కల్పసాధన

57

కల్పసాధన

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ
పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య

సజల శ్రద్ధ పబ్లికేషన్స్
ప్రజ్ఞా ప్రింటర్స్, గుంటూరు-6.

ద్వితీయ ముద్రణ

ప్రతులు : 2,000

మూల్యము : రూ. 12-00

ప్రతులకు :

గాయత్రీ ప్రజ్ఞాపీఠం
22-11-152, మొదటి అంతస్తు,
షా సైకిల్ అండ్ ఆటో స్టోర్సు,
లాలాపేట, గుంటూరు-3.
ఫోన్ : 23577

ముద్రణ :
గోల్డెన్ ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్
గుంటూరు-1.

ముందుమాట

ఈ గ్రంథాన్ని పది సంవత్సరాల క్రితం గాయత్రీ పరివార్ రాజమండ్రి శాఖ ప్రచురించటం జరిగింది. ఈ గ్రంథంలోని విషయాల ప్రాధాన్యతను దృష్టిలో ఉంచుకొని ద్వితీయ ముద్రణ వేయటం జరిగింది.

మానవునిలో దేవత్వ ఉదయానికి, భూమిపై స్వర్గావతరణకు గురుదేవులు శ్రీరామశర్మ ఆచార్య "యుగనిర్మాణ యోజన" ద్వారా చేస్తున్న ప్రయత్నంలో భాగం అనేకమంది యుగశిల్పులను తయారు చేయటం. వారు సాధనా దృష్టితో సమగ్రతను పొందటంకోసం చేసే ప్రయత్నంలో "కల్పసాధన" ఎంతో ఉపయోగిస్తుంది.

"వసుధైవ కుటుంబకమ్" కల ఫలించాలని కోరుకొనేవారంతా దీని వలన ఉపయోగం పొందగలరు.

కల్పసాధనకు సంబంధించి, తదనంతరం సమాచారం, సాధనలో మార్గదర్శకత్వంకొరకు "వందనీయ మాతాజీ భగవతీదేవిశర్మ, శాంతికుంజ్ హరిద్వార్-249 411.

ఇట్లు
మీ సోదరుడు
డా॥ తుమ్మూరి శివరామక్రిష్ణారెడ్డి

విషయసూచిక

1.	నమామి వేదమాతరం	1
2.	అనుమతి పొందిన తరువాతనే కదలి రండి — మేధావులచే పరీక్షింపబడి నిరూపించండి	[illegible]
3.	కల్పసాధన—అంతర్యం-ఆచరణా విధానం	[illegible]
4.	ఉన్నత సాధనపై పరిసరాల ప్రభావం	16
5.	ఆహార నియమంతో అద్భుత ఫలితాలు	18
6.	ఆహార సాధన — అతి ముఖ్యమైన తపస్సు	20
7.	సాధనయేగాదు — జీవితానుభవం గూడా	24
8.	శిక్షణలో సర్వతోముఖాభివృద్ధికి బీజారోపణం	27
9.	ప్రజ్ఞాయోగ నిత్యసాధన	31
10.	ప్రజ్ఞాయోగంలో ఆత్మబోధ, తత్వబోధ	37
11.	శక్తివంతమైన కల్పసాధన	43
12.	మూడు ముద్రలు-వాటి ప్రయోజనాలు	46
13.	త్రివిధ ప్రాణాయామాలు	49
14.	సరళమైన ముఖ్యమైన యోగత్రయం	52
15.	అంతరంగ పరిశుద్ధి	56
16.	భవిష్యత్తును పంచశీలతో కలపటం	60
17.	తీర్థసేవన కల్పసాధనల మేలు కలయిక	66
18.	ప్రగతికి, ప్రాయశ్చిత్తానికి - జ్ఞానయజ్ఞం	68
19.	సరళం - సులభం - బహుళార్థ సాధకం	73
20.	స్వాధ్యాయ మండల బీజాల కల్పవృక్షంగా పరిణతి	78
21.	దివ్య ప్రేరణకు ధ్యాన - సాధన	82
32.	అభ్యాసం ఈవిధంగా చేయాలి	83

వందనీయ మాతా భగవతీదేవిశర్మ

శాంతికుంజ్, హరిద్వార్-249 411.

కల్పసాధన

నమామి వేద మాతరం

ఈ సంచికలో కల్పసాధనను గురించి ప్రముఖంగా విశదీకరింపబడింది. పురాకృత పాపకర్మకు తిలాంజలులిచ్చి జీవితాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి వివిధ విధానాలు ఉన్నతాశయాలను పెంపొందించుకోవడానికి ఆచరించ తగిన తీవ్రతపశ్చర్య తద్వారా నిద్రాణమైన నిజస్వరూపాన్ని మేలుకొలపడానికి తగిన వివరణ, యివ్వబడింది. జిజ్ఞాసువులెవరైనా ఈ సాధన వలన లబ్ధి పొందదలచితే "కల్ప సత్రము" లో సభ్యులుగా చేరి నెలరోజులు ప్రత్యేకశిక్షణ పొందవచ్చును. అవకాశం తక్కువగా ఉండటంవల్ల ప్రతిఒక్కరికి ఒక గది మాత్రమే కేటాయించ బడుతుంది. అందువల్ల ముందుగా అనుమతి పొందనిదే రావటానికి వీలుపడదు. ఈ సాధన సవివరంగా వెల్లడిచేయటం ప్రతి ఒక్క యుగనిర్మాణయోజన సభ్యుని కర్తవ్యం. ఈసాధన కేవలం బీజరూపమే కావచ్చుగాని దీని ప్రభావం కడు అద్భుతమైనది. జిజ్ఞాసువులై దృఢవ్రతులైన సాధకులకు యింతకన్న మంచి అవకాశం దొరకదు. ఈ కల్పసాధనా సూత్రం క్రిందటి జూన్‌మాసంలో శాంతికుంజ్‌లో ప్రారంభింపబడింది. పూజ్యగురుదేవులు తమ అంతిమ సమయంలో తమ ప్రియసభ్యులకు ప్రత్యేక ఆశీర్వాదాన్ని అందించాలనే కుతూహలంతో ఉన్నారు. కాని అట్టి ఆశీర్వాదాన్ని పొందటానికి తగిన జాగృత స్థితిని పొందటానికి ఈసాధన ముఖ్యావసరం.

ఇక్కడ ఒక విషయాన్ని గుర్తించాలి. కల్పసాధన వృద్ధులను యువకులనుగా మారుస్తుందని భావించవద్దు. రోగనివారణకోసం ప్రత్యేకింపబడ్డ వైద్యశాలగా గూడా భావించవద్దు. మొండి వ్యాధులుగా పరిగణింపబడే క్షయ, ఉబ్బసం, కీళ్ళనొప్పులవంటి వ్యాధులకు చికిత్సాలయంగా గూడా భావించవద్దు. అంతరాత్మను ప్రకాశవంతం చేయటానికి భౌతికంగా మానసికంగా ఆరోగ్యవంతుడై ఉంటేగాని సాధకునికి

వీలుపడదు. అందువల్ల పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడై ఉన్న సాధకునికి ఈతపశ్చర్య నిర్దేశింపబడింది. వారు మాత్రమే ఈ సాధనను తట్టుకోగలరు. అట్టి వారు మాత్రమే దరఖాస్తు పెట్టుకోవచ్చును. క్రిందటి శిక్షణ తరగతులకు గూడా వృద్ధులను, బలహీనులను అంగీకరించటం జరగలేదు. అందువల్ల పదేపదే ఈ విషయాన్ని నొక్కి చెప్పవలసి వచ్చింది. నెలరోజుల ఈ శిక్షణ శిబిరాలు ప్రతి నెలా మొదటి తేదీ నుండి 29వ తేదీ వరకు నిర్వహింప బడతాయి. చేరదలచినవారు ఈ క్రింది నమూనాలో దరఖాస్తు పంపుకొని అనుమతి పొందిన తరువాత మాత్రమే బయలుదేరాలి

దరఖాస్తు

1. మీరు కల్పసూత్ర శిబిరంలో చేరదలచిన నెల.
2. ఆనెలలో అవకాశం లేకపోతే ప్రత్యామ్నాయంగా మీరు కల్పసూత్రంలో చేరగలిగిన మరొక నెల .
3. పూర్తి పేరు, తపాలా చిరునామా.
4. వయస్సు.
5. విద్యార్హతలు.
6 కులము.
7. ప్రస్తుత శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం (పూర్తి వివరాల నందించాలి. ఏ విషయమూ దాచిపెట్టరాదు. అందువల్ల శిక్షణకాలం మధ్యలోనే బయటికి పంపించి వేసే అవకాశం వున్నది.
8. తెల్లవారుఝాము 3-30 నుండి ఉదయం 8-30 వరకు చేయవలసిన కల్పసాధన నిబంధనలకు పూర్తిగా కట్టుబడి ఉంటానని ప్రమాణంచేయాలి.
9. మీరు ప్రతినెలాచదివే పత్రికలు, మీరుహాజరయ్యే ఆధ్యాత్మిక సంఘాలు,
10. వరసగా మీకు గతంలో జరిగిన అనుభవాలు, జీవిత విశేషాలు వ్రాయండి.
11. హరిద్వార్‌లో చలి భరించడానికి తగిన దుస్తులు, ఖర్చులకు సరిపడా ధనం జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. తరువాత ఖంగారుపడే అవకాశం రాకూడదు. దరఖాస్తు పూర్తి చేసి హరిద్వార్‌లో శాంతి కుంజ్ చిరునామాకు పంపాలి.

"అనుమతి పొందిన తరువాతనే కదలిరండి." మేధావులచే పరీక్షింపబడి నిరూపించండి

కటికచీకటిలో గూడా తన పరిసరాలను వెలుగుతో నింపడం దీపకళిక సహజలక్షణం. అట్టి దీపిక పరీక్షకు నిలబడుతుంది. తద్వారా సరియైన అవగాహన కలిగి సముచిత నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి వీలుకలుగుతుంది. మేధావులు ఈ విధంగా ప్రవర్తించాలి. ఈ దీపిక తాను నిశ్చలంగా వెలుగుతూ అసత్తులో మునిగి వున్న తన పరిధిలోని పరులనుగూడా నిశ్చలంగా నిలపగలుగుతుంది. దీపిక తాను వెలుగొందటమే గాక యితరులకు గూడా జీవిత సత్యాలను విశదీకరించి తద్వారా వారిని తమ అడంగుచేరడానికి తగు మార్గం చూపగలుగుతుంది. ఈ మాత్రం చేయగలిగినా సగం కార్యం నెరవేర్చినట్లే, సరియైన దారి తెలియక పోవటం వల్ల కలిగే ప్రమాదం దుర్మార్గం కంటె, దురాక్రమణ కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. సత్యం తెలియక చరించే అమాయకులకు కరదీపికగా సాయపడటం మేధావుల కర్తవ్యం.

యుగసంధి సమయంలో (1980-2000) హెచ్చు బాధ్యత మేధావులపైనే వున్నది. చీకటి సముద్రంలో చిరుదివ్వెవలె వెలుగుతూఉండాలి. ఎవరు సహాయం చేస్తారు ? ఎవరు బరువు భారాలు మోస్తారు? తన చుట్టూ కల్లోలతరంగాల ఘోష తప్పితేవేరేదీ వినరాదు. కాని లైట్‌హౌస్‌లోని ఈచిరుదీపం నీరవ నిశీధిలో నిశ్చలంగా నిలిచి దారివెదకే నావలకు దారి చూపుతున్నది. దేనికో తగిలి బద్దలు గాకుండ పరిరక్షిస్తు న్నది. ఇట్టి ఏకాంత మార్గదర్శికి దాన వీర శూర కర్ణు డనే బిరుదు యివ్వలేకపోవచ్చు. కాని తెలిసినవారు వీని వెలలేని విలువను గ్రహించగలరు. చీకటిలో దేనికో కొట్టుకుని బుడుంగుమనే పడవలను చూచినప్పుడు మాత్రమే దీపగృహం యొక్క విలువ తెలిసివస్తుంది.

యుగ నిర్మాణ యోజన సభ్యులందరూకూడా ముందు చూపుతో తమ అంతర్జ్యోతితో తమ్ము ప్రకాశింపచేసుకొని, సవాళ్ళను అంగీకరించి, సాహసంతో

ముందడుగు లేసి చిమ్మ చీకటిని పార్రదోలాలి. గుడి కట్టించి, లేక సత్రం నిర్మించి మహాభక్తునిగా పేరు గాంచలేకపోయినా యితరుల పొగడ్తలను పొందలేక పోయినా సమాజంలో నీ సోదర హృదయాలను జ్ఞానజ్యోతితో వెలిగించే నీ కార్యక్రమాన్ని తక్కువగా అంచనా వేసుకోనక్కరలేదు. అందులో ప్రస్తుతంవున్న అగమ్యగోచర స్థితిలో భయం, భద్రతారాహిత్యం మొదలైన అస్థవ్యస్త పరిస్థితులలో ఈపని తేలికగాదు. జ్ఞాన మొక్కటేచాలదు. ఎంతటి ప్రమాదస్థితిలోనైనా ముందుకు నడచిపోవటానికి తగిన పట్టుదల, ఆత్మస్థైర్యం ముఖ్యం. ఈ లక్షణాలు లేకపోతే ఎంత తెలివితేటలు కలిగినా స్వార్థంగానే మిగిలిపోయి పరమార్థానికి పనికిరాదు. పరులకు ఉపయోగపడదు. తెలివి తేటలవలెనే సేవాదృక్పథము గూడా కొంతమందికి మాత్రమే వరంగా యివ్వబడుతుంది. తెలివితేటలు ఆకాశం నుంచి ఊడిపడవు. అంతఃకరణను ముందుచూపుతో మిళితం చేస్తేనే లభిస్తాయి. నిష్పక్షపాతంగా ప్రతి సంఘటననీ, ప్రతివిషయాన్ని తరచిచూడగలగాలి. తరువాతిసోపానం కష్టతరమైనది. అంతఃకరణనుండి వెలువడే సత్యాలను ఇంటింటికీ చాటాలి. తనలో హంసవలె క్షీరనీరాలను వేరుగా చూడగలిగే అంతర్ దృష్టి పెంపొందాలి. ఇది స్వయంకృషివల్ల లభించే అర్హతతను తెలుసుకొన్న విజ్ఞానాన్ని సమాజానికి అందజేయాలి. మేఘాలు సముద్రజలాన్ని మూలధనంగా సేకరించి సుదూరతీరాలకు పయనించి వర్షించి బీడుభూములను సస్యశ్యామలం చేసినట్లు తాను సంగ్రహించిన విజ్ఞాన సంపదను భూమి నాలుగు చెరగులా విస్తరింపజేయాలి. ఆనాడే విజ్ఞానానికి సార్థకత జ్ఞానసంపద పవిత్రమైనదైతే తపస్సు ఋురివంటిది. ఈ రెంటి సమన్వయం దీపానికి వత్తి. నూనె వంటివి. ముని ఋుషిగా పరివర్తన చెందాలి. ముని జ్ఞాన సంగ్రహం వంటివాడు. ముని తన సాధనవల్ల తపశ్చర్యవల్ల, ఆత్మస్థైర్యాన్ని, స్థిరసంకల్పాన్ని పెంపొందించుకొని సత్ఫలితాన్ని తన సోదరులకు పంచిపెట్టిన నాడు ఋుషిగా మారతాడు. స్థిరసంకల్పం లేనినాడు ధైర్యంకలుగదు. సాహసం చేయలేనివాడు సేవ ఎలా చేయగలుగుతాడు? సేవాదృక్పథంలేని, జ్ఞానానికి పవిత్రత ఎలా ఆపాదించగలుగుతాడు? సంపదవల్ల ప్రయోజనమేమి? అందుచేత జ్ఞానులు తపశ్చర్యవల్ల తన నిత్యజీవితాన్ని నిరంతర త్యాగనిరతితో నింపుకోవాలి. జ్ఞానం పరిపక్వమైననాడు, మానవుని తపస్విగా మార్చునంతవరకు నిద్రపోదు.

ఈ యుగంలో జ్ఞానులు, తపస్వులుగా మారితే నేటి సమాజానికి అంతకన్న కావలసిందేమిటి? ఈ యుగసంధి కాలంలో మహాచేతన ఆలోచనా విధానం ఏవిధంగా ఉండాలి అనే విషయాన్ని ఈ దిగువ విశదీకరిస్తున్నాము. ఈ విషయాలను సక్రమంగా గ్రహించి, ఆకళింపు చేసుకొని ప్రచారం చేసి నిదానంగా నిలకడగా ఆలోచనావిధానంలో మార్పుతీసుకొని వచ్చి, దాన్నే ఆచారంగా మార్చగలగాలి. ఈనాడు యిది అత్యవసరం, కష్టతరంకూడా. దీనిని ఆచరణ సాధ్యం చేయడానికి మనకు 'భగీరధులు' కావాలి. ఇట్టి తత్పరత మన కెక్కడ లభిస్తుంది? అందువల్ల మనలో చురుకుతనాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. దీనికి ప్రోత్సాహంతో పాటు సాధనా తపశ్చర్యలు అవసరం. ఇంతకన్న తక్కువ పనికిరాదు. మన సభ్యులు ఈ యుగానికిమార్గదర్శులు కావాలనుకుంటే దృఢ సంకల్పంతో, తపోసాధనద్వారా సాధించాలి. విశాలభావాలను మొలకెత్తించి, సాధనతపశ్చర్యల ద్వారా పెంపొందించి హృదయ కుహరంలో రంగరించి వెలువరించాలి. ఈ నాటి సమాజానికిగల అవసరాలను ఈవిధంగా పూర్తిచేయాలి. జ్ఞానసంపదగల ప్రతివ్యక్తి ఈ సూచనలను గ్రహించి 'కల్పసాధన ద్వారా సరియైన అవగాహనను, వెలుగును పొందవచ్చును. ఈ యుగసాధనయే కల్పసాధన. ఆ వివరాలు ఇటుపై యివ్వబడ్డాయి.

కల్పసాధన – ఆంతర్యం – ఆచరణావిధానం

ప్రస్తుతం శాంతికుంజంలో మాసిక కల్పసాధనా కార్యక్రమాలు జరుపబడుతున్నవి. దీనిని గురించి వివరాలు కోరటం సహజంవాస్తవంగా ఉత్సాహవంతులైన విద్వాంసులకు "కాయకల్పాన్ని" సంక్రమింపజేసే సాధన యిది. ఈనాటి సమాజంయొక్క అవసరాలను సాధింపగల్గే మార్గం. సాధకులే గాక జిజ్ఞాసువులకు గూడా ఈ సాధనయొక్క వివరాలు అవసరమే.

"కల్పము" అంటే శరీరసౌష్టవాన్ని (వ్యక్తిత్వాన్ని) పెంపొందించుకోవటం "కాయకల్పాన్ని" గురించి ఎక్కువగా చెప్పుకుంటూ ఉంటాము. ఎందువల్లనంటే మానవుడు నిండు శరీరమంటే స్థూలశరీరంగా భావిస్తున్నాడు. విలాసాలలో వ్యత్యాసాలనే లాభ, నష్టాలుగా ప్రగతి, తిరోగతులుగా భావిస్తున్నాము. స్థూలశరీరమే

మానవుడనుకుంటే ఈ శరీరానికి సమకూర్చిన సౌఖ్యాల వల్లనే మానవుడు ఉల్లాసంగా విజయవంతంగా ఉండగలగాలి.

కొలబద్దలోనే తప్పు కనిపిస్తుంటే కొలతలలో తప్పు రావటంలో ఆశ్చర్యమేమిటి? అందువల్లనే వ్యక్తిత్వ పురోగతిఅంటే భౌతికశరీరాన్ని పునరుజ్జీవింపజేసుకోవటమనే భావన కలగటంలో ఆశ్చర్యం లేదు. కాయ కల్పమంటే పూర్వంనించీ వృద్ధులు యౌవనాన్ని పొందటమనే అప్రథవున్నది. అది సంభవమేనని గూడా చ్యవనమహర్షి కథ తెలియజేస్తున్నది. ఆయన ముది వగ్గు అయి గూడా తన భార్య సుకన్య కోరిన మీదట అశ్వినీ దేవతల సహాయంతో యవ్వనాన్ని పొందినట్లూ అదే విధంగా యయాతి మహా రాజు తన వృద్ధాప్యాన్ని, అంగీకరించిన కుమారునికి అంటగట్టి యవ్వనాన్ని పొందగలిగినట్లూ పురాణాల వల్ల తెలుస్తున్నది. ఆయుర్వేదంలోకాయ కల్పచికిత్సను గురించి పలుచోట్ల ప్రస్తావించబడింది. పంచోపచార చికిత్సలో వమన, విరేచన, స్నేహన, స్వేదన, వస్తికర్మలతో) యవ్వనాన్ని పొందవచ్చునని వివరణ వున్నది. అంతేకాక పలురసాయనాలను, పౌష్టికాహారాన్ని, వుపయోగించి కాయకల్ప చికిత్స చేయవచ్చునని వున్నది.

ఈ చికిత్సావిధాన్ని ఆధారంగా తీసుకుని పాశ్చాత్య దేశాలలో గూడా కాయకల్పచికిత్సా విధానం ప్రవేశపెట్ట బడింది. పరిశోధనలవల్ల కోతుల గ్రంథులను తీసి మనుష్యులకు అమర్చేవిధానంవల్ల కొన్ని తాత్కాలిక ప్రయోజనాలు కలిగినా పూర్తిగా విజయవంతంకాలేదు. చిరకాలం మంచులో నిద్రపుచ్చటంవల్ల గూడా శరీరకణాలు నశించకుండా చేయవచ్చునని గ్రహించారు. పరిశోధనలవల్ల పూర్తి లాభం యింతవరకు చేకూరలేదు. అవయాల మార్పిడివల్ల గూడా పూర్తి ఫలితాలు కనపడటం లేదు. బలవర్థక ఔషధాలను వాడడంవల్ల గూడా తాత్కాలిక ఫలితాలు కనిపించాయేగాని పూర్తి ప్రయోజనం కలుగలేదు. ఇంతవరకు జరిగిన పరిశోధనలుపూర్తిగా విజయవంతం కాలేదు.

ఈ విధమైన పరిశోధనలలో మనము పాల్గొనాలనే అభిప్రాయం లేదు. ఫలితం సంగతి అటుంచి ఆ పద్ధతే తప్పని మన అభిప్రాయం. మానసిక శక్తులను గురించిన రహస్యాలు వెలుగులోనికి వస్తున్నాయి. ధృవీకరింపబడుతున్నాయి

గూడా. వానిలో ఏ విధమైన మార్పు తీసుకువచ్చినా సృష్టి అల్లకల్లోలంకాగలదు. ఒకవేళ అది సంభవమే ననుకుంటే ఈసృష్టిని పూర్తిగా నాశనం చేసి నూతన సృష్టి ప్రారంభిస్తేనే సంభవం. అది ఒక్క మహాప్రళయంలోనే జరిగే అవకాశం వున్నది. సృష్టి స్థితి, లయ, గతుల మీదనే ప్రస్తుతం ప్రకృతి జీవజంతువులు ఆధారపడి వున్నాయి. ఇదే గతి తిరిగేచక్రంమీద వున్న జీవరాసులన్నీ కాలచక్రంతో పాటు తిరగవలసిందే ఎక్కడా స్థిమితం దొరకదు.

ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకొవటమనేది మరమ్మతు వంటిది. దాన్ని అర్థం చేసుకోవచ్చు. మందులు వాడటం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుకావచ్చు జరుగుతున్నది గూడా అదే. కానియిది గూడా ఎంతోకాలం సాగదు. ప్రస్తుతపరిస్థితులలో ముసలివారు యవ్వనాన్ని పొందటం జరిగే అవకాశంలేదు. ఈ సమయంలో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకటివున్నది. మదన మోహనమాల వ్యాజీకి ఒక బాబా కాయకల్పచికిత్సవల్ల యవ్వనం సంక్రమింపజేస్తానని మాటయిస్తే ఆయన అంగీకరించారు. బాబాపర్యవేక్షణలో ఉత్తరప్రదేశ్‌లోని కోశివద్ద ఒక ప్రత్యేకమైన కుటీరం నిర్మింపబడింది. 40 రోజులపాటు ఎండ, గాలి తగలకుండా మాలవ్యాగారిని అందులో ఉంచి మందులు వాడబడ్డాయి. చివరకు ఏదో కొద్ది ఆరోగ్యంలో మార్పుమాత్రమే కనిపించిందిగాని యవ్వనం తిరిగిరాలేదు.

భౌతిక శరీరాన్ని దురలవాట్లవల్ల కలిగే దుష్పరిణా మాలవల్ల శరీరకణాల అకాలనాశనాన్ని అరికట్టి సుదీర్ఘమైన, ఆరోగ్యంతమైన ఉల్లాసకరమైన జీవనాన్ని గడిపేటట్లు మాత్రమే కాయకల్పచికిత్సవల్ల సంభవం ఇతరజీవజంతువులతో పోల్చిచూస్తే మానవశరీర నిర్మాణం సంక్లిష్టమైనది. జంతువులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో మన గలుగుతుంటే మానవుడు ఎందుకు మనలేడు? జ్వరాలతో బలహీనతలతో అకాలమృత్యువుని ఎందుకు కౌగిలించాలి? దీనికి ముఖ్యకారణం మానవుడు తనంతటతాను ప్రకృతి సహజధర్మాలను విసర్జించి అనవసరమైన తిండితిని అనవసరమైన విషయాలతో మనస్సును మలినపరచుకొని శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను గూడా పాడు చేసుకోవటం. తన దురలవాట్లను మానుకోగలిగితే కృశించిన, నశించిన జీవాణువులను పునర్నిర్మించుకోవటానికి

కాయకల్పచికిత్స వుపయోగిస్తుంది. ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో మార్గాలు దొరుకుతాయి. ప్రకృతి చికిత్సాలయాలలో కొన్నాళ్ళు వుండి అలవాట్లు మార్చుకొనే పాఠాలు నేర్చుకుంటే చీకూచింతాలేని జీవనంతో కొన్నాళ్ళకు శాశ్వతమైన ఆరోగ్యకరమైన, ఉల్లాసకరమైన జీవితాన్ని పొందవచ్చు. చిట్కావైద్యాలతో ఎంతోమంది రోగం కుదరకపోగా వున్న ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసుకుంటున్నారు. కొంతమంది ఇటువంటి చిట్కావైద్యులవల్ల చికిత్స పొందితే రోజురోజుకూ రోగం ఇంకా పెరిగిపోతూనే వుంటుంది. ఈ విషవలయాన్నుండి బయటపడాలంటే మరలా మనం ప్రకృతినే శరణు వేడాలి. పైపదాల నర్థం చేసుకోగలిగితే మనం పోగొట్టుకున్న ఆరోగ్యాన్ని తిరిగిపొందవచ్చు. కొలదిగా వైద్యుల సహాయంమాత్రం అవసరం.

ప్రస్తుతం మనం చెప్పుకోవలసిన విషయం "శాంతి కుంజం"లో కల్పసాధనా తరగతుల వివరాలూ, విశేషాలూ, ఫలితాలూను, ఆధ్యాత్మికదృక్పధంలో కల్పమంటే అంతరంగ పరివర్తన, అంతరంగమంటే దృక్పధమని అర్థం చేసుకోవాలి. కోరికలు, ఆలోచనలు, ఊహలు, అనుభవాలూ అన్నీ కలిసి అంతఃకరణ అని పిలువబడుతుంది. వ్యక్తిత్వానికిది మూలాధారం. భౌతికంగా అందరూ సమానులే. పరిసరాల మూలంగా మనిషికీ మనిషికీ తేడా వుంటుందని అనుకుంటాము గాని దానికి కారణం పరిసరాలు కాదు వాస్తవంగా దృక్పధం.

మానవుడు తన అదృష్టాన్ని తానే సృజించుకుంటాడు. "యద్భావ్యం తద్భవతి". నీ ఆలోచననుబట్టి నువ్వు తయారవుతావు. తమలో తాము సహాయపడితే భగవంతుడు సహాయం చేస్తాడు. ఈ వాక్యాలన్ని గూడా మనస్సునుబట్టి పరిస్థితులుంటాయని విశదీకరిస్తున్నాయి. ఆరోగ్యం - అనారోగ్యం, ధనికుడు-బీద, మేధావి-మూర్ఖుడు యివన్నీ గూడా మనఅలవాట్లు మీద ఆలోచనావిధానం మీదా ఆధారపడ్డవే. ఏవిధంగా తాను ప్రవర్తించాలన్నా ఇతరుల నడవడి సరిదిద్దాలన్నా మార్గాలున్నాయి. చరిత్రలో మణిదీపాలవలె వెలిగిన మహనీయులెందరో మనకు తెలుసు. ఎన్నో కష్టనష్టాలు సహించి, ఎన్నో దుర్భర పరిస్థితుల నెదుర్కొని, అవసరమైతే రాజభోగాలనే త్యాగంచేసి తాము వెలుతురు నింపుకొని ఇతరులకు వెలుగు చూపితే కొందరు ధనమదంతో, కీర్తిదాహంతో,

దురలవాట్లతో ఇల్లు ఒళ్ళు గుల్లచేసుకొని సర్వనాశనమైన దృష్టాంతాలు కొల్లలు. పై దృష్టాంతాలు పరికిస్తే ప్రగతిగాని ప్రళయంగాని అంతఃకరణపైనే ఆధారపడి వున్నట్లు విశదమౌతుంది.

రోగ నిర్ణయం సరిగా జరిగితే, రోగం సరిగా తెలుస్తుంది. వైద్యం సరిగా జరుగుతుంది. "శాంతి కుంజం"లో జరుగుతున్న కల్పసాధనలో ఈ పద్ధతిలోనే అంతఃకరణ పరివర్తన చికిత్స జరుగుతున్నది. ఇంతటి బృహత్తరమైన కార్యక్రమానికి నెలరోజుల వ్యవధి చాలా స్వల్పంకాని ప్రస్తుత కల్లోల పరిస్థితులలో స్థలాభావంవల్ల వ్యవధిలేనందున ఈ స్వల్పకాలంలో ఎక్కువ మందికి రుచి చూపించి, అలవాటుచేసి వారిలో ధైర్యాన్ని, మార్గదర్శకత్వాన్ని, మనోనిబ్బరాన్ని యివ్వగలుగుతున్నారు. పడగొట్టట మెంతసేపు క్షణం పట్టదు. పునిర్నిర్మించాలంటే బహుప్రయాస అవసరం. సహజంగానే, అందువల్ల చెడిపోయిన జీవిత పద్ధతిని పునర్నిర్మించు కోవాలంటే బహుప్రయాస, చిరకాలం తప్పదు. మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలాలని ఉవ్విళ్ళూరి పరుగులు పెట్టే మన జనానికి మరి చెయ్యగలిగిందేమిటి ? కనీసం సంవత్సరకాలం కేటాయించవలసిన ఈ మహత్తర కార్యక్రమానికి కాలాన్ని బట్టి బహుకొద్దికాలం మాత్రమే కేటాయించబడింది. అసలులేని దానికంటే కొంత మేలు గాబట్టి పట్టాలు తప్పిన ప్రజానీకాన్ని దారికి తేవడానికి కొంతైనా మేలుజరిగే ఉద్దేశంతో ఈనెల రోజులు కాయ కల్పసాధన అమలుచేయబడుతున్నది. ప్రగతిశీలతకు నాందీ గీతం పలుకబడుతున్నది. కల్పసాధనకు మూడు సోపానాలు ఏర్పబడ్డాయి. (1) దైవీశక్తితో దగ్గర సంబంధాన్ని నెలకొల్పటం (2) అలవాట్లలో ఆచారాలలో ప్రగతిశీలమైన మార్పు తీసుకురావటం (3) ఉల్లాస భరితమైన వాతావరణాన్ని సమాజపరంగా తీసుకురావటం, కల్పసాధన మానవుని ఆలోచనా విధానంలో క్రాంతిని, దైవీశక్తులతో తాదాత్మ్యతను తీసుకొని రావడానికి దోహదకలిగించే ప్రక్రియగా అర్థం చేసుకోవాలి. ముసలివారికి యువ్వనాన్నందించే కాయకల్పచికిత్సకంటే మానవుని కోరికలలో అలవాట్లలో, ఆలోచనా విధానంలో మార్పుతీసుకురావటం మంచిదికదా. వృద్ధాప్యం శాపం కాదు. యౌవనం వరం కాదు. దేని విలువ దానికి వున్నది. రెంటికీ తగిన కాలం, ఉపయోగం, ప్రాముఖ్యం, విలువ వున్నాయి. భౌతిక శరీరాన్ని ప్రకృతి విరుద్ధంగా మార్చే అవసరములేదు

అనుచితంగూడాను. సక్రమంగా సాధించగలిగితే అంతఃకరణలో మార్పు తెచ్చు కోవడం అభిలషించదగినది. కాయకల్ప చికిత్స కంటె దీనివల్ల ప్రయోజనం చాలా ఎక్కువ.

అంతఃకరణను అభివృద్ధిచేసి, పరివర్తన తేవటానికి, సాధకులలలో భువిని స్వర్గతుల్యంచేసే కృషికి త్వరితగతిని పరుగుపెట్టే భావాన్ని పెంపొందించే అన్ని మార్గాలు కల్పసాధనలో చేర్చబడి వున్నాయి.

ఉన్నత సాధనపై పరిసరాల ప్రభావం

ప్రత్యేకమైన ఉన్నత సాధనకు సంపూర్ణమైన శిక్షణతో పాటు సమర్థుడైన శిక్షకుడు, అవసరమైన పరికరాలు, పరిస్థితులూగూడా అవసరం. ప్రణాళికాబద్ధమైన పురోగతికి దేశ, కాల పరిస్థితులు బహుళ ప్రభావం కనపరుస్తవి. రాళ్ళమీద ఉద్యానాలు పెంచడం, ఎడారులలో సాగుచేయటం, ఊబిమీద నగరాన్ని నిర్మించటం ఎంత ప్రయత్నించినా అసంభవమని మనకు తెలుసు. సరియైన పరికరాలు సేకరించి సరియైన స్థలాన్ని ఎన్నిక చేసుకోవటం అవసరం. ప్రతిచోటా ప్రతిప సాధించటం జరగదు. కొన్ని అమూల్యమైన మూలికలు అతివేడి ప్రదేశాలలోనో చలి మిక్కుటంగావున్న ప్రాంతాలలోనో మాత్రమే పెరుగుతవి. విపరీత వాతావరణంలో పెంచటం వృథాశ్రమ.

