బలివైశ్వదేవ మరియు ప్రాణాగ్నిహోత్ర విద్య

మన వేద వాఙ్మయములో మన శరీరాన్ని పంచ భూతాత్మిక శరీరమని పేర్కొన్నారు. బాహ్యప్రపంచములో గోచరించు పృథ్వి, జల. అగ్ని, వాయు, ఆకాశ తత్వములతో నిర్మితమైన శరీరము కనుక దీనిని పాంచభౌతిక శరీరమని పిలుస్తారు. జనన మరణములు ఈ తత్వములపై ఆధారపడి ఉన్నాయి. మరియు దేవతా శక్తులతో అనుసంధానమై ఉన్నాయి. మనము పీల్చు గాలి అనగా (సప్తవ్యాహృతులతో కూడిన ప్రాణాయామము) మంత్ర పూరిత స్వాహా శబ్దముతో భుజించు ఆహారము భగవత్‌శక్తిగా అనగా చైతన్యశక్తిగా మార్పుచెంది సాధకులకు ఉపాసన, సాధన, ఆరాధనలకు అనుకూల వాతావరణాన్ని కల్పిస్తున్నాయి. మంత్రపూరితముగా మనము భుజించు ఆహారము ద్వారా సామాన్య శరీరము యజ్ఞమయ శరీరముగా మార్పుచెందగలదు. ఈ విశ్వాసముతోనే మన పూర్వులు మనకందించిన అనేక నియమములలో ఆహారనియమము అత్యంత ప్రాధాన్యత వహించినది.

సాత్విక ఆహారమును భుజించిన సత్వగుణములు అభివృద్ధి చెందును. సత్వగుణము వలన మంచిచెడుల వివేచనాశక్తి కలిగి సన్మార్గములో అనగా సత్యమార్గములో నడచుటకు మనము భుజించు ఆహారము మనకుపకరించును. దైవీశక్తుల అనుగ్రహము సత్వగుణ సంపన్నులకు త్వరగా చేరగలదు.

మనము ఈ పవిత్ర ఆహారమును స్వీకరించుటకు మన చేతివ్రేళ్ల సముదాయములతో ఏర్పడిన ముద్రలు అత్యంత ప్రాధాన్యత వహించియున్నవి. కనుక మనము ఈ ముద్రల ద్వారా స్వీకరించిన ఆహారమును ఆయాదేవతలు స్వీకరించి మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును ప్రసాదించగలరు.

ఆహారనియమములలో మొదటిది భూశుద్ధి కార్యక్రమము – మనము భుజించుటకు అనువైన స్థలమును ఎన్నుకుని గాయత్రీ మంత్రోచ్ఛరణతో కొంత జలమును నేలపై చల్లుకొనినచో భూవాతావరణమును ఆక్రమించిన కొన్ని దుష్టశక్తులు నశించి తద్వారా మంచి ఆహారమును స్వీకరించుటకు కావలసిన అనుకూల వాతావరణము ఏర్పడును. రెండవది దేహశుద్ధి కార్యము – కాళ్లు, చేతులు శుభ్రపరచుకుని నిర్ణీత స్థలములో కూర్చుని ఏడు పర్యాయములు మూలబంధము వేసికొనినచో ఆహారము త్వరితముగ జీర్ణము కాగలదు. భుజించుటకు పూర్వము ధ్యానమనస్కులై విశ్వేశ్వర సహిత శ్రీ కాశీ అన్నపూర్ణేశ్వరిని ధ్యానించాలి. మన మంచినీటి గ్లాసు మనకు కుడి వైపున పెట్టుకోవాలి. దీనినే సవ్యదిశ అంటారు. కుడి చేతిలో కొద్దిగా నీళ్లు తీసుకుని గాయత్రీ మంత్రోచ్చారణ చేయుచూ మనము భుజించు ఆహార పదార్థాలన్నింటిపైన మంత్ర జలమును చల్లాలి. తద్వారా పదార్థములపై అదృశ్యమాలిన్యముల నిర్మూలనము కాగలవు. ఆ తరువాత నివేదన కార్యక్రమము – బలివైశ్వదేవ ఆహుతులు ఈ క్రింది విధముగా సమర్పించవలెను.

