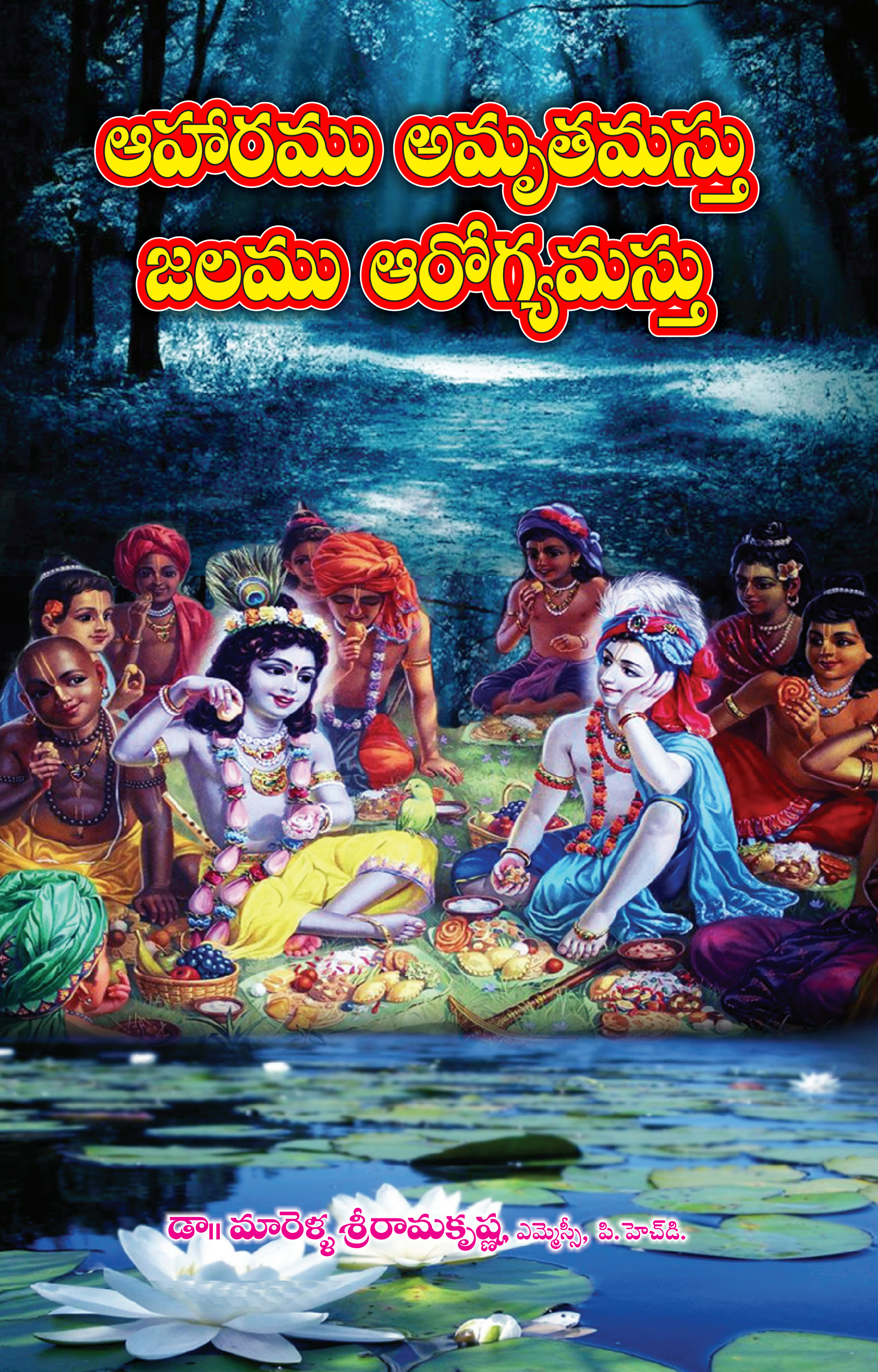
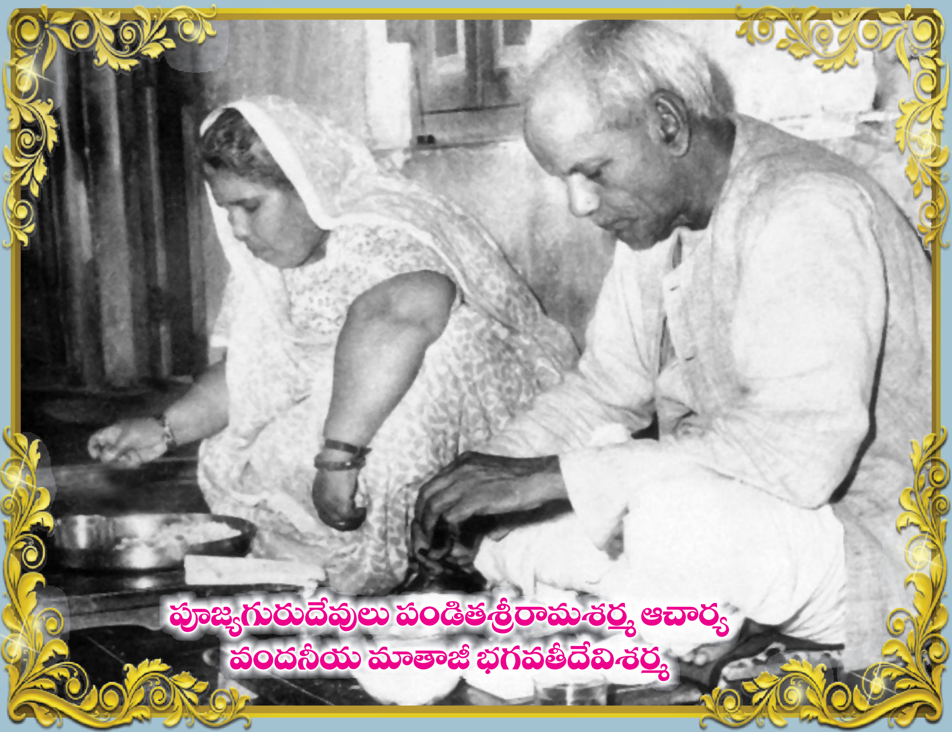


ఆహారము అమృతమస్తు
జలము ఆరోగ్యమస్తు

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, ఎమ్మెస్సీ, పి. హెచ్.డి.



పూజ్యగురుదేవులు పండితశ్రీరామశర్మ ఆచార్య
వందనీయ మాతాజీ భగవతీదేవిశర్మ

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాష్టారు

ఆహారము అమృతమస్తు - జలము ఆరోగ్యమస్తు

Sanjeevani

The Vibrant Life

డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ, ఎమ్మెస్సీ, పి. హెచ్‌డి.

మాష్టారు గారి ప్రవచనముల నుండి

ఆహారము అమృతమస్తు - జలము ఆరోగ్యమస్తు

కూర్పు : **శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి**
శ్రీమతి కాటూరి తేజశ్రీ

ప్రథమ ముద్రణ : డిసెంబర్ 2016

ప్రతులు : 1,500

వెల : రూ. 25/-

ప్రతులకు మరియు
ఇతర వివరములకు : **శ్రీమతి అట్లూరి శ్రీలక్ష్మి**
మొబైల్: 09490611999
E-mail: sreelakshmi_ramki@yahoo.co.in
Website: www.awgpsouth.org
www.th8revolution.com

ముద్రణ : **సృజన గ్రాఫిక్స్**
3-1-338, ఫీవర్ ఆసుపత్రి దగ్గర
నల్లకుంట, హైదరాబాద్ - 500044.
ఫోన్: 040-65554439, 9701055009

ఉపోద్ఘాతము : ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము!

మనిషి మనుగడకు అతి ముఖ్యమైనవి ఆహారము, నీరు. వాయువు సరేసరి. మానవ జీవితములో వీటి ప్రాముఖ్యతను గురించి చెప్పవలసిన అవసరము పూర్వపు జీవన విధానములో లేదు. భారతీయ జీవనశైలికి పట్టుగొమ్మయైన ఉమ్మడికుటుంబ వ్యవస్థ ఇంటిలోని పెద్దల అడుగుజాడలలో నడుస్తూ వంశపారంపర్యముగా వస్తున్న ఒక ఉన్నత జీవనవిధానము అతి సరళముగా ఉండేది. అప్పుడు కుటుంబీకులందరూ ఆరోగ్యముతోనూ, సుఖ సంతోషములతోనూ జీవితమును హాయిగా వెళ్ళబుచ్చేవారు. సమాజం కూడా దినదినాభివృద్ధి చెందెడిది. నేడు ఆ వ్యవస్థ కనుమరుగై స్వార్థపూరిత అస్తవ్యస్త జీవనశైలి పాదుకొనుట వలన ప్రతి మనిషీ మానసిక ఆందోళన, శారీరిక రుగ్మతలతో బాధపడుతున్నాడు.

ఇలాంటి పరిస్థితులను చూసి అత్యంత కరుణతో సమర్థసద్గురు శ్రీశ్రీరామకృష్ణులు 'ఆహారమును అమృతముగా మార్చుకుని దీర్ఘాయుర్దాయముతో, సంపూర్ణ ఆరోగ్యముతో ఎలా జీవించవచ్చు? అలాగే నీటిని ఉపయోగించుకుని శరీర దారుఢ్యము–మనో సంతులన' సాధించే అత్యద్భుత విధానములపై ఇచ్చిన ప్రవచనాల అక్షరరూపే "ఆహారము అమృతమస్తు – జలము ఆరోగ్యమస్తు".

'అన్నము పరబ్రహ్మ స్వరూపము' కనుకనే పూర్వీకులు అన్నము తినేటప్పుడు అత్యంత శ్రద్ధతో, శుచి–శుభ్రతలు పాటిస్తూ, గౌరవభావముతో భుజించేవారు. **మనిషి మనస్సు తను తినే ఆహారము వలన ఏర్పడుతుంది. తీసుకున్న ఆహారములోని సూక్ష్మసంస్కారములు మన మనస్సుగా ఏర్పడతాయి.** మనిషి జీవితము మొత్తము మనస్సు పైనే ఆధారపడి సాగుతుంది. అంతఃకరణములు మనస్సు యొక్క వేర్వేరు రూపములే! మానవుని గుణగణములు మనస్సుపై ఆధారపడితే; మనస్సు ఆహారము పై ఆధారపడియుంటుంది. అంటే మనిషి వ్యక్తిత్వము అతని ఆహారము చేతనే రూపుదిద్దుకుంటుంది.

సత్వ–రజో–తమోగుణములలో... సత్వగుణము కలిగిన ఆహారము తీసుకొనుట వలన శాంత మనఃస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలకు, భక్తిమార్గములో

నడిచేవారికీ సాత్వికాహారము ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. రెండవదైన రజోగుణమును పెంచే ఆహారము సైనికులకు, రక్షకభటులకు, అధిక శారీరక శ్రమ చేయువారలకు అవసరము. ఇక మూడవదైన తమోగుణము కలిగిన ఆహారము ఎవరైనాసరే ఎంత తక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది. దీనినిబట్టి సత్వగుణం కలిగిన ఆహారము-70%; రజోగుణం కలిగిన ఆహారము-20%; తమోగుణం కలిగిన ఆహారము-10% అందరికీ మంచిదని తెలుస్తున్నది. నిత్యజీవితములో మనము వివిధ బాధ్యతలు నిర్వర్తించేందుకు కావల్సిన మానసికస్థితిని ఆహారముతోనే సాధించవచ్చును.

దేహమనే దేవాలయములో నివసించే భగవంతునికి సమర్పించే ప్రసాదమే మనము భుజించే ఆహారము. మనలోని భగవంతునికి ప్రతి ముద్దను ఒక ఆహుతిగా ఇస్తూ యజ్ఞము వలె ఆహారమును భుజించాలి.

ఆ యజ్ఞవిధానమేమిటి అనేది ఇక్కడ తెలుపబడినది.

'మనిషిలోని దైవీగుణములను వికసింపజేసుకుని దేవమానవులుగా మారేందుకు కావల్సిన విజ్ఞానము పురుషసూక్తములో ఉన్నది.' ఆ పురుషసూక్త మాధారముగా ఇచ్చిన వివరణలను ఈ పుస్తకము ద్వారా కొంతమేర తెలుసుకొనగలరు.

జలము శారీరిక శుభ్రతకే కాక మానసిక ఉల్లాసమునకు కూడా అవసరము. అథర్వణవేదములో అందించబడిన అపాంభేషజసూక్తమును 'సమస్త రోగములను నివారించుకునేందుకు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో' అతి తేలికైన పద్ధతులలో ఇక్కడ వివరించుట జరిగినది.

నేటి సమాజములో కార్పొరేట్ హాస్పిటల్స్‌కు ఎన్నెన్నో చికిత్సల కోసం పెట్టే పరుగులు ఆగాలన్నా, కుటుంబములో వ్యక్తులంతా సుఖశాంతులతో, ఆయురారోగ్యములతో మనాలన్నా శ్రీరామకృష్ణమాస్టారు చెప్పిన పద్ధతులను పాటిస్తే అన్నివిధాలా మెరుగైన జీవితమును సొంతం చేసుకొనవచ్చు.

ఈ పుస్తకమును పుస్తక రూపములో తీసుకురావటానికి సహాయము చేసిన అట్లూరి వరుణ్‌కు ఆ గురుసత్తా అనుగ్రహ ఆశీస్సులు లభించుగాక!

- శ్రీమతి లక్ష్మీరాజగోపాలు

విషయసూచిక

క్ర.సం. విషయం .... పుట సంఖ్య

1. ఆహారం – ఋషిత్వము 7

2. జలతత్త్వమును ఉపయోగించుకొనుట 20

3. పురుషసూక్తము 24

4. పురుషసూక్తము – అనంతతత్త్వము 30

5. ఆహారముతో ప్రజ్ఞ అభివృద్ధి 44

6. పురుషసూక్తము – సంజీవని.................................... 50

7. ఆహారము – అశ్వమేధయజ్ఞ ప్రక్రియ 56

8. ఆహారము – ఇంద్రియములు 60

9 గ్రహ యంత్రముల విజ్ఞానము.................................. 68

10. ఆహారము – విధివిధానాలు.................................... 72

గురుదేవులు అందించిన అమృతవిద్య

ఈ క్రిందివిధముగా నీరు స్వీకరించటము వలన సర్వరోగాలు నివారించబడును. పూజ్యగురుదేవులు రోజుకు మూడు లీటర్లు కాచి చల్లార్చిన నీరు త్రాగాలని చెప్పారు. అందులో

1. జీవనీశక్తికొరకు– ఒక లీటరు నీటిలో ఏడు బార్లీ గింజలు వేసి త్రాగాలి.
2. సర్వరోగనివారిణి (బాడీ ప్యూరిఫికేషన్) కొరకు – ఒక లీటరు నీటిలో మూడు తులసీదళాలు వేసుకొని త్రాగాలి.
3. రోజువారీ శక్తికొరకు – ఒక లీటరు నీటిలో ఒక చెంచా పాలు వేసుకొని త్రాగాలి.

మా ఇతర ప్రచురణలు

- ఆహారము - ప్రాణశక్తి
- సంజీవని ద వైబ్రెంట్ లైఫ్ - మొదటిభాగము
- సంజీవని ద వైబ్రెంట్ లైఫ్ - రెండవభాగము

1. ఆహారం - ఋషిత్వము

ఆహారము తింటేనే మన ప్రాణాలు నిలబడతాయి. ఆహారము మన జీవితాలను మూడురకాలుగా మారుస్తుంది. ఎవరు ఏమి తింటున్నా అది మనుష్యులు కానీయండి, జంతువులు కానీయండి, పక్షులు కానీయండి... తిన్న ఆహారము 3 రకాలుగా మారుతుంది. ఒక భాగము వ్యర్థపదార్థముగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది, ఒక భాగము రక్తముగా మారుతుంది. (ఇది ఉంటేనే మనం బ్రతికివుంటాము కదా!) మూడోభాగం వల్ల మనస్సు ఏర్పడుతుంది. ఏ ఆహారము తిన్నా ఇలాగే జరుగుతుంది. మనం ఆహారము నోట్లో పెట్టుకోగానే లాలాజలము ఊరి ఆహారముతో కలుస్తుంది. ఈ లాలాజలము మన నోట్లోకి మూడు వైపుల నుండి వస్తుంది. 1) Parotid Gland చెవికి దగ్గరగా ఉండే పై దంతాల మధ్యనుండి లాలాజలము నోట్లోకి వస్తుంది. 2) Submandibular Gland నాలుక మొదలు భాగం లోపలికి ఉంటుంది. అక్కడ నుండి లాలాజలము నోట్లోకి వస్తుంది. 3) Sublingual Gland నాలుక క్రిందన ఉంటుంది. అక్కడ నుండి లాలాజలము నోట్లోకి వస్తుంది. లాలాజలములో లవణాలు, ఎంజైములు ఉంటాయి. ఇలా మూడువైపుల నుండి వచ్చిన లాలాజలము నోట్లో కలుస్తుంది. ఇదే నిజమైన సంగమము, తీర్థము, పవిత్రస్థలము, ఇడా-పింగళ-సుషుమ్న త్రివేణి. నాడులు కలవటం వల్ల ఏర్పడ్డ ఈ త్రివేణిలో ఎలాంటి సమస్యలైన సమసిపోతాయి. మీరు ఈ త్రివేణిని ఉపయోగించుకుంటే కదా! అందుచేత ఎలా తినాలో తెలియాలి. మనం త్రివేణీసంగమానికి స్నానానికి వెళ్ళి అక్కడ కాసేపు ఉంటామా లేకపోతే ఇలా మునిగి అలా వస్తామా? కాసేపు ఉంటాం, భగవంతుడికి నమస్కరించుకుంటాం, పాపప్రక్షాళన కూడ చేసుకుంటాం కదా! అలాగే నోటిలోని ఈ త్రివేణిసంగమంలో కూడ ఆహారాన్ని కాసేపువుంచి బాగా నమిలి పూర్తిగా లాలాజలంలో కలిసే లాగ అంటే నీరు లాగ అయిపోయాక, మ్రింగేటప్పుడు నాలుక అంగిటికి తాకించితే ఆ ఆహారము పవిత్రమైపోతుంది. ఐతే ఈ కిటుకు నేర్చుకోవాలి. నాలుక అంగిటికి తాకించటాన్ని ఖేచరీముద్ర అని అంటారు. 'ఖేచర" అంటే ఆకాశంలో నడవటము. ఇలా తింటే మీరు కూడ ఆకాశములో నడవగలరు. గురువుగారు పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు, వారి గురువుగారైన దాదాగురుదేవులు ఆకాశములో

నడుచుకుంటూ వెళ్ళారు. (గురువుగారి "ఆత్మకథ"లోని వివరాల ఆధారముగా) ఇలా ఆహారాన్ని పవిత్రము చేసుకుని తింటే రోగాలు వస్తాయా? రావు. అందుకే భారతదేశ స్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత రైళ్ళు, ఆసుపత్రులు ఉండకూడదు అని మహాత్ములైనవారు ఇందుకే అన్నారు. ఆకాశగమనము, రోగరహిత జీవితము ఉంటే ఇంక వీటి అవసరము లేదు కదా!

మనం తిన్న ఆహారము శరీరములో 3 రకాలుగా మారుతుందనుకున్నాము కదా! ఒక భాగము వ్యర్థముగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది. ఒక భాగము రక్తముగా మారుతుంది. ఆ రక్తమే ప్రాణముగా మారుతుంది. అందుకే పూర్వం బలి ఇచ్చేవారు. ఈ కాలములో వాటి ఆవశ్యకత లేదని, ఆలోచనలలో మార్పే ముఖ్యమని పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్య చెప్పారు. రక్తమును ప్రాణముగా మార్చేదే ఈ మంత్రము.

"ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

"ఆపోజ్యోతి రసోమృతం గురుర్బ్రహ్మ
గురుర్విష్ణు: గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః
భూర్భువః స్వః ఓం"

గురువు అంటే అంధకారాన్ని తొలగించి వెలుగునిచ్చేవాడు. ఈ మంత్రాన్ని ఉచ్చరించి, ఆ తర్వాత శ్వాస చాలా బలంగా లోపలికి లాక్కోవాలి. చాలా బలంగా, ఎంత ఒత్తిడితో పీల్చుకుంటే అంత లాభం. ఆ ఒత్తిడే వ్యక్తి చుట్టూ తేజోవలయం ఏర్పడటానికి కారణం. అలా వచ్చిన తేజోవలయము అంధకారాన్ని తొలగిస్తుంది. అది సాధకుడే చేసుకోవాలి. గురువు ఇవ్వలేడు. కాని గురుర్బ్రహ్మ ఇవ్వగలడు. అదే మీరు తిన్న ఆహారము–బ్రహ్మ. గురుర్విష్ణుః – నువ్వు తిన్న ఆహారము రక్తముగా మారి అన్ని కణాలకు వితరణ జరుగుతుంది కదా! అదే విష్ణువు. చివరికి ఎక్కడకు వెళ్తుంది? గురుర్దేవో మహేశ్వరః – ఈశ్వరుడు అంటే అందమైనవాడు, అందరికీ మంచి ఇచ్చువాడు అని అర్థము. ఆ మంచితనము మీరు తిన్న ఆహారము ద్వారానే వస్తుంది.

ఆహారము ఎలా తినాలి? చాలామంది గురువుల చరిత్రలో 'గురువులకు తినడానికి మాంసము పెట్టినప్పుడు అది ప్రసాదముగా, పువ్వులుగా మారిపోయిందని' చదివాము. మీరు కూడ అలా చేయగలరు. చేయగలిగితే గురువులు చేసిన అన్ని చమత్కారములు చేయగలరు. కాని మనం తీసుకుంటున్న ఆహారములో ప్రాణశక్తిని ఎలా స్వీకరించాలి? మీరు చెయ్యిపెట్టి మీరు తినే ఆహారాన్ని మార్చేసుకోగలగాలి. మీరు చెయ్యాలది, చేయగలరు. ఏ ఆహారము తింటే ప్రాణాలు మారతాయో గురువుగారు పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు ఇచ్చారు. ఆహారము ఎలా తినాలో చెప్పారు ఆయన. వారానికి ఒకరోజు గురువుగారు వాఙ్మయంలో వ్రాసిన వంటకాలలోని ఒక వంటకం తప్పక మీరు వండుకుని తినాలి. (ఆహారము-ప్రాణశక్తి అనే పుస్తకము చూడండి.)

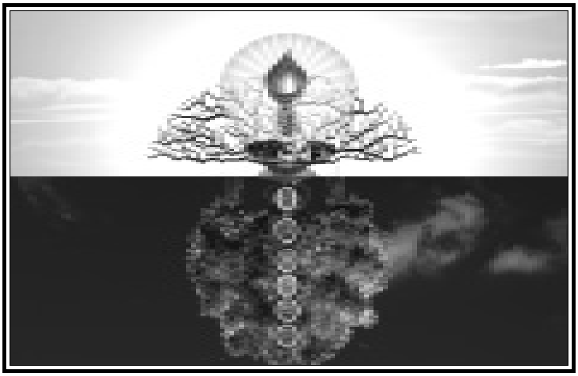
మనం తిన్న ఆహారము ప్రాణంగా మారుతుందని అనుకున్నాం కదా! ఒక ప్రాణము కాదు 5 ప్రాణాలుగా మారుతుంది. అవి - ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన ప్రాణాలు. ఈ ప్రాణాల గురించి బాగా చదువుకున్న జ్ఞాని ఋషి అవుతాడు. వైద్యశాస్త్రమును అభ్యసించిన వ్యక్తిని వైద్యుడు అంటాము. అలానే ప్రాణశక్తి గురించి తెల్సుకున్నవాళ్ళను ఋషి అంటాము. భోజనము చేసేముందు భగవద్గీతలోని 15 వ అధ్యాయము పురుషోత్తమప్రాప్తియోగమును చదువుకోమంటారు.

దానిలోని మొదటి శ్లోకము:

"ఊర్ధ్వమూలమధశ్శాఖమ్ అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్ ।
ఛన్దాంసి యస్య పర్ణాని యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥"

***భావము:* శ్రీభగవానుడిట్లనెను - ఆదిపురుషుడైన పరమేశ్వరుని రూపము మూలముగాను, బ్రహ్మరూపము ముఖ్యశాఖలుగాను కలిగిన ప్రపంచమనే అశ్వత్థ వృక్షము అవినాశియని చెప్పబడినది. వేదములే ఆ వృక్షపత్రములు. ఎవడు సంసార వృక్షతత్త్వమును మూలసహితముగా నెఱుగునో అతడు వేదార్థమును తెలిసినవాడు.**

అశ్వత్థవృక్షము తల్లక్రిందులుగా ఉంటుంది. దాని వేర్లు పైవైపు ఉంటాయి. అంటే మన శరీరంలో ఉన్న ప్రపంచము, అలాగే షట్-చక్రాలు అశ్వత్థవృక్షము యొక్క కాండము, కొమ్మలు, ఆకులు ఐతే; వేర్లు మన ఆజ్ఞ, సహస్రారములు



అశ్వత్థవృక్షము

ప్రాణం గురించి చెప్పిన శ్లోకం:

> **"అహం వైశ్వానరోభూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।**
> **ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥" (భ.గీ.15:14)**

భావము: నేనే ప్రాణాపానసంయుక్తమైన వైశ్వానరాగ్ని రూపములో సర్వప్రాణుల శరీరముల యందుండి నాలుగువిధములైన ఆహారములను జీర్ణము చేయుచుందును.

ఆహారము తినేటప్పుడు ఈ 5 ప్రాణాలు వృద్ధిచెందుతాయి. మీలో ఉన్న ఆ 5 ప్రాణాలే ఐదుగురు ఋషులు. ఋషి అంటే వ్యక్తి కాదు. ఆహారము ద్వారా వచ్చే ప్రాణశక్తి యొక్క జ్ఞానము కలవారు ఋషి. ఋషులు అంటే జ్ఞానవంతులు. ఇంటర్మీడియట్ చదువుకున్న ఆ వ్యక్తినే 5 సంవత్సరములు వైద్యవిద్య అభ్యసించాక మనము వైద్యుడు అంటాము. కానీ ఆ వ్యక్తిని కాదు. వ్యక్తిలోని జ్ఞానాన్ని. ఆ చదువుకు ఆ పేరు పెట్టబడినది. ఐతే వైద్యులకు ప్రాణాల గురించి తెలియదు, ఋషులకు తెలుసు. ప్రాణాల గురించి తెల్సిన ఋషులు ఎంతోమందిని బ్రతికించారని మన గురువుల చరిత్రలు చదివితే తెలుస్తుంది. ప్రాణాల గురించి తెలిసినవాడు చావాల్సిన అవసరం లేదు. మన సంస్కృతిలో అడుగడుగునా ఈ ప్రాణవిద్య గురించి చెప్పబడింది. భారతీయులుగా మనం మన విద్యని మర్చిపోయి ప్రాణాల గురించి ఏమాత్రం తెలియని వైద్యుల దగ్గరకుపోయి చనిపోతున్నాము. మనలో ప్రాణశక్తి ఉంటే ఎటువంటి రోగాలు ఉండవు, ఏవిధమైనటువంటి లోటు ఉండదు, అసలు మృత్యువే ఉండదు. ప్రాణశక్తిని సమృద్ధిగా ఇచ్చే మంత్రమే ముందుగా చెప్పిన మంత్రము. ఆ మంత్రం...

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

"ఆపోజ్యోతి రసోమృతం గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణు: గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః భూర్భువః స్వః ఓం"

వైద్యులు ఇచ్చిన మందులను ప్రాణశక్తి సరిచేసి ప్రాణాలను రక్షిస్తుంది. ప్రాణం పోయేవాడికి వైద్యులు ప్రాణం పొయ్యలేరు. అందుకని ప్రాణశక్తి గురించి అందరు తెల్సుకోవాలి. ఈ విద్య అందరూ నేర్చుకోవాలి. అనారోగ్యాల నుండి, మానసిక అశాంతి నుండి మనలను మనం కాపాడుకోవాలి. అందుకు ఆహారము, జలముల ఉపయోగము, మంత్రం యొక్క ఉపయోగము తెలుసుకుని ఆచరించి ప్రాణశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకుంటే ముందుగా రోగరహిత జీవితము వస్తుంది.

మన 5 ప్రాణాలు ఐదుగురు ఋషులను గురించి చెప్తాయి. ఋషి, మహర్షి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి, దేవర్షి. అందరు మానవ శరీరంలోనే ఉన్నారు. ఋషి అంటే ఆ ప్రాణం యొక్క జ్ఞానం ఉన్నవాడు అని అర్థం. మన అందరికీ 5 ప్రాణాలు ఉన్నాయి. కాని వాటి గురించిన జ్ఞానం లేదు కాబట్టి మనము ఋషులము కాము. అంతే తేడా. దేవర్షి నారదుడు గురించి విన్నాము. ఋషులలో అత్యున్నతస్థాయి కదా! నారదుడు అటు రాక్షసులకు-ఇటు దేవతలకు కావల్సినవాడు. నార=నీరు, ద=ఇచ్చేవాడు అని అర్థం. నీళ్ళు ఉపయోగించి మనుషులను జీవింపజేయవచ్చు. నారదుడంటే నీళ్ళను ఉపయోగించే విధానము. అదంతా అధర్వణవేదంలో ఉంది. ఈ అధర్వణవేదం గురించి బాగా జ్ఞానం ఉన్న వ్యక్తిని యజ్ఞం లాంటి కార్యక్రమాలలో బ్రహ్మగా పెడతారు. ఎందుకంటే యజ్ఞంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు నైనా ఆయన చక్కదిద్దుతాడు. దానికిగానూ గురువుగారు (పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు) అధర్వణ వేదంలోని 4 శ్లోకాలతో కూడిన ఒక సూక్తమును ఇచ్చారు. అదే అపాంభేషజసూక్తము లేక జలసూక్తము. దీనిని ఉపయోగించుకుని మనము కూడ బ్రహ్మలుగా, ఋషులుగా తయారవ్వాలి. నీళ్ళతో రోగాలను నయం చేయటం రావాలి.