కల్పసాధనకుగూడా సరియైన పరిసరాలు అవసరం. కొన్ని రోగాల యింట్లోనే నయం చేసుకోవచ్చు. కాని కొన్ని మొండి వ్యాధులకు ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందక తప్పదు. రోగి ఎంత గొప్పవాడైనాసరే. దానికి కారణం ఆసుపత్రిలో అందుబాటులో వుండే సుశిక్షితులైన వైద్యులు, నర్సులు, సున్నితమైన పరికరాలు ఇంట్లో దొరకవు. సరియైన చికిత్స సాధ్యం కాదు. సరియై ప్రదేశంలో నిర్మింపబడి సరియైన పరికరాలు గల ఆసుపత్రిలో మాత్రమే సాధ్యం అందువల్లనే వివేకంగల రోగులు వైద్యానికి ఆసుపత్రిలో చేరుతారు. మూర్ఖుల మాత్రమే యింటి వైద్యానికి తలపడతారు. సాధనగూడా వైద్యంవలెనే సరియై

వాతావరణం, పరిసరాలు లభ్యమైతేనే సాధ్యపడుతుంది. ఆవిధంగానే ఈ కల్పసాధనకుగూడా ఆరెండూ అంత ముఖ్యం.

లంకను జయించిన తరువాత రామ, లక్ష్మణ, భరత, శత్రుఘ్నులు ఆత్మబలాన్ని వృద్ధి చేసుకోవటానికి ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఉబలాటపడ్డారు. కులగురువులైన వశిష్టులు దానికి యిష్టపడ్డారు. కాని సాధనకు ప్రత్యేకస్థానం వెతకవలసి వచ్చింది. నిస్సందేహంగా వారికి అవసరమైన ఉపచర్యలకు అయోధ్య అనువైన స్థానమే కావచ్చు. కాని ముఖ్యమైన అడ్డంకి ఏమంటే, సరియైన వాతావరణం ఏర్పాటుచేయటం వీలుపడదు. జన్మస్థలంలో యితరపనులు, పూర్వసంస్కారాలు, ప్రజలతో సంబంధాలు అడ్డు తగులుతాయి. నావారు, పరవారు అసూయ, ఆపేక్ష, పద్ధతులు, జ్ఞాపకాలు, ప్రతినిత్యం మనిషి ఆలోచనలో అనివార్యంగా వుండితీరతాయి. అలవాట్లుగామారి పోతాయి. అందువల్ల ఆలోచనల నికట్టి దారి మళ్ళించటం కష్టసాధ్యం అసంప్రజ్ఞాతచిత్తంలో వేరులు దిగిన ప్రవర్తనను మార్చేదెట్లు ? అందువల్ల పరిసరాలమార్పు అనివార్యం పరిసరాల ప్రభావం ప్రతి మనిషి మనస్సుపై తప్పక పడుతుంది. స్థానం మార్పువల్ల వ్యక్తికి, విషయాలకు గల బంధం సడలటమేగాక సంచిత సంస్కారాలుగూడ బలహీన మవుతాయి. అందువల్ల అనువైన వాతావరణం మూలకంగా మనిషి మనస్సులో సుశిక్షణాయుతమైన మార్పు సంభవం. ఒకప్పుడు ఉత్తమ పుత్రప్రాప్తికోసం రుక్మిణీ కృష్ణులు ప్రత్యేకమైన సాధనావిధానాన్ని అవలంభించ దలచారు. ఇతర కార్యక్రమాలతోపాటు ఈ సాధనగూడా స్వస్థలంలోనే చేయవచ్చుకాని కృషి కిది పరిష్కార మార్గంకాదు. సరియైన పరిసరాలు ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి. అందువల్ల వారిరువురూ తమ ప్రాంతాలకు కడు దూరంగా బదరీనాథ్ చేరుకుని 12 సంవత్సరాలపాటు ఫలాహారం మాత్రమే భుజించి ప్రగాఢ తపస్సు ఆచరించారు. ఫలితం మాత్రమే వారిరువురికీ దీటైన ప్రద్యుమ్నుడు కుమారుడుగా అవతరించాడు.

మహాభారతయుద్ధం పరిసమాప్తియైన తర్వాత పాండవులు సింహాసనాన్ని చేజిక్కించుకున్న అనంతరం వారికి తమ్ముతాము తెలుసుకోవాలనే ఆకాంక్ష కలిగింది. శ్రీకృష్ణపరమాత్మ వారిని అభినందించి, రాజ్యాన్ని వారి వారసునకు అప్పగించి సరియైన స్థలాన్ని ఎన్నుకొని సాధన చేయమని సలహాయివ్వగా వారు

అదే విధంగా ఆచరించి హిమాలయాలకు చేరుకున్నారు. కృష్ణుడు తోడునడవ
వీరికి ముందుగానే ధృతరాష్ట్రుడు, గాంధారి, కుంతి హిమాలయాలు నివా
భూములుగా తపస్సుచేస్తున్నారు. బదరీనాథ్‌కు చేరువలోనే పంచపాండవు
ద్రౌపదితోసహా తపస్సు ప్రారంభించారు. ఆప్రదేశాన్నే మనం పాండుకేశ్వర్
పిలుస్తున్నాము. శ్రీకృష్ణభగవానుడు 'పాండవగీతను' ఉపదేశించింది యిచ్చట
ఉత్తరగీత, యోగవాసిష్ఠానికి దీటైనదిగా చెప్పబడుతున్నది. తరువాత పాండవు
మహాప్రస్థానంకథ అందరికీ తెలిసిందే. పరిపాలనా వ్యవహారాలలో తలమునకలు
ఉన్నప్పుడు హస్తినాపురిలో సాధన ఫలవంతమయ్యేది కాదేమో పరిసరాల ప్రాబల్య
మానవుని అంతరంగంలో మూడు పాళ్ళని ప్రభావితం చేస్తుంది. అలవా
అనుబంధాలు తెంచుకోవటం దాదాపు అసంభవమని చెప్పుకోవచ్చు. వీటి
అతిక్రమించాలంటే పరిసరాలమార్పు అనివార్యం.

శానిటోరియం అనబడే ఆరోగ్యకేంద్రాలు దుర్గమ ప్రదేశాలలో నిర్మి
బడ్డాకూడా ఆదర్శవంతమైన పరిసరాల ప్రభావంవల్ల మెచ్చుకోగ్గ మే
చేకూరుస్తాయి. భువాలీ శానిటోరియం పర్వతసానువులమీద నిర్మింపబడినప్పట
ఆరోగ్యం కోలుకోవటానికి ఎంతో అనువైనదిగా వున్నది. ఇతర ప్రదేశాల
కంటే శానిటోరియాలలో ఆశ్చర్యకరంగా కోలుకోవటం మనకు తెలిసిన విషయ
దానికి కారణం స్వగృహంలవలెకాక శానిటోరియంలో రోగికి ఆలోచనలెప్పుడ
ఆరోగ్యం మీదనే చిక్కుకుని వుంటాయి. చికిత్స ఎక్కువగా మానసిక స్థాయిలో
జరుగుతుంది. అదే విధంగా కల్పసాధనకుగూడా స్వగృహంకంటె ఎన్నుకున
యితర ప్రదేశం ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

నాగపూర్ కమలాలు, బంగెనపల్లి మామిడిపళ్ళు, వడ్లపూడి నారింజ
మహానంది అరటిపళ్ళు, మైసూరు మంచి గంధం లాంటివి యితరచోట్ల పండి
సత్ఫలితాలు రాకపోవచ్చు. దీనికి దోషం తోటమాలిదికాదు. వాతావరణాని
అట్లాగే పఠానులకు, బెంగాలీలకు శరీర సౌష్టవంలో వ్యత్యాసం కొట్టవచ్చిన
కనబడుతుంది. దానికి కారణం వాతావరణమే. భౌతికస్థాయిలో జరిగే విషయ
ఆధ్యాత్మిక స్థాయికికూడా వర్తిస్తాయి. సాధకునికి చేరువలోవున్న పరిశుద్ధాల
ప్రకృతి సౌందర్యం పద్దతులు, ప్రగతికి మార్గదర్శకులుగా పనిచేస్తాయి. మహర్షు
మునీశులు ప్రాచీన కాలంలో ఈ ఉద్దేశ్యంతోనే తీర్థాలను ఏర్పాటు చేశారు.

గురుకులాలు స్థాపించడానికిగూడా ఎన్నికలో పరిసరాల ప్రభావాన్ని వెదజల్లే
దేశాలను, ముఖ్యంగా పరిగణించేవారు. అవి అనూచానంగా వస్తున్నవిగానీ,
త్తగా ఏర్పాటుచేసినవిగానీ పద్ధతి మాత్రం ఈ విధంగానే ఉంటుంది. అన్ని
తులు ఉండటం అందరికీ యిష్టమే. కాని ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి కావాలని
కున్నప్పుడు కొన్ని వసతులను త్యాగం చేయవలసిందే. ఎంత దూరతీరాలకైనా
యైన పరిసరాల కోసం పరుగులు తీయవలసిందే. వసతిగృహంలోనో ధత
శాలలోనో బసచేసి నియమబద్ధంగా సాధన చేయటంవేరు, త్రివేణి సంగమంలో
శాంత వాతావరణంలో, ప్రత్యేకంగా పర్ణశాల నిర్మించుకొని సాధనచేయడం
, దీన్నే కల్పవాస మంటారు. సాధారణ కర్మకాండలు జరపటం చాలదు.
వు, నీరువలె వాతావరణం గూడా ఎంతో అవసరం. ఈ దృష్టితో చూస్తే
ల్పసాధనకు స్థానంమార్పు అనివార్యం. మాలవ్యాగారి కాయకల్పసాధన హిందూ
్వవిద్యాలయంలో వారి బంగళాలో జరపబడలేదు. మధురజిల్లాలో తపసి బాబా
శమం దగ్గరకుటీరం నిర్మించుకుని చేయాల్సివచ్చింది.

వారివారి ప్రత్యేక సాధన కోసం ఎందరో మహనీయులు స్వస్థలాలు వీడి
వైనచోటు వెదకి సాధన చేయాల్సివచ్చింది. ఎక్కువమంది ఋషులు
మాలయాలలో గంగా తీరాన, అటువంటి యితర ప్రదేశాలలో ఆశ్రమాలు
ించుకొన్నారు. బుద్ధుడు, మహావీరుడు, శంకరాచార్యుడు, నానక్, కబీరు,
మానుజులు, చైతన్యులు, జ్ఞానేశ్వర్ సమర్థరామదాసు, రామకృష్ణ పరమహంస,
విందులు, గాంధీ, రమణమహర్షి అందరూ గూడా వారి జన్మస్థలాలు వదలి
వైన ప్రదేశాలు చూసుకొని నివాసం ఏర్పరచుకున్నారు. ప్రవక్తలైన క్రీస్తు,
మ్మదు, జోరోష్టరు గూడా ఈ విధంగానే చేశారు. దానికి కారణం వారికి వారి
తృభూమిపై ప్రేమలేక కాదు. పరిసరాల ప్రభావం వారి సాధనకు అడ్డంకులు
స్తుందని, దూరదృష్టితో వారు ప్రదేశాల నెన్నుకున్నారు. సరియైన
వరణంలోనే సాహసించి విజయం చేపట్టగలం.

కల్పసాధనా విధానము, కర్మకాండ కష్టతరమైనదేం గాదు. ఇంటివద్దనైనా
కోవచ్చు. కాని ఎన్నో ఏండ్లుగా మనస్సులో తిష్టవేసుకొన్నసంస్కారాలని

విదిలించుకోలేక అన్యమనస్కంగా కల్పసాధన చేయవలసి రావచ్చు. అందువల్ల ఆదర్శవంతమైన ప్రదేశాన్ని, పరిసరాలను ఎన్నిక చేయాలని, సాధకుల సహాయపడాలని కుతూహలంతో ఎంతోకాలంగా ప్రయత్నంచేసిన మీదట గాయ తీర్థాన్ని సృజించగలిగాము. సృజించటమనే పదాన్ని ఎందుకు వాడామం యిప్పుడున్న తీర్థాలన్నీ స్వార్థంతోనూ, ఛాందసకు సంస్కారాలతోనూ నిండిపో సాధకుల మనస్సులో సందేహాలు రేకెత్తిస్తాయి. ఒకప్పుడు వారి మనస్సు కలుషి చేసి నాస్తికులనుగా తయారుచేస్తాయి. ప్రత్యేక సాధన చేసుకొనే వారికి ప్రదేశాలు విలాసయాత్రికులతో అదుపులేని జనసందోహాలతో, వారి వెకిలిచేష్టల నిండి అంతరాయం కలిగిస్తాయి.

పరిసరాల ప్రభావాన్ని గురించి చర్చించిన తరువాత సాధకుని గ్రహణశ గురించి ఆలోచించాలి. ఎంతటి అనుకూల వాతావరణం తీర్థంలో ను సాధకుని మానసిక స్థాయి ముఖ్యపాత్రవహిస్తుంది. ఒంటిచేతితో చప్ప చరవటం సాధ్యంకాదు. ఒంటికాలితో ఊతకర్రలేకుండా పట్టుమని పది అడుగు వేయటం కుదరదు. ఒంటిచక్రంతో వాహనం కొన్ని క్రోసులు ప్రయా చేయడమెలా ? సూర్యరశ్మి ఎంత ప్రభాకలితమైనా మూసిన తలుపులద్వా ప్రసారితం కాజాలదు. ఎంతటి పరిమళపూరితమైన గాలియైనా కిటికీ తలుపులు మూసుకుంటే లోపలికి రాలేదు. గుడ్డివానికి ఎంతటి సౌందర్యభరితమై దృశ్యమైనా నిష్ఫలం. చెవిటివానికి శంఖధ్వని వినిపిస్తుందా? అజీర్ణరో పంచభక్ష్యపరమాన్నాలు పెడితే ఫలితమేమిటి ? " అంధేదూదయముల్, మహాబ శంఖారావముల్, మూక సద్గ్రంధాఖ్యా పనముల్, నపుంసక వధూ కాంక్షల్ పోతనగారు భాగవతంలో సెలవిచ్చినట్లు గ్రహణశక్తిలేని వానికి సాధనవల్ల ప్రయోజ కలగదు. అందువల్లనే సాధకునికి చైతన్యం కలిగిన సమర్థుడైన వ్యక్తి చేయు అవసరం. ప్రావృట్కాలంలో పర్వతసానువులు పచ్చదనంతో కన్నులపండ చేస్తాయి. కాని బండరాళ్ళ మీద పచ్చగడ్డి మొలకెత్తుతుందా ? నూనె లేక దీపం చిరకాలం వెలగదు. తీర్థవాసం గూడా యిటువంటిదే. అవుతుంది వంతమైన గ్రహణశక్తి లేని సాధకునికి, అందువల్లనే ఎంతోవ్యయ ప్రయాసలకో ఈ తీర్థంలో సాధన చేయదలచి నప్పుడు వారి గ్రహణశక్తిని అవిరళ సాధన

మెరుగుపరచుకొని తయారుకావాలి. అప్పుడు మాత్రమే వారి వ్యక్తిత్వం తప్పనిసరిగా దివ్యత్వంతో నింపబడుతుంది. వారి భవిష్యత్తుకు బంగారుబాట ఏర్పడుతుంది. చంచలమైన మనస్సును వన్య మృగానికి శిక్షణ యిచ్చినట్లు యిచ్చి అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి. ముల్లును ముల్లుతోనే తీసినట్లు ఉన్నతాశయాలతో చెడుతలంపులను విసర్జించాలి. మానసిక ప్రశాంతి లభించనప్పుడు, ఎంతటి మహత్వపూర్ణమైన వాతావరణమైనా సాధకుని సాధన నిష్ఫలమే అందువల్లనే శక్తిపూరితమైన వాతావరణంతో సాధకుల మనస్సులలో మార్పు కలిగేటట్లుగా గాయత్రీ తీర్థమందలి శాంతికుంజం రూపొందించబడింది. శాంతి కుంజానికి ఎన్నిక చేసిన స్థలంలో మహత్వమున్నది. దానికి తోడు పన్నెండు సంవత్సరాల విశేష ప్రయాస దాని ప్రభావాన్ని యినుముడింప జేసింది. ఈ చోటనే సప్తర్షులు తపస్సుచేసిన సంగతి అందరికీ తెలుసు. సరిగా గాయత్రీ మంత్రద్రష్టయైన విశ్వామిత్రమహర్షి తపమాచరించినచోటనే శాంతికుంజం నిర్మింపబడింది. అఖండజ్యోతి పురస్సరంగా అనునిత్యమూ నవాగ్ని కుండాలతో 55 సంవత్సరాలుగా రెండుగంటలపాటు హవనం చేయటం, ప్రతిరోజు 24 లక్షల గాయత్రీ పురశ్చరణ, హిమాలయ వనమూలికలతో కూడిన ఉద్యానవనం, ఎప్పుడూ మనం చూస్తూనే వున్నాము. ఎంతోకొంత కనువిప్పు గలిగిన వారికి తప్ప మిగిలినవారికి తక్కిన విశేషాలు అంతుపట్టవు. హిమాలయాలలో వున్న పరమగురువుల పవిత్ర పరిరక్షణ, అరుంధతీదేవి ఆశీస్సులు, ప్రయోగ పూర్వకమైన అనుభవశాలుర తోడ్పాటు మరేచోట లభించవు. ఇట్టి వాతావరణములో "బ్రహ్మవర్చస్"లో యుగశిల్పుల శిక్షణ బహుసుళువైనపని. ఇంతకు న్యూనమైన ప్రదేశంలో కల్పసాధన సహజంగానే సఫలం కాదు. ఒక పుష్కరకాలం అనవరత శ్రమతరువాతనే ఈ పరిసరాలు రూపొందింపబడ్డాయి. అందువ్లలనే ఈ ఏడాదిలోనే ప్రారంభింపబడ్డ సాధనను శాంతి కుంజంలో జిజ్ఞాసువులు విజయవంతంగా ఆచరింపవచ్చును.

ఆహారనియమంతో అద్భుత ఫలితాలు

కల్పసాధన ముఖ్యోద్దేశం సాధకుని వ్యక్తిత్వంలో, దృక్పథంలో మార్పు తీసుకురావటం. నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సాధకుని ఈ కల్పసాధన చైతన్యంలోకి

బలవంతంగా నెడుతుంది. విశ్వంలో అన్ని క్రతువులూ, తపస్సులూ యిందుకు ఉద్దేశించబడ్డవే. ధారణ, ధ్యానములవల్ల ఉన్నత ఆశయాలు మొలకెత్తి మహావృక్షాలైతే తపస్సు మానవుని దురలవాట్లనుమాన్పి మహోన్నతునిగా తీర్చిదిద్దుతుంది. ఈ మేలుకొలుపు సిద్ధిగా, మోక్షంగా, స్వర్గసాధనగా పరిణమిస్తుంది.

కల్పసాధనలో సాధకుని ఆహారం ఈ పరిగణన ఆధారంగా రూపొందించబడింది. కర్మ, భక్తిజ్ఞాన సాధనలకు అనుగుణంగా తయారుచేయబడుతుంది. పౌష్టికాహార విలువలు పరిగణనలోకి తీసుకో బడతాయి. కల్పసాధనలో సాధకుని భౌతికశరీరం బలపడి, మనస్సు అదుపులోకి వచ్చి, అంతరాత్మ అవరోధాలనుండి విడివడుతుంది. ఆత్మ పరమాత్మలో విలీనం నిజమవుతుంది. విశదంగా చెప్పాలంటే మానవుని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు వికసిస్తాయి.

కల్పసాధనలో మొదటిమెట్టు ఆహార పవిత్రీకరణ అన్నమువల్లనే రస, రక్త, మాంస, మేధాస్థి, మజ్జా, వీర్య మనస్సులు ఏర్పడుతాయని తెలుసు. మనస్సు మనకు పదకొండవ జ్ఞానేంద్రియం, ముక్కు, చెవులు, కళ్లు లాగానే మెదడుగూడా శరీరభాగమేకదా. మెదడుమీదనే ఆలోచనలు ఆధారపడి ఉంటాయి. ఆలోచనల ద్వారానే ఆచారణ విధానం ఆధార పడుతుంది, బుద్ధి, చిత్తముగూడా మనసు యొక్క వివిధ స్థాయీభావాలను సూచిస్తాయి. శరీరంలో అవయవాలన్నిటినీ కలిపినా మేధస్సుకు సాటిరావు. యధాహారం-తధామనః ఆహారమెట్టిదైతే, మనస్సట్టిది. విలువైన జీర్ణంకాని, తామసికాహారంవల్ల పైకి ఆరోగ్యంగా కనబడ్డా లోలోపల కలుషితం కావటం నిజం. వేపుళ్ళు, మత్తుపదార్థాలు అక్రమ సంపాదన ఆహారనాళాన్ని విషాక్తంచేసి వ్యాధిగా బయల్పడుతుంది. అనారోగ్యానికి ఆహారమే కారణం.

శరీరారోగ్యంతోపాటు మానసికారోగ్యం గూడ ముఖ్యమే. మనస్సుగూడా ఆహారంమీదనే ఆధారపడుతుంది. త్రాగుబోతుల ప్రవర్తన మనశ్చాంచల్యం అశాంతి మనం చూస్తున్నదే. సహజంగానే వారి ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి కుంటుపడుతుంది. కల్పసాధనకు ఆయత్తమైనవారు ఆహారశుద్ధి అవలంభించాలి. ఇది కల్పసాధనకు మొదటిమెట్టు. ప్రాచీనకాలంలో మన మహర్షుల ఆహారపుటలవాట్లు గమనిస్తే ఈవిషయం విదితమవుతుంది. పిప్పలాద మహర్షి పిప్పలి పండ్లనే ఆహారంగా

స్వీకరించారు. కణాంతమహర్షి అడవిలో దొరికే ఆహారకణాలను సంగ్రహించి ఆరగించే వాడు. ఎక్కువభాగం అందరూ ఆకులు, పండ్లు, పాలు మాత్రమే తిని జీవించేవారు. అనుష్టానాలలో బ్రహ్మచర్యమెంత ముఖ్యమో ఉపవాస కాలంలో ఆహారం సాత్త్వికమైనదిగానే ఉండాలి. ఈమాత్రం చేయటంగూడా ఈనాడు మనకు సాధ్యపడటంలేదు.

ఇతర జంతుజాలంవలె మానవుడు తన ఆహారపుటలవాట్లు సంతరించుకున్ననాడు అనారోగ్యం అంతర్థాన మవుతుంది. ఇతర జీవజంతువులు పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా మనుగడ సాగిస్తుంటే మానవుడి దౌర్భాగ్యం మాత్రమే అనారోగ్యం. అదుపులేని ఆహార విహారాలు ఆరోగ్యాన్ని నశింప జేస్తున్నాయి.

కల్పసాధనలో ఆహారాన్ని వీలైనంతవరకు ప్రకృతి మనకు అందజేసిన రూపంలోనే స్వీకరించటం, వండటాన్ని అతితక్కువ చేయటం నేర్పబడుతుంది. సాధకుడు ఫలాహారం మాత్రమే స్వీకరించటం మంచిది. చాలకపోతే ఆకుకూరలు వాడవచ్చు. ఈనాటి సాధకుల దౌర్బల్యాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని మధ్యేమార్గంగా ఆహారం సూచింపబడుతున్నది. అమృతాశనవ్రతం జరుపబడుతున్నది. ఇది యీ నెలరోజులకు మాత్రమేనని ఆలోచించవద్దు. భవిష్యత్తులో తమ ఆహారపు అలవాట్లను యిలాగే తీర్చిదిద్దుకోవాలి. జీవితాంతం అట్లే ఆచరించాలి.

కల్పసాధనలో ఆహారం అగ్నికి దూరంగా ఉండాలి. అత్యవసరమైతే ఉడకబెట్టటం మాత్రమే చేయాలి. రెండు అనుపానాలు మించకూడదు. అమృతాశనమంటే ఉడకబెట్టిన ఆహారం అన్నము - పప్పు, అన్నము-పాలు, అన్నము-పెరుగు మాత్రమే ఈ తరగతిలోకి వస్తాయి. అచ్చంగా పళ్లు, పచ్చికూరలు, పాలు తీసుకుంటే మరీమంచిది. సాధకులు ఒక్కొక్క అమృతాశన పద్ధతికి ఒక్కొక్క నెల కేటాయించబడతారు. ఆ నెలంతా అదే ఆహారం అందరూ స్వీకరించాలి. తన మార్గదర్శితో ఆలోచించి తన ఆరోగ్యం, అలవాట్లు పరిగణించి ఆహారం ఎన్నిక చేయబడాలి. పరిమాణం కాలం గూడా నిర్ణయించబడతాయి. ఈ ఆహారం గూడా రోజుకు రెండుమారులే భుజించాలి. ప్రమాదంలేని మిరియాలు, నిమ్మ, జీలకర్ర, పసుపు, అల్లం, మొదలైన దినుసులు మాత్రం చాలా తక్కువ పరిమాణంలో ఉపయోగించవచ్చు. అదిగూడా ప్రత్యేకంగా కోరితేనే. మిర్చి, యింగువ, ఊరగాయలు పూర్తి నిషేధం.

సాధకుల ఉపయోగార్థం శాంతికుంజంలో ఆహారం ఉడికించటానికి రెండు ప్రత్యేకమైన బాయిలర్లను రూపొందించారు. దీనికి రెండు స్టీలు స్టీమ్ ఛాంబర్లు వుంటాయి. ఒక్కొక్క దాన్లో 100 అరలు వుంటాయి. ఈ అరల్లో చిన్న స్టీలు పాత్రలలో ఆహారం ఉంచుతారు. ప్రతి ఒక్క సాధకునికి స్టీలు పాత్ర, ప్లేటు, గ్లాసు ఆశ్రమంలోనే యివ్వబడతాయి. సాధకులు తమకు కేటాయించబడ్డ పరిమాణంలోని ఆహారాన్ని పాత్రతోసహా మాతాజీకి అందజేస్తారు. ప్రత్యేక శుద్ధితో గంగాజలాన్ని తులసీజలాన్ని చల్లి స్టీలు ఛేంబరులో పెడతారు. గంట తరువాత సాధకులు తమ నంబరు ప్రకారం ఆహారపాత్రను స్వీకరించాలి. ప్రతి ఉదయం సాయంత్రం ఈ విధంగానే జరుగుతుంది. మార్కెటు రేట్లకంటె తక్కువ ఖరీదుకు ఆహారపు దినుసులు పరిశుద్ధి చేయబడి సాధకులకు అందుతవి. ఆశ్రమ కోఆపరేటివ్ స్టోర్సులో నెలకు సుమారు రు.50/- లకే అందుతాయి. వంటచెరకును, వంటమనిషిని ఆశ్రమంవారే ఏర్పాటుచేస్తారు.

భోజనం తరువాత కార్యక్రమం మొదలవుతుంది. రోజల్లా చేయవలసిన పని రూపొందింపబడింది. ఇది కల్పసాధనకు రెండవ మెట్టు. ప్రతి సాధకుడు కాలనియమం తప్పకుండా యంత్రంలా పనిచేయాలి. బద్ధకానికి, అలసత్వానికి తావులేదు. అంతా మిలిటరీ పద్ధతిలో చకచకా జరిగిపోవాలి. నయాననో, భయాననో సాధకుల క్రమశిక్షణారాహిత్యం కట్టుబాటులో ఉంచబడుతుంది. సర్కస్‌లో రింగుమాస్టరు క్రూరజంతువుల్ని ఆడించినట్లు క్రమశిక్షణ అమలుచేయబడుతుంది. దీనివల్ల సాధకుని అంతరంగానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది. "యోగఃకర్మసుకౌశలం" అని కృష్ణభగవానుడు సెలవిచ్చాడు గదా! ప్రవర్తనలో మార్పువల్లనే పరిస్థితులలో మార్పువస్తుంది. పద్ధతులు మార్చుకోకుండా ఫలితాల నందుకోవాలనుకుంటే పగటికలయే అవుతుంది.

ఉదయం 3-30 గంటలకే దినచర్య ప్రారంభమవుతుంది. గంట మోగగానే అందరూ పక్కలు విడవాలి. ఒక గంటలో 200మంది సాధకులు కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడానికి వనరులు ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. ఆ తరువాత 4-30 గంటల కాలం ఉదయ సంధ్యా సాధన ప్రారంభమై 5-30 తో ముగుస్తుంది. అందరు మాతాజీవద్దకు వెళ్ళాలి. అక్కడ అఖండజ్యోతిని సందర్శించి ఒక కప్పు

ఔషధమూ, ఒక కప్పు ప్రజ్ఞాపేయమూ, త్రాగాలి. దీనికి అరగంట పడుతుంది. తరువాత 6 నుండి 8 గంటల వరకు సాధన. మధ్యలో యజ్ఞంలో పాల్గొనాలి. 8 గంటలకు అమృతాశనపాత్ర తీసుకుని మాతాజీకి యివ్వాలి. అటుతరువాత గంటసేపు స్వాధ్యాయం జరుగుతుంది. ఇందులో తన తప్పులు దిద్దుకోవటం, తన ప్రగతికి మార్గం చూసుకోవటం, భవిష్యనిర్మాణం వుంటుంది. ఎవరు ఏది చదవాలి అనేది ముందే నిర్ణయింపబడుతుంది. ఆశ్రమంలో అవసరమైన పుస్తకాలు తీసుకొని తిరిగి యివ్వాలి. అవసరమైన పుస్తకాలు కొనుక్కోవచ్చు.

9 గంటలకు భోజనం మాతాజీవద్ద అమృతాశన పాత్ర తీసుకుని తన గదిలోనికి వెళ్ళి భుజించాలి. 10 నుండి 12 వరకు విశ్రాంతి. నిజానికి యిది పడకమీద విశ్రాంతిగా చేసే ఆత్మావలోకనం. ప్రతి సాధకునికి ప్రత్యేకంగా గది యివ్వబడుతుంది. భార్యాభర్తలకుగూడా ప్రత్యేకంగా గదులు యివ్వబడతాయి. సాధనకూ, సాధ్యాయానికీ, ఆత్మావలోకనానికీ ధ్యానానికి యిది చాలా అవసరం. ఉదయం నాదయోగానికీ ఆచార్యుని బోధలను విని అర్థం చేసుకోవటానికీ గూడా ఏకాంతం అవసరం. దీనికి 10' × 10' విడిగది యివ్వబడుతుంది.

ఉదయం యిచ్చే ప్రజ్ఞాపేయము మూలికలతోకూడి వుంటుంది. ఇది అందరికీ ఉదయం 5-30కుఅందుతుంది. సాధన ప్రారంభించే ముందే శారీరక మానసిక రుగ్మతల ఆధారంగా ప్రతిసాధకునికీ ప్రత్యేకంగా మూలికలు నిర్ణయింపబడతాయి. నెలరోజులూ ప్రతినిత్యమూ ఈమందు 50 గ్రాములు సాధకునికి యివ్వబడుతుంది. ప్రజ్ఞాపేయంతోబాటు యిది ఉచితంగా పొడిరూపంలో యిస్తారు. సాయంత్రం సాధకులు గంగానదికి వెళ్ళి రోజువారీ అవసరాలకు నీరు తెచ్చుకోవాలి.

బ్రహ్మవర్చస్ పరిశోధనాలయానికి చెందిన నిపుణులైన వైద్యులు ప్రతిసాధకుని భౌతిక, మానసిక ప్రగతిని గమనిస్తారు. నెలలో ప్రతి సాధకుడు 4 సార్లు పరిశోధనాలయానికి వెళ్ళాలి. సాధన మొదట, మధ్య, చివరిరోజుల్లో సాధకుని మీద ఆహారం, మందులు, సాధన, తపస్సు, ఏకాంతం, ఆత్మావలోకనం, ధ్యానం, వీటి ప్రభావాన్ని పరిశోధించి ఫలితాలను భద్రపరుస్తారు. పూర్వంజరిగిన సాధనలవల్ల, తమలో మెలకువ, ఉత్సాహం, తెలివితేటలు వృద్ధిపొందటం

గమనించారు. గంగాసరి త్తీరాన నిర్మింపబడిన శాంతికుంజాశ్రమ ప్రభావం, పవిత్రమైన హిమాలయ పర్వతచ్ఛాయ, విపరీతమైన ప్రాణశక్తి, నిపుణుల సూచనలు దైవత్వభావన సాధకునిలో శాంతి, సామరస్యాలను పెంపొందించటానికి చాలును. దీనికితోడు ఆహారకల్పము. ప్రజ్ఞాపేయము, ఔషధకల్పము సాధకుల ప్రగతికి తోడ్పడతాయి. కల్పసాధనలో యిటువంటి ఎన్నో నమ్మజాలని విశేషాలు, సాధకుల మనస్సులో మార్పులు కనిపిస్తాయి. ఇవి ప్రథమ సోపానాలు మాత్రమే.

ఆహారసాధన – అతి ముఖ్యమైన తపస్సు

ఆహారకల్ప మనేది తనంతటతానే గొప్ప చికిత్సాపద్ధతి మానసిక దౌర్బల్యమే జిహ్వచాపల్యానికి ప్రాతిపదిక. మనిషిలో ఉత్సాహం, ఆరోగ్యం లోపించడానికి యిదేకారణం ఇతర జంతువులనుంచి ఆహారపుటలవాట్లను, ప్రవర్తనను మానవుడు నేర్చుకుంటే ఎంతబాగుండేది! కాని మానవుడు కృత్రిమ జీవనవిధానానికి బానిసయై నాడు. ప్రకృతియే శిక్షిస్తుంది. అందువల్లనే తన కిష్టమైనది ఆరగించకుండా పథ్యం పెట్టబడుతుంది. ఈ ఆచారానికి స్వస్తిపలకాలంటే ఒక విధమైన ఆహారాన్ని నియమంగా తీసుకోవాలి. దీనికి కొద్దిగా సంకల్పం అవసరం. ఈ తపస్సు ప్రారంభించితేనే యితర తపశ్చర్యలకు నాందీగీతం పలుకవచ్చు. ఆహార కల్పానికి అమృతాశనం భుజించటం అతి తేలిక పద్ధతి. మూడు ముఖ్య ఆహారపదార్థాలైన తిండిగింజలు గోధుమ, వరి, పప్పుధాన్యాలలో ఏదో ఒకదాన్నే తీసుకోవటం మంచిపద్ధతి. అది చేయలేకపోతే కనీసం రెంటితోనైనా తృప్తిపడాలి. ఈవిషయంలో ప్రతి ఆహారపదార్థం తనంతటతానే సమీకృతాహారమన్న సంగతి గుర్తుంచుకోవాలి. నిజానికి శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే రసాలు తినే పదార్థాన్ని శరీరానికి అందించడానికి జీర్ణం చేస్తాయి, గడ్డినుండి పందిత నలోవున్న కొవ్వునంతనీ గ్రహించగలుగుతున్నది. గడ్డిలో చాలా తక్కువ కొవ్వు దొరికినా సరే. జఠరాదిరసాలు ఆహారాన్ని రక్తంగా మార్చగలవు. శాకాహారికి ఒక ధాన్యం, ఒక పండు ఒక ఆకుకూర చాలు. కల్పానికి సరియైన అర్థం యిదే. క్షీర కల్పం మొదలైనవి ఒకే పదార్థాన్ని నిర్ణీత కాలంవరకూ తీసుకోవటమే. ఇంకేదీ కడుపులో ప్రవేశించరాదు. ఒకే దినుసుతో తృప్తిపడనివారు కొద్దిగా పప్పుకలుపుకోవచ్చు. అప్పుడే ఆ ఆహార పదార్థం పూర్తి ప్రభావాన్ని

చూపగలదు. రెండు మూడు పదార్థాలను కలపడంవల్ల అవి అన్నీ వాటి ప్రభావాన్ని కోల్పోతాయి. తద్వారా దుష్ఫలితాలుగూడా కలగవచ్చు.

