

శాంతి, సుఖము, సమృద్ధులనొసగే

వేదమయ జీవనం



- ◆ గురువుల ప్రణాళిక
- ◆ ధ్యానము
- ◆ చందన ధారణ
- ◆ మంత్రజపము
- ◆ ప్రాణాయామము
- నీరు - ప్రాణశక్తి

డా॥ ఎమ్. శ్రీరామకృష్ణ M.Sc., Ph.D.



నాంఠి, సుఖము, సమృద్ధులనొసగే

వేదమయ జీవనం

ఎడిటర్: పి. సీతారాముడు

శ్రీ సుఖసు నామ సంవత్సరం,
శ్రీరమనవణు, శుక్రవారం,
11.4.03.

వెల: రు. 70.00

ప్రతులకు:

పి. సీతారాముడు,

H/O. ఎస్. సత్యనారాయణరాజు,

48-3-5, ఆర్మీసీ డివిజన్ వెనుక రోడ్,

భీమవరం - 534 203, ప.గో. జిల్లా.

☎ 08816 - 231755

డి.టి.పి. :

ఇంద్ర, భీమవరం.

పబ్లిషర్స్ :

విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్, భీమవరం.

ప్రింటర్స్ :

సాయి ఆఫ్సెట్ ప్రింటర్స్, భీమవరం.



శాంతి, సుఖము, సమృద్ధులనొసగే వేదమయ జీవనం

2002, జులై 7, 8 మరియు 9 తారీఖులలో భీమవరంలో
జరిగిన మేధా జాగరణ శిబిరములో మాస్టరుగారు ఇచ్చిన
ఉపన్యాసములు ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడుచున్నవి.



విషయ సూచిక

✱+✱+✱+✱+✱+✱+✱+✱+✱

1. గురువుల ప్రణాళిక

10

పృథ్విపై స్వర్ణావతరణ !

వేద సంస్కృతి పునర్జాగరణ !!

శాంతి, సుఖము, సంపద అందరికీ !!!

2. ధ్యానము

23

సకుంఠాయ శిరోస్త్రీకం ధేరయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌనికాగ్రం స్వం దిశశ్చైకవరోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శరీరము, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, దిక్కులను జూడక, నాసికా గ్రమును వీక్షించవలెను.

యం లఙ్ఘ్య చోపరం లోభం మన్యతే నౌధికం తతః

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుజ్ఞాపి విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)

దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏలాభమును అంతకంటే గొప్పదానినిగా తలంపకుండునో, దేనియందున్నవాడై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలంపకుండునో (అదియే ఈ యోగస్థితి).



3. చందన ధారణ

42

ఓం చందనస్య మహాత్పుణ్యం ఏవమ్రం శాతనౌశనమ్
ఆపదాంకరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్తిపృతి సర్వదే.

4. మంత్రజపము

64

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం

5. ప్రాణాయామము

92

పద్మాసనము

చిన్నుద్ర

నీరు - ప్రాణశక్తి

వాటర్ ట్రీట్‌మెంట్

సుఖ ప్రాణాయామము

పంచదశీ విద్య





డా॥ మారెళ్ల శ్రీరామకృష్ణ, M.Sc., Ph.D.
 శ్వేతద్వీపం,
 8 - 167 (3), సుజాతా నగర్,
 లాయర్పేట ఎక్స్టెన్షన్,
 ఒంగోలు - 523 002.
 ఫోన్ నెం. 08592 - 284580

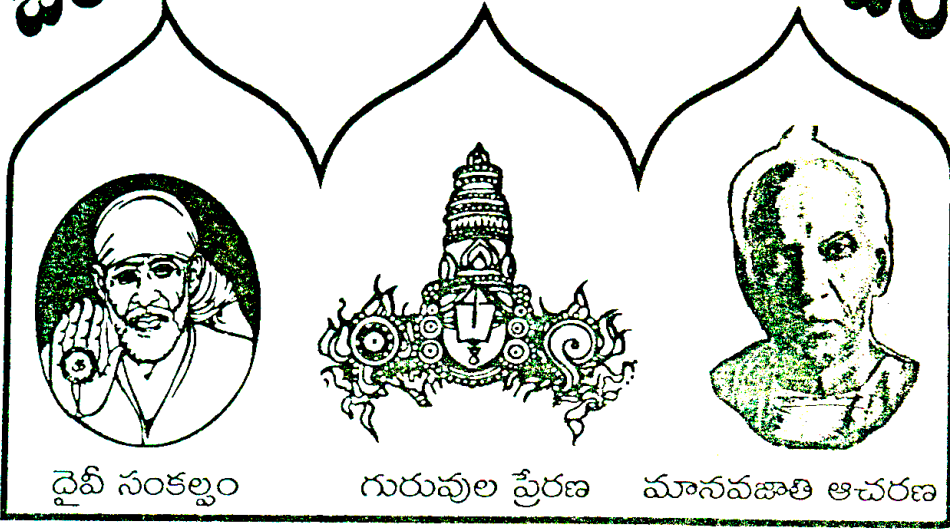
ఒక సవాల్!

నేడు మానవజాతి మొత్తము ఒక విలక్షణమైన ఆంతరిక, బాహ్య పరిస్థితులలో చిక్కుకొని ఉన్నది. “బాహ్య పరిస్థితులన్నీ కూడా ఆంతరిక మనోభూమి యొక్క ప్రతిబింబాలే” అనేది మనము ఎంత తొందరగా అర్థం చేసుకుంటే అంత మంచిది. అన్ని చిక్కు పరిస్థితుల నుండి బయటపడటానికి ఈ సూత్రము ఉపయోగపడుతుంది. ఈ సూత్రము మీదే సంపూర్ణ ఆధ్యాత్మికత ఆధారపడివుంది.

ప్రస్తుత పరిస్థితులు మానవజాతికి ప్రకృతి ద్వారా ఇవ్వబడుతున్న ఒక సవాల్! ఎప్పుడూ సమర్థునికే సవాల్ ఇవ్వబడుతుంది. ఈ సవాల్ ప్రకృతి సంపూర్ణ మానవజాతికి ఇస్తున్నది కనుక మానవ జాతి మొత్తం దీనిని కలిసి స్వీకరించాలి. ఈ విషయం పరిపూర్ణమైన అవగాహనలోకి తెచ్చుకోవాలి.

రవాణా సౌకర్యాల వేగములో పెరుగుదల, కమ్యూనికేషన్స్ లోని తక్షణం అందజేయగల సామర్థ్యంలోని పెంపుదల (ఎస్.టి.డి., ఐ.ఎస్.డి., ఇంటర్నెట్) మొదలగు బాహ్య పరిస్థితులు, ఆంతరిక

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం



పరిస్థితుల యొక్క ప్రతిబింబాలు అనే సూత్రానుసారం మానవజాతి ఒకే లక్ష్యము కొరకు సంఘటితమై పనిచేయవలసిన తరుణం ఆసన్నమైనదని తెలుపుతున్నాయి. మతాలు, ధర్మాలు, కులాల జోలికి వెళ్ళకుండా మానవజాతి సాధించవలసిన గమ్యమును ఐదు మాటలలో స్పష్టంగా ఏ విధమైన గందరగోళం లేకుండా నిర్వచించ వచ్చును. అదే ఒకే విశ్వం, ఒకే శక్తి, ఒకే ధర్మం, ఒకే భాష, ఒకే కరెన్సీ (ఒకే వినిమయ సాధనము)గా మనం గుర్తించాలి. ఈ పరిస్థితులు ఏర్పరచగలమా? ఈ సవాల్ స్వీకరించడానికి ప్రబల పురుషార్థము చేయగలవారికి ఈ పుస్తకం ఉపయోగపడుతుంది.



మందుమాట

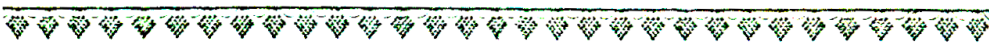


ఈనాటి మానవసమాజం యొక్క ఆలోచనా విధానం ఏ విధంగా ఉందంటే, డబ్బుతో కావలసిన వస్తు సమృద్ధిని పొంది సుఖంగా జీవితాన్ని గడపవచ్చును అని. ఈ ఆలోచనా విధానాన్ని ఆచరణలో పెట్టి అద్భుతమైన వైభవాన్ని అమెరికన్ సమాజం సాధించగలిగింది. అమెరికన్ సొసైటీ విలాసవంతమైన సుఖాన్ని పొందగలిగినప్పటికీ హాయిని, శాంతిని మాత్రం పొందలేకపోతోంది. ఈనాడు అమెరికాలో ఉన్న హాస్పిటల్స్ లో 50 శాతం పైగా మానసిక వ్యాధులకు సంబంధించినవే అని మాస్టరుగారు చెప్తావుంటారు.

ఈనాటి జీవితవిధానానికి పూర్తి వ్యతిరేక దిశలో ఋషులు అందించిన భారతీయ జీవిత విధానం లేక వేదమయ జీవనం ఉంటుంది. ఇందులో మొదట శాంతి, శాంతి నుండి సుఖము, తద్వారా సమృద్ధి లభిస్తాయి. అనేకమంది మహాత్ముల భవిష్యత్ వాణుల ప్రకారము త్వరలో జగద్గురువుగా అవతరించబోతోన్న భారతదేశం యొక్క బాధ్యత ప్రపంచానికి ఈ జీవిత విధానాన్ని అందించటమేనని తెలుస్తోంది.

ఉజ్వల భవిష్యత్తూ ఆతి చేరువలో ఉంది, గురువుల మార్గదర్శనమూ అందుబాటులో ఉంది. ఇటువంటి తరుణంలో చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలతో మన జీవితాలను సఫలం గావించుకునే అవకాశాన్ని మనమందరం సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఆశిస్తూ,

సీతారామండు





సమర్పణ

1. శ్రీ పి. సునందనరావు కాకివాయి రు. 1,000-00
2. శ్రీమతి ఎస్. మాధవీకుమారి ప్రొద్దుటూరు రు. 1,000-00
3. శ్రీ జె.యస్. ప్రకాష్ పెనుగొండ రు. 1,000-00

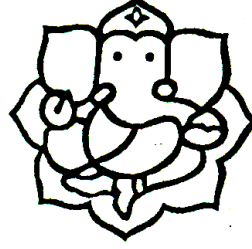
శ్రీమతి కారెళ్ళ విజయా విశ్వనాథ,
లైదరొబిట్ వారి సౌజన్యంతో

గురువుల ప్రణాళిక

పృథ్విపై స్వర్గావతరణ !

వేద సంస్కృతి పునర్జాగరణ !!

శాంతి, సుఖము, సంపద అందరికీ !!!



ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మతౌశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

అధ్యాత్మికతలో ఈనాడు మనం ఎక్కువగా గమనిస్తోన్నది ఏమిటంటే, కోరికల లిస్ట్లతో మనుష్యులు గురువుల దగ్గరకి వెళ్ళటం. కానీ ఇక్కడ మనం గమనించవలసింది ఏమిటంటే,

ఈ గురువులు అందరూ మీకు ఊడిగం చెయటానికే వచ్చారా?

ప్రతీ గురువూ మొత్తుకునేది ఏమిటంటే, నా అవతార రహస్యాన్ని ఎవడూ పట్టించుకోవటం లేదు అనే. గురువులు అందరూ మన పనులు చేసి పెట్టటానికే వచ్చారనే ఆపోహను అధ్యాత్మిక జగత్తులో మొట్టమొదట మనం పోగొట్టుకోవాలి.

దీని తరవాత ఇంకొక విషయం ఏమిటంటే, గత సంవత్సరం (2001) డిశంబరు నెలలో గురువుల యొక్క ప్రణాళికలో భాగంగా



వేదకురు జీవనం తిరుపతిలో అశ్వమేధ యజ్ఞము జరిగింది. ఈ యజ్ఞము ఒక మహా యుద్ధానికి నాంది.

☉ కాలాన్ని మార్చదల్చుకున్నప్పుడు, పరిస్థితులను మార్చదల్చు కున్నప్పుడు అశ్వమేధ యజ్ఞం చేస్తారు.

అంత విశేషమైన యజ్ఞం మన రాష్ట్రంలో జరిగినప్పుడు, మన రాష్ట్రం వాళ్ళ బాధ్యత ఏమిటి, ఆ యజ్ఞాన్ని మనం ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి అనేది మీకు తెలియజేసి మిమ్మల్ని పలకరించి వెళదామనే ప్రణాళికలో భాగంగా నేను ఇక్కడకు వచ్చాను.

రకారకాల సంస్థల్లో రకరకాల గురువుల వద్దకు చేరుకున్న మనం ఒక ఘోరమైన తమస్సులో జీవిస్తున్నాం.

☺ ఈనాడు జీవిస్తాన్న మనమందరమూ కారణ జన్ములమే. ప్రణాళికలో భాగంగానే మనల్ని ఆయా గురువులతో పాటు పుట్టించారు.

ఋష్యమూక పర్వతం వద్ద రాముణ్ణి కలుసుకునేంత వరకు హనుమంతుడు సాధారణంగానే జీవించాడు. హనుమంతుడికి చిన్నప్పటి నుంచి వరాలు ఉన్నాయి. అంత పెద్ద వరధారీ కూడ ఋష్యమూక పర్వతం మీద దాక్కున్నాడు.

సుగ్రీవుడు, హనుమంతుడు, వీళ్ళంతా రామకార్యం చేయటం కోసం దేవతల అంశతో పుట్టిన కారణజన్ములే కదా! అటువంటి మహనీయులు కూడా ఒక కొండ మీద గుహలో తలదాచుకొన్నారు. సరే, రామలక్ష్మణులు సీతను వెతుక్కుంటూ

ఋష్యమూక పర్వతం దగ్గరకి వస్తారు. హనుమంతుడు ఆ రామ లక్ష్మణుల్ని గుర్తించలేకపోతాడు. వాలి పంపించిన గూఢచారులేమో అనుకుని, కాదు, వీళ్ళు ఆ సీక్రెట్ ఏజెంట్స్ కాదులే అంటాడు హనుమంతుడు. హనుమంతుడి యొక్క మాట తీరుని చూసి రాముడు హనుమంతుణ్ణి వేదపారంగతుడు అని మెచ్చుకుంటాడు.

తరవాత హనుమంతుడు రామలక్ష్మణుల్ని సుగ్రీవుడు దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి వాళ్ళిద్దరికి స్నేహం కుదురుస్తాడు. రామ, సుగ్రీవుల స్నేహం చూస్తే మనం నవ్వుతాం. రాజ్యాన్ని, భార్యను పోగొట్టుకున్న వ్యక్తి రాముడు, ప్రాణభయంతో ఋష్యమూక పర్వతం మీద దాక్కున్న వ్యక్తి సుగ్రీవుడు. వీళ్ళిద్దరు ఒకరికొకరు సహాయం చేసుకోవటానికి అగ్నిసమక్షంలో సంకల్పం తీసుకుంటారు.

ఎంచేత అగ్ని సమక్షంలో సంకల్పం తీసుకున్నారంటే, చేతకాని వాళ్ళు, సామర్థ్య రహితులు అగ్ని సమక్షంలో సంకల్పం తీసుకుంటే అది నెరవేరుతుంది. మనం కూడా పూజ చేస్తున్నప్పుడు దీపం వెలిగిస్తాం. కాని ఆ అగ్నిని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అర్థం కావటంలేదు. ఆ అగ్నిని ఏ విధంగా అయినా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

బ్లెడు అదే. అది చిన్న పిల్లవాడి చేతిలో ఉంటే ఒకలాగ, దొంగ చేతిలో ఉంటే ఒకలాగ ఉపయోగపడుతుంది. ఒకచోట నీకే హాని కలగొచ్చు. ఇంకొక చోట ప్రక్కవాడికి హాని కలగొచ్చు. అదే బ్లెడు బ్రెయిన్ సర్జన్ చేతిలో ఉంటే? అంచేత మన ఉపాసనా విధానాలను మనం ఏవిధంగా ఉపయోగించుకుంటున్నాము అనే దానిని బట్టి ఫలితాలు ఉంటాయి.



రామ రావణ యుద్ధం మధ్యలో రావణాసురుడు ఒక యజ్ఞం తలపెడతాడు. దానిని హనుమంతుడు వెళ్ళి ధ్వంసం చేస్తాడు. ఆ యజ్ఞం పూర్తి అయివుంటే రామ-రావణ యుద్ధఫలితం వేరేలా ఉండేది, ఈనాడు మనం రాముడు బదులు రావణాసురుడి భక్తులుగా ఉండేవాళ్ళం. కానీ ఆ పరిస్థితిని గురువులు రానివ్వరు, అది వేరే విషయం. తిరుపతిలో జరిగింది కూడా అటువంటి యజ్ఞమే. కాని అది గురువుల చేతిలో అశ్వమేధయజ్ఞంగా మారింది.

తిరుపతి అశ్వమేధ యజ్ఞంతో గురువులు మానవజాతికి ఒక దిశను ఇవ్వటంతో పాటు, విశ్వ ప్రణాళికలోనే అద్భుతమైన అవకాశాన్ని మానవజాతికి కల్పించారు. ఆ వివరాలు తెలియజేసి, అందుకు సంబంధించిన వ్యక్తులను సమీకరించటానికే ఈ మేధా జాగరణ యజ్ఞాలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా నిర్వహింపబడుతున్నాయి. రాముడికి సహాయపడే వాళ్ళు ఎక్కడెక్కడో పుట్టారు. తనకి సహాయ పడే వాళ్ళను సమీకరించుకోవడం కూడా రాముడి వనవాసంలో ఒక భాగమే.

బంగారు లంకలో ఉన్న రావణాసురుడి వైభవం చూసి హనుమంతుడికి ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. కాలికి చెప్పులు కూడా లేని రాముడు ఈ రావణాసురుడ్ని గెలవగలడా అని సందేహిస్తాడు హనుమంతుడు. రావణాసురుడితో పోలిస్తే రాముడు చాలా అల్పుడిగా కన్పిస్తాడు హనుమంతుడికి. మనమూ అల్పులుగానే కనిపించవచ్చు. కానీ గురువుల అనుగ్రహం ఉంటే మనలోని ఆ అనంత సామర్థ్యాలు బయటకి వస్తాయి.

ఒకటి మాత్రం మీరు గుర్తుంచుకోండి, మీరందరూ గురువు యొక్క అనుగ్రహానికి పాత్రులు అయిన వాళ్ళే. లేకపోతే ఈ మార్గంలో మీకు ఇంట్రస్ట్ రాదు. మీరు ఏ గురువుకి సంబంధించిన వాళ్ళయినా మీరు విశేష లక్ష్యంతో పుట్టిన వాళ్ళే. దానిని మీరు గుర్తించటానికి కొంత టైమ్ పట్టాచ్చు. అది మీరు ఎంత త్వరగా గుర్తించగలిగితే అంత త్వరగా మీ జీవితం మారిపోతుంది.

* రాముడితో చేతులు కలిపిన వెంటనే హనుమంతుడి జీవితం మారిపోయింది. అలాగే మీ జీవితాలూ మారిపోతాయి.

ప్రస్తుతానికి మీరు మీ నిత్యజీవితాన్ని ఎలా జీవిస్తున్నారో అలాగే జీవించండి. మీరు ఉన్నచోట నుండి మీ కార్యక్రమాలకి కావలసినవి మాత్రం నేర్చుకోంటూ ఉండండి. ఎందుకంటే, ఈ కాలంలో పుట్టిన మీరందరూ కూడా చాలా గొప్పవాళ్ళు. ఒక విశేష కార్యక్రమాన్ని ప్రపంచానికి అందించటానికి మీరందరూ పుట్టారు.

❖ కానీ ఈ కార్యక్రమానికి సంబంధించిన బాధ్యతలు గురువులు మీకు అప్పజెప్పారు. వాటిని మీ అంతట మీరు తీసుకోవాలి.

అంచేత గురువుల దగ్గరకు వచ్చి కోరికలు తీర్చుకోవటం మాత్రమే మీ లక్ష్యం కాకూడదు, బాధ్యతలు తీసుకోగలగాలి.

అశ్వమేధ యజ్ఞం ఎలాంటి పరిస్థితుల్లో జరుగుతుందంటే,

యదో యదో ఐ ధర్మస్య గ్లానిర్ధవతి భారత

అభ్యుత్థైకమధర్మస్య తదెత్కైవం సృజొమ్యతాం (భ.గీ. 4-7)



ఓ అర్జునా! ఎప్పుడెప్పుడు ధర్మముక్షీణించి, అధర్మము వృద్ధియగు చుండునో, అప్పుడప్పుడు నన్ను నేనే సృష్టించుకొనుచుందును (నేను అవతరించుచుందును).

పరిశ్రాణియ సాధూనాం వినోశాయ చ దుష్కృతమ్
ధర్మసంస్థాపనార్థేయ సంభవోమి యగే యగే (భ.గీ. 4-8)

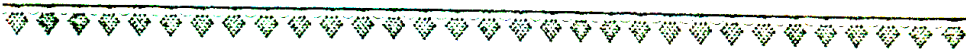
సాధు, సజ్జనులను సంరక్షించుటకొరకును, దుర్మార్గులను వినాశ మొనర్చుట కొరకును, ధర్మమును లెస్సగ స్థాపించుటకొరకును నేను ప్రతి యుగమునందును అవతరించుచుందును.

రామాయణంలో రావణ సంహారం అయిపోయిన తరవాత బ్రహ్మహత్యా దోషం నివారణకు అశ్వమేధం జరిగింది. అంచేత తిరుపతిలో అశ్వమేధం జరిగింది అంటే అవతారము ఒక పని పూర్తి చేసేసుకుని ఉండాలి.

* ఏ అవతారము అయినా రెండు పనులు చేస్తుంది. ఒకటి దుష్ట సంహారము, రెండు శిష్ట సంరక్షణము. ఇప్పుడు ఈ దుష్ట సంహారం పూర్తయిపోయింది. ఇంక దుష్టశక్తులు లేవు ప్రపంచంలో. కచ్చితంగా దుష్టసంహారం అయిపోయింది.

♠ అంతే కాకుండా, అశ్వమేధ యజ్ఞం జరిగింది అంటే అవతార మూర్తి కూడా కచ్చితంగా భూమి మీదే ఉండి ఉంటాడు. మరి ఆయనను మనం దర్శించగలమా?

కాంగ్రెస్ పార్టీలో కార్యకర్తగా ఉంటే, ఎప్పుడో అప్పుడు సోనియాగాంధీని కలవవచ్చు. బీజెపీలో ఉంటే వాజపేయిని



కలుస్తారు. అంచేత అవతారమూర్తి కార్యక్రమాలలో మీరు చేసే పని తీరును బట్టి మీరు ఆయనకి బాగా దగ్గర అయిపోవచ్చు.

మినిష్టర్స్ అవుతారని ఏ మాత్రం నమ్మకం లేనివాళ్ళు కూడా సమ్మిళిత ప్రభుత్వంలో మినిష్టర్స్ అయిపోయారు. అంచేత అన్ని గురువుల వాళ్ళు కలిసిపోండి, అప్పుడు మీరూ మినిష్టర్స్ అయి పోవచ్చు. ఎంచేతంటే, ఏ గురువుకీ ప్రస్తుతం ప్రపంచం మీద గ్రీప్ లేదు. అంచేత అందరు గురువుల ఫాలోయర్స్ కలిస్తేకాని, ప్రపంచం లో కావలసిన మార్పుల్ని మనం తీసుకురాలేం. కానీ, “మీ కార్యక్రమాలకి మేము రాము, మీరు మాత్రం మా కార్యక్రమాలకి రండి” ఇలాంటి గందరగోళాలు మాత్రం తీసుకురాకండి.

గురువుల్ని మార్చుకోమని నేను మీకు చెప్పటంలేదు, గురువుని మీరు మార్చుకోలేరు కూడా. ఎందుకంటే, తల్లితండ్రులు ఒక జన్మకే పరిమితం. గురువు ఏ జన్మకూ మారడు. అలాగని మీకు ఎవరు గురువు అనేది కూడా మీరు గుర్తించలేరు. మీరు గురువుని గుర్తించగలిగితే ఆయన మీ గురువుకాదు.¹

1 - చక్రవర్తి అశోకుడి జీవిత చరమాంకంలోని ఒక సంఘటనని మాస్టరుగారు 1999 శివరాత్రినాడు ఇలా వివరించారు. అశోకుడు బౌద్ధ ధర్మ ప్రచారం కోసం తన జీవితం మొత్తాన్ని వెచ్చించాడు. బహిరంగ కార్యక్రమాల్లో స్త్రీలకు ప్రమేయంలేని ఆ రోజుల్లో స్వయంగా తన కుమార్తెను విదేశాలకు బౌద్ధ ధర్మ ప్రచారం కోసం పంపించాడు. ఇంట్లోని వస్తువుల్ని సైతం అమ్మి వచ్చిన పరిస్థితుల్లో తను చేసిన ప్రయత్నాలు ఎంత వరకూ ఫలించాయో తెలుసుకోవటానికి మరణశయ్య మీద ఉన్నప్పుడు ఆయన ఎదురుచూస్తూ

♣ అంచేత ఆసురీ సంహారం జరిగిపోయింది. మీకు కనిపిస్తాన్నది శేషము మాత్రమే. దుష్టశక్తులు ఇంక భూమి మీద కన్పించవు. పృథ్వి మీద స్వర్గావతరణ కచ్చితంగా జరిగి తీరుతుంది.

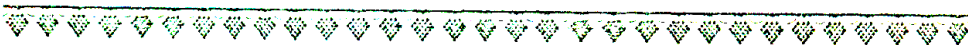
ఇది మీరు గుర్తించగలిగితే మీరు చేపట్టే కార్యక్రమాలు పృథ్విపై స్వర్గావతరణకి ఉపయోగపడగలవేమో! కానీ మీరు చేపట్టే కార్యక్రమాలు గురువుల ప్రణాళికకు అనుగుణ్యంగా ఉండాలి. గవర్నమెంట్ ప్రణాళిక ప్రకారమేకదా మినిస్టర్స్ పనిచేస్తారు. ఇక్కడ గురుసత్తాయే గవర్నమెంట్. గురువు దేవతలు కంటే గొప్పవాడు. దేవతలకి కోపం వస్తే గురువు రక్షించగలడు. గురువుకి కోపం వస్తే ఎవరూ రక్షించలేరు. వాళ్ళకి కోపంరాదు, అది వేరే విషయం.

గురువుల మార్గంలో నడుస్తూ ఉన్నంత మాత్రాన మనకు బాధలు రావని కాదు. ఒకొక్కసారి ఏమనుకుంటూ ఉంటామంటే,

ఉంటాడు. అప్పటికి అతని కుమార్తె, కుమారుడు మొదలైన వాళ్లు ఇంకా తిరిగి రాలేదు.

నిరాశ ఆవహించిన ఆ పరిస్థితుల్లో ఆశోకుడి యొక్క అసలైన గురువు సూక్ష్మశరీరంతో దర్శనం ఇస్తాడు, “ఆశోకుడి గురువు బుద్ధుడు కాదు” అని మాస్టరుగారు చెప్పారు. ఆశోకుడు ఆనాడు చేసిన కార్యక్రమాలు ఈ 2000 సంవత్సరం ప్రాంతాలలో ఏ విధంగా సత్సంజామం చెందబోతున్నాయో తన ఆరచేతిలో ఆ గురువు చూపిస్తాడు. ఆశోకుడు తృప్తిగా కన్నుమూస్తాడు. అంచేత ఈనాడు మనం ఏదైనా ఒక గురువు మార్గాన్ని అనుసరిస్తూ ఉన్నప్పటికీ మన అసలైన గురువు ఇంకెవరైనా అయివుండవచ్చునేమో!

- సబ్లిషర్



“మనకంటే మిగతావాళ్ళే బాగున్నారేమో, గురువుల వల్లే కదా మనకి ఇలాంటి బాధలు!” మనకి ప్రక్కవాడి పరిస్థితులు నచ్చుతాయి. మనస్సుని నిగ్రహించుకోకపోవటం వల్లే ఈ బాధలు వస్తూవుంటాయి. మనకి నచ్చినా, నచ్చక పోయినా మన పరిస్థితులు మనకు అవసరమైనవి అనేది గుర్తించండి. అంచేత పరిస్థితులు మార్చండి అని గురువుల్ని అడగకండి. ఆత్మ సమర్పణ చేసుకుని ఆయన చెప్పిన పని చేయటానికి ప్రయత్నించండి.

గురువుల పనిని చేయటానికి ప్రయత్నించడంలో మనం అర్థం చేసుకోవాల్సింది ఏమిటంటే, విశ్వ ప్రణాళికలో భాగంగా గురువులు ఏం చేయదల్చుకున్నారో దానిని సూక్ష్మజగత్తులో నిలిపి ఉంచుతారు. అంటే బ్లూ ప్రింట్ రెడీ చేసి ఉంచుతారు. అశ్వమేధ యజ్ఞం ఎక్కడెక్కడ జరుగుతూ ఉంటుందో, అక్కడక్కడ గురువులు శిష్ట రక్షణ యొక్క బ్లూ ప్రింట్ రెడీగా ఉంచుతారు. బ్లూ ప్రింట్ వచ్చాక ఎన్నాళ్ళకి ఆ బిల్డింగ్ కడతాము అనేది మన చేతుల్లో ఉంటుంది.

అశ్వమేధం తరవాత ఆంధ్రప్రదేశ్ యొక్క భవితవ్యం నిర్ణయం అయిపోయింది. ఆ బ్లూ ప్రింట్ ఏమిటి, ఏమని వాళ్ళు కోరుకుంటున్నారంటే, 3 రకాల పనులకి వాళ్లు రూపకల్పన చేశారు,

1. పృథ్విపై స్వర్గావతరణ.
2. వేదసంస్కృతి పునర్జాగరణ.
3. శాంతి, సుఖము, సంపద అందరికీ.



- ✦ స్వర్గంలో ఎవరు జీవిస్తారు? దేవతలు జీవిస్తారు. అంచేత పృథ్విపై స్వర్గావతరణ అంటే, మీరు దేవతలుగా మారాలి. మీ ఆలోచనా విధానం దేవతల ఆలోచనా విధానంగా మారాలి.

ఎప్పుడో వ్రాయబోయే ఎంసెట్ పరీక్షకి ఇప్పట్నుంచే మన పిల్లవాడిని రెసిడెన్షియల్ స్కూల్స్ లో జాయిన్ చేసి, 20 ఏళ్ళ తరవాత పిల్లవాడు ఇంజనీర్ అవ్వాలి అంటే, ఇప్పట్నుంచే వాడి ఆలోచనా విధానం మారుస్తున్నాం. అంచేత అమరత్వం కోసం మన ఆలోచనలను ఏ విధంగా మారుస్తున్నామో గమనించుకుంటూ, ఇప్పట్నుంచే ఆ మార్పు కోసం ప్రయత్నించాలి. ఈ ప్రయత్నానికి మనం దేవాలయాలను ఉపయోగించుకోవాలి. దేవాలయాలకి దేవతలుగా మారటానికి వెళ్ళండి. అడుక్కోవటానికి వెళ్ళకండి.