అధర్వణవేదంలోని మొదటి ఖండము

ఈ సూక్తము యొక్క దేవత ఆపః. సాధారణముగా ఆపః అనగా జలము అని అర్థము. కాని దాని లోతులకు వెళ్ళి అర్థము చేసుకొనవలసివచ్చినప్పుడు దానిని

కేవలము జలము అని అనుకుంటే మంత్రము యొక్క అర్థము సిద్ధించదు. ఏలననగా – ఆపః మనస్సుతో సమానమైన వేగముతో ప్రవహించలేదు. 'ఆపోవై సర్వదేవత' అనే సూత్రములో కూడా ఈ భావమే ప్రకటించబడినది. మనుస్మృతి 1.7 ఆధారముగా ఈశ్వరుడు ప్రప్రథమముగా ఆపః తత్త్వమును రచించాడు. ఆపః అంటే జలము ఐతే దానికి ముందు వాయువు మరియు అగ్ని యొక్క ఉత్పత్తి ఆవశ్యకము లేనియెడల జలమును సృష్టించుట అసంభవము. అందువలన ఆపః అనగా జలము అని అర్థము వచ్చినప్పటికీ పండితులు దీనిని సృష్టిలోని మూలతత్త్వము యొక్క క్రియాశీలమైన స్థితిగా భావించారు. అఖండబ్రహ్మ యొక్క సంకల్పంతో మూలతత్త్వము యొక్క క్రియాశీలమైన స్వరూపము ముందుగా ప్రకటింపబడుతుంది. దీనితోనే పదార్థ నిర్మాణం ప్రారంభమవుతుంది. భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు అలాంటి ఒక తత్త్వము ఎప్పుడు ప్రవహిస్తుందనే పరికల్పన చేస్తారు. మంత్రమును అర్థము చేసుకునేటప్పుడు ఆపః యొక్క ఈ స్వరూపమును గుర్తుపెట్టుకొనుట మంచిది.

6 - అపాంభేషజసూక్తము (జలచికిత్స)

ఋషి-సింధుద్వీపుడు

దేవత-అపాన్నపాత్, సోమ మరియు ఆపః దేవత

ఛందస్సు గాయత్రి, 4 వర్ధమాన గాయత్రి

1. శం నో దేవీరభిష్ట్య ఆపో భవన్తు పీతయే ।
శం యోరభిః స్రవన్తు నః ॥

దైవీగుణాలున్న జలం మా అందరికీ అన్నివిధాలా కళ్యాణకరమైనది, ప్రసన్న దాయకమైనది అగుగాక! మా కోరికలను తీర్చి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించుగాక!

2. అప్సు మే సోమో అబ్రవీదన్తర్విశ్వాని భేషజా ।
అగ్నిం చ విశ్వశంభువం ॥

దివ్యజలం అన్నివిధాలా ఓషధీగుణాలు కలిగివుంటుందని సోమదేవుడు ఉపదేశిస్తున్నాడు. అందులో కళ్యాణకరమైన అగ్ని కూడా ఉంటుంది.

3. ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వే౽ మమ ।
జ్యోక్చ సూర్యం దృశే ॥

సూర్యుడ్ని దీర్ఘకాలం వరకు దర్శింతుము గాక! అనగా దీర్ఘజీవనము పొందెదము గాక! హే ఆపః! శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన దివ్య ఓషధులను ప్రసాదించుము!

ఋషి-సింధుద్వీపుడు, అథర్వకృతి
దేవత-అపాన్నపాత్, సోమ మరియు ఆపః దేవతలు
ఛందస్సు-గాయత్రి, 4 పద్యపంక్తులు

4. శం న ఆపో ధన్వన్యాః శము సంత్వనూప్యాః ।
శం నః ఖనిత్రిమా ఆపః శము యాః ।
కుంభ అభృతాః శివానః సంతు వార్షికీః ॥

ఎడారుల్లోని జలం మాకు కళ్యాణకరమగుగాక! నీటిమయమైన ప్రదేశంలోని జలం మాకు సుఖాన్ని ప్రసాదించుగాక! భూమిని త్రవ్వి తీసిన బావులలోని నీరు మాకు సుఖప్రదమగుగాక! పాత్రలలోని నీరు మాకు శాంతినిచ్చుగాక! వర్షపునీరు మా జీవితాలలో సుఖశాంతులను వర్షించుగాక!

అప్సరసలు - ప్రాణాలు:

అపాంభేషజము. భిషక్ అంటే ఆయుర్వేద నిపుణుడు అని అర్థం. భేషజము అంటే చికిత్స. ఆయుర్వేదము అంటేనే ఆయుష్షు గురించి చెప్పే విజ్ఞానము. అథర్వణవేదములోని ఈ నాలుగు శ్లోకాలు జలము యొక్క మూలతత్త్వమును గురించి తెలుపుతాయి. అవి మన ఆరోగ్యానికి, భావాలకు, ఆయుష్షుకు, ఆనందానికి ఆధారభూతం అని పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారు వివరించారు. దీనిని జలసూక్తము అని కూడా అంటారు. స్నానము చేసే ముందు ఈ నాలుగు శ్లోకాలను అర్థముతో పాటు చదువుకుని ఆ తర్వాత స్నానం చేయాలి.

1. శం నో దేవీరభిష్ట్య ఆపో భవన్తు పీతయే ।
శం యోరభిః స్రవన్తు నః ॥

భావం: దైవీగుణాలున్న జలము మా అందరికీ అన్నివిధాలా కళ్యాణకరమైనది, ప్రసన్నదాయకమైనది అగుగాక! మా కోరికలను తీర్చి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించుగాక!

దైవీగుణాలు కలిగిన జలం అంటే నీటిని కేవలము ఉత్త నీరుగా కాకుండా దైవీగుణాలున్న నీళ్ళుగా చూడాలి. గంగానదిలోనివీ నీరే-మన ఇంటిలో కుళాయి

లోనివీ నీరే. కాని రెంటిని ఒకేలా చూడము. గంగాజలంలో పవిత్రత, దైవత్వము, దైవీగుణాలు చూస్తాము. అలాగే స్నానము చేసేటప్పుడు ఆ నీటిని **'దైవీగుణాలు కలిగిన ఈ నీరు మా అందరికీ అన్నివిధాలా కళ్యాణకరమైనది, ప్రసన్నదాయకమైనది అగుగాక! మా కోరికలు తీర్చి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించుగాక!'** అని అనుకోవాలి. ఇక్కడ కళ్యాణకరమైనది అనేదానికి రెండు అర్థములున్నాయి. ఒకటి వివాహము. రెండు మంగళకరమైనది. ఈ భావాలను సరిగా ఉపయోగించుకోవాలి. తర్వాత "కోరికలను తీర్చి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించుగాక!" అంటే ఇక్కడ విశేషణం దేనికీ అంటే ఆరోగ్యానికి. నీ కోరికలు నీ ఆరోగ్యానికి తగినవై ఉండాలి అని అర్థము. ఏదైనా కోరుకో! కానీ అది నీకు కళ్యాణకరమైనదీ, ఆరోగ్యకరమైనదీ కాకపోతే తప్పు. ఆరోగ్యము అంటే రోగము కానిది అన్నాడు. స్వాస్థ్యము అన్లేదు. ఆరోగ్యము వేరు–స్వాస్థ్యము వేరు. తేడా అర్థం చేసుకోండి. స్వాస్థ్యము అంటే స్వ–స్థితిలో ఉండుట. ఆయుర్వేదము ఈ స్వాస్థ్యము గురించి చెప్తుంది.

2. అప్సు మే సోమో అబ్రవీదన్తర్విశ్వాని భేషజా ।
అగ్నిం చ విశ్వశంభువం ॥

భావం: దివ్యజలం అన్నివిధాలా ఓషధగుణాలు కలిగియుంటుందని సోమదేవుడు ఉపదేశిస్తున్నాడు. అందులో కళ్యాణకరమైన అగ్ని కూడా ఉంటుంది.

ఈ అపాంభేషజ సూక్తములో ఋషి – సింధుద్వీపుడు; దేవతలు – అపాన్నపాత్, సోమ, ఆపః దేవత; ఛందస్సు – గాయత్రి, పురస్తాద్బృహతి. ఇక్కడ అప్సు = అప్సర = నీళ్ళ యొక్క రసము. ఆ ప్రాణశక్తి ఉన్నవాళ్ళు అప్సరసలు. 10 మంది ఉన్నారు. అవే మన 5 ప్రాణాలు, 5 ఉపప్రాణాలు. ఈ జీవితము అందరికీ కళ్యాణకరమైనది. ఈ శ్లోకములు చెప్పుకుంటూ మీరు ఎవరికి నీళ్ళు ఇచ్చినా అది ఔషధముగా పనిచేస్తుంది. ఆ మంత్రం యొక్క శక్తి అది. ఇక్కడ సోమదేవుడు ఉపదేశిస్తున్నాడు అంటున్నాము. యజ్ఞం చేసేటప్పుడు సోమరసం చాలా ముఖ్యం. సోమ అంటే చంద్రుడి యొక్క శక్తి ఉన్నవాడు అని అర్థము. మనకున్న ఆహారాలు కాని, వనస్పతులు కాని, ఓషధులు కాని పెరిగేది చంద్రుడి వల్ల. సూర్యుడి వల్ల ఆహారము తయారు చేసుకున్నా; సోముడిలోని సోమరసము (చంద్రుడి) వల్ల ఏ చెట్టు ఎలా అభివృద్ధి చెందాలో అలా పెరిగేటట్లు చేస్తుంది. అందుచేత మొత్తం ప్రపంచములో ఉన్నటువంటి

ఎలాంటి ఆహారమైనా, మందులైనా, మనం తినే పదార్థాలైనా అన్నీ కూడా సోమరసం నుండి వస్తాయి. స్నానము చేసేటప్పుడు ఈ సోముడ్ని గుర్తుచేసుకుంటారు కదా! మీరు ఆ నీళ్ళు ఇస్తే భిషక్ అంటే వైద్యులు అవుతారు. మీరు ఈ మంత్రము నేర్చుకుంటున్నారు కదా! తత్ఫలితముగా మీరు ఏ బాధలు, ఏ మందులు అవసరము లేకుండా వందేళ్ళు జీవిస్తారు. కనుక మీకు చికిత్సకుని అవసరము ఉండదు. పైగా మీరు ఏ రోగికన్నా నీళ్ళు ఇస్తే అతను బ్రతుకుతాడు. ఇదంతా తెలిసి భావనాపూర్వకంగా చేస్తే ఫలితముంటుంది. ఉత్తినే అంటే ఏమి లాభం లేదు.

ఇక్కడ అప్పు, అప్సర----అప్+రస. The rasa of water. కేవలం నీళ్ళు కాదు. అప్సరస అంటే నీళ్ళ యొక్క రసము. నీళ్ళ యొక్క రసము ఏమిటి? అన్నది పట్టుకోవాలి. శ్రీ అరవిందులవారు 'ఊర్వశి' అనే పుస్తకములో అప్సరసల గురించి వ్రాశారు. 10 అప్సరసల పేర్లు – మేనక, మిశ్రకేశి, మల్లిక, రంభ, నీలభ, షీలా, నళిని, లలిత, లావణ్య, తిలోత్తమ (శ్రీ కొత్తా రామకోటయ్యగారు వ్రాసిన సావిత్రి పుస్తకాలలో అప్సరసల పేర్లు–వాటి అర్థాలు దొరుకుతాయి.) మనకు 10 ప్రాణాలు ఉన్నాయి కదా. 5 ప్రాణాలు :- ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన. 5 ఉపప్రాణాలు :- నాగ, కూర్మ, కృకల, దేవదత్త, ధనంజయ.

శరీరములో వాటి స్థానాలు, వాటి పనితీరు ఇలా ఉంటుంది.

ప్రాణాలు:

ప్రాణము – హృదయము ---- దాని చుట్టూరా ఆవరించివుంటుంది.

అపానము – నాభి క్రింద భాగాన ఆవరించివుంటుంది.

వ్యానము – శరీరము మొత్తము ఉంటుంది

ఉదానము – కంఠము నుండి శిరస్సు పైవరకు ఉంటుంది

సమానము – నాభి చుట్టూ, కాలేయము, ప్లీహము భాగం

ఉపప్రాణాలు:

నాగ – శరీరమునకు అవసరములేనివాటిని బయటకు పంపుతుంది. ఉదా: తుమ్ములు, వాంతులు

కూర్మ – ఇంద్రియాలను లోపలికి లాగి సంరక్షిస్తుంది. ఉదా: కనుఱెప్పలు

కృకల – త్రేన్పులు

దేవదత్త – సమర్పణ, నిద్ర, విశ్రాంతి

ధనంజయ – శరీరము మొత్తానికి పుష్టిని కలిగిస్తుంది.

ఈ పది ప్రాణాలే అప్సరసలు. మీరనుకుంటున్నట్లు రంభ, మేనక నృత్యం చేసేవాళ్ళు కాదు. అందుకే గురువుగారు (పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యగారు) గాయత్రీ అక్షరన్యాసము రోజు సరిగా చేసుకుంటే శరీరంలో అప్స–రస జరుగుతుంది అన్నారు. పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు వ్రాసిన అక్షరన్యాసము గాయత్రీమహావిజ్ఞాన్ అను పుస్తకములో వివరించబడింది.

"అప్సుమే సోమో" – ఇక్కడ సోమో అంటే చంద్రుడి యొక్క శక్తి. సూర్యుని శక్తి "సవిత" ఎలాగో అలా. శివుడు తన శిరస్సు మీద ఈ సోముడ్ని పెట్టుకున్నాడు. అప్సరసలను శాసించేది సోముడు. ఓషధులకు అధిపతి సోముడు. అందువల్ల ఈ అప్సు, సోమ మీ అన్ని రోగములకు చికిత్స చేస్తుంది. పూర్వకాలంలో ఋషులు ఎవరికి వరదానాలిచ్చినా, శాపాలిచ్చినా నీటిని ఆ స్థాయిలో ఉపయోగించారు. జలం లేకుండా శాపవరదానాలు ఇవ్వలేరు. ఋషులు జలవిజ్ఞానమును గురించి తెలుసుకుని ఉపయోగించారు. మరి మనకు? ఆ విజ్ఞానము తెలియదు. అందుకని గురువుగారు (పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు) 'జలము యొక్క ఈ విజ్ఞానము తెలుసుకోలేనివారు 'జపము కాని పూజ కాని చేసిన తర్వాత కలశంలోని నీళ్ళు తులసికోటలో సూర్యార్ఘ్యదానం ఇస్తే మీ కోరికలు తీరుతాయి' అన్నారు.

ఏదైనా దేవతకు సంబంధించిన మంత్రంలో ఆ దేవత యొక్క పేరు ఉంటుంది. కాని గాయత్రీమంత్రములో గాయత్రి పేరు ఉండదు. ఉదా: తులసీమంత్రములో "ఓం శ్రీతులస్యై విద్మహే విష్ణుప్రియాయై ధీమహి తన్నో వృందా ప్రచోదయాత్" అని చదువుతాము. అలాగే విష్ణువు, రుద్రుడు, లక్ష్మి ఇలా ఆ దేవీదేవతల పేర్లు ఆ మంత్రంలో చెప్తాం. ఐతే గాయత్రీమంత్రంలో "తత్సవిత" అని అంటాం. అదే గాయత్రీమంత్రం యొక్క గొప్పదనం. అందుకే పూర్వం గాయత్రీమంత్రమును అందరికీ ఇచ్చేవారు కాదు. ఎందుకంటే నువ్వు ఆ అప్సుని పట్టుకోగలగాలిగా! ఎలా పట్టుకుంటావు?

ఆ విజ్ఞానము అంత తేలికగా అర్థము కాదు. అప్పుని సృష్టిలోని మూలతత్త్వము యొక్క క్రియాశీలమైన స్థితిగా భావించారు. అఖండబ్రహ్మ యొక్క సంకల్పముతో ఆ మూలతత్త్వమైన అప్పుతో పదార్థ నిర్మాణం ప్రారంభమయ్యింది. అంతటి ఆ మూలతత్త్వమును అర్థం చేసుకొని ఆచరించటం అంత సులువు కాదు కాబట్టి గాయత్రిని అందరికీ ఇచ్చేవారు కాదు. ఈ దశప్రాణాలు (గాయత్రిని) ఉపయోగించుకునే గురువుగారు హరిద్వార్‌లో శాంతికుంజ్ నిర్మాణం చేశారు.

"అగ్నిం చ విశ్వ శంభువం"

భావం: అప్పులో కళ్యాణకరమైన అగ్ని కూడా ఉంటుంది.

గాయత్రీ దీపయజ్ఞములు చేయుట వలన మనకు కళ్యాణకరమైన ఫలితాల నిస్తుందని గురుదేవులు స్పష్టముగా చెప్పారు.

3. ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వే ౨ మమ ।
జ్యోక్చ సూర్యం దృశే ॥

భావం: దీర్ఘకాలం వరకు నేను సూర్యుడ్ని దర్శింతునుగాక! దీర్ఘజీవనము పొందెదనుగాక! హే జలదేవత! శరీరం కొరకు ఆరోగ్యకరమైన దివ్యఓషధులను ప్రసాదించుము!

ఈ మాటను మీరు జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకుంటే సూర్యుడు ఉన్నంతవరకూ నువ్వు బ్రతికివుంటావని అర్థం. శ్రీకృష్ణుడు సూర్యుడు ఉన్నంత వరకూ ఉంటాడు. భగవద్గీతలో ఈ మాట ఉంది. ఆ యోగము గురించి ఉంది.

"ఇమం వివస్వతే యోగం ప్రోక్తవా నహమవ్యయమ్।
వివస్వాన్ మనవే ప్రాహ మనురిక్ష్వాకవే ౨ బ్రవీత్॥ (భ.గీ. 4.1)

భావం: నిత్యసత్యమైన ఈ యోగమును నేను సూర్యునకు తెలిపితిని. సూర్యుడు తన పుత్రుడైన వైవస్వతమనువునకు దీనిని బోధించెను. ఆ మనువు తన కుమారుడైన ఇక్ష్వాకునకు ఉపదేశించెను.

సూర్యుడు ఉన్నంతవరకు నువ్వు చనిపోవు. నీ భౌతికశరీరము పోతుంది కాని నువ్వు మరణించవు. ఇది ఎవరికీ అర్థం కావట్లేదు. Ego never dies. భౌతిక

శరీరము ఎలాగూపోతుంది. గురువుగారిదీ పోయింది. బుద్ధుడిదీ పోయింది. రాముడిదీ, కృష్ణుడిదీ పోయింది. అందరిదీ పోతూనేవుంది. కాని వాళ్ళు పోయారా? లేదు. వాళ్ళు సశరీరముగా ఉన్నారు. ఇదొక ముఖ్య విషయము. అది గుర్తుంచుకోండి. ఈ శ్లోకము అదే చెప్తోంది. "శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన దివ్యఓషధులను ప్రసాదించుము!" ఆరోగ్యానికి దివ్యఓషధులు కావాలి. అది దేని గురించి చెప్తోందంటే తురీయస్థితి గురించి. తురీయస్థితి అన్నా సూర్యుడితో అనుసంధానించబడివున్నాడు అన్నా ఒకటే. శ్రీకృష్ణుడు తురీయస్థితిలో ఉన్నాడు. "హే ఆపః" ఈ ఆపః అనేది ఎప్పుడూ కూడా నీళ్ళు కాదు. నీళ్ళ యొక్క రసము.... అప్+రస =అప్సరస అని నిరంతరం గుర్తుండాలి. ఈ అప్సరసంలోనే ఉంది అంతా. అప్సరసను ఎప్పుడూ నెగెటివ్‌గానే అర్థం చేసుకుంటున్నారు.

4. శం న ఆపో ధన్వన్యాః శము సంత్వనూప్యాః ।
శం నః ఖనిత్రిమా ఆపః శము యాః ।
కుంభ అభృతాః శివానః సంతు వార్షికీః ॥

భావం: ఎడారుల్లోని జలం మాకు కళ్యాణకరమగుగాక! నీటిమయమైన ప్రదేశం లోని జలం మాకు సుఖాన్ని ప్రసాదించుగాక! భూమిని త్రవ్వి తీసిన బావులలోని నీరు మాకు సుఖప్రదమగుగాక! పాత్రలలోని నీరు మాకు శాంతినిచ్చుగాక! వర్షపునీరు మా జీవితాలలో సుఖశాంతులను వర్షించుగాక!

ఇప్పటివరకు మీరు 3 శ్లోకాలు చదివారు కదా. అవి.... భూర్, భువః, స్వః అంటే మీ మూడు శరీరాలు అనగా - స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు సమతుల్యముగా ఉంటాయి. నాల్గో శ్లోకములో ఎడారి అంటే మనస్సు లోపల ఉండే మాయ. ఎడారి అంటే అర్థం ఎడారిలో ఎండమావిని చూసి నీరు ఉందని భ్రమపడతాము తప్ప అక్కడ నీరు ఉండదు. అదే మాయ. నీళ్ళు అంటే ప్రాణం కదా! మీకు ప్రాణం గురించి తెలుసు అనుకుంటున్నారు కానీ అది ఎక్కడ ఉందో తెలియదు. అది మాయ లేదా ఎడారి. ఆ మాయ గురించి సరైన అవగాహన వస్తుంది ఈ శ్లోకంతో. ఎడారిలోని ఎండమావి గురించి తెలుసు కదా. నీళ్ళు ఉన్నట్లుగా మన కళ్ళకు కనిపిస్తుంది, కాని అక్కడ నీళ్ళు ఉండవు. ఎడారిలో మీరు కారు డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వెళ్తున్నారనుకోండి, మీకు ఎండమావి కనిపించింది. దాని

వలన మీకు అక్కడ నీళ్ళు ఉన్నట్లుగా కనిపించినా, అదంతా మాయ అని, అక్కడ నీళ్ళు ఉండవు అని తెలిసి ఆగకుండా ముందుకు వెళ్ళిపోతారు కదా! అలాగే ఎండమావిలోని నీళ్ళులాంటివి మీ రోగాలన్నీ కూడా. ఏ రోగమైనా అంతే. ఆపః – అప్పరసను అలా పట్టుకుంటే అన్ని పనులు జరిగిపోతాయి. ఏ రోగాలు ఉండవు. ఎండమావిలో నీడను చూసి నీళ్ళు ఉన్నట్లుగా భ్రమపడినట్లు ఏ రోగాన్నైనా చూచి లేదంటే ఇక అది ఉండదు. చిన్న చిన్న రోగాలైనా, పెద్దవైనా, క్యాన్సర్ లాంటి రోగాలైనా ఉండవు.

అన్ని ప్రదేశాలలోని నీటిని ఆపః అని గుర్తుంచుకోవాలి. చెఱువులలోని నీళ్ళు, బావులలోని నీళ్ళు, ఎడారుల్లోని నీళ్ళు, చిన్ని పాత్రలలోని నీళ్ళు ఇలా ఎక్కడెక్కడ నీళ్ళు ఉన్నా అవన్నీ అప్పరసంతో మాకు సుఖాన్ని, శాంతిని ప్రసాదిస్తాయి అనే భావన చెయ్యాలి. పాత్రలోని నీరు అంటే – శరీరంలోని ప్రాణము. అది సరిగ్గా ప్రవహిస్తుంది. మన దగ్గరకు వచ్చిన వారి ప్రాణము కూడా సవ్యంగా ప్రవహిస్తుంది. వర్షమే పర్జన్యము. ఇది ఎప్పుడూ కురుస్తూనే వుంటుంది. అది కూడా ఉపయోగించుకోండి. నీళ్ళు త్రాగుతున్నా, స్నానం చేస్తున్నా ఈ భావన చేసుకుంటూ వుండాలి. భావన చాలా చాలా ముఖ్యము.

అపాంభేషజసూక్తంలోని 4 శ్లోకాలు చదువుకుంటే మీరు దేవతలు అవుతారు. రోజూ ఇలా చేసుకుంటున్నవాళ్ళు ఎప్పుడైనా అనారోగ్యం ఉన్నవాళ్ళకు నీళ్ళు ఇస్తే వాళ్ళు ఆరోగ్యవంతులవుతారు. నేను ఇలా చేసి చాలామంది చనిపోయినవాళ్ళను బ్రతికించాను. పద్ధతిగా రోజు చేసుకుంటేనే అది ఫలిస్తుంది. మీరు కూడా మరణించిన వారిని బ్రతికించగలరు. పూర్వము ఋషులు అలానే బ్రతికించేవారు. ఇది అందరికీ చెప్పండి. మంచి పని అందరికీ చెప్పాలి.

౨. జలతత్త్వమును ఉపయోగించుకొనుట

*(గాయత్రీసాధన-గుప్తవివేచన 5.88 -
పూజ్యగురుదేవులు పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య వాఙ్మయం నుండి)*

మానవ శరీరములో సుమారు 90% (స్థూల, సూక్ష్మ కలిపి) జలము ఉంటే; మిగిలిన తత్త్వములు 10% ఉంటాయి. అందుచేత జలతత్త్వము యొక్క ఆవశ్యకత ఇతర తత్త్వముల కన్నా ఎక్కువ ఉన్నది అని స్పష్టమౌతున్నది. జలతత్త్వము తక్కువైనచో శరీరము ఎండిపోతున్నట్లుగా అవుతుంది, నరములు ముడుచుకుపోతాయి, ఎముకలు బయటకు పొడుచుకువస్తాయి, రక్తము చిక్కబడుతుంది. దాహము, దప్పిక, వేడి పెరగటము వంటి పలు సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

జలమే శరీరమును సవ్యముగా నిలబెడుతుంది. ప్రతిరోజు జనులు ఎక్కువ నీటిని త్రాగి జలతత్త్వమును సమత్వస్థితిలో నిలుపుకుంటూ వుంటారు. స్వచ్ఛమైన నీటిలో ఉండే ఉపయోగకరమైన రసాయనకపదార్థముల వలన శరీరమునకు పోషణ లభిస్తుంది. శరీరము లోపలి అంగములలో ఉత్పన్నమైన వికృతులు, వికారములు 'చెమట, మూత్రము మరియు ఇతర మలినము'లతో పాటు ద్రవరూపములో బయటకు వెలువడుతుంటాయి. వాన పడగానే మొక్కలు ప్రఫుల్లితమై చైతన్యముతో తొణికిసలాడుతాయి. నీరు లేనప్పుడు అవి కృశించి, ఎండిపోతాయి. శరీరమునకు సరిపడినంతగా నీరు లేనప్పుడు ఇదే పరిస్థితి దాపురిస్తుంది. సమపాళ్ళలో సరైన రీతిలో అంగ-ప్రత్యంగములకు నీరు సమకూరుతూ వున్నచో శరీరము దృఢముగా, ఆరోగ్యవంతముగా మెఱుస్తూంటుంది.

రోగనివారణలో జలము చాలా చాలా గొప్ప పాత్రను పోషిస్తుంది. ఉదా: స్నానమునే తీసుకోండి. ఆరోగ్యమును కాపాడుటలో అది అనుపమానమైన సహాయమునందిస్తుంది. హిందూధర్మములో ప్రతి శుభకార్యమును 'మంగళస్నానము' చేసి శ్రీకారము చుట్టడము అనే సంప్రదాయమున్నది. తీర్థస్నానము, పుష్కరస్నానము, మాఘస్నానము, వైశాఖస్నానము, కార్తీకస్నానము, పర్వస్నానము మున్నగు నానా విధములైన రీతిరివాజులను ఆలంబనగా చేసుకుని ధార్మికకర్మకాండలతో పాటు

స్నానము యొక్క లాభము అందేలా ఏర్పాటుచేశారు మన పూర్వీకులు. భారతీయులు స్నానమును నిత్యకృత్యముగా భావిస్తారు. స్నానము చెయ్యకుండా హిందువులు భోజనము చెయ్యరు. దినచర్యలో ప్రాతఃకాలము ఆచరించే కాలకృత్యముల తరువాతి స్థానము స్నానముదే! భోజనము చెయ్యకుండా ఉండవచ్చును. కానీ స్నానము చెయ్యకుండా ఉండలేము. హిందూధర్మము–ఒక వైజ్ఞానిక ధర్మము! మనశ్శరీరములు ఆరోగ్యముతో తొణికిసలాడేందుకు ఉపయోగపడే ఆవశ్యకమైన ఆచార–వ్యవహారములకే హిందూధర్మములో స్థానము కల్పించబడినది.