ఆహార పదార్థాలలో ప్రకృతిసహజంగా లభించేవి ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి. దురదృష్టవశాత్తూ ఎరువులు మందులు వాడడంవల్ల వాటి శక్తి నశిస్తున్నది. అందువల్లనే అడవులలోని ప్రకృతి సహజంగా దొరికేవాటిని ఆరగించటం మంచిది. ఉత్తరప్రదేశ్ అడవులలో సామ, మకరి, మహువ మొదలైనవి వున్నాయి. ఇదివరలో యివి సమృద్ధిగా దొరికి బీదవారికి ఎక్కువగా ఆహారంగా ఉపయోగపడేవి. అవి తప్పనిసరిగా సాత్విక సమీకృతాహారంగా పనికివస్తాయి. యవలలో ప్రకృతిసహజంగా దొరికే 'జయ', అడవిబియ్యం రకాలలో 'సతి' యిటువంటివే. వీటికి ప్రత్యేకమైన ధర్మాలున్నాయి. ఏ ఒక్కదానినయినా అన్న కల్పంలో సాధకుడు స్వీకరిస్తే అద్భుత ఫలితాలు అందుతాయి.

అతి క్లిష్టమైన విషయం, ప్రస్తుతం విలువైన ఆహారధాన్యాలు పండించడానికి ఎక్కువ భూమి ఉపయోగింపబడుతున్నది. అందువల్ల అడవి పంటలు తగ్గిపోతున్నాయి. బీదవారు గూడా వాటికోసం పాకులాడటం లేదు. అందువల్ల సాత్వికతత్వంగల సమీకృతాహార పదార్థాలు తగ్గిపోతున్నవి. అందువల్ల అన్న కల్పసాధకులు ఈసాత్వికాహారాన్ని సాత్వికమైన ఎరువులతో, నీటితో పండించాలి. ఎక్కువ పంటలుమనిషి విసర్జన, చేపలు, పశువధశాలలలో రక్తం మొదలైన వాటిని ఎరువులుగా ఉపయోగించి పండిస్తున్నారు. వాడే నీరుగూడ కలుషితమైనదే. అటువంటి పంటల ప్రభావం తినేవారిమీద ఎట్లుంటుందో ఆలోచించవచ్చు. ఎరువులతో, క్రిమిసంహారక మందులతో పండించే పంటలు కడుపు నింపటానికేగాని ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఉపయోగించవు.

ఆహారపదార్థమేగాక ఉపయోగించే విధానంగూడా ముఖ్యమే. వంటచేసే మనిషి వ్యక్తిత్వ ప్రభావంగూడా వంటమీద పడుతుంది. అనారోగ్యం, మురికి, దుష్ప్రవర్తన మొదలైనవి కలిగినవారు మూర్ఖులు వంటచేసి వడ్డిస్తే కల్పసాధనకు అడ్డం వస్తుంది.

ఆహార దినుసుల తర్వాత ప్రముఖస్థానం పండ్లది. వివిధ ఋతువుల్లో దొరికే పండ్లు, ఆకుకూరలు వీటిలోకి వస్తాయి. కల్పానికి సొంత కూరగాయలు,

పండ్లతోటలు కలవారు సంకరం కాని వాటిని వుపయోగించవచ్చు. మార్కెట్‌లో దొరికేవి కల్ప సాధనకు పనికిరావు. అవి కృత్రిమంగా పక్వం చేయబడతాయి. అందువల్ల అవి రుచికరంగావున్నా లాభంకంటే నష్టమే ఎక్కువ. మామిడి, జామ సంకరజాతులు తామరతంపరగా వస్తున్నాయి. వాటి సహజలక్షణాలు నశించిపోతున్నాయి. అందువల్ల వాటిని వాడరాదు. ఖరీదు ఎక్కువకూడాను.

తరువాత వివిధ ఋతువులలో దొరికేపండ్లు, మామిడి, పుచ్చ, అనాస, జామ మొదలైన పండ్లు, కూరల్లో ఆనప, టొమాటో, కారట్ మొదలైనవి తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. బంగాళాదుంపలు మొదలైన దుంపకూరలు తేలికగా జీర్ణం కావు. అందువల్ల వాటిని కల్పంలో వుయోగించరాదు. కూరల్లో, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, చుక్కకూర మొదలైనవి, వాడవచ్చు. ఇవి తేలికగా జీర్ణమవుతాయి. అత్తి. మర్రి, అంజూర మొదలైనవాటికి ప్రత్యేక లక్షణాలున్నాయి. కల్పం ప్రారంభించేముందు 5,6 రోజులపాటు జీర్ణకోశ పరిస్థితిని పరీక్షించాలి. అప్పుడే నెలరోజుల కల్పసాధన ప్రారంభించాలి.

ఈ నియమాలు ఆచరించటం కష్టం. ఎవరి మనఃస్థితి వారికి తెలియదు. మార్గదర్శిని సంప్రదించక తనంతట తాను నిర్ణయించుకోరాదు. ఆహార పదార్థ నిర్ణయంమాటలుకాదు. సాధకుని భౌతిక, మానసిక పరిస్థితి గ్రహించాలి. ప్రతి ఆహార పదార్థం మంచీ చెడూ రెంటినీ కలిగివుంటుంది. సాధకుని స్వభావానికి కొన్ని సరిపడితే కొన్ని సరిపడవు. ఇది ప్రతి వారిలో ఉత్పత్తయే జఠరరసంమీద ఆధారపడివుంటుంది. అందువల్లనే ఎంతో నైపుణ్యం వుంటే తప్పితే నిర్ణయించటానికి వీల్లేదు. తిండిగింజలుగానీ, పండ్లుగానీ, కూరలుగానీ సాధకుని రుచిని గూడా పరిగణనలోకి తీసుకుని నిర్ణయించాలి. ఇష్టంకాని తిండి తింటే సాధకుని మనస్సుకు నెప్పికలుగుతుంది. కొంతమంది ఉల్లిపాయ పేరు వింటేనే అసహ్యించుకుంటారు. అట్లాంటి వారితో ఉల్లిపాయలు తినిపించగలమా ?

మూలికాకల్పమనేది ప్రత్యేకశాస్త్రం, సాధకుని, శారీరక, మానసిక పరిస్థితులను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, మూలికలలోగల రసాయనాలు పనికివచ్చేదీ లేనిదీ తెలుసుకుని మూలికలను కేటాయించాలి.

కల్పసాధనలో ఆహారకల్పంతోపాటు మూలికా కల్పం గూడా ఉపయోగింపబడుతుంది. అందుకే సాధకునికి ప్రతినిత్యం 50 గ్రాముల మూలికా కలికం యివ్వబడుతుంది. కలికమంటే పల్చని సిరప్‌వంటి పచ్చడి. ఇది ప్రతి ఉదయం పరగడుపున తీసుకోవాలి.

ఈ కల్పానికి 5 మూలికలు కేటాయించబడ్డాయి. 1. తులసి 2. శంఖపుష్పి 3. బ్రాహ్మి 4. శతావరి 5. అశ్వగంధ. యివేగాక కల్పసాధనలో ఉసిరి, కరక, తాడి, శొంఠి, బిల్వ, నిర్గుండి, ముషలి, విధర, ఫనకనక, గిలోయ్ అనే పది ఫలాలుగూడా వాడాలి. ఇవి ప్రత్యేకంగా కొంతమందికిమాత్రమే వాడాలి. సాధారణంగా మొదటి 5 మూలికలుమాత్రమే వాడబడతాయి. అందరి తత్త్వానికి అవి సరిపడవచ్చు. యువకులకు రోజుకు 50 గ్రాములు అవసరం. చాంద్రాయణంలోవలె వీటి వాడకంలో గూడా హెచ్చు తగ్గులుండవచ్చు. మొదటి 15 రోజుల్లో పెంచుతూ చివరి పదిహేనురోజుల్లో తగ్గించుకుంటూ పోవాలి. ఇది ఒక ప్రత్యేక కల్పప్రయోగం. నియమాలు పాటించేవారు మాత్రమే వంటచేస్తారు. ఆహార పదార్థాలు ఆధ్యాత్మిక రీతిలో బలవర్ధకం చేయబడుతాయి.

పదార్థం 3 స్థితులలో వుంటుంది. ఘన, ద్రవ, వాయు స్థితులు ఆహారాన్ని గూడా ఆహారపదార్థం నీరు, ఊపిరి అనే మూడుస్థితులలో తీసుకుంటాము. సక్రమంగా ఆహారం తీసుకుంటే మనిషి స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలో ప్రగతి సాధించవచ్చు. కల్పసాధనలో పదార్థాల సూక్ష్మ, కారణ విభాగాలు సాధకుని సూక్ష్మకారణ శరీరాలకు, తోడ్పడతాయి. ఆవిధంగా ఆహారం అతిసాత్వికంగా మారి విచిత్ర ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. సక్రమమైన మానసికస్థితిలో దీన్ని జోడిస్తే లాభాలు బహుళంగా ఉంటాయి.

అమృతాశనంలో అన్నం, మూలికాకల్పంలోని నీరు, ప్రజ్ఞాపేయంలోని నీరు, అగ్నిహోత్రం ద్వారా వాయువు ఈ మూడూ మూడుశరీరాలకూ సమృద్ధిగా ఆహారాన్నందిస్తాయి. తక్కిన వైద్యరీతులు ప్రత్యేకాంగాలకే పరిమితమైతే కల్పసాధన సమగ్రమైనది. కల్పసాధన ఆహారం ద్వారా శరీరాన్ని రోగరహితం చేయటమేగాక తేజస్సంగా మారుస్తుంది.

"అన్నం బ్రహ్మ" అన్నము పరమాత్మ స్వరూపము. శరీరమంతా అన్నముతోనే తయారైనది. అందువల్ల మానవుని లక్షణాలు, ప్రవర్తన, క్రియలు తాను తినే ఆహారాన్ని బట్టే వుంటాయి. విద్య దాన్ని సక్రమంగా ఉపయోగించటానికి పనికివస్తుంది. అందువల్ల ఆధ్యాత్మిక సాధనలో అన్నానికి అంతప్రాముఖ్యతనీయటం ఉపవాసకాలంలో గూడా మాడ్చకుండా కొద్దిగా సాత్వికాహారాన్నందించాలనేది అందుకే. అన్న కల్పాన్ని ఉపవాసంగా పరిగణించవచ్చు. దీని ద్వారా సాధకునికి ఆధ్యాత్మికోన్నతి కలుగుతుంది.

సాధనయే గాదు – జీవితానుభవం గూడా

మధ్యాహ్నవేళ సాధకునికి రెండుగంటలు విశ్రాంతి యిస్తారు. ఈ కాలంలో యితర కారణాలవల్ల అలసిపోతే నిద్రపోవచ్చును. కాని సాధారణముగా మితం తప్పి భుజిస్తేనే నిద్రపట్టదు. మితభోజనంవల్ల రాత్రి కలతలేని నిద్ర పడుతుంది. అందువల్ల విశ్రాంతి కాలం విశ్రాంతి తీసుకోవటానికేగాని నిద్రపోరాదు. ఈ కాలం మనన, చింతనములకు వుపయోగించుకోవాలి.

చింతనమంటే గతాన్ని గూర్చి చింతించడం. మనన మంటే భవిష్యత్తును గురించి ఆలోచించటం. గతంలో మన స్థితేమిటి? మనం పోగొట్టుకున్నదేమిటి? వీటిని నెమరువేసుకోవాలి. నిన్ను నీవు ఆత్మగా తెలుసుకోవాలిగాని భౌతికశరీరదృష్టితో ఆలోచించరాదు. స్థూలదృష్టితో ఆలోచిస్తే ఎంతసేపూ ఎదుటివారి మంచి, చెడులు, వాటి ప్రభావం మనమీద ఎంతవరకు వున్నది అన్నంతవరకే మనదృష్టి ప్రసరిస్తుంది. భౌతికదృష్టితో సింహావలోకనం చేసుకోవటంవల్ల ఉపయోగంలేదు. ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో మాత్రమే గతాన్ని తిరిగితోడాలి. ఈ పర్యావలోకనం శరీరాన్ని ఆత్మయొక్క ఆవరణగా అర్థంచేసుకోగలిగితేనే ఫలితాన్నిస్తుంది. అప్పుడే లాభనష్టాలు బేరీజు వేసుకోవటం సాధ్యం. నీ ఆలోచన ఈ విధంగా వుండాలి. సృష్టికర్త మనకు ప్రసాదించిన వరాలను ఎంతవరకు ఉపయోగించుకోగలిగాను? నా గమ్యాన్ని చేరడానికి వాటిని ఎంతదూరం నడవగలిగాను? అని. జంతువులవలె శిశ్నోదర పరాయణత్వంవల్ల మిక్కిలి హాని జరుగుతుంది. విచారాన్ని ఈ పంథాలో వుపయోగించుకోవాలి. ఆలోచనలు ఆచరణగా పరిణతిచెందుతవి కాబట్టి భవిష్యత్తుని మనం జాగ్రత్తగా ప్రణాళికాబద్ధం చేసుకోవాలి. అప్పుడే ఫలితాలు సక్రమంగా వుంటవి. ఇది గాలి

మేడ కట్టుకోవటం కాకూడదు. ముందే నిర్ణయింపబడ్డ గమ్యాన్ని చేరటానికి ప్రయత్నం.

మధ్యాహ్నం 12 – 1 గంట మధ్య పూజ్య గురుదేవులతో గాని, వందనీయ మాతాజీతోగాని నియమింపబడ్డ మార్గదర్శితోగాని సాధకుడు తన సమస్యలను చర్చించవచ్చు. లేదా సోదర సాధకులతోనైనా చర్చ జరుపుకోవచ్చు. ఈ పరస్పర చర్చలు సదవగాహనకు దోహదం చేస్తాయి.

మధ్యాహ్నం ఒంటిగంటనుండి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు శిక్షణ కార్యక్రమం అమలుజరుపబడుతుంది. సాంఘిక జీవనంలో ఉన్నతభావాలు, చాకచక్యం పెంపొందించడానికి తద్వారా సాధకుని ప్రవర్తన, ఆలోచన, ఆచరణలలో పవిత్రత, గౌరవం ఆపాదింపజేయడానికి ఈ శిక్షణ కాలం వినియోగింపబడుతుంది. భావోన్నతి, మెలకువ, చురుకుదనం మూడూ అవసరమే. సత్సాంగత్యం, క్రూరులనుండి కాపాడుకోవటం, ధర్మాల నర్థంచేసుకోవటం గూడా అత్యవసరం. ప్రతిదినం ఈ కాలంలో సాధకునిలో ఈ సద్గుణాలు వికసింపజేయబడతవి. కుటుంబ మనేది పాఠశాలవంటిదనీ, ప్రయోగశాల వంటిదనీ, ఈ వ్యవస్థలో మానవుడు ప్రేమను పెంపొందించుకొని తప్పులు తెలుసుకుని, సరిచేసుకోవటానికి వినియోగించుకోవాలనీ తెలుపుతారు. సమాజంలో సక్రమ ప్రవర్తనకు అనుభవపూర్వకంగా అవగాహన కలుగజేయబడుతుంది. సదాచారాలనూ, సంస్కారాలనూ మొలకెత్తింపజేయటానికి కుటుంబం చిన్న సమాజంవంటిది. తనవారిని సంస్కారవంతులుగా, శక్తి సామర్థ్యాలు కలవారిగా, మేధావులుగా తయారు చేయటానికి తగిన శిక్షణ యివ్వబడుతుంది.

రెండవ గంట కాలంలో సమాజవికాసానికి, సంఘసేవకు శిక్షణ యివ్వబడుతుంది. నమ్రతగా మాట్లాడటం ఉపన్యాసాల నీయటం, గానం చేయటం మొదలైన కార్యక్రమాలలో తరిఫీదు చేయబడతారు. ప్రస్తుతకాలంలో ప్రజలలో ఆత్మవిశ్వాసం లోపించింది. వారిలో ఆత్మవికాసాన్ని ప్రజ్వలింపజేయటాన్ని మించిన గొప్పసేవ లేదు. సమాజంలో ప్రతి ఒక్క పౌరునికి మాటయొక్క శక్తిని పెంపొందింపజేసుకునేవిధానం. యుగాంతర చేతన ప్రచారం చేయబడాలి. ఈ విధమైన శిక్షణవల్ల మానవుని మాటలో పలుకుబడి పెంపొందించబడుతుంది.

మూడవ గంట కాలం ఆరోగ్యం, ఆసనాలవల్ల శరీర సౌష్టవ సాధ ప్రాణాయామం ద్వారా ఆత్మశక్తి పెంపుదల, ప్రమాదరహితంగా ప్రయోజనకరం నేర్పబడతాయి. ఆహారాది అలవాట్లను ప్రకృతిసహజంగా మార్చుకోవట శాస్త్రీయంగా ఆసన ప్రాణాయామాల నభ్యసించటంలో సాధకులకు శిక్ష యివ్వబడుతుంది. సాధకుని ప్రవీణునిగా తయారుచేస్తారు. 20 మూలికల వైద్యం చేయటమేగాక బ్రహ్మవర్చస్ పరిశోధనాగారం తోడ్పాటుతో ప్రత్యే ప్రక్రియలతో అతిత్వరలో ప్రమాదం లేకుండా ఆరోగ్యం చేకూర్చబడుతుం

నాల్గవ గంటలో మతంద్వారా సామాజిక శిక్షణ నేర్పబడుతుంది. మానవు అంతరంగచేతనను సన్మార్గానికి మరలించి, అభివృద్ధి చేయటానికి మతమే ఏకై మార్గదర్శి. విశ్వాసంతో, ఆశయాలతో ప్రగతిని సాధించి మార్గదర్శిక సూత్రాల మలుచుకోవడంలో శిక్షణ యివ్వబడుతుంది. మతంలో, కర్మకాండలో అంతర్లీనమై శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని అవగాహన చేసుకోవడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది. య విధానానికి, షోడశసంస్కారాలకు పౌరోహిత్యం వహించే సామర్థ్యం సాధకుని కలుగుతుంది. ఆచరణయోగ్యమైన ఆలోచనావిధానం నేర్పబడుతుంది. కర జ్ఞాన, భక్తి యోగాల ఆచరణయోగ్యమైన సదవగాహన పెంపొందింపబడుతుం మానవుడు తనయొక్క, తనకుటుంబముయొక్క, సమాజం యొక్క ఆలోచ విధానంలో క్రాంతిని తీసుకురావటానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

ఒకరోజు వ్యవధిలో ఈ నాలుగు తరగతులు ఒకేసారి నిర్వహింపబడుతాయి సదవగాహనకు ఒక నెలరోజులలో 15 ప్రసంగాలు, 4 ఆచరణ తరగతు నిర్వహిస్తారు. ఇంత తక్కువ కాలంలో యింతటి బృహత్తర పథకాన్ని నిర్వహించట దాని కదేసాటి. సముద్రజలాన్ని ఆపోశనం పట్టటం లాంటిది. నెలరోజు కాలంలో ఉపాసన, ఆరాధన, సాధనలు మేళవింపబడి జీవితానికి సరిపడా ప్రణాళి బద్ధమైన విద్యాసముపార్జన చేయబడుతుంది. మరెక్కడా గూడా ఈ విధమై ఆధ్యాత్మిక దృష్టిగల ఆచరణావిధానం అలభ్యం. కల్పసాధనాసాధకులు ప్రాథమి సూత్రాలను తేటతెల్లంగా, సులభంగా నేర్చుకోగలుగుతారు.

సాయంకాలం గంగానదీ దర్శనానికి వెళతారు. తద్వారా వాహ్య ప్రకృతినుండి ప్రయోజనం లభిస్తాయి. తదనంతరం వేకువలోవలెనే గాయత్రీమా

జ్యోతి సందర్శనం జరుగుతాయి. రాత్రి 7 నుండి 8-30 వరకు ప్రజ్ఞా కాలక్షేపం, యుగ సంగీత గానం జరుగుతాయి. పూర్తికాగానే సాధకులు తమ గదులు చేరుకుని నిద్రకు ఉపక్రమించాలి. నిద్రరాకపోతే ప్రశాంతంగా ధ్యానం చేయాలి. ఆవిధంగా రోజువారీ కార్యక్రమం ముగించాలి.

శిక్షణలో సర్వతోముఖాభివృద్ధికి బీజారోపణం

ఇంతవరకూ, కల్పసాధన, కార్యక్రమాన్ని గురించి విపులీకరించటం జరిగింది.

వ్యక్తిత్వ వికాసం, కుటుంబంలో దివ్యమైన ఆచారాలు అమలుచేయటం, సమాజంలో పరస్పరం విశాలభావాలను యిచ్చిపుచ్చుకోవటం జరగడానికి సంక్షిప్తమై సమగ్రమైన శిక్షణ యివ్వబడుతుంది. సరళమై, సమగ్రమైన ఈ సాధన వల్ల వ్యక్తి కుటుంబ, సమాజ వికాసమనే కల నిజం కావటం తథ్యం. వేదవేదాంగాలలో నిక్షిప్తమైన నిజజ్ఞానం యొక్క ప్రయోజనం సాధ్యమవుతుంది. పురాణాలలో ప్రతీకంగా మూడు మహాసిద్ధులను గూర్చి, వాటి ఉపయోగ విధానాన్ని గురించి చెప్పబడ్డది. అవి 1. చింతామణి :-(ఈ మణి వల్ల ఇనుమును బంగారం చేయవచ్చు) 2. కల్పవృక్షము 3. అమృతము. భౌతికంగా ఈ మూడింటిని సాధించటం అసాధ్యం, కాని మానసికంగా ఈ మూడు సిద్ధులూ సాధించవచ్చు.

చింతామణి యినుమును బంగారంగా మారుస్తుంది. నిజంగా యిది అందుబాటులో వుంటే ప్రపంచంలో ఇనుమంతా యిప్పటికే బంగారమయ్యేది. ఇనుముకు దాని ప్రయోజనాలు దానికీవున్నాయి. బంగారంతో ఆ ప్రయోజనం లభించదు. అందువల్ల ప్రస్తుతం బంగారానికి వున్న విలువ యినుముకు లభించి, బంగారం ధర యినుము ధర స్థాయికి పడిపోయేది. అదృష్టవశాత్తూ చింతామణి భౌతికంగా లభించటం అసంభవం. చింతామణి మానసికంగా లభించే జ్ఞానమే చింతామణి వంటిది. అది మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుతుంది. ప్రస్తుతం సమాజంలో దిగజారిన నైతిక విలువలను ఈ చింతామణి తరిగి లభింపజేస్తుంది. అగాథంలో కూరుకుపోయిన ప్రజలను అత్యున్నత శిఖరానికి చేరుస్తుంది.

కల్పవృక్షం: ఈ చెట్టు క్రిందకూర్చున్నవారు కోరిన కోరికలన్నీ తీరుతాయి. ఇదికూడా భౌతికదృష్టిలో అసంభవమే. కాకపోతే పురుషార్థము, ప్రయత్నము,

సహకారము, విలువ అనవసరం. ఈ చెట్టుక్రింద కూర్చున్న ప్ర
పనికిమాలినవాడూగూడా అవసరమైనవన్నీ సాధించవచ్చు; కష్టపడకుండా ఇ
తర్కానికి, అనుభవానికీ అందదు. సక్రమమార్గంలో ఉన్న వివేకపూరితమై
జ్ఞానం, అంతర్వాణి మానవులలో దూరదృష్టిని, సమతాదృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తుంది
అందువల్ల వ్యక్తి తన ఆలోచనావిధానంలో క్రాంతిని సాధించి తద్వారా పరిసరాలతో
సమన్వయాన్ని సాధించిన నాడు అతనిలో కల్పవృక్షం రూపుదిద్దుకుంటుంది.

మూడవదైన అమృతము సేవించటంవల్ల మానవుడు మృత్యువును
జయిస్తాడు. పుట్టిన ప్రతిప్రాణి గిట్టటం ప్రకృతి నియమం. కాలగతిలో భు
రవి కూడా రూపుమాసిపోవలసిందే. అందువల్ల మానవుడు భౌతికంగా మరణాని
జయించడం అనేది మతిలేనిభావన. అందువల్ల అమృతమనేది పగటి కలా లే
పిచ్చి ఆలోచనా? అవును. భౌతికంగా అది అంతే. కాని మానవుడు త
అంతరంగాన్ని మధించి జ్ఞానమనే నవనీతాన్ని సాధించగలిగితే, స్వయంశక్తివ
సాహసంవల్ల క్షీరసాగరమధనంతో అమృతప్రాప్తి పొందటమనే పౌరాణికేతిహాసాని
తనలో పరికల్పించవచ్చు.

నిత్యజీవితాన్ని తపస్సుద్వారా పరివర్తన చేయవచ్చు. తపస్సుకు ఆధార
ఆత్మసంయమం. ఈ సంయమం 4 రకాలు. 1. కోరికలఅదుపు 2. కాలాని
అదుపుచేయటం 3. ఆర్థిక విధానాన్ని అదుపుచేయటం 4. ఆలోచనల
అదుపులో పెట్టటం-ఈ నాలుగూ సాధించిననాడు మానవుడు సృష్టికర్త విధించి
గమ్యాన్ని అందుకున్నట్లే. అంతులేని ఆత్మశక్తివల్ల యితనికి అసాధ్యమంటు
లేదు. ఆత్మసంయమసాధనలో మానవుడు కృషి చేయకపోవటం అత
దౌర్భాగ్యం, డాంబికం, అలసత్వం, విచ్చలవిడిగా సంచరించటం తప్పు
ఆలోచనలు పూర్తిగా అరికట్టకపోతే విలువైన మానవజీవితం వృధా.
అవకతవకలను అరికట్టటానికి కల్పసాధన ఉపక్రమిస్తుంది. క్రమశిక్షణతో గూడి
విద్యాసాధనవల్ల సాధకుని అస్తవ్యస్తమైన ప్రవర్తనను సక్రమంగా తీర్చిదిద్ది అతనిలో
ఉన్నత సంస్కారాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఈ యోగంవల్ల కర్మలో కౌశల్యాని
పెంపొందిస్తుంది. ఈ లోపమే ప్రస్తుతం ఎల్లెడలా చర్చనీయాంశమైంది.
భూలోకానికి పరిమితమైనది. ఇక దీని ఆవల భువర్లోకమున్నది. ఇంది

...చనలు అవివేకంతో కూడివున్నాయి. దీన్నే మాయ అంటున్నాము.
...ంతి అంటున్నాము. మోహమంటున్నాము. కాని మనం మానవుని
...ంలోనికి చూస్తే ఆశ్చర్యంకలుగుతుంది. మానవుడు తన మెదడులో 7-
...శాతం మాత్రమే వినియోగించగలుగుతున్నాడని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుతున్నారు.
...పూర్ణంగా, సదవగాహనతో ఉపయోగించగలిగితే మానవుడు దివ్యుడుగా
...రతాడు. సామాన్యమానవులలో అట్టి వారే దేవతలుగా చెలామణి అవుతారు.
...రు ఆ విధంగా గొప్పవారు కావటానికి కారణం వారి ఆత్మసంయమము,
ఆత్మపరిశీలన. ఆ దారిని పయనించేవానికి తన్నుతాను జయించే పరాక్రమము,
...న పరిసరాలలో నిండివున్న అంధవిశ్వాసాలను పటాపంచలుచేసే పట్టుదల
అవసరం. తెల్లగా ఉతికిన తరువాతనే గుడ్డకు రంగువేయటం, సాధ్యపడుతుంది.
మాయనుండి మూఢవిశ్వాసాలనుండి బయటపడటానికి ఆత్మశోధన మొదటి
మెట్టు. అ విద్యాశృంఖలాలు భేదించటానికి సుకృతం చేయాలి. తన వ్యక్తిత్వం
...లుగు చెరగులూ సాపు చేయటానికి ఎన్నో క్లిష్టమైన పరీక్షలకు లోను కావాలి.
తన్నుతాను నిష్పక్షపాతంగా ఆత్మపరిశోధన చేసుకుని మంచిని అట్టిపెట్టుకుని
...టను త్రోసివేయాలి. హంసవలె సదసద్వివేకాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.
...రకు పిప్పిని వదలి మాధుర్యాన్ని స్వీకరించ గలగాలి.

సాధారణంగా ప్రతివారికీ సద్య ఫలితం కావాలి. ఎన్నో ఆకర్షణలు
...ప్రలోభపెట్టిస్తాయి. సాలీడువలె తాము అల్లుకొన్న వలలోనే తాము
చిక్కుకుంటారు. ఈ విధమైన మూర్ఖత్వం మనకు పట్టుపురుగులలోనూ
...ంపురుగులలోనూ కనిపిస్తుంది. స్వార్థంతో మనుష్యరూపంలో వున్న
...తులక్షణాలను కొనసాగించరాదు.

స్వార్థపూరితమైన వాతావరణంలోనించి మనం బయటపడి జ్ఞానమార్గంలో
...యనిస్తేగాని మనం భువర్లోకంయొక్క ఫలితాలను పొందలేము. విజయవంతంగా
...తరించగలిగిన వారు మహామనీషులై మహనీయులై కాలమనే యిసుకతిన్నె మీద
...తరులు అనుసరించటానికి వీలుగా అడుగుజాడలను వదలగలుగుతారు. వారు
...ము నవ్వుతూ, ఇతరులను నవ్విస్తారు. వారు తరించి ఎదటివారిని తరింపజేస్తారు.
...దారిని పయనిస్తూ కల్పసాధకులు జ్ఞాన విజ్ఞానాలను సముపార్జిస్తారు.

ఇక మూడవది కారణశరీరం దాన్నే అంతరంగమని పిలుస్తాము. దీని మంచిచెడులనే విశ్వాసమని పిలుస్తాము. అది నికృష్టంగావచ్చు ఉత్కృష్టం కావచ్చు. ఈ ధృవ కేంద్రంనుండి ప్రసరించే మంచిచెడులే మానవుని వికాస వినాశాలకు హేతువులు. ఆలోచనలు, విధానాలు ఆశయాలు మానవుని ప్రగతి భవిష్యత్తును నిర్ధారిస్తాయి. అంతరంగాన్ని ప్రభావితంచేసి, పునర్నిర్మిం తీర్చిదిద్దటానికి ఆధ్యాత్మిక విద్య అవసరం. ఈ జ్ఞానసముపార్జనకు సద్విద సత్సంగము, ధ్యానము ఆత్మపరిశీలన, యోగము, తపస్సు అత్యవసరం. కల్పసాధన సాధకునిలో ఆత్మనిగ్రహంతోపాటు, ఆత్మవిశ్వాసంగూడా పెంపొందిం పలువిధానాలు అవలంభింపబడతాయి.

పై మూడు అంగాలూ మానవుని వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చి దిద్దుతాయి. కా ఆత్మకళ్యాణంమీదనే దృష్టిసారించి లోకకల్యాణాన్ని మరిచిపోరాదు ఆత్మకల్యాణంతోపాటు లోకకల్యాణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని సమన్వయముతో సాధనచేస్తే గాని మనగమ్యాన్ని చేరుకోలేము. "వసుధైక కుటుంబము" "ఆత్మవత్ సర్వభూతేషు" అనేవి నిత్యజీవితంలో ఆచరణ యోగ్యం చేయాలంటే లోకమంగళాన్ని నిత్యజీవితంలో అమలుపరచాలి. దీనిని ప్రతి కల్పసాధకుడు నిత్యం ఆచరించవలసిందే. తద్వారానే సమాజంలో పెచ్చుమీరిన అవిశ్వాసాన్ని అంతంచేయవచ్చును. అవిధంగానే సమాజంలోని దుర్నీతిని, ప్రమాదాలను అరికట్టవచ్చును. మానవుని నిజజీవితంలో స్వార్థరాహిత్యాన్ని సాధించగల్గితే భువిని భూతల స్వర్గం చేయటం సాధ్యపడుతుంది. మానవుని ఆలోచన విధానంలో క్రాంతిని తీసుకువచ్చి, సన్మార్గంలో పెట్టగల్గితే సత్యకాలం తిరిగివస్తుంది

మానవ మేధస్సును సరిదిద్దితేనే సమాజంలోని అస్తవ్యస్త పరిస్థితులను చక్కదిద్దటం సాధ్యపడుతుంది. తద్వారా ఉజ్జ్వలమైన భవిష్యత్తు సంభవిస్తుంది శక పరివర్తనకు అంతరంగ విప్లవమే ఏకైక మార్గం. ప్రస్తుత సరిస్థితులలో సాధకుని సామర్థ్యమే భవిష్యత్తులో సమాజరూపకల్పనకు మార్గదర్శి. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి వక్తృత్వమే ఏకైక మార్గం సమ్మోహనకరంగా మాట్లాడగలగడం, వీనులవిందైన గానం, గీతాలు ప్రజలలో సాత్త్వికభావాలను ప్రేరేపిస్తాయి. సాధకునికి అభిరుచిగల రంగాన్ని అతడు ఎన్నుకొని అభివృద్ధి చేసుకోవాలి అందుకు తగిన పు అవలంబనలను కల్పసాధన సమకూరుస్తుంది.

ప్రజ్ఞాయోగ నిత్యసాధన

కల్పసాధనయొక్క దైనిక ఉపాసనకు ప్రాథమిక సూత్రం ప్రజ్ఞాయోగం. ఈ నిత్య కర్మకాండ మూడు భాగాలు.

1.జప, ధ్యానముల ఆవేశము పరిమార్జనకు ఆవశ్యకము.

2. ఉదయసంధ్యలో సాగించే "ఆత్మబోధ", దేవతలు కూడా ఆశపడే భౌతికశరీరంతో ధ్యానము, ఆత్మపరిశీలన ప్రజ్ఞాయోగానికి ప్రాణసమము.

3. సాయంసంధ్యలో ఆచరించే"తత్త్వబోధవల్ల" ఆనాటి ఆలోచనలు, ఆచరణలు విమర్శనాయుతంగా విశ్లేషింపబడతాయి. "ఒకరోజు" ఒక జీవితంతో సమానం. మరణానంతరం మరోజీవితాన్ని ప్రారంభించడానికి రిహార్సల్ వంటిది. మరు రోజు ఆచరణకు ప్రణాళిక వేసుకొని ఆ రోజు రాత్రి నిద్రలోకి సాధకుడు చేరుకుంటాడు.