⇒ కానీ దేవత్వము అనేది దేవాలయాలలో మాత్రమే దొరుకుతుంది అనుకోకండి.

మా గుంటూరులో హిందూ కాలేజి ఉంది, క్రీస్టియన్ కాలేజి ఉంది, ముస్లిం కాలేజి ఉంది. మీరు ఏ కాలేజీలో చదువుకున్నా నేర్చుకునే విద్య మాత్రం ఒకటే. దేవతలు హిందువులూ కాదు, ముస్లిములూ కాదు. అంచేత దేవత్వం దేవాలయాల్లోనే కాదు, మసీదుల్లో కూడా ఉంది. సాయిబాబా మసీదులో కూర్చునే అనేక మందికి దేవత్వాన్ని ఆపాదించాడు.

ఈనాడు గురువులు అందరి కోరిక ఏమిటంటే, భూమిని స్వర్గంగా మార్చాలి అని.



➔ మీకు గురువు మీద ప్రేమ ఉంది అంటేనే మీకు దేవతగా మారే అర్హత ఉంది.

ఆ దేవతగా మారటంలో మనం దేవాలయాలనే కాకుండా మసీదునీ ఉపయోగించుకుంటాం, గురుద్వారానీ ఉపయోగించు కుంటాం. ఈ జన్మలో ఉపయోగించుకోకపోతే క్రిందటి జన్మలో ఉపయోగించుకుని ఉండుంటాం.

☉ క్రిందటి జన్మల్లో మీలో చాలా మంది ముస్లిములు, క్రిస్టియన్స్ గా పుట్టి ఉంటారు. మీలో చాలా మంది రాబోయే జన్మల్లో ముస్లిములు, క్రిస్టియన్స్ గా పుట్టబోతున్నారేమో!

ఏ మతంలో పుట్టినా మానవశరీరధారికి ఒకే ఒక ధర్మం ఉంది, ఆ ధర్మమే శ్రీచక్రం. మానవ శరీరధారి ధర్మాన్ని తెలిపేదే శ్రీవిద్య. భారతీయులు అందరి పేరు ముందు “శ్రీ” ఉంటుంది. ఎందుకంటే, ఒకప్పుడు భారతీయులందరూ ఈ శ్రీవిద్యలో నిష్ణాతు లుగా ఉండేవారు. ఇప్పుడు శ్రీవిద్య పేరు తెలియకపోయినా శ్రీ చేరుస్తున్నాం, అది వేరే విషయం.

కానీ, ఈ శ్రీచక్రం అంటే వేరేగా ఏం లేదు, మీ శరీరమే శ్రీచక్రము. శ్రీవిద్యను మీ శరీరానికి ఆపాదించుకుని దానికి తగిన విద్యను మీరు నేర్చుకోవాలి. శ్రీవిద్య పేరుతో మీరు నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే, మానవశరీరమే దేవతా నిలయము. మీరు దేవతలుగా మారాలి. ఒకప్పుడు భారతదేశంలో పుట్టిన ప్రతీవాడు ఆ స్థాయిలో ఉండేవాడు. పిల్లలలో కూడ ఆ శక్తి ఉండేది. అలాంటి జాతి మనది.



ఇప్పుడు కూడా మనం దేవతలుగా మారాలని ఎందుకు అనుకుంటున్నామంటే, ఆ సంస్కారాలు మనలో ఇంకా ఉన్నాయి. అడుక్కునే వాడికి దేవతగా మారాలని అనిపించదు. అంచేత దేవతలుగా మారటానికి మనం చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలు చేస్తే చాలు.

☉ శక్తి అశ్వమేధానిది, ప్రయత్నం మనది. మీరు స్వల్పంగా ప్రయత్నిస్తే దేవతలుగా మారిపోతారు.

* దేవతలుగా మారాల్సిన వాళ్ళ జీవిత విధానము, సహజ జీవిత విధానములో ఉండాలి. ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవించాలి.

అంచేత దేవత్వం వైపు మనం ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాం అంటే “కల్కి అవతారం” అనేది కూడా కచ్చితంగా మనం మధ్యలో ఉండి ఉండాలి. కానీ, ఆ కల్కి అవతారం ఎవరు అనేది మాత్రం మనం అంత తేలికగా గుర్తించలేము.

❁ మీ వరకూ మీ గురువు మీకు కల్కి అవతారమే.

అంచేత మీరు తీసుకోవలసిన మొట్టమొదటి బాధ్యత ఏమిటంటే, మీరు దేవతలుగా మారాలి. మీరు దేవతలుగా మారాలి అంటే మీరు వేదమయ జీవితాన్ని జీవించాలి. అంటే మీ జీవితం సహజంగా ఉండాలి. ఈనాడు ఏ అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ చూసినా ఆయుర్వేదిక్ లేబుల్ ఉంటోంది. అంటే ప్రకృతి మానవజాతిని సహజ జీవనం వైపు తోస్తోంది. దీనినే మనం శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో నెక్స్ట్ క్లాసులు నుండి నేర్చుకుందాం.

స్వస్తి.



ధ్యానము

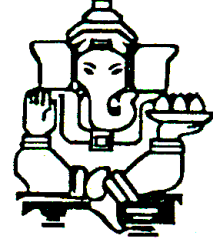
సకుంఠాయ శిరోస్త్రీకం ధోరయన్నచలం ఫ్థిరః
సంప్రేక్ష్య నౌసికానృం స్వం విశశ్చాకవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శలీరము, శిరస్సు, కంఠము సమముగ (తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, దిక్కులను జూడక, నాసికా గ్రమును వీక్షించవలెను.

యం లభ్యే చోటరం లోభం మన్వతే నోభిక్షం తతః
యస్మిన్ ఫ్థితో న దుఃఖేన గురుణౌ విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)

దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏలాభమును అంతకంటె గొప్పదానినిగా తలంపకుండునో, దేనియందున్నవాడై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలింపకుండునో (అదియే ఈ యోగస్థితి).





ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః త్వా శ్రీగురవేనమః

అఖండమండలాకారం వైష్ణవయేన చరాచరమ్

యత్పదం దర్శితయేన త్వా శ్రీగురవేనమః

ప్రొద్దున్న మనము గురువులు, గురువుల యొక్క ప్రణాళిక గురించి కొంచెం అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేశాం. ఆ అర్థం చేసుకోవటానికి చేసే ప్రయత్నంలో మొట్టమొదట మనము ఒక అవగాహనకి వచ్చింది ఏమిటంటే, గురువులు కేవలము మన కోరికలు తీర్చటానికి మాత్రమే అవతరించలేదు.

❁ మీ కోరికలు తీర్చటానికి వాళ్ళు శరీరం ఉంచుకొనే పనిచేయ వలసినటువంటి అవసరం లేదు. పెద్ద ఉదాహరణ శిరిడీ సాయి.

అయన శరీరంతో ఉండగా జరిగిన దాని కంటే కూడా శరీరం లేకుండానే ఎక్కువ మంది కోరికలు తీర్చగలుగుతున్నాడు. అంచేత మీ కోరికలు తీర్చుకోవటానికి, మీ పిల్లల ఉద్యోగాలకి, పెళ్ళిళ్ళకి వాళ్ళు శరీరం ఉంచుకునే పని చేయక్కర్లేదు. అసలు వాళ్ళ జోలికే మీరు వెళ్ళక్కర్లేదు. ఏ దేవుణ్ణి ఉపాసన చేసినా, మన అదృష్టం బావుంటే జరుగుతుంది, బావుండకపోతే జరగదు.

కాని ఇంత మంది మహాత్ములు భారతదేశంలో పుట్టి శరీరం వదిలేసినా కూడా, మనం కొంచెం కూడా, ఒక అంగుళం కూడా వాళ్ళ యొక్క కోరికలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నించటం లేదు. ఆ ప్రయత్నించటంలో భాగంగా వాళ్ళ ప్రణాళికలో ముఖ్యమైనటువంటి మూడు ఉద్దేశ్యాలు మనం చెప్పుకున్నాం.

- ① ఒకటి, మనము భూమిపై స్వర్గావతరణ చేయటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

నాకి న ప్రయత్నం ఏం చెయ్యాలి అంటే,

నువ్వు దేవతగా మారాలి. భూమి మీద స్వర్గావతరణ జరగాలి అంటే, భూమిని ఏం మార్చం మనం. మనం దేవతలుగా మారితే నువ్వు ఉన్న చోట స్వర్గంగా ఉంటుంది.

- ② రెండవది, వేదవిజ్ఞానం అందరికీ తెలియజేయటం.

వేద విజ్ఞానం అంటే అర్థం ఏమిటి?

సహజంగా బ్రతకటం.



భోజనం దగ్గర్నుంచి కూడా పూర్తిగా అసహజంగా బ్రతుకు తున్నాం మనం. ఆ అసహజమైనటువంటి ప్రవృత్తుల్ని మానుకోలేక రకరకాలైన రోగాలు తెచ్చుకున్నాక కూడా ఆహారంలో వాటిలో కావలసినటువంటి మార్పులు మనం చేసుకోలేకపోతున్నాం. ఇంక దానికి మనం కూడా మొండికెత్తి మారటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

☞ ఒక పరమ మూర్ఖత్వం మనలోకి ప్రవేశించాలి, “ఎవరు ఏమన్నా సరే నేను మారతాను!”

ప్రతి దానికి మనం ఇచ్చేటటువంటి లాజిక్ ఏమిటంటే,

ప్రక్కవాడు మారితేనేకదా నేను మారేది. వాడూ అదే అంటాడు, నువ్వు మారితేనేకదా, నేను మారటం. ఇంతకీ ఎవరు మారతారు? అంచేత మారటానికి కావలసింది ఏమిటంటే, ముందు మనం మారటానికి తీవ్రమైనటువంటి ప్రయత్నం చేయటం. ఆ తీవ్రమైనటువంటి ప్రయత్నంలో భాగంగా ఒక ధ్యాన విధానాన్ని మనం తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం.

* మనలో దేవత్వాన్ని ఆవిర్భవింప చేసుకోవటానికి ఆ ధ్యాన విధానాన్ని మనము అలవాటు చేసుకొని, నిరంతరమూ కూడా ఎప్పుడు వీలయితే అప్పుడు దీనిని చేసుకుందాం.

ప్రాద్దున్న 5 నిమిషాలు చేశానండి, అయిపోయింది ధ్యానం అనం. ఎప్పుడు మనకు గుర్తువచ్చినా మనం ఆ మానసికస్థితిలో ఉండి చేస్తేనే మనకి లాభము. అలాంటి వాళ్ళు ఎక్కడ దొరుకుతారా అని ప్రయత్నం చేస్తున్నాను నేను.



❖ పెద్ద రష అక్కర్లేదు మనకి.

లక్షలాది మంది మనుష్యులు ఇక్కడికి వచ్చారు అంటేనే, మనం ఏదో మామూలు వ్యక్తులకి కావలసింది ఇస్తున్నాం తప్ప, దేవతా ప్రయత్నం చేసేటటువంటి వ్యక్తులకి మార్గం చూపించటం లేదు అని మనకు కొంచెం అనుమానం రావాలి.

ఎంచేతంటే,

లక్షలాది మందికి ఈ విజ్ఞానం ప్రస్తుతం అవసరం లేదు. రాబోయే రోజుల్లో అందరూ మారతారు, అది వేరే విషయం. ఎంచేత ఆ ధ్యాన విధానాన్ని మళ్ళీ ఒకసారి అవగాహన చేసుకుందాం.

⇒ నడుం నిటారుగా ఉంచుకోండి. ఇరుకులో కూర్చోవద్దు. రిలాక్స్డ్ గా ఉండండి. భగవద్గీతలోని ఒక శ్లోకాన్ని నాతో పాటు ఉచ్చారణ చేయండి. ఆ శ్లోకాన్ని నేర్చేసుకోండి ఇవాళ.

ఎంచేత,

భగవద్గీత యొక్క మహాత్మ్యం గురించి చెప్తూ, ఒక శ్లోకం చదివినా, అర శ్లోకం చదివినా, ఒక పాదం చదివినా కూడా చాలా పుణ్యం వస్తుందని చెప్తాడు. మరి మనం సంవత్సరాలు, సంవత్సరాలు భగవద్గీత చదివినా పుణ్యం వస్తోన్నట్టేం కనిపించటం లేదు. ఎంచేత భగవద్గీత గురించి పురాణాలలో చెప్పినటువంటి, వ్యాసుడు చెప్పినటువంటి మాట అయినా అబద్ధం అయివుండాలి, లేకపోతే మనకి అయినా అది ఎలా ఆచరించాలో తెలియటం లేదు. వ్యాసుడు అబద్ధం చెప్పడు కనుక, కచ్చితంగా మనమే ఎక్కడో తప్పు చేస్తున్నాం.



పమిటా తప్పి చేస్తున్నాం అంటే,

శ్లోకాలు అయితే చదువుతున్నాం తప్ప, శ్లోకాలలో చెప్పబడిన
జీవిత విధానాన్ని మనం ఆచరించటం లేదు.

అంచేత భగవద్గీత 6 వ అధ్యాయంలో ఉన్నటువంటి ఒక
శ్లోకం మాత్రమే మనం ఇప్పుడు పట్టుకొంటున్నాం. పట్టుకొని ఆ
శ్లోకాన్ని చదువుకొంటూ ఆచరణ చేద్దాం.

☉ అంచేత కళ్ళు మూసుకొని నాతో పాటు చెప్పండి,

సమంశాయ శిరోస్త్రీకం ధరయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నౌసకాద్రం స్వం విశశ్చైకవరోఽయన్ (భ.గీ. 6-13)

(ధ్యానము చేయువాడు) శరీరము, శిరస్సు, కంఠము సమముగ
(తిన్నగ) నిలిపి, కదలక, స్థిరముగ ఉండి, దిక్కులను జూడక, నాసికా
గ్రమును వీక్షించవలెను.

సమం - అంటే స్థయిట్గా.

శాయ - మొండెము

శిరో - శిరస్సు

స్త్రీకం - మెడ

అంచేత సమంశాయ శిరోస్త్రీకం అనగానే మొండెము,
శిరస్సు, మెడ స్థయిట్ లైన్లోకి వచ్చేయాలి. అప్పుడు ఆ శ్లోకాన్ని
మనం విన్నట్టు, ఆచరించినట్టు అవుతుంది.

ధోరయన్నచలం ఘోరః

ధోరయన్ - ధారణ చేస్తున్నాను.

అచలం - కదలకుండా,

ఘోరః - స్థిరంగా.

అంచేత ఈ మెడ, ఈ మొండెము, ఈ శిరస్సు ఒక లైన్లో పెట్టిన తరవాత, ఇంక కదలను అని కళ్ళు మూసుకున్నాక మనసులోనే 10, 15 సార్లు అనుకోండి.

☉ నేను చెప్తుంటే, నాతో పాటు మీరూ మనసులో అనుకోండి,

ధ్యానానికి కూర్చున్నటువంటి నేను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ
కళ్ళు తెరవను.

మనస్సులోనే అనుకోండి. ఇది మీ మనస్సుకు నచ్చ చెప్తున్నారు మీరు. బాబూ అల్లరి చేయకురా అని పిల్లల్ని ఎలా అంటామో, అలాగ మీ మనస్సుకు మీరు చెప్పుకుంటున్నారు.

ధ్యానానికి కూర్చున్నటువంటి నేను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ
మరి కళ్ళు తెరవను.

ఇంకా, ఇంకా, ఇంకా అనుకోండి దాన్ని. మనస్సులోకి దూరాలి ఆ విషయం. ఈ ఒక్కటి మీరు ఈ రోజు నేర్చుకున్నా మీ మొత్తం జీవితం లైన్లో పడిపోతుంది. మీరు, మీ పిల్లలదీ కూడా. కాని ఆచరణ ముఖ్యం. ఈ శ్లోకం ఎప్పుడయితే చదువుతామో, ఆ శ్లోకంతో పాటే ఈ సంకల్పం కూడా వచ్చేయాలి.



మళ్ళీ నాతో పాటు ఆ శ్లోకం చెప్పండి.

సమంశాయ శిరోస్త్రీకం ధోరయన్నచలం స్థిరః

సంప్రేక్ష్య నౌసినాద్రుం స్వం విశశ్చైకవరోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

మళ్ళీ అర్థం చేసుకోండి దాన్ని. శిరస్సు, మొండెము, మెడ వ్రైయిట్గా ఉంచుకొంటాను. శరీరాన్ని అచలముగా, కదలిక లేకుండా, స్థిరంగా ధరిస్తున్నాను. దాంట్లో భాగంగా ఒక సంకల్పం ఇప్పుడు మీరు కంటిన్యూ చేసుకుంటున్నారు.

❶ ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ నేను కళ్ళు తెరవను.

అది బాగా మనస్సుకు ఎక్కేటట్టు ప్రతీ రోజూ ఒక ఐదారు సార్లు, 15 సార్లు, 20 సార్లు అనుకున్నాక మీరు ధ్యానం మొదలు పెడితే, మెల్లిమెల్లిగా మనస్సు కంట్రోల్లోకి వస్తుంది. ఒక్క రోజులో వచ్చేయదు. నిరాశ చెందకండి, గాబరా పడకండి. రావటంలేదే, చెయ్యలేకపోతున్నామే అనే ఆవేదనే వద్దు. సంకల్పం మాత్రమే మనం చేసుకుని కూర్చుంటాం. ఈ సంకల్పం తీసుకున్న తరవాత రెండో సంకల్పం తీసుకుందాం. నేను చెప్పినటువంటి సంకల్పాన్ని మీరు మనస్సులోనే అనుకోండి.

❷ ధ్యానము పూర్తి అయ్యేంత వరకూ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ శరీరాన్ని కదపను.

మొండికెత్తేద్దాం మనం. ఒక ఇరవై నిమిషాలో, అరగంటా, మీరు ఎంతసేపు ధ్యానానికి కూర్చో దల్చుకున్నారో ఇంక అంతసేపు



ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కూడా మనము కళ్ళు తెరవము, శరీరాన్ని కదపము. మధ్య మధ్యలో శిరస్సు, మెడ స్ట్రయిట్‌గా ఉందో లేదో గమనించుకుంటూ ఉండండి.

తరవాత ఏం చేస్తాం,

సంప్రేక్ష్య నౌకాగ్రం స్వం

సంప్రేక్ష్య అంటే బాగా చూడటము.

ఇక్కడ ఆ జగద్గురువు వేసినటువంటి పదాలను అర్థం చేసుకోండి, బాగా చూడాలి. మామూలుగా చూడటం కాదు, చాలా బాగా చూడాలి. చాలా బాగా చూడాలి అనే పదానికి ఆయన వాడిన పదం ఏమిటంటే, సంప్రేక్ష్య - బాగా చూడాలి.

నౌకాగ్రం స్వం - ఏం చూడాలి? మీ ముక్కు యొక్క కొన చూడాలి.

ఇక్కడ ముక్కు యొక్క కొన చూడాలి అనేసరికల్లా చాలామంది ముక్కును చూడటం మొదలెడతారు. ముక్కును చూడాల్సిన పనిలేదక్కడ. ముక్కు మీద ఏం లేదు.

ఏం ఉందక్కడ!

ముక్కులోంచి వస్తాన్నటువంటి గాలిని

గమనించుకోవాలి మనం.

ఒక కథ మనం చదువుకుంటూ ఉంటాం. ఒక ఆశ్రమంలో క్రొత్తగా ఇద్దరు శిష్యులు జాయినయ్యారు. గురువుగారు క్రొత్తవాళ్ళు కదా, వాళ్ళకు కూడా పని నేర్పిద్దామని చెప్పి, ఆ రోజు 1 వ తారీఖు,



ఆశ్రమానికి కావలసిన నెలకు సరిపడేటటువంటి వస్తువులు అవీ అన్నీ కూడా కొనుగోలు చేసి, బండి నిండా నింపేసి, వాళ్ళకు చెప్పారు, “మీరు కాస్త జాగ్రత్తగా ఈ సామాను చూస్తూ ఆశ్రమానికి తీసుకురండి” అని. “సరే గురువుగారు” అన్నారు. సరే ఆశ్రమానికి ఒక గంట, రెండు గంటల్లో ఆ సామాను బండి వచ్చింది. గురువుగారు ముందే కారు మీద వెళ్ళిపోయారు. సామాను చూసుకుంటే చాలా సామాన్లు పడిపోయి ఉన్నాయి, లేవు బండిలో.

“ఏమయ్యాయిరా?”

“పడిపోయాయండి!”

“మరి అదేమిటి, పడిపోతే నువ్వేం చేశావు?”

“చూస్తూ ఉండమన్నారుకదా, పడిపోతూవుంటే మేము చూస్తూ ఉన్నామండి!”

అలా కాదు మనం చూడాల్సింది. శ్వాసను చూడమన్నారు కదా అని శ్వాసను చూస్తూఉండటం కాదు,

శ్వాసను పూర్తిగా గమనించాలి మనం.

ఎలా ముక్కులోంచి లోపలికి వెళుతోంది?

అది వేడిగా ఉన్నదా, చల్లగా ఉన్నదా?

దాని స్వభావం ఎలాంటిది?

ఇది కనుక మీరు 6 నెలలు చాలా జాగ్రత్తగా చేయగలిగితే దాని యొక్క లాభాలు మీకే తెలుస్తాయి. ఏదైనా కొన్ని రోజులు పాటు నియమం తప్పకుండా చెయ్యాలి.

⊙ అంచేత కళ్ళు మూసుకుని, కదలకుండా శరీరాన్ని ఉంచుకుని, మెడ, మొండెము, శిరస్సు స్ట్రయిట్ లైన్ లో ఉంచుకుని మీ దృష్టిని శ్వాస మీదకు తెచ్చుకోండి. గమనించుకోండి దాన్ని.

శ్వాస లోపలికి వెళుతోంది, బయటకి వస్తోంది. ఇంక కళ్ళు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తెరవం మనం. ఏదో తిమ్మిరెక్కితే తప్ప సాధ్యమైనంత వరకూ శరీరాన్ని కూడా కదపం. లేకపోతే ఏదైనా చికాకు పరిచేటటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడితే కాస్త కాళ్ళు అదీ జాపుకుంటాం. కాని ఎట్టి పరిస్థితుల్లో కూడా ధ్యానము పూర్తి అయ్యేంత వరకు కళ్ళు తెరవము.

సమంశాయ శిరోస్థిపం ధరయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నౌశిశాస్త్రం స్వం విశశ్చాకవలోకయన్

విశశ్చాకవలోకయన్ - ఇంక ఏ దిశలోనూ కూడా మనస్సుని వెళ్ళనివ్వము.

⊙ ఈ ఇరవై నిమిషాలో, అరగంటో, గంటో మీరు చెప్పుకున్నటువంటి టైమ్ వరకు ఇంక ఏమీ ఆలోచించవద్దు.

మీ ఇంట్లో వాళ్ళను 'ఈ టైమప్పుడు డిస్టర్బ్ చెయ్యొద్దు. కేవలము ఈ అరగంట నా జోలికి రాకండి' అనైనా అడగండి, లేకపోతే వాళ్ళు లేవకముందు చేసేసుకోండి, లేకపోతే వాళ్ళు బయటకి వెళ్ళిపోయాక చేసుకోండి. అలారమ్ ఉంటే, ఒక గంటకో, అరగంటకో టైమ్ పెట్టేసుకోండి. అలారమ్ మ్రోగేంత వరకు మరి కదలొద్దు. మళ్ళీ ఆ శ్లోకం నాతో పాటు చెప్పండి.



సకుంకాయ శిరోస్త్రీకం ధరయన్నచలం ఫ్లిరః
సంప్రేక్ష్య నౌకాగ్రం స్వం విశశ్చైకవరోక్షయన్

శ్వాసను గమనించుకోండి. ఆ క్వాలిటీ ముఖ్యం. ఏం చెప్పానో అర్థం చేసుకోండి. మీరు ఏమీ చేయక్కర్లేదు, గాబరా పడక్కర్లేదు, ఆలోచించక్కర్లేదు. కేవలము శరీరమును స్థిరముగా ఉంచుకుని, నిటారుగా ఉంచుకుని, కళ్ళు తెరవను, శరీరాన్ని కదపను అనే సంకల్పం తీసుకోండి.

ఇప్పుడు ధ్యానం మొదలెట్టే ముందు మూడవ సంకల్పం తీసుకుంటాం.

❸ మత్తులోకి వెళ్ళను, నిద్రపోను, ఉత్సాహంగా ఉంటాను, తూగను.

చాలా హుషారుగా, పరిపూర్ణమైనటువంటి చేతనత్వంతో చెయ్యాలి తప్ప, ఇది చేస్తొన్నప్పుడు మత్తులోకి వెళ్ళకూడదు. ఆ హుషారు ఉంచుకోవాలి, జాగరూకత, మెలకువ.

☞ అంచేత ఈ శ్లోకాన్ని పాటిస్తున్నప్పుడు ఈ మూడు నియమాలు మర్చిపోవద్దు.

❶ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కళ్ళు తెరవను.

❷ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కూడా శరీరాన్ని కదపను.

❸ శ్వాసను గమనించుకొంటున్నప్పుడు మత్తులోకి వెళ్ళను, తూగను.

ఈ ధ్యేయం చేసుకుంటే ఏం అవుతుంది మీకు?

☉ దానికి ఆ జగద్గురువే జవాబు చెప్తాడు. నాతో పాటు చెప్పండి.

యం లభ్యై చోటరం లోభం మన్యతే నోభికం తతః

యస్మిన్ స్థితో న ముఖేన గురుణామి విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)

దేనిని పొందిన పిదప ఇతరమగు ఏలాభమును అంతకంటే గొప్పదానినిగా తలంపకుండునో, దేనియందున్నవాడై మహత్తర దుఃఖముచే గూడ చలింపకుండునో (అదియే ఈ యోగస్థితి).

దీనిని మీరు ఇలాగే చేసుకుంటూ ఉంటే, ఏం జరుగుతుందని శ్రీకృష్ణుడు చెప్తున్నాడు అంటే,

☉ యం లభ్యై చోటరం లోభం మన్యతే నోభికం తతః - ఏది పొందితే ఇంక ఇంతకంటే గొప్పదైన లాభము లేదు అని నీకు అన్పిస్తుందో అంత లాభం పొందుతారు.

అది గ్యారంటీ. జగద్గురువు అయినటువంటి శ్రీకృష్ణుడు, మన గురువరంపరలో ఉన్నటువంటి సమస్త గురువులు కూడా ఈ లాభానికి గ్యారంటీ. ఎంత లాభం వస్తుందంటే మీకు దీని వల్ల, ఇంక ఇంత కంటే పెద్దదైనటువంటి లాభం ప్రపంచంలో లేదు.

⇒ ఆ అనుభూతి వచ్చేంత వరకు మీకు ధ్యానం కుదరలేదు అనుకుంటూ చేసుకుంటూ ఉండాలి మీరు.

➔ వస్తుంది ఐదారు నెలల్లో. మీకు ధ్యానం మీద ఆ పట్టు దొరుకుతుంది. కేవలము శ్వాస లోపలికి వెళ్ళటం, శ్వాస బయటకి రావటం. దాన్నే గమనించండి. ఇంక ఇటూ అటూ చూడొద్దు.



సమంకాయ శిరోస్రీకం ధరయన్నచలం స్థిరః
 సంప్రేక్ష్య నొకాగ్రం స్వం విశశ్చైకరోకయన్ (భ.గీ. 6-13)
 యం లభ్య చోటరం లోభం మన్యతే నోభిక్షం తతః
 యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణామి విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)

యస్మిన్ స్థితో - ఈ శ్వాసను గమనించేటటువంటి స్థితిలో ఉండిపోతే,
 దుఃఖేన గురుణామి - ఎంత భయంకరమైన దుఃఖం వచ్చినా కూడా
 న విచోల్యతే - విచలితుడు అవడు.

ఆ స్థితి వస్తుంది దీనితో. ఈ రెండు లాభాలు వస్తాయి.

- ❶ ఒకటి, ఇంతకంటే పెద్ద లాభం ప్రపంచంలో ఏదీ లేదు అని అర్థమవుతుంది.
- ❷ రెండోది, ఎలాంటి కష్టం వచ్చినా కూడా మనం విచలితం కాము. మనం గాబరా పడము.

అంచేత దీనిని మనస్సులో పెట్టుకుని ఈ శ్వాసను గమనించుకోండి. ఆ స్థితి వస్తుంది మనకి. నేను దీనిని సాధించి తీరతాను అనే ఆ మొండి పట్టుదల మనలో పెరగాలి. ఆ శ్వాసని గమనిస్తే వచ్చే లాభాలు గురించి అనేక మంది గురువులు, అనేక మంది మహనీయులు చెప్పున్నారు.

స్థిరముగా కూర్చుని, కళ్ళు తెరవను, శరీరాన్ని కదపను, మత్తులోకి వెళ్ళను, ఉత్సాహంతో శ్వాసను గమనిస్తాను అనే నిర్ణయంతో నేను కూర్చున్నాను, ఆ శ్వాసను గమనిస్తాను!



ఇంక అదే తీసుకెళ్తుంది మిమ్మల్ని. ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ మత్తులోకి వెళ్ళొద్దు. పరిపూర్ణమైనటువంటి ఉత్సాహము, పరిపూర్ణమైనటువంటి చేతనత్వము, మొత్తము మీ దృష్టి శ్వాస మీద ఉండాలి. ఎందుకు ఇది ఇంత గొప్ప ఫలితాలు ఇస్తుందో, దీని వెనకాతల ఉన్నటువంటి కారణాలు కూడా అర్థం చేసుకుందాం మనం.

మైక్ పెట్టుకున్నాం, వైర్లు అన్నీ కనెక్ట్ చేశాం, ప్లగ్ పాయింట్ లూజ్ గా ఉంది, ఒకసారి వినిపిస్తువుంటుంది, ఒకసారి వినిపించదు. అప్పుడు మొత్తం సిస్టమ్ ని సెట్ చేయక్కర్లేదు మీరు. ఆ ప్లగ్ పాయింట్ ని కరెక్ట్ చేసుకోగలిగితే కరెంట్ కరెక్ట్ గా ప్రవహించటం మొదలెడుతుంది, అదే మనం ఇప్పుడు చేస్తున్నాం.

మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి శ్వాస సమానంగా లేదు. అనారోగ్యాల వల్ల, ఆలోచనల వల్ల, బాధల వల్ల, రకరకాలైనటువంటి కారణాల వల్ల, లూజ్ కనెక్షన్స్ వల్ల ఆ శ్వాస సవ్యముగా లేదు. దానిని అదే కరెక్ట్ చేసుకుంటుంది.

☺ మనం ఆ శ్వాసని గమనించుకుంటూ ఉంటే, దానిని అదే కరెక్ట్ చేసుకుంటుంది.

ఆహారం ఎక్కువ తినేశాం, అరగటం లేదు, ఆటోమేటిక్ గా వాంతులు అయిపోతాయి, విరోచనాలు అయిపోతాయి, శరీరం సెట్ అయిపోతుంది. నువ్వేం కరెక్ట్ చేసుకోవక్కర్లేదు, దానికి తెలుసు ఏం చెయ్యాలి. మనం ఏం చెయ్యాలి? అది కరెక్ట్ చేసుకుంటోన్నప్పుడు ఇంకాస్త ఆహారం వేసి దాన్ని డిస్టర్బ్ చేయకూడదు.