'అద్భిర్గాత్రాణిశుద్ధ్యన్తి' అనగా జలముతో శారీరక శుద్ధి జరుగుతుంది అని హిందూధర్మశాస్త్రములు అత్యంత ప్రాచీనకాలము నుండి వక్కాణిస్తున్నాయి. శరీరములో ప్రోదిచెందివున్న వికారములు, దోషముల వంటి మలినములు తొలగించబడి, శరీరము స్వచ్ఛముగా అయ్యేలాగున జలమును ఉపయోగించెదరు గాక!! ఐతే ఈ శాస్త్రవచనముల మీద ప్రజలు అంతగా దృష్టిని సారించటము లేదు. కానీ ఆధునిక విజ్ఞానము కూడా ఈ శాస్త్రవచనములు నిజమని నమ్మి ఆ ఆదేశములను పాటించుటకు సుముఖత వ్యక్తము చేస్తున్న తరుణములో ప్రజల దృష్టి అసంకల్పితముగా ఇటువైపు ఆకర్షింపబడినది, ఆకర్షింపబడుతున్నది. యూరప్ వంటి శీతలదేశములలో చలి వలన అచటి ప్రజలు నిత్యమూ స్నానము ఆచరించరు. అది అక్కడ అంత ప్రాచుర్యములో లేదు. వారికి స్నానము అంత ప్రధానమైన విషయము కాదు. అసలు వారికి స్నానము యొక్క గొప్పతనమే తెలియదు అని ఘంటాపదముగా చెప్పవచ్చును.

ఇప్పుడక్కడ శాస్త్రవేత్తలు ప్రతీ విషయమును కొంగ్రొత్త కోణములో, వైజ్ఞానిక దృష్టితో పరీక్షిస్తున్నారు. ఈ క్రమములోనే స్నాన మహత్యము వారి దృష్టిలో కొచ్చినది. స్నానము చేస్తే వచ్చే లాభములను చూసి వారు అవాక్కయ్యారు. ఇక ఇప్పుడు అనేకమంది పండితులు 'స్నానము–జీవితానికి మూలము, సంజీవని' వంటిది అని వక్కాణిస్తున్నారు. దాని ఆధారముగానే జలచికిత్సా పద్ధతిని ఆవిష్కరించి 'స్నానము ద్వారా సంపూర్ణరోగనివారణ చేయగలిగే విజ్ఞానము' అన్న అంశము మీద పెద్ద పెద్ద గ్రంథములను రచించారు. 'స్నానము ఆరోగ్యమునకు ఉపయోగకారి' అన్న విషయమును యుగాల పూర్వం నుండే భారతీయులు నిర్వివాదముగా అంగీకరిస్తు వస్తున్నారు. భారతదేశము–ఉష్ణదేశము! ఈ కారణముగా ఇక్కడివారికి స్నానము

యొక్క ఉపయోగము ఇంకా ఎక్కువ. స్నానము యొక్క మహత్వమును వ్యావహారిక రూపములో స్వీకరించకుండా ఈ దేశములో ఏ మనిషీ ఆరోగ్యవంతుడుగా మనలేడు.

'హరహరమహాదేవ్–గంగామాతాకి జై' అని ఉచ్చరిస్తూ ఏవో రెండు చెంబుల నీటిని నెత్తిన గుమ్మరించుకుని స్నానము అయ్యిందని భావించరాదు. దీన్ని కాకిస్నానము అని చెబుతారు. ఉపయోగము శూన్యము. ఇలా చేయటము స్నానమును ఎగతాళి చేయటమే అవుతుంది. పనిచేయుట వలన వచ్చిన బడలికను వదిలించుకునేందుకు రెండు చెంబులతో వంటిని తడుపుకుని స్నానము చేశాము అని అనిపించుకునేందుకు కాక; శరీరము పైన ఉన్న మురికి పోయేందుకు మరియు దేహమునకు పోషణ సమకూరేందుకు స్నానమాచరించాలి. నది, బావి, కాలువ, చెఱువు, సెలయేరులలో ప్రవహించే స్వచ్ఛమైన నీరు స్నానము చేయుటకు చాలా ఉత్తమమైనవి. అలాగే మనుష్యులు, పశువులు పాడుచెయ్యని, హానికరమైన పదార్థములు లేని స్వచ్ఛమైన చెఱువు నీళ్ళు కూడా స్నానమునకు మేలైనవే! ప్రవహించే స్వచ్ఛమైన నీటిలో ఉండే గొప్ప తత్త్వములు 'నిల్వవున్న నీటిలో, గంగాళములో నింపిపెట్టుకున్న నీటిలో' ఉండవు. జబ్బుపడిన ప్రత్యేక పరిస్థితులను మినహాయించి, సాధారణముగా అందరూ శరీరము సహించగలిగే గోరువెచ్చని నీటితో జలకాలాడటమే మంచిది. అన్ని ఋతువులలోనూ ఇలాటి నీటితో స్నానము చేయటమే ఉత్తమము. అతి వేడినీటిని తలమీద పోసుకుంటే కళ్ళకు హాని జరుగుతుంది. అలాగే బలమైన చల్లనిగాలులు వీస్తున్నప్పుడు స్నానము చెయ్యటము మంచిదికాదు. ఎక్కువ గాలులు వీచని స్థలమే స్నానము చేయటానికి యోగ్యమైనది. ఏ ఋతువులో నైనా సరే చల్లని శరీరమును బలమైన గాలులు స్పృశిస్తే అనారోగ్యము పెచ్చరిల్లుతుంది. అన్ని ఋతువులలోనూ ఇది అనారోగ్యహేతువే!

స్నానము చేస్తున్నప్పుడు మందపాటి గరుకు తువ్వాలుతో చర్మము ఎఱ్ఱబడేలా నెమ్మదినెమ్మదిగా రుద్దుకుంటూ స్నానము చెయ్యాలి. ఈవిధముగా ఘర్షణ తీసుకు వచ్చినప్పుడు శరీరము లోపల వేడి రగులుకొంటుంది. ఇనుప వస్తువులు తయారు చేసేవాడు ఇనుమును వేడిచేసి తిరిగి నీటిలో ముంచి దాన్ని సుదృఢముగా తయారు చేస్తాడు. అదే రీతిలో ఘర్షణ ద్వారా ఉష్ణోగ్రతను(వేడిని) పెంచి, చల్లని నీటితో స్నానము చేసినచో శరీరము బలముగా తయారవుతుంది. అంతేకాకుండా శరీరము లోపలి పొరలలో ఉన్న సూక్ష్మరంధ్రములు శుభ్రపడతాయి. చెమట చక్కగా వెలువరించ

బడుతుంది. చర్మము మీద పేరుకున్న మురికి వదిలిపోగానే దుర్గంధము, జిడ్డు, బద్ధకము మరియు ఉదాసీనత దూరమైపోతాయి. సామాన్యజనము తాము స్నానము చేస్తున్నప్పుడు వెన్నెముక ఎముకలు, వీపు, మెడ, భుజములు, తొడలు, మర్మేంద్రియములు మొదలైన అంగముల మీద పెద్దగా దృష్టిసారించరు. అది సరైనది కాదు. ప్రతి అంగము మీద పూర్తి శ్రద్ధ చూపించాలి. తొందరతొందరగా స్నానము చేయరాదు. ప్రసన్నమనస్సుతో నెమ్మదినెమ్మదిగా ప్రతి అవయవమునూ బాగా రుద్దుకుని స్నానము చేయాలి. స్నానము చేసిన తరువాత శరీరమునకు రక్షణ, సుఖము నిచ్చే శుభ్రమైన వస్త్రములను ధరించాలి. ప్రతివారు ఉదయము–సాయంత్రము రెండుమార్లు స్నానము చేయాలి.

శాస్త్రము నిర్ణయించిన విధముగా సరైన రీతిలో స్నానము చేసే ఏర్పాటు చేసుకున్నచో శరీరము మీద రోగాలు దాడిచెయ్యకుండా గొప్ప రక్షణ లభిస్తుంది. అలాంటి ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. పైన చెప్పిన విధముగా స్నానము చేస్తే కనుక చిన్నాపెన్నా రోగాలు చెప్పాపెట్టకుండా వాటికవే కనుమరుగైపోతాయి. చిఱుజల్లుల క్రిందన ఆడుతూపాడుతూ స్నానము చేస్తుంటే అది మనోరంజకముగానూ, ఉల్లాసపూరితముగానూ వుంటుంది. శరీరమునకు చల్లగా హాయిగా వుంటుంది. నదులు, చెఱువులలో ఈతకొడుతూ స్నానము చేయడము అన్నివిధాలా శ్రేయస్కరము. రెండు, మూడు వానలు కురిశాక, ఆ తరువాత పడే వర్షములో తడుస్తూ స్నానము చేస్తే మనస్సు ఆనందతరంగితమౌతుంది. శాస్త్రము అలాగ స్నానము చెయ్యమని నిర్దేశిస్తున్నది అని పెద్దలు చెబుతూంటారు. ఇంటి పైన చేరిన, అలాగే చూరుల క్రిందనుండి జారే అపరిశుభ్రమైన నీటితో కాక ఆకాశము నుండి నేరుగా మనమీద వర్షించే నీటితో స్నానము చేయటమే మేలైన పని. మైదానాలు, ఇంటి పైభాగాలు వర్షస్నానమునకు అనువైన ప్రదేశములు.

౩. పురుషసూక్తము

1. సహస్రశీర్ షా పురుషః - సహస్రాక్షస్సహస్రపాత్ ।
సభూమిం విశ్వతో వృత్వా - అత్యతిష్ఠద్దశాఙ్గులమ్ ॥

భావము: పురుషుడు అనబడు పరదైవతము వేయి తలలు, వేయి కన్నులు, వేయి పాదములు కలవాడు. అతడే మన భూలోకమును అన్నివైపుల నుండి (అన్ని రూపములలోను) ఆవరించి ఉన్నాడు. అంతేకాక పదివేళ్ళ పొడవున సర్వలోకములను అధిగమించి ఉన్నాడు.

2. పురుష ఏవేదగ్ం సర్వమ్ । యద్భూతం యచ్చభవ్యం ।
ఉతామృతత్వ స్యేశానః - యదన్నేనాతిరోహతి ॥

భావము: ఈ జగత్తున ఏయే వస్తువు అన్నముచే (ఆహార పానీయములు, వాయువు, కిరణములు మున్నగువానిని లోనికి స్వీకరించుటచే) పెరుగుచున్నట్లుండియు దానిని అతిక్రమించి శాశ్వతముగా వర్తించుచున్నదో అది ఎల్ల పురుషుడే. ఏయే వస్తువును మనము జరిగిపోయిన అంశముగాను, జరుగబోవు అంశముగాను గుర్తించుచున్నామో అది ఎల్ల మనకు వర్తమాన కాలమున వ్యక్తమగుచున్న పురుషుడే. కనుక అతడు అమృతత్వము (తఱుగకుండుట)నకు అధిపతి.

3. ఏతవానస్య మహిమా । అతో జ్యాయాగ్ంశ్చ పూరుషః ।
పాదోఽస్య విశ్వాభూతాని । త్రిపాదస్యామృతం దివి ॥

భావము: పైన చెప్పబడినది అంతయు పురుషుని యొక్క మహిమము. ఆ మహిమకన్నను పురుషుడు గొప్పవాడు. ఎందుకనగా ఈ మహిమ అంతయు వానిలో నాలుగవ భాగము మాత్రమే. మిగిలిన మూడు భాగములును శాశ్వతములై దేవలోకమునందున్నవి.

4. త్రిపాదూర్ధ్వ ఉదైత్పురుషః । పాదోఽస్యేహాభవాత్పునః ।
తతో విష్వఙ్వ్యక్రామత్ । సాశనానశనేఅభి ॥

భావము: పైన చెప్పిన మూడు పాదముల పురుషునకును పెరుగుట తరుగుట ఉండదు. అతడు పెరుగుట నాలుగవ పాదములోనికే. కనుక మూడు పాదముల పురుషుడు ఊర్ధ్వముఖమైన సంకల్పము ఒకటి చేసెను. అదియే ఉదయము (ఇది సూర్యోదయము వలె జీవికి ఉదయము కాని ఆ మొదటి పురుషునకు కాదు). అట్లు ఉదయమైన పాదము (1/4) ఈ సర్వలోకములు అయినది. అటుపైన మరల అందలి పురుషుడు సచేతనములు, అచేనతములు అను వివిధ దశలలోనికి వ్యాపించెను.

5. తస్మాద్విరాడజాయత । విరాజో అధిపూరుషః ।
సజాతో అత్యరిచ్యత । పశ్చాద్భూమి మథోపురః ॥

భావము: పురుషుని నుండి 'విరాట్' అనబడు బ్రహ్మాండము ఉద్భవించెను. ఈ అండము నుండి మరల పురుషుడు జీవరూపుడై జన్మించెను. అట్లు జన్మించినవానికి దేశ కాలాది విభాగము ఏర్పడినది కనుక అతడు వెనుక ముందులు, క్రింద మీదులు అను స్థితులను ఆక్రమించెను. (అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనెను).

6. యత్పురుషేణహవిషా । దేవా యజ్ఞమతన్వత ।
వసన్తో అస్యాఽసీదాజ్యమ్ । గ్రీష్మఇధ్మ శ్శరద్ధవిః ॥

భావము: దేవతలందరును పురుషుడు అను హవిస్సు నుండి ఎప్పుడు ఏ విధముగా యజ్ఞమును వ్యాపింపచేసిరో అప్పుడే వసంతము ఆజ్యమయ్యెను. గ్రీష్మదు సమిధలాయెను. శరత్తు హోమము చేయు హవిస్సాయెను.

7. సప్తాస్యాసన్పరిధయః । త్రిస్సప్తసమిధః కృతాః ।
దేవా యద్యజ్ఞం తన్వానాః । అబధ్నన్పురుషం పశుమ్ ॥

భావము: ఈవిధముగా సృష్టియజ్ఞమును విస్తరింపచేయకోరి దేవతలందరును పురుషుని పశువుగా బంధించిరి. అట్లు బంధించుటలో అతనికి (యజ్ఞపురుషునకు) ఏడు ఆవరణములు, ఇరువది యొక్క సమిధలు ఉండునట్లు చేయబడినవి.

8. తం యజ్ఞంబర్హిషిప్రౌక్షన్ । పురుషంజాతమగ్రతః ।
తేన దేవా అయజన్త । సాధ్యాఋషయశ్చయే ॥

భావము: మొట్టమొదటగా హిరణ్యగర్భము నుండి ఉద్భవించిన పురుషుడే యజ్ఞపురుషుడు. యజ్ఞమునకు కావలసిన సాధనముల సముదాయమే అతని

రూపము. అతనిని పశువుగా బంధించి యజ్ఞము చేయు విధానమునందు సాధ్యులు, దేవతలు, ఋషులను దర్భలయందు చిలికి యజనము చేసిరి.

9. తస్మాద్యజ్ఞాత్సర్వహుతః । సంభృతం పృషదాజ్యమ్ ।
పశూగ్‌స్తాగ్‌ంశ్చక్రే వాయవ్యాన్ । ఆరణ్యాన్గ్రామ్యాశ్చయే ॥

భావము: 'సర్వహుతం' అనబడు ఆ యజ్ఞము వలన పెరుగు చిలుకబడినట్లు జీవుని నుండి అర్పింపబడిన రసము చిలుకబడినది. అందుండి నవనీత రూపమై చమురు పుట్టినది. అదియే సర్వ దృశ్యమాన సృష్టికిని శుక్రము కాగా అందుండి యజ్ఞపురుషుడు సర్వ జీవరాసుల రూపములను సృష్టించెను. అందు జంతువులు, పక్షులు మున్నగు సమస్త జీవరాసుల రూపములు ఇమిడి ఉన్నవి.

10. తస్మాద్యజ్ఞాత్సర్వహుతః । ఋచస్సామానిజజ్ఞిరే ।
ఛన్దాగ్‌ంసి జజ్ఞిరేతస్మాత్ । యజుస్తస్మాదజాయత ॥

భావము: సర్వహుతమనబడు ఆ యజ్ఞమూర్తి వలన (అతడు దేవతలు చేయుచున్న యజ్ఞముచే ప్రీతుడు అగుచుండుట వలన) ఋక్కులు, సామములు, ఛందస్సులు పుట్టినవి. యజుర్వేదము పుట్టినది.

11. తస్మాదశ్వా అజాయన్త । యేకేచో భయాదతః ।
గావోహజజ్ఞిరేతస్మాత్ । తస్మాజ్జాతా అజావయః ॥

భావము: సర్వహుతమనబడు ఆ యజ్ఞము నుండియే గుర్రములు కలిగినవి. మరియు ఆ జాతికి చెందినవి, రెండు దవడలకు దంతములు కలవియును అగు గర్దభములు, ఉష్ట్రములు మున్నగు జంతువులును కలిగినవి. దానినుండియే గోజాతి (ఎద్దు, ఆవులు, దున్నలు, గేదెలు మున్నగు చీలిన గిట్టలు గల జంతువులు) కలిగినవి. గొఱ్ఱెలు, మేకలు కూడ కలిగినవి.

12. యత్పురుషం వ్యదధుః । కతిధావ్యకల్పయన్ ।
ముఖం కిమస్య కౌబాహూ । కావూరూ పాదా వుచ్యేతే ॥

భావము: పైవిధముగా ఎప్పుడు పురుష కల్పనము చేయబడెనో అప్పుడు ఆ పురుషుడు ఎన్ని విధములవాడు? వాని ముఖమేది? భుజములేవి? పాదములేవి? అను ప్రశ్నలు కలిగినవి. వానికి సమాధానము చెప్పబడుచున్నది.

13. బ్రాహ్మణోఽస్య ముఖమాసీత్ । బాహూ రాజన్యః కృతః ।
ఊరూ తదస్యయద్వైశ్యః । పద్భ్యాగం శూద్రో అజాయత ॥

భావము: ఈ యజ్ఞ స్వరూపుడగు పురుషునకు బ్రాహ్మణుడు ముఖముగా ఉండెను. క్షత్రియుడు బాహువులుగా చేయబడెను. వైశ్యుడు తొడలాయెను. పాదముల నుండి శూద్రుడు పుట్టెను.

14. చన్ద్రమా మనసో జాతః । చక్షో స్సూర్యో అజాయత ।
ముఖాదిన్ద్రశ్చాగ్నిశ్చ । ప్రాణాద్వాయు రజాయత ॥

భావము: ఈ యజ్ఞపురుషుని మనస్సు నుండి చంద్రుడును, నేత్రము నుండి సూర్యుడును, నోటి నుండి ఇంద్రాగ్నులును, ప్రాణము నుండి వాయువును పుట్టిరి.

15. నాభ్యా ఆసీదన్తరిక్షమ్ । శీర్ష్ణోద్యౌస్సమవర్తత ।
పద్భ్యాగం భూమిర్దిశశ్శ్రోత్రాత్ । తథా లోకాగం అకల్పయన్ ॥

భావము: ఆ పురుషుని నాభివలన అంతరిక్షముండెను. శిరస్సు నుండి ద్యులోకము వర్తించెను. పాదముల నుండి భూమియు, చెవుల నుండి దిక్కులును వర్తించినవి. ఈవిధముగా దేవతలు ఆ సర్వహుతమనబడు యజ్ఞమున లోకములను సృష్టించిరి.

16. వేదాహ మేతం పురుషం మహాన్తమ్ । ఆదిత్యవర్ణం తమసస్తుపారే ।
సర్వాణిరూపాణి విచిత్యధీరః । నామానికృత్వాఽభి వదన్ యదాస్తే ॥

భావము: ఏ వేదపురుషుడు సుస్థిరుడై తానుండి సర్వజీవరాసుల రూపములను సృష్టించి, వానికి నామములను, బహు భాషలను కల్పించి, వానిని పలుకువాడును తానై ఉన్నాడో–అతడు ఆదిత్యవర్ణుడు. అతడు చీకటికి ఆవలనున్నాడు. అట్టివానిని నేను ఎరుగుదును.

17. ధాతా పురస్తాద్యముదా జహార । శక్రఃప్రవిద్వాన్ ప్రదిశ శ్చతస్రః ।
తమేవం విద్వా నమృత ఇహ భవతి । నాన్యః పన్థా అయనాయ విద్యతే ॥

భావము: మొట్టమొదట (సృష్ట్యాదిని) బ్రహ్మ ఎవరిని తన వాక్కైన ఈ సృష్టిగా పలికెనో అటనుండి ఈ దిక్కులు నాలిగింటిని, ప్రదిశలు (దిక్కోణములు) నాలిగింటిని ఎవని మయముగా తెలిసికొని ఇంద్రుడు సంపూర్ణ విద్వాంసుడైనాడో అట్టి ఈ యజ్ఞ పురుషుడిని ఈ విధముగా తెలిసికొనినవాడు ఈ మర్త్యజీవితముననే అమృతత్త్వమును

అనుభవించుచున్నాడు. ఇట్టి శాశ్వతమగు పదవిని (స్థితిని) పొందుటకు మరొక మార్గము లేదు.

18. యజ్ఞేన యజ్ఞ మయజన్త దేవాః । తాని ధర్మాణి ప్రథమా న్యాసన్ ।
తేహనాకం మహిమానస్సచన్తే । యత్ర పూర్వేసాధ్యాస్సన్తి దేవాః ॥

భావము: దేవతలందరును సర్వహుతమగు యజ్ఞవిధానమున యజ్ఞపురుషుడిని అర్చించిరి. అనగా తమ సర్వస్వము సమర్పణ బుద్ధితో తమ జీవితములను, సృష్టిని యజ్ఞమయము చేసిరని అర్థము. ఆ యజ్ఞవిధానము యొక్క ధర్మములే మొదటి ధర్మములై (బ్రహ్మకును) ప్రమాణప్రాయములైనవి. సృష్టికి ముందు ఈ దేవతలందరును సాధ్యులనబడు స్థితిలో (శాశ్వత) ఏ లోకమున ఉందురో ఆ లోకమును ఈ పురుషుని యజ్ఞము చేయువారు పొందుదురు.

19. అద్భ్యస్సమ్భూతః పృథివ్యైరసాచ్చ । విశ్వకర్మణ స్సమవర్తతాధి ।
తస్యత్వష్టావిదధ ద్రూపమేతి । తత్పురుషస్య విశ్వమాజాన మగ్రే ॥

భావము: ఈ పురుషుడు ఈ సృష్టిలో వర్తించుట ఎట్లు సంభవించెననగా ఇతడు జలమునుండియు, భూమియొక్క రసమునుండియు విశ్వకర్మ సహాయమున జన్మించి వర్తించెను. అతడు జన్మించునపుడు త్వష్ట అతనికి రూపమును కల్పించెను. ఈ సృష్టిలోనికి వచ్చి వర్తింపక ముందున్న స్థితిలోని ఈ పురుషునకు ఈ లోకమంతయు కర్మలోకముల నుండి ఉపసంహరించుకొని జ్ఞానలోకమునందున్నది.

20. వేదాహ మేతం పురుషం మహాన్తమ్ । ఆదిత్యవర్ణం తమసః పరస్తాత్ ।
తమేవం విద్వానమృత ఇహ భవతి । నాఽన్యః పన్థా విద్యతేఽయనాయ ।

భావము: దీని భావమును, ఇందలి విశేషములను క్రిందటి అనువాకమున 16వ మంత్రములోనివే.

21. ప్రజాపతిశ్చరతి గర్భే అన్తః । అజాయమానో బహుధా విజాయతే ।
తస్య ధీరాః పరిజానన్తి యోనిమ్ । మరీచీనాంపదమిచ్ఛన్తి వేధసః ॥

భావము: సృష్టి సంకల్పమును పొందిన పురుషుడు ప్రజాపతి అనబడును. ఇతడు గర్భస్థుడై తిరుగును. పుట్టుకలేనివాడు అయ్యెను. బహువిధముల జన్మములు పొందుచుండును. అతని ఉత్పత్తి విచిత్రముల మూలమున అతని నిజస్థానమును

(తత్త్వమును) ధీరులగు మహనీయులు తెలియగలరు. ప్రజాపతులైన ఈ సృష్టికర్తలు ఎల్లరుకూడ తమకు మూలమైన వెలుగుల మార్గమును చేరుకొనగోరుచుందురు.

22. యోదేవేభ్య ఆతపతి । యోదేవానాం పురోహితః ।
పూర్వో యోదేవేభ్యోజాతః । నమో రుచాయ బ్రాహ్మయే ॥

భావము: ఎవడు దేవతల కొరకు వెలుగుచున్నాడో, ఎవడు దేవతలకు మొదటినుండియు హితమును కల్పించుచున్నాడో ఎవడు దేవతలకన్న మొదటివాడో అట్టి స్వయంప్రకాశ స్వరూపుడు, జ్ఞానమయుడు అగు పురుషునకు నమస్కారము.

23. రుచం బ్రాహ్మం జనయన్తః । దేవా అగ్రే తదబ్రువన్ ।
యస్త్వైవం బ్రాహ్మణో విద్యాత్ । తస్య దేవా అసన్ వశే ॥

భావము: సృష్టికి మొదట దేవతలందరును బ్రహ్మతత్త్వములో నిండి ఉన్న ఈ వెలుగును జనింపచేయుచు ఆ పరమపురుషుని గురించి ఇట్లు పలికిరి. "ఏ బ్రహ్మజ్ఞాని ఈవిధముగా నిన్ను తెలిసికొనునో అతనికి దేవతలందరు వశమున ఉందురు".

24. హ్రీశ్చతే లక్ష్మీశ్చ పత్న్యౌ । అహోరాత్రే పార్శ్వే ।
నక్షత్రాణిరూపమ్ । అశ్వినౌ వ్యాత్తమ్ ।
ఇష్టం మనిషాణ । అముం మనిషాణ । సర్వం మనిషాణ ॥

భావము: లజ్జయు, లక్ష్మియు నీ భార్యలు. రేయింబవళ్ళు నీకు ఇరుప్రక్కలు. నక్షత్రములు నీ ఆకారము. అశ్వినులు నీ పెదవులు. యజ్ఞమునందు ఉపయోగించు హవిస్సుగా నా ఈ సర్వమును స్వీకరించి మన్నించుము.

4. పురుషసూక్తము - అనంతతత్త్వము

"ఓం సహస్రశీర్షా పురుషః సహస్రాక్షః సహస్రపాత్ ।
స భూమిం విశ్వతో వృత్వా । అత్యతిష్ఠ ద్దశాఙ్గుళమ్ ॥"

"స భూమిం విశ్వతో వృత్వా" స = అతడు; భూమిం = భూలోకము, విశ్వతః = అన్నివైపుల నుండి, వృత్వా = ఆవరించియున్నాడు. ఎవరు? పురుషుడు అనేటటువంటి "చేతనత్వము." ఈ పురుషసూక్తము మొత్తము కేవలం చేతనత్వము గురించే చెప్తుంది. 'కేవల చేతనత్వము' అనొచ్చు. పురుషుడు అంటే చేతనత్వము. అనగా మహాకాళి ఏ శివుడి మీద నర్తిస్తుందో లేక ఏ శివుడిని ఆధారంగా చేసుకుని నర్తిస్తుందో ఆ చేతనత్వము గురించి చెప్తున్నాడు. ఆ చేతనత్వము ఈ పృథ్విని అన్ని మూలల నుండి ఆవరించి యున్నది.

అన్నివైపుల నుండి అంటే సాధారణముగా మనం దశదిశలు అంటాం. అందుచేత ఆ పురుషుడు అన్నివైపుల నుండి మనలను చుట్టి రక్షిస్తూవుంటాడు. నిరంతరము కూడా ఆ చేతనత్వము యొక్క లేక ఆ భగవంతుని యొక్క రక్షణ మన పృథ్విని ఆవరించివుంటుంది. (ఆరురకాలైనటువంటి ఐశ్వర్యములతో కూడి వున్నటువంటివాడిని భగవంతుడు అంటాం. ఉప్పగా ఉన్నదాన్ని ఉప్పు అంటాం. తీయగా ఉన్నదాన్ని పంచదార అంటాం. అలాగే ఆ ఆరు రకాలైనటువంటి విభూతులు / ఐశ్వర్యాలు ఉన్నటువంటి ప్రతీ వస్తువు కూడా భగవంతుడే.) అది ఆ వస్తువును ఆవరించివున్నది. పృథ్విని ఆవరించివున్నది. అలాగే మన శరీరాన్ని కూడా ఆవరించియున్నది. పిండాండ బ్రహ్మాండ సమన్వయ సూత్రానుసారము ఈ 10 వైపుల చూసుకునేదాన్నే మన ఆశ్రమాలలో స్థలప్రదక్షిణ అనే పేరుతో చేస్తాము. ఈవిధంగా అన్నివైపుల ఆవరించి యున్న ఆ పురుషచేతనత్వము, దైవీచేతనత్వము, భాగవతచేతనత్వము **"అత్యతిష్ఠ ద్దశాఙ్గుళమ్"** పదంగుళముల పొడుగున వ్యాపించియున్నది.