ఈ మూడు కార్యక్రమాలు సమగ్రంగా ప్రజ్ఞాయోగంగా భావించాలి. మొదటిమెట్టు ఉపాసనలో ఆవేశాలకు ఆత్మబోధ, తత్త్వబోధ సాధనలో ప్రసరావలోకనానికి, ధ్యానానికి ప్రాధాన్యత యివ్వబడుతుంది. ఈ మూడు సాధనలకు సాధకుడు సమాన ప్రాతినిధ్యాన్నీయాలి. ప్రతిదినము క్రమం తప్పకుండా సరియైన భావాలు కలిగిఉండాలి. తద్వారా ప్రయత్నపూర్వకమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనతో ఫలితాలు కళ్లకు కడతాయి.

ప్రజ్ఞాయోగసాధన రెండుచర్యలతో కూడివుంటుంది. ఒకటి జపము రెండవది ధ్యానము. రెంటి సమన్వయంతో సాధకుడు లక్ష్యానికి చేరువకావచ్చును. వేకువనే నిదురలేచి, శుచియై సాధకుడు ఉపాసనకు ఉపక్రమించవచ్చు. ఉపాసన పంచాంగములు కలిగి ఉంటుంది.

(1) ఆత్మశోధన (2) దేవపూజన (3) జపము (4) ధ్యానము (5) ఉపాసన-సూర్యునికి అర్ఘ్యప్రదానంతో పూర్తి అవుతుంది. ఈ సాధనలు యాంత్రికంగా ఆచరించకూడదు. వీనితో విశాసాన్ని నమ్మకాన్ని మేళవించాలి. సాతత్యంతో పట్టుదలతో ఆచరిస్తేనే కావలసిన ఫలితాలు కానవస్తాయి. ఈ పంచాంగములతో కూడిన ఉపాసన ఈ విధంగా వుంటుంది.

(1) ఆత్మశోధన : ఇష్టదేవతను ప్రతిష్ఠించి పవిత్రీకరణం చేసుకోవా శరీరంపై నీరు చిలకరించుకోవాలి, ముమ్మారు ఆచమించి శిఖాస్పర్శనము చే ప్రాణాయామం చేసి, ఎడమ అరచేతిలో నీరు తీసుకుని శరీరంలోని అంగాల స్పృశించాలి.

(ఎ) పవిత్రీకరణము : అంటే తన్నుతాను శుద్ధిచేసుకోవటం-దైవాని పవిత్రభావాలను గూర్చి ఆలోచించాలంటే మనస్సు పరిశుద్ధంగా వుండా వస్త్రాన్ని తెల్లగా ఉతికినప్పుడే అద్దకం వీలుపడుతుంది. బిందె శుభ్రంగా తోమినప్పు మంచినీరు పట్టుకోవాలి. మలిన మనస్సుతో జీవాత్మలో దైవీభావనలు రేకెత్త శరీరమూ, మనస్సూ పవిత్రమవుతున్నట్టు భావిస్తూ పవిత్రీకరణం చేసుకోవా ఎడమచేతిలో నీరుతీసుకుని కుడిచేతితో మూసి మంత్రం పఠించి ఆ నీటి శరీరంపై చల్లుకోవాలి.

(బి) ఆచమనము : ముమ్మారు ఆచమించినప్పుడు మొదటి గుక్కల ఆరోగ్యానికి కారణమైన నాలుకను శుద్ధిచేసి రెండవగుక్కతో వాక్కు మధురం ఉపయోగకరంగా, అర్థవంతంగా మార్చుకుని మూడవ గుటకతో సాధకుని మాటల దైవత్వాన్ని సంతరించుకోవాలి. ఆ విధంగా నోరు శరీరారోగ్యంతోనూ, మా నిత్యజీవితానికీ, మానసికారోగ్యానికీ, మూడవగుటకతో సర్వమానవ కల్యాణాని మన ప్రసంగంతోగల అవినాభావసంబంధాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అప్పు సరస్వతి సాధకుని ద్వారా మాట్లాడుతుంది. ఈ మూడు కార్యాలూ నోటితో జరుగుతాయి. గాబట్టి సాధకుడు ఆచమించాలి.

(సి) శిఖా స్పర్శనము : ఇది ఆధ్యాత్మిక పతాకావిష్కరణ వంటి మనదేశానికి త్రివర్ణపతాకం ప్రతీక. అట్లే మన మతానికి స్వస్తికము ప్రతీక, మ శరీరాలలో ప్రతిష్ఠితమై వున్నహిందూ ధర్మానికి శిఖా, యజ్ఞోపవీతాలు ప్రతీకల శిఖవేదమాతగాయత్రికి ప్రతీక, వేదమాత ఆశయాలను ప్రతిష్ఠితం చేయవలసింది ప్రతీకయైన శిఖకు మనం తలవంచుతున్నాము. కుడిచేతి అయిదువే కొనలను నీటితో తడిపి శిఖను తాకాలి.

(డి) ప్రాణాయామము: మానవుని స్థూలశరీరం శ్వాసమీద ఆధారపడివున్న ప్రాణమున్న మానవుడు మాత్రమే ఆలోచించగలడు. జగత్తులోని ప్రాణశక్తి

...లోనికి ఆవహింపచేయటమే ప్రాణాయామము. ఈ సాధనకు ఆధారభూతమైన ...శక్తి ఆలంబనముతోనే మన ప్రాచీన మహర్షులు సిద్ధులను పొందగలిగారు. ...స్మృత ఆధ్యాత్మిక సాధనల కొరకు సాధకునిలో అపరిమితమైన ప్రాణశక్తిని ...పుకోవాలి. ప్రాణాయామము ద్వారా శరీరమందలి అయస్కాంతమును ...క్రమంతం చేసుకోవాలి. పూరకమంటే శరీరాన్ని విలువైన, ఉన్నతమైన ...క్తివంతమైనదాన్ని లోపలికి పిల్చుకోవటం-కుంభకమంటే ఈ శక్తిని శరీరమంతటికీ ...వ్యాపింప చేసుకోవటం. రేచకమంటే లోపలున్న కల్మషాలనూ, దురలవాట్లను ...యటికి వదలటం. జీర్ణమై మిగిలిన ఆహారాన్ని విసర్జించినతరువాతనే మరల ...భుజించటం జరుగుతుంది. వీటిని భావిస్తూ ప్రాణాయామం చేయాలి. ఈ ...భ్యాసం సాధకుని అంతరంగాన్ని ఉత్తేజపరచి సరియైన ఆలోచనలతో మనస్సును ...ంటి సక్రమపద్ధతిలో ఆచరిస్తే ఆశించిన ఫలితాలు లభిస్తాయి.

(ఇ) న్యాసము: భగవంతుడు ప్రసాదించిన జ్ఞానేంద్రియాలను సక్రమపంధాలో ...పయోగిస్తేనే జీవితం సఫలమూ, అర్థవంతమూ అవుతుంది. జీవాత్మ దేవాత్మగా ...మారి తరువాత పరమాత్మను చేరుకుంటుంది. శరీరంలో ఏభాగాన్ని స్పృశిస్తే ...(నోరు, ముక్కు, కళ్ళు, చెవులు, భుజములు, తొడలు) అవయవంమీద మనం ...పూర్తి సంయమనాన్ని సాధించినట్లు భావించాలి. వాటిని దైవకార్యాలకు మాత్రమే ...ఉపయోగించాలి. తరువాత మిగిలిన నీటిని శరీరంమీద చల్లుకుంటూ, తాను ...పవిత్రంగా శుద్ధంగా, ఉన్నతంగా మారుతున్నట్లు భావించాలి. వరదానమైన ఈ ...శరీరం యిప్పటినుండీ భగవానుని వరికరంగా ఉపయోగిస్తానేగాని ...స్వార్థప్రయోజనాలకు వినియోగించనని ప్రతినపూనాలి.

2. ఇష్ట దేవతా పూజ : ఈ యుగసంధి సమయంలో సాధకులంతా "మహాప్రజ్ఞ"ను ఇష్టదైవంగా స్వీకరించాలి. "మహాప్రజ్ఞ"కు "గాయత్రి" ప్రతీక తల్లి ...గాయత్రిని అలంకరించిన పీఠంపై ఆసీనను చేయాలి. పంచవిధ పవిత్రీ కరణ ...తరువాత పంచోపచారపూజతో తల్లికి తనయునికి అనుబంధం బలపడుతుంది. ...పంచోపచారపూజ జరిపేసమయంలో యిష్టదేవతతో పూర్తి బాంధవ్యం, ...ఏర్పరచుకోవాలి. పూర్తివిశ్వాసం, ప్రేమలతో మనస్సు నిండిపోవాలి. ...జలము, అక్షతలు, పూవులు, అగరుధూపము, దీపము, నైవేద్యము

పంచోపచారపూజలోని పంచాగములు. దీన్నే దేవపూజన మంటార భగవానునితోతాదాత్మ్యత సాధకునిలో దివ్యత్వాన్ని కలిగిస్తుంది. చందనం కలసిన ఏవస్తువైన సుగంధాన్ని వెదజల్లుతుంది. మన అర్చనతో ప్రీతులై దేవతలు మన మనస్సును దైవీభావనలతో విశ్వాసాలతో నింపుతారు. జల మ నమ్రత, సహృదయత అని అర్థము. అక్షత లనిన శ్రమ దానము, అంశదానము అ యర్థము. పుష్పము లన్న సంతోషము, ప్రగతి, అలంకారము అని అర్థ ధూపదీపాలంటే స్వార్థత్యాగం సువాసన వెదజల్లటం. నైవేద్యమంటే మధురమై ప్రవర్తన, నిత్యజీవితం.

ఈపంచోపచారాల ద్వారా సాధకునిలో ఉన్నతాశయాలు కలిగి భగవానుని సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుతాయి. ఈ అర్చన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి అత్యావశ్యకం భావించాలి. ఈ పంచోపచారాలను ఇష్టదేవత ఎదుట చిన్న పళ్ళెంలో వుం అర్పించాలి. భావసమైక్యతను సాధకుడు సాధించాలి. తాదాత్మ్యం చెందాలి.

3. జపము : ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక సాధనలో జపధ్యానములు మధ్యస్థానా పొందుతాయి. ప్రజ్ఞాయోగానికి యివి ముఖ్యమైన సాధనాలు. ప్రతిసాధకు నిత్యం యివి అనివార్యం. మానవుని నిద్రాణ మనస్సును నిదురలేపి, వెలుగు చూ అభివృద్ధిచేసి కోరిక లీడేరటానికి భగవానుని ఆశీర్వాదాన్ని పొందాలి.

కనీసం మూడు మాలలు (3×108) గాయత్రీ జపం చేయాలి. దీ సుమారు 15 నిమిషాలు పడుతుంది. అధికస్య అధిక ఫలం కల్పసాధకు మాత్రం ప్రతినిత్యం 11 మాలలు జపించి నెలలో ఒక గాయత్రీ అనుష్ఠానా పూర్తి చేయాలి. చివరిరోజన పూర్ణాహుతి జరపాలి. మాలకు బదులు గడి యా వాడవచ్చు. నిర్ణీతకాలంలో జపము, ధ్యానమూ కూడా చేస్తే ఒకే ఫలితా వస్తాయి. మనస్సు ఎక్కడో పెట్టుకొని మాలతిప్పుతూ పెదవులు కదలిస్తే మ భూమిలో వర్షంకురిసినట్టు ఫలితం లేకుండాపోతుంది. జపం మనస్సుని క్షాళ చేస్తుంది. ప్రతినిత్యం ఇల్లు ఊడ్చి, మురికి బట్టలు ఉతికినట్లుగానే నాటిసమాజంలోని అస్తవ్యస్త పరిస్థితుల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే అనవసర ఆలోచనలను నిత్యం గాయత్రీజపంతో శుద్ధంచేసుకోవాలి. పేరునుబట్టి మ వస్తువుని గుర్తిస్తాము. ఉన్నతాశయాలను గుర్తు పెట్టుకోవాలంటే అవి కలి

భగవంతునిపేరును మననం చేయాలి. స్మరణమువల్ల ఆహ్వానము, అనంతరం స్థాపనము తరువాత ఉపలబ్ధి కలగటం తార్కికంగా, అనుభవపూర్వకంగా సమంజసం.

మానసిక శిక్షణ నాలుగు విధాలుగా మనకు తెలుసు. 1. ఎరుక 2. నిలకడ 3. జ్ఞప్తి 4. గుర్తింపు. తెలుసు కోవడమంటే విని, మననం చేసి మనసులో నిలుపుకోవటం, అలవాటుగా మార్చుకోటం. జ్ఞప్తి అంటే అవసరమైనప్పుడు గుర్తుచేసుకోగలగటం గుర్తింపు అంటే పూర్తిగా అంగీకరించటం పదేపదే ఉన్నత ఆశయాలను మననంచేసుకోవటం దాన్ని మన అలవాటుగా మార్చుకోటం నిద్రాణమైన సుసంస్కారాలను మేలుకొలపటం, ఆ సంస్కారాలను శ్రద్ధా విశ్వాసాలతో ఆచరించటం అనేది జపానికి తుదిమెట్టు. రాపిడి వల్ల రాయిపైన కూడా గుర్తుపడుతుంది రాయివంటి మనమనస్సులో ఉన్నతాశయాలను నిలుపుకోవటానికి పదేపదే గుర్తుచేసుకోవాలి. జపం మన మనసనే పొలాన్ని దున్నటంవంటిది. వెంటవెంటనే దున్నటంవల్లనే పొలానికి పదును పెరుగుతుంది. పంటలు బాగా పండుతాయి. పదే పదే మనస్సును అరికట్టి సద్భావనలు నిలపడానికి చేసే ప్రయత్నమే జపం.

శబ్దశాస్త్రంమీద ఆధారపడ్డ శాస్త్రీయ ప్రకియ జపం. ధ్వని అనేది మనలో నిద్రాణమైన శక్తులను ప్రేరేపింపచేయగల అతీత శక్తి ధ్వని ప్రవాహాలు మానసిక శక్తులతో తగు సంబంధాన్ని కలిగిఉంటాయి. ఇవి ధ్వనితరంగాలతో కలిసి సాధకుని మనస్సులో క్రమబద్ధమైన ప్రకంపనాలు కలుగజేస్తాయి. సాధన సిద్ధికి దారితీస్తుంది. మనశ్శరీరాలలోచక్రాలు, గ్రంథులు ఉపత్యకలరూపంలో అద్వితీయ దైవీశక్తులు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి. వీటిని జాగృతంచేస్తే మానవుడు అతీత మానవుడుగా మారతాడు. జపాన్ని యాంత్రికంగా కాక తన చేతనను దివ్యానుభూతితో మిళితంచేసే ప్రయత్నంగా సత్ఫలితాలు పొందవచ్చు.

4. ధ్యానము : మనస్సును మహాచేతన(దైవం) తో కలపటానికి జపంతోపాటు ధ్యానం అనివార్యం. సాకార ధ్యానంలో సాధకుడు అమ్మవడిలో (గాయత్రి) శయనించి ఆమె ప్రేమవర్షంలో ఆర్ద్రమవుతున్నట్లు భావించాలి. నిరాకార సాధనలో సాధకుని శరీరంలోనికి సవితాశక్తి స్వర్ణ కాంతికిరణాలు ప్రవేశించి పరివర్తన చేస్తున్నట్లు భావించాలి. ఈ దైవీశక్తి ప్రసారంతో సాధకుని విశ్వాసం

అంతఃకరణలోనూ, ప్రజ్ఞ మస్తిష్కంలోనూ, నిష్ఠ శరీరంలోనూ సుప్రతిష్ఠితమవుతున్నట్లు భావించాలి. ఏ విధంగా ధ్యానించినా భావనతో మేళవిస్తేనే సఫలీకృతుడౌవుతాడు.నిష్ఠలేనిదే నిష్ప్రయోజనం. ప్రస్తుతం మరచిన తన నిజస్వరూపాన్ని తెలుసుకోవటమే, తద్వారా గమ్యం చేరుకోవటమే ధ్యానంయొక్క ముఖ్య ప్రయోజనం . అందువల్ల ఆత్మ పరమాత్మలో లీనమవుతున్నట్టు ధ్యానించాలి. మనస్సు విపరీతభావాలకు బందీకాకుండా సమాధిస్థితిలో ఉంచటానికి ధ్యానంఅవసరం. ధ్యానమంటే మనసునరికట్టి నలుదెసలకు చలించకుడా ప్రణాళికాబద్ధమైన నిర్ణయించబడిన గమ్యందెసకు మరలించటం, గమ్యమే తానుగా తాదాత్మ్యం చెందాలి. దీని ఫలితాలు భౌతిక, మానసిక రంగాలలో మనకు కానవస్తాయి. తాదాత్మ్యం చెందటంవల్ల కర్మలలో కౌశలం పెరిగి సిద్ధికి దారితీస్తుంది. మనస్సు మత్తగజం మంటిది. ధ్యానమనేసపలుపుతోనే కట్టివేయటం సాధ్యం. అదుపులోవున్న మనస్సుతో ఉన్నత కార్యాలను సాధించవచ్చు. ఆధ్యాత్మిక రంగంలో ధ్యానం నిద్రాణశక్తులను మేల్కొలిపి భగవత్ సాక్షాత్కారానికి దారితీస్తుంది.

5. అర్ఘ్యప్రదానము : చిన్న పాత్రతో నీటిని సూర్యునికి అర్పించటంతో నిత్యఉపాసన ముగుస్తుంది. దీని భావం ఉన్నతాశయాలకు నీరుపోయటమన్నమాట. (నీరు వదలటంకాదు.సూర్యదేవుడునీటిని ఆవిరిరూపంలో గ్రహించి ఆకాశానికి అందించినట్లు మన ఆశయాలు ఆకాశాన్నంటేటంత ఉన్నతంగా ఉండాలి. మన జీవితం భగవంతుని కంకితమై అందరికీ ఉపయోగపడాలి.

ఇది ప్రజ్ఞాయోగంలో ప్రథమార్థం. ఉపాసనాఖండం. రెండవసగం అంతరంగసాధనగా రెండురంగాలలో జరుగుతుంది. ఒకటి ఆత్మబోధ సాధన. రెండవది తత్త్వబోధసాధన.

ప్రజ్ఞాయోగంలో ఆత్మబోధ, తత్త్వబోధ.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి మూలకందం జన్మపరంపరలలో మానవుని అంతరంగంలో పేరుకుపోయిన కుసంస్కారాలను కూకటివేళ్ళలో పెకలించి వాటి స్థానంలో చాలినన్ని దివ్యలక్షణాలను ప్రయత్నపూర్వకంగ నాటటం. వ్యవసాయదారుడి గతించిన పైరును కూకటివేళ్ళతో పెకలించి తగులబెట్టి

క్షుణ్ణంగ దున్నిన తరువాత మేలుజాతి విత్తనాలు చల్లి తగినంత ఎరువువేసి నీళ్ళుపెట్టి పెంచుతాడు. అట్లు కాకుండా పదును చేయని నేలలో విత్తనాలు చల్లటం మేఘాలు లేని ఆకాశంనుండి వర్షాన్ని ఆశించటంవంటిది. ఆత్మసాధన గూడావ్యవసాయంవంటితే. వ్యవసాయదారుని మెలకువలన్నీ తెలుసుకోవాలి.

ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి నాలుగు సోపానాలు ఉన్నాయి. (1) ఆత్మచింతన (2) ఆత్మసంస్కారం (3) ఆత్మనిర్మాణం (4) ఆత్మవికాసం. వీనిలో ఏ ఒక్కటి తక్కువైనా ప్రగతి కుంటుపడుతుంది.

(1) ఆత్మచింతన : ఆత్మవిమర్శ. తన్నుతాను నిర్దాక్షిణ్యంగా విశ్లేషించి చూచుకోవటం. పోస్టుమార్టంచేయటం వల్ల మరణకారణం తెలుస్తుంది. ప్రయోగశాలల్లో పదార్థాన్ని విశ్లేషించి మూలకాలను తెలుసుకోవచ్చు. ఆత్మవిమర్శవల్లతనకు లభించిన వనరులను ఎంతవరకు ఉపయోగించుకోగలిగిందీ బాధ్యతలను ఎంతవరకు నిర్వర్తించగలిగిందీ తెలుసుకోవచ్చు. ప్రతిమనిషీ తన నిత్యజీవితంలో ముందు చూపుతో ఆలోచించి సమర్థవంతంగా, చురుకుగా బాధ్యతలు నెరవేరుస్తాడు. మానవునివ్యక్తిత్వం న్వయంనమృద్ధిగా క్రమశిక్షణాయుతంగా, ఆత్మగౌరవంతో కూడివుండాలి. తనలోని తెలి వితేటలు, అందుబాటులోవున్న వనరులు సక్రమంగా వినియోగించు కోగలిగితేనే యిది సాధ్యపడుతుంది. ఆత్మపరిశోధనకు అతివిమర్శనా యుక్తమైన విశ్లేషణ కావాలి. నడవడి, లక్షణాలు గమనించాలి. మెలకువతో కల్లోలంచేసి పతనానికిదారితీసే అనవసర విషయాలలోనికి మనస్సు మళ్లకుండా చూచుకోవాలి. తన అంతరంగంలోనికి అతిలోతుగా వెళ్ళి విమర్శించుకోవాలి. నైతిక ప్రవర్తనలోని లోపాలు ఏరివేసుకోవాలి. ఈ ఆత్మవిమర్శలో సరియైన అవగాహన లేకుండాతన శరీరానికి, ఆత్మకుగల అంతరాలను గుర్తించకపోతే తన శరీరంయొక్క కోరికలన్నీ తన కోరికలేననుకొనే ప్రమాదం ఉన్నది. అట్టి ప్రమాదాలకు అతీతంగా వుండాలి. ఉన్నత ప్రమాణాలు, సక్రమప్రవర్తన, నైతికవిలువలు ఆత్మయొక్క సహజ గుణాలు. వాటిని సక్రమంగా అంచనావేయుట ఆత్మవిమర్శ.

(2) ఆత్మసంస్కారం : ఆత్మవిమర్శ సమగ్రంగా చేసిన తరువాత చెడుసంస్కారాలను కలుపుతీసివాటిస్థానంలో ఉన్నత గుణాలు నాటాలి. దివ్య

జ్యోతి ప్రసరించిన చోట దురలవాట్లను మసిచేస్తుంది. అజ్ఞానాంధకారాన్నిపటాపంచలు చేస్తుంది. స్వార్థదృష్టితో చేసే ప్రతిపనినీ నిర్లక్ష్యంతో సాధకుడు గమనించగలుగుతాడు . సాహసంతో వాని నెదుర్కొని విజయు ·డౌతాడు. ఇది తేలిక విషయంగాదు. విషయాలను అణగద్రొక్కిననాడు అవి మరింత శక్తివంతంగా తలలెత్తుతాయి. అట్టి సమయంలో సాధకుడు పట్టుదలతో, మనోధైర్యంతో వైరాగ్యాన్నవలంభించాలి. అప్పుడుమాత్రమే ఆత్మవికాసం విజయవంతంగా నిర్వహింపబడుతుంది. ఒకప్పుడు తన్నుతానే సాధనాత పశ్చర్యలతో హింసించుకోవలసిరావచ్చు. కాని తన వ్యక్తిత్వాన్ని నిదానంగా దివ్యచేతన చేరువకు తీసుకొనిపోవచ్చు.

(3) ఆత్మ నిర్మాణము : ఈ సమయంలో సాధకుడు పంథాలో, ప్రణాళికతో సద్గుణాలను, సత్ ప్రవర్తనను అలవరచుకోవాలి. తద్వారా నైతిక విలువలను పెంపొందించుకొని పెద్దమనిషి కావాలి. ముళ్లచెట్లను పడగొట్టి వేళ్లను పెకలించడంతో సరిపోదు అవి మళ్ళీ మొలకెత్తే అవకాశం వుండటమే గాక పూల చెట్లు పెట్టి ఆనందించే అవకాశం పోగొట్టుకుంటాము. రోగాన్ని నయంచేయటం అసలులో సగం మాత్రమే, ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకోవటానికి అభ్యాసాలు, బలవర్ధకాహారం అవసరం, అదేవిధంగా ఈ మూడవమెట్టులో సాధకుని మనస్సులో ఉన్నతభావాలు పుష్కలంగా చోటుచేసుకుంటాయి. అతడు ఎన్నుకొన్నమార్గంలో సునాయాసంగా పయనించడానికి వీలుకలుగుతుంది. నాల్గవది చివరిది అయిన

(4) ఆత్మ వికాసము : యోగులు, దేశభక్తులు, సంస్కర్తలు ఈ నాల్గవమెట్టు చేరి పరిణతిపొందినవారు. ఈ వివేకపూరిత స్థితిలో భక్తి కర్మ మార్గములు సంగమంచెందుతాయి. జీవితం క్షణికమనీ, ఆత్మ అవినాశి యనీ పూర్తిగా గ్రహిస్తారు. సమాజమంతా ఒకే కుటుంబంగా ప్రపంచమంతా స్వగృహంగా భావిస్తారు. వసుధైక కుటుంబభావన, సర్వసంగపరిత్యాగము ఆ స్థితికి చేరుకుంటాయి. జీవితాన్ని సమాజానికి అంకితంచేస్తారు. కీర్తిప్రతిష్ఠలు, ఆశామోహాలు, ఆస్తిపాస్తులు మొదలైనవాని ప్రభావం పట్టువిడిచిపెడుతుంది. చిత్తశుద్ధితో ప్రణాళికాబద్ధంగా పనిచేసి శక్తివంచన లేకుండా ప్రపంచశ్రేయస్సుకు పాటుపడతారు. ఆత్మవికాసమనే నాల్గవమజిలీ చేరినవారు సమాజానికి, మతానికి, సంస్కృతికి తమ్ముతాము పణంగా పెట్టి పాటుపడతారు. మహాత్ములై, దేవాత్ములవుతారు. పరమాత్మగా పరిపక్వంచెందుతారు.

సరియైన వాతావరణం, మార్గాలు, పరికరాలు, వివిధ వ్యాసంగాల చేయూతతో కల్పసాధన ఈ నాలుగు ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిమార్గాలని సుగమంచేస్తుంది. ఈ సాధనకు ఏకాంతవాసం, అంతర్ దృష్టితో దైవిక జీవితం ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి, ఇది గుహలో దూరటంవంటిది. (తన అంతరంగంలోనికి తాను చొచ్చుకొనిపోవటం.) అంతర్ దృష్టితో ఆత్మ జ్యోతిని పరికించటానికీ, అవసరమైన పరివర్తన పొందటానికి సరియైన వాతావరణం అనివార్యం, సాధారణంగా మనస్సు బహిర్ముఖంగా ఉంటుంది. విషయాలలోనికి పరుగులు తీస్తూ వికృతులు కలుగజేస్తుంది. పరిసరాల పరివర్తనతో ఆధ్యాత్మిక గమ్యాన్ని చేరుకోవటం సాధ్యపడితే అంతా సుగమమైపోతుంది. కాని ఆధ్యాత్మిక సాధన అంత సులభంకాదు. ప్రతి అడుగూ తూచివేయాలి. మనస్సు ఎన్నో ఇంద్రజాలాలు చేస్తుంది, వలలు పన్నుతుంది. సాధకుని అధఃపాతాళానికి తోసివేయాలని చూస్తుంది.

మాయనుండి తప్పించుకోవటానికి నాలుగు పద్ధతులున్నాయి. రెండు అంతరంగములు. రెండు బహిరంగములు స్వాధ్యాయము, సత్సంగము బహిరంగములు, ఆలోచన ఆత్మావలోకనము అంతరంగములు పై నాల్గింటిని ధారణతో గూడిన ప్రజ్ఞతో ఆధ్యాత్మిక ప్రగతి సాధించవచ్చును. అందుకు వీలుగా ప్రతిసాధకునికి ప్రత్యేకంగా గది సమకూర్చబడుతుంది. తత్ ఫలితంగా సాధకుడు ఏకాంతంగా సాధన చేసుకోవచ్చు.ఉదయం 8 నుండి 9 గంటలవరకు ఒక గంట సమయం స్వాధ్యాయానికి కేటాయించబడింది. సత్ సంగానికి నాదాయోగంగా 6 గంటలకు సాధకుడు తన గదిలోనే ఏర్పాటు చేయబడినలౌడ్ స్పీకరులో గురుదేవుల వాణిని వినవచ్చు. అంతే కాకుండా గురుదేవులతో ప్రత్యేక దళాలుగా ప్రసంగించడానికి మధ్యాహ్నం 12-1 మధ్య గంటకాలం ప్రత్యేకించబడింది. బహిరంగ సమావేశాలలో ప్రసంగించడం మానివేసినా గురుదేవులు ప్రత్యేక వ్యక్తిగతగోష్టికి అను ·మతించారు. ఇదే సత్సంగంగా ఉపయోగపడుతుంది. గంటలతరబడీ ప్రసంగాలు విన్నప్పటికీ ఒక చెవితో విని రెండోచెవితో విడిచిపెట్టటంవల్ల ఫలితం శూన్యం. ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి కొలది సూత్రాలు మాత్రమే ఉన్నాయి. వాటిని మననంచేసి, తన స్వభావంలో భాగంగా చేసుకుని, నిజజీవితంలో ఆచరించిననాడు ప్రత్యక్షమైన ఫలితాలు కలుగుతాయి. లేకపోతే సత్సంగ కార్యక్రమం

వృధాశ్రమగా మారుతుంది. మనం ఎన్నో సత్సంగాలు చూసాము. వక్త గంటలతరబడి చెప్పటం, శ్రోతలు ఓపికగాకూర్చునివినటం, ఫలితం శూన్యం. కాలానికి కాలం, శ్రమకు శ్రమ దండగ. శాంతికుంజంలో ఇటువంటి సన్నివేశాలకు అవకాశంలేదు. వాతావరణాన్ని శక్తివంతం చేయటానికి, సాధకుని అంతరంగాన్ని ప్రేరేపించడానికి తగిన ముందు జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోబడ్డాయి. అందువల్ల సాధకుడు ఆలోచనను, ఆత్మావలోకనాన్ని శక్తివంతం చేసుకోగలగాలి. కల్పసాధన కాలంలో సాధకుని ముందు మూడు చిత్రాలు వదలకుండా చూసుకోవాలి. అంతరంగం వాటికి అంకితం కావాలి.

మొదటిది తాను సంసారసాగరంలో మునకలు వేస్తున్నట్లు, మహాప్రజ్ఞాయైనతల్లి గాయత్రిచే తాను తిరుగుతున్న మొసళ్లకు ఆహారం కాకుండా నావలోనికి చేర్చబడుతున్నట్లు భావించాలి.

2. తాను వేలాది సంకెళ్లతో బంధింపబడ్డట్లు చేతులు కాళ్ళు, మెడా కదలటానికీ, మెదలటానికీ, అవకాశంలేనట్లు, అంతలో హఠాత్తుగా ఉన్నత లోకాలనుండి సుదర్శన చక్రం పరుగునవచ్చి సంకెలలు భేదించి సంసారబంధంనుండి విముక్తుని చేసినట్లు.

3. పై నుండి కిందికి బంగారునిచ్చెన వేయబడినట్లు సాధకుడు అజ్ఞాన తిమిరాంధంనుండి మిరుమిట్లుగొలిపే బంగారు కాంతివైపు మెట్టు, మెట్టూ నిదానంగా ఎక్కుతున్నట్లు.

ఈ మూడు చిత్రాలూ గాయత్రీ చిత్రావళిలో యివ్వబడ్డాయి. ఈ భావచిత్రాలను ఎడతెరపి లేకుండా అవలోకించగలిగితే తాము కాంతిగా మారగలరు. నిత్య సాధన మన స్థితిని మనకు తెలియజేస్తుంది.

నీ గమ్యాన్ని చేరుకోవటానికి స్నేహితులకోసంవెదుకవద్దు, మహాప్రజ్ఞ దయతో ఏకాంతంగా ముందుకు సాగిపో, అట్లు కాకపోతే దిగజారి, ఓటమిపొంది, విచారంతో, అనారోగ్యంతో బాధపడాలి. అందువల్ల అట్టి పరిస్థితి రాకుండా చూసుకోవటం మంచిది. అహంకారం అన్నిబంధాలకు మూలం. కామ,క్రోధ, లోభ, మోహ, మద,మాత్సర్యాలు నిన్ను బందీనిచేస్తాయి. కుంటినడకతో

అసహాయుడవవుతావు. దృఢ సంకల్పమనే సుదర్శన చక్రంతో ఈ సంకెళ్లు తెగగొట్టుకోవాలి. కల్పసాధకులకు వరంగా యివ్వబడిన బ్రహ్మాస్త్రమిది.

కిందికి దిగటం తేలిక, పైకెక్కడానికి సాహసంకావాలి. ఒంటరిగానే నడుముకట్టాలి. పరమేశ్వరునియందు విశ్వాసం, దైవకృప ఈ ఆరోహణానికి బలాన్నిస్తాయి. సద్ గురు కృపవల్లనే యిది సాధ్యపడుతుంది.

ఈ భావచిత్రావలోకనంతో పాటు రక్షణ నావ, సుదర్శన చక్రం, సంకెళ్లు తెగవేయటం, గమ్యానికి చేర్చే బంగారు సోనానాలు భావించాలి. కల్పసాధకుడు అలసత్వాన్ని వదలి దృఢ సంకల్పంతో అరుదుగా దొరికే ఈ అవకాశాన్ని వదలకుండా శ్రమపడి గమ్యంచేరాలి.

ఈ ఉన్నతాశయాలను మననం చేసి శరీరంలోని అణువణువుకూ వెంటబట్టించి విశృంఖలంగా విహరిస్తున్న ఆలోచనా తరంగాలను అరికట్టాలి. తమంతటతామే క్రమశిక్షణ, సంయమం, సృజనాత్మకశక్తి, అలవరచుకొని వినాశానికి దారి తీసే దురాలోచనలను వదలివేయాలి.

సాధకుడు ఈ అంతరంగ సాధనను మరచిపోకుండా రెండు సాధనలను నేర్పుతారు. ఇవి ఆత్మబోధ, తత్త్వబోధ, ఆత్మబోధ ఉదయం సాధన చేయబడుతుంది. సాధకుడు నిద్రలేవగనే పడకమీదకూర్చుని తూర్పుకు తిరిగి బాసిపెట్టివేసుకోవాలి. ధ్యానముద్రలో కూర్చోవాలి. మూడుసార్లు గట్టిగా గాలిపీల్చాలి, ఎంతగట్టిగా గాలిపీల్చాలంటే బొడ్డువద్ద కలవరం కలగాలి. తరువాత పూర్తిగా గాలివదలి మరల విశ్రాంతిగా ధ్యానముద్రలో కూర్చోవాలి పునర్జన్మ నెత్తి గాయత్రీమాత పూజ్యచరణకమలాలవద్ద నిలబడినట్లు భావించాలి. ఆ తల్లికి తగిన తనయునిగా జీవయాత్రగడపటానికి గట్టిగా నిశ్చయించుకోవాలి. ,చేసిన చెడుపనులను గుర్తుచేసుకోరాదు.తనలోని దివ్యచేతన మరపుకురాకుండా దైనందినజీవితంలో. ప్రతిచిన్నవిషయాన్ని ప్రణాళికతో పరిపూర్తిచేయాలి. ఇతరజీవాలతో పోల్చిచూస్తే మానవునికి ఎన్నో మహత్తరశక్తులు వరమీయబడ్డాయి. అందుకు పరమాత్మకు కృతజ్ఞత చూపాలి. అందువల్ల నేను చేసే ప్రతిపనివల్ల దైవత్వాన్ని కించపరచకూడదు, ఉన్నతాశయాలతో పరులయందు వాత్సల్యంతో ముందుకు సాగాలి అని భావించాలి.