- ⇒ శరీరానికి తనను తాను ఎలాగ సవ్యమైనటువంటి, ఆరోగ్య కరమైనటువంటి, ఆనందదాయకమైనటువంటి మార్గంలో జీవించాలో దానికి తెలుసు. మనం డిస్టర్బ్ చేస్తున్నాం.
- ➔ అలా డిస్టర్బ్ చేయకుండా మన శరీరాన్ని కరెక్ట్ చేయటానికి మనం ఈ ధ్యానంలో శ్వాసకు సమయం ఇస్తున్నాం.
- ✦ ఈ విధంగా మీరు చేస్తే వచ్చేటటువంటి అనేక భౌతిక లాభాలు గురించి మహేష్ యోగి సంస్థ వాళ్ళు 6,000 పేజీల పుస్తకం ప్రచురించారు.

6,000 పేజీలు! అది కూడా వాళ్ళ వాళ్ళ ఫీల్డ్స్ లో చాలా పెద్ద పెద్ద సైంటిస్ట్లు, నోబుల్ ప్రైజ్ పొందినటువంటి సైంటిస్ట్లు చేసినటువంటి నిరూపణలు ఉన్నాయి అందులో.

- * కాని చేశాక కదా నిరూపణ వచ్చేది. మీరు ఆచరించి దీనిని చేసుకుంటే ఆ లాభాలు వస్తాయో, లేదో తెలుస్తుంది కాని, వాళ్ళెవరికో అన్ని లాభాలు వచ్చాయి అని తెలిస్తే ఏం లాభం?

అంచేత ఈ సూత్రాన్ని, భగవద్గీతలో చెప్పినటువంటి క నాలుగు లైన్లు మనం ఆచరణలో పెడుతున్నాం.

సమంశాయ శిరోస్త్రీకం ధరయన్నచలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నౌకాగ్రం స్వం విశశ్చైకవలోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

యం లఙ్ఘ్య చోపరం లోభం మన్యతే నౌభిక్షం తతః
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)



- ☉ శ్వాసని గమనించండి, ఆ శ్వాస ప్రవాహాన్ని గమనించండి. అది అలాగ ముక్కులోకి వెళుతోంది, బయటకి వస్తోంది.
- ✿ మిమ్మల్ని దేవతలుగా మార్చేటటువంటి ప్రయోగం ఇది. దేవతా శక్తులతో సంబంధం పెట్టేటటువంటి ప్రయోగం ఇది.
- * ఎప్పుడైనా ఒక శక్తి దగ్గరికి మనం వెళ్ళాక, చేసేదేదో అది చేస్తుంది తప్ప మనమేం చేయం. అది అర్థం చేసుకోండి. మనకంటే శక్తివంతుల దగ్గరికి వెళ్ళాక మనమే చెప్పే ఇంక శక్తి ఏం ఉంది? అంచేత లొంగిపోతున్నాం శ్వాసకి, ఆ శక్తికి.
- ☉ శరీరంలో ఎక్కడా ఏ బాధా లేకుండా చూసుకోండి. కేవలము మెడ, శిరస్సు, నడుము నిటారుగా ఉండాలి.
- ☉ శ్వాస మీదే దృష్టి ఉంచుకోండి, ఇంక ఏది వినిపించినా దానిని వినటానికి ప్రయత్నం చేయవద్దు. మీ ఏకాగ్రత అంతా కూడా శ్వాస మీదే ఉండాలి.
- ♠ ఇది ఒక మహా ప్రాణయజ్ఞము. భగవద్గీత 4 వ అధ్యాయంలో ఈ యజ్ఞం గురించి చాలా స్పష్టంగా చెబుతాడు.

అసానే జన్వతి ప్రాణం ప్రాణోపాసం తథోపరే

ప్రాణోపాసగత్ రుద్ధ్వో ప్రాణోయామపరాయణః (భ.గీ. 4-29)

ప్రాణాయామతత్త్వరులగు కొందఱు ప్రాణాపానముల యొక్క గతులను (మార్గములను) నిరోధించి అపానవాయువునందు ప్రాణ వాయువును, ప్రాణవాయువునందు అపానవాయువును హోమము చేయుచున్నారు. (పూరక, కుంభక, రేచకముల నొనర్చుచున్నారని భావము.)



♣ ఆ ప్రాణయజ్ఞాన్నే ఇప్పుడు మీరు చేస్తున్నారు. మామూలు సాధన కాదు మీరు చేస్తున్నది.

లోపలికి వెళుతున్నటువంటి శ్వాసను “ప్రాణము” అంటారు. బయటికి వస్తున్నటువంటి శ్వాసను “అపానము” అంటారు. ఈ ప్రాణాన్ని, అపానాన్ని, రెండింటిని సమానంగా గమనిస్తున్నారు మీరు.

ప్రాణాపానగతి రుద్ధ్వ - ఇంక ఆ గతిని ఏం చేస్తారు అన్నది మీరు చేసేది ఏం లేదు, మీ శరీరానికి ఏవిధమైనటువంటి అవసరం ఉన్నదో, ఎలాంటి శ్వాస అవసరం ఉన్నదో, మీరు అడక్కపోయినా అది ఇన్నేళ్ళ బట్టి మీకు ఇస్తూనే ఉంది ఆ శ్వాస.

ఇన్నాళ్ళూ, ఈ క్షణం వరకూ మనం జీవించి ఉన్నాం అంటే, రాబోయే ఓ 30, 40 ఏళ్ళ వరకూ కూడా ఇంకా ఇలాగే మనం జీవించి ఉంటాము అన్న నమ్మకం ఎందుకు ఉన్నదీ అంటే, ఈ శ్వాస ఆడుతుంది అని మనకి నమ్మకం ఉంది.

✦ అదే చేస్తుంది మనకు చేయవలసింది ఏదో. మనము కృతఘ్నులుగా దాన్ని గమనించటం లేదు.

ఆ శ్వాస మనకి ఎంత స్ఫూర్తినిస్తోందో,

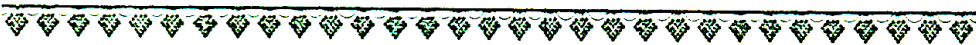
ఎంత ప్రేరణను ఇస్తోందో,

ఎంత జీవితాన్ని ఇస్తోందో,

ఆ శ్వాస మీ శరీరంలోకి వెళ్ళి ఏం చేస్తోందో,

మీ శరీరంలో అది 5 ప్రాణాలుగా ఎలా మారుతోందో,

ఇప్పుడు ఈ ధ్యానంలో మీకు అవంతా బోధపడతాయి.



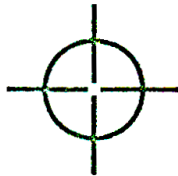
5 ప్రాణాలు పేర్లు కూడా మీకు తెలుసు, ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన వాయువులు. శ్వాసను చూస్తూవుంటే ఇదంతా దానంతట ఆదే మీకు అర్థం అవుతుంది.

సైన్స్ చదివేటటువంటి వాడు, సైంటిస్టులు ప్రయోగాలు చేసి, పరీక్షలు అవీ చేసి వాళ్ళు చూస్తూవుంటారు. ఆ చూస్తూవుండటం లోనే వాళ్ళకు జ్ఞానం వస్తుంది.

మీరు కూడా పెద్ద సైంటిస్ట్‌లే,
శ్వాస విజ్ఞాన వైజ్ఞానికులు మీరు.

అంచేత ఈ శ్వాస విజ్ఞానాన్ని గమనించుకోండి పూర్తిగా. ఒకొక్క ఇంచ్ శ్వాస లోపలికి ఎలా వెళుతోంది, ఒకొక్క మిల్లీమీటరు శ్వాస లోపలికి ఎలా వెళుతోంది, ఎలా బయటకి వస్తోందో గమనించండి. మీరు ప్రాణాయామం చేయటంలేదు, ఎక్కువ శ్వాసనీ పీల్చుకోవద్దు, తక్కువ శ్వాసనీ పీల్చుకోవద్దు. గమనించండి అంతే. కొన్ని నిమిషాలు ఇలాగ చేసి నెమ్మదిగా కళ్ళుతెరవండి.

స్వస్తి.





చందన ధారణ

ఓం చందనస్వ మతాక్షుజ్యం పవిత్రం పాపనాశనమ్
ఆపదాంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ సైత్యతి సర్వదా.





ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః

నిన్న మనం కొన్ని విషయాలు అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నం చేశాం. మొట్టమొదటిది ఏమిటంటే,

గురువులు సనశీరంగా మన మధ్య ఉన్నప్పుడు,
ఎందుకు వెళ్ళు సనశీరంగా ఉన్నారో?

మన కోరికలు తీర్చటానికి వాళ్ళకి శరీరాలు అక్కర్లేదు. వాళ్ళ ఫాటోలు పెట్టుకున్నా చాలు అని ఇరిడీసాయి జీవితమే తెలుపుతోంది కదా!

మరి వెళ్ళు ఎందుకొచ్చారు భూమి మీదకి?

ఆ ప్రశ్న మనం వేసుకోవటం లేదు. అంచేత ఆధ్యాత్మిక

వేదకుయ శీవసం
 వృత్తిలో ఉన్నటువంటి మనము మొదట ఈ ప్రశ్న వేసుకోవాలి.
 అంతటి శక్తివంతులు ఎందుకు భౌతిక శరీరం దాల్చుకుని వచ్చారు
 అంటే,

నాళ్ళు మన భాషలో చెప్పే కాని

మనకి వాళ్ళు చెప్పదల్చుకున్నది అర్థం కాదు.

వాళ్ళు ఒక ప్రేరణ ఇచ్చి, ఒక భావం కలగజేస్తే, మనం ఆ
 భావాన్ని అర్థం చేసుకోలేక పోతున్నాం.

☉ కానీ, వాళ్ళు మన మధ్యన తిరుగుతూవున్నా మనము కూపస్థ
 మండుకాలవలె వాళ్ళు చెప్పింది వినం మనం.

సం చెప్తాం,

మాకు ఈ బాధ్యతలు ఉన్నాయి, ఆ బాధ్యతలు ఉన్నాయి.
 మరి బాధ్యతలు నెరవేర్చకపోతే ఎలా?

నువ్వు ఉన్నా ఉండకపోయినా బాధ్యతలు అలాగే ఉంటాయి
 అనేది మనకి చాలా స్పష్టంగా తెలుసు.

మనం ఉత్తినే పూసుకుని తిరుగుతాం అంటే. మనం లేక
 పోతేనే పిల్లలకి బావుంటుందేమో అనే అనుమానం నాకు చాలాసార్లు
 వస్తూవుంటుంది. ఆశ్రమంలో నేను లేకుండా ఉంటే చాలా హాయిగా
 ఉంటారట వాళ్ళు. నేను ఉంటేనే వాళ్ళకి హాయిగా ఉండదు. అంచేత
 వాళ్ళ హాయి దృష్ట్యా కూడా మనం అనవసరం వాళ్ళకి. ఉత్తినే మనం
 గందరగోళం పడుతున్నాం.

రేపు అనేక కారణాల వల్ల ట్రాన్స్ఫర్స్ అయిపోయో, విదేశాలలో చదువు కోసమో, ఏదో చేసుకుంటూ మనుష్యులు దూరం అయిపోతారు. అప్పుడు ఇదేం ఆలోచించం. బాధ్యతలు ఉన్నాయి కదా ఎలా వెళతాను, మా అమ్మా, నాన్నా ముసలాళ్ళు, నేను అమెరికాకి ఎలా వెళతాను అని వాడు అనడు. ఒరేయ్ మేము ముసలాళ్ళం కదా, మమ్మల్ని వదిలేసి నువ్వు వెళ్ళిపోతావా అని తల్లి, తండ్రి అనరు. అన్నా వాడు ఆగడు. ఒకవేళ అన్నాడనుకోండి నేను ముసలాడ్డి, బాబూ ఒక్క నాలుగేళ్ళు ఆగు నువ్వు, మేము పైకి వెళ్ళిపోయాక వెళ్ళు అంటే అంత టైమ్ లేదు నాకు అంటాడు.

కాని మనము, ఈ విద్యను అభ్యసిస్తాన్నటువంటి వ్యక్తులు, ఆ మూర్ఖత్వానికి లోను అవుతాం. ఏమంటాం?

“మాకు ఇన్ని పన్ను ఉన్నాయి కదా!”

మీకు ఆ పనులు ఏ జన్మలో అయినా ఉంటాయి.

సుఖం అపగాహన చేసుకోవలసి నటువంటి విషయం ఏమిటంటే,

ఈ పనుల వంకతో మీరు ఈ మార్గంలో నడవకపోతే
ఎప్పటికీ ఇలాగే ఉంటాం.

కాని పనులు వదిలేసుకోవాలా?

నేనూ వదులుకోలేదుగా!

నేనూ లెక్కరగ్గానే పనిచేస్తున్నాను, నేనూ నా కుటుంబ బాధ్యతలు ఏం వదులుకోలేదు. ఇప్పుడూ వదులుకోలేదు. కాని వాళ్ళ కోసం అని నేను చేయగలిగేటటువంటి పనులు మానుకోవటం



వేడకుడు జీవకు
లేదు. మొదట ఈ నిర్ణయానికి రావాలి మీరు. నిర్ణయానికి వచ్చేక
ఏం చేయాలి? నాలాగా మీరు ఊర్లు తిరగక్కర్లేదు.

♣ మీరు ఎక్కడున్నారో అక్కడ ఈ ఆధ్యాత్మిక విద్యను నేర్చుకుని
ప్రక్క వాళ్ళకు నేర్పుతూ ఉంటే,

ఈ సరిదుప్తు చదువులు భారతదేశం నుంచి పోతాయి.

♠ ఈ అడుక్కుతినే చదువులు చదివించుకుంటూ మనం
చాలా తెలివైన పని చేస్తున్నాం అనుకుంటున్నాం.

ఎంచేతంటే,

వాళ్ళని అంత చదివించాక కూడా

వాళ్ళకి ఉద్యోగం ఇచ్చే నాథుడు లేకపోతే ఆ చదువు వేస్ట్.

ఈ ఐ.టి. ఇండస్ట్రీ, కంప్యూటర్ ఇండస్ట్రీ ఫెయిలయింది.
ఫెయిలయ్యాక మీరు కోట్లు కోట్లు, లక్షలు లక్షలు పెట్టి చదివించి
నటువంటి ఆ ఇంజనీర్స్ ఏమయ్యారు? వెనక్కి తిరిగి వచ్చేస్తున్నారు.
వెనక్కి తిరిగి వచ్చేస్తే మనం చెప్పుకునే జవాబు ఏమిటంటే, పాపం
ఏం చేస్తాడు వాడు? ఇండస్ట్రీయే ఫెయిలయిపోయింది.

ఇండస్ట్రీ ఫెయిలయిపోతే మిగతా వాళ్ళు బ్రతకటం లేదా?

కానీ వీడు బ్రతకలేడు.

ఎందుకు బ్రతకలేడు అంటే,

వాడికి ఉద్యోగం ఇచ్చే నాథుడు లేకపోతే వాడు అడుక్కుని
తినవలసిందే. నిజంగా అడుక్కుని తినాల్సిందే.



మరి ఉద్యోగం చేయడం అంటే,

అదీ అడుక్కుని తినటమేగా!

నీ చేతిలో ఏం ఉంటుంది?

ఔస్కర్ ఎప్పుడు చెప్తే అప్పుడు వెళ్ళి.

కానండి, నాకు చిన్న వసుంది అంటే సుదరము!

- ✦ అంటే మన మానసికస్థితిని మీరు అర్థం చేసుకోండి. బానిసత్వపు విద్యా విధానానికి మనం బానిసలం అయి పోయి, అది తప్ప ఇంకో గతి లేదు అనుకొంటున్నాం.

నేను ప్రయత్నిస్తానని సమీక్షించండి,

మీ పిల్లల్ని ఆ చదువులు చదవనివ్వండి. ఇంకో మార్గం లేదు ప్రస్తుతం. ఉద్యోగాలు చేయవలసిందే వాళ్ళు, డబ్బు సంపాదించుకోవాల్సిందే. ఇప్పుడు ప్రపంచం ఎలా జరుగుతోందో అలా జరగవలసిందే. దాన్ని మనం మార్చలేం ఇప్పుడు.

- ¶ కానీ, దానికి బదులుగా మన ఆధ్యాత్మిక విద్యను కనుక ప్రపంచానికి అందజేయగలిగితే ప్రతి మనిషీ స్వేచ్ఛగా, సుఖంగా బ్రతకగలుగుతాడు. అదొక పెద్ద కార్యక్రమం.

- ✦ కానీ, భారతదేశ స్వాతంత్ర్యంలో కూడా మొట్టమొదట అడుగు వేసింది ఆడవాళ్ళే. ఆ కాలపు ఆడవాళ్ళు!

ఈ కాలపు ఆడవాళ్ళు ఆయితే, మీరు పెద్ద మాకు స్వాతంత్ర్యం ఉంది, అది ఉంది అని కదా ఇప్పుడు అంటున్నారు.



మరి ఆ కాలపు ఆడవాళ్ళకి? 1850వ సంవత్సరంలో ఆడవాళ్ళకి ఏం స్వాతంత్ర్యం ఉండేది? బయటకొస్తే కాళ్ళు విరక్కొట్టే వాళ్ళు. మరి అలాంటప్పుడు కూడా భారతదేశ స్వాతంత్ర్యానికి నాందీ ప్రస్తావన చేసింది, లక్ష్మీబాయి. కదా!

* అంచేత మీ ధైర్యం బట్టి ఉంటుందది. నేను ఏం చెప్పన్నానో మీకు అర్థం అయితే మీరు చేయలేము అని అనలేరు మీరు.

ఎంచేతంటే,

కబుర్లు చెప్పుకోవటానికి ప్రక్రింటికి వెళ్ళినట్టే వెళ్ళండి అంటున్నాను తప్ప, మిమ్మల్ని ఇల్లు విడిచి ఎక్కడికీ వెళ్ళమనటం లేదు. ఆ వెళ్ళిన టైమ్లో ఆ ప్రక్రింటివాడు ఏం చేశాడు, వీడు ఏం చేశాడు అనేటటువంటి ఆలోచనలు లేకుండా ఇప్పుడు నేను చెప్తాన్నటువంటిది కనుక మీరు ఆచరించి, మీ పిల్లలు చేత ఆచరింప చేస్తే కచ్చితంగా మనకి అద్భుతమైనటువంటి సాధన సంపత్తి కలుగుతుంది. అనంతమైనటువంటి సామర్థ్యం కలుగుతుంది.

* కాని అప్పుడెప్పుడో వందేళ్ళ క్రిందట భారతదేశ స్వాతంత్ర్యానికి ప్రయత్నం చేస్తే, ఒక వందేళ్ళ తరవాత వచ్చింది స్వాతంత్ర్యం. మనం ఇప్పుడు ప్రయత్నం చేస్తే ఎన్నాళ్ళకొస్తుందో!

దాని గురించి మనం ఆలోచించొద్దు. మనం ఒక మంచి పని చేస్తున్నాం. ఎలాంటి మంచి పని చేస్తున్నాం?

ఋషులు చెప్పినటువంటి పని చేస్తున్నాం.

మహాత్ములు చెప్పినటువంటి పని చేస్తున్నాం.



ఆ మహాత్ముల జీవితాలలో కూడా వాళ్ళు పెద్దేం సుఖపడి పోలేదు. మోతీలాల్ నెహ్రూ, జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ, ఈ పేర్లు ఎందుకు చెప్తున్నాను అంటే, ఆ కాలంలో వాళ్ళ బట్టలు ఇస్త్రీ చేయటానికి పేరిస్‌కి వెళ్ళేవి. బట్టలు ఉతికాక మరి ఇక్కడ ఇస్త్రీ చేసేవాళ్ళు లేరేమో భారతదేశంలో. ఆయన బట్టలు ఇస్త్రీ చేయటానికి పేరిస్‌కి వెళ్ళేవట. అంత ధన సంపన్నుడు అన్నీ వదులుకొని జైళ్ళలో మగ్గాడు. ఎందుకు అంటే, స్వాతంత్ర్యం కోసం.

ఇప్పుడు మనం జైళ్ళలో మగ్గాల్సిన అవసరం ఏం లేదు.

ఇప్పుడు మీరు మీ ఇళ్ళలో ఈ ప్రాణాయామాలు అవీ చేస్తూవుంటే మిమ్మల్ని ఎవరూ కొట్టరు.

ఇంకా మీ దగ్గరకి వచ్చి “గురువుగారూ, మీరు మాకు ఏదైనా చెప్తారా?” అని మీకు ఆదరణే లభిస్తుంది తప్ప, మిమ్మల్ని ఎవరూ చిన్న చూపు మాత్రం గ్యారంటీగా చూడరు. అలాంటప్పుడు ఈ విద్యను మీరు చాలా స్పష్టంగా నేర్చుకుని ఆచరణలో పెట్టుకోండి.

అంతే తప్ప ఒక దీపం వెలిగించేశాను, ఒక గంట కొట్టేశాను, అయిపోయింది పూజ అనేటటువంటి భ్రమ నుంచి బయటపడి నిజంగా మీరు మారి మీ కుటుంబ సభ్యులను మార్చటానికి ప్రయత్నం చేస్తే, వాళ్ళు మారకపోతే మీ మాట వినే వాళ్ళే మారతారు. అర్థమవుతోంది కదా. అంచేత నేను కోరుకునేది అది.

ఒక మహత్తరమైనటువంటి అవకాశం మనకు లభించినప్పుడు

ఆ అవకాశాన్ని పోగొట్టుకోకండి.



రెండవది సమిటి మీకు తెలియాలి,

మీ గురువులను మీరు మార్చుకోవద్దు.

ఎందుకంటే, ఏ గురువు అయినా ఒకటే. మన యొక్క భ్రాంతి తప్ప, ఏ డాక్టరయినా ఒకటే. ఇప్పుడు భీమవరంలో నాకు కాస్త తలనొప్పిగా ఉంటే ఒక డాక్టరు దగ్గరికి వెళతాను. అమెరికాలో ఎవడికో తలనొప్పి వస్తే వాడు డాక్టరు దగ్గరికి వెళతాడు. వాడూ అదే మందు ఇస్తాడు, వీడూ అదే మందు ఇస్తాడు. వాడు డాలర్స్ లో డబ్బు తీసుకుంటాడు, వీడు రూపాయిలలో డబ్బు తీసుకుంటాడు, అంతేకదా! వాడు కాస్త తెల్లగా, ఒద్దుగా, పొడుగ్గా ఉంటాడు. కళ్ళు నీలంగా ఉంటాయి. వీడు మరి ఎలా ఉంటాడో, పొట్టిగా, నల్లగా బట్టతలగా ఉంటాడు ఈ డాక్టరు. రకరకాలుగా ఉండొచ్చుకదా! కాని మందు? ఒకటే కదా!

☉ అంచేత, గురువుల్ని మార్చుకోవాలా? ఆ భ్రమలో అసలు ఉండొద్దు. గురువుల్ని ఎవరు మార్చుకోమన్నాడు? మీ జీవిత విధానాన్ని మార్చుకోమంటున్నాం.

దానికి మూడు పనులు మీరు కచ్చితంగా చేసుకోవాలి. ఒక పని నేను నిన్ను చెప్పాను మీకు. దాన్ని మళ్ళీ ఒక 5 నిమిషాలు పాటు చేసుకుందాం. నేను ఉండగానే మీరు దాన్ని లైన్ లో పడేసుకుంటే తరవాత మీరు దాన్ని అభ్యసించగలరు.

ఎంచేతంటే, ధ్యానం చాలా మంచిది అని ఎన్ని సార్లు చెప్పినా ఒకటే. ఆచరణ ఎలా చేయాలో మీకు తెలియాలి కనుక,



కళ్ళు మూసుకోండి, ఆ శ్లోకం చదివేయండి, మీకు కంఠతా వచ్చేసి ఉంటుందికదా!

ఓం సమంశాయ శిరోస్త్రికం ధోరయన్నచలం ఘ్నిరః
సంప్రేక్ష్య నౌశికానం స్వం దిశశ్చైకవరోక్షయన్ (భ.గీ. 6-13)

కళ్ళు మూసుకుని మూడు సంకల్పాలు తీసుకోవాలి మీరు. మర్చిపోవద్దు అది ఎప్పుడూ కూడా.

నేను ధ్యానానికి కూర్చున్నాను, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ కళ్ళు తెరవను.

అనగానే కళ్ళు తెరిచేశారు. కళ్ళు మూయండి. కళ్ళు తెరవను అని నేను చెప్తావుంటే మీరు కళ్ళు తెరిస్తే ఎట్లా? అదీ ఆచరణలో వచ్చే కష్టాలు. అంచేత ధ్యాన సమయము పూర్తి అయ్యేంత వరకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ నేను కళ్ళు తెరవను. అదే 10 సార్లు, 15 సార్లు అనుకోండి. అనుకోమన్నప్పుడు అనుకోవాలి మీరు. ఆ చెప్పింది చెప్పినట్టు చేస్తేనే మీకు ఫలితాలు వస్తాయి.

మెడ స్థిరంగా ఉంచుకుని, వెన్నుపూస స్థిరంగా ఉంచుకుని, శిరస్సు స్థిరంగా, స్ట్రయిట్ గా ఉంచుకుని, ధ్యానము పూర్తయ్యేంత వరకు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ నేను కళ్ళు తెరవను. ఇంటి దగ్గర మీరు కూడా చేసుకుంటోన్నప్పుడు ఈ నియమాన్ని వదలకండి.

కళ్ళు తెరవను అని సంకల్పం చేసుకుని కళ్ళు తెరుస్తున్నారు. తెరవొద్దు. మనస్సును లొంగతీయటానికే చెప్పేది ఈ నియమాలన్నీ కూడా. దీన్ని బట్టే మీకు తెలుస్తుంది మీ మనస్సు ఎంత నిగ్రహంలో ఉందో. తెరవద్దు అసలు కళ్ళు.



రెండవది ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ శరీరాన్ని కదపను. దాన్ని మనస్ఫూర్తిగా చాలా సార్లు అనుకోండి. ఆ నియమము, ఆ సంకల్పము అలవాటవ్వాలి మీకు. అందుకు ఇన్ని సార్లు చేయించేది.

మూడవది ఉత్సాహంగా ఉంటాను. నిద్ర మత్తు రానివ్వను, తూలను, పలాషారుగా ఉంటాను ధ్యాన సమయంలో. ఇవి మూడు సంకల్పాలు గుర్తుంచుకోండి.

మీరు కలిసి చేసేటప్పుడు ఎవరో ఒకళ్ళు చెప్పండివి. మీరే చేసుకుంటూ ఉంటే, మీ అంతట మీరే అనుకోండి.

ధ్యాన సమయము పూర్తయ్యేంత వరకు కళ్ళు తెరవను, శరీరాన్ని కదపను, ఉత్సాహంగా ఉంటాను, మత్తులోకి వెళ్ళను, తూలను. మనం నిద్రపోవటానికి కూర్చోలేదు, సాధన చేయటానికి కూర్చున్నాం, ధ్యానసాధన.

పదిహేడు సాధన!

సంప్రేక్ష్య నౌకాద్రు స్వం దిశశ్చైకకలోకయన్

గమనించుకోండి శ్వాసను. ఆ తీవ్రత అర్థం చేసుకోండి. ఇది చాలా సత్ఫలితాలను ఇస్తుంది. ప్రతీ సమస్యను తీసివేస్తుంది. మీరు ఆచరించి చూసుకోండి మీ జీవితాలలో.

✪ ఒక ఐదారు నెలలు దీనిని ఆచరించాక సమస్యలు తీరలేదు అన్న మాట ఉండదు. ఏదో రకంగా సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది. ఏ విధమైన సమస్య అయినా కూడా.



* కొంచెం మంకఃతనంతో, పట్టుదలతో ప్రొద్దున్నా, సాయంత్రం కనీసం అరగంట సేపు కూర్చోవాలి మీరు. కేవలము శ్వాసను గమనిస్తూ.

శ్వాస ముక్క ద్వారా లోపలికెళ్తోంది, బయటకొస్తోంది. చాలా మెలకువతో ఉండండి, మత్తులోకి వెళ్ళకండి. ఉత్సాహం. పరిపూర్ణ మైనటువంటి గమనిక. ఆ ఉత్సాహం మాత్రం మర్చిపోకండి. మధ్య మధ్య మీరు గుర్తుచేసుకుంటూ ఉండండి.

¶ ఇది చేస్తున్నప్పుడు ఏ మంత్రజపమూ చేయకండి.

శ్వాసను ప్రాణాయామంలాగ లోతుగా పీల్చుకుని బయటకి వదలటం చేయకండి. ఈ టెక్నిక్ ఇది.

మీ టెక్నిక్ ఇంకొకటి ఏదైనా ఉంటే దీని తరవాత అయినా చేసుకోండి, దీని ముందైనా చేసుకోండి.

కళ్ళు తెరవద్దు. శరీరాన్ని కదపొద్దు, కళ్ళు మూయమని చెప్తున్నాను నేను. కళ్ళు మూసుకోండి. మరి చెప్తోంది ఎవరికి నేను? వచ్చింది నేర్చుకోవటానికి కదా!

❖ కబుర్లు వినటానికి కాదు ఈ గురువు!

ఈ గురువు పని చేయించే గురువు. మీరు కష్టపడి నేర్చుకోవలసిందే ఇక్కడికి వస్తే.

కళ్ళు మూయాలి. కళ్ళు తెరవద్దు. ఎంత కష్టమో చూడండి, చెప్పింది చేయటం.



ఇలాగ మీరు రోజూ అరగంట సేపు ప్రాశ్నన్నా సాయంత్రం మొండిగా కనుక చేయగలిగితే వచ్చే లాభం ఏమిటంటే,

యం లఙ్ఘ్య చోటరం లోభం మన్యతే నౌభిక్షం తతః

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణో విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)

దీని వల్ల మీకు వచ్చినటువంటి లాభము ఎంత లాభంగా ఉంటుంది అంటే, ఇంతకంటే పెద్ద లాభం ఉండదు మీ అనుభూతిలో అని శ్రీకృష్ణుడు వాగ్దానం చేస్తున్నాడు.

దాని తరవాత ఏం చెప్పాడు, ఈ స్థితిలో కనుక ఇలాగ మీరు కళ్ళు మూసుకుని, స్థిరముగా, శరీరాన్ని కదపకుండా అత్యంత ఉత్సాహముతో శ్వాసను గమనిస్తూ కూర్చుంటే యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణో విచోల్యతే, ఎంత కష్టం వచ్చినా కూడా, ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కూడా వాడు విచలితుడు కాడు.