అన్నివైపుల ఆవరించియున్న శక్తిని మనం "ప్రాణశక్తి" అని కూడా అంటాం. రేఖీ, ప్రాణిక్ హీలింగ్ పద్ధతులు ఆ ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకునే విధానములే! ఆ ప్రాణశక్తికి మనం వైదిక నిర్వచనం ఇవ్వగలం. **"స భూమిం విశ్వతో వృత్వా ।**

అత్యత్తిష్ఠ ద్దశాఙ్గులమ్" ఆ ప్రాణశక్తి అన్నివైపుల నుంచి మనలను ఆవరించివున్నది. 8 దిక్కులు, పైన మరియు క్రింద కలిపి 10 దిక్కులా ఉన్నది. సరిగ్గా చెప్పాలంటే మనము ఆ ప్రాణశక్తిలోనే జీవిస్తున్నాము. భూగ్రహము కూడా ఆ ప్రాణశక్తిలోనే తేలుతోంది. అన్నీ కూడా ఆ ప్రాణము యొక్క మహాసముద్రములో తేలుతున్నాయి. ఈ ప్రాణం యొక్క మహాసముద్రాన్నే భాగవత భాషలో "నారాయణ" అంటారు. నారము = జలము. జలమే నారాయణుడు! అందుకే ప్రాణశక్తికి, నీటికి కూడా చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంటుంది. ఈ ప్రాణశక్తి ఎప్పుడూ కూడా ఉపయోగించుకో దల్చుకుంటే చేతుల యొక్క 10 వ్రేళ్ళ ద్వారానే ఉపయోగించుకోగలము. మన చుట్టూరానే ఆవరించివున్న ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకోవటానికి ఎక్కడికో వెళ్ళక్కర్లేదు. ఆ శక్తి దశదిశలలోనూ ఆవరించివున్నది. ఈ సూక్తాలు శక్తిని ఉపయోగించుకోవటం తెలుపుతాయి. **"అత్యత్తిష్ఠ ద్దశాఙ్గులమ్"** ఆ శక్తిని ఉపయోగించుకోవటానికి భగవంతుడు మనకు పది వ్రేళ్ళు ఇచ్చాడు. ఈ పది వ్రేళ్ళను ఉపయోగించి ఆ ప్రాణశక్తిని అధిగమించవచ్చు. you can cross over it. అంటే ఇప్పుడు విద్యుత్‌శక్తిని ఒక ఎలక్ట్రికల్ ఇంజినీర్ దాటినట్లు. అంటే విద్యుత్‌శక్తి ఆ ఇంజనీర్స్ యొక్క నియంత్రణలో ఉన్నట్లు. ఈ 10 వ్రేళ్ళను ఎవరైతే ఉపయోగించుకోగలుగుతారో ప్రాణశక్తి వాళ్ళ యొక్క నియంత్రణలో వుంటుంది. ఈ పది వ్రేళ్ళు ప్లగ్ లాంటివి. ప్లగ్ పెడితే విద్యుత్తు సరిగ్గా వస్తుంది. కాని దానికి తీగ ఉండాలి. తీగ సవ్యంగా లేకుండా ప్లగ్ పెట్టి స్విచ్ వేస్తే ప్రమాదం. శరీరంలో ఉన్న 72,000 నాడులు తీగల్లాంటివి. వాటిని సవ్యమైనరూపంలో పెట్టుకోకుండా 10 వ్రేళ్ళతో ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించటానికి ప్రయత్నిస్తే చాలా ప్రమాదం. ఉదా: సన్నని తీగ మాత్రమే ఉండి ప్లగ్ పెట్టి స్విచ్ వేస్తే కాలిపోయినట్లుగా; ఇక్కడా అలాగే జరుగుతుంది.

ఆధునిక వైద్యులకు ఆధ్యాత్మికమైన సంపద గురించి ఏమి తెలీదు. భౌతికంగా వాళ్ళకు మామూలు ఫిజికల్ బ్రెయిన్ గురించి మాత్రమే తెలుసు. వాళ్ళేమనుకుంటారంటే ఐన్‌స్టీన్‌లాంటి మహామేధావే తన మస్తిష్కములో 7% మాత్రమే ఉపయోగించు కున్నాడని. మరి మనం ఎంత శాతం ఉపయోగించుకుంటున్నామో ఆలోచించు కోవాలి. ఇక్కడ ఈ సూక్తములో "సహస్రశీర్షా పురుషః సహస్రాక్షః సహస్రసాత్" అని ఎంత శాతం ఉపయోగించుకోమంటున్నాడంటే సహస్ర శాతం. (1000%) The capacity of brain is 1000 units. అంటే ఉన్నదాని కన్నా 1000 రెట్లు అన్నమాట.

ఉదా: పదిరూపాయలు నీ దగ్గర ఉంటే సహస్రము అంటే దానికి 1000 రెట్లు అవుతుంది. అంటే 10,000 అన్నమాట. ఇక్కడ యూనిట్స్ గురించి చెప్తున్నారు. ఈ పురుషసూక్తం చదివితే నీ మస్తిష్కీయ సామర్థ్యం ప్రస్తుతము ఎంత ఉందో దానికి 1000 రెట్లు అవుతుంది. పురుషసూక్తము, శ్రీసూక్తము, మంత్రపుష్పము ఈ మూడింటిని బ్రహ్మవిద్య లేక ఆధ్యాత్మికవిద్య లేక దివ్యజ్ఞానము (divine knowledge) అంటారు. దేవాలయాలలో నేర్పబడేటటువంటి విద్య. ఈ 3 పాఠ్యాంశములను దాటి ఇంకొక విద్య మనకు అక్కర్లేదు. దీనిని ఉపయోగించు కోవటము నేర్చుకుంటే చాలు.

ఈ పురుషసూక్తము ఒక ఋషి చదివితే ఆయనకున్న శక్తి వెయ్యి రెట్లు పెరుగుతుంది. ఆ అనంతశక్తి గురించి అర్థం చేసుకోండి. అందుకే భోజనం చేస్తున్నప్పుడు "అచ్యుతానన్త గోవిన్దా నామోచ్చారణ భేషజాత్ । నశ్యన్తి సకలా రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం॥" అంటే ఈ అనంతత్వమును అర్థం చేసుకుంటే సకల రోగాలు నశించిపోతాయి. సహస్రశీర్షా అంటే 1000 శిరస్సులు ఉన్నాయని కాదు అక్కడ, 1000 రెట్లు అని అర్థం. ఎవడు చదివితే వాడి సామర్థ్యం 1000 రెట్లు అధికం అవుతుంది. శ్రీకృష్ణుడు చదివాడనుకోండి. ఆయన యొక్క చేతనత్వము1000 రెట్లు పెరుగుతుంది. అలా ఎంత పెరుగుతుంది? ఎక్కడైనా ఆగుతుందా? ఆగే ప్రసక్తే లేదు. ఎందుచేతనంటే అది అనంతం కనుక.

అనంతము అంటే 1000 అనుకున్నారు కొందరు పండితులు. ఈ లెక్క "అమరకోశము" అనే గ్రంథంలో దొరుకుతుంది. నీలము, మహానీలము, శంఖము, పద్మము, అర్బుదము, మహాపద్మము, మహాశంఖము ఇలా లెక్కలు ఉన్నాయి. ఊహించలేరు ఎన్ని సున్నాల కెళ్ళిపోతుందో. ఇంత లెక్కలు ఉన్న మన సంస్కృతిలో అనంతం అంటే 1000 అని ఎందుకు అన్నారు? అనే ఆలోచన రావాలి. ఇక్కడ అనంతం అంటే వాళ్ళ ఉద్దేశ్యము... ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే శంఖం అంటే ఒకటి ప్రక్కన 19 సున్నాలు. అంత చేతనత్వము ఉన్న వ్యక్తి ఈ పురుషసూక్తము చదివితే అతని చేతనత్వం ఒకటి ప్రక్కన 22 సున్నాలు అవుతుంది. అందుచేత అంతము ఉండదు. అలా పెరుగుతూ పోతూవుంటుంది. There is no end for that. అనంతము అంటే అది.

మహాఖర్వం అంటే 1 ప్రక్కన 14 సున్నాలు అనుకున్నాం కదా! అంటే 14

లోకాలు. ఒక్కొక్క లోకాన్ని మీరు round off చేసుకుంటూ వెళ్తారన్నమాట. That's the science of zeroing. zeroing అంటే అర్థం ఏమిటసలు? to the point రావటాన్ని zeroing అంటారు. అంటే direct points కి వచ్చావన్నమాట.

అందుచేత పురుషసూక్తాన్ని మీరు ఎప్పటికీ దాటలేరు. అసంభవం. మీరు దాటామనుకుంటారు, కాని మళ్ళా 1000 రెట్లు ముందుకు పో అంటుంది పురుష సూక్తము. ఆ వేయి రెట్లు ముందుకు పోవటానికి ఆహారములో కావలసినటువంటి మార్పు ఈ శ్లోకంతో వస్తుంది. అది –

సర్వరోగహర మంత్రము:

"అచ్యుతానన్త గోవిన్దా నామోచ్చారణ భేషజాత్ ।
నశ్యన్తి సకలారోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం ॥" (అగ్నిపురాణము)

భావం: అచ్యుత, అనంత, గోవింద అను నామములు ఔషధము వంటివి. నేను సత్యమును తప్ప ఇంక ఏమి చెప్పటము లేదు. ఇది సత్యము, ఇదే సత్యము. నా నామములు ఉచ్చరించుట ద్వారా సమస్త రోగములు నశింపబడతాయి.

నేను నిజమే చెప్తున్నాను అంటున్నాడు ఋషి. అంత తేలికా ఏమిటి. ఒక ముద్ద నోట్లో పెట్టుకుని ఈ శ్లోకం అంటే ఐపోతుందా అని అనుమానము అక్కర్లేదు. నేను నిజమే చెప్తున్నాను అంటున్నాడు ఆ ఋషి. ఋషి లాంటి వ్యక్తికి ఆ మాట చెప్పుకోవల్సిన పరిస్థితి వచ్చింది. కొంచెం అనుమానాలు తగ్గించుకొని ఆచరిస్తే ఎన్నో లాభాలు పొందవచ్చు. అందుచేత భోజనం చేసేటప్పుడు ఆ ఋషులు చెప్పినట్లు ఈ శ్లోకంతో పాటు ఇంకొక శ్లోకం కలిపి చెప్పండి. అది –

శ్రీ మహాలక్ష్మీ ధ్యానమంత్రము:

"తతశ్చావిరభూత్సాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా ।
రఞ్జయన్తీ దిశః కాన్త్యా విద్యుత్ సౌధామినీయథా ॥" *(భాగవతము 8-8-8)*

భావం: శోభామూర్తిగా శ్రీమహాలక్ష్మీదేవి శ్రీరమగా స్వయముగా ప్రకటిత మయ్యింది. ఆమె స్వయముగా భగవానుడు శ్రీమహావిష్ణువు యొక్క నిత్యశక్తి. ఆమె రూపము విద్యుత్ సమానమైన ధగద్ధగాయమానమైన వెలుగులను దశ దిశలలోనూ విరజిమ్ముచున్నది. (శ్రీమద్భాగవత మహాపురాణము – అష్టమ స్కంధము – అష్టమ

అధ్యాయము – అష్టమ శ్లోకము క్షీరసాగర మథనములో శ్రీమహాలక్ష్మీదేవి అవతరణను వివరిస్తున్న శ్లోకము.)

ఈ శ్లోకం మీరు ఎప్పుడు చదివినా మీ హృదయంలో ఒక మెఱుపు మెఱుస్తుంది. గాఢాంధకారంలో ఉన్న మానవీయ చేతనత్వములో అన్ని దిశలూ ఆలోకమౌతాయి. శ్లోకము చదివేటప్పుడు జరిగే ప్రక్రియ అది. మన నాడుల పరిస్థితిని బట్టి మెఱుపు మెఱవటం తెలుస్తుంది. కనిపించకపోతే దానికోసం ప్రయత్నిస్తూ రోజూ ఈ రెండు శ్లోకాలు భోజనం చేసే ముందు అందరూ చదువుకోవాలి. ఎందుకంటే ఆహారము మీద వాతావరణము యొక్క ప్రభావము చాలా వుంటుంది. వాక్కు వాతావరణాన్ని మారుస్తుంది. మీరు అన్న వాక్కు అంతఃకరణం లోపల ఉన్నటువంటి వాతావరణాన్ని మారుస్తుంది. ఎన్నాళ్ళల్లో మారుస్తుంది? ఇంజనీరువిద్య చదవటానికి మీకు 20 ఏళ్ళు పట్టింది. మీకు ఈ చేతనత్వము రావాలంటే ఉత్తినే ఏమి రాదు. మీరు మామూలు చదువులకు పడే కష్టంలో కనీసం కొంతయినా ఈ చేతనత్వ వికాసానికి పడటం ముందు నేర్చుకోండి.

“సహస్రశీర్షా” – శీర్షా అంటే మస్తిష్కీయ శక్తి అని ఇప్పుడు అర్థమైంది కదా! మీ మస్తిష్క సామర్థ్యం వేయి రెట్లు పెరుగుతుంది. అందుచేత దానికి మనము సహస్రదళములు ఉన్న కమలము అని చెప్తాం. అది 1000 రెట్లు పెరుగుతుంది. వెయ్యి, వెయ్యి, వెయ్యి... రెట్లు. మన శరీరంలో సహస్రారం క్రింద ఉన్న కమలాలలోని దళాలు 100 అని మనకు తెలుసు. షట్చక్రాలలో ఉన్నవి మూలాధారచక్రము 4 దళాలు, స్వాధిష్ఠానచక్రము 6 దళాలు, మణిపూరకచక్రము 10 దళాలు, అనాహత చక్రము 12 దళాలు, విశుద్ధిచక్రము 16 దళాలు, ఆజ్ఞాచక్రము 2 దళాలు మొత్తం 50. ఒక వృత్తం అంటే 50×2=100 దళాలు. అంటే మస్తిష్కము కంటే క్రింద ఉన్నవి 100. మస్తిష్కము దాని కంటే పది రెట్లు అనగా వెయ్యి. ఇదంతా హెచ్చవేత (Multiples) అని గుర్తుంచుకోండి. Absolute units కాదు ఇవి, సెంటీమీటర్లు కాదు, గజాలు కాదు, గ్రాములు కాదు. మీరు ఏ యూనిట్‌తో కొలిస్తే ఆ యూనిట్ యొక్క వేయి రెట్లు అన్నమాట. అందుచేత మస్తిష్క సామర్థ్యం ఎన్ని రెట్లు పెరిగిందన్నాడు? వేయి రెట్లు.

వేయి రెట్లు పెరిగాక... “సహస్రాక్షః” అన్నాడు ఋషి. అక్ష అంటే కళ్ళు అనే

అర్థం ఉంది. అక్షము (యాక్సిస్) అనేటటువంటి అర్థం కూడా ఉంది. యాక్సిస్ అంటే బేసిస్–అక్షము. అందుచేత మీ మస్తిష్కము మళ్ళీ వేయిరకాలైనటువంటి అక్షాలతో కలుస్తుంది. అంటే వేయిరకాలైనటువంటి ఆయామములు (Orientation) రావచ్చు. ఇప్పుడు ఒక చుక్కపెట్టి దాని నుండి ఒక గీత ఒక వైపుకి; మళ్ళీ ఆ చుక్క నుండి వేరే దిక్కుకి వేరొక గీత అలా ఎన్నో గీతలు గీయవచ్చు. అక్షము(యాక్సిస్) మారుతూవుంటుంది. అవే వేరు వేరు దృష్టికోణాలు. అందుచేత ఎన్నిరకాల దృష్టికోణాలు ఉండొచ్చు? వేయిరకాల దృష్టికోణాలు ఉండవచ్చు. మస్తిష్కము ఎన్నిరకాలైంది? వెయ్యి. అందుచేత మొత్తం ఎన్ని దృష్టికోణాలైనాయి. 1000×1000=1000000. దాని తర్వాత "సహస్రపాత్" అన్నాడు ఋషి. అంటే ఈ దృష్టికోణాన్ని మళ్ళా వెయ్యిరకాలుగా మార్చుకోవచ్చు. ఉదా: రసాయనశాస్త్రం మొత్తం ఒక దృష్టికోణం. దానిని ఎన్ని భాగాలు చేయవచ్చు. ఇప్పటికి ఇంకా వెయ్యి భాగాలు అవ్వలేదు. కాని అలా ఐతే ఎంతవరకు అవ్వవచ్చు అంటే వెయ్యి భాగాలు అవ్వవచ్చు. అందులోంచి మళ్ళా ఎవ్వరన్నా ఒక దృష్టికోణాన్ని పట్టుకుంటే – మళ్ళా అందులో ఇంకా వెయ్యి భాగాలు అవుతాయి. అలా పోతూ పోతూ పోతుంటే అనంతం అవుతుంది. క్రింద వైపుకీ అలాగే వెళ్ళొచ్చు. పైవైపుకీ అలాగే వెళ్ళవచ్చు. (Microcosm-Macrocosm). కాని మళ్ళా అక్కడ ఒక త్రిపుటి వస్తుంది. (మస్తిష్కము, దృష్టికోణము, ఆచరణ. ఇది త్రిపుటి.) నీ మస్తిష్కమును వెయ్యిరెట్లు పెంచుకోవచ్చు. నీ ఆచరణను వెయ్యిరెట్లు పెంచుకోవచ్చు. ఇవన్నీ ఉపయోగపడేది ఎప్పుడంటే నీ 10 వ్రేళ్ళను ఉపయోగించు కున్నప్పుడు. ఎలా? దేనికోసం ఈ వ్రేళ్ళను ఉపయోగించుకోవాలి? నీ చుట్టూరా ఆవరించివున్న చేతనత్వాన్ని, ఆ పురుష చేతనత్వాన్ని ఉపయోగించుకోవటం కోసం అని మొదటి సూత్రం ఇచ్చాడు. అంటే మన అవధులు చెప్పాడు. అందుచేత ఎవడైతే తన మస్తిష్కమును మొత్తం ఉపయోగించుకోగలుగుతాడో దానిని మనం "సహస్రారసిద్ధి" అంటాం. మన చేతనత్వభాషలో "సహస్రారసిద్ధి" అంటే అర్థం ఏమిటి. మొత్తం మస్తిష్కమును ఉపయోగించుకుంటూ అక్కడే ఆగిపోడు. అన్నీ హెచ్చించబడుతూ..... పోతూ వుంటాడు. వాడి చేతిలో ఏది పడితే అది హెచ్చించబడుతుంది.

ఈ "సహస్రార సిద్ధి" రావటానికి మనిషికి ఎన్ని జన్మలు పడుతుంది? అనే ప్రశ్నకు సమాధానం – తక్షణమే! రియలైజేషన్ తక్షణం జరుగుతుంది. ఐన్‌స్టీన్‌కు థియరీ ఆఫ్ రిలేటివిటీ తక్షణం వెలిగింది. దాన్ని వివరించటానికి ఆరేళ్ళు పట్టింది

ఆయనకు. మీకు కూడా అంతే. పరీక్షలో పరీక్షాపత్రం చూడగానే వేటివేటికి జవాబు వ్రాయగలడో తక్షణం అర్థమైపోతుంది. జవాబు వ్రాయటానికి ఎంతో సమయం పట్టవచ్చు. అందుచేత రియలైజేషన్ తక్షణమే జరుగుతుంది. రెండో శ్లోకం చూడండి.

"పురుష ఏవేదగ్మ్ సర్వమ్ యద్భూతం యచ్చభవ్యమ్ ।
ఉతామృతత్వస్యే శానః యదన్నే నాతిరోహతి ॥"

ఎన్ని జన్మలు పడుతుంది? అని వెంటనే అనుమానం వస్తుంది. అందుకే దీనిని విజ్ఞానం అన్నది. ఎందుకంటే వైజ్ఞానికతలో కచ్చితంగా యాంటిసిపేట్ చేస్తాడు. అనుమానానికి ఆ శాస్త్రవేత్త జవాబు ఇస్తాడు. అలాగే ఇక్కడ జవాబు ఇస్తున్నాడు. ముందుగా "యదన్నే నాతిరోహతి" – ఏ వస్తువు అన్నమును అతిక్రమించుచున్నదో, అన్నమును మించి అమృతత్వముతో ప్రవర్తించుచున్నదో దాన్ని పట్టుకోండి (అర్థం చేసుకోండి). యత్+అన్నేన+అతిరోహతి అని అర్థం. అన్నముతో వస్తోంది కాని అన్నమును అధిగమించివుంటుంది. అందువల్ల ఆహారము తీసుకుంటున్నప్పుడు ఈ రెండు శ్లోకాలు చదువుకోవాలి.

1) **"తతశ్చా విరభూత్సాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా ।**
రఞ్జయన్తీ దిశః కాన్త్యా విద్యుత్ సౌధామినీ యథా ॥

2) **అచ్యుతానన్త గోవిన్దా నామోచ్చారణ భేషజాత్ ।**
నశ్యన్తి సకలా రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥

అన్నము ద్వారా లోపలికి వెళ్తుందది, కానీ అన్నము యొక్క శక్తిని అధిగమిస్తుంది. అన్నము లేకుండా నీవు జీవించి వుండలేవు కదా! నీలో ప్రాణశక్తి ఉండదు కదా! అన్నం తినలేదనుకోండి. 20, 30, 40 రోజులకో కచ్చితంగా చచ్చిపోతాం. అందుచేత మనలో ఉన్న ప్రాణశక్తి పనిచేయాలి అంటే అన్నము తినాలి. అందుకనే "జీవో జీవస్య జీవనం" అని భాగవతంలో చెప్పబడినది. ఇంకో విషయం ఏమిటంటే మనం ఏ ఆహారము తింటే రోగము వచ్చిందో – ఆ ఆహారముతోనే రోగాన్ని నివారించుకోవచ్చు. Homeopathy principle - like cures like." అదే భాగవతంలో చాలా స్పష్టంగా ద్వాపరయుగంలోనే చెప్పాడు. మన యొక్క ప్రాణశక్తి మొత్తము కూడా ముందు అన్నము ద్వారా మనలోకి వస్తుంది. కాని అన్నాన్ని

అధిగమించి ఉంటుంది ఈ ప్రాణశక్తి. "యదన్నేనాతిరోహతి." అందుచేత ఆహారము తీసుకుంటున్నప్పుడు కచ్చితంగా ఐదు ఆహుతులు ఐదు ప్రాణాలకు వేసుకోవాలి. ఏకాగ్రమనస్సుతో "ఓం ప్రాణాయస్వాహా, ఓం అపానాయ స్వాహా, ఓం వ్యానాయ స్వాహా, ఓం ఉదానాయస్వాహా, ఓం సమానాయస్వాహా" అని ఆహుతులు వెయ్యాలి (ప్రాణాహుతులు కోసం పుస్తకం చివరి పేజీలలో చూడండి.)

భోజనానికి ముందు కచ్చితంగా 5 నిమిషములు గాయత్రీమంత్ర జపం చేసుకుని, అన్నంతో ఈ 5 ఆహుతులు నోట్లో వేసుకోవాలి. అలా భోజనం మొత్తం కూడా ముద్దముద్దకి వరుసగా ఆహుతుల పేర్లను మనసులో అనుకుంటూ తినాలి.

ప్రతీ ముద్ద ఆహుతే! ప్రాణాయస్వాహా అన్నప్పుడు హృదయము, దాని చుట్టూ ఉన్న ప్రాణశక్తి మీద మనస్సు పెట్టాలి. అపానాయస్వాహా అన్నప్పుడు నాభి క్రింద భాగం మీద మనస్సు ఉండాలి. వ్యానాయస్వాహా అన్నప్పుడు మొత్తం శరీరం, ఉదానాయస్వాహా అన్నప్పుడు కంఠం నుండి పై భాగమంతా. సమానాయస్వాహా అన్నప్పుడు పొట్ట, నాభి చుట్టూ మనస్సు ఉండాలి. ఇలా భోజనం మొత్తం పూర్తయ్యేవరకు మనస్సు ఈ 5 స్థలాలలో తిరుగుతూవుంటుంది. **అప్పుడు అన్నమే మీ ప్రాణశక్తిని పెంపొందింపజేసే సాధనగా మారుతుంది.** "యదన్నే నాతిరోహతి"– ఆహారానికి ఒక యజ్ఞమయ భావనను కలిపారు మన పూర్వీకులు. ఆహారము తీసుకోవటం ఒక పెద్ద యజ్ఞము. యజ్ఞము చేస్తున్నంత శ్రద్ధతో మనము ఆహారము తీసుకుంటే "ఉతామృతత్వస్యేశానః" ఉతా=కదా! అని ఆశ్చర్యపోతున్నాడు. ఇంత చిన్న విషయము మీకు అర్థం కావట్లేదా అంటున్నాడు. మంత్రముతో కలిపి ఆహారము తీసుకుంటే ఆ మంత్రము మహత్త్వపూర్ణమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది అని యజ్ఞం చేసేవాళ్ళకు అర్థమైంది కదా! గాయత్రీమంత్రముతో ఆహుతులు వేస్తే గాయత్రీ తరంగాలు వస్తాయి. జగజ్జనని మహాయోగేశ్వరీదేవి ఆహుతులు వేస్తే ఆ తరంగాలు వస్తాయి. మరి అపానాయస్వాహా అని ఆహుతులు వేస్తే ఏ ప్రాణశక్తి పెంపొందుతుంది. అపాన–ప్రాణశక్తి! అంతేకదా అన్నాడు. అందుచేత ఆహారము తీసుకుంటున్నప్పుడు మాట్లాడవద్దు. మౌనంగా ఉండండి. అప్పుడు ఒక యజ్ఞమయ భావనతో యజ్ఞం చేస్తున్నపుడు ఎలా ఐతే అగ్నిప్రజ్వలనమంత్రం ఉంటుందో–అలాగే ఆహారము తినేటప్పుడు అగ్నిప్రజ్వలన మంత్రము చదువుకోవాలి. అది

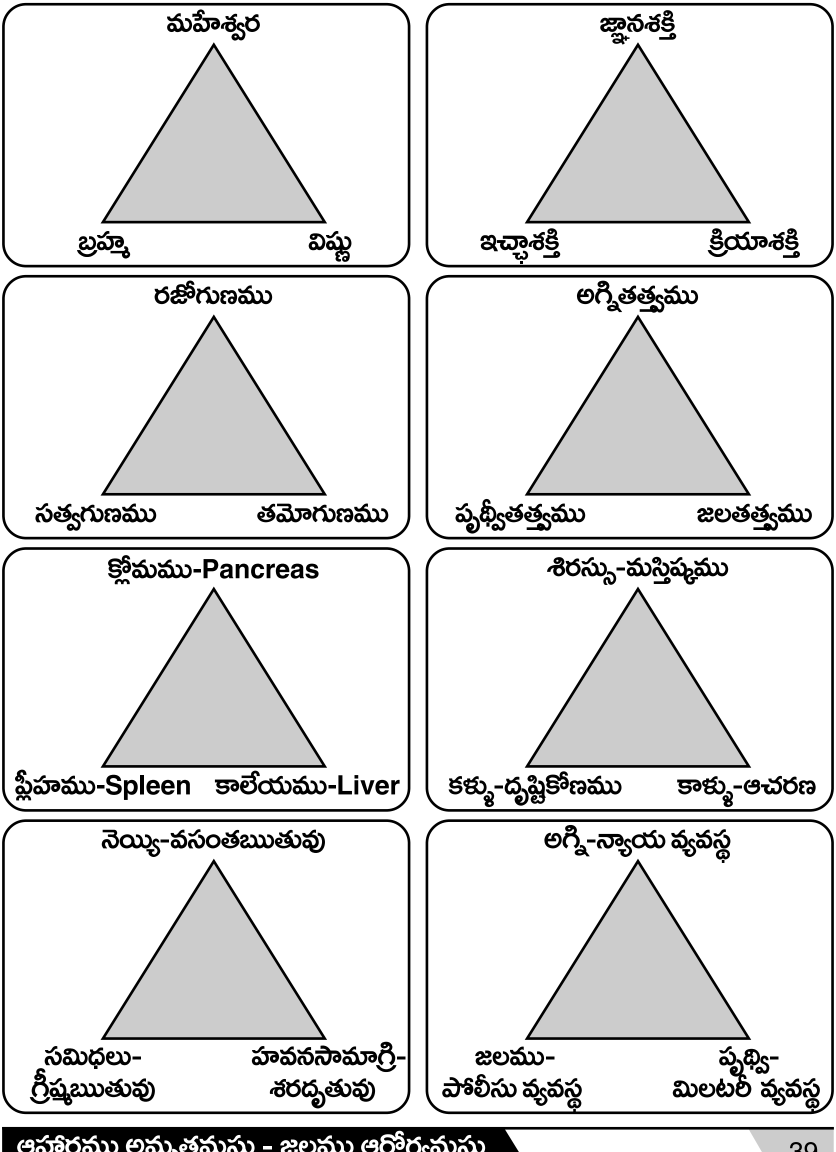
"అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥" – *(గీత 15/14)*

భావము: నేనే ప్రాణాపాన సంయుక్తమైన వైశ్వానరాగ్ని రూపములో సర్వప్రాణుల శరీరముల యందుండి నాలుగు విధములైన ఆహారములను జీర్ణము చేయుచుందును.

