# చిరకాల యౌవనము - శాశ్వత సౌందర్యము

హిందీ మూలం:

**యుగ ఋషి, వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ**

**పండిత శ్రీరామ శర్మ ఆచార్య**

**"వాఙ్మయము 42 : చిరకాల యౌవనము మరియు శాశ్వత సౌందర్యము (చిరయౌవన్ ఏవం శాశ్వత సౌందర్య్)**

సంక్షిప్త సారము :

**డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, ఎమ్.ఎస్.సి., పిహెచ్.డి.**

**GAYATRI PARIWAR WEBSITES**

**www.awgpsouth.org | www.th8revolution.com**
**www.awgp.org | www.dsvv.org**

**E-mail: th8revolution@gmail.com**

**Book Name** : Chirakala Yavvanam - Saasvata Soundaryam

**Language** : Telugu

**Author by** : Yugarishi Vedmoorti Taponishtha
Pandit Sriram Sharma Acharya

**Gist prepared by** : Dr Marella Sriramakrishna, M.Sc., Ph.D

**Edited by** : Smt. Lakkaraju Lakshmigopal

**Translated by** : Smt. Kamaraju Krishnakumari
Smt. Katuri Tejasri

**Edition & Copies** : First - 3,000

**Month & Year** : Ashada Gurupournami, 3rd July 2012

**© Copyright reserved with the publishers**

**Price** : Rs. 22.00

**Publishers** : Shri Vedamata Gayatri Trust - Hyderabad

**Zonal Office** : Gayatri Chetna Kendra
H.No. 5-283, Near Aswini House
Bharat Nagar Bus Stop, H.P. Road
Moosapet, Hyderabad - 500 018
E-mail : gckhyderabad@gmail.com
Ph : 040-23700722, 99491 11175

**A. P. Centres** :
Gayatri Shakti Peeth, Narakoduru - 0863-2534440, 95428 16999
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vijayawada - 0866-6616570, 93948 63262
Yug Shakti Gayatri Kendra, Vizag - 99491 73022, 94901 32923
Gayatri Pragya Peeth, Goshamahal, Hyd. 040-24617643, 93930 02165
Gayatri Pragya Peeth, Kamareddy - 95502 85789, 80089 50908

**Head Office** : Shantikunj, Haridwar, Uttarakhand - 249 411
Ph. : 01334-260602, 260403
Fax : 01334-260866
E-mail : south@awgp.org
Website: www.awgp.org / www.dsvv.org

# ముందుమాట

సాధారణముగా దేవీ-దేవతల చిత్రపటములను చూస్తే వారు యౌవనదశలో వున్నట్లు గోచరిస్తారు. మరి వారిని ఎందుకు అలాగే చిత్రీకరిస్తున్నారు? అవన్నీ 'చిరకాల యౌవనము' సాధ్యమే అన్న సత్యమును తేటతెల్లము చేస్తున్నాయి. పైగా యౌవనము అనేది మానవ జీవితములో నవ్వుతూ-తుళ్ళుతూ, అందముతో మిడిసిపడుతూ, కొండలనైనా పిండి చేసే శక్తి-సామర్థ్యములతో గలగలా సాగే కాలము. అయితే ఆ యౌవనము చిరకాలము వుండటమనేది సామాన్యమానవులకి అసాధ్యమైన విషయము. కానీ హిమాలయ యోగులు, మునులు అనాదిగా ఈ సిద్ధిని అనుభూతి చెందుతూనే వున్నారు. ఉదాహరణకు 'ఒక యోగి ఆత్మకథ'లో 'పరమావతార బాబాగారు' తరుణవయస్కులుగా దర్శనమిచ్చిన వర్ణనలు లభిస్తాయి. నిజానికి అవతార బాబాగారి వయస్సు వేల సంవత్సరములు అన్నది జగమెఱిగిన సత్యము! మరి ఎలా ఈ అపురూపమైన సిద్ధిని హస్తగతము చేసుకోవాలి? ఈ విషయమునే పరమపూజ్యగురుదేవులు వివరించారు.

నీటిలో తేలియాడే తాబేలును చూడండి! వందల సంవత్సరములు హాయిగా బ్రతికేస్తుందికదా! తాబేలుమీద శత్రువులు ఆక్రమణ చేసినప్పుడు తన అంగములన్నింటిని లోపలికి లాగేసుకుని ఆత్మరక్షణ కావించు కుంటుంది. సరిగ్గా ఇలాగే యోగిజనులు తమ ఇంద్రియాలనన్నింటిని అంతర్ముఖము కావించుకుని ఆధ్యాత్మికజగత్తులోని ఉన్నత సీమలలోకి కాలూనుతారు. ఈ ఉచ్ఛస్థితిలో వారికి చిరకాల యౌవనసిద్ధి ప్రాప్తిస్తుంది. కాబట్టి చిరకాల యౌవనము సాధ్యమే!

చిరయౌవనముతోపాటు శాశ్వతసౌందర్యము అనే మరో అపురూప అంశమును ప్రస్తావిస్తూ బాహ్య-సౌందర్యముకన్నా, ఆత్మిక-సౌందర్యము

ఉన్నతమైనది అని అనాదిగా ఋషులను, మునులను, యోగులను చూసినప్పుడు తేటతెల్లమౌతున్న సత్యమే! అయితే జీవితములో బాహ్య-సౌందర్యమూ, ఆంతరిక-సౌందర్యమూ రెండూ ముఖ్యభూమికలనే పోషిస్తాయి అన్న విషయమును విస్మరించరాదు. మానవ మనుగడకు రెండూ అవసరమే! ఈ రెంటిని ఏ రీతిన హస్తగతము చేసుకొనగలము?

పరమపూజ్య గురుదేవులు రచించిన "చిరయౌవన్ ఏవం శాశ్వత సౌందర్య్" (వాఙ్మయము-42) పుస్తకములో పై విషయములన్నింటినీ అద్భుతముగా వర్ణించారు. ఈ పుస్తకమును చదివిన పాఠకుల మనస్సులలో మరో క్రొత్త ఆయామము ఆవిష్కరించబడి వారు పూజ్యగురుదేవులు చెప్పిన విషయములను ఆచరణలో పెట్టగలరు. అందని ద్రాక్షపండులా ఊరించే 'చిరయౌవనము-శాశ్వత సౌందర్యము' అనే ఫలములు మనిషి చేతికందుతాయి.

**ఆహార విహారముల ద్వారా స్థూలశరీరము యొక్క సంతులనము; సదాలోచనల ద్వారా సూక్ష్మశరీరము, సౌజన్య-సద్భావనల ద్వారా కారణ శరీరముల యొక్క ఆరోగ్యము పరిరక్షించబడుతూ వుంటుంది. ఎముకలు -మాంసముతో తయారైన ఈ శరీర మొక్కటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు కేంద్రబిందువు కాదు. జీవాత్మకు చెందిన ఈ మూడు శరీరములూ కలిసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని నిర్మింపజేస్తాయి. నైతికమైన-సరళమైన జీవన విధానం అంతరాత్మకు బలాన్ని చేకూర్చుతుంది, తద్వారా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యములు పరిరక్షించబడగలవనేది సత్యం! చక్కని ఆరోగ్యము మనిషికి అందమును చేకూరుస్తుంది. దీర్ఘజీవనమును అందిస్తుంది.**

# వాఙ్మయము 42 :
# చిరకాల యౌవనము మరియు శాశ్వత సౌందర్యము
# (చిరయౌవన్ ఏవం శాశ్వత సౌందర్య్)

# చిరకాల యౌవనము - శాశ్వత సౌందర్యము

**అసలు యౌవనమంటే ఏమిటి?** యౌవనమనేది జీవితంలోని ఒక దశ. శక్తి, ప్రాణము, జీవాణు తత్త్వములతో కూడిన జీవితమునకు ఇది ప్రతీక. యౌవనం జీవితం యొక్క స్వచ్ఛమైన పచ్చదనం. రసయుక్తమై బహుముఖాలుగా ప్రవహించే తరంగిణి ఇది. యౌవనమనేది మధురమైన ఆనందాన్నీ, సౌందర్యవంతమైన అమరత్వాన్నీ ప్రసాదించే ఒక దివ్య ప్రవాహము. అంతేకాదు. ఆరోగ్యానికి, ప్రాణశక్తికి కూడ ప్రతీక ఇది.

**యౌవనంగా ఉండగలగటమే నిజమైన జీవితం** వయస్సుకూ, యౌవనానికీ సంబంధమేమీ లేదు. వయస్సు పెరిగే కొద్దీ యౌవనం తరిగిపోతుందనేది సత్యం కాదు. మానవునిలో శక్తి ఉన్నంతకాలం యౌవనం ఉంటుంది.

**జీవితం యొక్క పూర్ణత్వాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించ గలగటమే** శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఉత్సాహాన్ని ప్రసాదించే జీవితం యొక్క పూర్ణత్వాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించగలగటమే యౌవనం యొక్క చిహ్నం.

**యౌవనం దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తికి మారు పేరు** : యువకులు తమ హృదయంలోని బలిష్ఠమైన కోరికలను పొందటానికి మనోవాక్కాయ కర్మలతో సంపూర్ణంగా ప్రయత్నం చేయగలరు. జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకొనటానికి నిర్మించుకునే రంగురంగుల స్వాప్నిక ప్రపంచం యౌవనం. మనస్సు దుర్బలంగా ఉండని దశ ఈ యౌవనం. భావనల యొక్క తాజాదనమే యౌవనం. క్రొత్త క్రొత్త పనులు చేపట్టాలనే ఆకాంక్ష కలిగి యుండటమే యౌవనం. కార్యశక్తి తీవ్రంగా ఉండే ఒక విశేష మనఃస్థితి యౌవనం.

**శారీరక శక్తుల యొక్క పూర్ణత్వమే యౌవనం :** శక్తులను అడ్డుకొని, భావి జీవితం కోసం ఏకత్రితం చేసి ఉంచుకొనుటయే యౌవనానికి అసలైన పరీక్ష. శక్తులను సంగ్రహించటమే యౌవనం. వాటిని త్వరత్వరగా ఖర్చుచేసి, నశింపచేసుకొనటమంటే వార్ధక్యాన్ని ముందుగా ఆహ్వానించటమే. యౌవనమును స్థిరముగా వుంచుకోవటానికి చేసుకోవల్సిన ప్రయత్నాలన్నింటిలోనికి సర్వోత్తమమైన పని, మానవుడు ఎల్లప్పుడూ తనకున్న శక్తి యొక్క జమా ఖర్చుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండడమే. యౌవనానికి ఆయువుకూ సంబంధం లేదు.

**శరీరాన్ని చక్కగా పర్యవేక్షించుకొనడం చాలా అవసరం :** మానవశరీరం ఒక యంత్రం లాంటిది. మనందరికీ ఒకేవిధమైన యంత్రం లభించింది. కానీ ఆ యంత్రాన్ని చక్కగా చూసుకొనడం, తెలిసిన జ్ఞానంతో అధికంగా పనులు నిర్వహించుకునే విధానం, శక్తిని సంపూర్ణంగా కాపాడు కొనడం, ఏదైనా దెబ్బతిన్న శరీర భాగాన్ని చక్కగా చికిత్స చేయించుకొని తిరిగి మెరుగైన రీతిలో పనిచేయించుకొనగలగటం ఇలాంటి వన్నీ ఏ కొద్దిమందికో గానీ తెలియవు. ఈనాడు సంభవిస్తున్న మరణాలలో నూటికి నూరూ కూడా అజ్ఞానమూ, మూర్ఖత్వమూ, అవివేకము, కేవలం నిర్లక్ష్యం వల్ల మాత్రమే జరుగుతున్నాయి తప్ప, వాటికి మరే కారణమూ లేదు. యౌవనమనేది ఒక లక్షణమే తప్ప, దానికి వయసుతో ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు.

**యౌవనం ఎలా నశించిపోతుంది?** దీనికి అనేక కారణములున్నాయి. వేదనతో నిండిన ఆలోచనలు, లేమి, బాధ్యతలు, బలహీనత.... ఇవన్నీ యౌవనానికి శత్రువులు. వీటితో యౌవనము నశించిపోతుంది.

**ఇంద్రియలోలత్వము :** రావలసిన సమయానికన్నా ముందే వార్ధక్యం రావటానికి ముఖ్య కారణం ఇంద్రియ లోలత్వం విజృంభించటమే. ఇది శక్తిని క్షీణింపచేసే ప్రత్యక్ష విషం.

**ప్రాణశక్తిని అపవ్యయం చేయరాదు :** “మీరు మృత్యువును ఆపలేరు. కానీ తెలివితేటలతో జీవితాన్ని గడిపితే, మృత్యువు మీనుండి ఎన్నో సంవత్సరాల పాటు దూరంగా పారిపోతుంది” అని ఋషులు ఏనాడో చెప్పారు.

**మూర్ఖత్వంతో నిండిన మన అలవాట్లు :** యువకులకు “నేటి” మీదనే ధ్యాస. ఈరోజే ప్రపంచంలోని సుఖభోగాలన్నింటినీ అనుభవించేయాలనే దురాశ, భవిష్యత్తుని గురించిన ఆలోచన వారికి లేశమాత్రమూ లేదు. బంగారు గ్రుడ్లను పెట్టే కోడి పొట్టను చీల్చి, ఒక్క రోజులోనే మొత్తం బంగారాన్నంతటినీ కొల్లగొట్టాలనే ఆశ ఎలాంటిదో, ఈనాడే సుఖాలన్నింటినీ పొందాలనే దుశ్చింత అలాంటిది. రాబోయే రేపటిని గురించి, శరీరాన్ని గురించి ఆలోచించే అవకాశమెక్కడ? సచ్చిదానంద స్వరూపమైన ఆత్మ దీర్ఘకాలం నివసించవలసిన ఈ శరీరమనే దేవాలయాన్ని (మందిరాన్ని) చక్కగా కాపాడుతూ, శుభ్రపరుస్తూ, మరమ్మత్తులు చేసి, ఉన్నతంగా, దృఢంగా ఉంచాలనే ఆలోచనే వారికి లేదు.

☞ **ప్రాణశక్తియే మీ ప్రపంచం :** యౌవన ప్రారంభ సమయం నుండే తన శక్తులన్నింటినీ ఏకత్రితం చేస్తూ, నిరంతరం ఆ శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆత్మిక శక్తుల యొక్క వికాసానికీ అభివృద్ధికీ కృషి చేస్తూ ఉండే వ్యక్తి దీర్ఘకాలం వరకూ జీవితంలోని ఆనందమాధుర్యాన్ని చవిచూడగలడు. ప్రాణశక్తి నశించిపోతేనే ప్రపంచం పట్ల ఆకర్షణ అంతమైపోతుంది.

☞ **ప్రాణశక్తి నశించిపోవటానికి ముఖ్య కారణాలు, వాటి నివారణ :** ప్రాణశక్తి ముఖ్యంగా మానవుని వీర్యంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఆ వీర్యం నశించిపోతూనే, మన సుఖమూ, పౌరుషమూ, ఆరోగ్యమూ, బలము, విద్య, స్వతంత్రమూ మొదలైన వాటితో పాటు దీర్ఘజీవనం కూడా నష్టమైపోతుంది. "మరణం విందుపాతేన, జీవనం విందు ధారణాత్" – అని శంకర భగవత్పాదుల ఉవాచ. అనగా "వీర్యం యొక్క ఒక బిందువు నష్టమై పోవటం మరణమైతే, ఒక్కో బిందువును కూడదీసుకొనటం జీవితం" అని అర్థం. వాస్తవానికి యౌవన సమయంలో పిసినారి వలె, వీర్యాన్ని రక్షించుకుంటూ, సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించ గలిగిన వ్యక్తి, దీర్ఘకాలం వరకూ యౌవనాన్నీ, జీవనశక్తినీ కాపాడు కొనగలుగుతాడు. మానసిక వ్యభిచారం యౌవనానికి అసలైన శత్రువు. మనస్సులో పవిత్రమైన ఆలోచనలను ఉంచుకొనటం ద్వారా శక్తి సంతులితమై, ప్రాణశక్తి పెరుగుతూవుంటుంది.

**"యౌవనము" యొక్క అనుభూతిని నిర్మించగలిగే మనః స్థితి :** యౌవనమనేది జీవితంలోని ఒక ప్రత్యేకమైన సమయం లేదా అవధి కాదు. అది ఒక ప్రత్యేకమైన మానసికస్థితి. జీవితం సంపూర్ణంగా నిండి వున్న అనుభూతిని పొందగలగటమే యౌవనం. యౌవనమనేది ఇచ్ఛాశక్తి యొక్క ఒక స్వభావ లక్షణం లేక లక్షణము, ఊహ యొక్క ఒక దిశ. ఇంకా ఆలోచనల యొక్క ఒక ప్రవాహంగా చెప్పుకోవచ్చు.

మానవశరీరం జడప్రాయం. అందులో ప్రాణాన్నీ, శక్తినీ నింపే తత్త్వాలు రెండే వున్నాయి. అవి 1) మనస్సు 2) ఆత్మ. ఈ రెండింటి యొక్క సమిష్టిశక్తితోనే శరీరం కదులుతూ, తిరుగుతూ, మాట్లాడుతూ పనిచేస్తూ ఉంటుంది. ఆరోగ్యమూ, యౌవనమూ–ఈ రెండింటినీ కాపాడే

బాధ్యత జడమైన శరీరానికి ఉండదు. మనస్సూ– ఆత్మ.... ఇవి రెండే ఆ బాధ్యతను నిర్వర్తిస్తాయి. యౌవనమూ, శక్తీ, ఉత్సాహమూ.... మొదలైన వాటిని సృష్టించగలిగేది మనస్సు, ఆత్మ... ఇవి రెండు మాత్రమే. మనస్సు కన్నా పై స్థాయిలో ఉండేది మన ఆత్మ. ఆత్మ సంపూర్ణమైనది. సర్వశక్తులూ, సతత యౌవనమూ, ఆశ... ఇందులో నిండి వుంటాయి. మనస్సు ఆత్మ యొక్క అధీనంలో వుండకుండా, అహంకారానికి అనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తే, మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతినడం తథ్యం. మనస్సును అహితకరమైన దిశలో ఉంచి, తనకు సంభవించిన కష్టనష్టాలూ, మృత్యువును గురించిన ఆలోచనలూ, వృథాపూరిత హృదయంతో అప్రియమైన మానసిక స్వప్నాలను చూడటం వంటివి చేయడం వలన మనస్సు నియంత్రణను కోల్పోతుంది. ఇటువంటి విషపూరితమైన అలవాట్లను వదిలివేయాలి. యౌవనంలో వుండవలసిన, ఆశ, సంతోషం, ఉత్సాహం, ఉల్లాసంతో నిండిన తీవ్ర మానసిక భావనలను నాలుగువైపులా నింపుకుంటూ వుండాలి.

1. **ఆలోచనల ప్రత్యేక ప్రవాహం :** అంతరంగంలో ఆశ, ఉత్సాహం, ఉల్లాసములతో నిండిన దివ్య ప్రకాశం కల్గిన వ్యక్తియే యువకుడు. నిరాశాపూరిత హృదయం, తేజోహీనమైన వదనం, శక్తిహీనమైన శరీరం కలిగిన మనిషిని వార్ధక్యం చుట్టుముడుతుంది. వీరు జీవితాన్ని వ్యర్థంగా, విలువలేనిదిగా భావించటమే కాక ఇతరులకు అశుభ సూచనలిచ్చి వారిని కూడ మృత్యుముఖంలోకి తోసివేస్తుంటారు.

2. **మనస్సుకు శుభ సంకేతాలను పంపించవలసిన అవసరం** : ఆనందకందమైన పరమేశ్వరుని యొక్క ఆనందమూలమైన ఈ సృష్టిలో వార్ధక్యం లాంటి దేమీ లేదు. ముఖంలోని చైతన్యం, కన్నులలోని కాంతి, చెక్కిళ్ళ మీద సౌందర్యము, శరీరంలోని సౌందర్యమూ... వీటన్నింటి పైన మీకు అధికారం వున్నది.

ప్రపంచంలో ఉన్న సమస్త శక్తి మీద మీకు అధికారం వున్నది. మీరు కోరినన్ని రోజులు జీవించవచ్చు.

3. **శారీరక శక్తియే యౌవన రహస్యం :** ఆయువు అనేది శరీర నిర్మాణంపైన ఆధారపడి వుంటుంది. మీ శరీరంలో రక్తము, రసము, మాంసము, క్రొవ్వు, ఎముకలు, మజ్జ, వీర్యము.... అనే ఏడు ధాతువులు తగినంత పరిమాణంలో వుండి, అభివృద్ధి చెందుతూ ఉన్నట్లైతే గనుక, మీ మూర్ఖత్వం వల్ల అవి నష్టపోకుండా వుంటే గనుక, మీరు ఏదైనా అస్వాభావికమైన లేదా అప్రాకృతిక విధానంలో వాటిని నశింపచేయకుండా వుంటే గనుక మీ ఆయువు ఎంతైనా సరే మీరు సంపూర్ణ సామర్థ్యంతో యువకులుగానే ఉంటారు. ఆదివ్యాధుల వంటివి మీ సమీపానికి రావటానికి కూడ సాహసం చెయ్యలేవు.

☞ ఆశ, సంతోషమూ యౌవనానికి మిత్రులు. కనుక జీవితంలో ఉత్సాహంతో పని చెయ్యండి.

☞ యౌవనమనేది ఒక ప్రత్యేకమైన మానసిక స్థితి యొక్క పేరు. యౌవనం మనస్సు యొక్క ఒక విశిష్టమైన అప్రమత్తతతో కూడిన, సమున్నతమైన, స్ఫూర్తిదాయకమైన, ఆశా ఉత్సాహములతో నిండిన మనఃస్థితికి చిహ్నం. పైన చెప్పిన గుణాలున్నంతవరకూ మానవుడు వృద్ధుడు కాలేడు. మనస్సులో మాధుర్యం, ఉత్సాహం, క్రొత్త పనులు చెయ్యాలనే ఉన్మత్తతా, మహత్వాకాంక్షలున్నంత వరకూ, వృద్ధాప్యం మానవుని దరి చేరదు.

☞ ప్రతీరోజూ క్రొత్తదనాన్ని అనుభూతి చెందటమే యౌవనం. క్రియాశీలత యౌవనాన్ని స్థిరంగా వుంచుతుంది. సోమరితనం యొక్క దుష్పరిణామాల వల్ల యౌవనం శిథిలమౌతుంది.

☞ **శారీరక శ్రమను చేస్తూ వుండండి :** యౌవనం స్థిరంగా ఉండాలని కోరుకున్నట్లైతే శారీరక శ్రమను శక్తి మేరకు చేస్తూ వుండండి. పెద్ద పెద్ద వ్యాయామాలు చెయ్యలేకపోయినా, ప్రాతః కాలంలో ఆరుబయట గాలిలో నడవండి. ఈదటం కూడా మంచి వ్యాయామమే. సూర్యనమస్కారములు చెయ్యటం ద్వారా పలు విధములైన నిరాశ, విషాదము, వేదన మొదలైనవన్నీ తొలగిపోతాయి.

☞ **ఎల్లప్పుడూ సంతోషంగా వుండండి :** సంతోషంగా వున్న వ్యక్తికి ప్రపంచమంతా అందంగా, ఆహ్లాదంగా కనపడుతుంది. తద్వారా ప్రశాంత చిత్తం ఏర్పడుతుంది. సంతోషమనేది ఎక్కడో బయట నుండి తెచ్చుకొనేది కాదు. మన మస్తిష్కంలోనే వుంటుంది.

☞ **జీవితమనే అగరువత్తిని రెండు వైపులా కాల్చకండి :** మానవ జీవితం అత్యంత విలువైనది. అన్నివిధములా ఉపయోగకరమైనది. ఇలాంటి దుర్లభమైన జీవితాన్ని రెండు వైపుల నుండి కాల్చి, నష్టం చేసుకోకండి.

**యౌవనాన్ని కాపాడుకోవటానికి కొన్ని ఉపాయాలు :**

1. యౌవన ప్రారంభంలో కామలోలుపతను అదుపులో వుంచుకొనుట. 2. కామశక్తి యొక్క వేగాన్ని, అనైసర్గిక విధానాల ద్వారా అడ్డుకునే ప్రయత్నాలను చెయ్యకుండా వుండటం. 3. తమ యొక్క జీర్ణశక్తికి అనుకూలమైన సాత్విక, పౌష్టిక ఆహారాన్ని నియమంగా తీసుకొనుట. 4. జిహ్వాచాపల్యాన్ని వదలి, విపరీతమైన ఆహారాన్ని త్యాగం చెయ్యటం. 5. టీ, సిగరెట్, చలనచిత్రములు, వ్యభిచారం, మద్యపానం మొదలైన వానిని పూర్తిగా విసర్జించటం. అమర్యాదకరమైన కామలోలుత్వము

విషంతో సమానం. 6. నియమపూర్వకంగా వ్యాయామం చెయ్యటం. 7.బ్రహ్మముహూర్తంలో నిద్రలేచి ఉషాపానం (మంచి నీరు త్రాగటం) చేసిన పిదప, శక్తిననుసరించి 3, 4 మైళ్లు నడవటం. 8. అన్నిరకాలైన ఆలోచనల నుండి విడివడి, నిష్కామంగా నిర్లిప్తమైన హృదయంతో కర్తవ్య కర్మలనాచరిస్తూ, అందులో ఎదురయ్యే అనుకూల, ప్రతికూల సంఘటనలను శాంతపూర్వకంగా సహించడం. 9. ప్రాతఃకాల సంధ్యా వందనం, ప్రాణాయామం, స్వాధ్యాయము, పూజ చేయుట, శుభకరమైన ఆలోచనలను కలిగి, ఆశావాదాన్ని అభ్యసించటం. 10. రాత్రి అవుతూనే శయ్యను చేరి, కంటినిండా నిద్రపోవటం. 11. శారీరక శక్తిని మించి పని చేయకుండా వుండటం. 12. ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకొనటం వల్ల మానవుని శరీరం అసహ్యంగా మారిపోయి, యౌవనం సమాప్తమౌతుంది.

శరీరాన్ని సరియైన స్థితిలో ఉంచుకొనటానికి అధికశ్రద్ధ వహించనవసరం లేదు. దైనిక అవసరాల పట్ల దృష్టిసారిస్తే చాలు. ఐతే వాటి గురించే ఆలోచిస్తూ, ఆ దృష్టికోణంలోనే అన్ని పనులూ చేస్తూ వుండటం వ్యర్థమే కాక, హానికరం కూడా!

## 2. ఆరోగ్యానికి ఆధారం - శారీరక శ్రమ

"మానవుడు తాను చెమటోడ్చి సంపాదించిన డబ్బుతోనే జీవితాన్ని సాగించాలి" - అని మన గ్రంథాలు నొక్కి వక్కాణిస్తున్నాయి.

**మానసిక, బౌద్ధిక (తెలివికి సంబంధించి) శ్రమ చేసేవారు:** ప్రస్తుత కాలంలో అర్హత, కార్యకుశలత, ప్రతిభ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే, వారు శారీరక శ్రమకు అంత దూరంగా ఉండవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతున్నది.

**జీవితానికి అసలైన అవసరాలు :** మానవజీవితానికి మూల భూతమైన అవసరాలు రెండే – అవి 1) ఆహారము 2) వస్త్రాలు. మన ఆహారాన్ని తయారుచేయటానికి మనమే ప్రత్యక్షంగా ఎంతో కొంత శారీరక శ్రమ చెయ్యటం మన కర్తవ్యం. శ్రమ నుండీ తప్పించుకొనటం హానికరమైన మనోవృత్తి. సమయం దొరకటం లేదనే కుంటిసాకు మంచిదికాదు.

**శ్రమ స్వయంగా ఒక వరదానమే :** మానవునికి తెలివితేటలు పెరిగేకొద్దీ, శారీరక శక్తులు క్షీణిస్తున్నాయి. ఫలితంగా అతడి జీవనం కృత్రిమంగా, పరావలంబిగా తయారవుతున్నది. కష్టపడటం జీవితానికి ఆధారం. అది ప్రతి మనిషికీ లభించి తీరుతుంది. ప్రారంభంలో అతడు శరీరంతో పని చెయ్యటం ప్రారంభిస్తాడు. ఫలితంగా శరీరం దృఢవంతమై పరిపుష్టమౌతుంది. శారీరక శ్రమ జీవితంలోని మొదటి సంపద. అందుచేత శరీరంతో పని చెయ్యటమనేది మన ప్రథమ కర్తవ్యం. మేధావంతులైన కొందరు, సుకుమార శరీరులు, వయోవృద్ధులు శారీరక శ్రమ చెయ్యటం వలన ఇబ్బందులు పడతారని కొందరి వాదన. ఐతే అది వాస్తవం కాదు. శారీరక శ్రమ మనలను ఎన్నో విధాలైన హానికారక ప్రవృత్తుల నుండి రక్షించడమే గాక, పలురకములైన లాభాలను కూడ ప్రసాదిస్తుంది.

**భగవంతుని నియమాలను పాటించండి :** భగవంతుడు మనకు ప్రసాదించిన ఈ అద్భుతమైన మానవదేహాన్నీ, అందులోని అత్యద్భుతమైన అంగ ప్రత్యంగములను సరియైన స్థితిలో వుంచుకొని వాటిచేత చక్కగా పని చేయించుకొనటమే మన కర్తవ్యం.

**ధనానికి అనవసరమైన ప్రాముఖ్యతను ఇవ్వవద్దు :** తెలివి తేటలనుపయోగించి ఎక్కువ ధనం సంపాదించగలిగినపుడు, పొలం పనులు, తోటపని లాంటివి చేసి తక్కువ డబ్బును సంపాదించుకొనటం

తెలివితక్కువగా మనలో చాలామంది భావిస్తుంటారు. కాని అది తప్పు. శారీరక ఆరోగ్యము, శక్తి. ఇవి రెండూ డబ్బు కన్నా ఎప్పుడూ ఉన్నత స్థానంలోనే ఉంటాయి. ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేసి ధనం వెంట పరుగులు తియ్యటం ఎప్పుడూ హానికరమే!

☞ **ఔన్నత్యం పట్ల అబద్ధపు భ్రాంతి :** చాలామంది బుద్ధితో పని చెయ్యటం గొప్పగానూ, శారీరక శ్రమ చెయ్యటం అల్పంగానూ భావిస్తారు. 'ఎన్ని కష్టాలైనా భరించవచ్చుగానీ శారీరక శ్రమ చెయ్యటం చాలా హీనమైన పని' అని మరికొందరి అభిప్రాయం. ఇవి రెండుకూడా అహితకరమైనవే.

**శ్రమ యొక్క కళ్యాణకరమైన సిద్ధాంతం :** శ్రమ ఆధారంగా సామాజిక సహయోగాన్ని అర్థం చేసుకొనటమే శ్రమ యొక్క విలువకు అసలైన రూపమునిచ్చే విధానం. కేవలం కొంతమంది వ్యక్తుల వద్దనే ఎక్కువ మొత్తంలో ధనం జమై ఉండటం వల్ల, వ్యక్తిగతమైన, సామాజిక పరమైన అనర్థాలెన్నో ఉత్పన్నం కాగలవు.

ప్రస్తుతకాలంలో మన సమాజంలో శ్రమ విభజన విధానం కొనసాగుతున్నది. దీనివల్ల మానసిక లేదా బౌద్ధిక శ్రమను మాత్రమే చేస్తూ శారీరక శ్రమ నుండి పూర్తిగా దూరంగా వుండే వర్గం ఒకటి ఉత్పన్నమైంది. శారీరక శ్రమను చేసి ధనాన్ని ఆర్జించటం ఆ వర్గంవారు నీచంగా భావిస్తున్నారట. ఇది వారికి సమాజానికి కూడా హితకరం కాదు.

కేవలం మానసిక శ్రమలోనే నిమగ్నమై యుండటం వల్ల వారి శారీరక శక్తులు క్షీణించిపోయి బద్ధకం, సోమరితనం, శారీరక బలహీనతకు గురౌతున్నాయి. ఫలితంగా ముందు ముందు ఆ మానసిక–

బౌద్ధిక శక్తులు కూడా తగ్గిపోయి, అభివృద్ధి లేకుండా దెబ్బతింటాయి. అందుచేత మనకూ, సమాజానికీ కూడా మేలు కలిగించే విధంగా, శ్రమ యొక్క ఔన్నత్యాన్ని అర్థం చేసుకొని, శారీరక శ్రమ చెయ్యాలనే సిద్ధాంతాన్ని ఆచరణలో పెట్టటం ద్వారా, మన యొక్క శారీరక మానసిక శక్తులను అభివృద్ధి పథంలో సముచితంగా నడిపించుకొనగలము, సమాజంలో ఒక ఆరోగ్యవంతమైన ఆదర్శాన్ని నిలబెట్టగలము.

## 3. దీర్ఘజీవనము యొక్క రహస్యం

**ఆరోగ్యాన్ని, దీర్ఘజీవనాన్నీ ఈవిధంగా పొందండి :** సృష్టిలోని ప్రాణులన్నీ పుడుతూ, పెరుగుతూ, ముసలివైపోయి, మరణిస్తూ వుంటాయి. కానీ ఎప్పుడూ జబ్బు పడవు. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతిక్షణమూ వ్యాధుల బారినపడుతూ వున్న ఒకే ఒక్క మూర్ఖప్రాణి మానవుడు. మనిషి తాను జబ్బుపడటమే కాదు, తాను పెంచి పోషించే పశువులకు, జంతువులకు కూడా వ్యాధులు కలిగే విధంగా ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తించడమే దీనికి కారణం. అపమార్గాన పయనించే ఈ దురలవాటును వదిలించుకొనగల్గితే, మనిషి కూడ, సృష్టిలోని ఇతర ప్రాణులవలె జీవనపర్యంతమూ శక్తివంతంగా, రోగ రహితంగా బ్రతుకగలడు. మంచి మార్గాన నడిచేందుకు ధైర్యాన్ని సమకూర్చుకొనగలిగితే, వికృత జీవన విధానాన్ని వదలివేయగల్గితే, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనటమూ, రోగ రహితంగా వుండి దీర్ఘజీవనాన్ని పొందటమనే సమస్యకు సమాధానం సులభంగానే లభిస్తుంది. క్రమశిక్షణతో కూడిన కొన్ని నియమాలను దృఢ నిశ్చయంతో ఆచరించగల్గితే చెడిపోయిన ఆరోగ్యాన్ని చక్కబరచుకొన గలగటమే కాదు, సంయమ సాధనా ఫలితంగా లభించే “దారుఢ్యమూ, దీర్ఘజీవనమూ”– అనే వరాలను కూడా పొందవచ్చు. ఈరకమైన

నియమాలలో ఏడు చాలా ముఖ్యమైనవి. వాటినే ఆరోగ్యసూర్యుని యొక్క సప్తవర్ణాలనీ, సప్తకిరణాలనీ అంటారు.

1. బాగా ఆకలి వేసినప్పుడే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఆ తీసుకునే ఆహారం సగం పొట్టను మాత్రమే నింపేదిగా వుండాలి.

2. ఆహార పదార్థములను నిప్పుమీద సాధ్యమైనంత తక్కువ సమయం ఉంచాలి. కూరగాయలను ఉడికించితే చాలు, నూనె, నెయ్యిలో వేయించరాదు. దంపుడుబియ్యమును వండుకొని తినాలి, కూరలు, పండ్లు వీలయినంత వరకూ తొక్కతోనే తినాలి. తీపి పదార్థములు, అధిక సాంద్రత కలిగిన ఆహార పదార్థములు, మసాలాలతో కూడిన భోజనాన్ని తీసుకొనరాదు.

3. అలసిపోయి మంచి నిద్ర పట్టేంతగా శారీరక శ్రమను చెయ్యాలి. మెదడుతో ఎక్కువ పనిచేస్తూ తక్కువ శరీర కష్టాన్ని చేసే వ్యక్తి తరచుగా జబ్బుపడుతుంటాడు. శరీరంలోని శక్తికి తగినట్లుగా పనిచెయ్యాలి. శక్తికి మించి పని చెయ్యటం వల్ల అలసట పెరిగి జీవితం ప్రమాదంలో పడే అవకాశముంటుంది. పని, విశ్రాంతి... ఈ రెండింటి సమతుల్యతను కాపాడుకుంటూ వుండాలి.

4. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యానికి శుభ్రత చాలా అవసరం. అందుచేత ఇల్లు, వాకిలి, బట్టలు, నీరు, ఆహార పదార్థములు మొదలగువాటి శుభ్రత పట్ల శ్రద్ధ వహించాలి.

5. దినచర్యలో సమయ నియమాన్ని వీలయినంత పాటించాలి.

6. మనస్సును ప్రతిక్షణమూ ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. మనస్సు చుట్టూ కమ్ముకునే చింతలు, నిరాశ, ఆత్మహీనత, సంకోచమూ,

ఉద్విగ్నత, కాముకత, భయము, పిరికతనము మొదలైనవన్నీ ఆరోగ్యానికి హానిచేస్తాయి.

7. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనటానికి నైతిక, సాంఘిక మర్యాదలను పాటించడం చాలా అవసరం.

**ఆహార విహారముల ద్వారా స్థూలశరీరము యొక్క సంతులనము; సదాలోచనల ద్వారా సూక్ష్మశరీరము, సౌజన్య-సద్భావనల ద్వారా కారణ శరీరముల యొక్క ఆరోగ్యము పరిరక్షించబడుతూ వుంటుంది. ఎముకలు-మాంసముతో తయారైన ఈ శరీర మొక్కటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యమునకు కేంద్ర బిందువు కాదు. జీవాత్మకు చెందిన ఈ మూడు శరీరములూ కలిసి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని నిర్మింపజేస్తాయి. నైతికమైన-సరళమైన జీవన విధానం అంతరాత్మకు బలాన్ని చేకూర్చుతుంది, తద్వారా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యములు పరిరక్షించ బడగలవనేది సత్యం!**

**దీర్ఘాయువును పొందటానికి మూడు సాధనలు :** జీవన విధానంలో తగినంత నియంత్రణను పాటిస్తూ, కొద్ది నియమాలను ఆచరణలో పెట్టగలిగితే దీర్ఘాయువు, తద్వారా లభించే సుఖోపభోగాలను పొందగలము. 1) ఉదయాన్నే నిద్రలేవడం 2) ఉషా పానము 3)వాయుసేవనము అనే ఈ మూడు నియమాలు అత్యంత ప్రధానమైనవి.

1. ఉదయాన్నే నిద్ర లేవడమనేది ఆరోగ్యమునకు అత్యుత్తమమైనదని ప్రపంచంలో ప్రతీ ఒక్కరూ ముక్తకంఠంతో సెలవిస్తున్నారు. రోజంతా ఉరుకులు-పరుగులతో పని చేస్తూ తిరిగే తన జీవనం యొక్క ఒత్తిడి, అలజడుల వలన వాతావరణంలో ప్రకృతిపరమైన అశాంతి నెలకొంటుంది. ధూళికణాలు, కర్బనతత్త్వాలు, ఇంకా ఇతర విషపూరిత పదార్థములు గాలితో కూడా ఆకాశంలో నిండి

వుంటాయి. వీటివలన ఆరోగ్యం కలుషితమౌతుంది. ప్రాతఃకాలానికి ఆ కలుషిత పదార్థాలన్నీ నేల మీదకు దిగుతాయి, గాలి నిర్మలమౌతుంది. ప్రాతఃకాలాన్నే నిద్రలేవటం వలన స్వచ్ఛమైన గాలితో పాటు ప్రాణ విద్యుత్‌ను కూడా సమకూర్చుకొనవచ్చు.

2. సూర్యోదయానికి ముందే నిద్రలేచి, శౌచాది కార్యక్రమములు నిర్వర్తించకుండానే, రాత్రి పాత్రలో వుంచుకున్న నీటిని త్రాగటాన్ని "ఉషాపానము" అంటారు. వేద గ్రంథాలలో ఈ ఉషాపానాన్ని అమృతపానంగా అభివర్ణించారు. ఈవిధమైన ఉషాపానం చేసే వ్యక్తులకు జ్వరము, ఉదర సంబంధిత వ్యాధులు, మూత్ర రోగాలు, రక్త పిత్త వికారముల వంటివి దరిచేరవు.