అంత అద్భుతమైనటువంటి లాభాన్ని ఇచ్చే సాధనని అసలు ఇక్కడే సమానంగా కూర్చోలేకపోతున్నాం మనం. అదీ లొంగదీసుకోవాల్సింది. అలవాటుతో వస్తుంది అన్నీ కూడా. ప్రయత్నం చేస్తే ఏదైనా చేసుకోగలుగుతారు. అందులో భారతీయులకి ఇదంతా అలవాటే. కొంచెం టైమ్ ఎక్కువ ఇచ్చుకోవాలి, రోజుకో అరగంట.

* “చదివింది గుర్తు ఉండటం లేదండి, పిల్లవాడికి మార్కులు బాగా రావటం లేదు!” ఒక పది నిముషాలు వాడిని మీతో పాటు ఇలాగ కూర్చో పెట్టుకోండి, చూడండి వాడి జ్ఞాపకశక్తి ఎలా పెరుగుతుందో.



♠ ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు వదిలేసి, మందులు దగ్గరికి వెళ్తే, ఏ మందులూ కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచవు, శక్తిని ఇవ్వవు అన్నది గుర్తుంచుకోండి. డాక్టరుగా చెప్పున్నాను నేను. మీ అఘోహ మాత్రమే అది.

అంచేత నీరసానికి, జ్ఞాపకశక్తికి మందుల జోలికి వెళ్ళకండి. తాత్కాలికంగా ఏదైనా మందులు వేసుకుంటే వేసుకోండికని, పెర్మనెంట్గా మీకు నీరసాలు, జ్ఞాపకశక్తులు ఇలాంటి వాటికి ఇది చేసుకోండి. పరిపూర్ణమైనటువంటి ఉత్సాహముతో.

ఇప్పుడు మెల్లిగా కళ్ళు తెరిచేయండి. శరీరాన్ని కదపాద్దు. కళ్ళు తెరిచినా దృష్టి ఆజ్ఞాచక్రం మీదే ఉంచుకోండి. కళ్ళను కూడా అటూ ఇటూ త్రిప్పాద్దు. తెరవండి అంతే. తెరిచి తిన్నగా చూపు బయట వైపు ఉన్నా, దృష్టి అంతర్దృష్టిగా ఉండి, ఆజ్ఞాచక్రం మీద ఉంచుకోండి. ఇప్పుడు మెల్లిగా కదలండి. ఇదీ సాధన.

ఈ సాధన ఏం చేస్తుందో కూడా చెప్పానుకదా,

ఆర్థిక సమస్యలు దగ్గర్నుంచి, మానసిక సమస్యలు దగ్గర్నుంచి, ప్రతీ సమస్యకి ఇది పరిష్కార మార్గము.

మనకి విదేశీయులు చెప్తేకాని ఒప్పుకోకదా! అంచేత నోబుల్ ప్రైజ్ గెలిచినటువంటి వాళ్ళు, ఫిజిసిస్టులు, కెమిస్టులు, బోటనిస్టులు దీని మీద రీసెర్చ్ చేసి 6,000 పేజీల పుస్తకం వ్రాశారు. కచ్చితంగా ఇది అన్ని బాధలు తీరుస్తుంది అని రసాయనశాస్త్ర లేబొరేటరీలో, భౌతిక శాస్త్ర లేబొరేటరీలో, జీవ రసాయన శాస్త్ర



తేబారేటరీలో పూవ్ అయింది. ఈ ఎక్స్ పెరిమెంట్ ఆమెరికాలో జరిగింది, జపాన్ లో జరిగింది, ఇంగ్లాండ్ లో జరిగింది.

ఇలా కూర్చుంటే చాలు. కాని కండిషన్ ఏమిటి? ఇష్ట మొచ్చినట్లు కూర్చుంటే కాదు, ఉత్సాహంతో కూర్చోవాలి. మత్తులోకి వెళ్ళకూడదు. ఎవేగనెస్ లో ఉండాలి. శ్వాస యొక్క ఎవేగనెస్ లో ఉండాలి. శ్వాసను మాత్రమే మీరు చూడాలి తప్ప ఆ 20 నిముషాలో, 30 నిముషాలో, ఇంక దేని మీదకీ కూడా దృష్టి వెళ్ళకూడదు.

ఇది ఒక్కటి మీరు సాధించగలిగితే చాలు. దేశ విదేశీయు లైనటువంటి శాస్త్రజ్ఞులు 6 వేల పేజీలు దాని మీద చెప్పే, మీరు చేయలేరు అంటే అర్థం ఏమిటో తెలుసా? మీకు సుఖం అక్కర్లేదు అనే అర్థం. చదువుకుంటే మార్కులు వస్తాయి అని వాడు చదువుకోలే దంటే అర్థం ఏమిటి? మార్కులు అక్కర్లేదు. అంచేత మీరు ఆ మానసిక జాఢ్యాన్ని వదులుకోగలగాలి.

“నాకు టైమ్ దొరకటం లేదు!”

పిల్లవాడు ప్రొద్దున్న నాలుగున్నరకి ట్యూషన్ కి వెళ్ళాలంటే వాడికి టిఫిన్ ఇవ్వటానికి మీకు టైమ్ ఎక్కడుంచి వచ్చేస్తోంది?

పనికిరాని చదువుకి, ఇంతా చేస్తే వాడికి ఆ చదువు వల్ల ఏమాతుందో కూడా మనకి తెలియదు. కాని దీని వల్ల మీ జీవితాలే కాకుండా, మీ కుటుంబ జీవితాలే కాకుండా సమాజమే మారి పోవచ్చు. ఇలాంటి వాళ్ళు ఎక్కువయితే సమాజం యొక్క సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. అంచేత ఈ నిర్ణయం మీరు తీసుకోండి.

దీని తరవాత ఇంకొక మంత్రం ఉంది.

☉ ఈ రోజు రూపాయి యొక్క విలువ పడిపోతోంది. తెలుసుకదా మనకి. ఒక డాలరు, ఒక రూపాయి ఉండాలసలు.

మా ఫ్రండ్ ఒకతను వాళ్ళమ్మాయి, అల్లుడు అమెరికాలో ఉంటే వాళ్ళని చూడటానికి వెళ్ళాడు. సరే కాఫీ త్రాగటానికి వెళ్ళాట్ట హోటల్కి. మూడు డాలర్లు అన్నాట్ట కాఫీ.

మూడు డాలర్లు అంటే ఎంత?

150 రూపాయలు. 150 రూపాయలు పెట్టి నేను కాఫీ ఎక్కడ త్రాగుతాను అని చెప్పి, త్రాగలేదట. అంటే వాళ్ళ అమ్మాయి చెప్పింది, ఇక్కడ అంతే అది, మీకు 3 డాలర్లు అంటే 150 రూపాయలుకాని, మాకు 3 రూపాయలే అది.

తేడా అర్థమవుతోందా?

మీరు కొంచెం ఆలోచించగలిగితే అసలది
ఎంత మూర్ఖత్వమో ఆలోచించండి.

కొడి రూపాయి మనకి 50 రూపాయలా?

అంత నీచులమా మనం?

అంత చేతకాని వాళ్ళమా మనం?

అసలు మీకు నేను చెప్పినటువంటి ఆ భావమే అర్థం కావటం లేదు.



* డాలర్లు కావాలని పిల్లలు అమెరికా వెళ్ళాలనుకుంటున్నారే తప్ప, వాడి ఒక డాలర్‌కి మన 50 రూపాయలు ఇవ్వటం ఏమిటి? మనం అంత చేతకాని వాళ్ళమా అనేటటువంటి భావం రావటంలేదు.

❖ ఆ భావం వచ్చే అక్కడికి పోము. సిగ్గుపడతాం.

చైనా వాళ్ళకి అమెరికా వాళ్ళు 5000 టన్నులు గోధుమలు పంపించారు, అక్కడ అకాలం వచ్చిందప్పుడు.

“మాకు అక్కర్లేదు మీ గోధుమలు. ఛస్తే ఛస్తాం కాని ఆకలితో, మీ భిక్ష మాకు అక్కర్లేదు” అన్నారు వాళ్ళు.

ఆ మానసికస్థితి బట్టి మీకు సాధనలు చేసే స్థితి ఉంటుంది.

* అడుక్కుతినే వాళ్ళకి, ఆత్మ గౌరవం లేని వాళ్ళకి, తన మీద తనకి విశ్వాసం లేనివాడికి ఆధ్యాత్మిక సాధన పలకదు.

♠ నా కాళ్ళ మీద నేను నిలబడతాను, నాకు గౌరవం ఉంది అనే వాతావరణాన్ని మనం తీసుకురాగలగాలి. దాన్ని తీసుకుని రావటానికి మన ఋషులు ఒక మంత్రాన్ని కనిపెట్టారు. ఆ మంత్రం మీలో చాలా మందికి తెలుసుంటుంది.

ఓం చందనస్వ మతోత్పన్నం ఏవిశ్రం పాతనోశనమ్
ఆపదంతోరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్తిప్తతి సర్వదే.

ఆ మంత్రం మాత్రం చదవం. బొట్టు పెట్టుకుంటాంకాని, స్టిక్కర్లు పెట్టుకుంటాం.

బొట్టు లేకుండా భారతీయత లేదు అని మనకు తెలుసు కదా! కాని ఆ బొట్టును ఉపయోగించుకోవటం లేదు.

మన పిల్లవాడు బయటకి వెళ్ళాడు, ఈ కాలంలో ఏమిటో అడ్డదిడ్డంగా ఉంది, ఈ యాక్సిడెంట్లు అయిపోతున్నాయి, అవి అయిపోతున్నాయి, వాళ్ళు ఆనందంగా ఉంటారా. ఉండరా?

ఆపదాంతరాలే నిత్యం - ఏ విధమైనటువంటి ఆపద ఉన్నా మీరు క్షేమం! ఏ రోజుకి ఆ రోజు రక్షిస్తూ ఉంటుంది.

ఇంకా ఏం చేస్తుంది ఈ చందన ధారణ?

లక్ష్మీ స్తివ్రత సర్వదా - ధనము ఇంట్లోనే ఉంటుంది స్థిరముగా.

అది కూడా “పెట్టుకోను!” ఇది నేను చెప్పిన తరవాత, బాబూ రోజూ రెండు పూటలా నువ్వు ఇది చేసుకుంటూ ఉంటే, ధనం మీ ఇంట్లో స్థిరంగా ఉంటుంది అంటే చేయలేనటువంటి ఎన్నో కుటుంబాలు నేను చూశాను.

ఎందుకు చేయలేకపోతున్నారు?

వాళ్ళ ఖర్చు అలా ఉంది.

✦ ధనం మీ మీ ఇళ్ళల్లో తిప్ప వేసి ఉండాలి అంటే ఈ మంత్రాన్ని నేర్చుకోండి మీరు.

ఈ మంత్రాన్ని ఇతరులకి కూడా నేర్పండి. ఇష్టం ఉన్నవాళ్ళు చేస్తారు, ఇష్టం లేనివాళ్ళు చేయరు. మీరే చేయకపోవచ్చు అది వేరే విషయం.



కాని వచ్చి ఇరుక్కున్నారుకదా ఇక్కడ. ఇక్కడ వదలనుకదా నేను మిమ్మల్ని. అంచేత ఈ మంత్రాన్ని కూడా నేర్చుకోండి.

❁ ఈ మంత్రాన్ని నేర్చుకుంటోన్నప్పుడు ఉంగరం వ్రేలు రెండు కనుబొమల మధ్యలో, అంటే ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర పెట్టుకోండి.

బొట్టు పెట్టుకోకుండా ఏ పనీ చేయం మనం. పూజ చేసినప్పుడు ముందు ఏం చేస్తాం? బొట్టు పెడతాం. ఎవరైనా మన ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ఏం చేస్తాం? బొట్టు పెడతాం. ఎందుకంటే లక్ష్మీదేవి స్థిరంగా ఉంటుందని. బొట్టు పెట్టకపోతే ఉండదని మనకు భయం కూడా. కాని ఈ రహస్యం తెలియదు. కాని మన భారతీయ ఋషులు ఎంత గొప్పవాళ్ళు అంటే, అంతలాగ అలవాటు చేసేశారు. తెలిసి స్విచ్ వేసినా, తెలియక స్విచ్ వేసినా కరెంట్ వస్తుందికదా!

కాని ఇప్పుడు తెలిసి స్విచ్ వేసుకోవలసినటువంటి అవసరం ఎందుకు వచ్చిందంటే, ఈ భావం మర్చిపోయాం. మనస్సు ఈ భావం మీద ఉండాలి. ఉంగరం వ్రేలుని ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర పెట్టుకోండి.

ఓం చందనస్వ మహాత్మ్యం పవిత్రం పాపనాశకమ్
ఆపదంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్థితి సర్వదే.

ఓం చందనస్వ మహాత్మ్యం పవిత్రం పాపనాశకమ్
ఆపదంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్థితి సర్వదే.

ఓం చందనస్వ మహాత్మ్యం పవిత్రం పాపనాశకమ్
ఆపదంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్థితి సర్వదే.



ఆటడెంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్తిప్తతి సర్వదే - ఆ మానసికస్థితిలో ఉండండి. మీ కుటుంబంలోనే కాదు, మీ చుట్టూప్రక్కల ఇళ్ళల్లో కూడా లక్ష్మీదేవి ఉండకుండా ఉండదు. చంచలత్వం పోయి ఆవిడ కచ్చితంగా ఉంటుంది. దాన్ని బాగా అవగాహన చేసుకోండి మీరు.

లక్ష్మి అంటే డబ్బు అనే అనుకోకండి, వనరులు.

డబ్బు ఉండి తినలేని స్థితిలో ఉంటే, డబ్బు ఉంటే ఏం లాభం? కదా! అంచేత బాగా అలవాటు చేసుకోండి.

☞ ఒక విధంగా దీన్ని తాంత్రిక ప్రక్రియ అనొచ్చు. తాంత్రికం అంటే టెక్నాలజీ అని. కాని ఈ ప్రక్రియ కచ్చితంగా మీ కుటుంబాల్లో ఉన్నటువంటి ఆపదల్ని పోగొడుతుంది. లక్ష్మీదేవిని తీసుకొస్తుంది మీ కుటుంబాలలోకి.

ఇంకా ఏం చేస్తుంది?

మరొకప్పుణ్యం - చాలా పుణ్యాన్ని మీ దగ్గరికి తీసుకొస్తుంది.

ఎందుకు పుణ్యం గురించి మాట్లాడుతున్నాం? మనకి వచ్చే కష్టాలన్నీ కూడా భారతీయ సంస్కృతి ఏం చెప్తుంది అంటే, పూర్వ జన్మలో చేసినటువంటి పాపం అని చెప్పుకుంటాం. ఏదో తప్పు పని మనం చేసి ఉంటాం. ఆ తప్పు పని చేయటం వల్ల ఆ తప్పుకి ఈ బాధలు వస్తున్నాయి అని కదా!

చంద్రస్వమరొకప్పుణ్యం - పుణ్యాన్ని పట్టుకొని తీసుకొచ్చేటటువంటి శక్తి చందనంలో ఉంది. ఆకర్షిస్తుంది.



అయస్కాంతము ఎలాగయితే ఇనుముని ఆకర్షిస్తుందో అదే విధంగా చందనము పుణ్యాన్ని ఆకర్షిస్తుంది. పాపములను పోగొడుతుంది. అంచేత చందన ధారణ చేసే అలవాటు చేసుకోండి.

మన పూజల్లో చందన ధారణ మంత్రం ఉంది. అదేం మూర్ఖత్వమో, ఆ మంత్రంతో భగవంతుడికి బొట్టుపెడతాం. ఆ మంత్రం భగవంతుడికి కాదు, మీకు. కావలసినంత ఐశ్వర్యం ఉంది భగవంతుడికి.

ఐశ్వర్యం కావలసింది మనకి.

సంపద కావలసింది మనకి.

ఆపదలు పోవలసింది మనకి.

మంచి జరగవలసింది మనకి.

అంచేత ఈ చిన్న చిన్న ట్రిక్కులు అలవాటు చేసుకోండి.

ఈ చందన ధారణ వెనకాతల ఉన్నటువంటి రహస్యం ఏమిటి? ఏ చక్రంలోంచి ఏ చక్రంలోకి వెళితే శరీరంలో ఏం మార్పు వస్తోందో అది మనకు ఎందుకు? కుండలినీ సాధన చేసేటటువంటి వాళ్ళు నేర్చుకుంటే నేర్చుకుంటారు.

వాడెవడో ఏసీ తీసుకొచ్చి ఫిట్ చేస్తాడు, టీవీ తీసుకొచ్చి ఫిట్ చేస్తాడు. ఈ స్విచ్ వేయండి ఏసీ ఆన్ అవుతుంది అంటాడు. ఎలా ఆన్ అయిందో మనకెందుకు? స్విచ్ వేసుకుంటాం, ఆన్ అవుతుంది, చల్లగా ఉంటుంది. టీవీ స్విచ్ వేసుకుంటాం, బొమ్మలు కనిపిస్తాయి. మరి మీకు ఆ బొమ్మలు మనకి నచ్చుతాయా, నచ్చవా

మనకి తెలియదు టీవీలో. కాని స్విచ్ వేసుకుంటే బొమ్మలు మాత్రము గ్యారంటీగా వస్తాయి.

అంచేత మీరు ప్రొద్దున్నా సాయంత్రం సంధ్యాకాలంలో చందన ధారణ మంత్రంతో ఈ స్విచ్ వేసుకోండి. మళ్ళీ చెప్పండి నాతో పాటు,

ఓం చందనస్య మతాత్మజ్యం పవిత్రం పాపనాశకమ్
ఆపదాంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ సైష్టతి సర్వదే.

స్వస్తి.



మంత్రజపము

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం



ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః

జప విధానంలో ఉన్నటువంటి రహస్యం ఏమిటంటే, ఒక నామాన్ని మనం జపం చేస్తాం. ఏదో ఒక నామాన్ని. రామనామం కావచ్చు, కృష్ణనామం కావచ్చు. లేకపోతే ఆ రెండు నామాల్ని కలపొచ్చు మీరు. రామా కృష్ణా అనుకోవచ్చు. ఇదీ కాకపోతే వేదాలలో చెప్పబడినటువంటి మంత్రం ఒకటి తీసుకుంటాం. ముఖ్యంగా గాయత్రీ మంత్రాన్ని,

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధిమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

ఇదీకాక శ్రీవిద్య మంత్రం ఒకటి ఉంది. నిన్న నేను మీకు చెప్పాను, భారతదేశంలో మన పేర్ల ముందు శ్రీ అని ఎందుకు



పెడతాం అంటే ఎమ్.బి. బి.యస్. చదివిన వాడి పేరు ముందు డాక్టర్ అని ఎందుకు పెడతాం? అతను మెడిసిన్ చదివాడు కనుక.

అంచేత మన పేరు ముందు శ్రీ అని ఎందుకు ఉంటుంది అంటే భారతదేశంలో అందరికీ కూడా ఒకప్పుడు శ్రీవిద్య పూర్తిగా వచ్చు. అంచేత మన పేరు ముందు శ్రీ ఉండేది. 1008 శ్రీ లు అంటే వాడు ఆ విద్యని అన్ని రకాలుగా అభ్యసించాడు అని. 108 శ్రీ లు వ్రాస్తారు, ఎప్పుడైనా చూసారా పాంప్లెట్లో? 108 శ్రీ ఫలానా అని ఒకళ్ళ మీద ఒకళ్ళు పోటీగా వేసేస్తారు. కాని 108 శ్రీ అంటే శ్రీ విద్యలో 108 రకాలు అభ్యసించినవాడు అని అర్థం. 1008 అంటే, శ్రీవిద్యలో 1008 రకాలు అభ్యసించినవాడు అని. కాని ఇప్పుడు ఆ శ్రీ పేరు ముందు పెట్టినవాడికి అసలు శ్రీవిద్య పేరే తెలీదేమో! అలా నాశనం అయిపోయాం మనం.

మన వల్లే. మనమే చదవటం లేదు దానిని. అంచేత ఎవర్నీ వెక్కిరించాల్సిన పనిలేదు అందులో. వాడికి తెలియలేదు అనుకో, మనకి తెలిస్తే నేర్చుకోవాలికదా మరి అది గొప్పదీ అంటే. అంచేత శ్రీవిద్య గురించి ఈ క్లాసెస్లో నేను చెప్పలేనుకాని, మనం తరవాత ఎప్పుడైనా దానికి వేరుగా క్లాసులు పెట్టుకున్నప్పుడు నేర్చుకుందాం. కాని, అందులో పంచదశీ విద్య అని ఒకటుంది.

క ఓ కాల క్రొం

క స క కాల క్రొం

స క కాల క్రొం



ఈ పంచదశీ విద్యకు శ్రీం కలిపినటువంటి విద్యను శ్రీవిద్య అంటాం మనం.

క ఓ ఈ ల త్రిం

త స క త ల త్రిం

స క ల త్రిం శ్రీం

☞ మరి కేవలము మంత్ర జపం ద్వారా, ఆ అక్షరాలను మనం జపం చేయడం ద్వారా అంత అద్భుతమైనటువంటి శక్తి వస్తుంది అంటే మనం చేయలేకుండా ఉన్నాం.

నా స్నేహితుడికి ఒకసారి వాడేదో కష్టంలో ఉంటే, గాయత్రీ మంత్రం చేసుకుంటే మంచిది అన్నాను.

“ఎన్ని సార్లు చేసుకోవాలి?” అన్నాడు.

108 సార్లు చేసుకుంటే మంచిదయ్యా, అంతకంటే తక్కువ అయితే మంత్రం సాధారణంగా పెద్ద ఉపయోగపడదు అని చెప్పాను.

“108 సార్లు నాకు కుదరదు” అన్నాడు.

* కష్టం ఉంది, కాని 108 సార్లు చేసుకోవటానికి మాత్రం వాడికి కుదరదు అన్నాడు.

సరే, 54 సార్లు చేసుకో.

“కుదరదు.”

పోనీ, 27 సార్లు చేసుకో.

“కుదరదు.”

పోనీ, 3 సార్లు చేసుకో నాయనా! ఇది కూరగాయల బేరం అన్నమాట. ఇంజనీరింగ్ సీట్లో మాట్లాడుకుంటాంకదా, 2 లక్షలు అంటే కాదండీ, రెండు లక్షలు ఇచ్చుకోలేనండీ. లక్షా ఎనభై వేలు ఇస్తానండీ. అలాగ బేరం అన్నమాట. కాని ఆక్కడ లక్షల్లో వాటిల్లో వస్తే, ఇక్కడ బేరం ఎందులో ఉంది? ఒకట్లు, రెండుల్లో.

సరే మూడు సార్లు చేసుకో అన్నాను. ఆ విధంగా నేనూ అతను ఒక నిర్ణయానికి వచ్చామన్నమాట.

ఓ 20 రోజులు పోయిన తరువాత “ఏదో కొంచెం ఫలితం ఇస్తున్నట్టే ఉంది, కాని ఫలితం వచ్చినట్టే వచ్చి, పోయింది” అన్నాడు.

సరే ఏం చేశావ్ అన్నాను.

“నువ్వు చెప్పినట్టే స్నానం చేసిన తరువాత మంచం మీద కూర్చుని శుచిగా, మూడు సార్లు అనుకున్నాను మొదటి 10, 15 రోజులు. తరువాత నాకు దానికీ టైమ్ దొరకక జోడు మేజోడు వేసుకుంటున్నప్పుడు గబ గబ మూడు సార్లు అనేశాను.”

ఏం ఫలితాలు వస్తాయి?

కానీ ఈనాడు మన ఇళ్ళల్లో చేస్తాన్నటువంటి పూజ అలాగే ఉందో లేదో కాస్త ఆలోచించుకోండి. మనస్సు దాని మీద పెట్టం.

❖ ఏదో గంట వాయిచేస్తాం, ఊదొత్తి పెట్టేస్తాం కానీ, మనస్సు దాని మీద లగ్నం చేయం మనం. మనస్సు లగ్నం చేయకుండా ఎంత అద్భుతమైన సాధన అయినా ఫలితాలు ఇవ్వదు. మనస్సు లగ్నం చేస్తే ఎంత చిన్నది అయినా ఫలితం ఇస్తుంది.



అంచేత ఉపంలో మొట్టమొదట మీరు గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే,

మనస్సు పెట్టి చేయటం.

ఇష్టపడి చేయటం.

“ఎప్పటికీ అవుతుందిరా బాబూ, 108 సార్లు చేయమన్నాడు మా గురువుగారు. అప్పుడేదో హుషారులో ప్రక్కావిడ చెప్పింది కాబట్టి ఒప్పేసుకున్నాను నేను. లేకపోతే నేను అసలు ఒప్పుకునేవాడినే కాదు. ఇప్పుడు 108 ఎప్పటికీ అవదే మంత్రజపం!”

మంత్రం మీద దృష్టి లేదు, అర్థమవుతోందా! దృష్టి దేని మీద ఉంది? ఎప్పటికీ పూర్తవుతుంది?

❁ ఉత్సాహంతో చేసుకోండి.

చేసేదేదో ఆనందంతో చేసుకోండి.

లాభం రావాలి అంటే, ఇష్టపడి చేయండి.

నేను కోరుకునేది అది. ఎలాగూ చేస్తున్నాం మనం. మనలో పూజలు చేయనివాళ్ళు ఎవరూ లేరు. కాని అది ఎలాగ చేస్తున్నాం మనం? యాంత్రికంగా చేస్తున్నాం. లేకపోతే ఇది చేస్తూ నెక్స్ట్ దాని గురించి ఆలోచిస్తాం. ఇక్కడ మీరు పూజ చేస్తున్నాడు పూజ గదిలో, “నైవేద్యం తీసుకురా!” అంటే మనస్సు దేని మీద ఉంది? ఇక్కడ లేదు, భగవంతుడికి ఇక్కడ దణ్ణం పెడుతున్నాడు, మనస్సు నైవేద్యం మీద ఉంది. భగవంతుడు పాపం భలే బాధపడతాడు.

నైవేద్యం తెచ్చాము, భగవంతుడికి నివేదన చేశాం. ఎంత సేపు చేస్తాం నివేదన? అసలు ఏం నివేదన పెట్టావో నువ్వు పాపం



వేసకుదు జీవనం భగవంతుణ్ణి చూడడం కూడా చూడనివ్వవు, తినటం సంగతి తరవాత చూద్దాం. కొంచెం అలాంటి అలవాట్లు మానుకోండి. మనస్ఫూర్తిగా చేయండి. పటం అనుకోవద్దు, ఉన్నాడు ఆయనక్కడ సశరీరముగా. అలా చేసిన భక్తులకి ఫలితాలు వచ్చాయి. మీ ఇళ్ళల్లో లేడనికాదు.

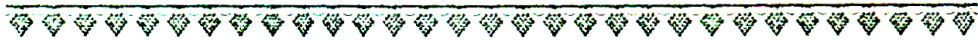
* సర్వాంతర్యామి అయినటువంటి భగవంతుడు మీ ఇళ్ళల్లో ఎందుకుండడు? ప్రతీ చోటా ఉన్నాడు. అంచేత మీ ఇళ్ళల్లో లేడనికాదు. మనం గుర్తించటం లేదు ఆయన్ని. కొంచెం ఆ మానసికస్థితిని సవరించుకోండి.

♣ భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నాక ఇంక మీరు భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నారు. భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నాక ఎవరు పిలిచినా గబుక్కున వెళ్ళిపోతారా?

క్లాస్ లో పిల్లలు పాఠం వింటూ ఉంటారు. బయట వాళ్ళ నాన్న వస్తాడు. లేచి వెళ్ళిపోతాడా, లేకపోతే పెర్మిషన్ అడిగి వెళతాడా? మరి ఆప్టరల్ ఒక స్కూలు పిల్లవాడికి ఉన్నటువంటి కామన్ సెన్స్ మనకి లేదు. భగవంతుడు ముందు కూర్చున్నాం, ఏదో గుర్తొస్తుంది, లేచి వెళ్ళిపోతాం.

⊗ కదలాద్దు అసలు. ఉండనివ్వండి, ఏదో కుంపటి మీద పెట్టారు, మాడిపోతోంది, మాడిపోనివ్వండి. ఈసారి జాగ్రత్తగా ఉంటాం, వచ్చేటప్పుడు అలా స్టాప్ వెలిగించిరాము.

ఉదాహరణ అర్థమయిందా! మీకు ఏం అన్పించాలి అంటే, మీరు భగవంతుడు ముందు ఉన్నారు. పటం అనుకోవద్దు దాన్ని.



❖ అది పటం కాదు కూడా. మీరు పటం అనుకుంటున్నారు కాబట్టి అది పటంకాని, మీలో ఆ భావం వస్తే అది ఇంక పటంగా ఉండదు, కచ్చితంగా అది భగవంతుడిగానే పని చేస్తుంది. అందరి భక్తుల అనుభూతీ అదే.

నామదేవుడు పేరు విన్నారా మీరు ఎవరైనా? పంజాబ్ లో ఒక మహాభక్తుడు. చిన్న పిల్లవాడు, ఏడేళ్ళ వయస్సులో ఉన్నాడు. గోళికాయలు ఆడుకుంటున్నాడు. అంతే, అతనికి పెద్ద చదువు అదీ లేదు, పల్లెటూర్లో ఉన్నాడు. వాళ్ళ తండ్రి విఠల్ గుడిలో పూజారి. రోజూ భార్య ప్రసాదం తీసుకొచ్చి ఇస్తూవుంటే, నివేదన చేసిన తరవాతే వాళ్ళింట్లో భోజనం చేయటం అలవాటు. అంచేత ఆ నామదేవుడికి ఆ గంట వినిపించాలి. అంత వరకూ ఆడుకునేవాడు. ఇంక నైవేద్యం పెట్టే గంట వినిపించాక, హమ్మయ్య ఇంక మాకు భోజనం పెడతార్లే అని చెప్పి ఇంటికొచ్చేవాడు.

ఒకరోజు చాలా అర్జంటు పని మీద నామదేవుడు యొక్క తండ్రి ఏదో ఊరికి వెళ్ళాల్సి వచ్చింది. భార్య ఇంట్లోకి రాకూడదు. నైవేద్యం పెట్టాలి. అంచేత నామదేవుడ్ని అడిగారు, నువ్వు పెడతావురా అని. పిల్లలకి ఇష్టమేకదా ఇలాంటి పనిచెప్పే. సరే, నేను పెడతాను అన్నాడు. అమ్మ ప్రసాదం అదీ తయారుచేసి ఇచ్చింది, లోపలికి వెళ్ళాడు, తండ్రి చేసినట్టే గంట వాయింపాడు, తెరవేసేశాడు, తిను అన్నాడు. మంత్రం రాదు, ఏమీ రాదు. తిను అన్నాడు. ఏం తింటాడు?

ఇప్పుడితను చిన్నకుర్రాడుకదా, నాకు మంత్రాలు రావు, చదువురాదు, నేను ఏదో తప్పు చేశాను కాబోలు, తినటం లేదు,



“నువ్వు తినకపోతే అమ్మ నాకు తిండి పెట్టదు!” వీడి బాధ వీడిది. ఎంచేత, వీడు ప్రతీ రోజు చూస్తాన్నది ఏమిటంటే, నైవేద్యం అయిన తరవాతే భోజనం ఇంట్లో. అంచేత ఇతని బాధ ఏమిటి? భగవంతుడు తినేస్తే నేనూ వెళ్ళి తినొచ్చు అని. తెలుసా మీకీ సంఘటన? ఇలాంటివి చాలా మంది భక్తుల చరిత్రలలో ఉన్నాయి. చివరికి ఏమైంది, ఆయన వచ్చి తిన్నాడు.