ఇక్కడ "అహం" అంటే Endocrine System అని గుర్తుంచుకోండి. మొత్తం మన ఆహారము జీర్ణమవ్వటానికి, Biochemical Rates అన్నీ కూడ నియంత్రణలో ఉండటానికి Endocrine నుండి వచ్చేటటువంటి hormones కారణం. ఆ hormones లో మార్పుతెచ్చుకోగల్గితే మీ అహంకారాలు మారిపోతాయి. పొట్టివాడు పొడుగైపోతాడు, సన్నగా ఉన్నవాడు లావైపోతాడు, లావుగా ఉన్నవాడు సన్నగా ఐపోతాడు. వైద్యులకి endocrine system మీద ఇంకా పూర్తి ఆధిపత్యం రాలేదు. మన ఋషులకు పూర్తి ఆధిపత్యం వచ్చింది. ఆ పూర్తి ఆధిపత్యం ఎలా పని చేస్తోందో రాబోయే రోజులలో వైజ్ఞానికులు కనిపెట్టబోతున్నారు. దానికంటే ముందే – పురుష సూక్తము, శ్రీసూక్తము, మంత్రపుష్పము పాఠ్యపుస్తకముగా రావాలని నా కోరిక. అన్నమయకోశము మనలను ఆవరించివుంది. అదే మన Endocrine system ని అదుపు చేసేది. Endocrine system లోని గొప్పదనము ఏమిటంటే కణము లన్నింటితోనూ అనుసంధానించబడి వుంటుంది. మన శరీరంలో ఎక్కడనుంచి ఏ hormonal secretion వచ్చినా ప్రతిదీ కూడ ప్రతికణముతోనూ అనుసంధానించ బడివుంటుంది. శరీరమంతా కూడ ఒక website లాగ కలిసివుంటుంది. ఆ అహంకారాన్నే మనము అన్నమయకోశము అన్నాము. అందుచేత ఈ "అహం" అనే endocrine system–అన్నమయకోశాన్ని చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలి. మనం అన్నమయకోశము గురించి మాట్లాడుతున్నాము. ఎలాంటి అన్నమయకోశము అంటే "యదన్నేనాతిరోహతి" అన్నము తీసుకున్నావు కాని, ఆ అన్నము నీలో ప్రాణశక్తిగా మారింది. నేటి తరం వైజ్ఞానికులకు అన్నము–ప్రాణశక్తిగా ఎలా మారుతుందో ఇంకా తెలియదు. తీసుకున్న అన్నము శక్తి(energy)గా మారుతుంది అని వాళ్ళకు అర్థమైంది. ఏ ఆహారము తీసుకున్నా అది శక్తిగా మారితేనే నీకు ఉపయోగపడుతుంది. వైద్యులకు ఇది చాల స్పష్టంగా తెలుసు. కాని ఆహారము శక్తిగా మారటానికి ముఖ్యమైన hormone ఐన insulin సరిగా లేకపోతే ఆహారము శక్తిగా మారదు. ఈ insulin-pancreas, ఇంకా ప్లీహము మీద ఆధారపడి

వుంటుంది. ఇక్కడ ఇంకొక త్రిపుటి వస్తుంది. కాలేయము (Liver), ప్లీహము (Spleen), క్లోమము (Pancreas). ఈ త్రిపుటిని ఉపయోగించుకోవాలి. ఇంకొక త్రిపుటియైన తల, కళ్ళు, కాళ్ళకి ఈ మూడు equate అవుతాయి. చాలా నేరుగా అనుసంధానించబడతాయి.

ఈ పుస్తకములో వివరింపబడిన త్రిపుటులు



నువ్వు ఏ ఆహారము తిన్నా కూడ అది ఒక శక్తి అని వైజ్ఞానికులు పట్టుకుంటే – మన ఋషులు అది ఐదు శక్తులుగా మారుతుంది అని పట్టుకున్నారు. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన శక్తులు. శక్తి ఐదురకాలుగా మారుతుంది అనే మాట వైజ్ఞానికులు చెప్పటానికి మన ఊపిరితిత్తుల యొక్క ఆకారం ఒక పెద్ద ఉదాహరణ. మన ఊపిరితిత్తి కుడివైపు 3 భాగాలుగాను, ఎడమవైపు రెండు భాగాలుగాను ఉంటుంది. మనం తీసుకున్న గాలి ఐదు విధాలుగా మారుతుంది.

"పఞ్చ పఞ్చ హృషీక దేహమనశ్చ తుష్క పరస్పరం పఞ్చభూత సకామ షట్క సమీర శబ్దముఖేతరం పఞ్చకోశ గుణత్రయాది సమస్త ధర్మ విలక్షణం ప్రాతరేవహి మానసాన్తర్భావయేద్గురు పాదుకాం" *(ఇది గురుపాదుకాస్తవములోని 6 వ శ్లోకము)*

భావము: జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు, స్థూల సూక్ష్మ కారణ దేహములు, మనస్సు–బుద్ధి–చిత్తము–అహంకారం వీటియందు సూక్ష్మరూపముగా వ్యాపించి వున్నదియు, పంచభూతములు, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు, పంచ ప్రాణవాయువులు, శబ్ద, స్పర్శ, రస, రూప, గంధములు వీటికన్ననూ విలక్షణ స్వరూపమైనదియు, పంచకోశములు, త్రిగుణములు, సుఖదుఃఖాదులు మొదలగు ధర్మముల కన్నను వేరైనదియు అగు ఆ గురుపాదాలను మనస్సు లోపల బ్రహ్మ ముహూర్తముననే స్మరించవలెను. ప్లీహము, కాలేయములకు సంబంధించిన వ్యాధులు ఈ శ్లోక పఠనము వలన తగ్గును.

పంచ భూతములు పంచ తత్త్వములు	**పంచ తన్మాత్రలు**	**పంచ జ్ఞానేంద్రియములు**	**పంచ కర్మేంద్రియములు**
ఆకాశము	శబ్దము	చెవులు	వాక్కు–నాలుక
వాయువు	స్పర్శ	చర్మము	చేతులు
అగ్ని	రూపము	కళ్ళు	కాళ్ళు
జలము	రసము	నాలుక	జననేంద్రియము
పృథ్వి	గంధము	వాసనలు	విసర్జన వ్యవస్థ

"ఉతామృతత్వస్యేశానః"

ఉతా – కదా! (అంతే కదా!) అన్నాడు. **అమృతత్వస్యేశానః** – అమృతత్వానికి నువ్వు ఈశ్వరుడివి, అధిపతివి కదా! నువ్వు అమరుడివి! You are immortal. మృత్యువు లేదు. అమరుడివి అవ్వటానికి ఎన్ని జన్మలు పడ్తుంది? చావులేనివాడికి జన్మ లెక్క ఎందుకు? నువ్వే ఈశ్వరుడివి! (ఆహారము తీసుకుంటున్నవాడివి నువ్వే.)

"పురుష ఏవేదగ్మ్ సర్వమ్"

ఇదంతా, ఇన్నిరకాలుగా నేను చెప్పినది అన్నము, అన్నము ప్రాణశక్తిగా మారటం, ఆ ప్రాణశక్తి ఐదురకాలుగా మారటం, ఈ ఐదురకాల శక్తి నీకు అమృతత్వ ప్రాప్తి (immortality) ని ఇస్తోంది. ఇదంతా కూడ ఆ పురుషుడే, ఆ చేతనత్వమే. నిన్ను ఆవరించివున్న చేతనత్వము, అదే అన్నిటికీ కారణము.

యద్భూతం యచ్చభవ్యమ్ = గతంలో ఉన్నది కూడ అదే, భావికాలంలో రాబోయేది కూడా అదే.

ఇదంతా దేని మీద ఆధారపడివుంది అంటే ఆహారము. ఆహారము తీసుకోవట మనేది కల్పతరువు. దాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడండి. కల్పతరువును నాశనం చేయకండి (మన శరీరాన్ని). మీ శక్తిని పరిమితం చేయకండి. (గొప్పగా ఆలోచించండి. పెద్ద కార్యక్రమాలు, బృహత్ప్రణాళికను చేపట్టండి). You stretch upto your limit, ఆ పరిమితి దాటగానే మళ్ళీ వేయి రెట్లు అవుతుంది. మీ శక్తి మళ్ళీ మళ్ళీ వేయి రెట్లు అవుతుంది. అది వేయి రెట్లు కావటానికి సాహసం కావాలి. పరిపూర్ణ సమర్పణ కావాలి. ఆ సాహసము అన్నము యొక్క సమర్పణ వలన వస్తుంది.

ఉదా॥ కుచేలుడి యొక్క చరిత్ర. కుచేలుడు తన దగ్గరున్న గుప్పెడు అటుకులు సమర్పించాడు భగవంతుడికి. దానికి ప్రతిస్పందనగా శ్రీకృష్ణుడు తన స్థాయిని బట్టి తన దగ్గర ఉన్నది మొత్తము ఇవ్వటానికి సిద్ధపడ్డాడు. (రుక్మిణి ఆపింది అని వ్రాస్తారు). కాని సహస్రశీర్షా తెలిసినవాడికి ఇచ్చినదానికి వేయి రెట్లు వస్తుంది అని తెలుసు. శ్రీకృష్ణుడు తన దగ్గర ఉన్నదంతా ఇచ్చేస్తే దానికి మళ్ళీ వేయిరెట్లు వస్తుంది. నువ్వు ఏదైతే ఇస్తున్నావో దాన్ని అధిగమిస్తుంది, నీ దగ్గర ఉన్నదాన్ని అధిగమించదు. ఉదా: నువ్వు పది రూపాయలు ఇస్తే పది రూపాయలు హెచ్చించ బడుతుంది తప్ప నీ దగ్గర అట్టిపెట్టికున్న కోట్లు హెచ్చించబడవు.

నాటు–కోసుకో! నువ్వు ఏది నాటావో అది హెచ్చించబడుతుంది. నువ్వు సర్వస్వం నాటావనుకో– తన్, మన్, ధన్–భగవంతుని పొలంలో నాటితే – సర్వస్వం నీకొస్తుంది. కుచేలుడికి గొప్పదనం ఎందుకు వచ్చిందంటే పేదవాడిగా సర్వస్వం ఇవ్వటం తేలిక కనుక. డబ్బున్నవాడికి సర్వస్వం ఇవ్వటం అంత సులువు కాదు. అందుచేత "until you become poor, you cannot enter to the kingdom of heaven" అని క్రైస్ట్ అంటే దానిని మనం ఏమని అర్థం చేసుకున్నాము – దరిద్రులమైపోతే దేవుడు కనిపిస్తాడని. దరిద్రుడు అని అనలేదు. నువ్వు నీ దగ్గర ఉన్నది పూర్తిగా ఎప్పుడు ఇవ్వగలవు. 10 నయాపైసలు ఇవ్వమంటే తేలికగా ఇచ్చేస్తావు. కాని 10 కోట్లు ఇవ్వలేవు. కాని 10 పైసలు ఉన్నవాడు పూర్తిగా ఇచ్చేసినట్లు 10 కోట్లు ఉన్నవాడు ఇచ్చేసినా ఇద్దరికి ఫలితం ఒక్కటే వస్తుంది. అంటే ఇద్దరూ వాళ్ళ సర్వస్వం సమర్పించుకున్నారు కాబట్టి భగవంతుడి యొక్క ప్రతిస్పందన ఒక్కలాగానే ఉంటుంది. కాని 10 కోట్లు ఉన్నవాడు ఒక్కరూపాయే ఇచ్చాడనుకో! ప్రతిఫలంగా ఆ వ్యక్తికి వెయ్యిరూపాయిలే వస్తుంది. అందుకే 10 కోట్లు ఉన్నవాడికి 1000 రూపాయిలు వస్తే ఏమనిపిస్తుంది? I am at a loss అంటాడు. ఐతే ఎంత ఇచ్చాడో దానినిబట్టే ఫలితం వస్తుంది.

నాటు–కోసుకో! మొక్కజొన్న విత్తనం నాటినది ఒకటే ఐనా; మొక్కగా మారినప్పుడు మనకు తిరిగి 100 రెట్లు లేక అంతకన్నా ఎక్కువ మొక్కజొన్నపొత్తులను ఇస్తుంది. ద్రౌపది ఒక మహాత్ముని (శ్రీకృష్ణుడు) అవసరానికి తన చీరలోని చిన్న ముక్కను చింపి ఇస్తే– అది అనేక రెట్లతో వస్త్రాపహరణ సమయంలో ఆమె మానాన్ని కాపాడినది. “నీకు ఏది కావాలో దానిని నాటడం మొదలుపెట్టు” అనే బీజ మంత్రమును నాకు నా గురుదేవులు ఇచ్చారు” అని పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యుల వారు వారి “ఆత్మకథ”లో వ్రాసుకున్నారు. ఇంకా ఆయన మాటల్లో “నేను కూడా నా సర్వస్వం – విరాట్‌బ్రహ్మ – విశ్వమానవునికే సమర్పించాను. నాటడానికి ఇంత కన్నా ఉత్తమమైన భూమి లేదు. కాలక్రమేణ అది పెరిగి ఫలించి, నా భావనలను నింపివేసింది. నాకు ఇవ్వబడిన రెండు కార్యాలు.

1) సంఘర్షణ – ఇప్పటివరకు మానవజాతి సాధించిన సభ్యత, ప్రగతి, సంస్కృతిని నాశనము చేయటానికి ప్రయత్నించే విషమపరిస్థితులతో సంఘర్షించుట.

2) సృజన – భవిష్యత్తును ఉజ్జ్వలంగా వెలిగేటట్లు చేసి, సుఖశాంతులతో నింపే పరిస్థితులను సృజించాలి. వీటికి అవసరమైన సాధనాసంపత్తిని సంపాదించిపెట్టినది ప్రచురణారంగం. ప్రచారకార్యాలకు, వాటికి కావలసిన వాహనాలకు, ఇంకా తదితర ఖర్చులు అనేకం ఉన్నాయి. ఇవన్నీ సకాలంలో అందజేయబడేవి. నా దగ్గరున్న ప్రతి పైసనీ భగవంతుని పొలంలో నాటినందుకు నాకు తిరిగి వచ్చిన ప్రతిఫలం. ఈ ప్రతిఫలం చూసి నాకు చాలా గర్వంగా వుంటుంది. జమిందారీ సమాప్తమైన తర్వాత వచ్చిన ధనరాశినంతా గాయత్రీతపోభూమి నిర్మాణానికి ఇచ్చివేశాను. వ్యక్తిగతంగా నా జేబులు ఖాళీగా ఉంటాయి. కానీ ప్రణాళికలు కోటీశ్వరుడు కూడా సాహసించనివి వేసి సాధిస్తాను. ఇదంతా నా గురుదేవులు ఇచ్చిన సూత్రము "ప్రోగుచేయకు–వెదజల్లు! నాటు–కోసుకో!" ద్వారా సంభవమైనది. నేను పరిజనులను ఎంతగా ప్రేమించానో దానికి 100 రెట్లు ప్రేమ, అభిమానము వారినుండి నాకు లభించింది" అన్నారు.

అందుచేత భోజనము చేసేటప్పుడు మౌనంగా ఈ శ్లోకాలు మననము చేసుకుంటూ 'ఆహారాన్ని భగవంతునికి సమర్పిస్తున్నాను' అనుకుంటూ ప్రతిముద్దను యజ్ఞమయ భావనతో తినండి. *(శ్లోకాల కోసం చివరి పేజీలలో చూడండి)*

5. ఆహారముతో ప్రజ్ఞ అభివృద్ధి

వాల్మీకి ఒక హంతకుడు. నరరూప రాక్షసుడి యొక్క హృదయము పరివర్తన చెందినది. చేతనత్వములో మార్పు జరిగి మహాఋషి అయిపోయాడు. స్థూల శరీరములోని చేతనత్వము మార్పుచెందితే అవి కొనసాగుతాయి. ప్రజ్ఞ–దీని గురించే మన భారతీయ ఆధ్యాత్మికవేత్తలు పరిశోధనలు చేసేది. అదే వారి గొప్పతనము. ప్రజ్ఞను కూడ వాళ్ళు chisel చేయగలిగారు. chisel చేయటము అంటే... ఒక మూర్తికారుడు ఉలిపెట్టి చెక్కి విగ్రహాలు తయారుచేసినట్లుగా, గురువులు, శిష్యులను తీర్చిదిద్దుతారు. అందరి గురువుల చరిత్రలలోనూ కనిపిస్తుంది. అదే ప్రజ్ఞానఘనకీర్తి. శిరిడిసాయి చరిత్ర చూస్తే – నానావళి వచ్చి ఊయి మీద కూర్చొనివున్న సాయిబాబాను లెమ్మని తను అక్కడ కూర్చుంటాడు. సాయి ఏమి అనడు. నానావళి అక్కడున్న భక్తులను గాడిదతో పోల్చాడు. శిరిడిసాయి పోల్చలేదు. తేడా అర్థం అవుతోందా అక్కడ? గురుస్థాయిలో ఉన్న వ్యక్తి (సాయి)కి అందరూ గురువులే. "అచ్యుత, అనంత, గోవింద" అనే పదాలకు అర్థమే ఈ భావన. శిరిడీసాయి స్థితి ఏమిటి? నానావళి స్థితి ఏమిటి? కాని మీకు మీ తోటివారు ఏమన్నా చెప్తే కోపం వస్తుంది. ఉలి పెట్టనివ్వట్లేదు మీరు మీమీద. మీకు చూడగలిగే దృష్టి ఉంటే ప్రతి వ్యక్తిలో నుంచి గురువే మాట్లాడుతాడు. ఎదుటివాళ్ళు ఏమనుకుంటారో అని చెప్పటం మానకండి. అప్పుడు మీదే తప్పు అవుతుంది. వాళ్ళు చెప్పినదానిని పాటించకుండా... వీళ్ళా నాకు చెప్పేవాళ్ళు అని అనుకుంటే, అది వాళ్ళ తప్పు అవుతుంది. మీ చేతనత్వములో పరిస్థితులను మార్పు తీసుకు రానీయండి. పరిస్థితులు అందుకు ఏర్పడతాయి. పరిస్థితులు చేతనత్వములో మార్పు ఎలా తీసుకువస్తాయో ఉదా: ఇరుకుగా ఉన్న గదిలో నుండి విశాలమైన గదిలోకి వెళ్ళిచూడండి. ఆ అనుభూతి తెలుస్తుంది. లేదా ఇంట్లో అటక ఎక్కి ఇరుక్కొని ఒక రెండు గంటలు కూర్చొని తర్వాత క్రిందకు దిగండి. అప్పుడు నేను చెప్పిన ఆ అనుభూతి అర్థం అవుతుంది. ప్రజ్ఞ కూడ విస్తరిస్తూవుంటుంది, సంకోచింపబడుతూ వుంటుంది. ఈ ప్రజ్ఞని నియంత్రించేది శబ్దము. అదే "శబ్దబ్రహ్మన్!" బ్రహ్మన్ అంటే సృజనాత్మకత. దేనితో సృజనాత్మకత? శబ్దముతో పాటు నాదము కూడ. నాదబ్రహ్మ–శబ్దబ్రహ్మ. దాన్ని మీరు అవగాహన చేసుకుని

రెండు చాలా ముఖ్యమైన విషయాలు గమనించుకోండి. ఈరోజునుంచి చిన్న పిల్లవాడైనా–పెద్దవాళ్ళయినా మిమ్మల్ని criticize (విమర్శ) చెయ్యనివ్వండి. “నిందకి నియరే రాఖియే” నియర్ అంటే దగ్గర. అలాంటివాళ్ళను దగ్గరుంచుకోండి. స్నేహితుల్ని దగ్గరుంచుకుంటే ఏం లాభం? నువ్వు గొప్ప అంటే నువ్వు గొప్ప అనుకోవటం తప్పు. అహోరూప మహోస్వరః అని కాకి ఒక ఒంటె అందాన్ని మెచ్చుకుంటే... ఒంటె ఆ కాకి స్వరాన్ని మెచ్చుకున్నట్లుగా ఉంటుంది. అలాంటి జీవితమా మనకు కావల్సింది? మీ తప్పులను ఎత్తి చూపిస్తే ఎందుకు బాధపడ్తారు? ఎదుటివాడు తప్పు చేస్తూ వుండివుండవచ్చు. కాని వాడు చెప్పినది సవ్యంగా ఉంటే పరిపూర్ణమైనటువంటి గురుభావంతో స్వీకరించండి. అప్పుడు మీకు ఉపనిషత్తులలో చెప్పినటువంటి ఆ ప్రజ్ఞానఘనస్థితి అర్థమవుతుంది. ఆ భావన మీకు రాకపోతే “అచ్యుతా, అనంతా, గోవిందా” అనే పదాలకు అర్థం లేదు. ఇతరులను చెప్పనివ్వండి. మీకు అది నచ్చితే స్వీకరించండి. నచ్చకపోతే వదలేయండి. కాని వీడా నాకు చెప్పేది అనుకుంటే....ఏమో ఏ రూపంలో ఆ భగవత్స్వరూపుడు మీకు మార్గదర్శనం చేస్తున్నాడో? జాగ్రత్తగా వినండి ఏం చెప్తున్నారో. శ్రీచక్రోపాసన ప్రపంచానికి అందజేయాలి అని నిర్ణయించుకున్న శిరిడీసాయి కూడ భక్తుల యొక్క కోరికకు తలవొగ్గాల్సి వచ్చింది.

రెండు మేకల కథ: ఒకనాడు ఉదయము బాబా లెండితోట నుండి తిరిగివచ్చు చుండెను. మార్గమున మేకలమందను జూచెను. అందులో రెండు మేకల మీద బాబా దృష్టిపడెను. బాబా వానిని సమీపించి ప్రేమతో తాకి లాలించి వానిని 32 రూపాయలకు కొనెను. బాబా వైఖరిని జూచి భక్తులు ఆశ్చర్యపడిరి. బాబా మిగుల మోసపోయెనని వారనుకొనిరి. ఎందుచేతననగా ఒక్కొక్క మేకను 2 గాని, 3 గాని, 4 గాని రూపాయలకు కొనవచ్చు. రెండు మేకలకు 8 రూపాయలకు హెచ్చు కాదనిరి. బాబాను నిందించిరి. బాబా నెమ్మదిగా ఊరుకొనెను మరియు బాబా తమ ఖర్చుతోనే 4 సేర్లు సెనగపప్పును కొని మేకలకు పెట్టమని చెప్పిరి. పిదప ఆ మేకలను వారి యజమానికి తిరిగి యిచ్చివేశారు. *(శిరిడీసాయి చరిత్ర నుండి)*

ఆ ఆగ్నేయదిశని ఇప్పుడు నేను పట్టుకుంటున్నాను. అగ్నిదేవుని వాహనము మేక. మేకలు ఏ దిశానాథుడి వాహనము? ఆగ్నేయదిశలో నుండే అగ్ని వాహనం. అప్పుడు చేసిన ప్రయత్నము మళ్ళీ జరుగుతోంది. అదే తప్పు మీరు మళ్ళీ చేస్తున్నారు.

"ద్విజ పఙ్క్తి ద్వయోజ్జ్వల" అని లలితాసహస్రనామాలలో వస్తుంది. అంటే అమ్మవారికి క్రిందన పదహారు పళ్ళు, పైన పదహారు పళ్ళు ఉంటాయి. నల్లమేక, తెల్లమేకకు కావల్సిన హంగులు ఇటు ఏడు అటు ఏడు కొండశిఖరాలుగా రూపొందిస్తున్నాను. కాని ఏం లాభం? పనిముట్టు ఐతే నేను ఇస్తున్నాను. కాని మీ చేతనత్వము దానికి అనుగుణ్యంగా మలచబడాలి. అలా రూపొందటానికి గురువులు ఏం చేశారో చూడండి. గురువుల యొక్క జీవితాలను కాపీ కొట్టండి. "My life is my message" అంటారు గురువులు. ఆ ప్రజ్ఞానఘనస్థితి మీద ఆధారపడివుంది మన ధుని (గుంటూరు ఆశ్రమము). It is a cube. చతుష్కోణ ఆకారములో ఉన్నటువంటి ఆ ప్రజ్ఞానఘనము మీద అగ్నిజ్వాల యొక్క reactor ఆరంభమవ్వ బోతోంది. ఆరంభమవ్వకముందే చాలా విచిత్రమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. మీరు వాటిని గుర్తించే స్థితిలో లేరు. ఏ మార్పులు వస్తున్నాయో గమనించండి. సాధారణ సంఘటనలు మాత్రము జరగటం లేదు. అసాధారణమైనటువంటి సంఘటనలు అనగా మొత్తము అఖండ గురుసత్తా ఒక్కచోట కలిసి వుండివుంటే ఏం జరిగేదో... అలాంటి సంఘటనలు జరుగుతున్నాయి. ఆ చేతనత్వాన్ని గుర్తించండి. శిరిడీసాయి, సత్యసాయి, రామకృష్ణపరమహంస, శారదామాత, శ్రీరామశర్మఆచార్య, మాతా భగవతీదేవి, శ్రీ అరబిందో వీరంతా కలిసి ఒకచోట ఉంటే ఏమయ్యేదో అదే ఇక్కడ జరుగుతున్నది. కాని సూర్యుడి యొక్క వెలుగు సూర్యుడి దగ్గరే ఉండదు. ప్రపంచం అంతా విస్తరిస్తుంది. మీరు కళ్ళు మూసుకుని ఇంకా వేళ కాలేదనుకుంటారో, కళ్ళు తెరుచుకుని ఆ వెలుతురులో మీ ప్రజ్ఞ మార్చుకోగలుగుతారో మీ ఇష్టం. Master degree in solar consciousness లేక గురుచేతనత్వము గురించి చెప్తున్న విషయాలు ఇవి. గురువుల యొక్క చరిత్రలను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకోండి. మీ ప్రజ్ఞ మారాలి. ఆ ప్రజ్ఞ నుండి అవతరించిన వ్యక్తులను గురువుగారు (పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు) ప్రజ్ఞాపుత్రులు అన్నారు. ఎక్కిరాల భరద్వాజగారిని 'సాయి కా బేటా' అన్నారు. మరి 'సాయి కా బేటా' అని మీరూ అనిపించుకోవచ్చు కదా ! ఈ అనంతమైన సృష్టంతా కూడా ఆ భగవంతుడి యొక్క శిశువులే. **"అచ్యుతా, అనంతా, గోవిందా"** అది అర్థం చేసుకోండి. **"నామోచ్చారణ భేషజాత్"**.... భేషజము అంటే మెడిసిన్ (మందు). ఎప్పుడైతే ఈ నామాలను సేవిస్తారో అన్ని రోగాలూ పోతాయి. ఇక్కడ ఉన్న ధుని ఆ ఆధారముగా తయారయ్యింది. ఇక్కడ రాబోయే

రోజులలో రోగార్తులు బారులుతీరి ఉంటారు. అన్ని రోగాలు పోతాయి. ఎప్పుడు? మీరు దానిని ఉపయోగించుకుంటేనే. దీనితోపాటు హిమాలయాలలో భారతదేశాన్ని పరిపూర్ణముగా నియంత్రించే ఒక అద్భుతమైనటువంటి చేతనత్వము ఉంది. శ్రీ శంకరాచార్యులవారికి, కబీరుదాసుగారికి, సమర్థసద్గురురామదాసుగారికి, శ్రీరామశర్మఆచార్యగారికి కూడా ఆయనే గురువు. శ్రీమాలి అనే ఒక అద్భుతమైన తాంత్రికుడు ఉన్నాడు. ఈయనకు కూడా ఆయనే గురువు. ఆ మహానుభావుడే, ఆయనే శ్రీ దాదాగురుదేవులు. ఆయన స్వయముగా "నేను ధుని యొక్క పర్యవేక్షణ చేస్తాను" అంటున్నారు. ఎంతటి మహాభాగ్యము! అంతకన్నా కావల్సింది ఏముంది? శ్రీరామశర్మఆచార్యవారి గొప్పదనము ఏమిటంటే... ఆయన చేసిన ప్రతీ సాధనా కూడ ఆయన మొదలెట్టక ముందు వారి అనుయాయులకు అఖండజ్యోతి మాస పత్రికలో ముద్రించి పంపించేసేవారు. అదే పంథాన నడుస్తున్న నేను (శ్రీ శ్రీరామకృష్ణ) కూడ ముందే చెప్పేస్తున్నాను. మరి మీరు ఏమి గమనించుకుంటున్నారో, ఏం చేస్తున్నారో మీరు ఆలోచించుకోండి. ప్రజ్ఞానఘనస్థితిని గురించి ఇదంతా చెప్పుకొచ్చాను. ప్రపంచాన్ని ఉత్తర–దక్షిణ ధ్రువాలను మార్చివేసే ఆ అద్భుతమైనటు వంటి రూపకల్పన ఆదివారమునాడు 14వ తారీఖున వచ్చింది. (1998 సంవత్సరము) రోజూ భోజనము చేసేటప్పుడు యంత్రము వేసుకోండి. ఆ యంత్రాన్ని కనుక మీరు గమనిస్తే ఎటునుంచి కూడినా 15 వస్తుంది. (యంత్రము కొరకు పుస్తకం మధ్య పేజిలో చూడండి).

అదీ షోడశీవిద్య, పంచదశీవిద్య, తిథి–నక్షత్రాల విద్య. మీ ఆహారాన్ని మార్చుకోండి. మీరు తీసుకుంటున్న ఆహారము మీ మనస్సుల్ని మార్చేస్తుంది. ఇది ఆధ్యాత్మికవేత్తలకే కాదు, రాజకీయ నాయకులకు కూడ తెలుసు. వార్తాపత్రికలో వచ్చిన వార్త ఇది. పి.వి.నరసింహరావుగారు ప్రధానిగా ఉన్నప్పుడు.... ఆయన ఉదయం నుండి రాత్రి వరకూ ఏవిధమైనటువంటి ఆహారము తీసుకుంటారో ఆయన వంటవాడు ప్రెస్‌వాళ్ళకు చెప్పాడు. ఆ వంటవాడిని వెంటనే బాధ్యతల నుండి తప్పించేశారు. ఎందుకు? ఆహారాన్ని మారిస్తే మనస్సును మార్చేయవచ్చు. కఠోర హృదయుడ్ని ఆహారము మార్చటం ద్వారా కోమల హృదయునిగా మార్చివేయవచ్చు.