ఈ ఆలోచనలతో అంతరంగాన్ని నింపుకుని, పుడమి తల్లికి ముమ్మారు నమస్కరించాలి. నాజీవితంలో సారవంతంగా సేవాయుతంగా, భూమాత అంతటి సహనంతో చరిస్తానని ప్రతినచేయాలి. పడకదిగి కాలకృత్యాలు మొదలుపెట్టాలి, ఈ ఆత్మబోధ 15నిమిషాలు తీసుకుంటుంది. ఈ భావాలను మనసునిండా నింపుకుంటే మలినమైన సాధకుని జీవితం బంగారు కాంతితో మెరిసిపోతుంది.

తత్త్వ బోధ రాత్రిపూట సాధన చేయబడుతుంది. దీనికి గూడా 15 నిమిషాలు మాత్రమే పడుతుంది. నిద్రకు ఉపక్రమించేముందు విశ్రాంతిగా పడుకుని అంతిమఘడియలను గురించి ఆలోచించాలి. మరణం తథ్యమనితెలుసుకోవాలి. భగవంతుని న్యాయస్థానముందు నిలబడి ఆ రోజు దినచర్యను వివరిస్తున్నట్లు భావించాలి. చేసిన చెడుపనికి తగినశిక్ష అనుభవిస్తున్నట్లు భావించాలి. ఈ విశ్వం ఇతర విశ్వాలతో బాంధవ్యాన్ని కలిగివున్న సంగతి ఎన్నడూ మరువవద్దు. ప్రస్తుతాన్నేగాక భవిష్యత్తునుగూడా అదుపులో పెట్టడానికి ప్రయత్నించు. ఈ ఆలోచనలతో నిద్రలో మునుగు. గత దినాన్ని పరిశీలించు. ఆ రోజున పాపకర్మలకు ప్రాయశ్చిత్తాన్ని వెదకి ప్రణాళిక వేసుకో, రేపు సక్రమంగా గడుపుతానని భావించు. తొందరపడకుండా నిదానంగా, శ్రద్ధగా ఈ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించు. కల్పసాధన పూర్తి చేసిన తరువాత కూడా సాధకుడు ఈ కార్యక్రమాన్ని మానివేయకూడదు. సమయం చాలకపోతే గాయత్రీ మంత్ర జపాన్ని 11 మాలలనుండి 5 మాలలకు తగ్గించుకోవచ్చు. 5 కాక పోతే 3 చేయవచ్చు. ముఖ్యంగా కావలసింది ప్రణాళిక వేసుకొన్న తరువాత శ్రద్ధతో, క్రమశిక్షణతో ఆచరించడం భోజనానికి ముందుగానో, నిద్రకు ముందుగానో అనుకున్న సాధనను పూర్తి చేస్తానని ప్రతిన చేసి ఆచరించాలి. అవసరమైన పనులతో తీరిక లేకపోతే సాధనాకాలాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. స్నానం చేయడానికి అవకాశం దొరకకపోతే ఈ సాధన అన్నిటినీ మానసికంగా చేయవచ్చు. క్రమశిక్షణ మాత్రం ముఖ్యం. చేయదలచినపనిని తెంపులేకుండా చెయ్యాలి. సాధనాకాలం ఎంత తక్కువైనా యిది ముఖ్యం.

శక్తివంతమైన కల్పసాధన

ఆలోచనలతో అలవాట్లతో, విశ్వాసాలతో అంతరంగం త్రిగుణాత్మకంగా ఉంటుంది. వీనినే వీనినే మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము అని పిలుస్తాం. మనో మయకోశం అనిగూడా అనుకుంటాము. స్థూలంగా శరీరం మూడు భాగాలుగా ఉంటుంది. వీటిని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలుగా పిలుస్తాము.

ఈ మూడు శరీరాలను పునర్వ్యవస్థీకరించి, పెంపొందించి, పునర్ని ర్మించటానికి మూడు పద్ధతులున్నాయి. స్థూల శరీరానికి ముద్రలు, సూక్ష్మశరీరానికి ప్రాణాయామము, కారణశరీరానికి యోగము నిర్దేశించబడ్డాయి.

ప్రస్తుతం మూడురకాల ముద్రలు కల్పసాధనలో వినియోగిస్తాము. 1. శక్తిచాలనీముద్ర 2. శిథిలీకరణముద్ర 3. ఖేచరీముద్ర. మూడు ప్రాణాయామాలు 1. నాడీశోధన 2. ప్రాణాకర్షణ 3. సూర్యభేదనము. మూడు యోగాలు 1. నాదయోగం 2. బిందుయోగం 3. లయ యోగం.

ఈ తొమ్మిది అభ్యాసాలను కల్పసాధకులు అభ్యసించాలి. దీని తరువాత దివ్య అనుదానమనే ప్రత్యేక సాధన ఉంటుంది. ఈ సాధనవల్ల సాధకుని మూడు శరీరాలు పరిణతి చెందుతాయి.

శక్తిచాలనీముద్ర, నాడీశోధన ప్రాణాయామం, నాదయోగం స్థూలశరీరాన్ని శిథిలీకరణముద్ర, ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామం, బిందుయోగం సూక్ష్మశరీరాన్ని, ఖేచరీ ముద్ర, సూర్యభేదన ప్రాణాయామము, లయయోగము కారణశరీరాన్ని దీప్తివంతం చేస్తాయి.

ప్రతి సాధకుడుపై తొమ్మిది సాధనలు చేయనవసరం లేదు. నాద, బిందు, లయయోగాలు మాత్రం తప్పనిసరి. కల్పసాధనలో నిత్యం వీటిని సాధనచేయాలి. సాధకుని క్షుణ్ణంగా పరిశీలించిన తర్వాత మూడు ముద్రలు, 3 ప్రాణాయామాలలో ఒకదాన్ని నిర్దేశిస్తారు. ఆ విధంగా సాధకుడు ఒక ముద్ర, ఒక ప్రాణాయామం మూడు యోగాలు ప్రతిదినం అభ్యసించాలి. వీటిని పంచకోశాలను శక్తివంతంచేసే ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక సాధనగా భావించవచ్చు. (అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశాలు). వీనివల్ల మనకు లభించే

ఫలితాలను 5 దేవతల వరాలుగా భావిస్తాము. 1. బ్రహ్మ 2. విష్ణు 3. మహేశ్వర 4. గణేశ 5. దుర్గ.

సాధనచేసే 5 పద్ధతులు 5 దేవతల సాక్షాత్కారాన్ని కలుగజేస్తాయి. పంచకోశములు పంచనిధులను కలిగి ఉన్నాయి. అవి సాధకుని మోక్షప్రాప్తికి దోహదం చేస్తాయి. 5 దివ్య లక్షణాలను వర్షిస్తాయి. 1. ఆత్మనిగ్రహం 2. ధైర్యం 3. దివ్యదృష్టి 4. స్వర్గము 5. మోక్షము. దీనితో సాధకుడు తన లక్ష్యాన్ని చేరుకోగలుగుతాడు.

కల్పసాధకుడు నమ్మకం, జ్ఞానం, పట్టుదలతో ఈ పంచాంగసాధనను చేస్తే అద్భుత ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. స్థూలశరీరాన్ని మార్పుచేయలేకపోయినా తప్పక రోగరహితం, ఆరోగ్యవంతం చేయవచ్చు. అంతరంగంలో మాత్రం అద్భుతమైన మార్పుకలిగి నరుడు నారాయణుడుగా మారతాడు; సామాన్యుడు అసామాన్యుడవుతాడు. పురుషుడు పురుషోత్తముడుగా మారతాడు. సాధకునిలో స్వార్థం దివ్యత్వంగా, సంకుచితత్వం మహోన్నతంగా విపరీతమైన మార్పు కనిపిస్తుంది; సాధనయొక్క విశిష్టతను బట్టి.

పవిత్రమై, ప్రయోజనకరమై, శక్తివంతమైన కల్పసాధన పూర్ణత్వాన్ని అపాదిస్తుంది. సాధకుని వ్యాధిని నయం చేయడానికి చికిత్స వంటిది కల్పసాధన.

జబ్బులను నయంచేయటానికి హోమియో, ప్రకృతి చికిత్స, అల్లోపతి, ఆయుర్వేదం, యునానీవంటి విధానాలున్నవి. మానసిక రుగ్మతలను నయం చేయటానికి స్కూళ్ళు, కాలేజీలు, శిక్షణాకేంద్రాలు, కళలు, పరిశ్రమలు ఉన్నాయి. గురుకుల నివాసం చాలా మంచిది. మూడవది కారణ శరీరానికి సంబంధించింది. దీనికి ఆధ్యాత్మిక విద్యయే తగిన మందు. దీనికి నియమనిష్ఠలు, తపస్సు అవసరం. జన్మజన్మాంతరాలుగా మనలో పేరుకొనియున్న ఆచారాలు, అలవాట్లు, కోరికలు మొదలైన కల్మషాలను దూరం చేసుకోవాలి. దీనికి ఆధ్యాత్మిక సాధనవంటి మందుగుండు అవసరం. మన రోగాలను నయం చేసుకోటానికి వైద్యులకు, ఆసుపత్రులకు కొదవలేదు. మనస్సు వికసింపచేయటానికి విద్యాలయాలకు, శిక్షణాలయాలకు కొరతలేదు. కాని అంతరంగాన్ని సుశిక్షితంచేసి, పునర్నిర్మించటానికి అత్యవసరమైన ఆధ్యాత్మిక సాధనగురించి పెద్దగా పట్టించుకోవటంలేదు. తగిన

సూత్రబద్ధమైన ప్రణాళిక లేదు. ఏదో కొద్దిగా ప్రయత్నం చేసినా స్వార్థానికి, మాయకూ లొంగిపోతోంది. ప్రాచీన, అనూచాన బ్రహ్మవిద్యను నిలుపుతూ నేటికి తగిన శాస్త్రీయ, వైజ్ఞానిక దృక్పథాన్ని మిళితం చేస్తూ కల్పసాధన రూపొందించబడి ఈ లోటును భర్తీ చేయగలదు.

వివిధ యోగాలను దృష్టిలో పెట్టుకొని ఈ పంచముఖ సాధనను తాను అర్థం చేసుకొని యితరులకు తెలియచెప్పాలి. శరీరం పంచభూతాలతో కూడినదైతే అంతఃకరణను దిగజారనీయకుండా ఉన్నతస్థితికి పురోగమింపచేయటానికి తగిన ప్రయత్నాలు చేయాలి. గాయత్రిని పంచముఖిగా భావిస్తాము. ఈ పంచముఖములకు అయిదు భౌతిక దృష్టులు, అయిదు జ్ఞానదృష్టులు వున్నాయి. జ్ఞానదృష్టిలో 1.జ్ఞానయోగము 2. కర్మయోగము 3. భక్తియోగము 4. ప్రజ్ఞాయోగము 5. పరమార్థయోగము ఉన్నవి.

కల్పసాధన ఈ అయిదు ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు మార్గదర్శిగా సంకుచితభావాలను అంతంచేసి వాటి స్థానంలో విశాలభావాలను నాటడానికి స్వాధ్యాయము, సత్సంగము, ధ్యానము, చింతనము, మననము అనే అయిదు పద్ధతులు నిర్దేశింపబడ్డాయి. తద్వారా సాధకునికి సర్వతోముఖ ప్రగతి సాధ్యపడుతుంది.

సరియైన పద్ధతి ఎన్నుకుని మెలకువతో, సాధనతో శ్రమించటంతో పాటు తను ఆచరించే పద్ధతిలో విశ్వాసం కూడా అవసరం. లేకపోతే చేసే సాధన అంతా ప్రాణంలేని శరీరమువలె పనికిమాలినది అవుతుంది. అందువల్ల కల్పసాధన శాస్త్రీయదృక్పథం, విశ్వాసంతో మిళితం చేయబడింది.

మూడు ముద్రలు – వాటి ప్రయోజనాలు

శరీరంలో వివిధ అంగాలను పటిష్ఠం చేయడానికి ఆసనాలు నిర్దేశించబడ్డాయి. అవి మామూలు వ్యాయామానికి భిన్నమైనవి. వ్యాయామంవల్ల శరీరంలోని కండరాలు బలపడతాయే కాని నరాలమీద దాని ప్రభావం ఉండదు. ఆసనాలు తమ ప్రభావాన్ని శరీరంలోని అంతర్భాగాలను గూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. కాలేయము, కళ్లు, మూత్రపిండాలు, ప్లీహము, ఊపిరితిత్తులు, గుండెయింకా యితర ముఖ్యభాగాలు ఆసనాలవల్ల బలపడతాయి. ఆసనాలవ్ల వీటికి సంబంధించిన జబ్బులను నయం

చేసుకోవచ్చు. మానవుని శరీరపరిస్థితి, మానసిక పరిస్థితి, అంచనా వేసి తమ ఆసన పద్ధతిని , కాలాన్ని నిర్ధారణ చేయవచ్చు. చికిత్సకు ముందు రోగనిర్ణయం అత్యవసరం. ఈ విషయంలో (వ్యాయామం) మోటు అయితే ఆసనాలు సున్నితమైనవి.

ఆసనాలకంటే ముద్రలు లోతైనవి. శరీరాంగాలకుగల అతీతశక్తులకు సంబంధించినవి. వాటిద్వారా జ్ఞానేంద్రియాలను విస్తృతం చేసి లోపాలను సవరించవచ్చు.

హఠయోగంలో 20 ముద్రలు యివ్వబడ్డాయి. కొన్ని స్థూలశరీరాన్ని కొన్ని సూక్ష్మశరీరాన్ని ప్రభావితం చేస్తే కొన్ని కారణశరీరాన్ని గూడా ప్రభావితం చేయగలవు. వాటి నన్నింటినిగురించీ విశదంగా తెలుసుకోవటం కల్పసాధనకు అవసరం. సరళంగా ఉండి అద్భుత ఫలితానిచ్చే మూడు ముద్రలు ముఖ్యంగా అవసరం. నిత్యసాధనకు ఒక ముద్ర మాత్రమే నిర్దేశింపబడుతుంది.

ఈ మూడూ (1) శక్తిచాలనీ ముద్ర (2) శిథిలీకరణ ముద్ర (3) ఖేచరీ ముద్ర.

శక్తి చాలనీ ముద్ర మూలాధారానికీ, దానిలోవున్న కుండలినీ శక్తికీ సంబంధించింది. మూలాధారం పునరుత్పత్తికీ ఉత్సాహానికీ, పౌరుషానికీ ఆలవాలం, శక్తి చాలనీముద్రతో మూలాధారాన్ని జాగృతంచేసి, అదుపులో పెట్టి, తగినట్లు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

శిథిలీకరణముద్ర హృదయకేంద్రం (అనాహతం) తో సంబంధం కలిగినది. ప్రాణశక్తి బలాలకు యిది కేంద్రం. భావాలు, ఆవేశాలు దీనితో అదుపులోకి తెచ్చుకోవచ్చు.

ఖేచరీముద్ర సహస్రారచక్రానికి సంబంధించింది. మనో, బుద్ధి, చిత్తములు యిక్కడనే పని చేస్తాయి. ఈ ముద్ర ద్వారా ఈ మూటిని అదుపులోకి తెచ్చుకోవచ్చు. బద్ధకం, ఆవేశంవంటి మానసిక రోగాలను అరికట్టవచ్చు.

సూక్ష్మశరీరానికి 3 గ్రంథులు గలవని ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం తెలియజేస్తున్నది. (1) బ్రహ్మగ్రంథి (2) విష్ణుగ్రంథి (3) రుద్రగ్రంథి. బ్రహ్మగ్రంథి ఖేచరీముద్రకు,

విష్ణుగ్రంథి శిథిలీకరణముద్రకు, రుద్రగ్రంథి శక్తి చాలనీముద్రకు సంబంధించినవి. ఈ మూడు గ్రంథుల ప్రభావితం చేయటం ద్వారా కలిగే అద్భుతాలను, ఫలితాలను గురించి వివిధ యోగగ్రంథాలు విశదంగా తెలియజేస్తున్నాయి. సంక్షిప్తంగా ఈ మూడుముద్రలు, ఈ మూడు గ్రంథులను ప్రభావితం చేయటంవల్ల సాధకుని మస్తిష్కాన్నీ, హృదయాన్నీ జననేంద్రియాలను అభివృద్ధి చేసి అద్భుతశక్తులను సాధకునకు కలుగజేస్తాయి. ఈ ముద్రలను ఈ విధంగా అభ్యాసం చేయవచ్చు.

1. శక్తి చాలనీముద్ర : వజ్రాసనంలోగానీ సుఖాసనంలోగానీ కూర్చోవాలి. ఆసనము, మర్మాంగము ముడుచుకో చేసి పైకిలాగాలి. పూర్తిబలం ఉపయోగించిన తరవాత నెమ్మదిగా వదిలిపెట్టాలి. మొదట 2 నిమిషాలతో ప్రారంభించి 5 నిమిషాలు మించకుండా అభ్యాసం చేయాలి. పలుసార్లు చేయాలి ఉడ్యాణ బంధంలో ప్రేగులు పైకి లాగబడతాయి. శక్తి చాలనీముద్రవల్ల ఇది సహజంగా జరుగుతుంది. పొత్తి కడుపును లోపలికిలాగి వెన్నెముకకు అంటుకునేటట్లు చేయాలి. ఉడ్యాణమంటే ఎగరటం. చిత్తవృత్తులు క్రిందికి దిగకుండా పైకి ప్రవహింపజేసి కుండలినిని జాగృతం చేయటానికి ఈ ముద్ర మొదటిది. సుషుమ్నానాడి తెరువబడి మూలాధారం చక్రం ప్రభావితం చేయబడుతుంది. ఈ ద్వివిధ మార్గం ద్వారా ఉత్పన్నమైన సున్నితమైన విద్యుచ్ఛక్తితో కుండలిని జాగృతమై వెన్నెముకలోనుండి పైకి పాకుతుంది.

2. శిథిలీకరణముద్ర : (యోగనిద్ర) శవాసనం వేసుకుని కాని పడకకుర్చీలో పడుకునిగానీ విశ్రాంతిగా ఈ ముద్రనభ్యసించాలి. శరీరానికి, మనస్సుకు., బుద్ధికి, విశ్రాంతినిచ్చి కొత్తశక్తిని పుంజుకునేలా చేస్తుంది. సాధకుడు శరీరం, తనూ వేరుగా తెలుసుకుంటాడు.

సాధకుడు ఏకాంతప్రదేశా న్నెన్నుకుని ప్రశాంతంగా పాదాలనుండి పై వరకూ ఒక్కొక్క అవయవాన్ని పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోమని మనస్సు ద్వారా ఆదేశించాలి. ప్రతి అవయవం స్వతంత్రంగా పని చేస్తున్నట్లు భావించాలి. తరువాత శరీరాన్నంతటినీ బిగబట్టి మెల్లిగా పట్టు సడలించాలి. శరీరానికి విశ్రాంతి లభించినతర్వాత మనస్సుకు విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. శరీరం శవంతో

సమానమని తెలుసుకుని భగవంతునికి ఆత్మార్పణ చేసుకుంటాడు. శిధిలీకరణ తరువాత యోగనిద్రవస్తుంది. దీనిద్వారా అంతఃకరణ వికసించి అత్మబలం పెరుగుతుంది. యోగమార్గం విశదమవుతుంది.

3. ఖేచరీముద్ర : శాంతిచెందిన మనస్సు బ్రహ్మలోక మనబడుతోంది. పవిత్రమైన మనస్సు పాలసముద్రం అనబడుతుంది. సాధకుని అంతఃకరణ విశ్వాంతఃకరణతో బ్రహ్మరంధ్రంద్వారా కలుపబడుతుంది. ఇది మనస్సుకు కేంద్ర బిందువువంటిది. అంతఃకరణకు జీవంవంటిది సహస్రదళ పద్మము. పాలసముద్రంలో పవళించి వున్న మహావిష్ణువు సాక్షాత్కారం జరుగుతుంది. ఆయన కరుణ పొందటంకోసం ఖేచరీముద్ర అభ్యసింపబడుతుంది.

ప్రశాంతంగా ధ్యానముద్రలో కూర్చుని నాలుకకొనతో అంగిలిని అదిమిపెట్టి మెల్లగా కదలించాలి. తద్వారా సహస్రారచక్రం ప్రభావితం చేయబడుతుంది. మూసినతలుపులు తెరువబడి భగవంతుని కరుణతో సాధకుడు ఆనందపర వశుడవుతాడు.

తాలు ముద్ర కామధేనువుతో పోల్చబడింది. నాలుక కొసతో అంగిలిని కదపడం కామధేనువును పితకటంవంటిది. దానివల్ల సోమపానం చేయబడుతుంది. సాధకునికి దివ్యా నందానుభూతి కలుగుతుంది. ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక సామ్రాజ్యాలనుండి సాధకునిపై అమృతవర్షం కురుస్తుంది.

భక్తి శ్రద్ధలతో అభ్యాసం చేస్తే ఈమూడు ముద్రలు సాధకునికి ఉత్తమ ఫలితాల నందిస్తాయి. సాధకుడు శక్తివంతుడై అద్భుతఫలితాల నందుకుంటాడు.

"స్వయంకర్మ కరోత్యాత్మా స్వయం తత్ఫలమశ్నుతే
స్వయంభ్రమతి సంసారేస్వయం తస్మాత్ విముచ్చతే".

మానవుడు తన కర్మలకు తగిన ఫలితాలను పొందు తాడు. సంసారంలో తానే నిమగ్నుడై తానే విముక్తుడవుతాడు,

త్రివిధ ప్రాణాయామాలు

ప్రాణవంతుడు కావటానికి ఎన్నోపద్ధతులున్నాయి. ప్రశ్నో పనిషత్తులో ఎన్నోపద్ధతులు విశదీకరింపబడ్డాయి. మనకు తెలిసినంతవరకు ప్రాణాయామానికి 84 పద్ధతులున్నాయి. తెలియని వింకెన్నో ఉన్నాయి. కాల్పసాధనకు పటిష్టమైన, ప్రమాదంలేని 3 పద్ధతులు మాత్రం తీసుకోబడ్డాయి. సాధకుని పూర్తిగా అధ్యయనం చేసి తగినట్లుగా నెలరోజులు అభ్యాసం చేయడానికి ఒకేరకం ప్రాణాయామం తెలుపబడుతుంది.

నాడీశోధన ప్రాణాయామం ఆయుర్వేదంలో అయిదు రకాల చికిత్సవంటిది. శరీరంలోని వివిధ ప్రదేశాలలో మలినాలను విసర్జింపజేయటానికి వమన, విరేచన, స్వేదన, స్నేహన వస్తి కర్మములు ఆచరింపబడతాయి. ఆ తరువాతనే శక్తి వంతమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలు పనిచేస్తాయి. సూక్ష్మరంగంలో నాడీ శోధన ప్రణాయామం ఈ పని చేస్తుంది. ఆయుర్వేదంలోని ఐదు ప్రక్రియలతో ప్రత్యక్షంగా మలినాలు విసర్జించబడ్డట్టు సూక్ష్మశరీరంలోని మలినాలు నాడీశోధన ప్రాణాయామం ద్వారా శవాసనంలో విసర్జింపబడతాయి.

ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామంలో విశ్వంలో అంతటా వ్యాపించియున్న ప్రాణశక్తిని సాధకుడు ఆకర్షించుకుంటాడు. మన వాతావరణం ఉదజని, ఆమ్లజని, నత్రజని మొదలైన మూలకాలతో కూడిఉన్నట్లు ప్రాణంగూడా వివిధరకాలతో వివిధకార్యాలకు ఉపయోగపడుతుంది. తనకు తగిన ప్రాణం గూడా వివిధరకాలతో వివిధకార్యాలకు ఉపయోగపడుతుంది. తనకు తగిన ప్రాణాన్ని తగినంతగా, తగు అవయవానికి సాధకుడు ఆక్షరించుకోగలుగుతాడు.

సూర్యభేదన ప్రాణాయామం కాంతి పుట్టినచోటును ఛేదించటం. ఈ సౌరకుటుంబానికి సూర్యడు జీవన ప్రదాత అతడు సజీవమైన, శక్తి వంతమైన, మెలకువగల శక్తి కేంద్రం సాధకుడు ఈ కేంద్రాన్ని భేదించటంవల్ల సవితాశక్తి తోడి కలయికతో సవితాశక్తులను పొందగలుగుతాడు.

1. నాడీశోధన ప్రాణాయామము : బొడ్డువద్ద చల్లని, తెల్లని, మెరిసే చందమామను భావిస్తూ ఎడమ ముక్కురంధ్రం ద్వారా మూడుసార్లు గాలి పీల్చి

వదలాలి. అదేవిధంగా కుడిముక్కు రంధ్రంద్వారా గూడా మూడుసార్లు పీల్చి వదలాలి. ఈ సారి బొడ్డువద్ద ప్రకాశవంతమైన, వేడిగా వున్న సూర్యుడిని భావించాలి. తరువాత రెండుముక్కులద్వారా మూడుసార్లు గాలిపీల్చి నోటిద్వారా వదలాలి.

ఈ విధంగా చేసేటప్పుడు ఎడమముక్కు ద్వారా లోపలికి పీల్చు గాలి చంద్రుడిని తాకి చల్లబడినతరువాత కొంత సేపు అట్టిపెట్టి ఎడమ ముక్కుద్వారానే వదలాలి. ఈ విధంగా మూడుసార్లుచేస్తే ఇడానాడి శుద్ధి అవుతుంది ఆవిధంగానే కుడిముక్కు ద్వారా గాలి పీల్చినప్పుడు సూర్యునితాకి వేడెక్కినట్లు భావిస్తూ కొంతసేపు అట్టిపెట్టి కుడిముక్కు ద్వారానే వదలాలి. ఈ విధంగాచేస్తే పింగళానాడి శుద్ధి అవుతుంది. శక్తిని స్తుంది. అట్లాగే రెండుముక్కులద్వారా గాలిపీల్చి చేతనైనంతసేపు అట్టిపెట్టి నోటిద్వారా వదలాలి. ఇదిగూడా మూడుసార్లుచేస్తే అప్పటికి ఒక ప్రాణాయామమవుతుంది.

ఒక ప్రాణాయామంతో ప్రారంభించి నిదానంగా అవసరమైనంత సంఖ్యకు హెచ్చించుకుంటూపోవాలి.

2. ప్రాణాక్షరణ ప్రాణాయామం : విశ్వమంతా లెక్కించలేని ప్రాణప్రవాహాలతో కదలాడుతున్నది. తగినంత ప్రాణాన్ని తనలోనికి ఆకర్షించుకోవటానికి సాధకునికి యిది ఉపయోగపడుతుంది. తూర్పునకు తిరిగి కూర్చుని రెండు చేతులు మోకాళ్ళమీద ఉంచి, వెన్నెముక నిటారుగావుంచి, కళ్ళుమూసుకోవాలి. విశ్వమంతా ప్రాణంతో నిండివున్నట్టు భావించాలి. ప్రాకాశవంతమైన మేఘాలరూపంలో తన వేపుకు పరుగులు తీస్తున్నట్టు భావించాలి. రెండు ముక్కులద్వారా ఈ ప్రాణాన్ని పీల్చాలి. శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ప్రాణం ప్రసరిస్తున్నట్లు భావించాలి. అలసట కలగనంతవరకు బిగపట్టి ఉంచాలి. అదేసమయంలో పీల్చిన ప్రాణశక్తి శరీరంలో ప్రతిభాగానికి మెలకువ, బలము, సాహసము అందజేస్తున్నట్లు భావించాలిగాలి మెల్లగా వదలుతూ అన్ని అవయవాలు ప్రాణశక్తిలో తడుస్తున్నట్లు భావించాలి. గాలిని లోనికి పీల్చకుండా అట్లాగే బిగపట్టి వదలినమలినాలు మననుండి దూరంగా పోతున్నట్లు భావించాలి. 5 ప్రాణాయామాలకు మించి చేయవద్దు.

3. సూర్యభేదన ప్రాణాయామము : సాధకుని ప్రాణాన్నిబ్రహ్మ ప్రాణంతో కలపటానికి ఉన్నత ప్రాణాయామం అవసరం సూర్యభేదనం అటువంటిది. దీనికి ధ్యానధారణలు అవసరం. ప్రాణశక్తి పీల్చబడి సూక్ష్మశరీరం దానితో నింపబడుతుంది.

తూర్పుకు తిరిగి కూచుని, వెన్నెముకను నిటారుగా నిలబెట్టి చేతులు మోకాళ్ళమీద పెట్టుకొని కండ్లు అరమూసుకుని, ఎడమచేతిని వంచి అరచేతిలో కుడిమోచేతిని ఉంచాలి. కుడిముక్కుమీద కుడిబొటనవేలిని ఉంచి, ఎడమ ముక్కును ఉంగరపు వేలితో మూయాలి. గట్టిగా గాలిపీల్చాలి. కడుపు ఉబ్బేటట్లు పీల్చకూడదు. కుడిముక్కురంధ్రం పింగళ ద్వారా లోపలికి కాంతి, ప్రాణము పీలుస్తున్నట్లు, అవి సూక్ష్మ శరీరమంతటా నిండుతున్నట్లు, భావించాలి. కొంతసేపు బిగపట్టి ఆ ప్రాణశక్తి బొడ్డువద్ద చేరి అక్కడవున్న సూర్యచక్రాన్ని కదిలిస్తున్నట్లు భావించాలిసూర్యుడు మెల్లగా ప్రకాశవంతమవుతున్నట్లు భావించాలి. ఎడమముక్కు రంధ్రంద్వారా పసుపుపచ్చని పొగ బయటికి వచ్చి సూక్ష్మ శరీరాన్ని క్షాళన చేస్తున్నట్లు భావించాలి.

రెండుముక్కులు మూసుకుని ఊపిరి తిత్తులలో గాలి లేకుండా చేసుకుని బొడ్డువద్దవున్న తీక్షణమైన ప్రాణశక్తిగోళం సుషుమ్న ద్వారా పైకిపోతూ శరీరాన్నతటినీ కాంతివంతం చేస్తున్నట్లు భావించాలి. ఇదేవిధంగా ఎడమముక్కుతో ప్రారంభించి చేయాలి. ఈ మొత్తంఅనులోమ - విలోమ సూర్యభేదన ప్రాణాయామమని పిలువబడుతుంది.

గాలి గట్టిగాపీల్చే అభ్యాసాలకు ప్రాణాయామం విరుద్ధమైనది. ఇందులో సాధకుడు తనకు తగినట్లు ఆధ్యాత్మిక శక్తిని విశ్వంలో నిండివున్న మహాప్రాణంనుండి ఆకర్షించుకునిదాన్ని నిద్రిస్తున్నతన అంతరంగాన్ని నిద్రలేపటానికి ఉపయోగిస్తున్నాడు.

సాధకునికి ఎంతో మేలుకలుగజేసే ఈ అభ్యాసాలను వదలకుండా నిత్యం అభ్యాసం చేయాలి.

సరళమైన ముఖ్యమైన యోగత్రయం

సంయమం, వివేకం, శ్రద్ధ మానవుని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణశరీరాలను వికసింపచేయటానికి అనివార్యం. అది ఒక నిష్ఠతోకూడిన మానసిక పరిశ్రమ.

దీనికి సాధకుడు తన మనోబలంమీదనే ఆధారపడాలి. ఇతరులు దారిమాత్రమే చూపగలరు. లోతైన, శక్తివంతమైన ప్రయాస అవసరం ఇది రెండు రకాలుగా పొందవచ్చు. 1. ఆధ్యాత్మిక గురువుల ద్వారా - రామకృష్ణపరమహంసనుండి వివేకానందస్వామి పొందినట్లు. 2. యోగ నిష్ఠలద్వారా సాధకుడు తనలోని శక్తి కేంద్రాలను నిద్రలేపి తద్వారా కలిగిన యోగశక్తులను ఆత్మ వికాసానికి విశ్వకల్యాణానికి ఉపయోగించాలి.

కల్పసాధనలో సాధకులు మూడురకాల యోగాలను అభ్యాసం చేయాలి. అవి బిందుయోగము, నాదయోగము, లయయోగము. బిందుయోగాన్నే త్రాటకం అంటారు. నాదయోగాన్ని అనాహతధ్వని అంటారు. లయయోగాన్ని ఆత్య దేవసాధన లేక ఛాయాపురుషసాధన అంటారు.

స్థూలశరీరానికి లయయోగం, సూక్ష్మశరీరానికి బిందుయోగం, కారణశరీరానికి నాదయోగం అవసరంఈ మూడు అభ్యాసాలద్వారా సాధకుని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణశరీరాలు శక్తివంతమై, పరిపూర్ణమై, సమర్థవంతమవుతాయి. ఆహారం, నీరు, గాలివలె సాధకునికి ఈ మూడు చాలా అవసరం, చాలి తేలిక, ఎక్కువ ప్రశస్తమైనవీ కూడా.

బిందు యోగం (త్రాటక సాధన) : దీన్నే మూడవ కన్ను తెరవటం - అదే ఆజ్ఞాచక్రాన్ని జాగృతం చేయటం. రెండు కనుబొమలమధ్యలో సూక్ష్మమైన మూడవకన్నుఉంటుంది. దాన్నే జ్ఞాననేత్రం అంటారు. దీనిద్వారానే కృష్ణుని విశ్వరూపాన్ని అర్జునుడు సందర్శించగలిగాడు. శివుడు మన్మథుని దీనితోనే భస్మంచేసాడు. సంజయుడు మహా భారతయుద్ధాన్ని దీనిద్వారానే తిలకించి ధృతరాష్ట్రునికి వర్ణించి చెప్పగలిగాడు.

భౌతికశాస్త్రం ఆజ్ఞాచక్రాన్ని పీనియల్‌పిట్యూటరీ గ్రంథులమధ్య ఉన్నట్లుగా భావిస్తున్నది. ఇది దివ్యదృష్టికి కేంద్రస్థానం. దీనిశక్తులు - టెలివిజన్, రాడార్, టెలిస్కోప్, టెలిపతీ, క్లైయిర్ వాయన్స్ - సూక్ష్మలోకాలను సందర్శించటం మొదలైన అద్భుత గుణాలతో మేళవించబడ్డాయి. ఇది సాధారణంగా నిద్రాణమై దాని ఉనికి మనకు తెలియకుండా ఉన్నది. కాని ఒకసారి జ్ఞానేనేత్రం మేలుకాంచిన తరువాత మానసిక శక్తులు ఎన్నో రెట్లు పెరుగుతాయి. దీని ఆకారం ప్రజ్వరిల్లుతున్న

అగ్నిశిఖవలె ఉన్నట్లు భావించబడుతున్నది గాబట్టి, ఈ సాధనను బిందుయోగమని పిలుస్తున్నారు.