3. ప్రాత:కాలం నిదురలేవగానే శుభ్రమైన గాలిలో కొంచెం దూరం నడచినట్లైతే, కచ్చితంగా అలాంటి వ్యక్తులకు దీర్ఘాయువు కలుగుతుంది. వినీలాకాశం క్రింద, మంచు పడిన పచ్చిక పైన చెప్పులు లేని కాళ్ళతో నడవటం వలన అపారమైన శక్తి లభిస్తుంది.

**దీర్ఘజీవనానికి బంగారు సూత్రాలు :** 1. దీర్ఘజీవనం పొందటానికి ముందుగా, మన మనస్సులో, 'తక్కువ ఆయుర్దాయంలో మనం మరణించము'–అన్న నమ్మకాన్ని పాదుకొనాలి. 2. శరీరాన్ని రోగరహితంగా వుంచుకోవాలి. 'నాకు ఏ రోగమూ లేదు'–అని భావించే వ్యక్తికి, రోగకారక క్రిములు త్వరగా నశించిపోతాయి. అలా కాకుండా, ఏ రోగమూ లేకపోయినప్పటికీ తనకు ఏదో వ్యాధి వుందని సందేహిస్తూవుండేవారు, క్రమంగా రోగాల బారినపడతారు. వాళ్ళ సందేహమే వాళ్ళను రోగిగా మారుస్తుంది. 3. 'ఎటువంటి ఆలోచనలూ లేకుండా వుండటం.' మనస్సులో ఎలాంటి ఆలోచన వున్నాగానీ,

సంతోషమంతా ఆవిరైపోతుంది. నెమ్మది నెమ్మదిగా ఆరోగ్యం కూడా దిగజారిపోతుంది.

దీర్ఘజీవనం పొందడానికి ఆహార పానీయాలను నియమిత రూపంలో తీసుకోవాలి. మన ప్రాచీన ఋషులు ఎన్నో విధాలుగా ప్రయత్నించి దీర్ఘజీవనాన్ని పొందటానికి ఉపాయాల నన్వేషించారు. ఆసనాల ద్వారా మంచి ఆరోగ్యం పొందగలమని ఈనాటికీ నిరూపించ బడుతున్నది. ఈ కాలంలో 'నడక' అన్నింటికన్నా సులభమైన వ్యాయామము. తేలికగా వుండే బావి నీరు ఉప్పుగా వున్నప్పటికీ, అధిక బరువు రానీయదు. తియ్యనైన మంచినీటి వలన శరీరం భారమయ్యే అవకాశమున్నది. ఈవిధంగా కొంచెం జాగ్రత్తగా వుండి, సమయ పాలన గావిస్తూ, మనస్సును ప్రసన్నంగా ఉంచుకున్నట్లైతే దీర్ఘాయువును పొందవచ్చు.

మన ఆరోగ్యానికి మనమే నిర్దేశకులం. అది "మనం ఎంతవరకూ ప్రకృతికి అనుగుణంగా నడచుకుంటున్నాము"– అన్న అంశంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకొనటానికి కొన్ని తేలికైన సూత్రాలున్నాయి.

1. జీవితానికి నిరంతరం పోషకతత్త్వాలు అందుతూ వుండాలి. అంటే మన భోజనం స్వచ్ఛమైనదిగా, పుష్టికరమైనదిగా వుండాలి. 2. నియమితమైన వ్యాయామం చెయ్యాలి. 3. ఆహారపానీయాలు, నిద్ర.... మొదలైనవి నియమిత రూపంలో వుండాలి. అధికంగా మాట్లాడటం కూడా మంచిది కాదు.

'ప్రకృతితో ఏకత్వము(తాదాత్మ్యము), సమయంపైన నియంత్రణ, యుక్తమైన ఆహారము, సంస్కరించబడిన ఆలోచనలు, పవిత్రమైన ఆచరణ,

ప్రయత్నము, పరోపకారము”–అనే ఏడు స్వర్ణిమ సూత్రాలను గుర్తుంచుకొని ఆచరించగల్గితే, నూరు సంవత్సరములు ప్రశాంత జీవనం సాగించవచ్చు’ అని ఋషులు ఏనాడో చెప్పారు.

**దీర్ఘజీవనానికి ఆధ్యాత్మిక కారణాలు :** రోగరహితంగా వుండి, దీర్ఘజీవనం పొందటానికి ఆహార పానీయాలు, జీవన విధానమే కాక, మనఃస్థితి కూడా ఒక ముఖ్య కారణంగా చెప్పుకొనవచ్చు. నిరంతరం చెడు ఆలోచనలలో వుండే వ్యక్తి, ఎంత మంచి ఆహారాన్ని తీసుకొన్నప్పటికీ, అతని దురాలోచనలు, దుర్భావనల మూలంగా ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకొని, అంతరంగంలోని అగ్నితో మండిపోతూ నరకప్రాయమైన జీవనాన్ని గడుపుతాడు. సరిగ్గా దీనికి వ్యతిరేకంగా స్వచ్ఛమైన అంతరంగాన్ని కలిగి, ఉన్నత స్థాయి ఆలోచనలు చేస్తూండే వ్యక్తి, సాధారణమైన ఆహారాన్ని తీసుకొన్నప్పటికీ శాంతిపూర్ణమైన జీవనాన్ని సాగించగలడు.

వయసు్స పెరిగే కొద్దీ జ్ఞానం వృద్ధి చెందేవారు కూడా దీర్ఘాయుష్కులుగా వుంటారు. ఆక్సఫర్డ్ నిఘంటువులో “శరీరము, మనసు్స, ఆత్మ” – ఈ మూడూ ఆరోగ్యంగా వుండటమే ‘ఆరోగ్యము’ అని చెప్పబడింది! మెదడును ఎంత ఆరోగ్యంగా వుంచుకొనగల్గితే మనిషి అంత దీర్ఘజీవి కాగలడు. ఋషుల దీర్ఘజీవనానికి కారణం వారి జ్ఞానవృద్ధియే అని వైజ్ఞానికులు కూడ అంగీకరిస్తున్నారు. ఈనాటి ప్రదూషిత వాతావరణంలో, క్షణం తీరిక లేని జీవన విధానంలో, మన దైనిక కార్యక్రమంలో స్వాధ్యాయాన్ని ఒక నిశ్చితమైన రూపంలో జోడించుకొనగల్గితే, మన జీవన అవధి కూడా ఇంకొంచెం పెరుగుతుంది. నిరంతరం స్వాధ్యాయం చేసే స్వజనశీలురూ, ఎల్లప్పుడూ శ్రమ చేసేవారూ ఈ ఇద్దరే దీర్ఘజీవనంలోని ఆనందాన్ని పొందగలరు.

జీవనశక్తిని పెంపొందించుకోండి, అది చికిత్సకు మేలు చేస్తుంది. జీవనశక్తి యొక్క అధిష్ఠానరూపంలో భగవంతుడు మన శరీరంలో ఒక సాటిలేని వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేశాడు. అదే "ఇమ్యూనల్ నీకల్ సిస్టమ్." శరీరంలోకి బయట నుండి హానికారక క్రిములు వచ్చి దాడిచేసినప్పుడు ఈ వ్యవస్థలో ఏంటీబాడీస్ ఉత్పన్నమై, ఆక్రమణదారులైన కీటాణువులతో పోరాడి తరిమికొడతాయి.

3.95 అందుచేత ఈ 'ఇమ్యూనల్ సిస్టమ్‌ను' శక్తివంతంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ సత్యం మీద దృష్టిసారించినప్పుడు 'ఆరోగ్యవంతమైన జీవితానికి మందుల మీద ఆధారపడకూడదు'-అన్న విషయం బోధ పడుతుంది. అసలు వ్యాధులను దరిచేరనీయకుండా ఉండటమే, ఇందులోని ముఖ్యోద్దేశ్యం. అందుకుగాను సాత్త్వికాహారము, నియమిత దినచర్య, విధేయాత్మకమైన ఆలోచనలను గలిగి, తగినంత వ్యాయామం చేస్తూ ఉన్నట్లైతే గనుక శారీరక దృఢత్వాన్ని, తద్వారా జీవనీశక్తినీ పెంపొందించుకొనవచ్చు.

**ఆహారాన్ని శుభ్రంగా వుంచటం కూడా చాలా అవసరం :** స్థూలంగా చూస్తే ఆహారం పుష్టికరమైనదిగా, ఆరోగ్యకరమైనదిగా వుండటం మాత్రమే చాలదు. అది న్యాయపూరితమైన సంపాదనతోనూ, సద్భావనల తోనూ తయారుచేయబడినదై వుండాలి. ఆహారం యొక్క ప్రభావం కేవలం శరీరానికి మాత్రమే పరిమితంకాదనీ, దాని సూక్ష్మ ప్రభావం మెదడునూ, అంతరంగాన్నీ కూడా ప్రభావితం చేయగలదనీ వాస్తవాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ప్రస్తుత కాలంలో ఎక్కడ చూసినా మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు ఎక్కువ. ఉదయం పూట అల్పాహారం మానివేసి, కేవలం రెండుసార్లు మాత్రమే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే, మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చు. పొట్టలో మల బద్ధకం ఏర్పడినప్పుడు, ఉపవాసం సహాయంతో దానిని తేలికగా నివారించు

కొనవచ్చు. ఆరోగ్యం కాపాడుకొనటానికి కేవలం ఆహారం పట్ల జాగ్రత్త వహిస్తే చాలదు. వీర్యాన్ని కూడా రక్షించుకొనవలెను.

**ఆరోగ్యము, శాశ్వత యౌవనముల గురించిన రహస్యములు :** "మానవుడు తన జిహ్వాచాపల్యం కారణంగా, సమయాని కన్నా ముందే తన సమాధికి తానే గోతిని త్రవ్వుకుంటున్నాడు." పక్షి రూపంలో వచ్చిన ఒక దివ్యాత్మ ఆరోగ్య రహస్యాన్ని తెలియజేస్తూ, చరక మహర్షితో, "ఋతమిక్, హితమిక్, మితముక్" – అన్నారు.

**మంచి ఆరోగ్యానికి సంతోషం కూడా అనివార్యమైన అంశం :** సరళమైన, సౌమ్యమైన ఆహార పానీయాలు, జీవన విధానం ద్వారా శరీరం సమర్థవంతంగా, రోగరహితంగా, దీర్ఘజీవిగా తయారు కాగలదు. సరిగ్గా అదేవిధంగా సూక్ష్మశరీరము, మస్తిష్కీయ చేతనత్వము అలజడులు, ఆవేగాలు, ఉత్తేజనలు మొదలగువాని బారినుండి రక్షించు కొనగల్గితే మానసిక ఆరోగ్యం చక్కగా స్ఫూర్తిదాయకంగా వుంటుంది. మనస్సు విప్పి నవ్వగలిగిన వ్యక్తి ఎలాంటి రోగమునుండైనా విముక్తి పొందగలడు. సంగీతాన్ని మించి ఆరోగ్యాన్నందించగలిగిన శక్తి మరొకటి ఏదీ లేదు.

**మనం దీర్ఘాయువులము కావాలి :** ఆయువుకూ, మృత్యువుకూ నేరుగా ఎలాంటి సంబంధమూ లేదు. శరీరావయవములు నశించటమే మరణానికి ముఖ్య కారణమని శరీర శాస్త్రజ్ఞుల నమ్మకం. శక్తిని అనవసర రూపంలో ఖర్చు చేయకుండా, పొరపాట్ల నుండి రక్షించుకుంటూ వుంటే మనిషి తప్పనిసరిగా దీర్ఘజీవి కాగలడు. శారీరక, మానసిక, భావనాత్మకమైన దెబ్బలబారి నుండి కూడ రక్షించుకుంటూ వుంటే మృత్యువును సాధ్యమైనంత దూరంగా తరిమికొట్టగలము. **వ్యాయామంతో**

శరీరాన్నీ, అధ్యయనంతో మెదడునూ, ప్రేమతో హృదయాన్నీ చక్కగా వుంచుకొనగల్గితే, వృద్ధాప్యమూ, మరణమూ చాలా దూరంగా పారిపోగలవు.

**3.27 శక్తివంతమైన దీర్ఘజీవనానికి రాజమార్గము :** ప్రపంచంలోని జీవశాస్త్రజ్ఞులూ, అనుభవజ్ఞులైన తత్త్వవేత్తలూ, ఆయుర్వేద విజ్ఞులూ... మొదలైనవారందరూ ముక్తకంఠంతో అంగీకరించిన దేమిటంటే "మానవుని సగటు వయస్సు నూఱు సంవత్సరములు" అని. "మానవుని ఆయుర్దాయం నూఱేళ్ళు" - అన్న సత్యం పైన విశ్వాసమున్నవారు, తమ యొక్క ఈ అధికారాన్ని అనుభవించ టానికి కావల్సిన శక్తిని పొందటానికి అవసరమైన కర్తవ్యాలను పాటించటానికీ సమాయత్తమౌతారు. అఖండమైన ఆత్మ విశ్వాసమున్నవారు ఈ "శత శారదీయసత్యాన్ని" దర్శించారు, దర్శిస్తున్నారు, ఇక ముందు కూడ దర్శించగలరు.

ఈజిప్టుదేశంలోని, గజియానా అనే ఊరిలో "రజాబకా" అనే వ్యక్తి జీవితం ఇందుకు ఉదాహరణ. రజా-బకా వయస్సు 107-108 మధ్య ఉండవచ్చు. ఆయన బరువు 130 పౌండ్లు. 5 అడుగుల 8 అంగుళాల ఎత్తు. విశేషమేమిటంటే 108 సంవత్సరముల వయస్సులో ఈనాటికి ఆయన వదనం కాంతివంతంగానూ, కళ్లు తేజోవంతంగానూ, చర్మంపైన ఒక్క ముడత కూడా లేకుండా, తరుణవయస్కుడిలాగా వుంటాడు. ఎంతో మంది ప్రాణి శాస్త్రవేత్తలూ, ఆరోగ్య శాస్త్రజ్ఞులూ ఆయన ఆరోగ్యం గురించి రకరకాల పరిశోధనలు జరిపి ఇదీ కారణమని తేల్చలేక పోతున్నారు. రజాబకా స్వయంగా చెప్పినదానిని బట్టి అర్థమైన దేమంటే - 'ఆయన జీవన విధానంలో అధిక భాగం ప్రకృతికి సామీప్యంగా వుండటమే' - ఆరోగ్యవంతమైన దీర్ఘజీవనం యొక్క రహస్యం ప్రాకృతిక జీవనమే!

**జీవేమ శరదాం శతమ్ : ఆకలికన్నా అధికంగా తినకుండా వుండటం, మానసిక ఒత్తిడిలు, అలజడుల నుండి తప్పించుకుంటూ, క్రోధము, చికాకు, నిరాశ లాంటి మనో వికారాలను తొలగించుకుంటూ వుండటం, ప్రసన్నమైన హృదయంతో, సంయమనం కలిగి, సరళమైన మితాహారాన్ని భుజిస్తూ, అధికాధికంగా ప్రాకృతిక జీవనాన్ని గడపటం వల్ల మానవుడు నిండు నూతేళ్ళు నిశ్చయంగా జీవించవచ్చు-అని ఋషులు చెప్పారు.**

**3.31 మనం దీర్ఘజీవులం ఎందుకు కాలేము?** దీర్ఘాయువు కోసం ముఖ్యంగా శారీరక, మానసిక, వ్యావహారిక జీవనక్రమంలో సంతులనం ఎంతో అవసరం. అవసరానికి తగినట్లు ఉపయుక్తమైన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ శుభ్రమైన స్వచ్ఛమైన గాలిలో తిరుగుతూ, శరీరం నుండి కలుషిత మలపదార్థములను పూర్తిగా బయటకు నెట్టివేస్తూ వుంటే గనుక మన ఆరోగ్యం స్థిరంగా వుండి, దీర్ఘజీవులం కాగలము.

జీవితం యొక్క బాహ్యజగత్తుతో సంతులనాన్ని సాధించటం రెండవ ముఖ్యాంశం. మనం చెయ్యవలసిన పనులు, అందుకోసం పడే శ్రమా, తీసుకునే విశ్రాంతీ... ఈ మూడింటిలోనూ సమతుల్యత అవసరం. ఐతే ఈ వైజ్ఞానిక యుగపు పరుగుపందెంలో మానవుని యొక్క మహత్వాకాంక్షలూ, పోటీలూ ఆకాశాన్నంటుతూ వుంటాయి. వాటికోసం ఉత్తేజితుడై మనిషి రాత్రింబవళ్ళు ఉరుకులు పరుగులతో పనిచేస్తుంటాడు. తృష్ణా, ఆకాంక్షల కోసం తీసే ఉన్మాదపు పరుగు మూలంగా ఒత్తిడి మీద ఒత్తిడి అధికంగా పడుతూ, మానవుని జీవన క్రమము అస్తవ్యస్తమౌతుంది. తత్ఫలితంగా నరములు-నాడీవ్యవస్థ, హృదయము, మెదడు క్రమంగా శక్తిహీనమై, అసమర్థతకు గురై, చివరకు రోగగ్రస్తమౌతాయి. ఒక్క కుదుపుతో

ఆరోగ్యం చేజారిపోతుంది. నిద్రలేమి, అంతరంగంలో అశాంతి, ఆలోచనలు పెరిగిపోతాయి. తద్వారా శారీరక, మానసిక వ్యతిక్రమం ఉత్పన్నమై, మానవుని జీవితం అల్పకాలంలోనే సమాప్తమౌతున్నది.

3.32 "అకాల మరణాన్నీ, వృద్ధాప్యాన్నీ అడ్డుకొనటానికి ఒకే ఒక్క మందున్నది. అది "సౌకర్యవంత జీవన విధానంతో జీవించటం–" శరీరమూ, మనస్సు – ఈ రెండింటిపైన ఒత్తిడిపడే పనులను వదలివెయ్యాలి. మన శక్తి సామర్థ్యాలు, వయస్సుననుసరించి దైనందిన జీవితంలో అవసరాని కనుగుణంగా మార్పులు చేసుకోవాలి. ఈ సూత్రాన్ననుసరించి మనము దీర్ఘజీవనాన్ని పొందుతాము. మానవులు వారి వారి కష్టాల నుండి, రోగాల నుండి బయటపడటానికి సహాయపడతారు.

**3.33 వృద్ధాప్యాన్ని హీనంగా భావించకండి-వృద్ధాప్యమనేది జీవితం యొక్క పరిపక్వఫలము :** అందులో పూర్ణత్వమూ, తియ్యదనమూ, ఉపయోగమూ, తనదైన ఒక ప్రాముఖ్యత వుంటాయి. కానీ ఎక్కువమంది ప్రజలు వృద్ధాప్యాన్ని మరణానికి సూచనగా, జీవితంలో పనికిరాని సమయంగా, శక్తిహీనతతో కూడిన అసామర్థ్యపు కాలంగా భావిస్తూ రోజులను లెక్కపెట్టుకుంటూ కాలం గడుపుతుంటారు. ఇంతేకాదు, వృద్ధావస్థ అనేది జీవితానికి శాపంగా, పరాధీనతా సమయంగా ఆలోచించడమనేది దోష యుక్తమైన దృష్టికోణం '40 సంవత్సరముల వయస్సు తరువాత వృద్ధాప్యం ప్రారంభమైంది' అని ఎవరైనా అనుకుంటే గనుక నిజంగానే వృద్ధులైపోతుంటారు. మనిషి వ్యతిరేక దిశలో ఎంతగా ఆలోచిస్తాడో, అదే అనుపాతంలో వ్యతిరేక ఫలితాలు లభిస్తాయి. అలాకాకుండా తనను తాను శక్తివంతుడిగా, సామర్థ్యసంపన్నుడిగా

ఎంతగా భావిస్తే, అంతగా అతడు శక్తిసంపన్నుడౌతాడు. మహాపురుషుల యొక్క సాటిలేని శక్తికి వారి ప్రబలమైన, పురోగతిపూర్వకమైన ఆలోచనలే ఆధారం!

వృద్ధాప్యం దుఃఖపూరితమూ, క్లేశమయం కావటానికి ఈ ప్రాపంచిక పదార్థముల మీద భ్రాంతుండటమే ముఖ్యకారణం. వృద్ధాప్యమూ, యౌవనమూ... ఈ రెండింటికీ మనిషి శరీరంతోకాక మనస్సుతో సంబంధ ముంటుంది. వృద్ధాప్యమనేది మనిషికి తప్పనిసరిగా వచ్చి తీరవలసిన స్థితి ఏమీకాదు. వయస్సు పెరుగుదలకూ వార్ధక్యానికీ కూడ ఏమీ సంబంధం లేదు. మానవుని వయస్సు 30 సంవత్సరములైనా, 80 సంవత్సరములైనా సరే, శరీరం శక్తివంతంగా తేజోవంతంగా వుండటమే యౌవనం, అలాగే శరీరం శిథిలమైపోవడమే వార్ధక్యం.

లోకకళ్యాణకరమైన, పారమార్థిక కార్యములలో తన సమస్త శక్తులను వినియోగించటమే వార్ధక్యమును అన్నివిధాలా సార్థకం చేసుకుంటే, తద్వారా మనిషి తన వృద్ధావస్థనుండి సదా తప్పించుకొనగలడు. (3.37) శ్రమ, సంయమము, ఆహార విహారములతో పాటు యుక్తమైన ఆలోచనలను కలిగియుండటం ద్వారా శరీరాన్ని సశక్తివంతంగా, తేజోమయంగా వుంచుకొనవచ్చును. శరీరానికీ, జీవితానికీ సంబంధించి ప్రాకృతిక నియమాలను నిష్ఠతో అనుసరిస్తూ, యౌవనపూర్ణమైన, దీర్ఘాయువులోని ఆనందాన్ని పొందండి.

**3.38 ప్రకృతిని మీ జీవితంలోకి ప్రవేశించనివ్వండి** : వంద సంవత్సరాల వరకూ బలిష్ఠంగా, మంచి ఆరోగ్యంతో వుంచగలిగే శక్తి, ప్రకృతికున్నది. ప్రకృతి మధ్య వుంటూ, ప్రాకృతిక ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ, ప్రకృతిపరమైన జీవితాన్ని జీవించటం వల్ల మనిషి పూర్ణాయుర్దాయాన్ని పొందగలడు.

**3.39 సౌందర్యానికి అసలు కారణాన్ని వెదకండి :** సౌందర్య సాధనాలు ఎక్కువగా అమ్ముడయ్యే దేశాలలో, ఆ దేశ ప్రజలకు సహజసౌందర్యం లేదనే విషయం అర్థమవుతుంది. తక్కువ పరిమాణంలో శృంగార సామగ్రి అమ్ముడుపోయే దేశ ప్రజలు సహజంగానే సౌందర్యవంతులనే విషయాన్ని తేలికగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

**3.40** ఆరోగ్యము, సంయమము వలన ఏర్పడిన వ్యక్తిత్వం గలిగిన వివేకానందుని వంటి మహనీయుడు, సాధు వేషంలో వుండినప్పటికీ, అమెరికా వంటి ఫాషన్‌కు ప్రాధాన్యమిచ్చే దేశంలో కూడ, తన సహజసౌందర్యంతో, వ్యక్తిత్వంతో ఆకర్షణీయుడుగా నిలిచాడు.

**3.41 లోపలా-బయటా కూడ పవిత్రంగా ఉండండి :** నిజానికి స్వచ్ఛత, శుభ్రత, పవిత్రత... ఇవన్నీ కూడా ఒకే ఉన్నత స్థాయి మనోవృత్తికి చెందిన రూపాలు. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగానూ, మనస్సును సంతోషంగానూ, ఆత్మను శాంతంగానూ వుంచటానికి చాలా దోహదం చేస్తాయి. (3.42) నిర్మలమైనది, నిర్లిప్తమైనది, హితకరమైనది ఏదైతే వుందో అది అందమైనది. మలినంతో కూడినది, దోషయుక్తమైనది ఏదైనా సరే అది అందవిహీనమైనది. దోషంతో కలిసినప్పుడు సుందరమైనది కూడ అందవిహీనమైనదే అవుతుంది. అలాగే సద్గుణముల సంయోగం వలన, అంద విహీనమైనది కూడ అందంగానే కన్పట్టుతుంది.

**మన శరీరము, మనస్సు, వ్యక్తిత్వము, ఆచార వ్యవహారములు నిర్మలంగా, పవిత్రంగానున్నప్పుడు అసలైన సౌందర్యం మనకు లభిస్తుంది. ఫలితంగా ప్రజలు మన పట్ల ఆకర్షితులౌతారు, ప్రశంసిస్తారు.**

**3.45 అలసటను ఎలా దూరం చేయగలము?** శరీరంలోని అలసట విపరీతంగా పెరిగినట్లైతే, రసాయనిక విషాలు వృద్ధి చెంది, అవి హృదయం, కండరాలు, మెదడు వంటి ముఖ్య అవయవాలకు హాని కలిగించవచ్చు. అందుచేత శారీరక, మానసికపరమైన అలసటను ఏమాత్రం గుర్తించగలిగినా వెంటనే పనిని ఆపి, విశ్రాంతి తీసుకోవటం మంచిది. పహిల్వానులు వ్యాయామాన్ని ఆపటం, పరిశ్రమలలో పనిచేసే కూలీలు పరస్పరం నవ్వుకుంటూ సంభాషించటం విద్యార్థులు చదువునాపి పార్కులో తిరగటం, నగరవాసులైతే సినిమాకు వెళ్ళటం వంటి పనులు చేయటం ద్వారా అలసటను దూరం చేసుకోవచ్చు.

**శ్రమపడటమే కాదు, విశ్రాంతి కూడ అవసరమే :** (3.43) శ్రమపడటమనేది నిస్సందేహంగా ఎంతో వుపయోగకరమైనది. శరీరావయవములన్నింటినీ పర్యవేక్షించడం, రక్తసంచారములోని క్రియా శీలత, జీర్ణవ్యవస్థను దృఢంగా వుంచటం... మొదలైనవన్నీ శ్రమ చెయ్యటం వలన ఏర్పడే ఫలితాలు. నిరంతరం శ్రమపడటం వల్ల, శారీరక శక్తిలోని ఒక కచ్చితమైన భాగం ఖర్చుయిపోతుంది. తద్వారా శరీరం దెబ్బతింటుంది. నీరసపడుతుంది. సహజంగా తిరిగి శక్తిని పుంజు కొనటానికి స్వయంగా ప్రకృతియే మనలను విశ్రాంతి వైపు ప్రేరేపిస్తుంది. అందుచేత శ్రమ చేసిన తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకొనటం కూడా ఎంతో అవసరం. నిరంతరం శ్రమ చెయ్యటం తప్పుకాదు. ఐతే సముచితమైన విశ్రాంతి కూడ తీసుకొనటం మంచిది.

3.47 శారీరక శ్రమకన్నా కూడా, తీవ్రమైన ఆవేదన, ఆలోచనల ద్వారా శరీరం ఎక్కువగా దెబ్బతింటుంది. విశ్రాంతి తీసుకునే ముందు మనస్సును ఆలోచనారహితంగా చేసుకోవాలి. శరీరాన్నంతా

పూర్తిగా శిథిలంగావించి, రెండుకళ్ళూ మూసుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. విశ్రాంతి అనేది రోగానికి ఒకవిధమైన ప్రాకృతిక చికిత్స. (3.48) జీవనరసాన్ని తృప్తిగా ఆస్వాదించటం ద్వారా చిర యౌవనం కలుగుతుంది.

3.50 దీర్ఘాయువును పొందాలంటే దేనినైనా సరే తేలికగా తీసుకునే మనస్తత్వం చాలా అవసరం. నమ్మకం కూడా మనిషికి దీర్ఘాయువును ప్రసాదించటంలో శక్తివంతమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. "నిండు మనస్సుతో నేను భగవంతుడిని నమ్ముకున్నాను. ఆపద సమయంలో ఆయన తప్పక సహాయం చెయ్యగలడని నా విశ్వాసం"- అని నమ్మాలి. ఈ నమ్మకంపైననే భావిజీవితాన్ని గురించి ఒక విధమైన నిశ్చింతను పొందగలుగుతాము.

**3.51 లౌకిక సుఖానికి 4 ముఖ్య ఆధారాలు** : 1. ఆరోగ్యము 2.యోగ్యత 3. సంపన్నత 4. సౌజన్యము - అనే నాలుగు అంశాలు మనిషి లౌకిక జీవనం సుఖంగా గడపటానికి ఆధారాలు. ఈ నాలుగింటినీ జీవితంలో స్థాపించుకొనగల్గితే, దుఃఖము, క్షోభ, క్లేశము, ఉదాసీనత మొదలైన వాటిని దూరం చేసుకొనగలరు.

ఆరోగ్యం లేకుండుట లేదా అస్వస్థత దుఃఖానికి మూలకారణములు. మనశ్శరీరాలు రెండూ ఆరోగ్యంగా వుంటే చాలు, దుఃఖం దరికి చేరదు. జీవికను సంపాదించుకొనటానికీ, సమాజంలో యథోచితంగా వ్యవహారం చెయ్యటానికి, మర్యాద-మన్ననలు వ్యక్తం చెయ్యటానికి యోగ్యత చాలా అవసరం. లేమి మరియు ఆపదలు ఎంతో ధైర్యవంతులకు కూడా కష్టాన్ని కలిగిస్తాయి. సమాజంలో లౌకికజీవన నిర్వహణకు ధనం చాలా అవసరం. అన్నీ వున్నా, మనిషికి సౌజన్యం లేకపోతే చాలా ఇబ్బందుల పాలవుతాడు. కర్కశత్వము, కఠోరత, క్రమశిక్షణారాహిత్యం వలన మనిషికి

అడుగడుగునా ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. సౌజన్యశీలుడైన వ్యక్తికి ఎల్లెడలా ఆదరం లభిస్తుంది. అతడి కుటుంబ జీవనం కూడ సంతోషదాయకంగానే వుంటుంది.

3.54 పైన చెప్పిన 4 ఆధారాలను పొందటానికి ఎలా జీవించాలి? వీటన్నింటినీ ఒక్కసారే పొందటానికి ఒకేవొక్క మార్గము ఆధ్యాత్మిక జీవనవిధానం. ఆధ్యాత్మిక జీవన విధానంలో పాటించవలసినవి రెండే నియమాలు 1) శారీరక సంయమనము 2. మనస్సును సంస్కరించుకొనుట. ఈ రెండింటినీ అనుసరించటం ద్వారా, సమస్యలు తేలికగా పరిష్కరించబడతాయి, తద్వారా కోరిన సంపదలను (కోర్కెలను) తేలికగా పొందగలము. ఆధ్యాత్మికతను అవలంబించటం వలన మనిషిలో వివేకము, స్థిరత్వము, ధైర్యము, ఓర్పు సంతోషము మొదలైన సద్గుణములన్నీ సమావేశమౌతాయి.

**3.55 ఆరోగ్యమైన శరీరంతో మంచి సుఖం :** శరీరమనేది భగవంతుడు మనిషికి ఇచ్చిన వరం. దీని లోటును ప్రపంచంలో ఇక ఏ వస్తువూ పూరించలేదు. "శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనమ్" – అని శాస్త్ర వాక్యం. ఆరోగ్యమైన శరీరం ద్వారా మాత్రమే ప్రపంచంలోని, జీవితంలోని సకల ధర్మాలనూ, కర్తవ్యాలనూ నెరవేర్చగలము అని అర్థం. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలోనే మనస్సు కూడా ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. శక్తివంతమైన శరీరమే, ఆత్మ యొక్క తేజస్సును ధారణ చేయగలదు. (3.57) శరీరము, మనస్సు, బుద్ధి, హృదయము–వీటన్నింటి యొక్క శక్తిని అభివృద్ధిపరచుకోండి. 'శక్తియే జీవితము' అని గుర్తుంచుకోండి.హనుమంతుడు సర్వాంగీణ బలమునకు ప్రతీకగా పూజింపబడతాడు. సర్వతోముఖమైన శక్తికి ప్రతీకగా ఆంజనేయుని ఈ చిన్న శ్లోకంతో పూజిస్తున్నాము.

మనోజవం మారుతతుల్యవేగం జితేన్ద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠం।
వాతాత్మజం వానరయూథముఖ్యం శ్రీరామదూతం శిరసానమామి॥

**ఆరోగ్యాన్ని చేజార్చుకోవటంలో అర్థం లేదు :** మనశ్శరీరాలు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో వున్నప్పుడే మానవుడు ఉన్నతస్థాయికి చేరుకొనగలడు. వ్యక్తి ఇతరులకు ఎంత సహాయపడగలడో, ఉపయోగపడగలడో అదే అనుపాతంలో అతడికి గౌరవమూ, కీర్తి, సహకారమూ లభిస్తాయి. సశక్తివంతమైన, చక్కని ఆరోగ్యమున్నప్పుడే, అతడు తన యొక్క, ఇతరుల యొక్క అభివృద్ధికి పాటుపడగలడు. (3.58) మానవుని యొక్క విశృంఖలమైన అలవాట్లే అతడిని రోగగ్రస్తుడిని చేస్తాయి. ఔచిత్యము (ఉచితము) అనే అంకుశాన్ని తన పైన తాను విధించుకొనగలిగితే బలహీనపడటం లేదా రోగగ్రస్తుడు కావటం అన్న అంశానికి తావుండదు.

అనారోగ్యమనేది తనకూ, తనవారికి ఎంత బాధాకరమైనదో సమయం దాటిపోకముందే అర్థం చేసుకుంటే నిప్పులో చెయ్యి పెట్టి, ఆ విలువైన అవయవాన్ని పోగొట్టుకోవడమనే తప్పును చెయ్యకుండా మనల్ని మనం రక్షించుకొనవచ్చు. శరీరంతో పాటే మనస్సు కూడా అనారోగ్యం పాలవుతుంది. మనస్సును 11వ ఇంద్రియమంటారు. మనస్సు శరీరాల సహయోగంతోనే మన యొక్క సమస్త క్రియాకలాపాలూ జరుగుతుంటాయి.

3.59 శరీరం దెబ్బతిన్నప్పుడు మనస్సు కూడా అస్తవ్యస్తమౌతుంది. ఫలితంగా రోగి తాను శాంతంగా ఉండలేకపోవడమే గాక, ఇతరులను కూడ అశాంతిపాలు చేస్తాడు. అనారోగ్యస్థితిలో ఉన్నప్పుడు ముఖ్యమైన పనులేమీ చేయలేరు, సంపాదించలేరు. చికిత్సా వ్యయం భారమైపోతుంది. సాధారణ స్థాయి మనుషులకు ఆర్థికపరమైన కష్టాలు రోజురోజుకీ పెరిగిపోతాయి. ఒకరకంగా

చెప్పాలంటే "రుగ్మత" వలన, యావత్ సమాజంపైన అధిక భారం పడుతుంది. రోగం అంటువ్యాధి అయితే అది ఇతరులకు కూడ వ్యాపించే ప్రమాదముంది.

3.60 ఆరోగ్యవంతులైన సమర్థులైన వ్యక్తుల పైననే యావత్ దేశం యొక్క సామర్థ్యం ఆధారపడి వుంటుంది. రోగుల సంఖ్య పెరిగే కొద్దీ, దేశాభివృద్ధి తిరోగమనం చెందుతుంది. అందుచేత వ్యక్తిగతమైన అనారోగ్యం కూడా ''సామాజిక క్షీణతకు'' దారితీసే అవకాశముంటుంది. సంయమనంతో జీవనచర్యను సువ్యవస్థీకరించుకుంటే, కచ్చితంగా సమగ్ర ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. ఫలితంగా "ధర్మార్థకామమోక్ష సాధన" సుగమమవుతుంది.

**ఆరోగ్య రక్షణకు చిన్నవే అయినా, ముఖ్యమైన అంశాలు :**

(3.61) ఆరోగ్యరక్షణలో"ఆహార నియంత్రణ" –అన్నింటికన్న ముఖ్యమైన ఆవశ్యకత. ఈ రోజుల్లో ఆహారాన్ని ఎంచుకోవటం, వండటం, తినడం... అన్నీ అవాంఛనీయమైన పద్ధతుల్లోనే జరుగుతున్నాయి. కూరలు, ఋతు ఫలాలు, చిరుధాన్యాలు... అన్నీ ఆవిరిలో ఉడికించి తింటే, శరీరానికి కావలసిన అన్ని అవసరాలూ సహజంగానే లభిస్తాయి. ఆహారపదార్థాలలో సహజంగా వుండే రుచిని ఆస్వాదించగలిగితే అది ఎంతో మంచిది. వంట ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచాలి. ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి శారీరక శ్రమ ఎప్పుడూ అవసరమే. (3.62) కాముకత్వం శారీరక ఆరోగ్యమును నశింప చెయ్యటంలో ఘాతకమైనది.

3.63 'సాదాజీవనము, ఉన్నత ఆలోచనలు' అనే సిద్ధాంతాన్ని కుటుంబ సభ్యులందరి హృదయాలలోకి చొప్పించండి. జబ్బు చేసినప్పుడు తీవ్రమైన వ్యాధినివారక మందులను వాడటానికి బదులుగా,

సమీపంలో ఉండే ప్రదేశాలలో పెరిగే ఔషధ మొక్కలను తెలిసిన వ్యక్తుల సలహా తీసుకొని గృహవైద్యానికి ఉపయోగించండి. ఔషధ చికిత్సను గురించి తెలియ జేయటానికి శాంతికుంజ్‌లో ఎంతో ఉత్సాహపూరితమైన ప్రయత్నాలు చేయబడుతున్నాయి.

## 4. త్వరగా మరణించాలని ఆత్రుత పడకండి

**ఒత్తిడి ఎలాంటి పరిస్థితిలోనైనా హానికారకమే :** "ఈనాటి మానవ జీవితం క్షణం తీరిక లేనిదీ, ఒత్తిడితో నిండినదీ" అన్న విషయం ప్రతి ఒక్కరికీ తెలిసినదే, అనుభవైకవేద్యమే! వర్తమానకాలంలోని జనులందరూ మానసిక ఒత్తిడి బారిన పడేవారే. నిజానికి ఒత్తిడి అనేది 3 రకాలుగా ఉంటుంది, అవి 1) శారీరక 2) మానసిక 3) భావనాత్మక. వీనిని ఆధిదైవిక, ఆధ్యాత్మిక తాపములని కూడా చెప్పవచ్చు. ఎక్కువ సమయం వరకు ఒకే పనిని అత్యధిక శ్రమతో చెయ్యటం వలన ఉత్పన్నమయ్యే అలసటను శారీరక ఒత్తిడి అంటారు. ఆహారములో తేడా, అస్తవ్యస్తత వల్ల కూడా శారీరక ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఇష్టం లేకుండా పని చెయ్యడం, పని చేస్తున్నామే అనే భావనతో వ్యధ చెందటం వల్ల కూడా శారీరక ఒత్తిడి కలుగుతుంది. 3,4 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకొని, ఒకటి రెండుసార్లు ఆహారం తీసుకొనటం వల్ల శారీరక ఒత్తిడిని తేలికగా జయించవచ్చు.

శారీరక ఒత్తిడి తరువాత కలిగేది మానసిక ఒత్తిడి. ఎక్కువగా ఆలోచించటం వల్ల, చింతించటం వల్ల ఇది ఉత్పన్నమౌతుంది. అవసరమైన చోట, అవసరమైనదాని గురించే ఆలోచించాలి, వ్యర్థమైన ఆలోచనలను చేయరాదు. ఆరోగ్యానికి మంచి నిద్ర అవసరం. ఎందుకంటే నిద్ర మనసుకూ, మెదడుకూ విశ్రాంతిని కలుగజేస్తుంది, అలసిపోయిన శరీర

భాగాలకు తిరిగి శక్తిని అందిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి కారణంగా నిద్రకు అవరోధం ఏర్పడితే అది శరీరారోగ్యంపైన చెడు ప్రభావం చూపిస్తుంది.