గురుచేతనత్వము యొక్క స్పందన మీరు పట్టుకోవాలన్నా, మీరు చేసే 21 ఓంకారాల స్పర్శ మీకు అందాలన్నా మీరు పఠించవలసినది–

“అచ్యుతానన్త గోవిన్దా నామోచ్చారణ భేషజాత్! నశ్యన్తి సకలా రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్।।”

ఇలా చేసుకోండని ఎవరన్నా చెప్తే మీరు బాధపడితే ఎలా? మీరు కబుర్లు చెప్పుకుంటుంటే గొడవలా ఉంది అని అనుకుంటే ఎట్లా? సైన్స్ పరిశోధనాశాలలో అభ్యాసం చేస్తూన్నప్పుడు అక్కడున్న గ్లాస్ బాటిల్స్ వగైరాలవీ బల్ల అంచువరకు వచ్చేశాయనుకోండి. అప్పుడు ప్రక్కన ఉన్న విద్యార్థి “ఆ బాటిల్స్‌ని కాస్త లోపలికి పెట్టుకో. లేకపోతే చెయ్యి తగిలి పడిపోతాయి” అని చెప్తే నువ్వు వాడికి ధన్యవాదాలు చెప్పాలా? లేక కోపంగా చూడాలా? మీ మానసికస్థితిని అర్థం చేసుకోండి. మానసిక స్థితిలో మార్పురానివాళ్ళు దాదాగురుదేవుల యొక్క ఉపస్థితిని ఉపయోగించుకోలేరు. హిమాలయాలలో అనేకమంది కోయవాళ్ళు (Tribes) ఉన్నారు. వాళ్ళు అంత గొప్ప గురువైన శ్రీ దాదాగురుదేవులను ఎలా ఉపయోగించుకుంటారంటే... గురువు గారి గుహ బయట ఒక సంచి ఉంటుంది. ఎవరికి ఏది కావాలంటే అది వాళ్ళు ఆ సంచిలోంచి తీసుకుపోతుంటారు. అంతకన్నా గొప్పగా ఆయన్ను ఉపయోగించు కోవటం తెలీదు వాళ్ళకు. అంతటి గొప్ప గురువు స్వయముగా గుంటూరు ఆశ్రమమును పర్యవేక్షిస్తాను అనే స్థితికి తెచ్చుకోగలిగాం. ఈ ధుని ఆయన పర్యవేక్షణలోనే నడుస్తోంది. అన్ని రోగాలు నాశనమయిపోతాయి. రోగాలు అంటే అవరోధాలు. నీకేం రోగము వచ్చింది అంటాం కదా! అంటే రోగం వచ్చిందని కాదు. అవి అవరోధాలు. **“నశ్యన్తి సకలా రోగాః సత్యం, సత్యం వదామ్యహమ్”** అని స్వయముగా అగ్నిదేవుడు చెప్పాడు. ఒక 46 రోజులు ఈవిధంగా చేసి చూడండి. “నేను పెద్దవాడ్ని లేదా చిన్నవాడ్ని, మా పిల్లలు అంతేలే.. నేను ఇంతేలే... మాకు ఇంతేలే... అనుకుని ఆచరించకపోతే ఎవరూ ఏమీ చేయలేరు. గురువు కూడా ఏమీ చేయలేడు. ఒకటి గుర్తుపెట్టుకోండి ఇక్కడ (సప్త ఋషి ఆశ్రమము, గుంటూరులో) జరుగుతున్న ప్రయత్నాలకు నేరుగా హిమాలయాలతో అనుబంధమున్నది. మీకు తర్వాత ఎప్పుడైనా అర్థం కావచ్చు అది.

కొన్ని పదములు మీ మానసికస్థితికి ఒక రూపాన్ని ఇస్తాయి. శ్రీకృష్ణ సారథ్యానికి –శల్య సారథ్యానికి తేడా ఆ మాటలే. హిమాలయాలలో ఉన్న గురువులే స్వయముగా వచ్చి మార్గదర్శనము చేస్తున్నారంటే మీకు ఉత్సాహం వస్తుంది. అగ్నిసూక్తము, విశ్వకర్మసూక్తము ద్వారా గురువుల కంటే అత్యధికమైన స్థాయిలో ఉండేటట్లుగా,

అనేకమంది దేవఋషులుగా మారే రోజును మీరు చూడబోతున్నారు. దేవతలు భూమి మీదకు దిగుతారు, మనతోనే నివసిస్తారు. ఇది ఫలానా గురువు ఇల్లు (శరీరము) అని మనం చెప్పుకుంటాము. గురువుల యొక్క తరంగములు నువ్వు భరించగలిగితేనే వారు రాగలరు. పరమ పవిత్రమైన స్థలానికి మీరు వెళ్ళలేరు. మీ ఆహారాన్ని మార్చుకుంటే వీలవుతుంది. ఐతే దానికి కావల్సిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానము, వనమూలికలు మనకు లభ్యం అవ్వటం లేదు. అందుకని మీరు తినే ఆహారాన్నే ప్రసాదముగా మార్చేసుకోండి. ఈ మంత్రముతో అది సాధ్యమవుతుంది.

"అచ్యుతానన్త గోవిన్దా నామోచ్చారణ భేషజాత్ ।
నశ్యన్తి సకలా రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥"

ఈ మంత్రము ఎన్ని రోగాల్ని నయం చేస్తుందో మీరు అగ్నిపురాణం చదివితే తెలుస్తుంది. సంజీవనీవిద్య ఇదే. ఉపయోగించుకోండి దీన్ని. రోజు చేసుకోండి ఈ మంత్రాన్ని, వదలకండి. అగ్నిసూక్తము, విశ్వకర్మసూక్తము భోజనం చేసే ముందు వినండి, దానిలో లీనమైపోండి, మాట్లాడకండి. అఖండమైన ఆ మౌనంలో ప్రతిముద్దకి మంత్రోచ్చారణ ఉండాలి. "ఓం ప్రాణాయస్వాహా, ఓం అపానాయస్వాహా, ఓం వ్యానాయస్వాహా, ఓం ఉదానాయస్వాహా, ఓం సమానాయస్వాహా" అని అనుకుంటూ భోజనము పూర్తిచేయండి.

౬. పురుషసూక్తము - సంజీవని

యత్పురుషేణహవిషా దేవా యజ్ఞమతన్వత ।
వసన్తో అస్యాఽ_సీదాజ్యమ్ గ్రీష్మఇధ్మ శ్శరద్ధవిః ॥

భావము: దేవతలందఱును పురుషుడను హవిస్సు నుండి యెప్పుడేవిధముగా యజ్ఞమును వ్యాపింపజేసిరో యప్పుడే వసంతమాజ్యమయ్యెను. గ్రీష్మడు సమిధలాయెను. శరత్తు హోమము చేయు హవిస్సాయెను.

మీరు ఆహారము తీసుకునేటప్పుడు ఏ మంత్రం జపిస్తున్నారు? మన జీవితాలు కూడా యజ్ఞమయం అవ్వాలంటే ముందు మీరు తీసుకునే ఆహారము యజ్ఞమయం అవ్వాలి. తొలి అడుగు అది. చక్రీయగమనమే యజ్ఞము. మన శరీరములో చక్రీయ గమనము జరిగేది ఎక్కడ? శ్వాస–గాలి లోపలికి వెళ్తోంది, బయటకు వస్తోంది. ఇది ఒక చక్రము. అలాగే నాడీవ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, రక్తప్రసరణ. బాహ్యంగా చూసుకుంటే ప్రతిరోజు మనం ఉదయం అల్పాహారం తింటాం, మధ్యాహ్నం భోజనం, రాత్రి భోజనం చేస్తాం. మళ్ళా మర్నాడు ఇదే చక్రీయగమనము జరుగుతుంది. ఆ వేళకు తిండి లేకపోతే నీరసం వస్తుంది. యజ్ఞం అంటేనే చక్రీయగమనము కదా! ఇప్పుడు యజ్ఞంలో 3 భాగాలున్నాయి. మన ఆలోచనలు నెయ్యిగా; మన కర్మేంద్రియాలు – జ్ఞానేంద్రియాలు సమిధలుగా; మనం తీసుకునేటటువంటి ఆహారము హవనసామగ్రిగా కనుక సక్రమంగా తీసుకోగలిగితే భగవద్గీతలో చెప్పినట్లు ఫలితాలు వస్తాయి.

"సహయజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా పురోవాచ ప్రజాపతిః ।
అనేన ప్రసవిష్యధ్వమ్ ఏష వోఽ_స్త్విష్టకామధుక్ ॥"

భావము: కల్పాదియందు బ్రహ్మదేవుడు యజ్ఞసహితముగ ప్రజలను సృష్టించి "మీరు ఈ యజ్ఞముల ద్వారా వృద్ధిచెందుడు. ఈ యజ్ఞములు మీకు కామధేనువు వలె కోరిన కోర్కెలనెల్ల తీర్చును" అని పలికెను.

అందుచేత మీ ఆలోచనలు, మీ యొక్క జ్ఞానేంద్రియ, కరేంద్రియములు మీరు తీసుకునే ఆహారము మూడు భాగాల యజ్ఞం అవుతుంది. ఐతే గాయత్రీయజ్ఞం చేస్తూ మనం గాయత్రీమంత్రాన్ని జపిస్తాం. మరి మీరు ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు ఏ మంత్రం జపిస్తున్నారు? వార్తాపత్రికలలోని వార్తలు, లేకపోతే టి.వి.లో వచ్చే సీరియల్స్ చూస్తూ ఉంటే.... మీ శరీరాలు అలాగే తయారవుతాయి. ఎందుచేతనంటే ఏ మంత్రాన్ని ఆహుతులు వేస్తారో ఆ ఫలితాలే వస్తాయి కదా! మరి భోజనం చేస్తున్న క్షణంలో మీ మనస్సులో ఏవిధమైనటువంటి ఆలోచనలు ఉన్నాయో ఆ ఆలోచనలే మీకు ఫలితమిస్తాయి. ఉదా! మీకు ఏదైనా ఒక పని అవుతుందా లేదా అని ఒత్తిడితో భోజనం చేసి బయటకు వెళ్ళారనుకోండి. ఆ పని అవ్వదు. వాళ్ళవల్ల అవ్వలేదు, వీడివల్ల అవ్వలేదు అని కారణాలు చాలా చెప్తాం. కానీ తప్పు ఎక్కడ జరిగింది? మీరు చేసిన యజ్ఞము లోపభూయిష్టమైనది (ఆహారము తీసుకునే పద్ధతి). మీ ఆలోచన్లకి, జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియాలకీ, మీరు తీసుకునే ఆహారానికి సంబంధం లేదు. చక్రీయగమనం లేదు. అందుచేత ఏ ఆహారంబడితే ఆ ఆహారం తీసుకోవటానికి వీలు లేదు. నేను కాశీలో Secret Doctrine Classes చెప్తున్నప్పుడు వాళ్ళచేత పరిశోధనలు చేయించేవాడిని. మీకు ఏ ఆహారము నచ్చదో అది తీసుకుని బయటకు వెళ్ళండి. మీ పన్లు ఏమి అవ్వవు. యజ్ఞము యొక్క ఫలితాలు చాలా స్పష్టంగా తెలుస్తాయి. ప్రపంచంలో ఏ శక్తీ ఆపలేదు. కావాలంటే మీరు పరిశోధనలు చేసి చూసుకోండి. నచ్చిన ఆహారము కూడా తిట్టుకుంటూ తిన్నారనుకోండి లేదా తింటూ తింటూ వాదులాట జరిగి కోపంతో లేచిపోయారనుకోండి. ఇంక ఆహారము ఏమి పని చేస్తుంది? అందుకే ఆహారాన్ని నిందించకండి. ఎవరన్నా మీకు ఉద్యోగం ఇచ్చి, మీ ప్రాణాలను నిలబెట్టి, మీరు ఆనందంగా జీవించటానికి తగినటువంటి పరిస్థితులు కల్పించినవాడు మీ దగ్గరకు వస్తే మీరు ఏం చేస్తారు? ఆయనను చాలా గౌరవిస్తారు కదా! మరి ఆహారం ఏం చేస్తోంది? మీ ప్రాణాల్ని నిలుపుతోంది కదా! మిమ్మల్ని నిలబెడుతోంది కదా! మరి అన్నాన్ని మీరు ఏం గౌరవిస్తున్నారు? శంకరాచార్యులవారు తైత్తరీయోపనిషత్తులో దీనికి వ్యాఖ్య వ్రాశారు. ఆహారాన్ని తీసుకోవటం మనకు చేతకాదు. ఆహారాన్ని నిందించకుండా, ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోవాలి. మొదటి యజ్ఞము ఆహారము తీసుకోవటం.

భారతీయ సంస్కృతిలో ఆహారానికి చాలా ప్రాముఖ్యత ఉంది. ముఖ్యంగా పండుగరోజులలో. పండుగ అంటే పండుగా మారటం, ఫలవంతమవటం (fruit). పక్వానికి వచ్చినప్పుడు కాయ 'పండు'గా మారుతుంది. ఆ పండుగరోజులు మీ యొక్క కోరికలు పక్వానికి వచ్చే రోజులు. పండుగలు ఒక చక్రీయగమనంలో వస్తాయి. తిథి, వారాలకు పండుగలు వస్తాయి. అందుకని ఆయా పండుగలప్పుడు ఏ ఆహారం తీసుకోవాలో స్పష్టంగా చెప్పారు మన ఋషులు. ఉదా: భాద్రపద శుద్ధ చవితిన వినాయకచతుర్థి! ఆరోజు ఏం తీసుకోవాలి? ఉండ్రాళ్ళు. వినాయకుడికి మాత్రం పెట్టేస్తాం కాని మనం మాత్రం తినం. వినాయకుడి కోసం కావు. మీరు ఆరోజు అవి తినాలి. ఆహారము అని ఎప్పుడైతే చెప్పారో అవి మాత్రమే తినాలి. అన్నిరకాల వంటలను తినేస్తాం. ఆయుర్వేదంలో రకరకాల యజ్ఞప్రక్రియలు ఆహారాన్ని ఆధారం చేసుకుని మీ శరీరానికి చాలా ప్రముఖపాత్ర ఇచ్చేటట్టు చేశారు మన ఋషులు. ఋషులు భోజనం రుచి కోసం తినొద్దు, వెంపర్లాట వద్దు అని, ఉపవాసం చేయమంటూనే (అస్వాదవ్రతం), ఆహారానికి ఇంత ప్రాముఖ్యత ఎందుకు ఇచ్చారు? ఎందుకంటే ఆహారమే మనస్సుగా మారుతుంది కాబట్టి. మీరు ఏవిధమైనటువంటి ఆహారము తీసుకుంటారో మీ మనస్సు ఆవిధంగానే ఉంటుంది. మనస్సు మారాలంటే కేవలం ఆహారము మార్చుకుంటే సరిపోతుంది. ఇలా ఆహారము మార్చటం వల్ల లాభం ఏమిటంటే 90% మీ కోరికలు తీర్చేసుకోవచ్చు. కాని ఇతరులకు సంబంధించిన కోరికలు మీరు పూర్తిచేసుకోలేరు. ఈ పద్ధతి ద్వారా మీ వ్యక్తిగతమైనవి, ఇతరులతో ఏమాత్రము సంబంధం లేని కోరికలు ఆహారము ద్వారా పొందవచ్చు. ఎలా? అగ్నిలో ఆహుతి వేసి. ఇది భౌతికమైన ఆహారముతో యజ్ఞం. ఇది కాకుండా ఇంకో యజ్ఞం ఉంది. ప్రతి ఇంద్రియానికి దాని ఆహారము ఉంది. కన్నుకి కన్ను యొక్క ఆహారము ఉంది, చెవులకు వాటి యొక్క ఆహారము ఉంది. ఇలా దేనికి సంబంధించినవాటికి వాటి ఆహారము సక్రమంగా ఇస్తే, ఆ ఇంద్రియము పుష్టి చెందుతుంది.

ఇంకొకటి మన నియంత్రణలో లేకుండా దానంతటదే జరిగే చక్రీయగమనము మన శ్వాస. ఆహుతి దానంతట అదే జరిగిపోతూవుంటుంది. ఇది ఒక విచిత్రమైన యజ్ఞము. ప్రాణయజ్ఞం అంటారు. శ్వాసను హవనసామగ్రిగా ఉపయోగించుకుని ఒక సంవత్సర కాల ఫలితాలను ఒక్క శ్వాసలో పొందవచ్చు అని క్రియాయోగముతో

లాహిరిమహాశయ చేసి చూపించారు. ఆహారాన్ని మౌనంగా తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకుంటే ఏ ఆహారము ఏ ఫలితము ఇచ్చిందో తెలిసిపోతుంది. శ్వాసను ఆహారముగా ఉపయోగించుకోవటం. ఉదా: పైవిధంగా 12 సార్లు శ్వాస తీసుకున్నారనుకోండి. కచ్చితంగా పరిణామక్రమములో 12 సంవత్సరాలు దాటేస్తారు. 144 శ్వాసలు తీసుకుంటే 144 సంవత్సరాలలో పొందగలిగే అనుభూతులు పొందగలుగుతారు. కాని ఆ శ్వాసను చూస్తూ మీరు ఆ అనుభూతుల్ని రానివ్వలేదనుకోండి, ఇంక అవి రావు. ఇదంతా ఈ శ్లోకంలో చెప్పారు. ఈ భావంతో చదవండి అర్థం అవుతుంది. **"యత్పురుషేణ హవిషా"** మన లోపల ఉన్న పురుషుడు లేదా చేతనత్వము వలన ఈ యజ్ఞము చేయగల్గుతున్నాము.

"దేవాయజ్ఞమతన్వత।
వసన్తో అస్యాఽసీదాజ్యమ్ ।
గ్రీష్మఇధ్మ శ్శరద్ధవిః ॥"

ఆలోచనలు నెయ్యిగా, జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియములు సమిధలుగా, ఇంద్రియాల యొక్క ఆహారాన్ని కాని, శ్వాసను కాని హవనసామగ్రిగా ఈ యజ్ఞాన్ని దేవతలు అక్కడ చేస్తే మనము ఇక్కడ చేస్తున్నాము.

"సప్తాస్యాసన్ పరిధయః ।
త్రిస్సప్త సమిధః కృతాః దేవాయద్యజ్ఞం తన్వానాః
అబధ్నన్ పురుషం పశుమ్ ॥"

"సప్తాస్యాసన్ పరిధయః" ఆహారం తీసుకునే యజ్ఞకర్మ రోజూ చేస్తూవుంటాం. ఈ యజ్ఞకర్మ చేయటం వల్ల ఏడురకాలైనటువంటి పరిధులు ఏర్పడ్డాయి అన్నాడు. అవి ఏడుచక్రాలు అనుకోవచ్చు, లేకపోతే మన శరీరంలో ఉన్నటువంటి ఏడు శరీరాలు, సూర్యుడి యొక్క ఏడుకిరణాలు మన శరీరములో ఏడు పరిధులుగా ఏర్పడతాయి అనుకోవచ్చు. స్థూలశరీరము, కామమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ శరీరము, ఆత్మ, అనుపాదక, ఆది... ఇలా ఏడు పరిధులు ఏర్పడ్డాయి. మనం తిన్న ఆహారము ఏడు ధాతువులుగా ఏర్పడుతుంది. మన ఆహారము కూడ ఏడురూపాలుగా ఉంటుంది. చెట్టు ఉంది. దానికీ ఏడు శరీరాలు ఉండాలి. మైకు ఉంది. దానికీ ఏడు శరీరాలు ఉండాలి. మరి మనం తీసుకుంటున్న ఆహారము జీవంతమైవుంటే

కచ్చితముగా ఏడు శరీరాలు ఉంటాయి. అది అమృత ఆహారము. మృత ఆహారములో అంటే నూనెలో బాగా వేయించిన (ఫ్రై) ఆహారము. ఇందులో ఏడు శరీరాలను ప్రోది చేసే గుణాలు లేవు. మూడు శరీరాలను మాత్రమే ప్రోది చేయగలదు. స్థూల, కామమయ, మనోమయ శరీరాలను మాత్రమే ప్రోదిచేస్తుంది. మిగిలిన నాలుగు శరీరాలను ప్రోదిచేయలేదు. అందుచేత ఆ శరీరాలు ఎలా ఉంటాయి అంటే బ్రతికి వున్నా కూడ చనిపోయినట్లే ఉంటాయి. కనుక భగవంతుని యందు విశ్వాసము ఉండదు, ఆధ్యాత్మికత అనేది ఉందని ఎన్నిరకాలుగా చెప్పినా నమ్మరు. ఎందుకంటే ఆ శరీరాలు లేవు కాబట్టి. ఉంటేనేగా పనిచేసేది. ఉదా: మన దగ్గర ఉన్నది Black & White T.V. దానిలో ఏడురంగులు కావాలంటే రావు కదా! అలాగే ఏడు శరీరాలు రావాలంటే పరిధులు పెంచుకోవాలి. అందుకోసం నానబెట్టి, మొలకలు వచ్చిన ఆహారాన్ని తీసుకునేటటువంటి వ్యక్తులకు ఈ శ్లోకాల యొక్క అంతరార్థం చాలా బాగా బోధపడుతుంది.

పెసలు, సెనగలు, బొబ్బర్లు, గోధుమలు, రాగులు, మెంతులు మొదలగునవి నానబెట్టిన రెండు రోజులకు మొలక వస్తుంది. ఇతర ఆహార పదార్థా లన్నింటికన్నా వీటిలో పోషకవిలువలు అత్యధికంగా ఉంటాయి. ఏ ఆహారపదార్థము వీటికి పోటి రాలేదు. ధాన్యాలలో ఉన్న ఖనిజాలు, విటమిన్లు, ప్రొటీన్ల విలువలు వాటిని నానబెట్టి మొలకలు వచ్చాక హెచ్చింపబడతాయి. ఖనిజాలు 30% నుండి 600% వరకు పెరిగితే, విటమిన్ 'ఎ' 500%, 'బి' 1000%, విటమిన్ 'సి' అన్నింటికన్నా అత్యధికంగా పెరుగుతుంది. మొలకలు తినేటప్పటికి కూడా ప్రాణంతో జీవించివుంటాయి. అవి తరంగిత విద్యుత్‌గల ప్రాణశక్తితో నిండివుంటాయి. ఈ శక్తి శరీరములోని ప్రతి కణానికీ చేరుతుంది. కనుక వ్యక్తి ఆరోగ్యంతోనూ, ఉత్సాహంతోనూ జీవించగలడు. అంతేకాక మొలకలలో ఎంజైములు తయారవుతాయి. ఈ ఎంజైములు మన శరీరములో జరిగే అన్ని రసాయనకచర్యలకు మూలకారణము. మనము తీసుకున్న ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేసి అది రక్తముగా మారే ప్రక్రియ వరకూ ఈ ఎంజైములు పని చేస్తాయి. మన జీవితకాలాన్ని పొడిగిస్తాయి. ఇవి 50^0 సెంటిగ్రేడ్ కన్నా ఎక్కువ వేడిలో చనిపోతాయి. అందువల్ల జీవంతమైన ఈ మొలకలను ఆహారములో భాగం చేసుకుని మన ఏడు శరీరాలను ప్రోదిచేసుకుందాం.

“సప్తాస్యాసన్ పరిధయః” మన శరీరంలో ఏడు పొరలు లేక ఆవృతులు ఉన్నాయి. “త్రిస్సప్త సమిధః కృతాః.... త్రిస్సప్త = 3×7 = 21 సమిధలుగా మారుతాయి. అంటే స్థూలశరీరంలోని ఏడు శరీరాలు + సూక్ష్మశరీరంలోని ఏడు శరీరాలు + కారణశరీరములోని ఏడు శరీరాలు కలిపితే 21 శరీరాలు అవుతాయి. వీటన్నిటిని కూడ మీరు ఉపయోగించుకోవటం నేర్చుకోవాలి. అంటే మీరు ఆహారము తీసుకునే టప్పుడు స్థూలజగత్తులో ఏమవుతోంది, సూక్ష్మజగత్తులో ఏమౌతోంది, కారణజగత్తులో ఏమౌతోందో తెలుసుకోవాలి. స్థూలంగా అంటే బాహ్యంగా మనం తీసుకున్న ఆహారము మలముగా మారుతుంది. స్థూలజగత్తులో రక్తముగా మారుతుంది. సూక్ష్మజగత్తులో మనస్సుగా మారుతుంది. నెయ్యి, నూనె (ఫ్యాట్స్ & ఆయిల్) కారణజగత్తులో వాక్కుగా మారుతుంది. నీళ్ళు, చారు, సాంబారు, ఏ ద్రవపదార్థములోనైనా దానిలోని పనికిరాని ద్రవం మూత్రముగా వెళ్ళిపోతుంది. పనికొచ్చేది సూక్ష్మజగత్తులో ప్రాణంగా మారుతుంది. అంటే ద్రవపదార్థము ఏది తీసుకున్నా మీ ప్రాణానికి ప్రోది అవుతూ– స్థూలజగత్తులో ఏది తీసుకున్నా మీ మనస్సును ప్రోదిచేస్తుంది. మనస్సును ప్రోదిచేసేవి ఘనపదార్థాలు. ఎప్పుడైతే మనం వాక్కును దురుపయోగం చేయటం మొదలుపెట్టామో ప్రకృతి నెయ్యి వేసుకోవటం మానిపించింది (cholesterol రూపంలో). మనము వాక్కును దుర్వినియోగం చేయటం వలన చనిపోతున్నాము తప్ప వేరే ఏది కాదు. స్థూలము–సూక్ష్మము; సూక్ష్మము–కారణము ఇలా వేటివల్ల ఏ శరీరము స్పందిస్తోందో... మీరు ఆలోచించుకోండి.

7. ఆహారము - అశ్వమేధయజ్ఞ ప్రక్రియ

మొట్టమొదటి అశ్వమేధయజ్ఞము సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మ చేశాడని పురుషసూక్తము చెపుతుంది.

"పురుష ఏవేదగ్ం సర్వమ్ యద్భూతం యచ్చభవ్యమ్ ।
ఉతామృతత్వ స్యేశానః యదన్నేనాతిరోహతి ॥"

సృష్టిలో ఉన్నటువంటి ప్రతి పదార్థములో కూడ ప్రాణరూపములో తాను దూరి కూర్చున్నాడు. అంటే ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి ప్రతి పదార్థములో కూడ ఆ ప్రాణశక్తి ఉన్నది. అన్నములో ప్రాణశక్తిగా ఉండి, దాని ద్వారా మనలో ప్రాణశక్తిగా మారుతున్నవాడు ఆ ఈశ్వరుడే. అందుచేత అన్నముతోనే మనస్సు తయారవుతుంది. నువ్వు ఏవిధమైనటువంటి ఆహారము తీసుకుంటావో ఆవిధమైనటువంటి ప్రాణశక్తి వస్తుంది. ఎలాంటి ఆహారము – ఎలాంటి మనస్సు ఉన్నవాళ్ళు తీసుకుంటే వాళ్ళ మనస్సులు ఎలా మారుతాయో తెలిస్తే ఆహారము ద్వారా మనస్సును మార్చవచ్చు. ఉదా: క్రూరముగా ఉన్నవాడు కూడ శాకాహారి ఐనప్పుడు సాధువుగా మారిపోతాడు. కాని శాకాహారులందరూ కూడ మరి సాధువులుగా లేరు కదా! ఎందుకంటే అన్నముతో పాటు తీసుకునే పదార్థాల యొక్క సూక్ష్మసంస్కారములు కూడ తెలియాలి. ఉదా: ఉల్లిపాయ తినటం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుండవచ్చు కాని మీ సంస్కారాలు పాడవుతాయి. మరి ఉల్లిపాయలు తినవచ్చా? తినకూడదా? ముందు ఆరోగ్యం కావాలి కాబట్టి తినాలి. ఒక భవంతి కట్టాలంటే ముందు పునాదులు తీయాలి. గుంట తవ్వాలి కదా! పునాది బలంగా ఉండాలి. అందుకే ఉల్లిపాయ తినను అని భీష్మించుకుని కూర్చున్నవాడి చేత సాయి ఉల్లి తినిపించాడు. అందుచేత మనకు ఇంగితం ఉండటం లేదసలు. మనిషి తాను మారదల్చుకుంటే ఏ శక్తి కూడ ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ ఆపలేదు. "మేము మారదల్చుకున్నాము. దానికి మీరే శక్తి ఇవ్వండి" అని గురువులను అడిగితే అది వారికి అసంభవం. ఏ గురువు ఇంతవరకు అది చేయలేకపోయాడు. అందుకేవాళ్ళు యోగ్యులైనవారికోసము ఎదురుచూస్తూంటారు. గురువే మార్చేయగలిగితే మంత్ర, తంత్రాలతోనూ, ఇంకా మనిషితోనూ పని ఏముంది? ఇంతమంది గురువులు భూమి మీద అవతరించి మానవులను మార్చటానికి ఇంత ప్రయాసపడటం ఎందుకు?