ఈ సాధన సరళమైనది. ఏకాంత ప్రదేశంలో బాసినపట్టి వేసుకుని కూర్చోవాలి. 3 అడుగుల దూరంలో ఆజ్ఞా చక్రానికి సూటిగా ఎత్తులో నేతిదీపాన్ని పెట్టాలి. పది సెకండ్లపాటు దీపకళికనిచూచి 15 సెకన్లు కళ్ళుమూసుకుని ఆ దీపశిఖ తన ఆజ్ఞాచక్రంవద్దవున్నట్లు భావించాలి. కాలం ముఖ్యంకాదు. సాధనయొక్క కౌశలంమాత్రం ముఖ్యం.

కనుబొమలమధ్య దీపఖతో మస్తిష్కమంతా ప్రకాశవంతమవుతు ఉన్నట్లు భావించాలి. అందులో ఉన్ననిద్రాణమైన కేంద్రాలు జాగృత మవుతున్నటు భావించాలి. మొదట 10 నిమిషాలపాటు ఈ సాధనచేస్తూ మెల్లగా రెండురెట్లు మూడురెట్లు సమయాన్ని పెంచాలి. కాని కనులుమూసి తెరవటానికి పట్టే సమయంమాత్రం ఒకే విధంగా ఉండాలి. ఆ జ్యోతియొక్క ఉపయోగంకూడా తాత్కాలికమే. సాధకుడు తెల్లని, ఉజ్జ్వలమైన దీపశిఖను భావించి మెదడులోని అన్ని భాగాలకూ విస్తరింపజేసిన తరువాత బయటి జ్యోతితో పనిలేదు.

ఇదేసాధనను ఉదయిస్తున్న సూర్యునితో కూడా చేయవచ్చు. గాయత్రిలో అంతర్లీనమైన సవితాశక్తి ఈసూర్యుడే. బాసినపట్టి వేసుకుని, చేతులు వడిలో ఉంచుకుని నిటారుగా కూర్చోవాలి. ఇది ధ్యానముద్ర. ఇంతకుముందు చెప్పిన సాధనవలెనే నారింజరంగులో వున్న సూర్యబింబాన్ని చూడాలి. 5 సెకన్లపాటు చూచి, 55 సెకన్లు కనులు మూసుకోవాలి. కనుబొమలమధ్య ఆ సూర్యబింబాన్ని దర్శిస్తున్నట్లు భావించాలి. దాంతోపాటు ఆ వెలుగు స్థూల శరీరాన్ని నింపి పవిత్రం చేసి, సూక్ష్మశరీరాన్ని వివేకంతోనూ, ముందుచూపు, తోనూనింపి కారణశరీరంలో విశ్వాసాన్ని పెంపొందిస్తూ మూడు శరీరాలూ వెలుగుతో నిండుతున్నట్లు భావించాలి. ఇది మొదట 10 నిమిషాలతో ప్రారంభించి నిదానంగా 20 నిమిషాలకు పెంచాలి. అంతకు మించకూడదు. ఎందుకంటే ఇది ఇంతకుముందు చెప్పిన సాధనకంటే శక్తి వంతమైనది. మూడవనేత్రాన్ని ఈ సాధనతో తెరవవచ్చు. సాధకునికి తొందరపనికిరాదు. ఎందుకంటే విత్తడానికీ, చెట్లు పెరగటానికి మధ్య తగిన వ్యవధికావాలి. సాధన ఇంద్రజాలం కాదు. వెంటనే ఫలవంతం కావటానికి.

రెండవ సాధన నాదయోగం. దీనిలో కర్ణములయొక్క సూక్ష్మరంగాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి. మన పైకికనిపించే చెవులు బయటి శబ్దాలనీ, దగ్గరగావున్న శబ్దాలనీ మాత్రమే వినగలవు. కాని చెవిలోని సూక్ష్మభాగం దూరశ్రవణానికి తగినశక్తిగలది. ప్రకృతికి మూలకందము ధ్వని. ఓంకారము నుండే ఈవిశ్వం ఉద్భవించింది. పరమాణువులు వాటివాటి వేగంతో తిరుగుతుండటంవల్ల ఎన్నోవిధాల శబ్దతరంగాలు ఉత్పత్తి అవుతాయి. పదార్థాన్ని లోతుగా అవగాహన చేసుకోగలిగితే అందులో ధ్వనితరంగాలు తెలుస్తాయి. అందువల్ల ప్రతి భౌతిక వస్తువుయొక్క ప్రత్యేకతనూ దానిలోగల ధ్వని తరంగాలవల్ల గుర్తించవచ్చు. ఈ విశ్వం యొక్క భూత, వర్తమాన, భవిష్యత్తులు ప్రణవనాదంనుండి ఉద్భవించిన శబ్దతరంగాల ద్వారానే సృష్ఠి, స్థితి, లయ, పునఃసృష్టికి మూలకారణాలవుతున్నాయి. కాంతి, శక్తి మొదలైనవన్నీ ధ్వనితరంగాల పరివర్తనవల్ల ఉద్భవించినవే. ఈ విషయాలను వినికిడిద్వారా అవగాహన చేసుకోటానికి నాదయోగం ఉపకరిస్తుంది. సాధకుడు తన అంతరంగాన్నిపర్యవేక్షించి, విశ్లేషించటానికీ, తద్వారా ప్రస్తుతం ప్రకృతిలోవున్న వైషమ్యాలను అర్థం చేసుకోవటానికీ, ప్రస్తుతం జ్ఞానాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవటానికీ, ఉపకరిస్తుంది. అందువల్లనే ఈ నాదయోగాన్ని కాలాన్ని జయించగలిగిందిగా "కాలజేయి" అని పిలుస్తారు. దీని ఆధారంగా సాధకుడు జ్ఞానేంద్రియాలద్వారా పొందిన జ్ఞానాన్నుండి దివ్యశబ్దాల వాహనం మీదికీ గెంతి తద్వారా జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుని అతీంద్రియస్థితికి చేరులోగలుగుతాడు. ప్రాచీన మహర్షులు పొందిన దూరదృష్టి, దూరశ్రవణ, దివ్యదృష్టులు, అన్నీ గూడా ఈ సాధనవల్లనే లభించాయి. దీనిద్వారా అంత్యపరివర్తన జరుగుతుంది. నాదయోగ ప్రారంభదశలోనే సాధకుని అంతరంగము పరా, ప్రకృతులతో అనుసంధానం చేయబడి మహాప్రజ్ఞను పొందడానికి తలుపు తెరుస్తుంది.

బిందు యోగంవలెనే నాదయోగం గూడా ఏకాంతంగా ధ్యానముద్రలోనే అభ్యసించాలి. బయటి ధ్వనులు వినపడకుండా చెవిలో దూదిపెట్టుకుని ప్రకృతిలో వినవచ్చే దివ్య శబ్దాలను వినాలి. ప్రారంభదశలో వినికిడి స్పష్టంగా ఉండదు. పిల్లనగ్రోవివలె, మృదంగంవలె, వర్షంవలె, జలపాతంవలె, వినవస్తుంది. నిదానంగా ధ్వని పెద్దదై, స్పష్టంగా సాధకుని దశనుబట్టి వినవస్తుంది. దీనిని

రాసలీలలో రాధికా కృష్ణుని పిల్లనగ్రోవి పిలుపుగా వర్ణించారు. దీనినే నారదుని మహతీనాదంగా, శంకరుని డమరు శబ్దంగా, వర్ణించారు. దేవాలయాలలో ఘంటానాదం, 'సోహం' సాధన, 'ఓంకార' జపం నాదయోగాన్ని పరోక్షంగా వివరిస్తాయి.

కల్పసాధనలో మూడవది లయయోగము. ఇందులో స్థూలశరీరంగా భావించబడుతున్న మానవచేతన కరగి మహాచేతనలో లీనమవుతుంది. సాధరణముగా మానవుడు తన కాలాన్నంతటినీ స్థూలశరీరంయొక్క కోరికలు తీర్చటానికే వినియోగించటంతో స్థూలశరీరంలో నివసించియున్న ఆత్మయొక్క లక్ష్యం, బాధ్యత విస్మరింపబడుతున్నాయి. ఈ మరపునే "మాయ" అంటున్నాం. మానవుడు తన్ను తాను తెలుసుకొని తన సామర్థ్యాన్ని, తన లక్ష్యాన్ని భవిష్యత్తులో తనకు రానున్న అవకాశాలను గుర్తిస్తే తాను ఎంతో ఎదిగి మృగతృష్ణలనుండి,అవాంఛనీయ పరిస్థితులనుండి దూరమై పరమాత్మతో బాంధవ్యాన్నేర్పరచుకోవచ్చు. దీన్నే ఎన్నో పేర్లతో"దివ్యజీవనం", "ఆత్మదర్శనం", "దైవదర్శనం", "మోక్షం" అని పిలుచుకుంటున్నాం. ఇదే పురుషుడు పురుషోత్తముడుగా, నరుడు నారాయణుడుగా, అల్పుడు మహోన్నతుడుగా, మర్త్యుడు అమరుడుగా మారటం - తన అహంకారాన్ని చంపుకొని భగవంతుని చరణకమలాలకు తన్ను సమర్పించుకొంటే సాధకునికి ఈ స్థితి సంభవిస్తుంది. దీనికి ఎంతో సాహసం, ప్రయత్నం గొప్ప అదృష్టం కావాలి.

ధ్యానముద్రలో పెద్ద అద్దంముందు కూర్చుని గూడా ఈ అభ్యాసం చేయవచ్చు. సాధకుడు తన శరీర సౌష్టవాన్ని, అందచందాలనూ చూసుకోగూడదు. అంతరంగానికి ఒక ఏజంటుగా, పరికరంగా భౌతిక శరీరం ఏవిధంగా పని చేస్తున్నదో తెలుసుకోటానికి మాత్రమే ఈ అభ్యాసాన్ని వినియోగించాలి. నిజానికి అంతరంగమే ఈ శరీరానికి అధిపతి. అంతరంగం యొక్క ప్రగతియే మానవజీవితానికి సార్థకత, ఆత్మయొక్క అవసరాలు తీర్చటానికి మాత్రమే భౌతిక శరీరం పరికరంగా ఉపయోగిస్తుంది. అంతరంగంలో అధివసించివున్న ఆత్మకు నిజాయితీతో, విశ్వాసపాత్రంగా ఉండటం భౌతిక శరీర సార్థకత . శరీరాన్ని పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా అట్టిపెట్టటం అవసరమే కాని కోరికలకుమాత్రం మనం బానిసలం కాకూడదు. ఆ విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి, జీవితం ఒక యజ్ఞం. ఈ యజ్ఞవిధిని

కలవరపరచటానికి మన అహంకారం, కోరికలు ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాయి. వీటినే రామాయణంలో మారీచ, సుబాహాది రాక్షసులుగా చిత్రించటం జరిగింది. ఇవి సాధకుని దారితప్పించి అగాధంలోనికి తోసివేస్తాయి.

పై మూడు అభ్యాసాలు కల్పసాధనలో తప్పనిసరి. కాని సులభంకూడా. దీపము, సూర్యునికి ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రతిగదిలోనూ బిందుయోగం సాధన చేయటానికి వీలుగా నీలి ఎలక్ట్రిక్ దీపాలు ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. నాదయోగంలో ప్రాథమికావసరాలు తీర్చటానికి రికార్డుచేసిన కమ్మనిసంగీతం ప్రతిగదిలోనూ వినిపిస్తుంది. ఆ దివ్యశబ్దాలు మానవుని దివ్యశ్రోత్రాలను ప్రభావితంచేసి సున్నితశబ్దాలను సునిశితంగా వినడానికి దోహదం చేస్తాయి. యయోగం అభ్యాసం చేయటానికిపెద్ద అద్దం ఏర్పాటుచేయబడ్డది. పై సాధనలన్నింటినీ సులభంగా, హాయిగా అభ్యాసం చేయటానికి తగిన ఏర్పాట్లు చేయబడటంవల్ల తొలిమెట్టులోవున్న సాధకుడు గూడా తేలికగా ప్రయోజనం పొందగలడు. సాధకుడు తన శక్తికి తగినట్లు రోజురోజుకూ అనుభూతులు పొందగలడు.

అంతరంగ పరిశుద్ధి

అంతరంగాన్ని పెంపొందించి, తీర్చిదిద్ది పరిశుద్ధి చేయటానికి రెండు పద్ధతులున్నాయి. ఒకటి శిక్షణ-సంపర్కం. బహిరంగపద్ధతులద్వారా వీటిని సాధించవచ్చు. రెండవది మానవుని నిద్రిస్తున్న అంతరంగాన్ని మేలుకొలపటానికి తగిన వివేకాన్నిదారుఢ్యాన్ని కల్పించటం మొదటిదాన్లో బహిరంగ ప్రభావాలు ఎక్కువగా పనిచేస్తే రెండవదానిలో మనిషిలో నిద్రాణమైన అతీతశక్తులను వెలికితీయటం జరుగుతుంది. ఒకటి సూర్యరశ్మి, మబ్బులు, గాలివానలద్వారా వచ్చేవర్షంవంటిదైతే, రెండవది అణువిస్ఫోటం, నీటిబుగ్గలు, అగ్నిపర్వతం బ్రద్దలవటంవంటిది.

రెండు పద్ధతులకూ వాటివాటి ప్రయోజనాలూ, గొప్పతనం ఉన్నాయి. మెదడును క్షాళన చేయటానికి చాలాపద్ధతులు వినియోగింపబడుతున్నాయి. ఎలక్ట్రోడులు, మేధాశిక్షణ, మానసిక ప్రగతి, అనుభవాలూ, అభ్యాసాలూ మెదడు నిర్మాణాన్నే మార్చగలవు. కొన్ని ప్రత్యేకమైన పనులు చేయటానికి సామ, దాన, భేద, దండోపాయాలను వినియోగించేపద్ధతి అనాదిగా వస్తూనేవున్నది. రాజకీయానికి దాని ప్రత్యేకపద్ధతులున్నాయి. అధికారపక్షం, ప్రతిపక్షం తమతమ విధానాలను ప్రచారం చేయటానికి వారివారి సాధనాలున్నాయి. మానవుని అంతరంగాన్ని అదుపులో పెట్టటానికి యివి వివిధమార్గాలు.

మానవుని బాహ్యజీవితంలో అద్భుతమైన, రసవంతమైనమార్పులను అరుదుగా అంతరంగంద్వారా తీసుకువచ్చి మరచిపోయిన అద్భుతవిధానాలను గుర్తుచేయటమే ఈ నాలుగు వాక్యాల ఉద్దేశం. ప్రపంచంలోవున్న సంపద అంతటికంటే గూడా మానవుని బహిఃప్రజ్ఞా గొప్పది. అణునిర్మాణాన్నీ విశ్వనిర్మాణాన్నీ పరిశీలిస్తే మానవమేధ ఆశ్చర్యంతో మూగవోతుంది. కాని ఒక అడుగు ముందుకువేసి అంతఃప్రజ్ఞలోనికి తొంగిచూడగలిగితే మూసివున్న ఎన్నో మహత్తర సంభవాలనూ, శక్తులనూ తెలుసుకోవచ్చు. భూగర్భంలో అపార సంపద దాగివున్నట్లే మానవుని అంతరంగంలోకూడాను. అంతమాత్రాన మానవమేధను, ప్రయత్నాలనూ కించపరచే ఉద్దేశ్యంలేదు. అసమానమైన మానవ ప్రయత్నంవల్లనే భూదేవి యింతగా అలంకరింపబడింది. లేకపోతే యిదిగూడా నిర్జీవమై సూర్యునిచుట్టూ తిరుగుతూ ఉండేది.

మూనవునిలో భిన్నత్వాలను కల్పించేది అంతరంగ ప్రభావమే. కొంతమంది అలసత్వంతో, అసహాయులుగా పరిస్థితులకు లొంగిపోతే కొందరు విశేష ప్రయత్నంతో సాహసంతో ప్రవాహాని కెదురీది ఫలితం సాధించగలుగుతారు. అంతర్గతమైన విశేష అయస్కాంతశక్తి వీరివైపు విజయాన్ని ఆకర్షిస్తుందనిపిస్తుంది. ఇది దేనివైపు ప్రసరిస్తే దాన్ని కాంతివంతం చేస్తుంది. పరిస్థితులు మనిషి మనుస్సును ప్రభావితం చేస్తాయనటం పొరపాటు. నిజానికి మనస్సు ప్రభావంతోనే పరిస్థితులను, పరిసరాలను మార్చవచ్చు. దృఢచేతస్కులు వారి అదృష్టాన్ని నిర్మించుకోగలుగుతారు. ప్రతికూల పరిస్థితులను ప్రయ్యలు చేసి వారి యిష్టానుసారంగా మలచుకోగలుగుతారు. బలహీనులు పరిస్థితుల ప్రభావానికి దాసులై ఎండుటాకులవలె గాలికి ఎగిరిపోతారు.

చరిత్ర పుటలను తిరగవేస్తే అంతరంగ ప్రభావంవల్ల కొందరు మనుషులు మహాత్ములై వారి జీవితం విజయాలతో నింపుకొని ఇతరులనుకూడా

ఆనందింపజేస్తారు. తద్విరుద్ధంగా కొందరు నిరాశోపహతులు తమ జీవితాన్ని దుఃఖభాజనం చేసుకొని ఎదుటివారిని ఏడిపించారు. మనచుట్టూ పరికిస్తే యిటువంటి సంఘటనలు ఎన్నో చెల్లాచెదరుగా కనిపిస్తాయి. చదువు, ఆరోగ్యం, సంపద కలిగినవారుకూడా కొందరు తమ జీవితాలను దుఃఖభాజనం చేసుకుని ఎదుటివారిని బాధపెడతారు. అట్లే లెక్కలేనంతమంది చదువురాకపోయినా, బలహీనులైనా, దరిద్రులైనా ఎంతో ఆత్మతృప్తితో ఎదుటివారిని సంతోషపెట్టి తాము దివ్యానుభూతిని జీవితమంతా పొందుతారు. ప్రాచీనమహర్షులు ఐహికజీవనంలో బీదవారుగానే ఉన్నప్పటికీ ఎంతో ఎత్తు ఎదిగిన అంతఃశక్తితో రాజులచేత సంభావింపబడ్డారు. ఈ దృష్టాంతాలన్నీ పదార్థంమీద మనస్సు యొక్క గొప్పతనాన్ని సూచిస్తాయి. అతితక్కువ వనరులతో జీవితమంతా నవ్వుతూ గడపగలగటాన్ని సంభవం చేస్తాయి. అందువల్లనే సంపదకంటే మానవమనస్సుయొక్క విశిష్టతను తాము తెలుసుకొని ఎదుటివారికి తెలియజెప్పాలి. ఈ శక్తిని గ్రహించి వ్యక్తిగతసమస్యలను, కుటుంబసమస్యలను సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించాలి. ఈ విషయం సక్రమంగా అర్థంచేసుకుని అందరూ ఆచరిస్తే పరిస్థితులు సత్యయుగంలోకి మారి భూమిమీద సత్యయుగం అవతరించటం తథ్యం.

ప్రస్తుతం సమాజంలోవున్న అస్తవ్యస్తపరిస్థితుల స్థానంలో క్రమశిక్షణ, పెద్దమనిషి తరహా, సంతోషం తీసుకురావాలంటే మనం సంపదయొక్క ప్రభావాన్ని న్యూనం చేసి యిప్పటివరకూ తెరచాటుననే వున్న మానసికశక్తిని తెలియజెప్పి, ప్రచారంచేసి, ప్రజలను ప్రభావితం చేయాలి. ఇందుకుగాను ప్రజల మేధాశక్తిని పెంచటమేగాక, మనస్సుకు గల అద్భుతశక్తులను గూడా వెలికితెచ్చి ఉపయోగించే ప్రయత్నంచేయాలి. ఎందరో ఆధ్యాత్మిక సిద్ధి పొందిన మహనీయులు రూపొందించిన పద్ధతులను వినియోగించి అంతరంగంయొక్క అంతులేని లోతులకు చొచ్చుకొని వెళ్ళి అంతరంగాన్ని ఎంతగా ప్రభావితం చేయవచ్చునంటే తద్వారా పరిస్థితులను మనకు అనుకూలంగా మార్చుకుని, పునర్వ్యవస్థీకరించి, ఆలోచనావిధానాన్ని అత్యున్నతస్థితికి తీసుకునిపోవచ్చు.

బహిరంగపద్ధతులద్వారానే కాకుండా పరిస్థితులను, పరిసరాలను ప్రభావితం చేసి మార్చటానికి మన అంతఃకరణలో దాగియున్న అతీతశక్తులను వెలికితీసి,

బహిరంగాన్ని బహు సుందరంగా తీర్చిదిద్ది, సుసంపన్నం చేయవచ్చునని ఈ వరకే తెలుపబడింది. అందుకు పెద్దగా కష్టపడనవసరంలేదు. యితరుల సహాయాన్న ర్థించనవసరంలేదు. ఇది పూర్తి వ్యక్తిగత విషయం కాబట్టి. సాధన అంతాగూడా స్వయంగానే చేయవచ్చు. శరీరంయొక్క అందాన్ని పుష్టిని ఏవిధంగా అయితే పెంపొందించి అభివృద్ధి చేసుకోగలమో, ఆ విధంగానే అంతరంగంలోని ఆశయాలనూ, ఆలోచనలనూ, కోరికలనూ, అలవాట్లనూ తీర్చిదిద్దితే, మట్టితో ప్రతిమలను తీర్చిదిద్దినట్టు మనస్సుతో మనోచిత్రాలను మలచుకోవచ్చు.

మనస్సుయొక్క అతీతశక్తులను అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి సాధనయే శరణ్యం. "సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన" అంటే అర్థం, మనో, బుద్ధి, చిత్త, అహంకారాలలో మార్పులు తీసుకురావాలంటే పట్టుదలతో సాధకుడు ఆత్మసంయమనం, క్రమశిక్షణ, ధారణ, ధ్యానము అభ్యాసం చేయాలన్నమాట. సత్సంగముద్వారా ప్రవర్తనను, స్వాధ్యాయంద్వారా ఆలోచనలను దారికితేవచ్చు. ఇవి అస్తవ్యస్తమైన ఆలోచనాధోరణులను అరికట్టి సరియైన దోవకు తీసుకువస్తాయి. కాని అంతరంగంలోని లోపలిపొరలను కరిగించటానికీ, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, పట్టుదలనూ, వివేకాన్నీ వెలికితీయటానికీ, చెడుసంస్కారాలను తొలగించటానికీ ప్రత్యేక సాధనలు అవసరం. సంస్కారాలు కుక్కతోకవంటివి. మనం ప్రయత్నం చేసినకొద్దీ వంకరతిరుగుతుంటాయి. మాయకు యివి బీజాలు. వ్యక్తిత్వానికి యిక్కడనే వేళ్లూనతాయి. వీటిని సర్దుబాటుచేయటానికి నిష్ఠ, తపశ్చర్య అవసరం. వజ్రం వజ్రంతోనే కోయబడుతుంది. రాళ్లు పగలగొట్టాలంటే మందుగుండును వాడాలి. కోటను పడగొట్టడానికి ఫిరంగిగుళ్లు కావాలి. మిట్టలు చదునుచేయాలంటే బుల్‌డోజరు వాడాలి. చిన్న చిన్న పరికరాలతో యింతపెద్దపనులు చేయలేము. మందపద్ధతులను చిన్నచూపు చూడటంకాదు. సమయం వస్తే చీమకూడా మహాపర్వతాన్ని ఎక్కగలదు. సాంఘిక కార్యకలాపాలలో కొద్ది క్రమశిక్షణను, హద్దులను పాటించగలిగితే, సేవను వినియోగిస్తే మానవుని వ్యక్తిత్వం ఉన్నతప్రమాణాల నందుకోగలదు. అదనుకు విజయాన్ని సాధించాలనుకుంటే మాత్రం మనం పెద్ద పెద్ద అడుగులు వేసి భారీగా కార్యక్రమం చేపట్టాలి. అంటే పట్టుదలతో సాధన చేయాలి. తనతో తానే పోరాటం సాగించాలి. పెద్ద పెద్ద కోటలు పట్టుకున్నవారుకూడా భార్యదగ్గర సలాముచేయవలసిన

అగత్యం వస్తుంది. అందువల్ల సాధన అంటే భవబంధాలను తెంచుకోటానికి తగిన అపారమైన సాహసం, దానివల్ల నైపుణ్యం, ముందుచూపు, వేగం మొదలైనవి అలవడుతాయి. ఆధ్యాత్మికపురోగతి లభిస్తుంది.

ప్రస్తుతపరిస్థితులకు, మానసికస్థితికి అనుగుణంగానే కల్పసాధన రూపొందించబడింది. పట్టుదలతో సాధనచేస్తే ఫలితం రావటం కష్టం కాదు. కాని ఏవో కొన్ని కర్మకాండలు చేసినంతమాత్రంతో ఫలితం రాదు. విలాసవంతమైన, విచ్చలవిడి జీవితాన్ని గడిపే పరిస్థితుల్లో వివిధ కర్మకాండలతో పాటు ఆత్మవిశ్వాసం, పట్టుదల, మిలిటరీ క్రమశిక్షణ అనివార్యం. కల్పసాధనలో తపస్సు, దానంగూడా తగుస్థానాన్ని పొందుతాయి. ఏవిధమైన క్లేశం కలుగదు; యితర యోగాభ్యాసాలవలె. అందుకుగాను ప్రమాదరహితంగా పటిష్టమైన పద్ధతులతో కల్పసాధన రూపొందించబడింది.

భవిష్యత్తును పంచశీలతో కలపటం

కల్పసాధన అభ్యసించేతరుణంలో ఆలోచనావిధానంలో మార్పువచ్చి, పశ్చాత్తాపం కలిగినపుడు అది ఉజ్జ్వల భవిష్యత్తుకు దారితీస్తుంది. చింతన చేసేటప్పుడు పశ్చాత్తాపంతో తన తప్పులు తాను తెలుసుకుని మళ్ళీ చెయ్యకుండా కట్టుబాటు ఎంతగట్టిగా చేసుకోగలిగితే అది అంత అర్థ వంతమవుతుంది. కల్పసాధనలో చింతనకు 2 నుండి 4 రోజుల కాలం చాలు. తక్కిన 26 రోజులూ మననంతో భవిష్యత్తుకు బాటలు వేసుకోవటానికి ఉపయోగించాలి. తనలో ఉద్భవించే మహత్తర ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టటానికి ఇది అవసరం. భవిష్యత్తులో వివిధ సోపానాలు, అడ్డంకులు అన్నిటినీ జాగ్రత్తగా ఆలోచించి కట్టుదిట్టంగా ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. ఇది కల్పసాధనలోని గొప్ప విశిష్టత. సాధకుడు భవిష్యత్తును ఉజ్జ్వలంగా చూనుకోగలిగితే అది అతని ప్రజ్ఞాపాటవాలకుమచ్చుతునక.

వ్యకిత్వాన్ని వికసింపజేసుకోవటానికి కొన్ని మూల సూత్రాలున్నాయి. సాధకుడు దృఢచిత్తంతో వదలకుండా అభ్యసించటానికి దీక్షవహించాలి. కొన్ని ఈక్రింద పొందు పరచబడ్డవి.

1. **వ్యక్తిత్వ వికాసం :** సంపాదనకు, విశ్రాంతికి రోజువారీపనులకూ విరామంవదలి పెట్టి నిద్రలేచినదగ్గరనుండీ, మళ్ళీ నిద్రపోయేవరకూ విరామ మెరుగని కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ఆదర్శ, ఆధ్యాత్మికసాధనలకు ప్రత్యేక సమయం కేటాయించుకోవాలి. సాధారణంగా 8 గంటలు సంపాదనకు, 7 గంటలు నిద్రకు, 5 గంటలు యితర పనులకు వదలి పరమార్థానికి 4 గంటలు కనీసం రెండుగంటలు వినియోగించాలి. అప్పుడు మాత్రమే ఆశయాలు అలవాట్లుగా మారి ఉన్నత వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకోవడానికి వీలుపడుతుంది.

2. సంపాదన హెచ్చించుకోవాలంటే కష్టపడి ఉన్నత విద్యార్హతలు పొందాలి. కష్టించి పనిచేయటాన్ని, బుద్ధి కేంద్రీకరణను, అలవాటు చేసుకోవాలి. అనవసరపు ఖర్చులు పూర్తిగా తగ్గించుకోవాలి.జీవితం సామాన్యంగా ఉండాలి. సాధారణ భారతీయునివలె జీవితం గడపటానికి సిద్ధపడాలి. హెచ్చుగా సంపాదించేవారుగూడా యితరులకు ఆదర్శవంతంగా ఉండటానికి సామాన్య జీవితం గడపాలి, విలాసాకు, పార్టీలకు ఖర్చు పూర్తిగా మానివేయాలి.

3. ప్రస్తుత వాతావరణం మానవునిలో మృగాన్ని మేలుకొలుపుతున్నది. పరిసరాలు మనలో అహంకారాన్నీ స్వార్థాన్నీ, అంతులేని కోరికలనూ పెంచుతున్నాయి. దురదృష్టవశాత్తూ భార్యాపిల్లలూ, బంధువులూ, స్నేహితులు గూడా దీన్నే ప్రోత్సహిస్తున్నారు. విలాసాలలో మునిగి తేలటం లాభకరంగా హర్షించబడుతున్నది. ఈ పద్మవ్యూహాన్ని భేదించి, బయటపడటానికి ప్రయత్నపూర్వకమైన పరిశ్రమ అవసరం. ఈ పనికిమాలిన ఆలోచనలను అరికట్టటానికి ప్రజ్ఞాసాహిత్యాన్ని ప్రతిరోజూ ఒక గంట సేపు అధ్యయనం చేయాలి. తగుసమయం దొరకకపోతే దొరికినప్పుడల్లా చేయాలి. స్వాధ్యాయం ఆహారంకంటె ముఖ్యం కాబట్టి ప్రతినిత్యం పాల్గొనాలి. పొరపాటున గూడా మానివేయకూడదు. స్వాధ్యాయంతో మనం సంపాదించుకున్న ఉన్నతభావాలే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక సంపద.

4. ప్రజ్ఞాయోగాన్ని ప్రతినిత్యమూ తప్పనిసరిగా సాధన చేయాలి. నిద్రలేవగానే ఆత్మబోధనూ, నిద్రపోయే ముందు తత్త్వబోధనూ చేయాలి. ఉదయం స్నానానంతరం జపము, ధ్యానము చేయాలి. విశ్రాంతి సమయాన్ని

ఆత్మావలోకనానికీ, తత్వచింతనకూ ఉపయోగించాలి. ఇదే మువ్వెన్నెల ప్రజ్ఞాయోగం. ఇది క్లుప్తంగావున్నా సమగ్రమైనది. ఎంతో ప్రయోజనకరమైనది. దారి, తెన్నూలేని పాతపద్ధతులకు స్వస్తి చెప్పి ఈ సాధనమీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. ఆత్మను పరమాత్మతో ఐక్యంచెయ్యటానికి ప్రజ్ఞయోగసాధన విశిష్ఠమైనది. మనసారా ప్రారంభించి పట్టుదలతో కృషి చేయండి.

5. నవ్యమైన దృక్పథాన్ని పెంపొందించుకుని కుసంస్కారాలను కూకటివేళ్ళతో పెకలించివేయాలి. నీలో ఉన్న పరిమితులను మరచిపోయి నీ శక్తి గురించి ఆలోచించి ఆనందించు. ఈ మనస్థితి మాత్రమే నిన్ను పైకి నెట్టి ప్రస్తుతం నిండివున్న కష్టాలనుండి, విచారంనుండి, చిరాకునుండి తప్పించి మతి చెడకొట్టకుండా కాపాడుతుంది.

కర్తవ్యనిర్వహణ అతిముఖ్యమని గుర్తించు. దురాశ దుఃఖం చేటు. పెద్ద పెద్ద ఆశలు పెట్టుకోవద్దు. ప్రతిచోటా చెడును వదలి మంచిని మాత్రమే దర్శించు. భయాన్ని, నిరాశను యితర దుర్లక్షణాలనూ మనసులోకి రానీయకు. ఉజ్జ్వలభవిష్యత్తును గురించి కలలుకను. ఇవ్వటమేగాని బిచ్చమెత్తటం నేర్చుకోవద్దు. నీ కాళ్ల మీద నీవు ఆధారపడటం నేర్చుకో. అహంకారాన్ని వదలిపెట్టు; కాని ఆత్మగౌరవాన్ని మరువకు. నీధనాన్ని, మనస్సును, కాలాన్ని, శ్రమనూ పరులసేవకు వినియోగించు. యితరులకు సహాయం చెయ్యి, కాని యితరులనుండి సహాయాన్ని ఆశించకు. ఆత్మోన్నతికై కోరికలను వదిలిపెట్టు. భారీ ఆశయాలను కలిగివుండు. తాను నవ్వుతూ, ఎదుటివారిని నవ్వించటం జీవితంలో అన్నిటికంటే పెద్దవరం.

కుటుంబ అభివృద్ధి : 1. కుటుంబాన్ని ప్రయోగశాలగా గుర్తించు. కుటుంబవనంలో ఉన్నత ఆశయాలను నాటి పెంపొందించు. కుటుంబంలో ప్రతిసభ్యుడిని స్వయం సమృద్ధంగాను ఉన్నత సంస్కారాలుగల పౌరునిగా నూ తయారు చెయ్యి. అందుకు గాను ముందు నీవు సంస్కరించుకోవాలి. మూసనుబట్టే ప్రతిమలు తయారవుతాయని గుర్తుంచుకో. కుంటుంబ బాధ్యతలు ప్రధానమైనవి. నిన్ను నీవు చక్కదిద్దుకుని ఆ ఒరవడిలో కుటుంబసభ్యులను సరిదిద్దు.

2. కుటుంబాన్ని పిల్లల సంఖ్యనూ పరిమితంగా ఉంచు. సంతానభారంతో తల్లి ఆరోగ్యం చెడుతుంది; పిల్లల భవిష్యత్తూ పాడవుతుంది. యజమాని

ఆర్థికవ్యవస్థ తారుమారవుతుంది; అసంతృప్తిని అధికం చేస్తుంది. పిల్లల్లో ఆడ మగ వ్యత్యాసం చూపకు. అద్యతన భవిష్యత్ తరాల కర్తవ్యం కుటుంబనియంత్రణను కోరుతుంది. ప్రస్తుత కాలపరిస్థితులలో పెరుగుదల వాంఛనీయం కాదు. నిగ్రహంతో కుటుంబనియంత్రణను పాటించు. పెద్దవారు కుటుంబవిచ్ఛిత్తికి దారి తీయకుండా పిల్లలకు సహాయపడి పెద్దవారికి సేవ చేయాలి.