4.2 అత్యధికమైన ఆలోచనలు చేస్తూ, చింతించటం వల్ల 'మెంటల్ రిటార్టేషన్' కలిగి, మెదడులోని శక్తులు పనిచేయటం ఆగిపోతాయి. శారీరక, మానసిక ఒత్తిడులు రెండూ ఒకేసారి ఒకదాని తర్వాత మరొకటి వస్తుంటే, కామక్రోధములతో కూడిన ఆవేదన, అలజడి మళ్ళీ మళ్ళీ ఏర్పడుతుంది. ఈ రెండింటి తర్వాత వచ్చేది భావనాత్మకమైన ఒత్తిడి. మానవునికి తన రకరకాలైన జీవితంలో ఎగుడు దిగుళ్ళను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంది. అతడు నిరంతరం భావనాత్మకమైన దెబ్బలకు గురికావలసి వస్తూ వుంటుంది. సరైన సమయంలో ఒత్తిళ్ళను నియంత్రించలేకపోతే, అధిక రక్తపోటు, గుండె పోటు, పక్షవాతం లాంటి వ్యాధులు ఉత్పన్నమై జీవితం సంకటమయమౌతుంది.

ఏ రంగంలోనైనా ఒత్తిడి అధికమైతే జీవనశక్తి క్షయమౌతుంది. మానసిక, భావనాత్మకమైన ఒత్తిడికి కారణం మూలంలో లోతైన అఘాతం ఏర్పడటమే. నివురుగప్పిన నిప్పులా ఉండి మధ్య మధ్యలో జ్వాలవలె ఎగసిపడుతుంటుంది. ఒత్తిడి వలన మానసిక స్థితి దినదినానికి దుర్బలమౌతూ, చివరకు చిన్న కారణానికే భయంకరమైన ఒత్తిడి ఏర్పడే స్థితి కలుగుతుంది. ఒత్తిడిని దూరం చేసే ప్రయత్నంలో, అన్నింటికన్నా ముందు, ఆ ఒత్తిడికి కారణాలను గుర్తించాలి. కుటుంబంలోని అసంతులనమా, ఆర్థిక ఇబ్బందులా, మరి ఏ ఇతర కారణాలా అన్న అంశం విశ్లేషించి, అన్ని సమస్యలను ఒక్కసారిగా కాకుండా, ఒక్కొక్క దానినే పరిష్కరించుకుంటూ పోవాలి.

**4.4 శారీరక గతివిధులు మనస్సు యొక్క ఆవేగము ద్వారా పర్యవేక్షింపబడతాయి :** మానవ శరీరం యొక్క గతివిధులూ, క్రియాకలాపములన్నీ మెదడు ద్వారా పర్యవేక్షింపబడతాయి. మెదడు మానవ శరీరమంతటికీ అధినేత, నియంత. ఉద్వేగము, నిరాశ, అసహ్యము, ఉదాసీనత, ఈర్ష్య, ఆందోళనతో కూడిన మనఃస్థితి మొదలైనవాటివల్ల జీర్ణక్రియ ప్రభావితమౌతుంది. అధికమైన ఒత్తిడి, ఉరుకులు – పరుగులు, ఆవేదన, తీవ్రమైన మానసిక సంవేగాల నుండి రక్షించుకుంటూ, సహజమైన జీవితం ఎలా ఉంటే అలా దానిని స్వీకరించగలగాలి. మంచి వ్యవస్థీకృతమైన జీవన విధానంతో, శాంతంగా, అభివృద్ధి కోసం ప్రయత్నించాలి. ఉన్నతిని సాధించటం కోసం మానసిక ఒత్తిడిని తలకెత్తుకొనడం మంచిది కాదు.

4.6 భావనాత్మకమైన సంతులనాన్ని పొందగల్గితే జీవితాన్ని జీవించేకళ అర్థమవుతుంది. భావనాత్మకమైన క్షోభ లేదా ఆందోళన ఉత్పన్నమైనప్పుడు అందులో కూరుకుపోకుండా, చిక్కుకుపోకుండా, అసలు క్షోభకు కారణాన్ని గుర్తించే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. (4.7) "మనం ఆ భగవంతుని యొక్క ఆజ్ఞానుసారంగా నడుస్తూ ప్రాకృతిక జీవనాన్ని జీవిస్తూ, వ్యతిరేక దృష్టితో కూడిన ఆలోచనలను దరిచేర నీయకుండా ఉంటే గనుక, అసలు రోగమనేది మన దగ్గరకే రాదు". మనస్సులోనికి మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలనే అనుమతించాలి. చెడు ఆలోచనలు శరీరమంతటా ప్రవహించి దానిని రోగయుక్తం కావిస్తాయి.

**మంచి (తిరుగులేని) ఆరోగ్యానికి మూలం ఆలోచనలే, ఆహారం కాదు :** మనస్సు అశాంతిగా ఉన్నప్పుడు, ఎంత మంచి ఆహారం

తీసుకున్నా ప్రత్యేక లాభమేమీ ఉండదు. ప్రశాంతమైన, సమతుల్యమైన మనస్సును కలిగియున్నప్పుడు ఎండి వాడిపోయిన ఆహారం తిన్నా ఆరోగ్యం చక్కగానే ఉంటుంది. శక్తి యొక్క ఉద్గమ కేంద్రం మనస్సు. మస్తిష్కం ద్వారా మనస్సు పనిచేస్తుంది. కాబట్టి మస్తిష్కం (లేదా మెదడు) అనేది, శరీర సామ్రాజ్యానికి సామ్రాట్టు. (4.10) జీవనశక్తి మనోగతమైన సాహసికత్వము, సంతోషం వల్ల లభిస్తుంది. (4.11) మనసులో అలముకున్న అనుపయుక్తమైన ఆలోచనలను అడ్డుకున్నప్పుడే మందులు పనిచేస్తాయి.

**4.12 సరళంగా, సంతోషంగా ఉండండి, ఆరోగ్యాన్ని పొందండి. "అన్ని రకాలైన చెడు ఆలోచనలను తొలగించుకొని తద్వారా వీలయినంత ఎక్కువ సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తే, రోగరహితంగా ఉండటానికి అదే ఉత్తమమైన మార్గం.**

**4.5 వైద్యం చేయించడానికి శరీరాన్ని కాదు, మనస్సును సిద్ధము చేయాలి:** వివిధ రకాలైన మానసిక ఒత్తిడుల కారణంగా వివిధరకాలైన వికృతులు లేదా వ్యాధులు తలెత్తుతాయి. "మందు మాకులు బదులుగా, రోగి యొక్క మానసిక స్థితి మార్చేందుకు తగిన ఉపాయాన్ని అమలుపరిచి" అసాధ్య మనుకున్న రోగానికి కూడ చికిత్స సాధ్యం చేయవచ్చు. భావనాత్మకమైన ఆందోళన అనేకసార్లు నొప్పి రూపంలో బహిర్గతమవుతుంది. తలనొప్పి, కీళ్ళనొప్పి, పొట్టలో నొప్పి, ఛాతిలో నొప్పి మొదలైనవానిలో అధికభాగం మానసిక సమస్యల కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యేవి.

4.15 కొంతవరకు "రోగాలకు మనస్సే కారణం, శరీరం కాదు" అని సైన్సు కూడా ధృవీకరించింది. మనస్సులోనే సమస్తమైన రోగాలూ

జన్మిస్తున్నాయి. శరీరాన్ని విభిన్న రూపాలలో ధ్వంసం చేస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు జలుబు అనేకసార్లు వస్తుంది, పోతుంది. జలుబుకు వైద్యమే లేదు. మనస్సుకు సంతృప్తి కలిగించటానికి ఏదో ఒక మందు వేసుకున్నా, నిజానికి జలుబుకు ఏ మందూ పని చెయ్యదు, ఎందుకంటే జలుబు అనేది ఎక్కువగా శారీరక రుగ్మతకాదు, అధికంగా అది మానసిక స్థితి వలన కలుగుతుంటుంది. మనిషి బాగా అలసిపోయి కృంగిపోయినప్పుడు 'జలుబు' అనే సాకు ద్వారా, ఆ అలసట బయటకు నెట్టివేయబడుతుంది. అలాగే ఆటగాండ్రు పోటీ దినాలలో, విద్యార్థులు పరీక్షా సమయంలో, అభ్యర్థులు ఎన్నికలు జరిగేటప్పుడు తరచుగా జలుబుతో బాధపడుతుంటారు. తమ సాఫల్యత మీద సందేహమూ, ఓటమికి గురవుతామేమో అన్న అనుమానమూ వారి అంతః చేతనను ప్రభావితం చేసి జలుబుకు గురిచేస్తుంది.

4.18 'మానసిక కారణాల వల్ల ఈరకమైన వ్యాధులు ఏవిధంగా బహిర్గతమౌతాయి?' అనే ప్రశ్నకు సమాధానం వైద్యుల దగ్గర లేదు. ఎందుకంటే ప్రతివ్యక్తి యొక్క మనోభూమి వేర్వేరుగా ఉంటుంది. అందరి విషయంలో ఒకే రకమైన వివేచన చేయలేము. కొంతమంది వ్యక్తులు అవమానాన్ని బాగా సహిస్తారు, మరికొందరు చిన్న మాటకే విపరీతమైన ప్రాముఖ్యత నిచ్చి ప్రతిక్రియాన్వితులౌతారు.

4.19 అందుచేత మనస్సు క్రమం తప్పినప్పుడు శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటం అసంభవం. ఈరకమైన ఆరోగ్య సమస్య ఫలానా కారణం వల్ల ఫలానా పరిస్థితి వల్ల ఏర్పడిందని ఇతమిత్థంగా చెప్పలేము. ఒకే సంఘటన యొక్క ప్రభావం ఒక్కొక్కరి మీద ఒక్కొక్క విధంగా ఉంటుంది. సంఘటనలను ఆపలేము. వాటివల్ల ఉత్పన్నమయ్యే

పరిస్థితుల నుండి రక్షించుకొనలేము. అందుచేత ఆలోచించటానికి అర్థం చేసుకొనటానికి సరియైన పద్ధతి నవలంబించటం, పరిస్థితులకనుగుణంగా జీవించేకళను అమలు చేయటమొక్కటే ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి తగిన ఉపాయం. వృక్షం యొక్క వేళ్ళు భూమి లోపల, కాండం మొదలైన ఇతర భాగాలు భూమి పైన ఉన్నట్లే, వ్యాధికి మూలకారణం మనస్సు లోపల, వ్యాధి లక్షణాలు శరీరం పైన ప్రకటీకృతమౌతుంటాయి. ఈ సత్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకునే, మన ప్రాచీన ఋషులు", ప్రజ్ఞాపరాధరోగస్య మూల కారణము" అని వచించారు. అనగా ప్రజ్ఞాపరాధము, మానసిక అస్తవ్యస్తత, అసంతులిత మనఃస్థితి మొదలగు ఇతర మానసిక వికృతులే సమస్త రోగాలకూ మూలకారణం అని అర్థం.

4.20 సంగీతానికి భావనలను జాగృతం చేసి, బలోపేతం చేయటమే కాక, వాటిని సంస్కరించి సంతులనపరచగలిగే ప్రభావవంతమైన శక్తి కూడ ఉందని నిరూపించబడింది. (4.21) భారతదేశంలోని మహానుభావులు సంగీతానికి ఉన్న ఈ శక్తిని, వేల సంవత్సరములకు పూర్వమే గుర్తించి, దానిని ఉన్నతమైన లక్ష్యాల కొరకు ప్రయోగించటం ప్రారంభించారు.

**4.21 నిరాశ చెందవద్దు, ఉద్వేగాన్ని పొందవద్దు :** ఎక్కువమంది ప్రజలు తమ జీవితాన్ని నిస్సారంగానూ, వ్యర్థంగానూ అనుభూతి చెందుతుంటారు. సామాన్యమైన వ్యాధులు, వచ్చినప్పుడూ జబ్బు పడినప్పుడూ ఏమాత్రం ప్రతికూల పరిస్థితులు ఎదురైనా మానవులు తమ జీవితాన్ని అంతమొందించుకోవాలనీ, చనిపోవాలనీ కోరుకుంటారు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచించే లెక్కల ప్రకారం ఆత్మహత్య చేసుకునేవారి సంఖ్య గత 20

సంవత్సరాలలో 3 రెట్లు పెరిగింది.. మన చుట్టూ నాలుగుచెరగులా వ్యాపించియున్న నిరాశాపూర్ణమైన వాతావరణంలో ఉన్న వ్యక్తి, ఎంత గాభరాపడుతాడంటే అతనికి మరణం తప్ప మరొక మార్గమేదీ కనపడదు.

4.22 తెలిసో, తెలియకో ప్రతి వ్యక్తికీ తన జీవితం పట్ల నిరాశ, హతాశ, నిరర్థకమనే భావన నిండి వుంటుంది. సమయం వచ్చినప్పుడు అది పలురకాలుగా అభివ్యక్తమౌతుంది. పరాజయంవల్ల ఏర్పడ్డ బాధ, అలసట వల్ల కలిగే ఒత్తిడి, ఎక్కువ పరిశ్రమ చేయటం వల్ల ఏర్పడే విసుగు, వేరొకరి ప్రవర్తన వల్లనో కలిగే క్షుబ్ధత... మొదలైన సందర్భాలలో మనిషి జీవితం పట్ల నిరాశ చెందుతాడు, జీవితాన్ని వ్యర్థంగా భావిస్తాడు.

4.23 వ్యర్థమైన వస్తువులను ఎవ్వరూ తమ వద్ద జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలని భావించరు. అదేవిధంగా, వ్యర్థంగా అనిపించే జీవితాన్ని అంతమొందించాలనుకుంటారు. “వ్యర్థము” అనే ఈ భావం నుండి ఎలా విముక్తి పొందాలి, జీవితాన్ని ఏవిధంగా సార్థకం చేసుకొనాలి?

4.24 నీటి బిందువు సముద్రం నుండి విడివడి, తిరిగి సముద్రంలోనికి చేరటానికి ఎలా తహతహలాడుతుందో, అలాగే మానవుడు కూడా “వ్యక్తిగత చేతనత్వమనే” పరిమిత హద్దునుండి విడివడి, సమిష్టి చేతనత్వమనే సాగరంలోనికి కలవటానికి ప్రయత్నించాలి. సంకీర్ణ స్వార్థపరత్వమును తొలగించుకొని, విరాట్ హితములోనికి ఒదిగి కలిసిపోవాలని ప్రయత్నం చేసిన వ్యక్తికి, ఎప్పుడూ ‘నిరాశ’ అనేదే కలగదు.

బలహీనత కూడా క్షమించరాని అపరాధమే. అది భావోద్వేగాలకు, తర్వాత రోగాలకు మూలకారణమవుతుంది. ప్రకృతి యొక్క కణకణము నుండీ శక్తిని ఆర్జించటానికి ప్రేరణ, శక్తిని కూడగట్టుకునేందుకు తగిన వసతులు సర్వత్ర ఉపలబ్ధమౌతుండగా సోమరితనమూ, కర్మ రాహిత్యంలో పడి బలహీనులు కావలసిన అవసరమేముంది? అందుచేతనే మానవుడు శారీరక, మానసిక, బౌద్ధిక, ఆత్మిక... ఏ రంగంలోనైనా బలహీనుడిగా ఉండే, ఆ యా రంగాలలో చేసే ఏ ప్రయత్నానికైనా సరే విపరీతమైన పరిణామాలను అనుభవించవలసియుంటుంది.

బలహీనుడైన వ్యక్తి తనకు జన్మసిద్ధంగా లేదా ప్రకృతిపరంగా లభించే అవకాశాలన్నింటినీ కూడా సంపూర్ణంగా పొందలేడు. ప్రతికూల పరిస్థితులలోనైనా, ఏదైనా కష్టము, కఠినము కలిగినా కూడా, మనోబలసంపన్నుడైన వ్యక్తి ధైర్యంగా ముందుకు సాగుతాడు. మానసికంగా బలహీనుడైన వ్యక్తి నిరాశతో కర్తవ్యవిమూఢుడైపడి వుంటాడు.

4.25 ఆరోగ్యము, శాంతి, గౌరవ ప్రతిష్ఠలు కూడా శక్తిసంపన్నుడికే లభిస్తాయి. బలహీనుడు, క్షీణమనస్కుడైన వానిని అందరూ క్రూర దృష్టితోనే చూస్తారు. అందుకనే వివేకానందుడు, "ప్రప్రథమంగా మీరు బలవంతులు కావాలి" అని ప్రబోధించాడు. (4.26) ప్రకృతి లోని ఉపలబ్ధులన్నీ స్వయంసిద్ధమైనవే. వాటిని పొందటానికి పాత్రత కావాలి. ఆ పాత్రతను అభివృద్ధిపరచుకొనటానికి నిరంతర శ్రమ, సాధన అవసరం.

శరీరం ముసలిదైతే కానీయండి, మనస్సును మాత్రం యౌవనంగా ఉంచుకోండి.

4.26 యౌవనానికి శరీరంతో కన్నా మనస్సుతోనే ఎక్కువగా సంబంధం ఉంటుంది. యౌవనమంటే, ఉల్లాసోత్సాహాలతో పొంగిపొరలే తరుణ మనఃస్థితిని కలిగియుండటం.' ఐతే చాలామంది వ్యక్తులు యువకులుగా ఉన్నప్పుడే ఆలోచనలు, దిగుళ్లు, ఆవేశము, నిరాశ మొదలైనవాటితో దిగులుపడుతూవుంటారు. సోమరిపోతులు, బద్ధకస్థులు కూడా ఇదే కోవలోనికి వస్తారు. వాళ్లు యువకులై నప్పటికీ వృద్ధులవలె జీవితం గడుపుతూ ఏదో ఒక విధంగా కాలం గడుపుతుంటారు. యౌవనం శరీరంలోమటుకు ఏదో ఒక ప్రత్యేకమైన అవధిలో మాత్రమే అభివ్యక్తమౌతుంది, కానీ ప్రవృత్తిలో ఆ లక్షణాలు సదా పొంగిపొరలుతూంటాయి.

చరిత్రలో అనేకమంది వ్యక్తుల గురించిన ఉదాహరణలున్నాయి. వారు జీవితం యొక్క ఉత్తరార్ధంలోనే ఎక్కువ పనిచేసే అతి ముఖ్యమైన భూమికను పోషించడం జరిగింది. గాంధీగారు 75– 80 సంవత్సరముల వయస్సు మధ్య కాలంలో అవిశ్రాంతంగా పని చేసేవారు. ఆ వయస్సులో కూడ ఆయన ఇచ్చే స్ఫూర్తి యువకులను మించి వుండేది. భారతరత్న మోక్షగుండం విశ్వేశ్వరయ్య 101 సంవత్సరాల కాలం జీవించినా, ఒక్కరోజు కూడా వ్యర్థంగా గడపలేదు. ఇన్ని ఉదాహరణలుండగా ఎక్కువమంది వ్యక్తులు, వృద్ధావస్థను భారంగా తలచి, అసమర్థులుగా జీవితాన్ని గడపాలని ఎందుకు అనుకుంటారో అది అర్థంగాని విషయం.

**4.28 "ఇనుమును ఉపయోగించుకోకపోతే త్రుప్పుపడుతుంది. నీళ్ళు ప్రవహించకపోతే స్వచ్ఛతను కోల్పోయి ముటికి వాసన వస్తాయి. కర్మ చేయకుండా వుండటం వల్ల మానవుని శక్తులు బలహీన పడతాయి. అలాంటి వ్యాధి నుండి తప్పించుకుంటే మనిషి, తన మానసిక తేజస్సును స్థిరంగా వుంచుకొనగలడు".**

"చిన్న చిన్న పనులలో అభిరుచిని పొందుతూ మిమ్మల్ని మీరు దానిలో నిమగ్నం చేసుకొనగల్గితే వృద్ధాప్యం మిమ్మల్ని చేరదు"– అని ఓ గణితశాస్త్రవేత్త ప్రతిపాదన.

**ఆయుర్దాయమూ, ఆరోగ్యమూ శరీరంపైన కాదు మనస్సు పైనే ఆధారపడి వుంటాయి**

4.30 జీవితాంతమూ యువకునిగా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికిగాను చేయవలసిన కఠినమైన పని ఏమీ లేదు. కావల్సిందల్లా, మనం మన తప్పులను సరిదిద్దుకుంటూ, భ్రాంతులను వదిలివెయ్యటం. యౌవనానికీ ఆయువుకూ సంబంధమేమీ లేదు. అది వృద్ధాప్యం లోనైనా రావచ్చు లేదా బాల్యంలోనైనా వికసించవచ్చు. వృద్ధాప్యంలో కూడా యువకులుగా వుండవచ్చు, నైపుణ్యంతో పనులు చక్కబెట్టుకోవచ్చు. అలాగే పిన్నవయసులోనే వ్యక్తిత్వం వికసించి, సంస్కరించబడి, మానవాళికి ఎంతో విలువైన సేవ చేసిన వారెందరో ఉన్నారు. ఆదిశంకరాచార్యులవారు 32 సంవత్సరముల వయస్సుకే యావద్భారతదేశమూ పర్యటించి, నాలుగు ధర్మక్షేత్రములను ప్రతిష్ఠించి, హిందూధర్మ పరిరక్షణకై ఎంతో సేవ చేశారు.

**4.33 మనఃస్థితిని సంబాళించుకొని, ఆయువు యొక్క ఆనందాన్ని పొందండి :** అధిక ప్రజలు వృద్ధాప్యంలో దుఃఖంతో బాధపడుతూ, తమ ఈ స్థితికి కారణము తమ విధివిలాసమని లేదా భగవంతుడు నిర్దయుడని భావిస్తూవుంటారు. కాని అది నిజంకాదు.

4.34 సోమరితనం వార్ధక్యానికి తల్లి వంటిది. ఇంకా మనం నిరాశ, ఉదాసీనత, చింత మొదలైన లక్షణాలతో నిండిన మనస్తత్వాన్ని కలిగియుంటే వార్ధక్యం ఇంకా ముందుగా వస్తుంది. శాశ్వతమైన యౌవనాన్ని పొందటానికి ఏకమాత్ర సూత్రం – సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా ఉండటమే! ఏకాంతాన్ని వదలి, నలుగురితో కలిసి మెలిసి, ప్రతి చిన్న పనిలోనూ అభిరుచిని కలిగి యుండటం ద్వారా సంతోషం కలుగుతుంది. వార్ధక్యాన్ని అడ్డుకొనటానికి ఆరు సూత్రాలను అచ్చువేయించారు. ఈ ఆరుసూత్రాలు ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి మనోబలాన్ని ఔన్నత్యపరచుకొనటానికీ, చిరయౌవనాన్ని పొందటానికీ తాళంచెవిగా స్వీకరించవచ్చు.

1. గతకాలపు ఊహలలో మీ సమయాన్ని నిరర్థకం చేసుకొనవద్దు. 2. భూతకాలంలోని మీ పరాజయం పట్ల వ్యధ చెందవద్దు. వాటిని ప్రేరణగా తీసుకొని వర్తమానంలో మరింత నైపుణ్యంతో పని చేయటానికి ప్రయత్నించండి. 3. మీరు వయసుకన్నా కొంచెం పెద్దగా కనపడుతుంటే, దానివల్ల వచ్చిపడే ఇబ్బందేమీ లేదు. 4. జీవిత మధ్యకాలంలో (సగం దాటిన తర్వాత), పెద్ద పెద్ద సువిశాలమైన ప్రణాళికలను చేపట్టవద్దు. తద్వారా మరింత ఇబ్బందులలోకి పడిపోయే ప్రమాదముంది. 5. "నా శక్తి ఇంతే!" అని ఎప్పుడూ న్యూనత చెందవద్దు. 6. భవిష్యత్తును గూర్చి అనవసరమైన ఆలోచనలను చెయ్యవద్దు. యోగ్యత, ప్రతిభ, అనుభవాల దృష్ట్యా వృద్ధాప్యము చాలా విలువైనది.

**4.35 ఆత్మోన్నతి కొరకు పరిపుష్టమైన శరీరం చాలా అవసరం:**
"ఆరోగ్యవంతమైన శరీరంలోనే ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మ నివసిస్తుంది" – అనేది అక్షరసత్యం. సాహసము, శౌర్యము, ధీరత్వము, శాంతి సంతోషములు, ప్రసన్నత ప్రఫుల్లత, అసంకీర్ణత్వము మొదలైన

సాత్త్విక, ఆధ్యాత్మిక గుణముల సమాహారమే ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మ!

అస్వస్థుడైన వ్యక్తి, ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులేమీ లేకపోయినప్పటికీ తన పనుల కోసం నౌకర్లు, పనివాళ్ళు లేదా పుత్రపౌత్రుల మీద ఆధారపడవలసివస్తుంది. ఆవిధంగా పరావలంబియైన వ్యక్తికి జీవితంలో ఎలాంటి సుఖమూ వుండదు. పరావలంబి, పరాశ్రితుడైన వ్యక్తి జీవితం దీనమై, హీనమై చివరకు మరణోన్ముఖమౌతుంది.

అస్వస్థుడైన వ్యక్తి మంచి ఆహారాన్ని స్వీకరించలేడు, ఎందుకంటే జీర్ణక్రియ అస్తవ్యస్తమై యుంటుంది కాబట్టి. రకరకాలైన చింతలు, బాధలు, వేదనల వల్ల అతడు సుఖమైన నిద్రను కూడ అనుభవించలేడు. ఆత్మోన్నతిని కోరే ఆధ్యాత్మ విధులలో అన్నింటికన్న ప్రథమంగా చెయ్యవలసిన సాధన – శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా తయారు చేసుకొనుట.

**4.37 మనస్సు ఆరోగ్యంగా ఉంటే శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది:** మానవుని ఆరోగ్యం అతడి మానసిక స్థితిపైన ఆధారపడి వుంటుందనేది పూర్ణసత్యం. మానసిక వికృతులు, అవకరాలే అనారోగ్యం రూపంలో దర్శనమిస్తుంటాయి. అలాగే మనస్సు ఆరోగ్యంగా వుంటే శరీరం పరిపుష్టిని పొందుతుంది. శరీరం అస్తస్థతకు లోనైనా మనస్సులో నిరాశ, ఉద్విగ్నతకు తావు నివ్వకుండా వుంటే, శారీరక దౌర్బల్యం ఎక్కువ కాలం వుండదు. దానిని త్వరగానే తొలగించవచ్చు. నిరాశ ఒక అంటువ్యాధి లాంటిది. దానిని దూరం చెయ్యటానికి ఆత్మావమానం లాంటి భావనలను మనస్సులో నుండి తొలగించి ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహం, క్రియాశీలత, ఆశావాదాన్ని కలిగియుండాలి.

మీ జీవితంలో ఎలాంటి మానసిక కష్టమూ లేకుండా చూసుకోవాలి. కుటుంబపరమైన, ఉద్యోగపరమైన, విద్యా ఉద్యోగములకు సంబంధించిన రంగాలలో ఎలాంటి పరాజయములు కలిగినా మానసిక కష్టం కలుగుతుంది. పరాజయం తాలూకూ ప్రభావం శరీరంపై ఒత్తిడిని కలుగజేసి, అనారోగ్యాన్ని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అందుచేత అలాంటి బాధలను, ఇబ్బందులను దూరం చేయాలి. అలాంటి వైఫల్యాలను గురించి నిరంతరం ఆలోచించటమే, రోగానికి ముఖ్యకారణం. దీనివల్ల మానసిక శక్తి అకారణంగా ఖర్చయిపోయి, శారీరక శక్తి కుంచించుకుపోతుంది.

4.38 ఒంటరితనం కూడా మనిషికి చాలా బాధను కలుగజేస్తుంది. ఏదైనా విపత్తి వచ్చి, ఆ సమయంలో మనిషి ఒంటరిగా వుండవలసి వస్తే, ఉదాసీనత అధికమై ఆవేదనలపాలవుతాడు. అలాంటి స్థితిలో దుఃఖాన్ని కూడ సుఖాలను వలె ఇతరులతో పంచుకొనడం వల్ల బాధ తాలూకూ తీవ్రత కొంతవరకూ ఉపశమిస్తుంది.

4.38 ఇతరుల ఔన్నత్యాన్ని చూసి ఈర్ష్యపడరాదు. ఈర్ష్య మనసుకు ప్రబల శత్రువు–సరియైన రీతిలో ఆలోచించి, తగినవిధంగా ప్రవర్తించటం ఈర్ష్యాళువైన వ్యక్తికి సాధ్యం కాదు. ఇతరుల ఔన్నత్యాన్ని చూసి సంతోషపడటం మంచిది. అందరి ఎడల ఆత్మీయతాపూర్వకమైన సంబంధాలను నిర్వహించుకోవాలి. మన సుఖం ఎలా చూసు కుంటామో, ఇతరుల సుఖం పట్ల కూడా అంతే శ్రద్ధ వహించాలి.

**శరీరం పైన మనో వికారముల యొక్క ప్రభావం :** ఒక వ్యక్తి శరీరంలో రోగ కీటాణువులు లేకపోయినప్పటికీ, అతడు రోగగ్రస్థుడు కావటానికి కారణం తెలియని ఒక విచిత్రమైన సమస్య ఈనాడు వైద్యుల ముందు వచ్చి నిలిచింది. నిజానికి ఇలాంటి వ్యాధులు మానసిక కారణాల

వల్ల ఉత్పన్నమౌతాయి. వాటికి చికిత్స మందుల ద్వారా, శస్త్రచికిత్సల ద్వారా కానీ సాధ్యం కాదు. (4.40) మనస్సులోని విక్షోభం శరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది, అవకాశం దొరకగానే ఏదో ఒక వ్యాధి రూపంలో బహిర్గతమౌతుంది.

**ఆత్మనిరీక్షణ ద్వారా మనస్సు చికిత్స :**

4.42 ఆవేశాలను, భయాన్ని, ఉత్తేజనలను పట్టించుకోకుండా ఉండగల్గితే, శరీరంలోని నాడీ కేంద్రము మీద పడే హానికారకమైన ప్రతిక్రియ నుండి తప్పించుకొనవచ్చు. అందుచేత ఎవరైనా మిమ్మల్ని నిందించినా, అగౌరవపరిచినా ఉపేక్షాభావంతో వుండటం మంచిది. తద్వారా క్షణికావేశం వల్ల ఏర్పడబోయే దుష్పరిణామాలను నివారించవచ్చు.

ఇతరుల పట్ల దోషపూర్ణమైన అంచనాలను ఏర్పరచుకొనటం వల్ల మన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఫలితంగా మన సామాజిక ప్రతిష్ఠ పడిపోయి, ప్రజలు చెడుగా భావించటమే కాక, ఎవ్వరూ మనపట్ల ఆత్మీయతాపూర్ణంగా ప్రవర్తించరు. ఇతరులు మీ ఎడల ఏ విధంగా ప్రవర్తించాలని కోరుకుంటారో, మీరు ఇతరుల పట్ల ఆ విధంగానే ప్రవర్తించాలి. నిరాశ మానవుని శారీరక మానసిక పతనానికి ప్రబలకారణ మవుతుంది. దీనివల్ల సాఫల్యం అసాధ్యమవుతుంది. అందుచేత ఆశా వాదిగా మారే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఆశ ఆధ్యాత్మిక జీవనానికి శుభమైన ఆరంభం. ఆశావాదియైన వ్యక్తి సర్వత్ర పరమాత్మ శక్తిని దర్శించగలడు.

4.43 క్రోధం కూడ శరీరాన్ని, మనస్సునూ విషతుల్యం చేస్తుంది. క్రోధానికి ముఖ్యకారణం మన మిథ్యాహంకారం. లోభమోహాలు, ఈర్ష్య ద్వేషము, కలహము, కటుత్వము వంటి దుర్భావనలు మనిషిని

పతనానికి గురిచేస్తాయి. ప్రతిక్షణమూ మనస్సనే ప్రయోగశాలలో వీటిని పరీక్షించుకుంటూ, సంస్కరించుకుంటూ వుండాలి.

**నిగ్రహించబడిన మనస్సు యొక్క అపార సామర్థ్యము :**

4.45 జీవితంలో సాఫల్యాన్ని, అభివృద్ధినీ పొందటానికి మనిషి తన మనస్సును సుసంస్కారయుక్తం కావించుకొనటమనేది అతని పరమ కర్తవ్యం. మనస్సును అధోముఖం కానీయరాదు.

4.46 మనస్సును సంస్కరించుకుని అదుపులో వుంచుకున్న వ్యక్తికి ప్రపంచంలో ఎవరి సహాయమూ అవసరం వుండదు.

4.47 జీవితం యొక్క ఆశాపూర్ణ చిత్రమును దాని ముందుంచుట వలన, హితకరమైన సందేశములను పంపించి దానికి పరిపూర్ణత్వమును చేకూర్చుట ద్వారా మనస్సును మన వశమునందుంచు కొనగలము. మనస్సును సంస్కరించుకొని అనుకూలం గావించుకొనటానికి, కేవలం ఆలోచనా శక్తిని మాత్రమే గాక, కర్మశక్తిని కూడా ఉపయోగించాలి.

**మానసిక సంతులనాన్ని సరియైన రీతిలో సాధించుకొనండి :**

మానసిక ఆరోగ్యాన్ని చక్కగా రక్షించుకొనటానికి ఆటగాడి వలె జీవించండి. ఆ ప్రయత్నంలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న పరాజయాలకూ, ఎదురుదెబ్బలకు ప్రాముఖ్యత నివ్వవద్దు. (4.48) ప్రతి ఒక్క పనినీ పూర్తి బాధ్యతతో, తెలివితేటలతో, ఏకాగ్రతతో నిర్వహించండి. సోమరితనానికీ, బద్ధకానికీ అందులో చోటు కల్పించవద్దు.

4.48 మనస్సును ప్రతిక్షణమూ తేలికగా వుంచండి. సంతోషమును ధైర్యాన్నీ ఎలాంటి పరిస్థితిలోనూ చేజారనీయకుండా చూసుకోవాలి. ఆనంద విషాదములు క్షణికములనీ, అస్థిరములనీ తెలుసుకొనాలి.

ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తు లభించి తీరుతుంది అన్న అంశం పట్ల నమ్మకముంచుకొనగల్గితే, ఆ నమ్మకం లక్ష్యాన్ని చేరుకునేంతవరకూ ఆశాజ్యోతి వలె పనిచేసే ధ్రువతారకాగలదు.

4.49 "చిఱునవ్వు" అనేది భగవంతుడు మానవునికి ప్రసాదించిన వరం. నవ్వుతూ వుండట మనేది మన స్వభావంలోని ఒక అంగంగా మార్చుకొని, స్థిరంగా అభ్యసించగలిగితే వ్యక్తిత్వం అసాధారణమైన రీతిలో సుందరంగా రూపొందుతుంది. స్వార్థపరత్వము, దురాశతో కూడిన అహంకార ప్రవృత్తి కలిగిన వ్యక్తి, తాను కోరుకున్న ఔన్నత్యమును సహజమైన రీతిలో పొందలేక, కుటిల ప్రవృత్తిని ఆశ్రయించవలసివస్తుంది.

విశృంఖలత్వము, ఉద్ధండత మొదలైన గుణాలను కలిగియుండే వ్యక్తికి ఎవ్వరినుండి సహకారమూ, సహాయమూ అందకపోవటం, సంఘంలో గౌరవం లభించకపోవటం జరుగుతుంది. ఫలితంగా అలాంటి వ్యక్తులు ప్రగతిపథంలో ముందుకు సాగే అవకాశమే లభించదు.

4.50 వ్యతిరేకదిశలో ఆలోచించే దృష్టికోణం ఉన్న వ్యక్తులు ఎప్పుడూ ఎదుటివారిలోని దోషాలను, దుర్గుణాలను వెదుకుతూంటారు. ఫలితంగా ద్వేషంతో కూడిన మనోభూమి ఏర్పడుతుంది. ద్వేషానికి ప్రతిక్రియగా ఎదురుదాడి జరిగే అవకాశం కూడ రావచ్చు. జరిగిన తప్పుకు దండన ఎదుటివారు మాత్రమే అనుభవించాలని అనుకోవడం రెండవ తప్పు. దురాశ కూడ ఎంతో చెడ్డది. సగటు పౌరుని స్థాయిలో జీవించటం సరిపోక, స్వల్పకాలంలోనే కుబేరులు, ఇంద్రులు కావాలనే దురాశకు లోనయినప్పుడు తప్పు చెయ్యడం

మినహా మరొక ఉపాయమేదీ లేదు. (4.51) మానసికమైన ఆవేదనలు, అలజడులను అదుపులో ఉంచుకొనటం వల్ల అసాధారణమైన లాభాలను పొందవచ్చునే గీతాకారుని ఉపదేశాలను, శారీరక ఆరోగ్యమును రక్షించుకొనటమనే ధ్యేయాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని అమలుచేయటం శ్రేయస్కరం!

## 5.1 అసంయమనము ఆత్మఘాతకమైనది

5.4 **ధర్మసాధనలో శరీర రక్షణకు ఉన్న ప్రాముఖ్యత :** "మనం ఈ ప్రపంచంలో జీవించాలి, ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఈ ప్రపంచాన్ని వదలి వెయ్యాలి"– అనే రెండు విషయాలు అక్షరసత్యాలు. బ్రతికినన్ని రోజులూ సుఖంగా బ్రతకటమూ, సులభంగా మరణించటమనేవి ప్రతి వ్యక్తీ కోరుకునే అంశాలు. ఈ రెండు లక్ష్యాలను పొందటానికి ఏయే సాధనములను అమలుచేస్తామో వాటినే ధర్మము అంటాము.

5.4 మనం ఒక గుఱ్ఱంపైన స్వారీ చేస్తున్నప్పుడు, ఆ గుఱ్ఱము యొక్క శక్తి, తేజస్సు, స్వభావము మన కార్యక్రమములపైన మంచిగా గానీ చెడుగా గానీ ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. అలాగే మన శరీరారోగ్యమూ, దక్షతా, మంచి అలవాట్లూ మొదలైనవి ఈ భూమిపైన మనకు కలిగే విజయానికి ఆధారాలు. ఎందుకంటే ఈ శరీరమే మన ఆత్మకు ముఖ్యమైన ఆయుధం.

అందుచేత శరీరమనేది నిర్లక్ష్యం చేయదగిన వస్తువు కాదు. దాని అవసరాలు తీర్చటమే మన ప్రథమ కర్తవ్యం. అంటే శరీరం యొక్క అవసరాలను తీర్చటం కోసం మనం దానికి వశీభూతులమై యుండాలని కూడా అనుకోకూడదు. శరీరం మనకు ఉపయోగపడాలే కానీ, మన మీద పెత్తనం చెయ్యకూడదు. అందుచేత శరీరానికి తగు సౌకర్యాలను

సమకూర్చుతూనే, దానిని సన్మార్గం పైన నడిపించటానికి అనుసరించవలసిన నీతి నియమాల పట్ల కూడ శ్రద్ధ వహించాలి. భోజనం విషయంలో స్వచ్ఛత, పౌష్టికత, నిజాయితీ అనే మూడు అంశాలకూ ప్రాముఖ్యత నివ్వాలి.

**5.6 స్వాధ్యాయమును నిర్లక్ష్యం చేయరాదు :** ఆధ్యాత్మిక జీవితాన్ని గడుపుతూ, మానవుడు దాని ద్వారా గొప్ప ఫలితాలను పొందాలనే కోరుకుంటాడు. అందుకుగాను ఆరోగ్యం అన్నింటి కన్నా ముఖ్యమైనది. ఆధ్యాత్మవేత్తలు ఎవరినైనా పారమార్థిక లక్ష్యాన్ని పొందటానికి ప్రేరణనిస్తూ వారికి జపతపములు, ధ్యాన ధారణములవంటి ఉచ్చ ప్రక్రియలను ఇచ్చే ముందు, వారికి స్వాధ్యాయమును గురించిన మంచి శిక్షణ నిస్తారు. పునాది బలంగా ఉంటే తర్వాతి అడుగు విజయవంతంగా పడుతుంది. (5.7) దైనిక సమస్యల నుండి విముక్తి పొందటానికి ఒకే ఒక్క మంచి ఉపాయము – మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటం. అసంయమం కారణంగా ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకొనడం ఆత్మఘాతకమవుతుంది. అది దేశానికే హాని కలుగజేస్తుంది.