అది ఎప్పటికీ జరగదు భూమి మీద. ఆహారముతో మనసును మార్చుకుని ప్రాణశక్తిని మార్చటం అన్నది ఈ శ్లోకంలో చెప్తున్నాడు.

"పురుష ఏవేదగ్ం సర్వమ్ యాద్భూతం యచ్చభవ్యమ్
ఉతామృతత్వస్యేశానః యదన్నేనాతిరోహతి॥"

బ్రహ్మ చేసినటువంటి అశ్వమేధయజ్ఞంలోని తొలి చరణం ఇది. ఆహారములో పదార్థములలో దూరి కూర్చున్నాడు.

ఇక రెండవ అడుగు –

"చన్ద్రమా మనసో జాతః చక్షో స్సూర్యో అజాయత"

ఇక్కడ చంద్రుడు మనస్సుగా మారాడు. సూర్యుడు కన్నుగా మారాడు. సృష్టి ఆది గురించి చెప్తున్నాడు కాబట్టి ఈ చంద్రుడు, సూర్యుడు మన భౌతిక కంటికి కనిపించేవి కావు. మనోమయతలం గురించి మాట్లాడుతున్నాడు. మానసికతలము గురించి అనగా భూర్, భువః, స్వః అనే స్థూల, కామమయ, మనోమయ జగత్తుల గురించి చెప్తున్నాడు. ఇక్కడ మనోమయజగత్తే – చంద్రుడు! ఈ మనోమయజగత్తులో రెండు తలాలు ఉంటాయి. సరూపామనస్సు అంటే సూర్యుడు అనగా రూపమున్నవాడు. చక్షువు అనగా అగ్ని ఉన్నవాడు. అరూపామనస్సు–చంద్రుడు. సూర్యుడు గొప్పా? చంద్రుడు గొప్పా? సూర్యచంద్రులలో ఎవరు గొప్ప అనేది లేదు. ఎవరు అవసరమైతే వారు గొప్ప. మీ అవసరమే గొప్ప. అందుచేత రెండో చరణంలో మనస్సు గురించి తెల్సుకున్నాము. మూడో అడుగులో

"యత్పురుషేణహవిషా దేవా యజ్ఞమతన్వత।
వసన్తో అస్యా ఉ సీదాజ్యమ్ గ్రీష్మ ఇధ్మ శ్శరద్ధవిః॥

ఆ విరాట్ పురుషుడు చేసిన యజ్ఞములో వసంతఋతువు నెయ్యి చేయవల్సిన పని చేసినది. గ్రీష్మఋతువు సమిధ అయ్యింది. ఇంధనము యొక్క పని చేసింది. శరదృతువు హవిష్యాన్నము యొక్క పనిచేసింది. ఈ మూడు బాగా గుర్తుండాలి. నెయ్యి, సమిధలు, హవనసామగ్రి.

వసంతఋతువు = నెయ్యి; గ్రీష్మఋతువు = సమిధలు; శరదృతువు = హవన సామగ్రి

ఈ మూడు మీకు నిత్యజీవితంలో కూడ అవసరమవుతాయి. మొట్టమొదట ఒక కోరిక ఏర్పడాలి, ఇచ్ఛాశక్తి అనగా కోరిక ఏర్పడిన తర్వాత ఆ కోరిక తీర్చటానికి కావల్సిన ఇంధనం కావాలి. లేకపోతే ఆరిపోతుంది. ఆ ఇంధనమే జ్ఞానము. అదే జ్ఞానశక్తి. ఆ కోరిక ఎలా తీర్చుకోవాలో అన్న జ్ఞానం లేకపోతే కోరిక ఆరిపోతుంది. ఉదా: కరెంటు పోయింది. ఇంట్లో Fuse పోయింది. అది వేస్తే కరెంటు వస్తుంది. కోరిక ఉంది. కాని Fuse వేసే జ్ఞానం లేదు. అప్పుడు కోరిక చల్లారిపోతుంది. కోరిక యొక్క ఇంధనము జ్ఞానము. జ్ఞానము ఉంది కాని ఆచరించలేకపోయినా కోరిక తీరదు. క్రియాశక్తి లేదు అంటాం. క్రియాశక్తి, ప్రాణశక్తి– హవిష్యాన్నము, అన్నము ద్వారా వస్తుంది. మనం తీసుకునే అన్నము మనలో క్రియాశక్తిగా మారుతుంది. పైన చెప్పిన మూడు చరణములలో ఏవిధంగా ఆహారము మనస్సుగా, క్రియాశక్తిగా మారుతుందో అర్థమవుతుంది. ఇది అవగాహన చేసుకుంటేనే మానవజాతి ముందుకు వెళ్తుంది. ఇచ్ఛాశక్తి, జ్ఞానశక్తి, క్రియాశక్తి అనే ఈ 3 చరణాలు మీ జీవితాలలో చాలా ముఖ్యము.

ఇచ్ఛాశక్తి –వసంతఋతువు! జ్ఞానశక్తి –గ్రీష్మఋతువు! క్రియాశక్తి – శరదృతువు(చలికాలం)! మనం చలికాలములో ఎక్కువ పనిచేయగల్గుతాము. జ్ఞానము మాత్రమే ఉంటే కోరిక తీరదు. ఎండాకాలం పని చేయలేం. వేసవి జ్ఞానానికి సంబంధించింది. జ్ఞానశక్తి స్వయంగా ఏ పని చేయదు. అటు హవిస్సు, ఇటు నెయ్యి రెండింటితోనూ కలవాలి. అప్పుడే పని పూర్తవుతుంది. ఈ ప్రక్రియంతా కూడ సూక్ష్మస్థితిలో అంతరిక్షంలో జరుగుతోంది. ఇంకా సృష్టి ఏర్పడలేదు. అశ్వమేధయజ్ఞంలో ఈ మూడు చరణాలు ఋషులు లేదా ప్రజాపతి చేసిన తర్వాత 4 వ చరణము జరుగుతుంది. ఈ 4 వ చరణము భూమి మీద నడుస్తూ వుంటుంది. మొదటి మూడు చరణాలు అంతరిక్షంలో, మానసికతలములో జరుగుతాయి. అంతరిక్షంలో సంవత్సర కాలంలో వసంతఋతువులోని నెయ్యి, గ్రీష్మఋతువులోని సమిధలు (నిప్పు)తో చేరి హవిష్యాన్నము అనేటటువంటి మనస్సుగా మారుతుంది. నువ్వు ఎటువంటి హవిస్సు వేస్తే అటువంటి మానసికస్థితి వస్తుంది. అందుచేత నువ్వు ఎటువంటి ఆహారము తీసుకుంటున్నావో దానిని బట్టే నువ్వు గురువుల పని చేయగలవో లేదో నిర్ణయించబడుతుంది. ఉదా: పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు ఆహారం మార్చుకున్నారు. కేవలము గోసంస్కారిత బార్లీరొట్టెలు, కాయగూరలు, మజ్జిగ తీసుకునేవారు జీవితాంతము. వెంకయ్యస్వామి మార్చుకున్నారు. శిరిడీసాయి కొన్ని సంవత్సరాల పాటు వేపాకులు తిన్నారు. క్రియ చేసే ముందే అలా ఎందుకు

తిన్నారో అనేది ముందు వాళ్ళ ఇచ్ఛాశక్తికి, జ్ఞానశక్తికి తెలియాలి. ఉదా: ఒక వైద్యుడు శస్త్రచికిత్స చేయటానికి కత్తితో శరీరాన్ని కోయడాన్ని చూసిన ఒక చిన్నపిల్లవాడు తానూ అలాగే చేయాలనుకున్నాడనుకోండి. తప్పు కదా. చేతలకు మధ్య తేడా ఉంటుంది. అలాగే ఇక్కడ కూడా ఉంటుంది.

అలాగే ఆహారములో మార్పు చేసుకునే ముందు గురువుల జీవిత విధానాన్ని అనుసరించి చేసుకోవాలి. ఆహారాన్ని ఎలా తినాలో వాళ్ళు చాలా స్పష్టంగా చెప్పి వుంటారు. దాని ప్రకారము ఆహారాన్ని మార్చుకోవటం అనేది శరత్కాలంలో జరుగుతుంది. ప్రకృతిలో కూడ శరదృతువులో ఆ కాలచక్రంలో మార్పులు జరుగుతుంటే భూమండలం మీద జీవితం జరుగుతూ ఉంటుంది. వసంతఋతువు, గ్రీష్మఋతువు, శరదృతువు అనే ఈ కాలాలు మారవు. కాని మనిషి వీటికి అనుగుణ్యంగా జీవిస్తాడా లేదా అనేది ఆ వ్యక్తుల మీద ఆధారపడివుంటుంది. మిగిలిన జీవరాశులన్నీ కాలానికి అనుగుణ్యంగానే జీవిస్తాయి. పృథ్వీగ్రహం మీద మనిషి ఒక్కడే తనకు ఇష్టం వచ్చినట్లు జీవిస్తున్నాడు. ప్రకృతిని ధిక్కరించేవాడు మనిషే. దాన్ని తన వశంలోకి చేసుకోగలవాడు కూడా మనిషే! కాని ప్రకృతిని వశంలోకి తెచ్చుకుని ఇప్పుడు వాతావరణ కాలుష్యం కావించటం వల్ల మనిషికే నష్టం వచ్చింది. ఇది ప్రకృతిని జయించటం అవ్వదు. ప్రకృతే జయించింది కాని మానవుడు విజయం సాధించలేదు. ఎప్పుడూ కూడ ప్రకృతిని ధిక్కరించలేవు. కాని దాని నియమాలు తెలుసుకుని, అనుగుణ్యంగా జీవించగలవు. ప్రకృతి యొక్క నియమానుసారము జీవిస్తే మానవుడు మనగలడు లేకపోతే చనిపోతాడు. దీనిని పురుషసూక్తములో ఈ పాదములో చెప్తున్నాడు.

"త్రిపాదూర్ధ్వ ఉదైత్పురుషః పాదోஉ స్యేహాభవాత్పునః ।
తతో విష్వఙ్వ్యక్రామత్ సాశనానశనే అభి ॥"

ఆ సంవత్సర పురుషుడు చేసే యజ్ఞ ప్రభావం వల్ల సకల చరాచర సృష్టి ఆవిర్భవిస్తుంది. ఇది 4 వ పాదము. దీనికి చావు పుట్టుకలు ఉన్నాయి. పైన జరిగే ఆ విరాట్ యజ్ఞానికి చావు పుట్టుకలు లేవు.

ఈ విషయాలన్నీ నేర్చుకుని మీరు అశ్వమేధయజ్ఞాలు చేయండి లేదా ఈ విషయాలు ప్రచారం చేసి అశ్వమేధయజ్ఞం చేయించండి. జ్ఞానం సంపాదించాలనే తపన, ఆచరించాలనే తపన, ఇతరులకు చెప్పాలనే తపన ఉండాలి.

8. ఆహారము - ఇంద్రియములు

చేతనత్వ విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నము చేస్తున్నాము. ఈ చేతనత్వ విజ్ఞానము రెండిటి మీద ఆధారపడి వుంటుంది. అవి జ్ఞానేంద్రియములు, కర్మేంద్రియములు. వీటిలో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా అది అసంపూర్ణమైన జీవితము అవుతుంది. ఈ జ్ఞానేంద్రియ-కర్మేంద్రియముల యొక్క సవ్యమైన ఉపయోగము ఉండాలి. అవి భూర్, భువః, స్వః = పృథ్వీతత్త్వము, జలతత్త్వము మరియు అగ్ని తత్త్వాలను ఉపయోగించుకుంటాయి. మానవజాతి ఈ మూడు స్థితులలో జీవిస్తోంది. ఇప్పుడు మానవుడు చేతనత్వ విజ్ఞానములో మార్పు కోరుకుంటున్నాడు. చాలా జాగ్రత్తగా ఇప్పుడు చెప్పబోయే విషయాలు అర్థం చేసుకోండి.

మనము ఆహారము గురించి తెలుసుకుంటున్నాము. మనము తిన్న ఆహారము కడుపులోకి వెళ్ళినదేదైతే ఉన్నదో అది ఇతర అవయవాలు స్రవించిన ద్రవాల వల్ల అరుగుతోంది. కాని అరుగుదల కడుపులో జరగదు. ప్రేవులలో జరుగుతుంది. ప్రేవులు తనకు కావల్సిన పదార్థాలను పీల్చుకుని అవసరము లేనిది మలముగా బయటకు నెట్టేస్తాయి. మన శరీరానికి అనవసరమైన పదార్థాన్ని పృథ్వీతత్త్వముగా బయటకు చేరవేస్తాము.

పృథ్వీతత్త్వము:

పృథ్వీతత్త్వము యొక్క జ్ఞానేంద్రియము-ముక్కు. కర్మేంద్రియము-గుదా ద్వారము. దేవతలు ఆహారము యొక్క వాసనల ద్వారానే ఆ ఆహారాన్ని తీసుకుంటారు. అంటే మన యొక్క జ్ఞానేంద్రియము దేవతలకు కర్మేంద్రియము అవుతుంది. జ్ఞానేంద్రియ కర్మేంద్రియముల సమన్వయము జరుగుతోంది. చాలా లోతుగా దీనిని అర్థం చేసుకోండి. జ్ఞానేంద్రియములు-కర్మేంద్రియములు కలవాలి. ప్రసాదము అనే భావనతో ఏదైనా ఆహారాన్ని తీసుకుంటే అది అనుగ్రహముగా మారుతుంది. ప్రసాదము = అనుగ్రహము = Grace = అదే వాసనలు. అది ఎలాంటి ఆహారమైనా ఉచితమే. కాని నాకిష్టమైన ఆహారపదార్థాన్ని ప్రసాదముగా వండుకుంటానంటే కుదరదు. అక్కడ మీ యొక్క రుచి, ఇష్టము కుదరదు. మీ ఇష్టం ఉండకూడదు.

ప్రసాదము ఏదైనా అద్భుతమే! ఉదా: ఏ దేవతకు ఏ ఆహారము ఇష్టమో దానిని ప్రసాదముగా సమర్పించండి. సిద్ధప్ప లాంటి చాలామంది శిష్యులు గురువుల ఆదేశము మీద మాలిన్యాన్ని కూడా ప్రసాదముగా భావించి స్వీకరించినప్పుడు అది అద్భుతమైన ఆహారపదార్థముగా మారిపోయింది. మనము ఎందుకు అలా చేయలేకపోతున్నామంటే పృథ్వీతత్త్వము యొక్క జ్ఞానేంద్రియమైన ముక్కును సరిగ్గా ఉపయోగించుకోలేకపోతున్నాము. అలాగే కర్మేంద్రియమైన మలద్వారాన్ని కూడా సరిగ్గా ఉపయోగించుకోలేకపోతున్నాము.

పృథ్వీతత్త్వము – ముక్కు – మలద్వారము; ఆహారము – మలముగా మారి బయటకుపోవుట.

పృథ్వి నుండే కాయగూరలు వస్తున్నాయి. కనుక ఆహారము పృథ్వీతత్త్వము అంటారు. **"అఖండమండలాకారం వ్యాప్తంయేన చరాచరం"** అనేది అర్థం చేసుకోండి. ఆహారము – పృథ్వీతత్త్వం – వాసనలు – మలము. మలము కానటువంటి పృథ్వీతత్త్వము మన శరీరానికి పోషణనిస్తుంది.

పృథ్వీతత్త్వము అనగానే జ్ఞానేంద్రియముగా ముక్కు గుర్తుకురావాలి. దాని కర్మేంద్రియము గుదాద్వారము. ఐతే వీటిని ఇంద్రియములుగా ఉపయోగించు కోవటము చేతకావటం లేదు. వైజ్ఞానిక ఆధ్యాత్మికతలో ఇవి ఉపయోగించటం నేర్చుకోవాలి. ఇంద్రియము అంటే ఏమిటి? ఉపయోగపడేది. కాని ఉపయోగించు కోవటం లేదు. వజ్రాసనము వేస్తే పృథ్వీతత్త్వాన్ని ఉపయోగించుకున్నట్లే. వజ్రోలి అనే ప్రక్రియలో శ్రీకృష్ణుడు మాస్టర్ అట. కాని ఆసనాలు రోజూ వేస్తేనే కదా ఉపయోగపడేది. అ, ఆ, ఇ, ఈ లు నేర్చుకుంటేనే కదా చదువుకోగలవు. అవి నేర్చుకునేటప్పుడు విసుగ్గానే ఉంటుంది. కాని నవల చదివేటప్పుడు హుషారుగా ఉంటుంది. పునాది బలముగా ఉండాలి ముందు. తర్వాత ఆ అద్భుతమైన విజ్ఞానము నేర్చుకోవచ్చు.

జలతత్త్వము:

జలతత్త్వము యొక్క జ్ఞానేంద్రియము–నాలుక. కర్మేంద్రియము-మూత్ర ద్వారము. అదే జననేంద్రియముగా కూడా పనిచేస్తుంది. ప్రజాపతికి అసలు మూలమైన జంట ఈ స్వాదేంద్రియ జననేంద్రియాలే. ఇందులో స్వాదేంద్రియమును మనము

సరిగ్గా ఉపయోగించుకోలేకపోతున్నాము. కేవలము రుచికి మాత్రమే ఉపయోగించు కుంటున్నాము. ఆ రుచులు కూడా శరీరానికి పనికిరానివి. ఎలాగైతే శరీరానికి పనికిరాని పృథ్వీతత్త్వము యొక్క వాసనలు మలము ద్వారా బయటకుపోతున్నాయో; అలాగే శరీరానికి పనికిరాని జలతత్త్వము యొక్క రుచులు మూత్రము ద్వారా బయటకుపోతున్నాయి. అననుకూలమైన రుచులు Urine (మూత్రము)గా బయటకు వెళ్తాయి. ఉదా: కొన్ని సంవత్సరాల క్రిందట ఒక వ్యక్తి కావిడి మోసుకుంటూ తిరుగుతూ ఉండేవాడు. తన యొక్క మలాన్ని, మూత్రాన్ని ఆ రెండు బిందెల్లో పట్టుకుని కావిడి మోసుకుంటూ తిరిగేవాడు. కొంతమంది మనుష్యులు దుర్వాసన భరించలేక ఆయన్ని తరిమికొడుతుండగా ఆయన అలా అలా పరిగెట్టుకుంటూ తిరుపతి కొండెక్కి వేంకటేశ్వరస్వామిలో లీనమైపోయాడు. వెంటబడి వచ్చిన వ్యక్తులు ఆశ్చర్యపోయి చూచి అక్కడే వదిలివేసిన కావిడి చూస్తే అందులో తిరుపతి ప్రసాదం ఉంది. ఆ వ్యక్తియే సొరకాయస్వామి. Madam HP Blavatsky ఆయన్ని (సొరకాయ స్వామి) కలుసుకోవటానికి వస్తే “అబ్బో! తెల్లకాకులు కూడా ఉన్నాయే” అన్నారట. అలాగే ఇంకొక గురుపరంపరకు చెందిన ఒక వ్యక్తి ఎవరో ఒకరింటి తలుపు తట్టి పిలిచి మంచినీళ్ళు కావాలని అడిగారట. ఐతే ఆ ఇంటి యజమాని బావి ఎండిపోవటం వల్ల నీళ్ళు లేవు అనగానే ఆ వ్యక్తి ఆ బావి దగ్గరకు వెళ్ళి బావిలో మూత్రవిసర్జన చేయగానే ఆ బావి త్రాగునీటితో నిండిపోయింది. ఎలా జరిగింది అంటే ఆ వ్యక్తికి స్వాదేంద్రియము మీద అదుపు ఉండటం వల్ల జరిగింది ఆ అద్భుతము. రుచుల మీద ఆధిపత్యము వల్ల ఇలాంటివి జరుగుతాయి, రుచుల యొక్క పరాకాష్ఠే జననేంద్రియముగా మారుతుంది. “బీజశ్యాన్తరి వాఙ్కురో జగదితం” దక్షిణామూర్తిస్తోత్రంలో ఉందది. అందుకే పారాయణ చేయమనేది. ఆ శ్లోకాల యొక్క అర్థం అప్పుడు బోధపడుతుంది. ఇది ఈరోజుల్లో ఉన్న శరీరవిజ్ఞానము (బయోకెమిస్ట్రీ) కన్నా మించిన శారీరికవిజ్ఞానము! ఇదంతా శరీరవిజ్ఞానశాస్త్రము.

తర్వాత రుచి, అభిరుచి అనగా జీన్స్. ఈ జీన్స్ ద్రవము వల్ల వస్తాయి. జలతత్త్వము వల్ల వస్తాయి. జలతత్త్వము యొక్క జ్ఞానేంద్రియము నాలుక అనగా రుచి. కర్మేంద్రియము - మూత్రద్వారము (Urinary Tract). జననేంద్రియము కూడా అదే. ఇక్కడ మీరు అర్థం చేసుకోవాల్సిన విషయమేమిటంటే మీరు శోషించుకోలేక పోయినటువంటి రుచులు మూత్రద్వారం గుండా బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. జీర్ణించు

కోలేని రుచులు మూత్రముగా బయటకు వెళ్ళిపోతే జీర్ణించుకున్న రుచులు వీర్యముగా మారతాయి. బిందువుగా మారతాయి. దీనికి మూలము ఏమిటి? జలము. జలతత్త్వాన్నే నారాయణతత్త్వము అని కూడా అంటాము.

అగ్నితత్త్వము:

దీనికి జ్ఞానేంద్రియము–కళ్ళు, కర్మేంద్రియము–కాళ్ళు. మీరు కళ్ళతో ఏది చూశారో అక్కడివరకు తీసుకువెళ్తాయి కాళ్ళు. చాలా జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోండి. కళ్ళు ఏమి చూశాయో అక్కడివరకు మీరు వెళ్ళాలి అంటే కాళ్ళు ఉండాలి.

పృథ్వీతత్త్వము, జలతత్త్వము, అగ్నితత్త్వము. ఈ మూడింటిని అధోముఖ త్రిభుజము అంటాము. ఇది ఒక త్రిపుటి! మొత్తము ఆధ్యాత్మిక సాధన అంటేనే అంతర్ముఖయాత్ర.

వాయుతత్త్వము:

భౌతికంగా బాహ్యంగా ఉపయోగించుకున్న ఈ ఇంద్రియాలను అంతర్ముఖంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో నేర్చుకుంటే... దాన్ని ప్రత్యాహారము అంటాము. ఇక్కడ ఆహారముగా ఉపయోగపడేది గాలి. గాలి యొక్క జంట ఇంద్రియములు: జ్ఞానేంద్రియము–చర్మము (స్పర్శ). కర్మేంద్రియము–చేతులు. అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరం... అనగా చరాచరాలన్నింటిలో కూడ లోపలికి దూరి ఉండేది వాయువే కదా! అందరిలోనూ ఉన్నది వాయువే! దాన్నే ఆహారముగా మనము స్వీకరిస్తాము. అంటే పృథ్వీతత్త్వాన్ని ఆహారముగా కాకుండా వాయుతత్త్వాన్ని ఆహారముగా తీసుకుంటున్నాము. **"మనోజవం మారుత తుల్యవేగం జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్టం, వాతాత్మజం వానరయూధ ముఖ్యం, శ్రీరామదూతం శరణం ప్రపద్యే॥"** వాయుపుత్రుడు హనుమ. అందుచేత పృథ్వీతత్త్వము యొక్క పుత్రత్వానికి కాకుండా వాయువు యొక్క పుత్రత్వానికి మారేటటువంటి ప్రక్రియను అభ్యాసం చేసుకోవాలి. దానికి శ్వాసను ఉపయోగిస్తాము. అదే ప్రాణాయామములో ఉన్న రహస్యం. అంతర్ముఖయాత్రలో శ్వాసను ఆహారముగా ఉపయోగిస్తాము. వాయువు యొక్క కర్మేంద్రియమైన చేతులు బాహ్యంగా చేతలు. అనగా పనులు. చేతుల ద్వారా ముద్రలు పట్టడంతో మనం అంతర్ముఖమవుతాము. ఉదా: ధ్యానముద్ర! గాలి లోపలికి స్వీకరించినప్పుడు కర్మేంద్రియాలైన చేతుల యొక్క ముద్రల ద్వారా గాలి ఐదు

ప్రాణాలుగా విభజింపబడే విధానాన్ని అర్థం చేసుకుంటే కావలసిన ఫలితాలను పొందవచ్చు. ఈ ఐదు ప్రాణాలే ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన ప్రాణాలు. ఇవి ఎలా తయారవుతున్నాయో మనకు తెలీకుండానే బాహ్యంగా ఉపయోగించు కుంటున్నాము. ఇప్పుడు మన దృష్టి ఆ ప్రాణాల మీద పెడతాము. వాయువు యొక్క జ్ఞానేంద్రియాన్ని, కర్మేంద్రియాన్ని పరిపూర్ణంగా ఉపయోగించుకుంటే ఉన్నతస్థితికి చేరుకుంటాము. దాన్నే "కపిధ్వజస్థితి" అన్నారు. హనుమంతుడు ఎవరి యొక్క ధ్వజం మీద ఉంటాడు? అర్జునుడి యొక్క ధ్వజం మీద. ఆ స్థితికి వెళ్తారు. అంటే అర్జునుడి స్థాయికి ఎదగాలంటే ముందుగా వాయువును ఉపయోగించుకోవటం చేతకావాలి. **పృథ్వీతత్త్వము యొక్క వాసనలు ఎలాగైతే మలముగా; జలతత్త్వము యొక్క రుచులు ఎలాగైతే బీజముగా; అగ్నితత్త్వము యొక్క దృష్టిని ఎలాగైతే లక్ష్యముగా ఉపయోగిస్తున్నారో; అలాగే వాయుతత్త్వము యొక్క జ్ఞానేంద్రియమైన చర్మము (స్పర్శ) మీకు గురువు యొక్క స్పర్శను కలుగజేయాలి. గురువు యొక్క స్పర్శ మీకు తగలాలి. ఇదే మన లక్ష్యము. మీరు ఇంద్రియాలను ఉపయోగించటం నేర్చుకుంటే రావల్సిన ఫలితము మెల్లిమెల్లిగా వస్తుంది.**

ఆకాశతత్త్వము:

ఆకాశమే నారాయణతత్త్వము. జలము ఎలాగైతే క్రిందన ఉన్నదో; ఆ జలము యొక్క సూక్ష్మీకృత రూపమే ఆకాశము. నారాయణతత్త్వ మన్నా, దిగంబరతత్త్వ మన్నా, గురుతత్త్వ మన్నా కూడా అదే. మొత్తము ఆకాశము లేదా నారాయణతత్త్వాన్ని ఉపయోగించుకునేటటువంటి ఇంద్రియాలు... జ్ఞానేంద్రియము-చెవి. కర్మేంద్రియము -నాలుక (వాక్కు). ఇక్కడ నాలుక కర్మేంద్రియమైంది. ఇదే నాలుక జలతత్త్వము యొక్క రుచికి జ్ఞానేంద్రియమైంది. ఇప్పుడు నాలుక వాక్కుగా ఆకాశతత్త్వానికి కర్మేంద్రియమైంది. జ్ఞానేంద్రియమైన చెవుల ద్వారా వినటానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. ఈ వినటానికి చేసే ప్రయత్నంలో మీకు వాక్కు రావాలి. అందుకే గురువు దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు కొంతమందిని చూస్తే గురువుకు వాక్కు వస్తుంది. మరికొంతమందిని చూస్తే "వాక్కు రావటం లేదయ్యా" అంటాడు గురువు. జ్ఞానేంద్రియము యొక్క కర్మేంద్రియముగా నాలుకను పనిచేయించటం నేర్చుకోవాలి. ఆకాశతత్త్వము యొక్క కర్మేంద్రియముగా నాలుక ఉపయోగపడాలి అంటే ముందు ఆకాశము ఏమి చెప్తోందో వినాలి. ఆకాశము...

"ఋచో అక్షరే పరమే వ్యోమన్ యస్మిన్ దేవా
అధి విశ్వేనిషేదుః యస్తన్నవేద కిం ఋచా కరిష్యసి" అని చెప్తోంది.

భావము: నువ్వు విను. అంతా ఆకాశములోనే ఉంది. నువ్వు వినకపోతే నేనేం చేసేది? మరి వినాలి అంటే మాట్లాడకుండా ఉండాలి. మౌనంగా ఉండమనేది అందుకు. మీరుగా ఏమి మాట్లాడవద్దు. వాడు పలికిస్తేనే పలుకుదాం. ఇది ధ్యాన స్థితిలో మీరు చేయాల్సింది. అలాగే ముక్కు గుదాద్వారంగా మారాలి. మలాలు విసర్జించేదానిగా మారాలి. పృథ్వీతత్త్వము మలాన్ని పోగొట్టాలి. మనలో ఉన్న కుసంస్కారాలు, కుబుద్ధి, అల్పత్వము లాంటి అనేక మలినాలను పోగొట్టి శరీరాన్ని దేవాలయముగా తీర్చిదిద్దాలి.