ఆయన వచ్చి తిన్నాడుకదా అని చాలా ఆనందంగా ఆ ఖాళీ గిన్నె తీసుకుని అమ్మ దగ్గరికి వెళ్ళాడు. “ఏదీ?” ఆ నైవేద్యమే కదా పెట్టాలి వీళ్ళకి. ఆయన తినేశాడాయే భగవంతుడు. రోజూ భగవంతుడు మంచి వాడు పాపం, ఏం తినేవాడు కాదు.

✠ మన నైవేద్యం ఎలా తినటంలేదో, వాళ్ళదీ అలాగే తినేవాడు కాదు. కానీ, ఈ పిల్లవాడి నైవేద్యం తినేశాడు.

అమ్మకి కోపం వచ్చింది. “ఆకలేస్తే నేను అడిగితే పెడతాను కదా, భగవంతుడికి నైవేద్యం చేసింది తినకూడదు!” అవునమ్మా, నేనేం తినలేదు, ఆయనే తిన్నాడు అంటాడు. ఆయనే ఎలా తిన్నాడు అంటుంది ఆవిడ. ఈ గందరగోళంలో రెండో మూడో అయింది. మామూలుగా అయితే అలా పెట్టి ఇలా తీయటమేగా మన నివేదన లాగ. ఇక్కడ ఎంత టైమ్ పట్టిందో ఈ గందరగోళం అంతటికి. ఓ రెండు గంటలు ఎంతో పట్టి ఉంటుంది ఇదంతా అయ్యేసరికి.

ఈ లోపల తండ్రి వచ్చాడు. తండ్రి వచ్చి కొట్టబోయాడు. “కొట్టకండి, నామదేవుడు అబద్ధం చెప్పడు, కచ్చితంగా ఏదో జరిగి



ఉంటుంది అక్కడ. పదండి లోపలికి వెళదాం” అందావిడ. ఆ రండి నేనే చూపిస్తాను, ఆయనే తిన్నాడు, నేను తినలేదు!

రాడే ఎంత సేపటికి! అప్పుడు అంటాడు, తెర వెనకాతలకి వాళ్ళని వెళ్ళమను. నేను జ్యోతి రూపంలో కనిపిస్తానుకాని, సశరీరముగా వాళ్ళకు చూసే అదృష్టం లేదు. నీ తల్లితండ్రులు అయ్యారు కనుక ఆ మాత్రం అయినా కనిపిస్తోంది అని.

* అలాంటి దేశం మనది. అలాంటి భగవత్ పటాలు మన ముందు పెట్టుకొని కూడా చేతకాని వాళ్ళలాగ అలాగే ఉన్నాం.

మరి ఎప్పుడు చేశొస్తుంది మీకు?

* ఇలాంటి సంఘటనలన్నీ కరెక్టే అని మీకు నమ్మకం ఉంటే, మీరు పెట్టుకున్న ఆ టైమ్ ని పూర్తిగా భగవంతుడి సేవలోనే వినియోగించండి.

అది పది నిముషాలు కావచ్చు, 15 నిముషాలు కావచ్చు, మీకు ఓపిక ఉంటే రెండు గంటలు చేసుకోండి. సెలవు రోజుల్లోనో, పండుగ రోజుల్లోనో ఇంకా ఎక్కువ చేసుకోండి. కాని కచ్చితంగా మీ మనస్సు ఎలా ఉండాలి?

నేను భగవంతుడి సేవలో ఉన్నాను!

* ఆ పూజ, పూజలాగ చేయకండి. ఆర్తితో చేయండి. విగ్రహానికి కాదు, భగవంతుడికే స్నానం చేయిస్తున్నాము! ఆ ఆర్తి మీరు ఎప్పుడైతే తెచ్చుకుంటారో, ఈ జపము ఫలిస్తుంది.



ఇదంతా ఎందుకు చెప్పాను అంటే,

పంచోపచార పూజ అయ్యాక, షోడశోపచార పూజ అయ్యాక జపం మొదలెడతాం మనం. అంచేత జపం ఎప్పుడు ఫలిస్తుంది అంటే, మీరు ఫాట్ ముండు కూర్చున్నారు అనుకుంటే ఫలించదు. మీకు ఏం అనిపించాలి? ఎదురుగా ఆయనే ఉన్నాడు!

ఉన్నాడు అనిచోట్లా. అంచేత ఆయన లేకపోవటం అంటూ ఏం లేదు. మనం మారాలి. మన దృష్టి మారాలి.

ఆ మన దృష్టి మారటానికి ఈనాడు ఉన్నటువంటి దేశకాల పరిస్థితులు అన్నీ చూస్తూ, భగవన్నామం కంటే గురువు యొక్క నామానికి ఎక్కువ శక్తి ఉంది అన్నది మన భారతీయుల యొక్క అనుభవం. ఇంకోటేం చెప్పుకున్నాం మనం,

గురువ్రక్షంటే, గురువ్ర యొక్క నామానికి ఎక్కువ శక్తి ఉంది.

రాముడి కంటే రాముడి యొక్క నామానికి ఎక్కువ శక్తి ఉంది. ఇది కూడా మనందరికీ నమ్మకమే కదా!

❁ అంచేత ఈనాడు భారతదేశంలో ఉన్నటువంటి పరిస్థితులకి అనుగుణ్యంగా మూడు గురువుల నామాల్ని కలుపుకొని చేసుకోమని నేను మనుష్యులకి సలహా ఇస్తున్నాను.

ఓకటి, సాయి. ఈ నామం యొక్క శక్తి గురించి మనమేం ఆలోచించి చూడక్కర్లేదుకదా!

రెండు, ఆంధ్రలో ఉన్నటువంటి మనకి వెంకటేశ్వరస్వామి.



కూడవది, శ్రీరం.

శ్రీరాం అనేటటువంటి పదము రెండు రకాలుగా మనకి స్పందన ఇస్తుంది. ఒకటేమిటంటే, శ్రీరాముడు. రామో విగ్రహవాన్ ధర్మః పెళ్ళిల్లు ఎప్పుడు జరుగుతూ ఉన్నా కూడా ఆ రామనామమే మనకు ఆధారం. సీతారాములులాగ వీళ్ళు జీవించాలి అని ఆ శ్లోకం వ్రాయకుండా మాత్రం మనం ఏ పెళ్ళిల్లు చేయం. మనకి అంత నమ్మకం ఆ పేరు మీద, ఆ రామనామం మీద.

అదే నామముతో శ్రీరామశర్మ ఆచార్య అనేటటువంటి పేరుతో గాయత్రీ మంత్రాన్ని ప్రపంచానికి అందించినటువంటి ఒక మహా గురువు హరిద్వార్లో ఉన్నారు. ఆయన పేరూ అందులో స్ఫురిస్తుంది. ఒక వైపు అవతారమూర్తి యొక్క పేరు, ఇంకో వైపు గురువు యొక్క పేరు. అంచేత,

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం.



ఈ ముగ్గురు గురువుల మీద మనకి అత్యంతమైనటువంటి ప్రేమ ఉంది, ప్రీతి ఉంది. అంచేత ఈ మంత్రాన్ని మనం కాసేపు అనుకున్న తరువాత ఈ మంత్రంలోని అర్థాన్ని వివరిస్తాను.

ఈ మంత్రాన్నే ష్టిఫికాగా చేయటం ఎందుకు అంటే,

వేదమంత్రాలు అనీ ఇవీ ఆయితే, మేం అంత పెద్ద మంత్రాల్ని చేయలేకుండా ఉన్నాము, మంత్రం యొక్క అర్థం మీద దృష్టి నిలపలేకుండా ఉన్నాము అని రకరకాలుగా నన్ను అడుగుతున్నారు. ఇంక ఇందులో నిలపవలసింది, తెలియంది మీకేం లేదు.

సాయి అంటే మీకు తెలుసు. నాకంటే మీలో చాలా మందికి సాయితో పెర్సనల్ గా అనుభూతులు ఉండొచ్చు. వెంకటేశ, ఆసలు అది తెలియకుండా ఉండదు, మన చాళ్ళ పేర్లల్లానే కచ్చితంగా వి. ముందో వెనకో అందరి పేర్లల్లా ఉంటుంది. శ్రీరాం.

● అంచేత ఈ మంత్రాన్ని కళ్ళు మూసుకుని నాతో పాటు కలిపి చెప్పండి. ఆ ఆర్తి, ఆ గురువులు మన మధ్యే ఉన్నారు! సాయి యొక్క సర్వవ్యాపకత్వము, వెంకటేశ్వరస్వామి యొక్క సర్వవ్యాపకత్వము, శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవులు యొక్క సర్వవ్యాపకత్వము మనకు తెలిసినదే. అంచేత ఆ ఆర్తితో ఈ మంత్రాన్ని స్వీకరించండి.

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం¹

1 - ఇక్కడ కొన్ని నిమిషాల పాటు సాధకులతో ఈ మంత్రాన్ని మాస్టరుగారు చేయించారు.

❶ కళ్ళు మూసుకొని అలాగే కూర్చోండి కొంచెం సేపు. కదలొద్దు. శరీరాన్ని కదపకుండా చాలా నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరవండి.

❷ ఎప్పుడు ధ్యానం చేసినా, జపం చేసినా, ఆ బయటకి రావటం అన్నది చాలా నెమ్మదిగా జరగాలి.

ఆ తప్పు చేస్తే, ఎలాగయితే సిమెంట్ వేయగానే గబుక్కున నీళ్ళు పోస్తే మీరు వేసిన సిమెంట్ క్రింద పడిపోతుందో అలాగ మీరు చేసిన జపం వేస్ట్ అయిపోతుంది. అంచేత గబుక్కున కదలొద్దు. స్థిరంగా ఉండి స్లోగా కదలండి.

జులై 24వ తారీఖున గురుపూర్ణిమ వస్తుంది. ఈ గురు పూర్ణిమ భారతదేశానికి చాలా ముఖ్యమైనటువంటి పండుగ. ఈ గురుపూర్ణిమలో మీరు ఈ ముగ్గురు గురువుల చరిత్రలు చదువు కోవచ్చు. సాయి చరిత్ర పారాయణ చేసుకోవచ్చు, వెంకటేశ్వర మహాత్మ్యం పుస్తకాలు ఉన్నాయి. వాటిని మీరు చదువుకోవచ్చు. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గురుదేవుల ఆత్మకథ చదువుకోవచ్చు. లేదూ అంటే, శ్రీరాముడి కథ, రామాయణమే చదువుకోవచ్చు.

రాముడు కూడా గురువే. గురుపాదుకలను పూజించేటటు వంటి మొట్టమొదటి గురుపాదుకా పూజ భరతుడు చేశాడు. అంచేత రాముడు కూడ గురువే. మనం గురువుగా చూడం, అది వేరే విషయం. కృష్ణుడు అవతారం, కృష్ణం వందే జగద్గురుం అంటాం తప్ప, రాముడ్ని, రాముడి యొక్క గురురూపం మనకి ఇంకా అవగాహన ఆవటం లేదు. కాని పాదుకా పూజలు గురువుకే కదా



వేదకుయ జీవసు
చేస్తాం. మరి భరతుడు ఏం చేశాడు? అంచేత భరతుడు రాముడిని
అన్నగా చూడలేదు. గురువుగా చూశాడు. అంచేత రామాయణము
కూడా గురుచరిత్రే.

అంచేత ఈ రాబోయేటటువంటి గురు నవరాత్రులలో
మీరు ఇందులో ఏ చరిత్ర పారాయణ అయినా చేసుకోవచ్చు.
అందరిదీ అయినా చేసుకోవచ్చు. మీకు ఓపిక ఉండి, టైమ్ ఉండి,
పదిమంది కలిసి వాటిని చదువుకోగలిగేటటువంటి ఏర్పాటు మీరు
చేసుకోగలిగితే చాలా అద్భుత ఫలితాలు లభిస్తాయి.

ఇది కాకుండా భారతదేశానికి అనాదిగా వస్తాన్నటువంటి
ఒక ఆచారం ఉంది. పురాణాలలో, స్కాందపురాణంలో వస్తుందది.
అది గురుగీత పారాయణ. గురువు నామాన్ని ఎలా ఉపయోగించు
కోవాలో, గురువుకి సేవ ఎలా చేయాలో, ఆ గురువు మనకి ఎన్ని
రకాలుగా ఉపయోగపడతాడో, మనం ఏమి చేయాలో అనేది
అందులో స్పష్టంగా అర్థమవుతుంది.

చెప్పగలిగేవాళ్ళు ఎవరైనా ఉంటే వాళ్ళని అడిగి గురుగీత
చదివించుకోండి. గురుపూర్ణిమకి ముందు అది పూర్తి చేసేసుకో
గలిగితే, గురుపూర్ణిమ ఉత్సవాలలో మీరు చాలా లాభం పొందవచ్చు.

మళ్ళీ మళ్ళీ మనకి ఇష్టం వచ్చినప్పుడు గురుపూర్ణిమ రాదు.
మనకి ఇష్టం వచ్చినప్పుడు పండుగలు రావుకదా! అంచేత ఆ
పండుగలు మీరు జరుపుకోదల్చుకుంటే ఈ యాంగిల్లో జరుపుకోండి,
చాలా అద్భుతమైనటువంటి సత్ఫలితాలు పొందుతారు.



అంచేతంటే,

గురువు అనే పదము భారతదేశములోనే ఉంది. మిగతా చోట్ల గురువు అనే వ్యక్తి లేడు. టీచర్స్ ఉన్నారు. గురువులు లేరు.

గురువు అంటే ఎవరు?

జన్మజన్మలకి మీ యొక్క బాధ్యతలు తీసుకునేటటువంటి వ్యక్తి. మీకు తెలియదు ఆయన తీసుకొంటున్నాడని. మనందరమూ కూడా కచ్చితంగా ఏదో ఒక గురువుకి సంబంధించిన వాళ్ళమే. అంచేత ఆ గురువు యొక్క మహిమను

గురుగీత ద్వారా అయినా చదువుకోండి,

సాయి చరిత్ర ద్వారా అయినా చదువుకోండి,

వెంకటేశ్వరస్వామి వైభవం ద్వారా అయినా చదువుకోండి,

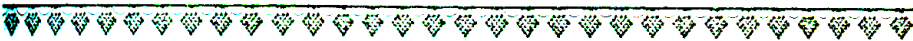
శ్రీరామశర్మ ఆచార్య జీవితం ద్వారా అయినా చదువుకోండి,

రామాయణం ద్వారా అయినా చదువుకోండి.

కాని నాకు కొంచెం ఆకలెక్కువ. అంచేత నేను అయితే ఏం చెప్తాను? అన్నీ చదువుకోండి. అంతే కదా మరి, ఎవరిష్టం వాళ్ళది. కొంచెం ప్రణాళిక వేసుకుంటే మీకు టైమూ దొరుకుతుంది, చెప్పే వాళ్ళు దొరుకుతారు.

అంచేత కాసలసింది సమిటంటే,

చెయ్యాలనే కోరిక ఉండటం. కోరికే లేకపోతే అసలు ఎవడూ ఏమీ చెయ్యలేడు. కదా! కానీ ఆ కోరికకి రూపకల్పన ఇచ్చుకోండి. సవ్యమైనటువంటి దిశ ఇచ్చుకోండి.



ఇప్పుడు ఈ మంత్రాన్ని మనం 15 నిమిషాలు పాటు చేద్దాం. ఏ మానసికస్థితిలో చెయ్యాలో అర్థం చేసుకుంటూ చేద్దాం. మీరు ఇంక మీ ఇళ్ళ దగ్గర చేస్తున్నప్పుడు అదే మానసికస్థితిలో చేసుకోండి.

సాయి ఫాట్ అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఉంటుంది. రాముడి ఫాట్ అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఉంటుంది. వెంకటేశ్వరస్వామి ఫాట్ అందరి ఇళ్ళల్లోనూ ఉంటుంది. ఆ మూడు పెట్టుకోవచ్చు మీరు. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య అనేటటువంటి గురువు గురించి మీకు తెలిసి ఉంటే ఆ గాయత్రీ మంత్రం యొక్క విశిష్టత తెలిసి ఉంటే, రాముడి బదులు ఆయన ఫాట్ పెట్టుకోవచ్చు.

కాదండీ, మేము ఇద్దరిదీ పెట్టుకుంటాం, మరీ మంచిది, పంచాయతనంకదా, అంచేత ఇంకో కూడా ఫాట్ కలిపితే ఐదు ఫాట్లు అయిపోతాయి, ఓంకారం కూడా కలిపితే. అంచేత ప్రశ్న ఏ ఫాట్ మీరు పెట్టుకుంటున్నారు అని కాదు.

ఈ మూడూ పెట్టుకోకపోతే సాయిదే పెట్టుకోండి. సాయి మాకు నచ్చడండి అసలు, మాకు సత్యసాయి నచ్చుతాడండి! సత్యసాయిది పెట్టుకోండి. సత్యసాయి నచ్చటం లేదండి! తీసేయండి ఆయన ఫాట్ని, వెంకటేశ్వరస్వామిది పెట్టుకోండి. ఇదీ నచ్చలేదు,

మీ గురువు ఫాట్ పెట్టుకోండి.

అందరి గురువులలో కూడా ఆ సాయి, ఆ భగవంతుడు ఉన్నాడనే కదా మనం విశ్వసిస్తున్నాం. అంచేత ప్రశ్న ఏమిటంటే, ఏ ఫాట్ పెట్టుకుంటారని కాదు, ఎంత భావంతో పెట్టుకుంటారు

అన్నది చాలా ముఖ్యము. కానీ, పెట్టుకునేదేదో ముందే ఆలోచించు కొని తయారుచేసుకోండి మీరు. తయారుచేసుకున్న తరవాత సప్తాహ పారాయణ అనో, 10 రోజులలో పూర్తిచేస్తామనో, 15 రోజులలో పూర్తిచేస్తామనో, మీ ఇష్టం, ఆ సాయి చరిత్రకాని, దాన్నికాని, చదువుకోండి, ప్లాన్ వేసుకోండి దానికి.

కాని ఆ ప్లాన్ కి కావలసినటువంటి శక్తి అంతా కూడా ఎవడివ్వాలి మళ్ళా మనకి? అంచేత ఆయన్నే ప్రార్థన చేసుకుందాం, నాన్ స్టాప్ గా ఒక పదిహేను నిమిషాల పాటు గురువుని ఊపేద్దాం. బాబూ మాకేం అర్థమవటం లేదు. మీరే చూసుకోండి మమ్మల్ని, మా జీవితాల్ని అని. ఓ.కె. కళ్ళు మూసుకోండి.

కళ్ళు తెరవను! శరీరాన్ని కదపను!

నిద్రమత్తులోకి వెళ్ళను!

తూగొద్దు, హుషారుగా చేసుకుందాం మనం. మొదలెట్టండి.

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం,

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం

ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరం ఓం¹

♣ ఈ ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం అనేది అష్టాక్షరీ మంత్రము. అక్షర లక్షలు చేస్తే మంత్రానికి విశేషమైనటువంటి శక్తి వస్తుంది అని మంత్రశాస్త్రం యొక్క ఉవాచ.

1- ఈ విధంగా 15 నిమిషాల పాటు నాన్ స్టాప్ గా సాధకులతో ఈ మంత్రజపాన్ని మాస్టరుగారు చేయించారు.

అంచేత ఈ గురుపూర్ణిమ లోపల అక్షర లక్షలు పూర్తిచేసుకుంటాం అనుకునే వాళ్ళు సామూహికంగా అయినా లేక వ్యక్తిగతంగా అయినా చేసుకోవచ్చు. అంటే సామూహికంగా అక్షర లక్షలు పూర్తి చేయవచ్చు. లేకపోతే వ్యక్తిగతంగా అక్షర లక్షలు పూర్తి చేయవచ్చు.

❁ సాధారణంగా ఈ గురు నవరాత్రులలో మంత్రజపానికి ఇచ్చే విశేషం ఏమిటంటే, మీరు ఏ మంత్రాన్ని సాధన చేయదల్చుకున్నారో దాన్ని రోజుకు 33 మాలలు చేసుకోండి.

అంటే ఈ మంత్రము, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం అనేది 33 మాలలు రోజుకు చేసుకుంటూ, ఆ టైమ్ కి ఎంతయితే అంత. అది 8 లక్షలు అయిందా లేదా మీరు చూసుకోవక్కర్లేదు.

ఎందుకు 33 మాలలు అంటే,

మన శరీరంలో 33 రకాల దేవతలు ఉంటారు.

ద్వాదశ ఆదిత్యులు,

ఏకాదశ రుద్రులు,

అష్ట వసువులు,

ఇద్దరు అశ్వినీ దేవతలు.

ఈ 33 రకాల దేవతలకు, దీన్నే 33 కోట్ల దేవతలు అంటారు. కోట్లు అంటే రకాలు అని అర్థం అక్కడ. అంచేత ఈ 33 కోట్ల దేవతలకు ఒక్కొక్క మాల చొప్పున రోజుకు మనం చేసుకుంటూ, ఆ రోజుకు ఎంతయితే అంత పూర్ణాహుతి చేసుకుంటాం. దీనికంటే ముందు, ఎప్పుడూ కూడా ఏ మంత్రాన్ని చేసినా ముందు గాయత్రీ



చేయటం అనేది భారతీయ సాంప్రదాయం. ఆఖరికి లలితా సహస్ర నామంలో కూడా పంచదశీ మంత్రం మీరు చేయాలి అంటే, యథాశక్తి గాయత్రీ చేయమని చెప్తారు. యథాశక్తి గాయత్రి అంటే ఇక్కడ మీరు గాయత్రీ మంత్రాన్ని 24 సార్లు చేసుకోవచ్చు, 108 సార్లు చేసుకోవచ్చు, 3 సార్లు చేసుకోవచ్చు, మీ వీలును బట్టి.

✦ స్విచ్ ఆన్ చేసుకోవటానికి ఆ గాయత్రీ మంత్ర తరంగాలు ఉండాలి. ఎంత చేస్తారు అనేది మీ ఓపిక, మీ ఇష్టం.

ఇదంతా మనం చేసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు గురుపరంపర యొక్క లక్ష్యం మనకి తెలియాలి కనుక, గురుగీతను కూడా పారాయణ చేయమని మా స్నేహితులని అడుగుతున్నాను నేను. మీకు ఇంట్రస్ట్ ఉంటే, దాన్ని కూడా మీరు పారాయణ చేయొచ్చు. డైరెక్ట్ శ్లోకాలు పారాయణ చేసేసుకోవచ్చు. లేకపోతే మీలో ఎవరైనా కాస్త చెప్పగలిగేవాళ్ళు, మాట్లాడగలిగేవాళ్ళు ఉంటే శ్లోకం చదవటం, అర్థం చదవటం, శ్లోకం చదవటం, అర్థం చదవటం. అంతకంటే పెద్ద విపులీకరణకు మీరు వెళ్ళక్కర్లేదు.

ఇందంతా చేస్తూవుంటే అసలు ఈ గురువుకి సంబంధించిన ఒక మహామంత్రం ఉంది. సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం కే కాకుండా ప్రతీ గురువుకీ వర్తిస్తుందది. అది గురుగీతలోనే చెప్పబడి ఉంది.

ఓం నమః శ్రీగురుదేవాయ పరమపురుషాయ సర్వదేశికౌ వశీకరాయ
సర్వోత్పన్నానౌశాయ సర్వమంత్రచ్ఛేదనాయ త్రైలోక్యం వశహనాయ స్వాహా ॥

అంటే మూడు లోకాలూ మీ వశంలోకి వస్తాయని కాదు.



వేదములు జీవనం
 మీ మూడు లోకాలూ మీ వశంలోకి వస్తాయి. మీ మనస్సు, మీ
వాక్కు, మీ ఆచరణ మీ వశంలోకి వస్తాయి. అంతేతప్ప ఈ మంత్రం
 చేసే శాం కనుక మూడు లోకాలు నా వశంలోకి వస్తాయా అంటే
 రావు. కానీ ఈ మూడూ మీ వశంలో ఉంటే ప్రపంచం అంతా మీ
 వశం అవుతుంది.

గురువులు అందరి దగ్గరికీ మనం ఎందుకు వెళుతున్నాం?
 ఈ మూడూ వాళ్ళ వశంలో ఉన్నాయి కనుక. వాళ్ళ ఆచరణ, వాళ్ళ
 వాక్కు, వాళ్ళ ఆలోచన వాళ్ళ కంట్రోల్లో ఉన్నాయి కనుక
 మనందరం వాళ్ళ వెంటబడుతున్నాం. అంచేత ఆ యాంగిల్లో ఆ
 మంత్రాన్ని రోజుకి 108 సార్లు చేయండి.

3 సార్లుకాని, 24 సార్లుకాని, 108 సార్లుకాని గాయత్రీ
 మంత్రము. ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం 33 మాలలు చేస్తే,
 గురు పూర్ణిమ దగ్గరలో ఉంది కనుక విశేషమైనటువంటి లాభాలు
 మీకు వచ్చే సంభావన ఉన్నది.

కాని చెప్పానుకదా, ఆ మంత్రాన్ని ఇప్పుడు చేసినట్టు
 చేసుకోవాలి మీరు. అరగంట సేపు చేసుకుంటాం అనుకుంటే
 నాన్ స్టాప్ గా అరగంట సేపు చేసుకోవటమే. ఇప్పుడు మనం 15
 నిమిషాలు చేసుకున్నాంకదా! అలా చేసుకోండి మంత్రాన్ని ఎప్పుడూ.

చేసుకోగానే కదలొద్దు. అది చాలా ఇంపార్టెంట్. కదిలారను
 కోండి మీరు, మీకు ఇప్పుడే తెలిసుంటుంది మీకు ఒక తల
 దిమ్మొక్కటం, కడుపులోపలికి వెళ్ళటంలాంటి అనుభూతులు



వచ్చుంటాయి కొంతమందికి. మీరు గబుక్కున కదిలారనుకోండి, అది పోతుంది. మంత్రజపం అయిపోయిన తరవాత స్థిరంగా కూర్చోండి. తరవాత కదలండి.

సరే మామూలు నియమాలు అన్నీ మీకు తెలిసినవేకదా, దీపం వెలిగించుకోవటం, కలశం పెట్టుకోవటం, ఆ పువ్వులు పెట్టుకోవటం, అదంతా మామూలు. ఎవరి ఓపిక వాళ్ళది. ఇదంతా నేను చేయలేను అనుకున్నవాళ్ళు డైరెక్ట్ గా మంత్రానికి వెళ్ళిపోండి, ఏమీ అబ్జెక్షన్ లేదు. అసలైనది ఏమిటంటే, గురువు యొక్క అనుగ్రహం. దాని కోసం ఇదంతా మనం చేసుకుంటూ ఉంటాం. అంచేత దీనిని అవగాహన చేసుకోండి.

ఈ మంత్రాన్ని ఇవ్వటంలో కొన్ని విశేషమైన కారణాలు కూడా ఉన్నాయి. మొన్న తిరుపతికి వెళ్ళినప్పుడు ఈ మంత్రం దర్శనం ఇచ్చింది అనుకోండి, స్ఫురించింది అనుకోండి, ఏదో జరిగింది అక్కడ. అది జరగటంలో అనేక అంతరార్థాలు ఉన్నాయి.

ఒకటి సాయి మహారాష్ట్రాకి సంబంధించిన వ్యక్తి. మహా, రాష్ట్రము. మహా తరవాత కామా ఉంది. వెంకటేశ్వర్లు ఆంధ్రాకి సంబంధించినటువంటి వ్యక్తి. శ్రీరామశర్మ ఆచార్య హిమాలయాలకి, ఉత్తరప్రదేశ్ కి సంబంధించినటువంటి వ్యక్తి.

ఈ మూడూ కూడా మన శరీరంలో ఉంటాయి. మన శరీరము కూడా ఒక రాష్ట్రానికి సమానము అని మీరు గురుగీత చదివినప్పుడు తెలుస్తుంది మీకు.



ఒకటి హృదయానికి సంబంధించింది,
 ఒకటి కంఠానికి సంబంధించింది,
 ఒకటి శిరస్సుకి సంబంధించింది.

ఆవే కదా మనకి కావాలి.

ఆలోచనలు కరెక్ట్ గా ఉండాలి,
 వాక్కు కరెక్ట్ గా ఉండాలి,
 ఆచరణ కరెక్ట్ గా ఉండాలి.

అంచేత ఈ ముగ్గురు గురువులు, ముగ్గురు గురువులు అంటే మీకు వెంకటేశ్వరస్వామి గురువు కాదేమో అన్పిస్తుంది. కాని మీరు కాస్త ఆలోచిస్తే ఆయన గురువే అనే అర్థమవుతుంది.

శిరిడీ సాయిబాబా సమాధి చెందిన తరవాత ఆయన సమాధి మీదే విగ్రహం పెట్టారు. ఇప్పుడు వస్తాన్న విగ్రహాలన్నీ ఎక్కడివి? ఆయన సమాధి మీద పెట్టిన విగ్రహం యొక్క ప్రతి రూపాలే కదా! వెంకటేశ్వరస్వామి ఆంధ్రాలోనే సశరీరముగా తిరిగాడు అని మీకు అందరికీ తెలుసు. తరవాత ఏమైపోయాడు? శిల అయి పోయాడు. మరి శిరిడీసాయి కూడా శిల అయిపోయినట్టేగా! ఆయన శిల ఎలాగయితే అనేక గుళ్ళుగా మారుతోందో, వెంకటేశ్వరస్వామి యొక్క ఆ శిలా విగ్రహము అనేక గుళ్ళుగా మారుతోంది.

ప్లస్ గురువు యొక్క పెద్ద గొప్పతనం ఏమిటంటే, తన లాంటి శిష్యుల్ని చాలా మందిని తయారు చేస్తాడు. వెంకటేశ్వరస్వామి యొక్క భక్తులలో అనేకమంది ఇప్పుడిప్పుడే ప్రకటితమవుతున్నారు.

అన్నమాచార్య ఈ మధ్యే ప్రకటితమయ్యాడు. కాని ఆయన ఎప్పటి వాడో కదా! శ్రీరామానుజులవారు. అసలు మొత్తము తిరుమలకి ఇప్పుడున్న సాంప్రదాయం పెట్టిందంతా కూడా శ్రీరామానుజాచార్య.

హాథీరామ్ బాబా పేరు మీలో విన్నారా ఎవరైనా? ఎప్పుడైనా తిరుమలకి వెళితే చూడండి, ఆయన జీవసమాధి ఉంది అక్కడ. హాథీరామ్ బాబా కథ ఏమిటంటే, ఒకసారి ఒక పాదుషాకి నమ్మకం కలగలేదు వెంకటేశ్వరస్వామి ఈయనతో పాచికలు ఆడతాడని. అప్పుడు ఏం చేశాడు? చెరుకుగెడలు చాలా పెట్టేసి, రాత్రికి రాత్రి నువ్వు ఇవి తినెయ్యాలి అన్నాడు. అప్పుడు వెంకటేశ్వరస్వామి ఏనుగు రూపంలో వచ్చి అవంతా తినేశాడు అని మనకి కథ తెలుసుకదా!

