా ప్రయత్నం చెయ్యనిదే మనము వివరమో మనం తెలుసుకొనలేము. సాధకక విఘ్నాల మనమే కల్పించుకుంటాము. కాని ప్రపంచము కల్పించింది - విభావిస్తాము.

అసలు మాయను తరించవలెన్ను వైరాగ్యము (Non attachment) నిత్యానిత్య వివేకము అత్యంత ఎటుచుండు. నిష్కల నీ కరీరానికి ఈ ప్రపంచానికి కట్టి ఉండేది రాగము, అజ్ఞానము, వరమ సత్యమైన ఆత్మను తెలుసుకొనకుండుట గూడ.

మాయ అనగా జన్మజన్మలుగా మనలో వస్తున్న రాగము. అది మనలో ప్రేమ పాతుకుని ఉన్న వృక్షము. రాగము వలన మనము కోరికలు కోరుకుంటాము. ఆ కోరికలే మన జనన పురణాలకు కారణమవుతాయి. అసలు కోరికలు లేకుండా ఉండటమే మోక్షము. కోరిక అత్యసాక్షాత్కారము వైషే ఉండాలి. ఎంత రాగము అగ్రుతుంటే అంత తోసికే మన ప్రయాణం సాగుతుంది. వైరాగ్యము, అభ్యాసము మనను రెండు రెక్కల వంటివి. ఈ రెక్కలలో మనము సులభముగా ఎగిరి పుట్టువునుండి అమృతత్వానికి పయనింప గలుగుతాము.

కోందరు రాగాన్ని ప్రేమగా భావిస్తారు. కానీ రాగంలో నీవు స్వార్థపరుడవై న్వనభానే కోరుకుంటావు. ప్రేమను ఈ విధంగా అర్థం చేసుకుంటావు. కావున స్వార్థరహితమైన ప్రేమను సకల జీవు యొడల నీవు కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గము సులభమవుతుంది. నీలోనికి నీ ప్రయాణం కొనసాగుతుంది. దండలమైన వాయువును అంటే మనస్సును అరికట్టాలి.

ఇట్టి అశాశ్వతమయిన దేహమే దేవాలయంగా భావించాలి. అట్లా

అవుతుంది. మనము కేవలము ప్రాణకర్మ ద్వారా దయా, ప్రేమ గుణాల ద్వారా నమనావన ద్వారా భగవంతుడిని మనలోనే దర్శింపవచ్చును.

భగవంతుడు:

ఒక శిష్యుడు గురువు చెంత విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నాడు. ఒకరోజున గురువును సమీపించి, “గురుదేవా ! మీరు నన్ను మోసం చేస్తున్నారు” అని అన్నాడు. మనం అనంపూర్ణులుగా ఉన్నప్పుడు మన అహంకారము బలవత్తరంగా ఉంటుంది. ప్రతి విషయమునకు ఇతరులలో తప్పు పడుతూ ఉంటాము. శిష్యుడు ఇలా అన్నాడు. “మీరు ఇంతవరకూ కూడా నాకు భగవంతుని దర్శనం చేయించలేదు. మీరు కేవలం భగవంతుని గూర్చి చెబుతున్నారు. కానీ ఆయనను చూపించటం లేదు. నేను రోజూ ధ్యానం చేస్తూనే ఉన్నాను. కానీ నాకు భగవత్ దర్శనం కలుగుట లేదు. నా మనస్సు వికలమైంది. నాకు రాత్రి నిదుర రావటం లేదు” అని చెప్పాడు. అందులకు గురుదేవుడు రేపు నీకు తప్పకుండా భగవత్ దర్శనం చేయిస్తానని చెప్పాడు. పురుషుడు శిష్యుడు స్నానమైనా చేయకుండానే గురువును సమీపించాడు. ఎందుకంటే తనకు గురుదేవుడు భగవంతుడిని చూపిస్తానన్నాడు గదా !

అప్పుడు గురువు పద్మాసనంలో కూర్చోమని చెప్పాడు. పద్మాసనంలో కూర్చున్న తరువాత ఎలాంటి రూపాన్ని, ఎలాంటి దేవుడిని చూడాలని అనుకుంటున్నావో చెప్పమని గురువు అడిగాడు. నీ మనోభలకం ఏ విధమైన భగవంతుడిని దర్శించాలని అనుకుంటున్నావో ఆ విధమైన భగవంతుని చూపిస్తానని చెప్పినాడు.

ప్రతి మానవుడు భగవంతుని చూడాలని కోరుకుంటాడు. కానీ భగవంతుడు ఎట్లా ఉంటాడో వాళ్ళ మనస్సుకు తెలియదు. అతడు చూడాలనుకున్న లక్ష్యము వెతకటం మొదలు పెడతాడు. కానీ మనసులో నిశితమైన అభిప్రాయమేదీ ఉండదు. అప్పుడు మనం దేన్ని

అజ్ఞానాంధకారంలో చిక్కకుంటావు. మానవ మేధస్సు పరిధులలో కూడుకొని యున్నది. తన పరిమితమైన ఆలోచనలలోనే ఆలోచించగలడు. భగవంతుని మన పరిమితమైన మస్థస్సుతో గ్రహించుట అసాధ్యం. సత్యమనే దేవుడని, అనంతమైన ప్రేమయని సంపూర్ణమైన వాస్తవమని, నకల విశ్వ రూపమని చెప్పుతుంటారు. కాని ఇవి అన్నీ కూడా ఆయన యొక్క అనంతగుణములలో కొన్ని మాత్రమే. ఈ మాటలతో భగవత్ దర్శనము కాదు. మరి ఎట్లా దర్శించాలి ? మనము ఈ నేత్రములతో భగవంతుని కాంచలేము. మనలో గల కూటస్థ చైతన్యము ద్వారా ఆయన పరిపూర్ణ దర్శనం పొందవచ్చును. మొదట నిన్ను నీవు తెలుసుకోవాలి. అనంతరం విశ్వమకందుగల చరాచరములలో నిన్ను మాత్రమే దర్శించాలి. అందులకు నీలోకి నీవు ప్రయాణం చేయాలి. మరి ఎవ్వరూ నీకు భగవంతుని చూపించలేరు. అజ్ఞానముతో మనము ఆయనను బయటనే దర్శనం చేయాలని ఆకాంక్షిస్తాము. ఇది అసంభవము. మనోవాక్యాయ కర్మల ద్వారా సత్యాన్నే ఆచరిస్తున్నట్లయితే భగవంతుని యందుగల మన అజ్ఞానము నశిస్తుంది. మనలను మనం తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాము." అని గురువు చెప్పాడు. శిష్యుడు అప్పటి నుంచి ఆత్మ సాత్కారానికై ప్రయత్నించాడు.

భగవంతుడు:

అసలు భగవంతుడంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. 'భగ', శబ్దానికి పరాశక్తి పరా ప్రకృతి అని అర్థం. 'వాన్' శబ్దానికి శ్వాస అని అర్థం. బాణమని కూడా అర్థం. అంటే శ్వాసరూపమైన బాణాన్ని అంటే అస్త్రాన్ని వేయటం వల్ల ఎవరి షరాప్రకృతి అంటే చంచల ప్రాణం స్థిరమవుతుందో ఆయనే భగవానుడు. అప్పుడు ఆయన స్థిరప్రాణమైపోతాడు. ఇంకో అర్థము కూడా ఉన్నది. 'భగము' అంటే నకల చరాచర విశ్వముల ప్రకృతి. 'వాన్' అంటే కలిగియున్నవాడు, ధరించినవాడు. కేవలము ద్రష్ట

గ్రహించాలి. శాస్త్రాలకి మూలం వేదం. వేదానికి అర్థం జ్ఞానం. జ్ఞానం నిత్యసిద్ధం. స్వయంగా ప్రకాశించే సూర్యుడిని ఒక్కొక్క సమయంలో మబ్బు ఎలా కమ్మేస్తుందో అలాగే జ్ఞానాన్ని ఒక్కొక్క సమయంలో అజ్ఞానం కమ్మేస్తుంది. మబ్బు తొలగిన తరువాత సూర్యుడు కనబడినట్లుగానే అజ్ఞానం తొలగిపోయిన తరువాత జ్ఞానం ప్రకాశిస్తుంది. అజ్ఞానం తొలగిపోతేనే గాని సత్య జ్ఞాన ఆనంద రూపమైన ఆత్మ సాక్షాత్కారించదు. మన అజ్ఞానం చేత ఈ ఆత్మ కప్పబడియున్నది. (ప్రయత్న) పరిణామంగా (యోగసాధన ద్వారా) స్వరూప ఆవరణ తొలగి పోతుంది. అప్పుడు ఆత్మ ప్రకాశం గోచరిస్తుంది. ఈ సాధనా జ్ఞానాన్ని పొందటానికి శాస్త్రాలను అనుశీలించటం అత్యంత ఆవశ్యకము. శాస్త్రం అని దేన్ని అంటారు? శాసించేది, ఆదేశించేది. శాస్త్రం అని అంటారు. అయితే ఇప్పుడు, ఈ శరీరాన్ని శాసిస్తున్నది ఏమిటి అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. “వాయుర్దాతా శరీరిణామ్” గాలే ఈ శరీరాన్ని శాసించేది. వాయుశక్తి ద్వారానే ఇంద్రియాలు, మనస్సు బుద్ధి, అహంకారము మొదలగునన్నియు పని చేస్తున్నాయి. అందువలన వాయువే శరీరానికి శాసనకర్త. అంటే శాస్త్రం అన్నమాట. ఈ శ్వాస రూపమైన అస్త్రమే శాస్త్రం. ఈ శ్వాస రూపమైన అస్త్రాన్ని నడిపించే దక్షతా, పటుత్వము పొందిన వాళ్ళు అనగా ప్రాణాయామ పరాయణులైన వారు మాత్రమే శాస్త్రజ్ఞులనబడతారు. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు మొదలగు వాటి నన్నిటినీ ఈవిధంగా శ్వాసరూపమైన అస్త్రాన్ని నడిపించిన శాస్త్రజ్ఞులైన ఋషులు తమ అనుభూతులను లిపిబద్ధం చేసినారు. ఈ శ్వాసరూపమైన అస్త్రాన్ని అభ్యసించిన మీదట సమస్త ప్రకృతిని వశపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. అప్పుడు ప్రకృతి పురుషజ్ఞానం (అనగా నీవు వేరు నీ శరీరం వేరు నీ శరీరానికి సంబంధించిన వికారాలు నీవి కావు) లభించిన తరువాత అనేకత్వ భావన తొలగిపోతుంది. నీది, నాది అనే భావన తొలగిపోతుంది. జీవుడు జననమరణ రహితుడు అవుతాడు. ఈ ప్రాణ యజ్ఞ స్వరూప శాస్త్రాన్ని అభ్యసించి

జీర్ణక్రియ బాగా పని చేస్తూ వుంటుంది. అందువలన ఆహారం తీసుకోవటానికి ఇది మంచి సమయం. మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి తెల్లవారు జాము 12 గంటల వరకు ఎరుక అనాహతంలో వుంటుంది. ఈ సమయంలో అవయవములు అన్నింటికీ రక్తసరఫరా మెరుగ్గా వుంటుంది. ఈ సమయంలో శారీరక శ్రమ, మానసిక శ్రమ చేయవచ్చు. అందులకే గుండె జబ్బు కలవారికి రాత్రి 12 గంటల తరువాత గుండె ఆగిపోవటం జరుగుతుంది. తెల్లవారు జామున 12, 3 గంటల మధ్య ఎరుక విశుద్ధంలో వుంటుంది. ఈ సమయంలో శరీరంపై చర్మము శక్తివంతంగా వుంటుంది. మెటాబాలిక్ రేటు సమతుల్యంగా వుంటుంది. తెల్లవారు జామున 3, 5 గంటల మధ్య ఎరుక సహస్రారంలో వుంటుంది. మెదడుకు రక్తప్రసరణ బాగా వుంటుంది. కావున ఈ సమయాన్ని ప్రాణక్రియ చేయటానికి, ధ్యానాదులకు ఉపయోగించుకోవాలి.

ఈ విధంగా మనలో ఎరుక అనేది రైలు ఏడు నాడీ కేంద్రముల గుండా గుండ్రగా ప్రయాణం చేస్తూ వుంటుంది. ఈ రైలుకు భర్త డ్రైవరు గాను, భార్య గార్లుగాను వ్యవహరిస్తూ సకాలమందు సరియైన స్టేషనులలో ఆవుతూ రైలును నడిపిన ఎడల ఆనందమయమైన జీవిత మనెడి గమ్యమును చేర వచ్చును.

పని చేస్తున్న సమయంలో ఆపని మీద ధ్యానముంచి చేయాలి. ఉదాహరణకు ఆహారము తీసుకునే సమయంలో మాట్లాడటము, రేడియో వినటము, టి.వి. చూస్తూ ఉండటము, ఏదో ఆలోచనలో ఉండటము, నీరు త్రాగుతూ ఉండటము మొదలగు అనేక పనులను చేస్తూ ఉంటాము. ఇట్లా చేయటం వలన అజీర్ణం వస్తుంది. భోజనం చేసే సమయంలో మాట్లాడటము మొదలగు పనులను ఆపి వేయాలి. ఆహారం మీదనే ధ్యానం ఉంచి తీసుకోవాలి. అట్లాగే అన్ని పనులు చేస్తూ వుండాలి. నీవు ఒక పని చేసేటప్పుడు ఆ పని ఎట్లా చేస్తున్నావో సాక్షిరూపంగా

చేతులు ఒకదానిని ఒకటి తాకరాదు. అలా చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న కాంతి శక్తిని మీరు సులభంగా అనుభవిస్తారు. రుగ్మత గల వారిని ఒక కుర్చీలో కూర్చుండబెట్టి లేక పరుండబెట్టి వ్యాధి వీడిత భాగం మీద వారి శరీరముకు మీ చేయి తగలకుండా షుమారు ఒక అంగుళం దూరములో వుంచి వైకి కిందకు రాస్తున్నట్లుగా నూరు పర్యాయములు చేయాలి. ఒక వ్యక్తిరములో ఉప్పు కలిపిన నీరు ఉంచుకుని ఆ నీటి మీద ప్రతి సారి మీ చేతులను విదిలించుకోవాలి. తరువాత ఆ నీటిని కాలవలో పారపోయాలి. ఈ చికిత్సనే ఆత్మప్రకాశ మసాజ్ అని అంటారు. త్రాటకము బాగా చేసెడి వ్యక్తికి, ఏకాగ్రత గల వ్యక్తికి శరీరం చుట్టూ వున్నా ఈ కాంతి కనబడుతుంది. కాంతి గనుక తెల్లగా ఉంటే ఉత్తముడని నీలంగా ఉంటే మధ్యముడని, ఎర్రగా వుంటే అధముడని, నల్లగా ఉంటే మరణించబోవు వ్యక్తిగా గుర్తింఛాలి. ఈ ఆధునికమైన అలవాట్లను, ఆహార విహారాలను మానుకొనలేని వారు ప్రతిరోజు ఈ ఆత్మ కాంతి మసాజ్ చేయించుకోవటం వారి అనారోగ్యాన్ని కొంత వరకు నివారిస్తుంది.

భోజన సాధనము:

వవిత్రంగా నంపాదించిన అన్నమునే తినాలి. దొంగతనం వలన అన్యాయం వలన వరుల హక్కులను అవహరించుట వలన వచ్చిన డబ్బుతో నంపాదించిన అన్నమును తిన్నట్లైతే నీబుద్ధి కూడా దూషితమై పోతుంది.

ప్రతి వారితో కలసి మెలసి భుజించరాదు. దీని వలన వారిలోని చెడు అణువులు నీలో ప్రవేశింపగలవు. ఇతరుల ఎంగిలి తినరాదు. ఇది రోగానికి దారి తీయును. నియమానుసారంగా భుజించాలి. మితంగా తినాలి. మీ శరీరమునకు ఎక్కి వదోర్తములు ప్రతికూలంగా ఉంటవో వానిని తీసుకోవద్దు. నాలుకకు దాసులైనచో అనారోగ్యము కొని తెచ్చుకుంటారు. సాత్విక ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఆహారము తీసుకునే ముందు భూతాలను (జీవరాశిని) తృప్తి పరచి ఆహారాన్ని ఆత్మ నివేదన మొనరించి

ప్రశ్నించటం మొదలుపెట్టారు. అనుమానమున్న వారినందరిని దండీస్తున్నారు. ఎంత ప్రయత్నించినా రాజుగారికి దొంగ ఎవరో అంతుపట్టలేదు. ఇంతలో బ్రహ్మ ముహూర్తము అయింది.

ఇక్కడ ఆశ్రమంలో స్వామీజీ నిద్రమేల్కొంచి కాలకృత్యములు ముగించుకుని ప్రాణకర్మకు ఉపక్రమించాడు. అప్పుడు ఆయనకు తాను చేసిన దొంగతనము తలవునకు వచ్చింది. పవిత్రమైన తన మనస్సు ఇట్లా ఎందుచేత తనను దొంగతనానికి ప్రేరేపించిందో ఆలోచింపనారంభించాడు. దానికి కారణము రాజమందిరంలో తాను చేసిన భోజనమేయని గ్రహించాడు. తాను దూషితాన్నమును భుజించానని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే రాజధానికి వెళ్ళి రాజుతో వజ్రాలహారాన్ని తానే తీసినట్లు ఒప్పుకొని హారాన్ని ఇచ్చివేసాడు. అకారణంగా తన మూలంగా పరిచారకులు శిక్షలకు గురియైనందులకు ఎంతగానో పశ్చాత్తాపం చెందాడు.

రాజుగారు స్వామీజీ చెప్పిన కథనాన్ని నమ్మలేదు. అంతటి మహాత్ముడైన స్వామి ఇలాంటి కార్యాన్ని చేసాడంటే ఎవరూ నమ్మరు. దొంగతనం చేసిన సేవకుడే శిక్షనుండి తప్పించుకోవటానికి స్వామీజీని ఆశ్రయించాడని, అందులకే ఈ దొంగతనాన్ని ఆయన తన మీద వేసుకున్నాడని రాజు భావించాడు.

“రాజా! మీ మందిరంలో భోజనం చేసిన తరువాతనే నా మనస్సు చంచలమైనది. దొంగతనము చేయటానికి నన్ను ప్రేరేపించింది. తప్పకుండా అది దూషిత ఆహారము” అని స్వామి చెప్పారు.

వెంటనే రాజు వంటచేసేవారిని పిలిపించి విచారించాడు. ఒక పేరువడిన దొంగ మంచి బియ్యాన్ని ఎక్కడో దొంగిలించి పారిపోతూ ఉండగా రక్షకభటులు పట్టుకొని దండించారు. ఆ బియ్యము నావి అని

4. పంచ మహా యజ్ఞాలు

ఓం ఏకో వశీ నర్వభూతాంతరాత్మా ।
 ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి ।
 తమాత్మస్తం యే నుపశ్యంతి ధీరా
 స్తేషాం । సుఖం । శాశ్వతం నేతరేషామ్ ॥
 ఓ శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (కఠోపనిషత్)

అర్థం .

ఆత్మ జ్ఞానం కలవాడు ఎల్లప్పుడు సుఖంగానే ఉంటాడు అని ఈ మంత్రంలో చెబుతున్నారు. అన్నింటిని తన అధీనంలో ఉంచుకునేటువంటి, నర్వ భూతాలలో ఉండే అంతరాత్మ యే తన విశుద్ధమైన విజ్ఞాన స్వరూపాన్నే అనేక రూపాలుగా వ్యక్తం చేస్తూఉంటుంది. అట్లాగే తన బుద్ధితో కూడా చైతన్య రూపంలో వ్యక్తం అవుతూ వున్న ఆత్మను విజ్ఞాన వంతుడు గుర్తిస్తాడో అట్టి వానికే ఎల్లప్పుడు సుఖం లభిస్తుంది. ఇతరులకు కాదు.

గృహస్థు అయిన మానవుడు నిత్యమూ పంచ మహా యజ్ఞములను ఆచరిస్తూ వుండాలి. 1) బ్రహ్మ యజ్ఞము, 2) దేవ యజ్ఞము, 3) పితృ యజ్ఞము, 4) భూత యజ్ఞము, 5) మనుష్య యజ్ఞము.

1. బ్రహ్మ యజ్ఞము:

నీలోకి నీ వయినాన్ని బ్రహ్మ యజ్ఞమంటారు. మొదట ప్రతి వ్యక్తి బ్రహ్మ విద్యను అభ్యసించాలి. ఆత్మను తెలుసుకొనే ఉపాయము గ్రహించాలి. దానిని బాగుగా సాధన చేయాలి.
2. దేవ యజ్ఞము:

ఆధునిక జీవనము వలన నేడు వాతావరణం క్రమ క్రమంగా కలుషిత మవుచున్నది. కలుషిత వాతావరణంలో బ్రహ్మ విద్యా సాధన

మనము కొన్ని ఎండు మిరపాకాయలు నిప్పుల్లో వేసామనుకోండి. వాతావరణమంతా క్షణంలో మారిపోయి భరింపరాని కోరు పుడు తుంది. అట్లాగే మనము యజ్ఞములో హోమం చేసిన విషధులన్నీ పరమాణువులుగా మారి వాతావరణమంతటా వ్యాపించి వరిసరా అను కలుషితం నుండి కాపాడుతాయి. వాతావరణాన్ని పవిత్రం చేస్తాయి. భోపాల్ నగరంలో జరిగిన సంఘటన ఒకటి వివరిస్తాను. ఈ పట్టణంలో క్రీమి సంహారక మందులు తయారుచేసే కర్మాగారం నుండి విషవాయువు బయల్ వెడలి ఆ పట్టణములో అనేక వేల మంది ప్రజల మరణానికి కారణమయింది. ఆ కర్మాగారానికి చేరువలోనే నిత్యము యజ్ఞం ఆచరించే ఒక గృహస్థు నివసిస్తూ ఉన్నాడు. నిత్య అగ్ని హోత్రము వలన ఆ యింట్లో వాతావరణం పరిశుభ్రంగా వుంది. విషవాయువు అర్ధరాత్రి లీక్ అయ్యింది. నిద్రిస్తున్న యజమానికి విషవాయువు లీక్ అయ్యిందని తెలుసు కొన్నాడు. వెంటనే లేచి ఆ గృహములోని వారందరూ యజ్ఞం చేయటం ప్రారంభించారు. హోమ ధూమము విష కలుషిత వాతావ రణాన్ని పవిత్రం చేసింది. ఆ కుటుంబం మాత్రము రక్షింపబడినది.

3. పితృ యజ్ఞము:

తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, గురు జనులను గౌరవించటం, వారిని సేవించటం, వారికి ఆహారమునిచ్చి ఆదరించటం ద్వారా పితృ యజ్ఞము సంపన్న మవుతుంది. జనన మరణ చక్రం నుండి రక్షించే సాధన చేయటానికి అనుచైన ఈ దేహాన్ని ప్రసాదించిన తల్లిదండ్రులను, తరణోపాయాన్ని, ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గాన్ని బోధించే గురు జనులను గౌరవించటం, సేవించటం ద్వారా పితృ యజ్ఞము సంపన్నమవుతుంది.

దీనివలన వాతావరణం సవిశ్రమవుతుంది. ఆత్మ యజ్ఞం చేసినట్లైతే మన అంతఃకరణం పరిశుద్ధమవుతుంది.

అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేఽపాసం తథాపరే,
 ప్రాణా పానగతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామ సరాయణాః.
 అపరే నియతాహారాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి,
 సర్వేష్యేతే యజ్ఞవిదో యజ్ఞక్షపిత కల్మషాః. గీత 4-29-30

కొందరు ప్రాణవాయువును అపాన వాయువులోను, అపాన వాయువును ప్రాణవాయువులోనూ హోమం చేస్తారు. అంటే గాలి లోపలనే పైకి కిందకూ ఆడేట్లుగా చేయుటం నేర్చుకుంటారు. ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ వుంటే కేవలమనే కుంభకం ద్వారా మన ప్రాణగతి ఆగి పోతుంది. అంటే ఇలాంటి ప్రాణాయామ సరాయణులు సకల ఇంద్రియముల వృత్తులను నిలుపుకొని ప్రాణాన్ని ప్రాణంలోనే హోమం చేస్తారు. దీనినే ఓంకారాన్ని ఆరాధించటం అంటారు. దీనినే నిజమయిన మహా యజ్ఞమంటారు.

“స్పర్శ్యాన్ కృత్వా బహిర్చాహ్యం శ్చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువౌ
 ప్రాణాపానౌ సమాకృత్వా నాసాభ్యంతరచారిణౌ” గీత 5.27

రూపం రసం వంటి బాహ్యమైన విషయాన్ని తనలో చేరకుండా బయటే వుంచి చూపును భ్రూమధ్యలో నిలిపి (శాంభవి ముద్ర, యోని ముద్ర) సాధన చేసినవారి శ్వాస నాసాభ్యంతరమునందే ఉంటుంది. అంటే లోపలే శ్వాసజరుగుతూ వుంటుంది. తల్లి గర్భంలో మన మందరము ఈ బ్రహ్మ విద్య చేసినవారమే. కానీ మనము మరవుకు లోనైనాము. ఇప్పుడు కూడా శ్వాస మనకు తెలీకుండానే దాన అంతట అదే ముక్కు గుండా బయటకు పోతూ వుంటుంది. ఆ శ్వాసలు లోపల జరపటమే బ్రహ్మవిద్య.

దండ్రుల సేవలో ఉన్నాను. ఇప్పుడు ఆత్మ విద్య ఉపదేశించటం సంభవం కాదు. నా తల్లి తండ్రుల సేవ పూర్తి అయ్యే వరకు నీవు వేచి వుండాలి" అని మూక చండాలుడు కోరాడు. నరోత్తముడు కోపించి తీక్షణంగా చూచాడు. అతని కోపానికి కారణం తమవంటి గొప్ప కులజుడు, తపస్వి అర్థించితే, హీన కులజుడు ఆత్మ విద్యను చెప్పటం లేదని భావించాడు. నరోత్తముని తీక్షణమైన చూపులను గాంచి నవ్వి "నరోత్తమా! నేను కొంగను గాను నీ చూపులకు మరణించటానికి. నీవు విద్యార్థివై వచ్చావు. విద్యను సహనంతో వినయంతో అర్థించాలి. కావున నీకు తొందరగా వున్నచో కులసతి ఇంటికి పోయి అర్థించుము" అని అన్నాడు.