3. ఇంద్రియ నిగ్రహం, పెద్ద మనిషి తరహా ఒక నాణేనికి బొమ్మ, బొరుసు వంటివి. కుటుంబ సభ్యులలో కూడా ఈ సుగుణాలను పెంపొందింప జేసే వారి విషయ వాంఛల మీద వారికి అదుపుకలుగుతుంది. ఆర్థిక విషయాలలో ఆలోచనలలో అదుపు ఉండాలి. నిర్ణీత సమయంలో అందరూ ఒకేసారి సాత్వికమైనమితాహారాన్ని తీసుకునేటట్లు చూడాలి. ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి నిర్ణీతమైన దినచర్య అలవాటు చేయాలి. విధి నిర్వహణ పవిత్ర కర్తవ్యంగా భావింపచేయాలి. సోమరితనం అందరిలోనుండి తరిమి వేయాలి. చెడుసావాసాలకు దూరంగా ఉంచాలి. ఫ్యాషన్లను నిరుత్సాహపరిచి సాధారణ దుస్తులను ధరింపజేయాలి. దురాలోచనలకు దూరంగా ఉంచటానికి ఉన్నత భావాలను పెంపాదింపజేసి స్వాధ్యాయాన్ని అలవాటు చేయాలి. కుటుంబయజమాని స్వయంగా నాలుగు సంయమ పద్ధతులు అవలంభించి నిదానంగా అందరికీ అలవాటు చేయాలి.

4. కుటుంబంలో పంచశీలమంటే (1) కష్టపడి పని చేయటం (2) మితవ్యయం (3) క్రమశిక్షణ (4) పెద్దమనిషి తరహా, సహకారం, కుటుంబంలో ఈ పద్ధతులను అలవర్చటానికి ఉపన్యాసాలిస్తే చాలదు. నిజజీవితంలో ప్రణాళికాబద్ధంగా ప్రయత్నించి అలవాటుగా మార్చాలి. దీనికి కుటుంబ పెద్దలు తాము స్వయంగా అవలంభించి పిన్నలకు మార్గదర్శకులుగావాలి. ప్రవర్తనతోనే మార్పు సంభవం. దానితో అలవాట్లను సరిదిద్ది మంచి అలవాట్లుగా మార్చవచ్చు.

5. కుటుంబ సభ్యులలో కుటుంబానికి ఉత్తరాధికారులుకావాలని దురాశను దరిచేరనీయకూడదు. తన కాళ్ల మీద తాను నిలబడే శక్తి సభ్యులందరికీ అలవడేటట్లు చేయాలి. భార్య సంపాదన రాగానే కుటుంబంతో విడిపడటం అన్నా ఘాతుకం వేరే ఉండదు. సంపాదించే శక్తి లేనివారికి తప్పితే తక్కిన వారికి వారసత్వపు హక్కులు అలవాటు చేయకూడదు. సామ్యవాదం ఆధ్యాత్మిక

ధర్మం కూడా వారసత్వ సంపదను శక్తి లేని వారికి తప్ప ఇతరులకు వినియోగించకూడదని నిర్దేశిస్తున్నాయి. పూజ్యగురుదేవుల మైత్రేయి, వాజశ్రవస, మహర్షి, కర్వేల జీవితాలను ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

సమాజాభివృద్ధి:(1) మనలో ప్రతిఒక్కరూ సమాజంలో ఒక అవిభక్తాంగంగా భావించాలి. సాముదాయక అభివృద్ధిలో నమ్మకం కలగాలి. పడవలో పదిమంది కలసి ప్రయాణం చేస్తున్న భావన సమాజంలో అందరికీ కలగాలి. ఆత్మను పరమాత్మలో ఐక్య సంధానం చేయాలి. స్వార్థ పరాయణత్వం మర్చి పోవాలి. పదిమంది కలిసి జీవించడం, సమారాధనలు మన అలవాటుగా మారాలి. విశ్వమంతా విశ్వేశ్వరుని మంచి, చెడులు మేలుకలయికగా తెలుసుకోవాలి.

(2) ప్రజల మధ్య పరస్పర విశ్వాసం, సహకారం, ఆదర్శవంతంగా ఉండాలి. అంగవికలురకు, నిర్భాగ్యులకు మాత్రమే బిచ్చంవేయాలి. లేదా తన కాళ్లమీద తాను నిలబడటానికి మాత్రమే సహాయం చేయాలి. ఊరికే తిండిపెట్టటం, తిండితినటం నిషేధించాలి. పార్టీలకు, డిన్నర్లకు వెళ్ళటం మానివేయాలి. బిచ్చమెత్తటం పూర్తిగా నిషేధించాలి. పెళ్ళిళ్ళలో, పండగలలో ఆర్భాటం తగ్గించివేయాలి. సమాజంలో బడుగు వారు స్వయంసమృద్ధులుకావటానికి సహాయం చేయాలి.

3. న్యాయానికి, వివేకానికి తూగితేనే తప్ప ఆచారాలను గుడ్డిగా అనుసరించటం మానివేయాలి. ఎప్పటికప్పుడు పరామర్శించి అవసరముకాని ఆచారాలను వదలివేయాలి.కుల, వర్ణ మత భేదాలు పూర్తిగా సమసిపోవాలి. అదే విధంగా సమాజంలో ఆచారంగా వస్తున్న వ్యక్తిగత, ఆర్థిక, రాజకీయ, సామాజిక, మతరంగాలలోని అలవాట్లను తీవ్ర విమర్శకు గురిచేసి మంచి అనుకున్నదాన్ని ఉంచి పనికిరాని దాన్ని ప్రజాభిప్రాయానికి విరుద్ధమైనాసరే వదలివేయాలి. ఎన్నుకొన్నమార్గంలో ముందుకుసాగడానికి తగిన ధైర్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

4. అన్నిరంగాలలో సహకారాన్నివిస్తృతపరచాలి. సామూహిక ప్రయత్నాలను ప్రోత్సహించాలి. ఉమ్మడి కుటుంబంతో ప్రారంభించి వసుధైక కుటుంబభావనను పొందాలి. ఈ భావన ప్రస్తుతకాలానికి ఎంతో అవసరం. అన్ని రకాల భేదభావనలకు స్వస్తి పలకాలి. వ్యక్తి ప్రయోజనంకంటే సమాజ శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత నీయాలి.

5. అనవసరమైన నమ్మకాలు, అలవాట్లు, ఆచారాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి. వీటి ప్రభావంవల్ల మానసిక ఆందోళన చెంది, యితరులను గూడా కంగారుపెట్టే ప్రమాదం ఉన్నది. అట్లాంటి అలవాట్లకి సహాయనిరాకరణ చేయాలి. బలవంతంగా ప్రతిఘటన చూపాలి. సమాజంలో ఏ భాగానికి దెబ్బతగిలినా గట్టిగా ప్రయత్నించి వాటిని అధిగమించడానికి కృషి చేయాలి. మనకు కాదుకదా అనే స్వార్థదృష్టితో మిన్నకుండరాదు. సంకుచితభావాలకు స్వస్తి చెప్పి విశాలభావాలను అలవరచుకోవాలి.

ఈ 5 సూత్రాలు వైయ్యక్తిక, కుటుంబ, సమాజ ప్రగతికి పంచశీలాలుగా పాటించాలి.

అన్నిటినీ సమగ్రంగా పాటించనవసరం లేదు. సమయం దొర[illegible]డు అవలంభించటానికి వెనుకడుగు వేయకూడదు. ముందు పంచశీలమీద మనం పూర్తివిశ్వాసం ఏర్పరచుకోవాలి. ఆదర్శజీవితం గడపటానికి పంచశీలాలు పూర్తిగా ఉపకరిస్తాయి. చరిత్రలో మహాపురుషులుగా పేరెన్నికగన్నవారందురు ఈ 3x5 సూత్రాలలో అన్నిటినో, కొన్నిటినో అవలంబించినవారే.

శాంతికుంజంలో నెలరోజులు వసించి కల్పసాధన చేసిన వారందరూ భవిష్యత్తులో ఆదర్శజీవితం గడపటానికి నిశ్చయించుకోవాలి. జరిగిందేదో జరిగిపోయింది మిగిలినదాన్ని జాగ్రత్తగా స్వయంప్రగతికి, సమాజశ్రేయస్సుకు ఉపయోగించాలి. జీవితాన్ని ఆత్మకు, శరీరానికి సహకారకృషిగా భావించి రెంటిప్రగతికి పాటుపడాలి. పూర్తిలాభాలు ఆర్జించాలి. ప్రజ్ఞాఅభియానాన్ని కుటుంబంలో ఒక సభ్యునివలె ఆదరించి కుటుంబ సభ్యునికి వినియోగించినట్లు కాలము, ధనము వినియోగించగలిగితే కల్పసాధకుడు భవిష్యత్తులో మహామనీషుల స్థాయికి ఎదగవచ్చు. ఇది కల్పసాధనలో గల సమగ్రభావం.

తీర్థసేవన కల్పసాధనల మేలుకలయిక

వేదాలలో, పురాణాలలో తీర్థయాత్రలు వాటి ప్రయోజనాలను గురించి గొప్పగా కీర్తింపబడింది. ఇతర మతపరమైన కార్యకలాపాలు దీనికి సాటిరావు. పూర్వం ప్రజలు వార్ధక్యంలో వానప్రస్థాశ్రమం స్వీకరించేవారు. వారు అలవరచుకున్న కుసంస్కారాలను వదలించుకోవటానికి ప్రాయశ్చిత్తంగా మతోపన్యాసాల నిచ్చి

తీర్థయాత్రలు చేసేవారు. ఇదిగొప్పతపస్సుగా భావించేవారు. ఎక్కువమందిని కలుసుకుని ధర్మమార్గానికి మరలింపజేయటానికి వీలుగా ఈ తీర్థయాత్రలు కాలినడకన సాగించేవారు. ఒకేచోట పాతుకొనిపోయి జీవించటంవల్ల బంధాలు, అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆశయాలతో జీవితం సాగించాలి. అది ఆచరణలో పెట్టటం చాలకష్టం. ఈ యిబ్బందిని తొలగించుకోవటానికి కొంతకాలం స్వస్థలాన్ని వదలిపెట్టి ప్రవాసానికి వెళ్ళాలి. త ద్వారా అనుబంధాలు పూర్తిగా వదలకపోయినా సడలిపోతాయి. అందువల్లనే తీర్థ యాత్రలు చేయటం.

తీర్థయాత్ర పూర్వపాపాలను కడిగి వేసుకోటానికి ప్రాయశ్చిత్తంగా అంగీకరించబడింది. ఏదో ముడుపుకట్టడం ద్వారానో, పుణ్యస్థలం దర్శించటంం ద్వారానో పాపాలను కడిగి వేసుకోవటం సాధ్యపడదు. తాను తప్పుకొన్నగోతిని తానే పూర్తిగా పూడ్చుకోవాలి. వేరేమార్గం లేదు. పాప కర్మను వదలించుకోవటంవల్ల ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి మార్గం తెరువబడుతుంది. పూర్వకర్మల ప్రభావాన్ని తొలగించుకోవటానికి ఎంతో ధైర్యంతో విశ్వాసాన్ని ఉన్న తాశయాలను వాటి స్థానంలో ప్రతిష్టించుకోవాలి. తీర్థయాత్రతో ఈ ఈఆశయాన్ని సఫలం చేసుకోవచ్చు. తీర్థయాత్రలవల్ల మూడు ప్రయోజనా లున్నాయి. పూర్వకర్మలకు ప్రాయశ్చిత్తం, ఉజ్జ్వలభవిష్యత్తుకు ప్రణాళిక వేసుకోవటం, దాన్ని అచరణలో పెట్టడానికి ప్రతిజ్ఞ తీసుకోవటం. ఈ మూడు ప్రయోజనాలు సఫలమైతే మన తీర్థయాత్ర సఫలమైనట్లే. తరువాత శాస్త్రాలలో చెప్పబడిన ఫలితాలు అందుబాటులోకి వస్తాయి. ఈనాటి ప్రయోజనాలు దృష్టిలో పెట్టుకునిపూర్వపు తీర్థయాత్ర కల్పసాధనలో ఆచరణలో పెట్టబడింది. కల్పసాధనలో సాధకుడు పూర్వకర్మలకు పశ్చాత్తాపాన్ని పొంది, భవిష్యత్కార్యక్రమానికి ప్రణాళిక వేసుకుని జీవితాంతం వాటిని ఆచరణలో పెట్టటానికి ప్రతిజ్ఞ తీసుకుంటాడు.

తీర్థయాత్రలు చేసే పూర్వపు అలవాటు పూర్తిగా మాసిపోయింది. అక్కడక్కడ అర్థరహితంగా తీర్థయాత్రలు చేస్తున్నారు. యాత్రాస్థలాలు పాతబడి ప్రధాన్యత కోల్పోయాయి. ఆలోచించిచూస్తే అట్టి యాత్రా స్థలాలను సందర్శించటం వ్యర్థంగా కనిపిస్తున్నది. ఏదో కాలక్షేపానికి, తన్నుతాను మోసగించుకోవటానికి ఉపయోగపడుతున్నది. అంతేగాని ఫలితం శూన్యం. నమ్మకం పెరగటానికి

బదులు సన్నగిల్లటానికి దోహదం చేస్తున్నది. ఇట్టి వాతావరణంలో శాంతికుంజం వద్ద ఏర్పాటు చేయబడ్డ గాయత్రీ తీర్థం కారుచీకటిలో కాంతి పుంజంగా తోస్తున్నది. ఎవరైన పూర్తి అవగాహనతో యిక్కడికి కల్పసాధన చేయటానికివస్తే కల్పసాధనతో పాటు తీర్థయాత్రకూడా సార్థకమవుతుంది. కల్పసాధనతో పూర్వకర్మల ప్రభావాన్ని నశింపజేసుకొని భవిష్యత్తుకు చక్కని పునాదులు వేసుకోవటం సాధ్యపడుతుంది. సాధన ప్రారంభించిన తొలిరోజునుండీ అదృశ్యులైన జగద్గురువుల ప్రభావం తన సమస్యలు, కష్టాలు, మనోవ్యధలు, కోరికలు తీర్చుకోగలగటం అవగతమవుతుంది.

అంతరంగంలో వేళ్లూనిన కుసంస్కారాలు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ముఖ్యమైన అవరోధాలుగా పరిణమిస్తాయి. సత్యపథంలో పయనించడానికి వాటిని కొనసాగనియ్యటం వల్ల నిరోధకం కలుగుతుంది. పూర్వకృతపాపాలవల్ల కలిగే కర్మ బంధాలు దీనికి కారణం. ఈ అడ్డంకిని అధిగమించటానికి ప్రాయశ్చిత్తమే శరణ్యం.నెల చెల్లించాలి. అందుకు సాధకుడు తాను చేసిన పాపకర్మల వివరాన్ని వ్రాతపూర్వకంగా దాఖలుచేసుకోవాలి. వాటిని గురుదేవులుగా నీ, మాతాజీగానీ మాత్రమే చదివి వాటిని పోగొట్టుకోవటానికి తగిన ప్రాయశ్చిత్తాన్ని కల్పసాధనకు ఉపక్రమించేముందు తెలియజేస్తారు.

సూచనలద్వారాగానీ, కృపద్వారాగానీ ప్రాయశ్చిత్తం అమలు చేయబడుతుంది. కొన్ని సమయాలలో గురుదేవులు స్వయంగా ప్రసంగంలోనే సూచిస్తారు. తక్కినవారి అంతరంగంలోనికి మధ్యమ, పశ్యంతీ, పరావాణులద్వారా ప్రసారంచేయబడుతుంది. శరీరాన్ని పరిశుభ్రంచేయటంతో పాటు అంతరంగంలో నిండివున్న కుసంస్కారాలను గూడా క్షాళనం చేయటం అవసరం. తమ సూచనలను, ఆశీర్వాదాన్ని గురుదేవులు యిచ్చినతరువాత సాధకులకు వారివారి లిష్టులు తిరిగియివ్వబడతాయి. ఇతరు లెవ్వరికీ చూడటం సాధ్యపడదు.

సాధకుడు తన శారీరక, మానసిక దోషాలతో పాటు నిత్యజీవితంలో ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలనుగూడా తెలియజేయవచ్చు. బ్రహ్మవర్చస్శోద్ సంస్థాన్‌లోని నిపుణులు శారీరక, మానసిక రుగ్మతలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించి నివేదిక తయారుచేస్తారు. వాటిని ఆధారం చేసుకుని ప్రజ్ఞాయోగంతో పాటు

సాధకుని చేత కొన్ని తగిన అభ్యాసాలను చేయిస్తారు మారిన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కల్పసాధన మార్పుచేయబడుతుంది. సాధన మొదట, మధ్యన, చివర చేయబడే పరీక్షలు చివరిలో సాధకునికి జీవితంలో ఎన్నో విధాలుగా ఉపకరిస్తాయి. ఈ నెలరోజుల తీర్థసేవనము సక్రమంగా చేస్తే పూర్వంకంటె సాధకునికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు లభిస్తాయి.

ప్రగతికి, ప్రాయశ్చిత్తానికి – జ్ఞానయజ్ఞం

మార్పుకు, శుద్ధికి తపస్సుచేయాలి. ప్రగతికోసం పుణ్యకార్యాలు చెయ్యాలి. తీర్థయాత్రలో ఒకవంక సంయమనము, సన్యాసము అవలంబిస్తూ వివేకాన్నీ, మతధర్మాన్నీ ఒకవంక ప్రచారం చేస్తూ ఉండాలి. అందువల్ల "ప్రజ్ఞా అభియాన" కార్యక్రమాన్ని సఫలం చేయటానికి సాధకులు యిద్దరిద్దరు జట్లుగా సైకిళ్ళమీద తీర్థయాత్రకు బయలు దేరాలి. సైకిలు ఈ రోజుల్లో పాదయాత్రకు అనువుగా ఉంటుంది. తనతో అవసరమైన వస్తువులుగూడా తీసుకుపోవచ్చు.

తాము ప్రయాణంచేసే దారిలో సాధకులు ఫిలిమ్ పోస్టర్లు మొదలైన అవాంఛనీయ ధోరణులను అరికట్టటానికి గోడలమీద ఆదర్శవాక్యాలను వ్రాయాలి. ప్రజలలో సామాన్య జీవితాన్ని ఉన్న తాశయాలను అలవరచుకునేటందుకు యుగనిర్మాణయోజన గీతాలను పాడుతూ, రాత్రి విశ్రాంతి తీసుకొనేచోట జ్ఞానగోష్టులు ఏర్పాటుచేసి తమ యిప్పటి పోకడలను మానుకుని సామాన్యజీవయాత్ర సాగిస్తూ వేదాలలో చెప్పబడ్డ ఉన్నత సంస్కృతిని ఆధారం చేసుకుని ఉన్న తాశయాలతో జీవించవలసిందిగా ఉద్బోధించాలి. ఆ విధంగా ప్రతి గ్రామాన్నీ సందర్శిస్తూ హరిద్వారం చేరాలి. సాధన పూర్తి అయిన తరువాత సాధకుడు ఇంకొక మార్గాన్ని ఎన్నుకొని అదేవిధంగా యింటికి చేరాలి. అందువల్ల తీర్థయాత్రవల్ల సంక్రమించే ప్రయోజనాన్ని గూడా పొందవచ్చు.

తీర్థదర్శనం చేయటానికి చాలామందికి ఆసక్తి ఉండవచ్చు. ఈ ప్రయోజనంకోసం ఎంతో ప్రయాస, ధనవ్యయం చేయాల్సివస్తున్నది. తీర్థయాత్రవల్ల ప్రయోజనాలు గూడా కలగటంలేదు. ఏదో దేవాలయాల

నిర్మాణ ప్రాశస్త్యాన్ని తెలుసుకొని, శిల్పసౌందర్యాన్ని సందర్శించి తిరిగిరావటం జరుగుతున్నది తీర్థయాత్రా ప్రయోజనాలను పూర్తిగా పొందటానికి శాంతికుంజంలో విశిష్టమైన ఏర్పాట్లు చేయబడ్డాయి. ముఖ్యప్రదేశాల, తీర్థాల దేవాలయాల పెద్ద పెద్ద ఛాయాచిత్రాలు అలంకరించబడ్డాయి. అవి సహజంగా కనపడటానికి తగిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోబడ్డాయి.

వీటిని భక్తి శ్రద్ధలతో పరికించిన మాత్రాననే సాధకుడు వీటిని సందర్శించిన ఫలితాలు కలుగుతాయి, మనస్సులోని భావాలే దేవతల ఆశీస్సుల నందజేస్తాయేగాని దేవాలయాలూ, తీర్థాలూ ఊరికే ప్రతీకలుమాత్రమే. వాటివల్ల అంతరంగంలోఅనుభూతులు రేకెత్తకపోయినా సాధకుని అంతరంగ పరిస్థితి ననుసరించి వారివారి భక్తిఆవేశాల ననుసరించి వాటి వాటి గొప్పతనాన్నితెలియజేస్తాయి.

మీరాబాయి కృష్ణభక్తి గురించీ,రామకృష్ణపరమహంస కాళీసాధనము గురించీ, ఏకలవ్యుని మనస్సులో ద్రోణాచార్యుని ఊహాచిత్ర సాధన గురించీ అందరికీ తెలుసు. ఇష్టదేవతలకు ప్రభావం లేకపోయినా సాధకుని ఏకాగ్రభక్తిభావనతో అ విగ్రహాలు నింపబడి ప్రభావితంచేయబడ్డాయి. తీర్థయాత్రల మీద ఆసక్తిగలవారు గాయత్రీ తీర్థంలోని తీర్థమండల కక్షకు ప్రతినిత్యం వెళ్లి ప్రార్థిస్తే ప్రయోజనం తప్పక కలుగుతుంది.

"అస్త్యుత్తర స్యాందిశి దేవతాత్మా హిమాలయోనామ నగాధిరాజః". అని హిమాలయ పర్వతములు దేవతాత్మగా వర్ణింపబడ్డాయి. ఆధ్యాత్మికలక్షణా లేవీ లేకపోయినా అది దివ్యక్షేత్రంగా భావింపబడుతున్నది. అటులే గంగానది చాలా పవిత్రంగా భావించబడుతుంది. అందువల్ల గంగానదీతీరంలో, హిమాలయాల ఛాయన ఉన్నత ఆధ్యాత్మిక సాధనలు సాగిస్తే రెండింతలుగా ఫలితం లభిస్తుంది. గాయత్రీ తీర్థంలో హిమాలయాలకూ, గంగకూ కలిపి ఒక గుడి కట్టబడింది. గంగపుట్టినచోట భగీరథుని, చివర పరుశురాముని ప్రతిష్ఠ చేశారు. సాధకుని ఆవేశంతో దీనితో హిమాలయ యాత్ర ఫలితం లభిస్తుంది. ప్రతీకాప్రపంచంలో ఆవేశంగల సాధకుడు వాటిని సజీవం చేస్తాడు. ఒకే ప్రదేశంలో తీర్థములన్నిటినీ సందర్శించి పునీతుడవుతాడు. ఇంతకన్న కావాల్సిందేమిటి? ఇది సాధకుని భక్తి

భావావేశాలను బట్టి ఉంటుంది. అందువల్ల శాంతికుంజయాత్ర ఖర్చులేకుండా, కష్టపడకుండా సంపూర్ణ తీర్థయాత్రా ఫలితాన్నిస్తుంది.

కల్పసాధనలో చాంద్రాయణవ్రతంలో వలె సాధకునికి ఆహారం నియమబద్ధం చేయబడుతుంది. దానితో పాటు ప్రాయశ్చిత్తానికి జప, తపానుష్టానాలు యివ్వబడతాయి. ఇందులో జప, ధ్యాన పద్ధతులు పాయశ్చిత్తానికి సరిపోతాయి. జపసంఖ్యలో పదోవంతుగానీ, నూరోవంతుగానీ అగ్నికి ఆహుతులు వేయాలి. అందుకుగాను ప్రతిరోజూ గాయతీ యజ్ఞంలో పాల్గొనటంతో సరిపోతుంది.

కుసంస్కారాలను తొలగించుకోవటమనేది ఆధ్యాత్మికసాధనలో ముఖ్యవిషయం. ప్రాయశ్చిత్తంవల్లనే సాధ్యపడుతుంది. దానికి పశ్చాత్తాపము, ఒప్పుదల, మార్పు అవలంబింపబడతాయి.

సాధకుడు గురువువద్ద తాను చేసిన తప్పొప్పులు, పాపాలు నిజాయితీతో ఒప్పుకోవటమేగాక వాటిని సహేతుకంగా, సకారణంగా విశదీకరించాలి. వాటిని తన హీనాత్మతో చేసినవిగా తెలుసుకొని అధిగమించాలి. దీనికి గురువు నిర్దేశించిన అనుష్ఠానం చేయాలి. పశ్చాత్తాపం హృదయపూర్వకంగా ఉండాలి. అవి తిరిగి చేయకుండా ఉక్కుకన్న దృఢమైన సంకల్పం ఉండాలి.

దీని తరువాత అవినీతి కార్యములు చేసినందుకు, అనవసర ఆచారాలను పాటించినందుకూ ప్రాయశ్చిత్తం చేయబడుతుంది. తాను చేసిన తప్పులకు సాధకుడు పశ్చాత్తాపాన్ని పొందాలి. కొన్ని పాపాలుగా పరిగణింపబడక పోయినా అందువల్ల వాతావరణాన్ని కలుషితంచేసి, అంటువ్యాధులను వ్యాపింపజేసే ప్రమాదం ఉన్నది. ఉదాహరరణకు లంచాలు తీసుకోవటం, వ్యభిచారం చేయటం, వీటికి యింకొకళ్ల సహకారం కావాలి. అందువల్ల సమాజం నిదానంగా పతనం కావటానికి అవకాశమిచ్చినట్ల తుంది. అదే విధంగా కట్నాలు తీసుకోవటం, లాటరీ, జూదం, వారసత్వంగా వచ్చిన ధనం స్వీకరించటంగూడా హీనంగా పరిగణించబడతాయి. యివి కష్టార్జితాలు కావు గాబట్టి. అదేవిధంగా బద్ధకం, అజాగ్రత్త , ధూమపానం, మధుపానం, వ్యసనాలకు ఖర్చుచేయటం వంటివి హత్యచేయటంతో సమానం కాక పోయినా వీటివల్ల సమాజానికి నష్టం కలుగుతుంది గాబట్టి పాపకార్యాలుగా పరిగణింపబడ్డాయి. అందువల్ల సాధకుని ఏవిధమైన యితర సూచనలు

చేయబడకపోతే వీటికి వ్యతిరేకంగా పోరాటం సాగించాలి. తన ధనంతో శ్రమతో స్వార్థపూరితమైన దురాలోచనలతో సమాజంమీదకి నెట్టబడఈ వినాశాన్ని ఈ అరికట్టాలి.

పైకి సాధువుగా కనపడ్డా మానవుడు ఎంత నైచ్యానికీ, వినాశనానికి సమకట్టగలడో యుద్ధాలు, సంకటపరిస్థితులు నిరూపిస్తున్నాయి. మానవజాతి పెద్ద ఆధ్యాత్మిక సంకటంలో పడింది. ఇతర సమస్యలతో పాటు యిది అతిముఖ్యమైన సమస్య. విద్యా, సాంకేతిక, ఆర్థికరంగాలలో విశిష్టమైన సమస్య. విద్యా, సాంకేతిక, ఆర్థికరంగాలలో విశిష్టమైన ప్రగతి కనిపిస్తుంది. కాని మానవుని స్వార్థపూరిత సంకుచిత భావాలు వీటిని నిష్ప్రయోజనమేగాక ప్రమాదభరితం చేస్తున్నాయి. ఆలోచనగల ప్రతిమనిషీ మానవుని ఆలోచనా విధానంలో మార్పుతీసుకురావటానికి ప్రయత్నించాలి. " ప్రజ్ఞా అభియాన్" ఈ ప్రయోజనంకోసమే చేపట్టబడింది. దీన్నే "భావవిప్లవం" "జ్ఞానయజ్ఞ" మని గూడా పిలువవచ్చు. ప్రాయశ్చిత్తానికి అనువైన కార్యక్రమంగా సాధకులు తన శాయశక్తులా మానవుని ఆలోచనా విధానంలోగల చెడు తలంపులకు స్వస్తిచెప్పించి వాటి స్థానంలో ఆధ్యాత్మిక, ప్రేమపూరిత విశాలభావాలు పాదుకొలపాలి. తను తన ఆచరణతో ఆదర్శంతమైన అఖండజ్యోతివలె వెలుగొందాలి. ఇతరులకు దారిచూపాలి.

ఈ క్లిష్టపరిస్థితుల నదిగమించటానికి "స్వాధ్యాయమండలుల" నేర్పాటుచేసి అది ముఖ్య కేంద్రంగా విశాల భావాలను ప్రసారంచేసి నిస్వార్థసేవకు ప్రజలను ప్రోత్సహించాలి.

ప్రజ్ఞా అభియానము వ్యక్తిగత, కుటుంబ, సామాజికాభివృద్ధికి ఎన్నోకార్యక్రమాలు చేపట్టినా, నీతి, మేధా, సామాజిక విప్లవాలు తీసుకువచ్చినా ముఖ్యకార్యక్రమం "స్వాధ్యాయ మండలుల" ఏర్పాటు.

ఎవరు ఏస్థితిలో ఉన్నా స్వాధ్యాయమండలుల నేర్పరచటం చాలా సులభం. ఈ. కార్యక్రమానికి ఏమాత్రం చేయూతనిచ్చి అంకురార్పణచేసినా దాని అద్భుతఫలితాలను తిలకించవచ్చు. "ప్రజ్ఞాసాహిత్యాన్ని" చవిచూచినవారు యితర సాహిత్యానికీ దీనికీ గల తేడాను గమనించవచ్చు. ఈ సాహిత్యంలో "వేదాంతం",

ఆదర్శజీవితం" "అంకితమైన జీవితం" వంటి అనిర్వచనీయ భావసుధను రుచిచూడవచ్చు. వీటిని చదివినంతమాత్రాననే పాఠకుడు సమాజానికి కరదీపికగా మారడానికి ఉత్సాహికావటం తథ్యం. ఆలోచనలు రేకెత్తించే ప్రజ్ఞాసాహిత్యాన్ని ప్రజలకు రుచిచూపటానికి క్రమబద్ధంగా, రూపకల్పన చేయబడ్డ విధివిధానమే "స్వాధ్యాయ మండలి" తన పూర్వ దుష్కర్మలకు ప్రాయశ్చిత్తంచేసుకొని పొందటానికి యిది గొప్ప పద్ధతి. స్వాధ్యాయమండలిలో 30 మంది సభ్యులుండాలి. వారందరూ ప్రతినిత్యం ప్రజ్ఞాసాహిత్యాన్ని అధ్యయనం చేసిదానికి అనుగుణంగా జీవయాత్ర గడపాలి. దానివల్ల ప్రయోజనాలు లభించినకొద్దీ సభ్యులు ధైర్యసాహసాలతో ఉన్నత ప్రయోజనాలకొరకు ఉద్దేశించబడ్డ భారీకార్యక్రమాలలో చురుకుగా పనిచేస్తారు.

"స్వాధ్యాయమండలి" ఏర్పాటు చేయటం చాలా తేలిక. తాను తనతో పాటు మరి నలుగురు భాగసామ్యం కలవారిని ఎన్నుకోవాలి. ఈ అయిదుగురు స్వాధ్యాయమండలిని ప్రారంభించాలి. వారిలో ప్రతిఒక్కరూ మతాన్నీ, దాని శాస్త్రీయ అవగాహనను అభిలషించే మరి ముగ్గురిని ఎన్నుకొని వారికి ప్రజ్ఞాసాహిత్యంతో పరిచయంచూపి అభిరుచి కలిగించి విపులంగా చర్చించి వారిని సభ్యులుగా చేర్చాలి. ఈ స్వాధ్యాయ మండలుల ఏర్పాటు "ప్రజ్ఞా అభియాన్" కార్యక్రమంలో అతిముఖ్యమైన భాగం. తన పాపాన్ని నశింపజేసుకుని, పుణ్యాన్ని పొందటానికి కల్పసాధకునికి యిది మంచి అవకాశం.

సరళం – సులభం – బహుళార్థ సాధకం

అర్థబలం, అంగబలం, ప్రజాబలం, ప్రజ్ఞాబలం, ఆయుధబలం, వీటిశక్తి అందరికీ తెలిసిందే. మన శక్తితో విలాసాలు కొనుక్కోవచ్చు. ఇతరులను అదుపులో పెట్టవచ్చు. యితరులను ప్రభావితం చేయవచ్చు. అది బాహ్యజీవితానికీ, దాని గొప్పతానానికీ సంబంధించింది. ఇవి గాకుండా ఆత్మ, మనో శక్తులున్నాయి. బాహ్యప్రయోజనాలకు అతీతంగా వీటితో చిరకాలం మన్నగల లోతైన, విశిష్టమైన ప్రయోజనాలు పొందవచ్చు. మనో, ఆత్మ శక్తులు మన అంతరంగంలో అంతర్లీనమైన అతీతశక్తికీ ప్రతీకలు. వీటిని ఉపయోగించడంవల్ల అద్భుతమైన, అతీతమైన ఫలితాల నందిస్తాయి. భౌతిక శక్తుల వల్ల కళ్ళు మిరుమిట్లుకొలుపవచ్చు.

కొంతవరకు ఇంద్రియ భోగాలతో సంతృప్తి పరచటానికి ఉపయోగపడవచ్చు. కాని వ్యక్తిత్వాన్ని పెంపొందించి, గౌరవాన్నందించి, తృప్తినీయడానికి తగినవికావు. వీటిని సాధించాలంటే ఆత్మ, బుద్ధి శక్తులను ప్రేరేపించి, పెంపొందించుకోవాలి.

గొప్పపనులను అంతరంగం ప్రేరేపిస్తుంది. ఇతరులకు హానిచేయటానికి దుర్మార్గులుగూడా సాహసం చూపగలరు. కాని ఉన్నతాశయాలను ఆచరణలో పెట్టటానికి ఎంతో సాహసం ఆత్మబలం, అంతరాత్మనుండి సంగ్రహించాలి. బాహ్యప్రకంపనాలు నీటిబుడగలవలె తేలికగా పగిలిపోతాయి. పనికిమాలినవిగా నిరుపయోగమవుతాయి. ఆధ్యాత్మికశక్తి యింతకన్న గొప్ప గుణాలతో మేళవింపబడినది. అది మాత్రమే కు సంస్కారాలను కూకటివేళ్ళతో పెళ్ళగించి అంతరంగాన్ని అరికట్టి, అభివృద్ధి చేయగలుగుతుంది. విమర్శలతో, సహాయనిరాకరణతో, తగిన సాధనాలు లేకుండా, అడుగడుగునా అవరోధాలతో దుర్గమమైన మార్గంలో ఏకాకిగా పయనం సాగించటానికి ఆధ్యాత్మిక శక్తితో కూడిన విశ్వాసమొక్కటే ఆలంబన.