మీరు తిరుమలకి వెళితే ద్వారం పైపు నుంచుంటే ఎడమ వైపు హాథీరామ్ బాబా మఠం ఉంటుంది. ఆయన అనుయాయులు ఇప్పటికీ ఉన్నారు. మనం తిరుమల వెళతాంకానీ, ఇలాంటివేమీ చూడం. మరి ఈసారి వెళ్ళినప్పుడు చూడండి.

శిరిడీసాయి అంత వ్యక్తి ఆయన. హాథీరామ్ బాబా, ఆయన జీవసమాధి అక్కడుంది. మొన్న తిరుమల వెళ్ళినప్పుడు నేను మూడు రాత్రులు అక్కడ గడిపాను. అంచేత అస్తమానూ మీరు శిరిడీకే వెళ్ళక్కర్లేదు. సమాధి చెందినటువంటి గురువులు అందరూ ఒకటే అని గుర్తుంచుకోండి ఇక్కడ. నేను శిరిడీసాయిని, హాథీరామ్ బాబాని వేరు చేయటం లేదు. వాళ్ళందరూ సమాధి స్థితిలో ఉన్నటువంటి వాళ్ళే. అందుకే వాళ్ళని సమాధిస్థితా అంటాం మనం.



అంచేత ఈ మంత్రము మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఆలోచనలను, సంకల్పాలను సవరిస్తుంది, వాక్ శక్తిని సవరిస్తుంది, మన ఆచరణను సవరిస్తుంది.

♣ ఇవి మనలో సవరించబడితే, భారతీయ ఆధ్యాత్మికత ఏం చెప్పుంది అంటే, భారతదేశం సవరింపబడుతుంది.

అంచేత గురువులు హిమాలయాలలో తపస్సు చేసుకుంటే వాటి ఫలితాలు మన దేశం మీద వస్తోంది అని మనకు తెలుసుకదా!

ఎలా సవరిస్తారు వాళ్ళు?

వాళ్ళ శరీరంలోనే ఇదంతా భావన చేసుకుంటారు. “పిండాండ - బ్రహ్మాండ సమన్వయం” అని ఒక ఫార్ములా ఉంది. ఆ ఫార్ములా మనకు తెలిసినా తెలియకపోయినా మీరు ఈ మంత్రాన్ని చేయటం వల్ల మన యొక్క ఆలోచనలు, వాక్కు, హృదయము కరెక్ట్ అవటమే కాకుండా సంపూర్ణ భారతదేశం యొక్క ఆచరణ మారుతుందేమో! మార్చేటటువంటి బాధ్యత ఆ గురువులది.

❖ అంచేత ముందు మన జీవితాలు మారతాయి. ఆ గురువుల యొక్క ప్రేరణతో మన చుట్టుప్రక్కల వాతావరణం మారుతుంది. ఇలాంటి సంఖ్యను పెంచుకుంటూ పోతే మొత్తం భారతదేశం యొక్క స్వరూపమే మారిపోవచ్చు.

చివరికి ఇది అంతా ఎందుకు చెప్తున్నాను అంటే,

అరవిందో పేరు వినుంటారు మీరు. మహాయోగి అతను. అతను ఒక ప్రిడిక్టన్ ఇచ్చాడు.



☆ భారతదేశము కచ్చితంగా జగద్గురు పీఠము వహిస్తుంది అని. అంటే భారతదేశంలో ఉన్నటువంటి వ్యక్తులందరూ కూడా గురువులు అయిపోతారు అని.

అవుతారు ఇవంతా మనం చేసుకుంటే. అంచేత లెక్కర్ల కంటే కూడా ఆచరణ చాలా ముఖ్యం. అంచేత మూడు ఆచరణలు ఈ రెండు మూడు రోజులలో చెప్పాను నేను.

మొట్టమొదటిది ఏం చెప్పాను నేను మీకు? ఆ శ్లోకం చెప్తాను, నాతో పాటు శ్లోకం అంటూ మీ శరీరాన్ని మార్చుకోండి.

సమంశాయ శిరోస్త్రీకం ధోరయన్నదలం స్థిరః
సంప్రేక్ష్య నౌసినాగ్రం స్వం విశశ్చైకవరోకయన్ (భ.గీ. 6-13)

యం లభ్యే చోటరం లోభం మన్యతే నోభిక్షం తతః
యస్మిన్ స్థితో న మఃఖేన గురుణోపి విచోల్యతే (భ.గీ. 6-22)

ఇది ఒకటి నేర్చుకున్నాం మనం. దీనిని ధ్యానము అంటాం.

ఇంకొకటి ఏం చెప్పాను, ఆర్థికంగా భారతదేశ వ్యవస్థే చిన్నాభిన్నం అవుతోంది. దానికి పెద్ద ఉదాహరణ డాలర్స్. నీ 50 రూపాయలు ఇస్తేకాని, వాడు ఒక డాలర్ ఇవ్వడు. అంటే అంత దిగజారిపోయింది. ఈ ఆర్థిక వ్యవస్థతో పాటు మన కుటుంబాల యొక్క ఆర్థిక వ్యవస్థ కూడా అనుకున్నంత హుషారుగా లేదు. దానిని హుషారుగా తెచ్చుకోవటానికి ఋషులు ఒక మహామంత్రాన్ని అందించారు. దాన్ని కూడా మీకు చెప్పాన్నేను, స్నానం అయిపోగానే



వేదకుయ శీకసు
రెండు పూట్లా ఆ మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేసుకుంటూ, ఉంగరం
వ్రేలుతో ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర పెట్టుకోండి.

ఓం చందనస్వ మకొత్సుఖ్యం ఏవిత్తం శాపనౌశనమ్
ఆపనంతరతే నిత్యం లక్ష్మీ స్తివృత్తి సర్వదే.

నెమ్మదిగా చేయి తీసేయండి. మీరు బొట్టు ఎప్పుడు
పెట్టుకున్నా ఈ మంత్రాన్ని జపం చేసుకుంటూ పెట్టుకోండి. దీని
వల్ల ఏమౌతుంది? మహాత్పుణ్యం, అద్భుతమైనటువంటి పుణ్యం
మీలోకి ప్రవేశిస్తుంది.

ఎందుకు ప్రవేశిస్తుంది అంటే,

ఆజ్ఞాచక్రము గురుస్థానం కనుక. మీరు అక్కడ చెయ్యి
ఎప్పుడు పెట్టారో, మీ చేతులు గురువు యొక్క పాదాలను స్పృశించి
నట్లు. ఆ భావంతో చేస్తే మరి నేచురల్ గా పుణ్యం వస్తుంది మీకు.

ఇంకా ఏమవుతుంది?

లక్ష్మీ స్తివృత్తి సర్వదే. నిరంతరమూ కూడా లక్ష్మీదేవి స్థిరముగా
ఉంటుంది. లక్ష్మీదేవికి చంచల అని పేరు. కాని ఈ మంత్రం
చేసుకుంటూ ఉన్నటువంటి వాళ్ళ లక్ష్మీ స్థిరంగా ఉంటుంది. లక్ష్మీ
స్థిరంగా ఉంటుంది అనేటటువంటి మాటకి అర్థం ఏమిటంటే, నీకు
ఎప్పుడు ఏది అవసరమో అది వస్తుంది అని. గురువులకి అలాగే
వస్తుందికదా! వాళ్ళ దగ్గర ఏమీ ఉండదు. వాళ్ళకి ఆ క్షణంలో ఏది
కావాలంటే అది వస్తుంది. అదీ ఈ మంత్రం యొక్క ఎఫెక్ట్.



⇒ అంచేత ధ్యానం నేర్చుకున్నాం మనం.

⇒ ఆపదలు పొగాట్టేటటువంటి, ఆర్థికస్థితి పెంపొందించేటటువంటి మంత్రాన్ని మనం నేర్చుకున్నాం.

ఇంకోదేం నేర్చుకున్నాం?

⇒ ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం అనేటటువంటి ముగ్గురు గురువుల యొక్క కలయిక. అంటే దత్తాత్రేయస్వామి.

దత్తాత్రేయుడికి మూడు ముఖాలు ఉంటాయికదా. అంచేత అది చాలా విచిత్రమైనటువంటి మంత్రం అది. గురుచరిత్ర అదీ చదువుతూ ఉన్నప్పుడు, సాయి చరిత్ర అదీ చదువుతూ ఉన్నప్పుడు దాని గురించి మీకే మెల్లిమెల్లిగా అవగాహన వస్తుంది.

అంచేత నా సలహా ఏమిటంటే,

నేను వెళ్ళిపోయాక, హమ్మయ్య! ఈయన వెళ్ళిపోయాడు ఇంక, నేను రావక్కర్లేదు అనుకోకుండా కొంచెం దీనికి తగినటువంటి ఏర్పాట్లు చేసుకుని మీరు, దీన్ని ప్రాక్టీస్ చేసుకుంటూ ఉంటే, చూద్దాం ఏం జరుగుతుందో! ఫలితాలే చెప్తాయికదా!

ఇంకా ఓ రెండు మూడు విషయాలు మీకు చెప్పాలి నేను, ఆసనాలు, ప్రాణాయమాలు. అవి సాయంత్రం చెప్తాను నేను. సరేనా!

స్వస్తి.



మంత్రజపము

పద్మాసనము

చిన్నుద్ర

నీరు - ప్రాణశక్తి

వాటర్ ట్రీట్‌మెంట్

సుఖ ప్రాణాయామము

పంచదశీ విద్య



ఓం ఓం ఓం

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మః తస్మై శ్రీగురవేనమః

ఈ విశాల విశ్వం మొత్తాన్ని సంచాలనం చేస్తున్నటువంటి ఒక కేంద్రస్థానం నుంచి ఈ గురువులు అందరూ వస్తావుంటారు. ఏ గురువు అయినా, చిన్న సైజు గురువు అయినా, పెద్ద సైజు గురువు అయినా అక్కడ నుంచే వస్తాడు.

ఎలిమెంటరీ స్కూలు టీచరు అయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, టెన్త్ క్లాస్ టీచరయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, బియ్యెస్సీ లెక్చరర్ అయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్, ఎమ్మెస్సీకి చెప్పేవాడయినా పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేట్. అంచేత చిన్న గురువా, పెద్ద గురువా అనేది పెద్ద ఇంపార్టెంట్ కాదక్కడ. ఇంపార్టెంట్ ఏమిటంటే, ఆ గురువు ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నాడు అనేటటువంటిది మీకు తెలియాలి.

అంచేత ఒకటే ఉంది సోర్స్, అనేక యూనివర్సిటీస్ ఏమీ లేవు ప్రపంచంలో.

దొరికే "సమర్థ సద్గురు సంస్థాన్" అని మనం వేరు వెట్టుకున్నాం.

ఆ పేరు ఏమిటో, ఆ గురువుల యొక్క ఆ సంస్థ యొక్క పేరు ఏమిటో మనలాంటి వాళ్ళము ఇంకా ఎక్కువ మంది అయితే అప్పుడు గురువులు బయటకి వచ్చి స్పష్టంగా చెప్తారు. గురువులు బయటకి వచ్చి స్పష్టంగా చెప్తారు, పృథ్విపై స్వర్గావతరణ జరుగుతుంది అనే దానికి నిదర్శనం ఏమిటంటే, తుకారాం.

తుకారాం చరిత్రలో ఏం జరుగుతుంది,

నేను శరీరముతోనే స్వర్గానికి వెళుతున్నాను అని చివరి క్షణంలో తన భార్యకి చెప్తాడు. భార్య నమ్మదు. మీకు ఇలాంటివి అన్నీ వస్తూనే ఉంటాయిలెండి. నాకు అది కనిపించింది, ఇది కనిపించింది అని రోజూ చెప్తూనే ఉంటారు, నాకు విని విని బోరెత్తి పోయింది అంటుంది. కాదే, ఇవాళ వస్తుంది. నమ్మదు. కానీ, తను ఏం చేశాడు? వాడు రాలేదు, వీడు రాలేదు, భార్య రాలేదు, ఇంట్లో వాళ్ళు రాలేదు అని ఆగలేదుగా!

మీకు కూడా నేను ఇచ్చేటటువంటి సలహా ఏమిటంటే,

☺ నేను చెప్పినవి కేవలము మీ ఇంట్లో జరిగేటటువంటి పెళ్ళిళ్ళకి, ఉద్యోగాలకి, కష్టాలకి మాత్రమే కాదు, ఇది ఇంకా పెద్ద విషయం. కానీ, సహజంగానే ఇది వస్తే అన్నీ వస్తాయి. కదా! అంచేత అవన్నీ జరుగుతాయి.



* మీరు కొంచెం ఆ నమ్మకం ఉంచుకుని, ఇప్పుడు చెప్తోన్న విషయాలను మీరు ఆచరణలో పెడితే మీ జీవితాలు మారి పోవటమే కాకుండా మానవజాతి భవితవ్యత మారిపోతుంది.

అంచేత?

తుకారాం మొదలుపెట్టాడు అలాంటివి. ఏమిటి? శరీరము తోనే స్వర్గానికి వెళ్ళిపోవటము.

స్వర్గము అంటే ఎక్కడో లేదు ఆకాశంలో.

ఎక్కడో ఉంది ఇక్కడే భూమి మీద.

మనలోంటి వెళ్ళం వెళితే దిన్ని పాడుచేస్తాం అని చెప్పి

రక్షాస్వంగా ఉంచారు.

యుధిష్ఠరుడ్ని ఒకసారి తీసుకెళ్ళారు. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది గురువులు అక్కడికి వెళ్ళివచ్చారు. శిరిడీసాయి అయితే మూడు రోజులు అక్కడికి వెళ్ళి వాళ్ళు చెప్పినటువంటి కార్యక్రమాలను మనసులో పెట్టుకొని మళ్ళీ తిరిగివచ్చాడు. క్రైస్తవ కూడా అలాగ తిరిగి వచ్చినవాడేగా!

అంచేత మన భారతీయులే కాదు, ప్రతీ చోటా అలాంటి గురువులు ఉన్నారు. వాడు గొప్ప, వీడు గొప్ప అని పిచ్చివాళ్ళలాగా మనం కొట్టుకుంటాం. వీడూ గొప్పకాదు, వాడూ గొప్పకాదు. ఆక్స్ ఫర్డ్ యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చదివినా, నాగార్జునా యూనివర్సిటీలో డిగ్రీ చదివినా డిగ్రీ ఒకటే. కదా! అంచేత ఇది అర్థం చేసుకోండి.



ఘోషమై స్వర్ణోపతరణ క్రచ్చతంగా జరుగుతుంది.

మంచి ఎప్పుడైనా జరుగుతుంది. ఇవాళ కాకపోతే రేపు, రేపు కాకపోతే ఎల్లుండి. దానికి ధ్యానము, జపము, ఈ రెండూ బాగా ఉపయోగపడతాయి.

జపం ఏం చెయ్యాలో చెప్పానుకదా, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం. ఇది శ్రీచక్రంతో, కుండలినీ జాగరణతో చాలా దగ్గర సంబంధం కలిగివుంటుంది. చాలా మంది గురువులు దాని గురించి చెబున్నదాన్ని సమన్వయం పర్చుకుని, వాళ్ళు చెప్పిన విషయాలనే ఒక పద్ధతిలో పెట్టుకున్నాం మనం. కాని దాని గురించి ఇప్పుడు నేను చెప్పలేనుకాని, మీరు నేను చెప్పినట్టు చేసుకుంటూ ఉంటే ఆ ఫలితాలు వస్తూవుంటాయి.

ఓం చెప్పాను,

ఒకసారి మంత్రజపం మనం మొదలెట్టాక ఆవకండి. మధ్యమధ్యన ఎప్పుడైనా శ్వాస పీల్చుకోవటానికి అగితే అగచ్చుగాక, కాని నిరంతరము ఆ అరగంట సేపు ఒకే పద్ధతిలో మంత్రజపం వెళ్లిపోతూ ఉండాలి. దీర్ఘ ఘంటా నినాదవత్. ఘంట మీద ఘంట కొడితే ఎలాగయితే తరంగాలు లేస్తూవుంటాయో, అలాగే ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం, ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం అంటే శ్వాస పీల్చుకుంటున్నప్పుడు కూడా మంత్రం చేసేస్తారు. అర్థమయిందికదా అది. అలాగ మీరు



అయిదారుగురు ఉండే అసలా తేడా కనిపించదు కూడా. ఎవరో ఒకరి వాయిస్ దానిని సర్దేస్తుంది.

* సామూహికంగా చేస్తే చాలా లాభం వస్తుంది. ఇదొకటి గుర్తుంచుకోండి.

ఒకరి ఇంట్లో ఒక క్రొవ్వొత్తి వెలిగించుకున్నారు. ఇంకొకళ్ళు ఇంకో క్రొవ్వొత్తి వెలిగించుకున్నారు. ఇంకొకళ్ళు ఇంకో క్రొవ్వొత్తి వెలిగించుకున్నారు. మూడు క్రొవ్వొత్తులు వెలిగించుకున్నారు. ఒకొక్కళ్ళకీ ఒక క్రొవ్వొత్తి వెలుతురు వచ్చింది. ముగ్గురూ ఇక్కడికి తీసుకొచ్చి వెలిగించారు, మూడు క్రొవ్వొత్తుల వెలుతురు ముగ్గురికీ వస్తుందా, ఒకళ్ళకే వస్తుందా? ముగ్గురికీ వస్తుందికదా!

☞ అంచేత మీ మంత్రజపంతో పాటు ఇతరుల మంత్రజపం యొక్క లాభం కూడా అందరికీ వచ్చింది అని మీకు అర్థమయితే కలిసి చేసుకోండి, ఎక్కువ లాభం వస్తుంది. ప్రక్క ప్రక్క ఇళ్ళల్లో వాళ్ళు ఇంట్రస్ట ఉన్నవాళ్ళు కలిసి చేసుకోవచ్చు.

☞ బలవంతం మాత్రం పెట్టకండి. ఇదంతా బలవంతంతో వచ్చేది కాదు ఇది అసలు. ఎవరికైనా ఇంట్రస్ట లేకపోతే వాళ్ళని వదిలేయండి.

వాళ్ళనేమీ బలవంతం పెట్టక్కర్లేదు. ఆర్థి కావచ్చు, అండ్రి కావచ్చు, కొడుకు కావచ్చు, తమ్ముడు కావచ్చు, వాళ్ళిష్టం, సిగరెట్ కాల్చుటం మనకి ఇష్టం లేదని తలసినా వాళ్ళు సిగరెట్ కాలుస్తున్నారు కదా! మనమేం అంటున్నాం?



☞ త్రాగుడు త్రాగకూడదు అని అందరికీ తెలుసుకదా!
గవర్నమెంటే బార్లు ఓపెన్ చేసేసి రాత్రి ఒంటి గంట తరవాత
కూడా త్రాగొచ్చు అంటే మనమేం చేస్తున్నాం?

కాని బార్ ఉందికదా అని అందరూ వెళ్ళటం లేదుకదా!
త్రాగని వాళ్ళు వెళ్ళరు. అలాగే ఇంట్రస్ట్ లేనివాళ్ళు చెయ్యరు. ఇంట్రస్ట్
ఉన్నవాళ్ళు చేసుకుంటారు.

☉ కానీ, మీరు చేసుకుంటూ ఉంటే కూడా అడ్డుతగిలితే మాత్రం
మీరు వినకండి. సిగరెట్ త్రాగేవాడికి అడ్డు తగిలితే, వాడు
వింటున్నాడా? నేను త్రాగుతాను అని త్రాగుతున్నాడుకదా!
ఆ వెధవ అలవాట్లు ఉన్న వాళ్ళకి ఉన్నటువంటి మూర్ఖత్వం
మనకి లేకపోతే ఎట్టా?

మంచి అలవాట్లు వాళ్ళు ఎలాగూ చేయలేరు. మనకి
తెలుసు ఇది మంచిది అని. అంచేత నా సలహా ఇది మాత్రం
గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఇంకోళ్ళని బలవంతంగా ఈ దారిలోకి తీసుకు
రావక్కర్లేదు, వాళ్ళకి చెప్పాల్సిన పనిలేదు. వాళ్ళని బ్రతిమాలు
కోవాల్సిన పనిలేదు.

⇒ వాళ్ళ పరిస్థితులు, వాళ్ళ కర్మానుసారము వాళ్ళకి ఎప్పుడు
టైమ్ వస్తే అప్పుడు జరుగుతుంది. అందులో గొప్పలేదు,
ఒప్పు లేదు. కోపమూ లేదు, ద్వేషమూ లేదు.

➔ అది మాత్రం అర్థం చేసుకోండి. ఎవరికి పడితే వాళ్ళకి ఇది
గబుక్కున వచ్చేయదు.



ఇది జరుగుతూ ఉంటే మీరు కూత్రమే ఎందుకు రొకరి ?

అంవరూ రొకచ్చుగా!

అలలుగ వారు.

ఎవరితో ఎవరికి ఏ విధమైనటువంటి బుణానుబంధాలు ఉంటాయో, దాని ప్రకారమే ఇవంల జరుగుతూ ఉన్నాయి అన్నది గుర్తుచేసుకుంటే మీరు బాధ ఉండదు.

☞ కానీ, ఇది మంచిదని తెలిశాక కూడా మీరు వాడి వల్లో, వీడి వల్లో మానేశాను అంటే, కోల్పోయేది మీరే.

మంచిదని తెలిశాక మానేయటం. మంచిదని తెలియకపోతే ఇంక గొడవేలేదు. దాని గురించి నేను బలవంతం పెట్టనుకాని, ఇంత మంచి మార్గానికే మిమ్మల్ని తీసుకళుకుంది అంటే,

“ఇప్పుడు మా పరిస్థితులు ఇలా ఉన్నాయి!”

రాముడి పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నాయి?

పాండవుల పరిస్థితులు ఎలా ఉండేవి? అప్పుడు పాండవులు ఏమనుకోవాలి? అడుక్కుతిన్నారుకదా!

అడుక్కు తిన్నంత కూత్రొక కృష్ణుణ్ణి వదిలేశారో నోళ్ళు?

కానీ, ఇప్పుడు ఎవరి గురించి చెప్పుకుంటున్నాం మనం? వాళ్ళ గురించి చెప్పుకుంటున్నాం మనం.

అంచేత ఈ మంచి మార్గాన్ని మాత్రము ఎప్పుడూ వదల కంటి. అది మాత్రము ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి.



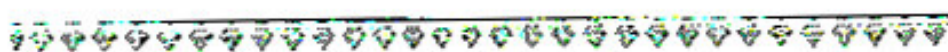
* ఎంచేతంటే, మంచి ఎప్పుడైనా మంచిదే. పరిస్థితులు బాగో లేదు కనుక అది చెడ్డదయిపోదు. పరిస్థితులు బావున్నాయి కనుక అది మంచిదీ అయిపోదు. ఎక్కడున్నా కూడా మంచిది మంచిదే.

అంచేత ఆ మానసికస్థితిని మాత్రం మీరు ఉంచుకోండి. వదలొద్దు. ఇంతా కష్టపడి నేర్చుకున్నాక వదిలితే లాభం ఏమిటి? అంచేత ధ్యానము, జపము. ఓం సాయి వెంకటేశ శ్రీరాం ఓం అనేది కస్తాహంగా చేసుకోవచ్చు, ఏకాహంగా చేసుకోవచ్చు, మీ ఇష్టం. శకరకాలుగా ఎలాగంటే అలాగ, ఏ విధంగా అయితే ఆ విధంగా బందరూ కలిసి దానిని చేసుకోవచ్చు.

* కానీ ఫోటోలు మాత్రము ఉంచుకోండి. నామము, రూపము అనేది సాధనలో ఒకదాని మీద ఒకటి ఉంటాయి.

విష్ణుస్థ మంత్రబసం చెస్సు శివుడు ఫోటో పెట్టుకుంటా మంటే పెట్టుకోవచ్చుకాని, మీకు దృష్ట కుదరదు.

మరి ఈ మంత్రానికి కింది సాయియా, సత్యసాయియా? మీ ఇష్టం. ఇద్దరూ ఒకటే. ఇది కాకుండా ఇంకో సాయి అవతారం బోతోంది, ప్రేమసాయి. ప్రేమసాయి బొమ్మ కూడా పెట్టుకోవచ్చు. బొమ్మ కూడా తొరుకుకోండి. ఈ మూడూ పెట్టుకుంటామంటే పెట్టుకోండికాని, బొమ్మ బాలా పెద్దదయిపోతుంది. పరసాగ్గా బొమ్మల కొలుస్తులాగ పెట్టుకోవలసి వస్తుందికదా! అందుకు వద్దంటున్నానుకాని, మీరు అంచరి గురువులదీ పెట్టుకోవచ్చు.



అంటే నేను మీకు గురువు అని కాదు నేను చెప్పేది. మనమందరం కలిసి ఒక మార్గంలో వెళుతోన్నప్పుడు ఆ ఒక మార్గంలో ఎన్నుకొని వెళుతున్నాం. దారిలో ఇంకోదెవడో వచ్చి ఇది మార్గం కాదు అన్నాడనుకోండి, అప్పుడు ఏం చెయ్యాలంటే, వాడు చెప్పిన మార్గాన్నే వెళ్ళిపోండి. గొడవలేదు. వెళ్ళొద్దు అని నేను అనటంలేదు. అప్పుడు వాడు చెప్పిన మార్గంలో వెళ్ళండి. అదీ మంచిదే.

✦ అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి. అన్ని మార్గాలు ఒకే చోటకి చేరుస్తాయి. కొన్ని ముందు, కొన్ని వెనక.

⇒ అంచేత ఈ మార్గంలో వెళుతోన్నప్పుడు మాత్రం నేను చెప్పినట్టే చేయండి.

ఇంకో మార్గంలో వెళ్ళితే, వెళ్ళొచ్చు. ఇది తప్పు అని నేను అనటంలేదు, అది ఒప్పు అని అనటంలేదు. ఇంకో గురువు చెప్పిన సాధన ఏదైనా చెప్పుతుంటే అక్కడి నియమాలు పాటించుకోండి. ఇది ఎందుకు చెప్పాను అంటే, రేపు రాబోయే కన్ఫ్యూజన్స్ ఇలా వస్తే మళ్ళీ నన్ను అడగక్కర్లేదు. అంచేత ఈ మూడూ సాధనలు మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

ఇప్పుడు ప్రాణాయామం నేర్చుకుందాం మనం.

☉ ఈ ప్రాణాయామం అనేది ఆహారం తీసుకున్న రెండు గంటల తరువాత ఎప్పుడైనా మీరు చేసుకోవచ్చు.

☽ ఇది మీకు ఎలా అయిపోవాలి అంటే, సహజంగా అలవాటయి పోవాలి.



* ఈ ప్రాణాయామంలో చివరికి ఏ స్థితికి మీరు వెళ్ళాలి అంటే, మీరు మామూలుగా శ్వాస పీల్చుకునేది ఇప్పుడు నేను నేర్పబోయే ప్రాణాయామం టైప్ లో వెళ్ళిపోవాలి.

ధ్యానం చేస్తున్నట్లుగా సంచేయమని చెప్పాడు నేను,

ప్రాణాయామం చేయమని చెప్పలేదు. కేవలము మీరు మీ శ్వాసని గమనించమన్నాను. మామూలుగా వస్తే మామూలుగా వస్తుంది, లోతుగా వస్తే లోతుగా వస్తుంది.

* కానీ శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఆ ప్రాణశక్తులను సవ్యంగా మార్గంలో పెట్టటానికి ఇప్పుడు నేర్పబోయేటటువంటి ప్రాణాయామం చాలా ఉపయోగపడుతుంది. దీనికి గురువులు ఇచ్చినటువంటి పేరు ఏమిటంటే,

"సుఖ ప్రాణాయామం".

ఆ పేరు పెట్టడంలో రెండు కారణాలు ఉన్నాయి.

- 1) సుఖంగా చేయగలం మనం దీనిని.
- 2) ఈ ప్రాణాయామం సుఖములను ఇస్తుంది, వ్యూరల్.

ప్రాణాయామం చేస్తే సుఖం వస్తుందా?

బాధతో ఉన్నవాడు మూలుగుతాడు. ఎలా మూలుగుతాడో ఎవరైనా చప్పగలరా కాస్త మూలిగి? అమ్మా! అబ్బా! ఇంకా! ఇంకా! ఏమీనా మూలుగుతాడా?

ఆ మూలగడం ప్రాణాయామం లని మీకు అర్థమవుతోందా?



అది చూడం మనం. ప్రాణాయామమే అది. అబ్బా...హా.....
కదా! ఆదేగా అనేది. సహజంగా. బాధ లాగానే ఆమ్మ... హా.... గాలి
ఎక్కువ పదులుతాం.

బాధ తగ్గాలి అంటే దిగిది బట్టి మనకి ఏం తెలుస్తోంది!

గాలి ఎక్కువ వదలాలా? తక్కువ వదలాలా?
అదీ రహస్యం ఈ ప్రాణాయామంలో.

♣ మీరు సుఖంగా ఉండాలి అంటే పీల్చుకున్నదానికంటే గాలి
ఎక్కువ వదలటం నేర్చుకుంటే, ఎప్పుడూ మీ బీబిణాలు
సుఖంగా ఉంటాయి.

కానీ మనకి పీల్చుకున్నది వదలటం అలవాటు లేదు. ఆదే
మన బీబితంలో కూడా కనిపిస్తోంది. పాత వస్తువు ఏదైనా ఇంట్లో
ఉన్నా, దాన్ని బయట ఎవడికో ఉపయోగవడేవాడికి ఇద్దామని
ఉండదు. మన దగ్గరే పెట్టుకుందామని ఉంటుంది.

ఎంచేతంటే,

శ్వాస అలా ఉంది.

డాక్టర్లు రిసెర్చ్ చేసి చెప్పింది ఏమిటంటే,

మీరు పీల్చుకునే శ్వాసలో 1/4 వంతే వదుల్యారు. మూడు
వంతులు లోపలే ఉంచేసుకుంటున్నారు. ఇప్పుడు నేను చెప్పిన
మామూలు శ్వాస విధానం, సహజ ధ్యానంలో మీకు ఇది అర్థమవు
తుంది. కానీ మీరేం చేయక్కర్లేదు. అదే సర్దుకుపోతుంది.



☞ మూలగమని చెప్పేవాడికి ఎవరైనా చెప్పాడా అలాగ మూలగ మని. బాధపడగానే ఆటోమాటిక్ గా నువ్వు మూలుగుతావు. ఆటోమాటిక్ గా ఆ ప్రాణాయామం జరిగిపోతుంది.