అక్కడ వని చేస్తూ వున్న బాలకుడు కులసతి గృహమునకు దారి చూపించాడు. నరోత్తముడు కులసతి గృహములో ఆ బాలకుడే సేవలు చేయటం గమనించాడు. కులసతి కూడా కొంత తడవు వేచివుండవలసిన దిగా చెప్పి వృద్ధులైన అత్తమామలకు సేవలు చేసి జీవరాశికి ఆహారం పెట్టి నిత్యాగ్నిహోత్రము చేసుకొని తన పతి సేవలో నిమగ్నమై యున్నది. ఆమె నరోత్తముని సత్యవాది అయిన వైశ్యుని గృహమునకు బ్రహ్మ విద్యను పొంద వలసినదిగా ఆదేశించింది.

నరోత్తముడు వైశ్యుని గృహమును వెదుక్కంటూ వెళ్ళాడు. అతనిలో ఆహంకారమూ, కోపమూ నశించాయి. వైశ్యుని గృహములో కూడా ఆ తేజస్వియైన బాలకుడే పరిచర్యలు చేయటం గమనించాడు. వైశ్యశ్రేష్ఠుడు తన వ్యాపారంలో నిమగ్నమై యున్నాడు. అతను నిత్య వైమిత్తిక కార్యము అన్నింటిని పూర్తి చేసుకుని న్యాయబద్ధంగా వ్యాపారం చేయటంలో నిమగ్నడై వున్నాడు. నరోత్తముని వ్యాపారం పూర్తి అయ్యే వరకు వేచి వుండ వలసినదిగా కోరాడు. ఇప్పుడు నరోత్తమునిలో అసూయ కూడా నశించింది. అప్పుడా వైశ్యుడు నరోత్తముని జితేంద్రి యుని గృహమునకు పోవలసినదిగా ఆదేశించాడు.

1) యమము:

1) అహింసా: ఏ ప్రాణికైనను తనకైనను మనస్సు చేత కాని, మాట చేతకాని, శరీరము చేత కాని ఎటువంటి బాధలను కలిగించకుండా ఉండటం వలన, వైర భావమును విడిచి ప్రేమతో ప్రవర్తించుట వలన, మిగిలిన సత్యభాషణాది నియమములను పాటించుట వలన ఈ అహింసా స్వరూపము శుద్ధమవుతుంది.

2. సత్యము: అంతకరణము ద్వారా ఇంద్రియముల ద్వారా నిశ్చయింపబడిన విధముగా పరహిత భావనతో ఎటువంటి కపటము లేని ప్రియమైన మాటలను పలుకుటయే సత్యము.

3. అస్తేయము: మనస్సు మాట శరీరముల ద్వారా ఎవరి సత్యమును (హక్కును) అనగా పదార్థమును దొంగిలించకుండుట, తీసుకొనకుండుట, లాగికొనకుండుట.

4. బ్రహ్మ చర్యం: మనస్సు ద్వారా ఇంద్రియముల ద్వారా శరీరము ద్వారా కలుగు ఎటువంటి కామ వికారము (కోరికలు) లేకుండా బ్రహ్మ విద్యను అభ్యసించుట, దానిని ఇతరులకు బోధించుట.

5. అపరి గ్రహము: శబ్దము, స్పర్శ, రూపము, రసము, గంధము మొదలగు భోగ సామాగ్రిని సంగ్రహింపకుండుటయే (కూడబెట్టకుండుటయే) అపరిగ్రహహము.

2) నియమములు:

- 1. పవిత్రత, 2. సంతోషము, 3. తపస్సు, 4. స్వాధ్యాయము, 5. ఈశ్వర ప్రణిధానము.

1. పవిత్రత: ఇది రెండు విధములు. 1. బయట, 2. లోపల.

2. కరణంబులతోప కరణంబులును గాగ (బ్రాణంబు లుపచార భటులు గాగ,
 గంగా నముఖనాడి కలు జలంబులుగాగ, షట్కమలములు పుష్పము లుగాగ,
 జరరాగ్ని హోత్రముజ్జ్వల ధూపముగాగ బటు జీవకఫలు దీపంబుగాగ,
 సందిరానందంబు నైవేద్యముంగాగ రవిశని జ్యోతులా రతులు గాగ,
 సంగదేవాలయమున సహ క్రమల పీఠమున శాంతి జనకజోపేతుడ గుచు జలగువరమాత్మ రాము నర్పించుచుండ, దత్త్వ విదులీశ్వర ప్రణీధాన ముండ్రు.

అర్చము: జ్ఞానేంద్రియములను కర్మేంద్రియములను అంతరింద్రియములను పూజా సాధనములుగా చేసుకొని, దశ విధ ప్రాణములను పని వాండ్రుగా చేసుకొని గంగా మొదలగు నాడులను అనగా ఇడ, పింగళ, షుషుమ్న అది నాడులను అభిషేకాది జలములుగా చేసుకుని షట్కమలములను పుష్ప ములుగా చేసుకుని జరరాగ్నిని ధూపముగా నొనరించి, చిత్కళలను దీపంబులుగా చేసుకొని, బ్రహ్మీ నందమును నైవేద్యముగా పెట్టి, సూర్య దంబు (ఇడా, పింగళ) జ్యోతులను ఆరతులుగా చేసుకుని శరీరమనే దేవాలయములో సహస్రకమలములనాడి సింహాసనము పైన శాంతి అను నీతలో కూడి చర్చనమొనంగు వరబ్రహ్మమగు శ్రీరాముని పూజించుటయే ఈశ్వర ప్రణీధానము అని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

3. ఆసనము:

క్షీరముగా, నుఖముగా చాలా కాలము వరకు ప్రాణకర్మ చేయటానికి ఆనువుగా ఛాయనమునకు అనువుగా కూర్చొని వుండటమే ఆసనము. వినిభముడైన యోగాసనములను నిత్యము అభ్యసితే సాధకునకు ఆసన నీతి లభిస్తుంది. శీతోష్ణాదిద్వంద్వములు సాధకుని బాధించవు.

6. ధారణ:

అష్టాంగ యోగములో మొదటి ఐదు యమ నియమములు ఆనన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారాదు లన్నింటిని బహిరంగ సాధనగా గ్రహించాలి. ధారణ ధ్యాన సమాధులను అంతరంగ సాధనగా తెలుసుకోవాలి. ధారణ వలనే ధ్యానం సీద్దిస్తుంది. ధ్యానం వలన సమాధి కలుగుతుంది. మనస్సు యొక్క చంచలత్వమును నిలిపి నాభి హృదయము, కంఠము (భ్రుమ) ఛ్యూమా మున్నగు ప్రదేశములో నిలిపి వుంచి ఓంకారము చేయుచూ సత్య స్వరూపుడగు ఈశ్వరుని ఆలోచించుటయే ధారణ అనబడుతుంది.

7. ధ్యానము:

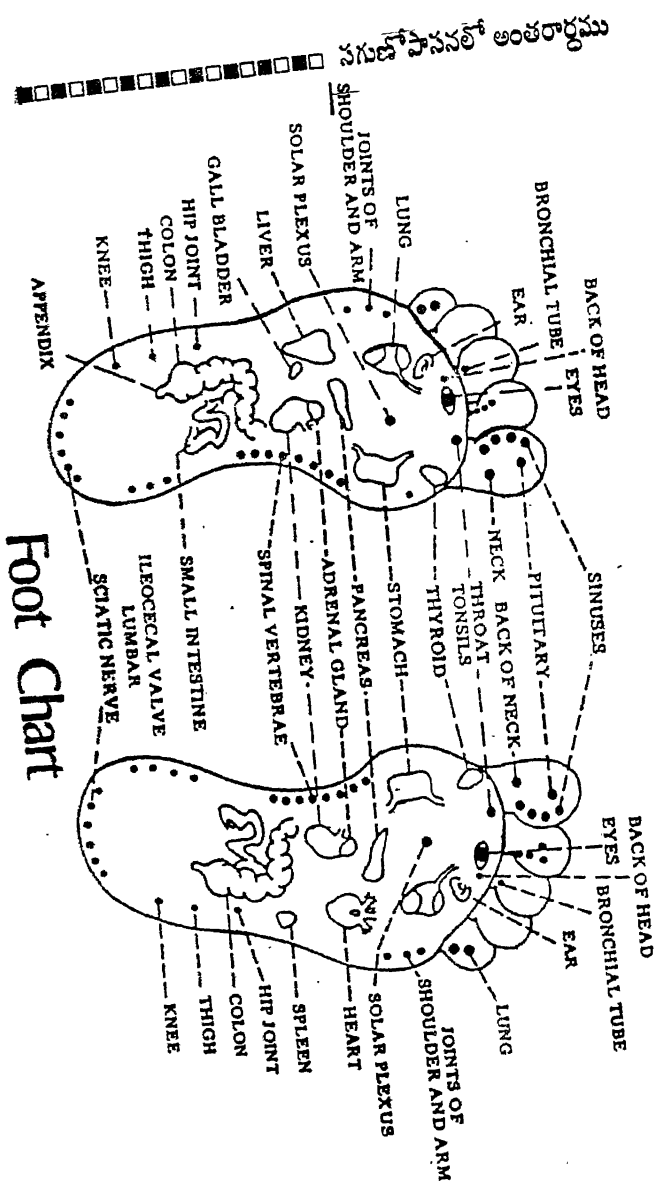
ఏకాగ్రతలో, తైల ధార వలే అవిచ్ఛిన్నముగా మనస్సును ఆత్మ పైనే నిలిపి వుంచటం. ఆ సరమాత్మ్య ప్రకాశములో ఆనందము ననుభవించుచూ ప్రేమ భక్తులతో ధ్యాన మొనరింప వలయును. ఈశ్వరుని తప్ప అన్యవస్తువును స్మరింపరాదు.

8. సమాధి:

ధ్యానము చేయగా చేయగా మనస్సు లయమైపోతుంది. ధ్యేయము యొక్క ఆకారముగా మారిపోతుంది. చిత్తానికి ఇక తనదైన స్వరూపము లం.చూ వుండదు. ధ్యానములో ధ్యాత, ధ్యాన సాధనము, ధ్యేయము అని మూడు ఉంటవి. సమాధిలో ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము వేరు వేరుగా వుండవు. ఒక్క ఈశ్వరుడే వుంటాడు.

మన ప్రాణమే (శ్వాస) చంచలమైనపుడు మనస్సుగా మారు తుంది. దానిని నిశ్చలం చేయగలిగితే సమాధి కలుగుతుంది. నీలోకి నీవు వయనం చేసి నిన్ను నీవు దర్శిస్తావు. అఖండ విశ్వాత్మలో భాగమైన నీ ఆత్మను ఆ విశ్వాత్మలోనే లయం చేస్తావు. దీనినే సమాధి అంటారు.

ప్రాణులన్నింటి లోపలా బయటా 'శ్' అను శబ్దం చేయుచు వాని



Foot Chart

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24

బయటకు పోనివ్వకుండా లోపలే ఆడించటం, దీనినే హంస జపం అంటారు. ఇది చేయటం వలన దైవ పురుష కర్మ జనితములైన క్లేశముల నుండి ముక్తిని పొంది, కోరికలే లేకుండా పోతాయి. చంచలమైన మనస్సు అంటే శ్వాస నిలచి పోతుంది. అప్పుడు కూటస్థం ద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కార మవుతుంది. ఆత్మ పరమాత్మ లో లయమవుతుంది. దీనినే క్రైస్తవ్య మంటారు. కూటస్థంలో స్థిరంగా వుండటాన్ని శ్రీ మహాలక్ష్మి అంటారు. విశ్వ కర్మ అంటే సహజ యోగమే. విశ్వ కర్తృ అయిన మహా ప్రకృతి అంటే ఈ నిష్కామ కర్మను ఆచరించటమే. కూటస్థంలో కృష్ణ వర్ణంతో నెమలీకలో గోళాకారంలో ఉండేదే కృష్ణ పరమాత్మ. హృదయంలో ఓంకార క్రియ ద్వారా స్థిరుడైనప్పుడు అతడే శంకరుడు, శివ, పరమాత్మ, వామదేవుడు, ఈశ్వరుడు అనే అసంఖ్యక నామాలతో కీర్తింప బడుచున్నాడు.

ఇదా, పింగాణి రూపంలో ఉన్న ఛనుపును ఎక్కు పెట్టి సుషుమ్నా అనే నాడిని బంధించి చేత బూనిన వాడే శ్రీరాముడు. ఆయన ప్రవృత్తులను, నివృత్తులను కర్మలన్నింటిని హరిస్తాడు. అందుకనే ఆయన పేరు శ్రీహరి అన్నారు. మనలో ఉన్న భూమిభ్య స్థానంలో కూటస్థ చైతన్య స్వరూపుడే శ్రీహరి.

ఈయన భూతాలన్నింటిని హరించేస్తాడు. ప్రళయ కాలంలో సకల చరాచర ప్రకృతి ఈ ఆత్మ రూపంలో లయమైపోతుంది. అందులకే సర్వ భూత హరుడని ఈయనని కీర్తించారు. ఓంకార స్వరూపమైన ఆత్మ కాంతి ఈ శరీరాన్నంతా వ్యాపించి వుంటుంది. ఈ సహజ యోగం ద్వారా శరీరంలో ఉన్నటువంటి, బయట ఉన్నటు వంటి లోకాలన్ని గోచరిస్తాయి. -

భగవంతుని నామములన్ని అర్థయుక్తంగా ఉన్నవి. అర్థాన్ని మనం తెలుసుకొని భగవత్ ప్రార్థనలు చేయాలి. అందరిచే ప్రేమించబడుటకు

తన్నాశ్రయించిన వానికి జనన మరణములు లేకుండా చేయువాడు కావున జనార్దనుడు అని పేరు. బంగారము, మట్టి, ఇళ్ళు, అడవి, చందనము, బురద మొదలగు వాటి యందు సమభావము కలిగి వర్తించు వాడు కావున యోగి అయినాడు. ఎవని కృప చేత యోగము తెలుసుకొన గలుగు చున్నామో ఆయనను యోగి అన్నారు. సమస్త భూతములకు నివాస స్థానమైన వాడు, భూతము లన్నింటి యందు నివసించు వాడు కావున వాసు దేవుడని పేరు. సర్వము రూపముగా కలవాడు కావున సర్వహా అని పేరు. తన్నాశ్రయించిన వారి కష్టములను హరించే వాడు, సాధములను హరించే వాడు కావున హరి అని పేరు. ఇంద్రియములకు స్వామి, జితేంద్రియుడు కావున హృషికేశుడు అని పేరు.

ఇట్లా ప్రతి భగవన్నామమును అర్థము తెలుసుకొని పలకాలి. యోగసరంగా అర్థములను కూడా తెలిసి యున్నాము. బ్రహ్మవిద్య ద్వారా పొంద దగిన వాడు పరమాత్మ అని గ్రహించాలి. అదియే జీవితానికి పరమావధిగా భావించాలి.



అదే దారిలో లైటు లేని ఒక మోటారు సైకిలు వై ఒక వ్యక్తి చాలా వేగంగా వస్తున్నాడు. ఈ చిమ్మ చీకటిలో అతడు ఎక్కడైనా ప్రమాదానికి గురి అవుతాడని భావించి యోగి అతనిని ఆగమని అరుస్తూ చేతిలోని లాంతరును అటూ ఇటూ ఊపటం మొదలు పెట్టాడు. నువ్వు ఈ లాంతరు తీసుకొని వెళ్ళకపోతే చాలా ప్రమాదాలకు లోను అవుతావని యోగి గట్టిగా అరిచాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి మీరు చెప్పినది నా మంచికే, కానీ నా మోటారు సైకిలునకు బ్రేకులు లేవు. అని అరచి వేగముగా వెళ్ళిపోయి ప్రమాదానికి గురి అయినాడు. ఇది వర్తమాన కాలంలో మానవుని జీవితము యొక్క స్థితి. పైన వర్ణించిన అమావాస్య రాత్రి ఎత్తు పల్లములు గల రోడ్డు. అదే వేటి మానవ జీవితము. మోటారు సైకిలే మన శరీరము. నేడు అందరూ చాలా వేగముగా మోటారు సైకిలనే శరీరంపై అజ్ఞానము వైపునకు పోవుచున్నారు. ఈ మోటారు సైకిలునకు సత్ బుద్ధి అనే బ్రేకు లేదు. దీనికి యోగమనే లైటు లేదు. సత్ బుద్ధి అనే బ్రేకుతో, ఈ ఎత్తు పల్లాల రోడ్డు వంటి ప్రపంచంలో యోగమనే లైటు సహాయంతో మనం ఆనందంగా వయనించి గమ్యమును చేరవచ్చు.

ఈ ప్రపంచంలో జీవులందరికీ ఆనందంగా జీవించే ప్రాథమిక హక్కు ఉన్నది. పరమాత్ముని చేరుకునే మార్గము కూడా వున్నది. మనము ఏవిధంగా జీవించాలో యోగులైన మన పూర్వీకులు వారి వారి ఆనుభవాలను మానవాళికి తెలిపియున్నారు. వీరి అనుభవములు మానవ పరిణామములకు, ఆనందమయ జీవితమునకు చక్కని రాజమార్గముగా ఉపయోగ పడుతున్నవి. యోగుల యొక్క ఆత్మ సాక్షాత్కార విషయకమైన అనుభవము నేడు ఎవరికీని అందుబాటులో లేదు. మానవుడు ఈ ప్రపంచపు తళుకు బెళుకులు చూచి అజ్ఞానంలో పడిపోతున్నాడు. తను ఎవరు? ఎక్కడ నుంచి వచ్చాడు? తన కర్తవ్యమేమిటి? తన గమ్యమేది? మొదలగు ఈ ప్రశ్నలకు ఈ నవనాగరిక ప్రపంచంలో సమాధానం

ధర్మమును నెరవేరుస్తూ 1/8 వంతు సత్ గ్రంథాలను వదిస్తూ 1/8 వంతు నిత్యకృత్యాన్ని తీర్చుకుంటూ ఉన్నట్లైతే ఈ యోగము మనకు సిద్ధిస్తుంది.

అనారోగ్యము మొదట మెదడులో వుడుతుంది. ఆలోచనలో వుడుతుంది. ఇది మెదడులో ఊరేటటు వంటి రకరకములైన ద్రవముల (న్యూరోహూమర్స్) ఎక్కువ, తక్కువల మీద ఆధారపడ్తుంది. వీటినే యోగులు ధాతువులు అంటారు. ఈ ప్రపంచంలో 70% 6 సంవత్సరములలోపు పిల్లలకు మెదడు సరిగ్గా ఎదగడం లేదు. ఆరు సంవత్సరముల తర్వాత మనము ఎంత బలవర్ధకమైన ఆహారం పెట్టినా కూడా ఎట్టి మార్పు ఉండదు. కావున చిన్నపుడే మంచి ఆలోచనలను, మంచి అలవాట్లను సమీకృత ఆహారమును పసిపిల్లలకు ఇవ్వాలిన్న ధర్మము అందరికీ వుంది. ఇట్లా చేయక పోవుటచే అనేక మానసిక రోగములు పెరుగుటకు ముఖ్య కారణమైనది. పర్యవసానంగా శారీరక రోగాలు పెరిగిపోతున్నవి. మానవుడు ప్రతి విషయంలోనూ పరుగు పందానికి గురి అవుతున్నాడు. దీని వలన టెన్షన్ పెరిగి డిప్రెషన్ కు లోనవుతున్నాడు. ఇదియే అన్ని రోగాలకు మూలకారణము. తన వర్తమానాన్ని గురించి భయపడుతున్నాడు. తన భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన పడుతున్నాడు. శాంతికి దూరమవుతున్నాడు.

వీటినిన్నింటిని అధిగమించి స్వస్థత చేకూర్చుకొనటానికి కుండ లిని శక్తియే ఏకైక సాధనము. మన శరీరంలో మెదడును వెన్నెముకను పొడిమండల కేంద్రములను (చక్రములు) నాడులను, మన ఇచ్చానుసారంగా పని చేయించుకునే శక్తిని కుండలినీ (Biological energy) అంటారు. ఈ శక్తి వలన మనం కోరిన రీతిలో మెదడులోని D.N.A. లను వృద్ధి చేసుకోవచ్చును. దీనిని శాస్త్ర ప్రయోగము ద్వారా నిర్ణయించారు. విజ్ఞానవేత్త మరియు యోగి ఇరువురు నాణెమునకు రెండు వైపుల

మీ మనస్సు మీరు చేసే పనులకు సహకరిస్తుంది. కుడి ముక్క-గుండా గాలి వస్తూ వున్నట్లైతే ఆ వైపుగా మంచం దిగినట్లైతే మీరు శారీరకంగా చేయు కష్టమైన పనులు సఫలములవుతాయి. ఈ నాడీ ప్రవాహమును గమనించి ఆ రోజు మనం చేసే కార్యక్రమాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. స్వర విజ్ఞానం ద్వారా మనం ఇష్టమొచ్చినట్లుగా మన శ్వాసను మార్చుకొనవచ్చు. ఆ రోజు మన కార్యక్రమములకు అనువుగా ఆ నాడిని ఆడించవచ్చు.

3. ఐదు దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేసి కనీసం ఐదు పదన ముక్తాననములు చేయాలి. దీని వలన ఏ కొంచెము మలబద్ధకమున్నను అది నివారించబడుతుంది. మన మనస్సు మన శరీరం తేలికగా వుంటుంది.
4. *Natural calls* కు వెళ్ళేటప్పుడు చంద్రనాడీ (స్వారా సింఫతిక్) పని చేయునట్లు కుడి ముక్క-రంధ్రములు బొటన వ్రేలితో మూయండి. మీకు సుఖంగా విరోచనమవుతుంది. ఇండియన్ టైపు మరుగుదొడ్లను మాత్రమే వాడిండి. చంద్రనాడి ప్రవహిస్తూ వుంటే మనలోని పెద్ద ప్రేపు సక్రమంగా వికసిస్తుంది. మల వినర్జన సమయంలో ఉపయోగపడే ద్రవాలు బాగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఖగాన నము వేసిననంధు వలన (ఇండియన్ మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించి నందు వల్ల) పెద్ద పేగు పై పొత్తి కడుపుపై వత్తిడి కలిగి మల ద్వారము బాగా విచ్చుకొని మల వినర్జన పూర్తిగా జరుగుతుంది.
5. వళ్ళను తోముకొన్న తర్వాత ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా తేనే ఒక నిమ్మ కాయ రసం బాగా కలుపుకొని తాగాలి.
6. శరీరమునకు చెమట వట్టేట్లుగా కొన్ని యోగాసనములను గాని, 100 స్కిప్పింగ్స్ గానీ, 3 కిలో మీటర్లు నడక గానీ చేయాలి.

ద్వారా మనము మెదడు యొక్క కుడి ఎడమ భాగాలను ఉత్తేజపరచు కొనవచ్చును.

9. స్నానమునకు కాలానుగుణ్యంగా నీరును వాడండి. స్నానం తరువాత తడి తుండు గుడ్డతో శరీరమును మూడు సార్లు గట్టిగా రుద్దండి. మన చర్మము మన యొక్క మానసిక పరిస్థితిని తెలియజేస్తుంది. మన శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉంటుందో (98.4° F 100° F గాని) అంత వేడి నీళ్ళను మాత్రమే స్నానమునకు ఉపయోగించాలి. స్నానమునకు బావిలో నీరు గాని బోరులో నీరుగాని ప్రవహించుచున్న నది నీరు గాని ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము.
10. కుర్చీలో కానీ, ఆసనంలోగానీ, గోడకు ఆనుకొని గానీ, శవానంలో కానీ, ఒక అరగంట సేపు మనస్సును ఖాళీగా వుంచి చల్లటి గాలిని లోపలకు పీల్చుచున్నట్లు, వేడిగాలిని బయటకు వదులుతున్నట్లు భావించి ధ్యానించండి. ఈ ధ్యానం వలన మన మెదడు ఆల్ఫా అలలోనికి వస్తుంది. మెదడులో వచ్చే అయస్కాంత అలలను (magnetic waves) (కొలిచే విధానమును) బీటా, ఆల్ఫా, థీటా, డెల్టా అను నాలుగు విధములుగా విభజించారు. ఒక సెకండుకు పది ఆరు కన్నా ఎక్కువ అలలు వుంటే దానిని బీటా స్థితి అంటారు. సామాన్యంగా మానవునకు ఈ అలలు 16 నుండి 70 మధ్యలో ఉంటాయి. మనస్సు చిక్కాకుగా వుంటే ఇంకా ఎక్కువగా వుంటాయి. 7 నుండి 12 వరకు వుంటే ఆల్ఫా స్థితి అనబడుతుంది. ఈ స్థితిలో మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. ధ్యానము, యోగ నిద్ర ద్వారా ఈ స్థితిని సాధించవచ్చు. 7 నుండి 4 వరకు థీటా స్థితి అంటారు. 4 కంటే తక్కువ వుంటే డెల్టా స్థితి అంటారు. యోగ సాధన ద్వారా ఈ స్థితిని సాధించవచ్చు. మనస్సును ఒక విషయం పై ధారణ

చేసినచో ఈ స్థితిని పొందవచ్చు. నాలుగు అలలు కంటే తక్కువ వుంటే తీటా స్థితి అంటారు. ఈ స్థితిని ప్రతి జీవి ఏదోక పర్యాయము అనుభవిస్తుంది. మనం గాఢ నిద్రలో ఉన్నప్పుడు తీటా స్థితిలో ఉంటాము. భగవంతుని చెంత ఈ స్థితిలో నివసించ గలుగతాము. ఈ స్థితి దాదాపుగా సమాధికి చేరువగా వుంటుంది. మానసిక అలలు మరియు Central Nerves System తక్కువగా పనిచేయుటయే సమాధి అనబడుతుంది. శ్వాస తక్కువగా యుంటుంది. మనము ఎరుకతో సమాధిని పొందటమే యోగము.