బలివైశ్వదేవ ప్రాముఖ్యత

యజ్ఞప్రక్రియలు ప్రారంభమైన నాటినుండి నేటివరకు బలివైశ్వదేవము ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకొన్నది. పూజ్య గురుదేవులు యజ్ఞకార్యక్రమములతో పాటు బలివైశ్వదేవవిధానము వెలుగులోకి తీసుకొని రావడం జరిగింది. సులభతరమైన ఈ విధానము అనంతమైన లాభములను అందివ్వగలదు. ఈ విధానము తెలియని రోజులలో సాత్విక ఆహారమును భుజించువారి ఇళ్ళల్లో వంట చేయు గృహిణి వండుటకు కావలసిన బియ్యములో కొంత తడిసిన బియ్యమును చేత తీసుకొని 'ఓం కృష్ణా అక్షయమస్తు' అని పలికి మండుచున్న అగ్నిలో వేయడం జరిగేది. తద్వారా ఆ కుటుంబసభ్యులందరికి అన్నసమృద్ధి కలిగి జీవించేవారు.నేటికి సుఖశాంతులతో జీవిస్తున్నారు. కొందరి ఇళ్ళలో నేటికి ఈ విధానము కొనసాగుతున్నది. వైశ్వదేవము చేయక తిను మూఢుడు కాలసూత్రనరకమందు కూలునని దేవీభాగవతము 11వ స్కందములో స్పష్టముగా వ్రాయబడివున్నది. మనము ప్రారంభించు బలివైశ్వము నేటితరము వారికేగాక రాబోవు తరముల వారికిని అన్నసమృద్ధి కలిగి జీవించగలరు.

బలివైశ్వములోని పంచ ఆహుతులను పరమపూజ్య గురుదేవులు పంచ మహాయజ్ఞములుగా అభివర్ణించారు. ఇక్కడ మహా అన్న శబ్దముతో ప్రాముఖ్యత చెప్పబడినది. కానీ ఇంత చిన్న పినిని గురుదేవులు మహా యజ్ఞముగా ఎందుకు చెప్పారు? ఈ పంచ మహా యజ్ఞములో వివరించబడిన బ్రహ్మ, దేవ, ఋషి, నర, భూత యజ్ఞములకు ఆహుతులు ఇవ్వటంలో పరమార్ధం వారిని అదృశ్యమైన వ్యక్తులుగా భావించి భోజనం పెట్టటం కాదు. ఆ పదముల ద్వారా సూచించబడిన దేవ ప్రవృత్తులను మరియు సత్ప్రవృత్తులను అభివర్ధన చేసుకోవాలి అని అర్ధం. ఈ గుణములను పెంపొందించుటకు తగినంత అంశదానములను కేటాయించాలి.

1. **బ్రహ్మ యజ్ఞము** – బ్రహ్మ యజ్ఞమనగా బ్రహ్మజ్ఞానము మరియు ఆత్మజ్ఞానము వైపు ప్రేరణ పొందుట. ఈశ్వరుడు మరియు జీవుని మధ్య జరిగే పరస్పర ఆదాన ప్రదానముల ప్రక్రియను ఈ యజ్ఞము సూచిస్తుంది.

2. **దేవ యజ్ఞము** – దేవ యజ్ఞము యొక్క ఉద్దేశ్యము పశు ప్రవృత్తుల నుండి మానవీయ ప్రవృత్తుల వైపు ప్రగతి సాధించే క్రమము. దేవత్వమునకు అనుగుణ్యముగా గుణ, కర్మ, స్వభావములను మలచుకోవాలి. వీలైనంత ఎక్కువగా పవిత్రత మరియు ఉదారత పెంపొందించుకోవాలి.

3. **ఋషి యజ్ఞము** – ఋషి యజ్ఞము అనగా వెనుకబడిన వారిని కరుణార్ద్రహృదయముతో చేయూతన ఇచ్చే దృక్పథం అలవరచుకోవాలి. సదాశయత యొక్క సంవర్ధన చేసుకోవాలి. పూర్వపు ఋషులు, మహాత్ముల యొక్క ఆదర్శాలను మన జీవితములో అలవరచుకోవాలి.

4. **నర యజ్ఞము** – మానవీయ గరిమకు అనురూపముగా వాతావరణం, సమాజ వ్యవస్థను నిర్మించుట. మానవీయ గరిమను సంరక్షించుకొనుట మరియు సమాజ నియమాలను పరిపాలించుకొనుచూ నరుడి నుండి నారాయణుడిగా అభివృద్ధి చెందుట దీని లక్ష్యము, మానవుడు విశ్వ మానవునిగా ఎదగాలి.

5. **భూత యజ్ఞము** – మన ఆత్మీయత ఇతర మానవుల వరకే సీమితము కాకుండా వేరే జీవధారుల ఎడ కూడా సద్భావనా పూర్ణ వ్యవహారము గావించుట. వృక్ష, వనస్పతుల యొక్క వికాసమునకు కూడా ప్రయాసరతులు కావలెను.

వండిన అన్నములోని మొదటి ముద్దలో నెయ్యి, బెల్లము వేసి ఈ క్రింది 5 మంత్రములతో పాటు 5 ఆహుతులను అగ్నిలో భావనాపూర్వకముగా సమర్పించాలి.

1. ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం బ్రాహ్మణే ఇదం నమమ ॥

2. ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం దేవేభ్య: ఇదం నమమ ॥

3. ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం ఋషిభ్య: ఇదం నమమ ॥

4. ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం నరేభ్య: ఇదం నమమ ॥

5. ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం భూతేభ్య: ఇదం నమమ ॥

ప్రాణాగ్నిహోత్ర విధి

అన్నముపైన నేతిని అభికరించి తత్ సంబంధిత ముద్రలో ఆ అన్నమును కొద్దిగా తీసుకుని పంచ ప్రాణాహుతులు ఈ క్రింది విధముగా భావనతో తమ నోటిలో వేసుకోవాలి. వీటికి మూలము **'దేవీభాగవతము'**లోని ఏకాదశస్కందము, 22వ అధ్యాయములో వివరించబడిన విధివిధానాలు :

సర్వయజ్ఞఫలప్రాప్తి: సర్వలోకేషు గచ్ఛతి।
హృత్పుండరీకమరణిర్మనో మంథాన సంజ్ఞకమ్ ॥ 26

వాయురజ్వా మథేదగ్నిం చక్షురధ్వర్యురేవచ।
తర్జనీ మధ్యమాంగుష్ఠై: ప్రాణస్యైవాహుతిం క్షిపేత్ ॥ 27

మధ్యమానామికాంగుష్ఠై రుదానస్యాహుతిం క్షిపేత్ ।
కనిష్ఠానామికాంగుష్ఠై ర్వ్యానస్య తదనంతరమ్ ॥ 28

కనిష్ఠాతర్జన్యంగుష్ఠై రుదానస్యాహుతి క్షిపేత్ ।
సర్వాంగుళైర్గృహీత్వాన్నం సమానస్యాతిం క్షిపేత్ ॥ 29

స్వాహాంతా ప్రణవాద్యాం శ్చ నామ మంత్రాశ్చ వై పఠేత్ ।
ముఖే చాహవనీయ స్తు హృదయే గార్హపత్యక: ॥ 30

భావము : ఈ హృదయ కమలము క్రింది అరణి; మనస్సు పై రెండవ అరణి – వాయువు త్రాడుగాచేసి అగ్నిని మథించవలయును, కన్నులధర్వుడు.

తరువాత శ్లోకములలో ఐదు ఆహుతులకు కావలిసిన ముద్రలను వివరించడం జరిగింది.

ప్రణవము మొదట నుంచి స్వాహాంతముగ "ప్రాణాయస్వాహా" అను రీతిగనన్ని ఆహుతులు వేయవలెను. ముఖమందాహవనీయము; హృదయమున గర్హపత్యము.

1. **ప్రాణ ఆహుతి :**

ముద్ర : బ్రొటన వేలు, తర్జనీ (చూపుడు వేలు) మరియు మధ్యమ వేలును కలపాలి. ఈ ముద్రలో నేతితో కలిపిన అన్నమును తీసుకుని

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

ఓం ప్రాణాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి.

పిదప **'ఇదమాది దేవాయ న మమ'** అని పలకాలి. ఈ ఆహుతిని

స్వీకరించు దేవత సవిత. తద్వారా మంచి వర్చస్సు ఏర్పడును. గాయత్రీ మంత్ర జపమునకు శరీరము అనుకూలించును. మంచి ఆకలి కలుగును, అనాహత చక్రము ప్రభావితమగును.

2. అపాన ఆహుతి :

ముద్ర : మధ్య వేలు, ఉంగరపు వేలు, బ్రొటన వేళ్ళను కలపాలి.

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

ఓం అపానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి.

పిదప **'ఇదం సోమాయ న మమ'** అని పలకాలి.

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

3. వ్యాన ఆహుతి :

ముద్ర : ఉంగరపు వేలు, చిటికిన వేలు, బ్రొటన వేళ్ళను కలపాలి.

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

ఓం వ్యానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి.

పిదప **'ఇదమగ్నయే న మమ'** అని పలకాలి.

ఈ వ్యాన ముద్ర ద్వారా స్వీకరించిన ఆహారము స్వాధిష్ఠానమును ప్రభావితము చేయగలదు. బొడ్డు నుండి కాలి బ్రొటన వేలు వరకు ఈ అన్నాహుత శక్తి ప్రవహించి మనకు కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షించగలదు.

4. ఉదాన ఆహుతి :

ముద్ర : చూపుడు వేలు, చిటికిన వేలు మరియు బ్రొటన వేళ్ళను కలపాలి.

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

ఓం ఉదానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి.

పిదప **'ఇదం వాయవే న మమ'** అని పలకాలి.

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

5. సమాన ఆహుతి :

ముద్ర : అన్ని వేళ్ళ చివరి భాగములను కలపాలి.

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

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

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

21వ శతాబ్ది ఉజ్వల భవిష్యత్
విచాంక్రాంతి అభియాన్ - వర్థిల్లాలి, వర్థిల్లాలి, వర్థిల్లాలి.

పరమ పూజ్య గురుదేవుల జన్మ శతాబ్దికి మనమందరూ
శాంతికుంజ్, హరిద్వార్ కి లక్షల సంఖ్యలో వెళ్తున్నాము.

మొదటి ముద్రణ : 5,000 ప్రతులు
రెండవ ముద్రణ : 5,000 ప్రతులు