* అంచేత ఈసారి ఎప్పుడైనా బాధగా ఉంటే మూలగటం నేర్పు కోండి, సిగ్గుపడొద్దు. బాధపడినప్పుడు ఎంత బాగా మూలిగితే అంత మంచిది. బాధలేకుండా మూలిగినా పర్వాలేదు, బాధ రాదు.

❖ అంచేత ఈ ఆధ్యాత్మికమైనటువంటి సాధనల్లో అత్యున్నత సంబంధించింది ఏం లేదు. అంతా మీ భౌతిక జీవితానికి సంబంధించిందే.

☺ అంచేత ఇప్పుడు నేను మీకు మూలగటం నేర్పబోతున్నాను. ఇంతకీ ఏమిటంటే, దాన్ని శాస్త్రీయంగా నేర్చుకుంటాం, పద్ధతి ప్రకారం మూలుగుతాం.

ఈ ప్రాణాయామము, ధ్యానము వాటిలో అసనాలకు కూడా చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది. అసనాల గురించి నేను కావాలనే ఈ క్లాస్ లో ఏమీ చెప్పటంలేదు కానీ, కొన్ని అసనాలు చాలా మందికి తెలిసే ఉంటాయి. తెలియకపోతే నేర్చుకోండి.

☺ పద్మాసనం ఒకటి బాగా నేర్చుకోండి మీరు.

పద్మాసనం ఎంత మంది వెయ్యగలరు? వచ్చా ఎవరికైనా, వచ్చా? పేరు తెలుసా పోనీ? అబ్బో తనకు తెలుసు వెర్రేగుడ్. నీకు? వచ్చు. వెర్రేగుడ్, పిల్లలకి వచ్చుకదా! నేను అదే చెప్పానుకదా, పిల్లల



దగ్గర్నుంచి మనం వేర్చుకోవలసి వస్తుందని. ఇప్పుడు ఏ పిల్లల్ని ఇవంతా నేర్చుకోవద్దు మీరు అని చెప్తున్నారో, రేపు వాళ్ళే బయట వాళ్ళకి గురువులు అయినప్పుడు ఆ తల్లితండ్రులే చాలా గొప్పగా మేమే ఒప్పుకున్నామండీ అంటారు. వాళ్ళు ఎంత అడ్డు తగిలారో చెప్పారు. అడ్డు తగలకండి పిల్లల్నికైనా కనీసం. ఎంచేతంటే, వాళ్ళ శరీరం బాగా వంగుతుంది.

అంచేత వద్దాసనం ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఆసనాలు వచ్చాక ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. అంచేత ఈ ఆసనం అంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోండి.

- * స్థిరం, సుఖం, ఆసనం. ఇదీ ఫార్ములా యోగసూత్రాలలో.
- మిమ్మల్ని స్థిరముగా ఉంచేది,
- మీకు సుఖాన్ని కలగచేసేది ఆసనం.

అంచేత మీకు ఏదైనా ఒక కోరిక తీరాలి అంటే,

ఒక ఆసనంలో ఊర్చుంటే కోరిక తీరిపోతుంది.

ఏం చెప్పానో అర్థం చేసుకోండి. మీకు ఏదైనా ఒక కోరిక తీరాలి అంటే చేయవలసింది ఏమిటంటే మీరు, గంటలు తరబడి ఒక ఆసనంలో కూర్చోగలగాలి అంటే. స్థిరంగా కూర్చోలేం నునం.

రాసనాసురుడు, యిషులు ఏళ్ళందరూ తపస్సు చేశారని కదా నునం చనువుతాం. ఏం చేశారు తపస్సు అంటే!

డాన్సులు చేశారా, పాటలు పాడారా, ఏం చూపిస్తాడు సినిమా లలో? కనీసం సినిమా జ్ఞానం అయినా ఉంది కదా మనకి.



పం చేశారు!

కూర్పుండిపోయారు. కూర్పుండిపోయాక మరి కదలలేదు.

ఎంత వరకూ కదలలేదు?

వాళ్ళు దేనిని పొందుదామని అనుకున్నారో అది పొందేంత వరకూ కదలలేదు. అది పది వేల సంవత్సరాలు కావచ్చు, 20 వేల సంవత్సరాలు కావచ్చు, 40 వేల సంవత్సరాలు కావచ్చు. అదీ పట్టుదల అంటే.

కాని ఏ ఆస్థానంలో కూర్చుంటే పం వస్తుంది?

ఆ విద్య రాబోయేటటువంటి రోజులలో యూనివర్సిటీలో వేర్పబడుతుంది. కాని ప్రస్తుతం మీరు ఇక్కడ నేర్చుకోవలసింది ఏమిటంటే, పద్మాసనంలో కూర్చుంటే దేవతా శక్తులు మీ దగ్గరికి వస్తాయి. మీరు వెళ్ళిపోవక్కర్లేదు దేవతల దగ్గరికి. అంచేతే దేవతలు ఆందర్భ దేనిమీద కూర్చున్నట్టు చూపిస్తాయి మనం? పద్మాసనంలో ఉన్నారు వాళ్ళు.

కాని పద్మాసనం అంటే అర్థం కాదు కనుక పద్మం బొమ్మ వేసేశారు. అదేగా దేవతా బొమ్మని చూస్తే మీకు కనిపించేది. ఆ గాయత్రీ విగ్రహాన్ని మీరు చూసినా, ఏ దేవతని మీరు చూసినా ఏ ఆసనంలో కూర్చుంటారు వాళ్ళు? పద్మాసనంలో కూర్చుంటారు. అంటే అర్థం ఏమిటి?

♣ మీరు ఈ సాధనలు అన్నీ చేయటానికి పద్మాసనం ప్రాక్టీస్ చేసుకోవాలి. 15, 20 రోజులు అభ్యసిస్తే వస్తుంది.



♣ పద్మాసనంలో మీరు కూర్చుంటే కచ్చితంగా దేవతాశక్తి మీలోకి దిగుతుంది. అది ఋషులు కనిపెట్టినటువంటి సూత్రం.

ఫ్లగ్ పాయింట్ పెడితే కరెంట్ వస్తుంది. ఫ్లగ్ పాయింట్ పెడితేనే వచ్చేస్తుంది అని అడిగారనుకోండి, నేనేం చేయగలను? వస్తుంది అని చెప్పారు. ఆలాగ ఆసనంలో కూర్చుంటేనే వస్తుంది? వస్తుంది అని చెప్తున్నారు ఋషులు.

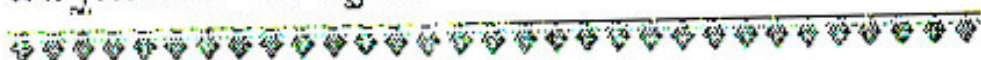
విష్ణువు అయినా పద్మాసనంలోనే ఉంటాడు. లక్ష్మీదేవికి అయితే ఆవిడ రెండు చేతుల్లోనూ రెండు పద్మాలు పెడతాం మనం. నుంచునేది కూడా పద్మం మీదే.

☉ అంచేత సాధ్యమైనంత వరకు ఎన్నిసార్లు ఎన్ని చోట్ల మీరు పద్మాసనంలో కూర్చోగలిగితే అలా కూర్చోవటానికి ప్రయత్నం చేయండి. దాన్ని మరి సాధించాలంటే.

ఇప్పుడు మీ పిల్లవాటికి చదువు రావటం లేదు అంటే ఏమని చెప్పాం? చదవండి అంటాం. ఇంకా చదవకపోతే ట్యూషన్లు పెట్టిస్తాం. అంటే కాలేజీలో కూర్చుని విన్నదే కాకుండా ఎక్కడ కూర్చోని వినాలి? ఇంకో చోట కూడా కూర్చుని వినాలి.

కూర్చుని వినటమే ఆసనం అంటే.

కాలేజీకి వెళ్ళి వాడు నడుస్తూ వింటానంటే కుదరదు కదా! ట్యూషన్ మాస్టారు దగ్గరికి వెళ్ళి నేను నడుస్తూ వింటాను అంటే కుదరదుకదా! అంటే ఆసనం అంటే. కానీ ఆ కూర్చునే విధానంలో ఉన్నాయి చాలా మార్పులు.



♣ 84 లక్షల రకాలుగా కూర్చోవచ్చు అని ఋషులు కనిపెట్టారు.
వాళ్ళ మేధస్సుకు జోహార్లు!

ఎన్ని రకాలుగా కూర్చోవచ్చు అంటే వాళ్ళు చెప్పింది ఏమిటంటే, 84 లక్షల రకాలుగా కూర్చోవచ్చు అని. ఇప్పుడు 84 లక్షల ఆసనాలు మనం వేద్దాం అనుకున్నామనుకోండి, కనీసం నేను చూపిద్దాం అనుకున్నాననుకోండి, ముందు నాకు రావు 84 లక్షలు. వచ్చినా అంత సేపు అసలు చూసే ఓవీక ఉండదు మీకు. అప్పుడు మొదట మీరు ముగ్గురు చూడండి, ఇంకో గంట తరవాత ఇంకో ముగ్గురు, అన్నీ రిలేగా చూస్తాం అంటారు.

కానీ అది పూర్తి చేయటానికి నాకు ఎంత టైమ్ పడుతుందని మీ ఉద్దేశ్యం? డిహించగలరా ఎంత టైమ్ పడుతుందో 84 లక్షల ఆసనాలు చూపించాలి అంటే? మళ్ళా మధ్యలో, నేను చూపిస్తూ ఉంటే సరిపోదుకదా, మళ్ళా ఫుడ్ కావాలి కదా, దాహం వేస్తుందిగా. అంటే కనీసం మూడు, నాలుగు సంవత్సరాలు అయినా పడుతుంది అది కేవలం చూపించటానికి, మీరు రిలేగా చూడటానికి.

✦ అంచేత ఇది కుదరదులే అని చెప్పి దాన్ని 84 ఆసనాలకు తగ్గించారు. ఇంక అది కూడా కుదరదులే అని 10 ఆసనాలకు తగ్గించారు.

కానీ తగ్గించటం ఎందుకు తగ్గించారు అంటే, మన చేతకాని తనం పల్ల. నేర్చుకుంటే 84 నేర్చుకోవచ్చు.

☉ అంచేత ముఖ్యంగా మీరు ఆ 10 ఆసనాలూ నేర్చుకోవాలి.



ఆ 10 ఆసనాలూ ఇక్కడ నేర్పటానికి టైమ్ ఉంటుందో, ఉండదో నాకు తెలియదు. ఎంచేతంటే, దానికి చాలా కండిషన్స్ ఉన్నాయి. మీరు భోజనం చేయకుండా రావాలి. ఈ ఆసనాలు నేర్చుకునే ముందు రెండు గంటలు ముందు నుంచీ కడుపులో ఏమీ ఉండకూడదు. మరి ఆ కండిషన్స్ అంతా పాటించాలంటే మీరు హమ్మా అంటారు ఇప్పుడే. అంచేత నేను దాని గురించి పట్టించుకోవట్లేదు. కానీ, మీరు సీరియస్ గా దానిని నేర్చుకోవాలి అనేకునేటటువంటి తపన ఉన్నప్పుడు మీకు ఈ ఊళ్ళనే నేర్పేవాళ్ళు దొరుకుతారు. పుళ్ళా నేనే నేర్పక్కర్లేదు.

కానీ కండిషన్స్ సరిటంటే ఈ ఆసనాలకు,

ఆసనాలు మీకు పనిచేయాలి అంటే

రోజుకు కనీసం మీరు 3 లీటర్ల నీళ్ళు త్రాగాలి.

దీనిని నేచర్ క్యూర్ హాస్పిటల్ లో ఎందుకు చెప్తారు అంటే, లావు తగ్గటానికి చెప్తారు. రోజుకు 5 లీటర్ల నీళ్ళు కనుక వరసాగ్గా త్రాగగలిగితే, ఒకరోజు, రెండు రోజులూ కాదు, ఒక నాలుగైదు ఏళ్ళు వరసాగ్గా త్రాగితే శరీరంలో ఉండేటటువంటి అనేక రోగాలు పోతాయి. 5 లీటర్ల నీళ్ళు, కుండ పెట్టుకోవటం, త్రాగేస్తూ ఉండటం. ఈ విధంగా మనం బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తాం అన్నమాట.

మనమూ బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తాం! రోజుకి ఎన్ని బోటిల్స్? ఐదు. ఐదు ఖాళీ చేయలేమండి అంటే, సరే మూడు బోటిల్స్ ఖాళీ చేయండి. సరేనా! అంచేత నీళ్ళు ఎక్కువ త్రాగండి. అదీ కండిషను.



♣ ఆ ప్రాణశక్తిని సవరించటానికి మొదటి మెట్టు ఇది. దీనిని ఎంత ఎక్కువ సేపు మీరు చేసుకోగలిగితే అంత ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది, అంత ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది కనుక, కావలసినటువంటి వనరులు మీకు సమకూరుతాయి.

♣ అంచేత నేర్చుకోవటానికి మీరు ఇక్కడ కొంచెం సేపు నేర్చుకున్నా, నా కోరిక ఏమిటంటే, 24 గంటలూ మీ శ్వాస ఇలాగే ఉండాలి అని. సుఖ ప్రాణాయామం అంటున్నాంకదా, అంచేత నిరంతరమూ మీ యొక్క ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.

ధనము అనే దాని యొక్క అర్థము ఏమిటంటే,

ఘనభవించనటువంటి ప్రాణశక్తి

మీ యొక్క ప్రాణశక్తి ఘనీభవిస్తే ధనంగా మారుతుంది. అందుకే ప్రాణం పోయినా డబ్బు మీద తీపిచావదు, డబ్బుని ప్రాణంలాగ చూసుకుంటాడు అంటాంకదా! ఒక పది రూపాయలు క్రింద పడిపోయింది అనుకోండి, ఎంత గాభరా పడిపోతాం? ఎంచేత? అంత ప్రాణశక్తి తగ్గింది.

అంచేత అలా గాబరా పడేవాళ్ళను చూసి మీరు తప్పు పట్టకండి. వాడే కంప్లెక్స్. ఉత్తినే డబ్బు ఎవరైనా పోరేసుకుంటాడా? మనం కానాలని ఒకళ్ళకి 1000 రూపాయలు ఇచ్చేయొచ్చు, అది వేరే విషయం. కానీ పోతే? బాధపడతాంకదా! బాధపడండి. ఎందుకు బాధపడాలి అంటే,

మీ ప్రాణశక్తి పోతోంది అక్కడ.



ఈ ప్రాణశక్తిని ఎంత తపాషాగా ఈ రోజుల్లో మనం ఉపయోగించుకుంటున్నామో అర్థం చేసుకోండి. మనము నెల రోజులు కష్టపడితే మనకి పచ్చేటటువంటి జీతము, మన యొక్క ప్రాణశక్తికి ప్రతిరూపము. కానీ ఆ విలువలు రూనాడు ఎంతలాగ మారుతున్నాయో మీరు ప్రపంచాన్ని చూస్తే అర్థమవుతుంది.

అదే ఎమ్మెస్సీ చదువుతాడు, ఒకడికి నెలకి 20 వేలు వస్తుంది, ఒకడికి నెలకి రెండు వందలే వస్తుంది. ఈ రెండు వందలే వచ్చినటువంటి వాడు ఎక్కువ కష్టపడతాడు. కానీ డబ్బు తక్కువ వస్తోంది. ఒకడు అంతే కష్టపడతాడు, ఇరవై వేలు వస్తోంది.

సమితి తేడా అంటే ఇక్కడ,

“ఉద్యోగం దొరకలేదు మా పిల్లవాడికి!” దొరకలేదు కాదు, ప్రాణశక్తి పెంచలేదు మీరు. ప్రాణశక్తిని ఈ ప్రపంచం చాలా ఈజీగా కొలిచేస్తుంది. మీరూ నేనూ కొలవలేకపోయినా పరిస్థితులు కరెక్ట్ గా కొలుస్తాయి. అంచేత మీకు ఎక్కడ జీవితాలలో ఏ విధమైనటువంటి లోపం ఉన్నా, అర్థం చేసుకోండి,

లోపం ఎక్కడో యింది అంటే,

ప్రాణశక్తిలో లోపం గుర్తించు.

5 రకాలైనటువంటి ప్రాణాలు ఉన్నాయి మన శరీరంలో.

చైతన్యము, అహానము,

వ్యక్తము, ఉదానము, సహనము.



✦ పూర్వకాలంలో మన ఆహార నియమాలు చాలా గొప్పగా ఉండేవి. భోజనం చేసే ముందు ఈ 5 ప్రాణాలకీ ఆహుతులు వేసేవారు. జీవితాలు చాలా ఆనందంగా ఉండేవి, చాలా సుఖంగా ఉండేవారు.

శ్రీ డబ్బు కట్టలు ఇంట్లో ఉన్నాయా, లేదా అన్నది నేను మాట్లాడటం లేదు. డబ్బు కట్టలు ఇంట్లో ఉంటాయని నేను ఇప్పుడూ చెప్పటం లేదు. ఎవరికైనా అలాంటి ఆపోహ వస్తే, దాన్ని సవరించుకోండి. డబ్బు గురించి నేను మాట్లాడటం లేదు, సుఖం గురించి మాట్లాడుతున్నాను,

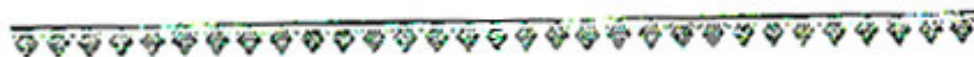
కావలసిన వనరులు గురించి మాట్లాడుతున్నాను.

మీకు కావలసింది ఆ టైమ్‌కి అందుతుంది మీకు.

అది ముఖ్యకా, ఉబ్బుండటం ముఖ్యకా?

చాలా డబ్బులున్నాయి, గ్యాస్టిక్ ట్రబులు. కడుపులో అల్పరుంది, ఆపరేషన్ చెయ్యాలంటాడు డాక్టరు. తిండి తిను ఏం తింటావో! మంచి నీళ్ళు త్రాగుతూనే వాంటి అయిపోతూవుంటే, ఎంత డబ్బువుండే ఏంలాభం! అలాగని మంచి ఆరోగ్యం ఉంది, తినటానికి లేదు, అదీ బాధేకదా! అంచేత ఈ ప్రాణాయామం ఏం చేస్తుందంటే,

♣ ఎప్పుడు మీకు ఎంత అవసరమో అది కచ్చితంగా మీకు అందచేస్తుంది ప్రకృతిలో. ప్రపంచంలో ఏ శక్తి కూడా ఆపలేదు దాన్ని. అది మీరు అర్థం చేసుకోండి. ఆ సమ్మకం ఉంచుకోండి.



అఖండమండలారాం వెత్తుంయేన చరాసరమ్
యత్వదం చర్మితం యేన త్స్వాస్తి గురవే నమః

ప్రాణశక్తికి అద్భుతమైనటువంటి ఉదాహరణ ఏమిటంటే,

గురువు. ఏం అడిగినా ఆయన దగ్గర్నుంచి వచ్చేస్తుంది. ఎంచేతంటే, అంత ప్రాణశక్తి ఉంది ఆయన దగ్గర. ఎవరు ఏం అడిగినా వాళ్ళలో ఆ ప్రాణశక్తి లేకపోతేనే కదా ఆ కోరిక తీరటం లేదు, ఆ ప్రాణశక్తి గురువు ఇచ్చేస్తాడు.

కాని ఎన్నోళ్ళు మనం ఇంకొకళ్ళ మీద ఆధారపడి ఉంటాం?

ఆధారపడి ఉండవచ్చు కూడా తప్పేంలేదు. ఎంచేత? గురువు అఖండంగా ఉంటాడు. కాని ఆ నమ్మకం ఉంటే చాలు.

మీకు ఆ నమ్మకం ఉంటే అసలు ఈ సాధనలే అక్కర్లేదు.

☞ గురువు ఎక్కడ ఉంచితే నేను అక్కడ ఉంటాను, ఇంక నేను ఏమీ చేయను అన్నారనుకోండి. ఇంక గురువే చూసు కుంటాడు. కాని అంత ధైర్యం లేదుగా మనకి.

అంచేత ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నం చేద్దాం. ఇప్పుడు చెప్పిన ఈ 5 ప్రాణశక్తులు మన చేతి 5 వ్రేళ్ళతో పనిచేస్తాయి.

☉ అంచేత మీ రెండు చేతులలోని చూపుడువ్రేలు, బొటకన వ్రేలు కలిపి ఉంచుకోండి. అంటే స్విచ్ ఆన్ చేసుకున్నాం మనం. దీనినే జ్ఞానముద్ర, చిన్ముద్ర లేకపోతే గురువు యొక్క అనుగ్రహ ముద్ర అని కూడా అంటారు మనం.



అంచేత బిళ్ళుద్రలో అంటే మనకి లాభం ఏమిటంటే,

గురువు యొక్క అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

అంచేత ఇంకాస్త మీకు అవగాహన వస్తే అసలు మీరు రోజల్లా చిన్నుద్ర ఉంచుకోవచ్చు. నడుస్తున్నా, కూర్చున్నా, ఆవసరం ఉన్నప్పుడు మామూలుగా చేతి వ్రేళ్ళు తిప్పితాం. లేనప్పుడు మామూలుగా కూర్చునే బదులు చిన్నుద్రలో కూర్చుంటాం. ఇంక అదే మీలో ఉన్నటువంటి ప్రాణశక్తిని పెంచుతుంది.

కొంచెం ముందు మొండిగా దీన్ని అలవాటు చేసుకుంటే ఇంక అలవాటైపోయాక మీరు కూర్చోగానే వేళ్ళు చిన్నుద్రలోకి వెళ్ళిపోతాయి. ఎవరో వచ్చి మీ వ్రేలు లాగినా మళ్ళా చిన్నుద్రలోకి వెళ్ళిపోతూ ఉంటుంది.

❖ ముద్రలు అంటే స్విచ్ ఆన్ చేసుకోవటం, ఆఫ్ చేసుకోవటం లాంటి టెక్నీక్స్ ఇవి. స్థిరంగా మీరు చిన్నుద్రలో కూర్చున్నా కూడా మీకు ప్రాణశక్తి అటోమాటిక్ గా పెరిగిపోతుంది.

మీరు కూర్చుని చూడండి కొంచెం సేపు, ఒక 5 నిమిషాలు. మనం ఏమీ చేయం, కేవలం చిన్నుద్ర వేసుకుని కళ్ళు మూసుకు కూర్చోండి. అంటే, చూపుడు వ్రేలు, బొటకన వ్రేలు కలిపి కూర్చుని చూడండి ఏమోతోందో. హాయిగా కూర్చోండి, మీరు ఏమీ సాధనలు చేయటం లేదు. కూర్చుని ఉన్నారూ అంతే. ఏమీ చెయ్యొద్దు.

శ్వాస మీదకి దృష్టి వెళ్ళితే వెళ్ళనివ్వండి. గమనించుకోండి అంటే శ్వాసను. కాని మనం ఇప్పుడు ధ్యానం ఏమీ చేయటంలేదు.



118 వేదకుడు శేషకు
 కూర్చున్నాం అంటే. అది మాత్రం గుర్తుంచుకోండి. అంచేత ఏం
 జరిగినా జరగనివ్వండి.

- ☀ ఈ చిన్నుడ్ర ప్రభావాన్ని గమనించుకోండి. దానికి నేను
 మిమ్మల్ని కూర్చోబెట్టింది.
- ☀ మీ చేతుల మీద దృష్టి ఉంచుకోండి. మనస్సు ఉంచుకోండి
 అంటే, దాన్ని చూడక్కర్లేదు. ఆక్కడేదో జరుగుతోంది మార్పు.
 దాన్ని గమనించుకోండి.
- ☀ మీ ఆరచేతులలో, వ్రేళ్ళలో, ముఖ్యంగా చేతులలో వచ్చేటటు
 వంటి మార్పు గమనించుకోండి, చూసుకోండి.
- ☀ గట్టిగా ఏం బిగించక్కర్లేదు, స్పర్శ ఉంటే చాలు. చిన్నుడ్రలో
 వ్రేళ్ళు తగులుతూ ఉంటే చాలు.
- ☀ మెల్లిగా కళ్ళు తెరవండి, కఠింన్ని కదవకుండా. కాసేపు అలాగ
 ఉన్నాక కదలండి. చిన్నుడ్ర ప్రాణాయామానికి మొదటిమెట్టు.
- ✦ అసలా చిన్నుడ్రలోనే చాలా ఉంది. ఆ చిన్నుడ్ర ద్వారానే
 గురువు మౌనంగానే తన ఆత్మశక్తి శిష్యునికి ఇచ్చేస్తారు అని
 శంకరాచార్యులవారు చెప్పారు.

అంచేత అసలు ఇది దీనిని ముద్రా ప్రాణాయామం అనుకో
 వచ్చు. అలాంటి ప్రాణాయామం ఏం లేదు. కానీ మీరు అనుకోవచ్చు.
 అంటే అలా కూర్చోగానే అసలు మీకు కొంచెం ఒక స్ఫూర్తి, ఒక శక్తి
 వచ్చినట్టు అనుభూతి కలుగుతుంది. మొదటిరోజు కలగకపోయినా.



కంగకపోవటానికి మెయిన్ కారణం ఏమిటంటే,

శరీరంలో కావలసినంత గీరు లేకపోవటం.

నీటికి, ప్రాణశక్తికి చాలా వగ్గర సంబంధం ఉంది.

ఇంకో తప్పు ఎక్కడో ఉంటే మిరు చాలా బాగుత్ర వహించండి,

రః ఆంజ్ఞానెటిడ డ్రెంట్ల, తోతోతాలా, ఎప్పీ

ఇవంతా కూడా ప్రాణశక్తిని నాశనం చేస్తాయి.

* ముఖ్యంగా పిల్లలకి ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ కోకోకోలా అవీ
త్రాగే అలవాటు చేయకండి.

మొత్తం అందులో ఉండేది ఫాస్ఫారిక్ యాసిడ్, మీరు
ఫార్ములా చూడండి. అంటే అదేదో గొప్ప అనుకుని, మీరు చాలా
గొప్పగా పనులు చేస్తున్నాం అని చెప్పుకుని పిల్లలకి మీరు యాసిడ్
పోస్తున్నారని అర్థం. పిల్లలకి అర్థమయ్యేటట్టు చెప్తే అనలు ముందు
వాళ్లు మానేస్తారు.

ఒక ఎక్స్పెరిమెంట్ చేశారు,

కలిగిపోయిన పన్నుని తోతోతాలాలో పడేశారు.

ముండు రోజుల్లో కలిగి వోయిందా పన్ను

ఎమనల్లు కలిగిచేస్తుందని!

మీరేదో చాలా గొప్పది అని వాళ్లు ఎడ్యుర్తయిషమెంట్ చూసి
త్రాగితే ఎట్టా? అడగండి ఏ డాక్టరని అయినా, అది ఎంత ప్రమాదమో
మీకు స్పష్టంగా చెప్తాడు.



అంచేత మీరు త్రాగదల్చుకుంటే నిమ్మకాయరసాలు త్రాగండి, ద్రాక్షపళ్ళ రసాలు త్రాగండి. మంచివి త్రాగక, వెళ్ళి వెళ్ళి ఆ యాసిడ్లు త్రాగటం ఎందుకు? డబ్బిచ్చుకుని అసలు.

అంచేత ఇవంతా ఉండటం వల్ల మీకు ఈ ముద్ర వేసినా దాని అనుభూతి కలగకపోవచ్చు. ఎంచేతంటే, మన శరీరంలో కావలసిన పరిమాణంలో నీరు లేదు.

అన్నం ఉడకాలి అంటే, రుచికరంగా అన్నం తినాలి అంటే, ఎక్కువ నీళ్ళు ఉండకూడదు, తక్కువ నీళ్ళు ఉండకూడదు. తక్కువ నీళ్ళు పెట్టి ఉడకేసినా మీకు అన్నం ఉడకదు. ఎక్కువ నీళ్ళు వేస్తే జావ అయిపోతుంది. ఇక్కడ కూడా అదే.

❖ నీరు బాగా త్రాగండి, బాగా తక్కువ త్రాగుతున్నాం మనం నీళ్ళు, కనీసం మూడు లీటర్లు, ఇంకా ఎక్కువ త్రాగదల్చు కుంటే 5 లీటర్లు.

☞ అంతకంటే మాత్రం ఎక్కువ త్రాగటానికి ప్రయత్నించకండి. కొన్ని పుస్తకాలలో ఇంకా చాలా వ్రాశారు. కానీ, అతిగా దేనికి వెళ్ళొద్దు. అది గుర్తుంచుకోండి. అతి ఏదైనా ప్రమాదమే. మంచి అయినా ప్రమాదమే.

అంచేత మీరు మూడు బోటిల్స్ పెట్టేసుకోండి. లేకపోతే 5 బోటిల్స్ పెట్టేసుకోండి. రాత్రి పడుకునే లోపల 5 బోటిల్స్ ఖాళీ చేసేయండి. మీరు కూడా చెప్పుకోవచ్చు గొప్పగా, మేము రోజుకు 5 బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తున్నాం. ఏ విధంగానూ మేము మీకంటే తక్కువ



కాదు. ఎవరికంటే తక్కువకాదు? త్రాగుడు త్రాగేవాళ్ళు బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తారుకదా! వాళ్ళు కూడా 5 బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తారని నేను అనుకోను. చేస్తారేమో, వాళ్ళతో ఎక్కువ పరిచయం లేదు నాకు. కానీ, మీరు ఆ ఫోబు కొట్టొచ్చు, మేము కూడా 5 బోటిల్స్ ఖాళీ చేస్తాము!

✦ మీకు ప్రాణాయామంలో పూర్తి లాభం కావాలి అంటే నీళ్ళు బాగా త్రాగండి. నీళ్ళు త్రాగటానికి ఇబ్బందేం ఉంది?

⊙ ఇంకా మీలో ఎవరైనా, కొంచెం మేం ఇంకా కష్టపడగలం, చెప్పిన సాధనలు చేయగలం అంటే,

తులసి. 5 లీటర్ల నీళ్ళు మరిగించేకుని బాగా మరిగాక నీళ్ళు, దాంట్లో ఒక 10, 15 తులసి ఆకులు వేసేసి మూత పెట్టేయండి. మూత పెట్టేశాక దింపేయండి. 10 నిమిషాల తరవాత ఆ తులసి ఆకులు తీసేయాలి.

లే ఎక్కువ సేపు తులసి నీళ్ళల్లో ఉంచకండి. 10, 15 నిమిషాలు ఉంటే చాలు. ఆ నీళ్ళు చల్లారబెట్టుకుని ఆ నీళ్ళని త్రాగండి. 5 లీటర్లు - తులసి నీళ్లు.

తులసిలో ప్రాణశక్తి చాలా ఎక్కువ ఉంటుంది.

అందువల్లే మన భారతదేశంలో తులసి లేని ఇల్లు ఉండదు. ఎంచేతంటే, ప్రాణశక్తి విలువ అందరికీ తెలుసు.

✦ ఇప్పుడు తులసి లేదు, సంపదా పోయింది. అంచేత కనీసం సంపద కోసం అయినా తులసి పెంచుకోండి మీరు ఇంట్లో.