11. ఉదయము ఉపాహారమును తీసుకొనకూడదు. మన అన్నవాహికకు పదునాల్గు గంటలు విశ్రాంతి ఇచ్చినచో నోటి నుండి మల ద్వారము వరకు గల అన్న వాహిక తదితర అవయవములు కొత్త కణములతో శక్తివంతమవుతాయి. సాయంత్రము ఆరు గంటలకు ఆహారము తీసుకుని మరునాడు ఉదయము 10 గంటలు దాటిన తరువాత ఆహారం తీసుకోవాలి. మధ్యలో చిరుతిచ్చు ఏమి తినకుండా మంచి నీరు తీసుకోవాలి. ఇట్లా చేస్తే మన ఆరోగ్యం బాగా వుంటుంది. మన ప్రాణశక్తి మనం తిన్న దానిని పచనం చేయటంలోనే తన అమూల్య కాలమును వృధా చేస్తూ ఉన్నది. కావున పైన చెప్పిన క్రమం తప్పకుండా పాటించాలి.
12. కాఫీలు, టీలు, మాదక పదార్థములు ఎంత ఖరీదో అందరికి తెలుసు. ఇవి నరములను తాత్కాలికముగా ఉత్తేజపరచి కొంత కాలము తరువాత పూర్తిగా బలహీన పరుస్తాయి. కాబట్టి వీటిని సేవించవద్దు. కాఫీ, టీలకు బదులుగా ఆయుర్వేద కాఫీని రోజూ తీసుకొనవచ్చును. సుగంధి పాల వేరు 20 గ్రా., పిరంగి చెక్క 10 గ్రా., ఎండు తంగేడు పూవులు 5 గ్రా., ఎండు శొంఠిపాడి

ఉపాహారంగా సేవించవచ్చు. సూర్యాస్తమయం అయిన తరువాత పాలను తీసుకొనరాదు. భోజనం చేసిన తరువాత ఒక పావుగంట వజ్రాసనములో ఉండాలి. దీని వలన జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. కఠినమైన ఆహారం కూడా త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. రోజూ ఆకలి వున్నా ఆకలి లేకపోయినా ఎక్కువ పర్యాయములు భోజనం చేస్తూ ఉంటే మన ఉదరము dustbin కింద మారిపోతుంది. జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. జీవించుట కొరకే ఆహారం తీసుకోవటం చెయ్యాలి కాని రుచులకొరకు తీసుకొనరాదు. సమీకృత ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతి ముద్దను 32 పర్యాయములు నమలి అది మెత్తగా మారిన తర్వాతనే మ్రింగాలి. మనకు భగవంతుడు దంతములను పెట్టింది ఇందుకొరకే. భోజనం చేసేటప్పుడు ఏ విధమైన ఆలోచనలు లేకుండా తొందరపడకుండా నింపాదిగా భోజనం చెయ్యాలి. నేటిమానవులు ముఖ్యమైన ఈ భోజనాన్ని తొందరగా ముగించటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. లేనిపోని ఆలోచనలు చేస్తున్నారు. సమాజంలోని వివిధ రోగాలకు మూల కారణం ఇదియే అని గ్రహించాలి.

- 16. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట లేక గంట కుటుంబసభ్యులతో కలిసి ఇష్టాగోష్ఠి గావించాలి. వారిలో అంతర్గతముగా ఒకరిపై ఒకరికి ఉన్న అపోహలు తొలగిపోతాయి, ఆప్యాయతలు పెరుగుతాయి. యోగసాధన చేయటానికి ప్రశాంత వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.
- 17. గృహస్థులు నెలకు ఒకటికి రెండు పర్యాయములు సంభోగం చేయవచ్చు. దీని వలన డిప్రెషన్, టెన్షన్ వున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. సంభోగములో మీరు సంతృప్తి చెందుట కంటే మీ పార్ట్నర్ ని సంతృప్తి పరచటం చాలా ముఖ్యం. సంభోగమంటే భార్యాభర్తలు ఇరువురు సమానంగా ఆనందించటం. ఇది లే

దొరుకుతుంది. నిద్ర ఏకధాటిగా ఐదు లేక ఆరుగంటలు తక్కువ గాకుండా వుండాలి (ఇది సామాన్యులకు).

20. చాలా మంది వృషణములకు గాలి తగుల కుండా లంగోటి లేక ద్రాయరు వేసుకుంటారు. ఇది చాలా తప్పు. వృషణములలో ఏ మాత్రం వేడి పెరిగినా ఆరోగ్యము దెబ్బతింటుంది. వృషణములు ప్రకృతి సిద్ధముగా వేడిగా వున్నప్పుడే క్రిందకు వ్రేలాడి వుంటవి. చల్లగా వున్నప్పుడు పైకి వెడతాయి. జననాంగముల మీద వృషణముల మీద ఏ మాత్రము వత్తిడి కల్గించవద్దు. సహజ నిష్క్రామకర్మయోగ సాధనలో మాత్రమే లంగోటి లేక గోచి బిగించాలి.

21. సూర్యనాడి యోగి, చంద్రనాడి వైద్యుడు. యోగము ఆరోగ్యాన్ని స్తుంది. వైద్యుడు రోగాన్ని తగ్గిస్తాడు. మన శరీరమునకు ఇరువురు అత్యవసరమైన వారే. కావున మీ నాడులను (శ్వాసలను) మీరు ఎల్లప్పుడు గమనిస్తూ వుండాలి. దీనినే విశశ్చన అని అంటారు. అంటే నీలోపల నీవు పరిశీలించుకోవటం.

22. మనము ఆనందంగా జీవించటానికి మంచి ఆరోగ్యం కావాలి. అనారోగ్యమునకు ఐదు కారణములున్నాయి.

1. ఆహారము: ఆహారం మితంగా సమతుల్యంగా లేకపోతే మన శరీరం అనారోగ్యమవుతుంది.

2. మనం చేసేటటువంటి కర్మ: ఇది కనుక సక్రమంగా లేకపోయిన టైలే తే (ప్రాణము అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది. అందులకే శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన నిష్క్రామ కర్మను చేయటానికి మనమందరము ప్రయత్నించాలి.

3. విశ్రాంతి: దీనిలో లోపం కల్గినట్లైతే మన మనస్సు దెబ్బ తింటుంది.

4. నెక్) లేక కామము: (జన్మజన్మల నుండి మనం

- 26. 60 గ్రాముల రాగి వస్తువు, 60 గ్రాముల వెండి వస్తువు, 30 గ్రాముల బంగారపు వస్తువు, 60 గ్రాముల ఇనప వస్తువు. వీటినిన్నింటిని నాలుగు గ్లాసుల నీటిలో వేసి ఆ నీరును ఒక గ్లాసు అయ్యేంత వరకు మరగబెట్టి వస్తువులను తీసి వేసి చల్లార్చుకొని గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి మనలో వృద్ధి చేస్తుంది. మూలాధార చక్రమునకు లోహము ఒంగారము, స్వాధిష్ఠానానికి వెండి, మణిపూరకానికి రాగి, అనాహతానికి ఇనుము, విశుద్ధమునకు జింకు, ఆజ్ఞాచక్రానికి పై లోహములన్ని కలిపిన లోహము. ఈ లోహముల వలన వినాశ గ్రంధులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.
- 27. మన శరీరంలో నాడీ కేంద్రములే చక్రములు. చక్రములలోని దళముల సంఖ్యయే ముఖ్యనాడీ సముదాయములు. చక్రము మధ్యలో ఉండే బీజాక్షరముల వలన దళముల పై ఉండే అక్షరముల అలల వలన ఈ నాడీ కేంద్రము ఉద్దీపింపబడుతుంది. ఒక్కొక్క చక్రము ఒక్కొక్క ధాతువునకు (న్యూరోహ్యూమర్స్) కేంద్రము. ప్రతి చక్రమునకు రెండు ధ్రువములు (సింపతిక్, ఫ్యారాసింపతిక్) ఉంటవి. ప్రతి చక్రమునకు కొన్ని కొన్ని మానసిక పరిణామములు, ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటవి. ఈ చక్రాలను తెలుసుకోవటానికి నేడు యంత్రములు కూడా కలవు. ఈ యంత్రములు సైక్రియాట్రీక్కి చాలా ఉపయోగపడతవి.
- 28. మన శరీరము పంచభూత నిర్మితము. గుడి, మసీదు, చర్చి, గురుద్వారాలలో సామాన్యంగా సాంబ్రాణి, నీరు, అగ్ని, గంధము, గంటలు వాడతారు. వీటిని బాహ్యముగా కాక అంతర్గతముగా చూసుకోవాలి. సాంబ్రాణి భూతత్వము, దాని వాసన మూలాధారంలో వుంటుంది. నీరు జలతత్వము. ఇది రుచికలిగి

చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యమైన శరీరంలో ప్రకృతే స్వయంగా ఈ పనులు చేసుకుంటుంది. పై రెప్పలలోని కన్నీటి ద్వారా ముక్కులను, కళ్ళను శుభ్రం చేస్తూ వుంటుంది. ధౌతి, భస్మిక, నేతి, త్రాటకము, నౌళి, కపాల భాతి, వజ్రోళి, ద్వారా మన నాడీ కేంద్రములను పరిశుభ్రం చేసుకోవచ్చు. వజ్రోళి ద్వారా స్వాధిష్ఠానమును, నౌళి ధౌతి ద్వారా మణిపూరకమును, ప్రాణాయామము ద్వారా అనాహతమును, గజకర్ణి ద్వారా విశుద్ధమును, త్రాటకముతో, కపాలభాతితో ఆజ్ఞాచక్రమును శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ప్రకృతి నీళ్ళ విరోచనముల ద్వారా మన ప్రేగుల్ని శుభ్రం చేస్తుంది. శంఖ ప్రక్షాళన ద్వారా మనం మన ఉదరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఈ యోగ క్రియలను అనుభవమున్న వ్యక్తి ద్వారా నేర్చుకోవాలి. మన శరీరములోని ప్రకృతే ఒక పెద్ద డాక్టరని మనము ఎల్లప్పుడు గుర్తించు కోవాలి.

32. ప్రకృతి వైద్యములో భూతత్వమును మట్టి పట్టీల ద్వారా, జలతత్వమును తొట్టి స్నానము ద్వారా, అగ్ని తత్వమును ఆవిరి స్నానము ద్వారా, సూర్య స్నానము ద్వారా, వాయుతత్వాన్ని ప్రాణాయామం ద్వారా, ఆకాశతత్వాన్ని ఉపవాసముల ద్వారా సరిచేస్తూ ఉంటారు. అట్లాగే ఆయుర్వేదములో భూమి జలతత్వాలను కఫం గాను, అగ్నిని పిత్తముగాను, వాయువు ఆకాశ తత్వములను వాతము గాను, నిర్లయించి వీటిని మందుల ద్వారా సరిచేస్తూ ఉంటారు.
33. ఘన పదార్థములను మూలాధారము ద్వారా, జలపదార్థమును స్వాధిష్ఠానము ద్వారా, వేడిని మణిపూరకము (నరముల) ద్వారా, వాయువును అనాహతము (ఊపిరి తిత్తుల) ద్వారా, శబ్దమును విశుద్ధి (వాక్కు) ద్వారా మన శరీరములోగల ప్రకృతి

- సాధన చెయ్యాలి. ఇట్లా సాధన చేస్తే ఆ ప్రదేశంలో చలనం కలుగుతుంది. ఈ విధంగానే నాడీ కేంద్రములపైన ధ్యానం చెయ్యాలి. వ్తలాన్ని గుర్తించుటకు కొంచెం అమృతాంజనం పైన రాసుకోవాలి. రాసుకుంటే ఆ ప్రదేశం మనకు గుర్తు వుంటుంది.
36. మల ద్వారము, జననేంద్రియములకు మధ్య మూలాధార చక్రము ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశము లోనుండి ఉశ్వాసని నిశ్వాసలు వస్తున్నట్లు భావిస్తూ ధ్యానం చెయ్యాలి. రకరకములైన వాసనల మీద ధ్యానం చెయ్యాలి. మూలాధారానికి ధాతువు ఎముక. ఈ ధాతువు పెరుగుదలకు అవసరమైన ఆహారము పెసరపప్పు కలిపిన అన్నము. అదే పులగము. దీనికి మంచి X చెడు అను రెండు ధ్రువములున్నవి.
37. వెన్నుపూస చివర త్రికోణాకారముగా ముడ్డి పూస రంధ్రము ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. ఇచ్చట ఉచ్చ్వాస, నిశ్వాసములతో ధ్యానం చెయ్యాలి. దీనికి ధ్రువములు మగ X ఆడ. ధాతువు పెరుగుదలకు పెరుగు అన్నము శ్రేష్ఠము. ఈ చక్ర ధ్యానంలో రకరకములైన రుచుల అనుభవములను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకోవాలి.
38. బొడ్డు వెనుక వెన్నుపూసలో మణిపూరక చక్రం ఉంటుంది. ఇక్కడ కూడా పైన చెప్పినట్లు ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్రువములు అధికారము X అనధికారము. ధాతువు కండరములు. ధాతువు పెరుగుదలకు చక్ర పొంగలి ఆహారము. ధ్యానంలో రకరకములైన ఆహారములు జ్ఞాపకం చేసుకోవాలి. ఈ చక్ర తత్వము కలవారికి సంపదలపై మమకారము ఉన్నట్లైతే స్వార్థపరులై ప్రవర్తిస్తారు. దీనినే అధికార ధ్రువము అంటారు. నిస్వార్థంతో వైరాగ్యం కలిగి ప్రవర్తించటమే అనధికార ధ్రువము. ఈ చక్రాన్ని ఎక్కువగా

- చెయ్యాలి. కొంత సేపు ఏ ఆలోచన లేకుండా శూన్యంలో ఉండటం నేర్చుకోవాలి.
42. సహస్రారము (మాడు) మీద ఉచ్చాసన, నిశ్వాసముల ద్వారా ధ్యానించాలి. ధాతువు శుక్రము. అన్ని రకములు కలిపిన ఆహారము ధాతువు పెరుగుదలకు తీసుకోవాలి. సహస్రారము పరిపూర్ణ ధ్రువము. దీనిలో స్థితి కల్గిన మానవుడు బ్రహ్మ విద్యను నేర్చుకొన్నట్లైతే (ఆ జన్మలోనే) అమృతత్వాన్ని సాధించ గలుగుతాడు. (లేనిచో మళ్ళీ జన్మ తప్పదు).
43. ముక్కు, ఎముకలు, కాళ్ళు, హెర్నియా (ప్రేగు జారుట) వీటికి సంబంధించిన బాధలు కలవారు మూలాధారము (Prostetive) మీద ధ్యానం చేస్తే ఆ రోగాలన్ని క్రమ క్రమంగా తగ్గు ముఖం పడతాయి.
44. మూత్ర వ్యాధులు, నాలుక, చేతులకు, కొప్పునకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలవారు స్వాధిష్ఠానము Testis and ovaries (మూత్ర పిండము) మీద ధ్యానించటం వలన ఈ వ్యాధులను నివారించుకొనవచ్చును. అజీర్ణము, కళ్ళ యొక్క, కండరముల యొక్క మలద్వారమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలవారు మణిపూరక (ఎడ్రినల్ అండ్ పాంక్రియాస్) మీద ధ్యానం చేసి ఆ వ్యాధులను నివారించుకోవచ్చు.
45. స్పర్శ సంబంధమైన, రక్త సంబంధమైన, రక్త ప్రసరణ సంబంధమైన, జననేంద్రియ సంబంధమైన వ్యాధులు కలవారు అనాహతము (Thymus) పై ధ్యానము చేసి వాటిని నివారించుకొనవచ్చును. ఒక గంట ధ్యానము చేస్తే దాని శక్తి 24 గంటల వరకు వుంటుంది. కనుక రోజూ ధ్యానం చెయ్యాలి. చెవులు, ఊపిరి

నుంచిది. వీరు ఆనాహతం నుంచి సహస్రారం వరకు, సహస్రారం నుంచి ఆనాహతం వరకు ఉచ్చాస నిశ్శ్వాసలతో ధ్యానం చెయ్యాలి. ఐదు సెకనులు గాలి పీల్చేస్తే వది సెకనులు బయటకు వదలాలి. గాలి పీల్చేటప్పుడు హృదయ స్పందన పెరుగుతుంది. బయటకు వదిలేటప్పుడు హృదయ స్పందన తగ్గుతుంది. వీరు రోజూ శవాసనము, యోగ నిద్ర చెయ్యాలి.

50. డయాబెటిస్ కలవారు ఆజ్ఞాచక్రం మీద ధ్యానం చెయ్యాలి. దాని వలన పిట్యూటరీ గ్రంథి వృద్ధి అవుతుంది. పిట్యూటరీ నుంచి హార్మోనులను వదిలితే గాని పాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ తయారు చేయదు. రోగి యొక్క పాంక్రియాస్ ఆరోగ్యవంతుని పాంక్రియాస్ సమానంగా వుంటాయి. ఇన్సులిన్ తయారు చేయక పోవటమే రోగిలో ఉన్న రోగము. ఇన్సులిన్ తయారు చేయించే బాధ్యత పిట్యూటరీ గ్రంథిది.

51. హీలింగు పద్ధతిని ఎవడైనా అభ్యసించ వచ్చు. దాని సహాయంతో ఎవరి రోగముల వైనను నిదానింప చేయవచ్చు. పూర్తిగా గాలిని లోపలికి పీల్చుకొని కుంభించాలి. తరువాత కచ్చు మూసుకొని చక్రములను క్రిందనుండి పైకి, పైనుండి క్రిందకు మూడుసార్లు భావించాలి. తరువాత గాలిని బయటకు వదిలి పెట్టాలి. దీనినే కుండలినిని జాగ్రతం చేయుట అంటారు. తరువాత ఆనాహత చక్రం మీద ఉచ్చాస, నిశ్శ్వాసలతో ధ్యానం చేస్తూ రోగిపై విపరీతమైన కరుణను పెంచుకొని వాని శరీరమును తాకినట్లైతే నీలోని కుండలినీ శక్తి (బైలాజికల్ ఎనర్జీ) రోగిలోకి వెళ్ళి వాని రోగాన్ని నిదానింప చేస్తుంది. దీనినే హీలింగు పద్ధతి అంటారు. మహాత్ములందరూ ఈ పద్ధతి ద్వారానే తమను ఆశ్రయించిన వారికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తూ ఉంటారు. చూచే వారికి ఇది ఒక

- గొప్ప మహాత్ములాగా కన్పిస్తుంది. ఇది కేవలము ఒక క్రియ మాత్రమే. దీనిని ఎవడైనా సాధించవచ్చు.
52. సామాన్యముగా మనిషికి చేతి వ్రేళ్ళ చివర 0.5 ఫ్లైస్ మాగ్నెటిక్ పవర్ వరకు వుంటుంది. అదే యోగులకు 5000 నుండి 10,000 వరకు మహాత్ములకు 10,000 పైన వరకు పవర్ వుంటుంది. కూపర్‌సన్ క్లార్‌డేడ్ సెల్యూషన్ లో రెండు ఇసుప రాడ్లను ముని రెండు చేతులలో వట్టుకొని పైన చెప్పిన హీలింగు పద్ధతిని చేయాలి. ఈ సాల్యూషన్ ఆకువచ్చ రంగునుండి నీలము రంగు లోకి మారిన ఎడల నీవర్ద హీలింగుకు సరిపడ బయోలాజికల్ పవర్ ఉన్నదని గ్రహించవచ్చు. ఈ క్రియ మనలో ఉన్న రోగ నివారణ శక్తిని పరిష్కించుకోవటానికి ఉపయోగ పడుతుంది.
53. మామూలు పరిస్థితులలో ఎవ్వరిని ఎప్పుడును తాకవద్దు. మీరు వాడిన వస్తువులను ఇతరులకు ఇవ్వవద్దు. ఇతరుల వస్తువులను మీరు వాడవద్దు. షేక్ హాండ్ అసలు వద్దు. నమస్కారముతో మన పని చేసుకోవాలి. మీరు ఒక ఛార్జీ అయిన బ్యాటరీగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఎవరినైనా తాకితే మీలో నిలవ వున్న కరెంటు ఖర్చు అయినట్లుగా భావించాలి. అందువలనే యోగులు, మహా త్ములు, పీఠాధిపతులు మొదలగువారు తమను ఎవ్వరిని తాకని వ్వరు. ఎవరికైనా పాదనమస్కారం చేస్తేవాని కాలి వేళ్ళలోనుండి శక్తి మనలోకి ప్రవహిస్తుంది. అందులకే చాలామంది గొప్ప మహా త్ములకు పాదనమస్కారం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువలనే మన పూర్వీకులు మడి అని అన్నారు.
54. అనాహత చక్రములో ఉన్న ఆత్మయే మనకు నిజమైన గురువు. ఈ గురువే మనల్ని ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గంలో నడిపించ గలుగుతాడు.

(శ్వాస) ఆత్మను విశ్వాత్మతో ఏకం చెయ్యటమే నిజమైన విడుదల. మోక్షము, కైవల్యము.

59. మన రూపాన్ని మనం ధ్యానిస్తూ ఉన్నట్లైతే మనలో విపరీతమైన మానసిక శక్తి పెరుగుతుంది. ఏ కార్యాన్వేనా సులువుగా సాధించవచ్చు.

60. మన మెదడు అనేక జన్మల నుండి సంగ్రహించిన అనుభవములతోను, నమ్మకములతోను, కూడుకొని కిక్కిరిసి పుంట్టుంది. అలనట చెంది వున్నందు వలన న్యూరోహ్యూమర్స్ (ధాతువులు) ల నిష్పత్తిని సరిచేసుకోవటంలో విఫల మవుతుంది. మనము వెనుక జన్మలో చేసిన కర్మలు సంస్కారముల రూపములో వెన్నుపూసలో నిలవ వుంటాయి. మనం వర్తమాన కాలంలో చేసిన కర్మల వల్లకూడా ఈ నిల్వలు పెరుగుతూ వుంటాయి. దీనిని నివారించు కోవటానికి శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన నిష్కామ కర్మయోగమే మనకు శరణ్యం. దీనినే బ్రహ్మవిద్య అంటారు. సూర్యోదయమునకు ముందర సూర్యాస్తమయమైన తర్వాత ప్రతినిత్యమూ ఈ సహజ కర్మను మనము చేసినట్లైతే పూర్వ జన్మల నుండి మనము కూడబెట్టిన సంస్కారములు, ఈ జన్మలో మనము చేయుచున్న పాప పుణ్యములు అన్నియూ నశించి పోతాయి. అప్పుడు నీవు నీలోగల పరమాత్మను దర్శింపగలుగుతావు.

61. ప్రారంభ దశలో ఉదయము, సాయంత్రము క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తూ వుండాలి. దీని వలన శరీరమునకు వచ్చినంత త్వరగా మన మెదడుకు ముసలి తనము రాదు. మెదడు ఎంత ఆరోగ్యంగా వుంటే మన జీవితము అంత ఆనందమయంగా వుంటుంది.

సమాధి అవుతుంది.

67 అనంత విశ్వంలో గల అన్ని లక్షణాలు మన శరీరంలో ఉన్నాయి. అనంతమైన సృష్టి క్రమంలోనే మన శరీరం కూడా నడుచుచున్నా వుంది. సృష్టిలోని గ్రహముల వలయాకారములు కోడిగుడ్డు ఆకారంలో ఉంటాయి. ఆ కోడిగుడ్డు వలయాలు ఎప్పుడూ సంకోచ వ్యాకోచ ములకు గురి అవుతూ వుంటాయి. ఇదే విధంగా శరీరంలోని ఊపిరి తిత్తులు కూడా గ్రహ చక్రముల కోడిగుడ్డవలే సంకోచిస్తూ వ్యాకోచిస్తూ ఉంటాయి. గ్రహముల సంకోచ వ్యాకోచముల వలననే సృష్టి జరుగుతున్నది. ఊపిరి తిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచ ముల వలననే (శ్వాస) మన జీవితం నడుస్తూ వున్నది. సృష్టికి ఈ చర్య కొన్ని రోజులు పడుతుంది. మానవుడికి కొన్ని నెలకనులు పడుతుంది. మనము శ్వాసించే శ్వాసే మన ఆయుష్షును హరి స్తుంది. మానవుడు సామాన్యంగా నిమిషమునకు 15, 16 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. ఈ శ్వాసలు ఎక్కువైతే ఆయుర్దాయం తగ్గుతుంది. కుక్కలు నిమిషానికి 50 సార్లు శ్వాసిస్తాయి; 14 సంవత్సరములు దాని ఆయుర్దాయం. 35 శ్వాసలు గుర్రం పీలుస్తూ ఉంటుంది. అది 30 సంవత్సరములు మాత్రమే బతుకుతుంది. ఏనుగు 20 సార్లే శ్వాసిస్తుంది. కావున 100 సంవత్సరములు బతక గలదు. తాబేలు నిముషమునకు 5 పర్యాయములు మాత్రమే శ్వాసిస్తుంది. కావున 400 సంవత్సరములు జీవించ గలదు. పాము 2 పర్యాయ ములు మాత్రమే శ్వాసిస్తుంది. కావున 1000 సంవత్సరములు దాని ఆయుర్దాయం. చెట్లు గూడా శ్వాసిస్తాయి. రాళ్ళు, పర్వత ములు కూడా శ్వాసిస్తాయి. ఈ సృష్టి అంతా కూడా శ్వాసల మీద ఆధారపడి వున్నది.

68. పుస్తక రచనం డిజైను de zine (D.N.A.) మారదు. కానీ కణములు

కున్నట్లైతే అనంత విశ్వం గూర్చి కూడా తెలుస్తుంది. నిన్ను నీవు తెలుసుకుంటే ఇక తెలుసుకొన వలసినటువంటిది ఏది ఉండదు. అందుకు నీలోకి నీపయనమే నీ కర్తవ్యం.

70. వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల మతాను సారవంగా మానవ శరీరం లోని కీళ్ళకు చాలా ప్రాముఖ్యత వుంది. ఇచ్చట రకరకములైన ద్రవములు ఊరి అచ్చట నిల్వ యుండుట వలన ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది. కావున మడములు, మోకాళ్ళు, నడుము, భుజములు, మోచేయి, మణికట్టు, చేతి వేళ్ళు, కాలి వేళ్ళను కలిపి అచట ఊరిన ద్రవములను ప్రక్కకు తప్పించి మంచి రక్తమును సరఫరా చెయ్యటానికే ముఖ్యంగా యోగాశనాలు నిర్దేశింప బడ్డాయి.

71. ఏనాడీ కేంద్రమునైనా ఎక్కువగా ఉపయోగించు కోవటం చాలా ప్రమాదం. మణిపూర చక్రాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించు కోవటం వల్ల అజీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. అనాహతాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే హృదయ సంబంధితమైన వ్యాధులు వస్తాయి. కావున అన్ని చక్రాలని సమానంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

72. మన శరీరంలో కలిగే ప్రతి అనారోగ్య పరిస్థితి మన మెదడులో ఊరేటటువంటి ద్రవముల ఎక్కువ తక్కువలపై ఆధారపడి వుంటుంది. ముఖ్యంగా దృష్టి వినికిడి ఈ రెండు ఇంద్రియముల ద్వారా మనము ఎక్కువ మానసిక అలజడికి గురి అవుతున్నాము. నిరాకారుడైన విశ్వాత్మను, రకరకములైన రూపములలో అలంకరణలతో పూజించటం ద్వారా మన మెదడులోని ఇంద్రియ కేంద్రములు మామూలు స్థితికి వస్తవి. రకరకముల మంత్రములు, వాద్యములు, ప్రార్థనతో పూజించటం వలన మెదడులోని శబ్ద కేంద్రము మామూలు స్థితిలోనికి వస్తుంది. ఇప్పుడు నిష్కామ

అన్ని రంగాలలో ఈకుసంస్కారాలు స్పష్టంగా గోచరిస్తాయి. ప్రాచీన ధర్మ శాస్త్రములును ఏకైక ఆధారంగా మన్నించి వీటిని బాగా అర్థం చేసుకొని శాస్త్ర అధ్యయనం ద్వారా వీటిని బాగా సాధన చేయాలి. బ్రహ్మ విద్య యొక్క సారాంశమిదే. ఇతరుల మీద ఆధారపడి జీవించ వద్దు. ఎవరికి వారు స్వయంగా యోగాన్ని ఆచరించండి.

77. ఈ ప్రపంచంలో ఆనందంగా బతకటానికి భుక్తి (సంపదను సంపాదించే) విద్యా, మెదడును అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి అమర త్వమును సాధించటానికి యోగ విద్య అత్యంత ఆవశ్యకము.
78. యోగ సాధనలో ఏమైనా అడ్డంకులు వచ్చిన ఎడల లేక మీ మనస్సు శరీరము control లేనట్లు భావించిన ఎడల చల్లటి నీటిలో ఒక అరగంట సేపు తలారా స్నానం చేయండి. లేదా భోజనం చెయ్యొచ్చు. మెడ వెనుక ముచ్చిలి గుంట బాగా మసాజ్ చేసుకొండి. ఆరోజుమొత్తం విశ్రాంతి తీసుకోండి. యోగములో అనుభవమున్న వ్యక్తి కలిసి మీకు కలిగిన అడ్డంకులను గురించి చర్చించండి.
79. ఈ ప్రపంచం నుంచి, సంఘం నుంచి ఎంత లాభం పొందుతున్నామా అని భావించటం సరికాదు. ఈ ప్రపంచంలో మనం జీవిస్తున్నాము కనుక దీనికి ఉపకారం చెయ్యటానికి ఆలోచించాలి. అది మానవుని కనీస ధర్మం. అట్లాగే ఈ దేహాన్ని, ఇంద్రియాలను రకరకములుగా భోగాలు అనుభవించటానికి ఎట్లా వినియోగించుకోవాలని ఆలోచించటం కన్నా మనలోకి మనం ప్రయాణం చేద్దామని సంకల్పించటం, దానిని ఆచరణలో పెట్టుటమే మన పరమ ధర్మము.

మీద కేంద్రీకరిస్తూ భూమధ్యాన్ని చూస్తూ ప్రాణకర్మను భక్తితో చేయాలి. పర్యవసానంగా స్వస్వరూప జ్ఞానం సిద్ధిస్తుంది. వీటిలో ప్రాణ మనో శక్తులే అత్యంత బలం కల్గినవి. ఈ రెండు శక్తులను నిగ్రహించటానికి నిరంతర సాధన అత్యంత ఆవశ్యకము.

85. ఈ ప్రాణం పైనే అఖిల బ్రహ్మాండములు ఆధారపడి వున్నవి. ప్రాణమే వాయు రూపంలో జీవరాశి అంతట వ్యక్తం అవుతుంది. ఈ ప్రాణమే విరాట్ స్వరూపం. ప్రాణమే అన్నింటిని ప్రేరేపిస్తుంది. చైతన్య వంతులుగా చేస్తుంది. ప్రాణం పోతే మిగిలేది శవమే. శవం దేనికి పనికి రాదు. ప్రాణమే సూర్య చంద్రాది గ్రహములు. ప్రాణమే ప్రజాపతి. ప్రాణుల యొక్క ప్రాణమే ఈశ్వరుడు. అందువలన యోగులు ఎల్లప్పుడు దీనిని సాధన చేస్తూ ఉపాసిస్తూ ఉంటారు.

86. ప్రాణమే భగవంతుని అంతరంగ శక్తి, బహిరంగ శక్తి, ప్రకృతి శక్తి రూపంలో మూలాధార చక్రంలో నివశిస్తుంది. ఇక్కడ నుండే మన సాధన ప్రారంభ మవుతుంది. ఎడమ కాలు మడిమతో గుద ద్వారమును బంధించి జననేంద్రియములను కుడికాలు మడమతో అదిమి పెట్టి నితారుగా కూర్చోని అంటే సిద్ధాననం వేసుకొని దృష్టిని నిశ్చలంగా భూమధ్యంలో నిలిపి వుంచాలి. లోన శ్వాసను కంతము ద్వారా మూలాధారము నుండి పైకి లాగాలి. ఆజ్ఞా చక్రం చేరిన తర్వాత లోలోపలే కిందకు నెట్టాలి. ఇట్లా సాధన చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే శక్తి మూలాధారము నుండి పైకి లేచి స్వాధిష్ఠానం తరించి మణిపూరకాన్ని కూడా తరించి అనాహత చక్రం చేరుకుంటుంది. అక్కడ ఆత్మ జ్యోతి గోచరిస్తుంది. అప్పుడు పైన ఉండేటువంటి విశుద్ధి చక్రమును భేదించు కొని ఆజ్ఞా చక్రంలో స్థిత మౌతుంది. అప్పుడు నీకు తెలుసు కొన వలసినది

అంకెలు లెక్కించుకుంటూ పోవాలి. అప్పుడు మీరు పది అంత స్థూల మేడ పైకి ఎక్కి దిగగలరు. ఈ అభ్యాసం వలన మీ మనస్సు ఇంద్రియ వ్యాపారములను నిలిపి శాంతిస్తుంది. దీనిని అనుభవం వలన తెలుసుకుంటాము. ఇట్లా క్రిందకి మీదకి జవం చేయటం వలన మనస్సు ఏకాగ్రం అవుతుంది.

90. ప్రాణాయామంలో ఉన్నటువంటి కుంభక క్రియలో ఈ ప్రాణం ఎక్కడ ఆగుతుందో మనస్సు కూడా అక్కడే ఆగుతుంది. ఇది నిశ్చయము.
91. మీకు నచ్చిన నామాన్ని జపిస్తూ వేయి వరకు అంకెలు లెక్కించి మరలా ఒకటి వరకూ అంకెలు లెక్కించి, ఆపి మౌనంగా కూర్చోవాలి. మరలా ఇట్లాగే లెక్కించి మనస్సును కొంచెం సేపు హృదయంలో కొంచెం సేపు మణిపూర చక్రంలో నిలిపి వుంచాలి. తరువాత భూమధ్యాన్నే చూస్తూ నిమీలిత (తెరిచి తెరవని) నేత్రములతో దృష్టిని స్థిరం చేయాలి.
92. బల్లపై కానీ, మంచము పై కానీ చాప పైకానీ నెత్తి కింద దిండు లేకుండా పడుకోవాలి. శరీరం కూడా వదులుగా వుంచుకోవాలి. ప్రాణ వాయువును లోపలికి పీల్చుకొని నాభి వరకు తీసుక పోయి తిరిగి హృదయం వరకు తేవాలి. హృదయంలో కొంత సేపు ఆపి మెల్లగా వదలి వేయాలి. దీనినే యోగ శ్వాస అంటారు. కొన్ని దినములు ఇట్లాగే అభ్యసించి మీ మనస్సు శ్వాసతో ఏకం చేస్తే నీకు గొప్ప శాంతి లభిస్తుంది.
93. సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యునికు ఎదురుగా నిలవ బడి చేతులను కిందకు జార విడుచుకొని ప్రాణవాయువును బయటకు మెల్లగా వదలి మరల మెల్లగా లోపలికి తీసుకోవాలి. తీసుకునే

వచ్చి నిన్ను ఈ ప్రపంచాన్ని సాక్షిరూపంగా గమనిస్తావు. అప్పుడే నీ ప్రశ్నలన్నింటికి సమాధానం లభిస్తుంది. సంకల్ప బలము దృఢమై చిత్తము స్థిరమైనప్పుడే అట్టి అవస్థ ప్రాప్తిస్తుంది.

98. మనసులో పుట్టిన మంచి చెడ్డ సంకల్పాలన్నింటిని బ్రహ్మ స్వరూపంగా భావించాలి. రాగ ద్వేషములు తొలగి ఆత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది.
99. మూర్ఖులను పూజించుట కంటే మానసిక పూజ శ్రేష్ఠము. ధ్యానంలో భగవంతుని సేవించేటప్పుడు మనస్సు అధికంగా పరిగెత్తదు.
100. అజపా జపం (శ్వాసను లోననే పైకి క్రిందకి ఆడిస్తూ 21600 పర్యాయములు రోజూ చెయ్యటం) సకల జీవరాశి యందు ప్రేమ కలిగి వుండటం, సత్యవ్రతము అనగా యథార్థంగా సాధన చెయ్యటం, సమదర్శిత్యమునూ సాందటం చాలా కష్టం. నిరంతర కఠోర సాధన ద్వారానే ఇది సంభవ మౌతుంది. దీనినే యోగమంటారు. వాసనా రహితము అంటే కోరికలు నశించినప్పుడే నీకు ఆత్మ సాక్షాత్కారం అవుతుంది.
101. మన శరీరము కొన్ని విటమినులను స్వయంగా తయారు చేసుకుంటుంది. బీకాంప్లెక్సు పెర్ల ప్రేగులలో తయారు చేసుకుంటుంది. చంటి పిల్లలకు పాలు ఇచ్చే తల్లులలో 'C' విటమిన్ ఉంటుంది.
102. పరిశుద్ధమైన బుద్ధి, ధైర్యము, శబ్ద శ్రుర్శ రూప రస గంధము లందు అనాసక్తి మితాహారము, వైరాగ్యము, నిరహంకారము, మమకార రహితము, శాంత స్వభావము, సదా బ్రహ్మభావము, దేనినీ కాంక్షింపకుండటం, సమబుద్ధి కలిగి ఉండటం, రాగ

కూడా మనలోనూ ఉన్నవి. మనలోని అసంఖ్యాకములైన అణువులలో ప్రతి ఒక్క అణువులోనూ ఈ విశ్వమంతా ఇమిడి ఉన్నది. నీలోకి నీవు వయనం చేస్తే దీనిని అంతా నీవు తెలుసుకుంటావు.

105. సహజ యోగము చేసుకుంటూ పోతే మల మూత్రాదులు క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతాయి. తేజస్సు, కాంతి కళ్ళలోనూ, ముఖంలోనూ కలుగుతుంది. నీవు అందంగా తయారవుతావు. శరీరం తేలిక అవుతుంది. వాక్కు మధురంగా వుంటుంది. నీలో రోగం ప్రవేశించదు. ఇది మొదటి లక్షణము. క్రమక్రమంగా నీకు యోగ దృష్టి అనగా దూరదృష్టి కలుగుతుంది. త్రికాలములను తెలుసుకొన గలుగుతావు. ఇది ద్వితీయ లక్షణం. నిప్పు మీద నడవ గలవు. నీటిమీద కత్తిమీద నడవ గలవు. ఆకాశ గమనం వస్తుంది. ప్రకృతి మీద అధికారం వస్తుంది. చివరకు త్రిగుణాతీతమైన డవు కాగలవు, నీ లోపల నాదాన్ని వినగలవు, ఆత్మజ్యోతిని కాంచగలవు, ఇవి తృతీయ లక్షణాలు. కావున సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమును అభ్యసించటానికి ప్రయత్నించాలి.

106. డబ్బు కంటే వస్తువునకు, వస్తువు కంటే వ్యక్తికి, వ్యక్తి కంటే వినేకమునకు, వినేకమునకంటే సహజ యోగమునకు మహత్వమును ఇవ్వాలి. నీలోని పరమాత్మను పూజించే విధానము నేర్చుకో. అహింసయే మొదటి పుష్పం. ఇంద్రియ నిగ్రహమే రెండవ పుష్పము. సర్వ భూతముల యందు దయగలిగి వీరికి సహాయము చేయుట మూడవ పుష్పము. క్షమించుట నాల్గవ పుష్పము. ఐదవ పుష్పము ధ్యానము చేయుట, ఆరవ పుష్పము సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమును నిత్యమూ చేయుటం. సర్వత్ర పరమాత్మనే దర్శించుట ఏడవ పుష్పము. సత్య వ్రతాన్ని ఆచరించుట ఎనిమిదవ పుష్పం. ఇట్టి పూజల వలననే సర్వ వ్యాపకమైన నిష్కమ అంటే పరమాత్మ ప్రీతి చెందుతాడు.

107. రెండు భావములే బంధానికి విముక్తికి కారణములు. వారు నావారు కారు అనే భావన బంధానికి కారణం. అందరూ నావారే అనే భావనే మోక్షానికి కారణం. నాదీ అనే భావన బంధానికి కారణం, నాది ఏమీ లేదు అనే భావన మోక్షానికి కారణం. చంచలమైన మనస్సే బంధానికి, మోక్షానికి కారణం. దానిని సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగం ద్వారా నిశ్చలం చేసుకుంటే జీవించి వుండగనే మోక్షం కలుగుతుంది.

108. శుద్ధోఽసి బుద్ధోఽసి
 నిరంజనోఽసి - సంసార మాయ పరివర్జితోఽసి నామరూపే
 న తే న మే.

అర్థం: నీవు పరిశుద్ధుడవు. నీవు శరీరానివి కావు. మనస్సువు కావు. నీవు మెలకువవు కావు. తంద్రవు కావు. నిద్రవు కావు. నీవు గాఢ నిద్రలో కూడా సాక్షిగా వున్న పరమాత్మవు. నిద్ర లేచినపుడు కూడా నీవే వున్నావు. నీవు శుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపు డవు. సర్వత్రా వ్యాపించి వున్న పరమాత్మవు. హంసవు అని తెలిసి కొనుటయే ఈ 108 సూత్రముల యొక్క భావము.

నేడు మానవుడు తనకు సహజ సిద్ధమైన యోగ మార్గాన్ని మరచి పోయి సాంసారిక విషయాలలో, రాగ ద్వేషాలలో చిక్కుకొని పోతున్నాడు. తాను మాత్రం ఇంకా బ్రతకగలనని నమ్ముతూ ఉన్నాడు. కాని మృత్యువు ఏ క్షణము నందైన తనను కబళిస్తుందని తెలసుకొన లేక పోతున్నాడు. ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ప్రయత్నం చేయకుండా ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము మొదలగు వాటి యందు సదా నిమగ్నుడై వుంటు న్నాడు.

చోస్తే ఇక తెలుసుకోవాల్సినది ఏమీ ఉండదు. ఆత్మ యే సత్యము. ఆత్మయే జ్ఞానము. ఆత్మయే ఆనందము. ఆత్మను దర్శింప జేసేది ఒక్క ప్రాణకర్మ మాత్రమే. నిత్యం సాధన చెయ్యటం చాలా అవసరం. ఆ సాధన మనము నిత్య సాధన గురించి తెలుసుకుందాము.



మన జీవితంలో మన శరీరం తన పని తాను చేస్తూ ఉండగనే మనం దానిని గమనిస్తూ చూసుకోవాలి. దీనిని నిత్యమూ చేయటం సాధనలో మొదటి అధ్యాయం. ఒక విషయం గుర్తించుకోవాలి. శ్వాస గనుక పని చేయకపోతే నువ్వు వీనమైనా కదలలేవు. నువ్వు చేస్తున్నానని అనుకుంటూ వున్న పనులన్ని చేయింపబడుతునే యున్నవి. కానీ నీవు చేయటం లేదు. మనల్ని మనం గమనించుకోవటమే ఒక విధమైన ధ్యానం. ఉదాహరణకు కొబ్బరి కాయను చూడండి. అది ముదిరిన కొద్ది కురిడి ఏర్పడుతుంది. కాయ వేడైపోయి లోపలే వుంటుంది. కానీ, పై పెంకుతో సంబంధం లేకుండా వుంటుంది. అట్లాగే శరీరంలో ఉన్నప్పటికీ శరీరంతో సంబంధం లేకుండా కురిడి లాగ ఉండటం అధ్యానం చేయాలి.

డిటాచ్ మెంటు అంటారు. తాను ఈ శరీరంలో మానశికంగా మెంటు లేకుండా వుండటమే డిటాచ్ మెంటు అవుతుంది. నిజ జీవితంలో నీవు నటించే పాత్రలాగ గడపాలి. అనగా నిన్ను నీవు గమనిస్తూ వుంటే కష్టంలో సుఖంలో సాక్షిగా వుండగలిగితే ఈ శరీరం వేరు నీవు వేరని తెలుసుకొంటావు. సాధన చేయగా చేయగా నీ శరీరంలోనుండి నీవు బయటకు వచ్చి ఈ దేహాన్ని చూడగలుతావు. ఇదే నీలోకి నీ పయనం.

మనం మాట్లాడేటప్పుడు బొడ్డు నుంచి మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్రమక్రమంగా సత్యాన్నే పలకటం అలవాటు అవుతుంది. మొదట నీ ఉచ్చ్వాస నిశ్వాసలను గమనించటం నేర్చుకోవాలి. ఇట్లా చేస్తే మన మనస్సు ఇంద్రియ వ్యాపారం నుండి అంతర్ముఖం అవుతుంది. మనం చేస్తున్న పనిని ఆపుచేయకుండా చేస్తూ సాక్షిగా దానిని గమనించటం నేర్చుకోవాలి.

మన మనస్సు మన మాటను వినదు. దానిని అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి. దానికి ప్రయత్నిస్తే ఎదురు తిరుగుతుంది. దేనిని వద్దని అనుకుంటామో

ఈ నాస్తిక స్వామికి, స్వామి రామాకు ఎట్లాగో స్నేహం కుదిరింది. అప్పుడు రాముడు యవ్వనంలో ఉన్నాడు. ఎట్లాగైనా ఈ నాస్తికుని ఆస్తికునిగా మార్చాలని రాముడు సంకల్పించాడు. హిమాలయా పర్వత శోభలను చూడటానికి ఈ ఇద్దరి మిత్రులు బయలుదేరారు. ఉన్నతమైన హిమాలయ పర్వతాన్ని ఎక్కటం ప్రారంభించారు. రాముడు హిమాలయ ప్రాంతంలోనే వుట్టాడు. బాల్యకాలమంతా చల్లని మంచు కొండలలోనే తన గురువు వద్ద సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని అభ్యసించాడు. అందువలన అతను ఏ మాత్రము చలించకుండా ప్రయాణం చేయగలుగుతున్నాడు. ఈ నాస్తిక స్వామి మాత్రం హిమపాతానికి గడగడ వణికిపోతున్నాడు. ఎక్కవ చల్లదనం నుండి తన్నుతాను కాపాడుకొనే అగ్నిసార క్రియ పాపం అతనికి తెలియదు. ఎట్లాగో అతి కష్టం మీద 15,000 అడుగుల ఎత్తును చేరుకోగలిగారు. అక్కడ ఆ స్వామికి శ్వాస కూడా ఆడటం లేదు. విపరీతంగా మంచు వడుతూ ఉన్నది. అప్పుడు వారు తెచ్చుకున్న చిన్న గుడారాన్ని వేసుకుని దాంట్లో తలదాచుకొన్నారు. రామునికి మాత్రం ఆ ప్రదేశం అలవాటు కావున శ్వాస బాగానే ఆడుతుంది. ఇంతలో మంచు తుఫాను ప్రారంభమైనది. ఆ నాస్తిక స్వామికి ప్రాణభయం వట్టుకున్నది. మనం వెనక్కి వెడదామని అంటున్నాడు. మంచు తుఫాను వల్ల వెనక్కి వెళ్ళడం సాధ్యం కాదని రాముడు చెప్పాడు. క్రమక్రమంగా ఆ చిన్న గుడారం మంచులో మునిగిపోవటం ప్రారంభించింది. సగం దాకా మునిగి పోయింది. 'మనమిప్పుడు ఏంచేద్దాం' అని ప్రశ్నించాడు. దానికి రాముడు 'భగవంతుని ప్రార్థించటం మినహా మనము ఏమి చేయలే'మని సమాధానం చెప్పాడు.

“నేను వెళ్ళి వచ్చింది. దీన్ని ఉద్ధరించడానికి నమ్ముతాను. లేని భగవంతుణ్ణి వున్నాడని ఒప్పుకొను, లేనివాణ్ణి నేను ప్రార్థించను” అని నాస్తిక స్వామి అన్నాడు. రాముడు ఈ సమయమే ఆ నాస్తికుణ్ణి

శ్లో|| అనన్య శ్చిన్న యన్తోమాం యే జనాః పర్యపాసతే |
తేషాం నిత్యాభి యుక్తానాం యోగక్షేమంవహోమ్యహం|| గీత 9:22

అర్థం: అనన్య భావముతో, అన్యాయత్తము కాని చిత్తముతో నన్ను చింతించు వారి యొక్క అనగా ఎల్లప్పుడు సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగము చేయువారి యొక్క యోగక్షేమములను నేనే వహిస్తాను.

యోగ క్షేమం వహోమ్యహం:

స్వామి రామా జీవితంలో జరిగిన యథార్థమైన సంఘటన ఒకటి మీ ముందుంచుతాను.

స్వామి రామ ఒక సంవత్సర కుటుంబమునకు చెందినవాడు. ఇతని తండ్రి గొప్ప వండితుడు. ఎప్పుడూ వండితులతో శాస్త్ర చర్చలు జరుపుతూ వుండేవాడు. అప్పుడు రాముడు చిన్నవాడు. ఒక రోజున కొందరు జ్యోతిశ్శాస్త్ర వండితులు ఆయన గృహమునకు వచ్చారు. అప్పుడు ఆయన గురుదేవులు కూడా విచ్చేశారు. అందరికీ ఆతిథ్యమిచ్చాడు. అనంతరము ఇష్టాగోష్టిలో తన కుమారుని భవిష్యత్తు చెప్పవలసిందిగా ఆ వండితులను అర్థించాడు. వారు భవిష్యత్తు చూస్తూ ఈ పిల్లవాడు తన 28వ ఏట మరణిస్తాడని చెప్పటం జరిగింది. తండ్రి చింతాక్రాంతుడైనాడు. పిల్లవాడు కూడా ఇది విని దుఃఖించటం మొదలు పెట్టాడు. అప్పుడు ఆ పభలోనేయున్న గురు దేవుడు పిల్లవాని శిరము పై చేయి వుంచి “నాయనా! నీవు దుఃఖించవద్దు. నా ఆయుర్దాయమును కూడా నీకు ప్రసాదిస్తాను. మృత్యువు నిన్ను ఏమి చేయలేదు. వీరంతా చెప్పింది అసత్యమని నిరూపిస్తాను. నీవు నా వెంట వచ్చినట్లైతే ఎట్టి ప్రాణ భీతి వుండదు. నీకు బ్రహ్మ విద్యను నేర్పుతాను” అని అన్నాడు. కానీ ఆ వండితులు మాత్రం కుర్రవానికి 28వ ఏట ప్రాణ గండమును ఎవరూ తప్పింపలేరని ఘంటావధంగా నొక్కి వక్కాణించారు.

ప్రతినిత్యము చేసే సహజ నిష్కామ కర్మయోగమైన బ్రహ్మవిద్యను చేయటం మొదలుపెట్టాడు. పొత్తికడుపు నుండి రక్తం కారుతున్నా కూడా ధైర్యంగా ప్రాణ కర్మను చేయటం మొదలుపెట్టాడు. ఇట్లా కొంతసేపు జరిగిన తరువాత ఇక్కడ లోయలో ఎవరో పడిపోయి చచ్చిపోయాడని ఒక స్త్రీ కేక రామునికి వినబడింది. అప్పుడు రాముడు తన రెండు కాళ్ళు ఆడించడం ప్రారంభించాడు. కొండలలో కందమూలాలు సేకరించటానికి కొందరు స్త్రీలు అటువైపుగా వచ్చారు. రాముడు బ్రతికి వున్నాడని తెలుసుకుని వాళ్ళు అత్యంత కష్టం మీద అతనిని రక్షించి బయటకు తీసుకుని వచ్చారు. కొండలో గల ఆకులతో అతని గాయానికి చికిత్స చేశారు. తనలో గల ఆత్మ ఆ స్త్రీలలో గల ఆత్మ ఒక్కటే అని రాముడు గ్రహించాడు. తాను చేసిన సహజ కర్మ ఆ స్త్రీల హృదయాలలో స్పందన కలిగించి, అటువైపుగా వచ్చేటట్లుగా చేసింది. వారిలో అసారమైన కరుణ కల్గించి, ఆపదలో వున్న తనను రక్షించేటట్లుగా చేసిందని రాముడు గ్రహించాడు. నేడు ఏ దేముడో, ఏ మంత్రమో అతనిని రక్షింపలేదు. ధైర్యమూ, సహజకర్మ మాత్రమే అతనిని మృత్యువు నుండి కాపాడకలిగినవి. అప్పటి వరకు రాముడు ఈ సహజకర్మను తేలికగా తీసిపారవేస్తూ, వచ్చాడు. నేడు అదే పండితుల భవిష్యవాణిని సహితం అనత్యం గావించి తనను మృత్యువు నుండి కాపాడింది.