అగ్నితత్త్వము (మూడవ నేత్రము):

అగ్నితత్త్వము యొక్క రూపమే మూడవ నేత్రము. (ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర ఉంటుంది). అగ్నితత్త్వము యొక్క జ్ఞానేంద్రియము – కన్ను. కర్మేంద్రియము – కాళ్ళు. మరి ఈ మూడవ నేత్రము యొక్క కర్మేంద్రియము ఏమిటి? రెండు కళ్ళు. బాహ్యంగా పని చేసేటప్పుడు కళ్ళు జ్ఞానేంద్రియముగా పనిచేస్తే అంతర్ముఖంగా పనిచేసేటప్పుడు ఆ కళ్ళే మూడవ నేత్రానికి కర్మేంద్రియములుగా పనిచేస్తాయి. నాలుక రుచికి జ్ఞానేంద్రియము కాగా; ఆకాశతత్త్వానికి అదే నాలుక కర్మేంద్రియముగా వాక్కుకు ఉపయోగపడుతోంది. అలాగే ఆజ్ఞాచక్రానికి (మూడవ నేత్రానికి) ఈ రెండు కళ్ళు కర్మేంద్రియములు అవుతాయి. అందుకని ఈ రెండు కళ్ళు ఏమి చూడాలో నిర్ణయించేది ఆజ్ఞాచక్రము. అందువల్ల ఈ రెండు కళ్ళు నిరంతరం ఆజ్ఞాచక్రాన్ని చూస్తూ ఉంటే – ఏది ఆచరించాలో, మీ దృష్టి ఎటు వెళ్ళాలో–అది చెప్తుంది. అందుకే గురువుగారు (పండిత శ్రీరామశర్మఆచార్యగారు) దృష్టికోణం మారాలి అని చెప్పారు. మీ దృష్టిని బాహ్యంగా ఉండకుండా అంతర్ముఖంగా ఉంచుకోండి. ఉదా: ఒక రోగిని సాధారణ వ్యక్తులు చూస్తే అతని రోగమే కనిపిస్తుంది. కాని అదే రోగిని ఒక వైద్యుడు అంతర్దృష్టితో చూస్తాడు. అతను విజ్ఞానంతో చూస్తాడు.

అలాగే ఇక్కడకు (ఆశ్రమము) రాగానే మౌనంగా ఉంటూ ఆజ్ఞాచక్రము వద్ద మీ మనస్సు పెట్టుకుంటే అదే చూపిస్తుంది ఏమి చూడాలో. ఎప్పుడు చూపిస్తుంది? మీ శరీరము పవిత్రముగా ఉంటే. అందుకు ఈ క్రింది విషయములను గుర్తుంచుకోండి.

తత్త్వము	జ్ఞానేంద్రియము	కర్మేంద్రియము
పృథ్వీతత్త్వము	నాసిక	గుదద్వారము
జలతత్త్వము	నాలుక	జననేంద్రియము
అగ్నితత్త్వము	కళ్ళు	కాళ్ళు
వాయుతత్త్వము	చర్మము	చేతులు
ఆకాశతత్త్వము	చెవులు	వాక్కు (నాలుక)
అగ్నితత్త్వము	ఆజ్ఞాచక్రము (మూడవ నేత్రము)	కళ్ళు

శివుడి యొక్క మూడవ నేత్రము అగ్నిగా చెప్తాము. ఆ అగ్ని యొక్క ఉపయోగాలు సూర్యుడు, చంద్రుడు. అగ్ని–సూర్యుడిని, చంద్రుడిని ఉపయోగించుకుంటుంది. అగ్ని more basic. అగ్ని–సూర్యుడు, చంద్రుడు కంటే గొప్పది. సూర్యుడు, చంద్రుడు లేకపోయినా అగ్ని ఉంటుంది. అగ్ని సృష్టికే ఆధారం. అగ్నిసూక్తం వ్రాసుకుని అందరి ఇళ్ళలో పెట్టుకోమన్నది ఇందుకే. మొత్తము వేదాలకు ఆధారము. శరీరశాస్త్ర వ్యూహరచన యొక్క పునాది అంతా కూడా ఆ అగ్నిమీదే ఆధారపడివుంది. ఆ అగ్ని ద్వారా వచ్చినటువంటి దృష్టిని, వాక్కు ద్వారా నాలుకను ఉపయోగించి, చేతల ద్వారా వాయుతత్త్వాన్ని ఉపయోగించుకుంటే ఇక తర్వాత అంతా కూడ ప్రకృతిలో సహజంగా అర్థమవుతుంది. మరి వీటన్నింటిని ఉపయోగించాలంటే ఆసన ప్రాణాయామాలు ఉపయోగపడాలి. అంటే ఈ విజ్ఞానము పునాదిగా ఉండాలి. ఈ విజ్ఞానము నేర్చుకుంటూ, ఆసన ప్రాణాయామాలు చేస్తే తొందరతొందరగా మీకు ఈ జ్ఞానము వస్తుంది. కనుక ఆసన ప్రాణాయామాలు ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ వదలకండి. ఇష్టం లేకపోయినా బలవంతంగానైనా నేర్చుకోండి. బడికి పిల్లల్ని బలవంతంగా పంపిచట్లా! అలాగే ఇది కూడా.

న్యాయవ్యవస్థ, రక్షణవ్యవస్థ, సైనికవ్యవస్థ. ఈ మూడు వ్యవస్థలు ఉన్నాయి ప్రకృతిలో. ఏ దేశానికైనా న్యాయవ్యవస్థ అన్నది అంతర్గతంగా పరిపాలన సవ్యంగా ఉండేటట్లు చూసుకుంటుంది. రక్షణవ్యవస్థ ఆ పరిపాలనా క్రమానికి అనుకూలంగా లేనివాళ్ళను వేరుచేసి బంధిస్తుంది. సైనికవ్యవస్థ బయటనుండి వచ్చే శత్రువుల్ని అంతం చేస్తుంది. వీటిల్లో అగ్ని–న్యాయవ్యవస్థ మరియు పరిపాలన; జలము –

రక్షణవ్యవస్థ; పృథ్వి–సైనికవ్యవస్థ. మన శరీరములో ఈ తత్త్వములు–అగ్నితత్త్వము, జలతత్త్వము, పృథ్వీతత్త్వము. ఇవి సరిగా లేకపోవటం వల్ల వ్యవస్థలు అస్తవ్యస్తంగా ఉన్నాయి. మీరు సవ్యముగా అవ్వాలి. "నువ్వు మారితే యుగం మారుతుంది" అని చెప్పటానికి ఆధారం ఇది. ఇంకో దారి లేదు. మారకపోతే ఇలా ఏడుస్తూ ఉండటమే. నీ అంతర్గతంగా నువ్వు సవ్యమైపోతే చాలు. శిరిడీసాయిని కానీ, క్రీస్తుని కానీ, గురుగోవింద్‌సింగ్‌ని కానీ ఆ దేశకాలపు సైనికవ్యవస్థ ఏమి చేయలేకపోయింది. అప్పటి దేశాలు పోయాయి, సైన్యవ్యవస్థ పోయింది కాని వాళ్ళు ఇంకా జీవించే వున్నారు. మీరు చూడగలగాలేకాని యుక్తేశ్వర్‌మహరాజ్ ఇప్పుడూ కనిపిస్తాడు. శ్రీరామకృష్ణపరమహంస ఇప్పటికీ కనిపిస్తాడు. గురువులందరూ కనిపిస్తారు. అసలు చూడాలని కోరిక ఎక్కడ ఉంది?

పృథ్వీతత్త్వము, జలతత్త్వము, అగ్నితత్త్వము అన్న ఈ మూడే తత్త్వాలు ఆధారము. ఈ మూడింటికీ మూడు పద్ధతులు ఉన్నాయి. అవి–ఆసనాలు, ప్రాణాయామం, ప్రత్యాహారము. ఇవి అభ్యాసం చేయాల్సిందే. ఇంకో దారిలేదు. కానీ సామూహికంగా చేస్తే ఇంకా లాభం. అన్నీ మూడు మూడుగా ఉంటాయి. అలాంటి త్రిభుజాలు 43 కలిస్తే శ్రీచక్రం అవుతుంది. మనం ఉద్ధరింపబడటానికి ఇది నేర్చుకోవాలి తప్ప ఎవర్నో ఉద్ధరించటానికి కాదు. మనము ఒక శ్రీరామశర్మఆచార్యగా అవ్వటానికి, ఆ గురువుల స్థాయికి ఎదగటానికి ఈ విద్యను నేర్చుకోవాలి.

9. గ్రహ యంత్రముల విజ్ఞానము

మంత్రము: ఒకే భావన గల ఆలోచన మనము నిరంతరము జ్ఞప్తిచేసుకొనుట వలన మంత్రములో వాడే పదార్థములు భౌతికత్వాన్ని సాధిస్తాయి. పదము పదార్థముగా మారుతుంది. మంత్రము అనగా కణాల కూర్పు. మనము ప్రతిరోజూ ఆహారాన్ని స్వీకరించేటప్పుడు చెప్పే మంత్రాల వలన ఆ మంత్రముల యొక్క శక్తి పదార్థముగా మారి ప్రాణశక్తి బాగా అభివృద్ధిచెంది రోగరహిత జీవితాన్ని అమృతత్వ ప్రాప్తిని పొందవచ్చు. మంత్రవిజ్ఞానము మనకు మనము ఉచ్చరించే మంత్రములను ఎలా ఘనీభూతము చేసి కావలసిన ఫలితాన్ని పొందాలో చెప్తుంది.

జీవితమును ఒక దేవతగా ఆరాధించటము అనగా మన నిత్యజీవితములో మనము చేసే ప్రతి పని సాధనాత్మకముగా మార్చుకుని జీవించటమే.

యంత్రము:

ప్రతి రోజూ ఆహారాన్ని స్వీకరించేటప్పుడు యంత్రము ఎందుకు వేసుకోవాలి? ఎలా వేసుకోవాలి? మనుషులు అందరికీ ఒకేవిధముగా ఒకే సంఖ్యలో ఉండేవి వారాలు. ఆదివారము నుండి శనివారము వరకు ఏడురోజులు. ఇవి పృథ్వి పైన అందరికీ ఒకటే. భాష మారచ్చు కానీ ఒకరోజు ఒక వారమునకు సంబంధించినదై వుంటుంది. ఈ వారములు అనేవి గ్రహాల మీద నిర్ణయింపబడ్డాయి. ప్రతి గ్రహానికి ఒక యంత్రము ఉంటుంది. మనిషికి హృదయము ఎలా పనిచేస్తుందో గ్రహాలకు యంత్రము అలానే హృదయము వలె పనిచేస్తుంది. ఏడు వారాలకి సంబంధించిన ఏడు గ్రహాలకు ఒక చక్రీయక్రమము ఉంటుంది. చంద్రుడి చక్రీయగమనము 6 సంవత్సరములకు ఒకటి, ఇది అతి తక్కువ. శుక్రుడి చక్రీయగమనము 20 సంవత్సరములు. ఇది అందరికంటే ఎక్కువ.

మనుష్యులందరికీ దిక్కులు కూడా ఒకేరకంగా ఉంటాయి. సూర్యుడు ఉదయించే దిక్కు తూర్పు. అస్తమించే దిక్కు పడమర. అలాగే మనకు 10 దిశలు ఉన్నాయి. అవి:

హృదయము నుండి పైకి వెళ్ళే దిశ – తూర్పు
హృదయము నుండి క్రిందికి వెళ్ళే దిశ – పడమర
హృదయము నుండి కుడివైపుకి వెళ్ళే దిశ – దక్షిణము
హృదయము నుండి ఎడమవైపుకి వెళ్ళే దిశ – ఉత్తరము

ఇవి నాలుగు దిశలు. వీటికి నాలుగు కోణాలు కూడా ఉన్నాయి. అవి ఈశాన్యము, ఆగ్నేయము, నైఋతి మరియు వాయవ్యము. ఇవికాక భూమి, ఆకాశములు – ఊర్ధ్వ అధోముఖములు. ఇవి మొత్తము దశదిశలు.

గ్రహములు	**వారములు**	**చక్రములు**
సూర్యుడు	ఆదివారము	అనాహతము
చంద్రుడు	సోమవారము	స్వాధిష్ఠానము
కుజుడు	మంగళవారము	సహస్రారము
బుధుడు	బుధవారము	మణిపూరకము
గురువు	గురువారము	ఆజ్ఞాచక్రము
శుక్రుడు	శుక్రవారము	విశుద్ధిచక్రము
శని	శనివారము	మూలాధారము

మన శరీరములో ఉండే కణ సముదాయాల సర్దుబాటు లేదా కూర్పు ఏడు గ్రహాల మీద మాత్రమే ఆధారపడివున్నది. ఈ యంత్రాలను మనము ఆహారమును తినేటప్పుడు వేసుకోవటము, గుర్తుచేసుకోవటము ద్వారా ఏడు చక్రాలకు, ఏడు గ్రహాలకు మధ్య చక్కటి సమన్వయము ఏర్పడుతుంది.

పృథ్విని, దానిపైన ఉన్న సమస్త ప్రాణికోటిని ఏడు గ్రహములు దశ దిశల నుండి ప్రభావితము చేస్తూవుంటాయి. సూర్యకిరణముల యొక్క ఏడు కిరణములు మనుష్యుల ఏడు చక్రములపై ప్రభావాన్ని చూపినట్లే; ఈ గ్రహములు కూడా ఆ వారమును బట్టి మనలను ప్రభావితము చేస్తూవుంటాయి.

ప్రతీ గ్రహమునకు ఒక చక్రము ఉన్నది. గ్రహములు అనగా గ్రహించేవి. మనలోని గ్రహములు బయటనుండి వచ్చే శక్తిని గ్రహించటానికి మనకు యంత్రము

ఉపయోగపడుతుంది. సూర్యుడు ప్రతీరోజూ ఉదయిస్తాడు, అస్తమిస్తాడు, ఒక చక్రీయ గమనములో నడుస్తాడు. అలాగే అన్ని గ్రహములు. సూర్యుని యొక్క శక్తిని గ్రహించటానికి ఒక పద్ధతి ఉంది. అది ఆ యంత్రములో వేసే సంఖ్యల వలె చరిస్తుంది. ఆ సంఖ్యకు, గ్రహ గమనమునకు, దిక్కుకి గల సంబంధము మనకు ఈ యంత్రములు ప్రతిరోజూ వెయ్యటము వలన వస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఆహారమును తీసుకునే ముందు ఉంగరపువ్రేలిని నీటిలో ముంచి ఆ నీటితో మన కంచములో వేసుకునే యంత్రము ద్వారా ఆరోజు ఉన్న గ్రహము యొక్క అనుగ్రహాన్ని మనము గ్రహించవచ్చు.

☉

ఆదివారము

6	7	2
1	5	9
8	3	4

☾

సోమవారము

7	8	3
2	6	10
9	4	5

♂

మంగళవారము

8	9	4
3	7	11
10	5	6

☿

బుధవారము

9	10	5
4	8	12
11	6	7

♃

గురువారము

10	11	6
5	9	13
12	7	8

♀

శుక్రవారము

11	12	7
6	10	14
13	8	9

♄

శనివారము

12	13	8
7	11	15
14	9	10

నీటికి స్పందనలను అదుపుచెయ్యగల శక్తి ఉంటుంది. అందువలన మనము నీటితో తడిసిన వ్రేలితో ఈ యంత్రాన్ని గీస్తాము. ఉంగరపువ్రేలును "అనామిక" వ్రేలు అంటాము. అనగా పేరు లేనిది. అదే పరమేవ్యోమన్! అంతటా వ్యాపించి యున్న ఆ భగవంతుని తత్త్వాన్ని, ఆ దైవీగుణగణాలను మనలోకి గ్రహించే విద్యను ఈ యంత్రముల ద్వారా మనకు ఋషులు అందించారు.

ఏడు యంత్రాలను కలిపితే వచ్చే అద్భుతమైన యంత్రము మానవ శరీరము. అదే శ్రీయంత్రము. శ్రీవిద్యజ్ఞానాన్ని పొందటము ప్రతి మనిషి లక్ష్యము. ఎందుకంటే మనిషి శ్రీయంత్ర స్వరూపుడు కనుక!

మనము రకరకాల వ్యాధులకు ఉపచారాలను (cures) పొందటానికి ఆసుపత్రులకు వెళ్ళటం కాకుండా ఈ విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకుని మనము ఆచరిస్తూ, మన పిల్లలకు అందించవలసిన ఆవశ్యకత 'నిర్వీర్యమవుతున్న నేటి మానవ సమాజములో' ఎంతైనా ఉన్నది. మొదట కొన్ని రోజులు ఈ యంత్రమంత్రములు నేర్చుకునేందుకు సమయము పట్టినప్పటికీ పట్టుదలతో ఈ విజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకుని ఆచరించగలిగితే మానవుడు దేవమానవుడుగా అమృతత్వాన్ని పొందుట తథ్యమని ఋషి వాక్కు – ఇదే సత్యము! సత్యము! సత్యము! Prevention is better than cure.

10. ఆహారము - విధివిధానాలు

బలివైశ్వదేవ ప్రాముఖ్యత

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

బలివైశ్వములోని పంచ ఆహుతులను పరమపూజ్య గురుదేవులు పంచ మహాయజ్ఞములుగా అభివర్ణించారు. ఇక్కడ మహా అన్న శబ్దముతో ప్రాముఖ్యత చెప్పబడినది. కానీ ఇంత చిన్న పనిని గురుదేవులు మహాయజ్ఞముగా ఎందుకు చెప్పారు? ఈ పంచమహాయజ్ఞములో వివరించబడిన బ్రహ్మ, దేవ, ఋషి, నర, భూతయజ్ఞములకు ఆహుతులు ఇవ్వటంలో పరమార్థం వారిని అదృశ్యమైన వ్యక్తులుగా భావించి భోజనం పెట్టటం కాదు. ఆ పదముల ద్వారా సూచించబడిన దేవ ప్రవృత్తులను మరియు సత్ప్రవృత్తులను అభివర్ధన చేసుకోవాలి అని అర్థం. ఈ గుణములను పెంపొందించుటకు తగినంత అంశదానములను కేటాయించాలి.

1. **బ్రహ్మయజ్ఞము:** బ్రహ్మయజ్ఞ మనగా బ్రహ్మజ్ఞానము మరియు ఆత్మజ్ఞానము వైపు ప్రేరణ పొందుట. ఈశ్వరుడు మరియు జీవుని మధ్య జరిగే పరస్పర ఆదాన ప్రదానముల ప్రక్రియను ఈ యజ్ఞము సూచిస్తుంది.

2. **దేవయజ్ఞము:** దేవయజ్ఞము యొక్క ఉద్దేశ్యము పశుప్రవృత్తుల నుండి మానవీయ ప్రవృత్తుల వైపు ప్రగతి సాధించే క్రమము. దేవత్వమునకు అనుగుణ్యముగా గుణ, కర్మ, స్వభావములను మలచుకోవాలి. వీలైనంత ఎక్కువగా పవిత్రత మరియు ఉదారత పెంపొందించుకోవాలి.

3. **ఋషియజ్ఞము:** ఋషియజ్ఞము అనగా వెనుకబడినవారిని కరుణార్ద్ర హృదయముతో చేయూత నిచ్చే దృక్పథం అలవరచుకోవాలి. సదాశయాల యొక్క సంవర్ధన చేసుకోవాలి. పూర్వపు ఋషులు, మహాత్ముల యొక్క ఆదర్శాలను మన జీవితములో అలవరచుకోవాలి.

4. **నరయజ్ఞము:** మానవీయ గరిమకు అనురూపముగా వాతావరణం, సమాజ వ్యవస్థను నిర్మించుట. మానవీయ గరిమను సంరక్షించుకొనుట మరియు సమాజ నియమాలను పరిపాలించుకొనుచు నరుడు నుండి నారాయణుడుగా అభివృద్ధి చెందుట దీని లక్ష్యము. మానవుడు విశ్వమానవునిగా ఎదగాలి.

5. **భూతయజ్ఞము:** మన ఆత్మీయత ఇతర మానవుల వరకే పరిమితము కాకుండా వేరే జీవధారుల ఎడ కూడా సద్భావనాపూర్ణ వ్యవహారము గావించుట. వృక్ష, వనస్పతుల యొక్క వికాసమునకు కూడా ప్రయత్నము చేయవలెను.

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

1. **ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్**
   భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।
   స్వాహా ఇదం బ్రహ్మణే ఇదం నమమ ॥

2. **ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్**
   భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।
   స్వాహా ఇదం దేవేభ్యః ఇదం నమమ ॥

3. **ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్**
   భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।
   స్వాహా ఇదం ఋషిభ్యః ఇదం నమమ ॥

4. ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం నరేభ్యః ఇదం నమమ ॥

5. ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్
భర్గోదేవస్యధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ।
స్వాహా ఇదం భూతేభ్యః ఇదం నమమ ॥

ఆహారమును తయారుచేసుకునే విధానము:

వంట చేసేటప్పుడు స్వయముగా శుచిని పాటిస్తూ, వంటగదిని, అందులో ఉన్న సామాగ్రిని, పాత్రలను బాగా శుభ్రముగా, ఒక క్రమపద్ధతిలో ఉంచుకొనవలెను. మనస్సును ఆహ్లాదముగా ఉంచుకుని గాయత్రీమంత్రమును కానీ, అగ్నిసూక్తమును గానీ, విశ్వకర్మసూక్తమును కానీ, భగవద్గీతలోని 15 వ అధ్యాయమును గానీ పాడుతూ లేదా వింటూ కానీ వంట చేయవలెను. మనస్సులో ప్రేమమయభావనతో పాటు, ఆ ఆహారాన్ని స్వీకరించేవారందరికీ సంపూర్ణ ఆయు, ఆరోగ్యాలు కలిగివుండాలి అనే భావన ముఖ్యము.

ఆహారాన్ని స్వీకరించే విధానము:

భోజనానికి పద్మాసనంలో కానీ, కుర్చీలో కానీ కూర్చున్నాక ముందు ప్రశాంత మనస్సుతో దీర్ఘశ్వాసను తీసుకుని అశ్వనీముద్రను మూడుసార్లు వేసుకొనవలెను. తరువాత ఈ ఐదు శ్లోకాలను చదువుకొనవలెను.

1. తతశ్చావిరభూత్సాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా ।
రఞ్జయన్తీ దిశః కాన్త్యా విద్యుత్ సౌధామినీ యథా ॥

2. అచ్యుతానన్త గోవిన్దా నామోచ్చారణ భేషజాత్ ।
నశ్యన్తి సకలా రోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహమ్ ॥

3. సహస్రశీర్షాపురుషః సహస్రాక్షః సహస్రపాత్ ।
సభూమిం విశ్వతో వృత్వా అత్యత్తిష్ఠద్దశాఙ్గులమ్ ॥

4. పురుష ఏవేదగ్మ్ సర్వమ్ యద్భూతం యచ్చభవ్యమ్ ।
ఉతామృతత్వస్యేశానః యదన్నేనాతిరోహతి ॥

5. అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తం పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥

ఆరోజు ఉన్న వారమునకు సంబంధించిన యంత్రమును ఉంగరపువ్రేలుని ఒకసారి నీటిలో ముంచి ఆ తడిసిన వ్రేలితో కంచంలో ఆరోజు యంత్రాన్ని గీసుకొన వలెను. (ఏరోజు ఏ యంత్రము గీసుకొనవలెను అను వివరములు చార్ట్‌లో గమనించండి). ఇప్పుడు కావలసిన పదార్థములను కంచములో వడ్డించుకొని నెయ్యి అభిషించుకుని 5 ప్రాణ ఆహుతులను స్వీకరించవలెను. ఈ పుస్తకములో వివరించిన విధముగా ఆహారాన్ని తీసుకొనేటప్పుడు మౌనముగా, శాంత మనస్సుని కలిగి, యజ్ఞమయభావనతో స్వీకరించవలెను. మనలోని ఆత్మారాముడికి అర్పిస్తున్న యజ్ఞ ఆహుతులుగా ఆహారాన్ని స్వీకరించుట ద్వారా శారీరిక పుష్టి–మానసిక తుష్టి, ఆత్మిక శాంతిని ఎల్లవేళలా కలిగియుండవచ్చును.

యంత్రమును వేయవల్సిన విధానము (మధ్య పేజీలోని చార్ట్ చూడండి):

- ❖ యంత్రాన్ని అనామికతో (ఉంగరం వ్రేలు) నీటితో వేయాలి.
- ❖ ఉత్తర దిశలో ఉన్న చిన్న సంఖ్యతో మొదలుపెట్టి ఆరోహణ క్రమంలో సంఖ్యల్ని వేస్తూ దక్షిణ దిశలో పెద్ద సంఖ్యతో ముగించాలి.

(ఉత్తరము – ఆగ్నేయము – పశ్చిమము

నైరుతి – కేంద్రము – ఈశాన్యము

తూర్పు – వాయవ్యము – దక్షిణము)

ప్రాణాగ్నిహోత్ర విధి ఆహుతులు

1. ప్రాణఆహుతి :

ముద్ర : బొటనవ్రేలు, తర్జనీ (చూపుడువ్రేలు) మరియు మధ్యమ వ్రేలును కలపాలి. ఈ ముద్రలో నేతితో కలిపిన అన్నమును తీసుకుని

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

ఓం ప్రాణాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి.

పిదప **'ఇదమాదిదేవాయ ఇదం న మమ'** అని పలకాలి. ఈ ఆహుతిని స్వీకరించు దేవత–సవిత. తద్వారా మంచి వర్చస్సు ఏర్పడును. గాయత్రీమంత్ర జపమునకు శరీరము అనుకూలించును. మంచి ఆకలి కలుగును, అనాహతచక్రము ప్రభావిత మగును.

2. అపానఆహుతి :

ముద్ర : మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలు, బొటనవ్రేళ్ళను కలపాలి.

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

ఓం అపానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదం సోమాయ ఇదం న మమ'** అని పలకాలి.

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

3. వ్యానఆహుతి :

ముద్ర : ఉంగరపువ్రేలు, చిటికినవ్రేలు, బొటనవ్రేళ్ళను కలపాలి.

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

ఓం వ్యానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదమగ్నయే ఇదం న మమ'** అని పలకాలి.

ఈ వ్యానముద్ర ద్వారా స్వీకరించిన ఆహారము స్వాధిష్ఠానమును ప్రభావితము చేయగలదు. బొడ్డు నుండి కాలి బొటనవ్రేలు వరకు ఈ అన్నాహుత శక్తి ప్రవహించి మనకు కలిగే వ్యాధుల నుండి రక్షించగలదు.

4. ఉదానఆహుతి :

ముద్ర : చూపుడువ్రేలు, చిటికినవ్రేలు మరియు బొటనవ్రేళ్ళను కలపాలి.

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

ఓం ఉదానాయస్వాహా – అంటూ నోటిలో వేసుకోవాలి. పిదప **'ఇదం వాయవే ఇదం న మమ'** అని పలకాలి.

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

5. సమానఆహుతి :

ముద్ర : అన్ని వ్రేళ్ళ చివరి భాగములను కలపాలి.

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

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

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

21 వ శతాబ్ది - ఉజ్జ్వల భవిష్యత్!

విచారక్రాంతి అభియాన్ - వర్ధిల్లాలి, వర్ధిల్లాలి, వర్ధిల్లాలి!!

నోట్స్ కొరకు

నోట్స్ కొరకు

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

నోట్స్ కొరకు

బలివైశ్వదేవ గాయత్రీ యజ్ఞం

బలివైశ్వ ప్రక్రియను అలవర్చుకోండి
ప్రతి ఇంట్లో ఆధ్యాత్మికమైన
వాతావరణమును మరియు
పరిజనులలో సంస్కారాలను
మేల్కొల్పండి

అన్నం వండిన తరువాత మొదటి ముద్ద అన్నమును నెయ్యి మరియు బెల్లంతో కలిపి ఐదు చిన్న చిన్న గోలీలుగా చేసి క్రింది మంత్రాలతో భావనాపూర్వకంగా ఐదు ఆహుతులను బలివైశ్వపాత్ర ద్వారా అగ్ని భగవానునికి ఆహుతులుగా సమర్పించండి

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥
స్వాహా ఇదం బ్రహ్మణే ఇదం నమమ ॥

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥
స్వాహా ఇదం దేవేభ్యః ఇదం నమమ ॥

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥
స్వాహా ఇదం ఋషిభ్యః ఇదం నమమ ॥

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥
స్వాహా ఇదం నరేభ్యః ఇదం నమమ ॥

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం । భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥
స్వాహా ఇదం భూతేభ్యః ఇదం నమమ ॥

భగవంతునికి నైవేద్యము చేసిన తరువాత ఆహారమును ప్రసాదముగా స్వీకరించండి, యజ్ఞభావనతో తడిసిన అన్నమును తినండి, తినిపించండి.

Sanjeevani

The Vibrant Life

మహా శుభ కామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం
న్యాయేన మార్గేణ మహీ మహీశాః
గోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం
లోకా సమస్తాః సుఖినో భవంతు
కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయాః
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్నుయాత్
అపుత్రాః పుత్రిణః సంతు పుత్రిణః సంతు పౌత్రిణః
నిర్ధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥
అసతోమా సద్గమయా । తమసోమా జ్యోతిర్గమయా ॥
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా । స్వార్థం మా పరమార్థంగమయా ॥
అవ్యవస్తాం మా సువ్యవస్థాంగమయా
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః శాంతిః

We also provide workshops on Sanjeevani

Please Contact us for more info: **Smt. A. Sree Lakshmi**

Mobile: 9490611999, *E-mail:* sreelakshmi_ramki@yahoo.co.in

Websites: www.awgpsouth.org | www.th8revolution.com