**5.7 ఆరోగ్యము యొక్క విలువను, ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోండి :** జీవనక్రమము సువ్యస్థితమైన రీతిలో నడవడానికి ఆవశ్యకమైన సాధనాలలో ఆరోగ్యము అన్నిటికన్నా చాలా ముఖ్యమైనది. సుఖశాంతులతో ప్రగతిపథంలో పయనించటానికి ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం చాలా అవసరము. వ్యాధులు మనిషికి అన్నిటికన్నా పెద్ద శత్రువులు. అవి లోలోపలనే జీవనతత్వాన్ని పీల్చివేసి, ఏ దిశలోనైనా పురుషార్థ ప్రయత్నాన్ని చేయగలిగే శక్తిని కోల్పోయే విధంగా, శూన్యంగా, నిష్ప్రయోజనంగా చేసివేస్తాయి.

5.10 భగవంతుడు మానవునికి ప్రసాదించిన ఈ బహుమూల్యమైన శరీర ఆరోగ్య సంపదను పోగొట్టుకొనటం వలన మనిషి మణి హీనమైన సర్పము వలె నిస్తేజంగా తయారౌతాడు. సిరి, సంపదలను కూడబెట్టు కోటానికి మానవుడు ఎంతో సమయాన్ని వెచ్చిస్తాడు. అలాగే ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోటానికి కొంత సమయాన్ని కేటాయించాలనే విషయం పట్ల సముచితమైన దృష్టినుంచటం ఎంతో అవసరము. మానవుని హృదయంలో అద్భుతమైన గారడీతో నిండిన ఒక శక్తి దాగివుంటుంది. ఆ శక్తిని ఏ దిశలో ప్రయోగించ గల్గితే ఆ దిశలో గొప్ప సాఫల్యంతో కూడిన విజయాలు చూస్తూ చూస్తూ వుండగానే జమకూడతాయి.

**5.10 తీవ్రమైన, ముఖ్యమైన సమస్య :** కొంతమంది వ్యక్తులు దృఢమైన శరీరాన్ని కల్గివున్నప్పటికీ వారి హృదయము, బుద్ధి బలహీనంగా ఉండటం మనము తరచుగా చూస్తుంటాము. అలాగే మేధా వంతులైన వ్యక్తుల శరీరం దుర్బలంగా ఉండటం చూస్తుంటాము. ఈ రెండూ సరైనవి కావు. శరీరము, మనస్సు, హృదయము ఈ మూడింటిలో ఏ ఒక్కటి దుర్బలమైనా ఆ వ్యక్తి శక్తివంతుడు కాలేదు. (5.13) ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని, నిర్లక్ష్యం చేయరాదు.

**5.14 ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోటానికి ధైర్యం చాలా అవసరము :** ఏ వస్తువునైనా నాశనం చేయటం తేలికే, కానీ నిర్మించటం చాలా కష్టం. ఏదైనా పెద్ద కర్మాగారానికి నిప్పు పెడితే కొన్ని గంటల్లోనే అది పూర్తిగా దగ్ధమైపోతుంది. కానీ దానిని పునర్నిర్మించటమనేది అత్యంత కఠినమైన విషయం.

5.15 శరీరమనేది రకరకాల సూక్ష్మమైన యంత్రాలతో కూడిన ఒక యంత్రం లాంటిది. డ్రైవర్ ఆ స్వల్ప యంత్రాలన్నింటి పట్ల తగిన

జాగ్రత్తవహిస్తూ వాటిని సరైన రీతిలో పనిచేయించగల్గితే ఆ యంత్రం చాలాకాలం వరకు పనిచేస్తుంది. అజ్ఞానియైన డ్రైవర్ యంత్రము పట్ల జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా దానిని వేగంగా నడపటంలో కుతూహలం చూపితే ఆ యంత్రం కొద్ది కాలంలోనే పాడైపోతుంది. అజ్ఞాని యైన డ్రైవర్ తన అజాగ్రత్త కారణంగా విలువైన యంత్రమును కొద్ది రోజులలోనే పనికిరానిదానిగా చేసివేసినట్లే, శరీరం పట్ల నిర్లక్ష్యం వహించేవారు బలహీనతకు, వ్యాధులకు గురై అకాలమృత్యువుపాలౌతారు. దీనికి సరిగ్గా వ్యతిరేకంగా తెలివైన డ్రైవర్ పాతయంత్రం పట్ల తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ ఎక్కువ కాలంపాటు పనిచేయించినట్లే, సామాన్యమైన ఆరోగ్యం గల దుర్బలమైన మనిషి కూడా శరీరంపట్ల జాగ్రత్త వహిస్తే దీర్ఘాయువును పొంది సమర్థవంతంగా ఎక్కువ కాలం పనిచేయగల్గుతాడు.

సృష్టిలోని సకల జీవ జంతువులను గమనించినట్లైతే అల్పబుద్ధి కల్గినవైనా అవి ప్రాకృతిక నియమాలను ఉల్లంఘించవు అనే విషయం స్పష్టంగా అర్థమౌతుంది. ఫలితంగా అవి జీవితాంతం రోగరహితంగా వుంటాయి. వృద్ధాప్యము, బలహీనత, వ్యాధుల వంటి బాధలు వాటిని దరిచేరవు. సమయం వచ్చినప్పుడవి సహజమరణాన్ని పొందుతాయి. మానవుడొక్కడే ప్రాకృతిక నియమాలను ఉల్లంఘిస్తూ నానా విధాలైన రోగాలలో చిక్కుకుపోతూ, తన ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకొనటమే కాక తన ఆశ్రయంలో వున్న ఇతర ప్రాణులకు ఇలాంటి దుర్దశనే కలిగిస్తాడు. మన పూర్వీకులు ప్రకృతి ననుసరించి జీవించటం వల్లనే శక్తివంతులై వంద సంవత్సరాల వరకు జీవించేవారు. మితిమీరిన స్వేచ్ఛతో ప్రవర్తించిన ఫలితంగా వ్యాధులనబడే శిక్షను పొందినవారికి మంచి హృదయంతో

ప్రాయశ్చిత్తపూర్వకంగా తన అలవాట్లను సంస్కరించుకుంటూ ప్రాకృతిక జీవనాన్ని గడపటమనే సౌమ్యమైన పద్ధతిని అనుసరించటం ఒక్కటే ఉచితమైన పని.

తాత్కాలికమైన చికిత్సతో శరీరానికి వచ్చిన బాధను తొలగించు కొనటానికి మందులు కొంతవరకూ ఉపకరిస్తాయికానీ, పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని యథాతథంగా తిరిగి పొందగలగటం అసంభం. ఇందుకోసం ధైర్యాన్నీ, సాహసాన్ని కూడదీసుకొనవలసియుంటుంది. కొన్ని సంవత్సరాల పాటు శరీరాన్ని దుష్ప్రవృత్తుల కెరగావించటం వల్ల దెబ్బతిన్న ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పునరుద్ధరించుకొనటానికి అంతకు రెట్టింపు సమయాన్ని వెచ్చించి, కఠినమైన ప్రయత్నం చేయవలసివుంటుంది. అయినప్పటికీ చెడిపోయిన యంత్రము మరమ్మత్తుల పిదప ఎంత జాగ్రత్తగా చూసుకుంటామో, పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి సంరక్షించుకొనటానికి అంతే జాగ్రత్తను వహించవలసి వుంటుంది.

**5.17 ఉన్నది ఒకే ఒక్క మార్గము :** మానవునికి ఉన్న అనేక మానసిక బలహీనతలలో అన్నిటికన్నా పెద్ద బలహీనత తగిన వెల చెల్లించకుండా ఎక్కువ కష్టపడకుండా, తేలిగ్గా, కోరుకున్నదంతా పొందాలనే దురాశ. ఈ ప్రపంచంలో ప్రతీ పనీ ఒక నియమానికి, వ్యవస్థకు లోబడి జరుగుతూవుంటుంది. సూర్య–చంద్రాదులు గ్రహ నక్షత్రాలన్నీ కూడా ఒక సంపూర్ణ వ్యవస్థకు లోబడి తమ యాత్రను కొనసాగిస్తూంటాయి. వీటి గతివిధులలో ఏమాత్రం తేడా వచ్చినా ప్రళయం లాంటిది సంభవిస్తుంది. దురాశాపూరితులైన మానవులు ఈ సృష్టి నియమాలన్నింటినీ మార్చివేసి తాము కోరుకున్నది క్షణాల మీద నెరవేరాలనే లక్ష్యంతోనే వుంటారు. క్రమపద్ధతిని ఉల్లంఘించే హడావుడి మనుషులు తమకు వచ్చే లాభాల గురించే ఆలోచిస్తారు.

కానీ అలాంటి వారికి చివరికి మిగిలేది నిరాశే! ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరచుకోవాలనే కోరిక ఎంత ముఖ్యమైనదో దానికి తగిన మూల్యాన్ని చెల్లించటమనేది కూడా అంతే ముఖ్యమైనది.

**5.19 అలవాట్లను సంస్కరించుకోండి :** ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచు కోవటానికి మీ అలవాట్లను, ఆహార విహార పద్ధతులను మార్చుకోవటమే శాశ్వతమైన ఉపాయము. అయితే ఇది కష్ట సాధ్యమైనప్పటికీ, మనస్సు కొంత బాధకిలోనైనప్పటికీ ప్రారంభం నుంచే ఆరోగ్యాన్ని సంస్కరించుకునే పద్ధతిని ఇతర నిర్మాణ కార్యక్రమాల లాగా ధైర్యపూర్వకంగా చేపట్టాల్సి వుంటుంది. ఇందుకు కొంత సమయం పట్టినా సహనంతో ఎదురుచూడాలి. అయితే ఈ పనన్నింటినీ చేయటానికి బదులుగా మందూ మాకులతోనే రోగరహితంగా వుండటం తేలికైన పని అని ఈనాటి మానవుడు ఆలోచిస్తున్నాడు. ఇది నియంత్రణలేని యుగము. విశృంఖలత్వం ప్రపంచములో అన్నిచోట్లా వీరవిహారం చేస్తున్న రోజులవి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో నియంత్రణ అనే విషయం అపహాస్యం పాలౌతున్నది. బుద్ధిమంతులైన వ్యక్తులు ధైర్యంతో నిరంతరం శ్రమపడి ఆరోగ్యాన్ని సంస్కరించుకోవటం ఒక్కటే సరైన మార్గము.

**5.21 ఆరోగ్య పరిరక్షణ గురించి అప్రమత్తంగా వుండండి :** శరీర శాస్త్రజ్ఞులు విస్తృతమైన అధ్యయనం చేసి భగవంతుడు సృష్టించిన అద్భుతమైన మానవ శరీరం కన్నా మరి ఏ ఇతర నిర్మాణాలైనా గానీ తుచ్ఛమైనవేనని నిర్ణయించారు. ఇంత చక్కని సమర్థవంతమైన స్వయం సంచాలిత యంత్రం ఈ ప్రపంచంలో మానవ శరీరం ఒక్కటే. దీనిని తునాతునకలు చేసుకోవటమనేది నియంత్రణ లేని

తెలివితక్కువతనం. శరీరము అనారోగ్యానికి గురైనప్పుడు అది దైవీప్రకోపం వల్ల వచ్చిన, శాపమనో, కర్మ ఫలితమనో భావించటం వ్యర్థం. ఇలాంటి ఆత్మవంచన చేసుకోవటం వల్ల ఆరోగ్యం మెరుగు పడకపోవటం అనేది అటుంచితే భవిష్యత్తే అంధకార బంధుర మౌతుంది. అనారోగ్యానికి పరిస్థితులను తప్పుపట్టటమనేది తప్పు. మన బాధ్యతను అందులో స్వీకరించాలి. ఇంద్రియలోలుపతే మన ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తోంది.

5.24 సమస్త రోగాలకు మూల కారణం జీర్ణవ్యవస్థలోని లోపమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ప్రాకృతిక చికిత్సా విధానంలో సమస్త రోగాలకి మూలకారణం మలబద్ధకమేనని చెప్తోంది. భౌతిక వ్యాధులు పలురకాలు బయటపడటానికి మూల కారణం పొట్టలోనే వుంటుంది. అనారోగ్యానికి తాళంచెవి పొట్టలోనే ఉంటుంది. పొట్టలో ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోతే అది క్రుళ్ళటం ఆరంభిస్తుంది. తద్వారా విషపూరితమైన వాయువు ఉత్పన్నమై అది రక్తంలో కల్సి – శ్వాసప్రశ్వాసల ద్వారా శరీమంతా వ్యాపించి, ఏదో ఒక చోట దాని వునికి అధికమై వ్యాధి రూపంలో బయట పడుతుంది.

5.26 జీర్ణక్రియలోని అస్తవ్యస్తతే అన్ని రోగాలకి కారణము. మూలాన్ని తొలగిస్తే శరీరం స్వస్థతను చేకూరుస్తుంది. దెబ్బతిన్న అంగానికి మాత్రమే చికిత్స చేయటం రోగనివారణకు మార్గం కాదు. దాని మూలాన్ని సరిచేయటమే అసలైన చికిత్స.

# 6. నైసర్గిక జీవితము - దాని ఆవశ్యకత - ఉపయోగము

6.1 మావన శరీరంలోనికి ప్రవేశించే విజాతీయతత్త్వాలను బయటకు వెడలగొట్టటానికీ, లోపల ఏర్పడిన సమస్యను పరిష్కరించటానికీ మన శరీరంలో ఉండే జీవనశక్తి నిరంతరం పని చేస్తూ వుంటుంది. ఆ క్రమంలోనే, అప్పుడప్పుడూ విభిన్నరకాలైన రోగాలు బహిర్గతమౌతుంటాయి. అలాంటప్పుడు కంగారుపడి తీవ్రమైన మందులను వాడి తాత్కాలికంగా రుగ్మతనుండి విముక్తి పొందటం కన్నా, కొంచెం సహనం వహించి ఆహార పానీయాదులలో సంయమనాన్ని పాటించి, ప్రకృతిని తన పనిని తాను చేయమని స్వాతంత్ర్యానికి వదిలివేస్తే, శారీరక వ్యవస్థ దానంతట అదే చక్కపడుతుంది. ప్రకృతి ఈ ప్రపంచంలోని సర్వోత్తమమైన వైద్యుడు. తీవ్రమైన మందులు శరీరంలోని సూక్ష్మక్రిములను చంపి వేయటంతో పాటు, శరీరంలోని ఆరోగ్యవంతమైన అణువులను, కణములను కూడ నాశనం చేస్తాయి. ఈ మందుల విష ప్రభావం వల్ల ప్రతి సంవత్సరమూ అమెరికాలో కొన్ని వేలమంది నయం చెయ్యలేని, చికిత్సకు లొంగని రుగ్మతల పాలవుతున్నారు.

6.2 'కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్' అనే ఒక రకమైన జబ్బుకు "డిజిటెలిస్ గ్లైకోసైడిస్" అనే మందు అత్యంత ప్రభావకారిగా ప్రపంచ మంతటా గుర్తించబడింది. ఐతే ఆ మందు వాడటం వల్ల చాలామందికి వైద్యులు కూడా ఊహించలేనటువంటి మానసిక వికృతులు ఏర్పడ్డాయి. అలాగే 'ఇస్ట్రోజెన్స్' అనే మందు కూడా అత్యంత హానికారకమైనదని ప్రఖ్యాతి చెందిన వైద్యులందరూ నిర్ధారించారు. ఘాతకమైన దీని ప్రభావం గర్భస్థ శిశువుల మీద అధికంగా

వుంటుంది. (6.3) నిద్రలేమితో బాధపడేవారు "డైజీపామ్, మెప్రోబమేట్" వంటి మందులను వాడటం వల్ల ఇతర రకాలైన వికారములకు లోనవుతున్నారని తెలుస్తున్నది.

6.4 రోగానికి మూలకారణాన్ని తొలగించే కన్నా, రోగం వల్ల ఏర్పడే సమస్యల నుండి విముక్తి కలిగించే దిశగా మందులను తయారు చేయటమనే తప్పు మార్గంలో వైద్యవిజ్ఞానం పనిచేస్తున్నది. ఇలాంటి పరిస్థితులలో ప్రాకృతిక జీవనం వైపు మరలి, ఆరోగ్య సంబంధమైన ఆపదల నుండి విముక్తి పొందటం సర్వోత్తమమైన మార్గం.

**6.6 ప్రాకృతిక జీవన విధానమే దీర్ఘాయువును పొందగలిగే రహస్యం :** (6.7) చిన్న చిన్న పశు పక్ష్యాదులు సైతం రాబోయే ఆపదలను లేదా కష్టాలను పసిగట్టి, వీరుల వలె ప్రాణాలొడ్డి పోరాడి విజయాన్ని సాధించుకుంటాయి. మరి ఎంతో శక్తి సామర్థ్యములు కలిగిన మానవుడు చిన్న చిన్న ప్రతికూల పరిస్థితులకే భయపడిపోయి జీవనశక్తిని వ్యయం చేసుకొనే దౌర్భాగ్య స్థితిని ఏర్పరచుకుంటున్నాడు. (6.8) భగవంతుడు ప్రసాదించిన ఈ అందమైన, దుర్లభమైన దేహరూపమనే ఉపహారమును ఉపేక్షించి, అవహేళనతో, తిరస్కారంతో దానిని రోగగ్రస్తం చేసి, శక్తిహీనంగా తయారుచేయడమనే మహాపాపాన్ని మానవులు మూటగట్టు కుంటున్నారు.

**6.10 సూర్యుని సేవించటం ద్వారా జీవనశక్తిని వృద్ధి చేసుకొండి:** రోగ నివారణకు, ఆరోగ్య సంరక్షణకూ నిరంతరం ఉపయోగపడే జీవశక్తి, శరీరం తనంతట తాను సంపాదించుకొనలేదు. అది సూర్యుని చేత ప్రసాదించబడిన వరమే! సూర్యకిరణాలలోని అదృశ్య భాగంలో ఇన్‌ఫ్రారెడ్, అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలు చాలా ప్రాముఖ్యత

గలవి. భూమికి వేడిని ప్రసాదించటం, జీవరసాయనిక క్రియలను వేగవంతం చెయ్యటం ఇన్‌ఫ్రారెడ్‌కిరణాల యొక్క పని. అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలు మన శరీరానికి 'డి' విటమిన్‌ను అందిస్తాయి. అంతేకాక ఇవి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ మొదలైన ఖనిజలవణాలను శరీరానికి ఉపయోగకరంగా మార్చగలవు. సూర్యకిరణములను ప్రత్యక్ష్య రూపంలో ఉపయోగించుకొనటం వల్ల కలిగే లాభాలు, కృత్రిమ ఉపాయాల ద్వారా పొందే లాభాల కన్నా ఎంతో మేలైనవి. రోగాలను నశింపచేసి, ప్రాణికోటికి ఆరోగ్యాన్నీ, నవజీవనాన్నీ ప్రసాదించగల అపూర్వమైన ప్రాకృతికశక్తి ఒక్క సూర్యునిలోనే వున్నది. (6.11) వేదకాలంలో త్రికాల సంధ్యావందనం చేసే పద్ధతి, సూర్యుని యొక్క సామీప్యంలో ఉండటం ద్వారా లభించే ఈ శక్తిని పొందటానికే ఉద్దేశింపబడినది.

**6.12 వనమూలికల ప్రయోగం-సంపూర్ణమైన నైసర్గిక చికిత్సా విధానము :** అల్లోపతి చికిత్సా విధానం ఈనాడు బాగా అభివృద్ధి చెందిన అత్యాధునిక చికిత్స. ఈ చికిత్సా విధానం వల్ల తక్షణమే కలిగే లాభాలను చూస్తే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. కానీ తరువాతి కాలంలో ఏర్పడబోయే దుష్పరిణామాలను గురించి ఆలోచిస్తే కచ్చితంగా ఇది సరియైన చికిత్స కాదు అని అర్థమవుతుంది. ఒక వ్యాధికి చికిత్స చేస్తే మరియొక వ్యాధి ఉత్పన్నమౌతుంది. వ్యాధికి సంబంధించిన ఏ లక్షణాన్ని అయినా బలవంతంగా అదిమి పెట్టడానికి బదులు, అసలు వ్యాధి యొక్క పుట్టుకకు కారణమైన దానిని వేళ్లతో సహా పీకి పారెయ్యటం శ్రేయస్కరం.

జీవనశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకొనటానికి, రోగ నివారణకు వనస్పతులను ఉపయోగించటం ప్రాచీనకాలం నుండే వస్తున్న ఆచారం. ఈ

పృథ్వీపైన మొలిచిన ఏ ఒక్క మొక్కకూడా వ్యర్థమైనది కాదు అని చరకమహర్షి వచించారు. చరకమహర్షి ఔషధీయ మొక్కలతో మాట్లాడేవారనీ, వాటి గుణగణాలను వాటినే అడిగి తెలుసుకొని, తదనుసారంగా మొక్కల ఉపయోగాలను సంకలనం చేసేవారనీ చరిత్ర చెప్తున్నది.

వీటన్నింటినీ పరిగణనలోనికి తీసుకొని, ఔషధీయ మొక్కల యొక్క విలక్షణమైన ప్రభావవంతమైన శక్తిని గురించి తెలుసుకొనడం జరిగింది. అందుచేతనే భారతదేశపు ఆధ్యాత్మికతలో మొక్కలను, వృక్షాలను దైవ సమానంగా భావించి పూజించడం ఒక విధి విధానంగా రూపుదిద్దుకున్నది.

6.14 ఆధునిక చికిత్సా విధానం వనౌషధి మొక్కల ఆధారంగా ఏర్పరచిన ప్రాచీన చికిత్సా పద్ధతిని అంగీకరించకపోయినప్పటికీ, ప్రయోగ శాలల్లో రసాయనిక పద్ధతులలో తయారయ్యే ఈనాటి మందులలో అనేక గుణములకు చెందిన తత్త్వాలు, సర్వ ప్రథమంగా ఔషధీయ మొక్కల మాధ్యమంగానే తెలిసింది. అసాధ్యమనుకున్న వ్యాధులను కూడా చక్కపరచగలిగే మందులను వనౌషధులనుపయోగించి ఇప్పుడు తయారుచేయగలుగుతున్నారు.

6.15 రోగనివారణకు కొంచెం ఎక్కువ సమయం పట్టినప్పటికీ సామాన్యంగా ప్రతికూల పరిస్థితులనేవి వీని వలన కలుగవు. జీవనశక్తిని అభివృద్ధిపరచి, జైవిక వాతావరణానికి అనుగుణంగా శారీరక వ్యవస్థను క్రమబద్ధీకరించటమే ఈ ఔషధీయ మొక్కల లక్ష్యము. ఆధ్యాత్మికవేత్తలు దర్శిస్తున్నది కూడ ఇదే! అందుచేత ఈ చికిత్సను అమలుపరచటం ఎంతో ఆవశ్యకం.

**6.15 నైసర్గిక జీవనాన్ని అనుసరించండి, ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోండి :** (6.18) ఆరోగ్యానికి తాళంచెవి మీ గుప్పిటలోనే యున్నది. (6.21) శరీరాన్ని రుగ్మతకు గురిచేసి దుర్గతిపాలు చేయకండి. ఉపవాసం ఒక సమర్థవంతమైన చికిత్సా పద్ధతి. (6.24) శరీరానికి వ్యాధి ఏర్పడిన స్థితిలో, సహజంగానే ప్రకృతి మనలను ఉపవాసం వైపు ప్రేరేపిస్తుంది. రోగం తీవ్రతరమైనప్పుడు కొంచెం కూడ ఆకలి వేయదు. ఐనా కూడ బలహీనత రాకుండా ఉండాలని మనం ఎంతో కొంత పొట్టలోనికి తోస్తూవుంటాం. రోగ సమయంలో శరీరంలో అనేక విజాతీయ ద్రవాలు ఏకత్రిత మౌతూవుంటాయి. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు, నొప్పుల వంటి వాటి ద్వారా లోపల వున్న మలినాన్ని బయటకు నెట్టివేస్తూవుంటుంది.

6.25 ఇలాంటి సమయంలో ఆహారాన్ని తీసుకొనటం వల్ల, 'విసర్జన' అనే ప్రాకృతిక క్రియకు అవరోధం ఏర్పడుతుంది. శరీరానికి తగిలిన దెబ్బలు, గాయాలు ఉపవాస సమయంలో చాలా త్వరగా నయమౌతాయి. ఉపవాసకాలంలో జీర్ణక్రియకు విశ్రాంతి లభించటం వల్ల శరీరం తనకున్న మొత్తం శక్తినంతటినీ గాయాన్ని నయం చేయటంలో నిమగ్నం చేస్తుంది. వైద్యులు అసాధ్యమని తేల్చి చెప్పిన వ్యాధులు కూడ ఉపవాసకాలంలో నయం కాగలవు.

6.26 హిందూ ధర్మంలో ఉపవాసానికి అత్యంత ప్రాముఖ్యతనిచ్చి యున్నారు. ఉపవాసకాలంలో కేవలం జలాన్ని మాత్రమే ఎక్కువగా త్రాగాలి. ఉపవాస కాలం మరీ ఎక్కువగా వుంటే, పళ్ళరసాన్ని గానీ, మరేదైనా ద్రవపదార్థములను గానీ సేవించవచ్చు. శరీరం లోని విజాతీయ పదార్థములన్నీ బయటకు వెళ్ళేటంతవరకూ ఉపవాసం చెయ్యటం మంచిది. ఆ తరువాత ఉపవాసం

ముగించటం మంచిది. లేకపోతే శరీరంలోని కోశాణువులు నశిస్తాయి. ఉపవాసం ఆరంభమైనప్పటి నుండీ, భోజనం లేకపోవటం చేత నిత్యమూ మామూలుగా శరీరానికి అందే శక్తి లభించదు. కాబట్టి ఆ లోటును పూరించుకొనటానికి మంచి నీరు, గాలి, సూర్యకాంతిని శరీరానికి అందించాలి.

దీర్ఘకాలపు ఉపవాసాన్ని వదిలేసేటప్పుడు జాగ్రత్తగా వదలి వెయ్యాలి. నిమ్మకాయ నీటితో కానీ, కమలాపండ్ల రసంతో కానీ ఉపవాసాన్ని వదలాలి. ఆ తరువాత ఒకరోజు వరకు ఆ ఋతువులలో లభించే ఫలాలను తీసుకోవాలి. ఎన్ని రోజులు ఉపవసించామో అందులో నాల్గవ వంతు రోజులు ఫలాలను తినాలి. ఇక ఆ తరువాత మామూలుగా ఆహారం తినాలి. ఉపవాసం అయిన తరువాత తిరిగి దోషపూర్ణమైన ఆహారాన్ని తీసుకొనరాదు. ఉపవాసం ద్వారా శరీరానికీ తద్వారా మనస్సుకూ ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. నిరాహారంగా ఉండటం వల్ల శరీరంలో విషయ వికారాదులకు స్థానం వుండదు.

ఉపవాసం వల్ల నైతిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి కలుగుతుంది. రోగనివారణ, ఆత్మవిశ్వాసము, అందరిపట్ల ప్రేమ అనే దివ్యానుభూతి, భగవంతుని యొక్క విరాట్ స్వరూపముతో తాదాత్మ్యం చెందటం లాంటి సత్ఫలితాలెన్నో కలుగుతాయి. వ్యాధులన్నింటికీ మూలము పొట్టలో ఉంటుంది కాబట్టి, పొట్ట సాఫీగా అయ్యేవరకూ రోగం శరీరం నుండి బయటకు పోదు. అందుచేత జీర్ణక్రియ మెరుగుపడటానికి ఉపవాసం ఎంతో అవసరం. సాధారణస్థితిలో జీర్ణక్రియ, విసర్జన క్రియ రెండూ జరుగుతూ వుంటాయి. ఐతే ఉపవాస సమయంలో జీర్ణక్రియ ఉండదు కాబట్టి, శరీరంలో ఉన్న సమస్తమైన మలినాలు విసర్జన క్రియ ద్వారా

బయటకు పంపించివేయబడతాయి. ఫలితంగా శరీరం రోగరహిత మౌతుంది.

**6.30 శుభ్రతకు కూడ ప్రాముఖ్యత నివ్వాలి :** అశుభ్రత వల్ల ఏర్పడే ప్రత్యక్ష, పరోక్ష బాధల గురించి అందరికీ తెలుసు. కాని దానిని నివారించటానికి ఎవ్వరూ తగిన శ్రద్ధ చూపరు. శుభ్రత లేక పోవటంవల్ల మన మనస్సు, శరీరము, వాతావరణమూ అంతా కలుషితమైపోతుంది. కలుషిత వాతావరణంలో నివసించటం వల్ల పలురకాలైన వ్యాధులు చుట్టుముడతాయి. అంతేకాదు మన భావనలు కూడా కలుషితమైపోతాయి. ఆహార విహారములపట్లా, మన ఉనికి పట్లా వ్యక్తిగతంగా శ్రద్ధ తీసుకుంటూ, సజ్జనోచితమైన మర్యాదను పాటించటం ద్వారా కుటుంబానికీ, సంఘానికీ కూడ లాభదాయకం కాగలము.

# 7. ఆరోగ్య రక్షణకు కొన్ని తేలికైన ఉపాయాలు

7.1 "ఎక్కడ మనం పొరపాటు చేస్తున్నాము?" అనే విషయాన్ని తెలుసు కొనటానికి అప్పుడప్పుడు మనల్ని మనం విశ్లేషించుకుంటూ, పరిశోధించుకుంటూ ఉండాలి. మన పొరపాట్లను తెలుసుకున్న తర్వాత వాటిని సంస్కరించుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఫలితంగా ఎక్కువ కాలం మనం ఆరోగ్యపరమైన బాధలలో చిక్కుకొనవలసిన పరిస్థితి రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. యోగ్యుడైన వైద్యుడు రోగిని రకరకాలుగా ప్రశ్నించి, అతడి యొక్క సమాధానాలను బట్టి, అసలైన స్థితిని రాబట్టుకుంటాడు. అదేవిధంగా మనకు మనమే (స్వయంగా) ఈ క్రింది ప్రశ్నలను వేసుకోవాలి.

7.2 1. బాగా ఆకలి వేసినప్పుడే భోజనం చేస్తున్నామా? లేదా? 2.మొదట తిన్న ఆహారం పూర్తిగా అరిగిన తర్వాతనే మరొకసారి ఆహారం తీసుకుంటున్నామా? లేదా మధ్యమధ్యలో ఏదో ఒకటి తింటున్నామా? 3. పొట్ట యొక్క శక్తిననుసరించి అందులో సగం ఆహారానికి, 1/4 వంతు నీటికి, 1/4 వంతు గాలికి స్థానాన్ని వదులుతున్నామా? లేదా? 4. నోటిలో ఉంచుకున్న ముద్దను బాగా నమిలిన తర్వాతనే మ్రింగుతున్నామా? లేదా? 5. తీసుకునే భోజనంలో సగం కన్నా తక్కువ అన్నమూ, సగం కన్నా ఎక్కువ కూరలూ, పండ్లు ఉంటున్నాయా? లేదా?6. మాంసము, చేపలు, మిఠాయిలు, పచ్చళ్ళు, కారం, మసాలాలతో కూడిన హానికారకమైన పదార్థములతో మన భోజనం నిండియున్నదా? 7. మాదక ద్రవ్యాలను తీసుకునే అలవాటు మానివేశామా? లేదా? 8. రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి, ఉదయం త్వరగా నిద్ర లేచే మంచి అలవాటును పాటిస్తున్నామా? లేదా? 9. మనం తీసుకునే భోజనం నిజాయితీతో సంపాదించబడినదా? కాదా? 10. రాత్రి వేళ అలసి నిద్ర పట్టేంత శారీరక శ్రమపగటిపూట చేస్తున్నామా? లేదా?11. వ్యాయామము, నడక, సూర్యనమస్కారాలు, ఆసనాలు, మాలిష్ వంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే ప్రక్రియలకు మన దైనిక జీవితంలో స్థానం కల్పిస్తున్నామా? లేదా? 12. అన్ని అంశములలోనూ శుభ్రతను పాటిస్తున్నామా? లేదా? 13. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తూ, కామోత్తేజాన్ని కలిగించే సంగీత సాహిత్య సినిమా సంభాషణలకు దూరంగా వుంటున్నామా? నవ్వుతూ తుళ్ళుతూ సంతోషంగా ఉంటున్నామా? 14. వారంలో ఒక్కరోజు ఉపవాసం చేసి పొట్టకు విశ్రాంతి నిస్తున్నామా? లేదా? 15. శక్తికి మించిన శారీరక,

మానసిక శ్రమను చేస్తున్నామా? 16. చీటికి మాటికీ ఏదో ఒక మందును మ్రింగుతున్నామా? 17. సర్వరోగ నివారిణియైన భగవంతుని గురించి నిత్యమూ ఉపాసన చేస్తున్నామా? లేదా? 18. చింత, శోకము, భయము, ఆవేశము, ఈర్ష్య, క్రోధము, అనుమానము, నిరాశ వంటి మనోవికారములకు మనస్సు గురి అవుతున్నదా? 19. ధైర్యంగా, ప్రశాంతమైన మనస్సుతో సమస్యలను పరిష్కరించుకోకుండా, కంగారుపడి, క్షుబ్ధమైన మనస్సుతో, కర్తవ్య విమూఢతతో బాధపడుతున్నామా?

పైన ఇచ్చిన 19 ప్రశ్నలకూ సమాధానాలను పొందిన తరువాత మీ యొక్క వ్యాధికి మూలకారణమేమిటో మీరే కనిపెట్టటానికి ప్రయత్నించాలి. అనారోగ్యాన్ని కలుగజేసే కారణములను తొలగించటం చికిత్సలో మొదటి మెట్టు. దీనిని అమలు పరచగలిగితే, అధిక భాగం చికిత్సను మనకు మనమే చేసుకొనగలం. మిగిలిన భాగం చికిత్సకు వివేకవంతుడైన మంచి వైద్యునితో సహాయం తీసుకున్నట్లైతే వ్యాధిని దూరం చేయటం సుసాధ్యం.

7.4 పంచతత్త్వాలతో తయారైన ఈ దేహంలో ఏ తత్త్వమైనా వికృతమైతే, దానిని పంచతత్త్వాలతో చేయబడే చికిత్సా ప్రణాళిక ద్వారా శాశ్వతంగా బాగు చేయవచ్చు.

వ్యాధులను తగ్గించటానికి, శరీరం లోపల నిండియున్న కాలుష్యాన్ని (లేదా విషపదార్థములను) తీవ్రమైన మందులతో అదిమిపెట్టే కన్నా, జీవనశక్తిని మెరుగుపరచి, తద్వారా రోగనిరోధక శక్తిని అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చని మేధావులైన వైద్యులందరూ ఏకగ్రీవంగా అంగీకరించారు.

**ప్రాకృతిక చికిత్స అంటే ఏమిటి?** ప్రకృతి యొక్క పంచ మూల తత్త్వముల ద్వారా ఆరోగ్య పరిరక్షణ, రోగ నివారణకు ప్రయత్నం చెయ్యటమే ప్రాకృతిక చికిత్స అనబడుతుంది.

మట్టి, నీరు, గాలి సూర్యరశ్మిలను విధివిధానంగా ప్రయోగించడం ద్వారా శారీరక కష్టాలను, రోగాలను దూరం చేసే ఒక ప్రణాళికను 2 లేదా 2 1/2 శతాబ్దాల క్రిందట ఆలోచనాశీలురైన విద్వాంసులు తయారు చేశారు. అదే ఈనాడు ప్రకృతి చికిత్స లేదా నేచర్‌క్యూర్ పేరిట ప్రసిద్ధి గాంచి అమలు జరుపబడుతున్నది.

**7.9 విజాతీయ పదార్థముల యొక్క ఉత్పత్తి - దాని వృద్ధి :** అధికంగా ఆహారం తీసుకున్నప్పుడు అది జీర్ణావయవంలో పూర్తిగా జీర్ణం కాదు. ఇలా అసంపూర్ణంగా జీర్ణమైన ఆహారం మలాశయం లోనికి చేరి, వెంటనే క్రుళ్లడం ప్రారంభిస్తుంది. అందులో నుండి మలిన యుక్తమైన రసం వెలువడి రక్తంలో కలుస్తుంది. ఈ కలుషిత రక్తమే వ్యాధులకు మూలకారణం. ఇది రక్తనాళాల ద్వారా శరీర మంతటా ప్రవహిస్తూ, తనలోని ఆ మలినాన్ని అక్కడక్కడా వదలుతూ అనారోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

7.10 శరీరంలో దోషయుక్తమై చెడిపోయిన టాన్సిల్స్, బలహీనమైన దంతాలు, వాపుతో ఉన్న శ్వాసనాళాలు మొదలైన అవయవాలలో కూడ విషం ఉత్పన్నమౌతుంది. శరీరం సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో లేకపోయినప్పుడు శరీరం లోపల ఉన్న రకరకాలైన సూక్ష్మక్రిములు కూడ విషం యొక్క పరిమాణాన్ని పెంచవచ్చు. అధిక పరిమాణంలో జమచేరిన విజాతీయ పదార్థములు లోపల లోపలే పరివర్తన చెందుట ప్రారంభమౌతుంది. ఫలితంగా ఒకవిధమైన ప్రకోపం లేదా కుళ్ళటం మొదలవుతుంది. రోగానికి మూలకారణమైన ఈ

విజాతీయ పదార్థములను బయటకు నెట్టివేయటానికి బదులుగా ఎక్కువమంది వైద్యులు తీవ్రమైన ప్రభావవంతమైన మందులు, ఇంజెక్షన్‌లు, కాప్స్యూల్స్ ఇచ్చి వాటిని బలవంతంగా అదిమిపెట్టి ఉంచే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. తత్ఫలితంగా విషరూపమైన ఈ విజాతీయపదార్థములు శరీరంలోనే పడి ఉండి క్రమంగా వృద్ధిచెందుతూ, కొద్దికాలం తరువాత దీర్ఘరోగములు రూపంలో బహిర్గతమౌతుంటాయి. ఈ ఆపద నుండి బయటపడాలంటే ప్రాకృతిక ఉపాయాలననుసరించి ఈ విజాతీయ పదార్థములను బయటకు పంపించి, ఎల్లప్పుడూ శరీరాన్ని శుభ్రంగా, నిర్మలంగా ఉంచుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఇదే ఆరోగ్య ప్రాప్తికి మంచి మార్గం!

## పంచతత్త్వముల ద్వారా చికిత్స-ఆశ్చర్యకరమైన పరిణామాలు

**7.13 పృథ్వి:** మానవ శరీరం పంచతత్త్వాలతో నిర్మించబడినది. ఈ అయిదు తత్త్వాల పరిమాణము, క్రమము సరిగ్గా ఉన్నట్లైతే శరీరం స్వస్థతను కలిగియుంటుంది. వీటిలో ఏమాత్రం తేడా వచ్చినా పరిమాణములో గడబిడలు కలిగినా రోగం ఉత్పన్నమౌతుంది. ఫలానా రోగము ఫలానా తత్త్వము తక్కువ కావటం వల్లనో లేదా అధికమగుట వల్లనో వచ్చినదని తెలిస్తే, ఆ తత్త్వాన్ని ప్రయోగించి నివారణ చేయటం సహజం.