అప్పటి నుండి ఈ బ్రహ్మ విద్యను విధిగా అభ్యాసం చేస్తూ గొప్ప స్వర జ్ఞానిగా రాముడు మారాడు. నేడు రాముడు స్వామిగా పరిణతి చెందాడు. ఇండియా, అమెరికా మొదలగు దేశములలో ఆశ్రమాలను స్థాపించి ఈ విద్యను శ్రద్ధ కలవారికి ప్రసాదిస్తూ వున్నాడు.

నీలోకి నీ పయనమే నీ ధర్మం. ఆ ధర్మాన్ని రక్షిస్తే (ఆచరిస్తే) అదే నిన్ను ఎల్లవేళల రక్షిస్తుంది. నీ యోగ క్షేమాలను అదే చూసుకుంటుంది. బాగా అభ్యాసం చేస్తే మురణాన్ని కూడా వాయిదా వేయవచ్చు.

ఇంతలో ఆకాశం నిండా మేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. క్షణంలో ఈదురు గాలి స్రారంభించింది. వర్షం కూడా మొదలైతుఫానుగా మారింది: పడవలోకి నీరు ప్రవేశించటం మొదలుపెట్టింది. అప్పుడు నావను నడిపేవాడు “మీకు ఈదటం వాతవునా?” అని విద్యాధికుణ్ణి అడిగాడు. విద్యాధికుడు భయంతో వణికి పోతూ నాకు రాదని, నువ్వే రక్షించాలని వేడుకొన్నాడు. ఎట్టి విద్యను నేర్వకున్న ఆ నావికుడు ఈత విద్యను మాత్రం నేర్చుకున్నాడు. “మీకు ఈత రాకపోతే మీ జీవితమంతా వృధా” అని చెప్పి అతడు గంగానదిలో దూకి తనను తాను రక్షించుకున్నాడు. ప్రాపంచిక చదువులన్నో చదివిన ఈ యువకుడు మాత్రం నదిలో మునిగి చుర్రురణం పొత్తాడు.

భవ సాగరాన్ని తరించటానికి సహజ యోగ విద్యయే ఏకైక మార్గము. అది లేకుండా ఎన్ని జపములు చేసినా, ఎన్ని తపములు చేసినా, ఎందరు దేవుళ్ళను ఆరాధించినా, ఎన్ని ప్రతములు చేసినా, ఎన్ని పూజలు చేసినా కూడా ఈ సంసార సాగరంలో మునిగిపోక తప్పదు. మొదట స్వర విజ్ఞానాన్ని మానవుడు కల్గి వుండాలి. దాన్ని దేహం లోపలే సాధన చేయాలి. ఇట్లా చేస్తూ, చేస్తూ పోగా నీ ఆత్మయే నీకు తనను దర్శించే మార్గం చెబుతుంది. హృదయంలో గల ఆత్మ ప్రకాశాన్ని భ్రూ మధ్యంలో గల కూటస్థ చైతన్యం ద్వారా దర్శించి, ఆ ఆత్మను సహస్రారంలో ఉన్న పరమాత్మ తత్వముతో లేక విశ్వాత్మ తత్వముతో అను సంధానము చేయటమే సహజ యోగ విద్య అనబడుతుంది. ఇదియే ఆత్మ విద్య, ప్రాణ కర్మ, శ్రీవిద్య, నిష్కామ కర్మ అనేడి అనేక నామములతో కీర్తింపబడు తుంది. భగవద్గీతలో ఈ కర్మనే నిష్కామ కర్మగా సహజ కర్మగా (పుట్టుకతో వచ్చిన కర్మగా) ఈ భవబంధాల నుండి విడి పడుటకు కేవలం మార్గంగా మానవుని పరమ ధర్మంగా చెప్పబడినది.

తొక విద్యలు అభ్యసించిన విద్యాపంతులు ఈ విద్యను

వచ్చినపుడు దాన్ని స్పష్టిగా భావించాలి. లోనికి పీల్చినపుడు లయముగా తెలుసుకోవాలి.

(ప్రాణమనగా మన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు. ప్రాణమనగా శక్తి (life force) 'ప' అనగా మొట్టమొదటిది అని అర్థము. 'న' అనగా విశ్వశక్తియైన పరమాత్మ యొక్క అతి చిన్న రూపము. ఈ ప్రాణము శ్వాసగా చలించి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలై ఈ ప్రపంచం యొక్క ఎరుక మనకు కల్గించి ప్రతి కర్మకు కారణమవుతుంది. దేహధారులందరిలో ఈ ప్రాణమే కర్మచేయించగల శక్తి అవుతుంది. ఈ ప్రాణమే చంచలత్వము కలిగి మన నాడులగుండా నకశిఖ వర్వంతం ప్రవహిస్తుంది. మన శరీరంలో కల నాడులే ప్రాణ వాహకములు. ఈ ప్రాణము నాడులలో ప్రవహించుచున్నపుడు మనకు ఎరుక (consciousness) కలుగుతుంది. ఈ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను బహిరంగ సాధన ద్వారా అంతరంగములో మరల్చుకొని సాధనచేసిన టైలే తే పూర్ణ జ్ఞానము కలుగుతుంది. ఆత్మ జ్యోతి దర్శనం లభిస్తుంది. అంతటా నిండి వున్న పరమాత్మ దర్శనం లభిస్తుంది. మనలో అనంతమైన ప్రకృతి శక్తిని ద్రాణంగా వుంటుంది. దానిని మేలు కొల్పి ఆధారం చేసుకొని మనలోకి మనం ప్రయాణం చెయ్యాలి.

ఈ శ్వాస శక్తిమే మన Metabolism గా పని చేస్తుంది. మన శరీరమును అనగా రక్తము, మాంసము, మజ్జ, ఎముకలు, కొవ్వు, ఇంద్రియము అను వానిని వృద్ధి చేస్తుంది. మన శరీరంలో కోల్టా...కోల్ల జీవ కణములు జీవన్లం చేస్తూ వుంటాయి. ప్రతి జీవాణువులో life force వుంటుంది. ఈ శ్వాసను లోపల సాధన చేస్తూ వుంటే క్రమక్రమంగా ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. స్వర విజ్ఞానం కలుగుతుంది. మనలో బలము, మానసిక శక్తి, జ్ఞానము, సుందర ఆకారము, ఆనందమయ జీవనము లాదా క్రమక్రమంగా వృద్ధి చెందుతాయి. విశ్వములో గల ప్రతి జీవాణువు శ్వాసేస్తూ వుంటుంది. తుదకు రాళ్ళకు, పర్వతములకు కూడా ఈ శ్వాస

స్వరములో ముఖ్యమైనవి రెండు శ్వాసలు. 1. చంద్రశ్వాస లేక ఇడానాడీ. 2. సూర్య శ్వాస లేక పింగళా నాడీ. ఎడమ ముక్కులో నుండి వచ్చే శ్వాస ఇడానాడీ లేక చంద్ర నాడి అనబడుతుంది. ఇది చల్లగా వుంటుంది. ఇదియే మహా ప్రకృతికి ప్రతి రూపము. మనకు మాతృ దేవత కుడి ముక్కు గుండా వచ్చే శ్వాస పింగళానాడీ లేక సూర్య నాడి. వెచ్చదనము కలిగించే శ్వాస పింగళ నాడిలో ఉన్నది. ఈ శ్వాసయే శరీరములోని వివిధ అంగాలకు శక్తిని పుష్టిని బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది. ఇడానాడిలో ప్రవహించే శ్వాస చల్లదనాన్ని అమృతత్వాన్ని వివిధ అంగాలకు కలుగ జేస్తుంది. సహజంగా మన ముక్కులలో గాలి ప్రవాహం మారుతూ వుంటుంది. ప్రతి గంటకూ ఒక ముక్కునుండి రెండవ ముక్కుకు మారుతూ వుంటుంది. ప్రాణాయామం చేయని వారిలో గంటన్నర వరకూ వడుతుంది. రోగగ్రస్తులలో రెండు గంటల మైగా వడుతుంది. అనారోగ్యము, చెడ్డ ఆచారాలు, ఆహార విహారాలు ఈ శ్వాస మారటంలో ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. అలాంటి వారిలో ఈ మారటం అస్తవ్యస్తంగా వుంటుంది.

ఆరోగ్యము కల మానవుడు అమావాస్య తదనంతరం గల పాద్యమి నాడు సూర్యోదయమున నిద్ర నుండి లేవగానే ఎడమ ముక్కులో శ్వాసీ స్తాడు. గంట తరువాత శ్వాస కుడి ముక్కుకు మారుతుంది. ఈ విధంగా మొదటి మూడు రోజులు ప్రవహిస్తుంది. నాల్గవ రోజు కుడి ముక్కులో శ్వాస ప్రారంభ మవుతుంది. ప్రతి మూడు రోజులకు ఉదయ కాలమందు శ్వాస మారుతూ వుంటుంది. పౌర్ణమి మరునాడు పాద్యమి రోజున కుడి ముక్కులో శ్వాస ప్రారంభ మవుతుంది. ప్రతి వక్షమూ సూర్య నాడి చంద్ర నాడి మారుతూ వుంటాయి. చంద్రుడు వృద్ధి చెందటం 14 రోజులు వడుతుంది. పౌర్ణమి ఒకరోజు కలిసి 15 రోజులు. క్షీణించటం 14 రోజులు వడుతుంది. ఒకరోజు అమావాస్య మొత్తం 30 రోజులు.

నాడే మంగళ, శని, ఆది వారాలలో శక్తివంతంగా వుంటుంది. శనివారము ఉపయము రాత్రి పింగళా నాడే మొదట ఆడుతూ వుంటుంది. ఈ విధంగా మన శ్వాసలను స్వర విజ్ఞానం ద్వారా సరి చేసుకొని నడుపు కుంటే మన వాచ్యములన్నీ విషయవంతము లవుతాయి.

ఈ శరీరము విశ్వమంతటికీ ప్రతి రూపము. విశ్వంలో ఎల్లప్పుడూ సూర్యుడు చంద్రుడు వారి వారి మార్గాలలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటారు. ఆ మార్గములనే ఉత్తరాయణము దక్షిణాయణము అని అంటారు. అట్లాగే మన శరీరమనెడి విశ్వంలో కూడా ఇడానాడి పింగళానాడి రాత్రి వగలు మారుతూ వుంటాయి. ఎడమ ముక్కలో ప్రవహించే చంద్రనాడి అన్ని లంగములకు శక్తిని అభివృద్ధిని అమృతమును కల్గిస్తుంది. సూర్యనాడి అనగా పింగళానాడి మన శరీరంలో చంద్ర నాడి కురిపించే అమృతపు తడిని ఆరబెడుతుంది. సూర్యనాడి చంద్ర నాడి మూలాధార చక్రంలో కలుసుకున్నప్పుడు దాన్ని అమావాస్య అంటారు. తమ శ్వాసలను ఆధీనం చేసుకొని ఇడానాడి పింగళానాడిని ఈ స్థానంలో వుంచితే అమృతం పెద్దించదు. అమృతం ఆరిపోదు. ఆ స్థానంలో రెండు నాడులుగు ఏకం చెయ్యాలి. ఇలా చెయ్యగలిగినపుడు మణిపుర చక్రములోని అగ్ని, వాయు సహాయములో ఎండబెడుతుంది. అప్పుడు ప్రకృతి శక్తి తనంతట తానే జ్యోతిషం అవుతుంది. ఇది మూలాధార చక్రంలో సంభవిస్తుంది.

స్వర సాధకులు సాధన చేయగా చేయగా వారికి శ్వాస ఎట్లా ప్రవహిస్తుందో, ఏ సమయంలో మారుతుందో వితత్వములో కలిసి ప్రవహిస్తుందో, తెలుసుకో గలుగుతారు. దీని వలన శారీరక జ్ఞానము హృదియములో ప్రేమ, భక్తి ఉమ, నమదర్శిత్యము కలుగుతాయి.

రాత్రి 12 గంటల నుండి వగలు 12 గంటల వరకు ప్రాణము నాడుల గుండా ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ఆ సమయంలో నాడులు లేక నరములు శక్తివంతంగా వుంటాయి. వగలు 12 గంటల నుండి రాత్రి

ఈ స్వరం లక్షణాలను మనస్సే ప్రవృత్తి మార్గంలో మనలను వయనించేస్తుంది. అప్పుడు అనందమయ కోశము నుండి అనారోగ్యము బయలుదేరి, క్రమముగా విజ్ఞానమయ కోశమునకు మనోమయ కోశమునకు ప్రాణమయ కోశమునకు తుదకు అన్నమయ కోశమునకు గూడా చేరుతుంది. ఇదియే మానసిక కారీకక అనారోగ్యము.

మనలో మన విద్యుత్తు ఋణ విద్యుత్తు సమతుల్యంగా ఉండటమే ఆరోగ్యము, వక్రమంగా లెసోపటమే అనారోగ్యము. సాధకుడు స్వరాన్ని సాధన చేయటం ద్వారా ఈ రెండు శక్తులను సమతుల్యానికి తీసుకురావాలి. మన కార్యములను ఇదా పింగళా సుషుమ్నా నాడుల ప్రవాహమునకు అనుగుణంగా చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు ఘన ఆహారము తీసుకునేటప్పుడు, పింగళా నాడి (కుడి ముక్కు) ప్రవహిస్తూ ఉండాలి. రాత్రి నమయంలో ఇదా నాడి ఉండగనే నిద్రకు ఉపక్రమించాలి. అట్లా చేస్తే నానికి గాఢ నిద్ర సజ్జీ బ్రహ్మోనందమును అనుభవించ గలుగుతాడు.

శ్వాస నాళి వక్ష గల నాడుల సమూహంలో ఎక్కువ సేపు ఉండాలి వస్తే అదిగా మనము అపితంగా ఆహారం పేవిస్తే దానిని జీర్ణం చెయ్యటానికి మన సాణశక్తి అంతా మణిపూర చక్రంలో కేంద్రీ కృతమౌతుంది. ఇట్లా రోజూ కొనిసాగించినట్లైతే మణిపూర చక్రం క్రమక్రమంగా కాంతి విహీనమై జీర్ణనంబంధమైన అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు మనం మణిపూర చక్రం మీద ఛాయనం చేస్తూ ఉండాలి. అప్పుడు బొడ్డునందు గల నాడి సమూహము తేజోవంతములవుతాయి. ఈ విధానమే మనలో గల అన్ని చక్రములకు వర్తించవేసికోవాలి.

పంచ భూతములకు ప్రతీకలుగా మనలో వదు విధములైన నాడి కేంద్రములున్నవి. వీటినే 1. మూలాధారము 2. స్వాధిష్ఠానము 3. మణిపూరం 4. అనాహతం 5. విశుద్ధి చక్రములు అంటారు. ఇవి క్రమంగా శ్శీ, ష, లగ్న, వాము, ఆకాశ తత్వాల్లకు ప్రతీకలుగా వుంటాయి.

శ్శీ, ష, లగ్న, వాము, ఆకాశ తత్వాల్లకు ప్రతీకలుగా వుంటాయి.



శోకలే వుండుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ పనితనాన్నే బ్రహ్మ విద్య అని అంటారు. తల్లి గర్భంలో ఈ సహజ కర్మద్వారానే మనము ఉండ గలిగాము. శ్వాస సాదుగు తగ్గే కొలది ఆకలి దప్పికలు క్రమక్రమంగా అగ్గిపోతవి.

కలలు లేకుండా గాఢ నిద్ర పోతున్నపుడు ప్రాణము (శ్వాస) పూచయవు పొక మీట చక్షుశాల్లో కంటుంది. ఎప్పుడైతే మనము ఎరుకలోకి వస్తామో అప్పుడు నాడులలో ప్రవేశిస్తుంది. అదే మనకు బాహ్య జ్ఞానాన్ని కల్గిస్తుంది.

మీదగా వాడి - సూర్య వాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రంలో నుండి వచ్చే గాలి. కుడి ముక్కు రంధ్రంలో శ్వాస బాగా ఉన్నపుడు కష్టతరమైన పనులను చేయాలి. ఉదాహరణకు పదుపు కోవటం, ఆలోచించటం, స్మారణ చేయటం, వ్యాయామం చేయటం, ఈదులాడటం, చెట్లు కొండలు ఎక్కటం మొదలగు కష్టమైన పనులను చేసుకోవాలి. ఈవాడి ఆహారమును తేలికగా వేళ్లం చేస్తుంది. జకరాగ్నిని పెంపొందిస్తుంది. అందుకే భోజనం తరువాత పక్షాసనం వేసి 5 నిమిషములు వుండాలి. తరువాత ఎడమవైపు నకు వల్లిగిలి వడుకొని 10 నిమిషములు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. అంటే కుడి ముక్కు శ్వాస బాగా పని చెయ్యాలని అర్థం. సుఖోగం కూడా పురుషులు ఈ శ్వాసలోనే ఉన్నపుడు చెయ్యాలి. యుక్తం చేయటం, పోట్లాడుటం మొదలగు ఉత్తేజము కలిగించే కార్యము లను ఈ శ్వాస ఉండగనే చెయ్యాలి. ముఖ్యంగా ఈ శ్వాస ఉన్నపుడు చీకటి దిక్కుగా గాని, వదమర దిక్కుగా గానీ ప్రయాణం చెయ్యొద్దు.

చక్షువాడి - చంద్రవాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రము వచ్చే గాలి. ఈ వాడి ఉన్నపుడు మంచి కార్యములు దీర్ఘకాలిక పనులు ప్రారంభం చేయటం చాలా మంచిది. చూర ప్రయాణాలను తీర్థయాత్రలను ఈ శ్వాస ఉన్న పుడు చేయటం చాలా శుభప్రదం. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు

జల తత్త్వము:

శ్వాసలలో ఈ తత్త్వమున్నపుడు మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. దీనికి స్వాధిష్ఠాన చక్రానికి అనుబంధం. దీనిని చల్లబరిచే శక్తిగా కింఛకు దిగే శక్తిగా తెలుసుకోవాలి. ఇది తీవ్రమైన కవలిక కలిగి వుంటుంది. మంచి పనులన్నీ వెంటనే సంపన్న మవుతాయి. ఇది విషవదార్థముల నుండి రక్షణ కలిగిస్తుంది. దీనిలో ఆకలి దప్పికలు తక్కువగా ఉంటవి.

ఈ తత్త్వము శాశ్రీ సమయంలో ప్రాణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఇది మంగళ కర తత్త్వము. ఇడానాడిలో ఈ తత్త్వము కలిసి ప్రవహిస్తే శుభ కార్యములు సంపన్న మవుతాయి. నెయ్యి, నూనె, తేలికగా జీర్ణ మవుతాయి. కఫ వోషాన్ని నివారిస్తుంది. ఆనందాన్ని మమకారాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఈ తత్త్వం పింగళా నాడిలో వున్నపుడు గడ్డ పెరుగు కూడా జీర్ణ మవుతుంది.

అగ్ని తత్త్వము:

ఈ తత్త్వమునకు, మణిపూర చక్రమునకు సంబంధ ముంటుంది. ఈ శక్తి దీర్ఘ ముఖంగా త్రికోణాకార రూపంగా జ్వాల వలే పయనం చేస్తుంది. వేడి కలుగ జేస్తుంది. దీని వలన మనము నడవ గలుగుతున్నాము. మన శరీరం మనకు తేలికగా వుంటుంది. ఈ తత్త్వాన్ని అధీనంలోకి తెచ్చు కొన్నవారు భూ ఆకర్షణ శక్తిని జయిస్తారు. ఇది ఇడానాడిలో ఉన్నపుడు విచ్ఛంసాన్ని ప్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా వున్నపుడు ద్వారము, వణుకు, శక్తి హీనత వుంటుంది. ఇది పింగళా నాడిలో వున్నపుడు మరణించే ప్రాణాన్ని కూడా రక్షిస్తుంది. ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి సహకరిస్తుంది.

వాయు తత్త్వము:

ఇది కవలికను కలిగిస్తుంది. అనాహత చక్రంలో సంబంధం కలిగి వుంటుంది. ఇది సరిగా లేకపోతే మరణానికి కూడా దారి తీస్తుంది.

అట్లాంటి సంతానమే కలుగుతుంది.

కవలిక ఈ స్వరం వలననే కలుగుతుంది. తీసుకున్న ఆహారాన్ని అరిగించి జేస్తుంది. మలమూత్రాదులను వివర్జింప జేస్తుంది. శాస్త్రములు, వేదములు, ఉపనిషత్తులు, పురాణములు మొదలగు ప్రాచీన గ్రంథములన్ని ఈ స్వర విజ్ఞానాన్నే గోస్యంగా ప్రతిపాదిస్తున్నవి. ఈ స్వర జ్ఞానమే దేశ చందలత్సములో వున్న జీవుడు ప్షీరుడై ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొంద గలుగుతాడు.

విశ్వములలోని ఆకృతులలో నామములతో జీవుడు చిక్కనడి, చాలా కాలము పుడుతూ వస్తూ వుంటాడు. (పుట్టేది చచ్చేది ఈ దేహం మాత్రమే) జీవుడు అనేక రకములైన దేహములతో పరిభ్రమిస్తూ వుంటాడు. తత్త్వములను తెలుసుకొని వీనికి మూలమైన స్వర విజ్ఞానమును పొంది సాధవ ద్వారా బయటి శ్వాసలను లోనికి మళ్ళించుకొని వానిని నిశ్చలము చేసినచో మరల జన్మ వుండదు. మనం మూవేటు వంటి ప్రతి భౌత్య విషయము వంప మహా భూతముల యొక్క కలయిక మాత్రమే. అణువులను విడగొట్టినట్లైతే ఈ రూపములు ఆకారములు మిగిలి యుండవు. పరమాణువు అనగా న్యూట్రాన్, ప్రోటాన్, ఎలక్ట్రాన్ యొక్క సమూహమే అని భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఈ మూడు వేన్ని ఆధారం చేసుకుని పరిభ్రమిస్తున్నాయో నేటికి తెలుసు కొవలెక పోయారు. కానీ మన ప్రాచీన ఋషులు ఈ విషయాన్ని సుస్పష్టంగా నిరూపించారు. life tran ని ఆధారం చేసుకుని ఈ మూడు పరిభ్రమిస్తున్నాయి. life tran అనగా ఆత్మ. ఈ మూడింటిలో ఎక్కడో తక్కువలే వంప మహా భూతములుగా రూపొందాయి. అన్ని ఆకారాలు గోపరిస్తున్నాయి. life tran అనగా ప్రాణ తత్త్వము అని తెలుసు కోవాలి. ఈ ప్రాణమే స్వరానికి మూలం. ప్రాణ తత్త్వానికి మూలం నిరాకారుడు, నిరంజనుడు, అనంద స్వరూపుడు, సత్య స్వరూపుడు, జ్ఞాన

అనగా చంకలలో వత్తిడిని కలిగించటం ద్వారా శ్వాసలను తేలికగా మార్చుకొనవచ్చు.

అన్నింటి కంటే సులువైన పద్ధతి ఏ ముక్కు రంధ్రంలో శ్వాస నలిగా లేదో ఆ ముక్కు రంధ్రంలో శ్వాసిస్తున్నట్లుగా భావించాలి. కొద్ది నిముషాల్లో శ్వాస మారిపోతుంది.

యోగులు ఖేచరీ ముద్ర ద్వారా నాలుకను మడిచి నాలుక చివరి భాగములో లోపల వున్న ముక్కు రంధ్రమును మూయటం ద్వారా శ్వాసను మార్చుకొంటారు.

ఉదయము లేవగానే కుడి అరచేతిని దర్శించాలి. ఏవైపు నాడి ఆడుతుందో ఆ వైపు చేతితో ఆ వైపు ముఖాన్ని తాకాలి. ఉదయము ముఖాన్ని సాంతంగా మర్దన చేసుకోవాలి.

గృహమును కానీ ఊరును కానీ ప్రవేశింప దలచి నపుడు లేదా నిష్క్రమింప దలచి నపుడు ఏవైపు నాడి ఆడుతుందో ఆ వైపు పాదం మొదట పెట్టాలి.

వశీకరణం

ఎవరితోనైనా మీ ఇష్టప్రకారం పని చేయించాలను కొంటే, వారి వద్దకు బయలు దేరేటప్పుడు ఏ ముక్కులోంచి శ్వాస వస్తుందో ఆవైపు కాలినే ముందుకు పెట్టి బయలుదేరాలి. బయలు దేరేటప్పుడు ప్రధ్వీ తత్త్వముగానీ, జలతత్త్వము గానీ లేక రెండూ నీ శ్వాసతో కలిసి ఉండాలి. మీరు వారి వద్దకు చేరినపుడు మీ శ్వాస వచ్చే నాసికా రంధ్రం వైపు అతనిని కూర్చుండ పెట్టుకొని మాట్లాడాలి. అతడు నీకు వశమై నీ పనిని నీ ఇచ్చానుసారంగా పూర్తి చేస్తాడు. ఇది ఒక విధమైన వశీకరణ తంత్రము.