తులసిలో ఇంకా చాలా లాభాలు ఉన్నాయి. సంపద అనేది ఋషుల దృష్టిలో అంత ముఖ్యమైనది కాదు, దానంతట అదే వస్తుంది. మీ దగ్గర సామర్థ్యం ఉంటే సంపద దానంతట అదే పరిగెట్టుకొంటూ వస్తుంది. ఎవరి కోసం వస్తుంది?

♣ అంచేత ఈ ప్రాణశక్తిని పెంచేటటువంటి విద్యలో సంపద దానంతట అదే పెరుగుతుంది.

అంచేత మీ మీ ఇళ్ళల్లో కచ్చితంగా తులసి వేసుకోండి. ఒక సింగిల్ తులసి, రెండు తులసిలు కాకుండా తులసి వనాన్ని వేసుకోగలిగితే ఇంకా మంచిది. దాన్నే మనం బృందావనం అంటాం.

ఆ తులసి ఆకులు తీసుకుని ప్రార్థున్నే 3 లీటర్లో, 4 లీటర్లో మరగబెట్టి, బాగా మరిగిన తరవాత నీరు, పొంగులు వస్తాయికదా, స్టాప్ ఆపేసి, తులసి వేయండి. వేసి మూత పెట్టేయండి. మూత పెట్టేశాక దింపేసి 10 నిమిషాల తరవాత తులసి ఆకులు తీసేయండి, లేకపోతే నీళ్ళని వడకట్టేయండి.

ఇంత మీకు అద్భుతమవుతున్నంటే,

ప్రాణశక్తిని ఇచ్చేటటువంటి ఎనీయం తయార్.

మీ పిల్లలకి మీరు ఆ పానీయం అలవాటు చేయండి. వాళ్ళకి జ్ఞాపకశక్తి ఎందుకు పెరగదో చూడండి.

కానీ, ఒకరోజులో పెరుగుతుందా?

మరి ఇవంలా ఐదారు నెలలు మీరు చేస్తే ఏదైనా ఫలితం కనిపిస్తుంది.



“రోజూ 3 లీటర్ల నీళ్ళు ఎక్కడ మరగబెట్టుకుంటామండి!”

ఇంటికి వచ్చినప్పుడల్లా నీళ్ళు మరిగిస్తారు, పాలు మరిగిస్తారు, టీ ఇస్తారు. “ఎన్ని సార్లండి మేము టీ మరగబెట్టేది?” అని ఎవడూ అడగడు. ఇంతా చేస్తే అది విషం. ఉపయోగపడదు ఎవరికీ.

కానీ ఇది ఒకేసారి మరగబెట్టేసుకుని ఒక ప్రక్కన పెట్టేసుకుంటే, ఇంతకీ నేను చెప్పింది 5 లీటర్లు ఒక మనిషికి. ఇంట్లో ఎంత మంది ఉంటే అన్ని 5 లీటర్లు మరగబెట్టుకోవాలి మీరు ఒకేసారి. అది చూసుకోండి, అర్థమయిందికదా! స్నానానికి నీళ్ళు మరగబెట్టుకుంటున్నారుకదా! మరి అప్పుడు బాధ వెయ్యటం లేదుకదా!

✦ అంచేత మంచి పని చేయదల్చుకున్నప్పుడు దానికి కూడా కొంచెం శ్రమ పడటం నేర్చుకోండి.

చెడు పనులు చేయటానికి మీరు ఎంత ప్రేమగా, ఇంటికి వచ్చిన వాళ్ళని టీ త్రాగకుండా పంపించరు మీరు. కదా! మీ టీ నచ్చినా నచ్చకపోయినా వాడు బలవంతంగా త్రాగుతాడు. మరి దానికి నీళ్ళు మరగబెట్టాల్సిందేగా!

❖ గ్యాస్ట్రైక్ బ్రుబులు ఉన్న వాళ్ళు తులసితో పాటు పుదీనా ఆకులు కూడా వేసుకోవచ్చు. అద్భుతమైనటువంటి యాంటీ గ్యాస్ట్రైక్ పానీయం తయారవుతుంది.

❖ డయాబెటిస్ ఉంది, మెంతులు వేసుకోండి. డయాబెటిస్ కంట్రోల్ అవుతుంది. ఆ నీళ్ళల్లోనే.



ఈ చిన్న చిన్న చిట్కాలు వదిలేసుకుని డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళి ఇంజక్షన్లు ఇచ్చుకుని నానా అవస్థలూ పడతామంటే ఓ.కె. ఇవంతా దేని మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి? ప్రాణశక్తి మీద ఆధారపడి ఉన్నాయి. నీళ్ళు, ప్రాణశక్తి ఒకదే అన్నది గుర్తుంచుకోండి. లందుకే బాగా అలిసిపోయిన తరవాత మీరు స్నానం చేస్తే మీకు ఓ.పిక వస్తుంది. ఎందుకొస్తుంది ఓ.పిక? అది ఎప్పుడూ ఆలోచించం మనం.

ప్రాణశక్తి ఉంది నీళ్ళల్లో

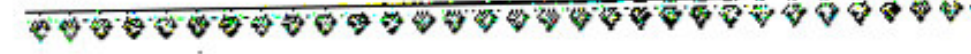
రెండు చెంబులు నీళ్ళు పోసుకుని వచ్చేస్తాం మనం, ప్రాణశక్తి పోతోంది. అన్ని పనులూ చేయటానికి టైమ్ ఉంటుందికాని, స్నానం చేయటానికి టైమ్ ఉండదు. మరి హైదరాబాద్ అలాంటి చోట్ల అసలు స్నానం చేయటానికి మీకు ఓ.పిక ఉన్నా, నీళ్లు ఉండవు.

☞ ఇక్కడ నీళ్ళ లేమి లేదుకదా! మరి ఇక్కడయినా ఎక్కువ నీళ్లు పోసుకోండి. బాగా నీళ్ళని, నీళ్ళతో మర్దనా చేసుకున్నట్టు చేసుకోండి. ఒక అరగంట్, గంట్, రెండు గంటలో టైమ్ ఇవ్వండి స్నానం చేయటానికి.

హమ్మా, ఇప్పుడు రువిడ స్నానానికి వెళ్ళిందా, గ్యారంటీగా రెండు గంటలు వరకూ రాదు అనుకునే స్థితి మీరు కల్పించుకోండి.

✽ కానీ, అతిగా వద్దు ఏదైనా, కామన్ సెన్స్ ఉపయోగించుకుని బేలన్స్ డ్గా చేసుకోండి. నీటిని ఎక్కువ ఉపయోగించుకోండి.

నీటితో ఎక్కువ సేపు స్నానం చేయండి. కొంచెం నీళ్ళల్లో నానండి. ఆ తడి తగలనివ్వండి.



ప్రాణశక్తిని పెంచుకోవటానికి ఇవి దైనందిన జీవితంలో వచ్చేటటువంటి మార్గాలు. ఇవి చేసుకుంటూ ప్రాణాయామం చేస్తే మీకు ఎక్కువ లాభాలు వస్తాయి. మరి నేను ఇది గబ గబ చెప్పేశాను కనుక మీకు గుర్తుంటుందా, లేకపోతే మళ్ళా నేను గుర్తు చేయాలా?

ఒకటి నీళ్ళు పోసుకోవటం నేర్చుకోండి. స్నానం చేయటం ఎలాగో మనకి రాదు.

* నీళ్ళు మొదట ఎక్కడ పోసుకోవాలో కూడా చాలా మందికి తెలియదు. తెలుసా? బొడ్డు మీద. విష్ణువు యొక్క నాభి స్థానంలోంచి మొత్తం సృష్టి ఏర్పడుతుంది, బ్రహ్మ, అంతేగా!

అందుకే ఇంకొక పెద్ద ట్రీబీమెంట్ ఉంది. ముఖ్యంగా ఆడవాళ్ళకి మెనస్టరల్ ట్రబుల్ అప్పుడు కడుపునొప్పులు వస్తాయి బాగా. విపరీతంగా బాధపడిపోతూఉంటారు.

❖ వాళ్ళు బొడ్డు క్రింద కనుక నీళ్ళలో తడిపిన పట్టి వేసుకుంటే, అది అలవాటు చేసుకుంటే సక్సెస్ సైకిల్ కి నొప్పి రాకపోవచ్చు.

☞ మీరు చేసుకుని చూడండని. నీటిని ఉపయోగించుకోవటం రాదు. చాలా వున్నకాలు వస్తున్నాయి ఇప్పుడు. కానీ ప్రతీదీ గుడ్డిగా నమ్మేయకండి.

అంచేత నీటికీ, ప్రాణానికి ఉన్నటువంటి సంబంధం చెప్తూ చెప్పున్నాను నేను. అంచేత నీటిని బాగా ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోండి. వీలయితే ప్రతీసారి ప్రొద్దున్నా, సాయంత్రం కడుపు మీద పట్టి లాగ వేసుకోండి నీటితో.



నీటి పట్టీని ఎలా వేసుకోవాలో ఏ నేచర్ క్యూర్ డాక్టర్ని అడిగినా చెప్తారు. ఏ మానసికమైన, శారీరకమైన బాధ ఉన్నా కూడా. బొడ్డు, పొత్తి కడుపు దగ్గర కనుక మీరు నీటి పట్టీ వేసుకుంటే చాలా బాధలు పోతాయి.

దానికి సంబంధించినట్లువంటి కారణాలు ఏమిటంటే,

5 శక్తి కేంద్రాలు ఉన్నాయక్కడ. మూలాధారం ఉందక్కడ, స్వాధిష్ఠానం ఉంది, మణిపూరకం ఉంది, లివర్ సెంటర్ ఒకటుంది, స్ప్లీన్ సెంటర్ ఒకటుంది. ఈ ఏరియాలోనే. అంచేత అంత చిన్న మార్గం. మరి ఒకరోజు వేసుకున్నాక తగ్గలేదంటే అంటే నేనేం చేస్తాను!

❖ డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళి సంవత్సరాలు సంవత్సరాలు మందు తీసుకున్నా తగ్గకపోయినా డాక్టర్ దగ్గరికి వెళతాం కదా!

మరి ఇక్కడ ఏం ఉంది, కేవలం తడిగుడ్డ వేసుకోవటమే. వేసుకుని మీ పన్ను మీరు చేసుకోవచ్చు. టి.వి చూసేవాళ్ళు టి.వి చూడొచ్చు తడిగుడ్డ వేసుకుని. న్యూస్ పేపరు చదువుకునే వాళ్ళు న్యూస్ పేపరు చదువుకోవచ్చు. మీరు చేసే అంత అద్భుతమైన మంచి పనులు కూడా చేసుకోవచ్చు. కాదు ఇంతకంటే మంచిపన్ను ధ్యానం అదీ చేసుకుంటాం అంటే అదీ చేసుకోవచ్చు.

అంచేత నీటిని మీరు ఎలా ఉపయోగించుకోగలరు అన్నది నేర్చుకోండి. నేను కేవలము మీకు సూచనలే ఇచ్చాను. నీటి పట్టీ గురించి తెలుసున్న వాళ్ళని ఎవర్నూడిగినా చెప్తారు. అనేక రోగాలకి ముఖ్యంగా నెర్వస్ డిసీజెస్ కి నరాల బలహీనతకి ఇంతకంటే మంచి



మందు లేదు. మీరు వేసుకుని చూడండి, వేయించి చూడండి. ఫలితాన్ని బట్టి మీకే తెలుస్తుంది కదా! ఆ గుడ్ల త్రికోణంలో ఉండాలి ఎటొచ్చి. పొత్తి కడుపు మీద దానిని తడిపి వేసేసుకుని వదిలేయండి. పదిహేను ఇరవై నిముషాలకంటే ఎక్కువ పెట్టుకవద్దు. ఏదైనా కూడా మళ్ళా బావుంటుందని చెప్పారు కదా మాస్టారు ప్రొద్దుమ్మించి సాయంత్రం వరకూ వేసేసుకున్నారనుకోండి, మరి అతి వద్దు. ఏదైనా కామనసెస్స్ తో చేసుకోండి. పొద్దున్న ఒక పదిహేను నిముషాలు, సాయంత్రం ఒక పదిహేను నిముషాలు మాగ్నిమమ్ పెరిమెటెడ్ ఇది. నీటిని అంతలాగ వాడుకోవచ్చు మీరు.

* తరచూ తలనొప్పి వస్తుంది కొంతమందికి. మరి వాళ్ళు ఎక్కడ వేసుకోవాలి? తల మీద వేసుకుంటారు.

వేసుకుని చూడండది. ఎన్ని సంవత్సరాల బట్టో తరచూ మీరు మాత్రం మింగగలరు కదా! ఇది తరచు ఎందుకు వేసుకోలేరు? పొద్దున్న ఒక పదిహేను నిమిషాలు, సాయంత్రం ఒక పదిహేను నిమిషాలు! ఇదంతా కూడా ప్రాణశక్తి యొక్క మేజిక్లు.

నీటికి ప్రాణశక్తికి చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. అంచేత ఆ సంబంధాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి కదా! వింటే ఏం లాభం ఎన్ని మేజిక్లు చెయ్యొచ్చో. ఇంకా అతికి వెళ్ళారు ఋషులు. ముక్కు తోనే నీళ్ళను పీలుస్తారు వాళ్ళు. ముక్కుతో నీళ్ళు త్రాగేవాళ్ళు ఉన్నారు.

లే మరి అంత విశేషమైన సాధన మాత్రము గురువు లేకుండా, తెలిసిన వాళ్ళు లేకుండా చెయ్యొద్దు.



ఎంత వరకూ దీనిని తీసికెళ్ళవచ్చునో నేను కేవలము చెప్తున్నాను. దీనితో పాటు నీరు ఉపయోగించుకోవటం, నీరు ఎక్కువ త్రాగటం, చిన్నుద్ర. ఇది మీకు చాలా తరచుగా ఆలవాటు అయితే, అప్పుడు ప్రాణాయామం మీకు చాలా ఎక్కువ ఫలితాలు ఇస్తుంది.

కేన్సర్ కి కొంత విశేషమైనటువంటి కాంబినేషన్ ఉందికాని, ఇప్పుడు మనం అది డిస్కస్ చేసుకోవద్దు, అంటే ఎంత మ్యాజిక్ లు మీరు చేసుకోవచ్చో నీటితో, అది చెప్తున్నాను నేను. అది పదిలేసి డాక్టర్ల దగ్గరకి పరిగెడతాం మనం. మీకు ఏ బాధలు ఉన్నా కూడా నీరు, నీటితో చేసుకున్నటువంటి కషాయము.

❶ ఇంకొకటి మర్చిపోయాను, మా గురువుగారు చేసిన సాధన, బార్లీ. బార్లీ నీళ్ళు అద్భుతంగా ప్రాణశక్తిని పెంచుతాయి.

అంచేత కిడ్నీ స్ట్రాస్స్ అవీ ఉన్నప్పుడు డాక్టర్లు బార్లీ నీళ్ళు బాగా త్రాగమని చెప్తారు. వాళ్ళ ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, అది త్రాగటం వల్ల కిడ్నీ స్ట్రాస్ బయటకి వచ్చేస్తుంది. కేవలం అంతేకాదు, బార్లీ నీళ్ళు త్రాగటం వల్ల ప్రాణశక్తి చాలా పెరుగుతుంది శరీరంలో. ఎంత వెయ్యాలి బార్లీ? 3 లీటర్లకి చిన్న స్పూను, అంటే 10, 15 గింజలు బార్లీ వేస్తే చాలు మరుగుతోన్నప్పుడు. మీకు ఆ ప్రాణశక్తి వచ్చేస్తుంది.

అంచేత ఇలాంటి చిట్కాలు ఇంకా దీనిని బట్టి మీరు చాలా ఆలోచించుకోవచ్చు. ఆల్లం దేనికి వేసుకోవాలి, జలకర్ర దేనికి వేసుకోవాలి, నాకంటే మీరే బాగా చెప్పగలరవి. ఇలాగ మాత్రం వాడుకోవాలి మీరు నీటిని.



ఇంకా ఏం చెప్పాను, కడుపు, కడుపు క్రింద భాగంలో మీరు తడి గుడ్డ రోజూ వేసుకోవటం చాలా మంచిది. రెండు పూటలా వేసుకోవటం చాలా మంచిది. టైము కుదరదు అన్నవాళ్ళు నిద్రలేవ గానే వేసేసుకోవచ్చు, నిద్ర పోయేముందు వేసుకోవచ్చు.

అంతేత ఈ ప్రాణశక్తిని నీటి ద్వారా మనం దైనందిక జీవితాలలో ఉపయోగించుకుంటూ, చిన్నుద్ర ఇందాక ఆభ్యాసం చేశాంకదా, ఇప్పుడు అసలు ప్రాణాయామానికి వద్దాం.

● నడుము తిన్నగా పెట్టుకోండి,
కళ్ళు మూసుకోండి,
చిన్నుద్రలో ఉండండి.

లోతుగా గాలి పీల్చుకోండి. పూర్తిగా గాలి వదిలేయండి.

అలాగ 10, 15 సార్లు చేయండి.

స్పీడ్ కాదు నాకు కావలసింది, లోతుగా పీల్చుకోవటం, పూర్తిగా వదలటం కావాలి. ఎంత లోతుగా పీల్చుకోగలరు! ఎంత పూర్తిగా వదలగలరు! దాని మీదే గమనించుకోండి తప్ప, ప్రక్క వాళ్ళతో దాంలో మీకు సంబంధం లేదు. ఎవరి స్పీడు వాళ్ళది, ఎవరి లంగ్ వెపాసిటీ వాళ్ళది. ఎవరి బరువు వాళ్ళది.

● లక్ష్యం ఎప్పుడూ మర్చిపోకండి ఏం చెప్పానో, పూర్తిగా గాలి పీల్చుకోండి, మీ ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండిపోవాలి. అది మీ మనస్సులో పెట్టుకోండి.



మీ ప్రయత్నం సమీపం,

మీ ఊపిరి తిత్తులు నిండిపోవాలి. నిండిపోయిన తరవాత వదలటం మొదలెట్టండి. ఊపిరితిత్తులు ఖాళీ అయిపోవాలి. ఒక 10 సార్లు చెయ్యండి.

బాగా నేర్చుకోండి విధానము. కొంచెం మీకు ఆ క్రిక్ అర్థమయిపోతే ఎవరైనా చాలా ఈజీగా చేసేసుకోగలరు. ఊపిరి పీల్చుకోవటమేగా ఇది. పూర్తిగా గాలి పీల్చుకోండి, పూర్తిగా వదలండి. ప్రయత్నించి వదలండి. మీరు ప్రయత్నించండి గాలి వదలటానికి.

☉ పీల్చుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.

వదలటానికి ప్రయత్నించండి.

మీకు తెలియాలి, మీ ఊపిరితిత్తులు ఆ ప్రక్కటెముకలకి తగిలినట్లు తెలుస్తుంది మీకు. కొంచెం అలవాటు పడితే మీకు ఆ స్పర్శ తెలుస్తుంది. లోపల ఉన్నటువంటి ఆ ఊపిరితిత్తులు మీ ప్రక్కటెముకలకి తగుల్తాయి. పూర్తిగా గాలి పీల్చుకోండి.

శ్రీ బొటకన వ్రేలు, చూపుడు వ్రేలు కలిసి ఉండాలి. నొక్కుకోవక్కర్లేదు. జస్ట్ స్పర్శ, కాంటాక్ట్ ఉంటే చాలు. ప్రాణాయామంలో మాత్రం అది ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోండి. దానిని ఎప్పుడూ వదలొద్దు.

కావాలంటే ఊపిరి పీల్చుకుంటాన్నప్పుడు తల వెనక్కి తీసుకెళ్ళొచ్చు, వదుల్తొన్నప్పుడు తల ముందుకి తీసుకురావచ్చు. పూర్తిగా ఖాళీ చేసుకోగలగాలి, అది చాలా ముఖ్యం.



పూర్తిగా వదలం. లంగ్స్ ఖాళీ అవటంలేదు ఎప్పుడూ. ఆ విషయం అలా ఉండిపోతోంది. ప్రతీ శ్వాసతో అలా ఉండిపోయి చివరకు అనేక రోగాలుగా ప్రకటితమౌతోంది. గాలి లోపలికి పీల్చు కుంటాన్నప్పుడు తల కొంచెం వెనక్కి తీసుకువెళ్ళండి. వదుల్తా న్నప్పుడు తల కొంచెం ముందుకు తీసుకొస్తే మీకు ఇంకా వీలౌ తుంది. కొంచెం ఆ లయ చూసుకోండి. తొందర వద్దు. పూర్తిగా పీల్చుకోండి. పీల్చుకున్న తరవాత పూర్తిగా వదిలేయండి.

మెల్లిగా కళ్ళు తెరవండి. ఇప్పుడు తేడా తెలుస్తోందా? అలసట వచ్చిందా మీలో ఎవరికైనా? మీరు ఎంత పరిగెట్టినా అంత అలసట రాదు. కూర్చుని అంత అలసట తెచ్చేసుకున్నారు.

✦ ఇది కనీసం రెండు మూడు కిలోమీటర్లు వాకింగ్ కి సరిపడా ఎనర్జీ ఇచ్చేస్తుంది మీకు. కరెక్ట్ గా కనుక ఆ ఊపిరి మీరు పీల్చుకుని వదిలితే, ఓ పది పదిహేను సార్లు మీరు ఇది చేస్తే రెండు కిలోమీటర్లు నడిచినట్లు మీరు.

అంత అలసట రాలేదా మీకు? ఎప్పుడు కళ్ళు తెరవ మంటాడా, ఎరళ్ళుపోయి వచ్చాం ఇక్కడికి, హామ్మా అనిస్తుంది. ఇది రెండవ స్టేప్. ఈ స్టేప్ గుర్తుంచుకోండి. మీరు ఈ సుఖ ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు ఈ స్టేప్ ప్రకారం చేసుకోండి. ప్రతీదీ గుర్తుచేసుకుంటూ చేసుకోండి.

మొదటి స్టేప్ ఏం చెప్పాను? చిన్నుడ్రలో కూర్చుని మీ అరచేతుల్ని గమనించుకోండి. చాలా మార్పులు వస్తాయి.



☆ ఎప్పుడైనా శ్రీచక్రం గురించి మనం చదువుకుంటే మన శరీరంలో 6 చక్రాలు కాకుండా 16 చక్రాలు ఉన్నాయి అని తెలుస్తుంది. శ్రీవిద్య అ 16 చక్రాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

6 చక్రాలు మనకి తెలుసుకదా, స్వాధిష్ఠానం, మూలాధారం, మణిపూరకం, అనాహతం, పిశుద్ధి, ఆజ్ఞ. ఇవికాక సహస్రారం.

♣ ఈ 7 చక్రాలు కాకుండా ఈ ప్రాణాయామము, వీటిల్లో ఇంకో 9 చక్రాలు యాక్టివేట్ అవుతాయి.

⇒ రెండు చక్రాలు అరికాళ్ళల్లో ఉన్నాయి. అందుకే పద్మాసనం వేసుకోమనేది. అందులో ఈ అరికాళ్ళు రెండూ పైకి వస్తాయి.

⇒ ఇంకో రెండు చక్రాలు అర చేతుల్లో ఉన్నాయి. పద్మాసనంలో ఈ నాలుగు చక్రాలకి మధ్య సంబంధం ఏర్పడుతుంది.

⇒ ఇంకో రెండు చక్రాలు మోకాళ్ళల్లో ఉన్నాయి.

మొత్తం ఎన్ని చక్రాలయ్యాయి? 6 అయ్యాయి కదా.

⇒ ఇవి కాకుండా రెండు చక్రాలు ఒకటి లివరులోను, ఇంకొకటి స్పైనులోను ఉన్నాయి. ఎన్నయ్యాయి? ఎనిమిది.

$8+7 = 15$, పంచదశి విద్య. కదా!

☆ ఈ పంచదశి విద్యలో ఈ చక్రాలు మన శరీరంలో ఎలా పనిచేస్తాయో అర్థం చేసుకుంటే ఈ శ్వాస ద్వారా శ్రీచక్రంలోని 43 త్రికోణాలు ఎలా యాక్టివేట్ అవుతాయన్నది మెల్లిమెల్లిగా మీకే తెలుస్తుంది.



✦ కాని ఇదంతా ఒక రోజులో రాదు, కొన్ని సంవత్సరాలు మీరు చేసుకుంటే వస్తుంది.

కాని ఎందుకు ఇది హింట్ ఇస్తున్నానంటే ఆ యాంగిల్ లో ఇంట్రస్ట్ర్ ఉన్నవాళ్ళు ఇది నేర్చుకోండి. లేకపోతే చివరకు ఒక బొమ్మగా మిగిలిపోతుంది తప్ప శ్రీవిద్య మీ శరీరం మీద పలకదు.

అంచేత ఈ చక్రాలను గుర్తుంచుకోండి. $8 + 7 = 15$, ఇవి పంచదశీ విద్య. అంటే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఈ 15 శక్తికేంద్రాలను ఉపయోగించుకోవటం. దీనిని తిథి మండల పూజితా అని లలితా సహస్రనామాలలో చెప్తారు.

✦ ఒక్కొక్క తిథినాడు ఒక్కొక్క చక్రం యాక్టివేట్ అవుతుంది. 15 రోజులలో 15 చక్రాలూ యాక్టివేట్ అవుతాయి పూర్ణిమ వరకు. మళ్ళీ పూర్ణిమ నుంచి అమావాస్య వరకు లయం అవుతూ వుంటాయి. ఇదీ షోడశీ విద్య అంటే.

దానికి కూడా ఈ ప్రాణాయామం కావాలి. అందుకు ఇప్పుడు ఇది నేను చెప్పింది. అది నేర్చుకోవాలనుకున్నా కూడా, మీ జీవితంలో మీ శరీరంలో ఆ శ్రీవిద్య రావాలి అంటే ఇది రావాలి కనుక ఫస్ట్ స్టేజ్ ఏం చెప్పాను, పద్మాసనము, చిన్మూద్ర.

✦ ఇక్కడ మనకు ఆరు చక్రాలు కలిశాయి. రెండు అరికాళ్ళల్లో, రెండు అరిచేతుల్లో, రెండు మోకాళ్ళల్లో. ఇదొక షట్చక్రము.

ఖాళీగా కూర్చున్నారు మీరు. మీరు ఖాళీగా కూర్చున్నా ఈ చక్రాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయికదా! దాన్ని గమనించుకోవాలి మీరు.



మీరు దాన్ని పనిచేయమని చెప్పక్కర్లేదు, చేయి ఇలా పెట్టగానే ఆది పనిచేయటం మొదలెడుతుంది. కదా! అది ఫస్ట్ స్టేజ్. చిన్నుడ్ర, చిన్నుడ్రతో గమనము. శ్వాస ఏం జరుగుతోంది మీ శరీరంలో, ఏం మార్పులు వస్తున్నాయి!

నీళ్ళకి మౌనము ఎంత పెర్మిషను? 5 లీటర్లు, 3 లీటర్లు కంటే మాత్రము తక్కువ త్రాగకండి.

ఇంక ఆ చిట్టా వైద్యం మీలో చాలా మందికి తెలుసును కనుక మీ ఇళ్ళల్లో ఎవరెవరికి ఏ విధమైనటువంటి బాధలు ఉండే, దానికి తగినటువంటి అనుపానం వేసుకోండి. మూడు లీటర్లకి ఒక చిట్కెడు చాలు. ఒమ్ము అయినా, బీలకర్ర అయినా, అల్లం అయినా, ఏది కావలసి వస్తే, అది వేసుకోండి. అనేక రోగాలు పోతాయి. కొందె టిపిక పట్టాలి అంటే, త్రాగగానే పోవు. ఒక మూడు నెలలు మీరు కనుక ఆలాగ చేస్తే అన్నీ సెట్ అయిపోతాయి. శారీరకమైనటువంటి రుగ్మతలు చాలా వరకు పోతాయి. ముఖ్యంగా వెర్వస్ డిజార్డర్లు. మానసికంగా వచ్చేటటువంటి ఒత్తిడి ఇవన్నీ పోతాయి. వాడెమనుకుంటాడో, ఫ్రస్కింటివాడు ఏం అనుకుంటాడో, అన్నీ మనకు చికాకులే కదా! ఈ మానసిక వత్తిడులు పోతాయి.

అంచేత ఇవన్నీ వేసుకుంటూ మీరు హాయిగా, సుఖంగా ఉండాలని ఆశిస్తూ,

స్వస్తి.

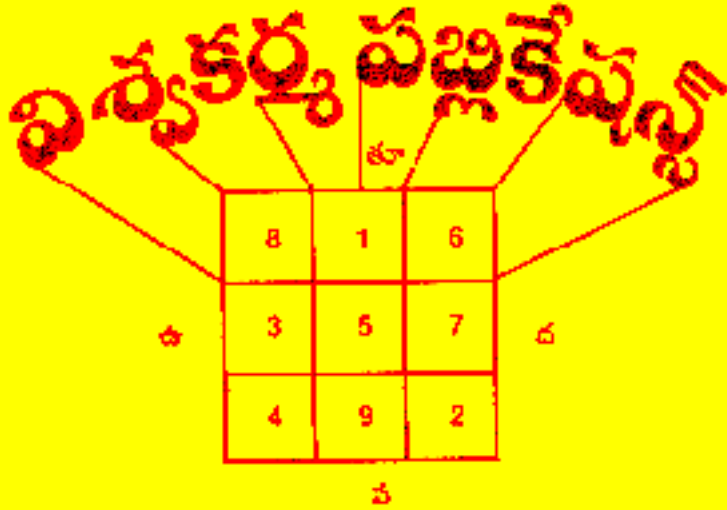


స్వప్తిః ప్రజాభ్యు పరిపాలయంతి
 న్యాయేన మార్గేణ మకీం మతాశాః
 గోత్రిల్లాతోభ్య శుభమస్తు నిత్యం
 లోకాస్తుమస్తా సుఖినో భవంతు

కాలే వర్షంతు వర్షన్య తృప్తి సస్వశాలినీ
 వేశాయం క్షోభ రకాకో త్రిల్లాతోస్తుంతు నిర్ణయాః
 సర్వే భవంతు సుఖినః సర్వే సంతు నిరొమయాః
 సర్వే భవంతి పశ్యంతు మాకష్టిత్ ముఖ మోప్పుయాత్
 అప్రత్రైః ప్రత్రైఃస్తుంతు ప్రత్రైఃస్తుంతు శాత్రుణః
 నిర్మనో సభనో సంతు శీవంతు శరణిం శతం

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః





విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్ విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్ విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్ విశ్వకర్మ పబ్లికేషన్స్
 పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్ పబ్లికేషన్స్

ఘనీకరణం - 10.81.3.

అన్ని ప్రాంతాల కిక్కిరింపులు, ముఖాముఖాలు, అంశాలు
 కలిగిన అద్భుతమైన అయిన పరమాత్మ
 గూఢాన్ని తెలుసుకోవాలి. దుర్లభమును
 ఏ సహాయము లేకుండా స్పృశించెను.
 వాటిని సమ్మతి సంచాలన చేసేది ఆయన ఒక్కడే.