మట్టిలో అమూల్యమైన రసాయనిక తత్త్వములు, అన్ని రకాలైన ధాతువులు, వనస్పతులు, ఔషధులు, ఇంకా ఖాద్య పదార్థములు మొదలగునవన్నీ లభ్యమవుతాయి. పృథ్వియొక్క రసాయనిక పదార్థములే ఈ వస్తువుల రూపంలో కంటికి కనిపిస్తాయి. ఆ

రసాయనిక తత్త్వము వాయువు రూపంలో వెలుపలికి వస్తూ ఉంటుంది. భూమికి దగ్గరగా ఉండటం చేత ఆ వాయువు ఆరోగ్యమునకు ఎంతో హితకరంగా ఉపయోగపడుతున్నది.

7.16 **జలము :** తాజా నీటిలో ఉండే పలువిధములైన రసాయనిక తత్త్వములు శరీరానికి తగిన పోషణ నందించటమే కాక, శరీరంలోని అనేక మలినాలను మూత్రము, చెమటల రూపంలో బయటకు నెట్టివేస్తాయి.

**అగ్ని :** అగ్ని తత్త్వమునకు ప్రతీక సూర్యుడే! సూర్యుడు లేనిదే జీవులు మనుగడ సాగించలేవు. అందుచేతనే మనదేశంలో సూర్యోపాసనకు ప్రాచీనకాలం నుండి ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది. ఇప్పుడు పాశ్చాత్యులు కూడ సూర్యుని యొక్క ఆశ్చర్యజనకమైన శక్తిని గుణాలను కనుగొన్నారు. పెద్ద ఆసుపత్రులలో కేవలం సూర్యకిరణముల ద్వారా చికిత్సనందిస్తున్నారు. సూక్ష్మజీవులను నశింపజేసే శక్తి సూర్యకిరణములకు ఉన్నంతగా మరి ఏ పదార్థమునకూ లేదు.

**వాయువు :** అన్ని పదార్థముల కన్నా వాయువు సూక్ష్మమైనది, దీని ప్రభావం శీఘ్రతరమైనది. వాయువు లేనిదే మనిషి క్షణకాలం కూడ మనలేడు. వాయువు వల్ల గుణములు, లాభములు ఎంతో ఉన్నట్లే, ఇబ్బందులు కూడ అధికమే! ఏ అంగములోనైనా వాయువు వికృత రూపము ధరిస్తే తక్షణమే ఆ అవయవంలో భరించలేని బాధ ప్రారంభమౌతుంది. లేదా పక్షవాతం లాంటిది వచ్చి ఆ అంగం ఇక ఎప్పటికీ నిర్వీర్యమైపోతుంది. వాయువు యొక్క సూక్ష్మమైన శక్తిని తెలుసుకొని మన ప్రాచీన ఋషులు హవన

ప్రక్రియ ద్వారా వాయుతత్త్వాన్ని ఉపయోగించి మానవుని శారీరక మానసిక ఆరోగ్యానికి మేలు చేకూర్చే పద్ధతిని కనుగొన్నారు.

**ఆకాశము :** ఆకాశతత్త్వము అత్యంత సూక్ష్మమైనది. దానిని కనిపెట్టటానికి పెద్ద పెద్ద యంత్రాలకు కూడ సాధ్యం కాదు. కానీ కార్యరూపంలో దానిని అనుభూతి చెందవచ్చు. శూన్య ప్రదేశంలో ఉండే దాని ఉనికికి శాస్త్రజ్ఞులు 'ఈథర్' అని నామకరణం చేశారు. ఆకాశము శబ్దగుణ ప్రధానమైనది. ఈ తత్త్వమే గనుక లేకపోతే మనం ఏ ఒక్క శబ్దాన్నీ వినలేము. ఆకాశతత్త్వం ఎలా ఉంటుందంటే దానిని ఎవ్వరూ వేరు చేయలేరు. మనం చేసే ఆలోచనలన్నీ ఆకాశతత్త్వం ద్వారా వెదజల్లబడి మేఘమాలికల వలె అటూఇటూ సంచరిస్తుంటాయి.

7.16 ఈ ప్రకారంగా మన శరీరమూ, దానిలోని మలినముల నిర్మాణమూ, వాని పర్యవేక్షణా శరీరంలోని పంచతత్త్వాల ద్వారా జరుగుతూంటుంది. ప్రతి ఒక్క తత్త్వము యొక్క పరిమాణమూ ఉండవలసిన క్రమంలో ఏ మాత్రం తేడా వచ్చినా నిస్సందేహంగా మన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. అందుచేత రోగరహితమైన జీవనాన్ని పొందటానికి ఈ అయిదు తత్త్వముల సమతుల్యతను కాపాడుకుంటూ, దురదృష్టవశాత్తూ ఏదైనా అనారోగ్యం కలిగితే, కృత్రిమ ఔషధుల ప్రభావానికి లోనుగాకుండా, ఈ తత్త్వములను సమన్వయం చేయటం ద్వారానే తిరిగి స్వస్థతను పొందే ప్రయత్నం చేయటం మంచిది.

### శారీరక మలినాల బహిష్కరణ-ఉపవాసము

7.16 పంచతత్త్వ చికిత్సా విధానంలో ప్రథమస్థానం ఉపవాసానికి

ఇవ్వబడింది. శరీరంలో ఏ విధమైన వ్యాధి ఉన్నా, దానికి సంబంధించి ఎలాంటి చికిత్స చేయాలన్నా ముందుగా 2 లేదా 3 రోజులపాటు ఉపవాసం చెయ్యటం అనివార్యం. ధర్మకార్యాలలో ముందుగా విఘ్నేశ్వర పూజ చెయ్యటం ఎంత ముఖ్యమైనదో, ప్రాకృతిక చికిత్సకు సంబంధించి ప్రతి ఒక ఉపచారంలోనూ సర్వ ప్రథమంగా ఉపవాసం ఎంతో ఆవశ్యకం.

7.18 ఉపవాసం చెయ్యడం కన్నా, విడిచేటప్పుడు ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఉపవాసం పూర్తి అయిన పిదప గరిష్ఠమైన, స్థూలమైన, వాయువును ఉత్పత్తి చేసేటటువంటి భోజనాన్ని ఎక్కువ పరిమాణంలో తీసుకొనటం వల్ల ఎంతో హాని కలుగుతుంది.

ఆహారం తీసుకొనడం శరీర సహజ ధర్మమనీ, భోజనం తీసుకోకపోవడమనేది ప్రకృతి విరుద్ధమనీ చాలామంది భావిస్తారు. అది తప్పు. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటం స్వాభావికం, అందుచేత ఉపవాసం శరీరానికి అవసరమనేది వాస్తవం.

ఉపవాసం విడిచేటప్పుడు ఆహారాన్ని స్వల్ప పరిమాణంలో తీసుకొనడం ప్రారంభించి క్రమక్రమంగా అంటే 5, 6 రోజుల తరువాత యధా విధి భోజన పరిమాణానికి తీసుకువెళ్ళాలి.

7.20 ఎనిమా ద్వారా లోపలి శరీర భాగాలకు శుభ్రత కలుగుతుంది. ఉపవాసంతో పాటు ఎనిమా తీసుకోవడం ద్వారా యావత్ శరీరంలో మూలాల నుండీ మలినాలు లాగబడి బయటకు నెట్టి వేయబడతాయి. భేదిమందులు (విరోచనం అయ్యేటందకు మందులు) వాడటం అంత మంచిది కాదు.

7.24 అన్ని దేశాలలోని ప్రాకృతిక చికిత్సా వైద్యులు తమ రోగులకు సాధ్యమైనంత వరకూ పొయ్యి మీద వండనటువంటి సహజమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే ఇస్తూంటారు. దీనినే ముడి ఆహారం అంటారు.

**శరీరానికి మంచి ఎండ తగలటం చాలా అవసరం:** ఎండ తగలని కారణంగా పలురకాలైన వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతూంటాయి. అలాంటి వ్యక్తులను ఆరుబయట ఎండలో వీలయినంత ఎక్కువ సమయం ఉంచటం ద్వారా వారి ఆరోగ్యాన్ని సంస్కరించవచ్చు.

7.25 సూర్యుని ఏడు కిరణాలకు వాటి వాటి గుణమూ, ప్రభావమూ ఉంటుంది. వీనిలో మూడు ప్రధానమైనవి. సూర్యకిరణ చికిత్సలో ముఖ్యంగా ఎఱుపు, పసుపు, నీలం అనే ఈ మూడు రంగులనూ ఆవశ్యకతానుసారం మిశ్రితం చేసి వాడటం జరుగుతుంది. తద్వారా రుగ్మతకు గురైన అవయవానికి చికిత్స అందించడమౌతుంది.

ఏయే వ్యాధులకు మూల రూపంలో ఎలాంటి వికృతులు ఏర్పడతాయి. వాటికి చికిత్స చేయటానికి ఏయే రంగులను ఎక్కువ తక్కువలలో మిశ్రితం చెయ్యాలి అనే విషయం వైద్యుని నిర్ణయానికి వదలివేయబడుతుంది.

**7.26 ఎండ, వేడిమిల నుండి దూరంగా పారిపోకండి :** ఎండ మన జీవన సహచరి. ఎండ అధికంగా తగలకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు, కానీ ఎండను ఏదో ఒక ఆపదగా మాత్రం భావించరాదు. చల్లదనాన్ని వెదుకుకుంటూ చీకటి గదుల్లో కూర్చునే వారికన్నా, ఆరుబయట ఎండ, గాలిలో తిరిగేవారే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా వుంటారని కచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

"నన్ను అంధకారం నుండి ప్రకాశం దిశగా తీసుకువెళ్ళు" అని అంతరాత్మ పరమేశ్వరుని ప్రార్థిస్తున్నట్లు శృతివాక్యం.

ఉల్లాసము, ఉత్సాహమునకు ప్రకాశము (కాంతి) ప్రతీక ఐతే, నిరాశ, నిష్క్రియతలకు అంధకారమును చిహ్నంగా తెలుసుకోవాలి. గ్రహ నక్షత్రాలలో "ప్లేటో" వంటివి కొన్ని స్థబ్ధుగా వుండటానికి కారణం అక్కడ వేడిమి లేకపోవడమే! అలాగే అధికమైన వేడి వున్నవి కూడా నిరర్థకంగా పడి వుంటాయి.

7.27 శక్తి, ప్రకాశము సంతులిత రూపంలో ఉన్నందువల్లనే, వనస్పతులు, ప్రాణుల యొక్క ఉత్పాదన – నిర్వహణ చక్కగా జరుగుతూ పృథ్వి శోభాయమానంగా యుంటుంది.

జీవనీశక్తి స్థిరంగా ఉండటంతో పాటు, వృద్ధి చెందటానికి కూడ మనం ఎక్కువ సమయం సూర్యకాంతిలో వుండాలి.

మానవుని మెదడులో ఒక చిన్న శిఖాకేంద్రం వద్ద నుండే పీనియల్ గ్రంథి, "ప్రకాశ తరంగాల్ని" ఇతర అవయవాలన్నింటి కన్నా అధికంగా స్వీకరిస్తుంది.

7.29 మానవుడు వీలయినంత ఎక్కువ సమయం సూర్యుని సంపర్కంలో ఉండడం మంచిది. వేసవికాలంలో మధ్యాహ్న తాపం అధికంగా ఉంటుంది. ఆ సమయాన్ని మినహాయించటం మేలు. ఐతే ఉదయం ఎండ ఎక్కే సమయంలోనూ, సాయంత్రం ఎండ జారే సమయం లోనూ సూర్యుని సహజకాంతి శరీరంపైన పడటం చాల హితకరమైనది.

– సూక్ష్మక్రిములను నశింపజెయ్యటానికి క్రిమినాశక మందులు వాడటం కన్నా ఆ ప్రదేశంలో సూర్యకిరణాలు నేరుగా పడే

అవకాశం కల్పించడం మంచిది. సూర్యరశ్మిలో ఉండే ప్రముఖమైన మూడు రంగులు ఎఱుపు, పసుపు, నీలం. వీటిని శారీరక చికిత్సలో కూడ ఉపయోగిస్తారు.

- రక్తహీనతతో ఉదాసీనంగా నిరాశగా ఉండేవారు ఎఱుపు రంగు బట్టలు, వస్తువులను వీలయినంతగా వాడటం మంచిది.

- పసుపురంగు జీర్ణక్రియకు దోహదం చేస్తుంది. అందుచేతనే ఎక్కువ భాగం పళ్ళు (మామిడి, నిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి) పసుపు రంగులో వుంటాయి.

నీలంరంగు చల్లనిది, వేడిమిని శాంతపరచే తత్త్వం గలిగినది. తలనొప్పి, అనిద్ర, నేత్ర సంబంధిత వ్యాధులున్నవారు, నీలిరంగును ఉపయోగించుకొనటం వల్ల లాభాన్వితులు కాగలరు.

**7.39 బ్రహ్మముహూర్తంలోనే నిద్ర మేల్కొనవలెను :** రాత్రి యొక్క ఆఖరు జాము (ప్రహరం) లోని మూడవ భాగాన్ని బ్రహ్మముహూర్తం అంటారు. నిద్ర నుండి మేల్కొనటానికి ఇదే సరియైన సమయమని శాస్త్రం నిర్ణయించింది. ఈ సమయంలో నిద్రలేచి సంజీవనీశక్తిని కలిగి యున్న ప్రాతః కాలపు గాలిని సేవించే వారి సౌందర్యము, మేధస్సు, స్మరణ శక్తి బాగా వృద్ధి చెంది, తద్వారా మనస్సు ప్రఫుల్లిత మగుటయే కాక, ఆత్మలో నూతన చేతనత్వము యొక్క అనుభూతి కలుగుతుంది.

**7.42 ఉషఃపానము :** సూర్యోదయానికి ముందు నిద్రలేచి ముక్కుతో నీటిని త్రాగటాన్ని ఉష:పానమంటారు. ఇందుకోసం రాత్రి పడుకొనే ముందు రాగిపాత్రలో శుద్ధమైన నీటిని నింపి పెట్టుకొని, ఉదయం లేస్తూనే ఆ నీటిని ముక్కుతో త్రాగాలి.

7.43 జలోదరము, జ్వరము, కీళ్ళనొప్పులు మొదలగు సమస్యలు వున్నప్పుడు ఉషఃపానము చేయరాదు. ఉషఃపానము చేయటం వల్ల అజీర్ణము తొలగిపోయి సాఫీగా విరేచనం అవుతుంది. రక్తం శుభ్రపడి, మెదడు శక్తివంతమవుతుంది. దృష్టి తీవ్రమవుతుంది. శరీరావయవములన్నీ తేజోమయం కాగలవు.

7.44 ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనటానికి స్నానము, నీరు ఈ రెండింటి యొక్క ఉపయోగములు : నీరు ప్రాణికోటికి అమృతం వంటిది. శరీరంలో రక్తాన్ని, మలినాలను శుద్ధిచేసి, కాంతిని ప్రసాదించేది నీరు! ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంతోపాటు, అనేక రకాల వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఏదైనా ఒక ప్రత్యేక స్థానంలో లేదా గాయం ఉన్న చోట చల్లని నీటిని లేదా మంచును ఉపయోగించినట్లైతే, ఇతర అంగముల నుండి నీరు, రక్తాన్ని అక్కడకు లాక్కుని వచ్చి ఆ ప్రదేశాన్ని శక్తివంతం చేస్తుంది. అక్కడ ఉన్న విషము లేదా రోగవర్ధక శక్తి నాశనమవుతుంది.

7.45 చల్లని నీటితో స్నానం చెయ్యటం వలన శరీరానికి విశ్రాంతి లభించి స్ఫూర్తిని పొందుతుంది. స్నానం వలన శరీరంలోని కండరాలలోని శిథిలత దూరమై చైతన్యవంతమౌతుంది. చర్మంపైని రోమకూపాలు తెరుచుకొని రక్తప్రసరణ సజావుగా జరుగుతుంది. స్నానానికి బావినీరు లేదా ప్రవహించే నీరు మంచిది.

7.46 ఈదుతూ స్నానం చెయ్యటం ఇంకా మంచిది. శరీరానికి మంచి వ్యాయామం లభిస్తుంది. ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతం కాగలవు. మనిషికి దీర్ఘజీవనం లభిస్తుంది.

**7.55 "మాలిష్" ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేసుకునే ఒక కళ :** శరీరంతో

పాటు ఇల్లు, బట్టలు, ఇతర సామగ్రి మొదలైన వాటన్నింటినీ శుభ్రంగా ఉంచుకున్నంత మాత్రాన సరిపోదు. శరీరం లోపలి అవయవాలలో పేరుకుపోయి ఉన్న మలినాలను బయటకు నెట్టివేయడానికి 'మాలిష్' చాలా ఉపయోగకారి. రక్తం గడ్డకట్టి, పలచని గుత్తులుగా ఏర్పడిన ప్రదేశంలో నెమ్మది నెమ్మదిగా మాలిష్ చేయడం ద్వారా రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరిగి ఆ గుత్తులు నెమ్మదిగా కరిగిపోతాయి, పొత్తి కడుపును మాలిష్ చేయడం వల్ల మలబద్ధకం తొలిగిపోతుంది. అలాగే క్రొవ్వు అధికంగా పేరుకుపోయిన ప్రదేశాలలో నూనెతో మాలిష్ చేయడం వల్ల అధిక బరువు తగ్గి, శరీరాకృతి చక్కగా మారుతుంది. తలకు మాలిష్ చెయ్యడం వల్ల నిద్రలేమి దూరమవుతుంది. మధుమేహగ్రస్థులకు చర్మం క్రింద నిష్ప్రయోజనంగా పడి వుండే చక్కెర కరిగిపోతుంది. పక్షవాతం, అజీర్ణము, సయాటికా, ప్లీహములోని రాళ్లు మొదలైన వన్నీ మాలిష్ ద్వారా క్రమక్రమగా నయం చేయబడతాయి.

7.60 ప్రాకృతిక చికిత్సలో 'మాలిష్'కు చాలా ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడింది. దెబ్బతిన్న శరీరావయవములకు బాధనుండి ఉపశమనాన్ని ఇవ్వటానికీ, సమగ్రమైన ఉత్తేజనను ప్రసాదించటానికీ 'మేనిపులేషన్' అనే బేధ-ఉప బేధములతో కూడిన 'మాలిష్' విధానాన్ని అవసరాన్నిబట్టి ప్రయోగించవచ్చు.

7.61 మాలిష్ చేసే వ్యక్తి స్వయంగా రోగి అయినట్లైతే, ఆ రోగం మాలిష్ చేయించుకునే వారికి కూడ అంటుకునే ప్రమాదముంది. అలాగే చేతులలో అధికంగా చెమటపట్టేవారు కూడా 'మాలిష్' చెయ్యటానికి పనికిరారు. కోమలంగానూ, ఎండిపోయినట్లుగానూ ఉండే (చెమరించని) అరచేతులు గలవారు మాలిష్ చెయ్యటానికి బాగా

ఉపయోగపడతారు. ఆరోగ్యవంతమైన దృఢ శరీరం కలిగి శుభ్రంగా ఉండేవారే మాలిష్ చేయటానికి అర్హులు.

7.62 మాలిష్ చెయ్యటానికి సాధారణంగా శీతాకాలంలో ఆవనూనె, వేసవికాలంలో కొబ్బరినూనె, వర్షాకాలంలో నువ్వుల నూనె ఉపయుక్తమైనవి. దీర్ఘకాలం జబ్బుపడిన తర్వాత, ఉగ్రమైన వ్యాధులు ఉన్నపుడు మాలిష్ చెయ్యరాదు.

7.65 వాయు ప్రదూషణ (కలుషిత వాయువు) నుండి కాపాడుకోవటానికి తులసిమొక్కలను నాటండి.

నానాటికీ పెరిగిపోతున్న వాయుకాలుష్యం నుండి తమను తాము రక్షించుకోవటానికి మానవులు తప్పనిసరిగా చేయవలసిన పని – మొక్కలను నాటడం, పెంచడం, పచ్చదనాన్ని పెంపొందించే ప్రయత్నాలలో "తులసి మొక్కలను నాటడం" అనేది మకుటాయమైన పని! గాలిలోని కాలుష్యాన్ని నిరోధించే అద్భుతమైన శక్తి తులసి మొక్కకు ఉంది. అంతేకాదు, తులసి మొక్కతో సంపర్కం చెందిన గాలిలో ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే మరెన్నో ప్రత్యేకతలు ఉన్నాయి. ఔషధీయపరంగా తులసి మొక్క అగ్రస్థానంలో ఉంటుంది.

**7.68 తులసిమొక్క నాటండి, ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోండి:** తులసిమొక్క వనస్పతులలో సర్వశ్రేష్ఠమైనది. దాని చుట్టూ ఉండే వాతావరణంలోని మానసిక పాపాలను దహించివేయగల శక్తి తులసిమొక్కకు ఉంది. తులసిమొక్కకు రసాయనిక శక్తులతోపాటు, సూక్ష్మ, కారణ శక్తులు కూడా ఉన్నాయి. అవి మానవుల మానసిక భావనాత్మక క్షేత్రాలను ప్రభావితం చెయ్యగలవు. ఆరోగ్యాన్ని

రక్షించడమే కాక, రోగ నివారణకు దోహదపడే తత్త్వం కూడా తులసిలో ఉన్నది.

7.72 సుగంధమూ, దుర్గంధమూ – రెండూ కూడా ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తాయి.

7.75 ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి యొక్క శరీరం నుండి వెలువడే వాసనను బట్టి అతని వ్యక్తిత్వములోని అనేక కోణాలు వెల్లడి అవుతాయి. శారీరక, మానసిక వ్యాధుల యొక్క స్వరూపము కూడా అర్థమవుతుంది. ఇంటి లోపలా, వెలుపలా, వస్త్రాల నుండి వెలువడే వాసనను బట్టి, ఆ ఇంటిలోని మనుష్యుల ఆరోగ్య పరిస్థితి తెలిసిపోతుంది. శ్రమజీవుల అలసట పెరగటానికీ, తగ్గిపోవటానికీ కూడా కార్ఖానాలలోనూ, కార్యాలయాలలోనూ మనకు కలిగే వాసనను బట్టి అర్థం చేసుకోవచ్చు.

7.76 శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను సంస్కరించేటందుకు కొన్ని ప్రకృతి సహజమైన, కృత్రిమమైన పరిమళాలను ఉపయోగిస్తుంటారు. ఇవి మానవుని స్వభావాన్ని, ఆలోచననూ, దృష్టికోణాన్నీ కూడ ప్రభావితం చేస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో అగరుబత్తి, కర్పూరము, చందనము వంటి పరిమళద్రవ్యాలను ఉపయోగించటం ద్వారా మానవుని చేతనత్వము, అచేతనత్వము సూపర్ చేతనత్వము కూడా ప్రభావితమై, ఉపయుక్తమైన దిశలో అభివృద్ధి చెందేటందుకు అవకాశం లభిస్తుంది. దుర్గంధంతో జోడించబడియుండే అహితకరమైన ఫలితాలను గురించి అందరికీ తెలుసు. క్రుళ్ళిన పదార్థముల నుండి వెలువడే దుర్గంధం నుండి దూరంగా వెళ్ళకపోయినట్లైతే రుగ్మతలు ప్రారంభమై, కార్యనిర్వహణా శక్తి తగ్గిపోయి, మానసిక ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

# 8. శుభ్రత-మానవుని గౌరవం

8.1 మానవునికున్న అనేక ప్రత్యేకతలలో మొట్టమొదటి లక్షణం-శుభ్రతకు ప్రథమ స్థానాన్ని కేటాయించడం. ప్రకృతిలోని మరే ఇతర జీవ జంతువులకూ ఈ లక్షణం ఉండదు. మురికి లేదా మలినాన్ని అసహ్యించుకొనడం, స్వచ్ఛతను ప్రేమించడం మానవుని ప్రత్యేకత. భగవంతుడు ప్రసాదించిన గుణాలను వీలయినంత ఎక్కువగా అభివృద్ధి చేసుకొని సదుపయోగం చేసుకొనడం మానవుని ముఖ్య కర్తవ్యం, అందులోనే మనిషికి గౌరవమూ, సన్మానమూ ఇమిడి వున్నాయి. ఆరోగ్యానికీ, శుభ్రతకూ విడదీయరాని సంబంధమున్నది. ఆరోగ్యాన్ని నష్టపరిచే అనేక కారణాలలో మురికి ప్రధానమైనది. మురికిగా, అశుభ్రంగా ఉండటం మానవ జీవితానికే కళంకం. శుభ్రతను పాటించకపోవడమంటే రోగాలను, ఇబ్బందులనూ ఆహ్వానించటమే.

8.3 మురికి ఎక్కడ ఉంటే అక్కడ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. పొట్ట లోపల, శరీరం లోపలా, వెలుపలా; ఇంద్రియాలకు చెందిన రంధ్రాలలో, ఇలా మురికి ఎక్కడైతే జమకూడుతుందో, అక్కడ విషం ఉత్పన్నమై ఉపద్రవాలను తెచ్చిపెడుతుంది.

8.4 శరీరం, బట్టలు, ఇల్లు సామాను.... మొదలగు ఏ ప్రదేశంలోనైనా సరే మురికి జమపడుతోంది అంటే అందుకు కారణం, మానవుని దిగజారిన వ్యక్తిత్వమేకానీ భౌతికమైన ఇబ్బంది ఎంత మాత్రమూ కాదు.

8.4 తీరిక దొరకకపోవటం, పనివాళ్లు రాకపోవటం, ఇంటిలో మిగిలినవారు సహకరించకపోవటం... ఇవన్నీ కేవలం సాకులే

గానీ, సత్యాలు గావు. శుభ్రత యొక్క విలువనూ, ప్రాముఖ్యతనూ తెలుసుకొనకపోవటమే అసలైన సత్యం! శుభ్రత పాటించకపోవడం వల్ల కలగబోయే హానిని గురించి తెలియకపోవటం. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకుంటే, సాకులను ప్రక్కన బెట్టి మురికినీ, మలినాన్నీ తొలగించటానికి పరిశ్రమించటం ప్రారంభిస్తారు.

**అప్రమత్తతతో ఉండండి, దృష్టి సారించండి :**

8.5 మురికిని తొలగించటంలో ఉత్సాహంగా ఉండండి. మురికి (అశుభ్రత)ని సహించడానికి అలవాటుపడ్డ వ్యక్తులు, ఏ పనినీ పద్ధతి ప్రకారం చెయ్యలేరు. వాళ్లు ఏ పని చేసినా అస్తవ్యస్థంగా, అసంపూర్ణంగా, అతుకులు బొతుకులుగా చేస్తుంటారు. ఇలాంటి వారు ఇంట్లో, కార్యాలయములో, సాంఘిక కార్యకలాపాలలో సాఫల్యాన్ని పొందలేరు. విధివిధానంగా చేయలేని పనికి ఫలితం సందిగ్ధంగా ఉంటుంది.

8.6 అసంపూర్ణమైన పనుల వల్ల మురికి విస్తరిస్తుంది.

8.7 శుభ్రత అనేది నాగరికత యొక్క అంగం.

కలుషిత వాతావరణంలో ఉంటూండటం వల్ల మనోవృత్తి కూడ కలుషిత మౌతుంది. మనిషి ఎంత ధర్మతత్పరుడైనా వేదాంతియైనా, అలాంటి వాతావరణంలో ఉన్నప్పుడు ఎలా గౌరవింపబడగలడు? శ్రేష్ఠతకు, సంస్కృతికి మొదటి లక్షణం శుభ్రత!

- ఎక్కడపడితే అక్కడ, సర్వేసర్వత్రా అపరిశుభ్రతే. సినిమాహాళ్ళు, ఆసుపత్రులు, రైల్వేస్టేషను రోగాలను వ్యాపింపచేసే కాలుష్యంతో నింపివేస్తున్నారు.

- సామాజిక దృష్టితో శుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యతను గమనించి, దానిని ఒక అనివార్య అంగంగా స్వీకరించి ఆచరించటం మంచిది.

8.8 శుభ్రత అనేది సంస్కృతిపరమైన సద్గుణం.

- మురికి రోగాలకు తల్లి వంటిది.

- సూక్ష్మక్రిములు గాలిలో ఎగురుతూ ఒకచోటుకు అత్యంత వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతాయి. అవి మురికి కాలువల మీద తేలుతూ కాలువల నుండీ నదులలోకి నీటితోపాటు ప్రవహిస్తాయి. ఆయా నదుల నీటిని మనం త్రాగటం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

- 'ఈగ' రోగాలకు మాతృమూర్తి. ఈగ ద్వారా సమస్త రోగాలు చాలా తేలికగా వ్యాప్తిచెందుతాయి.

- 'ఈగ' వల్ల జరిగే అనర్థం సగమైతే, మన నిర్లక్ష్యం వల్ల సంపూర్ణమైన అనర్థాలు వాటిల్లుతున్నాయి. కాలుష్యాన్ని, మురికిని, తద్వారా వ్యాధులనూ నియంత్రించలేకపోవటం మన యొక్క ఘోరాతి ఘోరమైన నేరం.

**8.10 మల మూత్రముల ఆర్థిక ప్రాముఖ్యము, వాటి సదుపయోగం :** ఈనాడు అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో మల మూత్రముల ద్వారా ఏర్పడే ఎరువును సరియైన రీతిలో వినియోగించుకుంటున్నారు. సాధారణంగా ఒక పంట పండిన తరువాత భూమిలో నత్రజని, పొటాషియం, ఫాస్ఫరిక్ ఆమ్లాల పరిమాణం బాగా తగ్గిపోతుంది. తత్ఫలితంగా తరువాతి పంటకు దిగుబడి అల్పంగా ఉంటుంది. మానవుల మల మూత్రాలలో పైన చెప్పిన మూడు తగినంత పరిమాణంలో లభ్యమౌతాయి.

అందుచేత వీనిని ఎరువుగా వాడుకుంటే ఎరువుల సమస్యా, ఆహార పదార్థముల సమస్య తేలికగా పరిష్కరించబడతాయి.

8.12 మల మూత్రముల విషయంలో మంచీ చెడూ రెండూ ఉంటాయి. వాటిని ఆరుబయట గాలికి వదిలివేస్తే దుర్గంధమూ-సూక్ష్మ క్రిములూ వృద్ధి చెంది, వ్యాధులు ప్రబలిపోతాయి. అలాకాక వాటిని మట్టితో కప్పి, బాగా ఎండిపోయిన తరువాత ఒకవిధమైన పద్ధతిలో ఎరువుగా మార్చి పొలంలో ఉపయోగించటం ద్వారా నేల సారవంతమై, అధిక దిగుబడినిస్తుంది.

8.12 మురికి-ఆరోగ్యం - మల మూత్రముల యొక్క మురికిని నియంత్రించటం ద్వారా జనం వ్యాధులకు వెచ్చించవలసిన ఖర్చు తగ్గుతుంది. దానితోపాటే ఎరువుగా వాడటం వల్ల పంటల దిగుబడి కూడ ఆశాజనకంగా ఉంటుంది.

**8.13 మురికిని తొలగించటానికి నిర్మాణాత్మకమైన ఉపాయాలు :** స్వర్గమంటే ఎక్కడో శూన్యంలో ఉండదు. ఈ భూమిపైన మనం నివసించే చోటనే ఉంటుంది. భూమిపైన స్వర్గాన్ని అవతరింప చెయ్యటానికి ముందుగా, భూమిపై శుభ్రతనూ, స్వచ్ఛతనూ అమలుచేయాలి.

8.14 ఒక్క మనిషి అకర్మణ్యుడైనా సరే, అది సామాజిక రుగ్మతకు దోహదం చేస్తుంది. అందుచేత మనమందరం సామూహికంగా కర్తవ్యపాలన పట్ల దృష్టి నుంచి, మన దేశంలో, గ్రామంలో లేదా మనం నివసించే ప్రదేశంలో మురికిని నిర్మూలించటానికి ప్రతి ఒక్క వ్యక్తినీ చైతన్యవంతుడిని గావించాలి. శుభ్రత అనేది మన సహజ స్వభావం

కావాలి. తల్లులు ఆలోచించి, తాము అర్థం చేసుకొని తమ పిల్లలకు శుభ్రతను గురించి అవగాహన కల్పించాలి.

- శ్రేష్ఠమైన సద్గుణాలతో పాటు మంచి సంస్కారాలు ఏర్పడతాయి. క్రియ-ఆలోచనల సమ్మిశ్రణం ద్వారా సంస్కారములు ఏర్పడతాయి. దానినే స్వభావమని కూడ అంటారు. ఏది ఆలోచిస్తామో దానినే ఆచరించాలి. అది ఒక అలవాటుగా మారుతుంది. ఇక ఏమాత్రమూ ప్రయత్నం లేకుండానే అడుగులు ఆ దిశగా పడుతూ వుంటాయి. అంతరంగంలో స్వచ్ఛతను గురించి ఒక అవగాహనను శ్రద్ధా విశ్వాసములతో స్థాపించుకొని, నిరంతరం గమనిస్తూ, మరింత ఎక్కువ వ్యవస్థతో, మరింత స్వచ్ఛతను చేకూర్చటానికి, ఎక్కడ సాధ్యమైతే అక్కడ ప్రయత్నం చేస్తూ వుండాలి. మురికి పట్ల తీవ్రమైన అసహ్యాన్ని పెంపొందించుకొని, దానిని నిర్మూలించటానికి శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేయాలి. కొద్ది కాలం ఇలా చేస్తే, స్వభావంలో ఒక పరమ సాత్త్వికమైన పరిష్కృతి ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా వస్తువులు దీర్ఘజీవనాన్ని పొందుతాయి. ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. ప్రజల మన్నన లభిస్తుంది. ఈ శ్రేష్ఠత్వం వల్ల ఆత్మగౌరవం, ఆత్మసంతోషమూ, ఇంకా ఆధ్యాత్మిక లాభమూ కూడ లభించగలవు.

8.18 వ్యవస్థీకృతమైన జీవితం వల్ల క్రమమైన వికాశం లభిస్తుంది.

8.19 మీ దుర్గుణాలే, మీ దోషాలు.

**8.20 సామాన్యమైనది కాదు, అసామాన్యమైన విషయమే :**

మురికి యొక్క భౌతికరూపం ఎంత ఘాతకమైనదో, దాని యొక్క మూలభూతమైన విషయం మరింత తీవ్రతరమైనది. దానిని

మానవుని అంతరంగము యొక్క హీనస్థితికి ప్రమాణపత్రంగా చెప్పుకోవచ్చు.

**8.21 సుకరాతు చెప్పిన నీతి :** "ఆత్మిక ఉన్నతికి మార్గమేది?" అన్న ప్రశ్నకు సమాధానంగా "వ్యక్తిగత జీవితాన్ని చక్కని పద్ధతిలో వ్యవస్థీకరించుకొనడమనేది ఆత్మనిర్మాణానికి మొదటి మెట్టు. దానిని అమలుపరచుకొనగల్గిన వాడే ఆత్మోన్నతి కొరకు అడుగు ముందుకు వేయగలడు" అని సుకరాతు ప్రవచించారు.

8.22 వ్యక్తిత్వాన్ని వికసింపజేసే ప్రత్యేకతలన్నింటిలోనూ సర్వ ప్రథమమైనది "స్వచ్ఛత!"–

8.22 స్వచ్ఛత (శుభ్రత) అనేది ఒక గొప్ప ఆధ్యాత్మిక లక్షణం.

## 9. సంయమమే సాఫల్యతగా మారుతుంది

**9.1 నియంత్రణను మన జీవనగతిలో ఒక ప్రముఖమైన ఆవశ్యకతగా స్వీకరించాలి :** మానవ శరీరం శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే ఒక డైనమో వంటిది. దీనినుండే నిత్యమూ, నిరంతరమూ ఎన్నో మహత్వపూర్ణమైన శక్తులు ఉత్పన్నమౌతూ వుంటాయి. మనం వీటిని సంగ్రహించి, సరియైన దిశలో ఉపయోగించినట్లైతే, ఎన్నో మహత్కార్యాలను సాధించగలము. అలాకాక, ఈ శక్తులను అల్పమైన ఇంద్రియభోగాలను అనుభవించటానికి వినియోగించు కుంటే, మానవుడు దీనుడు, హీనుడు, పరతంత్రుడు, పరావలంబిగా బ్రతుకవలసి వస్తుంది. "శక్తి" అనే తన సంపదను పోగొట్టుకున్న మనిషి ఏడ్చి గగ్గోలు పెట్టినా ఫలితముండదు. శక్తిని కూడపెట్టుకొని సద్వినియోగపరచుకున్న వ్యక్తి జీవితం ప్రభావవంతమూ, మహత్వపూర్ణమూ అవుతుంది.

9.1 అందుచేతనే మన పెద్దలు సంయమముతో కూడిన బ్రహ్మచర్యాన్ని జీవితానికి అత్యవసరమైన అంగంగా నిర్ణయించారు. బ్రహ్మచర్యం లేనిదే ఉత్కృష్ట జీవితాన్ని ఊహించటం కూడా సాధ్యం కాదు. మనిషి ఎంత సంయమనంతో ఉంటే అంత తేజస్వీ, సమర్థవంతుడూ కావటమే కాక, ఇతరులను కూడా ప్రభావితం చెయ్యగలడు.

9.2 నిజానికి మానవులు దేన్నయితే 'సుఖం'గా భావిస్తుంటారో అందుకు బదులుగా "రాబోయే దుఃఖాలకు మూల్యం చెల్లించి తీరాలి" అని కూడా తెలుసుకోవాలి.

మన శరీరంలో నిహితమైయున్న జీవనశక్తియే మనకు అన్ని పనులు చేయటానికి ఉపయోగపడుతుంది. అయితే మిగిలిన అన్ని పనులలో కన్నా 'సంభోగం'లో ఇది ఎక్కువగా క్షయమై (నశించి) పోతుంది. అందుచేత హానికరమౌతుంది.

9.3 అందుచేత శారీరక, భౌద్ధిక, మానసిక శక్తులను వృద్ధిచేసుకొన దలచినవారు, 'సంయమాన్ని' పాటించాలి.

- **ఇంద్రియసంయమము యొక్క ఆవశ్యకత :** భగవంతుడు మానవుడికి, 5 జ్ఞానేంద్రియములు, 5 కర్మేంద్రియములు–అనే పది ఇంద్రియాలను ప్రసాదించాడు. ఈ పది ఇంద్రియములూ, "ఆత్మ సౌకర్యవంతమైన అభివృద్ధి పథంలో పయనించటానికి" సహాయపడతాయి. వీని సహాయంతో ఆత్మ తన ఆవశ్యకతలను నెరవేర్చుకుని సుఖాన్ని పొందుతుంది. ఈ ఇంద్రియములను సదుపయోగం కావించుకుంటే మానవుడు జీవన మాధుర్యాన్ని నిరంతరం చవిచూడగలడు, తద్వారా, జన్మను సఫలీకృతం చేసుకొనగలడు.

9.4 ఆత్మసంయమనము ఇంద్రియ నియంత్రణకు మూలమంత్రము.

– ఆహార విహారములు మొదలైన సమస్త ప్రలోభాల నుండీ రక్షించు కొనటానికి ప్రతిదినమూ కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకొని, స్వసంకేతాల ద్వారా ఆత్మనూ, మనస్సునూ బలోపేతం చేసుకొనుట చాలా అవసరం.

"నాకు నా మనస్సు మీద సంపూర్ణమైన అధికారమున్నది. నేను దానికి యజమానిని" నా ఆజ్ఞతోనే అది సకల కార్యములను నెరవేర్చుచున్నది. ప్రచండమైన అగ్నిగానీ, పెనుతుపానుగానీ నన్ను నాశనం చెయ్యలేవు. నేను శాశ్వతుడను, అమరుడను.