సంతోషంగా సుఖంగా పగటి కాలమును గడప వలెననుకున్న వారు బ్రహ్మ ముహూర్తమందే అనగా తెల్లవారు జామున (3 గంటల తరువాత)

వడుకోవాలి. ఇట్లా చేసినట్లైతే క్రమక్రమంగా అజీర్ణము తొలగి పోతుంది. చాలా కాలముగా అజీర్ణ వ్యాధితో బాధ పడేవారు రోజూ పచ్చాననం వేసుకుని తమ బొడ్డుపై కనీసం ఒక అరగంట ఏకాగ్రముగా చూస్తూ వున్నట్లైతే క్రమక్రమంగా అజీర్ణం తొలగి పోతుంది. పరగడువునే ఒక లేత రమలపాకులో 10 మిరియాలు పెట్టుకొని మెల్లమెల్లగా నములుచూ తినాలి. ఈ విధంగా 20 రోజులు చేస్తే అజీర్ణం పూర్తిగా తొలగి పోతుంది.

కదిలే పళ్ళను గట్టి పరచే విధానము

పండ్లు కదులుతూ వుంటే లేదా పంటనొప్పి వచ్చినట్లైతే మీరు Natural cals కు వెళ్ళే సమయంలో మీ దంతాలను గట్టిగా బిగబట్టి మలమూత్రాలను వినర్తించాలి. ఇట్లా రోజూ చేస్తూ ఉన్నట్లైతే కొంత కాలానికి పళ్ళ బాధలు తొలగి పోతాయి. గుండె, వీపు, నడుము, కడుపు మొదలగు వాచీ యందెక్కడైనా బాధ కలుగుచున్న పక్షంలో అప్పుడు నడుస్తున్న స్వరమును బంధించాలి. అట్లా చేసినట్లైతే ఈ బాధలు క్రమక్రమంగా తొలగి పోతాయి.

యోవనాన్ని కాపాడుకునే విధానము

స్వరమును మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మార్చటం అభ్యసించాలి. పగలు సమయం దొరికి నవుడల్లా స్వరాన్ని మార్చుకుంటూ వుండాలి. ఇట్లా రోజూ చేస్తున్నట్లైతే మీ యోవనము స్థిరంగా ఉండగలదు. స్వరం మార్పిడితో పాటు రోజూ ఉదయము సాయంత్రం 1/4 గంట వివరీత కరణి కానీ, సర్వాంగాననము కానీ వేస్తూ ఉండాలి.

దీర్ఘాయువు సొందే విధానము

మామూలుగా ఉదయము మన శ్వాస యొక్క పొడవు బయటకు వచ్చినపుడు 12 అంగుళాలు, లోపలికి పోవునపుడు 10 అంగుళములు ఉంటుంది. ఒకసారి శ్వాస లోపలకు బయటకు తిరగటానికి సుమారుగా 4 సెకండ్లు పడుతుంది. ఈ సమయమును శ్వాస పొడవును క్రమక్రమంగా

రక్తశుద్ధి

రక్తము చెడిపోయిన వారికి చర్మముపై పుండ్లు కురువులు గడ్డలూ వస్తాయి. అప్పుడు నియమాను సారంగా శీతల కుంభకం చేయాలి. క్రమక్రమంగా రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. చర్మ వ్యాధులు నివారించ బడతాయి.

అలసటను నివారించే విధానము

శారీరక సరిశ్రమ వలన కలిగిన అలసటను ఎండ వేడిని నివారించటానికి కుడివ్రక్క- ఒత్తిలి పడుకోవాలి. అంటే ఎడమ ముక్క- ఆడేట్టుగా చూసుకోవాలి.

భోజనం చేసిన తరువాత రోజూ చెక్క- దువ్వెనతో తల దువ్వుకోవాలి. దీని వలన తల రోగములు (జట్టు పూడి పోవడం వగైరా) తొలగిపోయి, వెంట్రుకలు త్వరగా తెల్లబడవు.

స్రతిరోజూ వద్దాననం చేసుకుని అరగంట సేపు నాలుక కొనతో పళ్ళను చిగుళ్ళను మర్దన చేసుకుంటూ ఉన్నట్లైతే ఎలాంటి పంటి రోగములు రావు.

వద్దాననంలో కూర్చుని అరగంట సేపు నీనాభిపై ఏకాగ్ర దృష్టి నిలిపితే స్వప్నదోషాలు పోర్తిగా తొలగి పోతాయి. ఇట్లా ఆరు మాసాలు చేస్తూ ఉన్నట్లైతే అనేక జన్మల నుండి మనస్సు పై ముద్రించుకొన్న ముద్రలు క్రమక్రమంగా తొలగి పోతాయి.

గర్భాదానము

స్త్రీ ఋతుమతి అయిన తరువాత 4వ దినమునుండి 16వ దినము వరకూ గర్భాదానమునకు ఉత్తమ కాలమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కానీ వీనిలో ఉత్తరోత్తర దినములే (చివరి దినములే) ఉత్కృష్టములని నిర్ణయించారు. మొదటి మూడు రాత్రులు, అష్టమి, ఏకాదశి, త్రయోదశి, చతుర్దశి, పూర్ణిమ, అమావాస్య దినములలో గర్భాదానం పనికిరాదు.

రక్తశుద్ధి

రక్తము చెడిపోయిన వారికి చర్మముపై పుండ్లు కురువులు గడ్డలూ వస్తాయి. అప్పుడు నియమాను సారంగా శీతల కుంభకం చేయాలి. క్రమక్రమంగా రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. చర్మ వ్యాధులు నివారించ బడతాయి.

అలసటను నివారించే విధానము

శారీరక సరిశ్రమ వలన కలిగిన అలసటను ఎండ వేడిని నివారించటానికి కుడివ్రక్క- ఒత్తిలిలి పడుకోవాలి. అంటే ఎడమ ముక్క- ఆడేట్టుగా చూసుకోవాలి.

భోజనం చేసిన తరువాత రోజూ చెక్క- దువ్వెనతో తల దువ్వుకోవాలి. దీని వలన తల రోగములు (జట్టు పూడి పోవడం వగైరా) తొలగిపోయి, వెంట్రుకలు త్వరగా తెల్లబడవు.

స్రతిరోజూ వద్దాననం చేసుకుని అరగంట సేపు నాలుక కొనతో పళ్ళను చిగుళ్ళను మర్దన చేసుకుంటూ ఉన్నట్లైతే ఎలాంటి పంటి రోగములు రావు.

వద్దాననంలో కూర్చుని అరగంట సేపు నీనాభిపై ఏకాగ్ర దృష్టి నిలిపితే స్వప్నదోషాలు పోర్తిగా తొలగి పోతాయి. ఇట్లా ఆరు మాసాలు చేస్తూ ఉన్నట్లైతే అనేక జన్మల నుండి మనస్సు పై ముద్రించుకొన్న ముద్రలు క్రమక్రమంగా తొలగి పోతాయి.

గర్భాదానము

స్త్రీ ఋతుమతి అయిన తరువాత 4వ దినమునుండి 16వ దినము వరకూ గర్భాదానమునకు ఉత్తమ కాలమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కానీ వీనిలో ఉత్తరోత్తర దినములే (చివరి దినములే) ఉత్కృష్టములని నిర్ణయించారు. మొదటి మూడు రాత్రులు, అష్టమి, ఏకాదశి, త్రయోదశి, చతుర్దశి, పూర్ణిమ, అమావాస్య దినములలో గర్భాదానం పనికిరాదు.

వస్తుందని గ్రహించాలి. 5 గడియలు సుషుమ్నా నాడి (రెండు ముక్కులు నమానంగా) ఎడ తెగకుండా నడుస్తూవుంటే ఆక్షణ మందే మరణం సంభవిస్తుంది. ఈ మార్గంలో యోగులు మాత్రమే కుండలినీ శక్తి ఆధారంగా ఆత్మను సహస్రారంలో ప్రవేశ పెట్టి మాడు గుండా తమ ప్రాణాన్ని తమకి ఇష్టం వచ్చినపుడు విడుస్తారు.

తన నాసికాగ్రమును చూడలేని వాడు మూడు నెలలో మరణిస్తాడు. స్నానం చేసిన తరువాత గుండె, కాళ్ళు, కపాలము (నడినెత్తి) ఎండి పోయినట్లు వున్నచో మూడు మాసాల్లో మరణం వస్తుందని గ్రహించాలి. ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషి అకారణంగా చిక్కిపోతే అతడు నెలలోపుగా మృతి చెందుతాడు. కుడి చేయి పిడికిలి బిగించి నరిగా ముక్కుకు నూటిగా నుచుట్టై పెట్టుకుని కుడి మోచేతిని చూస్తే అది సన్నగా కనబడుతుంది. ఇట్లా చూస్తూ వుంటే ఏరోజు మణికట్టు కనిపించదో, లేదా చేతినుండి పిడికిలి వేరుగా కనిపిస్తుందో అతడు ఆరు మాసములు మాత్రమే జీవిస్తాడని తెలుసుకోవచ్చు.

కళ్ళు మూసుకొని వ్రేలుతో ఏకంటిని వత్తినను ఆ కంటిలో గుండ్రని కాంతి వంతమైన వలయం గోచరిస్తుంది. గోచరించని నాటి నుండి కేవలము 10 రోజులలో మరణం సంభవిస్తుందని గ్రహించాలి.

మన శ్వాసలు కుడి ఎడమ ముక్కుల ద్వారా నడుస్తూ వుంటాయి. ఆయిన అప్పటికప్పుడూ సుషుమ్నా నాడి ద్వారా జరుగుతూ వుంటుంది. కావున మన కార్యక్రమము లన్నియు ఈ మూడింటిలోనే జరుగుతాయి. ప్రతి శ్వాసకు తత్త్వములకు (పంచ భూతములు) ప్రగాఢమైన సంబంధం వుంది. కావున యే కార్యమునకు ఏయే శ్వాస అవసరమో అట్లాగే ఆ శ్వాసలో పాలు ఆ శ్వాసకు సంబంధించిన తత్త్వం కూడా అవసరమని గ్రహించాలి. ఇవి సక్రమంగా లేకపోయి నట్లైతే మంచికి మారుగా చెడు జరుగుతూ వుంటుంది. నేడు మన వైద్యమునకు ఇదియే కారణము.

మనకు లేదు. ఈ కుండలినీ శక్తి యొక్క అంశ తల్లి నుండి బొడ్డు ద్వారా బిడ్డను చేరుతుంది. శిశువు యొక్క శరీరమంతా వ్యాపించి జాగృతంగా వుంటుంది. ఎంచుకంటే అప్పుడు పిల్లవాడు లోపలే శ్వాసిస్తున్నాడు కనుక. బ్రహ్మ విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నాడు కనుక. తల్లి బిడ్డను ప్రసవించగానే బొడ్డును కోస్తారు. వెంటనే బిడ్డ శరీరమంతా వ్యాపించి వున్న మహా జ్ఞాన రూపమైన కుండలినీ శక్తి నిద్రాణమై పోతుంది. బిడ్డ లోపల శ్వాసను వదలి బయట నుండి శ్వాస తీసుకుంటాడు. బయట శ్వాస లోపలికి పోగానే తన జ్ఞానము నిద్రాణమైపోగా బయట ప్రకృతికి (మాయ) లోనై ఏడుస్తాడు. అప్పటి నుండి శ్వాస చంచలమై వాని జీవితం ప్రారంభమవుతుంది.

నిద్రాణమై శరీరమంతా వ్యాపించి వున్న కుండలిన శక్తిని సహజ యోగం ద్వారా నిష్క్రామ కర్మ ద్వారా ప్రాణ క్రియ ద్వారా జాగృతం చేసుకోవాలి. దీనినే బ్రహ్మ విద్య అంటారు. కుండలినీ శక్తి అనగా ఆద్యా ప్రకృతి ఈశ్వరి, లలితాంబ, రాజరాజేశ్వరి, భగవతిగా గ్రహించాలి. మానవుడు సహజ కర్మ ద్వారా, నిష్క్రామ కర్మ ద్వారా తల్లి గర్భంలో దేనిని ఆచరించి తాను జీవించాడో అట్టి కర్మ ద్వారా ఈ కుండలినీ శక్తిని వైతన్యవంతం చేసి సహస్రారంలో వున్న పరమాత్మ తత్వంలో ఏకం చేయాలి. అప్పుడు మానవునికి పరిపూర్ణమైన జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఆత్మ సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది. ఈ దృశ్య జగత్తు అంతట లోపలా బయట పరమాత్మయే గోచరిస్తాడు. ఈ స్థితిని పిన్న వయస్సులోనే ప్రహ్లాదుడు పొందాడు. కాబట్టి ఐదు సంవత్సరముల నుండి ఈ బ్రహ్మ విద్యను మన పిల్లలకు ఉపదేశం చేయించాలి. సాధన చేయించాలి. వారు అతి త్వరలో ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలుగుతారు. ప్రతి తల్లి తండ్రి దీన్ని ఆచరిస్తూ తమ తమ బిడ్డలు కూడా ఆచరించేట్లు చేసినట్లైతే ఈ విశ్వమంతా ఆనందమయం అవుతుంది. ఈ ద్వేష భావనలు, మతాలు, కులాలు, కామము, క్రోధము, మదము, అనూయ మొదలగునవి అంతరిం

ప్రవహిస్తూ వుంటాయి. వీటినే షబ్దక్రాలు అంటారు. నాడులు అన్నింటి లోనూ వది ముఖ్యమైనవి. ఈ వదింటిలో అతి ముఖ్యమైనవి మూడు. అవి ఇదా పింగళ సుషుమ్నా నాడులు. మిగిలినవి గాంధారి, హస్తజిహ్వ, పూష, యశస్వని, అలంబున, కుహూ, శంఖిని, దామిని.

నాడుల స్థానములు:

మనలో ఇదానాడి ఎడమ భాగంలో, పింగళానాడి కుడిభాగంలో, సుషుమ్నా నాడి మధ్య భాగంలో, గాంధారినాడి ఎడమ కంటిలో, హస్త జిహ్వ కుడి కంటిలో, కుడి చెవిలో పూష, యశస్వని ఎడమ చెవిలో, అలంబున నోటిలో, కుహూ గుహ్య స్థానములలో, శంఖిణి - దామిని మల వినర్జన స్థానంలో మూత్ర వినర్జన స్థానంలో వుంటవి.

మానవుని హృదయంలో కుడి భాగంలో ఇదానాడి, ఎడమ భాగంలో పింగళనాడి, వెన్నెముకలో కుడి భాగంలో పింగళా నాడి, ఎడమ భాగంలో ఇదానాడి వ్యాపించి వుంటాయి. ఇదా పింగళా నాడుల మధ్య వెన్ను పూసలో సుషుమ్నా నాడి వుంటుంది. ఈ మూడు నాడులు భూ మధ్య స్థానంలో కలుసుకుంటాయి. ఇదే త్రివేణి సంగమం. ఈ తీర్థ స్థానంలో మానవుడు పవిత్ర స్నానం చెయ్యాలని మన శాస్త్రాలు చెబుతూ వున్నాయి. మనలో 11 ప్రాణాలు వుంటాయని చెప్పుకున్నాం. 1) ప్రాణము, 2) అపానము, 3) సమానము, 4) ఉదానము, 5) వ్యానము, 6) నాగము, 7) కూర్మము, 8) కృకరము, 9) దేవదత్తము, 10) వసుంజయము, 11) మహాప్రాణము, ఈ పదకొండు ప్రాణములే ఏకాదశ రుద్రులు.

మహా ప్రాణము ముఖ్యంగా లింగ రూపంలో హృదయంలో వుంటుంది. దీన్నే ఆత్మ అని అంటారు. ప్రాణము హృదయం నుండి గోంతు వారా వుంటుంది. అదే ప్రాణము అపాన రూపంతో నాభి వైపు నుండి మల వ్యారం పరకు వుంటుంది. సమాన రూపంతో బొడ్డులో

ప్రాణము నాడులలో ప్రవహిస్తూ వుంటే, అతను శక్తివంతంగా వుంటాడు. ప్రాణ ప్రవాహం లేని అంగం శక్తి విహీనంగా వుంటుంది. ప్రాణవాయువును నోటి ద్వారా, ముక్కు ద్వారా బయటికి పోకుండా నిరోధింప గలిగినవాడు నిత్య యోగనుడౌతాడు. తత్త్వమును శ్వాస యొక్క గతిని తెలుసుకొని వాటిని లోపలే సాధన చేయువాడు ఈ సంసార కష్టముల నుండి, బాధల నుండి విముక్తుడై అదృష్టవంతుడు, ఆరోగ్యవంతుడు, ఐశ్వర్యవంతుడు, ఆయుష్ష్యవంతుడు, ఆనందముయుడు అవుతాడు. సూర్యుని, వేదములను గౌరవించేవారు ఈ యోగిని (తత్వాలను, శ్వాసలను తెలుసుకున్న వ్యక్తిని) ఆచార్యునిగా గౌరవిస్తారు.

ఈ స్వర విజ్ఞాన యోగి ఆత్మ జ్ఞాని అవుతాడు. అహంకార రహితుడౌతాడు, ఆత్మ సాక్షతారాన్ని పొందుతాడు. ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన చరిత్రను మీ ముందుంచుతాను.

ఆత్మ జ్ఞానము:

కుశిక వంశములో పుట్టిన చక్రవర్తి విశ్వామిత్రుడు. అతడు మృగయా వినోదమునకై అరణ్యమునకు బయలు దేరాడు. వేటాడుతూ, వేటాడుతూ తన పరివారంతో వశిష్ట మహర్షి ఆశ్రమముం చెంతకు వచ్చాడు. మహర్షి రాజును రాజ పరివారమును తన ఆతిథ్యము స్వీకరింపవలసినదిగా కోరాడు. రాజోచిత రీతిలో సత్కారములు చేసి గొప్ప విందు చేసాడు. ఇది అంతా నందిని అను కామధేనువు ప్రభావమేనని రాజు తెలుసుకొన్నాడు.

రాజు మనస్సులో స్వార్థం కలిగింది. సర్వమునూ ప్రసాదించగల గోవును తన వశం చేసుకోవాలని రాజు భావించి మహర్షిని నందినిని ఇవ్వవలసినదిగా, బదులుగా అనంత ఐశ్వర్యములను ఇచ్చెదను అని కోరాడు. అందులకు వశిష్ఠుడు “రాజా! బ్రాహ్మణులు గోవును

రాజు మరలా ఘోర తపమావరించి అనేక దివ్యాస్త్రములను కూడబెట్ట గలిగాడు. అతని మనస్సంతా రాజోగుణంతో నిండి పోయింది. తన తపోబలముచే సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేయగలిగాడు. అప్పుడు అందరిచే విశ్వానికి మిత్రుడని కీర్తింపబడ్డాడు. కాని వశిష్టుడు మాత్రం అతనిని రాజర్షిగానే అంగీకరించాడు. అనేక పర్యాయములు దివ్యాస్త్రములతో పరిష్కరింపై యుక్తమొసరించి విశ్వామిత్రుడు పరాజితుడైనాడు.

తుచకు ఒక వెన్నెల రాత్రిలో అనేకములైన దివ్యాస్త్రములను సంగ్రహించుకొని అర్ధరాత్రి వశిష్టుని ఆశ్రమమున ప్రవేశించి అతనిని వధించుటకు ఒక చెట్టులో దాగి వున్నాడు.

అది చల్లని పున్నమి రాత్రి. పర్లకుటీరమునకు వెలువల గల వేదికపై అరుంధతి, వశిష్టుడు ఆసీనులై ముచ్చటించుకుంటున్నారు. అరుంధతి “నాభా! ఈ రోజు ఎంత నిర్మలమైన వెన్నెల ప్రసరించుచున్నది” అన్నది. ఆపుడు వశిష్టుడు “దేవి! ఈ నిర్మలమగు వెన్నెల విశ్వామిత్ర మహర్షి యొక్క తపోదేహమువలే వున్నది” అని పలికాడు. ఆహా! ఏమి ఆ మహర్షి యొక్క నిర్మల హృదయము! శత్రువు గొప్పతనమును తన భార్య ముందు పోగుడుచున్నాడు.

చంపతానికి దాగివున్న విశ్వామిత్రుడు వీరి సంభాషణ విని పరమాశ్చర్య చకితుడైనాడు. తన అజ్ఞానమునకు తన్ను తాను నిందించుకు న్నాడు. ఏమి! తన నూర్గురు కుమారులను హత్య చేయించిన హంతకుని క్షమించుటయే కాక ఏకాంతములో తన భార్య సన్నిధిలో ప్రశంసించు చున్న మహాస్త్రధుషుని వధించుటకు వచ్చినా? ఏమి నా మునోదుర్బల త్వము, ధిక్కారము అని విశ్వామిత్రుడు భావించాడు. వెంటనే తన ఆస్త్రములన్నింటిని ఆవల పారవైచి పరుగున వచ్చి వశిష్ట మహర్షి సాద పచ్చములును ఆశ్రయించాడు. తనకు బ్రహ్మ విద్యను ప్రసాదించవలసిన దిగా ప్రార్థించాడు. “అహింసా ప్రతిస్థాయామ్ తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగమాః”

కాంక్షించే ప్రదేశము. సంస్కారములంటే అనేక జన్మలనుండి మనం వెంట తెచ్చుకొనే పాప పుణ్యాలు. ఈ చక్రాన్ని అధిగమిస్తే తన ఇంద్రియాన్నింటి పైన తనకు నియంత్రణ కలుగుతుంది.

1. స్థానము: మూలాధారానికి రెండంగుళముల పైన మన వెన్నుపూస చివర వున్న త్రికోణాకార భాగము. దానినే ముడ్డి పూస రంధ్రము అని అంటారు.
2. ఆకృతి: నారింజ (ఆరంజి) రంగుతో ప్రకాశిస్తూ ఆరు దళములు గల కమలమువలె వుంటుంది. లేక కాషాయ రంగువలె ఉంటుంది.
3. తత్వ బీజాక్షరము: 'హ'
4. దళములపై బీజాక్షరములు: 'బం' 'భం' 'మం' 'యం' 'రం' 'లం'
5. తత్వ స్థానము: అర్ధ చంద్రాకారముగా వుండే జల తత్వస్థానము
6. తత్వ బీజ గమనము: మొనలి నీళ్ళలో మునుగునట్లు క్రింది వైపుకు గమనము కలిగి వుంటుంది.
7. గుణము: రసగుణము.
8. వాయు స్థానము: వ్యాన వాయువు శరీర మంతా వ్యాపించి వుంటుంది.
9. జ్ఞానేంద్రియము: నాలుక
10. కర్మేంద్రియము: మూత్ర త్యాగ శక్తిగల మూత్రేంద్రియము మరియు జననేంద్రియము.
11. లోకము: భువర్లోకము.
12. తత్వ బీజ వాహనము: మొనలి
13. అధి దైవము: వ్యాపకుడైన విష్ణువు తన చతుర్బుజములతో రాకిణి శక్తి కూడి వుంటాడు.
14. యంత్రము: తెల్లని అర్ధచంద్రాకార యంత్రము.

(gaining wealth).

- 20. ఛాతుష్ట: పెరుగుచలకు బెల్లపు పొంగలి.
- 21. చక్రసాధన: పవనముక్త ఆననములు, నాలీ క్రియ, భస్మిక ప్రాణాయామము, అగ్ని సారలు, మణిపుర చక్రం పై ధ్యానము. రకరకముల ఆహారములను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకొనుట.
- 22. చన్దివ్యాస ఫలము: శరీర పూహ జ్ఞానము, ఉదరకోశ వ్యాధులు నశిస్తాయి.

- 23. సాఫనానుకూలత: శంఖ క్రక్షాళనము
- 24. చౌషధము: రాచ ఉసిరిక, మాగిన అరటి వండు.
- 25. కోశము: స్రాణమయ కోశము.

26. వీరు తెలివితేటలు కలిగి ఉంటారు. చురుకైన వారు (శ్రమ ఓర్పు) కలవారై ఉంటారు. ముఖ్యముగా నియమములులేని ఆహార విహార లలవాల్లవల్ల జీర్ణము మందగించి ఈ కేంద్రము క్షీణదశకు వస్తుంది. క్షీణచశలో పున్నవారు కొందరు స్వలాభపరులుగా, స్వార్థపరులుగా తయారు అవుతారు. తొందరపాటు, ఓర్పులేని స్వభావము, ఏకాకు, కోపము కలుగుతూ వుంటాయి. ఈ చక్రము బలహీనపడిన వారికి కాలీరకముగా జీర్ణకోశ వ్యాధులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనివలన గుండె కూడ బలహీనపడుతుంది. నిద్ర వట్టుదు, తల చిమ్ముగా ఉంటుంది. కాలేయ వ్యాధులు, అతిమూత్ర వ్యాధి, రక్త క్షీణత, నేత్ర వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు మొదలగునవి కలుగుతవి.

ఈ నాడీ కేంద్రము బలహీనముగా పున్నట్లైతే అగ్ని సంబంధమైన చౌషధములు, ధ్రువులు, క్రుంగిపోవలం తనను గురించి తాను తక్కువగా ఆలోచన చేయటం. రక్తపోటు, ముగరు వ్యాధి మొదలైనవి కలుగుతవి.

27. సంపూర్ణములు: అగ్ని.