దృఢసంకల్పం లేకపోతే భౌతికజగత్తులోనే ముందడుగు వేయటం కష్టం. ఆధ్యాత్మిక శక్తి లేకపోతే వ్యక్తిత్వాన్ని సంతరించుకోని, ప్రయోజనాలు పొందటం అసంభవం అజ్ఞాని అంతా డబ్బుతోనే సమకూర్చుకోవచ్చు ననుకుంటాడు. కాని వివేక మొక్కటే భవిష్యసంఘటనలను అంచనా వేయగలదు. ఈ వివేకాన్ని ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలలో "ఋతంభరాప్రజ్ఞ"అని పిలుస్తారు. ఆధ్యాత్మికరంగంలో దీన్ని మించి సాధించవలసింది లేదు. దీనితో మాత్రమే జీవితంలో గౌరవం, సహకారం, తృప్తి, దివ్యప్రేమపొంది సుసంపన్నం చేసుకోగలుగుతాము. మానవునికి మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు మించి లభించేవరం యింకొకటిలేదు. ఇది లేనినాడు మానవుడు ఎంత సంపన్నుడైనా బాధలకు మనోవైకల్యానికీ దూరం కాలేడు. వారి కాలాన్ని, ధనాన్ని పనికిమాలిన పనులకు వినియోగిస్తూనే ఉంటారు.

ఈ ఆత్మిక, మానసికశక్తులను పొందటానికి మార్గ మొక్కటే సత్యమైన జ్ఞానాన్ని పొందటం. దీన్నే "ఆద్యశక్తి" లేక "మహాప్రజ్ఞ" అంటారు. విద్యాభ్యాసం చేసి మనుషులతో మెలగటం వేరు. జీవితసమస్యలను అధ్యమనం చేసి ముందు చూపు కలిగి ముందుకుపోవటానికి, సర్వతో ముఖాభివృద్ధి సాధించటానికి

బ్రహ్మవిద్యను అవగాహన చేసుకుని అభ్యసించాలి. వివేకాన్ని అభివృద్ధిచేసుకొని ముందుకు సాగడానికి మంచి సాహిత్యాన్ని చదవటం, స్వాధ్యాయం ముఖ్య సూత్రాలు. స్వాధ్యాయాన్ని అవగాహన చేసుకోవటం ద్వారానే ఆత్మావలోకన, ధారణ, ధ్యానము, మననము, చింతనము సాధ్యమవుతాయి. ఆధ్యాత్మిక గురువులందించిన విజ్ఞానం ఆధారంగా జీవనవిధానాన్ని మలచుకోవాలి. దీనిని పొందటానికి అర్చనలవంటి యితర కర్మకాండలకన్న విశిష్ట మైన స్థానం స్వాధ్యాయాని కివ్వబడింది. అతి ప్రాచీన కాలంనుండీ బ్రహ్మదాన, జ్ఞానదానాల విశిష్టతను గూర్చి మహమనీషులు కీర్తిస్తూనే ఉన్నారు.

కల్పసాధకుడు తనకందిన వివేకాన్ని చాటుకుని ఇతరుల మెప్పుపొందటానికి చూడకుండా విశాలభావాలను విస్తరింపజేయటంలో గల లోటును భర్తీచేయటానికి శక్తి వంచనలేకుండా పాటుపడాలి. జీవితాన్ని స్వార్థప్రయోజనాల దారినుండి మరలింపజేసి ఉన్నతాశయాల బాటమీద పయనింప జేయటం అన్నిటికన్న ఉత్కృష్టమైనసేవ. ఈ విశిష్టతను వాల్మీకి, అంగుళీమాల, బిల్వమంగళ ధ్రువ ప్రహ్లాదాది మహాపురుషులలోనూ, పార్వతి, అరుంధతి, మైత్రేయి, సావిత్రి, సంఘమిత్ర, మీరా, ఆమ్రపాలివంటి ఆదర్శమహిళల జీవితంలోను మనం గమనించవచ్చు. బుద్ధ, నారదాది మహమనీషులవల్ల తాము పొందిన వివేకాన్ని కృతజ్ఞతతో నేల నాలుగు చెరగులా వీరు ప్రచారంచేసి ప్రభావితం చేశారు. ఈవివేకం వారికి సత్సంగంవల్ల కలిగింది. కాని ప్రాపంచిక పరిజ్ఞానంతో పనికి మాలిన ప్రసంగాలు చేసే ఈనాటి వాచాలురతో కలసి తిరగడంవల్ల సత్సంగప్రయోజనాలు నిష్ఫలమవుతాయి. స్వాధ్యాయము సత్సంగవిధులలో ఉత్కృష్టమైనది. ప్రజ్ఞాసాహిత్యం లోటును చాలావరకు భర్తీ చేస్తుంది. ఈ సాహిత్యసాగరంలో లోతుగా మునిగి వెల లేని ముత్యాలను వెలికితీయవచ్చు. ఇంతకన్న చవుకగా, సరళంగా, సమగ్రంగా సత్‌సంగానికి తగిన సాహిత్యం వేరెక్కడా దొరకదు.

ఈ వాస్తవాలను దృష్టిలో పెట్టుకుని కల్పసాధకుడు తన ఉన్నత ప్రజ్ఞను పక్కదారులు పట్టకుండా మెలకువగలిగి ఉండాలి. నిజమైన విజ్ఞతగలవాడు సరిమైన దారినే ఎన్ను కోవాలి.

ఇంతకుముందు స్వాధ్యాయమండలుల నేర్పాటు చేయటం కల్పవృక్షాన్ని నాటటంవంటిదని చెప్పబడింది. అది నిజం. ప్రజ్ఞాసాహిత్యస్వాధ్యామాన్ని రుచిమరిగిన ప్రతివాడూమారిన దృక్పథంతో జీవితంలో ఆచరణలో పెట్టటానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

ఈ రోజులలో ఎవరూ ఉన్నతాశయాలను ఆచరణలోనికి తీసుకురావటంలేదు. ప్రతివాడూ స్వార్థబుద్ధితో ఏదో విధంగా ఫలితాలు పొందాలని భావిస్తున్నాడు. అట్టి పరిస్థితులలో దూరదృష్టితోకూడిన వివేకాన్ని ప్రజలలో తీసుకురావటం కష్టమైన పని. క్వయినామందును పంచదారబిళ్ళల రూపంలో తీసుకుంటాము. తేనీరు అలవాటు చేయటానికి ముందు ఉచితంగా సరఫరాచేస్తారు. ఈ రోజులలో ఏది సాధించాలన్నా విపరీతమైన ప్రచారం అవసరం. తను స్వాధ్యాయం చేసుకుంటే తనకుమాత్రమే ఉపకరిస్తుంది. ఈ కాంతిని అందరికీ ప్రసరింపజేయాలంటే కొందరి తోడ్పాటు అవసరం. మొదట ఈ మండలి చిన్నదిగనే ఉండవచ్చు. కాని సరియైన సభ్యుల నెన్నుకుని సక్రమంగా కృషిచేస్తే బహుళార్థసాధకంగా విస్తృతంకావటంలో సందేహం లేదు.

స్వయంకృషితో ప్రతిఒక్కరూ స్వాధ్యాయమండలి నేర్పాటు చేయవచ్చు. తను ఇంకో నలుగురితో కలిసి అజ్ఞాన తిమిరాన్ని పారద్రోలి ఆధ్యాత్మికసత్యాలను తార్కిక, శాస్త్రీయ విశ్లేషణతో అర్థంచేసుకోవచ్చు. స్వాధ్యాయమండలికి వీరు మూలపురుషులు. () వీరు ప్రతిదినం ప్రజ్ఞాసాహిత్యాన్ని స్వాధ్యాయం చేస్తూ, యితరులకు అవగాహనచేసి యుగసాహిత్యం చదవటానికి ఆకర్షించవచ్చు. ఇది విశిష్టసభ్యుల విధి. ప్రజ్ఞాసాహిత్యంలో అభిరుచి కలిగిన ఇంకో నలుగురిని ఈ సభ్యులు వీరందరికీ చదవటానికి ఉచితంగా సాహిత్యం సరఫరాచేసి తిరిగి తీసుకుంటూ ఉండాలి. ప్రతినిత్యం తన నలుగురు మిత్రులనూ చేర్చి వారితో చర్చించి, వారికి సాహిత్య గ్రంథాల నందించి చదివిన తరువాత తిరిగి వసూలుచేస్తూ వుండాలి. ప్రతి ఐదుగురూ తప్పనిసరిగా ప్రతిదినం కలవాలి; స్వాధ్యాయం చేయాలి.

5గురు మూలసభ్యులూ, వారి మిత్ర సభ్యులు 5×5=25 కలిసి 30 మంది అవుతారు. వీరందరూ కలిసి స్వాధ్యాయ మండలిగా ఏర్పాటవుతారు. దీనితో చిన్న ప్రజ్ఞాకటుంబం ఉదయిస్తుంది. వీరందరూ ప్రతిదినం స్వాధ్యాయం

చేస్తూవారాని కొకసారి సత్సంగంలో కలుస్తారు. సత్సంగంలో పరస్పరం చర్చలు జరుపుకోవడమేగాక అందినసత్యాలను నిత్య జీవితంలో ఆచరణయోగ్యం చేయాలి. ప్రతివారం తిరిగి కలిసినప్పుడు ఆ ఆచరణవల్ల తనకూ, తన కుటుంబానికీ, తన సమాజానికీ కలిగిన ప్రయోజనాలను తార్కికదృష్టితో చర్చించాలి, గ్రంథస్థం చేయాలి. దీనివల్ల 30 మంది సభ్యుల జీవితాలలో ఊహించరాని మార్పు కలుగుతుంది. ఈ 30 మంది జన్మదినోత్సవాలను తప్పనిసరిగా జరుపుకోవాలి. ఈ విధంగా కొనసాగుతూ ఉత్సవసందర్భంగా కలిసినప్పుడు ఈ 30 మంది కుటుంబాలూ విశిష్టమైన శక్తిని పుంజుకుని యుగాంతరచేతనతో ప్రభావితమవుతారు. తద్వారా చవుకైన, సరళమైన, ప్రయోజనకరమైన ఈ అభ్యాసంతో సర్వమానవ సౌభ్రాతృత్వాన్ని నలుదెసలా విస్తరింపజేసి భూమిని స్వర్గతుల్యం చేయటం సాధ్యపడుతుంది. ఈ 30 కుటుంబాలచుట్టూ మహత్తరమైన దివ్యపథకం అల్లుకుని రూప సంతరించుకుంటుంది. స్వాధ్యాయమండలిని జాగ్రత్తగా ప్రారంభించాలి. మంచిరోజుచూసి దీనిని గురించి ప్రకటించాలి. ఇద్దరు ప్రతినిధులు ఆరోజున శాంతికుంజంనుండి పంపబడతారు. వీలైనంత ఎక్కువమందికి వీరు మండలి ప్రయోజనాన్ని గురించి విశదీకరిస్తారు. ఉదయం ప్రారంభోత్సవం జరుగుతుంది. సాయంత్రం స్వాధ్యాయప్రాశస్త్యాన్ని వివరించి దానికి సంబంధించిన చిత్రాలను ప్రొజక్టరుతోవేసి చూపిస్తారు. ఈ ఉత్సవానికి మూలసభ్యులు 5గురూ, ఇతర సభ్యులు 25 మందీ తమ కుటుంబాలతో తప్పక హాజరు కావాలి. సదవగాహనగల ఇతరులనుగూడా ఆహ్వానించవచ్చు.

30 మంది సభ్యులు క్రమపద్ధతిలో కూర్చుంటారు. గాయత్రీయజ్ఞం సవివరంగా, సశాస్త్రీయంగా జరుపబడుతుంది. పాటలు, ప్రసంగాలూ, "ప్రజ్ఞాఅభియాన్", "స్వాధ్యాయ మండలి" ప్రాశస్త్యవివరణ ఉంటాయి. రాత్రి చిత్రాలు చూపించటం, ఉపన్యాసాలూ ఉంటాయి.

ఆర్థికస్థోమతునుగూడా ఆలోచించాలి. స్వాధ్యాయ మండలికి అవసరమైన సామగ్రిని సమకూర్చుకోవటానికి 30 మంది సభ్యులకు కనీసం ప్రతినెలా రు.30/- ఖర్చు ఉంటుంది. అందువల్ల మూలసభ్యులు 5గురూ పూజాపీఠంమీద "గాయత్రి దిబ్బెన" పెట్టి అందులో రోజూ 20 పైసలు వేయాలి. దాంతో నెలకు

5×6=30 రూపాయలు సమకూరుతాయి. ఇది అందరూ ప్రతినిత్యం తప్పనిసరిగా చేయాలి. నెల కొకసారి రు. 6/- యిస్తామంటే కుదరదు. దీనివల్ల "స్వాధ్యాయం" అనేదానికి సరియైన ఊహాచిత్రం ఏర్పడుతుంది.

విశ్వాసంతో కర్తవ్యనిష్ఠతో, రోజుకు 20 పైసల త్యాగంవల్ల స్వాధ్యాయమండలి దినదినాభివృద్ధిచెంది ప్రపంచాన్ని ఉన్న తాశయాలతో, సుఖసంతోషాలతో పునర్నిర్మించడమనే కల నిజమవటంలో సందేహంలేదు.

స్వాధ్యాయ మండల బీజాల కల్పవృక్షంగా పరిణతి

అయిదుగురు క్రియాశీలసభ్యులు 25 మంది సహసభ్యులు కలసి ఏర్పడిన స్వాధ్యాయమండలిలో మొదట్లో వివేకం, స్వాధ్యాయం, ఉన్నత భావాలు అలవరచుకొని మంచిపుస్తకాలు చదవటం, అభిప్రాయాలు పరస్పరం చర్చించుకోవటం జరుగుతుంది. ఇంతటితో యిది పూర్తికాదు. జాగృతమైన వివేకం ఆచరణలో పెట్టబడుతుంది. మేలురకం విత్తనం విత్తితేఫల వృక్షంగా ఎదిగి కాపుకు వస్తుంది.

స్వాధ్యాయమండలి సభ్యులువారి జీవితాదర్శాలతో, ఆచరణలో ప్రజ్ఞాసాహిత్యంయొక్క గొప్పతనాని ్న నిరూపిస్తారని ఆశించబడుతున్నది. ప్రజ్ఞాసాహిత్యం ఎంతగొప్పదంటే దీన్ని చదివినవారు ఆచరణలో పెట్టటానికి చాలా అసహనంతో తొందరపడతారు. ఈ యుగసంధి చరిత్రాత్మక కాలంలో కాలంమొక్కసవాలునుస్వీకరించి సాహసంతో ముందునడవాలి. దివ్యానుభూతి ఎవరిమీద ప్రసరిస్తే వారు తమ శక్తి నంతటినీ వినియోగించి మానవజాతి మంచికోసం పాటుపడుతూ అందుకు ఎంత త్యాగానికైనా వెనుదీయరు. అతయాలతో శక్తివంతుడైన మనిషి చూస్తూ కూర్చోలేడు. మహాకాలుని ఆ శయాలకు ఆత్మసమర్పణ చేసుకోవాలనే కోరికతో అలమటించిపోతాడు. ఎంతటి అవరోధాన్నయినా దాటటానికి, ఎదుర్కోవటానికి సమర్థుడవుతాడు. స్వాధ్యాయం లో పాల్గొన్నసభ్యుడు చిలకపలుకులు పలుకక ప్రజ్ఞాసాహిత్యంతో ప్రభావితుడైన ముందు కురుకుతాడు. పరిణామం ప్రకృతిసహజం., దైవీశక్తి రాళ్లు, రప్పలు,

చెట్లు, చేమలలోనే అద్భుతపరిణామాలను ప్రేరేపించ గలిగినప్పుడు ప్రజ్ఞాచైత్యం మానవ చైతన్యాన్ని వికసింపజేయటంలో ఆశ్చర్యమేమున్నది? సాధకుడు చెయ్యవలసింది స్వాధ్యాయాన్ని నిర్ణీతపద్ధతిలో కొనసాగించటం, అంతర్గత దివ్యచేతనకు జీవితరథం పగ్గాలు తీయటం, పనికిమాలిన, అనవసరపు కార్యక్రమాలకే వేలాదిమంది అనుచరులు సమకూరినప్పుడు స్వాధ్యాయ మండలిలో సభ్యులు కావటానికి వేలాదిమంది ఆసక్తిగలవారు గుమిగూడటంలో ఆశ్చర్య మేముంది ? ఈ 1:5 నిష్పత్తి కొనసాగుతునే ఉంటుంది. హిమాలయాల్లో అధివసించివున్న పరమగురువులవలన మహాకాలునియొక్క ప్రభావంవల్ల ఇది తప్పనిసరిగా జరిగితీరుతుంది. ఒకరు 5+25తో స్వాధ్యాయమండలిని ఏర్పాటు చేయగలిగితే అవిచ్ఛిన్నంగా అది పెరిగిపోతూనే ఉంటుంది.

భావవిప్లవాన్ని ప్రతివారూ సమర్థిస్తారు. అవసరాన్ని అంగీకరిస్తారు. కొంతమంది బద్ధకస్తులు ఆచరణలో పెట్టలేక పోవచ్చునేమోగాని విమర్శించరు., అందుకుగాను మనం చేయవలసింది ప్రజలలో చైతన్యాన్ని తీసుకురావటం, సహకారాన్ని సమకూర్చి యింకో అడుగు ముందుకు కేయించటం. అట్టివారు మాత్రమే సభ్యులుగా అంగీకరించబడతారు. వారు చేయవలసింది కొంత ధనాన్ని, కాలాన్ని వినియోగించటం.

ఈ కార్యక్రమం 35 సంవత్సరాలక్రితం చేపట్టబడింది. అప్పుడు వారు వినియోగించవలసింది రోజకు పదిపైసలు, ఒక గంటకాలం మాత్రమే. ఆకాశాన్నంటే ధరలనీ, అవసరాన్నీ గుర్తించి సభ్యులు రోజకు 0-20 పైసలు, రెండు గంటలకాలం వెచ్చించవలసిన అగత్యం ఏర్పడింది. ఈ మూలధనంతో అంతులేనికృషితో ఉన్న తాశయాలను ప్రచారం చేసిమానవ ఆలోచనావిధానంలో క్రాంతిని తీసుకురావాలి. ప్రతిపనికీ కృషి, వనరులూ రెండూ అవసరమే. పెచ్చుపెరిగిపోతున్న 450కోట్ల ప్రపంచప్రజల అవాంఛనీయ ఆలోచనాధోరణులను అరికట్టి గమ్యం వేపు పయనించేటట్లు చేయటం మన లక్ష్యం. 19,69,38,800 చదరపుమైళ్ళ వైశాల్యంగల భూమండలాన్ని పరిణతిచెందించి స్వర్గతుల్యం చెయ్యటం మన పని. దీన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని అవసరమైన వనరులను, కర్మచారులను తయారు చెయ్యాలి.

ఇది తేలిక పని కాదు. మహాచేతన ప్రభావం తనమీద ప్రసరించిన ప్రతివ్యక్తి ఎంతటి త్యాగానికైనా సంసిద్ధుడవుతాడు. అతడు మాత్రమే ప్రభావితుడుగాక తన పరిసరాలలో ఉన్న ప్రతివ్యక్తినీ ప్రభావితం చేస్తాడు. ఇదే స్వాధ్యాయమండలి చేయవలసినపని. 30 మంది సభ్యులు సమావేశమై తమ తమ రంగాలలో దివ్యచేతన ఆశయాల ప్రభావం నింపాలి. వీరు ఒకరిచేతిలో కీలుబొమ్మ లుగాక ప్రతిఒక్కరు కరదీపికలై కాలగమనం లోయింకొక స్వాధ్యాయమండలిని ఏర్పాటు చేయాలి. స్వతంత్రభావాలతో, ఏకాంతంగా ముందుకు సాగాలి. తమ లక్ష్యాలను గుర్తెరిగి ప్రవర్తించాలి. ఈ ప్రకారంగా స్వాధ్యాయమండలి నిదానంగా, ప్రణాళికాలక్ష్యాన్న ధిగమించ గలుగుతుంది.

(1) 1-5 (2) 5-25 (3) 25-125 (4) 125-725 (5) 725-3,625 (6)3,625-18,125 (7) 18,125-90,625 (8) 90625-2,73,125 (9) 2,73,125-13,65,625 (10) 19,53,125-97,65,625 (11) 97,65,625-4,88,28,125 (12) 4,88,28,125-24,41,40,625 (13) 24,41,40,625-122,07,03,125 (14) 122,07,03,125,-610,35,15,625.

పైవివరాల ప్రకారం ఒక సభ్యుడు 5గురిని ప్రభావితం చేస్తే స్వాధ్యాయమండలి కౌగిలిలో ప్రపంచజనాభా అంతాయిమిడిపోతుంది. అసలు వాస్తవానికి ఇంత అవసరం లేదు. ఇందులో మూడోవంతుచాలు. సమర్థులు అంతకంటే ఎక్కువ మంది ఉండరు. తక్కిన 2/3 వంతు మంది బాలురు, వృద్ధులు, ప్రతి స్వాధ్యాయమండలిలో అయిదుగురు క్రియాశీల సభ్యులుంటారు. వీరిలో ప్రతిఒక్కరూ సంవత్సరం తిరిగేసరికి అయిదు ప్రత్యేక స్వాధ్యాయమండలుల నేర్పాటుచేయాలి. ప్రతివ్యక్తి తన ప్రత్యేక ఆశయాలను, పలుకుబడిని కలిగివుంటాడు. ఈ పద్ధతి ఎంతో సరళమైనది, ఆచరణ యోగ్యంకూడాను పెద్ద పెద్ద ప్రణాళికలకు పెద్దమనుషులుకావాలి. మనకు అంత పెద్దమనుషులు అవసరం లేదు.

సాధనాలతో పాటు, సాధకులకు గూడా అంతే ప్రాముఖ్యత ఉన్నది. ఈ ప్రణాళికకు రోజుకు రెండు గంటలు కేటాయిస్తే సంవత్సరానికి 720 గంటలు పనిచేయవచ్చు. అంటే సుమారు 100 పూర్తిరోజులకు సమానం. మహాకాలుని పాదాలవద్ద లక్షమంది ఉత్సాహులు రోజుకు రెండుగంటల కాలాన్నిసమర్పిస్తే

సంవత్సరానికి కోటిరోజుల పని పూర్తిఅవుతుంది. దాన్ని 365తో భాగిస్తే 20,000 మంది శక్తివంతులు ఈ ఆశయానికి కృషిచేస్తున్న దానితో సమానం. అదేవిధంగా లక్షమందిరోజకు 0-20పై. విరాళ మిస్తే రోజకు రు 20,000/-; నెలకు ఆరులక్షలు పోగుపడుతుంది. ఇది ఎక్కువ, తక్కువకూడాను. తక్కువని ఎందుకన్నామంటే 450 కోట్ల ప్రజలతో పోల్చిచూస్తే తక్కువే. ఎక్కువని ఎందుకన్నా మంటే ఇది ఎంతో మహత్తరమైన మార్పుకు, పునరుజ్జీవనానికి వినియోగింపబడుతోంది. ఈ గాలివానలో ఎండటాకులు, మట్టికణాలూగూడా ఆకశాన్నంటుకుంటాయి.

ప్రజ్ఞాపరివారంలో 20 లక్షల సభ్యులున్నారు. కాని తగిన ఉత్సాహంచూపేవారు తక్కువ. వారు శపథం తీసుకుంటారుగాని దాన్ని ఆచరించరు. వారి మీద కొరడా ఝుళిపి ంచాలంటే వారిచేత ప్రజ్ఞాసాహిత్యాన్ని స్వాధ్యాయం చేయించాలి. అది సభ్యుల నిద్రాణమైన అంతరంగాన్ని మేలు కొలిపి చైతన్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. పేర్లజాబితా ముఖ్యంగాదు. 30 మంది సభ్యులలో నాలుగోవంతైన రోజుకు 0-20 విరాళమిచ్చి ఒక గంట స్వాధ్యాయానికి వెచ్చిస్తే ఎంతో సాధించగలం. ఈ యుగసంధికాలంలో సాధనచేయటానికి అనువుగా కొంతమంది కుటుంబబాధ్యతలు లేకుండా స్వతంత్రంగా ఉంటారు. మనం చెప్పుకునేది బాధ్యతలు కలిగి కొంత ధనాన్ని సమయాన్నీ వెచ్చించగలిగేవారి గురించే. ఒక లక్షమందిని కనీసం చైతన్యవంతులను చేసి ఆశయాలను ఆచరణలో పెట్టించగలిగితే భువిని స్వర్గతుల్యం చేయాలనే మన కలను నిజం చేసినట్లే.

యుగాన్ని మార్చటం ఇంద్రజాలం కాదు. మంత్రదండం త్రిప్పటంతోనో, దేవతల ఆశీస్సులతోనో ఇది సాధ్యంకాదు. దీనిని జాగృతులైన, ఆత్మార్పణ చేసుకున్న, అంకితులైన సాధకుల ద్వారా మాత్రమే సాధించగలం. ప్రతినిత్యం వ్యక్తులు, సమాజం వేలాది సమస్యల నెదుర్కొంటున్నాయి. వీటిని పరిష్కరించటానికి విపరీతమైన ఇచ్ఛాశక్తికావాలి. ప్రజాబాహుళ్యం పేదరికంతో, నిరక్షరాస్యతతో, వ్యాధులతో, చిన్నతనంతో సతమతమవుతున్నారు. వీరిని చైతన్యవంతులను చేయటానికి ఉన్న తాశయాలతో ప్రభావితం చేయాలి. ప్రస్తుత ఆలోచనాధోరణులను అరికట్టి సక్రమమార్గంలోకి తేవాలి. కొత్తపుంతలు

తొక్కించాలి. ఆచారాలను శాస్త్రీయదృక్పథంతో అధ్యయనంచేయాలి. మంచిని అట్టి పెట్టుకొని నిరుపయోగమైన భాగాన్ని వదలివేయాలి. మానవుని దృక్పథాన్ని మార్చాలి. వారి నిత్యజీవితంలో ఆశయాలను నింపాలి. సర్వతో ముఖమైన, చైతన్నవంతమైన ప్రయోజనాలను సాధించడానికి వేలాదిమంది క్రియాశీల సహచరులు కావాలి. అట్టి వారిని తయారు చేయటంకోసం ఉద్దేశించిదే స్వాధ్యాయమండలి. ఈ ముఖ్యవిషయాన్ని గుర్తుంచుకొని కల్పసాధకుడు తాను చేయగల సర్వకార్యాలనూ వదలకుండా చేయాలి. స్వాధ్యాయ మండలుల నేర్పాటు చేయటం, అవి సక్రమపద్ధతిలో కొనసాగేట్లు చూడటం ప్రతి కల్పసాధకుని విధి. ఈ అనన్యసేనను చేపట్టి కల్పసాధకుడు తనకు సంస్కారాలను క్షాళనం చేసుకుని మహాకాలుని ఆశయసాధనకు పవిత్రమైన సహచరుడుగా పరిణతిచెందుతాడు.

దివ్యప్రేరణకు ధ్యాన - సాధన

ఈ యుగసంధి పవిత్రసమయంలో హియాలయాలలోని ఆధ్యాత్మిక కేంద్రాలనుండి, జాగృతులైన పరమగురువులు నిర్మాణాత్మక చైతన్యాన్ని ప్రేరేపించడానికి శక్తులను ప్రసారంచేయటమేగాక ప్రత్యేక కృపను గూడా ప్రసరింపజేస్తున్నారు. అందువల్ల ఉన్న తాశయాలు, సత్ ప్రవర్తన, పరస్పరసౌహార్ద్రాన్ని పెంపొందించగలగాలి. భక్త్యావేశంగల సాధకులు ఈశక్తి ప్రసారాన్ని వినియోగించు కోవచ్చు. కాని ముఖ్యవిషయ మొకటి గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ శక్తి ప్రసారాన్ని సాధకుడు స్వార్థప్రయోజనాలకు వినియోగించుకోలేడు. కోరికలు తీర్చుకోలేడు. గొప్పను పెంచెకోలేడు. దీనిని ఉన్నతాశయాల సాధనకు మాత్రమే వినియోగించాలి.

సూర్యోదయానికి ఒకగంట ముందునించీ ఈ ప్రసారం ప్రారంభమై సూర్యోదయంతో ముగుస్తుంది. అగంటకాలానికి ముందూ, వెనుకా అభ్యాసం ప్రారంభిస్తే వ్యర్థం.

అభ్యాసం ఈవిధంగా చేయాలి.

గాలి బాగావచ్చే ఏకాంత ప్రదేశాన్నెన్నుకుని హిమాలయాల వంకకు తిరిగి ధ్యానముద్రలో (1) స్థిరంగా (2) శాంత చిత్తంతో (3) వెన్నెముక నిటారుగా (4) ఒడిలో, ఎడమ చెతిలో కుడిచేతి నుంచుకుని (5) కనులు మూసుకుని కూర్చోవాలి. శరీరాన్ని మనస్సునూ సరియైన స్థితికి తేవటానికి 5 నుండి 10 నిముషాలు పడుతుంది. ఆతరువాత ఈవిధంగా భావిస్తూ విస్పష్టంగా గమనించాలి - మంచుతో కప్పబడిన హిమాలయ పర్వత అత్యున్నతశిఖరాలపై బంగారురంగు సూర్యోదయం -హిమపర్వత శిఖరాలనుండి సూర్యుని లేతబంగారు కిరణాలు సాధకునిపై ప్రసరిస్తున్నవి. అవి సాధకుని హృదయ చక్రంలో ప్రవేశిస్తున్నవి.ఆ ప్రాణశక్తి కిరణాలు మెల్లిగా శిరస్సులోని సహస్రారచక్రాన్నీ, మెదడునూ నింపి, క్రిందికి దిగి ఆసనమువద్దగల మూలాధార చక్రాన్ని నింపి శరీర మందలి అణువణువూ ప్రాణశక్తితో నింపబడి శక్తివంతుడై, చైతన్యం పొంగిపొరలుతున్నట్టు భావించాలి.

ఈ దివ్యకాంతి శరీరమందలి ప్రతి అణువునూ ప్రతి నరాన్నీ శక్తివంతం చేస్తున్నట్లు భావించాలి. సాధకుని శరీరమంతటా ప్రాణశక్తితో నిండుతున్నది. వివేకంతో నిండుతున్నది. అది ఒక అగ్నిగోళంగా మారింది - భౌతిక శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా పుష్టిగా మారింది సూక్ష్మ… వివేకంతో నిండింది. మానసిక శరీరం విశ్వాసంతో నిండింది. (భక్తితో) - గాయత్రినుండి దివ్య ప్రేమ, సవితనుండి శక్తి వర్షం అనంత విశ్వాంతరాళంనుండి అవిచ్ఛిన్న అమృత ప్రవాహం సాధకునిపై జాలువారుతున్నాయి. - సాధకుని అంతరంగం ఉత్సాహంతో అనిర్వచనీయానందంతో, తృప్తితో, శాంతితో నిండింది - హిమాలయాలనుండి శక్తి ప్రసారంతో సాధకుడు చైతన్యవంతుడైనాడు. పరిణతిని అనుభవించు - పునర్నిర్మాణాన్ని అనుభవించు - శక్తి చైతన్యాన్ని అనుభవించు - లేమి నుండి ఔన్నత్యాన్ని అనుభవించు - కోరికలనువదలి దివ్య ప్రేమను అనుభవించు - నరుడు నారాయణుడుగా మారినట్లు భావించు - అవకతవకలనుండి సమగ్రభావనకు మారినట్లు అనుభవించు - అహంకారాన్ని పరమాత్మలో ఐక్యంచెయ్యి. అన్ని చోట్లా సమైక్యతనూ అద్వైతాన్నీ అనుభవించు - ఓంకారాన్ని అయిదుసార్లు

మనస్సులో మననంచెయ్యి. ఈ ప్రార్థనను మూడుసార్లు మనస్సులో చెయ్యి

"అసతో మా సద్గమయ
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ"
మృత్యోర్మా అమృతం గమయ

ఈ అభ్యాసమంతా మానసికంగానే చెయ్యాలి. పైకి ఒక్కమాటకూడా రానీయవద్దు. నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి. ఈ సూచనలను టేపులో రికార్డుచేసి పెట్టుకొంటే ధ్యానానికి బాగా ఉపకరిస్తుంది. భావచిత్రాలు సుస్పష్టంగా కనిపిస్తాయి - కాకపోతే ఈ అభ్యాసాన్నంతటినీ ప్రతిమెట్టూ జాగ్రత్తగా మననంచేసి గుర్తు పెట్టుకోవాలి. అప్పుడుమాత్రమే ఆలోచనాతరంగాలు అనుకున్న విధంగా రూపొందుతాయి.

ఈ అభ్యాసాన్ని సాధకుడు ప్రతిదినంచేయలేకపోతే వారాని కొక్కసారి ఆదివారంగానీ గురువారంగానీ చేయాలి. ఆరోజు సాధకుడు ఉప్పు, తీపి లేకుండా భుజించాలి, ఇంద్రియని గ్రహం పాటించాలి. రెండుగంటల కాలం మౌనవ్రతం ధరించి ఆ కాలాన్ని ఆత్మావలోకనానికి వినియోగించాలి. తన తప్పులను తెలుసుకుని, సరిదిద్దుకొని భవిష్యత్తుకు ప్రణాళికలు వేసుకోవాలి. మనన, చింతనములు చేయటం మంచిది. అందువల్ల హిమాలయాలనుండి శక్తి ప్రవాహం సాధకుని అంతరంగాన్ని చేరి ప్రతి అణువునూ సమగ్రంగా మార్పు చేస్తుంది. ఈ సాధన ఏకాంతంగాగానీ, టేపురికార్డుల సహాయంతో సామూహికంగా గానీ చేయవచ్చు.

ఈ విధంగా సాధకుడు అనంతవిశ్వాంతరాళములో నిండియున్న చైతన్యశక్తితో బంధాన్ని ఏర్పరచుకొని భావిమహోదయవేళ మార్గదర్శిగా, నూతనసమాజ నిర్మాణంలో తనపాత్రను నిర్వహించగలగడమే ఈ కల్పసాధన లక్ష్యం. అగా సాధకుని గమ్యం. ఆ లక్ష్యసాధనలో సాధకులందరూ పయనించి వేదమాత ఆశీస్సుల నందుకుంటారని ఆశిస్తూ యీకల్పసాధనతో పరిచయం చేయడం జరిగింది.

సహనావవతు । సహనౌ భునక్తు,
సహవీర్యం కరవావహై । తేజస్వినావధీతమస్తు,
మావిద్విషావహై ।
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతి ః