శరీరానికి సామ్రాట్టునైన నేను (ఆత్మ), అసంఖ్యాకమైన సూర్యుల శక్తిని కలిగి ఉన్నాను. ఈ ప్రపంచాన్నంతటినీ ప్రేమిస్తాను. నాకు విరోధులెవ్వరూ లేరు. నేను చేసే ప్రతి పనీ ఆత్మకల్యాణం కోసమే చేస్తున్నాను" ప్రతిదినమూ, అన్ని రకాలైన జంజాటం నుండి విడివడి, ఈవిధంగా కొంతసేపు మనస్సుకు సంకల్పాన్ని అందించాలి. ఇలా చెయ్యటం వల్ల విషయ ప్రలోభాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండగలము.

9.5 ఆత్మిక ఉన్నతి వలెనే భౌతిక ప్రగతి కూడ మానవ జీవితానికి అనివార్యమైన అవసరం. ఇందుకుగాను సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొనుట పట్ల విశేష శ్రద్ధ వహించాలి. ఎందుకంటే లౌకిక జగత్తులో సమయమే అతి గొప్ప శక్తి!

9.6 'ఒక్క క్షణాన్ని కూడ వ్యర్థ చేయకుండా, దొరికిన సమయాన్ని సంపూర్ణంగా వాడుకొనాలి' అనే అంశం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. మనస్సు ఊగిసలాడుతూంటే మన పనులన్నీ అస్తవ్యస్తమౌతాయి.

మనస్సు క్షుబ్ధం కావటం, భయం, నిరాశ, ప్రతిహింసకు లోనవటం, మన మానసిక హీనత్వానికి, దౌర్బల్యానికీ చిహ్నం. ఈవిధమైన మానసిక స్థితి మీద నియంత్రణ సారించవలసిన అవసరం దూరదృష్టి కలిగిన ప్రతి వ్యక్తికీ తక్షణ కర్తవ్యం.

ఈ ప్రపంచంలో ప్రగతి పథంలో పయనించిన మహా పురుషు లందరూ తమ మనస్సును ఆరోగ్యంగా, ప్రశాంతంగా, సమస్థితిలో ఉంచుకునే అలవాటు గల్గినవారే. క్షణానికొకరకంగా మానసికస్థితిని మార్చుకునే వారిని సంఘం గౌరవించదు.

సంయమము గలిగినవారే ఆత్మను జయించగలరు–మానసిక శక్తిని సంఘటితం చేసుకొనటం వల్ల ఆత్మ యొక్క చైతన్యశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఆ వేగాలను నిరంతరం అదుపులో పెట్టుకొనగలిగే సహనశక్తినే "సంయమము" అంటారు. యోగసాధనలకు 'సంయమము' సాక్షాత్తు కామధేనువు వంటిది.

9.7 'దృఢసంకల్పము, ఆత్మసంయమనము'–అనే రెండు అంశముల ఆధారంగా వ్యక్తిత్వం నిర్మాణమవుతుంది.

9.8 ఎలాగైనాసరే, ఉన్నతమైన భావనలతో మనస్సును ఏకాగ్ర మొనర్చుకొని ఈ మానవ జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకొనటానికి, ప్రయత్నించటమే జీవన లక్ష్యంగా ఉండాలి. జిహ్వామీద నియంత్రణను సాధించటం వల్ల ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. మానవుని ఆరోగ్య రక్షణలో నాలుకకు అత్యంత ప్రాముఖ్యత ఉన్నది. అయితే చాలా తక్కువమంది మాత్రమే దీని గురించి శ్రద్ధ చూపిస్తారు. నియంత్రణ లేకుండా ఆహార పదార్థములను పదే పదే తీసుకొనటం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఆరోగ్య శాస్త్రంలో జిహ్వా యొక్క

శుభ్రతను గురించి కూడా పదే పదే చెప్పబడింది. ఇంతే కాదు, తక్కువ మాట్లాడటం కూడా జిహ్వామీద నియంత్రణ సాధించటమే.

9.10 కాబట్టి నాలుక మీద నియంత్రణ, దాని శుభ్రత పట్లా కూడ జాగ్రత్త చాలా అవసరం! కామవాసన వల్ల జీవితంలో సర్వనాశనం జరుగుతుంది. బ్రహ్మచర్యమును సాధన చేయటం వల్ల బుద్ధిమంతులు మృత్యువును జయించగలరని మంత్రద్రష్టలు చెప్పారు. "యదిచ్ఛన్తో బ్రహ్మచర్య చరన్తి" – అని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు సెలవిచ్చారు. అనగా "పరమాత్మను పొందాలని కోరుకుంటే బ్రహ్మచర్యాన్ని పాలించవలసింది" – అని అర్థం.

**9.14 క్రోధము ఎంతో భయంకరమైనది :** క్రోధము ఒక మహమ్మారి వలె మనశ్శరీరాల మీద తన కలుషిత ప్రభావాన్ని చూపించి, జీవితాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేసి వేస్తుంది. క్రోధము మత్తు పదార్థంలా, మనిషిని ఆలోచనారహితునిగా, బలహీనంగా, పక్షవాతం వచ్చిన వానిలాగ చేసి వేస్తుంది.

**9.16 'లోభము' రోగాలను కూడా వేస్తుంది :** తన కోసం మాత్రమే తాను వండుకొనే వ్యక్తి పాపాన్ని మూటగట్టుకుంటాడు. లోభియైన వ్యక్తి శరీరానికి తగిన ఆహారాన్నందిస్తూ, మనస్సును స్వార్థపూరితమైన ఆలోచనలతో నింపివేస్తుంటాడు. ఇతరుల పట్ల ఔదార్యంతో వ్యవహరించండి. మనం ఎవరికైనా ఏదైనా ఇచ్చినప్పుడు మనస్సు తేలికై సంతోషం లభిస్తుంది. లోభత్వాన్నీ, కూడబెట్టుకోవటాన్నీ వదలివేసి, ఉదారభావాన్ని మనస్సులో నిలుపుకుంటే నిశ్చయంగా మీకు మంచి ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

**9.17 భయమనేది భూతం లాంటిది :** ఏదైనా వ్యాధి వచ్చిన దాని

కన్నా, మానవుని భయం కారణంగా అది వృద్ధిచెందుతుంది. మానవుని మెదడు అన్నింటికన్నా శక్తివంతమైనది. అందులోకి భయం తాలూకూ ఆలోచనలు ప్రవేశిస్తే శరీరం సమాప్తం కావటానికి ఎక్కువ కాలం పట్టదు.

**9.19 నిరాశ, చింత :** ప్రస్తుతకాలంలో మనిషి శరీరాన్ని కరిగించి వెయ్యటానికి నిరాశ, చింత... ఈ రెండింటిని మించిన వేరే జబ్బేమీ కనపడటం లేదు. నిరాశ నిండిన ఆలోచనల ఘాతుక ప్రభావం శరీరం యొక్క ప్రతిరోధక శక్తి మీద పడుతుంది. ఫలితంగా ప్రతిరోధక శక్తి బలహీనమై, పలురకాలైన శారీరక సమస్యలు ఏర్పడగలవు. దిగులు, విచారము, నిరాశ లాంటి చెడు ఆలోచనలను వదలి, ఆశ, ఉత్సాహం, సాహసంతో పని చేస్తూ ఉంటే మనోవికారాలు దూరమౌతాయి. ఆరోగ్యం కాపాడు కోవటమనేది చాలావరకూ దీనిపైనే ఆధారపడి వుంటుంది.

**9.20 ఇంద్రియాలను సదుపయోగం చేసుకొనడం నేర్చుకోండి** : 'భౌతిక జీవితం నశించిపోయేది'- అన్న విషయాన్ని అంగీకరిస్తూనే, మానవుడు 'ఆత్మోద్ధరణ'ను గురించి ఎంత మాత్రమూ ఆలోచించడు. ఈ శరీరం ఉన్నప్పుడే ఆత్మ స్వరూపాన్ని గురించిన జ్ఞానాన్ని మానవుడు పొందవలెనని శాస్త్రములలో చెప్పబడింది. లేకపోతే మరల ఎన్ని యుగాలకు ఈ మానవశరీరం లభిస్తుందో ఎవ్వరికీ తెలియదు. అంతరంగం మాలిన్యంతో నిండి వున్నప్పుడు ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందగలగటం అసంభవం. మానసిక చాంచల్యము, ఆంతరిక మాలిన్యమూ... ఈ రెండింటి కారణంగా ఇంద్రియాలు సంయమనాన్ని కోల్పోతాయి.

9.22 విషయసుఖాల పట్ల, రాగద్వేషముల పట్ల స్వచ్ఛందంగా ఆలోచన చేస్తూ, ఇంద్రియాలను వివేకము, ఆలోచనల సహాయంతో సంయమనంలోకి తీసుకురాగలము. భోగముల వల్ల తృప్తి అనేది ఎప్పటికీ కలగదు. అంతేకాదు, దీనివల్ల మానవుడు తన జీవన లక్ష్యం నుండి దారితప్పి తిరుగుతూ తిరుగుతూ, దుఃఖ క్లేశములలో చిక్కుకుంటాడు.

– అంతరంగాన్ని నిర్మలంగా ఉంచుకుంటూ వున్నట్లైతే, ఇంద్రియాలు వాటంతట అవే సంయమనాన్ని పొందుతాయి. ఇంద్రియాలను ఉపయోగించుకొనటం పాపంకాదు. అస్వాభావికమైన రీతిలో, నియంత్రణారహితంగా భోగవాసనలను అనుభవించటం వలన మనిషి పతితుడౌతున్నాడు. స్వాభావికమైన రీతిలో ఇంద్రియాలను సదుపయోగం చేసుకొనట సర్వదా ఉత్తమమైన మార్గం.

## 10. మలబద్ధకం నుండి కాపాడుకొనేదెలా?

10.1 మానవుడు తన నిర్లక్ష్యంతోనూ, వాసనాసక్తుడై యుండటం చేతనూ భగవంతుడు ప్రసాదించిన అపురూపమైన ఈ శరీరాన్ని దోష భూయిష్టంగా గావించి, అందులో పలురకాలైన వికారాలకు స్థానం కల్పిస్తున్నాడు. జీర్ణక్రియ దెబ్బతినటానికి మూలకారణం ఈనాటి విరామరహితమైన జీవన విధానం.

10.1 "జీర్ణక్రియ నూటికి నూటుపాళ్లు సక్రమంగా ఉన్న వ్యక్తి ఈనాడు ఒక్కరు కూడా కన్పించటం లేదు. అందువల్లనే వ్యాధులు పెరిగిపోతున్నాయి".

10.2 ఎక్కువమంది ప్రజలు శాంతచిత్తంతో, నియమపూర్వంగా భోజనం చెయ్యకపోవటం, రుచికి అధిక ప్రాధాన్యత నివ్వటం, తగిన

పరిశ్రమ లేకపోవటం మొదలైన కారణాల వల్ల అజీర్ణానికి గురవుతున్నారు. మలబద్ధకానికి ముఖ్య కారణం ఈ అజీర్ణమే!

10.3 మలబద్ధకం ఉండటమనేది మెదడుకు చాలా హానికరమైన అంశం. శరీరాన్నంతటినీ పర్యవేక్షించేది మెదడు, శుద్ధ రక్తంతోనే మెదడుకు పోషణ, కార్యనిర్వహణ శక్తి లభిస్తుంది. కానీ మలాశయం ద్వారా కలుషిత రక్తం మెదడును చేరితే, దానిపైన చెడు ప్రభావం పడుతుంది. అంతేకాదు, మెదడు యొక్క కార్యశక్తి సామర్థ్యం తగ్గిపోతుంది. బలహీనమైన మెదడు వల్ల పోను పోను జ్ఞాపకశక్తి మందగించటం, పిచ్చి, మూర్ఛలు రావటం... వంటి పలురకాల రోగాలకు గురి అవుతుంది.

**మొలలు, మూత్రాశయంలో ఏర్పడే ఇబ్బందులు :**

10.4 మలబద్ధకం వలననే మొలలు ఏర్పడుతాయి. వాటిని తొలగించుకొనటానికి ఆహార విహారములను సరిచేసుకొనటమే చక్కని మార్గం. వ్యవస్థీకృతమైన ఆహార విహారముల వల్ల మలబద్ధకం సరౌతుంది. నెమ్మది నెమ్మదిగా మొలలు కూడ తగ్గిపోయి ప్రశాంత జీవనం కలుగుతుంది. మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులకు కూడా మల బద్ధకమే ఒక పెద్ద కారణం. మలబద్ధకం వల్ల పలురకాలైన చర్మరోగాలు కూడ తల ఎత్తుతాయి.

**10.5 అసలు మలబద్ధకాన్నే దరి చేరనీయకండి :** పొట్టను కలుషితం చేసి, మలబద్ధకం అనే సమస్య ఏర్పడటానికి మూల కారణం అనుపయుక్తమైన ఆహారాన్ని స్వీకరించడమే నని వైద్య నిపుణుల అభిప్రాయం అనుపయుక్తమైన ఆహారం జీర్ణావయవంలోకి చేరి, సరిగ్గా జీర్ణము కాకపోవటం వల్ల, కుళ్ళిపోయి అక్కడ నిలబడి పోతుంది.

10.6 ఆహారం బాగా జీర్ణం కావటానికి రకరకాలైన చూర్ణాలు, కొన్నికొన్ని పదార్థాలను కలిపి నూరే పొడులు మొదలైనవి బాగా ఉపయోగిస్తాయని కొందరి నమ్మకం. కాని అది చాలా పొరపాటు. వీటిని అలవాటుగా వాడటం వల్ల వాటి ప్రభావం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఫలితంగా రకరకాల ఉదరవ్యాధులు మిమ్మల్ని చుట్టుముడతాయి.

10.6 విరేచనకారియైన మందులను వాడటం కూడా మంచిది కాదు. మలబద్ధకాన్ని తొలగించుకొనటానికి కొంతమంది సౌమ్యమైన లేదా కొంచెం తీవ్రమైన భేదిమందులను వాడుతుంటారు. అవి మిమ్మల్ని కృత్రిమమైన, అస్వాభావికమైన జీవన విధానంలోకి బలవంతంగా లాగుకొనిపోతాయి. ఇంకా సరిగ్గా చెప్పాలంటే గొడ్డలితో మీ కాళ్ళను మీరే నరుక్కున్నవారౌతారు.

**10.7 ప్రకృతి నుండి సహాయాన్ని పొందండి :** మలబద్ధకం, అజీర్ణం, అరుచి మొదలైనవన్నీ ఆహార విషయంలో మనం చేసే తప్పుల వల్ల ఏర్పడేవి. వాటిని మందులతో చికిత్స చెయ్యటం సాధ్యం కాదు మందులు పైపైన పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తాయి. కానీ లోపల ఇంకా హీనస్థితికి దిగజారుతుంటుంది. సంయమనంతో కూడిన ఆహారపు అలవాట్లను దృఢంగా అమలు పరుచుకుంటే తిరిగి ఆరోగ్యం చక్కపడుతుంది.

- మలబద్ధకాన్ని తొలగించుకొనటానికి సహజమైన ఉపాయం- ఎనిమా ఎనిమాను ఉపయోగించటంలో ఎలాంటి సందేహమూ అవసరం లేదు.

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో ఎనిమాను "వస్తికర్మ" అనే పేరుతో విస్తృతంగా వర్ణించారు. చరక సంహితలో కూడా దీని ఉపయోగం గురించి విపులంగా చెప్పబడింది.

10.8 సంతులితమైన ఆహారం చాలా ఉపయోగకరమైనది.

10.9 అధిక పరిమాణంలో ఆహారం తీసుకొనవలసిన అవసరం లేదు.

10.10 మైదాపిండి, మరవేయబడిన బియ్యం, మిఠాయిలు–ఈ మూడింటినీ సాధ్యమైంతవరకూ తగ్గించి తినడం మంచిది.

10.12 మిఠాయిలు, బిస్కెట్స్ మొదలైన ఘనాహారాన్ని అధికంగా తినడం, కలవకూడని పదార్థములను ఒకేసారి కలిపి తినడం, ఆకలి లేకపోయినా ఆహారం తీసుకొనడం, నీరు తక్కువగా త్రాగడం, భోజనం సరిగ్గా నమలకుండా తినడం, అన్నం అరగటానికి రకరకాల మందులు వాడటం, శారీరక శ్రమ వ్యాయామము లేకపోవటం, రాత్రివేళ అధికంగా మేల్కొనటం, సరియైన సమయానికి కాక అసమయాలలో భోజనం చెయ్యటం మొదలైన కారణాల వల్ల కూడా మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన దీర్ఘజీవనాన్ని కోరుకునేవారు, పైన చెప్పబడిన హానికారకమైన ప్రవృత్తుల నుండి తమను తాము రక్షించుకుంటే, జీర్ణవ్యవస్థను ఉత్తమమైన రీతిలో క్రియాత్మకంగా ఉంచుకొనుట వల్ల సరియైన పోషణ లభిస్తుంది.

## 11. మనం బలహీనులము కాము - శక్తివంతులం కావాలి

11.1 దొంగతనం, హత్య, అబద్ధాలు చెప్పటం, దురాక్రమణ చెయ్యటం మొదలైన పనులను "పాపాలు" అంటాము. ఐతే మరియొక

పాపం కూడా ఉన్నది. అది, "శరీరాన్ని బలహీనంగా ఉంచు కోవటం" – "శరీరాన్ని బలహీనంగా, రోగిష్టిగా ఉంచుకోవటాన్ని మించిన పాపం మరొకటి లేదు"–అని లోకమాన్య తిలక్ ప్రవచించారు. కర్మభూమియైన ఈ ప్రపంచంలో శక్తివంతులే ఏమైనా చేయగలరు. దుర్బలుడు, క్షీణకాయుడైన వ్యక్తి ఏమి సాధించగలడు. లౌకిక జీవనంలో వలె ఆధ్యాత్మిక రంగంలో కూడ బలహీనుడైన వ్యక్తి ముందుకు సాగలేడు. వివేకానందుడు కూడ "అన్నింటికన్నా ముందు మీరు బలవంతులు కండి! మనశ్శరీరాలు రుగ్మతకు లోనై బలహీనుడైన వ్యక్తి ఆధ్యాత్మిక తేజస్సును ఏవిధంగా ధారణ చేయగలడు? కఠోర సాధనలేవిధంగా చెయ్యగలడు? బలహీనునకు దైవం కూడ సహాయపడడు" అని ప్రబోధించాడు.

11.3 మనం శక్తివంతులం కావాలి : ఈ ప్రపంచంలో, జీవితంలో, నిరంతరం జరుగుతూ వుండే సమస్త కార్యకలాపాలకు శక్తియే మూలము. 'శక్తి' లేని ప్రపంచాన్నీ, జీవితాన్నీ ఊహించటానికి కూడ సాధ్యం కాదు. విద్యుత్తును చూడలేము. కానీ దాని క్రియా రూపమైన ఇతర ఉపకరణాలను చూడగలము. అలాగే శక్తి యొక్క అస్తిత్వము "కర్మ" మాధ్యమంగా బహిర్గతమవుతుంది. ఎక్కడ గతి ఉన్నదో, కర్మశీలత ఉన్నదో అక్కడ శక్తి నివాసముంటుంది. కర్మశీలత, కర్మసాధన శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకునేటందుకు ముఖ్యమైన ఆధారాలు.

11.4 శక్తులను సృజనాత్మక, పారమార్థిక, నిర్మాణాత్మకమైన పనులలో నియోగించటంతో పాటు, వాటిపైన సంపూర్ణ నియంత్రణను సాధించి, సంరక్షించుకొనవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

అన్యథా అవి నిరుపయోగమో లేదా దురుపయోగమో కాగలవు. శక్తి యొక్క మూల ప్రవాహము మన లోపలే ఉన్నది.

11.5 ప్రపంచములోని సంపూర్ణమైన భౌతిక నిర్మాణమునకు శక్తీ, ఆధారమూ మనస్సే! మనం ఏ విధంగా చింతించి, ఆలోచిస్తామో అదేవిధంగా క్రియాకలాపాలు జరుగుతాయి. తదనుసారంగా మంచి చెడులతో కూడిన కర్మలు ఏర్పడతాయి. శుభా శుభ కర్మ ఫలితాలు లభిస్తాయి. సుఖ దుఃఖాలు, బాంధవ్యాలు–విముక్తులు.... ఇవన్నీ మన కర్మల యొక్క ఫలితాలే. అందుచేత ఉన్నతికీ–పతనానికీ కారణం మన మనస్సే!

మనోబలం తక్కువైనప్పుడే అపజయం కలుగుతుంది. పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పుడు తగిన సాధనములను ఉపయోగించుకోవాలి.

'ఈరోజు పరిస్థితి బాగుండలేదు కాబట్టి భవిష్యత్తు కూడ బాగుండదు" – అనే బలహీనమైన ఆలోచనలను వదిలించుకోవాలి.

11.6 శ్రేష్ఠత్వము లోలోపల సుప్తావస్థలో పడి వుంటుంది. నిరాశనూ, అకర్మణ్యత్వాన్నీ, అధైర్యాన్నీ వదిలి, ఆత్మవిశ్వాసంతో ధైర్యంతో ప్రయత్నాన్ని చేస్తే, ఈరోజున్న హీనస్థితి, రేపటి "సంపన్నత" లోకి మారిపోవచ్చు. అత్యున్నతమైన భవంతులకు కూడ పునాది ఎక్కడో లోపలే ఉంటుంది. పైకి ఎదగటానికి ప్రయత్నం క్రింది అడుగుతోనే ప్రారంభమౌతుంది.

## శక్తులను అపవ్యయం కాకుండా అడ్డుకొనవలెను

11.7 శక్తులను దుర్వ్యయం కాకుండా ఆపగలిగితే అవి జమకూడుతాయి. అలా జమకూడిన శక్తులు, కాలక్రమేణా వృద్ధి

చెందుతూ అనతి కాలంలోనే సమృద్ధి రూపాన్ని ధరిస్తాయి. లక్ష్యం భౌతికమైనదైనా, ఆధ్యాత్మికమైనదైనా మార్గం మాత్రం ఒక్కటే. భౌతిక ప్రగతి సాధించిన దేశాలన్నింటిలో గమనించవలసిన దేమిటంటే, వారు తమ శక్తి సామర్థ్యాలను సరియైన రీతిలో ఉపయోగించుకొనుటలో అప్రమత్తంగా ఉన్నారు. అంతేకాదు, సమయాన్ని, ధనాన్ని, వాక్కునూ, ఆలోచనలనూ, ఇంద్రియాలనూ, భావనలనన్నింటినీ కూడ సదుపయోగపరచుకొనుటలో, అప్రమత్తత వహించగలిగినప్పుడే, మానవుడు ప్రగతిపథంలో అడుగు ముందుకు వేయగలడు.

## సంయమనం ద్వారా శక్తులను అపవ్యయం కాకుండా కాపాడుకొనగలము

11.9 శక్తిని అపవ్యయం కాకుండా అడ్డుకొనటమే 'సంయమనం' అనబడుతుంది. ఏ వస్తువైనా సంపాదించుకొనటం నిస్సందేహంగా కఠినమైన పని. ఐతే సంపాదించుకొన్న దానిని జాగ్రత్తపరచుకొనటం కూడ అంతే ముఖ్యమైన, కష్టమైన పని. శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మికపరంగా శక్తివంతులు కావటానికి, క్రియాశక్తిని దురుపయోగం కాకుండా చూసుకొనట మొక్కటే మార్గం. అప్పుడే మనో వాంఛిత లక్ష్యాన్ని సాధించుకొనగలము.

## జీవన సంగ్రామంలో ప్రయత్నం యొక్క అవసరం

11.11 ఈ ప్రపంచమూ, మానవ జీవితమూ సంఘర్షణలమయమే. మానవుడు జీవితాంతమూ ఏదో ఒక దానికోసం ఘర్షణ పడుతూనే వుంటాడు. ఉన్నత పదవులను పొందాలనుకునేవారు, పురుష ప్రయత్నాన్ని చెయ్యాలి. ఎంత ప్రయత్నం చెయ్యగలిగితే అంత

ఫలితాన్ని పొందగలము. "ఉద్యమేన హి సిద్ధ్యంతి కార్యాణిన మనోరధైః" దేనినైనా పొందాలని కేవలం కోరుకుంటే సరిపోదు. దానికి తగిన ప్రయత్నం చెయ్యాలి. పురుషార్థమే జీవితం. పురుష ప్రయత్నం చెయ్యలేని వ్యక్తిని ఆపదలు చుట్టుముడతాయి. ఫలితంగా అభివృద్ధి పథం ఆగిపోతుంది. తద్వారా గౌరవ హీనుడవుతాడు. ఇంతకు ముందు చేసుకున్న ప్రయత్నమే నేటి ఫలితంగా మారుతుంది. అలాగే ఈరోజు చేసే ప్రయత్నం రేపటి భాగ్యానికి దారి తీస్తుంది.

## 12. శ్వాసను సరియైన పద్ధతిలో తీసుకోండి

12.1 **ప్రాణతత్త్వము యొక్క ఉనికి :** ధర్మశాస్త్రజ్ఞులు, వేదాంతులే గాక, వైజ్ఞానికులు కూడ ఈ విశ్వ నిర్మాణ కార్యక్రమము అంతా జడము, చేతనత్వము అనే రెండు పదార్థముల కలయికతో జరుగుతున్నదని ఏకగ్రీవంగా అంగీకరించారు. భౌతిక పదార్థములకు ముఖ్య ఉపాదానమైన పంచతత్త్వములు కూడ జడములుగా భావించబడినవి. ఐతే జడమైనప్పటికీ వాటి అణువణువులో లేదా కణకణములో నిహితమై యున్న శక్తి, సమయం వచ్చినప్పుడు సృష్టి నిర్మాణానికి సంబంధించి, రసాయనిక ప్రక్రియల ద్వారా మార్పు చెంది క్రియారూపమును దాల్చి, దృగ్గోచరమౌతుంది. ఈ శక్తి యొక్క ప్రతాపము వల్లనే మట్టితో నిండిన శూన్య మైదానాలలో వర్షం కురిసినప్పుడు ఆ కలయిక వల్ల జీవనదాయిని అయిన చెట్లు మొలచి కూరలు, పండ్లు, ఫలాలను అందిస్తున్నవి. జీవితం యొక్క ఉత్పత్తి, వృద్ధి, సంచాలన అనే మూడింటినీ ఈ శక్తియే నిర్వహిస్తున్నది. ఈ శక్తియే గనుక లేకపోతే, పంచతత్త్వములు ఉన్నప్పటికీ అంతా శూన్యమే. ఈ శక్తియే "ప్రాణము" అనే పేరుతో

ప్రసిద్ధిగాంచినది. అంతేకాదు, ఈ ప్రపంచములో జడమైన దానిని చేతనత్వముగా మార్చటానికి ఈ శక్తియే మూలాధారము.

12.1 విశ్వవ్యాప్తమైన ఈ ప్రాణతత్త్వము ప్రతిప్రాణిలోనూ, ప్రతి పదార్థములోనూ ఉండి తీరుతుంది.

12.2 మానవుడు ఈ ప్రాణశక్తిని వాయువు, జలము, ప్రకాశము, సూర్యుడు, భోజనము... మొదలుగా గల వాని నుండి గ్రహించి, తన దేహమనే యంత్రాన్ని సమర్థవంతంగా నడిపించుకొనగలుగుతున్నాడు.

శ్వాస–ప్రశ్వాసల గతిలో ఒక విధమైన తాళయుక్తమైన స్థితిని ఉంచుకొనగల్గితే, కావలసినదాని కన్నా ఎక్కువ ప్రాణ శక్తిని ఆకర్షించుకొనగలము. తద్వారా అసాధారణమైన లాభాలను పొందగలము. ఈవిధంగా, తాళయుక్తమైన శ్వాస–ప్రశ్వాసల స్వాభావిక క్రియను అభ్యసించటమే "ప్రాణాయామము" అని చెప్పబడింది.

12.3 పెద్ద పెద్ద నగరాలలో ఉంటూ, ఉరుకులు పరుగులతో జీవనం గడిపేవారికీ, అనేకరకాలైన ఆవేగముల మూలంగా ఆవేశానికి గురయ్యేవారికి శ్వాస ప్రశ్వాసల ప్రక్రియలో కొంత తేడా ఏర్పడుతుంది. అలాంటి వ్యక్తులు, ప్రతిరోజూ, వీలయినంత వరకూ ఒక గంటా లేదా అరగంటసేపు నిటారైన ఆసనంలో స్థిరంగా కూర్చుని, శ్వాస ప్రశ్వాసల గతిని నియమబద్ధం చేసే ప్రక్రియను అభ్యాసం చెయ్యటం వల్ల, వారి శ్వాస క్రియలోని అనియమితత్వం తొలగిపోయి, శరీరారోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

12.4 ఇది ఒకరకంగా శ్వాసకు వ్యాయామము. శ్వాస వ్యవస్థను శుభ్రం చేసే ప్రక్రియ. అందుచేత రోజూ ప్రాతఃకాలం, ఒక ప్రదేశంలో సుఖంగా కూర్చుని 'ఓం' అనో, **"సోఽహం"** అనో ఏదో ఒక శబ్దంతోటి, వీలయితే జపమాలతో కూడ ఈ ప్రాణాయామ విధానాన్ని ఆచరించవచ్చు.

– ఇంతకు ముందు ప్రాణాయామం చేసే అలవాటు లేని వ్యక్తులు కూడ, చాలా తేలికైన విధానంలో దీనిని చేయవచ్చు. ఉదయం ప్రాత:కాల శౌచ స్నానాదికములన్నీ పూర్తి చేసుకొని, సుఖాసనంలో కూర్చుని, రెండు కళ్ళు మూసుకొని, అన్ని రకాలైన ఆలోచనలకూ స్వస్తి చెప్పి, "నేను ప్రాణమనే మహాసముద్రము మధ్యలో కూర్చుని ఉన్నాను. తెల్లని మేఘాల రూపంలో ప్రాణతత్త్వము నాకు నాలుగు దిక్కులా వ్యాపించి యున్నది" అని భావిస్తూ, రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా గాలిని సహజంగా పీల్చి, "ప్రాణ ప్రవాహం నా చుట్టుప్రక్కలే ఉన్నది. శ్వాస ద్వారా అది లోనికి వెడుతున్నది. నా అంగ ప్రత్యంగములన్నింటిలోనూ వ్యాపిస్తూ యున్నది" అనుకుంటూ కొంచెంసేపు పీల్చిన గాలిని లోపలే ఉండనివ్వాలి, తర్వాత నెమ్మదిగా బయటకు వదలివెయ్యాలి.

ఇందులో శ్వాసను బలవంతంగా, ఎక్కువగా లోపలికి లాగనవసరం లేదు. అలాగే ఎక్కువసేపు లోపల పట్టి ఉంచవలసిన పనికూడ లేదు. ఇదంతా కూడా చాలా సహజంగా, స్వాభావికంగా, మనస్సు పైన ఎలాంటి ఒత్తిడీ పడకుండా ఉండేట్లు చేయాలి. ఈ ప్రక్రియను 5 లేక 10 సార్లు లేదా అలసట అనిపించనంతవరకూ చెయ్యవచ్చు, దీనిని ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము అంటారు. రోజూ నియమంగా చెయ్యటం వలన ఆరోగ్యంలో అద్భుతమైన మార్పు

వస్తుంది. లోపల ఒక క్రొత్త శక్తి ఉత్పన్నమైన అనుభూతి కలుగుతుంది.

12.5 **నాడీశోధన ప్రాణాయామము :** దీనిని అభ్యసించేటప్పుడు ఆసనం మీద కూర్చుని, ముందుగా కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని వ్రేలితో మూసి గాలిని లోపలికి పీల్చాలి. కేవలం ఊపిరితిత్తుల వరకే కాకుండా కొంచెం పొట్టలోపలి దాకా వచ్చేట్లు గాలిని పీల్చాలి. ఇక దానిని లోపల పట్టి ఉంచకుండా నెమ్మది నెమ్మదిగా వదలాలి. ఇలా 3 సార్లు చెయ్యాలి. ఇదేవిధంగా ఎడమ ముక్కురంధ్రాన్ని మూసి 3 సార్లు గాలి పీల్చి వదలాలి. చివరగా రెండు ముక్కు రంధ్రాలతోనూ ఒకేసారి గాలి పీల్చి వదలాలి. ఇలా చేయటం వల్ల నాడులు ప్రభావితమై, వాటి లోపల ఉన్న మలినాలు బహిర్గతమై శ్వాస వదలినప్పుడు, ఆ గాలితో పాటు బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. దీనివలన నాడులు శుద్ధమై రక్తప్రసరణ మెరుగు పడుతుంది.. అధిక బరువు తగ్గి, శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. ఈ అభ్యాసాన్ని కూర్చునే చెయ్యవలెననే నియమమేమీ లేదు. తిరుగుతూ చేయవచ్చు లేదా పడుకొని కూడ చెయ్యవచ్చు. ప్రాణయామము వలన ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి కలుగుతుంది. ప్రాణాయామము చెయ్యడం వల్ల శరీరం నిర్మలమై స్వచ్ఛమౌతుంది. అన్నమయ శరీరం దృఢమై, శక్తివంతమై, కార్యశక్తి మెరుగుపడుతుంది.

12.6 కంటికి అగుపడే ఈ శరీరం స్థూలశరీరము లేదా అన్నమయ్య శరీరము అనబడుతుంది. దీనిలోపల ఉన్నది సూక్ష్మ శరీరము దీని సహకారముతోనే ఇది ఏ పనినైనా చేయగలుగుతుంటుంది. సూక్ష్మశరీరములోనే ప్రాణము యొక్క ఉనికి వుంటుంది. అందుచేత

దీనిని ప్రాణమయశరీరమంటారు. ఇది సక్రియతతో ఉన్నంతవరకూ అన్నమయశరీరము కార్యశక్తిని కలిగి యుంటుంది.

**శ్వాసయొక్క వ్యాయామము వల్ల కలిగే ఆధ్యాత్మిక ప్రభావము :**

12.8 యోగశాస్త్రము ననుసరించి మన శరీరంలో ఎన్నో చక్రాలు, గ్రంథులు ఉన్నాయి. ఇవి మానవుని మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి సహాయపడతాయి. "ఎండోక్రైన్ గ్లాండ్స్' అనే గ్రంథుల యొక్క ప్రభావము మనిషి మనస్సుపైనా, శరీరంపైనా అధికంగానే ఉంటుంది. ప్రాణాయామమును అభ్యసించటం ద్వారా ఈ గ్రంథులకు చెందిన కేంద్రములను ప్రభావితం చేయవచ్చు, తద్వారా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని సాధించవచ్చు.

**12.8 శ్వాసక్రియకు సంబంధించిన వ్యవస్థను చక్కబెట్టుకొనటం వల్ల కలిగే లాభాలు :** నియమితమైన శ్వాస వ్యాయామం ద్వారా మన ఊపిరితిత్తులను మెరుగుపరచుకొనగలము. ముక్కు ద్వారా లోపలికి తీసుకొనబడిన ఆక్సిజన్ మిశ్రితమైన శుద్ధ వాయువు, ఊపిరితిత్తులంతటా వ్యాపించి, అచ్చట ఉన్న మలినాలను బయటకు నెట్టివేస్తుంది. తద్వారా ఆరోగ్యం బాగా మెరుగవుతుంది. దీనిని అభ్యాసం చేసేవారికి తరచు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం మొదలైనవి ఎక్కువగా బాధించవు. అంతేకాదు, క్షయ వంటి బాధాకరమైన వ్యాధులు కూడా వారిని దరిచేరలేవు.

**ఆరోగ్యమును అభివృద్ధి చేసే స్వరవిజ్ఞానము**

12.12 భగవంతుడు మానవునికి జన్మనిచ్చే సమయంలో, శరీరంతో పాటు మరియొక అపూర్వమైన వరాన్ని ఇచ్చాడు. దానిని ఉపయోగించు కుంటే, బహుశా ఎలాంటి ప్రాపంచిక విషయంలో నైనా సరే,

అపజయమనేదే ఉండదు. ఐతే ఎక్కువమంది ప్రజలకు ఈ ఉపాయం గురించి గానీ, దానివల్ల కలిగే లాభాలను గురించి ప్రయత్నం చెయ్యాలనే అవగాహన గానీ లేకపోవటం వల్ల వారు ఎక్కువగా సాఫల్యాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. ఈ విషయం గురించి శాస్త్రాలలో "స్వరోదయ శాస్త్రం" పేరుతో విపులంగా వివరించబడింది. జీవుడు జన్మించిన మరుక్షణం నుంచీ మరణించే తుది క్షణం వరకూ, నిరంతరం శ్వాస ప్రశ్వాసల క్రియ కొనసాగుతూనే వుంటుంది. ఈ శ్వాస క్రియ, రెండు నాసికాపుటాల నుండీ ఒకేసారి ఒకేవిధంగా సాగదు. ఒకసారి కుడివైపు నుండి జరిగితే, మరొకసారి ఎడమ వైపు నుండి జరుగుతుంది. అప్పుడప్పుడూ గడియో, అరగడియో, రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండీ సమాన భారంతో శ్వాస ప్రవహిస్తుంది. ఎడమ నాసికాపుటం ద్వారా జరిగేశ్వాసను 'ఇడా' నాడి ద్వారా, కుడి నాసికాపుటంలో జరిగే శ్వాస 'పింగళా' నాడి ద్వారా, రెండు నాసికాపుటాలలో జరిగిన శ్వాస 'సుషుమ్నా' నాడి ద్వారా ఇతర శరీర భాగాలకు ప్రవహిస్తుంది. ఒక ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి రెండవ వైపు రంధ్రం ద్వారా గాలిని బయటకు వదలినప్పుడు, ఒక వైపు సరళంగా శ్వాసక్రియ జరుగుతున్నట్లూ, రెండవవైపు మూసుకున్నట్లూ, అనిపిస్తూంటుంది. అనగా మొదటి దానివలె రెండవదానిలో సులభంగా శ్వాస క్రియ జరగటం లేదు అని అర్థమవుతుంది. అప్పుడు జరిగే శ్వాస మొదటి నాసికాపుటానికి చెందినదిగా తెలుసుకోవాలి. ఈ సాధనను క్రమంగా అభ్యసిస్తూ ఉన్నప్పుడు, క్రమేణా కొన్ని రోజులకు "ఏ నాసిక నుండి శ్వాస క్రియ జరుగుతున్నది?" అనే విషయం చాలా తేలికగా అర్థమవుతుంది.

ఎడమనాసిక ద్వారా శ్వాస జరుగుతున్నప్పుడు స్థిరమైన పనులు ఉదా: ఆశ్రమ ప్రవేశం, ఇల్లు కట్టడము, చెఱువులు, బావులను త్రవ్వించటమూ, డబ్బును సంగ్రహించటము మొదలైనవి చేయవలెను. అలాగే కుడి నాసికతో శ్వాస జరుగుతున్నప్పుడు కఠినమైన పనులు, ఉదా: కఠినమైన విద్యను అధ్యయనం చెయ్యటం, నౌకను ఆరోహించటం, తంత్రసాధన, శత్రువులను దండించటం మొదలైన పనులు చెయ్యవలెను. రెండు ముక్కల ద్వారా సమానంగా శ్వాస జరుగుతున్నప్పుడు శుభ, అశుభ కర్మలు ఎలాంటివీ చేయరాదు. ఆ సమయంలో చేసే ఏ పని అయినా నిష్ఫలమౌతుంది. దీనిని స్వరశాస్త్రమంటారు. శ్వాస ప్రశ్వాసల గతిని అర్థం చేసుకొని పనులు చేసుకొనటం వల్ల, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండటంతో పాటు, మానవుడు దీర్ఘజీవి కాగలడు. ఫలితంగా సమస్తమైన ప్రాపంచిక కార్యములలో విజయాన్ని పొంది, సంసార యాత్రను సుఖంగా పూర్తి చేయగలడు.