16. చక్రమునకు అర్చనము: అనాహతమునగా జీవశక్తిని నిరంతరము నిలిపి వుండే స్థానము. దీనినే హృదయ స్థానముంటారు. ఆగని శబ్ద ప్రహృము ఈ ప్రదేశంలో నినదిస్తూ వుంటుంది. ఈ శబ్దము రెండు వస్తువుల వలన ఉత్పన్నమైనది కాదు. అది అనాది శబ్దము. ఓంకార మని కూడా అంటాము. ఈ చక్రాన్ని జయిస్తే సాధిస్తే సకల జీవరాసుల ఎడల నిస్వార్థమైన ప్రేమ ఉదయిస్తుంది.
17. చక్ర ధ్యాన ఫలము: బాగా మాట్లాడ గలగుటం, కవితాశక్తి ఇంద్రియ విజయము మొదలగునవి.
18. చక్ర ధ్యానము: ఉచ్చాసన, నిశ్చాసనములలో చక్రముపై ధ్యానం చేయాలి.
19. ధ్రువములు: మానవ పరిణామం పైకి X క్రిందకు
20. ఛాతువు: రక్తం
21. లోహము: శనుము
22. ముఖ్యాహారము: నెయ్యి కలిపిన అన్నము.
23. చక్ర సాధనము: నాడీ సాధన (ప్రాణాయామము, అజపాజపము, వక్షాసనము, ఉష్ట్రాసనము, ఉచ్చాసన నిశ్చాసనములలో చక్రముపై ధ్యానము, రకరకముల స్పర్శలను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకోవటం.
24. దోషధము: అర్జునము, ముకుళము
25. కుటుంబిక, వ్యాపారిక, ఆర్థిక, సంఘవరమైన ఒత్తిడులు తట్టుకోలేన వుడు ఈ చక్రము బలహీనపడుతుంది. కొంతమంది ఎన్ని కష్టాలు కలిగినా బయటి వారికి తెలియనీయక తమ మనస్సులోనే బాధప డుతూ ఉంటారు. అందరితోను నవ్వుతూనే మాట్లాడతారు. పోట్లాటలు, తర్కాలు వీరికి నచ్చవు. తమ కష్టాలను మర్చిపోవటా నికి ఎప్పుడూ స్నేహితుల మధ్యే కాలం గడుపుతూ వుంటారు. మరికొందరు చృధమైన మనోభావము లేకుండా వుంటారు. ఈ

శరీర మనే ఆలయానికి గర్భగుడి ద్వారం లాంటిది. దీనిని సాధన చేస్తే జ్ఞాననేత్రం తెరుచుకొని ఆత్మ దర్శనం అవుతుంది. శివుడి మూడవ కన్ను అంటే ఇదే. ఈ నేత్రం లోనే మీ లోపల వున్న విశ్వము అన్నింటికీ మూలమైన ఆత్మ దర్శనం అవుతుంది. సహస్రారంలో విరాజమానుడై వున్న పరమాత్మలో ఆత్మాను సంధానము చేయ గలుగుతావు. ఇదియే ప్రాణ (శ్వాస) చంచల గతిని అదుపు చేసి క్రమక్రమంగా నిశ్చలం చేసి మైల్యానికి నిర్వాణానికి మోక్షమునకు జీవన్ముక్తికి కారణమవుతుంది. ఈ చక్రాన్నే దివ్య నేత్రమని జ్ఞాన చక్రపు అని అంటారు. విశ్వరూప సంబర్ధన మందు శ్రీకృష్ణుడు ఈ నేత్రాన్నే అర్జునిలో తెరుచుకునేట్లు చేశాడు.

1. స్థానము: ఎక్కడ నుండి వెన్నువూస మొదలవుతుందో ఆ ప్రదేశము నరిగ్గా భూమధ్యమునకు వెనుక మస్తిష్కము యొక్క మధ్య భాగము. దీనికి నరిగ్గా వెనుక వైపు బిందువు వుంటుంది.
2. ఆకృతి: ముదురు వంకాయ రంగుతో (Indigo) ప్రకాశిస్తూ రెండు దళములు గల కమలం వలే వుంటుంది.
3. తత్వ బీజాక్షరము: ఓంకారము.
4. తత్వ స్థానము: లింగము, మహాత్తత్వము.
5. దళములపై బీజాక్షరములు: 'హం', 'క్షం' అనగా జీవాత్మ పరమాత్మ
6. తత్వ బీజ గమనము: నాదము
7. లోకము: తపోలోకము.
8. తత్వ బీజ వాహనము: పరమాత్మ అధిష్ఠించు నాదము.
9. అధి చైవము: మంగళ ప్రదాత యగు శివుడు నాలుగు భుజములు గల ఆరు ముఖములు గల హాకినీ శక్తితో ఉంటాడు.

క్షీణించటం మొదలు పెడుతుంది. దాని వలన చిన్న సమస్యను కూడా పరిష్కారం చేయలేరు. అన్ని విషయాలలోను సందేహం కలుగుతూ వుంటుంది. మానసికముగా వింతిస్తూ వుంటారు. ఆశాభంగం కలుగుతుంది. మరికొంతమందికి వ్యాధిగ్రస్తులైనప్పుడు ఈ వ్యాధి తగ్గదనే నిరాశ ఏర్పడుతుంది. నులువుగా శారీరకముగాను, మానసికముగాను అలసట చెందుతూ వుంటారు. వీరు అన్నింటికీ సమర్థులే కాని ఏ పనియైనా తలపెడితే దానిని చేయలేమే మోనని సందేహం చెందుతూ ఉంటారు. మరికొందరు అన్నీ వారికే తెలుసుననే భావంతో ఉంటారు. చివరికి ఏ విషయంలోను వైఫల్యం ఉండదు. సంతృప్తి లేకపోవటం చేత నిస్సహా చెందుతారు. ఈ వక్రము ఇంకా బలహీనపడితే విపరీతమైన వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతాయి. తలపోటు, మనస్సు స్థిమితం లేకపోవటం, వివాహ గ్రంథుల వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, ప్రేగులలో పుండ్లు చువకు క్యాన్సరు కూడా కలగవచ్చు.

22. కోశము: ఆనందమయ కోశము

ఇడా భాగీరథీ గంగా పింగళా యమునా నదీ
 తయోర్మధ్య గతానాడీ సుషుమ్నాఖ్యా సరస్వతీ
 త్రైవేణీ సంగమాయత్ర తీర్థ రాజ స ఉచ్యతే
 తత్ర స్నానం ప్రకుర్వీత సర్వ పాపైఃప్రముచ్యతే.

అర్థము

ఇడానాడి యే గంగానది. పింగళానాడి యమునా నది. ఈ రెండింటి మధ్యలో ప్రవహించుచున్న సుషుమ్నా నాడియే సరస్వతీ నది. ఈ మూడు నదులు భూమధ్య స్థానంలో ఆజ్ఞాచక్రము ముందర సంగమిస్తాయి. దీన్నే త్రైవేణీ సంగమం అని అంటారు. దీంట్లో స్నానం చేస్తేనే జీవుడు అనేక జన్మలలో తాను చేసిన పాపముల నుండి ముక్తి పొందుతాడు.

శ్రీకృష్ణుని యొక్క సీయాతి సీయమైన రాధాదేవి నామము. పతన మగుచున్న ఆత్మను నిరోధించి రాధవలే దానిని సహస్రారంలోగల విశ్వాత్మలో అనుసంధానం చేయాలి. దీనినే మధుర ప్రేమ, అహైతుకి భక్తి పూర్ణ జ్ఞానం, పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారం అని అంటారు. ఈ సంసారంలో ధారలుగా మనమందరము పతనం వైపుకు పోతున్నాము. రాధగా మన సహస్రారంలోగల పరమాత్మను చేరుకోవాలి. అదియే జీవుని యొక్క ధర్మం.

ఆకృతి: పూర్ణము. నక్షత్రములుగల ఆకాశంలో పూర్ణిమా చంద్రునివలే తెల్లగా వుంటుంది. దాని లోపల అర్థ చంద్రుని వలే వుంటుంది. నక్షత్రములుగల ఆకాశమే చిదాకాశము. దాన్ని ఆధారం చేసుకుని బిందు వినర్గముంటుంది. పూర్ణ చంద్రునిలో అర్థ చంద్రుడు ఆత్మకు ప్రతీక. అర్థ చంద్రుని వంటి ఆత్మను పూర్ణ చంద్రుని వలే అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. పరమాత్మను చేరుకోవాలి.

స్థానము: భూమధ్యానికి వెనుక తలనడుమ ఆజ్ఞా చక్రము వుంటుంది. దీనికి నరిగ్గా వెనుక చిన్న మెదడు మధ్య భాగంలో పిలక వెట్టుకొనే చోటు బిందు వినర్గముంటుంది.

అధిదైవము: మూల ప్రకృతి ఈశ్వరి. శ్రీ చక్ర నివాసిని, బిందు నాదయోగిని.

మూల బీజాక్షరము: ఓంకారము.

బిందు ధ్యానము: ఉచ్చ్వాస నిశ్వాసముతో మనస్సును బిందువు మీద ఉంచి ధ్యానించాలి.

తత్త్వ స్థానము: తత్త్వాతీతము.

కోశము: ఆనందమయ కోశము.

గుర్తుతెచ్చుకొని ధ్యానం చేయాలి. ఈ చక్రాలను బాగుచేసుకోవటం ఒక్క కుండల్ని ప్రాణాయామ సాధనతో సంవన్నమాతుంది.

అయ్య యోగ ధ్యానము: నాద యోగము

పద్మాసనంలోగాని సిద్ధాసనం లోగాని ఎక్కవ సేపు కదలకుండా కూర్చునేటట్లుగా సాధన చేయాలి. కదలకుండా కూర్చుని యోని ముద్ర అంటే చెవులలో చూపుడు (నేళ్ళు) పెట్టు కోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని చీకటి కావలనున్న జ్యోతిని చూడడానికి ప్రయత్నించాలి. లోపల ఎదతెరిపి లేకుండా వచ్చే శబ్దాన్ని కుడిచేవితో వినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. మొదట చాలా పెద్దగా శబ్దాలు వినవడతాయి. సాధన చేస్తూ పోగా ఆ శబ్దాలు సూక్ష్మంగా వినవడతూ వుంటాయి. ఆ శబ్దాలలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన శబ్దాన్ని వినటానికి ప్రయత్నించాలి. అదియే ప్రణవము. ఆలోచనలనన్నిటిని వక్కకు వెట్టి ఆ శబ్ద బ్రహ్మం మీదనే మనస్సు కేంద్రీకరించాలి. ఎట్లాగంటే తేనెటీగ పుష్పములలోని మధువును త్రాగుతూ పున్నపుడు దాని వాసనను తెక్క చేయదు. అట్లాగే మనలో పున్న ప్రణవాన్ని వినటంలో నిమగ్నమై పున్నపుడు మన చిత్తవృత్తులను మనము విస్మరిస్తాము.

ఎదమ చెవిలో కూడా శబ్దములు వినవస్తూ వుంటాయి. కానీ, కుడి చెవిలో మాత్రమే వినటం సాధన చేయాలి. ఎందుకంటే కుడి మైత్ర సూర్య నాడి వుంది కనుక. అనాహత శబ్ద మనగా మన ప్రాణము చేస్తూ వున్న శబ్దము. ఈ సమయంలో మీ శ్వాసలను లోనకు మళ్ళించి సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగ సాధనం చేసి వట్లైతే నీవు అనాహత ప్రణవ ఝంకారమును స్పష్టంగా వినగలుగుతావు. ఆ నాదబ్రహ్మంలో నీ మనస్సు అయ్యమై పోతుంది.

ఇట్లా సాధన చేస్తూ వుంటే ఘంటానాదము, శంఖాలావము, కరతాశ్చ్యనులు, వేణు నాదము, భేరీ నాదము, మృదంగ నాదము,

నివారించుకోవాలి. దానికి ఒక్కటే మార్గము ఈ సోహం జపం. దాన్ని బయట కాకుండా లోపలనే చెయ్యటం అభ్యాసం చేసుకోవాలి. దీనినే సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగం అని అంటారు. ఈ యోగంలో మనకు 'అహం బ్రహ్మాస్మి' అని అనుభూతి కలుగుతుంది. అప్పుడు తత్త్వమనీ అని తెలుసుకుంటాడు.

హంస ధ్యానము

గాలిని లోపలికి పీల్చేటప్పుడు హం అని భావించాలి. బయటకు వదిలేటప్పుడు సః అని భావించాలి. శ్వాసను దగ్గరగా పరిశీలిస్తూ వుండాలి. హంసః అంటే అర్థం నేనే ఆ పరమాత్మను. అందులకే గొప్ప మహాత్ముడైన యోగులను పరమ హంసలు అంటారు. మనకు తెలిసిన వాడు శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస. ఈయన సర్వాన్ని మాతృదేవతగా దర్శించాడు. ఎల్లప్పుడు సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగం ఆచరించాడు. అట్లాగే రమణ మహర్షి, షిరిడి సాయిబాబా, చంద్ర శేఖర సరస్వతి, కంచి స్వామి, శ్రీ శ్యామాచరణ్ లహరీ మహాశయిదు, పరమ హంస యోగానంద, సత్య సాయిబాబా, విశ్వయోగి విశ్వంజీ మొదలగు వారంతా పరమ హంసలే, అంటే ఈ హంస జపాన్ని చేస్తూ వున్నవారే.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఏ మాత్రము మానసిక శక్తిని ఉపయోగించ వద్దు. శ్వాసను ఎక్కువ చేయటం తక్కువ చేయటం కాని చేయవద్దు. ఒకసారి లోపలికి బయటకు శ్వాస తిరిగే లోపల హంసః అనుకోవాలి.

శ్వాస లోపలికి పీల్చుకొనేటప్పుడు 20 అంకెల దాకా లెక్క పెట్టుకోవాలి. బయటకు వదిలేప్పుడు అంతే సమయం తీసుకోవాలి. కాలం తక్కువైనా పర్వాలేదు. సుఖంగా నీవు ధ్యానం చేయాలి. ఇట్లా ధ్యానం చేసేటప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని రెండు కనుగుడ్లు భ్రూమధ్యాన్ని గమనిస్తూ వుండాలి. ఆజ్ఞా చక్రాన్ని చూస్తూ వుండాలి. ఈ ధ్యానం చేసేటప్పుడు నిద్ర వస్తుంది. ఎందుకనగా మన శరీరంలో గల ప్రతి నూకృ

కాబట్టి తెల్లవారు జామున, మిట్ట మధ్యాహ్నం, సూర్యాస్తమయ కాలము, అర్ధరాత్రి ఈ ధ్యానంచేయటానికి అనువైన సమయాలు. ధ్యానం వలన జీవ కణములు శక్తివంతములై కాల ప్రభావం నీమీద పడకుండా చేస్తాయి. ఎల్లప్పుడు ధ్యానంలో వుండే వ్యక్తి నకల విశ్వాన్ని తన్ను తాను సాక్షిగా గమనిస్తూ వుంటాడు. ధ్యానం మృత్యువును కూడా జయించ గలదు. ఈ ధ్యానమునందే శ్వాసను లోపల ఆడిస్తూ అంటే సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగము చేస్తూ వుంటే తనే పరమాత్మ కాగలడు.

శ్రీ చక్ర ధ్యానము

శంకర భగవత్పాదులు ఈ శ్రీచక్రాన్ని మన కందించారు. ఆయన సనాతన ధర్మాన్ని శక్తివంతం చేసారు. శ్రీచక్రంలో మధ్యలో బిందువు వుంటుంది. దాని చుట్టు తొమ్మిది త్రిభుజాలు ఉంటాయి. బిందువుగా వున్నది పరమాత్మ + పరాశక్తి అర్ధనారీశ్వర తత్వము. ఆత్మ పురుషుడు కాదు, స్త్రీ కాదు, నవుంసకుడు కాదు. పరమాత్మ అనుగ్రహం పొందటానికి సులభమైన మార్గము. ఆ పరమాత్మను ఈ జగములన్నింటికీ మాతృదేవతగా భావించి ఆరాధించటం, ధ్యానించటం, సహజ నిష్క్రామ కర్మ యోగం చేయటం.

శ్రీచక్రం అంటే అనంత విశ్వానికి ప్రతి రూపం. అట్లాగే మన దేహమనే విశ్వానికి కూడ మూలం. శరీరంలో మూల కారణాలుగా తొమ్మిది తత్వాలు ఉన్నాయి. 1. చర్మము 2. రక్తము 3. మాంసము 4. మేధ(కొవ్వు) 5. ఎముకలు, ఈ ఐదు ప్రకృతి తత్వాలు. 6. మజ్జ 7. శుక్లము 8. చంచల ప్రాణము (జీవుడు) 9. ఆత్మ ఇవి నాలుగు పరమాత్మ సంబంధమైనవి.

మొదటి ఐదు త్రిభుజాలు ఆద్యా ప్రకృతి ఈశ్వరిని ప్రతిబింబిస్తాయి. ఇవి అధో ముఖంగా వుంటాయి. 4. త్రిభుజాలు ఊర్ధ్వ ముఖంగా వుంటాయి. ఇవి పరమాత్మ సంబంధమైనవి.

భరించిన వాడే, అనాది, అక్షరుడు, అజుడు, నిరాకారుడు, నిరంజనుడు, నిర్వికల్పుడు, సర్వ వ్యాపకుడు, ఓంకార స్వరూపుడు, సర్వ సాక్షి, నిర్మాణండుడు అయిన పరమాత్మ బిందురూపంలో విరజిల్లియున్నాడు. అనాహత చక్రమే ఈ పరమాత్మను చేరుకోవటానికి దర్శించటానికి మెయిన్ స్పిచ్ వంటిది. విశుద్ధి చక్రము జ్ఞాన స్వరూపము. జ్ఞానము ద్వారానే ఆ బీజ రూపుడైన పరమాత్మను చేరుకోగలుగతాము. అష్టదిక్కులలో వయనిస్తున్న ఇంద్రియాలను మనస్సును అంతర్ముఖం చేసుకొని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలోనికి వయనించి జ్ఞానము ద్వారా అనంత విశ్వ ప్రేమ ద్వారా మన మహా ప్రాణమును (ఆత్మను) లోనకు వయనింప చేసి బిందు రూపుడైన, నాద బిందు యోగ స్వరూపుడైన ఈశ్వరుని చేరుకోవాలి. ఇదియే నీలోకి నీ వయనం.

మైన చెప్పిన విధముగా భావన చేస్తూ లోపల బిందుమైన పరమాత్మను చేరుకోవటానికి ధ్యానం చేయాలి. మన చంచలమైన మనస్సును లోపలకు నడిపించి లయం చేయటమే ఈ శ్రీచక్ర ధ్యానము. శ్రీచక్ర ధ్యానము వలన భౌతికములైన మనో కామనలు ఆధ్యాత్మిక కామనలు సిద్ధిస్తాయి.

చూడాలోపాఠ్యానం

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే మొదట మనం చేసే కార్యముల ఏడల మన కర్మల్యాన్ని వదిలి పెట్టాలి. నేను నాదనే అహంకారాన్ని తులముట్టించాలి. ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకటి ముందుంచుతాను.

ఉజ్జయిని రాజ్యానికి శిఖిర్వజుడు రాజుగా వుండేవాడు. అతని భార్య సౌరాష్ట్ర దేశ రాజు కుమార్తె అయిన చుడాల. రాజ భవనమునకు వచ్చే మహాత్ముల నుండి ఆమె ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ఉపదేశం పొందింది. సజ్జన సాంగత్యం చేస్తూ ఉన్నది. ఒక బ్రహ్మర్షి ఆమెలోగల సంస్కారానికి

కోసం ప్రయత్నం చేస్తూ వున్నాను. అయినా కూడా నాకు శాంతి మాత్రం కలుగుట లేదు. ఏం చేస్తే శాంతి లభిస్తుందో ఉపదేశించ వలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

యతి: కర్మలు పూర్తిగా తొలగి పోయినపుడే, మనోసంచారము నిలచిపోయినపుడే శాంతి లభిస్తుంది. ఇది నా కమండలము, ఇది నా దండము, ఇది నా ఆశ్రమము, ఇది నా కౌసీనము. ఈ దేహమే నేను అనేడి భ్రమలలో వుంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారం లభించదు. వరమ శాంతి లభించదు. చావు పుట్టుకల నుండి మనం తప్పించు కోలేము.

రాజు అగ్నిని ప్రజ్వరిల్ల చేసాడు. తన ఆశ్రమంపై మమకారాన్ని త్యాగం చేసి తన భౌతిక సర్వస్వాన్ని అంతా అందులో దగ్ధం చేసాడు. “రాజా! ఇంకనూ నీవు త్యాగం చేయవలసినది వున్నది” అని యతీశ్వరుడు అన్నాడు. అందుకు రాజు తన దేహాన్ని కూడా ఆ మంటలలో వద వేయటానికి సిద్ధం అయ్యాడు. అప్పుడు యతీశ్వరుడు “రాజా! అగు నీ అహంకారాన్ని త్యాగం చేసావా? నేను చేస్తున్నానని అనుకుంటున్నావు. దాన్ని త్యాగం చేసావా? నీవుచేసేది ఏది లేదు. అంతా నీ శ్వాసలు చేస్తున్నాయి. అన్నింటి యందు కర్మత్వాన్ని, అహంకారాన్ని వదలటమే నిజమైన త్యాగమనబడుతుంది. ఫలాపేక్ష లేని విశ్వ ప్రేమయే నిజమైన త్యాగ మనబడుతుంది. ఇది సహజ నిష్కామ కర్మ యోగ సాధన ద్వారానే సిద్ధిస్తుంది” అని చెబుతూ యతీశ్వరుడు రాణిగా మారిపోయాడు.

రాజు తన ఎదుట రాణిని చూచి ఆశ్చర్యచకితుడైనాడు. రాణి నుండి సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని ఉపదేశం పొంది, నాటినుండి బ్రహ్మ విద్యను సాధన చెయ్యటం ప్రారంభించాడు. పర్యవసానంగా నేను వేరు దేహం వేరని నేను సాక్షిని మాత్రమేనని అహంకారాన్ని విడచి విశ్వ ప్రేమికుడై తన ఈ మానవ జన్మను చరితార్థం చేసుకున్నాడు. ఆ రాజు రాణి ఇరువురు మరలా జన్మ లేనివారైారు.

అర్థము

క్షణ క్షణము పాంచ భౌతికమైన ఈ దేహం నశిస్తుంది. ఈ శరీరాన్ని ఆధారం చేసుకుని మనకు చేతనయినంత ఇతరులకు ఉపకారం చేయుటం చాలా మంచిది. వరుల ప్రాణానికి దేహానికి కూడా సహాయం చేసినందువల్ల జీవులకు శరీరచారణ వలన సార్థకత కలుగుతుంది

సహజ నిష్కామ కర్మయోగము:

వరమాతృను దిర్ఘించటానికి ప్రాచీన కాలం నుండి ఋషులు ఎన్నో మార్గాలను ఉపదేశించారు. అన్ని మార్గములలో సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గమే అత్యుత్తమం. దీన్ని సాధన చేయుటయే జీవుని వరసుధర్మమని మహర్షులు చెప్పారు. 84 అక్షల జీవరాసులలో వుట్టి చచ్చి తువకు దుర్లభమైన మానవ జన్మ లభించింది. దేహము విడిచిన తరువాత జీవుడు మేఘమండలం పైకి వెడతాడు. ఆయనలో మనస్సు కూడా వుంటుంది. తన అనేక జన్మల సంస్కారములు, కోరికలు ఈ మనస్సు అనబడుతుంది. కోరికలను అనుభవించవలెననెడి ఆకాంక్ష జీవుడిలో వుంటుంది. ఇట్టే కోరికలలో మరల భూమి పై జన్మించవలెనని సంకల్పిస్తాడు. వర్షాన్ని ఆధారం చేసుకుని ఈ భూమి పైకి వస్తాడు. ఛాన్యంలోను, వళ్ళు, కూరగాయలు మొదలగు వాటిలోను ప్రవేశిస్తాడు. జీవుడు ప్రవేశించిన ఆ పదార్థము ఏ జంతువైనా తింటే దాని మల మూత్రముల ద్వారా బయటకు వస్తాడు. మరలా మేఘ మండలం పైకి వెడతాడు. మరలా వర్షాన్ని ఆధారం చేసుకుని ఏదో ఒక తినే పదార్థంలో ప్రవేశిస్తాడు. ఆ పదార్థాన్ని చాలుడు లేదా నవుంనకుడు లేదా నన్యాసి తీసుకున్నట్లైతే వారి మల మూత్రముల ద్వారా బయటకు వస్తాడు. ఆశాంకోకి పోతాడు, వర్షాన్ని ఆధారం చేసుకుని మరలా భూమి పైకి వస్తాడు. ఇట్లా పైకి కిందకూ తిరుగుచూనే వుంటాడు. జీవుడు ఆశ్రయించిన పదార్థాన్ని ఒక యువకుడు తీసుకుంటే అతడు వాని వీర్యాన్ని ఆశ్రయిస్తాడు. ఒక బొట్టు

ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు. భ్రూమధ్యంలో దృష్టిని క్షీరంగా నిలవటం ద్వారా కూటస్థ చైతన్య దర్శనం కలుగుతుంది. ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది. ఆత్మను విశ్వాత్మతో ఏకం చేయాలి. సామాన్యంగా మణిపురం నుంచి ఆజ్ఞా చక్రం దాకా మన లోపల శ్వాస చెయ్య గలుగుతాము. దానిని మూలాధారం దాకా పాడిగించి మరలా సహస్రారం దాకా పంపటం నేర్చుకోవాలి. ఇదియే సహజ నిష్కామ కర్మయోగము లేక శ్రీ విశ్వయోగము.

శో|| “భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్ సతం వరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్” - గీత

యోగ బలం చేత ప్రాణశక్తిని కనుబొమ్మల మధ్య బాగా నిలిపి మనస్సు నిర్మలం చేసి చూస్తూ పున్నట్లైతే దివ్య పురుషుని దర్శనం లభిస్తుంది.

జీవుడు అనగా ప్రాణం. ప్రాణమనగా శ్వాస. శ్వాసలను బయటకు, లోపలకు ఆడించటమే జీవుడు జీవించటం. ఆ చంచలమైన శ్వాసను నిశ్చలం చేసుకోవటమే ఆత్మ సాక్షాత్కారము. దేవతలంటే కనురెప్ప వేయని వారు. మనము సాధన ద్వారా దేవతలం కాగలం.

మొదట ప్రాణారాధన నేర్చుకోవాలి. మన ప్రాణాన్నే ధ్యానించాలి.

ప్రాణ సూక్తం:

1. ఓం ప్రాణాయ నమో యస్య సర్వమిదం వశే,
యోభూ-తః సర్వస్యేశ్వరో యస్మిన్నర్చనం ప్రతిష్ఠితమ్.
2. నమస్తే ప్రాణక్రందాయ నమస్తే స్తన యిత్సవే,
నమస్తే ప్రాణ విద్యుతే, నమస్తే ప్రాణ వర్షతే.
3. యత్ ప్రాణ స్తనయిత్సు నాభి క్రంద త్యోషధీః,
ప్రవీర్యంతే గర్వాన్ దధతేఽథో బహ్వీర్వి జాయంతే.