## 13. వ్యాయామము - మన యొక్క అనివార్యమైన ఆవశ్యకత

మానవ జీవితం ఒక సంఘర్షణ లేదా సంగ్రామం వంటిది. జన్మించినది మొదలు ఎన్నో కష్టాలూ, అవాంఛనీయ పరిస్థితులను ఎదుర్కొనవలసి వస్తుంటుంది. ఇక పెద్దవారమైన పిదప పలురకాలైన సామాజిక, ఆర్థిక, ప్రాకృతిక సమస్యలను ఛేదించుకుంటూ ముందుకు సాగవలసి వస్తుంది. ఇందుకోసం శక్తి, సాహసం రెండూ చాలా అవసరమైనవే!

13.1 శరీరాన్ని చక్కగా ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉంచుకొనటం, సమస్త అవయవాలను సమర్ధవంతంగా పనిచేయించే విధంగా ఆరోగ్యాన్ని

కలిగినప్పుడే, అన్ని విధములైన కార్యకలాపములను సరియైన రీతిలో నిర్వర్తించగలము. మనస్సు ప్రసన్నంగా, ఉల్లాసవంతంగా ఉంటుంది. తద్వారా ఆలోచనలు సమతుల్యతను పొంది స్థిరంగా ఉంటాయి. బుద్ధి క్రొత్త క్రొత్తవైన ప్రాముఖ్యత గల్గిన రంగాలలో పని చేయటానికి ముందుకు సాగుతుంది. ఈ విధంగా ఆలోచిస్తే, "ఆరోగ్యమే మన జీవితానికి మహాభాగ్యము" అన్నది సుస్పష్టము.

13.2 ఐతే మంచి ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకొనడం, దానిని సంరక్షించుకొనడమనేది ఈనాడు చాలా కొద్దిమందికే సాధ్యమవుతుంది. మంచి దృఢమైన ఆరోగ్యాన్ని ఎలా పొందగలము అన్న విషయం అధిక సంఖ్యాక ప్రజలకు తెలియదు. పాలు, నెయ్యి వంటి పుష్టికరమైన పదార్థములను ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటూ, మధ్య మధ్యలో టానిక్కులు వాడుతూ ఉంటే మంచి బలం పొందవచ్చు అనేది చాలా మంది నమ్మకం. ఐతే అది చాలా పొరపాటు. అదే నిజమైతే సంపద గల్గిన వారందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి కదా. కానీ ఉండటం లేదు. అందరూ ఏదో ఒక కారణంగా అనారోగ్యంతో బాధపడుతూనేవున్నారు. మెదడుతో మాత్రమే ఎక్కువ పనిచేస్తూ, శారీరక శ్రమకు దూరంగా ఉండటం మొదటి కారణమైతే, ఈనాటి రద్దీ జీవితంలో ప్రకృతికి దూరంగా స్వచ్ఛమైన గాలి, ఆరుబయట వాతావరణ మనేదే లేని, మూసిన గదులలో లైటు, ఫాను క్రింద రోజంతా జీవితాన్ని గడపటం వ్యాధులకు రెండవ కారణం. ఈ రెండు తప్పిదాలు ఆరోగ్యాన్ని కలుషితంగానూ బలహీనంగానూ చేసి వేస్తున్నాయి.

13.2 పుష్టికరమైన భోజనమో లేదా భౌతిక సాధనములో మన ఆరోగ్యానికి మూలకారణం కాదు, మన జీవన విధానం, ఆచార

వ్యవహారములు సద్వృత్తుల పైననే మన ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది అన్న విషయాన్ని తెలుసుకొని, మన జీవన చర్యను ఎల్లప్పుడూ సరళంగా సాదాగా ఉంచుకొనాలి. అలా ఉన్నప్పటికీ, ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు తల ఎత్తినప్పుడు తగిన వ్యాయామము ద్వారానో, నడక ద్వారానో దానిని సరి చేసుకొనవచ్చు.

13.4 ఒకే ప్రదేశంలో కూర్చుని ఎక్కువగా చదవడం, వ్రాయడం, లేదా అలాంటిదో ఏదో ఒక చిన్న పాటి శ్రమతో రోజంతా గడపటం వల్ల ఆరోగ్యం ఖచ్చితంగా దెబ్బతింటుంది. దాని చెడు ప్రభావం జీర్ణ వ్యవస్థ మీద పడుతుంది. తీసుకున్న ఆహారం సరిగ్గా అరగదు. రక్తం, రసము కలుషితమౌతాయి. ఇదే వ్యాధులకు మూలము. మంచి వ్యాయామం చేసినప్పుడే పుష్టికరమైన ఆహారం వల్ల మనకు మేలు కలుగుతుంది. ప్రాచీన కాలంలో “వ్యాయామం” చదువులో ఒక భాగంగా ఉండేది. వ్యాయామమనేది ఏదో తక్కువ వర్గంవారు చేసేది అన్న అపోహను దూరం చేసుకోవాలి. అలాగే పూర్వకాలపు పద్ధతిలో వ్యాయామశాలకు వెళ్ళి వ్యాయామం చెయ్యటం కూడ ఈనాటి సభ్య జీవన విధానానికి సరిపోదు అన్న ఆలోచనను కూడ తొలగించుకొనగలగాలి.

ఈ విధంగా ఆలోచించి చూస్తే, ఏదో ఒక సుఖమైన ప్రదేశంలో అరగంట, లేదా గంటసేపు సమయంలో పూర్తి అయిపోయేటటు వంటి వ్యాయామాన్ని ఎన్నుకోవాలి. దానిని చేయడం వల్ల అంగ ప్రత్యంగములన్నీ చైతన్యవంతమై తమ తమ పనులను సులభంగా నిర్వర్తించగలవు. నడక, తోటలలో తిరగటం ఈత మొదలైనవన్నీ సహజమైన, లాభదాయకమైన వ్యాయామములే. వానిలో హాని శాతం ఎంత మాత్రమూ ఉండదు.

13.5 లోపలి అంగాల మీద ప్రభావం చూపించి, రక్తవాహినీ నాడులు, నరములలో ప్రసరణ, సంకోచము సిద్ధాంతం మీద ఆధారపడి, కార్యశక్తి దిశగా ఉంచగలిగే ప్రక్రియ, ఆసనములను అభ్యసించటం ద్వారా లభిస్తుంది.

13.6 వ్యాయామమంటే పహిల్వానులు చేసే దండీలు, బస్కీలు వంటివి మాత్రమే కాదు. స్త్రీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, బాలురు, రోగులతో సహా అందరూ చేయగలిగిన వ్యాయామాలు వున్నాయి. అవి చెయ్యటానికి తేలికగా ఉండటమేకాక, అవయవాలన్నింటినీ సశక్తివంతంగా, రెంట్టింపచిన ఉత్సాహంతో, మనోబలాన్ని పెంచే విధంగా ఉంటాయి.

13.7 వ్యాయామంలో మానసిక వికృతులు దూరమై, తాజాదనం వస్తుంది.

13.8 శరీరంలో విజాతీయ ద్రవ్యాల పరిమాణం అధికమవటం వల్ల, కండరాలు, మొదలైన సమస్త అంగాలకు పోషణ లభించదు. తద్వారా అవి శిథిలమై, వాడిపోయి, నిర్జీవమౌతుంటాయి. వ్యాయామం చెయ్యటం ద్వారా ఈ వికారం తొలగిపోయి, శరీరం దృఢమౌతుంది.

డంబెల్స్, ముద్గరాలతో వ్యాయామం చెయ్యటం, శస్త్ర విద్య నేర్చుకొనటం, లాఠీ తిప్పటం, ఫిజికల్ ట్రైనింగ్ (డ్రిల్), సేండో వ్యాయామము మొదలైనవి పలురకాల వ్యాయామ విధానాలు.

13.10 యోగశాస్త్రాలలో ఆసన, ప్రాణాయామముల గురించి సవివరమైన వర్ణన లభిస్తుంది. ఆసనాల ద్వారా ఊపిరితిత్తుల శక్తి వంతమౌతాయి. ఛాతీ విశాలమౌతుంది. బరువు పెరుగుతుంది. శుద్ధరక్తం ప్రవహించడం వల్ల హృదయం దౌర్బల్య

దూరమవుతుంది. సిరలు తేజస్సును పొందుతాయి. మెదడు శక్తివంతమౌతుంది, దీర్ఘ జీవనము, ప్రాణ బలము లభిస్తుంది.

**13.11 ఆసనాలు సర్వాంగపూర్ణ వ్యాయామము :** ఆరోగ్యంగా ఉండటం మొట్టమొదటి సుఖం. శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ.... ఈ మూడింటినీ నిరంతరం ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతంగా ఉంచుకొనగల్గిన వ్యక్తి, తన చుట్టూ సంతోషాన్నీ నిర్మించుకొనగలడు. అతడు జీవితాంతమూ భౌతిక ఉపార్జన కోసం దప్పిక గొన్న లేడిలాగ పరుగులు తీయడు. సుఖమే అతడి వెనుక పరుగులు తీస్తుంది. సంతోషం అతడిని వెన్నంటి ఉంటుంది. అటువంటి వ్యక్తి సరియైన అర్థములో “మనిషి” అని పిలువబడతాడు.

13.12 ఆసనాలవేవి కేవలం వ్యాయామమే కాదు, అవి ఒక సంస్కృతికి మారుపేరుగా భావించవచ్చు, వాని నుండి సంపూర్ణమైన లాభాలు పొందాలంటే ఆహార విహారాలు సాత్వికంగా ఉండాలి.

13.13 బాగా వండబడిన, రసయుక్తమైన, ప్రాకృతిక రూపంలో తీసుకొనబడే ఆహారమే ఇందుకు ఎక్కువ సహాయకారి కాగలదు. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు శరీరంపైన వీలయినంత తక్కువ వస్త్రాలు ఉండటం మంచిది. రోజువారీ కాలకృత్యములు తీర్చుకొన్న పిదప ఆసనాలు వెయ్యటం మంచిది. ఆసనాలు వేసిన 3 గంటల తరువాత భోజనం చెయ్యటం మంచిది. సూర్యోదయానికి ముందే కాళీ కడుపుతో ఆసనాలు వెయ్యటం మంచిది. ఆసనాలు వేసేటప్పుడు మనస్సులోపల ఇష్టదైవానికి సంబంధించిన మంత్రజపం చెయ్యటం మంచిది.

**యోగాసనాలలోని వైజ్ఞానిక ప్రక్రియ :** యోగమనేది ముఖ్యంగా జీవ చేతనత్వమును, బ్రాహ్మీ చేతనత్వముతో జోడించే భావనాత్మకమైన, ఆలోచనాత్మకమైన విధానం. యోగి తనలో ఎదురయ్యే ఆందోళనలను తగ్గించుకుంటూ, శరీరాన్ని శిథిలపరచి, మనస్సును శాంతి, ఏకాగ్రతల స్థితిలోనికి తీసుకు వెళ్ళే ప్రయత్నం చేస్తాడు. దీనివల్ల అంతర్ జగత్తులోని అలసట మాయమవుతుంది. ధ్యాన ధారణల సహాయంతో, సమాధి స్థాయికి సమానమైన విశ్రాంతి స్థితి లభించిన పిదప, ఒక క్రొత్త జీవనం క్రొత్త విధానంలో ఆవిష్కరించబడినట్లు అనుభూతి కలుగుతుంది. ఉపనిషత్తులలో "యోగాన్ని" ఈ రూపంలోనే ప్రతిపాదించటం జరిగింది.

13.15 దేశ విదేశాలలో ఆసన చికిత్సకు సంబంధించి జరుగుతున్న పలురకాలైన పరిశోధనల ఫలితంగా, ఆసనాలను సరళమైన వ్యాయామాల వలె ప్రయోగిస్తూ! ఇటువంటివే అయిన అంగ సంచాలనలతో కూడిన ఇతర క్రియాకలాపముల ద్వారా పొందలేనటు వంటి రహస్యమయమైన లాభాలను పొందగలమని వెల్లడి అయినది.

**ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచే దృష్ట్యా 4 రకాలైన ఆసనాలు**

13.17 ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచి వృద్ధి చెందింపచేసే లక్ష్యంతో వేయబడే ఆసనాలను 4 ముఖ్య భాగాలుగా విభజించవచ్చు. 1. సాగదీసే విధంగా వేసే ఆసనాలు 2. ప్రాణాయామపరమైన ఆసనాలు 3. బలాన్ని, శక్తిని పెంపొందించే ఆసనాలు 4. నరముల (స్నాయువుల) కదలికలను పర్యవేక్షించే ఆసనాలు.

ఆసన, వ్యాయామాలకు సంబంధించి కొన్ని ప్రత్యేక సూచనలు

13.18

1. వీలయితే గనుక, ఆసనాలను 8 లేక 10 సంవత్సరాల వయస్సునుండే అభ్యాసం చేయించటం మంచిది.

2. బాగా బలహీనంగా శక్తి లేనట్లుగా ఉండేవారు, వృద్ధులు - సాధ్యమైనంతవరకూ పడుకుని వేయగలిగే ఆసనాలనే వేయడం మంచిది.

3. ప్రాణాయామంతోపాటు చేయబడే ఆసనాలు - వ్యాయామాలు విశేషమైన లాభాన్ని అందించగలవు. ఎందుకంటే వాటి వలన లోపలి అంగాలు పర్యవేక్షించబడుతూ వుంటాయి. వాని ప్రభావం నరముల వ్యవస్థ మీద ప్రత్యేకంగా ఉంటుంది. ఈ వ్యాయామాన్ని - క్రమంగా పెంచుకుంటూ వుండాలి. ఎందుకంటే శ్వాసను బలవంతంగా బంధించటం వల్ల హాని ఏర్పడే అవకాశముంటుంది. గుండె కొట్టుకొనటంలో ఏదైనా సమస్యగానీ, హృదయ సంబంధమైన, ఏ రకమైన ఇబ్బందులు ఉన్నాగానీ ప్రాణాయాముతో కూడిన ఆసనాలు వెయ్యటం మంచిది కాదు.

13.9

4. ఆసన వ్యాయమాలు స్త్రీలకు కూడా చాలా ఉపయోగకరమైనవే

5. హృదయ సంబంధిత సమస్యలు ఏమైనా ఉన్నా, కళ్ళు, ముక్కు మొదలైన అవయవాలలో రుగ్మత ఉన్నా, అలాంటివారు శీర్షాసనం వెయ్యకూడదు. శీర్షాసనం సరిగ్గా వెయ్యటం చాలామందికి తెలియదు, ఫలితంగా మెడకు హానికలిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఆసనాలు వెయ్యటంతోపాటు దండేలు, బస్కీలు తియ్యటం వంటి భారీ వ్యాయామాలను చెయ్యకూడదు. ఆసన వ్యాయామాలను చేసేవారు పొగాకు, బీడి, భంగు, మత్తుమందు, కాఫీ, టీ, మద్యం

వంటి దుర్వ్యసనాల బారినుండి తమను తాము ఎల్లప్పుడూ రక్షించుకుంటూ వుండాలి. ఆసన వ్యాయామాలు, అన్నిరకాలైన వ్యాయామాలతోపాటు బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించటం, ఆహార విహారాలలో స్వచ్ఛతను అనుసరించటం, ఆలోచనలను పవిత్రంగా ఉంచుకొనుట కూడా చాలా అవసరం.

13.20 ఎక్కువ కాలం ఆసన వ్యాయామాలను చేసినప్పటికీ, ప్రత్యేకమైన శారీరక లాభం ఏమీ కలగనప్పుడు ఆయా ఆసన వ్యాయామాలను త్వరితగతిన (వేగంగా) చెయ్యటం వలన కొంత ఫలితం ఉండ వచ్చును.

నియమితత్వం, సమయపాలన పట్ల దృష్టి ఉంచటం వలన కూడా ఫలితాలు మెరుగ్గా వుంటాయి.

పైన చెప్పిన నియమాలన్నింటినీ పాటించటంతోపాటు దృఢమైన ఇచ్ఛాశక్తి, సంపూర్ణమైన విశ్వాసము, ఆంతరిక శ్రద్ధా కలిగి వుండటం చాలా అవసరం.

ఆరోగ్య రక్షణకు ఉపయోగపడే కొన్ని ఆసనాలు

1. **పాదహస్తాసనము :** పాదహస్తాసనము వేయడం వల్ల కాళ్లు, వీపు, భుజంలోని నరాలు బాగా సాగుతాయి. అమాశయము, పెద్దప్రేవులమీద మంచి ఒత్తిడి కలుగుతుంది. అజీర్ణము, మలబద్ధకం లాంటివి తొలగిపోయి, జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమౌతుంది.

2. **హస్తపాదాంగుష్ఠాసనము :** ఇది కొంచెం కష్టమైన ఆసనం. దీనికి సమయాన్ని నెమ్మది నెమ్మదిగా పెంచుకుంటూపోవాలి. ఈ ఆసనం వెయ్యటం వల్ల తొడ, వీపు, పొట్ట, మెడ మొదలైన

అవయవాలలోని నరాలు సాగి, ఆయా అవయవాలకు మేలు కలుగుతుంది.

3. **పశ్చిమోత్తాసనము :** ఈ ఆసనం వెయ్యటం ద్వారా వీపు, పొత్తికడుపులోని ఎముకలు, నరాలు మొదలైనవాటిమీద ఒత్తిడి కలుగుతుంది. ఫలితంగా వాటిలో రక్తప్రసరణ బాగా జరిగి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది.

4. **భుజంగాసనము :** ఈ ఆసనం వెయ్యటం వలన పొట్ట ముందు వెనుక, అంటే రెండువైపులా, వెన్నుముక వైపు కండరాలన్నింటికీ ఒకమారు వ్యాయామమూ, మరొకమారు శిథిలీకరణమూ జరుగుతుంది. సాధారణంగా ఈ ప్రాంతంలో రక్తప్రసరణ కొంత తక్కువగా ఉంటుంది. అయితే ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత పొట్టకూ, వీపులోని కండరాలన్నింటికీ తగిన పరిమాణంలో రక్త ప్రసరణ జరిగి శరీరం తాజాదనాన్ని పొందుతుంది.

5. **శలభాసనము :** దీనివల్ల ఛాతీ, పొట్టలోపలి అంగాలకు బాగా మేలు కలుగుతుంది.

6. **ధనుషాసనం :** భుజంగాసనము, శలభాసనము... ఈ రెండింటి లోని ప్రత్యేకతలు ఇందులో మిళితమై యుండటం చూడవచ్చు. పొత్తికడుపులోని కండరాలకు మంచి వ్యాయామం ఏర్పడి, జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెందడమే కాక సాఫీగా మలవిసర్జన జరుగుతుంది.

7. **సర్వాంగాసనము :** దీనివలన అన్ని అంగ అవయవములకు శక్తి లభిస్తుంది. ప్రత్యేకంగా వెన్నెముకకు ఉత్తమమైన వ్యాయామం కలుగుతుంది. గొంతు లోపల ఉండే థైరాయిడ్ గ్రంథి మీద మంచి ప్రభావం ఉంటుంది. మొత్తం శరీరమంతటికీ మంచి

ఆరోగ్యాన్నందిస్తుంది కాబట్టే, దీనికి సర్వాంగాసము అనే పేరు వచ్చింది.

8. **హలాసనము :** హలాసనం వల్ల వీపుకూ, పొట్టకూ మంచి వ్యాయామము కలుగుతుంది. అమాశయం, జీర్ణవ్యవస్థకు చెందిన అన్ని అవయవముల మీద పూర్తి ప్రభావం ఏర్పడి, ఆహారం పరిపక్వమౌతుంది.

9. **అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనము:** దీని వలన ఛాతీ, వీపు, కీళ్ళలోని నొప్పులు చాలా వేగంగా తగ్గిపోతాయి.

10. **వజ్రాసనము :** ఈ ఆసనం వెయ్యటం వల్ల జననేంద్రియమునకు చెందిన దుర్బలత్వము, మరి ఏ ఇతర దోషములున్నాగానీ, అవి అన్నీ తొలగిపోగలవు. ఆయా అంగాలలో రక్తప్రసరణ పెరిగి శక్తి లభిస్తుంది.

11. **బకాసనము :** ఛాతికి, చేతులకు మంచి లాభం కలుగుతుంది. ఇంకా జననేంద్రియము లోపలి అంగాలు కూడా శక్తివంతమౌతాయి.

13. **చక్రాసనము :** సహజంగానే శరీరంలోని అన్ని అంగాలకు స్ఫూర్తిని కలిగించే మనోరంజకమైన ఆసనమిది.

14. **ఆకర్ణ ధనుషాసనము:** ఈ ఆసనం వల్ల కాళ్లు, చేతులు, తొడలు, మోకాళ్ళు మొదలైన అవయవాలకు మంచి వ్యాయామ మేర్పడుతుంది. కీళ్ళను బాగా వంచి కదిలించే అవసరం ఏర్పడి, కీళ్ళు కూడా శక్తివంతమౌతాయి.

15. **గరుడాసనము :** గరుడాసనం వెయ్యటం వల్ల మోకాళ్ళు, కాళ్ళు, చేతులలోని నొప్పులు చాలా సులభంగా తగ్గిపోతాయి. ఈ

అవయవాలన్నింటిలోని నరాలు సాగుతాయి. అండకోశము వృద్ధి చెందుతుంది.

**16.** **శవాసనం :** 10, 15 నిముషాల సేపు శవాసనం వెయ్యటం వలన శరీరానికి, మనస్సుకూ సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి లభించి, అలసట దూరమై శరీరంలో ఒక అపూర్వమైన తాజాదనపు అనుభూతి కలుగుతుంది.

**ఆసన వ్యాయామాలకు సంబంధించి కొన్ని సాధారణ నియమాలు :**

1. ఆసన వ్యాయామాలకు ప్రాతఃకాలమే సర్వోత్తమమైన సమయం.
2. వ్యాయామం ప్రారంభించటానికి ముందుగానే శౌచాదికృత్యముల నుండి నివృత్తి చెంది, స్నానం చేసి మొదలుపెట్టటం మంచిది.
3. ఏ ఆసనాన్నైనా సరే, అభ్యసించేటప్పుడు తొందరపాటు, పట్టుదల పనికిరాదు.
4. దేనినీ అతిగా ఆచరించరాదు. త్వరగా లాభాలను పొందాలనే ఉద్దేశ్యంతో ఒకేసారి పలురకాలైన ఆసన వ్యాయామాల అభ్యాసాన్ని చేపట్టరాదు.
5. భోజనం సాదాగానూ, పుష్టికరంగానూ ఉండితీరాలి.
6. గృహస్థ జీవితంలో ఉండి, వీనిని అభ్యసించదలచుకున్నవారు, బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించితీరాలి.
7. ఆరుబయట, స్వచ్ఛమైన పవిత్రమైన వాతావరణంలో ఆసనాలు వేయటం వలన విశేషమైన లాభం కలుగుతుంది.

**13.41 సూర్యనమస్కారములతో వ్యాయామం :** ఈ పృథ్వీమీద సూర్యుడే ముఖ్య జీవప్రదాత. ఆయన ప్రసాదించే వేడి, కాంతి వలననే జీవధారులకు మంచి ఆరోగ్యము, రోగనిరోధకశక్తి లభిస్తున్నాయి. ఐతే పరిస్థితుల కారణంగానో, అజ్ఞానంవల్లనో, రోజుకు పదినిముషాలైనా సూర్యకాంతికి ముఖాన్ని చూపించలేని వ్యక్తులు ఈనాటి జనాభాలో అధిక సంఖ్యాకులున్నారు. యోగశాస్త్రాన్ననుసరించి మానవ శరీర మధ్యంలో ఉన్న 'సూర్య చక్రము', జీర్ణవ్యవస్థను, కాలేయము మొదలై వాటి పనితీరును నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఆ సూర్యచక్రము నిష్క్రియాత్మక మైతే, జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతిని ఆరోగ్యం తల్లక్రిందులవుతుంది. అందుచేత రోజు మొత్తం మీద ఏదో ఒక సమయంలో 15–20 నిముషాల సేపు సూర్యనమస్కారాలను చేయటం వల్ల మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఇందులో (1) నమస్కారాసనము (2) హస్తపాదాసనము, (3) ఏకపాద ప్రసరణాసనము (4) ద్విపాద ప్రసరాణసము (5) అష్టాంగప్రణిపాతాసనము (6) సర్పాసనము – అనే 6 ఆసనముల విధానం ఉంటుంది. సాధకుడు మొదటి 6 ఆసనములను వేసిన తరువాత, తిరిగి 4,3,2,1 ఆసనములను వ్యతిక్రమరీతిలో (రివర్స్) చెయ్యడంతో తిరిగి యథాస్థితిని పొందుతాడు. ఈవిధంగా 4 రకాలైన వ్యాయామములను రెండు సార్లు 5,6 వ్యాయామములను ఒక్కొక్కసారి చెయ్యటం ద్వారా 10 ఆసనములు పూర్తి అవుతాయి. ఈ మొత్తం ప్రక్రియను సూర్యభేదన వ్యాయామము అంటారు. ఈ వ్యాయామం చెయ్యటం వలన శరీరంలోని అన్ని అంగాలకు తగిన ఒత్తిడి కలిగి, వాటి శక్తి ఇనుమడిస్తుంది. శరీరంలోని చక్రాలు జాగృతమై అన్ని అంగాలకూ తగిన పోషణ లభించి తీరుతుంది.

**13.59 నడక ఆరోగ్యానికి అత్యంత లాభదాయకం :** సంతులితమైన ఆహారము, జలము, వాయువు, సూర్యకాంతి, నిద్ర మొదలైనవి ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవటానికి ఆవశ్యకమైన అంశములు. అలాగే వ్యాయామం కూడ అత్యంత ప్రాముఖ్యత నియ్యవలసిన అంశం. మానవుడు పని చేయకుండా ఉంటే అతడి సంపూర్ణ అవయవములు తమ శక్తిని కోల్పోతాయనేది సర్వమాన్యమైన సత్యం. ఒకేచోట పడివుండటం వలన ఇనుము తుప్పు పట్టే విధంగా, అంగ ప్రత్యంగములను ఏమాత్రం కదలించకుండా క్రియారహితంగా ఉండటం వలన మానవ శరీరంలో కూడా తుప్పులాంటి విషమ స్థితి ఏర్పడే ప్రమాదముంది. ఫలితంగా ఆ వ్యక్తి ఆరోగ్యం క్షీణించి రోగి కావటం క్రమంగా జరిగి తీరుతుంది.

13.60 అంగ ప్రత్యంగములను సహజంగా శక్తివంతంగా ఉంచగలిగే వ్యాయామం 'నడక'. ఇది అత్యంత సరళమైనది. సర్వసాధారణ జనులకు కూడా సులభమైనది, ఉపయోగమైనది. శారీరకంగా బలహీనులు, స్త్రీలు, పిల్లలు, ముసలివారు ఎవరైనా సరే తమ శక్తి ననుసరించి ఈ వ్యాయామాన్ని అమలుపరిచితే, తప్పకుండా మంచి ఫలితాలను పొందుతారు. ఇందులో ఎటువంటి హాని కలిగేందుకు ఆస్కారము లేదు.

13.62 నడక వలన శరీరం శుభ్రపడుతుంది, ప్రాణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది. తేజస్సు, ఓజస్సు ప్రాప్తిస్తాయి. ప్రభాతకాలంలో, జలవాయువులో, సూర్య అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలు వాయువు దృష్ట్యా ఆక్సిజన్ అధిక పరిమాణంలో లభిస్తుంది. శూన్యమైన మెదడు లేదా (ఆలోచనా రహితమైన మనస్సు)తో నడవటం అత్యంత లాభదాయం. పూర్తిగా ప్రశాంత చిత్తంతో, మనస్సు నుండి

ఆలోచనలన్నింటినీ తొలగించి నడక సాగించటం వల్ల, ఒక్కొక్కసారి మన సమస్యలకు కావలసిన సమాధానం (నూటికి 80 పాళ్ళు సరిగ్గా ఉండేట్లుగా) లభిస్తుంది కూడా! కాలినడకన ఎక్కడికైనా వెళ్ళటానికి ఇష్టపడే వ్యక్తి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంరక్షణా కేంద్రాన్ని స్థాపించటం కన్నా ముఖ్యమైన పని చేస్తున్నట్లుగా అర్థం చేసుకోండి.

13.69 అంగ ప్రత్యాంగముల శోధన, దీర్ఘజీవన వికాసం కొరకు నూనెతో మర్దనా చెయ్యటం ఒక మంచి వ్యాయామం. నియమిత రూపంలో నూనెను మర్దనా చెయ్యటం వలన బరువు పెరుగుతుంది, శిథిలత్వం తగ్గిపోతుంది. ప్రాతఃకాలంలో శరీరానికి నూనెను మర్దనా చేసి సూర్యకిరణాలను ప్రసరింపచెయ్యటం ద్వారా ప్రకృతిపరమైన విటమిన్లు లభించి, శక్తి కలిగి, ఎముకలు దృఢమౌతాయి. రక్తంలోని జీవాణువులు శక్తివంతమై శరీరానికి పుష్టినివ్వటమేగాక, అనవసరమైన తత్త్వాలను, మలినాలను, రోగకారక క్రిములను దూరం చేస్తాయి.

**13.73 వ్యాయామ ఆందోళనను విస్తృత రూపంలో చేపట్టాలి :** వ్యాయామమనేది ఒక పెద్ద శాస్త్రం. ఇందులో శారీరక శ్రమతోపాటు ఉత్సాహం వృద్ధి చెందుతుంది, మనోల్లాసం కలుగుతుంది కూడా. ఏ స్థాయి వ్యక్తి అయినా, ఏ స్థితిలో ఉన్న వ్యక్తియైనా తనకు అనుకూలమైన వ్యాయామాన్ని తెలిసినవారి సలహాతో ఎంచుకోవచ్చు. కొంతకాలం క్రిందటి వరకూ ప్రతి గ్రామంలోనూ వ్యాయామశాలలుండేవి. యువకులు చదువుతోపాటు సమానంగా వ్యాయామాన్ని అభ్యసించేవారు. సమర్థగురు రామదాసు శివాజీని ప్రోత్సహించి స్వతంత్ర పోరాట యుద్ధ రంగంలో మొదటి పంక్తిలో నిలిపాడు. సమర్థగురు

రామదాసు తన ప్రభావక్షేత్రంలో ఊరూరా హనుమాన్ మందిరాలను స్థాపించి వాటికి అనుసంధానంగా వ్యాయామ శాలలను, సత్సంగ ప్రణాళికలను అనివార్యంగా జోడింపచేశారు. తరువాత శివాజి కూడా అదే మార్గంలో పయనించాడు. 'గరీబీ హటావో' వలె 'దుర్బలతా భగావో" అనే నినాదం కూడా ఎంతో ప్రముఖమైనది. దీని యొక్క ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, వ్యాయామం తాలూకు కార్యక్రమాన్ని ఆరంభించిన త్వరితకాలంలోనే సత్ఫలితాలు లభించి తీరుతాయి. ముఱికి బట్ట మీద సబ్బురాసి, నీళ్లు పొయ్యగానే అవి శుభ్రపడినట్లు, తెలివితో కూడిన వ్యాయామ విప్లవాన్ని నడిపిస్తే, అన్ని స్థాయిలలోని వ్యక్తులకు దానికి సంబంధించిన శిక్షణ నందిస్తే, అది పహిల్వాన్‌లకే గాదు, సర్వసాధారణ వ్యక్తులకు కూడా సమాన రూపంలో లాభాలనందిస్తుంది.

**ఆరోగ్య సంరక్షణ-అభివృద్ధికి మొదటి మెట్టు:** గురుగోవింద సింగ్ ఒక చేతిలో మాల – ఒక చేతిలో బల్లెము అనే నినాదంతో తన ప్రతి శిష్యుడినీ బలిష్ఠుడిగా, శాస్త్రయుక్తుడిగా గావించే ప్రయత్నం చేశాడు. ప్రాచీన కాలంనుండీ 'అగ్రతః చతురో వేదాః, పృష్ఠతః సశరంధనుః" అనే సంప్రదాయంతో పరశురామ, విశ్వామిత్ర, ద్రోణాచార్యుల వంటి మహనీయులు ఈ స్థాయి తేజస్సును తాము స్వయంగా సంపాదించు కొనుటయేకాక, ఇతరులకు కూడా చైతన్యాన్ని అష్టాంగయోగ చతుర్ధశా రూపంలో నిర్దేశించారు.

"సత్ప్రవృత్తుల సంవర్ధనము, లోకమానస సంస్కరణ' – ప్రజ్ఞా అభియాన్ యొక్క మూల లక్ష్యము. సాధన, ఉపాసనల కన్నా ముందు శరీరాన్ని మనస్సునూ శక్తివంతం గావించుకొంటూ, దుష్ప్రవృత్తులను

వదిలించుకుంటూ, సమాజమనే పరికరంలో ఉంటాయంటే గనుక, ప్రతివొక్క అవాంఛనీయతనూ ఎదుర్కొనటానికి యుద్ధప్రాతిపదికన పోరాడటానికి సాధ్యమౌతుంది. యోగవ్యాయామముల ద్వారా శరీర ఆరోగ్య సంరక్షణ, ప్రాణాయాముద్వారా మేధోభివృద్ధి గావించే శిక్షణా క్రమము కేంద్రంలో జరుగుతూ ఉన్నవి. లాఠీ, స్కాట్, డ్రిల్, కేంప్, ఫైర్, జిమ్నాజియమ్‌కు సంబంధించిన సులువైన ప్రయోగాలన్నీ ప్రజ్ఞాకేంద్రాలలో నడిపించవచ్చు.

ఏషియాడ్, ఒలింపిక్ క్రీడలలో చిన్న చిన్న దేశాలకు చెందిన ఆటగాండ్రు తమ సత్తాను చాటి చూపిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం మన దేశంలో ఈ శక్తి నిర్వీర్యమైపోతున్నది. దీనిని తిరిగి జీవంతం గావించగలిగినప్పుడే, నాగరిక పౌరులందరూ ఆరోగ్యవంతులై, సమాజము బలిష్ఠవంతమై, భూమిపైన తిరిగి స్వర్గావతరణ సాధ్యమౌతుంది.

## 14. శారీరక శుభ్రతపైన బాగా దృష్టి పెట్టండి

13.84 నిరంతరం ఆరోగ్యంగా, రోహరహితంగా ఉండటానికి గాను, అన్ని విధాలా పరిశుభ్రంగా ఉండటం చాలా అవసరం. మురికి అనేది అది బయటిదైనా, లోపలిదే అయినా కూడా హానికరమే. రోగకారక సూక్ష్మక్రిములు మురికిలో పుట్టిపెరిగి వ్యాపిస్తుంటాయి. స్వచ్ఛత ఒక దైవీగుణం. దీనివల్ల ఆరోగ్యం, ఉత్సాహం, శక్తి సంతోషంతో పాటు సౌందర్యం, ఆకర్షణ కూడా లభిస్తాయి. వ్యక్తిత్వం ఉజ్వలంగా, ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది. దీనికి వ్యతిరేకంగా మురికి అనేది అస్వస్థతకూ, మలినానికీ, జుగుప్సకూ కారణమవుతుంది. శుభ్రతలో లక్ష్మీదేవి, మురికిలో దారిద్ర్య దేవత నివాసముంటారు శుభ్రత మానవుడి మొట్టమొదటి కర్తవ్యం.

శుభ్రత పరంగా చూస్తే, మొదటి స్థానం శరీరానికే ఇవ్వాలి. శరీరం అన్ని విధాలా శుభ్రంగా ఉన్నప్పుడు, మానస్సు తేజోవంతంగా ఉంటుంది. బుద్ధి తక్షణమై, స్మృతి తీవ్రంగా ఉంటుంది. శారీరక శుభ్రత, స్వచ్ఛతల కోసం స్నానం చాలా అవసరం.

శరీరంలోని అంగ ప్రత్యంగములన్నింటిని బాగా రుద్ది, రుద్ది, ఎక్కువ నీటితో కడిగి శుభ్రం చెయ్యటమే "స్నానం" అనిపించుకుంటుంది. నిలవనీటికన్నా పారేనీరు, బావిలో నీరు స్నానానికి ఉత్తమం.

14.2 నిత్య, నైమిత్తక, కామ్య, క్రియాంగ, మలాకర్షణ, క్రియాస్నానములని స్నానములు 6 రకాలుగా చెప్పబడినాయి.. ఈ ఆరు రకాలైన స్నానాలలోనూ ఆరోగ్యపరంగా చెప్పబడింది మూలాకర్షణ స్నానము.

14.4 మీకోసం అనుకూలమైన వాతావరణాన్ని ఎన్నుకోండి లేదా నిర్మించుకోండి. డబ్బు సంపాదన లేదా మంచి సౌకర్యాల కోసం ఆకర్షింపబడి, జలవాయువు సరిగ్గా లేని ప్రదేశంలో నిరసించరాదు. ఎందుకంటే ఆరోగ్యానికీ, జలవాయువుకూ దగ్గరి సంబంధం ఉంది. పచ్చదనం, శాంతి, చల్లదనం ఉన్న ప్రదేశాలను వీలయి నంతవరకూ మన నివాసానికి తగిన ప్రదేశంగా ఎంచుకోవాలి. చల్లని ప్రదేశాలలో ప్రకృతి సహచర్యంలో ఉండే వ్యక్తులు,ఎక్కువ శ్రమశీలురుగా ఉత్సాహవంతుగా, ధైర్యంగా ఆత్మ నిర్భరులుగా ఉంటారు. వారి సృజనాత్మక శక్తి అనంతంగా ఉంటుంది. అలాగే వేడి జలవాయు ప్రదేశాలలో, నివసించేవారు బలహీనులుగా, ఉత్సాహం కొరవడినట్లుగా ఉంటారు. అమెరికా లోని విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు ఏ ఋతువులలోనైనా ప్రాతఃకాలంలో చల్లని నీటితో స్నానం చేసే అలవాటు చేసుకుంటే గనుక, జలవాయువు

విపరీతమైన ప్రభావాన్ని చూపించినప్పటికీ దానిబారి నుండి తేలికగా తప్పించుకోవచ్చును.

14.5 చలిని చూసి భయపడవద్దు, అది మనకు మంచి మిత్రుడు. మానవ శరీరం చలినీ, వేడినీ, వర్షాన్నీ, మంచునూ అన్నింటినీ తట్టుకొన గలగాలని ప్రకృతి ఆకాంక్షిస్తుంది. చల్లని గాలివల్ల మానవశరీరం తాజాదనాన్ని పొందుతుంది. చలికాలంలోని మందమలయ సమీరం మానవదేహానికి సంజీవని మూలికవంటిది. ఈ గాలి వలన శరీరం రంగు నిగ్గు తేలుతుంది. బలహీనమైన ఊపిరితిత్తులు శక్తివంతమై, పనిలో మనస్సు ఏకాగ్రతమౌతుంది. ఆరోగ్యపరంగా చూస్తే చలికాలం చాలా ఉత్తమమైనది. చలికాలంలో పాలు, నెయ్యి, వెన్న, కూరలు మంచి పరిమాణంలో తీసుకొని వ్యాయామం చేస్తే శరీరం మంచి బలిష్ఠంగా తయారవుతుంది. ఏడాదికాలం పాటు ఉపయోగపడే శక్తిని ఒక్క చలికాలంలోనే సంపాదించు కొనవచ్చు.

14.6 శరీరంలో వేడి పెరిగేకొద్దీ, శరీరానికి పోషణ నశించి జీవనీశక్తి తగ్గిపోతూ వుంటుంది. వేడి పెరుగుతూ ఉండటమంటే శరీరంలో విషతత్త్వాలు వృద్ధిచెందుతూ ఉంటాయి. వికృతమై చెడిపోయిన యంత్రాన్ని బాగు చెయ్యాలంటే దానిలో ఉన్న వేడిని తగ్గించాలి. అందుకు చలికాలమే ఉపయుక్తమైనది.

14.7 వేసవికాలంలో సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందటానికి అప్రమత్తత, సంయమమూ, కచ్చితమైన దినచర్యను పాటించవలసివుంటుంది.