జననేంద్రియమును బంధించాలి. రెండు చేతులు రెండు మోకాళ్ళపై నిటారుగా అరచేతులు పైకి (త్రిప్పి) ఉంచాలి. చిట్కెన (వేలును బొటన వ్రేలుతో అదిమి వట్టుకొని మిగతా మూడువేళ్ళు) నిటారుగా వుంచాలి. ఒక గదిలో కాని, పంచలోకాని ఈ యోగం ఆచరించాలి. మొదట ప్రాణాయామం చేయటం చాలా ముఖ్యం.

3 గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. ఇది కఫదోషాన్ని నివారిస్తుంది. మొదట 10 నిమిషములు సూర్యనమస్కారములు కాని, పవన ముక్తాసన ములు కాని చేయాలి. తరువాత 10 నిమిషములు నాడీశోధన (ప్రాణాయామాన్ని) చేయాలి. తరువాత 10 నిమిషములు ఓంకారాన్ని ఉచ్చరించాలి. ప్రతి ఓంకారము 21 సెకండ్లు గాలి నోటి నుండి బయటకు వచ్చేటట్లుగా ఉచ్చరించాలి. ఇట్లా 21 పర్యాయములు చేయాలి. అప్పుడు నీవు తీటా వేవులోకి వెళతావు.

గాలిని వీలైనంత వీల్చుకుని లోపల బంధించి యుంచటాన్ని అంతర్ కుంభకం అని అంటారు. గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదలి ఆవటాన్ని బాహ్య కుంభకం అని అంటారు. సామాన్యంగా ఆరోగ్యం గల వ్యక్తి అంతర్ కుంభకం 50 సెకండ్లు చేయగలుగుతాడు. బాహ్య కుంభకం ఇరవై సెకన్లు చేయగలుగుతాడు. సెకండు ముల్లుగల గడియారంతో గాని లేదా స్టాప్ వాచ్ సహాయంతో గాని ఈ సాధనను ఎవరైనా చేయవచ్చు. అంతర్ బాహ్య కుంభకముల వలన శరీరంలోని Positive మరియు Negative వత్తిడిలు పెరుగుతాయి. ఈ వత్తిడిలు వలన మెదడులోని సంబంధిత కేంద్రములు ఉద్దీపింపవడతాయి. సాధనకు ముందు మూడు గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. మేము ప్రక్కన చూపించే రేఖా చిత్రములోని విధంగా ప్రతి నెంబరు వర్త 30 సెకండ్లు అంతర్ కుంభకము 15 సెకనులు బాహ్య కుంభకము చేస్తూ ఆ నెంబరు గల నాడీ కేంద్రము యొక్క ఆకారమును జ్ఞాపకం ఉండటానికి దానిని బొటన వ్రేలితో నొక్కి ఉంచాలి.

ఏ నెంబరు వద్ద చేస్తున్నప్పుడు ఆ చక్రమే మీ మనో ఫలకం మీద దర్శించాలి. 13 నెంబర్ల వద్ద ఈ యోగం చేయటం ఒక రౌండు అనబడుతుంది.

రెండు నెలలు నిత్యం దీనిని సాధన చేసినట్లైతే బొటన వ్రేలితో నొక్కుకోకుండానే ఆయా చక్రాలపై వత్తిడి కలుగుతుంది. ఇట్లా కొన్ని సంవత్సరాలు సాధన చేసినట్లైతే ఇతరుల శరీరంలోని అనారోగ్యములకు మూలమైన చక్రములను గుర్తించవచ్చు.

ఇట్లా ఒక రౌండు చేయాలి. అప్పుడు మనలోని సింపతిక్ స్వారాసింపతిక్ ఇధానాడి, పింగళానాడి సమానంగా పని చేయటం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ క్రియను కళ్ళు మూసుకొని గాని, కళ్ళు తెరచి గాని చేయవచ్చును. ప్రథమంలో సాధకుడు ఒక రౌండు చేసినా చాలు. పోను పోను రౌండ్లను పెంచవచ్చు.

ఈ చక్రధ్యాన క్రియ వలన రోగగ్రస్తుడు ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఆరోగ్యవంతులు మనశ్శాంతిని పొందవచ్చు. మనస్సు శాంతించి సహజ యోగ మార్గంలో నీకు సహకరిస్తుంది.

ఈ యోగ క్రియ వలన కలుగు లాభాలు:

ఈ అనంతమైన సృష్టిలోని ప్రతి వస్తువునకు, విషయమునకు, రెండు విరుద్ధమైన ధ్రువములు వుంటాయి. ఉదాహరణకు పుట్టుట X గిట్టుట అనెడు రెండు విరుద్ధ ధ్రువముల మధ్య కాలమే జీవుని జీవితము. మానసిక, శారీరక, ఆరోగ్యవంతులకు సామాన్యముగా 1200 నెలలు జీవిత కాలముంటుంది. ఇది వారు ప్రకృతికి దగ్గరగా సహజీవనం చేస్తేనే సిద్ధమవుతుంది. నేటి మానవుడు ప్రకృతికి దూరమైపోతున్నాడు. కృత్రిమములైన భోగ సామాగ్రి (T.V., ఫ్రీజ్, A.C. కార్లు, బంగళాలు వగైరా)తో కాలం గడవటం అలవాటు చేసుకున్నాడు. ప్రకృతికి దూరం అవటం

మెదడులోని కేంద్రములకు (Psychic centres), శరీరంలోని కేంద్రములకు సంబంధం గల భాగాలను యోగులు ఏనాడో గుర్తించారు. ఈ భాగాలనే చక్రములని, నాడీ కేంద్రములని అంటారు. ఈ నాడీ కేంద్రములపై వత్తిడి తేవటం ద్వారా మెదడులోని కేంద్రములను ఉద్దీపింప చేయవచ్చును. దీని వలన ధాతువులు సమతుల్యం అవుతాయి. ఇట్లా చేసుకుని పూర్ణమైన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పొందటమే కుండలినీ విద్య యొక్క చమత్కారము. మనలో ఎనిమిది చక్రములు వున్నవి. వీటి వద్ద వినాళ గ్రంథుల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది.

అనాహత చక్రం:

మానవునకు రోగ నిరోధక శక్తిని ప్రసాదించునది, రక్తమును పరిశుభ్రపరుచునది అనాహత (Thymus) చక్రము. ఇది వెన్నుపూసలో హృదయానికి దగ్గరగా వుంటుంది. దీనికి 12 దళములు ఉంటవి. గుండెకు ముఖ్యమైన ధమనులు, సిరలు కలసి 14 వుంటాయి. యోగమును పద్మాసనంలో గాని, సిద్ధాసనంలో గాని కూర్చుని సామాన్యంగా చేస్తూ వుంటారు. అందువలన క్రిందకు వెళ్ళే ధమని, సిర తక్కువగా పని చేస్తుంది. 12 మాత్రమే బాగా పని చేస్తాయి. ఇనియే అనాహత చక్రంలోని 12 దళములు. రెండు త్రికోణములు కలసి నక్షత్రము ఏర్పడుతుంది. ఇది రక్తము పైకి కిందకూ ప్రసరణ చేసే శక్తిని సూచిస్తూ వుంటుంది. నక్షత్రములోని జ్యోతియే ఆత్మ. దీనిని మంత్ర పుష్పంలో బాగా వర్ణించారు. గుండెలోని Sinus Node (Peace Maker) కు గుర్తుయే ఆత్మ. నల్ల జింకయే సంకల్పాలకు మానసిక పరిస్థితికి చిహ్నము అనగా శబ్దము కన్నా వేగముగా మన ఆలోచనలు పయనిస్తాయి. సిగ్గు వడటానికి ఉద్రేకవడటానికి ఇది చిహ్నము.

కుండలినీ విద్యలో ధ్యానంతోపాటు ప్రాణాయామము చాలా ముఖ్యము. ప్రతి ఉచ్చ్వాస, నిశ్వాసములకు (Cerebral cartex) సహజం మరియు Perinium లో కదలిక వచ్చిన ఎడల కుండలినీ శక్తి అగ్రతమై పనిచేస్తున్నట్లే అని 'హిరోషి మోటియామా' అనే శాస్త్రజ్ఞుడు తెలిపాడు.

బాగుపడుతుంది. 24 మంది మానసిక రోగులు 2 నెలలు ఈ కుండలీనిని సాధన చేసి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలిగారు అని ప్రొఫెసర్ K.N. ఉడుపా చెప్పారు.

అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు ఆ అనారోగ్యానికి సంబంధించిన చక్రం వద్ద 5 సార్లు అంతర బాహ్య కుంభకములను అదనంగా చేయవలసి వుంటుంది. అలసట చెందకుండా సాధన చేయాలి. ఈ కుంభకం ఎక్కువ కాలం ఉంచరాదు. ఉదాహరణకు షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు ముందు 13 నెంబరు వద్ద (స్వాధిస్థానం) అంతర బాహ్య కుంభకములు చేయాలి. తరువాత 3, 12 వద్ద (మణి పుర చక్రం) పది అంతర బాహ్య కుంభకములు కలిపి అదనంగా చేయాలి. అన్ని నెంబర్ల వద్ద చేయటాన్ని కుండలీనీ విద్య అంటారు. ఒక నెంబరు వద్దే చేయటం క్రియ అని అంటారు. గాంధీ మహాత్ముడు ఈ క్రియనే చేసేవారు. ఆయన స్వామి కువలయానంద వద్ద ఈ క్రియా యోగాన్ని నేర్చుకున్నారు. రామకృష్ణ పరమహంస కూడా ఈ యోగాన్ని ఆచరించారు.

స్వప్న స్మలనాలు తగ్గుటకు ఆజ్ఞాచక్రం వద్ద ఈ యోగం చేయాలి. బ్లైడ్ ప్రెషర్ తగ్గటానికి అనాహతం వద్ద ఈ యోగం చేయాలి. రామకృష్ణ పరమహంస యోగం నేర్చుకుంటున్నప్పుడు ఆయనకు ఆజ్ఞా చక్రంలో ధ్యానం నిలువలేదు. అప్పుడు గురువు గారు తోతాపురి యోగి పుంగవులు గాజు పెంకుతో భ్రూమధ్యంలో గాయం చేశారు. పుండు తగ్గేలోపల పరమహంసకు ఆజ్ఞా చక్రంలో ఏకాగ్రత ధ్యానం నిలిచింది.

నెం-1 మూలాధార చక్రం: లింపు వ్యాధులు ప్రోస్టేటు గ్లాండు, ఎముకల జబ్బులు, నైన్స్, రొంప, మలబద్దకం, నీళ్ళ విరోచనలు, ఇట్రావర్షున్లు అగు వ్యాధులకు ఈ చక్రం వద్ద కుండలీనీ యోగం చేయాలి. కాళ్ళ అనారోగ్యము మానసిక భయములను కూడా ఈ ధ్యానం నయం చేస్తుంది.

మానసిక పరిణామం వృద్ధి చెందుతుంది. నీ కామ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. సంతానము కూడ కలుగుతుంది.

కుండలినీ యోగ సాధన వలన మెదడు శక్తివంతమగుటయే కాక మెదడు యొక్క శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించ గలుగుతారు. ఇది మానవ పరిణామమునకు (Evolution) సహాయపడుతుంది.

రక్తంలో OX పెరగటం వలన CO₂ పెరుగుతుంది. దీని వలన నరముల వ్యవస్థ, శరీరంలోని ప్రతి అణువు శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలో ఏ స్థానంలోనైనా అనారోగ్యం ఉన్నట్లైతే ఈ యోగ క్రియతో ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

సాధనలోని అంతర బాహ్య కుంభకముల వత్తిడిల వలన అనారోగ్యం సరి అవుతుంది. నరముల వ్యవస్థ సమతుల్యమవుతుంది.

రక్తంలో OX పెరుగుట వలన అన్ని కణములు పూర్తిగా పనిచేయకు లుగుతాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ లింపు System శక్తివంతమవుతాయి. అనారోగ్యాన్ని కలిగించెడి (ప్రీ రాడికల్స్) క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతాయి. 24 గంటలకొకసారి అయినా తప్పకుండా సాధన చేయాలి. ఆరోగ్యవంతుడు సాధన చేస్తే జీవితాంతం మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంతో ఉంటాడు. ధాతువులను సమతుల్యం చేయటం ద్వారా ఆరోగ్యమును ఆనందమును పొందగలడు. ఈ కుండలినీ యోగ సాధన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య మును పెంపొందించే ఒక విధమైన ఎక్స్‌పోజు వంటిది. ఇందులో ఏ విధములైన అభూత కల్పనలకు తావు లేదు. బాల్యము నుండి సాధన చేస్తూ వుంటే 18-20 సంవత్సరములు దాటిని తరువాత మెదడులో నశించు మ్యారాన్స్ యొక్క తీవ్రత తగ్గుతుంది.

మూలాధార చక్రంలో మనస్సు నిలిపి అంటే శ్వాసను నిలిపి ధ్యానం చేస్తూ వుంటే అహంకారాన్ని నిర్జించగలుగుతాం. స్వాధిష్ఠానంలో నిలిపితే

అజ్ఞా, సాధన చేయాలి.

మహా మంత్రము:

వెస్ట్ గోదావరి జిల్లాలో ఒక బ్రేక్ ఇన్ స్పెక్టరు వున్నాడు. ఆయన భార్యకు చర్మ వ్యాధి కలిగింది. ఎన్నో మందులు వాడారు. కానీ ప్రయోజనం లేక పోయింది. చివరికి వారు ఒక యోగిని శరణు వేడారు. అప్పుడా యోగి షోడశాక్షర మహామంత్రాన్ని అక్షరానికి లక్ష చొప్పున లోలోన చేయవలసినదిగా చెప్పారు. హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే. హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే. ఇది మహా మంత్రం. ఆమె ఈ మహామంత్రాన్ని దీక్షగా లోలోపల చెయ్యటం ప్రారంభించింది. 45 రోజులలో చర్మ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. అప్పుడు బ్రేక్ ఇన్ స్పెక్టరు గారు ఏ బండికి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలన్నా, నెంబరు ఇవ్వాలన్నా, బండి మీద ఈ మహామంత్రాన్ని రాయస్తే గాని ఇచ్చేవాడు కాదు. అందువలన ఆయన హరేరామ్ బ్రేక్ ఇన్ స్పెక్టరుగా పేరు పొందారు.

ఇది ఎట్లా సాధ్యమైంది? మామూలుగా మన శరీరంలో 50 అక్షరములు ఉన్నవి. సంస్కృత భాషలో కూడ 50 అక్షరములు ఉన్నవి. మన శరీరమనే వీణకు 50 అక్షరములు 50 మెట్లు వంటివి. ఈ శబ్దాలను మననం చేసినందు వలన మనలో ఉన్న ఒక్కొక్క నాడీ కేంద్రములలో ENDOCRINE SYSTEM STIMULATE అవుతుంది. హరేరామ హరే రామ రామరామ హరేహరేలో 16 అక్షరాలు ఉన్నాయి. ఈ 16 అక్షరాలను మనం మననం చేసేటప్పటికి 4 పర్యాయములు విశుద్ధి చక్రం ఉత్తేజిత మవుతుంది. ఎనిమిది పర్యాయములు మణిపురం ఉత్తేజిత మవుతుంది. 4 పర్యాయములు స్వాధిస్థానం అనగా ఠైరాయిడ్ గ్లాండ్ ఉత్తేజిత మవుతుంది. ఎడ్రినల్ గ్లాండ్ 8 పర్యాయములు ఉత్తేజిత మవుతుంది. 4 పర్యాయములు సెక్యువల్ గ్లాండ్ ఉద్దీపింప బడుతుంది. ఠైరాయిడ్ గ్లాండ్ ఉత్తేజితం అయినందువల్ల బయోలాజికల్ క్లాక్ సరి అవుతుంది.

మానవుని మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే పద్ధతిలో అల్లాహ్ అక్బర్ కానీ, ఆమెన్ కానీ, ఆమ్మ కానీ, అంబా కానీ ఉచ్చరిస్తున్నప్పుడు మానవుడు తీటా వేవ్ లోకి వెళ్లి పోతాడు. అన్ని మతాలు కూడా ఒక విషయాన్ని త్రప్పి త్రప్పి ఎన్నో విధాలుగా చెబుతున్నాయని గ్రహించాలి. ఈ శబ్దాలన్నీ కూడా స్వారా సీంవతిక్ నర్వన్ సిద్ధంను, చంద్ర నాడిని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. వర్షవసానంగా మానవుని మనస్సు శాంతిస్తుంది. వరమ నుఖాన్ని పొంద గలుగతాడు.

గాయత్రీ మంత్రము:

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్,
 ధియో దేవస్యధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్.

గాయత్రీ మంత్రమును విడదీస్తే 61 రకముల శబ్దములు ఉత్పన్నములవుతవి. మనలోని నాడీ కేంద్రములలోని అక్షరముల సంఖ్య 50 అయి ఉన్నవి. బీజాక్షరములు 8 ఉన్నవి. గాయత్రీ మంత్రమును ఒక్కసారి లోపల ఉచ్చరించి, ఉచ్చరించిన దానిని శ్రద్ధగా వినాలి. అట్లా వినన్నట్లైతే మన నాడీ కేంద్రములన్నీ ఉత్తేజితములవుతాయి. ఆజ్ఞా చక్రం ఒకసారి విఠుత్తి చక్రం 23 సార్లు, అనాహతం 2 సార్లు, మణిపురం 11 సార్లు, స్వాధిష్ఠానం 16 సార్లు, మూలాధారం 8 సార్లు ఉత్తేజితములు అవుతవి. సూర్య నాడి 24 సార్లు, చంద్రనాడి 37 సార్లు ప్రవహిస్తాయి. వర్షవసానంగా మనలో Awareness జ్ఞానము కలుగుతుంది. మనలో వైటల్ ఫోర్స్ సంపదించే 61 ప్రదేశాలను మనము యోగ నిద్రలో (ఇది ఒక యోగ క్రియ) గుర్తించాలి. అప్పుడు సాధకుడు తీటావేవ్ లోకి వెళతాడు. ఈ గాయత్రీ మంత్రము ఒక్కసారి మనస్ఫూర్తిగా ఉచ్చరిస్తే, మననం చేసుకుంటే నిస్సందేహంగా సాధకుడు తీటావేవ్ లోకి వెళతాడు. అంటే కలలలో కూడిన నిద్రలోకి వెళతాడు. కానీ జాగృతంగానే ఉంటాడు. అనేక మంది గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు ఈ తీటావేవ్ లోనే సమాజానికి

మిగులుతుంది. దాన్నికూడా వేడి చేసుకుంటూ పోతే శూన్యం నిశ్చలత్వం పరమాత్మ తత్వం మిగిలి పోతుంది. అట్లాగే మనలో స్థూల స్థితి నుండి శూన్య స్థితికి వయనించాలంటే మనం వేడిని పుట్టించు కుంటూ లోపలికి ప్రయాణం చేయాలి. వేడిని తగ్గించు కుంటూ పోతే స్థూలత్వం లోనికి వస్తాము. వేడిని పెంచుకుంటూ పోతే నిశ్చలత్వానికి వస్తాము. అందులకే మహర్షులు తపోగ్ని, జపాగ్ని, జ్ఞానాగ్ని, ధ్యానాగ్ని, యోగాగ్ని అని మానవులకు ఉచ్చోధించారు. మనం సాధన చేస్తూ పంచ భూతాల్ని అధిగమిస్తే పరమాత్మ యొక్క దివ్య సంకల్పశక్తి వస్తుంది. యోగశక్తిని పొందాలంటే దాన్ని భరించేటవంటి శారీరక శక్తిని పటిష్ఠం చేసుకోవాలి. హఠ యోగం ద్వారా మన శరీరాన్ని వజ్రతుల్యం చేయవచ్చు. శ్రీ దత్తాత్రేయుడు, శ్రీ ఆంజనేయుడు మొదట వజ్ర శరీరులైనారు. మన స్సుని కూడా వజ్రం వలే నిశ్చలం చేసుకోగలిగారు. మానం వహిస్తూ సత్యం ద్వారా వాక్కుపై నియంత్రణ కలిగి వుంటే వాక్ శుద్ధి కలుగుతుంది. మనస్సుని పవిత్రం, శక్తివంతం చేసి దాని సంచారాన్ని నిలప గగ్గినట్లైతే సంకల్ప సిద్ధి కలుగుతుంది. నీలోకి నీ పయనం అంటే కేవలం మనో సంబంధమైన ప్రయాణం మాత్రమే. నీ మనస్సుని లయం చేసుకోవటమే. అంటే శ్వాస యొక్క చంచలత్వాన్ని నిలిపి వేయాలి. సంకల్పం ఎక్కడైతే వుడుతుందో ఆ ప్రదేశానికి ప్రయాణం చేయాలి. సంకల్పం హృదయంలో వుడుతుంది ఆ సంకల్పాన్ని మస్తిష్కము అమలు పరచటానికి ప్రేరిపిస్తుంది. వెన్నెముక గుండా నరములు అమలు పరుస్తాయి. ఇవే ఇచ్చాశక్తి, బ్రహ్మ శక్తి క్రియాశక్తి అనబడుతాయి. మొదట నీలోకి నీవు పయనించి స్థావరయాన్ని చేరుకోవాలి. ఆత్మ దర్శనం చేసుకొని నీలోవున్న ప్రకృతి శక్తి సహాయంతో పరమాత్మను చేరుకోవాలి. సంకల్పం పుట్టే చోటులో నీ సంకల్పాన్ని లయం చేయటానికి నీవు సంకల్పించాలి. ఇదియే సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము. దీనిని మనము నిత్యము సాధన చేయాలి. ఇదియే

వారిలో గల దైవమునెడల చేయటమే అవుతుందని మనము గ్రహించాలి. భగవంతుని నిజతత్వమును గుర్తించి ఆయనను అనుభవములోకి తెచ్చుకోవటానికి సహజ నిష్కామ కర్మయోగము (విశ్వయోగము)ను ప్రతి యొక్కరు విధిగా ఆచరించాలి. దానిని ప్రచారం చేయాలి. విశ్వము నుండి మంచి ఆలోచనలనే గ్రహిస్తూ ఉండాలి. విశ్వప్రేమలోనే నిజమైన ఆనందం ఉన్నది. త్యాగంలోనే అమృతత్వమున్నది. బ్రహ్మ విద్యయైన ఈ సహజ నిష్కామ కర్మయోగము మనల్ని అమృతత్వానికే చేరుస్తుంది. మనకు మరల జన్మ ఉండదు.

ఈ గ్రంథాన్ని శ్రద్ధగా చదివి, మననం చేసికొని అనుభవములోకి తెచ్చుకోవటానికి ప్రతియొక్కరు ప్రయత్నించాలి. ఈ గ్రంథంలో ఎవరి కన్నా అనుమానములు కలిగినచో రచయితను సంప్రదించవచ్చు. మహా త్ముల, యోగుల యొక్క సలహాలను స్వీకరించి మరల గ్రంథములో చేర్చటం జరుగుతుంది.

మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త,

మట్టుపల్లివారి వీధి, కొత్తపేట,

- గుంటూరు-1.

జె 23827

శుద్ధ పత్రిక

పేజీ	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
ఇన్నరు టైటిల్	6వ లైను	6-48	6-46
యోగాభినందనలు	18	unconscouss	unconscious
,, 2వ పేజీ	7	Autonamus	Autonnomis
,,	8	nerves	nervous
,,	8	Wide	Widen
ప్రశంసాపత్రం	1వ పేజీ 4	మాదిగానే	మాదిరిగానే
,,	1వ పేజీ 13	నెబుల్యా	బున్యెలా
ఆత్మనివేదనము	7	మటగా	మాటగా
,,	13	మాదిగానే	మాదిరిగానే
7	20	మటగ	మాటగ
1	11	నీవుచేసిన	మాతృగర్భంలో నీవు చేసిన
13	24	మానసికి	మానసిక
16	10	ప్రతిష్ఠితోనేతాన్నే	ప్రతిష్ఠితోన్నే
17	12	నివశించి	నివసించి
21	12	ధర్మానికి	ధర్మానికి
34	12	మంగలి	ముంగలి
59	22	Track	Tract
73	7	అర్థించే	అర్థించే
94	13	Ceptic	Septic
96	21	Fource	Force
98	20	Ser	Sir
99	24	Testosteran harmone	Testosterone hormone
120	22	Biologycal- energy	Biological- energy

III

255	6	Cerieral cartex	Cerebral cor- tex.
248	2	(అచ్చు సరిగాపడలేదు)	అలు, అలు., ఎ
271	15	(,,)	గమనింపవచ్చు.
,,	16	(,,)	ఉంటాడు, తన
,,	17	(,,)	భగవంతుడు చెంత
281	17	Atonamic	Atonomic
283	10	Hungur	hunger
,,	12	Cartex	Cortex
,,	13	Centers	Centres.
287		చివరిలైను	Ancifilo Encephalo
290	11	Cerebrl Cartex	Cerebrol Cortex
297		P.E.T. అంటే	positron Emission Tomog- gram
298	14	Inteligency	Intelligenc
305	9	Decipline	Discipline
307	13	,,	,,
317		చివరిలైను ఉతేజిత	ఉత్తేజిత
324	18వ	లైనులో 'యోగి ఈమెను సాధించి' అనే	

వాక్యానికి ముందు "విశ్వంజీకి ధ్యానంలో కని
 పించి, 'విశ్వయోగి' అని సంబోధించి పలికిన
 దిగంబరి ఎవరో కాదు సాక్షాత్తు ఈమే!" అనే
 వాక్యం చేర్చాలి. దీనిని గురించి విశేషాలు
 తెలుసుకోవాలను కొనేవాళ్ళు శ్రీవిద్యాసాగర
 శర్మగారు రచించిన విశ్వగురు చరిత్ర 104వ
 పేజీలో వివరాలు గ్రహించవచ్చు.