**14.9 వర్షఋతువు - తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు:** వర్షఋతువులో మలేరియా, దగ్గు, జలుబు, జ్వరములు మొదలైన ప్రకోపాల

నుండి రక్షించుకొనటానికి అప్పుడప్పుడూ ఉపవాసం చెయ్యటం, జలాహారం లేదా ఫలాహారం మాత్రమే తీసుకొనటం, ఎనిమాద్వారా కడుపును శుభ్రం చేసుకొనటం, స్ఫూర్తిదాయకమైన వ్యాయామం చేయటం చాలా అవసరం. వీలయినంతవరకూ పగలు నిద్రపోకుండా ఉండటం మంచిది, పగటి నిద్ర వలన కఫం వృద్ధిచెందుతుంది, శరీరంలో వుండే సహజమైన స్రావాలకు అవరోధం కలుగుతుంది.

వర్షాకాలంలో అన్నివిధాలా శుభ్రతను పాటించాలి. ఇంటిచుట్టూ వుండే గుంటలను మట్టితో పూడ్చివేయాలి. ఆహార పదార్థాములను ఈగల బారినుండీ కాపాడుకోటానికి మెష్/జాలీ వేసిన అలమరలలో ఉంచటం మంచిది.

14.11 జలుబు చెయ్యటమంటే, శరీరంలో ఏదో తేడా (వ్యతిక్రమం) ఏర్పడుతున్నదానికి సంకేతంగా అర్థం చేసుకోవాలి. శరీరంలో విషాక్తమైన విజాతీయద్రవ్యాలు ఏకత్రితమైనప్పుడు ఏదో ఒక గడబిడ లేదా జలుబు ద్వారా అవి బహిర్గతం కావటానికి ప్రయత్నిస్తాయి. ఈ విజాతీయద్రవ్యాల పరిమాణం అధికం కావటానికి ఈ క్రింది అంశాలు ముఖ్యకారణాలు కావచ్చు.

1) అనవసరంగా అధికభోజనం చెయ్యటం 2) అనియమిత రూపంలో విటమిన్ల వంటి హీన పదార్థాములను తినటం 3) వ్యాయామం లేకపోవటం 4) శరీరం నుండి మలినాలను బహిర్గతం చేసే అవయవాలు సరిగ్గా పనిచెయ్యకపోవటం 5) స్వచ్ఛమైన వాయువు లభించకపోవటం లేదా దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకొనక పోవటం.

**14.12 జ్వరం వచ్చినదంటే కంగారుపడవద్దు :** జ్వరం వచ్చిందని గాభరాపడడం, హడావుడిపడటం తప్పు. ప్రతి ఒక్కసారి పూర్తిగా శక్తిని వినియోగించి శరీరం లోలోపల దాక్కుని ఉన్న విజాతీయ ద్రవ్యాలను బయటకు నెట్టి వేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆరోగ్య వంతమైన జీవాణువులు, రోగకారక కీటాణువులను పారద్రోలటానికి తీవ్రమైన సంఘర్షణకు లోనవుతాయి. ఆ సంఘర్షణలో ఉత్పన్నమయ్యే వేడిమినే 'జ్వరం' అంటాము. ఇది శరీర మంతటా వ్యాపిస్తుంది.

వేడిమి పెరిగే కొద్దీ శరీరం నుండి చెమట రూపంలో నీరు అధిక పరిమాణంలో బయటకు పోతూ వుంటుంది కాబట్టి, మనం త్రాగే నీటి పరిమాణాన్ని కూడా అధికాధికం చెయ్యాలి. ఆకలి వెయ్యనంత వరకూ ఏమీ తినరాదు. గట్టి మనోబలంతో ఉంటే, జ్వరం దానంతట అదే దిగజారిపోతుంది.

**14.14 అజీర్ణం నుండి ఈవిధంగా కాపాడుకొనవచ్చు :** మలబద్ధకం మూలంగా అనేకానేక భయంకరమైన రోగాలు వచ్చే ప్రమాదముంది. జిహ్వాచాపల్యానికిలోనై నియంత్రణ లేకుండా, పదే పదే పలురకాలైన ఆహార పదార్థములను తింటూ, ఉండటం వల్ల అజీర్ణమూ, తత్ఫలితంగా మలబద్ధకమూ ఏర్పడతాయి. భోజనాన్ని బాగా నమలకుండా తినడం వల్ల కూడా అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. భోజనానికీ, భోజనానికీ మధ్య కనీసం 6 గంటల సమయం వ్యవధి ఉంటే మంచిది.

అలాగే అవసరానికన్నా మించి ఘనమైన, తినరాని, పదార్థాలను అధిక పరిమాణంలో తినడం కూడా మంచిది కాదు. వివిధ

రకాల పదార్థాలను ఒకేసారి తినటం వల్ల కూడా అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. భోజనం ఎప్పుడూ సరళంగా, సమతుల్యంగా వుండే విధంగా చూసుకోవాలి.

## 14.16 సౌకర్యాలన్నీ ఉన్నప్పటికీ అలసట ఎందుకు వస్తుంది?

ఎక్కువ పని చెయ్యటం వల్లనో, ఆహార లోపం వల్లనో 'అలసట' వస్తుందని సాధారణంగా ప్రజలు అనుకుంటూ ఉంటారు. ఇవి రెండూ కొంతవరకూ సరియైన కారణాలు కావచ్చునేమోగానీ, ఇంకా మరికొన్ని అంశాలు దీనికి మూలకారణం కావచ్చు.

ఆరుబయలు, తాజాగాలి, అంగ సంచాలనతో కూడిన శారీరక పరిశ్రమ లేకపోవటం అనేవి – సాధనోపకరణములన్నీ ఉన్న వ్యక్తుల అలసటకు ముఖ్య కారణం.

14.17 కోలాహలము, కలుషిత వాయువు – జీవనశక్తిని నశింపజేసే మరి రెండు ఇతర కారణాలు. మితిమీరిన స్వార్థపరత్వము, అసామాజిక స్వభావం వల్ల ప్రజలు ఇతరుల కష్టసుఖాలలో పాలు పంచుకొనకపోవటం వల్ల వారి మానసిక పరిస్థితి కుంటు పడుతుంది. దానినే వైద్యులు నిరాశ–నిస్పృహ అంటారు. దీని మూలంగా మనిషి తొందరగా అలసటకు గురిఅవుతాడు.

14.18 అలసట వల్ల ఏర్పడే అనారోగ్యానికి సరియైన చికిత్సగానీ, దానిని తగ్గించే మంచి మందులుగానీ లేవు.

14.19 లక్షలమంది జనం ప్రతి నిముషం అలసటను గురించి ఫిర్యాదు చేస్తూంటారు. అసంపూర్ణమైన మనస్సుతో పనులు చెయ్యటం వల్ల కూడా ఇది ఏర్పడవచ్చు. ఏ రకమైన అలసట అయినా అది మానసికంగా, శారీరకంగా ఎక్కువ శ్రమపడటం వల్ల వచ్చే

అవకాశం ఉంది. రక్తం తక్కువగా ఉండటం వల్ల, థైరాయిడ్ స్రావం వల్ల కూడా ఏర్పడుతుంది. అయిష్టమైన పనులు చేయవలసి రావటం వల్ల అలసట ఏర్పడుతుంది. పరిస్థితులను ఎదుర్కొనండి. దానివల్ల అలసట దూరం కాగలదు.

1) శరీరాన్ని ఒకసారి పూర్తిగా పరీక్ష చేయించుకుని ఎలాంటి రోగమూ లేదని నిర్ధారించుకోండి. 2) మీ దైనిక కార్యకలాపాలను ఉదయమే సమీక్షించుకొని, వానిలో మీకు బాగా ఇష్టం ఉన్న పనిని ఉదయమే ముగించడం. ఇష్టంలేని వాటిని, వాటి పట్ల ఎందుకు అభిరుచి లేదో కారణం వెదకండి. 3) ఒంటరితనాన్ని వదలి, వీలయినంతవరకూ ఇతరులతో కలసిమెలసి ఉండండి. 4) ప్రతిరోజూ చేసే పనులలో మధ్యమధ్య కొంత మనోల్లాసం ఉండే విధంగా ఏర్పరచుకోండి. పోషణతో నిండిన ఆహారమూ, దినచర్యలో విశ్రాంతీ, మనోరంజనకు తగిన అవకాశాలను ఏర్పరచుకొనటం వల్ల అలసటను చాలా వరకు తగ్గించుకొనవచ్చు.

**14.27 దంతాల ఆరోగ్యం పట్ల కూడా తగినంత శ్రద్ధ వహించండి:** మనం తినే ఆహారంలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి తక్కువగా ఉండటం, ఎక్కువ వేడీ లేదా ఎక్కువ చల్లని పదార్థాలను భుజించటం వల్ల సాధారణంగా దంత సమస్యలు ఉత్పన్న మౌతుంటాయి. పళ్ళకూ, చిగుళ్ళకూ మంచి వ్యాయామాన్నిచ్చే విధంగా ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మ్రింగటం మంచిది. ఆహారం వేడి వేడిగా తినటం మంచిదని చాలామంది అనుకుంటారు. నిజానికి అది హానికరం. నోటిలోని ఉష్ణోగ్రత కన్నా ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉండే ఆహార పదార్థములను భుజించటం వల్ల దంతాలు, రసప్రవాహినీ గ్రంథులపైన చెడు ప్రభావం

పడుతుంది. పంచదార దంతాలకు హాని చేస్తుంది కాబట్టి వీలయినంత తక్కువ పంచదార తీసుకోవటం మంచిది.

మధుమేహగ్రస్థులు శ్వేతసారయుక్తమైన పదార్థాలను వీలయినంత వరకూ విసర్జించాలి. ఆకలి వేసిన దానికన్నా తక్కువ భుజించాలి. శారీరక శ్రమను సంతులితం చేసుకోవాలి. మంచి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇంద్రియ సంయమనాన్ని కాపాడుకుంటూ, మెదడును ఆందోళనలు, ఆలోచనలబారి నుండి తప్పించాలి. ఆశ, ఉత్సాహంతో కూడిన మానసిక స్థితిని కాపాడుకుంటూ, ప్రకృతికి అనుకూలంగా జీవనాన్ని గడపాలి. ఈ ఉపాయాలతో పాటు వైద్యులు అందించిన చికిత్సా విధానాలను అమలుపరుస్తూ, అవసరమైనంత అప్రమత్తతను అనుసరిస్తూ వుంటే ఎలాంటి వ్యాధినుండైనా విముక్తి పొందవచ్చు.

**14.31 హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు ఎందుకు పెరిగి పోతున్నాయి :** మానవుని జీవనీశక్తికీ, హృదయానికీ లోతైన సంబంధం ఉన్నది. ఉద్విగ్నంగా (ఉద్వేగంగా, ఆవేగంగా) ఉండే వ్యక్తి యొక్క జీవనీశక్తి తగ్గిపోతూంటుంది. హృదయం కొట్టుకునే గతి పెరగటమూ, అల్ప రక్తపీడనం మొదలైనవన్నీ కలుగుతాయి. పైన చెప్పిన లక్షణాలు ఏర్పడుతున్నట్లు అనుమానం రాగానే, ముందుగా మన స్వభావాన్ని మార్చుకునే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. నవ్వుతూ నవ్వుతూ ఉండే స్వభావాన్ని అలవరచుకోవాలి. ఆలోచనలు, బాధలను వదిలించుకోవాలి. ఇంటా బయటా ఎన్ని సమస్యలున్నా కూడా అవి మన మీద ఒత్తిడిని కలుగనీయకుండా, వాటి ప్రభావం ఎలాంటిదైనా సరే మన మీద పడకుండా చూసుకోవాలి. భోజనం సాత్వికంగా ఉండాలి. ఆకలి వేసిన దానికన్నా తక్కువగా భుజించాలి. ఇలాంటి ఉపాయాలను

పాటించటం వల్ల హృదయ సంబంధిత వ్యాధులనుండీ విముక్తి పొందవచ్చు.

**14.32 కేన్సర్ - ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించడం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామం:** కేన్సర్‌ను అత్యంత ఘాతకమైన వ్యాధిగా పరిగణించవచ్చు. కుష్ఠు, క్షయ మొదలైన వ్యాధులు కూడా మీ పునాదులను కదిలించేవే, అయితే కేన్సర్‌లో ఉన్నంత వేదన, బాధ మరింక ఏ వ్యాధిలోనూ ఉండదు. రోగి ఎంతటి కష్టాన్ని సహించ వలసి వస్తుందంటే, బహుశా అలాంటి బాధ మరింక ఏ వ్యాధికి ఉండదు. ఆ సమయానికి సంబంధించి కారణం ఏదైనప్పటికీ, కేన్సర్‌కు పృష్ఠభూమి చాలా కాలానికి ముందే నెమ్మది నెమ్మదిగా ఏర్పడుతూ వుంటుంది. శరీరంలో విషాక్తత యొక్క పరిమాణం అధికాధికమైనప్పుడు, హఠాత్తుగా ఆ విషాక్తతలో నుండి ఒక విస్ఫోటనం లాంటిది వెలువడుతుంది, దానిని కేన్సర్ అంటాము.

అణుప్రయోగాల ద్వారా ప్రపంచమంతటా వ్యాపిస్తున్న వికిరణము వలననే కేన్సర్ వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లు శాస్త్రజ్ఞుల ప్రతిపాదన. ఈ వికిరణములు శరీరంలోని కోరికలను ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఆధునిక సభ్యత వల్ల జనించిన మరికొన్ని కారణాలు ఇందుకు మూలం కావచ్చు. ఈనాటి యాంత్రిక సభ్యతతోపాటు ఈ ప్రాణఘాతకమైన వ్యాధి ఎంతగా వ్యాప్తిచెందుతుందో ఇంకెన్ని రూపాలు ధరిస్తుందో ఎవ్వరూ అంచనా వేయలేకున్నారు.

**ఆరోగ్యానికి సంబంధించి శరీర శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయాలు:**

14.37 మానవుని శరీరంలోని నిరోధక, విధాయక జీవాణువులు తమ క్షతిని, ఆవశ్యకత యొక్క పూర్తిని తమంతట తామే చేసుకుంటూ

ఉంటాయి. మానవుడు వ్యసనాలు, అనియంత్రిత నుండి తనను తాను రక్షించుకుంటూ ప్రాకృతిక జీవనాన్ని గడపగల్గితే, నిస్సందేహంగా రోగరహితమైన దీర్ఘజీవనాన్ని పొందగలడు. అప్పుడు అతడు రోగి కావలసిన సందర్భం కానీ, చికిత్స తీసుకొనవలసిన అవసరంగానీ రావు.

మందుల వల్ల రోగం అణచిపెట్టబడుతుందే తప్ప, పూర్తిగా నయం కాదు. మందులు వేసుకునేటప్పుడు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండండి. యాంటీ బయాటిక్స్‌తో చికిత్స – ఘాతక ప్రక్రియ. సదుద్దేశ్యంతోపాటు, అప్రమత్తత కూడా అవసరమే. ఆరోగ్యానికి ఆధారం ఆహారం కాదు, మనస్సే! అకాలమృత్యు గహ్వరంలోనికి మనల్ని మనమే త్రోసివేసు కుంటున్నాము.

“అలసట”అనేది నెమ్మది నెమ్మదిగా ఉత్పన్నం కావాలి, ఇదే దీర్ఘ జీవనానికి ప్రధాన సూత్రం. గత కొంతకాలంలో నశించిపోయిన వాటిని తిరిగి పునరుద్ధరించుకునేటంత వీలుగా మధ్య మధ్యలో మంచి విశ్రాంతిని శరీరానికి సమకూర్చాలి. అప్పుడు దీర్ఘజీవనం పొందే అవకాశ ముంటుంది. “మృత్యువు దిశగా సగం యాత్రను మనం సహజంగా, సగం అసహజంగానూ చేస్తున్నాం. ఒక నియమిత పద్ధతిలో, క్రమంలో వృద్ధావస్థ రావటం, పరిపూర్ణ ఆయువును అనుభవించి మరణించటం సహజమైన విధానం. ఇది మొదటిది. ఇక అస్వాభావికమైన రెండవ పద్ధతి ఏమిటంటే మానవుడు చిన్న చిన్న జబ్బులు వచ్చినప్పుడు, పెరిగిపోతున్న తన వయస్సుకు సంబంధించి లెక్కలు వేసుకొని ఇక నేను మరణించే సమయం దగ్గరకు వచ్చింది అని ఆలోచించటం ప్రారంభిస్తాడు. అంతరంగంలో ఒక నిర్భయం ఏర్పడినప్పుడు, అది నెమ్మది నెమ్మదిగా

క్రియారూపం దాల్చి, చివరకు మృత్యువు ఒడిలోకి నెట్టివేస్తుంది. సంకల్పం నుండే పరిస్థితులు జనిస్తాయనేది సత్యం. అందుచేత, సమయానికన్నా ముందే అస్వాభావికమైన మృత్యుముఖంలోకి వెళ్ళిపోవడం కూడా యధార్థమే!"

14.52 ముసలితనం వయస్సుపైన ఆధారపడి కాకుండా ఆలోచనల ననుసరించి వస్తుంది. నరముల ఉత్తేజన, రసాయనిక వికృతుల నుండీ శరీరాన్ని రక్షించగలిగితే, మానవ శరీర నిర్మాణం 800 సంవత్సరాల వరకూ జీవించి ఉండగలిగే అవకాశం ఉన్నది.

రోగం కన్నా ఆరోగ్యం ప్రబలమైనది, మరణం కన్నా జీవితం బలమైనది. ప్రపంచం పెద్దది, కానీ మనిషి అంతకన్నా పెద్దవాడు. మానవునికన్నా ఎవరైనా బలవంతులు ఉన్నారా అంటే దానికి ఒక్కటే సమాధానం ఉన్నది. "అతడి ఆత్మ ఎంత పెద్దదంటే, బహుశా దానికి హద్దులు నిర్ణయించలేము"–

14.53 శరీరానికన్నా వాతావరణాన్ని అందంగా తయారుచేసుకోండి. శరీరాన్ని కాదు, ఆత్మను రక్షించుకోండి. రోగం వచ్చాక వైద్యం చేసేకన్నా రోగరహితంగా ఉండటానికి ప్రాముఖ్యత నివ్వండి. మనస్సును స్వచ్ఛంగా ఉంచుకుంటే సౌందర్యానికి లోటు ఉండదు.

– ఆశలు, ప్రణాళికలు, బాధ్యతలు మనమీద ఉన్నంతవరకూ ఉత్సాహంగా శక్తివంతంగా ఉంటాము. ఆ బరువు నెత్తిమీద నుండి దిగగానే ఒక్కసారిగా అలసట మానవుడిని ఆవరిస్తుంది. మొదడు అలసటతోటి పిండిపిండయి, జరాజీర్ణమైపోతూ వుంటుంది.

– దురాచరణం వల్ల జన్మించిన మహమ్మారి (ఎయిడ్స్) మహా వినాశనాన్ని తీసుకురాగలదు. అతివాదము ఎప్పుడూ హానికరమే.

ప్రత్యేకించి యౌవన సంబంధ విషయంలో ఇది చాలా అప్రమత్తంగా ఉండవలసిన అంశం.

## 14.56 రోగశోకాల ఉత్పత్తికి మూలకారణం - ప్రజ్ఞాపరాధం

– ప్రస్తుతకాలంలో పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు మనోరోగం యొక్క శారీరక ప్రక్రియగా "సైకో సొమాటిక్" అనే పేరుమీద చికిత్స నందిస్తున్నారు. దీనినే ప్రాచీన భారతదేశంలోని ఆయుర్వేద చికిత్సకులు 'ప్రజ్ఞాపరాధం'గా అభివర్ణించారు.

14.57 ప్రజ్ఞాపరాధమునకు కారణం – వివేకమును పోగొట్టుకోవటమే. కామక్రోధ మోహలోభములు... మొదలైనవానికి లోనై, మానవుడు తనపైన తాను నియంత్రణను చేజార్చుకొన్నప్పుడు అతనికి ఉచితానుచితాల గురించిన విచక్షణ ఉండదు. అప్పుడు అతడు ఆరోగ్యవంతమైన జీవన క్రమాన్ని అసంతులితం చేసేటటువంటి తప్పులను చాలా తేలికగా చేసివేస్తాడు. ఈ అసంతులిత చిత్తవృత్తి శారీరక రోగ కణముల రూపంలో భౌతికంగా అభివ్యక్తమౌతుంది. దీనినే ప్రజ్ఞాపరాధం అంటారు. దీని ప్రభావం ఒక వ్యక్తి వరకే పరిమితం కాదు. దీని ప్రతిక్రియలు సమాజంలోని ప్రతి ఒక్క అంశంపైన ప్రతిబింబించి, మొత్తం సామాజిక ఆరోగ్యమునే ప్రభావితం చేస్తుంది.

14.60 విలువలు రెండు రకాలు. ఒకటి నైతికమైనవి. రెండు అనైతికమైనవి. మొదటివి దైవీ సంబంధిత మైతే రెండవరకం ఆసురీ ప్రవృత్తికి చెందినవి. వేటి ప్రత్యేకతలు, ప్రతిక్రియలు వాటికున్నాయి. నైతిక విలువలు ఉత్కృష్టమైనవిగా, ఆదర్శపూరితమైనవిగా ఉంటాయి. అనైతిక విలువలు పాశవిక ప్రవృత్తి, దుష్టత్వాన్ని ప్రతిబింబిస్తాయి.

14.61 శారీరక మానసిక రోగాలకు సంబంధించి, వీటి యొక్క మూలాలు, అంతరంగంలోపల లోతుల పొరలలో దాగి వుంటాయి. అనైతిక స్థాయి విలువలు కలిగియున్న వ్యక్తి ప్రాకృతిక నియమాలను వుల్లంఘించి, నీతినియమాలను కర్తవ్యధర్మాలను త్యజిస్తాడు. ఫలితంగా శారీరక మానసిక రోగాల బారినపడతాడు.

14.62 విలువలు సంస్కరించబడవలయును. నమ్మకాలలోని వికృతులను తొలగించి, ఆధ్యాత్మిక విలువలపట్ల శ్రద్ధను ఉత్పన్నం చేయడం ద్వారా మానవ జీవితం యొక్క ప్రాముఖ్యత, లక్ష్యమూ మానవునికి తెలియచేయగలము.

**14.64 విశ్వాసము, నమ్మకము పైననే చికిత్స ఆధారపడి యుంటుంది:** సంపూర్ణమైన ఆయుర్దాయం నిండే వరకూ జీవించాలనే గట్టి సంకల్పం కలిగియుండి, ఆ సంకల్పానికి ప్రోత్సాహాన్ని, సహకారాన్ని అందిస్తూ వుంటే, వ్యాధులు చికిత్సకు లొంగి, నెమ్మది నెమ్మదిగా దూరమై పోతాయి.

14.65 ఆందోళనను (ఒత్తిడిని) తగ్గించుకొనటానికి సాధ్యమైనంతగా శిథిలీకరణ ప్రక్రియను చేపట్టండి

14.67 సకారాత్మకమైన ఆలోచనా విధానంతో చికిత్స బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. రోగుల ఆలోచనా విధానంలో 'పాజిటివ్ థింకింగ్' అనగా సకారాత్మాకమైన ఆలోచనలను ఉత్పన్నం చేయగల్గితే, అద్భుతమైన సత్ఫలితాలను రాబట్టవచ్చు.

**14.71 సుఖమైన నిద్రను పొందేదెలా?** నిశ్చింతగా, నిర్విచారంగా అన్ని అంగాలను శిథిలం చెయ్యడంద్వారా, తప్పనిసరిగా మంచి నిద్ర పడుతుంది. మీ ఇచ్ఛానుసారంగా తిరిగి ఉదయం 5

గంటలకు మెలకువ వస్తుంది. గాఢమైన చక్కటి నిద్ర మనిషికి తాజాదనాన్నీ, స్ఫూర్తినీ అందిస్తుంది.

14.83 'నవ్వు' ఒక సర్వశ్రేష్ఠమైన, సర్వసులభమైన టానిక్. దిగజారిపోతున్న ఆరోగ్యమూ, పెరిగిపోతున్న శారీరక మానసిక వ్యాధులకు మూలకారణం, మానవుడు తన "సహజమైన సంతోషాన్ని" పోగొట్టుకొనడమే. ముఖంపైన చిఱునవ్వును ఎవరో లాగేసుకున్నట్లు అన్పించటమే. ప్రకృతి ప్రదత్తమైన ఈ అమూల్య సంపదను పోగొట్టు కొనడంవల్లనే, అధికాంశ ప్రజల జీవనం అనేకానేక సమస్యల వలయంలో చిక్కుకుని వేదనకు గురి అవుతున్నది. సంతోషంతో కూడిన మనోవృత్తిని ఎలాంటి పరిస్థితులలోనూ చేజార్చుకోకూడదు. నవ్వు ఒక సర్వోత్తమమైన ఔషధం. నవ్వుతూ తుళ్లుతూ జీవితాన్ని జీవించే అభ్యాసం వల్ల, వికారములనుండి వ్యాధులనుండి దూరం కాగలము. నవ్వుతోటి ఆరోగ్యమును చక్కబరచుకొనగలము. మందులతో చేసే చికిత్సకన్నా, నవ్వుతూ సంతోషంగా ఉండటం వల్ల రోగి ఆరోగ్యం త్వరగా చక్కబడుతుందని వైద్యుల నిర్ణయంకూడా.

**14.89 అందం యొక్క అసలైన రూపం :** అందం ఆత్మ యొక్క చిర పిపాస. అందులోనే జీవుడు ఆనందాన్ని పొందుతాడు. అందంగా తయారు కావాలనే కోరిక కూడా ఆధ్యాత్మికమే. అందుచేత అందాన్ని పొందాలనుకోవటం మానవునికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన సహజ స్వభావం. అందాన్ని పెంపొందించుకొనవచ్చు, అలాగే అంతరంగ పవిత్రతను కూడా వృద్ధిచేసుకొనవలెను. సౌందర్యప్రియుడైన వ్యక్తి శరీరాన్ని శుభ్రపరచుకొని దానిని ఆభరణాలతో అలంకరిస్తాడు. అలాగే అంతరంగ జీవనాన్నికూడా సద్గుణములు, సద్భావనలు, ఆత్మాభిమానము మొదలైన సద్గుణాలతో అలంకరించవచ్చు.

అంతరంగ, బహిరంగ శుభ్రతను వివరిస్తూ స్వాయంభువ మనువు ఈ క్రిందివిధంగా చెప్తున్నారు.

అదిభర్గాత్రిణిం శుద్ధయన్తి మనః సత్యేన శుద్ధయతి ।
విద్యాతపోభ్యాం భూతాత్మా బుద్ధిర్జ్ఞానేన శుద్ధయతి ॥

అనగా "నీటితో శరీరాన్ని, సత్సంగంతో మనస్సునూ, విద్యా తపస్సులతో ఆత్మను అలాగే జ్ఞానంతో బుద్ధినీ శుభ్రపరచు కొనుటయే అసలైన అంతరంగ, బహిరంగ సౌందర్యము" అని అర్థం.

14.93 అందం యొక్క సహత్వమూ, దానికి ఆధారము ప్రపంచంలోని అందవికారాన్నంతటినీ వదలి, అందంతో మాత్రమే సంబంధాన్ని స్థాపించుకోండి. కచ్చితంగా మీలో అందం వృద్ధిచెందుతుంది, అది స్థిరంగా కూడా ఉంటుంది.

## 14.96 అందం: కృత్రిమమైనదా, సహజమైనదా!

సాధారణ ముఖాకృతిని అసాధారణమైన రీతిలో అందంగా కనిపింపజేయటానికి చిఱునవ్వు నవ్వుతూ ఉండే అలవాటు ఎంతో ప్రభావవంతమైనది. దీనితో పోలిస్తే ఎంతో ధనమూ, సమయమూ ఖర్చుచేసే సౌందర్య పర్వతము చాలా తుచ్ఛమైనది. ఎటువంటి ఆడంబరమూ లేకుండా, సౌమ్యమైన చిఱునవ్వు అంతరంగము యొక్క అందాన్ని ప్రదర్శించగలదు.

- కన్నులలో ఆశయొక్క ఉత్సాహంతో కూడిన స్ఫూర్తి మెఱుపువలె ప్రకాశించే ప్రతిభాసంపన్నునిలో, ఒక క్రొత్త ప్రాణ సంచారము పరిలక్షితమౌతూంటుంది. ఇది అంతరంగ సద్గుణము.

# 15. అందాన్ని వృద్ధిచేసుకొనేందుకు ఉపాయాలు

**సౌందర్యము యొక్క అద్భుత శక్తి :** అందం జీవితం యొక్క ఒక కళ, మానవుని సర్వోత్కృష్టమైన నిధి. యుగయుగాల నుండీ అనేక మార్మిక స్వప్నాలు, స్నిగ్ధమైన అనుభూతులు, చిరకాల భావనలను కేంద్రీకృతం చేసుకున్న పేటిక ఇది! సౌందర్యం యొక్క ప్రభావం నేరుగా హృదయం మీద ఉంటుంది. ఇది నిశ్శబ్దంగా మానవుడిని వశం చేసుకుంటుంది. అందం భగవంతుని యొక్క స్వరూపం. ముఖంపైన ఓజస్సు, నేత్రాలలో తేజస్సు, మంచి ఆరోగ్యమున్న వారికి మాత్రమే లభిస్తాయి. ప్రకృతి స్వయంగా సౌందర్య ప్రియురాలు. కురూపిత్వాన్ని అది వ్యాపించనివ్వదు. అసౌందర్యం ఉన్నచోట రోగ, శోకములు ఉంటాయి. ప్రకృతిలో ఎల్లెడలా ఆనందము, ప్రేమ, సౌందర్యమూ పెల్లుబుకుతూంటాయి. దృఢమైన శరీరమే సౌందర్యానికి కేంద్రం. సూర్య నమస్కారములు – అందాన్ని ఇనుమడింప జేసే ప్రకృతి సహజమైన సాధన. అంతరంగము యొక్క శుభ్రత పట్ల ధ్యాస వహించండి. మలబద్ధకం అందమైన నేత్రాలకు మొదటి శత్రువు. అందమైన నేత్రాలు కావాలంటే పొట్టను శుభ్రంగా ఉంచుకొనటం మొదటి కర్తవ్యం. సూర్యుడు, వాయువు, శీత ప్రకృతి... ఈ మూడింటినీ శరీరానికి తగినంతగా అందించాలి. పుష్టికరమైన భోజనం నేత్రాలకు లోపలి నుండి శక్తిని అందిస్తుంది. దుర్వాసన అందానికి శత్రువు. దుర్వాసన పోగొట్టుకొనటానికి మల విసర్జన మార్గాలన్నింటినీ శక్తివంతంగా ఉంచుకొనటమే ప్రథమ కర్తవ్యం, చెమటద్వారా శరీరంలోని మలినాలన్నీ బహిర్గతం కావటానికి ఎక్కువ నీరు త్రాగటం, తగినంత వ్యాయామం చెయ్యటం చాలా అవసరం. ప్రాతఃకాలంలో నడక వల్ల, ఉదయకాలపు చల్లనిగాలి ప్రభావం చెక్కిళ్ళ మీద పడి వాటి రంగు మెరుగుపడుతుంది, ఆరోగ్యం మీద ఆధారపడిన

అందమే చిరసౌందర్యం. కృత్రిమమైన రంగులు, పవుడర్లమీద ఆధారపడడం అంటే మిమ్మల్ని మీరు మోసగించుకొనడమే. చక్కని దంతాలు, చేతులు,వ్రేళ్ళు, కేశములు మొదలైన అన్ని అంగ అవయవముల పట్ల తగిన శ్రద్ధ వహించాలి.

15.13 వీర్యాన్ని రక్షించుకొనడంపైన, శరీరం యొక్క సమస్త సౌందర్య సంపద ఆధారపడి ఉన్నది. వీర్యము అందానికి పునాదిరాయి. రక్తంలో వీర్యం యొక్క మెరపు, చర్మంమీద వీర్యం యొక్క స్నిగ్ధత, ఎముకలలో వీర్యం తాలూకు దృఢత్వమూ ఉన్నాయి. సర్వత్రా వీర్యము యొక్క ఔన్నత్యం ఉంటుంది. ఆ ఒక్క తత్వాన్ని సాధించగలిగితే అందం స్థిరంగా ఉంటుంది.

15.16 పాలు సౌందర్యాన్ని వృద్ధి చేసే ఒక సాధనం. చర్మం కాంతివంతగా ఉండటానికి పాలు త్రాగడం చాలా మంచిది. మన దేశంలో ఆది కాలం నుండీ పాలను సౌందర్య పోషకంగా వాడటం జరుగుతూ ఉన్నది. పాలవల్ల ముఖంమీద ముడతలు దూరమై సహజమైన తాజాదనం లభిస్తుంది. పాలతో మసాజ్ చెయ్యటం వల్ల చర్మం మృదువుగా కోమలంగా తయారవుతుంది. పాలు ఉత్తమమైన ఔషధమే కాదు, అత్యుత్తమమైన సౌందర్య ప్రధానముకూడా! చాలా తక్కువగా లేదా ఎక్కువగా నిద్రపోవడం, శోకము, భయాందోళనలతో ఉండటం, నిరాశ, చింత, క్రోధం మొదలైన మానసిక ఉద్విగ్నతలకు లోను కావటం, అధికమైన విషయ వాసనలను కలిగియుండటం, మద్యపానం, ఇతర మత్తు పదార్థములను సేవించటం, పరస్పర విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థములను కలిపి భుజించటం, మాస భక్షణ, పాచిపోయిన పదార్థములను తినటం, దుష్టస్వభావం కలిగియుండటం మొదలైన

వాటివలన సౌందర్యమూ, కాంతీ నశిస్తాయి. ప్రసన్న హృదయంతో ఉండటం, సాధారణమైన శారీరక శ్రమ చెయ్యటం, హర్ష ధార్మిక స్వాధ్యాయములను కలిగి, మనోహరమైన చక్కని సంగీతాన్ని వినటం, స్వయంగా పాడటం, పవిత్రాచరణతో కూడిన శుద్ధమైన హృదయం కలిగి, సహృదయులైన మిత్రులతో సంభాషించటం మొదలైన వాటివలన అంతరంగము ప్రఫుల్లమై, శరీరం కాంతివంతగా ఉండటానికి దోహదం చేస్తాయి.

**15.18 మీ యొక్క యదార్థమైన సౌందర్యము:** సౌందర్యము రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి బాహ్య సౌందర్యము రెండవది అంతరంగ సౌందర్యము. బాహ్య సౌందర్యము చూడటానికి ఎంతో సమ్మోహకంగా, ప్రియముగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటుంది. కానీ వాస్తవానికి దాని సహజమైన (స్వతఃసిద్ధమైన) అస్థిత్వమేమీ ఉండదు. భౌతిక సౌందర్యము అసత్యమైనది, క్షణికమైనది. అది అంతరంగ సౌందర్యము యొక్క ప్రతిబింబము మాత్రమే!

స్థిరమైన సౌందర్యము యొక్క కేంద్రము మీ ఆత్మ. ఆత్మిక సౌందర్యము ఘనమైనది, శాశ్వతమైనది. అంతేకాదు, ఆ చిరకాల సౌందర్యమనేది ఎప్పటికీ నశించి పోదు.

గాంధీ, గౌతమబుద్ధుడు, మహావీరుడు మొదలైన మహానుభావుల ఆత్మలు, ఆత్మికసౌందర్యం యొక్క ప్రతిరూపాలు. వారి ఆంతరిక సౌందర్యము ముందు బాహ్య సౌందర్యము ఏపాటిది? వారి సౌందర్య ప్రవాహము కళ్లు, ముక్కు, కపోలాలు, చర్మము మొదలగువానిలో కాక, ఆత్మలో ఉంటుంది. అది ఎప్పటికీ నశించదు యౌవనంలో, వృద్ధాప్యంలో, మృత్యువు తరువాత కూడా ఆ సౌందర్యము శాశ్వతంగా ఉంటుంది.

శరీర సౌందర్యం నశించిపోవచ్చు. రోగము, క్రోధము, చింత, ఈర్ష్య, ప్రతిహింస మొదలైన ఆలోచనలు దాన్ని కలుషితం చేయవచ్చు. కానీ ఆత్మసౌందర్యం అలా కాదు. అది సదా, సర్వదా అభివృద్ధి చెందుతూనే ఉంటుంది. అంద విహీనమైన శరీరం కూడా, అంతరంగ సౌందర్యము యొక్క శక్తితో సుందరంగా రూపుదిద్దుకుంటుంది.

అంతరంగ సౌందర్యం కొరకు ప్రయత్నం లురు కండి. మీ హృదయము, మనస్సు, భావనలు ఇతరుల పట్ల ఉన్నతంగా, వివేకపూరితంగా ఉండాలి. అంటే, ఇతరుల పట్ల ఎప్పుడూ నిందా భావాన్ని త్యజించాలి. ఎవ్వరికీ చెడు జరగాలని కోరుకొనవద్దు. అలాంటి కలుషితమైన ఆలోచనను అస్సలు మనసులోకి ప్రవేశించనీయవద్దు. ఆంతరిక సౌందర్యం కాంతితో మనం చిరకాల సౌందర్యాన్ని పొందగలము.

ఔన్నత్యము, పవిత్రత, సద్విచారములు, శుభ్రమైన భావనలు సద్వివేకము మనస్సు అందంగా ఉండటానికి మూల ప్రవాహాలు. సుందరమైన ఆచరణ కలిగి ఉన్నప్పుడు బాహ్య జగత్తులో మంచి సంపర్కము స్థాపించుకొనగలము.

శాశ్వత సౌందర్యము యొక్క ఈ మూల ప్రవాహమును గురించిన జ్ఞానం కలిగిన వ్యక్తి భౌతికమైన ఆడంబరాలకు తలొగ్గడు. ఆయుష్షు పెరిగి, శరీరం శిథిలమై, పళ్ళు ఊడి చర్మం ముడతలు పడినా అతడు విహ్వాలుడు కాదు. అతడు ఆత్మయొక్క శాశ్వతమైన సౌందర్యాన్ని పూజిస్తాడు. బాహ్య పరిస్థితులతో అతనికేమీ సంబంధం ఉండదు. అతడు తన మనో వికారాలను ప్రక్షాళన చేసుకుంటూ, భావాలను సుందరంగా మలచుకుంటూ ఉంటాడు. అంతరంగలోపల ఉన్న స్వచ్ఛమైన భావాలు వదనంపైన ప్రకటీకృతమై వ్యక్తిని సుందరం గావిస్తాయి.

భౌతికమైన అందంకన్నా, ఈ అంతరంగ సౌందర్యం ఎల్లలు లేనిది, అక్షయమైనది, శాశ్వతమైనది. ఈ సౌందర్యం దాని యొక్క పవిత్ర భావనల ఛాయ మహాపురుషుల ముఖంమీద ప్రకటీకృతమౌతూవుంటుంది. ఆత్మిక సౌందర్యమే వాస్తవం. దాని ముందు భౌతిక సౌందర్యం తుచ్ఛమైనది, నగణ్యమైనది. శుభకార్యములు, పవిత్రమైన ఆలోచనల సహాయంతో, దైవీ జీవితాన్ని గడుపుతూ ఉంటేగనుక మనం ఆత్మిక సౌందర్యానికి యజమానులం కాగలము.

సాటి ప్రాణుల ఎడ మమత, జాలి, దయ, కరుణ మొదలగు భావనలను కలిగిన వ్యక్తి యొక్క వ్యక్తిత్వం పుష్పం వలె పవిత్రమైనది. అద్దంవలె స్వచ్ఛమైన మనస్సు ఉన్న వ్యక్తులు అసలైన వాస్తవమైన సౌందర్యం కలిగి యుంటారు. శారీరకమైన మెరుపు అశాశ్వతం. ఆత్మిక సౌందర్యమే శాశ్వతమైనది. మీరు మీ యొక్క అంతరంగ సౌందర్యాన్ని పెంపొందింప జేసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. తత్ఫలితంగా అంద విహీనులైనప్పటికీ దేవతల వలె సుందరంగా తయారుకాగలరు.